

31 Quả Táo Tinh Thần



Hầu hết những cẩm nang dinh dưỡng đều khuyên rằng: nếu mỗi ngày bạn đều ăn một quả táo thì sẽ không bao giờ phải gặp bác sĩ. Giống như thể chất, tinh thần của bạn cũng cần có loại “táo” cho riêng nó. 31 mẩu chuyện lên tinh thần dưới đây sẽ là “31 quả táo” cung cấp “vitamin tinh thần” cần thiết giúp nguồn nội lực của bạn thêm mạnh mẽ, dồi dào.

Để nhận thêm “táo tinh thần” hàng tuần từ diễn giả Quách Tuấn Khanh, vui lòng đăng ký tại website <http://quachtuankhanh.net>.

Mục lục

| | |
|--------------------------------------|----|
| TIẾNG GỌI TỪ TRÁI TIM | 3 |
| TÌM LẠI ĐỨA TRẺ TRONG BẠN | 4 |
| SỐNG TỬ TẾ | 5 |
| HÀNH ĐỘNG | 6 |
| TỪ CHỐI THEO CÁCH CỦA BẠN | 7 |
| 30 PHÚT U SẦU | 8 |
| AI LÀ CEO? | 9 |
| KHÓ KHĂN LÀ MAY MẮN | 10 |
| CUỘC SỐNG | 11 |
| THÁCH THỨC GIỚI HẠN | 12 |
| 1 TRONG 8 TỈ | 13 |
| BẢN ĐỒ | 14 |
| LỜI CAM KẾT 20 NĂM | 15 |
| ABRAHAM LINCOLN & CON ĐẠI BÀNG | 16 |
| PHẢI LÀM & MUỐN LÀM | 17 |
| 20 ĐÔ LA | 18 |
| HƠN CẢ THÀNH CÔNG | 19 |
| THẬT LÀ KỶ DIỆU! | 20 |
| DỮ LIỆU ĐẦU VÀO | 21 |
| NGHĨ ĐÚNG | 22 |
| TIN TỐT & TIN XẤU | 23 |
| SA THẢI LÃO THẤT BẠI | 24 |
| TÔI KHÔNG KHỎE! | 25 |
| NGƯỜI ĐÀN ÔNG TRONG TỦ LẠNH | 26 |
| SỨC MẠNH CỦA SỰ ĐIỀM TĨNH | 27 |
| MỤC TIÊU CỦA BẠN Ở ĐÂU? | 28 |
| MUỐN THÔI CHƯA ĐỦ! | 29 |
| TIN & TIN CẬY | 30 |
| CON BƯỚM KHÔNG BAO GIỜ BAY | 31 |
| 99 % CÒN LẠI? | 32 |
| NƠI CÓ TÌNH YÊU... | 33 |

TIẾNG GỌI TỪ TRÁI TIM

Khi còn nhỏ, có lần cha tôi nói một điều mà tôi không bao giờ quên “Con trai ạ, khi chào đời, con khóc trong khi mọi người mỉm cười hạnh phúc. Hãy sống sao cho khi con rời khỏi cõi đời, mọi người sẽ khóc, còn con mỉm cười”.

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà cuộc sống gần như không còn nhiều ý nghĩa. Chúng ta dễ dàng đáp xuống mặt trăng nhưng lại ngần ngại ghé qua chào người hàng xóm mới. Chúng ta có thể bắn tên lửa xuyên lục địa chính xác mục tiêu chỉ bằng mũi kim nhưng lại không thể giữ lời hứa dẫn con cái đi chơi. Chúng ta có email, fax, điện thoại di động và rất nhiều thiết bị truyền thông tối tân nhưng chưa bao giờ thế giới lại rời rạc, “mất kết nối” nhiều như thế! Chúng ta mất đi tính nhân bản. Chúng ta mất phương hướng. Chúng ta mất sự quyết tâm. Và rất rất nhiều điều quan trọng khác của cuộc sống.

Và vì bạn đã đọc đến đây, cho phép tôi hỏi bạn: Những ai sẽ than khóc khi bạn qua đời? Bạn sẽ nối kết với bao nhiêu người khi còn có thể bước đi trên hành tinh này? Bạn sẽ tạo ảnh hưởng gì cho những thế hệ sau? Bạn sẽ để lại những gì sau khi trút hơi thở cuối cùng? Một trong những bài học tôi nhận được trong cuộc đời mình (cho đến giờ) là: Nếu bạn không hành động thì cuộc sống sẽ làm thay bạn. Từng ngày, từng tuần, từng tháng, từng năm trôi qua, rồi chấm hết! Bạn sẽ chẳng còn gì ngoài trái tim chất chứa sự hối tiếc về những gì đã qua. Khi được hỏi sẽ làm gì nếu được sống một lần nữa, **George Bernad Shaw** trả lời: “Tôi sẽ trở thành một người mà tôi chưa từng biết đến”.

Là một diễn giả chuyên nghiệp, phần lớn thời gian làm việc của tôi dành cho những buổi nói chuyện tại rất nhiều hội thảo, chia sẻ những hiểu biết, kinh nghiệm trong công việc, cuộc sống với rất nhiều người. Hầu hết, cho dù với công việc và cuộc sống hoàn toàn khác nhau, đều đặt câu hỏi: **Làm sao tôi tìm ra được ý nghĩa cuộc đời?** Làm thế nào tôi có thể liên tục đóng góp những giá trị tích cực cho cuộc sống? Và làm sao tôi có thể đơn giản hóa mọi chuyện để tận hưởng cuộc sống trước khi quá muộn?

Câu trả lời của tôi luôn bắt đầu là: Hãy nghe theo tiếng gọi từ trái tim. Tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có những tài năng đang chờ được giải phóng. Chúng ta tồn tại với những dự định, mục tiêu khác nhau, và chính điều đó cho phép chúng ta chứng tỏ khả năng tuyệt vời của mình, đồng thời cùng nhau tiếp thêm nhiều giá trị cho cuộc sống. Nghe theo tiếng gọi từ trái tim không có nghĩa là bạn từ bỏ công việc hiện tại của mình. Nó đơn giản là hãy tiếp thêm nhiều tình yêu vào công việc hơn nữa, hãy tập trung vào những việc giúp bạn tạo ra nhiều giá trị nhất. Điều đó có nghĩa là hãy từ bỏ việc chờ đợi ai đó làm cho bạn hạnh phúc, như Mahatma Gandhi từng nói: “Hãy hành động theo mơ ước để tìm thấy thế giới của riêng mình”.

Đời thay đổi khi bạn thay đổi!

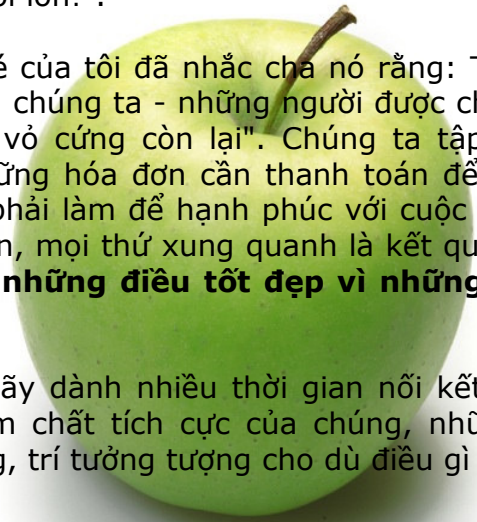
TÌM LẠI ĐỨA TRẺ TRONG BẠN

Một lần, gia đình tôi đi ăn tối ở ngoài. Sau khi gọi những món chính, chúng tôi thường thức vài cái bánh mới nướng, còn nóng hổi. Trong một khoảng khắc, tôi chợt nhận ra cậu bé của mình đang dạy cho tất cả người lớn chúng ta một bài học về nghệ thuật sống!

Thay vì ăn tất cả cái bánh như chúng ta thường làm, Nguyễn Phúc (tên con trai tôi) lại chọn một cách rất thú vị. Nó khoét một lỗ, lấy ra phần ruột bánh nghi ngút khói, thơm phức và ăn ngon lành, để lại phần vỏ cứng bên ngoài. Không cần bất kỳ lời chỉ dẫn nào, nó tự biết cách thưởng thức phần ngon nhất của cái bánh. Trong một buổi hội thảo của tôi, một người tham dự đã chia sẻ: "Tôi học được từ những đứa trẻ nhiều hơn từ người lớn!".

Ngày hôm đó, cậu bé của tôi đã nhắc cha nó rằng: Thay vì tận hưởng "phần thơm ngon của cuộc sống", chúng ta - những người được cho là đã trưởng thành - lại mất thời gian cho "phần vỏ cứng còn lại". Chúng ta tập trung vào những buổi họp, những hợp đồng, những hóa đơn cần thanh toán để rồi không còn thời gian dành cho những việc cần phải làm để hạnh phúc với cuộc sống! Từng suy nghĩ sẽ tạo ra thế giới của chính bạn, mọi thứ xung quanh là kết quả của những gì bạn quan tâm. **Hãy tập trung vào những điều tốt đẹp vì những suy nghĩ sẽ quyết định số phận của bạn!**

Mỗi ngày mới đến, hãy dành nhiều thời gian nối kết với "đứa trẻ bên trong bạn". Hãy học những phẩm chất tích cực của chúng, những điều làm chúng luôn hiếu động, đầy năng lượng, trí tưởng tượng cho dù điều gì xảy ra xung quanh!

