

ĐẶNG QUỐC BẢO

KHÔNG
GIỚI HẠN

Đừng để sự do dự ngăn cản bước chân bạn

ĐẶNG QUỐC BẢO

KHÔNG
GIỚI HẠN

Đừng để sự do dự ngăn cản bước chân bạn

alphabooks®
knowledge is power



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

ĐẶNG QUỐC BẢO

KHÔNG
GIỚI HẠN

Đừng để sự do dự ngăn cản bước chân bạn

alphabooks®
knowledge is power



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Chương 1

SỰ THAY ĐỔI

Ý kiến chuyên gia: “Nếu như có cơ hội để thay đổi số mệnh, bạn sẽ làm điều đó chứ?”.

– Công chúa Merida¹ –

¹. Công chúa Merida: nhân vật chính trong bộ phim Công chúa tóc xù – phim hoạt hình máy tính thể loại tưởng tượng của Mỹ phát hành năm 2012 do Pixar Animation Studios sản xuất và Walt Disney Pictures phát hành.

Một bước tiến

“In the year 2525,

If man is still alive,

If woman can survive,

They may find...”

Buổi sáng Chủ nhật 20/07/1969,

Trong khi hầu hết thanh niên Mỹ vẫn đang nằm trên giường, chìm đắm trong giai điệu bài hát “In the year 2525” đứng đầu bảng xếp hạng Billboard, một sự kiện

xảy ra cách đó hơn 300.000 km đã làm thay đổi sâu sắc lịch sử phát triển của loài người.

Tương lai của chúng ta, rất có thể, đã được định đoạt từ ngày hôm ấy...

“Đây là bước đi nhỏ bé của một người, nhưng là bước tiến khổng lồ của nhân loại.”

Câu nói nổi tiếng của Neil Armstrong² được nhà nghiên cứu Roger Launius của Viện Smithsonian, Hoa Kỳ đánh giá là một trong hai sự kiện lịch sử đáng nhớ nhất của thế kỷ XX mà các thế hệ sau sẽ còn nhắc đến mãi. (Sự kiện còn lại là quả bom nguyên tử đã thả xuống Nhật Bản trong Thế chiến II).

². Neil Armstrong: (1930 – 2012): phi hành gia người Mỹ, người đầu tiên đặt chân lên mặt trăng ngày 20 tháng 7 năm 1969, trong chuyến du hành trên tàu Apollo 11 cùng Buzz Aldrin và Michael Collins.

Ông nói thêm: “Armstrong sẽ gắn liền với sự kiện ấy mãi mãi”.

Bạn có thể nói rằng: “Ồ, cuộc sống của tôi còn nhiều mối bận tâm khác. Đồ bộ lên mặt trăng? Thú vị đấy, nhưng... có liên quan gì đến tôi?”

Đừng quá nóng vội.

Chỉ là nó chưa liên quan đến bạn, ít nhất trong lúc này...

Hãy hình dung về một viễn cảnh trong tương lai. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như trong một hoặc hai thế kỷ nữa, Trái đất không còn là nơi phù hợp để sinh sống? Và để tồn tại, con người không còn lựa chọn nào ngoài việc tìm kiếm một hành tinh khác?

Khi ấy, sự kiện đổ bộ lên mặt trăng sẽ đánh dấu một cột mốc quan trọng trong sự tồn vong của cả nhân loại. Chúng ta không thể đợi đến tận ngày Trái đất bị diệt vong mới ra đi tìm kiếm vùng đất mới. Chúng ta cần sự chuẩn bị. Và mặt trăng chỉ là bước đi đầu tiên.

Lịch sử loài người là lịch sử của những cuộc chinh phục. Và lẽ dĩ nhiên, đây không phải là lần đầu chúng ta tìm kiếm sự thay đổi.

Cuối thế kỷ XV, dưới sự hỗ trợ của Hoàng gia Tây Ban Nha, nhà hàng hải Christopher Columbus³ đã thực hiện chuyến hành trình vượt Đại Tây Dương để tìm ra vùng đất mới.

³. Christopher Columbus (khoảng 1451 – 1506): là nhà hàng hải người Ý, đô đốc của Hoàng đế Castilla. Những chuyến vượt Đại Tây Dương của ông đã mở ra những cuộc thám hiểm châu Mỹ cũng như quá trình thực dân hóa của châu Âu.

Dù mục đích ban đầu là mở một con đường hàng hải trực tiếp từ châu Âu đến châu Á, thế nhưng trên thực tế, ông đã thiết lập ra tuyến đường biển nối liền châu Âu và châu Mỹ. Việc đặt những bước chân đầu tiên lên vùng đất mới đã giúp Tây Ban Nha có nhiều lợi thế trong việc khai phá nguồn tài nguyên màu mỡ. Điều này đã giúp Tây Ban Nha trở thành một đế chế hùng mạnh lúc bấy giờ.

Trong khi đó, dù sở hữu số lượng tàu thuyền lớn nhất thế giới nhưng nước Anh lại chậm trễ trong việc tiến đến châu Mỹ.

Kết quả?

Sự trì hoãn đã khiến đế quốc Anh gặp nhiều bất lợi. Họ chỉ có thể chiếm đóng những vùng đất ít tài nguyên, khoáng sản hơn.

Lịch sử luôn là bài học đắt giá. Lịch sử đã chứng minh sự trì hoãn trong thay đổi có thể dẫn đến sự suy thoái hoặc diệt vong của một dân tộc, một giống loài. Để tồn tại và phát triển, loài người cần tìm kiếm sự thay đổi.

Sự thay đổi không chỉ diễn ra trong những sự kiện lớn mang tính chất xã hội như các ví dụ trên. Ngay cả với cấp độ cá nhân, cơ thể chúng ta cũng có những thay đổi liên tục.

Tóc mọc dài hơn. Cân nặng lên xuống. Các lớp biểu bì thay thế. Cảm xúc, suy nghĩ biến đổi tùy tình huống... Bên cạnh đó, chúng ta còn phải đối mặt với những thay đổi lớn hơn như: thay đổi công việc, thay đổi chỗ ở; thay đổi nhận thức, niềm tin; thay đổi người yêu, thay đổi trạng thái cơ thể (khi mang thai, khi về già)...

Chúng ta phải thay đổi không ngừng để phù hợp với những điều kiện tác động của môi trường, hoàn cảnh tự nhiên hay xã hội.

Thay đổi là yếu tố giúp con người tồn tại và phát triển.

Trong tự nhiên, con người không phải là những sinh vật duy nhất cần thay đổi.

Cách đây 410 triệu năm, vào kỷ Devon⁴, loài cá Tetrapods đã thay đổi môi trường sống từ dưới nước lên mặt đất. Chúng dùng vây để bò dần lên các vùng xa hơn trên đất liền.

⁴. Kỷ Devon: là một kỷ địa chất trong Đại Cổ sinh. Nó được đặt theo tên gọi của khu vực Devon, Anh, là nơi mà các loại đá thuộc kỷ này được nghiên cứu lần đầu tiên.

Sau hàng triệu năm phát triển, chúng tiến hóa và trở thành thủy tổ đầu tiên của tất cả các loài động vật sinh sống trên cạn.

Khi loài Tetrapods quyết định lên bờ, hẳn nó cũng không nghĩ bước đi đầu tiên của mình sẽ thay đổi hoàn toàn cách thức phát triển các giống loài. Tuy nhiên, nếu không có bước đi đột phá đó, thế giới hiện nay sẽ rất khác.

Không những vậy, với mục đích sinh tồn, các loài sinh vật cũng có những sự thay đổi để phù hợp với môi trường. Ví dụ: nòng nọc phát triển thành ếch, sâu hóa thành bướm, tắc kè thay đổi màu sắc...

Còn nhiều ví dụ thú vị khác mà bạn có thể khám phá nếu thường xuyên theo dõi những kênh truyền hình như Discovery, Animal Planet hoặc National Geographic. Hãy dành thời gian xem những kênh này, thay vì những bộ phim truyền hình nhiều tập.

Thật đấy!

Bạn sẽ thấy thế giới kỳ diệu như thế nào. Và khi ấy, bạn sẽ thấy ước mơ của mình hoàn toàn có thể thực hiện được. Thế giới tràn ngập những bất ngờ.

Thay đổi là điều hoàn toàn tự nhiên.

Ý kiến chuyên gia: “Không phải giống loài mạnh nhất hay thông minh nhất sẽ tồn tại. Đó là giống loài thích nghi tốt nhất với sự thay đổi.”

— Charles Darwin

Lý do không thay đổi

Thay đổi là điều hoàn toàn tự nhiên. Nó còn là yếu tố giúp mọi sinh vật tồn tại và phát triển.

Thế nhưng, không phải ai cũng yêu thích sự thay đổi. Ngược lại, có người còn căm ghét nó. Họ luôn có khuynh hướng chống lại sự thay đổi.

Bất kỳ sự thay đổi nào...

Tại sao vậy?

Có ba nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng này:

1. Sự thay đổi thường đi kèm với bất ổn. Trong khi đó an toàn là nhu cầu cực kỳ quan trọng.
2. Sự thay đổi gắn liền với mất mát về thể chất hay tinh thần. Bộ não luôn cảm thấy không thoải mái với sự mất mát.
3. Sự thay đổi đồng nghĩa với tất cả những nỗ lực về thời gian, công sức, tiền bạc cho sự việc cũ có thể không còn giá trị. Sự đánh đổi làm nhiều người chần chừ dẫn đến không thể đưa ra quyết định thay đổi.

Theo nghiên cứu của nhà tâm lý học Daniel Kahneman, người đoạt giải Nobel Kinh tế năm 2002, lựa chọn của con người bị tác động nhiều nhất bởi nỗi sợ mất mát.

Nếu như tìm kiếm trên Google tạp chí Khoa học Sciene, New Series, quyển 211, số 4481 phát hành ngày 30/01/1981, từ trang 453 đến trang 458, bạn sẽ được trải nghiệm rất nhiều nghiên cứu thực nghiệm thú vị từ ông và các đồng sự về tâm lý

hành vi của con người khi đứng trước sự mất mát. Bạn cũng có thể tự mình trải nghiệm với một bài tập ứng dụng nhỏ sau đây:

Hãy hình dung bạn là một tiến sĩ y khoa vừa đáp máy bay xuống một ngôi làng hẻo lánh nằm khuất sâu trong rừng rậm.

Bạn cùng đội ngũ các chuyên viên y tế đến đây để ngăn chặn một dịch bệnh đe dọa tính mạng toàn bộ 600 người dân trong làng. Nếu không có biện pháp nào được đưa ra, tất cả sẽ chết.

Thời gian không chờ đợi.

Bạn chỉ còn một giờ đồng hồ để quyết định. Hãy lựa chọn một trong hai phương án.

Phương án A: một liều thuốc đảm bảo cứu sống 200 người.

Phương án B: một liều thuốc có 33,33% cơ hội cứu sống được toàn bộ dân làng, nhưng 66,66% không cứu được bất kỳ ai.

Bạn sẽ chọn phương án nào? A hay B?

Bạn có thể ghi chú lại lựa chọn của mình để so sánh với kết quả cuộc nghiên cứu.

Với một kịch bản tương tự, tất cả dân làng sẽ chết nếu như không có bất kỳ sự can thiệp nào. Hiện tại, bạn có hai phương án khác:

Phương án C: một liều thuốc chắc chắn sẽ làm chết 400 người.

Phương án D: một liều thuốc có 33,33% cơ hội cứu sống tất cả, 66,66% cơ hội sẽ giết chết toàn bộ 600 người.

Bạn sẽ chọn phương án nào? C hay D?

Bạn có thể ghi chú lại lựa chọn của mình để so sánh với kết quả của cuộc nghiên cứu.

Theo kết quả cuộc nghiên cứu:

Trong trường hợp 1:

72% số người tham gia chọn phương án A và 28% chọn phương án B.

Lý do: phương án A đảm bảo chắc chắn cứu được 200 người, trong khi phương án B quá rủi ro khi có đến 66,66% dân làng thiệt mạng.

Trong trường hợp 2:

78% số người tham gia lựa chọn phương án D và 22% lựa chọn phương án C.

Lý do: phương án C gây ra hậu quả chắc chắn 400 người thiệt mạng là điều không thể chấp nhận. Trong khi đó, phương án D còn có cơ may 33,33% cứu sống được tất cả.

Nếu để ý, bạn sẽ nhận thấy lựa chọn C và lựa chọn A là giống nhau, chỉ là sự nghịch đảo của việc nhận được và mất mát.

Phương án A, 200 người sẽ được cứu sống (đồng nghĩa với việc 400 người sẽ chết).

Phương án C, 400 người sẽ chết (đồng nghĩa với việc 200 người sẽ sống).

Điều này mang ý nghĩa như nhau về mặt con số (logic) nhưng lại có tác động rất khác nhau về mặt cảm xúc. Vì vậy, quyết định

lựa chọn của người tham gia nghiên cứu bị ảnh hưởng rất nhiều.

Điều tương tự xảy ra ở lựa chọn D và lựa chọn B.

Lý giải cho hiện tượng này, Tiến sĩ Daniel cho rằng con người luôn nhạy cảm với mất mát trong việc đưa ra quyết định. Họ thường đưa ra lựa chọn nhằm hạn chế tối đa mất mát có thể xảy ra. Điều này cũng giải thích lý do tại sao con người thường hạn chế lựa chọn sự thay đổi, vì thay đổi luôn tiềm ẩn những mất mát.

Lý do thay đổi – một phong cách sống mới

Tần Thủy Hoàng là vị hoàng đế nổi tiếng nhất lịch sử Trung Hoa.

Ông là người đã xây dựng nên một đế chế hùng mạnh và rộng lớn hơn cả cơ đồ của Alexander Đại Đế. Bên cạnh thành tựu vĩ đại thống nhất Trung Hoa, ông còn nổi tiếng với sự tàn bạo, độc ác của mình. Một tội ác của ông là “đốt sách chôn nhà nho” mà đời sau thường nhắc lại với sự căm phẫn.

Đỉnh điểm của sự tàn bạo, ông đã ra lệnh chôn sống rất nhiều tù binh, nô lệ trong khi họ đang lao động khổ sai để xây dựng Vạn Lý Trường Thành. Kỳ quan này không chỉ được xây dựng bởi đất và đá, nó còn được hình thành bởi xương máu và nước mắt.

Cũng vì đã ra tay tàn sát rất nhiều người, nên Tần Thủy Hoàng luôn bị ám ảnh bởi nỗi sợ bị hành thích. Khi về già, ông ở chốn thâm cung tại kinh đô Hàm Dương và hiếm khi xuất hiện trước bá quan văn võ. Nhờ những hành lang và địa đạo bí mật, ông có thể di chuyển và qua đêm tại các gian phòng khác nhau mà không sợ người khác nhìn thấy.

Những năm cuối đời, Tần Thủy Hoàng chỉ còn là hoàng đế trên danh nghĩa.

Tướng chùng cung điện vĩ đại, được canh chùng cẩn mật sẽ bảo vệ ông trước mối hiểm họa bị ám sát. Nhưng thay vào đó, nó lại trở thành nhà ngục, giam cầm ông trước sự biến động của thời cuộc.

Triều đình dần bị thao túng bởi những âm mưu thâm độc của bọn thái giám và gian thần.

Tần Thủy Hoàng chết trong cô độc.

Xây dựng cung điện nguy nga, rộng lớn để minh chứng cho quyền lực không chỉ là đặc trưng của các vị vua châu Á. Trong xã hội trung cổ châu Âu, các lãnh chúa đều sở hữu riêng cho mình những pháo đài để bảo vệ kho báu và thể hiện đẳng cấp quý tộc. Tên tuổi của họ thường gắn liền với một địa danh nhất định, nơi họ bảo vệ và cai quản.

Ví dụ như: Công tước xứ Buckingham, Hầu tước xứ Brandenburg...

Họ hầu như ít di chuyển khỏi khu vực sinh sống. Tòa lâu đài được xem như một thành trì bảo vệ kiên cố cho địa vị, quyền lực của họ.

Tướng chùng đây là một cách thức an toàn để bảo vệ tài sản. Thế nhưng, Niccolò Machiavelli, nhà quân sự, chính trị sống vào thế kỷ thứ XVI tại Florence, Italia, người đặt nền móng cho nền khoa học chính trị hiện đại ngày nay, lại cho rằng:

“Nếu ta nhìn ở khía cạnh triết để quân sự, thì pháo đài chắc chắn là một sai lầm.

Pháo đài là biểu tượng của quyền lực bị cô lập, và là mục tiêu dễ dàng cho kẻ thù. Lẽ ra phải bảo vệ ta, đằng này pháo đài này lại cách ly ta với nguồn tiếp ứng, ảnh hưởng nặng nề đến tính linh động. Nhìn xa trông có vẻ vững vàng, song một khi ta rút vào đó rồi, thì pháo đài trở thành ngục tù, ngay cả khi kẻ thù không vây hãm.

Ở góc độ chiến lược, sự cô lập của một pháo đài không bảo vệ được ta, mà thật ra lợi bất cập hại.” (Trích “48 Nguyên tắc chủ chốt của quyền lực”⁵)

⁵. Tác giả Robert Grene, NXB Trẻ, 2013

Pháo đài là những di tích đã được xây dựng cách đây hàng trăm năm. Phong cách sống ấy đã trở nên quá lỗi thời (Trừ khi bạn là một quý tộc châu Âu. Đó lại là một câu chuyện hoàn toàn khác). Thế nhưng, đến thời điểm hiện tại của thế kỷ XXI, nhiều người vẫn duy trì phong cách sống này.

“Bẫy công việc” là một ví dụ tiêu biểu. Họ xây dựng một pháo đài kiên cố trong một lĩnh vực hẹp và tự cô lập với những gì đang xảy ra của môi trường. Họ tin rằng, với pháo đài vững chắc, là chuyên môn và kinh nghiệm sẽ bảo vệ họ trước những biến động.

Nhưng không.

Đó sẽ là nhà ngục giam cầm họ trước sự bất ổn của nền kinh tế.

Phong cách sống cũ được định nghĩa dựa trên khối lượng tài sản tích lũy.

Họ không quan tâm đến giá trị cốt lõi.

Họ không quan tâm đến ước mơ.

Họ không quan tâm đến sứ mệnh của bản thân trong cuộc sống.

Họ chỉ ra sức thu vén. Càng nhiều càng tốt. Họ xây dựng những pháo đài vững chắc để bảo vệ. Và họ tin như thế là an toàn.

Cũng như những vị quý tộc xưa, phong cách sống này được đánh giá dựa trên sự nguy nga của lâu đài, số lượng vàng bạc trong rương báu và quy mô của đội quân bảo vệ.

Phong cách sống này đã trở nên lỗi thời.

Tại sao?

Số lượng tài sản tích lũy đôi khi không xứng đáng với cái giá mà bạn phải trả để có được. Thời phong kiến, tài sản là một con dao hai lưỡi. Nó vừa minh chứng của quyền lực cho người sở hữu, vừa là nguyên nhân của các cuộc chiến đẫm máu. Hầu hết các cuộc chiến đều bắt nguồn từ nguyên nhân kinh tế.

Và điều này vẫn đúng trong hiện tại. Chỉ có điều, hình thức của các cuộc chiến đã thay đổi. Nó trở nên nguy hiểm hơn. Nó không gây ra những cái chết ngay lập tức. Mà nó kéo dài. Nó bòn rút nguồn vui. Nó bòn rút nguồn hạnh phúc. Nó lấy đi những gì ý nghĩa nhất trong cuộc sống, mà một con người xứng đáng có được.

Thay vì là phương tiện để phục vụ cuộc sống, tài sản trở thành lời nguyền mà rất nhiều người phải gánh chịu. Từ vị thế làm chủ, họ trở thành nô lệ cho tài sản của chính mình. Họ phải ra sức bảo vệ tài sản, đôi khi cả bằng mạng sống.

Còn phong cách sống mới - phong cách của cuộc sống mơ ước bạn đang hướng tới?

Nó là gì?

Phong cách sống mới, trước nhất, dựa trên sự thích nghi trước sự thay đổi. Hãy nhớ, loài sống sót không phải là loài mạnh nhất hay thông minh nhất. Nó là loài thích nghi tốt nhất với sự thay đổi.

Phong cách sống mới được đánh giá dựa trên trải nghiệm.

Đó là khoảng thời gian mà bạn cháy hết mình với đam mê.

Đó là khoảng thời gian mà bạn được sống một cuộc sống ý nghĩa, đa dạng và đầy màu sắc.

Đó là khoảng thời gian bạn dành cho những người thân thương nhất.

Thay vì chỉ tập trung vào mục tiêu gia tăng, phát triển và bảo vệ khối tài sản như phong cách sống cũ, mục đích sống của phong cách mới tập trung vào hành trình khám phá bản thân và thế giới.

Đó là những chuyến đi trải nghiệm cả ở bên trong lẫn bên ngoài.

Đó là những chuyến du lịch đến những vùng đất mới, tiếp xúc những nền văn hóa mới, gặp gỡ những con người mới. Đó là những thấu cảm về thế giới, về con người, về giá trị con người và những bất công vẫn đang hiện hữu.

Đó là sự kết nối giữa người với người.

Đó là sự kết nối giữa con người và Trái đất.

Đó là sự kết nối giữa con người và những điều bí mật khác...

Đừng cô lập bản thân trong pháo đài cũ kỹ.

Đã đến lúc bạn bước ra với thế giới. Chỉ khi đó, bạn mới có thể thấy những điều mình chưa thấy. Hãy mạnh dạn đập tan ngục tù đang giam cầm tâm thế bạn và bước đến hạnh phúc thật sự.

“Không phải ai cũng muốn trở thành tỷ phú?!”

Pháo đài và kho báu dần trở thành một phần của lịch sử. Thế nhưng, nhiều người vẫn lựa chọn nó. Bởi vì phong cách sống này vẫn có sức hấp dẫn riêng đối với nhiều người. Họ sẵn sàng đánh đổi ước mơ, khát vọng tuổi trẻ và đôi khi cả hạnh phúc gia đình để hướng đến đỉnh cao của sự giàu sang, phú quý.

Lựa chọn thuộc về mỗi người.

Chỉ có điều, ngay cả những người khao khát sở hữu nhiều tài sản nhất vẫn không biết một bí mật. Thật sự, họ có thể không muốn điều đó.

Điều mà họ muốn hoàn toàn khác.

“Không phải ai cũng muốn trở thành tỷ phú”.

Tôi biết trong cuốn sách này có nhiều điều nghe rất kỳ lạ. Vì vậy, bạn có thể đọc lại một lần nữa.

Không phải ai cũng muốn trở thành tỷ phú... nếu họ biết được những gì mình phải trải qua.

J. K. Rowling

Trước khi nổi tiếng với bộ truyện Harry Potter và trở thành một trong những tác giả giàu nhất thế giới, J. K. Rowling từng phải sống nhờ tiền trợ cấp xã hội. Trong những ngày cơ cực, bà đã miệt mài viết cuốn sách Harry Potter và hòn đá phù thủy trên chiếc máy đánh chữ cũ.

Bản thảo bị 12 nhà xuất bản từ chối. Bà trở nên bế tắc và nghĩ đến chuyện tự tử. Nhờ may mắn, cuốn sách cũng được xuất bản nhưng với lời cảnh báo là nó ít có khả năng thu được lợi nhuận.

Dù vậy, cuốn sách liên tiếp gặt hái được nhiều thành công và giải thưởng.

Sau đó, hãng Warner Bros quyết định mua bản quyền tác phẩm để làm phim. Với những thắng lợi ban đầu, bà sáng tác liên tiếp sáu phần tiếp theo. Tiền bản quyền từ xuất bản sách và bộ phim đã biến nữ văn sĩ thành tỷ phú như hiện nay.

Oprah Winfrey

Oprah được sinh ra bởi người mẹ vị thành niên. Sau khi được sinh ra, Oprah phải sống với bà ngoại, bà ngoại nghèo nên Oprah thường phải mặc quần áo may từ bao tải đựng khoai tây.

Oprah kể lại rằng từ lúc chín tuổi, bà đã trở thành nạn nhân của lạm dụng tình dục, có thai năm 14 tuổi nhưng đứa con nhanh chóng qua đời sau đó. Tuy nhiên, số phận đã không đánh gục được Winfrey. Tại trường, bà quyết tâm học hành để thoát nghèo, trở thành nữ sinh danh dự của trường.

Tốt nghiệp trung học, Oprah Winfrey giành được học bổng toàn phần vào Đại học Tennessee State, ngành truyền thông. Năm 1983, Oprah Winfrey nhận vai trò dẫn talkshow AM Chicago, đưa nó từ một chương trình xếp hạng bát lên xếp hạng đầu.

Sau đó, talkshow này được đổi tên thành The Oprah Winfrey Show, phát sóng trên phạm vi cả nước từ năm 1986. Ngày nay, bà được mệnh danh là Nữ hoàng truyền hình Mỹ.

Steve Jobs

Steve Jobs là con nuôi.

Ông được một cặp vợ chồng không mấy khá giả tại California nhận về làm con nuôi. Đến tuổi đi học đại học, ông vào trường Reed College nhưng sau đó đành bỏ ngang vì không đủ tiền đóng học phí. Mặc dù vậy, ông vẫn quyết tâm theo đuổi học hành bằng cách tham gia các lớp dự thính.

Đến năm 1976, thương hiệu Apple đã ra đời trong gara của gia đình Steve Jobs. Trải qua nhiều thăng trầm, thậm chí có lần bị sa thải khỏi công ty do chính mình thành lập, cuối cùng Steve Jobs cũng được cả thế giới thừa nhận khi ông biến Apple thành công ty tiên phong với những sản phẩm công nghệ đột phá như iPod, iPhone, iPad.

Roman Abramovich

Bố mẹ của nhà tài phiệt người Nga này lần lượt qua đời khi ông mới lên bốn.

Roman Abramovich được những người họ hàng đón về nuôi nấng.

Sau khi trải qua một khóa huấn luyện quân ngũ, ông tham gia thị trường chợ đen, bán các sản phẩm như đồ nhựa, nước hoa, kem đánh răng. Dần dần, Abramovich ngày càng dần sâu vào thương trường với những phi vụ làm ăn đầy tranh cãi.

Ngày nay, Roman Abramovich trở thành một trong những tỷ phú nổi tiếng nhất thế giới. Ông có trong tay câu lạc bộ bóng đá Chelsea, chiếc du thuyền lớn nhất thế giới.

Leonardo Del Vecchio

Cha ông qua đời năm tháng trước khi ông ra đời vào năm 1935 tại Italy. Người mẹ góa bụa không đủ tiền để nuôi nấng năm đứa con nên phải gửi ông vào trại trẻ mồ côi.

Khi lớn lên, Leonardo Del Vecchio làm việc trong một xưởng sản xuất gọng kính. Đến tuổi 23, ông mạnh dạn mở một cửa hiệu riêng bán gọng kính do mình tự sản xuất.

Đến năm 1967 khi 32 tuổi, ông bắt đầu bán những sản phẩm kính hoàn chỉnh, mang thương hiệu Luxottica. Đến năm 1981, công ty mở đại lý đầu tiên ở Đức. Sự kiện này mở đầu cho quá trình phát triển nhanh chóng của hãng.

Ngày nay, thương hiệu Luxottica của ông là một trong những nhà sản xuất kính mắt lớn nhất thế giới với những nhãn hiệu như Ray-Ban, Oakley. Hiện nay, Leonardo Del Vecchio là người giàu thứ hai ở Italy.

Mỗi người một câu chuyện khác nhau. Tuy nhiên, để vươn đến thành công vượt trội hơn bao người, những tỷ phú trên đều phải vượt qua nhiều thử thách khắc nghiệt trong cuộc sống. Một trong số đó có thể dễ dàng quật ngã bất kỳ ai nản chí.

Thực tế đã chứng minh điều đó.

Cũng có nhiều người có xuất phát điểm tương tự họ, cùng sống trong một thời đại, nhưng không phải ai cũng trở thành tỷ phú. Hầu hết những người trải qua nỗi cơ cực tương tự đều đầu hàng và từ bỏ ước mơ của mình. Chỉ có những người trụ vững, kiên định với đam mê, mới có thể đến được đích cuối cùng.

Khi nhắc đến cuộc đời của một người thành công, hay một người nổi tiếng, chúng ta thường chỉ tập trung vào ánh hào quang của họ.

Chúng ta muốn biết cách thức để thành công.

Chúng ta muốn khám phá những bí mật để giàu có.

Chúng ta theo đuổi sự tự do về tài chính...

Và chúng ta chỉ lắng nghe một nửa câu chuyện.

Để trở thành một tỷ phú, hãy làm theo họ. Lời khuyên ấy nghe có vẻ quá dễ dàng. Nhưng liệu khi chúng kiến toàn bộ cuộc đời họ, với tất cả các khía cạnh, những góc khuất, bao nhiêu người sẵn sàng trải qua cuộc sống tương tự?

Sự đánh đổi có thể là quá sức chịu đựng.

Chính vì vậy, không phải ai cũng muốn trở thành tỷ phú. Như họ đã lầm tưởng.

Điều mà hầu hết mọi người đều muốn hoàn toàn khác.

Điều họ muốn là sự trải nghiệm khi đã là tỷ phú.

Điều này là không thể. Nó bất hợp lý và không công bằng. Bạn không thể chỉ lựa chọn những mặt tốt đẹp và bỏ qua tất cả những mặt khó khăn.

Nếu muốn ngắm cảnh bình minh, bạn cần trải qua đêm tối. Nếu muốn tiến đến thành công, bạn cần vượt qua thất bại. Đó là những điều không thể tách rời.

Không phải ai cũng muốn trở thành tỷ phú.

Còn bạn? Bạn sẽ phải đánh đổi những gì?

Ước mơ chấp cánh

Buổi trưa hè ngày 11/06/2013.

Một năm sau đêm mưa bão đáng nhớ tại Perth, tôi nằm dài tận hưởng ánh mặt trời tại Resort La Veranda, Phú Quốc. Sau một thời gian dài với biết bao bộn bề cảm xúc, lần đầu tiên tôi cảm thấy bình yên như vậy.

La Veranda được thiết kế với lối kiến trúc mang đậm nét cổ điển châu Âu. Thế nhưng, cách bài trí sử dụng những mảng tường gạch đỏ, những tán cọ lại tạo nên một sự hòa hợp với vùng biển nhiệt đới.

Ngay bước chân đầu tiên vào khu nghỉ dưỡng, tôi như lạc vào một thế giới khác. Khung cảnh nơi đây có thể giúp người ta quên đi những lo toan thường ngày. Điểm ấn tượng đầu tiên là tại khu vực tiếp tân. Hình ảnh một cô gái trong tà áo dài trắng với ánh nhìn hút hồn du khách.

Ánh mắt cô đen láy.

Nó xoáy sâu vào tâm hồn của bất kỳ người nào đang thưởng lãm.

“Quo Vadis? – Anh đang đi đâu?”

Bức tranh như một lời nhắc nhở.

Ai cũng mong muốn tìm kiếm những giây phút nghỉ ngơi. Nhưng không phải ai cũng rũ bỏ được những vương bận đời thường.

