

Roger Leslie

# hành trình đến thành công CỦA TUỔI TRẺ SUCCESS EXPRESS FOR TEENS



Cuộc đời là những chuyến tàu, với những nhà ga, những điểm đến và những người đồng hành. Bạn chính là người quyết định sẽ lên chuyến tàu nào, sẽ đi với ai, và muốn đi đến đâu.

# **HÀNH TRÌNH ĐẾN THÀNH CÔNG CHO TUỔI TRẺ**

Tác giả: **Roger Leslie**

Nhà xuất bản: **Trẻ**

---

Ebook: **nguyenthao-cuibap**

Nguồn text: **Waka**

*“Cuộc đời là những chuyến tàu, nơi đó có những nhà ga, có những điểm đến và những người đồng hành.*

*Và bạn chính là người quyết định sẽ lên chuyến tàu nào, sẽ đi với ai và muốn đi đến đâu.”*


**- First News**

*“Bằng những trải nghiệm đau đớn của tuổi niên thiếu và những trăn trở, thao thức ở tuổi trưởng thành của chính bản thân mình, tôi đã dồn hết tâm huyết để viết nên cuốn sách này với ước mong các bạn trẻ bây giờ sẽ chọn được những chuyến tàu để gặp được nhiều may mắn, hạnh phúc và thành công như chính ước mơ của các bạn.”*

**- Roger Leslie**

# Lời giới thiệu

## Cuộc đời là những chuyến tàu...

 First News trân trọng giới thiệu đến các bạn cuốn sách với những ý tưởng độc đáo và thực tế này.

Khi bước vào cuộc sống bất cứ ai trong chúng ta đều có rất nhiều sự lựa chọn - học tập, nghề nghiệp, bạn bè, tình yêu, ước mơ và sự nghiệp. Chúng ta phải tự khám phá, tự xoay sở, tự vượt qua những thất bại, thử thách, để được trải nghiệm, để lớn lên và trưởng thành. Nhìn lại rất nhiều lần chúng ta đã quyết định theo cảm tính, theo thói quen của chính mình, hay đi theo những lối mòn, những khuôn mẫu mà người khác đã vạch ra, đã định sẵn, để sau cùng chúng ta chợt nhận ra và ước mong được quyết định lại, được sống thật với ước mơ và hoài bão của chính mình.

Roger Leslie, một nhà giáo ưu tú, một học giả nổi tiếng của các trường đại học với những tư tưởng sáng tạo và sâu sắc, bằng chính trải nghiệm cực kỳ vất vả và đau thương thời niên thiếu cộng với tình yêu, lòng trắc ẩn, sự tâm huyết và trân trọng những ước mơ, những khả năng có thể thực hiện được của những bạn trẻ mà ông tiếp xúc hàng ngày đã thôi thúc ông thực hiện tác phẩm Hành trình đến thành công của tuổi trẻ (Success Express for Teens) này. Ông đã hình tượng hóa con đường đi đến thành công của chúng ta như những chuyến tàu tốc hành vượt qua những chặng đường thú vị để đi đến đích. Và cuộc đời là những chuyến tàu, nơi đó có những nhà ga, có những điểm đến và những người đồng hành. Và bạn chính là người quyết định sẽ lên chuyến tàu nào, sẽ đi với ai và muốn đi đến đâu. Ý tưởng sáng tạo, tâm huyết, sự trải nghiệm, trí tưởng tượng bay bổng nhưng rất thực tế của ông đã làm cho cuốn sách có một sức lôi cuốn kỳ lạ với bạn đọc. Cuốn

sách đưa chúng ta đến niềm cảm hứng, những cảm xúc lãng mạn những vần giúp chúng ta cụ thể hóa được những giai đoạn và mục đích của cuộc sống chúng ta - nơi đó có những con tàu, những chặng đường mà chúng ta sẽ được toàn quyền quyết định.

Trên những chuyến tàu đó, bạn sẽ luôn chủ động và có được một tầm nhìn, một viễn cảnh để thực hiện những điều mà bạn mong muốn. Đây là cuốn sách giúp chúng ta lý giải và nhận ra được ước mơ trong từng giai đoạn cuộc sống của mình và tìm được những cách, những con đường để biến những ước mơ đó thành sự thật. Ý nghĩa của cuốn sách sẽ tiếp thêm sức mạnh cho chúng ta trong những cuộc hành trình phía trước, giúp chúng ta đạt được những thành công trong tương lai. Và đây là cuốn sách không chỉ thiết thực cho các bạn trẻ mà còn dành cho bạn đọc mọi lứa tuổi.

## **First News**

## Tìm một chiếc vé chọn một con tàu



Năm tôi 17 tuổi, một sự kiện xảy đến vào buổi chiều thứ Sáu định mệnh ấy đã làm thay đổi toàn bộ cuộc đời tôi.

Trước đó, tuổi thơ tôi là một chuỗi những ngày khổ sở và thật đáng thương. Khi bước vào trường trung học, tôi thu mình trước đám bạn mới vì thấy họ quá lạ lẫm và không dám kết bạn với bất kỳ ai. Thay vì cố gắng thoát khỏi tình cảnh đó, tôi càng ngày càng đắm chìm trong cảm giác cô độc, chán chường và tuyệt vọng. Mặc dù tôi có được nhiều đi đầu mà người khác ước ao: Một gia đình hạnh phúc, một sức khỏe tốt, một trí thông minh và một vẻ bề ngoài không có gì phải phàn nàn ngoại trừ đôi lúc xen lẫn những cảm giác tiêu cực đó; thế nhưng tôi vẫn thấy chán nản vô cùng.

Cùng gia đình chuyển đến một nơi ở mới đã giúp tâm trạng tôi phần chấn hơn. Ở ngôi trường mới, tôi thấy mọi thứ đều khác hẳn. Tôi bước vào năm thứ hai ở bậc đại học với một niềm hy vọng tràn đầy. Nhưng vẫn chưa có đi đầu gì giúp tôi cảm thấy rằng mình có thể có được cuộc sống tốt hơn. Và trong tôi, niềm hy vọng đó vẫn chưa chuyển thành cảm giác tự tin. Ba mẹ tôi luôn bảo tôi là một đứa con ngoan, thầy cô vẫn khen tôi vì đạt những kết quả học tập tốt. Tôi đã có được những người bạn rất tuyệt vời. Nhưng sâu thẳm trong lòng, tôi thấy mình giống như một chàng sinh viên năm nhất vẫn còn rất nhiều thiếu sót và thiếu tự tin. Bởi chưa hiểu nhiều về cuộc sống nên tôi biết mình sẽ gặp rất nhiều khó khăn khi phải đương đầu với những cảm xúc đang từng ngày đè nén trong tôi.

Vào một buổi chiều nóng nực, tôi lái xe một mình chạy dọc trên con đường Little York vắng người mà trong lòng cảm thấy buồn khi nghĩ về mình và cuộc đời mình. Khi dừng lại ở một ngã tư, tôi bật cuộn băng

Pieces of Eight của ca sĩ Styx và rẽ ra ngoài xa lộ. Lời của một bản nhạc mà tôi đã nghe không biết bao nhiêu lần chợt làm tâm trí tôi bừng sáng:

"Tôi thấy vui vì cuối cùng, tôi đã tìm thấy con người mà bấy lâu nay tôi vẫn luôn đi tìm. Tôi cảm thấy hài lòng về chính bản thân mình và tôi hoàn toàn tin vào đi đầu đó... Hôm nay tôi rất vui..."

Bài hát không lãng mạn, không sâu sắc nhưng lại đem đến cho trái tim tôi đúng những gì mà nó đang khát khao kiếm tìm – đó là một niềm tin vào cuộc sống. Tôi cảm thấy mạnh mẽ hẳn lên, cảm giác yếu đuối bấy lâu nay vẫn luôn ngự trị trong tôi chợt tan biến. Chính trong khoảnh khắc đó, tôi bỗng nhận ra rằng tất cả mọi thứ trong cuộc đời này, kể cả những cảm xúc đi đầu do tôi quyết định, do tôi chọn lựa.

Đi đầu đó cũng giống như khi tôi đến ga xe lửa và chọn chuyến xe lửa nào sẽ đưa tôi đến nơi muốn đến. Tôi nhận ra rằng tôi có quyền chọn hướng đi cho cuộc đời mình và tôi phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho những quyết định đó.

Rõ ràng khi còn ở thời niên thiếu, tôi đã đáp lên một chuyến tàu và tự chuốc lấy toàn những thất bại. Và đêm hôm đó, tôi nhận ra rằng mình hoàn toàn có thể xuống tàu và chọn một chiếc vé của bất kỳ chuyến tàu nào khác. Dù còn trẻ và chưa có kinh nghiệm về cuộc sống, nhưng đi đầu đó không quan trọng. Dù rằng tôi vẫn luôn cảm thấy mình như một anh chàng sinh viên năm nhất và không biết phải nên làm thế nào để có một cuộc sống như mong đợi, đi đầu này cũng không quan trọng. Đi đầu quan trọng là bản thân tôi phải chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình. Bỏ qua quá khứ, cuối cùng tôi đã xác định cuộc đời mình có thành công hay không, sẽ vui hay buồn, sẽ hạnh phúc hay bất hạnh - đi đầu là do tôi. Không ai và không đi đầu gì có thể quyết định thay tôi.





*Tôi có thể chọn bất kỳ chuyến tàu nào tôi muốn đến để đi đến bất kỳ nơi nào. Nhưng điều tôi phải làm là hãy dũng cảm lên một chuyến tàu*

Tôi cảm thấy phấn khởi trước khám phá mới mẻ của mình, chỉ trong một tích tắc của một ngày bình thường như bao ngày bình thường khác. Tôi đã đi trên con đường đó và nghe bài hát đó rất nhiều lần. Trước đó, tôi luôn cho rằng cuộc đời của chúng ta chỉ thay đổi trước những bước ngoặt lớn như nỗi đau mất mát người thân, niềm vui bất ngờ như trúng số hoặc đột nhiên trở nên giàu có, nhưng đối với tôi, cuộc đời tôi đã thực sự thay đổi vào buổi tối hôm đó. Đôi khi chúng ta có thể sẽ tìm thấy chính mình qua những trải nghiệm rất đổi bình dị thường ngày.

Chính bài hát giản dị ấy đã thôi thúc tôi phải quyết tâm sống hạnh phúc. Và biết đâu, hình ảnh về một chuyến tàu sẽ giúp bạn tìm lại được những điều mà bạn vẫn luôn trăn trở, suy tư.

Nói một cách hình tượng, đêm hôm đó, tôi đã đổi chiếc vé khiến tôi luôn cảm thấy thương hại cho bản thân mình và mua chiếc vé của chuyến tàu hạnh phúc. Chiếc vé này có nhiều chặng hơn vì hành trình của chuyến tàu này cũng chi tiết hơn. Và do vậy, tôi cũng cần phải quyết tâm hơn để có thể đi đến chặng cuối cùng và chuyến tàu cũng cần có sự hỗ trợ của tôi để các máy móc luôn được cung cấp nhiên liệu vừa đủ.





*Cuộc sống luôn có sẵn những con đường cho những chuyến tàu mang chúng ta đến nơi chúng ta muốn đến.*

Khi tôi chọn một chuyến tàu, tôi biết mình cần phải nỗ lực hết sức nhưng tôi sẵn sàng làm điều đó bởi vì tôi muốn đi đến nơi mình đã định. Khi đã bắt đầu một cuộc hành trình mới, tôi khám phá ra rằng tôi không phải là người đầu tiên khai phá những vùng đất mới. Cuộc sống luôn có sẵn những con đường cho những chuyến tàu mang chúng ta đến nơi chúng ta muốn đến. Các nhà ga đã được xây xong, các động cơ của đầu máy xe lửa cũng đang vận hành tốt và những đường ray kia đầu đã được thiết kế để đưa bạn đến bất cứ nơi nào, thậm chí đến những nơi bạn chưa từng nghĩ đến.



*Nhưng dù cho là bạn muốn đi đến bất kỳ nơi nào đi chăng nữa, thì bạn cũng nên kiên nhẫn để có thể thưởng ngoạn cảnh đẹp trên từng chặng đường đi*

Hãy hình dung là bạn đang đứng ở một sân ga, trước một lịch trình của vô số những chuyến tàu đến bất kỳ nơi nào. Vé dành cho bạn vẫn còn, và

sự cam kết cho quyết tâm của bạn chính là giá trị của chiếc vé. Với chiếc vé đó, chuyến tàu sẽ đưa bạn đến nơi bạn đã chọn, đôi khi còn hơn cả bạn mong đợi.



*Vé dành cho bạn vẫn còn, và sự cam kết cho quyết tâm của bạn chính là giá trị của chiếc vé.*

Vậy bạn có bắt buộc phải đi trên một chuyến tàu duy nhất trong suốt cả cuộc đời mình hay không? Tất nhiên là không rồi. Bạn hoàn toàn có thể quay trở lại nhà ga bất kỳ lúc nào và đón một chuyến tàu khác hay bạn có thể lên lại chuyến tàu mà bạn đã từng đi.

Bạn chỉ cần tuân theo một quy định duy nhất đó là tại mỗi thời điểm, bạn chỉ được phép ở trên một chuyến tàu mà thôi. Và trong khi đó, bạn vẫn có thể xem thông tin của những chuyến tàu khác phù hợp với mình hơn. Nhưng cho dù là bạn muốn đi đến bất kỳ nơi nào đi chăng nữa, thì bạn cũng nên kiên nhẫn để có thể thưởng ngoạn cảnh đẹp trên từng chặng đường đi, xuống tại đúng nhà ga của chuyến tàu đó và quyết tâm đi đến nơi mình đã dự định.

Và giờ đây bạn đang đứng trước bảng chi tiết lịch trình của những chuyến tàu. Việc đầu tiên bạn cần phải làm là hãy chọn cho mình một chuyến tàu và mua một chiếc vé... Nhưng bạn cũng nên chú ý đến chiều dài của chặng đường mình sẽ đi nữa nhé!

# Thời điểm khởi hành



Ước sách này mượn hình ảnh của một cuộc hành trình – mà trong đó bạn sẽ là một trong số những hành khách của chuyến tàu lần lượt đi qua từng chặng đường của cuộc hành trình đi đến sân ga hạnh phúc và thành công.

*Chính bạn mới là người quyết định bạn sẽ là ai, không ai có thể làm điều này.*

Trong hành trình đi tìm hạnh phúc và thành công, bạn chỉ có thể tích lũy những kinh nghiệm quý báu qua từng trải nghiệm thực tế. Và bạn sẽ học hỏi thêm từ những kinh nghiệm sống hàng ngày. Hãy ghi lại những suy nghĩ, cảm nhận của bạn sau từng chặng đường trên suốt cuộc hành trình để khi nhìn lại, bạn sẽ thấy mình đã góp nhặt kinh nghiệm ra sao, bất chợt bạn nhận ra rằng mình cũng có những sức mạnh phi thường và hiểu được đâu là điều tiếp thêm cho bạn những sức mạnh đó.


*Bạn chính là người thầy tốt nhất của chính mình.*

Cuộc sống buộc bạn phải luôn thực hiện một chuỗi các lựa chọn. Bạn sẽ phải thực hiện vô vàn quyết định trong cuộc đời mình: chọn trường để học, chọn công việc, chọn chỗ làm, chọn bạn đời... Triết lý cơ bản nhất mà bạn nên nhớ đó là bạn chính là người thầy tốt nhất của chính mình. Khi bạn càng hiểu rõ mình thì bạn càng khám phá và học hỏi được nhiều điều bạn cần từ cuộc sống.

Hiện giờ bạn đang đứng ở nhà ga rồi đấy. Giờ tàu chạy đang được loan báo khắp nơi. Đầu máy xe lửa đã bắt đầu khởi động, bạn hãy nhanh chân đến quầy soát vé để lên chuyến tàu của mình. Cuộc hành trình của bạn giờ đã bắt đầu!

# Trước khi lên tàu

## Hãy tưởng lại những kỷ niệm đáng nhớ thời thơ ấu

ức mạnh của cuộc sống nằm ở những thời khắc của hiện tại. Khi mở cánh cửa bước vào cuộc sống, bạn luôn vạch rõ những dự định, những điều mình mong muốn, nhưng quan trọng hơn hết là hiện giờ bạn đang khát khao điều gì và bạn có còn đang theo đuổi những mong muốn, dự định trước đây hay không? Nếu bạn đã hiểu rõ chính mình và bạn cảm thấy hài lòng về cuộc sống hiện tại của bạn, hãy nhìn lại và phát huy những nhân tố đã làm nên con người của bạn ngày hôm nay.



*Những ký ức của quá khứ sẽ mang đến cho bạn niềm vui hay cũng có thể gợi lên trong bạn những nỗi buồn – TẤT CẢ TÙY THUỘC Ở BẠN.*

Có thể trong quá khứ bạn đã gặp phải những thất bại và những trải nghiệm đó đã phần nào ảnh hưởng đến cách sống của bạn ngày hôm nay. Thế nhưng cách bạn được nuôi dưỡng và chăm sóc, những con người bạn hằng ngưỡng mộ và những kỷ niệm đẹp bạn đã có sẽ góp phần định hình con người thật của bạn, cho dù có thể bạn đã có một tuổi thơ buồn khổ và đầy tủi nhục. Thật ra, những trải nghiệm mà bạn có đâu không đến nỗi

cùng cực như bạn nghĩ mà chỉ có một số biến cố là thực sự tốt hay xấu mà thôi.

Dù là vui hay buồn thì quá khứ của bạn cũng có ảnh hưởng rất lớn đến những quyết định của bạn. Những kinh nghiệm góp nhặt được cùng với những gì bạn cảm nhận, tất cả sẽ hình thành nên quyết định của bạn.

Hãy biết khi nào là cần nhớ đến những khoảnh khắc hạnh phúc để nuôi dưỡng tâm hồn mình và khi nào thì nên hồi tưởng lại những đau khổ đã qua để biết vượt lên nỗi sợ hãi và tìm lại sức mạnh từng ngự trị trong bạn.

Những ký ức của quá khứ sẽ mang đến cho bạn niềm vui hay cũng có thể gợi lên trong bạn những nỗi buồn – **TẤT CẢ TÙY THUỘC Ở BẠN.** Nhưng trên chặng đường này, điều duy nhất bạn cần làm là chỉ tập trung nhớ lại những trải nghiệm tích cực mà thôi. Hãy cùng chia sẻ những kỷ niệm ngọt ngào đó với những người mà bạn yêu thương, với những người bạn tâm giao – chính những sẻ chia đó sẽ nuôi dưỡng tâm hồn bạn và bạn luôn có thể mỉm cười khi nhớ đến cảm giác hạnh phúc từng có.

### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Tên người bạn thân nhất của bạn lúc còn bé? Tại sao bạn lại thích chơi với người bạn ấy?

---

---

2. Khi còn bé, bạn thích ăn gì nhất? Bạn thường ăn món ăn đó ở đâu?

---

---

3. Bạn thích chơi trò gì nhất?

---

---

---

4. Bạn thích câu chuyện nào nhất? Và bạn thường hát bài hát nào nhất?

---

---

5. Bạn thường xem chương trình ti vi nào nhất? Tại sao bạn lại thích xem chương trình ti vi đó đến như vậy?

---

---

6. H ỏi nhỏ, mọi người thường gọi bạn bằng biệt danh là gì?

---

---

7. Bạn cảm thấy thế nào khi h ỏi tưởng lại những kỷ niệm đẹp của thời thơ ấu?

---

---

8. Bạn đã cùng chia sẻ những kỷ ức ngọt ngào đó với ai?

---

---

---

9. Trong khi trò chuyện với nhau, đi ều duy nhất mà bạn khám phá ra về chính bản thân bạn và về người đã cùng chia sẻ với bạn là gì?

---

---

---

### **Xác định niềm say mê của mình**

Nhiều người không bao giờ đến gần được mục tiêu của mình bởi vì họ không hiểu bản thân họ muốn đi đâu gì. Cuộc sống phức tạp khiến con người dễ mất phương hướng và họ cần một điểm tựa. Do đó, khi bắt tay thực hiện ước mơ của mình, trước hết và quan trọng nhất, bạn cần phải biết rõ mục đích bạn muốn là gì. Tuy nhiên, bạn cũng nên cẩn thận bởi sẽ rất dễ nhầm lẫn giữa đi đâu mình thích với đi đâu mà mình được giáo dục là phải thích.

*Đừng nên nhầm lẫn giữa đi đâu mình thích với đi đâu mà mình được giáo dục là phải thích.*



Hãy quên đi những giáo đi đâu "nên thế này, nên thế kia". Khi còn nhỏ, bạn nghe người lớn nói là không nên theo đuổi nghiệp "làm nghệ sĩ" vì đó là một nghề lặn lội cả đời. Hoặc có thể bạn học ở trường rằng ham mê làm giàu là tằm thường. Cùng với thời gian, bạn trưởng thành - mang theo



những quan niệm hẹp hòi đó vào cuộc sống, không trách sao đôi lúc bạn cảm thấy e ngại trước ước mơ của chính mình.

*Hãy cố gắng tìm những đặc điểm mô tả đúng nhất về bản thân mình.*

Hãy tạm rời xa tất cả những định kiến đó, cứ như bạn là một phiến đá mà chưa từng có ai khắc lên đi đâu gì. Hãy vượt lên khỏi mọi khuôn khổ của cuộc sống để lắng nghe chính bản thân mình. Khi đó, bạn sẽ thấy đâu là đi đâu mình thực sự muốn.

Những câu hỏi dưới đây sẽ giúp bạn tìm thấy con đường đi đích thực cho bản thân và từ đó, cho bạn một cái nhìn rõ hơn về những ước mơ của mình. Những câu trả lời của bạn sẽ cho thấy đi đâu gì là khởi điểm những đam mê của bạn và khi đó, bạn có thể tin chắc rằng mình đã đi đúng hướng.

**Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Sở thích của bạn là gì?

---

---

2. Trong những sở thích của bạn, có cái chỉ diễn ra trong thời gian ngắn, có cái bạn vẫn thích làm. Vậy sở thích nào là tồn tại lâu nhất?

---

---

3. Sở thích nào mà bạn hối tiếc vì đã không tiếp tục giữ lại?

---

---

4. Sở thích nào bạn thấy hối tiếc vì đã chưa bao giờ thử làm?

---

---

5. Bạn thích đi đâu gì nhất về ngôi trường nơi bạn học?

---

---

6. Ở trường, bạn thích môn học nào nhất?

---

---

7. Ở trường, có nhiều dạng bài tập: thi viết, thi vấn đáp, bài thu hoạch, bài tiểu luận, bài thực hành, bài trắc nghiệm, dạng dự án... Bạn thích dạng bài tập nào nhất?

---

---

8. Hoạt động nào trong trường mà bạn cảm thấy tự hào khi nghĩ về những thành quả mình đã đạt được?

---

---

9. Những hoạt động đó đòi hỏi những kỹ năng hoặc năng khiếu gì?

---

---

10. Trong số những kỹ năng đó, kỹ năng nào bạn vẫn đang vận dụng vào đời sống hàng ngày?

---

---

11. Còn kỹ năng nào bạn thấy hối tiếc vì chưa bao giờ rèn luyện?

---

---

12. Môn học hay dạng bài tập nào mà bạn ghét nhất?

---

---

13. Ai là thần tượng của bạn?

---

---

14. Điều gì khiến bạn xem họ là thần tượng của mình?

---

---

15. Bạn quý trọng phẩm chất nào nhất ở những người bạn của mình?

---

---

16. Bạn muốn có phẩm chất nào của thần tượng hay của những người bạn mà bạn thích?

---

---

17. Khi còn nhỏ, bạn mơ ước sau này lớn lên sẽ làm gì?

---

---

18. Trong những câu trả lời của mình, bạn có tìm ra những điểm giống nhau hay sự lặp lại không?

---

---

19. Dựa trên sự giống nhau đó, bạn nghĩ gì về những điều bạn thích và những gì bạn mơ ước?

---

---

### **Bạn hiểu thế nào là “công việc”?**

Đã đến lúc cần phải thay đổi những suy nghĩ cũ kỹ về "bạn đang làm việc" và từ đó, hiểu và có một cái nhìn đúng đắn hơn về khái niệm "bạn đang sống".

Mọi người dành phần lớn thời gian trong đời để làm việc, nhưng nhiều người vẫn có những khái niệm lẫn lộn về “công việc”. Một số người nghĩ rằng họ phải chịu đựng sự cực khổ trong công việc để kiếm tiền cho những thú vui khác. Bạn có thể thấy rõ ràng điều này qua các mục quảng cáo nhan nhản trên truyền hình hay tạp chí. Rất nhiều hình ảnh con người trên bãi biển hay khu mua sắm, nơi tiệc tùng chè chén, ở bể bơi, hay nhà tập luyện thể thao. Các mục quảng cáo tâng bốc bạn như một người làm việc xuất chúng hoặc cho thấy bạn đang khổ sở vì bị đau đầu, đau lưng, hay bị ám ảnh vì chứng khó tiêu.

Mọi người thường tin rằng năng lực của con người thể hiện phần lớn trong chất lượng công việc, thời gian làm việc và số tiền kiếm được.

Từ “công việc” đã gây lo lắng cho nhiều người, đến nỗi họ gán ghép “công việc” là thứ chán nhất phải làm trong khi có vô số những điều đáng

quan tâm hơn. Với những suy nghĩ bi quan ấy, tại sao họ vẫn cứ làm việc? Ở đây có thể có hai lý do: để kiếm tiền hoặc để học hỏi thêm kinh nghiệm.

*Trước tiên, bạn phải biết là mình MUỐN gì và cuộc sống sẽ chỉ cho bạn CÁCH PHẢI LÀM NHƯ THẾ NÀO?*

Để cảm thấy hài lòng với cuộc sống, điều bạn ĐANG LÀM phải dẫn đến điều bạn MUỐN. Đó mới là SỐNG, nếu không bạn chỉ là đang LÀM VIỆC mà thôi. Nếu bạn không tìm thấy ý nghĩa của những việc mình đang làm hay cảm thấy không hài lòng về chính bản thân mình, điều đó có nghĩa là bạn đang làm việc một cách miễn cưỡng. Đôi khi hình dung ra trước những điều mình muốn làm sẽ giúp loại bỏ bớt những điều mình không thích làm.

Thomas Edison, nhà phát minh người Mỹ nổi tiếng thế giới, cha đẻ của bóng đèn tròn, đã thử nghiệm hơn 1.000 lần mới tìm ra chất liệu thích hợp để làm dây tóc bóng đèn. Một nhà báo hỏi động lực nào đã tiếp sức cho ông tiếp tục thử nghiệm sau gần 1.000 lần thất bại như vậy?

Thomas Edison trả lời "Tôi không xem đó là những thất bại, và tôi chưa bao giờ thất bại. Sau mỗi lần thử nghiệm không thành, tôi biết mình đã tiến gần hơn tới đích".

Động lực nào giúp Edison có thể tiếp tục thử nghiệm sau nhiều lần thất bại như vậy? Đó chính là sự say mê trong công việc. Hầu hết những người thành công đều cho biết họ chưa bao giờ "làm việc" dù chỉ một ngày trong đời. Họ có thể làm từ 10-14 tiếng một ngày để đi đầu hành một công ty, để sáng tạo một tác phẩm nghệ thuật, để lãnh đạo một đất nước nhưng họ không nghĩ là mình đang "làm việc" bởi họ yêu thích những công việc đó. Chính niềm vui, sự nhiệt tình và say mê đã động viên họ lao vào công việc,

tất cả bắt đầu bằng chỉ một ý tưởng và từ đó hướng đến những mục tiêu cao hơn.