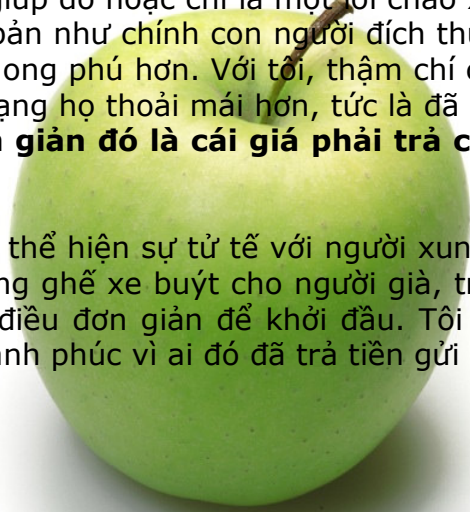


SÓNG TỬ TẾ

Trước khi qua đời, tác gia người Anh - **Aldous Huxley** hồi tưởng lại cuộc đời và rút ra một điều đơn giản: "Hãy tử tế với nhau hơn nữa" (nguyên văn - "Let us be kinder to one another"). Theo lẽ thường, chúng ta tin rằng để sống trọn vẹn, chúng ta phải làm những điều phi thường, vĩ đại (đến mức chắc chắn sẽ lên trang nhất VnExpress). Sự thật là, cuộc đời trọn vẹn bắt đầu và kết thúc bằng những khoảng khắc sống có nguyên tắc, ân cần, tử tế với mọi người.

Với bất kỳ ai, bạn đều có thể học, nghe rất nhiều điều về cuộc sống. Khoảng khắc bạn lướt qua ai đó chính là lúc bạn bỏ qua cơ hội thể hiện một cử chỉ lịch sự, ân cần, một hành động giúp đỡ hoặc chỉ là một lời chào xã giao. Tại sao không bắt đầu sống một cách nhân bản như chính con người đích thực của bạn và bắt đầu làm cho thế giới quanh bạn phong phú hơn. Với tôi, thậm chí chỉ cần làm cho một ai đó mỉm cười hoặc giúp tâm trạng họ thoải mái hơn, tức là đã có một ngày đáng sống! **Tử tế với người khác, đơn giản đó là cái giá phải trả cho việc bạn sống trên hành tinh này.**

Có vô số cách để bạn thể hiện sự tử tế với người xung quanh. Trả tiền gửi xem cho người phía sau, nhường ghế xe buýt cho người già, trẻ em, phụ nữ, là người mở lời chào hỏi,... là những điều đơn giản để khởi đầu. Tôi chắc chắn rằng rồi một ngày, bạn sẽ ngạc nhiên, hạnh phúc vì ai đó đã trả tiền gửi xe cho mình...



HÀNH ĐỘNG

Hầu hết chúng ta đều biết cần phải làm gì để sống vui vẻ, khoẻ mạnh, thành công, hạnh phúc hơn. Vấn đề là chúng ta không làm những điều đó. Nhiều người cho rằng: Kiến thức là sức mạnh! Tôi không đồng ý. Kiến thức chỉ là sức mạnh tiềm ẩn. Chỉ khi có hành động, nó mới trở thành sức mạnh thực sự!

Nghị lực của con người chắc chắn không thể hình thành từ những việc làm đơn giản, dễ dàng hoặc từ những điều ta chỉ làm vì sở thích, ham muốn. Mỗi ngày, tất cả hành động dù là nhỏ, đều ảnh hưởng đến tương lai, mục tiêu cuộc đời chúng ta. Sau một ngày làm việc mệt mỏi, thay vì ngồi trước màn hình tivi suốt 3 tiếng đồng hồ, người tích cực sẽ chọn một cuốn sách hay hoặc vui đùa với con cái. Thay vì ngủ nướng thêm một chút vào những buổi sáng se lạnh, người tích cực dậy sớm và hoàn thành bài tập buổi sáng như mọi ngày. **Bạn càng có nhiều thói quen tốt thì bạn càng thấy cuộc đời tươi đẹp và đáng sống.**

Chúng ta thường mơ rằng một ngày nào đó, con đường thành công bỗng dưng xuất hiện, trải dài trước mắt mà quên rằng: những dấu chân tạo thành lối đi. Giấc mơ là điều tuyệt vời của con người. Nhưng nếu những suy nghĩ vẫn chỉ là những suy nghĩ thì dù có sinh ra xung điện tử cũng không thể giúp bạn hoàn thành những dự án, hợp đồng, thanh toán chi phí,... Sử gia, đại văn hào người Scotland Thomas Carlyle viết rằng: "Đời người kết thúc bằng một hành động, vì thế đó là điều đáng trân trọng!".

Một hành động nhỏ luôn tốt hơn một dự định lớn!

TỪ CHỐI THEO CÁCH CỦA BẠN

Quá dễ để gật đầu với những lời đề nghị nếu cuộc đời bạn không có những mức độ ưu tiên khác nhau. Khi cuộc đời được dẫn lối, truyền cảm hứng bằng ước mơ, đam mê, một tương lai rực rỡ, bạn sẽ dễ dàng quyết định điều gì cần thiết cho mình. Một trong những nguyên tắc làm việc của cấp quản lý, lãnh đạo là: Nếu bạn không biết sắp xếp công việc của mình thì người khác sẽ làm điều đó! Giải pháp là phải làm rõ ràng những cần thiết cho cuộc đời bạn và học cách **từ chối những việc không hướng mục tiêu**.

Trang Tử từng kể một câu chuyện về một thợ rèn chuyên luyện kiếm cho hoàng gia. Cho đến khi gần một trăm tuổi, người thợ rèn vẫn làm việc với sự khéo léo và chính xác đáng kinh ngạc, thậm chí ngay cả khi phải hoàn thành công việc một cách gấp rút. Ngày nọ, một vị hoàng tử hỏi: "Những thành quả phi thường của ông là do năng khiếu bẩm sinh hay có một bí quyết nào khác?" "Đó là sự tập trung vào những việc cần thiết" – người thợ rèn trả lời – "Tôi bắt đầu rèn kiếm từ năm 20 tuổi. Kể từ đó, tôi không quan tâm đến bất kỳ điều gì. Đó là đam mê và mục đích cả cuộc đời tôi. Tôi **đặt hết tâm trí, sức lực, cảm hứng của mình** vào việc đó. Bí quyết của tôi chỉ là thế!"

Chúng ta chỉ có thể tạo ra nhiều giá trị tích cực khi tập trung vào những lĩnh vực giỏi nhất của mình. Khi làm được điều đó, chúng ta sẽ nhận ra rằng: Từ chối đơn giản và dễ dàng hơn ta tưởng! Micheal Jordan, huyền thoại bóng rổ Mỹ, không bao giờ ngồi vào bàn đàm phán các hợp đồng, thiết kế trang phục hay lên kế hoạch cho những show quảng cáo của mình. Toàn bộ thời gian, năng lượng dành cho việc mà anh ấy làm tốt nhất: Chơi Bóng Rổ. Nghệ sĩ Jazz vĩ đại Louis Armstrong không bao giờ mất thời gian vào việc bán vé hay tổ chức các buổi biểu diễn của mình. Ông chỉ tập trung vào việc Chơi Kèn Trumpet. Từ chối những việc không hướng mục tiêu giúp bạn có nhiều thời gian hơn để cống hiến cho điều thực sự cần thiết, quyết định cuộc sống, sứ mạng và di sản của bạn!

30 PHÚT U SẦU

Trong hầu hết các chương trình huấn luyện của tôi, luôn có một vài người tham dự đặt câu hỏi về việc làm sao ngừng suy nghĩ về công việc sau 8 tiếng ở cơ quan. Càng ngày, họ càng trở nên bận rộn, đến mức không thể dứt ra khỏi những dự án, kế hoạch, thời hạn,...thậm chí trong lúc kể chuyện ru con ngủ! Họ đang dần bị tước mất tiếng cười, tình yêu, cảm hứng và quan trọng nhất là ý nghĩa của cuộc sống.

Mark Twain từng nói rằng: "Tôi có rất nhiều rắc rối, một vài trong số đó thậm chí đã xảy ra!". Rất nhiều người trong chúng ta đã để quãng thời gian đẹp nhất của cuộc đời trôi qua cùng nỗi lo lắng luôn cận kề. Những lo lắng về chuyện học hành, công việc, tiền bạc, gia đình, con cái, mọi người xung quanh,...theo chúng ta đến cuối đời. Một ngày nào đó, khi bạn nhìn lại và phát hiện ra rằng hầu hết những điều tồi tệ chưa từng xảy ra. Trong tiếng Phạn, từ "hoả thiêu" gần giống từ "lo lắng". Bạn có thể chọn một trong hai cách: Đốt bỏ những lo lắng hoặc để những lo lắng thiêu rụi cuộc đời mình!

Túm cổ, không cho "con ma lo lắng" nhảy ra khi ta gặp khó khăn là điều cực khó (vâng, thêm một điều khiến bạn...lo lắng!). Hơn cả một thói quen, nó đã thành bản năng của hầu hết chúng ta. Và ở một mức độ nào đó, lo lắng tạo áp lực tích cực để làm việc. Vì thế hãy chọn cách "sống chung với lũ": **Dành một khoảng thời gian trong ngày chỉ để lo lắng!**

30 phút đến 1 tiếng, thoải mái đắm mình, ủ ê, rầu rĩ với khó khăn, trục trặc của bạn. Sau đó, đừng bắt tay vào công việc ngay. Bạn phải có thêm một khoảng thời gian đệm để xả dần năng lượng tiêu cực. Đọc vài trang sách hay, xem vài đoạn phim hài hước, trò chuyện với người thân hoặc đi dạo là một số gợi ý. Như vậy, khi vấn đề trở nên "tình hình", hãy ghi lại, bỏ qua và dành nó cho "30 phút u sầu" của bạn.

AI LÀ CEO?

Trong một cuộc nghiên cứu về tài chính cá nhân, có đến hơn 10% nói rằng họ sẽ mua vé số để “đảm bảo” tài chính khi về hưu! Có rất nhiều mức độ phụ thuộc vào may mắn, họ có thể là những người đang làm các công việc như chúng ta nhưng đều đặn hàng ngày vẫn mua vé số và chờ đợi; hoặc có nhiều người thậm chí công việc hàng ngày của họ là áp dụng mọi phương tiện, kiến thức, dấu hiệu,... để đoán kết quả của các công ty số xổ!