Anh đang đi đâu?

Nhiều người tốn không ít tiền tìm đến những khu resort, nhưng tâm trí của họ không nằm ở đó... Nó vẫn bám lấy những mối

quan tâm thường nhật, những số liệu kinh doanh, những bản báo cáo...

Phía sau sảnh đón tiếp, khu vực trung tâm hiện ra với những hàng cột cao vút. Những tán lá sum suê che kín tầm mắt góp phần tạo nên sự bí ẩn cho dãy phòng nghỉ bên trong. Một khi bước qua khu vườn này, bạn sẽ chìm đắm vào một không gian hoàn toàn mới.

Hướng ánh mắt ra bãi biển xanh ngắt, tôi thấy mình trở nên quá nhỏ bé trước sự mênh mông của biển cả. Lâu lắm rồi, tôi mới được hòa mình vào thiên nhiên rộng lớn. Tiếng sóng vỗ rì rào nhẹ nhàng đưa tôi vào giấc ngủ.

Một sự bình yên đến lạ thường.

Vậy mà, chỉ mới một năm trước...

Cũng vào một ngày giữa tháng Sáu, tôi trở về Việt Nam sau chuyến du học bất thành.

Lạc lối không định hướng, tôi trải qua những đêm dài thức trắng. Đây là giai đoạn khủng hoảng nhất tôi từng trải qua. Tôi không biết phải làm gì. Tương lai là một điều gì đó quá mơ hồ. Tôi sợ hãi, không dám nghĩ đến.

Ba tháng sau, tôi xin đi làm trở lại. Đó là một công việc trong lĩnh vực tài chính – ngân hàng như trước đây. Dẫu biết mình không hợp nhưng tôi làm gì có chọn lựa khác? Tất cả kinh nghiệm, bằng cấp mà tôi có đều liên quan đến lĩnh vực này.

Cuộc sống trôi qua với chuỗi ngày tẻ nhạt.

Tôi làm việc như một cái máy. Sáng đi làm, chiều tối về nhà.

Hiếm khi tôi nở nụ cười. Ánh mắt tôi lúc nào cũng đầy tâm sự.

Cũng đúng thôi... Có nhiều điều tôi không thể chia sẻ...

Tôi cần một sự thay đổi. Hay nói chính xác hơn, tôi cần một động lực đủ mạnh.

Sau đó sáu tháng, tôi nghỉ việc. Một quyết định đã được dự báo từ trước.

Với lựa chọn này, tôi tự đưa bản thân vào trạng thái không-thể-quay-trở-lại.

Tôi tin bạn đủ sáng suốt để nhận thức rằng quyết định này có thể phù hợp với tôi trong hoàn cảnh đó. Nó có thể không phải là lựa chọn phù hợp trong hoàn cảnh hiện tại của bạn.

Đối với mỗi người khác nhau, trong những điều kiện khác nhau sẽ có các cách khởi đầu ước mơ khác nhau. Tôi đưa ra lựa chọn này sau khi cân nhắc rất nhiều yếu tố: tình hình tài chính, khả năng tạo ra thu nhập và sự hỗ trợ của người thân...

Đây là một lựa chọn đầy rủi ro.

Có thể bạn cần một cách tiếp cận khác.

Vì vậy, trước khi đưa ra bất kỳ quyết định nào liên quan đến nghề nghiệp, đặc biệt là những thay đổi bước ngoặt của cuộc sống, bạn cần suy nghĩ thật kỹ. Nếu như bạn vẫn đang phân vân và cần sự hỗ trợ, hãy truy cập vào trang web www.thucdayvamodi.com vào phần Liên hệ để chia sẻ câu chuyện của mình.

Hãy nhớ, bạn không hề đơn độc.

Sự khởi đầu của mỗi người có thể khác nhau, nhưng tất cả cần bắt đầu bằng hành động.

Bước chuyển thời đại

Hãy hình dung tương lai một trăm năm nữa.

Con cháu chúng ta tổ chức một cuộc bình chọn cho phát minh quan trọng nhất lịch sử loài người. Đó sẽ là gì?

Mạng internet?

Bóng đèn điện?

Hay là lửa?

Câu trả lời có thể khiến nhiều người bất ngờ.

Vị trí quán quân sẽ không thuộc về những sự vật mà con người phát hiện được trong thế giới tự nhiên. Câu trả lời nằm ở một nơi hoàn toàn khác.

Để tìm được câu trả lời cho điều này, chúng ta cần thực hiện một chuyến hành trình ngược dòng lịch sử (một lần nữa). Điều này rất quan trọng.

Lịch sử luôn quan trọng. Luôn luôn là như vậy.

Tại sao? Bởi vì lịch sử có xu hướng lặp lại, theo chiều xoắn ốc phát triển hơn.

Bằng cách hiểu được quá khứ, chúng ta sẽ hiểu được hiện tại và dự đoán được tương lai.

Nếu bạn nghi ngờ điều này? Đừng hỏi những nhà nghiên cứu lịch sử. Hãy hỏi những chuyên viên phân tích chứng khoán. Họ biết rất rõ giá trị của lịch sử.

Còn bây giờ, hãy quay lại câu chuyện của chúng ta.

Trong lịch sử phát triển, con người bắt đầu từ thời đại săn bắt, hái lượm.

Cuộc sống của họ phụ thuộc rất nhiều vào điều kiện tự nhiên. Họ phải di chuyển từ nơi này sang nơi khác để tìm kiếm thức ăn, cũng như lẩn tránh điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Cuộc sống cũng vì đó mà bấp bênh, không ổn định.

Một thời gian sau, con người cũng khám phá ra cách thức để sống tại một vị trí nhất định. Họ tạo ra những công cụ để khai khẩn đất đai, trồng trọt hoa màu và chăn nuôi gia súc. Con người bước chân vào thời đại nông nghiệp.

Nhờ sự ổn định của điều kiện sống, con người đã có điều kiện cải thiện sức khỏe, tích trữ của cải và các nguồn lực cần thiết. Nhiều sáng kiến đã được phát minh trong giai đoạn này.

Một thời gian sau, nhờ vào những cải tiến kỹ thuật và nguồn lực tích trữ, con người đã tạo nên một bước ngoặt quan trọng khi bước vào thời đại công nghiệp vào thế kỷ XIX. Sự ra đời của máy móc đã giúp nâng cao hiệu suất làm việc lên nhiều lần. Số lượng sản phẩm được tạo ra trong thời kỳ này tăng vượt bậc so với các thời kỳ trước.

Đến những năm gần đây, với sự phát triển vượt bậc của công nghệ thông tin và Internet, một lần nữa, con người bước chân vào thời đại mới – thời đại thông tin. Với các công nghệ này, Trái

đất ngày càng được thu nhỏ lại. Biên giới giữa các nước gần như bị xóa nhòa.

Một người sinh sống tại châu Á, giờ đây, có thể dễ dàng trao đổi, làm việc với một đối tác ở tận bên kia bán cầu. Giao thương cũng từ đó được gia tăng đáng kể. Đó là thời đại mà chúng ta đang sinh sống.

Vậy, nấc thang tiếp theo của sự tiến hóa là gì?

Điều gì sẽ giúp chúng ta thực hiện một bước nhảy vọt như điều đã từng xảy ra ở các thời đại trước? Hãy quan sát những giai đoạn chuyển tiếp giữa các thời kỳ, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời.

Hãy hình dung bạn đang sinh sống trong thời đại săn bắt, hái lượm.

Mạng sống của bạn phụ thuộc vào hai yếu tố:

1. Số lượng thức ăn kiếm được trong ngày.
2. Khả năng tìm kiếm một nơi trú ẩn an toàn trước khi màn đêm buông xuống.

May mắn thay, bạn đã thừa hưởng kinh nghiệm và kỹ năng sống sót từ những thành viên khác trong cộng đồng. Ngày qua ngày, các thành viên đều phải vào rừng với nhiệm vụ kiếm càng nhiều thực phẩm càng tốt. Nếu một người từ chối nhiệm vụ, anh ta có thể bị cách ly và đuổi khỏi cộng đồng.

Bạn tuân theo mọi quy định và làm việc chăm chỉ.

Cho đến một ngày, một tiếng nói cất lên:

“Đây là hạt giống mà các anh có thể gieo trồng xuống đất. Tại nơi đó, cây cối sẽ sinh sôi nảy nở. Anh sẽ chăm sóc nó mỗi ngày để có được những cây trái thơm ngon. Từ nay, anh không cần phải vào rừng hái lượm nữa. Anh sẽ có vườn cây của riêng mình.”

Mọi người trong cộng đồng phá lên cười:

“Thật là ngớ ngẩn. Ai lại ngồi chăm sóc một hạt giống chứ? Nếu cần gì, hãy cứ vào rừng. Rừng có tất cả.”

Mặc dù cảm thấy hứng thú với điều vừa nghe, nhưng bạn vẫn phải theo những thành viên khác vào rừng. Mọi người tiếp tục quay lại với công việc thường nhật.

Họ bỏ mặc người nông dân với bao hạt giống trên tay.

Ngày qua ngày, trái cây ở bìa rừng bắt đầu thưa thớt. Bạn buộc phải tiến sâu hơn nữa nếu như muốn tìm thấy trái cây hoặc một con thú lạc bầy.

Với mỗi bước tiến, bạn cảm nhận được mức độ nguy hiểm ngày càng gia tăng.

Số lượng trái cây và thú rừng bắt được ngày một ít đi. Các thành viên bắt đầu lo lắng.

Hằng ngày, khi đi ngang qua nhà người nông dân, bạn vẫn thấy anh ta miệt mài chăm sóc mảnh vườn. Từ sự chế giễu ban đầu, những người hái lượm trở nên tức giận:

“Đây quả là một tên lừa bịp. Trong khi chúng ta phải đánh đổi mạng sống để tiến vào khu rừng thì hắn chỉ quanh quẩn trong mảnh vườn. Hắn chẳng đóng góp được gì cho cộng đồng này cả...”

Không để tâm đến lời trách móc, người nông dân vẫn tiếp tục công việc.

Khi mùa đông đến, tình hình càng lúc càng trở nên tồi tệ hơn.

Số lượng trái cây thu hoạch không còn đủ dùng, chứ chưa nói đến việc tích trữ. Mọi người quyết định thực hiện chuyến đi xuyên rừng với hy vọng kiếm đủ thức ăn sống sót qua mùa đông.

Bạn không có lựa chọn.

Trên đường tiến vào rừng, mọi người đi ngang qua mảnh vườn của người nông dân. Ai nấy đều bất ngờ trước những gì mình đang chứng kiến.

Mảnh đất trơ trọi ngày nào giờ đây đã được phủ xanh bởi nhiều loại cây trái. Công sức của người nông dân đã được đền đáp xứng đáng. Anh gọi mọi người vào và chia sẻ số cây trái trong vườn.

Lúc này, một vài người cảm thấy hối hận. Họ xin anh một ít hạt giống để gieo trồng trên mảnh đất của mình. Anh nông dân vui vẻ đồng ý.

Thế nhưng, một số người khác vẫn bảo thủ. Họ quyết định tiếp tục tiến sâu vào khu rừng theo kế hoạch.

Vài ngày sau, họ quay trở về mà không thể tìm thấy bất kỳ thứ thức ăn nào. Mùa đông đã đến. Họ than thở:

“Tại sao thiên nhiên lại khắc nghiệt như vậy? Chỉ tại mùa đông làm tôi ra nông nổi này...”

Lúc đó, người nông dân thương cảm và chia sẻ số hạt giống còn lại cho họ. Tuy nhiên, một lần nữa, những người này lại từ chối:

“Cả đời tôi chỉ biết hái lượm. Giờ anh cho tôi hạt giống này, tôi biết phải làm gì? Tôi không có kỹ năng hay công cụ để gieo trồng. Tôi không biết cách thức... Hay, anh có thể thuê tôi được không?”

Loài người bước sang một thời đại mới.

Giai cấp làm thuê bắt đầu hình thành.

Điều tương tự xảy ra trong thời đại công nghiệp.

Sự phát triển của khoa học kỹ thuật cho phép người nông dân sử dụng máy móc để gia tăng năng suất lao động. Họ đạt được những thành công vượt trội.

Trong khi đó, một vài người kiên quyết làm theo cách cũ. Họ ngày càng gặp khó khăn. Họ đổ lỗi cho sự phát triển của máy móc dẫn đến sự khốn khổ của bản thân. Cuối cùng, họ mất đất và gia nhập lực lượng làm thuê.

Từ chỗ sử dụng sức người, một lần nữa năng suất lao động được gia tăng đột phá với sự trợ giúp của máy móc.

Lịch sử luôn có xu hướng lặp lại.

Điều tương tự sẽ xảy ra trong hiện tại và tương lai.

Đến cuối thời đại công nghiệp, công cụ và máy móc bắt đầu đạt đến ngưỡng năng suất tối đa, con người cần một bước chuyển mới để gia tăng năng suất. Chính sự kết nối đã làm được điều đó.

Ranh giới về thời gian làm việc đã bị xóa nhòa. Một khi bán cầu này chìm trong đêm tối, đó là lúc bán cầu kia bắt đầu ngày làm việc. Thông tin được luân chuyển liên tục. Công việc nhờ đó mà phát triển liên tục.

Đến cuối thời đại thông tin, khi sự kết nối giữa người với người đạt đến ngưỡng năng suất, một lần nữa, con người phải tìm cách thức mới để gia tăng hiệu suất làm việc. Đó là lúc con người tìm đến sự kết nối bên trong.

Họ đã thấy giới hạn của mình trước sự bao la của vũ trụ.

Họ không bao giờ có được câu trả lời ở ngoài đó.

Tất cả đã có sẵn, ở bên trong, ở một thế giới mà họ chưa dành thời gian khám phá.

Đó là bước chuyển đầu tiên từ thời đại thông tin sang một thời đại mới, thời đại tri thức.

Theo thống kê của Deloitte's Shift Index, được đăng tải trên trang thông tin Business Insider vào năm 2010, 80% nhân viên không thỏa mãn với công việc hiện tại. Đối với nhiều người, đây không phải là một con số quá bất ngờ. Nếu muốn tìm hiểu lý do tại sao, hãy tìm đọc cuốn sách Thức dậy và mơ đi, do Alpha Books phát hành, bạn sẽ hiểu tường tận tất cả.

Điều sau đây mới khiến bạn bất ngờ. Hãy nhìn một vòng xung quanh căn phòng mình.

Bạn thấy những gì?

Bạn có thấy bên trong mỗi sản phẩm mình đang sử dụng ẩn chứa một tinh hoa của công nghệ? Bạn có thấy những thành tựu kỳ diệu mà con người đã đạt được trong suốt chiều dài lịch sử?

Và bây giờ hãy liên kết những điều đó với con số thống kê ở trên.

80% nhân viên không thỏa mãn với công việc hiện tại. Nghĩa là chỉ có 20% đang thỏa sức với đam mê và mơ ước. Chỉ một con số ít ỏi như vậy, mà họ đã tạo ra một thế giới đầy màu sắc như hiện nay.

Vậy chuyện gì sẽ xảy ra nếu như số lượng người yêu thích công việc hiện tại gia tăng hơn nữa?

40%? 60% hay thậm chí 100%?

Bạn có tưởng tượng được lúc đó thế giới trông khác như thế nào không?

Một trăm năm nữa khi nhìn lại, nếu như con cháu chúng ta phải lựa chọn một phát minh làm thay đổi thời đại, đó không phải là sự xuất hiện của internet, của bóng đèn điện hay của lửa. Câu trả lời không nằm trong những sự vật ở thế giới tự nhiên, nơi con người có thể sáng tạo.

Câu trả lời nằm trong mỗi người.

Theo đuổi ước mơ chính là chìa khóa cho bước chuyển thời đại mới.

Cũng tương tự như những thời đại trước, trong giai đoạn chuyển mình, chỉ một số cá nhân nhận thấy sự thay đổi là tất yếu. Họ bắt đầu tìm kiếm những dấu hiệu. Họ bắt đầu kết nối sâu hơn với tâm hồn. Họ theo đuổi mơ ước.

Trong khi đó, một số khác vẫn kiên quyết với cách làm cũ. Họ nghĩ rằng phương thức mới thật ngớ ngẩn.

Tuy nhiên, không một cá nhân nào đủ sức kéo lùi bánh xe của thời đại.

Nếu không thay đổi, khi mùa đông đến, họ chỉ có hai lựa chọn:

1. Tiến sâu vào khu rừng đầy nguy hiểm với nguồn thức ăn cạn kiệt.
2. Gia nhập lực lượng lao động làm thuê cho những người đã thay đổi trước đó.

Lựa chọn của bạn là gì?

Đồng hồ vẫn kêu tích tắc.

Bánh xe vẫn chuyển động.

Mùa đông đang đến gần...

Mọi sự thay đổi, dù là nhỏ nhất, cũng không hề dễ dàng.

Thay đổi là điều hoàn toàn tự nhiên. Nó là yếu tố giúp con người tồn tại và phát triển. Bạn không thể kéo lùi sự thay đổi. Đó là điều mà không một ai có thể làm được. Vì vậy, hãy chuẩn bị và thích nghi.

Để giai đoạn thay đổi trở nên nhẹ nhàng hơn, bạn hãy tìm hiểu về các giai đoạn của sự thay đổi dưới đây.

Năm giai đoạn của sự thay đổi – mô hình Prochaska

Mô hình năm giai đoạn của sự thay đổi được phát triển bởi Giáo sư James O. Prochaska và đồng sự Carlo DiClemente khi hai ông

ngiên cứu một trong những thói quen khó thay đổi nhất của con người: chứng nghiện thuốc lá.

Được phát triển từ những năm 70 của thế kỷ trước, mô hình Prochaska hiện vẫn được sử dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực để hỗ trợ cho việc thay đổi hành vi con người. Để dễ dàng theo dõi các giai đoạn thay đổi, hãy quan sát một trong những cảnh thú vị nhất của bộ phim Tangled⁶ trong lần đầu tiên Rapunzel⁷ đặt chân xuống mặt đất.

⁶. Tangled: Công chúa tóc mây (nhan đề tiếng Việt) là bộ phim hoạt hình thứ 50 của hãng hoạt hình Walt Disney sản xuất vào năm 2010.

⁷. Rapunzel: tên công chúa tóc mây, nhân vật chính của bộ phim “Tangled”.

1. Chưa nhận thức

Đây là giai đoạn đầu tiên trong quá trình thay đổi.

Trong giai đoạn này, con người chưa nhận thức được sự thay đổi là cần thiết. Họ chối bỏ những hệ quả tiêu cực từ hành vi hiện tại. Đôi khi, họ còn tìm kiếm những lý do phù hợp để bảo vệ cho hành động này. Họ thường bị quan về khả năng thay đổi.

Rapunzel nghĩ rằng việc rời khỏi tòa tháp sẽ mang đến nhiều tai họa cho cuộc sống. Hằng ngày, nàng công chúa chỉ quanh quẩn trong căn phòng nhỏ. Cô nghĩ mình không đủ sức để tự vệ trước thế giới bên ngoài.

2. Nghiền ngẫm

Ở giai đoạn này, họ đã bắt đầu nhận thức được những lợi ích của sự thay đổi.

Tuy nhiên, họ vẫn chưa hành động. Họ chỉ suy nghĩ những yếu tố liên quan đến việc thay đổi như thời gian, tiền bạc, công sức... Giai đoạn này có thể kéo dài nhiều năm nếu như không có một tác động đủ lớn từ bên ngoài.

Cũng theo nghiên cứu về tâm lý của Tiến sĩ Daniel lo sợ mất mát trong quyết định đây thường là giai đoạn kéo dài nhất trong tiến trình. Vì hầu hết mọi người thường tập trung vào những mất mát hơn là những lợi ích sẽ nhận được khi thay đổi. Bạn vẫn còn nhớ ví dụ chữa bệnh cho người dân trong ngôi làng họ chứ?

Rapunzel nhìn thấy những chiếc đèn lồng được thả lên trời vào ngày sinh nhật. Cô có một cảm giác đặc biệt về nó nhưng không hiểu tại sao. Cô muốn thoát ra nhưng vẫn chần chừ. Cô lo sợ sự thay đổi này sẽ ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ duy nhất mà cô có với người mà cô tưởng là mẹ.

3. Chuẩn bị

Trong giai đoạn này, họ bắt đầu có những hoạt động nhỏ chuẩn bị cho sự thay đổi.

Hầu hết mọi người đều nhận định đây là khoảng thời gian đầy khó khăn. Họ liên tiếp bị cảm dỗ trở lại thói quen cũ. Để vượt qua giai đoạn này, người thay đổi cần sự hỗ trợ từ người thân, bạn bè.

Nếu như đã từng có ý định giảm cân, bạn sẽ cảm thấy điều này dễ hiểu hơn rất nhiều. Việc nhận thức vấn đề kiểm soát cân nặng không chỉ có ý nghĩa với sắc đẹp mà còn tốt cho sức khỏe đã là một thử thách lớn. Cân nhắc các yếu tố thiệt hơn của sự thay đổi này lại càng không hề dễ dàng. Thế nhưng, mọi chuyện chẳng thấm vào đâu nếu so sánh với thời điểm bắt đầu hành động.

Sự hăng say ban đầu sẽ giảm đi nhanh chóng. Cơ thể thêm ăn khiến bạn muốn ngấu nghiến tất cả những gì có thể đang ở cạnh. Mọi món ăn đều trở nên quá hấp dẫn, dù thường ngày bạn không bao giờ đụng đến. Những buổi tiệc, những buổi sinh nhật, họp lớp dường như luôn diễn ra vào đúng dịp này khiến quá trình giảm cân càng thêm khó khăn bội phần.

Nếu bạn từng có ý định đến phòng gym? Đây là những gì sẽ diễn ra.

Trong buổi tập đầu tiên, bạn sẽ cảm thấy đầy năng lượng. Và nó sẽ giảm đi nhanh chóng chỉ sau ba mươi phút. Cơ thể mệt mỏi sẽ khiến bạn chỉ muốn nằm ở nhà. Bạn cảm thấy quá bận rộn để có thể sắp xếp thời gian đến phòng gym lần nữa.

Nghe quen chứ?

Sự kháng cự diễn ra mạnh mẽ nhất vào giai đoạn này. Đây là lúc bạn cần sự giúp đỡ của những người bạn hỗ trợ. Hãy rủ bạn bè cùng giảm cân, cùng tập gym. Mỗi khi bạn không thể chiến thắng bản thân mình, hãy để người khác giúp đỡ. Điều này sẽ làm cho quá trình thay đổi diễn ra nhẹ nhàng hơn.

Rapunzel rời khỏi tòa tháp bắt nguồn từ sự xuất hiện của một người lạ mặt, Flynn Rider. Chính nhờ biến cố này, một sự hỗ trợ từ bên ngoài, mà cô đã dũng cảm đặt chân xuống mặt đất. Nếu như từng xem qua phim hoạt hình, bạn sẽ nhận thấy sự mâu thuẫn tâm lý đầy thú vị của Rapunzel trong giai đoạn này. Cô vui đó, rồi buồn đó, rồi lại vui đó, rồi lại buồn đó trước quyết định vừa thực hiện.

Đó cũng là những cảm xúc mà bạn sẽ trải qua khi thực hiện những bước đầu của thay đổi. Dĩ nhiên, nó không “thú vị” như cô nàng tóc mây này.

4. Hành động

Trong giai đoạn này, bạn cảm thấy đầy tự hào trước những thành quả vừa đạt được.

Bạn có một cam kết mạnh mẽ hơn với những mục tiêu đã đề ra. Chỉ cần lưu ý là, trong giai đoạn này, kết quả có thể không như bạn kỳ vọng. Điều này thỉnh thoảng dẫn đến tâm lý chán nản, thất vọng. Bạn cần lắng nghe sự hướng dẫn của những người cố vấn có kinh nghiệm để đạt hiệu quả tốt nhất trong quá trình thay đổi.

Sau khi đặt chân xuống mặt đất, Rapunzel có sự chuyển biến tâm lý hết sức thú vị. Chỉ một khoảng thời gian ngắn, cô đã cảm thấy mạnh mẽ hơn sau khi thực hiện quyết định thay đổi. Lúc này, đứng trước những tình huống mới, cô rất sự cần hỗ trợ của Flynn.

5. Duy trì

Chúc mừng bạn đã đến bước cuối cùng trong giai đoạn thay đổi.

Trong giai đoạn này, bạn hoàn toàn nhận thức được những lợi ích của việc thay đổi. Bạn cũng thấu hiểu quá trình thay đổi vừa diễn ra.

Đây là giai đoạn bạn dễ bị cám dỗ quay trở lại những thói quen cũ do tâm lý chủ quan. Vì vậy, hãy đặt ra những mục tiêu cao hơn để kích thích sự phấn đấu. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tự thưởng cho mình những phần thưởng nhỏ để khích lệ bản thân sau một quá trình nỗ lực.

Nếu như đã từng thay đổi thói quen như chơi một môn thể thao, tập luyện một nhạc cụ hay ăn kiêng giảm cân, bạn sẽ dễ dàng

nhận thấy các giai đoạn của quá trình trên đôi khi hòa lẫn vào nhau không theo một thứ tự cụ thể.

Bạn có thể vẫn hoài nghi về quyết định thay đổi dù đã hình thành và duy trì được thói quen mới trong một thời gian dài. Tâm lý này hoàn toàn bình thường. Nó có thể xảy ra với bất kỳ ai. Trong những tình huống như thế, hãy đánh giá lại những nguyên nhân khiến bạn không muốn tiếp tục. Liệu hoàn cảnh có thay đổi? Hay đây là thời điểm thích hợp để bạn thực hiện một thay đổi khác? Hãy quay trở lại những bước đầu tiên và bắt đầu một quá trình mới.

Trong một vài trường hợp khác, do thiếu các thông tin cần thiết để đánh giá, bạn có thể phải bỏ qua những bước đầu tiên và thực hiện ngay những bước hành động. Đây được gọi là cách thức thử sai. Từng bước, bạn sẽ có thêm thông tin để quay trở lại bước một và bước hai để đánh giá.

Tóm lại, các giai đoạn của quy trình thay đổi là một vòng khép kín.

Môi trường ngoại cảnh luôn thay đổi buộc phải liên tục cân nhắc trước sự thay đổi của bản thân. Hãy nhớ: giống loài tồn tại lâu nhất không phải là giống loài mạnh nhất hay thông minh nhất, mà là giống loài thích nghi với sự thay đổi tốt nhất.

Tóm tắt

Trong chương này, bạn đã tìm hiểu hai yếu tố cơ bản của sự thay đổi:

Thứ nhất, thay đổi là điều kiện để chúng ta tồn tại và phát triển.

Thứ hai, thay đổi là điều tất yếu của tự nhiên.

Thay đổi không phải là một sự cố hay một điều bất thường như nhiều người thường nghĩ. Sự thay đổi phù hợp với hoàn cảnh sống một cách chủ động là cách thức giúp bạn kiểm soát cuộc sống hiệu quả.

Bạn cũng nhận thức được lý do nhiều người không chấp nhận sự thay đổi vì nỗi sợ mất mát trong việc đưa ra quyết định. Mô hình Prochaska về các giai đoạn thay đổi sẽ giúp bạn chuẩn bị tâm lý một cách vững vàng khi biết được mình đã, đang và sẽ trải qua những gì trong quá trình thay đổi. Đây là mô hình cực kỳ quan trọng, là tiền đề cho sự phát triển của bạn với việc thay đổi bản thân thông qua tập luyện những công cụ, kỹ thuật mới để hướng đến cuộc sống mơ ước.

Hơn thế nữa, một khi đã nắm vững mô hình này, bạn còn có thể hỗ trợ, giúp đỡ những người thân trong từng giai đoạn thay đổi.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1. Miêu tả một sự kiện xảy ra trong tuần và quá trình bạn phản ứng trước thay đổi theo mô hình Prochaska. Hiện bạn đang trong giai đoạn nào? Bạn đã vượt qua các giai đoạn trước ra sao?

2. Chia sẻ một trải nghiệm mà bạn đã trì hoãn sự thay đổi? Các nguyên nhân khác nỗi sợ mất mát, nếu có, là gì?

“Đây là bước đi nhỏ bé của một người, nhưng là bước tiến khổng lồ của nhân loại.”

Cùng giai đoạn với sự kiện lịch sử đã thay đổi cách thức con người thực hiện ước mơ chinh phục vũ trụ, lời bài hát đứng đầu bảng xếp hạng tại Mỹ “In the year 2525” của Zager & Evans xuất hiện như một lời cảnh báo.

Sự thay đổi luôn đi kèm với những điều kiện, hoàn cảnh mới mà ngay cả sự chủ động thay đổi cũng không thể kiểm soát hết. Bên cạnh sự phát triển, lịch sử nhân loại cũng đã chứng kiến không biết bao nhiêu cuộc khủng hoảng khi có những sự thay đổi nhảy vọt về công nghệ, kỹ thuật. Một số người lợi dụng điều này cho những mục đích ngược lại với lợi ích chung của xã hội. Vì vậy, để tránh trường hợp sự thay đổi có thể mang đến những hậu quả đáng tiếc, bạn hãy luôn ghi nhớ những giá trị cốt lõi của bản thân, những điều thật sự quan trọng và ý nghĩa trong các phương diện cuộc sống. Chính những giá trị này sẽ giúp bạn đi đúng hướng.

Nhịp điệu da diết của bài hát “In the year 2525” như là một lời nhắc nhở: “Cho dù thay đổi như thế nào, hãy luôn nhớ mình là ai.” Hãy lắng nghe bài hát này, ít nhất một lần.

One Piece, bộ manga nổi tiếng của tác giả người Nhật Eiichiro Oda, là một trong những bộ truyện tranh gắn liền với tuổi thơ của rất nhiều bạn trẻ Việt Nam và trên thế giới. Nội dung câu chuyện xoay quanh nhân vật Monkey D. Luffy, một cậu bé với ước mơ trở thành Vua Hải tặc và khám phá ra kho báu vĩ đại One Piece. Luffy cùng những người đồng đội trải qua rất nhiều cuộc phiêu lưu qua những hòn đảo để ngày một trưởng thành và hiểu biết hơn về thế giới.

Nếu như bạn đang trên đường tìm kiếm ước mơ, bộ truyện tranh này chắc chắn là một cẩm nang mà bạn không thể bỏ qua.

Hành trình của Luffy với những thử thách vấp ngã, những niềm vui và những người bạn mới là một hình ảnh phản chiếu chính xác những chặng đường mà bạn có thể gặp phải khi thực hiện ước mơ.

Nếu như là một độc giả hâm mộ bộ truyện này, chắc hẳn bạn vẫn còn nhớ đến cuộc gặp mặt đáng nhớ của Luffy và ông Rayleigh (thuyền phó Vua Hải tặc Roger) trên đảo Shabondy. Trong cuộc đối thoại, Luffy đã nổi giận cực độ khi một người đồng đội cố hỏi ông Rayleigh thông tin về kho báu One Piece, khát khao lớn nhất của Luffy.