*Không bao giờ có khái niệm "công việc" khi được làm những điều mình thích với những người mình quý.*

Theo định nghĩa, công việc là việc sử dụng năng lượng chỉ cho một mục đích mong muốn. Hiểu theo nghĩa đó thì tất cả mọi thứ đều là công việc, kể cả thưởng thức một món ăn cũng là công việc. Đã đến lúc bạn nên ngừng "làm việc" theo kiểu đó và bắt đầu thật sự "làm việc của bạn". Như vậy có thiếu thực tế quá chăng, khi chúng ta vẫn phải tiếp tục kiếm tiền và ổn định cuộc sống? Đã từ lâu, những người thành công nhất đều cho rằng: "Trước tiên hãy làm điều bạn thích - Tiền sẽ sinh ra từ đó". Kiếm tiền chỉ là một mục tiêu nhất thời mà thôi. Khi đã có được mức thu nhập như dự định, bạn sẽ nảy sinh những mong muốn khác, có thể là sở thích, ước mơ, cảm giác thoải mái... Và tiền không phải là tất cả những gì bạn muốn.

Hãy lắng nghe tâm sự của một người:

*Với tôi, luôn có một sự khác biệt giữa "công việc" và "công việc của tôi". Ai cũng có thể có một "công việc" và họ làm với kết quả tương đối nhưng trong "công việc của tôi – một diễn viên múa ba lê", tôi có thể làm tốt hơn người khác hay không là điều rất quan trọng. Nếu ai đó yêu cầu tôi*

*phải đi làm sớm hơn thường lệ, tôi nghĩ “Không bao giờ có chuyện đó!”. Nhưng để chuẩn bị cho buổi biểu diễn sắp tới, mỗi sáng tôi sẽ dậy thật sớm để luyện tập bởi tôi muốn mình sẽ là người biểu diễn đẹp nhất trong đêm hôm đó. Khi tôi tập trung tất cả vào công việc thì đó không còn là "công việc" nữa, mà nó đã trở thành "công việc của tôi".*

### **Hilary J., Giáo viên cấp III**

*Hành trình đi tìm "công việc đích thực của bạn" có thể là một chuyến đi rất phiêu lưu và mạo hiểm.*

Do đó, trừ khi bạn phải làm việc để kiếm tiền và bạn biết rằng đó là cách duy nhất để đạt được những dự định của mình, còn nếu không, đừng bao giờ chọn một công việc vì tiền mà hãy chọn một công việc vì bạn cảm thấy thích thật sự. Nếu chọn một công việc yêu thích nhưng lại không kiếm được nhiều tiền thì sao? Hãy nhớ rằng vật chất chỉ đến với những ai dám tin và dám làm. Trước tiên, bạn phải biết là mình MUỐN gì và cuộc sống sẽ chỉ cho bạn CÁCH PHẢI LÀM NHƯ THẾ NÀO

#### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Bạn thích làm gì nhất?

---

---

2. Theo bạn, những công việc nào có thể giúp bạn thực hiện những hoạt động yêu thích đó?

---

---

3. Trong số những công việc trên, bạn thích làm công việc nào nhất – công việc mà bạn sẽ gắn bó suốt đời?



---

---

## **Tập tính tổ chức từ những công việc đơn giản nhất**

Tổ chức tốt sẽ mang lại cho bạn một cái nhìn rõ ràng. Có một cái nhìn rõ ràng trong mọi việc sẽ giúp bạn tinh thông hơn trong những quyết định của mình.

Ai trong chúng ta cũng có những việc cần phải làm trong một thời hạn nhất định nào đó. Do đó những việc ít quan trọng hơn đành phải tạm hoãn lại. Đây cũng là lẽ tất nhiên. Chúng ta nên ưu tiên một số việc cần phải làm trước để đáp ứng thời gian đã đề ra, và như thế sẽ giúp chúng ta có được cảm giác phấn khởi vì đã hoàn tất một số việc. Tuy nhiên, số việc còn tồn đọng quá nhiều sẽ khiến chúng ta dễ mất tập trung, mất ý thức về mức độ ưu tiên và bạn không nhận ra việc nào là quan trọng hơn.



Dĩ nhiên là bạn có thể dời lại việc dọn dẹp ngăn kéo bàn làm việc vào tuần sau. Nhưng nếu bạn dành ra một chút thời gian để dọn ngay bây giờ thì có thể bạn sẽ không mất cả buổi nghỉ trưa chỉ để lục tìm bản báo cáo để kịp nộp sếp vào đầu giờ chiều, hoặc sẽ không quên tờ đơn cần ký và không bỏ quên cuốn truyện định đem về nhà đọc vì nó bị vùi dưới một đống giấy tờ.

*Thỉnh thoảng, hãy làm mẹ bất ngờ bằng cách dành thời gian dọn dẹp phòng làm việc của mẹ.*

Cách tốt nhất để đạt được những điều mình mong muốn là hãy ưu tiên làm những việc quan trọng nhất, nhưng đồng thời cũng cần phải tạm quên đi những việc khác. Khi đó, bạn sẽ dễ tập trung vào những điều thực sự quan trọng hơn.

Những câu hỏi dành cho bạn:

1. Nếu được chọn, bạn sẽ chọn sắp xếp lại điều gì?

---

---

2. Tâm trạng của bạn như thế nào sau khi hoàn tất việc sắp xếp đó?

---

---

3. Bạn thường làm gì để tạm quên đi những tình động kém quan trọng để hướng đến mục tiêu chính của mình?

---

---

### **Luôn lắng nghe và học hỏi từ cuộc sống xung quanh**

Sự hiểu biết thật sự chỉ đến khi chúng ta biết nhận thức những điều mình còn chưa biết.

Cuộc sống cũng giống như một vở kịch mà trong đó, chúng ta là những diễn viên phải đóng nhiều vai diễn khác nhau và chúng ta đều tỏ ra là những diễn viên có khả năng trong từng vai diễn đó. Và thật ngạc nhiên là

chúng ta có thể đảm nhận nhiều vai diễn đến như thế và còn có thể nhập vai rất nhanh khi cần thiết.

*Học cách lắng nghe là một kỹ năng cần phải được trau dồi một cách kiên nhẫn và thường xuyên*

Trong một ngày, bạn có thể đóng vai một người bạn, một anh sinh viên, một người hâm mộ bóng đá, một người hòa giải những xung đột, một nhà phê bình âm nhạc, một người tài xế, một ông già Noel... Nếu nhìn lại những vai mà bạn đã đóng trong ngày, thì số nhân vật đó còn nhiều hơn số người mà một chiếc xe buýt có thể chứa được.

Chúng ta nhập vai dựa trên những trải nghiệm đã có trong cuộc sống. Theo bản năng, chúng ta thường chia sẻ những kinh nghiệm của mình, từ đó cảm thông với nhau hơn. Thế nhưng có lúc chúng ta nhảy bổ vào một vai diễn không phù hợp với mình và do đó mất đi những cơ hội học hỏi quý báu.

*Đôi khi vai diễn của bạn sẽ ngăn bạn LẮNG NGHE cuộc sống xung quanh.*

Cách đây khá lâu, một cô học trò cũ ghé thăm tôi tại lớp học nơi tôi đang dạy. Ngay lúc đó, theo phản xạ tự nhiên, tôi đã cư xử như một người thầy – ôn tồn đưa ra những lời khuyên mô phạm của một thầy giáo đối với sinh viên của mình, mà không phải là một buổi trò chuyện giữa hai con người đã trưởng thành.



Tôi cảm thấy hơi lạ vì người học trò đó không cư xử với tôi như những người học trò mà tôi vẫn tiếp xúc mỗi ngày. Tôi thắc mắc tại sao lại có sự khác biệt đó. Và cuối cùng tôi đã hiểu, bởi tôi đã nhập vào vai một người thầy quá nhanh và đã bỏ qua một bài học từ cuộc sống mà tôi cần phải học. Vai diễn không phù hợp đó gây cho tôi những trở ngại rất lớn trong việc lắng nghe. Dù cho một người thầy có thoáng đến mức nào đi chăng nữa thì vẫn là một người thầy – là người chỉ bảo và sinh viên phải là người lắng nghe. May thay tôi đã nhận ra và thoát khỏi vai diễn đó, thế là tôi lại có thể lắng nghe một cách chăm chú hơn.

"Mẹ em nói em phải biết kiên nhẫn. Mẹ nói khi em thực sự quyết tâm và bắt tay vào làm bất cứ việc gì thì chắc chắn em sẽ làm được. Nhưng cần phải có thời gian để chuyển ý tưởng đó thành hiện thực và điều đó cần đến sự kiên nhẫn." - Cô học trò mỉm cười, nói tiếp – "Kể từ đó, em thôi không còn lo lắng ước mơ của mình có trở thành hiện thực hay không. Em chỉ tập trung làm việc và biết rằng đó chỉ là vấn đề về thời gian. Điều quan trọng ở đây là niềm tin".

Tôi thực sự ngạc nhiên khi nghe những điều cô học trò tôi vừa nói. Hoàn cảnh của tôi lúc ấy có phần rất giống với cô. Đó là lúc tôi đang chán nản

vô cùng. Tôi đã viết và gửi đi những bản thảo của mình nhưng tất cả đều bị từ chối. Vừa mới sáng hôm đó, trên đường đến trường, tôi còn cầu nguyện "Con không biết con đã làm sai đi đâu gì nhưng xin hãy giúp con". Những lời tâm sự mộc mạc của cô học trò cũ đã mang lại cho tôi niềm tin vào những cố gắng của mình.

Vậy là trong vai trò của một người thầy, tôi đã không thể lắng nghe được đi đâu gì cả. Nhưng khi chuyển sang vai trò của một người bạn, tôi đã nhận ra đi đâu mình đang tìm kiếm bấy lâu nay. Chính niềm tin đó đã làm sống lại cảm hứng sáng tác trong tôi.

*Những người thành công luôn có chung một tính cách là khiêm tốn học hỏi những điều hay lẽ phải.*

Có lẽ ai trong chúng ta cũng đều có ít nhất một vài người thân là những nhà thông thái, hiểu biết rất nhiều về cuộc sống. Họ hay đưa ra những lời khuyên dù không biết có ai cần đến hay không, và lời khuyên đó được dựa trên những kinh nghiệm không biết có thực hay không. Không cần biết người khác nghĩ gì, những người này lúc nào cũng cho rằng họ luôn luôn đúng.

Trong những buổi gặp mặt gia đình, tôi thường quan sát trong lúc mọi người đang trò chuyện. Họ tranh nhau nói, đưa ra ý kiến của mình và liên tục bảo vệ những ý kiến đó, mỗi lúc một mạnh mẽ hơn cho đến khi căn phòng ồn ào quá mức thì đột nhiên tất cả lặng im. Một lúc sau, vài người nhún vai lộ rõ vẻ bức tức và sẵn sàng bắt đầu "hiệp hai" về một đề tài khác. Họ nói liên miên, hoa tay múa chân nhưng lại chẳng đi đến đâu cả.

Thật lòng mà nói những lần quan sát như vậy hoàn toàn không phải là vô bổ. Thứ nhất bạn thấy ai cũng mệt phờ trong khi mọi chuyện lại chẳng

đi đến đâu. Thứ hai, đó là một bài học rất sinh động về sự khiêm tốn học hỏi.

*Kỹ năng cần thiết để học hỏi là biết lắng nghe.*

Đồng ý là trong cuộc sống, chúng ta nên chia sẻ ý kiến và kinh nghiệm với nhau, nhưng đôi khi làm một người học trò ham học hỏi sẽ tốt hơn cho bạn. Và cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi nghe ai đó nói rằng những bài học trong cuộc sống thì thú vị hơn nhiều so những bài học ở giảng đường. Càng thu thập được nhiều điều có ích thì chúng ta càng có thể đưa ra những quyết định sáng suốt hơn và cảm thấy hài lòng về cuộc sống của mình hơn.

Tôi đã nhiều năm nghiên cứu những người có cuộc sống hạnh phúc và viên mãn khi về già. Khi được hỏi về bí quyết để giữ được sự trẻ trung, họ ít khi nói về chuyện tập thể dục hay các chế độ dinh dưỡng cần thiết, và tất cả họ đều không thể tránh khỏi những áp lực của cuộc sống. Nhưng tất cả đều có chung một đặc điểm: luôn học hỏi, có người mạnh dạn chủ động, có người nhẹ nhàng từ tốn. Đối với họ, cuộc sống luôn chứa đựng nhiều điều mới mẻ và đầy hứng thú.

Chắc hẳn bạn có những điều hay khiến mọi người thích lắng nghe, nhưng hãy nhớ rằng học hỏi là động lực cho mọi sự phát triển, mà kỹ năng duy nhất để học hỏi là phải biết lắng nghe.

### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Hãy nghĩ đến một sự kiện sắp diễn ra ở nơi bạn đang ở!

---

---

2. Hãy tìm xem hai kỹ năng lắng nghe nào cần thiết ở sự kiện đó cho thấy bạn là người luôn học hỏi? (ví dụ: đặt câu hỏi phản hồi, ngôn ngữ cơ thể, thái độ...)

---

---

3. Theo bạn, phản xạ tích cực nào thể hiện bạn là một người biết lắng nghe?

---

---

### **Tìm sự thú vị từ việc xem phim hoạt hình**

Có lẽ không có loại hình giải trí nào thể hiện những động cơ, quá trình dẫn đến xung đột và giải quyết xung đột rõ ràng và cụ thể như trong phim hoạt hình. Qua vài giây đầu tiên, bạn có thể nhận ra đâu là nhân vật chính trong phim, biết ngay mục tiêu cũng như những trở ngại của họ.

Trong cuộc sống cũng vậy, bạn sẽ rút ngắn nhiều đoạn đường tiến đến mục tiêu của mình nếu ngay từ đầu, bạn biết xác định được đâu là điểu mình muốn và đâu là những trở ngại cần phải vượt qua.

Các nhân vật trong phim hoạt hình rất hiếm khi hoàn toàn chính diện hay phản diện. Các nhân vật đó hành động theo bản năng tự nhiên mà không hề có chủ định. Mèo đuổi bắt chuột, còn chuột khôn lanh, mưu mẹo để thoát khỏi mèo. Thợ săn nấp rình thỏ, còn thỏ phải láu lỉnh để lừa thợ săn. Chó sói truy đuổi con người, và con người phải rất nhanh nhẹn và mưu trí để thoát khỏi hàm răng của chó sói. Những xung đột như vậy diễn ra hàng ngày dưới bàn tay xếp đặt của tạo hóa để sinh tồn.



Cũng tương tự như vậy, khi quyết tâm theo đuổi một mục tiêu mà bạn kỳ vọng, chắc chắn bạn sẽ gặp thử thách. Do đó, bạn cần phải sáng suốt để có thể lường trước những trở ngại, từ đó có cách thực hiện tốt nhất và bạn sẽ thấy hài lòng về những gì mình đã làm.

Những nhân vật trong phim hoạt hình luôn quyết tâm và cố gắng hết mình để thực hiện những gì muốn làm. Không bao giờ có chuyện từ bỏ. Bất kỳ nỗ lực nào cũng cần phải có sự sáng tạo không ngừng. Nhân vật luôn học hỏi và tiến bộ rất nhanh từ những thất bại đó.

*Hãy khởi đầu "chuyến hành trình đến thành công" của bạn bằng việc xác định rõ đích bạn cần đến và đâu là những trở ngại cần phải vượt qua.*

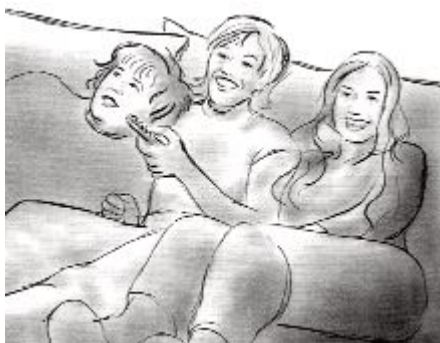
Cuộc sống cũng vậy. Sự quyết tâm sẽ nảy sinh khả năng sáng tạo không ngừng. Chúng ta sẽ từng bước vượt qua những trở ngại trước mắt, có thể nhận ra nhanh chóng những gì không cần thiết để bỏ qua, nhằm tiến gần hơn đến mục tiêu đã định.

Tính hài hước của những bộ phim hoạt hình cũng rất đáng để học hỏi. Cho dù nhân vật chính phải trải qua biết bao khó khăn, có lúc vô cùng chán nản khi liên tục gặp phải thất bại, nhưng vẫn bộc lộ một vẻ kiên nhẫn đáng nể phục, vui vẻ học hỏi và bắt đầu lại.

Khi quá chi li nghiêm khắc với bản thân, khi phân vân giữa một việc mình thích và một việc nên làm thì bạn sẽ không thể tránh khỏi cảm giác thất vọng và những thất bại phía trước. Hãy tìm niềm vui trong những việc bạn đang làm và bạn sẽ khám phá ra những bí quyết đưa bạn đến thành công.

*Hãy tìm niềm vui trong những việc bạn đang làm và bạn sẽ khám phá ra những bí quyết đưa bạn đến thành công.*

Vậy hãy xem để so sánh, hãy cười, thưởng thức và học hỏi. Mỗi cảnh trong phim luôn phản chiếu cuộc sống thường ngày của chúng ta, được lý tưởng hóa qua bàn tay của họa sĩ.



**Những câu hỏi dành cho bạn sau khi xem một bộ phim hoạt hình nào đó:**

1. Mục tiêu của nhân vật trong phim là gì?

---

---

2. Hãy nêu ra ba kỹ năng sáng tạo mà nhân vật đó đã sử dụng để đạt được mục tiêu của họ?

---

---

3. Tại sao nhân vật hoạt hình đó lại làm bạn cười?

---

---

4. Bạn rút ra điều gì cho mình khi quan sát hành động và thái độ của nhân vật đó?

---

---

## **Làm thế nào để thay đổi một thói quen**

Thời sinh viên, một người bạn nói với tôi rằng "Tôi thích những thói quen và tôi là con người của những thói quen". Tôi không tin anh ta lắm. Một anh chàng mới 18 tuổi làm sao hiểu rõ về mình như thế khi mọi thứ đầu mới mẻ đối với những kẻ lần đầu sống xa nhà như chúng tôi.

*Khi những thói quen đó trở nên buồn tẻ đến độ gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến tinh thần của mình thì đó là lúc, chúng ta nên thay đổi thói quen của mình.*

Nhưng người bạn đó đã đúng. Càng va chạm với cuộc sống, chúng ta càng có xu hướng lặp lại những gì là đúng và phù hợp với mình hơn. Khi chúng ta bắt đầu làm quen với những điều mới lạ, chúng ta thường mang theo một phần của thế giới quen thuộc của mình để tạo ra một vỏ bọc an toàn. Ngoại trừ việc bạn đã buộc mình phải thay đổi trước một số biến cố nào đó, còn lại cuộc sống của chúng ta vẫn cứ thế diễn ra, một ngày như mọi ngày.

Hầu hết chúng ta đều thích những thói quen thường nhật của mình như dậy đúng giờ, ăn cơm đúng quán, sử dụng một loại dầu gội đầu... bởi chúng không làm chúng ta phải băn khoăn, suy nghĩ. Nhưng khi những thói quen đó trở nên buồn tẻ đến độ gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến tinh thần của mình thì đó là lúc, chúng ta nên thay đổi thói quen của mình.

*Chúng ta là con người của những thói quen.*

Thay đổi thói quen không có nghĩa là cuộc sống của chúng ta sẽ bị đảo lộn tất cả. Khi thói quen dần chuyển sang sự buồn chán thì trong chúng ta sẽ bắt đầu xuất hiện những suy nghĩ tiêu cực, đôi khi sẽ dẫn đến trầm uất.

Có thể hôm nào đó, bạn bỗng cảm thấy chán chường, như mình đang bị nhốt giữa bốn bức tường xám ngắt và tẻ nhạt, cạnh những bộ bàn ghế vô hồn và bạn chán phải ngồi cạnh những con người suốt ngày huyền thuyên những đề tài chán ngắt, vô bổ.

Khoan hãy bức bối! Đó là cách sống bạn đã chọn mà. Những thói quen chẳng có gì là đáng trách. Bạn thử quan sát những người đã dám thay đổi thói quen của mình, lúc đầu họ phấn đấu để có được một cuộc sống như mong đợi thế nhưng họ lại thay đổi để cuộc sống thêm phần thú vị.

*Hãy thay đổi một yếu tố nhỏ trong thói quen của bạn và chờ xem điều gì sẽ xảy ra!*

Đứng trước một trở ngại nào đó thì bạn cũng đừng vội thay đổi toàn bộ cuộc sống của mình. Trước tiên hãy bắt đầu thử thay đổi một thói quen đơn giản nào đó như thay đổi con đường đi làm, dậy sớm hơn thường ngày, đổi món ăn sáng, thức khuya hơn để xem hết một bộ phim hay, chọn một thể loại sách mới... Hãy thử thay đổi một chút để tìm cảm giác mới mẻ nhé.

*Con người học hỏi được nhiều nhất khi họ cảm thấy đủ an toàn để khám phá những điều mới mẻ và đủ hiếu kỳ để dám thử nghiệm những ý tưởng mới.*

Một trong những kỷ niệm đáng nhớ nhất của tôi là lần đi đến trường qua chặng đường thú vị dài hơn 25 dặm vào buổi sáng hôm ấy. Con đường quen thuộc đến trường khiến tôi cảm thấy chán khi ngày nào cũng phải nhìn mãi những cảnh vật ấy. Đôi khi để thay đổi, tôi chuyển sang đi theo một con đường khác. Hôm đó, tôi bắt đầu chú ý hơn tới những cảnh vật, những con người mà trước đây tôi đã bỏ qua.

Một số ý tưởng sáng tác hay nhất của tôi đã nảy sinh từ những lần thay đổi đó và tôi bắt đầu biết quan tâm hơn đến những điều bình dị mà tôi thường không mấy chú ý đến. Những khi đó, khả năng sáng tạo của bạn được kích thích hơn rất nhiều so với khi bạn đơn giản để cuộc sống trôi đi.

### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Bạn có thói quen nào đã trở nên quá quen thuộc đến nỗi bạn không cảm thấy đó là một thói quen nữa? Thói quen đó là gì?

---

---

2. Thử thay đổi thói quen đó bằng một hoạt động khác?

---

---

3. Hãy nêu lên hai ý tưởng sáng tạo mà bạn đã nghĩ ra bằng kinh nghiệm sống của mình?

---

---

4. Bạn học được điều gì mới khi phá bỏ một thói quen cũ? Bạn thấy bản thân mình có gì thay đổi không khi thay đổi một thói quen như vậy?

---

---

### **Lập danh sách những việc cần làm**

Hãy chọn những việc quan trọng nhất để làm trước.

Khi đã tìm thấy ước mơ của mình và tìm ra con đường để đi đến ước mơ đó, bất chợt bạn nghĩ ra những điều mà trước đây bạn chưa bao giờ

nghĩ đến và bạn cảm thấy vô cùng háo hức, muốn hiện thực hóa tất cả những ý tưởng đó.

*Hãy chọn những việc quan trọng nhất để làm đầu tiên.*

Dĩ nhiên là bạn có khả năng làm tất cả những điều đó nhưng bạn không nên làm tất cả cùng một lúc. Tốt hơn hết là hãy thiết lập một thứ tự ưu tiên và bắt tay thực hiện những việc quan trọng nhất, những việc khác để làm sau. Và để tránh mình bị phân tâm bởi áp lực của thời gian thực hiện, của khối lượng công việc, cách tốt nhất là bạn nên ghi lại những việc cần làm đó ra giấy.

Khi có danh sách những việc cần làm trong tay, bạn sẽ dễ dàng nhận ra đâu là những việc quan trọng nhất, đâu là những việc chỉ thực sự cấp thiết khi những việc quan trọng hơn đã được hoàn tất. Và trong số đó, có một số việc chỉ là những ham muốn nhất thời và có thể bạn không cần phải mất thời gian cho chúng. Bạn có thể cùng lúc nghĩ ra rất nhiều những ý tưởng táo bạo, hứng thú và ngay lúc đó, bạn chỉ muốn thực hiện tất cả. Hãy cẩn thận, bởi cố gắng làm đi đầu đó mà không có kế hoạch và lập thứ tự ưu tiên sẽ làm cạn sự nhiệt tình cũng nhanh như lúc bạn nghĩ ra vậy.

*Một danh sách "những việc cần làm" sẽ giúp bạn dễ dàng thiết lập thứ tự ưu tiên hơn và đưa ra những quyết định sáng suốt mà không làm mất đi ngọn lửa nhiệt huyết ban đầu.*



Hãy thử liệt kê những việc mà bạn cho là cần phải làm, và dĩ nhiên là bạn cũng có thể bổ sung thêm vào đó khi có bất kỳ ý tưởng nào lóe lên trong bạn. Sau một thời gian, bạn cần phải sắp xếp lại thứ tự ưu tiên vì bản chất cuộc sống vốn luôn thay đổi. Hy vọng danh mục này sẽ giúp bạn giảm bớt những áp lực của cuộc sống.

### **Giới hạn vấn đề của bạn**

Bạn sẽ học cách phân biệt việc nào quan trọng với bạn và do đó phải đầu tư quan tâm đúng mức. Việc nào không nằm trong phạm vi kiểm soát của bạn thì nên quên chúng đi.

Trong thế giới này, mọi thứ đều có nguồn gốc. Khi bạn đang đọc cuốn sách này, đang trả lời câu hỏi và thực hiện theo những chỉ dẫn, bạn sẽ thấy rằng mỗi khi giải quyết xong một vấn đề, y như rằng sẽ có những vấn đề mới xuất hiện. Đừng lo lắng, đó là một dấu hiệu tốt. Thử thách mới làm xuất hiện giải pháp mới và đó chính là quá trình phát triển của bản thân bạn.



*Mạnh dạn bỏ những gì không cần thiết vào sọt rác*



Nhưng cũng có những vấn đề không phải thật sự là của bạn. bạn bị vướng vào đó vì ý muốn giúp đỡ người khác. Khi đó, chính là lúc bạn đang gánh lấy những vấn đề không thuộc phạm vi của mình.

Ngay cả khi ý định của chúng ta là tốt, thực lòng muốn giúp đỡ, nhưng kết quả có khi lại là có hại. Hãy nhớ điều này: Lời khuyên chỉ giúp đỡ người khác nếu nó thực sự mang tính khách quan. Khi chúng ta đã bị sợi dây tình cảm lôi kéo vào chuyện của người khác, những giúp đỡ của chúng ta không còn tính sáng suốt nữa.

Vì vậy, khi đối mặt với một vấn đề trong cuộc sống, hãy tỉnh táo phân biệt rõ xem nó có nằm trong phạm vi của bạn hay không. Giải quyết những vướng mắc của bản thân chính là lúc bạn đang tiến lên theo con đường của khám phá. hãy đón nhận những khó khăn của bạn, tìm hiểu kỹ để xử lý nó cho thật tốt. Đó là một con đường phát triển thẳng tắp. Lo chuyện của người khác có thể cho bạn một bài học gián tiếp, nhưng bạn lại phải nhận một gánh nặng tình cảm. Và một lúc nào đó, nó sẽ làm bạn mệt mỏi.

**Bạn hãy thử làm những việc sau theo các chỉ dẫn dưới đây:**

1. Hãy nhớ lại một việc bạn đã cho phép mình dính vào nhưng thực sự nó không trực tiếp liên quan đến bạn:

---

---

2. Hãy thử nghĩ ra một cách nào đó mà bạn sử dụng để thoát khỏi gánh nặng phải đi lo việc của người khác:

---

---

3. Sau khi bạn đã thực hiện theo cách ở trên, hãy ghi lại những kết quả tích cực bạn đã tạo ra hoặc tìm cách khác nếu đó là kết quả bạn không thích:

---

---

### **Xem phim về tình yêu cuộc sống**

Không như mọi người thường nghĩ, các loại hình giải trí không chỉ đem lại sự vui vẻ mà còn đưa đến những cách tư duy mới làm phong phú tâm hồn của chúng ta. Một phần nào đó, nó còn tạo bầu không khí tươi trẻ hơn cho cuộc đời. Mặc dù nhiều nhà làm phim vẫn còn sản xuất những bộ phim hành động đầy bạo lực, nhưng vẫn có những tác phẩm nghệ thuật thật sự có khả năng tác động mạnh mẽ đến cuộc sống con người.

