

#1 INTERNATIONAL BESTSELLER

PERSONAL POWER

GILLIAN STOKES

KHÁM PHÁ SỨC MẠNH BẢN THÂN

Wisdom from Around the World



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH



Mục Lục

HÃY SỐNG NHƯ ƯỚC MƠ

Chương I: BIẾT HIỂU CHÍNH MÌNH

Khám phá điều bạn mong muốn

Nhận biết những khó khăn

Chọn nguồn sức mạnh

Khám phá tính cách

Chương II: HIỂU BIẾT THẾ GIỚI XUNG QUANH

Chọn lọc thông tin

Vượt lên định kiến cá nhân

Trả lời câu hỏi: "Bạn là ai?"

Dám nghĩ khác, làm khác

Chương III: THỨC TỈNH SỨC MẠNH TIỀM ẨN

Sử dụng thế mạnh trực giác

Rèn luyện sự đi ền tĩnh

Khẳng định niềm tin

Tư duy tích cực

Biết tự tin

Truy ền đạt thông minh

Vượt qua sợ hãi

Sức mạnh của ý chí

Biết đánh giá mình

Vượt lên thất bại

Thái độ với thành công

Tự hào với bản thân



HÃY SỐNG NHƯ ƯỚC MƠ

*"Ai cũng có một cuộc sống, nhưng chỉ có một số người
mới có một cuộc sống đích thực."*

- KHUYẾT DANH

Sức mạnh bản thân bắt nguồn từ sự tự khẳng định và hiểu mình kết hợp với ý chí và sức mạnh tinh thần. Khi chúng ta có được cái nhìn tích cực về bản thân và biết tự đánh giá những khả năng, điểm mạnh, điểm yếu, điều mình thật sự muốn và điều mình có thể làm được thì đó là lúc chúng ta mới thoát khỏi những khuôn khổ và lối mòn tư duy và bắt đầu khám phá nguồn sức mạnh tiềm ẩn vốn có của chính mình.

Ngay từ thiếu thời, chúng ta đã sẵn có một sức mạnh tiềm ẩn lớn lao và không bị giới hạn; nhưng thời gian trôi qua, chúng ta lại lãng quên và những điều khác đã khiến chúng ta không quan tâm đến việc tìm lại vốn quý đã từng hiện hữu đó. Đôi lúc con người không được dạy để hướng đến sự tự lập và phát triển lòng tự trọng, sự sáng tạo, ngay chính những người thầy dạy chúng ta cũng chưa bao giờ được giáo dục cách thức như vậy.

Điều đó tạo nên đến khi lớn lên việc tự hạn chế bản thân đã trở thành một bản chất không thể sửa đổi. Như vậy, từ sự hạn chế này lại tiếp tục phát sinh ra những khiếm khuyết khác, từ thế hệ này qua lớp người khác. Một bà mẹ có tuổi thơ bị cấm đoán những xúc cảm riêng thì sẽ cảm thấy bất an khi đứa con mình đang phát triển cảm xúc nội tâm, tính tự lập và đường như muốn thoát ra khỏi sự bảo bọc của mẹ. Một bậc vĩ nhân đã từng nói: "Đừng coi thường cảm xúc của người khác, vì đấy chính là thiên tài của họ đó". Người mẹ lo sợ không kiểm soát được con mình hoặc nó sẽ không còn yêu thương, gần gũi và nương tựa vào mình nữa. Họ không những không vui khi con mình ngày một trưởng thành hơn mà còn tìm cách ngăn trở khả năng sáng tạo, những tính cách, cảm xúc và tư chất độc lập. Chính điều đó đã kìm hãm sự phát triển tự nhiên sức mạnh bản thân và sự tự tin của những đứa trẻ và biến chúng thành một con người khác với bản chất vốn có của chúng.

Khi lớn lên chúng sẽ trở thành những con người khuôn khổ thiếu tự tin, không dám đưa ra ý kiến, khám phá hay quan điểm của riêng mình chỉ vì sợ không giống với những người khác. Kết quả cuối cùng là chúng không

thể thoát ra khỏi những định kiến, vở bọc để đạt được thành công và mãi chôn chân trong sự tù túng "an toàn".

*Cuốn sách nổi tiếng thế giới "**Personal Power - Khám phá sức mạnh bản thân**" của tác giả Gillian Stokes là một cuốn sách đặc biệt với những trải nghiệm và ý tưởng thực tế đã làm thay đổi cuộc đời của nhiều con người, sẽ khơi dậy những sức mạnh tiềm ẩn trong bạn.*

Sức mạnh đó sẽ tác động không chỉ đến suy nghĩ, cách nhìn cuộc sống, sự thành công và hạnh phúc của riêng bạn mà còn ảnh hưởng rất nhiều đến những người xung quanh.

Hãy phát huy sức mạnh bản thân, hãy dũng cảm sống cuộc đời đích thực của chính mình. Hãy trở thành con người mà bạn luôn từng mong đợi. Hãy vươn đến những khát vọng mà bạn hằng mơ ước. Dù có thể là hơi trễ, nhưng "Thà trễ còn hơn không bao giờ"!

Sức mạnh tinh thần sẽ quyết định đích đến của bạn.

Chúc các bạn thành công.

- FIRST NEWS



Chương I: BIẾT HIỂU CHÍNH MÌNH



"Ai tự biết mình là ngu dốt thì đó

không phải là kẻ ngu dốt."

- TRANG TỬ

Để phát huy sức mạnh bản thân, chính bạn cần phải hiểu rõ mình hơn ai hết. Hãy dành thời gian để chiêm nghiệm về những gì đã qua, về cuộc đời và suy ngẫm về tương lai, bạn mong muốn trở thành một người như thế nào trong vòng mười năm hoặc hai mươi năm nữa? Bạn có phải sống một cuộc đời mà lúc nào cũng phải thốt lên những từ đầy sự tiếc nuối kiểu "giá như" hay "phải chi"? Đối với bạn, hạnh phúc đích thực nghĩa là gì? Điều gì có thể khiến bạn say mê và theo đuổi suốt cuộc đời?

Khám phá đi đâu bạn mong muốn

"Cuộc sống luôn sẵn có những cánh cửa, những cơ hội, như dây đàn căng đón chờ giai điệu vui."

- RALPH WALDO EMERSON

Bước đầu tiên của hành trình khám phá sức mạnh bản thân là cần nhận thức rõ xem bạn đang tìm kiếm đi đâu gì trong cuộc sống này. Đó phải là những đi đâu mong muốn của chính bạn chứ không phải của bất kỳ ai khác. Đôi khi bạn băn khoăn, trăn trở tự hỏi ước muốn của mình là gì, làm thế nào để những ước muốn đó trở thành sự thật... Những bước sau đây sẽ giúp bạn định hướng rõ ràng hơn về đi đâu đó:

- **Dũng cảm đối diện với sự thật.** *Bạn cần phải thay đổi điều gì để đạt được mục tiêu của mình?*
- **Lập kế hoạch.** *Liệt kê những điều bạn cần phải thực hiện để từng bước tiến gần đến mục tiêu.*
- **Dám ước mơ.** *Hãy tưởng tượng rằng bạn đã đạt được mục tiêu và cho phép bản thân tận hưởng cảm giác tuyệt vời đó vào những lúc tĩnh lặng, riêng tư, chẳng hạn như khi chờ một cuộc hẹn, khi đi trên xe buýt hay xe lửa. Càng dành thời gian suy nghĩ về điều này, bạn càng dễ dàng tập trung hơn để từ đó sẽ nhanh chóng nhận ra và nắm bắt cơ hội khi chúng đến với mình.*

- **Sẵn sàng đương đầu với những trở ngại bất ngờ.** *Hãy tiên liệu và chuẩn bị đối phó với những điều có thể ngăn cản bạn tiến đến mục tiêu. Nguồn gốc phát sinh những vấn đề đó là gì? Làm thế nào để vượt qua tất cả những trở ngại này?*
- **Loại trừ những rào cản ngay trong chính bản thân mình.** *Phải chăng bạn cảm thấy lo sợ đến nỗi không dám thực hiện bất kỳ một sự mạo hiểm nào? Hãy mạnh dạn đưa ra những quyết định của riêng mình và theo đuổi chúng đến cùng - bởi để có thể tiến xa hơn và đạt được những tâm mức cao hơn trong cuộc sống, nhiều lúc bạn cần phải can đảm rời khỏi không gian suy nghĩ quen thuộc của mình.*
- **Suy nghĩ tích cực.** *Hãy khám phá sức mạnh của những suy nghĩ lành mạnh và những lời nói tích cực để khẳng định mong muốn của bản thân. Hãy thay thế câu: "Tôi sẽ thử" bằng câu "Tôi sẽ làm".*
- **Tin vào trực giác của mình.** *Nó thể hiện sự nhạy cảm và sáng suốt của bạn khi giải quyết vấn đề.*
- **Đừng bao giờ thỏa hiệp.** *Hãy giữ vững lý tưởng và chuẩn mực của bản thân; thành công chỉ thực sự đến khi bạn tìm thấy những điều mới mẻ cho riêng mình.*
- **Hãy biết rằng luôn có một sức mạnh tiềm ẩn tại bên trong bạn.** *Không một tác nhân nào có thể tiếp thêm hay lấy đi của bạn sức mạnh ấy được - ngoại trừ chính bạn.*

Vậy bạn đi tìm sức mạnh bản thân để làm gì? Phải chăng đó là do bạn khao khát được thành công, mong có được một sức khỏe tốt hay những mối quan hệ hoàn hảo? Câu trả lời của bạn sẽ cho biết bạn có đạt được đi đâu mình mong ước hay không. Một khi đã xác định rõ ràng được mục tiêu mà bản thân đang hướng đến, bạn sẽ biết mình nên tập trung vào đi đâu gì. Bạn

có nhận thấy rằng, thật ra mọi cuộc hành trình dù là dài nhất cũng đều khởi sự từ bước chân đầu tiên?

Khi đã biết rõ ước muốn thật sự của mình, bạn nên bắt đầu xác định những bước cần thiết để đạt được ước muốn đó. Cứ mãi bận tâm với những suy nghĩ tiêu cực rằng bản thân còn quá vụng về, quá ngốc nghếch, rằng có lẽ bạn không còn trẻ nữa để bắt đầu cho một ước mơ... sẽ chỉ khiến bạn xao nhãng mục tiêu của mình. Vũ trụ này không đợi để cùng hòa điệu với bạn đâu, mà chính bạn phải là người bắt kịp và hòa nhịp với những bước nhảy của vũ trụ.

Hẳn ai trong chúng ta cũng có những ước mơ thầm kín nhưng lại không dám chia sẻ vì sợ gặp phải những lời giễu cợt, cười đùa. Có lẽ đã không ít lần bạn tin rằng mình sẽ làm được điều gì đó, *nếu như...*? Tại sao chúng ta không dũng cảm theo đuổi những ước muốn và khát vọng bị quên lãng bấy lâu nay, chúng ta hẳn sẽ rất ngạc nhiên về những điều mới mẻ sẽ đến với mình khi bắt tay vào hành động để thực hiện chúng!

"Không có khái niệm tốt hay xấu, mà chính cách nghĩ của chúng ta tạo nên điều đó."

- WILLIAM SHAKESPEARE

Nhận biết những khó khăn

"Đừng khóc than vì những chuyện đã qua. Hãy mỉm cười với những cơ hội phía trước."

- EDWARD MATCHETT

Chúng ta thường tiêu tốn khá nhiều thời gian và suy nghĩ chỉ để bận tâm đến những trở ngại có thể gặp phải trên cuộc hành trình đi đến mục tiêu của mình. Cứ như thế, dần dần chúng ta chuyển từ việc tập trung vào đi đâu mình đang tìm kiếm trong cuộc sống sang đi tìm câu trả lời cho vấn đề tại sao những ước mơ của chúng ta lại không thể thực hiện được. Càng đi sâu vào đi đâu này, chúng ta càng thấy mình bất lực và bị nhấn sâu hơn vào vũng lầy của những khó khăn. Từ đó chúng ta quay ngược trở lại, lấy những nguyên nhân ngăn trở làm vỏ bọc bảo vệ mình khỏi những lời công kích hay nhạo báng. Và thế là chúng ta cứ mãi quẩn quanh với lớp vỏ bọc của mình mà không dám gỡ bỏ nó để đi tìm sức mạnh bản thân.

Nhưng trong cuộc hành trình đến với ước mơ, chắc chắn không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi những lần thất bại. Tuy nhiên, đó chưa phải là tất cả để quyết định bạn là người như thế nào. Nó còn phụ thuộc rất nhiều vào thái độ của bạn đối với những vấp ngã đó. Nếu bạn dám nhìn nhận và trực tiếp đối diện với thực tế, dù cho nó có tồi tệ đến mức nào đi chăng nữa thì có nghĩa là bạn đã đặt bước chân đầu tiên lên con đường của người chiến thắng. Nó khẳng định rằng bạn luôn tự tin vào năng lực cũng như nguồn sức mạnh nội tại của chính mình. Đi đâu này có nghĩa là bạn luôn biết cách tìm được và vận dụng sức mạnh của bản thân để giải quyết vấn đề trong mọi tình huống.

Nếu bạn còn chưa chịu nhìn nhận về những điều mà mình thường đưa ra để biện hộ cho hoàn cảnh thì bạn vẫn còn phải tiếp tục quẩn quanh với những khó khăn của mình. Nhưng khi đã hiểu rõ bản thân, bạn sẽ nhận ra rằng mình còn có những cách lựa chọn khác. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ hành động khác đi mỗi lúc thực hiện một lựa chọn, mà dần dần khi nghĩ về bản thân mình bằng lòng trắc ẩn cùng với quyết tâm thành công, bạn sẽ thấy mình dễ dàng hơn để chấp nhận mạo hiểm.

Đừng quá thất vọng hay tự trách mình khi bạn chưa thể tiến thêm một bước nữa về phía trước. Bạn đã nhận quá đủ những ý kiến không tán thành trong cuộc sống này rồi nên bạn không cần phải nhận thêm bất kỳ một lời trách móc nào nữa từ chính mình. Hãy suy ngẫm lại tất cả và hiểu rằng những do dự, chần chừ của bạn từ trước đến giờ chỉ là để tránh cho mình khỏi bị tổn thương hay bị phê bình, chế giễu, và điều đó hoàn toàn có thể thông cảm được. Hãy xem đó như người bạn cũ, hãy mỉm cười và tha thứ cho bản thân rồi quyết định xem hôm nay có phải là ngày mà mọi thứ sẽ thay đổi? Sự lựa chọn là ở chính bạn đấy!

"Một chú khỉ nắm đầy hạt đậu trong hai tay. Một hạt đậu nhỏ rơi xuống đất. Nó cố nhặt hạt đậu ấy lên bèn đánh rơi hai mươi hạt khác. Nó lại cố nhặt hai mươi hạt đậu kia lên và thế là làm tất cả hạt đậu còn lại rơi hết. Không còn bình tĩnh, nó hất tung những hạt đậu rồi chạy mất."

- LEO TOLSTOY

Thỉnh thoảng, chúng ta tỏ ra giận dữ và có thái độ gây hấn với những người xung quanh, tuy nhiên chính những hành động và thái độ đó khiến chúng ta đánh mất sức mạnh của mình. Chính bạn là người biết rõ mình có khuynh hướng dễ nổi nóng, hay gây sự vô cớ hay không, nhưng thậm chí có khi bạn còn mặc nhiên cho rằng đó là cách để tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, nếu biết rèn luyện để có thể bình tĩnh và kiểm soát hành động thay vì tỏ ra nóng nảy, giận dữ, bạn sẽ được mọi người tôn trọng và đạt được mục tiêu của mình nhanh hơn. Những người thường phải sử dụng đến những

hành động thiếu lành mạnh để đạt được mục tiêu trong chốc lát thì chỉ càng bộc lộ sự yếu đuối của con người họ. Câu chuyện dưới đây là một ví dụ:

Một người phụ nữ nhận làm công việc dọn dẹp nhà cửa ngoài giờ để tăng thu nhập nhằm trang trải cho cuộc sống gia đình đang gặp khó khăn. Mặc dù làm việc rất chăm chỉ và cư xử trung thực, nhưng người chủ nhà lại là người rất khó tính và luôn xét nét cô đủ điều, có lẽ từ trước đến giờ bà chưa từng tin tưởng ở nhân cách của một người giúp việc nào. Các con của bà chủ nhà cũng luôn tỏ ra ngờ vực với cô giúp việc mới này. Quá đáng hơn nữa, chủ nhà còn cấm cô giúp việc sử dụng nhà vệ sinh của gia đình mình (có lẽ vì sợ cô sẽ làm nó trở nên ô uế). Trước thái độ khinh miệt này, sự trả miếng là điều không thể tránh khỏi. Vào một lần khi đang lau dọn mà không có ai giám sát, người giúp việc đã trả thù bằng cách lấy khăn lau mặt của bà chủ để lau chùi nhà vệ sinh, rồi sau đó trả lại chỗ cũ để bà ta tiếp tục sử dụng.

Hành động này rõ ràng không đúng chút nào nhưng có lẽ cũng làm cho cô giúp việc thỏa mãn phần nào nỗi ấm ức của mình bấy lâu nay. Nhưng sự thỏa mãn này chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn, ngay sau đó cô nhận ra mối quan hệ giữa cô và chủ nhà không hề tốt hơn mà thậm chí còn xấu đi nếu chuyện bị phát hiện.

Khi cảm thấy người chủ nhà không tin mình, lẽ ra cô nên tìm cách chứng minh hoặc cố gắng bộc lộ cho bà ta thấy cô là một người trung thực, đáng tin cậy và luôn biết đặt trách nhiệm công việc lên trên tất cả. Hoặc nếu có thể, cô nên đề cập đến những nơi mình từng làm trước đây để chủ nhà kiểm chứng. Bằng cách đó cô có thể kiềm chế và lấy lại sự tự chủ của bản thân trước những điếu không mong muốn đang diễn ra. Nếu những lời đề nghị này khiến chủ nhà đuổi việc vì tội xấc láo thì cô cũng cảm thấy thanh thản ngừng công việc mà không có gì phải tiếc nuối. Còn nếu cô đang thật sự cần công việc đó, thì cô phải chấp nhận và nhẫn nhục. Khi đã hiểu rõ vấn đề mà mình phải đối diện, cô sẽ dễ dàng xóa bỏ cảm giác tức giận và không để dẫn đến hành động trả thù vật vãn, khiếm nhã như thế.



"Đôi khi sức mạnh nằm ở cách suy nghĩ điều ngược lại."

- ARISTOTLE

Chọn ngu ần sức mạnh

"Càng bị cấm đoán, tính phản kháng càng cao."

- KHUYẾT DANH

Cảm giác lo sợ rằng mình không thể kiểm soát được cảm xúc của bản thân khiến chúng ta rơi vào tình trạng căng thẳng. Roberto Assagioli - nhà phân tâm học người Ý đã đưa ra một ví dụ từ sự trải nghiệm của bản thân về sự tự chủ dù rơi vào nghịch cảnh.

