

TEO AIK CHER

CẨM NANG CỦA BẠN TRẺ NGÀY NAY



*Why
Procrastinate?*

**TẠI SAO LẠI
CHẦN CHỪ?**

Biên dịch: Cao Xuân Việt Khương - An Bình



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Mục lục

Mục lục	2
Lời giới thiệu	4
Chương 1 : Chủ nghĩa hoàn hảo	5
1.1. Tại sao phải là người theo “chủ nghĩa hoàn hảo”?	5
1.2. Tại sao chúng ta không thực tế?.....	6
Chương 2 : Thất bại	8
2.1. Tại sao lại bỏ cuộc?.....	8
2.2. Tại sao ta không suy nghĩ tích cực và xác định lại tư tưởng của mình?.....	9
Chương 3 : Chết chìm trong công việc	11
3.1. Tại sao lại chết chìm trong 1 đồng việc?	11
3.2. Tại sao chúng ta không vượt qua những chướng ngại?	11
Chương 4 : Môi trường làm việc	13
4.1. Tại sao chúng ta không thể tập trung tư tưởng?.....	13
4.2. Tại sao chúng ta không dọn dẹp cho gọn gàng và tiếp tục làm việc?.....	14
Chương 5 : Nổi loạn.....	15
5.1. Tại sao phải nổi loạn?	15
5.2. Tại sao chúng ta không học cách tôn trọng người khác?.....	15
Chương 6 : Sợ hãi	17
6.1. Tại sao lại sợ hãi?.....	17
6.2. Tại sao chúng ta không nhận thức được nỗi lo lắng của mình?.....	18
Chương 7 : Không thể làm việc một mình.....	20
7.1. Tại sao phải đơn độc 1 mình?	20
7.2. Tại sao không đồng tâm hiệp lực với nhau?	21
Chương 8 : Một mối (thể chất lẫn tinh thần).....	22
8.1. Tại sao chúng ta lại mệt mỏi như vậy?	22
8.2. Chiến thuật 3T : thư giãn, tuyên bố, thực hiện	22
Chương 9 : Lười biếng.....	24
9.1. Tại sao lại lười biếng?.....	24
9.2. Tại sao chúng ta không nghĩ đến việc tự thưởng để có động lực hơn?	24
Chương 10 : Trì hoãn.....	26
10.1. Vì sao “vẫn chưa đến lúc”?.....	26
10.2. Tại sao chúng ta không thực hiện ngay bây giờ?	27

Chương 11 : Năng khiếu và thái độ tích cực	28
11.1. Tại sao phải bận tâm đến năng khiếu?.....	28
11.2. Tại sao ta không có 1 thái độ tích cực?	28
Chương 12 : Những cảm dẫ.....	31
12.1. Tại sao lại dính lấy cái ti vi?	31
12.2. Tại sao ta không điều tiết 1 chút?	32
Chương 13 : Việi cớ.....	33
13.1. Tại sao phải việi cớ?	33
13.2. Tại sao chúng ta không cố gắng dẹp bỏ những cái cớ?	33
Lời kết.....	35

Lời giới thiệu

Là “1 người trẻ đã về hưu”, tôi luôn cảm thấy cuốn hút trước cuộc sống của các bạn trẻ. Tôi phải thừa nhận rằng cuộc sống của các bạn trẻ ngày nay không hề dễ dàng hơn so với thời của tôi. Với những bài tập trên lớp, bài tập về nhà, hoạt động ngoại khóa, mối quan hệ với cha mẹ, bạn bè, những vấn đề tiền bạc cũng như nhiều thứ khác, các bạn gần như không còn thời gian để ngừng lại nghỉ ngơi nữa. Nhưng tại sao dù có quá nhiều việc phải làm như thế, ta vẫn thấy các bạn trẻ la cà trong các trung tâm mua sắm, hay các khu vui chơi giải trí? Phải chăng các bạn ấy đang cố gắng thoát khỏi cái gì khủng khiếp lắm?

Thực ra, tình trạng này bắt nguồn từ “sự chần chừ” - 1 từ dùng để diễn tả hành động trì hoãn thực hiện 1 việc gì đó. Nói cách khác, nếu 1 người được giao cho 1 công việc gì đó nhưng anh ta cứ trì hoãn, không chịu làm ngay, thì có nghĩa là anh ta đang chần chừ.

Tất cả chúng ta đều đã từng chần chừ ở 1 thời điểm nào đó trong cuộc đời mình. Bằng cách nào đó, ta đã hình thành cho mình thói quen trì hoãn, từ việc đợi đến phút cuối cùng mới chịu làm bài tập về nhà cho đến dành trọn thời gian để dán mắt vào ti vi. Lúc còn ở tuổi vị thành niên, tôi cũng luôn chờ đến “thời điểm thích hợp” mới bắt tay vào làm công việc được giao. Bạn có biết đã có bao nhiêu thời gian bị phí hoài vì sự chần chừ không?

Đã bao giờ bạn hỏi lý do tại sao mà người ta, đặc biệt là các bạn trẻ, lại thường tỏ ra chần chừ? Đây là khía cạnh mà cuốn sách này muốn đề cập đến. Với văn phong nhẹ nhàng và hình ảnh minh họa, cuốn sách này sẽ giúp bạn khám phá ra lý do các bạn trẻ chần chừ, cũng như vì sao họ lại cư xử theo thói quen thông thường như vậy. Bên cạnh đó, cuốn sách này cũng đi vào cách thức giải quyết vấn đề mang tên “chần chừ” đó. Những phương pháp, chiến thuật đưa ra ở đây đều đã được thử nghiệm, kiểm chứng và bảo đảm hiệu quả khi được áp dụng vào thực tế.

Bằng cách chọn đọc cuốn sách này, bạn đã chọn bước đi đầu tiên trong việc học cách vượt qua sự chần chừ và có ý thức hơn để không rơi vào những cái bẫy chần chừ đó.

Vậy bạn đã sẵn sàng chưa?

Đừng chần chừ nữa.

Chúng ta hãy bắt đầu thôi.

Chương 1 : Chủ nghĩa hoàn hảo

“Không ai là hoàn hảo cả, đó là lý do vì sao bút chì có tẩy.”

1.1. Tại sao phải là người theo “chủ nghĩa hoàn hảo”?

Người theo “chủ nghĩa hoàn hảo” = người đặt ra những tiêu chuẩn và kỳ vọng cao đến mức có thể người ấy không thể đạt được chúng.

1. Tôi muốn nó phải thật hoàn hảo

“Tôi muốn đó phải là việc hoàn hảo nhất mà tôi từng làm được ...”

Câu nói này có quen thuộc với bạn không?

Hầu hết chúng ta đều nhắm đến sự hoàn hảo trong cuộc sống của mình. Chúng ta nhắm đến sự hoàn hảo khi thực hiện các công việc được giao, làm bài kiểm tra, vui chơi thể thao và mọi khía cạnh khác của cuộc sống. Bản thân tôi cũng từng là 1 người theo “chủ nghĩa hoàn hảo”. Ở tuổi vị thành niên, tôi luôn hướng đến sự hoàn mỹ trong mọi hành động của mình. Tuy nhiên, bạn đừng hiểu sai ý của tôi ở đây. Đó là 1 thái độ tích cực, nhưng vấn đề là chúng ta dành quá nhiều thời gian để cố gắng trở thành người hoàn hảo nên không còn thời gian cho những việc còn lại.

Cầu toàn và nỗ lực hết mình là 2 việc khác xa nhau. Việc nỗ lực hết mình trong công việc là hoàn toàn đúng đắn. Nhưng nếu lúc nào cũng cố gắng cầu toàn thì rất có thể chúng ta sẽ gặp rắc rối lớn đấy. Mục tiêu hoàn thiện xuất sắc công việc hay “cố gắng hết mình” là 1 mục tiêu hợp lý bởi đó là điều chúng ta có thể đạt được. Nhưng hoàn hảo là điều rất khó.

Bạn có biết vì sao người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường có xu hướng chần chừ không? Bởi họ tự đặt cho mình 1 áp lực vô cùng nặng nề.

Cái suy nghĩ phải thường xuyên thực hiện 1 công việc nào đó đã khiến những người theo chủ nghĩa hoàn hảo lo lắng bởi họ có nhiều kỳ vọng rất lớn lao. Họ lo lắng về khối lượng công việc cần thực hiện cũng như kết quả của nó. Họ không chắc mình có thể hoàn thành công việc đó 1 cách hoàn hảo hay không? Thậm chí, có khi họ lo lắng đến mức không muốn bắt đầu hay hoàn tất công việc đó nữa.

Vậy người theo chủ nghĩa hoàn hảo đã tự ngăn mình thực hiện bước đầu tiên.

2. Bạn cần bao nhiêu thời gian để chuẩn bị?

Đã bao giờ bạn dành ra 1 thời gian dài để chuẩn bị cho 1 việc gì đó chưa?

Tôi từng dành ra nhiều thì giờ để tìm và nghiên cứu tài liệu cho 1 bài báo cáo được giao nhưng rốt cuộc tôi lại trì hoãn việc bắt tay vào viết nó bởi tôi cảm thấy mình chưa có đủ tài liệu. Hãy dừng lại và suy nghĩ 1 chút xem nào.

“Như thế nào là ĐỦ. Liệu việc nghiên cứu mọi tài liệu và thông tin liên quan có giúp ta viết được 1 bài báo cáo hoàn hảo hay không?”

Có nhiều lúc ta cần dừng việc chuẩn bị lại để bắt tay vào thực hiện công việc của mình. Nếu không ta sẽ chẳng bao giờ hoàn thành được nó cả! Tất nhiên, ta có thể giải thích với giáo viên và nộp cho họ “bản nghiên cứu” của mình, nhưng cách này hoàn toàn chẳng hiệu quả chút nào. Chúng ta sẽ vẫn cần hoàn thành bản báo cáo và nộp nó đúng kỳ hạn.

Đôi khi chúng ta đã dành nhiều thời gian cho việc chuẩn bị đến mức không thể bắt tay vào thực hiện dự định của mình.

3. Tự làm khó mình

1 vấn đề khác của những người theo chủ nghĩa hoàn hảo là đôi lúc (thực ra là mọi lúc), họ làm cho công việc trở nên khó khăn hơn. Đối với họ, việc đơn giản như hoàn thành 1 bài tập trên lớp cũng lớn lao như việc dời 1 ngọn núi vậy. Kỳ vọng quá cao và thời gian chuẩn bị quá dài đã làm cho mọi thứ trở nên khó khăn hơn so với bản chất của nó.

Hãy để tôi chia sẻ cho bạn câu chuyện về Patrick - 1 học sinh theo chủ nghĩa hoàn hảo. Trong khi làm bài kiểm tra ở lớp, có 1 câu hỏi mà đáp án của nó dễ dàng đến mức như treo trước mắt cậu ấy vậy. Tuy nhiên, vì là người theo chủ nghĩa hoàn hảo nên Patrick nghĩ đáp án không thể nào dễ dàng như thế được. Vậy Patrick đã làm gì? Cậu bỏ ngay đáp án đầu tiên nảy ra trong đầu mình và thay vào đó 1 đáp án khác mà cậu cho là đúng, nhưng thực ra là sai.

Đôi lúc ta cảm thấy cuộc sống thật nhàm chán và muốn tìm 1 thử thách nào đó để cảm thấy thú vị hơn. Nếu bạn cũng có ý nghĩ này thì nên nhớ : *“Hãy hoàn thành công việc đúng thời hạn!”*

1.2. Tại sao chúng ta không thực tế?

“Thực tế = có óc thực tiễn và nhìn nhận đúng bản chất của sự việc”

Tôi đã tìm kiếm nhiều phương pháp để giải quyết vấn đề của chủ nghĩa hoàn hảo. Và tôi nhận ra rằng, cách tốt nhất để làm điều đó là thi hành *“chính sách thực tế”* hay còn gọi là chính sách 4P.

1. Chính sách 4P để vượt qua được chủ nghĩa hoàn hảo

Sau đây là 4 bước để giải quyết vấn đề của chủ nghĩa hoàn hảo

B1 : Chú ý (Pay attention) đến vấn đề của chủ nghĩa hoàn hảo

Cách làm này sẽ không mang lại hiệu quả nếu chúng ta không chịu nhìn nhận thực tế của bản thân mình. Hãy chấp nhận rằng chúng ta đang có vấn đề với chủ nghĩa hoàn hảo. 1 khi chấp nhận điều đó, chúng ta sẽ có ý thức tránh xa cái bẫy của nó.

B2 : Hãy viết ra giấy (Put down) những ưu điểm, khuyết điểm của việc cố gắng trở thành người hoàn hảo

Đúng vậy, hãy viết ra giấy ưu khuyết điểm của vấn đề này thay vì mường tượng nó trong đầu mình. Ví dụ, chúng ta có thể thống kê thành 1 bảng như thế này :

Ưu điểm của chủ nghĩa hoàn hảo	Khuyết điểm của chủ nghĩa hoàn hảo
- Nếu tôi nộp bài tập hoàn hảo thì tôi sẽ đạt điểm A - ...	- Liệu tôi có dành nhiều thời gian chuẩn bị bài tập của mình đến nỗi tôi không thể hoàn thành nó đúng thời hạn. - ...

Từ những phân tích của mình, chúng ta sẽ nhận ra rằng hoàn hảo là điều rất khó hoặc không thể đạt được. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta phải từ bỏ những việc tưởng như nằm ngoài khả năng của mình. Điều ta cần làm là phải ý thức được giới hạn của những điểm mạnh và hoàn cảnh hiện thời của mình. Hãy lấy việc cố gắng hết mình làm động lực chủ yếu. Vậy nên hãy luôn cố gắng hết mình và chờ đợi kết quả từ điều đó.

B3 : Cho phép (Permit) bản thân mắc sai lầm

1 trong những tiêu cực của chủ nghĩa hoàn hảo là chúng ta không cho phép mình mắc sai lầm. Nhưng hãy nghĩ xem, ngay cả những người vĩ đại nhất còn mắc sai lầm cơ mà. Tôi chắc rằng những nhà khoa học vĩ đại như Albert Einstein và Isaac Newton đều đã từng mắc sai lầm. Vậy nên chẳng có vấn đề gì nếu mắc sai lầm cả.