*Xem lại một bộ phim xưa chính là tìm lại một nguồn cảm hứng trong cuộc sống*



Tôi đã xem những cuốn phim để lại ấn tượng sâu sắc. Với những bộ phim có giá trị thật sự thì chỉ trong hai tiếng đồng hồ thôi, đã có thể thay

đổi cách nhìn của con người về cuộc đời, mang lại niềm tin và những tư tưởng mới.

Tôi chợt nghĩ ra đó có lẽ là mục đích ban đầu của các nhà làm phim khi xây dựng Hollywood thành kinh đô điện ảnh của thế giới. Một khía cạnh hay phát hiện từ bộ phim có thể làm thay đổi và khiến cho con người tươi trẻ hơn. Những lúc như thế, tôi có cảm giác như mình vừa được tặng một món quà quý.

*Hãy lập một danh sách và thưởng thức các bộ phim hay có đề tài về cuộc sống.*

Trong phần này bạn không cần phải thực hành đi đâu gì, không có câu hỏi đặt ra, không có ý tưởng mới, không có ý kiến phải phân tích. Bạn chỉ đơn giản đến tiệm băng đĩa để thuê hoặc mua một bộ phim hay. Sau đó về nhà, chuẩn bị chỗ ngồi thoải mái, thứ gì để nhấm nháp, và bắt đầu thưởng thức bộ phim.

Dưới đây là một số bộ phim tôi giới thiệu, có kèm theo một chú thích ngắn gọn về nội dung. Hãy chọn trong số này một bộ phim bạn thích, hoặc có thể xem lại một bộ phim hay trước đây. Hãy thư giãn và thưởng thức!

Life Is Beautiful (1998) – tình yêu của cha mẹ là vô bờ bến.

Gladiator – tình yêu luôn chiến thắng bạo tàn.

Forrest Gump - bằng nỗ lực, chúng ta có thể có mọi hạnh phúc trong cuộc đời.

Pay It Forward (2000)– Chúng ta có thể thay đổi thế giới chỉ bằng những nghĩa cử giản dị.



# Bắt đầu hành trình

## Tạo nên bức tranh cuộc đời



in giới thiệu với bạn một hoạt động rất thú vị! Bạn hãy thu thập hình ảnh, câu trích dẫn từ các album hình, tạp chí, báo và các trang web. Sau đó xếp đặt chúng lên một tấm bảng lớn. Mục đích là có một cách trình bày sinh động cuộc đời của bạn.

Thú thật lần đầu nghe nói về hoạt động này tôi cho là quá đơn giản nên không để ý. Sau đó một năm, có một bài giới thiệu về nó như một phương pháp giảng dạy. Tôi quyết định áp dụng cho lớp học của mình như một bài tập thực hành. Theo lệ thường đối với một bài tập giao cho học sinh, tôi cũng tự mình làm bài tập đó. Khi làm công việc này, tôi đã thấy được lợi ích thực sự của nó.

Việc này rất dễ hiểu và dễ làm. Chỉ cần mua một tấm bảng cỡ trung, để bạn có thể gắn nhiều thứ lên tấm bảng đó. Cứ tự do đặt bất kỳ thứ gì có kỷ niệm, bất kỳ vật gì bạn thích, dưới đây là một số gợi ý:

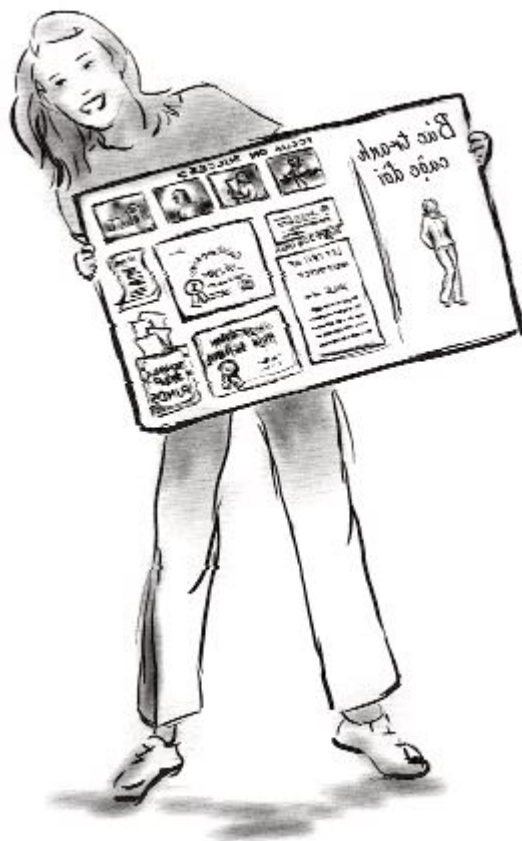
- Một bức tranh yêu thích hoặc một tấm ảnh gia đình.
- Các đề mục, bài báo hay trích dẫn từ báo và tạp chí mô tả đúng con người hay sở thích của bạn.
- Một bản photocopy của bản hợp đồng công việc đầu tiên.
- Một mục quảng cáo giới thiệu nơi nghỉ yêu thích.
- Một hình ảnh hay một câu chuyện về nhà hàng xóm quen thân, nhà thờ vào những buổi đi lễ, hoặc lớp học ngoại khóa có ấn tượng.
- Bản in bài thơ yêu thích hoặc một trích đoạn từ cuốn sách bạn từng say mê đọc.

- Một cảnh trong một bộ phim có ấn tượng sâu sắc.
- Hình ảnh các nhân vật bạn yêu thích.
- Những bằng khen, giấy khen từ các cuộc thi.

Cố gắng tìm kiếm và thu thập càng nhiều thứ càng tốt. Khi làm xong tức là bạn đã gói gọn cuộc đời vào một tấm bảng, rất gọn và sinh động. Khi đã có khá nhiều đồ vật, hãy tìm cách sắp xếp tất cả lên tấm bảng. Ở đây hãy thử sáng tạo một chút, trang hoàng thêm cho tấm bảng, thử làm theo ý riêng và hãy cầu kỳ một chút nhé! Học trò của tôi đã cắt tấm bảng thành hình trái tim, hoặc khắc những chữ cái đầu của tên họ lên đó.

Bạn hãy sắp xếp tấm bảng theo tính cách của mình. Trong trường hợp của tôi, vì là người thích trật tự nên tôi chọn sắp hình ảnh lên bảng dựa trên mức độ quan trọng. Những giá trị tinh thần như tình yêu, tình bạn... có một giá trị rất lớn nên tôi đã đặt chúng ngay chính giữa tấm bảng. Rồi bên trên, tôi đặt các tấm ảnh về gia đình. Theo chiều kim đồng hồ vòng quanh tấm bảng là những mục tiêu chính trong đời, tiếp theo là sở thích, những cuốn sách yêu thích, những bộ phim, các chương trình truyền hình, hình ca sĩ, các kỷ niệm thuở nhỏ và cuối cùng các ước mơ trong đời.

Nếu có thời gian, bạn nên sáng tạo bức tranh bằng nghệ thuật cắt dán hay một nguyên tắc nào đó, ví dụ theo nguyên tắc không gian ba chiều. Tôi đã thấy vô số cách trình bày. Một số người phân chia đồ vật vào những vòng cung khác nhau của bảy sắc cầu vồng, hoặc vào các đỉnh của một ngôi sao hoặc theo chữ cái đầu của tên. Một số khác đơn giản chỉ sắp theo thứ tự từ trái qua phải trên một đường thẳng. Số nữa lại thích trình bày theo một đường quỹ đạo. Có người đã tạo nét độc đáo khi đặt chúng thành một hình xoắn ốc với tâm điểm chính là bức hình của họ.



*Bức tranh cuộc đời là một tác phẩm đặc biệt, một tấm gương phản chiếu bạn đã từng là ai, bây giờ bạn là ai và ước mơ của bạn đang diễn ra như thế nào.*

Sau khi hoàn thành, bạn có thể lùi ra xa một chút và ngắm nhìn nó. Đó chính là toàn cảnh về cuộc sống của bạn. Hãy để ý những bước đi trong đời được thể hiện trên bức tranh. Những bước đầu tiên, rồi tiếp theo và cứ thế tiếp nối nhau. Nên nhớ đó hoàn toàn là sự lựa chọn của bạn, những bước đi của bạn chứ không phải ai khác.

Xin chúc mừng những gì bạn đã hoàn thành! Đó đúng là một việc làm rất hay. hãy nhìn vào bức tranh bất cứ khi nào bạn cảm thấy nản lòng. Có thể nói đây là một trong những công cụ tốt nhất để lấy lại sự tự tin và cảm giác thăng bằng trong cuộc sống.

Hãy cập nhật bức tranh để thể hiện những sự kiện tiếp theo trong đời. Tôi thường để nguyên bức tranh ban đầu và tạo một bức tranh mới vào những cột mốc quan trọng. Tuy nhiên có người lại thích thêm vào hoặc bớt đi một số đồ vật trên bức tranh. Làm vậy tức là bức tranh đã đồng hành với quá trình trưởng thành của bạn.

Hãy trân trọng tác phẩm bạn đã thể hiện! Đó là một tác phẩm vô cùng có ích đấy! Lâu lâu chiêm ngưỡng lại bức tranh bạn sẽ nảy ra nhiều ý tưởng hay. Việc này cũng giống như đọc sách. Chắc hẳn bạn từng đọc lại một cuốn sách mà trước đó rất lâu bạn đã yêu thích. Chắc hẳn bạn từng nhận ra ở lần đọc sau nhiều điều mà cách đó nhiều năm một độc giả trẻ tuổi như bạn chưa nắm bắt hết ý nghĩa. Những lần đọc sau giúp bạn được sống lại cảm giác trước đây, ngoài ra còn mang lại những góc nhìn mới mẻ hơn.

Nhiều năm dạy môn Văn khiến tôi nhận ra tình cảm con người không dễ bị xóa nhòa theo thời gian. Đối với tôi, có những quyển sách mang lại cảm xúc đặc biệt. Cảm xúc đó vẫn nguyên vẹn mặc dù tôi đã bình giảng hàng chục lần. Mỗi năm học mới, các em học sinh mới lại được xem bức tranh cuộc đời của tôi. Mỗi lần nhìn bức tranh để giải thích, tôi đều thấy xúc động. Những câu trích dẫn, những hình ảnh trên bức tranh vẫn có sức mạnh rung động như khi tôi tạo ra chúng.

Giống như tôi, bạn sẽ thấy việc xem lại bức tranh cuộc đời mang lại nhiều tình cảm hơn cả thú đọc sách. Đó là vì bức tranh cuộc đời là một tác phẩm đặc biệt, một tấm gương phản chiếu bạn đã từng là ai, bây giờ bạn là ai và ước mơ của bạn đang diễn ra như thế nào.

### **Một số câu hỏi và hướng dẫn để thực hiện hoạt động này:**

1. Khi bạn đã hoàn thành bức tranh cuộc đời, hãy ghi lại những phát hiện mới của bạn về bản thân.



---

---

2. Những lĩnh vực nào trong cuộc sống bạn đã xếp đặt lên bức tranh? Những lĩnh vực nào bạn muốn dành nhiều thời gian hơn, hoặc dành ít thời gian hơn?

---

---

3. Những gì chưa có trên bức tranh cuộc đời mà trong vòng 6 tháng tới bạn sẽ đặt vào?

---

---

4. Qua việc quan sát bức tranh, những gì khiến bạn hài lòng tại thời điểm này?

---

---

### **Xác định mục đích sống**

Qua những hoạt động đề ra trong những phần trước, bạn đã thấy được phần nào sở thích của mình và điều gì có thể lôi cuốn tình cảm, làm thay đổi hành động của bạn. Có một động cơ tiềm ẩn khiến bạn thực hiện các hoạt động đó theo một cách riêng. Đó là những lợi ích mà bạn theo đuổi và sẽ cảm thấy mãn nguyện nếu đạt được. Chúng hé mở về con người bạn, nhưng đó mới chỉ là một thể hiện nhỏ của bức tranh rộng lớn hơn mà bạn sẽ tiếp tục khám phá.



*Con người có ước mơ và hy vọng bắt nguồn từ thực tế họ đã trải qua.*

Bây giờ là thời điểm thích hợp để đào sâu vào khả năng hiện tại. Hãy chú ý những tố chất đã mang lại thành công, những niềm vui đã tạo nên cuộc sống khiến bạn hài lòng. Hãy tìm các mối liên hệ. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy có sự liên quan giữa cuộc sống trong quá khứ và cuộc sống hiện tại. Trong quá khứ có nhiều lúc bạn cảm thấy rất hài lòng đấy chứ, còn hiện tại thì không chẳng hạn. Hãy so sánh và sẽ thấy có một mẫu lặp đi lặp lại thể hiện sự khác nhau giữa quá khứ và hiện tại. Dù sao chăng nữa, tự đánh giá bản thân là một hoạt động tốt sẽ mang lại nhiều thông tin quý giá.

Phần này có một số câu hỏi mang tính mở hơn. Bạn hãy trả lời càng nhanh càng tốt. Hãy đo thời gian, chỉ dành từ 3 đến 5 phút cho một câu hỏi. Ghi ra bất kỳ câu trả lời nào bật ra trong đầu. Chú ý đừng bị sa vào cái bẫy “những điều nên làm” nếu ngừng quá lâu ở một câu hỏi - bạn sẽ chọn cách trả lời theo sách vở chứ không còn thể hiện bản thân. Suy nghĩ và trả lời với tinh thần trung thực, nhanh chóng và chính xác. Bất kỳ ý tưởng nào xuất hiện trong đầu, dù đang nghĩ thầm “Thật kỳ cục”, bạn cũng nên ghi ra. Câu chuyện “Eureka” của nhà bác học cổ đại

Ac-si-met cho thấy ý tưởng bất ngờ có khi là ý tưởng hay nhất. Hãy cởi mở với bản thân, đừng gò bó vào khuôn phép nào.

**Dưới đây là một số câu hỏi dành cho bạn:**

1. Bạn yêu thích ai, đi đâu gì, công việc gì?

---

---

2. Bạn tỏ ra vượt trội trong công việc và hoạt động nào?

---

---

3. Thời gian trôi qua thật quý giá, bạn biết đi đâu đó và bạn muốn sử dụng thời gian để làm việc gì?

---

---

4. Hãy nghiên cứu kết quả những câu trả lời trên và suy nghĩ đi đâu này: Bạn muốn theo đuổi việc gì trong suốt cuộc đời?

---

---

### **Ghi nhớ 10 mục tiêu quan trọng**

Bạn hãy liệt kê 10 mục tiêu quan trọng lên một tấm thẻ giấy có kích thước 3x5cm. Giữ nó cẩn thận! Sau này bạn phải dò lại thường xuyên để đánh dấu mục tiêu nào đã hoàn thành.

Để thực hiện mục đích sống, bạn phải biết cụ thể cần làm những gì.



*Khi bạn đã xác định mục đích sống, trí óc bạn sẽ ngay lập tức tạo ra vô số ý tưởng để thực hiện.*

Trí não con người làm việc liên tục, và thường xuyên chịu thử thách. Những thất bại sẽ khiến con người dễ chán nản. Tập trung không đúng vào điều bạn muốn tức là không cho trí óc những món ăn thích hợp. Có một câu ngạn ngữ hay: “Nếu bạn không biết mình đang đi đâu thì đi theo con đường nào cũng như nhau”. Bạn có thể chọn phải con đường đầy chông gai khi không biết mục tiêu và hãy nhớ, có những con đường bạn hoàn toàn nên tránh xa.

Tuy nhiên, biết được mục đích sống không phải là tất cả. bạn cần xác định mình phải làm những gì tiếp theo. Trí óc bạn sẽ ngay lập tức tạo ra nhiều cách thức thực hiện. Bạn sẽ rất bận rộn nhưng không gì vui bằng cảm giác khám phá ra mục đích và thử nghiệm nhiều cách để hoàn thành chúng.

Hãy ghi những mục tiêu quan trọng lên một tấm thẻ 3x5cm. Cần ghi thật ngắn gọn, rõ ràng. Chỉ nên dùng một tấm thẻ giấy thật nhỏ, cỡ 3x5cm là đủ để bạn mang theo bất cứ lúc nào.

Hàng ngày nhớ xem lại tấm thẻ. Bạn có thể mang nó theo bên mình hoặc gắn nó ở chỗ thường nhìn thấy, ví dụ: dán nó lên tấm gương. Xem lại mục tiêu thường xuyên tức là bạn đang luyện tập cho trí óc nhận diện những cơ hội. Dần dần những mục tiêu đó trở thành một phản xạ tự động. Chúng trở thành một phần tự nhiên của bạn, giống như việc thức dậy mỗi buổi sáng.

*Mục tiêu rõ ràng là chìa khóa dẫn đến sự thành công*

Không cần định giới hạn thời gian để đạt mục tiêu. Chỉ cần xem lại mỗi ngày. Bạn sẽ ngạc nhiên về sự tiến bộ của mình.

Một điều cuối cùng, đừng ép buộc bản thân phải tìm cách thực hiện tối ưu. Bất kỳ cách nào cũng đều tốt. Điều then chốt cần nhớ là: Bạn đang ở đâu, và bạn muốn đến đâu. Việc còn lại sau đó là hãy để cho cuộc sống dẫn dắt bạn một cách tự nhiên. Bạn chỉ việc thưởng thức chuyến đi đó!

Sau đây là một số bước hướng dẫn bạn cách ghi lại các mục tiêu:

1. Xác định 10 mục tiêu bạn muốn đạt được.
2. Ghi các mục tiêu đó lên một tấm thẻ giấy kích thước 3x5 cm. Nhớ giữ tấm thẻ đó ở nơi bạn dễ nhìn thấy.
3. Hàng ngày đọc lại tấm thẻ để giữ cho trí óc luôn tập trung vào những cơ hội đang đến với bạn mỗi ngày.

*Hãy để óc sáng tạo dẫn dắt và hãy thưởng thức chuyến đi này.*

### **Phấn đấu hết mình**

Ở đây không có câu hỏi hay hoạt động nào, nhưng tôi muốn bạn ghi nhớ một ý rất quan trọng: Khi tham gia bất kỳ hoạt động nào, bạn nên tham gia hết mình, hết khả năng.

Chất lượng công việc quyết định tài năng, số lượng chỉ là thứ yếu. Một người sẽ không bao giờ thông thạo kỹ năng ở mức cao nếu họ chưa cố gắng ở mức thấp. Trong trường học, học giỏi ở một lớp tức là đã chuẩn bị tốt để học giỏi ở lớp tiếp theo. Kiến thức cơ bản là sự chuẩn bị cần thiết để học những khái niệm cao hơn. Ví dụ: bạn áp dụng bài học môn đại số để hiểu các định lý của môn hình học, hình học giúp bạn học tiếp môn lượng giác. Tiếp theo và không phải ngẫu nhiên, bạn sẽ học những lĩnh vực cao hơn, như môn vật lý học cao cấp.

*Tất cả những bài học đều có quan hệ với nhau.*

Tất cả bài học đều có quan hệ với nhau, không bao giờ có điều gì đạt được mà không dựa trên nền tảng nào. Vấn đề ở đây là biết kết hợp những điều mới với vốn kiến thức bạn đã tích lũy.

Khi bạn đã đạt mức xuất sắc, ngay lập tức bạn đã vượt qua ngưỡng tầm thường và tiến vào thế giới của các nghệ sĩ. Công việc bây giờ không còn thuần túy là công việc, mà là một tác phẩm. Một tác phẩm vô cùng sống động vì khi nhìn vào, mọi người có thể nhận ra cá tính sáng tạo của bạn.

*Sự xuất sắc sẽ mở đường cho nhiều cơ hội xảy ra.*

Trong mọi công việc, đặc biệt là những hoạt động có liên quan đến mục đích sống, hãy phấn đấu hết sức mình. Thật đơn giản: biết đó là điều gì, sau đó cố gắng có được nó, rồi tiếp tục ở mức độ cao hơn. tất cả đều có thể đạt được bằng sự phấn đấu đạt mức xuất sắc. Ngay khi có cảm giác đầu tiên của sự xuất sắc, bạn đã trở thành một nghệ sĩ. Đối với nghệ sĩ, không có gì là không thể đạt được.



*Bạn có thể làm được nhiều thứ khi phấn đấu hết mình.*

### **Phân bổ thời gian**

Bạn cần phải loại bỏ những công việc không còn cần thiết trong cuộc sống và thay chúng bằng những việc thích hợp hơn.

Rào cản lớn nhất trên chuyến đi không phải là nỗi sợ thất bại, áp lực hay sự đảo lộn cuộc sống. Trở ngại thường gặp nhất chính là làm sao có đủ thời gian.



Chúng ta thường có quá nhiều việc phải làm. Bài tập, những cuộc họp, công việc nhà, rồi việc làm thêm. Hơn nữa, còn phải chăm lo đến đời sống

tinh thần, phải cập nhật những hiểu biết xã hội, phải quan tâm đến điểm số trong trường, v.v.

bản thân cuộc sống vốn dĩ là thế nhưng chính bạn mới là người quyết định cuộc đời bạn diễn ra như thế nào.

Làm cách nào con người có được thời gian dành cho những hoạt động hấp dẫn nằm ngoài thời gian biểu? Rất tự nhiên, họ sẽ gạt công việc này, đẩy công việc khác qua một bên để tìm thời gian cần thiết. Con người thật tham lam và rất lãng phí, dường như họ cho rằng có quá nhiều giờ trong một ngày, quá nhiều ngày trong một tuần và có quá nhiều năm trong cuộc đời. Thế là họ ôm đồm rất nhiều thứ và muốn hoàn thành tất tần tật một lúc.

*Bạn có sử dụng thời gian theo kiểu ngẫu hứng không? Đừng để cuộc sống dồn đẩy cho bạn công việc phải làm. Hãy chọn và tự quyết định lấy.*

Đi đâu đó cho thấy, để xây dựng cuộc sống, bạn phải tỏ ra sáng tạo và có chọn lọc. Thế nào là có chọn lọc? Trước hết hãy xem xét cụ thể cách bạn đang sử dụng thời gian. Lập một lịch trình thể hiện được thời gian trong ngày đang trôi qua như thế nào. Lược qua một tuần, từng ngày từng ngày một, bạn sẽ thấy: Bạn mất bao nhiêu thời gian buổi sáng để chuẩn bị đi học hoặc đi làm - tắm rửa, cạo râu, đánh răng, chải tóc, trang điểm, ăn sáng? Từ nhà tới trường mất bao lâu? Khi bạn làm việc và học tập ở nhà so với ở trường, ở công ty, chỗ nào hiệu quả hơn? Chỉ có bạn mới biết đi đâu đó. Hãy điếm qua từng ngày, từng phút, tập ý thức rằng thời gian đang dần dần trôi qua đấy, từng giây từng giây.

Sau khi khảo sát, bây giờ đến phần phải sáng tạo trong việc sử dụng thời gian. Hãy tự đặt ra những câu hỏi. Những hoạt động nào không cần thiết nữa? Những công việc nào phục vụ một nhu cầu ở một giai đoạn nào



đó và bây giờ không còn cần nữa? Có những việc vẫn phải làm nhưng bạn không còn ham thích nữa, suy nghĩ xem có cách nào thay đổi không?

*Lập thứ tự ưu tiên sẽ cho bạn thấy mọi điều được đơn giản đến không ngờ.*

Một ngày nọ, một anh bạn vui tính của tôi đã có một câu triết lý tuyệt diệu. H ồi đó tôi g ần như ngập đầu trong một đống việc. Nhiều công việc mới xuất hiện trong khi những công việc cũ vẫn còn nằm đó. Bỏ công việc cũ không được vì một số chưa hoàn thành. Tôi đem chuyện ấy hỏi anh bạn:

- Nếu không làm bây giờ thì khi nào? Nếu tôi không làm thì ai làm?

Anh ấy li ền trả lời:

- Nếu không làm bây giờ thì sau này làm. Nếu anh không làm thì người khác làm.

Anh ấy đã thấy được điều hiển nhiên mà tôi không thấy. Điều anh nói thật hết sức đơn giản mà vô cùng chí lý.

Lập thứ tự ưu tiên sẽ cho bạn thấy mọi điều được đơn giản đến không ngờ. Bằng việc trút bỏ áp lực khỏi bản thân, bạn sẽ cảm thấy yêu thích công việc hơn. Cái gì không giúp ích sẽ từ từ biến mất, thậm chí bạn cũng không để ý chúng đã biến mất khi nào.



*Kỹ năng quản lý thời gian là biết cách chọn việc gì để xếp vào và việc gì sẽ bị loại ra khỏi cuộc sống của bạn.*

Giống như một thùng chứa đã đầy, bỏ thêm đồ vào đương nhiên một thứ gì đó sẽ tràn ra ngoài. Kỹ năng quản lý thời gian là biết cách chọn việc gì để xếp vào và việc gì sẽ bị loại ra khỏi cuộc sống của bạn. Bỏ đi việc không quan trọng để dành thời gian cho những việc quan trọng hơn – theo đuổi mục đích sống.

**Bạn thử làm theo những câu hỏi hướng dẫn dưới đây:**

1. Trên một tờ giấy, hãy ghi lại chi tiết lộ trình hoạt động trong một tuần của bạn.

---

---

2. Xem lại lộ trình trên và chọn ra 3 hoạt động bạn thấy có thể dễ dàng loại bỏ.

---

---

3. Hãy quyết định và ghi ra cụ thể bạn sẽ sử dụng thời gian trống có được vào việc gì?

---

---

**Sử dụng thời gian**

Khi có thời gian trống, bạn thường làm gì? Tôi nói thời gian “trống” với ý chỉ những lúc ta không biết dùng thời gian vào việc gì cho tốt. Ở đây tôi sẽ bàn về cách lấp những khoảng trống đó bằng những hoạt động có ý nghĩa.

*Phải linh động và uyển chuyển để tạo cho cuộc sống nhiều điều mới mẻ.*

Ở phần trước, trong khi lập lịch trình để quan sát cách sử dụng thời gian, bạn đã thấy cuộc sống vô cùng bận rộn và hối hả. Bận rộn như thế làm sao chúng ta có thể lập kế hoạch, tính toán và thưởng thức bằng một thời gian biểu cứng nhắc! Phải linh động và uyển chuyển để tạo cho cuộc sống nhiều đi đâu mới mẻ.

Thời đi học, thầy cô giáo là người phân công hoạt động cho sinh viên trong lớp. Nhưng thường xuyên sẽ có những khoảng thời gian “chết” ở trường hoặc sau giờ học. Chúng ta có thể sử dụng chúng để làm đi đâu gì đó có ích.

Thời gian di chuyển là một trong những khoảng thời gian “chết” dài nhất hay gặp. Đã bao giờ bạn mắc kẹt trong một vụ kẹt xe kéo dài nhiều giờ liền chưa? Bạn có tỏ ra bức bối, cáu gắt như những người khác không? Mỗi lần bị kẹt xe như thế, tôi thường mở radio nghe, hoặc ghi lại những ý tưởng thú vị, ngẫu hứng, hoặc nhẩm lời một bài hát quen thuộc. Tôi luôn có một hoạt động nào đó để giữ tâm trạng cân bằng cho đến khi nạn kẹt xe chấm dứt.

*Hãy luôn mang theo bạn những cơ hội thay vì để gặp chuyện rồi mới đi tìm.*

Bạn có thể làm gì trong thời gian “chết”? Hãy mang theo bạn những cơ hội thay vì để gặp chuyện rồi mới đi tìm. Chúng ta phải sử dụng thời gian một cách khôn ngoan. Ví dụ khi đang bị kẹt trong một đám đông, hiển nhiên đó không phải lúc lấy nhạc cụ ra chơi hoặc lộn ngược đầu tập trườn cây chuối. Hoàn toàn có thể chọn một việc để làm mà không làm kinh động đến mọi người xung quanh. Nếu không nghĩ ra việc gì thì cứ lấy một tờ giấy, một cây viết và ghi chú những công việc phải làm để đạt mục tiêu đặt ra.