Luffy: “Chúng ta sẽ không hỏi ông ấy kho báu được giấu ở đâu. Thậm chí chúng ta cũng sẽ không hỏi kho báu có thật hay không. Tớ không biết chắc, nhưng tất cả mọi người khi ra khơi đều mạo hiểm mạng sống của mình để tìm kiếm kho báu này. Nếu cậu hỏi ông ấy bất cứ điều gì về nó ngay tại đây và vào lúc này, thì tớ sẽ thôi không làm cướp biển nữa! Tớ không muốn tiếp tục cuộc hành trình tẻ nhạt như vậy!!”

...

Rayleigh: “Hành trình vĩ đại chỉ mới bắt đầu và nó vượt xa những gì mà cậu có thể tưởng tượng. Kẻ địch phía trước rất mạnh. Cậu thực sự có thể chinh phục được đại dương?”

Luffy: “Cháu không muốn chinh phục cái gì cả. Cháu chỉ nghĩ rằng người tự do nhất trên biển cả mới chính là Vua Hải tặc.”

Điều Luffy muốn không phải là kho báu One Piece. Điều cậu ấy muốn là sự trải nghiệm chuyến hành trình. Cậu ấy không muốn chinh phục bất kỳ điều gì. Điều cậu ấy tìm kiếm chính là sự tự do.

Còn bạn? Trong chuyến hành trình, bạn muốn chinh phục điều gì?

Trong chương tiếp theo, cũng giống như Luffy, để có thể dong buồm ra khơi khám phá sự vĩ đại của biển cả ước mơ, bạn cũng

cần xác định những mục tiêu cụ thể cho riêng mình.

Tất cả đang chờ đón bạn khám phá trong chương kế tiếp.

Bạn đã sẵn sàng cho chuyến phiêu lưu vào một thế giới mới? Ở nơi đó, không ước mơ nào là không thể thực hiện. Ở nơi đó, không gì là không thể.

Chào mừng bạn đến thế giới mới.

Chào mừng bạn đến thế giới game online.

Chương 2

MỤC TIÊU

Ý kiến chuyên gia: “Nếu chỉ tập trung vào những gì bỏ lại sau lưng, bạn sẽ không bao giờ thấy những gì đang diễn ra trước mắt.”

– **Đầu bếp Auguste Gusteau - Ratatouille**⁸–

⁸. Đầu bếp Auguste Gusteau – Ratatouille: Nhân vật trong Ratatouille, là một bộ phim hoạt hình máy tính do xưởng phim Pixar sản xuất và hãng Walt Disney Pictures phát hành. Ratatouille được phát hành vào ngày 29 tháng 6 năm 2007 tại Hoa Kỳ, bộ phim thắng lớn về mặt doanh thu cũng như nhận được nhiều lời khen ngợi từ các nhà phê bình, sau đó giành giải Oscar cho phim hoạt hình hay nhất cùng nhiều giải thưởng danh giá khác.

Bài học từ game online

Bill Gates, Chủ tịch tập đoàn Microsoft, đã từng nói: “Nếu bạn không kinh doanh trên mạng, thì tốt nhất, đừng bao giờ kinh doanh nữa.” Tôi không biết bạn áp dụng lời khuyên này trong các ngành công nghiệp khác như thế nào. Nhưng với thế giới game, đây là điều hoàn toàn đúng đắn.

Năm 2005, tại Việt Nam, sự xuất hiện của game online đã tạo nên một cuộc cách mạng trong thế giới game thủ. Tại một thời

điểm, người chơi có thể tương tác với hàng trăm, thậm chí hàng nghìn người đang hiện diện trong thế giới ảo. Đây là một điều hết sức mới mẻ. Bởi lẽ, trong một thời gian rất dài trước đó, game thủ thường gắn liền với một hình ảnh đơn độc.

Sự đa dạng trong trải nghiệm, sự đổi mới trong hình thức đã giúp game online tạo nên một cơn sốt trong giới trẻ. Thu hút được nhiều sự quan tâm nhất của cộng đồng game thủ trong giai đoạn này phải kể đến Võ Lâm Truyền Kỳ. Đây là game đã làm xuất hiện một thuật ngữ mới: “nghiện game online”.

Nội dung trò chơi xoay quanh việc phát triển các kỹ năng võ công của nhân vật thông qua một loạt nhiệm vụ và sự kiện khác nhau. Mục tiêu lớn nhất là trở thành Võ Lâm Minh Chủ, người đứng đầu thế giới Võ Lâm. Người chơi có thể tự do lựa chọn môn phái để gia nhập ban đầu. Họ cũng được thoải mái lựa chọn những chiêu thức cần phát triển, loại vũ khí sử dụng phù hợp với sở thích.

Tuy chỉ tồn tại trong thế giới ảo nhưng giá trị của những vật phẩm trong game hoàn toàn không “ảo” chút nào. Có những món hàng hay những nhân vật được định giá lên đến hàng chục triệu đồng, một món tiền không hề nhỏ. Làn sóng yêu thích trò chơi này không chỉ dừng lại trong một bộ phận giới trẻ. Nó còn phát triển với tốc độ chóng mặt với sự tham gia của rất nhiều người khác như công nhân viên chức, nhân viên văn phòng, giám đốc công ty, chủ doanh nghiệp... Không chỉ sôi động trong game, những hoạt động bên lề cũng thu hút sự quan tâm của cộng đồng.

Với niềm đam mê game từ nhỏ, dĩ nhiên, tôi cũng không bỏ qua cơ hội để hòa mình vào trào lưu đầy hấp dẫn này.

Tôi tiếp xúc với game online lần đầu tiên sau khi kết thúc kỳ thi tuyển sinh đại học (khoảng thời gian này khá thanh thoi). Lịch sinh hoạt của tôi được sắp xếp rất hợp lý. Nó nhằm đạt hiệu quả tối đa cho mục tiêu duy nhất: thăng cấp nhân vật trong thời gian ngắn nhất.

Buổi sáng, tôi thức dậy lúc bảy giờ để ăn sáng. Sau đó, tôi chơi game liên tục cho đến trưa. Kết thúc buổi trưa, tôi tiếp tục công việc trên máy tính cho đến tối. Sau buổi tối, tôi lại tiếp tục online cho đến khuya. Lúc này, khi đã đuối sức, tôi mới chịu đi ngủ để chuẩn bị cho một ngày mới tương tự như vậy.

Quy trình đó được đi lặp lại trong gần nửa năm.

Đó là một thời gian khá dài...

Nếu như thường xuyên phải làm việc trước máy tính, hẳn bạn sẽ hiểu cảm giác mệt mỏi khi nhìn vào màn hình cả ngày. Vậy mà khi ấy, tôi có thể chơi game liên tục suốt 14 giờ đồng hồ.

Không một tiếng than vãn.

Không một lời oán trách.

Càng chơi, tôi càng bị hấp dẫn. Càng bị hấp dẫn, tôi càng chơi nhiều hơn. Đến một lúc, tôi không thể dứt ra được. Và đó chỉ là về mặt thời gian...

Khi nhân vật vượt qua cấp 80 (một cấp độ được xem là mạnh trong game), tôi bắt đầu bỏ tiền để nâng cấp nhân vật. Số tiền để trang bị những món vũ khí lên đến hàng triệu đồng. Tôi háo hức với ước mơ xưng bá võ lâm. Tôi gần như quên hết thực tại. Dầu khi đó, tôi vừa bước chân vào giảng đường đại học...

Sức hấp dẫn của game online không chỉ ảnh hưởng đến tôi. Nó còn tác động mạnh mẽ đến hàng ngàn bạn trẻ khác với nhiều mức độ khác nhau. Nhiều người đã đánh đổi biết bao thời gian, công sức và tiền bạc chỉ để được tỏa sáng trong game. Họ quên đi cuộc sống thực.

Chuyện gì đã xảy ra?

Tại sao game online lại hấp dẫn đến thế?

Mọi người đang tìm kiếm điều gì trong môi trường này?

Tôi đã hỏi những câu hỏi này trong các buổi chia sẻ về chủ đề thiết lập mục tiêu. Dù nhận được nhiều phản hồi khác nhau nhưng điểm chung của các câu trả lời chính là:

Người chơi cảm thấy được là chính mình. Họ được thỏa sức trong một thế giới khác. Họ cảm thấy tự do.

Đó là những điều mà họ khao khát. Nhưng không thể tìm thấy trong thế giới thực.

Vì vậy, họ tìm đến game online như một giải pháp.

Một lời giải thích rất hợp lý...

Chỉ có điều, nó chưa hoàn toàn thỏa đáng.

Tại sao lại như vậy?

Bởi vì không chỉ riêng game online, nhiều hình thức giải trí khác, như phim ảnh, tiểu thuyết, âm nhạc cũng có thể mang đến trải nghiệm tương tự. Tuy nhiên, những hình thức trên không thể nào tạo nên điều mà game online đã làm được.

Dường như còn một điều gì đó ẩn chứa trong game khiến nhiều người quên ăn, quên ngủ.

Lý do thật sự là gì?

Trở lại thời điểm cuối năm 2005, sau nhiều tháng chinh chiến mệt mỏi, cơ thể tôi trở nên tiều tụy, hốc hác do lâu ngày không vận động. Tôi gần như kiệt sức. Đến lúc ấy, tôi mới quyết định nghỉ hẳn, không chơi nữa.

Tuy nhiên, nhiều bạn trẻ khác vẫn tiếp tục chiến đấu trong thế giới ảo này.

Không lâu sau đó, trong một lần đến thăm nhà bạn, tôi thấy một đám trẻ đang chăm chú nhìn vào màn hình máy tính. Chúng cũng đang chơi Võ Lâm Truyền Kỳ. Mặc dù tôi đã quyết tâm từ bỏ, nhưng những hình ảnh ấy vẫn đầy hấp dẫn.

Tôi bước lại cạnh đám trẻ.

Chỉ có một bé ngồi chơi. Những bé khác đứng quan sát. Dẫu vậy, ánh mắt của chúng vẫn ánh lên đầy thích thú. Tôi hiểu cảm giác đó... Tôi đã từng như thế...

“Máy đứa chơi gì mà vui vậy?”

Bọn trẻ bất ngờ trước câu hỏi. Một bé ngược đầu lên. “Chú không biết à? Trò này hay lắm.”

“Vậy hả?” tôi cười.

“Võ Lâm Truyền Kỳ đó... Ai cũng chơi hết.”

“Ừ. Mà chơi khó không?” tôi trêu các bé.

“Trời. Trò này dễ lắm. Chú nhìn nè.” Đứa trẻ ngồi chơi thực hiện thao tác trên bàn phím. “Đây là bảng tuyệt chiêu. Nếu muốn lên cấp, chú cứ đi đánh quái vật. Cấp càng cao, sẽ học được nhiều tuyệt chiêu. Tuyệt chiêu càng mạnh, càng dễ chiến thắng.”

Tôi ngây người trước câu trả lời của bé.

Câu trả lời mà tôi tìm kiếm bấy lâu nay, bỗng nhiên sáng tỏ hơn bao giờ hết.

Lý do thật sự khiến mọi người quên ăn, quên ngủ chìm đắm trong thế giới ảo là gì?

Trò chơi này quá đơn giản! Ngay cả với một đứa trẻ.

Đừng hiểu lầm.

Tôi đang thán phục trò chơi.

Sự đơn giản giúp ai cũng hiểu được. Sự rõ ràng giúp họ biết chính xác cần phải làm gì.

Như lời đứa bé, để được tham gia thi đấu trên đấu trường, bạn phải đạt được một cấp độ nhất định. Để luyện được một tuyệt chiêu mới, bạn phải đạt được một cấp độ nhất định.

Làm sao để làm được điều đó?

Thăng cấp nhân vật. Bằng việc đánh quái thú.

Quá đơn giản và dễ hiểu.

Làm sao kiếm được quái thú phù hợp để đánh?

Hãy mở bảng hướng dẫn. Trong đó, vị trí các quái thú, cách thức thực hiện các nhiệm vụ, đều được hướng dẫn cặn kẽ, rõ ràng.

Người chơi không thể nào không làm được.

Ngay cả một đứa trẻ.

Chính điều này giúp người chơi biết được mình phải làm gì để đạt được mục đích xung bá võ lâm như mong muốn. Mọi sự đã được chuẩn bị. Thử thách duy nhất là thực hiện điều đó, càng sớm càng tốt.

Vì vậy, không quá khó hiểu khi tôi và nhiều người khác, đã miệt mài nỗ lực ngày đêm. Chúng tôi không quản khó khăn. Chúng tôi không ngại vất vả. Chúng tôi sẵn sàng đánh đổi sức khỏe và tiền bạc để hướng đến mục tiêu nhanh nhất.

Bây giờ, hãy tưởng tượng chuyện gì sẽ xảy ra nếu như hai yếu tố trên được áp dụng trong đời sống thực?

Giả sử bạn ước mơ trở thành một giám đốc bán hàng xuất sắc. Bạn có một bảng danh sách những kỹ năng cần đạt được để hỗ trợ cho công việc. Bạn có một bảng hướng dẫn rõ ràng để đạt được những kỹ năng ấy. Khi ấy, bạn có nỗ lực quên ăn, quên ngủ để hướng đến mục tiêu trong thời gian sớm nhất?

Giả sử bạn ước mơ trở thành một tác giả có sức ảnh hưởng đến thời đại của mình. Bạn có một danh sách những kỹ thuật cần mài giũa. Bạn có một bảng hướng dẫn rõ ràng để phát triển từng kỹ thuật. Khi ấy, bạn có sẵn sàng đánh đổi thời gian, công sức và tiền bạc để thực hiện?

Đúng vậy. Bí mật của game online nằm ở đó.

Bí mật của việc đạt mục tiêu trong cuộc sống ước mơ cũng không gì khác hơn.

Mục tiêu của bạn cần hai yếu tố cơ bản:

Đơn giản: để bạn hiểu được mình cần làm gì.

Rõ ràng: để bạn biết chính xác mình cần làm gì để đạt được nó.

Nghiện game đến mức quên ăn, quên ngủ chắc chắn không phải là một trong những ký ức mà tôi tự hào nhất. Thế nhưng, chính kinh nghiệm này đã cho tôi một bài học đắt giá về việc đặt mục tiêu.

Bạn không cần phải nghiện game online để biết được bí mật này.

Bạn chỉ cần áp dụng nó vào mục tiêu của mình. Để đảm bảo hai yếu tố đơn giản và rõ ràng trong xác định mục tiêu, hãy tham khảo các yếu tố sau:

Các nguyên tắc trong xác định mục tiêu

1. Mỗi thời điểm một mục tiêu

Mỗi mục tiêu, cho dù là đơn giản nhất, đều chứa đựng rất nhiều thử thách.

Việc thiết lập quá nhiều mục tiêu trong cùng một thời điểm không những khiến bạn quá tải. Nó còn làm phân tán những nguồn lực cần thiết.

Đây là lý do mà hầu hết bảng kế hoạch đầu năm mới gặp thất bại. Nó đòi hỏi quá nhiều thay đổi trong một thời gian quá ngắn. Hãy lựa chọn và tập trung nỗ lực vào mục tiêu quan trọng nhất. Hãy nhớ sức mạnh của tập trung.

2. Hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ

Khi đứng trước mục tiêu mới, nhiều người thường mong muốn nhận được kết quả nhanh chóng. Họ luôn tin rằng có một

phương pháp thần kỳ tạo ra sự đột phá, mà không phải trải qua những giai đoạn chuyển tiếp.

Tuy nhiên, điều này hoàn toàn trái tự nhiên.

Những thay đổi theo cách thức đột biến thường không thể duy trì lâu. Bởi vì, cơ thể bạn luôn có xu hướng quay trở lại trạng thái ban đầu, nơi nó cảm thấy an toàn.

Không những thế, cách thức này còn tiềm ẩn rất nhiều rủi ro nguy hại cho sức khỏe, cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu như đã từng nghe nói đến những hiểm họa của việc “luyện thi cấp tốc”, “giảm cân cấp tốc” hay “làm trắng cấp tốc”, bạn sẽ hiểu tại sao.

Vì vậy, thay vì tạo một cú sốc không cần thiết, hãy thư giãn và cho phép bản thân dần thích nghi bằng những điều chỉnh nhỏ. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và tự tin để thực hiện mục tiêu mới.

Nếu bạn muốn luyện tập mà chưa bao giờ đến phòng gym?

Đừng bắt đầu bằng những bài tập cường độ nặng và liên tục. Không những khiến cơ thể chấn thương vì quá tải, nó còn khiến bạn nản lòng trong những buổi tập kế tiếp. Hãy bắt đầu bằng những bài tập nhẹ nhàng, khoảng 30 phút một ngày.

Nếu bạn muốn ăn kiêng giảm cân?

Đừng bao giờ tiến hành tuyệt thực ngay lập tức. Điều đó cực kỳ nguy hiểm. Hãy bắt đầu bằng việc cắt giảm một lượng tinh bột trong mỗi bữa ăn.

Nếu bạn muốn trở thành một tác giả?

Đừng khởi đầu bằng một trường thiên tiểu thuyết như Harry Potter. Quá trình sáng tác có thể khiến bạn chán nản. Hãy bắt đầu bằng những truyện ngắn, khoảng 1.000 từ.

Từng bước, từng bước nhỏ sẽ giúp bạn thực hiện được mục tiêu lớn. Bạn sẽ được tận hưởng quá trình phát triển của mình. Điều này rất thú vị. Đừng đánh mất trải nghiệm đó.

3. Cam kết duy trì mục tiêu liên tục trong 30 ngày

Nếu như tìm kiếm trên Google, bạn sẽ nhận thấy thời gian trung bình để hình thành nên một thói quen mới thường xoay quanh cột mốc 21 ngày. Tuy nhiên, con số này chỉ là một truyền thuyết. Nó có thể được bắt nguồn từ một cuốn sách được xuất bản vào năm 1960 của Tiến sĩ Maxwell Maltz⁹. Ông nhận thấy những người bị mất chi cần khoảng 21 ngày để thích nghi với sự thay đổi của cơ thể. Từ đó, ông rút ra kết luận con người cần khoảng thời gian tương tự để điều chỉnh những thay đổi quan trọng khác trong cuộc sống.

⁹. Maxwell Maltz: (1889 - 1975), tác giả của các cuốn sách bán chạy như: Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi, Thay đổi để thành công... (NXB Trẻ phát hành).

Vì vậy, nhiều người cũng chọn con số này để cam kết với mục tiêu.

Tuy nhiên, điều đó là chưa đủ.

Theo nghiên cứu của tiến sĩ Phillippa Lally và các cộng sự trường University College London, được đăng trên Tạp chí Tâm lý học Xã hội châu Âu (European Journal Of Social Psychology), thời gian để một thói quen mới được định hình vững chắc, mà không cần tác động của ý thức, có thể lên đến 66 ngày.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc bỏ qua một ngày không thực hiện hành động cũng không làm ảnh hưởng đến kết quả về lâu dài. Tuy nhiên, sự lặp đi lặp lại trong thời gian đầu sẽ thúc đẩy mạnh mẽ quá trình định hình thói quen mới.

Tóm lại, các con số có thể khác nhau. Nhưng hãy cam kết thực hiện mục tiêu mới trong ít nhất 30 ngày để đạt được thành công.

4. Viết mục tiêu ra giấy

Việc chỉ nói ra những gì mình muốn không tạo đủ sức mạnh dẫn dắt hành động.

Bạn cần viết mục tiêu ra giấy với những kế hoạch cụ thể:

Sự mất mát nếu không thực hiện

Lợi ích nếu thực hiện

Thử thách có thể xảy ra

Giải pháp cần thực hiện

Người bạn có thể hỗ trợ

...

Nếu như đã từng đặt mục tiêu và thất bại, hãy chuẩn bị tốt hơn cho lần tiếp cận này. Việc viết ra mục tiêu ra giấy có tác dụng rất hiệu quả trong việc thực hiện. Bạn sẽ tìm hiểu về điều này một cách chi tiết hơn trong những chương kế tiếp.

5. Mục tiêu có thể đo lường được

Những mục tiêu chung chung không giúp ích gì được cho bạn.
Ví dụ:

Có một cơ thể khỏe mạnh,
Phát triển kỹ năng viết tốt,
Xác định được công việc mơ ước

...

Hơn nữa, bạn cũng không thể đánh giá được sự phát triển của bản thân theo thời gian. Và nếu như không đánh giá được, bạn sẽ không tiến bộ được.

Thay vào đó, một mục tiêu cần gắn liền với một con số cụ thể mà bạn có thể đo lường được. Ví dụ:

Thay vì “Có một cơ thể khỏe mạnh”, hãy viết “Chạy bộ 30 phút + gập bụng 60 lần một ngày.”

Thay vì “Phát triển kỹ năng viết tốt”, hãy viết “Hoàn thành ít nhất 3 trang/ngày; dành 30 phút đọc sách mỗi ngày.”

Thay vì “Công việc mơ ước”, hãy viết “Công việc trong lĩnh vực xuất bản; phát triển con người tại công ty XYZ.”

Hãy nhớ đến ví dụ thăng cấp nhân vật trong Game.

Một mục tiêu cụ thể cần phải được đo lường chính xác bằng số điểm kinh nghiệm cần có cho một cấp độ cụ thể. Mục tiêu càng chi tiết, bạn càng dễ thực hiện.

6. Mục tiêu có giới hạn về thời gian

Mục tiêu mới đòi hỏi những sự thay đổi.

Điều này hoàn toàn bình thường. Bạn không thể đón nhận kết quả mới nếu như vẫn làm theo những cách cũ. Dẫu biết vậy, nhưng mọi sự thay đổi đều không dễ dàng.

Hãy nhớ lại giai đoạn hai của mô hình Prochaska. Tâm lý ngại dích chuyển sẽ trì hoãn hành động của bạn lâu hết mức có thể. Từ một tuần, sang một tháng, có thể kéo dài đến một năm. Và nó sẽ kết thúc ở giai đoạn “không bao giờ”.

Điều này có nghĩa là nếu mục tiêu không khẩn cấp, bạn sẽ không bao giờ hành động.

Hãy nhớ lại thời đi học, khoảng thời gian trước khi thi học kỳ.

Bạn đã hình dung ra rồi chứ? (Tôi biết. Nó rất kinh hoàng. Nhưng hãy cố.)

Khi ấy, hiệu suất học bài tốt nhất của bạn diễn ra vào thời điểm nào?

Có phải câu trả lời là “đêm trước ngày thi”?

Nếu đó đúng là câu trả lời của bạn, hẳn bạn đã hiểu ra vấn đề.

Hầu hết mọi người đều có thói quen trì hoãn. Bất kể thời hạn cuối diễn ra khi nào, công việc cũng sẽ tự động phình ra để phù hợp. Và dĩ nhiên, rất nhiều hoạt động trong thời gian đó là không có ý nghĩa... cho đến kỳ hạn cuối cùng.

Vì vậy, hãy đặt mục tiêu có giới hạn về thời gian để nâng cao hiệu suất làm việc. Thời gian càng hạn hẹp, bạn sẽ càng phát triển được bản thân mình.

7. Biết được kết quả mong muốn

Tháng 04/2013, thương hiệu bánh Miha Bakery được thành lập. Trong giai đoạn ấy, tôi đảm nhiệm một vị trí cực kỳ quan trọng, có tính quyết định đến sự thành công của toàn bộ kế hoạch kinh doanh.

Đó chính là vị trí giao bánh.

Hằng ngày, trên những chuyến xe rong ruổi khắp các nẻo đường, tôi có cơ hội tuyệt vời để tận hưởng nhịp sống sôi động của thành phố. Với cái nắng, cái gió và những con đường.

Đây dường như là một điều quá xa xỉ, nếu so với những công việc văn phòng của tôi trước đây.

Cũng nhờ những lần giao bánh đó mà tôi mới phát hiện ra nhiều khu vực dân cư thú vị của thành phố. Có những con hẻm rất đẹp mà tôi chưa từng được biết đến đầu sinh ra và lớn lên tại Sài Gòn.

Tôi cảm thấy phấn khích trước vai trò mới.

Trên chiếc Dream đồ quen thuộc, tôi mang những chiếc bánh nóng sốt đến tay khách hàng với niềm hạnh phúc khó tả. Không chỉ kinh doanh bánh, điều mà Miha Bakery thật sự cung cấp chính là những giây phút sum họp vui vẻ bên người thân và gia đình.

Khác với những món ăn như phở, cơm tấm hay bún bò, bạn có thể thoải mái thưởng thức một mình. Không vấn đề gì. Tuy nhiên, với những chiếc bánh, bạn sẽ luôn cần những người bạn. Bạn không thể ăn hết chiếc bánh ấy một mình.

Chiếc Dream đồ huyền thoại không chỉ chở những chiếc bánh, nó còn mang trên mình tấm lòng của người bán cùng sự nâng niu của các nghệ nhân làm bánh.

Tôi yêu thích những công việc mang đến những khoảnh khắc hạnh phúc cho khách hàng.

Làm bánh cũng vậy. Tư vấn cũng vậy. Viết sách cũng vậy.

Không có quá nhiều sự khác biệt.

Với sự phát triển của Miha, việc giao bánh chiếm phần lớn thời gian của tôi trong ngày.

Cũng nhờ những lần đi giao hàng, tôi khám phá được một hiện tượng cực kỳ thú vị trong cách thức xác định mục tiêu.

Trong mỗi chuyến xe, việc di chuyển từ cửa hàng đến điểm hẹn luôn chiếm gấp đôi thời gian so với chiều ngược lại, dù đoạn đường không hề khác biệt. Ban đầu, tôi cảm thấy bối rối trước bí ẩn này.

Nhưng sau đó, lời giải thích dần hé lộ.

Đây không phải là lần đầu tiên tôi trải nghiệm điều kỳ diệu này.

Bạn cũng vậy.

Bạn vẫn còn nhớ đến những chuyến du lịch dã ngoại khi còn là học sinh trung học chứ? Bạn có cảm thấy là thời gian đi đến khu du lịch vào buổi sáng thường dài hơn rất nhiều so với khi quay về vào buổi chiều? Dù đoạn đường chỉ thay đổi chút ít?

Có hai nguyên nhân lý giải cho hiện tượng này.

Thứ nhất, điểm đến là một nơi bí ẩn. Có thể chưa ai từng đến đó. Tâm lý trông ngóng khiến cho thời gian dường như bị kéo dài. Trong khi đó, địa điểm về lại quá quen thuộc, nơi mà ai cũng đã biết.

Thứ hai, việc đi đến một nơi hoàn toàn mới có thể khiến các tài xế không thể chạy với tốc độ cao nhất. Họ chưa thông thuộc đường sá. Vì vậy, họ phải chạy với tốc độ vừa phải để nhìn đường. Trong khi đó, đường trở về lại là khu vực quen thuộc, nơi

các tài xế có thể yên tâm và thoải mái với vùng an toàn của mình.

Điều tương tự xảy ra trong trường hợp bạn đi đến nhà một người bạn mới hay việc tôi phải đi giao bánh mỗi ngày. Nếu như biết rõ mục tiêu cần đến, bạn có thể chạy tối đa tốc lực để đến đích một cách nhanh chóng. Ngược lại, dù trên cùng một đoạn đường nhưng nếu không biết mục tiêu cụ thể, bạn sẽ phải tốn rất nhiều thời gian để dò dẫm.

Hãy biết kết quả mình cần đạt được. Hãy nhìn thấy điều đó để tăng tốc nhanh nhất.

8. Đọc lại mục tiêu mỗi ngày

Bạn sẽ quên.

Đúng vậy, rồi bạn sẽ quên.

Dù động lực có mạnh mẽ đến đâu, bạn cũng sẽ nhận thấy rằng sự hứng khởi ban đầu sẽ phai nhạt dần theo thời gian. Đừng quá lo lắng. Đây là điều hoàn toàn bình thường.

Dù cơ thể sạch sẽ như thế nào, bạn cũng cần phải tắm ít nhất một lần mỗi ngày. Hoặc hai, ba lần nếu bạn thích. (Làm ơn, đừng nói với tôi là bạn không làm điều này.)

Tương tự, dù đã quyết tâm đến đâu, bạn cũng cần phải đọc lại mục tiêu ít nhất một lần mỗi ngày. Hoặc hai, ba lần nếu bạn thích.

Nếu như tắm là biện pháp mang lại sự thư giãn cho cơ thể, đọc lại mục tiêu cũng làm điều tương tự với tinh thần. Việc này chỉ tốn khoảng năm phút. Nhưng nó rất hiệu quả để gột rửa những suy nghĩ tiêu cực được tạo ra từ bộn bề cuộc sống.

Nó sẽ nhắc bạn nhớ lý do tại sao bạn bắt đầu. Điều đó rất quan trọng.

Hãy giữ danh sách mục tiêu trong một cuốn sổ nhỏ, hoặc một tờ giấy note bỏ túi để có thể đọc lại khi cần thiết.

Hãy đọc vào buổi sáng trước khi đi làm. Nó sẽ giúp bạn tạo nên những cảm xúc tích cực cho ngày mới. Hãy đọc vào buổi tối trước khi ngủ. Nó sẽ giúp bạn lắng nghe tiếng nói nội tâm trong không gian yên tĩnh.

9. Danh sách 10 mục tiêu cần thực hiện

Trước khi có thể đọc lại danh sách mục tiêu, bạn cần phải có một danh sách đã.

Giống như nhìn vào cuốn menu trong nhà hàng, bảng danh sách này sẽ giúp bạn lựa chọn những trải nghiệm thú vị trong cuộc sống.

Hãy truy cập Facebook. Bạn sẽ dễ dàng bắt gặp những dòng status đầy bi quan như:

“chán quá”, “không biết làm gì”, “buồn... nằm ở nhà...”

Bạn đã tìm thấy những status đó chưa?

Những người viết những dòng trạng thái này không hẳn là họ “không biết làm gì”.

Lý do thật sự là họ “không biết mục tiêu của mình là gì”. Đây cũng là một trong những băn khoăn lớn nhất của các bạn trẻ. Họ luôn thấy chán chường. Họ luôn thấy bế tắc. Họ không biết phải làm gì với cuộc sống.

Đừng như vậy.

Nếu như đang trong giai đoạn khủng hoảng tương tự, hãy đặt ra một mục tiêu để phấn đấu. Bất kỳ mục tiêu nào cũng được. Nó có thể liên quan đến sở thích, nghệ thuật, thể thao, nấu ăn, làm bánh... Chỉ cần nó đủ hấp dẫn để bạn hành động.

Điều tối tệ nhất là không làm gì cả.

Đây là điều mà tác giả Dale Carnegie cũng đã đề cập đến trong cuốn sách *Quảng gánh lo đi mà vui sống*. Hãy giữ trí óc bận rộn với những mục tiêu khác nhau. Khi ấy, những suy nghĩ tiêu cực sẽ không còn chỗ để hiện diện.

Đây là điều tuyệt vời mà danh sách mục tiêu có thể làm được.

Bạn không cần phải viết ra quá nhiều mục tiêu. Con số 10 là quá đủ. Hãy nhớ, mỗi mục tiêu, một thời điểm. Và hãy thực hiện từng bước một. Điều cuối cùng, các mục tiêu này cần được trải dài trên cả bảy phương diện trong cuộc sống. Bạn vẫn còn nhớ các phương diện này chứ?