Vào năm 1938, ông bị bọn phát xít bắt giam vì tội tin vào những tư tưởng chính trị đối nghịch. Mặc dù bị giam hãm trong nhà tù hết sức khắc nghiệt, Assagioli đã miêu tả cách ông khám phá ra tự do của riêng mình như sau:

"Những tháng ngày sống trong xà lim chật hẹp tăm tối ấy, tôi nhận ra rằng những điều đang diễn ra chính là một phần cuộc sống của tôi và tôi hoàn toàn có quyền tự do chọn lựa cho mình thái độ ứng xử đối với hoàn cảnh hiện tại:

- Hoặc là tôi cho phép những tư tưởng chống đối trỗi dậy và luôn tỏ thái độ thù hằn; hoặc tôi chấp nhận thực tại để sống thanh thản hơn;*
- Hoặc tôi có thể tự xoa dịu mình bằng những lời than thân trách phận và cảm thấy an ủi khi nghĩ rằng mình đang chịu khổ cực thay cho những người khác; hoặc tôi quyết định sẽ đón nhận những điều xảy ra như là một trò chơi đầy thử thách và mạo hiểm. Tôi cũng có thể xem*

đó như một cơ hội để mình nghỉ ngơi, để nhìn lại quãng đời đã qua và suy ngẫm về nó."

- ROBERTO ASSAGIOLI, "FREEDOM IN JAIL" (TỰ DO SAU SONG SẮT)

Tuy nhiên, việc tự do lựa chọn như thế đôi khi cũng tiềm ẩn sự giới hạn khả năng của bạn. Đó là khi bạn chọn lấy việc cứ mãi suy nghĩ, lo lắng và sợ hãi quẩn quanh về những điều bạn còn yếu kém, chưa hoàn thiện, về những điều mà bạn tin rằng mình không thể làm được, về những khó khăn phía trước hoặc về những kỷ niệm buồn đã qua - thay vì chọn cách vượt lên trên tất cả những điều ấy. Chính vì bạn hoàn toàn có quyền tự do lựa chọn, do đó hãy cân nhắc và chọn lựa một cách cẩn thận.

"Quan trọng không phải là những điều xảy đến với bạn, mà chính là cách bạn chọn để phản ứng với những điều đó."

- ALDOUS HUXLEY

Áp đặt người khác cũng là một dạng biểu hiện của sự bế tắc trong những lựa chọn. Khi cố gắng áp đặt người khác theo suy nghĩ chủ quan của mình có nghĩa là bạn đang lấy đi sự tự trọng của người đó. Những hành động như thế càng cho thấy bạn đang bất an và cố gắng chứng tỏ sức mạnh của bản thân - một điều mà thực ra bạn cũng đang đi tìm. Những sự áp đặt đó thường mang lại kết quả ngay lập tức, nhưng đồng thời cũng làm mất đi những điều quý giá khác. Bất kỳ ai đã từng phải chịu đựng sự áp đặt của bạn, về sau sẽ khó có thể đặt niềm tin nơi bạn.

Cư xử và hành động bằng sự chân thành, cảm thông là cách tốt nhất để nhận ra cũng như vận dụng sức mạnh của bản thân một cách hiệu quả. Biết đặt mình vào vị trí của người khác sẽ giúp bạn thấu hiểu tình cảm và nhu cầu của họ cũng như diễn đạt ý định của mình một cách rõ ràng hơn. Nếu

như phải từ chối những lời đề nghị hay những ước nguyện của một người nào đó, hãy thể hiện điều ấy mà không cần phải tỏ ra hối tiếc hay hứa hẹn một cách giả tạo, bởi những hành động như thế chỉ gây khó chịu hoặc làm tổn thương họ nhiều hơn.

Ngược lại, nếu đã chấp nhận lời đề nghị nào, hãy làm điều đó với tâm trạng vui vẻ, hân hoan thật sự. Hãy hoàn thành những gì mình đã hứa - một lời hứa thật lòng. Hãy nói đồng ý khi bạn thật tâm đồng ý, nói không khi bạn không muốn làm; và điều quan trọng nhất đó là bạn hoàn toàn có quyền nói đồng ý hay không đồng ý.

Khi cuộc nội chiến lên đến đỉnh điểm, trong một bài phát biểu, Tổng thống Abraham Lincoln đã gọi những người sống ở miền Nam nước Mỹ là những đồng bào đang mắc sai lầm. Một người phụ nữ lớn tuổi đã lên tiếng chỉ trích ông về điều này vì ông đã không gọi họ là kẻ thù không đội trời chung cần phải tiêu diệt. "Vì sao? Thưa bà!", ông Lincoln trả lời. "Làm sao tôi có thể làm được điều đó trong khi tôi coi họ là bạn."

- ROBERT GREENE

*“Nếu bạn muốn thu phục
lòng người, bạn phải biết
khiêm nhường trước họ.
Nếu bạn muốn lãnh đạo
thiên hạ, bạn phải biết
cách hiểu được họ.”*

- Lão Tử



Những khi tiếp nhận một thông tin không như mong muốn, chúng ta có thể không kiểm soát được phản ứng của mình. Nhưng thật ra chúng ta hoàn toàn có thể làm điều đó và nên như thế. Chúng ta nên học cách tự chủ khi muốn truyền đạt những suy nghĩ của mình. Bằng cách nói thẳng thắn

nhưng chân thành để làm cho người nghe có thể cảm nhận được thành ý bạn đang muốn trao cho họ. Nếu có thể, hãy khéo léo lựa chọn thời gian và địa điểm để trình bày những quan điểm của mình. Hãy nói thẳng, đừng vòng vo và không nên áp đặt những định kiến mang tính cá nhân.

Nếu phải góp ý, phê bình một ai đó, hãy cho họ thấy thiện chí của mình là chỉ muốn tạo dựng nên những điều tốt đẹp hơn mà thôi. Đừng chỉ trích, phê phán người khác khi thấy họ có điểm nào đó không giống mình hay bất kỳ một ai khác. Vì mọi người được sinh ra là để tạo nên sự khác biệt nên đừng vội so sánh với bất cứ ai, bất cứ điều gì. Hãy dùng những câu nói chứng tỏ rằng đó là ý kiến của riêng bạn, bắt đầu bằng "Tôi nghĩ là..." hơn là cách nói băng quơ, cạnh khỏe. Khi lắng nghe, hãy tập trung vào những nhận xét cũng như suy nghĩ của họ, vì đôi khi chỉ cần một lời giải thích ngắn gọn cũng có thể tác động làm thay đổi quan điểm của bạn. Bên cạnh việc kiên định trong suy nghĩ, đôi lúc bạn cũng nên xem lại cách cư xử của mình - có thể khi đó bạn sẽ nhận ra rằng mọi việc đơn giản hơn bạn nghĩ rất nhiều. Tâm trạng cáu kỉnh, giận dữ sẽ chỉ khiến đôi mắt bạn nhìn xung quanh toàn thấy những thù hằn, ghét bỏ. Vậy nếu được lựa chọn, bạn sẽ chọn ai: bè bạn hay kẻ thù?

"Người biết thường ít nói, kẻ không biết thường nói nhiều."

- KHUYẾT DANH

Ngược lại, bạn thường phản ứng ra sao khi nghe những lời chỉ trích, chỉ trích về mình? Bạn có thật lòng lắng nghe và tiếp thu những ý kiến đóng góp mang tính xây dựng đó không? Nếu nhận thấy những lời phê bình ấy là không đúng sự thật hay chỉ đơn giản là dựa trên những sai lầm nhất thời của mình, bạn có thể giải thích điều đó một cách ôn hòa mà không cần phải to tiếng để dẫn đến một cuộc tranh cãi ăn miếng trả miếng.

Còn nếu có người nào đó buông ra những lời chỉ trích mang tính thù hằn cá nhân hơn là tích cực xây dựng, bạn hãy cố gắng tập trung vào vấn đề, thẳng thắn chỉ ra rằng bạn đang muốn tìm một giải pháp và hướng cuộc nói chuyện theo hướng khác.

Một người đã hỏi Không Tử: "Làm thế nào để được người kính trọng, trung thành và làm việc hết lòng?".

Không Tử đáp:

"Chính trực sẽ được kính trọng; đối xử tốt sẽ được sự hết lòng; nâng đỡ người tốt và chỉ dạy người sai lầm thì họ sẽ trung thành hết mực".

- KHÔNG TỬ



Nếu biết rằng sẽ phải xảy ra một cuộc tranh luận giữa hai bên thì bạn nên cân nhắc trước những điếu mình sắp trình bày, cân nhắc cả những lời phê bình nhẹ nhàng lẫn những lời công kích nặng nề nhất. Như vậy, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn trong khi tranh luận. Dù cho điếu t ồi tệ nhất có thể xảy đến

đi chẳng nữa thì bạn vẫn sẽ biết được mình nên phát ngôn và xử sự như thế nào. Sức mạnh bản thân không hề bị suy giảm khi chúng ta biết rèn luyện sự tự chủ cũng như nhận thức được quyền tự do lựa chọn của mình.

Không ai có thể tự nhiên đưa ra những cách cư xử quyết đoán ngay được, điều đó chỉ có thể đạt được khi chúng ta biết tập cư xử với người khác theo cách mà chúng ta muốn được người khác đối xử với mình. Chắc chắn khi đó chúng ta sẽ gặt hái được nhiều phần thưởng xứng đáng.



Khám phá tính cách

"Chỉ có duy nhất một cuộc sống cho mỗi chúng ta - của chính chúng ta."

- EURIPIDES

Để phát huy tối đa sức mạnh của bản thân, chúng ta phải hiểu rõ bản chất của công việc mà mình đang làm. Bạn có nhận ra chính mình trong những miêu tả dưới đây? Có thể bạn thấy ở mỗi trường hợp đều có nét gì đó hao hao giống mình, nhưng nhìn chung lại thì bạn thấy tính cách nào là giống với mình nhất?

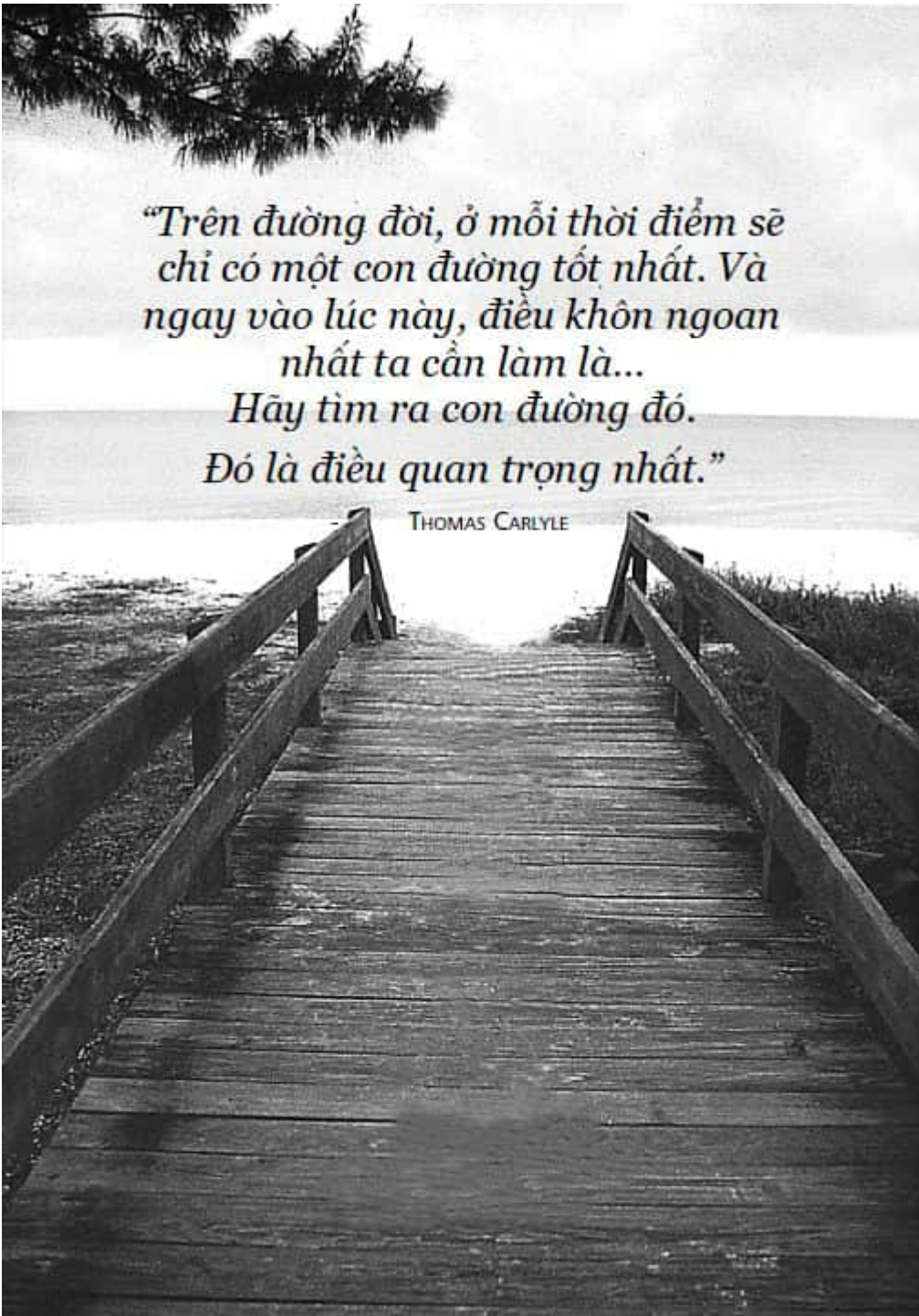
- Nhóm người điềm tĩnh và có khả năng tổ chức tốt: Ngăn tủ áo quần của bạn lúc nào cũng gọn gàng, bạn luôn nhớ chính xác ngày sinh của những người thân trong gia đình, bạn biết rõ số dư trong tài khoản ngân hàng của mình mà không cần phải kiểm tra, hiếm khi nào trong nhà bạn hết những vật dụng cần thiết, và xe của bạn chẳng bao giờ rơi vào tình trạng hết xăng. Trước mỗi chuyến du lịch, bạn luôn lên kế hoạch thật chi tiết cho cuộc hành trình.

- Nhóm người nửa vời: Có rất nhiều đi đâu có thể truyền cảm hứng cho bạn. Bạn không bỏ qua những cơ hội để học hỏi cái mới và có thể thay đổi kế hoạch của mình trong chốc lát. Bạn có khuynh hướng bỏ dở công việc hiện tại để đảm nhiệm một công việc khác cuốn hút hơn hay quan trọng hơn. Đối với bạn, mọi việc đều đến rất nhanh chóng và thuận lợi khiến bạn cảm thấy mau chán.

- Nhóm người dễ bị áp lực công việc làm ảnh hưởng: Bạn thường phát huy hết khả năng khi làm việc trong môi trường có cường độ làm việc cao và luôn hoàn tất công việc vào những phút cuối cùng của kế hoạch. Bạn thường làm thất lạc đồ đạc bởi bạn làm việc của bạn lúc nào cũng lẫn lộn cả chồng hồ sơ và giấy tờ. Bạn thích cứ rong chơi thật trẻ, ngủ qua loa, rồi vội vã đến văn phòng vào sáng hôm sau. Bạn thường làm cho vấn đề trở

nên phức tạp hơn một cách không cần thiết bằng việc chuyển chỗ ở, thay đổi việc làm, chọn cách giải quyết bằng xung đột hay chỉ tiêu không dự tính. Bạn thường hấp tấp trong những quyết định để rồi lại cảm thấy hối tiếc vì hành động của mình.

Mỗi loại tính cách kể trên đều có những ưu điểm và nhược điểm nhất định. Bạn có thể hiểu rất rõ những nhược điểm của mình cũng như biết rằng chúng thật khó thay đổi. Và chính những thói quen vô thức này là nguyên nhân làm kiệt quệ sức mạnh của bạn. Có thể những thói quen này được hình thành do ảnh hưởng của môi trường xung quanh mà bản thân bạn khó nhận ra. Vậy thì ngay từ bây giờ, hãy nhìn lại và cân nhắc xem những suy nghĩ, hành động cũng như cách xử sự thường có của bạn đã củng cố thêm hơn hay ngăn cản mục tiêu mà bạn đang hướng đến. Thông qua những mối quan hệ của mình, có thể bạn sẽ phải quyết định thay đổi một vài thói quen nào đó hoặc cũng có thể bạn sẽ nhận ra rằng mình không cần phải thay đổi bất cứ điều gì cả.



*“Trên đường đời, ở mỗi thời điểm sẽ
chỉ có một con đường tốt nhất. Và
ngay vào lúc này, điều khôn ngoan
nhất ta cần làm là...
Hãy tìm ra con đường đó.
Đó là điều quan trọng nhất.”*

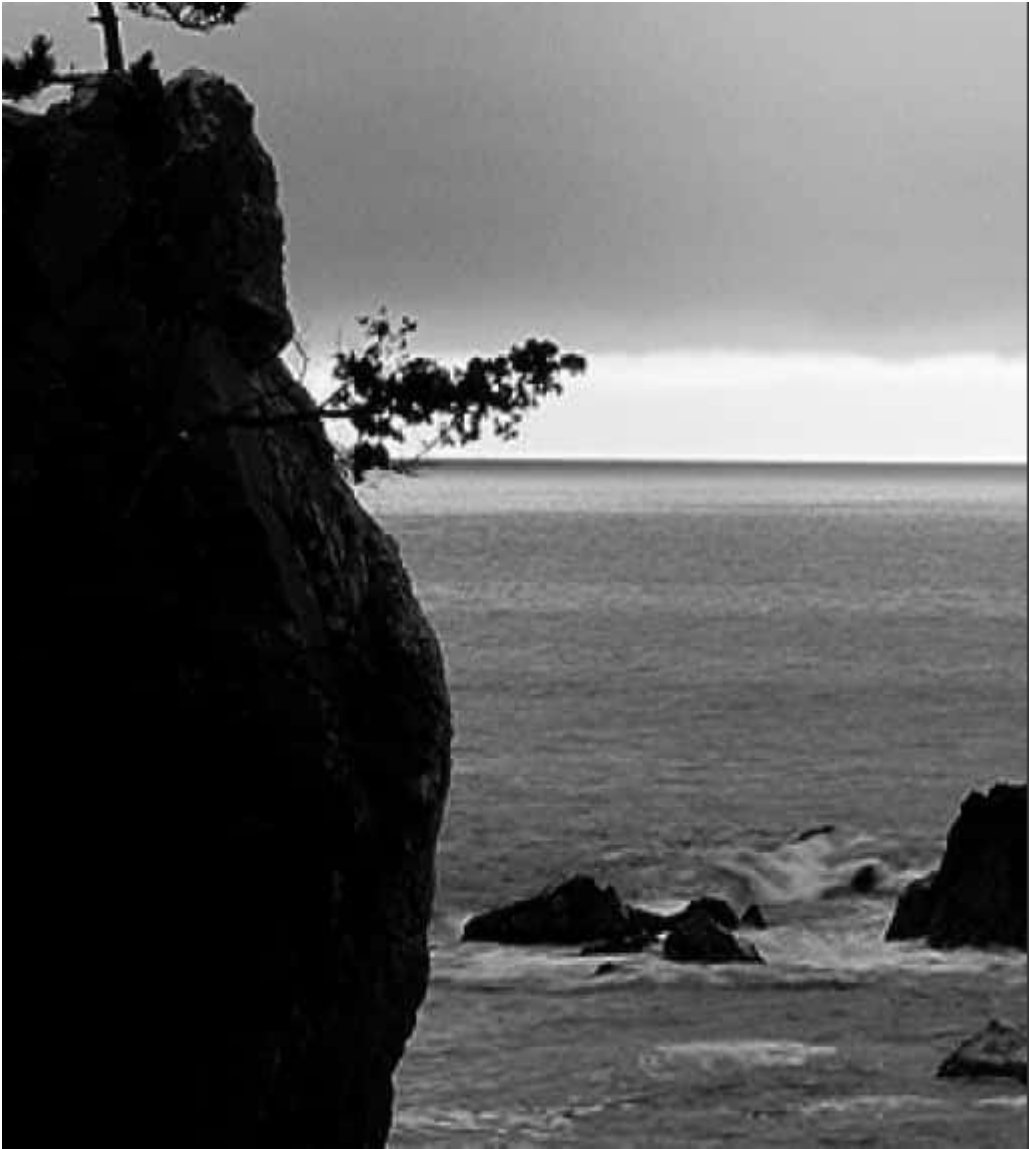
THOMAS CARLYLE

*Hãy đội chiếc Vương miện và đặt mình vào một vị thế khác - bình an
và tự tin. Đừng bao giờ tỏ ra nghi ngờ và đừng đánh mất giá trị khi
mang chiếc Vương miện đó, hoặc nó sẽ không phải là của bạn - bởi
khi đó nó dường như đã được dành cho một ai khác xứng đáng hơn.*

*Đừng trông đợi ai đó trao Vương miện cho bạn - Những Hoàng đế
đều tự đi tìm Vương miện.*

- ROBERT GREENE





Chương II: HIỂU BIẾT THẾ GIỚI XUNG QUANH

"Người thông minh tạo ra cơ hội cho chính mình nhiều hơn là đi tìm kiếm, trông chờ."