*Hãy luôn luôn mang theo bên mình một việc gì có liên quan đến mục tiêu của bạn để làm trong thời gian rảnh.*

Hãy luôn luôn mang theo bên mình một việc gì có liên quan đến mục tiêu của bạn để làm trong thời gian rảnh. Bất kỳ việc gì. Ví dụ bạn có một danh sách 10 mục tiêu cần đạt, hãy mang nó theo để khi rảnh lấy ra xem và chỉnh sửa lại. Hãy tưởng tượng trong khi mọi người xung quanh đang ca cẩm, phàn nàn và tự làm khổ mình, bạn vẫn tiếp tục tiến bước về phía mục tiêu và giúp thời gian trôi qua nhanh hơn.

Tôi chưa bao giờ đi đâu mà không đem theo tập bản thảo để tiếp tục biên tập. Nhờ thế, tôi không bao giờ càu nhàu và thở dài bực bội khi phải chờ đợi. Cuối cùng tôi cũng đến nơi phải đến và bắt đầu lại công việc trước đó. Luôn luôn, thay vì phải chờ đợi để quay lại làm việc tiếp, tôi mang theo công việc bên mình.

*Cuộc sống là một chuyến hành trình với những mục tiêu đã được bạn hoạch định trước.*



Thời gian chính là một tài sản quý giá nhất nên bạn không được lãng phí. Hãy ở tư thế sẵn sàng. Luôn luôn mang theo những hoạt động để tiến gần hơn đến mục tiêu.

**Câu hỏi dành cho bạn:**

1. Hãy nghĩ xem hoạt động nào giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu mà bạn lại có thể mang theo bên mình?

---

---

2. Bạn cần dụng cụ gì cho công việc bạn mang theo?

---

---

3. Bạn cất những dụng cụ đó chỗ nào để khi cần có thể dễ dàng lấy ra?

---

---

## **Biết yêu quý bản thân**

Tôi đã từng phải trải qua một giai đoạn vô cùng khó khăn trong sự nghiệp của mình. Sau này mỗi khi nhìn lại, tôi thấy tất cả là do chính bản thân tôi tự tạo ra những khó khăn ấy. Năm đó, tôi được phân công giảng dạy đến sáu ngày một tuần, trong khi vẫn đang phụ trách một lớp học. Lúc đầu mọi việc cũng khá trôi chảy. Cảm giác bận rộn làm tôi thấy vui. Nhưng một thời gian sau, tôi cảm thấy vô cùng căng thẳng. Dù làm việc nhiều hơn nhưng tôi không bằng lòng với kết quả đạt được. Tôi trở nên nghiêm khắc với bản thân và bi quan với cuộc sống. Lúc đó dường như tôi đã bước vào guồng máy làm việc nên dù không hài lòng tôi cũng không thể dừng lại được.



*Hãy đối xử tử tế với bản thân.*

Tôi luôn phải sống trong một tâm trạng bức bối. Một ngày nọ, một việc xảy ra đã làm tôi phải suy nghĩ lại. Một em học sinh trong lớp đã vi phạm

nội quy trầm trọng. Thay vì buộc cậu ấy phải ra khỏi lớp, tôi chỉ khuyên bảo vài câu rồi cho qua. Từ lâu tôi đã tự hứa phải luôn luôn tin tưởng vào học sinh của mình, tôi muốn đối xử với các em một cách công bằng và đầy tình thương. Tôi chợt nhận ra tại sao tôi không đối xử tử tế với bản thân mình như đã tử tế với em học sinh đó nhỉ?

*Những người thành công và hạnh phúc nhất là những người luôn luôn hành động vì động cơ nội tại.*

Tôi thường lấy hình ảnh một tài khoản ngân hàng để so sánh với tình cảm của con người. Bạn chỉ có thể rút tiền từ tài khoản ngân hàng liên tục một thời gian, sau đó nếu bạn không gửi tiền vào, bạn sẽ không thể rút tiền được nữa. Cũng như vậy, bằng cách thường xuyên nuôi dưỡng, quan tâm đến bản thân, bạn đã đầu tư vào tài khoản tình cảm. Điều này sẽ bảo đảm sự cân bằng, ổn định cho cuộc sống của bạn và tránh những sai phạm do tài khoản bị rút quá nhiều.

Bạn cần phải làm gì để đầu tư vào tài khoản tình cảm? Để làm được, bạn cần phải có động cơ nội tại. Động cơ nội tại nghĩa là sự khao khát học hỏi hoặc thực hiện điều gì vì niềm vui chứ không phải vì phần thưởng công việc đó mang lại. Bạn thực hiện công việc với tất cả sự nhiệt tình, đam mê của bạn. Bạn có biết những người thành công và hạnh phúc nhất là những người luôn luôn hành động vì động cơ nội tại? Họ sẵn sàng dành toàn bộ cuộc đời để theo đuổi mục tiêu đến cùng.

*Chăm sóc bản thân là một việc KHÔNG ích kỷ chút nào.*

Bạn có thể tự mình tạo ra những hoạt động bạn yêu thích. Có thể là một việc lớn như lập kế hoạch cho chuyến đi nghỉ xa hoặc đơn giản chỉ là chơi trò đố chữ trên các tờ nhật báo. Hoặc mua một cuốn tạp chí và nằm đọc

thoải mái trên giường mà không bị ai quấy rầy. Bạn cũng có thể đạp xe một mình trong khu rừng yên tĩnh.

*Bồi dưỡng bản thân sẽ giúp bạn có đủ sức mạnh để giúp người khác.*

Quan tâm, yêu quý bản thân không phải là ích kỷ. Nghe có vẻ mâu thuẫn phải không? Nhưng đúng là như vậy đấy. Bạn đã bao giờ đi máy bay chưa? Khi máy bay sắp cất cánh, người tiếp viên sẽ hướng dẫn cách hành động trong trường hợp nguy cấp. Người lớn được dặn dò phải đeo mặt nạ thở vào đầu tiên, sau đó họ mới được quay sang giúp đỡ đưa con nhỏ. Đó mới là cách xử lý đúng. Bạn thấy chưa, nguyên tắc đó hoàn toàn có thể áp dụng cho cuộc sống thường ngày.

### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Hãy kể ra 10 hoạt động đơn giản có thể làm cho bạn cảm thấy vui.

---

---

2. Hãy chọn 1 trong 10 hoạt động trên và thực hiện trong ngày hôm nay.

---

---

3. Hãy chọn ra ít nhất 1 hoạt động và thực hiện trong 5 ngày kế tiếp.

---

---

4. Sau khi hoàn thành 5 hoạt động đầu tiên, hãy ghi nhận những ích lợi chúng đã đem lại cho bạn.

---

---



## **Hãy sống trung thực**

Có một triết lý rất ngắn gọn nhưng hiệu quả: Hãy làm những gì bạn nói!

Tôi để ý thấy đi đâu này, đôi khi những lời khuyên ta đưa ra cho người khác lại phản ánh những phẩm chất mà ta đang cần phải xem lại ở mình. Nói một cách dễ hiểu là "nói dễ, làm khó". Người ta thường khó có thể làm đúng như những đi đâu mình đã nói.

*Hãy tỏ ra khoan dung với bản thân như bạn hay làm với người khác*

Nhiều lần tôi thường tỏ ra không khoan dung với bản thân như tôi hay làm với người khác. Từ lâu tôi đã tự hứa với mình là phải tỏ ra thông cảm với học trò và luôn cho họ một cơ hội để làm lại. Tuy nhiên, tôi đã tỏ ra rất nghiêm khắc với bản thân và không dễ dàng tha thứ những lỗi tự mình gây ra. tôi đã không dành cho bản thân mình một tình thương như tôi thường làm đối với học trò.

Hãy sống đúng với những gì bạn khuyên bảo người khác và hãy tỏ ra khoan dung với bản thân. Bạn có để ý là đối với người thân hay bạn bè, bạn thường sẵn sàng tha thứ? Hãy làm như vậy với chính mình, đó là một bài học rất đáng giá đấy.

### **Bạn thử thực hành theo những chỉ dẫn sau:**

1. bạn hãy ghi lại lời khuyên bạn đã dành cho một người nào đó.

---

---

2. Sau đó, tự hỏi mình xem bạn có đang làm đúng những gì bạn đã nói với người khác không. Đúng như thế nào?

---

---

3. Nếu đúng, hãy tự chúc mừng mình đi. Còn không thì hãy tìm xem tại sao lại xảy ra điều đó.

---

---

### **Một vật kỷ niệm**

Hãy giữ bên mình một vật nào đó gợi cho bạn về một kỷ niệm vui.

Cuộc sống có những khoảnh khắc mang lại một niềm vui nho nhỏ khiến ta bất giác mỉm cười một mình. Chắc bạn cũng đã từng như vậy rồi chứ?

Hãy tưởng tượng một trường hợp thế này. Bạn thức dậy, cảm thấy uể oải nhưng sáng đó phải đi làm. Mở tủ bếp ra thấy món ăn hơi có mùi. Vào phòng tắm, vòi nước lạnh thình không một giọt. Đeo túi xách lên phát hiện dây đeo đã bị đứt. Một ngày mới bắt đầu thật là xui xẻo. Sau đó bạn leo lên xe đi đến nơi làm việc. Theo thói quen bạn bật radio lên. Con đường chẳng có gì đáng chú ý. Vẫn con đường đó, những tòa nhà xám, đèn giao thông nhấp nháy. Đi cạnh bạn vẫn là những người đang vội vã, một gã trai đang lắc lư nghe headphone, một phụ nữ đi chợ. Tự nhiên những người này làm bạn hơi bức mình. Đột nhiên, một cảm giác nhẹ nhàng thoáng qua, bạn thấy trong lòng vui vui nhẹ nhõm lạ. Khuôn mặt bạn dần ra và bất giác mỉm cười. Cái gì thế nhỉ? A, thì ra đó là bài hát đang vang lên từ chiếc radio. Bài hát về một thời trong quá khứ, một khoảng thời gian thật là tươi đẹp. Đúng rồi, trí nhớ bạn trong khoảnh khắc đã quay lại những tình cảm trong sáng. Bạn không thể quay ngược thời gian trở lại quá khứ nhưng bạn có thể quay lại những tình cảm tươi đẹp lúc đó.

Trí nhớ của con người có tính khắc họa rất cao. Chúng ta có xu hướng nhớ lại quá khứ đẹp y như trước đây bằng cách loại bỏ những chi tiết tiêu cực. Điều ngược lại cũng hay xảy ra, người hối lỗi thường loại những tình cảm tích cực để chỉ nhớ lại những nỗi đau buồn. Điều đó giúp họ không lặp lại lỗi lầm nữa.



*Hãy tạo một vật gợi nhớ với một người rất thân với bạn.*

Hãy lắng nghe tâm sự của một người về một kỷ vật gắn bó với cô:

*Khi lên năm tuổi tôi bị bệnh suyễn. Chị Hai đã tới thăm và cho tôi một con voi đồ chơi màu hồng. Tôi rất thích và đã chơi với nó rất lâu, lúc nào cũng cầm bên mình, đến nỗi một tai của con voi đã bị sút ra. Sau đó một năm nhà tôi bị lụt. Con voi đồ chơi bị mất nhưng tôi tìm lại được cái tai sút. Bây giờ mỗi lần nhìn cái tai tôi lại nhớ đến chị Hai. Chị rất thương tôi. Điều đó làm tôi cảm thấy vui và quên đi những chuyện buồn trong ngày.*

**Li, C., sinh viên năm nhất**

Một cách hay để tìm lại niềm vui là hãy đặt một vật gì đó giúp gợi lại những tình cảm tốt đẹp. Mùa xuân vừa rồi tôi có tham gia một khóa học nâng cao năng lực tinh thần gọi là “Những cuộc phiêu lưu bằng niềm tin”. Mỗi tuần, mỗi học viên được phát một dải băng màu khác nhau tượng trưng cho sáu chủ đề. Tôi tham gia rất chăm chỉ và học được nhiều điều

hay. Kết thúc khóa học, tôi thấy tinh thần rất sáng khoái và hăng hái. Mỗi tuần trôi qua mang lại một niềm tự tin mới.

Tinh thần đó truyền vào những hoạt động khác một cách tự nhiên. Những bài viết của tôi tốt hơn. Bài giảng của tôi đạt kết quả đáng khích lệ. Chuyện gia đình trở nên dễ dàng cảm hơn. Vậy thì tôi phải làm gì để duy trì tinh thần này chứ!



*Bạn không thể quay lại quá khứ, nhưng bạn có thể sống lại tình cảm trong quá khứ.*

Tôi quyết định phải tạo một vật kỷ niệm. Mỗi tuần tôi lấy một dải băng và cột nó vào chìa khóa xe. Sau 6 tuần tôi đã có một vật trang trí nhiều màu giúp thư giãn khi tôi đi lại trên đường. Mỗi lần nhìn nó, tôi gặp lại cảm giác tuyệt vời đã trải qua trong lớp học.

Vật trang trí đó đã mang lại cho tôi một tình cảm tích cực suốt ba tháng sau khóa học. Tới tận hôm nay tôi vẫn còn giữ những dải băng nhiều màu đó. Mặc dù đã lâu tôi không còn để ý chúng nữa, nhưng mỗi lần vô tình nhìn lại tôi vẫn nhớ về khóa học tuyệt vời đó.

*Vật gợi nhớ nên đơn giản, liên quan đến cá nhân và chứa nhiều tình cảm.*

Vật gợi nhớ có thể giúp tìm lại những cảm xúc rất xa trong quá khứ. Đó có thể là một cánh hoa khô trong ngày đầu tiên làm mẹ, một vé xem bóng đá khi còn nhỏ, hoặc là một mảnh chăn nhỏ bạn đã đắp khi tới chơi nhà ông

bà. Vật gọi nhớ nên đơn giản, liên quan đến cá nhân và chứa nhiều tình cảm.

Khi vật gọi nhớ trở nên nhàm, không còn sức mạnh khơi gợi nữa, bạn hãy cất nó đi. Tuy nhiên, đừng vứt bỏ mà chỉ cất tạm thôi. Ở đó nó sẽ dần dần lấy lại sức sống và lại có thể giúp bạn vào một ngày nào đó. Con tim bạn ít khi nào quên hẳn đi đâu gì. Hãy ghi nhớ, đi đâu gì đã đem lại cho bạn niềm vui sẽ quay lại lần nữa đấy.

**Bạn hãy thử làm theo những chỉ dẫn sau:**

1. Nhớ lại một kỷ niệm yêu thích, hoặc một khoảng thời gian yêu thích.

---

---

2. Hãy tìm một vật nào đó có thể gợi lại kỷ niệm ấy.

---

---

3. Chọn một nơi đặt vật gọi nhớ để bạn có thể thấy nó thường xuyên.

---

---

4. Hãy sử dụng vật gọi nhớ và thử xem nó giúp ích gì cho bạn nhé.

---

---

**Gieo trồng hạt mầm may mắn**

Bạn hãy lấy một tấm thẻ giấy, viết dòng chữ này lên: “Đây là thẻ may mắn. Hãy đem nó theo và đợi xem đi đâu kỳ diệu xảy đến với bạn”. Sau đó bạn cài vào đó một đồng bạc và tặng nó cho một người mà bạn quý mến.

*Những điều tốt lành đến với chúng ta mỗi ngày.*



Tặng cho ai đó một món quà, dù nhỏ nhất, đã thể hiện bạn là người sâu sắc và rộng lượng. Hành động đó còn giúp bạn củng cố lòng tin về bản thân mình như là một người tử tế và chu đáo với mọi người. Càng tạo được hình ảnh tốt, càng có cơ hội thành công. Đơn giản bởi vì mọi người thích bạn. Người ta sẽ nhớ đến một con người tử tế khi có cơ hội mới. Quan trọng nhất, bạn là người hạnh phúc và sẽ cảm thấy thoải mái khi nghĩ về điều đó.



*Khi chúng ta quen với việc cho đi nghĩa là chúng ta luôn ở tư thế sẵn sàng đón nhận.*

Thật kỳ diệu! Một hành động đơn giản vậy thôi cũng đem lại rất nhiều cho một người. Người nhận cảm thấy vui và biết ơn bạn vì đi đầu đó. Đương nhiên tấm thẻ không có sức mạnh gì bí mật. Theo tôi không bao giờ có việc gì xảy ra mà lại không có nguyên do. Mọi việc đều có logic. Những đi đầu tốt lành đến với chúng ta hàng ngày, tất cả đều có lý của nó. Đi đầu quan trọng ở đây là chúng ta nhận ra và hưởng ứng đi đầu đó.

Đồng bạc là một vật rất ý nghĩa bởi vì người ta thường kết hợp tiền với tài sản – cho dù đồng bạc chỉ là một đồng xu có giá trị rất nhỏ. Cho đi một đồng bạc nghĩa là bạn đã chia sẻ sự giàu có. Một đồng bạc thực là quá nhỏ so với tài sản vô tận của thế giới, nhưng đi đầu đó không quan trọng. Khi chúng ta quen với việc cho đi nghĩa là chúng ta luôn ở tư thế sẵn sàng đón nhận. Một tấm thẻ và một đồng bạc đã đem lại rất nhiều là như vậy đó.

### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Khi chia sẻ một vận may nào đó của bạn với mọi người, bạn cảm thấy thế nào?

---

---

2. Bạn muốn tiếp tục cảm giác đó hay là muốn thay đổi?

---

---

3. Phản ứng của người đã nhận sự chia sẻ của bạn như thế nào, ngay lúc đó và trong thời gian sau này?

---

---

# Ổn định chỗ trên tàu

## Chuẩn bị tư tưởng trước khi thay đổi



Ấy xác định tư tưởng trước khi bạn muốn thay đổi cuộc sống.

Khi còn nhỏ tôi có mơ ước trở thành nhà văn. Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi đã đi theo con đường nhà giáo. Tôi thấy nghề này cũng tốt và đã đầu tư nhiều tâm huyết cho sự nghiệp.

Tôi tranh thủ viết văn ngoài giờ lên lớp và vào dịp nghỉ hè, và ngày càng say mê. Sau 9 năm làm nghề tay trái này tôi đã có nhiều tiến bộ và đạt được một số thành công nhất định. Công việc đó cũng đem lại cho tôi một khoản thu nhập kha khá. Ước muốn làm nhà văn cứ ngày càng lớn dần. Tuy nhiên có một điếu gì đó trong bản thân tôi chưa thật sự ngả theo hướng đi mới. Những năm tháng giảng dạy làm tôi rất gắn bó với các em học sinh.

*Những mong ước của bạn sẽ làm nảy sinh những tình cảnh bất ngờ.*

Tôi đam mê những bài giảng để hướng các em tới một cuộc sống tốt đẹp. Không chỉ hạnh phúc vì được chia sẻ, đó còn là một trong những giá trị cao nhất của tôi. Thật là vô cùng tệ nếu sau kỳ nghỉ hè làm nhà văn, tôi quay lại năm học mới trong tư thế chưa chuẩn bị sẵn sàng để toàn tâm toàn ý cho công việc giảng dạy. nhưng sự việc lại diễn ra đúng như vậy đấy!

Tôi cảm thấy rất bối rối. Thật hổ thẹn khi phải đấu tranh lấy lại lòng nhiệt tình của người thầy. Tôi chưa bao giờ có ý nghĩ sẽ bỏ nghề dạy học. Thật may mắn là tôi đủ tỉnh táo để biết rằng không thể có lựa chọn đúng đắn nếu chỉ xét qua loa những hướng đi khác nhau.



Tại sao lại xảy ra tình trạng như thế? Tôi đã bị mắc kẹt giữa hai công việc, không biết phải từ chối và theo đuổi việc gì. Trong tình trạng đó, những tình cảm tiêu cực ngày càng tăng lên.

Năm học mới đã bắt đầu rồi mà tôi vẫn còn băn khoăn. Ước mơ làm nhà văn, mặc dù có thể chỉ là một hy vọng thoáng qua, vẫn cứ đeo đẳng tôi. Cuộc sống đang cần một quyết định trong lúc tâm trí tôi rối lên nhiều câu hỏi:

- Một nhà văn chuyên nghiệp sẽ làm gì ngoài việc viết lách?
- Nếu bỏ công việc hiện tại thì cuộc sống sẽ như thế nào?
- Với tính thích giao tiếp rộng rãi, làm sao tôi thỏa mãn nhu cầu đó khi làm nhà văn?
- Một nhà văn có thể thỏa mãn nhu cầu khám phá và phát triển những mặt tích cực của con người?
- Tôi không còn được tiếp xúc với những con người trẻ tuổi, hăng hái và lạc quan như các sinh viên ở trường?

Danh sách câu hỏi còn kéo dài mãi. Nhiều câu chỉ có thể giải đáp bằng sự trải nghiệm. Làm sao tôi thoát khỏi tình trạng tiến thoái lưỡng nan? Có một cách: hãy tưởng tượng bạn đang ở trong hoàn cảnh mới. Hãy để tâm trí kết hợp vai trò mới của bạn vào cuộc sống hiện tại. Việc làm này đem lại kết quả rất tốt. Tôi cũng áp dụng đi đầu đó khi dạy học. Tôi thường đánh giá lại kết quả mỗi bài giảng để nghĩ cách làm khác đi cho bài học tới.

Khi đó tôi tưởng tượng mình đã nghỉ công việc dạy học. Tôi tự nghĩ ra những việc viết lách mới sẽ làm. Nếu đó không phải là thời điểm thích hợp để thay đổi? Làm sao biết thời điểm thích hợp? Cứ tiếp tục để tâm trí đưa bạn vào hoàn cảnh mới, trực giác sẽ mách bảo có thích hợp hay không.

Một số thay đổi sẽ xảy ra. Những gì bạn đã đầu tư nhiều thời gian có thể không cần thiết nữa. Có thể bạn phải tỏ ra cứng rắn hơn, hòa hợp hơn và kỷ luật hơn. Dù cho có thay đổi gì, hãy để vai trò mới diễn ra trong tâm trí bạn trước khi thực hiện chúng.

Đừng lo lắng khi bạn thường lâm vào cảnh tiền hậu bất nhất. Đó chỉ là dấu hiệu của sự thay đổi. Đừng chống đối lại khi mong ước bấy lâu của bạn đang dần trở thành hiện thực. Hãy để đi đầu đó diễn ra tự nhiên, bắt đầu trong tâm trí trước. Hãy suy nghĩ kỹ trước khi thực hiện.



*Hãy suy nghĩ trước khi hành động.*

**Thay đổi hành động hay thay đổi niềm tin?**

Chỉ có hai chọn lựa: thay đổi hành động hoặc là thay đổi niềm tin.

*Hãy sống đúng với những gì bạn tin tưởng!*

Qua những phần trước, bạn đã nhận diện lòng tin và những giá trị của bản thân. Có một nguyên tắc đúng đắn: hãy sống đúng với những gì bạn tin tưởng. Điều này nghe thật đơn giản phải không? Thậm chí đơn giản đến

mức hiển nhiên. Điều khó hiểu là nhiều người trong chúng ta không thống nhất giữa hành động và suy nghĩ. Khi đó trí óc chúng ta và những người xung quanh nhận được những thông điệp lẫn lộn. Thành công đòi hỏi bạn phải đặt ra mục đích rõ ràng và tin tưởng vào bản thân.

Bạn có thêm nhiều kinh nghiệm và trưởng thành qua những hoạt động xã hội. Mâu thuẫn xảy ra khi một phần con người bạn vẫn giữ lại những tư tưởng cũ kỹ. Khi còn nhỏ có thể bạn không nhận ra cha bạn thường ở với gia đình hơn là bạn bè. Ông ấy làm việc 6 ngày một tuần. Chủ nhật là thời gian duy nhất dành cho gia đình. Là một đứa trẻ, bạn rất thích những buổi đi chơi cùng với cha mẹ. Lớn hơn một chút, bạn bắt đầu ý thức rằng cha rất quan tâm đến gia đình, con cái. Vậy là bạn có một hình ảnh về người cha tốt. Đó chính là một niềm tin. Giống như những giá trị khác, nó đã hình thành từ thời thơ ấu và ẩn sâu trong tiềm thức của bạn.

*Thay đổi giá trị là một dấu hiệu rõ ràng nhất chứng tỏ bạn đang trưởng thành.*

Giờ đây đã lớn, bạn có người yêu. Những buổi họp mặt vui vẻ bên bè bạn cũ ít đi. Có lúc bạn chỉ muốn ở một mình để suy nghĩ. Bạn muốn có những khoảng thời gian đó - với người yêu, với bạn bè và với bản thân. Nhưng không dễ dàng như vậy. Trong sâu thẳm ý thức đang giống lên một hồi chuông. Nó nhắc nhở bạn phải dành thời gian cho người yêu nhiều hơn, cũng giống như cha đã dành cho mẹ bạn.

Cảm giác tội lỗi cứ bám theo và chen ngang cuộc vui. Cảm giác đó do bạn tạo ra. Đó là dấu hiệu bạn đang hành động không đúng giá trị bạn tin tưởng. Hành động của cha bạn là giá trị của ông ấy. Đó là điều tốt lành cho gia đình nhưng có thể không phù hợp với bạn.



Cha bạn đã trải qua những kỷ niệm với gia đình và người thân. Ông ấy đã xây dựng niềm tin và làm theo đi đầu đó. Bạn phải xem hành động của bạn có phù hợp với những giá trị bạn đánh giá cao không? Nếu đúng, nó sẽ đem lại niềm vui và sức mạnh tinh thần. Còn nếu không? Thông thường thay đổi hành động là giải pháp đầu tiên giúp thay đổi tình thế. Nhưng đi đầu đó không đúng bản chất. Dù cho hành động khác, theo một cách khác, ta vẫn cảm thấy tội lỗi, ích kỷ... Cảm giác khó chịu ngày càng tăng. Trừ khi ta chuyển hướng: thay đổi niềm tin.

*Liệu các giá trị của bạn có giới hạn khả năng của bạn không?*



*Thành công đòi hỏi bạn phải đặt ra mục đích rõ ràng và tin tưởng vào bản thân.*

Ý tưởng thay đổi giá trị của bản thân nghe đáng sợ! Chúng ta sợ rằng bị mất phương hướng hoặc đang trở nên thực dụng hơn. Thực ra thay đổi giá trị mới là một dấu hiệu rõ ràng nhất chứng tỏ bạn đang trưởng thành.

Khi hành vi và niềm tin không phù hợp, bạn sẽ cảm thấy không thoải mái. Cảm giác đó có thể phát triển thành một cảm giác xem mình như có tội. Hãy xem kỹ hành động của bạn không tuân theo những niềm tin nào. Sau đó bạn phải lựa chọn. Cách an toàn và thường gặp là thay đổi hành động. Bạn sẽ trưởng thành nhiều hơn nếu thay đổi được niềm tin. Bạn hoàn toàn có quyền làm điều đó. Vì vậy, hãy cẩn thận chọn con đường phù hợp nhất.

Một người đã tâm sự:

*Có lúc bạn buộc phải thực hiện một chọn lựa dũng cảm. Tôi đã ở trong trường hợp đó. Một hôm người bạn gái thân nhất đã chỉ cho tôi xem cái gã đang lạm dụng tình dục với cô ấy. Nếu tôi nói cho ai biết thì xem như tình bạn chấm dứt. Tôi không biết phải làm gì. Chúng tôi là bạn thân và tôi rất lo cho sự an toàn của cô ấy. Cuối cùng tôi đã thông báo cho cô giáo chủ nhiệm. Việc đó quả thật khó khăn nhưng tôi biết mình đã làm đúng. Tôi đã chứng minh cho cô ấy thấy rằng một người bạn thực sự phải như thế nào.*

**Mara C. học sinh trung học**

**Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Kể ra một hành động bạn cảm thấy áy náy.

---

---

2. Giá trị nào đã bị coi thường khi bạn thực hiện hành động đó?

---

---

3. Điều gì làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn: thay đổi hành vi hay thay đổi giá trị gắn liền với hành vi đó?