Có một quy luật: Trong cuộc đời, một người có mối quan hệ với ít nhất 250 người khác. Trong số đó, quan hệ càng thân thiết thì mức độ ảnh hưởng của người đó với bạn càng lớn. Một người bạn của tôi từng rất khổ sở vì những lời “góp ý” từ gia đình về nghề nghiệp. Trong vấn đề hôn nhân, những trường hợp giống như vậy còn phổ biến hơn. Tôi chắc rằng bạn cũng biết nhiều người đã rất lo lắng chỉ vì ý kiến của hai gia đình!

Ai sẽ là CEO của cuộc đời bạn nếu cứ tiếp tục phó thác số phận cho vận may, lời bình phẩm của người khác và vô số yếu tố khách quan khác? Nếu bạn muốn kết quả tốt. Hãy tiến hành, từng bước, từng bước đến mục tiêu mong muốn. Nếu ai đó có thể giúp bạn vượt qua khó khăn? Hãy liên hệ ngay và trình bày vấn đề của mình. **Bạn có thể Hành Động hoặc cũng có thể Mặc Kệ. Nhưng bạn không thể chọn cả hai!**

Bạn không thể cứ mãi là hành khách của chính cuộc đời mình! Đã đến lúc đội mũ thuyền trưởng, cầm lái bánh lái, thẳng tiến đến mục tiêu, mơ ước.

Các CEO thành công luôn nói: “**Nếu nó xảy ra, là vì tôi muốn thế!**”.

KHÓ KHĂN LÀ MAY MẮN

Hầu hết mọi người đều đồng ý rằng: "Càng gặp nhiều khó khăn, chúng ta càng có nhiều kinh nghiệm". Một bản năng của con người là ngay lập tức nhìn những khó khăn bằng suy nghĩ tiêu cực thay vì nhận ra một sự thật: **Trở ngại là người Thầy vĩ đại!**

Kinh nghiệm và kiến thức không đến với bạn nếu bạn cứ quay lưng với những điều cần phải đối mặt! Có ai học guitar mà không chơi sai vài nốt? Có ca sĩ nào mà không từng lỗi nhịp? Hãy xem những hòn đá cản đường bạn là những hòn đá may mắn, đau đớn là người dẫn đường và thất bại là đường đến thành công.

Như tất cả mọi người, tôi cũng có những trở ngại, thất bại trong suốt chặng đường đã qua. Nhưng tôi luôn tự nhắc nhở bản thân, chỉ có từ những thử thách cam go, khắc nghiệt mới tìm ra bản thân, sức mạnh đích thực. Với bạn, những ai đang đối mặt với những khó khăn lớn, tôi xin tặng những dòng của Rainer Maria Rilke (thi sĩ Đức vĩ đại) trong tác phẩm "Thư gửi người thi sĩ trẻ tuổi"

"...xin hãy kiên nhẫn với những gì chưa an định, dứt khoát trong lòng. Hãy cố gắng yêu thương những câu hỏi như là yêu thương những căn phòng đóng kín, những quyển sách viết bằng một ngôn ngữ xa lạ. Thôi đừng kiếm tìm những câu trả lời, bạn sẽ không thể nhận được câu trả lời vì bạn chưa sẵn sàng đón nhận nó ngay lúc này. Hãy sống với những câu hỏi, hãy trải nghiệm với chúng. Và dần hồi, một ngày xa xôi nào đó, đúng vào lúc bạn không ngờ tới, câu trả lời sẽ đến!" (lược dịch)

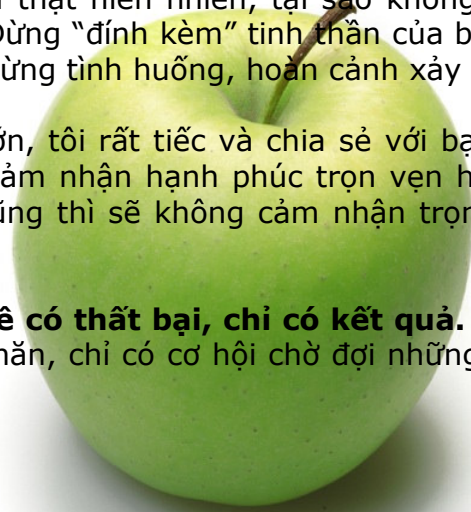
CUỘC SỐNG

Khi được hỏi về những thăng trầm trong sự nghiệp, diễn viên gạo cội Kevin Costner nói: "Đó là cuộc sống của tôi!". Đơn giản, nhưng đó là một triết lý sống đáng để học hỏi. Thay vì tốn thời gian phán xét những gì đã xảy ra là tốt hay xấu, Kevin giữ cho mình một thái độ khách quan, chấp nhận sự thật rằng: Đó là những gì cần trải qua trên con đường đã chọn.

Tất cả chúng ta đều có những con đường cho riêng mình. Một vài người (có thể trong đó có bạn) sẽ có những khó khăn hơn so với phần còn lại. Nhưng chắc chắn, sẽ **không ai đến đích nếu không phải đối mặt với những trở ngại**. Nếu bạn đồng ý rằng đó là sự thật hiển nhiên, tại sao không chấp nhận nó và tránh xa sự buồn bã, chán nản. Đừng "đính kèm" tinh thần của bạn vào kết quả của vấn đề nào đó. Hãy trải nghiệm từng tình huống, hoàn cảnh xảy ra trong cuộc đời bạn.

Nếu bạn từng đau đớn, tôi rất tiếc và chia sẻ với bạn. Nhưng bạn có biết đau đớn chỉ là thứ gia vị để cảm nhận hạnh phúc trọn vẹn hơn? Nếu bạn chưa từng ngược nhìn từ dưới thung lũng thì sẽ không cảm nhận trọn vẹn vẻ đẹp hùng vĩ khi đứng trên đỉnh núi.

Cuộc sống chẳng hề có thất bại, chỉ có kết quả. Chẳng hề có bi kịch, chỉ có bài học. Chẳng có khó khăn, chỉ có cơ hội chờ đợi những người đủ sáng suốt nhìn thấy và nắm bắt.



THÁCH THỨC GIỚI HẠN

Bắt một con bọ chét và để vào một cái hộp có nắp. Ngày thứ nhất ta nghe tiếng gõ vào nắp hộp phát ra liên tục, di bọ chét đang cố gắng nhảy ra. Ngày thứ hai, vẫn nghe tiếng gõ, tuy nhiên mật độ đã bắt đầu giảm dần. Ngày thứ ba, thỉnh thoảng mới nghe thấy tiếng gõ. Ngày thứ tư, không còn nghe gì nữa. Khi mở nắp, bọ chét vẫn đang nhảy đều đặn nhưng tầm nhảy đã không còn đến được cả chiều cao của cái hộp!!!

Rất ít người “thực sự nằm trong một cái hộp”. Nhưng rất nhiều người có xu hướng “giới hạn hóa” bản thân bằng cách giải quyết các vấn đề theo cùng một cách, chỉ vì “những lần trước cũng làm như vậy”!

Bạn đã mất bao lâu để tự hỏi chính mình liệu rằng giải pháp được chọn đã là tốt nhất? Có thể đơn giản hơn? Có cần nhiều nguồn lực như thế? Có thể rẻ hơn hay hiệu quả hơn? Có thể lâu dài hơn? Nhanh hơn? Kiểu dáng, màu sắc đó liệu đã tối ưu? Đôi khi, ý tưởng đơn giản sẽ mang lại những thành quả xuất sắc! Một cách ngẫu nhiên, với việc liên tục tiếp thu, trải nghiệm, phát triển bản thân, bạn sẽ có một nền tảng vững chắc để sáng tạo những giải pháp cho cuộc sống của chính mình và mọi người xung quanh.

Một câu chuyện nữa để giúp bạn phá vỡ cái hộp của mình: Trong rất nhiều năm, chiếc túi nhỏ dùng để đựng bút và những vật dụng nhỏ khác của đàn ông được thiết kế bên phải áo khoác. Cho đến một ngày, ai đó đã nghĩ khác: Vì hầu hết mọi người đều thuận tay phải, tại sao không đưa túi sang bên trái để khi lấy bút ra là có thể viết ngay? Dù không đến mức để lưu danh trong bảo tàng, nhưng chỉ ít số lượng áo khoác bán ra cũng tăng vọt!

Đừng giới hạn những thách thức. Hãy thách thức những giới hạn.

1 TRONG 8 TỈ

Có một câu chuyện kể về một người đàn ông bị chấn thương và phải cố định cổ. Ông ta kết bạn với một bệnh nhân cùng phòng trong bệnh viện. Người này được xếp nằm cạnh cửa sổ và mỗi ngày đều kể cho bạn mình nghe về thế giới sinh động bên ngoài. Ông ấy tả lại vẻ đẹp của những hàng cây trong khuôn viên bệnh viện, vũ điệu của những chiếc lá lá lơi trong gió và những điều mọi người đang làm ngoài sân. Tuy nhiên, một thời gian sau, người đàn ông nằm liệt giường chán nản, không còn hứng thú nghe về thế giới tuyệt diệu bên ngoài nữa. Ông ta bắt đầu không ưa bạn cùng phòng và ghét luôn sự hăng hái khi kể chuyện của người này.

Một đêm, sau cơn ho dài, nặng nề, người đàn ông cạnh cửa sổ không thở được. Thay vì bấm nút gọi y tá, người kia chọn cách nằm bất động. Sáng hôm sau, người đàn ông cạnh cửa sổ qua đời và được đưa ra khỏi phòng. Người đàn ông chấn thương cổ yêu cầu y tá đổi cho ông ta ra cạnh cửa sổ. Nhưng khi liếc nhìn ra ngoài, ông ta chỉ thấy bức tường chắn ngang tầm mắt. Những gì người bạn ông ta kể lại hoàn toàn từ trí tưởng tượng phong phú, tình yêu cuộc sống và mong muốn bạn mình vượt qua khó khăn.