- FRANCIS BACON

Sức mạnh bản thân chính là biểu hiện của sự tự tin và khả năng nhận thức vấn đề. Nhưng rõ ràng là môi trường bên ngoài cũng ảnh hưởng không nhỏ đến suy nghĩ cũng như tâm trạng của mỗi chúng ta. Mỗi quan hệ tương tác này tác động rất nhiều đến việc nhận ra cũng như thể hiện sức mạnh trong bản thân mỗi con người.

Không nhất thiết chúng ta phải có những đóng góp nhất định về vật chất hay tinh thần cho xã hội thì mới có thể nhận ra được sức mạnh của bản thân mình. Sức mạnh bản thân không phụ thuộc vào vận may hay sự thông minh, cũng không phụ thuộc vào những mối quan hệ gia đình hay có được một nền tảng giáo dục tốt. Đôi khi những thuận lợi trên lại khiến chúng ta khó có dịp nhận ra sức mạnh tiềm ẩn của mình, bởi có người đã cảm thấy hoài nghi sao con đường đến với thành công của mình quá thuận lợi, để rồi đặt câu hỏi ngược lại mình và xem những thành công ấy như sự may mắn của tạo hóa chứ không phải do năng lực của mình tạo nên.

"Những ai tâm Đạo thì nhìn mọi vật hài hòa. Cuộc sống họ như một thiên đường. Tất cả sẽ bình an - Và điều đó được khắc ghi trong tim họ."

- LÃO TỬ

Thật ra, cho dù bạn có rất nhiều thuận lợi đi chăng nữa thì những thuận lợi này không phải sẽ đến và ở lại với bạn mãi mãi, cũng như những điểu

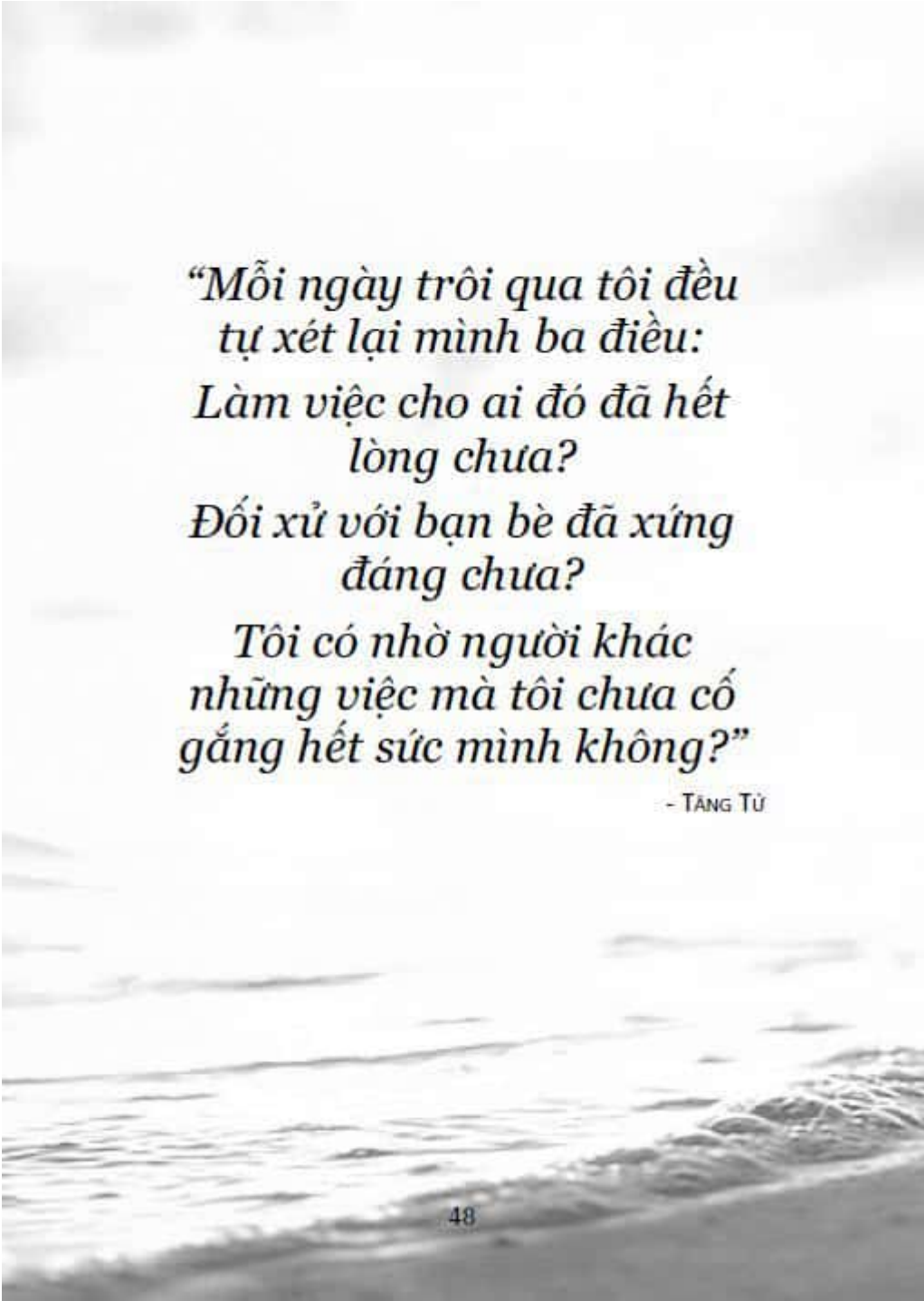
không may mà bạn đang gặp sẽ không thể đeo đẳng bạn suốt cuộc đời. Tất cả đều có giới hạn và cũng phải đến hồi kết thúc. Điều quan trọng nhất đối với bạn là nhận thức được điều đó và luôn tin tưởng vào bản thân mình. Chính nguồn sức mạnh nội tại sẽ giúp bạn không bị tác động, dù cho ngoại cảnh có như thế nào đi nữa.

"Nếu một người tràn đầy tự tin và nhiệt huyết với những ước mơ và viễn cảnh của mình, anh ta sẽ nhanh chóng đạt được những thành công."

- HENRY DAVID THOREAU

Sức mạnh bản thân không chỉ giúp bạn trưởng thành hơn mà còn tạo ra sự khác biệt giữa bạn với những người xung quanh. Cho dù là người tự tin nhất, không ai trong chúng ta lại dám tự cho mình là hoàn hảo. Vì thế, chúng ta không cần phải che giấu phần còn khiêm khuyết của mình. Tại sao chúng ta không sống đúng với con người thật của mình, như những gì chúng ta mong muốn? Không cần phải có thật nhiều người ngưỡng mộ bạn. Có thể hôm nay bạn không nhận ra rằng điều mà bạn vừa nói với một người không quen biết ở bến xe buýt là có ý nghĩa như thế nào, nhưng rất có thể điều đó lại có thể làm biến đổi cuộc đời của cả một con người.

Hãy đặt ra những mục tiêu để vươn tới trong cuộc sống và tự tin vượt qua mọi hoàn cảnh để tiến về phía trước. Sẽ có một lúc nào đó, bạn chợt nhận ra rằng chính những điều thật bình thường mới là điều tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của mình. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy hài lòng và cảm nhận rất rõ về giá trị của con người mình đối với xung quanh.



*“Mỗi ngày trôi qua tôi đều
tự xét lại mình ba điều:
Làm việc cho ai đó đã hết
lòng chưa?
Đối xử với bạn bè đã xứng
đáng chưa?
Tôi có nhờ người khác
những việc mà tôi chưa cố
gắng hết sức mình không?”*

- TĂNG TỬ



Chọn lọc thông tin

"Chúng ta có thể quay lại khoảng không gian đó, nhưng thời gian thì không!"

- NAPOLEON BONAPARTE

Mọi loại hình truyền thông đều có thể trở thành những công cụ hữu ích đối với cuộc sống của chúng ta, tuy nhiên, vì chúng ta không kiểm soát được nhu cầu của mình nên đã dẫn đến việc sử dụng chúng một cách không hiệu quả. Chúng ta trở thành những người thụ động khi chỉ biết quan sát theo những hành động, việc làm của các nhân vật và để cho ý chí cũng như quyết tâm của chúng ta trở nên mờ nhạt dần đi. Khi đó, chúng ta bị cuốn hút vào những biến cố xảy ra với người khác hơn là với chính mình.

Nếu không biết làm chủ ý thức, chúng ta có thể sẽ lãng phí rất nhiều thời gian để ngụp lặn trong nguần thông tin mênh mông của truyền hình, báo chí, inter- net... Và chúng ta cũng sẽ không bao giờ khám phá được sức mạnh bản thân nếu chỉ làm người thứ ba đứng quan sát như một kẻ ngoài cuộc. Để hiểu được sức mạnh bản thân, chúng ta cần phải có những trải nghiệm thật về cuộc sống và về chính bản thân mình. Hãy luôn làm cuộc sống của bạn trở nên sinh động bằng cách không ngừng tìm kiếm những cơ hội và đối mặt với những thử thách. Ti-vi theo một định nghĩa vui là một viên kẹo cao su cho trí óc; vì vậy, những người có ý định khám phá sức mạnh bản thân nên hạn chế thời gian đắm chìm trong các phương tiện truyền thông. Nhà phân tâm học nổi tiếng Carl Gustav Jung đã sớm bày tỏ nỗi lo lắng của mình về viễn cảnh của một xã hội đầy rẫy ti-vi. Ông đã nhìn thấy trước được loại phương tiện truyền thông này có thể tạo ra một lực hút và lôi cuốn con người vào thế giới riêng của nó mạnh mẽ đến nhường nào.

Nếu có thể, bạn hãy thử không xem ti-vi, không nghe radio và cũng không đọc sách báo liên tục trong vòng một tuần lễ hay một tháng mà xem. Bạn sẽ phát hiện ra rằng mình có rất nhiều thời gian để làm những việc mà trước đây bạn thường không đủ thì giờ để dành cho nó. Có thể trong khoảng thời gian đầu bạn sẽ cảm thấy buồn chán và không biết phải bắt tay vào việc gì trước tiên, nhất là vào giờ ti-vi có những chương trình mà bạn yêu thích hoặc những lúc bạn thường đọc báo hay chơi trò chơi ô chữ. Nhưng hãy kiên trì và cố gắng sử dụng hợp lý khoảng thời gian rảnh rỗi mà bạn mới tìm thấy. Việc đầu tiên bạn cần làm là xác định những mục tiêu và lên kế hoạch cho công việc của mình, cũng như những điều bạn mong muốn đạt được. Sau khi có kinh nghiệm, bạn có thể trở thành người sử dụng các phương tiện truyền thông để giúp cho công việc của mình tốt hơn chứ không phải là người bị phụ thuộc vào chúng nữa. Hãy nhớ rằng cuộc sống mà bạn đang có là món quà tuyệt vời nhất mà bạn được trao tặng, do đó đừng để cuộc đời bạn trôi qua lãng phí và vô ích.



*“Chính bạn - chứ
không phải một ai
khác - mang lại sự
bình an cho bạn.”*

- RALPH WALDO EMERSON

Vượt lên định kiến cá nhân

"Kết thúc cuộc đời của cái kén là sự khởi đầu cuộc đời của con bướm."

- KHUYẾT DANH

Sự cứng nhắc, thói quen hay xét đoán người khác qua hình thức bề ngoài chỉ khiến cho chúng ta vội vàng áp đặt những định kiến cá nhân vào mối quan hệ giữa ta và họ ngay từ lúc ban đầu. Tương tự như thế, chính bạn cũng đang hạn chế những khả năng của bản thân bằng việc suy nghĩ tiêu cực về những điều mình có thể và không thể làm được. Chúng ta sẽ trở thành những gì chúng ta nghĩ, do đó đừng để bản thân bị hạn chế vì những định kiến hay những suy nghĩ hạn hẹp của chính mình.

Hãy khát khao và nghĩ về những điều lớn lao, tốt đẹp hơn! Từ khi còn bé cho đến lúc trưởng thành, chúng ta vẫn sống trong khuôn khổ những niềm tin được cha mẹ và thầy cô đặt ra. Hình ảnh về sự thành đạt của các bác sĩ, luật sư, những chính trị gia và cả những người thân xung quanh cũng góp phần hình thành nên những hình mẫu niềm tin đó trong chúng ta. Bạn có chấp nhận sống một cuộc sống theo ý muốn của người khác chứ không phải là mong muốn của chính bạn? Chấp nhận điều đó tức là bạn đang từ bỏ sức mạnh nội tại cũng như sự tự do trong bản thân mình. Khi những điều chúng ta làm phụ thuộc quá nhiều vào người khác thay vì dựa trên những quyết định của mình, chúng ta sẽ luôn cảm thấy bất an, sợ làm người khác buồn, sợ làm người khác thất vọng để rồi cuối cùng chính bản thân chúng ta phải nhìn nhận rõ ràng sự yếu đuối của mình.

Bạn hãy xem những câu nói sau đây có quen thuộc đối với bạn hay không?

"Người như con thì chẳng làm nên trò trống gì đâu."

"Nhìn con xem, ai mà muốn cưới một người như thế chứ!"

"Sau này con phải là người nối nghiệp gia đình mình." "Tất cả những người giàu đều rất keo kiệt. Cho nên họ mới có thể giàu có như vậy."

"Con cố gắng làm gì, chẳng có ai trong nhà mình hát hay cả."

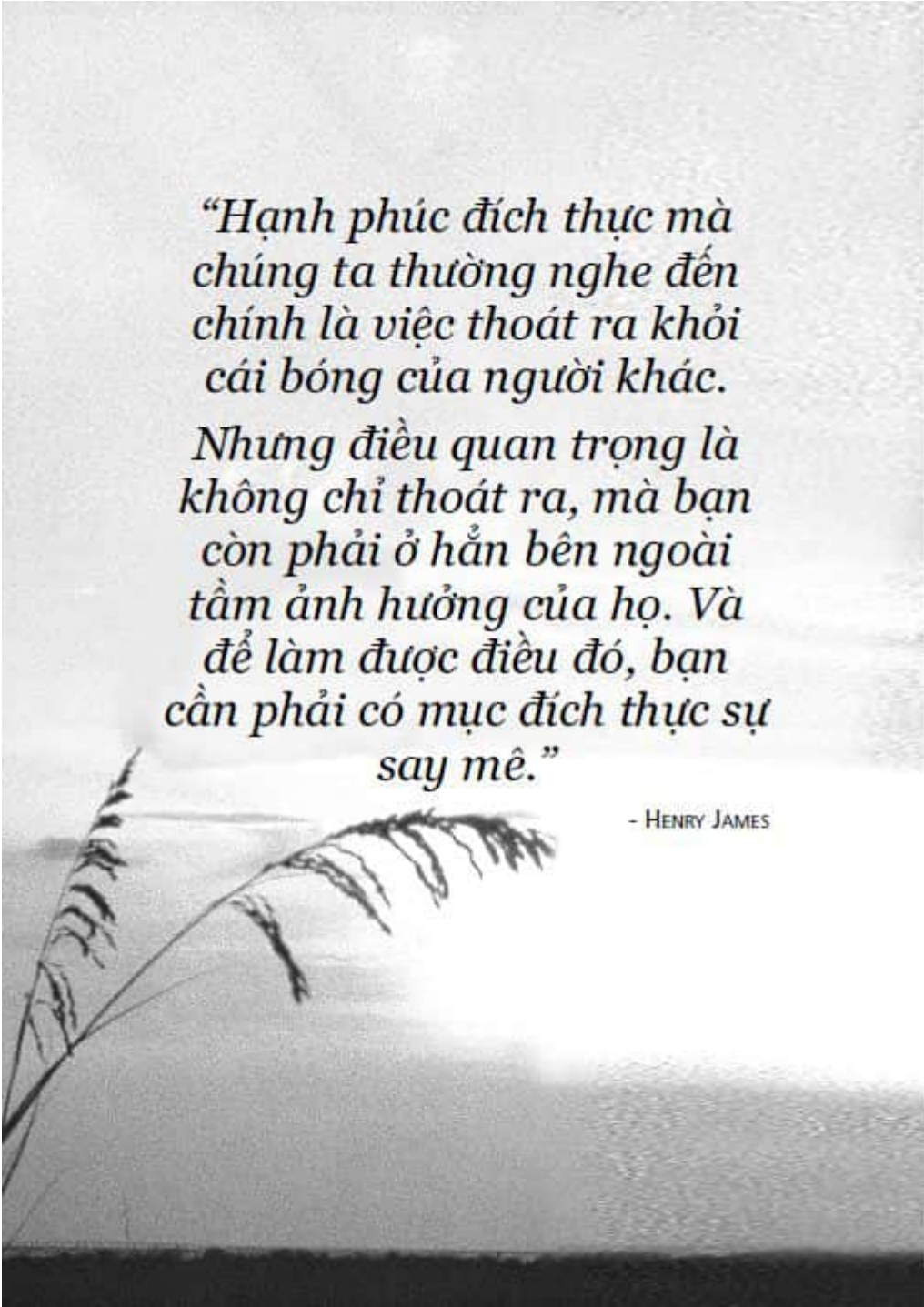
"Dòng họ nhà ta cả sáu đời nay đều sản sinh ra những bác sĩ giỏi đấy!"

