

Mục lục

[Lời Nói Đầu](#)

[Chương 1](#)

[Chương 1 -A](#)

[Chương 1 -B](#)

[Chương 1- C](#)

[Chương 2](#)

[Chương 2 - A](#)

[Chương 2 - B](#)

[Chương 3](#)

[Chương 3 - A](#)

[Chương 3 - B](#)

Mục lục

[Lời Nói Đầu](#)

[Chương 1](#)

[Chương 1 -A](#)

[Chương 1 -B](#)

[Chương 1- C](#)

[Chương 2](#)

[Chương 2 - A](#)

[Chương 2 - B](#)

[Chương 3](#)

[Chương 3 - A](#)

[Chương 3 - B](#)

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Dũng Tiến - Thúy Nga biên dịch

Lời Nói Đầu

Nhà xuất bản Trẻ

(In xong và nộp lưu chiểu tháng 6/2005)

LỜI NÓI ĐẦU

Một người đàn ông đang thất vọng cùng cực nói với một học giả: "Thế là hết! Tôi đã mất tất cả!". Nhà học giả hỏi: "Thế anh vẫn còn nhìn thấy, nghe thấy, đi lại...được đấy chứ?". Người đàn ông đáp: "Vâng!?". Nhà học giả nói: "Vậy thì tôi cho là cái gì anh cũng còn, chỉ có tiền là mất!".

Một câu chuyện thật hay, phải không bạn?

Chỉ với một cách nhìn nhận khác hẳn mà cuộc đời một người thay đổi: từ chỗ bi quan, tưởng chừng mọi thứ đã kết thúc, sang chỗ lạc quan, có thể sẵn sàng bắt tay vào làm lại từ đầu...

Sự việc thì vẫn thế, chỉ cách nhìn của chúng ta thay đổi, và thế là cuộc đời cũng thay đổi...

Trong cuốn sách này bạn sẽ học cách để nhìn nhận cuộc đời!

Sách hay lắm, bạn hãy đọc đi...

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Dũng Tiến - Thúy Nga biên tập

Chương 1

CÁC KHUÔN MẪU CƯ XỬ

Các khuôn mẫu cư xử

Hãy nhìn vào tâm trí của bạn. Khi bạn băng qua đường, bạn có tập trung vào mỗi bước đi không? Khi bạn nhai kẹo, bạn có nghĩ đến viên kẹo không? Khi bạn ăn cơm, bạn có phải nghĩ đến việc tiêu hóa nó không? Khi bạn đi ngủ, bạn có phải tập trung vào việc tiếp tục thở không?...

Bạn đâu có cần phải ý thức khi làm những việc này, đúng không? Bạn làm theo tiềm thức. Chúng ta có thể nói rằng trí óc của chúng ta giống như tảng băng. Phần chúng ta thấy là phần ý thức, và phần lớn hơn mà chúng ta không nhìn thấy là tiềm thức. Phần tiềm thức của chúng ta chịu trách nhiệm với hầu hết những kết quả mà chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Khi có những chuyện lặp đi lặp lại trong cuộc sống của mình thì đó chính là phần trí óc ta phải chịu trách nhiệm. Rất nhiều người trong chúng ta có những khuôn mẫu cư xử - tức là những kinh nghiệm cũ hay hành vi giống nhau trở đi trở lại hoài.

Bạn có biết người nào mà lúc nào cũng đến muộn không? Tôi từng chơi tennis với một anh chàng luôn đến trễ. Chúng tôi định chơi tennis trước giờ đi làm ở sân Hilton. Tôi nói với anh ta: "David, chúng ta sẽ chơi tennis vào 7 giờ sáng mai nhé?" Anh ta trả lời: "Tôi

sẽ đến đó". "Anh có nghe mấy giờ chưa?", "7 giờ sáng. Tôi sẽ đến!" Đúng như dự đoán, lúc 7:15 sáng hôm sau David đến. Anh ta đưa ra lý do: "Con tôi mượn vợt của tôi và để dưới giường của nó". Tuần sau cũng thế. David đến lúc 7:16. Lý do là: "Tôi chỉ tìm được một chiếc giày!". Tuần tiếp theo, anh ta đến đúng 7:15. "Vợ tôi bệnh và thằng con khóc quá". Và tiếp tục là pin hết, cúp điện, mất chìa khóa xe, và đồ lót bị ướt hay còn để trong máy giặt.

Rốt cuộc tôi nói: "David, chúng ta hãy giao kèo. Cứ mỗi phút anh bị trễ thì anh phải chịu phạt 1 đô la". Anh ta bẽ mặt quá nên không bao giờ chơi tennis nữa!

David nghĩ anh ta là nạn nhân. Anh ta đã không cố gắng một cách có ý thức để đến trễ. Nhưng trong tiềm thức anh ta đã lập một chương trình luôn nói là "bạn lúc nào cũng trễ"... và chương trình đó làm chủ cuộc đời của anh ta.

Nếu David ngẫu nhiên dậy sớm và thấy mình sẽ đến đúng giờ thì chương trình bên trong này của anh ta sẽ khiến anh ta đụng phải một cái cây, lạc vào một con đường lạ. Và rồi anh ta sẽ hít sâu vào và nói "Lại thế nữa - Tôi sẽ lại bị trễ!"

Mẫu bi kịch

Có lẽ bạn biết những người có mẫu này. Cuộc sống của họ là một chuỗi bi kịch. Bạn gặp họ trên đường phố và lỡ đại hỏi họ: "Anh có khỏe không?", thì ngay lập tức bạn sẽ được biết là con mèo của họ vừa mới chết, chiếc xe họ mới phải sang lại, bố họ vô tình làm cháy nhà, và họ vừa mới được chẩn đoán là mắc một chứng bệnh gì hết sức nghiêm trọng mà bạn chưa bao giờ nghe nói đến.

Bất cứ khi nào mà cuộc sống của họ tưởng như bắt đầu trôi qua êm ả thì một giọng nói trong tiềm thức của họ thì thầm, "Ê, không dễ thế được!" và rất mau chóng, một bi kịch khác xảy đến. Họ mất việc làm,

họ phải giải phẫu, họ bị bắt...và mọi thứ lại trở lại bình thường. Chúng ta sẽ xem chúng ta có thể làm gì với những mẫu này sau, và bây giờ thì hãy nhận dạng thêm một ít nữa.

Mẫu tai nạn

Một số người có tài gặp tai nạn. Cả đời họ cứ bị trật thang té, hay đụng xe, ngã trên cây xuống, giật điện và bị tai nạn xe hơi. Tôi biết một nhân viên bảo hiểm trong 20 năm đầu đời đã sở hữu đến 5 chiếc xe hơi từ ngày sinh nhật thứ 16 của cô ta. Cô ta bảo tôi: "Cứ mỗi khi tôi mua một chiếc xe mới thì ai đó tông vào đuôi xe tôi. Sau 5 lần tai nạn như thế, tôi không thèm mua xe mới nữa cho an toàn".

Mẫu bệnh hoạn

Bạn có biết ai có mẫu này không? Một số người cứ phải cảm lạnh 20 lần trong một năm. Một số người cứ mỗi khi có sự kiện lớn gì đó là phát bệnh. Có người thì thấy bệnh vào mỗi sáng thứ Hai.

Mẫu lộn xộn

Một số người thích sự lộn xộn. Họ không cố tình nhưng quán tính khuôn mẫu của họ quá mạnh! Bàn làm việc của họ lộn xộn, hồ sơ bừa bộn, tóc tai bờm xờm. Nếu bạn đi theo sau và thu dọn mọi thứ cho họ thì rồi trong vòng 20 phút, văn phòng, giường ngủ và xe hơi, hộp đồ ăn của họ, tất cả đều lại như vừa mới qua một trận cuồng phong.

Mẫu cháy túi

Bạn có gặp ai lúc nào cũng cháy túi chưa? Đó không phải là cái chúng ta lâm vào mà là chính chúng ta tạo ra tình trạng đó cho mình! Những người có mẫu này tuân theo một chương trình tự động. Bất kỳ khi nào họ có tiền thừa là họ tìm nơi nào đó để tiêu cho sạch. Giống như bạn bị ngứa và phải gãi, họ có tiền và phải...xài. (Nếu bạn là thương gia thì coi chừng bị nhồi máu cơ tim!) Thường thì họ không bao giờ nhận biết cái gì đang xảy ra! Họ nghĩ rằng đó là

do nền kinh tế, do chính phủ hay lương của họ không thỏa đáng nên đã làm họ phải khốn đốn. Nhưng nếu anh tăng lương họ gấp đôi thì họ cũng bị rỗng túi! Thật ra lý do những người trúng số thường sạch tiền, đó là do khuôn mẫu bên trong của họ nói: "Tiền này không chính đáng. Nó không có ý nghĩa. Nên tiêu vào việc gì đó cho xong".

Mẫu không thể thay thế được

Nếu bạn thuộc mẫu này thì bạn sẽ nghĩ là ngay sau khi bạn lên đường đi nghỉ phép được 3 phút là văn phòng của bạn sẽ rối tung lên và tất cả nhân viên của bạn sẽ rất khổ sở. Nếu có mẫu này thì hệ thống niềm tin và thái độ của chúng ta sẽ giúp chúng ta tạo ra và duy trì tình huống đó. Chúng ta cứ luôn tin rằng ngay khi chúng ta rời đi thì tất cả biến thành địa ngục.

Mẫu thay đổi công việc

Một ông bạn đang nghĩ đến chuyện thay đổi công việc đến gặp tôi mới đây và bảo rằng: "Công ty này đang làm cho tôi dấn chân tại chỗ, sản phẩm của chúng tôi không đủ chất lượng và tôi không đủ tiền thuê nhà".

Tôi hỏi: "Anh làm công việc này được bao lâu rồi?"

Anh ta trả lời: "Hai năm".

Tôi nói: "Vậy công việc trước thì sao?"

"Hai năm", anh ta nói.

"Thế còn trước đó?"

"Hai năm".

"Và trước đó nữa?"

"Khoảng 24 tháng".

Tôi nói: "Thế vấn đề là do đâu - anh hay là công ty?"

Anh ta trả lời: "Do tôi!"

Tôi nói: "Nếu là do anh thì tại sao lại đổi công ty!"

Trong lúc nói chuyện, tôi kể cho anh ta nghe về một người bạn của tôi đã thay đổi công việc 5 lần trong 11 tháng qua. "Thật ra tôi dám cá hết gia sản của tôi là cô ta sẽ không còn làm công việc hiện tại trong năm tới". Chiều hôm đó cô ta gọi điện và cho tôi biết là cô ta đã bỏ việc! Quả là tôi đã không liệu nếu dám cá như vậy!

Bây giờ thì cô ta bảo tôi là cô ta rất sung sướng vì thế chúng ta không thể nói mẫu này là tốt hay xấu. Chỉ đơn giản là thật có ích khi chúng ta nhận ra được là chúng ta đang hành động theo mẫu.

Còn có một mẫu khác. Đó là: "Con người thật xấu xa, cuộc sống thật kinh khủng, tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi, tôi ước gì có thể chết đi!" Rõ ràng là chúng ta có xu hướng tạo ra hoàn cảnh của mình và cái này cũng chẳng có gì vui lắm!

Mẫu "tôi chỉ kiếm đủ sống"

Đối với mẫu này, tư duy có ý thức và tiềm thức giới hạn chúng ta vào một tình huống mà cuộc sống là một cuộc chiến đấu và chúng ta chỉ "sống sót".

Bạn có liên quan đến mẫu nào trên đây không?

Mẫu "tôi lúc nào cũng bị lỡ cơ hội" (không gặp thời)

Nó biểu lộ trong việc cho rằng chúng ta được sinh ra, bắt đầu đi học, làm kinh doanh, đi nghỉ...quá sớm hay quá trễ! Chúng ta lúc nào cũng có mặt đúng chỗ nhưng sai giờ! Cũng như thế, chúng ta có tài thật nhưng giáo viên không giỏi, hay chúng ta có không đúng tài, hoặc giáo viên tốt, tài năng không có để phát hiện ra được năng khiếu của chúng ta....

Mẫu "người khác lúc nào cũng ăn bớt của tôi"

Chúng ta có cần phải nói thêm không nhỉ? Chúng ta đã bắt đầu bằng cách nhìn vào một số mẫu tiêu cực. Tuy nhiên, có những mẫu tích cực mà bạn có thể có.

Mẫu "tôi lúc nào cũng khỏe mạnh"

Tình trạng sức khỏe của chúng ta được quyết định bởi chương trình mà chúng ta lập cho mình. Nó nói cho bạn biết bạn là ai và cái gì sẽ xảy ra với bạn.

Bạn có biết người nào "Luôn có mặt đúng nơi vào đúng giờ không?" Họ đầu tư kinh doanh khi cơ hội vừa đến và họ bán nhà ngay trước khi người ta xây nhà tạm giam cạnh nhà họ. Họ đi nghỉ và gặp ngay những tỉ phú chịu chi phí cho họ đi vòng quanh châu Âu. Và bạn nghĩ "Làm sao họ làm được như thế nhỉ? Ước gì tôi chỉ may mắn bằng nửa họ!" Có mặt đúng nơi vào đúng giờ là một mẫu.

Còn mẫu "đi đâu tôi cũng làm ra nhiều tiền?" Một số người như vậy thật! Hay "Khi mua cái gì tôi cũng trả được giá cả?". (và đối lập với nó là "Lúc nào tôi cũng bị ăn chẹt!")

Những mẫu khác nữa là "tôi tin vào con người và họ lúc nào cũng đối xử tốt với tôi" và "cái gì tôi làm lúc nào cũng vui và dễ dàng".

Chúng ta cứ giả sử là bạn muốn theo các mẫu tốt. Vậy còn những mẫu bạn không muốn theo? Vì vậy chúng ta phải tự hỏi mình: "Những mẫu chết tiệt mà tôi bị vướng-khi nào chúng sẽ thay đổi? Khi nào thì chúng chấm dứt? Câu trả lời là: "Cuộc sống thay đổi khi chúng ta thay đổi!"

Thay đổi luôn là thử thách

Thay đổi mẫu không phải lúc nào cũng dễ, nhưng có thể làm được. Dù cho bạn đang ở đâu, bạn cũng có thể đến được nơi mà bạn muốn, và hãy xem cách thức thực hiện điều đó thông qua quyển sách này. Bạn nên nhận ra ngay ở đây một điều. Ngay khi chúng ta quyết định thay đổi, chúng ta gặp phải những cản trở. Chúng ta luôn gặp thử thách phải xem lại mình có nghiêm túc muốn thay đổi hay không. Hãy giả sử là bạn quyết định ăn kiêng. Đây là tuần mà bạn

phải gạt bỏ những thứ không tốt cho bạn. Chính trong tuần này bạn nhận được nhiều thư mời dùng bữa tối, tiệc cocktail hay lễ kỷ niệm...Tất cả những thay đổi luôn đầy thử thách, nhất là trong giai đoạn ban đầu.Cứ tưởng tượng bạn đã quen với việc ăn mặc xuề xòa. Khi mặc vào bộ đồ tốt nhất, bạn làm nó bị dơ không thể tẩy được. Bạn có thể bị dầu đổ trên chân ngay khi đi từ phòng ngủ vào phòng tắm, mà lại ngay cái bộ đồ tốt nhất! Bạn sẽ nghĩ là: "Ừm, tôi là vậy đó. Tôi không thể thay đổi được". Sự thật là bạn có thể thay đổi, nhưng cái mẫu cũ cứ bám ríu lấy bạn.

Vậy làm cách nào để chúng ta thay đổi?

Trước hết phải hiểu là tất cả thay đổi đều gặp trở lực. Tóm lại, phải sẵn sàng đối đầu với nó.

Sự hình thành khuôn mẫu cư xử

Chúng ta bắt đầu hình thành khuôn mẫu cư xử ngay từ khi mới sinh ra. Khi chúng ta còn nhỏ, chúng ta khóc vì nhiều lý do: chúng ta khát, nóng, lạnh, cô đơn, bức bối, muốn được âu yếm, khó thở, bị ướt, bị đói, muốn có đồ chơi và vân vân...Khi chúng ta khóc, thường thì bố mẹ tưởng chúng ta chỉ đói. Như vậy cứ mỗi khi muốn đáp ứng yêu cầu gì đó của chúng ta thì chỉ việc bỏ cái gì đó vào mồm chúng ta. Vậy nếu bạn hút thuốc, hay uống rượu hoặc ăn nhiều, bạn không cần phải tìm hiểu xem những thói quen này bắt nguồn từ đâu. Khi bạn bức bối, cô đơn hay chán nản, bạn nghĩ ăn một cái gì đó trong tủ lạnh sẽ giúp ích cho bạn nhất. Vậy việc hút thuốc hay uống rượu phần nào cũng là phản ứng có điều kiện tương tự.

Cũng vì những lý do tương tự, nhiều phẩm chất hiện tại của chúng ta là kết quả của kinh nghiệm quá khứ. Trong những năm đầu đời, chúng ta cởi mở nhưng cái đầu rỗng tuếch: chúng ta tiếp thu thông tin như một miếng xốp. Nhờ quan hệ đầu tiên với bố mẹ, chúng ta

có được những quan hệ to lớn về sau và họ ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta sau này. Một phần có ý thức và một phần tiềm thức, chúng ta tạo ra những khuôn mẫu cư xử trong đời sống của mình phản ánh những kinh nghiệm mà chúng ta đã trải qua khi sống cùng bố mẹ. Chẳng hạn, chúng ta:

- Quan hệ với những người giống bố mẹ chúng ta. Ví dụ, chúng ta làm việc cho những ông chủ có tính cách y chang như bố hay mẹ ta.

- Phát triển những quan hệ giống như quan hệ của bố mẹ ta với người khác. Nếu cha mẹ chúng ta dịu dàng và quan tâm, chúng ta cũng trở nên như thế. Nhưng cũng có thể là do chúng ta hình thành một bức tranh tiềm thức từ khi còn nhỏ và bức tranh này bảo là, chẳng hạn "đàn ông thực sự phải cao, ngăm đen và ít nói" (như cha tôi). Tuy không nhận biết tí nào về những điều này ở mức độ có ý thức, nhưng chúng ta sẽ tìm đối tượng để lấp vào bức tranh này.

Cũng tương tự, tính chất quan hệ của chúng ta với bố mẹ sẽ tạo ra những mẫu của nó. Nếu lúc nhỏ chúng ta phải chịu sự phủ nhận hay mặc cảm tội lỗi thì chúng ta lại tiếp tục quan hệ với những người xem chúng ta như người "xấu". Nếu được yêu thương và khuyến khích, thì chúng ta lại có xu hướng tiếp xúc với những người đối đãi tốt và tôn trọng chúng ta. Tóm lại, chúng ta thu hút đối tượng mà chúng ta mong đợi và những người xung quanh sẽ đối xử với chúng ta theo cách mà chúng ta tin là mình xứng đáng được nhận.

Đây chỉ mới là sự lướt qua bề mặt. Tuy nhiên, nhìn nhận vấn đề là đã giải quyết nó một nửa, biết được những khuôn mẫu của bạn và nguồn gốc hình thành của chúng là điều rất cần thiết.

Đúc kết

Chúng ta sẽ không bị mắc kẹt vĩnh viễn với những mẫu cư xử nếu chúng ta muốn thay đổi. Những mẫu tiêu cực cũ sẽ còn bám ta dai

dễ dàng nhưng không phải là không bao giờ dứt được. Hãy luôn suy nghĩ tích cực về bản thân và các điều kiện, hoàn cảnh của bạn. Những nguyên tắc về tinh thần cho điều này không phải là dễ nhưng phần thưởng cho chúng thật lớn lao. Hãy luôn nói tốt về bản thân bạn và xem như bạn đang sống theo cách mà bạn muốn. Bạn sẽ tạo ra được

những mẫu mới và hạnh phúc.

