

Dr. Richard Wiseman
Người viết: Hoàng Lan

YẾU TỐ MAY MẮN

4 nguyên tắc thiết yếu để:
Thay Đổi Vận May,
Thay Đổi Cuộc Sống



Trang web bán sách
online chuyên bán sách

Salgonbook



Nhà Đả Động

Thông tin ebook

Yếu Tố May Mắn - 4 Nguyên Tắc Thiết Yếu Để Thay Đổi Vận May , Thay Đổi Cuộc Sống
Tác giả: Dr. Richard Wiseman. - Dịch giả: Hương Lan.
Nhà xuất bản: Nxb Đà Nẵng
Tạo và hiệu chỉnh ebook: Hoàng Nghĩa Hạnh

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 dẫn nhập

Người may mắn thường gặp được ý trung nhân hoàn hảo, thực hiện được những tham vọng trọn đời của mình, gầy dựng được sự nghiệp mỹ mãn, sống đời hạnh phúc và đầy ý nghĩa. Thành công của họ không phải vì họ làm việc siêng năng, họ cực kỳ thông minh hoặc họ tài giỏi xuất chúng. Thay vào đó, dường như họ có một khả năng huyền bí để luôn có mặt đúng nơi, đúng lúc và hưởng được nhiều hơn phần chia vận may của mình. Quyển sách này là công trình nghiên cứu khoa học đầu tiên về vấn đề tại sao người may mắn lại sống đời mê hoặc đến thế; đồng thời đề xuất những ý kiến về việc chúng ta có thể nắm bắt, tận dụng những vận hội của mình như thế nào.

Công trình nghiên cứu này đã mất nhiều năm thực hiện phỏng vấn, thí nghiệm với hàng trăm người cực kỳ may mắn và người cực kỳ không may. Kết quả, nó đưa ra một phương pháp nhìn nhận hoàn toàn mới về vận may và vai trò sống còn của vận may trong cuộc sống của chúng ta. Con người không sinh ra đã may mắn. thay vì vậy, người may mắn – một cách vô thức – sử dụng bốn nguyên tắc cơ bản để tạo ra sự may mắn, cơ hội tốt cho cuộc đời mình. Hiểu được các nguyên tắc này, bạn sẽ hiểu được bản chất của may mắn. quan trọng hơn, bạn có thể áp dụng những nguyên tắc đó để nhân số lần gặp may mắn trong cuộc đời bạn.

Tóm lại, quyển sách này quảng bá “Chén Thánh” khó nắm bắt nhất – một phương pháp khoa học nhằm hiểu, kiểm soát và gia tăng vận may của bạn.

Tôi vốn quan tâm sâu sắc đến những điều khác thường. ngay từ nhỏ tôi đã say mê trò ảo thuật và ảo giác. Năm lên 10, tôi có thể hô biến chiếc khăn vào hư không, và hoán đổi vị trí các lá bài tây mà không cần phải xào cỗ bài. Đến tuổi vị thành niên, tôi gia nhập một trong những hiệp hội ảo thuật nổi tiếng nhất thế giới ở London: The Magic Circle. Đến những năm tuổi 20, nhiều lần tôi được mời đến Mỹ để biểu diễn tại lâu đài Magic Castle lầy lùnh ở Hollllyword.

Tôi nhanh chóng khám phá ra rằng để trở thành một nhà ảo thuật thành công, ta cần phải hiểu càng nhiều càng tốt về những gì đang diễn ra trong đầu người khác. Nhà ảo thuật giỏi phải biết cách chia trí tập trung của khán giả, phải biết cách tránh gây nghi ngờ cho họ và phải biết cách ngăn không cho họ phát hiện ra mảnh lời của tiết mục biểu diễn. thời gian trôi, tôi càng ngày càng mê thích và quan tâm đến những nguyên tắc tâm lý ẩn giấu đằng sau trò ảo thuật. cuối cùng, điều này đã thôi thúc tôi học lấy bằng đại học tâm lý tại đại học London, và sau đó tôi học tiếp học vị tiến sĩ tâm lý tại Edinburgh. Sau khi tốt nghiệp, tôi tự thành lập nhóm nghiên cứu riêng của mình tại đại học Herfordshire.

Với nhóm nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu khoa học trên diện rộng về những hiện tượng tâm lý. Nhờ có nền tảng kiến thức về ảo thuật, nên tôi đã chỉ đạo nhóm nghiên cứu của mình quan sát những khía cạnh tâm lý hơi khác thường.

Một phần của chúng tôi là nghiên cứu những ông đồng bà cốt hay phán truyền về cái chết, những thám tử siêu linh từng hay hỗ trợ cảnh sát tìm ra manh mối tội phạm, và những người có khả năng chữa bệnh bằng tâm lý. Chúng tôi cũng nghiên cứu sự thay đổi hành vi của con người khi họ nói dối, khám phá phương thức vận dụng yếu tố tâm lý để đánh lừa khán giả của các nhà ảo thuật, nghiên cứu phương pháp phát hiện nói dối và lừa gạt, mở khóa huấn luyện dành cho người có khả năng phát hiện sự dối trá có nhu cầu trau dồi khả năng của mình. Với những kết quả nghiên cứu, chúng tôi đăng tải trên các tuần san khoa học, báo cáo tại các buổi hội thảo chuyên đề, và diễn thuyết về việc ứng dụng của chúng vào thực tế của thế giới kinh doanh thương mại.

Cách đây một năm, tôi được mời diễn thuyết trước công chúng về công trình nghiên cứu của mình. Trước kia tôi đã từng nói chuyện và tham gia tọa đàm nhiều rồi, nhưng không ngờ lần này lại ảnh

hưởng sâu sắc đến phương hướng nghiên cứu trong tương lai của tôi đến thế.

Tôi quyết định lồng vào một mả ảo thuật đơn giản vào bài nói chuyện của mình – để góp vui. Tôi dự định sẽ mượn tờ 10 bảng của một khán giả nào đó, cho nó vào một trong hai mươi chiếc phong bì giống hệt nhau, rồi xáo trộn những phong bì ấy lên. Kế tiếp, tôi yêu cầu vị khán giả đó chọn

một phong bì, xong tôi châm lửa đốt hết mười chín phong bì còn lại kia đi. Cuối cùng tôi sẽ mở chiếc phong bì còn lại, rút tiền của vị khán giả ra và chúc mừng họ đã lựa chọn chính xác.

Nhưng buổi biểu diễn hôm đó thật lạ lùng. Tôi mượn tờ tiền của một vị nữ khán giả, cho nó vào một phong bì, xáo trộn tất cả lên, rồi xếp chúng thành một hàng. Tôi vẫn dõi theo dấu vết của tờ tiền và biết nó nằm trong phong bì ở mé bên trái. Tôi yêu cầu người phụ nữ chọn phong bì và vui mừng thấy bà đã chọn đúng chiếc phong bì có chứa tiền của bà. Tôi thu các phong bì kia lại và châm lửa đốt hết. khi tàn tro bay lên không, tôi mở phong bì còn lại và lấy tiền của người phụ nữ ra.

Mặc dù khán giả cười vui thích và vỗ tay, nhưng người phụ nữ cho tôi mượn tiền lại không có vẻ gì ngạc nhiên cả. tôi hỏi bà làm thế nào mà bà cảm thấy được chiếc phong bì có tiền, bà điềm tĩnh trả lời rằng những việc đại loại như thế này vẫn thường xuyên xảy ra với bà. Bà luôn có mặt ở đúng chỗ và đúng lúc, và gặp rất nhiều vận may trong cả cuộc sống riêng tư lẫn trong công việc. không hiểu sao nó lại như vậy, bà luôn quy cho đó là may mắn.

Sự tự tin vào may mắn của bà kích thích trí tò mò của tôi đến nỗi tôi hỏi khắp khán phòng xem có ai nghĩ rằng mình cực kỳ may mắn hoặc vô cùng xúi quẩy hay không.

Một phụ nữ ở hàng ghế phía trước giơ tay lên và mô tả may mắn của bà đã giúp bà thực hiện được hoài bão trong đời mình như thế nào.

Một ông ở hàng ghế sau cho rằng mình luôn gặp vận đen đui, và tin rằng nếu tôi mượn tiền của ông thì thế nào tờ tiền đó cũng bị biến thành tro than. Chỉ mới hôm trước thôi, khi cúi xuống nhặt một đồng xu may mắn ông đã bị đập đầu trúng vào cạnh bàn, sứt mẻ thì bất tỉnh.

Sau buổi nói chuyện ấy, tôi cứ suy nghĩ miên man về những sự việc vừa xảy ra. Tại sao hai người phụ nữ lại may mắn đặc biệt như thế? Còn người đàn ông không may kia thì sao? Tại ông ấy vụng về, hậu đậu hay tại vì ông ấy hay gặp vận rủi hơn những người khác? Phải chăng có nhiều may mắn hơn sự tình cờ đơn thuần? tôi quyết định tiến hành nghiên cứu sơ khởi về đề tài này. Vào lúc đó, tôi không hề biết cái gì đang chờ đợi mình ở phía trước. tôi nghĩ có lẽ nghiên cứu này sẽ chỉ bao gồm cuộc thử nghiệm với chừng hơn chục người mà thôi, nhưng thực tế. công trình đã mất tám năm ròng tiếp xúc và làm việc với hàng trăm người khác thường.

Quyển sách này như một bản báo cáo nhận thức đầu tiên về công trình nghiên cứu của tôi. Mở đầu sẽ là những nét phác thảo xem may mắn có sức mạnh biến đổi cuộc đời của chúng ta như thế nào – tại sao vài giây may mắn đã có thể mang đến hạnh phúc và thành công lâu dài, trong khi một cú chạm trán chớp nhoáng với vận xui lại có thể dẫn tới hậu quả thất bại và tuyệt vọng. tiếp theo tôi trình bày diễn biến ban đầu của công cuộc nghiên cứu: quá trình dẫn tới việc khám phá bốn nguyên tắc cốt lõi của cuộc đời may mắn. sau khi thảo luận chi tiết những nguyên tắc ấy, tôi giới thiệu những kỹ thuật và bài luyện dựa vào chúng cho bạn áp dụng hầu có thể tạo ra một cuộc sống may mắn hơn.

Trước khi bắt đầu, tôi đề nghị bạn hãy trả lời một số câu hỏi đơn giản sau đây về bản thân bạn.

NHẬT KÝ MAY MẮN CỦA BẠN.

Xuyên suốt quyển sách này tôi sẽ yêu cầu bạn hoàn tất nhiều bài trắc nghiệm và bài luyện khác nhau. Trong đó có nhiều bài dựa vào những kết quả kiểm tra tâm lý mà tôi thực hiện trong quá trình nghiên cứu những người may mắn và những người không may của mình. Mời bạn vui lòng lưu giữ những phản hồi của mình vào quyển “nhật ký may mắn” đặc biệt – đó làm một quyển sổ hoặc quyển tập chừng 20 x 15 cm, có dòng kẻ, và dày ít nhất 40 trang. Những phản hồi của bạn sẽ cho biết những nguyên tắc may mắn liên hệ tới bạn như thế nào, và sẽ giúp bạn chọn cho mình cách tốt nhất nhằm gia

tăng những cơ hội tốt trong cuộc sống của mình.

Bài luyện số một

Hồ sơ may mắn

Bài trắc nghiệm đầu tiên này rất đơn giản. ở trên đầu trang đầu tiên quyển nhật ký may mắn của bạn, vui lòng ghi tiêu đề “hồ sơ may mắn”. bây giờ, hãy kẻ một đường thẳng dọc xuống ở giữa trang giấy, hãy đánh số từ 1 đến 12 thành một cột.

Kế tiếp, hãy đọc kỹ từng câu tuyên bố trong bản trắc nghiệm hồ sơ may mắn; xong, hãy cho điểm từ 1 đến 5 vào cột phía bên phải để chỉ mức độ bạn đồng ý hay không đồng ý với từng câu tuyên bố. hãy sử dụng thang điểm sau đây:

1. hoàn toàn không đồng ý
2. không đồng ý
3. không chắc
4. đồng ý
5. hoàn toàn đồng ý

hãy cẩn thận đọc những câu tuyên bố. nếu bạn không chắc mức độ mình đồng ý với câu tuyên bố mô tả mình, thì bạn chỉ việc đánh một con số bất kỳ mà bạn cảm thấy thích hợp. đừng mất quá nhiều thời gian suy nghĩ cho mỗi câu và hãy trả lời càng trung thực càng tốt.

hồ sơ may mắn câu tuyên bố.

1. thỉnh thoảng tôi tán gẫu với người lạ khi đứng xếp hàng ở siêu thị hoặc ở ngân hàng.
2. tôi có chiều hướng không lo lắng và không cảm thấy lo âu về cuộc sống.
3. tôi sẵn sàng thử nghiệm và tiếp thu những kinh nghiệm mới, chẳng hạn như thử món ăn hay đồ uống mới
4. tôi thường lắng nghe linh cảm và trực giác của mình
5. tôi đã từng áp dụng những kỹ thuật nâng đỡ, khuyến khích trực giác của mình, như là thiền định hoặc đến những nơi yên tĩnh.
6. hầu như tôi luôn mong chờ những điều tốt đẹp xảy đến với mình trong tương lai.
7. tôi hầu như luôn đạt được những gì mình muốn trong cuộc sống, cho dù cơ hội thành công là rất mong manh.
8. tôi mong
9. chờ hầu hết những người mình gặp đều hài lòng, thân thiện và hay có lòng giúp đỡ.
10. tôi có khuynh hướng nhì vào mặt tươi sáng của bất cứ việc gì xảy đến với mình.
11. tôi cũng tin rằng ngay cả những sự việc tiêu cực cũng sẽ có tác dụng tốt cho tôi về lâu về dài.
12. tôi không có khuynh hướng bám mãi vào những điều đã không còn có ích lợi cho mình trong quá khứ.
13. tôi cố học hỏi từ những sai lầm mà tôi đã phạm phải trong quá khứ.

Chúng ta sẽ quay trở lại những câu trả lời của bạn vào những thời điểm khác nhau trong quá trình đọc quyển sách này, và sẽ dùng chúng để khám phá “hồ sơ may mắn” cá nhân của bạn – một đánh giá độc đáo về việc bạn dùng vận may trong cuộc đời bạn như thế nào và, quan trọng hơn, bạn đã thúc đẩy cơ hội tốt đến với mình ra sao.

Phần một NGHIÊN CỨU BAN ĐẦU

Chương 1 QUYỀN NĂNG CỦA MAY MẮN

Rõ ràng công cuộc kiếm tiền hay bị gán cho là nguyên nhân gây ra quá nhiều Stress. Trong khi việc đó đòi hỏi đến trí não. Một vài trong số những kẻ đại ngốc mà tôi biết lại là những kẻ giàu nứt đố đổ vách. Thực ra thì, tôi tin rằng thành công chiếm tới 95% may mắn, còn lại chỉ là

5% khả năng. Lấy trường hợp tôi làm ví dụ. tôi biết rằng bất kỳ nhân viên nào của tôi cũng đều có thể điều hành doanh nghiệp của tôi tốt như tôi.

Chẳng qua vì họ không nắm được nhưng cơ hội mà thôi – đó là khác biệt duy nhất giữa họ và tôi.

Julius Rosewald

Nguyên chủ tịch Sears, Roebuck và Company.

May mắn chiếm một ảnh hưởng cực kỳ to lớn trong suốt cuộc đời của chúng ta. Chỉ có một vài giây xúi quẩy có thể tiêu tốn nhiều năm cố gắng để khắc phục; trong khi chỉ một thoáng may mắn là có thể dẫn đến thành công và hạnh phúc. May mắn có quyền năng biến đổi cái không thể thành cái có thể; tạo nên khác biệt giữa sự sống và cái chết, giữa xây dựng và phá hủy, giữa hạnh phúc và tuyệt vọng.

John Woods, một đối tác cấp cao của một công ty luật lớn, đã thoát chết trong đường tơ kẽ tóc, khi ông rời văn phòng mình trên một trong hai tòa tháp đôi ở New York chỉ vài giây trước khi tòa nhà này bị bọn không tặc tấn công vào ngày 11 tháng 9. đây không phải là lần duy nhất ông may mắn đến thế. Ông đang ở tầng thứ 39 của Trung Tâm Thương Mại Thế Giới khi nói bị đánh bom năm 1993, nhưng thoát ra được nhưng không bị thương tích gì. Năm 1998, ông đã lên lịch đi chuyến bay của hãng Panam bị nổ tung trên bầu trời Lockerbie, Scotland, nhưng đã hoãn lại vào phút cuối vì ông bị níu kéo ở lại tham dự một buổi tiệc liên hoan văn phòng.

Những tác động của vận may và vận rủi không giới hạn trong vấn đề sự sống hay cái chết. chúng cũng làm nên sự khác biệt giữa việc được thưởng tiền và với việc tiêu hao.

Vào tháng 6 – 1940, Maureen Wilcox mua hai tấm vé số của bang Massachusetts và bang Rhode Island. Thật không tin nổi, chị đã cố chọn con số, những mong trúng thưởng cả hai tấm nhưng lại không trúng một xu nào – tấm vé số của bang Massachusetts lại trúng thưởng của bang Rhode Island; còn tấm vé số của Rhode lại trúng thưởng của bang Massachusetts! Tuy nhiên, có những người chơi vé số lại như có thần may mắn luôn mỉm cười với mình. Năm 1985, Evelyn Marie Adams trúng bốn triệu đô là của bang New Jersey. Bốn tháng sau, cô lại mua vé số nữa và trúng 1, 5 triệu đô la. Thế nhưng, còn có người may mắn hơn thế nữa, đó là Donald Smith. Anh trúng số của bang Wisconsin ba lần – tháng

3-1993, tháng 6 – 1994, và tháng 7 – 1995, mỗi lần là 250.000 đô la. Trong khi cơ hội trúng loại số số này là một trên hơn một triệu lần!

Nhưng không chỉ về tiền bạc. may mắn cũng đóng dấu ấn quan trọng vào cuộc sống riêng tư của con người. Alfred Bandura, nhà tâm lý học thuộc đại học Stanford đã thảo luận về tác động của những cuộc gặp gỡ tình cờ và may mắn lên cuộc sống riêng của con người. Bandura nhấn mạnh cả tầm quan trọng lẫn tính phổ biến của những cuộc gặp gỡ như vậy. ông viết: “...một vài trong số những yếu tố quyết định quan trọng nhất của đường đời lại nảy ra từ những tình huống vu vơ, nhỏ nhặt nhất”. ông bảo vệ quan điểm của mình bằng những dẫn chứng sinh động, đáng chú ý, mà một trong số đó đã vẽ nên cuộc đời của chính ông. Hồi là sinh viên sắp tốt nghiệp, một lần Bandura ngán đọc luận án đến nỗi anh bỏ nó đó và quyết định đi đến bãi chơi gôn địa phương cùng với một người bạn. tình cờ, Bandura

với anh phát hiện ra mình đang chơi đặng sau hai tay gôn nữ duyên dáng, liền rủ họ cùng đánh cặp đôi. Sau trận đấu, Bandura cố ý để tình cơ gặp lại một trong hai cô gái ấy nữa, và cuối cùng anh đã cưới cô ta. Một cuộc gặp gỡ tình cờ trên sân gôn đã biến đổi toàn bộ cuộc đời anh.

Một ví dụ khác, Bandura kể về một vụ lộn xộn ngành bưu điện đã xui khiến Ronald Reagan gặp người vợ tương lai của mình, Nancy như thế nào. Vào năm 1949, Nancy Davis nhận thấy có tên mình trong danh sách những kẻ cảm tình cộng sản trên một tờ báo ở Hollywood. Nancy biết rằng tên mình không thuộc về danh sách đó và rằng vụ ẩu đả dẫn tới kết quả này là một nữ diễn viên khác, cũng tên Nancy Davis. Cô lo lắng bản danh sách này sẽ có ảnh hưởng xấu đến sự nghiệp của cô, vì vậy cô yêu cầu giám đốc của mình làm rõ vấn đề với chủ tịch hội Screen Actors Guild, lúc đó là Ronald Reagan. Reagan cam đoan với thủ trưởng của cô là anh hiểu rõ sự việc, và SAG sẽ bảo vệ Nancy Davis nếu có bất kỳ hành động nào chống lại cô vì họ nghĩ cô là cộng sản. Davis yêu cầu được gặp Reagan để thảo luận vấn đề kỹ hơn. Hai người gặp nhau và lập tức phải lòng nhau, và không lâu sau họ cưới nhau. Một cuộc gặp gỡ tình cờ đã làm thay đổi cuộc đời họ mãi mãi.

Một số nhà nghiên cứu cũng đã đề cập tới ảnh hưởng của vận may và vận xui lên lựa chọn nghề nghiệp và thành công sự nghiệp của con người. Một lần nữa, họ ghi nhận những yếu tố này có tác động rất lớn lao như thế nào – với nhiều người có biến đổi sâu sắc trong phương hướng hay thăng tiến nghề nghiệp bắt nguồn từ những cuộc gặp gỡ tình cờ và cơ hội may mắn ra sao. Thật vậy, tác động mạnh mẽ của vận may và vận rủi lên đời sống nghề nghiệp của con người khiến một nhà tư vấn hướng nghiệp hàng đầu của Mỹ nhận xét: “mỗi người chúng ta, ai cũng có thể kể một câu chuyện về những sự kiện bất ngờ, mang tính quyết định tác động chủ đạo đến nghề nghiệp như thế nào, và hàng ngàn những biến cố không định trước đều có ít nhất một ảnh hưởng nhỏ ra sao. Những sự kiện bất ngờ, có tầm ảnh hưởng lớn không phải là hiếm; chúng hiện hữu hàng ngày. Tài phát hiện vận may không phải là cầu may hú họa. mà tài đó ở đâu cũng có, thường xuyên xảy ra”.

Những yếu tố loại này đương nhiên có ảnh hưởng nhất định tới sự nghiệp của chính tôi. Khi lên 8 tuổi, ở trường tôi được phân công thực hiện dự án về lịch sử môn cờ vua. Vốn là học sinh cần mẫn, siêng năng, tôi quyết định vào thư viện địa phương để tìm kiếm tài liệu về đề tài này. Hoàn toàn tình cờ, tôi được chỉ tới một kệ sách sai và đi ngang qua vài quyển sách ảo thuật. tôi tò mò và bắt đầu đọc một mạch về những bí mật mà các ảo thuật gia hay sử dụng nhằm thực hiện những tiết mục phi thường của họ. đó là sự tiến cử đầu tiên cho tôi làm quen với thế giới ảo thuật mà tác động đến cả cuộc đời tôi sau này. Tôi thật tình không biết điều gì xảy ra nếu như tôi được chỉ đúng kệ sách và tìm ra những quyển sách về cờ vua. Có lẽ tôi sẽ không nảy sinh niềm đam mê về môn ảo thuật, trở thành nhà tâm lý học, hoặc tiến hành công trình nghiên cứu được mô tả trong quyển sách này.

May mắn cũng tạo ảnh hưởng đáng kể đến sự nghiệp của những thương gia lỗi lạc.

Tính cho đến cuối sự nghiệp của mình, Joseph Pulitzer là nhà kinh doanh và nhà hảo tâm thành công xuất chúng. Ông làm chủ một trong những tờ báo lớn nhất nước Mỹ, vận động gây quỹ để xây dựng bệ Nữ Thần Tự Do, sáng lập ra giải thưởng Pulitzer đầy uy tín dành cho báo chí. Tuy nhiên tất cả những điều ấy có lẽ không bao giờ xảy ra nếu không có một bước ngoặt may mắn. Pulitzer sinh ra ở Hungari. Lúc nhỏ ông vốn có thị lực rất yếu và sức khỏe kém. Năm 17 tuổi ông tới Mỹ với thân phận của dân di cư không đồng xu dính túi nhưng lại khó kiếm việc làm. Hậu quả là hầu hết thời gian, ông ngồi chơi cờ trong thư viện địa phương, nơi ông sống. một lần, ông tình cờ gặp tổng biên tập của tờ báo địa phương. Cuộc gặp gỡ tình cờ này mang lại cho Pulitzer một chân phóng viên thứ cấp. bốn năm sau ông được trao cho cơ hội mua cổ phiếu trong tờ báo và bán ra đúng lúc giá tăng vọt. đó là một quyết định khôn ngoan – tờ báo ấy đã thắng to và Pulitzer thu được lợi nhuận lớn. suốt cuộc đời mình, Pulitzer tiếp tục ra những quyết định thành công vô cùng, và rồi ông trở thành tổng biên tập, và cuối cùng là chủ của hai trong số những tờ báo danh tiếng nhất vào thời ông. Cho đến cuối sự nghiệp của

mình, kẻ khởi nghiệp là một anh chàng di cư nghèo khó này đã trở thành một trong những người có tầm ảnh hưởng lớn nhất nước Mỹ. toàn bộ sự nghiệp của ông rất có thể đã xoay vần theo một hướng hoàn toàn khác, nếu như không có cuộc gặp gỡ tình cờ tại phòng chơi cờ của thư viện địa phương.

Nhiều doanh nhân khác cũng đặt thành công của mình vào những cuộc gặp tình cờ và may mắn. đơn cử trường hợp của Barnett Helzberg Jr. cho đến năm 1994, Helzberg đã xây dựng được một chuỗi cửa hàng nữ trang danh tiến ở Mỹ, với lợi tức hàng năm vào khoảng 300 triệu đô la. Một ngày kia, ông đang đi bộ ngang qua khách sạn Plaza ở New York thì nghe tiếng một phụ nữ gọi “ông Buffett” với người đàn ông kế bên mình. Helzberg tự hỏi có phải người đàn ông đó là Warren Buffett – một trong những nhà đầu tư thành công nhất Mỹ. Helzberg chưa bao giờ gặp Buffett, nhưng đã từng đọc biết về tiêu chí tài chánh mà Buffett áp dụng mỗi khi mua một công ty. Helzberg, lúc đó ở tuổi 60, đang nghĩ đến chuyện bán công ty của mình, nhận ra công ty mình có thể là dạng công ty Buffet quan tâm tới. Helzberg liền nắm lấy cơ hội – ông bước đến chỗ người đàn ông lạ và tự giới thiệu mình. Hóa ra người đàn ông ấy quả đúng là Warren Buffett, và cuộc gặp gỡ tình cờ đó đã chứng tỏ là một vận may hết sức, bởi vì khoảng một năm sau Buffett đồng ý mua chuỗi cửa hàng của Helzberg. Tất cả diễn ra là do Helzberg tình cờ đi ngang qua người phụ nữ gọi tên Buffett trên một góc phố New York.

Vậy, Warren Buffet đã làm như thế nào để trở thành một trong những người giàu có nhất nước Mỹ? trong cuộc phỏng vấn trên tờ Fortune, Buffett giải thích vai trò quan trọng của may mắn vào hồi ông mới khởi nghiệp. khi ông 20 tuổi, Warren Buffett bị đuổi khỏi khoa kinh doanh đại học Harvard. Lập tức anh tới thư viện để lục tìm cách đăng ký vào học một trường doanh thương khác. Chính lúc đó là lúc anh biết được rằng hai vị giáo sư kinh doanh, tác giả của những tác phẩm mà anh rất ngưỡng mộ, hiện đang dạy ở đại học Colombia. Buffett liền nộp đơn vào Colombia vào phút chót và được chấp nhận. một trong hai giáo sư đó sau này trở thành cố vấn cho Buffett và giúp ông đặt nền móng cho sự nghiệp kinh doanh thành công của mình. Như sau này Buffett bình luận: “chắc chắn điều may mắn nhất đối với tôi là bị đuổi khỏi Harvard”.

Tầm quan trọng của may mắn trong sự nghiệp của con người không giới hạn trong thế giới kinh doanh.

Năm 1954, Shirley MacLaine là một nữ nghệ sĩ vô danh và nhận một vai nhỏ trong dàn hợp xướng của một vở nhạc kịch mới. cô được yêu cầu làm diễn viên dự bị cho ngôi sao của vở diễn là Carol Haney, nhưng không bao giờ được thực tập cho vai diễn, bởi vì Haney nổi danh là cương quyết không bỏ diễn, bất chấp bị bệnh hay bị thương. Vở kịch công diễn và Haney được những nhà phê bình tán dương không tiếc lời. MacLaine âm thầm bám trụ và nghĩ mình sẽ được tham gia vào một vở khác. Nhưng rồi, một đêm nọ, khi cô đến nhà hát thì hay tin Haney bị gãy mắt cá chân, không diễn được. và MacLaine được yêu cầu phải đảm nhận vai chính. Mặc dù không được tập nhiều, nhưng MacLaine đã nắm bắt thời cơ và được khán giả vỗ tay hoan hô vang dậy. đêm hôm sau, Hal Wailis, một nhà sản xuất danh tiếng của Hollywood, vốn là khán giả hôm trước của cô, đã đề nghị cô ký một hợp đồng bảy năm. Không lâu sau đó, một đại diện của Alfred Hitchcock gặp MacLaine và đề nghị cô tham gia một cuốn phim sắp tới của Hitchcock.

MacLaine không phải là diễn viên nổi tiếng duy nhất có sự nghiệp cất cánh bằng may mắn. năm 1979, George Miller, nhà sản xuất phim ở Hollywood, đang tìm kiếm một anh chàng phong trần, ngẫu, mặt sẹo để đóng vai chính cho bộ phim mang tên Mad Max. đêm trước buổi thử vai, Mel Gibson, khi đó là một diễn viên người Úc, trông lẻo khẻo, không ai biết đến, bị ba tên say rượu tấn công ngoài đường phố. Anh đến thử vai với bộ dạng trông mệt mỏi và bị đánh tơi bời, thế là ngay lập tức Mitler chọn anh cho vai diễn. siêu mẫu người Anh, Kate Moss, cũng là một trường hợp ngẫu nhiên không kém. Vào đầu thập niên 1990 cô đang đi nghỉ với cha mình. Hai cha con đang đứng xếp hàng chờ đăng ký hành lý tại sân bay JFK, thì một người săn lùng nghệ sĩ danh tiếng đi ngang qua và chú ý đến diện

mạo thu hút của cô. Moss nhanh chóng trở thành một trong những siêu mẫu đắt giá và được săn lùng bậc nhất trên thế giới – và tất cả chỉ do phút gặp gỡ tình cờ.

May mắn không chỉ quyết định thành công của giới diễn viên và người mẫu – nó thậm chí còn tác động đến sự nghiệp và thành công của những nhà khoa học và những chính trị gia nữa.

Có lẽ ví dụ nổi tiếng nhất về tài cầu may ngành khoa học là câu chuyện tìm ra thuốc peniciline của Sir Alexander Fleming. Vào thập niên 1920, Fleming đang ráo riết thực hiện nghiên cứu nhằm tìm ra những loại kháng sinh hiệu quả hơn. Một phần công việc của ông là quan sát vi khuẩn được nuôi nhân tạo trong đĩa cấy vi trùng qua kính hiển vi. Fleming sơ ý quên không đậy nắp một trong những đĩa cấy, và một mẫu nấm mốc rơi vào đĩa. Tình cờ thứ nấm mốc ấy có chất giết chết vi trùng trong đĩa. Fleming lưu ý đến tác dụng của mẫu mốc, và việc này kích thích ông tập trung nghiên cứu để xác định cái chất giết được vi trùng kia. Cuối cùng ông khám phá ra loại thuốc kháng sinh được đặt tên là Penicilin. Sự khám phá tình cờ của Fleming đã cứu mạng sống của hàng triệu triệu người, và được vinh danh là một trong những phát minh lớn nhất trong lịch sử y học.

Thực ra thì, những sự kiện tình cờ và những khám phá bất ngờ từ trước tới nay vẫn làm thay đổi lộ trình khoa học và đóng vai trò quan trọng trong nhiều phát minh sáng chế và khám phá nổi tiếng, bao gồm thuốc ngừa thai, tia X, thuật nhiếp ảnh, kính an toàn (dùng cho ô tô, máy bay), chất ngọt nhân tạo, khóa dán Velco, chất insulin, aspirin.

Vai trò của may mắn trong chính trị được minh họa bằng sự nghiệp của tổng thống Harry Truman. Thời trai trẻ, Truman trải qua rất nhiều phen xui rủi. ông dự định sẽ vào đại học sau khi học xong trung học, nhưng cha của ông hầu như mất sạch gia sản trong một vụ làm ăn thất bát, vì vậy Truman buộc phải chôn vùi những năm tháng xây đắp cuộc đời với việc cày bừa trên nông trại của cha ông mình. Không lâu sau Thế Chiến Thế Giới thứ nhất, ông mở một cửa hàng bán quần áo ở Kansas City, nhưng một lần nữa lại nếm trải vận rủi khi bị phá sản vì suy thoái kinh tế. cho mãi đến những năm cuối tuổi 30 ông mới nắm bắt được bước ngoặt may mắn đầu tiên – một người bạn khuyến khích ông ra tranh cử chức thẩm phán tòa quận hạt, và ông không ngờ lại chiến thắng cuộc đua khi 42 tuổi, ông ứng cử chức thẩm phán tòa án liên bang và lại thắng. năm 1944, đảng dân chủ truất phế phó tổng thống lúc đó là Henry Wallace và bổ nhiệm Truman vào vị trí phó cho tổng thống Franklin D. Roosevelt. Sau đó, chỉ tám mươi hai ngày trong vai trò mới, việc Roosevelt đột ngột qua đời đã khiến Truman nghiễm nhiên trở thành tổng thống. vận may của Truman vẫn tiếp tục suốt nhiệm kỳ tổng thống của ông – ông đã đánh bật một trong những vụ bạo loạn lớn nhất trong lịch sử chính trị nước Mỹ bằng cách hạ gục Thomas E. Dewey tại kỳ tranh cử tổng thống năm 1948, và chỉ vài năm sau đó, ông thoát khỏi vụ mưu sát của hai phần tử theo chủ nghĩa dân tộc Puerto Rica. Trong hồi ký của mình, Truman viết: “sự nổi tiếng và hào quang chỉ là một phần của những yếu tố làm nên chiến thắng trong các cuộc tranh cử. một trong những yếu tố quan trọng hơn hết thảy là may mắn. trong trường hợp của mình, may mắn luôn luôn đồng hành với tôi”.

Tóm lại, may mắn đóng vai trò tiên quyết trong nhiều mặt của cuộc sống. may mắn có quyền năng biến đổi cả cuộc sống cá nhân lẫn cuộc sống nghề nghiệp của con người. với nhiều người, đây là một ý kiến gây ác mộng khủng khiếp. hầu hết chúng ta đều thích nghĩ rằng mình đang kiểm soát được tương lai của mình. Họ dốc hết sức nhằm đạt cho bằng được những thành tựu nhất định này và tránh những kết quả kia. Thế nhưng, xét trên diện rộng, cảm giác kiểm soát như vậy là ảo tưởng. may mắn luôn giấu cợt những dự tính quyết liệt nhất của chúng ta. Nó có quyền năng thay đổi tất cả mọi thứ trong vòng vài giây, theo chiều hướng tốt hoặc xấu. và nó có khả năng làm điều đó vào bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu mà không hề báo trước.

Nhật ký may mắn : bài luyện số 2

Vai trò may mắn trong cuộc đời bạn.

Trên một trang mới của nhật ký may mắn, hãy viết ra một con số từ 1 đến 7 để chỉ mức độ mà bạn nghĩ may mắn ảnh hưởng đến cuộc đời bạn. hãy sử dụng thang điểm sau đây:

Không hề 1 2 3 4 5 6 7 rất nhiều

Bây giờ, dưới đây bạn hãy ghi lại vài câu thật nhanh, mô tả: Bạn gặp ý của mình như thế nào

Bạn quen với người bạn thân nhất của mình như thế nào.

Những yếu tố chính ảnh hưởng đến sự lựa chọn nghề nghiệp của bạn.

Một sự kiện quan trọng có tác động tích cực tới cuộc đời bạn.

Kế tiếp, hãy nghĩ xem vận may đã ảnh hưởng đến những sự kiện trên như thế nào. Hãy nghĩ đến những thay đổi vô cùng nhỏ - như là không đến dự một bữa tiệc hoặc một buổi họp mặt nào đó; quẹo trái thay vì quẹo phải, không mở tạp chí ở một trang nhất định, hoặc không trả lời một cú điện thoại – có ảnh hưởng đến những sự kiện này, và có lẽ thậm chí đã làm thay đổi toàn bộ cuộc đời bạn.

Cuối cùng hãy quay trở lại câu hỏi về vai trò mà may mắn có trong cuộc đời của bạn liên quan đến những sự kiện trên và trả lời nó một lần thứ hai. Xon, hãy viết lại một số từ 1 - 7 để chỉ mức độ mà bạn nghĩ may mắn ảnh hưởng đến cuộc đời của bạn.

Hầu hết những người sau khi thực hiện bài luyện này đều nhận ra may mắn quan trọng như thế nào trong cuộc đời mình, và viết ra một con số lớn hơn khi họ trả lời câu hỏi này lần thứ hai.

Hơn một trăm năm qua, các nhà tâm lý học cứ mê mải nghiên cứu xem cuộc đời của chúng ta bị ảnh hưởng bởi những yếu tố như trí thông minh, cá tính, gen di truyền, diện mạo, và sự giáo dục như thế nào. Không nghi ngờ gì, những công trình nghiên cứu ấy đã mang lại cho chúng ta sự hiểu biết lớn lao về loài người. tuy nhiên, bất chấp tầm cỡ của nỗ lực đó, lại có rất ít nghiên cứu về vận may và vận rủi. tôi nghĩ, dường như các nhà tâm lý học lâu nay tránh né đề tài này bởi vì họ thích, hiểu một cách tương đối, quan sát những yếu tố mà họ có thể đo lường và kiểm soát được dễ dàng hơn. Đo lường trí thông minh và phân loại cá tính tương đối dễ hiểu và rõ ràng, nhưng còn làm thế nào để cân đo may mắn và kiểm soát cơ hội?.

Sự thể này cũng na ná như câu chuyện xưa cũ về một người biết mình đánh rơi vật báu trên đoạn đường này nhưng lại tìm kiếm ở một đoạn đường khác, bởi vì ở đó có đèn sáng hơn. Các nhà tâm lý học chọn cách không điều tra may mắn vì quan sát các đề tài khác dễ hơn. Nhưng tôi thì luôn thích thú quan tâm nghiên cứu những lĩnh vực bất thường của tâm lý, những lĩnh vực mà các nhà nghiên cứu khác có khuynh hướng bỏ qua. Kết quả tôi thường tìm thấy kho báu ở những nơi mà người khác ngó lơ.

Trong phần giới thiệu quyển sách này, tôi đã kể nguyên do khiến tôi trở nên chú ý nghiên cứu may mắn (sau khi nghe những khán giả đến dự buổi nói chuyện của tôi về may mắn quan trọng thế nào trong cuộc đời họ). không lâu sau đó, tôi quyết định tiến hành nghiên cứu sơ khởi về đề tài này. Tôi bắt đầu bằng cách khảo sát nhằm tìm ra tỉ lệ người tự nhận mình là may mắn ha xui xẻo; xem may mắn có khuynh hướng tập trung vào một, hai lĩnh vực, hay là trải rộng khắp các lãnh vực khác nhau trong cuộc sống của con người.

Cùng với nhóm sinh viên của mình, tôi đến trung tâm London vào những thời điểm khác nhau trong suốt một tuần liền, và hỏi thăm một số lượng lớn những người đi mua sắm ngẫu nhiên về vai trò của may mắn trong cuộc đời họ. cuộc khảo sát gồm hai phần. trước tiên, chúng tôi hỏi xem họ nghĩ mình là người may mắn hay người không may mắn – tức là, những sự kiện tình cờ xảy đến trong đời họ thường có tác động tốt hay xấu đến cuộc đời họ. thứ hai, chúng tôi hỏi xem họ may mắn hay đen đủi ở tám lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống của họ, bao gồm sự nghiệp, mối quan hệ, cuộc sống gia đình, sức khỏe, vấn đề tài chính.

Những người chúng tôi khảo sát thuộc đủ mọi giới, và lứa tuổi – đàn ông, phụ nữ, người già, người trẻ. Kết quả cho thấy 50% những người được hỏi cho rằng mình may mắn, 14% nhận mình là đen đủi. nói một cách khác, 64% - tức gần hai phần ba – số người được hỏi dứt khoát khẳng định mình là may

mắn hoặc không may. Điều thú vị là, trong số những người tự nhận mình may mắn ở một lĩnh vực trong cuộc sống lại thường có khuynh hướng cho rằng mình cũng may mắn ở nhiều lĩnh vực khác nữa. Người may mắn ở lĩnh vực tài chính cũng ghi nhận mình may mắn trong cuộc sống gia đình, và người kém may mắn trong sự nghiệp cũng thường hay xúi quẩy trong những mối quan hệ.

Khảo sát đơn giản này cho thấy rằng đa số mọi người đều xác định được mức độ trải qua may mắn và xui xẻo của mình một cách đáng kinh ngạc. Có những người dường như có khả năng lôi kéo may mắn đến với mình, trong khi những người khác lại như thổi nam châm chỉ chuyên hút những xui rủi. Điều thú vị là hầu hết số người được hỏi đều tin chắc rằng vận may và vận rủi của họ đều là kết quả của sự tình cờ đơn thuần. Người may mắn tình cờ sống một đời dòn dập những cuộc gặp gỡ bất ngờ, luôn dẫn tới những kết cục tốt đẹp – gặp được bạn đời như ý, gặp trúng đối tác kinh doanh đáng tin cậy. Người không may nghĩ rằng những tai nạn và tai ương đen đủi cứ luôn áp tới, choán bất cứ con đường nào họ đang đi nhưng tôi thì hoàn toàn không đồng ý với điều đó. Suốt đời nghiên cứu tâm lý ảo thuật giúp tôi nhận ra rằng sự vật hiện tượng thường không như là chúng thể hiện ra, và thực tế đôi khi lại còn kỳ lạ hơn, thú vị hơn cả cõi mộng tưởng nữa.

May mắn không đơn thuần là kết quả của những biến cố tình cờ. Đúng là vô số người gặp may hay bị xui hoàn toàn là do tình cờ. Tuy nhiên, chắc chắn phải có một cái gì đó khiến cho các thứ tiến triển vô cùng tốt đẹp với một số người, và xấu hết sức với những người khác. Một khi đã chấp thuận tầm quan trọng của may mắn, thì cũng quan trọng không kém là phải hiểu tại sao nó lại như vậy. Phải chăng con người ta đều đã có sẵn định mệnh là sẽ thành công hoặc sẽ thất bại? Liệu những người này có phải là một phần của trò chơi siêu phàm, huyền bí, hoành tráng nào đó? Có phải họ đang sử dụng một dạng khả năng siêu linh nào đó để tạo ra may mắn và đen đủi? Liệu tất cả những điều đó có thể giải thích được bằng sự khác nhau trong đức tin và hành vi của họ? Quan trọng hơn hết thảy, nếu chúng ta hiểu biết hơn về những gì đang xảy ra, liệu chúng ta có thể cải thiện được may mắn của mình?

Khảo sát tôi đã làm nảy sinh nhiều câu hỏi thú vị. và tôi bắt tay vào đi tìm câu trả lời – và tôi đã tìm ra được vài lời giải đáp.

CHƯƠNG 2 NHỮNG CUỘC ĐỜI MAY MẮN VÀ XUI RỦI

Những kết quả từ cuộc khảo sát của tôi chứng tỏ rằng đa số người ta khẳng định rõ ràng mình là may mắn hoặc không may, và rằng vận may hay vận rủi trải rộng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Những khám phá này kích thích tôi đi tìm bản chất của may mắn.

Tôi quyết định cách tiếp tục tốt nhất là tập trung nghiên cứu những nhóm người cực kỳ may mắn và nhóm người không may một cách hiếm có. Phương pháp này vốn thường được các nhà tâm lý học sử dụng. ví dụ, để tìm hiểu xem ký ức của chúng ta hoạt động như thế nào, các nhà nghiên cứu sẽ quan sát những người đặc biệt ghi nhớ giỏi hay dở. Những khám phá quan trọng về sự phối hợp tài tình giữa mắt và tay được thực hiện là nhờ quan sát những vận động viên điền kinh đỉnh cao và những nghệ sĩ xiếc nhào lộn. Một số những bí ẩn về thị giác được hé lộ thông qua việc nghiên cứu những nghệ nhân và những người mù. Nhưng tôi biết rằng để tìm ra được những người may mắn hoặc đen đủi khác thường sẵn lòng tham gia vào nghiên cứu này thì không phải dễ dàng. Điều đó được chứng minh ngay từ khi chúng tôi bắt tay vào việc.

May thay, một số nhà báo hay tin về cuộc khảo sát mà tôi đã thực hiện ở London trước đó liền liên lạc với tôi, đề nghị viết bài về công trình tôi sắp làm để đăng trên nhiều tờ báo, tạp chí khác nhau. Tôi yêu cầu họ thông tin rằng tôi dự định nghiên cứu thêm về đề tài này, và mong mỗi được người may mắn và người không may góp sức, cùng tham gia. Cứ mỗi bài báo được đăng tải là có thêm những cú điện thoại gọi về phòng thực nghiệm, và tôi dần dần tập hợp được những người tình nguyện may mắn và không may. Cứ thế suốt quãng thời gian tám năm, chúng tôi liên tục tiếp nhận thêm những người may mắn và người không may mắn khác – họ nghe tin về nghiên cứu của tôi thông qua truyền hình, đài phát thanh và cả internet. Cùng nhau, họ hợp thành một cộng đồng mấy trăm nam giới và phụ nữ khác thường. Người trẻ nhất là một sinh viên 18 tuổi, người già nhất là một kế toán viên 84 tuổi, đã nghỉ hưu. Họ thuộc đủ mọi tầng lớp xã hội và đủ mọi lĩnh vực hoạt động – kinh doanh, học thuật, công nhân, giáo viên, người bán hàng, và y tá. Tất cả họ đều tử tế đồng ý cho tôi quan sát cuộc sống và suy nghĩ của họ dưới “kính hiển vi”. Với nhiều người, tôi tiến hành phỏng vấn tỉ mỉ; với nhiều người khác, tôi yêu cầu họ viết nhật ký; với nhiều người khác nữa, tôi mời đến phòng thực nghiệm của tôi để làm một số thí nghiệm; và với nhiều người khác nữa.

Tóm lại, nhờ sự hỗ trợ của những người khác thường ấy, tôi gặt hái được một số lượng thông tin khổng lồ, và từ từ, tôi vén được bức màn bí mật của may mắn.

SỐNG CHUNG VỚI MAY MẮN.

Một trong những mục tiêu ban đầu của tôi là khám phá xem sống một cuộc đời may mắn hoặc xui xẻo là như thế nào. Tôi quyết định phỏng vấn những người tham gia về những biến cố chính trong cuộc đời họ, và câu chuyện của họ đưa ra những bằng chứng xác đáng về quyền năng của vận may và vận rủi.

Jodie là một nhà thơ 36 tuổi, người Texas. Cô tự nhận là mình may mắn hiếm có, và nhiều giấc mơ của mình thành hiện thực là nhờ những cuộc gặp gỡ tình cờ. Cách đây vài năm, một quyết định theo trái tim đã thay đổi toàn bộ cuộc đời của Jodie. Ngay từ nhỏ Jodie đã muốn trở thành một nhà văn và nhà thơ. Một lần cô lúng lúng trên internet và biết về một tổ chức sẽ mở cuộc hội thảo mùa hè nhằm khuyến khích và bồi dưỡng những cây bút nữ. Jodie lập tức thích thú không khí của hội thảo và muốn được giảng dạy tại đây. Vài ngày sau, Jodie tình cờ gặp và chuyện trò với người sáng lập ra tổ chức này, cô cho biết mình đang sống ở Texas. Người sáng lập bảo rằng họ cũng dự định tổ chức cuộc hội thảo một ngày ở Texas và mời Jodie chủ trì cuộc hội thảo. Việc này tiến triển suôn sẻ, sau đó Jodie được

mời dạy ở một hội thảo kê tiếp nữa.

Jolie cũng vào một Website chuyên thông tin về các hoạt động thơ ca diễn ra tại các thành phố khắp nước Mỹ. cô nhận thấy không có ai báo cáo từ Texas cả, thế là cô bắt đầu nộp bài viết của mình. Kết quả, cô thường xuyên liên lạc e – mail với Bill, chủ nhiệm của trang web. Một ngày nọ, tại một buổi bình thơ ở New York, Jolie tình cờ gặp Bill. Trong khi trò chuyện, Bill mời cô đến New York để phối hợp tổ chức loạt sự kiện thơ ca sắp tới. Jolie vô cùng háo hức với cơ hội này, nhưng một vướng mắc duy nhất là cô không có chỗ ở tại New York. Cô cho Bill biết như vậy, anh liền gửi một thông điệp tới tất cả mọi người có địa chỉ trong hộp thư của anh. Trong vòng vài ngày, Jolie nhận được email từ một phụ nữ đề nghị cho cô thuê một căn hộ với giá thấp. Jolie dọn tới New York và bây giờ cô có thể kiếm sống bằng nghề thơ và văn tại đây.

Jolie giải thích tác động của những vận may và đối với cuộc sống đời mình: “tôi đặc biệt may mắn và nó giúp tôi thực hiện được rất nhiều điều quan trọng, áp đảo nhất trong cuộc đời mình. Tôi cảm thấy mình kiểm soát hoàn toàn. Tất cả mọi thứ tôi muốn xảy ra đều xảy ra. Và một khi tôi quyết định rằng mình muốn một hướng mới là tất cả cũng lại xảy ra nhanh chóng. Thật tuyệt vời”.

Cuộc sống đối với Susan, 34 tuổi lại hoàn toàn khác. Vận rủi của Susan bắt đầu từ rất sớm. hồi còn nhỏ cô đã từng ngã vào một tảng đá, vỡ đầu trong khi hái hoa cúc, từng phải chờ lính cứu hỏa tới cứu kệt khi kệt bàn chân vào lưới chắn, từng bị một tấm ván từ trên một tòa nhà rớt xuống trúng đầu. những vận rủi của Susan không dừng lại ở những năm tháng tuổi thơ. Lớn lên, Susan lại không may trong tình yêu. Một lần cô thu xếp hẹn hò một người đàn ông không biết mặt, nhưng anh ta bị tai nạn xe mô tô trên đường đến cuộc hẹn và bị gãy cả hai chân. Lần hẹn hò kế tiếp cô đâm sầm vào một cửa kính ra vào và bị gãy mũi. Nhà thờ định tổ chức hôn lễ cho cô bị cháy rụi vì những kẻ cố ý đốt phá chỉ hai ngày trước đám cưới.

Susan cũng trải qua cả một “trang sử” những tai nạn. mà thường không phải là những tai nạn nhỏ. Một lần cô bị ngã gãy tay. Không lâu sau, cú té lần thứ hai khiến cô gãy chân. Trong lần thi lấy bằng lái xe, cô đâm thẳng vào bức tường và sau đó phải bồi thường thiệt hại cho chiếc xe vì nó không được bảo hiểm. lái xe hiện vẫn là một vấn đề đối với cô. Trong một vận xui tận mạng, cô gặp liền một lúc tám tai nạn trên một quãng đường chưa tới 50 dặm. trong một cuộc phỏng vấn, Susan sụt sùi giải thích: “không ai muốn ngồi chung xe hơi với tôi, và nếu tôi đi đến nhà ai thì tôi luôn bị la là hãy ngồi yên một chỗ, đừng nhúc nhích gì hết”.

Phỏng vấn những người không may như Susan luôn khiến tôi buồn bã. Rõ ràng họ luôn cố gắng hết sức hầu được sống hạnh phúc và hữu ích, nhưng định mệnh hình như cứ âm mưu chống lại họ. tình huống lại hoàn toàn khác hẳn khi tôi nói chuyện với người may mắn. vận may của họ xem ra cứ tiếp nối nhau và giúp họ sống một cuộc đời hạnh phúc và thành công.

Một trong số những người may mắn nhất tham gia vào nghiên cứu của tôi là Lee, một người bán hàng, một giám đốc Marketing 42 tuổi. quả thật là suốt đời mình Lee gặp toàn điều may mắn. khi 16 tuổi, Lee nhận làm cho một nông trại tại vùng quê nơi anh sinh ra và lớn lên. Anh đang ngồi phía sau chiếc xe kéo được gắn vào một máy cày tự động lớn – thiết bị hái húng được thiết kế nhằm xới tung đất lên trước khi gieo hạt – thì một người bạn chợt nảy ra ý định lái máy kéo đi vì vụ một chút. Có điều, anh ta không biết rằng chuyển động của xe kéo đã đẩy Lee nhào về phía trước, trên cỗ máy đang lao đi. Trong một cuộc phỏng vấn, Lee kể lại những gì xảy ra tiếp theo như sau: “tôi không thể chộp được vật gì cả.

bên phải bên trái tôi là những bánh xe máy kéo quay tít. Tôi nhận thấy mình té là cái chắc. tôi nhớ mình đã nhìn qua phải, qua trái và nghĩ mình không thể nhảy được vì nó rộng quá tôi thừa hiểu là những lưới hái sẽ bám mình ra thành từng mảnh. Đúng lúc đó, một cú giật xóc mạnh đã hất tung tôi ra sau và rơi xuống máy cày thực sự. đoạn thép không gỉ gắn giữa xe kéo và máy cày thỉnh lình đứt rời.

tôi không hiểu sao nó lại xảy ra như vậy – tôi chỉ vừa mới mua nó hồi tuần trước thôi mà. Tôi nghĩ trong đầu, “lạy chúa, Lee, may mắn quá! Và điều may mắn đó luôn ở lại cùng tôi.

Cha của Lee là một người làm nghề trang trí vườn cảnh, hồi nhỏ Lee thường giúp cha đi ra ngoài chạy việc. một lần cha của Lee nhờ anh đi làm một việc khó. Lee không muốn, nhưng cảm thấy là mình phải đi. Và anh đã đi và đã gặp được người phụ nữ trong mộng của mình. Anh lập tức yêu cô ấy, biết rằng mình và cô ấy sinh ra là để dành cho nhau. Và linh tính của anh chứng tỏ đã chính xác một cách phi thường – họ cưới nhau và vẫn sống chung suốt hơn 25 năm nay.

Lee cũng rất may mắn trong công việc kinh doanh và tin rằng vận may đóng một vai trò quan trọng trong thành công của mình. Anh cho biết: “tôi đã làm trong ngành buôn bán và tiếp thị hơn 20 năm qua hiện giờ tôi đã là giám đốc tiếp thị cho một chuỗi cửa hàng danh tiếng chuyên cung cấp các loại đồ chơi giáo dục. tôi dành được rất nhiều giải thưởng, được thăng tiến, và được giao nhiều trọng trách là nhờ vào hiệu quả làm việc của mình, nhưng may mắn luôn đóng vai trò rất, rất quan trọng trong thành công của tôi. Dường như tôi luôn có mặt đúng lúc đúng nơi”. Tôi không biết cái gì kéo tôi đến công ty đó vào đúng lúc họ đang kêu thiếu đúng những món hàng mà tôi đang rao bán. Những vụ việc như vậy luôn luôn xảy đến với tôi”.

May mắn của Lee đã khiến cho anh và cả công ty của anh thành công mỹ mãn về tài chính. Những người khác tham gia nghiên cứu không ai may mắn bằng như anh. Như trường hợp của một người làm nghề xuất bản ở New York, tên là Stephen, 54 tuổi. Stephen phải nếm trải vận rủi về tài chính suốt đời mình. Đôi khi vận rủi của anh tương đối nhỏ nhất, nhưng có khi nó lại dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

Có lần Stephen tin rằng mình sẽ trúng được một số tiền lớn nhờ tám thẻ cào trong trò rút thăm trúng thưởng. nhưng một lỗi in ấn đã khiến cho hơn 30000 cùng chiếm được một giải như nhau, và vì vậy mà mỗi người đam đơn kiện chỉ được chia vài đô la. Stephen được thừa kế một số lượng cổ phiếu khá lớn trong một công ty lẫy lừng. một thời gian ngắn sau, thị trường chứng khoán bất ngờ rơi vào tình trạng tệ hại nhất từ trước đến nay, và trong chớp mắt các cổ phiếu kia biến thành vô giá trị.

