



**Jack Canfield &
Mark Victor Hansen**

The #1 New York Times Bestselling Authors
of the *Chicken Soup for the Soul®* Series

DÁM THÀNH CÔNG

DARE TO WIN

Cuốn sách truyền cho bạn niềm tin, sức mạnh và ý chí
để đạt được ước mơ và thành công trong cuộc sống



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

First News

First News

First News

KEN WATANABE

NGƯỜI THÔNG MINH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ NHƯ THẾ NÀO?

First News

DÁM THÀNH CÔNG

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Lời giới thiệu

HÃY ƯỚC MƠ VÀ DÁM THÀNH CÔNG

Trong cuộc sống, chúng ta luôn có những hoài bão và ước vọng về hạnh phúc, thành công. Một số người thì đạt được những ước mơ của mình, những người khác thì không thể – và ước mơ vẫn mãi là ước mơ. Điều gì đã tạo nên sự khác biệt ở đây? Chúng ta cảm thấy mình không được thành công trong công việc, không có được một tình yêu như mong đợi, không có được niềm vui... và cuộc đời dần dần rơi vào tình trạng mất phương hướng, xám màu – khác hẳn những gì chúng ta dự định ban đầu. Vậy nguyên nhân gì đã cản trở chúng ta, khiến chúng ta không thực hiện được ước mơ của mình?

Bất cứ ai cũng có thể đưa ra những lý do nghe có vẻ rất hợp lý. Vâng! Sẽ có hàng ngàn lý do. Nhưng sâu thẳm trong lòng, chính chúng ta hiểu rõ rằng mình hoàn toàn có thể biến ước mơ thành hiện thực - *nếu như chúng ta đã cố gắng và quyết tâm hơn, dám vượt lên chính mình, dám giữ vững niềm tin về một viễn cảnh ta đã từng ước mơ, dám thực hiện những gì chúng ta đã suy nghĩ. Nói tóm lại là dám thành công!*

Tại sao chúng ta không *dám*?

Khi thật sự nhìn lại tất cả, chúng ta sẽ phát hiện một nguyên nhân sâu xa hiện lên rất rõ: Nỗi sợ hãi!

- "Đúng! Chúng ta đã từng sợ hãi!"

Sợ hãi về điều gì?

- "Sợ hãi về tất cả!"

Kẻ thù đích thực của chúng ta chính là sự sợ hãi.

Vậy đối với những người thành công, họ không có những nỗi sợ hãi ư? Không! Nỗi sợ hãi đều có trong tất cả mọi người. Điểm khác biệt là một số người nhìn rõ nỗi sợ hãi và đặt chúng vào tầm giải quyết để hành động, để vượt qua như một chướng ngại nhỏ trên con đường bước tới. Một số khác đặt chúng lên rất cao, xâm tỏa vào mọi góc ngách trong suy nghĩ, cảm xúc, làm che phủ và lấn át tất cả những điều tích cực khác.

Chính nỗi sợ đã ngăn cản chúng ta có một niềm tin sẽ thành công. Điều đó làm yếu đi rất nhiều lòng quyết tâm và sức mạnh của chúng ta, dựng lên những rào chắn vô hình trong tâm trí. Nỗi sợ hãi đã ngăn cản chúng ta *hành động* - mà không hành động thì chúng ta chẳng bao giờ tiến xa hơn, khác hơn vị trí hiện tại của mình!

Nếu chúng ta đối đầu và vượt lên nỗi sợ thì nỗi sợ sẽ biến mất. Và một khi chúng ta biết vượt lên chính mình thì *chúng ta có thể thực hiện được tất cả những điều mình mong ước.*

Vậy hãy bắt đầu ngay bây giờ, ngay ngày hôm nay. Hãy dám vượt qua những nỗi sợ hãi, dám nghĩ, dám làm, dám vượt qua chính mình.

Mục đích cuốn sách này là truyền cho bạn một niềm tin và cách để tạo ra sự đột phá đó.

Chắc chắn bạn sẽ thành công, nếu bạn *dám thành công!*

JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN

Về tác giả - Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Và sự ra đời của bộ sách nổi tiếng *Chicken Soup for the Soul* và *Dare to Win*

Jack Canfield là diễn thuyết gia nổi tiếng tốt nghiệp đại học Harvard, nhận bằng cao học của đại học Massachusetts và học vị tiến sĩ của đại học Santa Monica. Jack có kiến thức sâu rộng, có cách nói chuyện đầy sức thuyết phục và lôi cuốn, ông đã giúp rất nhiều người khám phá sức mạnh bản thân để theo đuổi và thực hiện ước mơ của mình. Trong suốt 25 năm qua, ông đã thực hiện các buổi nói chuyện với hàng triệu người của những tập đoàn lớn như: Virgin Records, Sony Pictures, Merrill Lynch, Federal Express, Sonic Burger, Income Builders International, ...

Mark Victor Hansen cũng là một diễn thuyết gia rất tâm huyết. Ông đã thực hiện hơn 4 ngàn buổi nói chuyện cho hơn 2 triệu thính giả ở 32 quốc gia về các đề tài cuộc sống, cách tìm kiếm sức mạnh tinh thần và phát triển nội tâm, chiến lược kinh doanh và hiệu quả trong công việc. Ông nhiều lần được mời nói chuyện trên các đài truyền hình và phát thanh nổi tiếng như ABC, CBS, PBS, CNN... và hiện là một trong những nhân vật được yêu thích nhất của khán thính giả nước Mỹ.

Trong những buổi diễn thuyết, Jack Canfield và Mark Victor Hansen thường tiếp cận với thính giả bằng những câu chuyện có thật, xúc động và ý nghĩa, có tác dụng động viên tinh thần, giúp mọi người có thể cảm nhận sâu sắc được những ý tưởng và tư duy tích cực của cuộc sống. Ngược lại hai người cũng đã tích lũy được những kinh nghiệm quý báu từ thực tế cuộc sống của hàng trăm ngàn khán thính giả của mình.

Sau đó, thính giả ở khắp mọi nơi mong muốn được đọc và lưu giữ những câu chuyện thú vị ấy và muốn Jack Canfield & Mark Victor Hansen chia sẻ những kinh nghiệm của hai ông sau hàng chục năm nghiên cứu về cách đạt được thành công trong cuộc sống. Mọi người đề nghị Jack và Mark tập hợp những câu chuyện thành một cuốn sách.

Bộ sách *Chicken Soup for the Soul* nổi tiếng ra đời từ đó.

Và sau một thời gian dài chắt lọc, đúc kết những trải nghiệm thực tế, quý giá của chính mình và rất nhiều người, cuốn **Dare to Win – Dám Thành Công** ra mắt và ngay lập tức nhận được sự đón nhận và yêu thích của độc giả khắp nơi trên thế giới. Cuốn sách đã được dịch ra hàng chục ngôn ngữ trên thế giới.

1. Mỗi khó khăn chính là một cơ hội tiềm ẩn

*"Cuộc đời tựa như một hòn đá,
chính bạn là người quyết định để hòn đá ấy
phủ rong rêu hay trở thành viên ngọc tỏa sáng."*

- Cavett Robert

Buổi sáng hôm đó, chàng thanh niên kiên nhẫn đứng chờ cả buổi chỉ để gặp một vị tiến sĩ tâm lý - người vốn nổi tiếng là một chuyên gia tư vấn giúp giải quyết những khó khăn trong cuộc sống. Vừa thấy bóng ông, chàng trai vội chạy ngay đến:

- Thưa ông! Xin hãy giúp tôi! Tôi đang rất căng thẳng. Sao đời tôi luôn gặp phải những vất vả, rắc rối mà tôi không biết phải giải quyết thế nào bây giờ. Xin ông hãy giúp cho tôi một lời khuyên.

Nghe nói thế, vị tiến sĩ nhìn chàng trai, từ tốn đáp lời:

- Tôi sẽ chỉ cho anh một nơi mà ở đó toàn là những người không bao giờ có vấn đề gì hay gặp phải bất cứ khó khăn nào trong cuộc sống cả.

- Ồ! Nếu vậy thì hay quá, chúng ta đi ngay được không? Được sống như vậy thì thật là thích. – Mắt anh sáng lên mừng rỡ.

- Chúng ta đi nào, nơi ấy cũng gần đây thôi. Nhưng tôi e rằng khi đến nơi, anh có thể sẽ thay đổi ý định đấy. – Vừa nói, tiến sĩ vừa cùng chàng trai rảo bước.

Họ đi bộ băng qua hai dãy phố. Một khu đất rộng tách biệt hẳn với phố xá sầm uất hiện ra. Vừa đến nơi, vị tiến sĩ quay sang phía chàng trai, chỉ tay và nói:

- Đến nơi rồi, chính là chỗ này. Tôi khẳng định với anh 150.000 cư dân ở đây không một ai còn gặp bất cứ vấn đề hay rắc rối nào trong cuộc sống cả.

Vừa ngạc nhiên vừa tò mò, chàng trai đưa mắt nhìn theo hướng tay của tiến sĩ, rồi ngược lên nhìn tấm biển nhỏ treo ngay phía trên cổng có dòng chữ: *"Nghĩa Trang Thành Phố"*.

Cuộc sống là như thế đấy! Nó không hề bằng phẳng mà luôn chứa đựng những vất vả, thách thức dành cho tất cả chúng ta. Và đời người là cuộc hành trình vượt qua những thử thách đó. Hãy hướng về phía trước. Bạn đừng vội nản chí, mỗi lần vượt qua một khó khăn, bạn sẽ thấy mình trưởng thành hơn. Và cách tốt nhất để đánh giá năng lực của một người là nhìn vào cách người đó đã vượt qua những khó khăn trở ngại trong cuộc sống. Sau cùng, *khó khăn gian khổ sẽ đem lại cho mỗi người một tài sản vô giá - đó là sự trưởng thành và trải nghiệm.*

Ai cũng muốn công việc của mình được suôn sẻ, không gặp rắc rối nào cả. Thế nhưng, khó khăn lại thường xảy ra vào những lúc không ngờ nhất. Trước khó khăn, nhiều người thường than thân trách phận sao mình bất hạnh đến vậy. Chỉ mới gặp chút rắc rối, họ đã thay đổi thái độ, thậm chí rơi vào bi quan, chán nản.

Ngược lại, có những người lại xem khó khăn xảy đến là cơ hội, là thử thách, như lẽ thường của cuộc sống. Họ luôn có niềm tin vào một viễn cảnh tươi sáng và sẵn sàng đương đầu, thách thức với chúng và quyết tâm phải vượt qua. Đáng buồn thay, những người như vậy không nhiều vì có rất ít người nhận ra những cơ hội đang bị che lấp phía sau những khó khăn. Có những lĩnh vực hay phát sinh nhiều vấn

đề rắc rối khiến người ta bận tâm nhiều:

- *Kinh doanh, thương trường.*
- *Học hành, thi cử, việc làm.*
- *Các mối quan hệ trong gia đình và ngoài xã hội.*
- *Tình cảm cá nhân.*
- *Tình trạng sức khỏe.*

Ở tuổi hai mươi sáu, Mark Victor Hansen đã điều hành một doanh nghiệp lớn chuyên cung cấp mái lợp tại New York. Vào thời điểm này, sản phẩm của công ty Mark bán rất chạy. Doanh thu lên đến 2 triệu đô la mỗi năm.

Nhưng chẳng bao lâu, công ty Mark gặp phải khó khăn khi xảy ra vụ cấm vận dầu mỏ của khối các nước Ả Rập, tiếp theo đó là sự ra đời của tổ chức các nước xuất khẩu dầu mỏ OPEC dẫn đến việc giá dầu tăng vọt. Điều này làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến giá PVC (một sản phẩm hóa dầu) cũng chính là nguyên liệu sản xuất chính của công ty Mark.

Nếu không có chuyện gì xảy ra thì có lẽ Mark sẽ vươn tới đỉnh cao của sự nghiệp, vậy mà giờ đây anh không còn con đường nào khác là buộc phải tuyên bố phá sản. Mọi việc diễn ra quá nhanh. Chán nản cùng cực và cảm thấy như bị cuộc đời hất hủi, Mark nghĩ có lẽ anh sẽ không bao giờ thoát khỏi tình trạng này. Anh cố cách ly mình khỏi thế giới bên ngoài và gần như nằm liệt ở nhà suốt ngày với tâm trạng vô cùng bế tắc. Điều làm anh sợ nhất là ý nghĩ mọi người đều biết anh bị phá sản. Trong suốt một thời gian dài, anh đã tự giam mình như thế. Đó là những năm tháng đen tối nhất trong cuộc đời của Mark.

Chấp nhận khó khăn hay để khó khăn nhấn chìm?

Khi bước ra khỏi tòa án, tài sản duy nhất còn lại của Mark là bộ quần áo trên người và một chiếc xe cũ. Sau đó anh cứ lang thang không mục đích khắp New York. Mark đã rơi xuống tận cùng của cuộc sống: làm phu bốc vác giấy vệ sinh ở nhà ga xe lửa dưới tiết trời mùa đông băng giá dù vẫn còn khoác trên người một chiếc áo choàng đi mưa, một bộ com lê đắt tiền và mang đôi giày da hợp thời trang chỉ để kiếm 2,14 đô la cho mỗi giờ làm việc.

Trước đây, khi còn trên thương trường kinh doanh mái lợp, anh là một ông chủ, một nhà kinh doanh lớn. Còn giờ thì Mark thường tự hỏi: "Mình là ai?".

Vào những ngày đó, Mark thường lái chiếc xe cũ nát của mình đến các trạm xăng và yêu cầu chỉ đổ hai mươi lăm xu tiền xăng mà thôi. Dù mọi người đoán được tình cảnh và thông cảm với anh, Mark vẫn không khỏi bối rối. Lòng tự trọng dường như đã không còn chút giá trị nào và cũng không giúp gì được anh. Mark như đang ở tận cùng của xã hội. Nhưng, đó cũng chính là bước ngoặt lớn của đời anh. Anh đã có cơ hội trải nghiệm và học được bằng xương máu những nguyên tắc vàng sẽ trình bày trong cuốn *Dám Thành Công* này.

Một trong những chìa khóa của thành công là không được bỏ cuộc dù hoàn cảnh có trở nên tồi tệ đến đâu chăng nữa - vì mọi vấn đề sau cùng luôn sẽ tìm được cách giải quyết. Đây là một thông điệp quan trọng chúng ta thường được nghe thấy, nhưng lại thiếu bản lĩnh khi áp dụng vào thực tế khi khó khăn xảy ra. Chúng ta hay xem thường và thương hại những người bị phá sản. Nhưng trên thực tế, đó chính là lúc cả thế giới đang mở rộng ra đối với họ. **Không còn gì để mất cũng có nghĩa là không có gì**

ràng buộc, giam hãm – họ là người tự do. Họ không cần phải bám mãi một công việc hay theo đuổi bất kỳ chuyện kinh doanh nào không thích hợp. Thế giới bỗng dung trải rộng trước mắt họ hơn bình thường. Mọi thứ đều mới mẻ, bình đẳng, tất cả đều ẩn chứa những cơ hội tiềm ẩn.

Với Mark, mọi việc đã đi xuống tận cùng - không thể nào tồi tệ hơn được nữa mà bắt đầu đi lên theo một hướng mới.

Khởi nghiệp - bắt đầu từ nơi kết thúc

Từ chỗ bị phá sản, Mark quyết tâm làm lại từ đầu. Nhưng lần này anh đã học được những điều tối quan trọng và dựa vào các nguyên tắc đó để bước tiếp về sau. Một người bạn đã bảo anh: "Mark ạ, cậu đã phá hết đường lui rồi, cậu phải tiến lên và thành công thôi!". Sau một cuộc lội ngược dòng ngoạn mục, giờ đây Mark có một người vợ đáng yêu, hai đứa con xinh xắn và một cơ ngơi ở miền Nam California. Anh là chủ của ba doanh nghiệp lớn và có vai trò lãnh đạo trong hơn nửa chục doanh nghiệp khác. Hàng năm anh đi đây đó trên 250.000 dặm, mang những thông điệp về tình yêu, về niềm hy vọng, lòng can đảm, sự hỗ trợ để truyền cảm hứng và chia sẻ đến hàng triệu người.

Không phải chúng tôi nói thế để ca ngợi Mark mà để cho các bạn thấy rằng anh có thể đạt được điều đó từ hai bàn tay trắng, đảo ngược được tình thế, từ thất bại nghèo khó trở nên thành đạt và giàu có. Chỉ xét riêng về sự nghiệp thì chính cái đáy mà anh rơi xuống lại là điểm khởi đầu cho chuỗi thành công rực rỡ của anh trong tương lai.

Anh từng nghĩ những khó khăn đó mới thực sự là cơ hội. Bị phá sản là kinh nghiệm tồi tệ nhất nhưng cũng tuyệt vời nhất mà anh đã từng trải qua. Chúng tôi bảo kinh nghiệm ấy là "tuyệt vời" nhất bởi vì từ đó, anh đã có được một sự giác ngộ về cuộc sống và một sự thấu hiểu thời cuộc sắc bén. Với những hành trang vô giá ấy, anh đã bước ra khỏi ngành kinh doanh mái lợp để dấn thân vào con đường diễn thuyết, viết lách, đầu tư chuyên nghiệp và trở nên bậc thầy danh tiếng trong lĩnh vực khuyến khích và động viên con người.

Nếu bạn đang gặp phải những thất bại trên con đường sự nghiệp, hãy xem xét lại nguyên nhân và các triển vọng của chúng và tự rút ra những bài học cho mình. Mười năm sau, khi nhìn lại, bạn sẽ thấy chính thất bại đó thực sự là một cơ hội lớn đã làm thay đổi cả cuộc đời bạn. Hãy tin rằng chỉ cần một niềm tin tuyệt đối rằng bạn sẽ làm được - thì cơ hội ấy CHÍNH LÀ CƠ HỘI DÀNH CHO BẠN.

Thành công không nhất thiết phải có ngoại hình đẹp

Nếu nói những khó khăn về tài chính là gay go thì không hẳn như vậy vì thực tế chúng ta vẫn có thể giải quyết đơn giản bằng việc huy động thêm vốn. Có một loại khó khăn khác, nan giải hơn rất nhiều, chẳng hạn như có diện mạo xấu hay khiếm khuyết về ngoại hình. Đây gần như là mối bận tâm chung của nhiều người. Người ta thường lo lắng về ngoại hình nhiều hơn bất cứ điều gì khác của bản thân. Họ xem đó là vấn đề lớn nhất của mình.

Có bao giờ bạn bận tâm về ngoại hình của mình chưa? Có bao giờ bạn cảm thấy rằng bạn không được ấn tượng hay xinh đẹp như mong muốn? Có bao giờ những quyết định giúp bạn đạt được những thành tựu như hôm nay đã từng dựa trên cách bạn cảm nhận về ngoại hình của mình không? Những quyết định ấy có khi nào ngăn cản bước tiến của bạn, dù chỉ một chút thôi?

Theo chúng tôi thì quan niệm của mỗi người về vẻ bề ngoài của mình đối với người khác có thể gây khó khăn cho chính bản thân họ, và đó thật sự là một điều đáng tiếc bởi vì ngoại hình chẳng liên quan gì đến phong cách sống cả. Để chứng minh, chúng tôi xin kể câu chuyện có thật về ông Malcolm người

Canada.

Cách đây vài năm, Mark đến diễn thuyết tại thành phố Vancouver của Canada. Anh tình cờ để ý một người đàn ông ngồi hàng ghế đầu có khuôn mặt dường như là nhiều sẹo nhất mà anh từng gặp. Khắp trên khuôn mặt ông ấy đan ngang dọc nhiều đường khâu. Một bên mí mắt bị khâu kín. Thậm chí miệng của ông ta cũng bị khâu kín đến ba phần tư.

Mark còn nhớ lúc đó anh đang thuyết giảng về tầm quan trọng của việc ôm hôn, và khi nghỉ giải lao, Malcolm đã tiến đến ôm hôn anh. Ông ta nói bằng một giọng the thé khó nghe: "Chào anh! Tôi là Malcolm". Mark nhận thấy giọng điệu của ông ta có vẻ thân tình như hai người đã từng quen nhau, nhưng Mark không tài nào nhớ được là đã gặp ông ta khi nào và ở đâu.

"Tôi là người đã viết cho anh bức thư ấy", ông ta bảo.

Rồi ông ta nhắc lại chuyện bức thư và Mark nhớ ra ngay. Đó là bức thư cách đó gần mười năm, kể về chuyện Malcolm và vị hôn thê của ông gặp tai nạn trong một khu rừng phía bắc vùng British Columbia vào một dịp cuối tuần. Khi hai người đang say đắm bên nhau thì đột nhiên họ chạm trán một con gấu mẹ dữ dằn và bầy gấu con. Con gấu mẹ, vì muốn bảo vệ cho đàn con, đã tấn công vị hôn thê của ông. Malcolm tuy chỉ cao 1,57m nhưng vẫn thu hết can đảm xông tới tìm cách giải thoát cho vị hôn thê trước con gấu to. Con gấu mẹ giận dữ liền vồ lấy ông và dường như đã bóp gãy hết xương cốt của ông. Sau cùng, tưởng ông đã chết, trước khi bỏ đi, nó còn dùng vuốt cào nát khuôn mặt ông.

Nhưng, thật đáng kinh ngạc là Malcolm vẫn còn sống. Trong suốt tám năm sau đó, ông đã được giải phẫu thẩm mỹ nhiều lần, mặc dù các bác sĩ lúc bấy giờ đã cố gắng vận dụng mọi kiến thức chuyên môn để giúp ông nhưng vô ích. Và ông tự xem mình là một người xấu xí nên không muốn bước ra đường nữa.

Một lần, trong tâm trạng vô cùng chán sống, ông ngồi xe lăn đi thang máy leo lên sân thượng của tòa nhà trung tâm phục hồi chức năng cao mười tầng và sắp sửa quăng mình qua lan can sân thượng xuống đất để tự sát thì bố ông, với linh cảm của một người cha, đã kịp thời xuất hiện ở cửa sân thượng:

"Con! Đợi đã con!"

Malcolm xoay xe lăn quay lại hỏi: "Gì vậy bố?"

Bố ông chạy đến, ôm con vào lòng và xúc động nói trong nước mắt: "Malcolm ạ, người đời ai cũng có những vết sẹo ở đâu đó trên cơ thể hay trong tâm hồn. Ai cũng vui vẻ chấp nhận những vết sẹo ấy, che giấu chúng bằng mỹ phẩm, đồ trang sức, quần áo đẹp hay không nhắc đến điều đó. Còn con phải mang những vết sẹo ấy trên gương mặt, nơi không che giấu được. Nhưng thật ra cũng không có gì khác nhau đâu".

Nghe vậy, Malcolm đã thôi không nghĩ đến chuyện đại đột đó nữa.

Một thời gian ngắn sau đó, một người bạn mang đến cho ông những cuốn băng ghi âm của Mark nói về việc xuất hiện trước công chúng. Ông nghe thử, trong đó có câu chuyện Mark kể về Paul Jeffers, một người đã mất thính lực ở tuổi bốn mươi hai nhưng đã phấn đấu trở thành một trong những nhân viên bán hàng xuất sắc nhất thế giới. Mark trích dẫn một câu nói của Paul như sau: "Những trở ngại trước mắt chính là động lực khiến cho những người bình thường trở nên phi thường".

Malcolm tự nhủ: *"Đó là trường hợp của mình, mình sẽ trở thành một người phi thường!"*.

Ông ghi ra giấy những công việc định làm, mơ ước và tâm sự điều đó với mọi người. Ông mạnh dạn đi

xin việc, làm nhân viên bán bảo hiểm. Công việc đòi hỏi ông hàng ngày phải tiếp xúc trực tiếp với nhiều người. Ông in ảnh chân dung của mình lên danh thiếp, trao cho khách hàng và bảo họ: "Nhìn bề ngoài tôi xấu thật, nhưng trong lòng tôi không như thế, từ từ rồi anh sẽ thấy".

Năm 1978, Malcolm trở thành đại lý bảo hiểm số một tại Vancouver.

Số phận đã đặt ông vào hoàn cảnh bất lợi nhưng ông đã biến nó thành một cơ hội cho chính mình.

Malcolm biết rằng ngoại hình không phải là vấn đề có thể cản trở ông trên con đường thành công. Chính cách ông nhìn nhận về bản thân mình như thế nào mới quan trọng. Người xưa đã có câu: "Nhan sắc không ở trên đôi má người thiếu nữ mà trong đáy mắt kẻ si tình".

Khi Malcolm đã nhận biết ưu điểm thật sự của mình thì những vết sẹo trở nên vô nghĩa. Ông đã vượt qua nỗi sợ hãi của bản thân bằng cách mở lòng mình ra với mọi người và tiến lên phía trước, gạt hái nhiều thành tựu đáng kinh ngạc. Bạn cũng có thể làm được điều đó!

Có thể thất bại nhiều lần - nhưng không phải mãi mãi là thất bại

"Nếu bạn nghĩ rằng mình làm được thì bạn có thể làm được, nhưng nếu bạn cho rằng mình không làm được thì dù cố gắng đến đâu bạn cũng không thể làm được."

- Henry Ford

Có nhiều người, có thể vì đã gặp khá nhiều thất bại trong một thời gian dài nên họ luôn tin rằng mình không thể thành công và số phận đã an bài, đã dành cho họ như vậy rồi. Với thái độ đó, chính họ đã loại trừ khả năng thành công của mình.

Đã từng thất bại nhiều lần không phải là vấn đề lớn. Vấn đề là ở cách chúng ta nhìn nhận các thất bại của mình như thế nào. Một cách nhìn lạc quan luôn cho rằng chúng ta chưa thành công, chứ không phải chúng ta không thể thành công.

Có lẽ ví dụ hay nhất minh họa cho nguyên tắc này chính là trường hợp của nhà khoa học nổi tiếng Thomas Edison, người Mỹ. Được biết đến như một nhà phát minh lỗi lạc nhưng sinh thời không phải lúc nào ông cũng nhận được sự ca ngợi và tôn kính như vậy. Khi một phóng viên hỏi Edison: "Thưa ông, ông có lời giải thích nào về việc đã thất bại hàng nghìn lần trong khi cố gắng phát minh ra bóng đèn điện không?". Edison đáp: "Xin ông hãy xem lại. Tôi không thất bại. Tôi đã thực hiện hàng nghìn thí nghiệm không mang lại kết quả nhưng đã tích lũy rất nhiều kinh nghiệm cho việc chế tạo ra chiếc bóng đèn điện vào lần sau cùng".

Điều quan trọng không phải chúng ta thất bại bao nhiêu lần mà quan trọng là chúng ta đã học hỏi đủ kinh nghiệm cần thiết để đạt được mục tiêu chưa? Nếu chỉ một lần thử sức không mang lại kết quả tích cực đã vội buông xuôi, thôi không cố gắng thì đã đúng chưa? Thái độ đó không khác gì chứng tỏ là mình sợ sẽ thất bại lần nữa. Và thế là chính chúng ta đã tạo rào cản cho bước tiến của mình. Nhưng nếu vượt qua được, chúng ta từng bước sẽ vươn đến đỉnh cao của thành công.

Câu chuyện có thật về Bill Sands là một minh chứng cho điều đó. Trước kia, ông đã từng phạm tội và bị giam tại nhà tù San Quentin. Ra tù, ông bắt đầu viết sách và cho ra đời cuốn *My Shadow Ran Fast (Tôi vượt đuổi bóng mình)* nói về những kinh nghiệm của bản thân khi còn là tù nhân đến lúc trở thành nhà diễn thuyết trước công chúng.

Một buổi tối, khi còn là sinh viên, Mark đã có dịp nghe ông diễn thuyết với khoảng một nghìn năm trăm sinh viên khác. Đám sinh viên đang học năm thứ hai vốn rất vô tư nghĩ mình đã hiểu biết và đầy

kinh nghiệm sống. Bill nói: "Lúc ấy, bố mẹ tôi bất hòa với nhau. Bố tôi là thẩm phán tòa án liên bang, mẹ tôi nghiện rượu và cách duy nhất để tôi gây được sự chú ý của bố mẹ là quậy phá, chẳng hạn như ném gạch vào cửa kính nhà người ta... Rồi tôi bắt đầu trộm cướp, ngày càng lún sâu vào tội ác và cuối cùng bị tổng vào nhà tù San Quentin."

"Trong tù, các tù nhân yêu cầu tôi tham gia vào hoạt động tình dục đòi bại của chúng. Nếu từ chối thì tôi bị chúng đánh đến gãy mũi". Lúc đó Bill ấn mũi ông bẹp xuống sát da mặt trước sự chứng kiến của hơn một nghìn năm trăm sinh viên. "Khi chúng cứ một mực đòi tôi phải tham gia, tôi kháng cự, chúng bẻ gãy hết các ngón tay của tôi". Ông gập các ngón tay ngược ra phía sau quá 90° cho mọi người xem.

Bill Sands thu hút sự chú ý và xúc động của tất cả mọi sinh viên, họ dán chặt mắt vào ông. Ông tiếp tục kể về cảm giác thấy mình là người "bị đau khổ và thua thiệt nhất trên đời". Mỗi người trong chúng ta đều đã từng có cảm giác hoặc suy nghĩ như thế vào một thời điểm nào đó trong đời. Đối với Bill lúc đó, nó quá hiển nhiên đối với ông đến nỗi ông không thể cảm nhận bất kỳ điều gì khác tột tệ hơn thế nữa.

Sau đó một thời gian, Clinton Duffy, một cai ngục chú ý đến ông. Người này đã xem hồ sơ của tất cả các tù nhân và nhận thấy ở Bill có điều gì đó đặc biệt. Ông ta cho Bill xem cuốn sách *Think and Grow Rich (Nghĩ và làm giàu)* của Napoleon Hill. Bill đã đọc, tiếp thu các nguyên tắc, ý tưởng của cuốn sách. Và Bill quyết định mình phải thành công – thành công bằng cách giúp đỡ các tù nhân khác. Ông ghi ra các mục tiêu của mình, kể về các mục tiêu ấy với người khác, thậm chí mơ về chúng.