1 khi cho phép bản thân mắc sai lầm, ta sẽ không quá lo lắng về việc cố gắng trở nên hoàn hảo nữa. Khi ấy, ta có thể giải quyết được vấn đề của sự chần chừ.

B4 : Tự vỗ ngực (Pat) khen ngợi mình vì những thành quả, dù là nhỏ nhất, mà mình đạt được

Ngày hôm nay, bạn đã đạt được những thành quả nào (kể cả lớn hoặc nhỏ) chưa? Nếu có, hãy tự khen ngợi mình “*Làm tốt lắm!*” đi nào. Bằng cách nhìn nhận những thành tích đạt được mỗi ngày, ta đã truyền động lực cho bản thân. Điều này giúp ta nhận ra rằng không nhất thiết phải hoàn hảo thì mới gặt hái được thành công.

Vậy là đến đây, bạn đã nắm được cách thức vượt qua các vấn đề do chủ nghĩa hoàn hảo tạo ra. Nếu bạn làm được điều này, nghĩa là bạn đã loại bỏ được sự chần chừ của mình. Hãy thử áp dụng nó và đừng quá khắt khe với bản thân khi cố gắng trở thành người hoàn hảo. Bạn chỉ cần phải cố gắng hết mình là đủ.

2. Truyện ngụ ngôn Trung Quốc về việc vẽ rắn

Nhiều người cho rằng với quỹ thời gian của mình, chúng ta nên cải thiện bản thân để hoàn thành công việc 1 cách trọn vẹn. Nhưng không phải lúc nào quan điểm này cũng đúng. Trên thực tế, có nhiều trường hợp dẫn đến những hậu quả tai hại mà ta không mong đợi. Tôi muốn chia sẻ với các bạn câu chuyện ngụ ngôn sau :

Câu chuyện xảy ra vào thời nhà Chu. Ngày nọ, 1 viên quan ban cho binh lính của mình 1 vò rượu nếp. Vì rượu chỉ đủ cho 1 người uống nên mọi người đồng tình tổ chức cuộc thi vẽ rắn và ai vẽ nhanh nhất sẽ được thưởng vò rượu quý kia.

Cuộc thi bắt đầu và mọi người đều chăm chú cho tác phẩm của mình. Chỉ sau vài phút, 1 người trong số họ đã vẽ xong. Tuy nhiên, vì thấy những người khác còn đang vẽ nên anh quyết định vẽ thêm vài nét cho con rắn của mình được đẹp hơn.

Khi vẽ xong, anh nhận thấy có người đã vẽ xong trước và được công nhận là người thắng cuộc. Anh chàng chưa kịp lên tiếng phản đối thì mọi người đã phá lên cười khi chứng kiến bức vẽ của anh.

“Hãy nhìn bức tranh của anh ta kìa. 1 con rắn có chân!”

Thế là từ đó, câu thành ngữ “Vẽ rắn thêm chân” ra đời.

Bài học mà chúng ta rút ra được là : **hãy làm tất cả những gì mình được yêu cầu**. Hãy nhớ lại câu chuyện của Patrick. Giá như cậu ấy tập trung vào việc trả lời câu hỏi, thay vì phân tích nó quá cặn kẽ, thì có lẽ cậu đã có câu trả lời đúng.

Kết luận : chủ nghĩa hoàn hảo có thể biến chúng ta thành người hay chần chừ. Vậy nên, hãy thực tế được quá trình thực hiện và hoàn tất công việc của bạn được thuận tiện hơn.

Chương 2 : Thất bại

“Tôi sẽ không chán chừ một khi tôi đã tránh được nó.”

2.1. Tại sao lại bỏ cuộc?

“Bỏ cuộc = Hành động từ bỏ hoặc đánh mất ý chí khi thực hiện 1 công việc nào đó”

1. Bỏ cuộc - Thiếu sức mạnh ý chí

Đã bao giờ bạn cảm thấy muốn từ bỏ hoặc tạm dừng công việc mà bạn đang thực hiện chưa?

Bạn biết không, chẳng phải chỉ mình bạn cảm thấy thế đâu. Rất nhiều người, kể cả bản thân tôi, cũng đã từng trải qua cảm giác này. Nguyên nhân của sự chán chừ là do ý chí chúng ta không đủ mạnh để thúc đẩy ta tiến về phía trước. Cảm giác muốn từ bỏ có thể bắt nguồn từ :

- Thất bại triền miên
- Thiếu khao khát và động lực
- Bị người khác đánh giá thấp
- Bị nhiều trở ngại bao vây

Dĩ nhiên, còn rất nhiều yếu tố khác khiến ta nảy sinh ý định bỏ cuộc nhưng nguyên nhân chính là do ta đã nếm trải quá nhiều thất bại.

2. Nhưng tôi đã thất bại nhiều lần quá rồi

Trong đời mình, mỗi chúng ta đều phải đối mặt với nhiều khó khăn, thất bại. Điều đó khiến ta hoài nghi liệu có nên tiếp tục công việc được giao hay không? Đây là điều hoàn toàn tự nhiên thôi. Thử tưởng tượng bạn thi trượt hết lần này đến lần khác xem, chắc chắn là bạn sẽ cảm thấy thất vọng và không muốn thi nữa. 1 người bạn của tôi đã thi trượt bằng lái xe nhiều lần đến mức anh chán nản và không muốn thi thêm lần nào nữa. Lần cuối cùng tôi gặp anh, anh vẫn chưa có bằng lái.

Tôi cũng đã từng gặp nhiều thất bại, từ bị điểm kém trong các bài kiểm tra đến bị các nhà xuất bản từ chối in sách. Thực tế là cuốn sách bạn đang cầm trên tay đã được viết đi viết lại rất nhiều lần trước khi được phép xuất bản. Hẳn bạn cũng hình dung được cảm giác thất vọng của tôi như thế nào. Tuy nhiên, tôi đã không ngừng cố gắng để hoàn tất cuốn sách này và cuối cùng đã xuất bản được nó.

Thất bại là 1 phần tất yếu của cuộc sống. Có thể ở trường, bạn thi trượt hoặc bị người bạn thích từ chối 1 cách thẳng thừng. Hay khi ở nhà, bạn không được thông minh như các anh chị mình. 1 số thất bại lại mang ý nghĩa tích cực vì nó giúp ta nhận thức được sai lầm của mình và rút ra nhiều kinh nghiệm quý báu. Nhưng việc thất bại quá nhiều lần cũng có thể khiến trái tim rạn ròi nhất tan vỡ.

Nếu bạn thất bại quá nhiều lần, mọi người sẽ bắt đầu đánh giá bạn và gán cho bạn cái mác chẳng lấy gì làm hay ho.

3. Bị gán mác

Nhà xã hội học Howard Becker là người đầu tiên sử dụng cụm từ “gán mác”. Việc bị gán mác có thể khiến 1 người gắn chặt với 1 đặc tính tiêu cực nào đó. Chẳng hạn, nếu Tom bị gán mác nói dối - giống cậu bé chăn cừu trong truyện ngụ ngôn - thì sẽ có rất ít người tin là cậu nói thật.

1 người bạn đã kể cho tôi nghe câu chuyện về Robert - 1 học sinh có học lực dưới mức trung bình và gặp nhiều khó khăn trong học tập. Dù rất cố gắng nhưng Robert vẫn không thể hiểu các bài giảng trên lớp và thường xuyên bị điểm kém trong các bài kiểm tra. Các giáo viên tích cực giúp đỡ Robert nhưng vẫn không thể cải thiện được điểm số của mình. Ít lâu sau, cậu bé bị bạn bè và giáo viên gán cho cái mác chẳng mấy tốt đẹp. Tệ hơn, chính Robert cũng tự xem mình là “kẻ vô vọng”. Kết quả là lòng tự tôn của cậu bé xuống đến mức thấp nhất. Điều này đã ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ với cha mẹ và bạn bè. Cậu sống khép kín với

tất cả mọi người. Vì bị gán mác tiêu cực nên chẳng có gì lạ khi Robert có xu hướng chần chừ khi được giao 1 việc gì đó.

4. Phó mặc cho số phận

Tôi chắc rằng tất cả chúng ta đều đã từng xem những chương trình truyền hình hay những bộ phim về các cặp đôi tình cờ gặp nhau, yêu nhau và sống hạnh phúc đến đầu bạc răng long. Nhưng đó là cuộc sống trên phim ảnh, còn trong đời thực thì điều này có xảy ra không?

1 số người luôn muốn phó mặc cuộc đời mình cho số phận. Họ cho rằng cuộc đời họ đã được định đoạt sẵn và thế là họ cứ để cho dòng đời cuốn đi, tựa như 1 con thuyền ra khơi không có cánh buồm vậy. Chính vì thế, họ không có động lực để làm việc và việc duy nhất họ làm là chần chừ trước mọi thứ.

2.2. Tại sao ta không suy nghĩ tích cực và xác định lại tư tưởng của mình?

“Xác định lại tư tưởng = Cho phép tâm trí mình suy nghĩ theo hướng tích cực hơn”

Giải quyết cảm giác muốn bỏ cuộc thật không dễ chút nào. Nó đòi hỏi ta phải thay đổi suy nghĩ về thất bại, tức là xác định lại tư tưởng của mình. Có 2 phương pháp để vượt qua cảm giác muốn bỏ cuộc, 1 là “thay đổi cái mác” và 2 là “hình dung chiến thắng”.

1. Thay đổi những cái mác

Nhiều khi ta muốn bỏ cuộc vì những lời nhận xét không hay từ mọi người xung quanh. Chính vì thế, ta phải biết vượt qua những nhận xét tiêu cực này để nhìn nhận bản thân 1 cách tích cực hơn. Phương pháp này giúp ta xoay chuyển cái mác của thất bại về phía công việc chứ không phải bản thân. Vì vậy, hãy ghi nhớ những điều sau :

- Cái thất bại là nỗ lực của ta
- Cái đáng bị vứt bỏ là phương pháp mà ta đang áp dụng
- Cái gây thất vọng là kết quả mà ta đạt được

Hãy xác định lại tư tưởng để tập trung vào thất bại của công việc chứ không nhìn nhận bản thân mình là kẻ thất bại.

Có người đã từng nói rằng : *“Cả thế giới có thể đánh giá thấp bạn nhưng bạn không thể đánh giá thấp bản thân mình”*. Không ai có thể đánh giá thấp bạn trừ khi bạn cho phép người đó làm thế. Vì vậy, hãy tự tin vào mình. Hãy tin rằng bạn có thể vươn tới thành công trong tương lai. Bây giờ, chúng ta thử áp dụng kiến thức này và 3 điều ghi nhớ trên vào trường hợp của Robert đã đề cập trước đó. Nếu Robert hiểu được rằng đối tượng bị gán mác không phải là cậu mà chính là việc học tập của cậu thì cậu sẽ tự tin với bản thân mình hơn. Khi ấy, Robert sẽ thất vọng với kết quả mà mình đạt được chứ không phải bản thân mình.

Bạn không nên để thất bại ngăn mình tiến về phía trước. Hãy suy nghĩ tích cực và rút ra kinh nghiệm. Thực tế, những người thành công luôn dùng thất bại như 1 công cụ để học hỏi và hoàn thiện bản thân. Họ có thể nghi ngờ phương pháp làm việc đã dẫn họ đến thất bại chứ không bao giờ nghi ngờ về khả năng của chính mình.

2. Thất bại ư, thất bại nào?

Tôi xin chia sẻ với bạn câu chuyện về những người đã tìm cách rút kinh nghiệm từ thất bại để đạt được những thành quả to lớn trong cuộc đời.

Thomas Edison đã thất bại 10.000 lần trước khi phát minh thành công bóng đèn điện. J.K.Rowling, tác giả của Harry Potter, đã bị hơn 10 nhà xuất bản từ chối bản thảo tập 1 của bộ sách. Giờ đây, bộ tiểu thuyết này của bà trở nên vô cùng nổi tiếng và được chuyển thể thành hàng loạt phim ăn khách. Ngôi sao điện ảnh Thành Long đã không thành công trong lần đóng phim đầu tiên ở Hollywood, *Battle Creek Brawl* thậm chí

là thất bại thảm hại. Hẳn Thành Long thất vọng lắm chứ, nhưng điều đó đâu ngăn cản anh vùng lên ở những bộ phim cực kỳ ăn khách sau đó như *Giờ cao điểm* hay *Hiệp sĩ Thượng Hải*.

Thất bại không phải là cái cớ để ta chần chừ. Ngược lại, nó phải là động lực tiếp thêm sức mạnh để ta vươn tới thành công trong tương lai.

3. Hình dung chiến thắng

“Hình dung” là 1 công cụ rất hữu hiệu giúp ta có thêm năng lượng để hành động. Các vận động viên chuyên nghiệp luôn áp dụng phương pháp này khi tập luyện cũng như tham gia thi đấu.

Fosbury - vận động viên nhảy cao đoạt huy chương vàng Olympic 1968 - đã dùng trí tưởng tượng của mình để luyện tập và chiến thắng. Ngày đó, ông liên tục hình dung cảnh mình nhảy qua xà và cách thực hiện thành công cú nhảy của mình.

Việc hình dung hay tưởng tượng bản thân đang thực hiện 1 công việc nào đó sẽ khiến ta có cảm giác đang làm điều đó thực sự. Vì thế, đến khi bắt tay vào hành động, ta đã quen với những khó khăn của nó và không còn cảm thấy lạ lẫm nữa. Đây là 1 chiến thuật hiệu quả giúp ta vượt qua sự chần chừ.

Bạn hãy thực hành theo bài tập sau đây : hãy hình dung cảnh bạn đang trong 1 buổi thi tuyển vũ công hoặc đang ngồi trong lớp làm bài kiểm tra. Cố gắng hình dung khung cảnh lúc đó và điều bạn làm ngay khi bắt đầu. Với cảnh thi tuyển vũ công, bạn có thể hình dung mình đang bước ra sân khấu và cúi chào ban giám khảo. Hãy hình dung những bước di chuyển đầu tiên của bạn khi nhạc nổi lên. Tất cả diễn ra thật tự nhiên và trôi chảy. Khi phần thi của bạn kết thúc, những tiếng vỗ tay hoan nghênh vang lên giòn giã. Bạn cúi chào và tự tin rời khỏi sân khấu.

