

Phạm Anh Tuấn

***bên ly cà phê
cuộc sống
nói gì?***



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Phạm Anh Tuấn



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

bên ly cà phê cuộc sống nổi gì?

Tái bản lần thứ nhất



Phạm Anh Tuấn
July - '08

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

HOAN NGHÊNH BẠN ĐỌC GÓP Ý PHÊ BÌNH
NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161b Lý Chính Thắng - Quận 3 - TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 9316211 - 8465595 - 8465596 - 9316289

Fax: 84.8.8437450

E-mail: nxbtre@hcm.vnn.vn

Website: <http://www.nxbtre.com.vn>



Lời giới thiệu

Từ rất lâu chuyên uống cà phê đã trở thành một trong những niềm vui tao nhã trong cuộc sống bận rộn hàng ngày. Nhiều thế kỷ trôi qua, cà phê vẫn mang lại sự kích thích giúp bạn tỉnh táo hơn, dù bạn đang ngồi ở một chân trời nào đi nữa.

Đây đó nơi những góc phố bạn dùng chân, một quán cà phê bình dân thường được biết đến như một “đại học một ngàn”, nghĩa là bạn chỉ cần bỏ ra dăm ba ngàn để gọi một ly cà phê và thêm một hai ngàn cho một tờ báo.

Nơi đó, những người với tâm hồn ham học hỏi, những thi sĩ, doanh nhân, công nhân... đều có thể ngồi lại với nhau bàn luận dăm ba chuyện đông tây kim cổ qua từng giọt cà phê. Có lẽ quán cà phê là nơi bạn có thể tự do nhất để suy nghĩ và phát biểu.

Chính nhờ những lần tán gẫu với nhau bên ly cà phê mà nhiều người trong chúng ta đã ngộ ra nhiều triết lý về cuộc sống, cách sống.

Sự thanh nhàn, yên lặng và quân bình dường như đều ở đây, bên ly cà phê với bạn.

*Chúng ta học được gì qua đó?
Đơn giản là hưởng thụ giây phút ấy – có lẽ đó là
một nguyên tắc để hài lòng với cuộc sống chẳng?*

*Bảy nguyên tắc trong tàn mạn về cà phê
giúp cuộc sống bạn thêm phong phú, vui vẻ
và đầy nhiệt huyết. Những ảnh hưởng tích cực,
những chiến thuật thực tiễn và những kỹ năng
tạo cảm hứng mà cuốn sách này đem lại
đều nhằm mục đích giúp bạn ý thức đầy đủ
về cuộc sống để sống trọn vẹn và cảm thấy yêu đời
mỗi ngày khi thức dậy.*

*Nào, hãy thưởng thức một ly cà phê mình ưa thích
trong lúc đọc hoặc đọc lại cuốn sách này.*

downloadsachmienphi.com

NHÀ XUẤT BẢN TRÉ

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

7

nguyên tắc trong tản mạn về cà phê



Hâm nóng lại cà phê sẽ gây vị đắng

Hãy để những chuyện quá khứ thuộc về quá khứ



Bắt đầu bằng những hạt cà phê tươi mới

Hãy rút kinh nghiệm từ những lỗi lầm chứ đừng lặp lại.



Dùng đúng cách máy xay cà phê

Thực hiện những gì bạn có thể & chấp nhận những gì bạn không thể



Dùng hạt cà phê chất lượng cao và nước tinh khiết

Hãy ca ngợi bản thể duy nhất của bạn trong vũ trụ này



Giữ đúng tỷ lệ

Bạn cần học cách thách thức với những suy nghĩ vô lý.



Nước sôi sẽ huỷ hoại hương vị

Biết kiểm soát mức độ căng thẳng trong cuộc sống



Uống cà phê khi còn nóng

Hãy sống trong hiện tại

Nguyễn Tấn L

Hâm nóng cà phê sẽ gây vị đắng

Hãy để những chuyện quá khứ thuộc về quá khứ

Cà phê nói gì?

Đừng nên hâm nóng lại cà phê. Mỗi lần bạn pha, cà phê cần phải tươi mới. Chỉ pha vừa đủ để bạn uống lúc đó mà thôi.

Cuộc sống nói gì?

downloadsachmienphi.com

Đừng hâm lại quá khứ. Quá khứ là chuyện đã rồi, chứ không phải là một lời bào chữa. Hãy để những chuyện quá khứ thuộc về quá khứ.



Nếu hâm nóng cà phê mùi vị của nó sẽ không còn ngon nữa. Cuộc đời của bạn cũng giống như vậy. Hâm lại quá khứ chỉ khiến cho bạn thêm vị đắng mà thôi. Để có một cuộc sống vui tươi hạnh phúc, hãy chịu trách nhiệm với thực tại, và bắt đầu từ giây phút này mà thẳng tiến.

Cuộc đời là của bạn, để nắm giữ

*Một tách cà phê uống vào buổi sáng
mang lại sự hưng phấn tuyệt vời mà không
một tách cà phê nào khác dù là buổi chiều
hoặc buổi tối có thể tạo ra được.*

Bác sĩ - nhà văn Oliver Wendel Holmes

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay! Đọc Sách Online

Hãy bảo đảm cà phê bạn uống luôn luôn tươi mới. Thường thức ngậm cà phê đầu tiên với cảm giác sảng khoái tuyệt vời sẽ nhắc nhở bạn rằng mỗi ngày là một cơ hội mới mẻ để tạo những thay đổi quan trọng trong cuộc sống. Mỗi ngày là một khởi đầu mới.

Bạn không thể thay đổi những gì mình đã nói ra hoặc đã làm. Vậy cứ để quá khứ ra đi. Hãy nhớ rằng vào lúc đó bạn đã làm hết sức mình những gì có thể và giờ đây bạn cứ hy vọng vào tương lai trước mặt. Hãy hiểu quá khứ và đừng lấy đó làm lời bào chữa. Nếu bạn cảm thấy mình đã đối xử tệ bạc hoặc gây ra lỗi lầm, hãy đi xin lỗi và cố gắng sửa sai. Khi đã làm hết sức mình, hãy nhận lấy trách nhiệm và rồi đừng ngoảnh lại nữa.

Đừng tự trách mình. Ai cũng có thể gây lỗi lầm. Hãy học từ những vấp ngã, hiểu rõ những động lực khiến mình làm như vậy, rồi chộp lấy kinh nghiệm ấy để tạo ra thay đổi trong cuộc đời. Nếu cảm thấy cuộc đời không còn đáng sống nữa, hãy làm điều gì đó cho đời. Tìm cách gặp gỡ người khác. Hãy thử cố thân thiện với mọi người. Hãy nói chuyện với họ. Biết đâu họ chưa hề biết rằng bạn thật tuyệt vời. Nếu cần một nghề nghiệp khác hơn, đừng chờ người ta đem đến. Hãy săn đuổi nó. Một thái độ có thể thực hiện không phải là sự chống đối hoặc lảng xảng. Nó đơn giản là một thái độ nhiệt tình, mạnh dạn và tháo vát.

Để được hạnh phúc, bạn không nhất thiết phải thành công trong mọi việc mình làm. Nhưng bạn cần tin rằng mình đã làm chủ cuộc đời này. Các nghiên cứu cho thấy người nào có trách nhiệm với những quyết định chính mình đưa ra sẽ thoải mái trong cuộc sống nhiều hơn là người không lãnh trách nhiệm. Con người chỉ cảm thấy thật sự hạnh phúc khi cho phép cá tính của riêng mình được tự bộc lộ, chứ không phải khi làm theo nhận xét của người khác hoặc đối đầu với ý kiến của họ.

Đừng đợi người khác lát đường cho bạn đi. Hãy là người mở đường. Đừng chờ đợi cơ hội tìm đến bạn. Ngược lại, hãy sẵn lòng cơ hội. Người hạnh phúc không cần phải là người tài năng hơn kẻ khác, nhưng họ vẫn thường đạt được những gì mình muốn, bởi vì họ biết tìm kiếm

cơ hội chứ không tìm kiếm sự bảo đảm. Họ không chờ đợi những lời động viên nhưng lại luôn ý thức với những gì đang xảy ra chung quanh mình. Họ biết rằng mỗi tình huống đều ẩn chứa những hạt giống cơ hội trong ấy, và khi cơ hội xuất hiện, họ đã chuẩn bị sẵn sàng từ bỏ quá khứ và bắt tay hành động để tạo một tương lai tốt đẹp hơn. Mỗi ngày đều tràn đầy những cơ hội bằng vàng. Mỗi ngày đều tươi mới và tuyệt vời như tách cà phê buổi sáng. Người vui vẻ luôn chắc rằng họ cảm thụ được như vậy từng giây phút trong cuộc đời.

Kiến thức cà phê

CÔNG THỨC

Điều thú vị lớn nhất của việc pha cà phê là nó không hề phức tạp nếu bạn luôn trung thành với một công thức pha. Dù bạn dùng phin cà phê, dùng túi lọc, hoặc bình pha cà phê, hãy sử dụng cà phê còn mới và nước sạch đun sôi để nguội chừng năm giây. Không bao giờ pha bằng nước đang sôi và không bao giờ nấu sôi cà phê lại lần nữa. Không dùng sữa nóng pha cà phê, bởi vì khi dùng sữa nóng bạn làm mất mùi cà phê. Tốt hơn là bạn nên giữ cà phê còn nóng trong một chén đựng nước sôi.

Năm cách làm hư cà phê

- * Thêm vào sữa quá nóng. Hãy chắc rằng sữa chỉ cần ấm chứ không phải đang sôi.
- * Hâm lại cà phê bằng cách đem đun sôi trở lại.

- * Trộn lẫn cà phê cũ và mới trong cùng một hũ đựng.
- * Bỏ quá nhiều cà phê – Bạn không thể làm cà phê đậm hơn bằng cách thêm nhiều hạt cà phê. Bạn hãy mua cà phê được rang kỹ hơn.
- * Dùng nước đang sôi pha cà phê – nước sôi khiến cà phê bị đắng.

Tại sao cà phê không ngon?

Cà phê có mùi vị buồn chán. Bạn hãy dùng nước sạch và lạnh – cứ để vòi nước chảy một lát trước khi cho nước vào ấm rồi đun sôi. Sau khi đun sôi để nguội chừng năm giây trước khi đổ vào phin cà phê. Chỉ cần chậm chừng mười lăm giây thôi cũng đủ tạo ra sự khác nhau giữa một tách cà phê hương vị đậm đà với tách cà phê mùi vị buồn chán.

Cà phê có màu xám xịt. Bạn đã dùng cà phê rang quá lửa. Để có màu cà phê sữa bạn cần loại cà phê tẩm nhiều hương vị khác nhau như loại cà phê Java hoặc Colombia.

Cà phê có vị đắng. Có thể đó là loại cà phê rẻ tiền, chứa nhiều bắp rang. Cũng có thể do bạn bỏ quá nhiều cà phê hoặc chế vào nước hoặc sữa đang sôi.

Đừng đổ lỗi cho quá khứ

Quá khứ là chuyện đã rồi chứ không phải là lời bào

chữa. Hãy chấm dứt hối tiếc những chuyện đã xảy ra và thôi ước mong rằng mình có thể làm khác đi. Bạn nhìn lại và hối tiếc hành động của mình, nhưng bạn không thể thay đổi quá khứ được nữa rồi. Tất cả những gì cần làm là hiểu rõ và học kinh nghiệm qua đó. Tự trách mình hoặc người khác vì những chuyện không có kết quả tốt đẹp chỉ khiến cho tinh thần bạn thêm đấng cay mà thôi. Cà phê đắng không giúp bạn thoải mái và phát huy tác dụng, và tinh thần cay đắng cũng vậy. Đừng cứ lật đi lật lại mãi quá khứ trong tâm trí, nó chẳng giúp hoàn tất chuyện gì cả mà chỉ khiến bạn cảm thấy bất lực mà thôi.

Quá khứ còn đó để hiểu rõ, chứ không để day dứt. Hiểu rõ tại sao mình lại xử sự như vậy. Lý do đó là gì? Động lực hành động đó là gì? Bạn đã làm gì để tạo ra tình thế hôm nay? Hãy lãnh nhận trách nhiệm và rời lên đường. Hãy tự nhổ neo. Tất cả chúng ta ai cũng lỗi lầm. Hãy rút kinh nghiệm và tiếp tục dẫn bước.

Hãy bắt đầu từ hôm nay. Bào chữa không giúp bạn tiến lên trong cuộc đời này. Bào chữa là những lời thì thào trong đầu nói rằng bạn không thể thực hiện công việc ấy bởi những gì đã xảy ra trong quá khứ. Hãy để quá khứ lại sau lưng và bắt tay hành động ngay trong hiện tại này. Bạn thấy có ai được thúc đẩy mạnh mẽ bằng những tâm trạng yếu đuối như vậy không? Đừng để bạn lâm vào tình trạng như vậy trước khi theo đuổi những giấc mơ trong cuộc đời.

Trong một năm, nhà văn Anthony Burgess đã hoàn thành xong năm cuốn tiểu thuyết. Động lực thúc đẩy ông làm việc hăng say như vậy đó là vì người ta nói rằng ông chỉ còn sống được khoảng sáu tháng mà thôi. Ông không có một xu để lại cho vợ con, tất cả những gì ông có thể thực hiện để bảo đảm cuộc sống cho gia đình chính là viết tiểu thuyết.

Nhưng rồi Anthony Burgess không chết. Căn bệnh ung thư giảm dần rồi từ từ biến mất. Trong suốt cuộc đời làm việc của mình, ông để lại hơn bảy mươi tiểu thuyết. Giả như không có bản án tử hình lúc tuổi bốn mươi ấy, hẳn ông không thể viết được một cuốn sách nào.

Bạn không cần phải bị kết án tử hình như vậy mới bắt đầu những điều hằng mong muốn thực hiện trong đời. Bạn sẽ thực hiện những mong muốn ngay bây giờ. Hãy giải lao với một ly cà phê, và đưa ra năm điều bạn sẽ thực hiện trong sáu tháng tới giả như bạn chỉ còn một năm để sống. Nếu cảm thấy khó lòng phá vỡ những thói quen hàng ngày hiện nay, thì đừng cố thay đổi tất cả ngay lập tức. Chỉ cần làm một điều nào đó thôi, và một khi cảm nhận sự đổi mới này, nó tự động thúc đẩy bạn hành động nhiều hơn nữa.

Hãy nhớ rằng quá khứ là chuyện đã rồi và đừng đổ lỗi cho quá khứ. Thái độ hối tiếc, mặc cảm, trách cứ người khác chỉ khiến bạn mãi sống trong quá khứ và chẳng làm gì để cải thiện tình thế hiện tại. Vậy hãy để quá khứ trôi đi và hướng tới một tương lai tốt đẹp hơn.

Tĩnh dậy và thưởng thức mùi cà phê

Nguyên tắc đầu tiên trong tản mạn về cà phê đó là có trách nhiệm với cuộc sống của mình. Trách nhiệm đó giúp bạn có một thái độ tiên phong.

Mỗi ngày bạn có rất nhiều cơ hội để chọn lựa giữa thái độ đón nhận hoặc thái độ phản ứng. Thời tiết hôm nay quá xấu, bạn thất vọng về công việc, rồi lỡ hẹn, bị cảnh sát giao thông phạt, hoặc làm đổ một ly cà phê. Vậy thì, bạn đáp trả ra sao? Đập bàn đập ghế? La hét chửi rủa? Hay là bạn quyết định chấp nhận những gì đang xảy ra và tiếp tục sống? Sự lựa chọn là của bạn.

Người phản ứng thường quyết định một cách bốc đồng. Họ giống một cái cây nghiêng ngả trước gió. Nếu gió thổi mạnh cây sẽ gãy. Người có thái độ đón nhận suy nghĩ trước khi hành động. Họ nhận ra rằng không phải lúc nào mình cũng kiểm soát được những gì xảy ra, nhưng họ có thể kiểm soát cách phản ứng của mình. Họ thà sống một cuộc đời bình lặng hơn là rước lấy phiền phức. Họ không để người khác hay bất cứ sự việc nào phá hỏng một ngày nào đó trong đời họ.

Bạn có từng trải qua kinh nghiệm như vậy không? Một bạn trai của cô bạn gái bạn đi xa, cô ấy đến cùng tâm sự với bạn bên ly cà phê. Bạn cảm thấy mình giống như là vật thay thế mỗi khi bạn trai người đó không có mặt ở đây.

Thái độ phản ứng:

- * Bạn trách cứ cô ấy là người ích kỷ và vô tình.
- * Bạn cảm thấy rất thất vọng.
- * Bạn nhún vai lạnh lùng.
- * Bạn kể với người khác rằng cô ấy không phải là bạn tốt.

Thái độ tiên phong:

- * Bình tĩnh và nói cho cô ấy biết về cảm nghĩ của mình một cách nhẹ nhàng.
- * Có thái độ tha thứ.
- * Tạo cơ hội cho cô ấy, thông cảm rằng đôi khi mình cũng yếu đuối và chính bạn đôi lúc cũng sao nhãng với bạn bè nhưng không hề nhận ra điều ấy.

Bạn cũng thường tỏ thái độ phản ứng thông qua cách sử dụng ngôn ngữ. “Ừ, tôi là như vậy đó!” là câu nói tiêu biểu cho thái độ phản ứng. Thực ra câu ấy cũng có nghĩa là: “Tôi không chịu trách nhiệm về cách tôi xử sự. Tôi không thể thay đổi.” Khi bạn nói: “Nếu anh ấy không làm như vậy, thì mọi chuyện khác đi rồi.” Thực ra bạn muốn nói rằng chính người ấy gây ra rắc rối ấy chứ không phải bạn. Khi bạn nói: “Anh khiến tôi cảm thấy muốn nổi điên.”, có khác gì bạn đang nói: “Tôi không kiểm soát được bản thân. Anh thì có.”

■ Khi bạn nói: “Giá mà tôi sống ở một nơi khác... Giá mà tôi có nghề khác... Giá mà tôi có nhiều tiền hơn...” và những câu đại loại như vậy, thực ra bạn đang nói: “Tôi không làm chủ được hạnh phúc của mình, mà chính sự việc đã xảy ra làm chủ tôi. Tôi chỉ là nạn nhân. Ai cũng có thể lấy đi hạnh phúc của tôi. Thế giới này mắc nợ tôi.”

Bạn sẽ thấy thái độ phản ứng đã lấy mất quyền lực của bạn và trao lại cho người khác hoặc cho hoàn cảnh đang xảy ra. Điều đó cũng giống như bạn nói: “Anh chịu trách nhiệm về tâm trạng của tôi. Vậy hãy điều khiển nó như ý anh muốn.” Ngược lại, ngôn ngữ tiên phong sẽ mang lại quyền kiểm soát cho bạn. Lúc đó bạn được tự do lựa chọn cách xử sự như thế nào. Ngôn ngữ phản ứng: Tôi là như vậy đó. Tôi không thể làm được gì khác. Tôi phải làm như vậy. Ngôn ngữ tiên phong: Tôi sẽ làm điều đó. Tôi có thể làm tốt hơn. Chúng ta xem có cách khác không. Tôi chọn làm thế này.

Triết gia Voltaire, người có giai thoại uống hai mươi tách cà phê một ngày, hình dung cuộc đời con người giống như một ván bài. Mỗi người chơi bài đều phải chấp nhận lá bài cuộc đời được chia cho họ. Nhưng một khi có lá bài trong tay, mỗi người trong chúng ta phải quyết định chơi như thế nào để chiến thắng. Bạn không thể kiểm soát những gì xảy ra cho bạn, nhưng bạn có thể điều khiển sự lựa chọn cho cách mình đáp trả. Hoặc là

bạn đổ lỗi, hoặc là bạn nắm quyền kiểm soát. Sự lựa chọn là của bạn.

Thái độ

Bạn có cho rằng mình hoàn toàn đúng trong một sự việc nào đó để rồi sau đó nhận ra rằng mình đã hoàn toàn sai lầm? Đôi khi chỉ cần tìm thấy thêm một ít thông tin về một người hoặc một sự việc nào đó cũng đủ thay đổi cách nhìn của bạn. Lúc ấy bạn thỉnh thoảng nhận ra sự việc theo một hướng hoàn toàn mới mẻ, như thể bạn vừa mua một cặp kính mới để nhìn rõ hơn. Ví dụ, bạn thấy bức mình vì đạo này người thân của bạn dễ khóc quá. Nhưng rồi sự yếu đuối ấy sẽ chẳng còn khiến bạn bức bối chỉ bởi vì một thông tin bạn vừa mới biết rằng anh ấy đang lo lắng cho sự khánh kiệt của gia đình.

Và cũng như cách ta nhìn người khác thường hay sai lầm như vậy, ta cũng chợt nhận ra nhiều ngộ nhận về bản thân mình thật lỗ bịch. Hãy nghĩ lại xem những tư tưởng yếm thế về bản thân như: tôi rất dở về chuyện học hành, tôi không thể làm được, tôi không giỏi như vậy. Sao bạn không thử chiêm ngưỡng những khả năng của mình, thay đổi thái độ và thực hiện ngay hôm nay những gì hoàn toàn trái ngược với những ngộ nhận trước kia?

Để thay đổi thái độ, bạn cần sẵn sàng đương đầu với cảm giác bị sốc khi thoát ra khỏi thái độ yếm thế cũ kỹ của mình. Bạn từng nghĩ mình là loại người như thế nào?

Bạn có nghĩ mình là người gây nhiều sai lầm chẳng? Đa số những mặc cảm tiêu cực thường chẳng có cơ sở thực tế nào hết. Thực sự bạn không phải là người quá ích kỷ, thô lỗ, ngu ngốc, kém tài... như bạn thường nghĩ. Có thể bạn suy nghĩ sai lầm như vậy cách đây đã nhiều năm khi bạn chỉ tin vào những gì người khác nói. Ví dụ, hồi nhỏ bạn nghe người ta chê bai rằng mình rất dốt, có lẽ cho đến tận bây giờ bạn vẫn tin như thế. Có thể bạn rất thông minh, nhưng trong thâm sâu bạn vẫn tin rằng mình ngu đần. Niềm tin tiêu cực này đã ám ảnh cuộc đời bạn, gây nghi ngờ về chính bản thân cho đến khi nào bạn thay đổi cái niềm tin tiêu cực ấy đi.

Hãy già từ những tư tưởng tiêu cực và sẵn sàng đón nhận một thái độ mới mẻ đầy cởi mở. Thay vì mặc cảm, hãy tập luyện trí não biết tin vào những ý nghĩ tích cực. Chuyện đó hoàn toàn đơn giản thôi. Ví dụ, thay vì tin rằng mình ngu dốt, hãy làm ngược lại bằng cách tự nhủ mình rất thông minh. Lặp lại nhiều lần cho đến khi bạn nhớ như vậy. Hãy viết điều đó vào nhật ký. Hãy hát to về trí thông minh của mình trên đường đi làm. Hãy lặp lại như vậy cho đến khi bạn tin vào điều đó.

Tư tưởng tích cực chắc chắn sẽ tác động đến thái độ. Bạn không tin điều ấy sao? Vậy sao không thử một lần xem? Chỉ cần tự nhủ với mình những chuyện tốt đẹp. Bạn có mất gì đâu. Có chăng là bạn chỉ đánh mất cuộc đời yếm thế và đánh giá quá thấp về mình mà thôi.

Đồng thời bạn nhận ra rằng thoát khỏi những tư tưởng yếm thế cũ kỹ là một trong những nguyên tắc khôn ngoan để cuộc sống tốt đẹp hơn nhưng cũng cũng là nguyên tắc khó thực hiện nhất. Phá bỏ một thói quen là chuyện hết sức khó khăn. Nhưng đó chỉ là khó khăn trước mắt. Vì vậy, đừng nản lòng nếu bạn cần phải đấu tranh với bản thân. Một vài lời khuyên cho bạn:

Đừng đợi cho đến khi mình thực sự tốt mới bắt tay hành động. Hãy đặt lý cả phê xuống, bỏ lại những bất an trong lòng ra phía sau, và bước tới một chân trời mới ngay lúc này.

Hãy là một tấm gương cho những người bạn yêu thương. Bạn muốn con cái hoặc gia đình hoặc bè bạn noi theo sự tự tin hay nỗi sợ hãi nơi bạn? Hãy cho những người bạn yêu thương thấy rằng bạn đang tiến bước đầy lạc quan, không bao giờ hăm lại quá khứ.

Hãy mở tủ và quăng quần áo cũ đi. Có phải bạn treo chúng bởi vì những kỷ niệm xưa? Nếu quả là vậy thì bạn khó lòng tiến tới bởi vì một phần cuộc sống bạn vẫn bị kẹt lại trong quá khứ.

Học cách chấp nhận cảm xúc của mình, đừng cố né tránh nó. Khi bạn cảm thấy tức giận, buồn bã, ghen tuông, cùng tất cả các cảm xúc khác mà bạn cho là "xấu" thì đó cũng là điều bình thường. Bạn không thể nhìn vào tương lai nếu không biết nhìn nhận những cảm xúc của mình, hãy cảm nhận chúng và rồi sau đó để chúng ra đi.

Đừng quá nghiêm túc với mình. Hãy liên kết với một tinh thần trẻ thơ và thích chơi đùa trong con người bạn, liên kết với sự lạc quan và yêu đời. Hãy phô bày những điều mới mẻ, hãy la hét, cười đùa, và hòa chúng vào trong cuộc sống của mình.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nguyên tắc 2

Bắt đầu bằng những hạt cà phê tươi mới

Hãy rút kinh nghiệm từ những lỗi lầm chứ đừng lặp lại

Cà phê nói gì?

Đừng dừng lại bã cà phê. Cuối cùng bạn chỉ cảm thấy vị đắng và khó chịu mà thôi.

downloadsachmienphi.com

Cuộc sống nói gì?

Hãy học từ sai lầm, đừng lặp lại.



Hãy rút kinh nghiệm từ sai lầm. Đừng cay đắng với nó hoặc sử dụng nó như một lời đổ lỗi để ngừng phấn đấu. Thay vì đầu hàng và thất vọng, hãy tìm ra những định hướng mang tính giải quyết.

Sàng lọc hạt cà phê

Bạn có bao giờ phải làm những điều mình không thích để rồi sau đó lại phải làm điều đó lần nữa? Có bao giờ bạn nói rằng mình cần phải thực hiện một công việc mà không hề biết tại sao mình lại làm như vậy? Bạn có bao giờ uống quá nhiều bia trong một buổi tiệc dù biết rằng mình sẽ có cuộc họp quan trọng vào sáng mai? Bạn có bao giờ nổi nóng với một người dù biết rằng như vậy chỉ làm sự việc thêm tồi tệ?

Chính những lúc đó nguyên tắc thứ hai của sự khôn ngoan xuất hiện: đừng sử dụng lại bã cà phê. Nó cũng giống như chuyện đi thăm lại người yêu cũ. Những giây phút tuyệt vời ấy đã qua rồi.

Nếu bạn lặp lại những thái độ mà bạn biết rằng như vậy sẽ không tốt cho mình – đánh nhau, hút thuốc, nổi nóng – thì có lẽ bạn đang vượt ngoài tầm kiểm soát của bản thân. Bí mật của nghệ thuật thay đổi thái độ là tìm cho ra những hậu quả mà bạn phải trả giá cho thái độ ấy. Động lực nào thực sự trong con người thúc đẩy bạn khiến mình muốn thực hiện những hành động chỉ

mang lại bất hạnh hoặc có hại đến sức khoẻ của mình? Nếu bạn tìm thấy câu trả lời, nghĩa là bạn đang từng bước phá vỡ được thái độ ấy.

Đằng sau thái độ tiêu cực hoặc tự huỷ hoại bản thân có thể là một sự thỏa mãn tiềm ẩn về thể chất, cảm xúc, tâm tri hoặc tâm lý. Ví dụ, nếu bạn lớn giọng với người mình yêu thương, thì thỏa mãn ngay lúc đó chính là việc giải phóng nỗi bức tức trong người. Nếu bạn nhảy từ mối tình này sang mối tình khác, thỏa mãn đó là chất adrenaline tuôn chảy với niềm đam mê mới. Nếu bạn là người hiểm độc, điều lợi ngay tức khắc đó là bạn không phải phô bày những cảm xúc thực sự. Nếu bạn là người lười biếng chỉ muốn xem ti-vi, thì lợi ích trước mắt là khỏi phải dính tới cuộc sống bên ngoài.

Hãy biến những lợi ích từng làm động lực thúc đẩy bạn cư xử một cách tiêu cực hoặc tức giận trở thành những nhân tố tốt đẹp cho bạn. Chỉ cần biết tập trung khám phá những thỏa mãn tiềm ẩn đó, bạn sẽ nhìn bản thân theo một góc độ mới và có những quyết định đúng đắn hơn. Ví dụ, nếu cảm thấy mắc cỡ không muốn làm một công việc nào đó do sợ bị thất bại, hãy tự nhủ rằng mình không muốn sợ và muốn làm chủ cuộc sống. Hãy cân nhắc giữa ưu điểm và khuyết điểm của tình thế. Sự thỏa mãn ngay tức khắc mà bạn đang che dấu có xứng đáng với sự huỷ hoại lòng tự trọng về lâu về dài hay không? Thay vì la hét với người thân trong những giây phút nóng

giận, vẫn còn nhiều cách khác để giải phóng cảm xúc của mình vậy.

Cho đến khi nào bạn biết tại sao mình lại làm những điều mình không thích như thế, bạn mới có thể ngăn chặn chúng được. Hãy tìm những thoả mãn tiềm ẩn đằng sau những thái độ tiêu cực. Sau đó cố khám phá xem điều gì đang xảy ra. Hãy làm ngơ trước những thoả mãn tức thời, vì bạn sẽ phải trả giá sau này. Đừng chịu đựng với chất cà phê cũ. Hãy bỏ vào thùng rác và pha với những hạt cà phê mới. Đừng tiếp tục những hành động mà bạn biết chẳng đem lại lợi ích gì. Hãy tìm hiểu tại sao bạn lại hành động như vậy, và bạn sẽ thẳng tiến cùng hương vị tươi mới và sống động của từng giọt cà phê.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay! Đọc Sách Online

Biến thất vọng thành quyết tâm

Có một giai thoại giữa bà Nancy Astor, nữ nghị sĩ đầu tiên của thượng viện Anh trong phe đối lập, với Winston Churchill, thủ tướng Anh. Bà Nancy Astor phát biểu: "Nếu tôi lấy Winston làm chồng, tôi sẽ bỏ thuốc độc vào cà phê của ông ta." Và Winston Churchill đáp lại: "Nếu Nancy là vợ tôi, thì tôi sẽ uống ngay ly cà phê ấy."