Mặc dù bị kết án tù chung thân, nhưng cuối cùng Bill cũng được tha sau khi đã cam kết không tái phạm, và ngay lập tức ông thành lập một quỹ giúp các cựu phạm nhân làm lại cuộc đời. Ông viết sách về cuộc sống trong tù của mình và đi diễn thuyết khắp nước Mỹ. Ông nhanh chóng được sự yêu thích của mọi người và trở nên thành công, giàu có.

Trước đêm kết thúc buổi diễn thuyết, ông đã hoàn toàn thuyết phục các sinh viên quyết định thay đổi cuộc đời họ. (Chính ông cũng là người đã góp phần khiến Mark quyết định đi theo hân nghề diễn thuyết trước công chúng).

Cuối buổi diễn thuyết, Bill nói: "Tôi xin giới thiệu với các bạn vợ tôi, người phụ nữ đẹp nhất trong đời tôi". Bức màn được kéo lên và một người phụ nữ nhỏ nhắn bước ra. Mark nín thở. Với sự ngạo mạn của tuổi trẻ, Mark nhận thấy bà chẳng đẹp chút nào. Nhưng khán giả, trước tiên là phụ nữ, đã đứng dậy hoan hô nhiệt liệt. Ai cũng chung một ý nghĩ rằng một người tuyệt vời như Bill Sands có thể nhìn thấy vẻ đẹp ở bà thì hẳn nhiên bà là người xinh đẹp.

Bill Sands - người từng có cảm giác mình là người "bị đau khổ và thua thiệt nhất trên đời", bằng sự nhìn nhận chính mình một cách tích cực - đã trở nên rất nhạy cảm, có một nhân cách đặc biệt và có ảnh hưởng mạnh đến nỗi ông có thể chạm được đến từng góc ngách của tâm hồn con người. Ông thấy rõ bản chất của vấn đề và bỏ qua cái cố thất bại đã cản trở ông. Ông đã thay đổi thái độ từ tiêu cực sang tích cực, đã tìm thấy những hạt mầm của sự may mắn ẩn sâu trong khó khăn thử thách. Nó thôi thúc ông từ một phạm nhân trở thành một tác giả, nhà diễn thuyết, doanh nhân thành công.

Sức khỏe không phải là vấn đề lớn

Bàn về vấn đề sức khỏe kém, chúng tôi không nói đến những người bị "bệnh tưởng", tin rằng mình bị đau ốm như một cách trốn tránh, thoát ly thực tế. Hầu hết chúng ta đều có một nền tảng sức khỏe cần phải gìn giữ thật tốt nhằm cân bằng cuộc sống và để theo đuổi các mục tiêu đã đề ra. Nhưng đôi lúc chúng ta vẫn gặp phải những vấn đề về sức khỏe, vậy buông xuôi hay cố gắng để vượt qua?

Chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một câu chuyện đã được dựng thành phim, kể về những nghị lực phi thường của Terry Fox, dù rằng bộ phim vẫn chưa thể hiện hết những điều ông đã đạt được trên thực tế.

Khi còn học đại học, Terry đã là một vận động viên nổi tiếng người Canada, ông chơi rất giỏi một số môn thể thao và đã từng hy vọng trở thành vận động viên chuyên nghiệp. Một ngày nọ, trước những cơn đau xuất hiện liên tục ở chân, ông phải đi gặp bác sĩ và phát giác mình bị ung thư. Bác sĩ bảo: "Chúng tôi biết là rất khó khăn để chấp nhận việc này, nhưng chúng tôi phải cắt bỏ một chân của anh. Anh đã hai mươi một tuổi nên anh phải tự quyết định về việc này". Và Terry đã cay đắng ký vào giấy chấp thuận cho phép cắt bỏ chân mình.

Những ngày sau đó, khi nằm trên giường bệnh đợi hồi phục sức khỏe, có lẽ Terry đã gặm nhấm một cách chua xót về nỗi mất mát lớn nhất đời của mình. Có lẽ ông đã than khóc cho sự nghiệp thể thao đầy hứa hẹn phải chấm dứt ngay cả khi chưa kịp bắt đầu. Nhưng không, ông tập trung tất cả những suy nghĩ của mình vào những điều mà người thầy huấn luyện viên thời trung học của ông đã từng nói: **"Con có thể làm được bất kỳ chuyện gì – nếu con quyết tâm thực hiện việc đó bằng tất cả trái tim"**.

Terry dự định sẽ chạy bộ xuyên Canada nhằm gây quỹ khoảng một trăm nghìn đô la, tài trợ cho các cuộc nghiên cứu ung thư ở trẻ em để các em không phải chịu sự đau khổ và nỗi khó nhọc mà ông đã trải qua. Ông ghi ra giấy mục tiêu của mình và luôn suy nghĩ về nó.

Khi xuất viện, Terry được lắp một chân giả. Ông tập đi trở lại và nói với bố mẹ, với mọi người về dự định tổ chức cuộc thi chạy maratông mang tên "Hy Vọng".

Bố ông bảo: "Con ạ, gia đình đã để dành tiền để con học đại học trở lại. Khi nào tốt nghiệp, con hãy tham gia hoạt động từ thiện". Nhưng ngay hôm sau, Terry đến Hội Ung thư Canada trao đổi về dự định quyên tiền thông qua cuộc chạy đua maratông. Họ nói phải gác qua việc này vì đang bận rộn với nhiều hoạt động khác. Họ cũng cho rằng gia đình ông nói đúng và ông nên để sau này hãy tính.

Ông quay trở về trường, thuyết phục người bạn thân đáp máy bay đi Newfoundland. Ở đó, Terry bắt đầu cuộc chạy bộ xuyên quốc gia. Là người thuộc cộng đồng nói tiếng Anh của Canada, nhưng nơi xuất phát là khu vực nói tiếng Pháp nên lúc đầu ông chưa được giới truyền thông chú ý. Sau 327 ngày ông mới đến được khu vực nói tiếng Anh. Chạy hơn ba mươi dặm một ngày, phần chân bị cụt của ông ngày càng cảm thấy cái chân giả mà nó phải mang là khá nặng. Terry vừa chạy vừa nhăn mặt, máu rướm ra, chảy nhỏ giọt nhưng ông đã bắt đầu trở thành nhân vật chính trong các tit báo đăng trên trang nhất!

Cuối cùng ông cũng được gặp Thủ tướng Trudeau. Họ bắt tay nhau và Thủ tướng hỏi ước mơ của ông là gì. Terry nói về mục tiêu muốn gây quỹ một trăm nghìn đô la. "Nhưng với sự hỗ trợ của ngài, thưa Thủ tướng, chúng tôi có thể mở rộng mục tiêu đến một triệu đô la". Tuy nhiên Thủ tướng vẫn chưa có ý định gì lúc ấy.

Đó cũng là lúc Terry xuất hiện ở Mỹ. Chương trình truyền hình *"Người thật việc thật"* đã quay phim ông. Và Terry vẫn tiếp tục cuộc chạy bộ. Khi đến Thunder Bay ở Ontario, ông bắt đầu gặp khó khăn về hô hấp. Bác sĩ khuyên: "Anh phải ngừng chạy thôi, các khối ung thư đã lan ra đầy đặc khắp ngực anh".

Terry cho rằng bác sĩ chưa hiểu ông. "Lúc đầu", ông nói, "gia đình nói tôi không thể thực hiện cuộc chạy bộ, nhưng tôi vẫn tiến hành. Hiệp hội Ung thư bảo không được nhưng tôi vẫn tiếp tục. Chính quyền địa phương bảo tôi dừng lại vì tôi làm tắc nghẽn giao thông nhưng tôi vẫn tiến lên. Ngài Thủ tướng thực sự không muốn ủng hộ tôi sau khi tôi đã có một trăm nghìn đô la, nhưng cuối cùng ngài cũng hỗ trợ và chúng tôi đã quyên góp được một triệu đô la. Khi rời văn phòng của ông, tôi dự kiến sẽ

quyên góp một đô la trên mỗi người Canada – tức là 24,1 triệu đô la."

Bác sĩ đã thật lòng cầu chúc Terry thành công với dự định đó, rằng chính Terry đã khiến cả nước dỡ bỏ những rào cản về ngôn ngữ, xóa tan thói cục bộ địa phương giữa các tỉnh với nhau. Terry đã trở thành một người anh hùng dân tộc. Và có một chiếc máy bay phản lực của Không quân Canada đang chờ tại đường băng để đưa ông về Vancouver, nơi bố mẹ ông đang đợi đưa ông đi bệnh viện. Terry phải miễn cưỡng đồng ý.

Chúng tôi nhớ đã xem chi tiết này trong bản tin buổi tối vài năm sau đó: Họ đưa ông vào phòng cấp cứu và một phóng viên trẻ vì muốn đưa tin sốt dẻo, gần như đã nhảy bổ vào bàn mổ của ông mà hỏi: "Thưa ông Terry, ông sẽ làm gì tiếp theo?"

Terry, một vận động viên chuyên nghiệp, cho đến phút cuối vẫn dũng cảm nhìn thẳng vào camera thu hình, ông hỏi: *"Phải chăng các ông sẽ giúp tôi hoàn thành cuộc chạy bộ này?"*.

Ông qua đời không lâu sau đó. Và người Canada cũng đã quyên đủ số tiền 24,1 triệu đô la cho quỹ của ông.

Câu chuyện của Terry Fox, theo chúng tôi, là trường hợp cảm động nhất đáng để suy ngẫm đối với những người tin rằng họ có vấn đề về sức khỏe, và vấn đề ấy ngăn cản họ thành công. Điều mà Terry chứng tỏ với chúng ta là vẫn có cơ hội thành công dù bạn rơi vào tình huống tuyệt vọng nhất.

Những người khác có thể nghĩ rằng nếu bị bệnh như Terry thì không thể di chuyển được. Nhưng ông đã chứng minh rằng, chúng ta đau ốm không có nghĩa là chúng ta mất đi những phẩm chất quý báu của con người. Terry đã không viện cớ đau yếu hay đang gặp vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe mà buông xuôi; thay vào đó ông đã mạnh dạn đột phá và dám thực hiện một sự việc thật sự phi thường.

Có rất nhiều cơ hội trong cuộc sống

Bằng cách đưa ra những câu chuyện có thật, chúng tôi muốn chứng minh ngay cả trong những tình huống xấu nhất, thì những người dám nghĩ, dám làm, dám chịu vẫn có thể đạt được những điều tưởng chừng không thể với kết quả đáng kinh ngạc.

Trong những câu chuyện đó, mỗi nhân vật đều đã rơi xuống tới tận cùng của vực thẳm. Họ lâm vào tình cảnh khôn khó, khánh kiệt về tài chính, tổn thất về ngoại hình, tinh thần và sức khỏe. Họ đã nhiều lần thất bại thật sự. Nhưng họ đều không để cho những thất bại và sự khổ sở đó trở thành cái cớ để gục ngã, để đầu hàng nỗi sợ hãi của bản thân. Thay vào đó, họ quyết lấy lại niềm tin và lòng can đảm để vươn lên và thành công.

Thật sự đối với những trường hợp đó, nếu không có những khó khăn bất lợi thì có lẽ họ vẫn đang theo đuổi những nghề nghiệp không đúng sở trường hay sống một cuộc sống bình thường như bao người khác. Không phải chúng tôi muốn khó khăn xảy đến với bất cứ ai nhưng mỗi khó khăn đều ẩn chứa những hạt giống của cơ hội mới có thể làm thay đổi cả đời người. Khó khăn khiến chúng ta phải vận dụng mọi tiềm lực về trí tuệ, sức khỏe và tinh thần của bản thân mà bình thường chúng ta ít khi sử dụng, thậm chí không biết mình có những nội lực to lớn đó hay không.

Khi gặp khó khăn - mỗi người sẽ có một cách khác nhau

Bản thân bạn có làm được công việc tương tự như những người thành đạt đó không? Khi gặp khó khăn, bạn có nhìn thấy những cơ hội tiềm ẩn như họ? Bạn có vượt qua nỗi sợ hãi, sự mất lòng tin như họ đã từng làm được không?

Có lẽ bạn thường tự nhủ: "Tôi chỉ là một người bình thường, tôi không giống những người đó! Họ là những người đặc biệt, họ "quá thành công" và "quá phi thường". Tôi cũng chẳng có một động lực hay sự cô vũ tinh thần nào để vượt qua khó khăn trước mắt và hy vọng đạt được kết quả tốt đẹp sau này".

Phải thừa nhận đây chính là nguyên cơ lớn nhất khiến người ta đứng một chỗ, lùi lại hay không mạnh dạn vươn lên. Tự nhủ với bản thân rằng mình không thể làm được điều mà người khác đã làm chính là gieo một nỗi e dè vào suy nghĩ của chính mình. Tại sao bạn không tự hỏi mình thực sự e ngại điều gì? Hãy nhớ rằng con đường duy nhất chắc chắn dẫn đến thất bại là không nỗ lực gì cả. Vậy bạn chẳng có gì để mất ngoài nỗi sợ phải thử làm.

Mỗi người đều có một khả năng và một hoàn cảnh riêng, nên con đường vượt qua nghịch cảnh để vươn đến thành công cũng không giống nhau - ngoại trừ sức mạnh của ý chí, niềm tin và lòng dũng cảm. Chắc chắn bạn cũng có cách của riêng mình để vươn tới thành công. Bạn có tất cả mọi thứ tiềm ẩn đó để có thể vượt lên số phận và thành công. Tại sao không thực hiện cho chính mình?

Dù sao cũng nên thử một phen

Cách đây vài năm, một người bạn đã chỉ cho chúng tôi một phương pháp rất hiệu quả. Bất cứ khi nào bạn e ngại phải bắt tay vào việc để tìm kiếm thành công hay đang trong quá trình thuyết phục chính mình nên làm những điều phải làm thì hãy lặp đi lặp lại trong tâm trí mình câu nói: "Dù sao cũng phải thử sức một phen!" rồi thực hiện những hành động thích hợp với quyết tâm cao để đạt được những kết quả thích hợp. Nếu bắt đầu mà vẫn cảm thấy ngần ngại hay chưa có động lực thì hãy mạnh dạn vượt qua cảm giác đó!

2. Hãy suy nghĩ và tưởng tượng về những điều bạn có thể làm được

"Bất kỳ điều gì bạn mong ước, bạn sẽ đạt được - miễn là có niềm tin."

- Mark 11:24

Thật ra tất cả chúng ta ai cũng giàu có vì được sinh ra với một bộ não kỳ diệu đến khó tin. Mỗi người đều có 18 tỷ tế bào thần kinh đúng tiêu chuẩn chỉ chờ được kích hoạt và điều khiển. Để sử dụng hết khả năng của bộ não, chúng ta chỉ cần xác định mục tiêu của mình là gì, ở đâu. Khi biết mình thật sự muốn gì, những suy nghĩ của bộ não sẽ giúp chúng ta đến nơi mình mong muốn.

Để xem sức mạnh của bộ não trong thực tế, hãy hỏi chính bạn câu hỏi: "Năm năm trước, mình thực sự muốn gì?". Nếu bạn rõ như lòng bàn tay điều mình muốn thì có thể bây giờ bạn đã đạt được điều đó. Bằng cách nào? Là trí óc đã giúp bạn!

Nhưng ngay lúc này bạn có biết mình muốn gì không? Nếu không, làm sao đạt được mục tiêu?

Vấn đề là hầu hết chúng ta thường không biết mình muốn gì, nhưng lại khá chắc chắn là mình chưa đạt được điều đó!

Việc này khiến chúng tôi nhớ lại một câu chuyện hài hước của nước Mỹ những năm 1920. Có một viên phi công vốn từng lái máy bay chiến đấu từ thời chiến tranh thế giới thứ nhất, lúc ấy chuyển sang máy bay chở khách thuê ở miền Trung Tây với mức giá trung bình là một đô la cho một lần chở. Một hôm, có một bác nông dân đến bên ông và nói: "Tôi muốn đi nhờ máy bay nhưng không muốn trả một đô la. Liệu chúng ta có thỏa thuận được không?".

Viên phi công nghĩ trong chốc lát rồi đề nghị: "Tôi sẽ chở ông miễn phí với điều kiện ông không được la hét hay nói một lời nào. Nếu ông thốt ra dù chỉ một tiếng thì sẽ phải trả tôi mười đô la. Ông đồng ý không?".

Bác nông dân nghĩ ngợi rồi bảo: "Được, tôi sẽ câm như hến nhưng vợ tôi cũng muốn đi, giao kèo giống như vậy chứ?".

"Dĩ nhiên", viên phi công nói, "Nếu bà ấy kêu lên một tiếng cũng phải trả tôi mười đô la".

Bác nông dân đáp: "Vợ chồng tôi sẽ câm như hến".

Thế là họ cất cánh. Máy bay tăng dần độ cao rồi bỗng viên phi công bẻ cần lái lật úp máy bay và tăng tốc. Liền đó ông cho máy bay lộn sang phải, sang trái, rồi lượn hình số tám trên bầu trời. Lúc này máy bay đã bay với vận tốc tối đa. Ông hướng mũi máy bay lên và họ bay cao, cao hơn nữa. Rồi đột ngột máy bay tròn trành và bắt đầu rơi thẳng xuống cho đến khi gần sát mặt đất thì viên phi công ghì lại được và đáp xuống đất an toàn.

Viên phi công quay sang bác nông dân và nói: "Tôi hết sức ngạc nhiên là bác chẳng thốt ra một tiếng nào cả. Thật không tin nổi. Có phải có lúc nào đấy bác đã muốn nói gì?".

Bác nông dân gật đầu: "Vâng, ngay khi vợ tôi bị văng ra ngoài!".

Ở đây ta thấy rõ là người nông dân ấy muốn gì. Dĩ nhiên, chúng tôi không có ý khuyên mọi người im lặng trong trường hợp khẩn cấp mà chỉ muốn chứng minh một cách hài hước rằng, khi trí óc đã muốn

thì nó sẽ đạt được bất kỳ điều gì.

Khai thác sức mạnh của bản thân

Chúng ta đều biết trí óc con người có hai vùng cơ bản - ý thức và tiềm thức - nhưng chúng ta thường không nhận ra là khi vùng ý thức quyết định mọi việc thì vùng tiềm thức cung cấp những dữ liệu cần thiết. Vùng ý thức xác định *làm gì* và vùng tiềm thức tính toán xem *làm như thế nào*. Nếu chúng ta không đưa những ý niệm làm gì vào vùng ý thức thì vùng tiềm thức sẽ mãi im lìm và không buồn bận tâm với việc làm như thế nào. Chúng ta có thể có được cái mình muốn nếu biết chỉ đạo vùng ý thức của trí óc vươn đến mục tiêu đó. Vùng tiềm thức sẽ tìm ra phương pháp đạt được mục tiêu. Vì vậy, bạn hãy khai thác sức mạnh trí tuệ của mình bằng cách đề ra những mục tiêu lớn lao cho cuộc đời bạn. Bạn hãy nhớ rằng: **Tư duy lớn thì thành quả lớn, và ngược lại.**

Khi biết sử dụng trí óc một cách sáng tạo và tích cực thì những gì chúng ta chưa làm được hay chưa đạt tới không phải là điều quan trọng, bởi sớm hay muộn, chúng ta cũng sẽ đạt được những điều đó.

Xác định rõ mục tiêu

Bạn chỉ cần tự hỏi: "Mình thực sự muốn gì?". Đôi khi nói to lên điều mình muốn cũng là cách hữu ích, và bạn hãy lắng nghe câu trả lời của chính mình. Khi đó cũng chính là lúc bạn đã vận dụng ý thức của mình, khởi đầu con đường dẫn đến kết quả mong muốn và đã đặt xong một mục tiêu. Hai câu hỏi để xác định rõ mục tiêu là:

1. Mình muốn gì?
2. Mình thực sự tin và biết phải làm gì để đạt được điều mình muốn?

Ghi ra giấy những mục tiêu của mình

Mục tiêu cũng giống như nam châm, nó sẽ lôi kéo chúng ta về phía chúng. Có mục tiêu, chúng ta dễ có sự cam kết thực hiện và thế là chúng ta buộc tiềm thức phải làm việc. Tiềm thức có thể rất khôn ngoan. Nếu chúng ta vẫn nuôi dưỡng những nỗi sợ hãi tiềm ẩn và tiềm thức nhận biết điều đó thì nó có thể khiến chúng ta quên đi những mục tiêu của mình. Hôm nay chúng ta quyết định sẽ học thông thạo thêm một ngoại ngữ nhưng ngày mai, trong sự hối hả của cuộc sống thường nhật, mục tiêu ấy dường như nhạt dần trong ý thức, và tiềm thức lại được thanh thoi rong chơi!

Vì thế, ngay sau khi đề ra một mục tiêu, chúng ta phải ghi ra giấy. Đó là hành động thứ hai khẳng định chúng ta đã bắt tay thực hiện và khiến cho sự nhắc nhở thực hiện mục tiêu có tính thường xuyên, lâu dài. Đó cũng là một bước đi cụ thể khiến cho tiềm thức nhận định rõ ràng chúng ta thật sự có ý định thực hiện mục tiêu.

Điều cần lưu ý là chúng ta chỉ thật sự tư duy khi cân nhắc cẩn thận các ý nghĩ của mình và viết chúng ra giấy.

Khi viết một mục tiêu ra giấy, chúng ta tập trung cả tâm trí vào việc hoàn thành mục tiêu đó. Thật dễ dàng bỏ qua, làm ngơ hoặc gạt bỏ mục tiêu mà chúng ta từng nghĩ đến, nhưng sẽ khó làm thế nếu mục tiêu được ghi ra rành rẽ trên giấy trắng mực đen.

Hãy viết ra nhiều mục tiêu một cách cụ thể

Nhiều người cũng sẽ bảo bạn viết ra những mục tiêu chính của mình, nhưng chúng tôi khác họ khi khuyên bạn hãy viết ra cụ thể thật nhiều mục tiêu. Đừng chỉ viết một hay hai mục tiêu mà nên viết thật

nhiều mục tiêu, ít nhất là 101 mục tiêu. Mỗi người nên lập một cuốn "Nhật ký tương lai" trong đó có hàng trăm trang nói về các mục tiêu!

Có ba lý do rất hữu ích khi viết ra giấy cụ thể thật nhiều mục tiêu:

1. Lý do thứ nhất là những mục tiêu khác nhau có những thời hạn áp ỏ và cách thực hiện khác nhau.

Một quả trứng gà cần hai mươi mốt ngày để nở thành gà con, một người cần đến chín tháng mười ngày mang nặng đẻ đau, một con voi có thai kỳ kéo dài tới hai năm... Mục tiêu cũng tương tự như vậy. Có những mục tiêu được hoàn thành rất nhanh nhưng cũng có những mục tiêu cần nhiều năm thực hiện.

Năm 1974, khi Mark bắt đầu ghi ra các mục tiêu của mình, anh viết rằng muốn thực hiện một chương trình truyền hình của riêng mình. Lúc bấy giờ, điều ấy có thể được xem là hành động phi lý của một kẻ vừa mới bị phá sản. Vào lúc đó, muốn thực hiện một chương trình với thời lượng nửa tiếng đồng hồ phải cần ít nhất mười nghìn đô la, chưa kể các chi phí khác. Nhưng ghi mục tiêu ra giấy có cái thú vị là có thể ghi bất kỳ điều gì ta muốn.

Ròng rã chín năm sau Mark mới nhận được một cuộc gọi của đài truyền hình yêu cầu thực hiện chương trình truyền hình đầu tiên. Khi nhân viên thực hiện chương trình gọi điện hỏi ý kiến, ông nói: "Tôi đã mong anh gọi điện lâu lắm rồi".

Người nhân viên cười hỏi: "Làm thế nào mà ông biết tôi sẽ gọi đến?".

Mark đáp: "Vì tôi đã ghi ra giấy việc này từ chín năm trước!".

Mục tiêu ấy ông đã áp ỏ suốt một thời gian dài trong khi những cái khác chỉ cần vài ngày. Chúng ta cần đề ra nhiều mục tiêu để luôn có những mục tiêu đến ngày khai hoa kết quả.

Một cách khác để diễn đạt điều này là vạn vật luôn có một hành trình riêng và một sứ mệnh đã được xác lập. Richard Attenborough suy nghĩ và viết ra ý tưởng cho bộ phim *Gandhi* trọn hai mươi năm trước khi nó được thực hiện. Ông đề ra mục tiêu và sẵn sàng thực hiện nhưng thời cơ chưa tới. Mất hai mươi năm sau người ta mới có thể chấp nhận một bộ phim về vị lãnh tụ vĩ đại người Ấn Độ. Khi mọi thứ đã sẵn sàng, sứ mệnh sẽ được thực hiện. Ben Kingsley đã sẵn sàng đóng vai Gandhi. (Ông chỉ là một cậu bé khi Attenborough nghĩ ra bộ phim!) Các vấn đề vốn, tiếp thị, phân phối đã được chuẩn bị đầy đủ để thực hiện bộ phim.

Việc đề ra nhiều mục tiêu cho phép chúng ta có thời gian chờ đợi vạn vật vào đúng quỹ đạo mà chúng ta mong muốn. Walt Disney có những mục tiêu áp ỏ trong năm mươi năm. Ông mất năm 1966, Michael Eisner kế nhiệm và xây dựng những công viên giải trí tại California, Florida, Nhật, Pháp, Hong Kong... Disney là người đã đưa ra ý tưởng và Eisner là người kế thừa và biến nó thành hiện thực.

2. Lý do thứ hai để viết ra nhiều mục tiêu là vì một khi đã đạt được, mục tiêu cũ không còn ảnh hưởng và quan trọng nữa, do đó nếu không có mục tiêu khác để hướng đến, bạn sẽ dễ cảm thấy chán nản. Vì vậy ghi thật nhiều mục tiêu và đã đạt được một số thì vẫn còn nhiều mục tiêu khác để chúng ta tiếp tục phấn đấu.

3. Một lý do nữa để không tự hạn chế mình với một ít mục tiêu là vì quy luật của tự nhiên là sự phong phú và không có giới hạn của khả năng. Nếu bạn có thể có được tất cả những cái mình muốn và sẵn lòng phấn đấu để đạt được thì tại sao lại bằng lòng với số lượng ít hơn? Mae West diễn tả điều này rất hay trong câu nói: "Nếu đạt được nhiều thành quả như bạn ước mơ thì cuộc đời này thú vị biết bao!".

Đừng vội bằng lòng với những mục tiêu nhỏ bé

Một phụ nữ đã kể với Mark về lợi ích lớn lao của việc đề ra mục tiêu đối với cô. Cuộc hôn nhân buồn chán đã dẫn vợ chồng cô đến quyết định chia tay. Cô bảo đã từng nghe Mark diễn thuyết về việc mọi người nên ghi hết ra giấy những điều mình muốn và đừng ngại ghi hết những mong ước thật sự của mình.

Sau khi đã chính thức ly hôn, cô cùng hai người bạn đến một túp lều nhỏ trên đồi và dành cả kỳ nghỉ cuối tuần để ghi ra những phẩm chất mà họ muốn có ở một người đàn ông lý tưởng. Cô kể rằng cô đã viết nhiều hơn đến năm trăm trang so với nội dung của hai người bạn gộp lại và họ đã chép lại phần nội dung của cô!

Ngoài những thứ khác, cô còn viết thêm câu: "Và tôi muốn người đàn ông lý tưởng phải có một chiếc máy bay phản lực hiệu Lear!".

Ngày hôm sau, cô tham dự một cuộc họp với khách hàng và người đàn ông lý tưởng ấy đã xuất hiện. Cô kể hai người không sao rời mắt khỏi nhau từ cái nhìn đầu tiên. Chỉ quen nhau vài ngày mà họ đã quyết định lấy nhau. Và đêm trước ngày cử hành hôn lễ, vị hôn phu của cô nói: "Em yêu, có chuyện này anh chưa nói với em". Cô ngạc nhiên hỏi đó là việc gì. Anh nói: "Cha anh là chủ ngân hàng, ông hứa cho chúng ta chiếc máy bay phản lực hiệu Lear để đến Palm Springs làm lễ cưới".

Bạn thấy đấy, có lẽ vì thế mà Emerson bảo rằng chúng ta phải thận trọng với những gì ta mơ ước vì chúng ta sẽ đạt được ước mơ!

Chúng ta sẽ tiến lên phía trước khi đã có mục đích để nhắm tới. Chúng ta không mất gì khi xác định một mục tiêu, vậy tại sao chúng ta không nhắm đến những mục tiêu lớn hơn? Nếu có những mục tiêu khó tin, bạn sẽ đạt được những kết quả khó tin. Nếu không có mục tiêu gì thì việc đầu tiên của bạn là đề ra các mục tiêu. Cứ viết ra những mục tiêu nổi bật, bạn sẽ thiết lập được những mối quan hệ nổi bật và đạt được những kết quả nổi bật.

Sau đây là danh sách các mục tiêu mà chúng tôi gợi ý cho người mới khởi đầu. Nó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn những điều chúng tôi đã nói:

- Cứu mạng được một người
- Tìm ra phương thuốc chữa khỏi bệnh nan y
- Dành thời gian quý báu bên bạn bè và người thân
- Xem những bộ phim hay, bổ ích
- Đi du lịch những nơi mình thích
- Sử dụng thành thạo một ngoại ngữ
- Chăm sóc ngoại hình
- Tập khiếu hài hước
- Đọc nhiều để có kiến thức rộng
- Học cách đọc sách nhanh 3.000 từ một phút
- Luyện tập để đạt một trọng lượng lý tưởng
- Trang trải hết nợ nần

- Để dành tiền
- Thoải mái và độc lập về tài chính
- Có người yêu lý tưởng
- Có những người bạn tốt
- Được làm những gì mình thích

Không tiết lộ với người khác các mục tiêu của bản thân

Nếu lần đầu bạn tập ghi các mục tiêu của mình, tốt nhất đừng nói với ai về những mục tiêu đó. Nếu không, bạn sẽ dễ bị người khác công kích, dè bĩu. Bạn nên chia sẻ ước mơ của mình với một hai người thôi, mà phải là những người có suy nghĩ giống bạn, họ sẽ ủng hộ bạn một cách vô điều kiện.

