

THE WAY OF SEAL



**TƯ DUY NHƯ MỘT CHIẾN BINH ƯU TÚ ĐỂ
DẪN ĐẦU VÀ THÀNH CÔNG**

MARK DIVINE

CHỈ HUY LỰC LƯỢNG SEAL THUỘC HẢI QUÂN HOA KỲ (ĐÃ NGHỈ
HƯU)

VIẾT CÙNG ALYSSON EDELHERTZ MACHATE

NGƯỜI DỊCH: JASON HO

Một lưu ý cho người đọc

Tôi cho rằng các bạn đã cảm thấy mệt mỏi với sự cải thiện bản thân và khả năng lãnh đạo theo lẽ lối cũ.

Có lẽ các bạn là một nhà điều hành đang tìm kiếm những ý tưởng mới về cách tồn tại hay thậm chí muốn phát triển mạnh trong môi trường kinh tế và kinh doanh đầy thách thức ngày nay. Có thể bạn đang là sinh viên bán khoán không biết nên chọn ngành nghề gì, làm thế nào để có các mối quan hệ lành mạnh khi trưởng thành và nói chung là cách tư duy và ra quyết định tốt hơn. Hoặc có lẽ các bạn là một bà mẹ đang phải tung hứng giữa sự nghiệp, những đứa trẻ và đức ông chồng, tự hỏi làm thế nào để các bạn có thể sống hết khả năng của mình khi cảm thấy bị kéo đi theo rất nhiều hướng. Các bạn thậm chí có thể là một ứng viên cho Lực lượng Đặc nhiệm đang tìm cách cải thiện bản thân để nắm lấy cơ hội.

Trong mọi trường hợp, các bạn đã chọn đúng sách vào đúng thời điểm. “Con Đường của SEAL” là một cái nhìn mới về khả năng chỉ huy và sự xuất sắc của các cá nhân — loại người được rèn giũa trong sa mạc, rừng rậm, thành phố đổ nát và vùng lầy của thế giới “hoạt động đặc biệt” âm u rung rợn. Tôi đã đem 20 năm kinh nghiệm với tư cách là một sĩ quan Navy SEAL, 25 năm tập luyện võ thuật và 15 năm thực hành yoga, đồng thời rút ra các bài học kinh nghiệm từ 6 doanh nghiệp liên doanh với mức vốn hàng triệu usd thành công có, thất bại có đúc kết trong cuốn sách này mà bất kỳ ai cũng có thể dễ dàng tiếp cận để rèn luyện thành một chỉ huy ưu tú.

Không nghi ngờ gì là các bạn đã đọc về lực lượng SEAL hay xem họ trình diễn trong các bộ phim hoặc trên Kênh Discovery. Nó không tiết lộ rằng các người lính SEAL là những người có thể chất tốt và trí óc thông minh. Nhưng hãy cân nhắc điều này: Tổng cộng, chỉ có khoảng, thậm chí còn ít hơn, 200 lính SEAL tốt nghiệp mỗi năm. Đây là những tinh anh được chọn lọc trong số hàng ngàn người được đưa vào chương trình huấn luyện. Trong 6 năm qua, các ứng viên SEAL đã dành ít nhất 3 tuần tham gia chương trình huấn luyện SEALFIT của tôi. Các học viên tham gia chương trình sau đó trở thành người nhái với tỷ lệ hơn 90%. Tại sao? Bởi vì tôi biết lực lượng SEAL tư duy như thế nào, hành động và huấn luyện ra sao. Trong cuốn sách này, tôi dự định tiết lộ những nguyên tắc và các bài thực hành, đồng thời dạy các bạn áp dụng chúng vào cuộc sống để có thể thành công ở cấp độ cao nhất trong tất cả những gì các bạn làm. Hải Quân Hoa Kỳ đã chi đủ số tiền thuế để đào tạo ra các đặc nhiệm như tôi và đồng đội, vì vậy hãy coi đây như là một chút hoàn lại vốn.

Mọi người gửi e-mail và gọi điện thoại cho tôi mọi lúc để hỏi liệu chỉ có ứng viên tham gia lực lượng SEAL có thể đào tạo tại trung tâm của tôi. Câu trả lời là “KHÔNG!”. Trên thực tế, mặc dù tôi đã ra mắt chương trình Trại Kokoro nổi tiếng thế giới cho lực lượng SEAL và các ứng viên Spec Ops khác, nhưng hơn 75% người tham gia là giới kinh doanh hay các chuyên gia thuộc nhiều

ngành nghề khác. Tôi tin rằng mặc dù không phải ai cũng đều có khả năng về thể chất, cơ hội, hoặc thậm chí mong muốn trở thành một người lính thuộc lực lượng Navy SEAL, nhưng bất kỳ ai cũng có thể xây dựng một tinh thần dẻo dai, một phẩm chất chỉ huy và thái độ quyết thắng. Nếu tôi có thể bán cho các bạn một lọ thuốc tiên mà cung cấp tư duy của một người lính SEAL, tôi sẽ sẵn sàng. Tôi chưa điều chế ra được loại thuốc như vậy, nên cuốn sách này sẽ là phát súng đầu tiên.

Tôi tâm sự với lòng khiêm tốn hoàn toàn rằng chỉ có tôi có đủ tư cách để viết điều này thành sách. Trước khi sống cuộc đời của một người lính SEAL, tôi là một Kiểm toán viên công chứng với bằng MBA từ Trường Kinh Doanh Leonard N. Stern thuộc Đại học New York. Có thể tôi chính là kiểm toán viên duy nhất trở thành một người lính SEAL — điều đó có nghĩa là tôi đã sai lầm khi đặt bước chân đầu tiên ra đời. Với quyết định ở tuổi 25 rằng tôi đã hoàn toàn sai lầm với kế hoạch đời mình, chọn từ bỏ mọi thứ nên tôi có thể thực hiện mong muốn trở thành một người lính SEAL...nói ra điều đó không dễ dàng chút nào. Cha mẹ tôi từ lâu đã mong đợi tôi tham gia vào doanh nghiệp gia đình (Công ty sản xuất Divine Brothers hơn 120 tuổi). Nhảy sang ngành khác là một rủi ro lớn với rất nhiều mối đe dọa cho tôi. Tôi ước tôi có một bộ công cụ như thế này để hướng dẫn tôi thấu hiểu bản thân và chọn mục tiêu tốt hơn khi tôi mới tốt nghiệp trung học ở tuổi 18 — tôi có thể đã tiết kiệm cho gia đình mình hàng ngàn usd đồng thời tiết kiệm thời gian và công sức cho bản thân.

Thông qua một chương trình huấn luyện đặc biệt dành cho những người chưa có kinh nghiệm quân sự hoặc có nền tảng từ Quân đoàn Huấn Luyện Sĩ Quan Dự Bị (Reserve Officers Training Corps, ROTC), Hải Quân cuối cùng đã chọn tôi vào Trường Ứng Viên Sĩ Quan và tham gia khóa Huấn Luyện Cơ Bản Phá Hủy Dưới Nước của lực lượng SEAL nổi tiếng (Basic Underwater Demolition SEAL, BUDS). Tôi tốt nghiệp với bằng “Danh Dự” của BUDS năm 1990, đứng hàng đầu trong số 19 người được tốt nghiệp từ hơn 180 người đã "đứng lớp" với tôi. Như đã nói, tôi tham gia 9 năm nghĩa vụ, sau đó 11 năm là Sĩ quan Dự bị thuộc lực lượng SEAL. Hải Quân đã điều động và triển khai tôi đến Trung Đông 2 lần với tư cách là Sĩ quan Dự bị, lần cuối cùng vào năm 2004 đến Baghdad.

Nhưng hóa ra, kinh doanh đã nằm trong máu của tôi.

Sau đợt nghĩa vụ đầu tiên, tôi thành lập một nhà hàng nấu bia, điều hành một công ty phần mềm, tạo ra một dịch vụ hỗ trợ trực tuyến và công đào tạo cho các ứng viên Spec Ops tại trang web NavySEALs.com. Vào năm 2006, sau khi xuất ngũ từ kỳ dự bị cuối cùng của mình, tôi đã thành lập Công ty U.S. Tactical, mà Bộ Tư Lệnh Tuyển Mộ Hải Quân Hoa Kỳ đã thuê để cố vấn cho các ứng viên lực lượng SEAL trong tương lai. Chương trình này đã thành công trong việc nâng cao tỷ lệ đậu trong bài kiểm tra sàng lọc ứng viên từ 33% đến hơn 80% trong năm đầu tiên. Năm 2007, tôi quyết định cung cấp dịch vụ đào tạo của tôi cho công chúng và bắt đầu xây dựng SEALFIT. Kể từ đó tôi đã đào tạo hàng ngàn người với các nguyên tắc được nêu trong cuốn sách này, đó là bắt nguồn

từ việc huấn luyện lực lượng SEAL và kỷ luật từ các chiến binh cổ đại truyền thống, khám phá các phương pháp thực hành soma, tâm trí-cơ thể, chẳng hạn như yoga và karate, và kinh nghiệm của riêng tôi với huấn luyện toàn diện và kỷ luật-chéo (cái mà tôi gọi là "huấn luyện tích hợp"). Tôi đã huấn luyện cho các ứng viên của lực lượng SEAL và các đội Đặc nhiệm khác, các chuyên gia thuộc mọi loại hình ngành nghề và các giám đốc điều hành của công ty. Phòng thí nghiệm của tôi là Học viện SEALFIT nổi tiếng, nơi rèn luyện một tinh thần dẻo dai thông qua quá trình rèn luyện thể chất và tâm trí đầy thử thách, và tôi đã trau dồi kỹ thuật và triết lý của tôi thông qua liên doanh mới nhất của tôi, Học viện "Unbeatable Mind", nơi huấn luyện về tinh thần, cảm xúc và các nguyên tắc tâm linh. Ngay cả tôi cũng ngạc nhiên về một số thay đổi mà tôi được chứng kiến giữa các học viên.

Mặc dù chúng tôi làm việc theo Đội, mọi người lính Navy SEAL đều là hình ảnh thu nhỏ của một chỉ huy, mà tôi sẽ dạy các bạn trong cuốn sách này. Giống như những chiến binh ưu tú thuộc lực lượng SEAL, một chỉ huy theo "Con Đường của SEAL" là một chuyên gia đầu tiên thành thạo sức mạnh của suy nghĩ, cảm xúc, bản năng và khả năng độc đáo của họ và làm như vậy đạt được sự tin tưởng và tôn trọng của người khác, trở thành một lẽ tự nhiên của một người lãnh đạo. Do đó, các nguyên tắc được trình bày trong cuốn sách này được xây dựng dựa trên kỹ năng cá nhân của người lãnh đạo; cách tiếp cận này là cần thiết, ngay cả khi các bạn không đảm nhận vị trí lãnh đạo tại chỗ làm. Mỗi nhà điều hành ưu tú đều cần có một kỹ năng quan trọng để lãnh đạo bản thân cũng như lãnh đạo người khác. Mặc dù chúng tôi chủ yếu tập trung vào lãnh vực kinh doanh, những các kỹ năng tương tự sẽ cho phép các bạn đạt được kết quả cao nhất trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Thực hành "Con Đường của SEAL" nghĩa là gì?

- Các bạn sẽ học cách đơn giản hóa và làm rõ cuộc sống của mình để có thể tiến lên phía trước với một ý thức mạnh mẽ về mục đích, trọng tâm sứ mệnh và các giá trị mà các bạn đang sống. Các bạn sẽ tìm thấy ý nghĩa của sự tồn tại và sẽ không cảm thấy hối tiếc.

- Các bạn sẽ học cách giữ bình tĩnh và tập trung giữa những cơn bão nghiêm trọng mà các bạn phải đối mặt trong cuộc sống.

- Các bạn sẽ xây dựng một tinh thần dẻo dai để thống trị bất kỳ nhiệm vụ hoặc thử thách nào.

- Các bạn sẽ trau dồi khả năng ra quyết định trực quan và ý thức được nguy hiểm lẫn cơ hội khi chúng đến gần.

- Các bạn sẽ trở nên cân bằng hơn về mặt cảm xúc, cho phép thấu hiểu những người khác để dự đoán nhu cầu của họ.

- Các bạn sẽ phát triển thành một nhà lãnh đạo tốt hơn, được tôn trọng, đáng tin cậy và thuyết phục.

- Các bạn sẽ trở thành một người tốt hơn. Gia đình, đội nhóm và cộng đồng sẽ được hưởng lợi từ sức mạnh của các bạn và thế giới sẽ tốt đẹp hơn với đóng góp của các bạn.

Tôi rất vinh dự khi các bạn chọn bắt đầu cuộc hành trình này cùng với tôi. Để thấu hiểu “Con Đường của SEAL” không phải là một việc dễ dàng — sự biến đổi không đến trong một sớm một chiều, mặc dù các bạn sẽ bắt đầu nhận thấy những thay đổi về cách các bạn cảm thấy và phản ứng với mọi thứ ngay khi bắt đầu thực hành những nguyên tắc này. Chìa khóa cho ra kết quả phi thường là thay thế thói quen cũ bằng thói quen mới, bao gồm cả cách tư duy, cách hành động, và niềm tin cũ kỹ. Nếu các bạn có thể gắn bó với tôi và tích hợp các nguyên tắc theo “Con Đường của SEAL” hoàn toàn vào cuộc sống, các bạn sẽ đạt được bất kỳ mục tiêu nào đã đề ra, đạt được một hình thể lý tưởng hơn, tận hưởng cuộc sống gia đình và hôn nhân viên mãn, hoặc kiếm được bằng cấp học thuật mới.

Các bạn sẽ nắm vững các kỹ thuật đơn giản để đối phó với sự thay đổi, hành động ở mức cao trong các tình huống hỗn loạn và tin tưởng vào ruột gan của mình. Các bạn sẽ tạo ra một thói quen kiên trì và học cách chấp nhận rủi ro, loại bỏ nỗi sợ thất bại lộn xộn. Các bạn sẽ trau dồi một “tâm thế tiến lên” và mở rộng nhận thức để mỗi quyết định đưa ra đều có sức mạnh ngàn cân. Các bạn sẽ học cách suy nghĩ độc đáo và biết cách phá vỡ các quy tắc trong ranh giới đạo đức có thể chấp nhận.

Cuộc hành trình dài ngàn dặm bắt đầu với một bước chân duy nhất, và các bạn đã có bước đi đầu tiên. Hãy cùng nhau phát triển “Con Đường của SEAL” để áp dụng trong cuộc sống, bắt đầu từ bây giờ. Hooyah!

—Mark Divine
Encinitas, California, 2013

LỜI GIỚI THIỆU

DẪN ĐÀU TRONG MỌI LÃNH VỰC



Chúng ta không thể đi sâu vào bên trong, nếu như chỉ đứng im một chỗ
—James Allen, tác giả và là triết gia lỗi lạc người Anh (1864 - 1912)

Đó là vào tháng 9 năm 1990. Tôi cùng với các bạn học của mình đứng trước 300 vị khách mời, nhân viên và học viên tại Trung Tâm Đào Tạo Chiến Tranh Đặc Biệt thuộc Hải Quân trong buổi lễ tốt nghiệp của mình, đón nhận giây phút hăng hái được trở thành một người nhái "có bằng cấp nhảy dù, lặn sâu, nhảy jive, chạy xa, bắn nhanh" của lực lượng SEAL trực thuộc Hải Quân Hoa Kỳ. Chỉ mới vài tháng trước thôi, tôi còn là một thằng nhóc trù trù bảo thủ sống trong một giấc mơ Mỹ đúng kiểu ở thành phố New York. Tôi đã từ bỏ giấc mơ viễn vông thời niên thiếu chiến đấu chống lại kẻ xấu và giải cứu những cô công chúa gặp nạn của mình, vui vẻ chấp nhận bị xã hội xô đẩy vào con đường làm công ăn lương, chuyển dời tầm mắt về một tương lai phải kiếm tiền. Cuộc sống kêu gọi và tôi, cũng giống như nhiều người trong số các bạn, buộc phải hành quân đi theo con đường vạch sẵn mà quên đi tiếng gọi sâu thẳm trong con người mình. Con đường của tôi dẫn tôi đến với công việc của một tay kế toán và tư vấn. Có lẽ con đường của các bạn sẽ dẫn các bạn tới ngành y, ngành luật, ngân hàng, công nghệ thông tin hay các lãnh vực truyền thống khác. Vài năm tiếp theo, các bạn nhận ra mình chỉ đang cố thủ trong sự nghiệp. Có lẽ các bạn vẫn yêu thích công việc của mình nhưng luôn tự nhủ rằng tại sao thành công trong công việc lại không dẫn tới hạnh phúc và yên bình trong mọi mặt của cuộc sống. Hoặc là tới một ngày, các bạn tự nhủ là làm thế nào mà mình lại ở đây, hay tệ hơn, là mình đang làm cái gì ở đây. Có lẽ các bạn sẽ giống tôi, nhận thức được lý do khiến mình không hạnh phúc, chính là đã bước lên lầm con thuyền trên dòng đời.

Khi đang vật lộn với ý tưởng rời bỏ New York vì không tìm thấy niềm vui với công việc hàng ngày, tôi đi tìm sự yên bình trong những buổi tập võ thuật tại võ đường và những buổi chạy bộ vào sáng sớm. Trong một buổi chạy như vậy, tôi để ý thấy một tâm áp phích của lực lượng SEAL bên ngoài một văn phòng tuyển dụng của Hải Quân. Bức thông điệp lên tiếng: "Hãy là một người đặc biệt". Tôi đã nghĩ rằng: "Vâng! Tôi muốn trở thành một người đặc biệt. Ngay bây giờ, tôi đang cảm thấy như mình chỉ là một cái bánh răng nhỏ nhoi trong một cỗ máy khổng lồ đã đóng bụi từ lâu". Như giấc mơ thời niên thiếu, tôi cảm thấy mình bị cuốn hút bởi ý tưởng phục vụ người khác, và phấn khích khi tưởng tượng ra việc hoạt động hàng ngày ở mức hiệu suất cao nhất, đồng thời thử thách bản thân trong một đội gồm toàn những người có cùng giá trị. Tuy

nhien, tôi vẫn chưa quyết định được, cho tới khi tôi làm việc với vị khách cuối cùng, là Kane.

Kane & Co. là công ty gia đình, bị vướng vào "một vụ bê bối giao dịch-gây ảnh hưởng" trong ngành công nghiệp quốc phòng ở Long Island vào năm 1988. Công ty này sản xuất ra bao bì cho các nhà thầu quốc phòng đóng gói các thiết bị thuộc ngành hàng không vũ trụ. Khi một nhà thầu lớn bị phanh phui là đã hối lộ cho các cơ quan chính phủ, các nhà thầu nhỏ hơn như Kane cũng bị vướng vào vụ điều tra. IRS (Sở Thuế vụ) thường tập trung vào các mục tiêu dễ điều tra, họ thuê các kiểm toán viên để đào và phân tích hàng loạt dữ liệu cho họ. Tổ tư vấn "Big Eight" chỉ định tôi, cùng với một giám sát viên và một kiểm toán viên cấp dưới khác, tiến hành kiểm toán cho công ty Kane.

"Những gã này sẽ không bao giờ dừng lại", tôi nghe Joe Kane nói chuyện điện thoại qua bức tường văn phòng vào một buổi chiều nọ, "Chúng sẽ giết chết Cha và công việc kinh doanh này nếu tiếp tục điều tra". Con trai nhà sáng lập nói chuyện qua điện thoại với người chị em của mình, những người đang chia ra đi tìm cách cứu vãn công việc kinh doanh của gia đình khi Kane Cha đang phải chiến đấu với căn bệnh ung thư bất ngờ ập tới, mà họ tin rằng, là do áp lực tột độ của việc kiểm toán. Và một tháng sau, ngài Kane qua đời.

Tin tức đó gây sốc cho tôi — cảm giác như chính tay tôi đã giết chết người đàn ông đó. Và Kane Con đã đúng: Chúng tôi có thể hoàn thành công việc này trong 3 tháng, nhưng ông chủ vẫn cứ gởi chúng tôi đi điều tra và trả lương chúng tôi theo giờ vì họ có IRS đứng sau. Cách mà họ rút máu công ty này làm tôi khiếp sợ.

Tôi quyết định đăng ký với mục đích trở thành một sĩ quan chỉ huy SEAL phục vụ cho Hải Quân. Tôi quay lại công ty và xin thôi việc. Tôi nhận công việc làm một võ sư Karate cá nhân và luyện tập Thiền để chuẩn bị cho khóa huấn luyện trở thành một SEAL, với mức thu nhập chỉ còn một nửa. Một tháng sau, khi dần cạn tiền và đang cầu nguyện cho quyết định của mình, tôi nhận được cuộc gọi bất ngờ từ một đồng nghiệp ở công ty cũ: "Mark, tôi mới mở một công ty và tôi muốn anh giúp". Tôi cảm thấy sự giằng xé quen thuộc của cái tôi bên trong khi tưởng tượng việc sắp cạn kiệt tiền bạc. Rồi bất chợt tiếng nói bên trong tôi thét lên: "Dừng lại!" và rồi tôi chợt nhớ ra tại sao tôi lại từ bỏ công việc đầu tiên của mình. Tôi biết rõ là giờ đây tôi đã rẽ sang một hướng khác tốt đẹp hơn, một hướng đi đúng cho tôi. Tôi nhẹ nhàng từ chối người đồng nghiệp của mình.

Một năm sau, tôi đang ở đây, dự lễ tốt nghiệp khóa đào tạo SEAL của mình, bước trên hành trình trở thành một anh hùng, sẵn sàng nhận bất kỳ thử thách nào. Người phát biểu kết thúc bài diễn văn, mọi người đều tập trung vào tôi khi ông đưa tấm bằng "Danh Dự" về phía tôi. 180 học viên, huấn luyện trong vòng 6 tháng, chỉ có 19 người tốt nghiệp, trong đó tôi là người đứng đầu. Tôi cười rạng rỡ với Đại úy Huth, Sĩ quan Chỉ huy của BUDS (Basic Underwater Demolition SEAL training, Huấn luyện SEAL về Kỹ Năng Cơ Bản Phá Hoại Dưới Nước), khi ông đính huy hiệu "Trident" (là huy hiệu hình một con đại

bằng cấp một cây đinh ba) mà tôi hằng ao ước — phù hiệu vàng được đeo bởi lực lượng Navy SEAL — lên bộ đồng phục.

Huy hiệu "Trident" tượng trưng cho việc bạn là một kẻ đặc biệt, một chiến binh Spartan thời hiện đại, người đã luyện tập chăm chỉ, hành động thông minh, và dũng cảm đối mặt với thử thách. Đối với tôi, đó còn là đại diện cho "Con Đường của SEAL", một tâm thế và thái độ giúp cho người đeo huy hiệu này chiến thắng trên các lãnh vực của trận chiến cuộc đời.

Để tôi hướng dẫn cách giúp các bạn có thể đạt được huy hiệu "Trident" cho riêng mình.

THẾ NÀO LÀ "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"?



Nhanh như gió, tĩnh như rừng, động như lửa, và vững như núi.
— Trạng thái chiến đấu của Takeda Shingen (1521 - 1573), một võ sĩ đạo của Nhật Bản

Tôi có may mắn được học cách lãnh đạo cũng như quan sát từ nhiều góc độ, cả trên phương diện cá nhân. Tôi đã từng tham gia nhiều buổi hội thảo lần tự học tại trường Đại học. Tôi đã từng dẫn dắt lần được dẫn dắt trong các công ty lớn và cơ sở quân đội, cũng như các doanh nghiệp nhỏ hoặc đội nhóm (là một nhóm những người có chung một mục đích tụ tập lại để hoàn thành một nhiệm vụ — đó có thể là một đội thể thao, đội tình nguyện viên, một bộ phận nhân viên, một cặp vợ chồng hay cả một đại gia đình). Những gì tôi muốn lưu ý là: Bởi vì không có một sự nhấn mạnh tầm văn hóa hay giáo dục nào dạy về việc thể hiện các giá trị cốt lõi như danh dự, lòng dũng cảm, sự cam kết; các nhà lãnh đạo đầy tham vọng nhưng thiếu nền tảng trong việc phát triển nhân cách, chỉ biết tìm kiếm sự thăng tiến trong sự nghiệp mà không có bất kỳ phương tiện nào để trở thành người tốt. Khi họ áp dụng một hình mẫu điển hình từ một cuốn sách self-help hay từ một hội thảo về quản lý, họ hy vọng hão huyền rằng nó sẽ mang lại cho họ kỹ năng quản lý và khả năng lãnh đạo. Họ chỉ nghĩ đơn giản rằng, "Những gì tôi cần làm là áp dụng tất cả các kỹ năng này và làm theo lời chuyên gia đã chỉ, mọi chuyện sẽ được giải quyết". Khi kết quả không như những gì các chuyên gia hứa hẹn, các nhà lãnh đạo nửa mùa này lại chạy theo các hình mẫu khác.

Lãnh đạo phục vụ, lãnh đạo theo thời vụ, lãnh đạo theo tầm nhìn, lãnh đạo "tung hô"...đó là những hình mẫu thông thường, coi việc quản lý như là một kỹ năng đơn giản. Nhưng nếu khả năng lãnh đạo không phải là một kỹ năng hay một tập hợp các hành vi thì sao? Nếu đó còn là một nhân cách nữa thì sao? Chúng ta có bao giờ tự hỏi rằng chúng ta dành quá nhiều thời gian để đi tìm hình mẫu lý tưởng cho khả năng lãnh đạo, thay vì nhìn vào bên trong bản thân, để xây dựng tính cách đó.

Chú ý: Nếu các bạn thiếu những cam kết cơ bản để làm chủ bản thân và từ đó phát triển hơn, thì ngay cả những chủ thuyết tốt nhất cũng không thể giúp các bạn dẫn dắt bản thân hay đội nhóm tới được thành công.

NĂM BẮT HƯỚNG TIẾP CẬN MỚI TỚI VIỆC LÃNH ĐẠO

Một người phải tạo ra được nền tảng cho việc lãnh đạo trong cái mà tôi gọi là "mô hình phát triển toàn diện", những thứ mà tôi đang dạy tại SEALFIT thông qua khóa huấn luyện chiến binh "Ngũ Hành Sơn". Năm ngọn núi trong chương trình của tôi đại diện cho sự phát triển kỹ năng vật lý, tinh thần, cảm xúc, trực giác và tâm linh; sự hòa nhập giữa các kỹ năng này, do đó, dẫn đến sự phát triển toàn diện và cân bằng hơn. Trong cuốn sách "Con Đường của SEAL" này, chúng ta chủ yếu tập trung vào ba ngọn núi là tinh thần, cảm xúc và trực giác. Các bạn sẽ thấy được cách thức mà các lãnh vực này có thể hỗ trợ cho công cuộc khai phá hai ngọn núi còn lại, và tôi khuyến khích các bạn theo đuổi chúng theo những cách phù hợp với lối sống và niềm tin của mình. Công cuộc khám phá ngọn núi vật lý có rất nhiều cách tiếp cận nên yêu cầu phải có một cuốn sách riêng để diễn tả nó (các bạn có thể tìm đọc các chương trình huấn luyện vật lý trong cuốn sách "8 Weeks to SEALFIT" của tôi). Công cuộc khám phá ngọn núi tâm linh thì, tất nhiên, càng không thể tách rời khỏi bốn ngọn núi còn lại, đến nỗi các bạn sẽ phát triển một cách tự nhiên ở mức độ lớn khi đạt được tiến bộ trong khi thực hành "Con Đường của SEAL" (một sự phát triển tập trung hơn về mặt tâm linh là một hành trình đi sâu vào cá nhân, nên một lần nữa, vượt qua ngoài phạm vi của cuốn sách này).

Chỉ phát triển trong bất kỳ một lãnh vực nào cũng đều vô nghĩa nếu không có sự hỗ trợ từ bốn lãnh vực còn lại, giống như một cái bàn mà có mấy cái chân khập khiễng không đều nhau vậy. Các bạn thực sự cần phát triển đồng đều cả năm lãnh vực trên để kích phát tiềm năng đi theo con đường trở thành một thành viên của SEAL. Khi đó, kết quả sẽ là sự xuất hiện của một chiến binh trong thời hiện đại với những truyền thống cổ xưa tồn tại lâu dài, trở thành người mà đạt được sự vĩ đại cùng với lòng danh dự và tánh khiêm tốn, nhận được sự tôn trọng từ những người mà anh ta phục vụ và dẫn dắt.

Tôi tin rằng một lãnh đạo thực sự phải xuất phát từ sâu thẳm trong trái tim của mỗi cá nhân, bất chấp vai trò trong tổ chức hay hệ thống chính quyền nào mà các bạn đang nắm giữ. Do đó, các bạn sẽ thấy được "Con Đường của SEAL" là dựa trên cam kết phát triển hoàn thiện nguyên tắc cá nhân và quy chuẩn đạo đức; tập trung vào việc xây dựng tính đoàn kết trong tập thể dựa trên nguyên tắc lãnh đạo. Các bạn không nên tìm kiếm vai trò một người lãnh đạo như là một cứu cánh cho chính bản thân mình. Điều cuối cùng, chúng ta cần phải phát triển một tâm thế, mà người Nhật gọi là "kokoro", có nghĩa là hành động một cách "toàn tâm toàn trí". Tâm thế này bao hàm việc chúng ta đặt trọng tâm và làm cân bằng, cho phép chúng ta hoạt động đồng bộ với nội tâm, với những người khác và với thiên nhiên xung quanh. Khi chúng ta cam kết phát triển toàn diện bản thân với tâm thế "kokoro", chúng ta sẽ đạt được 100% năng lực kèm theo tính chính xác.

Thế giới này luôn cần những nhà lãnh đạo luôn đi đầu trong mọi chiến lược và biết cách thúc đẩy từ phía sau; người luôn biết hiên ngang và khiêm

nhà, chịu mạo hiểm để hoàn thành nhiệm vụ ở mọi cấp độ — từ cá nhân, tới đội nhóm, và tổ chức — mà tôi gọi là tiệm cận "ba quả cầu". Kết hợp với các kỹ năng khác, chiến thuật, và chiến lược độc nhất có trong cuốn sách này, sẽ giúp các bạn cải thiện đáng kể cơ hội dành chiến thắng mà vẫn giữ được nền tảng đạo đức trong môi trường kinh doanh phức tạp ngày nay. Chúng ta cũng cần các tổ chức phải nắm bắt khái niệm mới này và hỗ trợ phát triển cá nhân lẫn đội nhóm bằng cách chấp nhận rủi ro và thất bại để thúc đẩy việc học — loại hình chủ yếu phát triển tính cách sâu sắc mà một người lãnh đạo thực sự yêu cầu.

Sự thay đổi lớn trong tư duy và hành vi này sẽ không xuất hiện nếu các bạn chỉ đọc có một cuốn sách, hay tham dự một buổi hội thảo nào đó. Nó chỉ xuất hiện thông qua việc phát triển khả năng lãnh đạo của một người trong một thời điểm xác định. Khi các bạn dõi theo "Con Đường của SEAL", không chỉ tái tạo con người theo chiều hướng tốt hơn, mà còn giúp tạo nên một thế giới huy hoàng hơn.

NHỮNG GIÁ TRỊ CỐ ĐẠİ CHO THỜI HIỆN ĐẠİ

Đề tư duy và hành động như một người lính trong lực lượng Navy SEAL, chính là theo đuổi sự phát triển toàn diện trong một bối cảnh là chiến binh. Mặc dù điều này có mang màu sắc quân sự hóa, nhưng tôi coi thuật ngữ "chiến binh" theo nghĩa rộng hơn, chỉ những người cam kết làm chủ bản thân trong mọi cấp độ, xây dựng dũng khí để đứng lên bảo vệ lẽ phải, nhằm phục vụ cho gia đình, đội nhóm, hay cộng đồng của họ nói riêng, và cả nhân loại nói chung. Để đạt được thành tích theo giá trị của một người lính thuộc SEAL, các bạn phải:

- Thiết lập một quan điểm chung, biến ý thức sâu sắc về các giá trị theo đuổi thành một nền tảng vững chắc giúp các bạn luôn đứng vững với mắt hướng về phía mục tiêu.
- Phát triển khả năng "front-sight focus" để không gì có thể làm các bạn chệch hướng.
- Bảo vệ sứ mệnh của các bạn bằng mọi cách.
- Làm những gì mà người khác không dám để sau này gặt hái được những gì mà người khác không thể có.
- Tỏ ra cứng rắn về mặt cảm xúc và tinh thần, loại bỏ lựa chọn "thoái lui" khỏi tiềm thức của mình.
- Phá cũ lập mới, hoàn thiện chúng bằng khả năng sáng tạo và sự thích nghi.
- Xây dựng trực giác để tận dụng toàn bộ trí tuệ bẩm sinh của mình.
- Luôn suy nghĩ tích cực để gây bất ngờ cho đối thủ, nhằm thống trị lãnh vực mà các bạn hướng tới.
- Dành cả đời để tập luyện nhằm phát triển khả năng làm chủ bản thân về cơ thể vật lý, tinh thần, cảm xúc, trực giác và cả mặt tâm linh.

Mặc dù có nhiều kỹ thuật và bài tập trong cuốn sách này là độc nhất,

nhưng về bản chất của các nguyên tắc này là không mới hoặc theo trào lưu. Trên thực tế, các bài học chuyên sâu của các chiến binh cổ đại như Spartan, lính trinh sát Apache, và Samurai — là nhóm các chiến binh tinh nhuệ, những người là hình mẫu cho SEAL và các lực lượng đặc nhiệm khác noi theo — đều bộc lộ chung một hành vi và triết lý. Các nền văn hóa này thể hiện một loạt các giá trị khác với những gì đã trở thành hình mẫu trong xã hội hiện đại ngày nay. Nền văn minh phương Tây thời hiện đại đều mắc chứng ái kỷ. Những câu chuyện thần thoại về nền kinh tế của chúng ta — là tập hợp các câu chuyện chúng ta tự kể cho nhau nghe về cách nền kinh tế vận hành và cách mà chúng ta nên tương tác như một phần trong nó — đều dựa trên một cá nhân cắt bớt miếng bánh tài lực của hãn trong nỗ lực cạnh tranh để bảo vệ tiêu chuẩn cuộc sống đang ngày càng suy giảm. Cuộc khủng hoảng kinh tế năm 2008 và sự suy thoái kéo dài sau đó đã đẩy nhiều người vào công việc không đúng chuyên môn; phải sống bằng trợ cấp; hoặc phải ra đường ăn xin, vay mượn để sống, hay phải cướp giật. Trong tất cả các lãnh vực, những chuẩn mực hành vi đều rơi xuống đáy, cùng với các giá trị cá nhân, vì phải xoay quanh việc kiếm tiền (và nhiều thứ khác nữa), đều trở nên tha hóa.

Những cam kết hàng ngày của chúng ta vẫn giữ cho bánh xe sinh tồn quay đều, nhưng nó che dấu sự khó chịu ngày càng tăng và khiến chúng ta không chú ý tới những gì đang diễn ra. Nó cũng che lấp một thực tế nghiệt ngã là chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm cho tư duy và hành động của mình, nếu không thì vũ trụ này cũng sẽ bắt chúng ta chịu trách nhiệm. Tất cả chúng ta đều phải trả giá ở mức độ cá nhân và xã hội cho sự thất bại trong việc giữ mình có trách nhiệm với các tiêu chuẩn cao hơn.

"Con Đường của SEAL" không phải là một phương pháp tạm thời. Đó là cả một hành trình, là một cách để sống sao cho có ích. Đúng, tôi sẽ cung cấp cho các bạn những chiến lược và chiến thuật mà có thể áp dụng ngay lập tức. Tuy nhiên, đến cuối cùng, yếu tố quan trọng vẫn là sự phát triển của bản thân các bạn thành một người có thể sống với những giá trị và nguyên tắc này, chứ không chỉ để đứng lên phát biểu chúng. Cuộc hành trình bắt đầu với cuốn sách này và tiếp tục khi các bạn thực hành các nguyên tắc tôi đặt ra, dần thân vào lãnh vực mới để chấp nhận rủi ro thất bại và chịu phán xét, nhưng cuối cùng vẫn đạt được sự phát triển bền vững và sâu sắc nhất.

CÁCH ÁP DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Những kẻ mộng mơ vào buổi tối với lớp bụi mờ che phủ tâm trí, sẽ thức dậy vào ban ngày để thấy đó là điều phù phiếm; nhưng những người mơ vào ban ngày mới thực là những kẻ nguy hiểm, vì họ có thể thực hiện giấc mơ của mình với đôi mắt mở, để biến nó thành hiện thực.

— T.E. Lawrence, còn gọi là Lawrence xứ Ả Rập (1888 - 1935)

Nếu các bạn hoàn thành cuốn sách này với lòng tận tâm một cách cẩn thận, thành quả cho bạn có thể được thấy ngay tức khắc. Tuy nhiên, để làm chủ được bản thân, thì phải mất cả đời. Tôi khuyến khích các bạn tận hưởng cuộc hành trình và cả chiến thắng khi chúng xuất hiện. Các bạn sẽ nhận thấy rằng khi liên tục học hỏi và phát triển bản thân, chiến thắng sẽ càng đến gần. Cùng với đó là số lượng và quy mô của các thử thách. Là một người đi theo Đạo, các bạn sẽ ngại những thử thách này; thay vào đó, các bạn sẽ nắm lấy chúng như là một cơ hội để rèn luyện. Đối với việc này, các bạn sẽ cần phải phát triển sự tập trung, các nguyên tắc, lòng kiên nhẫn và sự khiêm tốn (và cuốn sách này sẽ giúp cho các bạn điều đó). Các bạn sẽ trở thành một người danh dự, một nhà lãnh đạo đích thực cho bản thân và cho người khác. Các bạn sẽ có được huy hiệu "Trident" cho riêng mình mỗi ngày.

Trong cuốn sách, các bạn sẽ thấy được những ví dụ minh họa từ tháng ngày tôi còn phục vụ trong SEAL và hành trình của tôi trong thế giới kinh doanh, cùng với những câu chuyện gợi cảm hứng mạnh từ học trò của tôi lẫn các doanh nhân nổi tiếng khác. Mỗi chương đều đại diện cho 1 trong 8 nguyên tắc sống theo "Con Đường của SEAL" và chứa đựng cái nhìn sâu sắc vào nguyên lý và khái niệm cốt lõi mà các bạn có thể tiếp thu. Một vài nguyên tắc có vẻ quen thuộc, nhưng một số có thể khá mới lạ đối với các bạn. Tuy nhiên, tất cả đều đóng vai trò thiết yếu trong đời sống hàng ngày của một chỉ huy lực lượng SEAL, sẽ thúc đẩy các bạn vượt qua những chuyển biến đáng kinh ngạc và thẳng tiến tới thành công mà các bạn đang tìm kiếm. Tôi đang sống theo những nguyên tắc này, các học trò của tôi cũng vậy, và giờ đây các bạn cũng sẽ đạt được lợi ích từ chúng.

Tôi xây dựng cấu trúc tài liệu để giới thiệu cho các bạn nguyên tắc đầu tiên; các bài tập ngắn xuyên suốt và các bài tập mạnh cuối mỗi phần sẽ giúp cụ thể hóa các nguyên tắc này đến các bạn, đồng thời cũng là một phần thiết yếu cho việc luyện tập. Khi chúng ta tiếp tục, đôi khi chúng ta sẽ quay trở lại, đào sâu thêm vào các kỹ thuật và kỹ năng để hiểu rõ hơn và áp dụng cho tốt hơn. Luôn giữ suy nghĩ rằng tài liệu này cần thời gian để có thể hòa nhập vào cuộc sống hiện tại của mình. Tôi chia sẻ những nguyên tắc và kỹ thuật này với các học trò trong Học viện Unbeatable Mind của mình trong suốt 12 bài học hàng tháng và một khóa huấn luyện chuyên sâu 3 tuần tại Trung tâm SEALFIT. Tôi khuyến các bạn nên đọc một lượt hết cuốn sách này, sau đó quay ngược trở lại

thực hành các nguyên tắc được nêu trong đó như là một bài tập hàng tháng.

Mà trở trêu thay, chúng ta không học được khả năng lãnh đạo từ sách vở hay các buổi hội thảo — cho tới khi chúng ta đúc kết bài học cho bản thân thông qua trải nghiệm. Các bạn sẽ không thể chứng được Đạo chỉ bằng cách ngồi sau bàn giấy mà nghiên cứu những câu trích dẫn đâu. Có thể hiểu đơn giản là đọc cuốn sách này không vẫn chưa đủ, mặc dù nó như là một tờ hướng dẫn phương pháp mới để xử lý trải nghiệm của các bạn. Các bạn phải áp dụng các nguyên tắc này vào công việc — thực hành các bài tập thể lực, thiền định, thảo luận ý tưởng với các thành viên trong đội nhóm. Chương cuối cùng của cuốn sách, "Huấn luyện theo Con Đường của SEAL", tóm tắt lại tất cả các ý và hướng dẫn các bạn cách để lên kế hoạch tập luyện cá nhân. Tôi sẽ nói câu này: Khả năng lãnh đạo chỉ đạt được trên bãi tập, không phải trong lớp học.

Nói cho cùng, vẫn sẽ có người dìu dắt các bạn trên bước đường luyện tập này. Như người ta thường nói, khi học trò đã sẵn sàng, thì thầy sẽ xuất hiện. Cuộc hành trình này đã đưa tôi tiếp xúc với Chương môn Võ đường Karate Seido là sư phụ Nakamura đầu tiên, sau đó là nhiều người thầy khác trong đội SEAL của tôi. Tôi rút ra được con đường cho riêng mình từ lời hướng dẫn của các thầy, cho nên các bạn cũng phải như vậy. Tuy nhiên, bước đầu tiên trên "Con Đường của SEAL" không phải là đi tìm người thầy sẽ dạy mình, mà phải bắt đầu bằng việc tìm kiếm bản ngã cho riêng mình. Vậy, hãy mang bản ngã của mình trở lại bằng một số nguyên tắc cơ bản trên "Con Đường của SEAL".

NGUYÊN TẮC THỨ NHẤT

THIẾT LẬP ĐIỂM THAM CHIẾU



Thử thách khó khăn nhất trong cuộc đời là trở thành chính mình trong thế giới nơi mà ai cũng muốn biến ta thành người khác với bản chất.

— E.E. Cummings, Nhà thơ (1894 - 1962)

Hơn 7 tỷ linh hồn trên Trái Đất này và không có linh hồn nào giống một linh hồn nào. Nhưng thứ tạo nên sự khác biệt không phải là màu da, ngôn ngữ, hay hình thể, mà chính là bản ngã bên trong các bạn. Đó là điểm tham chiếu, một tấm la bàn trên bản đồ hành trình giúp các bạn điều hướng khi con đường phía trước trở nên mờ mịt hoặc khi các thử thách chực chờ trỗi dậy. Đó là tiếng trống thúc giục bên trong, là tiếng nói thì thầm bên tai các bạn khi những thời khắc quan trọng xuất hiện. Giờ đây, các bạn có thể đang nghĩ là, "Đây là điểm tham chiếu của tôi?" Nếu như không có, liệu các bạn có sẵn sàng khai phá một điểm cho riêng mình để bắt đầu sống một cuộc đời đích thực?

Thiết lập một điểm tham chiếu đòi hỏi các bạn phải:

- Có lập trường
- Có mục đích
- Chấp nhận mạo hiểm, rủi ro, mất mát và thất bại.

Nếu các bạn không chịu thiết lập một điểm tham chiếu cho mình, đồng thời không kết nối các hoạt động với điểm tham chiếu đó để trả lời câu hỏi, "Tại sao tôi phải làm cái này?" khi đối mặt với rủi ro cá nhân cao, các bạn sẽ dễ dàng đi chệch hướng đã đề ra ban đầu, đồng thời rất dễ bị người khác dắt mũi đi. Những cơn gió cổ xưa của khoái cảm nhất thời sẽ đẩy các bạn đi sang một hướng khác. Cảm giác đau đớn trong ruột gan sẽ khiến cuộc đời bạn khác đi. Vấn đề là điều này sẽ giữ chân các bạn khỏi cuộc sống lý tưởng hằng mong muốn. Các bạn chỉ đơn giản là loanh quanh ngoài rìa của cuộc đời chính mình. Bằng cách xác định mục đích và lập trường của mình, các bạn có thể sử dụng chúng như là một thiết bị GPS cho bản thân. Thì khi ngọn gió của đau đớn và khoái cảm nổi lên, các bạn vẫn không thay đổi con đường mình đã chọn.

CÓ LẬP TRƯỜNG

Trừ phi các người đứng lên vì một điều gì đó, bằng không các người sẽ mất hết tất cả.

— Mục sư Peter Marshall, Giáo sĩ của Thượng viện Hoa Kỳ (1902 - 1949)

Kết thúc khóa học tại Officer Candidate School (OCS, Trường Sĩ quan Dự bị), viên chỉ huy tới bãi tập và hẹn gặp tôi để tiến hành buổi phỏng vấn từng bị trì hoãn cho vị trí sĩ quan dự bị SEAL. Trong văn phòng của ông, vị chỉ huy lực lượng SEAL, với chiều cao 6.2 ft (tương đương 1m88), da sạm màu, thân hình còn hơn chữ "cân đối", ngồi ở mép cái bàn giấy nhìn tôi chăm chăm. Mười phút trôi qua mà không có một lời nào thốt lên. Vẫn đứng yên đó nhưng trong bụng tỏ ra bồn chồn, tôi nhớ lại các cuộc thi nhìn không chớp mắt thời thơ ấu với anh Brad của tôi ở Hồ Placid. Có thằng nhóc nào mà không từng chơi trò này chứ? Khi đó, tôi không biết được rằng tôi đang tập luyện cho một kỹ năng quan trọng để dành được một vị trí trong lực lượng gồm toàn các chiến binh tinh nhuệ này. "Tia nhìn ngàn dặm" chính là kỹ năng đáng chú ý của một người lính thuộc SEAL, và tôi chắc chắn là Chỉ huy Woody chính là người trên tấm áp phích* quen thuộc đó.

(*Người trên tấm áp phích: ám chỉ tấm áp phích kêu gọi nhập ngũ với câu slogan quen thuộc "I Want You".)

Tôi dần dần hiểu ra. Cách tôi thể hiện khả năng kiểm soát ngay cả trong bài kiểm tra nhỏ nhoi nhưng tinh tế này sẽ là chìa khóa giúp tôi mở cửa cho tính cách của mình. Liệu tôi có thể chịu được những bài tập tàn bạo ở BUDS? Liệu tôi có bị bào mòn trong những khu rừng khô cằn ở Đông Nam Á hay những vùng lãnh nguyên lạnh giá ở Bắc Cực? Liệu tôi có phá hỏng buổi phỏng vấn này hay không? "Ông ta đang nhìn cái quái gì vậy?" Tôi vừa tự nhủ, vừa nhìn lại với thái độ bình tĩnh nhất có thể. Đột nhiên, ông ta lên tiếng phá vỡ sự im lặng, làm tôi giật mình.

"Anh đứng lên vì cái gì, Mark?" ông ta hỏi

Phù, cuối cùng cũng tới phần chính! "À, vâng, tôi đứng lên cho công lý, lòng chánh trực và kỹ năng lãnh đạo." tôi trả lời.

"Ta không hỏi anh thích kem vị gì, con trai! Cái ta hỏi, chính là vượt lên trên tất cả, thì niềm tin từ đáy lòng của anh là gì? Đừng kể cho ta nghe những gì xã hội này và gia đình anh bắt anh thừa nhận!"

Tôi đoán là thái độ cởi mở, có phần tự mãn (mà tôi thường làm với sự tự tin khi còn trẻ) đã không gây ấn tượng gì với ông ta. Nên tôi dành một chút thời gian để suy ngẫm. Tôi nghĩ về quá trình trưởng thành của mình, các môn thể thao đối kháng mà tôi từng tham gia, việc học hành, thậm chí cả những chuyến

di dài ngày cùng cha tôi tới Dãy Adirondack. Tất cả các trải nghiệm đó dạy tôi phải đứng lên vì cái gì? Tôi cũng không chắc lắm. Tôi cho là, sự đại diện, lập trường của chúng ta, thì phải do nhân cách quyết định. Vậy nhân cách của tôi là gì? Tôi nghĩ về ngôi trường đời mà tôi đã theo học trong 4 năm qua — Võ đường Karate Seido — và nhận ra được rằng, thế giới quan và nhân sinh quan của tôi đã thay đổi do ảnh hưởng của các nguyên tắc chiến binh mà tôi được Chương môn Nakamura chỉ dạy tận tình.

Trong khi đang chờ trả lời viên chỉ huy, tôi nhớ lại, một lần nọ, vào cuối tuần tại Tu viện Zen Mountain ở Woodstock, New York, sau một giờ tập thiền và hai giờ tập thể lực, Chương môn Nakamura giảng cho chúng tôi nghe một bài thuyết. "Khi các con tập trung toàn lực vào mỗi thời khắc, thì một ngày trôi qua cũng tựa như là một đời học tập và rèn luyện." ông nói, "Và chúng ta không chỉ rèn luyện thể chất. Chúng ta còn rèn luyện cho tinh thần, cơ thể và cả linh hồn của mình. Chắc chắn là, các con dễ dàng luyện tập được đâu đó, để loại bỏ tình trạng căng cứng và cải thiện thể lực. Nhưng còn 'kokoro', linh hồn của các con thì sao? Thông qua quá trình luyện tập, các con cũng phải loại bỏ tình trạng cứng nhắc trong tâm hồn mình. Đó là những gì chúng ta phải làm, ngày này qua ngày khác. Bằng cách này, các con sẽ có thể tự nắm giữ số phận của mình."

Nhớ tới đó, tôi lấy can đảm trả lời viên chỉ huy, "Số phận đứng về phía những người mà cơ thể, tinh thần, và linh hồn của họ đã chuẩn bị sẵn sàng."

"Thôi được!" ông ta nói, vẻ mặt càng nghiêm nghị thêm, "Giờ chúng ta tiếp tục. Còn gì nữa?"

Tôi tiếp tục phát biểu, lục lọi không gian trong thâm tâm để tìm "những vạch trên cát". Đó không hề là một nhiệm vụ dễ dàng. Tối đó, tôi lấy giấy bút ghi lại lập trường cho cá nhân khi hồi tưởng lại buổi phỏng vấn định mệnh đó:

- Số phận sẽ đứng về phía mình nếu cơ thể, tinh thần và linh hồn tôi đã sẵn sàng.
- Không có bữa ăn miễn phí; tôi phải rèn luyện chăm chỉ hơn và kiên nhẫn hơn người khác.
- Kỹ năng lãnh đạo là một đặc ân, không phải là quyền lợi, và tôi phải nhận được nó trên chiến trường, không phải sau bàn giấy.
- Khi là một chiến binh, tôi sẽ là người cuối cùng cầm lên thanh kiếm nhưng sẽ là người đầu tiên đứng lên chiến đấu bảo vệ gia đình, quốc gia và bản thân tôi.
- Tôi sẽ cố gắng sống vì hiện tại, quyết tâm vì quá khứ, và xây dựng một tương lai lý tưởng.
- Tôi sẽ tìm kiếm bình yên và hạnh phúc thông qua truy cầu chân lý, sự thông thái, và tình yêu thương, không phải qua tiền tài danh vọng hay cảm giác mạnh.
- Tôi truy cầu việc cải thiện cho bản thân, cho đồng đội và cho thế giới này.

Hầu hết chúng ta đều không dành thời gian thấu hiểu cái chuẩn mực cá nhân của mỗi người. Tôi cũng không, cho tới khi bị bắt phải trở thành một chỉ huy gương mẫu. Tuy nhiên, để tôi trình bày rõ hơn, lập trường này biến thành

một áp lực rất mạnh mẽ nhưng cũng rất thực tế. Khi bắt buộc phải đối mặt với các quyết định khó khăn và rắc rối, tôi dừng lại và xem xét các trường hợp mà một lựa chọn tiềm năng sẽ đặt tôi vào vị trí thế nào. Nếu nó đưa tôi ra khỏi lập trường của mình, thì tôi sẽ loại bỏ nó. Một ví dụ cho trường hợp này là quyết định rời khỏi Hải Quân khi còn đang tại ngũ của tôi.

Ngay sau khi kết hôn vào tháng 12 năm 1994, Hải Quân điều động tôi đến Đội số 1 Phương tiện Vận tải thuộc SEAL ở Hawaii. Người vợ mới cưới của tôi, Sandy, cùng tôi định cư ở chỗ mới. Cấp trên khẳng định với tôi chưa có ý định đưa tôi ra hải ngoại "một thời gian", nhưng chưa được hai tuần sau, tôi nhận lệnh phải sang Hàn Quốc. Sandy hoàn toàn trợ trọi ở xứ lạ. Chúng tôi định cư không đủ lâu để có thể kết bạn mới. Cuối cùng, sau hai tháng, tôi về lại với nàng. Một lần nữa, Hải Quân lại nói với tôi là chưa có ý định điều động tôi, nhưng sau hai tuần nghỉ ngơi, họ chuyển tôi về lại California cho một nhiệm vụ dài sáu tuần.

Lần này, khi quay lại, tôi thấy dòng chữ trên tường, "Em không thể chịu đựng được." Sandy thổ lộ, "Em biết đôi khi anh phải đi xa, nhưng thực sự là quá sức rồi. Nếu đây là cách mà chúng ta phải sống, em không nghĩ là chúng ta có thể tiếp tục được nữa." Chúng tôi yêu thương nhau, nhưng rõ ràng là bất kể những gì tôi đã hứa, yêu cầu của Hải Quân luôn được đặt lên hàng đầu và buộc tôi phải luôn đi xa tới tận 10 tháng mỗi năm. Lời người xưa từng nói, "Nếu Hải Quân muốn bạn có vợ, họ sẽ cấp cho bạn một người." bỗng nhiên đúng đến kỳ lạ. Sau sáu năm rưỡi, tôi vẫn yêu quý lực lượng SEAL...các cuộc phiêu lưu, các nhiệm vụ, đồng đội tôi. Tôi cũng yêu thương người vợ của mình, và muốn xây dựng một gia đình. Đó là một quyết định cực kỳ khó khăn, nhưng với lập trường làm kim chỉ nam cho tôi, cụ thể trong trường hợp này là, "Tôi sẽ cố gắng sống vì hiện tại, quyết tâm vì quá khứ, và xây dựng một tương lai lý tưởng." Nên tôi quyết định rời bỏ vị trí hiện tại, chọn tham gia Lực lượng Dự bị và cuộc hôn nhân của tôi. Sau 20 năm tuyệt vời bên Sandy và đứa con trai 14 tuổi, Devon, tôi tin chắc rằng đó là một lựa chọn đúng đắn.

Phát triển một "lập trường" giúp chúng ta xây dựng nền tảng hỗ trợ cho các hoạt động hàng ngày và hướng tới mục đích sống. Lập trường của các bạn trả lời cho câu hỏi, "Tôi sẽ làm gì?" trong trường hợp các bạn quan sát thấy một vi phạm nghiêm trọng về tính liêm chính trong tổ chức của mình. Nếu đồng đội của các bạn cần giúp đỡ; nếu các bạn làm sai và đổ lỗi cho người khác; nếu quốc gia, cộng đồng, và gia đình cần, các bạn sẽ làm gì? Lập trường của các bạn là sự thể hiện rõ nét nhân cách của các bạn, hướng dẫn cho hành vi của các bạn.

Một ví dụ điển hình cho Sự Chuẩn Mực của SEAL, đóng vai trò như một cái nhìn sâu sắc vào tâm thế của một chiến binh ưu tú. Các Đội SEAL trước đây đã vượt qua được khủng hoảng một cách mạnh mẽ thông qua văn hóa và các huyền thoại của họ. Theo thời gian (SEAL mà chúng ta biết ngày nay tiền thân là Đội Phá Hủy Dưới Nước nổi tiếng được thành lập vào năm 1963), các chỉ huy của SEAL nhận ra rằng họ nên hệ thống hóa và viết ra các chuẩn mực của mình để hướng dẫn thế hệ người nhái tương lai. Vì vậy, vào năm 2006, tròn 16

năm tôi gia nhập lực lượng, một văn bản được gọi là Sự Chuẩn Mực Của SEAL ra đời. Mặc dù Sự Chuẩn Mực Của SEAL mang đặc tính đồng đội, nhưng sức mạnh mà nó nắm giữ khiến nó trở thành một bản hướng dẫn cho một người xây dựng lập trường cá nhân, và kể từ đó, tôi đã áp dụng các yếu tố này cho riêng mình. Phiên bản trên Reader's Digest như sau:

- Duy trì lòng trung thành với quốc gia, đồng ngũ, và đồng đội.
- Phục vụ với lòng danh dự trong lẫn ngoài chiến trường.
- Sẵn sàng dẫn dắt và sẵn sàng làm theo, không bao giờ lùi bước.
- Chịu trách nhiệm cho hành động của mình và của đồng đội.
- Tỏ ra là một chiến binh thông qua nguyên tắc và sức sáng tạo.
- Rèn luyện để chiến đấu, chiến đấu để chiến thắng, và đánh bại kẻ thù quốc gia.
- Dành được huy hiệu "Trident" mỗi ngày.

Dẫn đầu trong mọi lãnh vực đòi hỏi chúng ta đầu tiên phải thấu hiểu bản thân mình, bản chất thực sự, từ trong ra ngoài. Khi chúng ta sống với nhận thức đầy đủ về lập trường của mình, thì chúng ta có thể đối mặt với nỗi sợ hãi bằng lòng dũng cảm. Nỗi sợ là tự nhiên, là thứ mà ai cũng phải nên đối mặt và thấu hiểu, không nên tránh né. Tìm thấy được lòng dũng cảm để hành động trước nỗi sợ hãi chính là Con Đường của SEAL.

CHUẨN MỰC CỦA LỰC LƯỢNG NAVY SEAL HOA KỲ

Đây là lập trường mà mọi người lính của SEAL đều phải học:

Trong thời điểm chiến tranh hay bất trắc, một chiến binh đặc biệt sẵn sàng đáp lại lời kêu gọi của Tổ Quốc. Một người đàn ông bình thường với một ham muốn khác thường để thành công. Được trui rèn trong nghịch cảnh, anh ta sát cánh cùng với lực lượng đặc nhiệm tinh nhuệ của Hoa Kỳ để phục vụ cho quốc gia, người dân Hoa Kỳ, để bảo vệ lối sống của họ. Tôi chính là người đó.

Huy hiệu "Trident" là một biểu tượng di sản của lòng danh dự. Được ban tặng cho tôi bởi các vị anh hùng đi trước, thể hiện sự tin tưởng của những người tôi đã thề bảo vệ. Bằng cách đeo trên người huy hiệu "Trident" này, tôi nhận lãnh trách nhiệm về nghề nghiệp và lối sống tôi đã chọn. Đó là một đặc ân mà tôi phải dành lấy hàng ngày. Lòng trung thành với quốc gia và đồng ngũ không được thay đổi. Tôi phục vụ một cách khiêm tốn như là người bảo vệ cho những người đồng đội Hoa Kỳ của tôi, những đang bảo vệ cho những người không thể tự bảo vệ. Tôi không quảng bá cho nhiệm vụ của mình, không tìm kiếm sự công nhận cho các hành động của tôi. Tôi tự nguyện chấp nhận rủi ro mạo hiểm trong nhiệm vụ, đặt lợi ích an ninh của người khác lên trên của mình. Tôi phục vụ với lòng danh dự trong lẫn ngoài chiến trường. Khả năng kiểm soát cảm xúc và hành động của tôi, bất kể hoàn cảnh, khiến tôi khác biệt với những người đàn ông khác. Lòng chánh trực không khoan nhượng là tiêu chuẩn của tôi. Nhân cách và danh dự của tôi là kiên định. Một lời nói ra, không thể rút lại.

Chúng tôi phải sẵn sàng dẫn dắt và được dẫn dắt. Trong trường hợp thất lạc mệnh lệnh, tôi sẽ lãnh trách nhiệm, dẫn dắt đồng đội hoàn thành nhiệm vụ. Tôi dẫn dắt bằng cách thử nghiệm tất cả các trường hợp. Tôi sẽ không bao giờ từ bỏ. Tôi kiên trì vượt lên trên mọi nghịch cảnh. Tổ Quốc tôi yêu cầu tôi phải mạnh mẽ hơn kẻ thù cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu gặp thất bại, tôi vẫn sẽ đứng dậy, mọi lúc mọi nơi. Tôi sẽ tận dụng toàn bộ sức lực để bảo vệ đồng đội và hoàn thành nhiệm vụ. Tôi sẽ không bao giờ rút lui khỏi trận chiến.

Chúng tôi yêu cầu kỷ luật. Chúng tôi mong đợi sự sáng tạo. Mạng sống của đồng đội và thành công của nhiệm vụ đều trông cậy vào tôi — kỹ năng về kỹ thuật, thành thạo về chiến thuật, và cẩn thận tỉ mỉ. Tôi sẽ không ngừng rèn luyện. Chúng tôi rèn luyện cho chiến tranh và chiến đấu để chiến thắng. Tôi sẵn sàng mang toàn bộ sức mạnh ra chiến đấu để hoàn thành sứ mệnh của mình và nhiệm vụ quốc gia đã đề ra. Quá trình thực hiện nhiệm vụ sẽ diễn ra nhanh chóng và dữ dội nếu như được yêu cầu và không đi ngược lại các nguyên tắc mà tôi phục vụ để bảo vệ. Những người đàn ông dũng cảm đã chiến đấu và hy sinh để xây dựng danh tiếng và truyền thống đáng tự hào mà tôi nhất định phải giữ vững. Trong những điều kiện khắc nghiệt nhất, di sản từ các đồng đội giúp tôi kiên định quyết tâm của mình và âm thầm hướng dẫn mọi hành động của tôi. Tôi sẽ không bao giờ thất bại.

CÓ MỤC ĐÍCH

Hiểu rõ bản thân.

— Ngạn ngữ Hy Lạp cổ, được khắc trên cổng vào Đền thờ Delphi

Lời cuối cùng tôi nói với Chỉ huy Woody trong buổi phỏng vấn là, "Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều có mục tiêu cho mình mà Chúa đã ban tặng, và sẽ không thể hoàn thành được nó nếu như chúng ta không sống một cuộc đời có ý nghĩa."

"Vậy thì mục tiêu của anh là gì?" ông ta hỏi

"Trở thành một chiến binh và một chỉ huy đích thực. Cố gắng làm chủ được bản thân để tôi có thể hoàn thành tốt mục tiêu này."

Tôi luôn chú ý tới mục tiêu dẫn dắt cuộc đời mình kể từ khi thấy tấm áp phích tuyển dụng của SEAL lần đầu tiên, nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy rõ ràng hơn vào thời điểm đó, được củng cố bởi lập trường của mình. Giữa lập trường và kiên định có một chút khác biệt: Lập trường của chúng ta hình thành từ cốt lõi của niềm tin. Ví dụ như, khi tôi rời bỏ công ty CPA sau vụ việc của Kane vì tôi không thể tiếp tục cộng tác với một tổ chức mà chỉ tập trung vào tiền bạc như vậy mà bỏ qua hạnh phúc của người khác. Với lập trường như vậy đã giúp làm sáng tỏ mục tiêu của tôi: Tôi cảm thấy SEAL sẽ là đại diện cho giá trị đối lập với sự nghiệp trong ngành tài chính của tôi trong phổ giá trị, nhấn mạnh tính chính trực, trọng danh dự và trở thành một chỉ huy đích thực, đồng thời hoạt động trong một cộng đồng đáng tin cậy, phụ thuộc lẫn nhau hoàn thành công việc truyền cảm hứng cho thế hệ tiếp theo và những việc quan trọng khác.

Lập trường của các bạn sẽ giúp trả lời cho câu hỏi, "Tôi sẽ làm gì?" và mục đích của các bạn sẽ trả lời cho câu hỏi, "Tại sao tôi lại ở đây?" Các câu hỏi có trọng lượng này giả định rằng các bạn có một lý do duy nhất để tồn tại và thể hiện ra cho thế giới thấy. Kinh nghiệm của tôi là ai cũng giống như ai, tuy nhiên chúng ta phải nhìn sâu vào bên trong bản thân để thấy sự khác biệt.

"LÝ DO" CỦA CÁC BẠN LÀ GÌ?

Ngày huấn luyện đầu tiên ở SEAL, chúng tôi dành hai tiếng tập luyện thể lực ngoài bãi biển, khắc nghiệt tới nỗi mũi nôi của những kẻ bỏ cuộc xếp thành một hàng dài. Nhưng mặt trời vẫn tiếp tục tỏa nhiệt; chúng tôi đang ở trên bãi biển Coronado, California, miệt mài luyện tập. Bất chấp sự khó chịu nhất thời của thời tiết, cuộc đời cho tới lúc này vẫn tỏ ra khá tốt với tôi. Không may là, anh bạn Bush của tôi lại không đồng ý như thế. Mặc dù anh ta luôn tỏ ra hào hứng khi còn ở Trường Sĩ quan Dự bị, rằng lúc nào cũng chạy nhanh hơn và vượt xa tôi hầu hết các ngày, thì lúc này đây anh ta quay sang nói khi chúng tôi đang hít đất trên bãi cát, "Mark, tôi không thể chịu nổi nữa."

Tôi hét lên thành tiếng, "Bush, chúng ta chỉ vừa mới bắt đầu...im và tập tiếp đi." Điều này chỉ có tác dụng trong vài phút. Sau đó, Trung úy Zinke, Sĩ quan Huấn luyện Giai đoạn 1, yêu cầu chúng tôi đương đầu với con sóng. Chúng tôi nhảy khỏi bờ và lao đầu vào các con sóng từng lớp đánh vào bờ. Còn Bush thì chạy theo hướng ngược lại, và reo, kết thúc sự nghiệp trở thành một người lính SEAL của anh ta.

Hồi sau, khi tôi hỏi anh ta chuyện gì đã xảy ra, anh ta nhún vai và ngượng ngùng, "À, dù sao thì, tôi cũng muốn trở thành một bác sĩ thú y." Anh ta cũng không tỏ ra khó chịu, nhưng tôi thì chết lặng. Bush đã dành vài năm để suy nghĩ và tâm sự với mọi người rằng anh ta muốn trở thành một người lính SEAL. Anh ta đã trải qua các buổi tập, rèn luyện thể hình hàng ngày để dành được một trong số vị trí sĩ quan ít ỏi. Tuy nhiên, vào thời điểm then chốt nhất của đầu đón và thử thách, anh ta lại bỏ cuộc.

Trong suốt chương trình huấn luyện Trại Kokoro của mình, tôi luôn hỏi các học viên rằng, "Lý do của các bạn là gì?" Tôi lắng nghe cẩn thận, vì đôi khi động cơ của họ thường là manh mối quan trọng để biết ai sẽ làm được và ai không. Một anh chàng, một ứng viên tham gia SEAL, trả lời rằng, "Để chứng minh cho cha tôi thấy được tôi đã đúng." Thất bại. Đó là một người nghe theo ngoại lực tác động — tức là, bị dẫn dắt theo giá trị của người khác — và do đó, không đủ mạnh mẽ để tạo ra động lực trong những lúc khó khăn. Người khác nói, "Trở nên hoàn thiện để có thể trở thành một người cha tốt." Gã này, một chủ phòng gym 40 tuổi, đã thể hiện một lời hứa chắc chắn với nội tại mạnh mẽ, một động lực xuất phát từ trái tim và giá trị cá nhân sâu sắc nhất của anh ta.

Không phải ngẫu nhiên mà thử thách đầu tiên tại chương trình huấn luyện Trại Kokoro là bài tập CrossFit Hero nổi tiếng mà chúng tôi gọi là "Murph" để tôn vinh người đồng đội của tôi ở SEAL là Trung úy Michael Murphy. Trong suốt chiến dịch "Operation Redwing" ở Afghanistan, một người chặn cừu cùng con trai vô tình xâm nhập vào vị trí của đội quan sát - bắn tỉa gồm 4 thành viên của Murphy. Ngay sau đó, một nhóm các tay súng tiến vào. Đội của Murphy đã chiến đấu một cách anh dũng để tìm đường thoát xuống đỉnh núi hiểm trở, bị bắn trả liên tục. Bỏ qua an toàn bản thân, Murphy tiến vào khu vực trống để khởi động điện thoại vệ tinh, nơi duy nhất anh ta có thể nhận được tín hiệu. Khi đã kết nối được và chuyển vị trí bị phục kích của mình cho lực lượng yểm trợ, các tay súng đã làm trọng thương Murphy.

Trong khoảnh khắc lựa chọn sinh tử trên đỉnh núi, đúng theo lời thề với Chuẩn Mục của SEAL, Murph đã không bỏ cuộc. Là một sĩ quan chỉ huy, anh ta biết mục đích của mình là dẫn dắt đội hoàn thành sứ mệnh thành công và sau đó đưa họ an toàn trở lại căn cứ, với mục đích lớn hơn là phục vụ và bảo vệ quốc gia của mình. Anh ta có khả năng trả lời câu hỏi "Lý do là gì?" với sự tự tin và làm những điều đúng đắn, ngay cả khi anh ta có thể phải trả giá.

Vậy, đâu là điểm khác biệt giữa Bush và Trung úy Murphy? Trong bối cảnh đó, Bush đã không thể trả lời được câu hỏi "Lý do là gì?" Anh ta không có lập trường để giúp mình đứng vững trên cát, không có điểm tham chiếu, không

có ý nghĩa để nắm giữ nhằm vượt qua nỗi đau. Mặt khác, Murph biết rõ mục đích trở thành một người lính SEAL, và tại thời điểm khó khăn nhất, theo bản năng, anh ta dựa vào lập trường của mình, nhằm tìm kiếm các chỉ dẫn chi tiết để điều hướng hành vi của anh ta. Nếu như Bush có một mục đích và lập trường rõ ràng tương tự giúp anh ta có thể, bao gồm, cam kết phát triển thông qua rèn luyện chăm chỉ và khả năng nhìn thấu mọi thứ, anh ta đã có thể đặt một chân tiến lên phía trước.

Hãy đối mặt với nó, ngay cả khi cái giá chính là sinh mạng bản thân, thì các bạn sẽ có khả năng thấu triệt được những gì là quan trọng. Bush đã không phải đối mặt với những hậu quả chết người, hay khả năng trả lời câu hỏi "Tôi sẽ làm gì nếu đây là quyết định cuối cùng của tôi?" Anh ta thiếu việc thấu hiểu những gì quan trọng trong cuộc sống. Mặc dù là một ví dụ điển hình, nhưng câu chuyện về Murphy chính là minh họa cho sức mạnh của việc có lập trường và có mục đích của các bạn, đồng thời sử dụng chúng làm điểm tham chiếu. Nếu thực hiện đúng với lập trường và mục đích có thể khiến các bạn phải chết (hay bị sa thải, bị loại bỏ, hay bất cứ cái gì đi nữa), thì đó cũng là một cái chết trong danh dự, và đó chính là vấn đề. Một chiến binh chân chính chấp nhận điều đó. Tất nhiên là, khó có việc các bạn sẽ gặp phải trường hợp đối mặt cái chết như Murphy, nhưng hãy tưởng tượng những khả năng khi các bạn phát triển sự thấu triệt ở mức độ mà mỗi lựa chọn các bạn đưa ra đều có hậu quả sinh tử. Sống với mức độ hiểu biết sâu sắc này sẽ thúc đẩy mọi quyết định các bạn đưa ra trong những ngày còn lại, dẫn đến những trải nghiệm mới, nơi các bạn sẽ làm mọi thứ để tạo ra cuộc sống hằng mong muốn.

CHẤP NHẬN MẠO HIỂM, RỦI RO VÀ THẤT BẠI

Chỉ những người dám chấp nhận thất bại đau đớn mới có thể đạt được thành công lớn.

— Robert F. Kennedy, Thượng nghị sĩ và Tổng chương lí Hoa Kỳ
(1925 - 1968)

Một lời nhận xét cuối cùng trước khi chúng ta đi sâu vào phần tiếp theo của cuốn sách: Tôi hiểu việc chấp nhận thất bại và mất mát thì không hề dễ dàng. Tôi đã từng vật lộn với nó khi từ bỏ thế giới tài chính với mức lương hấp dẫn để phục vụ trong quân đội. Quyết định duy nhất này đảm bảo việc tự do tài chính, thứ mà tôi đánh giá cao thời điểm đó, sẽ không thể xảy ra. Quá trình đưa ra quyết định này vấp phải sự thất vọng từ phía gia đình tôi khi biết tôi thay đổi nghề nghiệp, khả năng gặp thất bại trong hành trình trở thành một người lính SEAL...chưa kể khả năng tử vong xảy ra trong quá trình huấn luyện hoặc chiến đấu! Vậy thì tôi có cảm thấy sợ hãi không? Tất nhiên là có rồi! Tuy nhiên, bất chấp tất cả, sâu trong thâm tâm tôi biết chắc rằng mình đã đi đúng đường. Kể từ đó, tôi đã được tưởng thưởng xứng đáng vì lòng dũng cảm của mình. Và tất nhiên, gia đình tôi đã vượt qua khỏi nỗi thất vọng và mẹ tôi vẫn yêu thương tôi. Khi chúng ta bắt đầu cuộc hành trình đi tìm Đạo, những cánh cửa sẽ bắt đầu mở ra, và cơn gió của nỗi đau cũng như niềm hân hoan sẽ ập đến. Chúng ta có thể chọn bỏ qua những cánh cửa này hoặc bước vào. Nếu bước vào thì sẽ có nhiều cơ hội đạt được phần thưởng hơn. Chú ý đến điều này và các bạn sẽ sớm dành được huy hiệu "Trident" cho mình trên "Con Đường của SEAL".

BÀI TẬP

ĐÁNH GIÁ THEO TIÊU CHÍ "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

Bài tập nhiều phần này bắt đầu cho hành trình khám phá bản thân. Quá trình mạnh mẽ thuộc về cá nhân này bắt đầu bằng một bài tập thư giãn và chiêm nghiệm. Khi các bạn suy ngẫm về những câu hỏi này, hãy chú ý đến bất kỳ hình ảnh và cảm giác nào nảy sinh — những ấn tượng ban đầu thô sơ này đến từ tiềm thức của các bạn, chưa được chọn lọc, chưa được phân tích và chưa được phân loại. Đây là những dấu hiệu rõ ràng nhất chỉ ra mục đích của các bạn. Cố gắng không đánh giá những gì sắp xảy ra, thậm chí (hoặc đặc biệt!) thông điệp đó có vẻ đáng sợ.

Các bạn sẽ bắt đầu với lập trường, bởi vì đây là hệ thống niềm tin từ cốt lõi. Sau đó, các bạn sẽ xác định các giá trị của mình, điều này sẽ điều hướng hành vi, và hơn nữa, bằng cách khuyến khích hoặc ngăn cản các hành động nhất định. Tiếp theo, các bạn sẽ khám phá những điều đam mê nhất, bởi vì những điều này thúc đẩy mục đích và là nơi các bạn nên hướng nhiều năng lượng hơn trong tương lai. Cuối cùng, các bạn sẽ khám phá ra mục đích của mình. Thường thì mục đích sẽ trái ngược với thực tế hiện tại của các bạn — đó là lý do tại sao các bạn cần phải khai quật nó.

PHẦN 1: XÂY DỰNG LẬP TRƯỜNG

Lập trường của các bạn có nhiệm vụ trả lời câu hỏi "Tôi sẽ làm gì?" Đầu tiên, tìm một nơi yên tĩnh để ngồi với cuốn nhật ký, trên ghế hay trên sàn với lưng tựa vào tường đều được. Đảm bảo rằng cột sống phải thẳng. Nhắm mắt lại và hít một hơi thở sâu vào bụng, lặp lại liên tục trong ít nhất 5 phút. Trong khi hít thở, thả lỏng cơ thể. Thực hành bài tập này sẽ giúp rèn luyện tâm trí và kết nối với tiềm thức của các bạn. Các bạn sẽ nhạy cảm hơn với hình ảnh và cảm giác ở trạng thái này.

Sau ít nhất 5 phút hít thở sâu, mở mắt ra và suy ngẫm về những câu hỏi dưới đây. Viết ra câu trả lời một cách nhanh chóng, chú ý đến những hình ảnh và cảm giác xuất hiện trong quá trình.

- Tôi sẽ làm gì nếu biết được chỉ còn một năm nữa để sống?
- Tôi sẽ làm gì nếu như một thảm họa thiên nhiên hoặc một vụ khủng bố xảy ra ở nơi tôi sống?
- Tôi sẽ làm gì nếu như một người bạn nhờ tôi giúp đỡ dọn nhà, trong khi tôi nay tôi thực sự muốn đi coi phim?
- Tôi sẽ làm gì nếu như nhân hàng yêu thích của mình bóc lột nhân công và gây thảm họa môi trường?
- Tôi sẽ làm gì nếu trúng xổ số?
- Tôi sẽ làm gì nếu như một người quyết định gây hấn với tôi không vì lý do gì cả?
- Tôi sẽ làm gì nếu như có một cơ hội cho một thỏa thuận nội bộ đến với tôi mà không ai có thể nhận ra?
- Tôi sẽ làm gì nếu như đội của tôi chơi xấu sau lưng một đồng đội trước sự chứng kiến của tôi?