Tiếng 'không' là từ rất khó nghe. Tiếng 'không' khiến bạn bật khóc, la hét với người thân yêu, dấn mặt vào gối, ngủ li bì đến tận trưa, ăn hết cả hộp sô-cô-la, hoặc

xem ti-vi suốt ngày. Điều buồn cười là ta cứ nghĩ rằng mình đã quen với những thất vọng ấy. Theo một thống kê, khi đến tuổi mười tám chúng ta đã nghe tiếng 'không' ít nhất là 150.000 lần. Thất bại chắc chắn sẽ xảy ra trong đời. Luôn có những chuyện xảy ra không theo như ý chúng ta mong muốn.

Vậy thì bạn trả lời ra sao mỗi khi cuộc đời quay lưng với bạn? Tuyệt vọng ư? Hay bỏ cuộc? Tiếc nuối cho bản thân? Cảm thấy cay đắng? Tự trách móc mình? Hay là bạn thử tìm một cách trả lời khác? Hãy nhớ rằng, dùng lại bã cà phê sẽ khiến bạn cảm thấy đắng và khó chịu. Đã đến lúc vứt bỏ những thái độ cũ kỹ và bắt đầu từ những ý nghĩ tươi mới.

Điều đầu tiên là chấm dứt trách móc bản thân. Mặc cảm có lỗi và than trách sẽ khiến bạn mắc kẹt vào quá khứ hoài. Hãy vứt bỏ nó đi giống như bạn vứt bỏ bã cà phê cũ. Mặc dù thừa nhận phần lỗi của mình khi gặp thất bại cũng rất quan trọng, nhưng đừng chìm mình vào ý nghĩ rằng thất vọng luôn là hậu quả do lỗi lầm của bạn. Người hạnh phúc sẽ đánh bại những suy nghĩ ấy và coi đó như một vấn đề riêng rẽ chẳng dính dáng gì đến khả năng của họ. Còn người bất hạnh lại bị suy nghĩ ấy khuất phục và phông đại điều ấy lên, biến nó thành biểu tượng cho con người họ và lấy nó để tiên đoán tương lai. Loại bỏ chính mình sẽ mang đến thất bại nếu như bạn không còn tin vào bản thân. Với những ai tin vào

bản thân, thất bại chỉ là một thử thách. Vì vậy, hãy chấp nhận con người thật của mình. Đừng cố gắng hoàn hảo. Bạn cũng giống như bao người khác, có nhiều khả năng đồng thời cũng có những giới hạn. Chấp nhận con người mình không có nghĩa là làm ngơ và không chịu trách nhiệm với những khuyết điểm, mà là tin vào giá trị nhân cách của mình, đừng cho bạn có gây ra lỗi lầm đi nữa.

Sự loại bỏ khó vượt qua nhất chính là loại bỏ bản thân. Nếu biết nhìn rõ ràng cái sai của mình, bạn dễ lợi dụng nó để tiến bước. Nhưng nếu không biết mình sai chỗ nào, có lẽ bạn sẽ nghĩ tất cả sai lầm không phải là lỗi của bạn. Bất đồng ý kiến với gia đình, với bạn bè hoặc thất vọng trong công việc có thể không đáng đến những gì bạn đã nói hoặc đã làm.

Lần sau khi bị chối bỏ, đừng cố than thân trách phận, mà hãy cố tìm ra mình đã sai lầm ở chỗ nào. Tại sao bạn lại không thành công? Câu trả lời sẽ giúp bạn thay đổi thái độ. Rồi thì hãy cố lần nữa, và vận dụng lý do thất bại vừa tìm ra để quyết định đi hướng khác. Nhờ lại những thất bại trong đời sẽ giúp bạn khám phá những lối đi mới dẫn đến thành công. Hãy nhớ rằng, bạn cần rút kinh nghiệm từ lỗi lầm, chứ đừng để chúng ám ảnh.

Bạn cần tìm ra lỗi sai để làm tốt hơn cho lần sau. Hãy nhìn vào tương lai và cứ để nỗi buồn, tội lỗi, trách cứ, đắng cay ra đi. Khi cảm thấy thất vọng – chắc chắn điều đó sẽ còn xảy ra – hãy nhìn nhận những mất mát

và tiến bước. Vượt qua những giai đoạn khó khăn sẽ giúp bạn trưởng thành hơn.

Cố gắng, cố gắng và cố gắng

Nếu đang thưởng thức một tách cà phê ngon, không bao giờ bạn bỏ ngang mà sẽ uống hết. Thế thì, sao lại bỏ cuộc nếu sự việc không xảy ra theo như ý muốn? Nếu tin rằng mình có một giá trị đích thực để theo đuổi, đừng để sự nản lòng níu kéo bạn lại. Tiếp tục nhìn vào tương lai bằng cách sẵn sàng nâng đỡ mình dậy, và cố gắng lần nữa.

Bạn chỉ cần biết nói tiếng vâng. Nếu lần đầu thất bại, chúc mừng bạn đã tham gia hội của chúng tôi. Bạn sẽ là người đồng hội đồng thuyền với chúng tôi, những người đã từng thất bại. Rất nhiều người nổi tiếng như The Beatles, Madonna, J.K.Rowling, Steven Spielberg, tất cả đều phải đối mặt với thất bại lúc khởi đầu. Nhiều người danh tiếng với những tư tưởng vĩ đại cũng từng bị mọi người chối bỏ lúc ban đầu – chỉ trừ một người. Và đó chính là người biết chấp nhận và làm thay đổi định mệnh. Dù bao nhiêu người nói tiếng *không* cũng mặc kệ họ; nếu tìm thấy người nói tiếng *vâng*, hãy ráng tìm đến với người ấy.

Thành công còn có nghĩa là kiên cường. Điều đó nghĩa là hãy bớt lo lắng về thất bại và hãy lo nhiều về những cơ hội bạn đã bỏ lỡ khi bạn chẳng cố gắng chút nào.

Những nhân vật mà ta thần phục thường thất bại nhiều lần. Nhà bác học Albert Einstein không biết nói cho đến khi bốn tuổi. Còn thầy dạy nhạc của Beethoven bảo: “Thật ảo tưởng khi nghĩ Beethoven sẽ trở thành nhà soạn nhạc.” Các thí nghiệm của Thomas Edison thất bại, nhưng ông ta từ chối nhìn nhận mình bị đánh bại. Ngược lại ông đã nói: “Tôi không thất bại. Tôi đã thành công trong việc tìm ra được 10.000 cách để bóng đèn không sáng!”.

Mỗi một thành công đều liên quan đến vấn đề vượt qua mặc cảm thất vọng. Khi hiểu được như vậy, mọi thất bại đều không còn đáng sợ nữa. Đó là một bước tiến trên đường dẫn đến thành công. Hãy kiên định trong sáng tạo của mình. Nếu thực sự muốn điều gì, bạn sẽ tìm ra cách đạt được nó. Đừng từ bỏ. Hãy tin vào bản thân. Cứ tiếp tục tìm mối quan hệ, tìm công việc, hoặc bất cứ điều gì trong giấc mơ của mình.

Không ai biết tương lai ra sao. Nếu cảm thấy cuộc đời đang trôi đi và sự việc không xảy ra như ý mình mong muốn, đừng nản lòng. Hãy nhớ rằng thất vọng là chuyện không tránh khỏi trên bước đường thành công. Hãy xem các kinh nghiệm sau:

Ngôi sao điện ảnh *Harrison Ford*: thi rớt môn triết năm cuối tại đại học Wisconsin và chưa bao giờ nhận được bằng tốt nghiệp đại học. Đóng vai phụ thứ bốn mươi lăm trong bộ phim đầu tiên của mình và bị hãng phim Columbia chê: “Ồ chú em, chú không đóng phim được.”

Sau các vai trong bộ phim *Khói súng* (Gunsmoke) và *Người Virginia* (the Virginian) anh bỏ đóng phim một thời gian và trở thành thợ mộc. Sau đó, Ford trở nên nổi tiếng trong các bộ phim *Chiến tranh giữa các vì sao* (Star Wars) và *Indiana Jones*. Harrison Ford còn nổi tiếng trong rất nhiều bộ phim khác.

Ban nhạc *The Beatles*: ban nhạc bị nhà điều hành Dick Rowe hãng thu băng Decca Records từ chối. Ông đã tỏ ý chê bai The Beatles và ký hợp đồng với ban nhạc Brian Poole và Tremeloes. Và thế là nhóm Beatles cứ bị hai ban nhạc này phá bình hoại. Các bài hát của Beatles sau đó được hãng Phillips, Columbia mua. Cuối cùng nhóm Beatles được mời ký hợp đồng với hãng Parliophone và trở thành ban nhạc rock n' roll ảnh hưởng nhất trong lịch sử âm nhạc.

Hãng phim *Walt Disney*: lúc đầu hãng phim hoạt hình này bị phá sản, sau đó ông Walt Disney sáng tạo ra nhân vật chuột Mickey và trở thành một nhân vật nổi tiếng nhất trong các phim hoạt hình. Ngoài ra ông còn sản xuất nhiều bộ phim khác như *Bạch tuyết và bảy chú lùn*, *Chú nai Bambi*, *Cô Bé Lọ Lem* và là người sáng lập công viên giải trí Disneyland và Disney World.

Martin Luther King, Jr: vào lúc mười bốn tuổi ông bị đuổi xuống khỏi xe buýt của người da trắng và phải đi bộ chín mươi dặm đường. Ông trở thành người lãnh đạo phong trào đòi quyền công dân và đã đọc bài diễn thuyết

nổi tiếng ở chân tượng đài Lincoln tại thủ đô Washington trước hơn 200.000 thính giả vào năm 1963. Ông được trao giải thưởng Nobel năm 1964.

Thật đáng khích lệ khi bạn biết rằng bất cứ người nào cũng phải đối mặt với sự chối bỏ và đều có khả năng nhổ nước bọt vào sự chối bỏ đó. Bạn cũng vậy. Mọi người đều có lúc gục ngã. Và bạn thực sự là người thất bại nếu không biết đứng dậy.

Đừng một mình đối mặt với các vấn đề

“Tình yêu đó là khi mẹ pha cà phê cho ba và hấp thụ một miếng trước khi đưa cho ba, để chắc rằng cà phê đủ vừa ngon.”

downloadsachmienphi.com

Danny, 7 tuổi

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chúng ta là những tạo vật mang tính xã hội và chúng ta cần phải bàn luận những khó khăn của mình với người khác, với người quan tâm đến mình hoặc với người có cùng chung khó khăn như thế. Khi chỉ có một mình, những khó khăn, thất vọng, lỗi lầm và thất bại dường như quá lớn. Khi được chia sẻ với người khác, bạn dễ dàng nhìn thấy hướng giải quyết cho một viễn cảnh tốt đẹp hơn.

Người ta tiến hành một thí nghiệm với những người phụ nữ thường hay mặc cảm. Một nhóm trong số họ được giới thiệu với những người có cùng hoàn cảnh, còn

nhóm kia tự giải quyết lấy vấn đề của mình. Những người tương giao với người khác có những suy luận mang tính giải quyết cao cho khó khăn của mình. Còn nhóm kia không thấy biểu hiện phát triển nào cả. Hai đầu óc thường tốt hơn là một. Nếu có chuyện gì khiến bạn lo lắng, hãy chia sẻ với người mình tin tưởng. Đừng ôm mãi nó trong lòng. Vậy thì còn chờ gì nữa? Hãy mời một người bạn đi uống cà phê đi!

Công thức cho sự thành công

Bạn không bao giờ có một tách cà phê ngon với bã đã pha một lần. Bạn không bao giờ hoàn thành một điều gì trong đời nếu không để lại quá khứ ra phía sau. Tất cả chúng ta thường thích sống trong vùng êm ái của mình, mọi thứ đều thân quen. Nó dễ sống và không đòi hỏi nhiều nỗ lực. Chúng ta cảm thấy an toàn. Những gì quá mới mẻ thường khiến ta lo lắng và không thoải mái. Nhưng chính lĩnh vực mới mẻ này là nơi bạn chớp lấy cơ hội.

Chấp nhận rủi ro luôn gây sợ hãi lúc ban đầu. Nhưng một khi nhận ra rằng mình sẽ không ngã ra khỏi vách núi và sống sót, bạn trở nên khôn ngoan và mạnh mẽ hơn, cho dù việc lao vào thử thách ấy là một sai lầm đi nữa. Bạn đừng lẫn lộn giữa chấp nhận rủi ro và sự khinh xuất. Chấp nhận rủi ro là biết tính toán cân nhắc trước

khi bắt tay hành động. Còn thái độ khinh xuất thì vắng bóng sự tính toán.

Bất cứ điều gì thúc đẩy bạn tiến lên đều tốt đẹp ngay cả điều ấy là một cơn giận dữ đi nữa. Ngược lại, sự lo lắng, nản lòng và trả thù đều là thái độ tự huỷ diệt. Khi bạn nghe câu trả lời 'không', đừng gọi điện thoại một cách thô lỗ, xé rách áo quần, hoặc ngồi sững sờ tuyệt vọng. Thay vào đó, hãy biến sự chối bỏ thành động lực kéo bạn trở lại làm việc. Tiếng 'không' không phải là một dấu chấm hết cho thế giới. Nó chỉ là một thông tin.

Nếu công việc không theo như kế hoạch hoặc một mối quan hệ nay đã tan vỡ hãy tự nhủ rằng chẳng có nước mắt hay sự tủi thân nào đủ để thay đổi tình thế hoặc mang người yêu quay lại. Cứ khóc, cứ chửi rửa, cứ đá vào ghế đi rồi đứng dậy và tự nói rằng mình không sao. Không có gì buồn chán. Không có gì khó chịu. Ít nhất là bạn phải biết mình đang đứng ở vị trí nào và bắt đầu nghĩ xem sẽ làm gì sắp tới. Hãy nghĩ sự mất mát này chỉ là thất bại tạm thời, không kéo dài mãi. Để đạt được điều mong muốn trong đời, bạn phải luôn tiến bước, thúc đẩy hành động, và chờ đón cơ hội mới.

Hãy nghĩ tiếng 'không' có nghĩa là "Không phải cách này. Hãy tìm lối khác tốt đẹp hơn." Nếu ăn kiêng mà chẳng giảm cân, hãy tìm lời khuyên nơi bác sĩ. Nếu không được thăng tiến trong công việc, hãy tìm cơ hội nghề nghiệp khác. Nếu ý tưởng kinh doanh của bạn bị một

người chê bai, hãy tìm lời khuyên nơi người khác. Đừng tự giới hạn mình bởi chỉ một con đường đạt tới mục tiêu. Hãy mưu trí. Hãy tìm cách khác, cho dù đó là những cách không-giống-ai. Không phải chỉ vì chưa ai làm như thế trước đây mà bạn không nên làm như vậy. Không phải vì có người nói rằng bạn không nên làm mà bạn nghĩ mình không thể.

Không có gì chấm dứt nỗi thất vọng nhanh hơn bằng một thử thách mới. Dù sự mất mát có lớn lao như thế nào đi chăng nữa, hãy thử chấm dứt sự chịu đựng ấy bằng cách đón nhận một thử thách mới. Nhảy vào một cơ hội mới sẽ làm tan biến nỗi ám ảnh rằng mất mát sẽ tồn tại mãi. Và không có gì thay thế cho bằng một thành tựu mới sẽ xây dựng lại lòng tự trọng mà bạn đã đánh mất trong những lúc tuyệt vọng. Điều đó không nói rằng bạn nên quên đi những nỗi đau trong tim và vui đầu vào công việc. Nhưng một khi bạn suy nghĩ về khó khăn đó và hiểu tại sao lại như vậy, bạn nên để tâm trí bận rộn với công việc khác. Nếu không tư tưởng tiêu cực sẽ quay trở lại, và bạn lại bắt đầu suy sụp.

Đôi khi ta cần nhìn nhận rằng, dù ta đã cố gắng hết mức nhưng vẫn không thể có được những gì mình muốn. Người yêu trong mơ biến thành một cơn ác mộng hoặc không còn lưu tâm đến bạn nữa, một công việc hấp dẫn vượt khỏi tầm tay. Khi điều đó xảy ra, hãy ngừng đấu tranh và biết chấp nhận cuộc đời không như mình mong

muốn. Nhưng biết đâu – vâng biết đâu – như vậy lại tốt hơn thì sao. Vẫn còn có thể nhìn về phía trước và lạc quan tiến bước.

Khi đụng phải một chướng ngại và không thể vượt qua, hãy tò mò đoán xem tương lai sẽ ra sao. Đừng nghĩ đến khó khăn. Hãy nghĩ đến những cơ hội và thử thách. Bạn không bao giờ biết chuyện gì chờ đợi bạn ở cuối khúc quanh. Ngay sau khi chén đã cạn, nó sẽ đầy trở lại, biết đâu với nhiều điều tốt đẹp hơn thì sao. Thế giới vẫn thường xảy ra những điều như vậy.

Phát triển khả năng phán đoán

“ Việc khám phá ra cấp cà phê, dựa theo tác dụng của nó, có tầm quan trọng như việc phát minh ra kính hiển vi hay kính viễn vọng. Bởi vì chất cà phê đã già lãng và thay đổi khả năng cũng như sự hoạt động của bộ não con người một cách đáng kinh ngạc.”

Heinrich Eduard Jacob

Biết rút kinh nghiệm từ những sai lầm thay vì lặp lại những sai lầm ấy, đôi khi còn là việc làm rất cần thiết để phát triển khả năng phán đoán của bạn. Những người ngoan cố luôn tin rằng mình đúng còn tất cả người khác

thì sai sẽ thường gặp thất vọng, và đó là kết quả của một đầu óc hẹp hòi.

Phán đoán tốt là đổi mới thái độ của mình nhằm giảm thiểu rủi ro. Còn phán đoán nghèo nàn không có khả năng đánh giá được hậu quả của hành động. Phán đoán tốt đòi hỏi bạn trả lời hai câu hỏi căn bản: tôi sẽ nói gì hoặc làm gì để đạt được điều mình muốn? Hành động của tôi ảnh hưởng gì đến người khác?

Người bất hạnh không tự hỏi hai câu trên. Họ dường như quyết tâm lặp lại cùng một hành động hết lần này đến lần khác, dù nó có đem lại kết quả như ý muốn hay không.

Phán đoán tốt sẽ gia tăng cơ hội để đạt tới những gì bạn muốn. Hãy tìm hiểu thật kỹ vấn đề liên quan. Hãy lắng nghe ý kiến của những người có hiểu biết càng nhiều càng tốt trước khi hành động.

Hãy suy nghĩ trước khi hành động. Bạn cần nhìn vào những khía cạnh chưa được xem xét. Tự hỏi mình các câu sau đây:

Tôi có cần phải hành động ngay bây giờ không?

Làm thế nào để có nhiều thời gian hơn?

Tôi muốn nói gì hoặc làm gì?

Ai sẽ bị ảnh hưởng?

Ai sẽ có cảm giác khó chịu hoặc bị xúc phạm? Nếu thế chuyện gì sẽ xảy ra?

Làm thế nào để ít gây khó chịu cho người khác?

Nếu không thể tránh việc làm tổn thương đến người khác, tôi phải làm thế nào để xoa dịu nỗi đau cho họ?

Thử đặt mình vào hoàn cảnh người đó để hiểu họ phản ứng ra sao. Bạn có thể cứ tiến bước mà không cần quan tâm đến họ, nhưng thực tế cho thấy nếu nghĩ về họ, bạn sẽ chuẩn bị tốt hơn và ít gặp những phản ứng tiêu cực hơn. Nếu bạn học được cách nhìn sự việc từ vị trí của người khác trước khi hành động, bạn sẽ ít mang lấy cảm giác bị loại bỏ và thất vọng.

Phán đoán tốt còn liên quan tới vấn đề tôn trọng và đánh giá người khác. Vì vậy, hãy cho người khác thấy bạn tôn trọng họ bằng cách đơn giản là dành thời gian để lắng nghe họ nói qua cử chỉ, cảm xúc, và hiểu đúng đắn những gì họ nói mà không cần xét đoán, khuyên bảo, dò xét, giảng thuyết, xa cách, hoặc giả vờ lắng nghe, hoặc chỉ lắng nghe những gì mình muốn nghe, hoặc lắng nghe những gì giống quan điểm của mình mà thôi.

Hãy sẵn sàng học hỏi nơi người khác. Phán đoán hẹp hòi sẽ dẫn đến hành động tiêu nhân mà kết cuộc chỉ là sự thảm bại. Bạn nên thực lòng quan tâm đến điều người khác nói, sẵn sàng điều chỉnh quan niệm của mình một khi gặp một ý tưởng khôn ngoan hơn quan niệm ấy. Nếu biết dành thời gian để lắng nghe, cơ hội được người khác

hiểu mình và có lẽ được những gì mình muốn trong đời sẽ lớn hơn rất nhiều. Lắng nghe nhiều hơn, mở rộng tầm nhìn xa hơn sẽ giúp bạn phát triển khả năng phán đoán. Bạn biết lựa chọn một cách khôn ngoan hơn, có khả năng rút ra kinh nghiệm từ lỗi lầm và không tái phạm nữa.

Một viễn cảnh mới

Nếu cứ mãi suy nghĩ về bản thân một cách tiêu cực và mặc cảm rằng mình không đủ giỏi, không đủ lanh lợi, không đủ đẹp trai, không đủ sức hấp dẫn thì làm sao bạn đón nhận thành công được, phải không? Và vì thế không có gì đáng ngạc nhiên khi bạn cứ mãi ở phía sau. Vấn đề không phải ở chỗ sự thật về con người bạn là như thế nào, nhưng chính là điều bạn tự nhủ về cuộc đời mình ra sao.

Hãy tự nhủ ngay bây giờ rằng bạn không còn sống với những trần trở mà bạn hoặc người khác nói về bạn trong quá khứ. Bạn từng quăng ngay bã cả phê sau khi pha xong, vậy bạn cũng hãy quăng ngay những suy nghĩ tiêu cực ấy và mở lòng đón những khả năng thành công mới. Tất cả những gì cần làm là hãy quyết định thay đổi viễn cảnh của mình. Chắc chắn bạn sẽ ngạc nhiên sao cuộc đời dễ dàng đến thế với một viễn cảnh mới.

Từ giờ trở đi, hãy đưa ra quyết định dựa trên hiện tại chứ không phải những gì đã xảy ra trong quá khứ. Hãy nói về mình một cách đúng đắn. Thái độ đối với cuộc

sống rất quan trọng. Đừng bao giờ quên rằng: nếu cuộc đời đánh ngã bạn, nếu sự việc không như bạn dự tính, thì bạn vẫn là người nói tiếng nói cuối cùng cho đời mình. Chính tiếng nói ấy sẽ giúp bạn tìm lại sức mạnh cần thiết tạo ra thành công. Bạn không thể dựa vào tiếng nói của người khác. Tiếng nói của bạn là nhận thức duy nhất có thể thay đổi cuộc đời bạn.

Bạn cũng là người duy nhất chỉ cách cho người khác phải đối xử với bạn ra sao. Hãy biết thương thuyết với mọi người để có được sự đối xử xứng đáng và cần thiết. Hãy là người tạo nên cung điệu. Nếu người ta không đối xử tốt với mình, hãy nghĩ những gì bạn có thể làm để thay đổi tình thế. Hãy yêu cầu và chờ đợi sự tôn trọng mà bạn đáng được hưởng. Nếu có người lạm dụng thân xác, trí não, hay cảm xúc của mình, bạn cần được giúp đỡ ngay lập tức hoặc phải làm sao có thoát khỏi tình thế ấy đi.

Mối quan hệ quan trọng nhất bạn có – và là mối quan hệ gây nên cung điệu cho tất cả các mối quan hệ khác – chính là mối quan hệ với bản thân. Người khác sẽ nhìn vào cách bạn đối xử với bản thân. Hãy đối xử với chính mình bằng tình yêu, sự tôn trọng, và lòng tự trọng. Bạn đã gửi một thông điệp rõ ràng về vị trí quyền lực và sức mạnh của mình. Bạn sẽ tập hợp quanh mình những người đối xử trân trọng bạn, những người củng cố cho viễn cảnh mới về con người bạn.

Thoát khỏi nghịch cảnh

Chuyện khủng khiếp rồi cũng xảy đến cho tất cả chúng ta, và một lúc nào đó trong cuộc sống chúng ta sẽ phải đối mặt với những thất bại. Câu hỏi quan trọng lúc ấy không phải là: "Tại sao nó lại xảy đến với tôi?" mà là: "Làm thế nào để thoát khỏi nghịch cảnh?" Khi khó khăn đến, ta thường cảm thấy mình ở tận cùng dưới đáy vực thẳm, nhưng ta vẫn còn tất cả những khả năng để đối phó với nghịch cảnh. Bạn sẽ sống sót nếu:

Chấp nhận thực tế của thất bại ấy.

Không cho phép đầu óc cứ vấn vương chuyện ấy hoài.

Tưởng tượng mình sẽ vượt qua và tiến bước vào một tương lai mới.

Đừng trách cứ bản thân hoặc người nào vì sai lầm ấy: vấp ngã là điều tất yếu sẽ có trong đời.

Đừng so sánh với người khác: bạn chẳng có được lợi ích gì.

Biết tin rằng mình mạnh mẽ và có khả năng thoát khỏi nghịch cảnh. Hãy đổ đầy tâm trí với những tư tưởng tích cực để giúp mình mạnh mẽ hơn, hiệu quả hơn.

Nhận ra rằng bạn phải trải qua một giai đoạn tăm tối những khi cảm thấy bế tắc, nhưng rồi bình minh sẽ tiếp nối bóng đêm dài. Bạn sẽ vượt qua được giai đoạn này.

Tất cả chúng ta đều nhìn lại và hối tiếc cho những hành động đã qua, nhưng quá khứ là điều chúng ta không thể thay đổi. Nếu cứ tiếp tục đau khổ với những gì lẽ ra chúng ta nên hoặc không nên làm, ta sẽ mãi kẹt lại trong quá khứ. Xin đừng đổ lỗi cho bản thân hoặc cho người khác nữa, cứ để mặc cảm có lỗi ra đi, và tạo một tương lai mới. Cuộc sống đầy dẫy những thất bại, và chỉ có một cách duy nhất sống sót với chúng đó là chấp nhận, không đả đốn cay, và tiến bước đến một tương lai tự do hơn. Nếu làm được như vậy, bạn sẽ đương đầu với bất cứ hoàn cảnh nào mà cuộc đời quăng bạn vào, và sống sót.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nguyên tắc 3

Xay cà phê đúng cách

Thực hiện những gì bạn có thể và chấp nhận những gì bạn không thể

Cà phê nói gì?

Hãy xay cà phê đúng cách. Nếu xay quá nhuyễn, nó sẽ gây vị đắng.
Nếu xay quá thô, cà phê chỉ là nước loãng.

Cuộc sống nói gì?

Đặt khả năng của mình đúng chỗ, và chấp nhận những gì mình không thể.



Hãy chọn cẩn thận cách đáp trả với tình thế. Hãy hành động thích đáng nếu có thể, nhưng khi không thể, hãy biết chấp nhận để nó xảy ra.

Cuộc sống thưởng công cho hành động

“Trên đường về nhà tôi thường đi ngang qua mảnh vườn trồng cà phê và hít lấy không khí tươi mát cơ thể, như một thói quen của kẻ sành sỏi những hạt cà phê chưa ai động đến. Tôi khám phá rằng nó khiến trí óc tôi lạnh lợi, đánh thức linh hồn, và tận hưởng sự linh hoạt tuyệt đỉnh.”

Najum al-Din al-Ghazzi

downloadsachmienphi.com

Trong các phần trước chúng ta đã nói nhiều về một cuộc sống hoàn hảo, vui tươi và thành công mà bạn hằng mong muốn, nhưng dù bạn có tin vào khả năng của mình để thành công bao nhiêu đi chăng nữa, bạn vẫn phải đứng dậy và làm một điều gì đó. Nguyên tắc thứ ba thúc giục bạn đi từ suy nghĩ đến hành động. Đã đến lúc bạn cần bắt tay hành động.

Suy nghĩ kỹ vẫn chưa đủ. Hy vọng hoặc lên kế hoạch vẫn chưa thể làm nên hiện thực. Cách duy nhất để đạt tới mục đích là bắt tay hành động. Bạn chỉ có thể về đích bằng cách tiến bước tới đích.

Nếu có ước muốn trong cuộc đời, hãy hành động ngay hôm nay và bạn sẽ không bỏ lỡ cơ hội vụt qua. Hãy vận động để tăng cơ hội nắm bắt thành công. Bất kỳ hành động không phải là một bảo đảm cho một kết quả tốt đẹp, nhưng nếu không hành động chắc chắn bạn sẽ ngăn cản chính sự bảo đảm ấy. Khi ra tay, bạn sẽ gặp nhiều trở ngại, nhưng hãy tự nhủ rằng mình sẽ tìm được sức mạnh để vượt qua. Có thể bạn sẽ bị chối bỏ, nhưng hãy tự nhủ bên chỉ là điều rất quan trọng. Tự nhắc bản thân rằng mình chỉ gặp thất bại nếu không biết cố gắng.



Đặt khả năng của mình đúng chỗ

Hành động hiệu quả đòi hỏi hành động đó phải thích hợp. Nếu xay cà phê không đúng cách, cà phê sẽ không ngon. Vì vậy, nếu bạn hành động không đúng với tình thế, kết quả sẽ không như bạn mong muốn.

Cách tốt nhất khi đối mặt với thử thách là tự hỏi một câu đơn giản: “Liệu mình thực sự làm được gì với chuyện ấy không?” Nếu câu trả lời là có, bạn bắt đầu giải quyết vấn đề. Hãy làm bất cứ điều gì có thể để cải thiện tình thế. Sau đây là vài lời khuyên cho bạn:

Liệt kê tất cả các phương án liên quan tới vấn đề. Lúc đầu, bạn cần đưa ra thật nhiều lựa chọn. Càng nhiều lựa chọn, bạn càng có nhiều cơ hội tìm ra được phương

cách đúng đắn cho mình. Hành động ấy còn gọi là phương pháp động não. Hãy cố liệt kê thật nhiều cách giải quyết, dù cho đó là cách giải quyết mong manh nhất đi nữa. Đừng xét đoán hoặc viện lý do tại sao điều này hoặc điều kia không thể thực hiện, cứ để ý tưởng tuôn trào. Sau đó bạn sẽ đi đến quyết định rằng mục tiêu của mình có thực tiễn và trong tầm tay hay không.