Thế nhưng những lời nói như vậy đâu thể ngăn cản được ước mơ trở thành kỹ sư của cô con gái một vị bác sĩ hay ao ước của cậu con trai muốn được trở thành ca sĩ chuyên nghiệp? Và làm sao những nhà từ thiện có thể ủng hộ để xây dựng một quỹ nhân đạo có quy mô tầ n cỡ nếu họ không giàu có? Một người thầy giúp bạn định hướng cho những mơ ước, khát vọng trên con đường tương lai chắc hẳn sẽ không tiên lượng được hết ảnh hưởng trong những câu nói của mình. Và bạn có bao giờ hỏi những người đã đặt niềm tin nơi bạn rằng đi ều gì đã khiến họ tin rằng bạn sẽ trở nên như những gì họ nghĩ? Bạn mắc nợ bản thân mình và cuộc sống này một đi ều, đó là việc trải nghiệm những khả năng và khám phá ý nghĩa của sự tự do trong suy nghĩ của chính mình.

Đã có khi nào bạn tự hỏi: Tại sao chính chúng ta - mà không phải là ai khác, mới là người khẳng định sức mạnh của bản thân? Câu trả lời đang ở trong chính bạn, vì bạn là người duy nhất có thể sử dụng ngu ồ n sức mạnh của mình một cách hiệu quả nhất. Tất cả những suy nghĩ, hành động mà chúng ta lựa chọn là để đạt được những ước muốn của chính bản thân mình.

"Để đạt được những đi ều bạn chưa bao giờ có, hãy dám làm những việc bạn chưa bao giờ làm."

- KHUYẾT DANH



“Hạnh phúc đích thực mà chúng ta thường nghe đến chính là việc thoát ra khỏi cái bóng của người khác.

Nhưng điều quan trọng là không chỉ thoát ra, mà bạn còn phải ở hẳn bên ngoài tầm ảnh hưởng của họ. Và để làm được điều đó, bạn cần phải có mục đích thực sự say mê.”

- HENRY JAMES

Ai sống trong chỉ trích thường hay lên án. Ai sống trong xung đột thường hiếu chiến. Ai chịu sự chế nhạo sẽ trở nên nhút nhát.

Ai lớn lên trong tủ nhục sẽ mặc cảm mình là người tội lỗi.

Ai được đối xử khoan dung sẽ học được tính kiên nhẫn.

Ai được động viên khuyến khích sẽ tự tin vào chính mình.

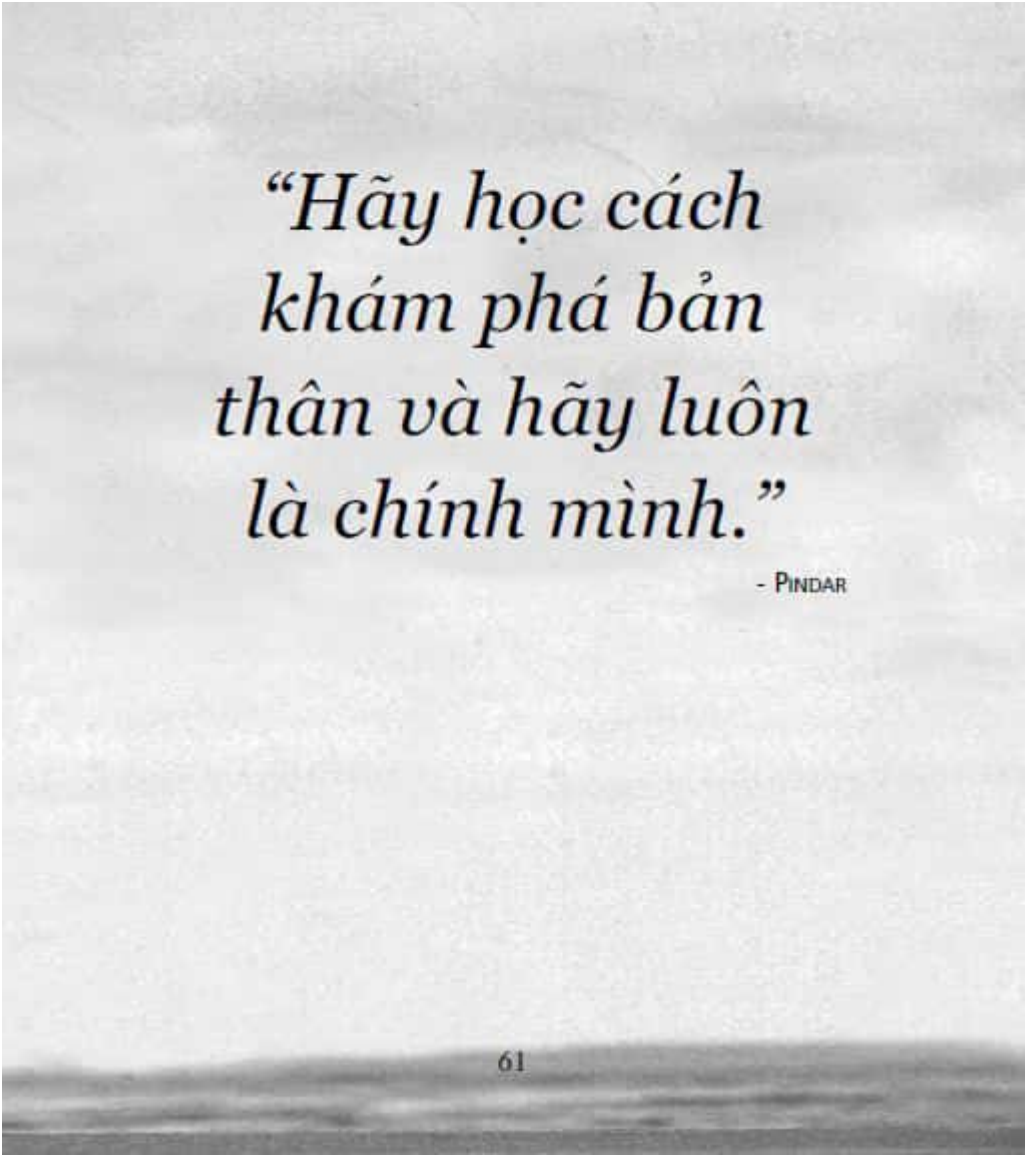
Ai được công nhận đúng mức sẽ nhận thức được giá trị của mình.

Ai được đối xử công bằng sẽ học được tính ngay thẳng.

Ai sống trong sự yêu thương sẽ trung thành. Ai sống trong sự trân trọng và chân tình sẽ tìm thấy tình thương khắp mọi nơi.

- DOROTHY LAW HOLTE





*“Hãy học cách
khám phá bản
thân và hãy luôn
là chính mình.”*

- PINDAR

Trả lời câu hỏi: "Bạn là ai?"

"Trên cuộc hành trình đến mục tiêu, hãy hướng tâm mắt đến đích chứ đừng quá bận tâm nhiều đến cái hố đang cản bạn trên đường."

- KHUYẾT DANH

Nếu bạn cảm thấy đã đến lúc có sự lựa chọn cho riêng mình, bạn sẽ làm như thế nào? Hãy khuyến khích chính mình để có thể làm tốt hơn. Nhận biết xem mình thích đi đâu gì và không thích đi đâu gì. Hãy chỉ đi theo những ý thích của bản thân, và đi đâu đó không nhất thiết yêu cầu bạn phải có thật nhiều tiền. Bạn có thể thư giãn bằng cách ngâm mình trong bể nước ấm áp dưới ánh nến lung linh hay có một giờ yên tĩnh thư thả trong công viên. Nếu cuộc sống của bạn quá bận rộn, lăm lăm quan hệ và đạt được nhiều thành công thì những buổi tối giản dị, thoải mái như thế có thể sẽ mang đến cho bạn cảm giác ngạc nhiên đầy thú vị. Nếu bạn là người thích cuộc sống lặng lẽ, bạn nên thử cảm giác không lo lắng gì nữa về trách nhiệm cũng như những đi đâu đang làm bạn phải bận tâm. Nếu bạn cảm thấy cô đơn và không được mọi người lắng nghe, hãy thử viết thư cho một tờ báo hoặc gọi điện thoại đến chương trình trò chuyện trên đài phát thanh để trao đổi về những chủ đề mà bạn quan tâm. Có thể bạn cần phải chia sẻ, giải bày về hoàn cảnh hiện tại của mình với một ai đó. Hãy tin rằng ý kiến của mình là có giá trị, nó sẽ cho bạn sức mạnh để thay đổi dần lối sống của mình.

"Cuộc sống mà không có điều gì để khám phá thì thật chẳng đáng sống chút nào."

- PLATO

Hãy nghĩ về hoàn cảnh hiện tại của bạn, xem liệu những người khác có thường dựa dẫm quá nhiều vào bạn hay không? Nếu có, hãy nói với họ về những thay đổi mà bạn đang muốn thực hiện. Việc này cũng bao gồm chia

sẽ với cả bạn bè và những người trong gia đình, đặc biệt là nếu những kế hoạch của bạn có liên quan và tác động đến họ. Bạn có thể sẽ bất ngờ khám phá ra cả một đội quân sẵn lòng ủng hộ mình. Hãy giải thích tại sao bạn cảm thấy cần phải có thay đổi trong cuộc đời mình và bạn sẽ hạnh phúc như thế nào nếu thực hiện chúng. Bạn sẽ khám phá ra được nhiều điều mới mẻ trong tâm hồn người khác, và ngược lại bạn cũng hãy để người khác bước vào tâm hồn bạn. Tuy nhiên, nói vậy không có nghĩa là bạn bị phụ thuộc hay bắt người khác phụ thuộc vào bạn, một mối quan hệ bền vững còn tùy ở suy nghĩ của bạn có chín chắn hay không. Điều này có nghĩa là bên cạnh việc cần có người để tâm sự, bạn cũng đừng nên vội vã chia sẻ hết những suy nghĩ của mình với người mà bạn chưa hiểu rõ về họ, hoặc thời gian và địa điểm khi bạn nói ra ý nghĩ của mình là chưa thích hợp. Ví dụ, nếu bạn muốn tìm một cơ hội nghề nghiệp khác mà lại chia sẻ giấc mơ đó với người quản lý của mình quá sớm, có khi bạn sẽ bị mất việc một cách nhanh chóng đấy!

"Đôi khi, điều quan trọng là khám phá những điều không thể, hơn là điều có thể."

- LIN YUTANG

Một vấn đề nữa mà bạn cần quan tâm, đó là bạn đang có một không gian sống như thế nào? Nó quá chật chội với linh kính đủ thứ vật dụng hay nó quá trống trải? Thuật phong thủy phương Đông đã giải thích vị trí và bản chất của các vật dụng cũng như sự tương tác giữa con người với chúng có thể tác động tích cực hay tiêu cực đến tinh thần chúng ta. Căn phòng của bạn có chứa đựng quá nhiều những vật kỷ niệm xưa cũ và bây giờ mỗi lần nhìn thấy chúng bạn lại cảm thấy nặng lòng? Đừng bắt buộc mình phải chịu sự giày vò của những kỷ ức xưa cũ, bạn sẽ chẳng nhận được điều gì mới mẻ nếu cứ bám vào quá khứ để sống. Nó sẽ làm hao mòn đi tâm hồn và sức mạnh của bản thân bạn. Có thể bạn sẽ cảm thấy có phần hụt hẫng và trống trải khi phải xa rời những vật kỷ niệm đó, nhưng nếu bạn chắc chắn rằng mình không hối tiếc, thì hãy buông bỏ chúng đi để cảm nhận những điều kỳ diệu mà sự tự do mang lại.

"Để hiểu rõ bản thân, cần khẳng định mình."

- ALBERT CAMUS

Tuy nhiên, nếu bạn vẫn còn vương vấn mà không muốn hủy bỏ những vật kỷ niệm này đi hoặc bạn có ý định trao chúng lại cho con cháu mình sau này thì hãy xếp chúng lại và cất giữ chúng ở một nơi kín đáo. Bạn có thể muốn giữ chúng để đánh dấu cho những chặng đường, cho những biến cố xảy đến với mình để sau này lần giở và ôn lại kỷ niệm, nhưng đừng để những vật ấy làm tâm trạng bạn không được thoải mái khi tiếp xúc với chúng hàng ngày. Bạn phải tự mình quyết định để thoát ra khỏi sợi dây ràng buộc của quá khứ, lấy lại tự do cho mình. Đó là lúc bạn để cho sức mạnh bản thân lên tiếng. Hãy làm theo tiếng gọi của ngu ồn sức mạnh trong cả con tim và khối óc của bạn. Bạn là ai? Hãy để cho tiếng nói bản thân mình trả lời câu hỏi ấy!

Vài cách thức để tiến hành một sự thay đổi:

1. Tự nhận thức những thay đổi nào là có lợi mà mình đang mong muốn.
2. Quyết tâm hành động trong tương lai.
3. Tạo ra cơ hội cho chính mình.
4. Can đảm thực hiện đến cùng.
5. Đánh giá kết quả. Điều gì đã làm tốt và điều gì chưa được như mong đợi? Làm thế nào để làm tốt hơn vào lần sau? Bạn đã rút ra được những bài học gì cho mình? Những thay đổi của bạn ảnh hưởng đến người khác như thế nào?



*“Có một sức sống, một
nguồn sinh lực đang truyền
qua bạn để biến thành hành
động. Và trong tất cả mọi
lúc chỉ có duy nhất bạn, là
có khả năng sử dụng được
năng lượng đó. Nếu không
nó sẽ không bao giờ được
truyền qua bất kỳ một ai
khác và sẽ biến mất.”*

- MARTHA GRAHAM



Dám nghĩ khác, làm khác

"Tạo hóa ban tặng mỗi người một khả năng làm những điều mà người khác không thể."

- RALPH WALDO EMERSON

Chúng ta có rất nhiều giả định sai khi không thật sự hiểu rõ về bản thân mình. Bạn có dám khẳng định rằng mình hoàn toàn biết rõ những nhu cầu cũng như sở thích của bản thân? Hay những điều bạn cho là ý muốn của mình đó thật ra lại bắt nguồn từ suy nghĩ của những người thân như ông bà, cha mẹ, anh chị...? Có thể bạn sống quá lâu theo những giá trị của người khác nên nhìn mọi vật cũng bằng lăng kính của người khác mà không nhận ra lăng kính cá nhân mình đang bị che lấp dần đi. Chúng ta có thể kiểm tra vấn đề này qua những việc đơn giản, giả dụ như nghĩ xem bạn thích màu nào nhất: xanh, đỏ, tím, hay vàng...? Có thể bạn luôn nói rằng bạn thích màu xanh dương nhất, nhưng đó có phải là câu trả lời chắc chắn không, hay bạn chọn màu xanh dương chỉ đơn giản vì cha bạn cũng đã từng nói đó là màu mà ông yêu thích nhất? Cách bạn bài trí căn phòng của mình cũng vậy. Bạn có xếp đặt quanh mình những đồ vật trang trí theo ý thích của người khác, chẳng hạn như của người yêu hay của cha mẹ, chứ không phải là của chính mình?

Bây giờ là lúc bạn để cho chính mình lên tiếng, không phải bó buộc theo quan điểm của bất kỳ ai, bất kỳ điều gì. Hãy tự khám phá ra sở thích thật sự của mình, và thậm chí khi đó bạn có thể phát hiện ra rằng sở thích của mình thay đổi tùy theo mỗi ngày, tùy theo tâm trạng! Bạn có nhận ra mối tương quan nào giữa màu sắc với những cảm xúc của mình không? Từ những trải nghiệm đó, bạn có thể đưa ra quan điểm của riêng mình về ý nghĩa của các màu sắc mà không cần phải đi theo cách đánh giá của người khác, miễn là nó giúp bạn cảm thấy thoải mái, tự tin khi nhìn nhận chúng.

Có thể một người nào đó đã từng nói màu đen là màu tối tăm, tượng trưng cho những điều không may; màu đỏ mới là sự may mắn, v.v. Bạn đâu nhất thiết phải tin vào những điều ấy! Bạn có quyền xem màu đen thể hiện sự mạnh mẽ, màu đỏ chỉ sự chiến thắng, v.v. Khi bạn nhận biết được màu sắc nào tác động đến bạn, bạn có thể bắt đầu chọn lựa và sử dụng chúng để khuyến khích đồng thời đẩy mạnh những năng lực đặc biệt giúp ích cho cuộc sống của mình.

Ngay cả đối với những giấc mơ cũng vậy, mỗi giấc mơ đều mang đến cho bạn những gam màu cảm xúc khác nhau. Bạn có thấy một thông điệp nào ẩn chứa bên trong những giấc mơ hay không? Giấc mơ tạo cho bạn cảm xúc vui hay buồn, hưng phấn hay lo âu? Và những điều bạn đang nghĩ đến ấy có phải là xuất phát từ trong tâm tưởng của bạn hay do ảnh hưởng của những người xung quanh mà bạn mang vào áp dụng để giải mã cho những giấc mơ của mình? Có khi chính những giấc mơ ấy lại đang chuyển tải những màu sắc của cuộc sống thực vào cuộc đời bạn. Do đó hãy mang những ý nghĩ tốt đẹp vào giấc mơ của mình, khoác lên cho nó cảm xúc chân thành từ trong sâu thẳm con người bạn.

Tương tự như vậy, bạn có thấy rằng khi khoác trên người một bộ cánh mới do chính tay bạn chọn theo những tiêu chuẩn của mình thì bạn sẽ cảm thấy tự tin và thoải mái hơn trong giao tiếp cũng như trong công việc? Bạn có cảm thấy hạnh phúc khi căn phòng bạn đang ở được trang trí theo phong cách riêng và giao hòa theo những màu sắc bạn thích? Những sở thích cũng như chọn lựa ấy của bạn không hề bị áp đặt theo bất cứ một tiêu chí của người nào khác. Hôm nay bạn có thể treo trong phòng mình những bức tranh phong cảnh miền quê, ngày mai bạn có thể treo những bức tranh cảnh thành phố, hay cảnh biển cả... Thỉnh thoảng bạn hãy thay đổi luân phiên những bức vẽ này để không cảm thấy quá nhàm chán. Nếu bạn làm được điều đó hay đang muốn thực hiện điều đó thì bạn đã bắt đầu để cho nguồn sức mạnh cá nhân mình lên tiếng rồi đấy. Bạn đang trên con đường sử dụng những khả năng riêng biệt để giải quyết mọi vấn đề và chắc chắn nội lực của chính bạn sẽ được phát huy để đưa bạn đến thành công.

Khi bạn đã có thể tự do chọn lựa theo những sở thích và mong muốn của riêng mình thì bạn cũng sẽ có đủ sự linh hoạt để thay đổi hoàn cảnh. Hôm nay có thể bạn mang theo một viên đá nhỏ để tăng thêm sự mạnh mẽ, thì ngày mai bạn có thể lấy một bức ảnh nhỏ để mỗi khi nhìn vào bạn sẽ thấy phấn khởi hơn. Không ai bắt bạn phải suốt đời tin theo những gì trước đây bạn từng nghĩ, và cũng không ai có quyền áp đặt khi bạn thay đổi những sở thích của mình. Quyền tự do đang nằm trong tay bạn và bạn đang làm những gì mà bạn cho là phù hợp, đó cũng là chìa khóa để làm cho cuộc sống của bạn ngày một đổi mới và không nhàm chán. Bạn sẽ được khám phá ra nhiều điều khác lạ nữa ở bản thân, cũng như có được những sở thích và niềm đam mê mới.

