

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

THE
INTERNATIONAL
BESTSELLER

**being a happy
TEENAGER**



ANDREW MATTHEWS

Viết và vẽ minh họa tác phẩm
“*BEING HAPPY!*” và “*FOLLOW YOUR HEART*”
đã bán hàng triệu bản



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

DÀNH CHO TUỔI MỚI LỚN

Tuổi mới lớn biết cách sống hạnh phúc

Có bao giờ bạn...

- ước gì mình lớn hơn?
- ước gì mình có nhiều tiền hơn?
- ước gì mình xinh hơn?
- ước gì cha mẹ mình không như thế?

Có bao giờ bạn nghĩ, “Không ai hiểu mình cả!”

Có bao giờ bạn thắc mắc, “Liệu mình có yêu không?”

Có bao giờ bạn hỏi, “Mình có bình thường không nhỉ?”

Nếu trả lời “có” phân nửa số câu hỏi trên, thì bạn là người hoàn toàn bình thường.

Bạn sẽ thấy cuốn sách này hữu ích!



Bộ sách ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI
của tác giả Andrew Matthews đã bán được hàng triệu
bản – bằng 20 thứ tiếng và ở 50 quốc gia.

Andrew Matthews còn là một diễn giả được yêu
chuộng trên khắp thế giới. Trong khi diễn thuyết ông
còn vẽ cả tranh minh họa nữa!

BEING A HAPPY TEENAGER.

Copyright © 2001 by Andrew Matthews
and Seashell Publishers.

All rights reserved.

Bản tiếng Việt © NXB Trẻ, 2011

ISBN 978-604-1-00631-7

Đổi thay đổi khi ta thay đổi 4



Giá 34.000 đ



**ĐỜI THAY ĐỔI
KHI CHÚNG TA
THAY ĐỔI**

★★★★

BEING A HAPPY TEENAGER

Copyright © 2001 by Andrew Matthews and Seashell Publishers.

All rights reserved.

Bản tiếng Việt © NXB Trẻ, 2011

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI THƯ VIỆN KHTH TP.HCM

Matthews, Andrew

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi. T.4 / Andrew Matthews ; Dũng Tiến, Thúy Nga d.

- T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2011.

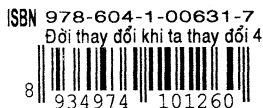
160tr. : minh họa ; 20cm.

Nguyên bản : Being a happy teenager.

1. Lối sống. 2. Kỹ năng sống. 3. Xử thế. 4. Thành công. I. Dũng Tiến b.d. II. Thúy Nga b.d. III. Ts: Being a happy teenager.

158 — dc 22

M438



ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

**being a happy
TEENAGER**



ANDREW MATTHEWS

DŨNG TIẾN - THÚY NGÀ dịch

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

LỜI GIỚI THIỆU

Có bao giờ bạn:

- Ước gì mình lớn hơn?
- Ước gì mình có nhiều tiền hơn?
- Ước gì mình xinh hơn?
- Ước gì cha mẹ mình không như thế?

Có bao giờ bạn nghĩ “Không ai hiểu mình cả!”

Có bao giờ bạn thắc mắc “Liệu mình đang yêu?”

Có bao giờ bạn hỏi “Mình có bình thường không nhỉ?”

Nếu bạn trả lời CÓ cho những câu hỏi trên thì quyển sách này dành cho bạn - TUỔI MỚI LỚN - tuổi thường ưu tư, hay mơ mộng, muốn làm nhiều điều và cũng dễ... sai lầm.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn - TUỔI MỚI LỚN - biết cách nhìn cuộc sống xung quanh, nhìn nhận chính mình, thay đổi thái độ, đủ tự tin, để rồi bạn sẽ thấy lạc quan, yêu đời, sống thoải mái và giải gang hơn.

Đọc ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI - bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy một quyển sách “dạy đời” lại hay, vui và gần gũi “đúng ý” mình đến thế!

Hy vọng khi gấp sách lại, bạn sẽ tìm được điều hữu ích cho bản thân.

NHÀ XUẤT BẢN TRÉ





Bạn có bao giờ:

- ước gì mình lớn tuổi hơn?
- ước gì mình có nhiều tiền hơn?
- bị bố mẹ làm cho bối rối?
- ước gì mình có bề ngoài khác đi?
- ước gì mình có bố mẹ khác?

Bạn có bao giờ cảm thấy "Không ai hiểu mình"?

Bạn có bao giờ thắc mắc "Tại sao mình yếu?"

Bạn có bao giờ muốn làm hại anh hoặc chị mình?

Bạn có bao giờ hỏi "Tại sao mình phải đến trường học tất cả những kiến thức có thể không bao giờ cần đến?"

Bạn có bao giờ hỏi "Mình có bình thường không nhỉ?"

"Mình có bình thường không nhỉ?"

Nếu bạn trả lời "có" đối với một nửa những câu hỏi trên đây thì bạn tuyệt đối bình thường! Bạn sẽ thấy quyển sách này có ích. Và nếu nói ra điều này có thể làm cho bạn cảm thấy tự tin hơn, tôi xin tiết lộ bí mật là 6% thiếu niên không thích khuôn mặt hoặc thân thể của mình!



Bạn thường tin chắc rằng:

- Người thông minh nhất là người thành công nhất!
- Người có cuộc sống dễ dàng (và an nhàn) là người hạnh phúc nhất!



- Những cô gái lạnh lẽo thường dễ kiếm người yêu.
- Những anh chàng đẹp trai thường được các cô yêu.
- Phạm sai lầm là chuyện tồi tệ nhất...

Nhưng không phải tất cả đều đúng. Hãy tiếp tục đọc...

Nếu bạn cứ lặp đi lặp lại một hành vi nào đó...

Khi 13 tuổi, tôi là một cậu bé to mồm, và vì thế tôi gặp rất nhiều rắc rối...

Những cậu con trai lớn hơn tôi lúc nào cũng muốn dạy cho tôi một bài học. Chúng dúi đầu tôi vào xô nước, nhốt tôi vào tủ. Cậu bạn Tony Ferguson đã từng bệt đất sét vào mặt tôi. Bạn không thể giữ được bình tĩnh khi vừa mới bị bệt đất vào mặt, đúng không nào?

Thầy cô giáo của tôi cho rằng phải dạy cho tôi cách kiểm soát cái lưỡi của mình. Họ bắt tôi đến gặp thầy hiệu phó. Ông ta có cái roi rất to...

“Mathew, tại sao trò ở đây?”

“Thưa thầy, cô Stuart bảo là em hỗn.”

“Mà trò có hỗn không?”

“Dạ có, thưa thầy.”

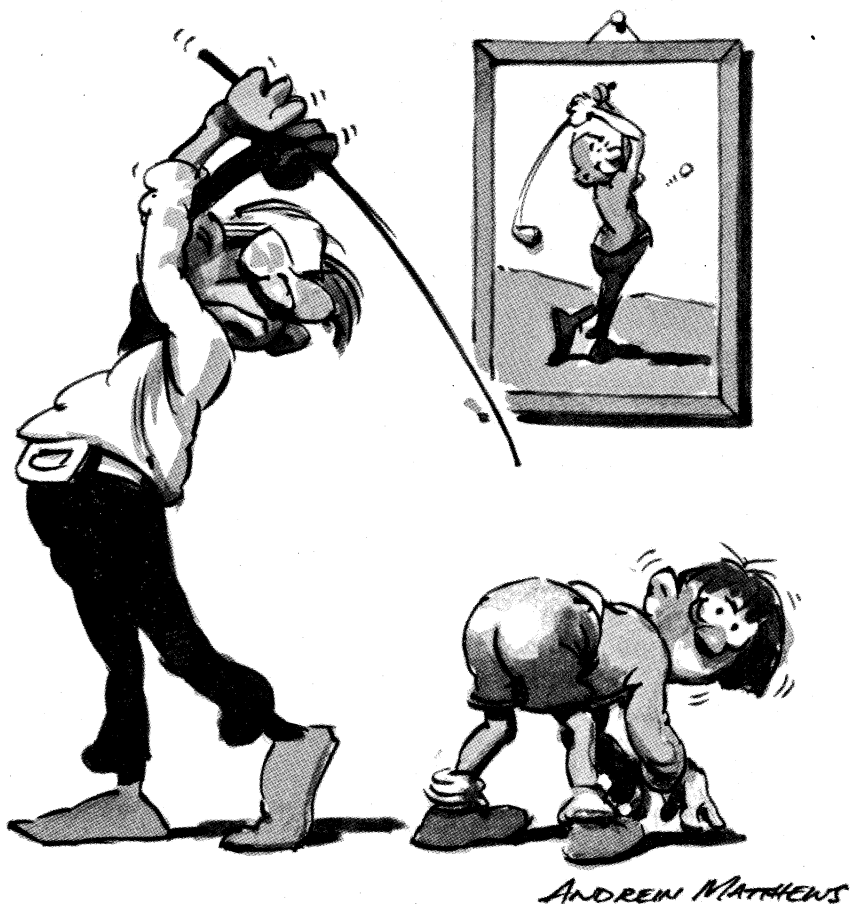
“Tuần trước tôi đã phạt trò rồi mà?”

“Dạ, thưa thầy.”

“Thế hôm đó vì sao?”

“Vì em hỗn, thưa thầy.”





“Vậy hãy cúi xuống!”

Đét, đét!

“Trò hiểu không được hỗn như vậy chưa?”

“Dạ rồi, thưa thầy.”



Và tuần sau đó...

“Mathew, tại sao trò ở đây?”

“Thưa thầy, cô Stuart bảo là em hỗn.”

“Mà trò có hỗn không?”

“Dạ có, thưa thầy.”

“Tuần trước tôi đã phạt trò rồi mà?”

“Dạ, thưa thầy.”

“Thế hôm đó vì sao?”

“Vì em hỗn, thưa thầy.”

“Vậy hãy cúi xuống!”

Đét, đét!

“Trò hiểu không nên làm vậy chưa?”

“Dạ rồi, thưa thầy.”

Tôi đã học được điều gì đó từ tất cả những chuyện này. Tôi hiểu rằng nếu cứ lặp đi lặp lại một hành vi nào đó thì sẽ nhận được cùng một kết quả giống nhau!

Đúc kết

Nếu bạn muốn cuộc đời mình thay đổi, hãy thay đổi hành vi của bạn.



Một ông nọ hỏi tôi,

"Thế nếu tôi không muốn hạnh phúc thì sao?

Tôi muốn được đau khổ thì sao?

Tôi trả lời, "Cứ đau khổ đi, nếu ông thích vậy!"

2

Tại sao cần nỗi đau?

Nỗi đau

Khi bạn vô tình cắn vào lưỡi mình thì khó mà cho rằng đau là điều tốt. Tương tự, khi ngón chân cái của bạn bị phồng rộp lên. Bạn sẽ hỏi "Sao mình phải chịu đau đớn thế này?"

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không cảm thấy đau? Bạn sẽ cắn lưỡi hoặc làm bị thương chân mình mãi? Đau về thể chất là một tín hiệu báo động tuyệt vời giúp ngăn ngừa những thương tổn nghiêm trọng hơn. Nó báo cho chúng ta biết "nên thay đổi điều ta đang làm!".

Nỗi đau tinh thần cũng cho chúng ta những thông điệp tương tự như vậy.

Nếu như chúng ta đau khổ trong một thời gian dài - ta cảm thấy cay đắng, ghen tỵ hay giận dữ - nỗi đau tinh thần dường như muốn nói với chúng ta là "Tốt hơn hết bạn hãy thay đổi suy nghĩ đi", nghĩa là:





“Nếu bạn không gặp may với các phím control/ alt/ delete, hãy dùng lệnh ‘insert’ - cái vọt”

- “Đừng mong lúc nào bạn bè cũng đồng ý với bạn.”
- “Hạnh phúc của bạn - đừng lệ thuộc vào bạn bè!”
- “Hãy tha thứ cho chính bạn. Hãy quên đi những lỗi lầm và bước tiếp.”

Khi bạn đau chân, bị phỏng chân là bạn đã nhận được thông điệp: hãy đổi giày khác. Nếu bạn cảm thấy đau đầu không chịu nổi thì thông điệp là bạn phải thay đổi quan điểm của mình. Khi bạn nhìn sự việc khác đi, nỗi đau sẽ biến mất.

Làm sao để bạn nhìn sự việc khác đi được? Quyển sách này sẽ giúp bạn làm điều đó.



Đúc kết

Với nỗi đau về thể chất, nếu bạn cứ lặp lại hành vi nào đó, bạn sẽ bị thương y như thế.



Với nỗi đau về tinh thần, nếu bạn cứ lặp lại hành vi nào đó, bạn sẽ bị tổn thương mãi như thế.

Tại sao tôi phải gặp rắc rối?

Phần lớn chúng ta không hành động cho đến khi chúng ta gặp phiền toái, hoặc tệ hơn, một thảm họa!

Ví dụ: Bạn có tên trong đội bóng rổ của trường. Bạn thường ném bóng trật bởi vì bạn không bao giờ luyện tập! Rồi một hôm bạn tham gia thi đấu. Đội của bạn chỉ kém đối thủ một điểm và thời gian thi đấu chỉ còn một giây. Mọi việc tùy thuộc vào hai quả ném bóng của bạn. Điều gì xảy ra?

Bạn ném *trượt* cả hai quả và bạn muốn chết quách cho xong!

Sau một hồi giận dữ đâm vào tường, bạn lên một kế hoạch. Mỗi đêm trong ba tháng tiếp theo, bạn ném 200 quả bóng. Càng lúc bạn càng ném giỏi hơn. Bạn nhanh chóng trở thành người chơi bóng rổ giỏi nhất đội. Tại sao? Bởi vì bạn đã gặp một rắc rối!

Ví dụ: Học lực môn toán của bạn tụt xuống. Bạn bị điểm thấp liền ba bài kiểm tra. Thầy giáo bảo: “Em hỏng một bài kiểm tra nữa thì phải bị lưu ban đấy!”. Vậy là bạn đã gặp rắc rối!



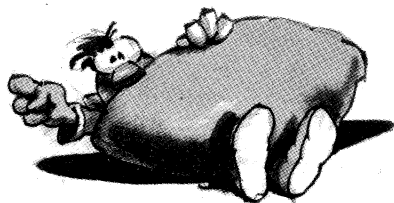
Bạn quyết định lên một kế hoạch học toán. Bạn nhờ một người bạn đến giúp hai lần một tuần. Bạn làm bài tập nhiều hơn. Không bao lâu tất cả các bài kiểm tra bạn đều đạt điểm cao và bạn nghĩ điều đó không đến nỗi quá khó! Tại sao? Nhờ rắc rối đã thúc tỉnh bạn!

Cuộc đời tiếp diễn theo cách như vậy đó. Chúng ta cứ thủng thẳng cho đến khi một vấn đề trở nên trầm trọng buộc chúng ta phải “hành động”. Ngay sau đó chúng ta lại tốt hơn nhiều so với lúc gặp vấn đề.

Chúng ta học được nhiều điều từ những thất bại hơn là từ những thành công. Những tai họa làm cho chúng ta chú ý và chúng ta hành động!

Đức kết

Không phải rắc rối nào cũng đáng ngại!



Những nỗi thất vọng

Bạn xử lý những nỗi thất vọng như thế nào?

Bạn xin một công việc bán thời gian và bạn của bạn lại được tuyển dụng. Bạn vừa mua một chiếc xe mới thì tuần sau nó bị mất cắp. Hoặc bạn yêu anh chàng nhà bên nhưng anh ta lại yêu cô gái nhà đối diện.

Khi những việc như thế xảy ra, bạn có một số lựa chọn. Bạn có thể:

- Tự hỏi mình: “Tại sao những việc tồi tệ luôn xảy đến với tôi?”. Điều này làm cho bạn cảm thấy bị thương hại, đây là chọn lựa cho những người cam chịu thất bại. Khi chúng ta cảm thấy thương hại bản thân, chúng ta thường không làm gì để giải quyết vấn đề.
- Tự nói với chính bạn: “Không phải lỗi của mình.” Đây cũng là một lý do để bạn không làm gì cả. Ngay cả khi không phải lỗi của bạn thì câu hỏi phải là “Mình sẽ làm gì đối với vấn đề này?”
- Tự hỏi: “Mình học được gì từ điều này?”. Đây là cách thích hợp. Bạn hỏi “Tôi học được gì?” “Tôi có thể làm gì nữa?” “Ai có thể giúp tôi?” Rồi bạn lập kế hoạch hành động tốt hơn cho tương lai.

Nếu bạn tin (hoặc giả vờ tin) rằng mỗi sự kiện trong đời bạn đều có mục đích, bạn sẽ học được nhiều từ những nỗi thất vọng. Không phải chúng ta sinh ra để bị trừng phạt mà là để học hỏi.

Đúc kết

Bạn không bao giờ bị tấn công nếu bạn không bỏ cuộc.



Buộc tội người khác

Nếu bạn nói: “Tôi biết tại sao tôi không có tiền. Ông chủ không trả lương cao cho tôi!”, điều đó có giúp được gì không? Có chắc là bạn sẽ để dành tiền được không?

Khi buộc tội người khác, chúng ta thường không làm gì nhiều để thay đổi tình hình. Vì thế vấn đề vẫn tồn tại.

Fred nói: “Tôi không có bạn. Không ai hiểu tôi!”. Nghe như anh ta chẳng có trách nhiệm gì đối với chuyện đó. Trong khi Fred buộc tội người khác, anh ta sẽ tiếp tục cô đơn vào tối thứ bảy.

Mary nói: “Tôi biết tôi rất đau khổ. Đó là do lỗi của mẹ tôi.” Đây cũng là *công thức* cho những người đau khổ. Trách móc cha mẹ chẳng giúp được gì.

Bất kỳ lúc nào bạn gặp rắc rối, hãy tự hỏi: “Mình có chịu trách nhiệm phần nào trong việc này không? Làm sao để chuyện này không bao giờ xảy ra nữa?”. Đây là những câu hỏi mà những người thành công tự hỏi mình.

Không phải điều xảy ra với bạn quan trọng, mà cách bạn nhìn sự việc mới quan trọng.

TRƯỜNG HỢP THỨ 1: Bạn tôi John Foppe không có hai cánh tay kể từ khi sinh ra. Anh ta học thạc sĩ ngành viễn thông và đi giảng dạy tại các công ty và trường học trên khắp thế giới. Anh ta không bao giờ thất vọng: “Tại sao tôi sinh ra đã không có tay?”. Anh ta chỉ tự hỏi: “Mình phải làm gì nhằm khắc phục khó khăn này?”



Những việc bạn làm bằng tay như chải tóc, đếm tiền và lái xe, mở cửa, anh ta đều làm bằng chân. Rất vui khi đi ăn với John trong một nhà hàng Trung Quốc vì trong khi những người khác dùng muỗng hoặc nĩa và nghĩ rằng đĩa rất khó sử dụng thì John sử dụng đĩa một cách tài tình bằng chân!

John nói: “Tôi chấp nhận hoàn cảnh của mình. Không có những thử thách mà tôi đã trải qua thì tôi không phải là tôi nữa.”

TRƯỜNG HỢP THỨ 2: Tony Christiansen là một vận động viên lướt ván có hạng, một vận động viên bơi lội vô địch và có đai đen môn Tae Kwon Do, một nhà vô địch đua xe về môn tốc độ, một phi công giỏi, một doanh nhân thành công và là bố của ba đứa trẻ. Tony không có chân, anh bị mất hai chân trong một tai nạn tàu lửa khi anh mới 9 tuổi.

Triết lý của Tony? Đừng bao giờ nói: “Tôi không thể.”

**Khi bạn còn tin rằng cuộc đời bạn khôn khó
thì nó sẽ diễn ra đúng y như vậy.**

Giả sử bố bạn bất ngờ tuyên bố với cả gia đình: “Bố có một công việc mới ở Peru, chúng ta phải chuyển đến đó sống!”

Bạn nói: “Không, con sẽ mất hết bạn. Cuộc sống của con sẽ hỏng! Ở Peru làm sao có bánh mì nhân thịt để ăn?”. Bạn nghĩ rằng cuộc đời bạn sẽ chẳng ra gì, nó sẽ đúng như vậy.

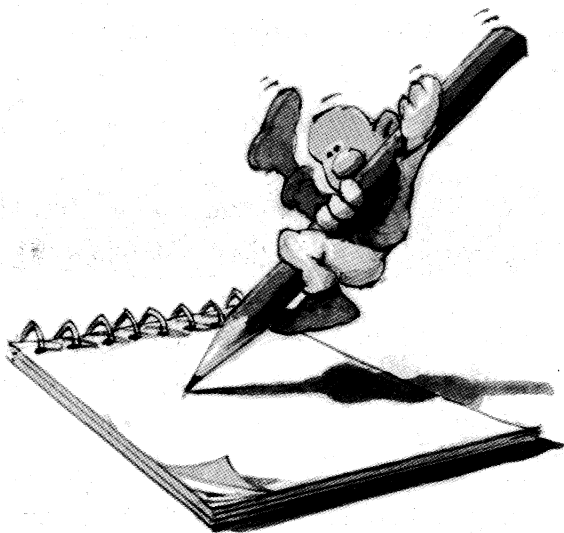


Nếu bạn thay đổi quan điểm, bạn nghĩ: “Đây là một cuộc thám hiểm mà một người trẻ tuổi như mình sẽ rất thích. Mình sẽ học tiếng Tây Ban Nha, sẽ tập ăn những loại thức ăn khác, và bạn bè sẽ đến đó thăm mình!”

Bạn thay đổi thái độ và cuộc sống của bạn cũng thay đổi theo.

Đúc kết

Mỗi “tai họa” trong đời bạn chưa hẳn là tai họa vì hoàn cảnh có thể khiến bạn thay đổi quan điểm về việc nào đó.



Tôi là ai?

Tôi có cần phải thích bản thân mình không?

Cần! Người không thích bản thân mình cũng giống như bị chứng đau cổ vậy. Người có lòng tự trọng thấp thường áp dụng một trong hai lối sống:

- a) Phê phán người khác
- b) Phê phán chính bản thân

LỐI SỐNG THỨ NHẤT: Phê phán người khác. Bằng cách này họ cho rằng họ sẽ làm cho bản thân mình cảm thấy dễ chịu hơn.

Giả sử Fred cảm thấy mình thua kém người khác vì mũi và mắt cậu quá to. Trong thâm tâm cậu ấy cũng cảm thấy mình hơi ngớ ngẩn. Vậy cậu ta làm gì để bản thân cảm thấy dễ chịu hơn? Chỉ trích tất cả bạn bè của cậu. Cậu ta gọi tên họ là “Đầu ngu”, “Chân gà” và “Não chó”. Bất kỳ lúc nào thấy có người phạm lỗi, cậu ta đều nói cho cả lớp biết (Có thể cậu ta không nhận ra là cậu luôn phê phán người khác và không hiểu tại sao mình lại làm thế.)



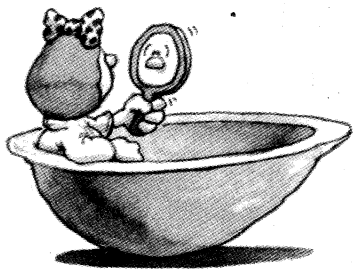
Nếu bạn có những ông bố, bà mẹ, anh chị hoặc bạn bè không yêu thương



chính bản thân họ thì bạn sẽ thấy họ luôn chỉ trích bạn và những người xung quanh. Bạn hãy nghĩ rằng họ làm vậy là vì họ có vấn đề. Nếu bạn biết rằng họ đang bị tổn thương ở bên trong thì bạn sẽ không bức bối lắm đối với kiểu cư xử của họ.

LỐI SỐNG THỨ HAI: Phê phán chính bản thân

Giả sử Mary là người kém tự trọng như thế. Cô luôn nói với bạn: “Bạn xinh đẹp hơn tôi. Bạn thông minh hơn. Không ai thích tôi cả.” Cô ta hy vọng bạn cô sẽ trả lời: “Không đâu, Mary! Bạn thông minh và xinh đẹp mà.” Sau một hồi, những người như Mary sẽ làm bạn phát điên!



Đúc kết

Khi chúng ta không yêu thích bản thân và ghét những người xung quanh, chúng ta sẽ làm cho mình bị căng thẳng. Khi biết chấp nhận bản thân mình, chúng ta sẽ không hành động như vậy.

Làm cách nào để tôi thích bản thân tôi?

Trong sâu thẳm tâm hồn mình, chúng ta tin rằng mình có thể làm tốt hơn. Chúng ta tin mình có thể có điểm cao hơn. Chúng ta muốn nổi tiếng và được mọi người vây quanh. Chúng ta cảm thấy mình không đáp ứng được mong đợi của bố mẹ. Bố mẹ còn khẳng định điều này hơn khi họ hỏi: “Sao con không giống như anh con được nhỉ?”

Mỗi khi bạn cảm thấy chán nản, hãy làm người bạn



tốt nhất của chính mình. Hãy chấp nhận rằng cho đến giờ phút này, bạn đã sống cuộc đời mình theo cách tốt nhất mà bạn có thể. Chẳng ai sinh ra đã biết hết mọi thứ! Có thể bạn đã làm những việc ngu ngốc nhưng vì càng hiểu biết, bạn càng sống tốt hơn trong tương lai.

Yêu thương chính mình là biết tha thứ cho bản thân. Nếu bạn đã phạm những sai lầm nghiêm trọng, nếu bạn đã làm tổn thương một vài người – và ngay chính bản thân bạn, cảm giác có lỗi không giúp gì được.

Nếu bạn cảm thấy có lỗi về điều gì đó, như thế là bạn đã phải chịu đựng rồi. Kéo dài cảm giác có lỗi thêm sáu tháng nữa cũng không giúp ích gì.

Không nên cầu toàn, chỉ mong tiến bộ.

Rất thú vị là nếu bạn biết tha thứ cho mình khi phạm lỗi thì, bạn cũng tự động giải phóng cho người khác khi họ mắc cùng những lỗi đó.

“Nhưng, tôi không sáng láng...”

Bạn có thể nhìn chính mình mà nói “Tôi không đẹp như chị tôi, không tài năng như bạn tôi và không giỏi thứ gì cả! Làm sao tôi có thể suy nghĩ tốt đẹp về mình được chứ?”

Sự thật: Không ai giỏi mọi thứ và hầu hết mọi người đều nghĩ như vậy! Tài năng và sắc đẹp đều có ích – nhưng có nhiều người giỏi giang và xinh đẹp xung quanh ta mà chẳng có ai ngưỡng mộ. Và một số trong họ vẫn hết sức đau khổ!



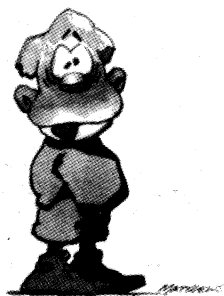
Những phẩm chất được mọi người đánh giá cao là sự trung thực, dũng cảm, kiên định, rộng lượng và nhân ái. Hãy nhìn vào danh sách những phẩm chất này, bạn sẽ cảm thấy thích thú. Không ai sinh ra là có sẵn những phẩm chất này. Bạn phải *rèn luyện* chúng. Ai cũng làm được! Nếu bạn muốn có lòng tự trọng và được người khác tôn trọng thì không cần phải là Einstein hoặc là siêu mẫu.

Bạn chỉ cần phát triển lòng trung thực, tính kiên định, sự rộng lượng, lòng nhân ái và sự dũng cảm. Đây chính là những phẩm chất tạo nên “tính cách.”

Đúc kết

Bạn như thế nào là do bạn quyết định.

Thế nếu không có người nào chịu khen ngợi tôi?



Khi bạn mới ba tuổi, bạn sẽ cần sự khen ngợi của tất cả mọi người: “Mẹ, nhìn con này. Con có giỏi không?”. Và mẹ bạn bảo: “Ồ, con yêu! Con hát được à! Con quả là một thiên tài!”

Càng lớn chúng ta càng độc lập hơn. Chúng ta quan tâm đến ý kiến của chính mình hơn và ít chú ý đến việc người khác đánh giá nó thế nào. Nghe người khác khen ngợi cũng thích nhưng không phải lúc nào cũng được khen. Càng trưởng thành chúng ta càng học được cách sống không cần lời khen ngợi!

Khi bạn chẳng được ai khen ngợi và động viên, hãy



tự động viên chính mình, hãy ghi nhớ những thành tích của mình và ghi lại những việc tốt, tích cực mà bạn đã làm được.

Suy nghĩ tốt về bản thân

Khi suy nghĩ tốt về bản thân, chúng ta cảm thấy mình khỏe mạnh, có nhiều sức lực và không có vấn đề gì khó khăn nữa.

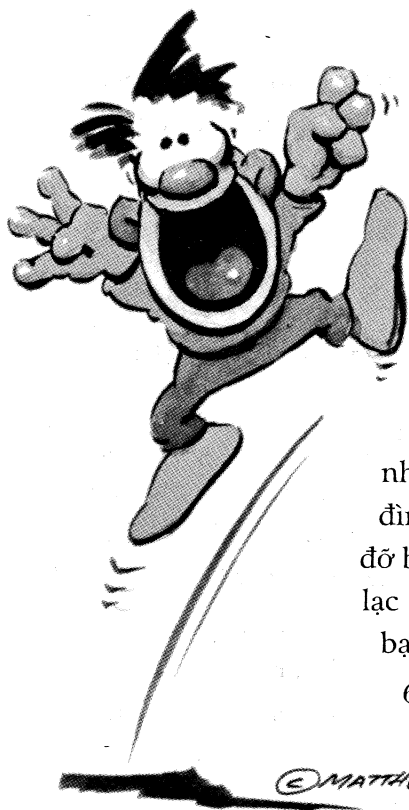
Khi chúng ta không nghĩ tốt về mình, chúng ta buồn chán, chúng ta trừng phạt mình bằng cách ăn nhiều thức ăn nên kiêng, hoặc tìm người để cãi vã. Không phải chúng ta cố tình muốn làm vậy nhưng thường khi thiếu tự tin, chúng ta rất dễ phạm sai lầm.

Vào những ngày u buồn, chúng ta thường bị sự cố: té cầu thang hoặc làm vỡ đồ. Khi chúng ta chán nản thì tai nạn rất dễ xảy ra.

Vậy làm cách nào để bạn luôn cảm thấy yêu đời?