Sau khi liệt kê tất cả các cách giải quyết, từ tầm thường nhất đến kỳ quặc nhất, là đến lúc quyết định thực hiện. Đồng thời bạn có thể nêu ra những ưu điểm và khuyết điểm của mỗi cách giải quyết. Bạn cần làm một danh sách mọi hậu quả tốt xấu của nó. Nó giúp bạn hiểu rõ vấn đề cùng những hậu quả của quyết định đó. Ví dụ, nếu bạn không biết có nên quyết định nộp đơn xin việc khác hay không, thì ưu điểm của quyết định đó sẽ là có công ăn việc làm, có kinh nghiệm thử việc, vân vân. Khuyết điểm sẽ là bạn không nhận được việc làm đó và công ty hiện nay sẽ biết chuyện này.

Khi chọn lựa các phương cách, hãy tự hỏi thực sự bạn muốn điều gì. Hãy nhớ rằng nhu cầu thực sự của bạn đôi khi rất khó nhận ra. Có thể bạn muốn điều này, nhưng đồng thời bạn cũng cảm thấy mong đợi điều kia. Bạn sẽ có những suy nghĩ và giá trị không phản ánh thực sự con người của bạn. Đưa ra những quyết định phản ánh đúng điều bạn muốn chứ không phải điều người khác mong đợi nơi bạn và như thế mới là điều hệ trọng.

Nếu bạn luôn nghĩ đến những gì người khác bảo nên làm thế này, phải làm thế nọ, thì hãy chấm dứt và bắt đầu nghĩ đến điều bạn muốn hoặc, tốt hơn nữa, điều mà mọi người cùng quan tâm kể cả bạn. Bạn muốn hành động theo cảm xúc của riêng mình hay là theo cảm xúc của người khác?

Một khi hiểu rõ cảm xúc của mình và điều mình mong muốn, cuộc sống sẽ dễ dàng hơn. Bạn sẽ làm theo những gì mình cảm thấy là đúng chứ không phải theo cảm xúc của người khác cho là đúng. Bạn sẽ khám phá những lựa chọn mới mà trước đây hẳn bạn đã bỏ qua.

Trong từng trường hợp đặc biệt và cụ thể, hãy biết quyết định sẽ làm gì, làm như thế nào, khi nào làm và làm ở đâu, liên quan tới ai, phương án dự phòng nào nếu như có chuyện trục trặc. Ví dụ, bạn quyết định rằng mình thực sự muốn thay đổi công việc và dự tính nộp đơn xin một việc nào đó. Bạn tính không nói cho công ty cũ biết cho đến khi có việc làm mới. Nếu có thể hãy thực tập tình huống mà bạn đã chọn trong trí tưởng tượng hoặc với một người bạn. Giờ đây bạn đã sẵn sàng thực hiện giai đoạn cuối cùng: hành động theo hướng giải quyết của mình.

Hãy chắc chắn mình đã chuẩn bị kỹ lưỡng, và luôn bám theo hướng giải quyết của mình. Dù hướng giải quyết đó có thành công hay không, bạn luôn xem xét và rút kinh nghiệm qua sự việc ấy.

Nếu hướng giải quyết có kết quả thực sự, ví dụ bạn có được chỗ làm như trong mơ, hãy tự chúc mừng. Điều quan trọng là bạn phải biết nhìn nhận thành công ấy. Đồng thời bạn nên dành thời gian để kiểm điểm tại sao hướng xử lý như vậy lại có hiệu quả, và bạn sẽ có dịp hiểu thêm về điểm mạnh cũng như điểm yếu của mình.

Nếu thất bại, đừng tự dằn vặt mình với những lo lắng và chán nản. Chỉ cần cố tìm xem chuyện gì thực sự xảy ra. Bạn không có được nghề mình mong muốn có lẽ bởi bạn chưa đủ kinh nghiệm, có lẽ chưa tinh hết điều gì đó, có lẽ bạn không tự tin hôm ấy, có lẽ bạn hiểu sai điều gì, hoặc có lẽ bạn không có phương án dự phòng hoặc chưa chuẩn bị kỹ.

Dù là kết luận nào đi nữa, hãy tự nhắc mình rằng như thế chưa phải là thất bại. Hãy chúc mừng bản thân vì có đủ can đảm thực hiện điều đó. Học kinh nghiệm qua thất bại và với kiến thức ấy, tìm cách giải quyết khác và thử lại. Càng thử nhiều biện pháp, bạn càng học hỏi nhiều, và càng trang bị kỹ lưỡng để đối phó với nhiều tình huống khác sau này.

Thế giới không sụp đổ đâu nếu phương án của bạn thất bại. Bạn luôn có thể thử cách khác hoặc trở lại điểm xuất phát ban đầu và xem xét lại vấn đề lần nữa. Đừng nản chí vì sự dậm chân tại chỗ. Dậm chân tại chỗ không có nghĩa là bạn thất bại. Nó chỉ có nghĩa là bạn cần tạm dừng và suy nghĩ thêm. Bạn không thể biết điều gì sẽ

xảy ra trong tương lai. Hãy coi mỗi lần làm lại đều giống như lần đầu tiên, dù nó mất nhiều thời gian đi nữa. Hãy nhớ rằng, ra tay hành động thì vẫn ít đáng sợ hơn là cứ lo lắng mãi về chuyện đó.

Tạo thành công, chứ không chờ nó đến

Tại sao một số người có vẻ thành công hết sức dễ dàng, còn một số người khác thì cứ lặn lội hoài? Theo các nhà tâm lý, chính cách làm việc là yếu tố khiến người thành công khác người lặn lội. Người thành công không đợi cho sự việc xảy ra, mà bắt sự việc xảy ra như ý họ muốn. Vì vậy, tạo cơ hội là một kỹ năng và là một thái độ mà bạn cần nắm rõ. Sau đây là vài lời khuyên giúp bạn có nhiều cơ hội nắm bắt thành công và hạnh phúc:

Cởi mở tâm trí. Người thành công biết điều chỉnh khi sự việc không diễn ra theo dự tính. Điều đó không có nghĩa là họ không có sự tin tưởng, nhưng có nghĩa là họ cởi mở đầu óc và sẵn sàng thử nghiệm, sẵn sàng chấp nhận sai lầm, sẵn sàng tìm những khả năng mới, dù chúng có vẻ kỳ cục và vô lý đi nữa, nhằm tìm ra một giải pháp tối ưu. Điều này không quá khó với bạn bởi vì người uống cà phê thường có một đầu óc cởi mở và tò mò.

Điều cần làm: Khi công việc thất bại, giả sử như bạn không kiếm được việc làm hoặc những gì bạn ước mơ, xin đừng bỏ cuộc. Thử tìm kiếm những công việc

khác tương tự xem. Người thành công đạt tới mục tiêu của mình bởi vì họ không bao giờ nghĩ rằng 'không' nghĩa là 'chẳng còn gì', mà là 'không phải cách này, hãy tìm cách khác.' Hãy tự dặt mình vào con đường may mắn bằng cách tạm hoãn những suy nghĩ lô-gích để thử thực hiện những gì có vẻ mang nhiều nguy cơ rủi ro hoặc trái với thói thường. Hãy nghĩ đến những ước mơ điên khùng nhất. Rồi hãy xem bạn có chần chừ vì e sợ hay không và xác định bạn thực sự mất gì nếu như không đi theo ước mơ của mình. Biết đâu những giấc mơ về công việc, nhà cửa, người yêu ấy đang chờ đợi bạn bắt tay hành động để biến chúng thành hiện thực!

Biết mình muốn gì. Một trong những vấn đề lớn nhất của kẻ thất bại ấy là không hiểu rõ mình muốn gì. Người không biết quyết định sẽ kéo theo không biết hành động, và không biết hành động như thế nào sẽ dẫn đến những kết quả không như ý muốn.

Điều cần làm: Hãy tự hỏi bạn thực sự muốn gì. Bạn cần tưởng tượng mình sẽ nhìn thấy, sẽ cảm thấy, sẽ xử sự ra sao một khi có được điều mình muốn. Một khi có thể gọi tên chính xác ước muốn của mình nghĩa là bạn có thể bắt đầu hướng dẫn cuộc đời, bởi vì bạn đã có một mục tiêu rõ ràng và cụ thể.

Làm việc cật lực, nhưng nhìn nhận nó theo một cách dễ dàng. Hầu hết người thành công đều làm việc cật

lực để hoàn thành mục tiêu. Nhưng cật lực thôi chưa đủ – nhiều người cũng làm việc cật lực đấy thôi! Vậy người thành công còn làm điều gì khác? Họ làm việc cật lực, nhưng nhìn nhận nó theo một cách dễ dàng. Một phong cách thoải mái trong cuộc sống sẽ giúp họ vẫn đứng vững. Tại sao như vậy? Bởi vì tất cả chúng ta đều có nỗi sợ hãi và nghi ngờ, nhưng vài người biết kiểm soát sự nghi ngờ về bản thân, không biến nó thành nỗi sợ và vì thế họ cảm thấy công việc dễ dàng qua trực giác của mình. Ta muốn ở gần họ, ta thích làm việc với họ. Người thành công biến công việc mang sắc thái dễ dàng sẽ mời gọi cơ hội đến. Người uống cà phê cũng thường có tác phong như vậy. Nghiên cứu cho thấy người uống cà phê có khuynh hướng tập trung cao độ nhưng họ cũng là người biết cách thư giãn và xả hơi.

Điều cần làm: Lần sau khi đang tự trách mình, hãy ngưng ngay và hít thở thật sâu. Tự hỏi: “Có cần đè thêm gánh nặng cho người khác với những lo lắng ấy không?” Nếu có quá nhiều việc, hãy nhờ người khác giúp đỡ hoặc thương lượng trách nhiệm với đồng nghiệp hay người trong gia đình. Nếu bạn biết cách làm việc thoải mái, thì người chung quanh cũng sẽ cảm thấy thoải mái.

Phát triển trực giác. May mắn của chúng ta một phần còn là do trực giác, đó là một hình thức suy nghĩ vụt qua khi ta không ý thức điều đó và nó hướng dẫn chúng

ta biết làm gì. Trực giác là một loại kiến thức không biết từ đâu tới, một công cụ mạnh mẽ giúp bạn nhận ra và đạt tới hạnh phúc và thành công như ý muốn.

Điều cần làm: Vấn đề trực giác sẽ được bàn đến trong nguyên tắc thứ tư, nhưng giờ đây, hãy xem trực giác sẽ hướng dẫn bạn đến tương lai ra sao. Để liên lạc được với trực giác, bạn cần thời gian tĩnh lặng thoát khỏi những sao nhãng bên ngoài. Việc đó cần thực hiện qua các bước nhỏ. Bạn hãy tắt truyền hình và radio đi và để điện thoại ở chế độ ghi lời nhắn. Bạn cài đồng hồ reo sớm hơn một tiếng và như thế bạn có thời gian nghiền ngẫm hoặc nhấm nháp một ly cà phê và suy nghĩ. Hãy im lặng lắng nghe tiếng trực giác mách bảo. Sau một tuần thực hiện như vậy bạn xem có điều gì hiện lên trong tâm trí. Thực tập trực giác mỗi khi điện thoại reo. Ai gọi vậy? Bạn sẽ vui mừng mỗi khi xác suất đoán đúng của bạn tăng cao.

Nắm bắt thời gian. Hẳn bạn thường nghe người khác nói rằng: "Tôi đã đợi giáp mặt với thần tượng của tôi rất lâu, nhưng khi tôi vừa bỏ đi thì anh ấy lại đến." Nhiều người đã lỡ mất cơ hội may mắn bởi vì họ không đủ kiên nhẫn chờ đợi. Họ muốn có may mắn một cách dễ dàng và nhanh chóng. Nhưng đôi khi điều quan trọng nhất bạn có thể làm để mang may mắn đến trong đời chính là biết chờ đợi. Chờ đợi không giống như chuyện muốn

bỏ cuộc hay cảm thấy lười biếng. Chờ đợi là sự nghỉ ngơi cho đến khi thời cơ đến đúng lúc.

Điều cần làm: Nghỉ ngơi: Bạn có thấy kiệt sức không?

Bạn mãi theo đuổi mục tiêu mà sao chẳng thấy đi đến đâu cả? Bạn có lo sợ và dừng lại bởi vì lo lắng rằng mình không bao giờ đạt tới mục đích? Nếu như vậy, hãy tạm ngưng ngay và làm một công việc khác: đi nghỉ mát, lên kế hoạch thăm các bé bạn, đi mua sắm, đọc truyện, hoặc làm một công việc nào đó mà bạn thích.

Tự nhủ lòng rằng không có chuyện gì là quá quan trọng đến nỗi phải thực hiện bây giờ: hãy biết nắm bắt thời gian. Hãy đi uống cà phê. Hãy ngủ ngon. Nếu có người thúc giục bạn làm, cứ để họ đợi. Cứ để thời gian giải quyết những vướng mắc. Chờ đợi cho đến khi nào bạn cảm thấy tách biệt và nghỉ ngơi cho đến khi đã xem xét mọi góc ngách của vấn đề, lúc ấy bạn mới có thể phán đoán chính xác và quyết định đúng đắn.

Cho và nhận bằng nhau: Một ly cà phê ngon không được pha quá nhiều hoặc quá ít cà phê. Bạn cần mức trung bình. Trong cuộc sống, bạn cũng cần cân bằng giữa cho và nhận. Người thành công dường như là người rộng lượng – rộng lượng đối với thời gian, tiền bạc, ý kiến, nguồn lực. Khi giúp ai đó mà không mong đền đáp, bạn đã nhân đôi cơ hội may mắn đến với mình. Không phải vì người khác sẽ giúp đỡ bạn để trả ơn sau này,

nhưng vì niềm vui do sự rộng lượng của chính mình mang lại, khiến bạn tự tin nơi mình hơn. Khi tự tin nơi mình bạn sẽ sống lạc quan, và tự nhiên cuộc sống sẽ thơm trư hơn rất nhiều.

Điều cần làm: Bắt đầu một ngày bằng cách quyết tâm thực hiện ít nhất một điều tốt đẹp cho người khác: Khen tặng ai một câu, rủ một người bạn uống cà phê, tặng hoa cho ai đó, thưởng công cho nhân viên nhiều hơn mức bình thường. Nếu làm việc chung với người khác, hãy tin tưởng và cảm ơn họ thật nhiều.

Nhận lấy tình yêu và độ lượng nơi người khác: Người khác cũng có nhu cầu cho đi như bạn. Việc nhận lấy từ người khác cũng có thể khiến bạn có cảm giác mang ơn, nhưng để tạo may mắn bạn cần biết chấp nhận và tự nguyện.

Dừng rút ván: Tất cả những ai bạn từng tiếp xúc đều có những khả năng tiềm ẩn. Bạn chẳng bao giờ biết được tương lai. Biết đâu một lúc nào đó trong đời bạn sẽ phải nhờ đến họ.

Dừng mang theo hận thù: Mang theo hận thù sẽ dẫn đến căng thẳng, tức tối, và cuối cùng dẫn đến thái độ huỷ hoại may mắn cho mình. Hãy tránh gặp những người gây tổn thương cho mình, và tìm đến những ai giúp bạn cảm thấy vui. Hãy thoát khỏi sự thù hận và dùng năng lượng đó cho những chuyện xứng đáng hơn.

Đừng nói xấu người khác: Đừng bàn tán về những người bạn ghét, và nếu phải bàn tán hãy biết chiếu ánh sáng tích cực vào những người bạn ghét.

Thôi lo lắng, hãy vui lên: Về bề ngoài lạc quan giúp bạn làm việc hăng say hơn, lanh lợi hơn để đạt tới mục tiêu. Vì vậy, muốn tạo thành công trong đời, hãy luôn để ý và nhớ đến những thành công bạn từng trải qua. Nếu bạn để ý đến điều gì thì bạn sẽ có nhiều cơ hội để đón bắt hơn. Nếu càng để ý rằng mình từng được may mắn, bạn càng có cơ hội may mắn. Tập trung vào khía cạnh tích cực sẽ giúp bạn hạnh phúc hơn – và người hạnh phúc là người may mắn.

Điều cần làm: Thái độ đúng đắn trong tâm trí rất quan trọng và sẽ được bàn đến ở nguyên tắc thứ bảy. Giờ đây bạn hãy: [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

- * Mong đợi thành công: Tại sao những lá bùa may mắn lại có vẻ đúng? Thực ra may mắn đến với người đó không phải do chiếc lắc hay sợi dây chuyền ấy. Đó là bởi vì qua chúng họ mong đợi may mắn sẽ đến.
- * Trân trọng những gì mình có: Người may mắn có mục tiêu cần đạt tới, nhưng đồng thời họ cũng trân trọng những gì mình đã có. Hãy biết trân trọng những gì bạn đã đạt tới, và tập trung vào điều tốt đẹp cho cuộc sống. Giả sử bây giờ bạn đã 95 tuổi. Khi nhìn lại quá khứ, bạn sẽ trân trọng điều gì khi bạn ở vào thời điểm

trẻ trung này? Bạn ước ao rằng mình biết tận dụng điều gì – một quan hệ đầy tình thương? Những món quà đặc biệt? Sức khoẻ dồi dào? Thái độ trân trọng và lạc quan là điều kiện tiên quyết cho một cuộc sống may mắn và hạnh phúc. Hãy thể hiện chúng trong từng tình huống ở hiện tại.

Sự pha trộn hoàn hảo

“Cà phê phải đen như địa ngục, mạnh mẽ như cái chết, và ngọt ngào như tình yêu.”



Ngân ngữ Thổ Nhĩ Kỳ

Chất lượng của cà phê là vấn đề hoá học. Khi pha cà phê, bạn đang chiết ra một số lượng chất cà phê tốt nhất trong hạt cà phê và pha vào đồ uống. Nếu quá ít chất cà phê – do xay quá thô – nghĩa là bạn đã phí tiền, còn nếu cà phê được xay quá nhuyễn nghĩa là chất dầu đắng mà lẽ ra phải giữ lại trong bộ lọc sẽ chảy được xuống ly. Cũng thế, để hoạt động có hiệu quả trong đời, bạn cần tìm thành phần hoá học đúng đắn và công thức pha trộn hoàn hảo. Lúc này bạn cần có sự phối hợp.

Sự phối hợp sẽ xảy ra khi hai hay nhiều người cùng nhau làm việc để mang lại một cách giải quyết tốt hơn mà không ai trong họ tự mình làm được. Sự phối hợp không phải là cách của tôi hay cách của anh, nhưng là

một cách tốt hơn, cao cấp hơn. Nếu bạn lắng nghe một dàn nhạc hoặc xem một bầy thiên nga hay một trận bóng đá, bạn sẽ lĩnh hội được sự phối hợp là như thế nào – từng cá nhân hành động và kết hợp cùng nhau để tạo ra kết quả tốt hơn bất cứ cá nhân nào làm việc một mình.

Sự phối hợp không đơn thuần xảy ra một cách tự nhiên. Nó là một quá trình, và bạn phải tham gia vào đó. Bạn biết phối hợp bằng cách trước tiên xác định vấn đề, tìm hiểu quan điểm của người khác, chia sẻ ý kiến của mình, rồi tạo ra những ý tưởng và lựa chọn mới. Tới đây điều kỳ diệu sẽ đến. Nếu bạn để người khác hợp tác, bạn sẽ có những ý tưởng mà một mình bạn không bao giờ có được, và từ ý tưởng này sẽ dẫn đến ý tưởng khác.

Có bao giờ bạn gặp một vấn đề hầu như bế tắc lại có thể giải quyết được sau khi bạn nói chuyện đó với bạn bè quanh bàn cà phê không? Bạn mở sẻ vấn đề, nhận lấy ý kiến của bạn bè, và rồi bất chợt nhìn ra vấn đề theo một hướng mới.

Biết lắng nghe quan điểm người khác và chia sẻ ý kiến với nhau cuối cùng sẽ dẫn đến cách giải quyết tốt nhất. Sau đó, tất cả những gì cần làm là tiến hành thực hiện.

Nếu bạn làm theo công thức trên, bạn sẽ kinh ngạc khi thấy kết quả khả quan của nó. Nhưng bạn cũng cần trưởng thành rất nhiều mới biết phối hợp với nhau. Bạn cần một tinh thần sẵn sàng chia sẻ, chịu lắng nghe ý kiến người khác, và rồi tìm ra giải pháp tốt nhất cho mọi người.

Hãy nghĩ về dàn nhạc một lần nữa. Tất cả các nhạc cụ đang trình diễn nhưng không hề có sự tranh giành. Từng cá nhân một, họ tạo ra những âm thanh khác nhau, nhưng vẫn phối hợp cùng nhau và tạo thành bản giao hưởng tuyệt vời. Hãy nghĩ về cà phê lần nữa. Mỗi một thành phần trong đó đều có chức năng khác nhau nhưng đều pha trộn với nhau, được xay đúng cách và cho bạn mùi vị thật ngon.

Cà phê cho bạn

Thật tuyệt vời khi bạn giúp đỡ cho một người nào đó, phải không bạn? Thậm chí những hành động đơn giản và tử tế như pha cà phê cho một người, hay ra mở cửa dùm cũng khiến bạn cảm thấy vui. Tại sao thế? Bởi vì đơn giản là bạn khiến người khác cảm thấy vui, và bạn cũng thấy vui lây.

Cuộc sống không chỉ có sự tranh giành hay vượt lên trước. Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta vẫn cứ sống như thể cuộc sống là vậy. Chúng ta đã quên mất nguyên tắc của sự phối hợp, cứ nghĩ thành công như một ổ bánh, nếu người này chiếm được phần to hơn thì người kia chỉ được phần nhỏ hơn. Đó là một thái độ thắng-thua. Nếu có thái độ thắng-thua trong đời, bạn sẽ mãi mãi tranh lên phía trước bất chấp đạp đổ người khác, luôn thúc mình đi trên con đường của riêng mình mà không hề đếm xỉa đến cảm xúc người khác, và tất nhiên sẽ ghen

tức khi người khác may mắn hơn mình. Cuối cùng, thái độ thắng-thua chỉ mang lại kết quả ngược lại mong đợi. Có thể rồi cuối cùng bạn chiến thắng, nhưng bạn chẳng cảm thấy hạnh phúc, và cũng chẳng còn bao nhiêu bạn bè.

Một số người khác lại rơi vào cái bẫy của vai trò người thua cuộc. Vai trò người thua cuộc trông có vẻ quảng đại, nhưng nó cũng rất nguy hiểm. Đó là thái độ làm tấm thảm chùi chân cho đời. "Hãy làm những gì bạn muốn trên tôi. Hãy chùi chân trên tôi. Mọi người khác đều làm thế." Đó là thái độ yếu đuối, dễ dàng bị người khác vượt lên. Bạn dễ dàng trở thành một gã dễ thương. Bạn dễ dàng nhượng bộ, tất cả những hành động đó bạn nhân danh sự hoà bình. Bạn dễ dàng hạ thấp niềm mong đợi và chấp nhận đi đến thỏa hiệp. Bạn dễ dàng che dấu cảm xúc của mình. Với những vấn đề nhỏ, làm người thua thiệt cũng không sao. Nhưng với những chuyện quan trọng, bạn phải đứng vững. Nếu không, chẳng ai còn tôn trọng bạn và chắc chắn bạn không thể tìm thấy hạnh phúc và thành đạt.

Còn thái độ đập đổ trong đời thì nói: "Nếu tôi ngã xuống, anh cũng phải ngã xuống với tôi." Sự khốn khổ luôn theo sát thái độ này. Chiến tranh là một ví dụ cho thái độ đập đổ này. Bên nào giết được nhiều người hơn bên ấy sẽ thắng. Điều đó có thực sự là chiến thắng không?

Bây giờ, chúng ta quay về thái độ duy nhất còn lại

trong cuộc đời giúp người khác đứng về phía bạn và giúp giảm thiểu tối đa nguy cơ thất bại cũng như bất đồng ý kiến: thái độ cả hai cùng thắng.

Cả hai cùng thắng là niềm tin không ai phải chịu thua. Bạn và tôi cùng mạnh mẽ và cùng chung sống với nhau. Bạn sống theo nguyên tắc cùng nhau phối hợp. Bạn coi sóc người khác và muốn họ thực hiện tốt, nhưng đồng thời bạn cũng chăm sóc mình và muốn thành công nữa. Thái độ cả hai cùng thắng có rất nhiều lợi ích. Bạn tin rằng có nhiều cách đi đến thành công. Không phải dành cho bạn hay cho tôi. Nó dành cho cả hai, cho tất cả chúng ta. Nó không phải là vấn đề ai nhận miếng bánh lớn nhất; mà là có đủ bánh cho tất cả mọi người.

Nghe thì có vẻ đơn giản nhưng bạn không dễ dàng thực hiện thái độ ấy trong đời thực đâu nhé. Làm thế nào thực hiện như vậy? Làm sao bạn vui khi người khác có được nghề như ý nhưng mình lại không? Làm sao tìm được cách giải quyết vấn đề có thể giúp cho tất cả mọi người? Tất cả bắt đầu từ bạn. Bước đầu tiên cần xây dựng chính là lòng tự trọng. Nếu cảm thấy bất an và không chắc chắn vào điều bạn tin hay mong muốn, thì thật khó để nghĩ đến thái độ cùng nhau chiến thắng. Bước tiếp theo là chấm dứt tranh đua và so sánh với nhau.

Tranh đua chỉ lành mạnh khi nó hướng bạn phấn đấu hết mình. Tranh đua sẽ trở thành bệnh hoạn khi bạn cột chặt quyền lợi cá nhân vào chiến thắng hoặc khi bạn

sử dụng chiến thắng để gây ấn tượng nơi người khác. Hãy biết sử dụng tranh đua như một tiêu chuẩn để đo lường bản thân, và đừng tranh đua với nhau về các mối quan hệ, về chức vụ, sự nổi tiếng, về vị trí, sự chú ý của công chúng, và những thứ tương tự.

So sánh mình với người khác chắc chắn sẽ tàn phá hạnh phúc của mình. Mỗi người đều có con đường riêng cho mình với những trở ngại trên con đường ấy. Đứng nhìn con đường của người khác và xem họ tiến bước ra sao thật chẳng hay ho chút nào. Ai cũng cảm thấy mình dễ bị tổn thương, giống như cánh hoa trước gió, cảm thấy được lên voi phút này rồi lại xuống chó phút tiếp theo, tự tin bây giờ rồi lại nhút nhát sau đó. Nghiên cứu cho thấy chuyện so sánh với người khác sẽ huỷ hoại hạnh phúc của mình rất đáng kể. So sánh duy nhất mang tính tích cực đó là so sánh với chính bản thân và những khả năng tiềm ẩn mà bạn có biết khai thác triệt để hay không.

Nếu biết tận tâm giúp người khác thành công và sẵn sàng chia sẻ sự thành công cũng như đồng thời nhận ra nhu cầu của bản thân, bạn không những hạnh phúc hơn mà còn là một nam châm thu hút người khác đến với mình. Hãy nghĩ xem: có phải ai cũng yêu mến người nào tìm cách cho mọi người vui tươi? Hãy nghĩ đến cảm giác khi mọi người đều được nhận phần bánh của mình. Thật là một sinh nhật tồi tệ nếu bạn dành ăn hết ổ bánh và không cho ai lấy một miếng!

Chấp nhận điều không thể thay đổi

Chúng ta đã nói về việc chọn hành động mang lại lợi ích cho càng nhiều người càng tốt, kể cả bạn, để giải quyết một vấn đề cụ thể. Nếu biết một hướng giải quyết cho sự việc đang khiến bạn lo lắng bạn hãy thực hiện đi. Nhưng giả như bạn không thể làm gì được thì sao?

Lo lắng và căng thẳng sẽ chẳng giúp bạn được gì cả. Nó còn làm sự việc thêm tồi tệ, ngăn bạn không hoàn thành bất cứ công việc gì và khiến bạn không cảm thấy vui thậm chí còn sinh bệnh ra. Sau đây là vài trường hợp mà bạn không thể thay đổi được gì:

- * Bất cứ điều gì đã xảy ra trong quá khứ.
- * Những gì có thể xảy ra ở tương lai.
- * Những gì người khác làm hoặc suy nghĩ.
- * Tai nạn, thiên tai.

Nếu bạn lo lắng về những chuyện đã xảy ra trong quá khứ như bị thất bại khi phỏng vấn xin việc hay phải ly hôn, tức là bạn đang lãng phí năng lượng. Con người ai cũng có sai lầm. Chúng ta đã từng nói năng và hành động mà lẽ ra không nên như vậy. Ta thất bại trong các cuộc phỏng vấn nghề nghiệp. Ta làm tổn thương người khác một cách vô tình. Bạn không thể thay đổi chuyện đã rồi. Quá khứ đã chấm dứt. Lo lắng không thể làm thay đổi quá khứ.

Nếu lo lắng về tương lai, cũng như vậy, bạn đang phí phạm thời gian. Bạn lo lắng về những chuyện có lẽ sẽ chẳng bao giờ xảy ra. Nhà văn Mark Twain từng viết: “Đời tôi là một chuỗi những rủi ro khủng khiếp, mà đa số chẳng bao giờ xảy đến.”

Chúng ta dùng từ ngữ lo lắng để mô tả về một tình trạng tâm trí liên tục diễn lại những khả năng tiêu cực. Lo lắng là gốc rễ sự tồi tệ. Nó kéo theo sự bồn chồn. Lò lắng là những gì bạn suy nghĩ. Bồn chồn là những gì bạn cảm thấy. Nếu bạn không tìm cách kiểm soát lo lắng nó sẽ ngày càng xấu đi. Những khả năng mang tính tiêu cực thường phóng đại sự việc. Hãy lập kế hoạch cho tương lai. Chăm sóc sức khỏe, cẩn thận về sự an nguy, và tự mình nộp đơn tìm việc làm ổn định. Lo lắng mà không hành động chỉ khiến bạn thêm tuyệt vọng.