Stephan Hawking, nhà vật lý học xuất chúng nói rằng: chúng ta sống trên một vệ tinh nhỏ bé của một ngôi sao trung bình thuộc một trong hàng trăm nghìn thiên hà của vũ trụ. Và nếu một trục trặc nào đó xảy ra với bạn, thì đó cũng chỉ là 1 trong số 8 tỉ trên trái đất này. Trừ phi rắc rối đó của bạn sẽ tạo ra một lỗ đen trong vũ trụ, nếu không tại sao không giữ cho mình một **tinh thần lạc quan**, nắm lấy cơ hội vượt qua thử thách để nâng tầm bản thân?

Thời gian chúng ta tồn tại trên hành tinh này vô cùng ngắn ngủi! **Hãy tận hưởng, nhắm nháp trọn vẹn mọi cảm xúc trong mỗi bước chân trên trái đất này!**

BẢN ĐỒ

Tôi và các bạn đang sống trong một thành phố hơn 7 triệu dân, rộng hơn 2.000 km². Với hệ thống giao thông chằng chịt, thậm chí một người đã sống ở đây trên dưới 20 năm như tôi đôi khi cũng phải dùng bản đồ để tìm đường đi.

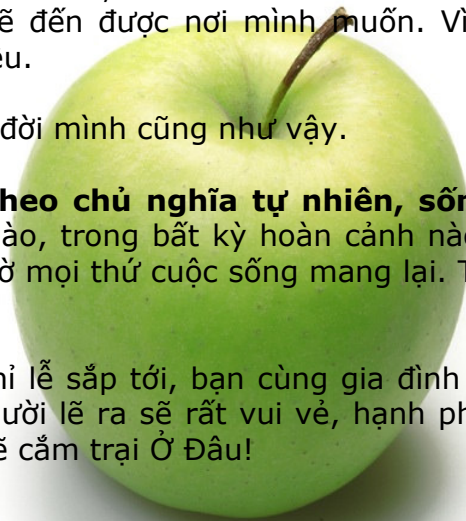
Cuộc đời chắc chắn không nhỏ hơn thành phố Sài Gòn này.

Rất nhiều đồng nghiệp, cộng sự trong công ty của tôi đến từ các địa phương khác. Và khi họ đến công ty khách hàng hoặc đối tác ở những con đường chưa từng biết đến, bản đồ là một công cụ đặc biệt hữu ích. Có thể họ không tìm ra được con đường ngắn nhất, ít kẹt xe nhất, ít lố cốt nhất như những "thổ địa" ở khu đó, nhưng tôi chắc chắn rằng họ sẽ đến được nơi mình muốn. Vì họ đã xác định được điều quan trọng nhất: Mục Tiêu.

Cái cách bạn đi hết cuộc đời mình cũng như vậy.

Tôi biết nhiều người theo chủ nghĩa tự nhiên, sống theo...ý trời. Họ không đặt ra bất kỳ mục tiêu nào, trong bất kỳ hoàn cảnh nào và trong bất kỳ giai đoạn nào. Họ thụ động đón chờ mọi thứ cuộc sống mang lại. Thật tuyệt, nhưng cũng thật nguy hiểm!

Hãy tưởng tượng, kỳ nghỉ lễ sắp tới, bạn cùng gia đình đi dã ngoại. Buổi đi chơi lẽ ra sẽ thật thú vị, mọi người lẽ ra sẽ rất vui vẻ, hạnh phúc nếu như bạn không sực nhớ ra: Mình chưa biết sẽ cắm trại Ở Đâu!



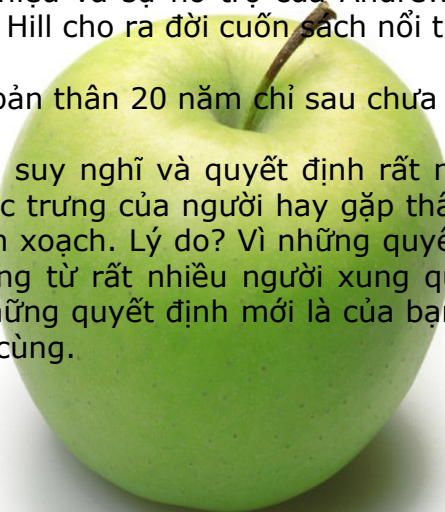
LỜI CAM KẾT 20 NĂM

Oliver Napoleon Hill chào đời năm 1883 trong một gia đình nghèo. Ông nung nấu trong mình một khao khát thành công và thoát khỏi vùng quê hẻo lánh ở Virginia (Mỹ). Ông luôn tự hoàn thiện bản thân bằng cách thử sức trong nhiều lĩnh vực: khai mỏ, luật sư tập sự, phóng viên kinh tế,... Cơ hội lớn đến khi ông tiếp xúc với "Ông vua thép" Andrew Carnegie. Andrew Carnegie hỏi Napoleon Hill rằng: Ông có thể đánh đổi 20 năm để nghiên cứu một công thức giúp mọi người thành công không? Andrew Carnegie hứa sẽ hỗ trợ bằng cách viết thư giới thiệu ông với những nhân vật nổi tiếng như: Woodrow Wilson, Henry Ford, Thomas Edison, Theodore Roosevelt, John D. Rockefeller,... Napoleon Hill quyết định chấp nhận thử thách ngay sau 60 giây suy nghĩ.

Sau này, Napoleon Hill mới biết rằng, nếu không quyết định sau 60 giây, ông sẽ không có những lời giới thiệu và sự hỗ trợ của Andrew Carnegie. Sau 20 năm tìm tòi, nghiên cứu, Napoleon Hill cho ra đời cuốn sách nổi tiếng "Think and Grow Rich".

Quyết định sẽ ràng buộc bản thân 20 năm chỉ sau chưa đầy 60s!

Người thành công thường suy nghĩ và quyết định rất nhanh và hiếm khi nào thay đổi điều đó. Ngược lại, đặc trưng của người hay gặp thất bại là suy nghĩ quá lâu và thay đổi quyết định xoành xoạch. Lý do? Vì những quyết định ấy không phải là của chính họ, mà bị ảnh hưởng từ rất nhiều người xung quanh. Chỉ khi bạn **có Niềm Tin Vào Bản Thân** thì những quyết định mới là của bạn và bạn sẽ có đủ sức mạnh để theo đuổi điều đó đến cùng.



ABRAHAM LINCOLN & CON ĐẠI BÀNG

Hãy điểm qua những sự kiện tồi tệ của vị tổng thống vĩ đại của Mỹ, Abraham Lincoln:

- Năm 1832, bị sa thải khỏi cơ quan lập pháp Mỹ
- 1833, phá sản
- 1836, mắc chứng suy nhược thần kinh trầm trọng
- 1838, thất bại khi tranh cử chức Chủ tịch Hạ nghị viện Mỹ
- 1843, bị loại khỏi trong cuộc đua vào Quốc hội
- 1848, lại một thất bại nữa ở Quốc hội
- 1854, thất bại khi ứng cử vào Thượng viện
- 1856, lại thất bại, lần này là vị trí Phó Tổng thống Mỹ
- 1858, mất ghế Thượng nghị sĩ
- Năm 1860, như chúng ta biết, ông trúng cử Tổng thống Mỹ.

Cuộc sống rõ ràng là rất khó khăn. Cho dù hiện tại bạn đang hạnh phúc và mọi thứ đều suôn sẻ. Nhưng sớm hay muộn thì những khó khăn sẽ đổ về, mỗi lúc một nhiều. Khi tất cả dường như rối tinh lên, chẳng theo một trật tự nào, bạn sẽ muốn đầu hàng. Không cần tài năng, không cần kiến thức, không cần rèn luyện, bỏ cuộc là điều ai cũng có thể làm. Và tất nhiên, nó cũng làm bạn trở nên tầm thường!

Có một quả trứng đại bàng được ấp và nở ra trong một đàn gà. Nó luôn nghĩ mình là gà. Một ngày nọ, nó nhìn thấy một con đại bàng đang rộng đôi cánh trên bầu trời. "Thật tuyệt vời!" – nó thốt lên. "Tất nhiên, đó là đại bàng, chúa tể của loài chim. Nhưng ta không thể được như vậy đâu, đừng bao giờ nghĩ về điều đó!" – một con gà khác nói. Và thế là con đại bàng sống và chết như một con gà!

Bạn sinh ra, lớn lên và được trao cho trách nhiệm của một con đại bàng. Liệu có lý do nào để từ bỏ điều đó?

PHẢI LÀM & MUỐN LÀM

Theo nghiên cứu của ĐH Michigan một người trưởng thành sử dụng thời gian trong ngày như sau: 8 tiếng ngủ, 8 tiếng làm việc, 2 tiếng ăn uống, 1 tiếng di chuyển, 1 tiếng vệ sinh cá nhân. Tổng cộng là 21, vậy là ta dư ra được 3 giờ mỗi ngày.

Tính rộng cho cả tuần, vì chúng ta chỉ làm việc đến thứ 6 hoặc sáng thứ 7 nên chung quy, chúng ta sẽ có khoảng 25 – 30 giờ dành cho những gì Muốn Làm, Thích Làm. Với tôi, có lẽ thế cũng ổn!

Ôh, gớm đã! Phép tính trên chưa tính đến việc chăm sóc con nhỏ (như tôi chẳng hạn), những lúc ta bệnh tật, và nhất là một thói quen "kinh điển": xem tivi. Tổng của ba điều trên vào khoảng 35 giờ (theo nghiên cứu, việc xem tivi lấy mất 26 giờ). Cuối cùng, ta bị "âm" từ 5 – 10 giờ.

Dù những tính toán trên chỉ là phỏng đoán, nhưng chúng ta đều thấy rằng hầu hết thời gian trong ngày chỉ để làm những điều Buộc Phải Làm. Những việc mà nếu ta bỏ qua sẽ ảnh hưởng đến miếng cơm, manh áo không chỉ của bản thân mà còn nhiều người khác.

Có lẽ nào chúng ta sinh ra chỉ để làm những điều Bắt Buộc Phải Làm và không bao giờ được đụng đến những gì Muốn Làm, Thích Làm?