Hãy nghe những băng cassette khuyến khích tinh thần và đọc những sách về thành công. Hãy học hỏi người khác, bạn sẽ viết lại được mẫu mà bạn muốn.

Ngoài ra, chọn những cái "đúc kết" trong quyển sách này để loại bỏ những thứ làm sa lầy cuộc sống của bạn và củng cố những mẫu sẽ đưa bạn tiến về phía trước.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy nga biên dịch

Chương 1 -A

Hình ảnh của chính mình

Hình ảnh của chính mình

Bạn có bao giờ để ý là khi bạn cảm thấy vui thì những người xung quanh bỗng trở nên thật dễ thương không? Làm sao mà họ thay đổi như vậy, bạn không thấy buồn cười sao?

Thế giới xung quanh là sự phản ánh của chính chúng ta. Khi chúng ta thấy căm ghét bản thân thì chúng ta ghét cả người khác. Khi chúng ta thích bản thân mình thì thế giới thật tuyệt vời.

Hình ảnh của chính chúng ta là dấu ấn quyết định cách chúng ta cư xử, đối tượng chúng ta giao du và cái gì chúng ta sẽ làm và không làm. Tư tưởng và hành động của chúng ta bắt nguồn từ cách chúng ta nhìn nhận bản thân mình.

Bức tranh về chính chúng ta sẽ được tô màu bởi kinh nghiệm, thành công và thất bại của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta về bản thân và phản ứng của người khác đối với chúng ta.

Tin hình ảnh này là có thật, chúng ta chỉ sống trong phạm vi các bức tranh này.

Vì thế hình ảnh về bản thân chúng ta sẽ quyết định:

-Chúng ta thích mọi điều xung quanh và thích sống với điều đó đến mức độ nào.

-Mức độ thành công chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Chúng ta là người mà chúng ta tin mình sẽ trở thành. Chính vì thế, tiến sĩ Maxwell Maltz, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất tên là "Điều khiển học - Tâm lý" đã viết "Mục tiêu của tất cả các liệu pháp tâm lý là thay đổi hình ảnh của một cá nhân về chính bản thân họ".

Nếu các bạn cho là mình kém cỏi về toán học, bạn sẽ luôn gặp khó khăn với các con số. Có thể do những kinh nghiệm không hay trước đây, bạn hình thành một thái độ cho là: "Dù thế nào tôi cũng không thể làm toán được". Vì thế bạn không cố gắng. Thông thường, bạn sẽ tuột dốc ngày càng nhanh hơn. Nếu có khi làm được, bạn sẽ nghĩ: "Chỉ là may mắn thôi". Khi bạn không thành công, bạn nói: "Thấy chưa! Điều đó chứng tỏ là tôi không thể làm được".

Có thể bạn còn bảo người khác là bạn không thể làm tính cộng. Bạn càng nói với anh mình, chồng mình, hàng xóm hay nhân viên ngân hàng của bạn là bạn không làm được thì bạn càng tin như vậy, và hình ảnh này càng ăn sâu vào tâm trí bạn. Bước đầu tiên để cải thiện mạnh mẽ các kết quả của chúng ta là cách chúng ta nghĩ và nói về chính bản thân mình. Một người học chậm có thể bắt đầu học nhanh hơn ngay khi anh ta thay

đổi ý nghĩ về khả năng của chính mình. Nếu hình ảnh về bản thân bạn bảo bạn là bạn có khả năng phối hợp tốt, bạn sẽ học những môn thể thao mới nào đó một cách dễ dàng. Nếu bạn tự nhủ là bạn

không thể làm, bạn sẽ mất thời gian lo lắng là bạn sẽ làm rơi banh và làm rơi thật.

Chừng nào bạn còn nghĩ mình là người luôn rỗng túi thì bạn sẽ thiếu tiền hoài. Nếu bạn xem mình là một người chiến thắng về tài chính, bạn sẽ luôn đầy đủ.

Hình ảnh về bản thân giống như cái nhiệt kế buộc chúng ta luôn hành động trong thang độ của nó. Có thể Fred chỉ mong là mình được hạnh phúc trong 50% thời gian. Vì thế khi được vui hơn, anh ta nghĩ "Hãy chờ xem! Không thể tốt lành như vậy được! Bất kỳ lúc nào một cái gì đó tồi tệ có thể xảy ra". Khi điều đó xảy ra thật, Fred sẽ hít sâu vào và buột miệng: "Tôi biết trước vậy mà!"

Điều Fred không biết là có những người khác trên thế giới lúc nào cũng bất hạnh và có những người lúc nào cũng hạnh phúc. Chúng ta tạo nên chính cuộc sống của mình tùy theo hình ảnh của chính ta về hạnh phúc của ta.

Ý nghĩa của điều này là **BẠN QUYẾT ĐỊNH** dựa trên hình ảnh về chính mình. Chúng ta thường quyết định bằng chính giá trị của mình và dựa trên mức độ hạnh phúc mà mình mong đợi.

LỜI KHEN, tại sao không nói một cách đơn giản là cảm ơn....?

Hình ảnh về chính chúng ta sẽ quyết định mức độ tập trung của chúng ta, hay cái mà chúng ta cho phép mình suy nghĩ. Một hình ảnh tốt về bản thân sẽ cho phép chúng ta tập trung vào những lời

khen ngợi dành cho mình và những thành công mà chúng ta đã đạt được. Cái này không khác gì với việc có một cái đầu thông minh. Một người nào đó từng nhận xét: "Tính tự cao là một bệnh khó hiểu. Ai cũng ghét cái thói này trừ người có tính đó". Ích kỷ và biết yêu bản thân đúng cách là hoàn toàn đối lập nhau.

Sự ích kỷ và sự yêu bản thân một cách lành mạnh cần phải được phân biệt rõ.

Con người ích kỷ thích mình là trung tâm của sự chú ý, thích được công nhận và không quan tâm đến người xung quanh.

Trong khi đó, yêu bản thân làm cho chúng ta tôn trọng mong ước của chúng ta cũng như của những người khác hơn. Có nghĩa là chúng ta có thể cảm thấy tự hào về bản thân mình vì những cái mình đạt được mà không cần nói cho tất cả mọi người biết và chấp nhận những thiếu sót của mình để cải thiện bản thân.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy Nga biên dịch

Chương 1 -B

Hình ảnh của chính mình

Hình ảnh của chính mình

Bạn có bao giờ để ý là khi bạn cảm thấy vui thì những người xung quanh bỗng trở nên thật dễ thương không? Làm sao mà họ thay đổi như vậy, bạn không thấy buồn cười sao?

Thế giới xung quanh là sự phản ánh của chính chúng ta. Khi chúng ta thấy căm ghét bản thân thì chúng ta ghét cả người khác. Khi chúng ta thích bản thân mình thì thế giới thật tuyệt vời.

Hình ảnh của chính chúng ta là dấu ấn quyết định cách chúng ta cư xử, đối tượng chúng ta giao du và cái gì chúng ta sẽ làm và không làm. Tư tưởng và hành động của chúng ta bắt nguồn từ cách chúng ta nhìn nhận bản thân mình.

Bức tranh về chính chúng ta sẽ được tô màu bởi kinh nghiệm, thành công và thất bại của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta về bản thân và phản ứng của người khác đối với chúng ta.

Tin hình ảnh này là có thật, chúng ta chỉ sống trong phạm vi các bức tranh này.

Vì thế hình ảnh về bản thân chúng ta sẽ quyết định:

-Chúng ta thích mọi điều xung quanh và thích sống với điều đó đến mức độ nào.

-Mức độ thành công chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Chúng ta là người mà chúng ta tin mình sẽ trở thành. Chính vì thế, tiến sĩ Maxwell Maltz, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất tên là "Điều khiển học - Tâm lý" đã viết "Mục tiêu của tất cả các liệu pháp tâm lý là thay đổi hình ảnh của một cá nhân về chính bản thân họ".

Nếu các bạn cho là mình kém cỏi về toán học, bạn sẽ luôn gặp khó khăn với các con số. Có thể do những kinh nghiệm không hay trước đây, bạn hình thành một thái độ cho là: "Dù thế nào tôi cũng không thể làm toán được". Vì thế bạn không cố gắng. Thông thường, bạn sẽ tuột dốc ngày càng nhanh hơn. Nếu có khi làm được, bạn sẽ nghĩ: "Chỉ là may mắn thôi". Khi bạn không thành công, bạn nói: "Thấy chưa! Điều đó chứng tỏ là tôi không thể làm được".

Có thể bạn còn bảo người khác là bạn không thể làm tính cộng. Bạn càng nói với anh mình, chồng mình, hàng xóm hay nhân viên ngân hàng của bạn là bạn không làm được thì bạn càng tin như vậy, và hình ảnh này càng ăn sâu vào tâm trí bạn. Bước đầu tiên để cải thiện mạnh mẽ các kết quả của chúng ta là cách chúng ta nghĩ và nói về chính bản thân mình. Một người học chậm có thể bắt đầu học nhanh hơn ngay khi anh ta thay

đổi ý nghĩ về khả năng của chính mình. Nếu hình ảnh về bản thân bạn bảo bạn là bạn có khả năng phối hợp tốt, bạn sẽ học những môn thể thao mới nào đó một cách dễ dàng. Nếu bạn tự nhủ là bạn không thể làm, bạn sẽ mất thời gian lo lắng là bạn sẽ làm rơi banh và làm rơi thật.

Chừng nào bạn còn nghĩ mình là người luôn rỗng túi thì bạn sẽ thiếu tiền hoài. Nếu bạn xem mình là một người chiến thắng về tài chính, bạn sẽ luôn đầy đủ.

Hình ảnh về bản thân giống như cái nhiệt kế buộc chúng ta luôn hành động trong thang độ của nó. Có thể Fred chỉ mong là mình

được hạnh phúc trong 50% thời gian. Vì thế khi được vui hơn, anh ta nghĩ "Hãy chờ xem! Không thể tốt lành như vậy được! Bất kỳ lúc nào một cái gì đó tồi tệ có thể xảy ra". Khi điều đó xảy ra thật, Fred sẽ hít sâu vào và buột miệng: "Tôi biết trước vậy mà!"

Điều Fred không biết là có những người khác trên thế giới lúc nào cũng bất hạnh và có những người lúc nào cũng hạnh phúc. Chúng ta tạo nên chính cuộc sống của mình tùy theo hình ảnh của chính ta về hạnh phúc của ta.

Ý nghĩa của điều này là **BẠN QUYẾT ĐỊNH** dựa trên hình ảnh về chính mình. Chúng ta thường quyết định bằng chính giá trị của mình và dựa trên mức độ hạnh phúc mà mình mong đợi.

LỜI KHEN, tại sao không nói một cách đơn giản là cảm ơn....?

Hình ảnh về chính chúng ta sẽ quyết định mức độ tập trung của chúng ta, hay cái mà chúng ta cho phép mình suy nghĩ. Một hình ảnh tốt về bản thân sẽ cho phép chúng ta tập trung vào những lời khen ngợi dành cho mình và những thành công mà chúng ta đã đạt được. Cái này không khác gì với việc có một cái đầu thông minh. Một người nào đó từng nhận xét: "Tính tự cao là một bệnh khó hiểu. Ai cũng ghét cái thói này trừ người có tính đó". Ích kỷ và biết yêu bản thân đúng cách là hoàn toàn đối lập nhau.

Sự ích kỷ và sự yêu bản thân một cách lành mạnh cần phải được phân biệt rõ.

Con người ích kỷ thích mình là trung tâm của sự chú ý, thích được công nhận và không quan tâm đến người xung quanh.

Trong khi đó, yêu bản thân làm cho chúng ta tôn trọng mong ước của chúng ta cũng như của những người khác hơn. Có nghĩa là chúng ta có thể cảm thấy tự hào về bản thân mình vì những cái mình đạt được mà không cần nói cho tất cả mọi người biết và chấp

nhận những thiếu sót của mình để cải thiện bản thân.

Một tình yêu bản thân lành mạnh sẽ không buộc chúng ta phải giải thích vì sao chúng ta đi nghỉ, hay phải mua giày mới, hoặc chiều chuộng bản thân mình tí chút. Chúng ta cảm thấy thoải mái khi làm việc này hay việc kia làm cho đời sống chúng ta tốt đẹp hơn lên.

Bạn đừng nghĩ đến cái gọi là “cảm giác phức hợp”

Khi chúng ta thật sự coi trọng giá trị của mình, không cần phải nói với người ngoài là chúng ta tốt hay giỏi như thế nào. Chỉ có người không thuyết phục được bản thân là họ có giá trị thật sự thì mới oang oang với mọi người về lòng tốt của mình.

Tôi cho là bạn nên chấp nhận những lời khen của người khác dành cho mình. Chúng ta không cần phải hoàn thiện mới có thể chấp nhận một lời khen với lời cảm ơn chân thành. Những người thành công luôn luôn nói “Cám ơn!” Họ hiểu là chuyện xác nhận rằng một công việc được làm tốt là điều hoàn toàn nên làm.

Nếu bạn chúc mừng Greg Norman vì anh ta thắng giải đánh gôn thì anh ta sẽ không nói “Chỉ là ngẫu nhiên thôi” hay “May mắn thôi mà”. Anh ta sẽ nói “Cám ơn!”. Nếu bạn khen ngợi Paul McCartney vì anh ta vừa cho ra đời một đĩa nhạc xuất sắc thì anh ta không nói “Anh chàng ngốc ă ! Cái đĩa đó đâu có ra gì” Anh ta sẽ nói “Cám ơn” Những con người thành công biết nâng niu giá trị riêng của họ và họ đã làm như vậy rất lâu trước khi thành công, để được thành công. Cũng giống như tất cả chúng ta, họ cần phải công nhận giá trị của họ trước.

Một lời khen là một món quà. Nó bắt người ta phải suy nghĩ và cố gắng để ban tặng nó cho ai đó. Thế thì thật thất vọng nếu bạn ném trả món quà đó vào mặt họ. Đây cũng là lý do buộc phải tiếp nhận lời khen một cách dễ thương. Nếu một người khen vẻ đẹp tuyệt vời

của bạn mà bạn lại đáp trả “Nhưng môi tôi bết và chân tôi ngắn!” thì họ sẽ chùng hững biết bao!

Bạn thì cảm thấy không dễ chịu vì bạn đã không chấp nhận lời khen với tinh thần mà người khen muốn chuyển giao, còn người khen cũng thấy bức vì lý do tương tự và sẽ nhớ đến bạn như một người có cái môi bết và đôi chân ngắn. Vậy tại sao không đáp lại một cách đơn giản là “Cám ơn”?

“Tôi” trong mắt người khác

Chúng ta có thể đánh giá hình ảnh của chính chúng ta bằng cách nhìn vào những người xung quanh chúng ta. Chúng ta thiết lập những quan hệ với những người đối xử với ta theo cách ta cho là mình xứng đáng được hưởng. Những người có hình ảnh tốt về mình thường có nhu cầu được tôn trọng bởi những người gần gũi với họ. Họ đối xử tốt với bản thân, và làm gương tốt cho người khác trong chuyện này.

Nếu Mary nghĩ không tốt về bản thân, cô ta sẽ chịu đựng tất cả những thứ rác rưởi và sỉ vả của người khác. Trong tâm trí của cô ta sẽ luôn có câu: “Mình không quan trọng” “Chỉ tại mình thôi. Lúc nào mình cũng bị đối xử tệ bạc. Có lẽ mình đáng phải bị như thế”.

Chúng ta có thể đặt câu hỏi “Mary còn phải chịu sự bất công đó bao lâu nữa?”

Câu trả lời là: “Chừng nào cô ta còn đánh giá thấp bản thân mình”.

Người khác đối xử với ta theo cách mà ta đối xử với chính bản thân mình. Những người ta quan hệ sẽ nhanh chóng nhận ra là ta có tôn trọng chính mình không. Nếu chúng ta tự trọng, họ cũng sẽ phải làm như thế.

Tôi nghĩ các bạn ai cũng biết những phụ nữ không biết tôn trọng bản thân, vấp vấp hết quan hệ này đến quan hệ khác. Bạn trai lúc là tên

nghiện ngật, lúc là kẻ bất tài. Ngày nào họ cũng bị sỉ vả hay đánh đập. Thật không may, họ sẽ phải chịu hoài như vậy chừng nào họ còn duy trì mãi suy nghĩ thấp kém về bản thân mình.

Nhưng cũng có những người dù rất khó khăn cũng học được cách đòi hỏi sự đối xử công bằng của bạn bè, đồng nghiệp và gia đình. Họ nhận ra là khi họ đã tạo ra một vị thế, người khác xử sự phải phép ngay.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy Nga biên dịch

Chương 1- C

Giá trị bản thân

Giá trị bản thân

Tôi giả sử bạn đang chịu trách nhiệm chăm sóc một bé trai 3 tháng. Đến giờ ăn, bạn có cho bé ăn mà không cần ai thúc hối không? Dĩ nhiên bạn sẽ tự giác làm. Bạn sẽ không nói “Này bé, nếu em không ngoan và dễ thương, không ngồi ngay ngắn và chọc tôi cười bằng cách bập bẹ chữ A,B,C tôi sẽ không cho em ăn!” Bạn cho bé ăn vì bé xứng đáng. Bé phải được yêu thương, chăm sóc và âu yếm. Bé được đối xử như thế vì bé cũng như bạn, bé là một con người. một thực thể của vũ trụ.

Bạn cũng xứng đáng được như vậy. Ngay từ khi sinh ra và ngay cả bây giờ. Nhiều người nghĩ rằng họ phải thông minh, đẹp trai hay lanh lợi, được trả lương hậu, v.v... mới xứng đáng được yêu thương và tôn trọng.

Bạn xứng đáng được yêu và tôn trọng chỉ vì bạn là bạn

Thật hiếm khi chúng ta biết tập trung vào vẻ đẹp thật sự và sức mạnh bên trong. Bạn có nhớ các bộ phim “Chàng và nàng” không? Khi chàng và nàng vật lộn với bao khó khăn,... bạn hy vọng và cầu nguyện là mọi chuyện sẽ êm thấm. Chàng đi lính, nàng bỏ đi, chàng về thì nàng ta đã đi, chàng tìm được nàng, anh trai nàng bảo chàng cắt đi, nàng cũng bảo chàng cắt đi, và bạn thì cứ mong là họ sẽ

sống hạnh phúc sau đó, họ sẽ cưới nhau và đi dạo trong hoàng hôn khi phim hạ màn. Bạn lau nước mắt, bóp cái bịch bắp rang trong tay và đi ra khỏi rạp phim.

Chúng ta khóc khi xem những phim đó vì trong sâu thẳm tâm hồn mình chúng ta quan tâm, chúng ta yêu, chúng ta tổn thương. Có cái hạt nhân bên trong này trong tất cả chúng ta và nó rất đẹp. Tùy vào việc chúng ta bị tổn thương đến mức nào, chúng ta sẽ biểu lộ tình cảm sâu sắc nhất của mình, nhưng ai trong chúng ta cũng đều làm như vậy.

Khi chúng ta đọc những bài viết về cảnh khốn khổ trên toàn cầu, tất cả chúng ta đều cảm thấy đau đớn cho những người ở nơi ấy. Mỗi người đều suy nghĩ khác nhau về cách tốt nhất để giúp đỡ họ, tất cả đều quan tâm. Chúng ta là như vậy đó.

Phải công nhận là bạn có những phẩm chất này - khả năng yêu thương và thông cảm, chia sẻ. Bạn là con người. Hãy công nhận những giá trị của bạn và luôn nhắc nhở chính bạn rằng bạn xứng đáng được đối xử tốt.

Câu chuyện về RAPUNZEL

Như tất cả những câu chuyện thần thoại khác, câu chuyện này có ý nghĩa sâu xa của nó. Đó là câu chuyện về sự tôn trọng bản thân. Rapunzel là một phụ nữ trẻ bị giam trong một tòa lâu đài bởi một tên phù thủy lúc nào cũng nói với cô là cô rất xấu. Một ngày nọ, một hoàng tử đi ngang qua và nói với Rapunzel về vẻ đẹp của cô. Cô thả bím tóc vàng xuống cho chàng trèo lên để cứu cô.