Giờ đây, hãy suy ngẫm về những câu trả lời sẽ nói gì về nhân cách của các bạn. Ví dụ như, câu trả lời của tôi cho câu hỏi cuối sẽ là "Tôi sẽ ngậm miệng lại và bỏ đi, nếu có thể" Với lập trường của tôi, điều đó được diễn giải như sau, "Tôi tôn trọng quyền được nêu ý kiến của mọi người, nhưng tôi sẽ không tham gia nói xấu người khác hay buôn chuyện." Nếu như người bạn nhờ giúp đỡ dọn nhà và các bạn trả lời, "Xin lỗi, nhưng tôi đã có kế hoạch rồi!" Điều đó cho thấy các bạn hành động vì nhu cầu ích kỷ chứ không tập trung vào "người khác" hay tập thể. Sự thấu hiểu này rất quan trọng, vì nhận thức là tiền đề cho sự trưởng thành. Khi các bạn trả lời những câu hỏi như vậy, các bạn sẽ hiểu sâu hơn về bản thân và xác định được các lãnh vực mà các bạn muốn làm việc. Lập trường của các bạn sẽ gợi ý những đặc điểm nhân cách mà các bạn muốn thể hiện, ngay cả khi không đạt được 100%.

Các bạn sẽ nghĩ ra những câu hỏi cho riêng mình dựa trên những gì quan trọng với mình khi vừa bắt đầu — hãy nhớ, đây là quan điểm của các bạn, không phải là của tôi. Cố gắng đưa ra từ 6 đến 10 câu trả lời đúng đắn và phù hợp với các bạn.

PHẦN 2: ĐỊNH NGHĨA GIÁ TRỊ CỦA CÁC BẠN

Phần thứ hai trong mục này sẽ giúp các bạn làm sáng tỏ giá trị của mình để các bạn có thể trở thành kiểu người phù hợp với tiêu chí lập trường mỗi ngày. Giá trị của các bạn sẽ trả lời cho câu hỏi "Tôi muốn nhiều hơn hay ít hơn điều gì trong cuộc sống?"

Thông thường, các chuyên gia dạy về kỹ năng lãnh đạo sẽ yêu cầu các bạn xếp hạng các giá trị và cố gắng giảm nó xuống 5 hay 6 phần. Hầu hết mọi người đều đưa ra các giá trị như kỹ năng lãnh đạo, làm việc tập thể, gia đình hay đức tin. Trong bài tập này, tôi muốn các bạn tập trung vào các giá trị quen thuộc sẽ giúp các bạn trở thành một người mạnh mẽ hơn. Bằng cách xác định và rèn luyện những giá trị này, các bạn sẽ biến chúng thành những đức tính ăn sâu vào nhân cách của mình.

Viết ra những mục tiêu các bạn muốn hướng tới, đồng thời viết ra những thứ các bạn muốn loại bỏ. Để hướng dẫn các bạn, tôi viết ra dưới đây một số giá trị nhằm hướng tới một cuộc sống tốt đẹp, theo những gì bản thân tôi muốn:

- Lành mạnh và tích cực
- Yêu thương và đam mê
- Khôn ngoan và đích thực
- Biết ơn và trung thực
- Vui vẻ và năng động
- Học hỏi và phát triển
- Mạnh dạn và quyết đoán
- Đóng góp cho cộng đồng

Một vài ví dụ về các giá trị "giảm dần" mà tôi muốn đưa ra:

- Tiêu cực và phán xét
- Ham muốn và bừa bộn
- Ích kỷ

Các bạn có thể đạt được động lực to lớn trong việc chuyển đổi bản thân nếu liệt kê những hành động nhỏ khiến các bạn tiến tới hoặc rời xa các giá trị đã đặt ra. Ví dụ như, tôi muốn đạt được giá trị "lành mạnh và tích cực" thì tôi phải ăn đúng cách, uống đủ nước, chú tâm vào sức khỏe, thiền định và rèn luyện. Những bước tiến như vậy tuy nhỏ nhưng là nền tảng giúp tôi chuyển đổi những giá trị về sức khỏe và sự tích cực thành thói quen, từ đó rèn nên những nét tính cách mới.

PHẦN 3: KHÁM PHÁ ĐAM MÊ CỦA CÁC BẠN

Bây giờ chúng ta hãy thực hiện một số tưởng tượng thú vị. Lý do mà các bạn muốn làm rõ những gì đam mê chính là vì muốn dồn năng lượng lại để thực hiện chúng, những thứ giúp các bạn có động lực để hướng tới sự thay đổi tích cực! Đam mê sẽ trả lời cho câu hỏi "Tôi là ai tại tầng sâu nhất trong con người mình?" Có thể là, niềm đam mê hướng các bạn tới mục đích, mục tiêu cuối cùng của bài tập này. Vì vậy, từ đó hình thành một cam kết để bắt đầu, hoặc đào sâu hơn, việc tham gia vào một hoạt động có ý nghĩa đối với các bạn. Ngoài ra, nó sẽ giúp các bạn xác định mục tiêu của mình để có thể sắp xếp các hoạt động cho phù hợp.

Bắt đầu bằng cách tự hỏi bản thân những câu dưới đây theo thứ tự và viết ra bất cứ ý nào xuất hiện. Hãy nhớ: Chú ý tới ấn tượng đầu tiên của các bạn và đừng đánh giá chúng.

- Cuốn sách, bộ phim, môn nghệ thuật, hay bản nhạc nào khiến các bạn hứng khởi?
- Ai là người truyền cảm hứng cho các bạn và tại sao?
- Tính cách nào khiến các bạn cảm thấy tuyệt vời về bản thân?
- Những hoạt động nào các bạn sẽ thực hiện nếu như có thời gian và không có rào cản?
- Những hoạt động đó có ý nghĩa như thế nào đối với các bạn?
- Những hoạt động và tính cách này của các bạn sẽ mang lại lợi ích gì cho người khác?
- Các bạn có thể thay đổi thế giới, làm cho nó trở nên tốt hơn, bằng cách chỉ tập trung vào những điều này không?
- Điều gì sẽ khiến các bạn dẫn thân vào lãnh vực của một trong những hoạt động này?

Cũng như khi viết ra lập trường của mình, nếu các bạn nhận ra trong câu trả lời của mình có yếu tố tiêu cực — ví dụ như, nếu hoạt động của các bạn không gây lợi ích gì cho người khác hoặc không thấy được bản thân ảnh hưởng tới thế giới này, cho dù là nhỏ nhất. Các bạn đã tình cờ vấp phải một cơ hội cho sự tự phản chiếu sâu sắc. Cái gì đang thực sự đang dẫn dắt các bạn trong cuộc sống?

PHẦN 4: KHAI PHÁ MỤC ĐÍCH CỦA CÁC BẠN

Bước cuối cùng thường là bước khó khăn nhất cho các học viên của tôi. Để đạt hiệu quả cao nhất, tôi khuyến khích các bạn tìm kiếm một mục đích "hiện hữu". Ví dụ, mục đích đầu tiên của tôi cần bày tỏ là trở thành một chiến binh dẫn đầu và làm chủ bản thân để có thể hoàn thành mục đích đó bằng hết khả năng của mình. Trong quá trình thực hiện mục đích đó, tôi ưu tiên đưa vào một số mục tiêu mà tập trung vào các thành tích đạt được bên ngoài, như là dành được huy hiệu "Trident" của Navy SEAL (tượng trưng cho việc tốt nghiệp sau quá trình huấn luyện gian khổ trong 2 năm), lãnh đạo một Trung đội lính SEAL, và trở thành một huấn luyện viên chuyên nghiệp. Tuy nhiên, đây không phải là trọng tâm chính của tôi. Mục đích của tôi là tập trung xây dựng một khái niệm cho sự tự-chuyển đổi, hoặc trở thành một thứ gì đó thuộc về bản chất con người, chứ không phải chỉ đạt được một danh hiệu hay vị trí. Tôi không chọn mục tiêu của mình là "trở thành một sĩ quan SEAL, đạt được danh hiệu Đô đốc." Mặc dù về mặt kỹ thuật, mục tiêu này bao gồm một cái gì đó "hiện hữu", nhưng chỉ khiến các bạn tập trung vào cái nhãn bên ngoài chứ không phải là nội dung bên trong.

Tại sao việc tập trung vào mục đích của các bạn lại quan trọng như vậy? Bởi vì các bạn sẽ không biết trước được điều gì sẽ xảy ra trong chuyến hành trình của mình. Việc đề cập rõ đến mục đích "hiện hữu" sẽ cung cấp cho các bạn định hướng và động lực nội tại, đồng thời cho phép sự thay đổi linh hoạt và tính tiên phát cho cuộc hành trình sắp tới. Việc nêu ra một mục tiêu "có thành tích" sẽ chỉ khiến các bạn bị bó buộc vào một vòng tròn lẩn quẩn và dẫn đến thất vọng nếu như các bạn không đạt được những gì mình tưởng tượng.

Đã trải qua các khái niệm tự-nhận thức từ Phần 1 đến Phần 3, giờ đây, hãy tự chiêm nghiệm lại tất cả khả năng mà các bạn nhìn nhận, cảm nhận, và nghe thấy như thể chúng phù hợp với đam mê, giá trị, và lập trường của các bạn. Ở vào lứa tuổi đôi mươi, tôi đam mê các chuyến phiêu lưu, phát triển thể lực bản thân, tập luyện võ thuật, và học cách dẫn dắt lãnh đạo. Khi tôi nhìn sâu vào thâm tâm và tìm kiếm một mục đích cho mình, tự nhiên tôi bắt đầu hình dung ra những nghề nghiệp tương tự như khi tôi nhìn vào tấm áp phích tuyển dụng "Hãy trở thành một người đặc biệt" của SEAL. Tôi thấy mình đang làm những công việc mang tính chất mạo hiểm, nhưng đem lại khả năng lãnh đạo tại các khu vực đầy rủi ro và bất ổn, đặt lên hàng đầu sự chuẩn bị về thể chất và kết nối với những đức tính mà tôi tin là thuộc về những chiến binh. Tôi đã đưa ra một số lựa chọn về mặt quân sự lẫn thương mại, nhưng cuối cùng, tôi vẫn kiên định tập trung vào lực lượng SEAL. Sau đó, khi nhận thức nội tại của tôi được mở rộng, tôi bắt đầu được kết nối với một mục đích sâu sắc và có động cơ thực tế hơn. Giờ đây, mục tiêu của tôi là "đạt được khả năng tự làm chủ bản thân và để cho trí tuệ, sự thông thái, và tình yêu thương chảy tràn trong tôi. Để trở thành nguồn cảm hứng cho những người khác thông qua ví dụ cuộc đời và sự nghiệp giảng dạy của tôi, tạo điều kiện cho quá trình chuyển đổi cá nhân và toàn cầu

trong quá trình này.

Giờ đây, hãy dành thời gian ghi lại những mục đích cho bản thân mình. Thường xuyên quay lại và điều chỉnh chúng cho phù hợp. Tôi thì kiểm tra mục đích sống của mình hàng ngày. Tất cả những điều này — lập trường, các giá trị, niềm đam mê và thậm chí là cả mục đích của các bạn — đều có thể phát triển và thay đổi khi các bạn thực hiện, vì vậy đừng cố thiết lập chúng một cách cụ thể, nếu không các bạn sẽ bị mắc kẹt trong đó!

HÌNH DUNG VỀ MỘT "TÔI TƯƠNG LAI" CỦA CÁC BẠN

Khi các bạn cảm thấy hài lòng với kết quả từ các lần đánh giá trước, đã đến lúc phát triển cái tôi nội tại với tư cách là một con người tuyệt đối duy nhất, được thiết kế để hoàn thành mục đích, sống với đam mê và phù hợp với giá trị của các bạn, trong khi vẫn giữ vững lập trường. Làm như vậy sẽ củng cố quá trình khám phá bản thân, đồng thời mang lại cho các bạn một cái nhìn đầy kích thích, đầy động lực để nhắc nhở tại sao các bạn lại thực hiện tất cả công việc này! Đó cũng là việc bắt đầu xây dựng một hình thể theo hình dung của các bạn, điều mà chúng ta sẽ theo dõi trong suốt cuốn sách này.

Một trong những trải nghiệm mạnh mẽ nhất của tôi với việc hình dung đến từ những năm đầu hai mươi. Khi tôi vẫn chưa được OCS chấp nhận sau 9 tháng nghỉ việc ở New York, thái độ hân hoan của tôi bắt đầu chùn lại. Để ngăn chặn tinh thần đi xuống, từ chán nản đến trầm cảm và cuối cùng là bỏ cuộc, tôi bắt đầu một chế độ nghiêm ngặt về mặt tinh thần của việc hình dung, được thiết kế để cung cấp cho tôi một bản đồ về tinh thần và cảm xúc cụ thể để trở thành một người đàn ông xứng đáng với chiếc huy hiệu "Trident". Việc này cần một cơ sở hình ảnh cơ bản để tham khảo, nên tôi chọn đoạn video tuyển dụng của SEAL là "Hãy trở thành một người đặc biệt", làm theo hướng dẫn mà tôi đã chia sẻ với các bạn trong Phần 1 của bài tập là tỏ ra thoải mái và hít thở thật sâu, sau đó tôi nhắm mắt lại và tự đưa mình vào một phiên bản tinh thần của đoạn video đó. Tôi đã ở đó — chạy, lặn, bắn súng, đua thuyền và chèo những chiếc thuyền nhỏ vượt qua những con sóng. Mỗi lần làm điều này, tôi thấy bản thân đạt thành tích cao trong từng hoạt động. Tôi đã rèn luyện chăm chỉ để có thể hình dung các mẫu đối thoại với đồng đội SEAL và người hướng dẫn trong tâm trí mình. Câu chuyện ngày càng chân thật hơn mỗi khi tôi tập luyện. Thậm chí còn hình dung ra được khoảnh khắc tôi nhận được huy hiệu "Trident" của mình, vào khoảng thời gian trong ngày, ánh nắng mặt trời chiếu xuống, tiếng hò reo của đám đông, tất cả đều rất sống động.

Sau 6 tháng rèn luyện tại nhà hàng ngày, tôi cảm thấy có một sự biến chuyển. Lúc đầu thì nhẹ nhàng tinh tế, nhưng càng ngày càng mãnh liệt hơn khi tôi tập trung năng lượng để tập luyện tâm trí mình. (Hình dung về các buổi diễn tập kỹ năng cũng dẫn đến việc cải thiện nghiêm túc về hiệu suất thể lực của tôi, nhưng chúng ta sẽ thảo luận điều này trong phần "Nguyên tắc thứ ba"). Nỗi lo lắng khi có thể không được trở thành một người lính SEAL đã tan biến. Cảm

giác như nó không còn là hy vọng, mà đã trở thành định mệnh của tôi! Điều này thúc đẩy tôi nỗ lực hơn nữa trong việc chuẩn bị thể lực tốt nhất so với các ứng viên khác và thuyết phục người tuyển dụng rằng tôi đã sẵn sàng trở thành một phần của SEAL. Ngay sau đó, điểm thi đã đưa tôi lên đầu bảng xếp hạng và tôi nhận được thư chứng thực của các nhà tuyển dụng. Vào tuổi 25, chưa có kinh nghiệm quân sự trước đó, tôi là một trong số ít người được nhận vào OCS và một hợp đồng với SEAL cùng năm đó.

Mặc dù bây giờ các bạn có thể không cảm thấy hay nhận thấy được một phần của quá trình, nhưng các bạn phải hình dung mình đang ở một trạng thái lý tưởng, kích hoạt sức mạnh cá nhân và sống cho đúng với lập trường của mình. Tôi học được một thứ trong lực lượng SEAL, rằng không tồn tại một thứ gì đó hoàn hảo, chỉ có nỗ lực không ngừng. Thông qua việc rèn luyện một phiên bản "hoàn hảo" cho bản thân mình về mặt tinh thần, chúng ta sẽ dần dần trở thành một con người sống trong thực tại.

Bước 1: Tìm một nơi thoải mái với cuốn nhật ký hành trình của mình — Tôi khuyến khích các bạn sử dụng cùng một khoảng không gian mà các bạn đã sử dụng trong bài tập Đánh giá Con Đường của SEAL, một nơi mà sẽ trở thành phòng thiền hay chỗ "ngôi tịnh tâm" của các bạn. Nhắm mắt lại và hít thở thật sâu vào bụng trong vòng ít nhất là 5 phút. Vừa hít thở vừa thư giãn tinh thần. Sau 5 phút hít thở, hãy bắt đầu công việc hình dung như đã mô tả ở trên.

Bước 2: Trong mắt các bạn giờ đây, hãy tưởng tượng về hình ảnh hoàn hảo của các bạn sau 3 tháng kể từ bây giờ. Hãy xem bản thân đã hoàn thành các mục tiêu trung gian, có sức khỏe hoàn hảo và thể hiện đầy đủ các đặc điểm tính cách thể hiện lập trường, giá trị và mục đích của các bạn. Khi hình ảnh này trở nên rõ ràng, hãy thêm màu sắc, âm thanh, cảm xúc và chuyển động vào đó, như thể các bạn đang xem chính mình trong một bộ phim. Quá trình này sẽ chỉ mất vài phút.

Bước 3: Lặp lại các bước lần nữa, nhưng với hình ảnh của mình sau một năm. Sau đó, nếu các bạn muốn, tiếp tục xây dựng hình ảnh của mình sau 3 năm, và lặp lại.

Bước 4: Nếu các bạn thỏa mãn với hình ảnh "Tôi Tương Lai", hãy dẹp nó qua một bên rồi nhìn lại bản thân mình ngay bây giờ. Hãy coi như chính mình là người đã đạt được huy hiệu "Trident". Khi đã hoàn thành, đơn giản là hãy mở mắt ra và mang theo hình ảnh đó, và để cho tiềm thức của các bạn tiếp tục phần việc của nó.

NGUYÊN TẮC THỨ HAI

PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG “FRONT-SIGHT FOCUS”



Giữ đôi mắt luôn hướng về phía trước, và giữ cho mục tiêu phía trước luôn
trong tầm ngắm của mình
— Huấn luyện viên của SEAL

Trong màn đêm tối đen, tiếng cánh quạt trực thăng vang rền trên bầu trời, huấn luyện viên nhảy dù giơ ngón tay cái lên ra hiệu khi đèn chuyển sang xanh. Tôi nhảy vào bóng tối trước mặt. Dây bật dù hoạt động ổn định và kéo căng cánh dù ra khỏi dàn khung. Tôi đang đếm tới 1001, 1002, 1003, và nhìn lên kiểm tra cánh dù. *Phù, mọi thứ đều ổn.*

Tiến vào màn đêm, tôi có thể nhìn thấy hình bóng mờ mờ cánh dù của người đồng đội là Chris. Có gì đó không đúng. Tôi cố nhìn kỹ hơn — đúng, anh ta đang tiến tới chỗ tôi. Quy trình vận hành tiêu chuẩn để tránh sự va chạm tiềm tàng giữa không trung là lính nhảy dù phải kéo dây điều khiển dù bên phải, để tránh lẫn nhau. Tôi nghiêng sang cánh phải. Còn Chris thì nghiêng sang trái và va chạm với tôi.

Cánh dù tôi bắt đầu chao đảo. Tôi bắt đầu rơi xuống đất với tốc độ tăng dần. Tôi chỉ còn 8 giây cuối cùng còn lại khi tuổi đời mới chỉ có 26 mà thôi.

Tâm trí tôi bắt đầu chậm lại. Hơi thở cũng chậm. Ngay cả thời gian cũng dường như chậm lại luôn. 8 giây đó đối với tôi dường như dài gần 1 phút khi tôi tiến hành kiểm tra danh sách xử lý các sự cố: Kéo cái ống dù để cố gắng làm phồng lại vòm dù (không có gì xảy ra). Kéo dây cánh dù dự phòng, mở túi và xé túi dù dự trữ ra, ném vào gió càng mạnh càng tốt (không tốt rồi — dù dự trữ bắn lên và chao đảo xung quanh dây dù chính). *Chết tôi rồi.* Tôi hít một hơi thật sâu rồi kéo cái ống dù một lần nữa. Tôi bắt đầu nói lời tạm biệt chính mình và thầm cầu nguyện tôi đã sống đủ tốt để có thể thấy ánh sáng thiên đàng thay vì phải ném mùi lửa địa ngục.

Đột nhiên, vòm dù đón được một chút không khí, và rồi tôi đáp xuống đất như một đồng gạch. Cái vòm dù chỉ một phồng lên một chút, nhưng cũng đủ để tôi có thể tiếp đất mà vẫn còn sống sót. Tôi chờ đợi trong một khoảnh khắc, hít một hơi thật sâu để chắc chắn rằng mình vẫn còn sống. Tôi dò cơ thể mình xem có gãy cái xương nào không. May mắn là không bị tổn thương gì hết, tôi đứng dậy, phủi tất cả bụi bặm và bắt đầu đi tìm Chris.

Điều tôi thắc mắc trong hầu hết trải nghiệm này là tôi đã tập luyện như thế nào, để chuẩn bị cho lần diễn tập đầy căng thẳng như vậy. Mọi thứ gần như mờ ảo khi tâm trí tôi chạy chậm lại, cho phép cho sự thông thái và lòng dũng

cảm chảy tràn trong người mình. Tôi biết là mình sẽ chết nếu cứ cố gắng suy nghĩ tìm lối thoát cho mình. Sự tập trung vào tầm nhìn phía trước, kết hợp với năng lực trong tiềm thức được rèn luyện trong quá trình rèn luyện không ngừng và thực tiễn, đã cứu mạng tôi.

Trong các chương trình đào tạo cho riêng bản thân, tôi sử dụng thuật ngữ "front-sight focus" để mô tả sự tập trung đáng kinh ngạc và sự nhất tâm của người lính SEAL khi truy đuổi mục tiêu, cho dù các bạn đang chĩa súng vào một tên khủng bố, hay lên một kế hoạch đột kích, hay giải quyết một vấn đề rắc rối! "Front-sight focus" (tiêu điểm phía trước) giống như một người lính cầm súng chăm chú nhìn vào khung cảnh phía trước qua ống ngắm, sau khi hướng nó vào mục tiêu. Khi thực hiện điều này, các bạn vẫn phải có được ý thức về môi trường xung quanh, và xác định được mục tiêu trong tâm trí mình, nhưng sự chú ý đó, giờ đây, hướng vào mảnh kim loại chỉ cách có vài inch trước mặt.

Duy trì sự tập trung vào tầm nhìn phía trước có tác dụng làm bình tĩnh và xây dựng sự tự tin. Một người lính SEAL biết rằng anh ta chỉ phải tấn công một mục tiêu tại một thời điểm và không được chuyển trọng tâm cho đến khi anh ta loại bỏ được mục tiêu. Một người lính SEAL thì không được lãng phí đạn dược — chúng tôi cố gắng làm cho mỗi viên đạn đều có giá trị. Điều này hiệu quả hơn nhiều so với việc cố gắng tham gia loại bỏ nhiều mục tiêu (hoặc quá dễ tâm đến tất cả chúng cùng một lúc!). Phải công nhận là qua quá trình đào tạo đã cho phép chúng tôi thực hiện công việc này rất nhanh và với độ chính xác đáng kinh ngạc, khiến cho giống như là hạ gục nhiều mục tiêu cùng một lúc. Cuối cùng, tất cả thành công đều phải tuân thủ theo một quy trình chính xác: Xác định mục tiêu, và sau đó đạt được bằng cách hạ gục hết mục tiêu này đến mục tiêu khác, mỗi mục tiêu đều có phương pháp cho phù hợp. Khi các bạn học được cách thực hiện nhiệm vụ với sự tập trung và chính xác của một người lính SEAL, thấu hiểu mục tiêu nào cần đối phó và tránh được sự phân tâm, thành công của các bạn sẽ thăng tiến.

Nói theo kiểu của SEAL, mục tiêu của các bạn thường có 2 dạng: Các bạn sẽ có một mục tiêu dài hạn to lớn, xác định hình ảnh con người cuối cùng của các bạn, và các mục tiêu phụ ngắn hạn xác định con đường các bạn đang đi. Dạng đầu tiên chúng tôi thường coi nó như là một nhiệm vụ tổng thể, trong khi dạng thứ hai chúng tôi coi đó là các mục tiêu nhỏ (nỗ lực của các bạn để loại bỏ từng mục tiêu cũng được coi là nhiệm vụ tạm thời, mặc dù thường có phạm vi nhỏ và thời lượng ngắn hơn). Một người lính SEAL thường mang một nhiệm vụ tại một thời điểm, mặc dù ở đó có thể có nhiều mục tiêu cần đối phó để hoàn thành nhiệm vụ tổng thể. Cho dù các bạn phải đối mặt với những thử thách trước mắt hay cần một chiến lược lâu dài bền vững, các bạn có thể vượt qua bất cứ trở ngại nào và đạt được bất kỳ mục tiêu nào với phương pháp "front-sight focus" thông qua cách tiếp cận 4 hướng:

- Chuẩn bị cho tâm trí
- Hình dung tới mục tiêu

- Xác định rõ nhiệm vụ
- Đơn giản hóa chiến trường

Mặc dù hầu hết mọi người sẽ không gặp phải trường hợp rơi thẳng xuống đất trong một phi vụ nhảy dù, nhưng chúng ta ai cũng có một thử thách lớn trong đời để vượt qua. Khi thực hành phương pháp "front-sight focus" trong cuộc sống, các bạn sẽ dễ dàng phân biệt các mục tiêu có giá trị cao với các mục tiêu thấp hơn, đồng thời duy trì sự tự tin hoàn toàn khi đối mặt với bất kỳ sự hỗn loạn nào. Các bạn cũng sẽ hình thành thói quen đơn giản hóa mọi việc, giúp giảm bớt sự hỗn loạn kể trên và nâng cao kết quả của việc theo đuổi mục tiêu. Nếu không có "front-sight focus", các bạn sẽ chệch hướng và bị sa lầy vào việc suy nghĩ quá nhiều. Tuy nhiên, suy nghĩ quá đơn giản trong chiến đấu cũng sẽ khiến các bạn mất mạng, cũng như trong cuộc sống hàng ngày, điều đó cũng sẽ tiêu diệt bất kỳ cơ hội hành động ở cấp độ cao mà chúng tôi yêu cầu khi theo đuổi Con Đường của SEAL.

CHUẨN BỊ CHO TÂM TRÍ

Chiến binh làm chủ tâm trí trước khi ra chiến trường thì thường thắng. Chiến binh lao đầu vào chiến trường trước rồi tìm cách để thắng thì thường bại
— Tôn Vũ, tác giả của "Binh Pháp" (544 - 496 trước Công Nguyên)

Tôi đang ở sân tập tại Võ đường Karate Seido, nơi mà Chương môn Nakamura mời tôi tới để kiểm tra bài thi lên đai đen. Mọi thứ đều diễn ra bình thường — hai bạn học khác và tôi phải biểu diễn tất cả các bài quyền và các đòn tự vệ học được từ đai trắng tới đai nâu nhất đẳng. Tất cả đều không vấn đề. Sau đó Chương môn Nakamura ném vào đó một trái banh tròn: Ông yêu cầu chúng tôi mặc đồ đối kháng vào trong khi một hàng dài các sư huynh đai đen dữ dội khác đang tụ tập trong phòng. Tôi hoang mang, thầm nghĩ, "Chết tiệt, không xong rồi". Tựa như là, chúng tôi cần một bài học và xung quanh có vô số lão sư sẵn sàng dạy dỗ. Tôi lao vào trận đánh đầu tiên bằng cách cố gắng nhớ lại những thế võ tôi đã học trong suốt 4 năm trời và hàng ngàn giờ luyện tập, nhưng tôi đang đánh với các chiến binh có kỹ năng tốt hơn nhiều. Tôi bị tấn công đến tới tấp mặt mũi. Tuy nhiên, tôi vẫn kiên cường, và sau 2 giờ đồng hồ, tôi vẫn còn chiến đấu được. Cơ thể tôi bị đẩy đến sức cùng lực kiệt, tôi nhớ lại khoảnh khắc mà mọi thứ thay đổi. Sư phụ Leyton, nổi tiếng vì sức chiến đấu không ngừng nghỉ của mình, quay lại với lượt đấu thứ hai, chực chờ hạ gục tôi. Ông ta đã tìm ra điểm yếu của tôi, tấn công vào lưng tôi 2 lần. Năng lượng đã cạn kiệt, tôi bắt đầu suy đoán: Có lẽ bài thi này ít tập trung vào kỹ năng vật lý của tôi mà tập trung hơn vào kỹ năng tâm lý, cảm xúc, và tinh thần trong suốt quá trình huấn luyện "nội tại" của tôi tại Seido. Tôi biết là tôi phải đưa bài huấn luyện sang một tầng cao hơn và dừng cuộc đấu thiên về vật lý này lại.

Tôi bắt đầu hít thở sâu và hét lên từ tiếng lòng bên trong với cơ thể đang suy kiệt này: "NGAY BÂY GIỜ!" Tôi mở lớn đôi mắt ra và bắt đầu dùng lo lắng về những cú đấm và cú đá liên tục về phía tôi, thay vào đó là tập trung vào các yếu điểm quan trọng trên người đối thủ khi ông ta tiến vào tầm quan sát chú ý của tôi. Hơi thở sâu làm chậm nhịp tim của tôi lại và thả lỏng toàn bộ các bộ cơ; tâm trí tôi tiến vào trạng thái thiền. Thời gian trôi qua chậm dần, cái tôi bên trong cũng bình tĩnh lại, và tôi đã sẵn sàng đối mặt với nỗi sợ với một tâm trí không bị ràng buộc. Một cái gì đó nhấp nháy sâu bên trong khi sự can đảm bình tĩnh được hỗ trợ bởi một luồng năng lượng trào dâng trong tôi. Tôi bắt đầu chiến đấu lại bằng nguồn năng lượng và sự kiểm soát mới phát hiện này. Ngay sau đó, tinh thần chiến đấu vừa được hồi sinh, tuôn trào bên trong tôi, đã gây được sự chú ý tới Chương môn Nakamura, ông hét lớn, "ĐỦ RỒI!" Nakamura (với sự trợ giúp của dường như là tất cả các võ sư đai đen khắp thành phố New York này) đã đưa tôi tới bờ vực sụp đổ về mặt thể chất, nhưng tôi phải để ngoài tai toàn bộ những lời thì thầm gây mất tập trung cho tâm trí "đang suy nghĩ" của tôi, chỉ làm cho tôi chậm lại, để tập trung toàn bộ cho việc dành chiến thắng.

Cuối cùng tôi ngưng nghĩ về bài thi, ngưng lo lắng về việc tôi đang thể hiện thế nào và tôi nên làm gì tiếp theo. Tôi trở nên tập trung hơn vào một mục tiêu vào thời điểm này — tấn công hay là phòng thủ — và nhận thấy rằng tôi có thể dễ dàng khai thác sức mạnh tinh thần và sự dẻo dai về tâm lý tôi cần để hoàn thành nhiệm vụ. Khi tôi dành được đai đen, một cách tình cờ, tôi cũng phát hiện được những gì sẽ trở thành nguyên tắc đầu tiên của việc duy trì "front-sight focus": Để đạt được chiến thắng cuối cùng, đầu tiên chúng ta phải chiến thắng được tâm trí.

HÍT THỞ SÂU

Trước khi các bạn bắt đầu kiểm soát tâm trí, các bạn phải bình tĩnh trước tiên. Cách nhanh nhất để đạt được sự bình yên trong tâm trí, là thông qua kiểm soát việc hít thở sâu một cách chậm rãi. Hít thở thật sâu bằng cơ hoành, tạo thành một nhịp điệu phù hợp với tình huống các bạn đang trải qua, là một công cụ đơn giản nhưng mạnh mẽ cho việc kiểm soát phản ứng sinh lý của các bạn. Bằng cách tập trung vào việc hít thở, các bạn sẽ thu gọn sự tập trung vào "tiêu điểm phía trước", chính là khoảnh khắc hiện tại. Phương pháp thực hành ổn định này giúp giảm bớt sự hỗn loạn về tinh thần, ngăn tâm trí của các bạn đi lang thang và là một động lực tuyệt vời cho nỗ lực kiểm soát bản thân của các bạn. Điều đó cũng giúp cân bằng hệ thống thần kinh và giảm bớt tác động có hại về mặt sinh lý như nổi sợ hãi và trầm cảm.

Trong phần "Nguyên tắc thứ năm", chúng ta sẽ bàn về cách để rèn luyện kỹ năng này như 1 trong 5 yếu tố quan trọng cho sự dẻo dai về mặt tâm lý, nhưng giờ đây, hãy dành một vài khoảnh khắc để trải nghiệm hiệu quả của nó với một bài tập nhanh.

THỰC HÀNH THEO "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

CÁC CHU KỲ HÍT THỞ SÂU

Tại một điểm tĩnh lặng nơi các bạn sẽ không bị làm phiền, hãy thư giãn và nhắm mắt lại. Chầm chậm hít một hơi thông qua mũi, vào bụng rồi từ từ lấp đầy phổi từ dưới lên. Bằng cách này, cơ hoành sẽ ép bụng của các bạn phình ra. Giờ hãy thở ra, cũng bằng mũi, làm xẹp bụng và ngực khi thực hiện điều này. Tiếp tục thực hiện ít nhất là 4 chu kỳ — khi đó, mô thức này sẽ dễ dàng hơn, và các bạn sẽ cảm thấy thư giãn và bình tĩnh hơn. Các bạn có thể dùng hít thở sâu để làm sạch tâm trí trong một vài tình huống. Hãy thử thực hành phương pháp này mỗi khi các bạn cảm thấy căng thẳng hay giận dữ.

SỰ TĨNH LẶNG THIÊN LIÊNG

Một điều khác tôi học được trong khi rèn luyện tại Võ đường Karate Seido, được củng cố nhiều lần trong khoảng thời gian ở SEAL, là sức mạnh của sự tĩnh lặng để tạo điều kiện đánh bại tâm trí tôi. Sự tĩnh lặng có thể xuất hiện trong khi tôi đang ngồi thiền, hay ngồi trong một góc tối quan sát mục tiêu của mình trong suốt 24 giờ. Tôi phát hiện một lợi ích to lớn khi trải nghiệm sự tĩnh lặng khi quay trở về thế giới kinh doanh sau khi hoàn thành nghĩa vụ. Trên thực tế, khi tôi lần đầu tiên hoàn thành nghĩa vụ quân sự và bắt đầu theo đuổi công việc kinh doanh, tôi đã rời xa việc tập luyện võ thuật và rèn luyện sự tĩnh lặng cùng lúc. Tôi đã có một khoảng thời gian khó khăn trong việc kiểm soát tâm trí và cảm xúc của mình. Kết quả là, tôi cảm thấy mình dễ bị phân tâm, thường xuyên đánh mất "front-sight focus" của mình, đồng thời thất bại trong việc lắng nghe bản thân và khó ra quyết định đúng. Sự háo hức đối với công việc kinh doanh dẫn dắt tôi mở trang web NavySEALs.com trong cùng khoảng thời gian tôi đồng ý kết hợp với anh em về tôi mở một quán bia. Vì phải để mắt tới công việc liên doanh mở quán bia, nên tôi không thể dành thời gian và năng lượng cho trang web NavySEALs.com, vì thế trong một quyết định nóng vội, tôi đã trao 50% lợi nhuận cho một gã thiết kế website, người đã giúp chúng tôi xây dựng trang web và điều hành công việc kinh doanh. Không có một sự tĩnh lặng thiêng liêng, tôi cũng dễ dàng ngăn chặn mọi lo ngại rằng, mặc dù anh ta là một người tuyệt vời, có thiện chí, nhưng niềm đam mê đối với công việc thiết kế của đối tác mới này vượt trội hơn sự nhạy bén trong kinh doanh của anh ta. Và chắc chắn là, trang web cuối cùng trông rất tuyệt nhưng tôi lại không kiếm được một đồng nào từ nó. Tôi đành phải mua lại cổ phần và cho anh ta ra khỏi dự án, nhưng, một lần nữa, tôi phớt lờ lời khuyên và cảm giác của mình, tôi nhanh chóng tìm một công ty quản lý dữ liệu khác cho trang web của mình mà không tìm hiểu kỹ thông tin của công ty đó. Mọi thứ bắt đầu ổn định, nhưng với lỗi kết nối liên tục bị gián đoạn thì tôi phát hiện ra họ đang cố chiếm đoạt tên miền của tôi. Tôi một lần nữa dành lại quyền chủ động, chấm dứt hợp đồng với họ, và họ đáp lại bằng cách ăn cắp toàn bộ mã code và quyền sở hữu trí tuệ của NavySEALs.com để thành lập một trang web nhái y hệt của tôi. Tôi thật là ngu ngốc, đặc biệt kể từ lúc quán bia bắt đầu ế ẩm trong khoảng thời gian này. Nếu tôi chịu dành thời gian để rèn luyện thiền định trong giai đoạn này, tôi sẽ nhận ra được cách mà các trở ngại làm tôi mất tập trung và ảnh hưởng tiêu cực tới các quyết định của tôi. Tôi sẽ tập trung hơn vào việc loại bỏ trở ngại để có thể dành sự quan tâm vào đúng mục tiêu. Thay vào đó, tôi nhận ra bản thân chỉ đang phản ứng lại với thất bại, cố gắng chống chế khi mọi thứ ngày càng đi xa hơn.

Một khi tôi đã nhận ra được những gì đã dẫn dắt tôi đi lạc đường trong những tháng năm này, tôi đã thề sẽ không bao giờ quay lưng lại với việc rèn luyện nữa. Tôi có niềm tin mãnh liệt rằng các chỉ huy của lực lượng SEAL cũng phải thiết kế một khoảng thời gian dành cho sự tĩnh lặng cho họ cũng như cho đồng đội hàng ngày.

Sự tĩnh lặng tạo ra không gian cho các bạn có thể suy ngẫm và nhìn thấy được thực tại một cách rõ ràng, là thứ quan trọng khi các bạn tập luyện phương

pháp "front-sight focus" lên mục tiêu và bám vào nhiệm vụ. Với việc thực hành thường xuyên, chúng ta có thể dành lại được sự kiểm soát hoàn toàn tư duy phê phán (loại mà phòng lên xẹp xuống một cách không chính xác) và có được sức mạnh tâm lý đầy đủ hơn. Ngoài việc nhìn rõ con người thật của mình, chúng ta cũng có được cái nhìn rõ hơn vào thực tại với một tâm trí tỉnh táo, sáng suốt, và vì thế nên chúng ta sẽ đưa ra được quyết định tốt hơn và có thêm nhiều hiểu biết mới. Khi tôi tập thiền định lần đầu tiên dưới sự chỉ dạy của Chương môn Nakamura, tôi có duy trì tốt sự tĩnh lặng trong 2 chu kỳ hít thở. Tôi nghĩ về công việc không thực sự vui vẻ của mình, các dự án MBA, về bạn gái tôi, và mọi thứ khác nữa. Sau 6 tháng tập luyện, tôi đã có thể tĩnh tâm trong vòng 4 hay 5 chu kỳ hít thở, một thành tựu trao cho tôi khả năng hiểu biết mới, một số — chẳng hạn như nhận ra được công việc đang khiến tôi trở nên khôn khổ và không có mục đích ý nghĩa gì ngoài việc cung cấp tiền bạc và các chứng chỉ — khiến tôi đặt câu hỏi về các chọn lựa của mình. Sau hơn 1 năm thực hành tĩnh lặng hàng tuần, tôi có thể đạt tới 10 chu kỳ hít thở, và tôi có thể thấy rõ ràng rằng, sự bức bối của tôi không phải đến từ công việc, mà đến từ việc sống trái với mục đích duy nhất của mình.

Một ví dụ khác đến từ một trong các học viên của tôi. Bị trầm cảm nặng sau cái chết của người anh trai, cậu thanh niên chỉ mới hai mươi mấy tuổi Zach đang trong trạng thái tuyệt vọng thì tìm đến phòng tập SEALFIT và tham gia chương trình Unbeatable Mind của tôi. Zach và anh trai Chris rất thân thiết với nhau, thường dành hàng giờ đồng hồ chạy bộ cùng nhau và tham gia các chuyên hành trình đường dài trên mô tô. Trong một chuyên hành trình như vậy, Chris gặp tai nạn và qua đời. Đương nhiên là Zach cảm thấy mất mát tới cùng cực, tự trách mình đã không thể bảo vệ được anh em mình. Tội lỗi của người sống sót không phải là điều bất thường, nhưng nó lại làm cho Zach gặp nhiều khó khăn vì anh ta không có được sự hỗ trợ trong các trường hợp này. Các chương trình trị liệu không giúp được gì mấy và các toa thuốc chỉ làm cho anh ta trượt dài vào sự trầm cảm ngột ngạt. Đã từng là một vận động viên hàng đầu, nhưng giờ đây anh ta đã đánh mất "front-sight focus" của mình và trở nên lơ đãng, gặp vấn đề với việc thức dậy hàng ngày. Cuộc sống của anh ta ngày càng tồi tệ hơn.

Một ngày nọ, một người bạn thường quan tâm anh ta giới thiệu cho anh ta phòng tập SEALFIT và các đoạn video hướng dẫn trên mạng của tôi. Tuyệt vọng đi tìm câu trả lời, Zach bắt đầu lắng nghe theo thông điệp trong các đoạn video tạo động lực. Anh ta cảm thấy tình trạng tâm lý bắt đầu có biến chuyển chỉ từ việc cung cấp các thông điệp tích cực và các cách tiếp cận không-vô nghĩa của những đoạn video này. Anh ta cố gắng thực hiện theo một vài bài tập vật lý trong các đoạn video và cảm thấy tốt hơn nhiều, cho đến khi nó hoàn toàn gắn kết với anh ta. Ngay sau đó, anh ta trở thành một trong các học viên trong chương trình Unbeatable Mind, nơi dẫn dắt cảm xúc của anh ta lên một tầng cao hơn.

Phương pháp "front-sight focus" yêu cầu các bạn ngả về nhiệm vụ của

mình với sự tự tin và sự sáng suốt, vì thế nên bài học đầu tiên trong chương trình Unbeatable Mind chính là về việc phát triển khả năng kiểm soát tâm lý. Nó còn bao gồm một bài tập thực hành tĩnh tâm mà tôi gọi là "Still Water Runs Deep" (Nước Vẫn Chảy Xiết), một bài tập kết hợp giữa thiền định và hình dung được đặt tên theo một trong những bài học về Thiền của Chương môn Nakamura, bài học mà tôi thường xuyên thực hành mỗi tối thứ Năm trong khoảng thời gian học thiền định tại Võ đường Karate Seido trước đây. Phép ẩn dụ "Still Water" (Nước vẫn là nước) này đại diện cho việc quan sát một cách sâu sắc bản ngã hay linh hồn, thường bị nhấn chìm vào dòng thác ghềnh của tiềm thức. Zach bắt đầu thực hành bài tập này, lần đầu tiên đắm chìm vào sự tĩnh lặng thiêng liêng. Lúc đầu, anh ta cũng đấu tranh nhiều như tôi hồi trước khi còn ở Võ đường ở New York — đó là một công việc khó khăn, nhất là đối với những người năng động, phải ngồi tĩnh lặng và suy ngẫm.

Phải mất một vài tháng thực hành bài tập 15 phút mỗi ngày để có thể từ từ định hình lại tâm trí của anh ta và mang lại sự kiểm soát toàn diện. Khi anh ta đã trở nên hiểu biết và chịu tư duy nhiều hơn, anh ta cũng có khả năng tách rời các tiếng thì thầm tiêu cực và những cảm xúc đau đớn đã giam hãm bản thân anh ta trong vòng xoáy của tội lỗi và mất mát. Anh ta thấy được rằng mình đã không để bản thân vượt qua được quá trình đau khổ vì tự trách mình cho cái chết của anh trai. Chính trong các buổi học thực hành "Still Water" mà lần đầu tiên anh ta trở nên chú ý tới những phẩm chất bên trong như một con người và một người anh em, khơi dậy lòng yêu thương và tha thứ cho bản thân. Mối liên kết sâu sắc với linh hồn của anh ta được vun đắp trong quá trình thực hành các bài tập cũng giúp anh ta thêm hiểu biết, chẳng hạn như thấu hiểu và chấp nhận sự thật rằng anh ta không thể làm gì để cứu Chris, và cách để tôn vinh người anh em đã mất chính là sống sao cho thật tốt. Thông qua các bài tập đơn giản nhưng hiệu quả này, Zach bắt đầu tự chữa lành bản thân từ bên trong. Sau vài tháng rèn luyện, anh ta đã thêm vào một bài tập tích cực và quay lại tiềm thức với một câu thần chú mạnh mẽ, "Ngày qua ngày, tôi sẽ càng tốt hơn, theo mọi cách" (một câu kinh điển tôi hay khuyến khích trong chương trình Unbeatable Mind) và "Tôi là một người tốt và anh trai tôi sẽ yêu thương tôi". Ngay sau đó, anh ta tìm thấy được nguồn năng lượng và động lực để bắt đầu bước vào các bài tập thể lực như các bài tập yoga SEALFIT và các bài thể dục chức năng.

2 năm sau, Zach tiếp cận tôi sau buổi lễ bế mạc một trong những sự kiện "20X Challenge" của tôi. Anh ta nói rằng các bài tập thuộc chương trình Unbeatable Mind, cụ thể là bài thực hành "Still Water", đã cứu rỗi cuộc đời của anh! Tìm lại được việc kiểm soát tâm trí đã giúp anh ta chuyển hướng nguồn năng lượng, mà trước đây chỉ tập trung vào "lỗ đen" của các suy nghĩ và hành vi tiêu cực, thì giờ đây tập trung vào phương pháp "front-sight focus" với mục tiêu tích cực, như cải thiện tình hình sức khỏe của anh ta. Giờ đây cơ thể anh ta đã rất cân đối và khỏe mạnh, và nụ cười lớn trên môi đã nói lên tất cả. Anh ta đã giải quyết được vấn đề tội lỗi xoay quanh cái chết của anh trai và cảm thấy tốt hơn bao giờ hết. Khi Zach kể cho tôi nghe câu chuyện của anh, tôi cảm nhận

được một làn sóng của lòng biết ơn chảy qua tôi. Zach chỉ cần có một ai đó chỉ cách cho anh ta định hình lại tâm trí và kết nối với bản chất bên trong, nơi lòng tốt và tình yêu thương lưu trú. Nỗi sợ hãi và tính tiêu cực không thể tồn tại trước sự hiện diện của tình yêu thương. Mỗi người trong chúng ta đều có bản chất bên trong này, và đã đến lúc chậm lại và kết nối với nó!

Trong phần "Bài Tập" của chương này, tôi sẽ hướng dẫn nâng cao cách để có thể kiểm soát tâm trí và đào tạo lại khả năng tư duy cho các bạn, nhưng có một điều quan trọng là các bạn phải bắt đầu thực hành bài tập "sự tĩnh lặng thiêng liêng" ngay lập tức. Bất cứ thứ gì mà các bạn đang phải đấu tranh trong cuộc sống, các bạn cũng có thể sử dụng bài học nhanh chóng và đơn giản này để thiết lập một giai đoạn kiểm soát tâm trí.

BÀI THỰC HÀNH "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL" **"Still Water Runs Deep" (Nước Vỗ Chảy Xiết)**

Ngồi trên ghế hay dưới đất dựa lưng vào tường, giữ lưng luôn thẳng, cằm hơi chéch lên, và thư giãn hoàn toàn. Giở nhẹ nhàng nhắm mắt lại và chú ý tới hơi thở của mình. Thực hiện 5 chu kỳ hít thở sâu như đã diễn tả trước đó, hình dung cơ thể mình bình lặng từ đầu tới chân. Sau đó, thở ra như tự nhiên nhưng vẫn duy trì sự tập trung trong từng nhịp thở.

Trong đôi mắt của tâm trí các bạn, hình dung mình đang ngồi dưới đáy của một cái hồ sâu. Cảm nhận sự thanh thản và tĩnh lặng khi các bạn nhìn xung quanh, cũng như nhìn lên mặt nước trong xanh lấp lánh. Bất kỳ một suy nghĩ nào nảy sinh, hình dung nó như những gợn sóng lăn tăn. Sau một lúc, nếu các bạn chọn, các bạn có thể để cho hình ảnh này tan biến và chỉ tập trung vào từng nhịp thở. Giờ thì bắt đầu đếm từng chu kỳ hít thở. Nếu, sau 2 lượt đếm, các bạn bất chợt nhận ra mình đang suy nghĩ về một dự án lớn, đừng lo lắng. Chỉ cần để cho hình ảnh đó trôi dần lên mặt nước và tan biến đi, rồi tiếp tục đếm. Mục tiêu của các bạn là phải đếm được tới 10 mà không có bất kỳ một tư duy ý thức nào xuất hiện. Thực hành bài tập này ít nhất 5 phút một ngày trong vòng 30 ngày. Một khi các bạn cảm thấy dễ chịu trên con đường làm tĩnh tâm, các bạn có thể kết hợp bài tập này với các bài tập khác được đề cập trong sách.

HÌNH DUNG TỚI MỤC TIÊU

Những gì mà tâm trí một người có thể tưởng tượng ra và tin vào đó, anh ta tất
có thể đạt được

— Napoleon Hill, tác giả cuốn sách "Nghĩ giàu, Làm giàu" (1883 -
1970)

Phương pháp "front-sight focus", đặc biệt là khi được hỗ trợ bởi một điểm tham chiếu chắc chắn và rõ ràng, có thể thúc đẩy các bạn tiến tới mục tiêu trên con đường hoàn thành nhiệm vụ của mình. Nhưng chính xác thì các bạn nên tập trung vào cái gì? Làm sao các bạn "thấy" được mục tiêu, chẳng hạn như, hoàn thành một chứng chỉ quan trọng cho sự nghiệp, hay tìm kiếm được một ý trung nhân để xây dựng gia đình? Chìa khóa đó là các bạn phải hình dung ra được mục tiêu cho mình — cho dù có khó khăn đến thế nào — bằng cách sử dụng một loại hình ảnh trực quan được gọi là "sự phóng chiếu tinh thần". Ở "Nguyên tắc thứ nhứt" tôi đã chia sẻ cho các bạn bài tập hình dung ra một cái "Tôi Tương Lai", là một loại hình của sự phóng chiếu về mặt tinh thần này. Mục đích của loại hình ảnh trực quan này, chính là trồng một hạt giống cho tình trạng ở tương lai mình mong muốn, cấy vào tiềm thức và hệ thống thần kinh. Khi các bạn hoạt động trong "thế giới thực", hình ảnh mới bên trong này sẽ kết nối trái tim và tâm trí với hành động của các bạn và hỗ trợ cho nỗ lực của các bạn để đạt được trạng thái mong muốn. Nói cách khác, sự phóng chiếu về mặt tinh thần kết hợp với hoạt động thực tiễn để định hình nên tiến trình nhìn nhận, tin tưởng, và biến nó thành sự thật, một khái niệm đơn giản nhưng thâm thúy này đã dẫn dắt tôi và các học viên có được đột phá đáng kể trong cuộc sống.

THẤY ĐƯỢC, TIN TƯỞNG, BIẾN THÀNH SỰ THỰC

Jim tìm đến Học viện SEALFIT vào năm 2011 và chứng minh cho tôi một lần nữa sức mạnh của sự phóng chiếu về mặt tinh thần. Cùng lúc đó, Jim đã bước sang tuổi 40 và đang làm đại diện khu vực cho một công ty sản xuất. Anh ta không hài lòng với cuộc sống hiện tại, mặc dù đang có một công việc tốt, bảo đảm tài chánh và một gia đình hạnh phúc. Tôi nghe những câu chuyện như vậy suốt, làm cho tôi có cảm giác như đây là một "căn-bệnh" quốc gia. Jim nghe tới SEALFIT thông qua một người bạn, và anh ta cảm thấy việc rèn luyện sẽ giúp anh thoát khỏi cuộc sống tạm bợ này và đưa anh ta tới một cuộc sống có mục đích hơn.

Tại Học viện, nhân viên và tôi ép buộc anh ta phải ngồi tĩnh tâm, để làm sáng tỏ và viết ra tình trạng của anh, cũng như nêu ra mục đích và đam mê của anh ta. Ngày qua ngày, Jim nhận ra được rằng anh ta, cũng như bản thân tôi những năm đôi mươi, đã sống lệch với mong muốn của mình. Jim gắn bó với ngành công nghiệp bán hàng, mà không dính dáng gì tới niềm đam mê được

giảng dạy và dẫn dắt người khác của anh.

Anh ta muốn dạy cho những người khác mô hình của SEALFIT để thực hành cách tiếp cận một tâm thể vận động viên - chiến binh này. Tuy nhiên, đời anh chỉ gắn bó với đai ốc và bu lông. Anh ta hiểu rằng, như Gandhi từng nói, anh ta phải "thay đổi hình ảnh của anh ta trước thế giới", nên anh quyết định tập trung vào việc rèn luyện chăm chỉ để thay đổi bản thân trước nhất. Nhưng, anh ta hỏi tôi rằng, ngoài việc học các kỹ năng bên ngoài của SEALFIT, anh ta nên bắt đầu rèn luyện như thế nào và ở đâu?

Tôi khuyên Jim việc đầu tiên nên làm sáng tỏ mục đích của anh, để viết ra, rồi sau đó áp dụng phương pháp "front-sight focus" vào nhiệm vụ đó để kết nối cuộc sống của anh ta với mục tiêu mới này. Ngày hôm sau, anh ta quay lại và nói rằng mục đích của anh là truyền cảm hứng cho người khác để hướng dẫn họ đạt được tầm cao hơn, yêu quý cuộc sống và trọng danh dự. Anh ta cũng xác định rõ một nhiệm vụ: Là mở một cơ sở đào tạo để giảng dạy các phương pháp và giá trị của SEALFIT, đặc biệt là lòng danh dự, tại quê nhà của mình. Điều tốt đẹp là anh ta không cần phải thay đổi sự nghiệp hay từ bỏ công việc không lối thoát này. Trên thực tế, Jim lên kế hoạch vẫn tiếp tục công việc cũ để có thể hỗ trợ gia đình đồng thời vẫn theo đuổi giấc mơ mới. Không, đó là về việc tác động tới thế giới theo một cách có ý nghĩa đối với anh ta bên cạnh công việc chính. Nhiệm vụ mới của anh chạy song song với việc phải đảm bảo nguồn thu nhập cho gia đình. Đây là một ví dụ tuyệt vời cho việc làm thế nào mà một người trưởng thành có gia đình có thể áp dụng nguyên tắc thay đổi và điều chỉnh khi yếu tố rủi ro cao hơn nhiều so với, chẳng hạn như, một nhân viên kế toán 24 tuổi đang nhìn qua hàng rào tại Trại SEAL.

Tôi biết Jim cần phải thấy được kết quả rõ ràng trong tâm trí để thiết lập các điều kiện cho chiến thắng cá nhân này. Tôi yêu cầu anh ta xây dựng một hình ảnh sống động những gì được gọi là thành công trong 2 năm sau. Anh ta khắc sâu trong lòng lời khuyên của tôi và bắt đầu thực hành việc hình dung một cách nghiêm túc bằng cách sử dụng một phòng tập trong tâm trí anh (mà các bạn sẽ học trong phần Bài Tập của chương này). Anh ta hình dung ra một cơ sở đào tạo lý tưởng, dạng nhân viên mà anh ta có, những lớp nào mà anh ta sẽ mở, làm thế nào mà anh ta nhận được tài trợ và điều hành hoạt động, cũng như tác động của nó đến gia đình anh, đặc biệt là các đứa con. Anh ta quyết định sẽ không điều hành phòng tập một mình, thay vào đó anh ta để vợ quản lý cơ sở, vì cô rất háo hức muốn tham gia. Trong sự hình dung của anh, hai người họ cùng làm việc với nhau, và ngay cả các đứa con cũng góp sức vào, cả gia đình cùng lập nên một tổ hợp mạnh mẽ trong tiến trình đó. Với hạt giống đã gieo trồng, anh ta rời SEALFIT để quay lại guồng quay cuộc sống thường ngày, nhưng anh ta vẫn tiếp tục thực hành kỹ năng hình dung mỗi ngày (cùng với nhiều thứ khác anh ta đã học, như cách sử dụng "Kế hoạch Tập trung", mà tôi sẽ giới thiệu trong phần Phụ lục 1) và không để cho hình ảnh trực quan đó trôi tuột vài quên lãng.

Khi anh ta tiếp tục việc thực hành bên trong, bắt đầu xuất hiện kết quả

thần kỳ. Jim có được sự tự tin rằng phòng tập mà anh luôn hình dung trong đầu không còn là một ảo ảnh nữa, mà đã trở thành hiện thực. Anh ta cần hành động để ngay. Với một công việc toàn thời gian, yêu cầu phải đi đây đi đó, và một gia đình phải nuôi sống, nhưng Jim chưa bao giờ đánh mất sự tập trung vào mục tiêu của mình và thực hiện một cách có phương pháp kế hoạch mà anh đã hình dung đầu tiên tại SEALFIT, bao gồm cả việc nhận được nhiều chứng chỉ hơn, tiết kiệm tiền, đảm bảo vị trí công việc và làm tất cả những gì cần để đảm bảo những gì anh hình dung sẽ thành hiện thực. Một cách chắc chắn, 2 năm sau khi tôi gặp anh, anh ta mời tôi đến để giới thiệu một buổi hội thảo về Unbeatable Mind ở CrossFit Honor, phòng tập gym mới mở của anh ta tại quê nhà Allentown, Pennsylvania.

Khi tôi gặp gỡ các thành viên của CrossFit Honor, sức nặng thành công của Jim làm cho tôi trở nên khiêm tốn. Các anh chàng này thực sự đam mê với văn hóa, cộng đồng mà họ xây dựng, và tập luyện cùng. Jim đã xây dựng chính xác theo những gì anh ta đã hình dung và chuyển đổi nguồn năng lượng từ những hình ảnh trực quan đó thành mối liên kết thành viên giữa 130 chiến binh sống theo những giá trị của SEALFIT. Người vợ đáng yêu của anh điều hành phòng tập, và đưa con trai 12 tuổi hào hứng tham gia vào các buổi tập, như hít xà, hít đất, và squat. Không cần hỏi cũng có thể thấy Jim đã thấy được, tin tưởng, kết nối đam mê và mục đích của anh ta, hình dung ra nó hàng ngày, rồi sau biến nó thành hiện thực bằng một cách quan trọng nhất — thông qua việc giúp đỡ người khác.

Các nguyên lý hoạt động được giới thiệu cho đến nay trong chương này chỉ là khởi đầu. Chuẩn bị đúng điều kiện trong tâm trí sẽ bơm thêm sức mạnh vào nỗ lực của các bạn để tiến tới mục tiêu quan trọng trong cuộc sống. Các bạn phải hiểu rõ đâu là nơi các bạn đi tới nếu tuân theo phương pháp đáng giá "front-sight focus" của SEAL. Nhưng làm thế nào để tránh được việc rơi xuống hố và các mối phân tâm khác khi đi từ điểm A tới điểm B? Các bạn phải chắc chắn rằng các bạn đã xác định rõ ràng nhiệm vụ của mình và sau đó tìm cách đơn giản hóa chiến trường để không gì có thể cản bước tiến của các bạn trên con đường mình đang đi.

THỰC HÀNH "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL" TƯỞNG TƯỢNG CÓ MỤC ĐÍCH

- **Bước 1: "Thấy" được nó.** Các bạn cần làm rõ được hình ảnh mà các bạn mong muốn. Chúng ta sẽ bàn về cách lên kế hoạch cho nhiệm vụ trong chương kế tiếp, nhưng giờ chỉ cần tập trung vào việc xác định rõ đâu là nơi các bạn kết thúc cuộc hành trình của bản thân.
- **Bước 2: Tưởng tượng ra nó.** Giống như Jim, các bạn phải hình dung ra được kết quả như là các bạn đã đạt được nó. Hầu hết mọi người có thể tưởng tượng ra; với việc hình dung, các bạn đang tạo ra một ảo ảnh có mục đích. Bước này yêu cầu một cơ sở tham chiếu để đưa nó vào thực tế: Lập ra một điểm tham

chiếu trực quan (giúp cho ảo ảnh của các bạn cụ thể hơn) và tự chèn hình ảnh của mình vào. Tài liệu tham khảo có thể là các trải nghiệm thực tế, ảnh tĩnh, hay các đoạn video như đoạn video tuyển dụng "Be Someone Special" của SEAL.

- **Bước 3: Thực hành nó.** Diễn cái thực tế tưởng tượng này trong tâm trí các bạn hàng ngày. Tôi khuyến khích coi nó như là một phần của các nghi thức sáng sớm ngủ dậy hay tối trước khi ngủ. Để đạt hiệu quả tối đa, các bạn phải thêm vào hình dung của các bạn niềm tin, sự kỳ vọng, và đam mê mãnh liệt để truyền các sự kiện được hình dung vào cuộc sống.

XÁC ĐỊNH RÕ MỤC TIÊU

Sợi xích chỉ chắc nhất tại điểm yếu nhất của nó
— Ngạn ngữ cổ

Khi các bạn phân đầu để đạt được bất kỳ mục tiêu nào (đọc: bắt tay vào nhiệm vụ), các bạn phải làm rõ và xác định được kỳ vọng, chẳng hạn như "đưa doanh nghiệp vào hoạt động đúng thời hạn và trong phạm vi ngân sách". Tuy nhiên, ẩn sâu trong bất kỳ nhiệm vụ nào, cũng có những kỳ vọng ngầm.

Ví dụ như, một người lính SEAL ngầm xác định nhiệm vụ của anh ta là đánh chìm tàu của kẻ thù. Tuy nhiên, bao hàm trong nhiệm vụ này, các chỉ huy cấp trên kỳ vọng người lính SEAL này loại bỏ con tàu ra khỏi nhiệm vụ của nó trong vòng ít nhất 6 tháng, hoàn thành nhiệm vụ trong vòng bí mật vào tối hôm đó, và thực hiện mà không có bất kỳ tổn thất nào. Nếu các kỳ vọng ngầm trong nhiệm vụ này không đồng bộ với năng lực, nguồn lực, khả năng đương đầu với rủi ro, hay khung thời gian của Đội thì khả năng thất bại rất cao.

Giả sử như nhiệm vụ rõ ràng là tung ra thị trường một dòng sản phẩm mới. Rất minh bạch, đúng không? Tuy nhiên, ẩn dưới đó, chúng ta phải hiểu được nhu cầu của thị trường, điều gì thúc đẩy nhu cầu của khách hàng, làm thế nào để phát triển sản phẩm, và làm thế nào để tiếp thị hiệu quả dòng sản phẩm ra thị trường ngách. Đôi khi các kỳ vọng ngầm này nằm ngoài phạm vi kỹ năng cốt lõi hay vùng an toàn của các bạn, vì thế nên các bạn phải tự đào tạo lại hoàn toàn hoặc trang bị lại cho doanh nghiệp để hoàn thành sứ mệnh chung. Hỏi những câu thông minh sẽ giúp các bạn tránh khỏi việc thừa nhận các bạn không thể hoàn thành nhiệm vụ, mà bản chất của chúng là làm suy yếu khả năng "front-sight focus" của các bạn. Lên kế hoạch thích hợp từ ban đầu sẽ giúp tránh được hậu quả bất ngờ và không mong muốn về sau, mà có thể cản trở khả năng duy trì cách tiếp cận "front-sight focus" vào nhiệm vụ mà các bạn đã chọn hay chấp nhận.

Ví dụ như, ngay sau khi phát triển chương trình huấn luyện Unbeatable Mind, tôi quyết định đăng một định dạng kỹ thuật số lên trang web. Tôi xác định nhiệm vụ là tạo ra một video của chương trình, trong một mốc thời gian đã chọn là 60 ngày, và bắt đầu bán khóa học đầu tiên của chương trình thông qua một website giới thiệu mới. Tôi cảm thấy chắc chắn là nhiệm vụ này sẽ kết nối với nhiệm vụ tổng thể của công ty, và, với việc là ưu tiên hàng đầu của tôi, nó đòi hỏi tôi phải dành toàn tâm toàn lực. Các nhiệm vụ minh bạch có thể đạt được, nhưng bên cạnh đó, có một vài nhiệm vụ ngầm mà tôi phát hiện ra trong quá trình đặt câu hỏi đã thúc đẩy tôi phải thay đổi nhiệm vụ. Đầu tiên, kế hoạch yêu cầu một bài quảng cáo bán hàng chuyên nghiệp được thiết kế cho chiến dịch trên internet, một kỹ năng mà bộ phận marketing của tôi thiếu thốn. Để đẩy nhanh tiến độ, tôi cần phải có một người viết quảng cáo chuyên nghiệp, mà tôi sớm nhận ra là không hề rẻ hay dễ dàng để tìm. Ngoài ra, tôi còn phải xác định

và thiết lập quy trình bán hàng, thông điệp và công cụ tiếp thị qua e-mail. Để đạt được những điều này, tôi nhận ra rằng nhóm của mình và tôi cần được đào tạo về tiếp thị đối tác và liên kết, một kỹ năng kinh doanh hoàn toàn mới mà có thể mất hàng tháng trời để thành thạo. Ngoài ra, có những vấn đề pháp lý xung quanh quá trình đăng ký bán nội dung ở định dạng kỹ thuật số sẽ làm trì hoãn thêm việc ra mắt trong khi chúng tôi đã tìm được luật sư thành thạo vấn đề. Tất cả các nhiệm vụ tiềm ẩn này yêu cầu tôi phải lùi phạm vi và mốc thời gian ban đầu lại, xác định lại nhiệm vụ tổng thể và sau đó tạm thời chuyển trọng tâm trước mắt sang hoàn thành các giai đoạn chuẩn bị mà tôi đã xác định là cần thiết trước để đạt được mục tiêu cuối cùng của mình.

THỰC HÀNH "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

ĐẶT CÂU HỎI VỀ NHIỆM VỤ

Để làm rõ các nhiệm vụ tiềm ẩn mà các chỉ huy yêu cầu các bạn phải làm (hay như các bạn tự yêu cầu bản thân), các bạn phải xoáy sâu vào các câu hỏi sau:

- Tại sao tôi lại thực hiện điều này? Liệu nó có liên kết với nhiệm vụ tổng thể như là một khối không?
- Liệu có dự án với mức độ ưu tiên cao hơn cần thực hiện trước khiến tôi phải hoãn lại?
- Còn ai khác, nếu có, liên quan tới việc thực hiện dự án này?
- Chính xác thì điều gì được mong đợi ở tôi và những người tham gia khác?
- Làm thế nào và khi nào thì tôi có thể tin tưởng họ thực hiện các cam kết?
- Còn nhiệm vụ phụ nào nữa cần hoàn thành để tôi có thể tập trung vào nhiệm vụ chính?

ĐƠN GIẢN HÓA CHIẾN TRƯỜNG

Điều đơn giản đôi khi còn khó hiểu hơn sự phức tạp: Các bạn phải làm việc thật chăm chỉ để có được suy nghĩ sáng suốt để làm cho mọi thứ trở nên đơn giản.

Nhưng nó đáng giá tới tận phút cuối cùng bởi vì một khi các bạn hiểu được cung cách, các bạn có thể di chuyển cả một ngọn núi

— Steve Jobs, Doanh nhân người Mỹ và là đồng sáng lập Tập đoàn Apple (1955 - 2011)

"Đơn giản hóa chiến trường" là câu nói cửa miệng của một người lính SEAL mỗi khi muốn loại bỏ sự phân tâm. Khi chúng ta đã loại bỏ được sự phân tâm, chúng ta có thể thấy được các giải pháp đơn giản và hiệu quả hơn, đồng thời chỉ còn lại mục tiêu cần quan tâm ngay phía trước. Ngay cả một đội giỏi nhất cũng có thể bị phân tâm và vướng vào những việc phức tạp. Steve Jobs nổi tiếng vì đã nói với đội thiết kế sản phẩm của ông rằng, "Chưa đủ đơn giản". Ví dụ như, ông nhấn mạnh vào thao tác một-chạm cho sản phẩm gây đột phá iPhone, với đầy đủ các tính năng được truy cập thông qua biểu tượng phần mềm. Trước iPhone, các mẫu điện thoại thông minh như BlackBerry đều yêu cầu thao tác nhiều nút bấm để truy cập vào các phần mềm. Jobs luôn thúc đẩy không ngừng nghỉ sự đơn giản hóa, và tự kết quả đã cho chúng ta thấy. Người ta nói rằng, sau đó, ông đã đưa một cái iPad (với đầy đủ tính năng như iPhone) cho một đứa trẻ mẫu giáo ở Châu Phi và chưa từng chạm vào một cái điện thoại nào trước đây. Đứa trẻ đó dễ dàng mở lên và vuốt ngang, truy cập vào các ứng dụng mà không có bất kỳ sự hỗ trợ nào.

Đơn giản hóa chiến trường yêu cầu phải có được 2 yếu tố chính. Đầu tiên, các bạn phải biết được đề nghị duy nhất của mình với tư cách một cá nhân, một đội nhóm, hay một doanh nghiệp để có thể xác định được những gì các bạn phải tự làm và những gì các bạn có thể ủy thác cho người khác. Sau đó, các bạn phải loại bỏ các yếu tố bên trong và bên ngoài để có thể thấy được các giải pháp đơn giản dễ dàng hơn.

XÁC ĐỊNH ĐỀ NGHỊ DUY NHẤT CỦA CÁC BẠN

Thấu hiểu lời đề nghị duy nhất của mình như một cá nhân thì dễ nếu các bạn có thể xác định được mục đích và lập trường của mình. Nếu các bạn đang đứng ở vị trí chỉ huy, các bạn phải thấu hiểu được đề xuất duy nhất của đội hay doanh nghiệp của mình với thế giới — khả năng đặc biệt của các bạn.

Bộ kỹ năng của SEAL bao gồm nhiều năng lực, như là kỹ năng do thám đặc biệt, phòng vệ đối ngoại, chống khủng bố, bảo mật chi tiết, liên lạc quân sự-ngoại giao, và nhiều thứ nữa. Tuy nhiên, các Đội phải thấu hiểu và cố gắng hết sức để tập trung vào đề xuất duy nhất của họ, đó là khả năng vô hiệu hóa kẻ thù thông qua hành động trực tiếp (đọc: tiến vào, hoàn thành, và rút lui). Làm cách

nào để xác định được đề xuất duy nhất? Tương tự như xác định mục đích, tiến trình bắt đầu với việc đào sâu vào các câu hỏi:

- Tôi đặc biệt giỏi và đam mê hành động nào?
- Tôi hoặc chúng ta làm cái gì giỏi hơn (trên tư cách cá nhân, hay đội nhóm hay một tổ chức)?
- Tôi sở hữu những phẩm chất nào để đưa ra đề xuất duy nhất này?
- Ai được lợi nhất từ khả năng này?
- Nếu tôi đưa ra nhiều giá trị độc đáo hơn thì tôi được lợi gì? Tôi hay chúng ta có tốt hơn không?
- Hành động nào tôi nên thực hiện ngay bây giờ để loại bỏ những thứ gây xao nhãng trong việc đưa ra một đề xuất độc nhất của mình?

Đây là những lời hướng dẫn, cho nên đừng ngại ngần khi sử dụng những câu hỏi có liên quan tới tình huống của các bạn hơn. Vấn đề là nhận ra điều cốt lõi của việc chúng ta là ai và chúng ta nên làm gì. Ví dụ, một trong những đề xuất độc nhất của tôi là giảng dạy. Một vài khả năng tôi sở hữu hỗ trợ kỹ năng giảng dạy của tôi là niềm đam mê huấn luyện và giao tiếp, đồng thời là khả năng hình dung ra tương lai. Học viên hưởng lợi trực tiếp từ sự hướng dẫn của tôi, nhưng tôi càng giao tiếp với những người mà phản chiếu lại điểm mạnh lẫn điểm yếu, thì tôi càng học được nhiều hơn. Mặt khác, tôi không giỏi trong việc điều hành các hoạt động phát triển website và marketing trên internet hàng ngày. Để tránh cho những thứ này làm tôi xao nhãng, tôi phải có được những quản lý giỏi và đội hỗ trợ kỹ thuật với những kỹ năng độc đáo để thực hiện những nhiệm vụ này.

Một khi các bạn đã làm sáng tỏ những đề xuất độc đáo này, đã tới lúc loại bỏ (hay, ủy quyền khi thích hợp) mọi thứ khiến các bạn mất tập trung. Bằng cách giữ cho mọi thứ luôn đơn giản, thì mọi nguồn lực của các bạn có thể tập trung lại trong một nỗ lực duy nhất — và điều này rất quan trọng để có thể đạt được một kết quả ấn tượng.

PHÂN LOẠI NGUỒN TÀI NGUYÊN

Khi một mớ hỗn độn không khiến các bạn sa lầy, thì theo nghĩa đen lẫn ẩn dụ, các bạn sẽ có nhiều căn phòng hơn cho những thứ mình cần. Nếu các bạn có thể loại bỏ, thuê bên ngoài, và ủy thác nghĩa vụ, niềm tin, và ngay cả các mối quan hệ từ lâu đã không còn phù hợp với mình, các bạn sẽ có nhiều tài nguyên hơn cho mục tiêu chính của mình. Khi Steve Jobs quay trở lại Apple vào năm 1996 sau 11 năm bị ép phải vắng mặt, ông ngay lập tức đưa ra và xác định cho Apple một con đường đi độc đáo, là đưa ra các giải pháp điện toán mạnh mẽ, đơn giản, và tối ưu cho các loại máy vi tính cá nhân phức tạp và đáng chán khác. Dưới sự lãnh đạo của ông, Apple loại bỏ một số lượng đáng kể các sản phẩm, dự án để tập trung vào mẫu iMac mới, dẫn đến một loạt các sản phẩm rất

hứa hẹn. Kết quả này đã xoay chuyển toàn bộ công ty trong vòng 6 tháng. Tương tự như vậy, khi tôi tiến hành viết cuốn sách này, tôi đã giao lại 90 công việc hàng ngày cho đội của tôi công việc truyền lại triết lý và các bài tập. Kết quả là, tôi có thể tập trung vào cuốn sách, và để cho họ tập trung vào công việc mà họ giỏi nhất — điều hành các hoạt động hàng ngày của SEALFIT.

Phân loại nguồn tài nguyên sẽ giúp cho các bạn nhẹ nhàng hơn trong việc kiểm soát nội bộ, địa điểm, thời gian và cách tác động lên công việc (cũng như kiểm soát bản chất của tác động đó!). Ví dụ, khi Quân đoàn Sĩ quan Dự bị điều động tôi đến Iraq năm 2004, để duy trì khả năng "front-sight focus" của mình, tôi phải từ bỏ giấc mơ ấp ủ từ lâu là lấy được bằng Tiến sỹ. Tôi luôn nghĩ rằng với tấm bằng Tiến sỹ sẽ giúp tôi đưa triết lý lãnh đạo của mình tiếp cận được nhiều người hơn. Nhưng giờ đây, có những nơi khác cần tôi tập trung nhiều hơn. Hơn nữa, tôi biết rằng khi tôi quay về nhà, tôi muốn tập trung vào doanh nghiệp mới mở của tôi, U.S. Tactical, và tôi ngày càng nhận ra rằng thương hiệu phát triển bản thân của tôi không phù hợp với thế giới học thuật. Mặc dù từ bỏ ý tưởng về bằng Tiến sỹ, nhưng tôi nhận ra rằng mục tiêu đó không còn phù hợp với nhiệm vụ đời tôi nữa.

Tôi đưa ra một hệ thống gồm 3 phần để giữ cho mọi thứ trở nên đơn giản: Đầu tiên là phân loại môi trường vật lý xung quanh, và sau đó là cam kết của các bạn, rồi cuối cùng là trạng thái bên trong. Tôi gọi đó là bài tập KISS (Keep It Simple, Smarty) và sẽ chỉ cho các bạn cách thực hiện vào cuối chương này, nhưng trước hết, tổng quát nó như sau.

Bắt đầu quá trình này bằng cách dọn dẹp không gian xung quanh các bạn như nhà kho, ga ra xe, thùng xe, và bàn giấy. Chọn lựa lại trong đám bừa bộn và dọn dẹp những không gian này — những nơi mà các bạn nhìn thấy và tiếp cận hàng ngày — có thể có tác động to lớn tới tinh thần của các bạn, giúp các bạn giải phóng nguồn năng lượng đang ngưng trệ và làm tắc nghẽn khả năng vào "flow" của các bạn. Đó giống như là hơi thở tinh thần của làn gió tươi mới.

Tiếp theo, phân loại nhiệm vụ và cam kết của các bạn bằng cách triển khai thực hiện quy tắc 80/20. Về bản chất lý thuyết này nói rằng 20% hành động của các bạn sẽ dẫn đến 80% kết quả của các bạn. Nếu các bạn xác định được 20% đạt hiệu quả cao đó và loại bỏ, ủy quyền, hay thuê ngoài các thứ khác, các bạn có thể dành nhiều nguồn lực hơn cho các hoạt động có năng suất hiệu quả nhất và đề xuất độc nhất của mình.