Nếu bạn thường xuyên thực hành bài tập này, trí óc bạn sẽ ghi nhớ những động tác và bước nhảy mà bạn đã tưởng tượng ra. Quan trọng hơn, bạn sẽ hình thành cho mình ý thức tự tin, để không cảm thấy hồi hộp khi đến với buổi thi tuyển thực sự. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy đó không phải là lần đầu tiên mình tham gia cuộc thi tuyển đó nữa.

Vì thế, hãy hình thành cho mình thái độ tích cực để không cảm thấy không sợ khi thực hiện nhiệm vụ của mình. Thậm chí ngay cả khi bạn không đạt được kết quả như mong đợi, thì bạn cũng đã học hỏi thêm nhiều kinh nghiệm bổ ích. Và đây chính là điều vô giá giúp chúng ta trưởng thành.

Kết luận : Đôi khi chúng ta phó mặc cuộc đời cho số phận bởi ta đã thất bại quá nhiều lần và bị người khác gán cho mình cái mác tiêu cực. Vì vậy, ***hãy xác định lại tư tưởng để nhìn nhận mọi việc theo chiều hướng tích cực hơn.*** Việc này luôn có ích cho bạn đấy.

Chương 3 : Chết chìm trong công việc

“Ngày mai là ngày bận rộn nhất trong tuần.”

3.1. Tại sao lại chết chìm trong 1 đồng việc?

“Chết chìm trong 1 đồng công việc = Có quá nhiều việc cần làm”

Hãy đối mặt với thực tế rằng bạn có quá nhiều việc phải hoàn thành. Ở tuổi vị thành niên, bạn phải làm bài tập ở trường, ở nhà và 1 số người còn phải làm thêm để có tiền tiêu vặt. Nói cách khác, chúng ta bận rộn như những chú ông thợ và chết ngộp trong 1 núi việc!

Dù đã đi qua thời niên thiếu nhưng tôi vẫn nhớ như in quãng thời gian bận rộn trước đây của mình. Mỗi ngày của tôi đều trôi qua với quá nhiều hoạt động đến nỗi hầu như lúc nào tôi cũng làm không kịp thở.

Đôi khi, với quá nhiều việc cần làm, chúng ta cảm thấy mệt mỏi đến mức tê liệt, không biết mình nên làm gì hay phải bắt đầu từ đâu.

1. Phải bắt đầu từ đâu?

Đúng vậy, có nhiều lúc chúng ta cảm thấy mình bị chìm trong 1 đám công việc khổng lồ đến mức không biết phải bắt đầu từ đâu? Tôi phải bắt đầu với môn Đại số hay bài tập Lịch sử phải nộp vào tuần sau? Còn bài kiểm tra môn Địa lý vào thứ 6 này thì sao nhỉ? Còn phải chuẩn bị để ứng cử vào nhóm nhiếp ảnh trong trường nữa chứ? Vậy những công việc mà mình đã hứa với mẹ thì sao? Bản danh sách này cứ thế kéo dài mãi ...

Đây là 1 trong những lý do khiến bạn trễ hay chần chừ đến thế.

2. Có quá ít thời gian

Rõ ràng, với quá nhiều việc cần làm như vậy, quỹ thời gian của chúng ta trở nên ít ỏi. Nếu chúng ta ngủ 8h 1 ngày và 8h đi học ở trường thì ta chỉ còn có 8h để hoàn tất những công việc của mình. Và thái độ trì hoãn chẳng giúp ích chút nào cho việc hoàn tất những nhiệm vụ của chúng ta.

Bạn đã nghe nói về quy luật Parkinson chưa?

Theo quy luật Parkinson, công việc luôn tự mở rộng để lấp đầy khoảng thời gian mà chúng ta ấn định cho nó. Vì thế, nếu ta có 1 công việc cần phải hoàn thành vào ngày mai thì có khả năng ta sẽ hoàn thành nó đúng thời hạn. Ngược lại, nếu thời gian hoàn thành công việc ấy được kéo dài đến cuối tháng thì rất khả năng đến cuối tháng này ta mới giải quyết dứt điểm nó. Đôi khi, do được cho quá nhiều thời gian để hoàn thành 1 công việc nào đó, chúng ta sẽ chần chừ và trì hoãn quá trình thực hiện nó.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta có vài công việc cần phải hoàn thành cùng lúc? Trong trường hợp này, chúng ta đang phải đối mặt với 1 vấn đề thực sự lớn và phải gấp rút làm việc để hoàn thành mọi thứ đúng thời hạn.

Lần nọ, tôi có 2 bài tiểu luận cần nộp vào cùng 1 thời điểm. Vì khi ấy còn là người chần chừ nên đã đợi đến ngày hết hạn mới lao vào làm. Tôi đã làm liên tục từ 9h tối đến tận 4h sáng hôm sau và chỉ tranh thủ ngủ được vài tiếng trước khi đến trường nộp bài. Và bạn có thể tưởng tượng ngày hôm ấy của tôi ở trường thế nào không? Như 1 cái xác chết biết đi vậy!

Việc chần chừ sẽ khiến chúng ta lãng phí thời gian của mình và tự lặp lại cái vòng luẩn quẩn tiêu cực do chính mình tạo ra. Chẳng có gì lạ khi có nhiều người luôn miệng nói là họ không có thời gian!

3.2. Tại sao chúng ta không vượt qua những chướng ngại?

“Vượt qua = Giành thắng lợi trước điều gì đó.”

Nếu đang phải đối mặt với 1 khối lượng công việc đồ sộ, điều ta cần làm là đặt ra kế hoạch để vượt qua từng chương ngại này.

1 phương pháp rất hiệu quả là chia 1 việc lớn ra thành nhiều việc nhỏ để giải quyết hơn. Người ta đã đặt nhiều tên gọi cho phương pháp này, từ “*Cắt và thái*”, “*Salami*” hay “*Sashimi*”. Nhưng về cơ bản, tất cả đều có cùng 1 ý nghĩa, đó là giải quyết công việc theo từng phần 1.

Để phương pháp này hiệu quả, bạn cần liệt kê tất cả những việc mình cần phải hoàn tất ra.

Danh sách những việc cần làm
1. Gửi thư cho bạn
2. Làm công việc nhà đã hứa với mẹ
3. Cho cá ăn
4. Hoàn thành bài tập toán về nhà

Hãy chắc rằng, mỗi công việc được chia đều ra phải đơn giản, không đòi hỏi quá nhiều thời gian và công sức của bạn. Khi đã hoàn tất 1 công việc nào đó, hãy xóa nó ra khỏi danh sách và tiếp tục thực hiện nhiệm vụ tiếp theo. Hãy duy trì tiến độ làm việc này và chẳng bao lâu sau, bạn sẽ hoàn tất được toàn bộ công việc của mình!

Hãy thử áp dụng phương pháp trên vào việc đọc cuốn sách này. Hãy viết tựa của 13 chương sách ra 1 mảnh giấy. Bây giờ bạn đang đọc chương 3, nghĩa là bạn đã đọc xong 2 chương đầu (trừ khi bạn đọc theo kiểu nhảy cóc). Vậy thì hãy xóa 2 chương đầu tiên ra khỏi danh sách. Chẳng có gì khó khăn phải không?

Vì thế, hãy bắt đầu lập ra danh sách những điều bạn cần hoàn tất ngày hôm nay và cứ thế thực hiện nó.

Sự chần chừ tích cực

Có thể bạn cảm thấy điều này thật lạ lùng. Làm sao sự chần chừ lại có thể tốt được cơ chứ? Nhưng hãy nhớ không phải sự chần chừ nào cũng tiêu cực. Trên thực tế chúng ta có thể luyện tập cách “chần chừ tích cực”. Hãy nghĩ xem, chúng ta chỉ có thể làm ngần ấy việc trong 1 ngày. Ngay cả khi chúng ta có nhiều công việc cần hoàn thành cùng lúc thì ta cũng chỉ có thể làm từng việc một. Việc chần chừ tích cực cho phép ta trì hoãn 1 số việc không quá gấp rút và tập trung vào những việc quan trọng hơn. Nói cách khác, việc chần chừ tích cực cho phép chúng ta phân chia mức độ ưu tiên trong những việc mình cần làm.

Việc học cách dành ưu tiên đối với những việc cần làm là điều rất quan trọng. Nó giúp ra tổ chức cuộc sống của mình tốt hơn. Vì thế, hãy biết cách đặt ưu tiên bằng việc xác định đâu là việc cần làm trước và bắt tay vào thực hiện công việc đó. Hãy thực hiện từng công việc một và hoàn thành nhiệm vụ của mình.

Kết luận : Khi bị cả núi việc đè nặng, bạn hãy đề ra một kế hoạch để “vượt qua” cảm giác này. ***Hãy xác định ưu tiên cho từng nhiệm vụ và giải quyết “từng việc một”.***

Chương 4 : Môi trường làm việc

“Khi có một ngọn đồi chắn ngang bạn, đừng nghĩ rằng việc chờ đợi sẽ làm cho nó nhỏ lại.”

4.1. Tại sao chúng ta không thể tập trung tư tưởng?

“Không thể tập trung tư tưởng = Không thể chú ý đến 1 vấn đề nào đó”

1. Quá lộn xộn

Hãy thử nhìn quanh căn phòng và bàn học của bạn xem. Bạn thấy những gì nào? Nếu bạn nhìn thấy 1 căn phòng gọn gàng và 1 cái bàn ngăn nắp thì chẳng có lý do gì bạn lại không bắt tay vào làm công việc cần làm cả. Thật không may, không phải lúc nào chúng ta cũng được nhìn thấy 1 căn phòng như thế. Hầu hết thời gian, phòng và bàn chúng ta đều vô cùng bừa bộn với đầy sách vở và giấy tờ - những người bạn thân thiết của ta. Mỗi ngày, những chồng giấy tờ và sách vở của ta càng chất cao lên. Và bừa bộn chính là 1 trong những yếu tố khiến ta chần chừ.

Dĩ nhiên, vài người sẽ nói rằng họ làm việc *“hiệu quả nhất trong sự lộn xộn”* và tôi đã thấy có nhiều người như vậy thật. Nhưng vấn đề là nếu bạn thậm chí không thể xác định đâu là mặt bàn của mình thì làm sao mà bạn bắt đầu làm việc được cơ chứ? Và làm ơn đừng cố gắng làm việc trên giường, bởi vì bạn và tôi đều biết chuyện gì sẽ xảy ra ngay sau đó - bạn sẽ đầu hàng con *“Quái vậy Khò Khò”* và đắm chìm vào *“Vùng đất mơ màng”* trong nháy mắt!

Bản thân tôi cũng đã từng gặp vấn đề với tính bừa bộn của mình. Bàn làm việc của tôi luôn đầy sách vở, giấy tờ trong khi chiếc giường bên cạnh lại rất gọn gàng và luôn mời gọi tôi lên nằm. Vậy tôi đã làm gì? Đơn giản, tôi chuyển tất cả giấy tờ, sách vở lên giường để có thể làm việc ở bàn và không bị chiếc giường cám dỗ!

2. Những tai họa (vấn đề) từ bên ngoài

Bên cạnh sự bừa bộn quá mức thì việc tập trung của bạn còn bị những yếu tố nào ảnh hưởng? Bạn có cảm thấy thoải mái và làm việc với năng suất cao trong môi trường hiện tại quanh mình không? Chỗ làm việc của bạn có đủ ánh sáng không? Mùi hương, tiếng ồn ... có ảnh hưởng tiêu cực đến bạn không?

Tất cả những yếu tố này đều có khả năng ảnh hưởng trực tiếp đến bạn có sẵn sàng bắt tay vào làm việc hay không?

3. Chúng ở đâu?

Bạn có thường rời khỏi bàn làm việc của mình để đi đến kệ sách lấy 1 loại giấy tờ nào đó không? Sau khi bạn lấy được thứ mình cần và quay về chỗ ngồi thì lại nhận ra cây bút của mình đã biến đâu mất. Thế là bạn lại đứng dậy để tìm cây bút. Sau khi bạn đã tìm thấy nó thì chuyện gì xảy ra sau đó? Bạn nhận thấy mình không có máy tính, từ điển, sách bài tập, giấy làm bài, tài liệu tham khảo, ghim, bút xóa, ...

Điều chắc chắn là không phải chỉ mình bạn lâm vào tình huống này. Ngày trước tôi cũng từng rơi vào hoàn cảnh tương tự. Tôi dành quá nhiều thời gian để đi tới đi lui và mệt phờ khi được ngồi xuống ghế.

Khi phải tới lui quá nhiều lần trong phòng để tìm tài liệu cho bài luận của mình, chúng ta không chỉ đang lãng phí những giây phút quý giá mà còn đang chần chừ nữa. Thậm chí, trong quá trình tìm kiếm tài liệu, có thể chúng ta lại tìm thấy mấy 1 vài thứ khiến mình mất tập trung. Ta có thể tìm thấy mấy cái đĩa CD yêu thích hay 1 quyển kỷ yếu nào đó bỏ quên lâu ngày và thế là ta dính chặt vào chúng. Việc này sẽ khiến ta mất nhiều thời gian và thậm chí còn không thể bắt đầu công việc của mình chứ đừng nói đến chuyện hoàn tất chúng.

4.2. Tại sao chúng ta không dọn dẹp cho gọn gàng và tiếp tục làm việc?

“Dọn dẹp = Dẹp bỏ thứ gì đó”

1. Dọn dẹp

Đúng vậy, đây là 1 chiến thuật trực tiếp để vượt qua sự bừa bộn quá mức. Tất cả những gì ra phải làm đó là dọn dẹp! Hãy dọn dẹp đồng loạt xôn trên bàn ta. Hãy dọn dẹp những thứ vương vãi khắp phòng của ta.