Khi đã đạt được nhiều mục tiêu và bắt đầu ghi lại các thành công và thành tựu của mình thì bạn có thể nói cho người khác biết, họ sẽ sẵn sàng giúp bạn biến ước mơ thành hiện thực.

Lúc Peter Ueberroth tuyên bố sẽ kiếm được nhiều lợi nhuận từ Thế vận hội 1984 thông qua kinh doanh tự do, ông chỉ lôi kéo được vài người, đa số còn lại chế giễu và gạt bỏ ý tưởng đó. Nhưng khi ông có được 150 triệu đô la, uy tín của ông bỗng nhiên tăng hẳn. Trở thành ủy viên hội đồng phụ trách môn bóng chày, mọi người đều tin rằng ở cương vị ấy ông cũng có thể hoàn thành mọi mục tiêu đã đề ra và khi ông công khai với mọi người về mục tiêu chấm dứt tình trạng sử dụng chất kích thích trong môn bóng chày thì không ai là không tin.

Nếu bạn bắt đầu đạt được các mục tiêu và mọi người nhìn thấy việc bạn đang làm thì họ sẽ gọi bạn là nổi bật, phi thường, đặc biệt, xuất chúng. Điểm chính yếu là không nên để cho người khác làm nản lòng bạn quá sớm qua việc nói với họ về điều bạn dự định làm. Hãy làm và để kết quả nói thay cho bạn.

Khi đạt được những mục tiêu

Khi đã đạt được mục tiêu, bạn đừng vội gạch bỏ chúng trong danh sách các mục tiêu của mình mà hãy viết từ "*Chiến thắng*" hay chữ V bên cạnh đó. Nếu gạch bỏ thì đó đơn thuần chỉ là một việc đã được xử lý dễ dàng, viết từ "*Chiến thắng*" để báo cho tiềm thức biết đó là một thành tựu thực sự.

Hơn nữa, lòng nhiệt tình của chúng ta cũng có lúc lên xuống. Khi nhiệt tình lắng xuống, hãy nhìn lại những lúc cao trào, nhìn lại những chiến thắng của mình để củng cố tinh thần, phấn đấu đạt được những thành tựu mới ở mức cao hơn, lớn hơn và thậm chí hào hứng hơn. Hãy nhớ rằng: **Mục tiêu là cho cả cuộc đời. Đó là những nhiệm vụ vừa có tính tự nguyện vừa có tính bắt buộc.**

Sống phải có mục đích

Có mục tiêu là tốt nhưng mục tiêu tự nó có thể rất lộn xộn và thiếu sự thống nhất. Mục đích cuộc sống của bạn sẽ là kim chỉ nam cho các mục tiêu. Chúng ta có thể có hàng trăm mục tiêu – có cái đang được thực hiện, có cái chưa được triển khai – nhưng có thể chỉ có một mục đích duy nhất và cần dành cả đời để phấn đấu thực hiện mục đích đó.

Khi đọc tiểu sử và sự nghiệp của những người nổi tiếng, chúng ta thấy họ đều có mục đích sống rõ ràng. Chẳng hạn như mục đích của Disney: "Làm cho mọi người được hạnh phúc"; của tiến sĩ R. Buckminster Fuller: "Hạnh phúc cho nhân loại trên Trái Đất"; của Henry Ford: "Sản xuất nhiều, phân phối nhiều và khuyến khích tiêu thụ nhiều ô tô", v.v.

Khi đã có mục đích sống, cuộc đời bạn sẽ có ý nghĩa hơn rất nhiều. Nó có thể làm thay đổi toàn bộ thái độ của bạn. Hành động dựa theo mục đích sống rõ ràng và đúng đắn thì bạn sẽ tránh được những tật xấu như nghiện ngập, lười biếng, và không vướng vào nhiều bệnh tật khác nhờ tinh thần mạnh mẽ của bạn. (Rất nhiều người mắc bệnh tật do cách suy nghĩ không đúng, vướng vào những điều không đáng vì thiếu mục đích sống dẫn đường).

3. Biết tập trung sức mạnh

"Thành công chính là tạo ra được một trạng thái tâm lý cho phép bạn có thể đạt được bất kỳ điều gì bạn thật sự mong muốn."

- Jack Canfield

Bác sĩ Victor Frankel, một bác sĩ tâm thần người Đức gốc Do Thái, tác giả cuốn *Man's Search for Meaning (Cuộc tìm kiếm ý nghĩa của con người)* là một trong số ít người còn sống sót ở trại tập trung Auschwitz của phát xít Đức - nơi hàng chục nghìn người khác đã chết. Trong tình trạng thiếu thốn thực phẩm, quần áo và chăm sóc y tế, ông đã không bỏ cuộc trong khi các bạn tù khác buông xuôi và chấp nhận cái chết.

Thoát khỏi trại tập trung khi cuộc chiến tranh vừa kết thúc, người ta hỏi ông đã làm thế nào để sống sót, phải chăng ông có sức mạnh gì mà người khác không có? Và làm sao ông có thể sinh tồn trong hoàn cảnh ấy?

Ông trả lời: *"Tôi luôn biết chọn thái độ đối với mỗi sự việc, có thể là tuyệt vọng hoặc không nguôi hy vọng. Nhưng để có thể hy vọng thì tôi cần phải tập trung vào điều gì tôi muốn."*

Tôi đã nghĩ mãi về đôi bàn tay vợ mình. Tôi muốn được cầm tay nàng, nhìn vào đôi mắt nàng một lần nữa. Tôi muốn hai chúng tôi lại có thể ôm hôn nhau và vai kề vai một lần nữa. Điều đó đã khiến tôi muốn sống từng giây từng phút".

Bác sĩ Frankel không hề mạnh khỏe hơn những người khác tại trại Auschwitz. Khẩu phần ăn thường xuyên của ông chỉ là một bát xúp loãng với vài cọng rau. Nhưng thay vì tiêu tốn phần năng lượng ít ỏi ấy một cách vô ích trong nỗi lo sợ, tuyệt vọng về những điều đang xảy đến thì ông tập trung nó vào một mục tiêu duy nhất. Đó là *"Bằng mọi giá phải Sống!"*. Ông cho mình lý do để sống sót và bằng cách tập trung vào những lý do đó, ông đã sống sót thật sự.

Ông đã tạo ra niềm hy vọng cho chính mình. Chỉ cần có thái độ tích cực thì ông đã có thể duy trì một tâm trạng cứng cỏi và đủ khả năng ứng phó với mọi tình huống xấu nhất. Tâm trạng ấy tự động chỉ đạo cho ông phương cách để sống sót hết ngày này sang ngày khác. Chừng nào mà ông còn tập trung sức mạnh vào mục tiêu thì khi ấy ông vẫn còn sức sống để tồn tại trong hoàn cảnh khắc nghiệt.

Tập trung sức mạnh tinh thần

"Nếu bạn dốc toàn bộ trí lực vào một mục tiêu, nó sẽ tạo nên một sức mạnh đáng kinh ngạc."

Tập trung sức mạnh vào một mục đích duy nhất có thể đem lại hiệu quả cho chúng ta như đã đem lại hiệu quả cho bác sĩ Frankel. Đối với Mark Victor Hansen cũng vậy, ông nhớ lại:

"Ngay từ khi còn nhỏ, tôi đã vô cùng say mê xe đạp. Khi lên chín, cái tuổi đủ lớn để có thể sử dụng thành thạo một chiếc xe đạp, tôi kiếm được một chân giao báo. Hàng ngày, việc mang một bao tải báo đi giao hết nhà này đến nhà khác giúp tôi kiếm đủ tiền đặt mua một tạp chí chuyên về xe đạp và say mê đọc hết ngày này qua tháng khác. Khá lâu trước khi giải đua xe đạp châu Âu được biết đến rộng rãi ở Mỹ, tôi đã rành về các kiểu xe đạp, về những chiếc xe đạp đua có ghi-đông thấp, lốp nhỏ và yên xe hẹp. Tôi cảm thấy mình có thể trở thành một tay đua xe đạp vĩ đại nhất nhưng vẫn thiếu một thứ: đó là chiếc xe đua.

Toàn bộ con người tôi, cả tinh thần, con tim và khối óc tôi đều dồn vào mục tiêu sở hữu một chiếc xe

đạp đua được sản xuất tại Anh Quốc. Tôi cắt hình chiếc xe đạp mơ ước ấy trong tạp chí và dán bên cạnh giường ngủ. Hàng đêm trước khi ngủ, tôi luôn mơ về cảnh tôi đạp xe bốn trăm dặm một tuần, luyện tập cho cuộc đua đường trường từ Chicago đến Milwaukee.

Nhưng khi tôi xin bố mua cho tôi một chiếc xe đạp đua thì ông không hiểu niềm khao khát đó. Ông bảo: "Đề khi nào con hai mươi một tuổi đã!".

"Hai mươi một tuổi ư!" Tôi kêu lên. "Bố không hiểu ý con, con muốn có xe ngay lúc này cơ!"

Tôi quấy rầy bố hoài cho đến khi ông buộc phải nhượng bộ và đồng ý sẽ mua cho tôi chiếc xe đạp khi tôi mười sáu tuổi. Thấy ông đã xuôi xuôi, tôi bèn dần thêm một bước bằng việc đưa ra một đề nghị có thể giúp tôi có được chiếc xe mơ ước ấy sớm hơn. Tôi nói: "Con có được phép mua một chiếc xe hay không nếu như con tự kiếm tiền để mua?". Tôi biết chắc bố chẳng bao giờ nghĩ đến chuyện một thằng bé chín tuổi có thể kiếm đủ món tiền khổng lồ 175 đô la - tương đương với 1.075 đô la ngày nay - nên ông sẽ vui lòng và không phản đối nữa. Và thực tế quả đúng như vậy: bố tôi đồng ý!

Tôi khao khát có được chiếc xe đạp đua đến nỗi tôi cứ nghĩ rằng mình đã thật sự có một chiếc. Thậm chí tôi còn hình dung việc mình lau chùi đánh bóng chiếc xe mỗi tuần và cảm giác sờ nắn được chiếc xe trong mơ ấy. Chính sự khao khát đó đã giúp tôi tìm thấy một mẫu quảng cáo đăng trên tạp chí *Boy's Life* về việc bán thiệp Giáng sinh dưới hình thức ký gửi. Ngay lập tức tôi nảy ra một sáng kiến rằng sao mình không bán loại thiệp đó để kiếm thêm tiền mua xe đạp.

Thế là tôi xin mẹ đi bán thiệp. Mẹ tôi vốn là một người có kỹ năng bán hàng rất tốt. Bà là một người phụ nữ rất xinh đẹp, lúc nào cũng tươi cười rạng rỡ, rất có uy tín, luôn quan tâm đến người khác và nhất là có tài kể chuyện bậc thầy. Mẹ tôi bảo: "Mẹ không những cho phép con đi bán thiệp mà còn dạy con cách bán nữa! Quan trọng là con phải luôn tươi cười, gặp gỡ nhiều người để mời họ mua thiệp. Để bán được nhiều hơn, con hãy lễ phép hỏi người mua thiệp của con xem họ muốn mua một tấm thiệp hay hai tấm thiệp Giáng sinh?".

Thế là tôi bắt đầu đi bán thiệp. Lúc ấy là đầu mùa đông năm 1957, tuyết phủ khá dày khắp mặt đất. Tôi mặc chiếc áo len có mũ trùm đầu màu xanh, tay đeo găng, chân đi ủng và mặt đỏ lên vì lạnh. Mục tiêu tôi nhắm tới đầu tiên là những người hàng xóm. Ngày nào tôi cũng gõ cửa hết nhà này đến nhà khác. Khi có người phụ nữ nào ra mở cửa, tôi hít hà và khẽ chạm găng tay vào mũi, nhẹ nhàng hỏi bà có muốn mua thiệp Giáng sinh không. Làm thế nào một người phụ nữ có thể từ chối một cậu bé trông thật dễ thương như thế và lại còn đang chảy mũi kia chứ? Thế là tôi thường được nghe nói: "Này cậu bé, vào nhà đã nào, ta không thể để cậu đứng ngoài trời lạnh lẽo thế này".

Khi được mời vào trong nhà, tôi biết mình gần như đã thành công. Tôi giải thích với bà rằng tôi đi bán thiệp là để kiếm tiền mua xe đạp. Rồi tôi hỏi: "Xin hỏi bà muốn mua *một* tấm thiệp hay *hai* tấm thiệp Giáng sinh ạ?". Và thật vui mừng khi có người không chỉ mua một hai cái.

Từ những kinh nghiệm đầu đời đó, tôi đã trở thành một người bán hàng cừ khôi. Tôi thành công được như vậy là vì tôi hiểu chính xác mục tiêu của việc mình đang làm. Tôi không thích đi từ nhà này sang nhà khác trong thời tiết giá lạnh như thế. Tôi cũng không ham thích việc phải cố gắng bán hết 376 tấm thiệp Giáng sinh vào năm chỉ mới 9 tuổi... Điều tôi thật sự mong muốn là kiếm đủ tiền mua một chiếc xe đạp đua. Khao khát đó đã thôi thúc tôi làm tất cả những gì có thể và cuối cùng tôi đã có thể mua được một chiếc xe đạp bằng tiền kiếm được từ việc đi bán thiệp Giáng sinh.

Điều quan trọng là bạn phải hoàn toàn tin tưởng rằng mình có thể đạt được điều mình hằng khao khát bằng cả trái tim. Trong mỗi chúng ta luôn ẩn chứa những khả năng phi thường. Những khả năng này bắt

đầu phát huy sức mạnh khi chúng ta có một niềm đam mê cháy bỏng và sẽ vạch ra phương cách để giúp chúng ta đạt được bất cứ điều gì.

Hãy tưởng tượng, hình dung rõ mục tiêu của mình

"Sức mạnh của việc "tưởng tượng, hình dung" rất mạnh và chỉ bị giới hạn bởi suy nghĩ của chúng ta."

Việc tập trung sức mạnh tinh thần đem lại hiệu quả thật sự. Để làm được điều này, chúng ta cần phải biết hình dung thật cụ thể điều ta muốn làm để đạt mục tiêu.

Trước khi chuẩn bị đánh một quả gôn vào lỗ, Arnold Palmer đã hình dung quả bóng sẽ rơi vào lỗ chính xác như thế nào.

William Zeckendorf, nhà triệu phú về địa ốc, kể với một phóng viên rằng ông đã nhìn thấy rất rõ trong tâm trí một tòa nhà nguy nga được chọn làm trụ sở của Liên Hiệp Quốc nằm ngay giữa lòng thành phố New York. Chỉ vài năm sau, ông đã bắt tay xây dựng tòa nhà đó.

Aristotle Onassis thường bảo ông là người luôn kiên trì theo đuổi những ước mơ và kế hoạch. Ông bảo "đã thấy" con tàu đầu tiên của ông rất lâu trước khi tậu được nó. Ông "đã thấy" mình điều khiển cả một hạm đội tàu chở dầu trước khi làm chủ những chiếc tàu đó.

Lực sĩ thể hình Jack La Lanne đã hình dung chính mình phát triển từ một cậu bé ốm yếu còi cọc thành một người thanh niên cường tráng khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực, tự tạo ra sự nghiệp và uy tín cho mình bằng cách kêu gọi mọi người rèn luyện sức khỏe. Ông là nhân vật quảng cáo sống cho cảm nang giữ gìn sức khỏe và đã thực hiện nhiều chương trình truyền hình quảng bá hoạt động rèn luyện sức khỏe suốt hơn bốn mươi năm.

Walt Disney đã tưởng tượng ra những tính cách dễ thương và thú vị của những nhân vật trong những bộ phim do ông sản xuất rất lâu trước khi chúng được khởi quay. Chính ông là một trong những người phân cảnh chi tiết, thể hiện nội dung cốt truyện hoàn chỉnh trên các bản vẽ mỹ thuật trước khi bắt đầu thực hiện một bộ phim.

Walt luôn "thấy" trước khi ông thực sự bắt tay vào hành động. Ông "thấy" khu giải trí Disneyland hoàn chỉnh ở Anaheim trước cả khi mua đất và xây dựng khu giải trí đó. Ông đã "thấy" Trung tâm Epcot tại Florida và Disneyland tại Nhật Bản, Paris, Hong Kong. Dù mãi nhiều năm sau khi ông mất chúng mới được hoàn tất.

Walt đã hình dung mục tiêu một cách thật hoàn chỉnh. Với ông, mơ những giấc mơ lớn hay nhỏ thì chẳng khác gì nhau. Nhưng hơn bất kỳ ai, ông hiểu rõ **sức mạnh của sự tưởng tượng và hình dung ra viễn cảnh.**

Bạn thấy đấy: **"Sự hình dung sẽ tạo nên niềm tin, niềm tin sẽ tăng sức mạnh cho quyết định và hành động, cách hành động sẽ quyết định kết quả. Những phản hồi tích cực từ kết quả khích lệ tinh thần và đem lại những kết quả mới tốt hơn. Tất cả những điều đó chỉ có thể xảy ra một khi bạn hình dung rõ mục tiêu của mình và có niềm tin để bắt đầu hành động".**

Tự tạo ra thế giới của riêng mình

Thế giới chúng ta đang sống là sự kết hợp sản phẩm trí tuệ của tất cả mọi người. Chúng ta tạo ra thế giới theo cách chúng ta muốn. Chúng ta đi lại bằng xe máy, ô tô, máy bay, xây nhà cửa để ở, sử dụng

các loại máy móc để sản xuất hàng hóa... không phải vì những điều này nằm trong sự sắp xếp tự nhiên của vũ trụ, mà vì con người đã phát minh ra chúng. Nếu chúng ta không tin những thứ này tồn tại thì chắc rằng chúng đã không hiện hữu. Chính lòng tin và sự thông minh của con người đã tạo ra những sản phẩm trí tuệ của nhân loại. Nó cho thấy tầm quan trọng của nhận thức và trí tưởng tượng trong cuộc sống.

Thái độ đối với cuộc sống cũng góp phần quan trọng quyết định việc tạo ra thế giới của mỗi người. Hàng nghìn năm trước, triết gia Socrates đã nhận thấy rõ điều đó. Ngưỡng mộ sự thông thái và uy tín lớn lao của Socrates, nhiều người từ nơi khác đến Athens thường đến thăm viếng và hỏi ý kiến ông. Một hôm, có người khách lạ đến nhà Socrates hỏi: "Tôi muốn chuyển đến sống trong thành phố của ông. Xin cho biết người dân ở đây thế nào ạ?".

Socrates hỏi lại: "Thế người dân thành phố quê ông thế nào?".

Người khách đáp: "Ồ, họ không được tử tế lắm, toàn một bọn dối trá, lừa đảo và ăn cắp. Đó là lý do tại sao tôi muốn chuyển đi khỏi chỗ đó".

Socrates đã trả lời rất khôn ngoan: "Ở đây cũng vậy thôi. Nếu rơi vào trường hợp của ông, tôi sẽ tiếp tục tìm kiếm nơi khác".

Chẳng bao lâu, một người khác đến và hỏi ông về cư dân Athens. Socrates hỏi lại về dân thành phố quê ông ta. Người đàn ông đáp: "Họ thật tuyệt vời, luôn giúp đỡ lẫn nhau. Họ trung thực và siêng năng. Tôi chỉ muốn xem cư dân ở những vùng khác như thế nào thôi".

Lần này Socrates đã trả lời: "Ở đây cũng vậy đấy. Tại sao ông không vào thành phố chơi? Ông sẽ thấy nó đúng như ông đã tưởng tượng".

Bảy bước để hình dung và hoàn thiện một mục tiêu

"Nhiệm vụ lớn lao của con người trong cuộc đời không phải là sắp xếp mọi thứ theo ý mình mà hãy biết nhìn nhận mọi sự việc theo trật tự vốn có của chúng."

Hình dung là quá trình tưởng tượng diễn ra trong tâm trí con người. Đây là một trong những nguyên tắc hiệu quả nhất cần thiết cho việc hoạch định tương lai của bạn. Nó có tác dụng biến một tinh thần yếu đuối thành mạnh mẽ, một cơ thể đau yếu trở nên khỏe mạnh, thậm chí có thể chuyển được tình thế đang bại thành thắng. Nguyên tắc này đã được chính phủ nhiều quốc gia sử dụng rất hiệu quả trong việc khôi phục nền kinh tế bị khủng hoảng.

Khi giữ chức thị trưởng thành phố New York, Abe Beame dường như thiếu cả khả năng hình dung lẫn một tầm nhìn xa trông rộng. Ngày mà Mark bị phá sản, có 1.900 người trong toàn thành phố bị sa thải, thị trưởng Beame đã tuyên bố cả thành phố New York cũng bị phá sản. Cách suy nghĩ và phát ngôn như vậy khiến giới doanh nghiệp hoang mang khó chịu.

Sau đó, người dân đã bầu một thị trưởng mới, ông Ed Koch. Koch tuyên bố dù cho có chuyện gì xảy ra thì các hoạt động kinh doanh vẫn sẽ tiến triển tốt đẹp. Ông đã "hình dung" mọi việc đang diễn ra tốt đẹp. Chính những suy nghĩ tích cực, hướng tới các khả năng, triển vọng tươi sáng thay vì chăm chăm vào những khía cạnh ảm đạm, đen tối đã dẫn dắt cho những hành động tích cực của ông. Chẳng bao lâu sau, hoạt động kinh tế New York lại trở nên phát triển và tình hình thật sự diễn tiến tốt đẹp như trước đây Koch đã từng nghĩ. Bằng những suy nghĩ, tin tưởng, phát biểu và phấn đấu một cách tích cực của mình, ông không chỉ thúc đẩy cá nhân, các doanh nghiệp mà còn tác động đến cả chính phủ cũng tích cực phát triển.

Tất cả chúng ta, ở một mức độ nào đó đều có thể "hình dung" tất cả mọi việc. Nhiều người nhắm mắt vẫn hình dung được chiếc ô tô, ngôi nhà hay tủ lạnh trong bếp của họ. Thậm chí những người mù vẫn có thể nhận biết những sự việc diễn ra xung quanh bằng cảm nhận của mình. Vấn đề là hầu hết mọi người thường hình dung đến những điều tiêu cực:

"Hy vọng mình không bị cảm lạnh như bà ấy."

"Nếu mình bị tai nạn thì sao nhỉ?"

"Trời ơi, phải làm sao nếu không trả nổi tiền thế chấp?"

"Nếu phát hiện mình có thai, bố mẹ giết mình mất!"

"Chắc anh ấy không gọi điện đâu!"

"Mình đi trễ và bị đuổi việc mất thôi!"

"Chắc không còn chỗ đỗ xe."

"Chắc là mọi chuyện đang xấu đi rồi."

Sao chúng ta không suy nghĩ tích cực để có thể gặt hái những kết quả tốt đẹp:

"Mình khỏe mạnh và sẽ luôn như thế!"

"Mình sẽ vượt qua được điều đó."

"Mình có đủ khả năng trang trải mọi chi phí trong cuộc sống!"

"Chắc chắn anh ấy sẽ gọi điện đến."

"Mình luyện tập và tuân theo chế độ ăn uống cẩn thận nên không phải lo chuyện béo phì."

"Mình có khả năng tuyệt thật!"

"Mình chắc chắn sẽ thành công." "Mình đang yêu và sẽ được yêu."

Tập trung suy nghĩ vào một điều cụ thể

Không ít người có được thói quen tưởng tượng, hình dung nhưng lại quen tư duy theo lối mòn tiêu cực. Khi không tập trung vào một nhiệm vụ cụ thể hoặc một hướng suy nghĩ nào đó, chúng ta dễ sa vào tình trạng lo lắng vô ích. Ở mỗi thời điểm, tâm trí ta chỉ có thể xoay quanh một ý nghĩ, và ý nghĩ này sẽ chi phối tất cả những ý nghĩ liên quan tiếp theo. Vậy hãy suy nghĩ tích cực, sáng tạo, tưởng tượng phong phú và có tinh thần xây dựng. Để thay thế những thói quen tư duy tiêu cực như lo lắng, bi quan... cần đưa vào tư duy những thói quen tốt, như hình dung bản thân mình là người trầm tĩnh, chín chắn, tập trung và tự chủ trong bất kỳ tình huống nào... Có như thế, chúng ta mới đưa trí tưởng tượng của mình phát triển một cách tích cực và đúng đắn.

Quá trình tưởng tượng, hình dung

BƯỚC 1

Hít thở sâu và thư giãn

Đặt mình trong một tư thế thoải mái, lắng nghe tiếng nhạc êm dịu. Âm nhạc có thể làm sâu sắc và phong phú thêm những ký ức, trải nghiệm của con người. Khi đã ở tư thế thoải mái nhất, hãy hít thật sâu (hít vào thật chậm, tâm trí tập trung theo hơi thở) đồng thời mường tượng đến nguồn năng lượng

sông trong không khí mà bạn đang đưa vào cơ thể mình qua đường mũi. Giữ như thế trong ba mươi giây và thầm nghĩ: *"Mình cảm thấy thật thoải mái"* rồi thở ra bằng miệng.

Lần thứ hai, khi hít vào, bạn hãy tự nhủ: *"Mình đang yêu và được yêu"*. Có thể bạn bắt đầu cảm thấy tinh thần hưng phấn với suy nghĩ này.

Đến lần thứ ba, hãy tưởng tượng hơi thở đang len vào từng thớ thịt, từng cơ quan, rồi toàn bộ cơ thể bạn. Hít không khí vào, dùng ý nghĩ đưa khí đi thẳng từ đầu đến chân, nén hơi thở trong vòng ba mươi giây, lòng thầm nói: *"Mình hoàn toàn tự tin"* rồi chậm chậm thở ra.

Nếu mỗi ngày đều luyện tập những động tác như thế này, cơ thể, tâm trí và tinh thần bạn sẽ luôn phấn chấn. Nhiều người không khai thác được những khả năng tiềm ẩn của bản thân vì không ai giúp họ đánh thức những khả năng đó. Thư giãn cho phép con người bỗng nhiên khám phá được tiềm lực của mình, và một khi đã nhận ra được điều đó, họ luôn muốn khai thác, phát triển tiềm lực đó. Kết thúc bước một, bạn quay lại hít thở bình thường và tiến hành bước thứ hai.

BƯỚC 2

Khám phá thế giới của trí tưởng tượng bằng đôi mắt nội tâm

Đó chính là đôi mắt của trí tưởng tượng và của tầm nhìn xa trông rộng. Mọi vấn đề của cuộc sống đều do đôi mắt này cảm nhận và phản ánh. Thật tuyệt vời nếu bạn có thể dùng đôi mắt này để phát triển bản thân thành một con người hoạt động tích cực, không bị hạn chế bởi bất cứ điều gì, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, trạng thái tinh thần nào và tự mình thực hiện ước mơ của mình. Khi vận dụng đôi mắt nội tâm, chúng ta có thể "thấy" hay hình dung ra tất cả những khả năng mình có thể đạt tới và có thể làm thay đổi trạng thái tinh thần của mình trong những tình huống khó khăn nhất.

Đầu tiên hãy tưởng tượng mình đang đứng trên sân khấu của một nhà hát (nếu thấy khó, hãy tìm một bức ảnh về sân khấu nhà hát, ngắm nó thật kỹ trước khi nhắm mắt lại). Đèn bật sáng, cánh màn nhung từ từ mở lên, phần trình diễn của bạn bắt đầu. Bạn đang muốn mua một chiếc xe ô tô mới. Hãy dùng con mắt nội tâm tạo ra hình ảnh của một chiếc xe hơi cũng đang ở trên sân khấu. Bạn say sưa ngắm chiếc xe mới, tay bạn lướt trên bề mặt bóng loáng của nó. Bạn vào trong xe và cảm nhận "mùi" xe mới, khởi động máy, bật dàn nhạc âm thanh nổi, đưa tay cầm bánh lái bọc da, nhấn ga và chiếc xe lao vút đi trên xa lộ rộng thênh thang.

Sau đó, bạn tiếp tục hình dung mình đang đóng một cảnh trong phim! Bây giờ thì bối cảnh chật hẹp của sân khấu không còn nữa, trí tưởng tượng của bạn ngày càng bay xa hơn. Bạn hình dung mình đang lái chiếc xe ấy đi qua những ngọn núi tuyết phủ trắng xóa hùng vĩ, những dòng sông xanh trôi ngược về phía sau trong cảm giác hưng phấn tuyệt vời...

BƯỚC 3

Vận dụng kinh nghiệm

Khi đã hình dung tương lai mơ ước của mình, bước kế tiếp ta cần phải xem lại những kinh nghiệm đã qua để có thể hiện thực hóa được sự hình dung đó. Trí óc, ký ức con người cũng giống như một thư viện mà mỗi cuốn sách là một kinh nghiệm sống đã trải qua. Chúng ta có thể tra cứu, sử dụng chúng để xây dựng, củng cố và tăng cường sức mạnh cho mục tiêu tương lai đang hình dung.

Dù đang tập trung vào một mục tiêu cụ thể, bạn vẫn phải để những dòng suy nghĩ tuôn chảy tự nhiên như thể chúng chẳng liên quan đến nhau. Tiềm thức sẽ kết nối giúp bạn. Bạn sẽ thấy, trí óc bạn hoạt

động như một cái máy lọc không lồ, đào sâu vào những kinh nghiệm, ký ức trong quá khứ và tìm kiếm những cảm xúc tích cực, những điều hữu ích áp dụng thiết thực cho bạn trong những mục tiêu đó.

BƯỚC 4

Tưởng tượng có thể thay đổi quá khứ, loại bỏ tổn thương

“Dù ở bất kỳ độ tuổi nào, bạn vẫn có thể tìm lại thời niên thiếu tươi đẹp, những khoảnh khắc diệu kỳ hoặc một quãng thời gian hạnh phúc đã qua.”

Chơi gôn bằng trí tưởng tượng

Có một người rất mê chơi gôn nhưng luyện mãi vẫn chưa thể tiến bộ, dù cố gắng đến đâu ông cũng chỉ là một tay gôn nghiệp dư. Ông luôn mơ ước mình có thể chơi khá hơn. Thế rồi, trong suốt bảy năm trời, khi đã hoàn toàn không đụng đến gậy đánh gôn và không lui tới sân gôn nữa, trình độ chơi gôn của ông bỗng tiến bộ vượt bậc. Điều gì tạo nên phong độ đáng kinh ngạc của ông trong môn thể thao này?