Một lần Stephen thuê văn phòng cho một luật sư, để anh ta tiện lo những công việc liên quan đến pháp lý cho công ty của Stephen. trong vài tháng đầu, mọi việc diễn ra êm thấm, nhưng rồi Stephen bỗng nhận được rất nhiều hóa đơn chưa thanh toán. Cuối cùng anh phát hiện ra tay luật sư nọ không những chưa hề thanh toán cái hóa đơn nào, mà thay vào đó lại tư túi lập quỹ riêng cho mình. Stephen làm việc hùng hực hầu cứu vãn doanh nghiệp, nhưng rốt cuộc stress đã gây thiệt hại cho sức khỏe của anh. Cho dù trước đó vốn ít đau ốm, nhưng giờ Stephen bị nhiễm bệnh tim nặng và buộc phải tuyên bố phá sản. anh lâm vào cảnh thất nghiệp từ đó đến nay. Stephen kể với tôi: “bây giờ tôi chẳng có doanh nghiệp mà cũng chẳng có đồng xu dính túi. Tôi luôn có một trăm lẻ một phần trăm để cảm thấy như ai đó trên cao lẽ ra phải cho mình một vận hội tốt hơn.. tôi nghĩ mình xứng đáng hơn những gì mình được cho, nhưng việc đó tựa hồ như đánh bài vậy”

Lynne và may mắn của trò xổ số trúng thưởng.

May mắn của Lynne bắt đầu khi cô tình cờ xuất hiện trên một bài báo kể lại chuyện người phụ nữ đã thắng nhiều cuộc thi một cách ngoạn mục. Lynne tham dự cuộc thi giải ô chữ và thắng được 25 đô la. Vài tuần sau cô tham gia một cuộc thi khác và lại thắng được ba chiếc xe đạp thể thao. Không lâu sau, cô phỏng vấn vào vị trí giảng dạy thiết kế thời trang buổi tối tại một trung tâm bồi dưỡng dành cho người lớn ở địa phương. Trên bàn người phỏng vấn có một bình cà phê và trên bình cà phê có một mẫu đơn đăng ký dự một cuộc thi. Lynne lưu ý đến tờ đơn và hỏi mượn xem. Người phỏng vấn hỏi tại sao cô muốn xem nó, Lynne liền kể lại chuyện mình đã thắng một số cuộc thi như thế nào. Thế là người phỏng vấn liền mời cô tới dạy hai lớp buổi tối – một lớp thiết kế thời trang và một lớp về cách chiến thắng những cuộc thi. Lynne nhận lời đề nghị ấy và cũng bắt đầu tham gia nhiều cuộc thi nữa. chuỗi

chiến thắng của cô cứ tiếp tục, với nhiều phần thưởng rất đa dạng, trong đó có hai chiếc xe hơi, vài chuyến du lịch tới Hy Lạp và Ý.

Điều thú vị này là những chiến thắng này cho phép Lynne thực hiện được tham vọng cả đời mình là trở thành một nhà văn tự do. Năm 1992, cô viết một quyển sách về chiến thắng các cuộc thi. Để xuất bản sách, cô gửi một thông cáo báo chí đến tờ báo địa phương và họ đăng tin về quyển sách. Ngay hôm sau bài báo được đăng lại trên nhiều tờ báo khác trên cả nước, và cô được mời tham dự nhiều sơ truyền hình. Kết quả cô lại được mời viết báo về thắng giải các cuộc thi. Năm 1996, một cú điện thoại từ một nhật báo hàng đầu gọi đến, họ đã đọc sách của cô và yêu cầu cô phụ trách trang thi vui hàng ngày của họ. trang mục mang tên “thắng cùng Lynne” này đã thành công vượt bậc và kéo dài suốt nhiều năm liền.

Lynne đã thực hiện được nhiều tham vọng trọn đời, có một cuộc hôn nhân và một cuộc sống gia đình hạnh phúc êm ấm hơn bốn mươi năm. Như nhiều người trong nghiên cứu của tôi. Lynne cho rằng sự thành công của mình là nhờ may mắn.

Tôi phỏng vấn hàng trăm đối tượng may mắn và không may, sau đó tôi nghiên cứu lời bình luận của họ để xem vận may và vận rủi đã ảnh hưởng đến cuộc sống của họ theo những cách thức cố định nào. Nghiên cứu này lộ ra bốn điểm khác biệt chính giữa cuộc đời của người may mắn và không may như sau:

Người may mắn thường có những cơ hội tình cờ. họ tình cờ gặp người có tác động hữu ích trên cuộc đời mình, và có cơ hội thú vị xuất hiện trên báo và tạp chí. Ngược lại, người không may hiếm khi trải qua những kinh nghiệm đại loại, hoặc, như trong trường hợp của Tephenn, hay gặp phải người mang đến những tác động tiêu cực lên cuộc đời họ.

Người may mắn đưa ra những quyết định đúng đắn mà không biết tại sao. Dường như họ biết khi nào thì nên ra quyết định kinh doanh hoặc biết không nên tin cậy vào ai. Quyết định của người không may có khuynh hướng mang lại hậu quả thất bại và đổ vỡ.

Những giấc mơ, những tham vọng, mục tiêu của người may mắn dường như có cơ may trở thành hiện thực một cách huyền bí. Một lần nữa, người không may thì ngược lại hoàn toàn – những giấc mơ, tham vọng, mục tiêu của họ đọng lại rất ít hoặc tan thành mây khói.

Người may mắn có khả năng chuyển vận rủi thành vận may. Người không may thiếu mất khả năng này, và vận rủi của họ chỉ rất mang lại tuyệt vọng, mất mát, và hủy hoại mà thôi.

Sự khác biệt giữa hai nhóm thật quyết liệt. nhưng tại sao lại như thế? Tại sao mà tất cả mọi thứ đều tiến triển tốt đẹp với nhóm này, nhưng lại không như vậy đối với nhóm kia?

Một số nhà văn suy biện rằng có lẽ người may mắn và người không may sử dụng một khả năng siêu linh nào đó để tạo nên vận may và vận rủi cho cuộc đời mình. Thật dễ thấy tại sao họ lại đưa ra suy luận đó. Hãy xem trường hợp của Susan và Lynne. Có lẽ người may mắn như Lynne thắng các cuộc thi vì, không nhận thức được, thuộc về tâm linh, họ có khả năng tiên đoán con đường chiến thắng. có lẽ Susan cũng siêu linh không kém, nhưng cô lại sử dụng khả năng của mình theo cách mang tính hủy hoại, luôn tự mắc vào những biến cố gây phương hại cho mình.

Đó là một ý kiến thú vị, và cũng cần phải được điều tra thỏa đáng. Nhưng tìm ra xem người may mắn có siêu linh hơn người không may hay không thì vô cùng khó khăn, phức tạp. tôi cần phải sắp đặt một tình huống mà trong đó rất nhiều người may mắn và người không may đặc biệt được yêu cầu đoán kết quả của một sự kiện ngẫu nhiên.

Nhật ký may mắn : bài luyện số 3

Bài trắc nghiệm may mắn

Tôi cùng các đồng sự đã thiết kế một bài trắc nghiệm đơn giản để phân chia những người tham gia thành người may mắn, người không may hoặc người trung hòa (không xui không hên) một cách chính

xác. Sau đây là phiên bản của nó. Hãy dành ít phút để đọc bài trắc nghiệm và viết ra số điểm của bạn trong nhật ký may mắn, sau đó khám phá xem bạn được xếp vào loại nào.

Để hoàn tất bài trắc nghiệm, bạn chỉ cần đọc từng phần định nghĩa dưới đây và chấm điểm cho mỗi phần xem nó mô tả bạn như thế nào, bằng cách chọn một con số giữa 1 đến 7 theo thang điểm sau đây.

Không đúng là tôi 1 2 3 4 5 6 7 đúng là tôi.

Định nghĩa về người may mắn: người may mắn là người mà những sự kiện bất ngờ dường như có khuynh hướng diễn tiến theo ý muốn của họ. ví dụ, họ thường thắng giải xổ số quốc gia và xổ số khuyến mãi, hoặc thường tình cờ gặp người có thể giúp họ cách này hay cách khác, hoặc thường có vận hội tốt giúp họ thực hiện được mục tiêu và tham vọng của mình.

Điều này mô tả bạn như thế nào? ---

Định nghĩa về người không may: người không may thì ngược lại: Những sự kiện bất ngờ dường như có khuynh hướng diễn tiến theo cách chống lại họ. ví dụ, họ hình như không bao giờ thắng được giải nào trong các cuộc thi, hoặc họ dễ gặp tai nạn mà không phải lỗi của họ, hoặc họ xúi quẩy trong tình yêu hoặc họ nếm trải rất nhiều vận xui rủi trong sự nghiệp của họ.

Điều này mô tả bạn như thế nào? --- Chấm điểm

Người được xếp vào nhóm may mắn, không may hoặc trung hòa là căn cứ vào câu trả lời của họ. sự xếp loại rất đơn giản. để biết điểm may mắn, chỉ cần lấy điểm mà bạn chấm cho định nghĩa may mắn trừ đi điểm mà bạn chấm cho định nghĩa không may. Vì vậy, nếu bạn chấm

5 cho định nghĩa thứ nhất và 1 cho định nghĩa thứ hai thì điểm may mắn của bạn là 4. tuy nhiên, nếu bạn chấm định nghĩa thứ nhất là 2 và

7 cho định nghĩa thứ hai thì điểm số may mắn của bạn là - 5. ngược lại, nếu bạn chấm định nghĩa thứ nhất là 5 và 4 cho định nghĩa thứ hai thì điểm số may mắn của bạn là 1

Nếu điểm số may mắn của bạn tương đương 3 hay hơn, thì bạn được xếp vào nhóm may mắn. nếu tương đương -3 hoặc ít hơn thì sẽ xếp vào nhóm không may. Người có những điểm số may mắn khác đều thuộc nhóm trung hòa. Vì vậy những điểm số may mắn là 4, -5 và 1 sẽ được xếp vào nhóm may mắn, không may và trung hòa tương ứng.

MAY MẮN VÀ TRÒ XỔ SỐ

Không lâu sau khi tôi bắt đầu thực hiện công trình nghiên cứu của mình, một nhà sản xuất chương trình truyền hình – đang phụ trách một chương trình khoa học mới phát trong giờ cao điểm - gọi điện cho tôi, hăng hái tỏ ý muốn hợp tác. Ông không chỉ muốn khán giả xem không thôi, mà còn muốn họ tham gia thật sự nữa. tôi liền nhóm họp với trợ lý nghiên cứu của mình lúc ấy là Matthew Smith và tiến sĩ Peter Harries, một nhà tâm lý học cũng rất quan tâm đến việc nghiên cứu yếu tố may mắn. và chúng tôi đã nảy ra một giải pháp đơn giản; tại sao không đề nghị những độc giả may mắn và không may đoán những con số trúng giải xổ số quốc gia Anh? Thật toàn hảo. có lẽ chúng tôi sẽ có hàng triệu khán giả, và vì vậy cũng sẽ thu hút được nhiều người đặc biệt may mắn lẫn không may tham gia. Loại xổ số này diễn biến cực kỳ may rủi, ngẫu nhiên và sẽ kích thích nhiều người chơi.

Ước tính có tới 13 triệu người tham gia chương trình nay. Cuối buổi phát sóng nhà sản xuất chiếu một đoạn phim ngắn về chương trình may mắn. Êkip thực hiện chương trình cũng liên lạc với Susan và Lynne, và giới thiệu đôi nét về cuộc đời họ. chúng tôi mời gọi tất cả những ai tự cho mình là may mắn hoặc không may khác thường, và dự định sẽ chơi xổ số quốc gia vào tuần tới, hãy liên lạc với chúng tôi. Chúng tôi mong chờ vài trăm người gọi đến thôi. Nhưng trong vòng vài phút, chúng tôi nhận được một triệu cú điện thoại.

Chúng tôi gửi một biểu mẫu đơn giản cho 1000 người gọi đến đầu tiên. Cách chơi xổ số quốc gia anh tức là chọn mua một tấm vé số có sáu con số khác nhau giữa 1 và 49. người chơi sẽ thắng cuộc khi sáu số trên vé của họ trùng với sáu số được sỏ ra từ lồng quay (có 49 số). mỗi vé số giá một bảng anh

và mọi người muốn mua bao nhiêu tâm tùy ý. Trên biểu mẫu chúng tôi yêu cầu tất cả mọi người hoàn tất một bài trắc nghiệm ngắn để giúp chúng tôi xếp họ vào nhóm người may mắn hay nhóm người không may (xem bài luyện tập số 3), và cho chúng tôi biết họ dự định chọn những số nào cho cuộc xổ số sắp tới.

Những tờ mẫu hồi âm nhanh chóng đến không ngờ. chỉ còn cách vài ngày là tới ngày mở giải, vì vậy chúng tôi phải thật khẩn trương hành động. có cả thầy trên 700 người gửi lại biểu mẫu, trong đó họ dự định mua 2000 tờ vé số. xử lý xong các dữ liệu, chỉ một ngày trước cuộc công bố kết quả, chúng tôi thu thập được một lượng thông tin đặc biệt khác thường.

Hãy tưởng tượng rằng đúng thật là có một sợi dây nối kết may mắn với khả năng siêu linh, và rằng người may mắn chọn những con số trúng giải nhiều hơn người không may. Nếu thế thì, những con số được những người may mắn chọn (không phải những con số do những người không may chọn) hẳn sẽ gắn với những con số trúng thưởng hơn. Như vậy, để tìm ra những con số trúng xổ, tất cả những gì ta cần làm là tìm ra những con số vừa được người may mắn chọn nhưng lại vừa bị người không may tránh. Trước giờ chúng tôi chưa hề làm việc này, nhưng nếu giả thuyết này đúng, thì qua những dữ liệu thu thập được từ thử nghiệm của mình, chúng tôi rất có thể sẽ trở thành triệu phú.

Chúng tôi tranh luận khá gay go về khía cạnh đạo đức của tình huống này, nhưng rồi chúng tôi vẫn khẩn trương bắt tay vào phân tích những dữ liệu. chúng tôi tìm ra những con số được người may mắn chọn và bị người không may tránh. Thường thì sự xê xích rất nhỏ thôi, tuy nhiên, đều mang tính quyết định. Chúng tôi cẩn thận xem xét các dữ liệu và xác định ra những con số thắng là 1,7,17,29,37,và 44. lần đầu tiên và duy nhất trong cuộc đời mình, tôi đã mua thật nhiều vé số.

Xổ số quốc gia Anh mở giải vào mỗi tối thứ bảy hàng tuần và được truyền hình trực tiếp trên tivi vào giờ cao điểm. như thường lệ, bốn mươi chín quả cầu được đặt trong một cái lồng quan, sau đó sẽ chọn ra một cách ngẫu nhiên sáu quả cầu, cộng thêm với một quả cầu “thưởng” đặc biệt. những con số thắng giải là 2, 13, 19, 45 và 32. tôi không thể nào xoay sở trúng lấy một con số!

Nhưng những người may mắn và không may mắn trong thí nghiệm của tôi có xoay sở tốt hơn tôi chút nào không? Trong số 700 người, chỉ có 36 người trúng được chút tiền. số này chia đều cho cả hai nhóm may mắn lẫn không may. Trong đó chỉ có hai người trúng được bốn con số., mỗi người trúng 58 bảng Anh. Một trong hai người này tự xếp mình vào nhóm người may mắn, còn người kia thuộc nhóm không may. Trung bình, cả người may mắn lẫn người không may mua ba tám vé số, mỗi tám trúng khớp được một số, và mất tiêu khoảng 2 bảng rưỡi.

Thí nghiệm trên lời cuốn cả trăm người, cả may mắn lẫn không may mắn tham gia. Trò xổ số là cực kỳ ngẫu nhiên và không thể tiên liệu được. tất cả mọi người đều mong mình sẽ thắng. nếu người may mắn siêu linh hơn người không may mắn, thì đáng lý ra họ phải trúng nhiều con số hơn và phải trúng nhiều tiền hơn mới phải. rốt cuộc, người may mắn không xoay sở tốt hơn hay tệ hơn người không may. Hầu hết mọi người tham gia thí nghiệm trên bao gồm cả tôi, đều mất một số tiền nhỏ. Kết quả đó chỉ ra rằng: may mắn không phải là do khả năng huyền bí.

Ngoài khả năng siêu linh huyền bí, còn điều gì nữa giải thích sự khác biệt giữa người may mắn và người không may? Tôi tự hỏi liệu có phải người may mắn và người không may đơn giản chỉ khác nhau ở trí thông minh? Có lẽ người như Jodie và Lee đơn giản là thông minh hơn những người như Susan và Stephen, và điều này khiến họ thành công hơn trong cuộc đời?. tôi quyết định tìm hiểu xem có phải thế như hay không, bằng cách yêu cầu mọi người hoàn tất bài trắc nghiệm may mắn và thực hiện bài kiểm tra nhằm đo lường hai loại trí thông minh khác nhau. Đó là những bài kiểm tra trí thông minh từng được sử dụng trong hàng ngàn thí nghiệm tâm lý trên khắp thế giới, có chức năng dự đoán xem người ta sẽ học ở trường phổ thông , ở đại học và trong một số ngành nghề nhất định như thế nào. Chúng đo lường những khả năng không lời và thành lời của người tham gia. Tôi tính toán số những câu trả lời

chính xác và so sánh điểm số xấp xỉ của người may mắn và không may. Cả hai nhóm đều có số điểm xấp xỉ nhau ở cả hai loại bài trắc nghiệm trí thông minh. Sau đó tôi so sánh điểm số của người may mắn và người không may với điểm số của người trung hòa. Một lần nữa, cũng không có gì khác biệt! kết quả của thí nghiệm trên là rõ ràng: may mắn hay không may mắn không liên quan đến trí thông minh.

Nhật ký may mắn: bài luyện số 4

Hài lòng trong cuộc sống và sự may mắn. Bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống.

Bài luyện này đánh giá mức độ bạn hài lòng như thế nào với cuộc sống của mình ngay vào lúc này.

Trên một trang mới của nhật ký may mắn, hãy viết những tiêu đề sau đây thành một cột.

Cuộc sống của tôi nói chung

Cuộc sống của gia đình tôi. Cuộc sống riêng tư của tôi. Sức khỏe của tôi.

Sự nghiệp của tôi

Bây giờ, kế bên cột tiêu đề, hãy viết một con số từ 1 – 7 chỉ ra bạn hài lòng như thế nào với những mặt cụ thể trong cuộc sống của bạn, sử dụng thang điểm sau đây:

Hoàn toàn không hài lòng 1 2 3 4 5 6 7 hoàn toàn hài lòng

Chấm điểm: các công trình trước đây áp dụng loại bài trắc nghiệm này thấy rằng mức độ hài lòng trong cuộc sống của con người tương đối ổn định theo thời gian và liên quan mật thiết đến mức độ hạnh phúc và chất lượng cuộc sống của họ.

Và căn cứ vào điểm số của bạn, sau khi cộng tất cả lại hãy dùng thang điểm sau đây để khám phá xem mức độ hài lòng trong cuộc sống của bạn là thấp, trung bình hay cao.

Điểm thấp là từ 6 – 16

Điểm trung bình là từ 27 – 32

Điểm cao là từ 33 – 42

Trong quá trình nghiên cứu của mình, tôi đưa bài trắc nghiệm này cho hai trăm người may mắn, người không may và người trung hòa. Kết quả được thể hiện ở biểu đồ dưới đây. Người may mắn hài lòng với tất cả các mặt trong cuộc sống của họ hơn nhiều người không may mắn và người trung hòa. Người không may rõ ràng là không hài lòng nhất.

HƯỚNG TỚI BỐN NGUYÊN TẮC

Mặc dù nghiên cứu của tôi chỉ ra rằng may mắn không liên quan gì đến khả năng siêu linh hay trí thông minh, nhưng tôi bắt đầu tự hỏi trí não con người có thể ảnh hưởng đến may mắn trong chừng mực nào đấy như thế nào. Người may mắn và người không may có tiếp cận cuộc sống theo cách thức giống nhau hay không? Và nếu không thì, những quan điểm khác nhau có chịu trách nhiệm cho việc tạo ra những biến cố tích cực và tiêu cực trong cuộc đời họ? may mắn nhìn chung được nghĩ đến như một lực lượng bên ngoài: có khi ta may mắn, có khi ta xúi quẩy. nhưng ngộ nhờ chúng ta có thể tạo ra may mắn thì sao? Ngộ nhờ, tới mức độ rất lớn, người may mắn và người không may chịu trách nhiệm rất nhiều cho việc vận may và vận rủi mà họ gặp phải?

Manh mối để trả lời những câu hỏi này lộ ra từ thí nghiệm xổ số. những biểu mẫu khảo sát được dùng trong thí nghiệm này hỏi về niềm mong mỏi trúng số của người tham gia. Tất cả mọi người được yêu cầu chấm điểm tự tin trúng giải gì đó trong kết quả quay số tuần tới của họ bằng cách khoanh tròn những con số từ 1 – 7 (với 1 chỉ ra rằng họ không tin chút nào và 7 biểu thị là họ cực kỳ tin tưởng). khi tôi và các đồng sự phân tích lại những kết quả đó. Chúng tôi khám phá ra một điều vô cùng sững sốt. như được biểu thị ở biểu đồ dưới đây: niềm mong chờ chiến thắng của người may mắn lớn gấp đôi người không may.

Khi áp dụng vào những sự kiện ngẫu nhiên kiểu như xổ số thì những niềm mong chờ như vậy có rất ít giá trị. Người có niềm mong chờ chiến thắng cao cũng đạt kết quả hết như người có niềm mong chờ

thấp. nhưng cuộc đời không phải là trò xổ số. thường thì, niềm mong chờ của chúng ta tạo nên sự khác biệt. chúng ta tạo nên khác biệt ở chỗ ta có cố gắng thử làm gì đó hay không. Ta khẳng khái từ chối đối diện với thất bại như thế nào, ta quan hệ, tương tác với người khác ra sao, và người khác tác động tới ta như thế nào. Quả thật, việc kiểm chứng ý kiến này cực kỳ quan trọng. trong những năm tiếp theo, nỗ lực nghiên cứu của tôi tập trung vào tìm hiểu các phương thức suy nghĩ và hành động khác nhau của người may mắn và người không may.

Cuối cùng tôi nhận diện được cơ chế tâm lý nằm ẩn sau bốn sự khác biệt chính giữa cuộc đời may mắn và cuộc đời không may. Tôi gọi những khám phá này là bốn nguyên tắc may mắn. mỗi nguyên tắc đều được phân chia thành nhiều nguyên tắc phụ, và có cả thảy mười hai nguyên tắc phụ. Hiểu được bốn nguyên tắc chính và mười hai nguyên tắc phụ này, bạn sẽ hiểu được may mắn.

Bốn chương tiếp sau đây sẽ mô tả chi tiết những nguyên tắc này – bao gồm nhiều loại nghiên cứu khác nhau mà tôi tiến hành nhằm khám phá ra chúng, cũng như tác động của chúng lên cuộc đời của người may mắn và người không may. Tôi nêu những ví dụ sinh động, có thật từ những người đã rộng lòng tham gia công trình nghiên cứu của tôi, đồng thời bạn cũng có nhiều cơ hội đánh giá vai trò của những nguyên tắc ấy đối với cuộc sống của bạn. cuối mỗi chương, tôi đưa ra những bài luyện đề nghị hầu giúp bạn thúc đẩy may mắn đến nhiều hơn với cuộc đời mình. Thời điểm bắt đầu khám phá những bí mật thật sự nằm sau mỗi cuộc đời may mắn đã đến.

PHẦN HAI BỐN NGUYÊN TẮC MAY MẮN

CHƯƠNG 3 NGUYÊN TẮC MỘT: TẶNG TỐI ĐA NHỮNG CƠ HỘI TÌNH CỜ CỦA BẠN.

Nguyên tắc

Người may mắn tạo ra, chú ý và bắt nhịp với những cơ hội tình cờ trong cuộc đời mình.

Cuộc đời của người may mắn đầy ắp những cơ hội tình cờ. trong chương vừa rồi, tôi đã nhắc tới sự nghiệp của nhà thơ Jolie – những cuộc gặp gỡ tình cờ đã giúp chị đã đạt được những ước mơ và tham vọng trọn đời của mình. Chúng ta cũng gặp Lee, một giám đốc tiếp thị có khả năng siêu linh để biết có mặt đúng lúc đúng nơi. Anh gặp người vợ tương lai một cách tình cờ, và anh cũng lý giải những thành công to lớn trong kinh doanh của mình là do những cuộc gặp gỡ tình cờ. và rồi tới Lynne, người liên tiếp thắng giải những cuộc thi. Toàn bộ cuộc đời Lynne thay đổi khi, tình cờ, cô xuất hiện trên báo đưa tin một phụ nữ đoạt được nhiều giải thưởng thì vui. Lynne và Lee và Jolie là những người may mắn điển hình trong nghiên cứu của tôi. Không hề cố gắng gì, những cơ may dường như cứ thẳng đến với họ.

Người may mắn thường tin rằng những cơ may đều là kết quả của sự tình cờ đơn thuần. họ vô tình xuất hiện trên báo ở đúng chỗ, xuất hiện đúng trang trên internet, đi bộ đúng con phố vào đúng thời điểm thích hợp, hoặc đi dự tiệc và gặp được người đúng như mong đợi. nhưng công trình nghiên cứu của tôi cho thấy rằng những cơ hội khá tình cờ này là do cấu trúc tâm lý của người may mắn tạo ra. Cách suy nghĩ và hành xử của họ khiến họ tạo ra, chú ý và tác động đến những cơ hội tình cờ trong cuộc đời họ nhiều hơn người khác. Cho đến nay, tôi khám phá được những kỹ thuật bất ngờ mà người may mắn sử dụng hầu như nói rộng tới đa vai trò của những cơ hội tình cờ trong cuộc đời họ. tôi khám phá ra rằng có mặt đúng lúc thật ra là ở tình trạng trí não thích hợp(trí não ở trong tình trạng hoạt động thích hợp

Wendy, một bà nội trợ 40 tuổi. bà nhận mình là người may mắn trong nhiều khía cạnh của cuộc đời mình, nhưng đặc biệt là may mắn trong chiến thắng các cuộc thi. Trung bình, bà thắng ba giải mỗi tuần. giải thưởng bà nhận được thường nhỏ thôi, nhưng cũng nhiều khi rất đáng kể. trong 5 năm qua, bà nhận được rất nhiều tiền thưởng cũng như nhiều chuyến du lịch nước ngoài. Dường như Wendy có khả năng nhiệm màu để thắng các cuộc thi. Và bà không phải là người duy nhất. trong chương trước tôi đã kể chuyện Lynne chiến thắng các cuộc thi và nhận nhiều giải xe hơi và du lịch như thế nào. Hay câu chuyện có thật của Joe. Giống như Wendy và Lynne, Joe tự nhận mình là người may mắn trong nhiều mặt của cuộc đời. ông có cuộc hôn nhân hạnh phúc suốt bốn mươi năm và có một gia đình yêu thương nhau. Nhưng Joe đặc biệt may mắn khi thắng các cuộc thi. Và danh sách thành công mới đây của ông gồm một chiếc tivi, một ngày xuất hiện trên chương trình truyền hình Soap Opera nổi tiếng và nhiều chuyến đi nghỉ mát.

Cái gì ẩn sau những chiến thắng của Wendy, Lynne, và Joe? Bí mật của họ lại đơn giản một cách đáng ngạc nhiên. Tất cả họ đều tham gia vào rất nhiều cuộc thi. Mỗi tuần Wendy dự khoảng 60 cuộc thi qua bưu điện và 70 cuộc thi trên mạng. tương tự, cả Lynne và Joe đều dự trên dưới 50 cuộc thi mỗi tuần. và cơ hội chiến thắng của họ gia tăng theo mỗi lần tham dự. tất cả ba người đều nhận thức rõ rằng những chiến thắng may mắn của họ, trên thực tế, là nhờ họ tham dự một số lượng lớn các cuộc thi. Như Wendy giải thích: “tôi là người may mắn, nhưng sự may mắn là những gì tạo ra. Tôi chiến thắng nhiều

cuộc thi nhưng tôi đổ vào đó rất nhiều nỗ lực của mình.

Còn Joe thì bình luận: “người ta luôn nói với tôi rằng tôi là kẻ rất, rất may mắn bởi vì tôi chiến thắng nhiều cuộc thi. Nhưng sau đó họ nói với tôi rằng họ không tham gia những cuộc thi, thế là tôi liền nghĩ: “chà, nếu quý vị không tham gia thì làm sao quý vị có cơ hội chiến thắng”. họ nhìn nhận tôi là người may mắn, nhưng tôi nghĩ tự tôi đã tạo ra may mắn cho mình... như tôi hay nói với họ: “quý vị phải có tham dự mới có chiến thắng”

Tôi tự hỏi liệu ý kiến trên có linh ứng với các loại cơ may khác mà người may mắn liên tục gặp trong cuộc đời họ? liệu điều này có giải thích tại sao họ thường gặp người thú vị tại các bữa tiệc, hay xuất hiện trên những bài báo làm thay đổi cuộc đời họ? tôi cố gắng đi tìm hiểu “hậu trường” và khám phá ra thực tế nằm đằng sau cái ảo tưởng đó. Nghiên cứu của tôi tiết lộ rằng tất cả những thách thức trên được tóm gọn chỉ trong một từ: tính cách.

Người có khuynh hướng suy nghĩ và hành xử cùng phương thức được coi như người có cùng tính cách. Khái niệm tính cách là trung tâm của tâm lý học hiện đại, vô khối thời gian cùng công sức đã được đầu tư vào nhằm tìm ra cách phân loại tính cách một cách tốt nhất, chính xác nhất. mặc dù không dễ dàng chút nào, nhưng kết quả được tính cho đến nay thật ấn tượng.

Suốt nhiều năm, các nhà tâm lý đã ra sức thiết kế những phương pháp chính xác nhằm phân loại con người dựa theo tính cách của họ. sau nhiều năm nghiên cứu, ngày nay hầu hết họ đều đồng ý rằng chỉ có năm chiều hướng ẩn trong tính cách của con người – năm chiều hướng mà theo đó tất cả chúng ta sẽ thay đổi. những chiều hướng tính cách được tìm thấy ở cả người già, người trẻ, nam giới, và người phụ nữ thuộc nhiều nền văn hóa khác nhau. Những chiều hướng này thường được nhắc tới là sẵn lòng, chu toàn, hướng ngoại, kích động thần kinh và phóng khoáng.

sẵn lòng, chu toàn, hướng ngoại, kích động thần kinh và phóng khoáng.

Tôi so sánh tính cách của những người may mắn và người không may theo năm chiều hướng tính cách này. Chiều hướng đầu tiên tôi quan sát là sẵn lòng. Chiều hướng này đo lường mức độ người ta cảm thông với người khác và sẵn sàng giúp đỡ người khác. Tôi tự hỏi, người may mắn nhận được rất nhiều cơ hội tốt bởi vì họ hay giúp đỡ người khác, và vì vậy, để đền đáp lại người khác cũng hay sẵn sàng giúp họ? thật thú vị, người may mắn đạt điểm số sẵn lòng cao hơn người không may.

Chiều hướng thứ hai tôi nghiên cứu là chu toàn. ở đây đo lường kỷ luật tự giác, tính kiên quyết và quyết đoán. Có lẽ người may mắn gặp nhiều vận hội hơn người không may đơn giản vì họ làm việc càn cù hơn. Những một lần nữa, có rất ít khác biệt trong điểm chu toàn giữa người may mắn và người không may

Tuy nhiên, các nhóm có điểm số rất khác biệt ở ba chiều hướng còn lại – hướng ngoại, kích động thần kinh và cởi mở. sự khác biệt đó giải thích tại sao người may mắn liên tục gặp những cơ hội tình cờ trong đời, trong khi người không may thì không. Mỗi một đặc điểm tính cách này liên quan đến một nguyên tắc phụ sau đây:

Nguyên tắc phụ 1:

Người may mắn xây dựng và quy trì một “mạng lưới may mắn” vững chắc

Nghiên cứu của tôi chỉ ra rằng người may mắn có điểm hướng ngoại cao hơn người không may mắn. người hướng ngoại giao tiếp xã hội rộng hơn người hướng nội. họ thích thăm thú bạn bè, thích đi dự tiệc và có khuynh hướng thích những nghề nghiệp có tiếp xúc với người khác. Người hướng nội thường thu mình vào trong hơn. Họ sung sướng tiêu pha thời gian của mình, và cảm thấy hài lòng nhất với các hoạt động biệt lập, một mình, như là thưởng thức một quyển sách hay.

Nghiên cứu thêm thì thấy tính hướng ngoại của người may mắn đặc biệt gia tăng khả năng gặp gỡ tình cờ may mắn của họ theo ba cách thức – đó là: gặp gỡ thật nhiều người; làm “thời nam châm giao tế” và giữ liên lạc với mọi người.

Cách thức thứ nhất cũng là cách mà Wendy, Lynne, Joe sử dụng để gia tăng cơ hội thắng giải các cuộc thi – tham dự thật nhiều cuộc thi. Vì vậy, người may mắn gia tăng đáng kể cuộc gặp gỡ tình cờ may mắn bằng cách gặp gỡ thật nhiều người trong cuộc sống hàng ngày của mình. Khái niệm này thật đơn giản. càng gặp nhiều người thì cơ hội tình cờ gặp người có thể tác động tích cực đến cuộc đời họ càng lớn.

Như trường hợp Robert, một nhân viên an toàn hàng không 45 tuổi, ở Anh. Robert rất may mắn và cuộc đời ông đầy ắp những cuộc gặp tình cờ. cách đây một năm, Robert cùng vợ bay đi Pháp đón năm mới. họ dự định sẽ bay trở về trong vài ngày sau, nhưng vì tuyết rơi dày đặc nên tất cả các chuyến bay đều không có thể cất cánh được. do tuyết sẽ không ngót rơi trong vài ngày tới nên Robert và vợ quyết định về lại Anh bằng phà. Họ liền tới bến cảng Boulogne, Pháp. Nhưng sẽ có một vấn đề nảy sinh: phà sẽ cập bến tại nơi cách khá xa nhà họ, và các phương tiện giao thông công cộng lại bị ngừng trệ vì tuyết, nên họ không thể từ đó về nhà được. đang lúc Robert và vợ bàn luận vấn đề thì cửa phòng đợi bật mở và một cặp vợ chồng người Anh khác bước vào. Họ cũng định về nước bằng phà. Robert bắt chuyện với họ, và thật ngạc nhiên họ sống gần sát bên nhà ông. Cặp vợ chồng kia liền đề nghị cho vợ chồng Robert đi nhờ xe về nhà.

Một lần khác, Robert và vợ muốn chuyển nhà. Họ đã dạo xem nhiều căn nhà nhưng chưa ưng ý căn nào. Một ngày nọ, Robert đang đi bộ thì tình cờ trông thấy anh nhân viên sở nhà đất mà ông biết vừa đi ra khỏi văn phòng của anh. Đáng lẽ Robert vẫn tiếp tục đi dạo, nhưng thay vào đó, ông quyết định hỏi anh nhân viên xem có sẵn căn nhà nào thích hợp hay không. Anh nhân viên lấy làm tiếc vì không có và dợm bước đi khỏi. vài giây sau anh bỗng quay lại và đề nghị Robert xem một căn nhà vừa mới được đưa lên giao dịch. Robert lập tức lái xe đến xem căn nhà và ưng ý liền – ông mua căn nhà ngay trong ngày hôm ấy. đến nay vợ chồng Robert đã sống trong căn nhà đó được hơn 20 năm vì đó là ngôi nhà trong mơ của họ.

Khi tôi phỏng vấn ông, Robert tự mô tả mình là người thân mật và hay trò chuyện. ông bảo với tôi rằng nếu ông đứng xếp hàng ở quầy thu ngân trong siêu thị thì ông thường bắt chuyện tán gẫu với người đứng kế bên. Càng gặp nhiều người, thì cơ hội gặp gỡ được người mang đến lợi ích cho cuộc đời ông càng lớn.

Joseph, một sinh viên học trẻ 25 tuổi, cũng tình cờ bắt được “cuộc gặp gỡ đổi đời” của mình. Hồi nhỏ anh khó thích nghi được với trường học và liên tục gặp rắc rối với cảnh sát. Đến khi ngoài 20 tuổi thì anh đã vào tù ra khám biết bao nhiêu lần vì những tội vặt vãnh, và đã thay đổi công ăn việc làm xoành xoạch. Thế rồi một cuộc gặp gỡ tình cờ đã biến đổi cuộc đời anh. Anh đang đi xe lửa ở bang Virginia thì đoàn xe bị kẹt lại giữa hai ga, ngán ngẩm quá, Joseph bèn bắt chuyện băng quơ với một phụ nữ ngồi kế bên mình. Bà là một nhà tâm lý học và họ dần lái câu chuyện về cuộc đời của Joseph. Anh thú nhận khuynh hướng tự hủy hoại của mình. Người phụ nữ rất có ấn tượng với sự sâu sắc và kỹ năng xã hội của Joseph, và cho rằng anh có thể trở thành một nhà tâm lý học tài giỏi. lúc xe lửa vào được nhà ga, hai người chia tay mỗi người đi một ngã, nhưng ý kiến của người phụ nữ cứ mãi vương vấn trong đầu Joseph. Anh liền nghĩ tới những khóa huấn luyện và bằng cấp anh cần đạt được để trở thành một nhà tâm lý học. cuối cùng anh quyết định sẽ làm lại cuộc đời và sẽ đi học đại học. hiện nay anh đang học tâm lý tại một đại học ở miền nam và sẽ tốt nghiệp vào năm tới. Joseph nói với tôi: “tôi học được rằng khi bắt chuyện với người khác ta thường nhận được rất nhiều từ họ - như đối với tôi, việc này mang lại cho tôi vận may vô kể”.

Nhiều người may mắn khác cũng ghi nhận họ liên tục gặp may mắn trong đời chỉ đơn giản là bằng cách giao tiếp với những người họ gặp hàng ngày. Ví dụ, trường hợp của Samantha. Vài năm trước, khi đang là thư ký trẻ của một công ty luật, cô luôn thầm ao ước tìm được một công việc trong ngành sản xuất phim ảnh để mở rộng chân trời của mình. Vấn đề duy nhất là cô không có mối liên lạc hay mối

quan hệ khăng khít nào khả dĩ hỗ trợ mình. Vào một buổi chiều mưa dầm, cô vừa bước ra khỏi phòng khám bệnh và vẫy taxi ở Central Park West, New York City để về lại văn phòng của mình. Khi chiếc taxi vừa trở tới thì một người đàn ông đứng tuổi cũng vừa bước lại và đề nghị cô cho ông đi cùng taxi.

Samantha vốn bản tính hòa đồng, thân thiện, và họ đi cùng trên đường, cô bắt chuyện với ông và khám phá ra rằng ông là chuyên viên của một công ty phim. Cô thổ lộ với ông về tham ước được làm trong thế giới điện ảnh của mình, cô thậm chí sẽ chấp nhận một công việc nhỏ mọn để được gia nhập thế giới ấy. Ông thu xếp cho cô gặp giám đốc nhân sự trong công ty của ông, và ngay lập tức cô được giao một vị trí khởi đầu là thư ký của một luật sư. Chẳng bao lâu sau cô được chuyển tới bộ phận nhập phim. 5 năm sau Samantha đã là một chuyên viên bận rộn, thành công trong ngành phim ảnh của Los Angeles. Cô nhận ra rằng mình đã chớp bắt được một cơ hội vì có mặt ở đúng lúc và đúng nơi.

Một cách khác để người may mắn gia tăng khả năng gặp gỡ tình cờ trong cuộc đời mình xoay quanh một khái niệm được gọi là “thời nam châm giao tế”. các nhà tâm lý học thừa nhận có những người chuyên thu hút người khác về phía mình. Những “thời nam châm giao tế” này bất cứ khi nào đi dự tiệc hay hội họp thì dường như những người lạ luôn bắt chuyện với họ. khi họ bước đi trên phố, người ta thường hỏi đường hoặc hỏi giờ họ. vì lý do kỳ lạ đó, người khác dường như cứ bị hút vào họ. và , cũng không ngạc nhiên, người hướng ngoại có khuynh hướng là “thời nam châm giao tế” hơn người hướng nội.

Nghiên cứu cho thấy “thời nam châm giao tế” thu hút người khác vì – họ không nhận ra – họ phô bày những kiểu ngôn ngữ cơ thể và biểu cảm gương mặt mà người khác thấy là duyên dáng và mời gọi. điều thú vị là, người may mắn cũng thể hiện khuôn mẫu hành vi chính xác như thế. Tôi yêu cầu một số nhà tâm lý học xem băng video các cuộc phỏng vấn mà tôi tiến hành với những người may mắn và người không may mắn. tôi yêu cầu họ cho điểm đánh giá xem những người được phỏng vấn ra sao và hành xử như thế nào trong suốt buổi phỏng vấn. những nhà tâm lý học đếm số lần họ mỉm cười, số lần giao tiếp nhãn quan, và ghi chú xem họ có biểu hiện những cử chỉ thái độ cụ thể nào đó hay không.

Sự khác biệt giữa người may mắn và người không may thật kịch tính. Người may mắn mỉm cười nhiều gấp đôi người không may mắn và giao tiếp nhãn quan cũng nhiều hơn nhiều. nhưng sự khác nhau lớn nhất bộc lộ khi chúng tôi xem xét mức độ thể hiện ngôn ngữ cơ thể “đóng” hay “mở” của họ. người thể hiện ngôn ngữ cơ thể “đóng” là khi họ khoanh tay và bắt chéo chân và quay hướng khỏi người đang nói chuyện với họ. người thể hiện ngôn ngữ cơ thể “mở” thì hoàn toàn ngược lại. họ hướng cơ thể mình về phía người tiếp chuyện, không khoanh tay, không bắt chéo chân và có những cử chỉ liên quan tới hai bàn tay xòe rộng ra. Người may mắn có khuynh hướng thể hiện ngôn ngữ cơ thể “mở” nhiều hơn gấp ba lần người không may.

Ngôn ngữ cơ thể và biểu cảm gương mặt của người may mắn thu hút người khác đến với họ. và một lần nữa, họ càng gặp nhiều người thì khả năng gặp vận may càng lớn. họ càng trò chuyện với nhiều người tại tiệc tùng thì cơ hội gặp ý trung nhân trong mơ càng lớn. càng chuyện trò với nhiều người về công việc kinh doanh, họ càng tình cờ gặp nhiều khách hàng mới hoặc nhiều người mang lại lợi ích cho sự nghiệp của họ.

Thế nhưng, đó vẫn chưa là bức tranh trọn vẹn. ngoài việc bắt chuyện với nhiều người và làm “thời nam châm giao tế”, người hướng ngoại may mắn còn thể hiện loại hành vi thứ ba hầu gia tăng gặp gỡ tình cờ may mắn trong đời họ. có thể nói, dạng hành vi thứ ba này đóng vai trò lớn nhất cho thành công của họ.

Người may mắn rất hiệu quả trong việc xây dựng những mối quan hệ lâu dài, an toàn với những người họ gặp. họ dễ làm thân và nhiều người yêu thích họ. họ đáng tin cậy và dễ hình thành tình thân hữu với người khác. Kết quả là, họ thường giữ liên lạc với nhiều bạn bè và đồng nghiệp hơn người không may. Cứ lần này tiếp lần khác, mạng lưới bạn hữu sẽ mở rộng những cơ hội may mắn trong cuộc

đời họ.

Đơn cử trường hợp của Kathy, một nhà quản lý 50 tuổi ở Syracuse, New York. Kathy cho mình là người may mắn ở tất cả các mặt của cuộc sống. bà lập gia đình, có hai người con khỏe mạnh và sống hạnh phúc hơn 23 năm qua. Bạn nhận mình là luôn có mặt đúng lúc đúng nơi. Cách đây vài năm bà muốn đi làm trở lại sau thời gian dài ở nhà nuôi dạy con cái. Không biết khả năng của mình có còn đáp ứng thị trường lao động nữa hay không, bà gọi điện hẹn gặp một người bạn cũ đang làm trong thế giới kinh doanh, với mong muốn tìm lời khuyên của ông. Khi họ trò chuyện về chức vụ mới của ông, ông cho biết ông sắp đăng báo tìm trợ lý nhân sự. Kathy liền nói rằng bà sẵn sàng làm việc lại ở vị trí đó, và ông đề nghị bà nộp hồ sơ tuyển dụng. và Kathy đã được nhận vào làm. Sau sáu năm bà vẫn còn làm ở công ty đó, và bà rất yêu công việc của mình. Kathy nói với tôi rằng bà xem may mắn của mình là do thái độ của bản thân đối với mọi người: “tôi là một là suu tập con người. tôi thích mọi người và tôi kết bạn chẳng khó khăn gì. Tôi cố gắng giữ liên lạc với mọi người. dù rằng người ta không thể giữ liên lạc được với tất cả, nhưng tôi luôn cố gắng hết sức.

Kathy đã tạo dựng được một mạng lưới bạn bè và đồng nghiệp thật ấn tượng ngay từ hồi còn học tiểu học và phổ thông. Sinh nhật của cô thường tổ chức tiệc đầm ấm cho 50 người bạn. ở mọi quãng đời mình, cô giữ liên lạc với mọi người từ khắp nơi trên thế giới – cô kết bạn với những chị học cùng khóa học làm mẹ, và trong những ngày đầu là một bà mẹ đi làm.

Kathy không phải là người may mắn duy nhất nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giữ liên lạc với bạn bè và đồng nghiệp. ở chương trước chúng ta đã gặp Jolie, một nhà thơ đang sống ở New York. Trong hai năm trở lại đây cô rất may mắn và những cuộc gặp tình cờ đã giúp cô thực hiện được nhiều mơ ước và tham vọng trọn đời của mình. Jolie gia tăng cơ hội gặp gỡ may mắn của mình bằng cách nói chuyện với những người cô gặp và giữ liên lạc với họ. cô cũng giữ mối liên hệ tốt với những người bạn trong giới nhà văn và nhà thơ của mình và thân thiết với hàng trăm người. cô trả lời về khía cạnh này của cuộc đời mình: “tôi hoàn toàn chân thật và thực lòng trong giao tiếp với mọi người, và thật sự quan tâm đến những mối quan hệ. tôi không phải là một nhà văn nhốt mình trong nhà. Với tôi, cả cộng đồng là nhà. Vì vậy một khi nhận ra cộng đồng mình là ai – những người thật sự nâng đỡ tôi, nơi tôi cảm thấy như ở nhà – thì tôi rất chú ý nuôi dưỡng cộng đồng đó và cố nghĩ cách giữ liên lạc với họ”.

Những kỹ thuật này đặc biệt hiệu quả vì chúng giúp bạn gây dựng và duy trì một “mạng lưới may mắn” rộng lớn. các nhà xã hội học ước tính trung bình chúng ta quen xấp xỉ 300 người. khi gặp ai đó và bắt đầu nói chuyện với họ, chúng ta chỉ cách những người mà họ biết một bước, hoặc một cái bắt tay. Hãy giả sử, bạn đi dự tiệc và bắt chuyện với một phụ nữ tên là Sue. Trước đây bạn chưa bao giờ gặp Sue cả, nhưng Sue có vẻ thân thiện và bạn nói với cô ấy rằng bạn đang tính thay đổi việc làm. Có thể là Sue không ở vị trí của người sẽ thuê mướn bạn, nhưng có thể cô ấy quen biết người ấy. nhờ nói chuyện với Sue, bạn chỉ cách 300 người mà Sue thân quen có một cái bắt tay. Nhưng sự thể không dừng lại ở đó. Mỗi người bạn của Sue cũng quen biết 300 người khác nữa. có lẽ Sue sẽ giới thiệu bạn với người mà quen với người muốn thuê mướn bạn. bạn chỉ cách hai cái bắt tay với 300x300 người – vị chi là 9000 khả năng mới cho một cơ hội may mắn, chỉ bằng câu chào “hello” với Sue.

Chúng ta hãy trở lại bữa tiệc sinh nhật của lần thứ 50 của Kathy và 50 vị khách từ những quãng đời khác nhau của bà. Chúng ta thử tính xem, mỗi người trong 50 người này trung bình quen thân 300 người khác. Mỗi người trong số đó lại biết thêm 300 người nữa. ngồi bên bàn sinh nhật của mình Kathy chỉ cách một cái bắt tay với 15000 người và hai cái bắt tay với 4, 5 triệu người! với tất cả mối quan hệ tiềm tàng này, có lẽ không hề ngạc nhiên khi những cơ hội tình cờ đóng vai trò quan trọng và tích cực đến thế trong cuộc đời Kathy.

Không hề nhận biết được, người may mắn hành xử theo cách gia tăng tối đa những cơ hội tình cờ trong cuộc đời mình. Họ nói chuyện và dành thời gian cho rất nhiều người, thu hút người khác về phía

mình, và giữ liên lạc với mọi người. những động thái này dệt nên một “mạng lưới may mắn” rộng khắp, với vô số cơ hội tiềm tàng. Chỉ cần một cuộc gặp gỡ tình cờ may mắn là có thể thay đổi cả một cuộc đời.

XÂY DỰNG MỘT MẠNG LƯỚI MAY MẮN

Jessica, một nhà giám định pháp y ở Chicago, là người may mắn suốt đời.

Tôi có công việc trong mơ, hai đứa con tuyệt vời và một người yêu tôi thật lòng. Thật tuyệt vời, nhìn lại cuộc đời mình tôi nhận thấy mình may mắn hầu như mọi mặt. học thuật, tình bạn, gặp gỡ những người cụ thể, có mặt đúng nơi đúng lúc. Tôi không nghĩ mình lại không may ở mặt nào đó.

Jessica đặc biệt may mắn trong đời sống tình cảm. cô luôn dễ dàng tìm được người bạn đời và hình thành mối quan hệ lâu dài với họ. hiện cô có mối thân tình 7 năm với một người đàn ông mà cô nhìn nhận là “hoàn hảo”. trong cuộc phỏng vấn, tôi yêu cầu cô mô tả tình huống cô gặp bạn đời như thế nào.

Tôi gặp anh ấy hoàn toàn tình cờ trong một buổi tiệc. một tối nọ, một người bạn bất ngờ gọi và rủ tôi đi dự tiệc tối với cô ấy. tối hôm ấy tôi đã định là không ra ngoài, nhưng lại nghĩ việc này coi bộ vui đây.

Thế là chúng tôi cùng đi và tôi gặp được tình yêu của đời mình ở đó. Anh ấy cũng bị một người bạn “tha” đi.

Tôi yêu cầu jessica giải thích xem cái gì nằm đằng sau sự may mắn của cô:

Một phần quan trọng của sự may mắn ươm mầm từ việc cứ có mặt ở đó. Nếu bạn năng động và sôi nổi, bạn sẽ gặp nhiều người và gia nhập vào những địa hạt khác. Tôi hay nói chuyện với người lạ, và tôi nghĩ khía cạnh tính cách đó của tôi đã dẫn tôi đến với rất nhiều bạn bè và người yêu. Tôi hay tìm ra người thú vị hơn người tẻ nhạt. nếu tôi tham gia một sự kiện hay một bữa tiệc thì chắc chắn tôi sẽ tìm ra một người thú vị nào đó để trò chuyện. bạn bè bảo tôi rằng người ta bị hút vào tôi bởi vì tôi quan tâm chú ý tới họ. tôi không chỉ nói chuyện với mọi người, mà còn lắng nghe họ nữa. đó là chia sẻ thông tin. Tôi rất nỗ lực giao thiệp với người khác. Tôi cũng hay tổ chức tiệc tùng. Người ta hay bảo tôi: “ ô, tiệc vui quá, bạn tổ chức tiệc vui thật” tôi mời rất nhiều người khác nhau. Tiệc từng lúc nào cũng chỉ đúng vài người cũ thì không khó đoán trước. và một cách tuyệt vời để giới thiệu người này với người khác là rủ thêm người mới đến. cứ hai tháng tôi tổ chức tiệc một lần. và điều này thực sự làm tăng may mắn cho tôi – về sự nghiệp và sự hỗ trợ, những lời khuyên cho việc lên kế hoạch tài chính v.v... đó là chia sẻ kinh nghiệm và chuyên môn cho nhau.

Đó là một trò chơi khả thi. Nếu bạn gặp 20 người một tuần, bạn sẽ có cơ hội gặp ai đó thú vị. vì vậy, một phần trong số đó sẽ tham gia những sự kiện tuyệt vời, những cuộc gặp gỡ vui vẻ chỉ bằng cách có mặt ở đó. Tôi nghĩ thật khó may mắn nếu bạn không làm như vậy.

Nguyên tắc phụ thứ 2: Người may mắn có thái độ điềm tĩnh với cuộc sống đây cũng là một chuỗi kỹ thuật khác mà người may mắn sử dụng một cách vô thức hầu mang lại lợi ích cho mình. Chuỗi kỹ thuật này không nhằm tạo ra những cơ hội tình cờ, mà nhằm nâng cao khả năng nhận biết và hành động theo những cơ hội tự nhiên nảy sinh của người may mắn. trò bài bịp đơn giản sau đây có thể minh họa cho ý tưởng căn bản này.

Hãy tưởng tượng, tôi mời vài vị khách đến dùng bữa tối. tôi đặt 5 lá bài để ngửa lên bàn. Tôi yêu cầu một vị khách nhìn những lá bài, chọn lấy một lá và nhớ nó thật kỹ. kế tiếp tôi yêu cầu vị khách đó rời khỏi phòng vài phút. Tôi nhặt các lá bài lên nhìn từng lá và quyết định lá bài mà tôi nghĩ vị khách vừa chọn. tôi cầm nó lên, đút vào túi quần mình, rồi đặt bốn lá bài còn lại lên bàn. Tôi mời vị khách đó trở vào phòng và bảo anh ấy nhìn tất cả lá bài và cho tôi biết xem có phải lá bài của anh đã mất rồi hay không. Tôi đã thực hiện trò này nhiều lần và tôi luôn luôn chọn đúng.

Tôi nghĩ bây giờ cuộc phỏng vấn chúng ta hãy cũng chơi trò thú vị ấy. thực hiện mẹo lừa bằng bài

tây trên sách quả là khó. Nhưng chúng ta cứ thử. Tôi sẽ đặt năm lá bài lên bàn như hình dưới đây. Bạn hãy nhìn chúng và chọn lấy một lá cho mình và nhớ nó.

Xong chưa? Tốt. bây giờ, hãy tưởng tượng bạn vừa rời phòng và tôi đã rút lá bài mà bạn nhớ vào túi. Tôi mời bạn trở lại phòng và chỉ cho bạn thấy các lá bài trên bàn. Kết quả đoán của tôi là lá bài của bạn biến mất.

bốn lá còn lại ở phần phụ lục A(ở cuối sách). Hãy lật ra xem coi có đúng thật là lá bài của bạn không còn nữa hay không.

Tôi đã làm điều đó như thế nào? Có phải lá bài của bạn ở đó không? Tôi sẽ phải giải thích với bạn. nhưng có lẽ bạn đã suy luận ra rồi, rằng trò này chẳng liên quan gì đến tài ảo thuật của tôi cả. tuy nhiên, tất cả là do yếu tố tâm lý.

Mẹo này lừa được bạn là vì một nguyên tắc tâm lý rất đơn giản, ấy là, chúng ta dường như chỉ lưu ý đến những gì quan trọng đối với mình. Nếu bạn chưa nhận ra bí mật nằm đằng sau trò lừa này thì hãy nhìn lần thứ hai các lá bài được in ở trang trước. thay vì chọn nhớ một lá bài, hãy nhớ tất cả chúng. Giờ thì giờ qua phụ lục A (ở cuối sách), và nhìn những lá bài ở đó. Như bạn sẽ thấy, tất cả các lá bài ấy đều khác.

Cho dù bạn chọn lá bài nào đi chẳng nữa từ trang trước, thì nó cũng biến mất khỏi đội hình xếp bài ở phụ lục A. tôi yêu cầu bạn tập trung nhớ có một lá bài. Vì mục đích đánh lừa, lá bài này trở thành lá bài quan trọng đối với bạn và bốn lá bài kia không quan trọng. khi bạn nhìn những lá bài trong phụ lục. chắc chắn bạn sẽ nhận thấy rằng không chỉ lá bài của bạn không có ở đó mà cả những lá bài khác cũng thay đổi luôn. Đó là một minh chứng hùng hồn về việc, chúng ta có khuynh hướng tập trung chú ý đến thứ quan trọng đến mình, và thường xuyên bỏ qua những khía cạnh khác xung quanh mình ra sao.

Đó là một ý kiến đơn giản, nhưng lại có ngụ ý quan trọng đến cơ hội tình cờ và may mắn. thường thì, chúng ta đơn thuần không để ý đến những cơ hội ở xung quanh mình bởi vì chúng ta quá tập trung lo đi tìm cái khác.