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Viết ra bảng danh sách mục tiêu.

2/ Áp dụng 9 nguyên tắc trên để có một kế hoạch cụ thể.

3/ Hãy chia sẻ mục tiêu của mình với người khác. Nó phải đủ đơn giản để ai cũng hiểu. Nó phải đủ rõ ràng để ai cũng biết cần phải làm gì. Nếu bạn không thể miêu tả mục tiêu của mình rõ ràng, bạn sẽ không thể thực hiện được điều đó.

Cam kết với mục tiêu

Ý kiến chuyên gia: “Mọi việc không phải luôn luôn thành công với lần thử đầu tiên, nhưng hãy cứ tiếp tục.”

– vịt Donald¹⁰

¹⁰. Vịt Donald: một nhân vật hư cấu trong phim hoạt hình và truyện tranh của hãng Walt Disney.

Để mục tiêu được thực hiện, bạn cần đảm bảo ít nhất hai yếu tố:

- Mục tiêu phải đơn giản.

- Mục tiêu phải rõ ràng.

Nhưng đó vẫn chỉ là điều kiện cần.

Hầu hết mục tiêu gặp thất bại không phải vì thử thách trong quá trình thực hiện. Nguyên nhân chính là do người thực hiện chưa có đủ động lực để theo đuổi đến cùng.

Tại sao mục tiêu cần phải thực hiện mới là điều kiện đủ.

Vậy, làm cách nào để bạn tạo nên nguồn động lực cho bản thân?

Hãy theo dõi những câu chuyện sau đây:

Câu chuyện về Singapore

Singapore nổi tiếng với nền kinh tế phát triển bậc nhất tại khu vực Đông Nam Á.

Không những vậy, đảo quốc này còn nhận được sự ngưỡng mộ của cả thế giới bởi ý thức tuyệt vời của người dân. Điều này được minh chứng qua những con đường khang trang, sạch sẽ, không một mẩu rác. Một điều dường như trái ngược hoàn toàn so với nhiều quốc gia khác trong khu vực.

Tại sao Singapore có thể thực hiện được điều này?

Vì người dân họ có ý thức sẵn? Vì họ văn minh? Hay họ có điều kiện?

Câu trả lời có thể khiến bạn bất ngờ.

Hãy nhìn vào lịch sử phát triển của đảo quốc này.

Đầu thế kỷ thứ XIX, Singapore là nơi tập trung của rất nhiều người Hoa di cư. Họ đa phần là lao công khế ước bần cùng hoặc những người chạy loạn từ Cuộc chiến tranh nha phiến của Trung Quốc.

Sau đó, Singapore tiếp tục đón nhận một lượng lớn dân di cư đến từ Mã Lai, Ấn Độ; chủ yếu là những tù nhân bị buộc lao động khổ sai.

Với nguồn dân cư phức tạp, đa phần là nam giới, sinh sống tạm bợ, không ý thức; Chính phủ Singapore phải đối mặt với rất nhiều thử thách trong việc quản lý xã hội. Đảo quốc này còn phải đối phó với rất nhiều hệ lụy từ nạn mại dâm, cờ bạc và lạm dụng ma túy. Các cuộc chiến tranh giành địa bàn của những bang hội tội phạm hùng mạnh đã khiến cho hàng trăm người thiệt mạng và đưa xã hội rơi vào tình trạng hỗn loạn (Nguồn: Lim & Irene (1999) Secret societies in Singapore.)

Singapore đã từng là một quốc gia đầy biến động, không luật pháp bởi sự nhập cư ồ ạt của nhiều tầng lớp xã hội, mà đặc biệt là tù nhân và tội phạm. Tuy vậy, sau đó chưa đầy 100 năm, đảo quốc này đã có sự chuyển mình lột xác. Singapore đã trở nên thịnh vượng, giàu có. Họ đã xây dựng được một xã hội văn minh, hiện đại.

Chuyện gì đã xảy ra?

Bằng cách nào Singapore thực hiện được sự thay đổi ngoạn mục?

Cụ thể trong việc nâng cao ý thức người dân và giữ gìn thành phố sạch đẹp?

Chắc chắn, họ cũng đã tuyên truyền những lợi ích thiết thực của việc gìn giữ môi trường. Thế nhưng, điều đó là chưa đủ. Để biến nhận thức thành hành động, chính phủ Singapore đã có những hình phạt rất nặng (phạt tù và phạt tiền) đối với người vi phạm. Điều này ngay lập tức tác động đến ý thức của người dân.

Trong giai đoạn đầu, dù có nhiều ý kiến trái chiều, chính phủ vẫn kiên quyết với giải pháp vừa ban hành. Người dân buộc phải thay đổi, nếu không, quyền lợi của họ sẽ trực tiếp bị ảnh hưởng.

Câu chuyện chưa dừng lại ở đó.

Sau một thời gian, khi tận mắt chứng kiến những con đường khang trang, sạch đẹp của thành phố, người dân mới ý thức được hiệu quả của việc bảo vệ môi trường. Kể từ đó, hành vi của họ không còn bị tác động bởi hình phạt nữa. Sự thay đổi được duy trì bởi chính những phần thưởng đã được kiểm chứng.

Câu chuyện về phòng tập gym

Giữa năm 2009, tôi quyết định đến phòng tập gym để rèn luyện sức khỏe. Vì là lần đầu tiên, tôi lựa chọn một địa điểm gần nhà cho tiện.

Mức phí tham gia khi ấy là 100.000 VND/tháng.

Tôi háo hức trước viễn cảnh sở hữu một thân hình săn chắc. Tôi lên mạng tìm hiểu các bài tập cho từng nhóm cơ riêng biệt. Tôi còn mua thêm một hộp sữa whey protein giúp tăng cơ.

Mọi thứ đã sẵn sàng. Chỉ chờ đến ngày bắt đầu.

Và tôi đã thất vọng...

Chỉ sau ba buổi, tôi quyết định bỏ luôn phiếu hội viên đã đóng trước đó.

Bạn có gặp thử thách tương tự?

Đối với tôi, thể hình là môn thể thao khó nhất trong số tất cả những môn thể thao.

Thứ nhất, tập thể hình, với các động tác đơn điệu lặp đi, lặp lại, khá nhàm chán so với các môn thể thao khác như bóng đá, bóng rổ.

Thứ hai, tồi tệ hơn, đó là cảm giác đau nhức khắp cơ thể sau mỗi buổi tập.

Những điều này dễ dàng làm nản lòng bất kỳ ai đã từng theo đuổi tập thể hình.

Tôi cũng không là ngoại lệ.

Để đỡ áy náy trong quyết định bỏ cuộc, tôi tự nhủ:

“Thể hình có lẽ không phù hợp với thể trạng của mình. Mình nên tìm một môn khác...”

Câu chuyện về phòng tập gym đã có thể kết thúc tại đây, nếu như không có sự xuất hiện của anh trai tôi. Anh rủ rê tôi tập luyện tại một phòng tập khác. Với những gì vừa xảy ra, dĩ nhiên, tôi kiên quyết từ chối.

Dẫu vậy, anh vẫn cố gắng thuyết phục: “Yên tâm đi. Lần này sẽ khác.”

Phân vân mãi, cuối cùng tôi cũng đồng ý.

Phòng tập mới cách nhà tôi chừng năm phút đi xe. Quả thật, nó đã mang đến cho tôi một cảm giác hoàn toàn khác. Phòng tập sở hữu một không gian rộng lớn, cùng rất nhiều máy tập hiện đại. Không những thế, máy lạnh được lắp đặt khắp phòng tạo nên cảm giác mát mẻ, thoải mái. Điều này trái ngược với không gian tối tăm, ngột ngạt với những thanh tạ gỉ sét của phòng tập cũ.

Tôi tự nhủ: “Đây chính là động lực để mình tập luyện chăm chỉ.”

Điều duy nhất khiến tôi băn khoăn chính là mức phí tập luyện. Nó chiếm một nửa thu nhập từ công việc làm thêm lúc đó của tôi.

Dù vậy, với sự động viên của anh trai, tôi vẫn quyết định đóng tiền. Tôi hy vọng được trải nghiệm điều “hoàn toàn khác” mà anh đã từng hứa.

Điều đó không hoàn toàn là sự thật.

Những tiện ích của phòng tập, quả thật, tạo cho tôi niềm hứng khởi ban đầu. Thế nhưng, điều này cũng nhanh chóng tan biến. Cơ thể tôi vẫn đau nhức sau các buổi tập luyện. Thậm chí, tôi còn không nhấc nổi tay để mặc quần áo. “Tôi thật sự không phù hợp với môn này!!!”

Mọi chuyện có lẽ đã diễn ra tương tự một tháng trước đó...

... chỉ trừ một chuyện. Số tiền đã đóng quá lớn. Và tôi không có cách nào để lấy lại...

Tiếc tiền, tôi cố gắng tập cho hết tháng.

Nhưng thay vì những bài tập nặng, tôi bắt đầu lại với mức tạ nhẹ nhàng hơn. Tôi còn phát hiện ra một điều thú vị. Nếu như gia tăng số lần đến phòng tập, thì chi phí cho mỗi buổi tập còn rẻ hơn nữa. Thích thú trước phát hiện này, tôi quyết định nâng số buổi tập từ 3 lần/tuần lên đến 5 lần/tuần.

Lúc này, tôi mới nhận ra điều “hoàn toàn khác” mà anh tôi đã nói đến.

Sự khác biệt không nằm ở trong không gian thoáng mát hay trang thiết bị hiện đại. Sự khác biệt nằm ở chỗ số tiền tôi đã bỏ ra ban đầu. Trong lần trước, mức phí 100.000 VND không khiến tôi cảm thấy tiếc nuối. Nhưng lần này, 700.000 VND là một con số quá lớn. Nó khiến tôi không thể bỏ cuộc. Hay nói cách khác, nếu bỏ cuộc, tôi phải đánh mất quá nhiều.

Không biết từ lúc nào, tôi bắt đầu yêu thích cảm giác ở phòng tập. Cơ thể tôi bắt đầu quen dần và thích nghi với cường độ tập luyện. Tôi bắt đầu cảm thấy tự tin hơn khi nhìn thấy những chuyển biến tích cực của cơ thể.

Kể từ đó, tôi duy trì việc luyện tập một cách thường xuyên. Tôi cũng thay đổi nhiều phòng tập khác nhau, từ bình dân đến cao cấp. Nhưng điều đó không còn quan trọng nữa. Một khi thói quen đã hình thành, tôi hoàn toàn thoải mái dù tập luyện ở bất kỳ đâu.

Điểm chung của hai câu chuyện là gì?

Trước hết, chúng ta hành động dựa trên nỗi sợ mất mát. Đó là nguồn động lực mạnh mẽ nhất.

Tại sao vậy?

Bởi vì đứng trước sự thay đổi, chúng ta đều e ngại sự mất mát. Đó là những điều chúng ta có thể cảm nhận được ngay lập tức (phạt tiền, phạt tù nếu vứt rác bừa bãi; mất tiền nếu không tập luyện tiếp). Trong trường hợp này, nếu biết cách tận dụng nỗi sợ, nó sẽ đem lại hiệu quả mà bạn mong muốn.

Thông thường, mọi người đều biết mình sẽ mất gì nếu như phải thay đổi. Thế nhưng, ít ai nghĩ đến mình sẽ mất gì nếu như không thay đổi.

Hãy tận dụng tâm lý e ngại mất mát để cam kết thực hiện mục tiêu. Sự mất mát nếu không thay đổi phải lớn hơn sự mất mát nếu thay đổi. Ít ra đối với cảm xúc của bạn.

Trong trường hợp bạn không thể tìm ra được mất mát? Hãy tự tạo hình phạt cho mình bằng rất nhiều cách khác nhau:

Đóng tiền phạt cho một người bạn nếu như không đến phòng tập mỗi ngày.

Không ăn món mình yêu thích trong một tuần nếu như không đọc sách mỗi tối.

Hít đất 50 cái nếu như bỏ 5 phút chạy bộ mỗi sáng.

Lưu ý là những hình phạt này phải đủ mạnh để khiến bạn sợ hãi.

Đây cũng là cách thức mà tác giả Rory Vaden¹¹ giới thiệu trong cuốn sách Thành công không chớp nhoáng trong việc cam kết với mục tiêu.

¹¹. Rory Vaden: Là một diễn giả nổi tiếng và là tác giả của cuốn sách: Thành công không chớp nhoáng, Thaihabooks phát hành năm 2012.

Hãy hình dung bạn đang đi dạo công viên vào một ngày đẹp trời. Một cơn gió thổi mạnh khiến bạn đánh rơi tờ tiền 20.000 vào vũng nước bẩn.

Bạn sẽ làm gì? Liệu bạn có bước vào vũng nước để nhặt tiền?

Có thể bạn sẽ hành động, có thể không. Tại sao?

Vì bạn đang cân nhắc các yếu tố. Có ai xung quanh nhìn? Vũng nước có quá bẩn? Đôi giày đang mang có đắt tiền... Bạn đang cân nhắc rất nhiều yếu tố.

Vậy, chuyện gì sẽ xảy ra nếu như bạn bỏ thêm tờ 500.000 vào vũng nước?

Lúc này, bạn đã có đủ động lực?

Hãy nhớ, mất mát càng lớn, hành động sẽ càng diễn ra nhanh chóng.

Trong trường hợp đầu tiên, câu hỏi bật ra trong đầu bạn sẽ là “Liệu tôi có nên bước vào vũng nước?”

Tuy nhiên, trong trường hợp hai, khi số tiền tăng lên đến 520.000, bộ não của bạn sẽ có một phản ứng hoàn toàn khác. Câu hỏi mà nó đặt ra sẽ là “Làm cách nào để tôi nhặt được tiền mà không bị vấy bẩn?”

Câu hỏi quyết định được thay thế bằng câu hỏi cách thức.

Khi mất mát nằm trong ngưỡng chấp nhận, bạn có xu hướng cân nhắc. Tuy nhiên, khi sự mất mát đủ lớn, điều bạn quan tâm chính là giải pháp thực hiện.

Hãy áp dụng điều này để gia tăng sự cam kết trong việc thực hiện mục tiêu.

Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng, sử dụng nỗi sợ mất mát chỉ nên thực hiện trong giai đoạn đầu. Điều này kéo dài quá lâu có thể gây ra trạng thái tiêu cực, chai lì cảm xúc. Khi đó, bạn sẽ không thêm quan tâm đến nỗi sợ nữa. (Lúc này bạn đã lì đòn.)

Vì vậy, bạn vẫn cần phải duy trì hoạt động bằng phần thưởng. Bạn phải biết lợi ích của việc mình đang làm. Bạn phải thấy được kết quả mình muốn có, trước khi nó thành hiện thực.

Tóm lại, hình phạt sẽ giúp tạo động lực trong giai đoạn đầu. Phần thưởng sẽ giúp duy trì hoạt động khi thói quen đã hình thành.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn:

1. Lựa chọn một mục tiêu trong bảng danh sách. Bạn sẽ đánh mất những gì nếu như không thực hiện? Nó có đủ lớn?
2. Phần thưởng của bạn là gì khi mục tiêu được thực hiện? Nó có đủ hấp dẫn?

Tóm tắt: Trong chương này, bạn đã khám phá được một bí mật tuyệt vời của game online. Nếu như có mục tiêu đơn giản và rõ ràng, bạn sẽ không quản khó khăn để theo đuổi đến tận cùng.

Để làm được điều đó, hãy áp dụng 9 nguyên tắc trong việc thiết lập mục tiêu. Hãy nhớ hoàn thành bảng danh sách mục tiêu nhé.

Cuối cùng, bạn đã khám phá ra cách thức để gia tăng sự cam kết trong việc thực hiện.

Hình phạt có hiệu quả để biến nhận thức thành hành động.
Phần thưởng có hiệu quả để duy trì.

Mục tiêu là những gì bạn đặt ra trên hành trình đến cuộc sống mơ ước. Mục tiêu càng cụ thể, bạn càng chủ động kiểm soát cuộc sống. Với mỗi cột mốc được chạm đến, ước mơ của bạn sẽ ngày một sáng tỏ.

Bạn có đang hạnh phúc trước những gì mình đã làm được?

Tôi không muốn phá hỏng khoảnh khắc này...

Tôi thật tệ...

Nhưng có một sự thật bạn cần biết.

Mục tiêu giúp bạn kiểm soát cuộc sống. Nhưng, hãy nhìn lại. Bạn thật sự có thể kiểm soát được gì? Hãy lên một danh sách.

Hãy thử xem...

Tin tôi đi. Nó sẽ không quá dài đâu.

Vì bạn không kiểm soát được nhiều thứ (thật ra là hầu hết mọi thứ), mục tiêu mà bạn đặt ra sẽ phải thay đổi. Thậm chí là thay đổi rất nhiều.

Tại sao lại như vậy?

Bởi vì đó là cuộc sống...

Cuộc sống là những gì xảy ra trong khi bạn đang bận rộn lên kế hoạch...

Nếu vậy, đặt mục tiêu để làm gì?

Chính vì vậy, bạn mới phải đặt mục tiêu. Mọi thứ sẽ luôn thay đổi. Mục tiêu sẽ giúp bạn trụ vững trước những biến cố.

Cuộc sống là thế.

Nhưng đừng quá lo lắng.

Có một lời giải đáp đang chờ đợi bạn trong chương kế tiếp.

Nếu bạn không thể kiểm soát hầu hết mọi thứ thì bạn có thể làm gì?

Bạn có thể làm rất nhiều. Hãy tin tôi, rất nhiều...

Bạn đã sẵn sàng cho chặng đường kế tiếp?

Chương 3

PHẢN ỨNG

Ý kiến chuyên gia: “Có những việc sẽ làm chúng ta sợ hãi. Nhưng hãy tìm ra cách để đương đầu với nó.”

– Minnie Mouse¹² –

¹². Minnie Mouse: Nhân vật trong phim hoạt hình của hãng Walt Disney sản xuất.

Lần sau sẽ khác

“ ư kẹo của mày đây!”

Thằng bé giật mình quay người lại.

Đ Người nó cứng đờ. Mũi nó run run không nói thành lời.

Một thân hình to béo đang tiến về phía nó. Chậm rãi...

Nó ước gì mình đã không ngồi đây một mình. Nhưng đã quá muộn. Nó thu người lại, kẹp chặt thanh kẹo trước ngực “Không được... cái này của tôi...”

Tên bắt nạt vẫn không lùi bước. Hắn dùng hai bàn tay to khỏe bấu chặt vào cánh tay nó.

Nó cảm thấy đau điếng. Trời đất như quay cuồng. Cánh tay nó bỗng rớt như bị lửa thiêu. Nó cố giữ chặt thanh kẹo trên tay.

Thế nhưng, cơn đau khiến nó không còn sức lực. Tay nó buông lơi. Thanh kẹo rớt xuống đất .

Tên bắt nạt hí hửng. Hắn bỏ tay thằng bé ra và cúi xuống lấy thanh kẹo.

“Không được. Của tôi mà!!!” Thằng bé vẫn cố gào lên.

Nước mắt bắt đầu lăn tròn trên đôi má. Nó hi vọng tên to béo sẽ thương tình mà trả lại. Tuy nhiên, đó là điều không tưởng. Không có bà tiên. Cũng chẳng có ông bụt.

Ngay cả khi nó đã khóc.

~.~

Tên bắt nạt quay đi. Hắn cảm thấy thích thú với chiến lợi phẩm vừa đoạt được.

Thế nhưng, cảm giác này không kéo dài. Người hắn đổ sập xuống mặt đất dưới sức nặng của cơ thể. Hắn cảm thấy cơn đau nhói lan tỏa khắp tám lưng núc ních thịt. Cú va chạm khiến đầu óc hắn chao đảo.

Tuy nhiên, hắn vẫn ngồi bật dậy. Một thân hình gầy còm đang nằm sóng soài, cạnh hắn.

Hắn lập tức hiểu mọi chuyện.

Máu trong người hắn sôi lên sùng sục. Khuôn mặt hắn chuyển sang đỏ bừng vì giận dữ. Hắn lao ngay vào người thằng bé đánh túi bụi.

Đáng lẽ mọi chuyện không xảy ra như vậy.

Đáng lẽ hẳn có thể rời đi êm thấm.

Đáng lẽ không có bất kỳ giọt máu nào...

Chỉ đáng tiếc, thằng bé lại phản kháng. Nó dám đạp thẳng cả hai chân vào người hẳn. Hẳn không thể nào tha thứ cho chuyện này. Hẳn không thể xem như chưa có chuyện gì xảy ra.

Nắm đấm to bè của hẳn nã liên tiếp vào người thằng nhỏ. Hẳn vùng tay mạnh hết sức có thể.

Nhưng mọi chuyện không dễ dàng như hẳn nghĩ.

Thằng bé vẫn kiên cường đáp trả. Hẳn bị trúng vài cú đạp ngay thẳng vào mặt. Môi hẳn tóe máu. Điên tiết, hẳn lại thụi mạnh hơn vào người thằng nhóc.

Cả hai đứa lao vào nhau. Bụi tung mù mịt.

~.~

“Hai đứa! Bỏ nhau ra!” Một giọng hét vang lên.

Hai đứa trẻ dừng lại nhìn đảo đảo.

Một ông lão chạy đến, tách hai đứa ra khỏi nhau.

Trong lúc giằng co, tên bắt nạt vẫn kịp tranh thủ đạp thêm một cú vào bụng thằng bé trước khi chạy mất. Ông lão đến bên cạnh thằng bé nhỏ hơn, đang nằm trên đất.

Quần áo nó xộc xệch. Đầu tóc bết dính lại bởi mồ hôi và bùn đất.

Ông đưa tay đỡ thằng bé đứng dậy.

Thằng bé mím chặt môi. Nó chưa thể nhìn thẳng vào người vùa cứu mình. Nó im lặng, không nói lời nào. Toàn thân nó run rẩy.

Ông lão đành lên tiếng trước.

“Sao con cố đánh nó làm gì? Nó to hơn con nhiều mà. Chỉ vì một thanh kẹo? Có đáng không con?”

Trong từng tiếng nấc, đứa bé vẫn cố gắng trả lời rõ ràng từng chữ một.

“Con biết... mình không thể đánh lại nó... Một thanh kẹo... quả thật không đáng. Nhưng ít nhất, lần tới, nếu muốn bắt nạt, nó sẽ kiếm đứa khác dễ dàng hơn...”

~.~

Chào mừng trở lại với thực tại.

Có lẽ, bạn đang có rất nhiều câu hỏi trong đầu...

Chuyện gì xảy ra nếu như đứa bé không đến công viên một mình?

Chuyện gì xảy ra nếu như nó đến vào một giờ khác?

Chuyện gì xảy ra nếu như nó không phản kháng lại?

...

Chỉ cần một thay đổi nhỏ trong câu chuyện, kết quả hoàn toàn bị thay đổi.

Khi đến công viên, mục đích của đứa bé là tận hưởng một khoảng thời gian thú vị. Nó đã làm hết sức. Nó đã đến được công

viên. Nó còn mang theo một thanh kẹo. Nó đã làm tất cả những gì có thể có.

Thế nhưng, nó vẫn không thể có được điều mình muốn.

Nó không thể kiểm soát được những gì đang chờ đón phía trước. Nó không thể biết được tất cả những gì mình chuẩn bị có thể bị phá hủy hoàn toàn bởi một tay bắt nạt.

Chỉ đơn giản, là nó không thể...

Cuộc sống có rất nhiều sự kiện xảy ra mà ta không thể nào kiểm soát. Hay nói một cách chính xác hơn, trên 99,99% sự kiện xảy ra, chúng ta không thể kiểm soát.

Bạn không thể nào quyết định được thời tiết. Nó có thể mưa, nó có thể nắng. Bạn không biết được. Nó có thể đông tố, nó có thể động đất. Bạn không biết được.

Bạn không thể nào quyết định được người khác. Họ có thể chạy chậm chậm. Họ có thể đâm sầm vào bạn. Bạn không biết được. Họ có thể yêu thương. Họ có thể thù ghét. Bạn không biết được.

Bạn không thể kiểm soát những gì sẽ xảy ra kế tiếp. Mọi vật luôn chuyển động và thay đổi theo cách riêng của nó. Bạn không biết được.

Vậy bạn có thể làm gì?

Như bạn thấy, không nhiều lắm. Nhưng nếu biết cách, bấy nhiêu cũng đã quá đủ.

Điều duy nhất bạn có thể kiểm soát? Đó chính là phản ứng của mình.

Trong những chương trước, bạn đã thấy thay đổi là điều không thể tránh khỏi. Không phải giống loài mạnh nhất hay thông minh nhất sẽ tồn tại. Đó là giống loài thích nghi tốt nhất với sự thay đổi. Bạn đã biết cách thiết lập mục tiêu để trụ vững trước những biến cố. Giờ đây, bạn sẽ học cách thích nghi với biến cố, bằng phản ứng của mình. Đó chính là điều giúp bạn tồn tại như Darwin từng nói.

Bạn không chống lại sự thay đổi.

Bạn chỉ uyển chuyển với môi trường. Hãy yên tâm, bạn vẫn là chính bạn. Nhưng tốt hơn rất nhiều lần...

Trước hết, hãy tìm hiểu về cách thức mà bạn và cuộc sống tác động lẫn nhau.

Bạn và Cuộc sống

Ý kiến chuyên gia: “Cuộc sống không phải là một môn thể thao cần khán giả. Nếu ngồi xem là tất cả những gì bạn làm, bạn sẽ thấy cuộc đời trôi qua mà không có mình trong đó.”

– Bức tượng Laverne¹³

¹³. Bức tượng Laverne: Xuất hiện trong bộ phim hoạt hình Thằng gù nhà thờ Đức Bà do hãng Walt Disney sản xuất, dựa trên cuốn tiểu thuyết cùng tên của Victor Hugo.

Một lần nữa, hãy quay ngược thời gian, trở về những năm tháng học sinh cấp II.

Bạn có những kỷ niệm đẹp trong giai đoạn này chứ? Bạn có thấy hình ảnh ngôi trường, lớp học, bè bạn hiện ra trước mặt mình chưa?

Tốt lắm.

Hãy tiếp tục nhớ đến những tiết thực hành môn Vật lý. Bạn bước ra khỏi lớp học thường ngày. Bạn chìm đắm trong những mô hình cơ học.

Đó chính là thời khắc bạn cần hướng đến.

Bài học ngày hôm ấy sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Chỉ có điều, bạn chưa nhận ra mà thôi.

Hãy để buổi thực hành bắt đầu.

Định luật III Newton nói rằng: “Trong mọi trường hợp, khi vật A tác dụng lên vật B một lực, thì vật B cũng tác dụng lại vật A một lực. Hai lực này có cùng giá, cùng độ lớn, nhưng ngược chiều.”

Thí nghiệm: Bạn đẩy chiếc xe mô hình đụng vào một chiếc khác đang đứng yên. Chiếc xe đứng yên sẽ bắt đầu chuyển động. Cùng lúc đó, chiếc xe bạn đẩy ban đầu sẽ giảm tốc và từ từ dừng lại.

Quả là một thí nghiệm tuyệt vời!!!

Bạn có nhận thấy điều đó? Chiếc xe chuyển động tác động một lực vào chiếc xe đứng yên làm nó di chuyển. Điều này tương đối dễ hiểu.

Nhưng bằng một cách nào đó, chiếc xe đứng yên cũng đã làm một việc tương tự. Nó khiến chiếc xe đụng mình phải di chuyển chậm lại. Dù ở thế bị động, nhưng không có nghĩa nó đã không làm gì.

Kết quả: Cả hai đều tác động qua lại lẫn nhau, không phân biệt là đang đứng yên hay chuyển động.

Nếu như bạn không yêu thích môn Vật lý, hoặc thấy thí nghiệm trên quá khó hiểu? Đừng lo lắng. Hãy hình dung bài học này một cách thực tế hơn.

Hãy nghĩ đến các môn thể thao đối kháng, đặc biệt là võ thuật.

Khi một vận động viên tung ra một cú đấm, anh sẽ tạo nên một tổn thương cho đối thủ. Nhưng cùng với đó, bàn tay, cánh tay, khuỷu tay của vận động viên cũng phải gánh chịu một cơn đau từ tác động. Đó gọi là phản lực.

Đây cũng là lý do mà chiếc xe bị đẩy đến chạy chậm lại sau va chạm. Nó đã bị một phản lực tác động khiến vận tốc bị thay đổi.

Mỗi cụm từ trong định luật III Newton đều có ý nghĩa. Hãy chú ý thật kỹ đến cụm từ đầu tiên, “Trong mọi trường hợp”.

Nó có nghĩa gì?

Trong mọi trường hợp nghĩa là không có ngoại lệ.

Định luật này không chỉ đúng với những chiếc xe mô hình hay những cú đấm. Nó chi phối tất cả mọi thứ, trong mọi trường hợp, không có ngoại lệ. Điều này có nghĩa là bất kỳ khi nào bạn tác động một lực vào vật khác, bạn sẽ phải đón nhận một phản lực cùng độ lớn về phía mình. Ngược lại, nếu có bất kỳ điều gì tác động đến bạn, bạn cũng có thể tác động lại nó với cùng độ lớn.

Đó là mối quan hệ nhân quả.

Nhưng đây không phải là sự kiện chỉ diễn ra một lần rồi chấm dứt.

Những lực này tác động qua lại lẫn nhau như một vòng tròn, có hướng đi lên, ngày một phát triển. Một chuỗi những tác động này, xuyên suốt theo thời gian, sẽ hình thành nên cuộc sống. Số phận của mỗi người không nằm ngoài chuỗi tác động này.

Ví dụ: Nếu bạn làm một việc tốt, bạn đã tác động tích cực vào môi trường. Lực này sẽ không mất đi. Nó chỉ chuyển hóa qua nhiều dạng khác nhau. Nhưng cuối cùng, phản lực cũng sẽ hướng về phía bạn. Độ lớn của nó có thể ngang bằng với lực bạn tác động ban đầu. Nhưng nó có thể lớn hơn rất nhiều nhờ vào sự hỗ trợ trong quá trình chuyển hóa.

Tương tự, nếu bạn làm một việc xấu, bạn đã tạo nên một tác động tiêu cực vào môi trường. Sớm hay muộn, nó cũng sẽ quay trở lại tìm bạn.

Đó là nghiệp chướng.

Những gì bạn có trong hiện tại được hình thành từ những gì bạn đã làm trong quá khứ.

Những gì bạn làm ngày hôm nay, sẽ quyết định mọi chuyện xảy ra trong tương lai.

Định luật này không quá khó hiểu nhỉ?

Vậy, định luật này liên quan gì đến việc kiểm soát phản ứng?

Bạn đã biết mình không thể kiểm soát hầu hết các sự kiện xảy ra trong cuộc sống. Bạn chỉ kiểm soát được một điều duy nhất. Đó là chính mình. Điều này có vẻ thật đáng thất vọng.

Tuy nhiên, hiểu được định luật III Newton sẽ mở ra cho bạn một chân trời mới. Chỉ cần làm được điều này thôi đã là quá đủ.