Một khi các bạn đơn giản hóa nguồn tài nguyên bên ngoài, thì sẽ càng dễ dàng hơn để đơn giản hóa nguồn tài nguyên bên trong, có lẽ là phần khó xử trong việc duy trì khả năng "front-sight focus". Phần này nói lời tạm biệt đến những vướng mắc về cảm xúc và niềm tin cứng nhắc đang ghi các bạn xuống hay ngăn cản các bạn tiến lên. Hãy nhìn thật sâu vào bất kỳ hành lý chứa đựng cảm xúc nào mà các bạn có thể có, chẳng hạn như một mối quan hệ không đi đến đâu. Rồi đi tìm những niềm tin rằng đụng chạm đến thực tế của các bạn, chẳng hạn như các bạn đặc biệt yêu thích âm nhạc nhưng tin rằng các bạn không thể kiếm được tiền trong lãnh vực âm nhạc vì cha của các bạn nói rằng đó còn

không phải là một nghề thực thụ. Nhiều người đi tới điểm này và thất bại trong việc lựa chọn hành động vì họ không sẵn sàng đưa ra lựa chọn khó khăn hay mạo hiểm. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu các bạn lên nhảu con tàu? Nếu vậy, các bạn nên mạo hiểm nhảu xuống, đâm vào mũi con cá mập đang tiến tới rồi bơi sang con tàu khác.

Nhiều lần trong một năm tôi lắng nghe từ những chuyên gia nhỏ tuổi vượt qua cùng một cuộc đấu tranh về cảm xúc và tinh thần này như tôi đối mặt 25 năm trước. Bên cạnh sự tuyệt vọng, nhiều người gặp thất bại khi đi theo tiếng nói bên trong, ngay cả sau khi nói chuyện với tôi. Sức ép của thói quen và khả năng chống lại sự thay đổi là quá lớn đối với họ để thoát ra. Joel thì khác. Là một nhân viên ngân hàng khi lần đầu tôi gặp anh, anh ta đã tham gia Trại Kokoro và bắt được lỗi của SEAL. Anh ta bắt đầu theo dõi các bài huấn luyện và các lời khuyên của tôi, đồng thời quyết định tìm kiếm một vị trí sĩ quan trong Đội SEAL. Nhận ra được mức độ cam kết khác thường của anh, tôi mời anh tham gia trung tâm huấn luyện SEALFIT ở Encinitas, California. Anh ta đóng gói đồ đạc, cùng với vợ rời Chicago để tới San Diego, bỏ lại sau lưng công việc được trả lương cao, nhà cửa, và đại gia đình của mình, và để lại gần như tài sản của mình để tập trung năng lượng cho mục tiêu mới. 9 tháng sau, Hải Quân chọn Joel tham gia Trường Sĩ quan Dự bị với một vị trí ở BUDS. Bằng cách đơn giản hóa cuộc sống của mình, phân loại nguồn lực nhưng quan trọng là, anh đã đạt được thành công tại nơi mà nhiều người gặp thất bại.

Một ví dụ khác về tác dụng của khái niệm này là bạn tôi Michelle. 5 năm trước, cô mở một doanh nghiệp cung cấp thực phẩm chức năng nhưng sớm nhận ra sự phức tạp của công việc kinh doanh, và thật khó khăn để có thể làm chủ với mức kinh nghiệm, mức vốn liếng, và phần nào phân tán sự chú ý khi cô đồng thời theo đuổi việc học và đào tạo để trở thành một lính cứu hỏa, ước mơ từ lâu của cô. Khi cô liên kết sâu hơn với mục đích của mình, cô nhận ra những nỗ lực mình cần để biến nó thành mục tiêu chính. Vì vậy, cô tiến hành đơn giản hóa bằng cách nhượng lại doanh nghiệp cho nhà sản xuất, giữ lại một cổ phần nhỏ và một công việc bán thời gian, đồng thời chuyển trọng tâm sang phục vụ cộng đồng toàn thời gian với tư cách là người tiên phong đi vào nguy hiểm.

Nhiều người có ý định sắp xếp hợp lý các cam kết hoặc bắt đầu bằng những nỗ lực mới nhưng bị trật đường ray vì niềm tin của họ đã kìm hãm chính họ. Họ ngại nói không với nghĩa vụ hay họ cho phép người khác nói về các vấn đề của họ. Tất nhiên là phải có lòng trắc ẩn với người khác, nhưng hãy nhớ rằng, phương pháp "front-sight focus" đòi hỏi các bạn phải tự tin và rõ ràng khi thực hiện sứ mệnh của mình. Mặc dù việc đạt được mục tiêu của các bạn có thể không yêu cầu loại đơn giản hóa và tái tổ chức mà Joel đã áp dụng, nhưng nguyên tắc vẫn không đổi. Không có lối nào là dễ dàng, tôi không thể đưa ra bất kỳ mẹo nhỏ nào cho các bạn cả. Các bạn phải chấp nhận rằng lựa chọn có thể làm ảnh hưởng đến cảm xúc — mọi người có thể khó chịu với các bạn, hoặc các bạn có thể cảm thấy tội lỗi và đau đớn khi đưa ra những lựa chọn khó khăn. Đây là kết quả tự nhiên của việc tái sắp xếp cuộc sống của bạn, nhưng nó chỉ là tạm thời. Dẹp bỏ những gì tồi tệ và thực hiện ngay điều đó.

BÀI TẬP

CHIẾN THẮNG TRONG TÂM TRÍ

Bài tập này sẽ giúp các bạn xây dựng một rào chắn tinh thần chống lại sự phân tâm; các bạn cần phải có một tâm trí sáng suốt để lựa chọn và theo đuổi có hiệu quả mục tiêu, đồng thời hoàn thành sứ mệnh của mình. Hãy đặt ra các điều kiện cho mình để đạt được chiến thắng trong tâm trí, các bạn có thể duy trì khả năng "front-sight focus" và thành công trong cuộc sống.

Phần 1: Lính gác trước Cổng

Trong bài tập này, các bạn sẽ dựng lên một tên lính gác tinh thần để chứng kiến những gì đang xảy ra trong bộ não. Tên lính gác này sẽ quan sát và báo cáo lại bất kỳ suy nghĩ tiêu cực và không cần thiết nào (hoặc cả hai!). Tìm một điểm tĩnh lặng (lý tưởng nhất là chọn nơi các bạn có thể thực hiện các bài tập về tinh thần mà không bị quấy rầy). Ngồi trên ghế, trên sàn, hay ngồi bất cứ vị trí nào mà bạn có thể giữ thẳng lưng một cách thoải mái mà không tỏ ra bồn chồn. Bắt đầu bài tập bằng 5 phút hít thở thật sâu, mắt nhắm lại. Dõi theo nhịp thở của các bạn.

Giờ thì thả lỏng hơi thở và chỉ tập trung tới những gì xuất hiện trong tâm trí. Có thể hơi phức tạp, nhưng các bạn sẽ nhanh chóng nắm được thôi. Một phần trong các bạn mà đang chú ý hay quan sát những suy nghĩ sẽ đóng vai trò tên lính gác. Nếu được, các bạn có thể tưởng tượng ra một người lính bảo vệ ngồi tại bàn điều khiển của ý thức, quét các luồng suy nghĩ ra vào. Khi tên lính gác nhận thấy rằng các bạn đang suy nghĩ về điều gì đó, dừng chống lại nó — thừa nhận nó, để nó qua, và quay lại tiếp tục quan sát những luồng suy nghĩ. Chúng là tích cực hay tiêu cực? Chúng là ngẫu nhiên hay có định hướng? Điều này rất quan trọng cho những gì tiếp theo. Các bạn có thể lặp lại phần bài tập này vài lần trước khi chuyển qua Phần 2.

Phần 2: Quy trình DIRECT cho tâm trí

Đây là chuyến tàu tốc hành dẫn thẳng tới việc kiểm soát tinh thần. Giờ đây các bạn đang phát triển khả năng quan sát các hoạt động bên trong tâm trí của mình, chúng ta cần tên lính gác bắt đầu đứng dậy đi điều hướng luồng giao thông của những dòng suy nghĩ này. Quay trở lại điểm tĩnh lặng. Lần này, khi những dòng suy nghĩ ngẫu nhiên nổi lên, hãy thực hiện quy trình DIRECT bên dưới. Khi các bạn cảm thấy thoải mái với phương pháp mạnh mẽ này, hãy cố gắng áp dụng quy trình DIRECT cho luồng suy nghĩ của mình suốt ngày, đặc biệt là đối với những suy nghĩ có khả năng phá hoại sức khỏe và công cụ "front-sight focus".

Phát hiện. Tên lính gác sẽ phát hiện bất cứ suy nghĩ nào lướt qua tâm trí các bạn. Mặc dù chúng ta thường tin rằng có thể kiểm soát được luồng suy nghĩ, nhưng hãy nghĩ kỹ lại đi. Luồng suy nghĩ nảy sinh liên tục, và thậm chí, nhiều suy nghĩ còn không có trong tâm trí chúng ta. Những gì lướt qua tâm trí khi chúng ta gặp tình trạng giao thông hỗn loạn, nhiều xe còn chạy cắt đầu xe chúng ta, là ví dụ tuyệt vời cho những luồng suy nghĩ bị cảm xúc chi phối. Ngay cả những người giỏi nhất cũng có thể gặp tình huống này, nhưng mỗi suy nghĩ làm phân tán khả năng "front-sight focus" sẽ làm tiêu hao năng lượng và cần phải được xử lý.

Phán đoán. Nếu như tên lính gác phát hiện ra một suy nghĩ tiêu cực hay một suy nghĩ vô nghĩa, ngăn chặn nó lại bằng một mệnh lệnh đơn giản như "Dừng lại!" hay "Không!". Khi các bạn tự nói với bản thân dừng suy nghĩ, đoán xem? Các bạn cũng sẽ dừng lại...trong một lúc.

Chuyển hướng. Một khi các bạn dừng một suy nghĩ tiêu cực lại, các bạn phải chuyển hướng tâm trí tới một luồng suy nghĩ mới và mạnh mẽ hơn. Khi có kẻ cắt đầu xe các bạn, suy nghĩ tiêu cực sẽ đòi hỏi phải trả thù, tên lính gác sẽ phát hiện và ngăn chặn dòng suy nghĩ này với câu lệnh "Dừng lại!", và một luồng suy nghĩ khác nổi lên "Hắn đã có một ngày tồi tệ rồi, tôi sẽ không để hắn phá hủy ngày của mình. Giờ thì tôi phải tập trung vào những gì tích cực thôi". Tâm trí các bạn sẽ chào đón một hướng đi mới tích cực hơn.

Truyền năng lượng. Hãy củng cố dòng suy nghĩ mới bằng cách ủng hộ nó bằng toàn bộ con người, tiến vào trạng thái tâm lý mới phù hợp với biến chuyển về tinh thần của các bạn. Ví dụ như, gọi lên hình ảnh các bạn trông mạnh mẽ, tự tin và tích cực ƠN. Giờ thì, hãy cảm nhận nó! Ngồi thẳng lưng, và cười lớn. Hít thở thật sâu, và cảm nhận dòng năng lượng mạnh mẽ, tự tin, và tích cực dâng trào trong cơ thể các bạn. Không ai có thể phá hủy tâm trạng tốt lành này của các bạn!

Giao tiếp. Đây là một bước bảo hiểm rủi ro: Các bạn phải nói chuyện với bản thân theo một cách mới để vượt qua mọi tiêu cực tiềm ẩn và ngăn chặn dòng suy nghĩ phá hoại len lỏi vào. Trong các huấn luyện ở SEAL, tôi thường hay nhủ thầm, "Feeling good, looking good, ought to be in Hollywood!"* (Cảm thấy khỏe, trông mạnh mẽ, đáng lẽ nên làm ngôi sao Hollywood!) để duy trì nguồn năng lượng và tập trung vào guồng. Tôi cũng thường hay nhủ rằng, "Ngày qua ngày, bằng mọi cách, tôi phải trở nên tốt hơn và tốt hơn".

Rèn luyện. Tâm trí các bạn có thể trở thành một đồng minh mạnh mẽ hay một kẻ thù tồi tệ. Thực hành hàng ngày các kỹ thuật DIRECT giống như cách các bạn tập thể dục cho cơ thể (tôi sẽ hướng dẫn các bạn cách thực hiện trong phần "Huấn luyện theo cách "Con Đường của SEAL""), không chỉ giúp các bạn kiểm soát trong một thời điểm mà còn rèn luyện cho tâm trí hoạt động hiệu quả vĩnh viễn.

XÂY DỰNG MỘT PHÒNG TẬP TRONG TÂM TRÍ

Để phát triển kỹ năng hình dung và tạo cấu trúc, trọng tâm, và động lực cho việc rèn luyện, chúng ta nên tiến hành xây dựng một phòng tập trong tâm trí, một căn phòng đặc biệt nơi mà các bạn sẽ rèn luyện tâm trí mình. Cuối cùng, xây dựng thói quen ghé thăm phòng tập trong tâm trí này để duy trì khả năng "front-sight focus", chuyển toàn bộ ý chí và năng lượng tới bất kỳ thứ gì các bạn tìm cách đạt được. Đặc biệt hữu ích như một cái khung cho các phóng chiếu về mặt tinh thần của các bạn.

Tìm một nơi thoải mái, nhắm mắt lại, và để cho thế giới bắt đầu mờ mờ dần đi. Hít thở thật sâu vài lần để định tâm. Tập trung vào hơi thở khi tiến vào và đi ra cơ thể các bạn. Vào - ra...vào - ra. Theo dõi nhịp thở cho đến khi tĩnh lặng hoàn toàn. Và giờ mang nhận thức của các bạn ra, đồng thời để cho mọi suy nghĩ và lo lắng trong ngày, mọi phiền nhiễu ồn ào xung quanh các bạn, trôi qua trong tâm trí mà không cần giữ lại. Hãy để tất cả qua đi.

Bây giờ thì tự hình dung các bạn đang đi trên một con đường, không vội vã, nhưng các bạn có thể thấy được một dãy cầu thang xa xa về phía bên phải. Có 10 bậc thang. Các bạn từ từ bước xuống, mỗi bước đều phải hít thở thật sâu. 10, 9, 8... Khi các bạn xuống tới dưới, sẽ thấy một cổng vòm. Ở đó có một cánh cửa dẫn đến khu vực huấn luyện, đây chính là nơi các bạn sẽ xây dựng một phòng tập trong tâm trí. Hít một hơi thật sâu và bước qua cánh cửa.

Giờ đây các bạn đang ở trong khu vực huấn luyện đặc biệt. Nó có thể trông quen thuộc với các bạn. Nhìn xung quanh và cảm nhận vẻ đẹp. Bất cứ gì xuất hiện cũng đều được — có thể là bãi biển, ngọn núi, hay một thung lũng. Thậm chí không cần phải ở trên Trái Đất nữa. Đây là nơi dành cho riêng các bạn, trọng lực không có tác dụng, và các bạn có thể làm bất cứ gì các bạn muốn. Không ai có thể đến được nơi này trừ phi các bạn mời họ. Đây là nơi các bạn đến để thiền định, hình dung, thực hành kỹ năng, tìm kiếm việc chữa lành trong tương lai. Giờ thì hãy bắt đầu xây dựng phòng tập trong khoảng không gian này.

Phòng tập trong tâm trí có thể là bất kỳ hình dạng nào mà các bạn có thể tưởng tượng. Của tôi thì ở trên núi, với sàn gỗ và không có trần, là nơi để tôi tập yoga và võ thuật đối kháng, với một tấm thảm để ngồi thiền định. Nó có thể là một studio yoga hay một võ đường. Bây giờ hãy xây một cái cho riêng mình. Nó có cửa sổ không, hay là mở ra ngoài bầu trời? Sàn gỗ hay trải thảm? Tường sơn màu gì hay dán giấy dán? Có dụng cụ gì không? Hãy để trống một bức tường để sử dụng làm màn chiếu cho sự phóng chiếu tâm trí các bạn. Mặt khác, hãy trang bị cho căn phòng những gì các bạn cần để thực hành và mang lại cảm giác yên bình. Đối với lần đầu tiên nay, việc các bạn cần làm chỉ là xây dựng khoảng không gian này.

Khi các bạn đã hoàn thành và thỏa mãn với công việc, hãy bày tỏ lòng biết ơn đối với món quà, là một nơi để tập luyện này. Giờ thì hãy ra khỏi phòng tập tâm trí và quay trở lại cánh cửa. Nhìn lại những gì mình đã làm. Khi đã sẵn sàng, quay lại và bước qua cửa, bước lên từng bậc thang để quay lại bản ngã có

ý thức bên ngoài, từng bước một. Mỗi bước sẽ đưa các bạn đến gần hơn trạng thái tỉnh táo bình thường của mình. Khi lên tới đỉnh, men theo con đường để quay lại thế giới thực, từ từ mang nhận thức đến từng bộ phận trên cơ thể. Các bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo và tràn đầy năng lượng khi mở mắt hoàn thành bài tập.

KISS (KEEP IT SIMPLE, SMARTY)

Nguồn lực không bị phân tán và ít phiền nhiễu hơn đồng nghĩa với việc khả năng "front-sight focus" cho kết quả tốt hơn, vì vậy, hãy "keep it simple, smarty" (Người thông minh luôn giữ cho mọi thứ đơn giản). Phương pháp này được dạy đại trà, từ trường tiểu học cho tới các khóa tu nghiệp vì tính hiệu quả của nó. Và đây là cách ứng dụng theo "Con Đường của SEAL"

Bước 1: Bắt đầu phân loại không gian sống hàng ngày, từ những nơi nhỏ (như bàn giấy) cho tới những chỗ lớn (như ga ra xe). Các bạn không cần phải làm tất cả trong một lần — chỉ cần xử lý một góc nhỏ mỗi ngày.

Bước 2: Tiếp theo, phân tích đề xuất độc nhất của mình và bắt đầu phân tích các nhiệm vụ hàng ngày để xác định 20% chủ yếu của các bạn. Tầm 1 tuần, ghi lại tất cả mọi thứ các bạn đã làm thành những khối 30 phút, từ thời gian các bạn lướt Facebook, đi làm, tập luyện, và thậm chí đi ngủ. Đi sâu hơn và ghi lại cách các bạn sử dụng thời gian trong các khối đó. Ví dụ như, khi đang làm việc, các bạn kiểm tra e-mail hai lần một ngày hay mỗi 10 phút? Vào cuối tuần, phân tích và chia nhỏ lại để có được bức tranh toàn cảnh những gì các bạn thực sự làm mỗi ngày. Giờ thì đã biết, các bạn có thể loại bỏ những hành động và khoảng thời gian vô ích để có thể tập trung vào kết quả mong muốn.

Bước 3: Cuối cùng, đã đến lúc dọn rác bên trong các bạn bằng cách loại bỏ các nghĩa vụ mà mình không muốn hoặc gây mất tập trung, hận thù, bất hòa trong quá khứ, niềm tin tiêu cực. Dự cảm và chấp nhận rằng sẽ có những lựa chọn khó khăn; tạo ra tác động tích cực. Đây chính là "Con Đường của SEAL".

Thực hành theo 3 bước trên sẽ giúp biến sự đơn giản hóa thành một trải nghiệm trực quan. Các bạn có thể trí tuệ hóa một thứ gì đó, nhưng có một số quan điểm nhất định mà các bạn cần phải thể hiện hoặc trải nghiệm trước khi thực sự hiểu nó. Đó là lý do tại sao chúng ta lại bắt đầu bằng việc dọn dẹp mọi thứ. Nếu các bạn có lòng tin thực hiện đầy đủ 3 bước trên, các bạn sẽ đạt được sức mạnh của KISS ở mức cơ bản. Và bởi vì KISS có thể áp dụng vào tất cả mọi thứ các bạn làm, cho nên các bạn sẽ có thể tích hợp khái niệm này vào tất cả các khía cạnh của cuộc sống. Tăng hiệu quả bằng việc làm cho mọi thứ trở nên đơn giản là một sự kết hợp không thể bị đánh bại.

NGUYÊN TẮC THỨ BA

BẢO VỆ SỨ MỆNH



Bắt đầu với một kết thúc trong tâm trí
— Stephen R. Covey, tác giả của cuốn sách "7 Thói Quen Hiệu Quả"
(1932 - 2012)

Có một lý do cho việc hơn 95% các doanh nghiệp mới đều thất bại trong vòng 5 năm đầu: Người ta không có kỹ năng để loại bỏ những gì không chắc chắn và giảm thiểu rủi ro. Mặc dù kinh nghiệm ở SEAL của tôi đã dạy cho tôi trở nên tốt hơn, nhưng tôi lại không thực hành khả năng "front-sight focus" đầy đủ khi tôi mở Công ty Sản xuất Bia Coronado (Coronado Brewing Company, viết tắt là CBC) cùng với các anh em vợ sau khi tôi hoàn thành nghĩa vụ vào cuối năm 1996.

CBC là một tổ hợp sản xuất bia công nghệ cao, và là một nhà hàng tuyệt đẹp ở Coronado, California, quê nhà của lực lượng SEAL khu Bờ Tây. Được mời tham gia vào ý tưởng mở một xưởng nấu bia thủ công nhỏ, tôi thấy được một tương lai tươi sáng mà tôi nghĩ rằng các đối tác của tôi cũng thấy được, và sớm nhận ra bản thân đang lên kế hoạch kinh doanh nhà hàng kiêm một xưởng nấu bia táo bạo hơn nhiều. Kế hoạch đi vào chi tiết về số vốn đầu tư chúng tôi cần, ai sẽ đứng ra quản lý việc kinh doanh, lên thực đơn, và các thứ khác, mà khi nhìn lại, mới thấy được rằng chúng tôi có rất ít cơ hội để thành công hơn chúng tôi tưởng. Tôi biết được là giờ đây, với sự trợ giúp của khả năng "front-sight focus", các bạn sẽ phải bảo vệ sứ mệnh của mình chống lại sự thất bại.

Với tầm nhìn hạn hẹp của mình, tôi thấy rõ được sứ mệnh CBC: Mở và điều hành một quán bia nổi tiếng. Tuy nhiên, tôi lại thất bại trong việc xác định sứ mệnh này, bỏ qua những nhiệm vụ ngầm như bảo đảm vốn chủ sở hữu tương xứng (Tôi thì không), xây dựng một đội bao gồm các chuyên gia đồng bộ với sứ mệnh (không luôn), và đảm bảo mục tiêu của tôi là đạt giá trị thương hiệu cao và được lựa chọn (của tôi thì không).

Đầu tiên, tôi tập trung vào các mục tiêu rõ ràng như huy động vốn, xây dựng nhà xưởng, thuê và đào tạo đội ngũ nhân viên, và thông qua các quy trình quản lý. Tuy nhiên, khi càng gần đến lúc mở cửa, thì trọng tâm của tôi lại chuyển tới việc phải mở cửa càng sớm càng tốt bởi vì chúng tôi đang dần cạn vốn và tôi cảm thấy bị áp lực phải tạo ra dòng tiền. Không may là, trong lúc đầu tranh để đạt được mục tiêu sống còn này, tôi lại làm mất dấu nhiệm vụ tổng thể, là việc xây dựng một nền tảng kinh doanh vững chắc. Tôi cũng đánh mất đi tầm nhìn về các mục tiêu quan trọng của sứ mệnh đó, chẳng hạn như đồng bộ tầm

nhìn như một nhóm (tầm nhìn của tôi bao gồm việc mở thêm nhiều quán bia nữa, nhưng các đối tác lại không có hứng thú gì với việc mở rộng), phát triển khả năng giao tiếp và độ tin cậy (chúng tôi không có được bất cứ một cuộc đối thoại chân thành nào, mà tôi sẽ dạy cho các bạn tầm quan trọng của nó trong "Huấn luyện theo Con Đường của SEAL"), hay tinh chỉnh hệ thống kiểm soát tài chính và hoạt động doanh nghiệp để có thể phát triển tốt (mà yêu cầu một bộ kỹ năng hoàn toàn khác của tôi).

Khi tôi dốc hết tâm huyết vào công việc kinh doanh, nhắm tới các mục tiêu ngắn hạn mà tôi có thể dễ dàng nhìn thấy, những mục tiêu có giá trị cao mà tôi đã bỏ qua và những mục tiêu nằm trong việc điều hành một doanh nghiệp như thế khiến tôi choáng ngợp. Mặc dù chúng tôi mới mở cửa được 9 tháng kể từ khi nhận được khoản vay Hỗ trợ Doanh nghiệp Nhỏ và Vừa, thu hút lượng khách hàng ngày càng tăng, nhưng mối quan hệ giữa chúng tôi ngày càng chùn xuống khi xuất hiện các thử thách mới.

Vấn đề càng tồi tệ hơn khi tôi đã không chuẩn bị kỹ cho bản thân về mặt tinh thần và cảm xúc cho hành trình này, khiến cho vợ tôi và cha mẹ cô vương vào mớ rắc rối này. Mặc dù khi nhìn lại, tôi tự hào vì những gì mình đã xây dựng — một công việc kinh doanh phát đạt cho tới ngày nay — nhưng tôi vô cùng hối tiếc vì nó mà gia đình vợ tôi bị chia cắt khi họ tranh cãi về lòng trung thành của tôi đối với các nhà đầu tư còn hơn là đối với các anh em vợ khác, và lòng tin của cha vợ đối với tôi còn hơn là đối với các con trai của ông. Sự chênh lệch về tầm nhìn và sự thất bại trong việc bảo vệ sứ mệnh chắc chắn cũng góp phần trong cơn khủng hoảng này. Tôi đã hình dung rất nhiều, nhưng vì bản thân mục tiêu quá xa rời với thực tế, nên những gì tôi làm đều không mang lại kết quả như mong muốn.

Tôi nhận ra rằng nếu không có một kế hoạch phù hợp và một chiến lược được thực hiện một cách tinh tế, cuộc phiêu lưu trong thế giới kinh doanh chỉ một canh bạc hảo vọng, không có gì là chắc chắn. Để tránh rơi vào sai lầm đáng giá như tôi, các bạn phải bảo vệ cho sứ mệnh của mình, có nghĩa là:

- Chỉ chọn lựa những mục tiêu có giá trị cao
- Khám phá các lựa chọn
- Truyền đạt tầm nhìn cho người khác
- Đắm chìm vào sứ mệnh

Với CBC, chúng tôi đã thất bại khi đưa quá nhiều khía cạnh vào một nhóm, mà như các bạn đã biết, sớm dẫn đến sự sụp đổ nghiêm trọng giữa tôi và các đối tác. Sau khi họ từ chối tiếp tục sát cánh với tôi, sau khi tôi nhận ra ý thức đạo đức của chúng tôi không giống nhau, chúng tôi trở nên chia rẽ. Tôi bị cuốn vào một cuộc chiến pháp lý để giành quyền kiểm soát doanh nghiệp, trở thành một cơn ác mộng cho gia đình tôi. Việc sang lại nhà hàng cũng gặp thất bại khi người mua biết được vụ lộn xộn. Công việc trong 3 năm trời này đã để lại hậu quả nặng nề cho gia đình vợ tôi — 2 người anh em trai (đối tác của tôi)

làm mất lạ với vợ tôi, còn cha mẹ vợ thì chia rẽ nhau, chủ yếu do căng thẳng.

Trong suốt giai đoạn này, tôi chủ yếu giúp Sandy vượt qua mọi thứ với ít thiệt hại nhất có thể trong khi vẫn giữ vững cuộc hôn nhân, và hoàn thành nghĩa vụ với các cổ đông. Sau tất cả, họ đã mạo hiểm tiền bạc đầu tư cùng tôi vào công việc kinh doanh này. Cuối cùng, tôi cũng có thể hoàn trả lại vốn cho họ cùng một chút lãi suất, nhưng dù sao, đó cũng là những năm khó khăn. Tôi phải mất thêm vài năm để tìm hiểu sai lầm của mình ở đâu. Tôi đã thề rằng sẽ không bao giờ lặp lại lỗi sai đó nữa, và cho đến tận ngày nay, tôi vẫn cảnh giác với các đối tác và các nhà đầu tư (mặc dù Sandy và các con gái riêng của tôi vẫn làm việc cùng nhau ở SEALFIT, và rất hợp nhau). Kinh nghiệm đau thương này đã khai sáng cho tôi rất nhiều, và tôi rất biết ơn vì bài học đó. Tôi cũng biết ơn các cộng sự đã dạy cho tôi bài học, mặc dù rất lâu sau tôi mới nhận ra điều đó. Nhìn nhận một việc đã xảy ra thì dễ hơn là dự đoán tương lai, và bây giờ tôi có thể thấy được rõ ràng làm thế nào để bảo vệ sứ mệnh CBC ở cấp độ cao. Hãy xem xét chi tiết 4 nguyên tắc được giới thiệu ở trên để có thể hoàn thành nhiệm vụ một cách tốt đẹp.

CHỌN MỤC TIÊU CÓ GIÁ TRỊ CAO

Thành công không tự đến...chúng ta phải tự đi tìm
— Marva Collins, nhà giáo dục và là đồng sáng lập Trường Dự bị
Đại học Westside (1936 -)

Chọn đúng mục tiêu ngay từ đầu sẽ giúp chúng ta bảo vệ được sức mệnh bởi vì các bạn sẽ biết chính xác nơi mà nguồn lực cần đầu tư vào. Điều này hỗ trợ khả năng của các bạn để loại bỏ hoặc ủy thác mọi sự phiền nhiễu trên chuyến hành trình và duy trì khả năng "front-sight focus", do đó cải thiện đáng kể cơ hội thành công của các bạn. Nếu tôi lập kế hoạch tốt hơn, tôi sẽ chọn các mục tiêu quan trọng hơn cho CBC để đảm bảo hoạt động kinh doanh hiệu quả hơn và duy trì số dư tài khoản ngân hàng.

Có một phiên bản quy trình phân tích mục tiêu đơn giản hơn mà SEAL thường áp dụng, quy trình mạnh mẽ này đảm bảo mục tiêu luôn "FITS" với nhiệm vụ và giữ cho các bạn khỏi phải lằm đường lạc lối. Các bạn có thể dễ dàng liên tưởng tới phương pháp phân tích SWOT trong hoạt động kinh doanh. SWOT sẽ giúp các bạn đánh giá được điểm mạnh, yếu của mình so với đối thủ cạnh tranh trực tiếp trên thị trường. Còn quy trình FITS (Fit: phù hợp, Importance: quan trọng, Timing: thời gian, Simplicity: đơn giản hóa) có nhiều nét tương đồng, nhưng tôi đặc biệt thiết kế nó để xác định mục tiêu nào phù hợp nhất với sức mệnh đã chọn, điều này sẽ kết nối với mục đích của các bạn như đã bàn ở Nguyên tắc thứ nhứt. Nếu các bạn đã khá quen thuộc với SWOT, và cảm thấy nó hữu ích, các bạn có thể kết hợp với quy trình FITS để có được lợi ích nhân đôi.

Trong phần Bài tập, tôi sẽ hướng dẫn các bạn cách để áp dụng quy trình FITS khi lên kế hoạch nhiệm vụ. Nói tóm lại, FITS yêu cầu các bạn xem xét từng mục tiêu khả dĩ với các tiêu chí sau:

- Mục tiêu này có phù hợp với kỹ năng của các bạn hay đội của các bạn không và nó có mang lại lợi ích đầu tư không?
- Mục tiêu này quan trọng ra sao để hoàn thành sứ mệnh?
- Thời gian có tối ưu để theo đuổi mục tiêu không?
- Mục tiêu có đơn giản và rõ ràng không?

Các bạn có thể sử dụng quy trình này để đánh giá một mục tiêu trước khi chọn hay chỉ định cho mỗi mục tiêu đang được xem xét điểm từ 1 đến 5 trong 4 loại trên. Khi các bạn nâng điểm lên, các bạn sẽ biết được mục tiêu nào có giá trị cao.

Ví dụ như, đối tác của tôi ở CBC là Rick, ban đầu đề nghị chúng tôi chỉ nên mở một quán bia. Sau khi phân tích ROI, với cơ hội đang tới cùng với tài năng của một người bạn là nhà sản xuất bia bậc thầy mà chúng tôi có, tôi đã

thúc đẩy một mục tiêu đầy tham vọng và phù hợp hơn, là một nhà hàng nơi chúng tôi sản xuất và bán bia chất lượng với một thực đơn đầy món ăn ngon. Bởi vì tôi đã thấy sứ mệnh của mình xây dựng một doanh nghiệp bán lẻ vững chắc mang lại cơ hội phát triển — không chỉ một nhà hàng — mà còn là một cơ hội tốt xây dựng một chuỗi nhà hàng.

Tôi đã đứng về tiềm năng ROI của quán bia. Nhưng cuối cùng, rõ ràng là Rick và anh em của anh không chia sẻ tầm nhìn chung với tôi về nhiệm vụ tổng thể này, vậy nên mục tiêu không phù hợp với đội của tôi nữa.

Sau khi chúng tôi quyết định theo đuổi mô hình quán bia, tôi cảm thấy mình luôn trầm ngâm và chìm đắm trong nỗ lực ra mắt CBC. Vào lúc đó, mục tiêu ngắn hạn của tôi là cố gắng khai trương càng sớm càng tốt để thu lại lợi nhuận bởi vì tình hình tài chính đang nguy ngập. Tuy nhiên, tình huống này phát sinh là do tôi đã không tập trung vào một mục tiêu quan trọng hơn ngay từ đầu cuộc chơi: Nếu tôi huy động đủ số vốn như dự tính rồi mới cho khai trương, thì có lẽ tôi đã duy trì được "front-sight focus" vào các mục tiêu có giá trị cao hơn sau này.

Một tiêu chí quan trọng đối với FITS là thời điểm, và thời điểm của chúng tôi là quá tuyệt vời. Là người tiên phong trong thị trường bia nhỏ lẻ, chúng tôi thấy được cơ hội trở thành nhà hàng bia đầu tiên trong thị trấn và là điểm đến trong một khu vực đông dân cư nhưng chưa có nhà hàng ăn uống cao cấp nào. Chúng tôi đã có thể khắc phục vị trí và dẫn trước nhiều đối thủ cạnh tranh. Đây là một trong các lý do công việc kinh doanh lại khả quan trong khi nội bộ lục đục! Không may là, trong khi mục tiêu khai trương chuỗi quán bia là rất rõ ràng, thì mục tiêu tiềm ẩn liên quan lại chấm dứt nhiệm vụ một cách đơn giản. Đội chúng tôi không có kinh nghiệm để xây dựng một chuỗi nhà hàng cũng như không có sự gắn kết để hoàn thành sứ mệnh đó mà không cần tái cơ cấu lại.

Mặc dù quy trình FITS nói chung sẽ hỗ trợ tôi trong việc thúc đẩy khai trương quán bia, nhưng nó cũng sẽ giúp tôi sớm xác định được những sai sót lớn trong kế hoạch, đặc biệt là về tính đơn giản hóa của việc đạt được mục tiêu. Và nếu tôi tiếp tục áp dụng quy trình này khi tôi nhắm đến từng mục tiêu kế tiếp trên con đường xây dựng CBC — từ mô hình tới thực tiễn — tôi chắc chắn sẽ duy trì được "front-sight focus" vào các mục tiêu phù hợp, có giá trị cao thay vì để bản thân bị phân tâm khi cảm thấy áp lực.

Cần có nguyên tắc để chỉ tập trung vào các mục tiêu có giá trị cao thay vì đầu hàng trước sự cám dỗ của cuộc sống hàng ngày có. Trong thời gian còn ở CBC với tư cách là Giám đốc điều hành, tôi đã có cơ hội mua lại một nhà máy bia khác ở San Diego. Chủ sở hữu là nhà sản xuất bia chính của chúng tôi cho CBC, và tôi nghĩ nó sẽ là một phương tiện tốt để phát triển. Tôi thực hiện đầy đủ thỏa thuận, nhưng rất tiếc là thời điểm không phù hợp vì chúng tôi không có đủ tiền mặt để mở rộng. Một thời gian sau, tôi bán cổ phần của mình trong liên doanh, và được chuyển nhượng cho một doanh nhân khác. Một lần nữa, nếu tôi tuân theo quy trình FITS, tôi sẽ nhận ra rằng đáng lẽ tôi nên bỏ qua việc mua

lại, thay vào đó dành thời gian và năng lượng vào việc huy động vốn đầy đủ, tạo điều kiện giao tiếp tốt hơn với các đối tác, đồng thời chuẩn bị hệ thống tiếp thị và điều hành cho việc mở rộng.

KHÁM PHÁ CÁC LỰA CHỌN

Khi biết rõ là mục tiêu không thể hoàn thành, đừng thay đổi mục tiêu, hãy thay đổi các bước hành động
— Ngạn ngữ Trung Hoa

Con đường đúng đắn để tiến về phía trước hiếm khi rõ ràng. Thông thường, chúng ta có nhiều lựa chọn để thỏa mãn mục tiêu, nhưng chúng sẽ không được xếp hạng ngang nhau. Mấu chốt là phải xác định phạm vi các lựa chọn để các bạn có đưa ra quyết định tối ưu nhất, đảm bảo nhiệm vụ thành công. Làm như vậy sẽ giúp các bạn xác định con đường tốt nhất để tiến tới, các chi tiết cuối cùng trở thành kế hoạch sứ mệnh của mình. Nhưng làm cách nào mà các bạn xác định và phân tích các lựa chọn theo cách bảo toàn sứ mệnh của mình?

Trong một nhiệm vụ tại Iraq vào năm 2004, là một phần của đợt triệu tập Lực lượng Dự bị trong vòng một năm, tôi đã quan sát một Biệt đội Thủy quân Lục chiến để phân tích xem liệu Thủy quân Lục chiến có hoạt động tốt với Bộ Chỉ huy Chiến thuật Đặc biệt Hoa Kỳ (còn được biết tới với cái tên viết tắt là U.S SOCOM, Bộ Tư lệnh giám sát các Lực lượng Đặc nhiệm thuộc Lục Quân, Hải Quân, Không Quân, và Thủy quân Lục chiến) hay không, hoặc là các đơn vị đặc nhiệm này chỉ nên tiếp tục hỗ trợ nhiệm vụ của Thủy quân Lục chiến. Dữ liệu mà tôi biên tập đã được phân tích, mổ xẻ, và sử dụng để phát triển các hướng hành động trình lên Bộ trưởng Bộ Quốc Phòng. Quy trình ra quyết định trong quân đội (MDMP, Military Decision Making Process) mà chúng tôi sử dụng được thiết kế cho các tổ chức mà có số lượng nhân viên tham gia đông và đòi hỏi nhiều giờ lao động. Tuy nhiên, đây là một công cụ tốt tới nỗi tôi đã tạo ra một phiên bản đơn giản hơn để áp dụng cho môi trường kinh doanh.

Khi các bạn đã chọn được các mục tiêu có giá trị cao, các bạn sẽ sử dụng quy trình PROP để khám phá ra các lựa chọn tiến theo đúng con đường phía trước. Công cụ này đòi hỏi:

- Ưu tiên hiện tại là gì?
- Tình huống thực tế là gì?
- Mục tiêu đề xuất những lựa chọn nào?
- Con đường nào các bạn chọn để tiến về phía trước?

Năm 2007, khi công việc kinh doanh của tôi, U.S. Tactical, đánh mất một hợp đồng 5 triệu usd để cố vấn cho lực lượng SEAL về tay Blackwater USA, các ưu tiên của tôi hoàn toàn bị thay đổi theo. Tôi đã xác định các mục tiêu có giá trị cao nhất của mình là kiểm soát thiệt hại, và quyết định bước tiếp theo khi mà sứ mệnh kinh doanh chính đã trật bánh. Ưu tiên của tôi bây giờ là đảm bảo công bằng với nhân viên, xác định xem có nên phản đối quyết định này hay không, và quyết định xem có nên tiếp tục theo đuổi hợp đồng của chính phủ hay

chuyển trọng tâm sang thị trường tự do.

Khi xem xét lại tình huống, tôi nghĩ tới một vài thực tế: Con khi đột 10 tấn Blackwater vượt trội hơn hẳn so với U.S. Tactical, một tân binh trên thị trường hợp đồng quân sự, cả về tài nguyên lẫn kinh nghiệm. Đối đầu trực tiếp với họ bằng cách tranh tụng sẽ không mang lại kết quả tốt đẹp gì cho chúng tôi, ngay cả khi nếu chúng tôi thắng, sẽ khiến chúng tôi đánh mất thiện chí của chánh phủ hoặc thậm chí làm phá sản công ty tôi. Hơn nữa, tôi muốn chăm sóc cho nhân viên của mình, tất cả đều là cựu Đặc nhiệm Hải Quân. Họ sẽ không kiếm được tiền nếu tôi tiếp tục cuộc chiến chống lại hệ thống quan liêu, nhưng quan tâm họ không nhất thiết phải giữ họ lại U.S. Tactical; Blackwater nhận ra giá trị kinh nghiệm của họ và muốn thu nhận họ. Tôi đã có một thời gian ngắn để quyết định bước tiếp theo của mình.

Dựa trên thực tại, tôi xác định 3 lựa chọn để đạt được mục tiêu kiểm soát thiệt hại, cũng ảnh hưởng đến nhu cầu quyết định bước tiếp theo của tôi: giữ họ lại với các bản hợp đồng bình thường và tiếp tục tranh chấp với Hải Quân, hay thả ra để họ có thể tìm kiếm vị trí mới ở Blackwater trong khi tôi theo đuổi mô hình kinh doanh mới, hoặc giữ chân họ và tìm kiếm đối tác kinh doanh mới. Cuối cùng tôi chọn phương án 2, đây dường như là điều tốt nhất cho nhân viên của tôi và những người sắp được họ huấn luyện; phù hợp với lập trường của tôi (cụ thể là: "Sự bình an và niềm hạnh phúc được tìm thấy thông qua việc tìm kiếm chân lý, sự thông thái và tình yêu thương chứ không phải bằng cách tìm kiếm cảm giác mạnh, tiền tài, danh tiếng"); và giải phóng bản thân để đeo đuổi đam mê thực sự là phát triển một mô hình huấn luyện toàn diện mới, những thứ mà quy trình huấn luyện của Hải Quân dành cho lực lượng SEAL hoàn toàn không cho phép.

Quá trình này dẫn tôi tới một quyết định đúng đắn, vì hạt giống SEALFIT dần mọc lên trong khoảng không gian được tạo ra khi tôi quay lưng với U.S. Tactical và các hợp đồng chính phủ. Các lựa chọn khác có thể được đảm bảo sinh lợi hơn, nhưng lại không phù hợp với tầm nhìn của tôi. Rất may là tôi đã định hướng lại để hợp với lập trường của mình, tạo điều kiện cho sự chuyển đổi cá nhân thông qua việc huấn luyện theo cách mà các chiến binh nổi tiếng trong lịch sử đã đi qua.

Một lần nữa, tôi sẽ hướng dẫn các bạn cách chính xác để áp dụng quy trình PROP vào việc lập kế hoạch cho nhiệm vụ trong phần Bài Tập.

TRUYỀN ĐẠT SỨ MỆNH

Các bạn phải thấy được khuôn mẫu, hiểu được thứ tự, và trải nghiệm tầm nhìn
— Michael E. Gerber, tác giả của "The E-Myth Revisited" (Đề Xây
Dựng Doanh Nghiệp Hiệu Quả)

Nếu các bạn không thể truyền đạt được sứ mệnh của mình, các bạn không thể nhận được sự hỗ trợ, và tệ hơn là, các bạn không thể nhận ra được sự khác biệt giữa tầm nhìn của các bạn và các bên liên quan. Cả hai yếu tố này đều là những mục tiêu tiềm ẩn trong sứ mệnh. Các bạn muốn người ta — cho dù là đối tác tiềm năng, nhà đầu tư, hay nắm giữ các vai trò khác — có thể hiểu rõ những gì các bạn muốn làm, tại sao phải làm, cần đòi hỏi tài nguyên nào, và ai lãnh đạo. Khi còn ở SEAL, tôi học cách làm điều này thông qua kể một câu chuyện. Tiến trình đóng khung nhiệm vụ như một bức tranh ghép hình của toàn bộ kế hoạch, dễ hiểu cho đội và người khác cần được biết, như lực lượng hậu cần (ví dụ như trực thăng cứu viện hay tàu ngầm) và chỉ huy ra quyết định cấp cao. Thay vì đưa ra những tờ giấy nhảm chán như, "Trung đội Alpha sẽ trên phương tiện 1 và 2", chúng tôi sẽ giới thiệu một bức tranh. Các bạn sẽ ngay lập tức thấy được các bạn sẽ ở trên tiên tuyến, lái phương tiện thứ 2. Rồi các bạn sẽ thấy được mục tiêu được hiển thị bằng hình ảnh từ trên cao, từ một góc độ, điểm xâm nhập, và thậm chí là cả một video khu vực xung quanh. Đối với các chỉ huy đặc nhiệm, bức tranh ghép hình này là một phần quan trọng trong các buổi họp ngắn đầu mỗi chiến dịch để bàn luận cách chúng tôi tới được mục tiêu, cách hạ gục mục tiêu, và cách thu thập tin tình báo. Khi truyền đạt sứ mệnh kinh doanh, các bạn cũng sẽ kể một câu chuyện về mô hình kinh doanh, sản phẩm, và tương lai sẽ diễn ra. Phần thứ 3 và cũng là phần cuối cùng của việc lên kế hoạch cho một nhiệm vụ hoàn hảo giới thiệu một công cụ mà tôi gọi là SMACC (Situation: Tình huống, Mission: Nhiệm vụ, Action: Hành động, Command: Ra lệnh, Communication: Truyền đạt), mà tôi sẽ hướng dẫn các bạn trong phần Bài tập.

Đây là một trong những thứ mà tôi đã thực sự làm rất tốt cho dự án CBC (ít nhất là về mặt giao tiếp với mọi người bên cạnh các đối tác). Tôi thuê một nhà thiết kế đồ họa xây dựng hình ảnh quán bia từ trong ra ngoài, thậm chí thiết kế cả phiếu giám giá và để lót ly. Những hình ảnh này được thêm vào trong bản kế hoạch (đọc: kế hoạch kinh doanh) với một số nội dung để gắn kết với tầm nhìn của tôi. Tôi trình bản kế hoạch cho ngân hàng, gia đình, bạn bè, và bất cứ ai tôi nghĩ là họ sẽ đầu tư. Tôi gọi được một số vốn khoảng 1,5 triệu usd, trong đó là khoảng 800,000 usd từ ngân hàng. Các bạn có thể tin được là có một chủ nhà băng nào dám cho một người chưa có kinh nghiệm trong việc quản lý nhà hàng, sản xuất bia hay ngay cả việc chỉ mới bắt đầu kinh doanh mượn 800,000 usd không? Thật điên rồ, phải không? Đó là minh chứng cho tính hiệu quả của việc kể chuyện bằng hình ảnh.

Lực lượng SEAL thường sử dụng nó trong các buổi họp ngắn đặc biệt. Các buổi họp bàn tóm tắt nhiệm vụ là nơi các chỉ huy biệt đội trình bày câu chuyện bằng hình ảnh trực quan về nhiệm vụ với đội ngũ và các chỉ huy cấp cao hơn. Họ phải chắc chắn rằng mọi người phải hiểu rõ vai trò của mình, bao gồm cả việc chuyện gì sẽ xảy ra khi mọi thứ đi lệch quỹ đạo. Tương tự như vậy, các bạn phải tóm tắt nhiệm vụ cho đến khi đồng đội biết được vai trò của họ từ trong ra ngoài.

Ý thức của chúng ta chỉ đại diện cho một phần nhỏ của não lực, trong khi tiềm thức lại thống trị phần còn lại — là phần không dễ dàng gì để chạm tới thông qua ngôn ngữ, nhưng lại dễ ấn tượng với các hình ảnh giác quan. Nếu các bạn giới hạn sự giao tiếp với chỉ bằng các từ ngữ thông dụng, các bạn sẽ không thể truyền cảm hứng cho bất cứ ai. Người ta sẽ không đầu tư vào sản xuất bia chỉ bởi vì các bảng tính của tôi hay chỉ đơn giản là lợi tức. Họ đầu tư bởi vì tầm nhìn của tôi là thực đối với họ: Họ muốn đi tới đó và có được thời gian vui vẻ; họ muốn uống bia ngon với bạn bè trong một không gian ấm cúng, với lò sưởi, gạch nung và âm đồng.

ĐÀO SÂU VÀO NHIỆM VỤ

Cách để tiến lên là im lặng và bắt đầu làm
— Walt Disney (1901 - 1966), Doanh nhân và là đồng sáng lập Công ty Walt Disney

Một khi các bạn xác định rõ ràng nhiệm vụ, các bạn cần liên tục tái kết nối với nó. Tự đánh giá nhiệm vụ vào mỗi buổi sáng, và rồi họp đánh giá chung với đội nhóm trong các cuộc họp hàng tuần.

Khi còn trong Đội, sau khi họp báo cáo tóm tắt, chúng tôi ra ngoài và thực hiện một cuộc "đào-sâu", là cách ưa thích để nói rằng chúng tôi đã diễn tập cho đến khi cả đội hoàn thành sứ mệnh trong tâm trí. Khi Bộ Chỉ huy Triển khai Chiến dịch Đặc biệt Hải Quân Hoa Kỳ xác định được tọa độ của Osama bin Laden, họ không leo lên trực thăng và đi tiêu diệt hắn ngay giống như trong bộ phim "Zero Dark Thirty" — họ đào sâu vào nhiệm vụ hàng tháng trời. Họ chạy chiến thuật trong tâm trí. Họ diễn tập trận giả. Họ thảo luận về những thuận lợi và những khó khăn tiềm ẩn. Cả đội phải hình dung ra một nhiệm vụ thành công trong từng chi tiết. Vậy nên đó là một ngày dễ dàng (cách nói của SEAL ám chỉ một nhiệm vụ khác) khi đã đến lúc tiêu diệt mục tiêu thực sự.

Lý tưởng là, khi muốn đào sâu vào sứ mệnh, các bạn sẽ muốn thêm vào các buổi diễn tập cả về thể chất lẫn tinh thần. Tại Đại học Colgate, tôi có một huấn luyện viên bơi lội tuyệt vời, là Bob Benson, người đi tiên phong sử dụng tầm nhìn cho các hoạt động thể thao. Huấn luyện viên yêu cầu tôi mỗi tối trước khi ngủ đều phải hình dung một đường đua bơi ếch 200 yard (khoảng 180 m). Đó là một nhiệm vụ không hề dễ dàng. Tôi thường hay ngủ gật và suy nghĩ vẩn vơ về nhiều thứ, sau khi hình dung được 1 vòng. Huấn luyện viên luôn khuyến khích tôi tiếp tục hình dung trong khi tôi gần như bỏ cuộc.

Tôi tiếp tục rèn luyện và sau 6 tháng, tôi có thể hoàn tất 8 chặng đua với cùng chiều dài trong tâm trí. Sự tự tin của tôi tăng lên rất nhiều, nhưng tôi chưa bao giờ được kiểm nghiệm kết quả vì vướng phải bài thi mùa thu ở London. Tôi không luyện tập trong nhiều tháng trời thì tôi được mời tham dự giải vô địch mùa xuân vào năm tiếp theo, là dịp để tôi giải phóng nguồn năng lượng. Mặc dù không tập luyện, nhưng tôi vẫn cảm nhận được kết quả của sự cố gắng. Khi tôi dùng chân chạm tường và nhìn vào đồng hồ, tôi đã bị choáng ngợp. Tôi hoàn thành phần thi với khoảng thời gian tốt nhất từ trước tới giờ — cũng giống như khoảng thời gian tôi hoàn thành trong các bài tập hình dung một năm về trước!

"Đào sâu" không chỉ dành cho lực lượng SEAL và các vận động viên. Ví dụ như, luật sư sẽ hỏi nhân chứng các câu hỏi trước khi đại diện cho họ trước tòa, đóng vai chính họ lần lượt đối lập để nhân chứng biết trước điều gì sẽ xảy ra (và vì vậy luật sư sẽ lường trước được các điểm yếu trong lời khai). Tuy nhiên, tôi nhận thấy bài tập này ít được phổ biến trong giới kinh doanh. Một lãnh đạo theo "Con Đường của SEAL" có thể đào sâu vào các cuộc họp ban

quản trị, các buổi ra mắt sản phẩm, và kế hoạch hoạt động mới với đội của mình trước khi tiến hành thực hiện. Khi các bạn và đội nhóm kết nối với sứ mệnh thường xuyên, khi các bạn tìm ra được các khúc mắc và lường trước được tất cả các vấn đề tiềm ẩn, thì các bạn sẽ tạo được thói quen khi đối mặt với vấn đề thực tiễn ngày qua ngày.

BÀI TẬP

LẬP KẾ HOẠCH BẢO VỆ SỨ MỆNH

Trong bài tập này, các bạn sẽ tập lên kế hoạch một nhiệm vụ giả tưởng liên quan đến công việc hay cuộc sống cá nhân của mình — ví dụ như, tung ra một sản phẩm, dịch vụ, hay chi nhánh mới, hoặc chỉ đơn giản là kế hoạch giảm cân.

Phần 1: Chọn một Mục tiêu phù hợp với FITS

Sử dụng quy trình FITS để phân tích các mục tiêu tiềm năng (tất cả đều là mục tiêu THÔNG MINH, mà chúng ta sẽ bàn luận ở Nguyên tắc thứ năm) và thu hẹp lại các lựa chọn thành các mục tiêu có giá trị cao để các bạn có thể xây dựng một bản kế hoạch hiệu quả. Các bạn có thể sử dụng các nguyên tắc được cung cấp để đánh giá mục tiêu đã chọn trước, hay các bạn có thể sử dụng một hệ thống xếp hạng đơn giản từ 1 tới 5 cho mỗi danh mục để giúp xác định mục tiêu nào là ưu tiên.

- **Phù hợp.** Mục tiêu mà các bạn quan tâm có phù hợp với đội của mình không? Chi phí để thực hiện mục tiêu này là bao nhiêu và lợi nhuận đầu tư (ROI, return on investment) có đáng để nỗ lực không?
- **Tầm quan trọng.** Mục tiêu quan trọng như thế nào đối với sứ mệnh chiến lược của các bạn? Hoàn thành nhiệm vụ có tác dụng như thế nào đối với các bạn? Đối với đối thủ cạnh tranh?
- **Thời điểm.** Thời điểm có thích hợp để theo đuổi mục tiêu? Có quá sớm hay quá trễ? Các bạn có sẵn sàng chưa? Các bạn có thể tìm thấy và vượt tới mục tiêu, và các đối thủ cạnh tranh sẽ phản ứng thế nào khi các bạn đạt được mục đích?
- **Sự đơn giản hóa.** Mục tiêu có đơn giản và rõ ràng không? Đó có phải là điều các bạn có thể đạt được mà không làm suy giảm danh tiếng, năng lực trong tương lai hoặc sự gắn kết của đội nhóm không?

Phần 2: Hệ thống PROP nâng cao hành động

Khi được trang bị các mục tiêu có giá trị cao đã được chọn trước, sử dụng hệ thống PROP (Priorities: Ưu tiên, Realities: Thực tiễn, Options: Tùy chọn, Path: Đường hướng) để phát triển ít nhất 3 quy trình hành động và chọn một con đường rõ ràng để tiến về phía trước.

- **Ưu tiên.** Trong số các mục tiêu có giá trị cao, hãy xác định và ưu tiên 3 hay 4 mục tiêu hàng đầu. Có bất kỳ ưu tiên nào khác liên quan tới việc đạt được các mục tiêu hàng đầu có giá trị cao?

- **Thực tiễn.** Hiểu rõ về thực tiễn tình hình hiện tại và ảnh hưởng của nó đến mục tiêu hay nhiệm vụ tổng thể. Thực tiễn ảnh hưởng đến khả năng thỏa mãn ưu tiên của các bạn như thế nào?

- **Tùy chọn.** Dựa trên đánh giá của các bạn về các ưu tiên và tình hình, phát triển và xếp hạng tối đa 3 tùy chọn hay quy trình hành động để đạt được các mục tiêu hàng đầu có giá trị cao, và cái đích là nhiệm vụ tổng thể. Thường thì các bạn sẽ kết hợp từ 2 hay cả 3 yếu tố trong bản kế hoạch.

- **Đường hướng.** Quy trình hành động nào là phù hợp nhất? Đó là con đường của các bạn, cùng với đó, các bạn sẽ phát triển kế hoạch của mình để hoàn thành mục tiêu trên con đường đạt được thành công tổng thể.

Phần 3: Hạ gục mục tiêu

Quyết định hướng hành động ban đầu từ Phần 2 và tạo ra một bức tranh ghép hình trực quan, hay "câu chuyện" các bạn sẽ dùng để truyền đạt nhiệm vụ với người khác. Các bạn có thể đóng khung câu chuyện với quy trình tôi gọi là SMACC:

- **Situation (Tình huống).** Hoàn cảnh cơ bản dẫn đến nhu cầu hành động là gì? Tại sao mục tiêu lại PHÙ HỢP với đội ngay tại đây và bây giờ? Các bạn phải hình dung và nghiên cứu từng chi tiết để mọi người có thể hiểu rõ về sứ mệnh.

- **Mission (Sứ mệnh).** Nhiệm vụ chính xác là gì? Viết một bản hướng dẫn SMART (Specific: Cụ thể, Mesurable: Đo lường được, Achievable: Có thể đạt được, Realistic: Thực tế, Timing: Đúng lúc — xem Nguyên tắc thứ 5 để biết thêm về điều này). Đảm bảo bao gồm các mục tiêu của mình và sử dụng các từ gợi hình cho tâm trí người khác.

- **Action (Hành động).** Đội của các bạn sẽ tiến hành thực hiện những hành động nào? Còn về đội hỗ trợ hành chính và hậu cần thì sao? Hành động là thịt và khoai tây trong nồi súp kế hoạch. Không có kế hoạch nào có thể bền vững khi tiếp xúc trực tiếp với kẻ thù — nghĩa là thực tế thường đòi hỏi phải điều chỉnh liên tục — vì vậy hãy đảm bảo bao gồm các kế hoạch dự phòng khi mọi thứ diễn ra không như dự tính.

- **Command (Chỉ huy).** Ai chịu trách nhiệm về những gì và khi nào? Cái này quan trọng,

vì vai trò chỉ huy có thể sẽ thay đổi trong nhiệm vụ. Lập kế hoạch dự phòng cho phần này.

- **Communication (Giao tiếp).** Đồng đội sẽ giao tiếp với nhau và với những người khác như thế nào? Ai sẽ truyền đạt những thông tin nào trong khung thời gian nào, sử dụng những phương pháp nào?

Sử dụng các thuật ngữ trực quan và tránh biệt ngữ; ví dụ, nên nói là, "Trời tối như mù" thay vì "Độ chiếu sáng sẽ ở mức 10% do trăng tàn." Sử dụng hình ảnh và video minh họa khi kể câu chuyện của các bạn như tôi đã làm khi tìm kiếm các nhà đầu tư cho CBC. Yêu cầu đội nhóm hình dung việc hoàn thành nhiệm vụ ở mỗi giai đoạn, sau đó luyện tập thể chất và/hoặc tinh thần sao cho phù hợp với nhiệm vụ.

Phòng thí nghiệm Ý tưởng

Bảo vệ sứ mệnh chống lại sự thất bại, một phần phụ thuộc vào việc đảm bảo các bạn đã chọn lựa mục tiêu một cách thông minh. Trước khi các bạn có thể sử dụng các công cụ được nhắc tới trong chương này để đánh giá các lựa chọn, các bạn cần phải lưu ý bản chất của chúng là gì! Bài tập này về bản chất là một cách tiếp cận theo sau "Con Đường của SEAL" để động não có hiệu quả ở cấp độ cá nhân cũng như một đội. Ví dụ như, khi đang cân nhắc lựa chọn để theo đuổi mục tiêu, hãy bắt đầu bằng việc chắc chắn rằng các bạn đang ở trạng thái tinh thần tích cực và sáng tạo. Trong nhật ký của mình, hãy trình bày những thử thách thật rõ ràng, có thể vẽ thêm một số bức tranh để khai thác sức mạnh tiềm thức.

Bây giờ, hãy ngừng suy nghĩ lại. Nhắm mắt lại và ngồi tĩnh lặng, để cho tâm trí các bạn lắng đọng. Ghé thăm phòng tập tâm trí bằng các bài tập thiền định như bình thường. Khi đến đó, các bạn sử dụng nơi đó như một phòng thí nghiệm các ý tưởng bằng cách mang sự chú ý của các bạn trở lại các thử thách hay câu hỏi khi đã trình bày rõ ràng, đồng thời đã xem màn hình trình chiếu và chờ đợi phản hồi. Các bạn sẽ muốn ghi lại bất cứ thứ gì xuất hiện, để tránh làm gián đoạn khả năng vào "flow", hãy cân nhắc trang bị một máy ghi âm nhỏ hoặc để một người mà các bạn tin tưởng ghi lại suy nghĩ khi các bạn nói thành tiếng. Điều quan trọng là các bạn phải nhớ (hoặc yêu cầu người khác nhắc nhở) không được lùi trong việc chủ động suy nghĩ về một giải pháp; thay vào đó, hãy để tâm trí của các bạn trống rỗng và sáng suốt. Ghi lại bất cứ điều gì xuất hiện trong ý thức hoặc xuất hiện trên màn hình trình chiếu, cho dù đó là một từ ngữ, một ý nghĩ, một cảm giác hay một hình ảnh trọn vẹn.

Sau 5 hoặc 10 phút, hãy chuyển những ý tưởng và ấn tượng của các bạn vào các tờ ghi chú, mà các bạn sẽ dán lên tường hoặc bảng (hoặc đơn giản là sử dụng nhật ký). Bây giờ, hãy xem lại bộ sưu tập ghi chú của các bạn và điểm lại những mối liên hệ hoặc suy nghĩ nào khác xuất hiện trong đầu. Ấn tượng đầu

tiên thường gần với điểm đánh dấu nhất, cho dù chúng có vẽ kỳ quặc đến mức nào, vì vậy hãy tránh đánh giá chúng. Cứ để chúng xuất hiện.

Nếu các bạn đang thực hiện bài tập này với một đội nhóm, các hướng dẫn về cơ bản là giống nhau. Hô to lời thách thức để mọi người đều ở trên cùng một trạng thái, sau đó yêu cầu mỗi người tham gia đến thăm phòng tập trong tâm trí của họ hoặc chỉ ngồi im lặng nếu họ không quen với việc tập luyện thể dục trong tâm trí. Mọi người nên nói to những ý tưởng, hình ảnh và ấn tượng của họ trong khi một người ghi lại những ý tưởng này trên giấy ghi chú như được mô tả. Hãy nhớ rằng, bất cứ điều gì xảy ra, vì vậy đừng phán xét hay trêu chọc lẫn nhau khi xem xét kết quả.

NGUYÊN TẮC THỨ TƯ

HÔM NAY LÀM NHỮNG GÌ MÀ NGƯỜI KHÁC KHÔNG LÀM



Hôm nay hãy làm những gì mà người khác không làm; ngày mai làm những gì mà người khác không thể

— SMOKE JUMPER CREED

Bất cứ ai quen thuộc với lực lượng SEAL đều đã nghe nói về Tuần lễ Địa ngục, một thời điểm kinh hoàng mà một số người đã gọi là tra tấn. Quá trình đào tạo diễn ra 24 giờ một ngày liên tục trong 6 ngày và những huấn luyện viên chỉ cho phép các bạn ngủ tổng cộng 4 giờ trong tuần. Các bạn như bị đóng băng vì phần lớn thời gian là huấn luyện giữa không khí ban đêm lạnh lẽo với nước biển thậm chí còn lạnh hơn. Hầu hết đều bỏ cuộc vào khoảng giữa Chủ Nhật, khi Tuần lễ Địa ngục bắt đầu, và đến đêm thứ Ba, thường chỉ vài giờ trước bình minh, khi họ cảm thấy dễ bị tổn thương và kiệt sức nhất. Tuy nhiên, vào ngày thứ Tư, khi cơ thể các bạn quá mệt mỏi và bắt đầu bị ảo giác, thì kỳ tích xuất hiện. Sau 4 ngày khó nhọc vì thiếu ngủ và rèn luyện toàn diện, cơ thể bắt đầu thích nghi. Các bạn bắt đầu trở nên mạnh mẽ hơn.

Nhiều người sống cả đời mà không vượt qua được cảm giác về bản thân và thế giới mà họ đang sống khi trưởng thành. Các người lính SEAL đã tìm ra cách thực hiện điều đó chỉ trong vòng một tuần. Mặc dù tôi sẽ không yêu cầu các bạn bỏ ngủ trong khi tập luyện với cường độ cao, nhưng trong chương này, tôi sẽ thúc đẩy các bạn:

- Tìm ra nhân tố "gấp 20 lần"
- Chấp nhận thương đau
- Xây dựng quy trình Ba điểm D (Discipline: kỷ luật, Drive: Động lực, Determination: Quyết tâm). Để trở thành phiên bản tốt nhất có thể của mình, các bạn phải dốc toàn bộ năng lượng và rèn luyện cực lực! Vì thế nên, chúng ta bắt đầu.

TÌM RA NHÂN TỐ "X 20 LẦN"

Một người sẵn sàng đánh mất chỗ đứng trong khoảnh khắc. Nhưng đừng đánh mất chính mình

— Soren Kierkegaard, Triết gia người Đan Mạch (1813 –1855)

"Các anh có khả năng ít nhất là 20 lần những gì các anh nghĩ. Bây giờ hãy lết mông ra đây và đương đầu với con sóng đi!". Trung úy Zinke hét lớn khi chúng tôi nhảy ra lại khu vực lướt sóng, lần này là lần thứ 11. Đó là đêm thứ Ba của Tuần lễ Địa Ngục. Khi chúng tôi tới khu vực, Zinke hét lên, "Ngồi xuống!" Chúng tôi ngồi khóa tay, quay lưng lại với con sóng. Bị nước cuốn vào người, run rẩy không kiểm soát được, chúng tôi ôm chặt lấy nhau với hy vọng hơi ấm sẽ truyền qua. Một người nào đó bắt đầu hát Quốc ca, giúp nâng cao tinh thần của chúng tôi lên một chút. Tôi đặt mục tiêu phải vượt qua được điểm tiến hóa này (thuật ngữ mà người lính SEAL sử dụng cho các sự kiện huấn luyện). Tôi không còn nghĩ ngợi được gì bởi vì quá choáng ngợp với các bài huấn luyện. "Mỗi lúc một lần," tôi nghĩ. "Tôi có thể làm được, dễ như ăn bánh mì."

"Trời đất ơi, càng lúc càng tệ!" Swanson, người bơi chung với tôi, nghiêng răng nói.

"Chỉ cần hít thở sâu và hình dung anh đang ở Hawaii là được", tôi nói đùa. Đó là những gì tôi có thể làm lúc này, để không tỏ ra quá tiêu cực.

Swanson và tôi đã vượt qua được đêm đó, nhưng lớp huấn luyện lại mất thêm 10 học viên nữa. Khi ngày thứ Năm bắt đầu, chỉ còn khoảng 30 người bám trụ. Mặc dù tâm trí của tôi lúc này đã rất mệt mỏi, thiếu ngủ và khao khát được nghỉ ngơi, nhưng tôi bắt đầu nhận thấy cơ thể mình khỏe hơn. "Có lẽ tôi thực sự có khả năng gấp 20 lần so với những gì tôi nghĩ. Giới hạn của tôi tới đâu?". Tôi luôn tự hỏi. Và tôi vẫn đang tự hỏi cho đến ngày nay, vì tôi đã nhiều lần vượt qua kỳ vọng của chính mình và chứng kiến hàng ngàn người khác cũng làm như vậy.

Lực lượng SEAL không phải là một nhóm chiến binh đầu tiên tìm ra "nhân tố gấp 20 lần". Các hình thức yoga cổ xưa, mà các chiến binh thường tập để chuẩn bị ra trận, đều đòi hỏi một "tapas", tạm dịch là "một nỗ lực vĩ đại." Nỗ lực này được thực hiện trong một thời gian dài tập luyện nghiêm ngặt hàng giờ mỗi ngày và thông qua các tư thế cực kỳ khó khăn mà phải mất nhiều năm để hoàn thiện. Khóa đào tạo yoga cũng tích hợp các bài tập thở khó và thời gian thiền định kéo dài để giảm bớt suy nhược và mài giũa tâm trí. Người Sparta cổ đại đã sử dụng chương trình huấn luyện "agoge", một chương trình huấn luyện tàn bạo dành cho các chiến binh trẻ tuổi nhằm rèn luyện sự dẻo dai về tinh thần và thể chất. Các trường phái võ thuật phương Đông, chẳng hạn như của các nhà sư Thiếu Lâm và nhẫn giả Phù Tang, và các chiến binh bản địa như trình sát Apache đều nắm vững nhân tố "gấp 20 lần" này.

Các bạn có thể cho rằng tiến bộ trong khoa học và sung túc của cải vật chất đồng nghĩa với việc chúng ta không phải chịu những thử thách mà những chiến binh này phải chịu đựng. Điều đó chính là điểm thiếu sót — làm việc chăm chỉ xây dựng nên nhân cách lớn, trong khi một cuộc sống yếu mềm lại làm suy yếu nó. Sự an ủi khiến chúng ta sợ hãi về sự đau khổ. Bản chất con người chúng ta luôn ngại ngùng trước những điều gây tổn thương, không hiểu mô hình này làm chúng ta suy nhược đến mức nào và khiến chúng ta không thể trải nghiệm cuộc sống một cách trọn vẹn nhất. Chúng ta phải xác định được vùng an toàn của mình, và sau đó thoát khỏi nó! Nhân tố "gấp 20 lần" chính là cả nền văn hóa của mỗi cá nhân về một nỗ lực vĩ đại.

Các bạn cũng có thể trải nghiệm sự phát triển thông qua những thử thách có tính chất phi vật lý. Hãy rèn luyện một số bài tập yoga trong sáu mươi ngày. Nếu có nhiều thời gian hơn, các bạn có thể đi du lịch đến một nền văn hóa ít phổ biến và đắm mình mà không cần nói tiếng Anh hoặc theo học lấy bằng cấp cao mà các bạn đã bỏ dở. Những người ưa thích mạo hiểm hơn có thể thử nhảy ra khỏi một chiếc máy bay đang bay hoặc luyện tập cho một cuộc đua vượt chướng ngại vật. Không ai yêu cầu các bạn phải là một vận động viên hàng đầu; vấn đề là làm bất cứ điều gì có thể phá vỡ hành vi buông thả của các bạn, đồng thời xây dựng một cơ bắp dẻo dai và một tinh thần minh mẫn. Thông qua nỗ lực vĩ đại này, các bạn sẽ vượt qua ngưỡng "gấp 20 lần" đầu tiên của mình, điều này sẽ đưa sức mạnh cá nhân của các bạn lên một cấp độ hoàn toàn mới.

Có thể rất đáng sợ khi phải đón nhận một thử thách mới, nỗi sợ hãi của các bạn có thể cản trở bước tiến. Một lần, tôi dẫn đầu một nhóm các giám đốc điều hành trên một hành trình đầy thử thách tới New Mexico. Trong tiến trình vượt qua điểm tiến hóa cuối cùng trong ngày, là đi xuống một dốc đá cao gần 100 feet (khoảng 30m) nhìn qua Rio Grande, tôi phát hiện ra một vị giám đốc điều hành mắc chứng sợ độ cao cực độ. "Ed, chỉ cần tập trung hít thở và thực hiện từng bước một", tôi nói với anh ta. Anh ta hoài nghi mà nhìn xuống vách đá, sau đó hoảng sợ nên lộn nhào xuống. Mặc dù anh ta không gặp nguy hiểm thực sự nào, nhưng nỗi sợ hãi bao trùm lấy anh và anh ta bắt đầu la hét để được giúp đỡ. Tôi tự kiểm chế bản thân để lao vào cứu anh, và tôi biết cách duy nhất để anh ta học hỏi từ tình huống này là anh ta phải tự cứu lấy mình.

Tôi hét lên với Ed, "Đừng la nữa! Tập trung và kiểm soát bản thân. Hít thở thật sâu và nhắm mắt lại". Lời nói của tôi khiến anh rơi vào trạng thái tập trung. Anh đã làm theo chỉ dẫn của tôi và bắt đầu dành lại quyền kiểm soát. "Giờ thì giữ chặt dây, chống chân lên vách và đẩy người lên", tôi hướng dẫn từ bên dưới, cầu nguyện cho anh có thể giữ bình tĩnh và tránh làm tổn thương bản thân không cần thiết. Tôi chưa bao giờ gặp tình huống như thế này trong một chương trình đào tạo và tôi hiểu những rủi ro đối với công việc kinh doanh của mình nếu có sự cố xảy ra. Nếu bài tập này khiến Ed bị thương — ngay cả khi đó là do anh ấy tự làm — thì điều đó sẽ giết chết danh tiếng của tôi. Anh ta thậm chí có thể kiện tôi. May mắn thay, tôi đã giúp Ed nhận ra rằng anh ta là người làm chủ số phận của chính mình; cuối cùng anh ta cũng làm theo hướng dẫn của

tôi, tự mình vượt qua một cách dễ dàng. Tôi hạ anh xuống hết quãng đường còn lại và ôm anh thật chặt.

Vui mừng vì còn sống, Ed rất phấn khích nhưng vẫn còn bàng hoàng. Tôi hiểu rằng anh ta rất có hứng với bài học này, vì vậy tôi khen ngợi nỗ lực đối mặt với nỗi sợ hãi, kiểm soát và bứt phá của anh. Sau đó trong bữa tối, tất cả chúng tôi đã nâng cốc chúc mừng thành tích của anh. Tôi không bao giờ gặp lại Ed nữa, nhưng 1 năm sau, tôi có gặp người trưởng nhóm đã thuê tôi làm công việc này. Anh ta nói với tôi rằng Ed đã giảm cân rất nhiều, có được thể chất tốt hơn và tự tin hơn rất nhiều trong công việc. Ông chủ thậm chí còn thăng chức cho anh ta. Câu chuyện của Ed, câu chuyện về người giám đốc điều hành suýt rơi xuống Rio Grande, giờ đã trở thành huyền thoại trong công ty. Anh đã tìm ra nhân tố "gấp 20 lần" của mình và viết lại câu chuyện về một người sợ độ cao.

DẪN THÂN ĐƯỜNG CÙNG

Các bạn là vai phụ trong vở kịch của người khác hay là vai chính trong bộ phim của chính mình? Thực tại của nhận thức được sinh ra từ giao điểm giữa câu chuyện chủ quan, được xác định bởi ý thức về bản thân, và thực tế khách quan, ảnh hưởng đến hành vi của các bạn. Các bạn muốn câu chuyện chủ quan của mình được hỗ trợ bởi mục đích và các giá trị mạnh mẽ. Các bạn muốn có sự chính trực và quyền lực cá nhân. Để đảm bảo tất cả những điều đó, các bạn phải trở thành tác giả và là vai chính cho câu chuyện của chính mình, với các sự kiện trong thực tế là cơ hội để phát triển bản thân.

Tuy nhiên, quá nhiều người trong chúng ta lao đầu vào các câu chuyện lệch lạc được tuyên truyền bởi những niềm tin sai lầm nhưng phổ biến. Chúng ta phản ứng trước những sự kiện khách quan, dễ bị cuốn theo những luồng gió của sự thay đổi. Văn hóa đại chúng, những người mà chúng ta tương tác hàng ngày và các sự kiện bên ngoài định hình và củng cố thực tế chủ quan này. Chúng ta sẽ trở thành vai phụ trong câu chuyện của người khác, phản ứng theo cách của chúng ta bị nhồi nhét hàng ngày trong cuộc sống, thiếu chính trực và mất cân bằng.

Tôi thường gặp những cá nhân có vẻ ngoài bình thường và thành công theo mọi thước đo của xã hội, nhưng lại thiếu điều gì đó ở bên trong và sẵn sàng làm nhiều việc hơn. Joe chẳng hạn, mặc dù là một nghệ sĩ hàng đầu trong ngành công nghiệp và là một chàng trai đẹp, thân thiện, nhưng lại mắc phải căn bệnh thời đại, một ý thức nội tâm rời rạc khiến anh gặp nhiều phiền toái trong cuộc sống cá nhân. Khi tôi gặp anh, anh đang mắc vào hàng loạt mối quan hệ nông nổi, không như ý. Cảm thấy thoải mái nhất với khả năng kinh doanh thành thạo của mình, anh đã nhanh chóng điều cuộc trò chuyện theo hướng đó, khiến cho việc kết nối với anh trở nên thật khó khăn.