Không có lâu đài cũng như không có phù thủy nào giam tù được cô, trừ lòng cô tin là mình xấu. Khi biết ra là mình đẹp qua cái nhìn của chàng hoàng tử, cô biết là mình có thể được tự do. Chúng ta cần nhận biết được những tên phù thủy bên trong ngăn không cho ta

được tự do.

Hình ảnh về bản thân và tiềm thức

Hành vi và chương trình trong tiềm thức chúng ta quyện với sự tự đánh giá bản thân. Ví dụ khi chúng ta không cảm thấy dễ chịu, chúng ta thường đổ lỗi cho chính mình. Những biểu hiện có thể là sự chèn chén say sưa, tai nạn, bệnh hoạn, ma túy....Nó không nhất định phải là một hành động tiềm thức. Đơn giản là sự đối xử với bản thân sẽ tự động phản ánh tình yêu bản thân chúng ta ở thời điểm đó.

Cũng có những bằng chứng cho thấy là người bị tai nạn xe cộ thường cảm thấy bất hạnh và cho rằng tai nạn phần nào chính là sự trừng phạt.

Điều tối quan trọng là phải cố gắng suy nghĩ thật tích cực. Như thế chúng ta sẽ là những người hạnh phúc.

Hành vi xuất phát từ suy nghĩ xấu về bản thân

Mỗi người trong chúng ta phải liên tục duy trì hình ảnh tích cực và lành mạnh về bản thân. Những biểu hiện sau chứng tỏ chúng ta cần cải tạo hình ảnh về chính mình:

- Sự ghen tỵ
- Nói xấu về bản thân
- Mặc cảm tội lỗi
- Không thể khen ngợi ai được
- Không biết nhận lời khen
- Không quan tâm đến nhu cầu của mình
- Không nói ra điều chúng ta muốn
- Chối bỏ sự hưởng thụ một cách không cần thiết
- Không biểu hiện tình cảm được
- Không thể đón nhận và hưởng thụ tình cảm

-Phê bình người khác

-So sánh bản thân với người khác

-Sức khỏe kém cỏi

Thay đổi là điều khó làm. Suy nghĩ không tốt về bản thân có xu hướng tồn tại dai dẳng. Khi chúng ta bắt đầu thực hiện hành động cải thiện hình ảnh này thì lại xuất hiện xu hướng bộc lộ những mẫu cũ của mặc cảm tội lỗi, tự buộc tội hay bôi xấu mình. Dưới đây là một vài đề nghị giúp bạn thay đổi cách cảm nhận về bản thân:

-Chấp nhận lời khen-hãy luôn nói cảm ơn hay cái gì đó tương tự

-Khen ngợi – một trong những cách dễ nhất để cảm thấy hài lòng là nhận ra cái đẹp của người khác

-Luôn luôn nghĩ tốt về bản thân.

-Khen ngợi chính bạn – khi bạn làm được cái gì đó, hãy tự vỗ lưng một cái. Hãy trân trọng giá trị của bạn.

-Phân biệt hành vi với bản thân bạn – hãy nhớ là hành vi của bạn không liên quan đến giá trị bản thân bạn. Nếu bạn làm cái gì đó ngu ngốc, chẳng hạn húc xe mình vào xe của ai đó, không phải như thế bạn là người xấu. Bạn chỉ mắc lỗi thôi. (Hãy tập thích người mắc lỗi, chỉ ghét cái lỗi thôi)

-Chăm sóc tốt cơ thể - Bạn chỉ có một tấm thân, bạn làm cái gì cũng ảnh hưởng tới nó. Hãy tập thể dục và chăm sóc tốt cho nó.

-Hãy cho mọi người biết bạn muốn được họ đối xử như thế nào - nhất là thông qua cái cách mà bạn đối xử với chính bạn và họ. Không ai muốn phải chịu sự xỉ vả từ người khác!

-Quan hệ với người tốt.

-Cố gắng để có niềm vui mà không phải cảm thấy có lỗi - sử dụng thuật khẳng định

-Đọc những sách làm giàu ý tưởng và nhiệt tình của bạn

-Luôn luôn tưởng tượng ra hình ảnh tương lai của bạn, không phải hình ảnh hiện tại. Như thế bạn sẽ chú tâm hơn đến những cái quan trọng.

Hãy thương người hàng xóm như chính bản thân bạn

Thương người hàng xóm như bản thân cũng có nghĩa là phải thương bản thân mình nữa, chứ không phải chăm chăm thương họ mà lại ghét bản thân mình. Tôi không khuyên các bạn phải hy sinh bản thân và phải chịu đựng. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta phải cân bằng giữa nhu cầu của mình và của họ, phải tôn trọng cả hai phía.

Sự khiêm tốn giả tạo

Có lẽ bạn biết những người khiến người khác khen mình bằng cách dùng tâm lý nghịch.

Họ nói: “Tôi chơi piano rất tệ!”

Vậy là bạn sẽ nói: “Tôi nghĩ là anh chơi rất hay”

Họ nói: “Không đâu. Tôi mắc nhiều lỗi lắm”

Bạn lại nói: “Tôi thấy rất tuyệt”.

Họ nói: “Anh chỉ khen thôi”/

Bạn nói: “Tôi nói thật mà. Anh tuyệt lắm”

Họ lại nói: “Cám ơn...Nhưng tôi tệ thật”

Thật dễ cái, đúng không bạn? Chúng ta có trách nhiệm kết thúc kiểu nói chuyện kỳ cục này càng nhanh càng tốt và nói đến cái gì hay hơn

Những người xuất sắc không chơi cái trò này, Họ không đi câu lời khen mà đón nhận thật duyên dáng những lời khen người khác ban tặng.

Sức khỏe

Những thí nghiệm khoa học cho thấy người ta có thể bị giết chết

bằng cảm xúc buồn bực nhanh hơn là thuốc độc chết người. Các mẫu máu của người chịu sự sợ hãi hay giận dữ tột độ khi tiêm vào những con chuột lang làm cho chúng chết trong chưa đầy hai phút. Thử tưởng tượng lượng máu này sẽ gây ra điều gì khi ở trong chính con người bạn.

Những ý nghĩ của bạn sẽ ảnh hưởng đến cơ chế hóa học của bạn trong từng giây. Cả cơ thể của bạn sẽ bị sốc khi bạn đang đi trên đường mà một chiếc xe tải phanh thành linh ngay trước bạn 2 mét. Trí óc của bạn sẽ tạo ra phản ứng tức thì cho cơ thể.

Chính cái chất độc do nỗi sợ hãi, bực bội hay căng thẳng tạo ra sẽ giết chết bạn. Không thể lo sợ hay bực bội mà bạn lại cảm thấy khỏe khoắn. Không phải là khó xảy ra, mà là không thể. Nói cho đơn giản thì sức khỏe của bạn là sự phản ánh tinh thần. Bệnh hoạn cũng chính là do những mâu thuẫn không giải quyết được bên trong đã đến lúc biểu hiện ra bên ngoài.

Một điều tuyệt vời là chính tiềm thức hình thành nên sức khỏe của chúng ta. Bạn còn nhớ cái ngày mà bạn cảm thấy muốn bệnh khi không muốn đi học không? Sợ hãi cũng làm cho bạn đau đầu? Bạn có từng biết ai đột ngột đau thanh quản trước khi sắp thực hiện một bài phát biểu quan trọng không? Chính sự liên hệ giữa trí óc và cơ thể làm cho tiềm thức của ta gây ra điều mà ta muốn tránh. Nhận ra điều này là chúng ta đã sẵn sàng được một nửa để làm cái gì đó nhằm khắc phục nó.

Chính sự mong đợi và hệ thống niềm tin của chúng ta làm cho chúng ta bị bệnh. Nếu anh rể của bạn bảo: “Tôi bị cảm nặng, cậu có thể cũng sẽ bị và phải ở nhà 2 tuần”. Thế là chúng ta trở nên dễ mắc bệnh này. Chúng ta bị bệnh là vì chúng ta nghĩ mình sẽ bị như vậy.

Cũng có khi chúng ta bị một bệnh nào đó vì cho rằng cha mẹ chúng

ta bị nên ta không thể tránh được. Chính cái mẫu hay chương trình trong não chúng ta làm cho chúng ta khỏe mạnh hay bệnh hoạn. Một số người nói: “Tôi không bao giờ bị bệnh” và thật sự không bao giờ bệnh. Một số người nói “Cứ một năm tôi bị cảm hai chục lần” và đúng thế thật. Không phải là trùng hợp gì cả.

Khi còn nhỏ chúng ta rất nhanh chóng hiểu ra là bị bệnh thì sẽ được nhiều người chú ý đến. Một số người trưởng thành rồi mà vẫn theo cách này, Khi bị bệnh chúng ta được bạn bè và người thân quan tâm, ta cảm thấy được yêu thương và bảo bọc. Nhiều người cứ triền miên bị bệnh, té cầu thang hay gãy chân khi không được ai để ý và quan tâm. Tuy nhiên sự thật là những người cảm thấy được yêu thương và an toàn thì ít bị bệnh và gặp tai nạn hơn những người luôn thấy mình cô đơn và lẻ loi

Xúc cảm không được bộc lộ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Các triệu chứng cổ điển là “Đừng lo cho tôi. Tôi không quan trọng” hay “Tôi quen không được quan tâm hay yêu thương gì cả”. “Tôi sẽ ngồi đó với nụ cười mà trong lòng thì cảm thấy cô đơn”. Để được khỏe mạnh và hăng hái, chúng ta nên duy trì xúc cảm tích cực và biểu lộ tình cảm ra bên ngoài. Điều quan trọng nhất là phải tin rằng mình XỨNG ĐÁNG được khỏe mạnh. Nếu chúng ta cứ cảm thấy “Mình không phải là người tốt” hay “Mình đã làm những việc không tốt” hay “Mình đáng bị trừng phạt” thì chúng ta thường phải chịu đựng bệnh tật, có khi cả đời.

Nếu chúng ta không sống cái cuộc sống mà chúng ta muốn thì trí óc ta sẽ xuất hiện cái ý nghĩ chủ đạo “Tôi ước gì mình chết đi”. Thề xác là nô lệ của tinh thần, chúng sẽ biểu hiện ra ngoài cái mà chúng ta muốn. Trước hết là bệnh tật. Tiếp theo sẽ là cái chết.

Tôi không dùng đoạn văn trên để giải thích sức khỏe. Tôi chỉ muốn

nhấn mạnh đến vai trò của đời sống tinh thần. Nếu chúng ta mang một cây chuối đến Nam Cực, đào lỗ trồng nó và mười năm sau đem rổ quay lại để thu hoạch thì bạn đoán tôi sẽ thu được bao nhiêu chuối? Bạn sẽ nói chẳng bao nhiêu. Vì đó không phải là môi trường tốt để trồng chuối. Vậy thì ý nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ kiểm soát môi trường thể chất của bạn. Chính bạn quyết định tạo ra ngôi nhà sức khỏe hay cái mồ bệnh hoạn

Sức khỏe là tài sản của bạn, và có sức khỏe là có năng lượng và sức sống. bạn thức dậy mỗi buổi sáng và có quyền tin tưởng rằng cơ thể bạn khỏe khoắn chứ không chỉ “tạm ổn”. Ai cũng cho rằng khỏe mạnh là không có dấu hiệu bệnh tật.

Nếu lại nhìn vào quan hệ thể chất – tinh thần thì rõ ràng tâm trạng của bạn ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Tiềm thức của chúng ta điều khiển liên tục quá trình hoạt động của cơ chế sức khỏe của chúng ta.

Nếu bạn bị đứt ngón tay, cái gì sẽ hàn gắn các tế bào mới lại để lấp kín nó? Tại sao một cái móng tay bị mất thì cái khác sẽ mọc lên ngay chỗ bị mất mà không phải là chỗ khác? Phải có cái gì đó điều khiển những cái này. Nhưng đừng có tin là cơ thể chúng ta có phép màu!

Trí óc là kiến trúc sư của cơ thể và cơ thể là sự phản ánh của trí óc. Nếu cảm xúc sợ hãi, giận dữ chế ngự bạn thì cơ thể bạn sẽ phản ánh điều đó. ‘Bệnh’ tinh thần sẽ trở thành “bệnh” thể chất

Đúc kết

Hãy nghĩ bạn có hạnh phúc và sức khỏe. Cứ tưởng tượng là bạn khỏe mạnh. Phải khẳng định rằng bạn xứng đáng được khỏe mạnh và hãy đối xử dịu dàng với bản thân. Hãy chấp nhận và yêu thương bản thân bạn ngay bây giờ và cho rằng bạn đã sống theo cách tốt

nhất mà bạn biết. **Sự đau đớn**

Chúng ta đang bàn về sức khỏe, hãy thử nói đến sự đau đớn một chút.

Giả sử bạn gặp John Brown khi anh ta vừa bước ra từ phòng nha sĩ sau một giờ và nói "Đau một chút cũng thích chứ nhỉ?" John có thể cho là bạn hơi bị điên. Khi vừa mới bị bỏng ngón tay trên bếp thì bạn khó mà nghĩ đau đớn có gì hay ho.

Giả sử bạn không bao giờ cảm thấy đau. Bạn vô tình tì cánh tay trên một tấm thép nóng trong hai mươi phút và rồi thấy cánh tay mình sao bây giờ chỉ còn là một que than cháy đen. Nếu bạn không hề thấy đau, có thể bạn đi từ xưởng về nhà và cuối xuống để mang dép vào, bạn tự nhủ "Trời đất! Nửa bàn chân của tôi đâu rồi. Chắc nó bị đứt ở đâu đó. Có phải tôi bị kẹp trong cửa thang máy hay anh chàng hàng xóm Doberman đã xử nó rồi?" Chắc từ chiều đến giờ trông tôi kỳ dị lắm".

Đau đớn về thể xác có giá trị của nó. Nó là sự phản hồi liên tục bảo cho chúng ta biết nên làm gì và không làm gì. Thật là không có gì làm bối rối người bạn yêu trong một bữa cơm tối thấp nển lãng mạn cho bằng nói với anh ta là bạn không thể dùng món tráng miệng được vì bạn đã cắn đứt cái lưỡi của mình rồi. (Dĩ nhiên bạn chỉ có thể giải thích được bằng cách ra hiệu)

Khi chúng ta ăn quá nhiều, không ngủ đủ hay bộ phận nào đó trong cơ thể bị trục trặc và cần được nghỉ ngơi thì hệ thống báo tự động tuyệt diệu của chúng ta sẽ cho ta biết.

Đau khổ tình cảm cũng theo quy luật tương tự. Nếu chúng ta bị tổn thương về xúc cảm, nó sẽ là thông điệp cho ta biết là đã đến lúc ta phải nhìn vấn đề khác đi. Nếu chúng ta cảm thấy bị tổn thương, bị ai đó làm cho thất vọng thì thông điệp sẽ là "Hãy yêu thương những

người xuất hiện trong đời bạn một cách vô điều kiện. Hãy chấp nhận họ đúng như bản chất của họ và những gì họ ban tặng cho bạn mà không hề xét đoán". Hoặc là đừng để hành động của người khác phá hoại lòng tự trọng của chính bạn"

Nếu nhà bạn bị cháy hay xe bạn bị lấy cắp, bạn sẽ bức bối. Điều này rất bình thường ở con người. Nếu bạn cho rằng mình học được điều gì đó thì bạn sẽ sớm nhận ra rằng bạn vẫn có thể sống hạnh phúc không cần những cái này. Cảm xúc sẽ giúp bạn đánh giá lại những ưu tiên mà bạn đặt ra. Tôi không nói là chúng ta không cần nhà hay xe mà là phải biết cách học hỏi từ những kinh nghiệm như thế và điều chỉnh những giá trị của mình sao cho những trục trặc của cuộc sống gây ra ít đau khổ nhất cho bạn.

Đúc kết

Sự đau đớn làm cho bạn thay đổi. Nó thôi thúc chúng ta nhìn sự việc khác đi. Khi bị đau đớn về thể chất cũng như xúc cảm, nếu chúng ta tiếp tục làm điều ngu ngốc, chúng ta sẽ đau tiếp. Chúng ta có thể nói "Không nên đau. Tôi không muốn đau", nhưng nó vẫn cứ đau. Một số người cứ chịu đau hoài như vậy 24 tiếng một ngày, 365 ngày một năm. Họ không bao giờ nhận ra là đã đến lúc phải lấy tay ra khỏi bếp lò.

Chúng ta trở thành một phần của đời thường

Chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh. Bạn có từng biết người nào đi ra nước ngoài và trở về với một giọng nói khác? Hay những cậu bé năm tuổi chập chững đến trường ngây thơ, vô tư và chẳng bao lâu sau, do chơi với những người xấu, các cậu bé đã nhanh chóng học các tiếng chửi thề còn nhiều hơn cả một người trưởng thành bình thường.

Chúng ta trở thành một phần của môi trường bên ngoài. Không ai

trong chúng ta được miễn nhiễm đối với ảnh hưởng của thế giới xung quanh - bạn bè, gia đình và đồng nghiệp, TV, báo chí, truyền thanh, sách và tạp chí mà chúng ta đọc. Chúng ta đừng cô lập mình với những vật và người trong cuộc sống. Suy nghĩ và tình cảm, mục tiêu và hành động của chúng ta sẽ được hình thành liên tục bởi những người và vật mà chúng ta tiếp xúc hằng ngày.

Fred bắt đầu công việc mới ở một nhà máy. Fred nghỉ giải lao 10 phút, những người khác nghỉ 20 phút. Fred nói: "Các anh làm sao vậy?"

Sau hai tuần cậu ta cũng nghỉ 20 phút.

Đến nửa tháng sau thì Fred nghỉ 30 phút. Fred lúc này nói rằng "Nếu không cãi lại họ được thì hãy đồng ý với họ. Tại sao tôi lại phải làm việc chăm chỉ hơn những anh chàng kia?"

Sau 10 năm, Fred là người nghỉ giải lao lâu nhất trong nhà máy. Anh ta đã chấp thuận theo thái độ của những công nhân khác.

Điều lạ lùng là con người thường không nhận biết được những thay đổi đang diễn ra trong tâm lý mình. Cũng giống như là khi quay về với bụi khói thành phố sau vài tuần hưởng không khí trong lành, chỉ lúc đó ta mới nhận ra là trước đây ta đã quen với những cái mùi bẩn thỉu.

Sống chung với những người hay phê bình ta sẽ bắt đầu phê bình. Sống với người hạnh phúc ta biết hạnh phúc là gì. Sống với người cầu thả ta thành cầu thả, với người nhiệt tình ta thành nhiệt tình, với người hay phiêu lưu làm ta thích phiêu lưu, với người thịnh vượng làm ta thịnh vượng.

Điều này có nghĩa là chúng ta cần phải quyết định chúng ta muốn gì và chọn đối tượng giao du cho thích hợp. Có thể bạn sẽ nói: "Như thế đòi hỏi phải nỗ lực nhiều. Có thể không dễ chịu gì. Tôi có thể

phải làm buồn lòng vài người". Đúng vậy! Nhưng đó là cuộc sống của bạn.

Fred có thể nói: "Tôi lúc nào cũng nhẩn túi, chán nản và công việc thì nhàm chán, tôi thường bệnh hoạn và chẳng có định hướng gì, chẳng được làm điều gì thú vị". Vậy thì chúng ta biết là bạn thân của Fred cũng cháy túi hoài, cũng nản chí, công việc buồn tẻ, sức khỏe yếu ớt, dậm chân tại chỗ và luôn ao ước một cuộc sống sôi động hơn. Không phải là sự trùng hợp. Chúng ta không ai muốn phán xét Fred nhưng nếu anh ta muốn cải thiện chất lượng đời sống thì điều đầu tiên cần làm là nhận ra những gì đang diễn ra trong cuộc sống anh ta trong thời gian gần đây.