1. *Đừng bao giờ phê phán chính mình.* Tất cả chúng ta đều có những lỗi lầm nhưng không cần phải nói cho người khác biết. Hãy luôn nói tốt về chính mình.
2. *Hãy ghi nhận những lời khen.* Nếu ai đó khen bạn thì hãy nhận lời khen như một món quà.
3. *Khen người khác nhiều hơn.* Có một giai thoại rằng nếu bạn khen người khác nhiều thì họ sẽ trở nên vĩ đại còn bạn sẽ thấy mình kém cỏi hơn. Thật ra thì bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhiều (về những lời khen sẽ nhận được sau này.)





4. *Hãy tách rời những hành vi của bạn ra khỏi bản thân. Ai cũng từng phạm sai lầm. Khi bạn mắc sai lầm thì nên nói: “Tôi làm sai” chứ đừng bao giờ nói “Tôi thật chẳng ra gì.”*

5. *Nên dành nhiều thời gian với những người tích cực. Những người bạn tiếp xúc ảnh hưởng nhiều đến cảm xúc của bạn. Nếu gia đình của bạn không vui vẻ và nâng đỡ bạn, hãy tìm đến những người bạn lạc quan, yêu đời và muốn giúp đỡ bạn. Hãy vui đùa với họ một chút.*

6. *Hình dung thường xuyên điều mà bạn muốn làm. Nếu bạn cho là mình muốn trở nên tự tin, hạnh phúc và thành công, bạn sẽ được như thế. Đó là quy luật của tinh thần. Bạn nghĩ mình thế nào thì sẽ được y như thế.*

7. *Bạn cần những ý tưởng tốt giống như cần thức ăn ngon mỗi ngày. Không cần biết có phải đây là quyển sách “Học làm người” đầu tiên mà bạn đọc hay không, bạn nên đọc nhiều hơn loại sách như thế này! Học làm người là một quá trình lâu dài. Có hàng trăm quyển sách bày cách cải thiện trí nhớ, được an toàn hơn về tài chính, phát triển lòng tự tin, học cách làm bạn, v.v... Tất cả chúng ta cần những hiểu thông tin đều đặn về lĩnh vực này.*



Những người lúc nào cũng bảo bạn, “Tôi là người vĩ đại nhất!”

Bạn không ghét những người lúc nào cũng muốn gây ấn tượng... “Chú tôi là một tỉ phú... Bố tôi có chiếc Ferrari... Tôi quen Tổng thống...” Một số người lúc nào cũng nói: “Tôi là người thông minh nhất,” “Tôi giàu nhất,” “Tôi đẹp nhất”. Đây không phải là bằng chứng của lòng tự trọng.

Chính những người này thường có lòng tự tin thấp nhất. Những người lúc nào cũng bảo bạn họ thông minh, giàu có, có nhiều người bạn nổi tiếng, thường không đánh giá cao chính bản thân họ. Suy nghĩ của họ là: “Nếu tôi làm cho mọi người thích tôi, tôi cũng sẽ thích chính mình.”

Những người xuất chúng không cần phải nói: “Tôi rất tài giỏi!”

Batman không nói: “Hãy nhìn tôi! Thật phi thường, xe của tôi chạy nhanh nhất thành phố!”. Anh biết khả năng của mình và không cần chứng tỏ với ai. James Bond có cần phải bảo mọi người: “Tôi hấp dẫn và can đảm” không? Không. Anh ta biết mình dũng cảm và anh chỉ chiến đấu để loại trừ cái ác.

Những người này chỉ hành động. Khi trái tim bạn biết và thật sự tin vào điều gì thì bạn không cần người khác phải đồng ý với mình. Bạn biết điều đó và như thế đã đủ.

Chính những người không làm được gì và chẳng có gì mới huênh hoang. Mẹ tôi luôn bảo tôi: “Thùng rỗng kêu to.” Nếu bạn biết tại sao mọi người nói khoác, bạn sẽ không bực bội lắm.



Lòng tự trọng của bạn

Hãy thử hình dung câu chuyện như thế này... những tuần đầu năm học, giờ học Toán, bạn đang ngồi nhìn thờ thẩn ra cửa sổ khi giáo viên hỏi: “Đáp án thế nào?”

“Đáp án thế nào?” Bạn thậm chí không hiểu câu hỏi. Bạn nín lặng. Mặt bạn đỏ lên. Vào thời khắc đó, bạn tự nhủ: “Mình ghét môn Toán!”

Đêm đó mẹ bạn hỏi: “Buổi học hôm nay thế nào, con?”

Bạn trả lời: “Con không trả lời được đáp án môn Toán.”

Và mẹ bạn bảo: “Nhưng nhà mình đâu có ai giỏi toán!”

Bỗng dưng bạn thở phào nhẹ nhõm... “Dĩ nhiên là mình ghét Toán! Gen của mình vậy mà!”. Kể từ ngày đó, bạn chính thức không mong đến giờ toán nữa. Không phải vậy sao? Bạn bắt đầu nói với bạn bè, “Mình ghét môn Toán. Cả gia đình mình đều dở Toán!” Bạn kết luận: “Tại sao phải cố gắng chứ? Mình sẽ không bao giờ chinh phục được môn này.”

Nhưng điều gì **thật sự** đang xảy ra? Bạn khởi đầu rất tệ và thụt lùi lại phía sau.

Có thể câu chuyện này không xảy ra với bạn. Nhưng hầu hết chúng ta đều có những câu chuyện của riêng mình – học hát, học vẽ, học bơi, học nói chuyện trước đám đông... Chúng ta khởi đầu rất tệ và thụt lùi lại phía sau. Không ai đến gần để cổ vũ cho chúng ta. Sau khi gặp một vấn đề khó chịu, chúng ta sẽ thuyết phục chính mình: “Vô ích mà thôi!”

Cần xem xét “sự thật” về những việc chúng ta có thể làm và không thể làm. Thường thì những “sự thật” này chính là



những niềm tin mà chúng ta có – và chúng dựa trên những bằng chứng không thuyết phục. Thầy cô giáo, bố mẹ, bạn bè và họ hàng nhận xét về chúng ta khi chúng ta còn nhỏ. Đến lúc được 6 tuổi, rồi 10 tuổi, chúng ta tin lời họ.

“Mary không hiểu học lắm.”

“Rudy rất hư đốn.”

“Frank sẽ mập như bố nó.”

Vậy là chúng ta cả đời cứ tin vào những lời nhận xét này.

Nếu bạn tự đặt tên cho mình “Tôi là một người học chậm,” “Tôi không phối hợp công việc được,” “Tôi không làm toán nhân được,” hãy tự hỏi: “Bằng chứng ở đâu?”

Đúc kết

Hãy thách thức với những tên gọi mới. Hãy cho bạn một cơ hội và để người khác giúp bạn nếu cần, chúng ta có thể thành công.



“Tôi là vậy đó.”

Bạn có bao giờ tự hỏi: “Liệu mình có thay đổi cách cư xử được không?” Có thể bạn đang nói về kết quả ở trường, hoặc tính khí của bạn, trọng lượng của bạn, hay sự bất hạnh của bạn.

Nhưng ai cũng có thể thay đổi. Bạn cũng vậy.

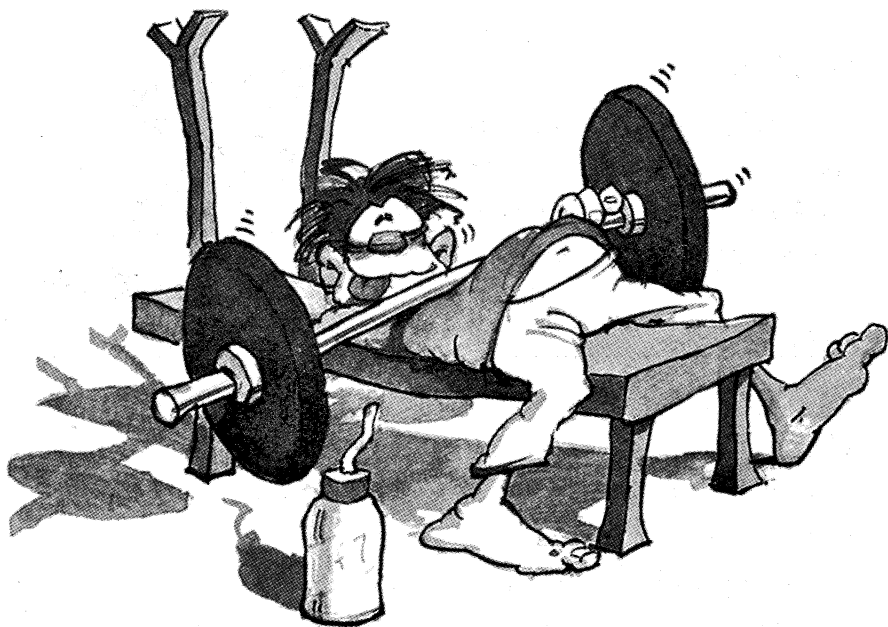
TRƯỜNG HỢP THỨ 1: Charles Atlas là người giỏi thể dục thể hình. Cách đây 80 năm, việc tham gia một câu lạc



bộ thể hình và mua những chiếc máy tập kỳ diệu quảng cáo trên ti-vi là một thời thượng. Atlas tập luyện và có thân hình thật hoàn hảo. Anh và người huấn luyện trở nên nổi tiếng.

Nhưng Atlas – tên thật là Angelo Siciliano – bắt đầu tập luyện bởi vì anh ta quá xấu hổ vì thân hình ốm yếu của mình. Anh ta chỉ 42 ký lô!

Điều gì sẽ xảy ra nếu Atlas nói: “Tôi không cải thiện được. Tôi là vậy đó.”



TRƯỜNG HỢP THỨ 2: Bjorn Borg luôn là một tay chơi quần vợt trứ danh. Anh ta chuyên nghề lúc tuổi 26 sau khi đã đoạt 62 giải trong đó có 5 giải Wimbledon và sáu giải Mở rộng của Pháp. Vũ khí vĩ đại nhất của Borg là tính khí điềm đạm của anh. Anh ta giống như một cái máy! Không bao giờ anh giận dữ, chửi thề, thậm chí rất hiếm khi mở miệng! Anh ta chỉ lặng lẽ chiến thắng đối thủ. Người ta gọi anh là “Borg Băng giá”.



Thế nhưng khi mới được 12 tuổi, anh đã từng bị đuổi ra khỏi sân tennis và bị cấm chơi trong 6 tháng. Tại sao? Vì anh ta cư xử không ra gì – chửi bới và ném vợt. Bjorn khi còn trẻ rất nóng nảy!

Điều gì sẽ xảy ra nếu Borg nói: “Tôi không làm khác được. Tôi là vậy đó.”

Đúc kết

Tính bạn là vậy. Nhưng bạn có thể sửa mà.



THỰC ĐƠN



ANDREW MATTHEWS

“Khi là đứa trẻ mới lớn,
tôi tự hào được cha mẹ tôi nhìn thấy!”



Bố mẹ

Tại sao bố mẹ cư xử kỳ cục như thế?

Hãy tưởng tượng ngày sinh nhật bạn được tặng một con búp bê. Bạn rất quan tâm đến con búp bê. Lúc nào bạn cũng canh chừng nó. Bạn phát hoảng khi bỗng dưng nó biến đâu mất. Bạn không ngớt lo lắng cho con búp bê nhỏ và nói với nó những câu như...

“Cung vừa ở đâu ra vậy?”

“Cung đi đâu vậy?”

“Đừng làm vậy!”

Bạn yêu nó và quan tâm đến đồ ăn, thức uống và sinh hoạt của nó và khổ sở khi nó bệnh. Bạn muốn bảo vệ nó. Bạn cố gắng dạy nó những điều mà nó không muốn nghe!

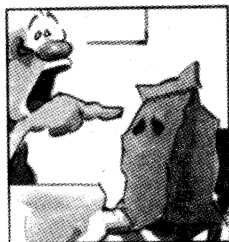
Trong khi đó, con búp bê nghĩ: “Mình chán cảnh lúc nào cũng bị kiểm soát thế này!”

Bạn có nhận thấy bố mẹ bạn cũng đối xử với bạn giống như cách bạn đối xử với con búp bê.

“Con vừa ở đâu về vậy?”

“Con đi đâu vậy?”

“Đừng làm vậy!”



Bố mẹ bạn phát hoảng khi bỗng dưng bạn biến đâu mất. Họ quan tâm đến đồ ăn, thức uống và sinh hoạt của bạn và khổ sở khi bạn bệnh. Họ muốn bảo vệ bạn. Bố mẹ bạn cố gắng dạy bạn những điều mà bạn không muốn học!

Trong khi đó, bạn nghĩ: “Mình chán cảnh lúc nào cũng bị kèm cặp thế này!”

Bố mẹ có thể làm bạn khó chịu, nhưng thường là vì họ quá yêu thương bạn. Đôi khi cần phải nghĩ rằng bố mẹ cư xử hơi quá quắt một chút chỉ vì họ quan tâm đến bạn nhiều mà thôi.



Đúc kết

Lần tới nếu bố mẹ bảo bạn làm việc này việc kia, hãy nghĩ đến con búp bê của bạn. Như thế bạn sẽ hiểu bố mẹ mình hơn.

Một lý do nữa giải thích tại sao bố mẹ cư xử kỳ khôi...

Những điều làm bạn lo lắng nhất là gì? Có thể theo thứ tự dưới đây:

- để đạt điểm tốt ở trường
- bạn bè và bạn trai/gái
- những sở thích của bạn và thể thao
- được bố mẹ cho nhiều tiền

Chỉ chừng đó thôi cũng đủ làm cho bạn bận rộn.



- thanh toán hóa đơn điện, nước, gas, điện thoại, thuê kênh truyền hình
- chăm sóc bố mẹ
- mua đồ đạc mới, máy tính, máy in, phần mềm
- tiền học cho con
- áo quần cho cả nhà
- bảo hiểm sức khỏe cho cả gia đình, tiền khám chữa bệnh
- quà sinh nhật/ giáng sinh cho mấy chục người thân và họ hàng, bạn bè
- thức ăn cho cả nhà

(Chúng ta có thể thêm hàng trăm điều khác nữa vào danh sách này đây!)

Hãy quan sát nhé. Bố đang ngồi trong phòng nghĩ về danh sách này. Ông không biết cách nào có thể trả khoản nợ 10.000 đôla.

Bạn bước vào phòng ông và nói: “Bố có thể mua cho con một chiếc xe đạp leo núi mới được không?” (Câu hỏi thật đơn giản). Bố bạn phát bực! Ông giận đỏ mặt và quát lên: “Con nghĩ bố giàu lắm sao? Chiếc xe của con bị cái gì? Bố chưa bao giờ được mua một chiếc xe đạp leo núi!...”

Choáng váng, bạn lê bước vào bếp và biến mất trong sự căm giận. Bạn tự hỏi: “Sao bố cư xử như người mất trí thế nhỉ?”

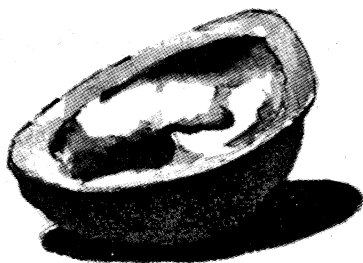
Hãy nhớ đến danh sách ở trên và bạn sẽ hiểu. Làm bố mẹ, họ phải lo lắng không biết bao nhiêu thứ! Đó là lý do tại sao họ cư xử kỳ cục như thế!



Đúc kết

Không ai trong chúng ta hoàn hảo cả. Tại sao bạn mong đợi bố mẹ mình hoàn hảo?

Và nếu bạn từng thắc mắc “Sao bố mẹ chán ngắt thế nhỉ?” Là vì phải theo kịp danh sách ở trên mà họ trở nên chán ngắt vậy đó!



Nói “cám ơn”

Bố mẹ có thể vô lý, đòi hỏi, không bao giờ hài lòng và lạc hậu. Có thể bạn cho là rất khó quan hệ tốt với bố mẹ.

Nhưng nếu bạn muốn thử và cải thiện tình hình thì nên nhớ những điều sau:

“Bố mẹ thích nhất được nghe con mình nói lời “Cám ơn”.

Có thể bạn cho rằng bố mẹ quyết định sinh ra bạn thì phải nuôi nấng bạn, phải thanh toán tiền bạc và làm những việc họ phải làm.

Dù có đúng hay không thì họ sẽ rất buồn và bực bội khi con cái cứ tự nhiên nhận sự chăm sóc và quan tâm của họ mà không biết nói “Cám ơn”. Đã hàng ngàn năm nay, bố mẹ luôn tự hỏi “Sao những đứa con mình lại vô ơn thế nhỉ, đến lời cảm ơn chúng cũng không biết nói.”

Tôi thường nghe những ông bố bà mẹ của những người ở độ tuổi 30 nói: “Tôi lúc nào cũng giúp đỡ con cái. Tôi cho chúng tiền, nấu nướng và giữ con cho chúng nhưng dường



như chúng xem điều này là hiển nhiên, chúng không bao giờ nói “Cảm ơn”.

Vậy bạn có muốn bày tỏ lòng biết ơn với bố mẹ không? Lần tới nếu bố bạn dạy bạn chơi bóng rổ thì nên nói: “Cảm ơn bố, con biết bố rất bận và còn nhiều việc để lo nữa.” Ông ta sẽ rất sung sướng và tự hào nhủ rằng: “Thật đáng công.”

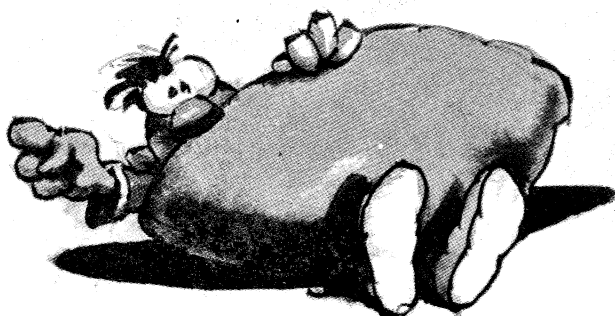
Khi mẹ hoặc chị bạn nấu một bữa ăn ngon, bạn nên nói “Bữa ăn thật ngon, con (em) cảm ơn.”



Dĩ nhiên, bạn có thể cãi rằng mẹ hoặc chị phải phục vụ cho bạn, rằng họ nên cảm ơn bạn trước khi bạn cảm ơn họ. Nhưng giờ thì bạn đã biết họ nghĩ gì rồi chứ.

Đúc kết

Nếu bạn muốn gần gũi bố mẹ hơn thì hãy nói "Cảm ơn" thường xuyên hơn và nói cho họ biết tại sao bạn đánh giá cao công sức và thời gian của họ. Bạn sẽ làm cho cuộc sống của họ có ý nghĩa hơn đấy.





Bạn bè

Cẩn thận khi chọn bạn bè

Bạn có bao giờ chạy ào vào một nhà vệ sinh công cộng hôi thối chưa? Nếu không còn cách nào khác thì bạn đành phải chịu thôi.

Bạn có để ý là chỉ sau 5 phút bạn không còn ngửi thấy mùi hôi thối không chịu nổi nữa không?

Thế nếu bạn vô ý bị nhốt trong đó trong một giờ đồng hồ? Bạn sẽ nói: “Tôi có ngửi thấy mùi gì đâu!”

Quy tắc là: Bạn sẽ quen dần với môi trường xung quanh mình.

Nếu bạn không hút thuốc và những người xung quanh cũng không, bạn sẽ không bao giờ nghĩ đến chuyện hút thuốc. Nhưng nếu tất cả bạn bè của bạn đều hút và bạn đến chơi ở những quán rượu đầy khói thuốc thì bạn cũng sẽ dần quen mùi thuốc ngay. Sớm muộn gì bạn cũng sẽ hút!

Nếu bạn bè nói dối, lúc đầu bạn có thể hơi lo. Sau đó bạn sẽ quen và cho rằng người ta ai chẳng nói dối. Rồi bạn cũng nói dối.

Chơi với những người đau khổ, bạn sẽ đau khổ – và bạn nghĩ điều này cũng



bình thường! Đi với người thích chỉ trích, bạn cũng sẽ như thế và bạn cho là bình thường!

Nếu bạn giao du với những người hạnh phúc và thích phấn đấu, bạn cũng sẽ hạnh phúc và chăm chỉ hơn – và bạn nghĩ điều này cũng bình thường!

Đừng cho rằng bạn không bị bạn bè ảnh hưởng!

Nếu gia đình hoặc bạn bè hư hỏng, khổ sở, bạn nên tìm những người bạn tích cực và vui vẻ. Có những thời điểm bạn cần giao du với những người thành công – người bị quan sẽ kéo bạn xuống mà bạn không biết điều đó đang xảy ra.



Đúc kết

Mỗi ngày chúng ta ảnh hưởng, bị ảnh hưởng bởi người khác và thái độ của họ. Đôi khi chúng ta cần quyết định, hoặc thay đổi, khi cảm thấy cần thiết.

Điều những người khác nghĩ

- Quy tắc 1: Mọi người sẽ không đồng ý với bạn.
- Quy tắc 2: Không sao.
- Quy tắc 3: Mọi người sẽ không thích bạn.
- Quy tắc 4: Cũng không sao.
Bạn sẽ không chết!



Bạn có quan tâm đến những gì người khác nghĩ về bạn? Tất cả chúng ta đều như thế. Ai cũng muốn mọi người cho là mình bình tĩnh, lịch lãm, hấp dẫn và vui vẻ. Nhưng không phải ai cũng sẽ thích bạn. Bạn phải làm gì? **HÃY VƯỢT QUA NÓ!**

Cố gắng quá sức

Bạn có biết tại sao người ta thích trẻ sơ sinh không? Một phần là vì chúng không biết được người xung quanh có thích chúng hay không. Trẻ sơ sinh ăn uống, la hét, làm ồn, bốc mùi... nhưng chúng không lo lắng gì.

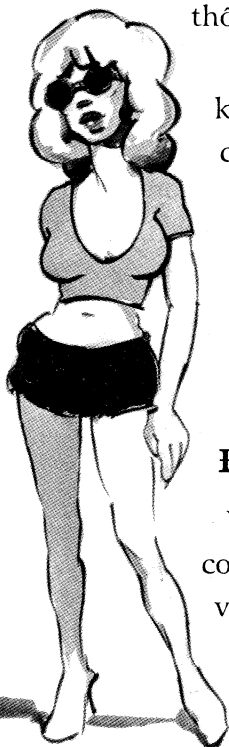
Trẻ sơ sinh không khóc để gây ấn tượng với người khác. Khi còn là một đứa trẻ, bạn không cần phải bình tĩnh, thông minh, quyến rũ hoặc hấp dẫn.

Thật tuyệt quá phải không! Những đứa trẻ không bao giờ quan tâm đến việc bạn nghĩ gì về chúng và chúng ta thích chúng vì điều đó.

Bạn rút ra được điều gì từ chuyện này? **HÃY LÀ CHÍNH MÌNH**, không có nghĩa là bạn luôn giữ sự thô bạo hoặc ích kỷ mà điều đó muốn nhấn mạnh rằng chúng ta không nên gắng quá sức.

Đừng thiết tha quá...

VÍ DỤ: Mary rất thiết tha mong có một người con trai say mê mình. Khi cầu mong quá thể như vậy, có chắc cô sẽ được toại nguyện không?



Chưa chắc. Trước hết, sự tha thiết quá mức của cô có thể làm cho tất cả đám con trai xung quanh phải chạy đi hết. Thứ hai, khi tỏ ra quá cần người khác, cô sẽ không còn giữ được vẻ đáng yêu nữa.

VÍ DỤ: Bạn gặp một anh chàng rất tuyệt trong một bữa tiệc và người đó nói: “Tuần tới mình sẽ gọi điện cho bạn.” Vậy là bạn không dám đi đâu trong suốt tuần đó, thậm chí tắm cũng không dám đi! Khi bạn ngồi vậy và chờ đợi thì dường như chuyện bạn mong đợi sẽ không bao giờ xảy ra.

Bạn học được gì từ câu chuyện này? Đừng bao giờ *giảm chân tại chỗ* chỉ vì một người nào đó. Hãy sống cuộc sống hiện tại của bạn. Hãy giữ cho mình bận rộn và không cần phải nín thở vì một ai hoặc một chuyện gì.

Trong khi chờ đợi một người bạn trai gọi điện thoại cho mình, đợi trả lời về thư xin việc, chờ nhận tiền, hãy cứ tiếp tục cuộc sống của mình.

Tất cả chuyện này đi ngược lại logic thông thường nhưng bạn có thể nhận ra nguyên tắc này trong cuộc sống. Khi bạn quá thiết tha mong đợi điều gì hoặc ai đó thì điều đó chẳng bao giờ xảy ra.

Sợ người khác

Bạn có bao giờ cảm thấy như vậy chưa? Có một cậu bạn mới vào trường – chúng ta cứ gọi cậu là Joe nhé.

Ngày đầu tiên, bạn thấy Joe đứng ở hành lang, và bạn muốn nói: “Chào bạn!” Nhưng bạn tự nhủ: “Mình sẽ chào khi cậu ta chào mình trước.”



Nhưng cậu ta không lên tiếng chào và bạn cũng không chào cậu ta. Đến cuối ngày bạn cho rằng cậu ta không thân thiện lắm! Ngày hôm sau bạn quyết định: “Mình sẽ chào nhưng chỉ khi cậu ta chào mình trước.” Nhưng hôm đó cậu ta vẫn không làm và bạn cũng không.

Vào ngày thứ ba, các bạn bắt đầu tham gia cùng một trò chơi. Hai người giả vờ không chú ý đến nhau. Bạn đi ngang qua cậu ta trong hành lang, cậu ta giả vờ nhìn lên trần nhà còn bạn thì *nghe* cứu cái sàn nhà.

Sau một tuần, bạn tự nhủ: “Dù sao tôi cũng không thích anh ta.”

Trong khi đó, Joe nghĩ gì? “Mình sẽ chào khi cậu ta chào mình trước.” Khi bạn sợ nói chuyện với người kia thì họ cũng sợ nói chuyện với bạn!

Bề ngoài mọi người đều trông có vẻ lạnh lùng nhưng thật ra chẳng ai tự tin và bình tĩnh như vẻ bên ngoài. Trong suy nghĩ họ cũng lo lắng về những điều giống như bạn: “Mình có thông minh không nhỉ? Có béo quá không? Mũi mình có to không?”

Đúc kết

Bạn không cần phải sợ người khác vì bản thân họ cũng e sợ bạn đấy thôi.

Một số việc là việc riêng của bạn

Không phải cứ có người hỏi thì bạn phải trả lời. Dĩ nhiên, chúng ta phải tôn trọng bố mẹ, thầy cô giáo và cần



phải trả lời điều họ hỏi. Nhưng đối với bạn bè thì có một số việc là việc riêng của bạn.

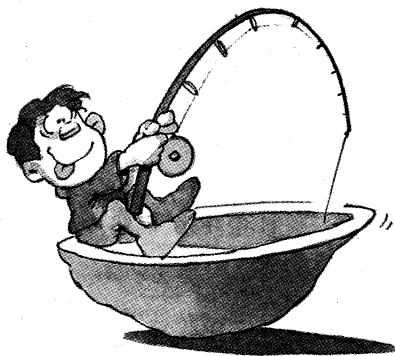
Bạn không cần phải giải thích nếu bạn của bạn hỏi những câu như sau:

- “Tại sao bạn phải mặc đồ này?”
- “Tại sao bạn làm như thế?”
- “Tại sao bạn đi chơi với anh ta?”
- “Tại sao bạn nghe loại nhạc dở hơi đó?”

Bạn chỉ cần nói: “Tôi thích nó,” hoặc “Nó hợp với tôi.” Thế là đủ.

Đúc kết

Bạn không cần lúc nào cũng giải thích hoặc chứng minh lý do tại sao bạn làm việc đó. Nếu bạn thích mà không có hại đến ai khác thì bạn cứ làm.



Bạn không cần phải nổi giận

Đôi khi anh chị hay bạn học nói với bạn điều gì đó nhằm thử xem phản ứng của bạn. Họ có thể nói những câu đại loại như:

- “Mày mập quá!”
- “Mày xấu hoắc!”
- “Nhóm của mày chơi xấu!”
- “Bạn trai của mày là thằng ngốc!”





“Ai đó đã làm em giận phải không?”

Thường thì họ chỉ muốn xem phản ứng của bạn. Họ muốn biết xem họ có khả năng chọc giận bạn hay không. Nếu bạn nổi giận là trúng kế của họ đấy!

Nghe có vẻ lạ nhưng bạn không cần phải nổi giận. Bạn có quyền chọn lựa – bạn không phải là một người máy.

Bạn có thể chọn lựa:

- a) hoặc cười to và nói: “Bạn có thể đúng!” Điều cuối cùng họ muốn là bạn đồng ý với họ;
- b) hoặc giả vờ không nghe gì hết. Khi họ không thấy có phản ứng gì, họ sẽ bỏ đi.



Biết khi nào nên ngậm miệng: phàn nàn

Chúng ta thích gì ở các ngôi sao điện ảnh? Họ không bao giờ phàn nàn! Những người anh hùng trên màn ảnh chỉ hành động. Chúng ta không thích những người hay kêu ca.

Sau đây là một số điều không ai muốn nghe:

- “Tôi đau đầu quá!”
- “Tôi đang bức bối đây.”
- “Tối qua tôi không ngủ được.”
- “Tôi ghét chính mình.”
- “Tôi chán quá!”
- “Tôi nản quá!”
- “Tại sao mọi chuyện cứ đổ vào đầu tôi?”

Nếu bạn muốn bạn bè biết đến mình thì không cần phải khôn ngoan hoặc thông minh. Đôi khi chỉ cần biết lúc nào nên ngậm miệng là đủ.

Đây là điều thường diễn ra trong các mối quan hệ: Ted gặp Tina. Cả hai đều cư xử rất tốt. Anh ta cười và kể chuyện vui. Họ nói về những điều tích cực, vui vẻ. Và Tina nghĩ, “Anh ta thật tuyệt! Mình và anh ta có rất nhiều điểm chung!”

Sau một tuần Ted bắt đầu thư giãn: Anh ta bắt đầu phàn nàn về cuộc sống của mình và phê bình chính mình.

Sau một tháng, anh ta lại phê bình cô – áo quần của cô, bố mẹ cô và thời tiết.

Trong khi đó Tina nghĩ, “Anh từng là một người rất vui vẻ mà sao giờ lại khó ưa thế.”