Có rất nhiều những thay đổi nhỏ mà bạn có thể thực hiện để thúc đẩy nguồn nội lực của mình. Khi bạn trở nên tự tin trong mọi tình huống, bạn sẽ can đảm và mạnh dạn hơn trong hành động. Những hành động nhỏ nhất như sự tự kiềm chế trước những ham muốn nhỏ nhen, sự chọn lựa trong những điều nhỏ bé hàng ngày... có thể làm thay đổi cả cuộc đời bạn.

“Nếu bạn muốn thành công, hãy dám thất bại thêm một lần nữa.”

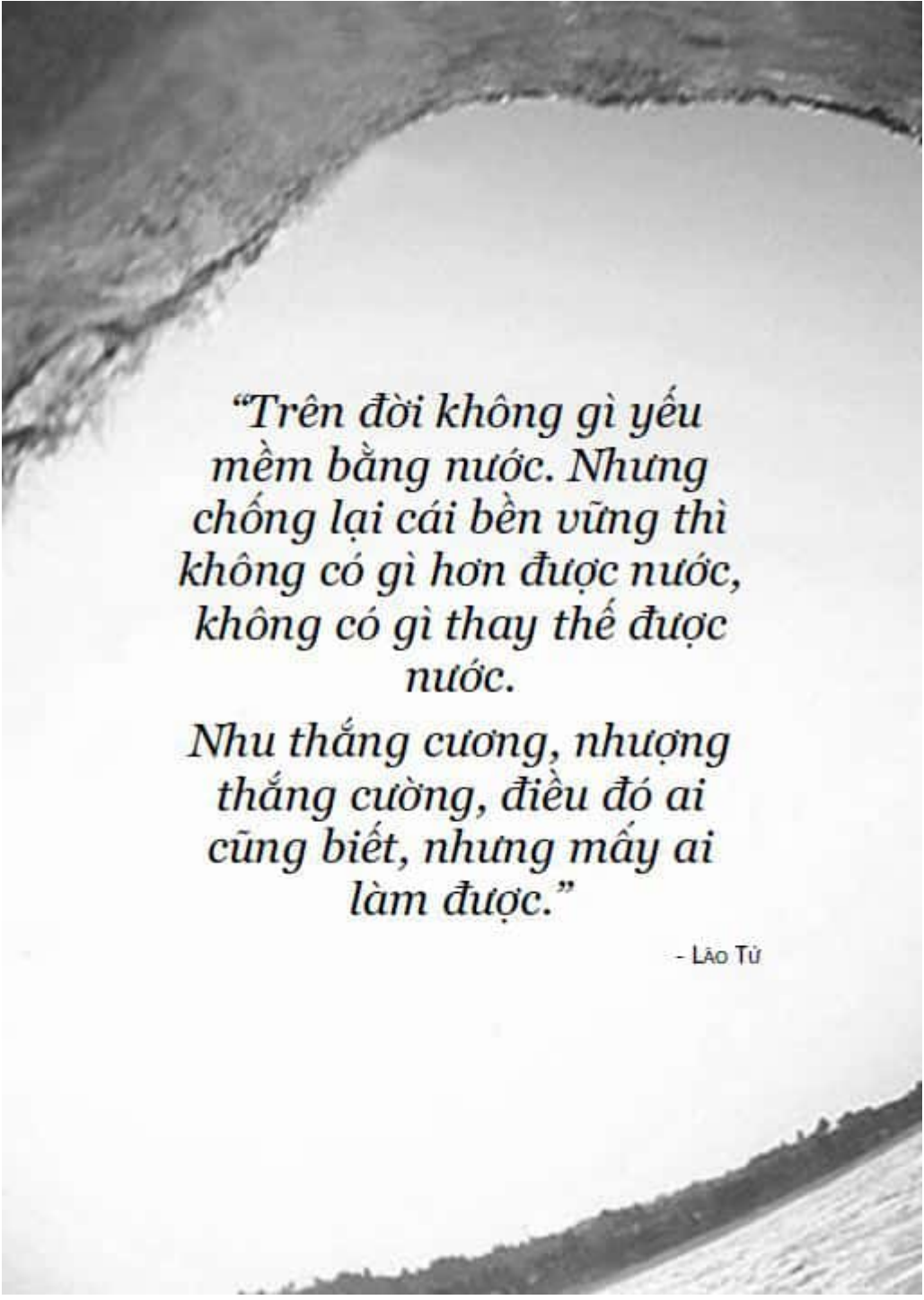
- TOM WATSON, CHAIRMAN IBM

Bạn sẽ nhận thấy rằng khi bạn dám làm theo những điều mình thích thì bạn luôn cảm thấy tự tin và thoải mái, thậm chí ngay cả đối với những thất bại. Bạn hãy thử để ý xem, những người có suy nghĩ tích cực - luôn nghĩ mình có thể làm được mọi chuyện - chính là những người thành công nhiều

nhất. Họ là những người biết rõ năng lực nội tại của bản thân, và họ cũng biết cách sử dụng năng lực đó một cách hợp lý. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà họ không gặp những khó khăn hay thất bại, nhưng tất cả những điều đó không thể hạn chế được họ. Những vấp vấp ban đầu chỉ càng giúp họ củng cố thêm tinh thần để phát huy nguồn nội lực cao hơn nữa. Sức mạnh bản thân giúp họ tự tin vào chính mình, biến những khó khăn thành những cơ hội, đồng thời nhận biết phương hướng hành động để đi đến kết quả.

Năng lực con người là vô biên, do đó chúng ta không cần phải tự giới hạn mình trong khuôn khổ chật hẹp của những bất hạnh: nỗi ám ảnh, bị tàn tật, không có tuổi thơ tươi đẹp và môi trường giáo dục lý tưởng... Chúng ta sinh ra để luôn sẵn sàng đón nhận những thử thách và cơ hội mới cho mình chứ không phải để chúng ta than vãn và làm thui chột đi nguồn sức mạnh tiềm ẩn trong ta.

Chúng ta phải trở thành những người kiểm soát những điều mình mong muốn đạt được. Hầu hết những giới hạn mà chúng ta đã từng trải qua trong đời chính là sản phẩm của những điều chúng ta đã tin, đã áp đặt và tự cảm nhận về chính bản thân mình. Hãy suy nghĩ một lát: ngoài những chức năng tự động như hô hấp, tiêu hóa... thì bạn đã từng làm điều gì mà vốn ban đầu bạn không hề có ý định thực hiện? Những đứa trẻ sơ sinh nhanh chóng học được rằng khi chúng cười hay khóc với bố mẹ thì chúng sẽ có được những thứ chúng muốn. Hay từ khi còn nằm trong nôi, bản năng luôn thôi thúc chúng ta tập bò rồi chập chững tập đi. Và chúng ta luôn làm được điều đó để tha hồ được chạy nhảy, vui đùa vì chúng ta tin là mình làm được. Khi lớn lên, chúng ta đặt những bước chân đầu tiên đi trên con đường đời rộng lớn thì nó cũng giống như những bước chân chập chững khi ta còn nhỏ, quan trọng là bản thân ta phải tin mình luôn làm được những gì mình mong muốn.



*“Trên đời không gì yếu
mềm bằng nước. Nhưng
chống lại cái bền vững thì
không có gì hơn được nước,
không có gì thay thế được
nước.*

*Như thắng cương, nhượng
thắng cương, điều đó ai
cũng biết, nhưng mấy ai
làm được.”*

- Lão Tử







Chương III: THỨC TỈNH SỨC MẠNH TIỀM ẨN

"Không dám mạo hiểm làm điều gì thì đó chính là sự mạo hiểm lớn nhất với cuộc đời bạn."

- ERICA JONG

Hãy bắt đầu bằng việc đặt ra cho bản thân mình những mục tiêu thực tế, xem mỗi một mục tiêu đó như một bước tiến để hướng tới một đích đến lớn lao hơn. Có lẽ bạn cần phải cố gắng để đạt được từng mục tiêu một, cứ thực hiện nó một cách thường xuyên, không bao giờ bỏ cuộc trước hoàn cảnh thì bạn sẽ cảm thấy quen dần và thấy rằng mọi việc đều đang tuôn chảy rất dễ dàng vào đời bạn mà không hề có cảm giác bị ép buộc hay chán nản. Bạn sẽ thấy mỗi ngày trôi qua đối với mình là một niềm vui và bạn luôn hào hứng đón nhận những niềm vui mới khi ngày mai bắt đầu. Mỗi bước đi hôm nay, dù là nhỏ bé đến đâu chẳng nữa cũng đều đang góp phần vun đắp cho những ước mơ, hoài bão của bạn trở thành sự thật. Hãy xem tất cả những thử thách, những công việc mới mẻ, và kể cả những thất bại như những điểm khởi đầu cho cuộc hành trình của bạn. Có những người có điểm khởi đầu hết sức thuận lợi, nhưng ngược lại cũng có nhiều người lại gặp bất trắc ngay từ bước đi đầu tiên, tuy nhiên họ sẽ cùng đến được thành công nếu biết vận dụng hết những khả năng, những nguồn sức mạnh tiềm tàng của mình. Đôi khi những khoảnh khắc chùng xuống đó lại chính là những bước thúc đẩy và những động lực để kiểm nghiệm ý chí và đem lại cho bạn những bài học cần thiết.

Mỗi ngày sẽ là một điểm khởi đầu cho chúng ta trải nghiệm và vững tin bước tiếp. Mỗi cố gắng của chúng ta hôm nay mang lại đi đâu chúng ta mong muốn, và cùng với nó, lòng tự trọng và sự tự tin cũng phát triển. Chúng ta sẽ trở thành những người quyết đoán hơn trong mọi hành động cũng như suy nghĩ của mình. Thất bại sẽ đến với những ai luôn mang tâm

trạng tự ti, nhút nhát không dám khẳng định chính mình, luôn lo âu và sợ hãi trước những bước khởi đầu mà không dám đặt chân lên con đường thể hiện sức mạnh bản thân.

Bạn vẫn luôn là người lựa chọn cho tương lai của mình. Bạn muốn để cho sự sợ hãi và nỗi ám ảnh về những thất bại lần ất, kìm giữ mình lại, hay bạn sẵn sàng đón nhận những thử thách để khám phá ra năng lực của mình? Niềm vui chiến thắng, sự hân hoan khi đối diện với thành công sẽ đến và cho bạn sức mạnh để sẵn sàng đón nhận những thử thách mới.

"- Hãy ra khỏi tổ, các con!"

___"- Không, Ngoài kia chắc lạnh lắm!"

___"- Hãy bay! Đợi đến khi nào nữa?"

___"- Không! Chúng con sẽ rơi mất!"

___"- Dừng cảm lên! Đừng sợ!"

___"- Có sao không hở cha?"

Những chú chim bé bỏng

Run rẩy trèo lên tổ

Chim bố cười, xô xuống,

Và chim non biết bay!

- APOLLINAIRE

Sử dụng thế mạnh trực giác

***"Khi bạn sống với trực giác của mình, bạn sẽ khám phá được những
cung bậc mới mẻ của cuộc sống."***

- EVELYN UNDERHILL

Có lẽ bạn đã từng trải qua những lúc vò đầu bứt tóc mà vẫn không thể nhớ ra được tên hay số điện thoại của một ai đó vì bất ngờ có một sự kiện khác xâm lấn đầu óc bạn? Hoặc có thể, trong khi đang phiêu lãng trên những trang sách, đang lái xe, đang rửa chén bát, bạn lại bất ngờ bắt gặp được câu trả lời cho một vấn đề mà trước đó bạn không tài nào nghĩ ra!

Những đi đầu này xảy ra là do trực giác của chúng ta đang làm nhiệm vụ nối kết ta với thế giới bên ngoài thông qua con đường tâm linh. Nhưng nếu hiểu theo một cách khác thì nó cũng có nghĩa là chúng ta đang sử dụng năng lực cá nhân của mình để đi đầu khiến và trả lời cho những vấn đề mình đang mắc phải trong cuộc sống, có đi đầu con đường của trực giác là một con đường riêng: đầy tự do và nhạy cảm.

Sự trải nghiệm trực giác rất gần gũi với chúng ta, và mỗi người đều có một năng lực trực giác riêng, từ đó mới xuất hiện những người có khả năng nhạy cảm đặc biệt với một vấn đề nào đó hay có những người luôn đưa ra những sáng kiến tức thời đúng lúc cần thiết. Một số người cho rằng trực giác là ngôn ngữ của trái tim vì cách thức nó mang đến những lời giải đáp là khác hẳn so với cách mà lý trí của chúng ta hay những chuẩn mực xã hội thường thể hiện. Câu trả lời bằng trực giác là một sự nối kết đột hiện với bản thể - thường xuất hiện trong những tình huống có tính chất thoáng qua, nó không sử dụng phương pháp xâu chuỗi hay logic nào để giải quyết vấn đề mà lấy sự liên kết giữa bản thân chúng ta với thế giới tâm linh làm cơ

sở. Bạn có thể nhận ra trực giác nhờ tính đơn giản, gần gũi và đột xuất của nó. Nó dường như nảy sinh từ phần chân thật và được giải phóng trong con người bạn; vượt hẳn ra ngoài những gì bạn đã được học là phải làm và nên làm vốn đi đôi khiến sự lựa chọn của lý trí. Và vì vậy, đôi khi trực giác vạch ra cho bạn một con đường nhưng bạn vẫn có thể tin theo hoặc khước từ chúng. Do đó, trực giác của một người cũng thể hiện sức mạnh nội tại của người đó. Nếu bạn là người có trực giác tốt, luôn có những sáng kiến đúng lúc cần thiết và bạn luôn tin theo những gì trực giác mách bảo thì chứng tỏ rằng bạn biết cách vận dụng nguồn nội lực bản thân. Còn ngược lại, trực giác của bạn thường đem đến những phản ứng sai lệch về vấn đề thì có lẽ do bạn chưa biết cách rèn luyện cho trực giác của mình trở nên nhanh nhạy.

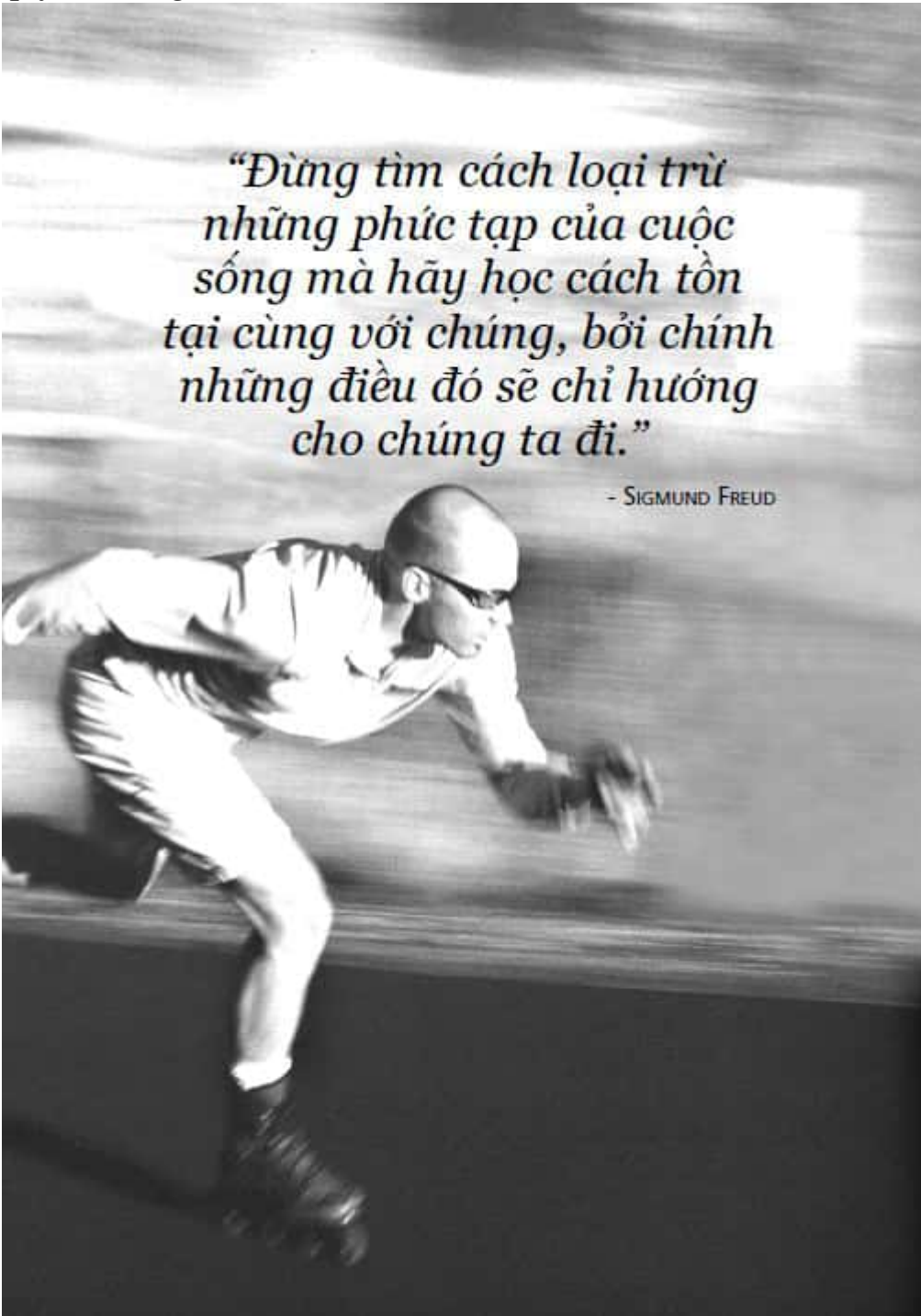
"Không tập trung cao độ sẽ không thể tạo ra sự đột phá xuất sắc."

- KHUYẾT DANH

Để rèn luyện cho trực giác nâng cao khả năng phán đoán vấn đề, bạn có thể thử áp dụng phương pháp sau. Hãy chọn một khoảng thời gian và một không gian yên tĩnh, sau đó để cho cơ thể cũng như tâm trí được thư giãn và bình lặng. Thả lỏng cơ thể, thở đều đặn và tự hỏi bản thân rằng bây giờ mình muốn biết điều gì, nhưng đừng vội suy luận để tìm ra câu trả lời thích hợp. Hãy tập trung vào vấn đề mà bạn đang muốn biết và kiên nhẫn chờ đợi cho câu trả lời tự đến. Nếu vẫn chưa có lời giải đáp nào được đưa ra từ trực giác ngay lúc bạn đang tập trung thì cũng đừng quá vội vàng, hãy tạm thời gác lại những điều đó và trở lại với cuộc sống thường nhật của mình. Câu trả lời chưa đến lúc này thì chắc chắn khi khác trực giác sẽ mang nó đến cho bạn.

Mỗi lần luyện tập như vậy bạn chỉ nên tập trung vào một vấn đề thôi, đừng để tâm trí bị xao động, bởi nếu có quá nhiều câu hỏi nó sẽ tạo nên một mớ hỗn độn làm bạn lúng túng. Trực giác cũng cần được nuôi dưỡng vì nó cũng có một đời sống riêng. Hãy chăm chút cho nó từng ít một, dành nhiều thời gian để luyện tập, tôn trọng cũng như để cho nó phát triển đúng hướng thì một ngày không xa bạn sẽ gặt hái được những điều mình mong đợi. Lúc

đó, bạn đã có thể kết hợp và tận dụng mọi năng lực của bản thân vào giải quyết những vấn đề của mình.