Bạn không thể kiểm soát được những gì xảy đến với mình. Thế nhưng, bạn có thể kiểm soát được cách phản ứng lại với môi trường. Bạn vẫn có thể tạo ra một phản lực. Đó chính là điều khác biệt.

Nhiều người sống trong cùng một điều kiện, một hoàn cảnh, cùng chịu tác động từ môi trường, nhưng không có nghĩa cuộc sống của họ giống nhau. Có người thành công, có người thất bại. Có người hạnh phúc, có người khổ đau. Tất cả đều phụ thuộc vào cách họ phản ứng với môi trường.

Nói một cách khác, bản chất của một sự việc không quyết định cuộc sống của bạn. Chính hành động của bạn mới quyết định điều đó.

Một khi bạn tác động vào môi trường đúng cách, nó sẽ trả lại bạn những phản lực mà bạn mong muốn. Hãy kiểm soát bản thân, và khi đó, bạn sẽ kiểm soát được thế giới.

Trở lại với câu chuyện đứa bé ở đầu chương.

Bạn chính là đứa bé. Cuộc sống chính là tên bắt nạt.

Bạn không kiểm soát được cuộc sống sẽ cho bạn những gì.

Bạn có thể ngồi đó khóc.

Bạn có thể đứng lên đánh trả.

Nhưng hãy nhớ, bất kỳ tác động nào của bạn vào cuộc sống cũng sẽ mang đến cho bạn một phản lực mới.

Hãy cân nhắc thật kỹ lưỡng hành động của mình.

Bạn sẽ gặt những gì mình gieo. Cây cam sẽ cho trái cam. Cây táo sẽ cho trái táo. Điều này là hiển nhiên, nhưng không phải ai cũng ghi nhớ.

Hãy luôn nhớ đến định luật III Newton, và hãy nhớ đến cụm từ “trong mọi trường hợp”.

Tôi hy vọng đến lúc này, bạn đã bắt đầu cảm thấy yêu thích những môn khoa học. Chúng không phải chỉ hoàn toàn là lý thuyết, phải không? (Tại sao họ lại không dạy những điều này trong trường học nhỉ?)

Nhưng tại sao bạn cần phản ứng?

Liệu bạn có thể vờ như sự kiện chưa từng xảy ra?

Hãy tham khảo một câu chuyện kinh điển về cách phản ứng sau:

“Một hôm, hai người bạn đang đi trong rừng thì họ thấy có một con gấu to đi ngang qua.

Một người nhanh chân chạy trốn. Anh ta trèo lên cây nắp.

Người còn lại không chạy kịp. Anh ta đành nằm xuống, nín thở giả vờ chết.

Con gấu lại gần và ngửi vào mặt người nằm dưới đất. Một lúc sau, nó bỏ đi.

Khi con gấu đã bỏ đi xa, người bạn ở trên cây mới tụt xuống. Anh ta hỏi bạn “Con gấu nói thêm gì vào tai bạn đấy?”

Gấu bảo tớ là “Không bao giờ nên tin tưởng vào người đã bỏ bạn lại một mình trong lúc hoạn nạn.”

Không phản ứng – một lựa chọn

Theo một nghiên cứu của Google được công bố tại hội thảo Cyber Agent Net Impact năm 2011, thời gian lên mạng trung bình của người Việt Nam đạt mức 5,6 giờ/ngày, trong tất cả các ngày trong tuần (đạt khoảng 36 giờ/tuần). Cũng theo nghiên cứu trên, thời gian xem ti vi của người Việt nằm trong khoảng 2,7 giờ/ngày, (đạt khoảng 14 giờ/tuần).

Bạn nghĩ thế nào về những con số này?

Quá nhiều? Hay quá ít?

Nếu vẫn đang phân vân trước câu trả lời, hãy tham khảo số thời gian mà bạn dành cho công việc.

Bạn có thấy bất ngờ? Tổng thời gian bạn làm việc tại văn phòng mỗi tuần là bao nhiêu? 40 hay 44 giờ mỗi tuần?

Mức độ ảnh hưởng của công việc lên đến cuộc sống bạn như thế nào?

Bạn có cảm thấy stress, bạn có cảm thấy bị lệ thuộc, bạn có cảm thấy bị định hướng?

Bạn có thấy bị chi phối bởi những mối quan hệ?

Bạn có thấy không được là chính mình?

Bạn có phải sống dưới nhiều lớp mặt nạ?

Bây giờ, hãy xem lại tổng thời gian mà bạn thường dùng để lên mạng và xem ti vi. Con số đó sẽ khiến bạn bất ngờ...

Trên 50 giờ...

Phải, lớn hơn rất nhiều so với tổng thời gian bạn dành cho công việc.

Vậy, đã bao giờ bạn tự hỏi, truyền thông đã ảnh hưởng bạn như thế nào?

Bạn có cảm thấy stress, bạn có cảm thấy bị lệ thuộc, bạn có cảm thấy bị định hướng?

Câu chuyện đằng sau những tác động này là gì?

Dù bạn có thể bất ngờ khi biết rằng chúng ta dành đến 50 giờ/tuần để truy cập internet và xem ti vi, nhưng đây không phải là thông tin quá mới, đặc biệt với những người làm trong ngành quảng cáo.

Nói chính xác hơn, những nhà quảng cáo đã biết điều này từ rất lâu. Và họ đã áp dụng nó rất hiệu quả.

Hãy bật ti vi lên. Bạn sẽ không thể xem quá mười lăm phút mà không có một đoạn quảng cáo xuất hiện.

Hãy truy cập vào một trang web. Bạn sẽ luôn thấy những pop-up quảng cáo hiện lên màn hình. Bạn có thể cảm thấy bức bối. Nhưng bạn không thể làm gì khác.

Bạn sống trong một môi trường ngập tràn quảng cáo.

Bạn tưởng rằng những đoạn quảng cáo này không ảnh hưởng gì đến mình? Rất nhiều người đã nghĩ như vậy. Nhưng đáng tiếc, họ đã lầm.

Nhiều nghiên cứu đã dự đoán với tần suất xuất hiện dày đặc, các đoạn quảng cáo sẽ ngày một mất tác dụng. Họ cho rằng người tiêu dùng sẽ ngày càng trở nên thông minh hơn và không còn bị

đánh lừa bởi các chiêu trò quảng cáo. Người xem có thể dễ dàng chuyển kênh hoặc bỏ ra ngoài nếu tivi chiếu quảng cáo. Người dùng internet có thể cài những chương trình để ngăn các pop-up xuất hiện...

Tuy nhiên, ngay cả khi làm vậy, người tiêu dùng vẫn không thể tránh hoàn toàn sự tác động của quảng cáo. Trong cuộc chiến này, có vẻ như những nhà quảng cáo luôn đi trước một. Điều này được ủng hộ bởi Martin Lindstrom¹⁴, đồng thời là nhà tư vấn tiếp thị cho các công ty trong danh sách Fortune 500, bao gồm cả PepsiCo và Disney.

¹⁴. Martin Lindstrom: Sinh năm 1970, diễn giả người Đan Mạch, tác giả của nhiều cuốn sách nổi tiếng về bán hàng như: Tại sao chúng ta mua hàng, Alpha Books phát hành năm 2010.

Các số liệu trong ngành đã minh chứng cho nhận định này. Trong năm 2010, chỉ riêng công ty quảng cáo Madison Avenue đã thu về 34 triệu đô la mặc cho sự khó khăn chung của nền kinh tế.

Rõ ràng, quảng cáo vẫn có tác động mạnh mẽ đến tâm lý của người tiêu dùng, dù họ đã ý thức và chủ động loại bỏ nó bằng nhiều hình thức né tránh.

Tại sao lại như vậy?

Lindstrom phát hiện ra rằng quảng cáo không chỉ đơn thuần tác động vào ý thức của người tiêu dùng. Quan trọng hơn, nó còn có ảnh hưởng mạnh mẽ đến tiềm thức của họ.

Đó có thể là màu sắc (như màu đỏ của Coca-Cola).

Đó có thể là hình ảnh (như trái táo cắn dở của Apple).

Đó có thể là âm thanh (như giai điệu nhạc chuông của Nokia).

Read Montague, nhà khoa học về thần kinh của trường Đại học Dược Baylor, tác giả cuốn sách *Why Choose This Book? How We Make Decisions* (tạm dịch: Tại sao lại chọn cuốn sách này? Chúng ta ra quyết định như thế nào?), cho rằng những thông điệp gần gũi nhất trong cuộc sống thường ngày không những có khả năng tác động mạnh mẽ đến tinh thần mà hơn thế, nó còn có khả năng điều khiển hành vi của con người. Nghiên cứu chỉ ra rằng, dù bạn có cố gắng kiểm soát ý thức nhằm hạn chế sự tác động của quảng cáo nhưng nó vẫn sẽ có ảnh hưởng nhất định đến tiềm thức, phần lưu giữ trí nhớ dài hạn của bạn.

Bất kể điều gì, nếu như xuất hiện với tần suất vừa đủ, đều có thể tác động đến tiềm thức của bạn. Dù bạn muốn hay không.

Với ý thức, bạn có một bộ lọc. Nhưng tiềm thức hoạt động theo một cách hoàn toàn khác. Nó như cơn mưa dầm thấm lâu, len lỏi sâu thẳm vào bên trong. Đến một lúc, bạn bị lây nhiễm thông tin mà không nhận thức được.

Và như bạn đã biết, chính tiềm thức mới là điều quyết định nên cuộc sống. Đó mới là điều nguy hiểm.

Trong câu chuyện về đứa bé đầu chương, bạn đã tìm hiểu một cách thức phản ứng với tác động của môi trường. Đó chính là chiến đấu. Đứa bé đã phản kháng lại tên bắt nạt. Bằng hành động này, đứa bé đã gửi đi một thông điệp. “Nhưng ít nhất, lần tới, nếu muốn bắt nạt, nó sẽ kiếm đứa khác dễ dàng hơn...”

Trong câu chuyện về con gấu và hai người bạn, bạn đã tìm hiểu hai cách thức còn lại. Một là bỏ chạy khỏi sự tác động và hy vọng nó không ảnh hưởng đến mình. Hai là bất tỉnh, điều cuối cùng bạn có thể làm, khi không còn bất kỳ hy vọng nào.

Hãy nhớ, việc bất tỉnh, không đưa ra hành động nào cũng là một lựa chọn. Và lựa chọn đó vẫn tác động vào môi trường. Bạn có thể tránh né trong hiện tại. Nhưng những ảnh hưởng của nó sẽ tác động đến tiềm thức, phần lưu giữ trí nhớ dài hạn. Nó có thể quay ngược trở lại tìm đến bạn bất kỳ lúc nào.

Ví dụ: Một đứa trẻ từng bị bạo hành, khi lớn lên, sẽ có khuynh hướng bạo lực, dù không mong muốn. Một nhân viên kìm nén sự chèn ép, có thể bộc phát không kiểm soát.

Bạn sẽ được tìm hiểu chi tiết hơn những ảnh hưởng của tiềm thức trong những chương kế tiếp.

Trong chương này, bạn chỉ cần nhận ra rằng, né tránh không phải là một biện pháp tốt. Vì nó vẫn sẽ tác động đến cuộc sống bạn.

Thay vào đó, hãy chủ động với cách phản ứng trong cuộc sống. Bạn có thể tranh đấu. Bạn có thể bỏ chạy. Bằng cách nào cũng được. Hãy hành động.

Không phải lúc nào con gấu cũng chỉ ngủi ngủi rồi bỏ đi. Trong đa số trường hợp, bạn sẽ không gặp may như vậy. Trong đa số trường hợp, bạn sẽ có cách phản ứng hoàn toàn khác. Đó là đổ lỗi.

Nếu không biết làm gì khác, hãy đổ lỗi...

Ý kiến chuyên gia: “Hmmm, để xem... ta sẽ chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình hay đổ lỗi cho nhóc? Ding ding ding ding. Đổ lỗi thẳng chắc.”

– Người đội mũ quả dưa – Meet the Robinsons¹⁵

¹⁵. Meet the Robinsons: một bộ phim hoạt hình gia đình, được sản xuất năm 2007 bởi Hãng phim Walt Disney. Người đàn ông đội mũ quả dưa là một nhân vật trong bộ phim.

Bạn và tôi, và cũng như hầu hết mọi người, chúng ta đều có những thất bại. Thậm chí, có nhiều người còn có rất nhiều thất bại.

Thế nhưng, vẫn còn đó nhiều người chưa một lần sai phạm. Họ không gặp bất kì khó khăn nào trong cuộc sống. Làm cách nào mà họ làm được điều đó?

Rất đơn giản. Họ đổ lỗi.

Cho dù có bất kỳ biến cố nào xảy ra, họ đều đứng ngoài cuộc. Họ có thể hóa giải mọi chuyện một cách dễ dàng bằng cách chuyển trách nhiệm sang điều kiện, hoàn cảnh hay một người khác.

Và họ ngày một phát triển.

Trước đây, họ thường đổ lỗi cho hoàn cảnh.

Tại sao? Vì hoàn cảnh không thể bào chữa. Xem ra đây là một cách khá an toàn.

Thế nhưng, hiện nay cách này đã dần thiếu thuyết phục. Ví dụ:

“Xin lỗi anh. Em đến trễ vì kẹt xe.”

“Em không hoàn thành được chỉ tiêu kinh doanh do tháng này là thời điểm ít khách.”

Bạn có quen với những lý do này? Bạn có tin được?

Vì vậy, giờ đây, mục tiêu đổ lỗi đã chuyển sang đối tượng khác. Họ đổ lỗi cho con người, một cách rất tinh vi, ẩn chứa nhiều mục đích khác nhau:

1. “Người bị đổ lỗi xứng đáng như vậy”

Đây là nguyên nhân phổ biến mà nhiều người hay đổ lỗi thường sử dụng.

Lý giải cho hiện tượng này, Keith Ferrazzi¹⁶, tác giả của hai quyển sách nổi tiếng “Đừng bao giờ đi ăn một mình” và “Ai che lưng cho bạn”, cho rằng việc thường xuyên đổ lỗi xuất phát từ một đặc tính hành vi bản năng. Đó là sự thiên vị cá nhân.

¹⁶. Keith Ferrazzi: nhà sáng lập và CEO của Công ty Ferrazzi Greelight, đã tư vấn cho các công ty hàng đầu thế giới về cách đẩy mạnh phát triển các mối quan hệ kinh doanh giúp tăng doanh thu, khởi động sáng tạo và kiến tạo sự hoà hợp của nhóm.

Chúng ta có khuynh hướng chủ quan hóa thành công và khách quan hóa thất bại của bản thân.

Ví dụ: việc đạt chỉ tiêu bán 1.000 sản phẩm/tháng là do công sức bạn đã nỗ lực tìm kiếm khách hàng. Trong khi đó, việc không hoàn thành chỉ tiêu là do sản phẩm kém chất lượng hay thị trường cạnh tranh gay gắt.

Ngược lại, chúng ta thường chủ quan hóa thất bại và khách quan hóa thành công của người khác.

Ví dụ: việc không bán được hàng là do người nhân viên đó có kỹ năng giao tiếp kém hoặc không biết tìm kiếm khách hàng.

Trong khi đó, việc đạt chỉ tiêu 1.000 sản phẩm là do họ gặp may mắn khi mùa cao điểm hoặc gặp những khách hàng dễ tính.

2. Khẳng định vị thế

Trong giao tiếp xã hội, mỗi người luôn khao khát được khẳng định bản thân.

Để thỏa mãn nhu cầu đó, một trong những cách thức thường được áp dụng chính là sự so sánh. Nếu như có ưu thế trong một lĩnh vực nhất định, nhiều người thường có khuynh hướng đổ lỗi, chỉ trích những người khác để khẳng định vị thế bản thân. Bởi họ hiểu rằng, trong so sánh, người khác tệ hơn đồng nghĩa với bản thân họ tốt hơn.

Đây là mục đích có thể ẩn giấu sau rất nhiều lời đổ lỗi mà nạn nhân không hay biết.

3. Chuyển dịch cảm xúc

Sự cố hay thất bại thường mang đến cảm giác chán nản, buồn bã và tuyệt vọng. Vì vậy, nhiều người đổ lỗi cho người khác để nhanh chóng thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực trên. Cách thức này được sử dụng rất thường xuyên trong cuộc sống hằng ngày, cả trong hai hình thức trực tiếp và gián tiếp.

Trực tiếp: bạn chuyển dịch cảm xúc đến một thành viên có liên quan đến nguyên nhân gây ra sự cố. Đó có thể là đồng nghiệp hay nhân viên cấp dưới. Tuy nhiên, cách này thường không được sử dụng nhiều do rủi ro phải đối đầu trực tiếp.

Gián tiếp: mặc dù kém hiệu quả về mọi phương diện, song đây lại là cách thức được sử dụng phổ biến nhất. Họ bắt đầu một ngày bằng việc than vãn với đồng nghiệp về mối quan hệ lạnh nhạt trong gia đình. Đến trưa, họ tiếp tục giải bày về sự bất tiện

khi phải ở nhà quá đông người. Đầu giờ chiều họ tiếp tục than phiền rằng người chồng/người vợ đã thay đổi không còn như trước.

Mọi chuyện chưa dừng ở đó.

Khi về đến nhà, họ ca cẩm với người thân về những chuyện tồi tệ xảy ra trong công ty. Đến cuối tuần khi gặp bạn bè, họ lại tiếp tục chê trách những sự việc ở văn phòng và gia đình.

Cách thức này được sử dụng nhiều bởi nó dễ dàng và ít rủi ro hơn so với cách trực tiếp. Họ lý giải cho hành động này bằng cách: “Điều này chỉ là tâm sự để giải tỏa căng thẳng thôi mà...”

Tuy nhiên, điều này không giúp ích được gì. Vấn đề không được giải quyết (do không đúng đối tượng). Hơn nữa, điều này còn có nguy cơ làm hỏng mối quan hệ với người khác (do họ bị truyền cảm xúc tiêu cực).

4. Bảo vệ

Khi có sự cố cơ chế bảo vệ của mỗi người sẽ tự động được kích hoạt. Một trong những cách thức đơn giản nhất để tự bảo vệ là đổ lỗi cho người khác.

Nếu như phải đón nhận sự chỉ trích hay đổ lỗi, chúng ta có hai giải pháp để lựa chọn:

Thứ nhất: nhận trách nhiệm về bản thân. Kéo theo sau đó là một chuỗi rất nhiều công việc để sửa lỗi, giải quyết và khắc phục hậu quả.

Thứ hai: đề xuất một người khác nhận trách nhiệm hay thậm chí, đổ lỗi ngược lại người vừa công kích. Cách này tạo cảm giác

thoải mái vì sau đó chúng ta không cần phải thực hiện bất kỳ hoạt động nào khác.

5. Công kích

Ngược lại với bảo vệ, nhiều người đổ lỗi, chỉ trích người khác với mục đích chủ động công kích. Nguyên nhân cho việc này vì có thể chúng ta đã có mối hiềm khích sẵn có với nạn nhân. Hoặc chúng ta tin rằng họ xứng đáng bị trừng phạt. Đổ lỗi là một công cụ rất hữu hiệu, đặc biệt trong những mối quan hệ công sở, nơi mà những công cụ đối đầu trực tiếp không được khuyến khích sử dụng.

6. Động viên

Đừng quá bất ngờ. Nhiều người sử dụng lời đổ lỗi như một công cụ động viên, khuyến khích. Họ cho rằng nạn nhân sẽ nhận được bài học đích đáng và có những thay đổi cần thiết. Tuy nhiên, đây chưa bao giờ là cách hữu hiệu để sự thay đổi tích cực có thể diễn ra.

Đổ lỗi cho nạn nhân

Khi một sai sót xảy ra, có hai đối tượng chính liên quan đến sự kiện.

Một là những người trực tiếp gây ra. Hai là nạn nhân của sự cố.

Trong trường hợp thông thường, sự đổ lỗi chỉ xảy ra giữa những người gây ra. Tuy nhiên, trong một số trường hợp đặc biệt, nạn nhân lại là người phải gánh chịu hầu hết những lời chỉ trích.

Đây là một hình thức đổ lỗi vô cùng tinh vi.

Nó chuyển dịch toàn bộ cảm xúc, trách nhiệm cho nạn nhân cuối cùng, thường là người không có khả năng tự bảo vệ.

Giữa những năm 1960, nhà tâm lý học cộng đồng, Tiến sĩ Melvin Lerner đã tiến hành một cuộc nghiên cứu nổi tiếng về hiện tượng này. Ông cho những người tham gia nghiên cứu quan sát một nạn nhân nhận những cú sốc điện liên tục mà không có quyền can thiệp.

Ban đầu, những người quan sát tỏ thái độ cực kỳ giận dữ. Họ kiên quyết chống lại cuộc thí nghiệm. Tuy nhiên, họ bất lực trong việc ngăn chặn sự cố. Họ không thể làm gì khác.

Khi ấy, một hiện tượng tâm lý đặc biệt xuất hiện. Người tham gia nghiên cứu cho rằng nạn nhân bị như vậy là xứng đáng. Đáng lẽ họ không nên đồng ý tham gia cuộc thí nghiệm này.

Tiến sĩ Lerner phát hiện ra rằng, trong tình huống sự bất công xảy ra càng cao, nạn nhân càng có nhiều nguy cơ đối mặt với sự đổ lỗi. Những nghiên cứu tiếp theo sau đó cũng ghi nhận hiện tượng tương tự trong các tình huống tai nạn giao thông, hãm hiếp, bạo lực, bệnh tật và nghèo đói. Nạn nhân thường được cho là người có lỗi.

Lý giải cho hiện tượng này, Tiến sĩ Lerner cho rằng hầu hết mọi người đều tin tưởng vào một thế giới công bằng, nơi công lý luôn được thực thi. Họ tin rằng “gieo nhân nào thì gặt quả nấy” hay “gieo gió sẽ gặt bão”.

Họ mong muốn những người có hành động sai trái phải bị phán xét và trừng phạt; cũng như người tốt tuân thủ luật lệ cần được tưởng thưởng. Vì vậy, nếu như bất lực trong việc giúp đỡ nạn nhân, họ đang đối mặt với niềm tin bị sụp đổ. Phải có người chịu trách nhiệm.

Đó sẽ là ai?

Họ không thể đổ lỗi cho người gây ra. Họ biết rằng điều đó không có tác dụng.

Họ không thể đổ lỗi cho bản thân. Họ chỉ là người quan sát.

Họ chỉ còn lựa chọn duy nhất. Họ đổ lỗi cho nạn nhân. Không còn cách nào khác.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng những người tin tưởng tuyệt đối vào một thế giới hạnh phúc có xu hướng không thể đồng cảm với nạn nhân. Ngược lại, họ còn bêu xấu những người đang gặp khốn khổ.

Họ cho rằng nạn nhân xứng đáng bị như vậy. Họ sẽ trấn an bản thân mình rằng:

“Nếu là tôi, tôi sẽ không làm như vậy.”

“Cô ấy đi trong đoạn đường vắng, nên mới gặp nguy hiểm. Nếu như cô ấy biết bảo vệ mình thì mọi chuyện sẽ khác.”

“Anh ta bệnh triền miên vì không biết chăm lo sức khỏe. Nếu là tôi, tôi đã chú ý hơn trong việc tập thể dục.”

“Ông ấy sống trong nghèo đói vì có thái độ tiêu cực. Ông ấy xứng đáng với những gì đã làm.”

Bạn có thể có câu hỏi: “Trong phần trước, anh vừa nói mọi sự kiện trong cuộc sống hiện tại đều bắt nguồn từ những lựa chọn trong quá khứ. Tương tự, tương lai cũng được quyết định bởi hiện tại. Vì vậy, tôi thấy rằng họ chịu trách nhiệm cho sự cố xảy ra với bản thân là điều bình thường. Tôi cũng phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình mà...?”

Điều này không sai.

Mỗi người luôn có một phần trách nhiệm cho bất kỳ sự kiện nào xảy ra trong cuộc sống. Tuy nhiên, không phải vì thế mà bạn phán xét người khác. Bạn không thể biết được họ phải trải qua những gì. Bạn chỉ thấy một khoảnh khắc rất nhỏ của họ trong cuộc sống. Bạn không đủ dữ kiện để đánh giá.

Việc đổ lỗi cho nạn nhân và tự trấn an mình sẽ làm khác đi không mang bất kỳ ý nghĩa nào cho họ cũng như cho chính bạn.

Trong một vài trường hợp, người đổ lỗi và nạn nhân cũng chính là một. Họ gặm nhấm sai lầm của mình ngày này qua tháng nọ. Họ biến một lần vấp ngã thành một thất bại cả đời. Họ thường giày vò bản thân bằng những giả định “giá như...”

Đừng như vậy.

Đổ lỗi cho nạn nhân khiến họ mất niềm tin vào cuộc sống. Hãy ngưng ngược đãi.

“Chuyện gì vừa xảy ra vậy?”

Trong một phiên tòa, luật sư mời nạn nhân của một vụ cướp đổi chất:

“Anh Nam, có phải anh có mặt tại góc đường Nguyễn Thông và Kỳ Đồng khi vụ cướp xảy ra?”

“Đúng vậy!”

“Anh có giăng co hay ẩu đả với tên cướp?”

“Không có.”

“Tại sao vậy?”

“Trên tay hắn có dao.”

“Vì vậy anh quyết định làm theo yêu cầu thay vì phản kháng?”

“Đúng vậy!”

“Anh có la hét hay khóc lóc?”

“Không có. Lúc đó tôi rất sợ.”

“Tôi hiểu. Anh đã bao giờ bị trấn lột trước đây?”

“Không có.”

“Anh đã bao giờ đưa tiền cho người khác chưa?”

“Ý anh là sao?”

“Anh đã bao giờ đưa tiền cho người khác một cách tự nguyện?”

“Tại sao anh hỏi điều này? Dĩ nhiên là có.”

“Để tôi làm rõ chuyện này nhé. Anh đã cho tiền người khác trong quá khứ. Thực tế, anh khá nổi tiếng trong việc làm từ thiện. Làm sao chúng tôi có thể chắc rằng anh không sắp đặt chuyện này để cho tiền người khác?”

“Tôi không hiểu ý anh...”

“Không sao. Thời điểm anh cho rằng mình bị cướp là mấy giờ?”

“Khoảng 11 giờ tối.”

“Anh ra đường vào lúc 11 giờ tối để làm gì?”

“Tôi chỉ chạy xe đi dạo.”

“Đi dạo? Anh có biết rất nguy hiểm khi ra đường vào thời điểm muộn như vậy? Anh không nghĩ mình có thể bị cướp sao?”

“Tôi không nghĩ đến điều đó.”

“Khi ấy, anh chạy xe gì vậy anh Nam?”

“Một chiếc xe tay ga.”

“Nhãn hiệu xe là gì? Có phải đó là một chiếc xe đắt tiền?”

“Uh, tôi cũng là một người thành đạt. Vì vậy...”

“Nói cách khác, anh Nam, anh đi dạo trong đêm khuya đầy nguy hiểm trên một chiếc xe tay ga đắt tiền. Điều này nhằm thể hiện một thực tế là anh tự biến mình trở thành một mục tiêu dễ dàng cho vụ cướp. Ý của tôi là, tôi có thể nghĩ rằng anh xuất hiện tại đó với mong muốn sự kiện này xảy ra.”

“...” (Chuyện gì vừa xảy ra vậy?)

Nguyên nhân của hành vi đổ lỗi

“Tại mày mà em té. Phải đánh mày một cái...”

Tiếng la vang vọng khiến tôi giật mình tỉnh giấc.

Đầu nhức như búa bổ, tôi bật dậy nhìn ra khung cửa sổ, nơi âm thanh vừa vang vọng. Tiếng khóc trẻ con bắt đầu inh ỏi. Thôi xong.

Một người phụ nữ tuổi ngoài ngũ tuần đang ôm một đứa bé. Nó đang kêu gào thảm thiết. Đầu gối nó loang lổ máu.

Tôi hiểu ngay chuyện gì vừa xảy ra.

Đứa bé đã té trong con hẻm lỏm chổm đá. Đó là nguyên nhân của những âm thanh vừa rồi.

Người phụ nữ, một tay ôm đứa bé, một tay liên tục đập mạnh xuống mặt đường.

“Hư hư! Tại mày mà cháu tao té...”

Sau đó, bà quay sang ôm hôn đứa cháu:

“Ngoan, con đừng khóc, bà đánh nó rồi.”

Đứa bé vẫn thút thít nhưng đã nguôi ngoai phần nào. Hai bà cháu lại tiếp tục đi dọc con hẻm. Họ không biết mình vừa để lại một câu hỏi cực kỳ lớn dành cho một thanh niên ngồi quan sát bên khung cửa sổ từ nãy đến giờ.

“Chuyện gì vừa xảy ra vậy?”

Bạn sẽ thấy câu chuyện trên không quá xa lạ.

Nhiều người lớn sẽ hành xử tương tự người phụ nữ trong câu chuyện. Tại sao vậy?

Bởi vì cách làm này đơn giản và hiệu quả, không tốn quá nhiều công sức. Đứa bé sẽ ngay lập tức được dỗ dành và nín khóc. Thế nhưng, về lâu dài, cách làm này chỉ khuyến khích thói quen đổ lỗi. Đặc biệt trong việc đổ lỗi cho hoàn cảnh.

Bạn sẽ không ngạc nhiên khi biết rằng, nhiều người lớn cũng có thói quen hành xử này. Họ đổ lỗi cho đủ mọi thứ, thường là điều kiện tự nhiên như thời tiết, mây trời, đất đai. Họ khiến nhiều người quan sát phải ngạc nhiên và thốt lên rằng “Chuyện gì vừa xảy ra vậy?”

Đổ lỗi đang trở thành một vấn nạn...

Đừng đổ lỗi. Hãy hành động. Hãy tác động vào môi trường theo cách bạn mong muốn.

Đừng bỏ chạy, đừng bất tỉnh.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Mô tả một sự kiện quan trọng trong cuộc sống. Phân tích những sự kiện dẫn đến kết quả này. Bạn đã làm gì? Bạn đã gặp ai? Bạn đã quyết định gì, hoặc quyết định không làm gì để sự kiện xảy ra. Sau đó, nó tác động như thế nào đến cuộc sống của bạn? Bài học về nghiệp chướng? Bài học về cách tác động vào môi trường?

2/ Mô tả những hoạt động vừa xảy ra trong ngày. Cách thức bạn phản ứng lại trước một sự kiện? Kết quả là gì? Nếu được làm lại, bạn sẽ làm gì khác đi?

3/ Tìm đọc cuốn sách Bí mật của may mắn của tác giả Alex Rovira và Fernando Trias de Bes.

Bạn không kiểm soát được hầu hết mọi thứ trong cuộc sống?

Không sao. Bạn vẫn có thể kiểm soát được chính mình. Nếu làm đúng, bấy nhiêu là quá đủ. Hãy nhớ, bạn luôn có thể tác động ngược lại vào môi trường. Điều đó sẽ là tiền đề cho một chuỗi phản ứng sau đó, tác động ngược trở lại vào cuộc sống chính bạn.

Khi ấy, bạn sẽ không còn bị động.