Tôi thực hiện một thí nghiệm đơn giản về hiện tượng này. Tôi đưa cho mọi người một tờ báo và yêu cầu họ nhìn qua và cho biết có bao nhiêu tấm hình ở bên trong. Tất cả mọi thứ xem ra đều rất công bằng và minh bạch. Tôi chỉ đơn thuần muốn biết có bao nhiêu hình trong tờ báo mà thôi. Tất cả mọi người đều thấy công việc này thật dễ dàng và hầu hết đều mất khoảng hai phút để xem khắp tờ báo và đếm hình, một số người mất nhiều thời gian hơn vì họ cẩn thận xem tờ báo đến lần thứ hai và kiểm tra lại lần nữa.

Trong khi thật ra thì tất cả mọi người đều có thể cho tôi biết câu trả lời chỉ trong vòng vài giây mà không phải mất công đếm hình. Tại sao vậy? bởi vì ở trang 2 của tờ báo có một thông điệp ghi rằng: đừng đếm, có 43 bức hình trong tờ báo này. Đây không phải là một dòng chữ nhỏ nằm ẩn ở một góc, mà là một thông điệp khổng lồ, chiếm tới nửa trang báo, với cỡ chữ in to bốn phân. Nó nhìn chòng chọc thẳng vào mặt mọi người. ấy thế mà không ai nhìn ra nó bởi vì tất cả quá mải tập trung vào kiểm tìm những bức hình.

Họ cũng bỏ sót luôn một điều còn quan trọng hơn nữa - ấy là một cơ hội trúng 250 đô la. ở trang chính giữa của tờ báo, tôi đặt một thông điệp khổng lồ thứ hai. Một lần nữa, thông điệp này cũng chiếm nửa trang báo và hiện ra với cỡ chữ cái to – đừng đếm, hãy nói với người thí nghiệm là bạn đọc thấy dòng này và trúng 250 đô la. Lại nữa, không một ai đọc thấy thông điệp này. Tất cả họ cũng bận rộn tìm hình để đếm. quan sát hành vi của họ vào cuối thí nghiệm thật thú vị. tôi hỏi họ xem họ có thấy gì bất thường trong tờ báo này hay không. Khi họ trả lời là không. Tôi bảo họ hãy lật tờ báo lần thứ hai. Trong vòng vài giây, họ thấy ngay thông điệp thứ nhất. nhiều người phá ra cười và nói rằng họ rất ngạc nhiên là mình đã bỏ qua nó. Khi họ thấy thông điệp thứ hai, thậm chí họ còn kinh ngạc hơn nữa, và ngôn ngữ diễn tả của họ thật là muôn màu sắc.

Tất cả mọi người tham gia cuộc thí nghiệm trên đều không nhận ra những cơ hội rõ ràng và quan trọng bởi vì họ không chú ý tìm chúng.

Câu hỏi quan trọng là những típ người nào thường nhận ra được những kiểu cơ hội như thế này? Ai sẽ phát hiện ra tất cả các lá bài đều thay đổi trong trò đánh lừa bài tây? Ai thấy cơ hội trúng 250 đô là trong thí nghiệm tờ báo? Câu trả lời nằm ở sự khác nhau trong chiều hướng tính cách thứ hai của con người may mắn và người không may – sự kích động thần kinh. Người đạt điểm thấp ở chiều hướng này nhìn chung là điềm tĩnh và thư thái trong khi người có điểm cao lại hay căng thẳng và lo âu.

Như được trình bày trong biểu đồ sau đây, người may mắn có điểm kích động thần kinh trong bài kiểm tra tính cách thấp hơn người không may. Và điều này có thể tạo nên sự khác biệt lớn khi họ đủ thu thái để nhận ra những cơ hội may mắn.

Các nhà tâm lý học đã tiến hành nghiên cứu về tác động của lo lắng lên khả năng nhận ra điều mình không tìm kiếm của chúng ta. Trong thí nghiệm nổi tiếng, mọi người được yêu cầu theo dõi thật kỹ một chấm di động ở giữa màn hình. Hầu như tất cả những người tham gia đều nhận thấy những dấu chấm lớn này. Sau đó những nhà tâm lý học bèn thực hiện thí nghiệm tương tự lên một nhóm người thứ hai, nhưng lần này họ treo một giải thưởng lớn cho ai theo dõi chính xác cái chấm ở trung tâm. Theo những điều kiện như vậy, mọi người ít thư giãn hơn nhiều về toàn bộ tình huống, họ trở nên chăm chú đến chấm ở giữa, kết quả, hơn một phần ba số họ không nhận ra những chấm lớn khi chúng xuất hiện ở góc màn hình. Họ càng chăm chú nhìn họ càng bỏ sót nhiều.

Do bởi người may mắn có khuynh hướng thư giãn hơn hết, họ cũng nhận ra cơ hội may mắn hơn nhiều, cho dù là họ không mong chờ chúng.

Họ sẽ là những người phát hiện ra những quảng cáo trong thí nghiệm tờ báo và những chấm lớn ở góc màn hình vi ính. Và khả năng nhận ra những cơ hội như vậy có tác động đáng kể, tích cực lên cuộc đời họ.

Để minh họa điểm này, chúng ta hãy bắt đầu thảo luận xem yếu tố trên có ảnh hưởng như thế nào đến một khía cạnh rất đơn giản của may mắn, đó là bạn có hay bắt được tiền rơi trên đường hay không. Như Huckleberry Finn ghi nhận, con người ta thường thích những đồng tiền mình nhặt được ngoài đường hơn là những đồng tiền do công sức mình làm ra. Richard, 67 tuổi, thường hay nhặt được đồng tiền xu, thậm chí cả tiền giấy trên vỉa hè. Cách đây tám năm ông quyết định để dành số tiền nhặt được vào trong một hũ đặc biệt gọi là “hũ tiền rơi”. Ông cất cái hũ ấy ở trong nhà bếp và thật ngạc nhiên làm sao mà nó mau đầy thế. Trong một cuộc phỏng vấn, Richard bày tỏ rằng ông để ý một hiện tượng lạ - số tiền ông nhặt được dường như có mối liên kết rất chặt với tâm trạng hạnh phúc của ông.

Richard để ý điều này bởi vì, sau một thời gian, ông đã ghi lại mối liên hệ giữa số tiền rơi ông thấy trên đường với tâm trạng hạnh phúc, thư thái hay buồn rầu và lo âu mà ông cảm thấy. khám phá của ông chứng tỏ vai trò quan trọng của những yếu tố này lên việc nhận ra cơ hội xung quanh ông: “tôi sẽ không tìm thấy tiền rơi khi tôi cảm thấy xui xui hoặc nghĩ ngợi.Ồ, hôm nay mình không được buồn bã. Nếu tôi có tâm trạng hạnh phúc, thư giãn, đi thong thả trên đường, thì tôi sẽ rất hay thấy tiền bởi vì tâm trí tôi sáng suốt và tỉnh táo. Thật kỳ lạ, tôi không đi ra ngoài để tìm tiền rơi, nhưng vì tôi không suy nghĩ cụ thể về cái gì cả nên dường như tôi hay tìm thấy tiền”

Khả năng nhận biết những cơ hội của người may mắn là kết quả của cách nhìn nhận thế giới một cách điềm tĩnh của họ. họ không chăm chăm mong chờ sẽ tìm thấy cơ hội nhất định nào đó. Mà họ chỉ nhận thấy chúng khi chúng xuất hiện với họ. ngược lại, người không may mắn có khuynh hướng lo âu hơn. Họ là típ người bận đếm hình trên tờ báo mà không để ý tới mẫu quảng cáo sẽ tặng họ giải thưởng 250 đô la ngay lập tức. trong cuộc sống thực, có lẽ họ rất chú ý đến việc đi họp đúng giờ, tìm việc làm mới, hoặc lo lắng những vấn đề trong cuộc sống của mình.

Hậu quả, họ có cự ly tập trung rất hẹp, có thể khiến họ bỏ lỡ những cơ hội bất ngờ diễn ra xung

quanh trong cuộc sống thường nhật của họ.

Người may mắn trong nghiên cứu của tôi thường hay nhắc tới việc họ nắm bắt được những cơ hội đổi đời trên báo, tạp chí, và trên bảng thông báo, trên internets như thế nào. ở chương 2, tôi đã mô tả cuộc đời may mắn của Lynne. Toàn bộ cuộc đời cô thay đổi khi cô tình cờ xuất hiện trên một bài báo về người phụ nữ thắng rất nhiều cuộc thi. Nhiều người may mắn khác cũng ghi nhận những kinh nghiệm tương tự.

Như trường hợp của Diana, một giáo sư giáo dục học 39 tuổi thuộc đại học Cambridge. Cô kể cho tôi nghe về một trang cuộc đời vô cùng quan trọng, bắt đầu từ một bài báo tình cờ đập vào mắt cô: “một điều gì đó tác động mạnh mẽ lên cuộc đời tôi khi tôi đọc một bài báo về những vấn đề giáo dục mẫu giáo tại Anh. Tôi liền viết một bài phản biện, nhấn mạnh sự bất đồng của mình. Tác giả bài báo liền mời tôi đến gặp ông và hóa ra ông ấy thuộc một ủy ban tư vấn giáo dục của chính phủ. Và vì tôi tạo ấn tượng tốt với họ nên cuối cùng tôi được mời tham gia vào chương trình giáo dục mẫu giáo của quốc gia”

Những người may mắn khác cũng kể về cơ hội may mắn họ tình cờ tìm thấy trên tivi hoặc trên đài phát thanh. Elizabeth, huấn luyện viên Yoya

62 tuổi ở Boston, cho rằng may mắn của mình là nhờ “chiếc radiô kỳ diệu” – luôn đem đến cho bà những cơ hội tuyệt vời: “tôi bắt chiếc radiô kỳ diệu lên và biết bao lần tình cờ không thể hiểu được, tôi bắt trúng ngay chính xác điều tôi đang cần nghe. Cách đây ít lâu tôi đang chuẩn bị li dị và luật sư của tôi khuyên là tôi cần thám tử tư. Ngay ngày hôm sau, một chương trình phát thanh địa phương phỏng vấn người đứng đầu hiệp hội thám tử tư. Tôi liền gọi cho ông ấy và được giới thiệu với một thám tử tư sống gần nơi tôi ở. Tôi liên lạc với người ấy và thuê anh ta ngay – hóa ra anh ta là một tay giỏi giang. Một dịp khác tôi muốn mở rộng tầm hiểu biết của mình về cuộc sống, tôi vặn radiô lên và nghe một chị nói về lớp xã hội học rất hấp dẫn tại một trường đại học địa phương. Thế là tôi gọi cho đài phát thanh để tìm hiểu chi tiết, và vài tuần sau đã tham dự khóa học xã hội học kéo dài một tuần tại một khu trại xinh xắn. chiếc radiô diệu kỳ còn làm được nhiều hơn thế nữa”.

Điềm tĩnh, thông thả không chỉ giúp người may mắn tìm thấy tiền trên đường phố, hay phát hiện ra những thông tin bổ ích trên báo, trên tạp chí hay trên radiô. Mà nguyên tắc này cũng hỗ trợ họ những cuộc gặp gỡ và chuyện trò với người khác. Họ không đi dự tiệc hay họp mặt để có ý định tìm bạn đời trong mơ hay tìm ai đó sẽ mang tới cho mình một công

việc ngon lành. Thay vào đó họ cứ thư thái, điềm đạm và vì vậy họ bắt nhịp được với nhiều cơ hội diễn ra xung quanh mình. Họ đi dự tiệc và lắng nghe mọi người. người may mắn trông thấy điều gì đang ở đó, chứ không cố gắng tìm cho ra điều mình muốn thấy. kết quả, họ dễ lĩnh hội những cơ hội tự nhiên nảy sinh hơn.

John, một kế toán viên may mắn từ Nevada, nhận xét về việc anh đã tiếp nhận được nhiều cơ hội tích cực bằng cách thư thái và không quá căng thẳng vào điều mình đang tìm kiếm như thế nào: “tôi nghĩ may mắn của tôi là vì tôi điềm tĩnh và cởi mở với những gì hiện hữu hơn là đi tìm một cái gì đó thật đặc biệt, cụ thể. Cách đây không lâu, tôi mua một chiếc xe hơi thật oách – một chiếc xe đời mới có tổng số dặm đi được thấp. những nếu lúc đó tôi nghĩ: “mình muốn một chiếc Mercedes dùng rồi, có tổng số dặm đi được nhiều đó, thì chắc hẳn tôi đã không tìm được một chiếc xe tuyệt vời bằng cách theo dõi trên bảng thông tin – tuy không phải là một chiếc Mercedes nhưng nó rất hợp với tôi. Và, khi tôi chuyển đến Lá Vegas vào tháng 2, tôi đi xem hai căn nhà thì tìm được một nơi hoàn hảo. nếu tôi đặt ra quá nhiều chi tiết cụ thể thì hẳn tôi đã không tìm được căn nhà thích hợp. nhưng tôi lại thả lỏng và ngay lập tức phát hiện được một căn nhà đẹp không thể tả. vì vậy điều tôi nhận ra là nếu tôi muốn một thứ gì đó thật đặc biệt, thì cuộc đời tôi sẽ không may mắn như vậy; nhưng nếu tôi thư giãn và để mặc sự việc tiến triển thì tất cả mọi thứ hóa ra lại tốt hơn nhiều.

Tóm lại, người may mắn giỏi phát hiện những cơ hội tự nhiên xuất hiện. điều đó quả cũng trở trêu, nhưng đừng quá ráo riết tìm kiếm thì cuối cùng ta lại tìm thấy thật nhiều.

NHẬT KÝ MAY MẮN: BÀI LUYỆN SỐ 5

Bạn đã bỏ lỡ cơ hội may mắn nào trong đời mình?

Hãy nghĩ lại một tình huống gần đây mà bạn phải bỏ lỡ mất cơ hội nói chuyện với một người mà bạn không biết rõ những muốn làm quen. Có thể bạn thấy một anh chàng có vẻ đặc biệt quyến rũ hoặc thân thiện tại một buổi tiệc, nhưng bạn mắc cỡ quá nên đã không bắt chuyện với anh ta. Hoặc bạn vừa nghe một nhà hùng biện diễn thuyết thật lôi cuốn, nhưng sau đó bạn không có dịp nói chuyện với ông ta. Hoặc có thể bạn dự buổi dạ hội ở công ty, và thấy người mà bạn đã quen nói rất nhiều, nhưng người đó đã ra về trước khi bạn kịp tự giới thiệu mình. Hoặc có thể bạn bất ngờ gặp ai đó trong cửa hàng, nhưng dường như đó không phải là thời điểm hay nơi chốn thích hợp để bắt đầu làm quen. Hoặc một cô bạn hay một đồng nghiệp giới thiệu bạn với một người quen của cô ấy, nhưng bạn không có thời gian để giao thiệp với anh ta.

Hãy dành ra ít phút, nhắm mắt lại và hồi tưởng cảnh đó trong đầu bạn. Hãy nghĩ về cách phục sức của người đó, cách anh (cô) ấy xử sự và lý do bạn bỏ lỡ cơ hội làm quen người ấy. xong, hãy ghi chi tiết những gì bạn vừa nghĩ vào nhật ký may mắn của bạn.

Bây giờ, tôi muốn bạn quay ngược đồng hồ lại và tưởng tượng ra một diễn biến khác hoàn toàn trái với những gì đã xảy ra. Tưởng tượng bạn đang ở trong một vũ trụ song song, nơi bất cứ thứ gì và tất cả mọi thứ đều có thể xảy ra. Trong thế giới mới đó, bạn gặp lại đúng người ấy và có cơ hội chuyện trò với họ. có lẽ bạn sẽ đã chủ động chào hỏi họ trước ở buổi tiệc. hoặc có lẽ bạn tình cờ gặp nhà hùng biện ở khu vực cầu thang sau buổi nói chuyện rực lửa của ông. Bạn và người ấy đã cùng lúc tìm mua món đồ tại cùng một cửa hàng và đã nói chuyện với nhau. Có lẽ bạn đã kịp giới thiệu về mình với người đó trước khi cô ấy rời buổi dạ tiệc sau giờ làm việc. hoặc có lẽ bạn không phải vội và khi cô bạn giới thiệu mình với một anh chàng, và vì vậy cả ba người có dịp uống cà phê. Trong nhật ký may mắn, hãy ghi vài chi tiết về cách hai người gặp gỡ nhau như thế nào.

Kế tiếp, hãy tưởng tượng rằng bạn thấy người đó dễ gần và dễ dàng nói chuyện với. cụ thể, hãy tưởng tượng rằng cuộc gặp gỡ diễn ra tốt đẹp đến mức nó có ảnh hưởng tích cực lên cuộc đời bạn. có lẽ người ở buổi tiệc ấy sau này trở thành ý trung nhân hoàn hảo của bạn, và hai người yêu nhau thắm thiết. có thể cuộc chạm trán ở cầu thang lại dẫn đến một cơ hội nghề nghiệp tuyệt vời cho bạn. hoặc người trong cửa hàng trở thành một trong những người bạn thân tình của bạn. có lẽ cuộc trò chuyện ở buổi dạ tiệc nơi cơ quan dẫn tới một hợp đồng kinh doanh không thể tin được. hãy để trí tưởng tượng của bạn bay bổng khi bạn nghĩ đến những cuộc gặp gỡ làm thay đổi cuộc đời bạn. bây giờ hãy ghi lại những tác động biến đổi của cuộc gặp gỡ đó vào nhật ký may mắn của bạn

Bài luyện này được thiết kế nhằm minh họa sức mạnh của những cơ hội may mắn tình cờ - những sự kiện và những quyết định nhỏ nhất có tác động lớn lao đến cuộc đời bạn như thế nào. Trong thực tế, rõ ràng chúng ta không thể quay ngược chiều kim đồng hồ lại và những cơ hội đã qua được. đơn giản là không cách gì biết được việc gì hẳn đã xảy ra, nếu bạn thực sự gặp cái người huyền bí đó. Nó có thể, tuy nhiên, làm thay đổi tương lai bạn. những kỹ thuật đa dạng này sẽ làm gia tăng khả năng gặp gỡ tình cờ thật sự như bạn mô tả trong nhật ký may mắn. và, bước đầu tiên để áp dụng kỹ thuật đó vào cuộc sống của bạn là hãy cố tìm hiểu kỹ những điều đơn giản, những giả thiết vô cùng công hiệu nằm ẩn sâu đằng sau chúng.

Nguyên tắc phụ thứ 3 :

Người may mắn sẵn sàng đón nhận những kinh nghiệm mới trong cuộc sống.

Đây là chuỗi kỹ thuật thứ ba, cũng là cuối cùng, mà người may mắn sử dụng một cách vô thức để nói rộng vận hội của mình. Những kỹ thuật này xoay quanh một chiều hướng tính cách quan trọng khác:

“phóng khoáng”. Người có điểm cao ở chiều hướng này thích có nhiều thay đổi mới lạ trong cuộc sống. họ thích cọ sát với những kinh nghiệm mới, loại thức ăn mới và cách làm việc mới. dường như họ không bị những qui ước, tục lệ ràng buộc; và họ thích những khái niệm không thể đoán trước được. người có điểm phóng khoáng thấp có khuynh hướng khép khe, giáo điều hơn. Họ thích làm theo cách mà họ đã làm trong quá khứ. Họ thích ý nghĩ rằng ngày mai sẽ tương tự như ngày hôm qua và ngày hôm nay. Họ không mạo hiểm với những cái mới lạ.

Như được trình bày trong biểu đồ dưới đây, người may mắn có điểm phóng khoáng cao hơn nhiều so với người không may mắn. và điều này giúp họ gia tăng những cơ hội tình cờ trong đời mình.

ở đầu chương này, chúng ta đã gặp Robert, kỹ sư an toàn hàng không, luôn thành công với những cuộc gặp gỡ tình cờ. trong một cuộc phỏng vấn, Robert nhấn mạnh đến ý thích sự đa dạng, phong phú trong cuộc đời mình: “tới ngày đi nghỉ, chúng tôi không bao giờ đặt phòng trước mà cứ thế bay đi và khi tới nơi mới đăng ký khách sạn”

Eugenie là một bà nội trợ 32 tuổi. cả cuộc đời đều do nhu cầu trải nghiệm cái mới chèo lái. Cô đã làm nhiều việc khác nhau và không bao giờ đi nghỉ tại một địa điểm hai lần. cô là thành viên của câu lạc bộ thủ công mỹ nghệ địa phương. Trong khi các thành viên khác chỉ chuyên làm một loại sản phẩm, thì Eugenie cố thử tất cả mọi thứ, từ làm đồ gốm đến may vá, vẽ tranh đêm may rido. Ngôi nhà cô tràn ngập các loại cốm bắp điểm tâm, bột giặt, thuốc khử mùi hôi cơ thể và kem đánh răng khác nhau. Nguyên tắc đó đã ảnh hưởng đến những chuyến mua sắm hàng tuần của cô, như cô giải thích với tôi: “nếu bảo tôi tuần nào cũng đi đúng cửa hàng đó và mua cùng ba mươi món đồ như thế chắc tôi phát điên lên mất. mỗi tuần tôi đi một cửa hàng khác nhau, tuần này khác tuần sau, tuần tới khác tuần tới nữa”.

Nhiều người may mắn trong nghiên cứu của tôi dành thời gian đáng kể cho việc lòng sự đa dạng và thay đổi vào cuộc sống của mình. Trước khi ra một quyết định quan trọng, có người lập danh sách những giải pháp khác nhau và thấy súc sắc để quyết định giải pháp mình sẽ chọn. người khác tự nghĩ ra những kỹ thuật đặc thù để thúc ép bản thân gặp gỡ những tí người khác nhau. Chẳng hạn, một anh nhận thấy hễ đi tiệc tùng thì mình dường như chỉ nói chuyện với cùng một tí người như nhau. Để phá vỡ nề nếp này, anh pha thêm màu sắc vào cuộc sống của mình, trước khi đến dự buổi tiệc, anh định sẵn là mình sẽ chỉ nói chuyện với những phụ nữ mặc áo đỏ, và lần khác chỉ tán gẫu với những phụ nữ mặc đồ đen.

Mặc dù có vẻ kì lạ, nhưng trong những trường hợp nhất định, kiểu hành xử này làm gia tăng cơ hội may mắn trong cuộc đời của chúng ta.

Hãy tưởng tượng bạn đang sống giữa một khu vườn táo rộng mênh mông. Và hàng ngày bạn cần phải đi vào vườn hái một rổ táo thật to. Vài ngày đầu tiên, bạn không gặp vấn đề gì với quyết định sẽ hái táo ở đâu. Chỗ nào ở bất cứ nơi nào bạn tới. nhưng thời gian dần trôi, càng ngày càng khó thấy tìm thấy táo ở những nơi mà bạn đã tới trước đó. Và càng quay lại vị trí cũ, bạn lại càng khó tìm thấy táo. Những nếu bạn quyết định chỉ luôn tới những chỗ trong vườn táo mà trước đó bạn chưa bao giờ đặt chân tới, hoặc thậm chí ngẫu nhiên chọn nơi đến, thì cơ hội tìm thấy sẽ tăng rất lớn.

Với may mắn cũng giống hết như thế. Thật dễ làm cạn kiệt những cơ hội trong đời bạn khi cứ nói chuyện cùng một kiểu cách với cùng một số người, đi theo lộ trình cũ từ nhà đến công sở, năm nào cũng đi nghỉ mát ở một nơi. Trong khi những kinh nghiệm mới mẻ hoặc ngẫu nhiên luôn tiềm tàng những cơ hội mới. giống như đến một nơi mới trong vườn cây ăn quả, thỉnh linh bạn được bao quanh bởi hàng hàng lớp lớp táo.

CÙNG CƠ HỘI KHÁC CUỘC ĐỜI

Trong vô số lần phỏng vấn người may mắn và người không may, thì cuộc phỏng vấn Brenda rất hay gặp tai nạn. vài năm trước cô vấp phải con chó của mình và ngã vào cạnh ghế sofa. Vài ngày sau cô

bỗng cảm thấy đau đớn ở hông. Con đau âm ỉ càng lúc càng dữ dội và cô bắt đầu khó thở. Đi khám mới biết cú đập tường bình thường vào ghế sofa đã khiến cô bị tổn thương phổi. kiểu biến cố như thế không hiếm xảy ra trong cả cuộc đời của Brenda. Brenda nhận mình là đen đủi và là, nguyên văn lời cô, “tai họa biết đi”. Martin thì lại khác hoàn toàn.

Cách đây vài năm anh mua một tấm vé số phổ thông. Tối hôm đó anh nằm trong bồn tắm lắng nghe kết quả cào số trên ti vi. Khi ba con số đầu tiên của anh được xướng lên. Martin nhảy ra khỏi bồn tắm và chạy bổ vào vào phòng khách. Martin không thể tin mình lại trúng bốn, năm, sáu con số tất cả. Martin trúng số trên 7 triệu bảng anh và, không ngạc nhiên, anh cho mình là một người may mắn.

Khi bắt đầu phỏng vấn, tôi yêu cầu Brenda và Martin kể cho tôi nghe bất kỳ biến cố may mắn hoặc xúi quẩy nào đó xảy ra với họ gần đây. Bao năm qua tôi đã hỏi biết bao người may mắn và người không may câu này.

Những lần này tình huống có khác, vì tôi đã biết câu trả lời từ lâu rồi. sự thực, tôi biết về những biến cố gần đây trong cuộc sống của Brenda và Martin còn rõ hơn cả họ nữa. tuy nhiên, họ không nhận ra mình đang thực hiện một thí nghiệm nhằm quan sát mối liên hệ giữa may mắn và những cơ hội tình cờ.

Không như phần lớn công trình của tôi, thí nghiệm này không xảy ra ở trong phòng thí nghiệm trường đại học, mà diễn ra trong đời sống hàng ngày của Brenda và Martin trong suốt cuộc phỏng vấn, họ giải thích tại sao người may mắn tình cờ gặp nhiều cơ hội hơn người không may.

Vài tuần trước đó tôi tình cờ gặp một nhà sản xuất phim truyền hình đang làm một chương trình về nghiên cứu may mắn của tôi. Cô cho biết một số người may mắn và người không may – bao gồm Brenda và Martin – đã tình nguyện tham gia vào chương trình và rất hăm hở tham gia một số thí nghiệm. tôi muốn minh họa xem người may mắn tạo cơ hội may mắn cho mình như thế nào, bằng cách đặt Brenda và Martin vào cùng đúng những cơ hội như nhau để xem mỗi người họ phản ứng ra sao. Nhưng tôi không muốn làm trong phòng thí nghiệm, mà muốn thực hiện nó trong thế giới thực. mặc dù ý tưởng này rất đơn giản, nhưng nó đòi hỏi phải bỏ nhiều công sức và phải lập kế hoạch chi tiết – gồm một số tờ 5 ,

bốn bối cảnh quay và rất nhiều camera. Cuộc thí nghiệm diễn ra trong một quán cà phê và cả khắp mọi nơi trong quán. Chúng tôi yêu cầu Brenda và Martin đến quán cà phê vào những thời điểm khác nhau, và chờ ở đó cho đến khi gặp người liên quan trong nghiên cứu của tôi.

Chúng tôi tạo ra hai cơ hội “tình cờ” tiềm tàng cho cả Martin và Brenda. Chúng tôi để một tờ 5 đô la mới cứng xuống vỉa hè ngay bên ngoài quán. Martin và Brenda chắc chắn sẽ đi qua đó để đi vào quán cà phê – nhưng không biết họ có nhận thấy tờ tiền đó hay không? Chúng tôi cũng sắp đặt mỗi bàn có một người đang ngồi. trong số họ có một doanh nhân thành đạt, trong khi người kia thì không. Tất cả bốn người đều được chỉ thị là hành xử theo cách giống hệt nhau, cho dù là Brenda hay Martin ở trong quán. Liệu Brenda và Martin có tận dụng tối đa cơ hội này không?

Chúng tôi cho camera chạy và chờ Martin và Brenda tới. Martin là người đầu tiên tới quán cà phê. Anh lập tức nhận thấy tờ 5 đô la, anh nhặt nó lên và đi vào quán. Khi vào bên trong anh gọi một tách cà phê và ngồi xuống kế bên người doanh nhân thành đạt. trong vòng vài phút, Martin tự giới thiệu mình và mời nhà doanh nghiệp một tách cà phê. Người đàn ông kia nhận lời và thoảng cả hai đã chuyện trò thoải mái. Sau khi Martin rời khỏi quán cà phê, chúng tôi đặt xuống đường một tờ 5 đô la khác và chờ Brenda.

Nhưng một sự việc bất ngờ xảy ra. Thay vì là Brenda tới thì một người phụ nữ đẩy xe chở con bước đến hè phố. Bà nhận thấy tờ tiền và nhặt lên và bước đi khỏi. tôi cho rằng bà ấy là một người may mắn, nhưng không bao giờ kiểm chứng được. chúng tôi đặt thêm một tờ 5 đô la khác xuống đường và chờ. Vài phút sau, Brenda xuất hiện. cô dẫm chân lên tờ 5 đô la và đi vào quán cà phê. Cô đi đến

quầy và gọi một tách cà phê, và ngồi xuống kế bên ông thương nhân. Không như Martin, cô ngồi đó im lặng và hầu như không nói một lời nào với bất cứ ai.

Buổi chiều tôi phỏng vấn cả hai người xem có biến cố may mắn hay không may nào xảy đến với họ vào ngày hôm đó hay không. Brenda nhìn tôi ngơ ngác và bảo đó là một buổi sáng nhạt nhẽo. Martin lại hăng hái kể lại chuyện anh tìm thấy tờ 5 đô la trên đường phố, và cuộc chuyện trò thú vị với một doanh nhân ở trong quán cà phê.

Cùng một cơ hội nhưng cuộc đời khác nhau!

NHẬT KÝ MAY MẮN : BÀI LUYỆN SỐ 6

Hồ sơ may mắn của bạn: nguyên tắc 1

Chúng ta hãy quay lại điểm số của bạn trong Hồ Sơ May Mắn ở bài luyện số 1. ba đề mục (lời tuyên bố) đầu tiên của bài trắc nghiệm đó liên quan đến những nguyên tắc phụ được thảo luận trong chương này. Đề mục 1 là công cụ đơn giản đo lường mức hướng ngoại của bạn. đề mục 2 cho biết bạn có khuynh hướng lo lắng như thế nào và đề mục thứ 3 liên quan đến mức độ sẵn sàng đón nhận những kinh nghiệm mới của bản thân.

Chấm điểm:

Hãy xem lại những điểm số bạn đã chấm cho ba đề mục này, rồi cộng tất cả các điểm đó lại với nhau để thành điểm tổng (xem ví dụ dưới đây). Đây chính là điểm số cho nguyên tắc may mắn thứ nhất của bạn.

Lời tuyên bố điểm số của bạn(1 -5)

Tôi thỉnh thoảng tán gẫu với người lạ khi đứng xếp hàng trong siêu thị hoặc ngân hàng.

Tôi không có khuynh hướng lo lắng hay lo âu về cuộc sống.

Tôi sẵn sàng thử những kinh nghiệm mới, như là thử loại thức ăn đồ uống mới.

Tổng số điểm cho nguyên tắc may mắn thứ 12

Nào bây giờ hãy nhìn thang điểm sau đây để khám phá xem điểm số của bạn được xếp vào loại cao, trung bình hay là thấp. hãy ghi chú điểm và loại của bạn vào nhật ký may mắn. vì những kết quả này sẽ rất quan trọng khi chúng ta thảo luận cách làm thế nào để gia tăng may mắn trong cuộc đời bạn

Điểm thấp 345678

Điểm trung bình 9 10 11

Điểm cao 12 13 14 15

Tôi đã yêu cầu rất nhiều người may mắn, người không may và người trung hòa hoàn tất hồ sơ May Mắn này. Người may mắn thường có tổng số điểm cao ở những đề mục này hơn người khác. Người không may đạt điểm thấp.

TÓM TẮT NGUYÊN TẮC THỨ 1

Người may mắn tạo ra, chú ý và bắt nhịp với những cơ hội tình cờ trong cuộc đời mình. Họ làm điều này theo nhiều cách khác nhau. Họ bắt chuyện với nhiều người hơn bởi vì họ hướng ngoại. nhiều người bắt chuyện với họ hơn vì họ là “thời nam châm giao tế”. và họ giỏi giữ liên lạc với mọi người. người may mắn cũng thư giãn và điềm tĩnh hơn người không may, và điều này giúp họ để ý thấy những cơ hội tình cờ ở nhiều mặt trong cuộc sống của họ. cuối cùng, người may mắn thử nghiệm nhiều kinh nghiệm mới vào cuộc đời mình, và gia tăng tối đa những cơ hội tình cờ may mắn

NGUYÊN TẮC 1:

Tăng tối đa những cơ hội tình cờ trong đời bạn.

Nguyên tắc: người may mắn tạo ra, chú ý và bắt nhịp với những cơ hội tình cờ trong cuộc đời mình.

Nguyên tắc phụ:

Người may mắn xây dựng và duy trì mạng lưới may mắn vững chắc. Người may mắn có thái độ

điền tĩnh với cuộc sống.

Người may mắn sẵn sàng đón nhận những cơ kinh nghiệm mới trong cuộc sống

Gia tăng may mắn trong đời bạn

Những kỹ thuật sau đây:

Xây dựng và duy trì một “mạng lưới may mắn” vững chắc.

Hãy nghĩ lại trường hợp Robert, nhân viên an toàn hàng không may mắn, liên tục tình cờ gặp gỡ người có tác động tốt trên cuộc đời mình. Bí quyết cho thành công của Robert là giao thiệp với mọi người – thích dành thời gian cho bạn bè, đi tiệc tùng và tán gẫu với những người lạ khi xếp hàng ở siêu thị. Càng gặp được nhiều người càng có cơ may gặp gỡ “tình cờ”. ngoài ra, người may mắn như Robert cũng là “thời nam châm giao tế” – người ta bị thu hút về phía họ do bởi ngôn ngữ cơ thể sống động của họ. hãy quan tâm chú ý đến ngôn ngữ cơ thể trong cuộc sống xã hội và ở nơi công sở của bạn. hãy tập thói quen mỉm cười – với người bạn đã biết và với người bạn muốn tiếp xúc. Đừng cố giả tạo cười, mà hãy bộc lộ cảm xúc thật của mình. Đồng thời nhớ áp dụng cử chỉ điệu bộ mở. đừng khoanh tay và đừng che mặt. bắt chuyện thân thiện cùng giao tiếp nhân quan. Cuối cùng, người may mắn cố giữ liên lạc với những người mà họ đã gặp. như Kathy tự mô tả mình là “một nhà sưu tầm con người”, có thể tụ tập được 50 người bạn tới dự sinh nhật mình. Tôi cũng muốn làm như bà. Hãy cố bắt chuyện với nhiều người hơn nữa, dùng ngôn ngữ cơ thể để cuốn hút mọi người và giữ liên lạc với bạn bè, đồng nghiệp.

Bài luyện đề nghị

Kết giao

Vào mỗi tuần trong tháng tới, tôi đề nghị bạn cố bắt chuyện với ít nhất một người lạ, hay một người bạn không biết rõ. Mặc dù người may mắn thấy việc nói chuyện với mình không biết là dễ dàng, nhưng hầu hết người cho thế là khó khăn. Sau đây là một số bí quyết để kết giao một cách tốt nhất.

Đừng thử bắt chuyện với người có vẻ khiến cho bạn không thoải mái; thay vào đó, chỉ bắt chuyện với những người có vẻ thân thiện và dễ tiếp cận.

Tránh để cho sự mào đầu của bạn không tự nhiên và giả tạo, mà hãy lợi dụng ngữ cảnh tự nhiên hầu bắt chuyện – như là bạn đang đứng xếp hàng kế bên một người, hoặc tình cờ đang lựa sách ở cùng một khu vực của tiệm sách, hoặc ngồi kế bên ai đó trên xe lửa hoặc trên máy bay.

Để ngỏ lời làm quen, hãy hỏi người kia thông tin hay nhờ giúp đỡ gì đó. Trong cửa hàng bạn có thể hỏi xem cô ấy biết khi nào thì cửa hàng đóng cửa, trên đường phố thì hỏi đường, hoặc hỏi xem họ có biết quán ăn cụ thể nào đó hay không. Còn không thì bạn hãy bình phẩm về cái gì đó ở người kia mà bạn thấy thích, thấy thú vị. ở buổi tiệc, bạn có thể nhận xét người kia mặc áo đẹp quá, bạn thích thật sự và hỏi xem cô ấy mua ở đâu. Trong quán cà phê, bạn có thể thấy ai đó cầm quyển sách mà bạn nghĩ mình muốn đọc. hỏi xem anh ta nghĩ về nó như thế nào, hãy sử dụng những câu hỏi “mở” hơn là câu hỏi “đóng”. Câu hỏi đóng thường được trả lời là “không” hoặc “có”, và không khuyến khích chuyện trò thêm. Trong khi câu hỏi mở đòi hỏi phải trả lời dài hơn, mô tả kỹ hơn và thường được sử dụng như một bàn nhún để giao tiếp giữa người với người. Chẳng hạn, “bạn thích Tolken không?” là câu hỏi đóng, trong khi “bạn nghĩ gì về Tolken” là câu hỏi mở

Nếu người kia có vẻ thân thiện thì hãy mở rộng thêm phần mào đầu bắt chuyện của bạn. cho họ biết lý do vì sao bạn muốn biết giờ cửa hàng đóng cửa; tại sao bạn muốn được chỉ tới nhà hàng kia; hoặc tại sao bạn dự tính đọc quyển sách đó. Nếu hai người trò chuyện “tâm đầu ý hợp” thì có thể hẹn gặp lại. đừng ngại xem người kia có muốn đi uống cà phê với bạn vào dịp nào đó, hoặc mời cô ấy đi dự tiệc, hoặc đi xem phim cùng với bạn bè của bạn.

Quan trọng hơn hết, đừng sợ bị từ chối. mấy lần thử đầu tiên của bạn có thể chỉ là vài câu chớp nhoáng, không hơn. Đừng nghĩ ngợi về cá nhân bạn quá đáng – có thể người kia đang bận hoặc không

muôn chuyện trò – cứ tiếp tục với người khác. Còn có nhiều người ở ngoài kia và trong đó có thể nhiều người sẽ vui vì bạn thử bắt chuyện với họ.

Trò chơi nối lại liên lạc.

Mỗi tuần tôi đề nghị bạn hãy liên lạc với một người mà từ lâu bạn chưa gặp lại. nhiều người thấy việc này rất khó, sau đây là một số gợi ý xem nên làm việc đó như thế nào.

Hãy nhìn vào sổ địa chỉ của bạn và lập danh sách tên và số điện thoại của tất cả những người mà bạn chưa nói chuyện lại sau một thời gian. Hãy trở lại thời bạn đi học, đi làm và các cuộc gặp gỡ ngoài xã hội. hãy lập danh sách đó càng dài càng tốt. sau đó, mỗi tuần bạn hãy chơi trò “mười phút liên lạc” một lần. hãy dành cho mình 10 phút để nói chuyện với người mà lâu bạn không gặp. chọn một cái tên nhắc máy điện thoại lên và gọi cho họ . nếu người kia nhắc máy, hãy chuyện trò với họ - giải thích là bạn cảm thấy buồn vì không liên lạc, hỏi thăm xem họ dạo này thế nào, và cuộc sống của họ ra sao. Nếu anh ta không trả lời thì nhanh chóng tìm một ứng viên khác từ sổ địa chỉ của bạn và gọi cho cô ấy. bạn có 10 phút để nói chuyện với người đã lâu bạn chưa nói chuyện. và thời gian của bạn được bắt đầu tính từ bây giờ.

Rèn luyện thái độ điềm tĩnh, thư thái hơn với cuộc sống.

Người hay lo lắng thường hay tập trung chú ý đến các thứ trong phạm vi hạn hẹp, và vì vậy mà họ hay bỏ lỡ, không nhận ra được những cơ hội xung quanh mình. Hãy nghĩ lại thí nghiệm tờ báo mà tôi vừa nêu ở phần trước, xem tất cả mọi người bỏ lỡ dịp trúng 250 đô la chỉ vì mãi tập trung lo đếm hình như thế nào. Người may mắn thư thái, nhẹ nhàng với cuộc sống hơn, nên dễ nắm bắt được những cơ hội xung quanh mình nhiều hơn. Quan trọng, không chỉ là bạn nhìn như thế nào, mà còn là bạn nhìn ở đâu. Hẳn bạn có nhớ Lynne, một người may mắn gặp dịp đổi đời khi tình cờ xuất hiện trên một bài báo về một phụ nữ thắng rất nhiều cuộc thi. Những người may mắn khác tình cờ tìm thấy vận may của mình trên tivi hoặc trên đài phát thanh. Tôi mong bạn hãy kết hợp những kỹ thuật này vào cuộc sống của mình. Hãy nhìn thế giới bằng con mắt trẻ thơ, không trông chờ và không thành kiến – xem có những gì ở đó hơn là mong đợi ở đó phải có điều mình muốn. nếu đi dự tiệc mà chỉ chú tâm để tìm gặp người bạn đời hoàn hảo, thì bạn sẽ bỏ mất những cơ hội tuyệt vời quanh đó. Hãy cứ thư thái, thoải mái, vui vẻ. đừng để những niềm mong chờ giới hạn tầm nhìn của bạn. hãy nhớ rằng bạn được vây quanh bởi hàng hà sa số những cơ hội. chỉ cần bạn nhìn vào đúng nơi và xem ở đó có gì xảy ra.

Bài luyện đề nghị

Thư giãn và rồi hãy làm đi!

Nhiều người may mắn đã dùng các kỹ thuật thư giãn khác nhau hầu làm giảm mức độ Stress. Đây là một trong số những bài luyện tốt nhất, giúp bạn tiếp cận cuộc sống một cách thư thái hơn, và giảm thiểu căng thẳng cho cơ thể và cho trí óc của ạn. hãy thực hiện bài luyện sau đây ngay lập tức, và từ nay trở đi, hãy cứ thực hiện nó mỗi lần bạn cảm thấy lo âu, thấp thỏm.

Trước hết, hãy tìm một căn phòng hay một chốn yên tĩnh. Kế tiếp, hãy nhắm mắt lại và hít thở vài hơi thật sâu. Nào, giờ hãy tưởng tượng mình đang ở trong một khung cảnh mà mình cảm thấy thư thái, thả lỏng. có thể bạn đang nằm trên một bãi biển ngập tràn ánh nắng. hay bạn đơn đạo bước trong một khu rừng xanh lá vào một ngày hè. Hay bạn đang dõi mắt ra một mặt hồ tĩnh lặng. trong tâm trí, bạn hãy hình dung ra bất kỳ cảnh tượng nào khả dĩ giúp bnj thấy bình tâm và hạnh phúc. Tưởng tượng xem lúc đó bạn cảm thấy như thế nào. Tưởng tượng xem bạn thấy những âm thanh gì nếu bạn ở đó thực sự. tiếng sóng vỗ vào bờ. tiếng chim ríu rít trên cành. Tiếng gió đùa trên lá. Tưởng tượng, có những hạt cát mịn chạm vào những đầu ngón tay bạn. bạn hít thở mùi không khí trong lành của vùng thôn quê. Tưởng tượng, bạn đang đắm chìm, hòa tan vào tất cả mọi cảnh vật xung quanh – không chỉ những gì bạn muốn nghe và muốn thấy, mà tất cả vạn vật hiện hữu ở nơi ấy, những âm thanh, hình hài, màu sắc, và mùi hương. Giờ hãy tưởng tượng tất cả mọi căng thẳng trong cơ thể bạn đang từ từ toát ra ngoài. Tưởng

tượng nó chảy xuống cơ thể bạn và tuôn ra ngoài qua đường bàn chân và bàn tay bạn. hãy khởi đi từ vùng đầu của bạn, thư giãn các cơ mặt khi căng thẳng và stress trôi đi. Giờ, hãy nhẹ nhàng quay đầu qua trái, qua phải, rồi lên và xuống. hãy để cho vai bạn thoải mái thả lỏng. nhẹ nhàng rung lắc cánh tay và bàn tay khi bạn tưởng tượng căng thẳng tuôn ra ngoài qua đầu ngón tay mình. Lại hít một hơi thật sâu nữa, và thư giãn phần thân thể phía trên. Nhẹ nhàng lắc từng căng chân, và mừng tượng mình đang tự do và thả lỏng. dành vài phút cho toàn bộ cảm giác thư thái lan tỏa khắp cơ thể bạn. cuối cùng, từ từ mở mắt ra và dần dần trở về thế giới thực. hãy nghĩ xem, bây giờ bạn cảm thấy như thế nào so với trước khi thực hiện bài luyện này – xem bạn đã thư giãn và phóng khoáng hơn ra sao. Đây là một phương pháp tuyệt diệu, nhằm tạo ra trạng thái sảng khoái, một trạng thái đầy quyền năng, sẽ có lợi cho cơ thể, cho trí não và cho sự may mắn của bạn.

Càng thực hiện bài luyện này nhiều, bạn càng nhanh chóng đạt đến trạng thái thả lỏng và phóng khoáng. Vì vậy, bất cứ khi nào bạn cảm thấy bị stress và lo lắng, thì chỉ cần dành ra một quãng thời gian yên lặng và thực hiện bài tập này. Bạn sẽ ngạc nhiên vì những gì xảy ra.

Mở lòng ra với những trải nghiệm mới trong cuộc sống của bạn. Nhiều người may mắn thúc đẩy cơ hội tình cờ bằng cách dấn thân vào cái mới. họ thường đi những tuyến đường khác nhau từ nhà đến sở làm, và thỉnh thoảng dùng sức sắc để ra quyết định cho phong phú. Câu chuyện nhật tảo trong khu vườn giải thích hành vi này có thể gia tăng những cơ hội tình cờ may mắn trong cuộc đời mỗi người như thế nào. Hãy ứng dụng kỹ thuật đó vào cuộc sống của bạn.

Bài luyện đề nghị

Chơi trò súc sắc.

Hãy lập danh sách sáu kinh nghiệm mới – những điều mà trước đây bạn chưa bao giờ từng làm, nhưng cũng không hề có ý định thử. Một số kinh nghiệm rất đơn giản như thử xơi một món ăn mới hay đi tới một nhà hàng mới. số khác lại ly kỳ, phiêu lưu mạo hiểm hơn, kiểu như nhảy bungee hoặc cho tàu lượn. trò khác lại khoan thai, nhàn hạ như là chơi một vòng gôn hoặc đi thăm sở thú. Cũng có một số việc đòi hỏi phải có nỗ lực dài hơi như là học một ngoại ngữ mới, đăng ký một lớp buổi tối, tham gia câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ, hay tham gia một tổ chức từ thiện. bạn có thể chọn những hoạt động khác, mà đối nghịch với ngưỡng nhàn hạ của bạn – có thể bạn định đi học bơi, nếu đó là điều trước nay bạn cực lực né tránh vì bạn là người sợ nước. hãy có thể bạn sẽ thực hiện ước muốn thầm kín bấy lâu của mình – gia nhập một đoàn xiếc chẳng hạn, cho nên bạn dự tính sẽ đăng ký học một khóa đào tạo anh hề.

Sau khi viết ra sáu kinh nghiệm đó xong, hãy đánh số chúng từ 1 –6. tiếp theo, hãy kiếm một hột xí ngầu. bây giờ là đến giờ phút thật quan trọng. bạn hãy tự hứa với mình rằng bạn sẽ thả hột xí ngầu, và sẽ thực hiện bất cứ kinh nghiệm nào mà hột xí ngầu chỉ ra. Bạn không được phép đổi lại kinh nghiệm khác hay thả lại xí ngầu. thời điểm này, bạn muốn lùi lại và thay đổi các kinh nghiệm cũng được. không sao! Nhưng một khi đã quyết định danh sách chung cuộc, thì hãy thả xí ngầu và thực hiện điều được chọn. nào, hãy lập danh sách, thả xí ngầu và thư

CHƯƠNG 4 NGUYÊN TẮC HAI: LẮNG NGHE LINH CẢM MAY MẮN CỦA BẠN

Nguyên tắc:

Người may mắn ra những quyết định dựa vào linh cảm và trực giác của mình.

Marilyn, một đại diện bán hàng 26 tuổi, là điển hình trong số rất nhiều người không may trong nghiên cứu của tôi. Trong cuộc sống của cô, vận đen biểu hiện tất cả mọi mặt, nhưng phần lớn chúng lại xoay quanh đời sống tình cảm. Marilyn gặp bạn trai đầu tiên, Scott, trong khi đang làm việc tại một quán rượu ở Tây Ban Nha. Anh ta 19 tuổi và mới từ nước Anh tới trong chuyến nghỉ mát hai tuần. Đêm đầu tiên tới thành phố anh ta bước vào quán bar nơi Marilyn đang làm việc, và hai người bắt đầu chuyện trò với nhau. Họ nói chuyện tâm đầu ý hợp và gặp nhau thường xuyên suốt hai tuần tiếp theo. Kết thúc kỳ nghỉ, Scott thổ lộ với Marilyn rằng anh ta yêu cô và sẵn sàng đến Tây Ban Nha sống với cô. Vài tuần sau anh ta cùng với đồ đạc, của cải bay trở lại Tây Ban Nha và chuyển đến sống với Marilyn.

Maryline nghĩ rằng mình đã gặp người bạn đời hoàn hảo. Mọi chuyện cứ như trong chuyện cổ tích, và ban đầu tất cả mọi thứ đều diễn ra êm ả. Nhưng sau vài tháng mối quan hệ của họ bắt đầu rạn nứt. Scott dần dần đối xử với Maryline rất tệ bạc. Anh ta trở nên ích kỷ, xấu xược, và ngạo mạn. Maryline tưởng vấn đề là do Scott sống xa quê nhà, nên cô gợi ý họ chuyển về lại Anh. Vài tháng sau, hai người bay trở về Luân Đôn và Maryline hy vọng mối quan hệ của họ sẽ được cải thiện. Thế nhưng, mọi việc càng ngày càng tệ hơn. Scott vẫn đối xử với cô thật lỗ mãng và tình hình nhanh chóng đến hồi không thể cứu vãn được nữa. Cuối cùng Maryline đành phải chấm dứt mối quan hệ, khi cô khám phá ra Scott vốn đã giao du với những phụ nữ khác.

Không lâu sau, Maryline gặp John. Mối quan hệ này cũng khởi đầu tốt đẹp và hai người dọn đến sống chung. Một lần nữa mọi việc lại kết thúc trong bị kịch. Sau mấy tháng sống chung với nhau, John bị mất việc và Maryline phải trần thân ra cứu mạng cả hai người bằng số tiền học bổng ít ỏi của mình. Đến khi John tìm được việc làm thì anh ta lại lười biếng, không muốn đến chỗ làm. Anh ta bắt đầu mượn Maryline một số tiền lớn nhưng rất hiếm khi trả lại. Khi mối quan hệ đó chấm dứt cũng là lúc Maryline sa vào nợ nần hàng ngàn bảng Anh.

Sự lựa chọn bạn đời của người may mắn xem ra thành công hơn nhiều. Như nhiều người may mắn tham gia nghiên cứu của tôi. Sarah cũng rất may mắn trong tình yêu. Hồi học đại học, cô tham gia một khóa học quân sự và ngay trong buổi gặp gỡ đầu tiên, cô đã chuyện trò với viên sĩ quan trẻ, người đã huấn luyện cô cách tháo ráp và lau chùi súng trường. Lập tức cả hai đều biết rằng mình dành cho nhau. Cô liền hủy hôn ước hiện tại của mình để cưới anh huấn luyện viên. Đó là một quyết định dũng cảm, nhưng Sarah tin rằng mình đã đúng. Thời gian đã kiểm chứng rằng cô đã thực hiện một lựa chọn chính xác – hai người đến nay vẫn sống với nhau hạnh phúc sau hơn 27 năm.

Điều thú vị là, khả năng ra quyết định và lựa chọn đúng đắn của người may mắn cũng thể hiện trong đời sống nghề nghiệp của họ. Họ đặt niềm tin vào những đồng nghiệp và khách hàng trung thực, đáng tin cậy.

Họ có những lựa chọn sáng suốt khi liên quan đến sự nghiệp và những vấn đề tài chính. Người không may thì ngược lại. Có vẻ như họ hay đưa ra những quyết định kinh doanh tệ hại, tin cần nhầm những người không đáng tin, mua cổ phiếu ngay lúc thị trường rớt giá thê thảm, và “ngựa về sau thường ngã tại hàng rào đầu tiên”.

Khi tôi hỏi người may mắn và người không may mắn rằng điều gì nằm đằng sau những quyết định

thành công và không thành công của họ, thì họ rất mù mờ, không biết phải giải thích vận may và vận đen của mình như thế nào. Theo người may mắn thì đơn giản là họ biết quyết định của mình là đúng. Ngược lại, người không may điềm lại những quyết định dở tệ của mình và chỉ thấy những bằng chứng rằng mình sinh ra đã mang định mệnh thất bại. tôi tiến hành nghiên cứu để khám phá xem tại sao những quyết định của người may mắn lại dẫn đến thành công và hạnh phúc nhiều hơn những quyết định của người không may. Kết quả chỉ ra những khả năng kỳ lạ của trí óc vô thức của chúng ta.

Chúng ta hãy bắt đầu với một thí nghiệm khác thường. trong trang kế tiếp, bạn sẽ thấy hình minh họa cùng chú thích ngắn gọn về sáu nhà phân tích tài chính. Vài người trong số họ rất thành công và vài người khác thì không, tôi đề nghị bạn không đọc hết phần chú thích và nhìn hình minh họa tương ứng của từng người một, rồi dành ra vài giây để tưởng tượng xem mỗi người họ là một con người ra sao. Sau khi đã nhìn kỹ cả sáu người, hãy vui lòng quay trở lại trang này.

Bạn đã quan sát cả sáu người rồi phải không?

Bây giờ tôi sẽ giới thiệu với bạn thêm hai nhà phân tích tài chính nữa. hãy tưởng tượng cả hai người này đều sẽ tư vấn tài chính cho bạn xem nên đầu tư tiền tiết kiệm của mình như thế nào là tốt nhất. bạn chưa từng gặp họ bao giờ và không biết gì về nhân thân của họ. tôi đề nghị bạn hãy nhìn thật nhanh vào gương mặt họ và quyết định xem bạn sẽ làm theo lời khuyên của ai. Đừng nghĩ quá lâu – chỉ nhìn họ thật nhanh, ra quyết định và rồi quay trở lại trang này. Hãy xem hình minh họa hai nhà phân tích tài chính ở phần phụ lục B(ở cuối cuốn sách)

Hãy ghi nhớ bạn đã chọn nhà phân tích nào. Trước khi đánh giá về lựa chọn của bạn, chúng ta cần xem nghiên cứu đầu tiên của tôi về bí ẩn tại sao người may mắn lại ra những quyết định đúng đắn.

Nguyên tắc phụ 1

Người may mắn lắng nghe linh cảm và trực giác của mình.

Tôi quan sát nhiều khía cạnh khác nhau trong cách thức ra quyết định của người may mắn và người không may: họ đánh giá các chứng cứ như thế nào, họ nghĩ về những giải pháp khác nhau ra sao, họ chọn giải pháp này hay loại bỏ giải pháp kia theo tiêu chí gì. Ban đầu, tôi hầu như không tìm thấy sự khác biệt giữa hai nhóm. Sau đó tôi quyết định nghiên cứu xem người may mắn và người không may có khác nhau ở khía cạnh huyền bí của việc ra quyết định là trực giác hay không.

Hầu hết những cảm giác của con người đều tương đối dễ xác định. Chúng ta biết người khác có ý gì khi anh ta nói anh ta cảm thấy hạnh phúc, buồn rầu, giận dữ hay điềm tĩnh. Nhưng thật khó mà biết đích xác người ta ám chỉ đến cái gì khi họ nói về trực giác và linh cảm. một phần của vấn đề là do mỗi cá nhân đều vận dụng trực giác theo cách thức khác nhau. Với người này, trực giác chịu trách nhiệm cho khoảng khắc “Eureka” mà dường như không biết nảy sinh từ đâu. người khác lại mô tả trực giác như một hình thức sáng tạo. những họa sĩ, nhà thơ, nhà văn thường nhắc đến khả năng trực giác khi nói về quy trình sáng tạo nằm đằng sau những bức tranh, bài thơ, và tác phẩm văn học của họ.