Và Ted nghĩ, “Tôi đã nghĩ là em yêu tôi. Điều gì đã xảy ra vậy?”

Nếu bạn đang gặp rắc rối và muốn chia sẻ với một người bạn, tốt thôi. Nhưng phải biết giới hạn. Bạn không nên tâm sự với tất cả mọi người.

Từ ngày mai, bạn đừng bao giờ than vãn rằng bạn không ngủ được đêm hôm trước. Như thế phải đỡ khổ cho nhiều người hơn không?

Tự phê bình

Hãy giả sử tôi là bạn của bạn, và mỗi ngày tôi đều nói: “Tôi chán ngất thế này mà sao anh vẫn muốn làm bạn với tôi! Tại sao anh không bỏ tôi?” Rồi sẽ đến lúc bạn sẽ nói: “Ý kiến hay đấy!”

Mary nói, “Nhưng tự phê bình mình là cao thượng lắm chứ!”. Nếu bạn muốn mình trở nên cao thượng thì cứ hành động như vậy. Tự phê bình không phải là cao thượng mà đó là sự ngu ngốc.

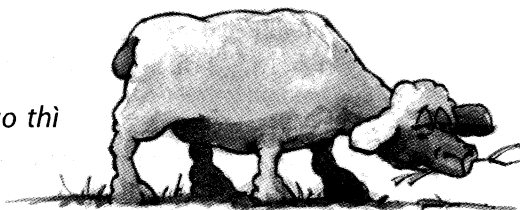
Những người đánh giá thấp bản thân mình sẽ làm cho người khác khó chịu. Họ khiến cho bạn muốn tán vào đầu họ.

Tự phê bình làm căng thẳng thần kinh người khác và hủy hoại lòng tự trọng của chính bạn. Bạn nói với chính mình những điều tồi tệ thì sẽ làm cho nó mọc rễ trong tiềm thức của bạn. Hãy hứa với chính mình: “Từ hôm nay nếu tôi không nghĩ được điều gì khác hay hơn thì tôi sẽ không mở miệng.”



Đúc kết

*Bạn nghĩ về bạn thế nào thì
bạn sẽ trở thành y như thế.*



Lời khen

Hãy tự hỏi: “Có ai thường xuyên bảo với mình rằng mình đẹp trai/gái, thông minh, giỏi giang và thú vị như mình muốn chưa nhỉ?” Câu trả lời có thể là “Không”. Tất cả chúng ta đều chưa bao giờ nhận đủ lời khen.

Lời khen cũng giống như thức ăn – hôm nay đã có người khen ngợi chúng ta, nhưng ngày mai chúng ta vẫn thấy cần những lời khen.

Ngay cả những ngôi sao màn bạc hay người hùng thể thao cũng cần những lời khen ngợi. Hãy xem những người nổi tiếng được phỏng vấn trên truyền hình, khi người phỏng vấn khen họ tài năng, bạn có thấy mắt họ ngời sáng lên không?

Điều này muốn nói gì với bạn? Ai cũng muốn người khác nhận thấy nỗ lực của họ. Bố của bạn muốn nghe: “Bố nướng thịt thật ngon!”. Mẹ bạn lại muốn nghe: “Mẹ thật đẹp trong bộ áo quần đó.” Và giáo viên của bạn muốn được nghe: “Thầy giảng thật hay.”

Bạn nói: “Tại sao tôi phải khen người khác chứ?” Trước hết, khen ngợi người khác khiến cho bạn cảm thấy vui vẻ. Thứ hai, lời khen làm cho người khác tăng phần phấn khởi. Thứ ba, khi bạn để ý những điểm tốt của người khác thì họ



cũng bắt đầu nhận thấy những cái hay của bạn. Họ bắt đầu khen ngợi bạn và bạn càng cảm thấy phấn chấn hơn.

“Đôi khi tôi khen người khác nhưng họ không đồng tình với tôi.”

Điều đó có nghĩa là họ không thích được khen? Không đúng. Những người không quen được khen sẽ bối rối một chút nhưng họ rất thích điều đó.

Đôi khi họ phản ứng rất kỳ khôi. Mary mất hết mấy ngày cuối tuần tìm mua cho được một áo đầm mới. Rốt cuộc cô cũng mua được một bộ váy đẹp và đợi đến dịp thích hợp để mặc.

Được mời đi dự tiệc, cô mất 5 tiếng đồng hồ chuẩn bị. Cô bước vào phòng tiệc và bạn lên tiếng: “Mary, áo cô đẹp quá, trông cô thật hết ý!”

Và Mary nói: “Nhưng mất cá chân tôi to quá!”

Cô ta có cách đón nhận lời khen thật kỳ quặc nhưng tôi cá với bạn là cô ta thích lời khen của bạn lắm đấy!

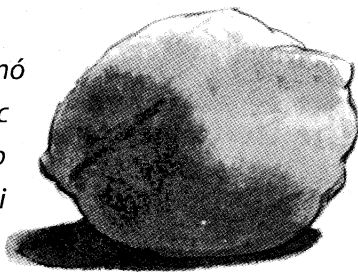
Ngoài mặt thì ai cũng có vẻ tự tin và an tâm. Nhưng đa số chúng ta ai cũng từng bị bố mẹ, anh chị và bạn bè phê bình. Ai cũng có lúc lo lắng, sợ rằng chúng ta không đủ tốt, đẹp hoặc giỏi như người khác. Người nào cũng đã từng nghĩ đại loại như: “Mình ước gì mình cao hơn, gầy hơn, thông minh hơn, mắt mình không cách xa nhau quá!”. Chính vì thế lời khen rất có ý nghĩa.

Những lời khen thật sự giúp ích cho người khác. Bạn không chỉ làm họ vui trong một ngày mà còn đến cả tháng trời!



Đúc kết

Phần thưởng của lời khen là nó làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Khen người khác là bạn tập trung vào những điều tích cực. Khi bạn nhìn thấy những điểm tích cực, cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn.



Lời khen là một món quà

Bạn nói gì khi người nào đó khen bạn? “Cảm ơn!”

Lời khen ngợi thật sự là một món quà. Khi bạn bỏ thời gian và không sợ phiền để khen tặng người khác thì sẽ thật dễ thương nếu người nhận biết nói lời cảm ơn chứ không phải ném trả lại lời khen vào mặt bạn. Không ai từ chối nhận quà, vậy tại sao lại từ chối nhận một lời khen?

Bất kỳ lúc nào nhận được lời khen, không cần phải xin lỗi hay tranh cãi – bạn chỉ cần nói “Cảm ơn nhé”. Cứ xử như vậy mới tốt.

Lưu ý: Khen ngợi khác với nịnh hót. Những người nịnh hót sẽ nói bất kỳ điều gì để làm người khác thích họ nhưng chẳng ai thích những người nịnh hót. Một lời khen là sự nhận biết thành thật phẩm chất tốt của người khác.

Tiêu điểm

Hãy nghĩ đến người bạn tốt nhất của bạn một chút. Hãy nghĩ đến điều gì làm bạn khó chịu nhất ở người đó. Giả sử đó là một cô bạn, bạn có nghĩ ra được điều gì không?



Bây giờ hãy nghĩ đến những điều khác ở cô ta mà bạn không thích – chẳng hạn cách cô ta nói chuyện, ăn mặc, hoặc việc cô ta hay đến trễ, hay phàn nàn. Bạn có nghĩ ra được nhiều chuyện hơn chẳng?

Trong một tiếng đồng hồ, bạn có thể nghĩ được 10 điều bạn không thích ở cô ấy. Nếu cho bạn thời gian một tuần, bạn sẽ nghĩ ra hàng trăm điều. Thậm chí bạn có thể quyết định thôi không chơi với cô ấy nữa!

Nào bây giờ hãy nghĩ đến mặt tốt của cô ấy. Hãy nhớ lại cô ta làm cho bạn cười như thế nào. Vì sao bạn thích đi chơi cùng cô ấy? Hãy nghĩ đến những thời gian đẹp nhất mà các bạn đã cùng trải qua.

Giờ thì bạn cảm nhận về cô ấy hoàn toàn khác đúng không nào? Nhưng cô ấy có thay đổi không? Không, chỉ có tiêu điểm của bạn thay đổi.

Chúng ta ai cũng có khối cái dở. Ai cũng tìm ra lỗi ở người khác rất dễ dàng. Khi cố gắng tìm kiếm mặt tích cực ở người khác, bạn sẽ tìm thấy. Nếu muốn nhìn thấy mặt tiêu cực, bạn sẽ tìm ra sai sót.

Đúc kết

Điều quan trọng nhất trong các mối quan hệ là tập trung vào những phẩm chất tốt của người khác.

Tha thứ cho người khác

Đến một lúc nào đó đa số chúng ta đều biết rằng hãy nên tha thứ cho người khác. Chúng ta cho rằng điều này tốt



về mặt tinh thần. Thật ra, còn có một lý do đơn giản khác: khi bạn không tha thứ, bạn hủy hoại cuộc sống của mình!

Giả sử: a) bạn bỏ sót tôi trong danh sách mời dự tiệc sinh nhật hoặc b) bạn là bạn gái của tôi mà lại bỏ tôi theo người khác. Vì thế tôi không bao giờ tha thứ cho bạn vì điều đó!

Ai phải chịu đựng đau buồn nào? Tất nhiên không phải là bạn!

Tôi luẩn quẩn trong nhà, đau bụng, mất ngủ. Còn bạn thì đi dự tiệc – hoặc ngủ!

Tại sao bạn lại có suy nghĩ nếu bạn không tha thứ cho người khác thì HỌ sẽ đau khổ? Thật nực cười!

Khi bạn không tha thứ cho ai đó, bạn phải tự dằn vặt mình. Nó làm cho cuộc sống của bạn tồi tệ hơn! Vậy nếu bạn còn ghét hay giận hờn ai thì hãy nhắm mắt lại và chiêm nghiệm cảm xúc của mình. Hãy suy ngẫm về chính bản thân bạn. Làm cho người khác cảm thấy có lỗi thì bạn chỉ đau khổ hơn mà thôi.

Những người đau khổ có một danh sách những người họ ghét trong đầu... “Cô ta làm tôi thất vọng, anh ta nói xấu tôi, chơi khăm tôi...” Họ lọc đi lọc lại danh sách để bảo đảm không bỏ sót điều gì! Họ bổ sung thêm vào danh sách.

Những người hạnh phúc làm những việc có ích hơn.

Để có thể tha thứ cho người khác, bạn không cần phải đồng ý với điều họ làm. Bạn chỉ cần muốn cuộc sống của mình tốt đẹp hơn. Đôi khi chúng ta nói: “Tôi sẽ tha thứ nhưng tôi sẽ không quên.” Điều đó có nghĩa là “Tôi tạm



thời bỏ qua cho anh nhưng tôi sẽ thỉnh thoảng nhắc đi nhắc lại”. **Tha thứ là phải quên hoàn toàn.**

Nghiên cứu mới đây tại Viện Sức khỏe Cộng đồng tại California khẳng định rằng sự căm thù và ích kỷ làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm và tăng gấp đôi nguy cơ bị bệnh tim, ung thư và những bệnh khác. Sự cay đắng làm cho bạn muốn bệnh!

Nói đến sự tha thứ, bước đầu tiên nhằm làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn là hãy tha thứ cho bố mẹ của bạn. Bố mẹ bạn không hoàn hảo, nhưng họ còn nhiều thứ phải lo bên cạnh việc chăm sóc, nuôi nấng bạn! Họ cũng không được tư vấn hoặc đọc sách tâm lý khi họ ở lứa tuổi của các bạn.

Dù họ có làm sai điều gì, chuyện đó cũng qua rồi. Ngày nào bạn còn chưa tha thứ cho bố mẹ bạn là bạn còn tự làm khổ cuộc đời mình.

Lý do khác cần phải tha thứ là vì đó là một quá trình liên tục. Nếu bạn muốn hạnh phúc, hãy để mọi chuyện trôi qua – hãy xóa đi những điều không cần thiết khỏi danh sách của bạn.

Đúc kết

Tha thứ có dễ không? Thường thì không. Bạn tha thứ cho ai không phải là vì họ mà chính là vì lợi ích của chính bạn.





“Nếu em yêu tôi thì phải ngủ với tôi!”

Các cô gái ơi! Trò này xưa lắm rồi. Đừng bị mắc lừa!

Nếu ai yêu bạn thì sẽ không buộc bạn phải làm những việc bạn không muốn làm. Họ không ép bạn làm điều bạn không thấy thoải mái.

Nếu bạn trai của bạn thật sự quan tâm đến bạn thì anh ta sẽ tôn trọng bạn. Nếu anh ta đe dọa: “Em không ngủ với tôi thì chúng ta chấm dứt quan hệ”, bạn nên quên ngay anh ta đi. Đã đe dọa bạn như thế thì trong tương lai anh ta vẫn sẽ tiếp tục đe dọa bạn.

Bạn xứng đáng với những người tốt hơn và chân thành hơn.



Không ai có thể làm cho bạn hạnh phúc!

Khi bạn đang hạnh phúc, bạn có muốn giao du với những người bi quan không? Chắc chắn là không! Khi bạn đang đau khổ, bạn có muốn giao du với những người hạnh phúc không? Không!

Người hạnh phúc muốn kết bạn với người hạnh phúc. Người đau khổ thích ở cùng những người đau khổ.

Điều này có nghĩa là gì? Bạn không nên trông đợi người khác sẽ làm cho bạn hạnh phúc. Nếu bạn muốn một cuộc sống hạnh phúc và xung quanh bạn là những người hạnh phúc, trước tiên bạn phải là người hạnh phúc đã. Bạn cần mỉm cười trước. Khi bạn lạc quan với cuộc sống, những người khác sẽ muốn đến gần bạn. Vậy là bạn càng dễ trở nên hạnh phúc hơn.

Đôi khi chúng ta tự nhủ: “Hiện giờ mình đang buồn bã, nhưng nếu mình có bạn trai thì mình sẽ vui sướng!”. Không đúng nữa rồi. Nếu bạn muốn hạnh phúc bên một bạn trai vui vẻ thì bạn phải vui vẻ trước khi tìm được một bạn trai. Khi bạn ôm nghìn nỗi sầu thì không cậu con trai nào dám nhìn bạn ngay cả trên màn hình ra-đa.

Những đôi đau khổ thì trước khi đến với nhau họ đã đau khổ rồi. Họ chỉ “cùng nhau đau khổ” mà thôi.

Đúc kết

Hạnh phúc của bạn bắt đầu từ bạn. Khi bạn vui vẻ thì bạn sẽ thu hút được bạn bè và người yêu cũng vui vẻ, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống tươi đẹp hơn.



Các loại thuốc hủy hoại cuộc sống

Nếu bạn có một người bạn có sở thích đập đầu bằng búa. Bạn có muốn thử không?

Bạn nói: “Hãy đưa cho tôi cái búa đó để tôi tự đánh mình vài lần xem cảm giác thế nào!” Không được! Hoặc bạn nói: “Trông không hay ho gì lắm nhưng tôi muốn thử cho chắc!” Bạn không được làm thế! Có những thứ bạn có thể biết mà không cần thử. Không cần thử bạn cũng biết ma túy sẽ làm hỏng cuộc đời bạn.

Có lẽ bạn nên nhìn những người nghiện được phỏng vấn trên truyền hình. Cuộc đối thoại thường diễn ra như thế này:

Câu hỏi: “Anh đã tiêu tốn hết bao nhiêu tiền cho thứ này?”

Trả lời: “Tất cả những gì tôi có! 10 ngàn,
20 ngàn, 100 ngàn...”

Câu hỏi: “Cô sống ở đâu?”

Trả lời: “Trong các xó xỉnh,
dưới gầm cầu.”

Câu hỏi: “Anh cảm thấy thế nào?”

Trả lời: “Tôi mất xe, công
việc, gia đình, bạn bè;
tôi không ăn được;
ngày nào cũng mệt mỏi
và toàn thân đau nhức.”

Câu hỏi: “Cô bắt đầu như thế nào?”

Trả lời: “Tôi hút thuốc. Rồi tôi
hút thử.”



Câu chuyện thường bắt đầu: “Tôi có một người bạn tên Dave, anh ta không nghiện. Tôi cảm thấy chán nản và anh ta đưa tôi thứ này. Anh ta nói tôi sẽ thấy dễ chịu hơn. Tôi nghĩ mình có thể kiểm soát được... Tôi không bao giờ biết nó biến đời tôi thành rác rưởi!”

Các loại thuốc biến đời bạn thành rác rưởi. Như thế này đây...

CANN SA, HASIT^(*), v.v...

Làm giảm trí nhớ, làm chậm quá trình tư duy. Dùng kéo dài sẽ làm bạn hoang tưởng và tâm thần phân liệt.

THUỐC NGỦ, THUỐC AN THẦN

Làm bạn bồn chồn, mất ngủ và trầm cảm. Thường dẫn đến tự vẫn.

COCAIN

Gây bất an, trầm cảm và ảo giác, co giật và chảy máu não. Có thể gây tử vong nếu dùng quá liều.

HÊRÔIN VÀ MOOCPHIN

Làm chao đảo, nhiễm trùng da, vỡ mạch máu, nhiễm trùng phổi. Tăng nguy cơ nhiễm HIV/AIDS. Dùng quá liều thường gây tử vong.

* đọt lá và phần mềm của cây gai dầu được sấy khô để hút hoặc nhai làm một thứ thuốc ngủ.





Những kẻ bán thuốc gây nghiện thường không quan tâm đến sức khỏe của bạn. Họ sẽ thêm những chất bổ sung để làm cho thuốc thấm nhanh hơn. Họ thêm những thứ như bột giặt, tinh bột, đường và những chất tẩy rửa vào hêrôin. Khi nghiện rồi bạn không hề biết họ pha chế những thứ gì để tiêm vào mạch máu của bạn.

Làm thế nào con người lại bị nghiện các loại thuốc?

Trong hoàn cảnh bình thường, thân thể và não bạn tiết ra những chất hóa học tự nhiên bảo vệ sức khỏe của bạn.



Nhưng khi bạn sử dụng những chất nhân tạo (thuốc) để đạt được cảm xúc mong muốn, thì thân thể bạn không tiết ra những chất hóa học tự nhiên nữa. Vì thế khi có thuốc thì bạn cảm thấy ổn, không có thì cảm thấy kinh khủng.

Muốn cảm thấy dễ chịu hơn bạn chỉ còn cách uống nhiều thuốc hơn. Càng uống thuốc nhiều thì thân thể bạn càng ít tiết ra những chất hóa học tự nhiên. Vậy là đến lúc phải có thuốc bạn mới có được cảm giác bình thường.

Bạn sẽ càng lúc càng chán nản, bệnh hoạn hơn. Thói quen này càng lúc càng tốn kém hơn.

Một người nghiện hêrôin bảo tôi: “Cố gắng bỏ là điều đau đớn nhất bạn có thể tưởng tượng. Giống như bạn bị cảm nhưng tệ hơn gấp mười lần.”

Jenny mới 17 tuổi đã nghiện 3 năm. Cô phải tốn cả ngàn đôla mỗi ngày. Cô phải làm gái điếm và ăn cắp để có tiền trả tiền thuốc.

Jenny không hề có ý định trở thành tay nghiện. Đó không phải là mục tiêu hoặc ước mơ của cô ấy.

Hãy là người lãnh đạo, không làm người nghe theo người khác

Bạn có thể có những người bạn chỉ bày vẽ toàn những điều xằng bậy. Khi bạn từ chối, họ có thể giận dữ, khó chịu và gọi bạn là “thỏ đế” hoặc tệ hơn. Nhưng hãy nhớ mọi người đều kín đáo ngưỡng mộ sự bản lĩnh.

Nếu bạn nói “Không” và cứ tiếp tục như thế thì họ sẽ phải tôn trọng bạn vì bạn làm được điều mà họ không làm được (Dù họ không bao giờ xác nhận điều đó.)



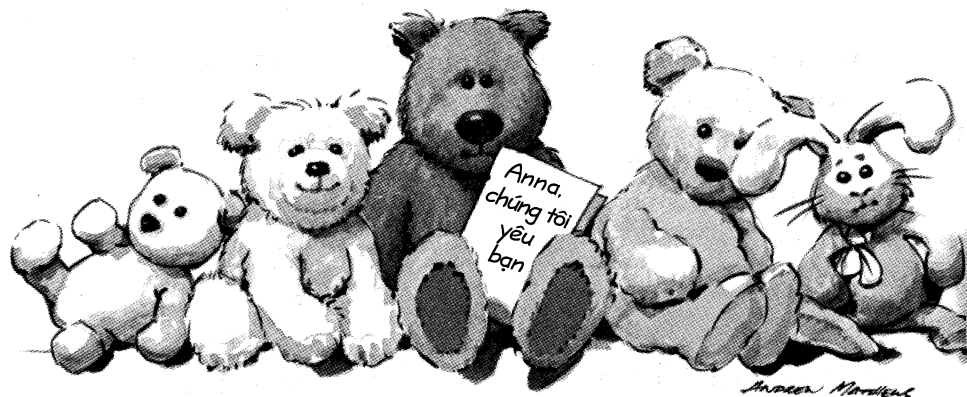
Đúc kết

Người nghiện nào cũng “từng nghĩ họ có thể làm chủ được.” Tất cả họ đều nói giống nhau: “Tôi chỉ thử một lần cho biết.” Cũng giống như dùng búa tự đánh vào mình hoặc giống như đi ngang qua một con tàu đang chạy vậy. Bạn không cần phải thử mới biết có tốt cho mình hay không.

Anna-Louise

Khi tôi viết sách này, đứa cháu 17 tuổi của tôi đang chiến đấu với căn bệnh của nó trong bệnh viện. Trước đó 3 tuần, cháu bị thương ở đầu trong một tai nạn xe hơi. Cháu bị hôn mê từ đó. Chị gái tôi và chồng chị phải trực bên giường cháu 18 tiếng một ngày.

Mái tóc vàng rất đẹp của Anna đã bị cắt đi và bao quanh cháu là các máy móc, ống và dây nhợ cung cấp dưỡng chất và duy trì hơi thở, mạch, huyết áp, nhiệt độ và áp suất bên



trong não của cháu (và những gì khác nữa mà tôi không hiểu được).

Quanh các máy móc trong phòng chăm sóc đặc biệt của cháu là khoảng chục con gấu bông do bạn bè cháu gói tặng. Gia đình đã đặt tên cho chúng là “Sam” và “Lisa” – những cái tên chúng tôi thích nhất, sau cuộc phẫu thuật não cho cháu.

Trên tường và cửa sổ phòng cháu thì gắn đầy những thiệp chúc mau bình phục của bạn bè. Thiệp ghi những lời dễ thương như: “Anna, chúng tôi yêu bạn”, “Anna, bạn luôn làm chúng tôi mỉm cười”, “Anna, bạn rất đẹp”.

Không lạ sao khi mà chúng ta chỉ nói những lời có ý nghĩa với người khác khi họ đã gặp tai họa. Nếu Anna không bị tai nạn, cháu có nhận được tất cả những lời yêu thương đó không? Sao những người xung quanh cháu phải chờ đến lúc này mới nói?

Anna đi dự tiệc. Cháu và một người bạn lái xe đi dạo cho vui sau đó. Chiếc xe lộn tròn. Hai em được trực thăng đưa vào Khoa Cấp cứu Bệnh viện Alfred.

Nhiều bạn cho rằng: “Điều đó không bao giờ xảy ra với tôi”, có thể Anna cũng đã từng nói vậy. Nhưng sự việc đã xảy ra.

Con trai tôi cũng bị tai nạn xe cách đây 13 năm vào lúc cậu ấy còn ở tuổi thiếu niên. Michael bị thương nặng ở đầu và tưởng chừng không qua nổi ngay đêm đó.

Michael đã làm tất cả chúng tôi ngạc nhiên. Ngược với dự đoán của bác sĩ, nó đã học đi trở lại rất nhanh – mặc dù



thật khó khăn. Và cho đến tận bây giờ cậu ta vẫn còn phải học nói, học đọc và viết.

Michael nói rằng: “Chuyện xảy ra với tôi cũng có thể xảy ra với bạn.”

Đúc kết

Khi chúng ta ở tuổi mới lớn, chúng ta nghĩ mình sẽ sống mãi. Hoặc chúng ta cho rằng những người chúng ta yêu thương sẽ không bao giờ chết. Nhưng có khi chỉ sau hai giây, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi hoặc chấm dứt vĩnh viễn.

1. Không bao giờ quá sớm để nói với những người bạn yêu thương rằng bạn quan tâm đến họ.

2. Hãy lái xe cẩn thận. Hoặc nếu bạn đi với người không lái xe cẩn thận thì nên đi xe buýt.



Mình là người ngồi cạnh bạn trong lớp.

Mình là người hơi quá khổ.

Mình là người bị chê cười vì lùn quá.

Mình là người bị chỉ trích vì quá thích máy tính.

Mình là người có giọng nói không hay.

Mình là người không giỏi môn thể dục.

Mình là người luôn bị khiển trách.

Mình là người sợ phải đi xe buýt về nhà.

Mình là người dễ vấp nếu đi quá nhanh.

Mình cũng là người đủ dũng cảm để đứng dậy và tiếp tục thực hiện việc đó vào hôm sau.

Trường học

Những kẻ ăn hiếp người khác

Harrison Ford, Mel Gibson, Michelle Pfeifer và Phil Collins đều có điểm chung gì? Đó là: Tất cả họ đều bị ăn hiếp khi còn đi học.

Nếu bạn bị ăn hiếp, điều đó không có nghĩa là bạn có gì không ổn. Bạn hiểu tôi nói gì chứ?

Nếu bạn bị ăn hiếp, điều đó không có nghĩa là bạn có gì không ổn.



Bạn có quyền cảm thấy an toàn và bảo đảm. Nếu bạn bị ăn hiếp ở trường, nhà trường có trách nhiệm chấm dứt việc đó. Nếu bạn bị tấn công bên ngoài trường, cảnh sát có trách nhiệm phải giúp bạn.

Chính kẻ ăn hiếp người khác mới có vấn đề

Nhiều người có thói quen ăn hiếp người khác vì trước đây đã từng bị ăn hiếp. Họ cảm thấy bất lực vì thế họ tìm cách làm cho mình mạnh mẽ hơn ở trường hoặc ngoài đường.

Kẻ thích bắt nạt thường ghen tỵ với những đứa trẻ khác, vì thế hấn sẽ chọn những đứa trẻ thông minh, bình tĩnh hoặc có nhiều tiền.

Kẻ thích bắt nạt thường không thích chính bản thân mình, vì thế hấn trút sự bức bối lên người khác, bạn chẳng hạn.

Bạn có thể làm gì?

- Giữ vẻ bình tĩnh và tự tin dù bạn không cảm thấy như vậy! Có thể thực hành điều này trước gương trong phòng tắm.



- Nếu có thể, giả vờ không để ý những kẻ thích bắt nạt. Chúng thích người khác phản ứng vì thế nếu bạn không bực bội hoặc giận dữ thì chúng sẽ để cho bạn yên.
- Bỏ đi chỗ khác. Kẻ thích bắt nạt có thể kiếm chuyện nhưng bạn không cần phải tham gia.
- Tránh ở một mình. Kẻ thích bắt nạt là những tên hèn nhát chỉ đánh trận khi biết chắc chúng sẽ thắng. Nếu bạn đi cùng những bạn khác thì chúng sẽ không dám sờ đến bạn.
- Đừng chấp nhận rủi ro. Nếu chúng muốn lấy tiền hoặc đồ đạc của bạn, cứ cho chúng lấy đi để tránh bị chúng đánh. Tài sản vật chất có thể thay thế được.

Nhờ giúp đỡ!

- **Nói cho một người lớn đáng tin cậy biết.** Như thế không có nghĩa là bạn yếu đuối. Trong cuộc sống, bạn thường cần người khác giúp đỡ. Khi bạn đau chân, bác sĩ sẽ giúp bạn, điều này không có nghĩa là bạn yếu ớt. Nếu bị bắt nạt, bạn nên tìm sự giúp đỡ. Những kẻ bắt nạt muốn bạn im lặng, khi bạn nói ra là bạn đã từ chối chơi trò này với chúng. Nói cho người khác biết là một hành động dũng cảm.
- **Ghi lại những việc xảy ra.** Khi nói cho thầy giáo, bạn của bạn hoặc cảnh sát nghe, bạn phải có dữ kiện: khi nào, ở đâu và tình tiết thế nào. Hãy nói sự thật, không nên thổi phồng sự việc.
- **Nên thường xuyên nói cho người khác biết về chuyện bị**



bắt nạt. Nếu người đầu tiên không giúp đỡ bạn thì nên nói cho một người khác nữa biết. Nếu người này cũng lại không giúp thì bạn hãy nói với một người khác nữa. Tương tự như thế khi phải nói cho cảnh sát. Nên kiên trì.

Khi bạn nhìn thấy người khác bị bắt nạt

Nếu bạn không phản ứng thì có nghĩa là bạn đồng tình với hành vi của kẻ bắt nạt. Vậy bạn phải làm gì?

- Hãy nói để kẻ bắt nạt phải ngưng ngay hành động đó lại.
- Nói cho người khác biết về việc đó.
- Khuyến khích người bị bắt nạt nói cho người khác biết.
- Làm bạn của người bị bắt nạt. Điều này có thể không có nghĩa gì với bạn nhưng sẽ vô cùng quan trọng đối với người đang cảm thấy sợ hãi và cô đơn.

Đồ hiệu

Hãy tưởng tượng một cảnh trong phim như sau: một chàng trai và cô gái đang ôm nhau dưới ánh trăng.

Cô gái nói: “Brad, em muốn biết vì sao anh yêu em?”

Và chàng trai trả lời: “Bởi vì em đi đôi giày hiệu - Nikes.”

Nghe thật ngớ ngẩn quá phải không?

Bạn của bạn có mặc áo quần hoặc mang giày có nhãn hiệu nổi tiếng không? Có thể bạn cho rằng trang phục hàng hiệu là điều vĩ đại? Không đúng!

Nếu bạn của bạn mang đôi giày giá 300 ngàn thì điều đó chỉ có nghĩa là bố mẹ cậu ta có thừa 300 ngàn. Điều này





không ảnh hưởng gì đến bạn vì nó không có nghĩa là cậu ta giỏi hoặc tốt hơn bạn!