2. Tạo ra 1 môi trường tốt hơn

Hãy dọn dẹp gọn gàng bàn học của bạn và bảo đảm rằng mọi đồ dùng ở đúng vị trí của nó. Hãy vứt bỏ những giấy tờ không cần thiết và những thứ đã hư hỏng. Đôi khi, chúng ta lười biếng đến mức vứt những cây bút đã hết mực lung tung khắp nơi thay vì bỏ chúng vào sọt rác. Hãy biến cái thùng rác thành người bạn tốt nhất của bạn và đặt 1 cái sọt rác như thế ngay bên cạnh bàn làm việc của mình. Nhưng lâu lâu, bạn hãy nhớ đổ rác 1 lần.

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng : nói lúc nào chẳng dễ hơn làm. Nhưng chúng ta có thể áp dụng phương pháp ở chương 3 “Làm từng việc 1”. Bạn có thể áp dụng phương pháp này để dọn dẹp bàn làm việc của mình. Nếu bàn làm việc quá bừa bộn, bạn có thể lập ra danh sách những thứ đang bị vứt bừa bãi trên đó sau đó có thể dọn dẹp.

Sau đây là 1 ví dụ :

Những việc cần làm (dọn dẹp bàn làm việc)
1. Dọn dẹp sách vở
2. Sắp xếp giấy tờ lên kệ
3. Vứt bỏ giấy tờ không cần thiết
4. Dọn dẹp tất cả những thứ còn lại

Nếu thực hiện theo phương pháp này thì chỉ “A lê hấp” là bàn của chúng ta đã gọn gàng và ngăn nắp!

Bây giờ, khi bàn học đã không còn bừa bộn nữa thì hãy đặt lên đó tất cả những dụng cụ mà ta cần. Hãy đầu tư 1 số đồ dùng văn phòng phẩm và hộp đựng. Bên cạnh đó, hãy đảm bảo rằng mọi thứ chúng ta cần đều nằm trong tầm với của ta chứ không phải ở 1 chỗ nào đó trong nhà. Chắc chắn chẳng ai muốn bỏ thời gian để chơi trốn tìm với chúng đâu.

Kết luận : Nếu chúng ta “không thể tập trung tư tưởng”, hãy thử áp dụng cách thức sau : ***Dọn dẹp gọn gàng bàn làm việc và phòng ốc của ta.***

Chương 5 : Nổi loạn

“Sự chán chường là nắm mồ chôn vùi cơ hội.”

5.1. Tại sao phải nổi loạn?

“Nổi loạn = Hành động chống lại hay bất tuân theo điều gì đó”

1. Bạn có biết tôi đang nói gì không?

“Bạn không hiểu tôi!”

Tôi đã từng cảm thấy chẳng có ai trên đời này hiểu mình cả. Đã bao giờ bạn cảm thấy như vậy chưa? Bạn có cảm thấy rằng chẳng có ai thực sự lắng nghe bạn và để tâm đến những điều bạn nói? Bạn luôn bị đối xử như 1 đứa trẻ, luôn được hướng dẫn nên làm cái gì và làm như thế nào. Nếu bạn cảm thấy như thế thì bạn không đơn độc đâu. Hầu hết bạn trẻ đều có chung suy nghĩ đó. Họ cảm thấy không 1 ai hiểu mình, sự thấu hiểu của mọi người với họ trống rỗng giống như 1 trang giấy trắng.

Họ cho rằng cha mẹ không hiểu họ. Thầy cô, bạn bè không hiểu họ. Cả thế giới không hiểu họ!

2. Con giận dữ - Cảm giác của bò tót nhìn thấy màu đỏ

Khi cảm thấy không được mọi người xung quanh thấu hiểu, chúng ta dễ trở nên giận dữ. Tức giận là 1 trong những lý do khiến con người ta nổi loạn. Con giận dữ này sẽ khiến chúng ta có xu hướng chống lại những người mà ta không thích và trì hoãn việc thực hiện những nhiệm vụ được giao. Khi đó, ta đang gửi đi 1 tín hiệu mang ý nghĩa nổi loạn. Đôi khi, cơn giận này lớn đến mức khiến ta chẳng muốn làm bất kỳ công việc gì. Tất nhiên, điều này còn tệ hơn cả sự chán chường nữa!

Nếu duy trì trạng thái giận dữ này trong thời gian dài, những người này không chỉ làm tổn thương người khác mà còn làm hại cả chính bản thân họ. Họ trở thành 1 người nóng tính và rất dễ bực tức.

3. Có ai đó sẽ làm việc này

Khi chúng ta nổi loạn và trì hoãn 1 công việc nào đó thì sẽ có người cảm thấy đây là 1 công việc cần thực hiện gấp và thế là họ làm luôn. Vậy là chúng ta khỏi phải làm việc đó nữa. Chẳng hạn, khi bạn không chịu mang tách xuống nhà bếp để rửa, chắc chắn bố mẹ bạn sẽ bảo em bạn làm việc đó. Vì thế, bằng cách nổi loạn, bạn có thể cư xử theo kiểu 1 ông vua hay bà hoàng thực sự, và những người khác sẽ làm mọi việc cho bạn. Bạn nghĩ mình có thể dùng cái nhận thức đầy sức mạnh này để nổi loạn và tránh khỏi phải làm việc gì hết.

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng đây là 1 ý tưởng tuyệt vời, nhưng hãy cẩn thận. Cái ý tưởng *“hãy nổi loạn để khỏi phải làm việc”* là 1 suy nghĩ hết sức tệ hại và có thể phá hỏng mối quan hệ của bạn với anh chị em, cha mẹ và bạn bè của bạn. Bạn có muốn điều này xảy ra không?

5.2. Tại sao chúng ta không học cách tôn trọng người khác?

“Tôn trọng = Ý thức về giá trị của 1 con người”

Để phá vỡ tính cách nổi loạn này, chúng ta phải học cách tôn trọng người khác. Tôi hiểu đây không phải là việc dễ dàng. Có người từng nói rằng sự tôn trọng cần phải được tích lũy.

Để hiểu được phương pháp học cách tôn trọng người khác ra sao, chúng ta hãy thử trò chơi có tên gọi *“Cân nhắc hậu quả”*. Trò chơi này đòi hỏi ta phải nghĩ đến 1 tình huống cụ thể và xác định những hậu quả từ tình huống đó.

Ví dụ, đa số chúng ta đều thấy mẹ lúc nào cũng cần nhàn và đó là lý do khiến ta chán chường. Vậy hãy tưởng tượng cảnh chúng ta loại bỏ bố mẹ ra khỏi cuộc đời mình. Liệu cuộc sống của ta có được cải thiện

vượt bậc không? Chắc chắn là chẳng còn ai cần nhằn với ta suốt ngày nữa. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra đến với những khía cạnh khác trong cuộc sống của ta? Liệu còn người nào nhắc nhở chúng ta phải làm cái này cái nọ, tằm tấp cho ta bằng tình yêu thương vô bờ bến, nấu những món ăn ta thích, chia sẻ niềm vui và tiếng cười với ta không? Có thể sẽ có 1 ai đó làm cho ta những việc tương tự nhưng tôi tin chắc sẽ chẳng bao giờ người đó yêu thương ta bằng tình yêu của 1 người mẹ.

Khi “*Cân nhắc hậu quả*” của việc thiếu vắng 1 người nào đó trong cuộc đời mình, ta sẽ nhận thức được tầm quan trọng và ý nghĩa của người đó đối với ra. Chỉ khi đó, ta mới có thể trân trọng sự hy sinh của họ và tôn trọng con người họ.

1. Vài điều để bạn cân nhắc

Hãy hiểu rằng, cha mẹ chúng ta đã phải làm việc vất vả để chăm lo cho ta, từ việc nuôi nấng ta cho đến việc mua cho ta những vật dụng ta cần, chẳng hạn 1 cái máy MP3. Vì thế, hãy trân trọng sự hy sinh và tình yêu thương của cha mẹ.

Hãy hiểu rằng công sức và sự cống hiến của thầy cô vì lợi ích của chúng ta. Sở dĩ họ nghiêm khắc với ta cũng chỉ vì họ lo cho ta. Họ trải nghiệm cuộc sống nhiều hơn ta và họ biết rằng học thức và việc học hỏi không ngừng là điều rất quan trọng trong xã hội ngày nay. Hãy hiểu rằng khi thầy cô giáo cho ta bài tập để làm, họ sẽ phải chấm bài của cả lớp trong khi ta chỉ phải làm bài tập đó 1 lần mà thôi.

Hãy hiểu rằng bạn bè ta luôn ở đó vì ta. Hãy tôn trọng họ vì tình bạn mà họ đã dành cho ta. Khi ta gặp rắc rối trong cuộc sống, họ sẽ ở bên ta và hỗ trợ ta về mặt tinh thần.

Hãy hiểu rằng anh chị em là những người cùng lớn khôn bên ta. Hãy nhớ đến những kỷ niệm vui buồn đã có với nhau từ thời thơ bé và đừng để những trận cãi vã nhỏ nhất ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa đôi bên.

Trong cuốn sách *For One More Day*, Mitch Albom đã nhắc lại câu chuyện về Charles “Chick” Benetto - vốn là 1 vận động viên bóng chày Mỹ nhưng hiện đang trong cơn tuyệt vọng. Charles đã gặp được hồn ma của người mẹ quá cố của mình và nhớ lại những chuyện đã xảy ra trong quá khứ. Charles nhớ lại những lúc ông tỏ ra bất kính và thường tình yêu thương với bà. Chúng ta cũng thường không nhìn thấy sự hy sinh của cha mẹ trong việc chăm lo cho ta được lớn lên trong tình yêu thương và hạnh phúc. Chúng ta thường không nhận ra và trân trọng những điều tưởng chừng nhỏ nhất mà cha mẹ dành cho ta.

Đừng tự nhủ mình sẽ bắt đầu bày tỏ sự tôn trọng với những người xung quanh vào ngày mai. Hãy làm việc này ngay bây giờ.

2. Hãy tôn trọng bản thân

Bạn cũng đừng quên tôn trọng chính bản thân mình. Đừng quên rằng mình cũng giống như tất cả mọi người và xứng đáng được tôn trọng. Nhưng hãy hiểu rằng, sự tôn trọng cần phải được tích lũy chứ không phải tự nhiên mà có. Vì thế, hãy xem xét lại cách cư xử đúng mực, những người xung quanh tất nhiên sẽ tôn trọng ta.

Với 1 quan niệm đúng đắn, chúng ta có thể giải quyết được mọi việc và vượt qua được sự chần chừ.

Kết luận : Việc nổi loạn có thể là nguyên nhân khiến chúng ta chần chừ. Hãy tôn trọng người khác và trân trọng những điều họ đã làm cho ta. Hãy biết tôn trọng bản thân và cho mọi người thấy giá trị của mình. Và trên hết, ***hãy chứng minh điều này bằng hạnh động thiết thực!***

Chương 6 : Sợ hãi

“Trong tiếng Anh, từ sợ hãi (**Fear**) được đánh vần là : **F**alse (sai lầm) + **E**xpectations (kỳ vọng) + **A**ppearing (vẻ ngoài) + **R**eal (thực tế).”

6.1. Tại sao lại sợ hãi?

“**Sợ hãi** = E ngại hay lo lắng về 1 việc gì đó hoặc 1 ai đó”

1. Tôi không biết liệu....

Khi không biết liệu công việc sẽ đòi hỏi ở mình điều gì, chúng ta có xu hướng sẽ chần chừ. Đây là điều hoàn toàn bình thường. Nếu bạn, một người mới tập leo núi, được huấn luyện của mình yêu cầu tham gia vào một cuộc thi leo núi cấp quốc gia, thì tôi chắc chắn rằng bạn sẽ sợ đến quíu cả lưỡi cho mà xem. Ít ra thì tôi sẽ như thế đấy!

Bạn không biết liệu mình có khả năng làm được việc đó hay không. Rất có khả năng bạn sẽ không làm được hoặc gặp phải chấn thương vì đã không tập luyện đúng đắn.

Khi không chắc chắn về một việc phải làm, chúng ta sẽ cảm thấy bất an. Và nó sẽ khiến ta chần chừ.

2. Tổng kết của mọi nỗi sợ hãi

Có thể chúng ta sợ rất nhiều thứ. Những nỗi sợ này thường xuất phát từ những trải nghiệm không mấy dễ chịu khi chúng ta còn nhỏ. Ví dụ, vài người rất sợ chó vì đã từng bị chó cắn; nhiều người thì sợ nước sôi vì đã từng bị bỏng. Tôi đã từng rất sợ bóng tối và gần như lúc nào đèn trong phòng tôi cũng được bật sáng.

Vì thế, khi cảm thấy sợ hãi trước một điều gì đó, ta sẽ có xu hướng chần chừ nếu phải làm những việc có liên quan đến nỗi sợ đó.

3. Chúng ta có thể sợ những thứ như

- Các kỳ kiểm tra – Bởi vì chúng ta thường bị điểm kém hoặc chúng ta sợ sẽ bị điểm kém
- Sự không hoàn hảo – Bởi vì chúng ta luôn lý tưởng hóa mọi thứ
- Những điều chưa biết – Bởi vì chúng ta cảm thấy thoải mái hơn với những điều mình đã biết
- Mắc sai lầm – Bởi vì chúng ta không thể chịu nổi hậu quả do sai lầm của mình gây ra
- Thay đổi – Bởi vì chúng ta cảm thấy bất an trước những sự thay đổi
- Thành công – Bởi vì có thể chúng ta không biết phải làm gì sau khi đạt được thành công
- Sự chối bỏ - Bởi vì chúng ta không chịu được nỗi đau của việc bị từ chối

Vậy là có quá nhiều nỗi sợ có thể khiến chúng ta chần chừ. Ở đây, chúng ta không thể liệt kê tất cả những nỗi sợ ấy ra được, nếu không, chúng ta sẽ biến cuốn sách này thành một cuốn sách nói về những nỗi sợ hãi và thành một cuốn tiểu thuyết kinh dị mất!