Không có gì đáng ngạc nhiên nếu một bác sĩ lại mắc nhiều bệnh, vì ông ta suốt ngày tiếp xúc với những người bệnh. Các nhà tâm thần học có tỷ lệ tự tử cao vì những lý do tương tự. Theo truyền thống, 9 trong 10 đứa trẻ có cha mẹ hút thuốc cũng sẽ hút thuốc. Người nghèo có bạn nghèo. Người giàu có bạn giàu. Người thành công có bạn thành công. Vân vân và vân.

Đúc kết

Nếu bạn nghiêm túc về chuyện thay đổi cuộc sống, hãy nghiêm túc thay đổi những gì xung quanh bạn

Sự thịnh vượng

"Điều tốt nhất bạn làm cho một người nghèo là không trở nên nghèo như họ".

Kinh nghiệm của tôi cho biết là nhiều người tin rằng khi đụng đến tiền bạc và sự thịnh vượng, tất cả những suy nghĩ tích cực và thái độ thích hợp, sự chịu thương chịu khó sẽ không bao giờ thay đổi được khả năng thanh toán hóa đơn vào cuối tháng.

Thực tế là những ý nghĩ do ý thức hay tiềm thức đều tạo ra những kết quả trong cuộc sống của bạn. KỂ CẢ quyết định số tiền bạn có trong ngân hàng. Sự thịnh vượng hay nghèo khổ tùy thuộc vào suy nghĩ của bạn. Chính trí óc và hệ thống niềm tin định vị cho bạn., nó làm cho bạn giàu hay nghèo tùy theo cách bạn huấn luyện nó. Bạn nghĩ gì thì có cái đó. Suy nghĩ nghèo thì nghèo, suy nghĩ giàu thì giàu.

Hãy lấy Fred làm thí dụ. Anh ta luôn tin là sẽ phải cố gắng lắm mới thanh toán được những hóa đơn của mình. Anh ta sẽ chỉ làm những công việc được trả lương trung bình vì anh ta đã hoạch định cho mình như thế. Anh ta chỉ chơi với những người tầm tàm như mình vì như thế anh ta thấy dễ chịu hơn. Những người này đồng ý với ý kiến của anh ta rằng cuộc sống thật khó khăn. Trong môi trường như thế, anh ta sẽ không có xu hướng mở rộng những ý tưởng của mình ra xa hơn để vươn tới những cái khác mà mình có thể đạt được.

Có thể là Fred xuất thân từ một gia đình có thái độ như thế đối với tiền bạc và hay bị thiếu tiền. Điều này đã góp phần hình thành niềm tin đó của Fred.

Vì chúng ta sẽ có được đa số điều mình chờ đợi, và Fred nghĩ là anh ta sẽ thiếu tiền nên anh ta sẽ được cái anh ta nghĩ. Anh ta đã có một "chương trình" trong não nói rằng "Anh sẽ không bao giờ có tiền, Fred" và cứ mỗi khi thấy dư tiền là anh ta tiêu sạch. Có thể trong tiềm thức anh ta nghĩ: "Có tiền dư thế này thật lạ! Mình nên mua cái gì đi và trở lại "vô sản" như trước!"

Thông qua cuộc độc thoại này, anh ta sẽ khẳng định rằng những vấn đề tiền nong là một phần cấp thiết của cuộc sống. Anh ta có thể tự nhủ: "Mình không có tiền vì mình không được học hành tử tế". Nếu học giỏi là giàu thì chắc mấy ông giáo sư đại học là triệu phú hết. Tôi

biết một số người học cao mà rất nghèo trong khi một số người ít học lại rất giàu.

Có thể Fred lý sự "Tôi không kiếm được công việc tốt để có nhiều tiền". Nhiều người khác phải làm nghề phụ để có thể khởi sự. Những người khác thì đổi việc.

Có thể thời gian là câu trả lời. Fred có thể lý sự rằng anh ta không có đủ thời gian để làm giàu. Chúng ta đều có thời gian bằng nhau - 24 tiếng một ngày - không ai có nhiều hay ít hơn.

Fred có thể nói là anh ta còn quá trẻ hay đã quá già, hay anh ta còn phải lo cho vợ, vợ anh ta không giúp anh ta được gì hay con anh ta đông quá. Thế nhưng nếu anh ta nhìn kỹ thì những người đang giàu có khác vẫn phải đối mặt với tất cả những vấn đề này.

Ngoài ra, anh bạn của chúng ta có thể cãi rằng anh ta thích giàu có nhưng không muốn tự mình phải làm việc chết xác. Lại một lần nữa, chúng ta thường thấy nhiều người làm việc chăm chỉ mà vẫn nghèo còn một số chỉ làm vài giờ một ngày mà trở nên giàu có. Cần cù là một yếu tố cần thiết nhưng nó không đảm bảo sự thịnh vượng! Nếu bạn chúi mũi nhổ lông gà trong một nhà máy đến 10 giờ một ngày thì chuyện nhổ nhiều lông gà hơn vẫn không làm cho bạn khá hơn. Đến lúc nào đó, cái bạn cần làm là thay đổi chiến lược!

Tôi không phán xét gì ở đây. Tiền không tốt cũng không xấu. Tiền là tiền. Fred hay ai đó có thể hạnh phúc, có thể không. Vấn đề muốn nói là hoàn cảnh của Fred là do chính anh ta gây ra. Nếu anh ta thay đổi, anh ta sẽ đạt được mục tiêu.

Chúng ta sẽ nhanh chóng tìm hiểu một vài việc mà nếu Fred làm, anh ta có thể sẽ trở nên giàu có.

Những cản trở đối với tiền bạc

Hãy xem bằng cách nào và tại sao người ta lại ngăn cho mình trở

nên giàu có.

Nhiều người không thoải mái khi giữ tiền vì nhiều lý do khác nhau nên họ cứ nghèo hoài. Nghe có vẻ ngớ ngẩn nhưng đó là sự thật. Hãy tưởng tượng là bạn ở trong những tình huống sau để xem bạn quan hệ và hành xử như thế nào với tiền bạc:

** Tình huống A*

Bạn vừa mới đến ngân hàng để rút 5000 đô tiền mặt để mua một chiếc xe cũ. Trên đường về nhà bạn gặp một người bạn và dừng lại uống cà phê với anh ta. Khi bạn trả tiền, anh ta để ý là bóp của bạn có rất nhiều tiền.

Bạn có bối rối và lập tức giải thích là tại sao bạn mang nhiều tiền như vậy hay bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái và không giải thích gì cả?

(Để có thể làm ra tiền hay tiết kiệm nó, bạn phải cảm thấy thoải mái khi giữ nó. Nếu bạn không như vậy, thì tiềm thức hay ý thức sẽ dẫn dắt bạn đến chỗ bạn không sở hữu được gì cả.)

** Tình huống B*

Bạn gặp một người trong một bữa tiệc nói ra một cách thật tình, không hề có ý khoe khoang là anh ta kiếm tiền rất dễ. Bạn nghĩ gì về anh ta và câu nói đó?

(Muốn giàu có, bạn phải thấy việc người ta giàu có là điều tốt. Nếu bạn có cái tư tưởng ấu trĩ rằng những người giàu có là những người không tốt, vậy thì bạn sẽ suốt đời nghèo khổ vì rõ ràng bạn đâu có muốn ai ghét mình, có đúng không?)

** Tình huống C*

Bạn đi mua sắm với một người bạn và nhớ ra là đã để quên tiền ở nhà. Bạn của bạn có đủ tiền mặt để cho bạn mượn mua đồ. Khi hỏi mượn 50 đô la bạn thấy thế nào? Bạn có thích chạy về nhà lấy tiền

hơn không?

(Điều quan trọng để bạn có thể trở thành người sung túc là phải cảm thấy mình xứng đáng được người khác giúp đỡ. Điều quan trọng là thấy mình đáng được giúp và khả năng đón nhận sự giúp đỡ của người khác sẽ quyết định sự thịnh vượng của bạn)

** Tình huống D*

Bạn thì tay vào túi và phát hiện ra là mình vừa mất 120 đô la. Bạn có tự nhủ: "Ưm có thể ai đó cần nó hơn mình cần" hay bạn ghét mình vì đã làm mất số tiền đó?

(Nếu chúng ta bị lệ thuộc tiền bạc, sẽ khó làm ra và giữ được nó)

** Tình huống E*

Hãy tưởng tượng số tiền bạn làm ra trong một tháng bằng với số tiền cha bạn làm trong một năm. Bạn cảm thấy gì? Bạn có thấy "có lỗi" vì kiếm được nhiều tiền hơn không? Bạn cảm thấy gì khi nhận thấy là ba bạn biết bạn đang kiếm được nhiều như vậy?

(Nếu bạn không quen với thành công thì chính cái này sẽ cản trở bạn thành công)

** Tình huống F*

Nhiều người liên hệ sự nghèo khổ với vấn đề tinh thần. Họ cho rằng nghèo tức là có đạo đức.

Bạn nghĩ Chúa sẽ cảm thấy gì khi biết rằng bạn làm ra nửa triệu đô mỗi năm? Bạn có nghĩ là Ngài sẽ nói "Thật là một con lợn tham lam" hay "Chúc mừng con! Chắc hẳn con đang làm điều tốt".

Sự giàu có và sự không ham muốn cho thấy chúng ta là những cá nhân bình đẳng. Người ta khuyến khích mình chia sẻ với người nghèo chứ không phải trở nên nghèo khó như họ.

Tôi phải làm gì?[/i]

Sau đây là danh sách những việc bạn có thể làm để cải thiện tình

hình tài chánh của mình:

- 1. Quyết định sẽ trở nên giàu có và cam kết sẽ nỗ lực để đạt được điều đó. Tôi muốn nhấn mạnh rằng nỗ lực là rất quan trọng, nhưng phải có thái độ và hệ thống niềm tin đúng đắn.*
- 2. Hãy để dành trước, tiêu pha phần còn lại. Người nghèo làm ngược lại. Họ tiêu xài trước và tính toán việc dành dụm sau. Sự giàu có phần lớn là nhờ biết lập kế hoạch và làm theo kế hoạch đó.*
- 3. Hãy quan sát những người giàu có. Hãy đi với những người làm ăn giỏi. Tìm xem họ khác bạn chỗ nào. Thấy được những điểm tốt, tích cực và hấp dẫn của họ. Phải thật khách quan. Hãy nghiên cứu những phẩm chất và đặc điểm làm cho họ thành công. Hãy quan sát họ thật cẩn thận. Xem xét thái độ của họ và để cho cái này tẩy rửa suy nghĩ của bạn.*
- 4. Nhờ người khác giúp đỡ. Bạn có thể ngạc nhiên là sao nhiều người lại sẵn lòng giúp bạn đến như vậy. Biết cách nhờ người khác giúp đỡ sẽ giúp chúng ta có khả năng đón nhận.*
- 5. Luôn khẳng định với chính bạn là bạn xứng đáng được trở nên giàu có.*
- 6. Thỉnh thoảng hãy thứ giãn một chút. Để có thể trở nên độc lập về tài chánh thì trước hết bạn phải nhận ra là mình có thể chi xài chút ít. Ngoài ra, bạn tiêu pha tiền bạn có thì sẽ có sáng kiến làm ra nó.*
- 7. Hãy lập kế hoạch và đặt ra mục tiêu.*
- 8. Liên tục mở rộng hệ thống niềm tin và vươn đến những cái khác mà bạn có thể đạt được. Có hàng trăm quyển sách và băng nói về thành công của những người khác. Nếu bạn chỉ bắt được một ý tưởng hay trong đó thì thời gian và tiền bạc bỏ ra cũng là xứng đáng.*
- 9. Luôn mang theo một khoản tiền - có 3 lý do. Trước hết, bạn cảm thấy giàu có hơn. Thứ hai, bạn quen với việc có tiền. Thứ ba, bạn tin*

tưởng dân là mình biết dùng tiền. Hơn nữa bạn cũng giảm đi cảm giác sợ mất tiền, điều này rất quan trọng.

Một số người nói "Tôi không thể mang tiền theo, tôi sẽ xài hết! Làm sao bạn có tiền khi không hề tin tưởng là mình giữ được tiền?"

10. Đừng đổ tội cho ba mẹ, thời tiết, nền kinh tế, chính phủ hay công việc, nền giáo dục hay mẹ chồng vì tình trạng của mình

11. Luôn nhiệt tình và gần gũi với mọi thách thức. Thật buồn cười là tất cả những người giàu có thấy rằng họ không thực sự bắt đầu kiếm tiền cho đến khi họ ngưng làm việc vì tiền

12. Hãy công nhận nghèo khổ là một bệnh tinh thần. Như nhiều căn bệnh khác, có thể chữa được khi bạn tin là có thể. Và với bệnh tật thì phải có nỗ lực, có sáng kiến và lòng dũng cảm để đánh bại nó - nếu bạn đầu hàng là bạn thất bại! Thật thích thú khi hiểu ra rằng tất cả những người giàu có đã đấu tranh chống lại căn bệnh này ở những lúc nào đó trong cuộc đời họ. Bạn cũng vậy!

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy Nga biên tập

Chương 2

HÃY SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Hãy sống, ngay bây giờ!

Tất cả những gì bạn có là hiện tại. Thước đo sự bình an tinh thần và hiệu quả cá nhân được thể hiện ở khả năng sống cho hiện tại của chúng ta. Bây giờ là lúc bạn đang hiện hữu, không cần biết cái gì đã xảy ra ngày hôm qua và cái gì sẽ xảy ra ngày mai. Từ quan điểm này, chìa khóa cho hạnh phúc và sự thỏa mãn là tập trung đầu óc chúng ta vào thời khắc hiện tại!

Một điều tuyệt vời ở trẻ em là chúng hoàn toàn đắm mình trong giờ phút hiện tại. Chúng cố gắng tập trung hoàn toàn vào việc chúng đang làm dù cho việc đó là ngắm một con bọ, vẽ một bức tranh hay xây lâu đài trên cát, bất cứ cái gì mà chúng muốn dành hết sức lực để làm.

Khi trở thành người lớn, nhiều người trong chúng ta học nghệ thuật suy nghĩ và lo lắng nhiều việc cùng một lúc. Chúng ta để cho những mối quan tâm về quá khứ và tương lai đan xen vào hiện tại và làm cho chúng ta khổ sở và kém cỏi.

Chúng ta cũng học được cách trì hoãn sự thụ hưởng niềm vui và hạnh phúc và nghĩ rằng có lúc nào đó trong tương lai, mọi cái sẽ tốt hơn bây giờ.

Một học sinh trung học thì nghĩ "Khi mình ra khỏi trường và không

phải nghe lời ai nữa thì mọi cái sẽ rất tuyệt!" Anh ta rời trường và thỉnh linh nhận ra là anh ta không hạnh phúc cho đến khi rời khỏi nhà. Anh ta xa nhà đi học đại học và lại quyết định "Mình sẽ thật sự hạnh phúc khi có được mảnh bằng và lại nghĩ chỉ kiếm được việc mới hạnh phúc được.

Anh ta có việc làm và phải làm dưới sự giám sát của nhiều người. Bạn cũng đoán được là anh ta chưa thể hạnh phúc. Nhiều năm trôi qua, anh ta hoãn việc thư giãn và hưởng hạnh phúc cho đến khi đính hôn, lập gia đình và bắt đầu mua nhà, có công việc tốt hơn, bắt đầu có con, cho con đi học, con ra trường và về hưu....và anh ta chết trước khi biết được hạnh phúc là gì. Tất cả thời gian anh ta có, anh ta dùng để lập kế hoạch cho cái tương lai tốt đẹp không bao giờ đến.

Bạn có liên hệ đến mình với phần nào câu chuyện ở trên không? Bạn có từng biết ai trì hoãn không hưởng niềm vui cho đến lúc già không? Điều quan trọng để hạnh phúc là bạn phải hoàn toàn quan tâm đến hiện tại. Chúng ta hưởng niềm vui trong cả chuyến đi, không phải chỉ khi đã đến đích.

Tương tự, chúng ta có thể không chịu dành thời gian cho những người mà chúng ta thương yêu. Một cuộc nghiên cứu mới nhất ở Hoa Kỳ đã được thực hiện để tìm hiểu xem các ông bố tầng lớp trung lưu dành bao nhiêu thời gian chơi với con nhỏ của họ. Họ đeo micro trên cổ áo các ông bố để biết họ chuyện trò với con cái mỗi ngày bao lâu.

Nghiên cứu cho thấy đa số dành khoảng 37 phút mỗi ngày cho con. Không nghi ngờ gì rất nhiều những ông bố khác có kế hoạch dành thời gian cho người họ yêu thương "khi đã làm xong việc", "khi không còn áp lực công việc", "khi có nhiều tiền hơn"....Điều quan

trọng là không ai trong chúng ta được đảm bảo là chúng ta còn sống vào ngày mai. Chúng ta chỉ có hôm nay thôi.

Sống cho hiện tại còn có nghĩa là chúng ta thích thú bất kỳ điều gì chúng ta đang làm chứ không phải là kết quả của nó. Nếu bạn đang sơn hiên nhà của mình thì có thể thưởng ngoạn từng đường cọ, thích thú học hỏi làm sao để làm tốt nhất công việc, đồng thời thưởng thức ngọn gió mát mơn man trên mặt bạn và tiếng chim hót líu lo trên cây và bất kỳ cái gì khác xảy ra xung quanh bạn.

Sống trong hiện tại là mở rộng tầm hiểu biết để làm cho giây phút hiện tại trở nên quý giá hơn là luôn khép kín. Mỗi chúng ta có sự chọn lựa của mình, lúc này hay lúc khác, rằng chúng ta sống và hấp thụ, cho phép mình xúc cảm và lôi cuốn.

Khi sống ở khoảnh khắc hiện tại, chúng ta xua đuổi sự sợ hãi, Rõ ràng sự sợ hãi này là sự quan tâm đến những sự kiện có thể xảy ra lúc nào đó trong tương lai. Mối quan tâm này có thể tê liệt khi chúng ta nghĩ mình không thể làm được cái gì.

Tuy nhiên, bạn chỉ có thể bị nỗi sợ hãi tấn công khi bạn bị động. Chính cái khoảnh khắc bạn ra tay hành động, thực sự làm cái gì đó thì nỗi sợ sẽ biến mất. Sống trong hiện tại lúc này lại có nghĩa là hành động mà không sợ sệt hậu quả. Đó là sự cống hiến nỗ lực của mình để dẫn thân mà không lo là mình có được phần thưởng xứng đáng hay không.

Cần nhớ là chúng ta không thể thay thế thay thế cái gì đó bằng con số không. Nếu bạn lo lắng vì xe bạn hư, bạn bị mất việc hay vợ bạn rời bỏ bạn thì không dễ gì có thể giải phóng đầu óc và tìm được sự bình thản. Cách tốt nhất để cải thiện trạng thái tinh thần là hành động, tham gia vào việc gì đó. Hãy làm cái gì đó! Bất kỳ cái gì.

Gọi điện cho bạn cũ hay làm quen bạn mới, đi tập thể thao, chăm

sóc cho con cái hay giúp đỡ hàng xóm.....

Đúc kết

Thời gian không thực sự hiện hữu, nó chỉ là một khái niệm trừu tượng trong đầu bạn. Hiện tại là thời gian duy nhất mà bạn có. Hãy làm cái gì đó vào lúc này!

Mark Twain có lúc nhận xét là ông đã trải qua những điều kinh khủng trong đời, một số việc thật sự kinh khủng! Đúng là vậy sao? Chúng ta có xu hướng suy nghĩ tệ hại, bi quan. Nếu nhìn vào ngay thời khắc hiện tại thì chẳng có vấn đề gì nghiêm trọng cả!