Bạn sẽ nhận được chính xác những gì mình gây dựng.

Hãy nhớ, không có gì là ngẫu nhiên. Mọi thứ đều là khởi nguồn, đồng thời là kết quả của rất nhiều sự kiện. Chỉ cần một thay đổi nhỏ. Bạn chỉ cần một thay đổi nhỏ, mọi thứ sẽ khác.

Vậy, làm cách nào để bạn có được phản ứng phù hợp dưới sự tác động của hoàn cảnh? Đồng ý là bạn có thể chiến đấu hoặc bỏ chạy. Nhưng chiến đấu như thế nào và bỏ chạy ra sao? Lúc nào nên bước tới, lúc nào nên lùi lại?

Hãy luyện tập.

Như mọi kỹ năng khác, phản ứng là điều có thể luyện tập.

Trước khi tìm hiểu cách thức luyện tập phản ứng, bạn hãy tìm hiểu về cách thức luyện tập. Một khi nắm vững những nguyên tắc này, bạn có thể luyện tập bất kỳ kỹ năng nào mình mong muốn.

Bạn có mong muốn được chơi bóng rổ?

Bạn có mong muốn sáng tác một cuốn sách?

Bạn có mong muốn sở hữu kỹ năng thuyết trình hiệu quả?

Chỉ cần bạn thật sự khao khát, và có cách thức luyện tập hợp lý, không gì là không thể.

Tóm tắt: Trong chương này, bạn đã khám phá cách thức bạn và cuộc sống tác động lẫn nhau. Bạn không thể kiểm soát được những gì xảy ra với mình. Nhưng bạn có thể kiểm soát cách phản ứng. Bằng việc đưa ra cách phản ứng phù hợp, bạn hoàn toàn có thể tác động vào môi trường để tạo ra những điều kiện như mong muốn.

Bên cạnh đó, bạn còn tìm hiểu mối nguy hại trong việc bỏ chạy khỏi tác động của môi trường. Bạn có thể trở thành một người đổ lỗi.

Thay vào đó, hãy hành động, hãy phản ứng. Và như mọi kỹ năng khác, bạn cần luyện tập để có kết quả tốt. Bạn cần sự trải nghiệm.

Chỉ thông qua trải nghiệm, bạn mới tìm thấy ý nghĩa của cuộc sống. Và chỉ thông qua trải nghiệm, bạn mới có cơ hội nhận được điều kỳ diệu, một kỹ năng mình khao khát.

Hãy cùng xem những cách thức để gia tăng sự trải nghiệm:

1. Tự mình trải nghiệm

Đây là cách thức phổ biến nhất để phát triển kỹ năng.

Trong đó, bạn sẽ trực tiếp trải nghiệm nhiều tình huống khác nhau có thể xảy ra trong quá trình luyện tập. Điều này có nghĩa là bạn dùng chính bản thân làm thử nghiệm để có thể phản ứng tốt hơn trong những lần nhau.

Ưu điểm: bạn sẽ có được sự hiểu biết sâu sắc, đầy đủ về tất cả các khía cạnh của một tình huống.

Nhược điểm: phương pháp này tốn nhiều thời gian, công sức và tiền bạc. Đôi khi có những trải nghiệm mà bạn chỉ có thể phải gặp duy nhất một lần trong đời. Việc rút kinh nghiệm là điều không thể.

2. Học hỏi

Đây là cách thức bạn đã được trải nghiệm trong suốt quá trình sống.

Bạn có thể học qua trường lớp, sách vở hay kinh nghiệm từ một người khác. Điều này có nghĩa là bạn sẽ gián tiếp trải nghiệm các tình huống thông qua một câu chuyện được kể, một ví dụ thực tiễn, một lời khuyên hữu ích...

Ưu điểm: bạn có được sự đa dạng về trải nghiệm trong một thời gian ngắn.

Nhược điểm: trải nghiệm có thể bị ảnh hưởng bởi ý kiến chủ quan của người hướng dẫn. Hơn nữa, bạn không thể biết được chính xác cảm xúc, suy nghĩ, phản ứng của họ khi đối phó với tình huống. Những thông tin này chỉ nên tham khảo.

3. Bài tập tưởng tượng

“I know Kung Fu” (Tôi biết Kung Fu) – Neo (phim Ma trận¹⁷)

¹⁷. Ma trận là bộ phim khoa học viễn tưởng, hành động Mỹ do Andrew Wachowski và Laurence Wachowski đồng đạo diễn và hãng phim Warner Bros phát hành.

Đây được xem là một trong những cảnh phim ấn tượng nhất của Neo trong phim Ma trận. Nhân vật chính Neo (do Keanu Reeves thủ vai) nằm trên một chiếc ghế dài, như trong phòng khám của nha sĩ, và được nối với máy tính bởi một phích cắm sau đầu. Dữ liệu về những chương trình võ thuật được truyền trực tiếp vào não của Neo.

Ngay sau đó, anh ta mở mắt với lời thoại nổi tiếng “Tôi biết Kung Fu”.

Lần đầu tiên xem cảnh này, tôi cảm thấy cực kỳ phấn khích trước những gì vừa diễn ra. Liệu một người có thể có được một

kỹ năng mới chỉ bằng cách tải về một chương trình như trong máy tính?

Nếu như công nghệ này thật sự tồn tại, nó sẽ thay đổi hoàn toàn cách thức học tập và luyện tập của con người. Nó sẽ kết hợp hiệu quả những ưu điểm của hai phương thức tự mình trải nghiệm và học hỏi phía trên. Nó sẽ cho người tập luyện cơ hội tối đa hóa sự trải nghiệm trong thời gian ngắn nhất.

Liệu đây có phải là điều kỳ diệu kế tiếp?

Đã bao giờ bạn cảm thấy kỹ năng bị chững lại sau một thời gian dài luyện tập?

Hay đã bao giờ bạn không thể sắp xếp đủ thời gian để luyện tập thường xuyên?

Nếu câu trả lời là “Có”, chương sau chính là câu trả lời bạn đang tìm kiếm.

Cách thức luyện tập này sử dụng trí tưởng tượng để hình dung và tạo ra những trải nghiệm thực tế trong tâm trí. Kỹ thuật này lần đầu tiên được giới thiệu bởi tác giả Wallace Wattles trong tác phẩm *The Science of Getting Rich* (tạm dịch: *Làm giàu một cách khoa học*) xuất bản lần đầu tiên năm 1910. Đây là một trong những tác phẩm được nghiên cứu nhiều nhất mọi thời đại. Nó có sức ảnh hưởng lớn đến tư tưởng của rất nhiều tác giả nổi tiếng khác sau này như Napoleon Hill, Jack Canfield...

Kỹ thuật này cũng là nguồn cảm hứng cho một tác phẩm kinh điển, hiện được đón nhận và áp dụng rất nhiều trong cuộc sống - *The Secret* (Bí mật, NXB Lao Động, 2015).

Bạn đã bao giờ nghe nói đến “Luật hấp dẫn”? Bạn đã áp dụng quy luật này như thế nào để có được cuộc sống mơ ước? Bạn đã

sẵn sàng cho một phương thức luyện tập hoàn toàn mới?

Chương 4

BÀI TẬP TƯỞNG TƯỢNG

Ý kiến chuyên gia: “Hãy mạo hiểm bước ra vùng an toàn. Bạn sẽ nhận được phần thưởng xứng đáng.”

– Rapunzel – Tangled (Công chúa tóc mây) –

Luyện tập là do bạn, cho bạn và vì bạn

Trong công việc, bạn được trả lương tương xứng với mồ hôi và công sức bỏ ra.

Đây là điều hoàn toàn bình thường.

Điều bất thường là hiện nay, trên thế giới, có hàng triệu người đang làm điều ngược lại.

Họ phải trả tiền, thậm chí rất nhiều tiền, để được làm những công việc chân tay cực kỳ nặng nhọc. Không những thế, họ còn phải mượn thêm một người quản lý để đốc thúc họ làm việc.

Chuyện gì đang xảy ra vậy?

Công việc đó là gì?

Tôi đã hơn một lần đề cập đến chủ đề này.

Đây là điều đã giúp tôi phát hiện một bí mật trong việc thiết lập mục tiêu.

Bạn đã nhận ra rồi chứ?

Đó chính là tập gym. Một hoạt động mà rất nhiều người đang say mê luyện tập.

Bạn có nhận thấy sự mâu thuẫn? Đây là hoạt động duy nhất mà bạn phải trả tiền để được làm việc nặng. Nếu như đã từng tập gym, bạn sẽ nhận thấy hai tiếng trong phòng tập khó có thể được xem là khoảng thời gian thú vị. Những động tác lặp đi, lặp lại; những âm thanh rè rè của máy chạy; những cơn đau trong từng thớ thịt... có thể dễ dàng làm nản lòng bất kỳ ai.

Vậy, đâu là nguyên nhân khiến rất nhiều người dành thời gian, đổ công sức và tiền bạc cho hoạt động này?

Chúng ta tập gym không vì mục tiêu nâng cao quãng đường chạy. Chúng ta cũng không tập để nâng cao trọng lượng đĩa tạ. Điều khiến chúng ta đổ mồ hôi tập luyện hoàn toàn khác. Chúng ta tập vì sức khỏe và vì vóc dáng bản thân.

Bạn có thể tập ở một phòng tập bình dân, bạn có thể tập ở một trung tâm cao cấp...

Bạn có thể thuê người hướng dẫn, thuê người hỗ trợ...

Điều đó không quan trọng.

Điều quan trọng là bạn phải là người thực hiện những động tác.

Bạn phải là người bước trên máy chạy bộ.

Bạn phải là người nâng những đĩa tạ.

Bạn phải thật sự đổ mồ hôi.

Luyện tập là một hoạt động do bạn, cho bạn và vì bạn.

Chỉ khi nào thật sự trải nghiệm và rèn luyện, kỹ năng của bạn mới có thể phát triển.

Hãy nhớ, bạn không thể thuê người khác để luyện tập. Kỹ năng nào cũng vậy.

Nguyên tắc số 1: Luyện tập là do bạn, cho bạn và vì bạn.

Luyện tập tạo nên kỹ xảo

Ý kiến chuyên gia: “Bạn có thể kiểm soát định mệnh bản thân – Bạn không cần phép thuật để làm điều đó.”

– **Công chúa Merida – Brave**¹⁸

¹⁸. Brave (tên tiếng Việt: Công chúa tóc xù), là phim hoạt hình do Walt Disney Pictures sản xuất.

Câu chuyện về người phụ nữ đan len

Đà Lạt, thành phố sương mù, với độ cao trên 1.500 mét so với mực nước biển. Với khí hậu dịu mát quanh năm, nơi đây luôn là một địa điểm hấp dẫn đối với rất nhiều du khách, đặc biệt khi hè về. Dù đã có cơ hội đến thăm nhiều thành phố khác nhau, nhưng Đà Lạt luôn để lại trong tôi một ấn tượng sâu sắc với một nhịp sống chậm rãi, nhẹ nhàng. Bạn có thể sẽ cảm nhận được điều này nếu như đã từng một lần thưởng thức một ly café sữa nóng nghi ngút khói trong không khí se lạnh buổi sớm tại khu vực Hòa Bình.

Không những thế, Đà Lạt còn là một trong những địa điểm hiếm hoi tại Việt Nam mà bạn có thể khoác lên mình những bộ trang phục mùa đông thanh lịch vào các mùa trong năm. (Đây là điều mà bạn không thể làm nếu như sống tại Sài Gòn. Hoặc bạn cũng có thể. Nhưng đó lại là một câu chuyện hoàn toàn khác.) Có lẽ vì thế mà thành phố này còn nổi tiếng với rất nhiều sản phẩm về len. Đó có thể là những chiếc khăn choàng, những chiếc áo khoác hay những đôi găng tay nhỏ xíu. Tất cả tạo nên một phong cách đặc trưng của thành phố.

Lần đầu tiên tôi đến Đà Lạt vào năm lớp 12, trước kỳ thi tốt nghiệp. Tôi và những người bạn đã có một khoảng thời gian nghỉ ngơi thú vị. Lẽ dĩ nhiên, khi đến Đà Lạt, chúng tôi không thể nào không tham quan khu vực chợ Đà Lạt nổi tiếng.

Trong khi các bạn đang chìm đắm trong mùi thịt nướng, bánh tráng trộn và bắp xào, tôi bị thu hút bởi một hình ảnh hoàn toàn khác. Bên góc khu vực cầu thang lớn, một phụ nữ lớn tuổi vẫn miệt mài ngồi đan len...

“Vào xem đi cô cậu ơi... Thích gì cứ lựa lấy.” Chất giọng lạnh lót của cô vang lên giữa không khí ồn ào, tất bật.

Trong khi miệng liên tục mời chào, tay cô vẫn thoăn thoắt với từng mũi len. Đôi tay cô như có phép thuật. Chúng đan xen vào nhau với tốc độ chóng mặt. Thỉnh thoảng, cô dừng lại để trò chuyện cùng một vài du khách. Nhưng sau đó, đôi tay lại tiếp tục những động tác nhuần nhuyễn như chưa hề có sự đứt quãng.

Giống như được lập trình từ trước, đôi bàn tay biết chính xác công việc cần làm. Nó không cần bất kỳ sự chú ý hay nỗ lực nào từ cô. Nó tự động làm việc. Cứ như thế, cô tiếp tục ngồi bán trong không khí náo nhiệt của buổi chợ đêm.

Nếu như đã từng một lần đan len, bạn sẽ biết đây không phải là một hoạt động dễ dàng. Để hoàn thành những đường đan đều đặn và chắc chắn, sự tập trung cao độ là điều cần thiết.

Làm cách nào mà người phụ nữ ấy vẫn có thể hoàn thành công việc đòi hỏi sự tỉ mỉ cao trong không gian huyên náo của khu chợ? Ngay cả khi cô ấy vẫn phải bán hàng?

Liệu có phải tôi vừa chứng kiến một điều kì diệu?

Câu chuyện bóng rổ

Bóng rổ là môn thể thao tôi yêu thích nhất.

Không những thế, nó còn cho tôi những phút giây tự do.

Thế nhưng, những ngày đầu tiên của tôi đến với môn này không hề dễ dàng. Với thể lực hạn chế và chiều cao khiêm tốn, tôi đã gặp rất nhiều bất lợi. Mỗi khi ra sân, tôi luôn cảm thấy lóng ngóng. Tôi không biết phải đứng đâu, không biết phải làm gì. Thậm chí, tôi còn ao ước mọi người đừng chuyền bóng cho mình. Vì nếu họ làm thế, tôi sẽ hoảng loạn thật sự.

Điều này không thoát khỏi ánh mắt của huấn luyện viên.

Anh hướng dẫn tôi thực hiện từng động tác căn bản. Từng cú nhồi bóng, từng cú bắn rổ đều được thực hiện chậm rãi. Anh đã quá kiên nhẫn. Song, tôi vẫn không thể kiểm soát được trái bóng. Bỏ cuộc?

Đó là điều tôi đã nghĩ đến. Và may mắn là tôi chỉ nghĩ...

Đến thời điểm hiện tại, mọi chuyện đã khác.

Những động tác dẫn bóng không còn là thử thách quá lớn. Ngược lại, tôi còn được đảm nhiệm vị trí hậu vệ kiểm soát bóng, người được xem là có kỹ thuật dẫn bóng và kiến tạo tốt nhất đội. Những cú ném bóng cũng không còn gây ra quá nhiều khó khăn. Ngược lại, tôi có thể thực hiện tốt cả những cú ném ghi ba điểm từ vòng ngoài.

Tôi không còn lóng ngóng, vụng về. Tôi biết mình phải làm gì và cần làm gì để mang lại chiến thắng. Tôi có cái nhìn bao quát hơn về trận đấu, về số điểm mỗi bên, về vị trí của đồng đội, về vị trí của đối phương... Tôi có thể thực hiện những đường chuyền giúp đồng đội ở trong những vị trí tốt nhất.

Sự chú ý của tôi không còn dành cho trái bóng.

Nó đã trở thành một bộ phận của tôi từ lúc nào...

Điều gì đã xảy ra?

Có phải tôi đã đón nhận một điều kỳ diệu?

Phải. Tôi đã đón nhận một điều kỳ diệu.

Nhưng điều này không xuất hiện một cách ngẫu nhiên. Ai cũng có thể đón nhận được điều này. Tôi không phải là ngoại lệ. Người phụ nữ đan len cũng không phải là ngoại lệ. Bạn cũng vậy.

Khi tập luyện đúng cách, kỹ năng sẽ phát triển thành kỹ xảo. Khác với kỹ năng luôn đòi hỏi sự tập trung khi thực hiện, kỹ xảo được cơ thể vận hành hiệu quả mà không cần tác động bởi ý thức.

Đó là lý do bạn thấy người phụ nữ đan len tay thoăn thoắt nhưng miệng vẫn thoải mái trò chuyện cùng khách hàng. Đó

cũng là lý do tôi có thể không chế bóng hiệu quả trong khi mắt quan sát cục diện trận đấu.

Điều tương tự cũng diễn ra ở những hoạt động khác như sáng tác, thuyết trình, tư vấn... Bất kỳ kỹ năng nào cũng sẽ được vận hành theo cùng một nguyên tắc để phát triển thành kỹ xảo.

Nắm vững quy trình này, bạn không những phát triển được kỹ năng phản ứng phù hợp với tác động môi trường. Bạn còn có thể phát triển mọi kỹ năng mình mong muốn. Đây có phải là một điều kỳ diệu? Chính xác, nó là điều kỳ diệu.

Quy trình xoắn ốc bốn bước phát triển kỹ năng

Ý kiến chuyên gia: “Khi cuộc sống chìm bạn xuống, bạn biết mình nên làm gì không?”

Hãy tiếp tục bơi, hãy tiếp tục bơi, hãy tiếp tục bơi...”

– **Dory**¹⁹

¹⁹. Dory: là nhân vật trong bộ phim hoạt hình Đi tìm Nemo của Mỹ được công chiếu vào năm 2003. Phim do Andrew Stanton viết kịch bản, Stanton và Lee Unkrich đạo diễn, hai hãng Walt Disney và Pixar đồng sản xuất.

Để phát triển kỹ năng, một người cần phải trải qua bốn giai đoạn sau:

Mức độ chú tâm cao	(2) Lĩnh mới	(3) Người có kinh nghiệm
Mức độ chú tâm thấp	(1) Người mới bắt đầu	(4) Chuyên gia
	Mức độ kỹ năng thấp	Mức độ kỹ năng cao

Người mới bắt đầu

Đây là giai đoạn đầu tiên.

Bạn thực hiện một kỹ năng theo cảm tính hoặc theo kinh nghiệm đã quan sát được. Bạn không quan tâm đến mức độ đúng sai trong cách thức thực hiện. Miễn là nó có kết quả, dù còn hạn chế.

Hầu hết mọi kỹ năng trong cuộc sống đều dừng ở giai đoạn này. Tại sao vậy? Vì chúng ta nghĩ rằng nó không quá quan trọng đối với cuộc sống.

Ví dụ: Ai cũng biết chiên trứng. Nhưng không phải ai cũng chiên trứng cũng ngon.

Ai cũng phải thở. Nhưng không phải ai cũng thở đúng cách.

Ví dụ minh họa: Trong môn bóng rổ, người mới bắt đầu rất thường gặp lỗi cầm bóng bằng hai tay và di chuyển.

Đây là giai đoạn mà rất nhiều người sẽ bỏ cuộc. Họ sợ bị chế nhạo. Họ cảm thấy thua kém so với bạn bè.

Thử thách lớn nhất trong giai đoạn này thuộc về tinh thần, không phải thể chất.

Để vượt qua giai đoạn này, bạn cần nhận thức rõ mục tiêu để thay đổi (những mất mát nếu không thực hiện và lợi ích nếu đạt kết quả). Hãy chú ý lắng nghe, quan sát, học hỏi từ những người đã có kinh nghiệm. Hãy có những điều chỉnh phù hợp.

Giai đoạn này thường kéo dài từ một đến ba tháng tùy kỹ năng. Đừng quá nôn nóng. Thật ra, giai đoạn này rất dễ vượt qua. Bạn chỉ cần thời gian để cơ thể thích ứng.

Hãy nhớ, một chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào cũng đã từng là một người mới bắt đầu.

Lỉnh mớ

Đây là giai đoạn bạn đã luyện tập một thời gian.

Bạn bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến kỹ năng cần rèn luyện. Đến bước này, có thể bạn sẽ đăng ký tham gia một khóa học, đọc thêm một vài cuốn sách hoặc nhờ người tư vấn. Bạn khao khát muốn biết nhiều khía cạnh khác nhau của kỹ năng. Trong giai đoạn này, kỹ năng dần được hình thành và còn rất nhiều tiềm năng để khai phá.

Ví dụ minh họa: Trong môn bóng rổ, lúc này bạn thường tập luyện một mình. Đa phần thời gian của bạn dành cho những động tác căn bản như nhồi bóng tại chỗ, dẫn bóng, ném rổ... Dĩ nhiên, bạn vẫn chưa được tham gia thi đấu.

Đây vẫn là giai đoạn khiến rất nhiều người bỏ cuộc. Họ không đủ kiên nhẫn với các bài tập căn bản. Điều này rõ ràng hơn với những người có khuynh hướng tính cách thúc đẩy, luôn muốn hướng đến kết quả. Hơn nữa, người tập bắt đầu nhận ra kỹ năng

mình từng đam mê có thể không còn thú vị nữa. Những bài tập đã bào mòn cảm giác thích thú ban đầu.

Để vượt qua giai đoạn này, bạn cần kiên nhẫn. Những bài tập căn bản cực kỳ quan trọng. Nó sẽ là nền tảng vững chắc để bạn có được bước phát triển vượt bậc sau này. Đừng vội vã đốt cháy giai đoạn.

Hãy trao đổi nhiều hơn với bạn bè, những người cùng tập luyện. Quan trọng hơn, hãy đo lường sự phát triển của bản thân.

Người có kinh nghiệm

Giai đoạn này, bạn đã tập luyện được một thời gian dài.

Với sự tập trung cao độ, bạn kiểm soát tốt những hoạt động cần thực hiện.

Bạn hoàn toàn tự tin trình diễn kỹ năng, cũng như đã có thể hướng dẫn những người mới. Đây là giai đoạn khá thú vị vì bạn đã có thể tận hưởng được thành quả của việc luyện tập. Bạn được trải nghiệm cảm giác thỏa sức với kỹ năng mới.

Ví dụ minh họa: Thời gian này, bạn được tham gia nhiều trận thi đấu hơn. Bạn có khả năng kết hợp nhuần nhuyễn các động tác cơ bản. Bạn có thể phối hợp tốt với đồng đội.

Để tiếp tục hoàn thiện, hãy tìm hiểu sâu hơn về kỹ năng này thông qua những trường phái khác nhau. Sau đó, bạn có thể định hình cho mình một phong cách mang dấu ấn cá nhân. Lúc này, kỹ năng bắt đầu phân hóa rõ rệt giữa những người cùng tập.

Thông thường, sự phát triển trong giai đoạn này sẽ chậm hơn giai đoạn trước đó.

Chuyên gia

Trong giai đoạn cuối cùng, ở cấp độ chuyên gia, kỹ năng của bạn tốt hơn gấp nhiều lần so với giai đoạn trước đó.

Bây giờ, bạn không cần chú tâm vào những hoạt động dự định thực hiện. Nó đã trở thành bản năng, trở thành quán tính. Cơ thể đã tự biết phải làm gì. Khi đó, ý thức của bạn sẽ được giải phóng. Nó có thể thoải mái sáng tạo hoặc tập trung vào những mục tiêu quan trọng hơn.

Ví dụ minh họa: Bạn có thể dẫn bóng dễ dàng như việc điều khiển một phần thân thể. Bạn bắt đầu quan tâm đến chiến thuật. Bạn phối hợp đồng đội nhiều hơn.

Đến với cấp độ này, bạn đã vượt qua giai đoạn luyện tập. Thay vào đó, kỹ năng đã trở thành kỹ xảo. Nó đã trở thành một phần của bạn.

Để tiếp tục phát triển, hãy quan tâm đến sự ổn định của kỹ năng. Từ đó, từng bước nâng cao hiệu quả của hoạt động.

Lưu ý: Vòng tròn xoắn ốc bốn bước phát triển kỹ năng chỉ mang tính tương đối theo từng cá nhân riêng biệt. Nó dùng để đánh giá sự phát triển của bản thân. Và không dùng để so sánh. Bạn sẽ cảm thấy bình thường nếu như có người đạt được mức độ (4) trong kỹ năng nhưng vẫn thực hiện không hiệu quả bằng người khác chỉ ở mức độ (3).

Bên cạnh đó, với sự hướng dẫn phù hợp, những người ở mức độ (4) vẫn có thể tiếp tục nâng cao kỹ năng của mình thông qua việc phát triển các kỹ năng hỗ trợ liên quan.

Ví dụ: Kỹ năng ném rổ ở mức độ cao vẫn có thể tiếp tục phát triển thông qua những bài tập thể lực, bài tập về lực nhảy, bài

tập về lực tay...

Kỹ năng thuyết trình vẫn có thể tiếp tục phát triển thông qua việc phát triển kỹ năng kể chuyện, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng điều hành cuộc họp...

Kỹ năng sáng tác vẫn có thể tiếp tục phát triển thông qua việc phát triển kỹ năng thuyết trình, kỹ năng sáng tác tiểu thuyết, kỹ năng làm thơ...

Quy trình này là một công cụ cơ bản. Một khi kỹ năng trở thành kỹ xảo, cơ thể bạn lập tức có những phản ứng phù hợp với tác động của môi trường mà không cần sự can thiệp của ý thức. Ý thức sẽ làm chậm phản ứng của bạn. Tiềm thức giúp bạn phản ứng tốt hơn.

Đây là điều bạn cần.

Hãy nhớ, bạn phải đưa ra lựa chọn trong tích tắc khi đứng trước tác động của hoàn cảnh. Nên đấu tranh hay nên bỏ chạy? Đấu tranh như thế nào? Bỏ chạy ra sao?

Bạn không có đủ thời gian suy nghĩ. Hãy luyện tập để cơ thể tự phản ứng.

Đó là cách bạn tập luyện cho cơ thể. Còn trí não?

Cách thức không quá khác biệt. Hãy chờ đón phần bạn trông đợi nhất. Làm sao để có được phản ứng phù hợp khi đứng trước tác động của môi trường.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Miêu tả lại một trải nghiệm về việc tập luyện một kỹ năng mà bạn yêu thích dựa theo quy trình xoắn ốc bốn bước phát triển

kỹ năng. Bạn đã vượt qua từng giai đoạn như thế nào?

2/ Kế hoạch rèn luyện một kỹ năng mới trong bảng mục tiêu trước đây. Áp dụng quy trình xoắn ốc để đánh giá những thử thách và giải pháp cần vượt qua trong từng giai đoạn. Chú ý kiểm soát yếu tố thời gian hiệu quả.

Luật hấp dẫn liệu có còn hấp dẫn?

Bạn đã tìm hiểu rất nhiều về môn bóng rổ.

Có lẽ như vậy là quá đủ.

Hãy tạm thời quên đi những phút giây hào hứng trên sân bóng. Đây là lúc để bạn khám phá thêm một môn thể thao thú vị khác. Và đây là môn tôi chưa từng tham gia tập luyện, nếu bạn có câu hỏi như vậy...

Hãy cùng đến với môn nhảy cầu.

Ý tôi là nhảy cầu nghệ thuật. Không phải hoạt động nhảy cầu mà bạn thường thấy mỗi buổi chiều tại khu vực kênh Nhiêu Lộc hay kênh Tàu Hũ tại thành phố Hồ Chí Minh. Đó lại là một môn hoàn toàn khác.

Nhảy cầu là một môn thể thao đặc biệt. Nó chưa nhận được nhiều sự quan tâm của khán giả. Nhưng cũng vì lẽ đó, nó ẩn chứa rất nhiều bí mật chưa được khám phá.

Giờ đây, bạn không cần bận tâm đến từng bước trong vòng tròn xoắn ốc phát triển kỹ năng. Hãy cho phép trí tưởng tượng bay xa đến mức có thể.

Bạn đã là một chuyên gia trong môn thể thao nghệ thuật này.

Không những thế, bạn còn là vận động viên tham dự kỳ thế vận hội Olympic.

Như vậy đã đủ xa đối với bạn?

Đây là lượt nhảy cuối cùng.

Nếu thành công, bạn nắm chắc chiếc huy chương vàng đầu tiên trong sự nghiệp.

Từng bước một, bạn bước lên những bậc thang. Tiếng reo hò của khán giả vang lên không ngớt. Bạn cảm thấy bình tĩnh đến lạ lùng. Cảm giác này... dường như quá quen thuộc.

Bạn bước đến bục nhảy. Trước mặt bạn là một khoảng không rộng lớn. Mặt nước phía dưới lấp lánh xanh biếc.

Bạn bước vào tư thế chuẩn bị. Hai tay giơ cao khỏi đầu.

Thời gian như chậm lại. Những tiếng reo hò trở nên mất hút. Bạn không nghe thấy bất kỳ âm thanh nào nữa. Chỉ còn tiếng tim đập. Nhẹ nhàng, chậm rãi.

Cả khu thể thao dường như biến mất. Chỉ còn bạn với bài thi của mình.

Không còn điều gì là quan trọng nữa.

Mọi thứ mất hút.

Bạn nhắm mắt lại. Hít một hơi thật sâu làm căng tràn lồng ngực.

Bạn thấy chuyển động của mình. Cả trước khi nó diễn ra thật sự.

Điều này cũng dễ hiểu. Đây cũng chỉ là một trong hàng triệu cú nhảy mà bạn đã tập luyện. Bạn nhẹ nhàng thả ra. Một cảm giác thật thư thái.

Bạn biết mình đã sẵn sàng.

Hai chân bạn nhún mạnh vào thanh bật.

Bạn gieo mình vào không trung.

Cơ thể bạn chuyển động nhịp nhàng, xoay ba vòng như đã lập trình từ trước. Mọi chuyển động diễn ra hoàn hảo. Bạn biết như vậy. Bạn biết cơ thể mình.

Tay bạn cảm thấy mát lạnh. Âm thanh đánh “bõm” giúp bạn biết mình đã trở về môi trường quen thuộc.

Không gian trở nên thình lạng.

Không một tiếng động.

Trước mắt bạn chỉ còn một màu xanh của nước.

Bạn cảm thấy bình yên đến nhẹ nhàng.

Không vội vã, bạn muốn tận hưởng khoảnh khắc này thêm một chút nữa. Thêm một chút nữa... Được rồi, đã đến lúc trồi lên mặt nước.

Bạn không thể tin vào mắt mình. Cả khán đài rền vang như sấm...

Đã khi nào bạn tự hỏi mục đích quan trọng nhất của một bí mật là gì?

Câu trả lời có thể sẽ làm bạn ngạc nhiên.

Nhưng mục đích chính của một bí mật là để người khác khám phá. Bởi vì nếu như không có ai muốn khám phá, bí mật đó sẽ trở nên vô nghĩa.