Điều chúng ta cần làm là phải nhận thức được rằng sợ hãi là một điều hoàn toàn bình thường. Vấn đề là chúng ta đã để những nỗi sợ hãi ấy ngăn cản quá trình vươn tới thành công của ta.

Tôi biết một cô gái tên là Angie. Nỗi sợ lớn nhất của Angie là làm bài thi và bài kiểm tra. Mỗi khi sắp có bài kiểm tra, cô đều cảm thấy vô cùng lo lắng. Lúc này, một chương ngại tâm lý hình thành trong lòng Angie và không ngừng phát triển. Cuối cùng, vấn đề này trở nên nghiêm trọng đến mức cô muốn nghỉ học để khỏi phải làm bài kiểm tra!

4. Những truyện tranh đầu tiên của tôi

Sau đây, tôi sẽ kể các bạn nghe câu chuyện tôi đã làm thế nào để những truyện tranh đầu tiên của mình được đăng trên báo và tạp chí. Suốt nhiều năm qua, tôi đã vẽ rất nhiều mà luôn mong nhìn thấy những tác phẩm của mình được in. Điều đã ngăn cản tôi nộp bản thảo những truyện tranh này là nỗi sợ bị từ chối. Thế

là suốt một thời gian dài, tôi chần chừ không dám gửi. Và quả thực, khi thu hết can đảm đem mấy truyện tranh đó đi gửi thì tôi đã bị từ chối. thật đáng chán phải không! Vậy là phải mất một thời gian dài sau đó tôi mới gửi những truyện tranh kế tiếp... Nhưng sau cùng thì tôi đã thành công!

6.2. Tại sao chúng ta không nhận thức được nỗi lo lắng của mình?

“Nhận thức = Nhận ra sự tồn tại của một điều gì đó”

Để giải quyết được vấn đề do sự sợ hãi gây ra, trước hết chúng ta phải nhận thức được những mối lo lắng của mình và đối mặt với chúng. Nhận thức được nỗi lo lắng của mình là một chuyện; giải quyết chúng lại là chuyện khác.

Ở đây, tôi xin giới thiệu hai bước để giải quyết nỗi sợ hãi của chúng ta, do Rita Emmet, tác giả của cuốn sách *The Procrastinator's Handbook*, đề xuất.

Phương pháp của Rita Emmet là tự hỏi bản thân mình hai câu hỏi :

Câu hỏi đầu tiên : “*Mình sợ cái gì?*”

Khi tự hỏi bản thân câu hỏi này, chúng ta đang tìm cách xác định nguyên nhân nỗi sợ hãi của mình. Bằng cách này, ta sẽ cảm thấy ít sợ hơn đồng thời có thể nhận thức được nó một cách rõ ràng hơn.

Câu hỏi thứ hai : “*Điều gì sẽ xảy ra nếu nỗi sợ lớn nhất của mình trở thành sự thật?*”

Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu nỗi sợ lớn nhất của ta trở thành sự thật. Không nghi ngờ gì nữa, chúng ta sẽ bị tổn thương và khốn khổ rất nhiều. Nhưng liệu chúng ta có thể vượt qua được nó không? Dĩ nhiên là có. Bằng cách trải nghiệm và vượt qua nỗi sợ này, chúng ta sẽ trưởng thành hơn, mạnh mẽ hơn đồng thời ít lo lắng về nỗi sợ này hơn.

Phương pháp này rất hiệu quả, và tôi khuyến khích bạn hãy thử áp dụng nó

Sử dụng lời khẳng định

Lời khẳng định là những câu nói ngắn gọn và tích cực mà ta có thể dùng để tự nói với bản thân mình. Việc thường xuyên sử dụng những lời khẳng định sẽ giúp chúng ta định hình lại cách suy nghĩ của mình. Những lời khẳng định đó sẽ thay thế cho suy nghĩ tiêu cực và dẫn dắt chúng ta hành động tích cực hơn. Nếu bạn chăm chỉ luyện tập và thường xuyên sử dụng lời khẳng định, bạn hoàn toàn có thể lấp đầy tâm trí mình bằng những suy nghĩ tích cực. Khi bạn nói với bản thân rằng mình có khả năng và đã sẵn sàng giải quyết một công việc nào đó, bạn sẽ có động lực để bắt tay vào hành động.

Bạn có để ý thấy một vài vận động viên luôn nắm bắt điều gì đó trước khi bước vào thi đấu không? Đó là lúc họ đang tự nói với mình những lời khẳng định để chuẩn bị tâm lý và tinh thần thi đấu nhằm đánh bại đối thủ đấy

Việc nói với bản thân những lời khẳng định là việc làm rất dễ dàng. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý một vài yếu tố sau:

1) Chúng phải ngắn gọn

Điều này hoàn toàn hợp lý. Ai mà nhớ được một câu khen ngợi dài ngoằng cơ chứ, phải không?

2) Chúng phải tích cực

Điều này cũng hoàn toàn hợp lý. Lời khẳng định mang tính tiêu cực chẳng những không đem lại lợi ích nào hết mà còn gây hại cho tinh thần của bạn.

3) Chúng phải được dùng ở thì hiện tại

Điều này rất quan trọng. Chẳng ai lại nói với bản thân rằng mình thật tuyệt vời trong quá khứ nhưng bây giờ thì không tuyệt cả.

Sau đây là một vài ví dụ về lời khẳng định:

- Tôi cảm nhận được sức mạnh của bản thân và tôi có thể làm được việc này
- Tôi cảm thấy mình thật mạnh mẽ.
- Tôi đã sẵn sàng và rất háo hức muốn được bắt tay vào làm việc đó.
- Tôi rất phấn chấn trước mọi thử thách của cuộc sống.
- Tôi chẳng lo sợ điều gì hết.

Hãy đưa ra vài lời khẳng định của riêng bạn và thường xuyên lặp lại chúng trong ngày. Hãy để những lời khẳng định này truyền cho bạn sức mạnh.

Kết luận : Sợ hãi là một cảm giác hoàn toàn bình thường. Nhưng điều quan trọng hơn là ***ta phải “nhận thức” được nguyên nhân dẫn đến nỗi sợ hãi của mình và đối mặt với chúng!***

Chương 7 : Không thể làm việc một mình

“Có thể chúng ta chẳng làm được điều gì vĩ đại nhưng ta có thể làm 1 điều nhỏ với 1 tình yêu vĩ đại.”

7.1. Tại sao phải đơn độc 1 mình?

“Đơn độc một mình = Không có ai ở bên cạnh”

1. Tôi có phải làm việc này một mình không?

Đã bao giờ bạn cảm thấy đơn độc khi phải thực hiện những công việc thuộc về nhiệm vụ của mình không? Bạn có cảm giác mình đang “chống lại cả thế giới” không?

Căn phòng cần phải được dọn dẹp gọn gàng và đúng ra bạn phải làm việc này vì đó là phòng CỦA BẠN. Bài tập về nhà cần phải được hoàn tất nhưng bạn không biết phải làm thế nào để làm được điều đó. Bạn cũng chẳng biết ôn tập bài vở thế nào trong khi kỳ thi lại đang đến gần. Đường như mọi thứ đều chống lại bạn. Bạn như một con kiến đang gánh trên lưng sức nặng của cả thế giới. Nếu bạn suy nghĩ và cư xử như vậy, stress sẽ sớm hạ gục bạn.

2. Câu hỏi về Stress

Bạn có những triệu chứng sau đây không? Hãy đánh dấu vào cột “Có” hoặc “Không”.

Triệu chứng	Có	Không
Mệt mỏi		
Mất ngủ		
Hay hồi tưởng		
Gặp ác mộng		
Hay giật mình và dễ hoảng hốt		
Tạm thời mất trí nhớ và không có khả năng tập trung		
Phiền muộn		
Dễ cáu giận		
Ăn không thấy ngon		
Bụng cồn cào		

Nếu bạn có từ hai triệu chứng nói trên trở lên thì bạn đang bị stress đấy!

3. Kỳ vọng quá cao

“Tại sao điểm số của con không cao như điểm của con gái dì Linda?”

“Tại sao cháu không tham gia vào dàn đồng ca nổi tiếng của trường?”

“Tại sao bạn không tài giỏi như anh trai bạn vậy?”

“Tại sao bạn không được chọn vào đội?”

Yêu cầu và kỳ vọng mà mọi người đặt cho chúng ta thường rất cao. Mọi người đều nói về tầm quan trọng của việc học hành đến nơi đến chốn cũng như việc phải trở thành người thật xuất sắc. Nhiều bậc phụ huynh đòi hỏi ở con cái họ rất nhiều điều. Một vài người thì lại đòi hỏi rất cao ở bản thân họ. Với những kỳ vọng quá cao đó, chẳng có gì lạ khi họ bị stress cả!

Những người bị stress thường có xu hướng chán chừ vì họ lo lắng về quá nhiều thứ. Nếu không có lời khuyên và sự hỗ trợ của bạn bè và những người xung quanh, họ cảm thấy mình thật nhỏ bé và dễ bị tổn thương. Chính suy nghĩ này đã khiến cho tình hình trở nên tồi tệ hơn rất nhiều.

7.2. Tại sao không đồng tâm hiệp lực với nhau?

“Đồng tâm hiệp lực = Hai hay nhiều cá nhân kết hợp lại với nhau để mối liên kết giữa họ trở nên mạnh mẽ hơn”

Ai bảo chúng ta phải một mình đối mặt với thế giới?

Cách thức để vượt qua cảm giác đơn độc, lạc lõng và vô vọng là hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của bạn bè. Khi được ở bên cạnh bạn bè, chúng ta sẽ có động lực và sức mạnh sáng tạo để vượt qua những thời khắc chán chường. Xét cho cùng thì hai cái đầu vẫn tốt hơn một cái đầu!

1. Nhóm học tập và mạng lưới hỗ trợ xã hội

Chúng ta nên thành lập một nhóm học tập với một hay nhiều người bạn để việc học của mình trở nên dễ dàng và thú vị hơn. Đôi khi, chúng ta sẽ phải đọc hết tài liệu này đến tài liệu khác. Khi học nhóm, chúng ta có thể chia sẻ những tài liệu này với nhau và mỗi người chỉ cần phải tóm tắt một vài tài liệu mà thôi. Tuy nhiên, hãy đảm bảo rằng mỗi người đều đóng góp công sức của mình vào công việc chung để cách học này thực sự hữu ích cho cả nhóm

Nếu có thể, các bạn hãy cùng học bài bên nhau. Dĩ nhiên, có nhiều người thích học một mình nhưng sẽ rất tuyệt nếu có ai đó cùng ta thư giãn, giải trí sau những giờ học căng thẳng. Cả hai có thể chia sẻ với nhau những kinh nghiệm học tập hoặc những thắc mắc về bài vở trong quá trình ôn tập để cùng nhau giải quyết. Và cả hai có thể truyền động lực cho nhau để cùng tiến xa hơn

Tôi vẫn nhớ quãng thời gian tôi còn đi học và phải ôn bài để chuẩn bị cho các kỳ thi. Thời đó, tôi có một người bạn học tập chung lớp. Chúng tôi thường động viên nhau và kiểm tra quá trình học tập của nhau. Thậm chí, chúng tôi còn gọi điện cho nhau vào ngày thi để không ai ngủ quên mà bỏ lỡ buổi thi đó. Bằng cách này, chúng tôi đã vượt qua những kỳ thi một cách tốt đẹp

2. Đồng tâm hiệp lực để giành chiến thắng

Michael Jordan – một trong những vận động viên bóng rổ vĩ đại nhất mọi thời đại – đã gặp nhiều khó khăn mới có thể đạt được các danh hiệu vô địch giải NBA (National Basketball Association: Giải bóng rổ nhà nghề Mỹ). Trên thực tế, ông đã không thể mang chức vô địch về cho đội Chicago chỉ bằng tài năng của mình, dù đó là điều mà ai cũng tin tưởng. Mãi cho tới khi đội Chicago chiêu mộ thêm nhiều cầu thủ giỏi khác thì Michael Jordan mới có thể vươn đến một tầm cao mới và giúp đội Chicago sáu lần vô địch giải NBA!

Kết luận : Đôi khi chúng ta chán chường vì thấy mình cô độc và thiếu sự hỗ trợ của mọi người xung quanh. Nhưng ai bảo là ta phải làm mọi việc một mình? Những người bạn của ta luôn ở đó vì ta. **Hãy tìm đến họ và đồng tâm hiệp lực với họ để đạt được thành công!**

Chương 8 : Mệt mỏi (thể chất lẫn tinh thần)

“Sau khi mọi thứ được cho là hoàn tất thì thường có nhiều câu nói hơn là việc làm.”

8.1. Tại sao chúng ta lại mệt mỏi như vậy?

“Mệt mỏi = Cảm thấy yếu ớt, đuối sức”

1. Tôi mệt quá!

Quả thật, chúng ta có thể cảm thấy rất mệt mỏi sau một ngày dài làm việc cật lực, đi học ở trường hay tham gia các hoạt động thể thao, vui chơi. Cảm giác đuối sức có thể chiến thắng ta, khiến ta chỉ muốn nằm xuống nghỉ ngơi và thư giãn. Khi không nghỉ ngơi đủ, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng mệt mỏi.

Hãy tưởng tượng một ngày bạn chạy tới chạy lui không ngừng để làm hết việc này đến việc nọ. Nếu bạn đã từng làm công việc chạy bàn thì hẳn bạn hiểu cảm giác của mình vào mỗi cuối ngày. Lúc ấy, chân bạn sẽ đau nhói vì bạn đã phải đứng suốt cả ngày. Khi mệt mỏi, cơ thể ta sẽ không có đủ năng lượng để tiếp tục hay hoàn tất một công việc nào đó. Ta chỉ muốn được nghỉ ngơi và đánh một giấc thật ngon.

2. Tôi kiệt sức quá!

Đã bao giờ bạn thử học bài ở nhà vào buổi tối sau một ngày dài ở trường và thiếp đi vì mệt mỏi chưa? Đầu bạn gục xuống tập sách trong khi cha mẹ hay người nào đó đi ngang qua có thể nghĩ rằng bạn đang tập trung cao độ cho việc học của mình!