*“Đừng tìm cách loại trừ
những phức tạp của cuộc
sống mà hãy học cách tồn
tại cùng với chúng, bởi chính
những điều đó sẽ chỉ hướng
cho chúng ta đi.”*

- SIGMUND FREUD

*Một con quạ sắp chết khát vui mừng vỗ cánh bay vì nó phát hiện ra
một cái bình đựng nước ở đằng xa. Nhưng khi bay tới nơi, nó nhận
ra rằng nước trong bình không còn đây để nó có thể đưa mỏ vào uống*

được. Nó bèn tìm đủ mọi cách để đập vỡ cái bình, rồi còn cố lật ngược lại nữa, nhưng nó không đủ sức để làm điều đó. Sau cùng, khi trông thấy những viên sỏi nằm gần đó, con quạ gấp từng viên sỏi thả vào trong bình. Dần dần, nước trong bình dâng lên tới miệng và con quạ được cứu sống.

- AESOP

Rèn luyện sự điềm tĩnh

"Ta luôn giữ được bình tĩnh trước những biến cố lớn;

Nhưng những việc nhỏ lại có thể làm rối lòng ta."

- NỮ HOÀNG VICTORIA

Trong cuộc sống, chúng ta vẫn thường xuyên bắt gặp những người luôn muốn chứng tỏ quyền lực của họ đối với người khác. Họ làm điều này bằng nhiều cách khác nhau như tỏ ra không quan tâm đến người đối diện, áp đặt người khác phải theo những tiêu chí của họ, bắt người khác phải chờ đợi để nâng tầm quan trọng của mình lên... Những trường hợp này thường xuất hiện ở những vị giám đốc khi gặp gỡ cấp dưới hay những ứng viên dự tuyển việc làm. Họ sẽ không ngần ngại đẩy đối phương vào tình thế không mấy thuận lợi để làm nổi bật quyền lực của mình. Những vị giám đốc này có thể bắt người khác phải chờ đợi họ như một tín hiệu ngầm thể hiện địa vị của mình. Hoặc khi gặp mặt, họ có thể khiến những nhân viên cấp dưới tin rằng bản thân mình chẳng có chút quan trọng nào cả, mặc dù điều này không hoàn toàn đúng.

Trong cuộc sống có biết bao lần chúng ta phải trải qua những khoảnh khắc tương tự như thế, trong mọi vấn đề từ công việc, gia đình, các mối quan hệ xã hội... và bạn đã làm gì để có thể ứng phó một cách hoàn hảo mà vẫn giữ được lòng tự trọng và sự tự tin của chính mình? Bạn có thể vượt qua những vấn đề này, và dưới đây là một vài mẹo nhỏ trong cuộc sống giúp sử dụng đúng đắn nguồn sức mạnh của cá nhân mình:

Khi phải chờ đợi một ai đó, đừng nên để phí thời gian bằng cách tỏ thái độ bức tức, hờn giận hay căng thẳng, cũng đừng đánh mất sự tự chủ khi luôn

mắt nhìn vào đồng hồ.. Hãy suy nghĩ về một vấn đề nào đó mà bạn đang giải quyết dở dang hay lập ra kế hoạch để thực hiện những công việc cho khoảng thời gian còn lại trong ngày. Tận dụng khoảng thời gian phải đợi chờ vô nghĩa và biến chúng thành thời gian hữu ích. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn và không còn đi đâu gì phải phí tiền muộn. Và biết đâu chính đi đâu bạn đang thực hiện sẽ có tác dụng ngược trở lại đối với người bắt bạn phải đợi chờ! Bạn đang chứng tỏ sức mạnh của mình và không ai có thể ngăn cản hay kìm giữ được nguồn năng lực đó.

"Người có tư duy tích cực và lạc quan ít khi cảm nhận áp lực của tuổi tác."

"Người có tính cách ngược lại thì dù trẻ tuổi hay già nua cũng đều có gánh nặng như nhau."

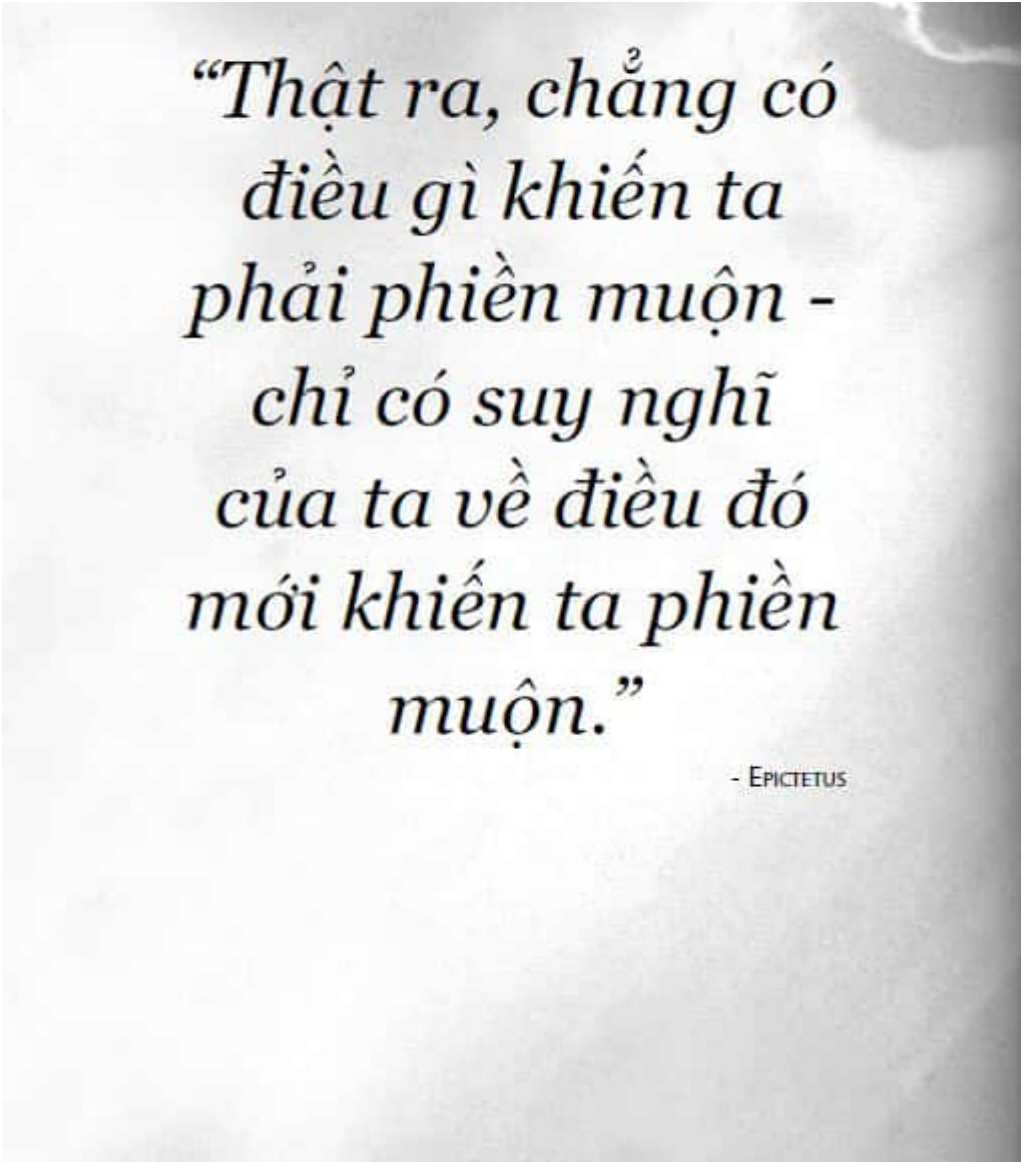
- PLATO

Khi gặp mặt một người nào đó, nếu bạn được chỉ định vào ngồi ở một vị trí không thuận tiện, hãy di chuyển đến vị trí khác tốt hơn miễn là không gây ra phiền toái cho ai. Tuy nhiên, cũng đừng tỏ ra quá đỗi cao mình trước mặt người khác, vì vẻ huênh hoang chỉ là tấm lá chắn giả tạo dễ bị xuyên thủng và càng bộc lộ sự thiếu tự tin của bạn mà thôi.

Nếu cảm thấy tay bạn quá run, thì hãy từ chối nếu được mời cà phê hay nước uống hoặc khéo léo đặt chúng lên bàn để tỏ sự tự nhiên và lịch sự. Đôi khi những lời mời hút thuốc hay nhấp thử rượu là dụng ý để đánh giá về tính cách hay để quan sát xem bạn có những thói quen xấu nào đó hay không. Đừng tỏ ra bồn chồn hay bối rối, ngay cả khi bạn đang cảm thấy đi đâu đó. Hãy tỏ ra bình tĩnh để có thể kiểm soát được bản thân trong mọi tình huống. Luôn chủ động trong những lời nói hay hành động của mình, đừng để cuộc nói chuyện trở nên nhàm chán khi bạn chỉ biết làm theo những gì người khác yêu cầu. Nếu làm chủ được sức mạnh cá nhân của mình, bạn còn có thể truyền cảm hứng cho cả những người đang tiếp

chuyện với bạn. Khi đó bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để đạt được những gì mình mong muốn.





*“Thật ra, chẳng có
điều gì khiến ta
phải phiền muộn -
chỉ có suy nghĩ
của ta về điều đó
mới khiến ta phiền
muộn.”*

- EPICTETUS

Khẳng định niềm tin

"Một khi đã tin, người ta sẵn sàng dấn thân và dám hy sinh.

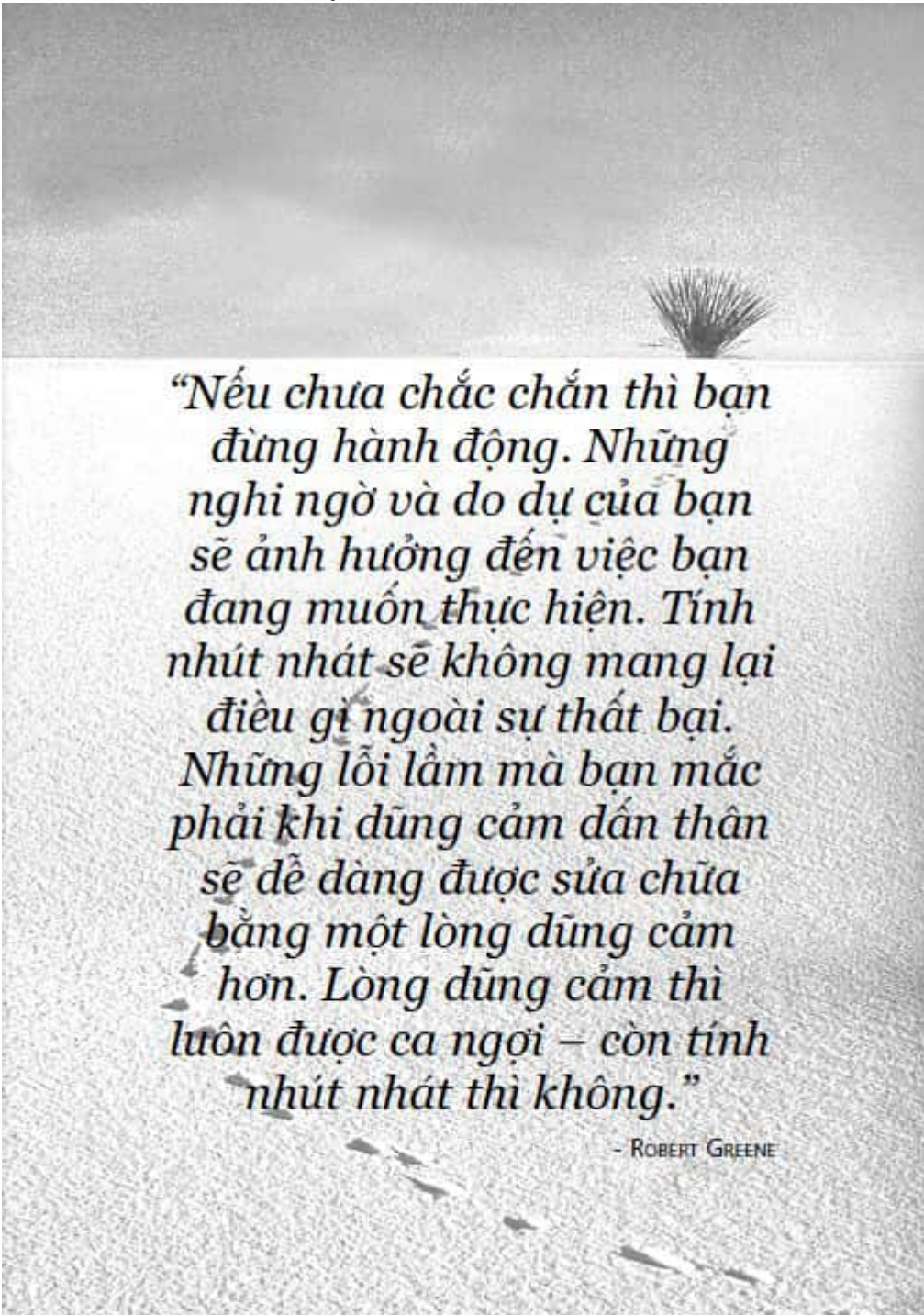
Còn khi chỉ suy nghĩ, người ta có thể thay đổi."

- KHUYẾT DANH

Để cho sức mạnh bản thân phát triển một cách trọn vẹn và không ngừng tiến bộ, bạn cần phải hành động nhiều hơn là chỉ học để nhận biết về năng lực cá nhân. Hãy bắt đầu bằng cách lập ra cho mình một danh sách những mục tiêu cần thực hiện, bao gồm cả những khát vọng lâu dài lẫn những lời quyết tâm khẳng định những điều này. Việc đọc đi đọc lại những lời khẳng định đó không những giúp bạn có thể giữ vững mục tiêu hiện tại mà còn kích hoạt được sức mạnh cá nhân trong bạn. Sự tự khẳng định này có tác động một cách đáng ngạc nhiên trong việc giúp bạn vượt qua những hoài nghi về chính bản thân mình cũng như xóa bỏ thói quen dựa dẫm vào người khác đã hình thành trong nhiều năm.

Bạn hãy luôn ghi nhớ những mục tiêu mình đã đặt ra bằng cách đọc to bản danh mục này lên hoặc nhắm trong đầu khi có thời gian rảnh rỗi, đặt tên cho mỗi mục là: Không còn căng thẳng, Sự khó khăn, Sự lạnh nhạt, Tôi dự định... Mỗi khi bạn đọc những dự định, có nghĩa là bạn đã gửi một thông điệp cụ thể cho cuộc sống về những quyết tâm của mình. Bởi vì một khi bạn đã khẳng định rõ ràng mục tiêu mình phải thực hiện thì những hành động của bạn cũng đã được chuẩn bị và lên kế hoạch sẵn rồi. Bạn chỉ còn chờ để đón lấy những cơ hội khi nó đến và tiến hành điều mình mong muốn mà thôi. Với những dự định rõ ràng và hành động có mục đích như vậy, chắc chắn bạn sẽ có cảm giác thuận tiện, dễ dàng hơn khi thực hiện

chúng. Bạn cũng có thể thường xuyên bổ sung, cập nhật hoặc thay đổi bản danh sách của mình tùy theo sự biến đổi của hoàn cảnh.



Một cậu bé đang chơi ngoài cánh đồng thì chạm phải bụi gai bên đường. Cậu bé vội chạy về nhà nói với mẹ rằng con đã chạm phải bụi gai và nó đã đâm con. "Đó là bởi vì con đã chạm phải nó đấy, con trai

ạ!", người mẹ vỗ về. "Vì thế nó mới đâm con được; lần sau khi con gặp phải một cái gì mà con chưa biết thì hãy xem xét cẩn thận, như thế nó sẽ không làm con đau". Hãy dừng cảm với những gì mình đã làm.

- AESOP

Bạn cũng cần học cách trân trọng tài sản và thời gian của mình đồng thời có ý thức chia sẻ những điều này. Khi sẻ chia với người khác có nghĩa là bạn đang sẵn sàng đón nhận những điều mới mẻ tuôn chảy vào cuộc đời mình. Bạn đừng sợ người khác sẽ lấy đi những cơ hội hay thành công của mình. Ngược lại, bạn cũng không thể thu lợi từ sự thiếu hụt của người khác. Khi bạn coi trọng cảm giác và nhu cầu của người khác, cũng chính là lúc bạn đang kết nối với xúc cảm bản nhiên trong con người bạn. Sự nhận thức này giúp bạn đến gần hơn với năng lực cá nhân tiềm ẩn trong bạn. Nếu bạn e ngại rằng có người nào đó sẽ kéo bạn tụt lại phía sau, thì chắc chắn rằng chính bạn đang tạo ra "chân lý" đó và để cho nó kìm hãm chính mình chứ không phải ai khác. Ngay cả khi bạn đã gặp phải thất bại cũng đừng tìm cách đổ lỗi cho bất kỳ ai, bất kỳ điều gì. Bạn đã đủ khả năng để thực hiện những ước mơ thì bạn cũng đủ khả năng để chịu trách nhiệm về những lựa chọn và những quyết định của cuộc đời mình. Bạn đang sống cuộc đời của bạn, và bạn đang sử dụng chính nguồn sức mạnh của mình mà. Hãy nhớ rằng bạn được sinh ra trên đời này bởi vì bạn có những bài học cần phải học và cần có những trải nghiệm riêng để khám phá ra năng lực của chính mình.

Một mũi tên không thể bắn trúng hai đích. Nếu những suy nghĩ của bạn không tập trung vào một mục tiêu rõ ràng thì mũi tên của bạn chỉ vô ích. Hãy tập trung ý chí tinh thần và sức mạnh thể chất vào mục tiêu cụ thể thì mũi tên của bạn mới có thể trúng đích.

- BALTASAR GRACIÁN

Tư duy tích cực

"Chúng ta suy nghĩ và tin như thế nào thì chúng ta sẽ trở thành người như thế ấy."

- ANTON CHEKHOV

Trong giao tiếp xã hội, những lời nói lạc quan rất quan trọng đối với cá nhân bạn cũng như cộng đồng. Khi gặp gỡ, giao tiếp với người khác, hãy nhìn thẳng vào mắt người đối diện để chứng tỏ sự tự tin của bạn cũng như niềm hứng thú đối với những gì người ấy nói.

Và bạn, hãy tự hỏi xem bạn đã có đủ tự tin để làm như thế hay là bạn thường rụt rè, nhút nhát, cúi gằm mặt, nhìn bâng quơ đi chỗ khác khi nói chuyện? Có thể trong thâm tâm bạn không muốn vậy nhưng hành động của bạn sẽ để lại những ấn tượng ban đầu không mấy thiện cảm với người tiếp chuyện, đó là chưa kể đến việc họ có thể nghĩ bạn không tôn trọng và không quan tâm đến những gì họ nói. Thành công trong giao tiếp xã hội góp phần rất lớn vào thành công trong cuộc đời bạn. Chắc bạn không muốn bỏ lỡ những cơ hội nằm trong tầm tay như thế này chứ? Nếu bạn vẫn chưa quen với đi đầu này thì hãy thử làm theo những hướng dẫn dưới đây xem có mang lại hiệu quả cho bạn không nhé!