Tôi không lưu tâm đến những loại trực giác này. Mà, tôi muốn thăm dò trực giác ở khía cạnh đưa ra những quyết định quan trọng, ảnh hưởng đến cả cuộc đời của mỗi người – cảm giác thấp thỏm xem việc mình vừa mới làm, hoặc sẽ làm là rất đúng đắn hay vô cùng sai lầm. liệu người mà ta vừa mới gặp đó là ý trung nhân tuyệt vời của ta hay là tên bịp bợm, bất tín? Cái quyết định kinh doanh mạo hiểm kia tiến triển tốt đẹp hay sẽ thất bại hoàn toàn? Tôi thắc mắc không biết người may mắn có sử dụng trực giác của họ thường xuyên hơn người không may hay không. Nếu có thì, họ sử dụng nó trong tất cả mọi mặt của cuộc sống của họ. hay chỉ đối với vài quyết định cụ thể nào đó. Để giải đáp một số trong những câu hỏi trên, tôi quyết định tiến hành khảo sát. Tôi cho hàng trăm người may mắn và người không may mắn trả lời một bài trắc nghiệm ngắn liên quan đến vai trò của trực giác, linh cảm trong cuộc sống. bài trắc nghiệm yêu cầu tất cả họ chỉ ra xem họ có sử dụng linh cảm khi ra quyết định ở bốn lĩnh vực trong cuộc sống của họ là sự nghiệp, những mối quan hệ cá nhân, kinh doanh và tài chính của

họ hay không.

Kết quả thật ngoạn mục. như bạn sẽ thấy trong biểu đồ dưới đây, một tỉ lệ lớn người may mắn dùng trực giác khi ra quyết định ở hai trong bốn lĩnh vực được đề cập trong bài trắc nghiệm. gần 90% người may mắn nói rằng họ tin vào trực giác của họ khi liên quan đến những mối liên hệ cá nhân, và gần 80 % cho rằng trực giác đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp của họ. quan trọng hơn, tỉ lệ người may mắn cao hơn người không may mắn ghi nhận là có tin cậy vào trực giác của mình ở cả bốn lĩnh vực trên. Và thường thì những sự khác biệt này không phải nhỏ. Người may mắn dùng trực giác khi ra quyết định quan trọng về tài chính hơn người không may mắn khoảng 20%. Về lựa chọn sự nghiệp, cũng trên 20% người may mắn dùng trực giác hơn người không may.

Những kết quả này chứng tỏ có mối liên hệ quan trọng giữa may mắn và linh cảm. rất nhiều người may mắn hơn người không may tin cậy vào trực giác của mình khi ra những quyết định quan trọng trong cuộc đời mình. Đó là một thông điệp đơn giản: khi nói đến may mắn thì trực giác mang tính chất quan trọng. thế nhưng, những kết quả này lại cũng bật ra nhiều câu hỏi hơn là câu trả lời. liệu trực giác của người may mắn có chính xác và đáng tin cậy hơn không? Và nếu thế thì, tại sao lại như vậy? tại sao người không may mắn ít ra quyết định dựa vào trực giác hơn người may mắn nhiều? để tìm hiểu thêm, tôi tìm tòi nghiên cứu sâu về vô thức.

Hơn một trăm năm nghiên cứu tâm lý học đã khám phá ra rất nhiều điều về cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. trong đó, những phát hiện hấp dẫn và kinh ngạc nhất xoay quanh vai trò của vô thức trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nếu tôi hỏi bạn tại sao bạn quyết định mua cái áo lạnh này hoặc sơn phòng bạn màu này, thì có thể bạn sẽ cho tôi biết một lý do thỏa đáng. Có lẽ bạn quyết định mua cái áo lạnh đó là vì bạn thích kiểu áo. Có lẽ bạn sơn phòng bạn màu đó vì nó khiến bạn cảm thấy ấm áp và thoải mái. Bạn biết tại sao mình làm điều mình đã làm. Cho dù là những quyết định nhỏ nhất hay lớn lao, bạn đều nhận thức được suy nghĩ nằm đằng sau chúng.

Hoặc ít nhất là bạn cũng nghĩ là mình nhận thức được. nhưng ngộ nhỡ tất cả những điều đó chỉ là ảo tưởng thì sao? Điều gì xảy ra, nếu như nhiều quyết định quan trọng trong cuộc đời bạn lại bị ảnh hưởng bởi những yếu tố bên ngoài ý thức của bạn? điều này tựa như một kịch bản phim, hay như một học thuyết đang thai nghén, nhưng kết quả của hàng trăm thí nghiệm tâm lý lại cho thấy rằng điều đó đúng. Chúng ta chỉ ý thức được một phần nhỏ thật nhỏ những yếu tố có ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, ra quyết định và hành xử. thay vào đó, chúng ta thường bị lèo lái bởi vô thức của chính mình.

Chúng ta hãy xem xét thẳng vào cách mà vô thức ảnh hưởng đến quyết định của một số người. chúng ta tất cả đều có những ước muốn và những khát khao. Hầu hết chúng ta đều muốn tìm được bạn đời hoàn hảo hoặc tìm được cách dễ nhất để kiếm thật nhiều tiền. với một số người, những ước muốn này có thể tác động mãnh liệt đến cách họ nhìn nhận thế giới, và thậm chí có thể khiến họ thấy điều họ muốn thấy hơn những gì nằm ở ngay trước mũi họ. khao khát muốn tìm được một người bạn đời tuyệt vời có thể khiến họ bỏ sót, không để ý tới những dấu hiệu đánh lừa và xung khắc. nhu cầu muốn tìm kiếm tiền dễ dàng có thể dẫn dắt họ tới việc đầu tư vào một mưu đồ bất lương hay một phi vụ mập mờ. nhưng trong vô thức, những người này thường nhận ra rằng mình đang tự lừa dối mình tin vào điều mà mình muốn tin. Sâu thẳm trong thâm tâm, họ biết rằng có một cái gì đó sai lệch. Và thường thì những cảm giác lạ kỳ này hay xuất hiện như một loại trực giác – một tiếng thì thầm bên trong, hay một linh cảm nói cho họ biết chính mình đang phỉnh phờ mình. Có người lắng nghe tiếng nói bên trong này, trong khi người khác lại chọn cách tiếp tục theo đuổi những khát khao và sự khắc kỷ của mình. Cả hai cách trên đều là những thí dụ trực diện về sức ảnh hưởng của vô thức đến cách ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. nhưng thế vẫn chưa là toàn bộ câu chuyện. thật ra đó mới chỉ là bề nổi của tảng băng.

Chúng ta hãy trở lại ví dụ bạn mua chiếc áo lạnh và chọn màu sơn phòng của bạn. dường như bạn nhận thức rõ tại sao mình lại mua món đồ mình đã mua. Tới một mức độ nào đó thì điều này đúng. Bạn

mua cái áo đỏ vì bạn thích kiểu của nó. Nhưng tại sao bạn lại thích kiểu của chiếc áo lạnh ấy hơn là kiểu của những áo lạnh khác? Tại sao bạn lại thích màu đỏ hơn màu hồng? những tham khảo này được dẫn dắt với vô thức của bạn tới tầm mức nào?

Rất nhiều nghiên cứu tập trung vào vấn đề này và công bố những kết quả thật đáng sửng sốt. trong một nghiên cứu nổi tiếng, những người tham gia thí nghiệm được cho xem nhiều bức vẽ nguyên vẹn, những hình thù vô nghĩa, rối rắm. không lâu sau, tất cả họ lại được cho xem một danh sách dài những bức vẽ ngoằn ngoèo hơn nữa. một số bức gồm những hình thù, đường nét mà họ đã xem trước đó rồi; trong khi những bức khác lại hoàn toàn mới đối với họ. tất cả mọi người đều được yêu cầu hãy xác định những bức nào mình đã xem rồi và bức nào mới. những bức vẽ trong thí nghiệm này đều rất ngoằn ngoèo, lung tung, khó nhớ, và người ta không thể xác định được bức nào với bức nào.

Kết tiếp những người tham gia được yêu cầu hãy chỉ xem họ thích những bức vẽ nào hơn. Một số bức có vẻ thu hút, lôi cuốn người ta, nhưng những cái khác lại vô vị, chẳng có gì đáng xem. Tuy nhiên, khi những nhà nghiên cứu quan sát những mẫu vẽ được mọi người ưa thích, thì họ phát hiện ra một điều đáng kinh ngạc. không hề nhận ra, những bức vẽ mọi người thích lại chính là những bức vẽ họ đã thấy trong thí nghiệm ban đầu!

Họ không nhớ một cách ý thức rằng mình đã nhìn thấy những đường nét ấy rồi, nhưng vì lý do gì đó họ chỉ đơn giản là thích chúng hơn mà thôi. Thú vị hơn nữa, có người thậm chí còn tìm ra được những lý do để giải thích cặn kẽ cho quyết định của mình. Người thì nói họ chọn hoa văn này vì chúng mang lại cảm giác thẩm mỹ dễ chịu hơn, người khác lại bảo đơn giản là họ “cảm thấy” đúng. Không thể tin được, hầu như không ai thấu suốt yếu tố thật sự ảnh hưởng đến những quyết định của họ - rằng những đường nét họ thích hơn đây là những đường nét họ đã trông thấy lúc trước rồi.

Khám phá này không thể đánh đồng như sự ăn may, bởi vì các nhà tâm lý học đã khám phá ra hiện tượng này lập đi lập lại biết bao lần, cả bên trong lẫn bên ngoài phòng thí nghiệm. hiệu ứng “quen nhãn mặt” này không chỉ giới hạn ở những nét vẽ ngoằn ngoèo. Không hề nhận thức được, chúng ta có khuynh hướng thích những gì mình đã nhìn thấy trước đó rồi hơn. Hiện tượng này tác động đến nhiều mặt trong cách suy nghĩ và hành động thường ngày của chúng ta. Nó cũng là phần lý thuyết cho công nghệ lăng xê thương hiệu hàng hóa, và giải thích tại sao các công ty sẵn sàng chi hàng triệu đô la cho những chiến dịch quảng cáo nhằm giữ cho sản phẩm của họ lúc nào cũng đập vào mắt công chúng. Vô thức dẫn đường chỉ lối cho rất nhiều lựa chọn hàng ngày của chúng ta – từ chọn áo lạnh đến màu sơn phòng, đến những hàng hóa chúng ta chọn mua ở siêu thị.

NHẬT KÝ MAY MẮN: BÀI LUYỆN SỐ 7

Vai trò của trực giác trong đời sống chúng ta.

Bài luyện này được thiết kế nhằm đánh giá xem trực giác, linh cảm may mắn và cảm giác đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta tới mức độ nào.

Trên đầu trang mới của nhật ký may mắn, hãy viết đầu đề: “những lần tôi vui mừng vì đã nghe theo trực giác của mình”

Hãy cố nhớ lại những lần mà bạn có linh cảm mạnh mẽ về một người hay một tình huống nào đó, và bạn hành động theo linh cảm của mình, để rồi bây giờ bạn rất vui vì mình đã làm như vậy. có lẽ đó là đầu tiên bạn được giới thiệu với người bạn đời của mình, bạn đơn giản biết rằng hai người rất thích hợp với nhau và bây giờ bạn sung sướng với cuộc hôn nhân hạnh phúc và bền chặt.

Hoặc bạn thỉnh thoảng có cảm giác rằng cô bạn thân không đáng tin cậy, nên đã thôi không chia sẻ những thông tin riêng tư với cô ta nữa, rồi sau đó bạn phát hiện đúng là cô ta đã đi bêu riếu bạn sau lưng bạn. hoặc trực giác liên quan đến một sự kiện trong nghề nghiệp của bạn. có lẽ bạn cảm thấy rõ ràng sự chuyển đổi nghề nào đó là đúng đắn; và mặc dù tất cả mọi người đều khuyên bạn điều ngược lại, nhưng bạn vẫn hành động theo trực giác của mình, kết quả: bạn tìm được một công việc trong mơ.

Hãy viết một bài mô tả ngắn về từng trường hợp vào nhật ký may mắn của bạn;

Bây giờ, trên đầu một trang giấy khác trong nhật ký may mắn, hãy viết đầu đề: “những lần tôi không chịu nghe theo trực giác của mình mà đến giờ tôi vẫn còn hối tiếc”

Lần này, hãy nghĩ lại những lần mà bạn có linh cảm mạnh mẽ về một người hay một tình huống nào đó, nhưng bạn không hành động theo linh cảm của mình, và bây giờ bạn ước gì mình đã làm theo. Có lẽ

bạn linh cảm rằng người bạn đời đang lừa dối mình nhưng vẫn cứ tiếp tục mối quan hệ, và sau đó bạn phát hiện ra đúng là anh (cô) ấy không chung thủy. hoặc có lẽ bạn vẫn khẳng định ký kết một hợp đồng kinh doanh, bất chấp mình có cảm giác lạ lùng rằng có cái gì đó vướng mắc, và bây giờ bạn ước gì mình đã nghe theo tiếng nói bên trong mình.

Hãy nhìn lại những sự kiện mà bạn vừa viết ra nhật ký may mắn. hầu hết những người thực hiện xong bài luyện này đều nhận ra, rằng trực giác chiếm một vai trò tiên quyết trong hầu hết những quyết định quan trọng nhất trong đời họ. nhiều người nhận thấy trong số những thất bại lớn nhất của cuộc đời mình là do mình lưỡng lự, không chịu lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Hãy tưởng tượng, một cuộc sống mà trực giác của bạn rất thường xuyên và chính xác thì sẽ ra sao; một cuộc sống mà trong đó trực giác của bạn hoạt động như một thứ chuông cảnh báo đáng tin cậy, cho bạn biết cái gì đúng, cái gì sai thì sẽ như thế nào.

Đã bao giờ bạn được giới thiệu với một ai đó và ngay lập tức có cảm tình mạnh mẽ với anh ấy? bạn không biết nó là cái gì, nhưng bạn biết là có cái gì đó ở anh ấy. “cái gì đó” đó là tích cực. có thể bạn thật sự thích anh. Có thể bạn ngay lập tức tin tưởng vào anh. Ngược lại, cảm giác đó có thể là tiêu cực. bạn không biết tại sao nhưng đơn giản là bạn không tin anh ta. Những loại ấn tượng trực giác kiểu như vậy thường sai khiến chúng ta sẽ nói chuyện với người đó trong bao lâu, ta có muốn gặp họ nữa hay không, ta có thể tin cậy họ, và ta có muốn hợp tác làm ăn với họ chẳng. Và kết quả của những thí nghiệm mới đây chỉ ra rằng những quyết định kiểu như vậy cũng dựa vào hoạt động âm thầm của trí não vô thức. chính xác, chúng ta vừa mới thực hiện một nghiên cứu kiểu tương tự cách đây 15 phút.

Bạn có nhớ những nhà phân tích tài chính mà bạn vừa mới xem ở đầu chương này không? Đúng rồi, đây là một thí nghiệm đơn giản được thiết kế nhằm khám phá xem ấn tượng ban đầu của bạn về người khác có bị ảnh hưởng bởi vô thức của bạn hay không. Tôi đề nghị bạn nhìn hình của sáu nhà phân tích tài chính trong tưởng tượng. một số họ thành công và một số họ không thành công. Sau đó tôi yêu cầu bạn xem thêm chân dung của hai nhà phân tích tài chính nữa, rồi quyết định xem bạn sẽ là theo lời khuyên của ai nếu bạn đang dự định đầu tư tiền tiết kiệm của mình.

Giờ, hãy nhìn lại chân dung của họ trong phụ lục B. dự đoán của tôi là bạn sẽ chấp nhận lời khuyên của nhà phân tích tài chính 1, và từ chối lời khuyên của nhà phân tích tài chính 2. dự đoán này dựa vào một thí nghiệm tương tự mà tôi thực hiện trong phòng thí nghiệm của mình, khi nhà phân tích tài chính 1 được chọn bởi 90% số người tham gia. Kết quả này cho thấy rằng bài kiểm tra này có tác dụng với hầu hết mọi người. nó cũng bộc lộ rằng hầu hết người ta không biết tại sao mình lại lựa chọn như thế. Họ dường như chỉ linh cảm vậy thôi.

Phần minh họa trên dựa vào một thí nghiệm tài tình do nhà tâm lý học Thomas Hill và các đồng sự tại đại học Tulsa phát triển. có một mối liên hệ giữa gương mặt của sáu nhà phân tích tài chính với sự thành công trong những đầu tư của họ. chẳng hạn, người có khuôn mặt dài, tức là có những đường nét ở vị trí cao hơn trên gương mặt được mô tả là người thành công; và người khuôn mặt ngắn hơn, tức là người có những đường nét ở vị trí thấp hơn trên gương mặt, được mô tả là người thất bại. không hề nhận thức được, có lẽ vô thức của bạn đã dò tìm ra những nét khác nhau này, và sau đó tác động đến cách bạn đánh giá hai nhà phân tích tài chính mới. nhà phân tích tài chính 1 được nhiều người thích hơn, có gương mặt dài mà bạn thấy trước đó được mô tả là thành công, và điều này có lẽ đã ảnh hưởng

một cách vô thức đến lựa chọn của bạn. Có thể bạn nghĩ rằng sự lựa chọn nhà phân tích này chứ không phải là nhà phân tích kia chỉ đơn thuần là đoán. Hoặc có lẽ bạn có linh cảm thấy nhà phân tích này xuất sắc hơn nhà phân tích kia. Nhưng trong thực tế, những quyết định kiểu này dựa vào khả năng dò tìm khuôn mẫu thần kỳ của trí não vô thức của bạn.

Dĩ nhiên, thí nghiệm này chỉ bao gồm những khuôn mẫu gương mặt, có đôi chút nhân tạo. Trong thí nghiệm của tôi, những nhà phân tích tài chính thành công có gương mặt dài, và nhà phân tích tài chính không thành công có gương mặt ngắn. Trong thực tế thì không hẳn như vậy, và cũng thật sai lầm nếu chỉ phán đoán một người qua diện mạo gương mặt họ. Thí nghiệm do Thomas Hill và các đồng sự của ông thiết kế này, một phần, để chứng minh kiểu suy nghĩ này có thể dẫn người ta đi làm đường lạc lối như thế nào. Họ lập luận rằng sau khi thấy một người tình cờ vừa khít với khuôn mặt mẫu, chúng ta liền khái quát hóa cái khuôn mặt đó cho những người mà chúng ta gặp trong tương lai.

Thế nhưng cũng chính những quy trình tương tự lại có thể dẫn đến những linh cảm chính xác. Trong thực tế, những típ người nhất định thường hành xử theo những cách nhất định. Và trong tâm trí vô thức của chúng ta có khả năng kỳ lạ là dò tìm những khuôn mẫu này, và sẽ rung chuông cảnh báo mỗi khi gặp trùng tình huống, hay người nào đó đột nhiên có vẻ rất đường hoàng hoặc đáng nghi. Các cuộc phỏng vấn của tôi đều chứng tỏ rằng linh cảm và cảm giác của người may mắn thường xuyên rất thành công. Ngược lại, người không may thường bỏ qua linh cảm của mình, để rồi lại hối tiếc cho những quyết định mình đã đưa ra.

Phản trước tôi đã nhắc tới cô Marilyn không may. Cô có hai mối tình sâu nặng, mỗi tình đầu với Scott và mối thứ hai với John. Cả hai mối tình đều là thảm kịch. Tôi hỏi Maryline xem liệu cô có linh cảm gì về những mối quan hệ đó trước khi chúng bắt đầu hay không. Cô trả lời rằng linh cảm của cô không nói mà hét gào với cô. Khi Scott đến Tây Ban Nha, Maryline ra sân bay đón anh ta. Cô mô tả tiếng nói bên trong mách bảo mình rằng có cái gì đó mắc mứu như sau: “khi tôi thấy anh ta đẩy xe hành lý bước đi, phản ứng theo bản năng đầu tiên của tôi là: “hãy trốn đi, đừng để anh ta trông thấy mi, hãy quay về đi”. Anh ta không trông thấy tôi, và tôi nghĩ: “không, đừng đến đó gặp anh ta, cứ ra khỏi đây và vào xe ngay”.

Marilyne đã không đếm xỉa gì đến linh cảm của mình và cảm thấy hối tiếc về điều đó. Điều thú vị là, cô cũng có cảm giác tương tự trong suốt thời gian sống với Scott ở Tây Ban Nha. Nhưng thay vì hành động theo nó, thì cô lại cứ tiếp tục sống với niềm hy vọng và nỗi chờ đợi Scott sẽ chín chắn hơn: “tôi yêu anh ầu, nhưng không phải vì anh ấy là ai, mà vì tôi muốn và tôi nghĩ anh ấy sẽ như thế nào. Tôi cứ ngóng nhìn vào tương lai và hy vọng rằng anh ấy sẽ trưởng thành”.

Bất chấp trực giác mách bảo mình rằng có cái gì đó không ổn, Maryline vẫn sống với Scott gần một năm rưỡi. Mối quan hệ thứ hai với John cũng kết thúc trong đau khổ. Một lần nữa, Maryline cảm thấy trực giác của mình lên tiếng báo động về mối quan hệ này, nhưng cô lại không lắng nghe nó: “tôi biết con người John như thế nào và biết anh ta đang lừa dối tôi. Anh ta luôn bịa ra những câu chuyện thật hấp dẫn và tôi biết chúng không đúng sự thật. Tôi không bao giờ tin John kể từ ngày tôi sống với anh ta. Không bao giờ, không bao giờ tình anh ta... nhưng tôi vẫn níu kéo mối quan hệ vì tôi cô đơn. London là một nơi khủng khiếp để mà sống và tôi nghĩ là mình cần anh ta”.

Đó hoàn toàn không phải là tình yêu. Nhiều người không may đã bày tỏ sự hối hận vì đã không làm theo trực giác của mình cả trong những lĩnh vực khác của cuộc sống.

Người may mắn thì ngược lại. Họ thường bày tỏ sự tin cậy vào trực giác của mình, và rất thành công. Trong chương hai chúng ta đã gặp Lee,

người từng thoát hiểm trong đường tơ kẽ tóc và là một giám đốc tiếp thị thành đạt. Lee nhớ như in cái linh cảm mạnh mẽ anh cảm nhận trong lần đầu tiên gặp người sau này là vợ mình. Ngay tức khắc, trực giác thì thầm với Lee rằng họ sinh sinh ra là để cho nhau. Và linh cảm của anh đã chính xác một

cách phi thường. cả hai người đã chung sống với nhau hạnh phúc suốt 27 năm qua.

Anh không phải là người may mắn duy nhất trong nghiên cứu của tôi nhắc đến kinh nghiệm đại loại. ngay từ đầu chương này, tôi đã kể chuyện Sarah nhận biết ngay khi gặp người đàn ông trong mơ của mình tại khóa huấn luyện quân sự. Linda một giáo viên 45 tuổi cũng mô tả kinh nghiệm tương tự. hồi mới 20 tuổi cô đã đính hôn với người đàn ông mà cô gặp ở Kenya. Cô trở về Anh để thu xếp đồ đạc trước khi dong thuyền trở lại nơi ấy lấy chồng. chuyến đi chỉ mất vài tuần thôi, nhưng biến cố đóng cửa kinh đảo Zuez bất ngờ có nghĩa là cô bị kẹt ở trên tàu một tháng. Trong khi ở trên tàu, cô gặp một hành khách khác và biết ngay đó là người trong mộng của mình. Cô liền hồi đám cưới ở Kenya để cưới tình yêu mới của đời mình, và hai người đã sống hạnh phúc từ đó đến nay.

Trực giác, linh cảm và cảm giác của người may mắn đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong cuộc đời họ. thực sự, đôi khi chúng làm nên sự khác biệt giữa cái sống và cái chết.

Eleanor, một vũ công 24 tuổi người California. Cô tin chắc một linh cảm may mắn đã cứu sống cô. Một đêm nọ, đang lái xe trở về cha mẹ, chợt cô chú ý tới một người đi mô tô ở đằng sau mình. Theo như cách lái xe là lạ của hắn thì cô tin chắc là hắn say rượu. khi cô dừng lại bên ngoài nhà cha mẹ thì gã đi mô tô cũng dừng lại bên cạnh cô. Cô kể lại cho tôi nghe những gì xảy ra kế tiếp: “tôi biết là nghe có vẻ kì quặc, nhưng ngay khi tôi kéo kính cửa sổ xuống thì lập tức tôi biết ngay là sẽ có chuyện chẳng lành. Nó là một cái gì đó tôi cảm nhận rất rõ. Tôi đã trải qua cảm giác này vài lần trong đời mình nên tôi biết ngay. Tôi thỉnh linh cảm thấy lạnh toát người. hắn ta không dờ nón bảo hiểm ra, việc đó thật đáng sợ, và vì thế mà tôi lạnh run không sao giải thích được. dù không giải thích được nhưng tôi biết hắn ta có súng và hắn ta muốn giết người”.

Cô không biết phải làm gì, nhưng biết là mình không nên ra khỏi xe. Cô từ từ lần tìm chìa khóa và bắt đầu nổ máy. Gã đi mô tô chợt hoang mang và phóng xe biến mất. vào nhà, cô gọi cảnh sát và thông báo vụ việc vừa mới xảy ra. Hai ngày sau, một cảnh sát giao thông ở thành phố lân cận ngăn đúng tên đi mô tô đó lại. hắn bèn rút súng ra và bắn chết viên cảnh sát. Sau đó, cảnh sát bắt được đúng gã đi mô tô bí hiểm mà Eleanor đã gặp. hóa ra hắn là một tên côn đồ khát máu. Eleanor tin rằng quyết định rồ máy xe đầy linh cảm của mình đã cứu mình.

Một người tham gia thí nghiệm nữa là David, phần lớn cuộc đời làm thợ xây, 32 tuổi, ở Chicago. Trong một cuộc phỏng vấn, anh kể lại chuyện linh cảm đã cứu anh thoát khỏi một tai nạn chết người như sau: “tôi đang làm việc trên mái một tòa biệt thự ở Chicago. Đó là một mái nhà rộng, với những tháp cao thấp khác nhau. Khi ấy là mùa đông, trời đang đổ tuyết và tôi đang làm việc trên mái nhà thì phát hiện nó có một lồng cầu thang rộng chừng 6 mét vuông. Chỗ ấy bị tuyết phủ dày cỡ tám phân và thấp hơn mái nhà chính của tòa nhà hơn hai thước. trông nó như được lót nỉ, tôi vừa định nhảy xuống đó thì thỉnh linh dừng lại. tôi không biết tại sao, chỉ biết là mình không nhảy xuống mà cứ nhìn quanh mái nhà. Chỉ khi xuống đất, đi vào bên trong tòa nhà và ngược nhìn lên, tôi mới nhận ra cái lồng cầu thang đó là một cửa trời khổng lồ - một mảnh kính to tướng lót trên mái nhà. Nó bị phủ đầy tuyết nên tôi không thể trông thấy tám kính. Nhưng nếu tôi nhảy, thì tôi sẽ chui xuyên qua tám kính, và rớt mười tám mét xuống một cầu thang xoáy tròn ốc. và điều thần diệu là việc không nhảy xuống lồng cầu thang đó hoàn toàn ngược lại với ý định của tôi. Tôi không biết tại sao, nhưng đúng là có cái gì đó – tựa như cảm giác bất an – đã ngăn tôi lại”.

Không hề nhận biết được, sự lành nghề xây dựng vô thức của David đã kích thích một linh cảm may mắn cứu sống anh.

Nhiều người may mắn khác mô tả họ đã sử dụng trực giác để giúp họ thành công trong sự nghiệp. thành công của Lee có sự đóng góp rất lớn của những linh cảm chính xác của anh về những khách hàng tiềm tàng và đội ngũ nhân viên. Anh quả quyết với tôi rằng anh tin vào trực giác của mình đến nỗi có thể bác bỏ ý kiến của các đồng sự. “chúng tôi nhận được điện thoại của một khách hàng tiềm năng,

muôn biết thông tin gì đó. Tất cả những người khác đều nghĩ là không đáng phải tiếp chuyện ông ta. Tôi nói chuyện với ông khách, và trong món hàng ông đang tìm kiếm có một cái gì đó, tôi không biết là cái gì, khiến tôi nghĩ: “mình phải chú ý đến điều này và sẽ đáp ứng được điều ông ấy muốn”. cho nên tôi thân chinh đi tìm hàng dù đó chỉ đơn giản là một đơn đặt hàng nhỏ thôi. Mọi người đều khuyên là tôi đang phí phạm thời gian, nhưng tôi nhất quyết thực hiện đơn đặt hàng cho khách. Quả thật, tôi đã phải làm việc đến tận một giờ sáng mới tìm được, sau đó chính tay tôi đi giao hàng cho ông. Trong vòng 12 tháng, tôi nhận được những đơn đặt hàng trị giá 250000 đô la cả thảy từ ông khách nọ. bây giờ mọi người trong công ty đã hài lòng. Tôi là một “quan tòa” giỏi phán đoán tính cách và rất tin vào trực giác của mình. Tôi cũng tin và chọn đúng những người mới được tuyển dụng để huấn luyện những kinh nghiệm buôn bán và tiếp thị, và họ thường trở thành những tài năng trong kinh doanh”

ở chương trước, chúng ta đã gặp Robert, viên chức an toàn hàng không. Công việc của anh là dò tìm những hỏng hóc trong máy bay. Chiếc phi cơ to lớn dềnh dàng là một cỗ máy phức tạp, tinh vi. Và đôi khi để tìm ra lỗi là cả một qui trình khó khăn và tốn thời gian. Nhưng Robert có biệt tài chỉ ra chỗ trục trặc trong máy bay bằng linh cảm. “tôi phụ trách điện tử hàng không – trang thiết bị, máy móc, ra đi ô, thiết bị biến năng, máy phát tín hiệu, hộp đen, v.v...có những lúc gặp tình huống rối beng và phức tạp, tôi vắt óc suy nghĩ “có vấn đề quái quỷ gì ở đây nhỉ ? không biết có phải là sau bao năm làm trên máy bay mà tôi thuộc nằm lòng chúng rồi hay không, nhưng tôi thường cả cảm giác là mình chỉ việc nhặt ra chỗ hỏng hóc đó thôi. Tôi có thể xác định được ngay chỗ bị trục trặc trong cả một hệ thống máy móc khổng lồ như thế”.

Trong khi các đồng nghiệp thường phải mất nhiều thì giờ dò dẫm tất cả mọi bộ phận khác nhau để dò tìm ra chỗ hư hỏng trong máy bay, thì việc Robert chỉ việc tin vào trực giác của mình để quyết định xem phải tìm ở đâu trước. suốt bao năm, linh cảm may mắn của Robert thường chính xác một cách kỳ lạ.

James làm công việc thương lượng nhưng khoản vay quy mô lớn cho các công ty tại một ngân hàng lớn. anh nổi tiếng trong mắt các đồng nghiệp là may mắn. trong một cuộc phỏng vấn anh giải thích rằng nhiều vận may của anh là do tin tưởng vào trực giác của mình. “tôi thường phải đưa ra những quyết định quan trọng về việc có nên cho khách hàng tiềm năng vay một khoản nợ lớn hay không, và thương thì tôi tin vào trực giác của mình. Tôi dùng nó như một loại chuông báo động để rút lui hay tiến tới. tôi nhớ mãi một trường hợp đặc biệt. một công ty đến gặp tôi và đặt vấn đề vay một khoản tiền lớn. họ tỏ ra rất chặt chẽ trên giấy tờ và người thương lượng của họ tỏ ra rất điêu luyện trong các cuộc gặp gỡ . nhưng có một cái gì đó cứ lẩn tránh, khiến tôi đắn đo chưa đặt bút ký kết hợp đồng. tất cả mọi người đều khuyên tôi hãy đồng ý cho họ vay tiền đi, nhưng tôi quyết định hoãn lại hai ngày à phái êkip của mình đi tìm hiểu thông tin. Chúng tôi phải rà soát kỹ từng tài liệu và điều tra sâu hơn về công ty đó. Đột nhiên, một bức tranh hoàn toàn khác hiện ra. Công ty này đang sa vào những vấn đề tài chính nghiêm trọng, nhưng đã cố tình che giấu không cho chúng tôi biết. tôi quay lại và bác bỏ đơn xin vay tiền của họ. đó là một trong những quyết định sáng suốt nhất trong sự nghiệp của tôi – bởi vì một vài tuần sau, chúng tôi thấy trên báo chí xuất hiện thông tin rằng công ty đó dính vào một vụ xì-căng-đan lớn”

Linh cảm cũng quan trọng trong việc tạo ra may mắn trong chính cuộc đời tôi. Cách đây vài năm tôi được mời diễn thuyết tại hội thảo kinh doanh do một ngân hàng lớn tổ chức. theo lịch trình thì tôi phải nghỉ đêm tại khách sạn kề trung tâm hội thảo. khi tôi đăng ký phòng, người tiếp tân đằng sau quầy cầu tôi xuất trình thẻ tín dụng để thanh toán tiền phòng.

Trước giờ tôi đã làm việc này hàng trăm lần rồi, và thương thì tôi trao thẻ tín dụng của mình không một chút lẩn tránh. nhưng lần này đột nhiên tôi cảm thấy bất an về tình huống. tôi không biết tại sao mình cảm thấy phập phồng như thế, chỉ biết mình lưỡng lự không muốn trình thẻ ra. Thậm chí tôi thấp

thôm đến mức tôi quyết định thanh toán tiền phòng bằng ngân phiếu. ngay hôm sau tôi diễn thuyết xong và trở về nhà. Vài tuần sau tôi chợt nhận được một thông điệp hơi khó hiểu từ người tổ chức hội thảo, đề nghị tôi kiểm tra lại tài khoản trong thẻ tín dụng của mình xem có gì bất thường không. Tôi liền kiểm tra bản kê tài khoản của mình và thấy nó vẫn ổn. tôi gọi lại để báo với bà ấy là không có vấn đề gì cả và hỏi tại sao bà lại đề nghị như vậy. bà giải thích rằng một nhân viên của khách sạn nơi tôi tổ chức hội thảo vừa mới bị bắt, vài dính vào một vụ cuôm tiền từ thẻ tín dụng với qui mô lớn. vài đại biểu dự hội thảo ở khách sạn đã là nạn nhân của mưu đồ bắt lương này – thấy rằng một số tiền lớn đã bị thanh toán vào thẻ tín dụng của họ.

Tôi cho rằng do nhiều năm nghiên cứu tâm lý của người nói dối đã khiến tôi có khả năng vô thức là nhận biết được cách hành xử của những kẻ dối trá, và nhân viên tiếp tân nọ đã bộc lộ hành vi này, khiến tôi cảm thấy có cái gì đó khúc mắc, dù cách nào thì trực giác đã cứu tôi thoát khỏi mất nhiều thời gian, rắc rối và nhất là tiền bạc. điều thú vị là, hội nghị đó lại thảo luận chuyên đề làm thế nào dò tìm gian lận trong kinh doanh.

Những cuộc phỏng vấn của tôi với những người may mắn cho thấy họ có kỹ năng ra quyết định một cách đầy linh cảm hơn người không may. Những quyết định này liên quan đến những người mà họ gặp trong đời sống cá nhân và nghề nghiệp của mình. Trực giác và linh cảm của người may mắn thường đáng tin cậy và chính xác đến kinh ngạc.

Và thậm chí còn ngạc nhiên hơn nữa, họ không biết cái gì nằm đằng sau sự thành công của mình. Với họ, chỉ đơn giản là mình may mắn.

trong thực tế, tất cả là do cơ chế hoạt động tuyệt diệu của trí não vô thức.

bằng cách tập trung chú ý xem tại sao người may mắn hình như giỏi sử dụng trực giác của mình hơn, trong giai đoạn cuối của công trình nghiên cứu của mình tôi đã khám phá ra việc chúng ta có thể học cách ra những quyết định may mắn hơn trong cuộc đời mình như thế nào.

Nguyên tắc phụ 2:

Người may mắn ra tay hành động nhằm mài dũa trực giác của mình. ở đầu chương này tôi đã nêu cuộc khảo sát của mình về sự may mắn và trực giác. Tôi hỏi những người may mắn và người không may xem họ sử dụng trực giác của mình thường xuyên như thế nào, và họ có

khuynh hướng đưa ra quyết định trực giác trong lĩnh vực nào trong cuộc sống của họ. kết quả cho thấy người may mắn dùng trực giác thường xuyên hơn người không may trong một số lĩnh vực quan trọng, bao gồm kinh doanh, tài chính, mối quan hệ cá nhân, và sự nghiệp. khi chuẩn bị phiên bản trắc nghiệm đầu tiên của mình, tôi nhận thấy rằng biết được tần số họ sử dụng trực giác chỉ là một phần của bức tranh ghép. Tôi cũng muốn khám phá xem người may mắn có làm gì để gọt giũa linh cảm và trực giác may mắn của mình hay không. Trước khi soạn bài trắc nghiệm này, tôi xem lại những quyển sách nổi tiếng và những tài liệu học thuật về đề tài này, và liệt kê những kỹ thuật thúc đẩy trực giác được đề cập tới thường xuyên nhất – bao gồm một loạt phương pháp như dọn sạch đầu óc, thiền định, tìm nơi yên tĩnh, và suy tưởng. trong phần thứ hai của cuộc khảo sát, tôi đã giới thiệu danh sách này cho những người may mắn và người không may và yêu cầu họ cho biết, nếu được, họ thường hay sử dụng kỹ thuật nào.

Một lần nữa, kết quả vô cùng sững sốt. biểu đồ sau đây chỉ ra tỉ lệ người may mắn sử dụng tất cả những kỹ thuật khác nhau trong danh sách cao hơn người không may mắn. trong đó có một sự khác biệt rất đáng chú ý là khoảng 20% người may mắn ghi nhận mình có áp dụng thiền định hơn người không may.

Cuộc phỏng vấn của tôi với những người may mắn minh họa sự tác động mạnh mẽ mà những kỹ thuật trên ảnh hưởng đến cuộc đời họ.

Nancy là một y tá 64 tuổi sống ở Dallas. Bà rất may mắn về nhiều mặt trong cuộc đời mình. Bà

được nhận học bổng ngành y tá và luôn may mắn tìm được những công việc mà mình yêu thích. Bà thổ lộ: khi tới Dallas tôi tìm được một công việc tuyệt vời. tôi là chủ chính mình trong một chương trình chăm sóc sức khỏe hơn mười năm. Tôi có thể tự sắp xếp lịch trình cho mình và tự làm lấy mọi việc. hai năm qua tôi đề xuất với bệnh viện về việc lập một đường đường cho trẻ em thiếu năng học tập. và họ đồng ý chấp nhận cho tôi hoàn toàn tự do thực hiện đề án của mình. Chắc chắn tôi là người duy nhất trong toàn tổ chức có thể độc lập tự chủ - tất nhiên là phải có trách nhiệm giải trình – nhưng đó là một công việc hoàn hảo”.

Trong quá khứ, không phải Nancy đã may mắn ở tất cả mọi mặt trong cuộc sống. thật ra bà không may trong chuyện tình cảm. bây giờ, hồi tưởng lại bà giải thích vận đen của mình là do cứ chối bỏ, không chịu nghe theo trực giác của mình. “tôi gặp chồng tôi ngay khi vừa tốt nghiệp cao đẳng. thoát đầu, tôi thậm chí không yêu anh ta, nhưng sau đó anh ta

cứ theo đuổi, theo đuổi, theo đuổi mãi và cuối cùng tôi đành nhượng bộ. khi gặp anh ta, trực giác đã gợi cho tôi nhiều hồi chuông cảnh báo. Tôi biết là sai ngay cả vào ngày cưới của mình. Sau đó cuộc hôn nhân chẳng êm thấm chút nào. Chúng tôi sống với nhau 37 năm và có 5 người con, nhưng nhiều lần tôi chán ngán vô cùng mà vẫn cố bám víu. Cuối cùng, tôi mới đủ sức nói: “ông thấy đây, không có thể cứu vãn được nữa, và ra đi. Đó là một quyết định đúng, và tôi thật sự may mắn với các con của mình – tôi rất thân thiết, gắn bó với chúng.

Tôi cũng có nhiều mối quan hệ sau khi cuộc hôn nhân đổ vỡ. một lần nữa, trực giác của tôi lại rung lên những hồi chuông báo động, một lần nữa tôi lại làm ngơ chúng, và chẳng có mối quan hệ nào suông sẻ cả. bây giờ thì mọi việc đã khác rồi. tôi bắt đầu chú ý đến trực giác thực sự. tôi bắt đầu giảng dạy về chăm sóc sức khỏe tinh thần và tôi đọc rất nhiều sách tâm lý. Bây giờ tôi có nhiều kiến thức hơn, nhận thức sâu sắc hơn, khôn ngoan hơn, những phán đoán và quyết định của tôi tốt hơn. Cuối cùng tôi đã học được bài học của mình và không lao vào điều gì không đúng đắn. tôi lắng nghe trực giác của mình. Tôi nghĩ mình biết chính xác sự việc sẽ tiến triển như thế nào, tuy nhiên tôi vẫn tiếp tục quan sát nó và có lẽ bỏ sức vào nó ít hơn.

Nancy không mù quáng hành động theo trực giác của mình và xem nó như một lời cảnh báo để hành xử thận trọng hơn “trực giác cho tôi may mắn trên nhiều phương diện khác nhau. Ngồi gần ai đó tại cuộc họp hay nhóm hội, tôi có thể biết mình có nên tin cậy họ hay không. Đang tìm mua xe hơi, tôi có thể biết người bán xe nào đáng tin người nào không nên tin. Tôi cũng có thể phát hiện ra người nào có ý đồ lợi dụng để tránh không để họ làm thất thoát năng lượng của mình.

Nhưng không chỉ những người tôi gặp. hai lần tôi dừng lại ở một biển báo dừng, nơi mà bình thường tôi lẽ ra đi tiếp. cho dù đường vắng nhưng trực giác khiến tôi dừng lại – tôi bất giác nghĩ, “ấy có người phóng vèo qua ngã tư bây giờ”, cả hai lần đều có một chiếc xe phóng vụt qua ngay trước mặt tôi, và lẽ ra tôi đã bị đâm xe. Hai lần trực giác đã cứu sống tôi thật sự”

Nancy mô tả mình sử dụng vài kỹ thuật thúc đẩy trực giác và linh cảm may mắn của mình như thế nào: “nếu chuông báo động rung, tôi đứng lùi lại một chút để nhìn lại tình huống ấy, thường là bằng cách chiêm nghiệm, thiền định, tất nhiên cũng khó dẹp yên tâm trí mình, nhưng tôi sẽ nói: cái quái gì thế, chẳng nào mình cũng làm mà. . tuy nhiên, để bình ổn trong lòng, tôi thường lần tìm manh mối tháo gỡ từ những giấc mơ. Từ

trước đến giờ, tôi vẫn nhìn nhận công việc ở nhà tế bần này là sự nghiệp của mình. Cách đây vài ngày tôi nằm mơ thấy mình gặp nữ tư vấn chính trị, liền nghĩ cuộc đời bà ấy thật thú vị làm sao, có lẽ mình sẽ viết về cuộc đời bà ấy vì hẳn là sẽ có nhiều người quan tâm. Chợt, tôi choàng tỉnh mà giấc mơ cứ còn vương vấn mãi trong đầu. năm rồi tôi đã học một khóa viết văn. Tôi kết luận là linh cảm nói với mình rằng mình đang đi sai đường. tôi nghĩ ‘chà, tại sao mình phải làm cái điều mà tâm linh mình không đồng tình? . hiện tại tôi đang suy nghĩ nghiêm túc về việc bỏ nhà tế bần để dành nhiều thời gian

viết lách hơn”.

Nancy không phải là người may mắn duy nhất áp dụng những kỹ thuật mài dũa trực giác của mình. Jonathan, 40 tuổi, giám đốc một công ty triển lãm quốc tế. anh đạt được những bước ngoặt sự nghiệp mỹ mãn và sông hạnh phúc với vợ suốt 20 năm. Anh cũng từng lầy lùnh vì những quyết định kinh doanh thông qua trực giác: “cách đây khoảng hai năm rưỡi tôi chợt nảy ra một sáng kiến về khái niệm quản lý đầu tư và tiền trợ cấp mới. rất có lợi cho công ty tổ chức hội chợ quốc tế của mình. Phát hiện một lỗ hổng thị trường, tôi liền lập kiến nghị và có cảm giác mạnh mẽ là cần phải trình sáng kiến này ra hội chợ triển lãm. Tôi tin là mình đúng. Sau chút đắn đo ban đầu, cuối cùng công ty tôi xúc tiến nó và nhận được những phản hồi tuyệt vời từ thị trường”

Trong cuộc phỏng vấn, Jonathan cũng cho biết thiền định cũng mài giũa trực giác của anh: “tôi bắt đầu thiền định từ vài năm trước, đều đặn thực hiện mỗi ngày hai lần... mỗi lần hai mươi phút... chỉ đọc một câu thần chú. Một người bạn của tôi là cũng thực hiện phương pháp này. Điều cuốn hút tôi là không hề có tín hiệu, tín ngưỡng ở đây, mà chỉ đơn thuần là nối kết với cái tôi nội tại của mình. Tức là ta vận dụng tất cả các nguồn năng lượng, sự tập trung, năng lực sinh lý, v.v... với tôi, điều duy nhất nó giúp tôi linh cảm được đủ mọi loại vấn đề, cách đối xử với những típ khách hàng nhất định, cách ra quyết định cho công việc. và tôi chỉ cần làm theo linh cảm.

Milton, một giáo viên 34 tuổi từ San Diego, cũng mô tả thiền định giúp anh phát huy trực giác của mình: “điều duy nhất khúc mắc với linh cảm là ta có lắng nghe nó hay không. Nó như con bướm bay phớt qua tâm trí ta. Nếu ta chỉ lắng nghe nó một nửa thôi là lập tức điều tệ hại xảy ra – lúc đó ta mới nghĩ “ồ, chết tiệt, tại sao mình không chú ý cơ chứ? Ta không cần phải vồ bắt nó như kiểu bắt bướm. với tôi, tôi luôn thiền định. Điều này rất ích lợi, vì nó giúp tôi thoát ra và làm điều mình không thể làm được trong cuộc sống thực. nó giúp tôi thư giãn và tự do. Nó mở rộng cảm xúc của tôi tới những người khác, giúp tôi sắc bén hơn và may mắn hơn”.

Nhật ký may mắn: bài luyện số 8

Hồ sơ may mắn: nguyên tắc 2

Bây giờ chúng ta hãy trở lại hồ sơ may mắn của bài luyện số 1. đề mục 4 và 5 của bài trắc nghiệm liên quan đến những nguyên tắc phụ được đề cập tới chương này. Đề mục (lời tuyên bố) 4 hỏi về mức độ bạn lắng nghe linh cảm và trực giác của mình. Đề mục cho bạn biết có cố gắng trau dồi khả năng trực giác của mình hay không.

Chấm điểm; hãy xem lại những điểm số bạn đã chấm cho hai đề mục này, rồi cộng tất cả điểm lại với nhau để thành điểm tổng(xem ví dụ dưới đây). Đây chính là điểm số cho nguyên tắc may mắn thứ hai của bạn.

Tôi thường lắng nghe linh cảm và trực giác của mình

Tôi đã từng áp dụng những kỹ thuật mài dũa trực giác của mình như thiền định hoặc đến những nơi yên tĩnh.

Nào bây giờ hãy nhìn thang điểm sau đây để khám phá xem điểm số của bạn được xếp vào loại cao, trung bình, hay là thấp. hãy ghi chú điểm và loại của bạn vào nhật ký may mắn. vì những kết quả này sẽ rất quan trọng khi chúng ta thảo luận cách làm thế nào để gia tăng may mắn trong cuộc đời mình

Tôi đã yêu cầu rất nhiều người may mắn, người không may và người trung hòa hoàn tất hồ sơ may mắn này. Người may mắn thường có tổng số điểm cao ở những đề mục này hơn những người khác.

Người không may mắn thường đạt điểm thấp nhất (xem biểu đồ sau đây)

Tóm tắt nguyên tắc 2

Người không may hay đưa ra những quyết định dở tệ - họ tin nhầm người lọc lừa và chọn nghề sai. Ngược lại, người may mắn có khả năng đặt niềm tin của mình vào những người trung thực và ra những quyết định hiệu quả trong công việc. những khác biệt này là do người may mắn và người không may

khác nhau trong việc sử dụng trực giác khi ra quyết định.

Rút gọn phần tóm tắt.

Nguyên tắc 2

Nguyên tắc: người may mắn ra quyết định thành công nhờ vận dụng trực giác và linh cảm của họ.

Nguyên tắc phụ:

Người may mắn lắng nghe tiếng nói bên trong mình.

Người may mắn hành động nhằm gia tăng trực giác của mình. Mời dũa trực giác trong cuộc sống của bạn. n

Những kỹ thuật và bài luyện sau đây giúp bạn tăng những quyết định thành công bằng cách sử dụng trực giác và linh cảm. hãy đọc kỹ và suy nghĩ xem bạn có thể áp dụng vào cuộc sống của mình như thế nào. Trong chương 8, tôi sẽ hệ thống những cách thức có thể gia tăng vận may trong đời bạn.

Lắng nghe tiếng nói bên trong

Hãy nhớ lại cuộc khảo sát của tôi về may mắn và trực giác. Theo đó, người may mắn tin vào trực giác của mình khi liên quan tới sự nghiệp, công việc, tài chính, và những mối quan hệ - như những trường hợp của Lee và Eleanor. Người không may thường hối tiếc về những quyết định của mình, như Maryline. Lắng nghe tiếng nói bên trong và thận trọng cân nhắc xem nó muốn nói gì với bạn. hãy coi nó như một thứ chuông báo động – một lý do để ngừng lại và suy xét tình huống hay ra quyết định một cách cẩn thận.

Bài luyện đề nghị

Thăm ông già trong hang

Rất nhiều lần bạn buộc phải ra quyết định và muốn lắng nghe tiếng nói bên trong mình để chọn lựa giải pháp hữu hiệu. bất cứ khi nào như vậy, hãy thử thực hiện bài luyện sau đây.

Tìm một căn phòng im lặng và một chiếc ghế thoải mái. Ngồi xuống, nhắm mắt lại, thở hít vài hơi thật sâu. Tưởng tượng, một phép màu đưa bạn tới cửa hang động trên một ngọn núi xa xăm. Bạn bước vào trong hang và đột nhiên cảm thấy sáng khoái và hài lòng. Bạn cảm thấy an toàn và tách biệt hoàn toàn với thế giới. hãy bình lặng và trầm tĩnh. Tưởng tượng có một ông già đang ngồi ở trong góc hang. Ông mời bạn ngồi xuống đối diện ông và nói cho ông nghe về những lựa chọn của bạn. nhưng ông không muốn nghe dưới những sự kiện và con số - lời hay dở, hợp lý hay không hợp lý. Ông cũng không muốn nghe người khác nghĩ bạn phải làm gì, hoặc bạn nghĩ mình có bổn phận phải làm gì. Mà, ông muốn nghe bạn mô tả xem bạn cảm thấy như thế nào về từng quyết định. Bạn cảm thấy đúng đắn hay sai trái. Cuộc nói chuyện sẽ được bảo mật tuyệt đối, vì vậy bạn hãy hoàn toàn thành thực. đừng nghĩ xem bạn muốn nói gì mà cứ thế nói ra. Ngay bây giờ. Nói to lên. Nói với ông già bạn cảm thấy như thế nào thật sự. rồi giờ thì từ từ mở mắt ra.

Bạn đã nói gì? Trong đó bạn cảm thấy cái gì đúng, cái gì sai? Chúng so sánh với những bằng chứng khách quan về từng chọn lựa như thế nào?

Nếu những bằng chứng và cảm giác của bạn trùng khớp nhau thì bạn đã tìm đúng câu trả lời. nếu bạn khám phá ra rằng mình cảm thấy bất an về một chọn lựa, cho dù những chứng cơ chứng minh là nó đúng, có lẽ tốt nhất hãy xem xét lại tình huống đó. Dành ra chút thời gian và suy nghĩ cẩn thận trước khi tiến lên tiếp. có lẽ bạn quyết định ngó lơ những bằng chứng và làm theo trực giác của mình. Có lẽ bạn chọn cách làm theo những bằng chứng và bỏ qua trực giác. Cho dù bạn quyết định làm gì, ít nhất bạn cũng lắng nghe tiếng nói bên trong mình cái đã.

Ra quyết định, và rồi, dừng lại.

Để xem bạn thực sự cảm thấy như thế nào về những lựa chọn của mình, hãy chọn một trong chúng và ghi quyết định của bạn ra giấy. nếu bạn chần chừ không biết có nên chấm dứt của mối quan hệ này không, chỉ viết một lá thư cho bạn đời của bạn giải thích rằng mọi việc đã kết thúc. Nếu bạn chần chừ

không biết có nên nộp đơn xin nghỉ việc hay không, hãy cứ thử coi và viết một lá đơn xin từ chức ? bây giờ thì dừng lại. lúc này bạn cảm thấy ra sao? Bạn đang nắm giữ tương lai của bạn trong tay. Bạn có thực sự muốn gửi lá thư đó, hay có cái gì đó bên trong bạn nói với bạn rằng nó không cảm thấy thành thoi? Đó là trực giác của bạn nói hay đơn giản vì bạn sợ sự thay đổi? khi sự thay đổi kêu rạo rạo dưới chân, thì tiếng nói bên trong nói gì với bạn?

Mài dũa trực giác của bạn.

Cuộc khảo sát của tôi về may mắn và trực giác cũng chỉ cho thấy người may mắn làm nhiều cách khác nhau nhằm nâng cao trực giác của mình.

Có người chỉ dọn sạch đầu óc, trong khi người khác dành thời gian vào những hình thức thiền định nghiêm túc. Có người đến những nơi yên tĩnh, thôi không nghĩ về vấn đề đó nữa và quay trở lại sau vài ngày. Hãy thử áp dụng và xem chuyện gì xảy ra với bạn.

Bài luyện đề nghị. Chú ý thiền định

Nhiều người may mắn, như Jonathan, cảm thấy thiền định là cách đơn giản nhất để mài sắc trực giác. ở đây không phải là cố phát triển những linh cảm trong khi thiền định. Mà thiền định là quãng thời gian để dọn sạch đầu óc bạn khỏi tất cả những ý nghĩ và sự phân tâm. Chỉ sau khi thiền định, khi đầu óc bạn tĩnh lặng và minh mẫn, thì bạn mới cảm nhận trực giác của mình tốt nhất.

Tìm một căn phòng im lặng và ngồi trên một cái ghế thoải mái. Nhắm mắt lại, hít thở vài hơi thật sâu à thực hiện bài luyện thư giãn trang 90. một khi đã bình tâm thả lỏng rồi, hãy thầm nhắc đi nhắc lại một từ hay một câu trong tâm trí. Ý nghĩa của từ đó hay câu đó là gì không quan trọng. có thể là tên của một người bạn, một câu hát, hay thậm chí của tựa sách. Điều quan trọng là bạn liên tục lặp lại để chúng khai thông đầu óc, quét sạch mọi suy nghĩ ra khỏi đầu bạn. tập trung tâm trí vào từ đó và cố không để đầu óc lan man sang đề tài nào khác. Ban đầu không dễ dàng gì, nhưng hãy tập luyện rồi ắt sẽ thành công. Từ từ bạn sẽ thấy càng ngày càng dễ dàng hơn để tập trung tâm trí và tạo trạng thái thanh tịnh. Sau chừng mười phút tập luyện như thế thì từ từ mở mắt ra. Hãy tập bài luyện đơn giản này ba lần một tuần, mỗi lần chừng 20 phút và bạn sẽ thấy nó có tác dụng đối với may mắn của bạn.

CHƯƠNG 5 NGUYÊN TẮC 3: TRÔNG ĐỢI MỘT TƯƠNG LAI TỐT ĐẸP

Nguyên tắc:

Kỳ vọng vào tương lai của người may mắn giúp họ thực hiện được những mơ ước và hoài bão của mình.

Ai trong chúng ta cũng có mơ ước và hoài bão. Có người muốn gây dựng một sự nghiệp kinh doanh lừng lẫy, trúng số sô sô hay đi chu du vòng quanh thế giới. người khác lại ấp ủ nỗi khao khát trở thành nhà văn, họa sĩ, hay ngôi sao điện ảnh nổi tiếng. hầu hết con người ta ai ai cũng muốn được yêu thương. Tìm được công việc mình thích, và được khỏe mạnh. Nghiên cứu của tôi cho thấy ước mơ và hoài bão của người may mắn thường trở thành hiện thực, trong khi người kém may mắn lại hiếm khi đạt được những gì mình muốn trong đời. vận rủi của Clare bắt đầu khi cô còn nhỏ: “ba luôn bận rộn, còn mẹ cứ phải nằm viện hoài.