Đó chính là khả năng tưởng tượng.

Thật ra trong bảy năm đó, ông tham gia một cuộc viễn chinh và bị cầm tù ở nước ngoài, bị nhốt trong những buồng giam chật hẹp, không được gặp và trò chuyện với bất kỳ người nào, cũng không thể tập thể dục hay chơi thể thao. Suốt chuỗi ngày dài đằng đẳng đó, ông không biết làm gì cho vui bớt nỗi buồn và sự giày vò của cảnh ngục tù. Lúc đầu, ông luôn hy vọng và cầu nguyện để được thả ra. Nhưng thời gian trôi qua, ông bắt đầu mất hy vọng, ông nhận thấy cần phải giữ tâm trí bận rộn để quên cảnh ngục tù và không nghĩ đến cái chết. Từ đó, tâm trí ông bắt đầu hoạt động, bắt đầu tưởng tượng.

Ông nghĩ ngay đến điều mình yêu thích và đã cố công theo đuổi trước đây: chơi gôn. Giờ đây, ông sẽ chơi gôn bằng trí tưởng tượng. Đầu đặn mỗi ngày, trí tưởng tượng đưa ông đến "câu lạc bộ gôn tưởng tượng" ở miền quê mơ ước của ông. Ông tưởng tượng ra từng chi tiết, từ bối cảnh lớn đến hành động nhỏ. Đầu tiên là sân gôn 18 lỗ, bộ quần áo ông mặc, đôi giày ông đi, những chiếc gậy ông dùng đến những cú phát bóng xa, cú rê bóng nhẹ gần lỗ. Ngay cả hướng gió thổi, đường bóng bay, sự thay đổi khí hậu theo mùa hay cả mùi hương của cỏ, của đất. Tất cả hiện lên rõ rệt trong tâm trí ông. Suốt bảy năm dài, mỗi ngày bốn tiếng, bảy ngày một tuần, đánh hết 18 lỗ, ông đã không ngừng chơi gôn bằng trí tưởng tượng. Và kết quả là từ một người chơi gôn bình thường, ông đã có thành tích như một gôn thủ chuyên nghiệp ngay trong lần đầu tiên cầm lại gậy trên sân gôn.

Sức mạnh của trí tưởng tượng

Hãy bạn cho rằng không phải ai cũng có khả năng tưởng tượng như thế. Với những ai chưa quen làm như vậy sẽ nghĩ mình khó lòng thực hiện được. Để tạo thêm lòng tin ở bạn, chúng tôi xin trích dẫn một phương án khác của kỹ thuật dùng trí tưởng tượng này.

Có bao giờ bạn nghe nói đến thuật "tái sinh"? Đây là thuật trị liệu tâm lý bằng thôi miên. Thủ thuật này sẽ đưa tiềm thức chúng ta trở về trước thời điểm xảy ra biến cố hay thất bại có ảnh hưởng đến hiện tại và tương lai. Về lại vạch xuất phát - lúc mới sinh - không lo âu, chẳng phiền não, tổn thương hay ân hận, cơ thể và tâm trí của ta hoàn toàn tinh khiết. Kỹ thuật này phải được thực hiện bởi một chuyên gia tâm lý, đó là người hướng dẫn tái sinh.

Trong một chuyến đi thuyết giảng đến Hawaii, tình cờ người cùng diễn thuyết với Mark đề nghị mời một người hướng dẫn tái sinh đến tham dự. Tuy đã từng nghe nói về những kết quả kỳ diệu của kỹ thuật tái sinh, nhưng Mark vẫn hoài nghi, ông cứ nghĩ đó chẳng qua chỉ là một thủ thuật đánh vào tâm lý mê

tín của con người. Nhưng ông cũng đồng ý thử tập tái sinh cùng với sáu mươi người khác.

Họ tập trung lại thành một nhóm, ngồi khoanh tròn, tĩnh tâm và tập hít thở sâu. Từng người một đi vào trạng thái bị thôi miên sâu. Chỉ vài giây, Mark thấy mình như đang ở trong một bào thai. Ông ngạc nhiên khi thấy chính mình đang ở trong hai cảnh tượng cùng một lúc: Ông vừa là người đàn ông trưởng thành của thời hiện tại, vừa là đứa trẻ chưa sinh ra, vẫn còn trong bụng mẹ. Trước kia, khi mẹ Mark sinh anh trai của ông, bác sĩ đã thông báo rằng bà không thể có thêm đứa con nào nữa. Nhưng bà vẫn mang thai ông và em trai ông, nuôi lớn hai người bằng một tình yêu vô bờ bến.

Người hướng dẫn tái sinh bảo mọi người nên soi rọi ký ức của mình vào thời điểm mà những biến cố có thể xảy ra trong quá khứ. Bằng trí tưởng tượng của mình, chúng ta có thể tập trung phân tích thời khắc đó và thay đổi cách nhìn của chúng ta.

Mark tập trung tâm trí nhớ về thuở ông lên ba. Vào một chiều Chủ Nhật, ngày duy nhất bố ông được nghỉ làm ở lò bánh mì. Bố ông đang ngồi trên ghế tựa, ấm Mark trên tay.

Vì là thợ làm bánh nên bố ông bị chứng viêm khớp nặng, các khớp đốt ngón tay bị giãn ra, cử động khó khăn và rất đau. Thương bố, Mark xúc động nói: *"Bố ạ, bố không cần phải bị viêm khớp đâu. Con sẽ nhận căn bệnh đó thay cho bố"*. Với sự ngây thơ của trẻ con, ông tin rằng mình đã bệnh thay bố, cuối cùng chính ông cũng bị viêm khớp thật. Khi Mark soi lại điều đó trong trạng thái tái sinh, ông toát mồ hôi hột. Người hướng dẫn tái sinh vừa dùng khăn lau cho ông vừa an ủi: *"Hãy để tâm trí thật thư giãn, chuyện đó đã qua rồi, hãy xóa nó khỏi ký ức của anh và đừng bao giờ nghĩ tới, đừng lo lắng làm gì"*. Ông đã làm theo, đã xua đuổi ý nghĩ đó ra khỏi tâm trí và cùng với nó là căn bệnh viêm khớp của ông cũng khỏi dần.

Thật là điều kỳ diệu từ trí tưởng tượng phải không bạn? Ngày nay, người ta gọi phương pháp này là thuật tái sinh hay phép quán tưởng. Kỹ thuật tái sinh là một minh chứng điển hình nhất của việc thay đổi quá khứ. Các bạn hãy tìm trong ký ức những trải nghiệm mang tính tiêu cực và dùng kỹ thuật chúng tôi đã gợi ý để thay đổi nó.

BƯỚC 5

Vận dụng tất cả các giác quan

Để có thể tạo ra những hình ảnh tưởng tượng, bạn cần phải dùng đến năm giác quan của mình – vị giác, xúc giác, khứu giác, thị giác và thính giác. Các giác quan này sẽ giúp bạn cảm nhận rõ hơn điều mình đang nghĩ đến, đang hướng đến.

Hãy dùng thị giác để tưởng tượng đến những cảnh quan rộng lớn, sống động. Thính giác để đưa âm thanh hoàn hảo vào khung cảnh mà bạn đang tưởng tượng. Khứu giác sẽ làm bạn ngây ngất trước hương thơm lan tỏa. Xúc giác để sờ vào, chạm đến những sự vật, để cảm nhận bề mặt, kết cấu, sự ấm áp (hay mát lạnh) của chúng. Nếu sự vật mà bạn đang hình dung có thể ăn được, hãy nếm thử chúng, dùng vị giác để tưởng tượng ra mùi vị của nó.

Sau đó kết hợp các giác quan thành một trạng thái hưng phấn, thú vị về những gì bạn tưởng tượng đến. Nếu đó là món nước ép cà rốt mới làm xong, hãy tận hưởng hương thơm và mùi vị của nó. Ngắm nhìn màu cam sẫm và hình dung rằng bạn đang nhắm nháp từng ngụm và cảm nhận các dưỡng chất thẩm dần vào từng tế bào cơ thể bạn.

BƯỚC 6

Hãy tưởng tượng đến kết quả cuối cùng

Mary Lou Retton từng mong ước mãnh liệt giành huy chương vàng tại Thế vận hội môn thể dục dụng cụ. Cô khao khát tấm huy chương đến nỗi như thể đã "cầm" nó. Được một người hướng dẫn vạch ra con đường để đạt được mục tiêu bằng cách lặp đi lặp lại việc tưởng tượng. Cô bắt đầu với hình ảnh mình đang hạnh phúc và tự hào khi được bước lên bục nhận huy chương thế nào đến việc thi đấu ra sao để giành được huy chương vàng. Quá trình đó được cô tái hiện hàng chục nghìn lần trong tâm trí trước khi buổi thi đấu diễn ra.

Cô luôn tự nhắc nhở: "Mình hoàn toàn có thể giành được chiếc huy chương vàng ở Thế vận hội sắp tới". Cô thấy mình đã thực hiện mọi động tác một cách thuần thục, từ lúc chạy lấy đà đúng nhịp, dồn lực vào chân trái bật người bay vượt qua xà ngang, nhẹ nhàng tiếp đất bằng hai chân, dang hai tay lên trời với nụ cười chiến thắng. Cô nhìn thấy mẹ đang đứng bật dậy trên khán đài, hạnh phúc với thành công của cô, nước mắt lăn tròn trên má. Cô thấy bảng ghi điểm điện tử chấm điểm mười tuyệt đối, khán giả cùng đứng dậy reo hò gọi tên cô vang dội. Cô sung sướng khi thấy mình sau đó được những công ty lớn mời ký hợp đồng quảng cáo trị giá nhiều triệu đô la...

Thật ra tâm điểm của sự tập trung tinh thần của cô chỉ là vượt qua các xà ngang nhưng cô đã mở rộng trí tưởng tượng sang cả hai hướng cho đến khi thấy được toàn bộ quá trình rõ ràng như thể mọi việc đang xảy ra trước mắt cô. Điều này giúp cô hiện thực hóa trí tưởng tượng một cách hoàn chỉnh hơn. Và thực tế, cô đã giành huy chương vàng đơn giản như thể lặp lại những gì cô đã diễn tập trong trí tưởng tượng mà thôi.

BƯỚC 7

Kết thúc quá trình hình dung, tưởng tượng

Công đoạn này được kể như một cách thức tâm lý giúp bạn hoàn tất quá trình tưởng tượng một cách rõ ràng hơn, hoàn chỉnh hơn. Có thể tạo ra một nghi thức của riêng bạn để đánh dấu bước hoàn tất quá trình hình dung, chẳng hạn như: Mỗi khi kết thúc việc hình dung, hãy thư giãn và tự nói trong tâm trí: *"Mình đã hoàn toàn làm được điều đó, không gì có thể cản trở mình, mình thật sự hạnh phúc với điều đạt được. Mình có thể nghỉ ngơi một chút"*. Làm như thế, bạn đã xác lập mạnh mẽ cho tiềm thức rằng bạn đã hoàn tất quá trình hình dung và tưởng tượng. Điều này chắc chắn giúp bạn lặp lại những gì đã tưởng tượng chính xác hơn trong thực tế.

4. Khẳng định chính mình

"Bạn xứng đáng với những điều bạn đang có. Nếu muốn vươn tới một tầm cao mới, bạn phải thay đổi suy nghĩ của chính mình."

- Mark Victor Hansen

Muhammad Ali đã trở thành huyền thoại vĩ đại nhất trong lịch sử quyền Anh. Thế nhưng không mấy ai biết được rằng trước khi ngự trên đỉnh vinh quang, ông cũng chỉ là một võ sĩ hạng xoàng chuyên thượng đài so găng chỉ để mưu sinh.

Cassius Clay – sau này đổi tên thành Ali, trong suốt sự nghiệp thi đấu vòng quanh thế giới của mình đã lặp đi lặp lại khẩu hiệu: *"Tôi là người mạnh nhất thế giới!"*. Trước mỗi trận đấu, anh luôn quyết tâm sẽ hạ đo ván đối thủ và anh đã thắng trong hầu hết các trận đấu cho đến ngày treo găng.

Làm sao Muhammad Ali có thể đoán trước được chiến thắng của mình? Phải chăng anh có một sức mạnh huyền bí nào đó giúp anh nhìn thấu cả tương lai? Thật ra, quyền năng bí ẩn chính là sự *khẳng định chính mình*. Đó là một niềm tin mãnh liệt vào năng lực bản thân, rằng mình có thể làm được điều mình muốn. Hãy dốc toàn bộ trí lực vào điều đó, nó sẽ tạo nên một niềm tin và sức mạnh vô biên.

Sức mạnh của sự khẳng định chính mình

Ali không tuyên bố rằng: "Tôi rất mạnh" hay "Tôi sẽ chứng minh cho bạn thấy tôi là người mạnh nhất" mà chỉ đơn giản là: "Tôi là người mạnh nhất". Với câu nói ấy ông thể hiện ba hành động:

Thứ nhất, Ali xác định cho tiềm thức mục tiêu cần phải nhắm đến. Vì tiềm thức chỉ nhận biết những sự việc hiện tại, nên ông *khẳng định chính mình* ngay tại thời điểm ấy nghĩa là ông đã định hướng cho tiềm thức.

Thứ hai, bằng cách nói to lên sự khẳng định chính mình trước mặt người khác, tuyên bố hùng hồn mục tiêu của mình, ông đặt tiềm thức vào thế bắt buộc. Điều duy nhất phải làm là đạt mục tiêu cho bằng được.

Thứ ba, thể hiện quyết tâm chinh phục mục tiêu bằng danh hiệu vô địch thế giới, ông khiến người khác cũng tin rằng: "Ali là người mạnh nhất".

Vì vậy, Ali luôn tìm cách để đối thủ nghe được rằng mình sẽ hạ gục đối thủ. Điều đó khiến cho đối thủ của ông bị lung lạc tinh thần. Sức mạnh khẳng định chính mình của Ali lớn đến nỗi ngay cả đối thủ của ông cũng hoang mang và tin rằng kết quả của trận đấu sẽ giống như lời ông tuyên bố. Và đúng là như thế thật. Ali đã tung đòn quyết định đối với tâm lý của ông và của cả đối thủ bằng sự *khẳng định chính mình*.

Trong khi diễn ra trận đấu, Ali còn bồi thêm vài đòn quyết định khác, chẳng hạn như tròng mắt trấn áp tinh thần đối phương trước khi giao đấu cũng như không bao giờ ngồi nghỉ trong góc võ đài vào thời gian giải lao giữa các trận đấu. Đó là sự khẳng định thể lực, cho đối thủ thấy ông là người không thể chiến bại.

Rõ ràng là ngoài những kỹ năng đấm bốc tuyệt vời, Ali còn có những kỹ năng tâm lý thật đáng nể. Xét về tinh thần, Ali là võ sĩ quyền Anh bất khả chiến bại. Ông đã thắng trong tư tưởng trước khi thể hiện điều đó trên võ đài.

Không dùng những ngôn từ hay lời nói tiêu cực

Sự khẳng định là những lời tuyên bố tích cực thể hiện niềm tin vào bản thân. Không có sự khẳng định đó, tiềm thức của bạn dễ bị ảnh hưởng bởi người khác. Vì chúng ta không thể rèn luyện tiềm thức của mình do đó tiềm thức sẽ tin vào bất kỳ điều gì ngẫu nhiên được đưa vào hay bị ảnh hưởng bởi tâm trạng hiện tại. Nếu chúng ta lưu giữ những điều tiêu cực, tiềm thức sẽ tư duy theo hướng tiêu cực. Những phản ứng như rút lui, không chắc chắn, ngượng ngùng lúng túng, bất lực, v.v. nếu bị tiềm thức ghi nhận, nó sẽ xác lập niềm tin của chúng ta theo hướng tiêu cực đó và khiến chúng ta suy nghĩ và hành động y như vậy. Những dữ liệu tiêu cực sẽ được tiềm thức xử lý và tác động ngược lại hành động của chúng ta. Kết quả là khi hành động, chúng ta bị ám ảnh bởi chính tiềm thức của mình.

Trường hợp vận động viên Mary Decker tại Thế vận hội 1984 là một ví dụ điển hình về ảnh hưởng của việc lưu giữ niềm tin tiêu cực. Mary là một trong số các vận động viên điền kinh xuất sắc nhất thế giới. Cả nước Mỹ đặt hy vọng vào cô trong Thế vận hội năm đó. Nhưng khi nói chuyện với báo giới trước lúc thi đấu tại Thế vận hội, câu nói của cô lại hàm ý rằng: "Tôi thật là xúi quẩy!". Do phải chịu quá nhiều áp lực, cô đã vô tình đưa vào tiềm thức của mình những lời tuyên bố tiêu cực và tiềm thức ghi nhận những điều ấy. Và Thế vận hội năm đó, cô đã thất bại.

Tạo dựng niềm tin

"Nếu tâm trí của bạn cảm nhận và tin tưởng hoàn toàn vào điều gì, bạn sẽ đạt được điều đó."

- Napoleon Hill

Tin tưởng một cách có ý thức chính là chìa khóa để đạt được mục tiêu. Để xây dựng niềm tin, trước tiên chúng ta phải viết mục tiêu ra giấy, hình dung về mục tiêu ấy và khẳng định với bản thân rằng mình có đủ khả năng đạt mục tiêu đó. Chính những lời khẳng định đó giúp hình thành niềm tin trong chúng ta.

Khi khẳng định khả năng của bản thân trước mặt người khác, chúng ta đã tạo nên áp lực với tiềm thức. Việc đó giống như đưa ra lời cam kết buộc bản thân phải thực hiện, nếu không chúng ta sẽ giống như một kẻ khoác lác khó chấp nhận được. Trước tình thế đó, tiềm thức sẽ hoạt động tích cực, vận dụng mọi khả năng của bản thân, tìm ra phương pháp thực hiện tối ưu để đạt mục tiêu. Sức mạnh của sự tự khẳng định là buộc tiềm thức tin tưởng là chúng ta thật sự có thể thành công.

Chúng ta nên khẳng định chính bản thân mình

1. Trước hết bạn phải đứng thẳng vì như thế bạn mới có thể tập trung toàn bộ ý thức. Khi đứng, sức mạnh của cơ thể, trí thông minh, lòng nhiệt tình, niềm tin và năng lực sẽ gia tăng nhiều hơn.
2. Khi bắt đầu nói những lời khẳng định, hãy dùng ngón tay trỏ và ngón giữa ấn mạnh vào giữa ngực mình; việc này có tác dụng làm tăng cảm giác và cảm xúc. Ngón trỏ là cơ quan có xúc giác nhạy cảm nhất trên cơ thể, là cửa ngõ của tâm trí. Ngón giữa có tác dụng gia tăng sức mạnh cho ngón trỏ. Khi ấn mạnh cả hai ngón này vào ngực, tâm trí sẽ nhận biết ngay lập tức chúng ta đang nói về chính mình, nhờ đó chúng ta có thể hoàn toàn tập trung tinh thần.
3. Dùng ngón tay ấn mạnh vào ngực cũng là lúc bạn đưa ra lời khẳng định. Hãy nói to và rõ ràng, mạnh mẽ suy nghĩ của mình: *"Tôi là..., Tôi phải..., Tôi muốn..., Tôi sẽ..., Tôi chắc chắn sẽ làm được!"*.

Những điều khẳng định không cần phải văn vẻ, dài dòng, quan trọng nhất là rõ ràng và dễ hiểu. Lời khẳng định nên ở thì hiện tại, không dùng tương lai (vì tiềm thức chỉ nhận biết ở hiện tại). Nếu có thể, hãy hét to lên điều bạn muốn. Hét to là cách tốt nhất giúp tiềm thức ghi nhận thông điệp đó một cách dễ

dàng.

Và hãy khẳng định thường xuyên

Người Ấn Độ cho rằng, khi chúng ta nói đi nói lại điều gì đó mười nghìn lần, câu nói đó sẽ trở thành một câu thần chú. Thật ra đó là hình thức lặp đi lặp lại thường xuyên, giúp tư tưởng nhào nặn và định hình suy nghĩ, hành động trong tương lai chúng ta. Chúng tôi từng khẳng định sẽ bán 1,5 triệu bản của bộ sách *Chicken Soup for the Soul*, và trên thực tế chúng tôi đang đạt doanh số ấy.

Bạn càng khẳng định nhiều, tiềm thức càng sớm tìm kiếm phương cách thực hiện để đạt kết quả. Việc khẳng định nhiều lần giúp tiềm thức ngăn chặn và loại bỏ những ý nghĩ cũ kỹ, phản tác dụng, tiêu cực, có tính phá hoại tinh thần và sự phát triển của bạn. Giờ đây, trong tâm trí bạn chỉ còn lại những suy nghĩ tích cực, những tư duy có tác dụng giúp bạn sớm đạt mục tiêu.

Tầm quan trọng của việc khẳng định người khác

Khẳng định người khác không làm bạn mất gì mà ngược lại, nó mang đến những lợi ích rất lớn. Khen ngợi người khác một cách thành thật chính là cách đơn giản và hiệu quả nhất giúp bạn nâng cao lòng tự trọng của họ, đồng thời bạn cũng gây ảnh hưởng lên họ theo chiều hướng có lợi cho bạn.

Có ba cách khẳng định và khen ngợi mà chúng ta có thể thực hiện với người khác. Cách thứ nhất là khẳng định những thuộc tính của cơ thể họ. Đây là cách xưa nay cánh đàn ông thường khen ngợi phụ nữ. Cách thứ hai là khẳng định sự thông minh của họ, áp dụng cho những người học giỏi hoặc kinh doanh giỏi. Hai cách này nói chung còn nhiều hạn chế. Chúng ta không thể khen ngợi tất cả mọi người về năng lực trí tuệ hoặc những nét đẹp thể hình nếu họ thật sự không có. Điều đó sẽ bị xem là nịnh hót, thiếu thành thật và đôi lúc còn làm tổn thương họ. Nhưng có một cách thứ ba để khẳng định người khác; đó là khen ngợi những phẩm chất, thành tựu và hành động tốt đẹp của họ.

Mỗi người đều có những phẩm chất riêng của mình, chẳng hạn như vui tính, thành thật, can đảm, kỷ luật, ngăn nắp, đằm thắm, hay thương người, tận tụy, hoặc kiên trì... Có người thể hiện tính chính trực, đạo đức, lòng trung thực, v.v. rất cao. Có người rất thẳng thắn, trung thành, yêu thương súc vật và trẻ em. Khẳng định những phẩm chất này của người khác là cách khẳng định sâu sắc, thực tế và mạnh mẽ nhất dành cho họ.

Một người vừa thực hiện thành công một dự án, một đứa trẻ vừa biết chạy xe đạp, một người bạn tập chơi trượt tuyết... Chúng ta có thể khen ngợi tất cả về thành tích của họ, từ đó nâng cao lòng tự trọng của họ.

Hãy khẳng định, khen ngợi bất kỳ ai bạn gặp, nói những gì tốt đẹp với họ khi có thể. Điều đó sẽ giúp họ rất nhiều trong cuộc sống. Và bạn cũng sẽ cảm nhận được nhiều niềm vui khi thực hiện điều này.

Sự khẳng định thật sự có tác dụng rất lớn, đó có thể là sức mạnh lớn nhất con người sở hữu được. Tương tự như võ sĩ quyền Anh huyền thoại Muhammad Ali và những người đã thành công khác, bạn chắc chắn cũng sẽ đạt được điều bạn muốn khi biết sử dụng sức mạnh này.

5. Cuộc sống hài hòa là cuộc sống hạnh phúc

"Tôi là một nghệ sĩ về phong cách sống – tác phẩm nghệ thuật mà tôi tự hào nhất chính là cuộc sống của tôi."

- Suzuki

Hãy thử tưởng tượng một nghệ sĩ làm xiếc đang biểu diễn tiết mục giữ thăng bằng trên một sợi dây thừng căng cao, cách sàn diễn khoảng vài mét. Việc anh cần làm là đi từ đầu bên này sang bên kia của sợi dây thừng. Anh cầm trên tay một thanh gỗ dài để giữ thăng bằng. Không chỉ có thế, vai anh còn giữ cho một chiếc ghế khỏi rơi. Ngồi trên ghế là một cô gái bản thân cũng đang giữ thăng bằng cho một chiếc gậy tì vào trán, trên chiếc gậy là một cái đĩa nữa.

Người nghệ sĩ xiếc đợi mọi thứ trên người thăng bằng mới bắt đầu tiến bước trên sợi dây, đi qua bên kia một cách cẩn thận, chậm rãi. Nếu một lúc nào đó, một trong những vật mang trên người bắt đầu mất thăng bằng, anh phải dừng lại cho đến khi tất cả trở lại trạng thái thăng bằng. Đối với người nghệ sĩ xiếc đi trên dây, sự thăng bằng là điều quan trọng hơn tất cả. Nếu mất thăng bằng, chắc chắn anh ta sẽ ngã.

Theo tôi, cuộc sống cũng giống như một sợi dây kéo căng, và chúng ta sống chính là từng ngày bước trên sợi dây ấy. Chúng ta luôn cận kề nguy cơ bị mất thăng bằng và ngã xuống. Chúng ta luôn cố gắng tiến lên phía trước nhằm đạt được mục tiêu của mình trong khi vẫn cần phải giữ sự cân bằng nhiều mặt của cuộc sống.

Khi sự mất cân bằng xảy ra

Nhiều người bị rơi vào tình trạng mất cân bằng về tiền bạc. Nếu không có đủ tiền, hẳn nhiên cuộc sống chúng ta sẽ bị mất cân đối. Khi đó, chúng ta dốc hết sức vào việc cải thiện tình hình tài chính hiện tại và có xu hướng giảm dần sự quan tâm dành cho gia đình, người thân và cho những nhu cầu tinh thần của riêng mình, hoặc thậm chí cho sức khỏe của bản thân. Tệ hại hơn, chúng ta ngày càng rời xa mục đích sống thực sự của mình. Chúng ta cứ nghĩ khi nào giải quyết xong những khó khăn về tiền bạc sẽ lại tiếp tục thực hiện mục đích sống của đời mình và quan tâm đến những nhu cầu khác. Nhưng khi ấy, e rằng đã quá trễ.

Không phải lúc nào các yếu tố tạo nên cuộc sống của chúng ta cũng hài hòa với nhau. Sẽ có lúc một trong những yếu tố đó suy giảm, chẳng hạn như xung đột vợ chồng hay thất bại trong công việc... Nhưng nếu quá chú tâm đến một yếu tố nào đó, chúng ta lại trở nên thiếu quan tâm đầy đủ đến những mặt khác. Điều này làm chúng ta mất thăng bằng và không thể bước tiếp trên sợi dây kéo căng của cuộc đời.

Làm thế nào để lấy lại cân bằng?

Do đó, ưu tiên hàng đầu của chúng ta là phải giữ được sự cân bằng trong cuộc sống. Chúng ta phải học cách phân bổ sức lực và điều phối tâm trí cho tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của mình; cần xử lý những lĩnh vực khiến chúng ta hao tổn nhiều tâm trí bằng cách nhìn nhận theo đúng triển vọng của chúng, dồn sức đúng mực sao cho chúng ta còn có thể kiểm soát những khía cạnh khác.

Chúng ta cũng cần giữ cân bằng trong quan hệ với những người có ảnh hưởng và góp phần vào sự thành công của mình như cha mẹ, người yêu, vợ chồng, con cái, đồng nghiệp, v.v. Khi những mối quan

hệ đó tốt đẹp, mọi việc cứ thế tiến triển thuận lợi và sẽ không làm chúng ta phải tốn nhiều sức lực.

Bạn nên nhớ là mọi việc không tự nhiên mà xảy đến. Để có một cuộc sống cân bằng như mong muốn, mỗi người phải nỗ lực trong từng giây, từng phút, trong từng ý nghĩ và từng cảm xúc. Thay vì chỉ sống như thể tồn tại, chúng ta hãy góp nhặt thời gian để tạo nên những khoảnh khắc có giá trị cho cuộc sống của mình.

Điều quan trọng là bạn phải hiểu rằng không ai có thể làm thay chúng ta. Mỗi cá nhân có một cuộc sống riêng không giống nhau. Không ai có thể suy nghĩ, hít thở, cảm giác, nhìn thấy, trải nghiệm, yêu thương thay người khác. Về mặt tâm hồn, mỗi người là một nguyên bản của chính mình, duy nhất và không sao chép từ bất cứ đâu. Tự chúng ta phải khám phá mình là ai và sẽ trở nên như thế nào. Tự chúng ta phải cân bằng tất cả các khía cạnh khác nhau trong cuộc sống của mình.

Nếu muốn lấy lại thăng bằng, trước tiên bạn hãy dành thời gian suy nghĩ để đánh giá lại cuộc sống của bản thân. Chúng ta nên xem xét tất cả các khía cạnh khác nhau của cuộc sống mà mình muốn có, chẳng hạn như:

- Hôn nhân và gia đình
- Tài chính
- Sức khỏe và thể hình
- Bạn bè, đồng nghiệp
- Các mối quan hệ xã hội
- Tình trạng phát triển cảm xúc
- Sự phát triển trí tuệ, kiến thức

Phải chăng chúng ta đã dành nhiều công sức cho một mặt, một lĩnh vực nào đó mà lơ là các điều khác? Chúng ta có cảm thấy thoải mái trong mọi mặt của cuộc sống hay đang bị nghiêng về một phía và cảm thấy mất cân bằng?

Cuộc đời của Sylvester Stallone là câu chuyện sinh động về một người làm việc chăm chỉ cả đời để cân bằng cuộc sống. Khi còn bé, Stallone là một đứa trẻ cô độc, bị chứng co giật và sống thu mình lại với xung quanh. Ông phải chuyển trường nhiều lần. Tại Đại học Drexel, ông tham gia một cuộc thi trắc nghiệm năng lực nhưng kết quả quá kém và người ta bảo ông khó có thể thành công trong tương lai. Cha ông thường đánh đập, mắng ông vô tích sự và khuyên ông luyện tập cơ bắp vì cho rằng ông chẳng có tí trí khôn nào.