Luôn luôn có những người xung quanh bạn mặc những bộ áo quần, lái những chiếc xe hơi và sống trong những căn nhà mà bạn không mơ tới nổi. Hãy tập làm quen với chuyện đó.

Hãy chứng tỏ bạn là ai và bạn ủng hộ điều gì. Cái đó chỉ toát lên từ bản chất con người bạn chứ không phải vẻ bề ngoài.

Đúc kết

Nếu bạn thật sự nghĩ đồ hiệu thể hiện đẳng cấp của bạn thì nó sẽ ăn sâu vào tâm trí bạn. Hãy nghĩ: "Nó chẳng có ý nghĩa gì", bạn có thể thư giãn.



Tại sao phải học môn số học?

Bạn có bao giờ tự hỏi: “Tại sao mình phải học môn số học? Mình muốn trở thành luật sư cơ mà!”. Hoặc “Tại sao phải đọc về Julius Caesar? Mình muốn trở thành một kế toán viên.”

Khi bạn ra trường, bạn có thể không bao giờ cần biết về phương trình bậc hai (hoặc Julius Caesar) nữa. Nhưng **học tập không phải chỉ để tiếp nhận kiến thức**. Trường học còn giúp bạn:

TÌM HIỂU XEM ĐIỀU GÌ LÀM BẠN QUAN TÂM. Bằng cách học nhiều môn từ địa lý, vật lý, vi tính, toán học, văn chương v.v... bạn sẽ biết được mình thích môn nào và không thích môn nào. Điều này rất có ích cho cuộc sống của bạn sau này (Bạn thấy có đúng không?)

HỌC CÁCH LÀM VIỆC. Có thể bạn không thích môn toán nhưng bạn sẽ sử dụng những logic tương tự như khi giải các phương trình hoặc bài tập hình học để giải quyết các vấn đề khác trong cuộc sống. Chúng ta đang nói về việc mài giũa và rèn luyện trí óc của bạn (Giống như vận động viên cử tạ tập tạ để luyện tập thân thể, bạn “giải bài tập” để rèn luyện trí não).

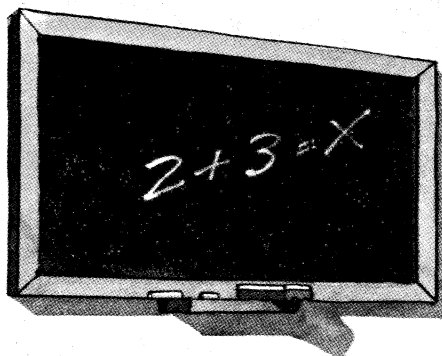
PHÁT TRIỂN LÒNG TỰ TIN. Bạn có thể học tiếng Pháp ở trường và không bao giờ sử dụng nhưng bạn sẽ chứng minh được là mình có thể học ngoại ngữ. Rồi một ngày bạn được đề nghị sang làm việc tại Rio de Janerio và bạn tự nhủ – “Mình làm được. Mình đã thi đậu môn tiếng Pháp! Mình có thể học cả tiếng Thổ Nhĩ Kỳ nữa đấy chứ!”



Ước gì việc học dễ dàng hơn! (Mình sẽ sung sướng biết mấy!)

Bạn có thể nghĩ: “Ước gì việc học dễ dàng hơn thì mình sẽ sung sướng biết mấy!”. Không, bạn không nên nghĩ thế.

Hãy tưởng tượng tôi là giáo viên toán của bạn. Tôi bảo bạn “Hôm nay chúng ta giải một bài toán đơn giản và nhẹ nhàng. Các em sẽ rất thích. Thầy cho các em ba giờ để làm bài tập này.” Rồi tôi viết lên bảng: $2 \times 3 = \dots$



Các em sẽ nói: “Quả là một sự sỉ nhục. Hãy quên phép tính ngu ngốc đó đi thầy ơi... Thầy cũng cho chúng em bài khác khó hơn đi!”

Chính thử thách sẽ làm cho cuộc sống sôi động. Con người luôn tìm cách thử thách chính mình. Đó là lý do tại sao chúng ta chơi môn Golf – và tất cả những trò chơi điện tử khác. Nó rất khó. Chúng ta muốn thử thách chính mình và chuyển sang phần tiếp theo khó hơn. Người ta chơi golf cũng vì vậy. Môn golf rất khó chơi! Nó buộc bạn phải cật lực sáng tạo.

Hãy nhớ bạn sung sướng thế nào khi học được cách cột dây giày, lái xe đạp. Bạn vẫn không thay đổi! Chúng ta hạnh phúc nhất khi làm được việc gì đó. Đó là lúc bạn nhận ra khả năng và nỗ lực của mình.



Hai đối thủ của anh ta cùng tranh giải 100 mét đến từ Nigeria và Tajikistan cũng không đạt yêu cầu do khởi đầu không đúng cách, vậy là anh ta bơi một mình.

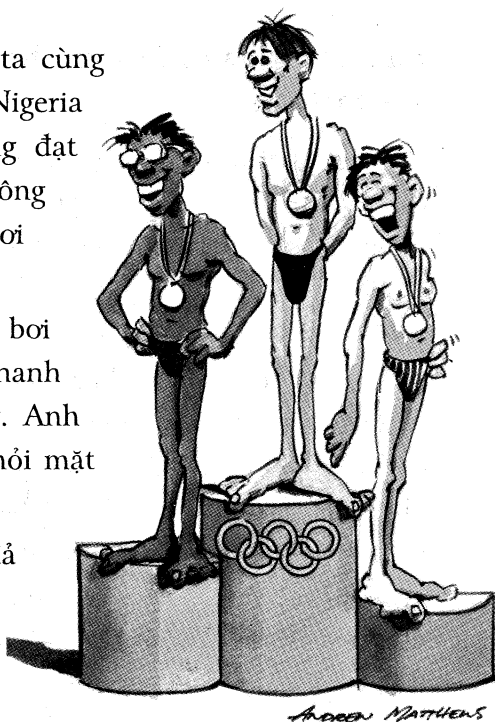
Đó là lần đầu tiên Eric bơi thi 100 mét – khán giả nhanh chóng phát hiện ra ngay. Anh ta bơi mà đầu nhô lên khỏi mặt nước, chỉ khua hai chân.

Vòng đua đầu tiên quả thật gian nan. Đến vòng thứ hai anh ta suýt chết đuối! Nhưng Eric đã cố gắng hết sức mình.

Đến khúc quay đầu, 17.500 khán giả bắt đầu ủng hộ bằng cách la to và sau mỗi nhịp bơi họ càng hào hứng cổ vũ to hơn. 20 mét sau cùng trước khi đến đích, Eric chỉ còn có thể để thân người chuyển động tự do thôi nhưng khán giả phấn khích hết mức. Khi anh ta chạm tay vào đích thì tiếng reo hò và vỗ tay nổ tung như hất cả mái sân vận động xuống.

Thời gian 1 phút 20 giây của anh chỉ chậm hơn những vận động viên khác 1 phút. Có gì quan trọng chứ? Eric đã làm hết sức mình.

Khi bạn nỗ lực hết sức, người khác sẽ ủng hộ bạn.



Bạn cảm thấy hài lòng hơn khi bạn đã làm hết sức mình

Hãy nhớ lại những ngày bạn cảm thấy sung sướng trên đường đến trường vì đã làm hết bài tập bằng chính khả năng của mình. Bạn thấy thích đi học hơn đúng không nào? Bởi vì khi cố gắng hết sức mình, dù là làm bài tập hay chơi bóng rổ, bạn luôn thấy hài lòng hơn.

Giáo viên bảo bạn: “Hãy học hành chăm chỉ!” và bố mẹ bạn bảo: “Hãy học hành chăm chỉ!”. Một ngày nào đó ông chủ của bạn bảo: “Hãy làm việc siêng năng!”. Nhưng bạn không chỉ siêng năng để làm hài lòng thầy giáo và bố mẹ hay ông chủ mà còn cho chính bản thân bạn.

Nếu bạn được điểm cao, đó là một phần thưởng. Nếu người khác để ý, sẽ rất tuyệt! Nhưng lý do quan trọng nhất đó là cảm nhận của bạn về chính bản thân mình.

Đôi khi bạn cố gắng hết sức... nhưng vẫn thất bại!

Không phải vì bị thất bại mà chính cảm giác chưa thật cố gắng hết khả năng của mình đã làm bạn bị tổn thương.

Bạn cố gắng hết sức nhưng vẫn chưa chắc bạn sẽ thành công và đôi khi bạn vẫn bị chỉ trích, cười cợt... nhưng phần thưởng mà bạn nhận được là cảm giác không hối tiếc vì: “Tôi đã làm hết khả năng của mình.”

Và nếu bạn đã làm hết khả năng của mình thì...

Sẽ đến lúc bạn tự nhủ: “Vậy là đủ rồi.” Nếu bạn sắp tham dự một kỳ thi, một cuộc phỏng vấn quan trọng, và



bạn đã chuẩn bị tốt nhất trong khả năng của bạn, bạn có thể thư giãn. Bạn bước vào phòng thi hoặc nơi phỏng vấn và nghĩ thầm: “Minh đã làm hết khả năng của mình và mình sẽ chấp nhận bất kỳ kết quả nào.”

Thích thú công việc của mình

Năm ngoái, tôi xem một chương trình truyền hình về một người có tên là P.C. Taylor.

P.C làm nghề dọn rác. Anh ta và các bạn đồng nghiệp dọn dẹp đường hầm tàu điện ngầm tại New York – không phải là sân ga mà là đường hầm. Anh làm việc cả đời với rác rưởi, chuột nhặng luôn chịu mùi hôi thối. Đường hầm dài ngột ngạt và nóng bức. Anh đã gắn bó với công việc dọn rác và giết chuột bọ này hơn 25 năm nay.

Người phỏng vấn hỏi anh: “Anh có thích công việc đang làm không?”

“Thích à?” anh ta trả lời. “Tôi mê công việc này! Những người vô gia cư sống trong đường hầm này và tôi đang giúp họ có một nơi cư ngụ sạch sẽ hơn. Và vừa giúp những người lang thang này, tôi vừa nuôi hai con tôi học đại học!”

P.C tự hào về công việc của mình. Anh ta cũng chứng minh cho chúng ta thấy rằng chỉ cần yêu thích công việc thì dù nơi làm việc có tệ đến mấy ta cũng hài lòng.

Không phải bản chất công việc mà chính là niềm tin đối với công việc làm cho bạn phấn khích. P.C tin rằng anh ta đang đóng góp cho xã hội, làm cho Trái đất ngày càng tốt đẹp hơn. Nói cách khác, công việc có thể chán ngắt nhưng



nếu bạn tập trung vào lý do tại sao bạn làm công việc đó thì nó sẽ khác đi rất nhiều.

Tôi nghĩ về P.C rất nhiều. Bất cứ lúc nào có những việc mà tôi không muốn làm, tôi lại nghĩ đến anh ta và niềm say mê đối với công việc của anh.

Đúc kết

Không phải công việc khác nhau tạo nên sự khác biệt mà chính thái độ của bạn làm nên điều đó.



Trí tuệ kỳ diệu của bạn

Thói quen và các mẫu người

Khi bạn làm đứt ngón tay, bạn có cần quan sát nó lành lại không? Khi bạn đi ngủ, bạn có cần phải nhớ thở không? Còn tóc, bạn có nhìn thấy nó mọc hằng ngày không?

Những điều này cứ tự động xảy ra đúng không nào? Tiềm thức của bạn sẽ làm cho những điều này tự động diễn ra. Có hàng ngàn chương trình được cài đặt sẵn trong tiềm thức của bạn giữ cho bạn ấm áp, mát mẻ, tiêu hóa được, ra mồ hôi, nháy mắt, bài tiết, thay da mọc tóc... Trái tim bạn đập 100.000 nhịp mỗi ngày và bạn không bao giờ phải nhớ làm điều đó.

Bạn đã được sinh ra và được lập trình sẵn những chương trình này.

Đồng thời bạn cũng có những chương trình trong tiềm thức sẽ phát triển thêm. Hầu hết mọi người đều có những chương trình này như đi lại, nói chuyện.

Những chương trình khác thuộc về cá nhân. Các chương trình cá nhân sẽ làm cho chúng ta cư xử một cách tự động

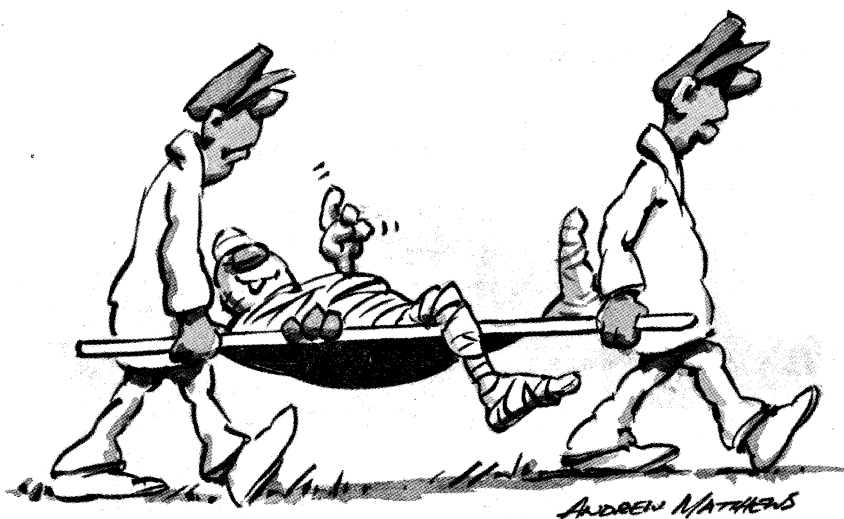


theo khuynh hướng lặp đi lặp lại những hành vi nào đó không hề suy nghĩ.

Một số người lúc nào cũng mất tiền hoặc mắc bệnh vào những thời gian nào đó, luôn đến trễ hoặc lúc nào cũng gặp phiền toái.

MẤU NGƯỜI HAY GẶP PHIỀN TOÁI. Tôi biết một người tên Gunther. Anh ta là một người thông minh nhưng lúc nào cũng gặp phiền toái. Cách đây vài tháng, anh ta và con trai đang đạp xe dọc theo con đường ven biển. Gunther nhìn qua vai con trai và bảo cậu ta: “Josh, hãy xem con đang đi đâu kia!” nhưng lại không kịp điều khiển xe của mình không lao thẳng xuống bến tàu và nhào xuống biển. Gunther sống sót và bơi vào bờ với chiếc xe đạp của anh ta!

(Thậm chí có một đám cưới đang diễn ra trên bến tàu và người thợ chụp hình đã chứng kiến và ghi lại hết toàn cảnh)



Vài tuần sau, Gunther đi dự tiệc. Dù đêm đó trời rất mát nhưng anh ta ngồi sưởi ấm bên lò sưởi. Gunther kể lại: “Tôi nghĩ thấy mùi gì đó và da hơi ngứa. Rồi tôi nhận ra,” anh ta nói, “Tôi đang bị cháy!” Mọi người tạt đồ uống vào anh ta và anh ta sống sót. (Đừng thử làm chuyện này khi chỉ ở nhà một mình nhé!)

Hôm sau Gunther đi mua sắm. Anh ta mua áo quần hết 500 đôla - và vô tình quẳng mất thùng đồ vào sọt rác. Anh ta lục tìm hết tất cả thùng rác trong khu chung cư để tìm mấy bộ đồ mới.

Gunther vẫn luôn như vậy. Lần cuối cùng tôi nghe về anh ta là anh đã làm nước ngập hết căn hộ của mình. Ngay khi bạn nghĩ: “Chắc chắn không có chuyện gì xảy ra với anh ta nữa đâu,” anh ta lại có vấn đề ngay!

MẤU NGƯỜI LUÔN THIẾU TIỀN. Bạn có quen với ai không bao giờ có đồng xu nào không? Giả sử Mary... Không phải bố mẹ cô không cho tiền hoặc cô không kiếm được đồng nào. Chỉ vì cô là người mắc bệnh tiêu tiền. Vừa có được 50 đôla, cô liền mượn thêm 200 đôla để mua một đôi giày giá 250 đôla.

Tuần tới cô kiếm được 200 đôla nhưng thay vì trả nợ, cô mượn thêm để mua giày pa-tin hết 400 đôla. Và nếu bạn hỏi cô ta, cô ta sẽ nói: “Không phải lỗi của tôi. Cái gì cũng đắt đỏ hết.”

MẤU NGƯỜI LUÔN BỊ BỆNH. Một số người bị bệnh mỗi khi đi chơi xa, mỗi khi có một cơ hội lớn xuất hiện. Có người thì cứ sáng thứ Hai là muốn bệnh.



MẪU NGƯỜI LUÔN ĐẾN TRỄ. Một số người luôn đến trễ. Họ có đi đâu, làm gì cũng bị trễ. Họ thường xuyên bị kẹt xe, làm mất chìa khóa, hết pin.

Họ thức dậy lúc 6 giờ sáng, dự định 9 giờ sẽ đến chỗ làm nhưng lúc 10 giờ 15 thì vẫn còn đi tìm vớ.

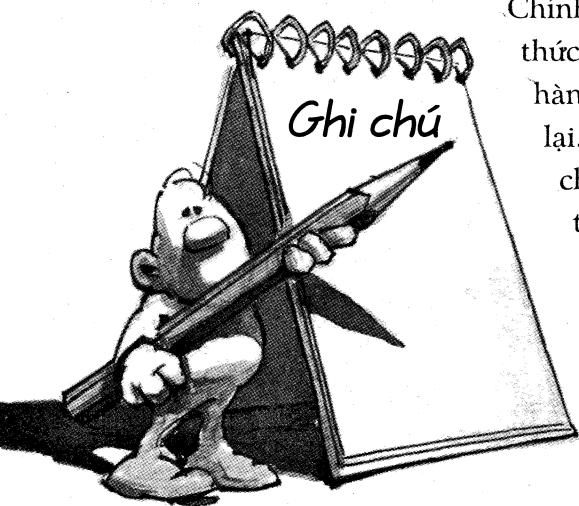
MẪU NGƯỜI LUÔN BỊ BẮT NẠT. Một số người luôn bị ức hiếp trong các quan hệ của họ.

MẪU NGƯỜI LUÔN BỪA BÃI. Tôi có cần phải nói thêm không?

MẪU NGƯỜI NGỠ NGẮN. Bạn có bao giờ gặp người hay than vãn với bạn chỉ một câu kiểu như: “Tôi chỉ gặp những kẻ chẳng ra gì!”. Kênh tìm kiếm của cô ta là những kẻ lười nhác, ích kỷ, thô lỗ và cô ta thích hẹn hò với họ!

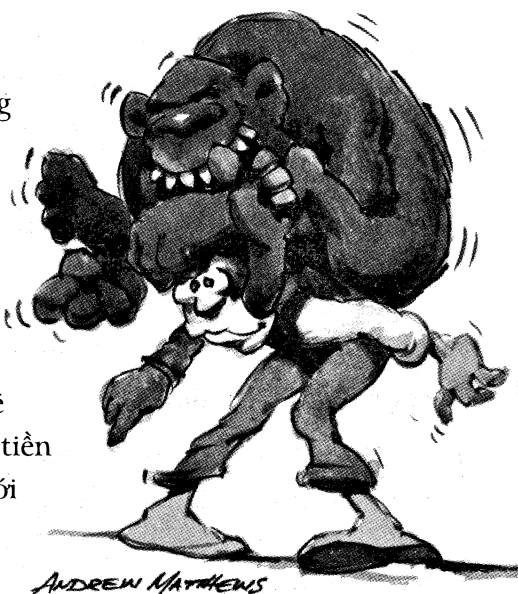
Không phải chúng ta cố tình đến trễ, tiêu sạch tiền hoặc gây hết phiền toái này đến phiền toái khác cho mình.

Chính *chương trình* trong tiềm thức đã khiến cho những hành động đó cứ lặp đi lặp lại. Muốn hiểu được những chương trình này thì chúng ta phải tìm hiểu thêm về tiềm thức của mình.



Nhận ra con quái vật!

Một mẫu người giống như một con quái vật bám vào trí óc bạn và không để bạn yên. Bạn đuổi nó ra khỏi cửa chính thì nó vòng qua cửa sổ chui vào. Nếu đó là mẫu cháy túi, nó sẽ quấy rầy bạn... “Hãy tiêu tiền đi, cô xứng đáng. Tháng tới hãy để dành cũng được mà!” Khi bạn dư được 100 đôla, nó đục lỗ



trong túi bạn và nói: “Dư tiền à? Thật là kỳ cục! Xài quách đi. Hãy mua đĩa DVD ngay đi!”

Nếu đó là mẫu “Tôi không duy trì quan hệ lâu dài được”, con quái vật sẽ giúp chỉ cho bạn cách phá hỏng các mối quan hệ. “Hãy nói với cô ta là cô ta rất mập, và xem điều gì xảy ra! (Hãy thử khiếu hài hước của cô ấy xem!)”

Tuy nhiên bạn không phải là con quái vật. Bạn có thể thay đổi mẫu người của mình. Nhưng phải mất công sức đấy!

Hãy thử thách con quái vật – những hình ảnh trong trí óc

Làm sao giết chết con quái vật đó?

Trước hết, bạn phải khóa mắt nó lại. Bạn phải nhận ra



nó không phải là vấn đề “HÊN XUI”. Bạn nói: “TÔI CÓ MỘT CHƯƠNG TRÌNH TẠO RA NHỮNG RẮC RỐI NÀY. Nhưng chương trình này không phải là tôi!”

Rồi bạn xây dựng những mẫu tích cực trong tiềm thức bạn bằng cách sử dụng trí tưởng tượng của bạn ngay bây giờ. Những hình ảnh trong trí óc của bạn rất quan trọng.

Trước khi bạn làm bất kỳ việc gì, bạn phải tưởng tượng ra nó trước.

(Có thể bạn không hề biết điều này!) Trước khi bạn tham gia câu lạc bộ chơi golf, bạn hình dung nó trong đầu mình. Muốn đứng dậy đi ra khỏi phòng, bạn nên vẽ ra hành động đó trong trí não trước. Khi bạn tưởng tượng, đầu óc bạn sẽ nghĩ ra cách để bạn thực hiện điều đó.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng khi bạn hình dung mình đang thực hiện việc gì thì não của bạn sẽ trải qua những thay đổi về hóa điện cứ như thể bạn đang làm điều đó. Đó là lý do tại sao những vận động viên, những người chơi golf và ca sĩ, diễn viên vĩ đại luôn thực hành với trí tưởng tượng của mình. Đó được gọi là “diễn tập tinh thần”.

Điều này nói gì với bạn? Rằng trước khi bạn làm điều gì, bạn nên hình dung việc đó trong đầu mình. Bạn càng hình dung nhiều lần, nó càng tác động lên chương trình của các tế bào não bộ và bạn càng dễ thực hiện. Bạn có thể làm việc đó khi đang đứng đợi xe buýt, đang nằm trên giường hoặc ngồi trên tàu.

Giả sử bạn có “mẫu căng thẳng” nên không thể nói



chuyện trước đám đông. Mỗi khi bạn nói trước đám đông, con quái vật nổi lên. Bạn đứng nhưng đầu óc bạn chìm xuống! Bạn run rẩy, toát mồ hôi và không nói được câu nào.

Bạn phải làm gì để xử lý tình trạng này? Bạn hãy bắt đầu chơi trò tưởng tượng về bạn như một người rất tự tin. Bạn bắt đầu hình dung mình đứng trước đám đông với nụ cười trên khuôn mặt. Bạn nhìn thấy mình nói chuyện một cách dễ dàng. Bạn có thể tưởng tượng mình thư giãn như những người bạn nhìn thấy trên truyền hình, hoặc tự tin như những người bạn của bạn trong mọi tình huống. Trong bức tranh hiện lên trong trí não, bạn là người hạnh phúc, thư thái và kiểm soát mọi việc.

Khi bạn bắt đầu những cuộc diễn tập tinh thần kiểu này, con quái vật thường thắng bạn. Nó sẽ thì thào: “Điều này không đúng. Mình sẽ tè trong quần mất!”. Nhưng cứ tiếp tục với những hình ảnh tích cực, bạn sẽ thấy ngay sự chuyển biến.

Bạn sẽ có những phút giây đầy nghi ngờ và sợ hãi. Nhưng cứ tiếp tục diễn tập tinh thần. Càng ngày bạn sẽ càng dễ dàng nói chuyện trước đám đông hơn. Cuối cùng bạn sẽ rất tự tin, bạn sẽ quên mất là mình đã từng rất khổ sở trong chuyện này.

Chính những bức tranh tinh thần làm nên con người bạn ngày nay. Khi bạn thay đổi những bức tranh đó, tự khắc bạn sẽ thay đổi theo ngay.



VÍ DỤ: Giả sử bạn thiếu tiền và nợ người khác. Bạn quyết định: “Đây sẽ là lúc tập cho mình biết để dành tiền lần đầu tiên trong đời!”. Bạn bắt đầu hình dung mình có dư tiền. Bạn thấy mình đi gởi tiền tiết kiệm ở ngân hàng.

Tôi cá là khi bạn quyết định kiểm soát tiền bạc, trong thành phố sẽ bán giảm giá nhiều thứ. Cửa hàng băng đĩa giảm giá một nửa. Cửa hàng thể thao giảm giá đồ trượt patin. Con quái vật sẽ bảo bạn: “Đi mua nhanh đi!”. Luôn luôn như vậy! Nhưng bạn hãy cứ bám lấy những hình dung của mình và bạn sẽ thắng.

VÍ DỤ: Bạn muốn trở thành sinh viên giỏi, bạn nghĩ đến điều đó trong trí tưởng tượng của mình. Vậy là bạn có thể diễn tập tinh thần thấy mình làm bài tập mỗi đêm. (Con quái vật sẽ cãi lại!). Hãy luyện nhìn chính mình thích thú công việc học và tự hào về những tiến bộ của mình. Chiếu đi chiếu lại các bức tranh trong đầu bạn cho đến khi chính bạn trở thành người sinh viên trong đầu bạn.

Một điều nữa – khi bạn phóng các bức tranh lên, hãy cảm nhận cảm xúc của bạn. Cảm nhận sự phấn khích. Tại sao? Cảm xúc mạnh mẽ in dấu mạnh mẽ nhất lên tế bào não của bạn. Các hình ảnh sẽ phát huy hiệu quả nhất khi bạn cảm thấy phấn khích. Khi bạn đang nằm trên giường, hãy tái hiện các bức tranh và cảm nhận niềm hạnh phúc khi: bạn để dành được tiền, đạt điểm cao hơn hoặc nói chuyện trước công chúng tự tin hơn. Hình ảnh sẽ hòa vào tiềm thức của bạn.

Để quá phải không? Đây không phải là việc có thể làm



được trong chỉ một ngày. Phải kiên trì tập hàng ngày, thậm chí hàng tuần. Nhưng bạn sẽ làm được!

Bạn không thể đạt được những điều vĩ đại chỉ bằng cách nhìn vào mình trong hiện tại mà phải nhìn vào mình trong tương lai và tái hiện những bức tranh đó trong đầu.

Phần thưởng của trò chơi này là bạn sẽ hình dung ra những bức tranh hoàn hảo, không phạm lỗi. Vì thế bạn lập trình cho tiềm thức của mình để thực hiện công việc một cách hoàn hảo nhất.

Đúc kết

Dù bạn có mẫu gì thì bạn cũng có thể thay đổi được. Từ giờ trở đi bạn không bao giờ phải nghĩ: “Tôi là vậy đó.” Bạn có thể nói: “Mẫu của tôi là vậy – và tôi đang thay đổi nó.”

Tập trung vào cái bạn có

Điều này hết sức quan trọng...

Hầu hết mọi người sử dụng không đúng cách và rồi thất bại tại sao họ không có được kết quả tốt.

VÍ DỤ: Hãy trở lại ví dụ nói chuyện trước đám đông. Trước khi thực hiện một buổi *trình diễn* trước công chúng, nhiều người tự nhủ: “Đừng căng thẳng! Không nên quên những điều cần nói! Không được bối rối!”

Điều gì đã xảy ra? Họ làm hỏng mọi chuyện. Họ không nhớ cả tên mình nữa!



Rồi họ hỏi: “Tại sao điều này lại xảy ra? Mình đã tự nhủ KHÔNG được cư xử ngốc nghếch rồi mà!”

Đó là cách mà trí não chúng ta hoạt động và hiếm khi có thể lý giải được.

Bạn phải hiểu rằng...

Như chúng ta đã biết, trí não hoạt động dựa vào các hình ảnh. Khi làm việc gì bạn phải hình dung trước. Muốn sờ vào mũi thì trí não phải hiện lên hình ảnh tay đặt lên mũi. Có hình ảnh này rồi tiềm thức của bạn sẽ ra lệnh cho các cơ thực hiện hành động đó.

Muốn nói chuyện một cách tự tin thì bạn phải vẽ lên hình ảnh mình đang nói chuyện tự tin trước khi bạn bắt đầu. Chỉ lúc đó đầu óc bạn mới sai khiến thân thể bạn hành động. Đây là cái cho bạn nghiền ngẫm:

**Bạn không thể bảo đầu óc mình KHÔNG ĐƯỢC
làm việc gì đó. Tiềm thức của bạn phải
hình dung được điều bạn muốn.**

(Nếu bạn bảo chính mình: “Đừng nghĩ đến một con voi màu tím có những đốm màu xanh” trong đầu bạn hiện lên cái gì?”)

Vì thế khi bạn tự nhủ: “Đừng căng thẳng! Không nên run!”, trong đầu bạn hiện lên điều gì? Hình ảnh chính bạn đang run và sợ hãi. Những hình ảnh này đi vào tiềm thức bạn, lập chương trình cho tế bào não và thể hiện ra ngoài



hành động run rẩy và sợ hãi! Vậy là bạn run và đứng không vững. Đó là quy luật của trí não. Kết quả không thể khác đi được.

Điều này giải thích tại sao sự tự tin là điều hết sức quan trọng trong bất kỳ việc gì bạn làm. Khi bạn tự tin, chỉ có hình ảnh tích cực hiện diện trong óc bạn – một buổi nói chuyện lưu loát, một buổi phỏng vấn nhẹ nhàng và một bài thi lái xe rất thành công, hoặc một buổi biểu diễn dương cầm tuyệt vời.