Hãy sống ngay lúc này đây

Chờ đợi

Bạn có bao giờ để ý là khi mình đợi một cái gì đó, dường như nó chẳng bao giờ xảy đến? Bởi thế mới có câu nói "Một ngày chờ đợi dài cả trăm năm".

Tương tự như thế khi chúng ta đợi điện thoại của ai đó, Đợi hàng giờ đêm chán, bạn quyết định làm một cái gì đó và thế là, reng! Chuông điện thoại reng.

Khi chúng ta đợi thư, đợi ai đó, đợi công việc, các cuộc phiêu lưu thú vị, Giáng sinh, dịp đi ăn nhà hàng, thời gian dường như không trôi đi. Thậm chí điều ta mong đợi chẳng hề đến.

Có một nguyên lý hoạt động nói rằng "Hãy sống cuộc sống của bạn trong thời khắc hiện tại và đừng nín hơi mà chờ đợi cái gì khác xảy ra". Nếu chúng ta nói "Mình phải có "A" thì mình mới hạnh phúc và mãn nguyện", thì những hoàn cảnh khác nhau có thể sắp xếp để chứng minh điều ngược lại.

Đúc kết

Hãy nắm bắt mọi cơ hội. Sống cho hiện tại. Hãy làm điều gì khác khi chờ đợi cái gì đó xảy ra. Nếu bạn muốn Hollywood khám phá ra tài

năng siêu phàm của bạn thì hãy tham gia một lớp học thực hành đan giỏ trước! Nếu bạn trai của bạn đến muộn thì hãy đọc báo hay nướng bánh, làm cái gì đó cho đến khi anh ta đến.

Làm như thế, bạn sẽ không lệ thuộc vào cái kết quả sau cùng

"Quên tình huống đi thì sẽ nhanh có kết quả".

Tha thứ

Quyết định tha thứ cho chính bạn hoặc ai đó là đồng ý sống cho hiện tại

"Tôi không thể tha thứ cho mình (cho mẹ mình) vì điều đó!"

Bạn nghĩ thế nào về câu đó? Nếu chúng ta không chịu tha thứ cho ai đó tức là chúng ta nói "Thay vì làm cái gì đó để thay đổi hoàn cảnh, tôi thích sống trong quá khứ hơn và thích trách cứ tôi (hay người) đã gây ra nó". Khi chúng ta không vị tha với chính mình là chúng ta mang hoài mặc cảm có lỗi, điều này có thể gây ra cho chúng ta những thống khổ về tinh thần.

Tha thứ cho người khác

Nhiều người cứ bám mãi quá khứ, Họ nghĩ họ sẽ không bao giờ tha thứ cho cha mẹ vì họ hư đốn, rằng đó là lỗi của cha mẹ họ. Đó là lỗi của họ chứ! Nếu cứ trách cứ hoài, chúng ta sẽ chịu đau khổ. Phần nửa thời gian "người có lỗi" không hề biết chúng ta nghĩ gì. Họ cứ nhởn nhơ hạnh phúc trong khi chúng ta thì chịu đau khổ.

Nếu tôi không tha thứ cho ông anh rể vì không mời tôi đến dự tiệc Giáng sinh thì tôi đau khổ chứ không phải anh ta, Anh ta không bị ung thư, không mất ngủ, không buồn giận, không thấy cay đắng. Chỉ có tôi thôi. Chúng ta nên "tha thứ cho cả những người xúc phạm ta!" Chỉ có cách đó chúng ta mới khỏe mạnh và hạnh phúc. Không tha thứ là nguyên nhân lớn nhất gây bệnh hoạn vì tâm hồn bệnh hoạn thì thân thể bệnh hoạn.

Ngoài ra, chừng nào chúng ta còn trách cứ người khác, buộc họ phải thấy có lỗi và chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của chúng ta thì chừng đó chúng ta chối bỏ trách nhiệm của chính mình. Buộc tội ai đó chẳng bao giờ giải quyết được điều gì. Chừng nào không làm như vậy nữa, chúng ta sẽ có cơ hội hành động để cải thiện sự việc. Buộc tội là cái cớ để không làm gì cả - để chối bỏ thực tại.

Fred có thể nói "Tôi tha thứ cho anh, nhưng tôi không quên được". Fred thật ra đang nói "Tôi tha thứ cho anh chút ít nhưng tôi muốn giữ lại một phần để khi tiện thì nhắc nhở anh sau này". Tha thứ thật sự là quên đi hoàn toàn.

Tôi tin là việc nhận ra mình đang sống cuộc sống của mình theo cách tốt nhất mà mình có thể là điều tối quan trọng. Chúng ta phạm nhiều sai lầm, có thể là do hiểu sai, có thể do ngu ngốc nhưng chúng ta đang cố gắng theo cái cách tốt nhất mà ta biết. Không ai vừa mở mắt chào đời mà đã nghĩ là "Tuyệt! Đây là cơ hội tốt để ta xông ra và chiến đấu!"

Cha mẹ chúng ta nuôi dạy ta theo cách tốt nhất mà họ có thể. Dựa trên thông tin mà họ có, những tấm gương mà họ noi theo, họ dần thân vào cái lãnh thổ xa lạ là "tình cha mẹ". Cứ trách cứ họ hoài vì họ không phải là những cha mẹ kiểu mẫu là một việc làm vô ích và tai hại.

Một số người không tha thứ cho cha mẹ và sống cuộc đời khổ sở để cho cha mẹ họ thấy là mình đã không làm tốt trách nhiệm! Thông điệp của họ là "Chính cha mẹ có lỗi trong chuyện tôi nghèo, cô đơn, bất hạnh và bây giờ có thể thấy là tôi đang chịu đựng như thế nào!" Không nên trách cứ ai cả. Cái gì đã qua rồi cho qua. Buồn phiền trách móc sẽ không thay đổi được gì. Khi chúng ta tha thứ thì một nguyên lý tuyệt vời khác sẽ có tác dụng. Chúng ta thay đổi và người

khác cũng thay đổi. Khi chúng ta thay đổi thái độ đối với người khác, họ cũng thay đổi hành vi của mình. Như thế, Khi chúng ta thay đổi cách nghĩ của mình, những người khác sẽ đáp ứng những mong đợi đã thay đổi của chúng ta.

Tha thứ cho chính mình

Nếu tha thứ cho người khác là điều khó làm thì tha thứ cho chính mình càng khó hơn. Nhiều người hành hạ tinh thần và thể chất mình cả đời vì những thiếu sót của mình. Họ ăn thật nhiều hay nhịn ăn, uống cho quên tất cả, làm hỏng tất cả quan hệ của mình hay sống một cuộc đời nghèo hèn hay bệnh hoạn. Hệ thống niềm tin của họ cho rằng "Tôi đã làm những điều xấu," "Tôi có lỗi" hay "Tôi không xứng đáng hạnh phúc và khỏe mạnh". Bạn có thể ngạc nhiên nhưng có rất nhiều người bệnh suy nghĩ như vậy!

Bạn thấy có lỗi ư? Đủ rồi đó! Bạn sẽ cảm thấy như thế bao lâu nữa? Một hai năm nữa có khác gì không?

Vứt bỏ cảm xúc này đi, Không dễ thật. Giữ cho đầu óc lành mạnh cũng khó như giữ cho thân thể khỏe khoắn vậy.

Đúc kết

Trách cứ và cảm thấy có lỗi đều nguy hiểm và tai hại như nhau. Khi trách móc Chúa trời, người khác hay bản thân mình, chúng ta tránh né, không hành động để giải quyết vấn đề. Chính chúng ta chọn lựa để sống trong hiện tại hay trói buộc mình với những ác cảm và bức dọc của quá khứ.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Chương 2 - A

HÃY SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Hạnh phúc

"Con người hạnh phúc ở mức mà họ nghĩ là họ đạt được". Chính Abraham Lincoln đã nói vậy. Không phải những gì sẽ xảy đến cho cuộc sống của chúng ta quyết định hạnh phúc của ta mà là cách chúng ta phản ứng với chúng.

Fred, vừa mới bị mất việc, có thể nghĩ là bây giờ anh ta sẽ có cơ hội để có kinh nghiệm mới, khám phá những khả năng mới và thực hành sự độc lập trong công việc. Anh trai của anh ta, Bill, trong hoàn cảnh tương tự lại quyết định nhảy lầu và kết thúc mọi chuyện. Cùng một chuyện mà người thì hoan hỉ, người thì đi tự tử. Một người cho đó là tai họa còn người kia nghĩ là cơ hội.

Có thể tôi đã đơn giản hóa sự việc một chút nhưng thật sự là chúng ta có quyền chọn lựa phản ứng của mình trong cuộc sống. (Và nếu chúng ta mất đi sự kiểm soát thì đó cũng là một quyết định của chúng ta mà thôi. Chúng ta có thể nghĩ "Mọi việc đã trở nên hơi khó khăn đối với tôi. Tôi cho là mình sẽ mất phương hướng một chút!")

Mặc dù vậy, không phải muốn là được hạnh phúc. Nó là một trong những thử thách lớn nhất mà chúng ta phải đối đầu, đồng thời phải kiên định, có kỷ luật và quyết tâm theo đuổi. Trưởng thành là chịu trách nhiệm về hạnh phúc của chính mình và hài lòng với những gì mình có hơn là những cái mình không có.

Rõ ràng chúng ta kiểm soát được hạnh phúc của mình vì chúng ta

quyết định suy nghĩ của mình, Không ai khác suy nghĩ giúp chúng ta. Để hạnh phúc thì phải có những ý nghĩ hạnh phúc. Vậy mà chúng ta lại làm ngược lại. Chúng ta quên đi lời khen rất nhanh và lại nhớ những lời nói không dễ thương rất lâu. Nếu bạn cứ để cho những lời nhận xét tồi tệ và những chuyện không hay đeo bám tâm trí mình thì chính bạn sẽ phải gánh chịu tác hại của nó. Hãy luôn nhớ là bạn kiểm soát được trí óc của bạn.

Hầu hết mọi người nhớ những lời khen được vài phút còn những lời sỉ vả thì nhớ đến hàng năm trời, Họ trở thành người thu nhặt rác rưởi, ôm khư khư thứ rác đã quăng cho họ cách đó cả 20 năm. Mary có thể nói "Tôi còn nhớ là anh ta nói là tôi mập và ngu ngốc vào năm 1963!" Còn những lời khen chỉ mới nhận được hôm qua có lẽ Mary đã quên trong khi lại nhớ thứ rác của năm 1963.

Tôi còn nhớ một lần lúc 20 tuổi, tôi thức dậy vào một buổi sáng và quyết định là không thể sầu khổ nữa. Tôi tự nhủ, "nếu mình có thể trở thành người thật sự hạnh phúc một ngày nào đó, vậy tại sao không bắt đầu ngay bây giờ?" Ngày hôm đó tôi nhất định là mình sẽ hạnh phúc hơn bao giờ hết. Tôi sửng sốt. Đúng vậy thật!

Rồi tôi bắt đầu hỏi những người hạnh phúc khác là tại sao họ hạnh phúc như vậy. Câu trả lời của họ phản ánh chính xác kinh nghiệm của tôi. Họ nói "Tôi thấy đủ khổ, đủ cô đơn và bệnh hoạn rồi, tôi đã quyết định thay đổi mọi thứ".

Đúc kết

Có thể có lúc giữ cho mình vui vẻ là rất khó. Giống như trong một căn nhà, bạn phải giữ lấy cái kho báu và quăng những thứ rác rưởi đi. Muốn vậy phải luôn tìm kiếm cái tốt đẹp. Một người nhìn thấy cảnh đẹp còn người khác thì thấy cái cửa sổ dơ bẩn. Bạn chọn lựa cái để nhìn và cái để nghĩ.

Kazantzakis nói: "Bạn có cọ và màu sơn. Bạn vẽ lấy thiên đường của mình và bước vào".

Sự hoàn hảo và hạnh phúc

Nếu bạn bất hạnh, đó là vì cuộc đời không như chúng ta muốn. Cuộc sống không đáp ứng mong đợi của chúng ta vì nó không "được" như ta mong và vì vậy chúng ta chán nản.

Vậy là ta nói "Tôi sẽ hạnh phúc nếu....."Ồ, cuộc đời không bao giờ hoàn hảo. Cuộc sống là vui và buồn, là được và mất. Vì thế chừng nào chúng ta còn nói "Tôi sẽ hạnh phúc khi...", thì chúng ta đang lừa dối chính mình.

Hạnh phúc là một quyết định, Nhiều người sống cuộc sống như thể ngày nào đó họ sẽ đến đích "hạnh phúc" giống như chúng ta đến bến xe. Họ cho rằng ngày nào đó, mọi cái sẽ ổn và họ sẽ hít sâu vào và thở phào mà nói "Vậy là cuối cùng tôi đã được....hạnh phúc". Cuộc đời họ là một câu chuyện "Tôi sẽ hạnh phúc khi...."

Mỗi người trong chúng ta đều phải tự quyết định. Chúng ta có sẵn sàng tự nhắc mình hằng ngày rằng chúng ta chỉ có chừng đó thời gian để tận hưởng tất cả những gì chúng ta có hay chúng ta cứ bỏ quên hiện tại mà trông chờ vào một tương lai tốt đẹp hơn?

Sau đây là một đoạn văn do một người 85 tuổi viết khi ông ta biết mình không còn sống được bao lâu nữa. Hãy xem ý nghĩa liên quan của nó.

"Nếu tôi được sống một lần nữa, tôi sẽ phạm nhiều sai lầm hơn, sẽ ngu ngốc hơn. Thật sự, tôi sẽ xem nhẹ hơn vài điều. Tôi sẽ điên rồ hơn và ít ngăn nắp hơn.

"Tôi sẽ đi nhiều hơn, leo núi nhiều hơn, bơi và đi thăm nhiều nơi hơn. Tôi sẽ ăn nhiều kem hơn và ít đậu hơn.

"Tôi sẽ chiêm nghiệm nhiều cái rắc rối thực tế hơn chứ không phải

chỉ tưởng tượng!."

"Bạn thấy đấy. Tôi là người sống quá nhạy cảm, quá lành mạnh và sạch sẽ ngày này qua ngày khác. Không, tôi cũng có những phút hay ho và nếu sống nữa, tôi sẽ thường thức chúng nhiều hơn."

"Tôi là người không chịu đi đâu mà không có một nhiệt kế, một chai nước nóng, áo mưa và dù. Nếu làm lại thì tôi sẽ không cần nhiều thứ đến thế."

"Nếu tôi được làm tất cả một lần nữa, tôi sẽ bắt đầu ra khỏi giường sớm hơn vào mùa đông và thức khuya hơn vào mùa thu. Tôi sẽ vui chơi nhiều hơn, ngắm mặt trời mọc, và chơi với trẻ con nhiều hơn, nếu tôi có thể sống lại cuộc đời tôi một lần nữa."

"Nhưng các bạn thấy đấy, tôi không thể"

Thông điệp này không phải là một nhắc nhở tuyệt vời hay sao? Chúng ta chỉ có mặt trên hành tinh này trong một chừng mực thời gian. Hãy tận dụng thời gian này. Người già nhận ra là họ không cần phải thay đổi cả thế giới mới có thể sống hạnh phúc và tận hưởng cuộc đời nhiều hơn. Thế giới tốt đẹp rồi. Họ chỉ phải thay đổi bản thân mình thôi.

Thế giới không "hoàn hảo". Mức độ hạnh phúc của chúng ta là khoảng cách giữa mọi việc vốn dĩ với quy luật của nó và cái cách mà chúng ta muốn xảy ra. Nếu chúng ta không yêu cầu là mọi việc phải hoàn hảo nữa, việc sống hạnh phúc trở nên thật đơn giản. Chúng ta chọn cái tốt hơn nhưng nếu không được, chúng ta vẫn hạnh phúc.

Một giáo sĩ Ấn Độ nói với một thư sinh đang tuyệt vọng tìm kiếm hạnh phúc: "Ta cho con biết bí mật này. Nếu con muốn hạnh phúc thì hãy hạnh phúc!"

Đối đầu với sự chán nản

Ai trong chúng ta cũng từng trải qua những lúc khó khăn khôn cùng trong cuộc sống - cô đơn, nợ nần, mất việc, mất người yêu. Vào những thời điểm đó, chúng ta sẽ tự hỏi làm sao có thể vượt qua được. Thế nhưng chúng ta vẫn đã vượt qua.

Có thể chúng ta mất đi viễn cảnh tốt đẹp về tương lai, và thường vẽ nó lên tối tăm hơn thực tế. Chúng ta sẽ trông vào một tương lai có ít vấn đề và không hiểu sao con người lại có thể vượt qua những gì mà họ đang đối mặt.

Một người chỉ thực hiện cuộc hành trình một ngày thì tại sao phải dự trữ cho cả cuộc đời. Thật không có gì lạ là nhiều người cứ lo cho cả hai mươi năm tới và thắc mắc tại sao cuộc sống lại quá khó khăn đến như vậy. Một ngày chúng ta sống 24 giờ, không hơn. Hôm nay lại lo cho những rắc rối của ngày mai phỏng có ích gì.

Lần tới nếu bạn chán nản, hãy tự hỏi mình những câu hỏi như thế này:

Tôi có đủ không khí để thở không? Có đủ thức ăn để ăn không? (Nếu câu trả lời là "Có" thì xem như tình hình đã sáng sủa rồi!)

Chúng ta thường không thấy là những nhu cầu quan trọng nhất của chúng ta đã được đáp ứng rồi. Tôi thích câu chuyện về người đàn ông gọi điện cho tiến sĩ Robert Schuller. Cuộc đối thoại như sau:

Người đàn ông nói: "Thế là hết! Tôi xong đời rồi. Tất cả tiền đã hết. Tôi đã mất tất cả".

Tiến sĩ Schuller hỏi: "Anh vẫn còn nhìn thấy chứ?"

Người đàn ông trả lời: "Vâng, tôi vẫn còn sáng mắt"

Schuller hỏi: "Anh còn đi được không?"

Người đàn ông trả lời: "Vâng, tôi vẫn còn đi được"

Schuller nói: "Dĩ nhiên anh còn nghe được, nếu không anh đã không gọi điện cho tôi".

"Vâng, tôi vẫn còn nghe được".

"Vậy thì" Schuller nói. "Tôi cho là cái gì anh cũng còn. Chỉ có tiền là mất!"

Một điều khác mà chúng ta nên tự nhắc mình là: "Điều tồi tệ nhất xảy ra sẽ rất khó chịu, nhưng không có nghĩa là đã đến ngày tận thế".

Câu hỏi tiếp theo là: "Tôi có quan trọng hóa vấn đề quá không?" Bạn có thấy là bạn mất ngủ cả tuần chỉ vì điều mà người khác sẽ không thèm nghĩ đến? Thường là do chúng ta quá nghiêm khắc với chính mình. Chúng ta cứ nghĩ là cả thế giới đang nhìn mình. Điều đó không đúng. Nếu họ nhìn thì sao nào? Chúng ta sẽ sống theo cách tốt nhất mà mình có thể.

Một câu hỏi nữa: "Tôi học được cái gì từ tình huống này?" Bằng sự nhận thức muộn màng, nhìn lại quá khứ, chúng ta có thể học được gì trong những giai đoạn khó khăn? Cái khó nhất là giữ được quân bình và biết là chúng ta đang chịu đựng và tại sao lại chịu đựng. Những người hạnh phúc nhất có xu hướng xem những lúc khó khăn là những lúc học hỏi kinh nghiệm quý giá. Họ gắng vui vẻ, mỉm cười. Họ biết rằng mọi việc sẽ tốt hơn và họ sẽ trở thành người tốt hơn từ những thử nghiệm đó. Cái này nói thì dễ nhưng làm khó hơn nhiều!