Khi giao tiếp hãy nhìn vào mắt người đối diện và sau đó có thể thay đổi điểm nhìn của mình lên các phần khác trên gương mặt của họ như mũi, miệng, trán, chân mày... nhưng luôn lấy đôi mắt làm trung tâm. Đi đầu này còn có thể tạo cảm giác hứng thú cho bạn khi được tận mắt khám phá dần những đặc điểm trên gương mặt người khác, nhưng cũng nên nhớ đừng nên nhìn chằm chằm vì sẽ tạo cho họ cảm giác bị soi mói. Bên cạnh đó, bạn có thể thay đổi điểm nhìn từ mắt này sang mắt kia của người đối diện. Có

một sự thực lạ lùng là dường như dễ dàng để nhìn thẳng vào mắt trái của người khác hơn là vào mắt phải. Vì một số người cho rằng mắt trái là nơi phản ánh tâm hồn chân thật, trong khi mắt phải là nơi bộc lộ cái tôi mà chúng ta muốn thể hiện với thế giới. Có thể bởi lý do này mà chúng ta cảm thấy tự nhiên hơn khi nhìn vào mắt trái của người khác. Bạn cũng có thể tỏ ra thân thiện và đặc biệt quan tâm, thích thú với những vấn đề người khác đang nói bằng cách khẽ nghiêng người về phía họ. Đối phương sẽ cảm thấy như được truyền thêm nguồn cảm hứng để bộc lộ cởi mở hơn với bạn.

Nếu bạn vốn tính nhút nhát và cảm thấy thật khó để nhìn vào mắt người khác khi giao tiếp thì có một mẹo khác có thể giúp bạn giải quyết vấn đề. Hãy tập trung hướng nhìn vào sống mũi - ngay giữa hai mắt, hay nhìn vào vùng trán ngay phía trên đôi mắt. Điều này sẽ giúp bạn có cảm giác như đang nhìn thẳng vào mắt người đối diện. Dần dần khi đã quen, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và dễ dàng hơn để nhìn thẳng vào đôi mắt của người đối thoại.

Khi giao tiếp, hãy ý thức được cả về bản thân mình và bản thân người khác, nhận biết những nhu cầu, điểm mạnh cũng như điểm yếu của cả hai. Hãy tỏ ra hào phóng khi hứa hẹn với người khác, nhưng đừng bao giờ vì thế mà hứa hẹn những điều bạn không có ý định thực hiện. Thái độ thẳng thắn và chân thực trong quan hệ với mọi người là căn cứ giúp bạn hoàn thành những quyết tâm của mình và từ đó khẳng định nội lực của bạn.

"Những gì có, chúng ta nên sử dụng. Những gì làm, chúng ta hãy làm hết mình."

- CICERO

Biết tự tin

"Hãy dũng cảm ngẩng cao đầu và nhìn thẳng vào thế giới này."

- HELEN KELLER

Nếu bạn muốn cảm nhận và thể hiện sức mạnh bản thân, hãy ngẩng cao đầu khi bước đi. Cách đi, dáng đứng tuy không hẳn là tất cả để đoán định về con người bạn, nhưng nó thường là biểu hiện ra bên ngoài của sự tự tin trong bạn. Một phong thái ung dung, đôi mắt luôn hướng về phía trước, chiếc cằm ngước cao và sống lưng đứng thẳng thoải mái chứng tỏ bạn là một người đầy đủ niềm tin ở năng lực của mình, luôn sẵn sàng đương đầu với mọi hoàn cảnh có thể xảy ra trong cuộc đời. Còn khi bạn ngẩng thông người, bạn đang hạn chế khả năng hoạt động của lồng ngực và hạn chế lượng khí oxy hít vào trong cơ thể. Một tinh thần lành mạnh luôn tồn tại trong một thể chất căng tràn nhựa sống. Ngược lại, với một thể chất yếu đuối thì dù năng lực bạn có cao đến mấy chẳng nữa cũng khó có thể đi đến được thành công trọn vẹn.

Hãy luyện tập thể chất đều đặn để nâng cao sức khỏe và cải thiện dáng vóc của mình. Hãy thể hiện năng lực bản thân qua sự tự tin của dáng điệu. Nếu bạn chưa có được điều đó thì hãy bắt tay vào cải thiện tình hình ngay đi thôi. Bạn sẽ cảm nhận được nhiều điều bất ngờ đến với mình.

"Tự tin là cảm giác tuyệt vời làm tâm trí chúng ta sống với niềm hy vọng chắc chắn và lòng tin tuyệt đối."

- CICERO

Truyện đạt thông minh

"Lời nói có thể làm chết đi hoặc cứu sống một con người."

- JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Đã khi nào bạn để tâm đến việc tìm hiểu cảm nhận của người khác khi nghe giọng nói của bạn chưa? Bạn có giọng nói đầy uy quyền hay là một giọng nói ngập ngừng, chới gắt, đơn điệu? Giọng bạn có vẻ gì đó gấp gáp hay bẽn lèn? ... Một giọng nói thiếu tự tin sẽ làm giảm sức mạnh bản thân và có thể khiến cho người khác không đánh giá đúng về bạn.

Để luyện giọng nói cho một buổi thuyết trình, một buổi phỏng vấn hay một cuộc tọa đàm, hãy tìm một không gian yên tĩnh và một chiếc đồng hồ bấm giờ, sau đó thực hành theo các bước sau:

- Chọn một chủ đề quen thuộc và chuẩn bị sẵn cho mình những nội dung cần nói, rồi tập nói một mình cho trôi chảy.
- Để ý đến thời gian khi bạn bắt đầu nói, nhưng sau đó đừng nhìn đồng hồ nữa.
- Nói trong vòng một phút.
- Khi bạn ước chừng một phút đã trôi qua, ngừng nói và ngay lập tức kiểm tra thời gian. Bằng cách này sẽ giúp bạn đoán định được thời gian trôi qua chính xác đến mức nào.

Hãy thực hiện bài tập này cho đến khi nào bạn cảm thấy mình có thể kiểm soát được thời gian một cách chính xác.

Thực tế, nhiều người đã rơi vào tình trạng đoán định thời gian không chính xác dẫn đến lo lắng, thiếu tự tin và không thể kiểm soát được giọng nói của mình. Họ có thể hấp tấp nói cho xong bài thuyết trình chỉ vì sợ đã lấy đi quá nhiều thời gian của người khác. Hoặc ngược lại, sự cố gắng trong trạng thái căng thẳng sẽ làm cho bài thuyết trình của bạn trở thành một chuỗi những tiếng lắp bắp đầy lo âu đối với khán giả.

Khi phải trả lời một câu hỏi nào đó, bạn hãy giữ bình tĩnh và dành thời gian để suy nghĩ trước khi trả lời. Không ai cảm thấy khó chịu khi bạn dừng lại mười giây trước khi đưa ra câu trả lời, đặc biệt khi bạn nói trước rằng: "*Để tôi nghĩ xem...*" hay một câu nào đó tương tự vậy.

Hãy nhớ nắm bắt những suy nghĩ của mình và quyết định rõ ràng những điều mà bạn muốn nói trước khi phát ngôn. Những câu nói sâu sắc và khả năng kiểm soát đúng mực cách ứng đối sẽ tăng thêm động lực cho những gì bạn nói. Sau đây là một vài bước nhỏ giúp bạn rèn luyện sức mạnh của bản thân khi đối diện với đám đông:

- Chuẩn bị thật kỹ. Đừng tỏ ra quá lo lắng sẽ làm bạn mất tự chủ và không kiểm soát được những gì sắp nói ra. Hãy tìm hiểu về những người mà bạn sẽ nói chuyện: Tại sao họ mời bạn? Họ mong đợi gì ở bạn? Có thể bạn sẽ cảm thấy đôi chút khó khăn, nhưng bạn hãy nghĩ rằng mình không phải chịu áp lực nào cả. Người khác chịu nghe bạn vì bạn đang nắm giữ những thông tin mà họ đang muốn tìm hiểu.
- Khi bạn cần theo tài liệu, hãy sắp xếp chúng theo thứ tự và kẹp chặt chúng lại với nhau để không bị lộn xộn.

- Nắm rõ về chủ đề mình sắp trình bày. Đừng biến bài thuyết trình của mình thành một bài đọc nhằm chán, hãy linh động theo tình hình và biết đâu sẽ xuất hiện nhiều ý tưởng mới khi bạn hào hứng với những gì mình trình bày. Khi sử dụng những công cụ hỗ trợ bằng điện tử, hãy chắc là bạn có thể đi đầu khiến được chúng một cách nhịp nhàng.
- Hít thở sâu (một cách tế nhị) để lấy bình tĩnh trước những luận điểm khó và quan trọng, rồi tranh thủ thời gian để suy nghĩ về những gì bạn phải trình bày tiếp sau đó.
- Hãy mở đầu bằng một câu nói ấn tượng để thu hút người nghe.
- Cảm ơn khán thính giả đã đến tham dự, cảm ơn ban tổ chức đã mời bạn đến nói chuyện, và cảm ơn người đã giới thiệu bạn. Để làm cho buổi nói chuyện thêm thân tình, bạn có thể tâm sự về mình một chút với khán giả hoặc kể một câu chuyện vui có tính chất riêng tư nào đó. Đi đầu này sẽ giúp bạn để lại ấn tượng đặc biệt trong tâm trí người nghe.
- Hãy chuẩn bị sẵn cả những lời nói chữa phòng khi bạn lỡ lời, chẳng hạn: *"Hôm nay được đến đây tôi vui quá nên lời nói của tôi cứ nhảy lung tung hết cả!"*. Sự khéo léo và phong cách tự tin của bạn sẽ làm người nghe cảm thấy thoải mái và gần gũi hơn.
- Tránh những danh sách và số liệu thống kê khô khan. Tốt hơn là trình bày với khán giả những thông tin này qua máy chiếu hay chuyển thông tin qua tờ rơi trước buổi thuyết trình.
- Nếu vấn đề bạn trình bày có thể gặp phải sự phản đối hay thái độ không thiện chí từ phía khán giả, hãy chuẩn bị sẵn phương án đối phó bằng cách mời những người này lên nói rõ quan điểm của họ khi bạn đã trình bày xong vấn đề. Bạn phải luôn là người kiểm soát được tình

hình và giải quyết một cách có lợi cho mình cũng như làm hài lòng khán giả.

- Kiểm soát giọng nói của mình. Đừng lên giọng quá cao và nói dồn dập vì người khác sẽ phát hiện được bạn đang lo lắng, hồi hộp. Nên nói đi kèm đậm và chậm rãi, cũng đừng cường điệu quá giọng nói vì sẽ làm người nghe thấy buồn cười. Hãy tập cho giọng nói của mình luôn được khoan thai và uyển chuyển trong mọi tình huống.
- Thỉnh thoảng cũng nên tạo những khoảng dừng để nâng cao hiệu quả hay để người nghe thấm được những nhận xét của bạn. Khi bạn tạo được một khoảnh khắc yên lặng bằng cách này, bạn đã thể hiện được khả năng kiểm soát và sức mạnh của bạn đối với hoàn cảnh. Nếu khán giả cảm nhận được sự thoải mái của bạn, họ cũng sẽ cảm thấy dễ chấp nhận những luận điểm của bạn hơn.
- Giải quyết vấn đề sau buổi thuyết trình. Hãy đề nghị những câu hỏi chất vấn khi kết thúc bài thuyết trình và nhớ lưu tâm đến chúng. Nếu có một người nào đó hỏi bạn một câu hỏi mà bạn không thể trả lời ngay, hãy đưa ra một câu nói tế nhị: *"Tôi chưa có thông tin về điều này, nhưng tôi sẽ tìm chúng cho bạn"*. Và ghi nhớ rằng nếu bạn đã hứa thì hãy giữ lời.
- Cuối cùng là kết luận một cách ngắn gọn những điều căn bản cho toàn bài thuyết trình.

Vượt qua sợ hãi

"Người nào có thể hiểu thấu nỗi sợ hãi thì sẽ luôn tìm thấy sự an toàn."

- KHUYẾT DANH

Sự trải nghiệm trong cuộc sống thường để lại trong tâm trí mỗi người những cung bậc cảm xúc khác nhau. Nó phản ánh thái độ của từng người đối với những vấn đề mình gặp phải. Lấy ví dụ, một số bà mẹ miêu tả quá trình sinh nở như một kinh nghiệm đau đớn, nhưng cũng có những bà mẹ hồi tưởng lại những giây phút đó như một cảm xúc mãnh liệt hơn là nỗi đau. Mong chờ để đón nhận hay lo sợ muốn khước từ? Thái độ của chúng ta ngày hôm nay ra sao với những gì mình đã trải qua sẽ cho phép chúng ta cảm nhận về chúng sau này.

Đối với những đau đớn hay nỗi sợ hãi cũng vậy, chúng ta có thể giảm bớt hoặc đẩy lùi chúng đi trong tâm trí mình nếu trước đó chúng ta để cho bản thân trải nghiệm cảm giác đó. Bạn có thường bị lấn át bởi những lo lắng trong ý nghĩ về một tình huống nào đó, nhưng rồi khi thực sự trải qua nó, bạn lại cảm thấy không quá khó khăn như mình đã tưởng? Hãy nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi của mình và ghi nhận kích thích, màu sắc, vị trí của nó. Bạn sẽ biết cách nên tập trung ý chí vào đâu để cắt bớt chúng đi hay để kiểm soát chúng. Ví dụ, bạn là người sợ độ cao hay sợ nước sâu, bạn sẽ tự bảo vệ mình bằng cách tránh xa những vị trí có thể gây cảm giác lo sợ như vậy, tuy nhiên nhiều trường hợp bắt buộc bạn phải suy nghĩ lại về chúng. Tại sao bạn lại sợ độ cao? Nó nảy sinh từ đâu, từ lúc nào? Và liệu nỗi ám ảnh về sự sợ hãi như thế có thể bảo vệ được bạn suốt đời hay không? Chỉ đến khi tìm hiểu một cách thấu đáo vấn đề này thì bạn mới có khả năng giải tỏa chúng ra khỏi tâm trí mình hoặc chí ít cũng làm giảm đi sự sợ hãi cố hữu cứ bám riết vào bạn bấy nay.

*“Chỉ ước mơ không
chưa đủ, cần phải
quyết tâm hành
động và chấp
nhận thất bại có
thể xảy ra.”*

- THOMAS FULLER



Nếu chúng ta chịu khó quan sát rõ ràng những cảm giác của mình sau mỗi trải nghiệm thì nó sẽ mở ra cho chúng ta nhiều cánh cửa hơn nữa để cảm nhận về cuộc sống. Trước khi bạn bắt đầu né tránh những cảm giác nặng nề có thể xảy ra, hãy để cho bản thân bạn được cảm nhận chúng một cách

trộn vụn. Hãy làm như thế mà không cần phải phán đoán bất cứ điều gì. Thay vì sử dụng suy nghĩ của mình để ước định hoàn cảnh, hãy luyện tập bằng cách để mình trải qua hoàn cảnh đó trong trạng thái an toàn và không căng thẳng. Khi chúng ta đã hiểu rõ điều gì, chúng ta có thể thay đổi được điều ấy.

Đừng để cảm giác lo sợ xen vào tâm trí khi bạn bắt tay vào làm bất cứ việc gì, vì nếu thế thì bạn sẽ không bao giờ cảm thấy tự tin để thực hiện thành công điều đó.

- BALTASAR GRACIÁN

Nhiều người luôn muốn mình được sống trong một nơi an toàn, cố gắng bám vào những điều đã biết để tự an ủi bản thân mà không dám đối diện những thử thách mới - những thử thách ẩn chứa nhiều điều tốt đẹp hơn. Nhưng nếu cứ mãi như vậy có nghĩa là chúng ta đang tự hạn chế những năng lực tiềm ẩn của mình và ngăn cản sự trưởng thành của bản thân, chúng ta tự biến mình thành con người nhỏ bé và chấp nhận điều đó trong khi thế giới thì bao la, vô tận. Chúng ta hãy nhận thức rõ điều này để đừng lãng phí nguồn sức mạnh mà tạo hóa đã ban tặng cho mình.



Sức mạnh của ý chí

"Nơi nào có ý chí - Nơi đó có con đường."

- KHUYẾT DANH

Suy nghĩ và lời nói của chúng ta như thế nào thì hiện thực sẽ đến với chúng ta như thế ấy. Mỗi khi ta nói "thử" làm việc này hay việc kia, ta đã hàm ý rằng mình không đủ tự tin để quyết định thành công và rất có thể ta sẽ gặp thất bại. Bạn hãy học cách nói *"Tôi sẽ làm"* hơn là *"Tôi sẽ cố gắng làm"*. Đó là một sự khác biệt rất lớn. Những biểu hiện bên ngoài là sự phản ánh những ý định, tâm tư bên trong của con người chúng ta. Nếu như ở câu *"Tôi sẽ làm"* bạn cho thấy sự quyết tâm của mình một cách mạnh mẽ thì ở câu *"Tôi sẽ cố gắng làm"* bạn đã có vẻ nghi ngại về chính việc mình làm và không chắc chắn về khả năng thành công. Bạn nên học cách diễn đạt những gì bạn muốn thực hiện bằng những từ ngữ chính xác, rõ ràng và quyết tâm hoàn thành đi đầu ấy. Khi làm như thế, không chỉ bạn tạo lòng tin tưởng đối với những người tiếp xúc với bạn, mà ngay cả đối với bản thân, nếu bạn cảm thấy tự tin vào lời mình nói có nghĩa là bạn đã sẵn sàng hành động để hoàn thành đi đầu bạn muốn.

Hãy trở thành một người luôn tự chủ trong lời nói của mình, khi cảm thấy không thể hoàn thành một việc gì hay không thể nhận một lời mời của một người nào đó thì bạn vẫn có quyền từ chối. Đừng sợ rằng khi bạn nói thật có thể làm mất lòng họ. Đừng tỏ ra nhượng bộ, hoặc hứa để an lòng người khác rồi sau đó lại đem đến sự thất vọng cho họ. Nếu làm vậy tức là bạn đang đánh mất đi sức mạnh ý chí của mình, và thậm chí đánh mất dần niềm tin cũng như sự tôn trọng mà mọi người đã dành cho bạn. Ví dụ khi bạn nói: *"Tôi rất vui khi nhận được lời mời của bạn. Chắc chắn tôi sẽ đến"* thể hiện ý định chân thành và ý chí cao hơn là câu nói: *"Tôi hy vọng là tôi sẽ đến được"* hoặc *"Tôi sẽ cố gắng đến"*. Nếu có đi đầu gì đó bất ngờ xảy

đến và khiến bạn không thể tham dự được, bạn có thể giải thích nguyên nhân và mong sự thông cảm của người ấy mà không cần phải tìm một câu nói gắng gượng để làm bức bình phong tạm bợ. Bạn sẽ luôn nhận được sự thông cảm và tôn trọng của người khác nếu họ biết rằng bạn là người có trách nhiệm và kiểm soát được những lời nói của mình. Sức mạnh của bạn đang được phát huy và bạn vẫn đang nắm quyền đi đầu khiến nó.