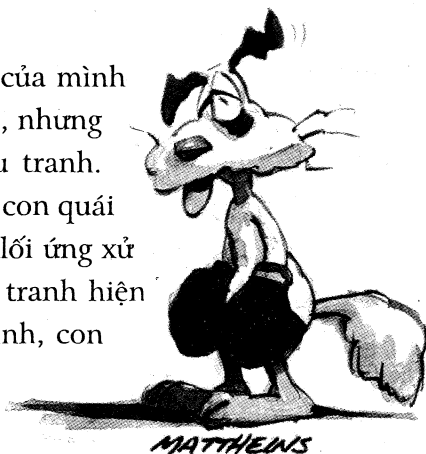
Khi bạn tự tin, bạn không hình dung ra những hình ảnh thất bại mà là những hình ảnh thành công – chính vì vậy bạn thường thành công. Bạn không hoàn hảo nhưng luôn cho mình cơ hội tốt nhất.



Tư duy tích cực hoạt động như thế đó! Người suy nghĩ tích cực có thói quen hình dung điều họ muốn chứ không phải điều họ sợ! Vì vậy, điều bạn nghĩ sẽ dẫn đến kết quả bạn phải nhận.

Bạn sẽ phải đấu tranh!

Bạn có thể thay đổi mẫu của mình bằng cách diễn tập tinh thần, nhưng hãy mong đợi một cuộc đấu tranh. Ngay khi bạn muốn tiêu diệt con quái vật/thay đổi mẫu/tao ra một lối ứng xử mới không phù hợp với bức tranh hiện tại bạn đang có về chính mình, con quái vật sẽ phá hỏng nó.



VÍ DỤ: Giả sử bạn đã không hẹn hò gì với ai trong hai năm qua. Cho đến nay, bạn luôn cho rằng mình là người cô đơn.

Bạn bắt đầu hình dung ra cảnh mình đang hẹn hò và vui vẻ tận hưởng niềm vui. Bạn sớm nhận được lời mời vào dịp cuối tuần... Bạn thức dậy sáng thứ bảy, đầu đau và hơi sốt – và bạn tự hỏi: “Tại sao không phải những ngày khác mà lại đúng vào hôm nay?” (Con quái vật thích làm những việc như thế!). Hãy kiên định với những hình ảnh trong trí óc và mọi việc sẽ thay đổi.

Con quái vật sẽ gây rắc rối cho bạn! Dù sao, như thế tất cả chúng ta đều được kiểm tra xem chúng ta có thực sự



ngghiêm túc không. Hãy chuẩn bị cho một cuộc chiến đấu và hãy kiên quyết, bạn sẽ thắng.

Đúc kết

Thay đổi luôn mang đến thách thức.

Những mẫu tốt!

Cho đến nay chúng ta chỉ bàn đến những mẫu xấu – “con quái vật”. Có một số mẫu tích cực cần thảo luận.

Mẫu **“Mọi việc luôn có cách giải quyết”**. Một số người luôn đứng trên đôi chân của mình... Xe hơi của Dave bị hỏng giữa đường. Nhưng một người lạ đã cho anh ta đi nhờ và đưa anh về nhà, sau đó còn tìm cho anh một công việc.

“Tôi tin tưởng người khác và người ta đối xử với tôi rất tốt.” Một số người tin tưởng mọi người và những người đó dường như lúc nào cũng chăm sóc họ.

“Kiếm tiền không khó.” Một số người cảm thấy như vậy thật!

Nếu bạn cũng có những mẫu này thì nên giữ lấy.

Tại sao nên thư giãn?

Bạn có bao giờ trải qua kinh nghiệm này chưa? Bạn đang đi về phía cửa trước nhà thì thình lình nghe chuông điện thoại reo. Nhanh lên! Nhanh lên! “Chìa khóa đâu rồi?” Nó



biến đầu mất khỏi chùm chìa khóa rồi! Bạn thử mỗi chìa hai lần. Bạn dường như chẳng phân biệt được gì nữa! Cuối cùng bạn cũng tìm ra một chìa khác. Bạn cố ấn chìa khóa vào cửa, bạn vặn ngược vặn xuôi nhưng không mở được.

Cửa bị kẹt, chìa khóa không xoay. Bằng mọi cách bạn cũng vào được trong nhà nhưng điện thoại lại ngừng reo rồi!

Khi bạn hơi lo một chút thì chẳng thể nào làm gì được.

Nếu bạn đã từng chơi bóng đá, tennis, bạn có nhận thấy là mình có thể đánh bóng vào golf hoặc đá bóng vào lưới rất tuyệt trong khi luyện tập không? Nhưng chuyện gì xảy ra khi bạn tham gia trận đấu? Lưới dường như cao hơn, golf dường như nhỏ lại.

Tại sao bao tử của bạn dường như không chịu tiêu hóa thức ăn trước khi bạn đi thi?

Khi bạn căng thẳng, những việc đơn giản cũng trở nên khó khăn. Chúng ta có thể giải thích một cách khoa học bằng cách nhìn vào sóng não của bạn! Thật kỳ diệu vì nó ảnh hưởng mọi việc bạn làm...

Sóng não

Não bạn có bốn loại sóng, hay “nhịp” – beta, anpha, theta và denta. Theta và denta mạnh nhất khi bạn ngủ hoặc bất tỉnh – vì thế không cần nói đến hai loại sóng này. Beta và anpha là điều cần bàn.

SÓNG BETA – Khi bạn đang bị kẹt giữa đường và đèn giao thông chuyển sang màu xanh, nhưng xe bạn tắt máy.





Bạn sẽ nghe hàng trăm tiếng la ó và chửi thề! Lúc đó não bạn sẽ phát ra sóng beta! Khi bạn lật bài thi và thấy mình không thể trả lời được câu hỏi nào cả – đầu óc trống rỗng, bạn đang phát ra sóng beta!

Beta là hoạt động não trong trường hợp căng thẳng và lo lắng. Sóng này diễn ra 14 chu kỳ trên giây.

SÓNG ANPHA – Não bạn có hai phần gọi là hai bán cầu đại não – phải và trái. Khi bạn thư giãn và phát ra sóng anpha, cả hai bán cầu não sẽ hợp tác cùng với nhau. Mọi việc trôi chảy cho dù bạn làm việc gì, viết luận, trượt tuyết hoặc vẽ tranh – mọi việc đều dễ dàng.

Vào những lúc như thế, bạn phát ra sóng anpha từ 7 đến 14 chu kỳ trên giây. Những vận động viên thường gọi khoảnh khắc này là “trúng kênh”.

Khi bạn thư giãn cơ thể, toàn bộ hệ thống trao đổi chất trở nên cân bằng: huyết áp của bạn hạ xuống, nhịp thở sâu



và dễ dàng, hệ thống tiêu hóa làm việc tốt và các cơ quan hoạt động hiệu quả nhất. Sóng anpha cho phép bạn thể hiện khả năng tốt nhất của mình. Thú vị là sóng anpha sẽ mạnh bất kỳ lúc nào bạn hình dung hoặc chiếu lên những hình ảnh tinh thần của mình.

Kỹ thuật thư giãn

Có bốn điều đơn giản ai cũng có thể làm để thư giãn đầu óc và cơ thể mình:

- Nhắm mắt lại (không khó)
- Thở sâu (cũng không khó)
- Thư giãn thân thể (không khó khi làm cùng với bài tập sau)
- Dành thời gian cho thiên nhiên, làm được trọng thực tế hoặc chỉ nhờ tưởng tượng (cũng không quá khó)

Giờ thì chúng ta đã biết rằng chúng ta có hiệu suất cao nhất khi thư giãn, hãy quan sát một kỹ thuật thư giãn đơn giản sau. Cũng giống như những kỹ thuật thư giãn khác do các bác sĩ và chuyên gia tâm lý thể thao truyền dạy trên khắp thế giới. Tôi đã dạy kỹ thuật này cho hàng ngàn người và ai cũng thực hành được. Bạn có thể sử dụng kỹ thuật này trước khi thực hiện một buổi nói chuyện trước công chúng, trước một trận đấu hay kỳ thi hoặc chỉ để cảm thấy dễ chịu hơn. Cũng có ích khi thực hành bài tập này để giúp đầu óc thư giãn trước khi tập trung đầu óc để tưởng tượng.

Chúng ta có thể sử dụng một trong bốn bước trên.



Đây chỉ là một sự hướng dẫn. Bạn có thay đổi một chút kỹ thuật này cũng không sao. Cái chính là thư giãn!

1. Tìm cho mình một chỗ ngồi thoải mái và nhắm mắt, buông lỏng tay chân.

2. Hít thở sâu vài hơi. Hít vào trong 8 nhịp và thở ra cũng trong 8 nhịp. Làm khoảng 10 lần.

3. Hãy tưởng tượng các cơ mặt thư giãn... Khi bạn tiếp tục thở sâu và đều đặn, hãy cảm nhận các cơ nhỏ xung quanh mắt. Trong khi thở, bạn cứ hình dung ra các cơ này. Tương tự với cơ chân mày và trán.

Khi thư giãn, bạn sẽ cảm nhận từng phần thân thể từ trên xuống dưới, từ trán đến má, miệng, cằm, cổ, vai, bắp tay, cổ tay, bàn tay, ngón tay, ngực, bụng, hông, bắp đùi, đầu gối, bắp chân, mắt cá và cuối cùng là ngón chân (Có lẽ bạn sẽ mất 5 hoặc 10 phút chuyển từ đầu xuống chân.)

(Lưu ý: Bạn không cần nhớ chính xác thứ tự, và tên của từng bộ phận như tôi đã ghi ra ở đây. Và không cần phải thực hiện thư giãn hoặc làm căng cứng một bộ phận thân thể nào đó một cách có ý thức. Chỉ cần nhận biết mỗi phần, phần đó sẽ tự động thư giãn khi bạn quên nó đi và chuyển sang phần tiếp theo.)

4. Hãy tưởng tượng bạn đang đi xuống một cầu thang gồm 20 nấc... 20, 19, 18 đến 1. Tưởng tượng bạn đang đứng trước một cánh cửa, mở cửa ra và bước vào một cảnh trí thiên nhiên tuyệt đẹp.

5. Bây giờ bạn đang ở trong một cảnh trí thiên nhiên tuyệt đẹp. Bạn có thể hình dung mình đang ngồi trên một bãi biển hoặc ngọn núi, hoặc bên bờ sông, một bãi cỏ hoặc



đang bông bênh theo một tảng băng. Chọn một cảnh bạn đã từng đến hoặc tưởng tượng ra một cảnh nào đó.

Những người khác nhau có óc tưởng tượng khác nhau. Có thể bạn dễ nghe, nhìn thấy, thậm chí nếm hoặc ngửi cảnh vật trong trí tưởng tượng của bạn. Hãy đi theo mạch tự nhiên và dừng lại ở bất kỳ đâu tùy theo mong muốn của bạn. Có thể 10 hoặc 20 phút. Trong thời gian thư giãn, hãy thực hành hình dung những hình ảnh tinh thần.

Khi bạn đã sẵn sàng hoàn tất bài học thư giãn thì nên theo quy trình ngược lại, đi lùi ra cửa, đếm đến 20, mở mắt, tỉnh táo và thư thái.

Bạn càng sử dụng kỹ thuật này nhiều lần thì càng thấy dễ. Tại sao phải ngồi trên một chiếc ghế thực hành việc này? Bởi vì bạn sẽ dễ ngủ khi bạn nằm xuống và ý tưởng thư giãn ở đây không phải là để ngủ luôn. Nhưng nếu bạn muốn, có thể dùng bài tập này để dễ ngủ hơn.

Trí nhớ của bạn

Trí nhớ của bạn hoạt động dựa trên hình ảnh, không phải từ ngữ. Hãy kiểm tra xem nhé!

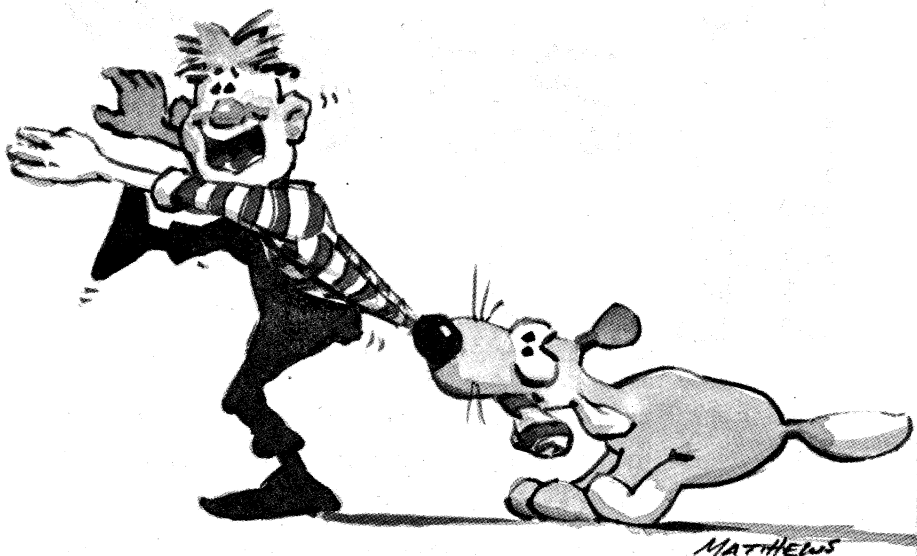
Hãy đọc bài này:

"Một người đàn ông cố thoát khỏi một con chó. Con chó đang kéo cái đuôi áo của anh. Con chó có vẻ giận dữ. Người đàn ông hơi thích thú. Con chó có cái đuôi màu trắng, một bàn chân trắng và một lỗ tai đen. Người đàn ông mặc áo sơ mi màu đen và sọc trắng, đang rướn về phía trước, đứng trên một chân..."

(Có thể bạn phải mất 15 phút đọc cái này và xử lý thông tin.)



Hãy nhìn bức tranh



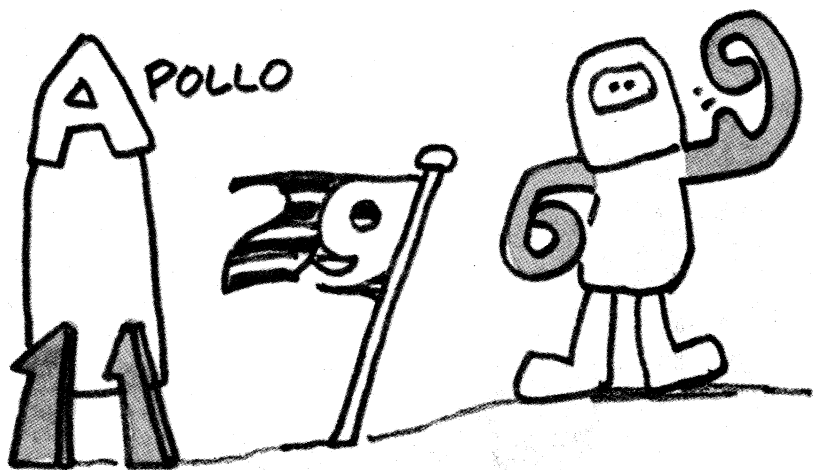
(Chỉ cần một giây bạn đã có thể nhìn vào bức tranh và xử lý thông tin có được.)

Vậy khi nhìn vào các bức tranh hoạt hình trong một giây thì bạn sẽ nhớ nhanh hơn 15 phút đọc chữ không?

Trí nhớ của bạn sẽ xử lý và tái hiện các bức tranh tốt hơn là từ ngữ! Vì thế khi bạn có điều gì quan trọng cần nhớ, nên vẽ một sơ đồ, bản đồ hoặc mô hình nhỏ về điều đó. Không cần bạn phải là họa sĩ bạn cũng có thể làm được điều này.

Hãy xem bạn sử dụng hình ảnh để hỗ trợ cho trí nhớ của mình như thế nào nhé...





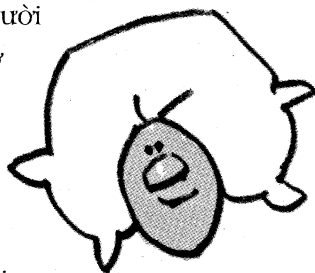
Lịch sử: Bạn phải nhớ rằng vào ngày 29 tháng 07 năm 1969, Neil Armstrong người Mỹ là người đầu tiên bước đi trên mặt trăng trong chuyến bay của Apollo 11.

Ngôn ngữ: Từ “tóc” (pelo) trong tiếng Tây Ban Nha đọc giống như “gối” (pillow).

Hãy quan sát cách bạn mô tả trí nhớ của bạn!

Cẩn thận nhé! Nếu bạn nói với người khác bạn có trí nhớ tồi thì sự việc sẽ trở nên tồi tệ hơn.

Khoa học cho chúng ta biết rằng không bao giờ chúng ta thật sự quên điều gì. Những dữ kiện và chi tiết trong quá khứ của chúng ta chỉ dồn lại đâu đó – chúng ta chỉ thỉnh thoảng không nhớ lại hết được. Bạn biết điều đó phải không nào. Bạn có bao



giờ “quên” một số điện thoại và sau một tuần lại nhớ ra không? Điều đó có nghĩa gì? Không phải lúc nào điều bạn cần cũng hiện ngay ra theo ý bạn.

Nghiên cứu về những người thực hành thôi miên cũng xác nhận rằng chúng ta có thể nhớ mọi việc một cách kỳ diệu. Khi được thôi miên bạn sẽ nhớ dễ dàng lúc mình còn trẻ, nhớ cả màu sắc của không gian và thời gian, từng chi tiết các đồ vật thân thiết bạn đã từng sử dụng.

Vì thế nếu thông tin đã có sẵn ở đó, bạn nên khuyến khích tiềm thức của mình nhớ lại chứ không nên cho rằng thông tin đã hoàn toàn mất đi. Sử dụng những từ như: “Tôi quên” sẽ hàm hổng trí nhớ của bạn. Lần tới, nếu bạn cố gắng để nhớ lại chuyện gì, hãy nói: “Tạm thời nó ẩn đâu đó trong đầu tôi,” hoặc “Nó sẽ quay lại với tôi.” Khi bạn khuyến khích trí nhớ của mình cách này, nó sẽ hoạt động tốt hơn nhiều.

Và đừng bao giờ nói với ai bạn có trí nhớ tồi. Đầu óc bạn sẽ nghĩ đúng như thế. Càng nói với người khác rằng trí nhớ bạn rất kém, bạn sẽ nhớ tệ hơn.

Khẳng định

Có một cách áp dụng với những người bạn cùng học nhưng không nên làm vì như vậy không tử tế gì lắm.

Bạn của bạn Bill xuất hiện với vẻ trắng kiêu, nhưng bạn gọi cậu ta lại gần và nói: “Bill, có chuyện gì vậy?”

Và Bill nói: “Không có gì, sao cậu hỏi vậy?”

Bạn nói: “Bạn không giống vẻ thường ngày, bạn bệnh phải không?”



Rồi một người bạn nữa hỏi:
“Bill, trông bạn xanh xao lắm!”

Một người bạn nữa lại nói: “Bill, trông bạn thật kinh khủng. Bạn có tin là mình không sao không?”

Cuối cùng thì Bill cũng bị tác động. Đến giờ trưa chắc chắn cậu ta sẽ bỏ về nhà. Tại sao? Vì tất cả chúng ta đều phải nghe những lời góp ý. Suy nghĩ của chúng ta ảnh hưởng thân thể của chúng ta theo cách mà khoa học không giải thích được. Có thể sử dụng nó một cách tích cực, sử dụng cái mà chúng ta gọi là “sự khẳng định”. Một câu nói hoặc cụm từ tích cực bạn lặp đi lặp lại với chính mình là một cách khẳng định.

Vì thế giả sử bạn đang đau đầu. Bạn bắt đầu tự nhủ: “Đầu mình có cảm giác rất dễ chịu,” hoặc “đầu mình đang thư giãn và thoải mái.” Khi bạn lặp lại điều này, bạn có thể nghe giọng nói nhỏ: “Mày đừng ngốc, đầu mày đau như búa bổ!” Nhưng cứ kiên nhẫn, ý nghĩ bạn khỏe mạnh sẽ cầm rẽ trong tiềm thức của bạn. Biết đâu sau đó một tiếng đồng hồ, bạn sẽ ngạc nhiên thấy chứng đau đầu đi đâu mất, không trùng hợp sao?

Kỳ lạ quá phải không? Khi chúng ta hạnh phúc và lạc quan, não tiết nhiều chất hóa học vào máu. Những chất hóa học này bao gồm cả endorphin, một chất giảm đau tự nhiên.



Một trong những người tiên phong trong việc sử dụng kỹ thuật *khẳng định* nhằm ảnh hưởng tiềm thức là Emile Coue. Đầu thế kỷ này, ông ta phát hiện ra rằng những bệnh nhân sẽ chóng lành bệnh hơn nếu sử dụng kỹ thuật này. Câu nói phổ biến của ông là:

“Mỗi ngày tôi cảm thấy khỏe mạnh hơn và mãi nguyên hơn.”

Vì thế bạn có thể chạy 1.500 kilômét hoặc bơi nhiều vòng và cảm thấy mệt đừ, nhưng nếu bạn bắt đầu tự nhủ: “Tôi mạnh mẽ, tôi khỏe khoắn,” thì bạn sẽ nhanh chóng thấy khỏe lại ngay.

Nghệ thuật *khẳng định* không mang lại phép mầu nhưng giúp ích rất nhiều cho bạn. Dù bạn là ca sĩ hay là vận động viên nhảy cao, muốn biểu diễn thành công bạn cần có lòng tự tin. Nghệ thuật *khẳng định* giúp bạn đạt được điều này.

Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy lặp lại câu sau: “Mình thoải mái và tự tại... Mình thoải mái và tự tại.” Nó sẽ giúp bạn thư giãn.

Nghệ thuật *khẳng định* rất đơn giản và dễ tập luyện. Nếu bạn cho rằng mình thông thái, giỏi giang, bạn có thể nói: “Mình sẽ chẳng sử dụng cái kỹ thuật chết tiệt này”, vậy là bạn đã từ chối một kỹ thuật tuyệt diệu giúp cho cuộc sống của bạn dễ dàng hơn.

Ghi nhớ:

1. Luôn luôn suy nghĩ tích cực. Chúng ta biết rằng trí não không thể hoạt động ngược lại suy nghĩ của chúng ta. Những câu khẳng định như: “Mình sẽ không bay cùng anh



ta,” hoặc “Mình sẽ không căng thẳng” sẽ làm cho vấn đề tệ hơn. Thay vì vậy hãy nghĩ: “Freddie và tôi rất hạnh phúc và chúng tôi yêu nhau” hoặc “Tôi thư giãn.”

2. Viết hoặc nói thành lời. Nếu bạn chỉ nghĩ đến điều bạn muốn khẳng định, đầu óc bạn sẽ *lang thang* đến các chủ đề như “Trưa nay ta ăn gì nhỉ?” và “Chìa khóa nhà của tôi đâu rồi?” Viết hoặc nói thành lời cần sự tham gia của nhiều cơ quan cụ thể hơn, vì thế hiệu quả sẽ mạnh mẽ hơn.

3. Lập lại. Đừng mong đợi cuộc sống của bạn sẽ thay đổi chỉ vì lặp lại câu “Tôi thật sự hạnh phúc!” trong sáu lần.

Giá trị của *kỹ thuật khẳng định* là bạn có thể thuyết phục được chính mình, dù bạn có tin hay không, *cần phải học cách lặp lại*.

Đúc kết

Trong quá khứ, bạn có thể đã từng nghĩ rằng: “Tại sao tôi phải vật lộn khổ sở trong khi những người khác lại sống cuộc đời sung sướng?” có thể là do những chương trình tiềm thức đang gây khó khăn cho bạn!

Các vì sao trên bầu trời không thể buộc bạn phải là người thất bại. Nếu bạn quyết định cố gắng ngay từ bây giờ thì bạn có thể bắt đầu kỹ thuật đơn giản này – tập hình dung và khẳng định – nhằm cải thiện cuộc đời mình.



Có phải một số người thật sự muốn đau khổ?

Đôi khi, họ có thể cho rằng...

1. "NẾU TÔI ĐAU KHỔ, NHIỀU NGƯỜI SẼ THƯƠNG CẢM CHO TÔI!"

Có thể, nhưng sự thương cảm của người khác chỉ kéo dài một thời gian. Họ sẽ nhanh chóng cảm thấy mệt vì phải nhìn gương mặt khổ sở của bạn, và họ muốn đắm vào đó.

2. "NẾU TÔI ĐAU KHỔ, MỌI NGƯỜI SẼ CHÚ Ý ĐẾN TÔI. HỌ SẼ QUAN SÁT TÔI CHIẾN ĐẤU."

Được chú ý khác với được yêu thương. Ủy mị quá không phải là điều tốt.

3. "NẾU TÔI ĐAU KHỔ, CHÚA SẼ CHÁN NHÌN thấy TÔI KHỔ SỞ VÀ SẼ RA TAY CỨU VỚT TÔI."

Đừng nín thở!

Hạnh phúc

Bệnh tật

Một số người muốn gây chú ý với những người xung quanh bằng cách bị bệnh.

Tại sao họ làm vậy? Thường ngày bạn bè và gia đình thường không chú ý đến bạn. Bỗng dưng bạn bị bệnh và nhận được sự quan tâm, chăm sóc bằng cách mang trái cây, thuốc thang, hoa, kẹo bánh và cả băng, đĩa nhạc đến tặng



bạn. Cả gia đình đều quan tâm đến bạn! Bạn không cần phải làm việc nhà và có thể nghỉ học một vài ngày.

Rồi bạn khỏi bệnh, cha mẹ lại tiếp tục: “Frank, thôi không lêu lổng nữa, đi lau chùi phòng đi!” Bệnh xem ra có khi cũng thích nhỉ!

Bạn nói: “Nhưng làm sao để khi tôi muốn là bệnh được ngay?”



ANDREW MATTHEWS

“Mỗi một lần nữa -
chúng tôi chưa nhét thứ này vào mà.”



Ồ, thế là chuyện bé bạn xé ra to. Bạn giả vờ bệnh. Hoặc có thể khi bạn khổ sở thì hệ thống miễn nhiễm sẽ yếu đi. Vậy là bạn sẽ bệnh thường hơn.

Bạn có để ý rằng những người không được yêu thương và quan tâm thường bị bệnh hơn không? Đường như đây là cách họ gây chú ý với những người khác và khẳng định vị trí quan trọng của mình.

Mặc dù bị bệnh là một cách tạo ảnh hưởng của bạn với người khác, nhưng bạn không cần phải làm như vậy, vẫn còn nhiều cách tốt hơn.

Nếu bạn ghét bố mẹ...

Ghét người khác chẳng phải là điều hay ho gì, ngay cả khi bạn ghét bố mẹ. Bạn phải mất nhiều thời gian, sức lực và cả những cạm bẫy nữa cho việc này.

Đôi khi chúng ta chỉ muốn thất bại nhằm trừng phạt bố mẹ...

Nếu bạn ghét bố mẹ thì một cách tự nhiên, bạn sẽ tìm cách chứng minh là họ sai bất kỳ lúc nào có thể. Để chứng minh được điều đó, bạn cố làm sao để mọi người biết họ không phải là những ông bố bà mẹ tốt. Và cách tốt nhất bạn có thể tìm ra được là làm hỏng chính cuộc sống của bạn – thất bại bất kỳ lúc nào có thể! Vậy là bạn phá bỏ tương lai của bạn chỉ để chứng minh rằng bố mẹ của bạn là những ông bố bà mẹ tồi.

Thật là một điều ngu ngốc! Nhưng người ta vẫn cứ làm một cách vô ý hoặc cố ý! Có những cách tốt hơn nhằm giành được sự quan tâm và chú ý của người khác.



Bạn sẽ tìm được điều muốn tìm

Nếu bạn lập một danh sách những thứ làm bạn không hài lòng, bạn sẽ tìm được cả ngàn thứ! Bạn có thể không thích cái mũi của mình, hoặc khuôn mặt mình. Hoặc bố mẹ không hiểu bạn, bạn bè lúc nào cũng giành nói trước bạn, phòng ngủ của bạn quá nhỏ, bạn không bao giờ đủ tiền tiêu vặt v.v... Danh sách càng dài, bạn càng thấy chán nản.

Nếu cứ thêm vào danh sách này mỗi ngày thì cuộc sống của bạn càng tồi tệ hơn.

Nhưng nếu bạn lập danh sách những điều tốt bạn có thì bạn cũng có thể nghĩ ra được cả ngàn thứ! Bạn nghĩ: “Mình cũng khá hạnh phúc, mình có hai tai, mắt sáng, có áo quần để mặc và được học hành, được nuôi dưỡng tốt, có bạn bè, có sách hay để đọc, máy tính để dùng, và hiện đang sống trong một thời đại đã trải qua những giai đoạn lịch sử nóng bỏng v.v...”

Đọc qua danh sách này và bổ sung thêm điều tốt mỗi ngày, bạn có thể hạnh phúc suốt đời!

Hạnh phúc của bạn không phải là các “dữ kiện”, nó liên quan đến cách bạn nhìn nhận cuộc đời.

Dĩ nhiên, có những người cho rằng “Suy nghĩ tích cực không thể tạo ra thay đổi.” Nhưng chú ý bạn sẽ thấy họ là những người bất hạnh, sao bạn phải để ý đến họ làm gì?

Đúc kết

Hãy tìm những lý do để sống hạnh phúc và bạn sẽ tìm thấy được ngay. Muốn tìm những lý do để sống bất hạnh, chúng cũng rất dễ tìm. Bạn sẽ luôn có được điều bạn muốn tìm kiếm.



Cao và nhỏ

Không phải việc gì cũng phải “hay” hoặc “dở”. Tại sao chúng ta không cho rằng chúng chỉ khác nhau thôi? Hãy nói về chiều cao của bạn nhé.

Nếu bạn cao thì có những thuận lợi sau:

- Người khác sẽ chú ý đến bạn.
- Bạn chơi bóng rổ và bóng chuyền thuận tiện hơn.
- Tất cả siêu người mẫu đều cao.
- Bạn sẽ nhìn rõ hơn khi đi xem phim hoặc hòa nhạc.
- Bạn có thể với lấy đồ vật đặt ở chỗ cao hơn.

Nếu bạn nhỏ người thì có những thuận lợi sau:

- Thoải mái hơn khi đi trên xe và máy bay.
- Áo quần và giày chiếm ít chỗ hơn trong túi xách.
- Chân không lòi ra cuối giường.