Quả thật, việc tập trung tinh thần cao độ trong một thời gian dài có thể khiến ta kiệt sức. Nghiên cứu cho thấy rằng khả năng tập trung của con người sẽ giảm đi sau một giờ đồng hồ đầu tiên, và đối với một vài người thì điều này có thể xảy ra sớm hơn!

Khi trí óc ta bị kiệt sức, ta cảm thấy mình không còn chút động lực hay năng lượng để bắt đầu làm một việc gì nữa. Tất cả những gì ta muốn là thả người vào cái giường của mình.

3. Chán ngán mọi thứ

Điều này không liên quan trực tiếp đến sự mệt mỏi về thể xác hay tâm trí. Đơn giản là đôi khi chúng ta cảm thấy chán ngán mọi thứ mà thôi. Có thể công việc nào đó không gây hứng thú cho ta, khiến ta chẳng tìm ra động lực để bắt tay vào thực hiện nó. Nếu rơi vào tình huống này, điều ta cần làm là áp dụng một chiến thuật khác, chẳng hạn như xác định lại tư tưởng của mình thông qua việc “*Hình dung chiến thắng*” (được nói đến ở Chương 2) để phá vỡ tình trạng trì trệ của mình. Chúng ta cần phải thay đổi cách nhìn nhận về công việc của mình và tích cực hơn khi thực hiện công việc đó.

8.2. Chiến thuật 3T : thư giãn, tuyên bố, thực hiện

“Thư giãn = Nghỉ ngơi để hồi phục sức khỏe”

“Tuyên bố = Trình trọng đưa ra một lời hứa và làm cho mọi người xung quanh biết tới lời hứa đó”

“Thực hiện = Bắt tay vào hành động theo điều ta đã hứa”

Để giải quyết được vấn đề mệt mỏi, tôi khuyên bạn nên sử dụng Chiến thuật 3T. Đây là một chiến thuật rất hữu ích có thể giúp bạn đánh tan sự mệt mỏi và bắt tay vào hành động!

Chiến thuật 3T gồm 3 phần :

1. Thư giãn

Khi mệt mỏi, điều mà chúng ta nên làm là hãy nghỉ giải lao. Nghỉ ngơi. Ngủ một giấc thật sâu.

Một giấc ngủ sâu chừng 15 – 30 phút cho phép tâm trí ta được nghỉ ngơi hoàn toàn và thoát khỏi những suy nghĩ về công việc cũng như những vấn đề đang khiến ta lo phiền.

Sau khi đã nghỉ ngơi hồi phục sức khỏe, ta sẽ tỉnh táo hơn và sẵn sàng bắt tay vào giải quyết những công việc đang chờ đón mình - đặc biệt là những công việc có yêu cầu về thể chất. Điều quan trọng nhất là ta phải thật sẵn sàng, nếu không, ta có thể tự gây cho mình những chấn thương không đáng có chỉ vì một giây phút bất cẩn.

2. Tuyên bố

Sau khi đã nghỉ ngơi xong (đừng nói là bạn cứ nằm dài ra mãi nhé), hãy nói cho cả thế giới biết rằng bạn đã sẵn sàng hành động. Hãy tuyên bố điều này thành lời!

Nếu chúng ta có một việc cần phải hoàn thành vào ngày mai, hãy nói với ai đó rằng ta sẽ hoàn thành nó vào ngày mai, thậm chí là sớm hơn nữa. Bằng cách này, ta đã đưa ra một lời hứa và cho mọi người biết đến nó. Khi đó, ta đang đặt mình vào vị trí phải hoàn thành nó. Một lời hứa đã được đưa ra và chúng ta phải thực hiện. Nếu ta không giữ lời hứa của mình, danh dự của ta sẽ bị đe dọa! Lúc này, ta sẽ có đủ động lực để bắt đầu và hoàn tất công việc.

3. Thực hiện

Sau khi đã đưa ra một lời hứa và nói cho cả thế giới biết đến nó, bước tiếp theo của bạn là hành động. Những lời nói không được biến thành hành động thì chỉ là những lời nói suông. Chúng ta cần phải hành động để thực hiện hóa mọi việc.

4. Một học sinh “hứa hẹn”

Peter – một học sinh của tôi – rất sáng dạ và “đầy hứa hẹn”. Peter có những kế hoạch cụ thể để cải thiện điểm số của mình và biết nên làm gì để đạt được điều đó. Nhưng cậu chẳng bao giờ thực hiện kế hoạch cũng như lời hứa của mình cả. Sau khi đã đưa ra lời hứa và phác thảo những bước đi cần thiết, Peter cảm thấy rất hài lòng và coi như công việc đó đã được hoàn thành! Vì thế, chẳng có gì lạ khi Peter chẳng bao giờ hoàn thành được mục tiêu của mình.

Chẳng có nghĩa lý gì khi bạn đề ra rất nhiều kế hoạch và lời hứa nhưng lại không tuân theo chúng.

Kết luận : Nếu mệt mỏi, chúng ta hãy “*Thư giãn*” vì ta xứng đáng được như thế. Nhưng sau đó, hãy “*Tuyên bố với cả thế giới*” và bắt tay vào “*Thực hiện*”.

Chương 9 : Lười biếng

“Những gì được tưởng thưởng đều là những gì đã được hoàn thành.”

9.1. Tại sao lại lười biếng?

“Lười biếng = Biếng nhác”

1. Tôi đang đi về đâu với thứ này?

Đôi khi, sự lười biếng sẽ khuất phục được ta, khiến ta rơi vào trạng thái trì trệ và trì hoãn việc hoàn tất công việc của mình. Thực tế là, tất cả chúng ta đều có những lúc lười biếng. Nó chỉ tùy thuộc vào việc chúng ta đã để “*con quái vật lười biếng*” ảnh hưởng đến mình như thế nào mà thôi.

Sự thực thì nguyên nhân khiến chúng ta lười biếng là do cuộc đời ta thiếu những mục tiêu rõ ràng. Nếu không có mục tiêu rõ ràng, ta sẽ không có động lực hành động và trở nên chần chừ

Nếu để ý, bạn sẽ thấy những người có động lực luôn có ánh nhìn rất tập trung và những bước chân đầy quả quyết. Ngược lại, những người không có mục tiêu sẽ thiếu động lực và trở nên lười biếng. Nếu giống những người này, chúng ta cũng có thể lạc lối như một cái la bàn bị hỏng và không biết mình đang ở đâu. Khi chúng ta lười biếng, chúng ta sẽ chần chừ.

2. Một trạng thái tinh thần

Lười biếng là một trạng thái tinh thần và cũng là một thói quen. Thói quen sẽ được hình thành khi bạn cứ lặp đi lặp lại một việc gì đó. Chẳng hạn, ngôi sao bóng rổ Michael Jordan đã tập ném phạt nhiều đến mức cơ thể ông đã tiếp thu một cách vô thức và “ghi nhớ” thói quen ném bóng từ vạch ném phạt này. Cơ thể và tâm trí của ông đã quen thuộc với việc ném phạt đến mức ông có thể nhắm mắt mà vẫn ném trúng rổ!

Tương tự, sự lười biếng cũng có thể trở thành một thói quen của ta. Đã bao giờ bạn rơi vào tình trạng lười biếng mà không hề hay biết chưa?

3. Phạm vi thoải mái: Một nơi vô cùng thoải mái

Phạm vi thoải mái là nơi mà mọi thứ đều rất tốt đẹp và khiến bạn hài lòng. Tuy nhiên, nếu ở quá lâu trong vị trí ấy, chúng ta sẽ có cảm giác mình giống như một con ếch đang ngồi đáy giếng vậy.

Chúng ta thường phải ra khỏi phạm vi thoải mái của mình để làm một việc gì đó. Cảm giác khó chịu khi phải ra khỏi phạm vi thoải mái đã khiến ta chần chừ. Đôi khi, do quá lười biếng nên chúng ta không muốn ra khỏi phạm vi thoải mái của mình! Sở dĩ như vậy là vì chúng ta phải nỗ lực thêm trong khi không biết điều gì đang chờ đón mình phía trước.

Con ếch ngồi đáy giếng có tầm nhìn rất hạn hẹp và không được trải nghiệm thế giới bên ngoài cái giếng của nó. Kết quả là nó chẳng bao giờ biết được điều gì đang chờ đợi nó ở ngoài kia.

9.2. Tại sao chúng ta không nghĩ đến việc tự thưởng để có động lực hơn?

“Tự thưởng = Tự tặng cho mình một món quà khi ta đạt được một thành quả nào đó”

1. Tự thưởng cho mình

Để khắc phục sự lười biếng, bạn chỉ việc nghĩ đến phần thưởng hoặc những sự khích lệ tuyệt vời mà mình sẽ nhận được khi hoàn thành công việc. Phần thưởng có thể trở thành động lực mạnh mẽ thúc đẩy ta bắt tay vào làm việc.

Chúng ta không cần phải đặt ra cho mình phần thưởng thật hoành tráng bởi vì có thể ta sẽ không đủ tiền để mua nó. Hãy bắt đầu với món quà nhỏ nhưng tương xứng với công việc mà ta vừa hoàn thành. Đừng chơi ăn gian bằng cách hoàn thành một công việc đơn giản nhưng lại tự thưởng cho mình món quà thật hoành

trắng! Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần biết tự kiểm soát bản thân, nếu không, có thể ta sẽ luôn tự thưởng cho mình trong khi lại chẳng làm được gì nhiều cả.

Dưới đây là danh sách những phần thưởng mà bạn có thể tham khảo:

- 1) Xem một bộ phim
- 2) Nghe đĩa nhạc bạn yêu thích
- 3) Gọi điện thoại cho người bạn thân nhất
- 4) Đi chơi với bạn bè
- 5) Chơi trò chơi điện tử mà bạn thích
- 6) Chăm sóc cho thú cưng
- 7) Thưởng thức món ăn mà bạn thích
- 8) Tận hưởng một sở thích nào đó
- 9) Đi mua sắm
- 10) Làm những điều bạn thích (mà không cảm thấy tội lỗi)

2. Phần thưởng như là nguồn động lực

Jeffrey Gitomer – tác giả của những cuốn sách bestseller như *The Sales Bible* và *The Little Gold Book of YES! Attitude* – kể rằng trong suốt những năm đầu khởi nghiệp, ông đều mua tặng mình một món quà gì đó mỗi khi bán được hàng. Bằng cách này, ông có động lực rất lớn để cố gắng hết mình và hoàn thành xuất sắc mục tiêu đề ra!

Elaine là cô bé rất năng nổ trong mọi hoạt động. Khi được hỏi về nguồn động lực của mình, Elaine nói với tôi rằng cô bé luôn tự thưởng cho mình mỗi khi đạt được một thành quả nào đó. Phần thưởng đôi khi chỉ đơn giản là ăn một que kem nhưng đó chính là bí quyết thành công của Elaine!

Kết luận : Tự thưởng là một phương thuốc hữu hiệu có thể giúp chúng ta trị dứt chứng bệnh lười biếng. ***Chúng ta nên tự thưởng cho mình món quà nào đó mỗi khi hoàn thành công việc!***

Chương 10 : Trì hoãn

“Người hay trì hoãn không chọn bây giờ là câu trả lời cho mình.”

10.1. Vì sao “vẫn chưa đến lúc”?

“Vẫn chưa đến lúc = Để sau, không phải bây giờ.”

“Vẫn chưa đến lúc đâu... Tôi chưa sẵn sàng.”

“Vẫn chưa đến lúc đâu... Thời cơ chưa chín muồi...”

Nguyên nhân khiến ta nói ra những câu trên là vì ta thiếu sự chuẩn bị.

Thiếu sự chuẩn bị

Bạn có biết những vận động viên điền kinh như Carl Lewis và Maurice Greene đã phải tập luyện trong suốt nhiều tháng trời, thậm chí nhiều năm trời mới có thể đạt được thành công vang dội như vậy? Bạn có biết trước khi tham gia cuộc đua thực sự, họ phải khởi động trong vòng một tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn để có thể hoàn tất cuộc đua trong quãng thời gian rất ngắn, có khi chưa đến mười giây?

Chuẩn bị là chìa khóa giúp chúng ta vượt qua những điều mà ta không chắc chắn hoặc e sợ. Khi chúng ta không thể chuẩn bị tốt cho bài kiểm tra ở trường, ta sẽ nghĩ ra nhiều lý do để không phải đi học ngày hôm đó. Khi chúng ta chưa sẵn sàng cho một cuộc thi, ta sẽ cảm thấy bồn chồn và tìm có thoái thác để không phải tham gia cuộc thi đó.

Đôi khi, các bạn trẻ có quá nhiều việc phải làm đến mức không phải lúc nào họ cũng sẵn sàng cho mọi thứ. Đó là lý do khiến họ chần chừ.

Tuy nhiên, còn nhiều lý do khác có thể giúp ta lý giải vì sao con người ta lại thường bị câu nói: “*Vẫn chưa đến lúc*” đánh gục đến vậy:

- 1) Họ là người theo Chủ nghĩa hoàn hảo. (Chương 1)
- 2) Họ đã gặp quá nhiều thất bại trong quá khứ và chưa sẵn sàng để đón nhận thêm bất cứ thất bại nào nữa. (Chương 2)
- 3) Họ bị chết chìm trong đồng việc. (Chương 3)
- 4) Môi trường làm việc của họ quá bừa bộn. (Chương 4)
- 5) Họ muốn nổi loạn. (Chương 5)
- 6) Họ sợ hãi. (Chương 6)
- 7) Họ không thể làm việc một mình. (Chương 7)
- 8) Họ mệt mỏi cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. (Chương 8)
- 9) Họ lười biếng. (Chương 9)
- 10) Họ không có khả năng làm việc. (Chương 11)
- 11) Họ mê mệt những chương trình ti-vi. (Chương 12)
- 12) Họ luôn viện cớ để biện minh cho sự thụ động của mình. (Chương 13)

Bạn thấy đấy, sức mạnh của câu “*Vẫn chưa đến lúc*” có thể hạ gục một số người, và chúng ta cần phải nhìn nhận thực tế này.