Việc chăm nom chúng tôi do bà ngoại gánh vác. Tôi phải quán xuyến việc nhà trước khi đi học. trong khi bạn trẻ khác được đi chơi thì tôi lúc nào cũng phải ở nhà làm lụng, vì thế tôi chẳng bao giờ có đứa bạn thân hay đứa bạn chơi chung nào. Bà ngoại thì quá nghiêm khắc, và tôi nghĩ mình đã đánh mất tuổi thơ. Như vậy là không công bằng”. Clare không may trong nhiều khía cạnh của cuộc sống, bao gồm cả nghề nghiệp và chuyên tình cảm. ao ước tìm được công việc đáng hài lòng, cô thử làm nghề bán quảng cáo và tạp chí. Nhưng cô chưa bao giờ thành công trong bất kỳ công việc nào, mà cũng chưa tìm được công việc nào mình thực sự yêu thích. Clare cũng ước ao một tình yêu bền chặt. cô kết hôn với người chồng đầu tiên. Ken, khi 20 tuổi và có hai mặt con. Vài năm sau, quan hệ của họ xuống dốc khi Ken ngược đãi vợ và ngủ với những phụ nữ khác. Năm 1998, ken đột ngột qua đời vì tai nạn giao thông.

Trong nhiều năm, Clare thấy khó quen người mới, nhưng rồi cuối cùng cô cũng gặp Dick. Rủi thay, Dick thất nghiệp nên Clare phải làm quần quật để chu cấp cả anh ta lẫn con mình. Ba năm trước. Dick bỏ cô đi theo người khác. Sau thời gian cô đơn. Clare gặp Donald. Quan hệ của họ khởi đầu êm thấm, nhưng chẳng bao lâu Donald bỗng trở nên khó tính và đay nghiến. Clare và Donald vẫn là bạn, nhưng giữa họ đã hết quan hệ tình cảm. một lần nữa Clare lại cô đơn và sầu não. Ngược lại, Erik, 51 tuổi, là một người may mắn. giống như Clare, Erik đã làm nhiều công việc khác nhau, từ thư ký văn phòng, công nhân mỏ than, tài xế taxi, đến hồ li ở sông bãi. Khác với Clare, ông thích tất cả những công việc đó: “tôi yêu thích mọi việc mình làm. Lái xe là một trong những việc tôi thích trên đời. tôi được người ta trả tiền để lái xe đời mới. tôi cũng thích chơi bài và từng phục vụ ở sòng bạc. tôi có thể đánh bài bằng tiền của người khác, chẳng phải mạo hiểm gì cả, thật tuyệt – tôi chưa thấy công việc nào mình làm mà mình lại không thích”. Cũng giống như Clare, Erik luôn mong có bạn đời và có gia đình hạnh phúc.

Khác với Clare, mọi mơ ước của ông đều trở thành hiện thực. 40 năm về trước Erik gặp và lập tức gắn bó với người bây giờ là vợ mình. Họ sống êm thấm từ đó, với ba người con và bảy đứa cháu. Erik mãn nguyện nói: “đám cháu là niềm vui vô bờ của vợ chồng tôi. Cuộc sống của tôi thật sung mãn, tôi luôn luôn nói với mọi người rằng tôi là kẻ may mắn nhất mà quý vị từng gặp” dường như có một thiên thần hộ mệnh đang coi sóc tôi hay sao ấy”.

Clare và Erik là điển hình trong số những người tham gia nghiên cứu của tôi. Mặc dù có chung những mong muốn và khao khát, nhưng ước mơ của người không may thường phập phều, trong khi những gì người may mắn muốn trong đời họ thường đạt được. nghiên cứu của tôi cho thấy người may

mắn không tình cờ đạt được ước mơ và hoài bão của mình; cũng không phải số phận góp phần chặn ngang ước muốn của người không may. Việc đạt được hoài bão hay không của người may mắn và người không may chẳng qua là do sự khác biệt rất lớn trong cách họ nghĩ về bản thân và cuộc sống.

Nguyên tắc phụ 1

Người may mắn luôn tin rằng vận may luôn tiếp diễn trong tương lai. Chúng ta ai cũng có những mong chờ vào tương lai. Người thì tin

rằng mình sẽ hạnh phúc và khỏe mạnh, người lại chắc mẫm mình sẽ đau khổ và âu sầu. người khác mong tìm được ý trung nhân hoàn hảo, người nữa lại nghĩ mình chỉ đi từ quan hệ đổ vỡ này đến quan hệ đổ vỡ khác mà thôi. Một số người nghĩ mình sẽ thành đạt trong công việc, số khác lại tin mình chỉ quẩn quanh ở những nấc thang cuối.

Đề tôi hỏi bạn vài câu về tương lai của bạn. trên thang tỉ lệ từ 0 đến

100 phần trăm – 0% chỉ sự việc nào đó sẽ không bao giờ xảy ra, và 100% biểu thị việc đó chắc chắn xảy ra – thì khả năng đạt được một hoài bão nào đó của bạn là bao nhiêu? Ví dụ, khả năng bạn sẽ vui vẻ tuyệt vời trong kỳ nghỉ sắp tới là mấy phần trăm – 20%? 50%? hay 70% tôi rất háo hức muốn so sánh niềm mong đợi của người may mắn, người không may và người trung hòa, vì vậy, tôi hỏi tất cả những người tham gia nghiên cứu về khả năng gặp những điều tích cực trong tương lai của họ. với những câu hỏi chung chung, kiểu như đạt được một hoài bão trong đời; những câu hỏi chi tiết hơn, như khả năng được hưởng một kỳ nghỉ tuyệt vời, khả năng một người bạn bất tin đã lâu bất ngờ tới thăm; và cả những câu hỏi đề cập đến những sự việc trong tầm kiểm soát, như duy trì mối quan hệ tốt với gia đình, lẫn những câu hỏi liên quan đến những việc nằm ngoài kiểm soát, như được ai đó cho 250 đô la xài vật. và tôi đã nhận được những câu trả lời thật đáng kinh ngạc.

Nhật ký may mắn: bài luyện số 9

Những mong đợi tích cực.

Đây là bài trắc nghiệm nhằm đánh giá niềm mong đợi tích cực của những người tham gia dự án may mắn. hãy dành ít phút để hoàn tất bài trắc nghiệm, sau đó so sánh điểm của bạn với điểm của người may mắn, người không may và người trung hòa.

Trên đầu trang mới của nhật ký may mắn, hãy đề tựa: “những mong đợi tích cực”. bây giờ, hãy kẻ một đường thẳng dọc xuống trang giấy. ở phần bên trái, viết các ký tự từ A đến H thành một cột. tiếp theo, bạn hãy đọc từng câu tuyên bố trong bài trắc nghiệm, rồi chấm điểm từ 0 đến 100 ở cột bên phải, biểu thị khả năng sẽ gặp những sự việc ấy vào lúc nào đó trong tương lai. 0 tức là bạn nghĩ sự việc sẽ không bao giờ xảy ra; 100 nghĩa là bạn chắc chắn sự việc sẽ xảy tới.

Bạn có thể chấm bất kỳ số nào từ 0 đến 100, chỉ cần nhớ là con số lớn hơn hàm ý rằng bạn nghĩ việc đó có nhiều khả năng sẽ xảy ra; và con số nhỏ tức là bạn cho rằng nó sẽ ít có khả năng xảy ra hơn.

Xin đừng mất quá nhiều thời gian suy nghĩ về câu nào đó và hãy trả lời càng trung thực càng tốt.

Bài trắc nghiệm: NIỀM MONG CHỜ VÀO TƯƠNG LAI.

Câu tuyên bố khả năng xảy ra với bạn(0 -100) Có người cho rằng bạn là người có tài

Trông sẽ trẻ hơn tuổi khi về già.

Sẽ vui vẻ tuyệt vời trong kỳ nghỉ tới. Được cho 250 đô là để tiêu xài cá nhân.

Thực hiện được ít nhất một hoài bão trong đời. Phát triển hoặc duy trì quan hệ tốt với gia đình. Có một người bạn xa thành phố ghé thăm.

Được ngưỡng mộ vì những thành quả mình đạt được.

Chấm điểm

Để tính điểm cho bài trắc nghiệm, bạn chỉ cần cộng tất cả những con số bạn đã ghi ở cột bên phải trang giấy, xong lấy tổng đó đem chia cho tám(xem ví dụ dưới đây)

Tôi đã phát bài trắc nghiệm này cho nhiều người. sau đây là kết quả xếp loại:

0 – 45 : điểm thấp

46 – 74 : điểm trung bình

75 – 100: điểm cao

Bạn đánh giá niềm mong đợi của mình về tương lai tốt đẹp như thế nào?

Theo biểu đồ dưới đây, niềm trông đợi những điều tốt đẹp sẽ xảy ra với mình của người may mắn cao hơn rất nhiều so với người không may. Trung bình, 90 % người may mắn nghĩ mình sẽ vui vẻ tuyệt vời trong kỳ nghỉ sắp tới; 84% thực hiện được ít nhất một hoài bão trong đời; và khoảng 70% được cho 250 đô la để tiêu xài riêng. Những mong đợi không chỉ giới hạn trong các câu hỏi của bài trắc nghiệm, mà họ tin mình rất có thể sẽ gặp những điều tốt đẹp, chung chung hay cụ thể. Thực tế, người may mắn mong đợi từng sự việc trong bài trắc nghiệm cao một cách kinh ngạc – họ có niềm tin mãnh liệt vào tương lai của mình.

Tôi cũng muốn nghiên cứu xem người may mắn và người không may trông chờ điều tiêu cực ra sao. Vì thế, tôi hỏi mọi người xem họ có nghĩ mình sẽ trải qua những sự việc tiêu cực trong cuộc sống – chẳng hạn như bị cướp tiền, bị mất ngủ triền miên – hay không.

Nhật ký may mắn: bài luyện số 10

Những trông đợi tiêu cực

Đây là bài trắc nghiệm dùng để đánh giá niềm trông đợi điều tiêu cực của những người tham gia dự án may mắn. hãy dành ít phút để hoàn tất nó, rồi so sánh điểm của bạn với điểm của người may mắn, người không may và người trung hòa.

ở đầu trang giấy mới của nhật ký may mắn, hãy viết tựa “những trông đợi tiêu cực”. bây giờ, hãy kẻ một đường thẳng dọc xuống trang giấy. ở phần bên trái, viết các ký tự từ A đến H thành một cột. tiếp theo. Tiếp theo, bạn hãy đọc từng câu tuyên bố trong bài trắc nghiệm, rồi chấm điểm từ 0 đến 100 ở cột bên phải, hầu như khả năng bạn sẽ gặp những sự việc ấy vào lúc nào đó trong tương lai. 0 tức là bạn nghĩ sự việc sẽ không bao giờ xảy ra; 100 nghĩa là bạn chắc chắn sự việc này sẽ xảy tới.

bạn có thể chấm bất kỳ số nào từ 0 đến 100, chỉ cần nhớ là con số lớn hơn hàm ý rằng bạn nghĩ việc đó có nhiều khả năng sẽ xảy ra; và con số nhỏ tức là bạn cho rằng nó sẽ ít có khả năng xảy ra hơn.

Xin đừng mất quá nhiều thời gian để suy nghĩ về câu nào đó và hãy trả lời càng trung thực càng tốt.

Câu tuyên bố khả năng xảy ra với bạn (0 -100)

Sau này sẽ bị tăng cân quá mức

Tối nào cũng bị mất ngủ

Quả quyết mình chọn lầm nghề

Bị nghiện rượu

Bị suy nhược trầm trọng có ý định tự sát

Bị cướp.

Bị viêm màng não.

Chấm điểm để tính điểm cho bài trắc nghiệm, bạn chỉ cần cộng tất cả những con số bạn đã ghi ở cột bên phải trang giấy, xong lấy tổng số đó chia cho 8

Tôi đã phát bài trắc nghiệm này cho nhiều người. sau đây là kết quả xếp loại

1 – 10 điểm thấp

11 – 25 điểm trung bình

26 - 100 điểm cao

Bạn đánh giá mong đợi của mình về tương lai tiêu cực như thế nào?

Những người tham gia nghiên cứu lại được yêu cầu chấm điểm từ 0% đến 100%, và một lần nữa lại có sự khác biệt rất lớn giữa các nhóm. Lần này người không may tin rằng mình sẽ trải qua những sự

việc trên nhiều hơn. Với những câu hỏi trong bài trắc nghiệm – từ có ý định tự sát đến mất ngủ và chọn làm nghề - tỉ lệ người không may nghĩ chúng sẽ xảy ra với mình rất cao. Điều này chứng tỏ người may mắn và người không may nhìn nhận thế giới theo những cách khác nhau. Với người may mắn, tương lai của họ sáng sủa và màu hồng, với người không may, tương lai của họ u ám và ảm đạm.

Đầu chương này tôi đã nhắc tới Clare không may và Erik may mắn. họ cũng thực hiện những bài trắc nghiệm về tương lai của mình. Sự khác biệt giữa họ rất lớn. Clare tin mình sẽ gặp toàn điều tệ hại, trong khi Erik nghĩ những điều tốt đẹp sẽ đến với mình. Clare định ninh rằng 60% khả năng sau này mình sẽ bị tăng cân quá mức, trong khi Erik nghĩ không đời nào việc đó xảy đến với mình. Erik gần như tin tuyệt đối là mình sẽ thoải mái trong kỳ nghỉ tới, còn Clare chỉ tin 10%.

Sự khác biệt giữa họ cũng thể hiện trong các cuộc phỏng vấn với tôi. Như những người không may khác, Clare tin là mình sinh ra với bản mệnh xấu và tương lai toàn màu đen tối, u ám: “có lần tôi đi xem bói, bà thầy phán rằng tôi sinh ra bên mặt xấu của sao thiên bình. Bà thầy bảo thiên bình là ngôi sao duy nhất có hai mặt tốt và xấu. vì tôi sinh ra bên mặt xấu nên bất cứ việc gì tôi làm cũng đều trót hươt cả. hể định mua vé số là tôi lại tự nhủ còn lâu mình mới trúng. Giữa thập niên 1980, tôi viết hai quyển sách, và bây giờ tôi đang viết dở cuốn thứ ba. Tôi bắt đầu viết cuốn này cách đây một năm rưỡi, nhưng cả năm qua vẫn không tiến triển được, bởi vì dù tôi có muốn thì hy vọng tìm được cho nó một nhà xuất bản chỉ là hy vọng hầy huyền.

Ngược lại, Erik nghĩ về những điều đang đợi mình ở tương lai như sau: “ làm gì tôi cũng luôn tin là nó sẽ tiến triển tốt đẹp. tôi tin là tất cả mọi thứ đều có điểm tuyệt vời. thậm chí cả với những bết tắc thì rồi điều tốt cũng nảy sinh từ điều xấu, và tôi sẽ luôn mỉm cười. nhiều người không nhận ra vận may của mình đang nằm sờ sờ ra đó, mà cứ nhìn ra cửa sổ rồi chép miệng “ôi dào, mưa dầm, mưa dề thế không biết”. nhưng tôi nhìn mưa và mơ màng “tuyệt, ngày mai hoa sẽ nở rực rỡ cho mà xem”. Niềm mong chờ vào tương lai đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc giải thích tại sao có người dễ dàng thực hiện được ước mơ, trong khi người khác lại hiếm khi đạt được điều mình muốn trong đời. trước khi giải thích những niềm mong chờ ảnh hưởng như thế nào đến cuộc đời mỗi người, bạn cần phải hiểu xem tại sao người may mắn và người không may lại có ý kiến khác nhau về những gì tương lai dành cho mình.

Tưởng tượng, cách đây một tuần bạn nộp đơn xin làm một công việc trong mơ, và bạn vừa mới nhận được giấy mời đi phỏng vấn, sau khi mở thư ra, bạn dành vài phút hình dung khả năng được tuyển dụng của mình. Bạn đoán họ sẽ hỏi những câu gì, và mình sẽ trả lời được bao nhiêu câu hỏi trong đó; bạn có kỹ năng thích hợp cho công việc đó, bạn có thể hiện tốt trong cuộc phỏng vấn hay không. Những câu hỏi trên có thể không khó trả lời đối với bạn – bạn có thể tự đánh giá mình mà.

Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến cơ hội nhận được việc làm của bạn còn khó đoán hơn nhiều. không chừng bạn đến phỏng vấn trễ vì những việc không thể thấy trước được và không thể tránh được. hoặc có thể bạn trả lời phỏng vấn không tốt bởi vì bạn đột ngột bị mắc mưa và ướt như chuột lột trên đường tới nơi. Có thể bạn sẽ tạo ấn tượng xấu ngay từ phút đầu tiên bước vào phòng vì vô tình vấp phải góc thảm và trượt té. Bạn không thể đoán trước được những sự việc đại loại như thế. Chúng có thể xảy ra hoặc không xảy ra.

Nào, giờ hãy tưởng tượng bạn ra sao nếu bạn hẳn là người may mắn hoặc người không may khác thường. nếu bạn là người may mắn, những sự việc trên sẽ diễn ra theo ý bạn. bạn đến đúng giờ, trời nắng đẹp, tâm trạng phẳng phiu. Nếu bạn là người không may, tất cả mọi thứ đều chống lại bạn. bạn trễ giờ, bão giông nổi lên, góc thảm nhô lên đánh bầy bạn. Thực ra thì, tác động tiêu cực của những biến cố không đoán trước được này lại là một trong điều tất yếu trên đời.

Đây là một trong những lý do mà người may mắn và người không may lại có niềm mong chờ vào tương lai khác nhau đến thế. Người may mắn cho rằng những biến cố không đoán trước được và không

thể kiểm soát được liên tục có hậu cho mình. Người không may tin rằng những sự việc nằm trong hay ngoài tầm kiểm soát của họ luôn chống lại họ. như chúng ta đã thấy ở chương 2, may mắn ảnh hưởng đến tất cả mọi khía cạnh của cuộc sống con người. không chỉ là may mắn hay xui xẻo khi đi phỏng vấn, may mắn còn tác động đến sự nghiệp, sức khỏe, tình hình tài chính của con người nữa. người may mắn tin rằng mặt trời luôn chiếu trên đầu mình, trong khi người không may lại đón chờ bão tố tụt về cuộc sống gia đình và công việc của họ.

Còn một lý do thứ hai nữa giải thích tại sao người may mắn và người không may lại trông chờ khác nhau về tương lai. Đa số chúng ta đặt nền móng cho sự trông chờ của mình dựa vào những gì xảy ra trong quá khứ. Nếu bạn vốn luôn khỏe mạnh thì bạn mong chờ mình mạnh khỏe trong tương lai. Nếu bạn từng phỏng vấn tốt đẹp thì trong tương lai bạn nghĩ mình cũng sẽ vượt qua cuộc phỏng vấn một cách ngoạn mục. nhưng chuyện gì xảy ra khi người may mắn gặp xui và người không may gặp hên? Liệu sự việc này có làm cho niềm mong chờ về tương lai của họ bớt khác biệt đi không?

Thực ra thì không vậy, mà thậm chí sự việc còn diễn ra rất lạ nữa là đằng khác. Người may mắn xem những việc xấu ập đến với mình chỉ là nhất thời. họ chỉ việc phui bỏ đi và không để cho nó ảnh hưởng đến niềm mong chờ vào tương lai của mình. Người không may chỉ dám cho rằng vận may trong đời họ sẽ không kéo dài lâu, và rồi chuỗi xui xẻo sẽ trở lại như cũ mà thôi.

Trở lại trường hợp của Clare không may. Khi tôi hỏi cô niềm mong chờ tương lai của cô bị ảnh hưởng bởi những may mắn xảy đến trong đời cô như thế nào, cô trả lời: “tôi bảo đảm rằng cứ hễ điều tốt xảy ra là y như rằng điều xấu sẽ theo sau. Nếu có gì may mắn xảy đến với mình tôi là tôi thường bị sốc, bởi vì tôi vốn quen chịu đen đủi hơn. Nếu tôi mà trúng số được nhiều tiền, thì chắc chắn sẽ có ai đó lấy đi mất của tôi. Nhưng thật tình tôi nghĩ mình chẳng bao giờ trúng số đâu. Tôi có cảm tưởng là một khi người ta luôn bị xúi quẩy thì không thể nào có may mắn được”.

Quan điểm nay xuyên suốt những cuộc phỏng vấn những người không may của tôi. Như một người không may bộc bạch: “cứ như lúc nào có điều gì dễ chịu xảy ra với tôi lại có kẻ xô tới, dẫm bàn chân xấu xí của hắn lên tôi và hét “hừ, nó vui quá nhiều rồi đây, và thế là, tình huống thay đổi. tôi vừa vui vẻ thoải mái là liền phải lùi lại ngay, cứ luôn phải phập phồng để ý coi cái gì đang diễn ra, có gì đang rình rập mình trong các ngõ ngách. Tôi biết mình không nên nghĩ như vậy, mà phải nghĩ “chà, tuyệt quá, mình hy vọng nó sẽ kéo dài mãi mãi” nhưng tôi không tài nào nghĩ kiểu đó được”

Người không may tin rằng điều tốt đến với mình thì cũng nhanh chóng lụi tàn, và rằng tương lai vẫn tiếp tục là một chuỗi cay đắng và khổ sở. người may mắn rũ bỏ vận đen, coi đó như là sự kiện tạm thời, cho nên họ vẫn luôn mong chờ vào một tương lai tươi sáng và hạnh phúc.

Những niềm mong chờ khác biệt như thế ảnh hưởng ra sao đến cuộc đời của con người? nỗi mong chờ có quyền năng tác động đến cách suy nghĩ, cảm xúc và hành động của chúng ta. Chúng ảnh hưởng đến sức khỏe, của chúng ta, đến cách ta đối xử với người khác, và cách người khác đối xử với ta. Nghiên cứu của tôi càng chứng tỏ niềm mong chờ này ảnh hưởng vô cùng to lớn lên cuộc đời mỗi người. cách người may mắn trong nghiên cứu của tôi mong chờ vào tương lai đặc biệt công hiệu với họ nhất là khi nói tới những ước mơ, hoài bão, và tham vọng của họ. trong khi đó, niềm mong chờ tiêu cực của người không may tác động rất mạnh mẽ đến việc họ không nhận được những gì họ muốn từ cuộc sống. vô hình trung, niềm mong chờ vào tương lai trở thành lời tiên tri đạt được ước nguyện của con người.

Tưởng tượng bạn đang náo lòng vì bạn vừa mới chuyển nhà đến nơi mới và khó tiếp xúc được với mọi người ở đây. bạn quyết định đi xem bói cho vui, xem tương lai dành những gì cho bạn. bà bói nhận tiền bạn,

rồi nhìn xoáy vào quả cầu pha lê, mỉm cười và nói rằng tương lai của bạn sáng sủa. bà ta bảo rằng trong vòng vài tháng bạn sẽ được vây quanh bởi những người bạn thân thiết và trung thành. Như được

chấp cánh bởi những lời của bà thầy bói, bạn bước ra về, trong lòng thư thái hơn lúc mới tới. do bạn cảm thấy tự tin và vui sướng về tương lai, nên bạn mỉm cười nhiều hơn, đi ra ngoài nhiều hơn, và nói chuyện với nhiều người hơn. Tóm lại, bạn bắt đầu hành xử theo cách làm gia tăng cơ hội kết bạn cho mình. Sau một vài tuần, bạn thấy đúng là có nhiều người bạn ở bên mình thật. có thể bạn sẽ suýt xoa khen bà thầy bói hay và giới thiệu bà ta cho nhiều người khác. Nhưng thật ra, không phải bà thầy bói nhìn vào được tương lai, mà bà ấy giúp tạo ra nó. Lời phán truyền của bà ảnh hưởng đến niềm mong chờ về cuộc sống xã hội của bạn, và điều này khiến bạn hành xử theo cách biến niềm mong chờ của bạn thành hiện thực. như vậy là niềm mong chờ của bạn trở thành một lời tiên tri đạt được nguyện ước.

Nghiên cứu cho thấy những kiểu lời tiên tri đạt ước nguyện này có ảnh hưởng ghê gớm đến nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của chúng ta.

Trong một thí nghiệm nổi tiếng, các nhà tâm lý học nêu đích danh một số học sinh là “sai lầm lớn sau này” cho những giáo viên trung học, và bảo với họ là chúng sẽ thành công đặc biệt trong tương lai. Thực ra, không có gì đặc biệt về những đứa trẻ này cả - chúng chỉ ngẫu nhiên được chọn. sau đó những người nghiên cứu quan sát tác động từ niềm mong chờ của những giáo viên đối với những học sinh đó trong suốt nhiều tháng. Không hề nhận biết, các giáo viên khuyến khích, khích lệ và khen ngợi những học sinh này nhiều hơn, và hỏi chúng nhiều câu hỏi trong lớp hơn. Điều này đưa đến kết quả là những sai lầm lớn sau này được chọn ngẫu nhiên đã học tập tích cực hơn, đạt điểm cao hơn trong những bài kiểm tra trí thông minh hơn những học sinh khác. Niềm mong chờ của giáo viên khiến chúng hành xử theo cách biến niềm mong chờ của giáo viên thành hiện thực.

Bài luyện đề nghị

Sức mạnh của niềm mong chờ

Niềm mong chờ ảnh hưởng đến nhiều mặt trong suy nghĩ và hành động của chúng ta. Hãy đọc nhanh câu dưới đây

Paris

Vào

Vào xuân

Hầu hết chúng ta đều đọc là “Paris vào xuân”. Nhưng nếu đọc kỹ thì bạn sẽ thấy đúng ra nó là “Paris vào vào xuân”. Tuy nhiên, thường thì chúng ta không mong chờ thấy hai chữ “vào” liên tiếp nhau trong một câu, nên chúng ta đọc những gì mình mong chờ sẽ thấy hơn là những gì thật sự ở đó.

Một thí nghiệm tài tình khác về niềm mong chờ có thể ảnh hưởng đến thời gian phản ứng của con người. người tham gia được chia làm hai nhóm một cách ngẫu nhiên. Nhóm 1 được yêu cầu phải cố gắng

hết sức để nhấn nút vào đúng lúc đèn bật sáng. Nhóm kia được yêu cầu hãy tưởng tượng mình là phi công chiến đấu, phải phản ứng cực nhanh. Sau đó hai nhóm cùng lúc được giao một nhiệm vụ y hệt như nhau – nhấn nút ngay khi đèn bật sáng. Thật kinh ngạc, nhóm thứ hai phản ứng nhanh hơn nhóm thứ nhất nhiều. họ mong chờ sẽ làm tốt, và niềm mong chờ ảnh hưởng đến hành động của họ, cũng theo cách đó, người may mắn mong chờ sẽ làm tốt và niềm mong chờ ấy đóng vai trò quan trọng lên thành công của họ.

Nguyên tắc 2:

Người may mắn cố gắng thực hiện những mục tiêu của mình, ngay cả khi cơ hội thành công rất mong manh, và kiên tâm đối mặt với thất bại

Chúng ta hãy thảo luận về một trong những cách thức mà lời tiên tri đạt nguyện ước ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc đời của người may mắn và người không may. Như ở phần trước đã nói, người không may tin chắc mình là kẻ xúi quẩy và luôn gặp toàn tai ương. Những niềm tin kiểu này khiến họ dễ mất hy vọng và nhanh chóng bỏ cuộc.

Khái niệm trên được minh họa bằng một ví dụ đơn giản. hẳn bạn còn nhớ Lynne, Joe và Wendy, và tất cả đều cho rằng may mắn của mình là do mình tham gia rất nhiều cuộc thi. Như Joe nói: “ta tham dự để chiến thắng”. trong khi nhiều người không may lại giải thích lý do họ không bao giờ mua vé số hay đi thi là vì họ tin rằng vận rủi sẽ ngăn cản họ chiến thắng. như Lucy, một sinh viên không may 23 tuổi nói với tôi: “từ nhỏ tôi đã tự dặn mình là đừng bao giờ thi thố gì hết vì mình sẽ chẳng bao giờ thắng đâu. Lúc 7 tuổi, đang học tiểu học, mẹ tôi đăng ký cho tôi tham dự cuộc thi, và không ngờ thắng cuộc lại là tôi. Nhưng người đăng ký đâu phải là tôi, mà là mẹ tôi. Theo tôi thấy thì tôi không thắng, mà là mẹ tôi thắng”.

Rõ ràng, niềm mong chờ về chuyện thi cử của người không may cũng có thể trở thành lời tiên tri đạt ước nguyện. vì không dự thi nên họ đã làm giảm đáng kể cơ hội chiến thắng. và thái độ tương tự cũng ảnh hưởng đến nhiều lĩnh vực khác trong cuộc sống của họ. sự thiếu cố gắng thay đổi cuộc đời biến niềm mong chờ tương lai thấp của người không may thành thực tế đau khổ. Một sinh viên khác có kỷ lục thi rớt mô tả niềm mong chờ về kỳ thi vài tháng tới của mình: “tôi bảo đảm là mình sẽ lại rớt đài. Tôi phát khùng lên khi nghĩ, “còn lâu mình mới đậu, mình sẽ rớt cho coi. Tôi không thể lật lại những kỳ thi trong quá khứ bởi điều đó là vô ích. Tôi cũng không mất công chuẩn bị cho thi cử, vì đằng nào thì tôi cũng rớt thôi.

Một người không may khác, vốn chẳng bao giờ tìm được việc làm, trả lời tôi về niềm mong chờ tương lai của mình: “tôi biết mình sẽ chẳng thể tìm được việc, cho nên tôi cũng không cố thử làm gì. Tôi đã bỏ cuộc tìm kiếm rồi. tôi từng hay cúi mũi rà trên báo hàng tuần để xem ai cần tuyển người, nhưng giờ thì tôi nghĩ “để làm gì kia chứ”. Còn khuya tôi mới tìm được việc thích hợp, mà nếu có tìm được thì rồi cũng sẽ có trục trặc. vận mạng của tôi nó đen thế đấy”.

Nhưng lời bình phẩm kiểu như vậy so tỏ lý do tại sao người không may lại tạo ra nhiều vận rủi trong đời họ. nếu họ không đi thi, thì họ rớt là cái chắc. nếu họ không thử đi tìm việc thì đương nhiên họ sẽ vẫn còn thất nghiệp dài dài. Và nếu họ ngại hẹn hò thì họ sẽ có ít cơ hội tìm được một người bạn đời. những điều này cũng chứng tỏ là những lời tiên tri đạt ước nguyện. người không may tin chắc mình sẽ thất bại đến nỗi họ thường không có động thái nỗ lực nào hầu thực hiện mục tiêu của mình và như vậy, họ đã biến sự niềm mong chờ của họ thành hiện thực.

Trong quá trình nghiên cứu của mình, tôi thực hiện một thí nghiệm đơn giản nhằm quan sát niềm mong chờ của người may mắn và người không may ảnh hưởng đến mức độ nào cố gắng thực hiện mục tiêu của họ như thế nào. Tôi cho họ biết là một bức có thể tháo rời được những miếng kim loại ra, còn bức kia thì không. Nhưng không tiết lộ bức nào với bức nào. Xong, tôi trao cho họ một trong hai bức tranh ghép, yêu cầu họ nhìn và quyết định xem bức tranh của họ có tháo được hay không. Thật ra tất cả mọi người đều được đưa bức tranh như nhau. Kết quả thật ấn tượng. hơn 60% người không may cho rằng không thể gỡ rời bức tranh, so với người may mắn là 30%. Như nhiều lĩnh vực khác, người không may đã bỏ cuộc sớm trước khi bắt đầu.

Tôi cũng tò mò tìm hiểu xem mong chờ ảnh hưởng đến hành vi của người may mắn như thế nào. E rằng nếu họ mong chờ mình phỏng vấn tốt, thì họ sẽ quá tự tin đến nỗi không dành thời gian chuẩn bị rót ráo cho cuộc phỏng vấn. điều thú vị là, tôi không hề thấy chứng cứ nào cho thấy điều đó cả. niềm mong chờ vào tương lai của người may mắn không lôi kéo họ đi đến hành động liều lĩnh. Mà thay vào đó, niềm mong chờ tích cực động viên họ kiểm soát được cuộc đời mình. Họ cố gắng đạt được những gì họ muốn từ cuộc đời, cho dù khả năng thành công khá thấp.

Khái niệm đơn giản này cũng ẩn sau một trong những bước ngoặt sự nghiệp may mắn của tôi. Không lâu sau khi tôi nhận được công việc đầu tiên trong giới học viện, tôi nhận được một bức email đã thay đổi cuộc đời mình. Bức email được gửi đi hầu khắp các trường đại học ở Anh – do một nhóm những nhà sản xuất chương trình truyền hình và nhà báo muốn tôn vinh khoa học bằng cách tổ chức

một thí nghiệm khoa học hoành tráng mà mọi người dân đều có thể tham gia. Trong email giải thích rằng thí nghiệm này do đài BBC và tờ Daily Telegraphe chủ xướng, dự kiến sẽ liên quan đến 18 triệu người. thư kêu gọi các nhà kinh viện hãy đóng góp ý kiến về hình thức thí nghiệm mà họ muốn thực hiện. tôi lập tức nghĩ đến một nghiên cứu rầm rộ về việc dò tìm kẻ nói dối, tôi liền viết thư phúc đáp, đề nghị hãy chiếu cho khán giả truyền hình xem một đoạn phim ngắn, trong đó có người nói dối hoặc nói thật, rồi yêu cầu họ điện thoại về để biết xem họ nghĩ người đó có trung thực hay không. Tôi cũng nảy ra ý là sẽ in kịch bản phim lên báo và yêu cầu độc giả hãy ra quyết định tương tự. suýt nữa thì tôi không gửi ý tưởng của mình đi, bởi vì tôi nhận thấy hàng chục ngàn học giả có thể sẽ đệ trình kiến nghị của họ, và ý kiến của tôi rất ít có cơ may được chọn là thí nghiệm thắng cuộc. sau đó tôi nghĩ, nếu tôi không tham gia thì tôi sẽ không thể nào thắng. thế là tôi nhất quyết gửi email ý kiến của tôi cho họ. vài tuần sau, tôi vô cùng vui sướng vì kiến nghị của mình đã được chọn.

Thí nghiệm của tôi được phát sóng trực tiếp trên đài BBC và đăng trên tờ Daily Telegraph. Hàng ngàn người hưởng ứng và cuộc thí nghiệm thành công vang dội. cuối cùng, những kết quả thí nghiệm được đăng tải lên một trong những tạp chí khoa học hàng đầu thế giới, còn tôi thì nhiều năm liên được mời cộng tác thiết kế và thực hiện nhiều thí nghiệm quy mô lớn nữa. tất cả đều bắt đầu từ việc tôi đã quyết định nộp ý tưởng của mình, bất chấp ý nghĩ rằng cơ hội thành công là rất nhỏ.

MAY MẮN, LỜI TIÊN TRI ĐẠT ƯỚC NGUYỆN

Lời tiên tri đạt ước nguyện cũng tác động mạnh mẽ đến một khía cạnh quan trọng khác của người may mắn và người không may – đó là sức khỏe thể chất. khảo sát được nêu ở đầu chương này cho thấy nhiều người không may nghĩ mình sẽ bị bệnh tật – từ bép phì, mất ngủ đến nghiện rượu – như thế nào. Tệ hơn, họ còn đoán chắc là mình không thể nào xoay chuyển được tình hình đó. Họ sinh ra đã xui rủi và tin số mệnh đã dành cho mình một cuộc đời ốm bệnh và thất bại. ngược lại, người may mắn mong chờ mình sẽ mạnh khỏe và thịnh vượng trong tương lai.

Nhiều nghiên cứu chứng minh rằng niềm mong chờ mạnh mẽ sẽ tác động sâu sắc đến sức khỏe của họ. nhiều người tin là mình sẽ ốm o nên không cố gắng bỏ thuốc, lười tập thể dục và ngại ăn kiêng. Họ cũng không nỗ lực phòng ngừa bệnh tật hoặc đi khám mỗi khi có bệnh. họ tin là mình có “số” bệnh và mình không thể làm gì được.

Đối với người mong chờ tích cực về tương lai thì sao? Liệu niềm mong chờ thái quá sẽ dẫn họ tới những hành vi liều lĩnh, đầy rủi ro? Tin rằng mình sẽ không bao giờ mắc bệnh ung thư nên họ không ngại hút thuốc như kéo bễ. có thể họ tin chắc rằng mình sẽ không bao giờ bị nhiễm bệnh qua đường sinh dục nên họ không chịu áp dụng những biện pháp an toàn tình dục. tin rằng mình sẽ không bao giờ mắc bệnh béo phì nên họ không chịu ăn uống điều độ, không chịu tập thể dục. thế nhưng, nghiên cứu lại cho thấy những điều trên không đúng sự thật. người mong chờ tích cực về tương lai thường có lối sống lành mạnh. Họ chăm tập thể dục, ăn uống cân bằng, chú ý phòng bệnh tật với những biện pháp phòng ngừa thích hợp.

Tác động của những niềm tin và hành vi như thế hoàn toàn không phải nhỏ. Các nghiên cứu phân lan chia hơn 2000 người đàn ông thành ba nhóm – nhóm “tiêu cực” cho rằng tương lai mình u tối; nhóm “tích cực” có niềm mong chờ cao vào tương lai; và nhóm “trung hòa” không kỳ vọng gì quá cũng không nản lòng với tương lai. Sau đó họ theo dõi các nhóm trong suốt quãng thời gian sáu năm và nhận thấy các ông ở nhóm “tiêu cực” có nguy cơ chết vì ung thư, bệnh tim mạch, và bị tai nạn nhiều hơn nhóm “trung hòa”. Ngược lại nhóm “tích cực” có tỷ lệ tử vong thấp hơn nhiều so với cả hai nhóm kia.

ở chương 3 chúng ta đã thấy người không may mắn có mức độ lo lắng cao hơn người may mắn và người trung hòa. Sự khác biệt này cũng dẫn đến lời tiên tri đạt ước nguyện - ảnh hưởng đến sức khỏe của người may mắn và người không may. Nghiên cứu cho thấy người lo âu rất dễ gặp tai nạn, cả ở nhà và ở chỗ làm. Người lo lắng khó tập trung vào việc họ đang làm; họ miên man nghĩ tới nỗi lo và những

vấn đề rắc rối của mình hơn là chú tâm đến những thứ xung quanh. Hậu quả, chẳng lấy làm lạ khi người không may được ghi nhận là gặp nhiều tai nạn hơn. Ngoài ra, những nghiên cứu khác cũng cho thấy nỗi lo lắng gây ảnh hưởng đến hệ miễn nhiễm và làm giảm khả năng chống chọi với bệnh tật của họ. tóm lại, niềm mong chờ tương lai của người không may khiến họ lo âu, và mối lo âu này lại khiến họ gặp tai nạn và bệnh tật nhiều hơn. Còn người may mắn, với thái độ thư thái với cuộc đời, ít có khuynh hướng gặp tai nạn hơn và ít bị bệnh tật hành hạ hơn.

Không chỉ lo lắng chung chung ở mức độ cao, niềm tin của người không may khiến họ đặc biệt lo lắng ở những khía cạnh nhất định của cuộc sống. mới đây, một bài báo trên tờ British Medical Journal báo cáo rằng tỉ lệ chết vì các bệnh tim mạch kinh niên của người Mỹ gốc Trung Quốc và người Mỹ gốc Nhật cao hơn người Mỹ 7% vào các ngày thứ tư trong tháng. Bởi vì người Trung Quốc và người Nhật quan niệm con số bốn là con số xúi quẩy. các nhà nghiên cứu kết luận nguy cơ chết do bệnh tim đặc biệt cao vào thời điểm bị đè nén cảm xúc tâm lý. Họ đặt tên cho tác động ấy là Charles Baskervilla, một nhân vật trong tiểu thuyết “The Hound of the Baskervilles” của ngài Arthur Conan Doyle – nhân vật này bị vỡ tim mà chết sau một cú chấn động tâm lý mạnh.

Tôi không nhận định rằng thái độ đối với cuộc sống của người may mắn và người không may sẽ hoàn toàn nhào nặn nên sức khỏe của họ - bởi vì có nhiều loại bệnh tật chẳng dính dáng gì tới niềm tin và hành vi của chúng ta cả. tuy nhiên, niềm mong chờ về tương lai tốt đẹp hay đen tối của con người sẽ tác động rất lớn đến sức khỏe của họ.

Thông thường thì niềm mong chờ cao cũng động viên chúng ta bền gan, ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh. Trở lại trường hợp Erik, anh giải thích điều quan trọng anh áp dụng khi chủ động biến hoài bão của mình thành hiện thực: “ta tạo ra may mắn cho mình bằng chính thái độ của ta. Nếu bạn ngồi lì ở nhà và không làm gì cả thì sẽ chẳng có gì đến với bạn, nhưng nếu bạn đi ra ngoài và làm việc cho nó thì nó sẽ đến tìm bạn. bạn tin chắc rằng mình may mắn, cho dù đôi khi mọi việc cũng bế tắc nhưng tôi biết rồi đây mọi thứ sẽ lại đầu vào đó. Chừng nào ta còn đấu tranh – chừng nào bạn còn biết vấn đề nằm ở đâu và cố tìm cách vượt qua nó – thì thể nào bạn cũng sẽ tìm thấy điều may mắn mà bạn đang cần, và nó sẽ thúc đẩy bạn vượt qua những chướng ngại vật”.

Quan điểm tương tự cũng được nhiều người may mắn chia sẻ, trong đó có Marvin, một thám tử tư 33 tuổi. Marvin sống một cuộc đời cực kỳ may mắn, thường đạt được những nguyện ước của mình ngay cả khi có nhiều thứ chống lại anh. Marvin cho rằng vận may của mình phần lớn là do niềm mong chờ vào tương lai: “tôi luôn biết là cuối cùng rồi tất cả mọi việc sẽ ổn thỏa. tôi không trúng số 10 triệu đô la, nhưng với tôi biết mình sẽ đạt được cái gì đó rất lớn lao. Tuy nhiên, ta phải cố gắng. nếu không mua vé số thì không thể trúng số. trong những khía cạnh khác nhau của cuộc đời cũng vậy. nếu ta trông chờ may mắn, thì ta sẽ may mắn. đó là một nỗi trăn trở. cha và mẹ tôi có ảnh hưởng rất lớn đối với tôi – lớn lên tôi tin rằng mình có thể làm được bất cứ điều gì mình muốn nếu tích cực và đủ tự tin vào mình”.

Tính kiên định mang đến cho Marvin nhiều thành công. Bất chấp thi rớt nghề mộc ở trường, Marvin vẫn nộp đơn xin làm thợ mộc cho một xưởng đóng tàu lớn. Marvin đến dự phỏng vấn với lòng nhiệt tình và tràn trề hy vọng. vì vậy anh vượt qua cuộc phỏng vấn và được nhận việc. mãi sau này anh bỗng nhận thấy là mình muốn làm thám tử tư. Cho dù không được huấn luyện chính qui, lại thiếu kinh nghiệm, anh vẫn làm đơn gửi đến tất cả những hiệp hội thám tử tư trong thành phố. Anh không nhận được một hồi âm nào. Thay vì bỏ cuộc, Marvin diện bộ đồ lịch sự nhất của mình rồi đến một trong những văn phòng thám tử tư lớn nhất khu vực. tình cờ sĩ quan đứng đầu công ty đang đứng trong phòng giải lao khi Marvin bước vào, họ chuyện trò với nhau. Ông sếp thích Marvin và nhận anh vào làm. Vài giờ sau, Marvin ra về với thẻ hành nghề và một công việc trong mơ trong tay.

Tôi thực hiện một thí nghiệm để xem niềm mong chờ của người may mắn và người không may ảnh

hướng đến việc họ nỗ lực giải quyết một vấn đề hóc búa như thế nào. Thí nghiệm được thực hiện như một phần của chương trình truyền hình về công trình nghiên cứu may mắn của tôi. Tôi mời người may mắn và người không may đến phòng thực nghiệm của mình vào một thời điểm nhất định. Tôi trình bày cho họ xem một bức tranh ghép khổng lồ mà đài truyền hình thiết kế đặc biệt cho thí nghiệm này – gồm những mảnh ghép trùng khít nhau để tạo thành hình một bộ xương thật lớn. tôi giải thích là khi họ rời phòng tôi sẽ tháo tung bức tranh ra rồi lần lượt từng người vào phòng, để ghép mảnh rời lại. họ có thể làm trong bao lâu tùy ý, đến chừng nào không thích làm nữa thì thôi, nhưng tôi không nói cho họ biết họ sẽ không thể thực hiện được. tôi tự hỏi mỗi người sẽ làm trong bao lâu trước khi bỏ cuộc.

Thí nghiệm ba người may mắn và ba người không may – trong đó có hai người tôi đã nhắc tới lần trước trong thí nghiệm với những tờ 5 đô la:

Martin may mắn và Brenda không may. Bốn người tham gia khác là Craig hay gặp tai nạn và toàn gặp xui khi đi nghỉ. Sam, chàng vũ công tài hoa nhưng luôn gặp những chuyện tình trắc trở - chàng đã hẹn hò biết bao cô gái nhưng chưa tìm được người trong mộng của mình. Bernard, nhà leo núi chuyên nghiệp, từng thoát khỏi nhiều vụ tuyết lở ở nhiều ngọn núi khác nhau trên thế giới, và Peter may mắn đã hai lần trúng một số tiền lớn trong các kỳ thi “phát hiện trái banh”.

Tôi quan sát trên màn hình xem từng người giải quyết bức tranh ghép như thế nào. Trước tiên là Martin năng động. vì anh là người may mắn nên tôi mong chờ anh sẽ thực hiện thật lâu. Nhưng thực tế thì anh bước vào phòng thí nghiệm, đếm số các mảnh ghép, quyết định ngay là có một mảnh bị mất và khẳng định rằng không tài nào ghép được trọn bức tranh. Tài xây dựng của Martin có lẽ đã mai một, bởi vì anh đếm sai số mảnh ghép và sai khi nghĩ là không thể ghép tranh được. quả là một khởi đầu đáng lo cho giả thuyết của tôi. May thay, tất cả những người khác đều hành xử theo đúng tiên đoán của tôi. Craig, Sam, Brenda không may, tất cả đều bỏ cuộc khi chưa được tới hai phút. Trong khi Bernard và Peter may mắn vẫn tiếp tục lâu hơn. Thực tế, sau nửa giờ mà không ai trong số họ có ý định dừng lại. tôi đi vào phòng và hỏi xem họ có muốn bỏ cuộc không. Cả hai đều yêu cầu thêm thời gian. Cuối cùng tôi quyết định cho họ nghỉ và hỏi xem họ định sẽ tiếp tục trong bao lâu, cả hai đều nhất quyết bảo rằng họ sẽ làm cho đến chừng nào ghép xong bức tranh mới thôi, bất kể trong bao lâu.

Nghiên cứu của tôi cho thấy niềm mong chờ của người may mắn và người không may chịu trách nhiệm cho việc đạt được hay không đạt được hoài bão của họ. người không may mong chờ mọi việc tiến triển xấu, nên thường đầu hàng trước khi bắt đầu và hiếm khi quyết chí đối mặt với thất bại. người may mắn trông đợi sự việc diễn ra tốt đẹp nên nhất quyết thực hiện mục tiêu của mình, cho dù cơ hội thành công rất mong manh. Sự khác biệt này thật sự dẫn đến nhiều biến cố may mắn hoặc không may trong cuộc đời họ. niềm mong chờ của họ cũng làm nên sự khác biệt giữa họ thi rớt hay thi đậu, thành công hay thất bại, có tìm được ý trung nhân hay không.

Nguyên tắc phụ 3

Người may mắn mong chờ mối quan hệ của mình với người khác sẽ may mắn và thành công.

Cho đến lúc này tôi đã mô tả tác động của niềm mong chờ vào tương lai lên suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của người may mắn và người không may. Tôi cũng đã chỉ ra người may mắn có khuynh hướng quyết tâm thực hiện mục tiêu của mình hơn và bền gan chống chọi thất bại hơn như thế nào. Nhưng vẫn còn một mảnh ghép cuối cùng mới hoàn tất bức tranh, một loại tiên tri đạt ước nguyện nữa, giải thích tại sao may mắn thường đạt được những điều mình muốn trong đời trong khi người không may lại không – đó là cách họ hành xử với người khác và cách người khác phản hồi lại họ.

Ý kiến này một lần nữa được minh họa bằng một ví dụ đơn giản. hãy tưởng tượng, bạn sắp sửa có một cuộc hẹn “mù”. Bạn đồng ý hẹn gặp một anh chàng tại nhà hàng, bạn không biết mặt anh ấy, nhưng người làm mai bảo rằng đó là một cuộc hẹn thân thiện, cởi mở. chúng ta hãy phân tích những niềm mong chờ này ảnh hưởng đến hành vi của bạn như thế nào.

Tưởng tượng, bạn bước vào nhà hàng, tìm đúng bàn như đã hẹn gặp. một loạt những diễn biến xảy ra cực kỳ nhanh. Đầu tiên, vì bạn mong chờ là cuộc hẹn sẽ thân thiện, nên bạn cảm thấy vui và cười nhiều. thứ hai, anh chàng kia thấy bạn mỉm cười nên định ninh là bạn vui thật sự khi gặp anh ấy. thứ ba, anh ấy cảm thấy một cảm tình tích cực về phía bạn do bạn cảm nhận tích cực về anh ấy, nên anh ấy mỉm cười đáp lại. thứ năm, bạn thấy nụ cười của anh ấy củng cố niềm tin của bạn về một người thân thiện thật sự. tất cả những việc này xảy ra trong vòng vài giây hai người vừa gặp nhau, mà không ai nghĩ về nó và trước khi bất cứ ai nói lời nào.

Đó là ví dụ đơn giản về niềm mong chờ có thể khiến chúng ta giao tiếp với nhau theo cách thức niềm mong chờ chúng ta thành hiện thực. bạn nghĩ cuộc hẹn là thân thiện nên mỉm cười, và khiến anh ấy mỉm cười đáp lại bạn, cho nên nó đúng là cuộc hẹn thân thiện thật. cũng dễ dàng tưởng tượng mọi việc khác hoàn hảo. tưởng tượng, bạn được báo trước là cuộc hẹn không thân thiện. nếu thế thì có thể bạn chẳng mong ngóng nó hoặc chẳng đến làm gì, mà có đến bạn cũng chẳng mỉm cười với anh ta. Đáp lại, anh ta cũng không cười với bạn, vì vậy càng củng cố thêm ý nghĩ là anh ta lạnh lùng. Quả là thấu đáo! Niềm mong chờ của chúng ta về người khác ảnh hưởng đến cách chúng ta đối xử với họ và cách họ đáp lại chúng ta. Ta không chỉ có niềm mong chờ về người khác, mà còn hơn thế nữa, niềm mong chờ của ta có thể khiến người khác thực hiện niềm mong chờ của ta .và ảnh hưởng của lời tiên tri đạt ước nguyện này trải xa khỏi việc bạn có mỉm cười khi gặp ai đó lần đầu tiên hay không.

Hãy phân tích thêm vài phút nữa về cuộc hẹn mù của bạn. sau khi trao đổi cho nhau những nụ cười ban đầu, cả hai bắt đầu chuyện trò. Trước đó bạn đã được báo là cuộc hẹn này cởi mở và không gò bó. Một lần nữa, niềm mong chờ tác động đến cách bạn hành xử với anh ta. Có thể bạn hỏi xem dạo gần đây anh ấy có dự bữa tiệc vui vẻ nào không, có nói chuyện thoải mái với ai không. một lần nữa, cách hành xử của bạn ảnh hưởng đến đến cách hành xử của anh ấy. các câu hỏi kiểu như trên sẽ khuyến khích anh ấy kể với bạn chuyện mình vừa đọc một quyển sách tuyệt vời hay chuyện anh ấy khoái tiêu khiển thời gian một mình. Vậy là niềm mong chờ của bạn làm tăng khả năng anh ấy hành xử theo cách khiến cho niềm mong chờ của bạn thành sự thật.

Ý tưởng tương tự cũng linh nghiệm ở nhiều phương diện khác nhau trong giao tiếp giữa người may mắn và người không may với người khác.

Người may mắn mong gặp người thú vị, hạnh phúc và vui vẻ. họ mong chờ cuộc tiếp xúc diễn ra êm ả và tốt đẹp. Người không may thì ngược lại, họ tin là mình có định mệnh phải gặp những người thất bại, buồn phiền, và chán nản. niềm mong chờ khác nhau này ảnh hưởng đến cách người khác hành xử với họ, và về lâu về dài, đóng vai trò quan trọng trong việc ấn định người may mắn và người không may sẽ hạnh phúc và thành công như thế nào trong cuộc sống riêng tư và nghề nghiệp của họ. tại nơi công sở, người may mắn mong chờ những người xung quanh mình năng động, bản lĩnh và mong chờ những cuộc họp bàn công việc luôn thành công và hiệu quả. Ngược lại, người không may ít mong chờ đồng nghiệp và khách hàng của mình tài giỏi, và mọi tiếp xúc với họ đều thảm bại. nghiên cứu cho thấy những niềm mong chờ loại này vô cùng quan trọng trong kinh doanh.

Trong một nghiên cứu, ban phỏng vấn được cho xem những mẫu đơn xin việc của các ứng viên và được yêu cầu hãy chấm điểm chúng tốt hay dở. sau đó chúng tôi quay phim họ phỏng vấn từng ứng viên. Khi người phỏng vấn có niềm mong chờ cao vào ứng viên nào, họ thường sẽ thân thiện, đưa ra những phản hồi tích cực, và có vẻ hơn hớn và hạnh phúc hơn. Nhưng với ứng viên mà họ có niềm mong chờ kém hơn thì không nhận biết được, họ kém thân thiện hơn. Sự khác biệt này khiến cho các ứng viên hành xử theo cách khác nhau. ứng viên nhận được phản hồi tích cực dễ bộc lộ sở trường của mình hơn, cười nhiều hơn và tạo được nhiều ấn tượng tốt hơn. Tóm lại, niềm mong chờ của người phỏng vấn ảnh hưởng đến hành vi của những ứng viên xin việc. niềm mong chờ tích cực giúp khơi gợi người ta bộc lộ mặt tốt nhất, trong khi niềm mong chờ tiêu cực dễ khiến người ta phô bày mặt xấu của mình.

Lập đi lập lại nhiều lần những nghiên cứu cho thấy niềm mong chờ của thủ trưởng ảnh hưởng sâu sắc đến năng suất làm việc của đội ngũ nhân viên. Ông sẽ đặt niềm mong chờ cao vào thuộc cấp sẽ cố gắng làm việc tốt, trong khi những ông xếp có niềm mong chờ thấp dễ khiến nhân viên ù lì và lao động kém hiệu quả. Hiện tượng này thường thấy ở nhiều lĩnh vực và mức độ khác nhau trong kinh doanh, từ bảo hiểm đến bưu chính viễn thông, từ ở những CEO đến những nhà quản lý cấp thấp hơn. Trong thế giới kinh doanh niềm mong chờ cũng trở thành lời tiên tri đạt ước nguyện.

Tác động của lời tiên tri đạt ước nguyện loại này không chỉ giới hạn trong thế giới kinh doanh. Trong một nghiên cứu khác, các quý ông được yêu cầu nói chuyện mười phút qua điện thoại với một phụ nữ. họ chuẩn bị hai tấm hình – một tấm chụp cô gái duyên dáng, cuốn hút trong khi tấm kia thì không. Trước cuộc điện thoại, họ được cho xem một trong hai tấm hình trên và được cho biết là họ sẽ nói chuyện với người trong hình. Thật ra tất cả các ông cùng nói chuyện cùng với một người phụ nữ. các ông khi nghĩ rằng mình đang nói chuyện với người quyến rũ sẽ thoải mái, có những hành vi giao tiếp xã hội cởi mở hơn là khi nghĩ mình đang nói chuyện với người không duyên dáng. Mặt khác, hành vi của họ cũng ảnh hưởng đến cách người phụ nữ phản hồi lại họ. sau đó, các nhà nghiên cứu chiếu lại một lần nữa cuộc trò chuyện của người phụ nữ cho những người khác xem, rồi yêu cầu họ nhận xét xem cô ấy duyên dáng dễ thương như thế nào. Những người này có khuynh hướng chấm điểm cô ấy duyên dáng, và không duyên dáng khi cô nói chuyện với người đàn ông nghĩ cô là không duyên dáng. Niềm mong chờ của các ông khiến cho người phụ nữ hành xử đúng như niềm mong chờ của họ.