Hãy luôn tự nhủ rằng bạn đang lo lắng những chuyện mà có lẽ sẽ không bao giờ xảy ra, hoặc đã xảy ra lâu lắm rồi. Ai cũng sợ chết, nhưng tại sao lại phí thời gian hiện tại để lo lắng về chuyện ấy? Thảm họa thiên nhiên tất nhiên xảy đến, nhưng đâu phải là hàng ngày, và khi nó đến, mọi người sẽ cùng nhau vượt qua. Bạn không thể chuẩn bị đối phó với những chuyện như vậy bằng cách lo lắng.

Bạn từng biết câu danh ngôn: “Cuộc đời quá ngắn ngủi cho những chuyện không đâu.” Không có thời gian để bạn chú ý vào những chuyện không thể thay đổi được.

Hãy để sang một bên những gì ngoài tầm kiểm soát của bạn. Nếu cần lo lắng, hãy lo lắng đúng chỗ, nghĩa là lo lắng đến những chuyện bạn có thể thực hiện. Bắt tay hành động sẽ làm giảm bớt sự lo lắng đi.

Bí mật của một cuộc sống hạnh phúc là cứ để những tình huống ngoài tầm tay của mình trôi qua, sống trọn một ngày và hưởng những gì mình đang có. Người hạnh phúc không cần phải giàu sang hay xinh đẹp nhưng là những ai biết cách lo lắng đúng chỗ.

Đừng suy nghĩ nhiều và biết nghỉ ngơi

Nếu bạn vẫn thấy khó khăn khi bắt đầu chấp nhận những điều không thể thay đổi hãy thử tự quên lãng xem sao. Quan sát người khác trong khi bạn thư giãn bên tách cà phê, đó là một cách tuyệt vời để tự quên lãng mỗi khi cảm thấy căng thẳng mệt mỏi. Bạn chọn ngồi cạnh cửa sổ trong một quán cà phê, và ngắm nhìn thế giới chung quanh. Hãy quan sát người ngoài đường. Bạn nghĩ họ đang đi đâu? Họ làm nghề gì? Họ sống ra sao? Chẳng bao lâu bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh và thư giãn hơn nhiều.

Có một cách khác để đối phó với những lo lắng không cần thiết là thay đổi tình trạng thể lực của mình. Nếu chịu khó vận động bạn sẽ ít bị vướng bận vào những vấn đề khiến bạn lo lắng. Bất cứ vận động nào giúp bạn

làm tiêu tan chất adrenaline đều có lợi, ví dụ như đi bộ, chạy bộ và đạp xe. Nếu vận động ấy đòi hỏi nhiều sự tập trung cũng là điều rất tốt, vì nó giúp bạn thoát khỏi nỗi lo đang vây quanh mình. Hãy chủ động làm như vậy. Hãy thử đứng dậy, vươn vai, đi dạo, gọi điện thoại cho bạn bè. Đừng mãi chìm đắm trong vũng bùn của sự lo lắng.

Tùy thuộc vào tình huống mà bạn sẽ biết cách giữ mình luôn vận động. Nếu bạn lo lắng về công việc, thì một ván chơi tennis có lẽ giúp bạn xả hơi vào buổi tối. Nếu bạn lo lắng về buổi phỏng vấn, bạn nên đi bộ lên xuống dọc theo hành lang sẽ tốt cho bạn. Nếu bị hạn chế về thể lực, bạn có thể giảm căng thẳng bằng cách dọn dẹp bàn giấy của mình hay nhip tay xuống bàn. Cũng có thể bạn đi khiêu vũ, dọn phòng, tổ chức lại công việc...để luôn giữ mình vận động.

Bạn còn có thể tìm cách quên đi sự lo lắng bằng những kích thích trí não. Thử tưởng tượng một quang cảnh nào đó để thoát ra khỏi những suy nghĩ lo lắng. Tưởng tượng chi tiết cho cảnh ấy: một bãi tắm đẹp trên một hòn đảo, một đỉnh núi tuyết trắng. Hoặc bạn thử học thuộc một bài thơ hay. Bạn còn có thể kích thích trí não bằng cách hát một giai điệu nào đó trong đầu, nhớ lại những ngày tươi đẹp bạn vừa trải qua dạo gần đây.

Tập trung vào những công việc nằm trong tầm tay cũng giúp bạn sao nhãng mối lo lắng. Có thể bạn giả

vờ lắng nghe mẩu nói chuyện của người chung quanh hoặc đắm mình vào một cuốn sách hay. Nếu đang nấu ăn, hãy cố tập trung vào những gì mình đang làm chứ không nghĩ thêm gì khác.

Phương pháp tìm cách sao lãng nỗi lo lắng rất hữu ích, nhưng bạn cũng nên cẩn thận. Không phải đối với ai sự sao lãng cũng có tác dụng, và chính sự sao lãng ấy sẽ thành mối nguy hại nếu nó trở thành sự tránh né. Ví dụ, nếu bạn đang lo lắng mình béo phì, đừng đánh lừa bằng cách đi mua sắm quần áo, bạn không bao giờ đối mặt thực sự với lo lắng ấy và nó sẽ không biến mất. Nguyên tắc thứ ba chỉ nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự đáp trả thích đáng với tình thế. Nếu bạn không thể làm gì để thay đổi tình thế, hãy ngưng lo lắng về nó, nhưng nếu có thể làm gì đó, hãy thực hiện ngay. Bạn phải biết hành động thích hợp để cuộc sống tiếp tục tiến lên.

Nguyên tắc 4

Dùng hạt cà phê chất lượng cao và nước tinh khiết

Hãy ca ngợi bản thể duy nhất của bạn trong vũ trụ này

Cà phê nói gì?

Dùng nước lạnh và tinh khiết để nấu sôi khi muốn pha cà phê. Nước chiếm khoảng 98% tách cà phê. Vì vậy để bảo đảm mùi vị tinh tế nhất bạn nên xài nước đóng chai hoặc bộ lọc nước.

Hãy chọn hạt cà phê hảo hạng. Một tách cà phê hoàn hảo đòi hỏi những thành phần chính yếu phải hoàn hảo.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Cuộc sống nói gì?

Hãy ca ngợi bản thể duy nhất của bạn trong vũ trụ này.



Cũng như thành phần pha cả phê cần phải tinh khiết và tươi mới, bạn cũng phải có lòng tự tin để xác tín về con người mình và tin vào bản năng của mình. Hãy nắm bắt mọi cơ hội giúp bạn thể hiện con người thật của mình, và luôn quan sát trong quá trình bạn sáng tạo để biến đổi con người mình trở nên sâu sắc và nhận thức đầy đủ hơn.

Gốc rễ của hạnh phúc

Thành phần trong cả phê cần phải tươi mới và tinh khiết. Bạn sinh ra trong sự đơn sơ tinh khiết mà cuộc đời trao tặng – và bạn sẽ sống mỗi ngày với cảm giác của sự trọn vẹn ấy.

Hãy xem niềm vui và hạnh phúc trong ánh mắt một bé thơ. Bạn cũng từng như vậy – từng vui mừng với cuộc đời, từng tin tưởng, yêu thương, và tự tin vào sức mạnh của mình. Bạn biết diễn tả cảm xúc, biết khóc khi buồn hay tức giận, cười khi vui hay phấn khởi. Bạn yêu mến những gì nhìn thấy. Bạn yêu thương những người chăm sóc mình. Bạn đến với thế giới này với giá trị bản thân. Bạn tin vào chính mình.

Khi quả quyết và tin vào mình, bạn cảm thấy vui. Bạn cảm thấy mình kiểm soát được cuộc đời và thích đương đầu với những thử thách cuộc đời mang lại. Bạn tràn đầy sáng tạo và hân hoan, và có khả năng biến ước mơ

thành sự thật. Bạn có thường cảm thấy như vậy không?

Khi bỏ tuổi thơ lại phía sau và bắt đầu biết nhiều hơn về thế giới, bạn bắt đầu nghi ngờ về bản thân. Bạn tìm cách bảo vệ để khỏi bị tổn thương, và đánh mất niềm tin nơi mình, đánh mất sự quả quyết. Bạn không còn cảm thấy cuộc đời thú vị nữa. Chính từ đây khởi đầu tất cả mọi vấn đề.

Tự tin là yếu tố then chốt để thay đổi tích cực. Không có sự tự tin thì dù bạn có suy nghĩ, nghiền ngẫm bao nhiêu đi nữa cũng không thay đổi cuộc sống tốt hơn. Đó là lý do mà nguyên tắc thứ tư đề cập tới. Nguyên tắc thứ tư tập trung vào sự thuần nhất của con người bạn và khả năng tạo lòng tin nơi mình, và từ đó dẫn tới lòng tự trọng, quả quyết, có mục đích và hướng đi trong đời. Bạn sẽ đưa ra quyết định, biết nói không khi cần, sống với con người thật của mình, hài lòng với bản thân. Bạn trở thành người biết làm chủ cuộc đời.

Nguyên tắc thứ tư nhắc bạn rằng sự tự tin chính là gốc rễ của hạnh phúc. Hãy nhớ lại bạn là ai. Cuối cùng, tự tin và hạnh phúc là đặc quyền của bạn.

Tự nhận thức về bản thân

Tự nhận thức về bản thân, giống như loại nước bạn chọn để pha cà phê, cần phải có chất lượng và số lượng đúng đắn. Nếu có lòng tự trọng đầy đủ, bạn sẽ lười cuốn

hạnh phúc và thành công về phía mình. Nếu nhận thức chưa đầy đủ, thì bạn khó lòng thu hút những cơ hội và những ai bạn mong muốn.

Kiến thức cà phê

Nước sạch

Hãy dùng nước sạch không mùi vị. Cà phê chứa 98% nước, và nếu nước pha không tinh khiết, cà phê sẽ dở. Nếu dùng nước máy, hãy để cho vòi chảy một lát rồi mới hứng vào ấm. Nếu không thích mùi của nước máy, bạn nên dùng nước đóng chai hay nước tinh khiết. Cần bảo đảm phin pha cà phê cũng sạch sẽ. Cà phê có chứa chất dầu. Sau mỗi lần pha chất dầu sẽ bám vào vật chứa. Nếu chất dầu trong cà phê không được rửa sạch, nó sẽ ảnh hưởng tới những lần pha sau, khiến cà phê có vị đắng và bị ôi.

Trong một tách cà phê nước chiếm khoảng 98%. Đó là thành phần chủ yếu. Nhưng cũng giống như lòng tự trọng, nó là thành phần không được chú ý nhất. Nhận thức về bản thân là điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Nó lèo lái cuộc sống giống như bộ phận tự lái của một máy bay. Nó giúp bạn giữ đúng hành trình cho đến khi nào bạn thay đổi hướng đi. Nếu đánh giá thấp con người của mình, thì cuộc đời bạn cũng trôi qua thấp kém hoải. Vậy làm thế nào để thay đổi lộ trình vươn lên trời xanh?

Hãy bắt đầu bằng ý thức. Bây giờ bạn đang nghĩ rằng mình là kẻ thua cuộc. Vậy hãy thay thế tư tưởng tiêu

cực ấy bằng những hình ảnh tích cực về bản thân. Ví dụ, mỗi lần bạn nghĩ: “Tôi ngu dốt.” hãy làm ngược lại với ý nghĩ như: “Tôi thông minh.”

Tập thở sâu sẽ giúp bạn tự tin hơn. Nếu cảm thấy bất an, hãy áp dụng một kỹ thuật gọi là tự kỷ ám thị bằng cách nhắc đi nhắc lại nhiều lần bạn đang làm gì vào lúc ấy một cách chính xác giống như một cuốn băng phát lại. Ví dụ, bạn đang dự một buổi tiệc, hãy tự nhủ: “Tôi đi ngang qua khán phòng, tôi nhìn mọi người, tôi nghe một người nói chuyện với tôi.” Nó giúp bạn không nghĩ đến cảm xúc lúc ấy. Đừng quên, bạn càng làm những hành động khác hoặc thử làm chính điều bạn đang sợ, thì chúng không còn đáng sợ nữa. Nếu thần kinh bạn có căng thẳng đi nữa thì điều đó chưa phải là tận thế. Một chút adrenaline sẽ giúp bạn cư xử sắc bén hơn, và cơ thể bạn có những dấu hiệu như máy mắt để bạn biết lưu ý hơn.

Hãy nghĩ đến những người mà bạn hay đi chung. Có một thái độ đúng đắn với họ là một trong những yếu tố quan trọng của hạnh phúc. Ai là người bạn thích đi uống cà phê cùng? Nếu đang có thử thách trước mặt – ví dụ như bạn đang leo lên một đỉnh núi hay đang đối mặt với hạn chót của công việc – thì ai là người bạn muốn gần bên nhất? Đó là người nói rằng bạn sẽ thất bại hay là người giúp bạn tìm ra lý do để thành công?

Hãy giữ quan hệ tốt với những ai nâng đỡ bạn dậy,

và xa lánh những ai kéo bạn xuống. Thành công sẽ tìm thành công, cũng như tiêu cực sẽ lôi cuốn tiêu cực. Hãy hoà chung với người mà bạn ngưỡng mộ, và từ đó lòng tự trọng của bạn sẽ gia tăng.

Thỉnh thoảng bạn cảm thấy bất an và hiểm nguy nhưng đừng vì thế mà làm cuộc sống thêm khó khăn. Bạn hãy nhớ câu: Nhân vô thập toàn. Rồi sẽ có lúc bạn bị khủng hoảng tinh thần. Bạn chỉ có thể làm hết sức mình, và nếu người khác thấy vẫn chưa được, thì đó là chuyện của họ chứ không phải chuyện của bạn.

Cuối cùng hãy làm việc để giúp bạn thay đổi nhận thức sai lầm về bản thân. Cách tốt nhất để thay đổi nhận thức đó là học cách sử dụng và kiểm soát trí tưởng tượng – đó là một kỹ thuật đôi khi còn gọi là 'sự mừng tượng'.

Hãy tưởng tượng rằng bạn thành công. Trước tiên bạn gắn hình ảnh ấy vào tâm trí. Hãy tin rằng bạn làm được như vậy, và rồi hãy đi thực hiện ngay. Bạn sẽ hỏi, phải chăng sự mừng tượng chỉ là một hình thức mơ mộng hoặc ước mong viễn vông? Không, nó là một kỹ năng để thúc đẩy bạn, giúp bạn không đi theo hướng của thói quen cũ nhưng theo hướng trở thành người mà bạn muốn.

Có thể bạn cần thời gian vài tuần mới thấy được sự thay đổi, nhưng dù thế hãy tiếp tục cố gắng. Điều cốt lõi đó là thay những tư tưởng tiêu cực về bản thân bằng những tư tưởng tích cực hết lần này đến lần khác. Sự

lặp lại rất quan trọng. Bạn chỉ cần tin tưởng và kiên trì. Bạn đang truyền dẫn thông tin đến tâm trí suy sụp của mình để rồi cuối cùng những thông tin ấy sẽ trở thành nền tảng cho bản thân.

Khi hình ảnh mới về bản thân phát triển, bạn sẽ nhận ra mình ngày càng tự tin và làm việc hiệu quả. Bạn sẽ có cảm giác rằng chẳng có gì trên thế giới này khiến bạn phải lung lay. Người khác sẽ nhìn thấy nơi bạn những gì bạn nhìn thấy nơi bản thân. Họ sẽ thay đổi cách cư xử đối với bạn. Bạn cảm thấy tốt hơn, suy nghĩ tốt hơn, nhìn sự việc tốt hơn, và trở thành người mà bạn hằng mơ ước – một người tự tin và thành công. Khi bắt đầu phát triển khía cạnh chiến thắng này, bạn sẽ thay đổi quan niệm về hạnh phúc của mình. Bạn không chỉ là hy vọng mình sẽ có hạnh phúc, mà còn là chờ đợi nó đến.

Bản ngã độc nhất vô nhị

Dù ở nơi nào đi nữa, người thích uống cà phê cũng đều đánh giá cao tinh thuần nhất của hương vị cà phê. Cũng thế, hãy luôn nhớ rằng bạn là duy nhất trong vũ trụ này và mọi người sẽ đánh giá cao con người của bạn.

Hãy nghĩ đến sự kỳ diệu của khái niệm độc nhất. Từ một tế bào duy nhất trong cơ quan sinh sản bạn di chuyển trong lòng mẹ. Ngược lại, người cha có hàng triệu tế bào và chúng hoàn toàn khác nhau. Vì một lý do nào đó – định mệnh, cơ hội, may mắn, thiên cơ – một trong

số hàng triệu tinh trùng ấy sẽ đến kết hợp với trứng của người mẹ, và tạo dựng một tạo vật duy nhất đó là bạn. Nếu giả như một tinh trùng khác đến kết hợp với trứng, ắt hẳn bạn sẽ chẳng bao giờ tồn tại trên cõi đời này.

Bạn nhận ra rằng sẽ chẳng bao giờ có một người thứ hai trên thế giới này giống như bạn. Ý tưởng đó có khiến bạn cảm thấy mình là duy nhất và rất đặc biệt không? Hãy ghi nhớ mỗi ngày rằng bạn là duy nhất. Hãy tận hưởng cảm giác tuyệt vời với sự duy nhất đặc biệt ấy. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy phải hoà vào đám đông thì hãy dừng lại một lát và nghĩ đến sự duy nhất của bản thân. Hãy chấp nhận và vui thích với những khác nhau giữa người này và người kia. Giống như hạt cà phê tốt cho bạn hương vị thơm ngon thuần nhất, sự khác biệt sẽ giúp bạn là một con người duy nhất và quý giá cùng với chỗ đứng chỉ dành riêng cho bạn trên thế giới này.

Kiến thức cà phê

Thế giới cà phê

Yếu tố quan trọng nhất của cà phê đó là sự kết hợp chặt chẽ về khí hậu, đất đai, và vị trí địa lý. Hạt cà phê có chất lượng khác nhau từ nước này sang nước khác, từ vùng này sang vùng khác; cũng giống như sự chính xác của các loại rượu, trên thế giới cũng có rất nhiều loại cây cà phê khác nhau và rất đa dạng tùy theo loại đất và khu vực. Tuy nhiên một vài kiến thức căn bản bạn cần nên biết:

Cà phê châu Phi (Kenya, Mocha, Tanzania) thì đậm đà và

có màu sáng và có độ chua cao. Hương vị của nó tác động ngay vào đầu lưỡi khi nếm.

Cà phê Nam Mỹ và Trung Mỹ có hương vị nhẹ nhàng và êm dịu hơn.

Cà phê Indonesia chứa nhiều chất dầu, tròn và có hương vị ngà ngà say của thuốc rất ấn tượng. Chúng có vị phù hợp với sữa và độ chua cân bằng.

Các thị trường chung trên thế giới thường có các loại cà phê đã pha trộn và không có gì đặc biệt. Một vài loại cà phê chất lượng cao có bán ở các nước sở tại nhưng nhãn hiệu thì lại không ghi chú gì đặc biệt. Lý do chính là vấn đề quyền sở hữu ở quốc gia ấy. Nhiều nhà trồng cà phê nhỏ cần phải liên kết với nhiều công ty khác mới có thể bán được cho các nhà môi giới thế giới cho nên họ không thể ghi nhãn hiệu đặc biệt được.

Cà phê Ả rập có chất lượng cao thường từ nước Yemen. Cà phê Robusta từ nước Congo. Nó không phải là cà phê hảo hạng, nhưng nó thường được dùng để chế thành các loại cà phê uống liền.

Hạt cà phê cứng thường cho ra cà phê hảo hạng, và cà phê trồng ở các vùng cao thường cho ra hạt cứng. Một chuyên gia về cà phê có thể nhìn bằng mắt để xác định độ cứng của hạt, nhưng đối với một người tiêu dùng thì cách tốt nhất là hỏi người bán cà phê và tự mình nếm thử.

Mỗi loại cà phê có mùi vị khác nhau tùy thuộc vào độ nguyên chất của nó. Tuy vậy, hãy nhớ rằng cách rang cà phê sẽ giúp xác định độ đậm đặc. Cà phê đậm không bao giờ có do pha thật nhiều cà phê ủ làm như thế cà phê chỉ nặng và dày hơn thôi. Rang hạt cà phê lâu mới cho độ đậm đặc cao. Rang vừa theo kiểu Pháp sẽ cho loại cà phê nhẹ hơn.

Biết diễn đạt về bản thân

Để biểu dương tính duy nhất của mình, bạn phải biết can đảm diễn đạt cho người khác thấy những gì mình muốn. Nếu không biết yêu cầu người bán hàng bỏ nhiều cà phê hơn, bạn không thể có được ly cà phê như ý muốn. Cuộc sống cũng vậy. Để tránh những căng thẳng, hiểu lầm, và những khó chịu trong lòng, hãy ý thức về nhu cầu của riêng mình và đòi hỏi một cách rõ ràng không dấu giếm.

Nếu bạn thấy diễn đạt về bản thân có vẻ quá xa tầm tay, đừng thoái chí. Hãy nháp một ngum cà phê và thư giãn. Không có gì phức tạp ở đây cả. Bạn đã biết về cách giải quyết vấn đề này và chỉ cần nhắc lại.

Bạn hãy tự nhận thức về bản thân bắt đầu bằng việc nhìn nhận rằng con người thì mỏng manh, dễ gây ra lỗi lầm. Bạn không phải là người duy nhất lo lắng và căng thẳng. Có người bên ngoài có vẻ rất bình tĩnh nhưng bên trong thì đang hỗn loạn. Khi tự nhận thức, lòng tự tin sẽ không còn dựa trên cách chúng ta thể hiện bên ngoài mà dựa trên sự chấp nhận về con người mình.

Khi đã chấp nhận bản thân, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Bạn hiểu ra rằng không phải bản thân gây nên căng thẳng và bất hạnh. Nó cũng giống như bạn uống chén trà nhạt khi vừa thưởng thức xong một ly cà phê đậm đà thơm ngon. Tại sao bạn lại trở thành hạng người mà

nhân viên phục vụ làm ngo? Bạn có quyền nói có hoặc không nhân danh chính mình. Hãy yêu cầu điều mình muốn một cách rõ ràng và tự tin. Hãy can đảm và vững vàng để đứng dậy vì bản thân và hãy đòi hỏi điều bạn muốn.

Hãy nghĩ đến cuộc trò chuyện tâm đắc bên bàn cà phê với một người bạn thân trong quá khứ – thật thú vị và sâu sắc. Đó là nhờ qua buổi nói chuyện thân mật ấy bạn cảm thấy thoải mái, sẵn sàng lắng nghe, và không có thái độ chống đối. Bạn nói lên những ý nghĩ trong đầu nhưng không đưa ra lời khuyên thừa thãi, những lời chỉ trích, những xét đoán. Vậy bạn cũng hãy mang những kỹ năng ấy vào trong cuộc sống hàng ngày để biết diễn đạt những gì mình muốn.

downloadsachmienphi.com

Biết rõ ràng điều mình muốn

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Để tinh duy nhất của con người bạn hòa vào cuộc sống, bạn cần biết mình muốn gì. Điều gì khiến trái tim bạn reo vui?

Nếu bạn mất đi nguồn cảm hứng, hãy nhấp một ngụm cà phê trước đã. Nó giúp mắt bạn sáng ra, tim đập nhanh, và tinh thần sáng suốt. Nguồn cảm hứng chỉ ở quanh đây thôi. Sáng tạo trong đời là một cảm xúc thần thánh. Hãy xem một họa sĩ biểu lộ cảm xúc sâu thẳm của họ qua tác phẩm hội họa. Vậy bạn hãy nuôi dưỡng sự sáng tạo của riêng mình dù bạn đang làm công việc gì trong

cuộc sống đi chẳng nữa. Đừng đánh mất nó. Biết diễn tả suy nghĩ, cảm xúc, hạnh phúc, nỗi buồn của mình là một phương cách đầy ma lực để sống vui.

Hãy nghĩ đến điều mang lại cảm hứng cho mình. Bạn thích làm gì? Hãy nhớ rằng, giống như một ly cà phê hoàn hảo bắt đầu với nước sạch tinh khiết và hạt cà phê hảo hạng, bạn cần bắt đầu với một hướng đi rõ ràng. Có lẽ ngay bây giờ bạn không biết mình muốn đi đâu. Các câu hỏi dưới đây giúp bạn kết nối với sự sáng tạo và nhận thức sâu xa nơi bản thân:

- * Nếu được quyền sống một ngày với một người nào đó – có thể nổi tiếng hay bình thường, còn sống hay đã chết, hoặc của bất cứ thời đại nào trong lịch sử – thì đó là ai?
- * Bạn hãy tưởng tượng một trăm năm sau và tất cả các mối quan hệ trong gia tộc được tập hợp lại. Người trong gia tộc sẽ đánh giá bạn ra sao?
- * Nếu được chọn năm người bất kỳ để sống sáu tháng với bạn trên một hoang đảo, bạn sẽ chọn ai?
- * Nếu được một ngày trong tuần có thể làm bất cứ điều gì mình thực sự muốn, bạn sẽ làm gì?
- * Tưởng tượng rằng bạn biến mất trong chuyến nghỉ hè ở nước ngoài và phóng viên một tờ báo muốn phỏng vấn người trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp về con người của bạn. Bạn muốn họ nói gì về mình?

- * Vật gì tiêu biểu cho con người của bạn – một viên đá quý, một con vật, một cảnh tượng? Tại sao nó đại diện cho bạn? Tất cả chúng ta đều có tài năng. Ta chỉ cần biết đó là gì. Nếu không thấy mình có tài nào theo danh sách dưới đây hãy tìm những điều khác. Bạn có giỏi về tính toán? Về ngôn ngữ? Về con người? Về quan sát người khác? Về thể thao, ca hát, khiêu vũ, vẽ tranh? Bạn có thích chia sẻ không? Bạn có trí nhớ tốt không? Bạn có giỏi tổ chức? Khéo tay? bạn có tài thiết kế thời trang không? Bạn có thích nói trước đám đông không? Bạn có biết lắng nghe không? Có gần gũi với loài vật? Bạn có những suy nghĩ sáng tạo? Bạn có thể đưa ra quyết định không?

Hãy nghĩ một câu tổng kết về con người mình. Bạn có thể trích câu đó từ một bài hát hoặc một bài thơ, hoặc đơn giản là một ý nghĩ của bạn.

Nhĩ về các câu trả lời sẽ giúp bạn khám phá khả năng sáng tạo của mình, về cuộc sống, về điều quan trọng nhất đối với bạn, về những khía cạnh bạn thờ ơ hoặc ngược lại bạn muốn lưu ý để thực hiện. Nó giống như cách rang cà phê để mang chất lượng hảo hạng vào cuộc sống. Bạn mang gì vào cuộc sống? Hãy dành thời gian để tìm hiểu, bởi vì một khi biết rõ con người của mình, bạn dễ dàng chắc chắn rằng từng bước trong đời bạn đi là đúng hướng.

Kiến thức cà phê

Rang cà phê

Chính là nhờ người ta biết cách rang cà phê mà nó được phổ biến đến mọi người. Rang đúng cách ta sẽ thêm hương vị cho hạt cà phê hảo hạng, nhưng đối với những hạt tầm thường nó cũng chẳng cải thiện được gì. Ngược lại, rang không đúng cách sẽ phá hủy những hạt cà phê ngon. Rang ít lửa và thời gian chóng vánh sẽ khiến cà phê có vị chán, còn rang quá lâu sẽ làm cà phê có vị khét và nhạt.

Nguyên tắc rang cà phê luôn giống nhau. Hạt cà phê được bỏ vào một vật chứa kín đã được nung nóng từ trước và người ta khuấy liên tục để hạt cà phê chín đều. Bạn sẽ nghe tiếng hạt cà phê nổ giống như tiếng bắp rang. Chúng không nổ toét mà chỉ hé ra như thể đang mở mắt nhìn. Tiếng nổ sẽ bớt dần khi bắt đầu có khói, và rồi người ta lại rang một mẻ cà phê khác. Bây giờ hạt cà phê đã sẵn sàng và không khí đầy mùi thơm của cà phê. Hạt cà phê được rang trong bao lâu tùy thuộc vào sức chịu đựng của nòi rang. Nếu quá lâu, cà phê sẽ bốc cháy. Khoảng 20% trọng lượng cà phê sẽ mất đi trong quá trình rang. Đó là lý do tại sao cà phê rẻ tiền thường chỉ rang sơ ỉu chúng không được rang đúng cách. Cà phê rang trung bình sẽ có màu nhạt. Chỉ có cà phê rang đúng cách mới có màu bóng từ chất dầu phối ra trong quá trình rang.

Cà phê rang cũng gây ra những thời kỳ nguy hiểm trong lịch sử. Khoảng cuối thập niên 1700, Frederick đại đế của nước Phổ nghiêm cấm tiêu thụ cà phê trong dân chúng. Ông chỉ muốn người dân uống bia, thức uống của quê hương ông. Ông thuê những binh lính đã về hưu ra đường và chặn bắt



những ai có mùi cà phê trên người. Ông còn khuyến khích bác sĩ khuyến cáo với bệnh nhân rằng uống cà phê sẽ bị vô sinh. Chính vì thế, nhạc sĩ vĩ đại J.S.Bach, cha của hai mươi người con, đã soạn tác phẩm nổi tiếng "Coffee Cantata" để chống lại điều đó.

Bạn sẽ đi đâu?

*"Tôi đánh giá cuộc đời mình qua những
mùi hương cà phê."*



T.S.Eliot

Nếu trên thế giới này không có ai giống bạn, thì cũng sẽ không có ai đi con đường của bạn, và không người nào đến cùng một đích đến như nhau. Vì vậy, bạn được tự do để chọn con đường cho riêng mình và chọn mục tiêu tốt nhất cho bản thân.

Làm thế nào có được mục tiêu tốt nhất? Một trong các phương pháp là lập kế hoạch trước. Tiên liệu trước chính là điều bạn luôn phải thực hiện. Bạn lên danh sách những người bạn sẽ gửi thiệp chúc tết. Bạn nhìn bản đồ để lên kế hoạch đường đi cho hợp lý. Trước khi bắt tay làm bánh bạn phải bảo đảm có đủ nguyên liệu, trước khi pha cà phê bạn cũng phải chuẩn bị. Lên kế hoạch là một phần của cuộc sống.

Bây giờ chúng ta cùng nhau suy nghĩ về chuyện này. Nhắm mắt lại và tưởng tượng mình đang nhìn vào một chiếc gương soi. Lúc đầu hình ảnh hiện ra có vẻ mơ hồ, nhưng rồi màn sương tan đi và bạn nhìn thấy mình rõ ràng. Nhưng đó không phải là bạn hôm nay. Đó là bạn trong mười năm tới. Trông bạn lúc đó như thế nào? Bạn đã làm được gì trong mười năm ấy? Bạn cảm thấy ra sao?