Khi Joe lần đầu tiên gia nhập trung tâm huấn luyện của tôi, anh đã chia sẻ với tôi rằng anh đã trải qua chấn thương tâm lý khi còn nhỏ khi sống với người mẹ nghiện rượu và lạm dụng của mình. Điều này luôn khiến anh bất an, và

mong muốn bỏ quên đi câu chuyện đó. Joe đã thực hiện hàng trăm giờ trị liệu và phát triển bản thân, nhưng ở tuổi 54, anh vẫn đang tìm lại chính mình để cảm thấy cuộc đời giá trị hơn. Một ngày nọ, anh quan sát Trại Kokoro, chương trình huấn luyện kéo dài 50 giờ của SEALFIT mô phỏng theo Tuần lễ Địa Ngục. Tinh thần của Joe được khuấy động — anh nói với tôi rằng anh muốn tôi làm cố vấn cho anh, đưa anh thoát ra khỏi vực sâu thông qua các trải nghiệm quan trọng này — nhưng anh ngay lập tức đưa ra lý do tại sao anh không thể làm điều đó.

Trong sâu thẳm, tôi nghĩ Joe hiểu sự cần thiết phải thử thách bản thân theo cách này và đương đầu với niềm tin của mình ở cấp độ vượt qua sự thông tuệ, nhưng không chắc chính xác tại sao anh nên làm như vậy, cũng như anh không chắc chắn về mục đích lớn hơn hay "tại sao". Trở lại với những gì anh hiểu rõ nhất, ban đầu anh tiếp cận tôi với ý định tham gia chương trình và quay phim quá trình huấn luyện để tạo ra một sản phẩm trải nghiệm thực tế. Tôi thấy rõ rằng anh cần làm công việc này để thực hiện một bước chuyển đổi sâu sắc, chứ không phải vì một lý do kinh tế, vì vậy tôi đã nói không. Sau đó, anh hỏi tôi liệu tôi có nghĩ rằng anh có tố chất để vượt qua Học viện SEALFIT (chương trình huấn luyện 3 tuần của chúng tôi, mà nhiều người coi như một sự tích lũy kinh nghiệm cho Trại Kokoro) và Trại Kokoro không. "Joe, bạn tôi, chỉ có anh mới biết thôi!" Tôi đã trả lời. Cuối cùng, anh ta hỏi lợi ích lớn nhất của việc cam kết tham gia chương trình là gì. Tôi nói, "Joe, bên trong anh là tiếng nói của con người thật của mình. Anh có thể tiếp tục, trong suốt cuộc đời này, để kể đi kể lại câu chuyện đời mình hoặc là anh sẽ viết ra một câu chuyện mới. Nếu anh dám, anh sẽ gặp lại bản thân mình lần đầu tiên". Anh chấp nhận thử thách, kết thúc chuyến phiêu lưu kéo dài 3 tuần của Học viện SEALFIT cùng với 50 giờ huấn luyện không ngừng nghỉ trong Trại Kokoro. Chương trình đã biến đổi hoàn toàn anh ta. Tôi cùng với nhân viên của mình đã trao cho Joe các thử thách về thể chất, tinh thần và cảm xúc bao gồm những bài tập luyện gian khổ, những thử thách đồng đội (chẳng hạn như "log PT", gồm một nhóm gồm 5 người đội một khúc gỗ lớn nặng 350 pound trên đầu) và một thời gian dài ngồi thiền định. Huấn luyện bắt đầu từ lúc 6 giờ sáng và kéo dài đến 8 giờ tối hàng ngày. Bằng cách sử dụng toàn bộ chương trình đào tạo có trong cuốn sách này để đưa anh vượt ra khỏi vùng an toàn, chúng tôi buộc anh phải đối đầu với niềm tin sâu sắc nhất đồng thời đối mặt với tiềm thức được lập trình của anh ta. Joe nhanh chóng nhận ra rằng anh có thể vứt bỏ nhiều thứ rác rưởi đang ngổn ngang trong tâm trí và trái tim mình một cách an toàn, chẳng hạn như hệ thống niềm tin và lòng tự trọng của anh đã bị ấn tượng sâu sắc thời thơ ấu ghim dấu ấn vào. Hành trình khám phá nhân tố "gấp 20 lần" của Joe không chỉ xóa bỏ nỗi sợ hãi rằng người khác sẽ không chấp nhận con người thật, mà còn mở ra cánh cửa cho nguồn lực tinh thần và cảm xúc mà anh ta thậm chí không biết là mình có.

Joe tiếp tục tập luyện với chúng tôi sau khi hoàn thành chương trình Trại Kokoro, và chúng tôi chào đón anh như một người đồng đội. Bây giờ anh có thể nhìn thấy bản thân mình rõ ràng hơn, cho phép mình vui vẻ và thân mật hơn

trong các mối quan hệ lãng mạn và vượt ra ngoài sự tập trung một chiều vào kinh doanh và tích lũy tài sản. Bước đột phá của anh cũng đã cho phép công việc kinh doanh của Joe phát triển đáng kể. Anh nhận thấy mình có thể tập trung chính xác hơn nữa vào cách phục vụ khách hàng tốt nhất, điều này dẫn đến việc định hướng lại hoạt động kinh doanh của anh. Để đạt được mục tiêu cá nhân, anh bắt đầu theo đuổi một bằng cấp cao về tâm lý học tinh thần, một môn học khơi dậy niềm đam mê của anh. "Cuối cùng tôi đã tìm thấy giọng nói bên trong bản thân", anh nói với tôi, và anh đã ghi lại quá trình biến đổi của mình trong một cuốn sách tự xuất bản, "Willing Warrior".

Hầu hết mọi người đều né tránh những thử thách có tính chất khắc nghiệt, đó là điều có thể hiểu được nếu xét đến mức độ thoải mái và giàu có mà chúng ta vẫn quen thuộc trong xã hội phương Tây. Nhưng Joe sẽ nói với các bạn, đây là một sai lầm lớn. Chìa khóa của sự hài lòng, sự phấn khích, niềm vui và hơn thế nữa nằm ở phía bên kia của một thử thách lớn. Thời đại công nghiệp mang lại sự thịnh vượng về vật chất, loại bỏ rất nhiều thách thức tự nhiên mà cuộc sống từng mang lại — nhưng nó cũng mang lại sự béo phì, sức khỏe yếu kém, tồn tại mà không có mục đích và tình trạng bất ổn tâm lý chung với tỷ lệ dân số sống phụ thuộc lớn đến mức đáng báo động. Cần phải có những câu chuyện và mô hình tư duy mới để cân bằng lại chúng ta. Tôi không nói rằng tất cả chúng ta đều trở thành lính Sparta hoặc lính SEAL; thay vào đó, chúng ta phải vượt qua hiện trạng để viết nên một chương mới cho con người hiện đại và phá vỡ suy nghĩ lệch lạc rằng dễ là tốt và khó là xấu. Điều gì được coi là “khó” xảy ra trên một phạm vi sẽ khác nhau đối với tất cả mọi người dựa trên hoàn cảnh — mục đích là thúc đẩy giới hạn của các bạn và thừa nhận nỗ lực vĩ đại này vừa tích cực vừa cần thiết cho một cuộc sống đích thực.

CHẤP NHẬN THƯƠNG ĐAU

Tôi chỉ là một người đàn ông bình thường, nhưng Chúa ơi, tôi làm việc chăm chỉ hơn những người đàn ông bình thường

—Winston Churchill, Thủ tướng Anh Quốc (1874–1965)

Huấn luyện viên ở SEAL thường nói, “Đau đớn chính là điểm yếu thoát ra khỏi cơ thể”. Phép ẩn dụ này mô tả một thuật giả kim hấp dẫn: biến nỗi đau do rèn luyện gây ra thành sự tự tin khi hành động, cho dù trên chiến trường, sân chơi, hay trong cuộc sống. Vì vậy, như tôi đã thực hiện trong Tuần lễ Địa Ngục, các bạn có thể "chấp nhận" cơn đau tạm thời để phát triển một thái độ có thể làm bất cứ việc gì và thực hiện bất kỳ nhiệm vụ khó khăn nào mà không dao động hay than vãn. Các bạn không cần phải là siêu nhân. Các bạn chỉ cần chịu đựng nỗi đau tốt hơn những người bình thường.

Cho dù chúng ta đang nói đến những nỗ lực về tinh thần hay thể chất, thì bước đầu tiên là phải bước lên và đối mặt với nỗi sợ hãi của các bạn. Tất cả chúng ta đều có chung nỗi sợ hãi này, xuất phát từ nhu cầu sâu xa muốn tìm kiếm vòng an toàn cho bản thân. Đau đớn là cách cơ thể cho các bạn biết rằng vòng an toàn đang bị đe dọa vì có điều gì đó không ổn gây ra. Tuy nhiên, khi các bạn thường xuyên trải qua các tình huống mất cân bằng, chẳng hạn như rèn luyện một cách chăm chỉ, các bạn bắt đầu chấp nhận cơn đau tạm thời đó vì những phần thưởng mà nó mang lại. Nỗi sợ hãi lùi dần vào quên lãng khi các bạn chấp nhận nó. Mỗi lần các huấn luyện viên tại BUDS đẩy tôi vượt quá giới hạn, cơn đau lần đầu tiên gây ra cảm giác sợ hãi, sau đó tôi chuyển thành quyết tâm bằng cách tập trung. Sau khi tâm trí và cơ thể tôi lấy lại cân bằng, kinh nghiệm giúp tôi mạnh mẽ hơn và khôn ngoan hơn. Cơn đau không mang lại gì ngoài bản thân nỗi sợ hãi. Điều này đã xảy ra nhiều lần trong suốt thời gian tôi tham gia lực lượng SEAL, và nó đã trở thành một thói quen kể từ đó.

Điều quan trọng là phải hiểu sự khác biệt giữa nỗi đau có ích và cơn đau vô nghĩa để biết khi nào nên vượt qua và khi nào nên kiềm nó lại. Một trong những cố vấn của tôi, Tim Miller, chuyên gia về Ashtanga yoga, thường gọi nỗi đau có ích là "cơn đau tích hợp" và nỗi đau vô nghĩa là "cơn đau phân tán". Nỗi đau tích hợp — cho dù là về thể chất hay cảm xúc — đều liên quan đến sự phát triển và giúp các bạn mạnh mẽ hơn. Ví dụ như, hãy nghĩ đến những cơn đau do tập thể dục gây ra, hoặc nỗi đau khi phải đưa ra những lựa chọn khó khăn cần thiết để duy trì khả năng "front-sight focus" vào mục tiêu của các bạn. Mặt khác, nỗi đau vô nghĩa là loại sẽ làm các bạn đau đớn về thể chất lẫn tinh thần và có liên quan đến tổn thương tâm lý hoặc hối tiếc quá khứ, những thứ sẽ kìm hãm các bạn.

Thực tế là, chúng ta có xu hướng tránh đau đớn dưới mọi hình thức của nó, dù tốt hay xấu. Tôi khuyến khích các bạn tiếp tục tránh nỗi đau phân tán. Tuy nhiên, nhập làm một với nỗi đau thì tốt cho các bạn — các bạn phải học

cách dựa vào nó. Thực tế, cường độ và thời gian tích hợp cơn đau có thể được kiểm soát về mặt tinh thần. Bằng cách thừa nhận giá trị các bạn nhận được từ việc tích hợp nỗi đau và đón nhận nó, vì giá trị này có lợi ích về lâu dài, các bạn sẽ thấy quá trình này trở nên dễ dàng hơn cho đến khi cuối cùng các bạn tận hưởng nỗi đau mà đang rèn giũa các bạn. Nếu các bạn cố chấp vào cơn đau, nó sẽ càng dữ dội hơn, kéo dài hơn và có thể khiến các bạn bỏ cuộc và tránh né suốt đời. Bí quyết là chấp nhận cơn đau hiện tại rồi ngay lập tức tập trung vào việc khác, chẳng hạn như những lợi ích tích cực mà nó mang lại. Cơn đau sẽ nhanh chóng giảm về cường độ và thời gian tồn tại, giúp các bạn tiếp tục phát triển thành con người mà các bạn mong muốn nhất.

TẬP TRUNG VÀO ĐIỀU TÍCH CỰC

Một kỹ thuật đơn giản để chấp nhận bất kỳ tình huống đau đớn nào là thay đổi trạng thái của các bạn bằng cách ngay lập tức tập trung vào điều gì đó tích cực khác...và sau đó mỉm cười hoặc thậm chí là cười lớn. Điều này đã giúp tôi rất nhiều trong quá trình huấn luyện ở SEAL. Kỷ niệm vui nhất và thú vị nhất của tôi lại là những đợt huấn luyện khó khăn nhất. Bởi vì nếu tôi cảm thấy vui vẻ trong một khoảnh khắc nào đó, nỗi đau sẽ biến mất, thay vào đó là sự tự tin và can đảm ngày càng tăng. Chẳng hạn như, vào ngày thứ Năm của Tuần lễ Địa Ngục, một trong những huấn luyện viên bắt gặp tôi đang nói đùa với một học viên khác. Ông ta la lớn với tôi, "Divine, lết cái mông lại đây!", cái nhìn của ông đủ để làm lạnh vùng nước ngoài khơi Waikiki. Tôi đi đến chỗ "Ác quỷ Huấn luyện" và đứng yên, đón chờ bản án. "Tôi sẽ khiến cho anh phải bỏ cuộc, và tôi sẽ không ngừng lại cho đến khi anh thật sự bỏ cuộc", ông đe dọa tôi với nụ cười trên môi. Tôi mỉm cười đáp lại, và chắc chắn là ông không thích điều đó. Ông cười lớn hơn, "Hãy bắt đầu với bài tập hít đất 8 bước 1000 lần đi nào".

Tôi nghĩ, "Được rồi, đã đến lúc phải tập trung. Ông ta sẽ phải bước qua xác mình để khiến mình bỏ cuộc, vì vậy tốt hơn hết nên hoàn thành bài tập này trước khi chết vậy". Tôi dành hết tập trung vào bài tập (là một tổ hợp các động tác toàn thân trong đó bạn ngồi xổm xuống và nhảy sang tư thế plank, sau đó nhảy chân rộng ra sau, cuối cùng nhảy về phía trước để quay về tư thế đứng), đếm từ 1 tới 8 và số lần lặp lại. Sau cái thứ 50, người tôi bốc khói — tôi đã thức và tập luyện suốt ngày đêm kể từ chiều Chủ Nhật, gần 5 ngày liên tiếp! Khi tôi lên đến được 400, người tôi gần như tê liệt, nhưng vẫn còn cử động được. Ở cái thứ 700, tôi chịu hết nổi, cả về thể chất lẫn tinh thần. Cũng giống như trong kỳ thi lên đại diện của mình, tôi nhận ra rằng mình cần phải khai thác các vũ khí đặc biệt và vượt lên trên thể chất. Trong trường hợp này, tôi cần tìm một chút gì đó tích cực, vì vậy tôi chỉ bắt đầu cười như thể tôi đã nghe thấy một câu chuyện hài hước nhất từ trước đến nay. "Ác quỷ Huấn luyện" chuyển sự chú ý trở lại tôi và nhìn tôi với vẻ mặt kỳ quặc. Tôi tiếp tục thực hiện động tác và tiếp tục cười, giả vờ như tôi đang tham gia chương trình hài kịch. Chẳng bao lâu sau, tôi cảm thấy tốt hơn 100%, như thể có một nguồn năng lượng đang truyền qua tôi. Tôi nhìn

thẳng vào mắt "Ác quỷ Huấn luyện" và nói, "Một ngày nhẹ nhàng, cười lên nào".

Ông mỉm cười với tôi, lần này là thật lòng, và nói, "Quay về lớp đi, Divine. Làm tốt lắm". Sau đó, tôi nhận ra rằng ý muốn thể hiện sức mạnh bên trong là toàn bộ điểm chính trong bài thực hành của ông. Ông công nhận tôi là một trong những sĩ quan mạnh mẽ nhất trong lớp huấn luyện, nhưng ông cần phải xem liệu tôi có thể xử lý được việc ông giao cho tôi bài tập 1000 lần hít đất hay không, đặc biệt là khi tôi nghĩ rằng sẽ còn nhiều hơn thế nữa sau khi đã hoàn thành. Khi ông thấy tôi có thể tìm thấy nơi hạnh phúc của riêng mình và sử dụng sự hài hước để chấp nhận thương đau này, ông giao cho tôi thẻ "ra tù".

BÀI THỰC HÀNH CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

Chuyển Con Đau Thành Điều Tích Cực

Khi các bạn giải quyết thử thách tiếp theo, cho dù là sự đa dạng của thử thách hay nỗ lực mạnh mẽ của các bạn, hãy chấp nhận thương đau bằng cách chuyển sự tập trung sang điều gì đó tích cực, mỉm cười và thậm chí là cười lớn. Kiểm soát tình huống của các bạn và sử dụng cách tự nói chuyện tích cực để củng cố việc điều chỉnh thái độ. Kết nối cơn đau của thời điểm này với mục đích của các bạn, đồng thời, sâu bên trong, hãy thấu hiểu rằng các bạn đang đi theo vòng xoáy đi lên tới thành công.

Trong tình huống của một đội nhóm, thực hiện bước tiếp theo bằng cách sử dụng các công cụ này để giúp đồng đội vượt qua thời điểm thử thách. Nếu ai đó có vẻ mặt đau đớn hoặc đang thể hiện sự khó chịu, hãy khuyến khích người đó mỉm cười. Thoạt nghe có vẻ không thuyết phục lắm, nhưng sau khi đã gắn bó với nó, họ sẽ sớm cảm nhận được những tác động tích cực về mặt tâm lý và thể chất. Tỏ ra mạnh mẽ trước người khác cũng có thể giúp các bạn trở nên mạnh mẽ trong chính bản thân mình, đồng thời các bạn có thể thấy rằng mình có thể thay đổi tình huống chỉ bằng cách kiểm soát các biểu hiện trên khuôn mặt và lời nói của mình. Các bạn thậm chí có thể thấy tình huống trở nên hài hước hoặc vui nhộn thực sự.

TIẾN TỚI THỬ THÁCH

Một khía cạnh độc nhất, nếu không muốn nói là công bằng, của thân phận con người đẹp đẽ của chúng ta là, nếu các bạn trốn tránh thử thách, thì dù sao nó cũng sẽ đến, mang theo những bài học nghiêm trọng và đau đớn. Các bạn càng cố gắng né tránh chúng hoặc cách ly bản thân trước những cạm bẫy của sự giàu có, lớp áo giáp của cảm xúc, hoặc các tác nhân gây tê liệt như rượu, thì thử thách sẽ càng trở nên khó khăn hơn. Tôi khuyên các bạn nên chủ động thử thách bản thân thay vì chờ đợi nó đến như một cách để đốt cháy sự thờ ơ trong một môi trường được kiểm soát.

Mặc dù tôi đã tập trung chủ yếu vào các thử thách về thể chất trong chương này, nhưng bất kỳ thử thách có cấu trúc nào cũng sẽ ra kết quả. Nếu những thử thách về thể chất khiến các bạn sợ hãi, hãy xem xét kỹ lý do tại sao. Đừng để bản thân buông bỏ quá dễ dàng. Để xây dựng một bộ cơ bắp “chấp nhận đau thương”, chìa khóa để có thể làm được những điều mà người khác không làm được hôm nay, các bạn phải nghiêm túc thử thách bản thân. Tôi không nói về việc thử thách bản thân để đạt được mục tiêu mà các bạn đã đặt ra cho công việc; Tôi khuyên các bạn nên tìm kiếm những thử thách khủng khiếp mà thậm chí có vẻ như không thể đạt được. Tuyển một nhóm để tham gia cùng các bạn là một cách tốt để phát triển khả năng nhận lãnh trách nhiệm và truyền động lực.

Tôi có thể nghe thấy được nhiều chữ "nhưng" và nhiều chữ "nếu" khi tới phần này:

- “Đúng, nhưng tôi không có thời gian hoặc sức khỏe để làm điều đó.”
- “Nếu tôi bị thương thì sao?”
- “Đúng, nhưng anh là một người lính SEAL...nói thì dễ rồi”.

Tất cả chỉ là những lời bào chữa. Hãy nhớ rằng điều gì khó đối với các bạn có thể dễ dàng đối với người khác — điều quan trọng là các bạn phải tìm ra "thử thách khó khăn" là gì và sau đó thực hiện nó! Cảm thấy phản kháng trước một thách thức lớn là bình thường; đẩy lùi sự phản kháng đó chính là Con Đường của SEAL. Đó có thể là dành một kỳ nghỉ ngắn ngày để đi bộ trên Đường mòn Appalachian với các con, hay là rèn luyện để tham gia cuộc đua Spartan với nhóm của các bạn. Một người bạn kể cho tôi nghe về một người mà cô ta quen biết gặp khó khăn với cậu con trai tuổi teen. Cậu nhóc sa vào con đường tối tăm, sử dụng ma túy và bỏ học dài ngày. Cô đã cố gắng can thiệp bằng liệu pháp nhưng không hiệu quả, và là một bà mẹ đơn thân, cô vừa phải vật lộn để đối phó với cậu nhóc vừa phải đáp ứng nhu cầu kiếm sống. Sau khi thử nhiều giải pháp khác nhau nhưng không thành công, cô quyết định chọn một cách tiếp cận triệt để hơn — đi vòng quanh thế giới bằng thuyền cùng cậu. Mặc dù cậu nhóc lớn tiếng phản đối, cô ép cậu vào thuyền và họ cùng nhau chu du trên biển trong một năm. Thử thách của cuộc phiêu lưu này đã thay đổi cuộc đời họ, mở ra cho cả hai chân trời mới và gắn kết họ theo những cách mà họ không bao giờ có thể ngờ tới.

Những thách thức có cấu trúc gồm 3 dạng. Đầu tiên là một thách thức đòi hỏi nỗ lực lâu dài và bền vững. Điều này bao gồm những cam kết lâu dài với các mục tiêu như 5 buổi tập yoga mỗi tuần, đạt được đai đen một môn võ thuật hay thành thạo bất kỳ kỹ năng khó khăn nào. Mặc dù nhận được bằng cấp cao cũng thuộc loại này, nhưng những thách thức có giá trị nhất khi liên quan đến thể chất, tinh thần, cảm xúc, trực giác và tâm linh.

Thứ hai là những thách thức về hiệu suất kiểm chuẩn. Có một câu nói trong kinh doanh rằng nếu những gì không được đo lường, thì nó không có thật.

Kiểm chuẩn là một thước đo quan trọng cho phép các bạn ghi nhận và tôn vinh sự tiến bộ như một chiến thắng nhỏ trong một nhiệm vụ lớn và đó còn là một kỹ thuật tuyệt vời để xây dựng khả năng "chấp nhận thương đau" của các bạn. Khi luyện tập cho cuộc thi CrossFit Games, tôi đánh giá sự tiến bộ của mình hàng tháng với các bài tập tiêu chuẩn hóa để tôi có thể theo dõi sức mạnh, kỹ năng và năng lực tập luyện của mình. Đối chiếu điểm chuẩn giúp các bạn tập trung, xây dựng sự tự tin và xóa bỏ lòng nghi ngại: Khi đến “ngày trọng đại”, các bạn sẽ biết mình có thể đánh bại tất cả và khắc nên tên tuổi.

Khái niệm về đối chuẩn được biết đến nhiều trong kinh doanh. Với tư cách là Giám đốc điều hành tạm thời của Công ty Phần mềm Inasoft, nhiệm vụ của tôi là làm cầu nối từ lúc công ty mới thành lập thành một công ty đang phát triển, được tài trợ vốn. Sau khi bán hết cổ phần của mình trong Công ty Sản xuất Bia Coronado, tôi đảm nhận vai trò mới này với quyết tâm tập trung vào tầm nhìn trước mắt cho sứ mệnh lúc đó, vì vậy tôi đặt ra một loạt mục tiêu rõ ràng, đồng thời sẽ là điểm chuẩn cho hiệu suất của tôi:

1. Thực hiện beta test bảo mật phần mềm với 5 công ty lớn và nhận được sự chứng thực của họ.
2. Tiến hành thuyết phục 20 nhà đầu tư tư nhân và với các đối tác kinh doanh địa phương.
3. Hoàn thành quy trình tài trợ đầy gian nan cho Tech Coast Angel ở Nam California.
4. Bảo đảm tài trợ từ một nhà đầu tư mạo hiểm ở Thung lũng Silicon.

Vào thời điểm chúng tôi hoàn thành mục tiêu thứ 3, chúng tôi đã tăng cường uy tín, sự tự tin và động lực để thu hút một nhà đầu tư lớn kiếm được nhiều tiền từ 4 triệu usd. Khái niệm này có giá trị ngang bằng để đánh giá sự phát triển cá nhân của các bạn. Nếu các bạn không theo dõi sự tiến bộ của mình, thì làm sao các bạn biết mình đang đi đúng hướng, hoặc thậm chí là đang phát triển? Các bạn sẽ đặt tiêu chuẩn nào cho sự phát triển về thể chất, sự dẻo dai về tinh thần và sức mạnh tâm linh của mình?

Loại thử thách có cấu trúc thứ ba là một trải nghiệm quan trọng tương tự như ở Trại Kokoro, một cuộc thám hiểm như một chuyến đi thuyền buồm vòng quanh thế giới hoặc một chuyến leo núi. Những điều này có lẽ ít xảy ra hơn, nhưng các bạn có thể nỗ lực hơn để gia tăng cơ hội. Nhiều đồng nghiệp của tôi thực hiện các cuộc thử thách nhỏ hàng tháng, chẳng hạn như đua vượt chướng ngại vật hoặc đi bộ đường dài. Sau đó, họ sẽ lên lịch cho một thử thách lớn hơn, có thể là vào năm sau.

Cả ba loại thử thách này sẽ rèn luyện khả năng phục hồi tinh thần và cảm xúc, phát triển sự tự tin và giảm thiểu nỗi sợ hãi về con đau của các bạn. Tất cả những điều này sẽ thúc đẩy vòng xoáy năng lượng trào lên, hỗ trợ cho khả năng "chấp nhận thương đau", từ đó tăng cường năng lực để làm được những điều mà người khác không làm được, đồng thời giúp các bạn viết nên chương mới cho câu chuyện đời mình.

XÂY DỰNG QUY TRÌNH 3 ĐIỂM D

Những hành động lặp đi lặp lại định hình nên con người chúng ta. Vì vậy, tài năng, không chỉ là hành động, đó còn là thói quen

— Aristotle, Học giả và là triết gia Hy Lạp (384 TCN - 322 TCN)

Cao 6.2 ft (khoảng 1m89) và nặng 220 pound (khoảng 100kg), thì từ "gọn" sẽ không công bằng để miêu tả Dave Bư. Từng là một thợ lặn sâu và là một vận động viên cử tạ, anh cần sức mạnh để tập luyện 2 lần một ngày để giải phóng cơn đau từ những lần thường xuyên đối mặt với áp suất nước. Điều ấn tượng nhất về Dave? Chính là nhân cách của anh. Một ngày nọ, khi chúng tôi chuẩn bị đồ lặn tại Đội 3 SEAL, tôi hỏi Dave tại sao anh lại thích lặn đến vậy.

"Tôi thích lặn, nhưng đồng thời cũng thích kiểu người mà hoạt động này đã định hình nên", anh nói. "Lặn cần phải hết sức tập trung; chỉ cần một sai lầm là xong phim. Cần phải có nguyên tắc để lên kế hoạch và chuẩn bị chi tiết. Nhưng anh phải có động lực để khám phá ra thế giới mới cùng những kỹ thuật mới, và phải có quyết tâm làm việc lâu dài và chăm chỉ hơn những người khác". 2 năm sau, Dave ra đi khi trái tim của anh không còn chịu đựng nổi 10 giờ lặn tại bờ biển San Diego, nhưng tấm gương mà anh đã đặt ra về phát triển tài năng vẫn còn vang vọng trong tôi.

BIẾN TÀI NĂNG THÀNH THÓI QUEN

Thói quen của chúng ta là những hành động nhỏ mà chúng ta thực hiện mọi lúc, mọi ngày. Mặc dù nhiều loại trong số này không nhất thiết phải là thói quen xấu, nhưng chúng cũng có thể không phải là "thói quen xuất sắc". Nếu muốn trở thành 0,1% đứng đầu trong lĩnh vực đã chọn, các bạn phải sử dụng bộ kỹ năng của mình để luôn tập trung vào mục tiêu phía trước, đồng thời "chấp nhận thương đau" để biến khoảnh khắc xuất sắc trở thành một thói quen.

Khi nói đến thói quen, cách tiếp cận tốt nhất không phải là tập trung vào việc loại bỏ những hành vi không mong muốn mà là thay thế chúng bằng những thói quen mới và xóa bỏ cái cũ. Điều này đúng với việc thay thế một thói quen gây hại như hút thuốc bằng một thói quen lành mạnh như tập thể dục, điều đó cũng đúng khi thay thế một thói quen thuộc về tính cách như lười biếng bằng một thói quen hữu ích hơn như siêng năng, chăm chỉ. Thói quen định hình nên con người chúng ta: Những thói quen đặc trưng xác định một lập trường vững chắc. Tôi muốn các bạn bắt đầu dành tâm trí để phát triển các thói quen của tính cách là có nguyên tắc, có động lực và có quyết tâm.

Tất cả chúng ta đều có thể phát triển thông qua cách tiếp cận có kỷ luật để học tập, rèn luyện, và làm chủ bản thân. Nhưng chúng ta cũng có thể phát triển mạnh mẽ hơn nữa bằng cách tạo động lực một cách say mê và tập trung tới mục tiêu của mình, đối mặt với những thử thách khó khăn và không bao giờ bỏ cuộc

khi mọi việc trở nên khó khăn. Và, có lẽ trên tất cả, chúng ta dần trưởng thành nhờ vào sự quyết tâm và kiên trì thầm lặng, thể hiện thông qua cam kết thực hiện những gì mà ngày hôm nay người khác không làm.

NGUYÊN TẮC

Nguyên tắc là tia lửa thổi bùng lên ngọn lửa thói quen. Những ngọn lửa đó phải được thắp sáng hàng ngày, và nguyên tắc cung cấp nguồn năng lượng ban đầu. Từ "nguyên tắc" theo nghĩa đen có nghĩa là trở thành môn sinh cho một mục đích cao cả hơn. Phát triển nguyên tắc để rèn luyện chăm chỉ mỗi ngày có nghĩa là các bạn trở thành môn sinh — không phải để đào tạo bản thân, không chỉ để nhìn cho đẹp hay vượt ve bản ngã, mà là với mục đích cao hơn là phát triển bản thân một cách toàn diện như một con người và một nhà lãnh đạo thực thụ. Để trở lại phần bắt đầu của chương này, nguyên tắc bắt đầu bằng việc rèn luyện tâm trí để từ chối sự không thoải mái và "chấp nhận thương đau".

Nguyên tắc này không được xây dựng hoặc có được trong một sớm một chiều. Nó bắt đầu từng bước chập chững. Bước đầu tiên phải là cam kết một chế độ tập luyện. Nâng tầm mọi thứ ngay từ bây giờ bằng cách ra kỷ luật cho bản thân để đi xa hơn mỗi ngày. Thay vì chỉ ngủ dậy và “làm việc”, hãy tìm hiểu mọi thứ các bạn có thể về những gì mà người khác trong nhóm hoặc công ty hoặc ngành nghề liên quan, đóng vai trò gì và mọi thứ hoạt động như thế nào. Đặt câu hỏi, tìm kiếm các cơ hội học tập, hoặc thậm chí là tham gia các cuộc trò chuyện thân mật, và đọc sách. Nếu các bạn không biết điều gì đó, hãy nỗ lực tìm tòi và khám phá. Nếu các bạn biết ít, hãy cố gắng học hỏi thêm. Đừng bao giờ ngủ quên trên chiến thắng. Hãy nhớ rằng, khi những nỗ lực phi thường trở nên quen thuộc, thì những kết quả phi thường sẽ theo sau.

ĐỘNG LỰC

Trong khi nguyên tắc kích hoạt thói quen, thì động lực thúc đẩy hành động. Niềm đam mê cháy bỏng cùng với khả năng lặn xuất sắc đã thúc đẩy Dave Breyer cải thiện các chương trình lặn của lực lượng SEAL. Với mong muốn hoàn thành mục đích trở thành người truyền cảm hứng cho người khác đồng thời tạo điều kiện cho sự chuyển đổi cá nhân thúc đẩy tôi chia sẻ những câu chuyện cùng thực tiễn này với các bạn. Động lực được thúc đẩy bởi khao khát, niềm tin và kỳ vọng rằng chúng ta có thể đạt được điều gì đó phi thường thông qua nỗ lực của mình. Động lực nuôi dưỡng nguyên tắc ở chỗ nó trở nên mạnh mẽ hơn khi chúng ta cam kết bản thân ở các cấp độ sâu hơn trên hành trình của mình.

Làm thế nào để chúng ta tạo ra động lực? Đầu tiên, hãy kết nối mỗi quan tâm chính trong cuộc sống với mục đích của các bạn và xác định sứ mệnh xung quanh. Ví dụ, như tôi vừa đề cập, việc chia sẻ triết lý trong rèn luyện và thực

hành kết nối trực tiếp với mục đích: Trở thành nguồn cảm hứng cho người khác thông qua tấm gương và cách giảng dạy của tôi, tạo điều kiện cho sự chuyển đổi cá nhân và toàn cầu trong quá trình này. Động lực sẽ giúp các bạn tập trung vào mục tiêu phía trước, đồng thời chuẩn bị cho mục tiêu tiếp theo khi các bạn theo đuổi thành công trong sứ mệnh. Viết nhật ký hàng ngày là một phương pháp tuyệt vời để đảm bảo rằng mục đích luôn ở trong tâm trí khi các bạn đưa ra quyết định trên hành trình. "Hành động này đưa tôi đến gần hơn hay xa hơn mục đích của mình?" luôn là một câu hỏi nên tự hỏi với bản thân mình.

Động lực cung cấp nguồn năng lượng trọn đời nếu tập trung vào một kết quả đầy đam mê và xứng đáng. Nhưng hãy cảnh giác, vì động lực cũng có mặt tối. Khi các bạn quá chấp vào cái "tôi" và nhầm lẫn giữa lòng quyết tâm với sự cố chấp, các bạn có thể dễ dàng đánh mất "chúng ta" trong cuộc sống của mình, khiến đồng nghiệp, gia đình hoặc đội nhóm xa lánh. Loại động lực này có thể khiến các bạn phải làm việc nhiều đến mức không bao giờ dành thời gian cho con cái hoặc độc chiếm công lao cho sự thành công của một dự án. Loại động lực đứng sau các nhà điều hành ưu tú là động lực của "tôi và chúng ta". Điều đó có nghĩa là các bạn được định hướng để phát triển và học hỏi những điều mới theo cách có lợi cho bản thân và đội nhóm, và điều đó được cân bằng với nhu cầu của tổ chức. Dave Bure được thúc đẩy bởi niềm đam mê lặn xuất sắc, nhưng anh hiểu rằng thành quả của anh cũng chẳng có nghĩa lý gì trừ khi cả đội cũng được hưởng lợi. Vì động lực của anh, lực lượng SEAL đã có được các quy trình mới cho các nhiệm vụ dưới nước. Anh đi tiên phong trong việc cải tiến các kỹ thuật điều hướng và thúc đẩy quy trình bằng cách thử nghiệm các giàn lặn tiên tiến và các thiết bị khác, tất cả đều giúp lực lượng SEAL đáp ứng tốt hơn các nhiệm vụ dưới nước. Không dừng lại ở đó, anh đã phát triển một khóa huấn luyện kéo dài 3 tuần cho lực lượng SEAL để nắm vững các kỹ thuật điều hướng dưới nước và tấn công tàu thuyền, một chương trình mà lực lượng SEAL sử dụng cho đến ngày nay khi đối mặt với nhiệm vụ chiến đấu khi đang lặn.

QUYẾT TÂM

Nếu động lực là nhiên liệu cho các bạn hành động, thì quyết tâm chính là cam kết lâu dài đối với sứ mệnh. Dave Bure luôn là người cuối cùng ra khỏi khu vực của Đội mỗi đêm. Khi tất cả những người khác đã hoàn thành công việc trong ngày, hãy kiên quyết ở lại thêm một giờ để trau dồi kỹ năng, làm việc trên thiết bị của họ hoặc nghiên cứu điều gì đó mới. Những nghệ sĩ biểu diễn đẳng cấp thế giới không phải lúc nào cũng là những người tài năng bẩm sinh trong nghề của họ. Họ chỉ là những người làm việc chăm chỉ nhất và quyết tâm nhất để trở thành người giỏi nhất có thể trong lãnh vực của họ. Họ là những người sẽ làm được ngày hôm nay những gì mà những người khác không làm được.

BÀI TẬP

MANG LẠI!

Tìm kiếm thách thức cho các bạn. Cho dù các bạn đang giải quyết những thử thách về thể chất như chạy marathon hay về cảm xúc như gặp phải một giới giao tiếp khó khăn, các bạn phải cân nhắc cách tiếp cận của mình. Tôi khuyến khích nên vượt qua ranh giới bằng cách xây dựng một thử thách nhỏ mỗi tuần một lần — giống như nói không với nhĩa vụ mới hoặc thêm 5 phút vào các bài tập luyện thông thường. Sau đó, chọn một thử thách hàng tháng hoặc hàng quý đòi hỏi nỗ lực lớn hơn và kế hoạch chặt chẽ hơn, chẳng hạn như đi bộ đường dài cả ngày hoặc tham gia một khóa tu ẩn dật. Hãy tận dụng tốt động lực được tạo ra bằng cách chọn một thử thách khó khăn để giải quyết ít nhất một lần một năm.

TÌM RA NHÂN TỐ "GẤP 20 LẦN"

Dưới đây là một số ý tưởng cho thử thách "gấp 20 lần" đầu tiên của các bạn. Những thử thách dưới đây có vẻ như rất khó thực hiện — đó là điểm chính! Tuy nhiên, các bạn có thể chia tỷ lệ chúng theo mức độ mà tình trạng bản thân đang sẵn sàng. Thực hành từ chối trách nhiệm điển hình áp dụng tại đây — đừng làm điều gì ngu ngốc và hãy kiểm tra sức khỏe trước. Các bạn có thể tìm thấy các ý tưởng thử thách "gấp 20 lần" khác tại SEALFIT.com hoặc đưa ra ý tưởng của riêng cho mình.

Thử thách khó khăn về thể chất: Nếu các bạn thấy mình thực sự phù hợp, hãy đặt mục tiêu thật cao như Đỉnh Everest, tham gia Học viện SEALFIT hoặc Trại Kokoro, đạp xe xuyên quốc gia, đi bộ trên Đường mòn Appalachian hoặc tham dự Khóa học Sinh tồn Ngoài trời Boulder. Tại nhà, hãy thử 1000 lần hít đất hoặc kéo xà trong một khoảng thời gian cho trước (đừng quên đánh giá tiến trình khi các bạn lặp lại thử thách).

Thử thách kém khó khăn hơn về thể chất: Tham gia một môn thể thao sức bền hoặc môn thể thao mạo hiểm. Từ người mới bắt đầu đến trung cấp có thể tìm đến các thử thách như hot yoga, tham gia phòng tập CrossFit, tham gia chạy marathon ở địa phương hoặc tìm hiểu các chương trình SEALFIT và Unbeatable Mind của chúng tôi. Nếu không có điều kiện, hãy thử đi bộ một dặm (khoảng 1.6 km).

Thử thách phi vật chất: Tham gia các hoạt động thiện nguyện ở nhà thờ hoặc Hội Chữ thập đỏ, FEMA hay nhóm Bác sĩ không biên giới. Tìm cách động viên các cựu thương binh — SEALFIT gần đây đã thực hiện một thử thách kéo dài 12 giờ để kết nối các CEO với các thương binh. Được coi là một dịch vụ dành cho các cựu binh, nó hóa ra là một trải nghiệm mạnh mẽ và thay đổi cuộc sống đến mức chúng tôi mở rộng qua khu vực dân sự bằng cách cung cấp cho các CEO. Có lẽ các bạn đã gặp một người chu du đến Trung Hoa để dạy tiếng Anh...tại sao không phải là các bạn? Có rất nhiều cơ hội ngoài kia để phá vỡ ranh giới, đưa đến sự phát triển.

NGUYÊN TẮC THỨ NĂM

RÈN GIỮA MỘT TINH THẦN ĐẸO DAI



Thành công dường như là nơi chúng ta bám trụ khi phần lớn những người khác
đã buông bỏ

— William Feather, Tác giả người Mỹ (1889–1981)

Hình thành nên thói quen từ những khoảnh khắc xuất sắc sẽ đưa các bạn đi một chặng đường dài trên con đường hướng tới mọi nhiệm vụ mà các bạn đang tập trung và cho phép các bạn thỏa mãn mục đích của mình, dẫn đến một đời hạnh phúc, viên mãn và có ý nghĩa hơn. Nhưng chính xác thì làm thế nào để các bạn tiếp tục bám trụ sau khi người khác đã buông tay? Làm thế nào để bạn "không bỏ cuộc"? Đây là câu hỏi trị giá hàng triệu usd — tất cả những ai hỏi tôi đều muốn có một câu trả lời tâm đắc. Xin lỗi chứ không có đâu. Các bạn đạt được một tinh thần luôn chủ động không ngừng nghỉ theo cách thức thông qua từng thử thách một trong cuộc sống hoặc thông qua hình thức đào tạo mà tôi chia sẻ với bạn trong cuốn sách này.

Điều thú vị là, không nhất thiết phải là những vận động viên giỏi nhất mới có thể thành công tại BUDS. Khi các nhà tâm lý học nghiên cứu kiểu người nào có thể đạt được điều đó thông qua khóa huấn luyện tại SEAL, họ chỉ có thể đồng ý rằng đó là những người phải có "gan góc" Tôi lại nghĩ về ngài John "Duke" Wayne trong các bộ phim cao bồi hay nhất của ông. Những người "gan góc" sẽ là những người đầu tiên tiến vào, là người cuối cùng rút lui, những người chiến đấu kiên cường nhất, những người làm được điều đó với nụ cười trên môi. Theo cách nói trong lực lượng SEAL, "gan góc" có nghĩa là sự dẻo dai về tinh thần. Nhưng làm thế nào để các bạn rèn giữa được sự "gan góc" này?

Một trong những bài tập đầu tiên tôi thực hiện với các học viên ở SEALFIT là yêu cầu họ thực hiện tư thế hít đất và giữ tư thế này trong 45 phút. Tất nhiên, hầu hết họ đều thất bại sau 5 phút, nhưng chúng tôi đều dựng họ dậy, thúc đẩy họ bằng các chiến thuật dẻo dai về tinh thần. Cuối cùng, họ tự làm mình ngạc nhiên bằng cách vượt qua bài tập. Bằng cách buộc họ phải chịu trách nhiệm với một tiêu chuẩn mà họ không bao giờ nghĩ là có thể đạt được, họ học được một điều rằng giới hạn thể chất của họ thực sự được xác định bởi giới hạn về tinh thần. Khi huấn luyện, tôi thường đề cập đến 5 kỹ năng cơ bản mà họ sẽ áp dụng trong suốt khoảng thời gian ở Học viện và trong suốt phần đời còn lại. Ngày nay, lực lượng SEAL chỉ còn giảng dạy 4 kỹ năng trong số này (kiểm soát kích thích, kiểm soát sự chú ý, thiết lập mục tiêu hiệu quả và trực quan hóa) là "Big 4" của một tinh thần dẻo dai. Tôi đã thêm một yếu tố nữa vào bộ kỹ năng

này đề cập đến tác động của cảm xúc đối với sức mạnh bên trong của chúng ta — một yếu tố thường bị bỏ qua, nhưng rất quan trọng, cho khả năng rèn luyện bản lĩnh của chúng ta. Do đó, 5 kỹ năng "Con Đường của SEAL" để rèn luyện sự dẻo dai về tinh thần là:

- Kiểm soát phản ứng
- Kiểm soát sự chú tâm
- Phát triển khả năng phục hồi cảm xúc
- Đặt mục tiêu hiệu quả
- Trực quan hóa một cách mạnh mẽ

KIỂM SOÁT PHẢN ỨNG

Tinh thần dũng cảm là nét đẹp thanh nhã dưới áp lực
— Ernest Hemingway, Tác giả và là ký giả người Mỹ (1899–1961)

Lực lượng SEAL gọi đó là kiểm soát kích thích, nhưng không phải như những gì các bạn nghĩ: Trong Đội, chúng tôi được dạy sử dụng hơi thở như một phương pháp ức chế kích thích sinh lý hay còn gọi là phản ứng "chiến đấu, bay hoặc đứng yên" (trước đây được gọi là "chiến đấu hoặc bay"). Hơi thở là mối liên kết giữa hệ thống thần kinh giao cảm, là nơi bật chế độ phản ứng, và hệ thống thần kinh phó giao cảm, đưa chúng ta trở lại trạng thái cân bằng khi toàn bộ bờ biển đã sạch sẽ. Khi được kích hoạt, hệ thống thần kinh giao cảm bơm các hormone như cortisol, adrenaline, epinephrine và norepinephrine vào máu, gây ra những thay đổi tâm sinh lý ngay lập tức để cơ thể sẵn sàng tác chiến chống lại mối đe dọa diệt vong sắp xảy ra. Tuy nhiên, nếu không có các kỹ năng để cân bằng lại các hệ thống này theo ý muốn, đặc biệt là trong một thế giới mà "mối đe dọa diệt vong" thường trừu tượng hơn, nó sẽ trở thành một trách nhiệm pháp lý.

Phản ứng vô thức và tức thì của các bạn để sống sót trong hoàn cảnh ngặt nghèo, cho dù nghĩa đen hay nghĩa bóng, chính là hít một hơi thật sâu, rồi tiếp tục lặp đi lặp lại. Hít thở sâu là một công tác phổ biến để đối phó với căng thẳng, nhưng cũng hữu ích khi chủ động duy trì sự tập trung của các bạn, như chúng ta đã học trong Nguyên tắc thứ hai. Các chiến binh đã học được điều này trong nhiều thế kỷ qua, khiến việc tập hít thở trở thành trọng tâm trong quá trình huấn luyện của họ — khả năng giữ bình tĩnh trong trận chiến hoặc trong hoạt động cứu hộ tạo ra các hành động dũng cảm. Trùng hợp là, phụ nữ rất thấu hiểu điều này, gần như là đi vào bộ gen, khi họ tự động thực hiện các kiểu hít thở sâu khi sinh con (cách tiếp cận được xây dựng chặt chẽ hơn đối với phản ứng tự nhiên này là một phần của kỹ thuật Lamaze mà chúng ta sẽ học).

Thực hành hít thở là một nghệ thuật hầu như bị lãng quên đối với thế giới phương Tây, mặc dù đã tìm được một vài chỗ đứng vững chắc. Các nghiên cứu cho thấy rằng, ngày nay, hầu hết mọi người chỉ sử dụng một tỷ lệ nhỏ trong tổng dung tích phổi, để lãng phí rất nhiều năng lượng. Điều này đúng trong cả trạng thái phấn khích và trong những khoảnh khắc hàng ngày. Chúng tôi đã khám phá cách thở sâu bằng cơ hoành có thể giúp các bạn bình tĩnh và chuẩn bị tâm trí cho những gì xảy ra trước mắt. Nhưng đôi khi hơi thở của chúng ta vẫn quá nông mặc dù đã cố gắng hết sức. Đặc biệt là trong những tình huống hỗn loạn, kiểm soát các kích thích giống như việc cố gắng làm chậm lại một đoàn tàu đang lao xuống dốc và chúng ta nên nhớ hít thở sâu ngay từ đầu. Để rèn luyện khả năng kiểm soát kích thích và làm cho việc hít thở sâu trở thành phản ứng tự động, tôi sẽ dạy một phương pháp gọi là Hít Thở Trong Hộp.

Thêm bài tập Hít Thở Trong Hộp vào kế hoạch luyện tập hàng ngày sẽ giúp các bạn vượt qua những tình huống ngặt nghèo và gặt hái những phần thưởng lớn. Hít thở dạng hộp, khi luyện tập hàng ngày, sẽ cung cấp đầy đủ oxy cho máu qua mỗi nhịp thở, đảm bảo các bạn đầy đủ nhiên liệu để hoạt động ở mức tối ưu, đồng thời giúp giải độc phổi và các cơ quan nội tạng. Và, như với tất cả các bài tập hít thở sâu, nó sẽ giúp bạn bình tĩnh và tập trung tâm trí.

THỰC HÀNH "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

Nhận Biết Các Triệu Chứng Căng Thẳng

Trước khi có thể học cách kiểm soát phản ứng căng thẳng của mình, các bạn phải học cách nhận biết nó. Các triệu chứng của hệ thần kinh giao cảm hoạt động quá mức bao gồm:

- Tăng nhịp tim, hô hấp và huyết áp
- Đau bụng (chướng và buồn nôn)
- Đổ mồ hôi nhiều hơn, nhất là lòng bàn tay
- Chóng mặt
- Thu hẹp phạm vi thính giác và thị giác
- Giấc ngủ thất thường

Hãy nhớ lại khoảng thời gian các bạn bị căng thẳng vì một điều gì đó. Các bạn có gặp phải những triệu chứng này không? Bắt đầu chú ý đến phản ứng thể chất, bất cứ khi nào các bạn đối mặt với thách thức hoặc mối đe dọa. Các bạn cũng có thể nhận thấy sự hiện diện của một hoặc một vài triệu chứng vẫn cảm thấy ổn — nếu có, hãy tự kiểm tra xem có các triệu chứng khác hay không. Các bạn dễ căng thẳng hơn bạn nghĩ.

KIỂM SOÁT SỰ CHÚ TÂM

Khám phá vĩ đại nhất mọi thời đại chính là một người có thể thay đổi tương lai chỉ bằng cách thay đổi thái độ của mình

— Oprah Winfrey, Trùm truyền thông và là diễn viên người Mỹ
(1954 –)

Kiểm soát sự chú tâm chính là một dạng độc thoại tích cực theo phiên bản của lực lượng SEAL. Nói đơn giản, đó có nghĩa là chuyển sự chú tâm từ tiêu cực sang tích cực bằng cách nói chuyện với bản thân. Đây là một ứng dụng của quy trình DIRECT thực hiện quyền kiểm soát tâm trí, mà các bạn đã học được trong Nguyên Tắc Thứ Hai, nhưng trong trường hợp này, chúng ta sử dụng nó để tập trung sự chú ý trong một tình huống khủng hoảng hay hoàn cảnh ngặt nghèo.

Bản chất của tâm trí có ý thức bên ngoài là đầu vào tiếp nhận, xử lý thông qua bộ lọc thông tin, và tạo ra ý nghĩa từ đó. Một vấn đề nảy sinh khi có quá nhiều thứ tiêu cực chảy qua tâm trí: Tâm trí có ý thức tập trung vào những điều tiêu cực và bị chúng ám ảnh. Nghe quen không? Ai ai cũng biết rằng bất cứ điều gì chúng ta tập trung vào đều có xu hướng trở thành hiện thực, ngay cả khi tập trung vào việc không ham muốn bất cứ thứ gì. Đầu vào tiêu cực có thể gieo mầm hủy diệt trong tiềm thức của chúng ta, mà sau đó hợp tác với tâm trí có ý thức trong một âm mưu gây ra thất bại.

Nghệ thuật độc thoại tích cực chỉ đơn giản là chú ý đến cuộc đối thoại sâu trong nội tâm và hướng đến việc sử dụng ngôn ngữ trình diễn tích cực. Hầu hết mọi người không dành thời gian để ngồi lại và chứng kiến những suy nghĩ của chính họ, đó là một bước thiết yếu để nhận ra rằng suy nghĩ của chúng ta không phải là con người chúng ta. Chúng không kiểm soát chúng ta. Chúng chỉ là những suy nghĩ. Sức mạnh duy nhất mà chúng có là những gì chúng ta cung cấp cho. Một khi các bạn tạo ra một khoảng cách về tinh thần giữa mình và suy nghĩ, các bạn có thể bắt đầu chế ngự và quản lý chúng. Quy trình DIRECT sẽ giúp các bạn hoàn thành những công việc này, nhưng nó có thể hơi rắc rối một chút. Vì vậy, tôi sử dụng một kỹ năng yêu thích khác khi tôi cần chuyển sang sự chú tâm một cách nhanh chóng.

Truyền thuyết của người Mỹ bản địa, “The Wolves Within”, kể về một con sói độc ác và một con sói tốt sống bên trong chúng ta, liên tục chiến đấu để giành quyền kiểm soát. Có nhiều phiên bản khác mô tả hai lực lượng đối lập là Fear Dog và Courage Dog, mà chúng tôi hay sử dụng tại SEALFIT. Bài học rút ra là bạn nuôi con chó nào thì con đó sẽ thắng cuộc chiến. Chúng ta không thể giết Fear Dog vì nó là một phần của chúng ta — hãy nhớ rằng, nỗi sợ hãi là một điều tự nhiên và đôi khi còn hữu ích — nhưng chúng ta có thể làm suy yếu sức mạnh của nó. Suy nghĩ và năng lượng tiêu cực cung cấp năng lượng cho Fear Dog, làm suy yếu chúng ta, dẫn đến suy giảm hiệu suất làm việc và sức khỏe

kém. Chúng ta phải nhốt Fear Dog lại và chuyển hướng năng lượng vào sự quyết đoán và kỷ luật. Trong khi đó, chúng ta cần tập trung vào Courage Dog. Những suy nghĩ và năng lượng tích cực là thức ăn cho Courage Dog, tăng cường trí óc, cơ thể và tinh thần. Nuôi Courage Dog làm cho chúng ta kiên nhẫn, khoan dung, mạnh mẽ hơn ở hiện tại. Chúng ta sẽ có khả năng tránh xung đột vô ích và trở thành những nhà lãnh đạo tốt hơn. Chúng ta sẽ không ngần ngại thực hiện các nhiệm vụ khó khăn; nỗi sợ hãi sẽ không thể kiểm soát chúng ta.

Tất cả những gì các bạn phải làm là bắt đầu tự hỏi bản thân, "Tôi đang nuôi Fear Dog hay Courage Dog?" Bằng cách chú ý trong từng thời điểm, các bạn sẽ bắt đầu nhận thấy một cấp độ khác trong suy nghĩ của mình. Một lần nữa, như chúng ta đã thảo luận về quy trình ĐIỀU HƯỚNG, một khi các bạn nhận thức được các mô hình của mình, các bạn có thể duy trì cuộc độc thoại nội tâm tích cực, đồng thời hướng sự chú tâm của các bạn tới nơi cần tới: Thành công. Ở cuối chương này, các bạn sẽ tìm thấy một bài tập và các mẹo nhỏ để hỗ trợ.

PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHỤC HỒI CẢM XÚC

Một người lạc quan là người nhìn thấy cơ hội trong mọi khó khăn. Người bi quan là người nhìn thấy khó khăn trong mọi cơ hội

—L.P. Jacks, Triết gia và là nhà giáo dục người Mỹ (1860 – 1955)

Năm 1994, khi đang ở ĐỘI 3 lực lượng SEAL, tôi có cơ hội được học một khóa huấn luyện chiến đấu tay đôi kiểu Mỹ gọi là Hệ Thống Phản Ứng Tấn Công Đặc Biệt (Special Combat Aggressive Reactionary System, SCARS) với người sáng lập là Jerry Peterson. Khi khóa học kéo dài 300 giờ căng thẳng diễn ra, tôi dần nhận ra tình trạng kiệt sức của mình còn tệ hơn cả các cơ bắp đang căng cứng của tôi. Đó không chỉ là quá trình rèn luyện thể chất gian khổ khiến tôi suy sụp — mà còn là chuyến tàu lượn siêu tốc của dòng cảm xúc đá vào mông tôi vài trăm lần mỗi ngày. Trong vài ngày đầu tiên, tôi cảm thấy lúng túng và chân chừ, và các học viên cùng khóa huấn luyện SEAL cũng không khá hơn là bao. Trên thực tế, nỗi sợ hãi lớn nhất của tôi đến từ việc hợp tác với một số học viên cùng khóa, những khẩu pháo lỏng lẻo không kiểm soát được, có thể dễ dàng bị gãy xương hoặc tệ hơn. Tôi nhớ lại mình đã tức giận thế nào khi có một học viên lao vào tôi, làm gãy chiếc răng cửa. Cơn giận của tôi dâng lên và tôi đã gây hấn với anh ta suốt ngày. Nhưng hành vi đó khiến tôi bị Jerry quở trách, ông đã nói với tôi rằng một chiến binh không thể kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc của mình thì sẽ thất bại bất cứ lúc nào. Khi cảm xúc làm bạn phân tâm không tập trung vào mục tiêu tiếp theo, đương nhiên sẽ đưa các bạn vào thế phòng thủ...và trong bất kỳ tình huống nào mà đối phương là một kẻ hung hãn, các bạn xong phim.

Khả năng phục hồi về mặt cảm xúc là công cụ giúp các bạn rèn luyện sự dẻo dai về tinh thần — đó là nguồn sức mạnh để hồi phục nhanh chóng khi hoàn cảnh lập mưu chống lại các bạn. Các bạn phản ứng thế nào khi bị mất việc làm, bị từ chối tình cảm hay bị đá vào mông? Các bạn có để cho những cảm xúc tiêu cực kìm hãm, gây ra phản ứng bất lợi, làm suy yếu khả năng kiểm soát sự kích thích và chú tâm không? Hay các bạn vẫn là người dẫn dắt số phận, duy trì khả năng kiểm soát cảm xúc và thúc đẩy lòng tự trọng của các bạn tiến lên?

KHAI THÁC CẢM XÚC

Các bạn đã từng nghe nói tới việc có hai loại người trên thế giới này chưa — những người với cái ly cạn một nửa và những người với cái ly đầy một nửa. Khái niệm này miêu tả ai đó hoàn toàn tiêu cực hoặc hoàn toàn tích cực. Những kẻ với cái ly cạn một nửa kết hợp suy nghĩ tiêu cực với trạng thái cảm xúc tiêu cực, tự nhốt mình vào một thế giới quan lảm nhảm. Hoàn toàn ngược lại lại với những người có cái ly đầy một nửa. Tuy nhiên, có khả năng, khi các bạn học được nghệ thuật của sự tích cực, nhưng bị mắc kẹt trong luyện ngục của cảm

xúc, nơi các bạn nghĩ tích cực nhưng lại cảm thấy tiêu cực. Nhiều người trong số các bạn có thể đã nghe đến hoặc thậm chí thực hành cách độc thoại. Nhưng đó chỉ là một phần của phương trình. Người ta phải nói, hình dung, và cảm thấy tích cực để điều chỉnh bản thân theo hướng tích cực. Nếu không, các trạng thái cảm xúc sẽ gây phản tác dụng, dẫn đến kết quả yếu kém. Đầu tiên là phải nhận thức được cảm xúc: Tích cực hay tiêu cực?

Trong suốt khóa huấn luyện SCARS, tôi nhận ra rằng bản thân luôn tích cực về mặt tinh thần nhưng lại tiêu cực về mặt cảm xúc. Khi cậu học viên làm gãy cái răng của tôi, tôi vẫn giữ tinh thần lạc quan, nhưng tức giận vì giờ tôi phải đối phó với vấn đề y tế mà sự bất cẩn của cậu học viên gây ra. Bởi vì quá trình luyện tập cường độ cao đòi hỏi tôi phải tập trung 100%, mà chấn thương khiến tôi chậm lại, cộng với sự phẫn uất và tức giận khiến các cơ bắp bị thất bại, gây phản tác dụng với các động tác chiến đấu có kiểm soát của tôi. Khi tôi nhận thức được những cảm xúc tiêu cực của mình, tôi liền áp dụng quy trình ĐIỀU HƯỚNG để ghìm chúng lại bằng những cảm xúc tích cực. Trong suốt phần còn lại của khóa huấn luyện, tôi đã cố gắng ngăn chặn những cảm giác tiêu cực trong bản thân và thay thế chúng bằng lòng quyết tâm, và tôi thay thế cảm giác về một điều gì đó không chắc chắn bằng sự phấn khích về việc học một điều gì đó mới. Tôi đã tìm cách ngăn cản bản thân mỗi khi nhận thấy cảm xúc của mình trở nên tiêu cực hay phản tác dụng. Ngay lập tức tôi bắt đầu có được sự tự tin, và huấn luyện trở nên hiệu quả hơn.

Các bạn áp dụng quy trình DIRECT (Detect: Phát hiện, Interdict: Can thiệp, Redirect: Chuyển hướng, Energize: Cung cấp năng lượng, Communicate: Giao tiếp, Train: Rèn luyện) để kiểm soát tâm trí và sự chú tâm. Bây giờ, hãy bắt đầu mở rộng bài thực hành này theo dòng cảm xúc. Rốt cuộc, bên cạnh cảm xúc gốc rễ của tình yêu và nỗi sợ hãi (những cảm xúc mà chúng ta trải qua trong giây phút đầu tiên của cuộc đời, mãi mãi là đặc điểm của tính tích cực và tiêu cực trong trải nghiệm của chúng ta), hầu hết các cảm xúc đều được tích trữ năng lượng tư duy. Các bạn có thể bắt gặp những cảm xúc tiêu cực, tác động vào chúng, và sau đó chuyển hướng chúng thành những cảm xúc tích cực. Bí quyết là học cách nhận ra cảm xúc thay vì để chúng lèo lái suy nghĩ của mình. Chúng ta trải nghiệm những cảm xúc trong cơ thể cũng như tâm trí — đó là lý do tại sao chúng ta thường có phản ứng về thể chất mặc dù chúng ta có thể kìm nén hoặc phủ nhận một cảm xúc về mặt tinh thần. Ví dụ: khi các bạn tức giận, các cơ căng cứng lên hoặc nín thở khi sợ hãi. Các bạn có thể học cách thả lỏng các cơ đó, mở rộng nhịp thở và thay đổi cách tư duy, cho phép mình cảm nhận đầy đủ hơn một điều gì đó một cách có ý thức.

THỰC HÀNH "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

Biến Chuyển Cảm Xúc

Quy trình DIRECT hoạt động theo một cách khác khi nói đến việc kiểm

soát cảm xúc. Để kiểm soát cảm xúc và chuyển những cảm xúc tiêu cực thành những biểu hiện lành mạnh hơn, các bạn phải tiếp cận quá trình với thái độ chấp nhận — khi lần đầu tiên phát hiện ra cảm xúc tiêu cực, hãy cho phép nó tồn tại. Đưa nhận thức của các bạn đến nơi nó cư trú. Giờ thì, hãy hít thở thật sâu để tạo ra khoảng trống giữa các bạn và cảm xúc. Khoảng trống này sẽ cho phép các bạn xen vào và sau đó giải phóng cảm xúc để có thể chuyển hướng và năng lượng tập trung sang một biểu hiện lành mạnh hơn. Truyền đạt trạng thái mới cho tiềm thức của các bạn thông qua độc thoại nội tâm và hình dung một cách đơn giản là nhìn thấy bản thân trong trạng thái cảm xúc tích cực mà các bạn mong muốn đạt được.

Để thực hành, liệt kê những cảm xúc tiêu cực chính và những cảm xúc lành mạnh đối lập. Ở một nơi yên tĩnh, ngồi và thư giãn, sau đó nhắm mắt lại. Hãy thử gọi lên những cảm xúc tiêu cực, mỗi lần một trạng thái — có thể là khoảnh khắc gần đây nhất mà các bạn nổi giận. Tái hiện lại những suy nghĩ lướt qua tâm trí và những phản ứng về thể chất mà các bạn cảm nhận. Ghi nhận cách cơ thể của bạn, ngay cả trong bài tập này, bắt đầu tái hiện lại những cảm giác tương tự. Bây giờ, hãy hướng cảm xúc tiêu cực thành biểu hiện tích cực hơn và ghi nhận cảm giác thể chất của bạn qua mỗi lần thay đổi. Nếu thấy hữu ích, hãy gọi lại ký ức về khoảng thời gian bạn thực sự cảm thấy hoặc thể hiện những phẩm chất tích cực này để làm cho trải nghiệm trở nên hữu hình hơn.

Cảm xúc cơ bản	Biểu hiện lành mạnh
Giận dữ	Rõ ràng, quyết tâm
Sợ hãi	Rõ ràng, quyết tâm
Tham lam	Chấp nhận, rộng lượng
Nghi ngờ	Tò mò, hứng thú
Ghen tị	Chấp nhận, yêu thương

Việc luyện tập với bài tập này sẽ giúp các bạn làm quen với quá trình để sau này khi trải nghiệm một cảm xúc tiêu cực, các bạn sẽ biết cách phản ứng lại, các bạn sẽ tự động chuyển sang quy trình DIRECT và biến chuyển cảm xúc của mình, quay lại với cuộc sống.

XÂY DỰNG NIỀM TỰ HÀO

Cảm xúc tiêu cực khiến các bạn suy nhược, giảm thiểu ý thức về bản thân. Niềm tin vào lòng tốt vốn có của mình là yếu tố then chốt để lòng tự trọng phát triển. Khi các bạn rèn luyện trạng thái cảm xúc tích cực mới bằng bước “T” trong quy trình DIRECT cho đến khi chúng trở thành một phần của mình, các bạn sẽ tự nhiên nâng cao lòng tự trọng. Áp dụng một cách đều đặn phương pháp độc thoại nội tâm khi cần quản lý sự chú tâm cũng sẽ nâng lên những cảm xúc tích cực về bản thân. Thực hành lòng biết ơn thường xuyên thông qua việc viết nhật ký cũng có thể giúp các bạn tập trung vào điều tích cực và đặc biệt hữu ích

khi những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực đe dọa lấn át mình. Liệt kê thêm nhiều cảm xúc nếu các bạn thấy cần!

NUÔI DƯỠNG SỰ LẠC QUAN

Giữ đầy niềm tin và sự lạc quan rằng mọi việc sẽ diễn ra tốt đẹp, rằng mọi thứ xảy ra đều có mục đích. Khía cạnh này của khả năng phục hồi cảm xúc trùng lặp với sự phát triển tinh thần của chúng ta. Khi các bạn làm việc theo cách "Con Đường của SEAL", các bạn sẽ thấy mình phát triển một ý chí mạnh mẽ để tiến tới thành công, một niềm lạc quan được củng cố bởi mỗi chiến thắng các bạn đạt được. Cùng với việc đáp ứng các thử thách "gấp 20 lần", và thực hành các kỹ thuật dẻo dai khác giúp tăng cường sự tự tin của các bạn, trải nghiệm tổng quan khi xem các giới hạn tự đặt ra tan biến khi đạt được từng mục tiêu và hoàn thành từng nhiệm vụ sẽ củng cố tinh thần chiến binh của các bạn. Lưu ý rằng nếu các bạn là một người có đạo, niềm tin vào tôn giáo chắc chắn có thể trở thành một nguồn nhiên liệu khác cho sự phát triển tinh thần tích cực. Một số sinh viên của tôi thậm chí đã nói rằng mối quan hệ của họ với truyền thống đức tin ngày càng sâu sắc hơn khi ý thức về tinh thần được mở rộng.

Bất kể bạn định nghĩa như thế nào hay nguồn gốc của niềm tin tâm linh, các bạn phải hướng sức mạnh của nó vào việc nuôi dưỡng một cái nhìn lạc quan. Đừng trở thành nạn nhân của các thử thách trong cuộc sống; thay vào đó, hãy trở thành một chiến binh trong cuộc hành trình bất tận tìm kiếm những bài học quý giá nhất mà cuộc sống có thể mang lại. Bài tập "Tìm Vận May Trong Vận Rủi" sẽ rất hữu ích cho việc thực hành phương pháp này.

RỜI MẮT KHỎI BẢN THÂN

Những người tự thu mình có xu hướng phòng thủ và ít trưởng thành hơn về mặt cảm xúc so với những người làm nghề phục vụ cho người khác. Một người lính trong lực lượng SEAL học cách rời mắt khỏi bản thân và đặt họ vào vị trí tập thể đồng đội để dành chiến thắng. Theo thời gian, nỗ lực này trở thành một phần của họ và tình anh em được thắt chặt. Khi các bạn thực hành phương pháp này, các bạn sẽ có được sự khiêm tốn và thái độ rộng lượng, củng cố quyết tâm về cảm xúc của mình. Đây là một giai đoạn phát triển quan trọng đối với tất cả chúng ta, vì vậy nó đáng được xem xét cẩn thận.

Những người đồng đội đích thực luôn chú ý đến nhu cầu của nhau và làm việc với thái độ hợp tác và phục vụ lẫn nhau, có thể hành động chung khi cần thiết. Họ cũng không bỏ qua các nhu cầu chung của nhóm, chẳng hạn như dọn dẹp và đổ rác. Hãy tự hỏi bản thân, "Làm cách nào để tôi có thể làm cho công việc lãnh đạo dễ dàng hơn? Làm thế nào để tôi có thể làm cho đồng đội làm việc hiệu quả hơn?". Mọi người bước vào cuộc chơi ở một cấp độ hoàn toàn khác với thái độ phục vụ. Tuy nhiên, lưu ý rằng thái độ phục vụ đó được cung cấp một cách miễn cưỡng hoặc như một phần của bản danh sách nhiệm vụ

không phải là phục vụ, mà là nghĩa vụ. Trong trường hợp thái độ phục vụ đó mang một năng lượng tích cực mạnh mẽ, hãy gửi năng lượng đó vào tài khoản ngân hàng tinh thần của cá nhân hoặc đội nhóm và nâng cao tinh thần cho cả người nhận được và người cho đi, việc thực hiện nghĩa vụ là trung lập hoặc thậm chí có thể là rút năng lượng tiêu cực ra khỏi tài khoản đó.

ĐẶT MỤC TIÊU HIỆU QUẢ

Đừng cho rằng thế giới này nợ các bạn nguồn sống; thế giới này không nợ các bạn gì cả — nó xuất hiện trước nhứt

— Robert Jones Burdette, Giáo sĩ và là nhà văn trào phúng của Mỹ
(1844 — 1914)

Trong Nguyên Tắc Thứ Ba, các bạn đã học được cách xếp hạng mục tiêu cho giá trị cao nhất để không bị phân tâm khỏi các ưu tiên của mình, từ đó giúp các bạn tập trung vào tầm nhìn phía trước là đạt được thành công trong sứ mệnh. Bây giờ, hãy lùi lại một bước để xem xét cách các bạn đang chọn mục tiêu và nhiệm vụ tổng thể của mình ngay từ đầu.

Mỗi khi các bạn đặt ra mục tiêu — cho dù đó là mục tiêu lớn hay dài hạn trong nhiệm vụ tổng thể hay nhỏ và ngắn hạn như trong các nhiệm vụ đặt trên hành trình hoàn thành sứ mệnh — các bạn kích hoạt một vòng xoáy thành công để nâng cao sự dẻo dai về tinh thần của mình. Các bạn đang tạo ra cho mình một điều gì đó để phấn đấu (một "lý do"), một điều gì đó để hình dung và tập trung vào để có động lực tích cực. Và mỗi khi các bạn đạt được mục tiêu, niềm vui thành công và sự tự tin dâng trào sẽ mở rộng ý thức về bản thân, nâng cao khả năng phục hồi cảm xúc và giúp các bạn hoàn thành nhiệm vụ tiếp theo dễ dàng hơn nhiều. Nhưng các bạn sẽ có nhiều khả năng đạt được mục tiêu của mình hơn nếu chúng được đặt đúng cách ngay từ đầu.

Các mục tiêu được nêu rõ là phải chính xác, tích cực và được viết ra. Chúng có khung thời gian liên quan thích hợp và có thể đo lường được: Quá ngắn và không đủ thử thách hoặc các bạn đang tự đặt ra cho mình sự thất bại; quá lâu và không nằm trong tầm ngắm thì thiếu tính cấp bách. Mục tiêu của các bạn phải có thể đạt được ở chỗ các bạn có tiềm năng hoàn thành chúng bằng các kỹ năng và nguồn lực có sẵn. Dẫn đến yếu tố cuối cùng của việc thiết lập mục tiêu phù hợp: Mục tiêu phải thực tế đối với hoàn cảnh sống của các bạn. Các thuộc tính này gọi tắt là SMART — Specific: Cụ thể, Measurable: Có thể đo lường, Achievable: Có thể đạt được, Realistic: Thực tế và Timing: Kịp thời.

Tất cả các mục tiêu của các bạn — cho dù ở mức tạm thời hay tổng thể — đều phải là mục tiêu SMART. Sau đó, các bạn sẽ tiếp tục bắt đầu các mục tiêu có giá trị cao nhất trong số các tùy chọn (hoặc xếp hạng các mục tiêu theo thứ tự ưu tiên) bằng cách sử dụng công cụ FITS mà chúng ta đã học trong Nguyên Tắc Thứ Ba.

Mọi thứ càng khó khăn, thì mục tiêu của các bạn càng phải trở nên nhỏ bé. Những “mục tiêu vi mô” này nên được tập trung hoàn thành trong sứ mệnh tổng thể — đây chính là điểm đối chuẩn trong công việc. Trong khi cánh tay của các học viên đang run rẩy, tôi không khuyến khích họ tập trung vào việc giữ tư thế hít đất trong 45 phút mà chỉ trong từng phút một. Trong Tuần lễ Địa Ngục, tôi không tập trung vào việc đạt được huy hiệu "Trident" mà chỉ là hoàn

thành vòng rèn luyện thể chất hiện tại một cách an toàn với đội hình còn nguyên vẹn.

Tránh tạo ra quá nhiều mục tiêu cùng một lúc, điều này có thể làm mất khả năng "front-sight focus" của các bạn. Hãy nhớ rằng, người lính SEAL tập trung vào một nhiệm vụ tại một thời điểm— cả ở cấp vĩ mô, hoặc tổng thể, cấp độ và vi mô, hoặc mục tiêu, cấp độ. Khung thời gian không thực tế cũng có thể dẫn đến sự thất vọng. Việc cố chấp không muốn sửa đổi mục tiêu để đáp ứng thực tế (hãy nhớ rằng không có kế hoạch toàn vẹn khi tiếp xúc trực tiếp với kẻ thù) có thể cho thấy suy nghĩ thiếu linh hoạt, ngược lại với sự đổi mới mà chúng ta đang cố gắng trau dồi. Nếu các bạn thiếu mục tiêu hình thành nên quá trình hoặc mục đích “để hiện hữu”, các bạn có thể bị cuốn vào cái đích tưởng tượng mà không có đủ tập trung vào sự cải thiện thực sự lâu dài (nhưng hãy hiểu rằng cần bao gồm các mục tiêu nhỏ trên hành trình hướng tới sứ mệnh "để hiện hữu" lớn hơn). Cuối cùng, tôi nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiểm tra bản thân hàng ngày, đo lường và thăm dò sự tiến bộ của các bạn. Điều này đảm bảo các bạn luôn đi đúng hướng, duy trì đà phát triển và tự chịu trách nhiệm! Phần Bài tập ở cuối chương này sẽ hướng dẫn bạn chi tiết hơn về quá trình thiết lập mục tiêu theo "Con Đường của SEAL".

TRỰC QUAN HÓA MỘT CÁCH MẠNH MẼ

Nuôi dưỡng tâm trí của bạn bằng những suy nghĩ vĩ đại, vì bạn sẽ không bao giờ vượt lên hơn nhưng gì bạn nghĩ

— Benjamin Disraeli, Thủ tướng Anh (1804 – 1881)

Điều gì sẽ xảy ra nếu, trong một tình huống khó khăn, các bạn tập trung vào một mục tiêu ngắn hạn nhưng vững chắc, hít thở sâu và độc thoại nội tâm nhưng hình ảnh bên trong là về một thảm họa? Đoán xem: Các bạn sẽ thất bại thảm hại. Đó là lý do tại sao cách hình dung lại xuất hiện như một công cụ rèn luyện tinh thần. Sự hình dung được tiến hành dưới 3 hình thức chính: thiền có hướng dẫn, phóng chiếu tinh thần, và rèn luyện tinh thần. Thiền có hướng dẫn mô tả việc sử dụng một loạt hình ảnh theo kịch bản để tạo điều kiện cho tâm trí trải nghiệm một cách cụ thể, thường là để thúc đẩy cơ thể thư giãn, chữa bệnh hoặc đánh vào tiềm thức. Loại hình ảnh trực quan linh hoạt này, bao gồm các bài thực hành "Still Water Runs Deep" hoặc phòng tập trong tâm trí, được sử dụng trong nhiều trường học nâng cao bản thân, vì nó có vô số ứng dụng thực tế. Tuy nhiên, để rèn luyện sự dẻo dai về tinh thần, sự phóng chiếu tinh thần và rèn luyện tinh thần là phù hợp hơn.

Như chúng ta đã học trong Nguyên Tắc Thứ Nhứt, trong bài thực hành Hình dung "Tôi Tương Lai", các bạn có thể hình dung mình đạt được nhiệm vụ đề ra. Để có kết quả tối đa, hãy tưởng tượng hình ảnh đó càng sống động càng tốt — để ý màu sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi hương, nếm mùi vị và cảm nhận cảm xúc như thể các bạn đang thực sự ở đó. Điều này gieo một hạt giống mạnh mẽ vào trong tiềm thức của các bạn có thể biến tương lai vô định thành một tương lai có thể xảy ra; chính là các bạn đang kích hoạt tiềm thức hoạt động hài hòa với tâm trí có ý thức.