---

---

4. Hãy chọn lựa, sau đó thử thực hiện đi đầu đó.

---

---

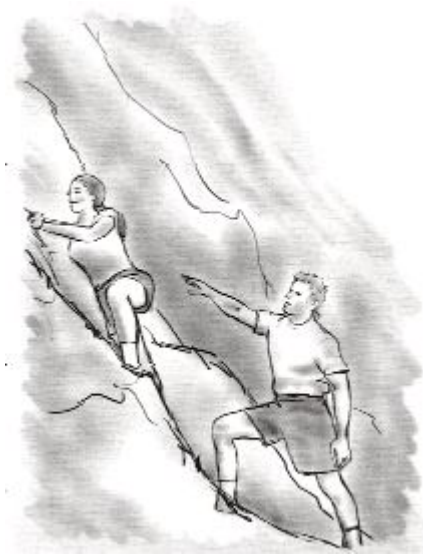
**Thay thế “nếu lỡ ” bằng “làm cách nào”**

Hãy vượt qua nỗi sợ hãi bằng cách tìm giải pháp cho các vấn đề bạn gặp phải.

*Nỗi sợ hãi và sức ỳ là hai trở ngại lớn trên đường đến thành công*

Một hôm đang thảo luận với một anh bạn, tôi vô tình nói vài câu “Nếu lỡ...”. Khi ấy chúng tôi đang tìm cách giải quyết một vướng mắc. Không để tôi bắt đầu một danh sách dài những câu “Nếu lỡ...” (danh sách đó thường là vô tận) anh bạn đã ngắt lời “Và lỡ trời sập nữa phải không, thỏ đề?”

Anh bạn làm tôi bật cười với chính mình. Từ lúc nào tôi đã sở hữu một kiểu tư duy tiêu cực có thể gây ra nỗi sợ hãi và sức ỳ. Đó chính là hai vật cản trên đường tới thành công. Từ đó tôi đã cố gắng thay đổi suy nghĩ theo hướng khác đi.



Đầu tiên phải nhận ra thời điểm bắt đầu câu “Nếu lỡ...”. Bạn đang lập kế hoạch công việc. Khi cảm thấy lo lắng, đó là lúc tâm trí đang chuyển hướng tới suy nghĩ “Nếu lỡ...”. Để quay trở lại, bạn phải đặt những câu hỏi “Làm cách nào?”. Tự hỏi thần trong đầu hoặc có thể viết ra giấy, đặc biệt khi lần đầu tiên làm đi ầu này.

Ví dụ, bạn định mời một cô gái đi chơi. Những câu “Nếu lỡ...” sẽ bắt đầu. Lỡ cô ấy nói “Không”? Lỡ mình tự nhiên bị quíu lười và tỏ ra ngốc nghếch? Lỡ cô ấy kể lại cho người khác nghe về mình? Lỡ họ nhận ra mình không phải là người tự tin có năng lực như họ nghĩ? Lỡ họ cho mình là kẻ lừa gạt? Lỡ đi ầu này lặp lại khi mình làm việc gì quan trọng, như xin học bổng hay xin việc? Lỡ mình không xin được học bổng hay thi rớt hoặc không xin được việc? Lỡ cuối cùng mình hoàn toàn thất bại, cô đơn, không bằng cấp và thất nghiệp?...

Không cần chờ đợi lâu! Từ một ý tưởng rất nhỏ và hơi rủi ro thôi bây giờ đã thành một vấn đề cực kỳ hệ trọng. Bạn đang mời bạn gái đi chơi! Đâu phải mời cả thế giới! Để giữ vững tinh thần, bạn thử đọc những câu hỏi dưới đây xem:

1. Làm cách nào để biết cô ấy thích gì để mình lập kế hoạch cuộc hẹn?
2. Làm cách nào để cô ấy cởi mở và chịu nhận lời đi chơi?
3. Làm cách nào để có một câu trả lời tốt nhất của cô ấy?
4. Làm cách nào để tỏ ra tự tin và vui vẻ khi trò chuyện với cô ấy?

*Nếu bạn đặt nhiều kỳ vọng lạc quan thì bạn sẽ có kết quả như mong đợi.*

Chú ý là những câu hỏi ở trên hướng về sự lạc quan. Nếu chỉ chăm chăm vào mặt bi quan, tâm trí chúng ta sẽ hướng đến một dạng tiêu cực mới thôi. Trong công việc cũng vậy. Nếu bạn đặt nhiều kỳ vọng lạc quan thì bạn sẽ có kết quả như mong đợi. Giả sử thực tế không có lối thoát nào, bạn phải tỏ ra can đảm. Hãy nhận lãnh rủi ro, rút ra bài học cho lần sau.

Kỳ vọng lạc quan, nhất quán rõ ràng sẽ giúp bạn có đi đâu bạn muốn. Nếu bạn không khuất phục được chúng, chúng sẽ quay lại khuất phục bạn. Đến lúc đó xem như chấm hết. Tùy bạn chọn thôi.

### **Những câu hỏi dành cho bạn:**

1. Kể ra một mục tiêu bạn ham thích nhưng vẫn còn lo sợ?

---

---

2. Bây giờ bạn có cảm giác nào khi theo đuổi mục tiêu đó?

---

---

3. Hãy tự đặt 4 câu hỏi “Làm cách nào” để bạn đạt tới mục tiêu đã đề ra.

---

---

### **Vận dụng sức mạnh của âm nhạc**



Hãy chọn cho mình một bài hát có giai điệu làm trỗi dậy sức mạnh tinh thần, với lời ca khơi gợi cảm hứng về mục đích sống.

Tất cả mọi người đều đồng ý rằng trên thế gian không gì làm con tim rung động bằng một bản nhạc hay. Không gì có thể dễ dàng làm sống lại tình cảm và lắng đọng thời gian như những lời ca đẹp.



Những đôi lứa yêu nhau thường có một bài hát chung cả hai đều thích. Điều đó thật dễ thương phải không? Thực ra nó đã mang lại sức mạnh to lớn cho tình yêu. Một ca khúc như một ngôn ngữ chung sẽ làm hai con tim cùng rung động trong một tình cảm đặc biệt. Khi hai người chia sẻ kỷ niệm đó tức là bài hát đã kết nối họ lại với nhau. Thời gian trôi qua sẽ tô đậm thêm những tình cảm tốt đẹp.

Một bài hát riêng của bạn có thể đem lại tác dụng tương tự. Bắt đầu dẫn thân vào chuyến đi, hi vọng đang dâng cao với những kế hoạch mới. Năng lực dồi dào và tinh thần phấn khích. Tuy nhiên mọi việc không phải đều có màu hồng. Theo thời gian, bạn bắt đầu cảm thấy gánh nặng của những thời

hạn. Kế hoạch thay đổi và những trở ngại khó lường. Điều cần thiết là chúng ta phải giữ vững tinh thần và một trạng thái cầu tiến.

*Âm nhạc có thể khơi dậy ngọn lửa nhiệt tình và động lực trong tâm hồn bạn.*

Chính ở chỗ đó, âm nhạc có thể khơi dậy ngọn lửa nhiệt tình trong bạn. Âm nhạc có khả năng kêu gọi động lực. Nó nhắc nhở vì sao bạn phải theo đuổi ước mơ của mình. Nó củng cố tinh thần dũng cảm để bạn tiếp tục hướng về mục tiêu phía trước.



*Không có gì làm con tim rung động bằng một bản nhạc hay.*

Dưới đây là những bài hát có chủ đề về những ước mơ. Bạn có thể chọn những bài hát khác theo thể loại yêu thích. Hãy chọn những bài thể hiện được tinh thần và ước mơ của bạn. Nó có thể đem lại niềm hy vọng khi bạn cảm thấy mệt mỏi.

Being Alive – sáng tác: Sondheim, biểu diễn: Jerry Roberts;

Brave Faith – sáng tác: Stanfield, biểu diễn: Jana Stanfield;

Don't Worry, Be Happy – sáng tác McFerrin, biểu diễn: Bobby McFerrin;

Embrace It – sáng tác: Zavada, biểu diễn: Kathy Zavada;

Everything's Coming up Roses – sáng tác: Styne, Sondheim, biểu diễn: Cast;

Fame – sáng tác: Gore, Pitchford, biểu diễn: Irene Cara;...

## **Khẳng định lòng can đảm**

Hồi tưởng những kinh nghiệm bạn đã trải qua để thấy rằng lòng can đảm đã giúp bạn đạt được kết quả như hiện tại.

Thông thường chúng ta không thấy hoặc ít khi thừa nhận sự can đảm của chính mình trong cuộc sống hằng ngày. Quan niệm cổ điển đã dạy rằng phải tham gia những cuộc tranh đấu một mất một còn mới là người can đảm. Tuy nhiên những cuộc khảo sát ý kiến đã cho thấy một điều thú vị. Cái chết chỉ đứng thứ hai trong những nỗi sợ hãi của con người, sau việc diễn thuyết trước công chúng. Như vậy là chúng ta thà chịu chết còn hơn đứng lên nói chuyện trước một đám đông!

Không, ở đây tôi không khuyên bạn phải đi diễn thuyết. Nhưng can đảm không liên quan đến sự sống và cái chết. Có lẽ chính bạn đang thể hiện một lòng can đảm tuyệt vời đấy. Phải chăng nó đã trở nên hiển nhiên quá đến nỗi bạn không nhận ra?

Phần lớn mọi người nghĩ rằng can đảm chỉ xuất hiện trong những sự kiện lớn lao, những bi kịch. Chúng ta vô tình xem can đảm có mối liên hệ với nỗi đau và sự sợ hãi. Dòng suy nghĩ đó đã đưa đến một khái niệm lệch lạc về “can đảm”.

Theo tôi, có một từ đồng nghĩa với can đảm là “nghị lực”. Nghị lực liên quan đến sức mạnh, trí khôn, khả năng dẫn dắt, hiểu biết. Nghị lực là sức mạnh tinh thần để đối mặt với những thách thức của cuộc sống.

Đó là những thách thức gì? Hãy bắt đầu bằng việc thức dậy buổi sáng. Chẳng phải có lúc bạn không thể rời khỏi giường mà không có lời kêu gọi của cha mẹ hay anh chị? Nếu bạn có thể quyết định việc gì một cách độc lập không cần ai chỉ bảo, chắc chắn bạn đã từng trải qua giai đoạn lệ thuộc,

nói cách khác là ý lại. Để là người độc lập không dễ, bạn phải chứng tỏ và vượt qua chính mình. Hiện tại bạn thấy dễ dàng và thoải mái với công việc quen thuộc phải không? Tuy nhiên những lần đầu tiên luôn đòi hỏi sự cố gắng và can đảm để thực hiện trọn vẹn. Mỗi lần lặp lại hành động đó, bạn đã thể hiện rằng bạn đang sống và làm việc với lòng can đảm.

*Từ đồng nghĩa tốt nhất với CAN ĐẢM là NGHỊ LỰC.*



Theo dõi hoạt động trong một ngày của bạn - từ bữa ăn tới thời gian đi lại, tới những người bạn tiếp xúc. Mọi người thường cảm thấy rụt rè với người lạ. Để trò chuyện và hiểu họ, bạn phải có sự can đảm. Bạn đã từng bày tỏ tình cảm yêu thương bằng lời nói hoặc hành động với bạn bè và người thân? Khi cởi mở tấm lòng, dù là người cho hay người nhận, bạn phải chịu rủi ro bị từ chối. Đó chính là lòng can đảm!

*Lòng can đảm là sức mạnh tinh thần để đối mặt với những thách thức của cuộc sống.*

Bạn có thể là cảnh sát truy bắt tội phạm hay chiến sĩ nơi sa trường hoặc một nhà hoạt động xã hội kêu gọi thay đổi thế giới. Trong những vai trò đó,

lòng can đảm cho bạn đủ dũng khí để hoàn thành những công việc khó khăn. Tuy nhiên không thành vấn đề nếu lĩnh vực của bạn không nằm trong số đó. Thế giới này không luôn luôn đòi hỏi lòng can đảm phải thể hiện như vậy. Đơn giản hãy làm tốt vai trò bạn đang làm – một đứa con, một người bạn, một nhân viên, vận động viên, sinh viên, giáo viên... Trừ khi là một ẩn sĩ, bạn sẽ luôn luôn là một phần của xã hội, bất chấp con đường đời như thế nào. Ở mọi hoàn cảnh, hãy nhận thức và trân trọng sự can đảm của bạn.

**Sau đây là hướng dẫn cách thực hành phần này:**

1. Hãy liệt kê 10 hoạt động mà bạn tham gia ngày hôm qua. Chú ý là bất kỳ hoạt động nào.

---

---

2. Sau đó hãy chỉ ra bạn đã phải can đảm làm điều gì trong mỗi hoạt động đó.

---

---

**Dám chấp nhận rủi ro**

Hãy thực hiện điều đã khiến bạn sợ hãi nhưng thực sự rất muốn làm hay cần phải làm. Hãy dũng cảm thực hiện những điều như vậy để đạt được mục tiêu của bạn.

Trong bộ phim “Thời trai trẻ của cha Eddie”, Dolly Daly đóng vai cô nàng Montana vùng véc cố gắng lấy can đảm bằng cách làm theo bài “Tám quy tắc vàng để có sự tự tin”.



*Hãy luyện tinh thần chấp nhận rủi ro của bạn bằng cách thử một việc mới mà bạn không giỏi.*

“Quy tắc 1:” nàng Montana trích dẫn, “Hãy cởi mở”. Sau đó nàng giải thích, “Mỗi ngày tôi phải làm một việc gây cho tôi sự e ngại, nhưng tôi rất muốn làm.” Tính cách đã tạo cho nàng nét lôi cuốn không thể cưỡng được là sự thách thức chính mình, ngay cả trong một việc nhỏ như chụp hình quảng cáo cà vạt. Điều quan trọng ở đây không phải là nội dung công việc nàng làm, quan trọng là nàng đã dám thử làm những công việc có khả năng thất bại cao. Thực tế là trong cuộc sống hàng ngày chúng ta ít khi đối diện với những điều như vậy. Tuy nhiên, hãy chú ý chờ đợi cơ hội xuất hiện, bạn sẽ thấy cuộc sống có nhiều thách thức thường xuyên diễn ra.

Khi một cơ hội đến và ý nghĩ thực hiện nó khiến bạn có cảm giác e ngại, đó chính là dấu hiệu cho thấy bạn cần thực hiện nó để tiến lên một bước tiếp theo trong quá trình phát triển bản thân. Người xưa có câu “Hãy làm những gì không thể!”. Hoặc cùng một ý như vậy là câu nói “Hãy nhận ra nỗi sợ hãi và sau đó bắt tay vào làm bằng bất cứ giá nào.”



*Chấp nhận rủi ro một cách khôn ngoan sẽ tạo ra những giây phút đáng nhớ nhất trong cuộc đời.*

Ở đây tôi không khuyến khích và cũng không có ý nói đến sự rủi ro mang tính liêu mạng. Nếu bạn nghi ngờ một rủi ro là lành mạnh hay liêu mạng, hãy lắng nghe trực giác. Nó sẽ khuyến khích bạn nếu đó là rủi ro lành mạnh và khiến bạn cảnh giác trong trường hợp rủi ro liêu mạng. Hãy biết suy xét. Trực giác là người giám sát tốt nhất. Tuy nhiên, rủi ro là cần thiết. Khi bạn theo đuổi mục đích sống, bạn sẽ phải thường xuyên chấp nhận rủi ro để được học thêm những điều mới.

Chấp nhận rủi ro một cách khôn ngoan sẽ tạo ra những giây phút đáng nhớ nhất trong cuộc đời. Hãy khắc phục nỗi sợ hãi, nắm lấy những cơ hội quan trọng, bạn sẽ đắm mình trong niềm vui khôn tả của cuộc sống.

**Những câu chỉ dẫn cách thực hành phần này:**

1. Hãy viết ra một mục tiêu bạn thực sự muốn đạt được.

---

---

2. Quyết định một nhiệm vụ bạn cần phải làm để tiến gần mục tiêu trên.

---

---

3. Những rủi ro nào bạn cần chấp nhận để hoàn thành nhiệm vụ?

---

---

### **Cân bằng lý trí và tình cảm**

Hãy thay đổi thái độ thay vì thay đổi hành động!

Văn hóa người Mỹ là một nền văn hóa dựa trên hành động là chính. Đối chiếu các vùng đất trên thế giới, ta thấy làm việc chăm chỉ đồng nghĩa với người Bắc Mỹ, nồng nhiệt là người Nam Mỹ, mạnh mẽ là người châu Âu, phẩm giá là người châu Phi và thông thái là người châu Á. Trong xã hội Mỹ, người ta luôn luôn muốn mọi việc phải được hoàn thành trọn vẹn. tuy nhiên đó không phải lúc nào cũng là cách hiệu quả nhất để giải quyết khó khăn.

Tại nơi làm việc chúng ta có khẩu hiệu “Làm việc thông minh hơn là chăm chỉ”, nhưng nhiều người vẫn chưa thấu hiểu triết lý đó có sức mạnh như thế nào nếu đem áp dụng cho con tim. Đối với tuổi trẻ, nếu ai đó xúc phạm bạn, ngay lập tức bạn sẽ phản ứng: la lối, rút lui, thể hiện sự giận dữ, trả đũa. Sau đó, khi đã hiểu sự tình và động cơ của người khác, bạn trở nên bình tĩnh hơn và xử lý khôn ngoan hơn.



*Mọi vật đều có sự cân bằng*



Những phản ứng bao giờ cũng mang lại kết quả tức thì: la lối làm bạn bị nhức đầu, giận dữ khiến bạn làm hỏng món đồ yêu thích, trả đũa làm bạn có cảm giác mình thật hèn nhát. Không tốt hơn sao nếu bạn có thể bỏ qua tất cả những thứ lộn xộn đó và có sự khôn ngoan ngay từ đầu?

Để làm đi đầu đó bạn phải khởi đầu bằng việc tỏ ra thật khách quan. Khi cảm xúc đang nổi dậy do bị xúc phạm, thất vọng hay ghen tức, đầu tiên hãy để cho tâm trí cân bằng.

Mọi vật đều có sự cân bằng. Nhà thơ William Blake đã khẳng định như vậy trong tác phẩm Lý thuyết về sự đối nghịch. Đó là lý do tại sao bạn vừa có một trái tim vừa có một cái đầu.

Khi đối diện với một hoàn cảnh thử thách, ĐỪNG bao giờ làm đi đầu gì ngay lập tức. Đầu tiên hãy tạo ra sự cân bằng, tiếp theo hãy nhìn lại một cách khách quan. Nếu hướng ngay về phía trái tim, bạn sẽ phản ứng lại hoàn cảnh. Còn nếu suy nghĩ quá nhiều sẽ làm bạn thêm bối rối.

Có lần tôi đã giúp một người quen. Đáp lại, tôi không nhận được lời công nhận hay cảm ơn nào. Cảm thấy bị xúc phạm, ngay lập tức tôi trở nên phán xét “Mọi người khác đều nói cảm ơn, tại sao anh ta lại không? Chẳng lẽ chỉ một tiếng cảm ơn cũng khó vậy sao? Tại sao mình lại đi tốn thời gian làm ơn cho một người đã lợi dụng mình?”.

Một người bạn của tôi đã gọi đi đầu này là hội chứng “Tránh né”. Khi chúng ta không muốn nhìn vào khuyết điểm của mình, chúng ta hay chỉ vào người khác và la lên “Lỗi của anh” và chuyển qua tấn công người ấy. Trong lúc tức giận tôi đã dựng lên một kế hoạch gặp anh ta để hỏi cho ra nhẽ. Nhưng trí khôn xuất hiện đúng lúc đã ngăn tôi lại. Ngay lúc ấy tôi tự hỏi tại sao tôi lại có cảm giác đó?

*Sự khôn ngoan đích thực là biết cân bằng giữa lý trí và tình cảm.*

Cuối cùng tôi nhận ra quả cân đã bị đẩy hoàn toàn sang con đường tình cảm. Sau đó tôi thử đưa nó quay lại trạng thái cân bằng với những câu hỏi. Thực sự tôi muốn gì từ việc đó? Có phải việc anh ta không thể hiện sự biết ơn đã hủy hoại cảm tình của tôi chẳng? Có phải tôi làm đi đâu đó chỉ vì muốn được khen ngợi? Hay chỉ do tôi thích làm? Tình cảm ban đầu của tôi hoàn toàn là một tình cảm thân thiện. Tuy nhiên, phản ứng của tôi đối với việc anh ta không đáp lại đã biến cảm tình thành tính nhỏ nhen. Đó không phải là lỗi anh ta, đó là do tôi.

Tôi đã làm một đi đâu tốt đẹp cho anh ấy. Tôi mong có sự đáp lại. Đi đâu đó không xảy ra. Nhưng tôi biết sự tử tế của tôi đã được anh ấy chấp nhận khi tôi thực hiện hành động. Vì vậy hành động của tôi xem như đã hoàn thành. Nếu tôi đi gặp anh ta để trách móc, có lẽ tôi đã chuyển cảm tình của tôi thành một xung đột không đáng có. Trong đời, nhiều lần tôi đã tránh được những lỗi lầm như thế bằng cách cân bằng tình cảm và suy nghĩ. Bạn hãy thử công thức sau, nó thực sự có thể giúp bạn đấy!

Tâm sự của một người:

*“Tôi luôn luôn biết được khi nào tôi cần phải xem lại mình. Bạn biết bằng cách nào không? Đó là khi tôi bắt đầu để ý những điểm không hay ở người khác. Một lần, tôi đi dọc theo hành lang trường học, gặp người nào tôi cũng nghĩ, “Trời ơi, con nhỏ đó ăn mặc sao mà gớm thế?”. Vậy mà ngay khi tôi bước vào lớp, bạn tôi đã nói, “Hôm nay cậu không kịp chuẩn bị hay sao thế? Trông cậu lười thôi quá!” Đó là lần đầu tiên tôi nhận ra hôm đó tôi trông thật là tệ. Kể từ đó, bất kỳ khi nào tôi bắt đầu muốn chê bai gì ở người khác, tôi biết đó là lúc tôi phải nhìn lại chính mình về điểm đó.”*

**- Becca J. học sinh trung học**

## **Mối quan hệ của bạn với cuộc sống**

*Chúng ta sống bên nhau để giúp đỡ nhau vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.*

Mỗi người đi theo một con đường riêng trong cuộc sống. Dù bạn theo con đường nào, bạn hãy cứ tin tưởng vào cuộc sống. Chỉ cần bạn học cách lắng nghe tiếng nói từ tiềm thức của mình, và công nhận mọi thứ, vâng, **MỌI THỨ**, đã diễn ra trong cuộc đời và đã làm nên bạn hôm nay. Bạn càng nhận ra những điều tốt đẹp, bạn càng cảm nhận được niềm vui. Nhờ đó, bạn sẽ thấy mạnh mẽ và tự tin hơn về những gì bạn và cuộc sống đã cùng nhau tạo dựng.

*Cuộc sống không có khả năng cản trở bạn, nhưng nó cũng không tạo dựng đời sống thay cho bạn.*

Để “hợp tác” tốt với cuộc sống, bạn cần phải xem cuộc sống như một người bạn, có thể giúp bạn học hỏi được nhiều điều.

Cuộc sống không có khả năng cản trở bạn, nhưng nó cũng không tạo dựng đời sống thay cho bạn. Giống như mọi mối quan hệ khác, những trao đổi giữa bạn và cuộc sống là yếu tố quyết định bạn có đạt những gì bạn muốn và trở thành người bạn ao ước hay không. Chỉ bằng cách làm việc cùng với cuộc sống, học hỏi những kinh nghiệm, từ đi đâu bình thường cho đến những đi đâu lớn lao, bạn sẽ làm hiện rõ dần những ước mơ của chính mình.

Loài người tôn thờ chủ nghĩa anh hùng. Anh hùng là những con người đã đối diện với những tình cảnh khó khăn bằng lòng can đảm và danh dự. Tương tự như vậy, mỗi con người chúng ta, phải vượt qua hoàn cảnh của mình nếu không muốn tự biến mình thành nạn nhân của hoàn cảnh. Nhiều

người nổi tiếng, như Helen Keller và Stephen Hawking, đã đối diện, chấp nhận và học hỏi, sau đó đã đứng lên từ những nghịch cảnh tưởng như không thể vượt qua. Chúng ta học được gì từ những con người vĩ đại đó?

Nếu bạn thực hiện điều gì vì một mục tiêu cao cả và tốt đẹp, bạn sẽ nhận được một nguồn năng lượng đặc biệt phát sinh từ tấm lòng vị tha đó. Một khi bạn đã hòa mình vào bức tranh lớn của cuộc sống để giúp đỡ nhiều người, bất kỳ (vâng, bất kỳ) điều gì bạn mơ ước đều có thể trở thành hiện thực.

**Sau đây là một số chỉ dẫn để thực hành:**

1. Miêu tả một hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống của bạn.

---

---

2. Liệt kê ba kết quả khả quan đáng lẽ bạn đã đạt được trong hoàn cảnh trên.

---

---

3. Hãy chọn một kết quả bạn mong muốn nhất trong ba kết quả trên. Sau đó, hãy suy nghĩ xem, bạn có thể đạt được kết quả đó bằng cách nào?

---

---

**Từ bỏ thói quen chỉ trích**

Bất kỳ lúc nào bạn thấy mình có ý muốn chỉ trích, hãy cố gắng thay thế ý muốn đó bằng sự thông hiểu.

trong bất kỳ tình huống nào, sự chỉ trích cũng làm tổn thương tình cảm của người khác. những người ưa chỉ trích đã sai lầm khi tin rằng họ hoàn toàn đúng. Sự thật là họ chỉ đang thể hiện nỗi lo lắng về một điều họ không hiểu, hoặc đang chống lại một người rất tự tin nhưng không cùng sở thích.

Phát hiện và khẳng định chân giá trị mới là điều đáng quý. Khi chỉ trích, chúng ta chỉ tập trung vào con người làm ta lo sợ để cố gắng phá hủy niềm tin của họ. Nó chỉ gây hao tổn năng lượng, tinh thần mệt mỏi và làm giảm hiệu suất làm việc.



*Trong bất kỳ tình huống nào, sự chỉ trích cũng làm tổn thương tình cảm của người khác.*

Nhận chân giá trị có tác dụng khích lệ và nâng đỡ. Chỉ trích chỉ nhằm hạn chế. Hãy xem những con người tiêu biểu về năng lực, phẩm giá, thông thái, tình yêu và thành công. Họ không bao giờ lãng phí thời gian để chỉ trích và lo lắng xem người khác có sống đúng theo tiêu chuẩn của họ hay không.

Để loại bỏ sự chỉ trích, bạn phải chấp nhận rằng mọi người đều có một đời sống tinh thần riêng. Việc lo lắng người ta có sống theo cách của bạn hay không hoàn toàn vô nghĩa. Nhà triết học Thereau đã nói “Mỗi người trong chúng ta đang tiến bước theo những nhịp điệu khác nhau”. Những người có đời sống tinh thần giống bạn sẽ hành động tương tự như bạn,

những người khác sẽ hành động khác. Đơn giản là như vậy. Chấm hết, không phải bàn thêm về điều đó.

*Nếu muốn có mối quan hệ tốt với mọi người, bạn đừng buộc người khác phải sống giống như bạn.*

Khi chỉ trích, ta đã đặt một áp lực lên chính bản thân. Áp lực đó là phải tìm hiểu điều gì có lợi nhất cho người khác. Làm được điều đó cho bản thân đã là cả một việc khó. Ngoài ra, thái độ chỉ trích chắc chắn sẽ làm bạn đánh mất sự tin tưởng của người khác. Nếu muốn có mối quan hệ tốt với mọi người, bạn đừng buộc mọi người phải sống giống như bạn. Ai cũng có những quy tắc riêng, bạn hãy ghi nhớ và tôn trọng điều đó.

Hãy tránh xa sự chỉ trích. Cứ để yên cho người khác khám phá cuộc sống theo cách riêng của họ. Tuân theo điều đó bạn sẽ tìm thấy nhiều sức mạnh để tiến nhanh và mạnh hơn trên con đường của mình.