Sau giây phút nhìn vào mình trong mười năm tới, hãy trở về với thực tại. Bạn có liên kết được gì với bản thân chưa? Bạn đã thấy điều gì là quan trọng và bạn muốn hoàn thành điều gì? Đó là cách nhìn về phía trước, và đó cũng là một cách tuyệt hảo để biến ước mơ thành hiện thực.

Có thể bạn không muốn nghĩ nhiều về tương lai. Như thế bạn có phải là hạng người chỉ sống ở hiện tại, hạng người để cuộc đời cuốn trôi? Sống trong hiện tại thật hấp dẫn, và chúng ta sẽ nói ở nguyên tắc thứ bảy, nhưng cuốn theo cuộc đời do người khác chỉ định ngược lại sẽ dẫn bạn xuống hố. Cuối cùng bạn sẽ thực hiện những công việc không phải cho bản thân gì hết. Bạn chẳng đi đến đâu cả. Đừng cho rằng đàn cừ biết chúng sẽ đi đâu. Người duy nhất có thể dẫn dắt cuộc đời bạn, ngay bây giờ, chính là bạn.

Vậy thì trong mọi lúc bạn cần phải đấu tranh để thể hiện mình. Hãy đi uống cà phê. Hãy ngồi suy tư trong

một quán cà phê. Bạn có thể hoà mình vào đám đông hoặc tách rời khỏi đám đông. Bạn quan sát hay bị quan sát, mặc kệ mọi người chung quanh và cứ thưởng thức ly cà phê. Trên hết tất cả là chính bạn. Hãy chúc mừng sự duy nhất của mình và tiến bước theo hướng chỉ dành cho bạn.

Kiến thức cà phê

Cà phê uống liền và cà phê giảm chất cafein

Cà phê uống liền chỉ cần đòi hỏi một chiếc muỗng, một cái ly, và một ít nước nóng. Ngoài sự tiện lợi, nó chẳng có gì để đánh giá cao. Đa số cà phê uống liền làm từ cà phê chất lượng kém và được pha chế mang tính công nghiệp hoá. Chất cà phê được chiết xuất quá kỹ, mùi vị và hương thơm hầu như biến mất hết. Người ta chắc chắn sẽ bỏ chất dầu hương liệu vào để tăng vẻ hấp dẫn. Cà phê uống liền chỉ có một ưu điểm duy nhất đó là để sử dụng khi không cần phải cho thêm chất liệu nào khác. Các phi hành gia còn thấy cà phê uống liền dễ dàng mang theo nữa! Tốt hơn ta nên nghĩ rằng cà phê uống liền chỉ là một thứ thức uống chơi và không liên quan gì đến loại cà phê thực sự.

Bạn cũng có quan niệm như vậy đối với loại cà phê giảm chất cafein. Cafein là một loại alkaloit màu trắng dễ gây nghiện và có thể khiến tim bạn đập nhanh nếu dùng quá liều. Nó chiếm khoảng 3% trọng lượng mỗi hạt cà phê và không bị phân hủy trong quá trình rang cà phê. Nếu bạn muốn giảm chất cafein nhưng vẫn thưởng thức cà phê thì có nhiều cách. Bạn có thể uống loại cà phê giảm chất cafein, thứ cà phê mà

người ta đã khử trước khi đem rang. Nhưng dù có hiện đại cách mấy đi nữa thì máy móc cũng vẫn làm mất đi hương vị của cà phê khi trích bỏ cafein đi. Cà phê chất lượng hảo hạng của A rập chỉ chứa một nửa lượng cafein so với cà phê kém chất lượng cùng loại, vì vậy bước đầu tiên để giảm cafein đó là hãy uống cà phê chất lượng hảo hạng. Bước tiếp theo đó là giới hạn một ngày chỉ uống hai ly cà phê là cùng.

Hãy can đảm là chính mình và đừng sợ hãi khi để hương vị của bản thân lan tỏa trong phòng và ra ngoài thế giới. Hãy nhớ rằng, bạn là một bản thể duy nhất, hấp dẫn, mời gọi, chỉ bởi vì không có ai khác giống như bạn. Tất cả những gì bạn cần bây giờ đó là một chút can đảm để thể hiện mình.

Thử thực hành một số lời khuyên sau đây để thành công trong xã hội. Nếu cảm thấy những lời khuyên này chỉ tập trung vào cuộc sống bên ngoài, bạn hãy tin rằng mục đích của nó luôn là giúp bạn sống thực với con người mình:

Luôn tự tin khi đi ra ngoài. Hãy thẳng người, vươn vai lên, và hít thở thật sâu. Đầu bạn sẽ ngẩng cao và ánh mắt bạn sẽ lấp lánh. Đừng rút người bởi vì nó trông có vẻ phòng thủ quá. Hãy để bàn tay không che mặt khi bạn nói chuyện, và đừng vắn vẹo nhúc nhích cơ thể, vì đó là dấu hiệu của sự lo lắng. Hãy gửi thông điệp chứng tỏ bạn đang cảm thấy tuyệt vời và chẳng cần quan tâm bạn là ai hay bạn làm nghề gì.

Luôn đóng vai. Hãy ăn mặc chỉnh tề với màu sắc hài hoà. Mỗi lần bạn ăn mặc là mỗi lần bạn thể hiện bản thân là gì. Bạn có thể lựa chọn mặc quần áo bình thường để chìm vào với quang cảnh xung quanh, hoặc có thể mặc quần áo rộng để che đi hình dáng gầy còm của cơ thể. Nhưng nếu muốn xuất hiện mang dáng vẻ tự tin và quyền lực, hãy chọn những màu như xanh dương đậm, màu đỏ sậm, màu hồng tươi, hoặc màu đen bóng sẽ gây ấn tượng lâu dài nơi người khác.

Hãy cố nhớ tên và chi tiết cá nhân của người khác. Một khi nắm rõ kỹ năng nhớ tên người, bạn sẽ tránh những lần xấu hổ vì đã quên tên khiến cho hình ảnh quyền lực của bạn bị giảm sút. Nếu bạn có lỗi, đừng cố khoả lấp nó. Hãy tìm cách nhìn nhận và tiếp tục bước tới.

Chậm lại. Tránh sự ham muốn vội vàng. Lấy hơi và thở sâu, cố gắng bình thần. Nếu bạn có vẻ vội vàng, người ta hiểu rằng bạn không kiểm soát được thời gian. Người ta có khuynh hướng vội vàng khi họ cảm thấy lo lắng, vậy bạn hãy nói chậm lại, bước đi, dáng điệu phải khoan thai, cả cách nhìn người khác cũng vậy. Hãy tạo dáng vẻ bình tĩnh, lịch thiệp, lạnh lùng. Bạn chỉ việc hoà theo. Nói một cách chậm rãi không vội vã. Nói nhanh có vẻ là người nhiệt tình, nhưng ta sẽ nhanh chóng trở thành người nói dối, vì vậy hãy chậm lại và nắm bắt thời gian.

Nhìn vào mắt. Nhìn thẳng vào mắt người đối diện chứng tỏ bạn đang thực sự quan tâm tới người ấy. Lúc đầu bạn

sẽ thấy mình ngượng ngập, nhưng đây là một kỹ năng cần luyện tập. Hãy nhìn thẳng vào mắt người đang nói chuyện. Khi người kia chấm dứt nói, nhìn vào mắt họ trong một hai giây trước khi trả lời. Điều đó chứng tỏ mình đang bị người đó thu hút.

Một bắt tay xiết chặt gây một ấn tượng lâu dài. Cái bắt tay ấy biểu lộ sự tin tưởng và sức mạnh.

Khởi động năng lượng ở mức cao nhất. Một cuộc sống thành công chưa đựng tuổi trẻ, lòng can đảm và niềm hy vọng – những khía cạnh hình thành ước mơ. Hãy khởi động năng lượng của mình để biến chúng trở thành sự nhiệt tình chứ không chỉ tập trung chúng vào hệ thần kinh. Nhiệt tình là một dạng cảm xúc dễ truyền sang người khác nhất. Nếu biết chuyển tải lòng nhiệt tình sang người khác, họ cũng sẽ nhiệt tình với bạn. Nhiệt tình phát ra tia lửa bùng cháy. Nó mang lại sự tự tin, cũng như sự hấp dẫn tuyệt vời. Nhiệt tình là then chốt để bạn hấp dẫn người khác. Vậy bạn hãy khoác chiếc áo nhiệt tình vào trái tim mình.

Làm điều mới. Đừng lo lắng rằng mình có lẽ trông ngu ngốc khi thực hiện những công việc mới mẻ. Hãy biết đặt mình vào những trường hợp bất thường. Đó là một cách để tăng lòng tự tin và hiểu biết thêm về bản thân.

Cười lớn. Biểu lộ sự nồng nhiệt là một dấu hiệu khác của tự tin. Nó chứng tỏ bạn không sợ người khác và muốn liên lạc với họ.

Cười thật tươi. Đó là cách tốt nhất để đánh động tâm trí người ta. Một nụ cười tươi giúp bạn nổi bật bởi vì nó diễn tả một cách ấm áp rằng bạn thực sự quan tâm đến người bạn đang tiếp xúc. Nó còn biểu lộ rằng cuộc sống đối xử tốt với bạn, cuộc sống rất vui tươi, và bạn là người may mắn. Nụ cười sẽ làm thay đổi tương lai đang đến với bạn rất nhiều. Đừng đánh mất nó. Bạn không muốn mình là người nhỉnh hót. Người có sức lôi cuốn không mỉm cười ngay lập tức khi gặp ai, mặc dù bất cứ ai trong hoàn cảnh ấy đều sẽ làm như vậy. Thay vào đó, bạn hãy nhìn vào khuôn mặt người đối diện. Dừng lại. Chìm vào tính cách của mình. Rồi nở một nụ cười thật tươi trên đôi môi. Chính giây phút tạm dừng nói lên rằng nụ cười của bạn là chân thật và chỉ dành riêng cho người đó.

Quan tâm đến người khác. Mất lòng tự tin thường do bởi bạn quá bận rộn với chính mình. Thử tưởng tượng mình là một nhà nghiên cứu. Bạn hãy tìm hiểu điều gì khiến người khác trở nên hấp dẫn và đam mê của họ là gì. Chìa khoá của sức thu hút chính là làm cho người khác thấy họ trở nên đặc biệt, và cách dễ dàng nhất đó là biết lắng nghe và đưa ra câu hỏi. Bạn giúp người đó cởi mở và cảm thấy thoải mái khi tiếp xúc với bạn. Sức thu hút không phải là việc tự rao bán mình, mà là việc làm cho người khác cảm thấy họ thật vĩ đại. Thay vì nghĩ đến mình khi bước vào phòng, hãy nghĩ đến những người đang ngồi trong đó. Hãy đến và hỏi thăm suy nghĩ và cảm xúc của họ.

Ai uống tách cà phê này?

Chúng ta cần thành thật với nhau rằng: khi nói đến sức hấp dẫn của phái tính, thì cà phê chắc chắn đánh bại trà. Thật khó lòng để bạn có cảm giác đam mê bên một tách trà – triết lý thì có, nhưng đam mê thì không. Cà phê sẽ giúp tình yêu thêm sức sống, trong khi một tách trà sẽ an ủi trái tim tan vỡ. Để thêm hương vị cho cuộc sống, bạn hãy khám phá thế giới cà phê cùng sự đa dạng của hạt cà phê, về công việc rang sấy, cách xay hạt và cách pha cà phê. Cuộc đời bạn có gì đặc biệt không? Bạn có muốn là một người đặc biệt trong đời, hoặc bạn có muốn thử đóng vai trò này? Sau đây là một vài lời khuyên để bạn có thể tạo ra các mối quan hệ tốt đẹp:

Chăm sóc vẻ bề ngoài. Hãy chắc rằng bạn luôn có vẻ bề ngoài đúng đắn, dù bạn đang đi làm, đến nha sĩ, hay vào quán cà phê quen thuộc hàng ngày. Bạn không thể biết mình sẽ gặp ai, và ấn tượng ban đầu lại rất quan trọng. Hãy nghĩ đến làm cách nào để tạo cho mình vẻ thu hút và lịch thiệp, giống như ly cà phê bạn đang uống vậy.

Hãy ra ngoài và tiếp xúc. Nếu muốn tiếp xúc với người khác bạn phải ra ngoài và gặp gỡ. Bạn nên có một thú tiêu khiển hoặc một sở thích nào đó để tìm cách gặp gỡ những người cùng sở thích với mình.

Mời ai đi chơi. Nếu muốn hẹn hò, bạn phải chủ động dù bạn là nam hay nữ. Hãy mỉm cười, nhìn vào mắt người

ấy và xem lời mời của mình có được sự quan tâm hay không. Nếu bạn là nữ hãy nhớ rằng ngày nay dù bạn ngỏ lời mời trước thì chàng vẫn nghĩ đó là ý muốn của chàng!

Nếu gặp người bạn thích, hãy lộ rõ sự hiện diện của mình ở đó. Bạn có thể đứng gần người mình thích để có cơ hội nói chuyện xã giao bình thường. Ví dụ, trong một tiệc cưới, bạn có thể hỏi người đó quen biết như thế nào với cô dâu hay chú rể.

Thực tập ở nhà. Tìm hiểu xem hạng người nào mà bạn thích và ghét, rồi tự đặt mình vào vị trí ấy.

Sắc sảo nhưng đừng quá sắc sảo. Người sắc sảo làm cuộc trò chuyện thêm sinh động và thú vị, nhưng nếu bạn tỏ ra quá sắc sảo sẽ khiến người đối diện dè chừng và không còn cởi mở như lúc đầu nữa.

Đừng mời ăn tối ngay trong buổi hẹn đầu tiên. Các nghiên cứu cho thấy, ăn tối không phải là một lựa chọn tốt nhất. Bạn nên chọn cách khác ít gây cho bạn sự bồn chồn trong buổi hẹn đầu tiên. Bạn có thể dự tính cùng đi dạo hay chạy bộ, cùng đi bơi, hoặc đi coi phim hài, đi nghe nhạc hay coi kịch. Sau đó, nếu tốt đẹp, bạn sẽ mời đi uống cà phê để trao đổi với nhau những kinh nghiệm cuộc sống.

Đừng quên sự huyền bí của tình yêu. Giống như chuyện pha cà phê, mối quan hệ tình cảm cũng có những tính tế của nó. Khi giây phút quan trọng đến của tình yêu đến, hãy lắng nghe trái tim lên tiếng. Bạn sẽ biết mình cần làm gì.

Hình thức mới cho cuộc sống

Nguyên tắc thứ tư nói về cách xây dựng lòng tin, tìm kiếm hướng đi, thực hiện theo chỉ dẫn của trái tim, và chiếm được trái tim người khác. Trên hết tất cả, nguyên tắc thứ tư muốn nói đến chính là bản thân của bạn. Nước pha cà phê phải tinh khiết. Hạt cà phê chất lượng tuyệt hảo cần được đóng gói để giữ hương vị thuần khiết. Giờ đây bạn sẽ mang những tiêu chuẩn ấy vào cuộc sống. Nếu bạn muốn tìm thấy hạnh phúc, bạn cần thành thật với chính mình. Bạn cần đi theo bản năng. Điều đó đồng nghĩa rằng bạn cần hành động theo trực giác của mình.

Dù bạn gọi trực giác bằng một tên gì khác đi nữa – tiếng lòng, nội tâm, linh cảm, tiên đoán, sự rung cảm – thì trực giác vẫn là một công cụ ít được sử dụng nhưng đầy sức mạnh và có thể giúp bạn phát triển cơ hội thành công cũng như hạnh phúc. Trực giác là một hệ thống mang tính hiệu quả cao của riêng từng người nhưng chưa được khai thác triệt để và thường bị bỏ qua.

Bạn không thể giải thích tại sao, nhưng hình như bạn vừa có một cảm giác thoáng qua. Một cảm giác rất quen thuộc mà nếu biết khôn ngoan vận dụng, bạn sẽ tác động đến may mắn của mình. Có bao giờ bạn linh cảm một điều gì đó sắp xảy ra và thường là nó đúng như vậy? Đó chính là lúc trực giác của bạn đang làm việc.

Trực giác là gì? Theo từ điển Webster, đó là một hành

động khi tâm trí linh hội về một sự thật nào đó không cần phải suy luận hay lý giải gì hết.

Trực giác nghĩa là bạn biết về một sự việc nào đó mà không nhận thức mình biết như thế nào. Đó là một ý nghĩ tự nhiên có trong đầu, một kiến thức không có lý luận lô-gích nào cả. Trực giác có thể là một tiếng nói vang lên trong tâm trí. Hoặc trực giác có thể là một cảm giác. Nó khiến bạn cảm thấy mình vừa biết chuyện gì đó mặc dù bạn không biết tại sao mình biết và không thể dựa vào căn cứ nào hết để giải thích. Trực giác thường nhẹ nhàng và thoáng qua, hoặc đôi khi trực giác có thể là một thông điệp rất mạnh mẽ. Có người cho rằng trực giác là tiếng nói của Thượng đế mách bảo hay đó là một phần của sự khôn ngoan đang hướng dẫn họ.

Trực giác đóng một vai trò quan trọng cho thành công của bạn. Nếu như ta biết điều gì là đúng trong tương lai, hẳn cuộc đời ta sẽ khác. Hãy tưởng tượng nếu như bạn chơi chứng khoán và lúc nào cũng thành công! Tất cả mọi người đều ước mơ sức mạnh ấy. Nhưng có phải thực sự chúng ta có thể phát triển trực giác để hướng dẫn ta biết cách giải quyết các vấn đề hàng ngày? Ta có thể vận dụng trực giác để thành công? Các nhà tâm lý tin rằng chúng ta có thể làm được như vậy.

Nhiều nhà văn, họa sĩ, nhiều nhà phát minh đã dựa vào sức mạnh của trực giác để làm cả thế giới kinh ngạc bằng những đổi mới thần kỳ. Thomas Edison khẳng định

một số phát minh của ông là từ những ý tưởng bên ngoài bản thân. Khi đối mặt với vấn đề, ông xem xét hết mọi khía cạnh rồi để vấn đề ấy qua một bên. Sớm muộn gì một nguồn sáng sẽ loé lên trong tâm trí giúp ông giải quyết vấn đề.

Vài người có trực giác mạnh hơn người khác và họ thường nhận được ý tưởng chợt loé lên trong đầu, trong khi có người lại trải qua rất ít kinh nghiệm như vậy. Tuy nhiên, có nhiều bằng chứng chỉ rõ rằng chúng ta sở hữu khả năng này với nhiều mức độ khác nhau tùy từng trường hợp. Ví dụ, trực giác thường cảnh báo mỗi khi chúng ta sắp gặp nguy hiểm. Trong một khoảng khắc thật nhanh, một động lực thúc đẩy chúng ta là điều gì đó – chạy, ẩn nấp, nhìn lên, dừng lại – và trong nhiều trường hợp động lực ấy đã cứu sống cuộc đời bạn.

Có những lúc bạn rất muốn trực giác mách bảo mình cần làm gì trong một tình huống khó khăn, thế nhưng trực giác lại không thể mở hay tắt theo ý muốn, và mọi nỗ lực để mở hay tắt trực giác đều vô ích. Linh cảm loé lên trong đầu một cách vô thức, hình thành nhận thức và động lực những gì chúng ta cần làm, và nhẹ nhàng chỉ chúng ta đi đúng hướng.

Có một điều mà chúng ta đã từng biết, đó là trực giác thường chỉ xuất hiện khi nào tâm trí ở trong trạng thái nghỉ ngơi. Đôi lúc khi bạn đang đi bộ, đang thiếp ngủ, đang vui chơi với gia đình, và tất nhiên cả những khi ta

ngồi bên bàn cà phê, sẽ hình thành tất cả những gì cần thiết để bạn có một hình thức giúp trực giác xuất hiện.

Sự sáng trí tức thời

Có bao giờ bạn thấy “một ý tưởng ở ngay trong đầu” nhưng lại hoàn toàn không nhớ đó là gì? Sau đó, dường như bất chợt, một ý nghĩ hoặc một cái tên được gọi lại. Đó là một ví dụ điển hình về hoạt động của trực giác.

Khi giải quyết một vấn đề, bạn thử làm như sau:

Bạn cố gắng thu thập mọi thông tin cần thiết. Sau đó tập trung cao độ tìm hiểu mọi khía cạnh. Cố hết sức để tìm ra cách giải quyết và lật đi lật lại vấn đề trong tâm trí.

Sau đó cứ để mặc vấn đề như vậy. Bạn ngưng hoàn toàn không nghĩ đến nó nữa. Quay sự chú ý vào cái khác. Đi uống một ly cà phê. Dọn dẹp bàn giấy. Nghỉ ngơi một ngày. Vấn đề sẽ chìm vào vô thức, nơi trí não sẽ xử lý và phân loại. Giờ đây trực giác sẽ làm việc và lướt qua mọi thông tin lưu trữ trong não và hình thành những liên kết thần kinh mới. Rồi trong dòng suy nghĩ ấy cách giải quyết tự nhiên xuất hiện.

Thời gian thích hợp để trực giác giải quyết vấn đề là lúc bạn thiếp ngủ. Nếu bạn chợt tỉnh giấc vào ban đêm hãy sẵn sàng giấy bút để ghi lại những ý tưởng trong đầu vì nó có thể là một cách giải quyết đản ông trực

giác mạch bảo. Trước khi đi ngủ, hãy xem xét mọi khía cạnh. Tự giới hạn mình chỉ nghĩ đến một điều duy nhất khi vào giường. Nếu có suy nghĩ khác xâm nhập, hãy cố quay lại với vấn đề ban đầu. Thời điểm trước khi ngủ là cao độ của tiềm thức. Khi bạn thiếp ngủ nó sẽ lướt qua các thông tin mà bạn có sẵn trong đầu và tìm lời giải đáp.

Câu trả lời có thể xuất hiện vào ban đêm hay vào sáng sớm, hoặc có thể lâu hơn. Hãy nhớ rằng bạn không thể cưỡng bức quá trình này. Đừng nản chí, sớm muộn gì thì câu trả lời sẽ đến trong tâm trí khi bạn nghỉ ngơi và có thể đang suy nghĩ về một vấn đề khác. Bạn nghi ngờ không tin về quá trình này? Hãy thử một lần xem sao.

Nếu cuộc sống quá bận rộn, căng thẳng, và bị nát vụn bởi công việc hàng ngày, thì chính sự quá ồn ào đó chi phối đến nỗi bạn không còn nghe thấy tiếng trực giác mạch bảo nữa. Đôi khi, để thêm vào sự ồn ào gây sao nhãng ấy, tiếng nói trong đầu lại cứ vang lên ngày càng to hơn, đến nỗi bạn bức mình những gì nó phải lên tiếng. Ví dụ, nếu bạn muốn lười biếng không muốn tự chăm sóc mình, cơ thể bạn sẽ nổi loạn và muốn bạn ngưng các hoạt động lại bằng cách gây cảm giác mệt vì bệnh.

Một số người cảm nhận rằng thiên định hàng ngày giúp họ dễ có trực giác hơn, cũng như khi họ luyện tập yoga, khí công, dưỡng sinh và những hoạt động khác

nhằm trấn tĩnh đầu óc lại. Vậy bạn hãy tập tạo những thời khắc tĩnh lặng thoát khỏi sự ồn ào hàng ngày như ti-vi, radio, tiếng trẻ con chơi đùa và dùng khoảng khắc ấy để suy nghĩ, tưởng tượng, hoặc mơ ước. Dành một thời điểm cố định trong ngày để nghỉ ngơi. Thời gian uống cà phê để nghỉ ngơi thật tuyệt vời. Bạn sẽ chìm vào dòng suy tư của mình trong khi bạn xả hơi và thưởng thức cà phê. Dù chỉ khoảng mười lăm phút điều này cũng sẽ giúp thay đổi hoàn toàn trạng thái và giúp bạn nối kết với sức mạnh của trực giác.

Lời khuyên giúp phát triển trực giác

Mỗi lần thưởng thức cà phê bạn hãy để mọi lo lắng và sợ hãi tan biến đi. Hãy nhìn vào làn khói hơi nước đang bay lên. Hãy quan sát từng giọt cà phê hình thành. Sau khi uống xong, hãy mang theo tâm trạng thư giãn ấy. Và rồi lúc mà bạn không để ý nhất thì trực giác sẽ loé sáng.

Bạn cũng có thể ngồi bên cửa sổ với ly cà phê và ngáy nhìn bầu trời có những áng mây chậm chậm trôi qua. Phong cách ấy giúp bạn tạo nên một tâm trạng nghỉ ngơi là điều kiện để trực giác xuất hiện. Nếu bạn đang đi xe đồ hay xe lửa, hãy thử nhìn ra cửa sổ và quan sát cảnh vật vụt ngang qua. Cứ để sự căng thẳng tự nhiên lắng xuống. Để ý đến từng hơi thở, cảm nhận cơ bắp giãn ra, và cứ để dòng tư tưởng lộn xộn trôi qua

trong đầu. Hãy tránh mọi xét đoán của tâm trí. Tiếng động cơ xe đồ hay tiếng xình xịch đều đặn của xe lửa sẽ khiến tiếng ồn chung quanh dịu dàng hơn và ru ngủ trực giác của bạn.

Bạn thử ngâm mình vào bồn tắm và từ từ chìm xuống nước trừ khuôn mặt. Cứ để mọi suy nghĩ rời khỏi tâm trí. Nhắm mắt lại và lắng nghe trực giác bước vào trung tâm của tâm hồn. Hoặc bạn ra biển và ngắm nhìn ngoài khơi xa. Lắng nghe tiếng sóng vỗ. Thở thật sâu với mắt mở to hay nhắm lại. Cố gắng cảm nhận sự bao la của cuộc sống giống như sự bất tận của biển cả. Một số người như bị thôi miên bởi tiếng sóng biển. Trong trạng thái quan sát thanh bình ấy, bạn có cơ hội nghe thấy tiếng trực giác. Bạn cũng có thể lắng nghe giai điệu một bản nhạc. Nghe những bài hát ưa thích giúp bạn cảm thấy nghỉ ngơi, vui vẻ, và dễ dàng giao tiếp với trực giác.

Điều kiện thích hợp nhất để tiếp nhận thông điệp của trực giác là những lúc im lặng và thanh thần, khi lý luận của tâm trí không còn nữa. Đó là điều thường xảy ra khi bạn ngồi uống cà phê, hoặc khi bạn chuẩn bị đi ngủ.

Trực giác có thể đến với bạn trước hết vào sáng sớm, hoặc trong giấc mơ với những biểu tượng đặc trưng của nó. Hãy ghi lại về giấc mơ, và bạn sẽ nhận ra giấc mơ ấy có thể liên hệ đến một người, một con vật, hoặc một sự kiện khả dĩ giúp bạn đưa ra một quyết định. Đừng tin vào những sách vở lý giải những giấc mơ. Vấn đề là chính

bạn lý giải cho giấc mơ ấy. Trục giác muốn nói gì thông qua tiềm thức của mình?

Bạn có thể nhận thông điệp từ trục giác thông qua cơ thể. Một số người luôn bị nhức đầu mỗi khi căng thẳng. Bạn có thể cảm giác một điều gì đó nhiều lần và rồi sẽ dẫn tới hành động. Hoặc trục giác đến từ những chuyện đặc biệt nào đó, một đoạn nhạc hay một món ăn đặc biệt chẳng hạn, và điều đó từng xảy ra đôi lần trong đời giúp bạn thanh thản đầu óc. Trục giác cũng có thể tiết lộ dần dần – bây giờ một ít và vài ngày sau lại một ít. Cho đến khi nào bạn có tất cả các mảnh của một bức tranh thì sự việc sẽ hiện ra rõ ràng.

Khi trục giác đến, bạn sẽ nhận biết nó trong tình lặng. Cảm giác này hoàn toàn khác với âm thanh của nỗi sợ hãi thường âm vang trong tâm trí. Trục giác cũng nhẹ nhàng hơn nỗi sợ hãi. Nếu suy nghĩ trong đầu bạn đầy những cảm xúc xấu hổ, lo lắng và xét đoán, có lẽ chúng xuất phát từ tâm trí tình thức. Trục giác thường có khuynh hướng ấm áp hơn, dịu dàng và nhẹ nhàng hơn, không xét đoán. Nếu tiếng nói trong đầu bảo rằng bạn là người thua cuộc, và bạn bỏ cuộc, trách cứ bạn không thực hiện những điều cần làm, thì có lẽ đó không phải là trục giác. Trục giác có thể nói rằng điều này không đúng, đó không phải là điều phù hợp với bạn, và đã đến lúc thay đổi hướng đi và tìm những việc thích hợp hơn. Trục giác có thể không phải là những lời nói rõ ràng,

mà chỉ là một loạt các cảm giác ngấm tiết lộ rằng đã đến lúc phải thay đổi.

Nếu bạn vẫn nghi ngờ về những gì trực giác nói, hãy ghi lại tất cả những suy nghĩ vô tình mỗi khi nó xuất hiện trong đầu mà bạn nghĩ đó là trực giác. Những tư tưởng ấy không nhất thiết làm rung động trái đất mà đơn giản là một ý nghĩ khi bạn đang đi mua sắm, đang ngồi uống cà phê, hay đang nấu ăn. Đừng xét đoán hay quyết định gì, chỉ cần viết ra giấy. Vào cuối ngày, hãy xem lại những gì đã viết và để ý chúng có tiết lộ ý tưởng nào không.

Tin vào điều kỳ diệu



Trong cuộc đời luôn có những sự việc bất chợt xảy đến. Cho dù bạn có cố gắng cách mấy đi nữa, thì nước pha cà phê sẽ không bao giờ hoàn toàn tinh khiết, chất lượng hạt cà phê không bao giờ hoàn hảo 100%. Nếu mọi thứ đều có thể toàn vẹn và không có gì bất ngờ xảy ra, thì thế giới này ắt hẳn sẽ là nơi buồn chán nhất. Tất cả chúng ta đều phải chịu đựng nhiều hoàn cảnh hầu như vượt khỏi tầm kiểm soát của mình. Luôn có những chuyện xảy đến trong đời mà ta không thể giải thích hoặc hiểu thấu được. Vì không đoán trước được những sự việc như vậy, tại sao bạn không tin rằng vũ trụ này thực sự là một nơi đầy những điều kỳ diệu?