10.2. Tại sao chúng ta không thực hiện ngay bây giờ?

“Ngay bây giờ = có hiệu lực lập tức.”

Sở dĩ chúng ta chần chừ vì ta nghĩ rằng mình luôn có thời gian để làm một việc nào đó tốt hơn. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu ta cứ chờ cho đến phút cuối cùng mới bắt tay vào làm? Lúc ấy, ta sẽ có xu hướng làm vội vàng cho kịp thời hạn, hoặc trong trường hợp xấu nhất là ta không còn thời gian nữa và không hoàn thành được công việc. Có nhiều lý do khác khiến ta rơi vào trạng thái chần chừ nhưng chủ yếu vẫn là do cảm xúc tiêu cực từ ý nghĩ *“Vẫn chưa đến lúc”* mang lại.

Để loại bỏ sự chần chừ, chúng ta phải có tư duy *“Ngay bây giờ”*. Hãy dùng sức mạnh của *“Ngay bây giờ”* để bắt tay vào làm công việc của mình.

Sử dụng “Ngôn ngữ như bây giờ”

Chúng ta có thể sử dụng ngôn ngữ để khuyến khích bản thân mình. Và đó chính là thứ mà tôi gọi là: *“Ngôn ngữ Ngay bây giờ”*. Hãy thử điều sau:

Thay vì nói: *“Tôi hy vọng/mong sao/ sẽ/ nên/ muốn hoàn tất công việc này”*, hãy nói rằng: *“Tôi PHẢI hoàn tất công việc này NGAY BÂY GIỜ.”*

Từ *“phải”* giúp chúng ta nhận ra tính cần thiết của việc mình làm. Việc sử dụng từ *“bây giờ”* để kết thúc câu nói sẽ buộc ta phải hành động ngay lập tức. Khi chúng ta áp dụng cách nói này nhiều lần, tâm trí ta sẽ không ngừng thúc giục ta hành động.

Thực hiện bước đi đầu tiên luôn là việc khó khăn nhất. Nhưng một khi chúng ta đã làm được điều này thì quãng đường còn lại sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Với đà tiến của bước đi đầu tiên, chúng ta sẽ chủ tâm vào công việc của mình đến mức đôi khi ta không thể ngừng lại để lấy hơi nữa ấy chứ!

Kết luận : *Hãy dùng sức mạnh của “Bây giờ”* chứ không phải dùng câu *“Vẫn chưa đến lúc”* để làm cái cớ cho sự chần chừ.

Chương 11 : Năng khiếu và thái độ tích cực

“Năng khiếu mà không có thái độ đúng mực thì cũng không là gì cả.”

11.1. Tại sao phải bận tâm đến năng khiếu?

“Năng khiếu = Kỹ năng, tiềm năng hay khả năng”

1. Tôi không đủ khả năng

Điều gì xảy ra khi ta thấy bạn bè mình đạt được điểm cao nhất trong bài kiểm tra? Vài người trong số chúng ta sẽ lấy đó làm động lực để cố gắng hơn và giỏi như họ, nếu không nói là giỏi hơn. Nhưng cũng rất nhiều người cảm thấy mình không giỏi như bạn bè của mình.

Nhiều người trong chúng ta tỏ ra chần chừ vì nghĩ rằng mình không có năng khiếu hay không đủ khả năng để hoàn thành một công việc nào đó. Hoặc cũng có thể chúng ta sợ rằng mình không thể làm được việc gì ra hồn. Chúng ta nghi ngờ khả năng của mình. Khi ấy, chúng ta cũng đồng thời nghi ngờ chính bản thân mình. Và điều này dẫn chúng ta đến sự chần chừ.

Nhiều người cho rằng: *“Cuộc đời này thật không công bằng!”*. Tuy nhiên, nếu đời công bằng thì tất cả chúng ta đều sẽ đạt được điểm cao chót vót, yêu thích chính bản thân mình và lúc nào cũng hạnh phúc. Nhưng thực tế thì điều này không xảy ra!

2. Phức cảm tự ti

Phức cảm tự ti là một trạng thái tâm lý xảy ra khi bạn cảm thấy mình không có đủ khả năng. Trạng thái tâm lý này thường rất nguy hại đối với lòng tự tôn của chúng ta và trở thành lý do chính khiến ta chần chừ.

Những người có phức cảm tự ti cảm thấy rằng họ không đủ khả năng và sẽ lấy đó làm lý do để tỏ ra chần chừ. Họ nghĩ rằng dù nó cố gắng đến thế nào đi chăng nữa thì họ cũng chẳng bao giờ đạt được mục đích của mình cả. Và họ làm gì? Họ chần chừ. Bạn có phải là một trong số họ không?

3. Tôi thừa sức làm việc này

Điều ngược lại cũng đúng. Vài người trong chúng ta có khả năng hoàn thành mọi công việc được giao. Chúng ta nghĩ rằng mình có thể hoàn thành công việc đó mà không cần quá nhiều thời gian như những người khác. Chính vì thế, đôi khi chúng ta tỏ ra tự tin quá mức.

Bạn đã bao giờ chần chừ khi sắp bắt tay vào thực hiện một việc gì đó vì nghĩ rằng nó quá dễ dàng, dễ rồi sau đó bạn nhận ra rằng mình không có đủ thời gian hoàn thành nó chưa?

Vấn đề của sự chần chừ là khi chúng ta trì hoãn quá lâu, chúng ta sẽ quên mất công việc mình cần phải làm!

11.2. Tại sao ta không có 1 thái độ tích cực?

“Thái độ = Cử chỉ, cảm xúc hay quan điểm của một người đối với những sự vật, sự việc xung quanh.”

Thái độ là cách chúng ta xác định lại tư tưởng của mình để đối xử với một người hay một tình huống nào đó. Việc có được thái độ đúng đắn và tích cực là điều vô cùng thiết yếu giúp ta củng cố các mối quan hệ xung quanh và đạt được thành công trong cuộc sống.

Thái độ đúng đắn và tích cực sẽ thúc đẩy chúng ta đứng lên khỏi cái ghế thụ động và bắt tay vào hành động.

Đừng lo lắng nếu bạn không có khả năng làm công việc gì đó một cách hoàn hảo. Điều mà mọi người nhìn thấy và ghi nhận chính là nỗ lực của bạn trong công việc đó. Nếu nhận thấy bạn đang cố gắng, có thể họ còn giúp bạn một tay nữa.

Với thái độ đúng đắn, chúng ta sẽ có được sức mạnh cần thiết để làm được mọi thứ. Với thái độ đúng đắn, chúng ta có thể vượt qua được thất bại và xem đó như một quá trình học hỏi.

Ngược lại, thái độ sai lệch và tiêu cực sẽ càng khiến chúng ta chần chừ hơn. Chúng ta sẽ trở nên bi quan và thụ động trong công việc.

Việc có một thái độ đúng đắn còn quan trọng hơn cả việc có khả năng. Chắc chắn là việc có khả năng sẽ giúp ta thực hiện công việc của mình nhẹ nhàng hơn. Nhưng nếu không có một thái độ đúng đắn, có thể ta sẽ không tận dụng được khả năng của mình và thậm chí còn lạm dụng khả năng của mình nữa! Chúng ta sẽ tự tin và kiêu ngạo quá mức. Kết quả là không ai ưa ta cả.

Bạn có muốn trở thành người như thế không?

1. Voi một nửa hay đầy một nửa?

Nếu ai đó luôn suy nghĩ tiêu cực về những sự việc xảy ra trong cuộc sống, bạn có nghĩ người này sẽ làm được bất cứ điều gì không? Anh ta sẽ than phiền rằng cuộc sống thật bất công với mình và cau có về mọi thứ.

Một trong những cách hiệu quả nhất để hình thành nên thái độ tích cực là luôn nhìn vào mặt tốt đẹp của cuộc sống. Bằng cách làm này, chúng ta sẽ hướng sự chú ý và năng lượng của mình vào những thứ mà mình đang có. Sau đó, ta có thể tập trung nỗ lực để đạt được những điều mà mình chưa có. Ngay cả khi gặp thất bại thì ta vẫn có thể xem đó là một trải nghiệm quý báu.

Sau đây là câu hỏi dành cho bạn : Bạn nghĩ gì khi nhìn thấy cái cốc này? (cốc chỉ có 1/2 lượng nước)

Cái cốc này voi một nửa hay đầy một nửa? Nếu bạn nghĩ nó voi một nửa tức là bạn đang tập trung vào khía cạnh tiêu cực của vấn đề. Ngược lại, nếu bạn nghĩ nó đầy một nửa, tức là bạn đang nhìn vào mặt tích cực của nó. Và đây chính là thái độ tích cực mà ta nên có.

Trong tương lai, chúng ta nên tập trung vào mặt tích cực của cuộc sống và thu hút năng lượng từ đó. Nếu làm được, ta sẽ không rơi vào cái bẫy của sự chần chừ.

2. Tôn trọng công việc

Để giải quyết vấn đề tự tin quá mức, ta nên sử dụng chiến thuật được trình bày ở Chương 5. Bạn cần có thái độ đúng đắn khi nhìn nhận công việc và không được xem thường nó. Khi dùng phương pháp “*Cân nhắc hậu quả*”, ta có thể hình dung điều gì sẽ xảy đến với ta nếu ta tự tin quá mức và không quan tâm đúng mực đến công việc của mình.

Bạn có thể tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta quá tự tin và đợi đến phút cuối mới bắt tay vào thực hiện công việc không? Chúng ta sẽ phải làm vội vàng và gần như không thể hoàn thành tốt như mong đợi. Lẽ ra, với khả năng của mình, ta có thể hoàn thành một cách xuất sắc chứ không phải nửa vời. Và khi đó, chắc chắn kết quả sẽ cho ta cảm giác dễ chịu, đúng không nào.

3. Thỏ và rùa

Tôi nghĩ bạn đã nghe câu chuyện này từ trước rồi. Nói ngắn gọn, truyện kể về cuộc chạy đua của thỏ và rùa. Thỏ chiếm ưu thế rõ rệt và gần như sẽ thắng. Thoạt đầu, thỏ chạy rất nhanh và bỏ xa rùa. Thế rồi, quá tự tin vào khả năng của mình, thỏ tìm một nơi nghỉ ngơi và ngủ quên mất. Thế chuyện gì đã xảy ra? Rùa vượt qua thỏ và giành chiến thắng trong cuộc đua. Vậy, ta rút được bài học gì từ câu chuyện này?

Thỏ có khả năng nhưng lại không có thái độ đúng đắn. Ngược lại, rùa tuy chậm chạp nhưng luôn theo sát mục tiêu của mình. Rõ ràng, có khả năng nhưng không có thái độ đúng đắn sẽ dẫn đến những hậu quả vô cùng tai hại.

Kết luận : Thái độ đúng đắn là yếu tố quyết định giúp chúng ta loại bỏ sự chần chừ và đạt được thành công trong học tập cũng như cuộc sống. Nếu không có thái độ đúng đắn thì dù có khả năng chẳng nữa bạn cũng sẽ chẳng đến đâu cả. Với một thái độ đúng đắn, giới hạn dành cho bạn là cả bầu trời!

Chương 12 : Những cám dỗ

“Tôi làm công việc của mình vào cùng một thời gian mỗi ngày - phút chót.”

12.1. Tại sao lại dính lấy cái ti vi?

“Ti-vi = Một thiết bị thu và phát các chương trình truyền hình.”

1. Tôi phải xem chương trình này trên ti-vi!

Nhiều người trong chúng ta không thể sống thiếu cái ti-vi của mình. Chúng ta có thể dính chặt lấy cục nam châm tuyệt vời này trong suốt nhiều giờ đồng hồ! Chúng ta thường ngồi dán mắt vào màn hình cả ngày trời, trì hoãn tất cả những việc làm. Tôi cũng đã từng rơi vào tình huống này. Tôi từng có thể ngồi trước màn hình ti-vi trong suốt nhiều giờ liền, bỏ mặc tất cả mọi thứ còn lại.

Chúng ta thường tự nhủ rằng mình sẽ làm việc này việc kia sau khi xem xong một chương trình truyền hình nào đó. Nhưng coi nào, hãy đối mặt với thực tế đi. Sẽ có hàng tá chương trình khác hấp dẫn tiếp nối chương trình bạn vừa xem. Những bộ phim gay cấn như CSI, những chương trình thực tế như The Amazing Race và Survivor, những cuộc tranh tài như American Idol, những trận bóng đá, phim Hàn Quốc, phim hoạt hình, phim tài liệu... Danh sách này sẽ được kéo dài mãi.

Với quá nhiều chương trình hấp dẫn như vậy, ta rất dễ xao nhãng những công việc quan trọng của mình. Chúng ta cố gắng xem mọi chương trình để có thể buôn chuyện về chúng vào ngày hôm sau đi học.

2. Sự hấp dẫn chết người

Hãy để tôi hỏi bạn một câu: “Bạn có phải là một người nghiện ti-vi không?”

Hãy thử làm bài kiểm tra ngắn sau đây:

- Có phải bật ti-vi là điều đầu tiên bạn làm khi về nhà không?
- Bạn có vừa ăn vừa xem ti-vi không?
- Bạn có dành hơn tám giờ một ngày để xem ti-vi không?

Nếu tất cả câu trả lời của bạn đều là “Có” thì xin thông báo : bạn là một con nghiện ti-vi chính hiệu! Không, bạn không nên quá tự hào về bản thân nếu bạn là người như thế. Việc nghiện ti-vi chẳng tốt cho bạn tí nào cả. Bên cạnh việc khiến bạn chần chừ, nó còn làm tăng nguy cơ cận thị và phá hủy mối quan hệ giữa bạn với những người xung quanh.

3. Xếp thời gian biểu quanh cái ti-vi

Là một người đã cai được cơn nghiện ti-vi, tôi biết vài người đang trải qua cuộc sống của mình quanh cái ti-vi nhà họ. Họ bật ti-vi ngay khi bước vào nhà. Họ vừa ăn vừa xem ti-vi, lúc tắm cũng bật ti-vi với âm lượng lớn để có thể “nghe” được nó. Và họ ngủ khi đang “xem” ti-vi. Thậm chí vài người còn mang cả cái ti-vi lên giường nữa!