**Sau đây là một số chỉ dẫn để thực hành:**

1. Hãy kể ra một trường hợp bạn đã chỉ trích ai đó.

---

---

2. Sau đó, thử loại bỏ nó bằng cách chấp nhận những người khác có những quy tắc sống không giống bạn. Ghi lại cảm nghĩ của bạn khi thực hiện điều này.

---

---

3. Kể ra hai trường hợp bạn đã thoát khỏi gánh nặng của sự chỉ trích.

---

---

4. Hãy ghi lại những cải thiện trong mối quan hệ của bạn với những người bạn đã chỉ trích trước đây.

---

---

### **Nghỉ giải lao**

Bây giờ bạn có thể đặt sách xuống và tạm ngưng những hoạt động một thời gian.

Cho dù có đam mê một sở thích đến mấy, hay đang tràn đầy nhiệt huyết về công việc, cũng đến lúc bạn cần phải nghỉ ngơi. Đến giờ giải lao rồi!

Tất cả việc bạn phải làm là định ra cụ thể thời điểm quay lại những hoạt động đề ra trong sách, ghi một ngày cụ thể. Hãy nghỉ ngơi vài ngày, có thể là một hoặc hai tuần. Bỏ cuốn sách này qua một bên và ngưng làm những bài thực hành. Nếu bạn đã làm theo những chỉ dẫn nghĩa là bạn đã làm rất tốt. Bạn xứng đáng hưởng một kỳ nghỉ giải lao.



Từ bây giờ cho đến lúc quay lại là thời gian để bồi dưỡng bản thân. Hãy đầu tư vào tài khoản tình cảm và thưởng thức cảm giác tiến bộ đang

đến với bạn từng ngày.



# Soát lại vé

## Thể hiện lòng biết ơn



Bạn không kiểm soát được mọi tình huống có thể xảy ra. Nhưng bạn hoàn toàn có thể kiểm soát được suy nghĩ và thái độ của mình.

Mỗi con người trong chúng ta đều có nhu cầu được kính trọng. Không phải tất cả mọi việc ta làm đều là vì muốn được khen ngợi, nhưng chắc hẳn không ai thấy vui nếu nỗ lực của mình không được thừa nhận hay khuyến khích. Một câu cảm ơn cũng có thể là một ngu ần động viên to lớn.

Dù là một cuộc gặp gỡ xã giao hay là một mối quan hệ thâm tình, bạn cũng phải trân trọng vì cuộc sống đã mang lại cho bạn những tình cảm tốt đẹp đó.

*Bạn thường làm gì trong trường hợp thay đổi đột ngột?*

Đối với mọi việc trong đời, dù thuận lợi tốt đẹp hay trắc trở khó khăn, bạn đều nên thể hiện lòng biết ơn. Bởi ngay cả đi ầu bất hạnh cũng có ý nghĩa giúp bạn trưởng thành, giúp bạn yêu cuộc sống hơn trong cái giản dị bình thường của nó. Hiểu được đi ầu này, tức là bạn đã có một sức mạnh nội tâm để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Hãy cho mọi người thấy sự biết ơn của bạn, đi ầu đó sẽ giúp bạn mở lòng đón nhận những tình cảm tốt đẹp của người khác và thể hiện những phẩm chất cao quý của bản thân mình.

**Dưới đây là một số hướng dẫn để bạn thực hành:**

1. Hãy chuẩn bị sẵn sàng những tấm thiệp chúc mừng xinh xắn để bạn có thể gửi tặng bất cứ lúc nào.

---

---

2. Hãy kể ra 4 người đã có cử chỉ hào hiệp khiến bạn muốn gửi cho họ mỗi người một tấm thiệp.

---

---

3. Hãy gửi những tấm thiệp cho những người trên.

---

---

### **Chuẩn bị “kho dự trữ”**

Hãy chuẩn bị cho bạn một số thú vui để thư giãn những khi bận rộn.

Bạn thường làm gì trong trường hợp có những sự cố đột ngột ngoài ý muốn? Hãy chuẩn bị trước những hoạt động có thể giúp bạn có được sự bình tâm để đối diện với vấn đề một cách tốt nhất. Tôi gọi đó là bạn đã có được một “kho dự trữ”. Phần lớn mọi người không có “kho dự trữ” này. Họ thường hành động một cách không lành mạnh, ví dụ: tức điên lên, ăn nhiều, uống nhiều, cáu kỉnh với người xung quanh.

Vì thế bạn hãy chuẩn bị sẵn đi! “Kho dự trữ” của tôi là một danh sách các nơi để gọi điện thoại, hoặc những địa chỉ web cần ghé thăm. Khi tôi bận rộn vì một sự việc bất ngờ xảy ra, tôi sẽ gọi vài cuộc điện thoại cho bạn bè, lướt trên Internet, tạm thời chuyển sang những hoạt động nhẹ nhàng vui vẻ để cảm thấy thoải mái hơn.

“Kho dự trữ” đó không nhằm chối bỏ hay lẫn tránh cảm giác. Đương nhiên tôi vẫn có cảm giác thất vọng và bức bối. Nhưng những chuyện không vui cần có thời gian suy nghĩ và xem xét. Ít nhất “kho dự trữ” cũng mang lại cho tôi hai điều:

1. Tâm trạng nhẹ nhàng hơn để làm giảm đi cảm xúc nóng nảy ban đầu.
2. Cảm giác tự tin do kiểm soát được cuộc sống bản thân.

Một “kho dự trữ” sẽ đem lại một phần cuộc sống mà ta đã yêu thích và thông thạo. Và sự thông thạo thường đi cùng với sức mạnh.

*Hãy nói với người thân thiết về kho dự trữ của bạn.*



Hãy thư giãn với những hoạt động trong “kho dự trữ” một lúc. Nó cho bạn không gian, thời gian và sự cân bằng để đối phó hiệu quả hơn với những bực bội và thất vọng trong cuộc sống. Nó giúp bạn tìm ra cách ứng phó tốt nhất và đúng lúc nhất. Những khó khăn, trở ngại của cuộc đời cũng là những cơ hội để chúng ta trưởng thành. Và ở những giây phút đầu, thay vì tung hô tất cả vì bực mình, hãy sử dụng “kho dự trữ” để lấy lại thế đứng vững chắc. Đó cũng là một cách chăm sóc chính bản thân bạn.

Nếu chọn lựa tốt, kho dự trữ của bạn sẽ có những hoạt động không phải lúc nào cũng tốn tiền như phí gọi điện thoại của tôi. Đừng chọn hoạt động nào quá sức và có hại, hãy chọn thứ nhẹ nhàng và vui vẻ mà làm. Chọn và sử dụng thú vui một cách khôn ngoan! Chúng là nguồn sức mạnh có thể biến một tai họa thành một trở ngại tạm thời.

### **Một số hướng dẫn để bạn thực hành:**

1. Bạn hãy ghi ra một số thú vui của bạn.

---

---

2. Hãy nghĩ ra cách sử dụng những thú vui đó vào lúc cuộc sống của bạn bị mất cân bằng.

---

---

3. Thử nghĩ bạn nên làm gì để dễ dàng thưởng thức thú vui khi cần đến.

---

---

### **Lửa thử vàng**

Khi đang theo đuổi mục đích sống, đôi khi bạn nên kiểm tra quá trình phát triển của bản thân bằng cách chấp nhận một công việc có tính rủi ro và thử thách.

“Tin hay không tùy bạn, nhưng ngay lúc đọc đến phần này, bạn đang ở giờ phút trọng đại: chuẩn bị hoàn thành một công việc lớn. Bạn đang tiến đến rất gần mục tiêu của cuộc đời, chưa bao giờ gần như lúc này.”

Tôi chắc chắn khi đọc câu nói trên, trí óc bạn đã nghĩ ra ít nhất 10 nhiệm vụ chưa hoàn thành, 10 khuyết điểm và 10 sai lầm. Những suy nghĩ tiêu cực đó thường bị cho là tự ti và bị coi là kẻ thù, không ai mong muốn chúng. Nhưng thực ra không phải. Chúng chính là động lực thúc đẩy bạn phải hành động. Con tim bạn đang lên tiếng “Ta còn nhiều việc phải làm lắm, nhiều đi đâu thử thách và hứa hẹn đang trông đợi ở phía trước.”

Con tim bạn nói đúng đấy. Còn rất nhiều điểu trên đời mà chỉ có sự dũng cảm ngoan cường mới giúp bạn khám phá ra được. Bạn đã chọn một hướng đi, nhưng bạn cần phải kiên trì thì mới thấy được nhiều điểu mới lạ. Đáng buồn là nhiều người cũng chọn một con đường nhưng họ trở nên hốt hoảng và dao động khi gặp trở ngại.

“Đây không phải là điểu tôi mong muốn.” Họ nghĩ. “Ước mơ của tôi đáng lẽ phải thuận lợi dễ dàng chứ đâu khó khăn như thế này.”

*Sau khi chọn một con đường, phải kiên trì theo đuổi mới thấy được nhiều điểu mới lạ.*

Thay vì gắng sức vượt qua thử thách, để trở nên mạnh mẽ và tự tin hơn, họ chỉ chực nhảy trở lại điểm xuất phát để tìm một lối đi khác. Cũng giống như việc đăng ký học ngoại ngữ. Trong tuần đầu tiên học thử, thấy khó quá, bạn liền trở lại đăng ký lớp thấp hơn đã học rồi. Đương nhiên những gì đã học sẽ dễ dàng, nhưng thực ra bạn đã vượt qua trình độ của lớp đó. Và bạn chẳng phát triển được bao nhiêu nếu đi lại con đường cũ.

Kiểu phản ứng sẵn sàng quay trở lại ngay khi có cơ hội mới xuất hiện chỉ càng làm bạn mất tự tin. Bạn sẽ chỉ có một cuộc sống tầm thường nếu liên tục hành động như vậy.

Hãy nhìn ra xa về phía trước. Con đường tới thành công thường đầy chông gai và thử thách, đòi hỏi bạn cần phải có lòng can đảm. Nhưng bạn đừng lo sợ, nên nhớ là con người sinh ra vốn đã có lòng can đảm. Càng tôi luyện lòng can đảm, bạn càng phát triển về nhân cách và sức mạnh.

*Càng tôi luyện lòng can đảm, bạn càng phát triển về nhân cách và sức mạnh.*

Khi gặp trở ngại, đừng vội quay lại từ đầu mà hãy tìm cách lấy thêm sinh khí. Nghỉ ngơi một chút để xem lại những kinh nghiệm bạn đã trải qua và rút ra bài học. Chúng đã đưa bạn tới nơi bạn đang đứng, do đó không có lý do gì phải quay lại.

Đừng lo lắng bạn đang ở đâu hay đi đâu gì đang chờ đợi. Hãy tập trung vào hiện tại, ngay giây phút đó. Hãy công nhận và gìn giữ những gì bạn đang có: tình cảm, trí tuệ, tinh thần, sức khỏe, tài chính.

*Hãy công nhận và gìn giữ những gì bạn đang có: tình cảm, trí tuệ, tinh thần, sức khỏe, tài chính.*

Nhưng có thể bạn nói “Hiện tôi đang cảm thấy hoàn toàn chán nản.” Vậy thì càng tuyệt vời. Cuộc sống đang mách bảo đã đến lúc bạn nên tiến lên. Bạn cảm thấy chán nản do tính ỳ đang chống lại sự thay đổi và từ chối những chỉ dẫn của cuộc sống để học hỏi và trưởng thành hơn.

Vì thế hãy tiến lên, bắt tay hành động đi. Phải làm đi đâu gì đó vượt qua tình cảnh hiện tại để tiến tới nơi bạn mong muốn - một nơi có trí khôn và sức mạnh.

Hãy bần bĩ. Phải cương quyết. Dù cho bạn chỉ mới khởi hành hay đang lướt tới mạnh mẽ, nhớ phải “dùng lửa thử vàng”. Bạn sẽ có cái nhìn rõ hơn về cuộc sống và có những bước đi mạnh mẽ hơn để đạt một hiểu biết cao hơn và sâu sắc hơn.

*Hãy quyết tâm hành động!*



**Một số hướng dẫn để bạn thực hành:**

1. Tự nghĩ ra một câu phát biểu khẳng định bạn đang ở trạng thái tốt nhất trong cuộc sống.

---

---

2. Định ra cách bạn sẽ “dùng lửa thử vàng” và chuyển tới một mức cao hơn trong nhận thức.

---

---

3. Hãy tính trước những hỗ trợ bạn cần tới để “thử lửa” (chuẩn bị của bản thân, hỗ trợ của người khác...)

---

---

4. Sau đó hãy hành động và ghi nhận những gì bạn học hỏi được. Cảm xúc, tinh thần của bạn đã thay đổi ra sao?

---

---

### **Tìm người cố vấn**

Sau khi đã quyết định hướng đi của mình, bạn hãy tìm một người thành đạt trong lĩnh vực đó. Hãy lắng nghe và học hỏi kinh nghiệm thành công của họ.

Đó chính là “đứng trên vai những người khổng lồ”. Nhiều người “cày bừa” rất chăm chỉ và đinh ninh rằng muốn thành công, bắt buộc phải tự mình hành động. Đúng là bạn cần phải tự mình làm việc để biến ước mơ thành hiện thực, không ai khác có thể làm thay cho bạn. Nhưng đi đâu đó không có nghĩa là bạn phải học hỏi từng bài học.

Hãy tìm người bạn ngưỡng mộ. bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những người thành công luôn sẵn sàng chia sẻ câu chuyện của họ.





Những người thành đạt không phải là loại người ích kỷ chỉ muốn khư khư giữ kinh nghiệm. Ngược lại, họ luôn tự tin và rất hiểu giá trị của sự chia sẻ. Phần lớn họ đạt tới thành công cũng nhờ đã tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác. Vì vậy họ luôn sẵn lòng, thậm chí rất nhiệt tình, để tiếp tục quá trình chia sẻ đó.

*Không gì giúp ích cho việc xây dựng ước mơ của bạn bằng việc kết giao với một người cố vấn.*

Đừng cho rằng khi bạn hỏi ý kiến giúp đỡ là bạn quấy rầy họ. Bạn đang trân trọng sự thông thái và kinh nghiệm của họ. Hãy nhớ lại xem, cũng có lúc bạn cảm thấy rất vui và tự hào khi giúp đỡ được người khác. Hỏi ý kiến giúp đỡ của ai tức là bạn cũng đang tạo cơ hội cho họ trải qua cảm giác vui sướng đó.



Những người thành công thường tỏ ra khiêm tốn và tử tế vì họ biết rằng cuộc sống đóng một vai trò quan trọng trong thành công của họ. Những ai đạt tới đỉnh vinh quang cùng với sự tử tế và khiêm nhường sẽ còn thành công hơn nữa. Hãy tìm những người như vậy để học hỏi, sẽ giúp con đường thực hiện ước mơ của bạn ngắn hơn và suôn sẻ hơn nhiều.

**Sau đây là một số câu hỏi giúp bạn thực hành phần này:**

1. Ai là người thành công trong lĩnh vực bạn say mê?

---

---

2. bạn có thể liên lạc được với người đó bằng cách nào?

---

---

3. Hãy liệt kê 3 câu hỏi bạn cần được trả lời ngay bây giờ để tiếp bước trên con đường tiến tới mục tiêu của bạn.

---

---

4. Hãy mạnh dạn hỏi ý kiến của người bạn ngưỡng mộ (trực tiếp hay qua thư) về những thắc mắc của bạn. Sau đó, ghi lại những chỉ dẫn của họ.

---

---

### **Hãy đặt câu hỏi!**

Đôi khi chỉ cần một câu hỏi, bạn đã có thể giải quyết được khó khăn.

Nhiều khi chúng ta hỏi chỉ để mà hỏi, câu trả lời đã có sẵn. Năm học nào cũng vậy, học trò thường hỏi tôi: “Thầy Leslie, căn phòng có nóng quá không?”

Tôi luôn luôn hỏi lại: “Em muốn hỏi gì?”

*Nếu bạn không có mục tiêu rõ ràng, bạn sẽ không thể có kết quả thỏa mãn trong cuộc sống*

Cuối cùng chúng cũng tìm ra nhiệt độ trong phòng và ngay lập tức yêu cầu “Xin thầy tăng độ lạnh trong phòng một chút, ở đây hơi nóng”. Những trường hợp này rất thường xảy ra. Chúng ta phải quyết đoán hơn và đi thẳng vào vấn đề

Biết được bạn muốn gì là một bước tiến rất lớn. Khó hơn nữa là nói được ước muốn thành lời. Nhưng những lời nói sẽ rõ ràng hơn những mong ước thầm kín. Và một đi đầu ước rõ ràng sẽ mang lại kết quả rõ ràng.

Giữ cho ý tưởng của bạn đơn giản là một cách làm cho chúng mạnh mẽ hơn. Nhà triết học Henry David Thoreau đã từng khuyên “Hãy đơn giản, đơn giản, hết sức đơn giản.” Đơn giản hóa cuộc sống thật không đơn giản

chút nào. Đôi khi bạn phải phá bỏ một số quy tắc thông thường và mạnh dạn thực hiện một hành động táo bạo, như trường hợp của tôi dưới đây.

*Cần có sức mạnh nội tâm để phát biểu mục tiêu mong muốn của bạn thành lời nói.*

Có lần tại một buổi lễ nhà thờ, người diễn thuyết cũng là một nhà quản lý cơ sở xuất bản. Khi đó tôi đang tìm kiếm nơi xuất bản cho tác phẩm của mình và tôi cũng muốn tìm một cơ hội ở nhà xuất bản của ông. Ý nghĩ nảy lên trong đầu “Ông ấy có thể là một mục tiêu đáng quan tâm.”

Thủ tục xuất bản thường rất dài dòng. Bạn phải gửi một lá thư thỉnh cầu và một bản tóm tắt về tác phẩm. Sau đó phải chờ từ một tới chín tháng để họ trả lời. Do đó dịp này đúng là một cơ hội tốt. Đứng xếp hàng trong dòng người đến chào vị diễn thuyết sau buổi lễ, tôi cảm thấy ở đây mà nói chuyện làm ăn có lẽ không thích hợp. Nhưng khi bước đến trước mặt ông ta, trong vài giây tôi quyết định ngay phải hỏi ông ấy. Thay vì tự giới thiệu xã giao, tôi vào đề luôn: “Tôi nghe nói ông có một nhà xuất bản riêng. Tôi có một tác phẩm. Ông quan tâm đến thể loại tác phẩm nào?”

“Thực ra,” ông ấy lịch sự nói, “Tôi chỉ xuất bản những tác phẩm của riêng mình. Ở chỗ tôi không xuất bản sách của những tác giả khác.”

*Mục tiêu phải rõ ràng, câu hỏi phải ngắn gọn và phải diễn đạt câu hỏi thành lời.*

Trong 20 giây tôi đã biết câu trả lời mà đáng lẽ phải mất vài tháng thủ tục. Câu trả lời của ông ấy lại là một thất bại nữa của tôi. Nhưng lần này không hoàn toàn như vậy. Cuộc trao đổi ngắn hé ra một ý tưởng - tự xuất bản tác phẩm. Tuy cuối cùng tôi không chọn con đường tự xuất bản nhưng dù sao sự việc này cũng hâm nóng ý chí của tôi. Như bạn thấy, những tác

phẩm của tôi cuối cùng đã được xuất bản. Thế đấy, vì sao đi ầu đó xảy ra, chỉ cần một câu hỏi!



*Bạn có dám hỏi không?*

Sau khi đã xác định mục tiêu, hãy chọn con đường thực hiện trực tiếp nhất. Con đường đó phải nhanh, rõ ràng và đơn giản. Đôi khi bạn phải li ều lĩnh một chút, rủi ro một chút để rèn luyện lòng can đảm. Trên con đường đó bạn sẽ đi nhanh hơn và hiệu quả hơn những con đường khác nh ều.

**Sau đây là phần hướng dẫn bạn thực hành:**

1. Ghi ra một mục tiêu mà bạn cần sự hỗ trợ hay hợp tác của người khác.

---

---

2. Bạn phải liên hệ với ai để thực hiện được mục tiêu đó?

---

---

3. bạn hỏi theo cách nào là tốt nhất?

---

---

4. Ghi lại kinh nghiệm khi bạn hồi tưởng vào vấn đề một cách rõ ràng và trực tiếp.

---

---

### **Giải quyết khó khăn một cách sáng tạo**

Với những khó khăn trong cuộc sống, bạn không né tránh mà chỉ có thể đối diện và thích nghi.

Ấn ngón tay vào một cái gai trên bụi hoa hồng, bạn sẽ bị chích đau. Đúng không? Nhưng cái gai không suy suyển gì. Nếu nhổ cái gai, bạn có thể làm tróc cả gốc cây vốn là nguồn sống của những bông hoa.

*"Chúng ta nên làm gì bây giờ?" là một câu hỏi khơi gợi óc sáng tạo*

Thật mơ mộng nếu mong muốn tránh hoàn toàn “những cái gai” của cuộc sống. Thế nhưng vẫn có nhiều người tiêu phí sức lực để bám víu hi vọng tránh khỏi nó. Họ thường từ chối xử lý những vấn đề không thể không xảy ra. Họ không biết rằng khó khăn thường đem lại những bài học rất cụ thể. Tránh né chúng vừa không thực tế mà cũng không học được bài học nào. Thử thách không phải là rào cản mà chính là những lời mời gọi học hỏi.

Có những sự việc và con người gây khó khăn và đơn giản là ta không thể tránh được. Nếu phương pháp “đánh nhanh thắng nhanh” không hiệu quả, ta nên chuyển qua thử cách khác. Đừng nên chỉ giữ mãi một cách. Phải sáng tạo! Tránh né và gay gắt giáp mặt một vấn đề là hai kiểu phản ứng ở hai thái cực đối lập.

*Thử thách không phải là rào cản mà chính là những lời mời gọi học hỏi.*

Hãy sử dụng khả năng thương lượng, và thái độ khách quan. Đừng để sự giận dữ hay khó chịu xen vào phản ứng của bạn. Bạn có thể tìm ra những giải pháp có tính xây dựng mà vẫn bảo toàn giá trị và sức mạnh nội tâm. Những người có kỹ năng giao tiếp tốt có thể chuyển một hoàn cảnh bất lợi thành có lợi cho họ nhưng vẫn mang lại lợi ích cho người khác. Đừng bao giờ tìm một sự dàn xếp có tính “một ăn một thua”.

Trong một mối quan hệ, bạn không bao giờ giải quyết được vấn đề đang tranh cãi bằng cách thay đổi một con người. Đơn giản đó là điều không thể. Bạn chỉ có đủ sức mạnh để thay đổi chính bản thân. Do đó hãy học cách thay đổi hành động để có một kết quả mới hoặc thay đổi quan điểm về một con người hay sự việc để có cái nhìn rõ ràng hơn. Từ đó có thể tìm ra một giải pháp mà hai bên cùng có lợi.



*Hãy giải quyết khó khăn sao cho tất cả chúng ta đều là người thắng cuộc.*

Tâm sự của một người:

*“Trong lớp Anh ngữ của tôi thường tổ chức nhiều trò chơi. Những trò chơi này mang lại điểm cộng cho kỳ thi cuối khóa. Chúng tôi được chia thành nhiều nhóm. Ở nhóm của tôi chỉ có tôi là chuẩn bị tốt còn những người còn lại không tập trung lắm, do đó chúng tôi lúc nào cũng bị thua. Tôi rất muốn thắng. Nhưng tôi không thể xin chuyển sang nhóm khác vì như thế là sỉ nhục những người trong nhóm, họ đều là những người bạn. Cuối cùng tôi nghĩ ra một cách. Tôi đề nghị với giáo viên tổ chức một lần chơi chung kết, các nhóm sẽ đặt cược tất cả số điểm và mỗi nhóm cử một người đại diện thi đấu. Cô giáo thích ý tưởng đó và tất cả đồng ý. Chúng tôi chơi lần cuối cùng và tôi đã thắng!”*

**- Coco B. học sinh năm 2 trung học**

**Sau đây là một số câu hỏi hướng dẫn bạn thực hành:**

1. Ghi ra tên một người hay một trường hợp xung đột bạn đang bị dính vào.

---

---

2. Hãy kể ra những cách thức không thành công mà bạn đã thử để giải quyết.

---

---

3. Hãy nghĩ ra một cách thức mới mà bạn có thể sử dụng cho trường hợp trên.

---

---



4. Hãy thử áp dụng cách thức đó. Ghi nhận những kết quả bạn nhận được.

---

---

### **Hãy làm việc từ thiện**

Có một câu nói: “Những gì ta nhận trong cuộc đời đều rất tương xứng với những gì ta cho đi.”

Bạn hãy đọc lại câu nói ở trên một lần nữa để cố gắng thấu hiểu và ghi sâu lời nói đó. Chúng ta chỉ có thể đạt được một mức độ thành công nào đó sau khi ta hiểu được ý nghĩa của việc cho đi và đón nhận.



*Những gì ta nhận trong cuộc đời đều rất tương xứng với những gì ta cho đi.*

Mối quan hệ giữa bạn với cuộc đời thật ra chỉ bao gồm trong khái niệm cho và nhận. Khi bạn cho đi, bạn đã mở rộng bản thân để sẵn sàng đón nhận. Nhưng chú ý đi đâu đó chỉ đúng với một con tim vị tha và rộng lượng.

Nhiều người cho chỉ vì họ muốn nhận. Để rồi sau đó họ coi thường những gì họ nhận được, cho rằng nó không đúng với đi đâu họ mong đợi.

Cuộc sống không chấp nhận việc hối lộ. Nhưng nó sẽ đem lại gấp mười lần những gì bạn đã cho - nếu bạn cho đi trong tình cảm yêu thương thực sự. Hiến tặng đem lại rất nhiều bài học quý.

*Cuộc sống không chấp nhận việc hối lộ. Nhưng nó sẽ đem lại gấp mười lần những gì bạn đã cho - nếu bạn cho đi trong tình cảm yêu thương thực sự.*

Thứ nhất, hiến tặng giải thoát bạn khỏi mối bận tâm bạn đang bị thiếu thốn. Ngay lúc bạn cho đi, bạn nhận ra mình đang có nhiều thứ mà người khác không có.

Giống như số đông mọi người, phần lớn tiền lương của tôi biến mất vào những hóa đơn hàng tháng. Tôi cảm thấy lo lắng và mệt mỏi. Tình hình tài chính khó mà cải thiện tốt hơn. Việc đó kéo dài trong nhiều năm khiến tôi gần như chìm ngập trong nợ nần. Hồi đó tôi tin rằng cách duy nhất là phải cố gắng kiếm nhiều tiền hơn nữa. Tôi không hiến tặng vì cứ giữ suy nghĩ “Đừng đại dột. Mình cần tiền để thanh toán hóa đơn nữa chứ.”

Nhưng dù cho tôi rất hạn chế tiêu pha và cần cù trả nợ, tôi vẫn không thể thoát khỏi tình cảnh đó.

Tuy nhiên ở lần đầu tiên tôi có hành động hiến tặng, sự tập trung đã chuyển từ những thiếu thốn sang một cảm giác trân trọng những gì tôi đang có. Trong vòng hai năm hiến tặng đầu đặn, tôi đã trả hết nợ và bắt đầu có tiền để dành. Cuối cùng số tiền đó đủ để cho phép tôi nghỉ công việc dạy học và dành toàn bộ thời gian viết sách.

Ngoài việc đem lại cảm giác đầy đủ, hiến tặng còn dạy chúng ta sự biết ơn. Một trong những địa chỉ hiến tặng của tôi là Viện Tim. Cách đây 10 năm, mẹ tôi bị bệnh tim nặng cần được phẫu thuật. Tôi vô cùng cảm ơn

cuộc đời vì mẹ tôi vẫn mạnh khỏe. Khi lòng biết ơn bắt nguồn từ sự hiến tặng, tôi thông hiểu sâu sắc thế nào là một lòng biết ơn thực sự.