Trong Nguyên Tắc Thứ Ba, chúng ta đã thảo luận về việc đắm mình vào trong một sứ mệnh ảo, một cuộc diễn tập về tinh thần, trong đó các bạn thực hành một kỹ năng hoặc diễn tập một hành động trong tâm trí. Điều này dẫn đến sự liên kết giữa bên trong và bên ngoài khi đang rèn luyện tinh thần, và theo thời gian, ghi dấu kỹ năng đã khắc sâu vào tiềm thức và hệ thần kinh của bạn. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng cống hiến cho các buổi rèn luyện tinh thần sẽ tạo ra kết quả tương tự như kết quả của các buổi diễn tập trực tiếp, với hiệu suất được cải thiện nhờ sự quen thuộc mà các bạn đã xây dựng. Tiger Woods ghi nhận sự thành công vượt trội của anh trong các buổi rèn luyện tinh thần, cùng với việc vung gậy nhiều hơn bất kỳ tay golf nào khác.

Cả hai phương pháp phóng chiếu tinh thần và rèn luyện tinh thần đều quan trọng đối với việc xây dựng một tinh thần dẻo dai, bởi vì để vượt qua các tình huống khó khăn đòi hỏi chúng ta phải kiểm soát nỗi sợ hãi của mình. Bằng cách "trải nghiệm" điều gì đó các bạn sợ thông qua hình dung, các bạn có thể giảm thiểu phản ứng sợ hãi khi đối mặt với nó "trực tiếp". Ví dụ: Nếu các bạn

sợ nói trước đám đông, hãy đọc thoại bài phát biểu đó trước gương và tưởng tượng hình ảnh bạn đang nói trước khán giả. Điều này có thể làm cho trải nghiệm thực tế ít khó khăn hơn.

Phần lớn hiệu suất của chúng ta phụ thuộc vào khả năng làm chủ tâm trí của chúng ta. Các học viên của tôi rất hào hứng khi hình dung ra hình ảnh của chính họ; nó thực sự có thể thay đổi cuộc chơi.

BÀI TẬP

HÍT THỞ TRONG HỢP

Cố định bản thân trong tư thế ngồi thiền hoặc tư thế thoải mái khác. Lưng thẳng, cằm chếch, mắt nhắm. Đặt nhẹ tay lên đầu gối và tập trung vào hơi thở.

- Từ từ hít thở sâu vài lần bằng cơ hoành, với 4 nhịp hít vào, sau đó 4 nhịp thở ra hoàn toàn. Lặp lại động tác này 4 vòng như một bài khởi động.
- Bây giờ, hãy bắt đầu thực hành Hít Thở Trong Hộp bằng cách hít thở thật chậm bằng mũi 4 nhịp.
- Nín thở khi đếm đến 4. Tập trung vào hơi thở và để ý đến những gì xâm nhập vào tâm trí. Nếu tâm trí đang lang thang, hãy nhẹ nhàng đưa nó trở lại đồng điệu với nhịp thở.
- Từ từ thở ra bằng mũi đến 4.
- Nín thở một lần nữa đến 4. Hãy chú ý đến hơi thở và tâm trí.

Lặp lại quá trình này trong ít nhất 5 phút và thực hành cho đến khi có thể thực hiện trong tối đa 20 phút mỗi lần. Theo thời gian, các bạn cũng có thể tăng thời gian hít vào, thở ra và nín thở. Nếu một ý nghĩ xuất hiện, hãy để nó qua đi và đưa sự chú ý của bạn trở lại nhịp thở. Áp dụng Hít Thở Trong Hộp như là một phần của bài tập buổi sáng khi thức dậy và "luyện tập tại chỗ" bất cứ khi nào có cơ hội — chẳng hạn như khi đọc e-mail — hoặc khi cảm thấy căng thẳng quá mức.

BIẾN CĂNG THẲNG THÀNH SỨC MẠNH

Để kiểm soát phản ứng của các bạn với căng thẳng — cho dù căng thẳng mãn tính, mức độ thấp như lo lắng về tài chính hay căng thẳng cấp tính, cực độ như khi đang chiến đấu sống còn — các bạn phải thực hành và thành thạo một quy trình ba giai đoạn như sau. Điều này kết hợp quy trình DIRECT để kiểm soát tinh thần và phục hồi cảm xúc từ các Bài tập của Nguyên tắc thứ hai, và đưa lên cấp độ tiếp theo bằng cách kết hợp nó với hít thở sâu để kiểm soát các phản ứng về thể chất của bạn.

Giai đoạn 1: Khi học cách đối phó với những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, thực hành quy trình DIRECT để nhận thức và ngăn chặn các phản ứng tự động đối với các sự kiện gây căng thẳng khi chúng xuất hiện và bắt đầu thể hiện bản thân thông qua tâm trí và cơ thể của bạn.

Giai đoạn 2: Kiểm soát và đảo ngược phản ứng của hệ thần kinh giao cảm với Hít Thở Trong Hộp. Điều này sẽ ngăn việc kích hoạt lại phản ứng căng thẳng.

Giai đoạn 3: Duy trì sự bình tĩnh và tập trung khi chịu áp lực bằng cách

tiếp tục hít thở sâu (không cần đếm hoặc nín thở) đồng thời bổ sung khả năng độc thoại nội tâm và thậm chí là phóng chiếu tinh thần một cách nhanh chóng để củng cố bản thân — phải quý trọng hoặc nuôi dưỡng sự lạc quan. Quá trình thở sâu, có kiểm soát cùng với sự chú tâm và hình ảnh tích cực sẽ cho phép các bạn nhấn chìm bất kỳ suy nghĩ hoặc cảm xúc phá hoại nào xâm nhập vào. Đừng quên theo dõi phản ứng và ngôn ngữ các bạn đang sử dụng để giữ mọi thứ luôn tích cực và lành mạnh theo bài thực hành trước đó.

Khi luyện tập, các bạn sẽ thấy căng thẳng tan biến nhờ sự sáng suốt, tập trung và khả năng phục hồi được cải thiện. Khi nhận ra những cải thiện này ở bản thân, các bạn sẽ tự nhiên cảm thấy tự tin hơn, tiếp tục thúc đẩy vòng xoáy đi lên thành công.

FEAR DOG HAY COURAGE DOG?

Bắt đầu xây dựng nhận thức về trạng thái tinh thần bằng cách buộc phải nghỉ ngơi định kỳ trong suốt cả ngày. Hãy dừng bất cứ điều gì bạn đang làm và lặng lẽ kiểm tra suy nghĩ và "trạng thái cảm giác" của bạn. Nếu luồng cảm xúc không rõ ràng minh bạch, bạn sẽ không thể biết được liệu mình có đang căng thẳng, cảm thấy tiêu cực hay đang vào "flow" và cảm thấy tích cực trừ khi nhận mình đang cho Fear Dog hay Courage Dog ăn. Khi bạn đã xác định được trạng thái tinh thần và cảm xúc của mình, một lần nữa áp dụng quy trình DIRECT để duy trì trạng thái tinh thần và cảm xúc tích cực.

Mẹo 1: Đeo một sợi dây thun quanh cổ tay. Bất cứ khi nào cảm thấy căng thẳng, hãy búng sợi dây thun, đồng thời tập trung vào suy nghĩ và cảm xúc vào thời điểm đó. Điều này đặc biệt hữu ích nếu các bạn luôn di chuyển. Bạn có thể thay thế dây thun bằng bất cứ thứ gì.

Mẹo 2: Đặt hẹn giờ (có thể sử dụng điện thoại) 2 hay 3 giờ một lần trong ngày. Khi hẹn giờ tắt, hãy làm theo các bước tương tự như trên. Điều này phù hợp cho những người làm văn phòng hay đang ở nhà.

Mẹo 3: Cho dù các bạn sử dụng phương pháp nào, hãy thực hành hàng ngày trong vòng một tuần, ghi lại trong nhật ký cảm nhận và kết quả. Khi cảm thấy bản thân đã định hướng được trạng thái tâm trí của mình, hãy giảm việc luyện tập xuống còn ba lần mỗi tuần, cho đến khi bạn cảm thấy nó đã trở thành thói quen.

ĐẶT MỤC TIÊU THEO QUY TRÌNH SMART

Với một cuốn nhật ký, hãy ngồi yên lặng và suy ngẫm về những đam mê, giá trị và mục đích như đã xác định trong Nguyên tắc thứ nhất. Bây giờ, hãy xem xét tất cả những điều bạn muốn trở thành, muốn làm hoặc đang có trong cuộc sống của mình. Vậy còn trong năm tiếp theo thì sao? 5 năm tới nữa? Hãy liệt kê tất cả.

- Chọn 3 mục tiêu hoặc sứ mệnh trong đời khiến các bạn hứng thú nhất và sẽ thúc đẩy hoàn thành mục đích của mình, sau đó chia nhỏ những mục tiêu này thành các mục tiêu trong 3 năm và mục tiêu trong 1 năm trên con đường tiến lên nhiệm vụ tổng thể. Viết các mục tiêu này ra và mô tả việc hoàn thành chúng sẽ như thế nào và nếu không hoàn thành chúng thì sẽ như thế nào.
- Hít thở sâu vài lần và thư giãn cơ thể. Vào phòng tập trong tâm trí và sử dụng màn hình chiếu đã thiết lập ở đó, xem bản thân các bạn hoàn thành những mục tiêu này một cách chi tiết nhất có thể, như thể các bạn đang thực sự sống những khoảnh khắc trong tương lai ngay bây giờ hoặc như thể chúng đã xảy ra.
- Lập lại quy trình này cho 3 mục tiêu nhỏ hàng quý, những mục tiêu này phải gắn liền với các mục tiêu trong một năm mà các bạn đã chọn.

Khi xong việc, rút gọn danh sách mục tiêu để các bạn có tài liệu tham khảo rõ ràng, đồng thời sử dụng bảng Kế Hoạch Trọng Tâm trong Phụ Lục 1 để sắp xếp mọi thứ và chia nhỏ hơn nữa các mục tiêu hàng quý của bạn thành các mục tiêu hàng tháng, hàng tuần và hàng ngày. Cam kết xem lại các Kế Hoạch Trọng Tâm hàng ngày mỗi sáng thức dậy.

Các bạn có thể đang trong quá trình theo đuổi một số mục tiêu bằng cách sử dụng các công cụ mà chúng ta đã được học cho đến nay theo "Con Đường của SEAL". Điều đó thật tuyệt — hãy cố gắng duy trì! Nhưng hãy đảm bảo rằng các bạn luôn tuân theo quá trình, đồng thời đảm bảo việc tập trung vào những mục tiêu phù hợp để đạt được chiến thắng về mặt tinh thần.

NGUYÊN TẮC THỨ SÁU

PHÁ BỎ MỌI THỨ



Khoảnh khắc các bạn lên tiếng 'tôi đã biết hết' chính là lúc kết thúc sự phát triển của các bạn

— Sharon Lee, Tác giả người Mỹ (1952 —)

"Chúng ta gặp rắc rối rồi, Mark". Lisa, CFO (Giám đốc Tài chính) của tôi, bước vào với một vẻ mặt lo lắng. Chúng tôi vừa mới mở một trang Web mới và một cửa hàng online lấy tên NavySEALs.com. Nền tảng do bên thứ ba cung cấp năng lượng cho trang web mới, tôi đa hóa công nghệ đang phát triển, là một nỗ lực để lấy lại chỗ đứng sau khi chúng tôi mất đi 40% hoạt động kinh doanh gần như chỉ qua một đêm trong cuộc suy thoái kinh tế năm 2008. Thật không may, có vẻ như mọi thứ đã không diễn ra như kế hoạch. Lisa nói với tôi: "Migration gặp vấn đề và công cụ organic search của chúng ta đã giảm 80%".

Tin này không còn có thể tệ hơn được nữa. Chỉ trong vòng vài tháng, chúng tôi đã rớt thê thảm từ một cửa hàng với doanh thu 125.000 usd mỗi tháng xuống còn khoảng 2.000 usd một tháng. Chúng tôi đã dần cạn vốn và đánh mất nhiều năm lao động trong một lần lao dốc vì các nhà phát triển web gặp khó khăn. Organic search không thể nào can thiệp; cần có thời gian để lưu lượng truy cập trang web tăng lên. Tôi có thể giữ được công việc kinh doanh, nhưng tôi biết là nó không còn hỗ trợ tôi được nữa, chứ đừng nói đến đội ngũ nhân viên. Tôi quyết định tôi cần phải đột phá giới hạn.

Tôi lui về văn phòng, suy ngẫm và hình dung ra tương lai công việc kinh doanh của mình sẽ như thế nào. Tôi đã đầu tư rất nhiều vào NavySEALs.com sau khi quay lưng lại với các hợp đồng với chính phủ từ năm 2007. Mục đích của tôi là duy trì NavySEALs.com như một cỗ máy tạo dòng tiền trong khi tôi phát triển mô hình SEALFIT, bắt đầu bằng một trung tâm đào tạo nhỏ. Trong tình huống như vậy, tôi thường khuyên các doanh nhân luôn tìm cách để cho mọi việc được suôn sẻ. Và thông thường các bạn sẽ cảm thấy như "Tôi đã đặt cược rất nhiều vào công việc này, tôi không thể cứ để nó lãng phí như vậy". Tuy nhiên, bây giờ, khi nhìn vào bức tranh toàn cảnh, tôi nhận ra rằng đã mất quá nhiều thời gian và quá nhiều tiền bạc, và cảm thấy không đủ đam mê. Tôi đã nỗ lực phá bỏ khuôn mẫu trong suy nghĩ "Tôi có thể làm được bất cứ điều gì", đồng thời để cho công việc kinh doanh cũ trôi đi để tôi có thể tập trung vào công việc mới. Khi làm như vậy, tôi bắt đầu cảm thấy nguồn năng lượng chuyên dịch bên trong mình và sự lạc quan ngày càng lớn. Tôi nhận ra rằng một cơ hội mới đã nhen nhóm trong sự hỗn loạn, và tôi có cảm giác "biết được" đâu là con

đường đúng đắn, điều mà tôi chưa từng cảm thấy kể từ khi rời lực lượng SEAL và các hợp đồng với chính phủ.

Tôi cần sắp xếp hợp lý để duy trì những gì tôi đã có, vì vậy vào cuối ngày hôm đó, tôi đã quyết định giải tán nhóm NavySEALs.com và định hướng lại kỳ vọng của mình cho công việc kinh doanh. Đó không phải là một quyết định dễ dàng, nhưng sau khi đối chiếu với lập trường, đã củng cố cho tôi biết rằng sự bất hạnh và khó chịu (ai lại muốn sa thải người khác chứ?) chỉ là tạm thời do liên quan đến việc đưa ra những quyết định khó khăn nhưng cần thiết. Tôi cảm thấy tự tin cho rằng đó là một bước đi đúng đắn. May mắn thay, tôi đã giữ cho đội vượt qua cơn khủng hoảng, vì vậy nên họ không bị mù quáng. Mặc dù mất việc và phải để mọi người ra đi là điều bình thường trong kinh doanh, nhưng tôi tin rằng việc gì cũng có cái duyên của nó.

Sáng hôm sau, vợ tôi là Sandy cùng tôi xem xét một vài đơn hàng, cố gắng giải mã vài chi tiết. Sandy đã giúp đỡ tôi rất nhiều trong suốt thời gian tôi nỗ lực xây dựng SEALFIT từng bước đầu tiên. Với sự giúp đỡ của cô cùng con gái Cindy và chồng của Cindy là Rich, chúng tôi cũng đã khôi phục lại trang web NavySEALs.com và biến nó thành một doanh nghiệp bền vững một lần nữa. Phải mất 2 năm trước khi tôi kiếm được một khoản lợi nhuận khác, nhưng khi SEALFIT trỗi dậy từ đống đổ nát của trang web NavySEALs.com, tôi biết rằng mình thường cần phải đập bỏ đi cái hư cũ trước khi có thể xây dựng lại một thứ gì đó tốt hơn. Điều này đạt được thông qua:

- Áp dụng cam kết toàn diện
- Dục tốc bất đạt
- Hướng đến khoảng trống để tạo ra cơ hội
- Đổi mới và thích ứng nhanh chóng

Trong chương này, tôi sẽ hướng dẫn các bạn khai thác sức mạnh của những nguyên lý này áp dụng cho chính mình.

ÁP DỤNG CAM KẾT TOÀN DIỆN

Làm hoặc không làm; không có thứ
— Jedi Yoda trong bộ phim Đế Chế Phản Công

Năm 2004, bảo đảm an ninh của giới lãnh đạo đắc cử ở Iraq là một vấn đề lớn, mà nói theo ngôn ngữ hành chánh, đó là công việc của Bộ Ngoại Giao Hoa Kỳ. Tuy nhiên, Bộ Ngoại Giao từ chối điều đó, bởi vì họ không thể hoạt động trong vùng chiến sự đầy hỗn loạn và có mức độ đe dọa cực cao. Thay vào đó, họ giao nhiệm vụ cho ĐỘI 1 thuộc lực lượng SEAL dưới quyền của Chỉ huy W.

Người chỉ huy và đội của anh cần phải nhanh chóng đột phá giới hạn để biến nỗ lực này thành công: Đưa một vị khách VIP ra khỏi vùng nguy hiểm là một chuyện, nhưng bảo vệ 5 quan chức được dân bầu của chính phủ nước ngoài 24/7 tại nơi nguy hiểm nhất trên Trái Đất lại là một chuyện khác. Vậy làm cách nào để biến một chiến lược được thiết kế để bảo vệ một người, một lần duy nhất, tại một địa điểm thành một nhiệm vụ bền bỉ tích cực để đối phó với nhiều mối đe dọa diễn ra hàng ngày? Chà, ĐỘI 1 đã tìm ra cách thực hiện sứ mệnh chỉ trong vòng 60 ngày. Các mô hình mà họ sử dụng để truyền lửa và tiếp thu các kỹ năng mới là nền tảng của chương này.

PHÁ PHỦ TRẦM CHÂU* (THEO TÍCH HẠNG VŨ ĐÓT THUYỀN ĐỂ KHÍCH LỆ SĨ KHÍ QUÂN ĐỘI)

Lòng tận tâm thực sự, kiêu mà đồng đội của các bạn có thể giao cả mạng sống của họ, yêu cầu các bạn phải hành động bằng tất cả hơi sức như thể không còn đường lui, thổi bùng lên ngọn lửa thử thách và tiến về phía trước. Chỉ huy W. và nhóm của anh đã chứng minh rằng không có chuyện "có thể" trong khi các bạn đưa ra một quyết định quan trọng. Yêu cầu người lính SEAL thực hiện chiến dịch bảo vệ giống như yêu cầu một Kẻ Hủy Diệt phải đi trông trẻ, nhưng khi được giao nhiệm vụ, câu trả lời phải chắc chắn là "Vâng, thưa ngài, chúng tôi đã hiểu!".

Mức độ chắc chắn là một nguồn năng lượng mạnh mẽ cần thiết để phá vỡ quán tính và phát triển động lực. Hạt giống của sự chắc chắn được tìm thấy trong sự cam kết, một con đường một chiều.

Khi các bạn đưa ra một thông điệp mạnh mẽ như "Vâng, tôi sẽ làm!", là các bạn đã quán một năng lượng tích cực vào một nhiệm vụ. Ngược lại, với câu trả lời "Tôi sẽ thử xem" là một sự phản đối ngu ngốc. Đây là câu chuyện về thái độ và hành động. Ví dụ, khi trang web NavySEALs.com gặp thất bại, tôi có thể đã đầu hàng trong một ngày. Thay vào đó, tôi cam kết đổi mới công việc kinh doanh, tiến hành sắp xếp lại các ưu tiên và điều chỉnh kỳ vọng của mình.

Các bạn có nhận thấy rằng giá trị mà xã hội của chúng ta áp đặt vào cam kết đã giảm xuống như thế nào không? Lấy một lời dạy từ Yoda, người thầy đã

hướng dẫn cho Luke: "Làm hoặc không làm; không có thứ!". Các bạn phải tận tâm tiến hành với tất cả những gì các bạn có; nếu cảm thấy không ổn thì hãy nói "không" hoặc "không phải bây giờ".

TÌM RA CON ĐƯỜNG HAY LÀ TẠO RA MỘT CON ĐƯỜNG RIÊNG

Đối với những Sĩ quan ưu tú, chỉ cần lòng tận tâm thôi không có nghĩa là các bạn đã biết mình sẽ hoàn thành công việc đó như thế nào. "Tìm một con đường hoặc tạo ra một con đường riêng" chính là phương châm hành động của chúng tôi trong lực lượng SEAL. Có nghĩa là các bạn sẽ tự hứa với lòng rồi sau đó thực hiện nó. Vì không có thử thách nào giống thử thách nào, cho nên để phá bỏ khuôn mẫu của tư duy hiện tại, các bạn phải kết hợp những ý tưởng từ quá khứ với những dự đoán sáng suốt về tương lai để đưa ra các giải pháp mới cho hiện tại.

Năm 2004, mọi thứ đang được cải thiện ở Iraq. Sau khi Nhà Trắng giao nhiệm vụ cho lực lượng SEAL về bảo đảm an ninh, Chỉ huy W. tiến hành đánh giá cấp độ cơ sở và nhận ra rằng mọi thứ thực sự sẽ trở nên tồi tệ hơn khi quân nổi dậy tăng cường nỗ lực phá bỏ nền dân chủ non trẻ và phá hoại nhiệm vụ của chúng tôi. Anh và ĐỘI 1 lần đầu tiên xem xét các giao thức hiện có của Bộ Ngoại Giao. Họ liên hệ với những người lính SEAL đã từng bảo vệ Tổng thống Karzai ở Afghanistan. Họ liên lạc với các nhà thầu tư nhân như Blackwater và Triple Canopy, những người đã từng bảo vệ các đoàn xe ở Iraq. Họ phát minh ra các công nghệ mới có thể dùng để phát hiện và theo dõi các mối đe dọa cũng như động não với các ý tưởng về cách tổ chức và làm việc với các đối tác bên Iraq. Họ chắt lọc những gì tinh túy nhất từ các chuyên gia để lên kế hoạch cho nhiệm vụ của mình. Cuối cùng, họ đã hoạch định một quy trình vận hành tiêu chuẩn hoàn toàn mới (SOP) và bổ sung chiến lược cho một sứ mệnh chưa bao giờ diễn ra trong khu vực. Họ đã tránh, ngăn chặn và bảo vệ trước hơn 400 nỗ lực nhằm lấy mạng các nhà lãnh đạo mới của Iraq và đào tạo ra một lực lượng bản địa để thay thế họ, trong khi vẫn tiếp tục thực hiện các nhiệm vụ hành động trực tiếp, một chiến công đáng kể cho một đội chỉ hơn 100 người.

ĐỘI 1 thuộc lực lượng SEAL đã "phá bỏ" giao thức bảo vệ điển hình cho một cá nhân hoặc gia đình trong môi trường mà các mối đe dọa tồn tại nhưng không phải lúc nào cũng thành công và tạo ra một phương pháp mới hoạt động hiệu quả hơn trong môi trường căng thẳng hơn nhiều khi phải chiến đấu trên tiền tuyến với nhiều nhóm khủng bố từ nhiều góc độ. Thay vì chỉ cung cấp lá chắn bảo vệ và sau đó co cụm phòng thủ khi bị tấn công, ĐỘI 1 đã tiến xa hơn để xác định các mối đe dọa tiềm tàng đối với các nhà lãnh đạo Iraq. Sau đó, họ cho đội hành động trực tiếp theo dõi những kẻ thù này, xác định vị trí của chúng và tóm cổ chúng trước khi chúng có thể tiến hành một cuộc tấn công. Điều này kết hợp một số bộ phận hoạt động theo nhiệm vụ riêng biệt thành một chiến dịch kết hợp.

Ví dụ, khi tình báo của SEAL xác định được một mối đe dọa từ giới lãnh

đạo cấp cao của Al Qaeda đối với Tổng thống Maliki lúc đó, lực lượng SEAL ngay lập tức bắt đầu theo dõi liên lạc của nghi phạm qua điện thoại di động, video, và các blog cũng như các đầu mối liên lạc của hắn với những nhóm khủng bố khác. Đội đã kết nối các thông tin từ những kẻ chỉ điểm được tuyển mộ từ người bản địa đáng tin cậy. Tất cả các thông tin đều chỉ ra có một cuộc tấn công đang trong giai đoạn lập kế hoạch, dự định sẽ nổ ra giữa Baghdad. Sử dụng quy trình SOP mới phát minh để xác định danh tính, nhóm tình báo cuối cùng đã có thể "định vị" mục tiêu tại một địa điểm và vào một thời điểm xác định. Chỉ huy W. và đồng đội thực hiện một nhiệm vụ tác chiến trực tiếp để bắt giữ mục tiêu trước khi hắn có thể thực hiện cuộc tấn công của mình.

Chiến dịch này cùng những hoạt động khác rất khó để tiến hành nhưng rất quan trọng để giữ cho kẻ thù ở thế phòng thủ. Các người lính SEAL đã không chờ đợi mối đe dọa đến với họ — họ tiến về phía mối đe dọa một cách quyết liệt. Bất cứ kẻ nào định tấn công các nhà lãnh đạo được bảo vệ của Iraq đều sớm biết rằng có một lực lượng chấp pháp mới trong thành phố. Không có cách nào để biết chính xác có bao nhiêu kẻ sẽ-trở thành-khủng bố bị bắt trong chiến dịch này, nhưng chắc chắn nó đã khiến nhiều kẻ thù tiềm tàng phải suy nghĩ và chuyển hướng.

THẤT BẠI ĐỂ TIẾN LÊN PHÍA TRƯỚC

Thành công bao gồm việc đi từ thất bại này đến thất bại khác mà không mất đi
lòng nhiệt thành

— Winston Churchill, Thủ tướng Anh (1874 – 1965)

Tôi tin rằng thế giới luôn hỗn loạn và vận mệnh ủng hộ những người đã chuẩn bị sẵn sàng. Thật không may, đôi khi hỗn loạn vượt qua mọi rào cản, bắt kể các bạn bảo vệ sứ mệnh tốt như thế nào và tận tâm ra sao. Tiến về phía trước bất chấp những điều kiện hỗn loạn — và đôi khi vì chính bản thân chúng — vốn dĩ rất rủi ro, và vì chúng tôi không ngại rủi ro khi đi theo "Con Đường của SEAL", các bạn chắc chắn sẽ gặp thất bại, có lẽ thường xuyên hơn là thành công.

Tin tốt là, về mặt văn hóa, thất bại không phải là điều đáng xấu hổ như trước đây — việc một cá nhân mất việc làm, chứng kiến công việc kinh doanh của mình sa sút, hoặc nộp đơn phá sản gần như trở nên phổ biến. Trong thế giới có nhịp độ nhanh ngày nay, các công nghệ mới sẽ thay đổi các ngành nghề trong một sớm một chiều. Với bối cảnh kinh doanh, xã hội và chính trị đang thay đổi, "thất bại để tiến về phía trước" là điều quan trọng hơn bao giờ hết. Khi cố tình phá bỏ một điều gì đó, các bạn phải thay đổi quan điểm của mình để vừa mong đợi vừa chào đón thất bại — tìm kiếm thất bại vì đó là nơi ẩn chứa cơ hội phát triển cá nhân và nghề nghiệp. Trên thực tế, các bạn đang vượt qua được điều đó vì biết rằng chỉ có thất bại mới mang lại những hiểu biết sâu sắc và bài học cần thiết để tái xây dựng lại mọi thứ tốt hơn.

Trong suốt một trong những chương trình huấn luyện đầu tiên của tôi, có một người thợ lặn thép đến từ Pittsburgh, người đã đi xuống biển để tập bơi và bị chìm ngay xuống đáy. Anh ta không biết bơi và không thể nổi lên, nhưng anh quá sợ hãi không dám nói với tôi nên cứ thế lao xuống! Chúng tôi đã đưa anh ta ra ngoài sau một lúc hoảng sợ. Thật hợp lý khi kết hợp bơi lội dưới biển vào chương trình, dựa trên các chương trình huấn luyện của SEAL. Tuy nhiên, khi ngày càng có nhiều người không thuộc giới quân sự tìm tới rèn luyện với chúng tôi, chắc chắn sẽ xảy ra những rủi ro như vậy. Thay vì cúi đầu trước thất bại này và xóa bỏ bài huấn luyện dưới nước, chúng tôi xem xét lại mô hình huấn luyện. Chúng tôi không thể đưa tất cả những người tham gia bơi ở vùng nước sâu vì rủi ro, nhưng chúng tôi có thể đưa họ vào vùng nước sâu đến thất lưng và yêu cầu họ mang theo các khúc gỗ hoặc yêu cầu họ vượt qua bài "tra tấn với ngọn sóng" (ngồi ở mép nước với hai cánh tay đan vào nhau). Điều này đã loại bỏ nguy cơ chết đuối trên thực tế trong khi vẫn duy trì rủi ro và thử thách khi đối mặt với dòng nước lạnh và mạnh.

Alden Mills, một đồng đội của tôi ở SEAL, đã chứng tỏ sức mạnh của việc không thể tiến nhanh về phía trước khi tung ra gói sản phẩm Perfect Pushup cực kỳ thành công của mình. Tôi nhớ lại khoảng thời gian tập với gói

sản phẩm đầu tiên của anh là Body Rev, khi chúng tôi dự định sẽ bán gói này tại NavySEALs.com. Body Rev sử dụng chuyển động con quay hồi chuyển trong một thiết bị các bạn cầm trên tay và xoay theo vòng tròn phía trước cơ thể (do đó có tên là Body Rev) để phát triển sức mạnh cốt lõi và phần thân trên của cơ thể. Alden đã huy động được 1,5 triệu usd cho ý tưởng này và sản xuất một chương trình thông tin thương mại nhằm vào thị trường thể dục dụng cụ dành cho phái nữ. Rõ ràng, tôi không phải là người duy nhất không thể tìm ra cách sử dụng ngay được. Sản phẩm không thành công, phần lớn là do người tiêu dùng thấy nó quá phức tạp để sử dụng, và vì Alden đã nhắm mục tiêu quá nhỏ, chỉ là một góc của thị trường thể dục. Alden đã đốt tất cả nguồn lực, trừ 25.000 usd tiền vốn của mình mà không có nhiều kết quả để thể hiện.

Đây là lúc mà khả năng được học trong thời gian tham gia lực lượng SEAL trở nên hữu ích. Thời gian của anh quá ngắn, túi tiền quá cạn và những người phản đối quá ồn ào đến mức anh bịt mắt bịt tai lại và tập trung vào một vấn đề này với cường độ kiểm soát cao độ trong vài tháng ngắn ngủi. Thay vì điều chỉnh sản phẩm này cho một thị trường khác, hoặc đóng cửa hoàn toàn công việc kinh doanh của mình, anh quyết định tạo ra một sản phẩm khác đơn giản hơn — Perfect Pushup. Sản phẩm sử dụng tay cầm đẩy cố định và đặt chúng trên một góc xiên xoay, cho phép cổ tay, khuỷu tay và vai của người dùng xoay trong quá trình đẩy để tạo ra một chuyển động tiện lợi hơn. Rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình, lần này anh đưa vào quảng cáo in trên một vài tạp chí thể thao nam (thị trường mà anh rành hơn là thị trường cho phái nữ), dùng thẻ tín dụng để mua quảng cáo thay vì vay tiền cho một chiến dịch lớn hơn. Anh đã sớm kiếm được đủ lợi nhuận để tài trợ cho một kênh bán hàng qua truyền hình, thu hút được sự chú ý cho Perfect Pushup trên toàn quốc và bày bán tại hơn 24.000 cửa hàng bán lẻ chỉ trong vòng 1 năm.

HỆ THỐNG HÓA QUY TRÌNH THỬ NGHIỆM - LỖI

Thất bại để tiến lên phía trước được gắn liền với văn hóa và quy tắc của lực lượng SEAL. Các nhà lãnh đạo giỏi nhìn thấy vai trò quan trọng của thất bại và nắm lấy nó. Các bạn không nên quá câu nệ vào tiểu tiết. Thay vào đó, hãy tìm hiểu điều gì thiếu sót và lý do tại sao, sửa chữa từng mảnh và tiến về phía trước với cách tiếp cận mới. Nếu các bạn không có khả năng thay đổi cấp vĩ mô, hãy bắt đầu từ cấp vi mô như khuyến khích đội nhóm chấp nhận rủi ro nhiều hơn, sau đó trở thành lá chắn cho họ bằng cách chịu đòn nếu họ thất bại. Điều này nghe có vẻ rủi ro cho sự nghiệp của chính bản thân, nhưng nó sẽ là một động lực lớn cho đội nhóm của các bạn và phát triển khả năng lãnh đạo. Hãy tập trung vào bức tranh toàn cảnh: Sự phát triển và thành công của các bạn mới là điều quan trọng và quá trình chuyển hóa thành một nhà lãnh đạo ưu tú có thể không nhất thiết phải xảy ra với công việc hiện tại! Nếu vị sếp hiện tại không chấp nhận và sa thải các bạn, thì hãy yên tâm rằng luôn có một người lãnh đạo khác, một người tuân theo triết lý mà các bạn theo đuổi, sẵn sàng tiếp thu sáng

kiến của các bạn. Khi các bạn thể hiện cái sự sẵn sàng chịu đựng gian khổ, các bạn có thể truyền cảm hứng cho những người lãnh đạo cấp cao hơn làm điều tương tự hoặc ít nhất là để cải thiện khả năng chấp nhận rủi ro của họ khi họ nhìn thấy kết quả các bạn nhận được.

Điều tôi đề xuất là các bạn nên hệ thống hóa quy trình thử - lỗi. Thất bại để tiến lên phía trước cho phép mọi người học hỏi và có được động lực cùng nhau trong quá trình thực hiện nhiệm vụ. Thất bại chỉ đơn giản là một bước trong quá trình học tập giống như sau:

1. Hãy thử một cái gì đó mới.
2. Thất bại.
3. Phân tích (a) những bài học chúng ta đã học được, và (b) cách chúng ta có thể sửa đổi phương pháp tiếp cận của mình để đạt được động lực và ngăn chặn thất bại lần nữa.
4. Thực hiện các thay đổi cho lần kế tiếp.
5. Kết hợp thông tin chi tiết cá nhân và ở cấp độ nhóm để thay đổi tư duy cho một vòng tiếp cận khác và có thể điều chỉnh hệ thống hoặc quy trình để phản ánh tư duy mới.
6. Thử lại từ bước 2 tới 5 cho đến khi có được thành công.

Quy trình này yêu cầu các bạn phải gặp thất bại để tiến lên phía trước. Thất bại trở thành một sự kiện được mong đợi, chứ không còn là một khoảnh khắc đáng thất vọng, trở thành một mệnh lệnh tích cực tạo động lực để vượt qua những thách thức không thể tránh khỏi, đưa các bạn liên tục hướng tới những giải pháp mới. Các thành viên trong đội nhóm hoạt động tốt hơn vì nhiệm vụ nội tại của họ để phát triển đã được đáp ứng. Không ai bị kìm hãm hoặc bị trừng phạt vì đã chấp nhận rủi ro thay cho tổ chức.

LOẠI BỎ SỰ CHÁN GHÉT KHI GẶP RỦI RO

Người ta thường sợ thất bại hoặc không thích rủi ro vì nỗi sợ đó góp phần vào việc hình thành chính thất bại đó. Ngã ngựa ra khi thực hiện cú nhảy lặn có thể khiến các bạn va vào tấm ván và nứt sọ. Không ra quyết định khi thực hiện một giao dịch kinh doanh hoặc giao dịch cổ phiếu vì sợ thua lỗ sẽ dẫn đến việc bỏ lỡ các cơ hội, đồng thời không thể học hỏi và phát triển — và thậm chí có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như doanh nghiệp sẽ bị phá sản. Những tâm hồn không thích rủi ro coi thất bại như một sự xác thực rằng:

- Họ không phù hợp với công việc
- Đồng đội làm mọi thứ rồi tung lên
- Thị trường/vũ trụ quay lưng lại với họ
- Dự án hoặc công việc kinh doanh luôn gặp thất bại

Nhận trách nhiệm và học hỏi từ những sai lầm của mình, thay vì đổ lỗi, chính là đi theo "Con Đường của SEAL". Gặp thất bại ư. . . Vậy thì sao? Tiếp tục tiến về phía trước! Sẽ thật vô ích nếu tôi đổ lỗi cho các nhà phát triển web vì sự cố NavySEALs.com. Thất bại không nên được giải quyết bằng việc kết tội hay hối tiếc. Đúng hơn, thất bại phải được tôn vinh vì bài học sâu sắc mà nó đem lại. Thất bại là động lực cho việc học hỏi; là thầy giáo trên trường đời. Nếu không chấp nhận rủi ro, chúng ta không thể thất bại, vì vậy chúng ta cũng không thể học hỏi đồng thời phát triển các giải pháp hàng đầu cho ra hiệu suất tối ưu.

LẤP ĐẦY KHOẢNG TRỐNG BẰNG CƠ HỘI

Nếu đang tìm kiếm một cơ hội lớn, hãy tìm kiếm một vấn đề khủng
— H. Jackson Brown, Tác giả của cuốn sách "Life's Little
Instruction" (1940—)

Cuộc sống sẽ mang đến cho các bạn rất nhiều cơ hội nhưng dưới dạng một thất bại, khi các bạn càng chấp nhận khái niệm thất bại để tiến lên phía trước, thì càng có nhiều cơ hội hướng tới việc học tập và phát triển. Nhưng với tư cách là một chỉ huy theo "Con Đường của SEAL", các bạn cũng nên chủ động tìm kiếm cơ hội phá vỡ mọi thứ để có thể tái xây dựng lại tốt hơn.

Tốc độ của tiến bộ công nghệ đã thúc đẩy sự thay đổi trong tất cả các lãnh vực thương mại, chánh trị và cuộc sống cá nhân của chúng ta. Khi các thực tại mới này khác xa ranh giới cũ, những khoảng trống mở ra, và trong những khoảng trống này nảy sinh vô số cơ hội. Trong các giai đoạn chuyển đổi như chúng ta đang trải qua, sẽ có nhiều hỗn loạn hơn, đồng thời có nhiều khoảng cách thực tại và nhiều cơ hội hơn. Những cơ hội này phải do chúng ta nắm bắt.

HOẠT ĐỘNG Ở HIỆN TẠI

Hầu hết mọi người thậm chí sẽ không phát hiện ra những cơ hội này bởi vì họ luôn nhìn qua vai, ám ảnh về mọi thứ đã từng như thế nào, và mong muốn quay trở lại những ngày xưa cũ. Những người này có xu hướng bị quan vì họ mong muốn quay trở lại với một thứ đã mất. Nó làm họ chậm lại vì họ từ chối thay đổi, cũng như không có khả năng hoặc sẵn sàng nhìn thấy tương lai.

Một bộ phận dân số luôn hướng tới tương lai và hy vọng mọi thứ sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt hơn đồng thời lo sợ điều tồi tệ nhất có thể xảy ra. Tuy nhiên, kiểu người này có thể mắc kẹt trong thói quen hy vọng mọi thứ sẽ diễn ra tốt hơn ở tương lai thay vì học hỏi từ những sai lầm trong quá khứ, điều này hầu như đảm bảo rằng họ sẽ tiếp tục phạm phải những sai lầm đó. Những người có tư tưởng "đi trước thời đại" cũng thường bỏ lỡ cơ hội vì họ thiếu can đảm để hành động. Phần lớn nỗi sợ hãi của chúng ta trong thời đại ngày nay bắt nguồn từ một tương lai tưởng tượng nhưng mù mờ, vì vậy những người định hướng tâm trí của mình về tương lai đó bằng cách hình dung ra thất bại và tất cả những điều khủng khiếp có thể xảy ra đều thấy mình bị mắc kẹt trong một vòng lặp tiêu cực liên tục. Trừ khi và cho đến khi các bạn học cách hình dung về một thành công và một tương lai dồi dào, tư duy "tiến lên phía trước" sẽ khiến não bộ của các bạn có thành kiến tiêu cực. Nếu chúng ta đang ở trạng thái tiêu cực, thì hành động một cách mạnh mẽ và can đảm là rất khó.

Trí óc sáng tạo hoạt động trong hiện tại, trong khi trí óc tư duy, lý trí nằm trong quá khứ hoặc tương lai. Vì vậy, các bạn phải khai thác vào cả ba thì nhưng đừng để bản thân bị mắc kẹt trong bất kỳ thì nào. Các bạn mong muốn

lạc quan và định hướng mục tiêu cho tương lai, sau đó rút kinh nghiệm và dung hòa lịch sử. Cuối cùng, các bạn phải luôn nhìn về phía trước để tập trung vào cơ hội mới trong hiện tại. Nếu có thể dễ dàng chuyển trọng tâm từ tương lai sang quá khứ, sang hiện tại, các bạn sẽ dễ dàng phát hiện ra những khoảng cách giữa thực tế cũ và mới, đồng thời phát hiện những sơ hở để phá bỏ những điều mà người khác bỏ sót.

Tinh chỉnh tâm trí để có thể dễ dàng chuyển trọng tâm từ tương lai sang quá khứ sang hiện tại là bước đầu tiên. Để sử dụng nguyên tắc này một cách hiệu quả, các bạn cũng phải tìm kiếm những điểm yếu trong mô hình tư duy của đối thủ cạnh tranh. Kết hợp kiến thức này với sự hiểu biết về cách hệ thống mô hình được cấu trúc và nơi mô hình đang bị phá vỡ sẽ cho phép các bạn phát hiện ra các cơ hội tiềm ẩn. Tôn Tử, cách đây hơn 2000 năm, đã nói rằng "Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng".

Nghe có vẻ tuyệt vời, nhưng lý thuyết của Tôn Tử nói rằng tâm trí của các bạn có thể nhận biết và xử lý bất kỳ thông tin nào mà nó gặp phải. Thật khó để đạt được loại kiến thức này khi hầu hết chúng ta, đều bị che khuất bởi những điểm mù về tinh thần.

XÁC ĐỊNH VÀ LOẠI BỎ ĐIỂM MÙ

Tâm trí thu nhận một lượng lớn thông tin mỗi lúc và phải lọc thông tin đó trước khi có thể thấu hiểu được. Tâm trí sa vào những khuôn mẫu hoặc lối suy nghĩ quen thuộc nhất định. Trong các nền văn hóa khác nhau, những mô hình này được chánh thức ghi vào hệ thống và sau đó được đào tạo lại. Họ bị che khuất bởi những người trong hệ thống cho đến các kiểu suy nghĩ hoặc cách làm khác, dấu đi các cơ hội khỏi tầm nhìn của họ. Các chỉ huy tài giỏi nhất luôn đề phòng và loại bỏ những kiểu hành vi theo nghi thức này để tránh những điểm mù.

Trong thời gian còn ở ĐỘI 3 thuộc lực lượng SEAL, tôi được giao nhiệm vụ kiểm tra đội cá heo chống-thợ lặn của Đội Xử Lý Chất Nổ (EOD) trực thuộc Hải Quân. Những con cá heo này được huấn luyện để ngăn chặn các thợ lặn đối phương xâm nhập vào các tuyến đường thủy yếu hại. Thường khi diễn tập, chúng tôi chỉ cần lặn về phía mục tiêu và để cho cá heo cố gắng đi tìm. Khi tìm được, chúng sẽ cụng đầu vào mặt nạ thở của các bạn. Tôi chắc chắn rằng chúng rất thích trò này, nhưng chúng tôi thì không thích lắm. Ngoài ra, chúng tôi còn muốn thu được kết quả khả quan từ quá trình đào tạo này. Nhóm 5 cặp bơi chúng tôi xuống nước lúc nửa đêm. Khi xuống tới đáy, nơi loài cá heo gặp khó khăn khi sử dụng sóng siêu âm tự nhiên, tôi bật một thiết bị sonar cầm tay nhỏ mà tôi đã nhét vào bộ đồ lặn của mình. Đối với những chú cá heo, nghe phải âm thanh này giống như đang nghe một buổi nhạc rock dưới đáy biển vậy. Người đồng đội bơi cùng tôi bơi đến mục tiêu, giống như tất cả ngoại trừ một trong những cặp bơi, bị những con cá heo đang hoảng loạn kia đụng phải.

Điểm mấu chốt trong câu chuyện này là nhóm EOD, giống như bất kỳ đội

nhóm nào trong một hệ thống làm việc theo cùng một cách thức lặp đi lặp lại, cũng đều phải chịu rủi ro vì những điểm mù ngăn họ nhìn thấy những cách thức hoạt động mới. Tôi bước vào và thấy cuộc diễn tập định kỳ không được nhóm EOD coi trọng — họ cảm thấy thoải mái với hiện trạng và đánh giá thấp đối thủ, không cho rằng đối thủ có thể sử dụng các chiến thuật đơn giản khác thường để chống lại cá heo. Kiểu suy nghĩ đó vô thể khiến các bạn thiệt mạng trong trận chiến, hoặc dẫn đến mất thị phần trong kinh doanh. Để đạt được chiến thắng mọi lúc mọi nơi đòi hỏi chúng ta phải lấp đầy các khoảng trống bằng cơ hội, sau đó đổi mới và thích ứng nhanh chóng trước khi người khác chú ý đến chúng.

NHANH ĐỔI MỚI VÀ THÍCH ỨNG

Mỗi người có một ý tưởng mới đều là một động lực cho đến khi ý tưởng đó
thành công

— Mark Twain, Tác giả trào phúng người Mỹ (1835–1910)

Khẩu hiệu của Thủy Quân Lục Chiến là "Semper Fidelis", có nghĩa là "Luôn trung thành". Thủy Quân Lục Chiến luôn trung thành với nhau, với quân đội và nước Mỹ — Chúa phù hộ cho họ vì điều đó. Với sự đồng ý của những anh chị em này, lực lượng SEAL đưa ra một phương châm bất thành văn là "Semper Gumby", nghĩa là "Luôn linh hoạt". Phương châm này, lấy hình tượng từ một siêu anh hùng trong truyện tranh, người có thể uốn cong và biến hóa cơ thể để phù hợp với mọi tình huống, gợi ý lý do tại sao lực lượng SEAL có thể hoạt động tốt trong các tình huống hỗn loạn nhất và nhanh chóng đoạt lấy cơ hội để làm chủ khu vực chiến đấu. Đó không phải là hỏa lực áp đảo hay các công nghệ siêu bí mật. Không, đó là kỹ năng rất con người của họ trong việc đổi mới và thích ứng theo yêu cầu.

Ví dụ, trong Chiến Tranh Iraq lần thứ nhất, Chiến dịch "Bão Táp Sa Mạc", một đồng đội của tôi, Trung úy Dietz và một trung đội SEAL đã phải đối mặt với một thử thách trong nhiệm vụ: Họ cần chuyển một số lượng lớn chất nổ C-4 vào bờ mà không muốn bị phát hiện, nhưng điều đó sẽ đòi hỏi, hoặc là một con tàu lớn với nguy cơ dễ bị phát hiện hơn, hoặc là người lính SEAL phải bơi nhiều chuyến và mang theo nhiều nhất có thể. Sau đó, một tân binh mới gia nhập lực lượng SEAL đề nghị sử dụng ván lướt sóng để thả nổi các bao tải C-4 vào khu vực lướt sóng. Giật mình, Dietz ngay lập tức nhìn thấy cơ hội từ ý tưởng độc đáo này. Chắc chắn trước đây không ai nghĩ đến việc sử dụng ván lướt sóng trong một nhiệm vụ tác chiến đặc biệt, nhưng giải pháp này đã giải quyết được tất cả các nhu cầu của họ. Cuộc gọi thông báo cho Tổng hành dinh khiến các lãnh đạo nhướng mày, nhưng sự thành công của sứ mệnh đã củng cố niềm tin đó.

Linh hoạt là chìa khóa cho khả năng của người lính SEAL trong việc tận dụng các cơ hội mà những người khác không thấy. Khả năng hành động quyết đoán trước những cơ hội đó giúp họ có động lực để hoàn thành sứ mệnh.

HÀNH ĐỘNG QUYẾT ĐOÁN PHÁ VỠ SỰ TRÌ TRỆ

Sau nhiều năm huấn luyện ở SEAL, dạy võ và yoga, tôi nhận thấy những truyền thống này phản chiếu lẫn nhau theo nhiều cách để tạo ra mô hình đào tạo ra các chiến binh. Tôi muốn kết hợp các phương pháp hay nhất của họ thành một mô hình đào tạo toàn diện. Khi hợp đồng tôi ký với chánh phủ kết thúc vào năm 2007, cơ hội của tôi đã đến, nhưng tôi vẫn chưa biết rõ nên hoạt động như thế nào để cung cấp mô hình đào tạo như vậy cho công chúng. Thay vì học hỏi

từ xa, nghiên cứu từ mọi góc độ, tôi quyết định bắt tay vào "làm ngay làm liền". Tôi quyết định thử thách bản thân bằng cách mở phòng tập thể dục CrossFit (một hệ thống huấn luyện thể dục chức năng mà người lính SEAL đã áp dụng một số bài tập) với mục đích kép là nâng cao kỹ năng và kiến thức của bản thân, đồng thời tìm ra mô hình kinh doanh phù hợp bằng cách thử các chiến lược khác nhau. Tôi bắt đầu chủ trì một lớp học tên là SEALFIT và xây dựng Trại Kokoro để kiểm tra lý thuyết, huấn luyện phiên bản đầu tiên của phương pháp đào tạo toàn diện của tôi, bao gồm CrossFit, phát triển sức mạnh và độ bền, xây dựng kỹ năng dẻo dai về tinh thần và yoga. Tôi cũng bắt đầu nghiên cứu tất cả những gì có thể về tâm lý học để có thể truyền tải quá trình học tập cùng với kinh nghiệm của mình. Tôi biết rằng nếu muốn duy trì sự nghiệp mới của mình với tư cách là một nhà huấn luyện xây dựng nhân cách, tôi cần phải trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực này. Không ai trong chúng ta có đủ khả năng để tránh khỏi rủi ro hay nỗi sợ thất bại — tôi cảm thấy mình cần phải gặp thất bại để tiến lên phía trước.

Sau nỗi sợ rủi ro và sợ thất bại, sự do dự có lẽ là lý do phổ biến nhất cho sự bế tắc giết chết sự đổi mới mà chúng ta gọi là sự trì trệ. Không dễ dàng gì để hành động dứt khoát trong một bối cảnh hỗn loạn, đặc biệt là khi các bạn đang bị áp lực và kiệt sức. Vấn đề là, với bất kỳ kế hoạch nào cũng tốt hơn là không có kế hoạch, và một kế hoạch tốt được thực hiện ngay lập tức tốt hơn nhiều so với một kế hoạch hoàn hảo được thực hiện quá muộn — các chỉ huy theo "Con Đường của SEAL" không bao giờ chịu khuất phục trước sự tê liệt khi ngồi phân tích tình huống. Các bạn sẽ làm thế nào khi đang bận rộn đổi mới và thích ứng để tận dụng các cơ hội mới?

Lưu ý rằng tôi không ủng hộ việc hành động một cách không suy nghĩ ở đây. Tôi đang nói rằng các bạn cần phải cảm thấy thoải mái với một kế hoạch "đủ tốt", đồng thời xây dựng niềm tin rằng việc ra quyết định sẽ dần được cải thiện khi các bạn gặp thất bại để tiến lên phía trước và khai thác các nguồn lực của mình. Các bạn không thể để nỗi sợ thất bại ngăn cản các bạn hành động! Hãy để trực giác hướng dẫn các bạn (chúng ta sẽ khám phá cách thực hiện trong chương tiếp theo). Quan điểm sẽ thay đổi khi các bạn hành động, đó là một điều tốt. Vì vậy, sau khi dành một chút thời gian để đánh giá tình hình, đưa ra quyết định, sử dụng các công cụ có trong cuốn sách này để hướng dẫn các bạn hành động càng sớm càng tốt, chọn một con đường tích cực để tiến về phía trước.

Nếu bạn không chắc khi phải thực hiện một hành động nào đó, hãy thử cách này: Bắt đầu bằng cách xác định các nguồn lực hiện có, sau đó phá vỡ các quy tắc cũ và thiết lập một quy trình mới giúp định hướng lại sự tập trung cho thử thách hiện tại. Quy trình này có thể bao gồm việc thực hiện nghiên cứu, kết nối với những người có kinh nghiệm khác và ủy quyền một nhiệm vụ mới cho đội nhóm. Các bạn thậm chí có thể đưa ra một "lệnh cảnh báo", cảnh báo cho đội nhóm về những gì sắp xảy ra. Mỗi doanh nghiệp đều có một nhịp điệu chiến đấu — một trình tự hoặc quy trình quen thuộc để sẵn sàng làm một điều gì đó lớn — như là một phần văn hóa của doanh nghiệp đó. Với mỗi một nhiệm vụ

mới, các bạn sẽ muốn có thêm một nhịp điệu mới để phá vỡ quán tính và tiếp thêm năng lượng.

Ví dụ: Giả sử các bạn sẽ tung ra một sản phẩm hoặc dịch vụ mới và hợp đồng với nhà đầu tư đang trong quá trình đàm phán. Một phần lệnh cảnh báo có thể là giao nhiệm vụ cho các thành viên trong nhóm nghiên cứu thị trường hoặc động não các ý tưởng cho một tên miền. Nếu trước đây các bạn có thể tổ chức các cuộc họp hàng tuần, thì giờ đây có thể lên kế hoạch họp nhóm hàng ngày, bao gồm các bên liên quan. Mọi người sẽ bắt đầu ưu tiên và lên lịch trình để phù hợp với thực tế nếu các bạn thông báo trước cho họ. Và khi các hợp đồng đó được ký kết, các bạn sẽ sẵn sàng hành động.

THỰC HÀNH THEO CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

BIẾN SỰ DỨT KHOÁT THÀNH THÓI QUEN

Để tự tin phá vỡ truyền thống, các bạn phải biến tính quyết đoán thành thói quen. Thực hành từ những điều nhỏ nhất. Ví dụ: Khi được hỏi ý kiến, chẳng hạn như xem phim gì hoặc đi ăn tối ở đâu, đừng nói: "Sao cũng được". Đưa ra quyết định ngay lập tức. Thực hành tại chỗ làm, đặc biệt là khi bắt đầu một dự án mới. Đừng ngồi mà chần chừ về mọi thứ cho đến khi các bạn đã rõ 100% về những việc cần làm.

VƯỢT LÊN TRONG HỖN LOẠN

Khi hỗn loạn trở thành chuẩn mực — như khi các quốc gia, ngành công nghiệp hoặc công ty trải qua thời kỳ khủng hoảng — tâm trí con người rơi vào trạng thái hỗn loạn, ngay lập tức tìm kiếm sự cân bằng trong tàn dư của hệ thống ổn định cũ. Tâm trí thường bám vào hệ thống này để làm bằng chứng cho thấy mọi thứ đều bình thường. Điều này có thể dẫn đến một số quyết định sai lầm, bởi vì đây thường là những chỉ dấu sai: Khi mọi thứ sụp đổ, tình hình hiếm khi nào trở lại bình thường như cũ, thay vào đó sẽ dần ổn định thành bình thường mới theo thời gian. Đối với chúng tôi, điều này có nghĩa là cơ hội sẽ đến nhiều hơn nữa khi học cách đổi mới trong những môi trường thay đổi nhanh chóng. Trong những thời điểm này, các chỉ huy theo "Con Đường của SEAL" xử lý tình huống theo hai cách chính:

- Các bạn sẽ tránh các khuôn mẫu cũ, được nghi thức hóa trong hệ thống, thay vào đó tìm kiếm các khuôn mẫu mới phát sinh từ sự hỗn loạn. Những điều này sẽ chỉ ra con đường dẫn đến cả các mối đe dọa và cơ hội đổi mới khi hệ thống tái cân bằng.
- Các bạn sẽ đảm bảo rằng không tuân theo các thói quen cũ của riêng mình, điều này có thể làm tăng rủi ro, và thay đổi các thói quen thường xuyên để giữ

cho quan điểm luôn mới mẻ trong khi gây nhầm lẫn cho đối thủ.

Các bạn sẽ được hưởng lợi rất nhiều khi làm quen với sự hỗn loạn và làm chủ tình hình, mặc dù có thể khó chịu lúc ban đầu. Hãy nhớ rằng, chìa khóa để đạt được những kết quả phi thường là thay thế một thói quen cũ bằng một thói quen mới — tạo thói quen thay đổi mọi thứ liên tục và các bạn sẽ vượt qua mọi khó chịu mà đã trải qua khi đối mặt với sự hỗn loạn hay thay đổi liên tục. Điều này sẽ dẫn đến nhận thức cao hơn về các mô hình mới và khả năng tránh điểm mù đồng thời phá vỡ các thói quen cũ, giải phóng tâm trí khỏi những hạn chế thông thường và cho phép luồng năng lượng sáng tạo mạnh mẽ tràn vào. Điều này rất hiệu quả đối với tôi...Trên thực tế, tôi cảm thấy lo lắng khi mọi thứ vẫn như cũ trong một thời gian dài — hỗn loạn sẽ bắt đầu tích tụ từ bên trong, làm trì trệ dòng suy nghĩ và lấn át khả năng sáng tạo của tôi. Tôi an tâm hơn nhiều với sự thay đổi liên tục vì nó giúp tôi tiến tới mép vực thẳm, nơi tôi phải không ngừng phát triển để theo kịp tốc độ.

Cụm từ "thói quen là kẻ thù" cảnh báo chúng ta rằng những điểm mù hình thành bởi hành vi thông thường và suy nghĩ theo khuôn mẫu có thể ngăn chúng ta khai thác các cơ hội tốt hơn hoặc thậm chí sẽ dẫn đến nguy hiểm. Tuy nhiên, trong khi một số thói quen kìm hãm và ngăn cản sự sáng tạo, những thói quen khác lại giải phóng sự chú tâm vào sự sáng tạo. Những thói quen thường xuyên phát triển từ việc làm cùng một công việc vào mọi lúc — thường là vô thức, hoặc tốt nhất là không có chủ ý — là những thói quen kìm hãm sự sáng tạo. Tuy nhiên, khi chúng tôi tạo ra các khuôn mẫu xung quanh các công cụ mạnh mẽ để thực hành và nhận thức được, chẳng hạn như khi chúng tôi xây dựng các nguyên tắc cơ bản chung cho các nhiệm vụ, giống như với SOP của các bạn, thì chúng tôi sẽ đưa các hành vi đạt hiệu suất cao nhất vào tiềm thức của mình. Đây là những thói quen tốt sẽ giúp mở ra sự sáng tạo và thành công.

Một mô hình tinh tế cần xem xét là tư thế của cơ thể và tinh thần của các bạn khi đưa ra quyết định (nói cách khác chính là sinh lý và tâm lý của các bạn). Các bạn có sa sút, mệt mỏi, tiêu cực, hay chán nản không? Đây là những trạng thái tâm lý yếu để đưa ra một quyết định quan trọng. Thay đổi tư thế cơ thể và kích thích tinh thần bằng một số câu nói tích cực trước khi tiến hành ra quyết định đó. Còn về các thói quen như sử dụng cùng một phòng họp mỗi khi các bạn có một điều gì đó quan trọng cần thông báo? Hãy thử thay đổi môi trường này và các bạn sẽ thay đổi năng lượng và kiểu suy nghĩ trước thời điểm quyết định. Tôi là người có nhiều trò đùa vui tại trung tâm huấn luyện vì tôi liên tục thay đổi địa điểm văn phòng của mình. Tuy nhiên, mỗi khi di chuyển, tôi nhìn nhận công việc kinh doanh theo những cách khác nhau. Trên thực tế, tôi đã di chuyển rất nhiều lần, cuối cùng tôi từ bỏ hoàn toàn việc có một văn phòng, giúp tôi tránh được những điểm mù và sự lộn xộn liên quan đến thói quen đó. Tôi không chỉ đưa ra quyết định tốt hơn, mà tôi còn nghĩ rằng tôi làm việc với năng suất khoảng hơn 25% dựa trên số giờ tập trung, không bị gián đoạn mà tôi có thể dành cho việc viết lách và các dự án khác. Cần nhắc phá vỡ các thói quen

của riêng mình, chẳng hạn như:

- Rèn luyện thể chất (truy cập SEALFIT.com hoặc CrossFit.com để tham khảo)
- Loại thực phẩm, số lượng và giờ ăn
- Thời gian và địa điểm đi nghỉ
- Các địa điểm gặp gỡ cho các khóa thiền định hàng ngày, hàng tuần hoặc hàng năm
- Thử thách tinh thần và cảm xúc
- Các hoạt động trong giờ chơi (đến cùng một sân golf hai lần một tuần sẽ không giúp các bạn kích hoạt các tế bào não mới)

Cũng như rất nhiều nguyên tắc trong cuốn sách này, nỗ lực cuối cùng được hỗ trợ bởi sự tự tin sâu sắc vào khả năng của các bạn, nhưng sự tự tin đó đến từ đâu? Chà, các bạn chắc chắn sẽ thấy mức độ tự tin của mình tăng lên khi làm việc thông qua các phương pháp thực hành trong cuốn sách này và hiểu rõ các bạn thực sự có khả năng đạt được bao nhiêu. Nhưng cũng có một nguồn hiểu biết sâu sắc hơn đã có sẵn trong mỗi con người chúng ta, đang chờ khai thác.

THỰC HÀNH CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

TẠO RA MỘT THÓI QUEN ĐA DẠNG

Lập danh sách tất cả các thói quen trong cuộc sống hàng ngày lẫn hàng tuần. Thức dậy lúc mấy giờ? Đánh răng trước hay tắm trước? Có kiểm tra e-mail, điện thoại trước khi vệ sinh không? Chúng ta thường có xu hướng tự lừa dối mình, vậy tại sao không hỏi bạn thân hoặc vợ/chồng của mình về thói quen và suy nghĩ hàng ngày? Sau khi lên danh sách, hãy lập ra một danh sách khác với chi tiết phá vỡ các thói quen này. Thức dậy vào một thời điểm khác nhau mỗi ngày, nên dậy sớm. Đi một con đường khác để làm việc. Kiểm tra e-mail 2 lần một ngày, nhưng không phải lúc mới thức dậy. Nhịn ăn trong một ngày hoặc làm sạch cơ thể bằng nước trái cây. Tạo ra một thói quen mới, tránh xáo trộn mọi thứ. Điều này sẽ hình thành những con đường mới trong não bộ của các bạn, giúp tránh được những điểm mù và lối suy nghĩ lệch lạc, đồng thời thêm giá trị cho cuộc sống nói chung. Các bạn cũng có thể dễ dàng áp dụng bài tập này ở cấp độ đội nhóm.

BÀI TẬP

TÌM RA VẬN MAY

Đây là một công cụ tuyệt vời để học hỏi từ các sự kiện lớn và sử dụng những hiểu biết để đảm bảo rằng các bạn thay đổi thói quen một cách có chủ ý và mạnh mẽ hơn là lặp lại chúng. Đó là một phương pháp thực hành cần thiết khi các bạn gặp "thất bại", nhưng nó cũng hữu ích khi thành công — luôn có điều gì đó để học hỏi. Khi các sự kiện, thử thách hoặc nhiệm vụ đã hoàn thành, hãy tìm một nơi yên tĩnh để viết nhật ký. Thực hiện hít thở sâu hoặc Hít Thở Trong Hộp để ổn định bản thân. Bây giờ, hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi bản thân những câu hỏi "biết ơn sâu sắc". Các bạn đã sống sót sau nỗ lực của mình hoặc đã hoàn thành một điều gì đó lớn lao, vậy có thể cảm ơn ai và biết ơn ai? Chắc chắn đó là bao gồm cả các bạn, gia đình, đồng đội, người cố vấn, nhân viên hỗ trợ, thậm chí là đối thủ. Điều này giúp các bạn khởi đầu với một tâm trí tích cực, điều cần thiết để tiến nhanh và phá vỡ mọi thứ một cách hiệu quả.

Tiếp theo, hãy nghiệm lại hiệu suất làm việc của các bạn. Hãy hỏi, "Tôi đã làm như thế nào? Tôi vừa học được bài học gì? Tôi có đạt được nhân tố "gấp 20 lần" chưa? Làm cách nào để tôi có thể cải thiện và làm tốt hơn nữa vào lần sau? Nhiệm vụ có xứng đáng với thời gian và năng lực không — tôi có muốn làm lại không?". Viết ra những gì các bạn nghiệm được. Các bạn không cần phải đưa ra bất kỳ quyết định nào, chỉ cần đảm bảo rằng viết ra những suy nghĩ khách quan trước khi chúng bị mất hoặc bị thay đổi thông qua bộ lọc xử lý của bộ nhớ.

Nếu, sau khi suy ngẫm, các bạn thấy một vài khía cạnh trong hiệu suất làm việc mà mình không hài lòng, hãy điều chỉnh nó bằng một bài học tích cực. Các bạn đã học được gì? Vận may đó là gì? Tại sao nó lại xảy ra? Cho dù các bạn có dành chiến thắng trong nhiệm vụ hay không, hãy đảm bảo rằng các bạn có được kết quả sau đó với cách bạn chọn để xem những gì đã xảy ra và tạo ra phản ứng tích cực cho nó. Quá trình này có thể khiến các bạn tập trung vào việc nuôi dưỡng Courage Dog và mặt tích cực của thất bại ngay cả khi các bạn ngã sấp mặt.

XÁC ĐỊNH CƠ HỘI

Bài tập này sẽ giúp các bạn mở khóa khả năng nhìn thấy các cơ hội tiềm năng mà trước đây có thể đã bị che khuất. Với một cuốn sổ để ghi lại, hãy trả lời các câu hỏi sau liên quan đến lãnh vực mà các bạn quan tâm:

1. Hãy nghĩ về bất kỳ cá nhân hoặc công ty nổi bật nào trong khu vực của các bạn mà có trọng tâm về quá khứ. Họ đang mắc kẹt ở đâu và niềm tin nào thúc đẩy hành vi của họ?

2. Hãy nghĩ về bất kỳ cá nhân hoặc công ty nổi bật nào trong khu vực của các bạn mà có trọng tâm trong tương lai. Họ bị mắc kẹt ở đâu trong những suy nghĩ mơ mộng, và niềm tin nào thúc đẩy hành vi của họ?

3. Hãy nghĩ về bất kỳ cá nhân hoặc công ty nổi bật nào trong khu vực của các bạn. Làm thế nào để họ hiện diện và tập trung vào tầm nhìn trước? Niềm tin nào thúc đẩy họ? Các bạn có thể học được gì từ họ về cách vận hành với hiệu quả vượt trội?

Khi các bạn hài lòng với câu trả lời của mình, hãy ngồi và thực hành Hít Thở Trong Hộp trong vài phút, sau đó ngồi im lặng thêm vài phút. Khi đã sẵn sàng, hãy tự hỏi bản thân:

1. Niềm tin nào khiến tôi bị mắc kẹt trong quá khứ?

2. Niềm tin nào khiến tôi bị mắc kẹt trong việc tập trung vào tương lai? (Hãy nhớ rằng các bạn muốn hướng tới tương lai nhưng hoạt động từ hiện tại.)

3. Thừa nhận những niềm tin này và chúng giới hạn tôi như thế nào, cơ hội nào mở ra cho tôi trong hiện tại?

4. Tôi có thể tiến hành một trong những cơ hội tốt nhất không? Nếu không, điều gì đang kìm hãm tôi? Tôi cần làm gì để tiếp tục?

Đừng quên ghi lại bất kỳ thông tin chi tiết nào có được từ bài tập này.

NGUYÊN TẮC THỨ BẢY

XÂY DỰNG TRỰC GIÁC



Trực giác là một món quà thiêng liêng và lý trí là người hầu trung thành. Chúng ta đã tạo ra một xã hội tôn vinh người hầu và quên đi món quà

— Albert Einstein, Nhà khoa học và là nhà sáng chế người Mỹ
(1879–1955)

Phá vỡ mọi thứ và sau đó tái xây dựng bằng lý trí chỉ là một nửa của phương trình. Hầu hết sự sáng tạo và một số ý tưởng hay nhất của các bạn sẽ xuất phát từ nội tâm tiềm ẩn trong tiềm thức. Một khi học được cách khai thác trí thông minh mạnh mẽ này, các bạn sẽ vượt qua các cấp độ nhận thức và đạt được thành tựu mới. Tôi tin rằng những kỹ năng này sẽ trở nên phổ biến trong 20 năm nữa — hãy để chúng tôi cung cấp cho các bạn một cái nhìn trực quan về cuộc thi!

Các bạn có thể đã từng gặp những tình huống mà các bạn cảm giác rằng sẽ tồi tệ, cảm thấy điều gì đó sắp xảy ra trước khi nó xảy ra, hoặc một déjà vu nghiêm trọng. Hầu hết mọi người đều bỏ qua chúng. Nhưng tôi đề nghị các bạn nên chú ý đến những khoảnh khắc này và sử dụng chúng để rèn luyện trực giác vì lợi ích của bản thân và cho người khác. Mặc dù nhiều người làm kinh doanh có thể coi thường cái mà một số người gọi là "hocus-pocus", thì các chiến binh hiện đại ngày nay đang lấy lại hứng thú với việc nghiên cứu và phát triển trực giác. Bắt đầu từ những năm 1960, quân đội Soviet đã nghiên cứu các kỹ thuật tâm linh bí ẩn như thôi miên, điều khiển đồ vật bằng ý nghĩ, khả năng linh cảm, khả năng thấu thị và ESP (Extra Sensory Perception: Tri giác ngoại cảm). Theo các báo cáo của CIA từ thời Chiến Tranh Lạnh vừa được giải mật, Soviet đã thành công trong việc bẻ gãy cột sống của một người đàn ông bằng cách sử dụng phép phóng chiếu tinh thần (kính khủng) và cũng bằng cách sử dụng khả năng thấu thị để do thám các địa điểm tên lửa của Hoa Kỳ. Không nghi ngờ gì nữa, điều này đã thúc đẩy Hoa Kỳ bắt đầu các nghiên cứu của riêng mình.

Trojan Horse (Con ngựa thành Trojan), một dự án kết hợp giữa lực lượng Mũ Nồi Xanh của Lục Quân và lực lượng SEAL của Hải Quân, đã thành lập một đơn vị để luyện tập aikido (một môn võ tập trung vào khả năng phát hiện, hợp nhất và chuyển hướng động năng và năng lượng tiềm ẩn của đối thủ) và thiền định trong 6 tháng. Những người lính được đánh giá chuẩn về độ chính xác khi bắn, kỹ năng tập trung tinh thần và cảm giác chủ quan về mức độ căng thẳng của họ. Vào cuối giai đoạn kiểm tra, những người lính đã chứng minh những cải thiện về khả năng tập trung, độ chính xác, khả năng kiểm soát căng

thẳng và những gì họ mô tả là “nhận thức theo trực giác”.

Sau đó là Stargate, một dự án do Không Quân tài trợ, sử dụng các sĩ quan đặc nhiệm để phát triển các kỹ năng thấu thị mà họ gọi là "quan sát từ xa". Ngồi trong phòng, các đối tượng có thể phóng tâm trí mình đến một vị trí ở cách xa sau khi được cung cấp chỉ một hệ thống tham chiếu lưới hoặc tên địa điểm. Thật hấp dẫn, họ có thể truyền tải một số thông tin chính xác thông qua lời nói và hình vẽ về những gì họ nhìn thấy.

Tôi đã có may mắn trải nghiệm điều tương tự tại một khóa huấn luyện lấy cảm hứng từ trình sát Apache. Người Apache được biết đến như những chiến binh xuất chúng, và quá trình huấn luyện gian khổ về thể chất và tinh thần của họ cũng giống như truyền thống của những lớp chiến binh khác mà tôi kính trọng, chẳng hạn như Sparta và Samurai. Tôi đã tìm kiếm khóa đào tạo này để nâng cao kỹ năng theo dõi và nhận thức của mình, đặc biệt là trong môi trường tự nhiên. Nhiều buổi huấn luyện bắt đầu với thiền định và hình dung, bao gồm cả bài tập đi bộ bằng linh hồn. Trong bài tập này, tôi đã kiểm tra điểm khởi hành của con đường mòn trong rừng mà không cần đi qua nó. Sau đó, trong phòng tập, tôi tự vẽ ra con đường mòn trong tâm trí mình. Tôi ghi nhận một đặc điểm nổi bật khi đang hình dung là trên con đường mòn xuất hiện một thứ trông giống như một ngôi đền Mormon được tắm trong ánh sáng vàng. Kỳ lạ thay, nhưng sau đó, tôi đi lên con đường mòn thực sự và nhìn thấy những gì trí óc trực quan của tôi phóng chiếu — một cái cây to đẹp và trơ trọi, bị sét đánh bong cả vỏ và tắm mình trong nắng chiều vàng. Tôi học được từ điều này và những kinh nghiệm tương tự khác rằng ngôn ngữ trực giác khác với ngôn ngữ lý trí: Trực giác giao tiếp với chúng ta thông qua hình ảnh và cảm giác, mà chúng ta có thể học cách nhìn nhận và thấu hiểu bằng cách thực hành.

Trở lại vấn đề, tất cả những điều này có ý nghĩa gì đối với các bạn? Các kỹ năng về trực giác là nguồn gốc của sự sáng tạo, khả năng tránh nguy hiểm, nâng cao trình độ tư duy và giao tiếp. Để nâng cao tâm lý "phá bỏ mọi thứ", các bạn phải sử dụng cả các kỹ năng cứng được mô tả cho đến nay trong cuốn sách cũng như các kỹ năng mềm tinh tế hơn được mô tả trong chương này. Đã đến lúc phát triển trực giác và sử dụng nó như một công cụ thiết thực trong cuộc sống của các bạn bằng cách:

- Mở rộng nhận thức
- củng cố nhận thức quan
- Khám phá nền tảng cho sự củng cố
- Khai mở trí tuệ bên trong

MỞ RỘNG NHẬN THỨC

Đừng nhìn về quá khứ với sự giận dữ, hay hướng tới tương lai với nỗi sợ hãi,
mà hãy nhìn xung quanh với sự tỉnh táo

— James Thurber, Tác giả trào phúng người Mỹ (1894 — 1961)

Nhận thức là khả năng hướng sự chú ý tới toàn bộ và một phần của tình huống gặp phải. Chúng ta muốn có thể hoàn thành tất cả sứ mệnh trong khi vẫn duy trì sự chú ý đến từng chi tiết nhỏ. Sự phát triển trực giác đòi hỏi chúng ta phải mở rộng phạm vi nhận thức và khai thác vào tiềm thức của chúng ta theo ý muốn. Nghệ thuật sử dụng trực giác là học cách hấp thụ nhiều thông tin hơn và sau đó truy cập nó dưới một dạng có lý. Kỹ năng này có thể giúp chúng ta đưa ra quyết định tốt hơn và tránh được nguy hiểm hay các vấn đề khác, đặc biệt là khi đang bay hoặc trong các tình huống hỗn loạn.

Hãy kết hợp hơi thở với cách các bạn sử dụng mắt để kích hoạt khả năng nhận thức mở rộng. Đầu tiên, có hai cách tôi dạy để sử dụng đôi mắt trong quá trình huấn luyện "Unbeatable Mind": Nhận Thức Tập Trung và Nhận Thức Thư Thái. Sự khác biệt giữa 2 cách là nhìn chăm chú qua đôi mắt, nhìn thấy mọi chi tiết, so với hấp thụ thông tin bằng mắt, in sâu vào tâm trí những mà các bạn có thể không thấy được. Khi các bạn tập trung bằng mắt, các bạn sẽ đồng thời tập trung bằng tâm trí và không bị phân tâm. Khi mục tiêu là tập trung vào tầm nhìn phía trước theo nghĩa đen, thì đây là một kỹ năng có giá trị. Tuy nhiên, khi thông tin đầu vào về tình huống các bạn đang gặp có thể lẫn lộn với nhiều chi tiết gây phân tâm, bao gồm các dấu hiệu quan trọng có thể thông báo cho các bạn hành động một cách nhanh chóng và dứt khoát, mang lại sự tự tin để khi gặp thất bại vẫn tiến lên phía trước. Ví dụ, khi các bạn tập trung vào một thứ mà bỏ lỡ rừng cây, bao gồm cả các mẫu có thể chứa thông tin có giá trị cho việc ra quyết định. Vì vậy, chúng ta cũng cần một cách để nhận thức về chúng.

Với kỹ thuật Nhận Thức Tập Trung, các bạn sử dụng đôi mắt như một tia laser, nhìn qua đôi mắt với một sự tập trung cao độ. Có thể ánh mắt này cũng chiếu ra năng lượng: Nghiên cứu gần đây của Tiến sĩ Colin Ross, tác giả của cuốn sách "Human Energy Fields" (Các Trường Năng Lượng Của Con Người) và là người sáng lập Viện Colin A. Ross, cho thấy rằng năng lượng phóng ra khỏi mắt chúng ta có thể truyền đi hàng trăm mét. Nếu các bạn đã từng theo dõi một con nai, sẽ biết ngay khi các bạn nhìn vào con nai một cách tập trung, nó sẽ giật mình và bỏ chạy. Nó có thể cảm nhận được năng lượng của các bạn. Khi sử dụng mắt theo cách này, ý thức của các bạn hoàn toàn tham gia vào việc quan sát và xử lý thông tin. Tuy nhiên, mọi thứ thậm chí còn thú vị hơn khi chúng ta chuyển hướng ra khỏi tiêu điểm.