Thử nghĩ đến điều kỳ diệu của may mắn. Cuộc đời

sẽ buồn tẻ biết bao nếu như không có những điều bất ngờ – một cuộc gặp gỡ, một vị cứu tinh, một món đồ đánh mất từ lâu nay lại tìm thấy, những tia sáng loé lên qua trục giác mách bạn cần làm gì và nó xảy ra như thế. Nó dường như là một sức mạnh vô hình.

Chúng ta đã đi một vòng tìm hiểu nguyên tắc thứ tư. Chúng ta khởi đầu bằng việc tin vào bản thân và tương lai tươi sáng, và kết thúc bằng việc tin vào trục giác sẽ giúp chúng ta, nhưng bạn đừng hy vọng mọi thứ sẽ xảy ra y như kế hoạch. Đôi khi sự việc tốt hoặc xấu sẽ đến, mà ta không thể giải thích được. Tất cả những gì có thể làm là đáp trả thích đáng, và biến đổi tình thế thành có lợi cho mình. Bạn hãy cố gắng, và điều kỳ diệu xảy ra.

Bạn là một bằng chứng sống động về điều kỳ diệu. Trước đó và sau này sẽ không bao giờ có một ai khác giống như bạn nữa. Bạn hoàn toàn là một con người duy nhất và ngoại lệ. Thay vì ganh ghét với người khác vì những gì họ có hay những gì họ làm được, hãy tìm một niềm tin để dẫn tới hành động tích cực, bằng lòng với con người của mình, với những gì mình có, và với những gì mình có thể đạt tới. Hãy chúc mừng cho bản thể duy nhất của mình.

Nguyên tắc 5

Giữ đúng tỷ lệ

Bạn cần học cách thách thức với những suy nghĩ vô lý.

Cà phê nói gì?

Tỷ lệ pha với nước là điều cốt yếu để có được một ly cà phê ngon. Các chuyên gia khuyên bạn pha 2 muỗng (khoảng 10g) cà phê với 180ml nước. Không cần biết bạn pha bao nhiêu tách, nhưng bạn nên duy trì tỷ lệ đó. Bạn có thể gia giảm tùy theo sở thích, nhưng dùng ít cà phê hơn sẽ khiến tách cà phê loãng và có vị đắng.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cuộc sống nói gì?

Bạn cần học cách thách thức với những suy nghĩ vô lý.



Hãy suy nghĩ về tính tỷ lệ và luật phối cảnh. Cuộc đời thường không dễ dàng và bạn sẽ gây lỗi lầm. Nhưng bạn vẫn là một con người có giá trị. Hãy thách thức với những suy nghĩ tiêu cực và tìm ra một phương pháp rèn luyện tinh thần để giải quyết vấn đề thay vì than trách về chúng.

Cuộc đời không dễ dàng

“Tôi đã cố gắng để chứng tỏ cà phê là thú mà người ta có thể phát điên vì nó.”



Vincent Van Gogh

Nguyên tắc thứ năm tập trung vào sự quan trọng về tỷ lệ và luật phối cảnh. Để pha một ly cà phê ngon, bạn cần có tỷ lệ thích ứng giữa cà phê và nước. Cuộc đời cũng vậy. Để có một cuộc sống đầy đủ và năng động bạn cần giữ luật phối cảnh cho mình. Cuộc sống sẽ có những điều tốt đẹp và thành công, nhưng đồng thời cũng lắm chông gai và đầy rủi ro.

Cuộc đời không phải lúc nào cũng dễ dàng. Một khi bạn nhận ra rằng con người ta thường gặp lúc khó khăn và đó là chuyện bình thường trong cuộc sống – nghĩa là bạn hiểu và chấp nhận điều đó – thì cuộc đời bắt đầu trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Bởi vì khi bạn không còn cố tránh né những thử thách và thất vọng, sẽ chẳng

còn là vấn đề đối với bạn nữa mỗi khi gặp lúc khó khăn.

Tận trong thâm tâm ai cũng mong ước cuộc sống dễ dàng, và vì vậy ta thường phàn nàn về những khó khăn gặp phải. Đã bao nhiêu lần một tiếng nói thì thầm trong bạn vang lên: "Sao lại là tôi? Sao lại là bây giờ? Sao lại là chuyện này? Thật bất công, lẽ ra tôi không phải như vậy!" Bạn làm như thể cuộc đời của mình được miễn trừ mọi vấn đề rắc rối, thế nhưng một cuộc sống không chút khó khăn chẳng khác nào một ly cà phê toàn là nước.

Cuộc đời không dễ dàng. Bạn phải chấp nhận điều đó và quyết định rằng hoặc là bạn than trách cuộc đời hoặc là tìm cách giải quyết những khó khăn tất yếu. Nếu bạn quyết định tiếp tục than trách, bạn nên bỏ cuốn sách này xuống. Nếu bạn muốn hành động để thay đổi, hãy đọc tiếp.

Chỉ bằng cách đối mặt và giải quyết vấn đề thì cuộc sống mới có ý nghĩa. Khó khăn của cuộc sống đòi hỏi bạn phải sáng tạo, rèn luyện tinh thần, phải biết tháo vát, chăm chỉ, can đảm, và khôn ngoan. Đương đầu với những khó khăn sẽ giúp bạn trưởng thành về tinh thần, cảm xúc, và lý trí. Với tất cả những lý do trên, thay vì lo sợ những khó khăn trong đời lẽ ra chúng ta nên đón chào chúng mới đúng.

Hầu hết mọi người không thể giải quyết vấn đề ngay lập tức. Ta thường né tránh đau khổ. Ta chần chừ, tránh

né, đổ lỗi, làm ngơ, cố quên những khó khăn của mình và hy vọng một ngày nào đó chúng sẽ biến mất, hoặc che dấu nỗi sợ hãi đau khổ của mình và lao vào tìm kiếm niềm vui. Rắc rối chính là ở chỗ bạn càng cố né tránh thì cuối cùng lại khiến bạn phải chịu đựng còn nhiều hơn bản thân những khó khăn ấy. Khi tránh phải đối mặt với đau khổ, ta bắt đầu ngừng trưởng thành là một con người. Ta trở nên cay đắng và lâm vào thế kẹt. Tinh thần ý chí của ta sẽ chết.

Hầu như chúng ta không thể thoát khỏi sự thật rằng khó khăn, đau khổ, chịu đựng là một phần của cuộc sống. Chúng sẽ thêm hương vị cho đời để đời không còn trống rỗng, vô vị mà là giàu có và đầy đủ. Tất cả chúng ta cần can đảm đối mặt với vấn đề, dù chúng có đau khổ cách mấy đi nữa, và tiếp tục bước tới. Đó là cách duy nhất để đạt tới sự thanh bình và trọn vẹn trong cuộc sống.

Can đảm

Can đảm là một sức mạnh hoặc một phẩm chất cần có khi đối mặt với khó khăn. Ngay bây giờ bạn có phải đang vượt qua thời kỳ sóng gió của cuộc đời? Bạn có cảm thấy hình như mình đã chịu đựng quá mức giới hạn?

Bây giờ là lúc bạn hãy ngồi xuống và khóc to lên hoặc uống một tách cà phê – hoặc làm cả hai – và biết rằng mình sẽ tìm thấy can đảm. Hãy nhớ lại nguyên tắc thứ

nắm về sự cân bằng và viễn cảnh. Cũng như sự thật rằng ai cũng cảm thấy sợ hãi, thì mỗi người chúng ta cũng có khả năng trở nên can đảm. Tất cả những gì cần làm là liên kết với nguồn năng lượng có ở quanh ta và bảo vệ ta. Nó không làm cho bạn trở thành bất khả chiến bại, nhưng giúp bạn dám đối mặt với nỗi sợ bằng sức mạnh bên trong luôn sẵn sàng nếu bạn tìm kiếm sức mạnh ấy. Hãy hít thật sâu và tìm kiếm lòng can đảm đang chờ đợi bạn. Nó sẽ cho bạn sức mạnh để bước tới.

Có lẽ ngay bây giờ bạn cần can đảm thuyết phục mình. Thực hiện những điều bạn biết là quyền của bạn. Điều bạn biết bây giờ là rèn luyện tinh thần và có trách nhiệm.

Rèn luyện tinh thần để can đảm tiếp tục con đường dài trước mặt, can đảm kiên trì nhìn về mục tiêu – cho dù còn lâu lắm bạn mới đạt tới – thay vì chôn mình vào những thất bại tạm thời. Can đảm hành động theo niềm tin của mình, để đứng dậy và tiến bước.

Cùng với sự rèn luyện tinh thần là trách nhiệm. Thông thường người ta thấy trách nhiệm thật nhàm chán và mệt mỏi. Nó đi kèm với sự khắt khe, không lựa chọn, và tài chính eo hẹp. Đó có phải là quan niệm của bạn về trách nhiệm không? Nếu thế, lần sau hãy chấm dứt quan niệm ấy và nghỉ ngơi bên ly cà phê rồi duy nghĩ về ý nghĩa nguyên thủy của tinh thần trách nhiệm cũng như giá trị mà nó mang lại.

Trách nhiệm là đảm trách một nhiệm vụ để đáp lại một cách thích hợp với tình thế mà bạn đang đối mặt và tự nhận đó là lựa chọn của mình. Trách nhiệm mang ý nghĩa rằng bạn hành động có suy nghĩ, cẩn thận, và trân trọng. Trách nhiệm còn có nghĩa là bạn là người đáng tin cậy, và sẵn sàng nhìn nhận hành động của mình. Nhận lấy trách nhiệm là hành động trưởng thành đúng nghĩa nhất.

Trách nhiệm lớn nhất bạn từng lãnh nhận chính là trách nhiệm đối với bản thân. Bạn phải có trách nhiệm lắng nghe tiếng lòng và bảo đảm hành vi của mình là chân thành và hết lòng với mình và với người khác. Có tinh thần trách nhiệm nghĩa là giữ một tâm trạng quân bình, có viễn cảnh và tự mình chọn lấy con đường mà bạn sẽ đi trong cuộc đời. **Hãy bắt đầu từ hôm nay.**

Đừng tự đánh mất bản thân

Đừng tự đánh mất bản thân với những suy nghĩ tiêu cực. Những yếu đuối trong đời là điều bình thường – hoặc bạn hay nóng tính, sai lầm, hay quyết định vội vàng, hiểu lầm; và tất cả những hành động đó khiến bạn là một con người. Trong nguyên tắc thứ ba, chúng ta đã nói về việc xây cà phê đúng cách. Giờ đây, ta sẽ nói về việc giữ vững tỷ lệ và viễn cảnh của mình. Đừng suy nghĩ rằng mình phải thập toàn vì nó sẽ ngăn cản lối đi.

Con người khi đã hoàn hảo, thì cũng có nghĩa là không còn chỗ để phát triển. Không còn sai lầm. Bạn thử nghĩ đến một vòng thật tròn, một góc vuông hoàn hảo, một hình vuông tuyệt đối. Một vòng tròn hoàn hảo có 365 độ chứ không phải 364 hay 366 độ. Rắc rối là bạn cũng thường đem hình ảnh hoàn hảo như toán học này vào cuộc sống, vào chuyện xét đoán người khác, thậm chí vào sự việc, vào đồ vật như nhà cửa bạn mua hay ly cà phê bạn đang uống. Trong cuộc sống hằng ngày, không có công thức nào để đo lường việc đó là hoàn hảo hay đúng đắn. Chúng ta không phải là con số thống kê hay hình học.

Theo nhân bản, hoàn hảo nằm trong sự không hoàn hảo. Hãy nghĩ đến những ai bạn ngưỡng mộ. Bạn phục họ vì họ hoàn hảo hay vì họ đã vượt qua được những khó khăn, đã chiến thắng sự yếu đuối, đã biết để quá khứ ra phía sau, hoặc đơn giản vì họ biết cố gắng hết sức mình? Chúng ta không phải là những người máy hoặc những anh hùng trong các truyện tranh không bao giờ làm lỗi và hoàn toàn vô cảm. Cuộc đời là sự quân bình. Nếu thành công trong lĩnh vực này, thì sẽ có thử thách trong các lĩnh vực khác. Nếu ta đạt tới mục tiêu sự nghiệp thì đổi lại các mối quan hệ thân tình sẽ có thể hơi hơi đau khổ. Ngược lại nghề nghiệp sẽ không như ý muốn nếu bạn đặt gia đình và bạn bè lên trên hết.

Bạn nghĩ xem hình ảnh hoàn hảo từ đâu đến. Cuộc

sống ngoài đời không giống như những giấc mơ hay phim ảnh hoặc trên các tạp chí, và chính đó là điều khiến cuộc đời trở thành tuyệt vời và hấp dẫn. Nếu cuộc đời là hoàn hảo, ta cần gì lớn lên? Làm sao ta có thể cảm nhận cuộc đời như thế là tốt đẹp một khi ta chưa từng trải qua những kinh nghiệm ngược lại? Một ly cà phê uống liền có giúp bạn thích thú so với một ly cà phê pha thực thụ hay không?

Nếu bạn đang cố gắng trở nên hoàn hảo và muốn kiểm soát mọi chuyện trong đời, thì có lẽ đã đến lúc bạn nên nghỉ ngơi và đối mặt với cảm xúc thực sự của mình. Cuộc sống không nằm trong tầm kiểm soát của ta, chỉ có cách đáp trả với cuộc sống là trong tầm kiểm soát mà thôi. Hãy cởi giày ra ngồi vào bàn và thưởng thức một ly cà phê đi bạn!

Cuộc đời không hoàn hảo. Hãy biết thưởng thức cuộc đời với tất cả những kinh nghiệm phong phú và tuyệt vời của mình.

Thách thức với những suy nghĩ sai lầm

Để duy trì nhận thức về tỷ lệ và viễn cảnh trong cuộc sống, một điều hết sức quan trọng là bạn phải biết đương đầu với những suy nghĩ tiêu cực mỗi khi chúng xuất hiện. Chúng ta suy nghĩ như thế nào sẽ ảnh hưởng đến hành động như vậy. Nếu bạn nghĩ rằng mình không xứng đáng hoặc không thể vượt qua, thì bạn sẽ cảm thấy mình bất

lực và không thể vượt qua. Ý thức rằng những tư tưởng đang ảnh hưởng đến mình là một bước tiến bộ rất lớn.

Các nhà tâm lý gọi những suy nghĩ vô ích là “suy nghĩ sai lầm”. Dưới nhiều áp lực, bạn tự tạo ra những suy nghĩ sai lầm ví dụ như loại suy nghĩ quy kết hoặc suy diễn – chỉ một lỗi nhỏ thôi mà bạn cho rằng mình đã thất bại, chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực của vấn đề mà bạn tự trách mình về mọi chuyện, đánh mất viễn cảnh và mất quân bình: bạn nghĩ nó không phải là một sai lầm, mà là một thảm họa. Rồi bạn tự nhủ rằng mình không thể vượt qua, thậm chí bạn không nhận thức được rằng còn có những lựa chọn khác nữa.

Bạn không cần phải thay thế một suy nghĩ tiêu cực bằng một suy nghĩ tích cực, mà chỉ đơn giản bằng một suy nghĩ thích hợp hơn. Suy nghĩ tích cực đôi khi cũng vô ích và không thực tế như suy nghĩ tiêu cực. Nếu chỉ biết chăm chăm nhìn vào phía tươi sáng của sự việc trong khi nó đang lao xuống vực thẳm thì cũng không thể giúp gì được cho bạn. Chỉ cần đơn giản thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ thực tế hơn. May thay, thực tế thường lại lạc quan hơn suy nghĩ tiêu cực. Suy nghĩ thực tế cũng liên quan đến tiêu cực nhưng đồng thời nó còn liên quan đến những khả năng xảy ra khác. Ví dụ, bạn tự nhủ rằng: “Có những việc tôi không làm được, nhưng còn nhiều việc khác tôi lại làm được” thay vì nói: “Tôi không thể làm được gì.”

Khi tư tưởng tiêu cực bắt đầu xuất hiện, hãy đánh giá chúng cẩn thận. Đừng coi chúng như là một sự thật chỉ bởi vì bạn nghĩ như vậy. Hãy tra vấn chúng. Cái chính là phải biết ý thức mỗi khi bạn có những suy nghĩ tiêu cực và phải biết tự hỏi: “Tôi có thực tế trong chuyện này không?” Sau đó, bạn thay thế bằng một suy nghĩ thiết thực hơn. Đừng quá tin vào những gì mình nghĩ. Bạn không tin vào những gì người khác nói với mình hoặc khi đọc tin tức trên báo chí, vậy tại sao bạn lại chấp nhận tất cả suy nghĩ của mình? Một khi bạn bắt đầu thách thức với chính những suy nghĩ tiêu cực của mình, bạn sẽ nhận ra sự tự do thật bao la.



Hãy mua cho mình một tách cà phê

downloaddsachmienphi.com

“Là phê khiến cho nhà chính trị trở nên khôn ngoan, và biết nhìn đời bằng nửa con mắt.”

Nhà văn Alexander Pope

Để giữ cảm xúc quân bình và viễn cảnh, nhất là trong những giai đoạn khó khăn, hãy thường xuyên tử tế với bản thân. Sự tử tế bắt đầu tại nhà. Chúng ta sẽ đối xử tốt với người khác khi chúng ta đối xử tử tế với bản thân. Hãy nhớ lại những thành đạt, những tiến bộ bạn từng thực hiện cùng những phẩm chất tốt đẹp khác.

Bạn thử làm như sau: ngồi uống cà phê và tưởng tượng bạn chính là một người bạn thân nhất với mình. Bạn đang tâm sự với mình bên tách cà phê. Bạn sẽ nói gì để trấn an và vỗ về? Bạn động viên bản thân biết tự tin hơn bằng cách nào? Bạn nói gì với người bạn thân ấy? Bạn có khoác vai người đó không? Bạn có nói rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp, rằng bạn nhìn nhận đây là lúc rất khó khăn, nhưng bạn nghĩ anh ấy thật tuyệt vời và sẽ vượt qua tất cả?

Khi cảm thấy xuống dốc, hãy là người bạn thân thiết của chính mình. Bạn sẽ cảm thấy khá hơn nhiều.

Khi nghĩ về mình, bạn cho là mình thuộc hạng người nào? Nhiều người trong chúng ta thường tự trách bản thân, nhưng niềm tin ấy thường không có cơ sở thực tế. Thay đổi niềm tin tiêu cực sẽ giúp bạn tự tin vào khả năng của chính mình ngay lập tức. Hãy thay vào bằng niềm tin tích cực. Thay vì nói: "Tôi thật ngu ngốc" hãy tự nhủ rằng cho dù đôi khi mình làm những chuyện ngu ngốc, như mọi người từng làm, nhưng điều đó không khiến tôi trở thành người ngu ngốc.

Hãy bắt đầu trân trọng về bản thân, dù là rất nhỏ nhoi. Trân trọng cách bạn cười, cách bạn nói chuyện, trân trọng đôi chân mày của mình. Chẳng bao lâu bạn sẽ tìm thấy những điều trân trọng khác. Bắt đầu trân trọng và đối xử tử tế với mình, bạn sẽ phát triển nhận thức về bản thân và tạo cơ hội đem lại hạnh phúc cho mình.

Lý do, thực tế, và sự kiện

Nguyên tắc thứ năm dạy chúng ta về sự quan trọng của viễn cảnh. Ta không thể tránh khỏi những suy nghĩ tiêu cực – ai cũng cảm thấy bất an và không xứng đáng một lúc nào đó trong cuộc đời – nhưng điều cần làm là biết quân bình suy nghĩ tiêu cực bằng nhiều suy nghĩ xây dựng hơn. Từ giờ trở đi mỗi khi có suy nghĩ tiêu cực hãy thách thức chúng với các lý lẽ, thực tế và sự kiện. Sau đây là vài ý tưởng để đối phó với suy nghĩ tiêu cực:

Phóng đại: Bạn có xây nhà trên đất bị chuột để rồi chỉ cần một thất bại nhỏ cũng trở thành thảm họa? Khi nói đến một lỗi nhỏ bạn có bảo: “Tôi đã làm đảo lộn hết.”? Bị cảm lạnh mà bạn làm như sắp chết? Hãy cố tập thói quen mô tả tình thế như nó đang xảy ra mà không phóng đại nó lên. Điều đó giúp bạn kiểm soát tốt hơn. Được rồi, bạn đã gây lỗi, nhưng như vậy chưa phải là tận thế đâu.

Tôi lại thất bại: Thay vì gọi tên những lỗi lầm hay sự thất vọng là một thất bại, hãy xem chúng như một bài học kinh nghiệm. Như vậy bạn cảm thấy không phải là đường cùng. Hãy nghĩ rằng đó chỉ là vấp ngã tạm thời, giúp bạn có thêm kiến thức mỗi khi bạn cảm thấy thất vọng. Nó giúp bạn ít nản lòng và sẵn sàng cố gắng lần nữa.

Tất cả hoặc mất hết: Đôi lúc bạn tự hỏi: cố gắng để làm gì nếu như tôi không bao giờ hoàn hảo hoặc đúng

một trăm phần trăm? Có đấy bạn. Rất nhiều lợi ích khi bạn học hỏi những kinh nghiệm mới. Khi mình ngày càng hoàn thiện đã là một phần thưởng rồi. Nếu không thể hoàn hảo, bạn vẫn làm hết sức vì điều đó và bạn sẽ cảm thấy thoải mái.

Vấn đề là tôi không thể: Người tiêu cực thường nghĩ rằng nếu để xảy ra điều lỗi lầm rồi thì chắc chắn nó cứ như vậy hoài. Ví dụ, bạn cãi nhau với người bạn đời và cho rằng quan hệ đến hồi chấm dứt, nếu không sẽ còn cãi nhau hoài. Bạn hãy nhớ lại xem đôi khi bạn mua một đầu đĩa hay một dàn máy chẳng hạn và phải mất nhiều ngày mới hiểu hết các chức năng. Bạn lần mò và thất bại rồi tìm cách khác cho đến khi nắm rõ cách sử dụng. Sự kiên trì được trả công. Điều đó có nghĩa là khi bạn làm sai ngay lần đầu không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ làm đúng được nữa.

Lỗi của tôi: Bạn không thể kiểm soát được tất cả mọi yếu tố gây ra tình thế. Nếu bạn có khuynh hướng tự than trách khi sự việc diễn ra tồi tệ, hãy xem xét kỹ lưỡng lý do dẫn đến thất bại. Có thể chúng chẳng liên quan gì đến bạn. Nếu điều không may xảy đến, bạn hãy bỏ thói quen đổ lỗi cho mình rằng mình không đủ tài giỏi. Bạn gây lỗi lầm, nhưng bạn vẫn còn là một con người giá trị. Hãy thay bằng những suy nghĩ mang tính động viên hơn: "Sự việc tồi tệ, nhưng làm sao tôi biết được chuyện đó sẽ xảy ra?"

Dự đoán bi quan: Không ai nói được tương lai sẽ ra sao. Sự việc có thể tồi tệ hơn hoặc cũng có thể tốt đẹp hơn. Hãy bắt đầu suy nghĩ rằng nó sẽ tốt đẹp hơn. Tránh xa những bi quan thái quá. Nếu bạn có khuynh hướng nghĩ xấu về mình và về người khác, hãy hít thật sâu và tìm chứng cứ chống lại dự đoán ấy. Thay những dự đoán tiêu cực bằng những dự đoán thiết thực hơn: "Tôi vẫn nghĩ rằng mình không bao giờ làm tốt được, nhưng sao tôi biết tương lai sẽ xảy ra điều gì?" Nếu bạn luôn nghĩ mình không thể làm gì được, hãy tự hỏi hoài: "Làm sao tôi biết điều ấy trong tương lai?"

Làm ngơ với khía cạnh tích cực: Thách thức những suy nghĩ tiêu cực bằng cách tìm kiếm những sự kiện ngược lại chúng. Suy nghĩ tiêu cực không những khiến bạn bất hạnh mà còn dẫn dắt sai đường và không chính xác. Với mỗi suy nghĩ tiêu cực đều luôn có một suy nghĩ tích cực ngược lại. Vì vậy bạn hãy giữ vững viễn cảnh, quân bình và bình tĩnh.

Giữ bình tĩnh

Pha quá nhiều hoặc quá ít nước cũng huỷ hoại ly cà phê của bạn. Một lần nữa ta nhắc lại nguyên tắc thứ năm: giữ đúng tỷ lệ. Ta đã biết tầm quan trọng để quân bình giữa suy nghĩ tiêu cực và suy nghĩ tích cực, nhưng còn cảm xúc thì sao? Diễn tả cảm xúc đúng đắn và thích hợp, đáp trả người khác có tình có lý là điều sống còn

cho một cuộc sống đầy đủ. Đã bao lần bạn nói những câu như: "Tôi không biết mình đang cảm thấy như thế nào", "Tôi không biết điều gì đang xâm chiếm tôi", "Tôi không thể ngăn được cảm xúc ấy"?

Những cảm xúc khiến bạn hành động không như bạn muốn sẽ tàn phá giá trị của bạn. Nếu biết kiểm soát cảm xúc, bạn sẽ dễ dàng đưa ra quyết định và tìm thấy cơ hội hơn là gặp phải rắc rối đến trong đời. Nếu cảm xúc của bạn đang thúc đẩy bạn hành động như ý muốn hoặc cư xử như một người hoàn thiện, hãy nắm lấy cơ hội. Ta biết rằng sự tự tin vào một cảm xúc hoàn toàn vững vàng không thể lung lay là điều không tưởng. Tuy nhiên, vẫn có những cách giúp bạn giữ cảm xúc của mình.

Bạn sẽ thấy để hiểu rõ hay tin vào cảm xúc là điều rất khó, tuy vậy cảm xúc là một biểu hiện hết sức tự nhiên không thể lý giải được. Đôi khi bạn chợt cảm thấy buồn. Đó không phải là một tội lỗi. Cảm xúc, dù là những cảm xúc gọi là tiêu cực đi nữa, như tức giận, sợ hãi, buồn bã, luôn có đó để ta cảm nhận. Vậy hãy thừa nhận chúng đi. Hãy sống với những cảm xúc như vậy. Nếu không cảm nhận, cảm xúc còn gây ra nhiều căng thẳng hơn nữa. Cảm xúc là những thông điệp phát ra từ sự khôn ngoan bên trong nội tâm. Nếu chúng không được thoả mãn một cách tích cực, thì các phản ứng sinh hoá sẽ gây ảnh hưởng đến căng thẳng thể trạng cũng như tình cảm.

30 Cảm xúc là cách duy nhất để bạn bày tỏ những gì ảnh hưởng đến bạn và những gì không ảnh hưởng. Cảm xúc khó chịu là một dấu hiệu cho nhu cầu cần thay đổi sự việc nào đó trong cuộc sống. Cảm xúc đòi hỏi chúng ta hành động; thay đổi tình thế hoặc thay đổi nguồn cơn đã gây ra tuyệt vọng, thoái lui trong cuộc sống. Cảm xúc tiêu cực không có nghĩa là xấu xa. Chúng cần thiết để ta trưởng thành và hoàn thiện.

Nối kết với cảm xúc không dễ dàng gì nếu ta đã quen chối bỏ hay đè nén cảm xúc. Nhưng để có cuộc sống quân bình, điều quan trọng là bạn phải bắt đầu ý thức đến những gì bạn đang cảm nhận. Một khi bạn làm được như vậy, đã đến lúc phải cố gắng sống với cảm xúc thật của mình.

Đôi khi, bạn không biết tại sao mình lại cảm nhận như thế, thậm chí lý cớ phê phán đã cũng không làm bạn nguôi đi. Và nhiều lần bạn bối rối với cảm xúc của mình – bạn không biết mình đang cảm thấy ra sao nữa. Bối rối trong cảm xúc sẽ gây phản ứng không thích đáng. Nó có thể gây ra những tổn thương không thể hàn gắn được. Nếu điều đó xảy ra, hãy nhìn nhận bạn không thể chữa lành mọi vết thương lòng của quá khứ, nhưng bạn có thể kiểm soát những vết thương ấy ảnh hưởng đến hiện tại ra sao. Đừng để vết thương lòng tàn phá sự tự tin của bạn.

Bước đầu tiên để kiểm soát cảm xúc là chấp nhận những gì bạn đang cảm thấy, hiểu rõ nó, chịu trách nhiệm về nó, cho dầu nó có khó chịu mấy đi nữa. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy buồn, đừng kết tội người khác hay cố dấu đi tinh thần suy sụp của mình. Bước tiếp theo là chọn cách đáp trả với cảm xúc ấy. Bạn có thể chọn cách đem lại bình tĩnh vào tâm hồn để khi bắt tay hành động, bạn hành động với tất cả con người của mình chứ không chỉ với cảm xúc ấy. Ví dụ, khi cảm thấy buồn, hãy đem lại bình tĩnh bằng cách khóc to hoặc nói chuyện với một người bạn thân hay thỉnh thoảng một mình.

Có nhiều cách tích cực giúp kiểm soát những cảm xúc ngang bướng đang xâm chiếm tâm hồn. Ví dụ, nỗi buồn chỉ ra rằng bạn cần thay đổi một khía cạnh nào đó trong cuộc sống. Mặc cảm tội lỗi thúc đẩy bạn cần thực tế hơn với những trách nhiệm của mình. Sự xấu hổ khuyến khích bạn nhìn vào những ưu điểm của mình thay vì những khuyết điểm. Lòng tức giận giúp bạn tập trung vào những gì là quan trọng cho mình. Sự ghen tức có thể làm sáng lên điều bạn thực sự mong muốn trong đời. Sự vô cảm đòi hỏi bạn kích thích trí não và thể lực nhiều hơn nữa. Nỗi sợ hãi động viên bạn đối mặt với vấn đề hơn là né tránh đi.

Nguyên tắc thứ năm dạy chúng ta rằng một cuộc sống đầy đủ nghĩa là biết giữ quân bình, hài hoà trong các sự việc xảy ra với mình. Cuộc sống luôn bao gồm tình yêu

và hận thù, niềm vui và nỗi buồn, sung sướng và đau khổ. Đó chính là điều kỳ diệu và vẻ đẹp của cuộc đời.