Khi quyết định chọn nghề diễn viên, cuộc sống của ông càng bị mất cân bằng trong nhiều mặt, từ tài chính tới tình cảm. Điều này làm Stallone gặp hết thất bại này đến thất bại khác trong giai đoạn đầu của sự nghiệp điện ảnh. Nhưng ông đã cố gắng vừa làm vừa học. Trong một bài báo, ông tuyên bố: "Nếu thành công ngay lập tức với việc đóng phim, tôi đã không viết lách. Cuối cùng tôi thấy việc viết lách thú vị hơn đóng phim. Tôi nghĩ thành công đến từ tột đỉnh của việc kiểm soát thất bại. Qua thất bại của bản thân, tôi tìm được nhiều cách khác nhau để chuyển bại thành thắng và tự tin dần bước vào thế giới của Hollywood. Nếu là một diễn viên thành công ngay từ đầu, có thể tôi sẽ dừng lại ở một mức nào đấy như chỉ là một người chuyên đóng vai lập dị, và suốt đời chỉ thế mà thôi".

Sau vài năm, Stallone học được cách cân bằng các khía cạnh cảm xúc, thể lực và trí lực của mình. Rồi

một đêm, anh xem Muhammad Ali đấu với Chuck Wepner, nghe đám đông kích động hò hét theo kẻ bại trận đang đi xa dần. Xúc động sâu sắc, ông viết kịch bản bộ phim Rocky chỉ trong ba ngày rưỡi. Ông đã nói với các nhà làm phim là chỉ bán kịch bản với điều kiện được đóng vai chính trong phim. Lúc đầu, hầu hết các nhà làm phim đều từ chối. Nhưng với lòng kiên trì của ông, bộ phim cũng đã được thực hiện và thành công vang dội với doanh thu hơn 100 triệu đô la Mỹ.

Nhưng khi tình hình tài chính được đảm bảo, Stallone vẫn chưa thể cân bằng cuộc sống của mình. Ông không có được một gia đình hạnh phúc và phải ly dị vợ. Tuy vậy, ông tiếp tục tìm cách cân bằng những khía cạnh khác của cuộc sống bản thân. Ông rèn luyện thể lực từ chỗ có sức khỏe tốt đến cực kỳ khỏe mạnh. Đồng thời ông cũng phát triển trí lực và sức mạnh tinh thần lên một mức độ cao hơn.

Ông mất nhiều năm để chuyển đổi con người mình và cuối cùng ông đã lấy lại sự cân bằng trong cuộc sống và đạt được thành công ít người có được. Ngày nay ông có một hợp đồng dài hạn đem lại 20 triệu đô la Mỹ mỗi bộ phim cộng với một phần tỉ lệ lợi nhuận sau khi công chiếu. Stallone là một minh chứng sống tuyệt vời về việc lấy lại cân bằng đã đem lại một kết quả mỹ mãn.

6. Cân bằng cuộc sống bằng tình yêu thương

“Nếu quan tâm vun đắp tình yêu thương, bạn sẽ không còn thời gian dành cho những khổ đau khác.”

- Jack Canfield

Từ thuở lọt lòng, tất cả chúng ta ai cũng cần tình yêu thương để tồn tại. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh trẻ sơ sinh (và cả động vật sơ sinh) rất cần được âu yếm, vuốt ve. Nhờ tình yêu đó, chúng lớn nhanh và khỏe mạnh. Ngược lại, chúng dễ mắc các bệnh về thể xác, trí tuệ, tinh thần, thậm chí không thể sống nổi.

Nhu cầu được yêu thương không hề giảm đi khi chúng ta trở thành người lớn mà càng gia tăng thêm vì tình yêu thương gắn liền với lòng tự trọng. Hãy hình dung điều gì xảy ra nếu khán giả la ó hay huýt sáo phản đối màn trình diễn? Các diễn viên sẽ rút lui với ý nghĩ: "Khán giả không thích màn trình diễn của mình!" nhưng họ cũng sẽ diễn hết mình nếu được hoan hô nhiệt liệt.

Tình yêu thương nuôi dưỡng lòng tự trọng và giúp hình thành sự tự tin trong mỗi chúng ta. Biết mình được quan tâm và yêu thương, chúng ta trở nên phấn chấn và làm việc tốt hơn. Ngược lại, cảm giác bị bỏ rơi hay cảm thấy mình không được quan tâm sẽ nhanh chóng làm giảm đi năng lực làm việc của bất kỳ ai.

Nếu bạn vẫn cảm thấy rằng mình thiếu thốn tình thương hay không được yêu thương nhiều, hãy cho đi tất cả tình yêu của mình. Ngay khi cho đi, bạn sẽ cảm nhận được tình yêu thương tràn ngập trong trái tim mình.

Đi thăm viện dưỡng lão là một trong những cách tốt nhất mang tình thương đến cho người khác. Bạn sẽ không nén được xúc động trước cảnh những con người cô độc và buồn bã trong tuổi già nhiều bệnh tật. Hãy đến bên họ và bộc lộ tình cảm bằng những thái độ và câu nói chân tình: "Cháu đến thăm mọi người, cháu muốn chuyện trò, nghe tâm sự và học kinh nghiệm sống từ các bác".

Đáp lại sự chia sẻ của bạn là những giọt nước mắt chảy dài trên đôi má nhăn nheo. Họ cảm thấy được yêu thương, và hơn hết, họ thấy mình còn quan trọng trong mắt người khác. Trải nghiệm và cảm nhận được điều này, bạn sẽ thấy như mình có thêm sức sống nhờ tình yêu thương của họ.

Mẹ Teresa là ví dụ tiêu biểu nhất trên thế giới về mẫu người thể hiện những hành động đơn giản xuất phát từ lòng tốt như cầm tay, ôm hôn, giúp an ủi người khác khi họ sầu khổ, đau ốm hay gặp phiền phức rắc rối.

Không có tình thương, chúng ta trở nên thiếu năng lực, giảm tự tin, sống khép kín hơn. Càng thu hẹp lòng tự trọng và tự tin thì nỗi sợ hãi càng tăng lên. Hậu quả cuối cùng là đánh mất tình yêu, đánh mất bản thân và rơi vào tình trạng rối loạn tâm lý. Phương thuốc duy nhất chính là tình yêu thương. Càng dành nhiều tình yêu thương cho người khác, chúng ta càng nhận thấy mình được yêu thương và hạnh phúc.

"Mọi người đều có hai sự chọn lựa, hoặc hạnh phúc trong tình yêu thương, hoặc chìm đắm trong sự sợ hãi."

- Albert Einstein

Nên thể hiện tình yêu thương như thế nào

“Thiên đường hiện hữu trong nội tâm của mỗi người. Đó chính là nơi ngự trị của trái tim biết yêu thương.”

Như đã biết, tình yêu thương sẽ giúp chúng ta cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hơn, hỗ trợ tinh thần, nâng bước, giúp ta luôn sôi nổi, tự tin. Bất kể những mục tiêu, mục đích đã tự đề ra là gì, nếu không được yêu thương chúng ta sẽ thấy mọi việc diễn ra không như ý. Chỉ khi nào những nhu cầu tình cảm được đáp ứng đầy đủ, cuộc sống chúng ta mới cân bằng.

Chúng ta cũng biết cách tốt nhất để nhận được tình yêu là cho đi vô điều kiện, không mong đợi đáp trả. Cho đi tình thương nhiều chừng nào, chúng ta sẽ nhận lại nhiều chừng ấy. Càng yêu người sẽ càng được người yêu. Vậy có bạn sẽ hỏi chúng ta nên thể hiện tình yêu thương như thế nào?

1. Ôm hôn

Ôm hôn để bày tỏ tình yêu thương là một việc nên làm. Mark và Patty, vợ ông, đã tiến hành một cuộc khảo sát trên phạm vi toàn nước Mỹ về việc ôm hôn và nhận thấy 83% dân số khi lớn lên được ôm hôn không đầy một lần/ngày. Dù không thừa nhận nhưng thực tế đến 99% dân số đều muốn được ôm hôn nhiều hơn. Ôm hôn là cách hoàn hảo nhất để cho và nhận tình yêu thương. Mọi người cần được ôm hôn nhiều lần trong ngày để được "cân bằng" về mặt tâm lý.

Bằng trực giác, chúng ta đều biết việc ôm hôn cho ta cảm giác dễ chịu, xua tan nỗi cô đơn và chế ngự sự sợ hãi. Vì thế, chúng ta nên ôm hôn tất cả mọi người, chứ không riêng gì bạn bè thân thiết. Sự bày tỏ tình yêu thương và cử chỉ ôm hôn có truyền thống rất lâu đời. Từ xa xưa, trong ngôn ngữ Na Uy, ôm hôn có nghĩa là ôm chặt, dỗ dành, an ủi.

Hãy xin phép trước khi ôm hôn người khác. Có người bị lạm dụng tình dục và lợi dụng thân thể một cách nghiêm trọng khi còn bé hoặc khi đã lớn có thể khiếp sợ việc ôm hôn người khác, nên tốt nhất là phải xin phép trước. Đa số đều đồng ý nếu bạn xin phép họ.

Hãy mạnh dạn yêu cầu người khác ôm hôn mình khi bạn cần. Những người làm cha mẹ có hiểu biết thấy con cái cần được an ủi, thường gợi ý trước: "Để bố (mẹ) được hôn con". Việc này giúp trẻ lấy lại tinh thần và sự can đảm để tiếp tục vững bước tiến lên.

Nói tóm lại, ngoại trừ vợ chồng hay người yêu thể hiện sự ôm hôn đúng nghĩa nhất, còn trong nhiều trường hợp sự ôm chặt một người đang cần chia sẻ là cách biểu lộ tình thương, sự quan tâm tình cảm nhất. Đôi lúc chỉ cần một bàn tay nắm chặt một bàn tay, ôm hai vai hay những câu nói chân tình cùng ánh mắt cảm thông cũng là cách biểu lộ tình thương yêu và sự động viên chân thành.

2. Những lời nhắn yêu thương, quan tâm

Gửi cho người thân, bạn bè những lời nhắn yêu thương là việc nên làm. Những lời nhắn bất chợt khiến người nhận vừa ngạc nhiên vừa thú vị. Khi đọc được những tin nhắn này, người nhận sẽ cảm thấy lòng ấm áp, cảm động bởi sự quan tâm, nhiệt tình của người đã dành thời gian viết cho họ và sẽ tìm cách đáp lại tình cảm đó. Những lời nhắn yêu thương giúp chúng ta bày tỏ tình cảm của mình đối với người khác ngay cả khi không có mặt bên cạnh họ.

Một người mẹ hàng ngày để lại lời nhắn yêu thương trong một mảnh giấy nhỏ cho con gái mười bốn tuổi. Khi thì chị đặt lời nhắn trên chiếc gương soi trong phòng tắm để con gái tìm thấy vào buổi sáng, khi thì đặt trong hộp đựng đồ ăn hoặc sách vở của cô bé. Nội dung những lời nhắn đó đại loại như:

"Cảm ơn con đã giúp mẹ làm việc nhà hôm qua", "Con làm cho cuộc sống của mẹ vui hơn rất nhiều", "Mỗi lần nghĩ về con, mẹ đều cảm thấy hạnh phúc"...

Ngày nọ, người mẹ ấy vào phòng con gái để tìm kiếm cái máy sấy tóc. Khi đi ra, chị nhìn thấy khoảng năm mươi lời nhắn dễ thương nhất của mình dán trên cánh cửa phòng con gái. Mỗi lần ra khỏi phòng, cô bé đều đọc những lời nhắn ấy để tự nhắc nhở mình về tình yêu thương mẹ đã dành cho cô.

3. Những lá thư chân tình

Có những lời nhắn yêu thương đặc biệt quan trọng; đó là những thông điệp tình yêu gửi đến những người thường thiếu thốn tình thương – những người thầy đã tận tụy dạy bảo chúng ta, những người đang chịu cảnh giam cầm, những người phải đi xa làm nghĩa vụ quân sự và thậm chí những bậc cao niên là cha mẹ, ông bà đang cô đơn trong những tháng năm xế chiều của cuộc đời.

Những người này sống trong cô độc và hầu như tất cả đang phải chịu một nỗi đau tinh thần nào đó. Có thể hầu hết bạn bè họ đều đã qua đời, và những mối liên hệ giữa họ với thế giới xung quanh đang mất dần đi. Có khi giật mình tỉnh giấc giữa đêm khuya, họ cảm thấy mình vô dụng, cô độc như một người đã bị gạt ra khỏi cuộc đời và không còn được ai quan tâm đến.

Những lúc như thế, họ lại lấy lá thư chúng ta gửi đã lâu ra xem, và cứ xem đi xem lại mấy chục lần như vậy. Nhờ lá thư ấy họ được ngủ ngon giấc, lại tiếp tục tâm trạng vui vẻ vào ngày hôm sau. Thực tế, chúng tôi đã thấy những lá thư nhòe nước mắt, rách nát, những trang giấy dính vào nhau do đọc đi đọc lại thường xuyên, do khóc hay vui sướng khi nhận được thư.

Bạn cũng hãy cất những bức thư, những thông điệp yêu thương người khác gửi cho mình, để một ngày nào mở ra xem lại, bạn sẽ yêu quý biết nhường nào những ngày tháng tuyệt vời đó.

4. Thể hiện tình yêu thương cả trong lời nói

Vào một sáng thứ Sáu cuối tuần, một người bạn của chúng tôi, Al Sizer quyết định tự thưởng cho mình vì đã làm việc rất tốt trong tuần. (Theo chúng tôi, khi hoàn thành tốt việc gì, bạn cũng nên tự thưởng để cổ vũ tinh thần cho mình).

Al quyết định đến ăn tối ở một nhà hàng rất ngon tên Daisy's tại thành phố nơi Al đang sống. Tiếc thay, hôm đó nhà hàng rất đông người nên anh phải ngồi tại quầy. Bên cạnh anh là một người đàn ông lầm lì, lãnh đạm đang thu mình lại một góc, dường như không muốn bị ai quấy rầy. Al lại là người sôi nổi, cởi mở. Anh vui vẻ bắt chuyện và họ đã ngồi ăn với nhau suốt hai tiếng đồng hồ. Anh tặng danh thiếp cho ông nhưng không nghĩ mình sẽ gặp lại người đó.

Ngày thứ Tư của tuần tiếp theo, người đàn ông nọ đến văn phòng Al, nước mắt đầm đìa trên khuôn mặt. Ông cảm ơn Al đã cứu mạng ông. Thấy Al tỏ vẻ ngạc nhiên, ông kể lại câu chuyện của mình.

Vào hôm họ cùng ngồi ăn với nhau trong nhà hàng, người đàn ông này vừa đi khám bệnh về. Bác sĩ báo kết quả xét nghiệm cho thấy ông mắc phải một căn bệnh vô phương cứu chữa khiến ông đau đớn khôn cùng. Ông đau buồn vô cùng và có ý định tự vẫn. Ông muốn ăn một bữa thật no nê thỏa thích trước khi từ giã cõi đời này. Ông chọn nhà hàng Daisy's và đã gặp Al. Cách chuyện trò thật triu mến và nhiệt tình của Al khiến ông thay đổi ý định tự kết liễu đời mình và muốn dành những tháng còn lại để yêu thương chăm sóc vợ con.

Hôm nay quay lại chỗ bác sĩ, ông mới biết kết quả xét nghiệm là nhầm lẫn. Ông chỉ bị tắc ruột kết và đó không phải là bệnh nan y. Ông bật khóc giàn giụa, vì nếu không gặp Al vào hôm đó, giờ chắc ông

đã là người chết.

Quả thật, trao cho người khác sự quan tâm, yêu mến luôn là điều cần thiết, và đôi khi tình yêu thương đó đã mang lại ý nghĩa to lớn hơn là bạn có thể hình dung được!

5. Hãy mỉm cười với tất cả

Một cách dễ dàng và rất tuyệt vời nữa để cho đi lòng yêu thương là nụ cười của bạn. Nụ cười chúng ta có tác dụng rất lớn đến người khác. Nụ cười giống như mặt trời, nó có sức mạnh lan tỏa làm bừng sáng cả ngày dài, có khi là trong suốt cả một cuộc đời của ai đó.

Dale Carnegie kể cho chúng tôi nghe kỷ niệm về một nụ cười mà ông không bao giờ quên. Lúc ông lâm vào cảnh khốn cùng, tuyệt vọng, ông đã định nhảy xuống sông tự tử. Trên đường ra bờ sông, ông phải đi qua một tòa nhà và đột ngột bị một người đàn ông gọi giật lại. Người này cụt cả hai chân nên phải di chuyển trên một tấm ván trượt. Ông ta trông thật nghèo túng và khốn khổ nhưng vẫn mỉm cười thật tươi khi nói với Dale Carnegie: "Thưa, ông có mua bút chì không ạ?".

Carnegie rút ra tờ giấy bạc một đô la đưa người đàn ông nọ và tiếp tục cất bước. Ông ấy bèn lặn ván đuổi theo, miệng kêu to: "Này ông, ông quên chưa lấy bút chì". Carnegie lắc đầu bảo: "Tôi không cần bút chì làm gì nữa".

Người đàn ông khuyết tật vẫn bám theo Dale qua hai dãy phố nữa, nài nỉ ông hoặc lấy bút chì hoặc nhận lại tiền, và điều làm Carnegie ngạc nhiên là suốt thời gian ấy, ông ta vẫn tươi cười. Cuối cùng, ông đành nhận lấy bút chì của người khuyết tật bán và không còn ý nghĩ tự tử nữa. Ông tâm sự: *"Tôi cứ nghĩ mình không còn lý do gì để sống cho đến khi tôi gặp một người cụt cả hai chân mà vẫn còn niềm tin để mỉm cười"*.

6. Những cách thể hiện tình yêu thương khác

Có những cách thể hiện tình yêu thương khác rất dễ dàng thực hiện, chẳng hạn như:

Trìu mến nhìn thẳng vào mắt người khác.

Thực sự chú tâm lắng nghe người khác.

Cùng nhau nghe những bài tình ca vui, nội dung tích cực.

Tâm sự cởi mở và không gò bó trong quan niệm cũng như hành động.

Nhiệt tình, quan tâm hơn trong công việc và đời sống thường ngày của người khác.

Luôn ăn mặc chỉnh tề, sạch sẽ và phù hợp với hoàn cảnh xung quanh.

Tặng hoa cho người khác khi có dịp.

San sẻ từ việc lớn đến việc nhỏ cùng bạn đời và các cộng sự.

Hôn chào buổi sáng và chúc ngủ ngon vào buổi tối với những người cùng chung mái nhà.

Tập óc hài hước, vui đùa.

"Bất cứ ai cũng có thể đem đến sự khác biệt cho cuộc sống của người khác bằng sự quan tâm và tình yêu thương"

7. Vươn tới sự hoàn hảo trong công việc

“Chúng ta luôn thành công khi chúng ta khao khát làm tốt nhất công việc của mình.”

- J. J. Rousseau

Để có thể vươn đến sự hoàn hảo trong công việc, làm được những gì bạn từng mơ ước, đạt được những mục tiêu về tài chính, điều cần nhất là bạn nên có một trạng thái tâm lý luôn lạc quan, tích cực. Đồng thời, viết ra những mục tiêu để hướng tới, để dễ dàng hình dung, khẳng định với bản thân và cố gắng thực hiện cũng sẽ đưa bạn đến gần với thành công hơn.

Sự thành công có khi bắt đầu chỉ từ một ý tưởng. Tự tin vào bản thân và thuyết phục bản thân đi tìm những ý tưởng mới mẻ, chấp nhận nuôi dưỡng từ khi nó mới xuất hiện và luôn hướng đến việc thực hiện cho được ý tưởng đó. Chính thái độ tích cực của bạn sẽ thổi hồn vào ý tưởng, biến nó thành hiện thực. Điều kiện tiên quyết thứ hai là ý tưởng ấy phải mang tính tích cực. Vậy thế nào là tích cực?

Trở lại năm 1971, khi Moe Siegel bắt đầu công việc kinh doanh tại Boulder, Colorado. Với sinh lực tràn đầy của tuổi trẻ, trong những lúc thong thả đi dạo ngắm cảnh hoàng hôn, Moe thường nhặt những hạt giống thảo mộc rơi vãi dưới chân và bảo: "Sẽ có ngày mình thành lập một công ty cạnh tranh thị phần với Lipton".

Thế là Moe khởi nghiệp bằng việc cung cấp những gói trà cho các cửa hiệu chuyên bán thực phẩm chữa bệnh. Sau đó, mở rộng sang phân phối sản phẩm cho mạng lưới bán hàng trên khắp nước Mỹ. Ngày nay thương hiệu trà Celestial Seasonings được đánh giá là một trong những thương hiệu trà được ưa chuộng nhất tại Colorado.

Có phải Moe khởi đầu sự nghiệp của mình bằng một gia tài được thừa kế? Có phải khi đó ông đã có sẵn trong tay một nhà máy đã đi vào hoạt động? Hay công ty của ông được một tập đoàn lớn nào đó hỗ trợ về mặt tài chính? Tất cả đều hoàn toàn không. Ông có được tất cả như ngày hôm nay chỉ với một ý tưởng và hơn hết, ông đã dám tin và dám đi đến tận cùng với ý tưởng đó.

Ốc nhảy bén của bạn là rất quan trọng

Ngày nay, khái niệm "nhảy bén trong kinh doanh" được hiểu theo một nét mới là nhảy bén trong khuôn khổ một doanh nghiệp. Ví dụ, khi một người đề xuất ý tưởng của mình với công ty, công ty sẽ chuyển ý tưởng đó thành sản phẩm rồi sản xuất, bán, phân phối và trả cho người đề ra ý tưởng một phần lợi nhuận.

Chẳng hạn như câu chuyện của Arthur Fry, nhân viên công ty 3M. Anh nhận thấy loại keo mà công ty 3M phát minh có độ bám dính không được tốt, giấy hoặc vật gì khác sau khi dán vẫn có thể bóc ra một cách dễ dàng. Fry chợt nảy ra ý tưởng cải tiến sản phẩm keo cho công ty. Sau khi tiến hành rất nhiều lần kiểm nghiệm, 3M đã tung ra thị trường sản phẩm mới mang tên Post-it®. Fry được trả 1% lợi nhuận và được hưởng khoản tiền đó đến suốt đời. Hàng năm, công ty 3M đạt doanh thu 100 triệu đô la Mỹ từ sản phẩm Post-it®, và mỗi năm Fry nhận được 1 triệu đô la chỉ từ một ý tưởng đó.

Chúng ta ai cũng có thể đưa ra những ý tưởng! Trong mỗi người là một kho ý tưởng. Theo ước tính, trung bình một người có trên dưới một trăm ý tưởng mỗi ngày. Chúng ta chỉ việc ghi ra giấy mọi ý

tưởng, lưu giữ chúng trong những quyển sổ tay. Phân chia theo thứ tự ưu tiên, tập trung vào ý tưởng tốt nhất, khai thác và quyết tâm theo đuổi nó. Các ý tưởng còn lại sẽ được triển khai tuần tự một cách có hệ thống sau đó. Hãy bắt đầu từ những ý tưởng dễ và sinh lợi nhiều nhất vì khi có điều kiện đầy đủ về tài chính, bạn sẽ thực hiện các ý tưởng khác tốt hơn.

Ý tưởng có ở khắp nơi

Một phụ nữ chuyên tạo mẫu tóc có lần cảm thấy không an tâm khi ngồi trên xe cùng đứa con sơ sinh của mình. Chị nghĩ nếu những tài xế khác có thể hiểu cảm giác của chị lúc này sẽ lái xe cẩn thận hơn. Vì vậy chị nảy ra ý tưởng dán nhãn dính: *"Xe có trẻ em"* trên kính sau xe để báo cho tài xế của những xe khác biết. Và thật ngạc nhiên, việc này có tác dụng ngay! Chị tự nhủ nếu việc này có hiệu quả với chị thì cũng sẽ tốt với những người khác nên chị đã bán ý tưởng này cho công ty J. C. Penney. Tiền bản quyền thu được hàng tháng từ việc bán ý tưởng này đã khiến chị trở nên giàu có.

Một người khác, một trong những chủ công ty Citizens Against Crime, lo âu về tình trạng nhiều người dễ gặp nguy hiểm khi xe họ bị hỏng máy trên xa lộ. Do đó, ông sản xuất một tấm biển nhỏ đặt trong ngăn xe ô tô phòng cho những trường hợp khẩn cấp. Tấm bảng chỉ ghi: *"Hãy gọi cảnh sát số:..."* giá sáu đô la Mỹ một tấm. Và ông đã kiếm được khá nhiều tiền bản quyền từ ý tưởng này.

Như chúng tôi đã nói, ý tưởng có ở khắp nơi, đôi khi nảy ra từ những việc chúng ta đang làm, đôi khi phát sinh từ một nhu cầu cần thiết. Cách đây nhiều năm, một bà mẹ ở La Jolla, California, đến thăm con trai ba mươi tuổi, một nhà nghiên cứu y học nổi tiếng. Bà nói: "Jonas ạ, anh con đang chết dần chết mòn vì bệnh bại liệt. Sao con không tìm phương thuốc chữa bệnh này?".

Jonas nhìn mẹ và nói: "Thưa mẹ, con chưa bao giờ xem việc này như một sự cam kết hay trách nhiệm của bản thân. Nhưng con thương anh hơn cả bản thân nên con sẽ làm theo lời mẹ". Anh bắt tay làm việc gần hai mươi tiếng một ngày, bảy ngày một tuần, cho đến khi tìm ra vắc-xin Salk.

Con đường đi đến sự thành đạt

BƯỚC 1

Đừng chỉ nhìn vào những khó khăn trước mắt

Nếu chỉ nghĩ đến khó khăn thì bạn sẽ toàn thấy những khó khăn. Nếu trong bạn vẫn còn vương bận đến những hình ảnh của đói nghèo, khó khăn thì điều mà bạn đạt được chỉ là sự khó khăn, nghèo đói hơn mà thôi. Điều đó đồng nghĩa với việc không thể đáp ứng các nhu cầu của gia đình như không thể thay bình gas khi gas hết, không kham nổi các chi phí hàng ngày, tiền học hành của con cái, không có cơ hội đi nghỉ mát hoặc về thăm gia đình vào những dịp lễ tết. Hãy để suy nghĩ của bạn vượt lên trên những khó khăn hiện tại, vươn tới những viễn cảnh tươi sáng mà bạn muốn có.

BƯỚC 2

Hãy suy nghĩ, tư duy theo cách của người thành đạt

"Thành công ngoạn mục là kết quả của sự chuẩn bị chu đáo về tinh thần, dù sự chuẩn bị ấy có vẻ vô hình."

Hãy nhớ rằng sự thành đạt xuất phát từ thái độ. Điển hình là bác sĩ Armand Hammer. Đầu thế kỷ hai mươi, khi ấy Hammer mới hai mươi một tuổi, đang theo học ngành y thì tai họa đột nhiên giáng xuống gia đình ông. Cha ông, bác sĩ Julius Hammer, chủ sở hữu một hệ thống phân phối dược phẩm bị buộc tội thực hiện ca nạo phá thai làm chết một cô gái nên bị kết án tù.

Armand buộc phải tiếp quản một doanh nghiệp được khi còn hai năm nữa mới tốt nghiệp đại học. Dù không thể tiếp tục việc học nhưng ông không hề than thở một lời nào mà vẫn ngày đêm mày mò tìm con đường cho riêng mình.

Hằng ngày Armand vẫn phụ trách các cửa hàng dược, đêm về học bài từ tám giờ tối đến một giờ sáng. Vì không thể trực tiếp đến lớp, ông thuê một sinh viên khác chép bài giúp. Cuối năm học, ông tham gia tất cả các kỳ thi và tốt nghiệp thủ khoa ngành y tại Đại học Columbia! Sau đó, ông bán lại các cửa hàng dược cho nhân viên và có đủ khả năng tài chính để thuê Louis Nizer, luật sư hàng đầu lúc bấy giờ để biện hộ cho vụ án của cha ông, giúp cha ra tù.

Bác sĩ trẻ tuổi Hammer rất muốn hành nghề ngay sau khi tốt nghiệp nhưng sáu tháng nữa ông mới có thể thực tập tại bệnh viện Bellevue. Không biết làm gì để giết thời gian thì cha ông nói với ông về căn bệnh dịch hạch đang hoành hành, cướp đi sinh mạng của rất nhiều người ở Nga. Vì vậy Hammer gom một ít thuốc men và lên đường sang Nga.

Đến nơi, ông thấy ngoài thuốc men để ngăn chặn bệnh dịch hạch, nước Nga lúc đó đang cần những chiếc máy kéo để phát triển nông nghiệp. Thế là ông trở về Mỹ, tìm cách mua những chiếc máy kéo của công ty Ford vừa mới phát minh và đang cần thị trường để chuyển sang bán ở Nga. Và Hammer nhận được ba mươi tám hợp đồng nhượng quyền thương mại lớn, mỗi hợp đồng đáng giá cả gia tài.

Nhiều lần Hammer bị hoàn cảnh đẩy vào ngõ cụt. Nếu là người khác có lẽ họ chỉ biết phàn nàn về các khó khăn và không làm gì. Hammer thì khác, ông tập trung tìm giải pháp vì biết mình sẽ lại thành đạt, biết kết hợp các ý tưởng đúng đắn với nhau để biến ước mơ thành hiện thực. Hammer liên tục có những ý nghĩ tích cực để đưa mình đến thành công. Sự thành đạt của Hammer không do người khác mang lại hay dựa vào người khác mà hoàn toàn do bản thân, do thái độ tích cực của ông tạo nên. Đơn giản là ông không chấp nhận thất bại, không bao giờ nản lòng và lùi bước.

Như vậy dù trong cảnh thuận lợi hay khó khăn, một ý tưởng cũng có thể khiến người ta trở nên thành công. Trong một tháng, hàng đêm bạn hãy khẳng định: "Tôi có một ý tưởng có thể đem lại thành công và tôi có thể biến nó thành hiện thực ngay bây giờ". Việc tự gợi ý một cách tích cực sẽ kích thích tiềm thức tìm ra những phương hướng hành động đúng đắn ngay trong thời điểm hiện tại.