Thêm một câu hỏi: Nếu mọi cái tồi tệ thật thì 5 phút tới mình còn ổn không? Khi đã qua được 5 phút đó, bạn nhắm đến 5 phút tiếp theo. Chia ra từng phần nhỏ, sẽ dễ xử trí hơn. Ngoài ra nên làm cho mình bận rộn. làm việc gì đó trong 5 phút ấy. Lúc bận rộn bạn thấy dễ chịu hơn nhiều.

Còn làm gì nữa nhỉ?

Có lẽ cách tốt nhất để cảm thấy dễ chịu là làm cái gì cho ai đó. Lo lắng thái quá hay thương hại mình sẽ trở thành nỗi ám ảnh. Ngay

lúc bạn bắt đầu làm cho người khác hạnh phúc thì cũng là lúc bạn cảm thấy yêu đời hơn. Thật đơn giản, dễ dàng và tuyệt vời.

Đúc kết

Tai họa sẽ không lớn nếu chúng ta xử lý chúng từng bước một. Và chừng nào mà chúng ta thấy mình học được điều gì đó từ hoàn cảnh thì chúng ta càng dễ khắc phục nó.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Chương 2 - B

HÃY SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Óc hài hước

Trong cuốn sách của Norman Cousins "Thuật giải bệnh", ông kể về kinh nghiệm vượt qua được căn bệnh tê liệt của mình để sống cuộc sống bình thường và khỏe mạnh. Liều thuốc chính của ông là nụ cười - nhưng phải là liều lớn. Cousins tin rằng vì quá nghiêm khắc với cuộc đời mà ông bị bệnh và tin chắc rằng ông có thể đảo ngược tình thế bằng nụ cười. Ông ta xem phim của Marx Brothers và băng của Candid Camera cho đến khi các triệu chứng và cơn đau biến mất. Ông nói rằng người ta đã khẳng định lâu rồi: "Nụ cười là thang thuốc tốt nhất". Khi bạn cười, tất cả những điều tốt lành nhất xảy đến cho cơ thể và trí óc bạn. Endorphin trong não tiết ra sẽ làm phát sinh tình trạng hưng phấn tự nhiên, hệ thống hô hấp hoạt động như khi bạn chạy bộ.

Cười giảm đau. Bạn chỉ có thể cười khi thư giãn và càng thư giãn càng ít thấy đau, vì thế truyện vui và phim hài là những loại thuốc giảm đau lý tưởng nhất. Thật ra, bạn có thể không bị ung thư nhờ cười nhiều. Chúng ta thường phát bệnh vì quá nghiêm túc với bản thân và với cuộc sống. Điều chúng ta cần làm là cười để giữ cho mình khỏe mạnh. Hãy giả định rằng bạn hết tiền mà lại vừa bị đâm xe, mái nhà bị dột, vợ chồng phải ly dị...chừng đó chưa đủ sao, bạn còn phải khổ sở nữa mới vừa

à?

Nghệ thuật sống hạnh phúc là phải cười khi khó khăn vừa xảy ra xong. Một người bị tình huống trên đây không cười được trong hai năm. Có người thì chỉ sau hai tuần họ đã không khóc nữa mà bắt đầu cười. Vì vậy, người thứ nhất khổ sở lâu gấp 50 lần so với người thứ hai, và chính anh ta chọn lựa điều đó

Ai trong chúng ta cũng gặp điều không may. Những người hạnh phúc quyết định sớm nhìn thấy mặt tốt của vấn đề.

Thỉnh thoảng, hãy tự nhắc mình rằng chúng ta là con người, chúng ta có thể làm những điều ngớ ngẩn. Nếu bạn là người hoàn hảo, bạn không thuộc về hành tinh này. Hãy nhớ là khó khăn riêng của chúng ta lúc nào cũng có vẻ lớn gấp mấy lần của người khác. Nếu người khác không mất ngủ, chúng ta cũng đừng nên vậy.

Trẻ con có thể hơn chúng ta rất nhiều về sự hài hước. Trẻ con cười với hầu hết mọi việc một cách vô tư, tự nhiên và không xấu hổ.

Chúng tự giác biết là tiếng cười sảng khoái sẽ giúp cho chúng mạnh mẽ và cân bằng. Chúng có ham muốn được vui đùa không bao giờ thỏa mãn được. Thật tiếc là ngay khi thành người lớn, chúng ta thay đổi và có suy nghĩ là "Cuộc đời nghiêm túc lắm". Người lớn luôn miệng bảo trẻ con không được cười lúc này hay lúc khác

"Không cười trong lớp, không cười khi ăn" cho đến khi sự tự nhiên thoải mái của chúng biến mất.

Một trong những trách nhiệm lớn nhất của chúng ta đối với người khác là thích thú bản thân mình, vui vẻ với chính mình trước! Khi chúng ta vui, chúng ta cảm thấy tốt hơn, chúng ta

làm việc tốt hơn và người khác muốn tiếp xúc với ta.

Đúc kết

Cuộc sống không nghiêm túc đến như thế. Hãy nghiêm túc vui đùa hơn.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Chương 3

TÂM TRÍ CỦA BẠN

Chúng ta bị cuốn theo hướng những ý nghĩ chủ đạo của chúng ta

Hãy thử bỏ chút ít thời gian xem xét thử những ý nghĩa của bạn ảnh hưởng đến đời sống của bạn như thế nào. Có thể một trong những nguyên tắc quan trọng nhất mà bạn nên biết về trí óc của bạn là bạn sẽ tuân theo cái mà bạn nghĩ nhiều nhất.

Tôi gặp một người phụ nữ. Cô ta nói: "Khi tôi còn nhỏ, tôi nói là mình sẽ không bao giờ lấy một người tên là "Smith", tôi sẽ không lấy người trẻ hơn tôi, tôi sẽ không bao giờ rửa đĩa để kiếm sống. Thế mà lại phải làm cả ba việc này!"

Ghét của nào trời trao của đó!

Bạn có từng nghe câu chuyện nào tương tự thế không? Bạn có bị rơi vào tình huống trên bao giờ chưa? Bạn có bao giờ tự nhủ: "Nếu có điều gì đó tôi không bao giờ muốn xảy ra...một câu hỏi tôi không muốn bị hỏi...một lỗi lầm tôi không muốn mắc phải...và bạn đoán thử xem tôi được gì?"

Nguyên tắc này là: "Hãy nghĩ đến cái gì đó là bạn sẽ làm theo hướng đó ngay". Ngay cả điều mà bạn không muốn, bạn cũng sẽ hành động theo hướng đó. Đó là do đầu óc của bạn sẽ bị điều đó hút vào chứ không phải đẩy ra xa. Nếu tôi nói với bạn "Đừng nghĩ đến một con voi lớn màu hồng, có đốm tím, tai lớn!", đầu bạn sẽ có gì nào? Một con voi!

Bạn có hay nghĩ "Mình phải quên điều này" và rồi quên đi được không? Đầu bạn không thể rời khỏi cái ý nghĩ quên đi. Nó có thể chuyển sang nhớ nhưng chỉ khi bạn nghĩ là "Tôi muốn nhớ cái đó".

Chính sự nhận biết hoạt động của trí óc sẽ giúp chúng ta xem xét những gì chúng ta đang nói với người khác và với chính chúng ta. Khi bạn nói với một đứa bé: "Đừng té khỏi cái cây đó!", bạn đang làm cho nó bị té! Nếu bạn tự nhủ: "Tôi không muốn quên quyển sách", bạn đang sắp sửa quên rồi.

Đó là vì đầu bạn hoạt động bằng những bức tranh. Khi bạn tự nhủ: "Tôi không muốn quên quyển sách", trong đầu bạn có hình ảnh về việc quên này. Dù bạn nói là "Tôi không muốn điều đó", tâm trí bạn vẫn bám lấy bức tranh này và kết quả là bạn quên quyển sách. Khi bạn nhủ mình "Tôi muốn nhớ quyển sách", bạn sẽ có hình ảnh là mình nhớ nó trong đầu và bạn sẽ có xu hướng nhớ hơn.

Trí óc bạn không muốn và không chịu lật ngược ý tưởng. Vì thế khi một huấn luyện viên hét lên với cầu thủ "Đừng đá trật", ông ta đang làm cho họ đá trật! Khi bạn nói với con mình "Đừng làm vỡ cái bình cổ 10.000 đô của và ngoại!", thì bạn đang gây ra tai họa đó!

Nhiều phụ huynh biết làm dịu tình huống bằng cách sử dụng ngôn ngữ vẽ nên bức tranh về kết quả mà họ mong muốn trong đầu con trẻ. "Đừng hét!" sẽ trở thành "Im lặng đi con". "Đừng làm đổ mì lên áo của con" thành "Hãy cẩn thận khi con ăn". Sự khác nhau này dù nhỏ nhưng rất, rất có tác dụng.

Nguyên tắc này có thể giải thích tại sao bạn có thể lái chiếc xe cũ trong 15 năm mà không bao giờ làm xước nó... Vừa lái xe vừa nghĩ, "Mình không được làm hỏng chiếc xe này" sẽ rất nguy hiểm. Phải nghĩ là mình sẽ lái một cách an toàn.

Người chơi quần vợt thắng trận đấu quan trọng là vì anh ta luôn

luôn nghĩ "Tôi muốn ghi điểm này. Nó là của tôi!". Người thua là người nghĩ "Mình không nên đánh quả này!"

Tương tự, người nói "Tôi không muốn bị bệnh" phải chiến đấu để không bị bệnh, còn người nói họ không muốn rỗng túi, không muốn cô đơn thì bị rơi vào chính tình trạng này

Đúc kết

Suy nghĩ tích cực sẽ thành hiện thực bởi vì người ta bám vào suy nghĩ đó và làm đúng như thế. Hãy luôn nghĩ đến những điều bạn muốn.

Tiềm thức của bạn

Có lẽ bạn cũng lơ mờ biết được tiềm thức là gì và chúng hoạt động như thế nào. Có hàng trăm quyển sách viết về sức mạnh của tiềm thức.

Nói ngắn gọn, nếu tiềm thức tin vào cái gì đó thì bạn sẽ có được cái đó. Tác dụng và sự kiểm soát của nó có ý nghĩa to lớn đến nỗi cha đẻ của nền tâm lý học Mỹ William James đã cho rằng nó là một phát minh lớn nhất trong mấy mươi năm trở lại đây.

Trí óc bạn như tảng băng mà khi bạn ngày càng nhận thức được thế giới bên ngoài thì cái phần được che dấu chính là phần có ảnh hưởng mạnh nhất. Tất cả các ý nghĩ được ý thức của bạn góp phần tạo nên cái tiềm thức đó. Khi bạn học cách ăn bằng dao hay bằng nĩa, bạn cần phần ý thức và phải nỗ lực rất nhiều. Cùng với thời gian, sự khéo của bạn trong việc sử dụng bộ đồ ăn sẽ trở thành một phần của chương trình tiềm thức cho nên bạn không thể đứt thức ăn nhằm chỗ được! Các chức năng cơ thể, thái độ và tất cả các kỹ năng học được đều đã được cài vào tiềm thức của bạn.

Nếu bạn hỏi một người đánh máy 80 chữ/phút về vị trí của những

phím chữ trên bàn phím, họ sẽ không nhớ được! Họ có thể bấm 5 phím trong một giây mà mắt nhắm lại, chỉ sử dụng tiềm thức của mình, nhưng họ không nói cho bạn nghe được các chữ cái được sắp như thế nào trên bàn phím trừ khi họ đặt tay lên bàn giả bộ đang đánh máy! Thú vị không bạn?

Claude Bristol đã viết trong cuốn sách "Ma thuật của niềm tin" của mình rằng "Khi ý thức là nguồn gốc của tư tưởng, thì tiềm thức là nguồn gốc của sức mạnh". Chính tiềm thức của bạn chứa các "chương trình" đi, nói, giải quyết vấn đề khi bạn đang ngủ, phục hồi cơ thể bạn, giữ tính mạng của bạn mỗi khi nguy hiểm và nhiều việc khác nữa.

Nó gồm tổng số những ý nghĩ có ý thức của bạn cho đến lúc này và bất cứ cái gì bạn gởi gắm trong tiềm thức của bạn bằng những suy nghĩ hằng ngày đang mang lại kết quả hiện tại cho cuộc sống của bạn, Chương trình tiềm thức của bạn sẽ chịu trách nhiệm về thành công và thất bại của bạn. Hơn nữa, không cần biết điều mà tiềm thức bạn tin là đúng có đúng hay không, bạn sẽ gặt hái hay chịu đựng cái mà chương trình bên trong của bạn đã quyết định là sẽ xảy ra.

Ví dụ, nếu bạn nói chuyện và nghĩ đến "thành công" thì chắc chắn bạn sẽ phát triển một ước muốn thành công. Bạn sẽ thu hút hay thể hiện nó.

Nếu trong ý nghĩ, bạn thường thích bị bệnh và cứ nói hoài về bệnh tật thì tiềm thức sẽ chấp nhận nó và bạn sẽ sẵn sàng mắc bệnh. Có thể là khi mắc bệnh, bạn không ý thức về điều này. Bạn lý luận là mình không muốn bị bệnh, không nghĩ đến việc bị bệnh và cũng không mong nó xảy đến. Tuy nhiên, chính tiềm thức đã làm cho bạn dễ mắc bệnh và cứ mãi như vậy cho đến khi bạn thay đổi chương

trình bên trong này của mình.

Khả năng giải quyết vấn đề của tiềm thức thật kỳ diệu. Có thể bạn đã từng một lần nghĩ là mình đi nằm để suy nghĩ tìm ra giải pháp cho vấn đề nào đó, nhưng rồi bạn quyết định không lo nghĩ nữa và ngủ thiếp đi. Sáng hôm sau bạn thức dậy và thấy là tiềm thức của mình đã tìm ra được câu trả lời và nói cho ý thức của bạn.

Cố gắng hiểu rõ hoạt động của trí óc không phải là việc dễ làm, nhất là khi bạn hiểu được rằng não con người là bộ phận phức tạp nhất đối với con người!

Đúc kết

Cứ nhớ là hằng ngày bạn tạo ra những chương trình trong tiềm thức của mình bằng suy nghĩ của mình, vì thế phải kiểm tra các suy nghĩ! Sử dụng đầu óc của bạn như những người thành công và hạnh phúc đã làm. Xem nó như não của những học giả, soạn giả, nghệ sĩ, nhà phát minh hay vận động viên vậy. Hãy cấy mục tiêu của bạn vào tiềm thức như thể bạn đã đạt được nó rồi. Ví dụ, nếu bạn muốn là người tự tin, hãy hình dung bằng chính trí tưởng tượng sáng tạo của bạn sự tự tin mà bạn có được. Xem như là bạn đã đạt được nó và bên trong đầu óc của bạn sẽ nghĩ đến việc mang lại kết quả cuối cùng lý tưởng nhất. Nếu bạn muốn giàu có, cũng làm như thế, cứ liên tục vẽ ra trong tâm trí hình ảnh kết quả lý tưởng. Hãy tự nhủ là bạn vui mừng với thành công và sự giàu có mà bạn mong ước và tiềm thức sẽ phục vụ cho bạn. Nguyên tắc này hoạt động thống nhất và tuyệt đối. Một số người cứ mất thời gian tìm kiếm sự giải thích logic và cố gắng tìm hiểu trong khi người hàng xóm đã áp dụng và trở nên giàu có, khỏe mạnh rồi. "Nếu có kết quả thì áp dụng liền".
Tìm hiểu sau.

Trí tưởng tượng

"Trí tưởng tượng còn quan trọng hơn cả kiến thức" - Einstein

"Trí tưởng tượng thống trị thế giới". - Disraeli

Người ta ước lượng là chúng ta học được khoảng 70% kiến thức trong 6 năm đầu tiên của cuộc đời. Khả năng tiếp thu cái mới của chúng ta cũng tốt nhất vào giai đoạn đó. Đây là thời gian mà trí tưởng tượng của ta phong phú nhất.

Cái sau giải thích cái trước. Chúng ta cần có trí tưởng tượng tốt mới có thể học nhanh và dễ dàng. Vì thế chúng ta cần biết đề cao trí tưởng tượng sáng tạo và nên kích thích, phát triển nó trong suốt thời gian trưởng thành.

Có khi ta nghe một ông bố hay bà mẹ than phiền: "Tôi lo cho thằng Johnny bé bỏng của mình quá, nó có một trí tưởng tượng phi thường!" Một số người lại cho là trí tưởng tượng của trẻ con chỉ để làm vui người lớn.

Một chân lý đơn giản rằng trí tưởng tượng là chìa khóa của khả năng học tập và giải quyết vấn đề và như thế những Edison và Einstein có một trí tưởng tượng tuyệt vời. Chẳng hạn, Albert Einstein đi đến những kết luận về không gian và thời gian bằng cách tưởng tượng chính ông bị phóng ra giữa các hành tinh và ông bay theo ánh trăng đi khắp nơi. Khả năng làm cho mình giống trẻ con đã làm cho ông thành một học giả vĩ đại

Một trí tưởng tượng tốt cũng rất cần cho trí nhớ. Đây là một lý do tại sao người già thường có trí nhớ kém - họ đã để cho trí tưởng tượng suy giảm đến nỗi trí óc không thể sáng tạo ra những hình ảnh có thể "gắn" với não của họ, Khi chúng ta thu nhận thông tin vào ngân hàng trí nhớ của mình, chúng ta sử dụng trí tưởng tượng và khả năng hình dung để tạo ra một bức tranh. Chính hiệu quả của việc tạo ra bức tranh này làm cho chúng ta nhớ lại thông tin dễ dàng.

Ngoài ra, trí tưởng tượng tốt cần thiết cho bạn khi bạn muốn thư giãn trí óc và thân thể. Ví dụ, nếu bạn có thể tập trung tưởng tượng ra một cảnh thiên nhiên nào đó, chẳng hạn cảnh biển, bạn sẽ có khả năng thư giãn tinh thần. Thật là một tài sản quý báu! Mặt khác, ai không có trí tưởng tượng tốt sẽ khó mà thư giãn được.

Đúc kết

Hãy rèn luyện trí tưởng tượng của bạn như với thân thể bạn vậy. Càng phát triển nó, bạn càng có khả năng giải quyết vấn đề và ghi nhớ tốt hơn.

Trí tưởng tượng và những giấc mơ

"Thành tích lớn nhất thoát tiên là những giấc mơ. Nụ hoa chờ nở, chim chờ trong trứng và thiên thần náo động trong đỉnh cao của tâm hồn. Những giấc mơ là hạt giống của hiện thực".

James Allen

Chúng ta phải nuôi dưỡng trí tưởng tượng của mình, khả năng ước mơ....vì những người có thành tích cao từ khi lịch sử bắt đầu là những người mơ mộng, biết kết hợp mồ hôi và khát vọng để có được những đóng góp có một không hai.

Leonardo de Vinci lúc 12 tuổi đã thề rằng "Tôi sẽ trở thành một trong những họa sĩ vĩ đại nhất trên thế giới và một ngày nào đó, tôi sẽ sống cùng với các ông vua và đi chơi với các hoàng tử".

Khi còn nhỏ, Napoleon đã ngồi hàng giờ tưởng tượng ra cảnh mình chinh phục Châu Âu, mơ về việc lãnh đạo và điều hành quân đội của mình. Phần sau của đời ông thì lịch sử đã nói.

Anh em nhà Wright biến giấc mơ của họ thành những chiếc máy bay. Henry Ford biến giấc mơ về chiếc xe hơi giá rẻ cho tất cả mọi người thành các dây chuyền sản xuất ô tô hàng loạt.

Ngay khi còn nhỏ, Neil Armstrong đã mơ đến việc lập thành tích

trong lĩnh vực hàng không. Vào năm 1969, anh đã trở thành người đàn ông đầu tiên bay lên mặt trăng.