Hãy mở to mắt

Khi đối mặt với những khó khăn, buồn bã, những đòi hỏi của cuộc sống, bạn thường bị cám dỗ tìm một lối đi tắt, một lối thoát, hoặc một đường vòng. Bạn không muốn mình bị đau khổ hoặc khó chịu, không muốn phải sống với những điều kiện khó khăn, hoặc phải làm những việc không hài lòng chút nào.

Nhưng lối đi tắt và sự tránh né không giúp gì được hết. Thêm quá nhiều nước chỉ khiến bạn phung phí tiền bạc vào ly cà phê. Cuối cùng bạn chỉ ném mùi vị tẻ nhạt mà thôi. Cuộc đời cũng vậy. Lối tắt sẽ dẫn chúng ta trở lại điểm khởi đầu hoặc đến một nơi còn tồi tệ hơn. Bạn bị bế tắc cho đến khi nào bạn mở to mắt, đối mặt với thử thách, chấp nhận kinh nghiệm đau thương, và vượt qua chúng.

Vậy hãy vượt qua tối tăm với đôi mắt mở to cho dù không biết nó dẫn tới đâu. Hãy đối mặt với những gì phải đối mặt, chấp nhận những gì phải chấp nhận, và nhìn thẳng vào sự việc liên quan tới bạn. Luôn bước một chân lên phía trước và rồi bạn sẽ tìm được lối khác, mạnh mẽ và khôn ngoan hơn, để lại đau thương và khó khăn ra phía sau. Bạn sẽ đạt tới sự hiểu biết và nhận thức đúng đắn giúp kéo dài giá trị con người bạn.

Cần biết rằng bất cứ điều gì bạn đối mặt đều mang đến kinh nghiệm quý giá. Nó dạy bạn những bài học hữu ích để đối phó với những tình huống sắp tới trên đường đời. Đừng chối bỏ hay chống lại. Đừng cố tránh né, bởi vì nếu làm thế, bạn chỉ tạo thêm đau khổ cho bản thân mà thôi.

Thay vào đó, hãy tin rằng dù bây giờ bạn cảm thấy khó chịu biết bao đi nữa, bạn cũng sẽ vượt qua được và mọi chuyện sẽ chấm dứt. Hãy lần theo bóng tối cho đến khi nguồn sáng xuất hiện. Hạnh phúc và lời giải ở trước mặt bạn, vì vậy cần tiếp tục đi tới. Hãy thách thức tiêu cực trong mọi tình huống. Hãy mở rộng đôi mắt và trái tim và bạn sẽ vững vàng.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nguyên tắc 6

Nước sôi sẽ huỷ hoại hương vị

Biết kiểm soát mức độ căng thẳng trong cuộc sống

Cà phê nói gì?

Nước sôi sẽ gây cà phê có vị đắng, vì vậy không bao giờ nấu sôi cà phê. Nên pha cà phê trong khoảng 90°C đến 96°C.

downloadsachmienphi.com
Cuộc sống nói gì?

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Kiểm tra mức độ căng thẳng. Hãy quản lý cơ thể, trí não, và tinh thần.



Khi cà phê đun nóng quá mức, nó sẽ có vị đắng và khó chịu. Bạn nhất thiết phải pha ở nhiệt độ thích hợp. Hãy nhìn vào cuộc sống của chính bạn. Có những lúc bạn cảm thấy bị đun sôi với những căng thẳng và áp lực? Nếu bạn muốn dẫn dắt một cuộc đời hạnh phúc, thì không còn lúc nào tốt hơn bây giờ để tạm dừng và làm theo nguyên tắc thứ sáu trong tản mạn với cà phê.

Điểm sôi

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy dẫy những sự căng thẳng. Tất cả mọi khía cạnh trong cuộc sống, từ gia đình đến các mối quan hệ, rồi con cái, đời sống tình dục, di chuyển độ đầy đều tiềm ẩn sự căng thẳng chỉ muốn trào ra. Ngay cả những niềm vui đơn giản như ngồi uống cà phê khi nhìn từng giọt chảy xuống bát tận đôi khi cũng có thể gây căng thẳng.

Có một vấn đề khác của sự căng thẳng đó là tính lan truyền. Nếu ông giám đốc khó chịu và lo lắng thì không khí ấy sẽ lan sang nhân viên. Nếu cha hoặc mẹ căng thẳng thì cả gia đình sẽ phải chịu đựng điều ấy. Nếu người bán hàng hay nhân viên phục vụ không vui, nó có thể khiến người khách hàng chấm dứt việc mua sắm hôm ấy.

Có một lần khi mọi người đang ngồi uống cà phê thì một đôi nam nữ ngồi xuống bàn bên cạnh. Họ không

có vẻ gì thoải mái. Mỗi lần chàng bắt đầu câu chuyện thì nàng quát nạt lại và rồi họ cãi nhau. Chỉ vài phút sau mọi người trong quán cả phê cũng căng thẳng và mệt mỏi vì sự hiện diện bất lịch sự kia. Khi cuối cùng họ bỏ đi ai cũng thấy nhẹ nhõm. Sự căng thẳng đã lây sang người khác.

Dấu hiệu của căng thẳng thường là miệng bị khô, tay bị ướt, da có vấn đề, bị mất ngủ, tâm trạng bất ổn, mất hứng thú tình dục, và sức khỏe trở nên sút kém. Nhiều người quen với cảm giác căng thẳng đến nỗi chấp nhận sức khỏe suy yếu và coi đó là chuyện bình thường. Nhưng căng thẳng sẽ không còn bình thường khi bạn cảm thấy bức tức, mệt mỏi suốt ngày. Bắt đầu từ hôm nay mỗi khi bạn căng thẳng, hãy nghĩ đến hình ảnh cả phê bị đun sôi và ngày càng đắng ngắt.

Đã đến lúc bạn cần ngừng lại, giảm nhiệt xuống, và hồi tưởng. Cuộc đời này có ý nghĩa gì đối với bạn? Tại sao bạn cảm thấy tồi tệ khi đang vui vẻ? Tại sao bạn lại đi ngược với dòng đời? Hãy nhấn nút tạm dừng trong giây lát, và dành thời gian để khám phá một viễn cảnh mới tươi sáng hơn.

Dừng lại, bình tĩnh, và hồi tưởng

“Đối với người Thổ Nhĩ Kỳ, vào lúc bạn từ chối hoặc làm ngo không phù cho vợ ly cà phê thì đó là một nguyên nhân chính đáng để ly hôn.”

William H. Ukers

Trong sách này chúng ta đã đề cập tới cách xử trí trong những lúc khó khăn trong đời, cách nhận lấy trách nhiệm, và làm sao để rèn luyện tinh thần. Bây giờ là lúc chúng ta đưa những hiểu ấy biết vào thực hành – bằng cách dừng lại để chăm sóc bản thân và kiểm soát căng thẳng.

Nếu bạn muốn một cuộc sống không hề căng thẳng, thì chẳng khác gì bạn giống như đã chết rồi vậy. Chúng ta cần một ít căng thẳng để thúc đẩy mình làm việc, nhưng quá nhiều căng thẳng sẽ không tốt. Đó là dấu hiệu ta cần thay đổi một khía cạnh nào đó trong cuộc sống.

Một trong những điều khủng khiếp khi căng thẳng đó là bạn không những đánh mất viễn cảnh của mình mà cả những hoạt động bình thường. Bạn đi coi thầy bói, coi tử vi để xem hạn vận ra sao, bạn sẽ tiêu tiền vào những việc vô ích, sẽ đưa ra những quyết định để rồi hối tiếc sau đó. Để đối phó với căng thẳng, điều quan trọng nhất là tìm ra sự mất quân bình ở đâu. Đừng nghĩ

đến chuyện ăn uống tắm rửa, nghỉ ngơi an dưỡng, hoặc dùng thuốc ngủ, mà hãy tìm sự quân bình trong cuộc sống giữa công việc, nghỉ ngơi, và vui chơi. Đó mới là phương pháp điều trị hiệu quả nhất để giảm căng thẳng.

Nhìn lại cuộc đời mình một cách cẩn thận là điều bạn cần làm bây giờ để giảm bớt căng thẳng. Xem xét tình trạng mất quân bình do đâu mà có, và dù bạn phải mất nhiều thời gian để điều chỉnh, hãy cứ quay lại quỹ đạo của mình. Nếu bạn đang làm việc quá sức, nên tổ chức lại thời gian để được nghỉ ngơi và vui chơi. Nếu cuộc sống bạn toàn chuyện vui chơi và nghỉ ngơi, hãy bắt đầu thực hiện những công việc mang tính thử thách về thể lực hoặc trí não. Nếu không có đủ thời gian tĩnh lặng, hãy cố dành một vài giờ quý báu. Tạo ra quân bình chắc chắn sẽ giảm bớt căng thẳng.

Vậy thì, nếu bạn uống đến tách cà phê thứ ba mà mới chỉ là mười giờ sáng, nếu bạn từ chối thắng thưởng để chạy bộ thay vì nhận lời ăn trưa, nếu bạn vùi đầu vào một công việc dù biết rằng mình không có đủ thời gian làm chuyện ấy, nếu bạn tiêu một món tiền mà bạn không có, nếu bạn nói những lời sẽ gây hối tiếc sau này, nếu bạn làm điều gì huỷ hoại đến sức khỏe, bạn hãy để nguyên tắc thứ sáu cảnh báo mình: đun sôi sẽ làm cà phê bị đắng. Đừng làm việc gì quá mức. Quân bình và tương đối trong mọi chuyện – vâng, mọi chuyện – đó là chìa khoá của một cuộc sống hạnh phúc. Mọi cuộc vui thú rồi cũng sẽ kết thúc, ngay cả một tách cà phê.

Làm nguội

Giả sử bạn đang đọc sách này bên tách cà phê với tinh thần sảng khoái, bạn sẽ có khả năng sạc lại bình điện trong người và biết tập trung vào điều tốt đẹp. Ngược lại bạn đọc sách với tâm trạng căng thẳng và lo lắng, nghĩa là bạn đã quên chuyện cần phải bỏ ra ít thời gian và không gian để làm nguội tâm trạng căng thẳng ấy đi.

Khi căng thẳng, các cơ bắp căng cứng, và kết quả là bạn cảm thấy khó chịu như đau đầu, tức ngực, khó thở, đau bao tử, khó nuốt. Những cảm giác ấy càng tăng thêm sự căng cơ, và vòng lặp ấy cứ tiếp diễn. Do đó biết cách làm cơ thể thư giãn là điều hết sức quan trọng. Bạn có thể đi uống cà phê giải lao, đi xem phim, đọc sách, nghe nhạc, chơi đàn. Nhưng nếu bạn không thể thư giãn, hãy biết cách hành động từ tốn. Một trong những phương pháp là xả hơi toàn thân, từng cơ bắp một. Bắt đầu bằng cách xuôi vai xuống, nghỉ ngơi tất cả các cơ bắp trên khuôn mặt – điều ngạc nhiên là nhiều người thường hay cau mày mà không hề biết mình làm như vậy – thở sâu, và từ từ thư giãn. Bạn cũng có thể đếm tới mười trước khi phản ứng chuyện gì đó hoặc lặp lại những câu tích cực như: “tôi đang tự chủ”.

Những kỹ thuật như luyện yoga hay thiền định cũng cho những kết quả đáng kinh ngạc khi bạn bị căng thẳng và áp lực. Hãy tập thói quen đơn giản sau: chọn một từ để tập trung tư tưởng ví dụ như “hạnh phúc” hay “bình

yên". Ngồi im lặng, thư giãn cơ thể, giãn các cơ bắp, và thở sâu. Đọc từ tập trung ấy mỗi lần bạn thở ra. Nếu bạn mất tập trung, hãy suy nghĩ trở lại với từ ấy. Lúc đầu bạn cố gắng thực hiện trong năm phút, rồi dần dần tăng thời lượng lên. Thực hiện thói quen này ít nhất một lần trong ngày.

Đừng nghĩ rằng thư giãn là chuyện đơn giản. Đối với một số người đó là một kỹ năng phải tập luyện mới có. Bạn có thể cảm thấy kỳ lạ hoặc không thoải mái lúc đầu nếu bạn đã quen tâm trạng căng thẳng. Đừng lo về chuyện ấy. Chỉ cần chấp nhận rằng nó cần thời gian để bạn cảm thấy thoải mái. Bạn phải chắc chắn mình thở sâu và đừng luyện tập khi đang đói bụng, khi no bụng, hoặc khi quá mệt. Hãy biến không gian chung quanh thành môi trường giúp bạn nghỉ ngơi. Nếu bạn đang có vết bầm, hãy thư giãn bằng cách xoa nhẹ nhàng khu vực bị đau. Nếu là người dễ dàng thiếp ngủ, bạn tránh nằm xuống.

Cần dự kiến những suy nghĩ căng thẳng sẽ cắt ngang quá trình thư giãn. Cách tốt nhất để đối phó là đừng chống lại. Chỉ cần chấp nhận rằng những tư tưởng đó đôi khi sẽ thoáng qua trong tâm trí, rồi sau đó hãy thư giãn trở lại. Nếu không thấy kết quả ngay lập tức, đừng bỏ cuộc hoặc cố gắng hơn làm gì. Cứ chờ đợi tâm trạng thư giãn xuất hiện. Thở đúng cách sẽ giúp bạn đạt được điều đó.

Thở chậm và sâu thông qua lỗ mũi chứ không phải qua miệng, để cơ bụng phồng lên xẹp xuống, tâm trí và cơ thể sẽ bình yên và giúp bạn vượt qua căng thẳng. Bạn thử tập theo cách đơn giản sau: hít vào bằng mũi thật sâu và đếm tới năm, ngưng thở và đếm tới năm, thở ra từ tốn qua mũi và đếm tới năm, chờ đợi và đếm tới năm sau đó lặp lại. Tập trung vào hơi thở và đếm sẽ giúp bạn bình tâm một cách kỳ diệu. Còn thở bình thường chỉ giúp phần cơ thể được bình yên mà thôi.

Khi căng thẳng bạn có khuynh hướng thở gấp. Đó là phản ứng tự nhiên của cơ thể. Nó dùng phần trên buồng phổi và kết quả là đem nhiều ô-xy hơn vào cơ thể. Mọi người đều thở gấp khi căng thẳng hoặc tập thể lực. Nó giúp cung cấp đủ ô-xy để cơ bắp giảm sự căng cơ khi gia tăng hoạt động. Thở gấp trong thời gian ngắn không vấn đề gì, nhưng nếu trở thành thói quen sẽ gây rắc rối. Quá nhiều ô-xy được đem vào máu gây mất cân bằng giữa ô-xy và ca-bô-nic tạo cảm giác khó chịu, chóng mặt, mệt mỏi và đau nhức.

Những hiện tượng ấy có thể gây ra một chu kỳ căng thẳng. Bạn có thể học cách thở đúng rất dễ dàng mỗi khi lo lắng. Dùng thở bằng phần trên buồng phổi, và tránh thở gấp gáp. Khi mới tập thở đúng cách, bạn có thể nằm xuống để thấy rõ sự khác nhau giữa thở sâu và thở nông.

Trước hết thở hết hơi ra. Sau đó hít vào nhẹ nhàng

qua lỗ mũi; nở đầy, buông phổi để bạn thấy cơ bụng trương lên. Rồi sau đó thở ra chậm, chậm và hết sức. Lặp lại trong một nhịp đều đặn. Bạn có thể hít thở mười lần trong một phút. Nếu không lấy đủ không khí, hãy trở lại cách thở bình thường. Sau đó, cố gắng kéo dài hơi thở, hít thật sâu, thở thật dài. Để có nhịp thở đều đặn, điều quan trọng là đừng cố sức mà phải phối hợp nhẹ nhàng với các cơ bắp trong khi thở. Nếu bạn thực tập thở đúng mỗi khi thấy lo lắng, bạn sẽ ngày càng thở sâu một cách dễ dàng thay vì thở gấp.

Những kỹ thuật thư giãn trên giúp bạn có không gian và thời gian để đưa sự việc trở lại với viễn cảnh của mình. Bạn sẽ khám phá ra sự quân bình cần thiết trong cuộc sống giữa cơ thể, trí não, tinh thần, và cảm xúc.

Quân bình cơ thể, trí não, tinh thần, và cảm xúc

Người ta nói rằng Voltaire từng uống hai mươi tách cà phê mỗi ngày. Thói quen đó có thể đóng một vai trò lớn cho những sáng tạo của Voltaire, nhưng, nếu đúng là ông ta nghiện cà phê đến thế, hẳn Voltaire đã bị rối loạn tiêu hoá, đó là chưa kể bệnh mất ngủ, lo lắng, và tất nhiên là bị căng thẳng kinh niên.

Uống cà phê là một lĩnh vực trong cuộc sống dễ dàng trở thành một thói quen thái quá. Để biết tại sao như vậy cũng không khó. Bạn thưởng thức cà phê, và nó

khiến bạn cảm thấy tốt đẹp. Vậy tại sao không uống thêm một chút nữa? Tất cả chúng ta đều biết giây phút thoải mái và sáng suốt khi chỉ uống một ly cà phê, nếu uống quá nhiều chỉ khiến bạn có tâm trạng thất thường vào ban ngày và thức giấc vào ban đêm. Để thưởng thức cà phê đích thực, bạn cần biết rõ khi nào nó không gây nguy hại cho sức khỏe. Cà phê đem lại nguồn vui khi uống từ một đến hai lần một ngày. Nhiều hơn thế nó không còn là nguồn vui nữa.

Áp dụng nguyên tắc thứ sáu trong tản mạn về cà phê là nguyên tắc về tinh thần trách nhiệm và biết chăm sóc đến trí não, cơ thể, tinh thần và tình cảm. Đó là quân bình đích thực trong cuộc sống. Một phong cách cân bằng trong cuộc sống, chăm sóc sức khỏe tránh những thái quá, là những yếu tố then chốt để sống hạnh phúc. Bạn hãy nghĩ đến cây cà phê. Nó cần nhiệt độ ấm áp của vùng nhiệt đới vào ban ngày, nhưng đồng thời nó cũng cần cao độ thích hợp để mát mẻ vào ban đêm, làm chậm quá trình phát triển và giúp cà phê có hương vị ngon nhất. Quá nhiều ánh nắng hoặc quá nhiều độ ẩm đều không tốt. Quá ít cũng sẽ huỷ hoại cây cà phê. Vì vậy, điều cần thiết là một môi trường cân bằng nhằm bảo đảm cây phát triển tốt nhất. Cuộc sống bạn cũng như thế, quá nhiều hoặc quá ít một khía cạnh nào đó cũng sẽ gây hậu quả huỷ diệt.

Ngạn ngữ Hy Lạp nói rằng “Không gì quá mức” nhắc

chúng ta nhớ đến sự quân bình. Để đạt tới đỉnh cao, bạn cần sống trong sự quân bình ở mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Sấp sôi không phải là điểm sôi

Quân bình là điều hoàn toàn thiết yếu nếu bạn muốn sống có hiệu quả. Nếu không thực hiện điều tốt nhất, chẳng khác nào bạn pha cà phê khi nước đang sôi. Dù là hạt cà phê hảo hạng đi nữa, thì cà phê vẫn có vị đắng. Nếu pha đúng nhiệt độ, cà phê sẽ có hương vị tuyệt hảo. Những lời khuyên sau đây giúp đổi mới và củng cố bốn chìa khoá quan trọng của cuộc đời: cơ thể, trí não, tinh thần, và tình cảm.

Cơ thể: Phải ăn uống điều độ. Bạn không nhất thiết cắt bỏ hoàn toàn những chất mình ưa thích, mà chỉ cần ghi nhớ nguyên tắc cân bằng 80-20. Hãy ăn uống 80 phần trăm thời gian theo chế độ, và ăn uống theo ý thích 20 phần trăm còn lại. Cố gắng thêm vào nhiều thực phẩm lành mạnh cho cơ thể trong chế độ ăn uống: rau quả, trái cây, chất xơ, đủ lượng chất đạm, thật nhiều nước để tổng khứ chất độc ra khỏi cơ thể.

- * **Tập thể dục thường xuyên.** Hãy giữ thân hình cân đối. Nếu đã mất thói quen thể dục, hãy tập mười phút mỗi lần, ba lần trong một tuần rồi từ đó tăng thêm cường độ. Những thành tựu nho nhỏ giúp

phát triển động lực để tập luyện nhiều hơn. Rồi một khi bạn bắt đầu cảm thấy khá hơn và trong người khoẻ khoắn, bạn không muốn ngừng tập một buổi nào hết.

* *Ngủ ngon.* Bạn cần được nghỉ ngơi và làm mới cơ thể để vui sống. Cần bảo đảm một giấc ngủ ngon. Bạn cần tránh cà phê, thức ăn khó tiêu, và vận động nhiều trước khi đi ngủ ít nhất hai tiếng đồng hồ, tất nhiên ngoại trừ khi học thi, đi dự tiệc, hay có buổi hẹn quan trọng!

Trí não: Việc học không chấm dứt sau khi bạn rời trường. Hãy giữ đầu óc hoạt động bằng cách học hỏi và khám phá mọi lúc. Khi ngồi uống cà phê, hãy thử liệt kê những gì bạn có thể học giỏi. Bạn có thể giỏi về nói, viết, hoặc đọc sách vở. Bạn có thể rất tài giỏi trong việc sáng tạo ý tưởng, hoặc có trí nhớ tốt, có thiên khiếu về tổ chức, âm nhạc, hoặc lãnh đạo. Bạn giỏi mặt nào không quan trọng. Khi làm điều gì mình thích, nó sẽ thúc đẩy và mài dũa trí não, giúp bạn tự tin về chính mình.

Tinh thần: Khi nghỉ ngơi hay khi thư giãn bên ly cà phê, hãy tự hỏi: “Mình cảm thấy ra sao lúc này nhỉ?” “Mình có cảm thấy tồi tệ không?” Nó giúp bạn ý thức về tâm trạng hiện nay và nhận ra nhu cầu thực sự của mình.

Và khi mọi chuyện đang xuống dốc hãy giữ tinh thần khoẻ mạnh bằng cách cười lớn. Đôi khi cuộc đời cho

bạn một tách cà phê khủng khiếp, bạn không thể làm gì khác hơn, nhưng bạn vẫn có thể cười. Hãy biết cách cười nhạo bản thân khi sự việc ngỡ ngàng xảy ra, bởi vì nếu không người khác sẽ cười nhạo bạn.

Tinh cảm: Nuôi dưỡng tình cảm bằng cách sống dựa trên những giá trị tích cực. Sự thành thật, trân trọng, tình yêu, chung thủy, trách nhiệm sẽ nuôi dưỡng tình cảm và giữ bạn đi đúng quỹ đạo. Còn nhiều giá trị tích cực khác và trái tim bạn sẽ tự nhận ra. Để hiểu tầm quan trọng của những giá trị này, bạn hãy thử tưởng tượng mình sống dựa vào những giá trị ngược lại. Không thể có một tách cà phê ngon nếu dùng hạt cà phê chất lượng dở, không thể sống hạnh phúc dựa trên sự lừa dối, căm thù, và oán ghét. Sống cùng với giá trị của bản thân sẽ tăng sức mạnh nội tâm và sự quyết tâm để sống một cuộc đời quân bình, hạnh phúc.

Quản lý thời gian

Khả năng quản lý thời gian là điều cần thiết để có cuộc sống quân bình. Nếu quá bận rộn và không tổ chức thời gian hợp lý, sớm muộn gì bạn cũng bị công việc đè bẹp. Bạn chẳng cảm thấy vui vẻ gì khi lúc nào cũng nghĩ đến những điều 'nên làm', 'phải làm'. Hạnh phúc thay, bạn có thể sửa chữa sự mất quân bình này với một thao tác dễ dàng – quản lý thời gian. Bạn không cần phải chấm dứt các hoạt động mình thích làm, bạn chỉ cần sử dụng

thời gian một cách hiệu quả. Nếu thời gian là quý báu, vậy hãy bắt đầu quản lý giá trị của nó với tất cả nỗ lực của mình. Bạn sẽ cảm thấy mình có giá trị và người khác cũng đối xử trân trọng với mình hơn. Sau đây là vài lời khuyên cho việc quản lý thời gian:

Viết ra giấy các công việc. Lập danh sách các công việc bạn phải thực hiện. Bạn có thể dùng sổ tay, nhật ký, hay bảng phấn để ghi các công việc ấy. Sau đó đừng ném nó đi, mà hãy đọc hàng ngày.

Ưu tiên. Đây là một yếu tố quan trọng. Hãy biết ưu tiên trong công việc. Bạn có cần thiết làm tất cả các công việc trong danh sách đó không? Nếu không, hãy gạch bỏ. Bạn có thể nhờ người khác làm hộ không?

Thực hiện công việc khó khăn trước. Bắt đầu bằng những công việc khó nhất. Đừng trì hoãn. Hãy tập làm ngay.

Biết nói không. Nếu không muốn hoặc không thể, hãy biết nói không. Đừng mất thời gian lo lắng tìm những lời bào chữa cho tiếng không ấy. Bạn không cần có lý do để bào chữa.

Hãy biết lên kế hoạch làm việc hàng ngày. Đừng bắt việc uống cà phê là ưu tiên cuối cùng. Bạn được quyền làm như vậy. Để hoạt động tốt hơn, bạn cần có thời gian tương xứng cho việc nghỉ ngơi và hồi tưởng. Nếu không cho mình thời gian thư giãn, bạn sẽ rơi vào tình trạng

mất quyền kiểm soát. Các nghiên cứu cho thấy nghỉ ngơi thường xuyên sẽ gia tăng năng suất. Vậy bạn thấy đó, uống cà phê không còn là chuyện lãng phí thời gian đâu, nó là điều cần thiết. Từ giờ trở đi, mỗi khi thấy căng thẳng, hãy nghĩ đến ly cà phê nóng và thơm ngát bên mũi bạn. Nhắm mắt lại và sưởi ấm lòng bàn tay quanh ly cà phê. Và thư giãn.

Đừng sao nhãng tiếng nói nội tâm

Hãy nhìn thật kỹ mọi khía cạnh trong cuộc sống và dùng phương pháp quân bình. Bạn trải qua nhiều thời gian với ai? Bạn có giữ sự quân bình không? Bạn có dành đủ thời gian cho gia đình, bạn bè, người thân, con cái? Bạn có nỗ lực tiếp xúc với người mới?

Bạn có dành đủ thời gian cho bản thân? Đừng sao nhãng tiếng nói nội tâm. Hãy tìm kiếm những lúc tiếp cận và nuôi dưỡng tâm hồn. Có thể đó là lúc đi trên bãi biển, lắng nghe tiếng nhạc, đốt một ngọn nến, đọc một cuốn sách, thưởng thức cà phê. Trong một chừng mực nào đó, bạn làm gì không quan trọng mà là có được một không gian để giúp đầu óc trong sáng và nuôi dưỡng tâm hồn sâu thẳm nơi ẩn chứa bản chất con người bạn.

Khi chúng ta quên mất không chú ý đến tinh thần, ta trở nên hồi hộp, căng thẳng và sợ hãi. Một trong những cách hiệu quả nhất để làm trí óc bình tĩnh là liên

kết với thiên nhiên. Tất cả chúng ta đều là tạo vật trên trái đất này. Thế giới luôn có sẵn những hình thức bảo vệ giúp ta bình tâm nếu biết nối kết với thiên nhiên. Sau đây là vài lời khuyên:

Kế hoạch trốn thoát. Lập kế hoạch trốn thoát khỏi thành phố dù chỉ là một vài tiếng trong một tuần.

Dạo mát ở đồng quê. Nếu không thể như vậy, hãy đi dạo trong công viên.

Thưởng thức thiên nhiên. Dành thời gian ngắm nhìn thiên nhiên kỳ diệu, bầu trời xanh, thảm cỏ mát, tiếng chim hót vang.

Chậm nhịp sống lại. Hãy làm nhịp sống chậm lại và hưởng lấy sự thanh bình yên tĩnh.

Thật ngạc nhiên khi bạn nhanh chóng khôi phục bản thân qua các cách trên. Sự thiếu tự trọng thường là hậu quả khi bạn cố gắng quá sức để theo kịp sức ép của nhịp sống hiện đại để rồi quên mất phần tâm hồn. Nghỉ ngơi trong thiên nhiên, hưởng những niềm vui nhỏ bé và bạn sẽ khôi phục lòng tự trọng của mình.

Một cách khác để thư giãn và bình tĩnh là dựa vào một cơ thể vững chãi. Hãy để ý khi thở, bạn phải thở chậm lại cho đến khi nào bạn bình tĩnh hơn. Nhắm mắt và thở thật sâu, để cơ bụng căng ra và thư giãn. Khi đã sẵn sàng, bạn sẽ mở mắt và bình tĩnh bước vào phòng.

Để dẫn tới một cuộc sống quân bình với sức mạnh

của tâm hồn và lòng tự trọng, đôi khi chúng ta cần ngừng hoạt động và trở về với bản ngã. Hãy giải phóng những căng thẳng của cơ bắp và nhận thức bản thân. Dành ít phút trong ngày để hoàn toàn im lặng. Tắt radio và tivi, không đọc sách hoặc làm bất cứ điều gì. Lúc đầu bạn rất khó thực hiện, vì vậy bạn đừng nên ngồi quá lâu. Khi đã quen bạn có thể ngồi lâu hơn và có thể giữ quân bình giữa công việc và tâm trạng.

Khi trải qua thời gian luyện tinh thần như thế, bạn sẽ tự thúc đẩy bản thân và nhìn rõ hơn hướng đi nào bạn nên chọn. Bạn cũng có thể liên lạc với những người hay những sự việc ảnh hưởng tới mình. Bạn sẽ cảm thấy gần gũi với người bạn yêu mến đang ở nơi xa. Hoặc bạn sẽ trân trọng với những gì mình đang có.

Nói rằng mình không thể giúp đỡ người khác là điều thật dễ dàng, vì bạn không có thời gian hoặc không có tiền. Chúng ta kêu than không có đủ tiền để mua một chiếc màn cửa mới, một chiếc xe mới. Chúng ta thường ngụp lặn trong những bi kịch ta dựng lên và quên mất chúng ta vẫn còn hạnh phúc nhiều lắm. Ý thức về những gì mình đang có sẽ làm thay đổi thái độ, từ việc chỉ biết phục vụ mình sang ý thức thực tế và trách nhiệm hơn. Sống trong cảm xúc như thế, bạn sẽ khám phá một khía cạnh khác của thoải mái, một cảm giác thanh bình nội tâm, và lòng trân trọng.