*“Bậc thánh nhân
không tích lũy, càng
giúp người càng giàu
có, càng cho đi càng
nhận lại nhiều hơn.
Đạo của trời làm lợi
mà không làm hại.
Đức của thánh nhân
chia sẻ chứ không
tranh giành.”*

- LAO TỬ

Biết đánh giá mình

"Cuộc sống bạn có tốt đẹp, bền vững và chắc chắn hay không tùy thuộc vào chính bạn và sức mạnh của bạn."

- NICCOLÒ MACHIAVELL

Ước lượng năng lực bản thân:

- **Nhận thức** - Hãy khám phá ra thế mạnh cũng như những điểm yếu của bạn. Hãy thư giãn và để cho trí tưởng tượng, sáng tạo được tự do bay bổng. Dành thời gian để suy nghĩ về cuộc sống của bạn trong một thế giới lý tưởng. Hãy chú ý đến trực giác và những giấc mơ của bạn.
- **Đánh giá** - Hãy thành thật nhìn thẳng vào hoàn cảnh hiện tại của bạn. Bạn cần phải giải quyết điều gì ngay lúc này? Bạn sẽ được đón nhận những cơ hội và sự ủng hộ nào? Làm sao bạn kết hợp được năng lực và ý tưởng vào thực tế cuộc sống? Làm thế nào để hiểu rõ hơn về những sở thích của mình?
- **Hành động** - Cân bằng giữa sự sáng tạo và khả năng ứng dụng vào thực tế để những bước thực hiện của bạn hiệu quả hơn. Hãy khơi dậy những năng lực cá nhân của bạn. Kiểm tra lại những gì bạn đang có cùng những kinh nghiệm bạn đã tích lũy được rồi đánh giá giá trị thực tế của chúng. Xác lập các mục tiêu và nỗ lực thực hiện để đạt được chúng. Thường xuyên theo dõi những tiến bộ bạn đã từng bước đạt được, đồng thời nhận thức tình hình mới và thay đổi mục tiêu nếu cần thiết. Bạn có thể bắt đầu bằng những thành công nho nhỏ để đặt niềm tin và nền tảng cho những thành công lớn hơn sau này.

Khi không ngừng rèn luyện những kỹ năng của bản thân ngày một hoàn thiện hơn, bạn sẽ nhận được những điều mà bạn hằng mong đợi. Hãy đem những hiểu biết của mình vào ứng dụng trong thực tế, bạn sẽ khám phá ra được thêm nhiều bí mật của bản thân. Bạn sẽ không thể nào trở thành một người khác trong một đêm chỉ nhờ đọc quyển sách này hay làm điều gì khác tương tự. Năng lực của bạn chỉ thực sự bộc lộ khi bắt tay vào hành động, dù đó là việc nhỏ bé nhất chẳng nữa. Bạn đâu cần phải trở thành một Einstein hay một Marie Curie thứ hai. Sống hết mình với con người thực của bạn là được rồi.

Cuộc sống luôn mang đến cho chúng ta những món quà vô giá, chỉ cần bạn biết mở lòng với mọi người, với cuộc sống và với chính bản thân mình thì những điều tốt đẹp từ cuộc sống cũng tự nhiên tràn ngập vào cuộc đời bạn. Hãy dang tay đón nhận và làm cho niềm vui được nhân lên gấp bội bằng cách tiếp tục sẻ chia. Hôm nay bạn muốn thay đổi để đón lấy những điều tốt đẹp hơn trong tương lai, thì bạn cũng hy vọng những điều tốt đẹp như thế cũng sẽ đến với người khác. Hãy làm cho vòng luân chuyển của vũ trụ được biến đổi không ngừng, bạn là chính bạn và bạn đang đóng góp sức mạnh riêng của cá nhân bạn vào vòng quay vô tận của thế giới này.



Vượt lên thất bại

"Khi hai bên đối đầu nhau, phần thắng sẽ đến với ai biết nhường nhịn."

- LÃO TỬ

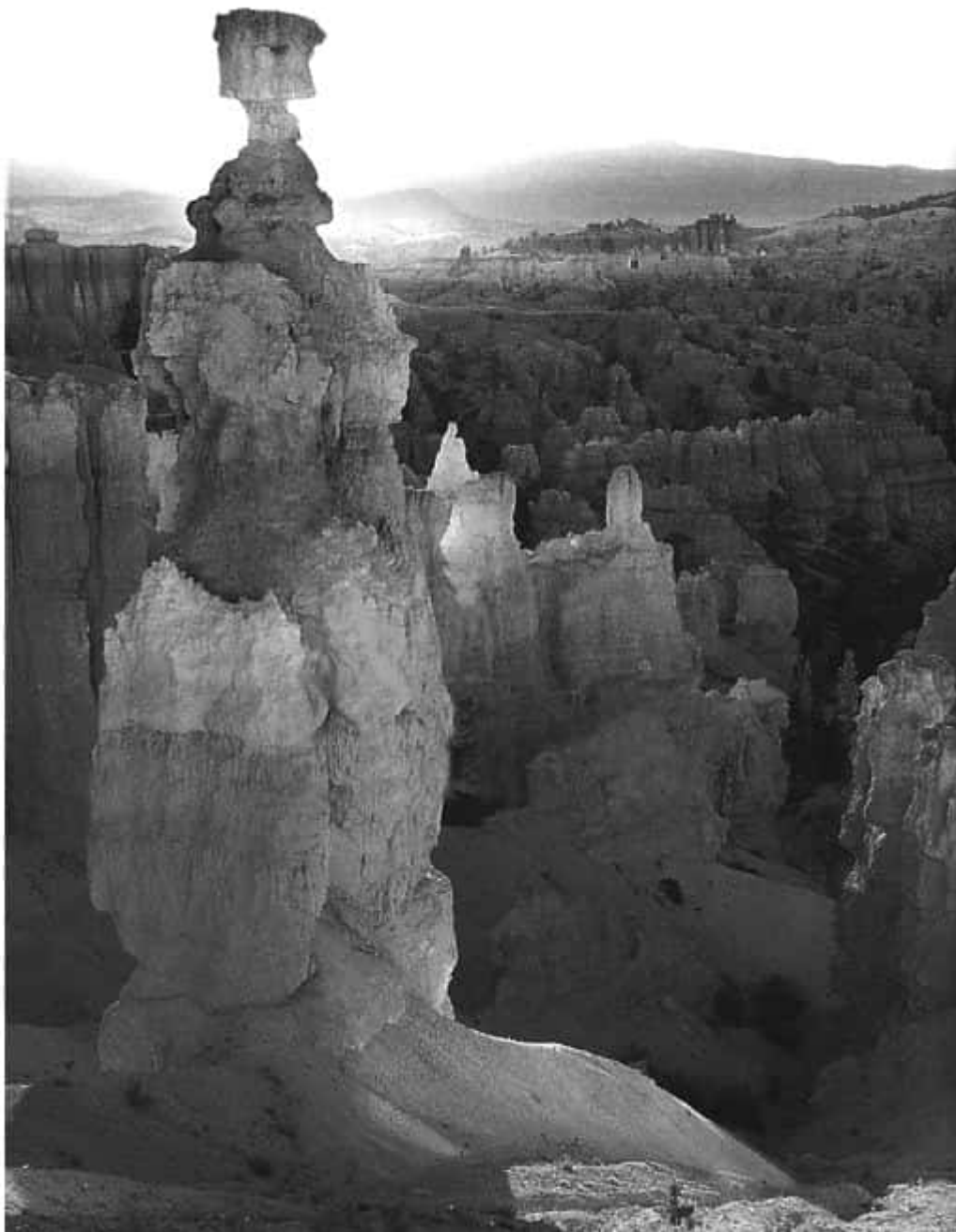
Mọi thứ trên đời dù tốt đẹp đến đâu chẳng nữa cũng có lúc xấu đi; đó thực sự là quy luật của cuộc sống. Dù bạn là ai, dù ngày hôm nay bạn đạt được những thành công rực rỡ như thế nào chẳng nữa thì bạn vẫn là một con người đi tìm sự hoàn thiện cho chính mình qua những lần vấp ngã. Bạn đừng quá thất vọng hay chán nản khi nhìn vào những thất bại của mình, hãy xem những sai lầm là những trải nghiệm thực tế nhất để đánh giá, học hỏi và rèn luyện bản thân. Bạn đã làm sai đi đâu? Đi đâu gì cần phải được thay đổi để có thể thành công vào lần sau? Và bạn cũng thử nghĩ xem, nếu không bao giờ gặp phải những vấn đề rắc rối, những vấp vấp ban đầu thì làm sao bạn đánh giá được sự tiến bộ của chính mình? Tất cả mọi người đều rèn luyện bản thân mình bằng cách ấy. Những anh hùng vĩ đại nhất đều đã trưởng thành từ những thất bại và thất vọng. Thất bại thật sự là nguồn sức mạnh ẩn sau tất cả những kinh nghiệm cá nhân.

Hãy tiến bước và hòa nhập vào cuộc sống. Đừng cố gắng kiểm soát mọi thứ trong tay để rồi cảm thấy lo lắng khi gặp phải những trở ngại. Nếu có gặp phải thất bại trên đường đời thì hãy chấp nhận để vượt qua chúng, bạn sẽ cảm thấy mình ngày một mạnh mẽ và trở nên tốt đẹp hơn. Hãy dám đương đầu với nỗi thất vọng và những thất bại, coi chúng như những cột mốc chỉ đường trên hành trình của đời bạn, đừng từ chối nó nếu bạn không muốn giữ mãi những yếu kém không thể nào vượt qua được.

Trong khi một số người luôn tìm cách đơn giản hóa vấn đề, thì lại cũng có người luôn quan trọng hóa tất cả mọi thứ. Họ luôn phóng đại, nghiêm trọng hóa vấn đề và phàn nàn về chúng. Khi giữ những

*lời phàn nàn trong lòng mình, bạn sẽ chỉ lo lắng vô căn cứ mà thôi.
Thật là thiếu khôn ngoan khi cứ giữ lại trong lòng những điều
phiền muộn mà ta hoàn toàn có thể vứt hẳn chúng đi.*

- BALTASAR GRACIÁN



Thái độ với thành công

"Nguy hiểm lớn nhất thường xuất hiện đúng vào lúc vừa có được vinh quang."

- NAPOLEON BONAPARTE

Trên đường đời, mỗi chúng ta chắc hẳn đều đã ít nhất một lần đặt chân đến thành công, dù có thể cái ta đạt được là một thành tựu lớn lao hay chỉ là kết quả nhỏ bé. Trong những lúc ấy, bạn đã nghĩ gì? Thừa nhận sự thành công, hay vẫn nuôi trong đầu ý nghĩ rằng mình chưa đạt được nó hoặc là mình không xứng đáng để đón nhận thành công ấy?

Bạn cảm thấy hạnh phúc khi đón nhận thành công, xem nó là kết quả xứng đáng cho những nỗ lực của bạn hay bạn tỏ ra tự ti xem nó chỉ là may mắn mà thôi? Bạn sợ rằng có một người nào đó sẽ vạch trần bạn như là một kẻ gian lận? Hay bạn đang có cảm giác rằng những thành công đã đạt được hôm nay sao quá dễ dàng đến nỗi bạn không thể hy vọng nó sẽ lại đến với mình lần nữa? Bạn hãy trả lời những câu hỏi này một cách thật lòng, và kết quả nhận được sẽ phản ánh con người của bạn khi đối diện với những gì mình đạt được. Bạn có đủ mạnh mẽ và kiên trì để đi tiếp trên con đường thành công đang mở những cánh cửa mới hay tự khép mình lại, nhốt những ước mơ và hoài bão trong căn phòng tối tăm? Tất cả đang phụ thuộc vào sự tích cực hay tiêu cực trong những đi đâu bạn nghĩ về thành công mới đạt được của mình.

Con đường để đến với thành công đã vô cùng khó khăn, nhưng việc đối diện để đón nhận và tiếp tục đi tới những thành công mới còn gian khổ hơn nhiều.



*“Thành công của tôi đơn
giản được đo bằng sự quyết
tâm của bản thân.”*

- KHUYẾT DANH

Một người đàn ông nổi tiếng về tài trèo cây hướng dẫn cho chàng trai trẻ trèo lên một cây cao. Ông yêu cầu chàng trai trèo lên chặt ngọn cây này. Trong suốt thời gian đó, khi chàng trai đang ở trong tình huống cực kỳ nguy hiểm, ông vẫn giữ im lặng không nói một lời nào. Chỉ đến khi chàng trai xuống được một nửa, ông mới nói lớn: "Cẩn

thận! Hãy coi chừng!". Quá đỗi ngạc nhiên, tôi hỏi ông: "Ông nói vậy để làm gì? Ở độ cao này an toàn hơn nhiều khi này chứ!".

"Đó mới là vấn đề", ông nói. "Khi cậu ta trèo lên đến độ cao nguy hiểm như lúc này và có thể ngã bất cứ lúc nào, thì cậu ta khắc biết cách để cẩn thận nên tôi không cần phải nhắc nhở. Nhưng sai lầm thường đến khi người ta đã ở những vị trí tưởng chừng như an toàn."

- KENKÔ

Tự hào với bản thân

"Sự lạc quan là con đường dẫn đến thành công."

"Không điều gì có thể hoàn thành nếu thiếu lòng nhiệt huyết và niềm tin."

- HELEN KELLER

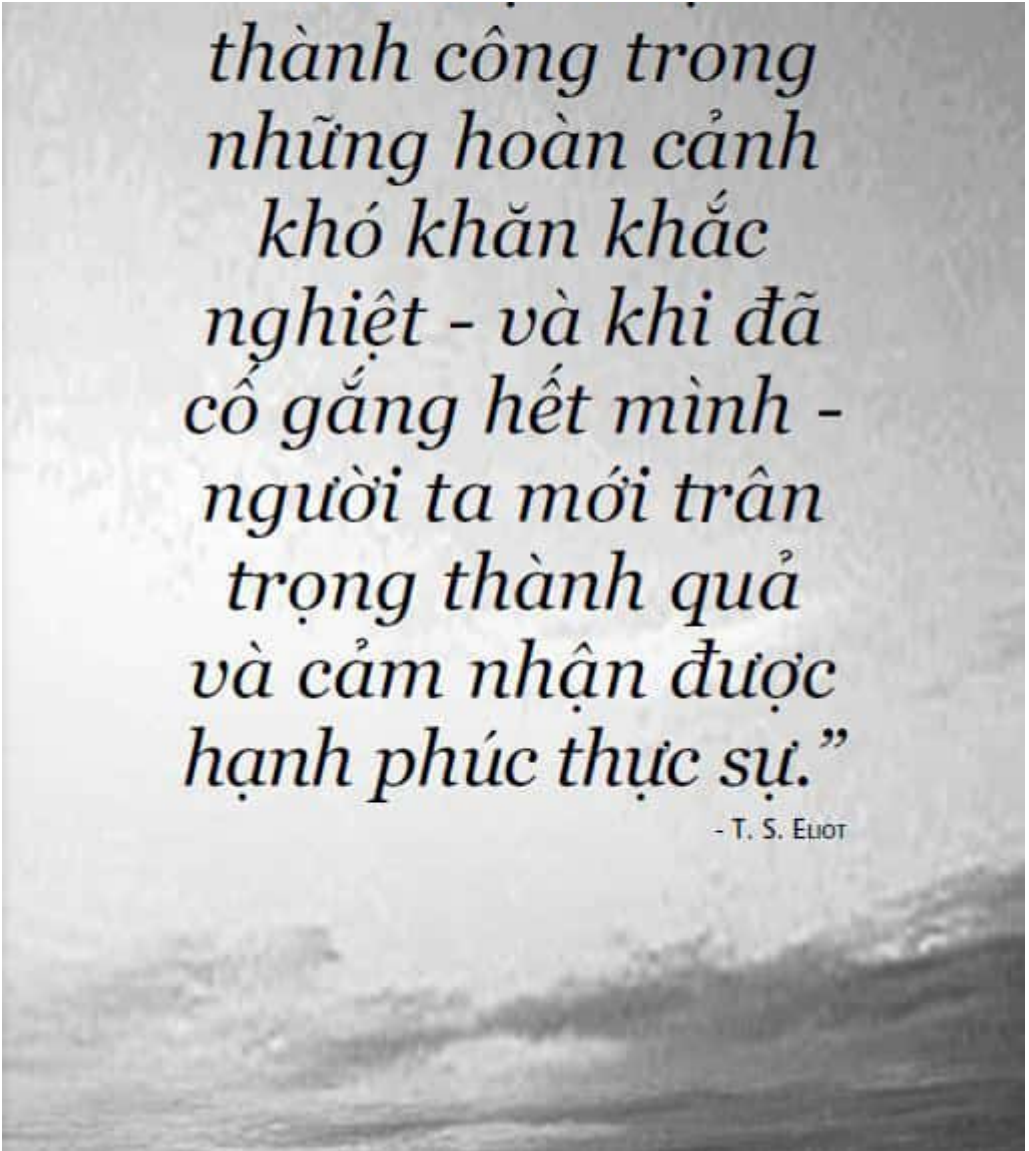
Cuộc sống luôn ẩn chứa những món quà vô giá dành cho chúng ta, và lời khen tặng cũng là một trong số đó, vậy thì tại sao ta phải từ chối? Khi bạn đón nhận những lời khen tặng của người khác và đáp lại bằng lời cảm ơn chân thành tức là bạn đã thể hiện sự trân trọng với người tặng cho bạn lời khen ấy, còn ngược lại, bạn sẽ khiến họ bối rối khi bạn từ chối quá sẵn sàng. Bạn có nghĩ rằng người khác sẽ có những cảm nhận không tốt về bạn nếu bạn né tránh lời khen? Bạn đang tỏ ra khiêm nhường hay vô để tính tự kiêu trỗi dậy? Thực tế là bạn sẽ được yêu mến nhiều hơn khi biết đón nhận những lời khen tặng bằng cảm xúc chân thành, vì mọi người biết rằng bạn tôn trọng và xem lời nói của họ là có giá trị.

Hôm nay bạn là người đón nhận thì ngày mai bạn hãy hào phóng trao tặng những lời khen ngợi chân thành đến người khác nếu họ xứng đáng với nó, rồi bạn sẽ nhận lại được những lời cảm ơn từ họ. Mọi người sẽ trở nên gắn kết với nhau hơn, ai cũng được trao tặng, ai cũng được đón nhận, và trong bản thân mỗi chúng ta năng lực tiềm ẩn của từng người luôn được tuôn chảy.

Khám phá sức mạnh bản thân cũng giống như việc khơi nguồn dòng chảy của từng con sông đổ vào biển lớn cuộc đời. Càng tuôn chảy bao nhiêu thì bạn càng thể hiện sự mạnh mẽ của mình bấy nhiêu.



“Khi đạt được



*thành công trong
những hoàn cảnh
khó khăn khắc
nghiệt - và khi đã
cố gắng hết mình -
người ta mới trân
trọng thành quả
và cảm nhận được
hạnh phúc thực sự.”*

- T. S. ELIOT