Mọi cái đều bắt đầu từ những giấc mơ. Hãy đứng bên giấc mơ của mình. Như một bài hát đã nói: "Nếu bạn chưa bao giờ mơ thì không có giấc mơ nào sẽ thành sự thật"

Diễn tập tinh thần

Chúng ta hãy thử tìm hiểu xem bạn có thể sử dụng trí tưởng tượng để cải thiện hiệu quả làm việc vào những việc bạn làm như thế nào. Cách đây vài năm, tạp chí Reader Digest đăng kết quả một cuộc thử nghiệm ở một trường trung học. Sinh viên có trình độ gần bằng nhau được chia thành 3 nhóm để kiểm tra khả năng ném banh qua một cái vòng. Nhóm đầu tiên thực hành mỗi ngày một tiếng trong một tháng. Nhóm thứ hai là nhóm chính của cuộc thử nghiệm không thực hành gì cả. Nhóm 3 thực hành bằng tưởng tượng một giờ mỗi ngày.

Nhóm được thực hành thực tế cải thiện khả năng được 2%. Nhóm không thực hành gì cả kém đi 2%. Nhóm 3 chỉ thực hành bằng tinh thần tiến bộ được 3.5%!

Điều này chứng minh điều mà nhiều người biết là thực hành bằng trí tưởng tượng mang lại kết quả không ngờ. Bạn có bao giờ tưởng tượng mình chơi gôn, diễn tập thử một cuộc phỏng vấn hay hình dung mình đang de xe vào bãi đậu xe....trước khi thật sự làm những điều này? Đó là sự diễn tập tinh thần mà chúng ta thường làm mà không hề nghĩ đến trong cuộc sống hằng ngày. Đó là một quá trình tưởng tượng giống như trẻ con và quá trình tưởng tượng có giá trị to lớn của nó.

Bất kỳ khi nào bạn thực hiện một hành động, chẳng hạn đánh banh, thân thể bạn phản ứng lại với "chương trình" trong não bạn, giống

như chương trình máy tính, bảo bạn "làm cái này hay làm cái kia". Nếu bạn lập một chương trình "tôi không thể làm cái này" tức là bạn đang giao trứng cho ác! Rõ ràng khi bạn nghĩ theo các hướng tốt, bạn sẽ dần dần chọn lọc được những chương trình tự động và đánh ban ngày càng tốt hơn.

Bây giờ nhiều người tin rằng cách tốt nhất để cải thiện một kỹ năng là thực hành trong thực tế. Không phải vậy! Chắc chắn là bạn có thể lập trình lại não của mình thông qua thực hành trò chơi, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Cách nhanh nhất để cải thiện tình hình là kết hợp thực hành bằng thực tế và bằng tinh thần.

Những phát minh khoa học mới nhất đã chứng minh được là khi bạn tưởng tượng ra chính mình đang làm điều gì đó, bạn thay đổi chương trình não của mình như bạn muốn khi bạn thực sự đang làm nó. Não bạn trải qua những thay đổi hóa điện luôn tạo ra những hành vi mới. Để cho kỹ hơn thì bạn có thể giả định là chúng ta muốn những khuôn mẫu của mình cũng hoàn thiện càng tốt trong não của mình. Vì thế chúng ta nhìn thấy nó với kết quả tốt nhất. Chúng ta cần thực hành cả bằng thực tế và cả bằng đầu óc. Bạn có thể chơi gôn hay hơn, nói chuyện trước công chúng hay hơn, tự tin hơn, lái xe giỏi hơn hoặc làm bất kỳ điều gì khác giỏi hơn bằng cách ngồi vào một chiếc ghế và diễn tập bằng đầu óc.

Các cuộc thử nghiệm liên tục chứng minh nguyên tắc này. Trong cuốn "Điều khiển học - Tâm lý", tiến sĩ Maxwell Maltz còn nêu ra những ví dụ về các cầu thủ bóng rổ hay người phóng phi tiêu đã tăng hiệu quả biểu diễn của họ thông qua sử dụng kỹ thuật này. Các vận động viên Olympic và những người chơi thể thao ban đầu sẽ hình dung trước, vì thế đôi lúc bạn thấy họ nhắm mắt trên sân để thực hành. Họ đang cấy những động tác biểu diễn tuyệt vời vào

trong tiềm thức của mình để chơi cho tốt hơn. Tôi không phủ nhận giá trị của việc thực hành và luyện tập thực sự. Tôi muốn nhấn mạnh rằng hình dung kết quả cuối cùng tốt đẹp sẽ giúp chúng ta thực hiện khả năng của mình dễ hơn, ít mất công hơn.

Đúc kết

Giá trị lớn nhất của diễn tập tinh thần là bạn có thể tạo ra những mô hình thực hiện hoàn hảo trong não. Trong trí tưởng tượng của bạn, bạn không được phạm sai lầm. Từ điều này chúng ta học được bài học là nếu chúng ta liên tục nghĩ đến điều mình không muốn thì bạn sẽ có chính cái kết quả đó! Nhiều người sống cuộc đời mình theo cách đó, nghĩ đến điều họ sợ nhất và thắc mắc không biết tại sao nó lại xảy ra với họ! Tôi sẽ nói nhiều hơn về vấn đề này sau.

Từ bây giờ, bạn hãy tạo thói quen gạn lọc khả năng của mình thông qua tưởng tượng. Dù bạn đang dạy trong lớp học, đang xử lý một cuộc điện thoại khó hay lướt ván lần đầu tiên trong đời, hãy dành thời gian làm thật tuyệt những việc này trong trí tưởng tượng trước. Những người thành công nhất trên thế giới đã làm như thế, hãy học theo họ.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Chương 3 - A

TÂM TRÍ CỦA BẠN

Chúng ta nhận được cái mà mình mong đợi

Chúng ta có xu hướng nhận được cái mà mình mong trong cuộc sống. Những người chơi tennis nói "Chân tôi run như cây sậy, tôi sẽ không thắng được". Khi anh ta tự nhủ mình điều đó, anh ta đúng. Nhưng không phải là cái chân run mà là tinh thần của người chơi run. Nó cũng không phải là do con mèo đen, do những ngày 13 hay do bạn đi ngang qua dưới cầu thang.

Nếu Mary nói "Người ta chỉ đến thăm tôi khi nhà tôi lộn xộn" thì cô ta quả sẽ thấy việc này lặp lại. Nếu Fred nói là anh ta bị cảm nhiều lần mỗi năm thì tôi cá là anh ta sẽ như thế thật. Nếu Fred nói "Bất kỳ khi nào tôi có tiền, tôi liền có việc phải tiêu sạch". Fred sẽ tiếp tục sạch túi hoài.

Các bác sĩ cho rằng các bệnh nhân có xu hướng lành bệnh theo mong đợi của họ hơn là theo chẩn đoán. Tiến sĩ Carl Simonton khi làm việc với những người mắc bệnh ung thư ở Mỹ đã kết luận là việc lành bệnh của bệnh nhân liên tục phản ánh mong muốn được lành bệnh của họ.

Một người nói: "Người ta luôn luôn lừa tôi đi, đối xử tệ với tôi, bòn rút của tôi" và liền thấy là cuộc đời đối với anh ta như thế thật. Người khác nói "Mọi người đối xử tốt với tôi", và thế là họ được đối xử tốt.

Đúc kết

Tất cả những cái này nói gì với chúng ta ? Nó cho thấy là bạn nắm

quyền kiểm soát cái bạn nghĩ. Bạn quyết định suy nghĩ của mình và quyết định cái bạn sẽ thu gặt được.

Hãy thử tìm người thật sự hạnh phúc. Khó lắm bạn ạ! Hãy thử tìm người sống cuộc đời buồn khổ nhất nhưng luôn mong đợi một cuộc sống tuyệt vời. Cũng khó không kém. Chúng ta nhận được từ cuộc sống phần lớn cái chúng ta mong đợi.

Quy luật hấp dẫn

Bạn có bao giờ nghĩ đến một người mà bạn chưa hề gặp trong nhiều tháng và ngay sáng hôm đó anh ta xuất hiện trước cửa nhà bạn? Hay bạn viết thư cho bạn cũ sau nhiều năm không thư từ thì lại nhận ngay được thư của anh ta? Hay bạn hát một bài hát cũ nào đó trong đầu và khi bật radio lên thì nghe đúng bài hát đó?

Bạn có bao giờ quyết tìm một quyển sách hay đĩa nhạc nào đó và lại thấy nó nằm đó ngay một lúc sao? Bạn có thấy mình đang làm việc hay sống trong căn nhà mà bạn đã từng tưởng tượng là mình sẽ có, và thắc mắc là có phải chỉ nhờ nỗ lực có ý thức của mình mà bạn đạt được mục tiêu đó không?

Những biến cố này được nhiều người gom thành một nhóm và đặt tên là sự trùng hợp. Nhưng có cái gì đó tuyệt hơn thế. Trí óc bạn là thời nam châm và nó hút về phía mình cái mà nó nghĩ đến.

Khi lần đầu tiên tôi chú ý đến điều này, tôi nghĩ "Thật nhảm nhí quá! Làm sao đầu óc tôi lại có thể hấp dẫn, sinh ra hay biểu hiện cái gì được?" Thế nhưng tôi cho là phải nghiên cứu sâu hơn lý luận cho rằng những người điên cũng góp phần vào lý thuyết này. Nếu đầu óc con người có thể hấp dẫn sự vật thật thì tôi sẽ không làm thẳng ngu phí cả đời không biết gì!

Tôi đi ra ngoài và mua vài quyển sách nói về trí óc, một số có về khoa học, số khác là siêu hình, rồi về tinh thần nữa, về cách làm

giàu. Thật ngạc nhiên, sách nào cũng có kết luận tương tự về khả năng hấp dẫn của đầu óc người. Thật trùng hợp, tôi nghĩ! Tôi mua thêm mấy cuốn khác và mua nữa. Tôi đọc khoảng 200 cuốn. Sách được viết bởi những tác giả khác nhau ở nhiều thời điểm khác nhau với những niềm tin tôn giáo và triết học khác nhau. Tất cả đều nói đến cùng một điều "Bạn thu hút cái mà bạn nghĩ trong đầu. Trí óc bạn là một nam châm". Tôi đang bắt đầu nghĩ là có cái gì đó ở đây. Tôi đã sử dụng đầu óc của mình theo cách được hướng dẫn trong sách và đó là lúc mà tôi bị thuyết phục! Bây giờ tôi đang đi giảng cho mọi người về cách sử dụng trí óc để làm tốt hơn mọi việc.

Lắng nghe những người đang sống đúng cách

Một trong những điều đầu tiên tôi biết về luật hấp dẫn và sự mầu nhiệm của trí óc là tất cả những người thành công đều đã sử dụng những nguyên tắc này! Tôi nghĩ sẽ nói cho họ nghe về khám phá mới nhất của mình nhưng sợ họ sẽ trả lời là "Tôi đã xài nó cả chục năm nay rồi".

Tôi cũng phát hiện ra rằng những người đau khổ nhất mà tôi từng gặp sẽ cãi rằng cái nguyên tắc đó không thể làm theo ý chúng ta được. Tôi muốn nghe lời khuyên của người hạnh phúc hơn là của những người hay than vãn!

Có hàng trăm điều trong các sách nói về khả năng sáng tạo của trí óc, nhưng để cho ngắn gọn tôi sẽ trích một vài chỗ thôi.

Trong sách bán chạy nhất của mình "Hãy suy nghĩ và trở nên giàu có" Napoleon Hill đã viết "...trí não chúng ta tạo ra từ trường từ những ý nghĩ chủ đạo mà chúng ta giữ trong óc và vì không ai giống ai, những "nam châm" này sẽ hấp dẫn lực, người hay hoàn cảnh sống về phía chúng ta đúng với bản chất của những ý nghĩ đó".

James Allen đã viết trong "Khi một người suy nghĩ" là ".....một

người sẽ sớm phát hiện ra anh ta là tay làm vườn thiện nghệ của tâm hồn mình, là lãnh đạo của chính đời mình. Anh ta cũng sẽ sớm thấy được những quy luật tư duy và hiểu được rằng với sự chính xác ngày càng cao, những yếu tố tinh thần và tư tưởng hoạt động để tạo nên tính cách của bạn, tạo nên hoàn cảnh và định mệnh của bạn". Ông ta còn nói thêm "Hoàn cảnh đó hình thành từ suy nghĩ mà con người đã mất thời gian để thực hành tự kiểm soát nó...."

Trong quyển "Ma thuật của niềm tin", Claude Bristol cũng nói lại về khả năng hấp dẫn của trí óc con người. "Những ý nghĩ sợ hãi của chúng ta hấp dẫn những rắc rối đến với ta cũng như những ý nghĩ tích cực và tốt đẹp hấp dẫn những kết quả tốt đẹp. Vì thế không cần biết tính chất của suy nghĩ, nó tạo ra kết quả cùng loại với nó. Khi điều này trôi vào ý thức con người thì họ bắt đầu hiểu được cái khả năng to lớn mà họ có thể sử dụng. Rồi họ nói "Có vẻ là ngẫu nhiên nhưng không ngẫu nhiên chút nào vì nó chỉ là kết quả của công việc tỉ mỉ mà bạn đã làm"

Giải thích thêm về sức mạnh hấp dẫn của trí óc. Bristol đã nói rằng sóng radio có thể xuyên dễ dàng qua gỗ và gạch hay thép cứng thì chúng ta cũng có thể thấy được sự xung động của tư duy theo cách đó. Ông đặt câu hỏi "Nếu sóng tư duy, hay cái gì đó, có thể chuyển thành dao động cao hơn thì tại sao không thể ảnh hưởng đến phân tử của các vật thể rắn?"

Shakti Gawain, tác giả cuốn "Hình dung sáng tạo" cũng bàn về vấn đề này. Bà nói "Tư duy và cảm xúc có năng lượng nam châm của chúng và có thể hút năng lượng cùng loại. Đây chính là quy luật gởi gì vào vũ trụ sẽ nhận lại được cái đó. Trên quan điểm thực tế thì điều này có nghĩa là chúng ta thu hút vào cuộc sống của mình cái mà mình hay nghĩ đến nhất, tin tưởng nhất hay mong đợi sâu sắc

nhất hoặc tưởng tượng sống động nhất".

Richard Bach đã viết "Chúng ta hút vào đời sống của mình cái chúng ta nghĩ trong đầu".

Một ý nghĩ không thể "không là gì", mà là "một cái gì đó". Để nghĩ đến nó được thì nó phải tồn tại. Phải là điều gì hay vật gì đó. Vậy là nó sẽ có năng lượng của nó. Một ý nghĩ cũng sẽ tuân theo những quy luật hay nguyên tắc như tất cả những thứ khác trên đời này.

Có thể là do nhìn từ góc độ này, dễ xác nhận là quy luật hấp dẫn cũng có thật và mạnh mẽ như điện hay trọng lực vậy.

Có thể nói mãi không hết nhưng mục tiêu của tôi là làm cho độc giả rõ đôi chút về quan điểm trí óc có thể tạo ra những kết quả cho bạn. Tôi không mong là các bạn chấp nhận những khái niệm đó một cách mù quáng mà không thử nghiệm gì hết. Tôi cũng muốn nhấn mạnh là tư duy không thể thay thế cho hành động. Hơn nữa, sử dụng trí óc đúng cách sẽ làm cho bạn đạt được mục tiêu của mình nhanh chóng và dễ dàng hơn là bằng cách khác.

Đúc kết

Trí óc bạn là một thời nam châm. Cứ bám suy nghĩ vào cái bạn muốn có, bạn sẽ có nó.

Hãy cho rằng những ý nghĩ của bạn giống như một đám mây vô hình có thể bay ra và mang những thành tựu về cho bạn. Bằng cách kiểm soát suy nghĩ của mình, bạn quyết định cái bạn sẽ gặt hái được.

Chúng ta thu hút cái chúng ta sợ

Vì điều hay vật mà chúng ta thích nhất và sợ nhất sẽ xâm chiếm suy nghĩ của chúng ta nhiều nhất nên chúng ta sẽ có xu hướng hấp dẫn chính những điều đó. Bạn có bao giờ làm hỏng bộ đồ mới ngay vào lần đầu tiên mang nó không? Ngay khi bạn nghĩ "tôi không muốn

làm dơ bộ đồ tuyệt đẹp này của tôi", thì cây bút mực rỉ mực xanh ra trên túi áo bạn.

Có người phát biểu "Tôi lái chiếc xe cà tàng của tôi đã 7 năm mà không bao giờ làm trầy nó. Ngay khi tôi mới bắt bộ lốp mới thì người ta bắt đầu hút vào xe tôi, đụng vào hai bên hay hất xe tôi bay khỏi đường".

Trong phần trước tôi đã nói đến người phụ nữ bị tai nạn 5 lần trong 4 năm. Cuối cùng cô ta hiểu ra rằng chính vì sợ quá nên cô lại hút về mình điều mà cô không hề muốn.

Nếu chúng ta tự nói với mình, "Tôi không muốn "điều A" xảy ra, chúng ta sẽ nghiêng về phía "điều A". Trí óc của chúng ta không thể dịch chuyển khỏi ý nghĩ nào đó, chỉ có thể về phía đó.

Điều nàu giải thích tại sao khi còn là một đứa trẻ lúc bạn lên vào nhà bếp, ôm một chồng bánh và lén lút bước ra thì BỊ TÓM CỔ! Thành linh, ông bố từ đâu xuất hiện. Ý nghĩ quan trọng nhất của bạn là "Mình chỉ lấy vài cái bánh và hy vọng là mình sẽ không bị bắt quả tang, nếu không thì chết mất", Và rồi bạn bị bắt quả tang!

Bạn được mời đi dự tiệc hay sắp dự một dịp đặc biệt nào đó, bạn nghĩ "tôi hy vọng mình sẽ không bị bệnh và bỏ lỡ cơ hội này". Bạn đau và dịp vui trôi đi mất. Đầu óc bạn thật hay phải không nào?

Một tạp chí gần đây viết về một người New York có cái tên Pete Torres đã bị đâm 15 lần từ năm 1968. Có thể cho rằng đây không phải là một thống kê chính xác. Dù Pete chối rằng anh ta không làm gì để cho người ta tấn công mình, nhưng anh ta quả đang giúp cho người ta mang đau khổ đến với mình. Anh ta mê phim kinh dị. Anh ta cứ nghĩ đến chém, giết và cướp bóc hoại. Đầu óc anh ta toàn phim kinh dị và vì muốn được "sợ hãi" một lần và không hiểu tại sao những con đường ở New York thì đầy những chuyện kinh dị như

vậy.

Nguyên tắc này cũng áp dụng cho sự nghèo đói và sức khỏe kém. Nếu chúng ta nói hay đọc, hoặc nghĩ về "cái xấu" thì tiềm thức sẽ dẫn chúng ta đến đó. Những người thành công luôn hướng về thành công. Người thất bại cố trốn chạy thất bại. Nếu có một nguyên tắc tinh thần nào có thể biến người thua thành kẻ thắng thì đó chính là nguyên tắc "tập trung vào những gì bạn muốn".

Thật buồn cười nếu bạn bước vào trong cửa hàng và nói "Tôi không muốn mua sữa, bánh mì và bơ" mà lại mong là sẽ thỏa mãn đi về nhà. Nhiều người cả đời chỉ than van những cái mình không có và nói đến những điều mình không muốn. Đây là một việc làm vô vọng. Chúng ta phải tập trung vào cái mình muốn.

Nói thêm về vấn đề này, chúng ta hãy khám phá nguyên tắc "sợ mất". Khi chúng ta sợ mất cái gì đó, chúng ta đặt mình vào cái thế sẽ làm mất nó. Đối với vợ hay chồng, bạn gái hay đồ đạc gì cũng vậy. Chúng ta thường đọc báo viết về những người có nhà bị cướp dù có khóa, có hệ thống an toàn hay chó béc-giê.

Trong các mối quan hệ cũng vậy. Khi chúng ta sợ mất tình yêu hay tình cảm của ai đó dành cho mình, chúng ta lập tức có nguy cơ mất nó. Vậy thông điệp ở đây chính là "Hãy tập trung và hài lòng với cái mình có. Đừng nghĩ đến việc mất cái bạn có".