Bạn có thấy sự mâu thuẫn?

Vậy chuyện gì xảy ra nếu như một bí mật được quá nhiều người biết đến?

Liệu nó còn giữ được giá trị ban đầu?

Đó là câu chuyện mà “Luật hấp dẫn” đã trải qua.

Từng được xem là một trong những bí mật quan trọng nhất của vũ trụ, luật hấp dẫn, giờ đây, đã không còn quá xa lạ. Có một giai đoạn, người người nhắc đến nó, nhà nhà nhớ về nó.

Nó được rao giảng trong những buổi hội thảo.

Nó được chia sẻ trong những buổi trà dư, tửu hậu.

Nó được tôn lên thành một phát kiến quan trọng nhất của lịch sử.

Và luật hấp dẫn phát triển lên đến đỉnh điểm khi tác giả Jack Canfield đến Việt Nam. Nhiều người đã chia sẻ bí quyết của ông thông qua bộ phim nổi tiếng The Secret (Bí mật luật hấp dẫn).

Nếu như chưa từng một lần nghe đến cụm từ này, hãy tìm xem bộ phim. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy trên Google với thuyết minh và phụ đề tiếng Việt. Hãy chắc chắn là bạn sẽ xem nhé.

Mặc dù nổi tiếng là thế, nhưng ít người biết được rằng đây không phải là một điều quá mới mẻ. Nó không là điều vừa được

phát hiện trong thế kỷ XX này. Thật ra, đây là điều đã được khám phá từ những năm cuối thế kỷ XVII bởi một thiên tài, không ai khác, chính là Newton. (Có lẽ chúng ta nên dành nhiều thời gian hơn để nghiên cứu Vật lý nhỉ?)

Ông là người đầu tiên kết hợp được kết quả quan sát về sự chuyển động của các hành tinh với kết quả nghiên cứu về sự rơi của các vật trên Trái đất. Từ đó, ông phát hiện ra rằng mọi vật trong Vũ trụ đều hút nhau với một lực, gọi là lực hấp dẫn.

Lực hấp dẫn giữa Trái đất và mặt trăng đã giữ cho mặt trăng chuyển động quanh Trái đất. Lực hấp dẫn giữa mặt trời và các hành tinh đã giữ cho các hành tinh chuyển động quanh mặt trời.

Khác với lực đàn hồi hay lực ma sát cần có sự tiếp xúc, lực hấp dẫn là lực tác dụng từ xa, qua khoảng không gian giữa các vật.

Áp dụng từ định luật vạn vật hấp dẫn, tác giả Jack Canfield cho rằng con người có khả năng thu hút những gì mình mong muốn. Để làm được điều đó, cần tuân thủ quy trình ba bước.

Bước 1: Hãy suy nghĩ về những điều bạn muốn. Hãy viết ra thật chi tiết, cụ thể, rõ ràng. Hãy xem lại chúng thường xuyên. (Bạn đã làm điều này rồi, nhớ không?)

Bước 2: Hãy gửi những thông điệp này vào Vũ trụ, nơi ghi nhận những ý muốn vô thức hay chủ ý của bạn. (Đó là điều bạn sẽ học khi phát triển kỹ năng phản ứng với môi trường.)

Bước 3: Vũ trụ sẽ hồi âm lại bạn, tùy thuộc vào đặc tính cụ thể, mức độ rõ ràng của thông điệp, mức độ niềm tin và mức độ mạnh mẽ của hành động.

Định luật vạn vật hấp dẫn của Newton cho rằng tất cả mọi vật đều có sức hấp dẫn lẫn nhau, độ lớn tùy thuộc vào khối lượng và khoảng cách giữa chúng. Luật hấp dẫn mà Jack Canfield đề cập cũng không nói điều gì khác biệt. Bạn sẽ hấp dẫn những gì bạn hay nghĩ tới. Điều này có nghĩa là nếu bạn nghĩ đến hạnh phúc, bạn sẽ hạnh phúc. Nếu bạn nghĩ đến bất hạnh, bạn sẽ gặp bất hạnh.

Quy luật này tác động lên tất cả mọi vật. Không có ngoại lệ.

Nó không quan tâm bạn giàu có hay nghèo khổ; khỏe mạnh hay ốm yếu; học đại học hay chỉ tốt nghiệp cấp hai... Những điều đó không quan trọng.

Hãy nhớ đến câu chuyện nhảy cầu ở đầu chương.

Làm cách nào bạn có thể buông mình rơi xuống tuyệt đẹp từ trên cao như vậy?

Tất cả đều do lực hút của Trái đất.

Nếu không phải bạn mà là một người khác bước lên bục thi đấu ấy, họ cũng bị lực hút Trái đất làm cho rơi xuống. Không có khác biệt.

Quy luật chi phối tất cả mọi người.

Nếu như Trái đất là một thổi nam châm khổng lồ hút những vật khác về phía nó, thì bạn cũng có thể làm được việc tương tự. Tại sao tôi biết điều đó?

Bởi vì tôi đã trải qua những điều tương tự.

Đây là điều mà bạn không thể chỉ nghe và cảm nhận.

Đây là điều mà bạn cần phải tận mắt chứng kiến.

Tháng 8 năm 2011, lần đầu tiên tôi biết đến quy luật này thông qua bộ phim The secret. Thế nhưng, tôi vẫn rất hoài nghi. Con người có khả năng thu hút mọi vật? Như một thành viên của X-men? Khái niệm này còn quá mới mẻ.

Tôi nghĩ đây chỉ là một cách thức tự động viên mà thôi.

Tuy nhiên, vì tò mò, tôi cũng thử nghiệm. Và đúng như một câu ngôn ngữ xưa đã nói “Khi người học sẵn sàng, người thầy sẽ xuất hiện”, quy luật đó lập tức ảnh hưởng đến tôi.

Sau đó hai tháng, với mục đích tăng cường sức khỏe, tôi tham dự một khoá “Cảm xạ học” tại Đại học Hồng Bàng. Điều tôi khám phá được trong khóa học này đã vượt xa mong đợi ban đầu. Lời giải đáp cho câu hỏi “Suy nghĩ có khả năng thu hút mọi vật?” đã có sẵn và chỉ chờ đợi tôi tìm kiếm.

Bạn sẽ bất ngờ khi biết rằng mọi thứ mà bạn gọi là “thật” trên thế giới này đều có cấu tạo từ những thứ không hề “thật”. (Đây vẫn là kiến thức vật lý nhé.) Bản chất của mọi sự vật, hiện tượng, ngay cả cơ thể sống như thực vật, động vật và con người đều có xuất phát điểm từ năng lượng. Nó được cấu tạo bởi các hạt và các sóng.

Điều này có nghĩa là cơ thể bạn cũng không khác mấy so với tia năng lượng đang chiếu vào Trái đất.

Đó là lý do tại sao bạn cảm nhận được không khí ngột ngạt khi bước vào một căn phòng vừa xảy ra cãi vã. Những nguồn năng lượng tiêu cực vẫn còn tích tụ và tác động đến bạn.

Đó là lý do bạn cảm thấy run người khi chứng kiến đội bóng yêu thích chiến thắng trong trận chung kết. Cảm giác này càng rõ rệt

hơn nữa nếu như bạn thưởng thức trận đấu trực tiếp trong sân vận động.

Đó cũng là lý do bạn không còn là chính mình khi đứng giữa một đám đông. Nguồn năng lượng khổng lồ của một tập thể dễ dàng xóa nhòa năng lượng của mỗi cá nhân.

Và còn rất nhiều, rất nhiều ví dụ khác nữa. Tất cả mọi thứ đều là năng lượng. Đều là những hạt và sóng. Vì vậy, tất cả mọi thứ đều kết nối với nhau. Việc bạn thu hút mọi thứ, không phải là điều quá khó hiểu. Nó cũng tương tự cái cách mà bạn và môi trường tác động qua lại với nhau vậy.

Để tìm hiểu chi tiết hơn về năng lượng, hãy tham khảo bài viết “Thông điệp huyền diệu từ nước” qua đường link:<http://bit.ly/thongdieptunuoc>.

Đây là bài viết rất hữu ích để bạn tìm hiểu chính mình. Tại sao vậy? Hơn 70% cơ thể bạn là nước mà, phải không? Hãy chắc rằng bạn đọc bài viết này trước khi tiếp tục khám phá những phần sau của cuốn sách.

Bạn đã tin con người có khả năng hấp dẫn những gì mình muốn?

Tôi biết, bấy nhiêu vẫn là chưa đủ. Hoài nghi luôn là một điều tốt. Thật ra, bạn hãy hoài nghi mọi thứ. Ngay cả những gì được xem là rõ ràng nhất. Chính sự hoài nghi sẽ giúp bạn phát triển rất nhiều, chứ không phải sự đồng ý. Nhớ nhé!

Tôi cũng vậy. Tôi vẫn luôn hoài nghi những điều được nghe nói.

Tôi chỉ tin khi tận mắt chứng kiến.

Khóa học “Cảm xạ học” vẫn chưa kết thúc. Tôi vẫn còn một bài tập để thật sự trải nghiệm quan điểm “Suy nghĩ mang năng lượng”.

Hãy truy cập đường link sau: <http://bit.ly/suynghinangluong>

Đoạn video này được quay bằng điện thoại. Chưa qua bất kỳ sự chỉnh sửa hay cắt ghép nào. Nó cũng không phải là màn ảo thuật. Nhưng bạn sẽ bất ngờ trước những gì mình chứng kiến.

Có thể, bạn sẽ tìm ra lời đáp cho chính mình.

Nếu bạn muốn thực hiện lại màn thí nghiệm? Không hề gì, tôi sẽ chỉ cách cho bạn.

Hãy chuẩn bị những dụng cụ sau:

- 1 cục gôm (tẩy)
- 1 cây kim may
- 1 mảnh giấy hình vuông nhỏ
- 1 máy quay (nếu như bạn muốn ghi hình lại)

Các bước chuẩn bị:

- Cắm cây kim vào cục gôm, sao cho cây kim đứng thẳng.
- Cắt mảnh giấy theo hình vuông. Sau đó, gấp mảnh giấy theo hai đường chéo.
- Bạn đặt tâm mảnh giấy vào đỉnh cây kim, sao cho mảnh giấy có thể dễ dàng xoay quanh trục.

Các bước thực hiện:

- Thí nghiệm cần được thực hiện trong môi trường kín gió, yên tĩnh nhằm tránh những tác động khác từ bên ngoài. Trong giai đoạn đầu, bạn nên thực hiện điều này một mình. Tại sao? Vì suy nghĩ của người quan sát có thể làm ảnh hưởng đến kết quả. Hãy nhớ, không phải chỉ có suy nghĩ của bạn mới mang năng lượng.

- Hãy hít thở thật sâu. Nếu như bạn đã từng tập luyện Yoga hay thiền định, thì đây là lúc bạn có thể áp dụng. Điều quan trọng là trước khi bắt đầu thí nghiệm, hãy để trí óc thư giãn.

- Sau khi đã hoàn toàn thư giãn (giai đoạn này có thể kéo dài đến 15 phút tùy mỗi người), bạn hãy tập trung nhìn vào mảnh giấy. Sau đó “ra lệnh” cho nó quay theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ.

- Bạn có thể dùng lòng bàn tay, lúc này có tác dụng như ăng-ten, đặt cạnh mảnh giấy để gia tăng hiệu quả.

- Thông thường, sau khoảng 10 phút tập trung liên tục, mảnh giấy sẽ bắt đầu di chuyển.

Nếu như chưa thấy kết quả, bạn nên dừng lại. Hãy nghỉ ngơi trước khi thử lại vào một ngày khác.

Một số câu hỏi liên quan đến luật hấp dẫn

1. Tôi thường xuyên chứng kiến cảnh “nói trước bước không qua”, luật hấp dẫn hiện diện ở đâu trong trường hợp này?

Suy nghĩ của bạn mang năng lượng.

Trong trường hợp này, nguyên nhân chủ yếu không nằm trong những điều bạn nói. Nó nằm trong suy nghĩ.

Liệu bạn có lo sợ kế hoạch gặp thất bại? Bạn nói ra điều ngược lại chỉ nhằm trấn an bản thân hoặc người khác? Chính nỗi sợ hãi mới là nguyên nhân trực tiếp thu hút sự thất bại, không phải lời nói.

Vì vậy, thay vì cứ lo sợ, hãy nghĩ đến những điều tích cực và các giải pháp cần thực hiện.

2. Khi đối mặt với vấn đề, tôi thường hay nghĩ đến chuyện tiêu cực. Tôi phải làm gì?

Đừng quá lo lắng. Đây cũng là thói quen của nhiều người khác.

Hãy áp dụng nguyên lý đặt mục tiêu trong trường hợp này. Hãy tìm kiếm một sự mất mát lớn hơn nếu như bạn cứ tiếp tục suy nghĩ tiêu cực.

Ví dụ: suy nghĩ tiêu cực khiến da bị mụn, dễ béo phì, thường xuyên mất ngủ, dẫn đến các vấn đề về tim mạch và sức khỏe.

Suy nghĩ tiêu cực còn ảnh hưởng đến tình trạng các mối quan hệ, khả năng thăng tiến trong nghề nghiệp.

...

Một khi những mất mát này đủ lớn khiến bạn sợ. Bạn sẽ chấm dứt thói quen này.

Bên cạnh đó, hãy dùng một cảm giác mạnh hơn để lấy lại cân bằng.

Ví dụ: khi hoảng sợ, hãy bắt bản thân hành động táo bạo hơn bình thường.

Khi giận dữ, hãy tìm một điều bạn yêu thích và tập trung cao độ.

Một khi cảm giác tiêu cực vơi đi, bạn sẽ dần trở lại cảm giác cân bằng. Khi đã cân bằng rồi, lúc ấy, hãy nghĩ đến những điều tích cực.

Bạn không thể đốt cháy giai đoạn từ cực kỳ đau khổ chuyển sang cực kỳ hạnh phúc ngay lập tức. Điều đó, nếu có, tôi e rằng sẽ tạo nên một tổn thương tâm lý cực kỳ nghiêm trọng.

Tuy nhiên, bạn đừng quá lo lắng. Hạnh phúc, tiếng cười mang nhiều năng lượng hơn gấp nhiều lần so với buồn đau, nước mắt. Tại sao tôi biết được?

Tôi đã xem hết bộ phim Monster Inc (Công ty quái vật.)

Tôi và các quái vật biết điều đó. Còn bạn? Bạn biết chưa?

Vì vậy, đừng quá tập trung vào những điều tiêu cực bạn nghĩ trước đây. Nó đã là quá khứ. Hãy tập trung vào hiện tại với những điều mang đến cho bạn hạnh phúc.

3. Tôi vẫn chưa hiểu về cách thức thu hút mọi điều của luật hấp dẫn. Đối với tôi chuyện này rất khó tin.

Hôm nay, trên đường đi làm về, hãy quan sát hai bên đường.

Bạn có thường xuyên gặp phải những đồng rác trên vỉa hè? Nếu có, hãy nhìn lên bức tường cạnh đó. Nó ghi những gì?

Có phải là dòng chữ “Cấm đổ rác”?

Đó là cách đơn giản nhất để kiểm chứng luật hấp dẫn.

Hình ảnh đầu tiên xuất hiện trong đầu khi bạn nhìn thấy dòng chữ “Cấm đổ rác” là gì?

Có phải là một đồng rác? Hay một người đang đổ rác?

Luật hấp dẫn khiến đồng rác xuất hiện đúng vị trí dòng chữ xuất hiện.

Điều này đúng với tất cả những biểu ngữ có từ “Cấm”, “Chống”, “Bài trừ”, hoặc những từ tương tự. Thay vào đó, hãy thay đổi bằng cách sử dụng những từ như “Hãy giữ gìn vệ sinh chung”, “Bảo vệ môi trường sạch đẹp”...

Bạn đừng chống bất kỳ điều gì. Nếu bạn càng chống, bạn đang thu hút nó đến với mình. Bạn đang cho nó năng lượng để tiếp tục phát triển. Hãy làm một việc đơn giản và hiệu quả hơn. Hãy bảo vệ những gì mình tin tưởng. Cuộc sống cũng vậy. Ước mơ cũng vậy...

4. Làm thế nào để tôi áp dụng luật hấp dẫn hiệu quả?

Hãy tham khảo cách thức mà tác giả Jack Canfield đã giới thiệu. Hãy làm như cách mà Aladdin đã làm khi xin điều ước. Rất đơn giản. Hãy thực hiện ba bước sau:

1. Yêu cầu
2. Tin tưởng
3. Đón nhận

Hãy nhớ, luật hấp dẫn không phân biệt bạn giàu có hay nghèo khổ, khỏe mạnh hay ốm yếu, có bằng đại học hay không; nó luôn chi phối bạn. Quy luật này sẽ đáp ứng những điều bạn thường xuyên suy nghĩ đến nhất. Nó không cần biết điều đó là tốt hay xấu. Chỉ cần đó là điều bạn nghĩ.

Vì vậy, hãy cẩn trọng với suy nghĩ của mình.

Bạn không biết được mình đang hấp dẫn điều gì đâu...

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1. Tìm xem bộ phim The Secret hoặc đón đọc tác phẩm Người nam châm của tác giả Jack Canfield, nếu như bạn chưa biết gì về luật hấp dẫn.
2. Hãy tạo bức tranh ước mơ của mình một cách chi tiết, cụ thể, dựa vào bảng danh sách 10 mục tiêu cần thực hiện trong các chương trước.

Bài tập tưởng tượng

Ý kiến chuyên gia: “Tất cả những gì chúng ta cần là niềm tin và hy vọng”

– Peter Pan²⁰

²⁰ Peter Pan: là một nhân vật hư cấu của nhà văn J. M. Barrie, xuất hiện trong nhiều tác phẩm của hãng Walt Disney.

Tôi biết bạn đã chờ đợi điều này từ rất lâu.

Đây là điều tôi đã hứa từ chương trước, một cách thức giúp bạn có được phản ứng phù hợp trước hoàn cảnh. Đó là sự kết hợp tuyệt vời giữa việc tự mình trải nghiệm và học hỏi từ người khác.

Nó đáng giá từng giây bạn chờ đợi...

Để thực hiện bài tập này, bạn cần hiểu cách thức mà một kỹ năng được phát triển. Bạn cũng cần hiểu cách thức mà Luật hấp dẫn chi phối. Bạn cần phải nhận thấy rằng, tất cả mọi thứ đều là năng lượng. Đó là lý do bạn cần biết những điều trên trước khi đến phần này.

Suy nghĩ của bạn mang năng lượng!

Hãy cùng trở lại Ma trận. (Đến thời điểm này, bạn đã xem qua bộ phim này chưa? Ít nhất là phần 1? Tôi đã giới thiệu bộ phim này từ những trang đầu tiên của cuốn sách rồi đây...)

Neo tỉnh lại ở thế giới thực. Anh nhận ra có rất nhiều thứ mình cần phải học trong một thời gian ngắn. Morpheus yêu cầu anh nằm trên một chiếc ghế dài, giống loại ghế mà bạn thường thấy khi đến nha sĩ. Một phích cắm được nối thẳng vào đầu anh, bắt đầu truyền dữ liệu về những môn võ trên thế giới.

Neo mở mắt dậy, với lời thoại nổi tiếng “I know Kung-fu”.

Bạn đã nhớ loạt cảnh này chưa? (Nếu chưa, hãy bắt đầu xem bộ phim này đi. Bạn sẽ thấy mọi điều tôi nói sau đây trở nên đơn giản hơn rất nhiều.)

Neo và Morpheus tập luyện cùng nhau. Nhưng thực tế, cơ thể họ vẫn nằm yên trên những chiếc ghế dài. Chỉ có trí não của họ trải qua cảm giác tập luyện. Đó thật sự là cuộc chiến của trí não.

Nhưng như vậy là quá đủ với Neo.

Và đó cũng là quá đủ đối với bạn.

Bạn chỉ cần điều đó. Tập luyện bằng trí não...

“Anh khuyên tôi tập luyện, theo một cách thức, được lấy từ một bộ phim khoa học viễn tưởng? Chắc hẳn là anh đang đùa...”

Câu trả lời là: “Không hề”.

Bạn sẽ bất ngờ khi biết được thực tế rất nhiều vật dụng quen thuộc hàng ngày, đều bắt nguồn từ những bộ phim khoa học

viễn tưởng. Danh sách này bao gồm: điện thoại di động, máy tính bảng, màn hình cảm ứng, thang cuốn, tai nghe bluetooth, sách điện tử Kindle, cửa mở tự động, xe không người lái, trò chuyện video...

Không những thế, rất nhiều nghiên cứu khoa học từ khắp nơi trên thế giới cũng ủng hộ cách thức luyện tập này. Các báo cáo chỉ ra rằng luyện tập bằng bài tập tưởng tượng còn mang nhiều điểm ưu việt hơn so với các phương pháp truyền thống.

Bằng chứng thuyết phục về bài tập tưởng tượng

1. Nhà tâm lý học người Úc, Alan Richardson đã thực hiện một cuộc thí nghiệm nổi tiếng về hiệu quả của phương pháp luyện tập bài tập tưởng tượng. Ông chọn ra một nhóm những vận động viên bóng rổ và chia họ ra làm ba nhóm để kiểm tra khả năng ném phạt.

Nhóm thứ nhất: luyện tập ném rổ 20 phút mỗi ngày.

Nhóm thứ hai: chỉ hình dung mình luyện tập ném phạt và không có một hoạt động luyện tập thực tế nào.

Nhóm thứ ba: không luyện tập cũng không thực hiện hình dung.

Kết quả của cuộc thí nghiệm đã làm sững sốt những người tham dự.

Nhóm thứ hai (những người chỉ hình dung việc tập luyện trong đầu) đạt được kết quả gần như tương đương với nhóm một, những người thực sự tập luyện.

2. Các nhà khoa học người Nga cũng có những cuộc thử nghiệm tương tự với những vận động viên quốc gia tham dự Thế vận hội Olympic.

Những cuộc nghiên cứu chỉ ra rằng một vận động viên nếu dành 25% thời gian thực sự tập luyện bằng hoạt động thể chất và 75% thời gian còn lại tập luyện bằng bài tập tưởng tượng sẽ đạt kết quả tốt hơn một người khác dành 100% thời gian tập luyện bằng thể chất.

Điều này có nghĩa là nếu như bạn đang tập guitar bốn giờ mỗi tuần thì giờ đây, bạn sẽ có thể chơi nhuần nhuyễn hơn nếu chỉ tập một giờ mỗi tuần và dành ba giờ để thực hiện bài tập bằng trí não.

3. Lý thuyết này càng được củng cố hơn nữa bởi nghiên cứu của Aymeric Guillot, giáo sư của trường Đại học Claude Bernard Lyon1 tại Pháp.

Ông chỉ ra rằng nếu như chúng ta hình dung trong đầu một hoạt động, ví dụ như leo núi, thì chúng ta cũng kích hoạt những nơ-ron thần kinh tương tự như khi đang leo núi thật. Những kích hoạt này tác động lên các nhóm cơ, giúp tạo ra những liên kết giữa bộ não và cơ quan thực hiện hoạt động.

Sự tập luyện tưởng tượng không những tác động lên thần kinh. Nó còn gia tăng hiệu quả hoạt động của các nhóm cơ.

Ý kiến chuyên gia sử dụng bài tập tưởng tượng:

“Khi tôi còn là một đứa trẻ, thưa quý ông và quý bà, tôi là một người mơ mộng.

Tôi đọc một cuốn truyện tranh, tôi trở thành người hùng trong đó.

Tôi xem một bộ phim, tôi trở thành người hùng trong đó.

Vì thế, tất cả giấc mơ tôi từng mơ đều thành hiện thực... hàng trăm lần.”

- Elvis Presley²¹

“Tôi hình dung nơi tôi muốn đến, kiểu cầu thủ mà tôi muốn trở thành.

Tôi biết chính xác nơi mình cần phải đi, và tôi chỉ tập trung cho việc đó.”

- Michael Jordan²²

“Tôi tin con người có thể di chuyển đồ vật chỉ bằng tâm trí.”

- Justin Timberlake²³

²¹. Elvis Aron Presley (1935 – 1977), còn được gọi là Vua nhạc rock and roll (đôi khi nói tắt là The King), là một ca sĩ và diễn viên.

²². Michael Jordan: cầu thủ bóng rổ nhà nghề nổi tiếng thế giới của Mỹ đã giải nghệ.

²³. Justin Randall Timberlake: ca sĩ kiêm nhạc sĩ nhạc pop/R&B và diễn viên người Mỹ.

Bạn còn nghi ngờ?

Hãy nghi ngờ. Đừng tin tất cả mọi thứ, kể cả những điều mà bạn từng cho là hiển nhiên. Hãy để trí óc rộng mở. Hãy sẵn sàng đón nhận những điều mình chưa biết. Đây là điều cực kỳ quan trọng. Thật ra, nó là điều quan trọng nhất. Tôi sẽ chia sẻ kỹ hơn điều này vào chương cuối cùng, nơi đích đến.

Còn bây giờ?

Bạn sẽ làm gì trong tình huống này?

Bộ não của bạn có đưa ra câu hỏi “Có nên hay không nên tin vào điều này?”

Câu hỏi này có giống “Có nên hay không nên bước vào vùng nước để lấy tờ 20.000?”

Bạn đã biết mình cần làm gì...

Cách thức thực hiện bài tập tưởng tượng

Bạn đã biết bài tập tưởng tượng là gì.

Bạn đã tìm hiểu những bằng chứng thuyết phục về tính hiệu quả của nó.

Câu hỏi quan trọng bây giờ là “Làm thế nào để thực hiện?”

Câu trả lời vô cùng đơn giản. Hãy luyện tập.

Hãy áp dụng bốn bước phát triển kỹ năng đã tìm hiểu trong chương trước để luyện tập bài tập này. Hãy biến nó thành một kỹ xảo.

Các bước thực hiện bài tập tưởng tượng:

Bước 1: Thư giãn

Hãy hít thở sâu. Thả lỏng cơ thể và nhắm mắt lại.

Hãy lựa chọn một địa điểm yên tĩnh, tránh các yếu tố gây xao nhãng. Thời gian thực hiện bài tập tùy vào lịch sinh hoạt. Thông thường, buổi tối trước khi đi ngủ là thời điểm tốt nhất.

Bước 2: Hình dung khung cảnh nơi việc tập luyện diễn ra

Bạn đã làm điều này một lần ở đầu chương. Bạn còn nhớ chứ?

Hãy đọc lại đoạn bạn tưởng tượng mình là vận động viên nhảy cầu tham dự kỳ thế vận hội Olympic. Bài tập này tương tự như vậy.

Tùy trường hợp, nơi luyện tập có thể là nhà thi đấu, sân tập, sàn nhảy hoặc chính căn phòng bạn đang ở. Hãy hình dung một cách chi tiết.

Bạn thấy những gì? Có âm thanh nào vang vọng? Có mùi hương nào đặc biệt? Nhiệt độ căn phòng? Càng tập trung chi tiết vào bối cảnh, bạn sẽ càng cảm nhận được hiệu quả của việc tập luyện.

Bước 3: Hình dung bạn đang luyện tập ở góc nhìn thứ ba

Nếu như bạn đã từng chơi game thì điều này tương đối dễ hiểu.

Góc nhìn thứ ba nghĩa là bạn thoát ra khỏi cơ thể hiện tại và quan sát bản thân giống như một khán giả thưởng thức một bộ phim trong rạp.

Ví dụ: Bạn thấy mình đang bước vào sân thi đấu, cách bạn di chuyển trên sân, cách bạn ghi điểm...

Bước 4: Hình dung bạn đang luyện tập ở góc nhìn thứ nhất

Đến bước này, bạn là người trực tiếp thực hiện động tác.

Lúc này, hãy cho phép bản thân trở thành một chuyên gia trong kỹ năng cần luyện tập. Điều này có nghĩa là bạn có thể làm được bất kỳ động tác nào mình mong muốn. (Ngay cả những động tác bạn không thể trong thực tế.)

Ví dụ: Bạn đang dẫn bóng qua đối thủ và nhảy lên ụp rổ, bạn tung người thực hiện cú vô lê, bạn trình diễn trước sân khấu

100.000 người...

Đây là giai đoạn lâu nhất trong quá trình luyện tập. Bạn không hề gặp bất kỳ giới hạn nào trong bài tập này. Hãy để trí tưởng tượng dẫn dắt. Hãy để trí não và cơ thể thích nghi với những điều kiện bạn tạo ra.

Bước 5: Kết thúc

Hãy trở về trạng thái thư giãn.

Bạn sẽ thấy bài tập này tương tự như việc bạn đang xem một bộ phim diễn ra ngay trong đầu. Chỉ có điều, bạn vừa là khán giả, vừa là đạo diễn, vừa là nhân vật chính.

Hãy thỏa sức sáng tạo và có những trải nghiệm hạnh phúc.

Với sự phát triển của khoa học, việc rèn luyện kỹ năng bằng bài tập tưởng tượng không còn là một câu chuyện đầy cảm hứng trong các bộ phim khoa học viễn tưởng. Nó đã trở thành hiện thực. Các nhà khoa học tại Đại học Boston (Mỹ) và ATR Computational Neuroscience Laboratories tại Kyoto, Nhật Bản đang tiến hành các cuộc nghiên cứu sâu hơn về sự thay đổi của não bộ thông qua các bài tập tưởng tượng.

Viễn cảnh bạn mở mắt ra và nói “Tôi biết Kung Fu” như Neo trong bộ phim Ma trận không còn là một thực tế quá xa vời. Trong khi chờ đợi các nhà khoa học biến điều kỳ diệu này thành hiện thực, hãy tăng tốc quá trình tập luyện của mình bằng phương pháp bạn vừa khám phá.

Với kỹ thuật mới, việc luyện tập của bạn giờ đây sẽ trở nên thú vị hơn bao giờ hết.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1. Lựa chọn một kỹ năng bạn muốn phát triển.

Trong giai đoạn khởi đầu, hãy chọn những kỹ năng tương đối đơn giản. Hãy sử dụng một cuốn sổ ghi lại nhật ký luyện tập.

Sau khi luyện tập trong thực tế, hãy ghi ra những điều mình đã thực hiện được và những điều mong muốn phát triển tiếp. Sau đó, dùng bài tập tưởng tượng để tiếp tục quá trình luyện tập. Ghi lại trong nhật ký.

Trong lần luyện tập thực tế kế tiếp, hãy nhớ lại cảm giác trong bài tập tưởng tượng. Thực hiện lại một lần nữa. Ghi lại sự tiến bộ để theo dõi.

2. Ứng dụng bài tập tưởng tượng trong việc phản ứng.

Ví dụ: Nếu ngày mai bạn tham dự một buổi họp mặt bạn bè, hãy hình dung những sự kiện có thể xảy ra trong buổi tiệc:

Nếu có tai nạn – Bạn sẽ phản ứng như thế nào? Cửa thoát hiểm nằm ở đâu?

Nếu có một hành vi quá khích từ một người bạn – Cách xử trí của bạn là gì? Những câu nào cần nói? Những hành động nào cần thực hiện?

Nếu có một người mà bạn muốn làm quen – Bạn sẽ tiếp cận như thế nào?