Việc dính chặt lấy cái ti-vi sẽ khiến họ xao nhãng những công việc mà họ cần phải làm. Và đó là lý do khiến họ tỏ ra chần chừ.

Tôi nhớ có một học sinh tên là Terry bảo với tôi rằng toàn bộ thời gian biểu của cậu ấy xoay quanh cái ti-vi. Cậu ấy có thể nói cho bạn biết kênh nào đang chiếu chương trình gì vào bất cứ lúc nào bạn hỏi. Thời gian làm bài ở nhà của cậu ấy phụ thuộc vào lịch phát sóng của các chương trình trên ti-vi!

Tôi còn có thể nói gì nữa đây?

4. Sự đam mê đối với những món đồ điện tử

Bên cạnh ti-vi, nhiều người trong chúng ta không thể sống thiếu điện thoại di động, máy tính, máy PDA, iPod... Sự thật là nhiều bạn trẻ còn xem ti-vi bằng máy tính của họ nữa. Những trang web chia sẻ thông tin

như YouTube đang trở nên ngày càng phổ biến trong giới trẻ. Và ai có thể không biết việc “nhắn tin” – một trong những trò tiêu khiển ưa thích của các bạn trẻ?

Khi đã nghiện mà không có được những món đồ điện tử này, chúng ta cảm thấy mình như trống rỗng. Đã bao giờ bạn cảm thấy trống trải và thiếu thốn khi quên mang theo điện thoại đến trường hoặc khi đang đi chơi với bạn bè? Bạn có cảm thấy khổ sở nếu không thể nhắn tin cho bạn bè mình vào mỗi tối? Bạn có thể tập trung làm bài tập ở nhà mà tai không cần kè chiếc iPod không?

Dường như chúng ta không thể sống thiếu những thiết bị điện tử này. Và vì cứ mãi đắm đuối với chúng, ta có xu hướng bỏ mặc tất cả những điều khác đang cần đến sự chú ý của ta. Đó là lý do vì sao ta chần chừ.

12.2. Tại sao ta không điều tiết 1 chút?

“Điều tiết = Giảm xuống một cách hợp lý.”

Vậy làm sao chúng ta cai được cơn nghiện ti-vi đây? Phương pháp tốt nhất là tắt ti-vi đi và hoàn toàn tập trung vào công việc của mình. Tôi biết điều này rất khó thực hiện nên đề nghị một chiến thuật thực tế và dễ áp dụng hơn là giảm thời gian xem ti-vi xuống. Đây là chiến thuật mà tôi gọi là “Kỹ thuật điều tiết”. Bạn cũng có thể áp dụng chiến thuật này đối với những thiết bị điện tử khác.

Tôi sẽ chia sẻ với các bạn cách thức sử dụng chiến thuật này: Bảng mẫu sau đây sẽ thể hiện cách “Kỹ thuật điều tiết” làm việc.

Ngày	Số giờ xem TV	Chương trình TV
Thứ 2	4h	Truyền hình thực tế - 1h Phim hình sự - 1h Phim tình cảm - 1h Hài kịch - 1h
Thứ 3		
Thứ 4		
Thứ 5		
Thứ 6		
Thứ 7		
Chủ nhật		

Hãy viết ra số giờ bạn dành để xem ti-vi mỗi ngày, và cả tên chương trình bạn xem nữa. Có thể trong tuần đầu tiên, mỗi ngày bạn đều dành bốn giờ đồng hồ cho các chương trình truyền hình mình yêu thích. Nhưng sau đó, hãy điều tiết nó một chút – thay vì xem 4 chương trình, bạn hãy chọn 3 trong số chúng để xem thôi. Nếu áp dụng cách thức này trong vài tuần, bạn có thể cắt giảm một cách hiệu quả số lượng thời gian bạn dành cho cái ti-vi đấy.

Chiến thuật này cũng có thể được áp dụng với những món đồ điện tử khác. Hãy giới hạn số giờ bạn dành ra cho máy tính hoặc điện thoại.

Ti-vi và những món đồ điện tử khác có thể rất thú vị, nhưng hãy coi chừng. Chúng có thể gây nghiện, khiến ta xao nhãng những việc mình cần làm và trở nên chần chừ. Hãy học cách cân bằng cuộc sống của mình. Hãy nhớ rằng, mọi thứ chỉ thật sự tốt khi có điều đó.

Kết luận : Ti-vi (và những món đồ điện tử khác) có thể mang lại cho ta rất nhiều niềm vui và những giây phút giải trí thoải mái. Tuy nhiên, **đừng để chúng kiểm soát ta**. Hãy giới hạn thời gian dành cho chúng để cân bằng cuộc sống của mình.

Chương 13 : Viện cớ

“Một ngày nào đó không phải là một ngày trong tuần.”

13.1. Tại sao phải viện cớ?

“Viện cớ = Dùng 1 lý do nào đó để giải thích, thanh minh (cho 1 sai lầm hay 1 tội lỗi nào đó) với hy vọng được tha thứ hoặc được thấu hiểu.”

1. À ... ừm ... viện cớ à?

Sở dĩ nhiều người tỏ ra chán chừ vì họ luôn biết viện cớ cho việc không chịu hành động của mình.

“Con chó xé mất vở bài tập về nhà của tôi rồi ...”

“Tôi quên mất ...”

“Tôi quá mệt ...”

“Tôi không được khỏe ...”

“Tôi có quá nhiều việc cần phải làm ...”

Viện cớ là việc làm rất dễ và rất tiện. Nhưng cái cớ chỉ là ... cái cớ. Chấm hết.

2. Không chịu trách nhiệm

Viện cớ là 1 trong những cách thức dễ dàng giúp ta trốn tránh trách nhiệm. Những tiếng la hét : *“Không phải tại tôi! Không phải tại tôi!”* rất thường xảy ra. Chúng giúp ta khỏi phải hoàn thành công việc và có thể đổ lỗi cho ai đó hoặc điều gì đó nếu có chuyện không hay xảy ra. Sau cùng, chúng ta tin rằng (hầu như lúc nào cũng vậy) KHÔNG phải lỗi của ta nếu công việc không được hoàn thành hay không đạt chất lượng.

3. Cái cớ sau cùng

“Tôi không thể làm nó bây giờ, tôi làm việc hiệu quả nhất khi có áp lực.”

Đã bao nhiêu lần bạn nghe thấy hoặc nói câu nói này rồi? Vậy thì khi nào mới là lúc tốt nhất để bạn làm việc?

Những người đưa ra cái cớ này một lần nữa lại trì hoãn việc sớm hoàn thành công việc của mình. Họ tuyên bố rằng áp lực sẽ khiến họ có nhiều động lực hơn và làm việc tốt hơn. Và đó chính là lý do vì sao họ chán chừ.

13.2. Tại sao chúng ta không cố gắng dẹp bỏ những cái cớ?

“Dẹp bỏ những cái cớ = Từ bỏ và không dùng đến những cái cớ nữa.”

Để dẹp bỏ những cái cớ, chúng ta đừng để chúng chiếm hữu hoàn toàn tâm trí ta. Một cách hiệu quả là hãy sử dụng chiến thuật mà tôi đã giới thiệu trong Chương 6 để giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi - chiến thuật dùng lời khẳng định.

Mỗi lần nghĩ đến - hoặc chuẩn bị nghĩ đến - một cái cớ nào đó để biện hộ cho mình, ta hãy mau chóng dẹp bỏ suy nghĩ đó và tự nhủ : *“Không có viện cớ gì hết. Mình phải làm việc đó NGAY BÂY GIỜ!”*. Sau đó, hãy bắt tay ngay vào làm việc. Bằng cách này, chúng ta đã loại bỏ việc viện cớ cho sự chán chừ của mình. Một khi đã bắt đầu, ta sẽ có đà để tiếp tục thực hiện và hoàn thành công việc.

Vậy nên, hãy ngừng việc viện cớ và bắt đầu truyền năng lượng cho bản thân mình. Đừng lê bước nữa. Hãy rảo bước lên. Hít thật sâu vào. Cảm nhận sự hưng phấn và sẵn sàng tiến về phía trước!

1. Giải quyết cái cớ sau cùng

Hãy tự hỏi bản thân : “*Liệu mình có thực sự làm việc tốt hơn khi có áp lực không?*”

Có thể đối với một số người thì đúng là như vậy thật. Dưới áp lực, họ cảm thấy máu trong người mình sôi sục và có thể làm việc tốt hơn. Nhưng với nhiều người khác, áp lực chỉ khiến họ cảm thấy hồi hộp và lo lắng. Thậm chí, họ có thể bị “đông cứng” khi gặp áp lực!

Vậy chúng ta phải giải quyết cái cớ sau cùng này như thế nào? Trước hết, chúng ta phải xác định rằng những người dùng cái cớ này có thể không ý thức rõ về thời gian. Họ luôn đợi đến phút cuối cùng mới làm việc. Nếu rơi vào hoàn cảnh tương tự, ta phải ý thức được lượng thời gian mình cần bỏ ra để hoàn thành công việc cũng như cái đích mà mình nhắm tới. Sau đó, hãy làm việc “*giật lùi*”. Khi thực hiện theo phương thức này, ta sẽ biết mình còn bao nhiêu thời gian và sẽ có áp lực để hoàn thành công việc khi hạn chót đang gần kề.

2. Lịch làm việc lùi

Một phương pháp mà tôi thấy vô cùng có ích chính là “*Lịch làm việc lùi*”. Phương pháp này cho phép ta lên kế hoạch làm việc bằng cách đếm ngược thời gian bắt đầu từ ngày công việc được giao cho đến thời hạn phải hoàn thành. Bác sĩ tâm lý Rita Emmett gọi phương pháp này là “*Canh thời gian lùi*”.

Chẳng hạn, nếu ta được giao 1 công việc vào ngày 16 của tháng với thời hạn 10 ngày, ta có thể lên “*Lịch làm việc lùi*” để biết mình còn bao nhiêu ngày để hoàn thành nó. Hãy viết số ngày trong tháng ra, sau đó, tạo 1 cái đồng hồ đếm ngược bắt đầu từ ngày nhận việc cho đến hạn cuối phải hoàn thành nó. Tiếp theo, hãy đặt ra những thời hạn phụ để hoàn thành những phần cụ thể của công việc. Ví dụ, chúng ta có thể dành ra 2 ngày (17, 18) để nghiên cứu và 1-2 ngày tiếp theo để phác thảo phần sườn cho công việc.

Phương pháp “*Lịch làm việc lùi*” tuy đơn giản nhưng rất hiệu quả để ta thực hiện công việc của mình theo từng phần nhỏ. Chúng ta có thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh về công việc của mình và hành động ngay lập tức. Với phương pháp này, chúng ta có thể đánh bại được con bọ chằn chừ!

Sau đây là 1 ví dụ của “*Lịch làm việc lùi*” :

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
15	16 Bắt đầu	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 Kết thúc	27	28
29	30	31				

3. Hãy chịu trách nhiệm về hành động của mình

Tư tưởng hữu ích này sẽ giúp ta hiểu được hậu quả từ hành động của mình.

Những cái cớ có thể rất tiện lợi và cho phép ta trì hoãn việc hoàn thành công việc. Nhưng hãy nghĩ xem, cuối cùng thì ta vẫn phải hoàn thành công việc đó, nếu không ta sẽ phải hứng chịu hậu quả. Vì thế, hãy thận trọng cân nhắc những hậu quả đó.

Dù muốn hay không thì chúng ta vẫn phải hoàn thành thành công việc của mình, vậy tại sao ta không ngừng việc viện cớ lại để thực hiện nó? Sau khi hoàn thành việc cần làm, ta sẽ được nghỉ ngơi thoải mái mà không còn lo nghĩ gì.

Kết luận : Những cái cớ ở khắp mọi nơi và rất dễ xuất hiện trong đầu ta. Nhưng điều này không có nghĩa là ta sẽ dùng chúng để biện hộ cho sự chần chừ của mình. ***Hãy ném chúng ra ngoài cửa sổ và hoàn thành những việc ta nên làm.***

Lời kết

Chúc mừng bạn đã đọc đến phần cuối của cuốn sách này. Qua 13 chương sách, tôi hy vọng bạn đã hiểu hơn về sự chần chừ. Tôi cũng hy vọng rằng những chiến thuật mà tôi trình bày sẽ có ích cho bạn khi bạn đối mặt với sự chần chừ.

Sau đây là 13 chiến thuật và tư tưởng hiệu quả để giải quyết dứt điểm sự chần chừ :

- 1) Hãy xác định thực tế khi thực hiện công việc của mình.
- 2) Hãy xác định lại tư tưởng để suy nghĩ một cách tích cực.
- 3) Hoàn thành từng phần nhỏ của công việc đang làm.
- 4) Dọn dẹp phòng ốc, bàn học gọn gàng và tập trung vào công việc.
- 5) Tôn trọng những người xung quanh cũng như chính bản thân bạn.
- 6) Nhận thức được nỗi sợ hãi của mình và đối mặt với chúng.
- 7) Đồng tâm hiệp lực - hãy hợp tác và lấy cảm hứng từ những người xung quanh bạn.
- 8) Khi mệt mỏi, hãy “Thư giãn”, sau đó hãy “Tuyên bố” và “Thực hiện”.
- 9) Hãy dùng chiến thuật tự thưởng để có thêm động lực.
- 10) Rèn thói quen “Ngay bây giờ”.
- 11) Hình thành thái độ tích cực đối với công việc.
- 12) Điều tiết số giờ dành cho ti-vi và những thiết bị điện tử khác.
- 13) Loại bỏ những cái cớ.

Nếu bạn có thể thực hiện theo những gợi ý trên thì bạn sẽ sớm hình thành được thói quen tốt cho mình. Khi đó, bạn sẽ hoàn tất công việc của mình và đánh bại con bọ chần chừ.

Còn bây giờ, hãy cùng chúc mừng bước đi thành công đầu tiên của bạn trong việc thấu hiểu sự chần chừ để vượt qua được nó.

Chúc bạn những điều tốt đẹp nhất!