Hiến tặng cũng giúp tôi vượt qua nỗi đau buồn khi bà tôi mất vì bệnh ung thư. Việc hiến tặng cho Hội Ung Thư giúp tôi chia sẻ nhiều hơn với những bác sĩ tốt bụng đã chăm sóc bà, thay vì cứ giữ tâm trạng đau buồn về những nỗi đau bà phải chịu vào những tháng cuối.

Bạn hãy suy nghĩ về khái niệm “hiến tặng”. Theo tôi, đó là việc bạn đã cho đi, cả vật chất lẫn tình cảm của mình, để san sẻ nỗi bất hạnh và khó khăn của người khác.

Hãy khởi sự hiến tặng từ số tiền lương đầu tiên. Điều đó sẽ mang lại rất nhiều điều cho bạn, còn hơn cả số tiền bạn kiếm ra nữa đấy!

**Một số câu hỏi hướng dẫn thực hành:**

1. Hãy chia số tiền lương của bạn thành 10 phần nhỏ, mỗi phần là một số tiền bằng 10% tiền lương.

---

---

2. Chọn 3 cá nhân gặp khó khăn cần sự giúp đỡ của bạn (có thể chọn các tổ chức từ thiện).

---

---

3. Hãy trao tặng mỗi người một phần số tiền lương của bạn. Hãy ghi nhận những thay đổi xảy ra đối với bạn và cả người nhận. Hãy suy nghĩ xem tại sao bạn muốn hay không muốn xem việc làm từ thiện là một việc làm suốt đời.

---

---

## **Hãy dành thời gian để vui chơi**

Chọn một hoạt động vui vẻ mà bạn thích và hãy tham gia hết mình.

Những người lớn thường quên mất việc vui chơi. Có vẻ như họ không phân biệt được sự khác nhau giữa những hoạt động vui chơi và những hoạt động được xem là bổ ích.

Khi một người yêu thích công việc, người đó sẽ bị lôi cuốn mà quên mất thời gian đã trôi qua. Khi họ ham chơi quá, họ cũng mê mải mà quên thời gian. Khi chúng ta không chịu đựng được điều kiện làm việc nữa, ta sẽ xin nghỉ việc. Và khi trẻ con không thích chơi nữa, chúng cũng bỏ mà không chơi tiếp.

Ừa, bạn sẽ hỏi, vậy là công việc và vui chơi giống nhau vậy sao? Nhưng tại sao tôi vẫn thích công việc của tôi nhưng tôi không bao giờ xem nó là vui chơi?



*Đối với vui chơi, động lực chủ yếu lại nằm ở quá trình diễn ra hoạt động.*

Đây là câu trả lời. Cho dù chúng ta có cảm thấy vui vẻ về trường học, công việc hay việc nhà, chúng ta không bao giờ thực sự vui vẻ khi công việc đó chưa hoàn thành. Chúng ta có thể thích thú làm công việc đó, nhưng động lực chủ yếu nằm ở kết quả: sản phẩm cuối cùng được làm ra, số tiền kiếm được, điểm số nhận được.

Nhưng đối với vui chơi, động lực chủ yếu lại nằm ở quá trình diễn ra hoạt động. Khi bạn tham gia một trò chơi, bạn sẽ cứ tiếp tục chơi cho đến khi trò chơi dừng lại mới thôi. Có thể bạn đạt một kết quả nào đó, thắng hoặc thua, nhưng khi bạn chơi thì kết quả không quan trọng bằng niềm vui trong quá trình tham gia cuộc chơi. Một khi kết quả trở nên quan trọng thì trò chơi đã biến thành công việc.

Bất kỳ trò chơi nào cũng đều có thể là một công việc. Ví dụ khi bạn đi mua sắm chỉ vì muốn đi ngắm hoạt động mua sắm xung quanh và đi đâu đó làm bạn vui. Nhưng sau đó nếu bạn cảm thấy ham muốn phải tìm mua một thứ gì đó, bạn đã chuyển vui chơi thành một công việc. Nếu bạn tạm ngưng chơi một trò chơi vì không còn cảm giác hứng thú hoặc bởi vì bạn thấy rằng nếu thắng mới thấy vui; sau đó bạn bắt đầu chơi lại với mục tiêu là phải thắng, nó đã trở thành một công việc!

Hãy chú ý, có sự khác nhau giữa người chơi vì giải trí và một người chơi vì muốn chiến thắng. Về mặt, dáng người, thái độ của họ hoàn toàn khác nhau. Ai chơi vì chỉ muốn vui vẻ sẽ thấy càng lúc càng hào hứng phấn khởi. Ai chơi với mục tiêu chiến thắng sẽ thấy mệt mỏi vì gắng sức.

Qua những hoạt động vui chơi, bạn sẽ phục hồi lại năng lượng và thấy tinh thần phấn chấn hơn. Do đó, hãy vui chơi nhiều đi! Tham gia vào

nhieu hoạt động, bất kỳ loại hình hoạt động nào, chẳng với mục đích nào ngoài việc muốn thích thú với những gì bạn đang làm.

*Qua những hoạt động vui chơi, bạn sẽ phục hồi lại năng lượng và thấy tinh thần phấn chấn hơn.*



Khi bạn vui chơi tức là bạn đang hưởng từng giây phút của thực tại, cơ thể đầy sức sống. Không quan trọng hoạt động đó đòi hỏi bạn vận động nhiều hay ít, tốn nhiều năng lượng như leo núi hay ít năng lượng như nằm dài nghe nhạc. Sinh khí mới là cái chính. Vì thế hãy cứ vui chơi – chơi vì vui là chính.

### **Phần hướng dẫn bạn cách thực hành:**

1. Hãy liệt kê 10 hoạt động bạn thường tham gia chỉ vì muốn vui vẻ.
2. Chọn trong 10 hoạt động đó một hoạt động bạn muốn làm và thực hiện ngay.

### **Hãy sống vì tình yêu thương**

Trong tất cả những mục tiêu, bạn hãy lấy tình yêu thương làm mục tiêu cao cả nhất.

Chúng ta thường không nhận ra điều này: tất cả hành động của ta đều dựa trên một điều căn bản, một điều mà ta thường không cảm nhận rõ, đó là mục đích sống. Giả sử mục đích của bạn là muốn trở thành một nghệ sĩ,

tất cả những lựa chọn hay quyết định của bạn sẽ phản ánh niềm tin đó. Nếu có sự phân vân giữa các lựa chọn, mục tiêu nghệ sĩ sẽ luôn luôn là ưu tiên hàng đầu của bạn.

Nếu mục đích của bạn là làm gương cho mọi người thấy thế nào là hạnh phúc và vô tư, cách sống của bạn trong công việc cũng như vui chơi và các hoạt động khác sẽ phản ánh đúng ước mong đó. Tôi không có ý nói bạn chỉ có một mục đích duy nhất và chăm chăm làm theo mục đích đó, nhưng ở một mức độ nào đó, chúng ta có thể thấy rằng những gì bạn tin tưởng thể hiện rõ nhất con người của bạn.

Dù sau này bạn có muốn trở thành gì đi nữa, hãy lấy tình yêu thương làm nền tảng. Ví dụ, nếu vai trò của bạn là một người anh hay người chị chăm sóc các em, hãy lấy tình yêu gia đình làm ưu tiên hàng đầu. Nếu đó là một vai trò thể hiện một cuộc sống vô tư hạnh phúc, hãy dành nhiều ý nghĩ yêu thương cho những người noi gương theo bạn.

*Điều mà chúng ta tin tưởng là phần chân thật nhất trong tâm hồn chúng ta.*

Vào năm mười ba tuổi, tôi đã có ước muốn trở thành một nhà văn. Sau khi theo đuổi ước mơ đó trong nhiều năm, cuối cùng tôi nhận ra rằng mục đích viết văn của tôi là để khẳng định sự tốt đẹp trong tâm hồn con người. Tôi biết rằng viết văn xuất phát từ nơi sâu thẳm trong con người tôi chứ không chỉ là một sở thích nghề nghiệp. Viết văn là để thể hiện quan điểm sống của tôi qua ngòi bút và điều đó giống như một cách thức để thể hiện tình yêu và lòng biết ơn.



Một khi đã thấy mục đích viết văn là vì tình yêu thương, lập tức sức sáng tạo trong tôi tăng vọt. Trước đây tôi ao ước được xuất bản một tác phẩm mà rất khó khăn. Khi tôi đã thay đổi nhu cầu khẳng định mình bằng một tình cảm nhiệt thành để thể hiện tình yêu thương qua ngòi bút, vô số cơ hội xuất bản đã đến với tôi sau đó.

Dù cho bạn đang theo đuổi bất cứ đi đâu gì, hãy lấy tình yêu thương làm nền tảng. Thành công sẽ đến sau đó và phần thưởng của thành công đó luôn luôn mang lại cảm giác thỏa mãn hơn bạn nghĩ nhiều. Tôi có thể bảo đảm chắc chắn đi đâu đó.

*Con người chúng ta "cảm" tình yêu bằng trực giác và khi nhận ra đó là một tình yêu đích thực, chúng ta sẽ sống hết lòng cho nó.*

Sau đây là một số câu hỏi giúp bạn thực hành phần này:

1. Kể ra một ước mơ bạn thật sự khao khát.

---

---

2. Làm cách nào bạn có thể biến ước mơ đó thành một biểu hiện của tình yêu thương?



---

---

3. Liệt kê 5 người, ngoài bạn ra, sẽ hưởng lợi khi ước mơ của bạn thành hiện thực.

---

---

4. Bạn hãy thực hiện những hành động để theo đuổi ước mơ trên. Khi hành động, hãy ghi lại có những cơ hội nào đã đến giúp bạn tiến gần tới ước mơ đó.

---

---

# Không ngừng tiến tới thành công

## Lập mục tiêu



Hãy lập những mục tiêu thực tế, cụ thể và có giới hạn thời gian rõ ràng. Xác định mục tiêu chính là cách để bạn biến ước mơ thành sự thật.

Lập mục tiêu là một kỹ năng rất hiệu quả để dẫn đến thành công. Nếu bạn đã từng lập mục tiêu nhưng lại không thực hiện được, có lẽ đó là do bạn chưa biết một số kỹ thuật giúp bạn duy trì được tinh thần tập trung và lòng nhiệt tình. Nắm được điều này chính là bạn đã nắm được chìa khóa bí mật dẫn tới thành công.

*Hãy có ước mơ lớn, hãy đặt ra mục tiêu chuẩn cao, hãy thử thách bản thân. Nhưng khi thực hiện, bạn phải đưa ước mơ quay về gần với nhịp điệu cuộc sống.*

Con đường dẫn tới ước mơ của bạn nên đánh dấu bằng nhiều mục tiêu ngắn hạn, cái này tiếp theo cái kia. cứ như vậy cho đến hết con đường, bạn sẽ thấy đi đâu hằng mong ước. Ba bước thiết lập mục tiêu trong phần này sẽ giúp bạn chuyển mục đích mơ hồ thành những hành động cụ thể hướng thẳng tới đi đâu bạn muốn. Đi đâu then chốt là bạn phải tỏ ra rõ ràng và luôn luôn hành động.

### 1. Đưa ra một mục tiêu có tính thực tế

Một mục tiêu có tính thực tế không có nghĩa là mục tiêu đề ra quá dễ hoặc tránh né những thử thách khó khăn. Thật ra, thực tế nghĩa là bạn phải hiểu rõ vị trí của việc mình muốn làm trong hoàn cảnh hiện tại, cụ thể của bạn. sẽ không thực tế nếu bạn bỏ tất cả công ăn việc làm hiện tại chỉ vì mục tiêu mới. Trường học, gia đình, việc nhà, hoạt động xã hội, hoạt động ngoại

khóa, đi chơi với bạn bè, thời gian dành cho người yêu... tất cả đều là cuộc sống của bạn trong hiện tại. Ngay cả nếu bạn có một ước mơ cháy bỏng cần thực hiện, bạn cũng đừng vội bỏ những việc đang làm để theo đuổi mục tiêu mới. Làm như vậy mới chính là không thực tế và cũng không lành mạnh.

*Ngay cả nếu bạn có một ước mơ cháy bỏng cần thực hiện, bạn cũng đừng vội bỏ hết những việc đang làm để theo đuổi mục tiêu đó.*

Nếu bạn đang mong muốn đi đầu gì, bạn chỉ nên dành một phần thời gian và sức lực trong đời sống hiện tại để làm đi đầu đó. Phải trung thực xem xét lại quỹ thời gian trong tuần để làm việc này. Nói một cách dễ hiểu là mỗi tuần chắc chắn bạn phải bỏ một ít thời gian đầu tư cho mục tiêu mới.

Hãy có ước mơ lớn, hãy đặt ra tiêu chuẩn cao, hãy thử thách bản thân. Nhưng khi thực hiện, bạn phải đưa ước mơ quay về gần với nhịp điệu của cuộc sống. Nếu lúc đầu căng sức ra để làm nhiều quá sẽ khiến bạn mau chóng mệt mỏi và thất bại. Tốt nhất là dần dần đưa những hoạt động vào thời gian biểu hằng ngày, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và tự nhiên hơn.

## **2. Mục tiêu phải cụ thể**

Một mục tiêu phải được xác định một cách cụ thể. Nếu đó là một mục tiêu mơ hồ, bạn sẽ khó có thể xác định được mức độ hoàn thành của nó.



Những câu nói đại loại như “Tôi sẽ cảm thấy vui hơn”, “Tôi sẽ có thân hình khỏe mạnh hơn”, hay “Tôi sẽ trở nên giàu có” không phải là những

mục tiêu dễ dàng đo mức độ thành công. Cần phải sửa lại cụ thể hơn để dễ xác định kết quả hơn, chẳng hạn như “Tôi phấn đấu để giảm 5kg”, “Tôi sẽ cố gắng chạy 2 cây số không nghỉ trong vòng 10 phút,” hoặc “Tôi sẽ tiết kiệm được 1 triệu đồng”. Lưu ý là luôn luôn có con số trong câu phát biểu đó.

Có bạn sẽ nói rằng, “Thực ra điều tôi cần là cảm thấy hài lòng về bản thân, tôi không biết phải nói sao để nó cụ thể hơn”. Đó là một sự thật, nhưng đó là kết quả bạn muốn chứ không phải là mục tiêu. Mức độ thành công của nó không thể đo được. Bạn cần biết rằng những ước mơ bạn đặt ra chỉ là kết quả cuối cùng, còn trên con đường bạn thực hiện ước mơ đó, bạn phải đặt ra những mục tiêu.

Giả sử kết quả bạn muốn là cảm thấy hài lòng về bản thân, vậy hãy xét kỹ hơn mục tiêu nào sẽ đem lại kết quả đó. Có thể là lấy bằng đại học chẳng? Hay thay đổi kiểu tóc sẽ làm bạn cảm thấy hài lòng hơn? Tập luyện một kỹ năng mới? Đọc một cuốn sách? Tất cả những điều đó chính là mục tiêu. Hãy chọn mục tiêu một cách cụ thể và hợp lý, chúng sẽ đưa đến kết quả mà bạn mong muốn.

### **3. Định ra thời hạn chót cho mục tiêu**

Đặt ra thời hạn là một cách để đo mức độ tiến bộ theo thời gian. Giả sử bạn muốn mở một công ty kinh doanh dịch vụ Internet. Mục tiêu đầu tiên là tạo ra trang web riêng, đưa nó vào hoạt động trong vòng 6 tuần kể từ ngày hôm nay. Khi đã biết cần phải hoàn thành trong vòng 6 tuần, bạn có thể dễ dàng lên kế hoạch những gì cần làm để đạt được điều đó. Sau 3 tuần mà bạn vẫn chưa làm xong những bước đầu tiên, bạn có thể thấy rõ ràng sẽ không thành công trừ khi bạn thay đổi chiến lược.

*Bắt đầu bằng những mục tiêu ngắn hạn và sau đó là những mục tiêu dài hơn.*

Cũng giống như mục tiêu, thời hạn đặt ra cũng phải thực tế. Một học sinh trung học hiển nhiên không thể trở thành bác sĩ vào năm tới. Nhưng nếu bạn muốn trở thành một kỹ thuật viên thì chỉ 12 tháng là đủ để tìm hiểu chọn lựa và hoàn tất chương trình học của một trường kỹ thuật nào đó.

Việc đặt ra thời hạn cũng giúp xác định được điểm bắt đầu và vẽ ra một lịch trình để đạt được mục tiêu. Tốt nhất là bắt đầu bằng những mục tiêu ngắn hạn, sau đó mới là những mục tiêu dài hơn.

Hãy chọn một thời hạn hợp lý (tốt nhất là khoảng 6 tuần). Thời hạn đó không nên quá ngắn để có thể đo tiến trình thực hiện nhưng cũng không nên quá dài để làm bạn dễ nản lòng.

Sau đây là tâm sự của một người:

*“Người ta đặt cho tôi biệt danh là Nỗ vì tôi luôn luôn nói sẽ làm một điều gì đó. Tôi sẽ làm điều đó vào một ngày nào đó, tôi sẽ làm điều kia vào một ngày nọ, nhưng sau đó tôi không làm gì cả. Sau khi tôi hiểu lợi ích trong việc xác định những mục tiêu cụ thể, tôi bắt đầu thực hiện và bây giờ tôi đã có thể hoàn thành những gì tôi nói. Mục tiêu tiếp theo của tôi là: tôi sẽ có một biệt danh mới.”*

**- Analicia R. học sinh trung học**

**Sau đây là phần hướng dẫn bạn cách thực hành phần này:**

1. Ghi ra một ước mơ của bạn.

---

---

2. Xem lại hiện tại một ngày của bạn có những hoạt động gì. Sau đó xác định một mục tiêu bạn cần đạt để tiến gần ước mơ trên.

---

---

3. Đặt ra một thời hạn cho mục tiêu trên.

---

---

*Hãy thiết lập và để những mục tiêu đưa bạn đến nơi bạn chưa bao giờ tới. Khi con tàu đang lăn bánh về phía trước, hãy nhớ rằng "chưa tới" nghĩa là vẫn còn nhiều cơ hội ở phía trước.*



### **Diễn đạt mục tiêu thành lời**

Còn một điều mà tôi thấy cần nói rõ trước khi bạn tìm cách diễn đạt mục tiêu thành lời. Bước đầu tiên là hãy dùng những từ ngữ chính xác, cụ thể (như đã làm ở phần trước). Bước thứ hai là cần nêu rõ chỉ một mình bạn có trách nhiệm phải hoàn tất mục tiêu, không nên phụ thuộc vào người thứ hai nào khác.

Một mục tiêu có liên quan đến người khác là một điều bình thường. Ví dụ đi xin việc (phải có người muốn tuyển dụng bạn), hoặc cải thiện một mối quan hệ (sẽ phụ thuộc vào người bạn có mối quan hệ cần cải thiện).

*Câu diễn đạt mục tiêu cần nêu rõ chỉ một mình bạn có trách nhiệm phải hoàn tất mục tiêu*



Lấy mục tiêu cải thiện một mối quan hệ làm ví dụ. Nếu kết quả bạn mong muốn là có một quan hệ thân hơn với người bạn đang muốn hẹn hò đi chơi, bạn có thể nói lên mong muốn đó như sau “Tôi sẽ hòa thuận với bạn tôi và sẽ không bất đồng...”

Mong muốn như vậy là tốt, nhưng nếu bạn không bất đồng với bạn ấy nhưng bạn ấy lại bất đồng với bạn thì sao? chắc chắn khi đó mục tiêu của bạn sẽ thất bại bởi vì điều đó nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Mục tiêu đó sẽ tốt hơn nếu xác định lại như sau “Tôi sẽ làm 3 điều vui cho bạn tôi trong tuần này...” hoặc “Tôi sẽ ghi ra 3 điều mà bạn tôi nói là chưa có trong quan hệ giữa chúng tôi...” Trong phát biểu thứ hai, để ý rằng bạn không nói bạn sẽ thỏa mãn 3 điều đó. bạn chỉ nói bạn sẽ tìm ra 3 điều bạn nghĩ là cần thiết cho mối quan hệ. Những mục tiêu trên nếu hoàn thành, chúng hoàn toàn có

thể đem lại kết quả tốt cho mối quan hệ của bạn. Hơn nữa, tự bạn, chỉ một mình bạn vẫn có thể đảm bảo hoàn thành những mục tiêu đó.

Nói tóm lại, mục tiêu của bạn cần phải:

1. Có tính thực tế
2. Cụ thể
3. Có thời hạn
4. Có tính độc lập cao.

Dưới đây là một số ví dụ chuyển từ mục tiêu có tính phụ thuộc sang mục tiêu có tính độc lập hơn:



THAY VÌ	NÊN LÀ
Tôi sẽ dành 2 giờ trong tuần để gặp đứa bạn thân nhất.	Tôi dự tính mời đứa bạn thân nhất đi chơi 3 lần trước ngày 29 tháng 6.
Tôi sẽ tìm được việc mới trước ngày 28 tháng 10.	Tôi sẽ đăng ký dự tuyển ít nhất là một công việc mới trước ngày 28 tháng 10.
Tôi sẽ làm mẹ vui vào ngày 23 tháng 7.	Tôi sẽ tự giác làm hai công việc nhà để mẹ vui trong ngày 23 tháng 7.
Tôi sẽ thắng trong cuộc bơi thi với em trai vào ngày 27 tháng 4.	Tôi sẽ giảm thời gian bơi ngửa cự ly 50m xuống ít nhất 3 giây vào ngày 1 tháng 5.

Sau đây là những hướng dẫn cụ thể giúp bạn diễn đạt một mục tiêu:

1. Luôn bắt đầu bằng một đại từ khẳng định bản thân (“Tôi”).

Ví dụ: “Để chạy 300 mét trong ...” nên là “Tôi sẽ chạy 300 mét trong ...”

*Ta có thể chọn bất kỳ chuyến tàu nào, đi theo bất kỳ hướng nào và đến bất kỳ nơi nào. Một việc phải làm là hãy đứng cảm lên tàu.*

2. Theo sau “Tôi” luôn luôn là từ “sẽ”. “Sẽ” biểu hiện sự rõ ràng, tự tin và ngắn gọn.

3. Theo sau “Tôi sẽ” là một mục tiêu cụ thể, phát biểu bằng một động từ có ý nghĩa chính xác và một kết quả có thể đo lường.

4. Kết thúc câu phát biểu bằng hai từ “vào ngày” hay “cho tới ngày” và sau đó là một ngày cụ thể bạn sẽ hoàn thành mục tiêu.

Nếu làm theo tất cả những bước trên, bạn sẽ có một câu phát biểu như sau: Tôi sẽ (làm một điều gì cụ thể) vào (một ngày cụ thể).

Để kiểm tra mục tiêu của bạn có cụ thể hay không, bạn làm như sau: hãy tưởng tượng hôm nay là ngày hoàn thành mục tiêu. Khi đó bạn tự hỏi, “Tôi có hoàn thành mục tiêu không?” Nếu mục tiêu của bạn có kết quả dễ dàng đo lường, bạn sẽ trả lời được câu hỏi đó một cách rõ ràng là “Có” hoặc “Không”. Còn nếu sau khi hỏi mà bạn vẫn nghi ngờ không trả lời được ngay, vậy thì bạn phải sửa lại câu phát biểu đó bằng cách chọn một động từ khác hay một kết quả khác cụ thể hơn.

Tôi xin đưa ra một số ví dụ khác:

- Tôi sẽ chơi bản nhạc “Đêm yên bình” bằng piano không bị vấp lỗi nào vào ngày 8 tháng 12 năm XXXX.

- Tôi sẽ vẽ một bức tranh phong cảnh vào ngày 4 tháng 8 năm XXXX.

- Tôi sẽ viết, luyện tập và cuối cùng nói một bài diễn văn tại diễn đàn “Người phụ nữ của tương lai” vào ngày 9 tháng 11 năm XXXX.

Sau khi diễn đạt mục tiêu ra thành lời, bạn hãy nhớ thực hiện nó, bạn sẽ thấy việc vươn tới ước mơ trở nên dễ dàng hơn.

## **Lập một bản theo dõi quá trình theo đuổi mục tiêu**

Bạn hãy lập một kế hoạch hành động theo từng bước một để đạt mục tiêu đã đề ra, trong đó có chỉ rõ ngày bạn định hoàn thành mỗi bước.

Sau khi đã đề ra mục tiêu, bạn sẽ lập kế hoạch từng bước để thực hiện. Bạn phải lập kế hoạch hành động cho toàn bộ quá trình tiến đến mục tiêu, từ ngày bắt đầu cho đến ngày dự định kết thúc. Trước khi bắt tay vào hành động, bạn nên ghi các bước vào một danh sách hai cột những hành động bạn sẽ thực hiện và ngày dự định hoàn thành.



*Lên kế hoạch càng cụ thể, bạn càng hoàn thành mục tiêu sớm hơn.*

Để dễ hiểu tại sao phải làm đi đâu này, hãy tưởng tượng mục tiêu của bạn là một cái bánh lớn. Nếu cố ăn hết cái bánh ngay lập tức, bạn sẽ bị nghẹn. Ăn chậm từng miếng một, hết miếng này rồi mới tới miếng khác, bạn sẽ thưởng thức được hương vị từng miếng bánh. Thực hiện một mục tiêu cũng vậy. Nếu vội vã lao vào thực hiện và cố gắng hoàn thành ngay, bạn sẽ bị “rối trí, đuối sức” và nhanh chóng chán nản. Thực hiện từng bước một, bạn sẽ khám phá và thưởng thức hết toàn bộ quá trình. Những bước lập ra càng cụ thể, bạn càng dễ thực hiện và càng hoàn thành sớm.

**Mục tiêu: Tôi sẽ vẽ một bức tranh tĩnh vật trong ngày 5 tháng 5 năm**

**XXXX**

<b>Ngày</b>	<b>Hoạt động</b>
Thứ Hai 10/4	Đến thư viện mượn một cuốn sách về hội họa
Thứ Ba 11/4	Đọc xong 1/3 cuốn sách
Thứ Năm 13/4	Gặp thầy giáo hội họa để hỏi những chất liệu dùng để vẽ, mượn vài dụng cụ nếu thầy có
Thứ Hai 17/4	Đi mua những chất liệu và dụng cụ khác nếu không mượn thầy được. Đọc xong 1/3 tiếp theo của cuốn sách
Thứ Ba 18/4	Thu thập những vật tôi sẽ vẽ
Thứ Năm 20/4	Sắp xếp các vật lại và bố trí ánh sáng để vẽ ; đọc xong 1/3 cuối cùng của cuốn sách
Thứ Bảy 22/4	Liệt kê ra ít nhất 5 khái niệm mới đã đọc từ cuốn sách và áp dụng chúng khi vẽ



Thế đấy! Bạn sẽ có một kế hoạch hành động hoàn chỉnh, liệt kê những gì bạn cần làm để đạt mục tiêu đề ra.

Chú ý trong ví dụ ở trên, không phải ngày nào tôi cũng dành thời gian cho mục tiêu. Nếu bạn làm việc cho một mục tiêu nhiều hơn ba lần một tuần sẽ khiến bạn cảm thấy bị quá tải và dần dần đuối sức, không duy trì được sự nhiệt tình lúc đầu nữa.

Một điểm chú ý khác là tôi đã thay đổi nhiều hoạt động khác nhau cho đỡ nhàm chán. Đó là điều nên làm, tuy nhiên không phải lúc nào cũng có thể làm được. Ví dụ mục tiêu của bạn là tiết kiệm được 3 triệu đồng trong vòng 6 tuần, mà bạn chỉ lĩnh lương 2 tuần một lần, rõ ràng hoạt động duy nhất bạn làm là để dành 1 triệu sau mỗi 2 tuần để bỏ vào quỹ tiết kiệm.