Nếu bạn có khổ người trung bình thì có những thuận lợi sau:

- Dễ mặc đồ.
- Dễ chọn mua giày và áo quần.
- Lái xe dễ hơn, đầu luôn ở vị trí chuẩn.

Bạn không nhất thiết phải tìm một điều gì đó tốt hơn những điều khác. Chúng chỉ khác nhau thôi. Bạn cũng hãy nhìn nhận như vậy đối với tất cả những mặt khác trong cuộc sống - dù đó là gia đình, chỗ ở, hình thức hay kinh nghiệm trường đời. Đừng cho là “tốt hoặc xấu,” “hay hoặc dở” mà chỉ nên nghĩ rằng chúng khác nhau.



Đúc kết

Thái độ của bạn quan trọng hơn là dữ kiện!

Bạn mong đợi điều gì?

Bạn có để ý rằng khi bạn giận dữ ra khỏi nhà thì dường như bạn chỉ gặp toàn những người đang giận dữ? Ra khỏi trường với tâm trạng cáu gắt, bạn sẽ gặp ngay những người cáu gắt tại trạm xe buýt, và điều ngược lại cũng đúng. Thế giới tuyệt diệu làm sao khi chúng ta đang yêu!

Thế giới bên ngoài là một bức tranh phản ánh cảm giác bên trong của bạn, đó là lý do tại sao *bạn không thể giải quyết vấn đề nếu chỉ tập trung vào thế giới bên ngoài.*



Nếu thấy những người đi cùng đường với bạn không thân thiện thì dù bạn có đổi sang đường khác cũng vậy thôi! Nếu không ai trong trường học tôn trọng bạn thì dù bạn có đổi trường cũng không cải thiện được tình hình. Điều cần nhất là bạn phải thay đổi chính mình.

Thế giới xung quanh là tấm gương phản chiếu hình ảnh và suy nghĩ của bạn.

VÍ DỤ: Fred nghỉ học đi dự tiệc. Cậu ta nói: “Không ai muốn nói chuyện với mình, mình biết ở đây sẽ không thoải mái!” Trông cậu ta thật thiếu não. Cậu ta trốn trong góc vì luôn nghĩ rằng không cần phải cố gắng bắt chuyện với người khác. Ai cũng biết cậu ta chẳng vui vẻ gì nên không ai bắt chuyện với cậu. Fred đã được như ý! Thế mà cậu ta lại buộc tội người khác ở bữa tiệc!

VÍ DỤ: Jane tin rằng mọi người ai cũng thân thiện. Jane đi nghỉ ở Tây Ban Nha. Cô ta gặp những người như thế nào? Toàn những người dễ thương. Lúc nào cô cũng gặp những người vui vẻ!

Những người thông minh và hạnh phúc dễ tìm gặp những người cũng thông minh và hạnh phúc. Người lúc nào cũng vui vẻ thì sẽ gặp toàn chuyện vui vẻ.

Lo lắng và sợ hãi

Bạn có bao giờ lo lắng về một việc nào đó?

Bạn có lo đến phát ốm về kết quả bài kiểm tra không? Khi bạn làm trầy xe hơi của bố, bạn tự nhủ: “Chắc mình sẽ không sống sót được?” Nhưng điều gì đã xảy ra? Bạn có chết không?



Hãy lưu ý là nỗi sợ hãi không bao giờ đúng với điều đang diễn ra. Nó chỉ liên quan đến cái bạn nghĩ có thể xảy ra. Đầu óc bạn quá lo lắng nên bạn bị căng thẳng.

Bạn hãy nhớ hai điều sau:

Trước hết, mọi việc sẽ thường được tự động giải quyết sau một thời gian. Từ trước đến nay, bạn đã lo lắng rất nhiều chuyện nhưng bạn vẫn sống đấy thôi!

Thứ hai, bạn có lo nhiều cũng vô ích! (Có lẽ bạn muốn chia sẻ thông tin này với bố mẹ mình!) Nếu bạn muốn ra tay giải quyết vấn đề gì đó, tuyệt! Nhưng ngồi một chỗ dự đoán những điều tồi tệ nhất sẽ đến và nói với mọi người rằng bạn đang rất lo lắng sẽ không mang lại điều gì.

Fred nói: “Dĩ nhiên là tôi phải lo lắng. Mà làm sao không lo được cơ chứ!” Nếu bạn không kiểm soát được cảm xúc của mình thì ai có thể làm được việc đó thay bạn?

Nếu bạn là người hay lo thì đây là cách để bạn chế ngự:

Hãy lập ra một danh sách những điều làm bạn lo lắng... chẳng hạn “Mình có thi đỗ không?”, “Bạn trai mình có yêu mình không?”, “Mũi mình có to không?”

Bây giờ hãy chọn một mốc thời gian nhất định, ví dụ 3 giờ chiều thứ Bảy, để lo lắng về tất cả những chuyện đó, thời gian còn lại bạn nên dành để vui hưởng cuộc sống.

Khi đã đến 3 giờ chiều thứ Bảy thì bạn có hai chọn lựa:

a) bạn có thể lo lắng về tất cả những điều ghi trong danh sách, như thế bạn sẽ tiết kiệm được thời gian vì đến lúc đó 50% những điều bạn lo đã xảy ra rồi.



b) bạn có thể xé bỏ danh sách này và đi xem phim. Tôi nói nghiêm túc đấy!

Nó nằm trong đầu bạn, bạn có thể lên lịch cho việc này. Bạn chọn điều bạn nghĩ. Chính bạn quyết định suy nghĩ của mình.

Một điều nữa cần nhớ – đầu bạn không phải là một bộ phận chân không. Nếu bạn muốn thoát khỏi những lo lắng thì phải thay thứ khác vào đó. Những mối lo lắng có thể ám ảnh đầu óc bạn trừ khi bạn đang làm việc gì khác. Bạn có thể dùng *kỹ thuật khẳng định* hoặc tự kỷ ám thị (xem chương 7), hãy cầu nguyện, hoặc lập một kế hoạch.

Giải pháp tốt nhất là hãy hành động. Giải quyết vấn đề đi.

Chúng ta đã quen với cách nghĩ: “Những người có trách nhiệm luôn phải lo lắng, bố mẹ tốt luôn phải ưu tư.”

Những người có trách nhiệm sẽ hành động – lo lắng chỉ có hại thêm mà thôi. Nó ảnh hưởng đến sức khỏe và làm cho người khác không thích đến gần bạn.

Đúc kết

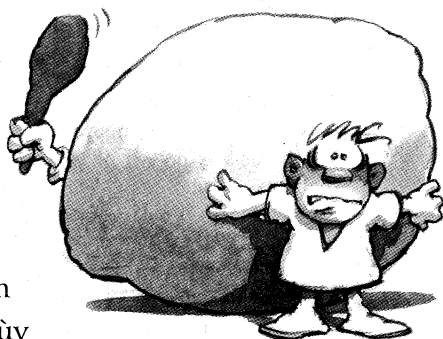
Khi bạn không hành động thì bạn cho phép đầu óc mình phiêu du từ hiện tại sang tương lai, đó là lúc nỗi sợ hãi sẽ đến túm lấy cổ bạn. Mark Twain nói: “Tôi đã trải qua những điều kinh khủng, một vài điều thực sự đã xảy ra.”



“Tôi không thể ngăn được cảm xúc của mình!”

Bạn có bao giờ xem một đứa bé hai tuổi chơi đùa chưa? Nó bò quanh một chiếc bàn lớn và bất ngờ té đụng đầu xuống đất.

Việc trước tiên nó làm là gì? Nó sẽ nhìn quanh xem có ai nhìn thấy không, và tùy vào những người xung quanh, nó sẽ lưỡng lự trong một giây... “Mình sẽ khóc hay cười?” rồi nó quyết định.



Câu chuyện này nói gì với chúng ta? Rằng khi bạn mới hai tuổi mà có chuyện bực mình xảy ra, bạn đã phải dừng lại một chút để chọn lựa giữa chấp nhận việc đó hoặc la hét và đập phá.

Vậy khi bạn 13 hoặc 30 tuổi thì sao? Cũng vậy. Bạn chọn lựa cảm xúc của mình. Người hàng xóm thô lỗ với bạn... bạn bị mất ví tiền... bạn trai bỏ bạn. Chính bạn là người quyết định chấp nhận việc đó hoặc la hét và đập phá.

Đừng giả vờ rằng cảm xúc đến với chúng ta từ bên ngoài.
CHÚNG TA CHỌN LỰA CẢM XÚC CỦA MÌNH.

Chúng ta chọn hạnh phúc

Một số người lúc nào cũng hạnh phúc còn một số thì không bao giờ được như vậy. Vấn đề là: chúng ta phải chọn hạnh phúc dù chúng ta có khó khăn chẳng nữa.



Bạn có bao giờ:

- Cãi nhau với bạn gái?
- Thi trượt?
- Bị bố mẹ mắng?
- Bệnh?
- Bị một người bạn làm cho thất vọng?

Bạn có bao giờ cần tiền mà bố mẹ không cho?

Bạn có bao giờ bị mất bạn hoặc người thân?

Bạn có bao giờ làm được việc gì nhưng bị người khác tranh công?

Những việc thế này xảy ra với tất cả chúng ta, không phải sao? Và khi xảy ra, nhiều người nói: “Việc này sẽ làm hỏng ngày hôm nay/tuần này/năm nay của mình” – và đúng như vậy.

Nhưng người hạnh phúc sẽ nói: “Dù cho điều quái quỷ gì xảy ra, tôi vẫn nhất định phải vui vẻ.”

Hạnh phúc là một hành động của ý chí. Bạn sẽ đạt được nếu bạn kiểm soát được suy nghĩ của mình. Chính đầu óc bạn quyết định suy nghĩ của bạn.

Tôi nhớ đã từng mong đợi cuộc sống của mình trở nên dễ dàng hơn. Tôi nghĩ: “Khi mình ít gặp rắc rối, mình sẽ hạnh phúc!” Rồi tôi nhận thấy một điều kỳ diệu. Những người hạnh phúc còn có nhiều vấn đề hơn tôi!

Có thể bạn đã nhận thấy điều này – rằng người có vẻ ngoài hạnh phúc thường có cuộc sống rất khó khăn. Họ bị mất người thân, mất tiền bạc, chịu đựng những bệnh tật



nặng nề và chắc chắn còn gặp những khó khăn lớn hơn! Nhưng họ hạnh phúc vì vào những thời điểm nào đó, họ đã quyết định rằng “hạnh phúc” là cách sống duy nhất.

Hạnh phúc không tự đến với bạn (như khi gặp “tai nạn” vậy). Bạn hãy chọn lựa.

Gần đây tôi có cuộc nói chuyện trên đài truyền thanh ở Cleveland, Ohio với một phụ nữ tên là Rena. Rena nói với tôi: “Tôi vừa ly dị, tôi đang bị kiện, nhà tôi vừa cháy và bác sĩ vừa bảo tôi rằng bệnh ung thư của tôi đã tái phát lần thứ ba.” Nhưng cô ta nói: “Ông biết không, dù những chuyện này đang xảy ra với tôi, tôi vẫn rất hạnh phúc!”

Rena muốn nói rằng: “Bạn không thể tìm hạnh phúc khi không gặp bất cứ khó khăn nào. Càng gặp khó khăn bạn càng phải hạnh phúc!” Bạn chọn lựa điều này.

Đúc kết

Trước tiên bạn phải quyết định làm người hạnh phúc. Hạnh phúc là quyết định hằng ngày của bạn.

“Tại sao?” hoặc “Cái gì?”

Bạn xử lý những nỗi thất vọng như thế nào?

Giả sử bạn cố học chơi bóng rổ thì bị gãy tay, bạn xin việc và bị từ chối, bạn sắm một chiếc xe đạp mới và bị mất chỉ trong một tuần, bạn yêu anh chàng hàng xóm cạnh bên nhà nhưng anh ta yêu một cô nàng nhà đối diện.

Có lẽ bạn sẽ tự hỏi:



“Tại sao lại là mình?”

“Tại sao vào lúc này?”

“Tại sao mình lại gặp nhiều vấn đề thế?”

“Tại sao anh ta bỏ tôi?”

Bạn có thể luẩn quẩn với câu hỏi: “Tại sao?”

Nhưng câu hỏi quan trọng bạn cần đặt ra là “Điều gì?”

1. “Mình học được **điều gì** từ chuyện này?”

2. “Mình sẽ làm **gì** trong chuyện này?”

Cuộc sống có công bằng không? Có lẽ KHÔNG. Vì thế lý do sẽ không quan trọng!

Một khi bạn hỏi: “Mình học được điều gì từ chuyện này và mình sẽ làm gì trong chuyện này?”, bạn đã tiến một bước dài.

Đúc kết

Cứ nghĩ rằng mỗi sự kiện trong đời bạn đều có mục đích và những nỗi thất vọng cũng vậy. Mỗi “tai họa” không hẳn là tai họa mà chỉ là một tình huống giúp thay đổi suy nghĩ của bạn. Chúng ta không sinh ra để bị trừng phạt mà để học hỏi.

Lòng biết ơn và hạnh phúc

Phần lớn chúng ta trưởng thành với thông tin phản hồi rằng chúng ta không ổn. Rồi đến lượt chúng ta cho rằng gia đình, nhà, xe và kết quả học tập của chúng ta không ổn. Chúng ta chỉ chăm chăm vào cái không có: “Ước gì mình



được tôn trọng hơn ở trường, ước gì mình có áo quần đẹp hơn..." Không lạ sao khi hạnh phúc khó nắm bắt đến vậy?

Mỗi khi chúng ta biết ơn vì điều gì, chúng ta sẽ cảm thấy mãn nguyện, chúng ta khẳng định: "Mình chấp nhận những cái mình có và cuộc sống của mình."

Hạnh phúc đến từ sự tập trung vào những cái bạn có, không phải từ cái bạn không có.

Đúc kết

Nếu bạn thật sự muốn hạnh phúc thì nên nuôi dưỡng cảm giác biết ơn. Khi bạn nói: "Nếu cuộc sống của tôi tốt đẹp hơn, tôi sẽ biết ơn" bạn sẽ không bao giờ đạt được như thế!



Những quy luật của cuộc sống

Có cái gì đó rành rành trước mắt bạn

Khi tôi mười tuổi, tài sản quý giá nhất của tôi là quả bóng. Tôi ăn cùng với nó, ngủ cùng với nó và lau chùi nó mỗi ngày thay vì lau giày. Tôi biết tất cả về bóng đá, nhưng có một số điều tôi chẳng hiểu, chẳng hạn trẻ con từ đâu mà có.

Một buổi chiều tôi đang chơi bóng trên phố và tôi làm mất nó. Tôi tìm khắp nơi và nghĩ ai đó đã ăn cắp.

Cuối cùng tôi bắt gặp một phụ nữ dường như đang giấu quả bóng của tôi trong áo. Tôi tiến đến hỏi cô ta: “Cô làm gì với trái bóng của cháu vậy?”

Vào chiều hôm đó, tôi biết được trẻ con sinh ra từ đâu – và phụ nữ trông thế nào trong khi mang thai 9 tháng.

Hôm sau, tôi cũng tìm được quả bóng.

Điều làm tôi ngạc nhiên là tại sao trước đây, tôi không nhìn thấy phụ nữ mang thai bao giờ nhưng sau ngày hôm đó thì dường như đi đâu tôi cũng thấy họ.



Đúc kết

Chúng ta sẽ đạt đến những giai đoạn khác nhau khi chúng ta đã sẵn sàng thu nhận thông tin mới. Cho đến lúc đó thì có những việc rành rành trước mặt nhưng chúng ta không biết.

Quy luật tự nhiên

Nếu bạn đi thang máy lên tầng trên cùng của tòa nhà cao nhất trong thành phố, bạn bò ra ngoài mái nhà và bước xuống, điều gì sẽ xảy ra? Bạn sẽ biết trọng lực là gì!

Nếu bạn không tin vào nguyên tắc trọng lực thì sao? Bạn có rơi xuống không?

Thế khi bạn bò ra ngoài mái nhà và bước xuống vào lúc 3 giờ sáng thì sao? Bạn có rơi xuống không? Trọng lực là quy luật tự nhiên. Nó không quan tâm đến chuyện bạn có tin hay không mà nó luôn có tác dụng ở mọi lúc mọi nơi.

Những quy luật tự nhiên chi phối vũ trụ và vạn vật trong vũ trụ. Chúng quy định sự chuyển động của vũ trụ, chu kỳ thủy triều và sự thay đổi mùa. Bạn không cần phải tin hay không.

Hầu hết mọi người chấp nhận rằng mọi vật trong vũ trụ bị chi phối bởi những quy luật vô hình – như trọng lực, nam châm, điện. Nhưng khi có chuyện xảy ra với cuộc đời họ, khi họ thành công hay thất bại thì họ cho đó là may rủi hoặc định mệnh.

Có những quy luật tự nhiên và những nguyên tắc ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn cũng tương tự như trọng lực.



Làm sao bạn sử dụng chúng để quyết định thành công hay thất bại của mình. Bạn không nhìn thấy trọng lực nhưng thấy tác dụng của nó! Cho dù bạn là người nguyên thủy hoặc chuyên viên lập trình thì nó cũng tác động như nhau. Hoặc bạn phải hợp tác với nó hoặc đập đầu vào nó.

Quy luật gieo hạt

Hãy nhìn vào cây táo. Có thể có 500 quả táo trên cây, mỗi trái có 10 hạt.

Bạn có thể hỏi: “Tại sao ta cần rất nhiều hạt chỉ để trồng được vài cây?”

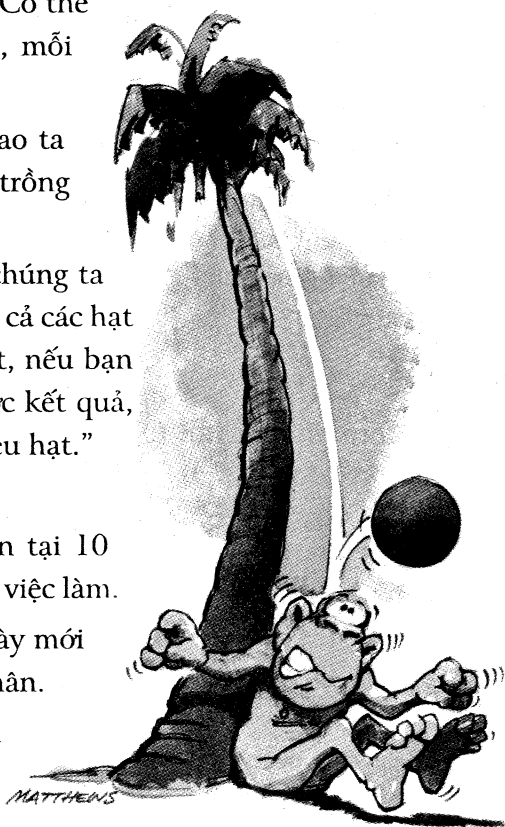
Thiên nhiên dạy cho chúng ta điều này: “Không phải tất cả các hạt giống đều cho kết quả tốt, nếu bạn thật sự muốn gặt hái được kết quả, tốt hơn bạn nên gieo nhiều hạt.”

Điều này có nghĩa:

Bạn phải đi phỏng vấn tại 10 công ty mới tìm được một việc làm.

Bạn phải thử 10 đôi giày mới chọn được một đôi vừa chân.

Bạn phải gặp 100 bạn học ở trường mới chọn được một người bạn đặc biệt.



Tức là những người thành công đã thất bại nhiều hơn – và họ cũng gieo nhiều hạt giống hơn!

Ngoài ra, quy luật gieo hạt cho thấy: “Bạn thu hoạch sau khi gieo hạt.” Bạn đào đất, tưới hạt (nỗ lực), đợi một thời gian (kiên nhẫn) và bạn thu gom thành quả.

Nỗ lực + Kiên nhẫn = Kết quả.

Đôi khi chúng ta quên đi nguyên tắc này. Chúng ta hỏi: “Nếu tôi trồng đậu hôm nay, ngày mai tôi sẽ nhận lại được gì?” và câu trả lời là: “Những hạt giống ươm.” Quy tắc gieo hạt nói rằng “Bạn trồng hôm nay để thu hoạch... sau này!” Hãy trồng đậu bây giờ và thu hoạch sau 4 tháng.

Fred nói: “Nếu tôi thích đi học, tôi sẽ học chăm chỉ, nhưng tôi lại không thích vì thế tôi chẳng cần cố gắng làm gì.” Sai rồi, Fred! Bạn chỉ bắt đầu thích nó SAU KHI bạn nỗ lực. Chỉ khi làm việc hết mình vì nó bạn mới cảm thấy thích nó. Hãy cố gắng trước, gặt hái sau. Đó là một nguyên tắc.

Mary nói: “Hãy cho tôi thăng tiến, tôi sẽ thích công việc.” Frank nói: “Nếu tôi có một quan hệ tốt, tôi sẽ tỏ ra dễ thương với bạn trai của tôi.” Lại sai nữa rồi. Chúng ta cần phải nỗ lực *trước*.

Khi chúng ta hiểu được “Quy luật gieo hạt”, chúng ta sẽ không thất vọng. Chúng ta không còn cảm thấy mình là nạn nhân.

Những quy luật tự nhiên không chỉ áp dụng cho một số người. Tất cả mọi người đều cần phải biết và tuân theo.



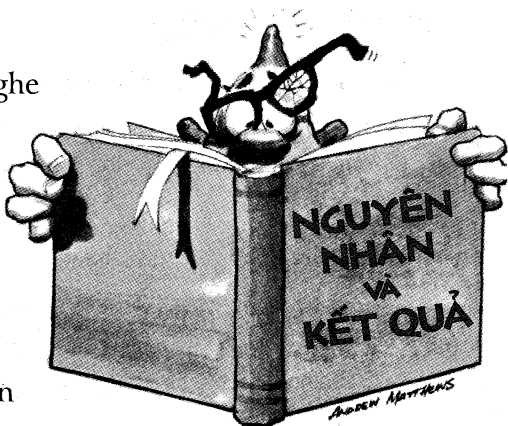
Quy luật nhân quả

Bạn sẽ không bao giờ nghe ai nói như thế này: “Tôi dậy sớm, tập thể dục và học hành chăm chỉ, tôi nỗ lực hết sức vì công việc - và chẳng có điều gì tốt đẹp xảy ra với tôi.”

Nếu cuộc đời bạn chán ngắt và buồn tẻ, hãy xem bạn đã cố gắng vì nó như thế nào.

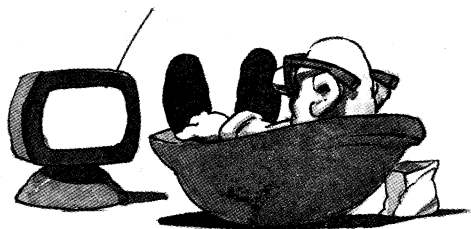
Cuộc sống của bạn là hệ thống năng lượng và bạn ắt hẳn đã học môn Vật lý và hiểu về năng lượng. Nếu bạn thêm năng lượng vào, bạn sẽ có cái gì đó. Nếu bạn nỗ lực, bạn sẽ có kết quả.

Thành công luôn đòi hỏi sự nỗ lực. Ngay cả với những bạn học sinh luôn có kết quả A nhưng tỏ vẻ không cần phải học nhiều. Tôi cá với bạn là họ học hết mình khi ở nhà! Nhưng họ thích có vẻ thông thái, vì thế họ giả vờ chẳng cần học. Đừng tin.



Đúc kết

*Muốn có kết quả tốt hơn ư?
Hãy nỗ lực.*



Những con sóng

Cuộc sống diễn ra như những con sóng. Bạn biết về sóng âm thanh, sóng ánh sáng, sóng não, sóng vi ba. Theo cách hiểu thông thường thì sóng là những gì có xu hướng diễn ra từng đợt.

Điều này có nghĩa là những cuộc khủng hoảng gia đình, lời mời dự sinh nhật, hóa đơn sửa xe, và bài tập ở nhà cũng có xu hướng xảy ra theo đợt. Nếu bạn nhớ điều này thì bạn không bị căng thẳng. Bạn có thể lập kế hoạch trước. Khi đã qua một tháng mà không có hóa đơn nào cần thanh toán thì bạn có thể tự nhủ: “Mình phải chuẩn bị cho đợt sóng sắp tới.”

Khi bạn bị đợt sóng tiếp theo bao trùm thì nên nghĩ: “Mình biết những con sóng này, chỉ là nhất thời thôi”.

Điều này dẫn tới điều khác

Có lúc bạn thấy dường như những người khác giành hết may mắn của bạn!

Giả sử bạn của bạn tìm được công việc bán thời gian rất tốt. Anh ta kiếm được nhiều tiền. Bạn cũng cần một việc để kiếm tiền – và bạn chỉ tìm được công việc rửa xe hơi. Bạn tự hỏi: “Mình có muốn đứng trong mưa gió chỉ để rửa xe thôi không?”

Nếu bạn chỉ tìm được công việc rửa xe thì cũng hãy cứ nhận! Đôi khi chọn lựa quá lại sai lầm. Chúng ta thường từ chối một cơ hội với lý do: đó không phải là công việc tôi muốn làm. Nếu hiện tại bạn chỉ tìm được việc đó thì cứ



chộp lấy. Nếu không có việc lớn thì cứ nhận việc nhỏ. Cứ nhảy vào cuộc đi.

Bạn tiến bộ trong cuộc sống nhờ:

- a) phát triển các kỹ năng
- b) có người phát hiện ra bạn
- c) thể hiện cam kết của bạn

Nếu bạn làm công việc rửa xe thì bạn sẽ có những cơ hội sau:

1. Bạn có được sự tự tin mà trước đây bạn không có – điều này rất có ích!
2. Người nào đó sẽ chú ý đến bạn và tiến cử bạn hoặc ai đó biết được bạn đang làm tốt việc này sẽ tín nhiệm nhờ bạn làm công việc khác. Rồi sẽ có một ngày có người đến chỗ rửa xe và nói với bạn: “Cậu thật lịch sự và làm việc rất tốt – hãy đến chỗ tôi, tôi sẽ trả lương gấp đôi.”

Không có kinh nghiệm nào là uống phí. Khi có kinh nghiệm làm việc, bạn sẽ dễ tìm việc khác hơn.

Cứ bắt đầu ở bất kỳ đâu bạn có thể. Hãy cố gắng hết sức trong bất kỳ công việc gì, và sẽ có nhiều cơ hội tìm đến với bạn. Đó gọi là xây dựng uy tín hoặc từ việc này dẫn đến việc khác.

Khi bạn giỏi hơn, trò chơi sẽ khó hơn

Khi chúng ta đã chơi được những trò chơi nhỏ, chúng ta sẽ tham gia những trò chơi lớn – và thậm chí rất lớn.

Khi bắt đầu đi học, chúng ta học lớp 1, rồi đến lớp 2, 3



v.v... Nguyên tắc là: Khi bạn GIỎI HƠN, trò chơi sẽ KHÓ HƠN.

Đôi lúc trên đường đời, chúng ta mất dấu vết khái niệm này. Frank đang nỗ lực tìm cách thanh toán tiền mua chiếc xe. Trong hai mươi năm làm việc mà cậu ta chỉ để dành được 28 xu. Cậu ta nói: “Nếu tôi là tỉ phú, tôi đã mua được xe rất dễ dàng.” Sai! Nhiệm vụ hiện nay của cậu ta là học cách tiết kiệm 10 đôla. Hàng trăm đôla sẽ đến trước khi cậu ta có hàng ngàn. Và rồi cậu ta tiếp tục cố gắng để dành cho đến hàng triệu.

Cuộc sống là một quá trình tiến triển dần dần. Vấn đề là: “BẠN ĐANG LÀM GÌ VỚI CÁI MÌNH ĐANG CÓ?” Nếu câu trả lời là: “Không gì nhiều”, vậy tức là mọi việc sẽ chẳng tốt đẹp hơn.

Đúc kết

Cuộc sống thường cho nỗ lực chứ không phải sự thoái thác.

Mọi cái đều kết nối với nhau!

Bạn có để ý rằng khi bạn tập thể dục đều đặn thì bạn cảm thấy thèm ăn nhiều hơn?

Bạn có để ý rằng khi bạn ăn nhiều hơn thì bạn có nhiều sức lực hơn và lại muốn tập thể dục nhiều hơn?

Mọi cái trong cuộc sống đều kết nối với nhau.

- Cách bạn nghĩ ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận.
- Cách bạn cảm nhận ảnh hưởng đến cách bạn đi đứng.



- Cách bạn đi đúng ảnh hưởng đến cách bạn nói.
- Cách bạn nói ảnh hưởng đến cách bạn nghĩ.

Nỗ lực bạn dành cho một phần của cuộc sống ảnh hưởng đến những phần khác. Khi bạn học tập chăm chỉ hơn ở trường, bạn cảm thấy hạnh phúc hơn khi về nhà. Khi bạn vui vẻ với mọi người ở nhà, bạn cảm thấy hạnh phúc hơn khi đến trường. Tất cả những điều này có nghĩa gì? Mọi cái trong cuộc sống đều kết nối với nhau và ảnh hưởng lẫn nhau.

Tức là:

Muốn cải thiện đời mình, bạn có thể bắt đầu từ **BẮT KỲ** con đường tích cực nào. Bạn có thể bắt đầu bằng một kế hoạch tiết kiệm, một danh sách các mục tiêu, hoặc một chương trình tập luyện vóc dáng. Con đường tích cực sẽ dẫn đến kết quả tích cực vì mọi cái đều kết nối với nhau.

Không cần biết bạn bắt đầu **TỪ ĐÂU** nhằm nỗ lực cải thiện cuộc đời mình. Vấn đề là bạn phải **BẮT ĐẦU**.

Ngược lại cũng đúng! Nếu bạn để cho một phần của cuộc sống tụt dốc thì những phần khác cũng tuột xuống theo. Vậy chúng ta phải lưu ý!

Đúc kết

Khi bạn tập trung nỗ lực vào một phần của cuộc sống, bạn sẽ cảm thấy an tâm hơn về những phần khác. Mọi việc bạn làm đều có ý nghĩa!