BƯỚC 3

Tất cả những khó khăn chỉ là tạm thời

Ở những giai đoạn yếu kém của nền kinh tế, các doanh nghiệp thường thất lung buộc bụng nhưng những công ty có tầm nhìn hướng đến hiệu quả lâu dài thì không như thế. Bill Marriott đã mở rộng mạng lưới khách sạn, hầu như tăng gấp đôi quy mô công ty của mình trong lúc những nơi khác đang khốn đốn. Quan điểm của ông là khi các doanh nghiệp khác sa thải nhân viên, ông sẽ có cơ hội tuyển những người giỏi với mức lương thấp hơn bình thường, vì với họ lúc đó, có việc làm đã là quý lắm. Hãng Delta Airlines quyết định đầu tư gấp đôi số lượng máy bay trong lúc ngành hàng không đang khó khăn. Họ cam đoan không sa thải một nhân viên nào và nhân viên của công ty vì cảm kích đã góp tiền giúp công ty mua máy bay!

Vậy thời kỳ khó khăn không khác gì một trạng thái tâm lý. Dù mọi việc có trở nên tiêu cực đến đâu bạn cũng không được để tâm trí mình bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh, phải luôn luôn tự đặt mình vào tâm trạng mong đợi - và cả tự tạo ra - những phút huy hoàng. Nếu thay đổi được tâm trạng của mình, bạn có thể thay đổi chất lượng cuộc sống, dù có điều gì xảy ra đi nữa.

BƯỚC 4

Mở rộng sự quan tâm đến nhiều lĩnh vực

Nhiều người làm mãi một công việc bình thường mà không biết rằng có những cơ hội lớn lao đang chờ họ ở bên ngoài. Đó là do tâm trí họ bị kẹt cứng vào một lối tư duy đơn nhất. Nếu chỉ quan tâm đến những vấn đề thuộc chuyên môn của mình, chúng ta sẽ không để ý hoặc gạt bỏ những cơ hội thành công chợt đến với mình, chúng ta sẽ xem nhẹ các ý tưởng mới xuất hiện trong tâm trí chỉ vì chúng không thuộc lĩnh vực hoạt động của mình. Còn nếu mở lòng ra đón nhận sự thành đạt, cơ hội sẽ đến với chúng ta rất nhiều và bất ngờ đến nỗi chúng ta sẽ không thể nào nắm bắt hết được. Sự thành đạt sẽ tự tìm đến bạn, nếu bạn suy nghĩ như người thành đạt. Hãy nghĩ rằng công việc của bạn là tiến tới và duy trì sự thành đạt. Bất kỳ điều gì khiến bạn xích lại gần hơn mục tiêu là điều bạn nên quan tâm.

BƯỚC 5

Thành đạt của bạn tạo cơ hội cho những người khác

Có người e ngại thành công vì họ nghĩ sự giàu có khiến cuộc sống của mình thay đổi, rằng sự thành đạt chỉ là tạm thời, rằng nếu mình nhận nhiều, sẽ phải cho đi nhiều. Lúc máy vi tính trở nên phổ biến, ai cũng sợ mất việc. Nhưng thực ra máy vi tính tạo nhiều việc hơn, phức tạp và cần tư duy nhiều hơn. Thực tế cho thấy vạn vật về cơ bản rất dồi dào nếu con người biết cách khai thác.

Đây không phải kiểu tư duy mà đa số chúng ta được dạy khi còn bé. Chúng ta từng nghĩ có một sự cân bằng theo luật bù trừ trong cuộc sống, nếu đã nhận cái gì đó tốt, ắt sẽ có điều xấu xảy ra để cân bằng. Trong tay ta có một đồng mà tất cả muốn cùng ăn kem thì chỉ một người được ăn.

Buckminster Fuller nhận định rằng lý luận này thật ra là ý nghĩa sai lầm. Ông chứng minh thực tế tiền bạc và sự thành đạt có đủ để mỗi người trong số hơn năm tỷ người đang sống trên trái đất trở thành triệu phú – cùng với những nguồn lực dư để lại cho con cháu chưa được sinh ra của họ.

Vấn đề không phải bạn được chia bao nhiêu trong toàn bộ chiếc bánh, mà là bạn làm được chiếc bánh lớn cỡ nào. Nếu chỉ nghĩ đến cái bánh nhỏ thì bạn cần mở rộng tầm nhìn để tạo ra một chiếc bánh lớn hơn.

Hãy nhớ lại thời điểm chiếc ti vi đầu tiên được tung ra thị trường. Những nhà làm phim than thở như thể ti vi quá rẻ đến nỗi không ai muốn đến rạp xem phim. Điện ảnh chắc sẽ là một môn nghệ thuật đang hấp hối. Nhưng điều đó có xảy ra? Hoàn toàn không. Các nhà làm phim bắt đầu bán sản phẩm của họ cho đài truyền hình. Các rạp chiếu phim trình chiếu những bộ phim có chất lượng cao hơn. Thêm nhiều rạp được xây lên. Chiếc bánh đã phình to ra. Mọi người đều thu được nhiều lợi ích hơn.

Mới cách đây vài năm, đầu máy video làm mưa làm gió trên thị trường, các nhà làm phim lại kêu khổ. Ai sẽ đi xem phim ở rạp hoặc xem truyền hình nữa? Tất cả mọi người có lẽ sẽ xem phim bằng đầu máy video tại nhà!

Điều đó có xảy ra? Vẫn không. Các nhà làm phim có thể bán sản phẩm cho người sử dụng đầu máy video thông qua cửa hiệu bán băng video. Và thế là các nhà làm phim có thêm một thị trường phim thu băng bên cạnh hàng triệu người vẫn đứng xếp hàng mua vé vào rạp xem phim. Chiếc bánh lại phình to hơn. Mọi người đều có phần nhiều hơn.

Như vậy, mỗi người làm việc thành công trong lĩnh vực của mình sẽ giúp lĩnh vực đó mở rộng, càng có nhiều người xin được việc và tạo cơ hội thành công cho nhiều người khác nữa. Nguyên tắc ở đây là

cơ hội chỉ tốt khi dành cho tất cả mọi người, tạo ra thành công kích thích những thành công khác, còn nếu chỉ dành cho một người thì đó không phải là cơ hội tốt.

BƯỚC 6

Khắc phục tình trạng "bế tắc"

“Bắt đầu quyết định cũng là lúc đang thực hiện quyết định trên thực tế.”

Mỗi người chúng ta thỉnh thoảng cũng lâm vào tình trạng "bế tắc". Đó là khi chúng ta gặp phải một khó khăn và cứ loay hoay với khó khăn ấy mà không tìm được hướng giải quyết. Chúng ta cố gắng vượt qua khó khăn, nhưng không được. Sự bế tắc thường xảy đến với tất cả mọi người, vào lúc này hay lúc khác: Những người tập chạy bộ buổi sáng thỉnh thoảng thức dậy không mang nổi đôi giày. Những vận động viên maratông bị "chuột rút" không thể tiếp tục chạy. Các nhà văn bị "tắc ý" trong sáng tác. Nhân viên bán hàng cảm thấy nản lòng trước những khách hàng khó tính hay tình trạng bị cạnh tranh gay gắt. Các nhà đầu tư địa ốc "mệt mỏi" với thị trường đóng băng... Hay chính bạn không tìm ra một giải pháp, một lối thoát trong suy nghĩ khi rơi vào một giai đoạn khó khăn về tinh thần.

Điều quan trọng là chúng ta không nên cho phép mình sống cùng bế tắc quá lâu và không để tình trạng này chi phối tâm hồn mình. Với người tập chạy, cách thoát khỏi bế tắc là mang giày vào và chạy, phải tự bắt buộc mình trong lúc bản thân không muốn, nhưng kết quả là họ cảm thấy khỏe hơn một cách đáng kinh ngạc khi mọi việc đã qua.

Các vận động viên maratông dùng ý chí bản thân để thoát khỏi bế tắc. Cơ bắp họ không muốn tiếp tục, nhưng sự quyết tâm buộc họ phải tiến bước. Khi đã vượt qua rào cản cơ thể thì sức mạnh tinh thần sẽ gia tăng gấp bội.

Các nhà văn chỉ việc bắt đầu lại bằng cách viết tiếp. Họ ngồi xuống và viết những gì dễ trước, viết xong phần đó, họ lại thấy phấn chấn lên và tiếp tục sáng tác. Sự bế tắc đã được khắc phục.

Những nhân viên bán hàng cứ niềm nở với khách hàng, thay đổi mặt hàng chất lượng tốt hơn, điều chỉnh giá khi cần thiết thì sự tự tin của họ sẽ tăng lên rõ rệt khi sản phẩm được tiêu thụ tốt.

Các nhà đầu tư địa ốc linh động đầu tư vào những lĩnh vực ngắn hạn khác và lại tiếp tục kinh doanh khi thị trường bất động sản sôi động.

Khi gặp khó khăn tinh thần, bạn hãy bình tĩnh xem lại thái độ của mình có bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ tiêu cực hay không. Quyết tâm thay đổi bằng một thái độ tích cực sẽ giúp bạn vượt qua những lúc khủng hoảng tạm thời đó.

Bất chấp bạn gặp bế tắc trong lĩnh vực nào, chỉ có một giải pháp duy nhất là *Hãy hành động!* Hãy thực hiện chính công việc bạn không muốn. Hãy tin tưởng, tự tin sớm muộn gì bạn cũng tìm được đáp án cho vấn đề.

BƯỚC 7

Không bao giờ bỏ cuộc

Như bài học rút ra từ câu chuyện "*Rùa và Thỏ*" của La Fontaine, sự kiên trì sẽ đem lại kết quả tốt đẹp. Có thể sẽ phải mất một thời gian nỗ lực trước khi thành công, nhưng sự thành đạt chắc chắn sẽ đến với chúng ta.

Chúng tôi được nghe mẩu chuyện nhỏ về một bác nông dân Trung Quốc đã bỏ công sức trồng tre ở

trạng trại của mình và chờ đợi thu hoạch. Năm đầu tiên, tre không mọc lên một búp măng nào. Năm thứ hai cũng không thu được kết quả. Năm thứ ba, thứ tư, tình hình vẫn như cũ. Đến năm thứ năm, rễ tre đã đan dọc ngang hàng nghìn dặm, và khi búp măng tre nhô lên, nó phát triển rất nhanh, đạt chiều cao 0,3m một ngày. Chỉ trong sáu tuần lễ, thân tre đã cao đến 18m. Lúc ấy bác nông dân chặt tre đem bán và trở nên giàu có.

Đức Khổng Tử từng nói mọi điều tốt đẹp sẽ đến với những ai biết chờ đợi. Chúng tôi chỉ muốn nói thêm: Hãy chắc chắn rằng bạn đã thật sự gieo hạt. Rắc rối là có quá nhiều người mong đợi những kết quả không phù hợp với hành động mà họ đã thực hiện, chẳng hạn như đợi tàu thủy đến trong khi lại ngồi ở lề đường chờ xe buýt!

BƯỚC 8

Trung thành với cam kết và thực hiện thật tốt những gì đã cam kết

Muốn thành đạt, chúng ta cần sự hỗ trợ của nhiều người, cần họ mua sản phẩm, dịch vụ của chúng ta. Trên thực tế, có nhiều người khác cũng có cùng mục tiêu như thế. Vậy làm thế nào để thành công trong cuộc cạnh tranh đó, làm sao để tốt hơn và đạt được kết quả cao hơn? Câu trả lời rất đơn giản, đó là: Hãy cam kết và thực hiện nhiều hơn những gì mình đã cam kết.

Chính những chi tiết nhỏ sẽ làm nên sự khác biệt. Một khách sạn tốt cung cấp cho khách trọ phòng ngủ, giường ngủ sạch sẽ. Một khách sạn cao cấp ngoài phòng ngủ sạch sẽ còn cung cấp cả tấm drap trải giường tinh tươm, một ít kẹo sô cô la vào buổi tối, cà phê và báo vào buổi sáng.

Những người bán được hàng là những người chịu khó nhớ tên vợ chồng con cái của khách hàng, là những người chịu dành cho khách những lợi ích nho nhỏ, những món quà tặng thêm mà những người bán hàng khác không làm như vậy.

BƯỚC 9

Hãy làm đúng việc bạn yêu thích

Nhiều người thường đặt câu hỏi: "Anh, chị làm nghề gì?" ngay trong lần đầu tiên tiếp xúc với người khác. Lý do là công việc chiếm nhiều thời gian của mỗi người nhất và vì vậy, người ta thường cho rằng công việc góp phần lớn hình thành nên giá trị, nhân cách con người.

Chúng tôi thật tiếc cho những ai sống âm thầm, tuyệt vọng, không thỏa mãn với nghề, những người thờ ơ với chuyện đi tìm niềm vui trong công việc. Mà những người như thế chiếm số lượng rất đông trong xã hội. Chúng tôi cho rằng, nếu thật sự công việc hình thành nên giá trị, nhân cách thì tốt hơn hết, chúng ta nên dành sự quan tâm nhiều hơn cho nó để chúng ta ngày càng cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình.

Chúng tôi hy vọng bạn đang làm công việc mà mình yêu thích với tất cả con tim, khối óc và niềm đam mê. Nếu không đúng, bạn hãy tự xem lại bản thân: "Đâu là ngành nghề bạn thật sự muốn tham gia?" Nếu thấy khó trả lời, hãy xem đâu là nơi bạn có thể làm việc được tốt nhất. Hãy tìm công việc đúng khả năng. Phải chăng bạn đã làm việc đó trước khi bắt đầu kiếm sống hay trước khi thôi việc? Có phải bạn quá bận bịu chuyện mưu sinh đến nỗi chưa bao giờ thật sự thử làm việc đó? Nếu vậy đây chính là công việc bạn nên theo đuổi như một nghề chuyên môn. Quyết định, viết ra giấy, hình dung và khẳng định ngay điều đó.

Trường hợp của Mark cũng là một ví dụ. Mark thích diễn thuyết đến nỗi nếu có dịp diễn thuyết miễn

phí sẽ thực hành ngay! Diễn thuyết là công việc Mark làm tốt nhất. Và như các bạn biết, Mark đã là một diễn giả rất thành công.

Bạn thường nghĩ mình không còn trẻ nữa để bắt đầu lại tất cả. Thế nhưng không bao giờ là quá muộn để tạo lập một sự nghiệp xứng đáng. Cha Mark về hưu ở tuổi năm mươi ba, dù không còn làm chủ lò bánh mì nhưng ông không chịu ngồi không, ông quyết định làm công việc mình thạo nhất: đi giao thức ăn tại nhà cho những người cao tuổi. Ông bảo: *"Phải có ai cho những ông bà già ấy ăn những món họ thích chứ!"*.

Mắt kém và mất khả năng cảm nhận khoảng cách nên ông bị thu hồi bằng lái xe. Chẳng hề gì, ông đi xe đạp! Tuy ông đã già nhưng vẫn chưa đến mức không thể làm một việc có ích. Mọi người không bao giờ quá già chừng nào họ còn sống và sẽ sống lâu hơn nếu còn yêu thích công việc mình làm.

BUỚC 10

Biết sử dụng lực đòn bẩy

Người ta thường nghĩ lực đòn bẩy chỉ sử dụng trong vật lý nhưng nó còn có những tác dụng trong những lĩnh vực khác và 4 yếu tố mà bạn có thể áp dụng lực đòn bẩy trong công việc là:

1. Tiền. Nếu bạn không có tiền để thực hiện những dự án của mình, bạn có thể sử dụng tiền của người khác thông qua việc vay vốn. Những đồng vốn này sẽ là đòn bẩy đưa bạn đến với thành công nhanh hơn là bạn phải mất nhiều thời gian dành dụm rồi mới có điều kiện thực hiện ước mơ của mình.

2. Ý tưởng. Sử dụng ý tưởng để đưa tinh thần bạn lên cao. Chỉ cần một ý tưởng đúng sẽ cho bạn thêm sức mạnh và sự sáng tạo trong việc thực hiện ý tưởng đó, và chính điều đó sẽ đưa bạn đến với thành công nhanh hơn.

3. Thời gian. Trong vòng một trăm năm qua, nhân loại đã chuyển từ xe ngựa đến máy bay phản lực. Điều đó có nghĩa tỷ lệ gia tăng vận tốc cũng tăng lên. Tương tự như thế với thời gian cá nhân, chúng ta có thể gia tăng năng suất và thu nhập của mình. Ví dụ, nếu giảm thời gian cần thiết để hoàn tất một công việc nào đó, bạn sẽ có dư thời gian để làm nhiều điều khác hơn.

4. Con người. Con người chính là một yếu tố quan trọng để giúp bạn thành công, bạn sẽ áp dụng linh hoạt yếu tố này trong nguyên lý đòn bẩy để giúp bạn đạt được những gì bạn mong muốn.

Nếu biết kết hợp tất cả những yếu tố đã trình bày, bạn sẽ thấy có được thành công là một điều không phải khó khăn.

BUỚC 11

Hãy dám chinh phục những đỉnh cao

Chúng tôi khuyến khích bạn hãy có những ước mơ to lớn. Hãy có khát vọng và là người dám chinh phục vì cuộc sống có rất nhiều đỉnh cao và luôn có một đỉnh cao cho mỗi người.

Nhiều năm trước, trong một lần đi du lịch, Kemmons Wilson nhận thấy ở miền Nam nước Mỹ không có những chỗ trọ giá cả phải chăng cho cả một gia đình ở. Thế là thay vì mở một khách sạn sang trọng, ông quyết định mở một mạng lưới nhiều khách sạn phục vụ cho những gia đình đi nghỉ cuối tuần. Ông thành lập các khách sạn mang tên Holiday Inn. Ngay từ đầu, bảng hiệu của Holiday Inn đã tự tuyên bố là "thế giới của khách trọ". Trong nhiều năm kể từ thời điểm đó, các khách sạn của ông đã được xây dựng theo mục đích này. Wilson đã xây lên và bán đi một hệ thống khách sạn lớn nhất thế giới.

Hãy nhớ rằng mơ những giấc mơ lớn cũng chẳng tốn công sức tiền của hơn những giấc mơ nho nhỏ. Do đó, chừng nào bạn còn theo đuổi sự thành đạt, hãy luôn nhắm đến mục tiêu "chinh phục đỉnh cao!" Có rất nhiều đỉnh cao, đủ cho tất cả mọi người chinh phục, thử sức.

BƯỚC 12

Quả quyết trong hành động

Một khi đã xác định mục tiêu, đừng để bất kỳ điều gì cản trở bạn. Tiến sĩ Norman Vincent Peale kể lại câu chuyện chàng thanh niên háo hức đi xin việc trong thời kỳ suy thoái kinh tế. Đọc mẫu quảng cáo tuyển người phù hợp khả năng của mình, anh vội tìm đến và thấy ba mươi bảy người đã xếp hàng chờ phỏng vấn trước đó. Có thể anh cũng chờ và sẽ thất vọng vì công ty chỉ tuyển có một người, nhưng anh đã viết một mẫu tin nhắn nhờ người thư ký chuyển cho ông chủ như sau: "Xin đừng tuyển bất kỳ ai cho đến khi ông phỏng vấn người số 38 - John Henry".

Viết xong anh quay lại đứng vào hàng. Một lát sau, ông chủ bước ra đến bên anh: "Trí tưởng tượng và óc sáng tạo là điều tôi đang tìm kiếm. John! Anh đã trúng tuyển!".

DARE TO WIN

"Sức mạnh con người: 1% ở thể chất và 99% ở tinh thần."

8. Bí quyết của một cuộc sống khỏe mạnh

“Ở bất kỳ độ tuổi nào, bạn vẫn có thể tìm được một cuộc sống khỏe mạnh.”

- Mark Victor Hansen

Đối với sức khỏe, hầu hết mọi sự nghiện ngập đều là những thói quen không tốt. Bạn hãy cố gắng luyện tập cho mình "nghiện" những thói quen tốt, chẳng hạn như một chế độ dinh dưỡng hợp lý cùng với việc rèn luyện thể thao thường xuyên và một thái độ, cách nhìn tích cực trước mọi tình huống của cuộc sống. Khi đó bạn sẽ hạn chế được bệnh tật hay những căng thẳng về tinh thần, đau ốm sẽ không còn, bạn cũng không phải hao tổn nhiều thời gian và sức lực cho việc chữa bệnh. Trạng thái tinh thần tốt đó sẽ giúp bạn cảm nhận những cung bậc cao hơn của cảm xúc, giá trị bản thân và cuộc sống, v.v.

Như thế nào là khỏe mạnh hoàn toàn?

Có thể định nghĩa "người khỏe mạnh hoàn toàn" là người có đủ khả năng theo đuổi những mục tiêu mình mong muốn trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống. Về mặt sức khỏe, điều đó chỉ có thể đạt được khi chúng ta biết duy trì một cơ thể cân đối, khỏe mạnh, một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, một chương trình tập luyện thể dục có hệ thống, sử dụng các kỹ thuật giảm stress, biết vui hưởng cuộc sống, biết cách kéo dài tuổi thọ và giữ cho mình một tâm trạng tự do, thanh thản, thoát khỏi mọi đau đớn, khổ sở về tinh thần.

Bạn mong muốn điều gì cho sức khỏe của mình?

Chúng tôi không có ý định thay đổi chế độ ăn uống và bổ sung thêm các chương trình luyện tập thể dục vào thời khóa biểu hiện có của bạn trừ khi bạn nhận thấy việc ấy là thực sự cần thiết. Thật ra, chúng tôi chỉ mong muốn chính bạn là người sẽ quyết định xem mình có nên áp dụng những điều đó hay không thông qua những gợi ý sau:

Thật lòng, bạn có muốn:

- Có được một vòng eo thon nhỏ? Một cơ thể cân đối?
- Có được những cơ bắp săn chắc để chứng tỏ cho sự mạnh mẽ của mình?
- Có can đảm bỏ tật nghiện rượu, thuốc lá?
- Luôn có trạng thái tinh thần vui vẻ, trẻ trung và nhạy cảm hơn?

Dĩ nhiên ai trong chúng ta cũng mong muốn những điều này. Vậy tại sao bạn lại còn chần chừ, do dự trước những điều mình nên làm để hướng đến những mong muốn đó? Bạn thử nhắm mắt và hình dung về mức độ khỏe mạnh của cơ thể mình, sau đó viết lại những điều bạn tin rằng sẽ giúp nâng cao sức khỏe. Hãy suy ngẫm về các ý tưởng ấy và tự nhủ "Điều tôi đang làm hôm nay - vào lúc này - chắc chắn sẽ đưa tôi xích lại gần với mục tiêu mà tôi vẫn luôn mong ước".

Một chuyên gia giảm stress nói về cách để có được sự khỏe mạnh tinh thần như sau: *"Chỉ có hai nguyên tắc: (1) đừng nhọc sức vì những chuyện nhỏ và (2) hãy xem mọi thứ đều là chuyện nhỏ!"*.

Tự đánh giá về sức khỏe của mình

1. Nhịp tim bạn lúc nghỉ ngơi là bao nhiêu? Nhịp tim lúc nghỉ ngơi càng thấp càng tốt. Các vận động viên tham dự Thế vận hội có nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình một phút là ba mươi sáu nhịp. Bạn có

thể tự bắt mạch cho mình ở cổ, cổ tay hoặc phía sau đầu gối, dùng đồng hồ điện tử để đo thời gian và đếm nhịp mạch của bạn trong sáu giây rồi nhân với mười, đó là nhịp tim của bạn.

Nếu mạch của bạn là bảy nhịp trong sáu giây, nhân sáu giây với mười được bảy mươi nhịp đập một phút; đó là nhịp tim trung bình. Mục tiêu của chúng ta là giảm bớt nhịp tim của bạn; điều này sẽ làm bạn khỏe mạnh hơn, sống lâu hơn vì trái tim bạn bớt phải làm việc căng thẳng.

Thời điểm tốt nhất để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi là buổi sáng, trước khi bước xuống giường sau một giấc ngủ ngon. Đa số mọi người đều ở mức sáu mươi đến chín mươi nhịp một phút. Nếu mạch của bạn là trên tám mươi nhịp một phút và đã một năm chưa đi khám bệnh thì tôi khuyên bạn hãy đến bác sĩ ngay lập tức.

2. Thời gian phục hồi của tim bạn là bao nhiêu? Thời gian phục hồi để tim trở về trạng thái bình thường là số phút cần thiết để bạn trở lại nhịp tim lúc nghỉ ngơi sau khi vận động cơ thể. Thời gian đó có thể là một, hai hay mười, mười lăm, hai mươi phút. Nếu phục hồi càng nhanh, bạn càng khỏe.

3. Tỷ lệ phần trăm của chất béo trong cơ thể bạn là bao nhiêu? Bác sĩ David Starr, chữa bệnh bằng phương pháp nắn khớp xương cho vận động viên tham gia Thế vận hội nói, thể trọng mong muốn chính là thể trọng mà chúng ta cảm thấy khỏe khoắn, nhanh nhẹn, chịu được sự mệt mỏi và đủ khả năng đề kháng. Tình trạng béo phì là khi cơ thể tăng từ 10% trở lên so với thể trọng mong muốn. Thỉnh thoảng, các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng cũng tiến hành kiểm tra hàm lượng chất béo trong cơ thể bằng cách "véo một in-sơ". Nếu bạn có thể dùng bàn tay mình "cầm" được một in-sơ(*) (hoặc hơn) lớp mỡ xung quanh bụng, hoặc trên lưng, bên dưới xương bả vai thì bạn quá mập rồi đấy.

4. Bạn dẻo dai đến mức nào? Bạn có thể đứng thẳng chân cúi người, tay chạm vào các ngón chân, gập người chạm mặt đến tận đầu gối, thực hiện các động tác yoga một cách thoải mái không? Hãy nhẹ nhàng và chậm rãi tập thử các động tác này, nếu thấy khó hoặc đau không thể thực hiện, bạn đừng hoảng hốt. Dù đang ở độ tuổi nào, bạn đều có thể đuổi người và thả lỏng cơ thể một cách nhẹ nhàng, từ từ.

5. Bạn vui chơi như thế nào? Bất kỳ hình thức vui chơi nào trong cuộc sống cũng là một bài tập thể dục không những cho cơ thể mà còn cho trí óc. Riêng cười được xem là một bài tập thể dục toàn thân – tiếng cười có thể làm giảm căng thẳng và đem lại sức sống mới cho mọi người. Hãy nhìn lại xem có bao nhiêu lần trong một ngày bạn nhìn cuộc sống bằng một cái nhìn lạc quan, vui vẻ? Nếu câu trả lời là 10 thì bạn đang có một cuộc sống thật tuyệt vời, còn nếu ngược lại, cuộc sống của bạn chưa được vui vẻ cho lắm. Bạn cần thay đổi, hãy rạng rỡ vui tươi lên, bớt nghiêm trang, căng thẳng lại, dành nhiều thời gian hơn để tìm niềm vui trong cuộc sống.

Năng tập thể dục

Bác sĩ George Sheehan hiện đã bảy mươi tuổi, một bậc thầy trong môn chạy đua, đồng thời là tác giả cuốn sách *Running and Being (Chạy và sống)* và cũng là một bác sĩ chuyên khoa tim cho rằng thể dục giúp cho cơ thể và tâm hồn hòa quyện vào nhau và mang đến cho bạn cảm giác tuyệt vời của sự khỏe mạnh hoàn toàn. Ông nói *"Nếu muốn tìm lại bản ngã của mình, tìm lại sức mạnh của bản thân và ứng phó tốt trước mọi thử thách trong cuộc sống thì trước tiên bạn phải tìm mọi cách để khỏe mạnh"*.

"Cuộc sống luôn đòi hỏi sự vận động. Nếu thân thể khỏe mạnh thì lẽ nào trí tuệ không minh mẫn?"

Nên tập với một người đồng hành

Bước đầu tiên để được khỏe mạnh là chọn cho mình một chương trình tập luyện phù hợp. Có nhiều hình thức thể dục khác nhau, chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ, bơi lội, tập khí công, thể dục nhịp điệu, chơi quần vợt, cầu lông... và tất cả đều tốt cho sức khỏe của bạn.

Để việc tập luyện thể dục của mình có được sự động viên và trở thành một thói quen đều đặn, bạn nên cùng tập luyện với bạn bè, người thân. Ví dụ như tôi thường tập thể dục và chạy bộ cùng với vợ con. Ngay sau khi các con tôi được một tuổi, chúng tôi đã bắt đầu chạy bộ với con. Khi con lớn thêm một chút, chúng tôi để con chạy trước, vợ chồng chúng tôi chạy sau. Nếu bạn đã có gia đình hoặc người yêu thì nên đi bộ với họ ít nhất ba mươi phút một ngày. Ngoài lợi ích sức khỏe cho cả hai, việc đi bộ cũng sẽ thắt chặt thêm tình cảm giữa hai người.

Nếu không có người cùng tập thể dục, bạn vẫn có thể tưởng tượng ra một người đồng hành với mình. Mỗi khi thấy mệt, cảm giác rằng mình đang trò chuyện với một người bạn, một người thân... sẽ tăng thêm niềm vui và sức khỏe cho bạn.

Dù là hình thức luyện tập thể dục nào, với ai, điều quan trọng là bạn vẫn phải tập ít nhất ba ngày một tuần để duy trì chương trình tập luyện. Tốt nhất là tập năm ngày một tuần để được khỏe mạnh hoàn toàn. (Ban đầu, hãy tập thường xuyên, mỗi lần một ít – ví dụ, một lần khoảng 10 phút, hai lần một ngày – cho đến khi các cơ bắp bạn quen dần và thể lực ổn định hơn).

"Trong một cuộc chạy đua, bất kỳ ai về được đến đích cũng là người chiến thắng."

- Bác sĩ George Sheehan

Có nhiều hình thức tập luyện

Nếu các môn thể thao khác đòi hỏi ở bạn sự gắng sức khá nhiều, môn đi bộ chỉ cần bạn vận động vừa sức mà thôi. Việc thưởng ngoạn cảnh đẹp thiên nhiên xung quanh đặc biệt hữu ích cho những ai bị suy sụp, căng thẳng hay rối loạn tinh thần. Nếu bạn có thể dành cả ngày, hoặc vài ngày càng tốt, để đi bộ việt dã, bạn sẽ cảm thấy như được tiếp thêm một nguồn sinh lực vô tận.