Nhận Thức Thư Thái là một kỹ thuật giúp các bạn làm mờ mắt, cho phép thông tin đi qua mắt và vào tâm trí như thể đôi mắt là cửa sổ. Ánh nhìn của các bạn sẽ nhẹ nhàng, với đôi mắt mở to nhưng không nhìn vào bất cứ thứ gì cụ thể,

tương tự như sử dụng tầm nhìn ngoại vi vào ban đêm. Các trinh sát Apache gọi đây là "tầm nhìn góc rộng" và sử dụng nó để theo dõi và nâng cao nhận thức. Khi sử dụng đôi mắt theo cách này, bộ não sẽ chuyển sang trạng thái mà thông tin được truyền đến và đi từ tiềm thức của chúng ta. Thông tin này thường không cần thiết trong thời điểm này, nhưng trong một bối cảnh khác, khi có nhu cầu, thông tin đó sẽ đến với chúng ta như những cảm giác trực quan, những tia sáng đầy cảm hứng và sự bùng nổ sáng tạo. Những người học cách ghi dấu ấn và sau đó khai thác tiềm thức này thường được xã hội coi là thiên tài — ví dụ như Albert Einstein, nổi tiếng với những giấc ngủ ngắn buổi trưa, thường xuyên chìm vào giấc ngủ khi ông say sưa nghiên cứu công việc giải phương trình. Nhiều cảm hứng bất ngờ đã nảy ra khi ông rơi vào hoặc thoát ra khỏi những giấc ngủ ngắn này, khi mắt ông nhắm lại và bộ não ông thư giãn. Tôi tin rằng đây là những gì sẽ xảy ra với người lính SEAL khi họ đắm mình trong hết thử thách này đến thử thách khác. Bạn, cũng có thể trở thành thiên tài, nếu áp dụng những nguyên tắc này!

Chìa khóa để bước vào trạng thái học tập đỉnh cao khai thác trực giác của các bạn chính là chuyển đổi giữa Nhận Thức Tập Trung và Nhận Thức Thư Thái, phù hợp với một kiểu hít thở cụ thể và trạng thái tràn đầy năng lượng riêng. Khi kích hoạt Nhận Thức Tập Trung, hãy hít một hơi thật sâu và thở ra bằng mũi, như thể các bạn đang nạp năng lượng cho cơ thể. Trên thực tế, các bạn đang làm điều đó bằng cách cung cấp oxy cho tế bào và bơm máu đầy oxy vào não. Bây giờ thì các bạn đã sẵn sàng bùng nổ để hành động. Khi không cần thực hiện hành động nhưng muốn tiếp thu càng nhiều thông tin càng tốt, các bạn sẽ chuyển trở lại trạng thái Nhận Thức Thư Thái. Ở đây, nhịp thở của các bạn cũng sâu, nhưng chậm hơn, nhịp nhàng hơn và có kiểm soát, chẳng hạn như với Hít Thở Trong Hộp hoặc một kiểu tương tự. Trạng thái tràn đầy năng lượng giờ đây bình lặng như một mặt nước hồ. Đôi mắt chuyển sang tầm nhìn góc rộng khi các bạn quan sát môi trường xung quanh, thu tất cả vào trong tầm mắt.

Hãy tưởng tượng một Trung đội lính SEAL đang tuần tra. Tất cả các người lính SEAL lúc này đều áp dụng quan sát Nhận thức Thư giãn, cách thở của họ nhẹ nhàng và có kiểm soát. Họ đang thu thập thông tin, ghi dấu ấn vào sâu trong tiềm thức. Đột nhiên, người lính bọc hậu cảm thấy bất an trong bụng. Anh không chắc mắc đó là gì; thay vào đó, anh ngay lập tức ra hiệu cho đội của mình dừng lại. Ngay lập tức tất cả người lính SEAL chuyển sang chế độ quan sát Nhận thức tập trung. Họ tập trung vào đôi mắt, tìm kiếm manh mối về nguồn gốc của nguy hiểm. Hô hấp của họ trở nên sâu hơn và cơ thể họ trở nên mạnh mẽ hơn khi nhận được lượng oxy quý giá. Bây giờ họ đang ở trong trạng thái cảnh giác cao độ, sẵn sàng bùng nổ để hành động.

Điều này tương tự như trong một môi trường kinh doanh. Nếu đang chuẩn bị tiến hành một cuộc họp quan trọng, thì các bạn sẽ rà soát lại các chi tiết cho cuộc họp với chế độ Nhận Thức Thư Thái, cảm nhận những điều quan trọng không nằm trong tầm mắt. Khi gần đến thời gian họp, các bạn chuyển sang chế độ Nhận Thức Tập Trung, trao đổi với đội nhóm, hiểu được quá trình làm việc

của mọi người và thông tin nào cần được truyền đạt, đảm bảo luôn kiểm soát được các mục tiêu trong cuộc họp. Trong cuộc họp, các bạn sẽ chuyển đổi qua lại giữa hai trạng thái. Ví dụ như: Các bạn có thể giải quyết một câu hỏi chi tiết với chế độ Nhận Thức Tập Trung, sau đó thư giãn và cho phép nhận thức của bạn mở rộng trở lại và sử dụng các dấu hiệu trực quan để định hình những gì các bạn đang nói và những người các bạn đang giải quyết cùng. Có phải các bạn cảm thấy khó chịu khi biết quá trình diễn thuyết của mình đang đánh mất sự chú ý của mọi người hoặc khiến họ nhầm lẫn không? Sang số gấp! Các bạn có cảm nhận được sự tiêu cực từ một người đang ngồi trong góc không? Hãy hỏi xem anh ta có lo lắng không. Nhận Thức Thư Thái mang lại kết nối nhiều hơn với người nghe và đưa các bạn tiến vào "flow".

Các bạn có thể rèn luyện những trạng thái này với một số nỗ lực nhất định. Lý tưởng nhất là các bạn sẽ học cách chuyển đổi qua lại theo ý muốn, đạt được trạng thái tối ưu cho việc học tập đồng thời sẵn sàng hành động theo các tín hiệu từ trực giác của mình. Kết hợp điều này với sự cam kết hoàn toàn và cách tiếp cận tích cực, "thất bại để tiến lên phía trước" và các bạn sẽ trở thành một cỗ máy bất bại, một người không biết sợ hãi, có thể phá vỡ mọi thứ để tạo ra thực tại mới cho ra một con người ưu tú.

Nhận thức của các bạn sẽ mở rộng một cách tự nhiên khi các bạn lớn lên, đi đây đi đó và có nhiều trải nghiệm hơn. Tuy nhiên, các bạn vẫn có thể xa cách với trí tuệ bên trong mình nếu các bạn luôn quanh đi quẩn lại ở trong đầu mình. Điều tôi muốn làm là huấn luyện các bạn mở rộng nhận thức một cách có chủ ý thông qua cách thoát ra khỏi đầu, đồng thời đào sâu vào kết nối của các bạn với các giác quan và tiềm thức của một thiên tài trong mỗi chúng ta.

THỰC HÀNH THEO CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

BÀI TẬP KIM

Lực lượng SEAL sử dụng một công cụ được gọi là bài tập "Giữ Lại Trong Bộ Nhớ" (Keep, in Memory, KIM) để phát triển sự chú tâm đến từng chi tiết và nhận thức, đồng thời thực hành truy cập bộ nhớ thông qua quá trình ghi dấu ấn. Đây là một bài tập tuyệt vời để thực hành Nhận thức Tập trung và Nhận thức Thư thái. Bài tập này có thể được thực hiện một mình nhưng sẽ có hiệu quả hơn khi tiến hành với một đội. Đầu tiên, chọn 20 vật phẩm ngẫu nhiên và đặt chúng trên sàn hoặc bàn, phủ một cái mền lên. Đừng nhìn vào các vật phẩm này. Tiếp theo, chuẩn bị cho bản thân một vài phút hít thở sâu, giải tỏa tâm trí. Khi đã sẵn sàng, hãy bỏ mền ra và nghiên cứu các vật phẩm trong 60 giây. Chuyển đổi qua lại giữa Nhận Thức Thư Thái và Nhận Thức Tập Trung để xem chi tiết và tổng thể. Xong thì phủ tấm mền lại.

Các bạn (hoặc đội nhóm của mình) có thể hỏi tưởng lại bao nhiêu vật phẩm? Các bạn nhớ được chi tiết tới mức độ nào? Lặp lại bài tập cho đến khi các bạn thực sự thấu đáo hai trạng thái tinh thần này và nhớ tất cả các vật phẩm

với sắc thái chi tiết tối đa. Mỗi lần thực hành bài tập này, các bạn sẽ nâng cao khả năng tiếp thu và lưu giữ thông tin của mình. Lĩnh vực nhận thức của các bạn sẽ mở rộng, và sớm ghi nhớ thông tin chi tiết mọi lúc mọi nơi.

CÙNG CỐ NHẬN THỨC QUAN

Khi bắt đầu sử dụng các giác quan mà bạn đã bỏ qua, phần thưởng của bạn là được nhìn thế giới bằng đôi mắt hoàn toàn mới

— Barbara Sher, Diễn giả và là tác giả của cuốn sách "Wishcraft: How To Get What You Really Want" (1935—)

Nếu các bạn từng cảm thấy mình tốt hơn như thế nào khi ra ngoài hít thở không khí tự nhiên sau một thời gian dài ở trong nhà mà không có điện thoại di động và máy tính xách tay, thì đây là lý do tại sao: Đó là bởi vì các bạn đã giảm tốc độ đủ để làm cho tâm trí bên ngoài yên tĩnh, cho phép trí tuệ bên trong trỗi dậy một chút. Ahhh! Sống chậm lại và thu hút các giác quan giúp nuôi dưỡng tinh thần tỉnh táo. Chánh niệm là một bài tập thực hành dẫn đến một kết nối sâu sắc hơn với nội tâm của các bạn, một trạng thái nhận thức hiện tại mà qua đó trí tuệ của bạn có thể tuôn trào. Để tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển nhận thức quan của mình, có nghĩa là các bạn tiếp nhận nhiều thông tin hơn thông qua từng giác quan. Da, mũi, tai, miệng và mắt kể cho các bạn biết điều gì? Các bạn có đang tiếp nhận tất cả thông tin có thể không, và liệu các bạn có biết điều đó không?

Khi tôi lần đầu tiên bước vào thế giới kinh doanh với tư cách là một viên kiểm toán, tôi đã không có được nhận thức rõ ràng như đang thảo luận tại đây. Tôi cảm thấy như bị mất kết nối khỏi các giác quan và trực giác, tâm trí tôi liên tục suy nghĩ mà không tiếp thu được thông tin mới. Tôi tiếp cận việc giải quyết vấn đề bằng cách đi đến kết luận rằng những gì tôi từng được học, hoặc trong những khoảnh khắc suy nghĩ kỹ hơn, sử dụng phương pháp khoa học để đặt ra một lý thuyết, nghiên cứu và thử nghiệm các khả năng và tìm ra giải pháp. Tôi không đơn độc, vì chúng đã từng và vẫn là những công cụ giải quyết vấn đề điển hình của hầu hết các chuyên gia. Kết quả là, và như nhiều chuyên gia trong cùng một con thuyền đã phát hiện ra, các quyết định của tôi hoàn toàn là một chiều và bị ngắt kết nối với bất kỳ cảm giác khôn ngoan hay mối liên hệ sâu sắc nào với trí tuệ của người khác.

Tuy nhiên, khi tôi bắt đầu thực hành thiền định tại trường huấn luyện của Chương môn Nakamura, mọi thứ từ từ thay đổi. Tôi không chỉ trải nghiệm nhiều hơn với các giác quan của mình, tôi còn phát triển khả năng "hòa hợp" với những người xung quanh. Điều này hơn hẳn việc ngồi lì trong văn phòng vì tôi có thể kết nối và giao tiếp xác thực hơn.

Mặc dù người lính SEAL không cố ý thực hành chánh niệm, nhưng khóa huấn luyện chắc chắn bao gồm các bài tập tương tự, chẳng hạn như ngồi tĩnh lặng trong thời gian dài, thực hành nâng cao nhận thức và các bài tập về sự nhạy bén và rèn luyện độ dẻo dai của tinh thần. Tôi tin rằng những kỹ năng này, cùng với nền tảng mà Chương môn Nakamura đã trao, giúp tôi dành được huy hiệu "Trident". Tôi có thể cảm nhận được nhịp điệu chiến đấu của huấn luyện viên

và có thể kiểm soát căng thẳng của mình bằng cách làm chậm nhịp thở và tâm trí, duy trì phong thái bình tĩnh giữa cuộc hỗn loạn. Bằng cách chú ý rất kỹ đến ánh mắt và nét mặt sắc thái của huấn luyện viên, tôi đã phát triển khả năng nhận biết khi nào họ nghiêm túc hoặc cố ý gây nhiễu chúng tôi.

Kỹ năng nhận thức cũng hỗ trợ tôi trở thành một chỉ huy bẩm sinh mặc dù trên thực tế tôi không có kinh nghiệm lãnh đạo khi tôi mới tham gia BUDS. Nhận thức ngày càng tăng cho phép tôi hướng suy nghĩ của mình về phía tích cực hơn, và tôi đã quen với việc im lặng và lắng nghe toàn bộ con người mình.

Khi tôi quay lại thế giới kinh doanh một lần nữa sau khi rời khỏi lực lượng SEAL, kỹ năng nhận thức và trực giác của tôi đã tăng tốc nhờ tập yoga, võ thuật hàng ngày, và ngồi thiền định (tôi đã có một khoảng thời gian lao dốc sau sự sụp đổ của CBC!). Tôi bắt đầu bằng cách thực hành kiểm soát hơi thở và tĩnh lặng tâm trí, sau đó tôi nhìn vào bên trong để tìm manh mối về bất kỳ thông điệp nào từ tiềm thức của tôi về những gì tôi nhận thấy ở người khác và trong môi trường. Ví dụ: Tôi có thể nhận biết ai đó cảm thấy không thoải mái hoặc không tin tưởng, vì vậy tôi sẽ tập trung nhìn vào mắt người đó để giao tiếp nói chuyện trực tiếp với họ một cách nồng nhiệt. Hoặc tôi có thể cảm thấy căng thẳng khó chịu, và trong trường hợp đó, tôi sẽ tìm kiếm các dấu hiệu cho thấy ai đó không hoàn toàn trung thực với tôi và thận trọng hơn đối với lượng thông tin tôi chia sẻ. Thường thì khi tôi cảm thấy ai đó tiêu cực, tôi sẽ cố gắng tránh người đó hoặc giảm tiếp xúc lại. Tôi sẽ rời khỏi phòng khi bản thân cảm nhận được sự tiêu cực mà người ta nhắm vào tôi. Nếu không thể bào chữa một cách lịch sự, tôi sẽ hình dung ra một tấm chắn bảo vệ bao quanh cơ thể mình để không cho phép bất kỳ năng lượng tiêu cực nào xuyên qua. Điều này để giữ cho tôi cân bằng trong các cuộc họp.

Phát triển nhận thức quan của các bạn bằng cách điều chỉnh và khởi động các giác quan lên cực độ. Hãy thêm bài tập này vào bộ công cụ thực hành ngay bây giờ.

THỰC HÀNH THEO CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

MÀI BÉN CÁC GIÁC QUAN

Hãy dành một chút thời gian để bịt tai và nhắm mắt lại. Giờ thì chỉ cần lắng nghe và chú ý những gì sắp xảy ra. Thoạt đầu, hơi thở sẽ giống như tiếng tàu chở hàng, và các bạn có thể nhìn thấy hình ảnh và đèn nhấp nháy. Hãy coi bài huấn luyện này như một phương tiện giảm thiểu cảm giác cá nhân của các bạn. (Trên thực tế, bất kỳ nỗ lực nào khiến các bạn chìm vào tĩnh lặng — chẳng hạn như lặn biển, leo núi, nhảy dù hoặc trượt tuyết — sẽ nâng cao nhận thức cảm quan này). Trong bóng tối, không một tiếng động, các bạn có thể tiến vào cảnh giới nhận thức quan và thiền chánh niệm sâu, nơi mọi thứ diễn ra bên trong mới là vấn đề. Tiếp theo, bỏ tay ra khỏi tai. Chỉ cần ngồi yên lặng và lắng nghe. Ghi lại những gì các bạn nghe được đầu tiên... sau đó chăm chú lắng nghe

hơn. Giờ thì các bạn còn nghe thấy gì nữa? Sau đó làm lại nhiều lần. Các bạn sẽ ghi nhận các tầng lớp tiếng động mà trước đây bộ não không truyền vào tiềm thức vì chúng không liên quan.

Các bạn có thể lặp lại bài tập này cho từng giác quan trong số 5 giác quan của mình bằng cách làm theo một mô hình, sau đó chăm chú tập trung và đi sâu hơn vào giác quan đang bị cô lập. Ví dụ, các bạn nhìn thấy gì khi nhắm mắt hoặc ở trong bóng tối hoàn toàn? Khi mở mắt, các bạn thấy gì đầu tiên? Khi quan sát kỹ hơn, các bạn nhận thấy điều gì?

KHAI MỞ NỀN TẢNG CÙNG CỐ

Điều cần thiết cho hạnh phúc của con người là anh ta phải trung thành về mặt tinh thần với chính mình. Không chung thủy không bao gồm tin, hay không tin; nó bao gồm việc tuyên bố tin vào những gì anh ta không tin

— Thomas Paine, Triết gia và là Lý thuyết gia chánh trị mang hai dòng máu Anh-Mỹ (1737–1809)

Nhận thức rõ hơn về môi trường bên ngoài, vật chất cũng như cảnh quan bên trong, giác quan dẫn đến trực giác và tiến vào tiềm thức của chúng ta. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể tự tin vào những thông điệp mà chúng ta nhận được? Khi các bạn đang ở giữa hỗn loạn và cần phải hành động dứt khoát, làm thế nào bạn biết được cảm giác bên trong của mình có thể tin cậy được? Rất cuộc, tâm trí vô cùng phức tạp — chúng ta đã học được nhiều cách để nắm bắt và định hướng sức mạnh của nó trong cuốn sách này, nhưng đồng thời ngụ ý rằng tâm trí có thể bị xâm phạm, phải không?

Kinh nghiệm sống, đặc biệt là những kinh nghiệm từ thời thơ ấu, có thể ở lại với chúng ta trong một thời gian dài. Chúng ta lưu trữ các khía cạnh đáng chú ý của một sự kiện — những gì chúng tôi cần tích cực ghi nhớ để tồn tại và phát triển — trong trung tâm bộ não, trong khi phần lớn các chi tiết được in sâu tới mức độ tiềm thức. Khi những dấu ấn này bị biến chất, chúng thường củng cố thành những niềm tin tiêu cực hoặc phá hoại, sau đó điều khiển hành vi của chúng ta theo những cách tinh tế trong nhiều năm sau khi có trải nghiệm đó. Tôi gọi đó là Nền Tảng của Sự Cùng Cố. Đó là bởi vì chúng bị che khuất trong tầm nhìn dễ thấy, hiển nhiên đối với người khác nhưng không phải đối với các bạn. Khái niệm này hơi giống với ý tưởng về điểm mù, ngoại trừ với việc chúng ta đang nói về những niềm tin chưa được khám phá, mang tính hủy diệt và những cảm xúc tiêu cực chưa được giải quyết thúc đẩy chúng ta, trái ngược với những kiểu suy nghĩ và hành vi khắc sâu tạo ra điểm mù.

Ví dụ, nếu mẹ của các bạn vô cùng khó chịu vì những sự kiện nhỏ — chẳng hạn như việc các bạn làm bể một cái bình rửa tiền — thì khi trưởng thành, các bạn cũng có thể nhận ra đang trải qua cảm giác lo lắng như vậy và thường xuyên bộc phát. Đối với các bạn, những cảm giác và hành vi này là hoàn toàn chánh đáng và bình thường, ngay cả khi chúng xảy ra vô cớ và không tương xứng với sự kiện đang xảy ra. Các bạn cũng có thể thấy mình đang đi đến cực đoan để tránh đối mặt, đặc biệt là nếu nghĩ rằng ai đó đang tức giận với các bạn. Niềm tin ẩn sâu có thể khiến tiềm thức hoạt động chống lại những mong muốn có ý thức theo những cách trực tiếp và gián tiếp. Chúng có thể phá hoại sự tự tin vào trực giác và khả năng ra quyết định của các bạn, đặc biệt là khi mọi thứ đang căng thẳng hoặc hỗn loạn. Chúng cũng có thể ngăn các bạn giao tiếp thực tế với đồng đội, các bên liên quan và những người hỗ trợ.

Nếu muốn thành công ở cấp độ cao nhất, các bạn phải kết nối được bên

trong với bên ngoài. Chủ đề này lặp đi lặp lại trong cuốn sách vì nó là yêu cầu cơ bản để nhiều kỹ thuật hoạt động ở hiệu quả tối đa. Thường thì điều đó có nghĩa là các bạn sẽ phải kết nối lại hoặc hồi tưởng lại những trải nghiệm đã vùi sâu trong tiềm thức. Bây giờ, hãy làm rõ vấn đề này — rằng các trường hợp nghiêm trọng (chẳng hạn như trầm cảm vĩnh viễn, hành vi gây hại hoặc liêu lĩnh và cảm giác xấu hổ bất động) nên được các chuyên gia trị liệu xử lý. Tuy nhiên, thông qua các kinh nghiệm rèn luyện nhận thức khác nhau, tôi nhận thấy rằng chúng ta có thể tự mình thực hiện phần lớn công việc này nếu chúng ta có công cụ phù hợp. Phòng tập trong tâm trí, mà các bạn đã xây dựng trong Nguyên Tắc Thứ Hai, sẽ là công cụ để các bạn thực hiện công việc trong tâm hồn mình. Trong đó, các bạn có một cấu trúc để không chỉ để hình dung về tương lai và mục tiêu của các bạn, mà còn để hồi tưởng lại quá khứ trong một môi trường an toàn. Tại phòng tập trong tâm trí, các bạn có thể tóm tắt lại quá khứ và điều chỉnh cách các bạn phát triển niềm tin và hành vi hiện tại, nhiều điều trong số đó có thể kìm hãm hoặc làm cản trở khả năng đưa ra quyết định đúng đắn của các bạn.

Một ví dụ về điều này là công việc của riêng tôi để khám phá ra Nền Tảng của Sự Cứng Cốt. Trong những năm tháng vị thành niên, tôi tồn tại tách biệt với những người khác và cảm thấy khó kết nối với con người. Điều này dẫn đến một loạt các mối quan hệ đau khổ, mà thậm chí không thể đáp ứng nhu cầu tình cảm của những người phụ nữ trong cuộc đời mình. Tình trạng này là một trong những vấn đề lớn nhất trong những năm cuối 20 của tôi — phải nhờ đến sự kiên quyết của bạn gái là bác sĩ trị liệu, tôi mới bắt tay vào thực hiện thay đổi! Nhưng vì tôi tập trung vào hành vi và không giải quyết đầy đủ vấn đề gốc rễ, tôi tin rằng nó sẽ không biến mất; thay vào đó, nó biến đổi và biểu hiện khác đi. Tôi bắt đầu nhận thấy điều đó, đặc biệt là trong lãnh vực thiết lập kinh doanh, tôi đã phải trải qua tình trạng căng thẳng bất thường trong các cuộc trò chuyện khi tôi cảm thấy bị thách thức hoặc bị chống đối. Ví dụ, một lần khi tôi đang làm việc tại một công ty tư vấn, một đồng nghiệp giàu kinh nghiệm hơn đã tỏ ra nghi ngờ về một trong những đề xuất của tôi. Cô ta liên tục hỏi những câu hỏi đơn giản, hợp lý khiến tôi nghĩ lại về các đề xuất của mình — khi xem xét lại, cô thực sự có một số quan điểm tuyệt vời và đưa ra giải pháp nằm ở mức trung bình. Tuy nhiên, tôi cảm thấy như thể cô đang trực tiếp thử thách trí thông minh và năng lực của tôi. Nhịp tim của tôi tăng lên và cơ thể tôi cảnh giác cao độ, giống như đang chuẩn bị cho một cuộc chiến. Tôi lớn giọng khi trả lời câu hỏi của cô ấy, sử dụng một giọng điệu hiếu chiến hơn nhiều so với tình huống này.

Những vấn đề này yêu cầu một công việc nghiêm túc; tôi không muốn bị mắc kẹt khi lặp lại những trạng thái hủy diệt này cho đến đời đời! Tôi bắt đầu đi gặp một nhà trị liệu chuyên nghiệp và cũng bắt đầu xây dựng các công cụ rèn luyện cho riêng mình. Bằng cách hình dung ngược lại hình ảnh “Tôi Tương Lai” tại phòng tập trong trí óc, tôi hồi tưởng lại một số sự kiện thời thơ ấu — như vụ việc giữa cha mẹ tôi mà tôi đã chứng kiến vào khoảng năm 16 tuổi và

một vài sự kiện khác mà cha tôi đã mất kiểm soát và nổi giận với anh trai tôi và tôi. Đi sâu hơn vào nỗi sợ hãi và cảm giác tội lỗi liên quan đến những sự kiện này, tôi sớm nhận ra rằng chính nguồn năng lượng “bản năng tự bảo toàn” đã khiến tôi phải khép chặt long mình lại khi còn là một thanh niên và có những phản ứng dữ dội trước những lời phê bình khi trưởng thành. Tôi đã có được nhận thức sâu sắc về bản thân thông qua quá trình vô giá này trong việc giúp tôi phát triển nhân cách và xây dựng kỹ năng giao tiếp tốt hơn trong các mối quan hệ cá nhân và đồng nghiệp.

Một nỗ lực như thế này rất cần sự kiên nhẫn và lòng can đảm. Các bạn phải vượt qua sự kháng cự để loại bỏ những phần khó khăn trong quá khứ của mình! Tôi sẽ hướng dẫn các bạn quy trình trong phần Bài Tập ở cuối chương này. Công việc các bạn làm tại phòng tập trong tâm trí sẽ điều chỉnh trực giác thông qua nội tâm của mình, do đó các bạn có thể cảm nhận những suy nghĩ thay vì chỉ đơn giản suy nghĩ rồi suy nghĩ. Khi các bạn đã xây dựng trực giác cho mình, cơ thể sẽ bắt đầu cảnh báo khi các bạn hành động không đúng với niềm tin của mình.

KHAI MỞ TRÍ TUỆ BÊN TRONG

Nghĩ thì dễ. Hành động thì khó. Mà khó nhất là hành động như người ta nghĩ
— Johann Wolfgang Von Goethe, Nhà thơ và là chánh trị gia người Đức (1749–1832)

Dạ dày thường được coi là "bộ não nhỏ" vì nó chứa hàng triệu tế bào thần kinh. Ở cấp độ cơ bản, nó có thể phát hiện xem các bạn có đủ máu lưu thông để tiêu hóa thức ăn hay không hoặc cho biết khi nào các bạn đói, nhưng khi ở cấp độ tinh vi hơn, nó cung cấp cho các bạn thông tin về những gì đang diễn ra trong phần còn lại của cơ thể, lần lượt thường là phản ứng trước những thông điệp từ tiềm thức. Nếu có nguy hiểm rình rập xung quanh hay nếu có điều gì đó không ổn, cơ thể sẽ cảm nhận và cảnh báo cho các bạn. Dạ dày sẽ nhận được tín hiệu và chuyển hướng máu đến các chi để chuẩn bị cho một hành động. Bộ não của các bạn có thể không ghi nhận mối đe dọa, nhưng có thể cảm nhận được sự giằng xé trong dạ dày. Tin tưởng vào ruột gan của các bạn là học cách lắng nghe và thừa nhận thông tin này. Khi dạ dày cảm thấy căng thẳng hoặc nôn nao, các bạn sẽ biết là có điều gì đó không ổn. Khi cảm thấy ổn trở lại, các bạn có thể tự tin và bình tĩnh tiến hành nhiệm vụ.

Khi thực hành các phương pháp được mô tả trong cuốn sách này, các bạn sẽ nhận thức rõ và sâu sắc hơn về tiềm thức của mình. Giai đoạn tiếp theo của quá trình này là mở ra một kênh đối thoại để tiềm thức giao tiếp với các bạn rõ ràng hơn — một cấu trúc mà qua đó trực giác có thể tuôn trào, cung cấp thông tin chi tiết hơn là cảm giác đơn giản các bạn cảm nhận được trong ruột gan, và một công cụ để dọn sạch mọi trở ngại ngăn cản các bạn ra quyết định. Với Nguyên tắc thứ hai, các bạn đã học được cách xây dựng phòng tập trong tâm trí của mình, điều này là vô giá để tăng cường thực hành bài tập hình dung của bạn. Trong phần Bài Tập ở cuối chương này, các bạn sẽ học cách sử dụng phòng tập trong tâm trí theo cách dễ tiếp thu hơn để mở ra kênh đối thoại giữa ý thức và tiềm thức, đồng thời nâng cao nhận thức và kỹ năng trực quan của các bạn. Và cuối cùng, chúng ta phát triển phòng tập trong tâm trí vì 2 mục đích chính: Thứ nhất, quá trình xây dựng phòng tập trong tâm trí và quay trở lại nơi này hàng ngày để phóng chiếu tinh thần và diễn tập nâng cao kỹ năng hình dung đồng thời củng cố cấu trúc bên trong để nó có thêm sức mạnh; thứ hai, phòng tập trong tâm trí mang lại cho các bạn nhận thức bên trong, đào tạo trực giác và làm cho nó trở nên thực tế hơn. Bất kỳ cách nào các bạn sử dụng, phòng tập trong tâm trí là cấp số nhân cho thành công của các bạn.

Các bạn có thể tận dụng khả năng ra quyết định quan trọng hiệu quả nhất sau khi đã phân tích và đưa ra một số lựa chọn nhưng không thể nhắm được cái nào là tốt nhất. Trong quá trình luyện tập nâng cao, các bạn có thể mời một huấn luyện viên hoặc một cố vấn tưởng tượng đến phòng tập để hướng dẫn cho các bạn. Các bạn có thể hình dung ra người cố vấn này có thể là người mà các

bạn biết ngoài đời, người mà các bạn tin tưởng nhưng không còn ở bên (chẳng hạn như người ông khôn ngoan nhưng đã qua đời) hoặc một nhân vật nổi tiếng trong quá khứ (Napoleon Hill có nói về Abraham Lincoln như là một cố vấn tinh thần khi đang trong quá trình hoàn thành tác phẩm "Nghĩ Giàu, Làm Giàu", còn José Silva đã cho các con của mình mời một cố vấn tưởng tượng vào không gian thiền định, khi ông thảo luận trong cuốn sách "Phương Pháp Kiểm Soát Tâm Trí của Silva"). Theo kinh nghiệm của tôi, cách làm này có tác động rất tích cực.

Khi tôi đang tìm kiếm nguồn cảm hứng hay giải pháp cho một thử thách, tôi thường ngồi tìm ý tưởng trong một căn phòng yên tĩnh. Đầu tiên, tôi cố gắng giải quyết thử thách bằng óc phân tích của mình, bao gồm nghiên cứu và suy nghĩ thông qua các giải pháp khả thi bằng phương pháp PROP từ phần Bài tập của Nguyên tắc thứ ba. Khi tôi gặp phải rào cản, tôi sẽ viết ra thử thách của mình bằng lời hoặc bằng hình vẽ. Sau đó, tôi sẽ ngồi tại không gian của mình, thực hành Hít Thở Trong Hộp trong vài phút, và sau đó ghé thăm phòng tập trong tâm trí để hình dung thử thách — đôi khi tôi hỏi người tư vấn và đôi khi tôi chỉ ngồi và đợi hình ảnh hoặc chữ hiển thị trên màn hình chiếu mà tôi đã thiết lập trong phòng tập. Đây là một hình thức thiền chánh niệm, nơi tôi không chủ động ngừng hoạt động trí óc, mà chỉ quan sát những gì nổi lên khi tâm trí tôi ổn định ở trạng thái alpha. Một giải pháp thường tự xuất hiện, đôi khi trong vài phút, đôi khi trong vài giờ, đôi khi sau đêm đó trong một giấc mơ. Tôi cũng đã sử dụng phương pháp này để giúp xác định cơ hội, chẳng hạn như với bài tập Xác Định Cơ Hội.

Bất kỳ loại bài tập trực quan nào yêu cầu các bạn ngồi yên để tìm câu trả lời hay ý tưởng sẽ được nâng cao khi thực hành tại phòng tập trong tâm trí của mình. Hãy thử thực hiện các bài tập các bạn đã học cho đến nay và kết hợp chúng vào một buổi thiền định để tăng cường hiệu quả của chúng và tiếp tục xây dựng một tinh thần dẻo dai và một trực giác minh mẫn cho các bạn.

BÀI TẬP

ĐÁNH THỨC TRỰC GIÁC

Sử dụng quy trình được mô tả trong phần Bài Tập của Nguyên tắc thứ nhất, vào phòng tập trong tâm trí của bạn và chỉ cần có mặt ở đó trong khoảng khắc. Bày tỏ lòng biết ơn vì đã có nơi này để rèn luyện tinh thần và tất cả những gì các bạn có trong cuộc sống. Tiếp theo, mời người cố vấn vào phòng tập trong tâm trí. Các bạn không cần phải biết trước đây là ai; trên thực tế, sẽ tốt hơn nếu bạn không có chủ tâm về việc đây sẽ là ai — chỉ cần xem ai xuất hiện! Với tôi, một ông già với mái tóc dài và sức mạnh của một chiến binh — người mà tôi tin là một trinh sát người Apache — xuất hiện. Ông tiếp tục là cố vấn của tôi cho đến ngày nay. Khi người cố vấn đến, hãy cảm ơn họ, mời họ ngồi (tôi có một chỗ dành riêng trong phòng), và sau đó đặt câu hỏi cho họ. Đừng mong đợi bắt đầu cuộc trò chuyện ngay lập tức, mặc dù nhiều học viên của tôi thừa nhận đã có những cuộc trò chuyện phong phú và bổ ích với người cố vấn, những người truyền đạt kiến thức mà trước đây họ chưa biết. Thay vào đó, các bạn có thể nhận được những hình ảnh, cảm xúc, hoặc chỉ là một cảm giác chắc chắn về câu trả lời đúng. Khi hoàn thành, hãy chắc chắn rằng bạn cảm ơn người cố vấn đã dành thời gian cho mình.

Bài tập này chắc chắn đòi hỏi một yếu tố tin tưởng, nhưng một khi các bạn cảm thấy thoải mái với người cố vấn của mình, tôi cá là các bạn sẽ phát triển một mối quan hệ hợp tác tốt đẹp phục vụ các bạn tới suốt đời. Tôi khuyên các bạn nên giữ một sổ ghi chú hoặc máy ghi âm tiện dụng. Giữ nó gần giường, đặc biệt là sau khi đặt câu hỏi hoặc đặt ra một vấn đề tại phòng tập trong tâm trí, phòng trường hợp câu trả lời đến trong một giấc mơ hoặc đánh thức các bạn vào lúc chạng vạng trước khi các bạn ngủ và khi các bạn thức dậy.

Có một điểm hạn chế, nếu các bạn đã phân tích một tình huống và không chắc chắn về con đường tiếp theo, hãy thử cẩn thận tạo một câu hỏi có hoặc không đơn giản sẽ trả lời được vấn đề. Hãy khẳng định một cách tích cực và rằng các bạn đang yêu cầu nội tâm của mình vì lợi ích của tất cả những người có liên quan. Cảm thấy khao khát cháy bỏng muốn biết câu trả lời tốt nhất cho câu hỏi này; đừng lãng phí năng lượng vào những câu hỏi phù phiếm hoặc về những vấn đề bạn không thực sự quan tâm. Sau đó đưa câu hỏi vào phòng tập trong tâm trí.

Ví dụ: Sau khi đọc cuốn sách này, các bạn có thể cảm thấy muốn cơ cấu lại đội nhóm của mình. Giả sử các bạn đang tranh luận về việc có nên thuê một Phó Giám đốc Tiếp thị mới hay không. Hãy vào một căn phòng yên tĩnh, ngồi xuống và tiến vào phòng tập trong tâm trí của mình. Khi đã đến, hãy đặt câu hỏi (hoặc hỏi người cố vấn nếu có) "Đó có phải là người phù hợp cho vai trò này không?". Ngay sau khi đặt câu hỏi, hãy chú ý đến bất kỳ hình ảnh, cảm xúc hoặc cảm giác nào xuất hiện. Nếu không có gì xảy ra, hãy kết thúc bài tập (đừng quên luôn cảm ơn người cố vấn vì sự hiện diện của họ) và sau đó tiếp tục chú ý

theo dõi trong 24 giờ tiếp theo. Thường thì các bạn sẽ ngay lập tức cảm thấy bụng mình bị quặn thắt lại, điều đó có nghĩa là "Không!". Một cảm giác thoải mái trào dâng có nghĩa là "Có!". Các bạn cũng có thể nhìn thấy một biểu tượng hoặc hình ảnh trong tâm trí mình. Một lần nữa, hãy chú ý đến chất lượng và cảm giác liên quan đến hình ảnh. Nếu bạn nhìn thấy một xe lửa trật đường rầy...Vâng, các bạn hiểu rồi đó!

Một số mẹo nâng cao để giúp đảm bảo hiệu quả của việc luyện tập trong tâm trí:

1. Trước khi bước vào phòng tập trong tâm trí để hình dung mục tiêu, các bạn phải rõ ràng về những gì mình mong muốn và trình bày rõ ràng nó theo những nghĩa tích cực như thể nó đã xảy ra. Sau đó, truyền vào đó niềm tin rằng quá trình đang giúp các bạn đạt được mục tiêu đó.

2. Các bạn phải nhất quán giữa những gì mong muốn đạt được trong hình dung và những gì mà niềm tin về Nền Tảng của Sự Củng Cố đang nói tới. Nếu hình dung ra một mục tiêu tài chánh, nhưng trong tiềm thức các bạn tự nhủ rằng không đủ khả năng hoặc không xứng đáng với nó, thì các bạn sẽ hủy bỏ những lợi ích tích cực của việc hình dung. Các bạn phải loại bỏ bất kỳ niềm tin nào mâu thuẫn với kết quả mong muốn trước khi bắt tay vào hình dung. Trong trường hợp này, các bạn sẽ muốn sử dụng phòng tập để khám phá Nền Tảng của Sự Củng Cố đồng thời cũng để gieo những hạt giống xứng đáng trước khi quay trở lại công việc biến nó thành hiện thực.

3. Các bạn phải phát triển khả năng tinh tế để nhận biết và tiếp nhận thông tin từ tiềm thức. Điều này ban đầu sẽ rất khó, nhưng đi kèm với thực hành và kinh nghiệm nếu các bạn tiếp cận kỹ thuật tập gym với tinh thần cởi mở. Quá trình mời một "người cố vấn" đến phòng tập trong tâm trí có thể hữu ích.

4. Các bạn sẽ muốn thực hiện hành động đối với sự đồng bộ xảy ra và những cánh cửa mở ra cho bạn sau khi hoàn thành một buổi tập trong tâm trí. Một khi các bạn khai mở trí tuệ bên trong của mình và học cách kiểm soát dấu ấn của tiềm thức thông qua việc hình dung trực quan một cách tích cực, những hiểu biết sâu sắc sẽ lưu thông một cách dễ dàng và vũ trụ dường như bắt tay với tiềm thức để dành chiến thắng.

GIẢI PHÓNG NỀN TẢNG CỦA SỰ CỨNG CỐ

Người Toltec, trong một bài tập mà họ gọi là "tái tổ hợp", được cho là đã yêu cầu các chiến binh vừa trưởng thành phải trải qua quá trình này cho mọi sự kiện lớn trong cuộc đời từ khi sinh ra! Tôi sẽ không yêu cầu bạn làm điều đó đến mức cực đoan, nhưng điều quan trọng là các chiến binh đi theo "Con Đường của SEAL" phải hoạt động với sự tự nhận thức thực sự, không bị cản trở

bởi tình trạng tự trôi tay trôi chân, cũng như hành trang tiêu cực về tinh thần và cảm xúc. Tôi khuyên các bạn nên bắt đầu thực hành Nền Tảng của Sự Củng Cố thường xuyên ngay khi kỹ năng hình dung và tĩnh lặng thiêng liêng sẵn sàng hỗ trợ cho nó (tức là khi các bạn có thể duy trì tâm trí tỉnh táo, tĩnh lặng trong ít nhất 5 phút và có thể đưa một số giác quan tham gia vào bài tập hình dung mà không bị phân tâm), mới bắt đầu có thể tiến hành một lần mỗi tuần và sau đó có thể tăng hoặc giảm tần suất tùy thuộc vào các bạn. Bạn cũng nên đưa bài tập này vào trong quá trình kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm với một bác sĩ trị liệu chuyên nghiệp ngay cả sau khi đã loại bỏ được phần lớn cảm xúc tiêu cực ban đầu. Tôi sẽ đưa ra một số hướng dẫn về việc đánh giá tiến trình, nhưng trước hết, hãy thực hiện bài tập.

Sử dụng quy trình Từ Nguyên Tắc Thứ Nhứt để chìm vào tĩnh lặng và tiến vào phòng tập trong tâm trí. Khi đó, hãy nói to hoặc nói rõ ý định khám phá Nền Tảng của Sự Củng Cố. Bây giờ, thay vì phóng chiếu hình ảnh tương lai mong muốn của các bạn, hãy cho phép tâm trí quét ngược dòng thời gian về những sự kiện trong cuộc sống khiến các bạn không thoải mái, khó chịu hoặc đau đớn. Nếu có một sự việc cụ thể mà muốn xem lại, các bạn có thể hồi tưởng lại nó. Nếu không, chỉ cần cho phép bất cứ điều gì xuất hiện trở thành tiêu điểm của các bạn. (Ngoài ra, có thể bắt đầu với một hành vi hoặc sự kiện cụ thể trong tâm trí). Khi tâm trí của các bạn ổn định về thời gian và địa điểm, hãy để hình ảnh trên màn hình thu thập thông tin chậm lại và sau đó kết hợp với hình ảnh như thể các bạn đã du hành ngược thời gian. Trải nghiệm bằng tất cả các giác quan như thể các bạn đang sống lại trải nghiệm đó ngay bây giờ.

Lưu ý bất kỳ cảm giác và cảm xúc nào nảy sinh, đặc biệt lưu ý nơi chúng xuất hiện và mức độ khó chịu mà chúng gây ra. Những phản hồi này là manh mối giúp các bạn xác định nơi lưu trữ năng lượng cảm xúc tiêu cực và mức độ mãnh liệt của nó. Vị trí trở thành điểm tập trung cho nhận thức trong suốt thời gian còn lại của bài tập. Ví dụ, các bạn có thể cảm thấy buồn nôn trong dạ dày hoặc có thể nhận thấy tim mình đập nhanh và lồng ngực căng lên. Cường độ sẽ cho biết mức độ nghiêm trọng của vấn đề. Đánh giá mức độ phản ứng của bạn theo thang điểm từ 1 đến 10, 1 là không quá dữ dội và 10 rất dữ dội. Nếu một cảm giác xếp hạng 10, vấn đề này ảnh hưởng rất sâu sắc đến các bạn và sẽ cần phải dành nhiều thời gian để giải quyết vấn đề đó. Nếu nó đưa ra đánh giá là 2, bạn có thể giải quyết nó nhanh hơn, sau đó tiếp tục.

Tiếp theo, đưa phiên bản hiện tại của các bạn vào trong phòng tập. Nói cách khác, nếu sự kiện đau lòng xảy ra khi các bạn 10 tuổi, hãy hình dung bản thân 10 tuổi đang đứng trước mặt. Khi có thể nhìn thấy rõ ràng con người của mình, hãy nói chuyện với "Tôi Quá Khứ" về sự kiện gây kích động đó. Hãy nói rằng mọi thứ bây giờ đều ổn — đó không phải là lỗi của họ, mọi chuyện đã qua và tất cả đều được tha thứ. Hãy nói với "Tôi Quá Khứ" rằng các bạn có thể giải tỏa nỗi đau và để cảm xúc khó chịu qua đi. Thậm chí có thể tưởng tượng đang ôm lấy hình ảnh trẻ hơn của mình hoặc cung cấp sự thoải mái theo một cách nào đó. Cuối cùng, trước khi các bạn tỏ lòng biết ơn và nói lời tạm biệt với con

người trẻ của, hãy yêu cầu họ hòa nhập với con người hiện tại của các bạn. Các bạn có thể nhận được sự đồng ý hoặc thậm chí bạn có thể đi xa hơn để hình dung hai cơ thể của bạn hợp nhất thành một.

Nếu tất cả điều này nghe có vẻ ngớ ngẩn đối với các bạn, chỉ cần làm tốt nhất có thể. Tin tôi đi, đó là một bài tập hết sức mạnh mẽ. Khi tôi làm điều này vì một sự cố đau đớn trong cuộc sống của chính mình, bản thể thơ ấu của tôi cảm thấy rất nhẹ nhõm.

Bước cuối cùng trong bài tập này là đưa sự kiện ban đầu trở lại phòng tập trong tâm trí và một lần nữa hình dung lại bản thân lúc trẻ và bất kỳ bên liên quan nào khác. Hãy để mọi việc diễn ra, nhận thấy bất kỳ sự khác biệt nào về hình ảnh hoặc cảm giác của bạn. Hình ảnh thơ ấu của các bạn có ít căng thẳng hơn không? Ngôn ngữ cơ thể của họ có mạnh mẽ và tự tin hơn không? Những người khác tham gia vào sự kiện này có đáng sợ hay tức giận hơn không? Đưa nhận thức của các bạn đến vị trí đã xác định được cảm xúc được lưu trữ — hiện tại cảm giác đó thế nào? Đánh giá cường độ một lần nữa và so sánh với đánh giá ban đầu. Các bạn sẽ cảm thấy giảm đi đôi chút. Lặp lại quy trình này cho một sự kiện cụ thể cho đến khi con người quá khứ hiện ra hoàn toàn khỏe mạnh, các bên liên quan không còn gây ra mối đe dọa và những cảm xúc tiêu cực được lưu trữ biến mất (có nghĩa là cường độ hiện xếp hạng 1 hoặc 0).

Rất có thể một số vấn đề về Nền Tảng của Sự Củng Cố đã bắt nguồn quá sâu hoặc khiến các bạn không thể tự giải quyết được, vì vậy, các bạn có thể cần một nhà trị liệu chuyên nghiệp hỗ trợ. Tôi khuyên các bạn nên tìm một người đã được đào tạo về EMDR (www.emdr.com), một quy trình trị liệu tiếp cận cách thức hoạt động của Nền Tảng của Sự Củng Cố thông qua hệ thần kinh. **VÌ SỰ AN TOÀN CỦA CÁC BẠN:** Nếu các bạn từng bị bạo hành nghiêm trọng về thể chất hoặc tình cảm trong thời thơ ấu, đừng cố gắng "tự hành xác" bằng cách sử dụng bài thực hành này mà không có sự hỗ trợ của các chuyên gia trị liệu.

Các bạn có thể tự hỏi vấn đề nào nên áp dụng bài tập này. Trải nghiệm và tính cách của mỗi người là khác nhau, nhưng để xác định một số vấn đề có thể xảy ra, hãy bắt đầu bằng cách xem xét các đặc điểm tính cách hoặc phản ứng rõ ràng giúp các bạn có được sức khỏe tối ưu, hiệu suất, các mối quan hệ và hạnh phúc nói chung, chẳng hạn như tức giận tốt độ hoặc tỏ ra vô lý, hành hung, tiêu cực mãn tính (về bản thân hoặc thế giới nói chung), trầm cảm hoặc hành vi tính dục không lành mạnh. Nếu các bạn đủ can đảm, hãy hỏi vợ/chồng, bạn thân hoặc bác sĩ của các bạn để biết thêm thông tin chi tiết — thường thì những người khác có thể thấy rõ vấn đề của chúng ta tốt hơn chúng ta có thể.

GIAO TIẾP TRỰC TIẾP

Bài tập này rất hữu ích để xây dựng trực giác khi các bạn mở rộng nhận thức về cả cách người khác thể hiện cảm xúc của họ bằng lời nói và cách các bạn làm như vậy. Bản chất là duy trì Nhận thức Tập trung về những gì đối tác giao tiếp của các bạn đang nói, trong khi duy trì Nhận thức Thư thái về suy nghĩ

và cảm xúc của các bạn để đáp lại những gì họ đang giao tiếp. Lưu ý rằng các bạn sẽ nhận thức bên trong tốt hơn như một sự phát triển tự nhiên của việc đào sâu nhận thức giác quan và khả năng phục hồi cảm xúc của bạn. Sau đó, khi các bạn cảm thấy cần phải giao tiếp (điều này ngẫu nhiên sẽ ít hơn nhiều khi bạn thực hiện phương pháp này thường xuyên), các bạn sẽ tạm dừng trước khi mở miệng, sau đó chỉ cần nói nếu:

- Những gì các bạn nói phải trung thực
- Những gì các bạn nói phải có giá trị và hữu ích cho cuộc trò chuyện
- Những gì các bạn nói phải tích cực và xuất phát từ lòng kính trọng và lòng quan ngại sâu sắc với bên thứ ba.

NGUYÊN TẮC THỨ TÁM

TƯ DUY TIẾN CÔNG, MỌI LÚC MỌI NƠI

Không đi theo lối mòn; thay vào đó hãy tự tạo ra lối đi và để lại dấu vết
— Ralph Waldo Emerson, Nhà thơ và là người viết tiểu luận nổi tiếng
của Hoa Kỳ (1803–1882)

Có một điều điển hình là hầu hết mọi người và các đội nhóm, đặc biệt là các doanh nghiệp, thường áp dụng tâm thế phòng thủ. Khi mọi thứ không như ý muốn, họ thu mình lại và chờ cho cơn bão đi qua. Ý định của tôi là các bạn sẽ không bao giờ bị rơi vào tư thế phòng thủ nữa — có nghĩa là không thể ngồi hy vọng điều tốt nhất, và sau đó chờ xem nó xảy ra. Thay vào đó, các bạn phải tiến ra thực địa, chuẩn bị đối mặt với điều tồi tệ nhất cùng các tình huống bất ngờ và hành động khi có dấu hiệu sẵn sàng. Các bạn lúc nào cũng luôn sẵn sàng hành động, dù trong bất kỳ hoàn cảnh, cùng niềm tin chiến thắng mỗi khi bước chân vào đấu trường. Để đạt được điều này, các bạn phải cân nhắc lại thái độ của mình với tâm thế "tư duy tiến công, mọi lúc mọi nơi".

Tương tác của con người trong các đội nhóm, gia đình và cộng đồng của chúng ta là một chuyện khó, nhưng khi cùng tác động bởi ranh giới văn hóa, thì nó có thể hoàn toàn lộn xộn. Hiểu lầm trong các mối quan hệ cá nhân, xung đột trong kinh doanh và chiến tranh giữa các quốc gia là một phần trong hàng loạt trải nghiệm của con người và sẽ còn tiếp tục trong thời gian dài sắp tới. Mặc dù tìm kiếm một giải pháp các bên cùng có lợi rất quan trọng và cần thiết, nhưng điều này cũng gây khó hiểu ở cấp độ công ty đa quốc gia và địa chính trị. Đó là lý do tại sao tôi tin rằng các chiến thuật, chiến lược và phương pháp độc đáo được sử dụng bởi lực lượng SEAL, được hỗ trợ bởi một tâm thế luôn tấn công, sẽ trở thành một bộ công cụ có giá trị cho các nhà lãnh đạo hoạt động trên phạm vi toàn cầu. Và vì quá trình toàn cầu hóa ngày càng tăng đặt tất cả chúng ta lên trên một vũ đài rộng khắp, thì những kỹ năng này cũng sẽ có giá trị đối với các doanh nghiệp vừa và nhỏ.

Khi đối mặt với mớ hỗn độn của việc tiến hành kinh doanh trong một môi trường mà trông giống chiến trường hơn là phòng họp, thì tôi sẽ nói, đừng lo lắng khi hy vọng rằng các bạn sẽ dành chiến thắng — hãy rút ra bộ bài có lợi cho các bạn. Bộ kỹ năng nâng cao để dành chiến thắng với một tâm thế luôn tấn công bao gồm:

- Phát triển sự tự tin một cách vững vàng
- Nâng cao nhận thức
- Làm những điều bất ngờ
- Dẫn đầu với khả năng tiến hành một cách nhanh chóng

Cho dù ở nhà, tại nơi làm việc hay thậm chí là khi đang vui chơi, cách các bạn suy nghĩ và phản ứng với các cơ hội và mối đe dọa sẽ quyết định các bạn là

người chiến thắng hay là nạn nhân. Định mệnh có thể ập đến mọi lúc mọi nơi. Để thành công trên "Con Đường của SEAL", các bạn phải xây dựng một thái độ "nhất kích tất thắng" và trở thành một nhà lãnh đạo có xu hướng "tiên phong" hơn.

PHÁT TRIỂN SỰ TỰ TIN MỘT CÁCH VỮNG VÀNG

Cách tốt nhất để dự đoán tương lai là tạo ra nó
— Abraham Lincoln, Tổng thống Hoa Kỳ (1809–1865)

Các bạn có thể nhớ lại cuộc thảo luận của chúng ta về khả năng phục hồi cảm xúc rằng trong khi còn ở ĐỘI 3, tôi đã trải qua chương trình huấn luyện SCARS — 300 giờ huấn luyện tích cực về tư duy tấn công và cận chiến tay đôi trong hơn 30 ngày. Đây là “khóa học về sự tự tin” đầu tiên của tôi. Quá trình tập luyện võ thuật đã cho tôi rất nhiều bài học và kinh nghiệm quý báu, nhưng tôi biết mình vẫn còn một con đường dài phải đi. Huấn luyện viên chính, Jerry Peterson, nói với tôi, "Mark, anh cần phải quên đi những gì đã học về karate. Nếu anh còn đỡ nữa, thì anh tiêu rồi". Việc liên tiếp phòng thủ trong các bài tập karate đã khiến tôi nhập tâm vào phòng thủ, điều này vô tình huấn luyện cơ thể tôi phản ứng chậm với các mối đe dọa và cơ hội tấn công thực sự. Bây giờ tôi thấy rằng cần phải thay đổi hành vi của mình.

Điều này còn đi vào sâu hơn việc chỉ nuôi dưỡng Courage Dog và duy trì sự tích cực. Các bạn có thể tích cực nhưng nếu vẫn sử dụng những từ ngữ và hành vi yếu ớt, sẽ càng khiến các bạn bất lực. Khi tôi sử dụng các từ ngữ như phòng thủ, đỡ và rút lui, tâm trí của tôi gửi tín hiệu đến cơ thể để rút lui, co cụm và giảm tốc độ. Từ ngữ sẽ kích thích hình ảnh, vì vậy hình ảnh trong tâm trí tôi cũng mang tính phòng thủ và yếu ớt. Nếu không nhận ra điều đó, tôi sẽ có khả năng gặp thất bại trong việc hoàn thành nhiệm vụ.

Đây là một bất ngờ lớn — mặc dù tôi đã xác định rõ ràng quan điểm và sức mạnh thể chất, khả năng "front-sight focus" và một tinh thần dẻo dai để vượt qua khóa huấn luyện, tôi vẫn chưa được lập trình để dành chiến thắng. Tôi hiểu rõ khái niệm về độc thoại tích cực nhưng chưa mở rộng điều đó để loại bỏ ngôn ngữ phòng thủ yếu ớt khỏi vốn từ vựng của tôi hoặc thay thế nó bằng những từ và cụm từ mạnh mẽ hơn, hướng đến tính tiên phong.

THỰC HÀNH CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

THAY ĐỔI LỜI NÓI, THAY ĐỔI THÁI ĐỘ

Đánh giá trung thực về ngôn ngữ mà các bạn sử dụng hàng ngày. Các bạn có sử dụng các từ ngữ tiêu cực hoặc "làm chậm lại" không? Lưu ý hình ảnh mà các từ trong cột đầu tiên của danh sách dưới đây gợi lên trong tâm trí các bạn. Bây giờ hãy so sánh những hình ảnh này với những hình ảnh được gợi lên bởi các từ trong cột thứ hai. Khác nhau nhiều, đúng không? Viết ra bất kỳ từ ngữ mang tính phòng thủ tiêu cực khác mà các bạn thường sử dụng đồng thời viết một từ hoặc cụm từ mang tính tích cực để thay thế. Lặp lại bài tập hình ảnh này với hai cột từ ngữ của riêng các bạn để đảm bảo rằng đang đi đúng hướng. Thực

hành sử dụng ngôn ngữ mới hàng ngày và ghi vào nhật ký những phát hiện của các bạn mỗi tuần. Hãy duy trì cho đến khi trở thành một thói quen mới.

Phòng thủ	Tấn công
Cũng được	Rất tốt
Đỡ	Đánh
Rút lui	Tiến lên
Không thể	Sẽ được
Cố gắng	Thực hiện
Thất bại	Học hỏi
Có lẽ	Chắc chắn

KHAI THÁC MỘT TINH THẦN GAN LỖ

Jerry rèn cho chúng tôi nhu cầu duy trì một tâm trí tích cực, sử dụng ngôn ngữ và chiến thuật tiến lên phía trước để duy trì thế thượng phong, giữ cho những kẻ tấn công chúng ta mất thăng bằng và ở vào chế độ phòng thủ. Vì ông coi chúng tôi như những hình nộm thử nghiệm, nên bất cứ thứ gì trông có vẻ mang tính chất phòng thủ đều gặp phải "hành động bạo lực" (violence of action: một thuật ngữ của SEAL chỉ hành động tấn công có kiểm soát được áp dụng cho một vấn đề quân sự); ông cắt như thể chúng tôi được làm bằng bơ, chúng tôi tư duy phòng thủ có thể làm các bạn chậm lại như thế nào. Ông cũng cố ý chọc tức để chúng tôi có thể đối mặt với hành trang cảm xúc của mình và kiểm soát nó tốt hơn.

Thường thì tất cả 30 người chúng tôi xếp hàng trên bãi cát trước khu nhà huấn luyện của lực lượng SEAL và chiến đấu với nhau lên xuống hàng giờ liền, không ngơi nghỉ. Khi chúng tôi muốn dừng lại, các huấn luyện viên thúc đẩy chúng tôi tiếp tục. Có một huấn luyện viên đang là lính SEAL tên Lew Hicks. Lew đặc biệt hiếu chiến và anh ấy thích chứng tỏ ta đây với tôi, tôi nghĩ thế, bởi vì kỹ năng của tôi phát triển nhanh chóng và vì vậy tôi trở thành một thử thách thú vị đối với anh. Đến ngày 20, tôi đã luyện tập nhuần nhuyễn và cảm thấy tự tin hơn rất nhiều với phong cách của mình. Lew quyết định kiểm tra tôi bằng cách kéo tôi trở lại thực tế nghiệt ngã trong một vài trận tốc chiến và, chắc chắn là, anh ta đã rất kích động về mặt cảm xúc. Thành thật mà nói, tôi muốn cắt cổ anh ta cho rồi. Ngay khi tôi chuẩn bị từ bỏ (một đề xuất thua cuộc, tôi có thể nói như vậy), tôi nghe được giọng nói của Chương môn Nakamura vọng lại trong đầu: "Một võ sinh karate không được để cho tâm trí và cảm xúc mất kiểm soát". Tôi kiểm soát lại cảm xúc của mình bằng cách sử dụng các kỹ thuật rèn luyện một tinh thần dẻo dai (chẳng hạn như bài tập Chuyển Đổi Cảm Xúc) và tiếp tục đấu tập. Nhận thấy tôi đã lấy lại sự tự tin và bình tĩnh, Lew nhanh chóng mất hứng thú và chuyển sang hành hạ một học viên khác.

Trong 10 ngày cuối cùng, tôi chú tâm đến thái độ khó chịu nhất có thể trong khi cùng khai thác hộp công cụ rèn luyện tinh thần để duy trì khả năng

kiểm soát cảm xúc. Hai điều này phải song hành với nhau: Một tâm thế tấn công là phương tiện cho phép các bạn tập trung năng lượng cảm xúc, một cách có kiểm soát, vào mục tiêu của mình. Một trạng thái cảm xúc được huấn luyện có cường độ cao, trong một cuộc chiến, có thể trông giống như con thình nộ đối với một con mắt chưa được huấn luyện và rất đáng sợ. Tuy nhiên, nó không phải là con thình nộ; đó là năng lượng được kiểm soát. Kể từ đó, tôi đã cố gắng phát triển khả năng kiểm soát cảm xúc và khả năng phục hồi nhiều hơn.

Với sự tự tin vững vàng được rèn giũa thông qua ngôn ngữ theo phong cách tấn công và được hỗ trợ bởi khả năng làm chủ cảm xúc và một tinh thần dẻo dai, các bạn đang trên con đường đến với màn tấn công - đấu trí giống như một người lính SEAL. Nhưng bộ não của con người cực kỳ phức tạp và có nhiều cơ chế để tồn tại có thể tạo ra những cái bẫy tinh thần tiềm ẩn. Những cái bẫy này có thể khiến các bạn khó chịu và làm chệch hướng nỗ lực của mình, bắt kể các bạn cảm thấy có hành vi định hướng hiệu chiến thế nào.

TRÁNH CÁI BÃY TINH THẦN

Suy nghĩ viên vông đòi hỏi các bạn phải đưa ra những phán đoán nhanh chóng, và sự tự tin vững chắc đòi hỏi chúng ta phải tin tưởng vào những nhận định này. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều mắc phải một số cái bẫy tinh thần nhất định khiến chúng ta hình thành những phán đoán chớp nhoáng một cách kém hiệu quả. Bẫy tinh thần biến những lựa chọn mang tính quyết định trở thành cái mỏ quặng khai thác những nhận thức sai lầm. Khi chúng ta biết được vị trí của các mỏ quặng này, chúng ta có thể tránh được và do đó tiến về phía trước với sức mạnh và sự vững chắc như thạch của một người lính SEAL.

Có lẽ cái bẫy tinh thần phổ biến nhất là "thiên kiến xác nhận". Tóm lại, ngay khi các bạn tin điều gì đó là đúng, các bạn sẽ tìm kiếm sự xác nhận để ủng hộ quan điểm của mình và loại bỏ các bằng chứng ngược lại. Thiên kiến xác nhận chỉ là một trong nhiều bẫy tinh thần mà chúng ta rơi vào, làm gián đoạn nỗ lực đưa ra một quyết định tốt. Các bẫy tinh thần phổ biến khác cần chú ý bao gồm xu hướng:

- **Tránh những thứ các bạn nghi ngờ, thay vì tìm hiểu chúng.** Một ví dụ điển hình cho điều này chính là yoga. Trong nhiều năm, hầu hết đàn ông Mỹ đều nghĩ yoga chỉ dành cho phụ nữ, hay những kẻ kỳ quặc đội khăn trên đầu. Trên thực tế, nó là một chương trình phát triển cá nhân cực kỳ tiên tiến sẽ thúc đẩy và thay đổi cuộc đời các bạn. Tôi đã góp phần phá vỡ thiên kiến này bằng cách dạy SEALFIT yoga cho hàng ngàn người, trong đó có rất nhiều lính hải quân Navy SEAL.

- **Các bạn cảm thấy mình mắc nợ những người đã ban ơn cho mình.** Giống như tổ chức Hare Krishna ở sân bay phát hoa hoặc các tổ chức từ thiện gửi cho các bạn nhãn địa chỉ miễn phí. Chúng ta hành động dựa trên những thao tác hiển

nhiên này bởi vì chúng ta cảm thấy cần phải đáp lại sau khi nhận được thứ gì đó miễn phí.

- **Niềm tin rằng nếu điều gì đó tốt cho người mà các bạn biết, thì điều đó cũng phải tốt cho các bạn.** Hình thức thiên kiến xác nhận này thể hiện là "tâm lý bầy đàn" khi diễn ra trên quy mô lớn. Mặc dù tốt cho việc kinh doanh dưới hình thức giới thiệu, nhưng nó có thể ảnh hưởng xấu đến các bạn nếu lời giới thiệu không phù hợp (nếu bạn và người giới thiệu có nhu cầu hoặc tính cách khác nhau, thì các bạn có thể sẽ không hài lòng bởi kết quả giống nhau) hoặc nếu bầy đàn đang lao xuống vực theo mô hình Ponzi.

- **Chờ xã hội chứng minh trước khi hành động.** Đây thì ngược lại với tâm lý bầy đàn — người ta sẽ ngồi yên với một mô hình gì đó mới cho đến khi đại đa số đều tham gia làm thì mới nhảy vào, chẳng hạn như đối với công nghệ hoặc xu hướng thời trang. Các bạn có thể bỏ lỡ những cơ hội tuyệt vời khi muốn nắm đầu xu hướng này. Warren Buffett đã từng nói một câu nổi tiếng rằng thời điểm tốt nhất để đầu tư vào thị trường là khi mọi người tìm cách thoát ra và thời điểm thoát ra là khi mọi người đang lao vào.

- **Bám vào mọi thứ các bạn đang nắm trong tay.** Cái bầy này sẽ khiến người ta ôm lấy cổ phiếu hoặc ý tưởng kinh doanh thất bại bay xuống tận đáy. Những người rơi vào bầy tinh thần này sẽ không bao giờ từ bỏ một điều gì đó — ngay cả khi có lý do chính đáng để làm như vậy.

- **Luôn cho ý tưởng, tư duy, và quyết định của các nhân vật có thẩm quyền là đúng.** Xu hướng này phản ánh mong muốn liên kết quan hệ nhân quả với niềm tin của chúng ta. Thật không may, mối liên hệ nhân quả giữa thâm niên làm việc hoặc cấp bậc chức vụ với việc ra các quyết định đúng đắn, thường không liên quan với nhau về mặt thống kê. Phải luôn đặt câu hỏi về thẩm quyền!

Để có một số bài học bổ sung tuyệt vời về các mô hình bầy tinh thần giúp các bạn có thể tránh chúng, tôi giới thiệu cuốn sách nổi bật là "Tư Duy, Nhanh và Chậm" (Thinking, Fast and Slow) của Daniel Kahneman, người đoạt giải Nobel Khoa học Kinh tế năm 2002. Ngoài ra, hãy xem thêm tác phẩm của Charlie Munger, phó chủ tịch công ty của Warren Buffett, người mà bản thân của ông đáng giá hơn 30 tỷ usd. Ông đã đưa ra nhiều bài phát biểu sâu sắc về chủ đề này. Nếu những tỷ phú lỗi lạc như Buffett và Munger không hoàn toàn tin tưởng vào tâm trí của mình, chắc chắn các bạn và tôi cũng nên cảnh giác.

KÍCH HOẠT RADAR

Giá trị cuối cùng của cuộc sống phụ thuộc vào nhận thức và sức mạnh của sự
chiêm nghiệm còn hơn là chỉ dựa vào sự sống còn
— Aristotle, Triết gia và là nhà bác học người Hy Lạp (384 TCN –
322 TCN)

Ở tuổi 20, tôi đã nhầm sự dũng cảm với lòng tự tin. Là một kiểm toán viên với bằng MBA cùng đai đen karate mới tinh và đang trên chuyến hành trình tham gia lực lượng SEAL, tôi đã nghĩ mình rất tuyệt vời. Rồi một đêm, khi đang nghỉ phép ở Trường Sĩ Quan trong kỳ nghỉ đông, tôi đã học được bài học tiếp theo của mình. Vào đêm giao thừa ở Lake Placid, New York, nơi gia đình tôi có một nhà nghỉ, tôi và anh trai tôi, Brad đã đến một quán bar vào lúc gần đóng cửa — chỉ còn một chút xíu nữa thôi là chúng tôi phải ra về. Đầu tôi thì cao trục, và tôi có một thái độ "đặc biệt thái quá" khiến người dân địa phương cảm thấy khó chịu (nếu là tôi bây giờ thì tôi cũng thấy khó chịu). Khi tôi gọi đồ uống, tôi nhận ra người phục vụ xinh đẹp và mỉm cười với cô, và hỏi tên cô. Thực lòng thì, tôi vừa mới được xả trại trong một tháng (Trường Sĩ Quan không cho phép giao lưu nhiều...thực tế là cấm cửa luôn) và đang tìm kiếm một người nào đó để thân mật, ngoài anh trai tôi ra. Tuy nhiên, cô ta không tỏ ra ngạc nhiên và hét lên, "Jimmy, một tên nữa này!". Tôi không biết cô ta đang nói với ai hoặc điều đó có nghĩa là gì, nhưng nhìn lại, rõ ràng cô ta vẫn không quan tâm.

Đột nhiên, một tên nhỏ thó, nhanh nhẹn, trạc tuổi 20 bay tới phía sau tôi và vòng tay qua siết chặt cổ tôi. Giữa giờ muộn cùng với sự háo hức chú tâm vào phụ nữ lúc đó, tôi dễ dàng đánh mất cảnh giác. Cuộc tấn công làm tôi choáng váng; một phần nào đó trong não bộ hy vọng rằng toàn bộ sự việc là một sai lầm. Cuối cùng, khi bắt đầu mờ mắt, tôi vật lộn với anh ta. Quá muộn. Tôi gần như bất tỉnh trên sàn nhà, và nếu anh trai tôi không quay lại từ nhà vệ sinh ngay lúc đó, tôi có thể đã lên đường. Khi đã tỉnh táo được một chút, tôi đứng dậy khỏi sàn nhà và cảm thấy như mình là một thằng ngu. Tôi thấy anh trai mình đang đối đầu căng thẳng với kẻ tấn công tôi. Tôi nắm tay Brad để tránh lặp lại sai lầm, và sau đó lôi anh ra khỏi quán.

Khoảnh khắc đó là một bước ngoặt trong cuộc đời tôi. Cho đến lúc đó tôi thực lòng nghĩ rằng tôi có thể tự vệ trước bất kỳ ai trong bất kỳ tình huống nào — tôi thậm chí còn có đai đen karate kia mà. Khi tôi ngẫm lại tình hình trong khi dưỡng thương với cái cổ bầm tím của mình trong 2 tuần tiếp theo, tôi nhận ra rằng việc tập luyện karate của tôi chỉ mới bắt đầu. Trên thực tế, nhận thức — không chỉ là khả năng tung cú đấm — còn có giá trị hơn như là một kỹ năng để tránh nguy hiểm đồng thời để sống sót khi các bạn bất ngờ gặp nạn dù đã cố gắng hết sức. Tôi hiểu rằng sự tự tin chân chính, vững vàng sẽ đến khi tôi phát triển khả năng luôn nhận thức được xung quanh mình, vì vậy tôi sẽ không bao

giờ mất cảnh giác và rơi vào trạng thái bất động nữa.

Khi còn tại ngũ, chúng tôi sử dụng hệ thống "Bảng Màu Cooper" (được đặt theo tên của Trung tá Jeff Cooper, người đã sử dụng hệ thống này để huấn luyện thiện xạ) để nâng cao nhận thức của chúng tôi như một radar bên trong. Mỗi màu sắc đại diện cho các trạng thái nhận thức khác nhau, từ sự thiếu hiểu biết đến hành động bạo lực. Màu trắng là sự thiếu nhận thức hoàn toàn về môi trường xung quanh của một người. Màu vàng thể hiện tư thế cảnh giác, quét các mối đe dọa cũng như cơ hội. Màu cam là sự leo thang đến giai đoạn chuẩn bị, sẵn sàng chiến đấu hoặc quay trở lại khi cần thiết. Cuối cùng, màu đỏ thể hiện sự cam kết hành động toàn diện...di chuyển và bắn.

Người lính SEAL học cách duy trì cấp độ Vàng làm cơ sở để chúng tôi có thể hành động với tốc độ nhanh và gây bất ngờ nếu phát hiện ra kẻ thù. Tôi khuyên các bạn nên làm như vậy. Vì các bạn có thể không có cơ hội rơi vào tình huống sinh tử, vậy thì các bạn cần phải đề phòng loại mối đe dọa hoặc kẻ thù nào? Kẻ thù của các bạn là đối thủ cạnh tranh, cho dù đó là một cá nhân đang tìm kiếm công việc hay một tổ chức có sản phẩm cạnh tranh với sản phẩm của bạn trong một thị trường cụ thể. Mối đe dọa có thể là bất cứ điều gì từ những dấu hiệu cảnh báo rằng thị trường đang thay đổi, đến sản phẩm mới nhất của đối thủ cạnh tranh đánh bại bạn trên kệ hàng, đến cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu có thể dẫn đến việc sa thải hoặc thậm chí phá sản đối với công ty của các bạn.

Bài tập "Radar Vàng" ở cuối chương này và việc tích hợp các khái niệm như lấp đầy khoảng trống bằng cơ hội sẽ phát triển khả năng nhận thức được tình huống đồng thời củng cố kỹ năng nhận thức nội tâm của các bạn. Tuy nhiên, giống như một người lính SEAL, các bạn phải học cách hành động mạnh mẽ và nhanh chóng khi nhận thức được các mối đe dọa đang chực chờ. Các bạn cũng phải tận dụng các cơ hội bằng cách đổi mới và thích ứng, làm những điều bất ngờ để giữ cân bằng với đối thủ cạnh tranh.

LÀM ĐIỀU BẤT NGỜ

Quy tắc được tạo ra dành cho những người không tự tạo ra được cho bản thân họ
— Chuck Yeager, Chuẩn tướng Không Quân Hoa Kỳ (1923–) (đã
nghỉ hưu)

Với Nguyên Tắc Thứ Sáu, chúng ta đã học cách phá vỡ mọi thứ để tái xây dựng lại một cách tốt hơn. Bây giờ chúng ta muốn tái định hướng lại tư duy và thế giới quan của mình để có thể làm được điều bất ngờ nhằm thu được những kết quả khác thường.

Làm điều bất ngờ về cơ bản yêu cầu các bạn nhìn mọi thứ từ một góc độ khác so với những người khác. Khi các bạn rèn luyện bản thân để có thể thấy được những gì người khác không nhìn thấy, thì các bạn có thể mở ra khả năng sáng tạo bẩm sinh của mình. Người ta thường cho rằng những người khác nên tuân theo "luật", là các quy tắc trong một cuộc thi hoặc trù tượng hơn như là các quy tắc văn hóa. Vì vậy, theo lẽ tự nhiên, làm điều bất ngờ thường có nghĩa là vi phạm các quy tắc. Người lính SEAL có một phương pháp tiếp cận vấn đề mở là "tất cả các món đều có trên bàn": Chúng tôi không tuân theo các quy tắc của kẻ thù hoặc thậm chí là các quy tắc của riêng chúng tôi nếu chúng cổ hủ hay sai lầm; chúng tôi không bị bó chặt ở hiện tại và không thích làm mọi thứ theo cách cũ.

Một thuộc tính quan trọng của một tư duy độc đáo là khả năng biết khi nào nên làm và khi nào không. Phá vỡ các quy tắc trong ranh giới đạo đức là một kỹ năng độc đáo, có cấp độ nâng cao cho phép người lính SEAL khai thác các cơ hội mà những người khác không thấy. Khi hệ thống xã hội bị mắc kẹt trong việc giải quyết vấn đề theo cách cũ thì có vô số cơ hội để thay đổi tư duy của họ. Hoàn cảnh càng khắc nghiệt, chẳng hạn như chiến tranh toàn diện, thì việc phá luật càng cực đoan. Khi tôi tham gia BUDS, các huấn luyện viên thường hay nói với tôi rằng, "Divine, nếu không chơi xấu, anh cố gắng cũng như không!". Họ không yêu cầu tôi và đồng đội trở thành những kẻ dối trá gian lận mà là thúc đẩy chúng tôi suy nghĩ một cách độc đáo khác xa các quy tắc và chuẩn mực hành vi thông thường.

Hãy để tôi nói rõ ràng rằng tôi không khuyến khích hành vi trái đạo đức mà là hành vi trái với các quy tắc cổ hủ thông thường. Người lính SEAL cũng có riêng một nền tảng đạo đức nghiêm ngặt cho phép họ hiểu rõ những quy tắc nào và khi nào là phù hợp để phá vỡ chúng.

QUY TẮC NÀO NÊN BỊ PHÁ VỠ?

Đến thời điểm này, các bạn đã có một nền tảng đạo đức vững chắc dưới hình thức là lập trường và nguyên tắc riêng của các bạn, chúng cùng nhau tạo ra một điểm thiết lập mạnh mẽ giữ cho đôi chân đứng vững và đôi mắt hướng nhìn

về con đường chính xác phía trước. Thế nhưng, những quy tắc nào cần phá vỡ? Câu trả lời tất nhiên là không đơn giản, bởi vì trên thực tế, nó phụ thuộc rất nhiều vào tình huống. Nói chung, các quy tắc cần phá vỡ là:

- Đại diện cho các hành vi yếu kém, được xây dựng dựa trên mô hình tư duy lỗi thời đang cản trở hiệu suất của các bạn
- Làm các bạn mù quáng bởi sự cạnh tranh hoặc vô tình hạn chế các lựa chọn hoàn toàn tốt để hoàn thành công việc (như một quan điểm thuộc giới quân sự cho rằng các thiết bị dân sự không phù hợp với hoạt động của Spec Ops — một "quy tắc" mà Chỉ huy McRaven của ĐỘI 3 SEAL đã phá vỡ khi ông quyết định sử dụng Ván trượt phản lực vô hình, vô thanh để áp dụng vào chiến thuật trong những năm 1990)
- Đã lỗi thời, không thực tế, trái đạo đức trong thế giới quan của chúng ta, đi ngược lại với các tiêu chuẩn được quốc tế chấp nhận hoặc ngu ngốc và dễ bị khai thác (Ví dụ, một phụ nữ Afghanistan đang tìm kiếm một công việc, mà cô ta sẽ làm cùng với đàn ông, chính là đang phá vỡ các quy tắc của nền văn hóa quê nhà, mặc dù có rất ít người sử dụng lao động ở những quốc gia phi Hồi giáo áp dụng tiêu chuẩn hạn chế này).