Cách tốt nhất là biến những gì Bắt Buộc thành Sở Thích, Ham Muốn, Đam Mê, Mơ Ước!

20 ĐÔ LA

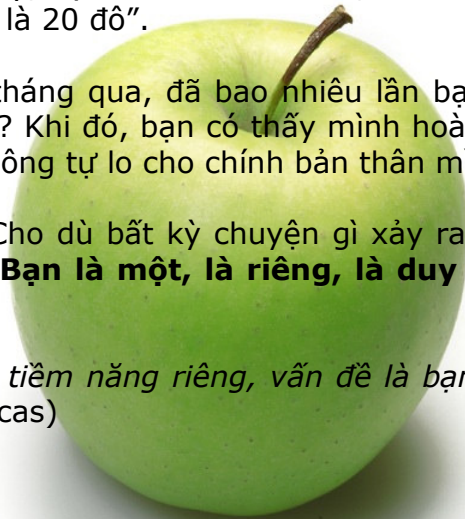
Trong một hội thảo về tài chính, diễn giả rút ra một tờ 20 đô la và hỏi khán giả: “Ai muốn có tờ 20 đô này?”. Những cánh tay bắt đầu đưa lên, và cuối cùng là toàn bộ khán phòng hàng trăm người. Vị diễn giả tiếp tục: “Tôi sẽ đưa cho một trong số các bạn, nhưng sau khi tôi làm điều này.” Ông vò tờ 20 đô cho đến khi nhăn nhúm. “Ai vẫn muốn có 20 đô?”, diễn giả hỏi. Tất cả những cánh tay vẫn giơ lên. “Vậy nếu tôi là điều này”, diễn giả vừa nói vừa ném 20 đô xuống đất và đạp lên.

Lúc này, tờ 20 đô vừa nhàu nát, vừa dơ bẩn. “Bạn vẫn muốn 20 đô la này chứ?”. Cả khán phòng vẫn giơ tay. Vị diễn giả nhìn một lượt rồi cười: “Bạn thấy đấy, cho dù tôi làm gì với tờ 20 đô này, bạn vẫn muốn có nó, vì những điều đó không làm giảm giá trị của nó. 20 đô vẫn là 20 đô”.

Trong suốt những năm tháng qua, đã bao nhiêu lần bạn thất bại, bị “vò nát”, ngã dúi dụi, lấm lem bụi bẩn? Khi đó, bạn có thấy mình hoàn toàn vô dụng, không giúp ích gì cho người khác, không tự lo cho chính bản thân mình?

Thế nhưng, sự thật là: Cho dù bất kỳ chuyện gì xảy ra, bạn không bao giờ mất đi giá trị của chính mình. **“Bạn là một, là riêng, là duy nhất!”**. Đừng bao giờ quên điều đó!

Mỗi người đều có những tiềm năng riêng, vấn đề là bạn khám phá và phát huy nó như thế nào. (George Lucas)



HƠN CẢ THÀNH CÔNG

Edward William Bok (1863 – 1930) là chủ nhân giải thưởng danh giá Pulitzer với cuốn sách thể loại tiểu sử “The Americanization of Edward Bok” (tựa bản dịch tiếng Việt là “Edward Bok trở thành người Mỹ”) năm 1921.

Phần lớn cuộc đời ông gắn bó với tạp chí dành cho phụ nữ Ladies’s Home Journal. Khi mới đảm nhận vị trí biên tập viên, tạp chí có số phát hành gần 440.000 bản. Bok đã đưa ra rất nhiều mục mới, chất lượng và thay đổi hoàn toàn mối quan hệ giữa độc giả và tạp chí bằng cách đăng tải hầu hết những lá thư của độc giả. Bên cạnh việc đưa tiểu thuyết của những nhà văn giỏi nhất thời đó, Bok còn đưa vào bài viết của các tổng thống Mỹ: Benjamin Harrison, Theodore Roosevelt. Đó là điều hoàn toàn mới đối với một tạp chí dành cho phụ nữ.

Tạp chí của Bok còn đi tiên phong trong thay đổi nhận thức của công chúng trong quảng cáo, trong việc giết chim lấy lông may áo, trong việc làm cạn hồ Niagara để khai thác điện. Ladies’s Home Journal là tạp chí đầu tiên từ chối quảng cáo dược phẩm không có cơ sở khoa học. Cho dù bị 75.000 độc giả hủy đặt báo sau một loạt bài xã luận kêu gọi giáo dục tình dục, Bok và các cộng sự vẫn tin rằng đó là điều cần thiết cho xã hội. Khi ông nghỉ hưu ở tuổi 56, tạp chí Ladies’s Home Journal đạt mốc 2 triệu bản mỗi kỳ.

Nếu nói rằng “người thành công là người mang lại cho mọi người điều họ muốn” thì Edward William Bok còn hơn là một người thành công. Suốt cuộc đời đi theo triết lý “Luôn mang lại một điều gì đó cao hơn nhu cầu” đã biến ông thành một trong những người có ảnh hưởng nhất lên xã hội Mỹ những năm đầu thế kỷ 20.

Bok nói rằng người có ảnh hưởng lớn nhất với ông là bà ông, người đã khuyên ông rằng: **“Hãy làm cho thế giới tốt đẹp hơn bởi vì có con ở trong đó”**.

THẬT LÀ KỲ DIỆU!

Điều gì không thể thiếu trong suốt 24 giờ mỗi ngày? Điều gì nếu mất đi, bạn sẽ không tồn tại? Không phải công việc, không phải gia đình. Đó là Giao tiếp!

Cách chọn từ ngữ khi nói chuyện với bạn bè, người xung quanh, tự thoại với chính mình,...có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời bạn. Tôi từng nghiên cứu rất nhiều về văn hóa doanh nghiệp và rất thú vị với câu chuyện về một nhóm làm việc luôn dùng cụm từ "Thật là kỳ diệu!" trong hầu hết các cuộc nói chuyện. Từ những câu chào hỏi buổi sáng cho đến những cuộc họp báo cáo công việc, họ luôn biết cách đưa câu nói ấy vào. Và "thật là kỳ diệu", không khí làm việc và quan hệ giữa các thành viên trong nhóm luôn rất tích cực.

Nếu bạn để ý, khi phát âm những từ ngữ mang tính tích cực luôn mang lại cảm giác sáng khoái, thích thú hơn những từ tiêu cực hoặc trung tính. Thử xét câu hỏi "Sáng nay thế nào?", bạn thích âm điệu của từ nào sau đây: "Chán phèo!" - "Bình thường" - "Tuyệt vời!". Với tiếng Anh, sự khác biệt giữa "Boring!" - "Fine" và "Great!" còn rõ ràng hơn.

Trong tâm lý, đây cũng là một kỹ thuật khác để tạo thái độ tích cực. Cho dù ngày hôm nay bạn cảm thấy bình thường, nhưng khi ai đó hỏi "Cậu khỏe không?", hãy tươi tỉnh trả lời "Trên cả tuyệt vời!" thay vì "Tớ bình thường!". Hiệu ứng từ câu trả lời sẽ tác động ngược trở lại trí não và làm bạn cảm thấy hôm nay thật thú vị.

Bạn thấy đấy, **mọi thứ đều có thể tuyệt hơn chỉ từ những điều nhỏ bé và nhất là hoàn toàn do chính chúng ta quyết định.** Thật là kỳ diệu phải không?

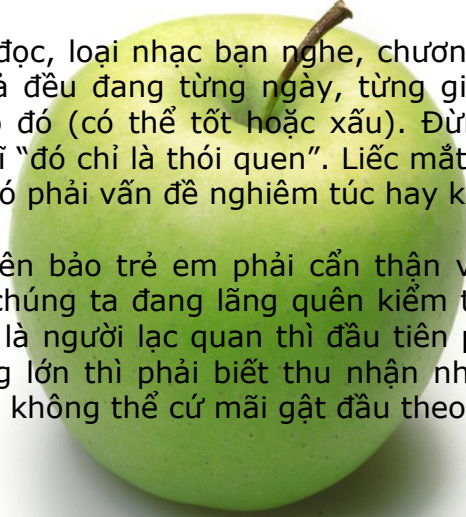
DỮ LIỆU ĐẦU VÀO

Tôi không phải là chuyên viên IT nhưng vẫn nhớ một nguyên tắc khi học ngôn ngữ lập trình cơ bản ở trường đại học: Dữ liệu đầu vào đúng sẽ cho ra kết quả đúng. Chính vì vậy, mọi phần mềm đều có bước kiểm tra khi nhập liệu. Chỉ một sai sót nhỏ trong khâu này có thể dẫn đến phải xây dựng lại toàn bộ hệ thống.

Con người rất giống máy tính ở điểm này. **Chúng ta có xu hướng trở thành điều mà chúng ta thu nhận và tập trung suy nghĩ.** Đơn giản và dễ hiểu hơn là Luật Nhân Quả mà các cụ đã dạy từ hàng ngàn trước.

Những cuốn sách bạn đọc, loại nhạc bạn nghe, chương trình TV bạn xem, bộ phim bạn yêu thích,... Tất cả đều đang từng ngày, từng giờ, từng phút biến bạn thành một người X, Y, Z nào đó (có thể tốt hoặc xấu). Đừng cười khẩy và biện hộ cho chính mình bằng ý nghĩ "đó chỉ là thói quen". Liếc mắt lại chính mình 5 hay 10 năm trước, bạn sẽ thấy đó có phải vấn đề nghiêm túc hay không?

Chúng ta thường khuyên bảo trẻ em phải cẩn thận với những thông tin, văn hóa độc hại. Nhưng chính chúng ta đang lãng quên kiểm tra dữ liệu đầu vào của chính mình! Bạn muốn mình là người lạc quan thì đầu tiên phải thu nhận những điều lạc quan. Muốn có ý tưởng lớn thì phải biết thu nhận những điều mới mẻ. Muốn làm chủ cuộc đời mình, bạn không thể cứ mãi gật đầu theo mọi người xung quanh.