Đi bộ đường dài bằng chân trần trên bãi biển cũng đem lại lợi ích to lớn. Hãy lên kế hoạch định kỳ dành thời gian riêng cho những cuộc đi bộ trong rừng hoặc đi chân trần trên bãi biển. *Hãy nhớ rằng bất kỳ điều gì bạn nhìn thấy và cảm nhận đều là những điều bạn tiếp thu vào tâm trí, ghi nhận vào ký ức.* Vậy hãy tìm kiếm cái đẹp, cái sâu sắc, hùng vĩ, rộng rãi, tích cực, tươi vui... - bao giờ cũng thú vị hơn là sự chật chội, tù túng khó chịu, những điều lo âu, phiền muộn, tiêu cực. Có thể bạn chưa biết là trong cuộc sống hàng ngày, trong những lúc khó khăn, bạn sẽ sử dụng đến những hình ảnh trong ký ức và tiềm thức rất nhiều. Những điều tốt đẹp lưu giữ trong quá khứ sẽ có ảnh hưởng tích cực đến những cảm xúc hiện tại của bạn. Ngược lại, những ấn tượng không vui trong quá khứ sẽ ảnh hưởng xấu đến tâm trạng của bạn. Do đó việc lựa chọn và hướng suy nghĩ đến những nơi chốn, những điều tốt lành trong ký ức là rất quan trọng để giữ sức khỏe tinh thần của bạn ở trạng thái tốt - điều này sẽ giúp bạn duy trì được một sức khỏe tốt nhất trong mọi hoàn cảnh.

Tập luyện thường xuyên

Có lẽ điều quan trọng nhất trong chương trình tập luyện là sự thường xuyên – một chế độ tập luyện hàng ngày sẽ rất tốt để bạn rèn luyện sức khỏe. Rắc rối mà nhiều người hay gặp là "muốn tập thể dục

nhưng không có thời gian". Đó không phải là một lý do thật sự, mà thường chỉ là một sự biện minh mà thôi. Bởi nếu đã muốn thì dù bận rộn thế nào, chúng ta cũng có thể sắp xếp được thời gian. Nếu muốn sống khỏe mạnh, chúng ta phải đặt thể dục vào chương trình làm việc hàng ngày.

Hãy nhớ mọi lối sống năng động và việc thực hiện các mục tiêu trong đời đều đòi hỏi chúng ta phải khỏe mạnh để sẵn sàng ứng phó với bất kỳ điều gì có thể xảy ra. Bạn có thể mắc một căn bệnh nào đó hoặc gặp nhiều loại tai nạn bất ngờ trong cuộc sống; nếu khỏe mạnh, khả năng phòng tránh cũng như khả năng sống sót và bình phục của bạn sẽ cao hơn rất nhiều.

Để đảm bảo việc tập thể dục thường xuyên, chúng ta phải tự nhắc nhở, động viên mình bằng cách nêu ra những lý do chính đáng của việc tập luyện. Nếu những lý do ấy đủ sức thuyết phục, chúng ta sẽ tập luyện thường xuyên ngay.

Những lợi ích của việc tập thể dục thường xuyên bao gồm:

1. *Tăng cường sức khỏe*
2. *Tăng khả năng tư duy*
3. *Làm việc hiệu quả*
4. *Tinh thần hăng hái, phấn chấn*
5. *Làm chậm nhịp tim và hạ huyết áp*
6. *Giảm lượng cholesterol trong cơ thể*
7. *Tăng lượng đạm lipid tỷ trọng cao*
8. *Cảm nhận cuộc sống tốt hơn và sống lâu hơn*
9. *Có sức bền tốt hơn*
10. *Giảm căng thẳng, phiền muộn, lo âu và các triệu chứng stress khác*
11. *Nâng cao lòng tự hào về bản thân*

Để đạt hiệu quả tối ưu của việc tập thể dục, bạn nên kết hợp chương trình tập luyện của bạn với những mục tiêu sức khỏe cụ thể. Nếu mục tiêu là làm vòng bụng nhỏ, eo thon, nên từ từ gia tăng cường độ tập luyện đến khi eo nhỏ. Tránh tập luyện quá sức, nhưng phải vừa đủ để loại bỏ trọng lượng thừa của cơ thể và tránh béo phì trở lại.

"Nếu muốn khỏe mạnh và dẻo dai, nên tập thể dục lâu hơn chứ không phải căng hơn".

- Covert Bailey

Không nên tập thể dục quá sức

Tập thể dục theo hình thức nào cũng làm tăng nhịp tim. Điều này rất có lợi cho cơ thể vì tạo ra hiệu ứng toàn thân vận động như trong môn thể dục nhịp điệu. Nhưng cần phải cẩn thận, không được tập quá nhiều. *Nhịp tim không được tăng cao quá*. Như chúng tôi đã đề cập, trước khi bắt đầu một môn thể dục nào, bạn cũng nên đi khám sức khỏe để phát hiện những căn bệnh trước đó chưa phát hiện hoặc những nguy cơ về sức khỏe khác.

Một kỹ thuật hữu ích để kiểm tra xem bạn có bị quá sức khi tập luyện hay không là kiểm tra bằng trò chuyện. Nếu bạn có thể trò chuyện thoải mái với người khác trong khi đang tập, chứng tỏ nhịp tim của

bạn tốt và bạn đang luyện tập vừa sức. Nếu mệt đứt hơi không thể trò chuyện nổi, có thể bạn đang tập với nhịp độ quá căng.

Không ăn uống quá độ

Bị béo phì giống như đeo thêm một ba lô mỡ trên người vậy. Một người bạn của chúng tôi tên Pete Strudwick có lần đã đưa ra hình ảnh minh họa cụ thể là nếu bạn chỉ bị thừa một cân Anh (0,45kg) và chạy bộ một dặm thì tổng sức nặng trong quãng đường đó sẽ tương đương với một tấn vậy!

Một người đàn ông trung bình, cân nặng 82kg ở tuổi ba mươi, có 15% hàm lượng mỡ trong cơ thể (một tỷ lệ phần trăm lý tưởng). Nếu vẫn cân nặng 82kg khi bước vào tuổi bốn mươi, có thể người đó sẽ có 40% hàm lượng mỡ.

Để loại bỏ lượng mỡ thừa, nên thực hiện một chế độ ăn uống hợp lý và một chương trình tập luyện thể dục thường xuyên. Vì hầu hết mọi người đều ngồi nhiều hơn và ít vận động khi tuổi cao, họ không những cần tập thể dục nhiều hơn mà còn phải giảm bớt lượng calo trong chế độ ăn uống, bởi một phần sandwich kẹp thịt nguội cũng đủ cung cấp năng lượng để chơi quần vợt bất tường trong ba mươi phút.

Một người tiêu biểu cho sức mạnh và sự dẻo dai khi đã nhiều tuổi là Jack La Lanne. Hàng năm ông đều thách thức phá vỡ một kỷ lục nào đó. Ông vẫn rất cường tráng, tập thể dục hai tiếng đồng hồ một ngày, ăn uống hợp lý, điều hành vài doanh nghiệp ăn nên làm ra, kể cả những trung tâm thể dục thể hình và dẫn một chương trình truyền hình được nhiều người ưa thích.

Quan tâm đến chế độ dinh dưỡng

Tuân theo chế độ dinh dưỡng đúng sẽ giúp bạn giữ được trọng lượng cơ thể như ý muốn. Tránh ăn quá nhiều, quá no. Muốn giảm cân nên bớt ăn thịt mỡ, gạo nếp, đồ ngọt hay các chất nhiều năng lượng khác.

Trong mỗi 0,45kg mỡ khi ăn sẽ có 3.500 calo được hấp thụ. Nếu bạn muốn không tăng cân khi ăn xong lượng mỡ đó, bạn cần phải tập thể dục hay chạy bộ khoảng 5 giờ (Vì để giảm 1.500 calo một ngày, bạn cần phải chạy bộ trong khoảng hai giờ). Cơ thể bạn hoạt động giống như một ngân hàng dựa trên cơ sở gửi tiền và rút tiền vậy.

Nên tránh quan niệm về việc giảm nhiều cân một lúc một cách dễ dàng. Nếu có người giảm cân rất nhiều chỉ trong một thời gian ngắn thì chủ yếu họ chỉ làm mất nước trong cơ thể mà thôi. Đó là cách giảm cân giả tạo và vô cùng nguy hiểm cho sức khỏe. Uống thuốc lợi tiểu cũng khiến giảm cân ngay lập tức, nhưng chỉ giảm nước, mỡ vẫn còn trong cơ thể. Uống thuốc giảm cân cũng có tác dụng đôi chút, nhưng thường lợi bất cập hại.

Duy trì sức khỏe luôn tốt hơn là tìm lại sức khỏe

Mục tiêu thật sự cần hướng tới là một kế hoạch ăn uống và thể dục hợp lý trong cả cuộc đời. Duy trì, gìn giữ một sức khỏe tốt rõ ràng là hiệu quả, dễ dàng và quan trọng hơn là chờ cho đến khi sức khỏe có vấn đề mới cố gắng chạy chữa, tìm lại.

Nên thực hiện một chế độ ăn uống đã được đề ra một cách thường xuyên. Sau đây là những mẹo giúp bạn bắt đầu:

- 1. Giảm lượng thức ăn thừa vào mỗi bữa ăn.*
- 2. Đừng ăn qua loa. Việc này khiến dạ dày yếu đi.*

3. *Nên tránh những món ăn có hàm lượng calo cao.*
4. *Tránh tình trạng ăn "theo phong trào" với mọi người (trừ lúc ăn tối cùng gia đình). Điều này sẽ kích thích sự thèm ăn.*
5. *Tránh xem các chương trình quảng cáo trên truyền hình, vì hầu hết là về thức ăn.*
6. *Ăn chậm. Hãy ăn trong hai mươi phút cho dù bạn ăn ít cỡ nào đi nữa.*
7. *Hình dung nhiều lần về tình trạng khỏe mạnh của bạn mỗi ngày. Tưởng tượng hình ảnh chính mình lúc đạt thể trọng lý tưởng. Tốt hơn là tìm một bức ảnh về mình như vậy và ngắm nhìn ít nhất ba lần mỗi ngày.*
8. *Mỗi khi sắp ăn gì, hãy nghĩ đến thể trọng lý tưởng của mình và tự nhủ: "Món ăn này có giúp mình đạt được và duy trì thể trọng lý tưởng hay không?", nếu không thì quyết tâm đừng ăn.*

Chỉ có bạn mới có thể mang lại cho bản thân mình sự khỏe mạnh. Chế độ ăn uống của mỗi người sẽ thật sự quyết định liệu họ có sống lâu và mạnh khỏe hay không.

Khẳng định về sức khỏe tốt

Sau đây là những lời khẳng định về sức khỏe mà bạn có thể sử dụng để làm động cơ nhắc nhở mình. Thường xuyên tự khẳng định những điều này – nhất là trước, trong và sau khi tập thể dục:

1. *Tôi chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình.*
2. *Các thói quen hàng ngày sẽ tạo ra một sức khỏe tốt cho tôi.*
3. *Tôi rất khỏe mạnh cả tinh thần, trí tuệ lẫn thể xác.*
4. *Tôi hoàn toàn khỏe mạnh và luôn luôn khỏe mạnh trong suốt cuộc đời!*
5. *Tôi cảm thấy tràn trề sức sống và khiến người khác cũng cảm thấy như vậy!*

Tìm kiếm sự ủng hộ

Phấn đấu được khỏe mạnh là một hành trình dài cần sự cố gắng lớn của bản thân cũng như sự ủng hộ động viên của nhiều người. Điều quan trọng nhất là tìm kiếm sự ủng hộ đó. Nên tìm những người bạn nhiệt tình ủng hộ bạn.

Trước khi đạt được kết quả để có thể khoe với mọi người, bạn nên hỏi ý kiến người khác và tự đề ra phương pháp cho mình. Tưởng tượng có người khen bạn: "Trông anh (chị) rất khỏe! Khác trước xa! Giảm cân xong, anh (chị) trông trẻ hẳn ra!" Tưởng tượng nghe bác sĩ nói: "Anh (chị) đã đạt trọng lượng lý tưởng, với vóc dáng lý tưởng. Thân hình rất cân đối và đẹp, nhìn anh (chị) khác hẳn – xin chúc mừng!" Sau này, nếu có người nói với bạn như vậy, bạn sẽ vui trong một thời gian dài.

Tự chữa bệnh bằng tinh thần

Những điều chúng tôi đã nói trước đây liên quan đến sức khỏe đều tập trung vào việc phòng bệnh. Nhưng cũng có lúc chúng ta ngã bệnh thật, khi đó cần áp dụng các phương pháp điều trị. Mãi đến cuối thập niên 1970, cách điều trị duy nhất mà đa số áp dụng là dùng thuốc chữa bệnh. Thông thường là đi bác sĩ, trình bày về các triệu chứng, bác sĩ sẽ cho thuốc, tiêm thuốc hoặc tiến hành giải phẫu. Tuy nhiên, ngày nay có nhiều cách điều trị khác, và một trong những cách đó là chữa bệnh bằng tinh thần.

Ngày nay, khắp thế giới có hàng trăm nghìn người bẩm sinh có khả năng chữa bệnh bằng tinh thần và

biết dùng tay không thăm bệnh chứ không cần một dụng cụ y khoa nào. Những người có khả năng thiên phú như vậy xuất thân ở mọi tôn giáo, mọi chủng tộc, mọi tầng lớp giàu nghèo trong xã hội. Điều đáng tiếc thật sự là họ hiếm khi biết được mình có khả năng đó để thử dùng nó chữa bệnh cho mình và người khác. Vì vậy, đôi khi bạn nên tìm hiểu bản thân, xem mình có năng khiếu đó hay không.

Bác sĩ Olga Worrall, nay đã qua đời, là một trong những người chữa bệnh tự nhiên giỏi nhất. Bà nói: *"Nghiên cứu của tôi cho thấy mọi người đều có khả năng chữa bệnh tự nhiên với một mức độ nào đó, và khoảng 5% là có khả năng nổi trội. Nếu bạn thuộc nhóm 5% ấy thì bạn sinh ra là để chữa bệnh cho mình và người khác"*.

Những người chữa bệnh thực thụ như E. G. "Ted" Fricker, người Luân Đôn, nói: *"Tôi có thể chữa khỏi cho những người hoài nghi, những người hoàn toàn không tin và cả những người đã đánh mất niềm tin vì phải chịu đựng sự hành hạ quá lâu của bệnh tật. Bạn không cần phải tin tưởng gì. Chỉ cần tôi tin là đủ"*.

Kinh nghiệm của Mark

"Hôm đó, tôi chuẩn bị tham dự hội nghị tại Columbia, Missouri. Thế nhưng đêm hôm trước tôi không ngủ được vì cơn đau lưng hành hạ liên tục. Cứ mỗi lần cử động, tôi lại thấy đau dữ dội. Sau khi thực hiện một loạt các xét nghiệm, chụp X quang, bác sĩ thông báo: "Anh bị thoát vị một đĩa đệm cột sống. Tốt nhất, anh nên giải phẫu càng sớm càng tốt".

Tôi không muốn phải giải phẫu ngay lúc này, nên hỏi xem có ý kiến nào khác không. Bác sĩ bảo: "Việc duy nhất tôi có thể giúp là cho anh uống thuốc giảm đau". Tôi cũng đã trao đổi thêm với một vài bác sĩ nữa, nhưng cũng không có hướng giải quyết nào tốt hơn. Sau đó, tôi bay sang New Mexico gặp một bác sĩ chuyên khoa thần kinh, một bác sĩ chỉnh hình, ba thầy thuốc chữa bệnh bằng phương pháp nắn khớp xương và đủ loại bác sĩ chuyên điều trị lưng, nhưng ai cũng chẩn đoán bệnh tương tự nhau.

Cuối cùng, tôi quyết định nghỉ ngơi vài ngày tại căn hộ của mình ở Hawaii. Vì tôi sẵn sàng thử bất kỳ hình thức điều trị nào không liên quan đến việc dùng thuốc hay giải phẫu, nên một cô gái hàng xóm giúp tôi liên hệ với một thầy thuốc chuyên chữa bệnh bằng niềm tin. Trong lần gặp ngắn ngủi đầu tiên, ông bảo tôi phải thường xuyên ngắm cảnh mặt trời lặn và để cho tâm hồn mình được nhẹ nhàng, thanh thản.

Ngày hôm sau, ông mát-xa toàn thân cho tôi. Rồi chúng tôi cùng trao đổi về một kỹ thuật yoga đòi hỏi thở sâu để phối hợp với năng lượng của vũ trụ. Ông hướng dẫn tôi tập thể dục với năng lượng Kundalini. Đó là một trạng thái xuất thần nhập định. Ông giúp tôi kiểm soát luồng năng lượng đi xuyên suốt cơ thể, đặc biệt là cột sống của tôi và đi vào đĩa đệm xương sống bị thoái hóa.

Toàn bộ quá trình này kéo dài suốt sáu tiếng đồng hồ. Khi tôi thực hành xong, đĩa đệm xương sống ấy dần dần được phục hồi. Lần chụp X quang tiếp theo không còn thấy đĩa đệm nào có vấn đề gì nữa. Các bác sĩ y khoa cũng không thể tin nổi, bởi họ luôn cho rằng đĩa đệm xương sống một khi đã bị thoát vị thì phải giải phẫu mới có thể phục hồi được và đây là một phép màu trong y học. Thật ra không có phép màu nào hết, chỉ tại lý luận của họ không áp dụng được vào trường hợp của tôi. Cách chữa bệnh của các bác sĩ được thiết lập trên cơ sở dùng thuốc chứ không phải giúp cơ thể tự phục hồi. Tôi muốn được chữa khỏi, tôi tin mình sẽ khỏi bệnh nên đã khỏi bệnh".

Kinh nghiệm của Jack

"Tôi đang đi bơi cùng bạn bè tại một ao nhỏ ở miền tây bang Massachusetts. Khi đang định lên bờ, tôi

giẫm phải một cái chai vỡ dưới đáy ao, và bàn chân tôi bị một vết đứt sâu, dài đến 7,6cm. Máu chảy đầm đìa. Từ ao đến đường lớn nơi chúng tôi đỗ xe là một khoảng cách khá xa nên tôi quyết định sử dụng kỹ thuật tự chữa bệnh đã được đọc trong một cuốn sách về thuật chữa bệnh tự nhiên của bác sĩ Jack Schwartz.

Tôi lấy một chiếc khăn buộc chặt bàn chân để cầm máu. Sau đó tôi nhắm mắt, đi vào trạng thái thư giãn và tập trung cao nhất có thể có trong hoàn cảnh đó. Tôi hình dung hình ảnh chính mình, đang ngồi đối diện. Tôi mở rộng hình ảnh đó đến khi nó to gấp mười lần bản thân mình.

Tôi tưởng tượng mình đang bước đến bên “bức tượng” Jack Canfield và tìm thấy một cánh cửa bên hông có ghi “Phòng bảo trì”. Tôi đi vào, lấy ra lưới thép mỏng, xi măng, sơn và nhiều dụng cụ khác nhau. Tôi đến chỗ bàn chân bị đứt, vá lại bằng lưới thép mỏng, trát vữa xi măng lên, chờ khô rồi sơn lại cho đến khi chỗ sửa chữa trông giống hệt như những vùng còn lại của “bức tượng Jack”. Tiếp theo, tôi cất dụng cụ đi, đóng cửa lại và ngồi xuống bên trong chính mình. Cuối cùng, tôi thu nhỏ bức tượng trở lại kích thước bình thường và tưởng tượng đang gắn lại với nó, trở lại là tôi trong tâm trí.

Toàn bộ quá trình này kéo dài khoảng mười lăm đến hai mươi phút. Khi mở mắt và nhìn xuống chân, tôi thấy máu đã ngừng chảy và miệng vết thương co nhỏ lại, sạch sẽ. Vết cắt sâu đã tự khép lại một cách kỳ diệu. Tôi có thể đi bộ khoảng 1.200 mét từ ao đến đường cái. Tôi hơi khập khiễng một tý nhưng miệng vết thương đã không toác ra lại. Vài ngày sau, tôi đã có thể đi chân trần chơi bóng chuyền!

Một bác sĩ đi chung với nhóm chúng tôi bảo anh thật sự kinh ngạc. Anh bảo thông thường một vết cắt sâu như vậy phải khâu đến năm mũi và mất nhiều ngày sau mới lành được. Cơ thể chúng ta có thể làm được nhiều điều đáng kinh ngạc để tự chữa bệnh, khi năng lượng của tâm trí và tinh thần được vận dụng một cách thích hợp".

Chúng tôi không khuyên bạn sử dụng những kỹ thuật này thay thế hoàn toàn cho sự chăm sóc y tế thông thường. Bạn và bác sĩ là người quyết định chọn cách chữa bệnh phù hợp. Nhưng bạn nên biết là có nhiều cách chữa bệnh thay thế cho giải phẫu và quan niệm dùng thuốc trị bệnh trong y học. Chúng ta phải mở rộng tầm nhận thức của mình, thay đổi lối suy nghĩ trước đây để có thể học cách cảm nhận sự việc.

Hướng tới sự khỏe mạnh toàn diện

Như đã đề cập từ đầu chương này, sức khỏe là một trong những yếu tố cấu thành nên sự khỏe mạnh toàn diện – thể chất và tinh thần. Sức khỏe tốt cho phép chúng ta cân bằng cuộc sống, đủ sức lực để tiến tới sự thành đạt, để cho và nhận tình yêu thương, để thúc đẩy sự phát triển trí tuệ, phát huy khả năng giao tiếp xã hội và phát triển tinh thần.

Chúng tôi muốn khép lại chương này bằng câu chuyện có thật của Patti Wilson ở hạt Orange, bang California. Từ khi còn bé, Patti Wilson đã không may mắc phải chứng động kinh. Bố cô, Jim Wilson, là người vẫn thường chạy bộ vào mỗi buổi sáng. Một ngày nọ, cô bé đến bên bố và nói với ông rằng: "Bố ơi, điều con ước ao lớn nhất bây giờ là được chạy bộ cùng bố mỗi ngày. Nhưng con sợ căn bệnh sẽ khiến con bị ngắt. Con phải làm sao đây hả bố?".

Bố cô bé động viên con gái: "Nếu con bị ngắt, bố biết mình phải làm gì mà. Thế nên con cứ yên tâm, Patti của bố làm được mà! Bố con mình sẽ cùng cố gắng, con nhé!".

Và mỗi ngày, hai bố con họ cùng chạy với nhau. Cô bé trở lại sống những tháng ngày vui tươi như

trước khi cô bị bệnh, Patti đã chạy mà không hề bị ngắt. Một thời gian không lâu sau đó, Patti nói với bố mình: "Bố ơi, con rất muốn phá kỉ lục thế giới của nữ môn chạy đường dài".

Bố cô bé liền đi tìm quyển sách Kỉ lục Guinness và biết được rằng: vào thời điểm đó, quãng đường chạy xa nhất mà phái nữ đã lập được là 80 dặm. Patti suy nghĩ việc này suốt một thời gian dài. Đến khi học năm đầu ở trường trung học, cô lại nói với bố mình: "Con sẽ chạy từ quận Cam đến San Francisco...". Đó là một quãng đường dài 400 dặm. Cô còn nói, sang năm thứ hai, cô sẽ chạy từ Portland đến bang Oregon - một quãng đường hơn 1.500 dặm.

Những cơn co giật quái ác đã không ít lần khiến cô đau đớn vô cùng. Tay chân cô bị co rút lại, không còn bình thường được nữa. Nhưng cô đã vượt qua tất cả để thực hiện ước mơ của mình. Trong cơ thể nhỏ bé của Patti lúc nào cũng cháy lên một ngọn lửa đam mê, nhiệt huyết và đầy tham vọng. Cô bé nói cô xem căn bệnh động kinh chỉ là "*một điều bất tiện nhỏ*". Cô ít khi lưu tâm đến điều mình đã mất, mà chỉ nhắm đến những gì mình đã có và cần phải đạt được mà thôi.

Trong năm đầu tiên, Patti đã hoàn thành đường chạy của mình đến San Francisco như lời cô từng khẳng định. Trên đường chạy của mình, Patti đã mặc một chiếc áo có dòng chữ "*Tôi yêu những người khuyết tật*". Bố cô luôn đồng hành bên cô trên từng dặm đường, và mẹ cô, một y tá của bệnh viện địa phương, đã luôn túc trực trên ngôi nhà di động theo sau cô để phòng trường hợp bất trắc xảy đến với cô con gái thân yêu của mình.

Đến năm thứ hai, Patti đã chạy cùng với sự cổ vũ và hỗ trợ nhiệt tình của các bạn cùng lớp. Họ căng một áp phích theo sau cô với dòng chữ "Cố gắng lên nào Patti!". Vượt qua nhiều chặng đường, sức lực cô cạn kiệt dần, điều đó thể hiện rõ trên khuôn mặt của Patti. Gần về đến Portland, cô bị ngã và trật khớp chân. Bác sĩ khuyên cô bé nên ngưng chạy, ông nói: "Tôi sẽ đặt một chiếc nẹp nơi mắt cá chân của cháu để tránh cho cháu không bị thương tổn về sau."

Cô bé đáp: "Bác sĩ ơi, chạy bộ không chỉ là ước mơ của cháu, nó chính là tất cả cuộc sống của cháu nữa. Cháu muốn xóa đi những tự ti định kiến ngăn trở những người tật nguyên khác hòa nhập vào cuộc sống. Bác sĩ thấy rồi đấy, chẳng phải cháu vẫn còn chạy được đó sao?". Và vị bác sĩ đã tìm cách giúp cô bé bằng cách để cho cô được lựa chọn. Và để tiếp tục được chạy, cô đã chọn cách băng mắt cá chân thay vì đặt vào đó một chiếc nẹp. Ông cảnh báo mắt cá chân của Patti sẽ bị sưng lên và đau đớn lắm nhưng cô bé vẫn một mực yêu cầu bác sĩ thực hiện điều đó cho mình.

Patti chạy về đến Portland trong tiếng reo hò của cả thành phố. Một dải băng màu đỏ rất dài và rộng đã được căng lên: "*Patti Wilson là vận động viên xuất sắc nhất. Hoan hô Patti Wilson!*" Cô bé đầy nghị lực ấy đã hoàn thành đường đua dành cho người khuyết tật đúng vào ngày sinh nhật thứ 17 của mình.

Sau bốn tháng chạy bộ gần như liên tục từ bờ Tây sang bờ Đông, Patti đã đến được Washington và bắt tay Tổng thống Mỹ. Cô nói với Tổng thống: "*Cháu muốn mọi người hiểu rằng những người khuyết tật như cháu cũng là những con người có cuộc sống bình thường, cũng có thể làm được những điều mà những người khác có thể.*"

Mark đã kể câu chuyện này tại buổi hội thảo của ông cách đây không lâu. Sau cuộc hội thảo, một người đàn ông to lớn xúc động tiến đến bên ông và nói: "Ông Mark, tôi là Jim Wilson. Ông vừa kể về Patti, con gái tôi. Nó thật phi thường, phải không ông!". Trong buổi nói chuyện với ông, Mark còn được biết chính những nỗ lực đáng khâm phục của Patti đã giúp quyên góp đủ kinh phí để lập nên 19 trung tâm trị liệu dành cho những người khuyết tật trên khắp đất nước.

Nếu như Patti Wilson có thể vượt lên chính mình để lập nên những kỳ tích, thì với một cơ thể khỏe mạnh, và một đầu óc sáng suốt, bạn sẽ làm gì để có thể chiến thắng bản thân mình?

9. Gặp gỡ và học hỏi những người đặc biệt

"Trong năm năm nữa, bạn sẽ rất khác ngày hôm nay, đó là do những người bạn gặp, những cuốn sách bạn đọc, những cuốn băng bạn nghe và những điều bạn nghĩ".

- Charles "Tremendous" Jones

Nếu bạn thường xuyên gặp gỡ những người đặc biệt, tích cực, họ sẽ truyền cảm hứng cho bạn hoặc tạo ảnh hưởng khiến bạn nỗ lực trưởng thành. Do đó, bạn nên luôn luôn cố gắng gặp gỡ thật nhiều người khác nhau. Mỗi người như vậy sẽ giúp bạn trau dồi kiến thức, kinh nghiệm và hướng bạn theo một sự phát triển mà bạn khó đoán trước được.

Chúng tôi hiểu ra điều này khi gặp John Goddard, là một "Indiana Jones" trong đời thực.

John là một nhà thám hiểm và phiêu lưu mạo hiểm nổi tiếng. Khi mới 15 tuổi, cậu bé John đã viết ra "Danh sách mục tiêu cả đời" gồm 127 mục tiêu, bao gồm thám hiểm các dòng sông Nile, Amazon và Congo; chinh phục đỉnh Everest và núi Kilimanjaro; cưỡi voi, đà điểu và ngựa hoang ở miền Tây nước Mỹ; và thực hiện lại các cuộc du lịch của Marco Polo. Các mục tiêu này còn bao gồm đọc Kinh thánh, sách của Shakespeare, Platon, Aristote và toàn bộ cuốn bách khoa toàn thư. John cũng mong muốn viết sách và viếng thăm tất cả các nước trên thế giới.

Đến tuổi sáu mươi tám, John đã thực hiện 114 mục tiêu và đang hăng hái tiến lên hoàn thành các mục tiêu còn lại. (Dĩ nhiên ông đã không ngừng thêm vào các mục tiêu khác trong những năm sau đó). Điều thú vị là mục tiêu số 125 là thám hiểm mặt trăng. Ước mơ, tầm nhìn của ông và nền khoa học kỹ thuật của thế giới đang kết hợp nhau để cả mục tiêu này cũng có thể đạt được!

Mới đây, John rủ Mark thực hiện một chuyến thám hiểm thung lũng Santa Anita, một nơi chưa hề có dấu chân người. Chưa bao giờ Mark dám mơ tới những chuyến đi như vậy, nhưng bởi vì John đã gọi nên ông nhận lời.