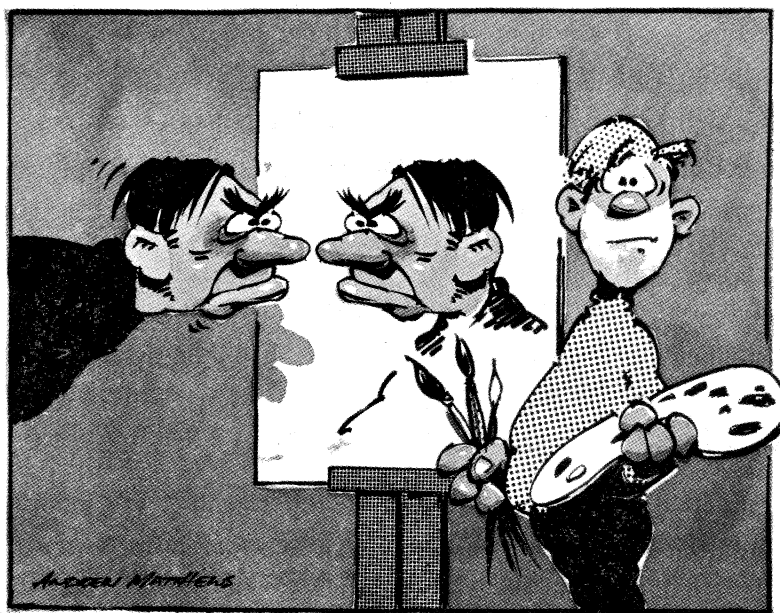


Điều nhỏ nhất cũng có ý nghĩa

Tôi từng vẽ tranh chân dung để kiếm sống. Người ta hỏi tôi: “Bí quyết giúp anh vẽ tranh giống thật là gì vậy?”

Chẳng có bí quyết gì hết. Muốn có một bức tranh giống người thật thì phải làm cả ngàn việc. Phải sử dụng con mắt của mình, chọn lựa kích thước, quan sát kỹ nhằm phối màu và ánh sáng. Vẽ mũi thì phải xem góc cạnh, vẽ miệng phải xem hình dáng, cặp môi phải sắc sảo. Rồi màu da, dáng điệu, và độ nghiêng của đầu, sự biểu cảm...

Vậy vẽ tranh cũng như chơi golf vậy – phải chú trọng đến nhiều thứ...



Muốn đánh đúng một quả, bạn phải hình dung trước kết quả, phải cúi người, giữ yên đầu, không cầm gậy chặt quá, đừng đưa nhẹ nhàng, quên cuộc cãi nhau với bạn gái sáng nay đi, thư giãn thân thể, chọn đúng câu lạc bộ để tham gia, ngắm trái golf thật kỹ.

Chơi golf cũng như quản lý một nhà hàng vậy...

Có hàng ngàn thứ phải phối hợp... phòng rửa tay phải vệ sinh, vị trí phải tốt, thực đơn hấp dẫn, bếp sạch, nhân viên thân thiện, giá vị chất lượng cao. Và trong vài tuần đầu có thể sẽ phải chịu lỗ đấy!

Thành công trong việc gì không phải chỉ làm “đúng” một việc lớn. Nó là kết quả của ngàn việc nhỏ được làm một cách kiên trì và nhuần nhuyễn.

Cải thiện là kết quả của việc cố gắng làm tốt hơn trong từng việc nhỏ.

Những người thất bại hy vọng rằng một điểm may sẽ thay đổi cuộc đời họ một ngày nào đó.

Những người chiến thắng biết rằng kiên trì làm tốt hơn mỗi việc nhỏ hàng ngày sẽ thay đổi cuộc đời của bạn.

Đúc kết

Bí quyết là... không có bí quyết nào cả.

Kỷ luật

Nếu không thích làm những việc nhỏ thì cứ làm những việc lớn lao mà bạn thích.



Không cần phải tuân thủ nguyên tắc trên nhưng bạn phải tự kỷ luật với chính bản thân mình. Cuộc sống là sự thỏa hiệp giữa niềm vui tạm thời và phần thưởng lâu dài.

Tự kỷ luật trong những việc nhỏ – học bài thay vì xem tivi – sẽ dẫn đến điều lớn hơn – kết quả học tập tốt hơn.

Tự kỷ luật trong những việc nhỏ – tập thể dục một tuần ba lần – sẽ dẫn đến điều lớn hơn – sức khỏe tốt hơn.

Tự kỷ luật trong những việc nhỏ – tiết kiệm 5 đôla mỗi ngày thay vì ăn vặt – sẽ dẫn đến điều lớn hơn – sở hữu được một chiếc xe hơi.

Chìa khóa của kỷ luật là biết TẠI SAO bạn muốn cái gì đó. Nếu bạn có mục tiêu và biết mình muốn dành dụm để mua cái gì thì sẽ dễ thực hiện hơn. Bạn hiểu rõ tại sao cần cải thiện kết quả học tập thì bạn sẽ dễ học chăm hơn.

Ngoài ra, khi bạn tự kỷ luật, bạn không phải chịu tác động từ bên ngoài. Bạn có thể tự điều khiển cuộc sống của mình và không cần ai phải bảo bạn làm điều này điều nọ.

Khi bạn không tự kỷ luật, bạn sẽ chịu tác động từ bên ngoài. Những người không tự kỷ luật thường phải làm những công việc mà họ phải nghe lệnh của người khác. Những người hoàn toàn vô kỷ luật thì sẽ không thể tiến thân!

Nguyên tắc con ếch

Có một câu chuyện cũ về con ếch bị luộc. Nó minh họa cho quy tắc suy thoái...





Nếu bạn đặt một con ếch thông minh và khỏe mạnh vào trong chảo nước nóng, nó sẽ làm gì? Nhảy ra! Ngay lập tức con ếch quyết định: “Khiếp quá – mình đi thôi!”

Nhưng nếu bạn bỏ con ếch đó vào chảo nước lạnh, đặt chảo nước đó lên bếp và đun sôi từ từ. Điều gì sẽ xảy ra? Con ếch thư giãn và còn tỏ vẻ thích thú khi nước ấm lên dần. Chẳng bao lâu con ếch sẽ xụi dần cho đến khi không leo ra khỏi chảo được.

Câu chuyện này nói lên điều gì? Khi sự thay đổi không diễn ra tức thì, con ếch sẽ không chú ý cho đến khi quá trễ!

CÂU HỎI – Nếu đột nhiên sáng mai thức dậy, bạn thừa 20kg, bạn có lo không? Dĩ nhiên là có! Bạn sẽ gọi đến bệnh viện: “Hãy giúp tôi với! Tôi bị béo phì!” Nhưng khi sự việc diễn ra dần dần, tháng này tăng 1kg, tháng tới 1kg, chúng ta sẽ không nhận ra cho đến một ngày tỉnh linh lại thấy mình bị mập 20kg.



Khi bạn thâm thủng ngân sách 10 đôla mỗi ngày, chuyện nhỏ. Nhưng nếu ngày nào cũng tiêu quá mức cho phép như thế cuối cùng bạn sẽ bị cháy túi. Những người cháy túi, tăng cân, thi trượt thường không xem đây là một tai họa lớn, mọi việc họ cứ lơ đi cho đến một ngày “bumm” và họ tự hỏi rằng: “Chuyện gì xảy ra thế này?”.

Nhiều việc nhỏ sẽ thành chuyện lớn – nước chảy đá mòn. Câu chuyện con ếch khuyên chúng ta nên nhìn ra các khuynh hướng. Mỗi ngày, chúng ta phải tự hỏi: “Mình đang hướng đến đâu? Mình có khỏe hơn, sẵn chắc hơn, hạnh phúc hơn và thịnh vượng hơn năm ngoái không?” Nếu không, chúng ta cần thay đổi việc mình đang làm.

Đúc kết

Đây là điều đáng sợ – mọi sự vật luôn chuyển động. Hoặc bạn đạt được hoặc bạn để vượt mất.



Chiến lược của bạn

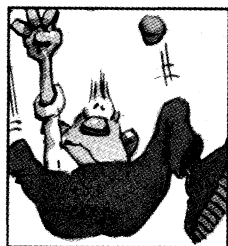
Suy nghĩ tích cực có ích không?

Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong một chiếc máy bay Jumbo bay ở Châu Âu và một động cơ bị rơi ra khỏi cánh. Bạn có muốn phi công giữ bình tĩnh? Bạn muốn phi công trưởng nói: “Xin hãy bình tĩnh và cài dây an toàn lại! Hơi lắc một chút nhưng chúng ta sẽ hạ cánh an toàn?”

Hay bạn muốn phi công trưởng chạy tới chạy lui và la to: “Tất cả chúng ta sẽ chết! Tất cả chúng ta sẽ chết!”? Người nào sẽ giúp bạn hạ cánh an toàn?

Hãy nghĩ đến cuộc sống hàng ngày trong đó bạn là phi công. Bạn sẽ giải quyết vấn đề này bằng cách nào? “Chúng ta sẽ tìm được cách” hoặc “Chúng ta sẽ chết!”? Đây là ý nghĩa của việc suy nghĩ tích cực. Nó không đảm bảo một kết quả như ý, nhưng nó cho bạn cơ hội tốt nhất.

Những người thất bại tập trung vào điều khó cho đến khi họ gặp rắc rối. Người suy nghĩ tích cực sẽ nghĩ đến điều có thể. Khi tập trung vào các khả năng, họ làm cho nó trở thành hiện thực.



Cẩn thận với lời nói của bạn

Fred và Bob là địch thủ trong một trận quyền anh. Fred nói, “Tôi sẽ cố và sẽ thắng,” Bob nói: “Tôi sẽ thắng.” Bạn sẽ cược vào ai?

Cách chúng ta khẳng định với người khác quyết định suy nghĩ của họ về sự nghiêm túc và quyết tâm của chúng ta.

Bạn có biết những người nói: “Tôi sẽ cố gắng đến đúng giờ” là những người thường đến trễ không? Còn những người nói: “Tôi sẽ gắng đến” cũng không bao giờ xuất hiện! Từ “cố gắng” dành cho những người không quyết tâm. Họ là chiếc lá trong cơn gió.

Những người thích hành động không dùng từ “cố gắng”. Khi James Bond phát hiện một người mẩu sắp rơi xuống một ngọn núi lửa, anh ta sẽ không nói: “Tôi sẽ cố gắng cứu cô!”

Hãy thay từ “cố gắng” bằng từ “nhất định”. “Tôi nhất định sẽ làm việc đó,” “Tôi nhất định sẽ đến đó,” “Tôi nhất định sẽ thi đỗ môn hóa.”

Một từ khác chúng ta cũng không nên sử dụng là “không thể”.

Bạn chưa học bơi. Khi người khác hỏi: “Bạn biết bơi không?” Bạn nên trả lời: “Chưa học!” Không nghi ngờ gì việc bạn có thể bơi nếu bạn muốn. Nếu bạn nói: “Tôi không thể,” có nghĩa là việc đó không bao giờ thực hiện được – mà điều này không đúng.



Tôi có kỹ thuật quá không? Không. Từ ngữ bạn dùng gợi thông điệp cho tiềm thức của bạn. Chúng nói: “Tôi kiểm soát được,” hoặc “Tôi không làm chủ được.”

Hãy giữ lời hứa

Bạn của bạn thường xuyên nói với bạn những lời như thế này:

“Tôi sẽ giúp bạn” – và họ không giúp.

“Tôi sẽ gọi cho bạn” – và họ không gọi.

“Tôi sẽ trả lại tiền tôi nợ bạn” – và họ quên bèn đi chuyện đó.

Bạn nghĩ gì về những người bạn như thế? Bạn không tôn trọng họ nữa, không tin tưởng nữa.

Nếu bạn muốn người khác tôn trọng bạn, hãy giữ lời hứa. Tránh cam kết những điều bạn không thể thực hiện. Nếu ai đó yêu cầu bạn làm điều gì, và bạn không muốn làm, hãy nói: “Không phải lần này – nhưng nếu tôi thay đổi ý định, tôi sẽ gọi cho bạn.”

Cách trả lời này sẽ giúp bạn tránh khỏi những tình huống ngu ngốc. Nó làm cho cuộc sống đơn giản hơn và tránh làm bạn lâm vào những tình huống khó xử. Nếu bạn cẩn thận hơn khi hứa, bạn bè sẽ tin tưởng bạn và bạn cũng tin chính mình hơn.

Những người thành công không quá nghiêm khắc nhưng lại rất nghiêm túc với điều họ nói.



Hãy sống có tổ chức và dọn bớt rác rưởi đi!

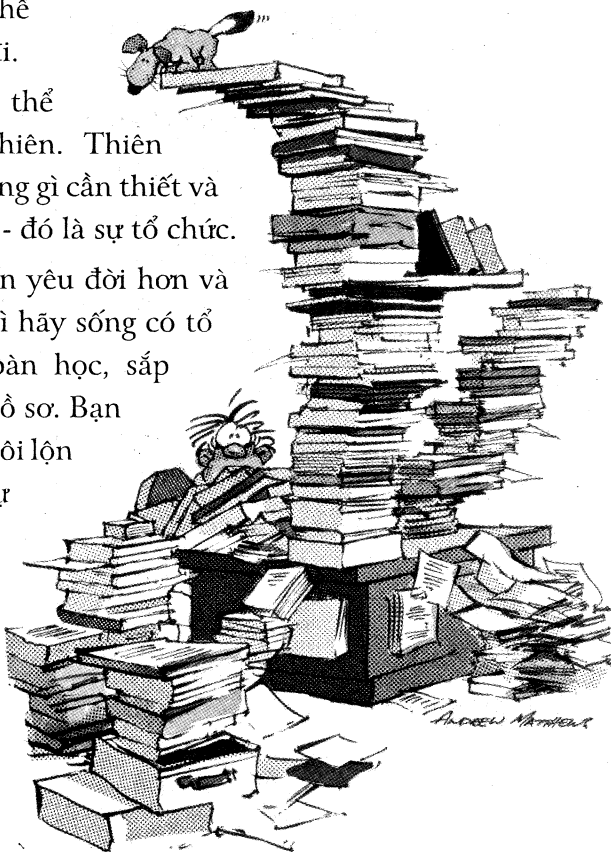
Muốn cảm nhận tốt hơn về mình sao? Dọn dẹp phòng bạn đi và quảng hết rác rưởi ra ngoài. Thật đấy!

Thắc nghiệm tâm lý cho thấy người ta chịu đựng căng thẳng nhiều hơn khi sống trong những căn phòng bừa bộn. Trong không gian sạch sẽ, chúng ta thấy thư giãn và khỏe mạnh hơn.

Những dòng sông sạch sẽ chảy xiết hơn. Cây cối cũng rụng lá úa và quả chín. Thân thể bạn sẽ cảm nhận tốt hơn khi sạch sẽ. Vì thế hãy dọn phòng đi.

Chúng ta có thể học từ thiên nhiên. Thiên nhiên giữ lại những gì cần thiết và đào thải rác rưởi - đó là sự tổ chức.

Nếu bạn muốn yêu đời hơn và thích học hơn thì hãy sống có tổ chức. Lui dọn bàn học, sắp xếp lại sách vở, hồ sơ. Bạn có thể nói: “Bàn tôi lộn xộn, nhưng là sự lộn xộn có tổ chức. Tôi thật sự làm việc rất hiệu quả!” Ô! Thật sao!



Bạn nghĩ sao nếu bạn được đưa vào một phòng mổ mà các bác sĩ đứng giữa đồng hồ nghề hỗn độn, trưởng ca mổ nói: “Hãy thư giãn, lộn xộn thật nhưng chúng tôi kiểm soát được hết!”?

Ở đâu có công việc thì ở đó cần sự tổ chức. Lính cứu hỏa luôn biết họ để chìa khóa xe, nón ở đâu.

Khi bạn phải dọn dẹp thì cứ làm từng bước. Đừng nói: “Tôi sẽ dọn cả phòng.” Hãy làm từng bước rồi tiến đến những việc khó nhất.

Hỏi người khác!

Khi bạn bốn tuổi, bạn có giỏi đặt câu hỏi không: “Bố mua cho con một chiếc máy bay nhé?” Bạn vẫn còn khả năng làm việc này rất tốt, hãy hỏi xin bố mẹ quà, tiền hoặc những ưu đãi khác!

Có thể bạn quên không nhờ người khác giúp đỡ. Nếu bạn đã cố gắng hết sức để sửa chữa chiếc xe đạp của bạn, học được các phần mềm vi tính hoặc tham gia đội bóng đá và bạn vẫn đang gặp khó khăn thì hãy đề nghị những người bạn biết giúp bạn giải quyết khó khăn. Hàng xóm, bạn bè và họ hàng luôn sẵn lòng giúp bạn. Nhưng họ không thể giúp nếu bạn không nhờ họ.

Nhiều người rất nhiệt tình và rộng lượng. Họ sẽ hỗ trợ bạn nếu họ biết rằng bạn đang cố gắng tiến lên.

Đúc kết

Nếu bạn không đề nghị, người khác sẽ không giúp đỡ.



Học hỏi từ người khác!

Bạn học nói bằng cách lắng nghe gia đình và bạn bè. Bạn học đi, học ăn, hát và làm hầu hết mọi việc bằng cách nhìn người xung quanh làm. Họ là những hình tượng của bạn.

Nếu bạn muốn trở nên tốt hơn thì hãy học hỏi người khác.

Hãy xem những người tự tin làm việc, nói chuyện và học theo cách của họ.

Hãy tìm một người giàu có và học cách chi tiêu tiết kiệm của anh ta!

Nếu bạn muốn trở thành sinh viên xuất sắc, vận động viên giỏi, nhạc công hàng đầu thì hãy tìm cho mình một hình tượng tốt. Hãy đặt câu hỏi, tìm hiểu họ và học cách suy nghĩ của họ.

Dĩ nhiên, bạn sẽ có thời gian để phát triển tính cách của mình, nhưng có một thần tượng thường giúp bạn định hướng tốt hơn!

Hãy nói cho người ta biết trước khi họ phát hiện ra

Hãy tưởng tượng rằng bạn mượn chiếc xe mới của bố. Ông ta nói câu cuối cùng trước khi tạm biệt bạn: “Con không được làm trầy nó nghe con!” Trong vòng hai mươi phút từ khi rời nhà, bạn đã đâm vào một cột đèn và làm trầy sơn trên cửa xe.

Khi bạn về nhà tối hôm đó, bạn hy vọng bố đã đi ngủ rồi để bạn không phải nói cho ông biết. Thật không may, ông



vẫn đang ngồi xem truyền hình. Bạn tự nhủ: “Bố đang nghỉ ngơi, mình sẽ không làm phiền ông, để mai hãy nói vậy.”

Bố bạn tắt ti-vi, bạn lại nghĩ: “Mình sẽ không làm hỏng giấc ngủ của bố. Sáng mai mình sẽ nói cho bố biết.”

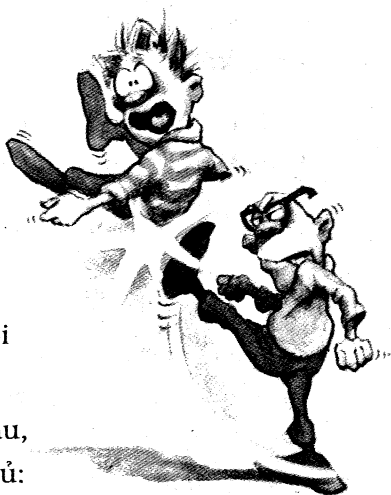
Khi bạn thức dậy sáng hôm sau, bố bạn đang ăn sáng. Bạn tự nhủ: “Nếu mình nói bây giờ thì ông sẽ bị khó tiêu. Nói chuyện này sau.”

Điện thoại reo. Một trong những nhân viên của bố gọi để báo về một sự cố tại chỗ làm. Bố có vẻ lo lắng sau cuộc điện thoại!

Bạn tự nhủ: “Bố đang giận dữ, không nên nói cho bố biết chuyện chiếc xe khi bố đang giận!” Ngay sau đó, bố bạn đi vào phòng để xe và trở vào nhà, hết sức phẫn nộ. Ông ta muốn cho bạn ăn đòn.

Hãy nhìn xem chuyện gì đã xảy ra. Bạn đang trì hoãn việc không thể tránh. Thay vì nói cho bố biết ngay, bạn phải chịu căng thẳng thêm 12 tiếng và khi bố bạn phát hiện ra, bạn càng căng thẳng hơn!

Nếu bạn phạm sai lầm thì cứ nói ra càng sớm càng tốt. Nó giảm thiểu sự lo lắng của bạn. Người khác, kể cả bố mẹ bạn sẽ tôn trọng sự trung thực và lòng dũng cảm của bạn.



Đúc kết

Cuộc sống diễn ra tốt đẹp hơn khi bạn kiểm soát được tình hình. Nếu bạn phạm sai lầm thì nên nói cho người khác biết trước khi họ phát hiện ra.

Năng lượng

Nếu bạn học chơi thể thao, bạn sẽ thấy nó rất thú vị. Và những gì bạn học được từ bàn bóng bàn, sân bóng chuyền, cầu lông, v.v... bạn có thể áp dụng vào trong cuộc sống. Chẳng hạn:

Giữ bình tĩnh. Giận dữ không giải quyết được chuyện gì. Bạn có bao giờ thấy một người chơi tennis nổi giận chưa? Anh ta sẽ thất bại ngay. Còn người đấu quyền anh và đua xe? Mất mạng như chơi! Làm bố mẹ hoặc giáo viên cũng vậy.

Đừng ghét đối thủ của bạn. Hãy làm hết sức mình, ghét người khác chỉ rút mất năng lượng của bạn, đầu độc thân thể bạn và làm bạn phân tâm, sao nhãng việc đang cố gắng thực hiện.

Sống cho hiện tại. Suy nghĩ quá nhiều cũng được. Nhưng không nên quá lo lắng về kết quả. Cứ làm hết khả năng của mình và quên kết quả



đi. Càng ít lo lắng về chiến thắng và điều người khác nghĩ về mình, bạn càng biểu diễn và sống tốt hơn.

Ép buộc không bao giờ có kết quả. Sức mạnh thật sự chỉ có khi bạn thư giãn. Dùng hết sức mình đánh trái bóng! Bạn chỉ mạnh nhất khi bạn không cố chứng minh mình là kẻ mạnh nhất. Trong các quan hệ cũng vậy!

Nếu bạn nghĩ thế giới đang chống lại bạn thì sẽ đúng như vậy. Buộc tội người khác chẳng có ích gì. Khi bạn cho rằng mọi việc chẳng ra gì – rằng trọng tài, cơn gió, và trái bóng đang làm hỏng cuộc đời bạn thì sự việc sẽ diễn ra đúng như thế. Những vận động viên thành công cũng giống như những người làm việc hiệu quả khác – họ chịu trách nhiệm tối đa. Họ không đổ lỗi cho mẹ mình.

Những thành quả sáng chói bắt nguồn từ những cam kết đặc biệt. Những người bình thường cho rằng có một số người như Tiger Woods, Michael Jordan sinh ra đã có sẵn tài năng hơn người. Không phải vậy, tất cả chúng ta khi sinh ra đều có những biệt tài nào đó. Xem xét kỹ hơn thì chính các ngôi sao phải nỗ lực nhiều hơn bất kỳ ai khác.

Trong thể thao và cuộc sống, bạn phải tập trung vào cái mình có. (Đây là một phần có thay đổi của chương 5). Khi bạn nghĩ đến những gì bạn không muốn xảy ra, chẳng hạn một lỗi nhỏ, trượt tay, nhỡ bóng, điều đó liền xảy ra ngay! Tại sao? Đầu óc bạn làm việc dựa trên hình ảnh. Mỗi khi bạn tự nhủ: “Đừng đánh bóng trúng lưới!” đầu óc bạn tạo ra một hình ảnh của cú đánh bóng tồi. Vậy là đầu óc bạn chỉ bám vào hình ảnh tinh thần đó và bạn sẽ làm cho việc đó xảy ra!



Sợ hãi là một yếu tố nguy hiểm, không chỉ trong thể thao mà trong các cuộc phỏng vấn, trình bày hoặc bất kỳ ở đâu cần sự tập trung thể hiện của bạn. Khi bạn tập trung vào điều bạn sợ thì bạn sẽ tạo ra những hình ảnh tai hại trong đầu, bạn đang hướng đến tai họa. Hãy tập trung vào điều bạn muốn đạt được thôi.

Đúc kết

Hãy chơi vài môn thể thao – không phải chỉ để có thêm sức khỏe mà còn có thêm nhiều bài học đáng quý.

Khi nào thì bỏ cuộc?

Hãy tưởng tượng bạn bắt đầu học chơi dương cầm – và bạn nghĩ: “Khó quá, có thể mình học cái khác tốt hơn...” Hoặc khi bắt đầu học môn vật lý, bạn nghĩ sao mà nó phức tạp đến vậy! Bạn tự hỏi, “Có nên bỏ và học môn khác dễ hơn không nhỉ?”

Không! Chỉ nên bỏ SAU KHI BẠN ĐÃ HỌC XONG! Tại sao? Bởi vì thành công chủ yếu dựa trên sự **kiên trì** chứ không phải tài năng.

Nếu bạn chịu khó thì môn gì bạn cũng học được và trò chơi nào bạn cũng chơi được, tuy không giỏi như một chuyên gia nhưng cũng khá tốt. Và bạn sẽ không có được cảm giác thích thú cho đến khi bạn phải chơi khá một môn nào đó.

Bạn phải chơi được mười bài nhạc bằng dương cầm thì mới biết việc chơi nhạc thú vị như thế nào và bạn phải



vượt qua kỳ thi môn vật lý mới hiểu được cảm giác dễ chịu sau đó.

Dĩ nhiên, có lúc bạn cố gắng làm điều gì đó và dù rõ ràng điều đó có vẻ ngớ ngẩn, nhưng bạn phát triển được: LÒNG KIÊN NHẪN.

Khi bạn hoàn thành bất kỳ điều gì sau khi bắt đầu, có hai cái hay:

1. Bạn xem xét kỹ lưỡng trước khi bắt đầu việc gì đó, và
2. Bạn phát triển được một thói quen có lợi cho sự thành công.

Đặt ra mục tiêu vừa phải, đạt được nó và rồi quyết định xem có nên rời bỏ nó hay không. Những thành công nhỏ sẽ làm thay đổi suy nghĩ của bạn một cách kỳ diệu.

Những con kiến

Chúng ta có thể học tập những CON KIẾN!

Thử tìm một con kiến đang chăm chỉ thực hiện công việc của nó và bạn dùng chân ngáng nó lại! Nó sẽ làm gì? Nó sẽ cố chui xuống chân bạn, leo qua chân bạn hoặc đâm vào chân bạn. Nó sẽ cố gắng trong bao lâu?

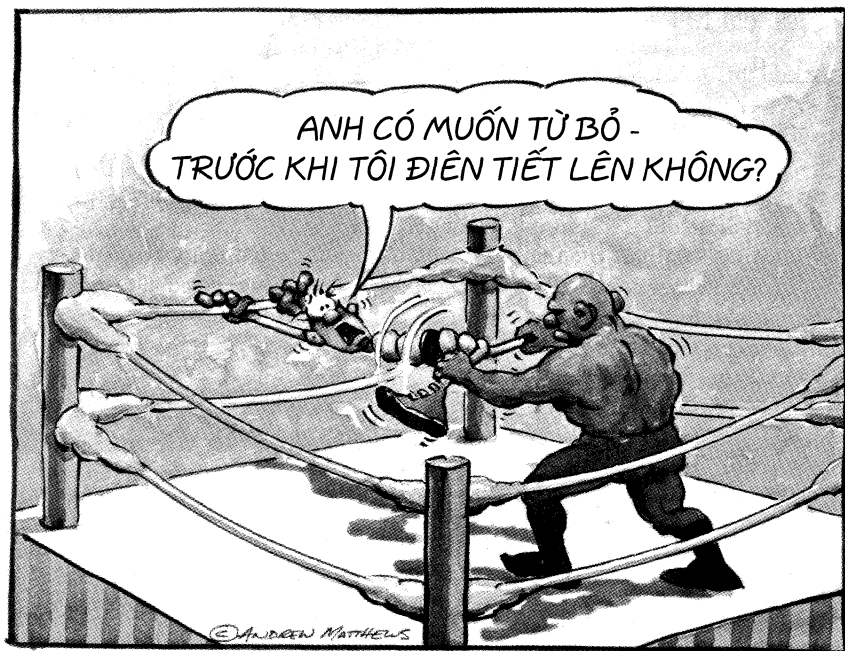
Cho đến khi nó chết!

Đó là sự quyết tâm: hãy cố gắng đến cùng!

Đúc kết

Bạn không bao giờ thua cuộc cho đến khi bạn bỏ cuộc.





Chuyện này có bao giờ xảy ra với bạn chưa?

Bạn đến thăm một người bạn và hỏi: "Hôm nay cậu làm gì?"

Và họ nói: "Chẳng làm gì cả."

Bạn lại nói: "Vậy ngày hôm qua cậu làm gì?"

Nhưng họ nói: "Chẳng làm gì cả."

Giận quá bạn nói: "Thế cậu định làm gì trong suốt quãng đời còn lại?"

Họ nói: "Thế cậu bảo tôi phải làm gì?"

Mục tiêu: Tại sao phải bận tâm?

Gặp những người như thế bạn thấy thế nào? Thật chán! Bạn cảm thấy muốn tán vào đầu họ hoặc dội cho họ một gáo nước lạnh.

Những người thú vị lúc nào cũng hoạt động. Họ phấn khích, đi nơi này nơi khác. Nếu bạn muốn đời mình trôi qua vô nghĩa, giống như những con amíp, thì cứ ở không như thế – không làm gì, chẳng đi đâu. Bạn sẽ làm cho chính mình và những người xung quanh chán đến chết!

Thế còn nếu bạn trở thành...

Đôi lúc chúng ta cầm một tờ báo lên và đọc câu chuyện về một anh chàng kế toán đã chèo thuyền vượt qua Đại Tây



Dương trong một cái thúng hoặc một quần thủ thư viện cối lạc đà băng qua sa mạc ở Hoa Kỳ.

Chúng ta có thể thắc mắc: “Sao không đi máy bay?”

Câu trả lời là: “Nếu bạn đi bằng thúng hoặc lạc đà thì bạn sẽ khám phá được nhiều điều và trở thành con người hoàn toàn khác với con người hiện tại của bạn!” Không chỉ đến được nơi cần đến, mà bạn còn học thêm về cách dự đoán thời tiết, cách định hướng bằng la bàn hoặc quan sát các vì sao, bạn còn khám phá nhiều hơn về chính bản thân mình, về sự dũng cảm và năng lực của riêng bạn.