NGHĨ ĐÚNG

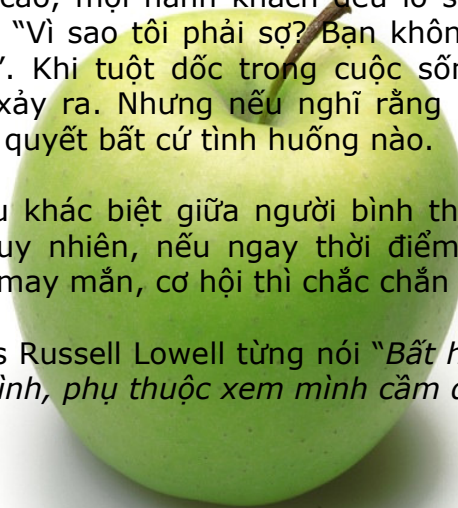
Tôi chắc rằng bạn đã từng nghe và được truyền cảm hứng rất nhiều từ hai câu phát biểu nổi tiếng: "Nghĩ Lớn" và "Nghĩ Khác". Những điều tôi chia sẻ với các bạn sau đây cũng bắt nguồn từ đây, tôi gọi nó là "Nghĩ Đúng".

Người Nga có một câu ngạn ngữ rằng: "Chiếc búa đập vỡ thủy tinh nhưng lại rèn thép". Nếu bạn là thủy tinh, nông cạn và không có niềm tin thì nghịch cảnh sẽ quật ngã và làm bạn tổn thương. Nhưng nếu trong bạn niềm tin rằng sẽ vượt lên mọi khó khăn thì những nghịch cảnh sẽ trui rèn bạn thành người mạnh mẽ. Thế giới này được tạo ra với vô vàn khó khăn. Điều đó tạo cơ hội cho chúng ta phát triển sức mạnh và hiểu biết. **Mâu thuẫn là tất yếu trong vũ trụ và điều đó làm cuộc sống tiếp diễn.**

Có một câu chuyện thú vị về người lái xe điện ở San Francisco: Khi xe lao vun vút xuống những con dốc cao, mọi hành khách đều lo sợ nhưng người tài xế vẫn rất bình thản. Họ nói rằng "Vì sao tôi phải sợ? Bạn không thấy là tôi đang điều khiển tốt chiếc xe này sao?". Khi tuột dốc trong cuộc sống, đôi khi chúng ta sợ rằng không biết điều gì sẽ xảy ra. Nhưng nếu nghĩ rằng mọi việc vẫn trong tầm kiểm soát thì bạn có thể giải quyết bất cứ tình huống nào.

Chúng ta đều biết điều khác biệt giữa người bình thường và người thành công là vượt qua khó khăn. Tuy nhiên, nếu ngay thời điểm khó khăn ập đến, chúng ta không nhìn nhận đó là may mắn, cơ hội thì chắc chắn kết quả sẽ là thất bại.

Tác gia nổi tiếng James Russell Lowell từng nói "*Bất hạnh như con dao có thể phục vụ mình hay làm hại mình, phụ thuộc xem mình cầm đằng cán hay lưỡi.*"



TIN TỐT & TIN XẤU

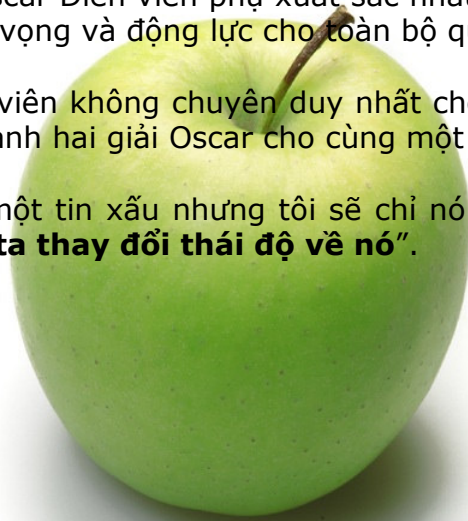
Harold Russell, một trung sĩ của quân đội Mỹ ở Thế chiến II. Trong một trận đánh tập, Russell bị tai nạn và mất cả hai bàn tay. Những ngày nằm tại trạm xá, cảm giác thất bại, bất lực bao vây Russell. Anh mất mọi hi vọng về cuộc sống.

Một ngày nọ, vị thiếu tá chỉ huy của Russell đến thăm và nói: "Hãy ghi nhớ điều này: Anh không phải là một người tàn phế. Anh chỉ có một dị tật nhỏ ở tay thôi!". Những tia sáng hi vọng bắt đầu le lói trở lại. Anh bắt đầu đặt ra những mục tiêu cho riêng mình.

Cơ hội lớn nhất đời đến với Russell khi anh tham gia một bộ phim về chiến tranh trong thời gian theo học tại Đại học Boston. Đạo diễn William Wyler đã chọn Russell vào vai Homer Parrish trong phim "The Best Year of Our Lives". Với vai diễn đó, Russell đã dành giải Oscar Diễn viên phụ xuất sắc nhất và Oscar Danh dự "vì những gì anh làm là nguồn hi vọng và động lực cho toàn bộ quân đội Mỹ".

Russell trở thành diễn viên không chuyên duy nhất cho đến nay dành giải Oscar và là diễn viên đầu tiên dành hai giải Oscar cho cùng một vai diễn.

Tôi có một tin tốt và một tin xấu nhưng tôi sẽ chỉ nói về tin tốt: **"Tin xấu có thể trở thành tin tốt khi ta thay đổi thái độ về nó"**.



SA THẢI LÃO THẤT BẠI

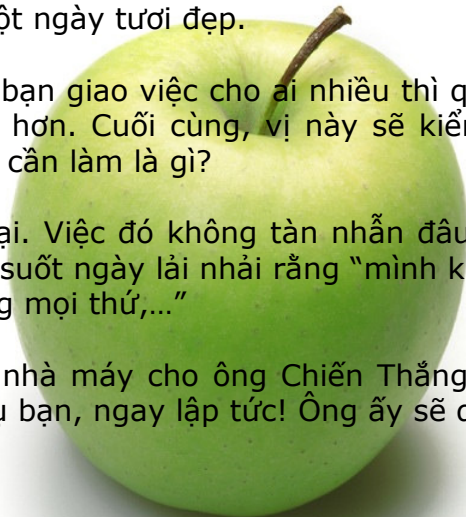
Bộ não con người được xem là một nhà máy sản xuất ý nghĩ. Chịu trách nhiệm chính ở đây là hai ông quản đốc: **Chiến Thắng** và **Thất Bại**. Ông Chiến Thắng đảm nhận dây chuyền sản xuất ý nghĩ tích cực. Ông chuyên đưa ra những lý do giải thích vì sao bạn có thể làm được, vì sao bạn có đủ năng lực, vì sao bạn có thể thành công. Ngược lại, ông Thất Bại lo sản xuất ý nghĩa tiêu cực. Lão là chuyên gia phát triển những lý do vì sao bạn không thể, vì sao bạn dễ bị đánh bại, vì sao bạn không thích hợp với công việc,...

Cả hai dây chuyền này đều luôn trong tình trạng sẵn sàng và triệt để tuân thủ yêu cầu, mệnh lệnh của chúng ta. Bạn có thể kiểm tra bằng cách tự nhủ: "Hôm nay sẽ là một ngày tồi tệ!". Tôi cam đoan rằng, chỉ trong vòng 30 giây, bạn sẽ nhận được những ý nghĩ đại loại như: thời tiết quá nóng, đường quá đông, sếp khó chịu hơn mọi ngày, khách hàng A không ưa giọng nói của mình,... Tức là, trong khi còn chưa hết ngày, mọi thứ đã trở nên "đen như mực". Thế nhưng, nếu bạn tự nhủ: "Hôm nay sẽ là một ngày dễ chịu" thì kết quả sẽ khác hẳn: Thời tiết khô ráo thật dễ chịu, vài người có mũ bảo hiểm khá ngộ nghĩnh, mình sẽ chốt được hợp đồng với ông A,... Và rồi, đó thực sự là một ngày tươi đẹp.

Trong hai vị quản đốc, bạn giao việc cho ai nhiều thì quy mô sản xuất của người ấy sẽ ngày càng mở rộng hơn. Cuối cùng, vị này sẽ kiểm soát toàn bộ suy nghĩ của bạn. Vậy điều chúng ta cần làm là gì?

Hãy sa thải lão Thất Bại. Việc đó không tàn nhẫn đâu! Chúng ta chẳng cần lão ấy quanh quẩn bên mình, suốt ngày lải nhải rằng "mình không thể, mình không đủ khả năng, mình sẽ làm hỏng mọi thứ,..."

Dành toàn bộ quy mô nhà máy cho ông Chiến Thắng. Trong mọi trường hợp, hãy yêu cầu ông ấy phục vụ bạn, ngay lập tức! Ông ấy sẽ dẫn bạn đến **Thành Công**.



TÔI KHÔNG KHỎE!

Thiên tài âm nhạc Beethoven bị điếc năm 19 tuổi. Thế nhưng, chính trong khoảng thời gian khó khăn đó, những tác phẩm nổi tiếng nhất của ông ra đời.

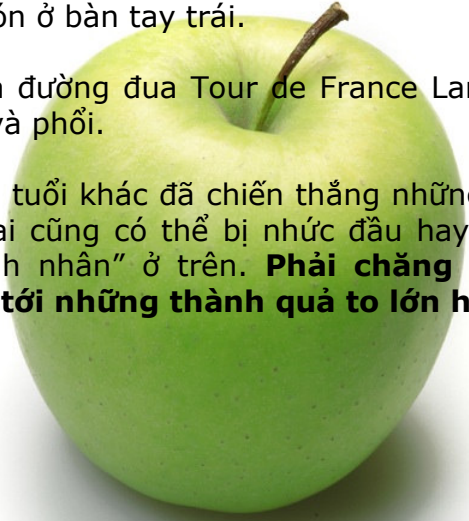
Albert Einstein mắc bệnh tự kỷ ngay từ khi còn bé. Khi đoạt giải Nobel năm 1921, ông gặp khó khăn trong giao tiếp, đôi khi không làm chủ được giọng nói của chính mình.