Vì vậy, dù bạn có là một người biết sống nội tâm hay không, mỗi lần có dịp hãy thử chăm sóc tâm hồn, trong khi bạn đang thưởng thức cà phê hay khi tắm với ánh nến lung linh trong bồn. Đó là con người thật của bạn, và phục vụ tâm hồn sẽ mang lại bình an trong lòng.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nguyên tắc 1

Uống cà phê khi còn nóng

Hãy sống trong hiện tại

Cà phê nói gì?

Hãy uống ngay sau khi pha xong. Cà phê chỉ nên giữ ấm khoảng mười lăm phút trên bếp trước khi hương vị của nó trở thành khó chịu.



Cuộc sống nói gì?

Sống trong hiện tại với một thái độ tích cực và mong đợi.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hãy tin vào bản thân và sống với những gì đáng sống. Hãy thức dậy vào sáng sớm và ngửi mùi cà phê. Hãy sống một cuộc đời đầy đủ và hưởng thụ từng giây phút quý giá của cuộc sống.

Tin vào bản thân

Nguyên tắc thứ bảy trong tản mạn với cà phê thúc giục bạn hãy sống trong hiện tại, nhưng để có thể sống trong hiện tại một cách thành công bạn cần tin nơi mình. Động lực và nguồn cảm hứng chính là niềm tin mạnh mẽ vào bản thân và khả năng của mình.

Mỗi lần bước đi và thưởng thức một ly cà phê, hãy tập cảm giác của một người chiến thắng. Cảm giác chiến thắng sẽ giúp bạn vượt qua những khó khăn mà lúc trước tưởng chừng như không thể được. Đôi lúc trong cuộc sống bạn từng nếm hương vị chiến thắng, cho dù đó chỉ là những chiến thắng nhỏ nhoi. Hãy nhớ lại những chiến thắng ấy và tập trung vào chúng để gây nguồn cảm hứng.

Sự kiện không quan trọng bằng cảm giác và lòng thoải mái mà sự kiện ấy mang lại. Nó không cần phải là một chiến thắng lớn, thậm chí một chiến thắng nhỏ cũng đủ, như thắng trong một trò chơi hay đi mua quà giáng sinh đúng lúc. Hãy cố nhớ những thành công bạn từng có. Hãy gợi nhớ chi tiết những kinh nghiệm ấy để giúp

hồi sinh cảm giác chiến thắng. Bạn không những nhớ lại những kỷ niệm đẹp, mà còn đem lại sự tự tin và thành công đến cho mình.

Không phải ai cũng sống với tất cả khả năng của mình. Các nhà nghiên cứu não cho rằng chúng ta chỉ sử dụng một phần trăm tiềm năng của bộ não. Bạn đang có những khả năng thành đạt nhiều hơn những gì bạn nhận thấy. Hãy tránh xa suy nghĩ rằng bạn sinh ra mà không có một khả năng nào đó. Hãy thay đổi niềm tin tự giới hạn bản thân đi, và phát triển để tận dụng khả năng trong con người bạn.

Cho đến năm 1954 ai cũng cho rằng con người không thể chạy được một dặm dưới bốn phút. Cho đến khi Roger Bannister là người không tin vào rào chắn ấy trong tư tưởng, và anh đã phá kỷ lục thế giới. Anh thành công bằng cách vượt qua tâm lý tự giới hạn khả năng. Và một khi anh phá được kỷ lục, rất nhiều vận động viên khác cũng chạy được một dặm trong bốn phút. Tại sao vậy? Bởi vì niềm tin bao lâu nay bị phá tan. Tất nhiên, mọi thành đạt đều có giới hạn của nó, nhưng lý do mà chúng ta đạt tới đỉnh là bởi vì chúng ta không nhận ra giới hạn thực sự của mình tới đâu. Chạy một dặm dưới bốn phút cũng giống như bất kỳ mục tiêu nào khác. Chính là rào chắn trong tư tưởng mà ta cần phải vượt qua trước tiên. Nếu biết tin tưởng mạnh mẽ vào điều gì, ta sẽ đạt tới.

Bí mật của sức khỏe và hạnh phúc đơn giản là làm việc với cảm giác tốt đẹp từng giây phút trong cuộc sống. Cảm giác tốt đẹp xuất phát từ cảm giác tự tin mình là ai và bạn có mục đích trong cuộc đời. Đó chính là nhờ một ý nghĩ thuyết phục rằng bạn đang có câu trả lời để vượt qua mọi thử thách. Hãy cảm giác như người chiến thắng. Hãy hình dung con đường bạn muốn đạt tới và thái độ của bạn sẽ theo kịp hình ảnh trong tâm trí về bản thân mình.

Sức mạnh của tư tưởng

Nguyên tắc thứ bảy nhắc bạn nhớ rằng bạn có sẵn trong người một nguồn năng lượng khổng lồ để thay đổi và sáng tạo mà bạn có thể sử dụng bất cứ lúc nào, để tiến đến bất cứ mục tiêu nào. Để sống đầy đủ và sáng tạo ở hiện tại, bạn cần khám phá sức mạnh của tư tưởng. Một khi đã khám phá ra điều đó, bạn không bao giờ cảm thấy bất lực nữa.

Như ta đã nói trong nguyên tắc thứ năm, bằng cách phát triển tư tưởng bạn có thể thay đổi ngoạn mục cuộc đời mình tốt đẹp hơn. Tư tưởng giống như nam châm lôi kéo bạn về phía những gì bạn hình dung trong tâm trí. Vì vậy, thật quan trọng để kiểm soát những gì mình nghĩ. Hãy chọn lựa khôn ngoan tư tưởng của mình. Những gì bạn thường hình dung sẽ dễ trở thành hiện thực. Chỉ

có một người duy nhất chịu trách nhiệm về suy nghĩ của bạn: bạn. Số mệnh hình thành qua các tư tưởng.

Tư tưởng tạo ra hiện thực trong đời. Tư tưởng đến trước rồi cuộc sống sẽ kéo bạn theo hướng của tư tưởng. Nếu bạn không tin rằng bạn xứng đáng thành công và hạnh phúc cùng những điều tốt đẹp trong đời, thì tư tưởng cũng sẽ chắc chắn với bạn rằng không bao giờ bạn đạt tới điều đó. Hãy dùng tư tưởng để thay đổi niềm tin. Bắt đầu ngay bây giờ, ngay giây phút này. Nói với bản thân mình đủ giỏi, đủ thông minh, đủ yêu thương. Bật tư tưởng này nhiều lần trong tâm trí. Gửi thiện chí đến người khác. Nếu không thích một người nào đó, hãy cố gắng thay đổi cách nghĩ về họ. Tưởng tượng họ là bạn bè và có thể giúp đỡ bạn. Chẳng bao lâu bạn sẽ thấy kết quả, vì khi người khác đáp trả sự tích cực của bạn, thái độ lạc quan và những ước muốn sẽ bắt đầu đến với bạn.

Hãy bỏ lại những tư tưởng tiêu cực trước khi chúng có cơ hội huỷ diệt mình. Thử nghĩ xem bao lâu rồi bạn chỉ đợi thất vọng đến với mình. Nếu điều ấy vây quanh bạn từ hồi còn bé, có lẽ bạn phải nỗ lực nhiều mới bỏ nó ra sau lưng được. Giống như học ngoại ngữ hay di chuyển đến nơi ở mới, bạn cần bỏ nhiều công sức lắm. Nhưng một khi hoàn thành bạn vui mừng vì đã có nó đúng lúc. Hãy bắt tay ngay bây giờ với hy vọng rằng mình sẽ thay đổi tư tưởng tiêu cực bằng tư tưởng tích cực.

Mỗi khi tự nhủ bạn là người chỉ làm những chuyện sai lầm hoặc luôn gặp xui, bạn phải đấu tranh. Mọi chuyện xảy ra dù có thể thắm cách mấy cũng là sự kết hợp của một quá trình. Mọi thứ đều tồi tệ, có đúng vậy không? Tất cả do lỗi của bạn? Biết đâu điều tốt đẹp sẽ xảy ra bây giờ hoặc trong tương lai từ sự kiện này? Tôi có dựa trên lý trí không? Nó có thực sự là vấn đề không?

Nếu vẫn cảm thấy bi quan và nghĩ rằng thật ảo tưởng để thay đổi, bạn thử làm cách này: Thay vì nghĩ rằng “Tôi không bao giờ có đủ tiền mua nhà riêng” bạn nghĩ “Cho tôi bây giờ tôi chưa có đủ tiền mua nhà riêng – trừ khi vô tình xảy ra điều gì đó.” Khi thêm vào tư tưởng “cho đến bây giờ” bạn tự nhắc mình rằng còn có nhiều chuyện bạn không biết. Bạn cũng mở rộng tâm trí đến những khả năng dẫn đến thay đổi – và thường cuộc đời vẫn xảy ra những tình huống bất ngờ như vậy.

Nếu có người đưa ra ý kiến tiêu cực về bạn, hãy thay đổi tư tưởng. Ví dụ, nếu mẹ bạn nói rằng bạn không làm được gì trong đời, thử tưởng tượng mẹ nói rằng “Theo ý kiến của mẹ, con không bao giờ thành công.” Sau đó, bạn tự nhắc mình rằng đó chỉ là ý kiến của riêng mẹ, chứ không phải của mọi người. Mọi chuyện đều có thể thay đổi tốt đẹp hơn.

Khi suy nghĩ tiêu cực đến, hãy vứt bỏ chúng giống như bạn nhổ cỏ dại trong vườn. Tưởng tượng bạn nhổ hết cỏ dại là những tư tưởng tiêu cực, và khu vườn sẽ trở lại với vẻ đẹp quyến rũ của nó.

Một trong những nguồn lo lắng chính là nỗi sợ hãi mình không thể làm được điều mình muốn. Đừng đợi đến cuối đời mới hối tiếc những gì mình không thực hiện. Hãy kích thích để nghĩ đến những gì mình thực sự muốn làm. Các nghiên cứu trên người già cho thấy những người có cảm giác thoải mái với chuyện tử sinh thường không tránh né chuyện đó nhưng chuẩn bị sẵn sàng. Hãy nghĩ đến những gì muốn thực hiện, đừng để tư tưởng “nếu như” ngăn chặn lối đi. Bắt đầu thực hiện chúng ngay. Hãy nhớ rằng, chỉ lúc cả phê còn nóng trong một thời gian nhất định nào đó mới ngon. Cuộc sống trên trái đất này cũng thế. Hãy sống với hiện tại.



Sống cho hôm nay

downloadsachmienphi.com

Nguyên tắc thứ bảy thúc giục bạn ngay giây phút này, hãy chú ý đến cuộc đời, sống hết mình, và tận tâm. Nếu làm như thế, bạn sẽ sống một cuộc đời trọn đủ.

Sống cho ngày hôm nay đòi hỏi bạn tin rằng quá khứ và tương lai sẽ tự chăm sóc chúng một cách tốt đẹp, bạn không cần để ý tới. Bạn cần hiểu rằng mình đang có tất cả ngay đây, ngay hôm nay. Người hạnh phúc và thành công luôn tin chắc rằng họ có tất cả mọi thứ cần thiết, cho dẫu cuộc sống không xảy ra theo như ý muốn. Xui xẻo chỉ là tạm thời, rồi điều tốt nhất sẽ quay lại. Luôn có những ngày họ nghi ngờ bản thân chứ, nhưng



họ sẽ luôn quay lại trong tĩnh lặng, biết rằng thế giới này là nơi tốt nhất và đáp ứng những nhu cầu của họ.

Nếu bạn đang chịu đựng nhiều khó khăn, đừng chờ đợi khó khăn qua đi mà hãy tìm những điều tích cực hơn. Đôi khi cuộc sống có những thử thách không thể chịu đựng, ví dụ như người yêu bỏ ra đi, và phải mất nhiều thời gian mới có thể lấy lại thăng bằng. Nhưng nếu là những khó khăn hàng ngày, dù nó có vất vả như thế nào bạn vẫn có thể tìm ra những điều trân trọng khác thay vào đó – sức khỏe, tình yêu nơi gia đình và bạn bè, con cái chăm ngoan, thức ăn ngon, ... Lần sau khi cảm thấy bế tắc, tức giận ai đó, hoặc thực sự tuyệt vọng, hãy cố gắng tập trung vào những gì mình đang có để giúp bạn chuyển sang thái độ tích cực và trân trọng trong tâm trí.

Hãy tìm niềm vui trong công việc hàng ngày. Có rất nhiều chuyện bạn làm hàng ngày và cho rằng chúng rất nhàm chán hoặc thích thú, việc đó tùy thuộc vào bạn. Đi chợ có thể là một công việc phải làm, nhưng khi đi chợ bạn sẽ có thời gian rời khỏi nhà hay văn phòng, có thời gian suy nghĩ, có cơ hội chọn món ăn lành mạnh. Hãy hưởng thụ những điều bình thường ấy.

Chúng ta đều công nhận hầu hết mọi ngày trong đời đều bình thường. Cuộc sống đôi khi cũng có những lúc bùng sáng và khiến ta nhớ mãi, ví dụ như buổi tiệc họp mặt gia đình hay ăn mừng chiến thắng nào đó, nhưng hầu hết là những ngày bình thường và tĩnh lặng. Tuy nhiên,

trong những ngày tĩnh lặng ấy cũng chứa biết bao cơ hội để vui sống, mà chúng ta thường không hề nghĩ đến và trân trọng. Đừng lãng phí những cơ hội ấy nữa và dành thời gian để nghĩ đến những niềm vui đơn giản trong đời. Bà Martha là người vừa ăn mừng sinh nhật lần thứ 106 của mình. Khi phóng viên hỏi rằng bà cảm nghĩ như thế nào vào sinh nhật lần thứ 106 này, bà lim dim đôi mắt và nhẹ nhàng đứng đưa trên chiếc ghế mây trả lời rằng bà cảm thấy tuyệt vời, vì mỗi ngày bà đều cảm thấy đặc biệt đối với mình.

Hãy hưởng thụ cuộc sống dù bạn bao nhiêu tuổi đi nữa. Tuổi tác không liên quan gì đến mức độ hạnh phúc. Các nhà nghiên cứu tiến hành điều tra trên ba mươi năm. Khi được hỏi lúc nào là thời gian hạnh phúc nhất thì tám trên mười người trả lời "ngay bây giờ". Bạn không bao giờ quá trẻ hoặc quá già để cảm thấy hạnh phúc – nếu bạn nghĩ mình hạnh phúc.

Bạn được trao tặng một cuộc sống, và với cuộc sống đó chính bạn, chứ không ai khác, sẽ có cơ hội tận dụng. Bạn sẽ viết lên cuộc đời của mình. Dù cuộc sống ném vào bạn điều tồi tệ đi nữa, thì cách bạn đáp trả mới là quan trọng. Hoặc là bạn mong đợi hạnh phúc đến, hoặc là bạn tự tạo ra ngày hôm nay. Hoặc là bạn sống với quá khứ và mong chờ tương lai, hoặc là bạn hưởng thụ và trân trọng những gì mình có bây giờ, và sống đầy đủ mỗi ngày trôi qua.

Vấn đề của bạn là gì?

Bạn có quá nhiều việc phải làm và không tìm đâu ra thời gian. Công việc và trách nhiệm với gia đình chiếm hết thời gian của bạn. Trên hết tất cả bạn còn có bạn bè phải thăm viếng, sửa sang nhà cửa, bạn cần tập thể dục và nhiều thứ khác nữa.

Nguyên tắc thứ bảy – sống với hiện tại – sẽ giúp bạn. Đó là sống trong hiện tại với một thái độ tích cực nhưng đồng thời cũng là việc biết dùng thời gian cho những gì cần thiết nhất. Các nguyên tắc trước thúc giục bạn hướng đến mục tiêu và hành động thích hợp. Nguyên tắc thứ bảy đưa mục đích lên hàng đầu.

Sống trong hiện tại nghĩa là dùng thời gian cho những gì xứng đáng nhất. Sống trong hiện tại nghĩa là bám vào những gì bạn tin là đúng đắn. Sống trong hiện tại nghĩa là để ý đến những gì bạn nghĩ, hơn là những gì người khác nghĩ về bạn. Sống trong hiện tại nghĩa là nói Vâng với mục tiêu của mình và nói Không với những gì gây sao nhãng. Sống trong hiện tại nghĩa là bạn biết điều nào là quan trọng phải giải quyết trước.

Bạn thuộc dạng người nào?

Bạn là người hay trì hoãn? Bạn không thực hiện công việc cho đến khi nào nước đến chân mới nhảy và thích sự căng thẳng? Bạn là người thích làm vừa lòng người

khác? Bạn cố gắng để mọi người hài lòng? Bạn sợ nói tiếng không vì không muốn bị ai phản đối? Hay bạn là chuyên gia chênh mảng? Bạn cứ để công việc chất đống và thư giãn suốt ngày?

Hoặc bạn là người biết điều gì quan trọng phải giải quyết trước? Bạn có thể không phải là người hoàn hảo, nhưng biết nhìn chuyện gì phải làm và chắc chắn điều quan trọng sẽ thực hiện trước. Bạn biết lên kế hoạch nên luôn đứng trước sự việc. Nó không có nghĩa bạn đang sống ở hiện tại, nó nghĩa là bạn tổ chức thời gian để những gì quan trọng nhất làm trước, và luôn có đủ thời gian cho công việc ấy. Bạn biết nói tiếng không với nụ cười trên môi. Bạn có giờ nghỉ ngơi nhưng biết rằng quá nhiều nghỉ ngơi sẽ trở thành lãng phí thời gian. Mặc dù phải đấu tranh, nhưng giữ quân bình là điều rất quan trọng.

Bạn cần can đảm để nhìn nhận vấn đề nào là quan trọng nhất. Khi áp lực đến, bạn dễ dàng chấp nhận những gì cũ kỹ, dù chúng không còn phù hợp nữa. Nhìn nhận sự thật về một vấn đề nghĩa là sẵn sàng chấp nhận cái mới, kết bạn mới, và bám vào niềm tin của mình. Nó nghĩa là bạn phải chấp nhận khó khăn để đạt tới kết quả trong tương lai. Nó không có nghĩa là quên sống ở hiện tại, mà chỉ là chọn lựa điều gì quan trọng nhất.

Làm điều quan trọng trước cần được huấn luyện về mặt tinh thần. Tuy nhiên sẽ chẳng dễ dàng khi bạn muốn thực hiện điều khó khăn trước vì mục tiêu trong tương

lai. Cần nhắc mình phải làm điều đó, vì một mục đích lớn lao hơn đó là khi thực hiện việc khó khăn trước bạn biểu lộ những gì tốt nhất.

Vậy điều gì kéo bạn lại? Hãy đi con đường xứng đáng để vượt qua. Trò chơi cuộc đời không phải là nhắm đến kết quả mà là cách chơi. Vậy hãy vui sống. Nó là giây phút hiện tại chứ không phải đích đến. Sự lựa chọn là của bạn. Nếu bạn biết sống đầy đủ ngày hôm nay, nếu bạn biết thưởng thức từng giây phút hiện tại, thì bạn đã là người chiến thắng rồi.

Thưởng thức từng giây phút

Khi mở cuốn sách này, bạn đã tặng cho mình một món quà tuyệt vời. Hãy để hôm nay, giây phút này, bạn sống một cách ý thức, hết mình và tận tâm, và bạn đang sống một cuộc đời đầy đủ.

Hãy kiểm tra mình đang làm gì ngay bây giờ. Bạn có đang sống với quá khứ và ước mơ? Hôm nay bạn cần tận tâm với hôm nay. Đừng để hiện tại trở thành lò mờ, vội vàng, hoặc rối tung lên. Hãy sống trong lúc này, đừng chỉ tồn tại mà thôi. Đừng phí năng lượng ở nơi khác. Nếu không, bạn sẽ sống què quặt. Vậy nếu bạn đang bận sống với tương lai hoặc vội vàng theo kịp thời gian, hãy chấm dứt ngay và tự nhủ: "Tôi phải sống với thực tại." Thay vì hớp vội cả phê, hãy biết thưởng thức nó.

Hãy để ngày hôm nay mang mọi ý nghĩa, dù nó buồn hay vui, đầy thử thách hay buồn chán. Hãy cảm nhận đầy đủ ngày hôm nay. Hãy thở sâu và sống trong hiện tại. Hãy nhìn cuộc đời như nó là vậy hôm nay và thưởng thức những gì bạn có. Lắng nghe người khác và xem họ thực sự là ai. Giây phút này là tốt nhất với bạn!

Bạn sẽ chia tay với những suy nghĩ lo lắng và bắt tay hành động bây giờ. Sức mạnh chính là sống trong hiện tại. Đó là thời gian quý giá nhất trong đời. Bạn có nhận ra điều ấy không?



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Kiến thức cà phê

Giữ cà phê tươi

Hạt cà phê phải được giữ trong những điều kiện tốt để có thể còn giữ được tươi trong khoảng sáu tuần, vì nó không thể nào đem ra sử dụng ngay được, để tránh sự ô-xy hoá nhanh đòi hỏi cà phê phải được đóng gói kỹ. Người ta dùng cách hút chân không hoặc sử dụng một van khoá cho phép khí carbonic thải từ hạt cà phê thoát ra được nhưng không cho khí ô-xy vào. Các cửa hàng dùng cách rang cà phê để giải quyết vấn đề này.

Tại nhà, bạn có thể làm chậm quá trình ô-xy hoá bằng cách bỏ hạt cà phê vào lọ kín và bỏ vào tủ lạnh. Nhiệt độ thấp làm chậm quá trình ô-xy hoá và nắp đậy kín giúp giữ hương vị cà phê lại.

Đừng quên rằng cà phê là một sản phẩm tươi và sẽ dần mất mùi. Cà phê rang để trong lọ kín giữ được khoảng một tháng. Cà phê nguyên trong bao kín giữ được khoảng hai tuần, còn nếu trong bình hút chân không có thể để tới một năm. Và khi pha cà phê với nước nóng bạn sẽ thưởng thức trong vòng từ mười đến hai mươi phút, nếu không hương vị cà phê sẽ ít nhiều biến mất.

Lời cuối

Sau khi đã đọc bảy nguyên tắc trong tản mạn với cà phê hy vọng bạn không còn nhìn ly cà phê giống như trước nữa.

William Blake, một nhà thơ người Anh, nhìn thế giới như một nắm cát, vậy tại sao ta không thể nhìn thế giới như một bãi cỏ, một nhánh cây, một nụ hôn ấm áp, một nụ cười sáng khoải, một ly cà phê hảo hạng, hay bất cứ điều gì khác giúp ta tìm thấy cảm hứng và thư giãn? Hãy cứ nhìn thế giới như là một nơi đầy bí mật, kỳ diệu, hân hoan, và tuyệt vời.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thế giới cà phê

Cho đến bây giờ không ai biết chính xác tại sao con người lại khám phá ra hạt cà phê để xử lý nó thành một loại thức uống, dẫu cho có nhiều truyền thuyết chung quanh hạt cà phê ấy.

Một câu chuyện kể rằng một người chăn dê ở nước Ethiopi thuộc châu Phi tên là Kaldi đã khám phá ra cây cà phê. Trong khi đi tìm thức ăn, đàn dê của Kaldi đã ăn một loại dâu màu đỏ trong một bụi cây lạ. Sau đó chúng có những thái độ bất thường. Đàn dê bắt đầu đá

chân lên không khí với một thái độ rất phấn kích. Chúng kiến cảnh tượng ấy, Kaldi quyết định cũng ăn thử những trái dâu lạ ấy và chẳng bao lâu anh bắt đầu nhảy múa ca hát. Khi anh tiết lộ về trái dâu lạ kỳ diệu ấy cho một thầy tu, tin tức lan truyền ngay đến khu tu viện. Các thầy tu đã chào đón và dùng nó như một phương cách để chống buồn ngủ mỗi khi cầu nguyện.

Một câu chuyện khác kể rằng Ali bin Omar al-Shadhili bị lưu đày tới nước Yemen vì đã phạm tội yêu con gái nhà vua. Tại Yemen, ông cùng các đệ tử nấu một loại dâu và uống thứ nước đó. Họ còn chữa trị cho dân chúng bằng cách cho uống nước cà phê. Sau đó nhà vua xin lỗi ông và ông trở thành vị thánh của những người trồng cà phê.

Dù sự thật là như thế nào, thì người ta cũng đồng ý rằng hạt cà phê tốt nhất là hạt ở Arabia, xuất phát từ lưu vực biển đỏ và người dân đã biết thu hoạch từ thế kỷ thứ sáu. Hồi đó cà phê được coi như một thức ăn. Người ta ăn hạt cà phê mãi cho đến thế kỷ thứ mười ba khi họ biết rang cà phê và pha chế gần giống như ngày hôm nay. Dần dần cả thế giới biết đến tính chất kích thích của cà phê và đến cuối thế kỷ mười chín, nó nhanh chóng lan truyền ra khắp thế giới.

Quán cà phê đầu tiên xuất hiện ở Ai cập năm 1550. Chẳng bao lâu cà phê trở thành một mục tiêu cần tiêu diệt nhằm mục đích thiết lập tôn giáo, các quán cà phê

là nơi cần bị phá huỷ. Rất nhiều quán bị tàn phá và đóng cửa ở Trung Đông. Năm 1637, quán cà phê đầu tiên được xây dựng ở châu Âu tại nước Anh và các quán cà phê nhanh chóng thay thế các quán rượu. Một quán cà phê lúc đó được mệnh danh là một hòn đảo của xã hội, thương mại, và chính trị. Các quán cà phê được dân chúng biết đến như những “đại học một ngàn”, nhiều đề tài được thảo luận quanh ly cà phê. Rất nhiều tờ báo, ngân hàng, hãng bảo hiểm khởi đầu đều xuất phát từ những bàn cà phê bằng gỗ trong các đám đông.

Tiếng tăm của cà phê như một chất kích thích nhẹ nhàng đã gây khó chịu đến những người cuồng tin. Vào thế kỷ mười sáu, một quan chức của nước Mecca là Kair Bey cấm uống cà phê và cấm mở các quán cà phê vì tin rằng chất cà phê khiến người ta có những hành động bất kính như ca hát và nhảy múa. Không may thay, ông tuyên bố lệnh cấm mà đến cả vua Ai Cập người rất nghiện cà phê và thế là nhà vua chống lại lệnh cấm. Chẳng bao lâu Kair Bey bị mất đầu.

Người Thổ Nhĩ Kỳ cũng từng cấm cà phê. Trước hết là vua Suleyman và sau đó là vua Kuprili ở Constantinople, đã cấm tiêu thụ cà phê. Cho rằng uống cà phê là một tội, vua Kuprili ra lệnh bất cứ ai uống cà phê sẽ bị bỏ vào bao và ném xuống biển. Vua Charles đệ nhị nước Anh cũng có quan điểm trên và cấm dùng cà phê vì cho rằng nó kích thích các cuộc nói chuyện uyên bác có hại cho nhà vua.

Sau đó, cơn bão phá ngục Bastille, hành động đầu tiên của cách mạng Pháp, được người đời truyền khẩu rằng xuất phát từ một quán cà phê gần nhà hát lớn, và quán cà phê Rong xanh ở Boston là nơi hội họp của các nhà lãnh đạo cách mạng. Đến thế kỷ mười bảy, cánh đàn ông thành lập mạng làm việc và qua đó các quán cà phê bên Anh không cho phép phụ nữ vào. Phụ nữ tham gia vào chính quyền trong sự bất đồng của nam giới, và đến năm 1674 phụ nữ tham gia phong trào chống lại cà phê vì cho rằng đó là nguyên nhân khiến đàn ông thường xuyên ra khỏi nhà. Một năm sau, vua Charles đệ nhị cố đóng cửa các quán cà phê nhưng không thành công.

Các quán cà phê suy tàn ở Anh nhưng lại tiếp tục phổ biến ở các nước khác trong châu Âu. Một trong các quán nổi tiếng ở Paris là quán Procope, mở cửa vào năm 1689 và chào đón các triết gia như Rousseau và Voltaire. Trà là thức uống được ưa chuộng của nhiều người đi khai hoang châu Mỹ cho đến khi thành phố Boston mang cà phê đến.

Người Hà Lan mang cà phê đến Mỹ vào năm 1660 và phục vụ cà phê cho các nhà tạo mẫu. Quán cà phê trở thành nơi họp mặt của những hoạt động chống lại vua George của Anh cùng luật đánh thuế vào trà, và những người tham gia cuộc chiến đòi tự do đã nhìn nhận cà phê làm thức uống truyền thống của người Mỹ thay vì trà giống như người Anh.

Cà phê kích thích suy nghĩ sáng suốt và nói chuyện rõ ràng, vì vậy không có gì ngạc nhiên khi nhiều cuộc cách mạng nổi tiếng thường được các nhà lãnh đạo tranh luận quanh tách cà phê. Đừng quên rằng khi uống cà phê bạn thuộc về những người tự do tư tưởng, trí não độc lập.

Dù cho có nhiều sự cấm đoán, cà phê vẫn trở nên phổ biến. Nhưng mãi đến khi người ta phát minh ra máy xay cà phê cách đây khoảng sáu mươi năm thì cà phê mới thật sự phát triển. Không may thay, lúc đó rất ít người biết cách xay cho đúng cách cho đến khi người Pháp và Mỹ vào cuộc.

Người Mỹ trở thành nguồn tiêu thụ cà phê lớn nhất thế giới, và máy xay cà phê đã giúp khôi phục lại vị trí thích hợp cho cà phê như là một thức uống. Ngày nay có rất nhiều loại cà phê khác nhau với các hương liệu đa dạng. Trên khắp thế giới các quán cà phê trở thành nguồn vui cho mọi người để trao đổi ý kiến, phát động tư tưởng và ra tay hành động.

Ngày nay, chúng ta không phủ nhận sự thật rằng cà phê là một trong những thức uống được ưa chuộng nhất trên thế giới, nhưng với bảy nguyên tắc trong tản mạn với cà phê, nghệ thuật pha và uống cà phê không còn chỉ là một món giải khát đơn thuần, mà nó còn là một nghệ thuật sống. Sự thanh thản. Im lặng. Quân bình. Nguồn cảm hứng. Tất cả được tìm thấy nơi cà phê.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mời bạn tìm đọc trọn bộ:



bên ly cà phê
cuộc sống
nói gì?



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Bên ly cà phê...



Giá : 18.000 đ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

V25

112-262 /ĐKKH/TRE

TRE 2006