Theo cách tương tự, niềm mong chờ của người may mắn và người không may có ảnh hưởng vô cùng lớn đến sự giao thiệp với người khác của họ. lấy ví dụ trường hợp Jill, người Northern California, 23 tuổi, thất nghiệp. cô gặp xui xẻo trong nhiều mặt của cuộc sống, nhưng cô đặc biệt không may khi dự phỏng vấn xin việc: tôi lúc nào cũng xúi quẩy hết á. Tôi cố tìm một công việc ra hồn để kiếm sống, để cô vươn lên mà thăng tiến với đời. ấy thế mà nền kinh tế lại đang suy thoái vào đúng lúc tôi tốt nghiệp cao đẳng, một năm trước đây, cho nên không ai thuê mướn tôi cả. suốt năm qua tôi đã ráo riết tìm việc. tôi biết mình có thể được đánh giá tốt ở một công ty nào đó. Tôi biết mình thông minh và có nhiều tố chất để cống hiến, để đóng góp, và kỹ năng giao tiếp của tôi cũng khá. Tôi đã trải qua 25 cuộc phỏng vấn rồi, từ tiếp thị tới làm PR, nhưng không bao giờ được tuyển vào vị trí nào hết. đôi khi nó khiến tôi cảm thấy như sự thể chẳng bao giờ khá hơn được, nó thế thì phải thế - bởi vì bất luận việc gì xảy ra chẳng nữa thì việc làm chẳng bao giờ đến với mình trong những cuộc phỏng vấn. thậm chí tôi bắt đầu nghĩ rằng hà cớ gì mình ở đây trong khi chẳng ai thuê mướn mình. Rồi tôi lại cảm thấy mình cần phải tỏ ra tốt hơn người vừa vào phỏng vấn trước mình. Tôi căng thẳng, và người ta có thể đọc thấy sự mất bình tĩnh của tôi. Tôi không nói đúng điều cần nói. Tôi biết mình cần nói điều gì là đúng đắn, nó ở trong đầu tôi nhưng tuyệt nhiên không thể bật ra được bởi vì tôi căng thẳng thần kinh quá”.

Người may mắn thì ngược lại hoàn toàn. Nhiều người mô tả niềm mong chờ cao giúp họ thành công mỹ mãn trong nhiều khía cạnh của cuộc sống của họ. ví dụ như Lee. Chúng ta đã biết anh thoát chết trong đường tơ kẽ tóc, là giám đốc tiếp thị thành công và có một gia đình êm ấm như thế nào. Nhưng đó chưa phải là toàn bộ bức tranh. Anh còn chủ động áp ủ niềm mong chờ cao về tương lai nhờ dùng kỹ thuật mà anh gọi là mà anh gọi là nguyên tắc “nguyện ước trong mơ”: “nếu tôi muốn điều gì đó, thì tôi sẽ mơ về nó. Tôi đã từng làm như thế và khi tôi dự thi người bán hàng giỏi. sáu tháng trước khi có kết quả chung cuộc, tôi luôn mơ mình chiến thắng và đoạt được giải thưởng. tôi lên kế hoạch xem mình sẽ nói gì với khách hàng trước khi tôi nhắc điện thoại lên. Tôi ngồi xuống và tập trung vào người đầu dây bên kia, cho dù tôi có biết người đó hay không. Tôi luôn vẫn nghĩ và cố mừng tượng là anh hay cô ấy đang nói chuyện một cách tích cực với mình. Tại các khóa huấn luyện nghiệp vụ, tôi thường chia sẻ “nguyện ước trong mơ của mình, và người ta cười phá lên, nghĩ là tôi điên!

Nhưng khi tôi cương quyết thực hiện nó, thì doanh số bán hàng bỗng tăng lên gấp bội. tôi nhận được phản hồi tốt, và rất thành công, đến nỗi tôi tin tưởng chắc chắn vào nó – và tôi vẫn tiếp tục thực hiện nó”. Kỹ thuật ước nguyện trong mơ” của Lee giúp anh có niềm mong chờ tích cực trong não trạng về cách mình sẽ ứng xử với người khác. Niềm mong chờ này trở thành lời tiên tri đạt ước nguyện, vì vậy, biến mục tiêu và tham vọng của anh thành hiện thực. người may mắn cũng quả quyết là họ mong chờ gặp người thú vị, có óc hài hước, duyên dáng trong cuộc sống riêng tư của họ, và họ mong chờ mối quan hệ của họ với những người ấy sẽ tiến triển tốt đẹp.

Có lẽ ví dụ sinh động và khác thường nhất là từ Andrea, một nhân viên hành chính, 25 tuổi từ Napa, California. Trong một cuộc phỏng vấn, Andrea mô tả cuộc đời thú vị của mình: “thật lạ kỳ, mọi thứ đều đứng về phía tôi. Tuyệt làm sao, bởi vì tôi biết rằng cho dù mình đi đâu, mình cũng luôn tìm được một công việc để làm và một nơi để sống. mọi việc luôn diễn ra đúng như thế đối với tôi. Và điều đó tạo cho tôi một tính tự tin và khả năng luân chuyển đó đây. Đi đâu tôi cũng tìm được việc làm. Công việc đầu tiên tôi có được là vào năm tôi 16 tuổi, tôi cứ việc bước vào và có công việc ngay lập tức. đời sống tình cảm của tôi cũng gặp nhiều may mắn. tôi bắt đầu hẹn hò từ năm 15 tuổi. trông tôi cũng dễ nhìn, không tệ quá. Tôi chỉ việc ngồi xuống nói chuyện gì với ai đó, có thể là một người đàn ông hoàn toàn không quen biết, và lập tức chúng tôi trò chuyện thoải mái ngay. Tôi toàn hẹn hò với những “lớp kem trên mặt bánh” – những người nổi tiếng quyền lực và thú vị. tôi đã đính hôn rồi, và vị hôn phu của tôi là một phần thưởng quý báu.

Rõ ràng Andrea có tài thiết lập những mối quan hệ đậm đà, tích cực một cách nhanh chóng và với những người cô gặp. tôi hỏi về niềm mong chờ của cô khi gặp một người mới. như nhiều người may mắn khác, cô bảo với tôi là cô mong chờ người khác cởi mở thân thiện và chu đáo. Khác với những người may mắn khác, niềm mong chờ này được thể hiện một cách lạ thường: “cha tôi mất khi tôi mới 7 tuổi. người ta nghĩ đó là điều khủng khiếp nhất đối với một bé gái. Và tôi cũng nghĩ thế trong một thời gian rất dài. Nhưng bây giờ hồi tưởng lại cái chết của cha, tôi thấy đó như một hồng phúc lạ đời các giáo viên luôn cảm thấy phải ân cần với tôi, vì vậy tôi nhận được nhiều thời gian và sự chăm sóc của họ hơn. Bất cứ người lớn nào tôi tiếp xúc đều đối xử với tôi thật tử tế và tôn trọng. đó là những ấn tượng đầu tiên của tôi khi tiếp xúc với người lớn, điều đó tô điểm cho cuộc sống của tôi. Tôi mong chờ mọi người hài lòng và hào phóng cho đi. Tôi nghĩ đó là bởi vì tôi nhìn nhận tất cả mọi người đều tốt, ít nhất là lúc ban đầu. mỗi người cần phải chứng tỏ mình”.

Sự bất hạnh vì mất cha khi còn quá nhỏ đã khiến Andrea có ấn tượng tích cực về việc giao tiếp với người lớn. kinh nghiệm này khiến cô bé mong chờ điều tốt nhất từ mọi người cô gặp khi lớn lên, và điều này lại khiến mọi người phản hồi với cô theo cách tích cực. quả là một ví dụ sinh động về việc niềm mong chờ của người may mắn có thể trở thành lời tiên tri đạt ước nguyện, và giúp họ thực hiện được nhiều ước mơ, hoài bão của mình.

Nhật ký may mắn: bài luyện số 11

Hồ sơ may mắn: nguyên tắc 3.

Giờ chúng ta lại trở về hồ sơ may mắn ở bài luyện số 1. đề mục 6,

7,8 của bài trắc nghiệm liên quan đến những nguyên tắc phụ được đề cập tới trong chương này. Đề mục (lời tuyên bố)6 hỏi về mức độ mong chờ tương lai tươi sáng của bạn. đề mục 7 muốn biết xem bạn có đạt được điều mình mong muốn trong đời. đề mục 8 liên quan đến thái độ của bạn trong giao tiếp với người khác.

Chấm điểm;

Hãy xem lại điểm số bạn đã chấm cho ba đề mục trên, rồi cộng tất cả các điểm lại với nhau để thành điểm tổng. đây chính là điểm số cho nguyên tắc may mắn thứ ba của bạn.

Lời tuyên bố điểm số của bạn(1 – 5)

Hầu như tôi luôn mong chờ những điều tốt đẹp xảy đến với mình trong tương lai.

Tôi hầu như luôn đạt được những gì mình muốn trong cuộc sống, cho dù cơ hội thành công là rất mong manh.

Tôi mong chờ hầu hết những người mình gặp đều hài lòng, thân thiện và hay giúp đỡ.

Tổng số điểm cho nguyên tắc may mắn thứ ba.

Nào bây giờ hãy nhìn thang điểm sau đây để khám phá xem điểm số của bạn được xếp vào loại cao, trung bình hay là thấp. hãy ghi chú điểm và loại của bạn vào nhật ký may mắn, vì những kết quả này sẽ rất quan trọng khi chúng ta thảo luận cách làm thế nào để gia tăng may mắn trong cuộc đời.

Điểm thấp 3 đến 9

Điểm trung bình 10 đến 11

Điểm cao 12 đến 15.

Tôi đã yêu cầu rất nhiều người may mắn, người không may và người trung hòa hoàn tất hồ sơ may mắn này. Người may mắn thường có tổng điểm cao ở những đề mục này hơn những người khác. Người không may thường đạt điểm thấp nhất.

Tóm tắt nguyên tắc 3.

Người may mắn và người không may dường như sống trong hai thế giới khác biệt nhau. Cho dù cố gắng đến thế nào, người không may tuồng như vẫn không thể đạt được mục tiêu, trong khi người may mắn xem ra không cần khó nhọc mà vẫn thực hiện được tham vọng trọn đời của mình. Nghiên cứu của tôi cho thấy hai nhóm người này có niềm mong chờ rất khác nhau về tương lai. Một bên cho rằng tương lai mình ảm đạm và mình chẳng thể làm gì được. một bên lại cho rằng tương lai mình thật sáng lạn, với bao điều kỳ diệu đang dành cho mình.

Niềm mong chờ trái ngược nhau này ảnh hưởng dữ dội đến suy nghĩ, cảm xúc và cách hành xử của họ; quyết định xem họ sẽ cố gắng theo đuổi mục tiêu tới cùng hay nhanh chóng bỏ cuộc trước thất bại. và quyết định cách họ cư xử với người khác cũng như cách người khác phản hồi lại họ. cả người may mắn và người không may đều có niềm mong chờ mạnh mẽ vào tương lai, và niềm mong chờ này có quyền năng tạo nên tương lai đó cho họ.

TÓM TẮT NGUYÊN TẮC 3

Niềm mong chờ cơ hội tốt

Nguyên tắc kỳ vọng về tương lai của người may mắn giúp họ thực hiện được những ước mơ và hoài bão của mình.

Những nguyên tắc phụ.

Người may mắn mong chờ vận may của mình vẫn tiếp tục trong tương lai.

Người may mắn cố thực hiện mục tiêu, cho dù cơ hội thành công là rất mong manh, và bền gan đối mặt với thất bại.

Người may mắn mong chờ mối quan hệ của mình với người khác luôn may mắn và thành công.

Gia tăng vận may trong đời bạn.

Những kỹ thuật và bài luyện sau đây sẽ giúp bạn nâng cao niềm mong chờ vào tương lai, và giúp bạn hoàn thành những ước mơ và hoài bão của mình. Hãy đọc hết một lượt rồi suy nghĩ xem bạn có thể lồng chúng vào cuộc sống thường nhật của bạn như thế nào. Trong chương 8, tôi sẽ mô tả hệ thống chương trình ứng dụng tốt nhất hầu gia tăng vận may trong đời bạn.

Mong chờ vận may trong tương lai. Người may mắn có niềm mong chờ tích cực về tương lai. Họ tin rằng mình sẽ may mắn trong mọi khía cạnh của cuộc sống, với những tình huống họ kiểm soát được cũng như không kiểm soát được. niềm mong chờ này tác động mạnh mẽ lên cuộc đời người may mắn. tôi muốn bạn dành chút thời gian bắt đầu mỗi ngày bằng suy nghĩ về cách Marvin và Erik tạo ra vận may cho mình. Nên nhớ người may mắn không hành động liều lĩnh, mà họ tưởng tượng ra tương lai

mình chỉ toàn vận may. Hãy đặt ra niềm mong chờ tích cực, thực tế nhưng cao rồi thực hiện từng bước một và coi xem chuyện gì xảy ra.

Bài luyện đề nghị.

Khẳng định vận may của bạn.

Những lời khẳng định đơn giản cũng tác động to lớn, có lợi đến cách suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Thật vậy, nhiều người may mắn bắt đầu mỗi ngày bằng cách tự nhắc nhở mình về vận may. Trong những tuần tiếp theo, tôi sẽ muốn bạn bắt đầu mỗi ngày bằng cách lập lại những câu khẳng định sau đây thật to:

Tôi là người may mắn và hôm nay là một ngày may mắn nữa. Tôi biết mình thậm chí còn may mắn hơn trong tương lai.

Tôi xứng đáng gặp may và hôm nay tôi sẽ đón nhận thêm vận may.

Thoạt tiên, bạn có thể thấy kỳ kỳ, nhưng hãy cố thử và rồi để ý đến sự khác biệt.

Thiết lập mục tiêu may mắn.

Bài luyện tập này là nhằm thiết lập niềm mong chờ của bạn theo hướng đúng đắn bằng cách xác định những mục tiêu của bạn. hãy viết những tiêu đề sau đây vào một trang mới trong nhật ký may mắn của bạn.

Mục tiêu ngắn hạn. Mục tiêu trung hạn

Mục tiêu dài hạn.

Bây giờ hãy lập ra ba danh sách. Mục đầu tiên bao gồm những mục tiêu ngắn hạn – những điều bạn muốn có trong tháng tới. danh sách thứ hai bao gồm những mục tiêu mà bạn muốn đạt được trong 6 tháng tới. cuối cùng, danh sách mục tiêu dài hạn là những mục tiêu bạn nhắm tới trong năm tới hay hơn nữa.

Nhiều người thấy điều này khá khó khăn. Sau đây là vài mẹo nhỏ có thể giúp bạn:

Hãy nghĩ đến những mục tiêu trong mọi khía cạnh của cuộc đời bạn – bạn muốn thực hiện điều gì trong cuộc sống riêng tư lẫn trong sự nghiệp.

Cố đặt mục tiêu càng cụ thể càng tốt: có thể viết những câu đại loại như: “tôi muốn hạnh phúc”. Và cố liên tưởng đến những công việc có thể khiến bạn hạnh phúc – có thể bạn muốn có môi trường hạnh phúc, hay có một công việc khiến bạn thích thú. Bạn nghĩ đến típ bạn đời bạn muốn sống chung, hoặc loại công việc mà bạn thấy hài lòng nhất. những mục tiêu cụ thể sẽ hữu hiệu hơn những mục tiêu chung chung.

Quan trọng hơn hết, hãy làm cho mục tiêu của bạn có thể thực hiện được. người may mắn có niềm mong chờ cao về tương lai, nhưng họ không mong chờ điều viển vông, không thể thực hiện được. nên nhớ bạn luôn có thể quay lại danh sách của mình và chỉnh sửa lại một khi bạn đạt được mục tiêu. Cứ từ từ thực hiện từng mục tiêu một.

Bạn thấy hữu ích khi ghi chú tiêu đề những mục tiêu quan trọng hơn. Làm cho mục tiêu này thực tế và thực hiện được.

Danh sách này thể hiện niềm mong chờ tương lai của bạn – những mục tiêu bạn dự định thực hiện với vận may của bạn. hãy thường xuyên tham khảo nó và kiểm soát sự tiến bộ của bạn.

Thực hiện mục tiêu của bạn, thậm chí cả khi cơ hội thành công mong manh, và kiên gan đối mặt với thất bại.

Chúng ta đã thấy niềm mong chờ của người không may đôi khi khiến họ buông rơi vũ khí trước cả khi bắt đầu. họ không hèn hờ và không bao giờ tìm được ý trung nhân. Họ không đi thi vì chắc chắn mình sẽ rớt. người may mắn sẵn sàng gan lì để đối phó với nghịch cảnh. Hãy nghĩ theo cách của họ. trước nghịch cảnh, hãy thư giãn, nếu cần thì dừng ngằn ngại nghỉ giải lao đi, sau đó sẽ cố thực hiện mục tiêu của bạn theo một cách khác. Chuẩn bị làm lại, làm lại nữa, cho đến khi ước mơ và khát vọng của

bạn trở thành hiện thực.

Bài luyện đề nghị

Phân tích chi phí – lợi nhuận.

Người may mắn thừa nhận đôi khi họ rất khó tự động viên mình bền gan đối phó với thất bại. Một số người cho biết, họ thường thực hiện bài luyện sau đây bất cứ khi nào cảm thấy muốn bỏ cuộc.

Đầu tiên, viết mục tiêu của bạn ra nhật ký may mắn, sau đó sẽ kẻ một đường thẳng dọc xuống chính giữa trang giấy, rồi viết tiêu đề “lợi nhuận” ở trên đầu một cột và viết “chi phí” của đầu cột bên kia.

Bây giờ hãy tưởng tượng bạn có thể thực hiện mục tiêu của mình thông qua vận may như thế nào. Tưởng tượng bạn thành công và đạt được điều mình muốn như có phép màu, biết ước mơ của bạn thành hiện thực. Trong cột “lợi nhuận”, viết ra tất cả những lợi ích tuôn ra từ việc thực hiện mục tiêu của bạn. Hãy nghĩ đến tất cả mọi thứ bạn có thể. Việc thực hiện mục tiêu có khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn và có làm phong phú thêm cuộc sống riêng và công việc của bạn? Nó có thể làm tăng thu nhập của bạn, tăng thêm ý nghĩa cho cuộc đời bạn, hoặc giúp đỡ những người quan tâm như thế nào? Hãy liên tục nối dài danh sách khi bạn nghĩ tới nhiều lợi ích khác nhau mà bạn được hưởng từ việc thực hiện mục tiêu của bạn.

Kế tiếp, trong cột “chi phí”, viết ra những thứ bạn cần phải làm trong nỗ lực tiến tới mục tiêu hoặc tỏ ra kiên định. Có lẽ bạn sẽ phải viết vài lá thư, fax, e-mail và gọi vài cú điện thoại, hay gặp gỡ ai đó, hoặc phải thay đổi vài thói quen cụ thể.

Bây giờ hãy lùi lại và nhìn hai danh sách bạn vừa viết ra. Một lần nữa, tưởng tượng mình đã thực hiện được mục tiêu và so sánh chi phí tương ứng với lợi nhuận. Hầu hết mọi người khi hoàn tất bài luyện này xong đều nhận thấy lợi nhuận cao hơn chi phí bỏ ra, và thấy đã đến lúc ra tay hành động.

Mong chờ mối quan hệ với người khác sẽ may mắn và thành công. Người may mắn có niềm mong chờ cao về mối quan hệ với người khác. Trong cuộc sống riêng tư, họ mong chờ những người quanh mình hạnh phúc, sung sướng và vui cười. Hãy bạn còn nhớ Andrea với lời dí dỏm “lớp kem bề mặt” và Lee với “nguyện ước trong mơ”? Hãy cố bắt chước thái độ của họ và bạn sẽ ngạc nhiên về tác động của nó lên cuộc đời bạn.

Bài luyện đề nghị

Mường tượng may mắn

Trong quá trình nghiên cứu của tôi, người may mắn thường nói về việc họ mừng tượng mình trải qua vận may như thế nào. Bất cứ khi nào bạn đối mặt với tình huống khó khăn – như phỏng vấn xin việc, sắp có cuộc họp quan trọng hoặc sắp hẹn hò – hãy cố thử làm bài luyện sau đây và xem chuyện gì xảy ra.

Tìm một căn phòng yên tĩnh và ngồi xuống một chiếc ghế thật thoải mái. Nhắm mắt lại và thả lỏng. Hãy hít thở sâu. Trong tâm trí, tưởng tượng mình đang ở trong tình huống sắp xảy ra ấy. Khi nghĩ về khung cảnh quan quanh bạn, những người sẽ có mặt ở đó, những cảnh tượng và âm thanh mà bạn có thể gặp.

Nào, tưởng tượng mình may mắn và thành công trong tình huống đó. Nếu bạn hình dung mình đi phỏng vấn. Hãy tưởng tượng bạn hoàn thành xuất sắc, thể hiện hết khả năng và kiến thức của mình. Nghĩ đến những loại câu hỏi có thể được đưa ra, và tưởng tượng mình rất tự tin và đỉnh đạc trả lời hết. Nếu bạn sắp phải có một cuộc họp gay cấn. Hãy tưởng tượng tất cả mọi người đều thân thiện và hợp tác. Cố mừng tượng tình huống càng chi tiết càng tốt. Nghĩ xem bạn sẽ mặc đồ gì, bạn muốn cư xử ra sao. Cố đoán xem những người khác có thể sẽ nói gì và bạn sẽ phản hồi như thế nào. Hãy vui vẻ thử tình huống ấy từ quan điểm của bạn.

Quan trọng hơn hết, tập trung xem bạn mong chờ mình may mắn và thực hiện được mục tiêu như thế nào.

Bây giờ, từ từ mở mắt ra và biến niềm mong chờ của bạn thành hiện thực.

CHƯƠNG 6 NGUYÊN TẮC BỐN: CHUYỂN VẬN RỦI THÀNH MAY.

Nguyên tắc:

Người may mắn có khả năng biến vận rủi của mình thành vận may. Cho tới giờ, chúng ta đã khảo sát ba nguyên tắc mà người may mắn dùng để tạo ra vận may cho mình. Nhưng cuộc đời không phải lúc nào cũng là một thảm họa hồng đối với họ. đôi khi, người may mắn cũng phải đối mặt với xui xẻo và những biến cố tiêu cực. nghiên cứu của tôi về cách họ đối phó với vận xui rủi đã bật ra nguyên tắc may mắn thứ tư: người may mắn có cách biến vận đen thành vận may kỳ lạ.

ở Nhật có một thứ bùa may mắn phổ biến gọi là Búp bê Daruma – được đặt theo tên một tăng ni phật giáo, mà theo truyền thuyết, đã ngồi nhập thiền lâu đến nỗi tay chân của ông biến mất. búp bê Durama có hình dáng như một quả trứng, đáy tròn nặng. cho dù bạn hất ngã nó kiểu nào nó cũng luôn đứng thẳng trở lại. người may mắn tựa như búp bê Durama. Không phải là họ không bao giờ gặp vận xui rủi, mà đúng hơn, khi vận rủi xảy đến người may mắn có khả năng trụ thẳng trở lại. nghiên cứu của tôi giải thích vấn đề này. Tựa hồ như tháo tung búp bê Durama ra xem xét bên trong nó có gì, để khám phá lý do tại sao người may mắn chao đảo mà không hề ngã gục. bí mật về khả năng xoay trở vận rủi thành vận may của người may mắn nằm trong bốn kỹ thuật – bốn nguyên tắc phụ. Cùng nhau, những kỹ thuật này tạo thành một tấm khiên vững chắc , bảo vệ người may mắn chống lại những mũi tên và mưa đá của thời vận đen tối.

nguyên tắc phụ 1: người may mắn thấy mặt tích cực trong vận rủi của mình.

Hãy nhìn bức hình sau đây – vẽ hai người trông bộ mặt nhăn nhó quạu quọ. Thế nhưng, như nhiều chuyện trên đời, tất cả tựu chung là vấn đề bạn nhìn nhận nó như thế nào. Hãy quay ngược quyển sách và xem lại bức hình. Bây giờ cả hai người đều lộ vẻ vui nhiều hơn. Thế đấy! tình huống không thay đổi, nhưng cách bạn nhìn nó thì có! Người may mắn cũng dùng phương pháp tương tự khi chạm trán với vận rủi trong đời mình. Họ lật ngược thế giới lại và nhìn mọi việc theo một cách khác.

Hãy tưởng tượng bạn được chọn làm đại diện cho đất nước tới thể vận hội. bạn tranh tài với các vận động viên nước khác. Thi đấu tốt, và đoạt huy chương đồng. bạn nghĩ xem bạn cảm thấy vui sướng cỡ nào?

Tôi cho rằng hầu hết chúng ta sẽ vui mừng khôn xiết và tự hào về thành công của mình. Nào, bây giờ hãy tưởng tượng đồng hồ quay ngược lại, và bạn tranh tài ở cũng kỳ thể vận hội ấy lần thứ hai. Lần này bạn thi đấu thậm chí còn tốt hơn và đoạt huy chương bạc. bạn nghĩ xem bây giờ bạn hạnh phúc ra sao? Hầu hết chúng ta hẳn nghĩ rằng giành huy chương bạc sẽ vui hơn huy chương đồng. điều này chẳng có gì ngạc nhiên. Dù sao thì những tấm huy chương cũng phản ánh thành tích của chúng ta, và huy chương bạc cho thấy thành tích tốt hơn huy chương đồng.

Nhưng những nghiên cứu lại chứng minh rằng vận động viên đoạt huy chương đồng thật ra lại vui mừng hơn người đoạt huy chương bạc. điều này phải lý giải ở cách thức những vận động viên suy nghĩ về thành tích của mình. Người nhận huy chương bạc xoáy mạnh vào quan điểm phải chỉ mình thi thố tốt hơn một chút, thì mình có thể đoạt huy chương vàng rồi. Ngược lại, người đoạt huy chương đồng thì chú tâm vào nghĩ rằng nếu mình mà trình diễn tệ hơn chút thôi, thì hẳn mình đã chẳng có tấm huy chương nào. Những nhà tâm lý học hàm ý đến khả năng tưởng tượng những gì sẽ xảy ra, hơn là đến những gì đã thực sự xảy ra – kiểu như “suy nghĩ trái với sự thật”.

Nhật ký may mắn : bài luyện số 12

Suy nghĩ về vận xấu.

Vui lòng đọc từng kịch bản sau và tưởng tượng chúng đã thật sự xảy ra với bạn. trên một trang mới của nhật ký may mắn, hãy viết ra mức độ mà bạn đánh giá kịch bản đó là may mắn hoặc xui xẻo, dùng thang điểm từ -3 đến +3 cho từng kịch bản, sau đó hãy viết vài dòng giải thích điểm số của bạn.

Kịch bản 1: hãy tưởng tượng, bạn dừng xe đột ngột tại một nút giao thông và chiếc xe phía sau húc vào đuôi xe bạn. xe của bạn bị hư hỏng nặng, còn bạn bị trật cổ nhẹ.

Bạn hãy tự đánh giá xem sự kiện trên là xui xẻo hoặc may mắn cỡ nào nếu nó thật sự xảy ra với bạn?

Rất xui xẻo -3 -2 -1 0 +1+2 +3 rất may mắn tại sao?

Kịch bản 2: tưởng tượng, bạn cần vay một khoản tiền ở ngân hàng của bạn. bạn thu xếp gặp giám đốc ngân hàng và giải thích tình huống với ông. Vị giám đốc rõ ràng là đang vội, ông từ chối cho bạn vay trọn số tiền, nhưng đồng ý cho bạn vay phân nửa số tiền bạn yêu cầu.

Hãy tự đánh giá xem sự kiện trên là xui xẻo hoặc may mắn cỡ nào nếu nó thật sự xảy ra với bạn?

Kịch bản 3: tưởng tượng, bạn bị mất ví – trong đó có một số tiền mặt, thẻ tín dụng, và vài món đồ riêng tư có giá trị về tình cảm. ngày hôm sau, chiếc ví được giao nộp cho cảnh sát và họ trao lại bạn. khi kiểm tra ví, bạn nhận ra tiền mặt và thẻ tín dụng đã biến mất, nhưng mấy món đồ riêng tư vẫn còn.

Bạn hãy tự đánh giá xem sự kiện trên là xui xẻo hoặc may mắn cỡ nào nếu nó thật sự xảy ra với bạn?

Tính điểm:

Hãy xem các số mà bạn chấm cho ba kịch bản trên. Người không may có khuynh hướng chấm hai hoặc nhiều hơn điểm đánh giá tiêu cực cho các kịch bản, trong khi người may mắn có khuynh hướng chọn hai hoặc nhiều hơn điểm đánh giá tích cực.

Bây giờ xem lại những lý do bạn nêu ra để ủng hộ những đánh giá của mình. Chúng có lộ ra điều gì về cách bạn nhìn nhận những sự kiện trong đời bạn? người không may có khuynh hướng tập trung vào khía cạnh tiêu cực của sự kiện và viết rằng hậu quả có thể tốt hơn. Người may mắn có khuynh hướng nhìn thấy mặt tích cực của sự việc hơn, và suy giảm về hậu quả có thể tệ hại hơn nhiều.

Chương này giải thích cách nhìn khác nhau về vận rủi quan hệ sâu sắc ra sao với khả năng biến vận xấu thành vận tốt trong cuộc đời bạn.

Tôi tự hỏi, người may mắn có áp dụng kiểu suy nghĩ trái ngược với sự thật để xoa dịu những tác động về mặt cảm xúc của vận rủi mà họ nếm trải trong cuộc sống hay không. Họ thường tưởng tượng sự việc có thể tệ hại hơn mỗi khi họ trải qua chuyện xui xẻo, và vì thế cảm thấy nhẹ hơn về vận rủi xảy ra với mình? Để khám phá điều này, tôi quyết định cho những người may mắn và người không may trải qua một kịch bản đen đui, đồng thời quan sát cách phản ứng của họ. công trình này được thực hiện cùng với sự công tác của Matthew Smith. Trợ lý nghiên cứu của tôi lúc ấy, và tiến sĩ tâm lý Peter Harris. Chúng tôi rà soát lại những kinh nghiệm được rút ra từ những cuộc phỏng vấn và thư từ để soạn ra vài kịch bản đơn giản.

Kịch bản đầu tiên dựa vào một bài báo tôi tình cờ đọc khi bắt đầu công trình nghiên cứu của mình. Kể lại câu chuyện rủi ro kỳ quái về một người tên là Ronald. Vài tháng trước, Ronald đang đứng trên thêm ga xe lửa thì một gã lạ hoắc xông tới, bắn súng hơi vào ông. Ronald cố chống chế gã nạ mặt nọ, nhưng trong lúc hỗn chiến, ông đã bị hấn rút dao đâm trúng mặt. quả là một vụ tấn công dã man và vô cùng bất ngờ. Ronald chỉ ngẫu nhiên có mặt không đúng nơi đúng lúc. Theo lá thư của Ronald gửi cho tôi, ông nghĩ rằng mình rõ ràng xui quấy nên mới bị tấn công. Nhưng dấu sao ông cũng cảm thấy mình hên, bởi vì viên đạn súng hơi bật ra khỏi cổ họng bên trái chứ không bên phải, vị trí rất có thể đã gây tổn thương nặng cho thanh quản của ông. Chúng tôi dựa vào câu chuyện không may của Ronald để viết ra kịch bản đầu tiên cho cuộc thử nghiệm.

Chúng tôi yêu cầu những người may mắn và những người không may tưởng tượng mình đang chờ để được phục vụ trong một ngân hàng. Bất thành linh, một tên cướp có vũ trang bước vào, nã một phát súng, và viên đạn ghim trúng cánh tay họ. sau đó chúng tôi yêu cầu họ đánh giá mức độ may mắn và xui xẻo về điều này bằng cách chấm điểm theo thang điểm sau: từ - 3 đến + 3

Sự phản ứng giữa người may mắn và người không may thật đáng kinh ngạc. trong chương vừa qua chúng ta đã gặp Clare không may, với một loạt mối quan hệ đổ vỡ và chưa bao giờ thích thú công việc nào mình làm. Clare nghĩ rằng bị một tên cướp ngân hàng bắn vào cánh tay thì xui xẻo thật, cô chấm điểm +3, và bình luận rằng mình phải xui xẻo hết sức mới có mặt tại hiện trường đúng lúc xảy ra vụ cướp.

Trong chương 2 tôi mô tả cuộc đời không may của Stephen, người xuất bản sách. Stephen xúi quẩy về vấn đề tài chính khi vớ phải một luật sư bất tín. Hắn đã khiến anh hầu như bị phá sản và thường xuyên bị vượtmất cơ hội kiếm ra tiền. Stephen cho kịch bản điểm -2 và ghi chú: “tôi nhận thấy chuyện này quá đản nhất trên đời – làm sao tình huống ấy có thể được xem là may mắn cơ chứ, trừ phi quý vị thích bị bắn”

Người may mắn xem kịch bản như thế là may mắn lắm rồi, và thường bình luận rằng tình huống có thể tệ hại hơn nhiều. trong suốt quyển sách này chúng ta đã gặp Lee, giám đốc tiếp thị may mắn. Lee thường có mặt đúng nơi đúng lúc, có trực giác tốt, và hay “nguyên ước trong mơ” với những mong chờ may mắn hay rủi, anh lập tức nói rằng thế là rất may và chấm ngay điểm +3 . rồi anh bình luận: “viên đạn ấy hẳn sẽ kết liễu đời bạn như chơ “chứ nó chỉ trúng cánh tay thì bạn còn sống là cái chắc”

Trong chương trước, tôi mô tả Marvin, thám tử tư may mắn, người đạt được nhiều ước mơ và tham vọng nhờ tin tưởng mạnh mẽ vào tương lai. cũng như Lee, Marvin nghĩ rằng bị tên cướp bắn vào tay là rất may và anh cũng đưa ra điểm + 3. lời bình luận của anh cũng bộc lộ bản chất may mắn của cuộc đời anh: đó là may mắn chứ, bởi vì bạn có thể bị bắn vào đầu. ngoài ra, bạn có thể bán câu chuyện cho báo chí và kiếm được khá nhiều tiền”

Trong kịch bản khác, chúng tôi cho các đối tượng tưởng tượng rằng họ vô tình vấp phải tám thảm tron tuột ở chiều nghỉ, ngã xuống lẫn hết cầu thang và bị trật cổ chân. Lại lần nữa, mọi người được yêu cầu đánh giá kịch bản theo từng thang điểm từ “rất xui xẻo” đến “rất may mắn”. và một lần nữa, người may mắn và người không may quan sát sự kiện theo những cách khác nhau. Clare cho điểm tình huống này là -3. trái lại, cả Lee lẫn Marvin đều đánh giá sự kiện này là rất may mắn và thưởng nó điểm +3. họ nói rằng họ may mắn thoát khỏi tai nạn chỉ với một cái cổ chân trật khớp, trong khi họ có thể bị gãy cổ hoặc gãy xương sống.

Sự khác biệt giữa người may mắn và người không may thật đáng sửng sốt. nhiều kẻ không may chẳng nhìn thấy gì ngoài khổ sở và tuyệt vọng, khi tưởng tượng mình đang trải qua chuyện mình xui xẻo trong kịch bản. người may mắn thì ngược lại. họ luôn nhìn vào mặt tươi sáng của của từng tình huống, đồng thời tưởng tượng ra mọi chuyện có thể tệ hơn. Điều này khiến họ cảm thấy dễ chịu hơn, đồng thời giữ vững lòng tin rằng min là người may mắn, sống một cuộc đời may mắn.

Những khác biệt về cách người may mắn và người không may nhìn vận rủi trong cuộc đời mình thể hiện trong nhiều cuộc phỏng vấn của tôi,

Agnes một họa sĩ từ california, có một cuộc sống gia đình hạnh phúc và một sự nghiệp hạnh thông, agnes đã nhiều phen đối mặt với thần chết trong đời mình, khi lên 5, cô bị té trượt ngã lộn đầu vào một đồng lửa ngoài trời. khi lên 7, đường ống dẫn ga bên nhà bị nứt, và ga rò rỉ vào căn phòng cô bé đang ngủ. vài năm sau, cô bé đang chơi ngoài biển thì suýt bị chết đuối khi rơi vào một hốc ngầm. đến năm mười mấy tuổi cô lại bị xe tông.

Thật ngạc nhiên, Agnes đã không để cho cuộc đời đầy tai ương và thương tật làm mình thoái chí, nản lòng. Thay vì vậy, khả năng tự động tưởng tượng từng tình huống có thể tệ hại hơn giúp cô giữ tinh

thân, và cho rằng mình là người may mắn. khi kể cho tôi nghe chuyện bị ngã vào lửa, cô bảo rằng ông nội của cô trước đó đã dập lửa rồi, do vậy cô khỏi phải chịu thương tích ghê gớm hơn. Về vụ hít khí ga, cô nói rằng thói quen ngủ trùm mền qua đầu đã cứu cô khỏi phải hít nhiều ga chết người. còn về chuyện bị xe tông, cô nhấn mạnh là chiếc xe vừa queo cua ở góc đường, cho nên nó chạy khá chậm. theo Agnes, cô không hề xui xẻo khi trải qua những tai nạn này, mà là may mắn vì còn sống sót sau ngần ấy thứ. Người may mắn có khuynh hướng tưởng tượng vận rủi mà họ gặp phải có thể tồi tệ hơn, và như vậy, họ cảm thấy tốt hơn về bản thân và về cuộc đời mình, điều này, tiếp theo, lại củng cố niềm mong mỏi về tương lai và gia tăng khả năng liên tục sống đời may mắn của họ.

Nhưng việc áp dụng lối suy nghĩ trái với sự thật này không phải là cách duy nhất để người may mắn tưởng tượng điều xui xẻo còn tệ hại hơn. Họ còn so sánh bản thân với những người chịu đen đui hơn mình. Ý tưởng này có thể được minh họa bằng ảo giác. Hãy nhìn hai hình vẽ sau đây:

Vòng tròn xám đậm ở chính giữa hình 1 có vẻ to hơn vòng tròn xám đậm ở giữa hình 2. thực ra thì, hai vòng tròn đó đều bằng nhau, nhưng trông chúng dường như có kích thước khác nhau, là bởi vì, bộ não của chúng ta thường từ động so sánh từng vòng tròn chung quanh nó. Vòng tròn bên trái được bao bọc bởi những vòng tròn nhỏ, cho nên, khi so sánh, trông nó khá lớn. vòng tròn bên phải lại bị bao quanh bởi những vòng tròn to, do vậy trông nó khá nhỏ. Cùng khái niệm như vậy cũng được áp dụng khi người ta quyết định xem mình may mắn hay xui xẻo.

Tưởng tượng, những vòng tròn trên đại diện cho tiền lương của bạn và của đồng nghiệp bạn trong hai công việc khác nhau. Vòng tròn ở giữa là tiền lương của bạn, và những vòng tròn xung quanh là tiền lương của đồng nghiệp. vòng tròn hình 1 tượng trưng cho công việc đầu tiên, và vòng tròn hình 2 đại diện cho công việc thứ hai của bạn. cả hai công việc bạn đều kiếm cùng một số tiền như nhau – được biểu thị là hai vòng tròn xám có cùng kích thước. tuy nhiên về mặt tâm lý, bạn lại không cảm thấy như thế. Trong công việc đầu tiên, bạn kiếm được nhiều tiền hơn đồng nghiệp, và vì vậy, về mặt tâm lý, bạn cảm thấy hoàn toàn hài lòng với tình huống. trong công việc thứ hai, đồng nghiệp kiếm được nhiều tiền hơn bạn và do vậy về mặt tâm lý, bạn cảm thấy thật bất mãn với tình huống.

Khi nhìn vào vận rủi trong cuộc đời, người may mắn và người không may thường hay có kiểu “suy nghĩ so sánh” như vậy. ở phần trước, Clare xúi quẩy luôn nhìn vào mặt tiêu cực của kịch bản không may tưởng tượng mà tôi giới thiệu cho cô. Ngoài ra, cô cũng hay phóng đại ảnh hưởng của vận rủi bằng sự so sánh mình với người có vẻ may mắn hơn mình. Trong một cuộc phỏng vấn, cô kể cho tôi nghe tại sao cô cảm thấy không may trong nghề nghiệp hiện giờ của mình: “nếu có gì sai sót trong công việc thì y như rằng đó là tôi, chứ chẳng bao giờ là do ai khác. Tôi luôn chứng kiến những người cùng công sở gặp may – tậu xe mới, đi nghỉ mát, gia nhập những câu lạc bộ thượng lưu, được nghỉ phép – trong khi tôi chẳng đủ tiền để đi nghỉ mát, đâm ra hay nghĩ ngợi” tại sao cứ phải là mình”

Ngược lại, người may mắn có khuynh hướng xoa dịu ảnh hưởng của vận rủi bằng cách so sánh mình với những người ít may mắn hơn. Một ví dụ đặc biệt thuyết phục về điều này là Mina, một người tham gia công trình nghiên cứu của tôi. Mina lớn lên ở Ba Lan trong suốt hồi đầu thế chiến thứ hai. Ngày nào lực lượng chiếm đóng cũng vây ráp người đi trên đường và tống vào trại giam hoặc trại tập trung. Ngày nọ, Mina thoát khỏi cuộc bố ráp trong gang tấc nhờ lủi nhanh vào một khoảng sân nhỏ. Rủi thay, nhiều bạn bè cô và gia đình họ không được may mắn như vậy. cho nên, chẳng hề ngạc nhiên khi suốt cuộc đời bà vẫn luôn bị ám ảnh bởi những biến cố ấy. nó ảnh hưởng đến cách bà nhìn nhận những vận rủi mình gặp phải: “hễ khi nào óc điều xấu xảy ra thì tôi lại nghĩ về những hồi đó, và hiện giờ còn khổ hơn mình nhiều – họ chết trong trại tập trung hoặc bị thương tật vì chiến tranh. Tôi nghĩ mình có thể không may lúc này lúc khác, nhưng chưa đến nỗi khủng khiếp như tình cảnh mà họ phải chịu đựng, thế rồi tôi nhận ra mình hạnh phúc hơn họ nhiều.

Tóm lại, người may mắn làm giảm tác động cảm xúc của vận xui mình gặp bằng cách tưởng tượng

tình huống có thể thậm chí xấu hơn, và bằng cách so sánh với những người phải chịu xui rủi hơn mình.

Nguyên tắc phụ 2

Người may mắn tin rằng bất kể vận đen nào trong cuộc đời mình, về sau hóa ra lại kết thúc có hậu.

Đây cũng là kỹ thuật cực kỳ quan trọng thứ hai ẩn dưới khả năng chuyển vận rủi thành vận may của người may mắn. Nó vốn xuất xứ từ hàng ngàn năm trước – bắt nguồn từ câu chuyện ngụ ngôn về người nông dân khôn ngoan.

Anh nhận thấy nhiều trong số những sự việc có vẻ không may trong đời, một cách kỳ lạ và không ngờ, hóa ra lại là may mắn. Một ngày kia, người nông dân đang cưỡi ngựa, thì bất ngờ bị ngựa ném xuống đất gãy chân. Vài ngày sau, người hàng xóm đến và tỏ ra thương xót cho vận rủi của anh, nhưng người nông dân đáp: “sao ông biết nó là vận xui”. Tuần tới lễ hội đặc biệt của dân làng sẽ diễn ra, những người nông dân không thể tham dự vì cái chân gãy. Một lần nữa, người láng giềng bày tỏ nỗi thương cảm vì rủi ro của anh. Lại lần nữa, người nông dân đáp: “sao ông biết nó là vận xui”. Tại lễ hội, một trận hỏa hoạn khủng khiếp đột ngột bùng phát đã thiêu chết nhiều người. Người hàng xóm nhận ra rằng cái vận xui rõ ràng của người nông dân đã cứu mạng anh, và rằng người nông dân đã đúng khi vận vẹo xem việc đó có là xui xẻo hay không.

Nhiều người may mắn chia sẻ thái độ của người nông dân và vận rủi họ gặp phải. Điều chỉ lại cuộc đời mình, họ thường chú tâm đến lợi ích chầy ngấm bên dưới những vận đen của họ.

Trong chương 3, chúng ta đã gặp Joseph may mắn, một sinh viên học muộn 35 tuổi, từng trải qua nhiều cơ hội đổi đời, Joseph cũng có khả năng tạo vận đỏ từ vận rủi thật đáng kinh ngạc. Hiện Joseph đang học tại đại học tâm lý, và có một cuộc sống hạnh phúc, tuân thủ pháp luật. Lúc trẻ, anh đã sống hoàn toàn khác – luôn bị rắc rối với cảnh sát, từng bị bắt khi cố đột nhập vào một tòa cao tầng và sau đó phải ngồi tù. Giờ nhìn lại, Joseph nghĩ rằng đó là một trong những điều may mắn nhất từng xảy ra với mình: “vào độ tuổi đôi mươi tôi hay cặp kè với lũ tội phạm ranh, hay ăn trộm vặt. Một đêm chúng tôi quyết định đột nhập vào tòa nhà văn phòng. Đang lúc trèo lên mái nhà, chẳng biết tại sao, đột nhiên tôi lại sợ độ cao. Chuông báo trộm réo vang, hai tên đồng bọn bỏ chạy, còn tôi thì đứng như trời trồng. Điều tiếp theo tôi biết là mình đã bị cảnh sát tóm gọn. Tôi ra tòa và bị kết án bốn tháng tù giam. Trong lúc ở tù, tôi hay tin hai thằng bạn chạy thoát kia đã kiếm chác một vụ nữa, và bị làm tưởng là tui du côn khét tiếng chơi súng ống. Cảnh sát nghĩ chúng có mang súng nên đã nã đạn vào chúng. Một tên bị thương nặng – giờ hẳn phải ngồi xe lăn suốt đời – còn tên kia chết tại chỗ. Bị nhốt trong tù có lẽ là điều may mắn nhất với tôi từ trước tới giờ”

Thật thú vị, tôi cũng hay trải qua những sự kiện tương tự. Hồi còn là một ảo thuật gia chuyên đi trình diễn đó đây, một trong những chuyện rủi chưa từng thấy đối với tôi, sau này rốt cục lại mang đến cho tôi cơ may nào là vận đỏ.

Tôi được mời tới California để trình diễn tại câu lạc bộ lòng danh của giới ảo thuật – lâu đài Magic Castle ở Hollywood. Buổi trình diễn mới hoành tráng, ấn tượng làm sao! Trên đường đi tới đó, tôi đặt vào New York vài ngày. Lúc bấy giờ, toàn bộ đạo cụ biểu diễn được gói gọn trong chiếc vali tôi luôn giữ bên mình. Đúng thời điểm ghé vào một nhà hàng thức ăn nhanh để lót dạ, tôi đặt chiếc va li lên ghế bên cạnh. lát sau, có náo động chi đó ở góc bên kia nhà hàng, tôi ngó sang có chuyện gì. Nhưng khi tôi quay lại, thì hỡi ôi, chiếc va li của mình đã không cánh mà bay! Toàn bộ đồ nghề biểu diễn của tôi trong đó, khi mà tôi chỉ còn cách buổi biểu diễn chỉ có vài ngày. Tệ hơn nữa, nhiều món đồ hoàn toàn không thể thay thế được. Thế là tôi phải gấp rút nghĩ cách thay thế toàn bộ đạo cụ của mình. Tôi ra cửa hàng bách hóa địa phương, mua vài cổ bài mới và quay về phòng khách sạn. Tối đó. Tôi được dịp hiểu thấy ý nghĩa của thành ngữ “cái khó ló cái khôn”. Tôi hì hục làm việc thâu đêm suốt sáng, cố bày ra những trò mới từ những thứ mình có trong tay. Cuối cùng tôi dợt lại mấy ngón nghề mình đã không trình diễn trong nhiều năm, để rồi chế ra thêm hai trò. Tiết mục của tôi còn hấp dẫn hơn

những trò tồi tệ dự định diễn. còn hai tiết mục do tôi tự chế tạo ra lại được các đồng nghiệp trao cho giải sáng tạo. chắc hẳn tôi đã không bỏ thời gian và công sức để nghĩ ra những trò ấy, nếu như va li của tôi không bị lấy cắp. vụ trộm quả là một trong những điều may mắn nhất từng xảy ra với tôi khi tôi còn biểu diễn ảo thuật, mặc dù lúc ấy tôi không nhận ra. Người may mắn dùng khái niệm này để giảm nhẹ ảnh hưởng về mặt cảm xúc của vận rủi trong cuộc đời họ. bằng cách nhìn lại và lưu tâm đến những điều tích cực từ những vận rủi rõ ràng trong quá khứ, họ cảm thấy tốt hơn về chính mình trong tương lai. Nếu chuyện xui xẻo xảy ra với họ, họ nhìn ở tầm dài và mong chờ cuối cùng mọi điều sẽ tiến triển tốt đẹp.

Nguyên tắc phụ 3

Người may mắn không day dứt, gặm nhấm mãi vận rủi của mình. Người không may mắn hay bám víu mãi vào chuyện xui xẻo trong cuộc đời của họ. như một người không may mắn than thở: “hình như tôi bị một lời nguyền ếm hay sao ấy. nhiều lúc tôi không biết mình phải rẽ hướng nào. Biết bao đêm tôi bị mất ngủ vì lo lắng cho những chuyện sai lầm đã xảy ra, mặc dù tôi chẳng thể làm được gì cho nó. Tôi tự hỏi mình đã làm gì tệ hại để nên nổi bị như thế này”.

Người may mắn thì hành xử ngược lại. họ dẹp bỏ quá khứ đi và chú tâm về tương lai. Trong chương 4, chúng ta thấy thiên định giúp Jonathan mài giũa khả năng trực giác và tăng vận may của mình – trong cuộc sống riêng tư lẫn trong nghề nghiệp – như thế nào. Jonathan cũng nổi tiếng là người có thể chuyển vận rủi thành vận hên: “hơn một lần thủ trưởng của tôi nhận xét là tôi dường như lúc nào cũng đứng vững được trên đôi chân. Nhiều khi mọi chuyện không diễn tiến tốt đẹp như vậy, nhưng bằng cách nào đó tôi lấy lại thăng bằng và mọi việc lại suôn sẻ đối với tôi.

Thật thú vị, Jonathan cho biết thiên định cũng giúp anh dứt bỏ những suy nghĩ về việc không may đã xảy ra trong đời mình: “tôi nghĩ thiên định giúp tôi nhìn thấy được viễn cảnh sáng lạn hơn về cuộc sống. ta có thể “tắt đèn”, tĩnh tâm lại, và khi ta thức dậy khỏi những căng thẳng lo âu, ta sẽ có cái nhìn mọi chuyện khác đi. Nó có thể khiến ta nhận ra rằng nếu ta không thể thay đổi được tình huống, thì có ích gì đâu khi cứ để căng thẳng dày vò. Nếu bạn ra tay hành động hoặc làm được gì cho nó, thì hãy làm đi. Còn như bạn chẳng thể làm được gì – như bị kẹt xe trên đường cao tốc chẳng hạn – thì bạn nên điềm nhiên quên bẵng nó. Nhìn chung, tôi khá giỏi trong việc bước qua chuyện rủi. bản tính tôi vốn không phải là kẻ ủ dột. hầu hết thời gian, bằng cách nào đó, tôi đạt được những gì mình muốn, nhưng nếu không đạt được, thì ngày hôm sau thức dậy tôi sẽ tách hẳn nó ra. Tôi nghĩ, rồi, mình không làm được gì cho nó thì nghĩ về nó phỏng ích lợi gì. Và tôi lại bước tiếp.

Jonathan không phải là người duy nhất nhận thấy về tầm quan trọng của việc để cho chuyện xấu qua đi. Linda sống một đời may mắn, mãn nguyện với nhiều ước mơ và hoài bão của mình. Tôi cũng hỏi cô về cách cô xử lý vận rủi mà mình gặp phải, một lần nữa, cô đề cập đến vai trò quan trọng của thiên định trong việc quên đi những đen đui trong quá khứ: “tôi đã từng tụng kinh niệm phật và điều đó thật hữu ích. Tôi học cách để cho qua đi nếu không đúng hoặc khiến mình phiền muộn. bạn phải vứt bỏ lại phía sau như một kinh nghiệm không tốt và cố đừng lo âu về nó. Tôi thấy việc đó cũng dễ vì tôi không day bám vấn đề.

Seth là một luật sư đến từ New York. Anh để ý thấy nhiều vận may trong đời mình là kết quả trực tiếp của vận rủi. hồi nhỏ anh bị thừa cân và thường bị trêu chọc vì vẻ kịch cỡ của mình. Đến tuổi thanh niên, anh gia nhập hội những kẻ quá khổ. Trong buổi họp mặt đầu tiên thì anh đã gặp ý trung nhân. Họ cùng sinh hoạt trong hội khoảng một năm, cưới nhau vài năm sau, và sống chung với nhau từ đó tới nay. Đây không phải là ví dụ duy nhất về khả năng tồn tại và vượt qua vận rủi của Seth: “nhìn lại, tôi thấy nhiều vận rủi trong đời mình là những bài học kinh nghiệm tích cực. đôi khi bài học chỉ là mình có thể sống không cần thứ mà mình nghĩ là vô cùng quan trọng. mấy năm trước, chúng tôi vừa bị thua một vỏ trong thị trường chứng khoán. Vài quyết định thất bại đã khiến tôi mất toi khoảng hai triệu đô.

Và tôi nghĩ điều đó thật kinh hồn, nhưng thật ra nó là biến cố tôi có thể chịu được, chứ đâu phải là tận thế. Nó giúp tôi thấy được ý nghĩa của tiền bạc đối với cuộc đời mình: nó không thể sánh bằng công việc, sức khỏe, gia đình và vợ con tôi. Rất hiếm khi tôi lo nghĩ về quá khứ. Thay vì vậy, tôi tìm kiếm kho báu trên núi rác, và ít khi bị sa lầy vào những mặt tiêu cực của sự việc. tôi thường để tâm vào mặt tốt của tình huống và tìm cách làm sao để hưởng lợi từ nó”

Những phương pháp tiếp cận vận rủi rất khác biệt này có tác động to lớn lên chuỗi suy nghĩ và cảm xúc của người may mắn và người không may. Nghiên cứu cho thấy khi người ta mãi miết nghĩ tới những việc tiêu cực trong đời mình, cũng là lúc họ bắt đầu cảm thấy buồn phiền. trong khi chúng ta tập trung vào những việc tích cực trong quá khứ thì chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn. Không chỉ có ký ức tác động đến tâm trạng, mà tâm trạng cũng tác động lên ký ức. trong một thí nghiệm thật sắc sảo, nhà tâm lý học James Laird và những đồng sự ở đại học Clark nghiên cứu tác động của tâm trạng lên ký ức. họ yêu cầu mọi người đọc hai đoạn văn ngắn. đoạn đầu tiên là một bài xã luận đau lòng về việc giết hại cá heo trong khi đánh bắt cá ngừ, và đoạn văn thứ hai là một câu chuyện khôi hài của nhà văn Woody Allen.

Sau đó họ dùng một kỹ thuật tài tình làm cho người ta vui hoặc buồn. họ yêu cầu một nửa số người tham gia cắn một cây bút chì giữa hai hàm răng mà không được chạm môi. Không ai nhận ra là phần dưới gương mặt họ được kéo thành một nụ cười. nửa số người còn lại được yêu cầu phải giữ đầu viết chì bằng môi mà không được dùng răng. Cũng không ai trong số họ nhận ra hành động này ép phần dưới khuôn mặt họ thành nét nhíu mày khó chịu. những người ép khuôn mặt thành nụ cười cảm thấy vui sướng thật sự. trái lại, những người xụ khuôn mặt thành cau có lại cảm thấy buồn. tiếp theo, mọi người được đưa cho một cây bút chì khác và được yêu cầu viết ra những gì họ nhớ từ hai đoạn văn trên. Những người được ép phải cười nhớ nhiều thông tin trong chuyện của Woody Allen hơn những thông tin trong bài xã luận khô khan. Những người bị ép phải cau có thì nhớ về chuyện của Woody Allen ít, mà nhớ thông tin trong bài xã luận nhiều hơn. Tâm trạng của họ đã tác động lên thông tin mà họ nhớ. Tương tự, khi nhìn lại cuộc đời mình trong tâm trạng vui vẻ, chúng ta hay nhớ đến những sự kiện tốt đẹp. khi nhìn lại trong một tâm trạng rầu rĩ, chúng ta hay ray rứt, gặm nhấm những sự việc tiêu cực đã xảy ra với mình nhiều hơn.