Giáo hoàng John Paul II quen thuộc với hình ảnh cái lưng gập về phía trước là hậu quả của hai lần bị tai nạn giao thông khi còn trẻ.

Stephen Hawking, nhà vật lý, nhà thiên văn học hàng đầu thế giới mắc bệnh teo cơ, toàn thân tê liệt, bị gắn chặt vào chiếc xe lăn, cổ ngoẹo về một phía và chỉ cử động được duy nhất hai ngón ở bàn tay trái.

Huyền thoại sống của đường đua Tour de France Lance Armstrong bị ung thư tinh hoàn, di căn lên não và phổi.

Còn rất, rất nhiều tên tuổi khác đã chiến thắng những lý do về sức khỏe để trở nên vĩ đại. Tôi biết rằng ai cũng có thể bị nhức đầu hay đau lưng, nhưng hãy thử so sánh với những "bệnh nhân" ở trên. **Phải chăng vì "không được khỏe" nên chúng ta không với tới những thành quả to lớn hơn?**



NGƯỜI ĐÀN ÔNG TRONG TỦ LẠNH

Có một công nhân làm việc trong khoang lạnh của nhà ga. Một lần, sau khi vào khoang, cánh cửa bất ngờ đóng lại, nhốt anh ta ở trong. Anh ta kêu cứu nhưng không ai nghe. Anh ta cố gắng mở cửa nhưng không được. Nằm trong khoang, anh ta bắt đầu cảm thấy cái lạnh tăng dần. Cơ thể anh ta bắt đầu yếu đi. Anh ta viết lên tường "Tôi cảm thấy lạnh, lạnh, rất lạnh. Tôi đang yếu dần, yếu dần. Đây là những lời cuối cùng của tôi." Sáng hôm sau, khi những người công nhân khác mở cửa, họ tìm thấy thi thể người đàn ông xấu số và dòng chữ để lại. Và cho đến giờ họ cũng không hiểu tại sao người đàn ông kia lại chết cồng trong khi công tắc nguồn máy lạnh vẫn tắt!

Suy nghĩ của con người có một sức mạnh khủng khiếp. Nếu bạn là một môn đệ túc cầu giáo, có rất nhiều trận đấu không cân sức nhưng phần thắng lại thuộc về đội bóng yếu hơn. Lý do là họ có một tinh thần mạnh mẽ. Henry Ford từng nói "Bất kể bạn nghĩ rằng mình KHÔNG THỂ hay CÓ THỂ. Bạn đều đúng". Tức là bạn đang nắm trong tay quyền lực cực lớn và duy nhất: thay đổi chính mình. Mọi suy nghĩ tiêu cực hay tích cực sẽ quyết định hình hài, thái độ, lời ăn tiếng nói của bạn. Chắc chắn, khi bạn nghĩ rằng mình không sáng tạo thì chẳng có ý tưởng nào đến. Khi bạn bi quan thì chẳng có tin vui nào xuất hiện. Tin vui là có một cách đơn giản nhưng rất hiệu quả để hình thành **thói quen suy nghĩ TÍCH CỰC**. Đó là đọc những câu xác quyết.

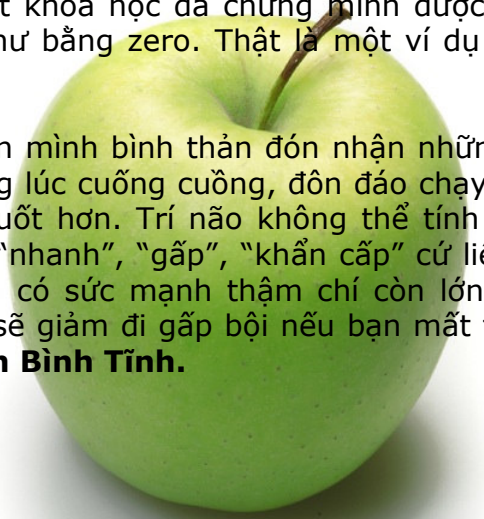
Trước hết, bạn phải chọn một phẩm chất mình cần rèn luyện (ví dụ: quản lý thời gian hiệu quả). Hãy liệt kê và mô tả chi tiết những hậu quả tồi tệ phát sinh từ sự kém cỏi ấy. Sau đó hãy viết ra một vài câu khẳng định mạnh (ví dụ: Tôi quản lý tốt thời gian của mình. Bất cứ phát sinh nào cũng trong tầm kiểm soát của tôi...). Hãy ghi nhớ những câu này bằng cách đọc đi đọc lại liên tục, dán ở những nơi bạn dễ thấy,... Thực hiện việc rèn luyện này tối thiểu trong 3 tuần. Sau đó hãy thử so sánh kết quả.

SỨC MẠNH CỦA SỰ BÌNH TĨNH

Bạn đã từng chứng kiến sức mạnh khủng khiếp của những cơn lốc xoáy chưa? Đó thực sự là cảnh tượng cực kỳ hoành tráng. Trong bộ phim Twister (1996), các bạn có thể thấy những vòi rồng khổng lồ, cao hơn những tòa nhà chọc trời ở New York, lao đi băng băng, bóp nát, nuốt chửng mọi thứ. Với chúng, những căn nhà, xe hơi, thậm chí những cây cổ thụ hàng trăm năm cũng chỉ là món đồ chơi mong manh, nhỏ bé.

Thế nhưng, bạn có biết khoa học đã chứng minh được rằng ngay tại tâm của cơn lốc, vận tốc gió gần như bằng zero. Thật là một ví dụ thú vị về sức mạnh của sự Bình Tĩnh.

Bạn có nhớ biết bao lần mình bình thản đón nhận những khó khăn và luôn luôn có giải pháp tốt hơn những lúc cuống cuồng, đôn đáo chạy khắp nơi. Sự bình tĩnh luôn khiến chúng ta sáng suốt hơn. Trí não không thể tính toán, xử lý thông tin chính xác nếu những ý nghĩ "nhanh", "gấp", "khẩn cấp" cứ liên tục nháy ra quấy rầy nó! Suy nghĩ của chúng ta có sức mạnh thậm chí còn lớn hơn những cơn lốc khủng khiếp nhất. Nhưng nó sẽ giảm đi gấp bội nếu bạn mất tập trung. Mà **sự tập trung thường chỉ có khi bạn Bình Tĩnh.**

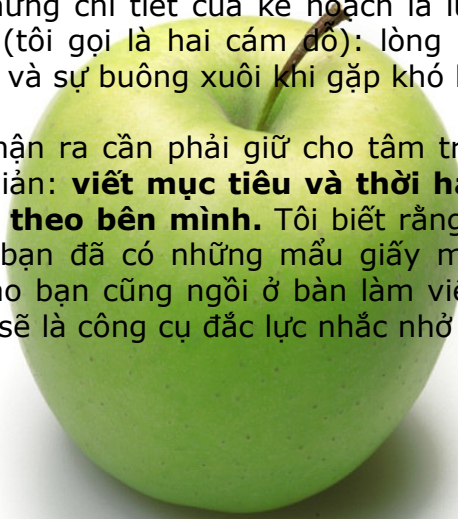


MỤC TIÊU CỦA BẠN Ở ĐÂU?

Tôi rất trân trọng những ai có mục đích sống. Trong từng giai đoạn, từng công việc, họ đều tự đề ra mục tiêu phấn đấu cho riêng mình. Điều đó vô cùng đáng quý. Tôi cho rằng họ là những người đóng góp rất nhiều cho xã hội, trước hết là bằng cách sống vô cùng khoa học và hợp lý. Bài viết này, tôi muốn chia sẻ một cách đơn giản để các bạn luôn nhớ đến những mục tiêu của mình.

Việc luôn ghi nhớ thời hạn, kết quả cần đạt được là điều rất khó. Cá nhân tôi cũng nhiều lần quá tập trung vào từng việc cụ thể và quên đi đích cuối cùng. Khi đặt ra mục tiêu, chúng ta luôn lập một kế hoạch để thực hiện nó. Khoảng thời gian dành cho những công việc, những chi tiết của kế hoạch là lúc bạn dễ quên đi mục tiêu cuối cùng. Có hai lý do (tôi gọi là hai cám dỗ): lòng nhiệt tình quá mức khi làm công việc mình yêu thích và sự buông xuôi khi gặp khó khăn.

Từng là nạn nhân, tôi nhận ra cần phải giữ cho tâm trí mình luôn đi đúng hướng. Giải pháp vô cùng đơn giản: **viết mục tiêu và thời hạn hoàn thành lên những tấm thẻ và luôn mang theo bên mình.** Tôi biết rằng có thể trên bàn làm việc ở công ty hay ở nhà của bạn đã có những mẫu giấy mang ý nghĩa tương tự. Tuy nhiên, không phải lúc nào bạn cũng ngồi ở bàn làm việc. Một tấm thẻ vừa vặn để trong hộp danh thiếp, ví sẽ là công cụ đặc lực nhắc nhở bạn luôn đi đúng con đường đã chọn.



MUỐN THÔI CHƯA ĐỦ!

Có một sự thật rằng, ở xã hội chúng ta, bất kỳ ai cũng có vô số ước muốn: vật chất, tinh thần, thành công, hạnh phúc,... nhưng rất ít người đạt đến mức khao khát, bộc lộ ước muốn đó ra bằng hành động. Đó là bi kịch từ một nền tảng luôn đề cao sự ổn định (mà thật ra là sự ổn định giả tạo!).