Một người lính SEAL đã nghỉ hưu là Lance Cummings, hiện đang làm Giám đốc Huấn luyện cho chương trình SEALFIT của tôi, kể về thời gian trung đội của anh được lệnh thâm nhập vào một cơ sở của Thủy Quân Lục Chiến để kiểm tra khả năng an ninh và sẵn sàng tác chiến. Thủy Quân Lục Chiến, biết về cuộc thử nghiệm, đã tăng gấp đôi các giao thức bảo mật của họ. Cummings và người của anh, lường trước được động thái này, nên đã đến cơ quan cứu hỏa địa phương để hỗ trợ. Cuối buổi tối hôm đó, họ lái xe qua cổng căn cứ trong chiếc xe cứu hỏa mới được điều động, hú còi in ỏi. Thủy Quân Lục Chiến không biết họ vừa bị lừa - bởi vì Vệ binh được huấn luyện để không phá vỡ bất kỳ quy tắc nào ngoài việc luôn luôn tuân lệnh.

Lực lượng SEAL đã phá vỡ quy tắc nhấn mạnh vào trật tự kỷ luật và từ chối việc phá vỡ các quy tắc được đưa ra của Thủy Quân Lục Chiến. Cái mà người lính SEAL quan tâm nhất chính là việc hoàn thành nhiệm vụ. Các phương pháp độc đáo của họ đã phục vụ họ rất tốt, ngay cả khi nó khiến một số Vệ binh của Thủy Quân Lục Chiến phải xấu hổ.

Có câu chuyện tương tự, trong một lần triển khai đến Iraq vào năm 2004 với tư cách là một Sĩ quan Dự bị, tôi được biết rằng một biệt đội USSOCOM của Thủy Quân Lục Chiến, được phân công tác chiến cùng ĐỘI 1 SEAL, đã đến cùng với các phương tiện được chế tạo để di chuyển trên sa mạc. Tôi tự hỏi làm thế nào họ có thể đáp ứng nhiệm vụ của mình vì những chiếc xe tải này không hề phù hợp chút nào với môi trường đô thị, có mức độ đe dọa cao của bom đạn mà Thủy Quân Lục Chiến phải đối mặt ở Baghdad. Thật không may, họ sẽ phải vô dụng trong 6 tháng, khoảng thời gian mà Thủy Quân Lục Chiến sẽ phải cung

cấp cho họ những chiếc Humvee bọc thép mới, bởi vì họ thậm chí không thể rời khỏi khu phức hợp bằng những phương tiện mà họ có. Biệt đội sẽ phải trở lại Hoa Kỳ vào lúc đó với sự xấu hổ trên khuôn mặt mà họ mang.

May mắn thay cho Thủy Quân Lục Chiến, lực lượng SEAL đã không ngại phá vỡ các quy tắc để đảm bảo đồng đội có thể tham chiến như dự định. Khi biết tình hình tại cuộc họp chiến dịch hàng ngày, Chỉ huy quay sang Thượng sỹ Johnson, người mà ông hay gọi là "chuyên gia tái phân bổ nguồn lực" và nói đơn giản, "Bart, làm cho xong chuyện này đi. Anh biết cách mà". Thượng sỹ Johnson mỉm cười và bắt đầu điều động một lính SEAL cấp dưới. 1 tuần sau, tôi thấy 10 chiếc Humvee lăn bánh qua cổng. Thủy Quân Lục Chiến rất ngạc nhiên và vô cùng biết ơn khi cuối cùng được tham gia cùng lực lượng SEAL sau khi đọc trang bị xe quân dụng. Người chỉ huy đảm bảo rằng ân huệ sẽ được trả lại gấp 3 lần cho đơn vị Vệ Binh Quốc Gia do đã "tặng" các phương tiện cho Thủy Quân Lục Chiến.

Những quy tắc nào đã bị phá vỡ? Chà, chủ yếu là những thủ tục rườm rà của hệ thống hậu cần mua sắm cho Thủy Quân Lục Chiến và Vệ Binh Quốc Gia. Tuy nhiên, bất kỳ cựu binh chiến đấu cấp cao nào cũng sẽ mỉm cười và nói, "Không có vấn đề gì to tát, trong chiến tranh chuyện này xảy ra hoài". Đó là quan điểm của tôi. Lực lượng SEAL đã phá vỡ các quy tắc bằng cách bỏ qua hệ thống thủ tục, Thủy Quân Lục Chiến phá vỡ các quy tắc bằng cách chấp nhận và sử dụng Humvee, và Vệ Binh Quốc Gia đã phá vỡ các quy tắc bằng cách bàn giao nguồn lực cho lực lượng SEAL ngay từ đầu. Nhưng không ai quan tâm vì chiến tranh đang diễn ra, và các quy tắc, được xây dựng cho thời bình, đang cản trở việc thực hiện cấp bách. Cuối cùng, bối cảnh của một tình huống sẽ là yếu tố quyết định những quy tắc nào sẽ được bỏ cong và cách để bỏ cong chúng. Trong bối cảnh chiến tranh này, không ai dám thách thức một Thượng sỹ vì những gì anh ta làm là rất quan trọng cho một nhiệm vụ ưu tiên cao. Tuy nhiên, trong thời bình, hành động của anh ta có thể đã đưa anh ta ra tới mép bờ vực.

THỰC HÀNH CON ĐƯỜNG CỦA SEAL

BIẾT THỜI ĐIỂM CẦN PHÁ VỠ QUY TẮC

Sử dụng các câu hỏi dưới đây để xác định một số ranh giới cho những quy tắc nào cần phá vỡ và khi nào nên phá vỡ chúng:

1. Quy tắc đó có hợp với đạo đức trong định nghĩa của các bạn về những gì là đạo đức không?
2. Quy tắc có hợp pháp trong hệ thống pháp luật không?
3. Mặt trái mà các bạn có thể thấy khi phá vỡ quy tắc là gì?
4. Việc vi phạm quy tắc có khiến các bạn gặp rắc rối nghiêm trọng nếu bị "chính quyền" truy tố không?
5. Trong trường hợp này có cần "chém trước, tấu sau" hay không?

6. Có ai bị thương nếu các bạn phá vỡ quy tắc không?
7. Nếu ai đó có thể bị thương, thì đó là kẻ xấu hay người vô tội?
8. Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra — hậu quả sẽ là gì nếu các bạn đọc được điều đó trên New York Times vào ngày hôm sau?

CÁC QUY TẮC CẦN PHÁ VỠ NGAY BÂY GIỜ

Một tư duy trái với thông thường cũng yêu cầu chúng ta kiểm tra các quy tắc thúc đẩy hành vi cá nhân đồng thời phá vỡ những quy tắc không còn phục vụ chúng ta nữa. Khi thực hiện, nó sẽ khơi dậy sự sáng tạo của chúng ta, dẫn đến sự đổi mới cùng kết quả vượt trội. Để bắt đầu chuyển sang một tâm thế luôn tiến công về phía trước, hãy xem xét một số quy tắc phổ biến và khám phá cách chúng ta có thể tiếp cận chúng. Hãy phá vỡ những quy tắc này và các bạn sẽ vững bước để đạt được thành công lớn hơn.

Quy tắc cần phá vỡ số 1: Trở thành một người đa nhiệm giỏi

Trong trường hợp các bạn không nhận được thông tin chớp nhoáng, huyền thoại về tính đa nhiệm bị phá sản. Tuy nhiên, nó vẫn có quyền lực đối với chúng ta, đặc biệt là với sự ra đời của iPhone và các công nghệ thông minh khác cho phép bộ não đánh lạc hướng chúng ta với rất nhiều điều thú vị thay cho bất cứ điều gì chúng ta cần phải tập trung vào lúc này. Mặc dù bộ não của các bạn có thể xử lý nhiều chuỗi, chẳng hạn như vừa nhai kẹo cao su vừa xoa bụng, các bạn chỉ có thể thực sự tập trung vào một việc tại một thời điểm. Theo Gary Keller, tác giả của "The One Thing", đa nhiệm dẫn đến nhiều sai lầm hơn do tâm trí có xu hướng ưa chuộng thông tin mới hơn là cũ; cảm giác sai lệch về thời gian, mất nhiều thời gian hơn mức cần thiết để hoàn thành những việc quan trọng; mất thời gian khi các bạn quay đi quay lại giữa các nhiệm vụ (Keller ước tính mất 28% ngày làm việc của bạn!); giảm sức mạnh não bộ dành cho mỗi nhiệm vụ, có nguy cơ gây ra hiệu suất kém hơn cho tất cả các nhiệm vụ. Cuối cùng, điều thú vị cần lưu ý là nghiên cứu của Keller cho thấy những người làm việc đa nhiệm kém hạnh phúc hơn những người học cách tập trung vào một việc tại một thời điểm.

Quy tắc để phá vỡ số 2: Người tốt thì tới đích sau cùng

Tôi là một chàng trai rất tốt, nhưng nếu các bạn thấy tôi lần đầu tại một lớp học mới ở Trại Kokoro, các bạn có thể sẽ không nghĩ như vậy. Trong những khoảnh khắc đó, một người qua đường bình thường có thể dễ dàng nhìn tôi như thể một con quái vật mặc dù trong đầu tôi không hề có một suy nghĩ tiêu cực nào. Quyết tâm tập trung thường bị làm lẫn với nghiêm khắc, lạnh lùng, hoặc thậm chí xấu tính. Tốt thôi: Vừa đẹp vừa tập trung cao độ, quyết tâm dành chiến thắng là được. Khi ở trong những khoảnh khắc tập trung cao độ, tất cả những

người quan trọng (những người thực sự hiểu các bạn) đều biết các bạn sẵn sàng tham gia trong trò chơi và không có ý định xấu tính nào, ngay cả khi các bạn có thể xuất hiện với một vẻ ngoài như vậy. "Tốt" trong xã hội của chúng ta thường có nghĩa là các bạn đã quá dè dặt hòa hợp; chịu thua trước áp lực của bạn bè, phục tùng ông chủ, coi hòa là thắng và cho phép người chơi "B" ở lại đội để tránh làm cho họ cảm thấy tồi tệ. Đây là tất cả công thức cho sự tầm thường. Các bạn không cần phải xấu tính để dành chiến thắng và những người tử tế không nhất thiết phải về đích cuối cùng.

Quy tắc để phá vỡ số 3: Nhiều hơn thì tốt hơn

Điều này thực sự đúng trong một số ít trường hợp, nhưng nó vẫn là một niềm tin thống trị trong xã hội của chúng ta. Có nhiều trách nhiệm hơn bằng cách nâng ai đó lên bậc thang, mặc dù làm như vậy có thể không vì lợi ích tốt nhất của cá nhân hoặc tổ chức. Doanh nghiệp lớn hơn được coi là tốt hơn bởi "thị trường" mặc dù một tổ chức càng lớn, thì tổ chức đó càng xa rời nhiệm vụ ban đầu và khách hàng, nhà đầu tư và các bên liên quan. Các bạn càng xếp chồng lên nhau danh sách việc cần làm với các nhiệm vụ, cam kết, dự án và vai trò lãnh đạo, thì công việc các bạn thực sự hoàn thành càng ít ý nghĩa hơn. Một ý tưởng tốt hơn là áp dụng các nguyên tắc KISS và sau đó chỉ làm những việc phù hợp với sứ mệnh cuộc sống hoặc mục tiêu công việc chính của các bạn. Điều này cũng đúng ở cấp độ tổ chức: Cố gắng làm ít việc hơn thì tốt hơn bằng cách thu hẹp các hành động hàng ngày thành 1 tới 3 nhiệm vụ quan trọng sẽ chuyển hướng về các mục tiêu phù hợp với sứ mệnh của các bạn.

Quy tắc phá vỡ số 4: Chiến đấu công bằng!

Các bạn có thể tin tưởng vào một đồng nghiệp đang cạnh tranh với chính các bạn để đưa ra những chi tiết thuận lợi về dự án khi người đó thuyết trình với sếp của các bạn không? Chính hoạt động chiến đấu cạnh tranh là không công bằng, vì vậy nên không có cái gọi là chiến đấu công bằng. Nếu bạn phải chiến đấu — dù là ẩu đả trên đường phố thật hay so găng trên sàn — các bạn phải tỏ ra hiếu chiến và khác thường trong hoạt động của mình. Điều này có nghĩa là các bạn phải năng nổ, tận dụng tối đa sự bất ngờ và tốc độ để đánh bại đối thủ cạnh tranh của mình. Tuy nhiên, các bạn có thể bị vướng vào cạnh tranh gay gắt trong khi đang hợp tác chặt chẽ. Trong lực lượng SEAL, chúng tôi huấn luyện hàng ngày cùng với nhau — một nỗ lực hợp tác, xây dựng nhóm. Tuy nhiên, mỗi buổi tập lại trở thành một cuộc thi đối đầu để kích thích cường độ và tinh thần chiến thắng của chúng tôi. Các doanh nghiệp tốt nhất có cùng sự cân bằng giữa cạnh tranh và hợp tác. Sự cân bằng này đòi hỏi sự tự tin sâu sắc vào kỹ năng và sức mạnh cá nhân để các bạn có thể giúp đỡ người khác mà không cảm thấy như thể đang mạo hiểm để dành chiến thắng trong quá trình này.

Quy tắc cần phá vỡ số 5: Luôn nói sự thật

Tôi thậm chí có thể nghe tiếng các bạn hú hét. Nhưng nghiêm túc mà nói, ai đọc tới những dòng chữ này lại chưa từng một lần nói dối? Quan điểm của tôi ở đây là phải tìm hiểu xem ai mới là người cần được nghe sự thật mới quan trọng — toàn bộ sự thật, một phần sự thật hay không. Thông thường, các bạn nên lọc sự thật để bảo vệ người khác hoặc để đánh lừa đối thủ. Đôi khi tốt nhất là nên ngậm miệng để người ta nghĩ mình ngu ngốc còn hơn là mở miệng ra và chứng minh điều đó. Một ví dụ về điều này là nếu các bạn có thông tin có thể gây tổn hại đến danh tiếng của nhà chỉ huy. Điều đó có thể đúng, người ta có thể đã làm vài chuyện ngu ngốc, nhưng điều đó không chứng tỏ được người ta như thế nào và các bạn không nên là người đưa mọi chuyện đi xa hơn. Nếu được hỏi liệu các bạn có biết gì về tình huống này hay không, các bạn có thể cân nhắc việc im cái miệng lại. Mặt khác, tốt hơn nên lên tiếng khi ai đó lợi dụng các bạn. Một ví dụ về trường hợp này là khi các bạn biết một đồng đội đang làm điều gì đó có thể gây nguy hại tới khả năng hoàn thành nhiệm vụ của đội. Trong trường hợp này, lòng trung thành của các bạn đối với đội và tổ chức hơn hẳn lòng trung thành đối với đồng đội. Thay vì nói dối để bảo vệ hấn, các bạn có thể nói với hấn rằng đã nói chuyện với chỉ huy và chỉ huy sẽ khoan dung hơn nếu hấn ra tự thú. Với lời nói dối nhỏ này, các bạn không cần phải tố cáo hấn mà vẫn có thể trợ giúp. Hoặc, nếu tình huống thực sự cấp bách, các bạn có thể đưa sự thật ra ánh sáng. Đôi khi có đạo đức đồng nghĩa với việc phải đưa ra những quyết định khó khăn.

Quy tắc cần phá vỡ số 6: Ăn 3 bữa chính mỗi ngày

Tôi không nói nhiều về dinh dưỡng trong cuốn sách này, nhưng là một chỉ huy phi thường, các bạn phải hiểu rằng cách các bạn cung cấp năng lượng cho cơ thể và trí óc của mình là rất quan trọng. Tôi tin rằng dinh dưỡng chiếm ít nhất 50% hiệu suất làm việc. Huyền thoại "3 bữa ăn chính" hình thành do lịch trình làm việc của thời đại công nghiệp, nhưng cơ thể con người được thiết kế để cung cấp nhiên liệu cần thiết. Tôi ăn khi đói, suốt cả ngày, điều này giúp tôi không phụ thuộc vào giờ ăn. Đối với các chỉ huy ưu tú, bữa trưa là "thời gian huấn luyện", là lúc mà các bạn có thể rèn luyện sức khỏe, thực hành các kỹ năng theo "Con Đường của SEAL", đi dạo hoặc làm một việc gì đó khác để làm mới tâm trí, cơ thể và tinh thần. Đối với thức ăn, tôi thích chế độ ăn kiêng và rau củ đã được sửa đổi: Bỏ đường và carbs từ các sản phẩm ngũ cốc chế biến sẵn (mì ống và bánh mì), và dựa vào protein từ thịt nạc hoặc các loại hạt, carbs từ rau và trái cây, và chất béo từ các nguồn lành mạnh như bơ và dầu ô liu. Ăn ít nhưng chia thành nhiều bữa, vì thỉnh thoảng ăn uống nhiều quá sẽ khiến cơ thể khó chịu và nhắc nhở các bạn cảm giác ăn ít đi sẽ tốt như thế nào. Quy tắc chung của cá nhân tôi là thoải mái trong 80% thời gian và 20% còn lại thì khắc khổ như địa ngục — cuộc đời này quá ngắn để có thể chối bỏ bản thân và điều này

sẽ mang lại cho các bạn thứ gì đó đáng mong đợi. Để có thể thảo luận chuyên sâu hơn về dinh dưỡng, hãy tham khảo cuốn sách "8 Tuần ở SEALFIT" (8 Weeks to SEALFIT) của tôi.

Quy tắc cần phá vỡ số 7: Hãy thực tế, mọi lúc

Tôi muốn các bạn phải thực tế với đội ngũ thân thiết của mình — tính xác thực là rất quan trọng trong vai trò lãnh đạo. Nhưng hầu hết mọi người gặp khó khăn trong việc xác thực với những người mà họ không biết rõ. Sự nhút nhát và thiếu khả năng là chính mình trước người khác là trách nhiệm đối với một chỉ huy, vì vậy đôi khi các bạn phải giả tạo một chút cho đến khi các bạn thực hiện được. Đây là những thời điểm mà các bạn chỉ đơn giản là phải diễn một phần. Học nghệ thuật diễn xuất cung cấp cho các bạn kỹ năng thu hút khán giả theo cách không phải tự nhiên mà có đối với hầu hết mọi người. Để trở thành một diễn viên giỏi, các bạn phải thoát ra khỏi vỏ bọc của mình và tiếp xúc với đầy đủ các cảm xúc, sau đó học cách khai thác những cảm xúc đó theo ý muốn và thể hiện chúng theo những cách ấn tượng. Hãy thử tham gia lớp học diễn xuất hoặc thuyết trình trước đám đông (Toastmasters là một nguồn lực tuyệt vời) để cải thiện hiệu suất khi tương tác với một đội nhóm mới hoặc các phòng ban ít quen thuộc hơn trong tổ chức.

Quy tắc cần phá vỡ số 8: Đồ ngon thì không có miễn phí

Trong thị trường ngày nay, hàng hóa thực sự là niềm tin. Làm cách nào để chúng ta có thể dành được sự tin tưởng của khách hàng? Bằng cách giúp họ đạt được mục tiêu của mình mà không yêu cầu bất cứ điều gì đánh đổi lại. Người tiêu dùng ngày càng mong đợi điều này dưới dạng những thứ như sách miễn phí, bài viết miễn phí và tư vấn miễn phí. Và những gì các bạn cung cấp cũng phải có giá trị thực — sẽ không hiệu quả nếu bạn cung cấp thứ gì đó mà họ thực sự không thể áp dụng hoặc triển khai. Phiếu mua hàng miễn phí càng có giá trị đối với khách hàng, thì họ càng có nhiều khả năng đầu tư số tiền kiếm được bằng cách mua sản phẩm hoặc dịch vụ của các bạn và càng có nhiều khả năng họ sẽ giới thiệu với bạn bè. Có thể hầu hết sẽ không trở thành khách hàng, nhưng trong số thiếu số những người yêu thích nội dung của các bạn, sẽ tìm thấy một lượng khách hàng trung thành ngày càng tăng. Tại SEALFIT.com, tôi cung cấp nhiều nội dung miễn phí hơn những gì tôi có thể tưởng tượng được khi làm cách đây 5 năm. Tôi thích làm điều đó và kết quả là tôi đã xây dựng được cơ sở hơn 100 ngàn người theo dõi nhiệt tình.

TIẾN HÀNH VỚI TỐC ĐỘ VÀ SỰ NHANH NHẼN

Hãy để một người đàn ông trên một chiếc máy bay bùng cháy với cường độ đủ lớn và anh ta sẽ đốt cháy cả thế giới

— Antoine De Saint-Exupery, Nhà văn và là phi công người Pháp
(1900–1944)

Trong cuốn sách "Theory of Spec Ops", Chỉ huy William McRaven, người từng là sỹ quan chỉ huy của tôi tại ĐỘI 3 SEAL, đã xác định 5 nguyên tắc chung để hoàn thành các hoạt động đặc nhiệm trong suốt chiều dài lịch sử: mục đích, lặp lại, bảo mật, bất ngờ và tốc độ. 20 năm sau, với tư cách là Đô đốc phụ trách tất cả các lực lượng Đặc Nhiệm của Hoa Kỳ, ông đã tuân theo những nguyên tắc này trong việc truy bắt Osama Bin Laden.

Những nguyên tắc mà tôi muốn nêu ra bây giờ là những nguyên tắc cho phép chúng ta nắm bắt được tâm trí của kẻ thù hoặc đối thủ của chúng ta — bất ngờ và tốc độ. Lực lượng SEAL có khả năng hành động cực tốt với tốc độ đến nỗi họ hầu như luôn khiến kẻ thù bất ngờ. Những người lính SEAL có nhiệm vụ truy bắt Bin Laden đã tiến vào khu nhà nhanh đến mức không ai kịp phản ứng...và họ rời khỏi đó trước khi quân đội Pakistan thức dậy. Chiến thuật đỉnh cao nhịp nhàng như bánh răng đã giúp họ thực hiện một nhiệm vụ hoàn hảo mặc dù một trong hai chiếc trực thăng rơi xuống đất! Đó là một ví dụ tuyệt vời về cách sự nhanh nhẹn cho phép các bạn duy trì tốc độ để cho ra kết quả phi thường.

Trong kinh doanh, tốc độ giúp các bạn dẫn trước đối thủ và khiến họ ngạc nhiên và mất thăng bằng ở mọi khúc quanh. Apple nhận được sự khen ngợi vì sự sáng tạo của họ, nhưng Samsung nhận được giải thưởng về tốc độ — họ đã khiến nhà sáng chế iPad choáng váng với tốc độ sản xuất ra một chiếc máy tính bảng cạnh tranh. Google nhận được lời khen ngợi vì đã phát minh ra Google Glasses nhưng sẽ rất thú vị khi xem ai nhận được giải thưởng về tốc độ sao chép sản phẩm sáng tạo này và chiếm lĩnh thị trường. Hãy đối mặt với điều đó — chúng ta liên kết với nhau thông qua việc truyền thông tin tức thời đến mức toàn bộ các ngõ ngách trên toàn cầu có thể chuyển hướng gần như ngay lập tức.

Các bạn nhận thức rõ rằng tốc độ thay đổi đang tăng nhanh khi công nghệ thúc đẩy sự vươn tới của toàn cầu hóa. Nếu tiếp tục đứng yên thì các bạn sẽ mất động lực, khả năng và cơ hội. Cuối cùng là bị mắc kẹt trong một vùng tối tăm khi thế giới trở nên rực sáng. Lực lượng SEAL đã học cách lập kế hoạch và thực hiện với tốc độ chóng mặt, trong thời gian cho phép. Theo truyền thống, một đơn vị mặt đất mất khoảng 3 ngày để lập kế hoạch và hoàn thành mục tiêu, nhưng người lính SEAL có thể lập kế hoạch và sau đó tấn công nhiều mục tiêu liên tiếp nhanh chóng chỉ trong vài giờ, ngay cả khi có chướng ngại vật. Giống như lực lượng SEAL, các nhà lãnh đạo theo "Con Đường của SEAL" đặt ra các điều kiện để thực hiện nhanh chóng bằng cách:

- Tin tưởng vào những người thông thuộc một lĩnh vực
- Áp dụng các quy trình vận hành tiêu chuẩn
- Tận dụng quy trình bản, di chuyển và liên lạc

TIN TƯỜNG VÀO NHỮNG NGƯỜI THÔNG THUỘC MỘT LĨNH VỰC

Tin tưởng là đơn vị tính của sự lãnh đạo. Nó phải đi theo cả hai chiều: Người lính phải tin tưởng vào người chỉ huy, và người chỉ huy phải tin tưởng vào người lính của họ. Sự tin tưởng thấp dẫn đến tốn kém và thực hiện chậm hơn vì nó làm giảm khả năng chấp nhận rủi ro và đổi mới — về cơ bản nó giết chết khả năng duy trì sự nhanh nhẹn, do đó làm hỏng công việc. Tin tưởng cao dẫn đến điều ngược lại.

Tất nhiên, tin tưởng sẽ dễ phát triển hơn khi những người chơi thực hiện nhiệm vụ trong tình trạng mặt đối mặt; mọi thứ trở nên phức tạp khi họ chưa bao giờ gặp nhau hoặc chủ yếu làm việc từ các địa điểm khác nhau. Điều này trở thành một vấn đề hệ trọng đối với các công ty hiện đại. Ví dụ, công ty Internet Yahoo! là công ty sớm áp dụng lực lượng lao động ảo phân tán, được cho là con đường của tương lai. Khi Giám đốc điều hành mới Marissa Mayer lên làm việc nhiều năm sau đó, cô lưu ý rằng năng suất của nhiều nhân viên từ xa đã giảm xuống và cô phải đối mặt với một cuộc chiến khó khăn khi cố gắng thay đổi nền tảng chung của công ty (vốn đã mất đi sự gắn kết lẫn chú trọng vào cộng tác) với phần lớn lực lượng lao động còn lại làm việc ở nhà. Trước sự phản đối của nhiều nhân viên, Yahoo! đã loại bỏ tùy chọn làm việc tại nhà vào đầu năm 2013 và yêu cầu những nhân viên không thể hoặc không đến văn phòng được hãy nghỉ việc. Kịch bản này là một sự cân nhắc nghiêm túc đối với các doanh nghiệp khi sự thúc đẩy sắp xếp công việc linh hoạt. Các đội nhóm phải được gắn kết chặt chẽ với nhau để khai thác mức độ làm việc ưu tú. Hãy tưởng tượng một Đội SEAL làm việc từ xa bằng e-mail và các cuộc gọi hội nghị, sau đó xuất hiện để đi đóng đinh Bin Laden vào giờ quy định thì kết quả sẽ thế nào.

Điều này có nghĩa là nhân viên không thể làm việc từ xa? Dù muốn hay không, không có gì thay thế cho việc nhìn vào mắt người khác và thiết lập một mối liên hệ chân thật hơn. Hơn nữa, rất khó để xây dựng lòng tin sâu sắc với một người không làm việc cùng. Nếu chỉ đơn giản là không thể để mọi người làm việc tại chỗ, các bạn có thể thiết lập lòng tin hơn bằng các mẹo sau:

- Sử dụng hội nghị truyền hình khi có thể. Skype là một công cụ đơn giản mà tôi thường sử dụng.
- Trực tiếp thực hiện các cuộc họp lập kế hoạch quan trọng. Nếu ai đó không thể có mặt ở đó, thì hãy thảo luận với họ sau.
- Có bản tóm tắt hàng tuần để đồng bộ hóa các nỗ lực, một cách trực tiếp hoặc thông qua các cuộc gọi hội nghị.
- Tổ chức các lễ kỷ niệm hậu kỳ và khuyến khích tham dự trực tiếp.

- Tìm kiếm bất kỳ cơ hội nào để tạo điều kiện gặp gỡ giữa các thành viên trong nhóm.

Khi tôi khởi động chương trình cố vấn toàn quốc cho các ứng viên tham gia lực lượng SEAL, tôi ưu tiên đến từng văn phòng trong số 26 văn phòng tuyển dụng trên khắp đất nước. Lẽ ra tôi có thể ở nhà hay sau bàn làm việc và tận hưởng cảm giác thoải mái khi hoàn thành công việc qua e-mail. Trên thực tế, theo hợp đồng, tôi không bắt buộc phải dành bất kỳ thời gian nào ở các khu vực tuyển dụng, chứ chưa nói đến việc đi đường 2 tuần/tháng với chi phí của bản thân. Nhưng hãy đoán xem? Mỗi sỹ quan chỉ huy và đội tuyển dụng đều rất vui mừng về chuyến thăm, nhiều câu hỏi và thắc mắc xuất hiện, chương trình đã thành công tốt đẹp.

Các nhà lập kế hoạch ở phía sau, cả lãnh đạo doanh nghiệp và sỹ quan SEAL, có nhiều thời gian và sự an toàn để hướng dẫn họ ra quyết định, nhưng sự tách rời của họ với sự thật ở cấp độ cơ sở thường khiến họ khó tin tưởng thông tin từ thực địa và nhìn thấy điều tốt nhất thông qua quá trình hành động. Một mặt, họ có lợi ích từ các cố vấn và tầm nhìn cấp chiến lược, có nghĩa là các quyết định sẽ được cân nhắc kỹ lưỡng. Mặt khác, những quyết định đó có thể không hỗ trợ kịp thời đối với người tiến hành khi gặp tình huống cấp bách.

Tôi đã thấy nhiều quyết định tồi do cấp trên đưa ra hơn là những quyết định tốt do thiếu tin tưởng; do đó, tôi tin rằng điều quan trọng là phải tin tưởng vào ý kiến và quyết định của những người thông thuộc và thường xuyên hành động trong lĩnh vực này. Khi các nhà lãnh đạo quản lý vi mô từ phía sau, như nhiều người vẫn làm, điều đó làm giảm sự tin tưởng giữa tất cả các bên đối với một quyết định và khiến các sỹ quan hiện trường miễn cưỡng thực hiện mệnh lệnh, ngay cả khi họ chắc chắn về điều đó, vì sợ bị khiển trách. Điều này dẫn đến một vòng xoáy hiệu suất đi xuống và những sai sót trong phán đoán gây hậu quả nghiêm trọng tổn. Ngược lại, các nhà lãnh đạo quản lý vĩ mô từ phía sau cho phép nhóm thực địa của họ đưa ra quyết định phù hợp với cấp độ hiện trường, trong khi các bạn ở phía sau có thể đưa ra các quyết định phù hợp với tình hình, chẳng hạn như cách hỗ trợ và sắp xếp các nhiệm vụ, đối phó với các trường hợp hậu cần bảo hiểm dưới hình thức hỗ trợ tài sản và chấp nhận trách nhiệm giải trình nếu đơn vị hiện trường gặp trục trặc. Tin tưởng vào các quyết định của những người trong lĩnh vực này cho phép họ hoạt động với tốc độ và sự nhanh nhẹn hơn, giảm chi phí và nâng cao hiệu quả. Đảm bảo rằng họ biết kế hoạch, tin tưởng họ để họ thực hiện công việc và sau đó rút lui khỏi hiện trường.

ÁP DỤNG CÁC QUY TRÌNH VẬN HÀNH TIÊU CHUẨN

Quy trình vận hành tiêu chuẩn (SOP, Standard Operating Procedures) là các quy trình đơn giản hóa cho các tác vụ thông thường giúp giải phóng tâm trí của những người hoạt động ở thực địa, cho phép họ thực hiện các nhiệm vụ gần như trên chế độ lái tự động trong khi họ tập trung nguồn lực quý giá của mình

vào việc hoàn thành những vấn đề mới xuất hiện. Các khía cạnh nhất định của một nhiệm vụ đều giống nhau đối với mọi nhiệm vụ. Đối với lực lượng SEAL, những điều này sẽ bao gồm các khía cạnh như quá trình lập kế hoạch và tóm tắt nhiệm vụ, cách những người lính tự phân bổ từng nhiệm vụ cụ thể, thường xuyên (tức là, tuần tra một khu vực, đi trên máy bay trực thăng hoặc đi vào một tòa nhà trong khi tác chiến trực tiếp) và các giao thức liên lạc. Chúng tôi xây dựng các quy trình này cho đến khi mọi người lính SEAL có thể thực hiện chúng theo cùng một cách và cùng độ chính xác mọi lúc. Điều này cho phép những người hoạt động ở thực địa dành thời gian và năng lượng quý báu để lập kế hoạch cho các khía cạnh rắc rối hơn của sứ mệnh và phản ứng nhanh chóng với những thay đổi của môi trường.

Hãy tham khảo một buổi ra mắt sản phẩm. Những điều cơ bản, chẳng hạn như quản lý dự án, đánh dấu bản quyền hoặc giao dịch, tạo trang web và tối ưu hóa công cụ tìm kiếm đều thực hiện theo các bước giống nhau mọi lúc. Đây là lý do tại sao nó luôn dễ dàng hơn vào lần thứ hai và thứ ba khi các bạn làm cùng một nhiệm vụ, không còn phải bỡ ngỡ. Những khía cạnh này là những quy trình thực tế mà không cần đến buổi giới thiệu sản phẩm và do đó hình thành nên các SOP tuyệt vời.

Các bạn cũng có thể lường trước một số loại rắc rối thường xuyên xảy ra, chẳng hạn như máy chủ gặp sự cố hoặc chậm trễ trong quá trình sản xuất, và do đó, có thể vạch ra kế hoạch dự phòng cho những thử thách này. Tuy nhiên, với mỗi sản phẩm mới mà các bạn tung ra, các bạn phải lập kế hoạch và thực hiện các sắc thái của một chiến dịch bán hàng một cách độc lập— mỗi sản phẩm sẽ đưa ra một hứa hẹn khác nhau đối với một thị trường mục tiêu khác nhau. Nếu đội nhóm của các bạn đã thuộc lòng các bước chung, họ có thể dành toàn bộ thời gian và sự sáng tạo để làm nổi bật những gì làm cho sản phẩm trở nên độc đáo và khám phá những cách thức sáng tạo khác để tiếp cận nguồn khách hàng lý tưởng cho sản phẩm. Và nếu có điều gì đó thay đổi bất ngờ, chẳng hạn như việc ra mắt nghiên cứu mới ảnh hưởng đến nhận thức của công chúng về sản phẩm, các bạn có thể dễ dàng chuyển lửa để giải quyết vấn đề đó mà không cần lo lắng về việc giữ cho quả bóng mang tên nhiệm vụ tổng thể tiếp tục lăn.

Một số lãnh vực xung quanh các bạn có thể phát triển SOP bao gồm:

- Nhịp điệu chiến đấu — lập kế hoạch hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, hàng quý và hàng năm
- Phân tích cơ hội bằng phương pháp KISS
- Giao thức giao tiếp, đặc biệt là cho e-mail, cuộc họp, bản tóm tắt, và các câu hỏi trên phương tiện truyền thông
- Kế hoạch dự phòng cho các thảm họa thiên nhiên và các trường hợp rủi ro như bắn súng hoặc bắt cóc

Tạo SOP bắt đầu bằng việc phân tích các điểm quan trọng trong một quy trình. Các điểm quan trọng là các phần mà nếu bị gián đoạn, sẽ gây ra lỗi xếp

tăng cho toàn bộ hệ thống.

Các bạn muốn tạo một SOP xung quanh việc bảo vệ các điểm quan trọng và giải quyết các lỗi, nếu chúng xảy ra, bất chấp nỗ lực hết sức từ phía các bạn, nhưng đồng thời cũng muốn dành một số nguồn lực xây dựng những hệ thống bắt buộc phải hoạt động cho nỗ lực chung hoàn thành nhiệm vụ để chúng không biến chất thành rắc rối sau này. Cũng như với hầu hết các khái niệm, các bạn có thể làm việc này với tư cách cá nhân, ở cấp độ đội nhóm và trong tổ chức. Hãy cân nhắc: Những hệ thống hoặc hoạt động nào, nếu chúng thất bại, sẽ khiến toàn bộ sứ mệnh bị dừng lại? Hệ thống hoặc hoạt động nào sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng duy trì sự nhanh nhẹn và duy trì tốc độ của các bạn?

Sỹ quan chỉ huy của ĐỘI 3 SEAL, Chỉ huy McRaven, đã thực hiện phân tích điểm quan trọng của Đội khi ông tiếp quản quyền chỉ huy vào năm 1994. Ông lưu ý rằng cơ sở hạ tầng và chánh sách đã ảnh hưởng đến chúng tôi như thế nào khi tham chiến ở Đông Nam Á, quay ngược lại những ngày ở Việt Nam. Ngoài ra, chúng tôi thiếu các kỹ năng ngôn ngữ cần thiết để phát triển sự nhanh nhẹn và nhạy cảm về văn hóa đối với khu vực mà ông coi là chiến trường tiếp theo của Hoa Kỳ — Trung Đông. Thấu hiểu được điểm yếu của chúng tôi tại các điểm quan trọng này có thể làm chậm đáng kể khả năng tác chiến của Đội để đối phó với các mối đe dọa mới xuất hiện ở bất kỳ đâu ngoài Đông Nam Á và thậm chí phá hoại nỗ lực của chúng tôi sau khi chúng tôi triển khai lính, ông đã lập ra một kế hoạch đề phòng. McRaven đã định vị lại cấu trúc của ĐỘI 3 để tập trung tốt hơn vào Trung Đông và gọi lính SEAL đến các trường dạy tiếng Ả Rập và Ba Tư. Việc ông củng cố các điểm quan trọng của chúng tôi kết hợp với việc tập trung vào nhiệm vụ của mình với tư cách là sỹ quan chỉ huy — huấn luyện và triển khai cho các hoạt động đặc biệt trên biển - đã chuẩn bị cho cuộc chiến tiếp theo trên lãnh thổ của chúng tôi. Khi Al Qaeda tấn công vào năm 2001, ĐỘI 3 đã phản ứng nhanh chóng, nhờ nỗ lực của McRaven.

Khi các bạn đã xác định được các điểm quan trọng, hãy chia chúng thành các nhiệm vụ thường xuyên và không theo quy trình bắt buộc để duy trì vai trò của chúng trong quá trình vận hành tổng thể doanh nghiệp của các bạn và để theo đuổi các nhiệm vụ cụ thể, thường xuyên lặp lại. Các bạn cũng nên xem xét những gì phải thực hiện để củng cố các điểm quan trọng nói chung, điều này sẽ cho phép bạn duy trì khả năng "front-sight focus" để tập trung vào mọi nhiệm vụ mà các bạn tham gia. Cuối cùng, xây dựng các SOP (thường là một danh sách được đánh số hoặc một sơ đồ phân công xem ai sẽ thực hiện hành động nào) xung quanh các nhiệm vụ thường ngày và thực hiện chúng cho đến khi đội nhóm có thể nhuần nhuyễn. Như đã đề cập trước đó, điều này cho phép đội nhóm giờ đây tập trung thời gian và năng lượng lên kế hoạch thực hiện các nhiệm vụ quan trọng và không thường xuyên của sứ mệnh.

Mọi thành viên trong đội nhóm chịu trách nhiệm thực hiện một nhiệm vụ nhất định phải nắm vững SOP. Đối với các SOP quan trọng hoặc phức tạp hơn, chẳng hạn như những SOP xung quanh các điểm quan trọng, đảm bảo ít nhất 2 thành viên trong nhóm nắm vững từng SOP để dự phòng, giống như cách mà

phi công chánh và phi công phụ đều nắm vững danh sách kiểm tra SOP khi lái Boeing 747. Tương tự, các bạn sẽ muốn chuẩn bị cho mình các phương án dự phòng, nên được coi như là các SOP và được lập thành văn bản, phòng khi mọi thứ trở nên tồi tệ. Không có kế hoạch nào còn tồn tại khi đối đầu trực tiếp với kẻ thù!

SOP không được xây dựng chỉ sau một đêm. Tuy nhiên, khi các bạn áp dụng chúng một cách hiệu quả các tài liệu và quy trình diễn tập đơn giản này, một cách nhất quán, sẽ cho phép các bạn lập kế hoạch và thực hiện chúng một cách chớp nhoáng.

KHAI HỎA, DI CHUYỂN VÀ LIÊN LẠC

Sự nhanh nhẹn và tốc độ là yếu tố quan trọng đối với các chỉ huy khi môi trường kinh doanh của chúng ta ngày càng mang đặc tính của một chiến trường và là những thành phần thiết yếu cho một tâm thế tiến công. Các chỉ huy của SEAL vẫn nhanh nhẹn bằng cách duy trì nhận thức tình huống, phát triển và áp dụng các SOP một cách vững chắc, xây dựng khả năng dự phòng thêm vào kế hoạch, đồng thời nắm vững khả năng “chuyển lửa” ngay lập tức — để thử những điều mới mà không sợ thất bại đồng thời thất bại để tiến lên phía trước. Sự nhanh nhẹn đó cho phép người chỉ huy duy trì tốc độ trong khi thực hiện nhiệm vụ. Trong bề dày lịch sử, một công cụ mà lực lượng SEAL sử dụng để nâng cao sự nhanh nhẹn và duy trì tốc độ là quy trình "khai hỏa, di chuyển và liên lạc", được gọi là vòng lặp OODA. "Khai hỏa, di chuyển và liên lạc" đề cập đến khái niệm ra quyết định chiến thuật quân sự được gọi tắt là OODA. Được sáng tạo bởi cố Đại tá Không Quân John Boyd, công cụ đơn giản và thanh lịch này có thể giúp các nhà lãnh đạo doanh nghiệp duy trì sự nhanh nhẹn và tốc độ trong các quyết định kinh doanh mang tính chiến thuật của họ.

OODA là viết tắt của "Observe: Quan sát, Orient: Định hướng, Decide: Quyết định và Act: Hành động", được xây dựng để làm rõ các quyết định sinh tử được thực hiện trong không chiến một cách nhanh chóng. Quá trình này chính xác là những gì chúng ta cần để áp dụng trong kinh doanh. Vòng lặp OODA là một mô hình tinh thần buộc các bạn phải xử lý và phản hồi thông tin một cách nhanh chóng. Khi làm như vậy, các bạn sẽ rất giỏi trong việc đưa ra các quyết định đúng đắn khi đang bay. Các bạn sẽ tránh khỏi việc phân tích mọi thứ đến chết đi sống lại hoặc bị cuốn vào những giải pháp quan liêu có xu hướng xuất phát từ các quyết định về quy trình của đội.

Nhận định đơn giản nhưng hiệu quả của Boyd là nếu các bạn có thể tăng tốc chu kỳ ra quyết định của chính mình trong khi làm chậm đối thủ, thì kết quả sẽ có lợi cho các bạn. Các bạn tăng tốc chu kỳ của mình với các SOP tốt, quản lý vĩ mô hiệu quả và ra quyết định tích cực. Các bạn sẽ làm chậm chu kỳ của kẻ thù (hay đối thủ cạnh tranh) bằng cách làm mờ tâm trí họ bằng tốc độ và sự bất ngờ, buộc họ phải phản ứng và giữ họ ở thế phòng thủ. Ai điều hướng vòng lặp OODA nhanh nhất sẽ chiếm ưu thế.

Khi Alden bạn tôi tung ra sản phẩm Perfect Pushup, các công ty thể dục khác có tay cầm pushup thậm chí còn để ý đến. Alden quan sát tình hình và thấy rằng sản phẩm ban đầu đã thất bại. Anh định hướng tư duy của mình và thu hẹp các nguồn lực để tạo ra một sản phẩm mới, đơn giản hơn để sử dụng — đó là Perfect Pushup. Sau đó, anh quyết định tiến hành một chiến lược tiếp thị phản hồi trực tiếp, bỏ qua các kênh tiếp thị thông thường mà đối thủ cạnh tranh hay sử dụng, hành động khiến họ bất ngờ không kịp phản ứng. Trong khi các đối thủ của anh vẫn trung thành với mô hình phân phối truyền thống cho thiết bị tập thể dục của họ — thông qua các nhà bán lẻ lớn như Walmart, Target và Sports Authority — Alden đã trực tiếp đến với khách hàng thông qua các quảng cáo được nhắm mục tiêu trên tạp chí dành cho nam giới và một chiến dịch bán hàng qua truyền hình. Anh nhanh chóng chiếm được ưu thế trong việc thu hút sự chú ý của người tiêu dùng và tiếp tục gây áp lực với các kênh quảng cáo mới và thâm nhập sâu hơn vào thị trường với các sản phẩm thương mại mới, tái đầu tư tất cả lợi nhuận ban đầu của mình vào công cụ tiếp thị. Chỉ sau khi anh đã khắc sâu ấn tượng về Perfect Pushup trong tâm trí người tiêu dùng, anh mới đặt sản phẩm của mình vào cửa hàng bên cạnh các sản phẩm của đối thủ cạnh tranh. Anh tiếp tục quy trình vòng lặp OODA, giúp chu kỳ quyết định của mình chặt chẽ hơn và nhanh hơn, trong khi các đối thủ của anh tụt lại phía sau với chu kỳ phản ứng chậm hơn.

Người chỉ huy tiên phong không phá hỏng mọi thứ với một kế hoạch quá mức — thay vào đó, khi môi trường thay đổi, thì các bạn sẽ thay đổi theo nó bằng cách sử dụng vòng lặp OODA, mà tôi sẽ dạy cách áp dụng trong phần Bài Tập.

Tư duy tiến công, mọi lúc mọi nơi, điều chỉnh tâm trí và tinh thần của các bạn ở trạng thái hưng phấn, nỗ lực tích cực sẽ cho phép các bạn giải quyết bất cứ điều gì với sự tự tin vững chắc vào khả năng chiến thắng của mình. Trong khi đối thủ cạnh tranh của bạn dồn sức vào việc bảo vệ bản thân hoặc bảo đảm an toàn cho tài sản của họ trước những đợt suy thoái tiềm ẩn, các bạn sẽ tập trung cường độ của mình và tiến về phía trước, quét tìm sự thay đổi và điều chỉnh nhanh chóng để tận dụng hiệu quả bất thường. Được hỗ trợ bởi nhận thức nhạy bén, các bạn sẽ di chuyển nhanh và mượt mà kẻ thù của các bạn thậm chí sẽ không thấy các bạn đang lao đến — chúng cũng không nhìn thấy khi các bạn lao ngay qua chúng để dành lấy cơ hội. Tại sao? Bởi vì các bạn đang đi theo "Con Đường của SEAL", một phương pháp giúp các bạn đạt được thành công trong mọi tình huống.

BÀI TẬP

RADAR VÀNG

Sử dụng bài tập này để thực hành duy trì "trạng thái vàng" của sự tỉnh táo thụ động. Ví dụ: khi đi đến một nhà hàng, hãy đảm bảo rằng radar vàng được "bật". Quét môi trường bên ngoài nhà hàng và xem những gì các bạn có thể nhận thấy. Cố gắng để ý xem có bao nhiêu người ở đó, họ đang mặc gì và tìm kiếm các khuôn mẫu. Sau đó, quét tìm bất cứ thứ gì xuất hiện mà không phù hợp với khuôn mẫu. Ví dụ, có ai đang đợi để đi ăn một mình không? Có ai đó đang đứng lanh quanh mà không giống như họ đang đi đâu đó hoặc làm gì đó không? Không phải là thể hiện quá mức như bị hoang tưởng, chỉ cần để ý xem có gì đó bất thường không và dùng ruột gan để cảm nhận xung quanh.

Khi bước vào nhà hàng, hãy quét bên trong cũng như khi các bạn quét bên ngoài. Lưu ý các khuôn mẫu và bất kỳ thứ gì không phù hợp. Yêu cầu nhân viên nhà hàng cho một chỗ ngồi gần phía sau, nơi các bạn có thể tình cờ quan sát khi đang thưởng thức bữa ăn của mình. Ghi vào nhật ký về các hoạt động trong thời gian ở nhà hàng. Duy trì trạng thái nhận thức "vàng" trong suốt thời gian các bạn ở đó. Lặp lại bài tập này khi đi xem phim, mua sắm, đến ngân hàng, v.v. và cuối cùng, nó sẽ trở thành trạng thái vĩnh viễn mà sẽ phục vụ tốt khi các bạn ở nhà, tại cơ quan, khi đi du lịch và ngay cả khi đang vui chơi.

XÂY DỰNG QUY TRÌNH HOẠT ĐỘNG CHUẨN

Khi suy nghĩ dẫn đo, chính là lúc các bạn đang chuẩn bị cho tương lai đồng thời tập trung vào khả năng hành động nhanh chóng và trôi chảy trong thời điểm này. Để xác định những khía cạnh nào của doanh nghiệp có thể chuyển thành quy trình hoạt động tiêu chuẩn, hãy tự hỏi những câu hỏi sau:

- Cá nhân tôi hoặc đội nhóm thực hiện lặp đi lặp lại những quy trình hay hoạt động nào?
- Các điểm quan trọng của các quy trình đó là gì?
- Nhiệm vụ cốt lõi nào liên quan đến các điểm quan trọng này có thể lặp lại, đo đếm được và huấn luyện được?

Bây giờ hãy viết các SOP xuống theo thứ tự từng bước và xây dựng một kế hoạch huấn luyện đơn giản về chúng cho các chuyên gia hoạt động thực địa. Để đạt được thành công tối đa, hãy sử dụng mô hình tròn, đi bộ, và chạy: Tìm kiếm độ chính xác trong nhiệm vụ một lần ban đầu, tiếp theo là độ chính xác với tốc độ vừa phải, và cuối cùng là nhắm đến việc thực hiện chính xác với tốc độ cao. Đừng quên xây dựng kế hoạch dự phòng trong trường hợp có rắc rối

không mong muốn — hãy nhớ rằng, thế giới này rất hỗn loạn và vận mệnh ưu ái cho những người đã chuẩn bị sẵn sàng.

VÒNG LẶP OODA

Vòng lặp OODA là một công cụ lên kế hoạch nhanh chóng — quay lại ý định ban đầu khi xây dựng mô hình này cho không chiến. Đối với các nhà lãnh đạo doanh nghiệp, công cụ này phải được áp dụng tối đa khi các bạn bị áp lực phải đưa ra quyết định nhanh chóng trong một môi trường linh hoạt, chẳng hạn như kịch bản được mô tả trước đây với sản phẩm Perfect Pushup của Alden bạn tôi.

Observe (Quan sát) vị trí của các bạn so với đối thủ cạnh tranh. Động thái tiếp theo của họ sẽ ảnh hưởng đến các bạn như thế nào? Sử dụng kỹ năng nhận thức tình huống để xem xét các chi tiết cũng như toàn bộ bức tranh lớn. Ví dụ: sản phẩm của các bạn lần đầu tiên được tung ra thị trường và có chất lượng vượt trội, nhưng lại ở mức đắt đỏ trong phạm vi thị trường khảo sát. Các bạn quan sát thấy đối thủ cạnh tranh giới thiệu hàng nhái với giá thấp hơn và nhìn họ vượt qua các bạn.

Orient (Định hướng) đến thực tại mới mà các bạn đã quan sát nhanh nhất có thể mà không cần phải di chuyển (chưa). Mục tiêu của các bạn là gì — ví dụ: đánh bại đối thủ cạnh tranh và dành lại thị phần bằng bất kỳ giá nào hoặc để duy trì chất lượng, có thể khám phá các thị trường mới đánh giá cao giá trị và ít dẫn đo về giá hơn, từ bỏ dòng sản phẩm cũ để khám phá dòng sản phẩm mới hoặc tìm cách mới để gây ảnh hưởng cho khách hàng về niềm tin về giá trị? Việc giảm giá sẽ có tác động gì đến lợi nhuận của các bạn? Đối thủ cạnh tranh sẽ phản ứng như thế nào — liệu họ có bắt đầu cuộc chiến về giá không, và điều đó có ý nghĩa gì đối với doanh nghiệp của các bạn? Định hướng là xử lý và phân tích thông tin tình báo thu thập được một cách nhanh chóng so với chu kỳ lập kế hoạch thông thường. Trong một chiến dịch của SEAL, vòng lặp OODA gần như là diễn ra trong thời gian thực. Đối với quy mô một công ty, điều đó có nghĩa là thu hẹp chu kỳ lập kế hoạch của bạn từ tháng thành ngày hoặc tuần.

Decide (Quyết định) dựa trên một hành động. Đây chính là nơi bánh xe gặp mặt đường. Hành động theo một quyết định tốt sẽ cho ra kết quả tốt hơn. Vì vậy, hãy đưa ra một quyết định đúng đắn, một quyết định giúp tăng tốc vòng lặp OODA, đồng thời cung cấp khả năng làm chậm những người chơi khác trong trò chơi mèo đuổi chuột. Trong ví dụ trên, các bạn quyết định hỗ trợ sản phẩm bằng một chiến dịch truyền thông nhấn mạnh chất lượng vượt trội và uy tín của quyền sở hữu để tạo ra sự khác biệt trên thị trường. Đồng thời, các bạn nộp đơn đăng ký bảo hộ sở hữu trí tuệ và tranh thủ sự ủng hộ của những khách hàng trung thành để viết blog về sản phẩm và cảnh giác với hàng nhái.

Act (Hành động) và tìm kiếm phản ứng ngay lập tức. Theo dõi các blog tiên phong về tư tưởng trong lãnh vực của các bạn đồng thời theo dõi bất kỳ phản ứng nào từ đối thủ cạnh tranh. Học hỏi từ bất kỳ phản hồi nào và tiếp tục vượt qua vòng lặp.

HUẤN LUYỆN THEO CÁCH CỦA SEAL

Không bao giờ có thể biết được hành động của mình cho ra kết quả gì. Nhưng nếu không hành động, thì sẽ không có kết quả

— Mohandas Gandhi, Lãnh tụ và là nhà hoạt động nhân quyền của Ấn Độ (1869–1948)

Tôi tin rằng, sau một độ tuổi nhất định, nếu chúng ta không tìm kiếm sự phát triển trong cuộc sống, chúng ta sẽ bắt đầu lạc hậu. Điều này chắc chắn đúng về cơ thể sinh lý của chúng ta — nếu để tự nhiên, cơ thể con người sẽ lớn lên, và phát triển, hoạt động ở đỉnh cao trong một thời gian, sau đó bắt đầu thoái hóa và suy yếu dần dần. Tuy nhiên, chúng ta có thể kích thích cơ thể tiếp tục phát triển theo từng giai đoạn của cuộc đời bằng chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt phù hợp. Tương tự với năng lực tinh thần của chúng ta, ở một mức độ nhất định được phát triển đầy đủ ở độ tuổi giữa 20. Nhưng điều gì xảy ra sau đó? Chúng ta có phấn đấu để cải thiện liên tục hay ổn định với niềm tin rằng chúng ta là chính mình và giữ nguyên hiện trạng?

Rõ ràng, chúng ta có thể phát triển năng lực tinh thần ổn định ở tuổi trưởng thành. Mục đích của cuốn sách này là chỉ cho các bạn cách thực hiện. Khi kích hoạt quá trình huấn luyện, các bạn sẽ tích hợp các nguyên tắc vào cuộc sống ở mức độ sâu cho đến khi chúng trở thành một phần không thể thiếu, định hình thực tại và hướng tới tương lai. Công cụ này sẽ phục vụ các bạn trong suốt chặng đường, theo những cách phát triển sự sáng suốt, tập trung vào sức mạnh để đạt được kết quả phi thường.

Trước khi chúng ta bắt đầu, hãy để tôi cảnh báo: Không có cái gì gọi là hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều thiếu sót một cách ngẫu nhiên. Tuy nhiên, có một thứ gọi là nỗ lực hoàn hảo. Thông qua nỗ lực hoàn hảo, các bạn sẽ có được thành công với quá trình huấn luyện mặc dù có thể gặp thất bại tạm thời (hãy nhớ rằng mỗi thất bại là một cơ hội để học hỏi và phát triển). Ngày qua ngày, về mọi mặt, các bạn sẽ càng trở nên tốt hơn. Ngay cả khi chỉ đạt được 1%, theo thời gian sẽ dẫn đến những kết quả phi thường. Các bạn sẽ rèn luyện và thực hành hàng ngày theo một cách phù hợp với hiện tại. Theo thời gian, kế hoạch huấn luyện sẽ thay đổi để phù hợp với nhu cầu phát triển và trải nghiệm do kết quả của công việc. Hãy tham khảo các nguyên tắc huấn luyện một cách chi tiết hơn, trước khi chúng ta bắt đầu vào kế hoạch chi tiết.

CHẠM THÌ MUỘT, VÀ MUỘT THÌ NHANH

Dừng bao giờ từ bỏ ước mơ chỉ vì thời gian cần để thực hiện ước mơ đó. Dù sao thì thời gian cũng sẽ trôi qua

— Earl Nightingale, Diễn giả và là tác giả truyền cảm hứng người Mỹ
(1921—1989)

Khi tôi lần đầu tiên bắt đầu xây dựng loại hình huấn luyện tích hợp này, tôi nghĩ rằng tôi có thể đẩy nhanh sự phát triển của mình chỉ bằng cách làm việc chăm chỉ hơn. Tôi đã cố gắng tự nạp vào cho bản thân các phương pháp thiền định, các lớp học karate, hàng chục cuốn sách, hội thảo và rèn luyện thể chất nhiều hơn những gì tôi đã làm. Tôi cho rằng nạp nhiều hơn sẽ đưa tôi đến đích nhanh hơn. Thiệt sai lầm. Cách tiếp cận này dẫn đến sự thất vọng và làm cho bản thân kiệt sức, đồng thời phải bỏ tập. Hóa ra các bạn không thể ép buộc sự phát triển của chính bản thân mình; chỉ có thể tạo điều kiện cho nó. Giờ thì đã thấu hiểu được điều này, tôi khuyến khích các bạn thực hiện cách tiếp cận "chạm thì muột". Khi chúng ta làm mọi thứ chậm lại và tìm kiếm một nỗ lực hoàn hảo, cơ thể và tâm trí của chúng ta tiếp thu các khái niệm và kỹ thuật một cách trọn vẹn hơn. Điều này đảm bảo mọi thứ luôn sẵn sàng ở trạng thái "muột mà và nhanh chóng" khi chúng ta cần hành động.

Trong lực lượng SEAL, chúng tôi sử dụng một khái niệm tương tự, tiếp cận từng giai đoạn huấn luyện với nhịp điệu "trườn, đi, chạy". Giống như một đứa trẻ, các bạn phải biết bò trước khi biết đi và đi vững trước khi bắt đầu chạy. Giai đoạn huấn luyện thu thập thông tin là nơi các bạn học lý thuyết nền tảng và các kỹ năng cơ bản — đó là những gì cuốn sách này đã cung cấp cho đến nay. Huấn luyện các nguyên tắc cơ bản sẽ cho phép các bạn xây dựng nền tảng để tiến nhanh hơn và đi sâu hơn vào chương trình. Nếu không có nền tảng, các bạn có thể đi chệch hướng và mất cân bằng, hoặc hoàn toàn rơi vào trạng thái thất vọng. Giai đoạn này kéo dài hay không sẽ phụ thuộc vào trình độ kỹ năng và thời gian hạn chế khi các bạn bắt đầu tiến hành — một số học viên của tôi chỉ dành vài tuần để bắt kịp kiến thức cơ bản trong khi những người khác mất đến một năm. Nắm bắt quy trình và tận hưởng khoảng thời gian học các kỹ năng mới.

Thông thường, sau một hoặc hai tháng luyện tập thường xuyên, các bạn sẽ muốn nâng cao chương trình. Chào mừng đến với giai đoạn "đi bộ", là lúc các bạn đã cảm thấy thoải mái với các phương pháp thực hành, nhận thấy sự tiến bộ, nhưng vẫn chưa hoàn toàn tích hợp và tạo thói quen cho việc huấn luyện. Các bạn bắt đầu phát triển khả năng kiểm soát về thể chất lẫn tinh thần và khả năng phục hồi cảm xúc trước những thử thách trong cuộc sống. Các bạn cảm thấy sự nhẹ nhàng của một cuộc sống đơn giản và thấy được kết quả của khả năng "front-sight focus" được áp dụng cho nhiệm vụ. Các bạn bắt đầu cảm nhận sự khác biệt — tự tin hơn và thành công bất ngờ — so với những người

khác. Nhưng giai đoạn đi bộ này luôn đầy thách thức: Một số người kết thúc quá trình huấn luyện của họ tại thời điểm này, thường trượt dài trở lại lối sống cũ sau khi tắt cả sự hứng thú mới mẻ đã tắt. Tôi đã đưa ra một số khuyến nghị trong chương này để giúp các bạn luôn duy trì việc huấn luyện.

Giai đoạn phát triển cuối cùng (giai đoạn "chạy nước rút" là lúc các bạn đạt được đỉnh cao của năng lực vô thức. Hãy nhớ rằng, thành thạo "Con Đường của SEAL" không phải là làm việc chăm chỉ cho đến khi các bạn đạt được một cảnh giới huyền bí nào đó, nơi các bạn được phong tước hiệp sĩ và ngồi xung quanh một cái bàn tròn. Lý do tôi gọi nó là "Con Đường" là vì phương pháp này chỉ ra lối thoát cho chuyến hành trình của các bạn đồng thời cung cấp một chiến lược, chiến thuật, công cụ và cả động lực. Trong "Con Đường của SEAL", chúng ta cố gắng điều hướng cuộc hành trình đó với nhận thức và sức mạnh ngày càng tăng. Một khi đặt chân vào con đường này, các bạn bắt đầu tìm thấy những kết quả phi thường thông qua việc hoàn thành những việc bình thường một cách xuất sắc — và cuối cùng khả năng đó đến với bản thân một cách tự nhiên. Đó chính là khả năng làm chủ bản thân.

MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN THEO "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

Cuộc sống mà không có thử thách thì không đáng sống
— Socrates, Triết gia Hy Lạp (469 TCN – 399 TCN)

"Con Đường của SEAL" yêu cầu các bạn xây dựng và có được nhiều kỹ năng giúp các bạn có thể suy nghĩ và hành động như một chiến binh ưu tú để đạt được những kết quả phi thường trong cuộc sống. Để học và thành thạo những kỹ năng này, cuốn sách giới thiệu với các bạn một số bài tập, thực hành và công cụ, ví dụ như, "Still Water Runs Deep" là một kỹ thuật hoặc bài thực hành giúp các bạn tạo ra sự tĩnh lặng thiêng liêng, từ đó trau dồi kỹ năng của chánh niệm và nhận thức. FITS, PROP và SMACC là các công cụ lên kế hoạch cho nhiệm vụ hỗ trợ cho khả năng "front-sight focus". Xuyên suốt cuốn sách, tôi cũng thảo luận về một số phương pháp thực hành mà không đưa ra hướng dẫn trực tiếp bởi vì tôi cho rằng các bạn đã biết đó là gì hoặc sẽ tìm kiếm một hướng dẫn chi tiết hơn từ những người các bạn chọn học hỏi. Ví dụ, yoga là môn tập mà tôi khuyến khích các học viên của mình theo đuổi như một phần trong quá trình đào tạo vì nó bao gồm cả "5 ngọn núi" và củng cố nhiều kỹ năng liên quan đến chánh niệm và nhận thức bao gồm kiểm soát sinh lý, kiểm soát sự chú tâm, tính linh hoạt, sức mạnh cốt lõi và hơn thế nữa.

Như các bạn có thể hiểu, một số kỹ năng được sử dụng khi cần thiết, trong khi những kỹ năng khác sẽ hiệu quả nhất nếu được thực hành thường xuyên, cho dù trong vài phút hoặc lâu hơn một chút. Một trong những cách hiệu quả nhất để bắt đầu chuyển tất cả thông tin này thành một kế hoạch huấn luyện toàn diện là sử dụng một nghi thức vào mỗi buổi sáng và buổi tối, phác thảo cơ bản sẽ được giới thiệu trong Phụ Lục 2. Tôi khuyên các bạn nên bắt đầu với các bài huấn luyện này, kết hợp một số bài tập và thực hành quan trọng thành một chuỗi nghi thức hàng ngày sẽ giúp các bạn tập trung vào nỗ lực của mình trong khi khởi đầu ngày mới và kết thúc ngày dài của mình bằng một buổi rèn luyện hiệu quả. Tôi thấy rằng các nghi thức vào mỗi buổi sáng và buổi tối là một phần không thể thiếu đối với học viên của tôi vì chúng đảm bảo rằng các bạn đang củng cố về mặt tinh thần, cảm xúc, trực giác và tâm linh với các kỹ thuật quan trọng, nền tảng cho mỗi ngày. Nghi thức vào buổi sáng đặc biệt hiệu quả trong khả năng thiết lập một nhịp điệu cho một ngày tích cực, tràn đầy năng lượng, mà các bạn có nhiều khả năng sử dụng các phương pháp thực hành tại chỗ và thực hiện các kỹ năng mới để đạt hiệu quả tối ưu. Nghi thức vào buổi tối cung cấp sự bổ sung hoàn hảo, giúp các bạn chốt lại những thành tựu trong ngày, thu thập những bài học quan trọng nhất, và đi ngủ với cảm giác hài lòng lẫn tin tưởng vào những gì tương lai đang nắm giữ.

Trong Phụ Lục 2, tôi cũng đã đưa ra cho bạn những phác thảo về hai nghi thức nữa: nghi thức trước khi xảy ra một sự kiện và nghi thức sau đó. Được thực

hiện khi cần thiết, chẳng hạn như trước hoặc sau một cuộc thi hoặc cuộc họp kinh doanh, những trình tự này đảm bảo rằng các bạn tạo tiền đề cho hiệu suất tối ưu và sau đó cung cấp một cái kết lành mạnh bằng cách giúp các bạn xác định nơi đạt được điểm xuất sắc và chỗ nào cần cải thiện; tìm thấy "may mắn trong vận xui" của bất kỳ thất bại nào; học hỏi từ kinh nghiệm đó; thiết lập lại kế hoạch huấn luyện để theo kịp những hiểu biết mới, và cuối cùng đưa sự tập trung của các bạn trở lại hiện tại.

Ngoài các nghi thức, tùy thuộc vào mức độ kinh nghiệm với sự phát triển cá nhân, giới hạn thời gian và nhu cầu cụ thể của các bạn, sẽ kết hợp bất kỳ cuộc diễn tập, bài tập và thực hành nào khác cho một kế hoạch huấn luyện toàn diện sẽ thúc đẩy các bạn theo "Con Đường của SEAL". Để làm trong sạch tâm trí, huấn luyện toàn diện có nghĩa là các bạn sẽ rèn luyện chéo giữa 5 năng lực của con người mà tôi hay gọi là “ngũ hành sơn” trong phần giới thiệu cuốn sách. Chúng là:

1. Thể chất: để phát triển thể lực, các cơ chức năng và kiểm soát cơ thể.
2. Tinh thần: để phát triển sự tập trung và sự dẻo dai của tinh thần.
3. Cảm xúc: để phát triển khả năng kiểm soát và phục hồi.
4. Trực giác: để phát triển nhận thức và trực giác.
5. Linh hồn: để phát triển linh hồn hay kokoro, là sự hợp nhất giữa trái tim và khối óc trong hành động.

Những năng lực này trải dài theo 8 nguyên tắc và liên quan mật thiết với nhau đến mức rất khó để rèn luyện một cách tách biệt; thay vào đó, các bạn sẽ rèn luyện chéo để phát triển 5 ngọn núi này cùng một lúc, do đó sẽ hỗ trợ cho nỗ lực hòng nắm vững các nguyên tắc theo "Con Đường của SEAL". Trong cuốn sách này, tôi chủ yếu tập trung vào ngọn núi tinh thần, cảm xúc và trực giác, với sự thừa nhận về cách thức rèn luyện những năng lực tự nhiên cũng cố và đào sâu vào tinh thần chiến binh của các bạn. Tôi không dành nhiều thời gian vào ngọn núi thể chất. Tuy nhiên, các bạn sẽ nhận thấy trong chương này, các kế hoạch đều bao gồm các hoạt động thể chất như một phần tất yếu.

Lý do tôi đưa hoạt động thể chất vào chương trình huấn luyện theo "Con Đường của SEAL" cũng giống như lý do tôi dạy các học viên tại SEALFIT cách rèn luyện thể chất trước tiên: Cách dễ dàng nhất để nhận thấy sự tiến bộ, hay sự sa sút, chính là qua việc rèn luyện thể chất. Tôi muốn họ (và các bạn) vượt qua những rào cản và giới hạn vật lý, điều này tạo nên một kênh kết nối 4 ngọn núi kia tiến vào quá trình này. Ngoài ra, rèn luyện thể chất còn giúp các bạn phát triển khả năng kiểm soát cơ thể và xây dựng cơ thể thành một nền tảng ổn định, khỏe mạnh cho toàn bộ cuộc sống của các bạn.

Khi đưa ra kế hoạch rèn luyện thể chất, tôi khuyên các bạn nên tập trung vào thể dục chức năng — nghĩa là, một chương trình phát triển sức mạnh, khả năng chịu đựng, sức bền, khả năng làm nhiều việc và cả độ bền. Chức năng thể dục rèn luyện cho các bạn khả năng xử lý bất kỳ loại nhiệm vụ thể chất nào

trong thế giới thực, cho dù đó là chuyến đi bộ dài 20 phút lên đỉnh núi hay chỉ mang túi balo từ cửa hàng tạp hóa về nhà. Tôi cũng khuyên bạn nên bổ sung các hoạt động thể dục chức năng bằng cách luyện tập thể dục thể chất, như yoga và thái cực quyền, có thể cải thiện tính linh hoạt và sức mạnh cơ bắp cũng như sự tập trung, sự tĩnh lặng và tự nhận thức của các bạn.

ĐÁNH GIÁ ĐIỂM KHỞI ĐỘNG

Năng khiếu là những gì các bạn có khả năng làm, còn động lực sẽ quyết định những gì các bạn làm, và thái độ sẽ quyết định các bạn làm việc đó tốt như thế nào

— Lou Holtz, Huấn luyện viên bóng bầu dục (đã nghỉ hưu) và là chuyên gia bình luận thể thao người Mỹ (1939—)

Tôi đã nói điều này trước đây, nhưng vẫn phải nhắc lại: Nếu các bạn mong muốn sự thay đổi nghiêm túc trong cuộc sống của mình, thì không thể cứ tập trung vào những gì các bạn không muốn. Trải qua thất bại, thậm chí là thất bại trong hình dung hoặc tưởng tượng, trước mắt chỉ tạo ra sự lo lắng và đè nặng lên các bạn. Thay vào đó, các bạn sẽ học được trong cuốn sách này cách trải nghiệm trước thành công bằng cách hình dung chiến thắng và hướng năng lượng tinh thần và thể chất tích cực để đạt được nó.

Tuy nhiên, để đi đến chiến thắng đó, các bạn cần phải biết mình nên bắt đầu từ đâu. Trong phần này, chúng ta sẽ làm việc thông qua tự đánh giá để giúp các bạn chọn các công cụ và chương trình huấn luyện phù hợp cho mình. Khi suy ngẫm về các câu hỏi, các bạn sẽ hiểu được liệu mình có cần phát triển thêm ở một ngọn núi nhất định nào hay không. Khi đã hoàn tất quá trình này, lập danh sách bất kỳ nguyên tắc theo "Con Đường của SEAL" nào khiến các bạn cảm thấy đặc biệt quan trọng đối với vị trí trong cuộc sống hiện tại — khi đọc qua cuốn sách này, một hoặc nhiều nguyên tắc có thể gây được ấn tượng sâu sắc ngay lập tức cho các bạn. Cuối cùng, hãy lập danh sách mọi hoạt động ngoại khóa mà các bạn đang làm ngay thì hiện tại. Ví dụ: thường xuyên tham gia lớp học yoga một hoặc hai lần một tuần hoặc tham gia chương trình CrossFit trong nhiều năm.

Qua bài đánh giá có thể khiến các bạn thay thế hoặc giảm quy mô một số phương pháp để dành thời gian cho những phương pháp khác. Nếu đã là một võ sĩ, các bạn có thể không cần thêm yoga vào thói quen tập luyện hàng ngày của mình; nếu đã khỏe mạnh về mặt thể chất, thì không cần bổ sung thêm hoạt động rèn luyện thể chất vào kế hoạch của mình (và thậm chí các bạn có thể chọn phân bổ lại thời gian tập luyện dành cho các nhu cầu khác).

Khi các bạn đã có hình ảnh rõ ràng về điểm xuất phát của mình, chúng ta sẽ chuyển sang việc chọn các công cụ và phương pháp thực hành cũng như "nhịp điệu chiến đấu" cho kế hoạch huấn luyện.

CÂU HỎI TỰ ĐÁNH GIÁ

Thể Chất

1. Tôi có làm theo một chế độ huấn luyện chức năng triệt để tại phòng tập, thay

- vì chỉ sử dụng máy tập chạy bộ hay chạy bộ một vài dặm trong khu phố, không?
2. Tôi có thoải mái và ổn định với cơ thể trong khi hoạt động thể chất suốt cả ngày không?
 3. Tôi có thể ngồi yên trong thời gian dài mà không bị khó chịu về mặt thể chất không?
 4. Tôi có đáp ứng các tiêu chí của bác sĩ về sức khỏe ở độ tuổi của tôi không?
 5. Tôi có ý thức về những gì tôi ăn và uống trong suốt cả ngày, thay vì thỏa mãn cơn thèm muốn của tôi?
 6. Nhìn chung tôi có bị thương tật, ốm đau và bất ổn định, có thể đáp ứng các cam kết, tham gia các hoạt động xã hội và làm việc mà không gặp vấn đề gì hay không?

Nếu trả lời “không” hoặc “có thể” (nghĩa là “Tôi không biết”) cho hơn 3 câu hỏi trong số này, các bạn sẽ được hưởng lợi từ một chương trình rèn luyện thể chất chức năng vững chắc. Tôi khuyến khích các bạn bắt đầu một thói quen rèn luyện các chương trình như SEALFIT, CrossFit hoặc P90X trong một giờ, 3 lần một tuần. Câu trả lời "có thể" cho một số câu hỏi trong số này sẽ yêu cầu các bạn cải thiện thói quen hiện tại (áp dụng các khuyến nghị tương tự). Câu trả lời "có" cho hầu hết các câu hỏi có nghĩa là các bạn đang thể hiện rất tốt trên mặt trận này; không cần thay đổi gì nhiều.

Tinh Thần

1. Tôi có thường xuyên luyện tập để trau dồi sức mạnh tinh thần cũng như điều hòa cơ thể của tôi không?
2. Tôi có phản ứng với các tình huống căng thẳng như phi công lái máy bay bình tĩnh tuân theo danh sách kiểm tra quy trình khẩn cấp, kiểm soát phản ứng của tôi không?
3. Tôi có thể vượt qua “tình trạng tê liệt phân tích” bằng cách nhanh chóng đưa ra quyết định mà tôi cảm thấy tự tin và sau đó hành động không?
4. Tôi có thể dễ dàng phân biệt giữa sự kiện và diễn giải trong bất kỳ tình huống nhất định nào không?
5. Tôi có thói quen kiên trì khi gặp thử thách, hiếm khi bỏ cuộc không?

Nếu trả lời “không” hoặc “có thể” cho 3 hoặc hơn các câu hỏi trong số này, thì các bạn sẽ phải đào sâu hơn vào phát triển tinh thần trong kế hoạch huấn luyện của mình. Các công cụ để bắt đầu là Hít Thở Trong Hộp và "Water Runs Deep", sau đó xây dựng quy trình DIRECT với cam kết tập trung, loại bỏ đầu vào tiêu cực. Nếu đa số trả lời “có” thì nên nhấn mạnh vào khía cạnh khác của khóa huấn luyện trong khi tiếp tục những gì bạn đang làm hiện tại để phát triển tinh thần.

Cảm Xúc

1. Tôi có thể giữ cho những cảm xúc tiêu cực của mình không dẫn đến những quyết định, hành động hoặc tuyên bố mà sau này tôi hối hận không?
2. Tôi có cho phép mình cảm nhận rồi sau đó thể hiện cảm xúc của mình một cách lành mạnh để làm việc hiệu quả không?
3. Trong khoảnh khắc xúc động mạnh, tôi có thể phản hồi những cảm xúc tiêu cực để xem điều gì đang kích hoạt tôi không? Tôi có biết điều gì kích hoạt phản ứng cảm xúc trong bản thân tôi thường xuyên nhất không?
4. Khi đối mặt với một tình huống căng thẳng, tôi có thể thay đổi trạng thái cảm xúc của mình theo ý muốn không?
5. Tôi có thể dẫn cơn tức giận, để nó qua đi, và do đó tạo ra bầu không khí yên bình cho mọi người xung quanh (tất nhiên là không sợ đụng độ) không?
6. Tôi có dễ gần gũi và cởi mở trong các mối quan hệ không?