Mua một vé máy bay không thể có được những thú vị đó.

Khi bạn đặt ra mục tiêu phải học ghi ta hoặc hoàn thành một khóa học về kinh doanh, lấy một chứng chỉ hoặc học một ngôn ngữ, học xong bạn sẽ thấy mình khác với mình lúc ban đầu. Đó chính là điểm quan trọng – các mục tiêu ảnh hưởng đến chúng ta trong quá trình chúng ta nỗ lực nhằm đạt được chúng. Đó là lý do vì sao chúng ta phải bận tâm.

Những người bạn của bạn không phải lúc nào cũng hiểu được những ý tưởng này! Vì thế khi bạn đặt một mục tiêu - dù là để giữ cho thân hình cân đối hoặc nâng cao kiến thức, họ có thể nói: “Sao phải làm vậy?” “Làm thế bạn được cái gì cơ chứ?”

Hoặc: “Khó quá!” “Mất nhiều thời gian lắm.” “Có thể cậu sẽ thất bại.” “Ngồi yên một chỗ cho khỏe thân.”

Những điều này có thể đúng. Chính vì thế khi đạt được mục tiêu, bạn sẽ cảm thấy vô cùng thích thú!



Đúc kết

Chúng ta đặt ra mục tiêu không phải để đạt được cái gì mà để trở thành người như thế nào.

Sai lầm có thể chấp nhận được

Giả sử bạn cố gắng kiếm được một vai trong vở kịch mà trường bạn sẽ diễn và bạn phát hiện ra mình không thích đóng kịch. Điều này thật tuyệt. Bạn vừa phát hiện thêm một điều về bản thân. Hãy gạch bỏ nó trong danh sách những việc bạn muốn làm và bạn có thể nói: “Quên chuyện trở thành ngôi sao kịch nói đi!” Nếu không thử thì làm sao bạn biết?

Giả sử bạn theo học luật và bạn phát hiện ra mình không thích ngành này. Không sao! (Tôi biết – Tôi đã học luật và tôi ghét môn này!) Nếu không thử thì làm sao bạn biết?

Bạn muốn được hạnh phúc và thịnh vượng vì thế bạn làm nhiều việc, phạm nhiều sai lầm và dành thời gian học từ những việc không thành.

Trong trường học, chúng ta được dạy phải tránh phạm sai lầm. Mục tiêu là: “Phạm sai lầm càng ít càng tốt thì trò sẽ đứng nhất lớp.” Điều này chỉ đúng cho các kỳ thi, không đúng cho cuộc sống nói chung.

Chúng ta học hỏi từ sai lầm. Khi chúng ta thắng, chúng ta vui mừng. Những vấp vấp và thất vọng làm chúng ta khổ sở, chúng ta bỏ đi chỗ khác để suy ngẫm về chúng. Chúng ta xem chúng rất nghiêm trọng. Vậy là khi thất bại, chúng



ta tiếp tục làm việc, cố gắng nhiều hơn và trở nên mạnh mẽ hơn. Chúng ta làm cho đối thủ cạnh tranh ngạc nhiên.

Einstein thi trượt môn toán ở trường. Lincoln đã thất bại trong bầu cử hơn 10 lần trong suốt 30 năm trước khi trở thành tổng thống.

**Thất bại không phải là kết thúc.
Thất bại là sự khởi đầu.**

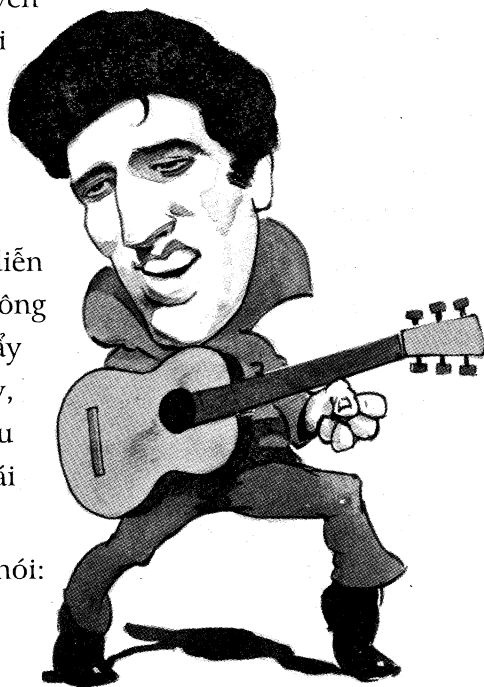
Vấn đề là: “Thất bại làm cho bạn cảm thấy cay đắng hay trở nên tốt hơn?”

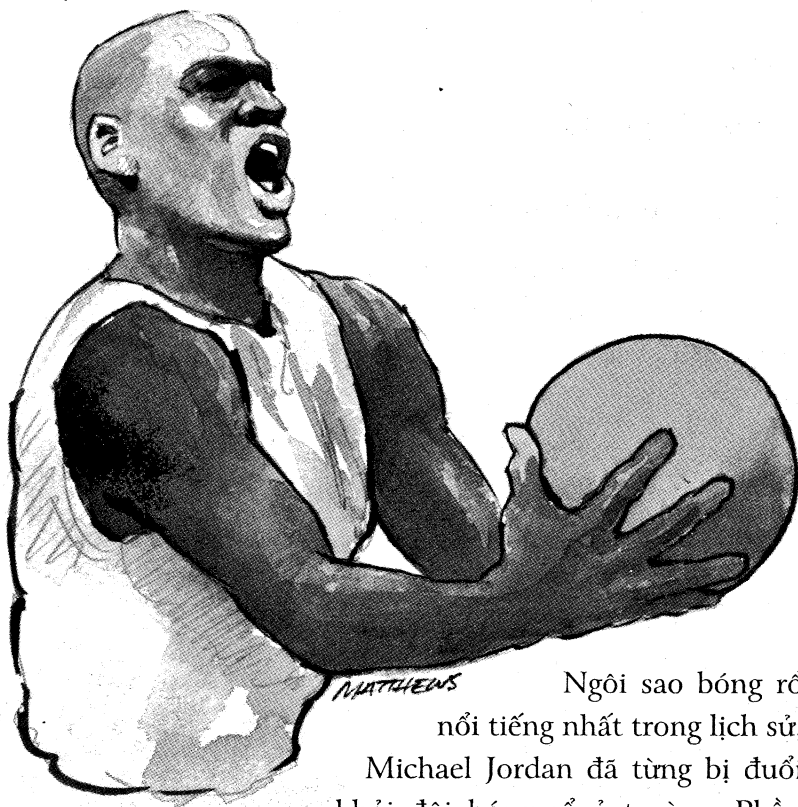
“Không ai khuyến khích tôi!”

Có thể không ai khuyến khích bạn. Có thể không ai tin bạn. Người tốt nhất cũng từng bị như thế!

Ngôi sao ca nhạc nổi tiếng nhất trong lịch sử, Elvis Presley đã từng biểu diễn ở Grand Ole Opry và bị ông quản lý Jimmy Denny tẩy chay. Ông ta bảo Presley, “Mày sẽ không tiến xa đâu con trai ạ. Quay lại nghề lái xe tải đi con...”

Điều gì xảy ra nếu Elvis nói: “Mình bỏ cuộc?”





Ngôi sao bóng rổ nổi tiếng nhất trong lịch sử, Michael Jordan đã từng bị đuổi khỏi đội bóng rổ ở trường. Phần còn lại của câu chuyện chắc bạn đã biết.

Điều gì xảy ra nếu...

Có thể bạn có suy nghĩ rằng những sinh viên, những ngôi sao, vận động viên và diễn viên thành công là vì họ may mắn. Sai!

Họ thành công vì họ khao khát thành công hơn người khác.

Tôi lặp lại: **Họ thành công vì họ khao khát thành công hơn người khác.**



Đúc kết

May mắn không phải là tất cả.

“Nhưng hoàn cảnh chống lại tôi!”

Vào năm 2001, Oprah Winfrey được tạp chí Forbes trao giải người có thu nhập cao nhất trong ngành giải trí. Nhưng cô ta không bắt đầu là có thu nhập cao ngay!

Cô ta được sinh ra trong hoàn cảnh hết sức nghèo khổ. Tuổi thiếu niên, cô thường bị những người họ hàng là nam giới quấy nhiễu. Đến tuổi 14 cô mang bầu và sinh non, em bé bị chết ngay sau khi sinh. Cô nghiện ngập và lúc nào cũng thừa cân.

Cô bắt đầu công việc đầu tiên lúc 19 tuổi tại một trạm phát thanh nhỏ ở Nashville. Chịu khó học tập và siêng năng, tự tin vào bản thân, cô đã trở thành một hiện tượng trên thế giới. Cô đứng đầu một tổng công ty lớn, sở hữu một phòng quay riêng và đạo diễn phim. Cô đoạt giải Oscar cho Nữ diễn viên phụ hay nhất trong phim “Màu tím (The Color purple)”. Cô cũng đã đóng góp nhiều thời gian, nỗ lực và tiền bạc cho công việc từ thiện.



Cô là một trong những người quyền lực nhất trên thế giới – và cô cũng đã can đảm kể câu chuyện về đời mình.

Có một khuôn mẫu phổ biến đối với những người thành công. Họ thường bắt đầu rất gian nan. Bạn chắc biết một số người bị bệnh hen nặng đã trở thành vận động viên vô địch, những tỉ phú khởi đầu từ bàn tay trắng. Bạn có thể tìm thấy hàng ngàn câu chuyện về những người nhập cư mù chữ đã trở thành giáo sư đại học và chủ tịch công ty.

Khi hoàn cảnh khó khăn cứ đeo bám lấy bạn, sẽ tạo thành lòng quyết tâm mạnh mẽ trong bạn, vậy là bạn đã có một ưu thế! Sức mạnh bạn có được để sống sót qua nghịch cảnh sẽ là vũ khí bí mật của bạn.

“Nếu tai họa đó không giết chết bạn...”

Vận động viên xe đạp Mỹ, Lance Armstrong, đã thi đấu tại Thế vận hội 2000 dù cổ đang bị đau. Tháng trước Armstrong bị chấn thương đầu trong một tai nạn xe, bị nhiều vết bầm và gãy cột sống phần cổ.

Nhưng điều đó không cản trở Armstrong. Anh đến Sydney và giành huy chương đồng.

Lance có thói quen chứng minh câu nói: “Nếu tai họa không giết chết được bạn thì nó sẽ làm cho bạn mạnh mẽ hơn.”

Vào năm 1997, Armstrong bị ung thư tinh hoàn. Khi nó lan rộng ra đến bụng và não, bác sĩ nói anh có 40% cơ hội sống sót. Nhưng Armstrong không chỉ sống sót. Anh trở về trên chiến xe lăn và thắng giải đua xe khó nhất thế



giới – Giải đua vòng quanh nước Pháp – hai lần vào năm 1999 và 2000.

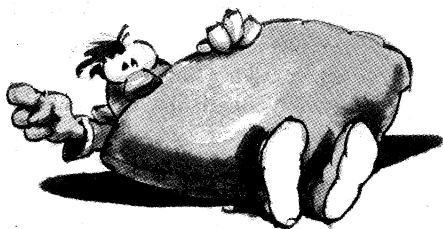
Terrence Parkin người Bắc Phi giành huy chương bạc trong môn bơi ếch 200 mét cũng trong Thế vận hội năm đó. Parkin bị điếc toàn phần. Anh không nghe thấy tiếng súng xuất phát và tiếng reo hò của đám đông!

Đây là hai trong nhiều ví dụ cho thấy: Vận động viên đỉnh cao nào cũng gặp những khó khăn, có người bị thương và chịu những thất vọng to lớn trước khi bước lên đỉnh vinh quang.

Những người như Lance Armstrong tạo cảm hứng cho tôi. Câu chuyện về anh nhắc cho chúng ta nhớ rằng chúng ta có thể làm được bất kỳ điều gì khi chúng ta thật sự nghiêm túc! Và tôi tự nhủ “Nếu anh chàng này có thể đạp xe được 1.000 kilômét thì mình có thể chạy 10 kilômét!”.

Đúc kết

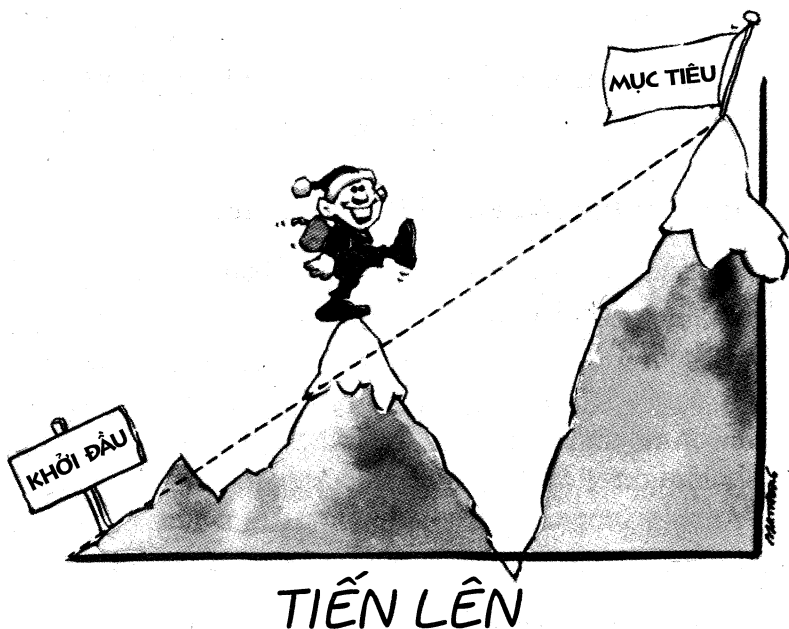
Không ai đạt được thành công quá dễ dàng. Luôn có một câu chuyện một quá trình đằng sau những thành công.



Quy luật tiến bộ

Giả sử bạn có một mục tiêu – bất kể mục tiêu đó là gì. Chẳng hạn bạn dành dụm tiền để mua một chiếc xe đạp, hoặc bạn muốn giữ thân thể cân đối hoặc cải thiện kết quả học tập của mình (Hãy nhìn vào sơ đồ).





Bạn nghĩ sự tiến bộ của mình đi theo đường thẳng hay đường gấp khúc? Chắc chắn không phải là đường thẳng.

Sự tiến bộ nào cũng có những đoạn lên xuống, tiến lùi. Bạn hãy quan sát một cái cây đang lớn. Cây mọc được vài chiếc lá và một con bão ập đến, làm rụng đi vài chiếc. Cây lại mọc được vài chiếc lá và một con bão khác ào đến, cuốn đi vài chiếc. Tương tự hãy quan sát thị trường chứng khoán và thủy triều ở bãi biển. Lúc nào cũng có những biến động. Cuộc sống của bạn cũng có những thăng trầm. Nhưng hãy tiếp tục cố gắng, bạn sẽ đến được nơi muốn đến.

Những người dễ bỏ cuộc không hiểu được điều này. Họ cho rằng tiến bộ luôn là một đường thẳng tiến. Ngay khi trượt xuống một chút là họ nghĩ trò chơi đã kết thúc. Họ bỏ cuộc.



Nên cố gắng hiểu quy luật tiến bộ và khắc ghi nó trong đầu bạn. Nó có thể thay đổi cuộc đời bạn.

Phần thưởng của việc đặt ra mục tiêu

Giả sử bạn thích nhạc Rock. Vì thế bạn và một vài người bạn quyết định lập một ban nhạc nhỏ.

Điều thú vị ở đây là: bạn có mục tiêu được chơi nhạc, nhưng bạn sẽ học được nhiều điều không chỉ về nhạc. Có thể bạn phải mua thiết bị – bạn học được cách dành dụm tiền và thuyết phục người khác cho mượn thêm, rồi học về cách tổ chức nhân sự trong ban nhạc, bạn cũng sẽ học về điện tử.

Bạn sẽ học được nhiều hơn khi cố gắng làm cho âm nhạc của bạn hay hơn. Muốn cho nhiều người biết đến ban nhạc thì bạn phải học về tiếp thị. Khi bạn thu tiền người đến xem bạn biểu diễn tức là bạn học cách làm kinh doanh.

Mục tiêu của bạn chỉ là được chơi nhạc, nhưng nó đã đưa bạn đến đâu nào!

Chuyện này có thường xảy ra không... một người bắt đầu học tiếng Nhật và khi họ tiến bộ hơn, anh ta say mê văn hóa Nhật. Anh du lịch sang thăm nước Nhật một chuyến. Thế là anh ta được làm việc cho một công ty Nhật, định cư luôn tại Tokyo và cưới một cô vợ Nhật.

Mục tiêu chỉ là học tiếng Nhật nhưng nó đã thay đổi cả cuộc đời của họ.

Bất kỳ lúc nào bạn định thực hiện một mục tiêu, dù đó là tạo một website, hay dành dụm một ngàn đô, nó sẽ đưa



bạn đến những nơi hoặc những điều bạn không bao giờ mơ đến. Đó là lý do tại sao chúng ta đặt mục tiêu cho chính mình – nhằm thay đổi cuộc đời của chúng ta.

Hãy chấp nhận những tình huống khó khăn!

Chuyện này có bao giờ xảy ra với bạn chưa? Vào sáng thứ Bảy, bạn đã lập kế hoạch cho cả ngày: bạn sẽ đi chơi, xem phim và đi ăn, sau đó đi dự tiệc tối!

Khi bạn rời nhà thì bạn phát hiện ra mẹ bạn đang đứng chặn ngang cửa – “Khi nào con sẽ dọn phòng?”

Bạn nói: “Ngày mai.”

Mẹ bạn nói: “Lần trước con cũng nói thế.”

Trông bà rất giận dữ – “Quay lên phòng và không được rời nhà cho đến khi con dọn xong phòng!”

Trở lên phòng, bạn nhào lên giường, bạn nhìn thấy một đống sách vở, mấy chiếc vớ dơ, đống vỏ lon và hộp bánh nằm rải rác khắp nơi, giấy chùi miệng đã sử dụng, quần tập thể thao đầy mồ hôi, pin, giày patin... cái mở hở lớn hiện diện khá thường xuyên trong phòng.

Bạn nghĩ: “Công việc này tồi tệ nhất trên đời!”

Vừa cầu nhàu, bạn vừa xếp mấy cái đĩa vào kệ, quơ vớ dơ vào giỏ áo quần, cất bút và tẩy vào hộp. Bạn còn lấy



khăn chùi sôlôca dính đầy máy vi tính. Căn phòng nhìn sạch sẽ hơn nhiều.

Bỗng dưng bạn nghĩ: “Minh có thể có một căn phòng gọn gàng.” Bạn cảm thấy hăng hái và bắt đầu lập kế hoạch: “Minh sẽ xếp lại giá sách, sắp lại băng đĩa và tìm một cái hộp đựng bút. Minh sẽ đổ rác mỗi tuần!” Vậy là bạn đã nhận một nhiệm vụ. Bạn sẽ làm cho phòng của mình trở thành nơi sạch sẽ nhất trên thế giới! Bạn hút bụi và thậm chí dọn giường! Dù không thích nói ra, nhưng bạn cảm thấy thật thích thú!

Đây là nguyên tắc dọn phòng, nó áp dụng cho cả công việc viết bài luận, đào mương, tập thể dục và lau chùi xe hơi. Bạn chỉ thích làm việc gì đó sau khi đã thực sự bắt tay vào. Cứ nhận cái việc khó làm đi, và rồi bạn sẽ thấy tràn trề sinh lực và sự phấn khích.

Chúng ta thường phạm sai lầm khi nói:

“Khi tôi khỏe, tôi sẽ chạy bộ mỗi ngày!” Không! Bạn nên bắt đầu trước.

“Khi tôi nhiệt tình hơn, tôi sẽ làm bài tập ở nhà.” Sai.

Đúc kết

Bạn chỉ cảm thấy tràn trề sinh lực và sự phấn khích sau khi đã thực sự bắt tay vào việc gì đó. Chính vì đã bắt đầu mà bạn thấy mình có sức mạnh để làm những việc đó. Bí quyết là bạn nên bắt tay ngay vào việc.



Tiền bạc

Nếu bạn muốn giữ thân thể cân đối thì cần phải lập kế hoạch – chạy, làm việc mỗi ngày. Muốn có điểm tốt thì cần phải học nhiều hơn mỗi ngày.

Tương tự, nếu bạn cần tiền thì cũng phải lập kế hoạch dành dụm từng ngày. Không thể tự dưng có ngay một số tiền, phải có mục tiêu và chiến lược dành dụm.

Muốn tích lũy tiền để mua được những thứ bạn cần trong cuộc sống thì nên theo những lời khuyên sau:

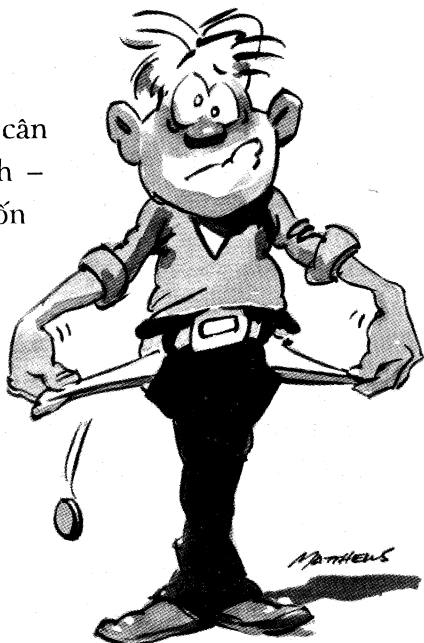
Để dành trước, tiêu xài phần còn lại.

Người nghèo làm ngược lại. Họ tiêu xài trước rồi mới dành dụm – như thế họ thường chẳng còn lại gì!

Quentin Kenihan

Cách đây mười hai năm tôi gặp Quentin Kenihan khi anh mới 13 tuổi trong một nhà hàng tại Adelaide Australia, và anh phải ngồi xe lăn, thân thể nhỏ xíu như mới được 3 tuổi.

Bố anh, Geoff, bảo tôi: “Quentin đang mắc bệnh rất hiếm có: lão hóa xương. Thân thể nó mỏng manh lắm, nó đã bị gãy xương 300 lần kể từ khi sinh ra đến bây giờ. Nó



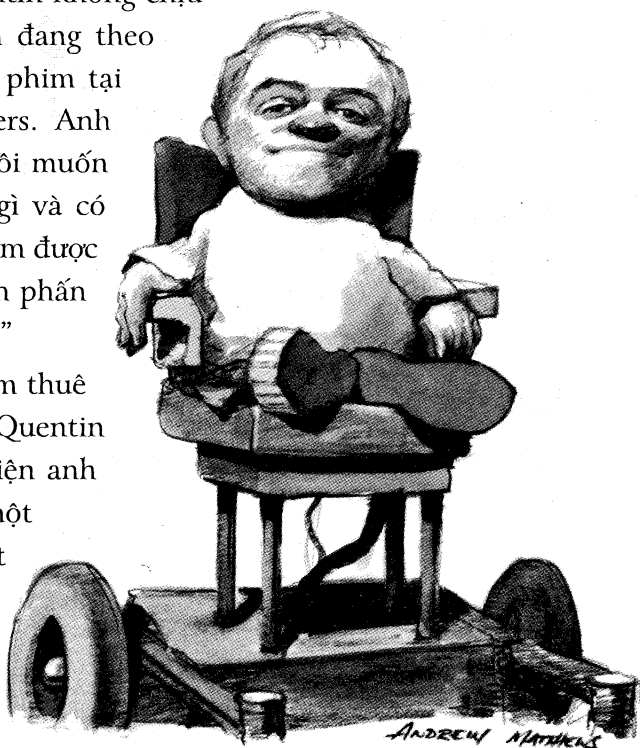
phải nằm viện phân nửa thời gian. Chúng tôi đã ghép ống thép vào chân để nó đi cho dễ nhưng cơ bắp của nó quá yếu, không giữ nổi người nó.”

Tôi nhớ mình đã tự nhủ: “Cậu bé này sẽ làm gì với cuộc đời của mình nhỉ?”

Trong 12 năm gần đây, Quentin còn bị gãy xương thêm 328 lần nữa – phần xương nào trong cơ thể cũng đã từng bị gãy – ngoại trừ xương cổ. Số lần đau đớn của anh trong một tuần còn nhiều hơn một người phải chịu trong cả cuộc đời họ. Năm 1999 anh còn bị tai nạn xe.

Nhưng Quentin không chịu thua. Anh hiện đang theo học khóa quay phim tại Đại học Flinders. Anh nói: “Tôi biết tôi muốn đạt được điều gì và có thể tôi không làm được nhưng quá trình phấn đấu thật thú vị!”

Công việc làm thuê cuối cùng của Quentin là tiếp thị và hiện anh đang sở hữu một công ty sản xuất phim và băng đĩa của riêng mình. Anh đã



làm được hai bộ phim thương mại trên truyền hình, hai phim ngắn và hai phim tài liệu. Anh cũng viết kịch bản cho vài bộ phim khác.

· Anh đang sống một mình. Phải có người giúp anh rời khỏi giường, tắm rửa và mặc áo quần. Gia đình anh và nhiều người quan tâm chăm sóc anh bởi vì anh luôn vui vẻ và có tinh thần chiến đấu mạnh mẽ.

Người ta giúp đỡ Quentin vì anh biết giúp chính bản thân mình.

Vợ tôi, Julie, vừa nói chuyện với Quentin tuần trước. Anh lại phải vào viện vì bị gãy xương lưng. Năm ngày sau đó anh lại bay sang Los Angeles để quay phim cuộc trao giải Oscar. Anh quả là người thật đáng ngưỡng mộ!

Đúc kết

· Quentin nói: "Bạn càng ngồi nhà chửi bới "tại sao", thì càng có ít thời gian đi ra ngoài làm những điều thú vị."





Sao không phải là bạn?

Khi còn nhỏ tôi thường đi thăm bạn bè, nhà Zerners. Gia đình Zerners luôn có Coca Cola trong tủ lạnh (Mẹ tôi nói bởi vì họ giàu. Ở nhà chúng tôi chỉ uống nước.) Thế là tôi nghĩ trong nhà có Coca Cola sẽ rất oai. Rồi chúng tôi cũng mua Coca Cola để trong tủ lạnh. Chỉ lúc đó tôi mới biết bạn không phải là siêu sao khi được uống Coca Cola.

Cũng có lúc tôi cho rằng những người mặc áo vest rất khá giả vì bố tôi chỉ mặc vest khi đi dự lễ tiệc quan trọng. Dần dần tôi cũng hiểu ra mặc áo vest cũng không làm bạn trở thành thiên tài.

Được 12 tuổi tôi muốn trở thành Thủ tướng Australia. “Thủ tướng cái gì cũng biết!” Rồi tôi lại thay đổi suy nghĩ của mình.

Cho đến trước khi tôi bắt đầu viết sách, tôi cho rằng nhà văn hiểu biết rất rộng.

Có thể bạn cũng nghĩ tương tự rằng có những người “sinh ra đã hạnh phúc hoặc thành công.” Không phải ai cũng vậy. Những người thành công không phải là siêu nhân. Họ cũng chỉ có một bộ não, hai mươi bốn giờ trong một ngày và cũng chỉ có hai tay hoặc hai chân.



Đúc kết

Không ai sinh ra cũng có sẵn phép màu để trở thành người giàu có hoặc thành công! Chúa không từ trên trời bước xuống và nói: “Đến lượt con đây!” Ông ta không nói: “Con làm được,” hoặc “Con không làm được.” BẠN CỨ LÀM ĐI!

Mỗi ngày đều có ý nghĩa

Khi còn nhỏ, ai trong chúng ta cũng được nghe chuyện con rùa và con thỏ.

Rùa và thỏ rủ nhau chạy đua. Thỏ chạy rất nhanh. Chẳng bao lâu thỏ bỏ xa rùa và gần như sắp đến đích. Nó quyết định ngả lưng một lát. Rùa vẫn tiếp tục cố gắng chạy. Khi thỏ thức dậy thì nó không tin vào mắt mình nữa, rùa đã đến đích!

Có nhiều lý do vì sao câu chuyện này được kể đi kể lại hàng triệu lần, và cho đến nay vẫn còn được kể. Đó là câu chuyện cho mỗi chúng ta.

Bất kỳ điều gì bạn muốn đạt đến, cách tốt nhất là nỗ lực thường xuyên.

Nếu bạn đang học tiếng Pháp, dành tiền mua chiếc xe đạp, thực hành ném bóng hoặc đang luyện để thi môn hóa, nếu bạn muốn trở thành nhà vô địch, muốn học tại Đại học Harvard hoặc muốn được hạnh phúc, chính sự nỗ lực không mệt mỏi, thường xuyên và đều đặn sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.

Cuộc sống là một quá trình tạo dựng. Mỗi ngày đều có ý nghĩa.







Mục lục

1.	"Mình có bình thường không nhỉ?"	7
2.	Tại sao cần nổi đầu?	11
3.	Tôi là ai?	19
4.	Bố mẹ	31
5.	Bạn bè	39
6.	Trường học	63
7.	Trí tuệ kỳ diệu của bạn	75
8.	Hạnh phúc	99
9.	Những quy luật của cuộc sống	113
10.	Chiến lược của bạn	127
11.	Họ nói: "Thế cậu bảo tôi phải làm gì?"	139
12.	Sao không phải là bạn?	155



ĐỜI THAY ĐỔI
KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI - Tập 4

"Being a happy teenager" của Andrew Matthews
Dũng Tiến - Thúy Nga dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN MINH NHỰT

Biên tập: HẢI VÂN

Bìa: BÙI NAM

Sửa bản in: THANH VIỆT

Trình bày: NGUYỄN VĂN

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,

Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: nxbtre@hcm.vnn.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Phòng 602, số 209 Giảng Võ, Phường Cát Linh,

Quận Đống Đa, Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhanh@nxbtre.com.vn

Khổ 14 x 20 cm. Số: 164-2011/CXB/08-346/Tre.

Quyết định xuất bản số: 52A/QĐ -Tre, ngày 23 tháng 2 năm 2011.

In 3.000 cuốn, tại **CÔNG TY CỔ PHẦN IN KHUYẾN HỌC PHÍA NAM**, Tp. HCM.

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2011.