Tập trung vào những cái bạn có. Cứ bám vào những điều bạn lo sợ sẽ làm cho chúng xảy ra thật. Nguyên tắc hấp dẫn cái ta sợ thật sự có tác dụng. Điều này có nghĩa là chúng ta phải chấp nhận thử thách để đổi đầu và cải thiện bản thân mình. Làm sao chúng ta phát triển nếu không bao giờ đổi đầu với cái mà ta sợ?

Nói đến việc sợ mất, quy luật của vũ trụ muốn chúng ta phải đứng trên đôi chân của mình. Nếu chúng ta nghĩ mất đi cái gì đó sẽ làm

tiêu vong cuộc đời mình và cứ nghĩ hoài như thế thì có thể vũ trụ sẽ chứng minh là bạn có thể sống mà không cần cái đó!

Nếu bạn cho là bạn không thể sống nếu không có chiếc Porsche 911 thì vũ trụ sẽ cho bạn cái kinh nghiệm của cuộc sống không có chiếc Porsche 911. Nếu thái độ của bạn là "Tôi thích chiếc xe của tôi nhưng không có nó cũng không sao.", bạn sẽ chỉ lệ thuộc vào nó chừng nào bạn muốn. Hoàn cảnh sẽ giúp chúng ta học được cái này cái kia và làm cho chúng ta mạnh mẽ thêm lên.

Chúng ta nên hài lòng với cái mình có ngay lúc này và hãy sống ngay bây giờ. Sợ mất là không sống trong hiện tại mà sống trong tương lai.

Khi chúng ta đối mặt với nỗi sợ hãi, chúng biến mất

Một nguyên tắc thú vị là thường khi chúng ta đã đủ dũng cảm để đối mặt với một vấn đề, nó biến mất nên ta không phải xử lý nữa.

Ngay khi chúng ta có dư can đảm để thực hiện một cuộc điện thoại khó khăn, đối đầu với một người trái tính hay hy sinh cho cái gì đó thì chúng ta lại thấy không cần phải thế nữa. Chúng ta khổ sở trong nhiều tuần trước khi báo tin cho cô thư ký biết là cô ta phải tìm việc khác và khi nói ra thì cô ta lại nói cô ta đã định bỏ việc trước rồi! Dĩ nhiên không phải lúc nào cũng vậy và có lúc chúng ta phải ngậm bồ hòn!

Tương tự, khi ta quyết định sẽ đối mặt với sự sợ hãi, nó bốc hơi đâu mất. Không nghi ngờ gì là bạn đã từng làm những việc mà lúc đầu bạn cho là rất khó khăn. Khi bạn nhảy vào làm thì nó chỉ bằng nửa mức bạn đã dự tính. Nhất là với việc nói ra sự thật và trả giá cho những lỗi lầm và tội ác. Có ai hiểu rằng suy nghĩ về điều đó còn đau khổ gấp bao nhiêu lần so với việc phải làm nó.

Sức mạnh của lời nói

"Bạn nói một điều và nó biến thành ba điều"

Bạn nhận được cái bạn nói. Vì tư tưởng của chúng ta ảnh hưởng đến hoàn cảnh của chúng ta, vì thế những lời ta nói cũng vậy. Những lời ta nói xây dựng nên thái độ của ta và quyết định cái ta sẽ nhận được và trải qua.

Khi chúng ta nghiêm túc với quyết tâm được hạnh phúc thì chúng ta phải coi chừng cái miệng của mình. Chúng ta quyết định nói tốt về bản thân và tránh hạ thấp mình. Không phải là giả vờ rằng mình hoàn hảo, nhưng đó là một phần việc tránh than phiền về bản thân, về công việc và bạn bè, gia đình hay bất kỳ ai khác nếu muốn được hạnh phúc.

Một anh chàng từng đến gặp tôi gần đây nói rằng "Tôi chán buồn khổ lắm rồi. Tôi không muốn mình là gánh nặng cho gia đình nữa. Tôi muốn hạnh phúc! Tôi phải làm gì nào?"

Tôi trả lời "Điều đầu tiên cần làm là chỉ mở miệng ra nói cái gì đó tốt đẹp. Bạn sẽ thay đổi và cả bạn và gia đình sẽ thích thú điều này!"

Tôi gặp anh ta một tuần sau đó và anh ta vẫn nói "Tôi muốn hạnh phúc. Tôi không cảm thấy hạnh phúc. Tôi nên làm gì?" Tôi trả lời, "Tôi đã cho anh lời khuyên tốt nhất tuần trước".

Anh ta nói: "Tôi vẫn không hạnh phúc" Tôi đáp "Tôi biết. Vì anh có nghiêm túc đâu. Chừng nào anh thật sự nghiêm túc về chuyện này, anh sẽ hạnh phúc".

Tôi không biết anh chàng có nắm được thông điệp không. Anh ta cần biết là chỉ có mình anh ta điều khiển được cái miệng của mình. Ở một giai đoạn nào đó anh ta cần chịu trách nhiệm về tư tưởng của mình. Anh ta cần nghiêm túc với cái ý nghĩ anh ta có trong đầu.

Điều này rất đơn giản. Khi ai đó thật sự thấy mình khổ đủ rồi thì họ sẽ thay đổi thái độ của họ. Họ thay đổi cách nói chuyện. Nó phải

theo nguyên tắc, đòi hỏi phải nỗ lực nhưng rất đơn giản. Kiểm soát suy nghĩ và lời nói của mình sẽ buộc bạn phải khác với những người khác. Cái gì tuyệt vời cũng khác những cái khác.

Nhiều người có thái độ "Tôi sẽ làm bất kỳ điều gì để hạnh phúc chừng nào tôi không phải thay đổi gì về bản thân tôi" Thật không may, chỉ điều đó thôi đã không phải là một thái độ cam kết sẽ tiến bộ!

Vấn đề sức khỏe tinh thần luôn tỏ ra phức tạp. Bệnh nhân đến bác sĩ và nhà tâm lý học để hỏi xem tình trạng của họ thế nào. Vậy là họ có cái để vin vào - "tình trạng" của họ. Bây giờ đã có một con quái vật, gần như có đời sống của riêng nó. - "căn bệnh" của họ.

Bệnh nhân có thể đã trải qua những cơn đau và khổ sở vô cùng cho đến lúc này. Người này thật đáng để chúng ta thương yêu và thông cảm. Nhưng điều hay ho nhất mà chúng ta nên làm cho anh ta là giúp anh ta nhận biết được trách nhiệm của mình. Những khó khăn vẫn cứ tồn tại. Anh chàng này phải làm gì để ngay ngày mai có thể hạnh phúc?

Những lời nói có khả năng ảnh hưởng đến sức mạnh cá nhân của chúng ta.

Lời nói mà chúng ta phát ra luôn được lọc vào tiềm thức của chúng ta và trở thành một phần của tính cách chúng ta. Nó nói cho người khác biết chính xác chúng ta nghiêm túc như thế nào và quyết tâm đạt được kết quả tốt đẹp ra sao.

Có những từ chỉ nói chung chung đến tiến bộ của chúng ta. Mỗi khi dùng từ "cố gắng", chúng ta chứng tỏ rằng mình không kiểm soát được mình. Nếu bạn "cố gắng" và làm được việc, "cố gắng" và đến đúng giờ, "cố gắng" và hạnh phúc tức là bạn cho rằng mình có thể làm được và có thể không. Thay từ "sẽ" cho từ "cố gắng" nghe có vẻ

thách thức và quyết tâm hơn và nó sẽ mang lại cho bạn kết quả tốt hơn. Nghe có vẻ chi tiết, nhưng nó rất quan trọng trong việc hình thành cách chúng ta và những người khác đánh giá về chúng ta.

Sử dụng từ "Tôi không thể" làm yếu đi năng lực của bạn. Hãy nói "tôi sẽ không" thay cho "tôi không thể" thì đúng hơn. Ví dụ bạn nói "ngày mai tôi sẽ không gặp anh", người khác sẽ nhận thấy là bạn có khả năng quyết định và kiểm soát. "Tôi sẽ không học bơi" tức là bạn chưa sẵn sàng cho việc này. Bạn có thể nếu bạn thật sự, thật sự muốn học!

Lời nói ảnh hưởng đến trí nhớ của chúng ta

Nhiều người nỗ lực rất nhiều khi nói cho người khác biết họ có một trí nhớ rất tồi tệ. Và rồi trí nhớ của họ như thế nào? Thật chẳng ra gì! Họ có cái họ muốn. Lời nói của chúng ta ảnh hưởng đến năng lực của chúng ta.

Nói đến trí nhớ, những nhà nghiên cứu nói cho chúng ta biết là chúng ta không bao giờ thực sự quên thứ gì. Tất cả thông tin đều ở trong đầu chúng ta. Vấn đề là nhớ lại chúng như thế nào. Điều này giải thích tại sao bạn "quên" tên của ai đó nhưng hôm sau thì nhớ lại được. Cái tên không rời bỏ cái đầu của chúng ta và quay trở lại 24 giờ sau. Nó ở nguyên chỗ cũ nhưng chúng ta đã không "nhớ" lại nó được lúc đầu.

Lời nói ảnh hưởng tiềm thức và tiềm thức lại nối kết chặt chẽ với trí nhớ của chúng ta. Nếu bạn cứ lập một chương trình cho tiềm thức bảo rằng "tôi nhớ hết mọi cái" thì khả năng nhớ lại của bạn sẽ được cải thiện nhanh chóng. Tiềm thức của bạn sẽ hướng đến việc nhớ hết các con số và những cái tên và ngày càng nhớ được nhiều hơn.

Lời khẳng định

Một lời khẳng định là một ý nghĩ tích cực mà bạn lặp lại với chính

mình. Sử dụng lời khẳng định sẽ cho phép bạn chọn lựa những ý nghĩ tốt và gieo chúng vào trong tiềm thức để bạn cảm thấy hạnh phúc hơn và làm việc hiệu quả hơn.

Hãy giả định là bạn đang lái xe trên xa lộ và bạn bị đau đầu dữ dội. Đây là cơ hội để bạn liên kết sức mạnh của lời nói với sức mạnh của ý nghĩ. Bạn tự lặp lại với mình "Đầu tôi cảm thấy rất tuyệt!" hay "Đầu tôi thư giãn và thoải mái!"

Khi bạn bắt đầu nói như vậy, chắc chắn một giọng sẽ cất lên nói rằng "Cậu nói dối như Cuội. Cậu đang đau kinh khủng!"

Tuy nhiên, nếu bạn cứ tiếp tục khẳng định điều bạn muốn, ý nghĩ là bạn đang khỏe sẽ bén rễ trong tiềm thức của bạn và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy dễ chịu và nửa tiếng sau thì trong đầu bạn có thể xuất hiện ý nghĩ "Tôi bị đau đầu một lúc nhưng đã hết rồi". Đó có phải là lời khẳng định không, hay chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên?

Bạn có thể sử dụng lời khẳng định để có kết quả tương tự trong những tình huống khác.

Ví dụ khi ở trên một sân tennis bạn nên nói: "Tôi sẽ chơi rất hay".

Trong một quan hệ nào đó phải nói "Ai cũng yêu thương và tôn trọng tôi và tôi cũng yêu thương và tôn trọng họ".

Đối với thái độ tinh thần của bạn thì nói: "Mỗi ngày tôi trở nên tốt hơn, tốt hơn và tốt hơn".

Để được sự thịnh vượng, bạn nói: "Tôi cảm thấy hạnh phúc và giàu có".

Các cơ hội sẽ mở ra không ngừng. Khẳng định không phải là không cần cố gắng gì hết. Nó có nghĩa là bạn đã đặt điều kiện cho trí óc mình về cái mình muốn. Nếu bạn chọn biến nó thành một phần của đời bạn thì bạn sẽ thấy nó là dụng cụ rất đơn giản và hiệu quả. Thật ra nó quá đơn giản.

Nó không tinh vi, không phức tạp mà nếu bạn là người phức tạp thì bạn sẽ nghĩ "Tôi không sử dụng thứ ba xu đó!" Kết quả là sau một năm, bạn vẫn là người khó hiểu, bạn cảm thấy đau đầu và vẫn không sử dụng được hết đầu óc của mình. Rõ ràng, ai cũng có quyền lựa chọn.

Có một số quy tắc cần nhớ khi sử dụng lời khẳng định. Trước hết, đầu óc bạn luôn hướng đến những gì bạn nghĩ. Vì thế nếu bạn chọn lời khẳng định là "Tôi sẽ không cãi vã với chồng", hay "Tôi không bệnh" thì bạn sẽ không được háo hức lắm với kết quả! Trí óc bạn cũng hướng về điều mà bạn nói bạn không muốn làm. Nếu bạn nghĩ đến cái đó, bạn có thể đã nghe nói đến những người dành cả đời để nói về điều mà họ không muốn và rồi ngạc nhiên khi lại nhận được chính điều đó.

Tôi nhớ lại một vài thầy giáo thường bắt tôi và các bạn khác viết những câu như "Tôi sẽ không nói chuyện trong lớp", và "Tôi sẽ không đi trễ"... Không biết họ có nhận ra chút nào là làm thế sẽ vô tình kích thích chính những hành động đó từ học sinh hay không. Và trong lớp của tôi thì kết quả là học sinh làm những việc này thật!

Nguyên tắc thứ hai để ghi nhớ những khẳng định trong đầu bạn là chúng sẽ có ảnh hưởng hơn nếu bạn nói ra hay viết chúng ra giấy. Nếu chỉ nghĩ thôi thì bạn sẽ lang thang sang những ý nghĩ khác chẳng hạn: "Mình nên mua gì cho bữa ăn trưa?" hay "Những đứa nhỏ đâu rồi?" Viết hay nói chúng ra làm cho trí óc bạn không bị lệch hướng. Bạn cũng sử dụng những giác quan khác nên hiệu quả chắc chắn sẽ tăng lên.

Điều thứ ba cần nhớ về những lời khẳng định là việc lặp đi lặp lại nó rất quan trọng. Nếu bạn muốn kiến trúc lại một niềm tin mà bạn đã có hai mươi năm rồi thì cần phải kiên trì hơn. Đừng mong thay đổi

cuộc sống của mình chỉ bằng cách nói "Tôi thực sự hạnh phúc!" có sáu lần.

Đúc kết

Lời nói ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Suy nghĩ của chúng ta lại ảnh hưởng đến điều ta nói và suy nghĩ. Đây là cái tam giác đều.

Nếu chúng ta cảm thấy không thoải mái thì thay đổi điều ta nói để hơn điều ta nghĩ và cảm thấy - dễ nhất là nên bắt đầu kiểm soát điều ta sẽ nói ra trước. Rất mau, cái ta nói sẽ ảnh hưởng tích cực đến cái ta nghĩ và cảm thấy. Chúng ta sẽ bẻ gãy được tam giác này và mọi việc sẽ trở nên tốt hơn.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Chương 3 - B

TÂM TRÍ CỦA BẠN

Thái độ biết ơn

Tôi nhớ khi còn nhỏ tôi được nhắc nhở là nên biết ơn đối với những điều tốt đẹp mà mình có được trong cuộc sống. Mẹ tôi bảo phải dịu dàng, phải cầu nguyện và cảm ơn vì mình được bố mẹ quan tâm, có thức ăn ngon, giường ấm, có anh và chị, có sức khỏe tốt và tất cả những cái khác.

Tôi cũng nhớ cả thời gian khi tôi đi ngủ và mẹ nhét vào tay tôi cây bút chì và mảnh giấy để ghi ra hết những thứ mà tôi thấy mình hạnh phúc khi có được! (Sau đó luôn luôn là cơn giận bưng bưng của tôi khi tôi giải thích là tôi không bao giờ có được cái mình muốn và thế giới thật tồi tệ với tôi). Tôi chưa bao giờ viết ra cái danh sách đó và không thấy việc làm đó có chút gì giá trị. Nếu Chúa có tồn tại thật thì chẳng việc gì phải để ý đến ông ta hơn cái thú vui chơi tennis với tôi. Vài năm sau tôi mới học được cách nhìn nhận "thái độ biết ơn" theo cách hoàn toàn khác. Tôi phát hiện ra là trí óc mình có thể làm được thật nhiều việc. Tôi hiểu ra là chúng ta sẽ có được cái chúng ta nghĩ đến hay cái tiềm thức ta mong đợi. Chỉ bằng cách cảm nghĩ điều hay ta sẽ nhận được điều hay.

Chúng ta không chỉ phải biết ơn đối với cái mình có theo quan điểm tinh thần mà cả theo quan điểm khoa học. Những vị cao minh về tinh thần đã dạy rằng chúng ta nên cầu mong có phúc lành. Sự thông thái nằm ở chỗ hiểu được rằng trí óc là cái nam châm hút về phía

mình cái mình nghĩ đến nhiều nhất.

Nếu Fred tiếp tục phàn nàn rằng mọi cái đều không ổn đối với anh ta, tiền không đủ, không người yêu hay công việc chẳng ra gì thì anh ta sẽ bị như vậy hoài. Nếu về mặt ý thức thì anh ta sẽ xem thường các cơ hội, từ chối sự giúp đỡ và ngày càng sa lầy hơn. Tiềm thức của anh ta sẽ khiến anh ta bỏ lỡ các cơ hội, và gặp toàn cái rủi để rồi thế giới của anh ta mở ra như chính anh ta dự đoán vậy. Anh ta chỉ có hình ảnh mờ mờ, thiếu thốn và cuộc sống của anh ta sẽ đúng như niềm tin của anh ta vậy.

Tôi đã quan sát là vũ trụ rất công bằng trong việc tha thứ cho bạn, nhưng nếu một người cứ tập trung vào cái mà anh ta không có, anh ta sẽ ít nhận được cái mình muốn hơn. Tôi cũng hiểu ra rằng, những người có những quan hệ hay ho nhất là những người đánh giá mình rất cao. Những người sống cuộc sống chủ động và đầy trách nhiệm là người luôn hài lòng với cái mà cuộc sống ban cho mình.

Có vẻ là trong nhiều trường hợp chúng ta bị ràng buộc về mặt xã hội và thường nhìn vào mặt trái của cuộc sống. Có 10 điều hay và 10 điều dở. Chúng ta có xu hướng chú ý đến cái sai nhiều hơn. Khi Junior được 11 điểm trên 20 điểm trong một bài thi toán thì chúng ta không chú ý đến 11 điểm cho phần đúng mà chỉ quan tâm đến 9 điểm cho phần sai. Khi chúng ta đau đầu, chúng ta không nói "Ngực, dạ dày, tay và chân tôi rất tuyệt!" Chúng ta chỉ nói: "Đầu tôi đau!" Chúng ta lo lắng về vết dơ trên cổ áo và không thấy là 99% cái áo vẫn còn sạch! Nhiều người tin rằng nếu thực tế và hợp lý thì phải chú ý đến những sai sót trước!

Ai đó đã có lần nói, "Nếu bạn đau khổ về những điều bạn muốn mà không có, hãy nghĩ đến những điều bạn không muốn và không có!" Cái gì cũng có mặt tốt của nó!

Đúc kết

Một thái độ biết ơn sẽ bảo đảm cho chúng ta chú ý đến cái mình muốn. Khi chúng ta cho là mình đang sống vui và đầy đủ thì chúng ta hài lòng với những cái mình đã có và thu hút tất cả những gì tốt đẹp về phía mình. Càng ngày chúng ta càng thấy mình "có mặt đúng giờ và đúng chỗ". Đó là một hệ thống thật sự. Nếu ngược lại mới đúng thì sao, càng phàn nàn và than khóc, càng hành động ít đi, chúng ta càng đạt được ít hơn.

Ý nghĩ là những đám mây không nhìn thấy được sẽ mang ánh sáng hay mưa đến cho bạn. Ý nghĩ gieo hành động, hành động gieo kết quả.