*Thực hiện công việc cho một mục tiêu nhiều hơn ba lần một tuần sẽ khiến bạn cảm thấy bị quá tải.*

Bạn hãy bắt tay vào làm để thấy một kế hoạch như vậy giúp ích cho bạn rất nhiều. Điều quan trọng là phải lập một danh sách các hoạt động thật hoàn chỉnh trước khi bắt đầu. Tốt nhất là phải theo dõi tiến trình thực hiện của từng bước. Trong ví dụ ở trên, nếu tôi không lập kế hoạch cho 4 tuần, và ở giữa tuần thứ 3 tôi mới phát hiện ra tôi không có đủ dụng cụ cần thiết để vẽ, lúc đó có thể là quá trễ rồi. Tuy nhiên, nhờ vào việc theo dõi nên tôi

phát hiện vấn đề này vào tuần thứ 2 và khi đó, tôi cũng biết được còn bao nhiêu việc phải làm trong khoảng thời gian còn lại. Như vậy tôi sẽ dễ dàng sửa đổi kế hoạch phù hợp cho những tuần tới.

Quá tập trung vào mục tiêu sẽ làm bạn dễ bị đuối sức và nhanh chóng chán nản.

Tạo ra được một kế hoạch hành động cụ thể giúp bạn vững bước trên con đường tới thành công. Hãy linh hoạt trong những bước hành động và cố gắng theo đúng kế hoạch đã đề ra. Nếu không theo đúng được kế hoạch, bạn cũng đừng vội bỏ giữa chừng. Bạn có thể cập nhật lại kế hoạch cho những bước tiếp theo nếu vẫn còn đủ thời gian.

*Hãy linh hoạt trong những bước hành động.*

Những người lập mục tiêu không thành công thường là do có những ước mơ không thực tế, hoặc họ có mục tiêu cụ thể nhưng không có kế hoạch mỗi tuần hoặc không hoàn thành kế hoạch trong tuần. Chắc chắn bạn sẽ thành công nếu theo đúng những chỉ dẫn ở trên, sử dụng ví dụ mẫu tôi đã cung cấp, đi lên vào cột ngày và cột hoạt động cho bản theo dõi của bạn.

### **Tin tưởng con tàu bạn đang đi**

Hãy là một hành khách hăng hái. Hãy mở rộng trí tò mò và lòng say mê.

Thiết lập mục tiêu và đưa nó vào thực tế là một việc làm giống như chuyển sang một chuyến tàu khác. Cuộc sống của bạn bắt đầu đổi hướng. Bạn sẽ gặp cảnh quan mới, qua những vùng đất mới, và bắt đầu đi với tốc độ nhanh hơn, dường như bạn đã lấy một chiếc vé để qua một chuyến tàu tốc hành.

Bạn đã chuyển qua một con đường mới, đừng sợ hãi mà nhảy trở lại chuyến tàu chậm chạp già nua trước đây. Tốc độ và địa hình là một phần của chuyến hành trình. Hãy thử đi chuyến tàu tốc hành để xem nó đưa bạn

tới đâu. Bạn đang hướng tới một điểm đến đầy hấp dẫn. Hãy là một hành khách hăng hái. Hãy mở rộng trí tò mò và lòng say mê. Cuộc sống đang đem đến cho bạn nhiều ý tưởng, kinh nghiệm, góc nhìn mới. Hãy trở lại với thời thơ ấu, với con mắt mở to và háo hức về những chuyến phiêu lưu trước mắt.

Hãy dũng cảm, hãy tin tưởng vào chuyến hành trình này. Đặt niềm tin vào cuộc sống - người dẫn đường - đang đưa bạn tới những vùng đất mới mà một mình bạn không bao giờ tìm ra.

*Hãy đi chuyến tàu tốc hành để nó đưa bạn tới những chân trời mới lạ.*

Hãy tiếp tục đi ngay cả khi thành công dường như vẫn ở rất xa. Bản chất con người là phải biết thích nghi. Hãy đi tới vùng đất mới và biến nó thành vùng đất của bạn. Hãy liên tục học hỏi và khám phá. Cuộc sống của bạn đang sáng lên ánh sáng của sự say mê và của nhiều đi ều mới lạ.



Hãy rung cảm và cảm nhận từng thay đổi trên chuyến hành trình. Bạn đã chọn nó. Nó là của bạn và do bạn. Hãy để nó đưa bạn tới những chân trời mới. Bạn sẽ tới được những nơi rất xa và tuyệt vời hơn nhiều những nơi bạn đã qua.

**Dưới đây là những câu hỏi thực hành:**



1. Hãy kể lại một hoạt động thời niên thiếu mà bạn yêu thích đến nỗi hoàn toàn bị cuốn hút vào đó.

---

---

2. Bạn đã cảm thấy thế nào khi bạn già từ hoạt động đó?

---

---

3. Ước mơ của bạn có những điểm nào khiến bạn cảm thấy có cùng cảm giác như vậy?

---

---

### **Tin tưởng vào hướng dẫn của cuộc sống**

Bạn chắc chắn sẽ có được điều bạn muốn nếu bạn nhạy cảm và sẵn lòng hành động đúng lúc cuộc sống đem lại cho bạn những cơ hội.

Cuộc sống - người hướng dẫn - có khả năng dẫn đường và đề ra những quyết định đúng lúc nhằm giúp bạn đạt được mục tiêu cũng như thưởng thức những điều tốt đẹp.

Sau khi đã biết rõ bạn muốn những gì, hãy tin tưởng cuộc sống sẽ đem lại những điều tốt nhất. Hãy tin tưởng trực giác. Hãy lắng nghe những âm thanh thì thầm của chính bạn và hãy hành động.

Nếu hiện tại chưa có dấu hiệu gì đặc biệt thì cứ c ần c ù làm việc và h ồ n nhiên vui chơi đi, cứ thử những ý tưởng mới để tìm cách thích hợp cho ước mơ của bạn. Trên hết hãy tỏ ra kiên nhẫn. Những người thành công thường không đ ầu hàng khi ước mơ của họ chưa đạt được. Họ biết cách kiên trì bám theo quan điểm, sống đi ều độ và kiên nhẫn tìm kiếm cơ hội mới. Với



đức tính đó, họ sẽ luôn luôn có thể nhận được những phần thưởng lớn của cuộc sống mà trước đó khó mà thấy ngay được.

**Sau đây là một số câu hỏi hướng dẫn bạn cách thực hành:**

1. Hãy ghi lại một kỷ niệm trong đời khi bạn không nhận được điều bạn mong ước.

---

---

2. Trái với ước mong trên của bạn, cuộc sống đã đem lại cho bạn điều gì?

---

---

3. So sánh hai câu trả lời trên, và ghi ra 2 lý do khiến bạn tin rằng vì nó mà bạn không có được điều mong ước.

---

---

**“Chưa” thay vì “Không”**

Thông thường chúng ta thường bị ám ảnh về câu từ chối “Không” của người khác. Điều đó dễ làm ta nản chí. Một cách đơn giản mà hiệu quả là bạn hãy dùng từ “Chưa” thay vì “Không”.

Trong đời tôi đã có một khoảng thời gian khó khăn, làm việc miệt mài trong nhiều năm, cố gắng để xuất bản một tác phẩm nhưng câu trả lời từ các nhà xuất bản vẫn luôn là sự từ chối. Tôi đã tập và thử sức trong nhiều thể loại, tôi đã tốn hàng nghìn đô la và hàng nghìn giờ đọc sách, đi học, tham gia hoạt động, thảo luận nhưng câu trả lời vẫn là “Không”.

*Khi thời điểm đến, nếu chuẩn bị kỹ càng, không ai có thể ngăn cản được thành công của bạn.*

Tôi là một người ham học hỏi, hăng hái và cầu tiến. Tôi sẵn sàng chịu rủi ro, và liên tục đặt ra thử thách cho bản thân để phấn đấu trở thành một tác giả chuyên nghiệp. Vậy mà thời gian cứ trôi đi và tôi chẳng nhận được gì ngoài những phản hồi đáng buồn. Lời nhận xét tốt nhất mà tôi từng nhận được là, “Anh viết tốt đấy, có triển vọng nhưng tác phẩm này không thể xuất bản được. Nếu là tôi thì tôi sẽ bỏ nó đi và bắt đầu một tác phẩm khác.” Còn tệ nhất và cũng thường xuyên nhất là tôi bị từ chối thẳng, có lần cái phong bì thư của tôi còn được dùng ngay để bỏ vào đó một lá thư từ chối.



*Thay thế "KHÔNG" bằng "CHƯA"*

Mặc dù buồn không thể tả, tôi vẫn không bao giờ có ý nghĩ từ bỏ. Tôi đã xác định tôi có tài năng viết, vì thế tôi tin rằng những từ chối đó chỉ là một cách nói “Không phải viết như vậy, viết lại đi”. Nhưng có một đi đầu là vào thời điểm đó tôi đã thử chán chê tất cả những phương pháp tôi biết, vậy mà tất cả vẫn là những lời từ chối.

Sau đó tôi đã học được khái niệm “Chưa” và mọi thứ thay đổi. Một người bạn kể lại cô ấy đã học một ngôn ngữ Á Đông mà trong ngôn ngữ đó không có từ tương đương với từ “không” trong tiếng Anh. Từ “không”

không tồn tại trong văn hóa của đất nước đó. Cách dịch sát nghĩa nhất của từ “Không” mà những nhà ngôn ngữ học nghĩ ra được là từ “Chưa”.

Hãy tưởng tượng một nền văn hóa không tồn tại từ “không”! Đó chắc phải là một nền văn hóa hấp dẫn cho những ý tưởng mới. Chắc chắn thử nghiệm và rủi ro đối với những con người trên vùng đất ấy chẳng đáng sợ bao nhiêu.

Tôi suy nghĩ lại về những năm đã qua, những năm tháng cố gắng trở thành một tác giả có tác phẩm được xuất bản, và tôi thay thế những từ “Không” bằng từ “Chưa”. Mỗi lời từ chối của nhà xuất bản đã thay đổi từ thất bại cay đắng trở thành một lời động viên giúp tôi vững tin hơn.

Thật kỳ diệu! Tất cả nỗi thất vọng trong quá khứ của tôi đã trở thành những bài học về lòng kiên nhẫn. Trong bộ phim *Field of Dreams*, nhân vật Ray Kinsella (Kevin Costner thủ vai) đã trích dẫn một câu nói như sau:

“Có lẽ đã từng có một thời điểm thiêng liêng Đấng Tạo Hóa đã chạm đúng lúc, ngay lúc đó vũ trụ mở ra trong vài giây cho thấy những điều kỳ diệu có thể xảy ra.”

Tuy nhiên chúng ta không thể chọn được thời điểm đó. Chúng ta chỉ có thể chuẩn bị sẵn sàng cho thời điểm ước mơ trở thành hiện thực. Khi đó, nếu bạn đã chuẩn bị kỹ, không ai trên trái đất này có thể ngăn cản được thành công của bạn.

Vì thế, hãy kiên nhẫn và chú ý nhận ra những thời điểm quyết định. Khi con tàu tốc hành đang tiến lên phía trước, hãy ghi nhớ rằng những trở ngại bấy giờ của bạn không phải là thất bại, mà có thể xem là nhiên liệu cho con tàu của bạn. Đối với mục đích mà bạn đã đặt hết lòng chân thành, cuộc sống sẽ không bao giờ nói “Không” với bạn, mà chỉ có thể là “Chưa”.

**Sau đây là phần hướng dẫn thực hành:**

1. Câu trả lời “Không” bạn nhận được gần đây nhất là gì?

---

---

2. Hãy liệt kê những điểm tích cực bạn đã đạt được sau khi bạn chuyển những từ “Không” thành từ “Chưa”?

---

---

### **Đào sâu ước mơ trong giai đoạn chuyển tiếp**

Tận dụng thời gian cuộc sống đang nói “Chưa đến lúc, bạn ơi” để kiên nhẫn chuẩn bị cho sự lớn mạnh của bạn.

Những bạn trẻ thường tỏ ra quá hăng hái và nhất quyết phải hoàn thành một mục đích đặt ra bằng bất kỳ giá nào và trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Tuy nhiên bạn cần biết rằng có những giai đoạn trong đời, bất chấp những nỗ lực, bạn không thể xoay chuyển cuộc sống như ý muốn mà có khi còn làm cho mọi việc tồi tệ đi.

*Sự cứng nhắc của bạn có thể thay đổi con tàu của chính mình và đổi nó sang hướng khác.*

Có những giai đoạn gọi là giai đoạn chuyển tiếp. Những giai đoạn đó là cơ hội để bạn tích lũy kiến thức và kinh nghiệm cho mục tiêu tương lai. Đối với một người quá cứng nhắc, anh ta không thể nhận ra rằng vấn đề đôi khi chỉ vì anh ấy chưa sẵn sàng. Trong giai đoạn chuyển tiếp, anh ta sẽ trải qua một cảm giác tựa tựa như thất bại. Nếu bạn tìm ra giai đoạn chuyển tiếp của mình, bạn có thể sử dụng giai đoạn chuyển tiếp để nâng cao hiệu quả hoạt động thay vì để khoảng thời gian đó bào mòn khả năng của bạn.

Làm cách nào để biết chúng ta đang ở trạng thái chuyển tiếp? Làm sao tránh khỏi nỗi buồn và sự bức bối? Bạn có thể nhận biết đi đâu đó qua những dấu hiệu cuộc sống đem lại.

*Sử dụng giai đoạn chuyển tiếp để đào sâu ước mơ của bạn.*

Cảm giác đầu tiên bao giờ cũng đúng. Không khó lắm để bạn nhận ra giai đoạn chuyển tiếp bởi vì bạn sẽ thấy mọi việc đang tiến triển tốt đột nhiên trở nên bị đình trệ và những nỗ lực hướng tới mục tiêu của bạn dường như chỉ làm cho mọi việc tồi tệ đi mà thôi.

Bạn nhận thấy bản thân có các biểu hiện sau:

1. Thiếu tập trung.
2. Không hài lòng.
3. Làm việc không hiệu quả.
4. Có cảm giác bị mất mát.

Nếu bạn đã sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo nhưng cuộc sống vẫn tiến triển chậm chạp, vậy thì hãy sử dụng thời gian đó để đào sâu thêm ước mơ của bạn. Hãy bối dưỡng nó thay vì cứ liên tục đẩy nó về phía trước. Thử bước lui và nhìn xem có gì khác bạn cần phải làm hay phải học trước khi bước tiếp. Hoặc quay lại làm một đi đâu gì bạn đã làm trước đây để tìm lại niềm vui trong việc đó một lần nữa.

*Nếu bạn đã sẵn sàng cho hoạt động tiếp theo nhưng cuộc sống vẫn tiến triển chậm chạp, vậy thì hãy sử dụng thời gian đó để đào sâu thêm ước mơ của bạn.*

Sau khi bạn đã tìm lại được niềm vui, hãy thể hiện lòng biết ơn của bạn. Hãy tỏ ra biết ơn về mọi cơ hội, mọi kinh nghiệm và mọi bài học mà cuộc

sống đem lại. Nhờ đó ước mơ của bạn sẽ phát triển cao hơn là bạn tưởng tượng. Ước mơ càng lớn sẽ càng cần nhiều thời gian để thành hiện thực.

Khi bạn đã quay lại với cảm giác sung sướng và biết ơn, đó là lúc bạn đã vượt qua giai đoạn chuyển tiếp khó khăn. Cuộc sống không bao giờ muốn giày vò hay trừng phạt bạn. Nó luôn luôn hướng bạn đi theo con đường đúng. Khi bạn đang đi đúng đường, bạn sẽ thấy chuyển hành trình rất dễ dàng và thú vị. Nếu chuyển đi bị khó khăn một chút, bạn nên dừng lại để đào sâu ước mơ của mình. Hãy thông thả thưởng thức những gì bạn trải qua. Không phải bạn đang phí phạm thời gian đâu, đó là bạn đang xây dựng nội lực đấy. Bạn đang chuẩn bị cho ước mơ phát triển lớn hơn bạn từng nghĩ lúc đầu.

### **Một khoảng yên tĩnh mỗi ngày**

Hãy dành ít nhất 15 phút mỗi ngày để thư giãn, thiền định, đơn giản là để tìm một cảm giác bình an.

Nhịp điệu sống sôi động mang lại cảm giác thú vị và thỏa mãn. Tuy nhiên, nếu không được điều khiển hợp lý, cuộc sống của bạn sẽ trở nên căng thẳng.

Dành ít nhất 15 phút mỗi ngày trong yên tĩnh là một cách hiệu quả để có sự cân bằng trong tinh thần. Nó sẽ đem lại cảm giác thanh thản và sáng suốt.

Trong 15 phút này bạn làm gì? Bất kỳ một cách thư giãn nào cũng đều tốt, sau đây là một số gợi ý:

**1. Thưởng thức sự tĩnh lặng.** Đơn giản là chỉ ngồi im. Nhắm mắt lại thư giãn hoàn toàn trong yên lặng. Có thể nằm xuống nghỉ, miễn là bạn đừng ngủ thiếp đi.

**2. Thở.** Ngồi yên lặng. Mắt nhắm hoặc mở, tập trung vào hơi thở. Hãy cảm nhận không khí đang luân chuyển, tràn đầy phổi sau đó thoát ra khỏi cơ

thể qua cánh mũi và đôi môi. Hãy đếm hơi thở. Hơi thở của bạn trở nên chậm rãi, đầy đủ và nhẹ nhàng khi bạn đang thư giãn.

**3. Lắng nghe âm nhạc.** Giảm bớt ánh sáng, ăn mặc nhẹ nhàng và nằm hoặc ngồi thoải mái nghe một bản nhạc êm ái. Tập trung vào giai điệu. Nhận ra những thanh âm khác nhau. Cảm thấy âm nhạc đang thấm vào bên trong bạn. Đừng suy nghĩ. Đừng phân tích. Chỉ lắng nghe thôi.

**4. Tưởng tượng.** Ngồi với tư thế thoải mái, nhắm mắt lại và hãy tưởng tượng bạn đang ở một nơi tĩnh lặng, yên bình. Hãy cảm nhận xung quanh đi. Bạn đang đưa mắt nhìn và tiếp nhận mọi màu sắc, mọi chi tiết. Bạn thấy gì nào? Núi? Đại dương? Một căn lều? Bạn nghe gì? Tiếng chim hót chằng? Một con tàu đang kéo còi xa xa? Bạn ngửi thấy gì? Hương thơm của hoa? Mùi bánh mì nướng? Mùi nước hoa mẹ hay dùng? Bạn cảm thấy gì? Cảm giác đám cỏ êm ái đệm dưới bàn chân trần? Làn gió thoảng vượt qua đôi má? Tia nắng ấm làm nóng bờ vai? Bạn nếm thấy gì? Cảm giác mát rượi của dòng nước mát trôi xuống họng? Vị ngọt của kẹo trên đầu lưỡi? Cảm giác mặn mà của nước biển còn đọng lại trên môi? Hãy giữ gìn tất cả những cảm giác sống động mà yên bình đó.

**5. Lặp lại một lời khẳng định.** Bạn hãy nghĩ ra một câu nói khẳng định tốt đẹp nào đó. Sau đó ngồi yên lặng, mắt nhắm, và lặp đi lặp lại câu nói đó nhiều lần.

“Tôi mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc. Tôi mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc. Tôi mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc.”

Nói lại 50 lần, 100 lần, 1000 lần. Hãy học thuộc đến nỗi bạn có thể nhớ trong bất kỳ hoàn cảnh và thời điểm nào. Hãy nói thật chính xác, rõ ràng.

**6. Học ngồi thiền.** Có rất nhiều sách báo, băng video, cassette và lớp dạy ngồi thiền. Hãy tìm hiểu những cách thức ngồi thiền từ đơn giản đến

nâng cao.

Không quan trọng bạn chọn cách thư giãn gì, vào lúc nào và lặp lại bao lâu, cứ thử nghiệm những gợi ý hoặc nghĩ ra một cách hoàn toàn mới. Điều quan trọng là bạn có được sự thanh thản.

*“Tôi học được cách tưởng tượng qua việc xem Thế vận hội Olympic. Những vận động viên tưởng tượng về cuộc thi đấu, từng giây phút một, và thậm chí tưởng tượng giây phút họ chiến thắng. Tôi nghĩ nếu nó hiệu quả đối với những vận động viên thì nó cũng tốt cho tôi. Tôi tưởng tượng mình thắng khi thi đấu thể thao, vượt qua kỳ thi, và tưởng tượng bố mẹ tôi sẽ để tôi làm những gì tôi thích. Và tôi thấy điều này tỏ ra hiệu nghiệm.”*

**Ricardo B, học sinh trung học**

**Sau đây là phần giúp bạn thực hành:**

1. Hãy chọn một ngày để bắt đầu thư giãn theo cách bạn thích.

---

---

2. Hãy xem khoảng thời gian nào trong ngày là thích hợp nhất cho bạn thư giãn.

---

---

3. Thực hành và ghi lại kết quả.

---

---

*Thưởng thức một khoảng thời gian yên tĩnh mỗi ngày.*

**Cười lên bạn ơi!**



Hãy cười lên, càng nhiều càng tốt!

Hãy đọc truyện cười, xem hài kịch và tham gia những hoạt động vui nhộn với bạn bè, người thân... Những tràng cười thoải mái là công cụ giảm căng thẳng tốt nhất và đem lại cân bằng hay nhất trong cuộc sống. Xét về góc độ vật lý, tâm lý hay thể chất đều tốt cả.

*Có lẽ công cụ giảm căng thẳng tốt nhất và đem lại cân bằng hay nhất trong cuộc sống là những tràng cười thoải mái*

Khi ta cười, cơ thể tiết ra chất endorphin, một chất tạo cảm giác hưng phấn. Những phản ứng hóa học diễn ra cùng với nụ cười luôn đem lại sức khỏe. Cười là một dấu hiệu của niềm vui, của sức khỏe.

Về mặt tình cảm, cười không chỉ làm bạn vui trong giây lát. Nó có một tác dụng đem lại sự bình an tuyệt vời. Nó giúp giảm sự căng thẳng, thấp sáng con tim và đem lại sự hưng phấn, những cảm xúc tích cực và khẳng định, thay thế những gánh nặng và sự bi quan.



Cười cũng tốt cho tinh thần của bạn. Rõ ràng ước mơ và mục tiêu là những thứ rất quan trọng. Tuy nhiên, nếu quá nghiêm túc và đặt áp lực để

đạt được sẽ chỉ làm bạn căng thẳng hơn.

*Cười giúp giảm căng thẳng, thả lỏng con tim và đem lại sự hưng phấn, những cảm xúc tích cực và khẳng định, thay thế những gánh nặng.*

Cười sẽ giúp bạn theo đuổi một mục tiêu lâu dài mà vẫn vui vẻ. Hơn nữa, người nào có khả năng cười chính bản thân mình là một dấu hiệu về khả năng tự thấu hiểu rất sâu sắc, chứng tỏ họ hiểu mình và rất coi trọng bản thân. Sự tự trọng càng cao càng dễ đưa bạn đến thành công, và càng thành công bạn càng có nhiều tự trọng. Thế đấy, cười có thể dẫn đến một chu trình rất quan trọng cho cuộc sống. Cười có khả năng mở ra một con đường mới cho bạn.

*Với sự tự trọng cao, bạn có khả năng thành công.*

Vì thế bạn hãy cười thật nhiều! Xem những bộ phim hài, tham gia câu lạc bộ hài, xem một vở hài kịch, hay đi chơi với những người có khiếu hài hước. Hãy làm mọi cách có thể đem lại cho bạn những tràng cười vui vẻ thoải mái. Lướt các trang web để chọn những web site truyện cười, mua truyện cười... Hãy cười lớn tiếng! Đừng khúc khích, rúc rích hay cười thầm, cười nụ. Hãy cười to, cười lớn!

## Những hồi tưởng trên đường đi



Sau mỗi bài học, tôi luôn nhắc các học sinh của mình phải tự hỏi: “Mình đã học được gì?”

Bản thân tôi đã trải qua chuyến hành trình theo những bài học trong cuốn sách này, giờ đây tôi sẽ nói tôi đã học được gì. Hình tượng một chuyến tàu tỏ ra rất có ích. Cuộc đời là một chuyến đi, có lúc đi quá tốc độ, có lúc lại ì ạch, nhưng tôi vẫn đi về phía trước và luôn tỉnh táo với những chuyển biến xã hội, kinh tế và sự phát triển tâm sinh lý của bản thân. Những chuyển biến đã thay đổi con người tôi và đến lượt tôi góp phần tạo ra những chuyển biến đó.

Chọn một chuyến tàu và kiên trì theo đuổi là một quyết định đúng đắn của tôi. Chỉ sau khi quan sát, trải nghiệm và hấp thu những gì trên đường đi, tôi mới ngày càng có nhiều kinh nghiệm theo năm tháng.

Trước mắt tôi là những hình ảnh lướt qua. Trên cửa sổ là hình ảnh phản chiếu gương mặt người bà đã mất của tôi. Sự thông thái của bà đã có ảnh hưởng rất sâu sắc tới tôi và hình thành nhân sinh quan của tôi.

Tôi luôn nhớ về bà mỗi khi xem lại bộ phim yêu thích Peggy Sue lấy vợ, đặc biệt cảnh Peggy đi ngược thời gian trở lại quá khứ để gặp lại ông bà của mình. Trong phim, người bà tỏ ra lo lắng cho những bất trắc đưa cháu có thể gặp phải trên đường đi. Peggy nghe bà một cách tôn kính khi bà nghiêng người về phía trước và nói “Bây giờ là lúc cháu đang duyệt lại thời gian, cháu sẽ gặp lại nhiều thứ đã qua. Hãy chọn những đi đầu cháu tự hào, những thứ có sức sống lâu dài.”

Dường như tôi nghe thấy giọng nói của bà tôi trong câu nói đó. Lớn dần lên tôi cũng nhận ra giọng nói của bố mẹ tôi trong đó. Thú vị hơn, trong khi

viết cuốn sách này, giọng nói của tôi bắt đầu lẫn vào giọng nói của họ, vọng lại từ quá khứ.

*Khi tiến về phía trước với hy vọng thực hiện ước mơ, chúng ta sẽ khám phá một điều quan trọng: Trên đường đi không phải chỉ có mỗi chúng ta.*

Hình như ông bà và cha mẹ luôn có mặt trong những bước đi của tôi. Nhiều dấu hiệu và tình huống tôi gặp trong cuộc đời đã từng được họ khuyên bảo. Có lẽ đây là một sự chuyển giao chăng?

Cuối cùng kết luận của tôi về cuốn sách này là gì? Tôi muốn chia sẻ với bạn một điều: đích đến mà bạn đã chọn không quan trọng bằng việc nhận ra những con tàu đang đi theo cùng một hướng. Tất cả chúng ta đã bước chân lên một con tàu nào đó, nạp nhiên liệu cho nó bằng nỗi khát khao được công nhận và thấu hiểu. Tiến về phía trước với hy vọng thực hiện ước mơ, chúng ta sẽ khám phá một điều quan trọng: trên đường đi không phải chỉ có mỗi chúng ta. Việc chúng ta có đến đích mong ước hay không thực ra không có ý nghĩa nhiều lắm. Cách ta tổ chức chuyến đi, cách ta tôn trọng chuyến đi và niềm vui đem lại cho mọi người, đó mới là điều chủ yếu.

Những gì ta đã làm cho cuộc đời sẽ trở thành phần thưởng cho chính bản thân ta. Khi cho đi chúng ta sẽ được đáp trả và nhận lại một điều đặc biệt. Đó là một món quà trong đó có chứa những điều sâu sắc để ta tiếp tục chuyển giao. Vậy đó, với lòng biết ơn, tôi đã nhận được từ những người tôi biết và cho đi những gì tôi học được từ những người sẵn lòng lắng nghe.

Trên những toa tàu dài vô tận đang lăn bánh, tôi có một chỗ của tôi. Một chỗ trú trong nhiều chỗ trú, một món quà tặng trong nhiều món quà. Địa điểm nào tôi đã qua sẽ có một người tiếp theo đang đi qua. Nơi tôi đến có

nhieu món quà của các bậc thông thái đang chờ đợi... Đối với bạn cũng vậy, bạn đọc thân yêu!