Trong một chương trình dành cho sinh viên, tôi từng "kích động" các bạn trẻ bằng cách đưa ra câu hỏi: "Có ai muốn đổi từ 20.000 lấy từ 100.000 không?". Lần thứ nhất, khoảng một nửa đưa tay. Lần thứ hai, gần như toàn bộ khán phòng đồng loạt đưa tay. Tôi hỏi lần thứ ba mới có một bạn chạy lên và đổi từ 20.000 với tôi. Lúc đó toàn bộ những bạn còn lại ồ lên tiếc nuối. Tôi tin rằng nếu làm bài test này cho cả xã hội thì 99% ngay lập tức sẽ nghi ngờ thậm chí chỉ trích hành động đó.

Nếu bạn muốn điều gì đó, tại sao phải ngần ngại thể hiện nó ra ngoài? Bạn mong chờ những người xung quanh tự động hiểu ý và đem lại cho bạn?

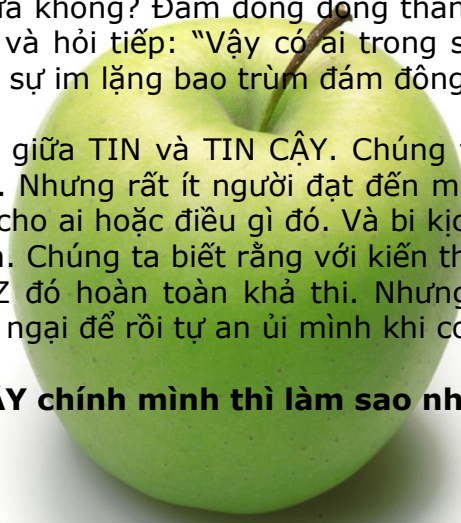
Abraham Lincoln từng nói "**Bạn có thể có bất cứ điều gì bạn muốn nếu bạn thực sự muốn có nó. Bạn có thể là bất cứ ai bạn muốn, làm bất cứ điều gì bạn dự định làm nếu bạn giữ được khao khát đó trong mình với một mục đích nhất quán**". Thử hình dung bạn đang ở trên máy bay và thấy khát nước. Lựa chọn của bạn là nhắm mắt tưởng tượng cô tiếp viên xinh đẹp sẽ mang nước đến hay mở lời yêu cầu được phục vụ?

TIN & TIN CẬY

Có một màn trình diễn xiếc đi trên dây diễn ra ngay trên phố. Người nghệ sĩ không hề có dụng cụ bảo hiểm, đi trên dây nối giữa hai tòa nhà 20 tầng chỉ với cây sào thẳng bằng. Đám đông khán giả bên dưới nín thở theo dõi. Sau khi qua được phía bên kia, người nghệ sĩ yêu cầu một phụ tá ngồi lên vai mình và thực hiện lại màn trình diễn. Hàng nghìn người đứng bên dưới căng thẳng chăm chú vào từng bước chân của người nghệ sĩ. Từng bước, từng bước,... Và rồi tất cả vỡ òa trong tiếng pháo tay khi cả hai đến nơi an toàn. Người nghệ sĩ hỏi liệu mọi người có tin rằng anh có thể làm lại lần nữa không? Đám đông đồng thanh trả lời "Có, chúng tôi tin!" Người nghệ sĩ mỉm cười và hỏi tiếp: "Vậy có ai trong số các bạn tình nguyện ngồi trên vai tôi không?". Một sự im lặng bao trùm đám đông bên dưới.

Có một sự khác biệt lớn giữa TIN và TIN CẬY. Chúng ta tin và những gì chúng ta thấy, nghe và chạm vào. Nhưng rất ít người đạt đến mức TIN CẬY, tức là sẵn sàng giao phó bản thân mình cho ai hoặc điều gì đó. Và bi kịch là khi chúng ta không TIN CẬY chính bản thân mình. Chúng ta biết rằng với kiến thức, kinh nghiệm đã có, mục tiêu ABC hay cơ hội XYZ đó hoàn toàn khả thi. Nhưng đã bao lần chúng ta chọn mục tiêu thấp hơn, ngần ngại để rồi tự an ủi mình khi cơ hội trôi qua?

Nếu bạn không TIN CẬY chính mình thì làm sao những người khác có thể?



CON BƯỚM KHÔNG BAO GIỜ BAY

Hẳn là bạn đã từng nghe câu chuyện này:

Một cậu bé phát hiện ra một con bướm đang cố thoát ra khỏi cái kén của nó. Tò mò, cậu bé chăm chú quan sát con bướm từng chút, từng chút lộ ra khỏi cái kén. Nhiều giờ trôi qua, cái kén gần như không tách ra được to hơn. Cậu bé sốt ruột và quyết định giúp con bướm. Cậu lấy con dao, rạch một lỗ to và con bướm dễ dàng chui ra khỏi cái kén. Thế nhưng, đổi lại, đôi cánh của con bướm chưa phát triển hoàn toàn, không thể nâng được cơ thể nó lên. Mỗi mỗi, nó là con bướm không bao giờ bay được.

Đừng bao giờ làm trái các quy luật, nhất là quy luật của vũ trụ. Rất nhiều người không chấp nhận được những sự thật, những điều vốn nó phải như vậy. Khao khát tìm hiểu, tạo ra sự khác biệt là nền tảng cho sự phát triển của nhân loại. Nhưng đó là khi chúng nằm trong quy luật của tạo hóa.

Giúp đỡ người khác là một cảm bầy ngọt ngào. Đôi khi, chúng ta bị chính mong muốn giúp đỡ cám dỗ và quên đi mục đích thật sự là hướng đến sự phát triển của người khác. Cảm giác thỏa mãn vì sự độ lượng, quyền năng của chính mình là cái gốc của lời biện hộ "tôi chỉ muốn tốt cho bạn".

Mọi khó khăn luôn có những thành quả xứng đáng. Sự dễ dàng lại là một cám dỗ ngọt ngào khác. Khi công việc, cuộc sống của bạn mãi như trôi trên dòng sông lười thì có thể "đôi cánh của bạn" đang teo dần. Vậy cái gì sẽ nâng bước, là chỗ dựa khi bạn gặp khó khăn?

99 % CÒN LẠI?

Thomas Edison từng nói: “Thiên tài là 1 phần trăm cảm hứng và 99 phần trăm mồ hôi”. Chúng ta đều hiểu tầm quan trọng và trân trọng tính siêng năng, kiên trì. Nhưng tôi cho rằng câu nói này còn có ý nghĩa sâu sắc hơn. Đó là từ đâu mà có “99 phần trăm mồ hôi”?

Bạn hãy thử lật lại những dòng tiểu sử, suy ngẫm lại những thành tựu rực rỡ của những tên tuổi vĩ đại. Thomas Edison, Albert Einstein, Marie Curie, Leonard Da Vinci,... đều đã phải rất, rất kiên trì trong từng công trình của mình trước khi đạt đến thành công. Động lực phi thường nào có thể khiến một người có thể tiến hành hơn 10.000 thí nghiệm để “chiếu sáng thế giới” (theo tạp chí Life), hay một người khác chấp nhận sự nguy hiểm của chất phóng xạ để đặt viên gạch đầu tiên cho ngành năng lượng hạt nhân? Đó chỉ có thể là đam mê!

Tổng thống thứ 28 của Mỹ, Woodrow Wilson từng nói: “Bạn có mặt trên đời này không chỉ để sống. Bạn có mặt ở đây để khiến cho thế giới này phong phú hơn, đủ đầy hơn với tầm nhìn, niềm hi vọng và sự khao khát thành công của riêng mình. Bạn sẽ khiến chính mình trở nên vô dụng nếu quên đi mục đích sống”. Đam mê hay mục đích sống là động lực mạnh mẽ, là ngọn lửa dữ dội, là khát khao cháy bỏng mang lại nguồn cảm hứng cho bạn trong mọi việc. Hãy thử tưởng tượng, bây giờ là 6h sáng thứ Hai, bạn nằm trên giường, không biết hôm nay sẽ làm gì, và rồi bạn nghe toàn thân uể oải, mệt mỏi. Hay bạn thích kịch bản này hơn: 5h30 sáng thứ Hai, bạn vùng dậy, bắt đầu bài tập quen thuộc, sau đó liếc qua lịch làm việc đã có sẵn từ đầu tháng và hăm hở bắt đầu một ngày mới.

“99 phần trăm thiên tài là cảm hứng từ mục đích sống”, liệu bạn có sẵn sàng trở thành thiên tài?

NƠI CÓ TÌNH YÊU...

Một người phụ nữ về nhà và thấy 3 ông già ngồi đợi trước cửa. Bà không quen ai trong số họ nhưng vẫn mời tất cả vào nhà. Ông già hỏi: "Trong nhà có đàn ông không?". "Chồng tôi đi vắng rồi" – Bà trả lời. "Vậy chúng tôi không thể vào được". Khi người chồng về, nghe vợ kể lại, ông bèn bảo vợ ra mời 3 ông cụ vào nhà. "Chúng tôi không thể vào cùng nhau" – một người nói – "Ông ấy là Sức Khỏe" – chỉ tay vào người bên cạnh – "Ông ấy là Thành Công. Còn tôi là Tình Yêu. Hãy vào và bàn với chồng cô xem liệu sẽ cho ai trong số chúng tôi vào nhà."

Hai vợ chồng bàn bạc trong nhà. Người chồng muốn có Sức Khỏe trong khi người vợ lại muốn Thành Công. Con gái của họ, sau khi nghe câu chuyện, cũng tham gia và đề nghị nên mời Tình Yêu vào. Cuối cùng, hai vợ chồng quyết định nghe theo lời con gái nhỏ của mình và mời Tình Yêu vào nhà. Kỳ lạ thay, khi Tình Yêu đi vào, Sức Khỏe và Thành Công cũng đi theo. Hai vợ chồng ngạc nhiên "Chúng tôi mời Tình Yêu, sao hai người lại đi theo?". "Nếu các bạn mời Sức Khỏe và Thành Công, hai trong số chúng tôi sẽ ở ngoài. Nhưng nếu bạn mời Tình Yêu, chúng tôi sẽ đi cùng. **Bất kỳ nơi nào có Tình Yêu, nơi đó có Sức Khỏe và Thành Công.**"