Mối quan hệ hai chiều giữa tâm trạng và ký ức giải thích tại sao việc người may mắn rũ bỏ những vận rủi trong quá khứ giúp họ duy trì viễn cảnh may mắn trong cuộc đời họ. người không may mắn cứ miên man nghĩ về vận rủi của mình từng trải qua, họ thậm chí còn cảm thấy xui xẻo và buồn rầu hơn. Tiếp theo, điều này lại khiến họ suy nghĩ hơn nửa về vận đen trong đời mình và rồi lại cảm thấy xúi quẩy và rầu rĩ hơn. Cứ thế, đường xoắn ốc đi xuống này không ngừng nhận chìm họ ngày càng sâu hơn vào một thế giới quan không may. Ký ức tác động lên tâm trạng, rồi tâm trạng lại tác động lên ký ức của họ.

Người may mắn có khả năng tránh được quy trình này nhờ khả năng quên đi những chuyện xui xẻo đã xảy ra với mình, mà chú tâm vào vận may của mình hơn. Những ký ức tích cực khiến họ vui và cảm thấy mình may mắn, và như vậy, điều này lại khiến họ nghĩ về những việc tốt xảy đến hơn. Thay cho đường xoắn ốc đi xuống, họ thấy ký ức và tâm trạng của mình hoà lẫn nhau, làm cho mình cảm thấy ngày càng may mắn hơn.

Nhật ký may mắn: bài luyện13

Thái độ với vận rủi.

Tất cả những bài luyện này cho thấy bạn phản ứng như thế nào khi gặp phải những rắc rối và thất bại trong đời. trên một trang mới trong nhật ký may mắn, bạn hãy viết thật trung thực xem bạn sẽ trả lời như thế nào nếu những sự việc sau đây xảy ra với bạn.

Vui lòng đừng viết những gì bạn có thể tin rằng mình sẽ nghĩ và thực hiện. thay vào đó, hãy dành

vài phút tưởng tượng như sự việc đã xảy ra thật, rồi mô tả trung thực cách bạn nghĩ mình sẽ thực sự trả lời.

Sự kiện 1: bạn thi kiểm tra lấy bằng lái xe bốn lần, nhưng đều trượt cả bốn. bạn phản ứng như thế nào nếu điều này xảy ra với bạn?

Sự kiện 2: đã ba năm qua, năm nào bạn cũng nộp đơn xin thăng chức tại cơ quan, nhưng lần nào bạn cũng bị bác đơn. Bạn phản ứng như thế nào nếu điều này xảy ra với bạn?

Sự kiện 3: bạn đã ba lần cố sửa chữa đường ống rò rỉ trên trần nhà, nhưng lần nào bạn cũng chỉ làm cho nó hư hại nặng hơn. Bạn phản ứng như thế nào nếu điều này xảy ra với bạn?

Diễn giải.

Tôi đã hỏi nhiều người may mắn, người không may và người trung hòa câu hỏi này. Câu trả lời họ có khuynh hướng gồm những yếu tố sau:

Người không may thường mô tả việc họ từ bỏ và học cách sống chung với vấn đề này như thế nào. Họ không cố tìm hiểu xem tại sao mình không thành công trong quá khứ, và xem xét những khía cạnh không hiệu quả trong cách giải quyết vấn đề - chẳng hạn như yếu tố dựa vào sự mê tín của họ.

Người may mắn thì ngược lại. họ thường kiên trì hơn là từ bỏ, họ xử lý những chuyện đại loại như là những cơ hội học hỏi từ những sai lầm trong quá khứ, họ tìm tòi những cách giải quyết vấn đề mới lạ, mang tính xây dựng hơn – như tham khảo ý kiến của chuyên gia, suy nghĩ đa diện hơn là phiến diện.

Nguyên tắc phụ 4

Người may mắn xây dựng hàng rào phòng thủ ngăn ngừa những vận rủi trong tương lai,

Hãy tưởng tượng, bạn đã trải qua ba cuộc hẹn hò nhưng đều kết thúc thất bại. hoặc bạn đã dự bốn cuộc phỏng vấn xin việc nhưng đều bị loại. hoặc bạn đi mua sắm và chọn được đúng món quần áo mình muốn, nhưng rồi lại bị kẹt trong hàng ngàn người nối đuôi rong rảnh trước quầy thu tiền. bạn phản ứng như thế nào với tình huống này? Bạn sẽ kiên quyết làm tới cùng hay từ bỏ? thực hiện hay bỏ ngang. Tôi đưa ra những kịch bản và câu hỏi này cho nhiều người may mắn và người không may mắn tham gia nghiên cứu của mình. Tôi muốn khám phá xem hai nhóm người này hành xử như thế nào khi đứng trước chuyện xui xẻo. tôi yêu cầu mọi người mô tả họ cảm nhận ra sao về những tình huống trên, và quan trọng hơn, họ sẽ làm gì tiếp theo. Kết quả hé lộ bản chất diệu kỳ bên trong khía cạnh tâm lý của vận may.

Trong chương trước, tôi mô tả niềm mong chờ của người may mắn và người không may ảnh hưởng đến sự bền chí của họ khi đứng trước nghịch cảnh như thế nào. Người không may thường nghĩ ngay là mình sẽ thất bại, nên không mất công cố sức thêm. Người may mắn thì ngược lại. họ tin vào thành công nên họ kiên trì hướng tới mục tiêu. Khi tôi hỏi hai nhóm người phản ứng như thế nào trước vận đen thì thấy rõ sự khác biệt. người không may đơn giản nói là họ sẽ bỏ cuộc. sau khi tưởng tượng ra ba cuộc hẹn hò thất bại, một người không may bình luận: “tôi sẽ chẳng làm gì cả. tôi cho rằng tại sự việc nó vậy. nếu cả ba lần hẹn mà không xong, thì sau đó tôi còn theo đuổi làm gì nữa”.

Khi tưởng tượng tình huống sau khi đã tìm được bộ quần áo ưng ý, ra tính tiền thì phát hiện quầy thu ngân đông đặc người, họ bình luận: “có lẽ tôi sẽ khóc ròng cả tuần lễ chỉ để quên nó đi, hoặc tôi sẽ xếp hàng chờ, dù biết rằng khi đến lượt mình thì máy tính tiền ngưng hoạt động, thế đấy. chắc tôi phát điên lên quá”.

Người may mắn thì kiên tâm hơn nhiều. trong tâm trí, họ tin chắc mình không bị số phận định đoạt là bất hạnh. Thay vì vậy, họ cho vận rủi là một thử thách cần vượt qua, từ đó sẽ dẫn lối cho họ tới cơ hội tốt hơn trong tương lai. Sau khi tưởng tượng ra ba cuộc hẹn tiếp tục thất bại, một người may mắn giải thích mình sẽ kiên trì ra sao: tôi sẽ cố, cố nữa, cố nữa. đừng thôi chí, cố lên nào. Ta không thể từ bỏ dễ dàng thế được.

cuộc đời sắp đặt ra những chương ngại vất vả như thế này cho ta vượt qua ấy mà”.

Khi tưởng tượng bị thất bại ba lần phỏng vấn xin việc, một người khác viết: “tôi chỉ nhún vai và tiếp tục đi. Tôi lập tức nộp đơn đến nhiều nơi khác nữa. tôi nghĩ ngày nào mình còn viết đến nhiều nơi nữa, ngày ấy mình đang làm điều tích cực”.

Phản ứng của những người may mắn và người không may trước những câu hỏi của tôi cho thấy một sự khác biệt quan trọng nữa. người may mắn tiếp cận những tình huống xui xẻo trên tinh thần xây dựng hơn người không may. Người không may hầu như không đề cập tới việc cố tìm xem tại sao mình không thành công trong quá khứ. Họ ngại học hỏi và phát triển. khi thất bại lần thứ ba, một người may mắn nói: “tôi sẽ cố cải thiện may mắn của mình bằng cách lắng nghe cuộc hẹn thứ ba, hầu tìm xem mình lỗi ở chỗ nào ... nếu có”.

Một người may mắn khác cũng ứng dụng phương pháp tương tự khi mô tả cách anh phản ứng trước ba lần phỏng vấn xin việc thất bại: “có lẽ tôi sẽ viết cho người phỏng vấn một bức thư, hỏi xem tôi sai chỗ nào, tôi sẽ yêu cầu họ cho thông tin phản hồi, rồi chắc chắn tôi sẽ khắc phục bất cứ lỗi sai nào trong cuộc phỏng vấn kế tiếp”.

Như vậy, người may mắn kiên gan, bền chí và phản ứng mang tính xây dựng hơn khi đối mặt với thất bại. bằng cách này, họ có thể xoay vận rủi thành vận may.

Người may mắn cũng thường đề cập đến cách phản ứng thứ ba đối với sự việc đại loại. cách này có thể được minh họa tốt nhất qua câu đố sau. Hãy tưởng tượng, tôi đưa cho bạn một cây nến, một hộp đinh ghim, và một hộp diêm. Công việc của bạn là phải gắn cây nến lên vách tường sao đó cho nó có thể thấp sáng như một ngọn đèn. Một số người đóng đinh lên tường và cố giữ cây nến đứng thẳng bằng những cây đinh. Người khác thì cố hơ chảy phần đáy của cây nến bằng những que diêm rồi cố cắm cây nến dính vào tường. cả hai phương pháp đều không thành công. Thật ra, chỉ một số ít người tìm ra giải pháp đúng. Họ lấy hết những đinh trong hộp ra, rồi dùng hai cây đinh ghim cái hộp lên tường. xong, họ dễ dàng đặt cây nến lên trên hộp và thấp sáng nến. một giải pháp đơn giản, thanh thoát, và hiệu quả. Đây cũng là giải pháp cần có sự sáng tạo và suy nghĩ linh hoạt. nó đòi hỏi người ta không nhìn những đồ vật mà họ được đưa cho theo cách tư duy phiến diện. với họ, cái hộp đựng đinh ghim không chỉ là cái hộp – mà nó có thể là đồ cắm nến. họ tìm thấy giải pháp do cách tiếp cận vấn đề khác thường của mình. Họ thành công vì khả năng nghĩ về cái hộp xa hơn.

Nghiên cứu của tôi cho thấy người may mắn dùng cách tiếp cận tương tự khi họ giải quyết những kịch bản xui xẻo trong thí nghiệm của tôi. Khi vận rủi chón đường đến mục tiêu của họ, họ khám phá ra những cách khác để giải quyết vấn đề. Sau khi tưởng tượng ba cuộc hẹn thất bại, một người may mắn nhận xét: “tôi nghĩ có lẽ tôi sẽ để cho ba ông kia nghỉ ngơi một chút, và kiếm chuyện gì đó cùng làm với các bạn gái, hoặc bạn bè, của mình. Tôi không thúc ép họ gì hết. cứ lùi lại, và để cho mọi chuyện xảy ra một cách tự nhiên hơn là cứ hẹn lần hẹn nữa mãi với những người khác nhau.

Người không may ít khi nảy ra những kiểu ý tưởng này. Khi những tai ương ách lỗi con đường họ định đi, thì họ thường chọn cách quay về nhà hơn là tìm một con đường khác thay thế. Thật vậy, chỉ có một người không may theo cách phản ứng sáng tạo, hoặc lạ thường. điều thú vị là, sự sáng tạo đó liên quan đến việc anh ta loại bỏ vấn đề bằng cách thay đổi những gì mình muốn từ cuộc đời, nhằm khắc phục vận rủi đã xảy ra với mình. Khi tôi hỏi anh sẽ phản ứng như thế nào sau ba cuộc hò hẹn thất bại, anh suy nghĩ một hồi, rồi đột nhiên ngược lên và trả lời rằng có lẽ mình sẽ đi tu quá.

Những vấn đề nổi bật lên trong những cuộc phỏng vấn người may mắn và người không may của tôi về vận rủi cũng xảy ra chính xác như vậy trong cuộc đời thật sự của họ. người không may thường không tìm cách học từ những sai sót đã qua, hoặc tìm ra những cách khắc phục khác cho vận đen của mình. Họ hay định ninh là mình chẳng thể nào làm thay đổi được tình thế, cho nên đành phải hứng chịu nó vậy. đơn cử trường hợp của Shelly, một y tá. Cô có một thời thơ ấu đầy hạnh phúc, và đã trở thành sinh viên y tá tại một bệnh viện giảng dạy danh tiếng. sau khi tốt nghiệp, cô đi khắp thế giới và sống

đời thú vị. rồi thi, khá tình cờ, cô gặp chồng mình, Paul. Anh chẳng có lấy một chút may mắn trong đời, và Shelly tin rằng vận rủi của chồng đã truyền sang mình. Quãng đời còn lại, cô sống đau khổ trong bệnh tật, thất nghiệp, và bất hạnh.

Shelly mua chiếc xe hơi đầu tiên vào năm 1983. thật bất hạnh, chồng cô mất vài tuần sau đó, và không lâu sau đám tang, cô cũng bị xe tông lần đầu. bị ám ảnh vì cái chết của chồng, cộng với tai nạn xe hơi dẫn đến việc mất trí nhớ trong bốn tuần, Shelly chỉ nhớ mang máng về tai nạn đó, nhưng cô lại đoán chắc rằng lỗi không phải do mình, mà hoàn cảnh do cái xe xúi quẩy kia. Tuy nhiên, cô đã nhớ như in những gì xảy ra khi cô tậu chiếc xe thứ hai: “tai nạn đầu tiên tôi gặp là khi một chiếc xe phía trước bất ngờ quẹo trái, không hề báo hiệu, và móc mất đèn pha của tôi. Tôi bị cho là vi phạm luật vì chạy xe trong cự ly quá gần. lần kế tiếp, tôi tông vào chiếc xe phía trước mình khi nó thỉnh linh thắng gấp. tai nạn thứ ba là khi tôi bị trượt xuống đê chắn đường ray. Tôi không biết tại sao điều đó xảy ra. Tôi chỉ nhớ một món đồ ở ghế hành khách, thì chiếc xe chệch khỏi con đường và lúi vào bức tường. sau đó nó tông móp vài cột đèn giao thông. Với tôi, nhiều đó là quá đủ rồi. tôi đã tổng quát chiếc xe đi”.

Những chuyện như thế chắc hẳn khiến hầu hết người ta đặt vấn đề về kỹ năng lái xe của mình. Nhưng tai nạn xảy ra với ba chiếc xe khác thường là do lỗi của Shelly, nhưng cô cứ một hai quả quyết rằng những tai nạn là do vận rủi của mình và ba chiếc xe ám kia. Hậu quả, cô tin rằng mình có rất ít khả năng giải quyết vấn đề. Và đó là cách mà mọi việc diễn ra.

Ngay cả khi người không may ráng thay đổi vận đen của mình, họ cũng thường mắc phải lỗi cư xử không mang tính xây dựng. thay vì cố gắng nâng cao kỹ năng lái xe, Shelly đã cố thay đổi vận rủi của mình bằng sự giúp đỡ của những người khác: “nhiều khi tai họa giáng xuống bất kể ta làm gì, hoặc ta khó mà biết được khi nào thì nó dừng. dường như cái thế lực gây ra những điều này biết rõ tên của ta vậy, và thế là xong. Tôi nghĩ mình đang bị trừng phạt, nên tôi cố ra sức khắc phục. tôi chăm sóc bà mẹ già yếu, bệnh tật của mình, cứu sống thú vật, và đi làm từ thiện. nhưng, cho dù tôi cố gắng thế nào chẳng nữa cũng chẳng khiến nó sáng sủa gì hơn. Nhiều năm rồi tôi ghi chép những biến cố vào sổ, ráng chờ xem khi nào thì dòng nước sẽ xoay chiều. nhưng thời đó chẳng bao giờ tới, và tôi cũng thôi không màng đến nó nữa.

Shelly không phải là người không may duy nhất cố thay đổi vận rủi của mình, nhưng thất bại. trong chương 5, tôi mô tả cuộc đời xui rủi của Clare. Cô bị bệnh hoàn hành, chẳng thích công việc nào mình làm, và cũng chẳng có duyên lành trong tình yêu. Trong một cuộc phỏng vấn, tôi hỏi cô có làm gì để giảm thiểu vận đen trong đời mình không, cô giải thích mình đã tin dị đoán như thế nào: “cách đây chừng ba hay bốn tháng gì đó, tôi nhận được một lá thư của bà đồng đề nghị giúp đỡ. Lá thư nói về thời thơ ấu không hạnh phúc cho lắm của tôi, và tôi nghĩ “trời, làm sao bà biết vậy nhỉ?” bây giờ nghĩ lại, tôi thấy lá thư đó nói hoàn toàn điều chung chung, có thể “linh ứng” với bất kỳ người nào. Dẫu sao tôi cũng bị nó bịp. tôi đã gửi cho mụ 50 đô la để mụ gửi cho tôi những số trúng số sổ. mụ cam đoan là những có số đó sẽ đem đến cho tôi một món tài sản nhiều vô kể. thực tế, tôi đã tin lời mụ và đã mua vé số, nhưng dĩ nhiên là chẳng có số nào trúng cả. cho đến giờ tôi vẫn xúi quẩy như bấy lâu”

Loại hành vi mê tín này coi như khá vô hại. tuy nhiên, một số cuộc phỏng vấn khác của tôi cho thấy đầu óc mê tín đã ảnh hưởng tiêu cực, kinh khủng lên cuộc đời của những người không may. Lấy trường hợp Paul, một nhân viên bán hàng về hưu, 75 tuổi. ngay từ tuổi vị thành niên, Paul đã rất mê tín, nhân tình đọc một quyển sách cũ về thuật chiêm tinh, cậu đã suy luận ra con số may mắn của mình là số 3. Paul quyết định đưa ý tưởng đó ra thử nghiệm. cậu đến ngay một trường đua ngựa ở địa phương ở Florida, rà soát danh sách những con ngựa đua vào ngày hôm đó, và đặt cược vào những con ngựa đứng thứ 3 trong danh sách mỗi vòng đua. Paul kể cho tôi nghe những gì xảy ra tiếp theo: “thật kinh ngạc, ba trong số những con ngựa đó đã thắng và tôi ra về với một đồng tiền – bằng hơn một năm

lương của tôi. Thời điểm đó, tôi nghĩ mình là kẻ may mắn nhất trần đời. ngẫm lại, tôi nghĩ đó là ngày xui xẻo nhất đời mình thì có. Kể từ đó tôi luôn mê tín dị đoan và tin chắc rằng con số 3 thật sự là con số may mắn của mình”.

Mấy tuần tiếp sau, Paul đặt khá nhiều tiền cược vào những con ngựa đánh số thứ ba trong các vòng đua. Khi những con ngựa đó không thắng, Paul chuyển qua đua chó. Hết đêm này sang đêm khác, cậu lê la trên những đường đua chó, đặt cược vào con chó thứ ba trong từng vòng đua thứ ba. Chỉ trong một tháng, Paul đã thua sạch số tiền thắng cược trước kia. Nhưng thay vì rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình, Paul lại tiếp tục dựa vào dị đoan để đặt cược lớn vào những con ngựa và chó mang số 3. cậu liên tiếp thua những vố lớn và lâm vào cảnh nợ nần ngập đầu. để rồi cuối cùng bị người ta siết đồ đạc trong nhà, Paul cùng gia đình bị đuổi cổ vì không trả nổi tiền thuê nhà. Nhiều năm sau, Paul có thể nhìn lại cuộc đời mình, và nhận ra mê tín là cội rễ cho vận đen của mình, nhưng anh ta lại đắm đầu vào cờ bạc, có điều giờ đây anh dựa vào sự phán đoán hơn là vào những con số và chai gỗ may mắn.

Những cuộc phỏng vấn Paul khiến tôi bật ra ý thực hiện một cuộc khảo sát có hệ thống về óc mê tín dị đoan của những người tham gia nghiên cứu. tôi muốn tìm hiểu xem mê tín dị đoan có tác động đến người không may nhiều hơn người may mắn chăng. Từ những ý niệm mê tín xa xưa, tôi yêu cầu những người tham gia chấm theo thang điểm (từ 1 đến

7) xem họ nghĩ rằng con số 13 có phải là con số xui xẻo không; họ có bất an khi làm vỡ gương soi không; và họ có cho rằng một con mèo đen băng ngang qua lối họ đi là điềm gở hay không. Kết quả, cho thấy người không may mê tín hơn người may mắn nhiều. nó cũng cung cấp nhiều chứng cứ chứng minh cho quan điểm rằng người không may thường vận dụng những phương cách không hiệu quả để cố thay đổi vận rủi mà họ đương đầu trong cuộc sống.

Những cuộc phỏng vấn của tôi cũng chứng tỏ người may mắn thường chọn cách giải quyết hiệu quả hơn khi cố thay đổi vận xấu của mình. Như cuộc đời may mắn của thám tử tư Marvin, anh nhấn mạnh rằng điều quan trọng là ta phải nắm lấy quyền kiểm soát và cố thay đổi khi vận rủi xảy ra: “khi ai đó than rằng họ ghét công việc của họ, tôi nói với họ, “anh không thích công việc của mình đang làm thì hãy bỏ nó đi”. Nhưng người ta sẽ đáp: “ồ, làm sao tôi bỏ nó được, tôi bị dính cứng vào nó rồi. tôi thật đen đui không thể khác được” tôi thì tôi thực sự không tin vào lối suy nghĩ đó. Với tôi, nếu không vui thú với công việc mình đang làm, thì bạn nên chủ động thay đổi nó đi. Bởi vì nếu đổi sang công việc bạn thích, bạn sẽ cảm thấy hăng hái hơn và cũng sẽ thay đổi được vận may của mình”.

Hilary, 46 tuổi, bác sĩ đa khoa ở Berkeley, California. Bà đã ném trải nhiều vận đen trong đời nhưng vẫn cho và mình rất may mắn: “còn hơn cả việc tìm thấy những đồng xu may mắn trên đường phố hay trúng số, cái chính là những điều thực sự quan trọng của cuộc đời tôi đều tiến triển tốt đẹp. tôi để ý rằng những điều xấu xảy ra với mình hóa ra lại là điều tốt, tất nhiên cũng có ngoại lệ. Dù có một thời thơ ấu khó khăn, tôi vẫn hay chủ động xóc vác và không gán chữ xui xẻo cho những sự việc. tôi hoàn toàn nắm quyền chủ động trong cuộc đời mình – hành động hơn là ngồi nhìn mọi việc đi chệch hướng. những năm tháng thơ ấu khó nhọc đã rèn đúc cho tôi lòng quyết tâm giành lấy những gì mình muốn trong đời.

Sau khi tốt nghiệp trường y, tôi được nhận làm bác sĩ nội trú ở đại học Stanford, Yale, và viện Johns Hopkins. Năm 1984, tôi hết hạn làm bác sĩ nội trú và ký hợp đồng làm nhà nghiên cứu bệnh học với một bệnh viện nhỏ. Khoảng một tuần trước khi nhận nhiệm sở mới, tôi bán hầu hết đồ đạc và chuyển số đồ đạc còn lại về căn hộ mới, thì bỗng nhận được điện thoại của giám đốc bệnh viện. ông báo rằng bệnh viện đã bị bán cho một tập đoàn khổng lồ, và hợp đồng tôi vừa ký đã mất hiệu lực bởi vì họ không còn quản lý bệnh viện nữa. vậy là tôi chẳng có hợp đồng lẫn công việc nào. Bối rối vô cùng. Rồi tôi để ý thấy một bệnh viện vùng Bay Area đang tuyển người làm việc trong một lĩnh vực y học mới, đang trên đà phát triển nhanh chóng. Tôi không bao giờ có ý định chuyển lĩnh vực chuyên

môn, nhưng tôi cũng nộp đơn và được chấp nhận vào vị trí đó. Bây giờ tôi không thể tưởng tượng mình lại đang làm một công việc nào khác. Hồi tưởng lại những chuyện đã qua, tôi biết mình không bị tách khỏi nhà nghiên cứu bệnh học, và chắc hẳn tôi sẽ rất khổ sở nếu tôi đi theo con đường sự nghiệp đó. Vì thế chuyện tệ hại lại hóa ra chuyện tuyệt vời.

Nhiều cuộc phỏng vấn cũng ủng hộ quan điểm rằng người may mắn dò tìm được những cách giải quyết khác thường cho những vấn đề trong đời họ. ở chương 4, tôi mô tả cách Jonathan dùng thiên định để phát huy khả năng trực giác của mình trong công việc. đầu chương này, tôi cũng lưu ý sự nổi danh của anh về khả năng thay đổi vận rủi thành vận hên, và khả năng rút bỏ những xui xẻo đã xảy ra với mình. Khi tôi phỏng vấn Jonathan, anh kể cho tôi về cách anh kiên trì đối mặt với thất bại và thích thú đi tìm những giải pháp khác thường cho những khúc mắc: “câu noi cửa miệng của ông nội người Đức của tôi, tạm dịch, là ‘khó khăn đến với gia đình ta thế nào rồi cũng qua’. Tôi luôn bảo các con mình là đừng bao giờ bỏ cuộc, mà phải đấu tranh. Tôi nghĩ thái độ của ông tôi đã di truyền cho tôi – nếu thậm chí chỉ có 1% cơ may, tôi vẫn tiếp tục. tôi vốn linh hoạt, tôi không coi mình là người sáng tạo theo cách thông thường – tôi không sáng tạo ngẫu hứng như nhà soạn nhạc hay nghệ sĩ, mà cố suy nghĩ cẩn thận, tránh suy nghĩ thẳng tuột và hạn hẹp. tôi yêu sự thử thách khi bị buộc phải tìm ra một đường vòng khác lạ để tìm ra giải pháp, không nhất thiết phải đi theo lối mòn”

Người may mắn rút ra những cách giải quyết hiệu quả từ những vận rủi của họ. họ hành động, kiên tâm, và cân nhắc tìm những giải pháp khác nhau. Tất cả việc này giúp họ giảm thiểu những rủi ro trong tương lai.

Chuyện của Emily

Có lẽ ví dụ thuyết phục nhất về việc vận rủi có thể hóa thành vận may như thế nào là câu chuyện của Emily, 40 tuổi, người British Columbia, hiện đang làm việc tại một công ty xuất bản ở Pennsylvania. Emily tin chắc rằng nhiều vận may của mình phát sinh từ những vận kém may mắn nhất đời mình.

“khi còn nhỏ, cha mẹ bắt tôi gia nhập một nhóm nữ sinh kiểu như hội Nữ Hướng Đạo Sinh. Nhóm thường sinh hoạt ở đại sảnh đường nhà thờ địa phương, chỗ đó có một bức tường cao chừng một mét rưỡi, khá dễ trèo. Vì muốn chơi nổi nên tôi quyết định trèo lên bức tường. khi vừa leo lên tới đỉnh vách, tôi bỗng nghe thấy tiếng đinh long ra khỏi tường, và rồi tôi bị ném xuống đất. tôi hẳn có thể chết lắm chứ, nhưng thay vì vậy, tôi chỉ bị gãy xương bàn chân. Suốt sáu tháng trời không đi được, nhưng ít ra là tôi không chết.

Năm Emily 32 tuổi, cô đang làm việc tại một phòng trưng bày nghệ thuật ở British Columbia. Một tối, cô đạp xe về nhà muộn, vừa tới ngõ hẻm, thành lính một chiếc xe hơi không đèn pha từ trong bóng tối lao thẳng về phía cô. Nó tông vào bánh trước xe đạp, hất tung xe lên, vù qua đầu Emily, rồi chạy luôn. Emily bị thương ở đầu khá nặng, nhưng một lần nữa, chuyện xui lại hóa ra lại hên cho cô: “ở British Columbia, chính quyền phụ trách việc bảo hiểm xe cộ, vì thế tôi có thể kiện mặc dù không biết bảng số xe. Tôi được bồi thường ba mươi ngàn đô là Canada. Điều này cho phép tôi thực hiện một số thay đổi tích cực mà tôi đã dự tính từ lâu. Tôi rời Canada sang Hoa Kỳ, và kiếm được một việc làm trong ngành xuất bản. cũng vì tai nạn suýt chết mà tôi có được một cuộc đời mới – điều đó còn hơn là một cú thăng hoa kỳ diệu nữa”.

Khuôn mẫu của sự kiện này lập đi lập lại trong cuộc đời của Emily. Cô rõ là người không may nên cứ hay chạm trán vận rủi, nhưng thái độ và hành vi của cô đối với vận rủi cho phép cô biến những sự việc xảy ra với mình thành vận hên.

“mùa xuân rồi tôi bị gãy xương bánh chè, nhưng không có bảo hiểm y tế. tôi không đi được và phải chống gậy suốt năm tháng ròng. Mọi người ái ngại “lạy Chúa, cô sông ở trên tầng ba không thang máy!” tôi bảo, “có sao đâu, tôi chỉ ngồi quanh quẩn và chậm lại trong vài tháng thôi mà, điều này cũng

hay. Bạn có muốn đến nhà tôi và chúng ta cùng xem một cuốn phim không?’ thay vì ngồi than thân trách phận rằng mình chẳng thể đi khiêu vũ hay đạp xe được, thì tôi tận hưởng bất kể việc gì mình cần phải làm.

Tôi có nhiều cách đối phó với vận rủi của mình. Tôi nghĩ, ờ, hoặc mình nằm bẹp ra đây mà ray rứt, gặm nhấm mãi vấn đề, hoặc mình suy nghĩ về những gì mình có thể làm hầu tác động tích cực đến bất kỳ số phận nào trao đến mình. Năm tháng trôi đi, nỗi lo lắng về vận rủi trong đời có lẽ sẽ đánh thức tôi dậy, có thể sẽ là buồn nôn, chóng mặt và thiếu ngủ. Để rồi tôi sẽ hoàn toàn bất lực vào ngày hôm sau. Nhưng với tôi giờ đây nó là tiến trình tập luyện. mỗi khi thức dậy trong nỗi hoảng loạn mơ hồ, tôi chỉ nghĩ rằng, “ta chẳng có thể làm gì vào lúc 4 giờ sáng tỉnh mơ như thế này, không có điều gì mình làm lúc này lại có thể tác động tích cực đến những gì ta cần làm. Thôi, hãy thở hắt ra rồi ngủ tiếp đi. Cứ kệ nó”

Có những điều tuyệt vời nhất xảy ra với tôi có căn nguyên từ những điều tệ hại nhất. càng lớn tuổi hơn tôi càng ít nắm lấy cơ hội hơn – tôi ít có khuynh hướng quăng mình vào vòng xoáy của vũ trụ. Nhưng tôi lo rằng nếu mình không tiếp tục giữ tinh thần mạo hiểm của mình, thì e rằng mình sẽ mất đi phần thưởng từ sự mạo hiểm của mình, thì e rằng mình sẽ mất đi phần thưởng từ sự mạo hiểm đó. Cho nên, tôi đang tìm kiếm một kinh nghiệm mạo hiểm vừa phải, để rồi sẽ phiêu lưu và bắt lấy đúng thời cơ. May mắn là như thế đấy, người ta gọi tên mọi chuyện là may mắn hoặc xui xẻo, nhưng theo tôi, may mắn chỉ là vậy thôi. Đó là sự lựa chọn của chính bạn xem nó là xấu hay tốt.

Nhật ký may mắn: bài luyện số 14

Hồ sơ may mắn: nguyên tắc 4

Giờ chúng ta trở về hồ sơ may mắn ở bài luyện số 1. đề mục 9, 10,

11 và 12 của bài trắc nghiệm liên hệ với những nguyên tắc phụ được đề cập tới trong chương này. Đề mục 9 hỏi về mức độ bạn nhìn vào những khía cạnh tích cực của những tình huống trong đời bạn. đề mục 10 hỏi bạn có nhìn xa trông rộng với những vận đen đã xảy đến với bạn không. Đề mục 11 lưu ý đến mức độ bạn bám víu vào những thất bại trong quá khứ. Và đề mục 12 kiểm tra mức độ bạn cố học hỏi từ những vận rủi trong quá khứ.

Chấm điểm

Hãy xem lại những điểm số bạn đã chấm cho bốn đề mục trên, rồi cộng tất cả các điểm lại với nhau để thành điểm tổng. đây chính là điểm số cho nguyên tắc may mắn thứ tư của bạn.

Lời tuyên bố điểm số của bạn (1 – 5)

Tôi có khuynh hướng nhìn vào mặt tươi sáng của bất cứ việc gì xảy đến với mình.

Tôi tin rằng ngay cả những sự việc tiêu cực cũng sẽ có tác dụng tốt cho tôi về lâu về dài.

Tôi không có khuynh hướng bám mãi vào những điều đã không có ích lợi cho mình trong quá khứ.

Tôi cố học hỏi từ những sai lầm mà tôi đã phạm phải trong quá khứ. Tổng cộng nguyên tắc thứ 4

Nào bây giờ hãy nhìn thang điểm sau đây để khám phá xem điểm số của bạn được xếp vào loại cao, trung bình hay thấp. hãy ghi chú điểm và loại của bạn vào nhật ký may mắn, vì những kết quả này sẽ rất quan trọng khi chúng ta thảo luận cách làm thế nào để gia tăng may mắn trong cuộc đời mình.

Điểm thấp từ 4 đến 10

Điểm trung bình từ 11 đến 16

Điểm cao từ 17 đến 20

Tôi đã yêu cầu rất nhiều người may mắn, người không may và người trung hòa hoàn tất hồ sơ may mắn này. Người may mắn thường có tổng số điểm cao ở những đề mục này hơn những người khác. Người không may thường đạt điểm thấp nhất.

TÓM TẮT NGUYÊN TẮC 4

Người may mắn sinh ra không có phép thuật biến vận rủi thành vận may, mà không nhận biết được,

họ triển khai bốn kỹ thuật tâm lý để vượt qua và dẹp bỏ những vận rủi trong đời mình, thứ nhất người may mắn tưởng tượng sự việc chắc hẳn sẽ tệ hơn như thế nào, và so sánh mình với những người kém may mắn hơn mình. Thứ hai, họ có tầm nhìn xa và mong chờ điều tích cực sẽ đến từ vận rủi của mình. Thứ ba, họ không bám mãi vào những chuyện rủi ro mà mình đã gặp phải. Thứ tư, họ biết và có thể tác động đến vận rủi – họ kiên định, suy nghĩ đa chiều chung quanh vấn đề, và học hỏi được từ sai lầm. kết hợp lại, những kỹ thuật này giải thích khả năng đối phó và chế ngự vận rủi cản bước họ.

Nguyên tắc 4:

Chuyển vận rủi thành vận may

Nguyên tắc: người may mắn có thể chuyển đổi vận đen của họ thành vận đỏ.

Những nguyên tắc phụ:

Người may mắn nhìn thấy mặt tích cực trong vận rủi của họ.

Người may mắn nhận ra rằng bất kỳ chuyện xui xẻo nào trong đời họ, về lâu dài, sẽ hóa ra là tốt.

Người may mắn không day dứt mãi về chuyện xui xẻo của họ.

Người may mắn có những biện pháp mang tính xây dựng để ngăn chặn chuyện xui xẻo trong tương lai.

Gia tăng vận may trong đời bạn

Những bài luyện và những kỹ thuật sau sẽ giúp bạn chuyển vận xấu của mình thành ra vận tốt. đọc kỹ chúng và suy nghĩ về cách bạn có thể kết hợp chúng trong việc làm hàng ngày. Trong chương 8 tôi sẽ trình bày một chuyên mục giải thích có hệ thống xem chúng ta có thể sử dụng chúng như thế nào là hiệu quả nhất nhằm gia tăng vận may trong cuộc đời mình.

Xem xét mặt tích cực của vận rủi của bạn.

Người may mắn có khuynh hướng nhìn vào mặt tích cực của vận rủi. họ tưởng tượng ra mọi việc có thể tồi tệ hơn. Nhớ lại cách Marvin cho rằng việc té cầu thang trật mắt cá chân là may mắn, còn hơn bị gãy cổ. và người may mắn cũng hay so sánh mình với những người kém may mắn hơn. Như Mina làm dịu tác động của vận xấu trong đời mình bằng cách so sánh bản thân với những người bị dọa dẫm khủng khiếp trong suốt thế chiến thứ 2. hãy suy nghĩ như Marvin và Mina và xem xét mặt tươi sáng của bất kỳ điều gì xảy đến với mình.

Bài luyện đề nghị

Tìm báu vật trong đồng rác.

Tôi yêu cầu người may mắn cho biết họ đang dùng những dạng kỹ thuật nào để nhìn thấy mặt tích cực của những vận rủi đến với họ. đây là ba ý kiến được đề cập thường xuyên nhất.

Suy nghĩ về những trường hợp mà tình huống có thể tồi tệ hơn. Bạn trải qua một tai nạn xe hơi, nhưng ít ra là bạn vẫn còn sống. bạn trễ một cuộc hẹn công việc quan trọng, nhưng thế vẫn còn hơn là bạn quên khuấy nó luôn.

Tự hỏi xem biến cố xui xẻo ấy có thực sự là vấn đề ghê gớm hay không. Bạn có thể không được thăng chức, nhưng điều đó có ảnh hưởng đến những mặt quan trọng khác trong đời bạn, như sức khỏe, và những mối quan hệ với người khác của bạn không? Bạn bị mất bóp và mất luôn thẻ tín dụng, nhưng điều đó có thật sự là vấn đề rắc rối trong toàn bộ kế hoạch của cuộc đời bạn không?

So sánh mình với những người kém may mắn hơn. Có thể bạn bị đau lưng, nhưng còn nhiều người trên thế giới mắc phải những căn bệnh hiểm nghèo hơn nhiều. so sánh với họ, chuyện xui xẻo của bạn không đáng là gì cả.

Bất cứ khi nào bạn bị vận rủi tấn công, hãy dùng những kỹ thuật này để tự làm cho mình cảm thấy tốt hơn về tình huống của mình.

Nhớ rằng vận đen trong đời có thể hóa thành điều tốt lành.

Người may mắn cũng nhìn xa trông rộng – nếu như điều xấu xảy ra cho họ, thì họ mong chờ sự việc

cuối cùng sẽ kết thúc tốt đẹp. nhớ lại Joseph mô tả việc bị ngồi tù là điều may mắn nhất từng xảy ra cho mình. Và hãy suy nghĩ như anh ấy.

Bài luyện đề nghị

Phượng hoàng cất cánh từ đồng tro tàn.

Nhiều người đối mặt với những biến cố khủng khiếp trong đời nói rằng, rốt cuộc sự kiện ấy lại giúp họ thẩm định lại cuộc sống của mình, để rồi nhận ra những điều gì thật sự quan trọng và có ý nghĩa với mình, như gia đình và bạn bè.

Khi điều xấu xảy ra, bạn hãy bỏ ra chút thời gian để suy nghĩ về điều may mắn có thể chảy ngầm dưới vận xấu của bạn. hãy sáng tạo và khám phá những cách thức sao cho vận rủi của bạn sẽ làm một tảng đá kê đệm bước chân cần thiết cho vận may thần kỳ xảy ra. Hãy tưởng tượng, bạn mới vừa được phỏng vấn xong, và vụ việc là một tai họa hoàn toàn. ồ, có hề chi, bạn vẫn còn ở trong thị trường lao động mà. Điều đó sẽ động viên bạn nộp đơn xin những công việc khác, rất có thể bạn sẽ tìm được một vị trí thậm chí còn ngon lành hơn vị trí mà bạn vừa mới bị trượt. không chừng bạn đi dự tiệc và được đề nghị một cơ hội đòi hỏi thật hấp dẫn, và giờ đây bạn đang nắm giữ một vị trí đầy hứa hẹn.

Bây giờ hãy tự hỏi mình hai câu sau:

Có bằng chứng nào nhận định rằng những sự kiện tích cực như thế sẽ không thật sự xảy ra?

Và có bằng chứng nào cho rằng điều gì đó thậm chí còn tích cực hơn sẽ không bay vút lên từ vận đen của bạn?

Câu trả lời cho hai câu hỏi trên là “không”. Bạn không biết tương lai đang dành cho mình những gì. Nhưng bạn có thể chắc chắn rằng mọi việc rồi sẽ tốt đẹp hơn lên nếu như bạn đừng để vận rủi làm mình gục ngã.

Đừng day dứt gặm nhấm vận đen của bạn

Những may mắn không để tâm trí vào những vận xấu đã xảy ra trong quá khứ, mà thay vào đó, họ chú tâm vào vận may và những điều tuyệt nhất sẽ xảy ra trong tương lai. Nếu bạn phải ném trái vận rủi, hãy cố đừng bám víu, miên man suy nghĩ mãi về nó. Được vậy thì bạn hãy xem điều gì xảy ra.

Bài luyện đề nghị.

Tự dứt bỏ chuyện xui.

Khi gặp buồn hay xúi quẩy, nhiều người may mắn nói rằng sẽ thật ích lợi khi bỏ ra chừng 30 phút để trút bỏ những cảm xúc tiêu cực. người thì rũ bỏ bằng cách khóc cho hả dạ, người lại ra sức đâm vào bao cát hoặc gối, người khác nữa lại chạy ra đồng trống và hét toáng lên. Nhưng tất cả những người may mắn đều đồng ý rằng điều hết sức quan trọng là đừng ray rứt mãi vận rủi của mình. Sau đây là một số mẹo nhỏ giúp bạn rút tâm trí ra khỏi vận xui.

Đi đến phòng tập thể hình: tập thể dục là một cách tuyệt vời nhất vừa lôi bạn ra khỏi vấn đề rắc rối vừa nâng đỡ cho tâm trạng của bạn hưng phấn lên.

Xem phim hài: hãy chọn một bộ phim cốt làm cho bạn cười, và cố hết sức cuốn mình vào câu chuyện.

Bỏ ra khoảng 20 phút để nhớ về một việc tích cực nào đó đã xảy ra với bạn trong quá khứ - một chuyện khiến bạn cảm thấy vui. Có thể xem lại những tấm hình chụp hồi còn đi học. hoặc hồi tưởng lại những sự kiện và nghĩ xem cảm giác của bạn lúc đó ra sao.

Nghe nhạc: chọn bản nhạc nào đó làm cho bạn cảm thấy vui vẻ, và cố hết sức thả hồn vào giai điệu của bản nhạc.

Gặp gỡ bạn bè và tán gẫu về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của họ.

Áp dụng những biện pháp mang tính xây dựng để ngăn ngừa vận xấu trong tương lai.

Người may mắn tiếp cận những tiêu cực trong đời mình theo cách mang tính xây dựng. thay vì dựa vào mê tín dị đoan thì họ kiên tâm, học hỏi từ những sai lầm đã qua, họ chú tâm sáng tạo ra những biện

pháp khắc phục vận rủi, đừng như Shelly xúi quẩy, người phụ nữ bị tai nạn xe hơi nhiều lần, nhưng chẳng làm gì để cải thiện kỹ năng lái xe của mình, mà cứ đổ lỗi cho chiếc xe “có huông”. Hãy như những người may mắn học hỏi từ những lỗi lầm họ đã phạm phải trong những cuộc phỏng vấn xin việc và những cuộc hẹn hò đã qua. Khi gặp xui rủi, hãy hành xử như cách người may mắn hành xử - kiểm soát tình huống và giải quyết vấn đề theo hướng xây dựng.

Bài luyện đề nghị.

Năm bước tiến đến giải pháp.

Để giải quyết vấn đề một cách xây dựng, cần thực hiện năm bước căn bản. hãy áp dụng chúng mỗi khi bạn phải đương đầu với vận xấu, rồi xem chuyện gì sẽ xảy ra.

Trước tiên, đừng thừa nhận mình không làm gì được cho tình huống. hãy xác định là mình phải nắm quyền kiểm soát vận rủi chứ không phải là nạn nhân của nó.

Thứ hai, hãy làm gì đó ngay bây giờ. Không để tuần sau hay ngày mai, mà phải làm ngay tức khắc.

Thứ ba, lập danh sách tất cả những giải pháp đa dạng của bạn. hãy sáng tạo, suy nghĩ khỏi những khuôn mẫu. cố xem xét tình huống từ nhiều quan điểm khác nhau. Hãy động não. Nghĩ ra càng nhiều giải pháp tiềm tàng càng tốt, cho dù chúng có ngốc nghếch hay lố bịch đến đâu. Hỏi thăm bạn bè xem họ sẽ làm gì trong cùng hoàn cảnh như vậy. cứ tiếp tục tìm thêm càng nhiều giải pháp khả thi càng tốt.

Thứ tư, quyết định xem bạn sẽ hướng về phía trước như thế nào. Cân nhắc từng giải pháp một. giải pháp này sẽ mất bao nhiêu lâu thời gian? Bạn có kiến thức và những kỹ năng để thực hiện giải pháp đó không? Có thể sẽ đưa đến những kết quả gì nếu bạn quyết định chọn một giải pháp cụ thể nào đó?

Cuối cùng, và quan trọng hơn hết thảy, hãy bắt tay vào giải quyết vấn đề. Hiển nhiên, đôi khi giải pháp đó cần bạn phải chờ đợi hơn là lao đầu vào làm gì đó một cách liều lĩnh hoặc điên rồ. đúng vậy, hãy đưa sự thiếu hoạt động vào một phần kế hoạch của bạn, chứ đó không đơn thuần là một sự trì hoãn. Cũng vậy, hãy sẵn sàng chuẩn bị để thích nghi với giải pháp của bạn khi tương lai hé mở. sự kiềm chế và linh hoạt như thế là những khía cạnh chính của may mắn. nhưng điểm quan trọng là bạn phải bắt đầu tập trung vào việc tìm ra giải pháp hơn là vương vấn, bận lòng mãi với vấn đề rắc rối.

BỐN NGUYÊN TẮC CHÍNH VÀ MƯỜI HAI NGUYÊN TẮC PHỤ NGUYÊN TẮC 1:

Tăng tôi đa nhưng cơ hội tình cờ trong cuộc đời bạn.

Nguyên tắc: Người may mắn tạo ra, chú ý và bắt nhịp với những cơ hội tình cờ trong cuộc đời mình.

Những nguyên tắc phụ

Người may mắn xây dựng và duy trì một “mạng lưới may mắn” vững chắc.

Người may mắn có thái độ điềm tĩnh với cuộc sống.

Người may mắn sẵn sàng đón nhận những kinh nghiệm mới trong cuộc sống.

Nguyên tắc 2; lắng nghe trực giác và linh cảm của bạn.

Nguyên tắc; người may mắn ra quyết định thành công nhờ vận dụng trực giác và linh cảm của họ.

Nguyên tắc phụ:

Người may mắn lắng nghe “tiếng nói bên trong” mình

Những may mắn hành động nhằm gia tăng trực giác của mình. Nguyên tắc 3 niềm mong chờ vận hội tốt.

Nguyên tắc; kỳ vọng về tương lai của người may mắn giúp họ thực hiện những ước mơ hoài bão của mình.

Nguyên tắc phụ:

Người may mắn mong chờ vận may của mình vẫn tiếp tục trong tương lai.

Người may mắn cố thực hiện mục tiêu, cho dù cơ hội thành công rất mong manh, và bền gan đối mặt với thất bại.

Người may mắn mong chờ mối quan hệ của mình với người khác luôn may mắn và thành công.

Nguyên tắc 4: chuyển vận rủi thành vận may.

Nguyên tắc; người may mắn có thể chuyển đổi vận đen của họ thành vận đỏ.

Nguyên tắc phụ

Người may mắn nhìn thấy mặt tích cực trong vận rủi của họ.

Người may mắn nhận ra rằng bất kỳ chuyện xui xẻo nào trong đời họ, về lâu dài, sẽ hóa ra là tốt.

Người may mắn không ray rứt mãi về chuyện xui xẻo của họ.

Người may mắn có những biện pháp mang tính xây dựng để ngăn chặn chuyện xui xẻo trong tương

lai.

PHẦN 3 XÂY ĐÁP CUỘC ĐỜI MAY MẮN HƠN

CHƯƠNG 7 TRƯỜNG HỌC MAY MẮN

Công trình nghiên cứu của tôi gồm rất nhiều thí nghiệm, hàng trăm cuộc phỏng vấn và hàng ngàn câu hỏi trắc nghiệm. qua đó tôi đã lần tìm ra những bí mật thực sự của may mắn. may mắn không phải là phép nhiệm màu hay là món quà của thượng đế ban tặng. thật ra, đó là một nỗ lực – một phương cách suy nghĩ và ứng xử. con người chúng ta sinh ra không may mắn hoặc xui xẻo, nhưng chúng ta có thể tạo dựng cho mình nhiều vận hội hay tai ương là do những suy nghĩ cảm xúc và hành động của mình. Phát hiện ở đây là: Một cuộc đời may mắn có thể được giải thích qua bốn nguyên tắc tâm lý đơn giản.

Nguyên tắc thứ nhất giải thích rằng tính cách của người may mắn giúp họ tạo ra, lưu ý và bắt nhịp được với những cơ may tình cờ trong cuộc đời. nguyên tắc thứ hai cho thấy những quyết định thành công của người may mắn chủ yếu nhờ họ lắng nghe trực giác và tin tưởng và linh cảm may mắn của mình. Nguyên tắc thứ ba chứng tỏ sự hướng về tương lai của người may mắn có sức mạnh như những lời tiên tri đạt ước nguyện – có quyền năng biết ước mơ thành hiện thực. nguyên tắc cuối cùng, nguyên tắc thứ tư là thái độ và cách hành xử kiên định của người may mắn có thể biến đổi chuyện xấu thành chuyện tốt lành.

Càng ngẫm nghĩ về kết quả nghiên cứu của mình tôi càng chắc là vẫn còn thiếu một điều khó hiểu nào đó. Tâm lý học không chỉ là hiểu xem con người suy nghĩ cảm xúc, và hành xử ra sao; mà còn để hiểu về sự thay đổi và biến động. hơn nữa, tâm lý học còn nhằm giúp con người sống hạnh phúc hơn và hài lòng hơn. Thế thì, bốn nguyên tắc tôi khám phá ra có thể được dùng hầu gia tăng may mắn và người ta sẽ gặp trong đời hay không? Vậy là chúng ta không chỉ có thể giải thích may mắn mà còn tạo ra được may mắn?

Nhiều thế kỷ qua, con người luôn tìm tòi những phương cách hiệu quả hầu cải tiến vận may trong cuộc sống của mình. Lịch sử nhân loại ghi nhận đầy đủ các loại bùa chú, bùa hên, bùa hộ mạng – dưới dạng đồ trang sức hay vật dụng – được tìm thấy trong hầu như tất cả các nền văn minh. Tập tục chạm vào gỗ đã tồn tại từ thời con người thần thánh hóa mọi vật, với các nghi lễ sùng bái thần linh nhằm cầu xin sự cứu giúp của các thần đầy uy quyền và tốt bụng. con số 13 được xem như là điềm chẳng lành, bởi vì có đúng mười ba người trong bữa ăn cuối cùng của Chúa. Khi một chiếc thang dựng tựa vào bức tường tất sẽ tạo thành một hình tam giác, trông tựa như dấu hiệu của Thánh Chúa Ba Ngôi. Bước đi dưới thang tức là phá vỡ thế ba ngôi một thể, và sẽ rước vận xấu vào thân.

Rất nhiều những niềm tin và cách ứng xử kiểu như thế vẫn còn tồn tại với chúng ta. Năm 1996, viện Gallup thăm dò 1000 người Mỹ xem họ có mê tín dị đoan không. 53% số người được hỏi trả lời là hơi tin dị đoan đôi chút; 25% thừa nhận mình có hoặc rất mê tín. Một khảo sát khác cho thấy 72% số người được hỏi rằng mình có ít nhất một loại bùa hên. Mức độ suy nghĩ mê tín cao như thế chỉ thể hiện phần nổi của tảng băng, bởi vì nghiên cứu cũng thấy rằng rất nhiều người ngại thừa nhận mình tin dị đoan. Ví dụ, một số cuộc khảo sát cho thấy chỉ khoảng 12% số người được hỏi nói rằng mình tránh đi dưới thang. Một nhà nghiên cứu người anh nghi ngờ mức độ chân thật của những khảo sát trên, không biết điều này có thực sự phản ánh đức tin và hành vi mê tín của người ta hay không. Để tìm lời đáp, ông đặt một chiếc thang dựa vào tường tại một đường phố trung tâm đông đúc, và ngạc nhiên khi chứng kiến hơn 72% người thả bước xuống đường đi còn hơn là liêu chui qua cái thang.

Những đức tin và hành vi mê tín luôn được lưu truyền từ đời này sang đời kia. Tổ tiên dạy con cháu về chúng, đến lượt mình, lớp con cháu lại truyền dạy cho lớp cháu chắt.. nhưng tại sao những đức tin và hành vi mê tín đó lại tồn tại mãi? Xuyên suốt lịch sử, con người nhận ra rằng điều may và điều rủi ro có thể biến đổi cả cuộc đời mình. Chỉ vài giây đen đui có thể phá sạch nhiều năm tháng nỗ lực, và một khoảng khắc may mắn có thể cứu giữ được biết bao công sức nhọc nhằn đã bỏ ra. Mê tín dị đoan thể hiện cố gắng của con người nhằm kiểm soát và đề cao những yếu tố bí hiểm và khó nắm bắt nhất này. Và bản chất trường tồn của những đức tin và hành vi mê tín phản ánh khát khao tìm ra những cách thức gia tăng may mắn của con người. tóm lại, mê tín dị đoan được tạo ra - và đang tồn tại – là bởi vì chúng hứa hẹn về “chén thánh” mong manh, khó nắm bắt nhất: làm sao để gia tăng vận may.

Vấn đề là; mê tín dị đoan chẳng mấy có tác dụng. trong chương trước tôi đã chứng minh người mê tín dị đoan thường xui xẻo. chứ không hề may mắn, như thế nào. Nhiều nhà nghiên cứu khác cũng đã kiểm tra những iếm tìn xưa cũ này và nhận thấy chúng không đủ độ tin tương. Tôi rất thích một thí nghiệm về chủ đề này – đó là thí nghiệm hơi lạ lùng do một học sinh trung học tên là Mark Levin tiến hành. Về quan niệm mèo đen chạy ngang lối mình đang đi, ở một số quốc gia điều đó được xem là điềm may, nhưng ở một số xứ sở khác, đó lại bị cho là điềm gở. Levin muốn khám phá xem may mắn của người ta có thật sự thay đổi khi có một con mèo đen vượt qua lối đi hay không. Cậu yêu cầu hai người thử vận may bằng trò tung hứng đồng tiền xấp ngửa. kể đến, một chú mèo đen được dụ đi bằng ngang qua lối họ. xong, hai người tham dự lại tung đồng tiền lần thứ hai. Levin lập lại thí nghiệm trên, lần này thay chú mèo đen bằng chú mèo trắng. sau nhiều lần tung đồng tiền và cho mèo chạy ngang qua. Levin kết luận rằng chẳng có mèo đen hay mèo trắng tác động được tí nào lên may mắn của người tham gia thí nghiệm.

Mê tín dị đoan không tác dụng vì nó dựa trên nếp suy nghĩ quá lỗi thời, lạc hậu và phi lý. Nó ra đời từ thời con người nghĩ may mắn là một thế lực thần bí, kỳ lạ khôn cùng, chỉ có thể kiểm soát được bằng những nghi lễ ma thuật và những hành vi kỳ bí. Nghiên cứu của tôi hé lộ những bí mật thật sự ẩn sau cuộc đời nhiều may mắn, và tôi cũng tự hỏi liệu có thể sử dụng nghiên cứu này để tăng thêm may mắn trong cuộc đời của con người được không. Hoặc có thể giúp người không may trở thành người may mắn? hoặc có thể giúp người may mắn càng may mắn hơn?

Đêm trước giao thừa năm 1999, tôi đứng bên bờ sông Thames, với hàng ngàn người đang tụ tập, hân hoan đón chờ thiên niên kỷ mới. trong thời khắc chuyển giao trời đất, tôi nghĩ phải chăng đây là lúc khai phá vấn đề vốn làm đau đầu con người hàng ngàn năm qua này một cách khoa học hơn. Tôi muốn tìm xem liệu có thể tạo ra những phương cách mới nhằm giúp con người sống may mắn hơn không. Tôi không lưu tâm đến những hành vi kiểu như bắt chéo ngón tay, chạm vào gỗ, né tránh cái thang. Thay vào đó, tôi khuyến khích mọi người áp dụng bốn nguyên tắc may mắn vào cuộc sống của mình. Đã đến lúc chúng ta nên bỏ các bùa may ra khỏi túi để đặt chúng vào tâm trí mình.