Mười tám người thích phiêu lưu đã tập trung tại ngôi nhà xây theo kiểu nông trại của John ở ngoại ô Los Angeles. Mọi người tự giới thiệu với nhau và phát hiện ra họ có một điểm chung: cùng là bạn của John. Mỗi người trong số mười tám người đều là những con người rất thú vị và lôi cuốn đến nỗi trước cả khi khởi hành, họ đã cảm thấy rất vui vì có thêm nhiều người bạn mới làm nguồn trau dồi kiến thức đầy cảm hứng.

Đoạn đầu của cuộc đi bộ không có gì khó khăn. John kể các kinh nghiệm trước đây của ông về những con đường mòn này, bắt đầu từ thời thơ ấu. Sau bữa ăn trưa tại một con suối, John nói: "Chúng ta có thể leo lên sườn núi bên này hoặc bên kia".

Mark nhìn lên, thấy cả hai sườn núi đều rất dốc. Ông nghĩ John nói đùa, nhưng sau đó tất cả bắt đầu leo lên vách núi thẳng đứng – mà không dùng bất cứ đồ leo núi nào.

John chỉ nói: "Cứ theo tôi. Hãy bước theo nơi nào tôi bước". Đoàn người leo lên theo hướng gần như thẳng đứng. Tim Mark đập liên hồi; nếu biết trước đi thám hiểm phải leo dốc núi nguy hiểm thế này thì chắc ông đã không dám đi rồi.

Cuối cùng khi gần tới nơi, Mark được hai người bạn đồng hành kéo lên đỉnh. Ông thở phào và thấy tâm hồn mình như được làm mới lại, trong lòng vui mừng khôn tả. Ông đã leo núi được rồi đấy.

Nhưng hóa ra đỉnh núi ấy chỉ là một điểm dừng để nghỉ ngơi trước khi đi tiếp. Sau đó John yêu cầu

từng người một hãy nghĩ về kinh nghiệm ly kỳ nhất, cuộc phiêu lưu tuyệt vời nhất của họ để kể lại ở điểm nghỉ ngơi kế tiếp. Mọi người lại tiến lên, băng qua cánh rừng rậm rạp và có lúc phải chặt những bụi cây thấp dày đặc để lấy lối đi, hoặc bò trườn bằng tay và đầu gối.

"Phía trước còn có nhiều chỗ khó đi hơn nữa", lâu lâu John lại nói thế khi họ leo lên một vách đá khác và đi sâu vào một vùng lúc nhúc những rắn chuông. (Có lúc John bắt một con rắn dài một mét rưỡi trong một bụi cây trước mặt Mark, chỉ cách ông 0,3m!)

Họ thấy dấu vết một con chó sói đồng cỏ, một con gấu đen và một con nai. Họ đi dưới bóng mát của những cây thông hùng vĩ hai trăm năm tuổi. Tại điểm nghỉ ngơi kế tiếp, John bảo mọi người nhắm mắt lắng nghe âm thanh của núi rừng hoang dã trong ba phút để cảm nhận về khả năng tập trung, quan sát của mình. Thật đáng ngạc nhiên, ông đã kể lại được tiếng kêu của sáu loại côn trùng, chim chóc khác nhau.

Khi kết thúc chuyến đi và trở về nhà, Mark nhận thấy ông vừa trải qua một kinh nghiệm thật thú vị và tuyệt vời. Nếu Mark không có chuyến đi đến thung lũng Santa Anita như vậy, hẳn ông không có dịp cảm nhận những điều mới mẻ và hấp dẫn đến thế. Nếu ông không mở rộng các mối quan hệ bạn bè, hẳn ông đã không quen biết John Goddard, và đã không được mời tham gia thám hiểm.

Kể từ dịp ấy, John đã khiến cả hai chúng tôi dám tự đặt ra cho mình những mục tiêu lớn hơn, táo bạo hơn.

Lập danh sách những người bạn muốn gặp

Không cần thiết phải loại bỏ những người "không chắc sẽ gặp được" ra khỏi danh sách những người bạn muốn gặp. Cả thế giới này đều mở rộng với chúng ta. Trong tương lai chúng ta có thể gặp bất kỳ người nào chúng ta thật sự muốn gặp. Nếu chúng ta không ghi tên người đó vào danh sách, khả năng gặp được họ sẽ rất xa vời. Ngược lại, việc ghi tên những người mà bạn muốn gặp ra giấy sẽ giúp bạn chuẩn bị tinh thần và thái độ, thậm chí là đặt trước những câu hỏi về những vấn đề mà bạn muốn biết ở họ.

Đầu tiên, bạn hãy viết ra các con số liên tiếp từ 1 đến 100 và lần lượt ghi tên bất kỳ người nào bạn muốn gặp, chẳng hạn những người nổi tiếng trên ti vi, trong lĩnh vực phim ảnh, ca nhạc, tên các quan chức lãnh đạo địa phương và trung ương. Sau đó, khi đọc các sách báo bạn ưa thích, bạn sẽ có thêm những cái tên khác – là những người bạn muốn gặp thuộc lĩnh vực chuyên môn của bạn hoặc những lĩnh vực bạn quan tâm đặc biệt.

Hãy nhớ mục đích ở đây là làm giàu kiến thức và làm phấn chấn tinh thần bạn bằng những điều học được từ việc gặp gỡ những người trong danh sách. Bạn sẽ biết được những mục tiêu, giá trị, niềm tin, điều ngờ vực và nỗi sợ của họ. Việc này sẽ khơi gợi và giúp bạn bùng tỉnh trước những tiềm năng to lớn của bản thân mà trước nay bạn chưa từng khám phá. Sức tưởng tượng của bạn sẽ mở ra nhiều khả năng biến ước mơ thành hiện thực, tư tưởng bạn sẽ chìm đắm trong niềm hân hoan mới. Tự nhiên bạn sẽ thốt lên: "Nếu họ đã làm được thì mình cũng làm được!".

Gặp gỡ những người có trong danh sách của bạn

Có thể là bạn còn nghi ngờ nhưng định luật vạn vật hấp dẫn cho rằng nếu đã ấp ủ, khát khao một điều gì một cách mãnh liệt và đủ lâu, cuối cùng bạn cũng sẽ gặp được, dù đó là điều gì chẳng nữa. Ước mơ của bạn là gặp gỡ người nào thì bạn cũng sẽ gặp được họ. Định luật này sẽ mang hai người đến với nhau và bạn muốn nắm bắt cơ hội ấy hay không là tùy ở bạn.

10. Tăng cường sức mạnh trí tuệ

"Đường đời là chiếc thang không hết nấc, việc học là quyển sách không có trang cuối."

- Kalinin

Tất cả mọi người đều có mười tám tỷ tế bào thần kinh sẵn sàng để vận dụng, nhưng trên thực tế chúng ta sử dụng được bao nhiêu trong số đó? Các nhà khoa học tuyên bố thật ra con người chỉ sử dụng 10% năng lực trí tuệ của mình. Tưởng tượng xem chúng ta có thể thành công hơn rất nhiều nếu có thể khai thác 90% còn lại!

Có thể bạn sẽ nói: "Chắc tôi có một phần lớn trí tuệ chưa sử dụng hết, nhưng làm thế nào để tiếp cận được phần đó? Làm thế nào để khiến nó làm việc cho tôi?".

Đây chính là chủ đề của chương này. Chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu cách buộc trí óc làm việc để giúp chúng ta đạt được bất kỳ mục tiêu mong muốn nào.

Sống phải có mục đích

Chúng tôi đã nói về việc cần phải có mục đích trong cuộc sống. Chúng tôi muốn nhấn mạnh thêm, mục đích cũng giống như sao Bắc Đẩu, là ánh sáng dẫn chúng ta không đi chệch khỏi con đường đã định. Tâm trí chúng ta cần có một mục đích để vươn tới, nếu không sẽ bị lạc đường và buông trôi, không thể vươn đến thành công lớn được. Sống không mục đích thì những thành tựu đạt được chỉ rỗng tuếch, tương lai bấp bênh, không định hướng và hiện tại chỉ là mớ hỗn độn, thiếu tự tin. Sống có mục đích, mọi việc sẽ đầu vào đấy. Chúng ta sẽ có cơ sở cho những quyết định lớn trong đời. Do đó, xác định mục đích của mình là nhiệm vụ đầu tiên của mỗi người.

Sau đây là một kỹ thuật giúp bạn tìm kiếm mục đích đời mình, do Vern Black, tác giả cuốn sách *Love Me, Love Myself* đề nghị. Chúng ta hãy trả lời câu hỏi sau: "*Mục đích của đời tôi là*".

Để trả lời câu hỏi này, chọn một trong những động từ sau để điền vào chỗ trống:

Khi đã thực hiện xong bước đầu tiên này, chúng ta sẽ biết một cách đại khái về mục đích cuộc đời mình. Bây giờ chúng ta cần làm rõ hơn. Sau đây là một sơ đồ hướng dẫn:

Điền vào chỗ trống, cố gắng viết câu đầu tiên thật bao quát. Ví dụ:

Còn mục đích đời bạn là gì? Khi điền vào chỗ trống bạn sẽ có thời gian để suy nghĩ và nhận biết được.

Cách nâng cao năng lực trí tuệ

Khi đã biết mục đích đời mình, chúng ta có thể định hướng và có một viễn cảnh để phát triển bản thân trong nhiều lĩnh vực liên quan, đặc biệt là lĩnh vực trí tuệ. Bộ não chính là nơi điều khiển mọi hoạt động của con người, do đó nâng cao năng lực trí tuệ là điều quan trọng nhất trong việc đạt được bất kỳ kết quả mong muốn nào. Sau đây là sáu bước cần thực hiện để đạt được kết quả:

BƯỚC 1

Đọc đúng sách

“Người biết đọc mà không chịu đọc khác nào người không biết đọc.”

Chúng ta ngày nay sống trong thế giới thông tin, bị vây bọc bởi quá nhiều phương tiện truyền thông. Và không ít trong số đó thường chỉ cung cấp những thông tin giật gân, những chuyện cướp của, giết người, những xu hướng giải trí thời thượng, nông nổi, hưởng thụ nhất thời, tôn vinh vẻ bề ngoài, háo danh, sống không mục đích... Đó là lý do tại sao chúng ta cần tìm đọc các thông tin bổ ích mang tính xây dựng, đào sâu suy nghĩ và truyền cảm hứng từ những quyển sách tốt. Hãy đọc sách, những cuốn sách có thể động viên và hướng bạn đến những khát vọng lớn lao, giúp bạn sống tốt đẹp và lạc quan mỗi ngày. Những người có mục đích sống thường say mê đọc những cuốn sách giúp họ đạt mục tiêu. Tất cả chúng ta đều biết những người thành công là những người biết đọc sách và đọc nhiều sách.

Jim Rohn, một diễn giả chuyên tạo động lực động viên người khác thuộc lĩnh vực kinh doanh, chủ trương muốn thành công lớn, mỗi người phải tự đặt ra quy định cho mình là đọc hai cuốn sách hữu ích trong một tuần, nghĩa là trung bình chúng ta phải đọc khoảng một trăm cuốn sách mỗi năm. Ông tóm tắt: *"Nếu bạn thực hiện việc này trong vòng mười năm qua, bạn đã đọc xong được cả nghìn cuốn sách. Nếu chưa thực hiện, bạn còn có cả nghìn cuốn sách sẽ phải đọc trong tương lai"*.

BƯỚC 2

Chia sẻ ý tưởng

Bước này có hai yếu tố. Trước tiên là học cách không những đọc sách mà còn "đọc" cả con người. Nếu thành thạo nghệ thuật "đọc" con người, bạn đã có được một nửa thành công rồi đấy. Chúng ta càng quan sát người khác một cách có ý thức thì càng sớm nhận rõ các kiểu thói quen của từng người mà nhờ đó chúng ta sẽ dự đoán được những hành vi, ứng xử, hướng đi của họ trong tương lai.

Yếu tố thứ hai là chia sẻ với những người mà, sau khi đã hiểu được họ, chúng ta nhận thấy họ đồng cảm, thông cảm với mình. Chúng tôi gọi việc này là luyện trí thông minh. Luyện trí thông minh tức là thường xuyên trao đổi và chia sẻ ý tưởng với nhiều người. Chúng ta thách thức tính đúng đắn trong các tư tưởng của người khác. Chúng ta thúc đẩy năng lực trí tuệ của họ. Đến lượt họ lại làm điều tương tự đối với chúng ta. Do đó, mọi người đều phát triển trí tuệ của mình.

Khi đã tham gia luyện trí thông minh, chúng ta có mối quan hệ tốt với người khác, năng lực trí tuệ và sức mạnh của chúng ta sẽ phát triển mạnh mẽ. Chúng ta trở thành người bất khả chiến bại nhờ sức mạnh tinh thần của bản thân và sự ủng hộ của người khác. Khi đó, tâm trí chúng ta hoàn toàn hướng đến sự tự tin, thắng lợi và thành đạt.

Mark xây dựng mối quan hệ luyện trí thông minh đầu tiên của ông tại New York năm hai mươi sáu tuổi. Lúc đó ông vừa mới bị phá sản. Ông tham gia vào một nhóm gồm người đại lý bảo hiểm của mình, một vị giám đốc ngân hàng Chase Manhattan, một nhà đầu tư địa ốc, một mục sư có nhà thờ với năm nghìn thành viên, một chuyên gia về yoga, và một nhân viên bán hàng của hãng American Medical Supply. Họ gặp nhau vào mỗi sáng thứ Năm hàng tuần lúc 7 giờ 30 để chuẩn bị tinh thần cho tuần làm việc tiếp theo. Họ đọc các nguyên tắc trong cuốn *Think and Grow Rich (Suy nghĩ và làm giàu)*. Họ khích lệ lẫn nhau. Họ chia sẻ với nhau các manh mối để giải quyết vấn đề, các ý tưởng kinh doanh và giúp nhau vượt qua khó khăn.

Có người thường có ấn tượng sai lạc rằng nhiều người xung quanh có năng lực trí tuệ rất cao, nếu chia sẻ việc của mình với người khác thì mình sẽ bị thua thiệt còn người khác được lợi. Đó là một quan niệm không đúng.

Helen Keller nói: *"Nếu bạn ở trong bóng tối, hãy thấp sáng ngọn nến của bạn từ ngọn nến của tôi. Nó sẽ cho bạn ánh sáng nhưng không làm yếu đi ánh sáng của tôi bằng bất cứ cách nào"*.

BƯỚC 3

Tham dự các cuộc hội thảo

“Tiềm thức hoạt động dựa trên quy luật niềm tin. Bạn thường làm bất kỳ việc gì bạn thật sự tin mình sẽ làm được. Cứ tin tưởng rồi việc đó sẽ xảy ra.”

- Mark Victor Hansen

Chúng tôi yêu cầu nhân viên của mình mỗi tháng tham dự ít nhất một cuộc nói chuyện truyền cảm hứng với những người có ý tưởng và trải nghiệm cuộc sống. Quan điểm của chúng tôi là nếu nhân viên tiến bộ thì sẽ thể hiện từ trong nội tâm ra bên ngoài. Những tư tưởng tích cực sẽ củng cố lòng tự trọng và ngầm xác lập cho bạn những ý niệm về điều bạn có thể thực hiện, nâng bạn lên trên những điều tầm thường.

Môi trường giáo dục là điều kiện tốt nhất để tổ chức các cuộc nói chuyện. Lớp học ở giảng đường đại học sẽ là gì nếu không là một cuộc hội thảo mở rộng? Theo chúng tôi, sinh viên các trường cao đẳng, đại học nên suy nghĩ về thời gian họ bỏ ra để học trong lớp. Đó là thời gian hữu ích nhất để xây dựng trình độ văn hóa của họ. Sinh viên cũng nên chọn những lớp học có giáo viên giỏi đứng lớp, dù học môn nào cũng vậy. Những giáo viên hướng dẫn tài giỏi, dù ở trường hay ở các cuộc hội thảo chính thức, có thể đào tạo được những học viên xuất sắc. Hãy tìm cách để trò chuyện và theo học những người tài giỏi.

BƯỚC 4

Tránh tác động của truyền hình kém chất lượng

Trong một gia đình bình thường, ti vi được bật lên khoảng 7,2 tiếng đồng hồ một ngày. Trung bình một ngày, trẻ em dành thời gian để xem ti vi nhiều hơn hai tiếng so với thời gian học hành. Truyền hình đã thật sự ảnh hưởng đến tinh thần của trẻ em – và cả người lớn. Là người quản lý bản thân mình và con cái, chúng ta cần đặt câu hỏi: *"Phải chăng chương trình tôi sắp xem, hoặc cho phép con tôi xem, sẽ giáo dục và định hướng hành vi tốt mà tôi muốn hướng tới hoặc thực hiện?"*

Nếu không phải thế, liệu chúng ta có còn muốn xem hay không? Chúng tôi đề nghị mọi người hãy chọn lọc những chương trình có chất lượng để xem, nhằm hạn chế thời gian xem ti vi hàng ngày. Không phải bản chất truyền hình là xấu, vấn đề là chúng ta đã lạm dụng và sử dụng truyền hình không đúng. Sau đây là một vài cách để giúp bạn cải thiện điều đó:

1. Tạm ngừng xem ti vi. Thử tắt ti vi trong một tuần. Không cho phép bất cứ ai trong gia đình xem ti vi. Một người bạn chúng tôi đã đem toàn bộ ti vi trong nhà cất vào nhà kho. Thay vào đó, ông tổ chức các buổi "họp mặt gia đình", tức là mọi thành viên tập họp lại vào một buổi tối nào đó, có thể mời cả bạn bè, người quen cho vui. Mọi người trao đổi, chia sẻ, cùng nhau ca hát, vui chơi, v.v. Cả nhà rất thích và cứ tiếp tục các buổi họp mặt như vậy trong cả thập niên sau đó, với nhiều nội dung vui chơi có thay đổi đôi chút. Giờ thì họ chỉ xem ti vi mỗi tuần một buổi tối.

2. Nắm trước những chương trình sẽ phát sóng. Đừng vội bật ti vi để chọn lựa xem những chương trình gì đang chiếu. Hãy kiểm tra trước những chương trình hay và đánh dấu chúng. Sau đó có thể xem hoặc thu hình những chương trình ấy vào máy thu băng video. Xem ti vi có kế hoạch sẽ hữu ích hơn

cho cả nhà bạn.

3. Tìm băng đĩa có nội dung giáo dục, tích cực. Đừng tập thói quen xem mọi chương trình truyền hình mạng. Phần lớn những chương trình truyền hình mạng và hài kịch thường có chất lượng giáo dục rất thấp. Thay vào đó, hãy thuê những cuốn băng video thu những chương trình mang tính giáo dục và nâng cao trình độ với những chương trình biểu diễn chất lượng quốc tế. Làm vậy bạn sẽ tận dụng được thời gian ngồi bên chiếc máy thu hình.

4. Nên cân nhắc lắp đặt thiết bị thu sóng qua vệ tinh. Dù âm thanh hay bị nhiễu nhưng có rất nhiều chương trình hay về giải trí và giáo dục trên thế giới, và thường chất lượng tốt hơn nhiều so với truyền hình cáp. Truyền hình qua vệ tinh cung cấp nhiều chọn lựa về thông tin, kiến thức hơn cho mọi người – nhất là những ai có khả năng ngoại ngữ.

Thay lời kết

Dare to win

Chúng tôi viết cuốn sách này với mục đích truyền cho bạn sức mạnh để đạt được ngày càng nhiều mục tiêu và rèn luyện bản thân tiến bộ hơn, để chứng tỏ cho bạn thấy cuộc đời này dành cho bạn rất nhiều điều kỳ diệu, cả về vật chất lẫn tinh thần, khi bạn biết tìm tòi và khám phá. Chúng tôi chỉ muốn bạn nhận thức rõ một điều khi bạn đọc xong cuốn sách này, đó là: *Bạn có thể thay đổi cuộc sống của mình đơn giản bằng cách thay đổi quan điểm và cách nhìn cuộc sống.*

Đưa vào ý thức bất kỳ điều gì bạn muốn đạt được, và tiềm thức sẽ tự tìm ra các giải pháp giúp bạn thành công. Sử dụng ba bí quyết: *viết ra giấy các mục tiêu, hình dung và khẳng định* về các mục tiêu để giải thoát cho ý thức, khiến nó vận động đúng hướng. Hãy xác định mục tiêu cho ý thức và quan sát cách tiềm thức đưa ra phương pháp thực hiện nhằm đạt được mục tiêu và đạt được sự vĩ đại đang tiềm ẩn trong con người bạn.

Chúng tôi muốn chia tay bạn bằng câu chuyện xúc động của bé Markita Andrews, một “siêu sao” thật sự. Markita là một bé gái gặp phải những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống. Bố em đã bỏ nhà ra đi, mẹ em phải vất vả làm công việc phục vụ trong một nhà hàng để nuôi sống cả hai mẹ con.

Mẹ bảo Markita rằng bà đang dành dụm tiền để lo cho em học đại học. Vì bà mẹ luôn mơ ước được đi du lịch nên dán nhiều hình ảnh các danh lam thắng cảnh khắp nhà; bà cũng để dành tiền cho hai mẹ con đi du lịch khắp thế giới.

Ngày nay phần đông trẻ em thường lắng nghe nhưng không chịu hiểu. Nhưng Markita đã hiểu ý mẹ và quyết định làm điều gì đó để biến những ước mơ ấy thành hiện thực. Nhưng em chỉ là một bé gái nhỏ bé và yếu ớt. Vậy em đã làm gì?

Là hướng đạo sinh, Markita đọc thấy nếu em bán đủ lượng bánh quy do các nữ hướng đạo sinh làm thì sẽ được thưởng một chuyến đi cắm trại. Nhưng nếu bán được nhiều bánh hơn mọi hướng đạo sinh khác em sẽ được thưởng một chuyến đi du lịch vòng quanh thế giới cho em và mẹ em.

Em có thích bán bánh quy không? Thực ra là không.

Em có thích đi du lịch không? Chắc chắn rồi!

Em viết ra giấy rằng em sẽ bán được nhiều bánh hơn mọi hướng đạo sinh khác. Em hình dung và mơ về việc ấy. Em khẳng định trước mặt người dì của em là em sẽ làm được, và dì em khuyên: "Con cứ đến chỗ những người có tiền và mời họ mua bánh".

Markita đứng bán bánh trên hành lang một chung cư lớn tại thành phố New York, từ 4 giờ 30 đến 6 giờ 30 chiều. Em lễ phép đến bên những người có thể sẽ mua bánh, mỉm cười nói với giọng ầm ập: "Cháu đang kiếm tiền để được đi cắm trại. Bác có muốn mua bánh quy không ạ?".

Sau năm năm bán bánh, em đã bán được 42.000 hộp bánh quy. Thế là em đưa mẹ đi trong chuyến du lịch vòng quanh thế giới ấy. Cô bé trở nên nổi tiếng khắp nơi. Hãng IBM yêu cầu em chia sẻ kinh nghiệm với nhân viên bán hàng của họ.

Cô bé đã đạt được những kết quả đáng kinh ngạc đến nỗi hãng phim Walt Disney đã làm một bộ phim về em với tựa đề *The Cookie Kid* (Cô bé bán bánh quy). Cuốn sách của em, *How to Sell More*

Cookies, Condos, Cars, Computers... And Everything Else (Cách để bán chạy bánh quy, căn hộ, xe hơi, máy vi tính... và mọi thứ khác) đã trở thành một trong những cuốn sách bán chạy nhất ở Mỹ.

Những kết quả thật đáng kinh ngạc! Tất cả là do một bé gái bán bánh quy đạt được.

Bạn cũng có thể đạt được những kết quả đáng kinh ngạc như thế! Chúng tôi biết chắc là bạn có thể. Giờ thì bạn cũng biết chắc là bạn có thể. Vậy thì còn chờ gì nữa mà không bắt tay vào thực hiện?

Hãy dám thành công!

NHẬN XÉT - BÌNH LUẬN VỀ CUỐN SÁCH

Dare to Win -Dám Thành Công

*“Nếu bạn vẫn chưa đạt được những ước mơ bạn từng ấp ủ trong cuộc sống, hãy thử chiêm nghiệm cuốn sách **Dare to Win** của Jack Canfield và Mark Victor Hansen. Nội dung quyển sách xuyên suốt một chủ đề **"Bất cứ điều gì bạn cũng có thể đạt được nếu có một niềm tin"**. Phần lớn chúng ta đều cho rằng nếu nỗ lực thật nhiều cũng chưa hẳn đem đến sự thành công như mong muốn. Quyển sách này sẽ hướng dẫn chúng ta cách tập trung trọn vẹn suy nghĩ, năng lượng của mình vào việc thực hiện những mục tiêu. Để làm được điều này, chúng ta phải làm quen với hai phương pháp: đó là sử dụng những lời khẳng định tích cực và hình dung rõ ràng mục tiêu mình muốn đạt đến. Đây là cuốn sách thật tuyệt vời. Lần đầu đọc nó tôi vẫn chưa hoàn toàn tin hẳn, nhưng khi đọc kỹ lại và áp dụng vào cuộc sống của mình, tôi thấy cuộc sống và tinh thần mình thay đổi thật không ngờ.”*

- Nic Williams

Brisbane, Australia

“Quyển sách đặc biệt này tập trung hướng dẫn chúng ta thay đổi cuộc sống của mình, bắt đầu bằng việc thay đổi những suy nghĩ. Ba yếu tố chính để làm được điều này là viết ra những mục tiêu, hình dung ra mục tiêu và khẳng định những mục tiêu đó. Sau khi đọc xong quyển sách, ngay lập tức tôi ứng dụng những nguyên tắc được đề cập trong đó vào cuộc sống của chính mình; đồng thời tôi cũng chia sẻ với người khác trong những buổi nói chuyện của mình. Đây là quyển sách mà những ai đang phân vân, lo lắng về việc phát triển sự nghiệp cũng như cuộc sống riêng của mình nên đọc.”

- Fulton Jacken

*“Đây là quyển sách đem lại cho tôi cách nhìn mới về sự lựa chọn khả năng sống một cuộc sống trọn vẹn và phát triển tinh thần không ngừng. Tôi đã từng đọc nhiều loại sách tư duy cuộc sống, nhưng cuốn sách thật sự đúng với con người tôi nhất chính là quyển **Dare to Win - Dám thành công** này. Jack Canfield và Mark Victor Hansen là hai tác giả có kiến thức chuyên sâu trong lĩnh vực động viên con người. Rõ ràng bằng cái tâm thật sự của mình, cả hai đã thành công trong việc khơi nguồn sức mạnh bên trong bản thân mỗi người. Những ý tưởng và câu chuyện trong **Dare to Win** thật sự đem lại cảm hứng mới cho cuộc sống của tôi.”*

- Tom Roth

Giám đốc Bio Lab Industry

*“Quyển sách này đã thay đổi hoàn toàn cách tôi suy nghĩ và tiếp nhận thông tin. Ý tưởng "một người cần có nhiều mục tiêu" mà tác giả đề cập trong quyển sách đã giúp tôi nhận biết được chính mình. Tôi hiểu là đã đến lúc phải tái tổ chức lại suy nghĩ của mình và xây dựng những cách thức để đạt được những mục tiêu mà tôi mong muốn trong cuộc sống. Sau khi áp dụng những lời khuyên hữu ích mà hai tác giả hướng dẫn, tôi thấy cuộc sống của mình tốt hơn nhiều. Tôi đã đạt được những mục tiêu chính của mình, và những mục tiêu mới vẫn luôn định hình trong suy nghĩ của tôi. Chính tư duy tích cực sẽ biến những mục tiêu của bạn thành hiện thực. Hãy tin vào điều này. **Dare to Win** đã làm được điều khác biệt cho cuộc sống của tôi.”*

- Rich Harran

“Trước đây, tôi thường dẫn vật bản thân vì sự thiếu tự tin của mình. Tôi luôn bị giằng xé giữa hai thái cực: một bên là những mục tiêu, khát vọng trong cuộc sống, và một bên là suy nghĩ rằng tôi là người kém thông minh, không đặc biệt hay đủ giỏi giang để làm được mọi điều, rằng những khát vọng của tôi chỉ là những giấc mơ hão huyền. Tôi sống trong sự dẫn vật ấy khá lâu, có lúc tưởng như rơi vào bế tắc. Tình cờ, một người bạn tặng tôi quyển sách **Dare to Win – Dám thành công** của Jack Canfield và Mark Victor Hansen. Sau khi đọc xong cuốn sách, tôi như tìm lại chính mình vì cuốn sách đã định hướng đi đúng cho cuộc sống của tôi. **BẠN CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC MỌI ĐIỀU BẠN MONG ƯỚC CHỈ KHI BẠN TIN VÀO CHÍNH BẢN THÂN MÌNH VÀ CAM KẾT THEO ĐUỔI ĐẾN CÙNG.** Những câu chuyện trong quyển sách đã đem lại nguồn cảm hứng và sức mạnh tinh thần to lớn cho tôi. Bước ra khỏi những trang sách, tôi thấy mình vô cùng tự tin để thực hiện mọi ước mơ, kể cả những ước mơ mà tôi từng cho là không tưởng. Tôi đã đọc rất nhiều sách thuộc thể loại nâng đỡ tinh thần con người, nhưng cuốn sách này thật đặc biệt và có ý nghĩa với tôi.”

- **Merideth Kingsley**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Table of Contents

Lời giới thiệu

HÃY ƯỚC MƠ VÀ DÁM THÀNH CÔNG

Về tác giả - Jack Canfield & Mark Victor Hansen

1. Mỗi khó khăn chính là một cơ hội tiềm ẩn

2. Hãy suy nghĩ và tưởng tượng về những điều bạn có thể làm được

3. Biết tập trung sức mạnh

4. Khẳng định chính mình

5. Cuộc sống hài hòa là cuộc sống hạnh phúc

6. Cân bằng cuộc sống bằng tình yêu thương

7. Vươn tới sự hoàn hảo trong công việc

8. Bí quyết của một cuộc sống khỏe mạnh

9. Gặp gỡ và học hỏi những người đặc biệt

10. Tăng cường sức mạnh trí tuệ

Dare to win

NHẬN XÉT - BÌNH LUẬN VỀ CUỐN SÁCH