Nếu trả lời “không” hoặc “có thể” cho 3 hoặc hơn các câu hỏi trong số này thì sự phát triển cảm xúc của các bạn cần đòi hỏi nỗ lực tập trung. Các công cụ chính để thực hành là Giao Tiếp Trực Tiếp, Nhận Thức Cảm Xúc và bài tập trực quan hóa Nền Tảng của Sự Củng Cố. Yoga là một phương pháp hỗ trợ lâu dài trong lĩnh vực này, cũng như những thử thách "gấp 20 lần" đặt ra cho bản thân. Nếu bạn là người “có” vững chắc trong lĩnh vực này, thì bạn có thể chuyển sang trực giác và tinh thần.

Trực Giác

1. Trong vài cuộc trò chuyện gần đây nhất, tôi có lắng nghe nhiều hơn nói không?
2. Tôi có thể mô tả quần áo và diện mạo của 3 người lạ mà tôi nhìn thấy sáng nay không?
3. Tôi có thấy mình chậm chạp trong việc đưa ra phán đoán để tránh các tình huống khuất tất hoặc chuyển sang kết luận?
4. Nói chung, tôi có cảm thấy bình yên với bản thân, thường xuyên trải qua những khoảnh khắc tự cao và hài lòng không?
5. Tôi có thể nghĩ về 3 lần trong tuần qua mà tôi đã chủ động lắng nghe người khác một cách chân thành và chân thực không?
6. Tôi có thừa nhận và củng cố những thông tin chi tiết trực quan hay tôi phủ nhận chúng là ngẫu nhiên và không quan trọng?

Nếu trả lời “không” hoặc “có thể” cho 3 hoặc hơn cho câu hỏi trong số này, thì trực giác của các bạn đang tàn lụi. Đã đến lúc đánh thức nó rồi! Các công cụ chính dành cho các bạn là "Still Water Runs Deep", phòng tập trong tâm trí, Hít Thở Trong Hộp, yoga và các bài tập soma khác.

Linh Hồn

1. Trong thời điểm khủng hoảng hoặc do dự, tôi có lập trường rõ ràng và tuân theo các giá trị để đứng vững không?
2. Tôi có biết mục đích của mình và tôi có hướng phần lớn thời gian và sức lực của mình vào việc hoàn thành nó không?
3. Tôi có thể nhìn thấy “bức tranh toàn cảnh” và chịu đựng những thử thách hoặc đón nhận thất bại với một nụ cười và một thái độ tích cực không?
4. Tôi có sẵn sàng hy sinh để đạt được mục tiêu và ước mơ của mình không?
5. Tôi có cảm thấy rằng cuộc sống mình đầy giá trị không?
6. Nhìn chung tôi có cảm thấy thực tế và bình yên không?

Nếu trả lời “không” cho 3 hoặc hơn các câu hỏi trong số này, các bạn sẽ muốn xem lại các đề mục trong Nguyên Tắc Thứ Nhứt và Thứ Hai, đặc biệt là dành nhiều thời gian hơn cho Đánh giá WOS của bạn và hoàn thành các bảng Kế Hoạch Trọng Tâm trong Phụ Lục 1. Tôi khuyên các bạn nên xem lại Kế Hoạch Trọng Tâm hàng ngày và hàng tuần của mình hai lần một ngày (biến nó thành một phần của các nghi thức vào mỗi buổi sáng và buổi tối). Sau đó, dành ít nhất 20 phút một lần mỗi tuần để xem lại Kế Hoạch Trọng Tâm hàng tháng để có thể đảm bảo hành trình đưa các bạn đến mục tiêu một cách chính xác. Tương tự như vậy, mỗi tháng một lần, hãy dành ít nhất 20 phút để xem lại Kế Hoạch Trọng Tâm hàng quý và/hoặc hàng năm để bạn có thể điều chỉnh và lập Kế Hoạch Trọng Tâm cho tháng tiếp theo. Ngoài ra, tôi đặc biệt khuyến khích các bạn trau dồi thực hành theo tôn giáo mà các bạn lựa chọn. Cho dù đó là một buổi lễ của nhà thờ Cơ Đốc giáo, cầu nguyện một vị thần Hindu, hoặc thiền định với người vô thần, điểm yếu ở ngọn núi này sẽ được giải quyết tốt nhất bằng cách kết hợp thực hành thường xuyên để mang lại cho các bạn sự bình an và cảm giác rằng có một số ý nghĩa sâu sắc hơn trong cuộc sống.

KHI CÁC BẠN BỊ TRÓI BUỘC BỞI THỜI GIAN

Tôi hiểu việc kiếm thêm thời gian trong cuộc sống vốn đã bận rộn có thể khó khăn đến thế nào. Mặc dù bề ngoài có vẻ như các bạn cần phải rời bỏ công việc của mình và tập trung vào huấn luyện toàn thời gian với "Con Đường của SEAL", nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Thực tế là các công cụ lẫn các bài thực hành rất dễ học và đi sâu vào cuộc sống. Hơn nữa, các bạn tập luyện càng lâu, thì các bạn sẽ càng tập trung hơn, đơn giản hóa, và làm sáng suốt cuộc sống mà các bạn sẽ nhận được, do đó tiết kiệm thêm thời gian huấn luyện quý giá.

Cục Thống Kê Lao Động báo cáo rằng vào năm 2012, trung bình một người Mỹ từ 15 tuổi trở lên dành 2,8 giờ mỗi ngày để xem TV. Đó là gần 20 giờ một tuần! Hãy tưởng tượng tất cả những điều các bạn có thể làm để tác động tích cực đến tâm trí, cơ thể và tinh thần với chừng đó thời gian. Tôi biết điều đó là không dễ dàng, nhưng trừ khi sinh kế của các bạn yêu cầu phải tiếp tục theo

dõi các sự kiện hiện tại trên cơ sở cập nhật, tôi khuyến khích các bạn nên loại bỏ hẳn TV. Nếu điều đó là không thể, thì ít nhất hãy loại bỏ mọi hoạt động xem tin tức truyền hình trong ít nhất 30 ngày khi bắt đầu khóa huấn luyện của mình. Sau thời gian này, chỉ theo dõi nếu có điều gì quan trọng đang xảy ra mà các bạn cần chú ý (như thảm họa thiên tai).

Tại sao lại tránh tin tức trên TV? Vấn đề là, hầu hết mọi người đều bị nghiện những gì được truyền đi liên tục như tin tức nhưng hầu hết chỉ là những điều vô nghĩa về những người nổi tiếng, chánh trị gia và các sự kiện nhỏ. Ngoài ra, do "yếu tố sợ hãi" cần thiết để khiến các bạn dán mắt vào màn hình (từ đó thu hút các nhà quảng cáo), tin tức truyền hình nổi tiếng là tiêu cực và sẽ có tác động lớn đến tiềm thức của các bạn theo thời gian — như với bất kỳ hoạt động cao nào mà tâm trí các bạn được định hình bởi những gì nạp vào nó.

Để tiết kiệm thời gian quý giá, hãy luôn “nắm rõ” thông tin thực sự các bạn cần và tránh những thông tin tiêu cực, thay vào đó hãy quét các tiêu đề báo chí và tin tức trực tuyến. Sau đó, bạn có thể đào sâu vào chính bài báo nếu thông tin có vẻ quan trọng. Tôi thích quét các tiêu đề tin tức trên Google hai lần một ngày và Tạp chí Phố Wall bất cứ khi nào tôi có thể, tìm kiếm các tiêu đề ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi hoặc thể hiện xu hướng kinh doanh hoặc các mối đe dọa ngày càng tăng có thể ảnh hưởng đến cá nhân hoặc nghề nghiệp của tôi.

Dưới đây là một số mẹo khác dành cho những người thực sự cảm thấy không thể vắt kiệt một phút rảnh rỗi trong ngày:

- Dành ít thời gian hơn khi tắm hoặc đọc báo buổi sáng hay dậy sớm hơn nửa giờ để dành thời gian cho các nghi thức vào buổi sáng, bao gồm yoga hoặc một thói quen vận động trí óc khác (5 phút), Hít Thở Trong Hộp (5 phút) và "Still Water Runs Deep" (5 phút). Kết thúc bằng việc đánh giá nhanh Kế Hoạch Tập Trung trong ngày và có lẽ là hình dung ngắn gọn về một ngày hoàn hảo của bạn (5 phút).
- Trong ngày, hãy tạm dừng trong đôi lúc để tự hỏi “Fear Dog hay Courage Dog?”, tập thể dục, đặc biệt sẽ hiệu quả khi các bạn cảm thấy tiêu cực hoặc như thể đang mất tập trung và mất kiểm soát. Các bạn cũng có thể làm những điều này khi có ít nhất 5 phút giải lao, chẳng hạn như khi uống cà phê hoặc chờ thang máy.
- Thay vì đi ăn trưa, hãy sử dụng giờ ăn trưa để rèn luyện thể chất — có thể hoàn thành một bài tập thể dục chức năng trong vòng chưa đầy một giờ. Ăn tại bàn làm việc sau đó hoặc tiếp nhiên liệu “khi cần thiết”, chỉ ăn những món ăn nhẹ bổ dưỡng khi đói.
- Nghi ngơi 10 phút vào giữa buổi chiều để sạc lại pin và cũng để kết thúc một ngày tràn đầy năng lượng. Hít Thở Trong Hộp (5 phút) và hình dung ngắn gọn

về “Tôi Tương Lai” (5 phút).

- Trong bữa tối, hãy tắt điện thoại và TV, thực hành Giao Tiếp Trực Tiếp với những người thân.
- Vào buổi tối, thay vì xem tivi hoặc lướt Internet, đọc sách — thậm chí chỉ 15 phút đọc một cuốn tiểu thuyết hay hoặc một cuốn sách phi hư cấu truyền cảm hứng thì tốt hơn. Đây là một cách thú vị để tăng sự tập trung và nâng cao thái độ tích cực vào bản thân.
- Trước khi đi ngủ, hãy thực hiện nghi thức vào buổi tối kéo dài 20 phút, bao gồm: Hít Thở Trong Hộp (5 phút), Tìm May Mắn trong Cái Xui (5 phút), viết Kế Hoạch Tập Trung cho ngày mai (5 phút) và hình dung ngày hôm sau trôi chảy một cách dễ dàng khi đạt được mục tiêu của mình (5 phút).

Mọi người đều có thể tìm ra cách nén các bài tập vô trong một khóa huấn luyện. Có nghĩa là thay đổi giấc ngủ hoặc lịch làm việc của các bạn một chút. (Tuy nhiên, điều quan trọng là không nên hy sinh một đêm ngon giấc — nếu các bạn dậy sớm hơn để tìm thời gian yên tĩnh hơn, hãy chắc chắn rằng các bạn cũng đi ngủ sớm hơn). Nó còn có nghĩa là đơn giản hóa cuộc sống bằng cách buông bỏ một số nghĩa vụ hoặc giao nhiệm vụ cho người khác. Đối với hầu hết mọi người, vấn đề là thay thế thời gian không hiệu quả bằng thời gian hiệu quả. Dù các bạn làm được điều đó, dù các bạn phải bắt đầu từ những bước nhỏ nào, huấn luyện theo "Con Đường của SEAL" sẽ thay đổi cuộc đời các bạn, mang lại sự bình tĩnh và tập trung để đạt được mục tiêu, đồng thời dành cho bản thân và gia đình tình yêu cộng thêm sự hỗ trợ mà các bạn xứng đáng có được.

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN THEO "CON ĐƯỜNG CỦA SEAL"

20 năm nữa, các bạn sẽ thất vọng vì những gì các bạn không làm hơn là những gì các bạn đã làm. Hãy mở dây thừng. Đẩy thuyền ra khỏi bến. Căng buồm lên đón cơn gió. Hãy khai phá. Mơ mộng. Và tìm thấy

— Mark Twain, Tác giả trào phúng người Mỹ (1835–1910)

Bây giờ các bạn đã có một bức tranh toàn cảnh về những gì đang làm và những gì các bạn cần. Lưu ý rằng mọi cuộc diễn tập, rèn luyện, hoặc bài thực hành được liệt kê đánh dấu để thể hiện vai trò của nó trong việc phát triển từng ngọn núi và từng nguyên tắc. Tôi cũng đề nghị dành nhiều thời gian cho mỗi việc. Nói chung, nếu tần suất được đề xuất cung cấp một phạm vi, chọn thời lượng huấn luyện dựa trên kinh nghiệm với hoạt động đó và với nhu cầu của các bạn.

Phần lớn kế hoạch huấn luyện của các bạn sẽ là các nhiệm vụ hàng ngày được lên kế hoạch theo định dạng hàng tuần. Đó là những gì bạn sẽ thấy trong ba kế hoạch mẫu tiếp theo. Có một số phần bổ sung hàng tuần, hàng tháng, hàng quý và hàng năm, mà tôi cũng sẽ lưu ý với mỗi kế hoạch. Tôi mất từ 3 đến 4 giờ để hoàn thành các công việc hàng ngày trong kế hoạch (hầu hết trong số đó là rèn luyện thể chất, đây là chìa khóa cho lối sống và sự nghiệp của tôi và theo đó yêu cầu phần hơn trong thời gian luyện tập hàng ngày của tôi). Nếu các bạn có ít thời gian hơn để tập luyện, kế hoạch của bạn phải điều chỉnh cho phù hợp — với việc ít tập trung hơn vào việc rèn luyện thể chất, bạn vẫn có thể hoàn thành mọi thứ trong 1 hoặc 2 giờ. Tuy nhiên, tôi sẽ nói rằng tôi rất ngạc nhiên về việc tiết kiệm được bao nhiêu thời gian trong cuộc sống về lâu dài để cải thiện bản thân, điều này cho phép tôi suy nghĩ và hành động hiệu quả hơn trong mọi tình huống. Tôi cũng giảm bớt bệnh tật, thăm khám bác sĩ và tăng cường khả năng phục hồi sức khỏe.

CÔNG CỤ HUẤN LUYỆN CHỚP MẮT

Thực hành/Bài tập/Nghi thức	Kỹ năng/Nguyên tắc WOS	Thời gian cần	Vật lý	Tinh thần	Cảm xúc	Trực giác
Đánh giá WOS	Thiết lập quan điểm	Kiểm tra mỗi tháng khi cần thay đổi hay nâng cấp		x	x	
Hình dung “Tôi Tương Lai”	Thiết lập quan điểm	5 – 15 phút mỗi ngày		x		x
“Still water runs deep”	Xây dựng “front-sight focus”	5 – 15 phút mỗi ngày		x	x	x
Hình dung có mục đích (thực hành hình dung)	Xây dựng “front-sight focus”	5 – 15 phút mỗi ngày		x		
Lính gác trước Cổng	Xây dựng “front-sight focus”	Vài lần mỗi ngày, mỗi lần 1 phút		x	x	x
DIRECT cho tâm trí	Xây dựng “front-sight focus”	Vài lần mỗi ngày, mỗi lần 1 phút		x	x	x
KISS	Xây dựng “front-sight focus”	5 – 15 phút mỗi tháng		x	x	
Phòng thí nghiệm Ý tưởng	Bảo vệ sứ mệnh	5 – 15 phút khi cần		x		X
Chuyển cơn đau thành điều tích cực	Hôm nay làm những gì người khác không làm	5 phút khi cần	x	x	x	
Mang nó lại!	Hôm nay làm những gì người khác không làm	Mỗi tuần hay mỗi tháng	x	x	x	
Tìm nhân tố gấp 20 lần	Hôm nay làm những gì người khác không làm	Mỗi quý hay mỗi năm	x	x	x	
Chuyên đổi cảm xúc	Rèn giữa tinh thần	Khi cần			x	
Hít Thở Trong Hộp	Rèn giữa tinh thần	5 – 15 phút mỗi ngày	x	x		X
Biến áp lực thành Thành Công	Rèn giữa tinh thần	5 – 15 phút khi cần	x	x		
Fear Dog or Courage Dog?	Rèn giữa tinh thần	Vài lần mỗi ngày, mỗi lần 1 phút	x	x	x	
Thiết lập mục tiêu SMART	Rèn giữa tinh thần	Kiểm tra hàng ngày, hàng tháng, hàng quý, hàng năm		x		
Biến tài năng thành thói quen	Phá vỡ mọi thứ	Khi cần		x	x	
Biến sự đa dạng thành thói quen	Phá vỡ mọi thứ	Khi cần		x	x	

Tìm cái may trong cái xui	Phá vỡ mọi thứ	1 – 2 phút mỗi ngày hoặc khi cần		x	x	
Xác định cơ hội	Phá vỡ mọi thứ	10 – 20 phút hàng quý		x		
Bài tập KIM	Xây dựng trực giác	5 – 15 phút mỗi tuần		x		
Mài các giác quan	Xây dựng trực giác	5 – 15 phút mỗi tuần				x
Đánh thức trực gian	Xây dựng trực giác	5 -15 phút khi cần				x
Giao tiếp trực tiếp	Xây dựng trực giác	10 -30 phút mỗi ngày		x	x	X
Thay đổi lời nói, thay đổi thái độ	Tư duy tiến công	Khi cần		x	x	X
Radar vàng	Tư duy tiến công, mọi lúc	Theo giai đoạn		x	x	X
SEALFIT, CROSSFIT, hay tương tự	Thể dục chức năng	60 phút, 3 – 5 lần mỗi tuần	x	x		
Sự tĩnh lặng thiêng liêng (“Still Water Runs Deep” hay bất kỳ bài tập thiền nào khác)	Chánh niệm/Nhận thức	5 – 15 phút khi cần		x	x	X
Thực hành soma (Yoga, khí công, thái cực, khiêu vũ)	Chánh niệm/Nhận thức	5 – 15 phút mỗi ngày và 60 phút/2-3 lần/tuần	x	x	x	X
Độc thoại nội tâm	Kiểm soát sự tập trung	Khi cần		x	x	
Kế hoạch Trọng tâm và Đánh giá Mục tiêu		5 – 15 phút mỗi ngày		x		
Liệu pháp chuyên nghiệp		60 phút mỗi khi cần (tốt nhất là hàng năm)		x	x	x

SƠ LƯỢC VỀ CÔNG CỤ

1. Các yếu tố nền tảng được đánh dấu bằng dấu hoa thị. Đây là những thành phần quan trọng đối với tất cả các chỉ huy, bất kể các bạn đang ở đâu trong quá trình huấn luyện, mặc dù kinh nghiệm và nhu cầu quyết định tần suất.

2. Yêu cầu về thời gian cho biết phạm vi đề xuất mà bạn sẽ chọn cam kết thời gian phù hợp với lịch trình và nhu cầu phát triển của mình. Nếu không có khung thời gian nào được liệt kê, điều đó có nghĩa là không có yêu cầu tối thiểu. Hãy thoải mái tăng thời gian các bạn dành cho một hoạt động khi cần hoặc muốn. Các bạn cũng có thể thấy rằng một số hoạt động, chẳng hạn như quy trình KISS hoặc DIRECT, có thể cần thực hành thường xuyên trong quá trình huấn luyện

nhưng có thể giảm tần suất khi đã trở thành thói quen.

3. Ma trận này không bao gồm các công cụ (chẳng hạn như công cụ lập kế hoạch sứ mệnh của Nguyên Tắc Thứ Ba) vì chúng không được huấn luyện hoặc thực hành. Có một chỉ mục đầy đủ của tất cả các cuộc diễn tập, bài tập và công cụ để cho thuận tiện.

NHỊP ĐIỀU CHIẾN ĐẤU

Dưới đây là nhịp điệu hàng ngày của chương trình huấn luyện cá nhân của tôi, cùng với hai học viên, Melanie và Jeff. Trong cả 3 bảng kế hoạch, các bạn sẽ nhận thấy sự thay đổi nhịp điệu trong một tuần làm việc, trong đó việc đào tạo theo theo nhóm phù hợp với thời gian trung bình từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. so với những ngày cuối tuần, đối với nhiều người Mỹ là những ngày dành cho gia đình và thư giãn. Đây chỉ là những ví dụ cho các bạn thấy 3 người có nhu cầu và nghĩa vụ khác nhau sắp xếp lịch huấn luyện của họ như thế nào — có thể thấy rằng các bạn cần tăng cường 1 hoặc 2 giờ hay nhiều hơn vào cuối tuần thay vì trong tuần, tùy thuộc vào lịch trình làm việc và lối sống của riêng các bạn.

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN HÀNG TUẦN CỦA MARK

Tổng thời gian luyện tập hàng ngày của tôi là hơn 4 giờ một chút vì lịch trình rèn luyện thể chất nghiêm ngặt của tôi (tôi tập thể dục hai giờ mỗi ngày), nhưng đó là một điểm nổi bật. Sau đó, tôi sử dụng giờ ăn trưa của mình để luyện tập thêm. Đối với mục đích minh họa, lịch trình này có vẻ cứng nhắc, nhưng trên thực tế, tôi cho phép một số linh hoạt. Ví dụ, nếu tôi có một ngày làm việc đặc biệt bận rộn, tôi có thể chỉ tập yoga 20 phút vào bữa trưa. Hoặc tôi có thể dành nhiều thời gian hơn để tập trung vào một dự án công việc cụ thể. Và, trong suốt cả ngày, tôi sẽ thay đổi thời gian và thực hành tại chỗ tùy thuộc vào lịch trình của tôi và những gì tôi cần và muốn tiếp tục.

Vào cuối tuần, tôi chỉ làm việc nếu tôi có sự kiện huấn luyện hoặc dự án quan trọng. Tôi thích giữ gìn khoảng thời gian này cho gia đình. Để rèn luyện, tôi tiếp tục tập thể dục buổi sáng và tập nhẹ hơn vào thứ Bảy và tôi gọi đó là “hồi phục tích cực” vào Chủ Nhật, có thể bao gồm lướt sóng, chạy bộ/đi bộ hoặc đạp xe cùng con trai tôi là Devon. Hàng tháng, tôi thêm những bài tập sau vào thói quen: Thử thách gấp 20 lần; Buổi trị liệu “kiểm soát sức khỏe toàn diện” (2 lần); liệu pháp xoa bóp (2 lần); chạy dài, hành quân hỗn hợp (một chuyến đi bộ đường dài có đeo balo), hoặc bơi (2 lần); đánh giá KISS (1 lần); Đánh giá WOS đã đăng ký (1 lần); các đêm hẹn hò (tôi cố gắng dành mỗi tuần một ngày, nhưng đôi khi việc đi du lịch khiến điều đó không thể thực hiện được, vì vậy tôi đặt mục tiêu tối thiểu là 4 ngày mỗi tháng).

Hàng quý, tôi bổ sung các nội dung sau: Tổ chức một buổi hội thảo vào

cuối tuần để phát triển cá nhân hoặc nghề nghiệp; đánh giá Kế Hoạch Trọng Tâm và mục tiêu hàng quý; một kỳ nghỉ cuối tuần dài ngày với vợ hoặc con trai hoặc cả hai. Trong những ngày nghỉ cuối tuần, tôi tiếp tục thực hiện một số hình thức rèn luyện thân thể, chẳng hạn như yoga, khí công, võ tự vệ hoặc thiền định.

Hàng năm, tôi bổ sung thêm các nội dung sau: Tổ chức một buổi hội thảo hoặc một khóa tu luyện kéo dài một tuần (hoặc lâu hơn); Lên Kế Hoạch Trọng Tâm hàng năm và xem xét các mục tiêu; hai kỳ nghỉ từ mười đến mười bốn ngày với gia đình. Trong các khóa tu luyện và kỳ nghỉ của mình, tôi tiếp tục rèn luyện nhưng theo một lịch trình đã được sửa đổi, tùy thuộc vào vị trí và công việc tôi đang làm.

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN HÀNG TUẦN CỦA MELANIE

Là một bà mẹ đơn thân đang cố gắng kiếm sống qua ngày, Melanie nhận thấy mình hoàn toàn đánh mất dấu hiệu quan trọng nhất trong cuộc đời mình — đặc biệt là gia đình. Cô ta nói với tôi rằng trước khi gặp tôi, cô không biết làm thế nào để thay đổi. “Tôi cam chịu việc nuôi dạy con cái từ một thất bại. Tôi cảm thấy mất kiểm soát, kiệt sức và sợ hãi!” Cô ấy kể về quãng thời gian đó của cuộc đời mình. Tôi tự hỏi có bao nhiêu bà mẹ đơn thân đang trong tình trạng khó khăn như vậy? Vợ tôi, Sandy, là một bà mẹ đơn thân vài năm trước khi tôi gặp cô ấy, và khả năng phục hồi của cô khiến tôi kinh ngạc.

Melanie đã tham gia một lớp học về nuôi dạy con cái, nơi cung cấp cho cô một số công cụ để đối phó. Nhưng đó chỉ là những mẹo và thủ thuật để quản lý hai đứa trẻ (Lillian 6 tuổi và Drake 4 tuổi) cho hiệu quả hơn. Cô cảm thấy như cần phải làm gì khác...một cái gì đó sâu sắc hơn sẽ dẫn đến việc tạo cấu trúc lại toàn bộ cuộc sống và lối sống của cô theo chiều hướng tốt hơn. Tham gia phòng tập CrossFit, Melanie đã khám phá ra chương trình "Unbeatable Mind" của tôi. Bài học đầu tiên tập trung vào việc xoa dịu tâm trí và tạo ra sự minh mẫn, một thử thách khiến Melanie, người chưa bao giờ thực hành thiền định một ngày nào trong đời rất phấn khích. Sau khi hoạt động quá liều trong nhiều năm, cô đánh mất đi khả năng tìm lại sự tĩnh lặng và bình tĩnh dù chỉ trong giây lát. Giờ đây, cô được yêu cầu thực hành sự tĩnh lặng thiêng liêng mỗi ngày, điều này, ngay lập tức, bắt đầu mang lại sự bình yên cho cuộc sống của cô.

Đối với Melanie, bước lớn thứ hai hướng tới sự chuyển đổi tích cực đến từ việc thực hành "bước ra ngoài cuộc trò chuyện về tinh thần" để nhìn vào bức tranh toàn cảnh (như khi thực hành với công cụ DIRECT). Ngay sau đó Melanie nhận ra rằng thay vì sống trên “một chiếc tàu lượn siêu tốc đầy cảm xúc”, hãy chỉ chờ đợi điều tiếp theo khiến cô cười, bật khóc hoặc la hét, có thể quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình ở một khoảng cách nào đó. Điều này đã chuyển cô từ trạng thái phản ứng thụ động sang trạng thái lưu tâm, giúp cô bình tĩnh hơn và mang lại sự tự tin.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, chương trình đào tạo mới

của cô đã giúp Melanie chuyển từ vòng lặp phản hồi tinh thần tiêu cực, sợ hãi sang một nơi an toàn và tự tin. Không có sự trợ giúp từ bên ngoài, cô đã phải vật lộn để kiếm sống từ lâu. Tình hình tài chính bấp bênh khiến cô thường xuyên lo sợ rơi vào bờ vực. Thông qua huấn luyện tích cực ("Fear Dog or Courage Dog?"), cô đã học được cách tin tưởng vào bản thân và thậm chí phát triển sự lạc quan về tương lai. Melanie đã nói với tôi sau một vài tháng huấn luyện, "Các con tôi bị thu hút bởi nguồn năng lượng mới và sự bình yên mà tôi tìm thấy. Mặc dù thời gian với các con đôi khi bị hạn chế do công việc của tôi, nhưng đó là khoảng thời gian thật đáng quý. Cuối cùng tôi cũng trở thành người mẹ mà tôi luôn mong muốn!". Melanie tập thể dục một giờ mỗi ngày trong tuần làm việc, cộng với 1h45p hoặc lâu hơn tập trung vào các hoạt động khác trải dài suốt cả ngày. Vào thứ Tư hàng tuần, cô ấy nhờ một người hàng xóm đưa bọn trẻ đến trường để cô ấy có thể tham gia một lớp học yoga. Cô ấy ăn sáng tại bàn làm việc và ăn bữa trưa sau khi hoàn thành buổi tập thể dục vào đầu giờ chiều. Một số buổi tối, cô chạy xung quanh với lũ trẻ, nhưng vẫn duy trì các bài tập tại chỗ. Những buổi tối khác, cô đưa bọn trẻ đi lướt ván, hoặc tham gia lớp học yoga. Cuối tuần thì linh hoạt hơn.

Hàng tháng, cô bổ sung những bài tập sau vào thói quen của mình: thực hiện thử thách gấp 20 lần; học một kỹ năng mới trong chương trình CrossFit; đọc sách.

Hàng quý, cô bổ sung thêm các nội dung sau: Tham dự một buổi hội thảo cuối tuần để phát triển cá nhân hoặc nghề nghiệp; Làm việc tình nguyện tại một nơi tạm trú cho người vô gia cư; Đi nghỉ cuối tuần với lũ trẻ.

Hàng năm, cô thêm những điều sau đây: Tham dự hội thảo hoặc khóa tu luyện kéo dài một tuần; lên Kế Hoạch Trọng Tâm hàng năm và xem xét các mục tiêu; một kỳ nghỉ kéo dài một tuần với lũ trẻ.

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN HÀNG TUẦN CỦA JEFF

Jeff phát hiện ra SEALFIT và Học viện Unbeatable Mind trong khi đang làm việc tại Châu Âu. Công việc của anh, một vị trí quản lý doanh nghiệp chịu áp lực cao, kết hợp với lịch trình thường xuyên đi đây đó, gây cho anh cảm giác mất thăng bằng mãnh liệt. Jeff muốn cải thiện tình trạng sức khỏe, đồng thời thiết lập đường hướng kinh doanh mới. Anh cũng muốn củng cố cuộc hôn nhân, vốn đang chịu đựng bởi tình trạng căng thẳng mất thăng bằng của anh. 3 năm sau: Jeff đang điều hành công việc kinh doanh huấn luyện của riêng anh ở Zurich, Thụy Sĩ, và ở tuổi 42, anh cũng trở nên khỏe mạnh hơn bao giờ hết. Anh cùng vợ xây đắp cuộc hôn nhân và hạnh phúc cùng nhau. Trong khi đời sống kinh doanh chưa bao giờ hết áp lực, nhưng anh vẫn tỏ ra lạc quan. Đối với Jeff, các bài tập hít thở, hình dung trực quan, sự tĩnh lặng thiêng liêng (thiền định), thực hành yoga là các khía cạnh gây ngạc nhiên nhất trong chương trình đồng thời có hiệu quả cao nhất: Bộ công cụ thực hành có tác động lớn tới sự bình tĩnh, sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề của anh. "Tôi ước gì biết tới

các bài tập này sớm hơn!". Khi anh tiến hành huấn luyện, anh đã học được cách giải quyết sự tiêu cực và nỗi sợ hãi, bao gồm cả việc từ bỏ vị trí quản lý doanh nghiệp cũ mà xây dựng một công ty mới cho riêng mình ở một đất nước xa lạ, và cách để thoát khỏi cái bẫy tâm trí đắm chìm vào một kế hoạch dài hạn.

Các bài tập vật lý được rút ra từ SEALFIT, cùng với các thử thách, điều hướng cho Jeff theo từng giai đoạn. Khi thể lực được cải thiện, anh đã đạt đến mức độ tự tin khi tham gia Trại Kokoro và bắt đầu quan tâm đến âm nhạc, mà anh thường biểu diễn nơi công cộng. Jeff cho rằng những bài học về làm việc nhóm, khả năng lãnh đạo và vươn lên trong nghịch cảnh mà anh học được qua những kinh nghiệm đó, chưa bao giờ được giải thích rõ ràng và sôi nổi như vậy trong trường kinh doanh hay hàng chục cuốn sách về lãnh đạo.

Jeff luyện tập khoảng 3 giờ mỗi ngày trong tuần. Anh thường ăn trưa tại bàn làm việc hoặc nạp năng lượng khi cần thiết trong suốt cả ngày để có thể dành 1 giờ tập yoga hoặc thiền định vào buổi chiều. Thường thì anh sẽ nghỉ ngơi một chút để đi bộ chánh niệm hoặc thực hành tại chỗ các bài tập như Hít Thở Trong Hộp, tùy thuộc vào nhu cầu của anh. Cuối tuần linh hoạt hơn vì đó là thời gian quan trọng dành cho gia đình, anh thường chơi thể thao ngoài trời hoặc tham gia một buổi hòa nhạc, họp mặt gia đình hoặc các sự kiện văn hóa khác cùng vợ vào thời điểm đó.

Hàng tháng hoặc hàng quý, anh bổ sung những bài tập sau vào thói quen của mình: thực hiện thử thách gấp 20 lần; học một kỹ năng mới theo chương trình CrossFit; Tham dự một buổi hòa nhạc; đọc hai cuốn sách (một cho cá nhân và một để phát triển nghề nghiệp); tham khảo Kế Hoạch Tập Trung và các mục tiêu; tham gia một dự án với chương trình Big Brother; hẹn hò (4 ngày mỗi hàng tháng).

Hàng năm, anh bổ sung những điều sau đây: Tham gia hội thảo hoặc khóa tu luyện kéo dài một tuần; lên Kế Hoạch Trọng Tâm hàng năm và xem xét các mục tiêu; một buổi biểu diễn âm nhạc trước công chúng; một kỳ nghỉ dài hơn theo định hướng phục vụ (thường đòi hỏi nhiều sự kiện được lên lịch trong khoảng thời gian 2 tháng) cộng đồng giúp đỡ những người kém may mắn hơn.

GIỮ KỶ LUẬT

Kỷ luật là cầu nối giữa mục tiêu và thành tích
— Jim Rohn, Tác giả và là diễn giả truyền cảm hứng người Mỹ
(1930-2009)

Như tôi đã đề cập trước đây, nhiều người thường bị lạc hướng, mất hứng thú và quay trở lại lối cũ khi sự phấn khích biến mất khi bước vào Giai đoạn "đi bộ". Thách thức đối với sự phát triển toàn diện là bên cạnh những thay đổi rõ ràng mang lại thông qua việc rèn luyện thể chất, đôi khi rất khó để ghi nhận sự tiến bộ trong thâm tâm các bạn. Điều này là do sự phát triển bên trong không đồng đều, giống như tăng trưởng thể chất — không phải chỉ cần nâng một quả tạ lên là các bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Đúng hơn, sự tăng trưởng bên trong là phi tuyến tính và theo cấp số nhân. Các bạn có thể trải qua một thời gian dài mà không có kết quả gì, rồi đột nhiên các bạn có một bước đột phá và thấy mình có một thế giới quan, mức độ ý thức hoặc cảm giác bình yên hoàn toàn mới. Dưới đây là một số khuyến nghị để giúp các bạn duy trì khóa học với quá trình huấn luyện để có thể đạt đến điểm mà sẽ trở thành thói quen, sau đó là một lối sống sẽ tiếp tục thúc đẩy vòng xoáy đi lên để đạt được thành công suốt đời:

- **Thiết lập một không gian lâu dài.** Điều quan trọng là chỉ định một không gian luyện tập tại nhà cho các buổi luyện tập, đặc biệt là các nghi thức vào mỗi buổi sáng và buổi tối, để tránh bị phân tâm. Khi đã xác định được không gian của mình, hãy thiết lập nó sao cho thoải mái kết hợp với các công cụ các bạn cần. Theo thời gian, nó sẽ thu hút năng lượng luyện tập của bạn và trở thành một phần cấu trúc quan trọng trong quá trình luyện tập của các bạn. Nhiều khách hàng của tôi là doanh nhân, đã tiến hành xây dựng một phòng rèn luyện tại địa điểm làm việc, là nơi họ dành thời gian để thực hành sự tĩnh lặng thiêng liêng, yoga và các hoạt động khác. Đây là một chặng đường dài hướng tới việc tranh thủ sự ủng hộ của tập thể đối với các phương pháp thực hành tích hợp.

- **Nhận hỗ trợ.** Đôi khi những người thân bên cạnh cho rằng thời gian các bạn dành để rèn luyện nên là thời gian dành cho họ, hoặc đơn giản là họ có thể không hiểu sự cần thiết phải thực hiện các bài tập như yoga và thiền. Đây là vấn đề cấp thiết và tốt nhất là không nên biến nó thành vấn đề gây tranh cãi. Chuyện trò nhẹ nhàng với người thân và thậm chí có thể đề xuất xây dựng gia đình thành một đội huấn luyện chung!

- **Động cơ.** Mệt mỏi hoặc chán thương, đặc biệt là liên quan đến việc rèn luyện thể chất, có thể khiến các bạn chệch hướng. Tạo thói quen có ích và rèn luyện bản lĩnh (Nguyên Tắc Thứ Tư) sẽ giúp các bạn vượt qua những thời điểm khi sự tiến bộ chưa tới. Điều quan trọng là các bạn phải thường xuyên đối chiếu với

“lý do” của mình. Tôi kiểm tra lại mục đích của mình hàng ngày, điều này thúc đẩy tôi tập trung vào việc tập luyện trước mắt.

- **Theo dõi tiến trình.** Ở một số ngày, các bạn không cảm nhận được sự tiến bộ hay khác biệt nào. Vậy tại sao các bạn lại gặp rắc rối?

Để vượt qua trở ngại này, hãy sử dụng Kế Hoạch Trọng Tâm để đánh giá các nỗ lực với các mục tiêu và mục tiêu vi mô được lựa chọn cẩn thận, đồng thời cam kết ghi nhật ký hàng ngày. Khi các bạn suy ngẫm về những thành tựu của mình và cách các bạn thể hiện, các bạn sẽ tự tin rằng khóa huấn luyện đang phát huy tác dụng kỳ diệu của nó.

- **Làm mới kế hoạch.** Hứng thú đã hết...giờ thì sao? Hãy tiếp tục thể hiện và nỗ lực một cách hoàn hảo, nhưng hãy thêm gia vị cho mọi thứ bằng sự đa dạng (Nguyên Tắc Thứ Sáu). Khi đánh giá hàng quý và hàng năm, các bạn có thể tái kích thích quá trình huấn luyện của mình bằng cách làm mới kế hoạch. Hãy thử một phương pháp thực hành mới hoặc theo đuổi một kỹ năng mới, thay đổi lịch trình hàng ngày và cam kết thực hiện một số mục tiêu mới.

- **Tham gia các nhóm huấn luyện.** Các bạn không cần phải làm điều này một mình. Tìm một người đồng đội hoặc một nhóm huấn luyện chung là rất tốt để thể hiện trách nhiệm và thu hút sức mạnh của cả nhóm.

CÁC CON TÔI THÌ SAO?

Nhiều bậc cha mẹ trong chương trình "Unbeatable Mind" của tôi đã nói rằng con cái họ đã trải qua những bước đột phá khi họ chia sẻ với chúng một số nguyên tắc đơn giản hơn trong cuốn sách này. Hầu hết, nếu không muốn nói là tất cả, các phương pháp theo "Con Đường của SEAL" có thể được điều chỉnh để sử dụng cho gia đình hoặc con cái các bạn tự áp dụng. Trong số những bài học mà con cái các bạn có thể áp dụng là:

- Giao tiếp trực tiếp, để có một mối quan hệ chặt chẽ hơn và hiểu biết sâu sắc hơn, sẽ chứng minh được sức mạnh hơn bất kỳ hình phạt nào khi con cái hành động không phù hợp với giá trị của các bạn.

- Tự hỏi “Fear Dog or Courage Dog?” để duy trì một trạng thái tích cực cho tâm trí.

- Phương pháp KISS và khả năng "front-sight focus" (như chu kỳ hít thở sâu và xây dựng lập trường) thúc đẩy các cuộc nói chuyện về mục đích và giá trị sống.

- Yoga và thể dục chức năng để dạy trẻ cách áp dụng hít thở để tự kiểm soát tốt hơn,

phát triển nhận thức về thể chất và tinh thần của họ, đồng thời cải thiện tính linh hoạt và sức mạnh cốt lõi.

Vì tất cả những lý do này và hơn thế nữa, tôi khuyến khích các bạn không nên né tránh việc đưa cả gia đình vào tham gia rèn luyện. Nó sẽ giúp các bạn tập trung theo dõi và giới thiệu cho con cái những cách tiếp cận cuộc sống mới một cách mạnh mẽ, đồng thời mang lại trải nghiệm đáng chú ý cho cả gia đình. Một gia đình cùng nhau rèn luyện, cùng nhau phát triển.

CÁI "TÔI" TRONG MỘT ĐỘI

Tiêu chuẩn đội nhóm không phải là quy tắc do sếp ban hành; chúng là một bản sắc tập thể. Hãy nhớ rằng, tiêu chuẩn là những điều bạn làm mọi lúc và những điều mà bạn có trách nhiệm giải trình cho nha

— Mike Krzyzewski, Huấn luyện viên tuyển bóng rổ nam của Mỹ
(1947—)

Lực lượng SEAL chính là các chuyên gia trong lĩnh vực tác chiến đội. Bên cạnh các kỹ thuật và chiến thuật, hiệu quả của chúng tôi bắt nguồn từ sức mạnh tập thể của các cá nhân đã cam kết làm chủ bản thân, theo kiểu mà chúng tôi đã thực hành trong cuốn sách này. Nhưng mạnh mẽ như một đội đặc nhiệm, chúng tôi không bao giờ làm bất cứ điều gì một mình. Các bạn đã bao giờ ở trong một đội bách chiến bách thắng bắn vào tất cả các mục tiêu di động chưa? Các bạn có thể cảm nhận được sức mạnh tổng hợp giữa các đồng đội, tinh thần trách nhiệm và trọng tâm nhiệm vụ được chia sẻ, phải không? Mọi người đều vui vẻ, khỏe mạnh, có động lực để hoàn thành sứ mệnh, vượt qua những nhiệm vụ tưởng chừng như không thể vượt qua. Thật không may, như các bạn có thể thấy, những đội chuyên nghiệp như này rất hiếm! Nếu đã từng trải nghiệm với một đội ưu tú, thì các bạn rất là may mắn. Với rất nhiều cuốn sách được viết ra và có cả một ngành công nghiệp đào tạo trị giá hàng tỷ usd chỉ tập trung vào việc xây dựng đội ngũ, tại sao hầu hết các đội ưu tú đều rất hiếm?

Một phần của câu trả lời là sự thiếu cam kết làm chủ bản thân giữa các cá nhân. Tuy nhiên, một đội bách chiến bách thắng không chỉ là một tập hợp các cá nhân hoạt động ở cấp độ ưu tú. Các cá thể chỉ là 1/3 của phương trình. Văn hóa và tinh thần của đội là yếu tố thứ ba, đồng thời các cấu trúc và sự hỗ trợ của tổ chức sẽ hoàn thiện cho đội đó. Học phương pháp thực hành theo "Con Đường của SEAL" ở cấp đội nhóm và cấp tổ chức xứng đáng là một cuốn sách mà một ngày nào đó tôi hy vọng sẽ có cơ hội để viết. Trong thời gian chờ đợi, tôi muốn nói ngắn gọn về cái "Tôi" trong một đội: Làm thế nào các bạn có thể bắt đầu thực hiện thay đổi bên trong để hỗ trợ sự phát triển cá nhân — và làm thế nào để sự phát triển của cá nhân có thể ảnh hưởng tích cực đến đội nhóm?

Các bạn sẽ phát triển nhanh hơn về mặt nhận thức và ý thức về bản thân trong một tập thể khi các bạn ngồi thiền ở Tây Tạng. Tất cả chúng ta đều thuộc vào một đội nhóm riêng — đó là gia đình, xã hội và trong công ty — và chúng ta dành nhiều thời gian của mình với họ. Hãy dành thời gian đào tạo thời gian đó. Cho dù có đang ở vị trí chỉ huy hay không, các bạn có thể giới thiệu nhiều nguyên tắc trong cuốn sách này cho nhóm của mình. Các bài tập thở, trực quan hóa có hướng dẫn và công cụ lập kế hoạch đều là những cách tuyệt vời để ảnh hưởng đến trải nghiệm nhóm một cách tích cực. Sử dụng các cuộc họp như cơ hội để kiểm tra các kỹ năng có được cải thiện không. Áp dụng khả năng "front-sight focus" vào nhiệm vụ tiếp theo. Và, bất cứ khi nào thích hợp, hãy lập mô

hình "Con Đường của SEAL" cho tập thể bằng cách chia sẻ chi tiết về quá trình đào tạo và kinh nghiệm của các bạn với họ — để họ biết cách hoạt động của nó đối với các bạn.

Khi chúng ta tiếp cận đội nhóm của mình là thời điểm để “tự làm việc” trong khi “làm việc nhóm” thì chúng ta, với tư cách cá nhân, đóng góp vào văn hóa chung như một lực lượng ưu tú. Đổi lại, điều này nâng hiệu suất làm việc của chính chúng ta lên một cấp độ cao hơn trong thành công của cá nhân và đội nhóm.

GIAO TIẾP VỚI SỰ CHÂN THÀNH MỘT CÁCH TÀN NHẪN

Trong khi nhiều mô hình lãnh đạo nhấn mạnh việc truyền đạt một tầm nhìn mạnh mẽ và thúc đẩy quân đội, trên thực tế, lắng nghe họ sẽ hiệu quả hơn trong việc dành được lòng tin của họ. Một tầm nhìn chung to lớn chắc chắn có thể trở thành một điểm tập hợp để các bạn xây dựng văn hóa tập thể, nhưng hãy nhớ rằng mỗi người sẽ diễn giải tầm nhìn khác nhau, dựa trên điểm mù và nền tảng của cá nhân họ.

Việc các bạn không thể thực sự chia sẻ trải nghiệm chung trong nội bộ đều dẫn đến kết quả tồi tệ hơn do giao tiếp kém, điều này càng làm trầm trọng thêm sự thiếu hiểu biết, không tin tưởng và cuối cùng là thất bại. Vì vậy, giao tiếp hiệu quả với sự chân thành một cách tàn nhẫn là một kỹ năng quan trọng của đội. Để một đội nhóm phát triển lòng tin, cần phải có nghiệp vụ lắng nghe và giao tiếp cùng một cơ cấu để tạo điều kiện cho những nỗ lực này. Trong lực lượng SEAL, cấu trúc chúng tôi thường sử dụng là bản tóm tắt và bản thăm vấn. Hãy tham khảo kỹ hơn các công cụ có giá trị này, mỗi công cụ phục vụ cho các mục đích khác nhau.

Bản tóm tắt, được thảo luận trong Nguyên Tắc Thứ Ba, được thực hiện trước bất kỳ khóa huấn luyện hay nhiệm vụ thực địa nào. Bản tóm tắt là một cách rất chính xác để truyền đạt thông tin quan trọng cho đội. Đó cũng là lúc đội sẽ đặt câu hỏi về nhiệm vụ và vai trò của họ. Nếu không có bản tóm tắt, hiệu quả của nhiệm vụ sẽ giảm đi đáng kể. Các bạn có thể dễ dàng áp dụng tất cả các công cụ lập kế hoạch và đặt mục tiêu trong cuốn sách này ở cấp độ đội nhóm.

Cuộc thăm vấn xảy ra sau khi nhiệm vụ hoàn thành và là cơ chế chính để phản hồi liên tục và chỉnh sửa khóa huấn luyện. Trong cuộc thăm vấn, đội sẽ tham khảo mọi khía cạnh của nhiệm vụ để biết thông tin có thể dẫn đến những cải thiện trong hành vi cá nhân hoặc hiệu suất làm việc của đội. Ngoài ra, bất kỳ vấn đề nào với cấu trúc của tổ chức có tác động tiêu cực hoặc tích cực đến sứ mệnh đều được lưu ý để thảo luận về chuỗi chỉ huy. Quy trình này đơn giản nhưng không dễ sử dụng vì nó giả định mức độ tin cậy và trách nhiệm giải trình cao đã tồn tại trong đội. Quá trình này như sau:

1. Thực hiện bản thăm vấn càng sớm càng tốt sau khi hoàn thành một nhiệm vụ. Chỉ huy đội thường sẽ điều tiết hoặc các bạn có thể chỉ định người khác hỗ trợ.

Cho phép mọi người nói theo cách tiếp cận vòng tròn — tất cả các đồng đội nên được khuyến khích nghĩ ra điều gì đó để nói (đôi khi những người có bản tính trầm lặng lại có những đóng góp thú vị nhất).

2. Tất cả những gì xảy ra trong nhiệm vụ, dù tốt, xấu, hay tồi tệ, đều được đưa ra bàn luận. Điều này bao gồm hiệu suất làm việc của cá nhân và đội, các bài học kinh nghiệm, các thành công cũng như đột phá, và các đổi mới xảy ra một cách tự phát trong quá trình thực hiện nhiệm vụ. Các bạn có thể chia nhỏ các chủ đề để tập trung cuộc trò chuyện hoặc chỉ cần đi xung quanh hỏi han và xem điều gì sẽ xảy ra.

3. Mọi người đều đồng ý và cố gắng không làm bất cứ điều gì cho cá nhân — cái tôi được kiểm tra ngay ngưỡng cửa. Những gì được nói trong cuộc phỏng vấn về hiệu suất làm việc của cá nhân vẫn nằm trong cuộc thẩm vấn trừ khi tổ chức yêu cầu hành động khắc phục. Các đồng đội mới gia nhập sẽ học cách tin tưởng vào đội khi họ tuân thủ quy tắc được thực thi bởi các chỉ huy đội cũng như tất cả các đồng đội. Nếu cuộc họp đi chệch hướng thành một cuộc tấn công cá nhân, chỉ huy nên áp dụng bài tập "Fear Dog or Courage Dog?" (hoặc bất cứ điều gì hiệu quả để đưa không khí tích cực quay trở lại tổ đội) và ngay lập tức quay trở lại thực tế.

4. Phân tích mọi đề mục để tìm cách cải thiện ở cấp độ cá nhân, tổ đội hoặc tổ chức. Nói cách khác, cuộc thẩm vấn không phải là một phiên họp công kích. Thời gian được sử dụng một cách thận trọng nhằm mục đích cải tiến liên tục nền tảng chiến thắng của tổ đội.

5. Ghi lại các mục hành động và theo dõi bằng cách thực hiện các thay đổi trong kế hoạch huấn luyện cá nhân hoặc tiến trình hoạt động, hành chánh hoặc hậu cần.

Cuộc thẩm vấn tổ đội là một trong những công cụ quan trọng mà tôi đã giới thiệu cho đội đua xe đạp nữ của Hoa Kỳ trong cuộc chạy tới Thế Vận Hội London 2012. Khi họ mời tôi làm cố vấn, họ gặp khó khăn khi giao tiếp với huấn luyện viên của mình và có các vấn đề về lòng tin trong nội bộ; họ chưa bao giờ làm việc cùng nhau trong một thời gian dài tại một thời điểm và hiện đang ở bên nhau hàng ngày trong hơn hai tháng rưỡi. Với tư cách cá nhân, họ đã quen với việc trở thành những người có thành tích đứng đầu, nhưng với tư cách là một đội, họ chưa bao giờ gắn bó với nhau để dành huy chương.

Đầu tiên, tôi khuyến khích vận động viên giàu kinh nghiệm nhất trong nhóm, Jennie Reed, đảm nhận vai trò lãnh đạo trong việc giao tiếp trực tiếp và truyền thông tin một cách trung thực với ban huấn luyện. Ngoài ra, chúng tôi dành riêng ra một khoảng khắc sau mỗi buổi tập chỉ để thảo luận — đầu tiên, chỉ giữa các vận động viên; và sau đó có sự tham gia của ban huấn luyện. “Thay

vì cảm thấy bất lực,” Jennie nói với nhóm, “chúng ta hãy ngồi xuống và hình dung những gì chúng ta cần với tư cách là một đội để khiến quá trình huấn luyện có hiệu quả với chúng ta!”. Cô yêu cầu các đồng đội tự viết ra một chương trình huấn luyện được sửa đổi cho phù hợp với mỗi cá nhân để trình lên và thảo luận với ban huấn luyện.

Chẳng bao lâu sau, các cuộc thảo luận trong bản tóm tắt thay đổi rất nhiều, từ "Ban huấn luyện bắt chúng tôi làm điều này điều kia và nó không hiệu quả!" thành "Chúng tôi đang làm chính xác những gì chúng tôi tin tưởng trong thâm tâm mình và sẽ mang về huy chương trong tầm tay". Họ đã học cách không lo sợ những xung đột xảy ra vào đúng thời điểm quan trọng — họ không phủ nhận hoặc phớt lờ nỗi sợ hãi về sự thất bại; thay vào đó, họ đã làm việc với năng lượng tích cực "có thể làm được, nếu chúng ta làm cùng nhau". Vào thời điểm họ hành quân đến London để tham dự Thế Vận Hội, họ từng là một đội chiếu dưới và thiếu tự tin. Thế nhưng, họ đã gây chấn động thế giới (và chính bản thân họ) khi đánh bại đội tuyển Australia được ưu ái rất nhiều trong trận bán kết, chỉ để thua Vương quốc Anh dành huy chương bạc. Sau đó, họ nói với tôi: “Những gì chúng tôi học được là các bạn không cần tổ chức, truyền thống hay doping để tạo ra những màn trình diễn đặc biệt. Với sự quan tâm đúng mức đến những thứ phù hợp, các bạn sẽ có được những bước đột phá như thế này". Màn trình diễn tuyệt vời của họ sau đó đã được mô tả trong bộ phim tài liệu Personal Gold.

Để bản tóm tắt và bản thảo vấn đề diễn ra tốt đẹp, đồng đội phải là người biết lắng nghe. Tôi thực sự khuyên các bạn nên thực hành Giao Tiếp Trực Tiếp trong phần Bài Tập ở Nguyên Tắc Thứ Bảy ở cấp độ tổ đội. Điều này sẽ giúp các bạn dập tắt được tiếng nói bên trong và tiếp thu những ý kiến của đồng đội, và đồng đội của các bạn cũng có thể học hỏi được điều tương tự — các bạn sẽ học được cách thực sự lắng nghe được người bên cạnh.

LỜI CUỐI

DẪN DẮT VỚI TẤT CẢ TÂM CAN

Không cần biết tình cảnh khó khăn ra sao,
Không cần biết sẽ bị trừng phạt như thế nào,
Ta là chủ nhân của vận mệnh:
Ta là chỉ huy của linh hồn.

— William Ernest Henley, Nhà phê bình và là nhà thơ người Anh
(1849–1903)

Khi các bạn dẫn thân vào con đường phát triển khả năng làm chủ bản thân, các bạn phải cam kết với chân lý, và sau đó phát triển sự thông thái, rồi dẫn dắt với tất cả tâm can mình. Trong khi chân lý được tìm thấy thông qua sự sàng lọc của trí tuệ, thì sự thông thái và tâm hồn được tìm thấy thông qua lòng dũng cảm và đạo đức. Mạo hiểm với mất mát và thất bại rèn giũa nên một lòng dũng cảm và đạo đức — mang lại thử thách giúp các bạn kết nối với bản ngã thật sự của mình. Mặc dù tôi học hỏi được thông qua thử thách đồng thời đối đầu với mất mát và thất bại trong cuộc sống, tôi vẫn trưởng thành vượt bậc thông qua cả hai thứ. Giờ là lúc tới lượt các bạn tiến lên.

Loại thay đổi mô hình toàn cầu mà chúng ta phải đối mặt ngày nay, công việc cần thiết để chèo lái con tàu theo một hướng mới, là quá sức để mong đợi bất kỳ nhà lãnh đạo chánh trị, tinh thần hoặc chiến binh nào đứng lên và dẫn dắt chúng ta vượt qua mớ hỗn độn. Không, đó phải là nỗ lực ở cấp độ cá nhân, tổ đội và toàn hệ thống, nơi tất cả chúng ta đoàn kết vì danh dự, lòng dũng cảm và sự tâm. Lần này không chỉ dành cho chúng ta, mà còn cho loài người. Tôi có thể cung cấp nguồn cảm hứng nào để hướng dẫn các bạn tiến lên phía trước? Lập trường theo "Con Đường của SEAL" là như thế nào?

1. Tôi biết tại sao tôi đang làm những gì tôi đang làm. Tôi sẽ không cho phép những cơn gió của đau đớn hay khoái cảm thổi bay tôi ra khỏi lập trường của mình, tôi cũng sẽ không để những ham muốn của người khác làm tôi xao lãng khỏi mục đích của mình. Tôi đón nhận rủi ro, mất mát và thất bại như những người bạn đồng hành và người thầy cần thiết trên hành trình của mình.

2. Tôi sẽ chiến thắng tâm trí của mình trước khi tìm kiếm chiến thắng trên đấu trường. Tôi cam kết làm chủ bản thân.

3. Khi đối mặt với thử thách, tôi chấp nhận sự khắc nghiệt, hoàn thành công việc và tiếp tục chuyển sang nhiệm vụ tiếp theo. Tôi biết mình có khả năng gấp 20 lần những gì tôi nghĩ.

4. Tôi thể hiện tính chánh trực và chân thực trong suy nghĩ, lời nói và hành động — bản thân, với đồng đội và trong "hệ thống" cuộc sống của tôi.

5. Tôi không bao giờ né tránh những vai trò chỉ huy trong tình huống khó khăn, nhưng tôi sẽ nhường khi đến lượt người khác. Tôi không chạy theo quyền lực, vinh quang, tiền bạc hay danh vọng — đúng hơn là kinh nghiệm để dẫn dắt và phục vụ trên hành trình làm chủ bản thân của tôi.
6. Tôi được thúc đẩy bởi đam mê và mục đích của mình, không cần danh hiệu hay sự khen ngợi.
7. Tôi chấp nhận thử thách và phấn đấu cho sự tự chủ, mong muốn rèn luyện sự dẻo dai về tinh thần để có thể kiếm được huy hiệu "Trident" dành cho sự tôn trọng mỗi ngày.
8. Tôi không bao giờ bỏ tập hoặc bỏ dỡ, và tôi không bao giờ bỏ rơi đồng đội.
9. Tôi thừa nhận và cởi mở với trí tuệ bên trong của mình, luôn luôn tìm cách mở rộng nhận thức; xóa bỏ tư duy lỗi lầm; và nuôi dưỡng tâm trí, cơ thể và tinh thần kết nối mạnh mẽ.
10. Tôi cố gắng duy trì sự đổi mới, sáng tạo và hướng đến hành vi tiên phong trong cách tiếp cận của tôi với mọi thứ. Tôi không sợ thất bại và tôi không bao giờ ngại rủi ro. Tôi luôn học hỏi và phát triển.
11. Tôi tập luyện một cách thực tế và tích cực, thường xuyên quay lại với những điều cơ bản. Tôi không coi đó là điều hiển nhiên và làm việc không mệt mỏi để trau dồi kỹ năng của mình để đạt được kết quả phi thường.

Một ngày trước đây không lâu, Glen Doherty và tôi đang kết thúc cuộc trò chuyện về việc huấn luyện tại Tổng hành dinh của SEALFIT. Là một cựu đặc nhiệm SEAL và là một trong những huấn luyện viên hàng đầu của tôi, Glen rất say mê các chương trình huấn luyện của chúng tôi, nhưng thu nhập chủ yếu của anh đến từ việc làm một nhà thầu thuê cho CIA.

"Khi nào anh xong việc, Glen?" Tôi hỏi.

"Tôi sẽ hoàn thành vào thứ Tư," anh nói. "Tôi hy vọng đây sẽ là lần cuối cùng."

"Có thật không? Điều đó sẽ rất tuyệt!". Giọng tôi lộ ra hy vọng rằng Glen sẽ sớm gác lại công việc này. Sau hai mươi năm phục vụ với tư cách là một đặc nhiệm SEAL và nhà thầu "dân sự", anh đã cống hiến và mạo hiểm rất nhiều. Anh có một trái tim bao dung và sống tuân theo "Con Đường của SEAL".

"Ừ, tôi thấy mệt mỏi vì chuyện này rồi. Tôi muốn ổn định và tìm kiếm một cái gì đó mới hơn" Glen nói.

Đó là lần cuối cùng tôi nhìn thấy anh. Tôi nhận được tin nhắn từ người bạn chung của chúng tôi, Brandon Webb, tác giả của "The Red Circle", vào

ngày 12 tháng 9 năm 2012. "Tin xấu đây, Glen đã bị giết ở Libya" là tất cả những gì anh ta nói. Tôi đã nghe về vụ náo động ở Benghazi, nhưng một đám phiến quân tràn qua Đại Sứ Quán đã làm tôi ngạc nhiên. Hoa Kỳ thường rất giỏi trong việc đảm bảo an ninh cho các tiền đồn ngoại giao của mình. Nhóm của tôi và tôi đã thất vọng về tin tức này rất nhiều và tìm cách tìm hiểu thêm.

Những gì tôi biết được là vào ngày định mệnh đó, Glen, như tôi mong đợi, đã duy trì phẩm chất của một chiến binh và củng cố đức tính dũng cảm đại diện cho tất cả chúng tôi. Mặc dù các chi tiết vẫn còn đang được khơi mở khi viết bài này, Glen và đồng đội Ty Woods của anh, cũng là một cựu đặc nhiệm SEAL, nghe thấy tiếng súng khi họ ngồi trong ngôi nhà an toàn của mình ở Benghazi. Trên đài phát thanh, họ nghe thấy những lời kêu cứu từ các nhân viên Đại Sứ Quán, và tôi hình dung ra việc họ chỉ mất khoảng 1 giây để suy nghĩ về điều đó trước khi thông báo cho trưởng đài về kế hoạch và nhảy vào xe của họ. Lấy vũ khí từ các nhân viên an ninh Libya đang chạy trốn, Glen và Ty chiến đấu mở đường vào Đại Sứ Quán và giải thoát cho 18 người Mỹ. Khi Đại Sứ Quán cuối cùng đã được đảm bảo an toàn sau một cuộc đấu súng kéo dài 4 giờ, họ trở về ngôi nhà an toàn của mình. Thật không may, họ bị theo đuổi bởi đám phiến quân đã vượt qua Đại Sứ Quán — và những chiến binh này đã chiến đấu với trái tim sư tử trong 10 giờ nữa cho đến khi một khẩu súng cối kết thúc trận đấu cuối cùng của họ.

Glen là nguồn cảm hứng và tinh thần của anh đã truyền vào cuốn sách này. Câu chuyện đầy đủ về Benghazi vẫn chưa được kể. Nhưng Glen và những chiến binh đích thực khác như anh đã dạy chúng ta biết tầm quan trọng của việc lãnh đạo bằng trái tim, mạo hiểm tất cả để làm điều phải. Cái chết có thể không phải là một rủi ro đối với các bạn, nhưng nếu các bạn sống mỗi ngày như thể sắp phải đối mặt với cái chết, nếu các bạn chuẩn bị cho những khoảnh khắc đó bằng cách tạo thói quen xuất sắc và sống phù hợp với các tiêu chuẩn cao nhất, các bạn có thể đạt được cùng những kết quả phi thường mà các thể hệ anh hùng trước đó có được.

Hãy để sự hy sinh của những chiến binh này là lời cảnh tỉnh của chúng ta — hãy tôn vinh họ lẫn chính bản thân chúng ta và cùng tiến lên phía trước. Hooyah!

Phụ lục 1: Các Kế Hoạch Trọng Tâm

Kiểm tra các Kế Hoạch Trọng Tâm thường xuyên sẽ giúp các bạn thực hiện các hoạt động KISS hiệu quả mỗi ngày. Các bạn sẽ không lãng phí thời gian cho bất cứ điều gì không giúp đạt được mục tiêu của mình. Khi các bạn tập trung mỗi ngày, tuần, tháng/quý và mỗi năm về 2 hay 3 điều quan trọng nhất có liên quan đến niềm đam mê, mục đích và sứ mệnh của các bạn, suy nghĩ và hành động của các bạn sẽ liên kết một cách tự nhiên. Khi đã căn chỉnh, các bạn sẽ dễ dàng dành được chiến thắng hơn, giúp phát triển sự tự tin, từ đó hỗ trợ các nỗ lực đơn giản hóa của bạn, v.v. trong chu kỳ thành công đi lên!

Sao chép các bảng tính này nhiều lần nếu bạn cần. Với mỗi cái, đừng quên điền ngày, tháng, quý hoặc năm thích hợp.

Daily/Weekly Focus Plan for _____

Cái Duy Nhất (cái quan trọng nhất mà tôi sẽ đạt được trong ngày hôm nay/tuần này):

Mục tiêu chính (mà tôi sẽ hoàn thành trong ngày hôm nay hoặc tuần này):

Dự án (thực hiện từng bước một ít nhất là mỗi ngày):

Liên Lạc (gọi hoặc e-mail cho những người mà tôi sẽ kết nối):

Thói quen (những gì mà tôi sẽ thực hiện trong tuần này, và làm như thế nào):

Ghi chú, ý tưởng, và cảm hứng (bất kỳ ý tưởng nào mà xuất hiện vào nghi thức mỗi buổi sáng được gợi ý trong Phụ Lục 2):

Quarterly Focus Plan for _____

Cái duy nhất (cái quan trọng nhất mà tôi sẽ đạt được hàng quý):

3 mục tiêu quan trọng nhất trong quý này:

3 nhiệm vụ quan trọng nhất trong mỗi mục tiêu:

Các mối liên hệ quan trọng nhất cần giữ:

Thói quen mới tích hợp:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Mục tiêu/Hình dung cho cuộc đời tôi (luôn mang theo bên người):

3 mục tiêu quan trọng nhất trong năm nay:

Những việc cần làm để hoàn thành 3 mục tiêu đó:

20 liên lạc quan trọng nhất cần giữ:

Thói quen mới tích hợp:

Ghi chú, Ý tưởng, Nguồn cảm hứng (danh sách những việc nhỏ cần làm):

Phụ lục 2: Các Nghi Thức Mang Lại Sức Mạnh

Thực hiện các nghi thức mang lại sức mạnh này hàng ngày và khi cần thiết (chúng có thể được điều chỉnh một chút để sử dụng ngay trước hoặc sau một sự kiện quan trọng) giúp rèn luyện tâm trí để bắt đầu và kết thúc mỗi ngày và mỗi thử thách quan trọng trong trạng thái "vùng thể hiện" tích cực, mạnh mẽ.

Nghi Thức Vào Buổi Sáng

Khi thức dậy vào mỗi buổi sáng, điều đầu tiên các bạn sẽ làm là uống một ly nước lớn, sau đó ngồi thoải mái viết nhật ký trong một không gian yên tĩnh — tốt nhất là dành riêng cho công việc hình dung trực quan — và tự hỏi bản thân các câu hỏi sau đây. Viết ra bất cứ điều gì xuất hiện.

- Hôm nay tôi biết ơn ai và điều gì?
- Tôi vui mừng về điều gì và mong muốn được làm gì ngày hôm nay?
- Mục đích của tôi là gì, và kế hoạch của tôi cho ngày hôm nay có kết nối tôi với nó không?
- Làm cách nào để tôi có thể hướng tới mục tiêu của mình ngày hôm nay?
- Tôi có thể liên hệ và phục vụ hoặc cảm ơn ai ngay hôm nay?
- Các mục tiêu của tôi có còn phù hợp với mục đích của tôi không?

Tiếp theo, dành tối thiểu 5 phút Hít Thở Trong Hộp, sau đó dành tối thiểu 5 phút để vận động chánh niệm (tôi thực hiện tới 1 giờ vào một số ngày). Sở thích của tôi là yoga, nhưng thái cực quyền, khí công, hoặc đi bộ trong thời gian ngắn cũng được. Cuối cùng, trước khi bắt đầu ngày mới, hãy xem lại Kế Hoạch Trọng Tâm hàng ngày. Thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào để đảm bảo nó phù hợp với câu trả lời cho các câu hỏi mỗi buổi sáng và dành thời gian trong lịch trình cho công việc hoặc huấn luyện cho dự án quan trọng.

Nghi Thức Buổi Tối

Trước khi bạn chuẩn bị đi ngủ, hãy ngồi thoải mái với cuốn nhật ký của mình trong một không gian yên tĩnh và tự hỏi bản thân những câu hỏi sau đây. Viết ra bất cứ điều gì xuất hiện.

- Tôi đã “mở” trong hôm nay hay “tắt” và mất cân bằng?
- Điều gì đã góp phần vào cảm giác này?
- Ba điều tích cực hàng đầu mà tôi đã hoàn thành hoặc điều đã xảy ra hôm nay là gì? Tôi đã học được gì từ chúng?
- Có thách thức nào chưa được giải quyết mà tôi muốn tiềm thức của mình giúp tôi giải quyết không?
- Lỗi sai trong hôm nay là gì và cái may mắn trong chuyện đó là sao?

Bây giờ hãy bước vào trạng thái thiền định bằng cách sử dụng Hít thở sâu hoặc Hít Thở Trong Hộp, sau đó bước vào phòng tập trong tâm trí để xem xét các mục tiêu chính của các bạn và đồng thời tiếp tục công việc hình dung liên tục. Khi ở trong phòng tập trong tâm trí, hãy đặt bất kỳ câu hỏi hoặc vấn đề nào đang làm các bạn khó chịu với người cố vấn trong tiềm thức. Hãy chú ý đến những giấc mơ và bất kỳ suy nghĩ khi thức dậy nào hiện ra vào ngày hôm sau — câu trả lời thường sẽ ở đó cho các bạn.

Nghi Thức Trước Sự Kiện

Sử dụng nghi thức này khi đối mặt với một nhiệm vụ, một cuộc thi hoặc một thử thách lớn và các bạn chỉ đơn giản là phải ở trạng thái đỉnh cao của mình. Khi đã thành thói quen, đây có thể là một bài tập kéo dài 5 phút có tác động mạnh đến hiệu suất làm việc của các bạn.

Trước tiên, khi bạn đến gần thời điểm diễn ra sự kiện (tùy thuộc vào thời lượng và độ khó của sự kiện, có thể là ngày, giờ hoặc vài phút trước giờ bắt đầu), hãy hành động để tránh những phiền nhiễu bên ngoài (một số sự kiện, giống như một cuộc đua hoặc tập luyện, cho biết trước thời điểm bắt đầu; có những thử thách khác thì không, nhưng nguyên tắc này áp dụng trong cả hai trường hợp). Vậy nên, hãy tìm một không gian yên tĩnh, nơi các bạn có thể ở một mình, có thể là ngồi trong xe hơi hoặc trong một căn phòng riêng biệt. Nếu đang ở một khu vực đông đúc, các bạn chỉ cần ngồi và nhắm mắt lại, mọi người sẽ để các bạn yên. Đừng lo lắng về những gì người khác nghĩ về các bạn — họ có thể ghen tị rằng các bạn có đủ can đảm để chăm sóc bản thân thay vì tham gia vào cuộc trò chuyện vô nghĩa trước sự kiện.

Tiếp theo, thực hiện việc hình dung "đào sâu" để tăng hiệu suất làm việc trong sự kiện và giảm mọi lo lắng về đối thủ. Đối thủ có thể là người cùng thi đấu, hoặc thậm chí là ban giám đốc của các bạn! Trong hình dung này, hãy thấy rằng các bạn đang làm chủ tình hình, hoàn toàn kiểm soát và thấy đối thủ cạnh tranh đang ở thế yếu và kém hiệu quả — bất cứ điều gì phù hợp với tình huống của các bạn. Về cơ bản, các bạn muốn thấy mình mạnh mẽ và đè bẹp thử thách. Điều quan trọng là phải thực hiện cả hai phần của việc hình dung này vì chúng ta có xu hướng coi đối thủ hoặc thử thách đáng gờm hơn là thực tế — chúng ta cần đơn giản hóa thử thách và xây dựng sức mạnh cho bản thân. Tập trung vào sinh lý và tâm lý trong mỗi giai đoạn của sự kiện khi các bạn hình dung nó diễn ra trong tâm trí. Thực hiện hít thở sâu trong quá trình "đào sâu" này. Điều này tạo tiền đề cho phần còn lại của nghi thức.

Tiếp theo, hãy xem lại các mục tiêu và chiến lược cho sứ mệnh hoặc thử thách. Xem bản thân hoàn thành những điều này một cách dễ dàng. Kiểm tra kỹ chiến lược của các bạn so với thực tế của thời điểm hiện tại: Có tuân theo phương pháp KISS không? Có bất kỳ sửa đổi nào vào phút cuối các bạn cần thực hiện không? Có cách nào để làm cho nó đơn giản hơn không? Các bạn đã chuẩn bị cho những điều bất ngờ với các phương án dự phòng chưa?

Cuối cùng, bắt đầu một cuộc độc thoại nội tâm để duy trì tư thế, lời nói và trạng thái tích cực khi hoàn thành nghi thức trước sự kiện và bắt đầu tiến hành đối đầu với thử thách.

Nghi Thức Sau Sự Kiện

Bắt đầu với phần "Tìm cái may trong cái không may". Khi các bạn đã hoàn thành sự kiện, các bạn sẽ muốn chuyển sự chú ý của mình sang một nhiệm vụ hoặc thử thách mới, đồng thời thu hút lại việc lập kế hoạch và huấn luyện. Đây sẽ là một quá trình lặp đi lặp lại, nhưng được bắt đầu trong phần nghi lễ sau sự kiện này với một số ý tưởng được ghi lại cho những gì tiếp theo. Khi tôi thi đấu ở CrossFit Games Open, tôi đã phải suy nghĩ cẩn thận về việc có nên thực hiện lại điều đó hay không — cam kết dành thời gian để rèn luyện các kỹ năng độc đáo là rất cao và khiến tôi mất một chút thời gian từ mô hình rèn luyện thể chất cốt lõi của SEALFIT. Việc chỉnh sửa khóa học hậu kỳ này có thể tiết lộ rất nhiều điều thú vị. Điều gì sẽ xảy ra nếu các bạn tự nguyện tham gia một thử thách, như cuộc đua Iron Man, nhưng các bạn lại thực sự cảm thấy không thích? Các bạn sẽ làm một Iron Man khác chỉ vì các bạn có thể sao? Tôi sẽ không lãng phí phần lớn thời gian huấn luyện trong đời cho một điều gì đó mà tôi không thích ngay lần đầu tiên! Mục tiêu hay thử thách gấp 20 lần khác mà các bạn có thể thay thế là gì?

Đối với một dự án kinh doanh, có thể cú đánh vào thị trường đầu tiên đã không thành công. Các bạn có thử lại điều tương tự không, và nếu có, các bạn sẽ điều chỉnh cách tiếp cận như thế nào? Hầu hết các dự án kinh doanh đều thực hiện từ 3 lần trở lên để tìm ra sản phẩm hoặc mô hình thu hút được sự chú ý của khách hàng. Tái chỉnh khung nhận thức, phản hồi và chuyển hướng nỗ lực sẽ giúp các bạn luôn có mục đích và đi đúng mục tiêu. Đảm bảo rằng trong quá trình này, các bạn cũng kết nối lại với "lý do" của mình và hoàn thành mục tiêu mới để tái tạo sức mạnh cho bản thân để các bạn có thể đạt được thành công khi trở lại sân chơi vào ngày hôm sau.

VỀ TÁC GIẢ

Sinh trưởng ở Hạt Oneida, New York, Mark Divine phục vụ cho lực lượng SEAL trực thuộc Hải Quân Hoa Kỳ trong 20 năm, nghỉ hưu với chức vụ chỉ huy. Là sáng lập viên của SEALFIT, trang web NavySEALs.com, và U.S. CrossFit, anh đã huấn luyện cho hàng ngàn ứng viên cho lực lượng Navy SEAL và các Đội Đặc Nhiệm khác để đạt được thành công trong các chương trình huấn luyện thuộc giới quân sự, với xác suất thành công là 90%. Trong chương trình mới của anh, Học viện Unbeatable Mind (unbeatablemind.com), Mark huấn luyện cho mọi người 8 nguyên tắc theo “Con Đường của SEAL”. Chương trình huấn luyện nghệ thuật lãnh đạo tích hợp này kết hợp các bài thực hành theo phương Đông lẫn phương Tây vào chung một chương trình huấn luyện hiệu quả nhất trên thế giới dành cho các chiến binh, vận động viên, các chuyên gia và nhà lãnh đạo từ khắp các ngành nghề trong cuộc sống.

Với bằng MBA của Trường Kinh Doanh Leonard N. Stern thuộc Đại Học New York, Mark từng điều hành 6 doanh nghiệp trị giá hàng triệu usd. Anh còn nắm giữ nhiều đai đen và dạy CrossFit, yoga, và võ tự vệ. Tác giả của hai cuốn sách bán chạy là “8 Weeks to SEALFIT” và “Unbeatable Mind” hiện sống cùng vợ, Sandy, và con trai, Devon, ở Encinitas, California, nơi họ có thể huấn luyện và phát triển cùng đội ngũ tâm huyết.

Allyson Edelhertz Machate (allymachate.com) là thành viên của Tổ chức Phi Beta Kappa và là sáng lập viên của Doanh nghiệp Ambitious, một doanh nghiệp lớn từng đoạt nhiều giải thưởng, chuyên cung cấp các dịch vụ viết và biên tập chuyên nghiệp cho các chuyên gia kinh doanh, các nhà xuất bản, công ty, và các tác giả. Là một người New York, cô hiện đang dẫn dắt một đội viết content chuyên nghiệp từ nhà cô ở gần Baltimore, Maryland.