Tôi quyết định xúc tiến một dự án nhằm tìm hiểu xem liệu có thể tăng may mắn của con người, bằng cách khuyến khích họ suy nghĩ và hành xử như là một người đầy may mắn. tôi cũng muốn gửi họ đến “trường học may mắn” để xem họ có gia tăng may mắn trong đời bằng cách làm theo những nguyên tắc và kỹ thuật mà bạn vừa đọc hay không.

Dự án gồm hai phần chính. Phần đầu, tôi sẽ gặp các thành viên tham dự trên cơ sở trao đổi riêng từng người, và giải thích tính chất khác khác thường của dự án. Tôi cũng trao cho mỗi một quyển nhật ký may mắn, trong đó có in những câu hỏi trắc nghiệm và các bài luyện tập mà bạn đã gặp trong quyển sách này. Kế đến, tôi yêu cầu họ hoàn tất ba bài trắc nghiệm. bài đầu tiên là hồ sơ may mắn ở bài luyện số 1 – yêu cầu họ

đánh giá mức độ đồng ý hay không đồng ý với các câu tuyên bố liên quan tới từng nguyên tắc may mắn phụ. Bài trắc nghiệm thứ hai là trắc nghiệm may mắn của bài luyện số 3 – đưa ra những định

nghĩa điền hình về người may mắn và người không may, và yêu cầu họ chấm điểm linh ứng với họ trong từng định nghĩa. Bài trắc nghiệm thứ ba – trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống của bài luyện số 4. bài này yêu cầu họ đánh giá mức độ hài lòng của họ đối với năm lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống của họ - đó là : cuộc sống gia đình, cuộc sống cá nhân, tình trạng tài chính, sức khỏe và nghề nghiệp. nếu bạn đã vừa đọc vừa thực hiện theo quyển sách này, thì bạn hoàn tất ba bài trắc nghiệm rồi. cả trắc nghiệm may mắn lẫn trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống giúp tôi đánh giá khách quan và chính xác mức độ may mắn và sự hài lòng với cuộc sống của những người tham gia, trước khi họ áp dụng những nguyên tắc may mắn vào cuộc sống của họ.

Sau khi hoàn tất bài trắc nghiệm, tôi phỏng vấn những người tham gia về vai trò của may mắn trong cuộc đời họ. chúng tôi trò chuyện về nhiều chủ đề khác nhau – họ nghĩ mình là may mắn hay không may; may mắn ảnh hưởng cụ thể đến khía cạnh nào trong cuộc đời họ; họ có phóng khoáng, tin vào trực giác hay không. . tôi cũng yêu cầu họ hoàn tất các bài luyện trong sách này, như “suy nghĩ về vận xui” và thái độ đối với vận rủi.

Cuối cùng, tôi trình bày bốn nguyên tắc chính và mười hai nguyên tắc phụ, và giải thích người may mắn áp dụng chúng để tạo ra vận may trong cuộc đời họ như thế nào. Tôi nêu bật những lý thuyết nằm sau từng nguyên tắc, minh họa bằng những trích dẫn từ các cuộc gặp gỡ của tôi với những người may mắn và người không may qua các khảo sát và thí nghiệm của mình. Tóm lại, tôi giới thiệu tóm tắt các thông tin mà bạn đã gặp trong những chương trước của quyển sách.

Ở phần hai của dự án ,tôi lại gặp riêng từng người khoảng một tuần sau lần gặp đầu tiên. Tôi giải thích các kỹ thuật mà bạn đã đọc cho từng nguyên tắc, và yêu cầu họ kết hợp chúng vào trong cuộc sống của họ

trong một tháng tiếp theo. Về nhiều phương diện, đây là phần quan trọng nhất của trường học may mắn. để cung cấp một bức tranh rõ ràng về cấu trúc của phần dự án này, chúng ta hãy tiếp tục đọc chương kế tiếp, như thể chính bạn là một trong những người tham gia.

CHƯƠNG 8 HỌC ĐỂ MAY MẮN.

Chào mừng bạn đến với trường học may mắn. bạn đã đọc các nguyên tắc chính và phụ ần sau cuộc đời may mắn, và đã tìm hiểu những kỹ thuật giúp bạn suy nghĩ và hành động như người may mắn. trong ngôi trường này, tôi kết hợp những kỹ thuật ấy vào cuộc sống của bạn trong suốt khóa học kéo dài hết tháng kê tiếp, và xem chúng có giúp bạn may mắn hơn không. Nhằm tăng tối đa hiệu quả của khóa học, tôi sẽ dẫn dắt bạn đi qua năm giai đoạn khác nhau. Nào, chúng ta cùng lần lượt xem xét những giai đoạn ấy.

GIAI ĐOẠN MỘT: TUYÊN BỐ LÝ DO.

Giai đoạn đầu của tiến trình yêu cầu bạn ký tên vào tờ “lời tuyên bố may mắn” đặc biệt – một tuyên ngôn ngắn gọn rằng bạn sẽ kết hợp những kỹ thuật may mắn vào cuộc sống của mình trong suốt khóa học một tháng. Lời tuyên bố này nảy sinh từ một câu hỏi đơn giản và công sức thích đáng vào việc gia tăng may mắn của mình chưa? Nếu câu trả lời là chưa, thì điểm xuất phát của bạn hơi bị ít đấy. tôi không có chiếc đĩa thần để “hô biến” cho bạn trở nên may mắn hơn ngay tức khắc. chính thế! Tuy nhiên, nếu ít nhất bạn đã chuẩn bị để thử làm gì đó hầu thay đổi cách suy nghĩ và hành xử của mình, thì tôi muốn bạn chép lời tuyên bố sau đây vào một trang mới trong “nhật ký may mắn của bạn:

Tôi muốn gia tăng may mắn trong đời mình, và tôi đã chuẩn bị để thực hiện những thay đổi cần thiết trong cách suy nghĩ và hành xử của tôi. Bây giờ bạn ký tên vào bản tuyên bố.

Cám ơn.

GIAI ĐOẠN HAI: LẬP HỒ SƠ MAY MẮN

Chắc hẳn bạn còn nhớ là bạn đã hoàn tất hồ sơ may mắn và đã tính điểm cho tất cả bốn phần trong bài trắc nghiệm đó. Hãy xem lại bốn cột điểm này, rồi chép lại và hoàn tất bảng mẫu sau đây trên một trang mới của nhật ký may mắn. ở đây, tôi đưa ra một bảng điểm mẫu để minh họa cho bảng điểm chung cuộc của bạn.

Nguyên tắc điểm của bạn thấp, trung bình, cao.

Tăng tối đa cơ may tình cờ Lắng nghe linh cảm may mắn Luôn kỳ vọng vận may

Biên vận xui thành vận hên. Bảng mẫu

Nguyên tắc điểm của bạn thấp, trung bình, cao.

Tăng tối đa những cơ may tình cờ Lắng nghe linh cảm may mắn\ Luôn kỳ vọng vận may

Biến vận xui thành hên.

Nhìn vào bảng điểm này, bạn sẽ nhanh chóng thấy điểm số cho từng nguyên tắc may mắn của mình như thế nào. nó cũng chỉ ra bạn không có khuynh hướng kết hợp nguyên tắc nào vào suy nghĩ hiện thời của mình. Khi cố gắng thay đổi vận may của mình bạn có thể dùng thông tin này để tập trung vào những kỹ thuật mà bạn cần đưa vào cuộc sống chẳng hạn nếu điểm nguyên tắc hai của bạn thấp, thì bạn cần nghĩ cách nào đó hầu lưu tâm nhiều hơn đến trực giác. Còn như bạn đạt điểm trung bình ở nguyên tắc ba, bạn cũng nên làm sao để kỳ vọng, đặt niềm tin nhiều hơn vào tương lai may mắn của bạn. nếu bạn chấm điểm cao ở nguyên tắc một và bốn, bạn chưa cần tăng cơ may tình cờ hay tận dụng khả năng biến vận xui thành vận tốt cho lắm.

GIAI ĐOẠN BA: KẾT HỢP CÁC KỸ THUẬT MAY MẮN VÀO CUỘC SỐNG CỦA BẠN.

Sau mỗi nguyên tắc, tôi vạch rõ các kỹ thuật và bài luyện giúp bạn suy nghĩ và hành xử như người may mắn. hãy xem bạn cần áp dụng nguyên tắc nào vào cuộc sống của bạn, và cần áp dụng chúng như thế nào. Chẳng hạn, nếu bạn muốn phát huy trực giác của mình, tăng cao khả năng lắng nghe tiếng nói bên trong, hãy thực hiện bài luyện “thăm ông già trong hang” và “ra quyết định, và rồi, dừng lại”

Tuy nhiên, nếu bạn muốn làm tăng mức độ kỳ vọng vận may trong tương lai, bạn có thể muốn ôn lại những bài luyện liên hệ với từng nguyên tắc phụ tương ứng (như “khẳng định may mắn của bạn” và “phân tích chi phí – lợi nhuận”) và kết hợp chúng vào cuộc sống của bạn.

TÓM TẮT CÁC BÀI LUYỆN ĐỀ NGHỊ

Nguyên tắc một: tăng cường tối đa những cơ hội tình cờ trong cuộc đời của bạn.

Xây dựng và duy trì một “mạng lưới may mắn” vững chắc. Kết giao

Trò chơi nổi lại liên lạc

Người may mắn có thái độ điềm tĩnh với cuộc sống

Thư giãn, và rồi, hãy làm đi

Người may mắn sẵn sàng đón nhận những kinh nghiệm mới trong cuộc sống.

Chơi trò xúc xắc.

Nguyên tắc hai: lắng nghe trực giác và linh cảm của bạn. Người may mắn lắng nghe tiếng nói bên trong

Thăm ông già trong hang

Ra quyết định và rồi, dừng lại.

Những may mắn hành động nhằm gia tăng trực giác của mình. Chú ý thiên định

Nguyên tắc ba: niềm mong chờ vận hội tốt.

Người may mắn mong chờ vận may của mình vẫn tiếp tục trong tương lai

Khẳng định vận may của bạn. Thiết lập mục tiêu may mắn

Người may mắn cố thực hiện mục tiêu người khác, cho dù cơ hội thành công rất mong manh, và bền gan đối mặt với thất bại.

Phân tích chi phí – lợi nhuận

Người may mắn trông chờ mối quan hệ của mình với người khác luôn may mắn và thành công.

Mường tượng vận may.

Nguyên tắc bốn ; chuyển xui xẻo thành vận may

Người may mắn thấy mặt tích cực trong vận rủi của họ. Tìm báu vật trong đồng rác.

Người may mắn nhận ra rằng bất kỳ chuyện xui xẻo nào trong đời họ, về lâu dài, sẽ hóa ra là tốt.

Phượng hoàng cất cánh từ tro tàn.

Người may mắn không ray rứt mãi về chuyện xui xẻo của mình. Tự dứt bỏ chuyện xui.

Người may mắn có biện pháp mang tính xây dựng để ngăn chặn chuyện xui xẻo trong tương lai.

Năm bước để tiến đến giải pháp.

GIAI ĐOẠN BỐN: NHẬT KÝ MAY MẮN CỦA BẠN

Cho đến giờ, chúng ta đã bàn qua ba giai đoạn thực hành trong trường học may mắn: tuyên bố quyết tâm thay đổi; ôn lại hồ sơ may mắn, và thực hiện các kỹ thuật suy nghĩ và hành xử như người may mắn. bây giờ chúng ta qua giai đoạn bốn. đây là phần sống còn của tiến trình, và đòi hỏi bạn giữ một nhật ký ghi chép về các sự kiện may mắn xảy đến cho bạn trong suốt quá trình học tháng tới.

Đánh số ba mươi trang của nhật ký may mắn của bạn từ 1 đến 30. vào mỗi cuối ngày, bạn chỉ cần bỏ chút ít thời gian ghi lại những việc may mắn đã xảy đến với bạn. không cần viết đoạn văn dài cho mỗi ngày. Thay vào đó, chỉ cần ghi vài chữ tả lại điều may mà mình tình cờ gặp được. hãy ghi lại càng nhiều các sự may mắn càng tốt. nhớ gồm cả các sự việc có vẻ không đáng kể so với các việc quan trọng.

Mỗi sáng, xem lại điều may mắn đã trải nghiệm ngày hôm trước.

GIAI ĐOẠN NĂM

NHỮNG Ý TƯỞNG THEN CHỐT.

Tôi luôn kết thúc mỗi khóa với hai ý tưởng sau:

Thứ nhất, hãy làm mỗi lúc một việc thôi – tiến từng bước một. để tạo dựng được một cuộc đời may mắn sẽ cần phải mất nhiều thời gian. Bắt đầu khởi đi bằng cách giao tiếp, gặp gỡ nhiều người hơn nữa, lắng nghe tiếng nói bên trong bạn nhiều thêm một chút, mong chờ vào tương lai nhiều hơn chút nữa.. sau một tuần lễ hay hơn, chắc bạn sẽ có thể tăng thêm một lượng may mắn nhỏ. Điều này có tác dụng như một chất xúc tác quan trọng cho những thay đổi xa hơn. Những sự việc nhỏ nhất sẽ giúp bạn cảm nhận, suy nghĩ và hành xử như một người nhiều may mắn hơn. Đến lượt nó, điều này sẽ thúc giục bạn kết hợp những nguyên tắc và kỹ thuật may mắn vào cuộc sống của mình nhiều hơn chút nữa. cứ thế mà tiến trình sẽ tiếp tục. chậm nhưng chắc, bạn sẽ trở thành con người may mắn.

Thứ hai, nếu tôi học được điều gì trong những năm vừa qua, thì đó là, vận may mà người may mắn trải qua không phải là kết quả của việc thượng đế mỉm cười với họ, cũng không phải họ được sinh ra trong ngôi sao may mắn. thay vì vậy, không nhận biết được, người may mắn phát triển những cách tư duy làm cho họ đặc biệt hạnh phúc, thành công, và hài lòng với cuộc sống của mình. Đúng vậy, những kỹ thuật này hiệu quả đến nỗi mà đôi lúc người ta cứ tưởng như người may mắn được định sẵn cho số mệnh sống một cuộc đời có phép màu phù hộ. mặc dù trong thực tế họ cũng như mọi người khác – họ cũng giống như bạn. và do bởi bạn nắm biết được những kỹ thuật mà họ sử dụng, cho nên, tôi tin rằng bạn cũng có thể giống như họ. tất cả bạn chỉ cần là một chút nỗ lực như bạn đã hứa trong lời tuyên bố về vận may của bạn

CHƯƠNG 9 NGÀY TỐT NGHIỆP

Khoảng bốn tuần sau khi yêu cầu những người tham gia vào trường học may mắn thay đổi cách suy nghĩ và hành vi của mình, tôi gặp lại từng người trong số họ và chuyện trò khá kỹ càng về những việc đã xảy ra. Trong suốt lần phỏng vấn cuối cùng này, tôi yêu cầu họ rà soát lại nhật ký may mắn của họ, và đưa ra sự đánh giá trung thực nhất xem số lượng may mắn có gia tăng giảm đi, hay là vẫn y như trước. sau cuộc phỏng vấn, tôi cũng yêu cầu họ hoàn tất bài trắc nghiệm may mắn và bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống một lần nữa.

Tôi có thể phân tích những kết quả của dự án trên nhiều phương diện khác nhau. Trước hết, trong lần phỏng vấn cuối cùng, tất cả mọi người đều kể một câu chuyện về tác động của những nguyên tắc may mắn lên cuộc sống họ. kể đến tôi, so sánh điểm đánh giá của họ đối với bài trắc nghiệm may mắn và bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống trước và sau khi vào trường học may mắn và bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống trước và sau khi vào trường học may mắn – nhằm đo lường một cách khách quan xem họ có trở thành người may mắn hơn, và cảm thấy hài lòng hơn về nhiều khía cạnh khác nhau trong đời sống hay không.

Trong chương này, tôi sẽ trình bày những kết quả từ trường học may mắn. quý vị sẽ gặp lại tên của một số người tham gia đã được đề cập đến trong những phần trước của quyển sách; một số khác quý vị sẽ chỉ gặp lần đầu tiên.

CÂU CHUYỆN CỦA PATRICIA

Patricia, 28 tuổi, là một trong những người đầu tiên tham gia trường học may mắn. tại cuộc gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi, cô giải thích rằng cô vốn là kẻ người không may kể từ khi cô biết nhớ nỗi.

Một vài năm trước, khi vừa làm nhân viên tổ lái máy bay cho một hãng hàng không danh tiếng, cô lập tức nổi lên trong các đồng nghiệp là dấu hiệu của điềm gở. trên một trong những chuyến bay đêm đầu tiên của cô, có một gia đình say khướt và chửi bới om sòm, nên chuyến bay phải dừng lại ngoài kế hoạch để tống khứ họ khỏi máy bay. Sau đó ít lâu, một chuyến bay khác của Patricia bị sét đánh. Vài tuần sau nữa, chuyến bay thứ ba bất ngờ bị trục trặc ở hệ thống thắng khi tiếp đất hạ cánh, dẫn đến việc máy bay đành phải chạy trên đường băng với những xe cứu hỏa hụ còi theo sau.

Vận xui của Patricia cũng ảnh hưởng đến những khía cạnh khác trong cuộc đời của cô. Như nhiều người không may khác, Patricia thường hay bị trì hoãn, chậm trễ mỗi khi đi lại. cô đinh ninh rằng mình có tính năng như bùa ếm, và rằng vận đen đuổi của mình có thể lây cho những người xung quanh. Patricia chẳng bao giờ dám cầu chúc ai may mắn, bởi vì trong quá khứ điều này khiến họ thi rớt phỏng vấn hay bị trượt những cuộc thi sát hạch quan trọng. trong buổi phỏng vấn lần đầu với Patricia, tôi yêu cầu cô giải thích xem cô cảm thấy như thế nào khi ném trái vận rủi: “tôi nghĩ, “ôi lạy Chúa, lại thôi nữa rồi”. tại sao không thể tốt hơn được?. gở là tai ương của cuộc đời tôi, bởi vì tôi cứ chạm vào gở quên thôi, lòng thành tâm khẩn, cầu cho chuyện này tốt đẹp xảy đến với con. Thậm chí tôi cũng chẳng may khi đi mua sắm nữa. tôi đúng là kẻ mà hề tìm thấy món gì ưa thích, là y như rằng, cửa hàng không có kích cỡ đúng với mình, hoặc thứ mình chọn đã bị rách”.

Tôi cũng hỏi Patricia xem cô có nghĩ là vận đen của mình rồi sẽ thay đổi hay không. Cô nghi ngờ, và bộc bạch suy nghĩ rằng một số người sinh ra đã bất hạnh, và họ chẳng thể thay đổi gì được cho tình cảnh của mình.

Hồ sơ may mắn và những cuộc phỏng vấn của cô đều cho thấy cô đạt điểm thấp nhất trong tất cả bốn nguyên tắc may mắn.

Khi tôi hỏi cô về việc kết bạn và giữ mối liên hệ với mọi người, cô giải thích rằng cô vừa mới

chuyển từ nơi khác đến, do đó cô không quen biết nhiều người lắm. cô cũng mô tả việc mình tách rời khỏi bạn bè và rất dở trong việc giữ liên lạc với mọi người. như nhiều người không may khác, Patricia cũng bộc bạch rằng cô thường không nghe theo trực giác của mình, để rồi sau đó phải hối tiếc. ví dụ ấn tượng nhất về tác động tiêu cực của của điều này trút lên đời cô xoay quanh mối tình đầu tiên của cô: “tôi nghĩ mình có mặt không đúng nơi đúng lúc, và gặp phải người mà đáng lẽ ra tôi không nên sống chung. Vậy mà tôi đã sống với anh ta tới bốn năm rưỡi. anh ta là kẻ độc tài ghê gớm, tới mức độ tôi không thể chọn cho riêng mình thứ gì để mặc – bởi vì anh ta chọn đồ cho tôi. Anh ta vốn đã khét tiếng ngay từ trước khi tôi bắt đầu cặp bồ với anh ta. Bạn bè tôi đã cảnh báo tôi suốt hai tuần đầu của mối quan hệ, rằng đó là sai lầm, rồi tiếp tục can ngăn tôi trong suốt hai năm nữa, sau đó thì họ bỏ mặc kệ. đúng là tôi cũng có những linh cảm, nhưng tôi không chắc mình có nghe theo nó hay không. Tôi nghĩ mình không tin vào bản thân thì làm sao lại tin vào những linh cảm của mình được”.

Patricia cũng tin là mình vẫn tiếp tục xui xẻo trong tương lai, nên không đổi đầu với vận xui làm gì. Tôi cũng yêu cầu cô trả lời những câu hỏi mà tôi đã đặt ra cho những người liên quan đến nghiên cứu của mình. Chẳng hạn, tôi hỏi cô có phản ứng như thế nào nếu cô hẹn hò ba lần liên tiếp, nhưng cả ba lần đều kết thúc thất bại. Patricia đưa ra câu trả lời điển hình của người không may: “nếu tôi thất bại, thì tôi nằm vật ra sàn mà rên rĩ với ý nghĩ. Tôi là kẻ thất bại, cứu tôi với. tôi luôn nhiên thấy mặt xấu trong bất kể những gì đã xảy đến với mình; sự việc cứ nhảy nhót trong đầu tôi. Rồi tôi trằn trọc suốt đêm, nghĩ miên man về mặt xấu của sự việc, hoặc những chuyện đã xảy ra với mình mười năm trước, và lại dần vật “phải chi mình đừng nói như thế”.

Cuối buổi phỏng vấn tôi yêu cầu Patricia hoàn thành bài trắc nghiệm may mắn, rồi yêu cầu cô đánh giá mức độ trùng khớp với mình của từng định nghĩa trên thang điểm 1 và 7. cô chấm điểm 2 đối với định nghĩa mô tả người may mắn, và điểm 6 cho định nghĩa người không may. Để biết điểm may mắn tổng quát, tôi lấy sự đánh giá định nghĩa không may mắn trừ đi sự đánh giá định nghĩa may mắn. như vậy điểm may mắn tổng quát của Patricia là – 4 và cô được xếp vào nhóm người không may.

Với bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống. Patricia được yêu cầu chỉ ra mức độ hài lòng với cuộc đời mình nói chung và với những khía cạnh khác nói riêng, như sức khỏe, tài chính, mức sống gia đình, v.v...

bằng cách định ra một con số giữa 1 và 7 cho mỗi khía cạnh. Điểm số của cô, được biểu hiện trong biểu đồ dưới đây, cho thấy rõ ràng là cô không thỏa mãn với hầu hết mọi mặt trong cuộc đời mình.

Trong phần thứ hai của cuộc gặp gỡ, tôi trình bày một số ý kiến của tôi về may mắn, rồi cùng Patricia thảo luận xem cô sẽ kết hợp những kỹ thuật may mắn vào cuộc sống của mình như thế nào. Chúng tôi nói về tầm quan trọng của việc lắng nghe tiếng nói bên trong của cô, niềm mong chờ vào tương lai, và việc tránh bị dẫn dắt bởi những chuyện xui xẻo trong cuộc đời.

Một tháng sau, Patricia quay trở lại gặp tôi. Trông cô có vẻ vui và thư thả hơn nhiều, và cô hồ hởi giải thích rằng vận may của cô đã biến đổi thật ấn tượng. vậy là đã có lần tất cả mọi việc tiến triển tốt theo đúng như ý của cô: “thật là ấn tượng. ấn tượng thật sự. tôi không nghĩ là nó sẽ hiệu nghiệm, nhưng quả nó có công hiệu thật. Nó đã thay đổi mọi thứ. Tôi cảm thấy như mình là một người khác hoàn toàn. Thật kinh ngạc! giờ thì tôi hầu như chẳng còn gặp chuyện xúi quẩy nữa. đó là một thay đổi thực sự cho tôi.

Cuộc trao đổi giữa chúng ta dần khiến tôi hiểu rằng có người suy nghĩ hoàn toàn khác về may mắn, điều mà trước kia tôi chưa từng bao giờ nghĩ tới. tôi không nghĩ là người ta lại cho rằng mình thật sự may mắn, tôi ngạc nhiên sao điều đó lại nảy ra, trong đầu óc con người. điều đó khiến tôi suy nghĩ. “ừ, chẳng có lý tại sao mình không làm được như thế”. Và rồi thời gian trôi, ngày càng có nhiều điều tốt lành xảy ra, và ngày càng ít chuyện xấu hơn. Bắt đầu có tác động rõ nét. Đầu tiên chỉ là những

chuyện nhỏ, sau nó khiến tôi lạc quan về cuộc sống, thế là may mắn dần gõ cửa.

Vào tuần đầu tiên, tôi mua chiếc áo khoác mà tôi đã ngắm nghía từ mấy tuần trước. tôi vốn từng là kẻ mua hàng không may, nên đâm sợ chuyện mua sắm. tôi nghĩ rằng cơ hội cái áo vẫn còn đó thật mong manh, nhưng vẫn quyết định phải đi thử xem sao. Tới nơi. Kia ! cái áo vẫn còn kia. Trong tiệm chỉ còn đúng một cái, mà lại đúng cỡ của tôi. Và tôi mua nó ngay. Điều này chẳng bao giờ xảy ra trước đây – thật chưa từng có. Tôi cũng từng hay trễ xe buýt, nhưng tuần ấy xe buýt vẫn còn đậu ở trạm khi tôi đến nơi. Nó chưa chạy mất, và thế là tôi lên xe. Trước kia tôi đâu được may như vậy, dù chỉ một lần trong tuần. giờ đây lúc nào tôi cũng đón được xe. Thật ngạc nhiên.

Sau tuần đầu tiên tôi nghĩ, “mình ngại là sự việc chỉ xảy ra trong thời gian ngắn ngủi thôi. Nhưng điều thực sự làm tôi kinh ngạc là nó vẫn tiếp diễn. đúng là điều đó đang xảy ra. Một thời gian sau, tôi thậm chí không còn nghĩ về nó nữa. nó tạo ra sự khác biệt đầy ý nghĩa cho cuộc đời tôi.

Hay như chuyện cha mẹ tôi mua cho tôi dàn máy vi tính thật tuyệt, nhưng lại thiếu một món linh kiện bên trong. Bình thường thì tôi sẽ kệ nó, nhưng giờ thì tôi quyết định biến vận rủi của mình thành vận may – quyết sẽ tự đi mua món linh kiện còn thiếu. một buổi chiều thứ bảy tấp nập người qua lại, tôi lái xe hơi của mình tới và lập tức tìm được chỗ đậu xe. Bất chợt tôi nhận ra mình không mang tiền theo. Tôi nhìn quanh và thấy một máy đổi tiền mặt còn hoạt động. và rồi, khi tôi đến cửa hàng thì nó đang chuẩn bị đóng cửa. nhưng tôi nói chuyện với người bán hàng nên cô ấy cho tôi vào, tôi loay hoay tìm được thứ linh kiện mình muốn mua, thì ôi chao, nó là cái cuối cùng còn lại trong cửa hàng. Những điều đại loại như thế chưa từng xảy ra với tôi trước kia – thật lạ lùng. Tôi ngạc nhiên quá đỗi, tôi lấy làm lạ đến mức phải kể cho mọi người cùng nghe.

Patricia đã kết hợp được nguyên tắc hai và nguyên tắc ba vào cuộc đời mình. Cô mô tả việc lắng nghe trực giác và việc mong chờ vào tương lai may mắn đã biến đổi cuộc đời cô: “tôi đã cố dành thời gian lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Một ngày sau hôm tôi đến tiệm bán máy vi tính, chợt có một điều gì đó lóe lên trong đầu tôi rằng mình nên lưu chép những dữ liệu mình đã làm trên máy lại. tôi vừa lưu xong thì bất ngờ máy vi tính bị treo. Nhưng phần các file quan trọng đều đã được lưu giữ an toàn.

Mong chờ tích cực về tương lai cũng có ích. Lúc mới bắt đầu cuộc thử nghiệm, tôi ép mình phải bắt đầu mỗi ngày bằng cách khẳng định rằng : “hôm nay là một ngày may mắn” – thế thôi. Nhưng sau một thời gian tôi không còn phải ép mình nghĩ thế nữa, bởi vì nó đã ăn sâu vào tiềm thức và tự động hơn. Thời gian trôi, tôi đã trở nên quen dần với nó. Cả bạn trai và gia đình tôi đều để ý thấy có thay đổi. giờ đây tôi cảm thấy lạc quan hơn về tương lai, điều thật lạ lùng, bởi vì khiến tôi lạc quan đã là thành công thực sự rồi. nó có tác động thật diệu kỳ. tôi không còn nghĩ mình là kẻ không may nữa.

Cũng như vậy, Patricia thấy mình không còn bám víu mãi vào vận xấu mình gặp phải nữa, mà kiểm soát được nó, nhì nhận mặt tích cực của nó. Điều đó làm nhẹ đi những giải pháp mang tính xây dựng hơn khi xúi quẩy đến: “tôi tìm cách xoay ngược chuyện không may xảy ra với mình. Tôi đã thôi không mê tín và thôi không chạm vào gỗ nữa. chuyện xui rủi vẫn xảy ra đấy chứ - xe của tôi bị chết máy, ti vi mất hình – nhưng tôi hầu như chả còn để ý đến chuyện vật vãnh này nữa. chúng không còn lấn cấn trong đầu làm khổ tôi. Điều này tạo ra sự khác biệt hoàn toàn, bởi vì chuyện xui giờ đây không còn kéo lê tôi đi nữa. hồi trước hễ tôi trễ xe buýt, thì lại dây dưa kéo theo hàng đống chuyện xui xẻo khác xảy ra. Khiến tôi hát diên lên. Nhưng giờ đây nếu trễ xe buýt thì tôi xem xét vấn đề ở chỗ nào, và chuyện này chẳng đáng gì so với những chuyện quan trọng trong đời mình, để rồi tôi không còn nghĩ về nó nữa. như vậy, tôi cảm thấy mình kiểm soát được nhiều hơn. Tôi nghĩ thà mình làm chủ được những gì đã xảy ra còn hơn là ngồi chờ rắc rối xảy đến.

Trướckhi tham gia vào dự án này, nếu xe của tôi chết máy thì điều đầu tiên trong đầu tôi hẳn là, ‘sao nó luôn xảy ra với mình chứ không với ai khác’ còn bây giờ là: “được rồi, giờ mình sẽ giải quyết

nó bằng cách nào tốt nhất đây?”. Thế là sự việc diễn ra theo chiều hướng tích cực hơn và xây dựng hơn. Tôi nghĩ, rồi mình sẽ hành động gì đây? Mình cần chọn giải pháp chứ không ngồi than van. Thế chẳng đưa mình đi đến đâu, mà chỉ tổ làm mình phiền toái thôi, phỏng có ích gì.

Vài tuần trước tôi cần một chiếc váy để đi dự dạ hội. khi đi mua sắm, tôi chọn được một cái hết sức ưng ý, nhưng tôi không mua ngay mà nghĩ, “tuần sau mình sẽ quay lại xem nó còn đó không. Nếu còn thì nó đã vượt qua được cuộc kiểm tra may mắn, và mình sẽ mua nó. Đến khi tôi quay lại thì không thấy nó đâu nữa. như lúc trước chắc tôi sẽ lao ra khỏi cửa hàng với tâm trạng chán nản, đầu khổ khôn nguôi, và có lẽ sẽ không đi khiêu vũ nữa. thay vì vậy, tôi xem xét mặt tươi sáng của vấn đề và nghĩ, chà, không chừng sẽ có chiếc khác xịn hơn. Thế là tôi tiếp tục chọn lựa, và phát hiện ra một chiếc váy khác đẹp hơn và rẻ hơn. Vì thế tôi sung sướng đi dự dạ vũ.

Kết thúc khóa học ở trường may mắn, tôi yêu cầu Patricia nhớ lại mức độ may mắn của cô trước cuộc nghiên cứu, và đánh giá mức độ thay đổi. Patricia nói rằng vận may của mình tăng lên 75%. Cuối cùng, tôi yêu cầu cô hoàn tất bài trắc nghiệm may mắn, và bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống một lần cuối. trước khi tham gia dự án, điểm may mắn của cô là -4. sau dự án, nó đã nâng lên tới +3. Patricia đã chuyển từ một người không may thành một người may mắn.

Có lẽ quan trọng hơn tất cả, điểm số của cô ở bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống chứng tỏ bây giờ cô đã hài lòng với tất cả mọi mặt trong cuộc sống của mình.

CÂU CHUYỆN CỦA CAROLYN

Trong tuần lễ đầu tiên tại trường học may mắn. Carolyn mô tả vận xui không ngớt trong đời mình: “có lần, cả lô xích xông chuyện xúi quẩy xảy ra với tôi chỉ trong ba ngày. Tôi đang chơi với đứa con gái 13 tuổi của mình thì ngã xuống một cái hố sâu ba tấc. tôi đã biết trước là nó ở đó rồi. đầu tôi đập vào tường. không chút nghĩ ngợi, tôi lái xe 200 cây số về nhà. Tối hôm đó lại ngã, lại đập đầu và bị thương. Tôi đi đến bác sĩ để khám lấy thuốc. để uống thuốc tôi phải ăn ba lần một ngày. Ngày hôm sau tôi bị mề rãng vì một bịch khoai tây chiên, nhưng tôi không thể đi trám răng vì tôi đang điều trị theo toa thuốc. và rồi tôi lùi xe tông trúng một gốc cây, làm hỏng xe. Ngày hôm sau tôi không thể nhúc nhích cục cựa được – hóa ra tôi bị nứt xương chậu, nhưng chỗ thuốc chữa đang uống khiến tôi bớt đau, nên tôi không để ý đến nó. Thế là tôi phải mất thêm ba tuần nằm bẹp trên giường. cuộc đời tôi toàn tiến triển như thế đó.

Tôi không may mắn trong vấn đề tài chính. Dì tôi bị ung thư vú và tôi là người chăm sóc dì suốt bốn năm. Chúng tôi rất thân thiết và tôi hỏi xem dì có đồng ý cho tôi mua lại căn nhà của dì không. Cả hai chúng tôi nghĩ rằng đó là ý tốt. tôi liền vay ngân hàng một khoảng tiền lớn và thế chấp tài sản để mua nhà. Ngày mà các thủ tục giấy tờ xong xuôi, dì tôi trông không khỏe lắm, nên tôi đưa dì đến bác sĩ. Bà được chẩn đoán là có nguy cơ đột quỵ và không đủ sức để đi đến luật sư để ký giấy tờ. hai tuần sau tôi đăng ký mô cuộc hẹn khác với luật sư. Nhưng ngay sáng hôm đó bà bị một cơn đột quỵ và chẳng bao giờ qua khỏi. thế là giờ đây tôi mất đi người dì, còn căn nhà thì nằm trong tình hình tài chính rối ren, chẳng thể lần ra nổi.

Vào cuối buổi phỏng vấn đầu tiên, tôi yêu cầu Carolyn hoàn tất bài trắc nghiệm may mắn và bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống. cô chấm điểm may mắn cho mình là -3, và rõ ràng không hài lòng với hầu hết các mặt trong cuộc sống của mình.

Carolyn và tôi thảo luận những cách kết hợp tất cả bốn nguyên tắc may mắn vào cuộc đời cô. Một tháng sau, khi Carolyn quay lại, cô đã là một người khác hẳn: “tôi hoàn toàn bất ngờ, lúc bắt đầu cuộc thử nghiệm, tôi không chắc điều gì sẽ xảy ra. Và rồi, chỉ một vài tuần sau, mọi thứ đã thay đổi. tôi may mắn hơn, không còn phập phồng lo nghĩ mình sẽ không may. Thậm chí điều đó còn khiến anh bạn thân nhất của tôi bỏ luôn tư tưởng rằng tôi là kẻ thất bại. tôi thật sự hài lòng vì những thay đổi. khi nhìn lại, tôi cảm thấy tất cả điều đó thật kỳ lạ”.

Carolyn cũng nhận thấy thật hữu ích khi sử dụng nhiều kỹ thuật khác để nhìn vào mặt tích cực của vận rủi, và áp dụng giải pháp mang tính xây dựng hơn đối với chuyện xui mình gặp phải: “nhiều khía cạnh trong cuộc sống của tôi đã được cải thiện. tôi lấy được bằng lái xe sau ba năm nỗ lực, được tiền thưởng trong những cuộc thi, và tôi hạnh phúc hơn. Một thay đổi quan trọng là tôi đã biết nghĩ cách giải quyết những vấn đề trong cuộc sống của mình, hơn là đổ thừa vận xui. Căn nhà của tôi quá xập xệ, cho nên tôi gọi cho phòng nhà đất địa phương. Cô nhân viên trực ở đó không gọi lại cho tôi, khiến tôi phải gọi đi gọi lại, nhưng cô ta vẫn không tiếp chuyện với tôi với lý do quá bận. thay vì buông trôi, tôi kiên quyết tới cùng. Tôi suy nghĩ về một cơ hội lớn có thể đổi đời mình, và cơ hội đó chỉ liên quan đến vài cú điện thoại. thế là, tôi tiếp tục gọi và yêu cầu được tiếp chuyện với người hữu trách. Họ chuyên máy cho trợ lý nhân sự giám đốc. tôi giải thích với bà ngọn nguồn những phàn nàn của mình. Bà gọi ngay cho cô nhân viên phụ trách khu vực nhà tôi, và phê bình thái độ của cô ta. Vài hôm sau, hai nhân viên đến, và đồng ý thực hiện tất cả các công việc chỉnh sửa vườn tược và sửa chữa những nơi cần thiết. một tuần sau đó thì mọi công việc hoàn tất. tôi đã chờ đợi việc này ba năm rồi. đó là lý do tôi suy nghĩ rằng mình thật sự may mắn, thay vì chịu chết rằng mình không thể thay đổi được gì”.

Cuối buổi phỏng vấn, Carolyn nói vận may của cô đã cải thiện được 85%. Điểm đánh giá cuối cùng trong bài trắc nghiệm may mắn cho thấy điểm may mắn của cô gia tăng từ -3 đến một con số thật ngạc nhiên: +6. điểm đánh giá chung cuộc cho bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống cũng chứng tỏ có sự cải thiện đáng kể trong mọi mặt của cuộc sống.

NHỮNG TRƯỜNG HỢP TỐT NGHIỆP KHÁC

Patricia và Carolyn là những trường hợp tiêu biểu cho những người không may ghi danh học trường học may mắn. trong chương 4 tôi mô tả cuộc đời không may của Marilyn. Cô vẫn níu giữ hai mối quan hệ bất hạnh dù tiếng nói bên trong cảnh báo cô hãy ra đi. Cô từ chối chấp nhận tham gia trường học may mắn. sau vài tuần, Marilyn phấn khởi báo tin là vận may của cô đã tăng 40%. Phần lớn sự tiến bộ này xoay quanh khả năng gia tăng những cuộc gặp gỡ tình cờ trong đời và phát triển niềm mong đợi vào tương lai.

Tôi quyết định nắm quyền kiểm soát cuộc đời mình, và làm cho nó phong phú hơn lên. Tôi bắt tay vào một công việc mới, làm tư vấn quảng cáo cho một tờ tạp chí. Tôi yêu thích công việc này. Tôi cũng bắt đầu tổ chức tiệc Tupperware – buổi họp đầu tiên vào tuần tới. tôi cũng nộp đơn tham gia chương trình “truyền hình thực tế”. họ yêu cầu tôi thực hiện một video ngắn và gửi cho họ. tôi tưởng tượng mình may mắn và nghĩ cách giới thiệu mình. Cuối cùng, tôi trèo vào một cái hộp khổng lồ, nhờ người ta bao lại, cột một chiếc nơ lớn, và rồi quay cảnh tôi nhảy vọt ra, hét lên, “ngạc nhiên chưa! quý vị đang chứng kiến người đoạt giải, quý vị đang theo dõi thành viên về nhất trong đội” cảnh đó kéo dài vài phút, cho tôi giới thiệu bản thân với họ và lý do tại sao tôi muốn có mặt trong chương trình. Nếu được phỏng vấn thì tôi rất vui sướng. tôi tin là mình sẽ thể hiện mình tốt. năm ngoái tôi cũng nộp đơn, nhưng lúc đó tôi cảm thấy xui xẻo, còn đoạn băng video và đơn xin việc thật tệ hại. tôi xuất hiện chẳng có gì ấn tượng. chuyện bạn trai của tôi đang suôn sẻ. lần đầu tiên, tôi ngồi bình tâm và suy nghĩ thật cẩn thận về những gì trực giác mách bảo mình. Tôi nhận ra mình hoàn toàn tin tưởng anh ấy. thật hoàn hảo! tuyệt đối hoàn hảo. chúng tôi sắp sửa đi Paris. Anh ấy tổ chức một buổi tiệc sinh nhật bất ngờ cho tôi. Thật không thể tưởng tượng nổi. tôi thật sự hạnh phúc với mối tình này – mười trên mười”.

Tôi nóng lòng muốn khám phá xem có thể làm người may mắn thậm chí may mắn hơn không, nên tôi rất vui mừng có người may mắn tham gia vào dự án này.

Trong chương 3 và chương 6, tôi mô tả cuộc đời may mắn của Joseph, chàng sinh viên 35 tuổi. lúc nhỏ, Joseph luôn trong tình trạng khắc tinh với cảnh sát. Rồi cơ duyên đến với anh khi gặp một giáo viên trên chuyến xe lửa đổi đời. ấn tượng trước sự ứng xử của Joseph, vị giáo viên dự báo anh sẽ là một chuyên gia tâm lý xuất sắc, mở đường dẫn anh đến với trường đại học. Joseph cũng có khả năng

hóa vận xui thành vận hên. Anh mô tả việc bị bỏ tù là một trong những điều may mắn nhất xảy ra cho mình. Khi đồng ý tham gia trường học may mắn, Joseph đang làm luận văn tốt nghiệp, anh hy vọng sau này sẽ là nhà tư vấn tâm lý.

Lần gặp gỡ đầu tiên, tôi yêu cầu Joseph hoàn tất bài trắc nghiệm may mắn và bài trắc nghiệm hài lòng trong cuộc sống. có lẽ chẳng có gì ngạc nhiên khi Joseph có điểm may mắn +5, và rất hài lòng với nhiều mặt trong đời mình. Nhưng liệu anh có thể trở thành một người may mắn hơn không?

Khi tôi ôn lại những kỹ thuật mà người may mắn dùng để tạo ra vận đỏ cho mình, Joseph nhanh chóng nhận ra mình đã sử dụng một số trong những kỹ thuật này rồi, nhưng đồng ý nỗ lực áp dụng thêm nữa trong những tuần kế tiếp. đặc biệt, anh nghĩ mình có thể hưởng lợi từ việc giảm thiểu vận đen. Chúng tôi thảo luận xem anh có thể gia tăng cơ hội gặp gỡ tình cờ trong đời như thế nào.

Một tháng sau gặp lại Joseph, anh kể cho tôi biết chuyện gì xảy ra. Anh mở đầu bằng cách cho biết mình đã cố trau dồi khả năng nhìn vào mặt tích cực của vận xấu. “đôi khi việc xui quảy xảy ra, và chúng hẳn đã kéo tôi gục ngã nếu như tôi không thể nhìn thấy vận may phát sinh từ chúng như thế nào. Điều này cũng giống như trước kia, nhưng bây giờ thậm chí còn mạnh mẽ hơn.

Bữa nọ, tôi về nhà vợ tôi bảo tôi phải nói chuyện với thằng con trai, bởi vì nó bị bắt về tôi chôm thức ăn tại căn tin trường học của nó. Đây là lần đầu tiên nó có hành vi như vậy, và may là nó bị bắt, cho nên tôi vững tin quả quyết đây không phải là con đường đi xuống. vậy nên, vận xui nhỏ của nó lại hóa ra là may. May là vì, giống như tôi nhiều năm trước khi còn là một thằng bé hư hỏng, tôi không bao giờ bị bắt ngay lần đầu tiên, vì vậy tôi cứ vin vào ý nghĩ rằng mình là bất khả chiến bại và cứ trượt dài vào con đường phạm tội”.

Joseph cũng tham gia cơ hội gặp gỡ tình cờ trong đời anh: “rất nhiều vận may của tôi trong những tuần qua tựu quanh những cơ hội. thoát đầu chỉ với những việc rất nhỏ, nhưng chúng xây đắp dần. một ngày kia, tôi bước ngang qua một sinh viên khác. Tôi không biết rõ anh ta lắm, nhưng tôi nghĩ mình sẽ dừng lại nói chuyện. tôi chào anh và anh hỏi thăm tôi dạo này thế nào rồi. tôi trả lời mình đang theo học khóa thống kê, nhưng không giỏi lắm, và thầy hướng dẫn giới thiệu cho tôi một quyển sách, nhưng khi tôi tới hiệu sách thì nhận thấy nó mắc quá. May thay, anh sinh viên đó bảo rằng anh có quyển sách ấy và cho tôi luôn vì anh đã học xong chứng chỉ đó rồi.

Vài tuần trước tôi lấy xe hơi của mình trong gara thì thấy một mẫu giấy dưới đất. bình thường tôi bước qua rồi, nhưng thay vì vậy, tôi xem nó như một cơ hội. tôi đá nó lên, không chừng nó là một tấm vé số hay đại loại. thế là tôi đá lật nó lên và bên dưới có tờ 20 đô la. Khi tôi nhặt lên thì phát hiện có tới 5 tờ 20 đô la – vị chi là 100 đô la. Nó cứ nằm đó thôi.

Nhưng tin hấp dẫn nhất là tôi vừa được một công ty sanur đầu người nhắm chọn. số là tôi làm tình nguyện viên cho một tổ chức giúp đỡ những người thiếu năng hòa nhập cộng đồng. một tổ chức từ thiện khác nghe nói về tôi, và họ gửi cho tôi lá thư đề nghị cho tôi một công việc. đó là việc đi thực tế và đánh giá tình hình, gặp gỡ những người cảm thấy khó khăn trong việc học. năm đầu tiên, họ nói cho tôi làm bán thời gian, có ăn lương. Thật là hoàn hảo, bởi vì tôi vẫn có thể vừa đi học vừa đi làm bốn ngày trong tuần, mỗi ngày ba tiếng. thật đúng như những gì tôi muốn. mọi chuyện thật tuyệt diệu, còn hơn tôi mong đợi nữa. tôi sống thật khoan khoái, và luôn mong chờ điều may mắn. những người khác hẳn cũng nhận ra sự thay đổi. chúng còn tích cực hơn đối với tôi”.

Joseph nói rằng may mắn của anh tăng lên 50%. Điểm may mắn tăng từ + 5 lên + 6 và điểm hài lòng trong cuộc sống cuối cùng cho thấy bây giờ anh còn hài lòng với cuộc sống của mình hơn.

TÓM TẮT

Nhìn chung 80% số người tham gia trường học may mắn nói rằng may mắn của họ tăng lên. Trung bình, những người này ước tính may mắn của họ tăng lên tới 40%. Sau trường học may mắn, điểm may mắn của mọi người cho thấy người không may trở nên may mắn, và người may mắn sẽ may mắn hơn. Có lẽ điều quan trọng hơn hết thảy, như được thể hiện ở biểu đồ sau đây, những người tham gia đã hài lòng hơn với tất cả mọi khía cạnh trong cuộc đời họ.

Nghiên cứu về may mắn của tôi trước kia dự đoán rằng con người có thể tăng vận may của mình chỉ bằng cách suy nghĩ và hành xử như người may mắn. trường học may mắn chứng minh rằng suy đoán này là đúng.

Trong suốt khóa học một tháng, những tác động diễn ra thật tuyệt vời. người ta tạo dựng ra nhiều cơ hội hơn, ra những quyết định may mắn hơn, thực hiện những bước quan trọng để đạt được ước mơ, hoài bão của mình, và tìm ra được nhiều cách biến chuyển vận xui thành vận hên.

NHÌN VỀ TƯƠNG LAI MAY MẮN HƠN.

Vào đầu quyển sách này, tôi đã mô tả nền tảng kiến thức của một nhà ảo thuật chuyên nghiệp đã dẫn tôi say mê nghiên cứu tâm lý như thế nào. Khi là một ảo thuật gia, tôi cần hiểu khán giả của mình nhìn nhận thế giới như thế nào, để sáng tạo ra những tiết mục đánh lừa và làm trò giải trí cho họ. vì tôi đã kết thúc cuộc nghiên cứu may mắn, tôi nhận ra rằng có sự kết nối sâu xa hơn nhiều giữa nghề nghiệp của tôi trước kia và nghiên cứu hiện nay của tôi. Là ảo thuật gia, dường như tôi có thể biến điều không thể thành có thể. Đồ vật biến mất trong không khí, và chống lại luật trọng trường. người bị cưa làm đôi, rồi lại hiện ra không hề hấn gì. Tương tự như vậy, nghiên cứu may mắn của tôi minh họa tiềm năng của sự biến đổi.

Nó chứng minh con người ta có thể gia tăng may mắn trong đời mình một cách ngoạn mục như thế nào. Nó cho thấy con người có thể thay đổi và phát triển, và họ có thể bỏ lại quá khứ đằng sau để tiến tới tương lai may mắn hơn và đáng hài lòng hơn.

Những không phải như những trò ảo thuật mà tôi biểu diễn, sự biến đổi này không phải là ảo tưởng hay ảo giác được tạo ra bởi bàn tay khéo léo ma thuật. thay vào đó, nó là một sự thay đổi thật sự và lâu dài, dựa vào bốn nguyên tắc tâm lý. Nó không đòi hỏi phải bao năm khổ luyện, mà chỉ yêu cầu có sự hiểu biết vững chắc những ý kiến đã được mô tả trong quyển sách, và một niềm khát khao thật sự muốn kết hợp chúng để sống một cuộc đời may mắn hơn.

Khám phá ra những bí mật của may mắn rất lâu dài, nhưng đó là một cuộc hành trình rất đáng đầu tư công sức. suốt hàng ngàn năm, con người đã nhận ra tầm quan trọng của may mắn, nhưng lại cho đó là một sức mạnh huyền bí, cao siêu mà chỉ có thể được tác động bằng những nghi thức mê tín. Họ cố gia tăng vận may trong đời mình bằng cách mang bùa hên, chạm vào gỗ, và tránh con số 13. không có việc nào như thế có tác dụng cả, bởi vì những suy nghĩ mê tín như vậy bắt nguồn từ sự hiểu sai về may mắn. nghiên cứu khoa học cho thấy, những lý giải thật sự về sự may mắn nằm ở bốn nguyên tắc tâm lý cơ bản. quyển sách này trình bày cả phần lý thuyết nằm sau bốn nguyên tắc trên, và giới thiệu những bài luyện tập hữu dụng cho bạn áp dụng vào cuộc sống thường nhật của mình. Những kỹ thuật này tiềm ẩn tác dụng cải thiện vận may bạn gặp hàng ngày và tô điểm cho cuộc sống của bạn phong phú hơn lên.

Dĩ nhiên, bạn có quyết định sử dụng những kỹ thuật này hay không tùy thuộc vào bạn. chỉ có bạn mới quyết định được bạn có muốn thay đổi cách suy nghĩ và hành động của mình hay không. Nhưng trước khi ra quyết định đó, hãy cân nhắc những tác động mà những may mắn thêm vào ảnh hưởng đến cuộc sống riêng tư và cuộc sống nghề nghiệp của bạn. hãy nghĩ xem làm thế nào để nâng đỡ những vận

may khả dĩ giúp cho cuộc sống gia đình hạnh phúc, để nói rộng vòng tròn bạn bè, để giúp bạn tìm được bạn đời hoàn hảo và thực hiện được ước mơ hoài bão của mình. Làm sao có được một cuộc sống mạnh khỏe, hạnh phúc và mãn nguyện. Có những thay đổi cần thiết không phải quá khó khăn hoặc mất nhiều thời gian. Tất cả những gì bạn cần là một niềm khao khát thay đổi thật sự, và một tinh thần sẵn sàng nhìn nhận may mắn của mình theo một quan điểm khác hoàn toàn. Tương lai của bạn không được khắc trên đá. Bạn không có định mệnh luôn phải trải qua vận may nhất định. Bạn có thể thay đổi. bạn có thể tạo ra những bước ngoặt may mắn và không ngừng gia tăng mức độ thường xuyên có mặt đúng lúc đúng nơi.

Khi nói đến vận may thì tương lai nằm ở trong tay bạn. Và tương lai ấy bắt đầu từ ngay bây giờ.

BÍ MẬT CỦA MAY MẮN

Bí mật đầu tiên

Hãy tạo ra những may mắn cho mình.

Sự may mắn tình cờ mà đến không thể kéo dài bởi vì bạn sẽ có khuynh hướng ý lại và trông chờ vào may mắn tiếp theo mà không muốn làm gì hết.

Sự may mắn do chúng ta tự tạo mới là may mắn thật sự, và nó sẽ có thể ở với chúng ta lâu dài.

Bí mật thứ hai

Biết đeo đuổi may mắn

Ai cũng mong muốn có được may mắn, thành công. Nhưng chỉ có một số ít người sẵn lòng, quyết tâm theo đuổi nó.

Bí mật thứ ba

Dám thay đổi để tạo điều kiện tốt hơn.

Nếu bây giờ bạn không may mắn thì có thể là vì bạn đang duy trì những điều kiện, môi trường cũ sẵn có.

Để có được may mắn, bạn không nên chần chừ, phải cải tạo, phải tạo ra những điều kiện và môi trường tốt hơn.

Bí mật thứ tư

Biết chia sẻ, giúp đỡ người khác.

Tìm kiếm những điều kiện tạo nên sự may mắn không có nghĩa là chỉ nhằm vào lợi ích của riêng mình. Khi bạn cho đi nghĩa là bạn đang nhận về. vừa tìm kiếm để tạo ra những điều kiện của may mắn vừa biết chia sẻ, giúp đỡ người khác sẽ khiến cho may mắn đến với bạn nhanh hơn.

Bí mật thứ năm

Đừng trì hoãn – hãy hành động ngay. Nếu bạn trì hoãn việc tạo ra những điều kiện mới thì may mắn có thể sẽ không bao giờ đến.

Đôi khi tạo ra những điều kiện mới là một công việc thật nặng nhọc nhưng hãy thực hiện nó ngay khi có thể.

Bí mật thứ sáu

Biết kiếm tìm để ý những điều nhỏ nhưng cần thiết.

Đôi khi – trong những điều kiện tưởng như đầy đủ nhất – may mắn vẫn cứ không đến. hãy thật sự tìm kiếm những chi tiết nhỏ nhất nhất nhưng không thể thiếu được cho sự may mắn.

Bí mật thứ bảy

Hãy dám tin vào điều bạn đã tạo ra. Đối với những người chỉ tin vào vận may thì việc tạo ra những điều kiện để được may mắn xem chừng thật ngớ ngẩn.

Còn với những ai dám tin, dám tạo ra các điều kiện của sự may mắn thì họ không tin vào những điều may rủi.

Bí mật thứ tám

May mắn không thể mua bán được.

Không ai có thể bán sự may mắn của mình. Và may mắn cũng không thể mua từ bất kỳ ai.

May mắn phải do chính người đó tạo ra. Đừng tin vào những ai đang cố bán hay truyền nó cho bạn.

Bí mật thứ chín

Hãy giữ vững niềm tin.

Sau khi đã tạo ra tất cả những điều kiện cần thiết thì hãy nhẫn nại, đừng vội từ bỏ dù có bất kỳ điều gì xảy ra.

Để đạt được may mắn, bạn phải có niềm tin và lòng kiên trì.

Bí mật thứ mười

Ai cũng có thể gặp may mắn

Hiểu rằng tạo ra may mắn chính là chuẩn bị điều kiện lý tưởng cho những cơ hội khi nó đến.

Mà cơ hội thì lại chẳng liên quan gì đến may mắn hay sự tình cờ: Nó đến với tất cả chúng ta.

Bí mật thứ mười một.

Cội nguồn của sự may mắn

Vì ta chỉ có thể tạo ra may mắn bằng cách tạo ra các điều kiện, vì thế may mắn tùy thuộc vào chính bạn.

Hãy bắt đầu ngay, bạn cũng có thể tạo ra may mắn cho chính mình.

Bí mật thứ mười hai. Không bao giờ là quá trễ..

Không bao giờ là quá trễ để bạn có thể tạo ra may mắn cho chính mình.

Và bạn có thể tìm được sự may mắn từ chính sự không may mắn, những bất hạnh, thất bại của mình.