Nếu bạn muốn nổi bật trong buổi tiệc – Những hành động bạn sẽ làm là gì?

Hãy hình dung bạn rơi vào trường hợp bị một người khác nói xấu. Đây là một buổi tiệc quan trọng và bạn cần đáp trả một cách khôn ngoan ngay lập tức. Mọi ánh mắt đang hướng về bạn. Dưới áp lực căng thẳng, bạn thốt ra một điều không mấy thuyết phục.

Tuy nhiên, chỉ ngay sau khi buổi tiệc vừa kết thúc, trên đường bước xuống cầu thang ra bãi xe, câu phản hồi hoàn hảo nhất lại xuất hiện trong đầu.

Đúng vậy. Bạn đã hiểu cảm giác đó. Tôi cũng tin rằng bạn đã trải qua điều này một đôi lần.

Khi ấy, bạn sẽ hiểu được tầm quan trọng của bài tập tưởng tượng.

Hãy sáng tạo. Và hãy chuẩn bị sẵn cách phản ứng trong từng trường hợp.

Tóm tắt: Trong chương này, bạn đã tìm hiểu cách thức luật hấp dẫn thu hút những điều bạn thường xuyên nghĩ đến. Suy nghĩ có mang năng lượng. Bạn biết điều đó thông qua những bằng chứng, những thí nghiệm thú vị.

Nếu như chưa xem qua bộ phim The secret, đây chính là lúc bạn có thể tìm hiểu sâu hơn. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy bộ phim này đã được lồng tiếng và phụ đề tiếng Việt thông qua Google hay YouTube.

Quan trọng nhất, bạn đã nhận được một công cụ vô cùng hữu hiệu trong việc phát triển kỹ năng. Đây còn là cách thức để bạn có được những phản ứng phù hợp trong cuộc sống.

Hãy kiểm soát phản ứng của mình. Bạn sẽ kiểm soát được cuộc sống.

Hãy tác động vào cuộc sống theo cách mà bạn mong muốn.

Đừng bỏ chạy. Đừng bất tỉnh... vì bạn đã biết những điều đó cũng không giúp cuộc sống bạn tốt đẹp hơn...

Bài tập tưởng tượng sẽ giúp bạn có sự chuẩn bị. Một khi đã chuẩn bị, bạn hoàn toàn sẵn sàng phản ứng lại với môi trường. Đó là tất cả những gì bạn có thể làm.

Tuy nhiên, sự chuẩn bị của mình bạn có thể chưa đủ... Hãy nhớ, bạn chỉ biết những điều mình biết (và không biết những điều mình không biết). Bạn chỉ có thể chuẩn bị những điều mà bạn nghĩ có thể xảy ra hoặc đã trải qua. Trong khi đó, thực tế có thể rất khác.

Giới hạn duy nhất của bài tập tưởng tượng chính là sự tưởng tượng của bạn.

Vì vậy, để tăng tốc hướng đến cuộc sống mơ ước, điều cuối cùng bạn cần chính là sự hỗ trợ từ người khác. Trong đó, thông tin là quan trọng nhất. Thông tin đó bao gồm những gì bạn chưa biết hoặc không thể nào biết được, nếu như người khác không nói và bạn không hỏi.

Đừng tưởng việc này dễ dàng.

Không nhiều người có thói quen đón nhận thông tin từ người khác. Nguyên nhân? Đó có thể là do sự tự tin cố chấp, nỗi sợ hãi mù quáng hoặc chỉ đơn giản là họ không thích.

Tôi đã từng đi lạc trong những con hẻm ở Phú Nhuận (Đọc thêm Thức dậy và mơ đi).

Tôi đã mất hơn ba mươi phút di chuyển trong vô vọng. Chỉ vì bản tính cố chấp.

Và tôi không phải là người duy nhất hành xử như vậy.

Đã bao giờ bạn rơi vào trường hợp tương tự vì “ngại” hỏi đường?

Đã bao giờ bạn cố gắng giải quyết rắc rối trong công việc một mình vì “ngại” hỏi ý kiến sếp?

Nếu câu trả lời là “Có”, chương tiếp theo sẽ là điều bạn đang tìm kiếm.

Bạn sẽ nhận được các kỹ thuật để nhận được sự hỗ trợ từ người khác. Họ sẽ giúp bạn có được nguồn thông tin dưới nhiều góc nhìn khác nhau. Không những thế, những người bạn này còn là nguồn sinh lực giúp bạn vượt qua những thời khắc tăm tối nhất.

Chúng ta là con người.

Chúng ta có những giây phút gục ngã.

Không ai có thể luôn tích cực, trong mọi tình huống, trong mọi hoàn cảnh.

Đó là lý do chúng ta cần những người bạn. Trên con đường đến với cuộc sống mơ ước, bạn không thể thiếu những người bạn. Bạn không thể đơn độc...

Câu hỏi là: Bạn đã sẵn sàng đón nhận sự giúp đỡ từ người khác?

Bạn thật sự nghĩ là mình sẵn sàng?

Chương 5

LẮNG NGHE

Ý kiến chuyên gia: “Cùng với nhau, tình bạn mãi bền lâu.”

– **Gấu Pooh**²⁴ –

²⁴. Gấu Pooh: (Winnie-the-Pooh) nhân vật trong một số tác phẩm của nhà văn A. A. Milne. Walt Disney chuyển thể các câu chuyện về gấu Pooh thành một sê-ri phim hoạt hình nổi tiếng trên toàn thế giới.

Nước cờ hiểm hóc của Haile Selassie

Vào giữa những năm 20, tại Ethiopia, một quốc gia thuộc châu Phi, cuộc nội chiến kéo dài giữa các phe phái đã gây ra thiệt hại nghiêm trọng cho đất nước. Khi ấy, một quý tộc trẻ, tên là Haile Selassie, hay còn gọi là Ras Tafari, nổi lên là một người có khả năng thống nhất đất nước, kết thúc nội chiến.

Selassie đã khiến các đối thủ của ông bất ngờ.

Họ không hiểu tại sao một người trông có vẻ yếu ớt và hòa nhã như vậy lại có thể nắm quyền kiểm soát đất nước. Họ đã lầm.

Ông có một sức mạnh đặc biệt khiến họ phải khuất phục.

Sau khi đàm đạo cùng ông, hầu hết các lãnh đạo vũ trang đều nhìn nhận ông làm lãnh tụ. Họ tuyên bố trung thành.

Chỉ còn lại một số ít lưỡng lự chưa quyết định.

Và trong đó, chỉ có mỗi Dejazmach Balcha vùng Sidamo là dám hoàn toàn thách thức Selassie. Là một chiến binh dạn dày kinh nghiệm, Balcha cho rằng Selassie quá yếu ớt và không xứng làm lãnh đạo.

Ban đầu, Balcha khăng khăng khước từ lời mời của Selassie đến cung điện. Nhưng sau đó, vị chỉ huy cũng buộc phải diện kiến trước sự hòa nhã nhưng cương quyết của Selassie.

Với bản tính không chịu khuất phục, Balcha dẫn theo 10.000 chiến binh hành quân thần tốc đến kinh thành. Lực lượng này không chỉ để bảo vệ Balcha. Nó còn đủ sức khơi mào một cuộc nội chiến. Ông cho quân đóng tại một thung lũng cách kinh thành chừng ba dặm và chờ đợi Selassie đến như một kẻ ngang hàng.

Quả nhiên sau đó, Selassie cho sứ giả tới. Vị quý tộc trẻ mời Balcha tham dự một buổi chiêu đãi để bày tỏ sự kính trọng.

Song, Balcha rất khôn ngoan. Ông nói với sứ giả mình chỉ tham dự buổi tiệc với điều kiện được dẫn theo đội ngự lâm quân – gồm 600 chiến binh giỏi nhất, tất cả đều trang bị vũ khí đầy đủ.

Selassie lễ độ trả lời mình rất vinh dự được đón tiếp ông cùng những chiến binh dũng cảm.

Balcha ngạc nhiên trước thái độ này.

Trên đường đến bữa tiệc, ông liên tục nhắc nhở cận vệ không được uống rượu và phải luôn đề cao cảnh giác. Đoàn quân tới

cung điện và được Selassie ân cần tiếp đãi. Thế nhưng, Balcha vẫn chưa tin. Ông nói với Selassie mình không dễ bị dụ. Nếu như nửa đêm nay mà ông không về doanh trại thì tất cả các chiến binh còn lại sẽ đồng loạt tấn công kinh thành.

Selassie cũng sờ như thế bị tổn thương vì lòng hiếu khách bị nghi ngờ. Trong yến tiệc, Selassie chỉ cho trình bày các bài hát ca ngợi tướng quân vùng Sidamo.

Balcha hả hê. Ông cảm thấy Selassie đã biết sợ. Ông còn tin rằng mình sẽ là người nắm quyền điều hành đất nước trong vài ngày tới.

Khi tiệc tàn, Balcha rời khỏi cung điện trong tiếng reo hò tiễn biệt và những loạt súng danh dự. Quay lại nhìn kinh thành, ông suy tính sẽ dẫn quân đánh chiếm nó trong vài tuần tới.

Thế nhưng, đó chỉ là điều ông ta nghĩ.

Khi về đến doanh trại, Balcha chứng kiến một cảnh tượng khủng khiếp, nơi mà buổi sáng còn là hàng hàng, lớp lớp lều vải quân đội, giờ đây chỉ còn lại một đống tro tàn.

Bùa phép ma thuật nào đã xảy ra?

Sau đó có người đến kể với Balcha. Trong lúc ông đi dự tiệc, một đồng minh của Selassie đã bất ngờ dẫn quân tới, qua một ngõ tắt.

Nhưng đội quân này không đến để tấn công.

Họ hiểu rằng nếu xảy ra đụng độ, Balcha có thể nghe thấy và rút 600 quân về. Vì vậy, Selassie trang bị đội quân không phải bằng vũ khí, mà bằng vô số giỏ đựng tiền vàng. Quân đồng minh của Selassie vây doanh trại Balcha và đề nghị mua lại tất cả binh khí,

không sót một thứ gì. Nếu ai do dự sẽ bị giết chết. Trong vòng vài giờ ngắn ngủi, binh đoàn của Balcha không còn tác sát trong tay và bỏ đi tứ tán.

Biết mình lâm nguy, Balcha cùng đội ngự lâm quân lập tức rút về lãnh địa. Nhưng đường về đã bị quân đồng minh của Selassie phục kích.

Chỉ còn hướng duy nhất là Balcha liều chết hướng về phía kinh thành.

Thế nhưng, Selassie đã dàn trận và chuẩn bị đón tiếp với lực lượng hùng hậu.

Lần đầu tiên trong đời, Balcha chấp nhận đầu hàng.

(Lược trích từ chương 3 – Tác phẩm 48 nguyên tắc chủ chốt của quyền lực – Tác giả Robert Greene).

Trước khi thất bại dưới ván cờ của Selassie, Balcha nổi tiếng với kỹ năng quân sự lỗi lạc.

Ông đã xây dựng danh tiếng của mình thông qua các cuộc chiến nổi tiếng chống quân Ý tại Mek'ele và tại Adwa. Ông còn được tưởng thưởng và sắc phong chức vị quý tộc Dejazmach (Tư lệnh) với những đóng góp cho quốc gia.

Thế nhưng, chuyện gì xảy ra khi Balcha đối đầu với vị hoàng đế trẻ tuổi?

Ông bị che mắt bởi sự ngạo mạn của mình. Ông đánh mất đi khả năng phân tích thông tin. Ông không còn nhìn rõ thời cuộc. Đối thủ của Balcha không chỉ có mình Selassie. Đối thủ của ông là cả một lực lượng liên minh hùng hậu.

Kiêu ngạo với chiến tích quá khứ, tự cô lập trong ảo tưởng cá nhân, Balcha đã phải đón nhận thất bại cay đắng nhất cuộc đời.

Đây là cạm bẫy nhiều người mắc phải khi đang trên đỉnh cao. Thành công chưa bao giờ là một người thầy giỏi. Nó không giúp ích cho sự phát triển. Nhưng thất bại thì có. Thất bại dạy chúng ta rất nhiều điều...

Đã bao giờ bạn rơi vào trường hợp tương tự?

Vì chủ quan mà bạn phải đón nhận một thất bại không thể quên được? Cảm giác ấy không hề dễ chịu chút nào, phải không?

Hãy mở lòng. Bạn chỉ biết những gì bạn biết.

Và những gì bạn biết chỉ chiếm như một giọt nước trong đại dương kiến thức bao la. Một giọt nước không là gì cả. Nhưng một khi giọt nước đó hòa vào biển cả. Người ta không còn gọi nó là giọt nước nữa. Người ta gọi nó là biển cả.

Bạn cũng như vậy. Hãy hòa vào biển cả.

Đừng chỉ là một giọt nước.

Để hướng đến cuộc sống mơ ước, bạn đã trải qua một chuyến hành trình rất dài. Bạn khám phá bản thân, khám phá cuộc sống. Bạn nhận diện ước mơ, bạn thay đổi, bạn hướng đến mục tiêu mới. Bạn làm tất cả những gì mình có thể để tạo nên cuộc sống mơ ước.

Bạn đã lắng nghe cơ thể mình.

Giờ đây, hãy lắng nghe người khác.

Tuy nhiên, việc tiếp thu thông tin, đặc biệt những lời nhận xét, chưa bao giờ là một thử thách dễ dàng. Ngược lại, nó còn khiến nhiều người khiếp sợ...

Bạn đã từng tham dự buổi họp đánh giá kết quả làm việc với cấp trên?

Đúng vậy. Bạn hiểu cảm giác đó rồi chứ?

Chúng ta thường xuyên cảm thấy áp lực khi nghe người khác nhận xét về mình. Hiện tượng này không chỉ tồn tại trong công việc. Nó còn hiện diện trong rất nhiều trường hợp khác nhau trong cuộc sống.

Hầu hết mọi người thường nói rằng: “Ồ, Tôi thoải mái mà. Anh cứ nhận xét đi. Tôi muốn lắng nghe lời anh nói để tốt hơn nữa kìa.”

Bạn biết gì không? Đó là một lời nói dối.

Chúng ta không muốn tốt hơn. Những gì chúng ta thật sự muốn là được yêu mến. Chúng ta muốn được quan tâm. Và chúng ta muốn người khác nghĩ rằng chúng ta đang làm tốt. Đó mới là sự thật.

Trong khi đó, lời nhận xét mang đến một thông điệp khác. Nó là một nguy cơ cho thấy chúng ta còn rất nhiều việc phải làm, hoặc chúng ta chưa làm tốt như mình nghĩ. Điều đó làm tổn hại đến cái tôi của mỗi người. Không ai muốn bị tổn thương, dù chỉ bằng lời nói.

Và như thế, chúng ta có khuynh hướng không muốn lắng nghe lời nhận xét.

Mỗi lời “nhận xét” luôn tồn tại song song hai ý nghĩa:

Một món quà vô giá mà bạn có thể “nhận” được để phát triển,
Một hình phạt đáng sợ mà bạn có thể bị đem ra “xét xử”.

Tuy nhiên, khi nhắc đến “nhận xét”, hầu hết mọi người nghĩ về
đến khía cạnh thứ hai nhiều hơn.

Nguyên nhân cho hiện tượng này là gì?

Nỗi sợ

*Ý kiến chuyên gia: “Đừng quá suy nghĩ, đừng quá lo lắng. Khi thời
điểm đến, bạn sẽ biết phải làm gì.”*

– Mrs. Incredible (Elastic girl) - Incredible²⁵

²⁵. Incredible: (tên tiếng Việt: Gia đình siêu nhân). Bộ phim hoạt
hình của Walt Disney. Tại lễ trao giải Oscar năm 2004, bộ phim
giành giải phim hoạt hình hay nhất.

Hầu hết mọi người đều e ngại sự thay đổi. Nguyên nhân chính là
do nỗi sợ. Họ sợ mất mát. Họ sợ những điều mới. Họ sợ chính
nỗi sợ. Bạn đã biết điều này trong chương 1 “Sự thay đổi”. Điều
bạn chưa biết?

Nỗi sợ chi phối hầu hết mọi hoạt động của con người.

Nó là một nỗi ám ảnh.

Trong suốt chiều dài lịch sử phát triển, con người luôn phải
chống chọi với các yếu tố đến từ môi trường bên ngoài.

Đó có thể là mối hiểm họa từ thiên nhiên vĩ đại: động đất, sóng
thần, lũ quét...

Đó có thể là mối hiểm họa từ những virus bé nhỏ: đậu mùa, dịch hạch, sốt rét...

Dù khủng khiếp nhưng những điều trên chưa thể so sánh được với một mối hiểm họa khác. Gần gũi hơn.

Một mối hiểm họa đến từ con người... những cuộc chiến đẫm máu, những cuộc tàn sát dã man, những cuộc tra tấn tàn khốc...

Con người đang tiêu diệt con người. Nhiều hơn bất kỳ mối đe dọa nào khác...

Nỗi sợ bao trùm tất cả các mặt trong đời sống. Nó là bản năng trong quá khứ. Nó cũng là bản năng trong hiện tại. Nó nằm trong mỗi con người.

Chúng ta bị ám ảnh bởi nỗi sợ.

Hãy dạo một vòng quanh Facebook và những trang báo mạng.

Những thông tin được quan tâm nhiều nhất là gì?

Một vụ giết người man rợ? Sự xuống cấp nghiêm trọng của đạo đức?

Một dịch bệnh không có thuốc chữa? Có nguy cơ lây lan khắp toàn cầu?

Một cuộc chiến tranh đẫm máu? Có nguy cơ leo thang thành chiến tranh thế giới?

Hay những vấn đề đời thường hơn: thức ăn nhiễm độc, ô nhiễm không khí, rác thải sinh hoạt...

Tất cả đều liên quan đến nỗi sợ.

Điện ảnh, văn học còn làm tốt hơn cả báo chí. Nó biến nỗi sợ trở thành một cảm giác hồi hộp, thích thú. Đó là lý do chúng ta đọc truyện trinh thám. Đó là lý do chúng ta xem phim kinh dị...

Tất cả đều là nỗi sợ.

Và đó là lý do khiến chúng ta không có thói quen đón nhận thông tin phản hồi...

Thế nhưng, điều gì khiến cho lời nhận xét lại đáng sợ như vậy?

Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Elaine Aron, tác giả của cuốn sách tâm lý Highly Sensitive Person, nguyên nhân của hiện tượng này bắt nguồn từ hơn 100 nghìn năm trước. Khi ấy, hầu hết tổ tiên chúng ta sinh sống trong những bộ lạc nhỏ. Để chống chọi với thiên nhiên, con người phải hợp sức cùng nhau. Sức một người là không thể.

Trong hoàn cảnh đó, việc bị loại bỏ khỏi bộ lạc đồng nghĩa với một cái chết được dự báo trước. Từ đó, con người trở nên cực kỳ nhạy cảm với những tình huống bị từ chối. Họ xem đây là vấn đề sinh tử.

Lời nhận xét cũng mang dấu hiệu nguy hiểm tương tự.

Khi đứng trước lời nhận xét, chúng ta thường cảm thấy bản thân đang đứng trước nguy cơ bị từ chối. Nguồn gốc sâu xa này khiến hầu hết mọi người không có thói quen đón nhận lời nhận xét.

Chúng ta sợ hãi.

Chúng ta sợ bị từ chối.

Chúng ta sợ bị tách khỏi cộng đồng.

Những nỗi sợ này đã dẫn chúng ta đến một nỗi sợ lớn khác, còn lớn hơn nữa... Chúng ta sợ được là chính mình...

Vậy, đối với một nỗi sợ bản năng, chúng ta có thể làm gì để đón nhận thông tin hiệu quả?

Chúng ta có thể làm rất nhiều thứ, khi hiểu bản chất của vấn đề. Bạn không thể chạy trốn khỏi bản năng? Hãy tận dụng nó, không sao cả...

Chiến thuật đón nhận thông tin

Trước khi chúng ta bắt đầu, có một bí mật bạn cần biết.

Đây là thử thách lớn nhất mà tôi gặp phải.

Với bản chất quá nhạy cảm, tôi luôn gặp khó khăn mỗi khi đứng trước lời nhận xét. Quả thật, tiếp thu ý kiến không phải là một điều hoàn toàn dễ chịu, đặc biệt khi tôi sở hữu một cái tôi tương đối lớn.

Thế nhưng, việc trở thành một tác giả lại giúp tôi vượt qua thử thách này.

Bí quyết ở đây là gì?

Bạn không thể chạy trốn khỏi bản năng. Đừng cố làm điều đó. Đừng đối đầu trực diện.

Hãy phân tán sự tác động tiêu cực của cảm xúc. Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

Đón nhận gián tiếp

Trong các buổi sinh hoạt câu lạc bộ sáng tác, các thành viên được khuyến khích mang theo một cuốn sổ nhỏ để ghi chú mỗi

khi lắng nghe lời nhận xét.

Ngay khi bộ não chuẩn bị kích hoạt cơ chế tự vệ, họ cần cúi xuống tránh giao tiếp ánh mắt trực tiếp với người nhận xét. Hãy chỉ lắng nghe và ghi những phản hồi này vào sổ. Không giải thích. Không phản biện.

Tại sao vậy?

Bởi vì một lời nhận xét, dù được chia sẻ chân tình, cũng có thể không đến được với người nghe. Cảm xúc tiêu cực, sợ bị từ chối lúc này quá mạnh mẽ, khiến tai họ trở nên ù đặc. Họ không quan tâm đến lời nhận xét. Họ chỉ quan tâm đến bản thân mình. Họ không muốn được tốt hơn. Họ chỉ muốn được yêu thương. Ít nhất là trong lúc đó.

Thế nhưng, ngày hôm sau, trong một không gian thư giãn thoải mái, nếu như họ có cơ hội đọc lại lời nhận xét, đó là một điều tuyệt vời. Những thông tin đó sẽ được hấp thu một cách trọn vẹn. Cảm xúc tiêu cực đã vơi đi và họ đã có thể gỡ bỏ rào chắn để đón nhận.

Đây cũng là chiến thuật được hai tác giả Adele Faber và Elaine Mazlish²⁶ giới thiệu trong chương hai “Khuyến khích sự hợp tác” của cuốn sách Nói sao cho trẻ chịu nghe và nghe sao cho trẻ chịu nói.

²⁶. Faber và Elaine Mazlish: Các chuyên gia quốc tế nghiên cứu về vấn đề giao tiếp giữa người lớn và trẻ nhỏ.

Thay vì bắt trẻ đối mặt với những bài giảng thuyết giáo, hai tác giả đề xuất các bậc bố mẹ hãy viết những mẫu thư ngắn và vui nhộn để khuyến khích sự thay đổi của trẻ. Điều này giúp trẻ cảm thấy dễ chịu hơn. Chúng không phải đối diện trực tiếp với cảm

xúc tiêu cực. Hơn nữa, bằng cách này, trẻ sẽ cảm thấy được quan tâm hơn khi biết bố mẹ dành thời gian viết thư cho mình.

Bạn có thể áp dụng chiến thuật này trong trường hợp muốn chủ động đón nhận lời nhận xét. Hãy xin ý kiến qua thư tay hoặc e-mail.

Cách gián tiếp sẽ giúp bạn giảm thiểu tác động của cảm xúc tiêu cực khi đón nhận phản hồi. Cách này còn cho phép bạn lựa chọn thời gian phù hợp để tiếp nhận thông tin. Tránh trường hợp đối mặt với quá nhiều sức ép cùng một thời điểm.

Đón nhận trực tiếp

Mặc dù cách thức gián tiếp hiệu quả trong việc hạn chế sự kích hoạt của cảm xúc tiêu cực, thế nhưng nó chỉ có thể áp dụng trong một số trường hợp nhất định. Đa phần, bạn phải trực tiếp đón nhận bằng lời nói.

Trong những tình huống này, nguyên tắc chung để đón nhận thông tin hiệu quả vẫn không thay đổi. Bạn cần đánh lạc hướng não bộ khỏi phản ứng tự vệ. Bằng cách nào?

Hãy giao cho nó xử lý nhiều hoạt động cùng lúc.

Trong khi lắng nghe nhận xét, hãy phân loại thông tin vào bốn chủ đề sau:

Điều họ thích	Điều có thể phát triển
Câu hỏi chưa rõ	Ý tưởng mới

Ví dụ:

Nhận xét: “Câu chuyện này thật ngớ ngẩn. Sẽ không ai đọc nó!”

Những phản ứng trong trường hợp này:

“Đó là câu chuyện hay nhất mà tôi có. Chính anh mới ngớ ngẩn”
- Đấu tranh

“Ừ. Nó có vẻ ngớ ngẩn thật... Có lẽ tôi nên có một chút điều chỉnh...” – Trốn chạy

“...” Im lặng, không trả lời - Bất động

Đừng phản ứng như vậy. Hãy sắp xếp thông tin vào một trong bốn chủ đề trên.

Bằng cách này, bạn sẽ mở ra một cuộc đối thoại có ý nghĩa.

“Ý anh là nó không hấp dẫn ở điểm nào?” (Câu hỏi chưa rõ), hay
“Tôi có thể tạo thêm một nhân vật phản diện. Điều này khiến câu chuyện lôi cuốn hơn.” (Điều có thể phát triển)

“Vậy đó sẽ là một câu chuyện về một nhân vật chính ngớ ngẩn.”
(Ý tưởng mới)

Lúc này, thông tin bạn nhận được sẽ chi tiết và đầy đủ hơn. Đồng thời việc tập trung phân loại và đặt câu hỏi sẽ giúp bạn quên đi những cảm xúc tiêu cực.

Hãy nhớ, nguyên tắc chung để đón nhận phản hồi là đánh lạc hướng cảm xúc tiêu cực từ nỗi sợ. Bạn còn nhớ câu chuyện tôi đến Vinpearl, Nha Trang bằng cáp treo chứ?

Khi ấy, tôi đã để nỗi sợ hãi lấn át. Và tôi đã không còn là chính mình.

Đừng như vậy. Hãy đánh lạc hướng nỗi sợ.

Những nguyên tắc đón nhận phản hồi

Bên cạnh nguyên tắc căn bản trên, bạn có thể tham khảo một số nguyên tắc sau:

- Chủ động tâm lý: Thay vì chờ đợi, hãy chủ động xin nhận xét. Khi ấy bạn đã sẵn sàng và ít bị ảnh hưởng hơn bởi những cảm xúc tiêu cực.

- Hãy cảm ơn: Không phải chỉ có người được nhận xét mới cảm thấy căng thẳng. Sức nóng hiện diện trong cả hai phía.

Người nhận xét phải rất dũng cảm mới có thể đưa ra lời góp ý. Họ đang phải đối mặt với rủi ro mối quan hệ có thể bị rạn nứt, nếu như đưa ra lời nhận xét không phù hợp.

Nếu không quan tâm đến bạn, họ sẽ không nói đâu. Họ sẽ mặc kệ.

Vì vậy, một lời cảm ơn là điều tối thiểu bạn có thể làm.

Chấp nhận lời khen tặng: Đón nhận một lời nhận xét tiêu cực là điều không ai muốn. Thế nhưng, không phải ai cũng có thể đón nhận lời khen tặng.

Họ sẽ phản ứng bằng cách trả lời khách sáo:

“Điều đó chỉ may mắn. Tôi đâu có giỏi gì”, “Đó là công sức của cả tập thể” hay “Việc đó ai cũng làm được mà.”

Mặc dù có thể họ đang khiêm tốn, nhưng đây lại là một hành động từ chối nhận xét. Khi nhận được lời khen tặng, chỉ cần lắng nghe và đáp lại bằng lời cảm ơn. Điều đó đơn giản và hiệu quả hơn rất nhiều.

Phớt lờ lời công kích, phá hoại: Không phải lời nhận xét nào cũng mang mục đích tốt. Làm sao nhận diện được tình huống này? Hãy sử dụng những câu hỏi phân loại theo bốn chủ đề trên (Điều họ thích, điều có thể phát triển, câu hỏi chưa rõ, ý tưởng mới).

Nếu đó là một lời góp ý tích cực, họ có thể diễn giải tiếp tục ý kiến của mình sau các câu hỏi. Nếu không, đó không phải là một nhận xét. Nó chỉ là một ý kiến công kích.

Bạn có quyền phớt lờ những thông tin này.

Nếu không rõ, hãy hỏi lại: Dựa vào bốn chủ đề được giới thiệu ở trên, hãy phân loại và làm rõ thông tin vừa nghe. Ngôn ngữ là một phạm trù thú vị. Đặc biệt là ngữ pháp Việt Nam. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng rất nhiều người hiểu cùng một từ với rất nhiều ý nghĩa khác nhau.

Ví dụ: Bạn hình dung điều gì khi nghe từ “sâu”?

Đó là một loại côn trùng (con sâu)?

Hay là một trạng thái không gian (độ sâu)?

Trong đó, mức độ “sâu” của mỗi người rất khác nhau. Nếu cây kim đâm vào người bạn, 5cm đã có thể gọi là sâu. Nhưng khi nói đến đáy biển? Có thể phải hơn 100m.

Hay đó lại là một đặc tính của một người (sâu sắc)?

Tương tự như vậy, cùng một từ, nhưng người nhận xét và bạn có thể hiểu rất khác nhau. Điều này dễ dẫn đến hiểu lầm trong giao tiếp. Vì vậy, nếu không rõ, hãy hỏi lại.

Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng câu hỏi đưa ra là để làm rõ. Nó không phải để tiếp tục đấu tranh hay phản biện.

Lựa chọn người phù hợp: “Chúng ta chỉ biết những gì chúng ta biết và không biết những gì chúng ta không biết”. Người khác cũng vậy. Mỗi người đều có kinh nghiệm, kỹ năng và sở trường trong một số lĩnh vực nhất định. Không ai có thể biết mọi thứ.

Vì vậy, hãy chắc rằng người mà bạn đang xin ý kiến nhận xét có kiến thức hoặc kinh nghiệm phù hợp. Họ phải là người đã có trải nghiệm tương tự và gặt hái được thành công. Họ phải là người có thể đồng cảm và đưa ra những lời khuyên tốt nhất.

Điều này có nghĩa là bạn không thể nào hỏi cô giáo Địa lý về cách thức lắp ráp một chiếc Café Racer (trừ trường hợp nhà cô ấy mở một gara chuyên độ xe). Hoặc bạn không thể nào tin tưởng hoàn toàn ý kiến nhận xét của một chuyên gia Samsung về sản phẩm Iphone.

Người đưa ra nhận xét tốt nhất nên là một người mà bạn tôn trọng. Điều này sẽ giúp bạn dễ tiếp thu lời nhận xét hơn một người bạn chỉ có mối quan hệ xã giao.

Ở một thái cực ngược lại, tiếp thu nhận xét từ kẻ thù hay đối thủ cạnh tranh đôi khi mang đến những ý tưởng tuyệt vời. Hơn hẳn những người thân thuộc. Tuy nhiên, đây lại là một liều thuốc mạnh. Hãy cân nhắc trước khi sử dụng.

Phản hồi liên tục: Đón nhận phản hồi cần là một quá trình liên tục.

Điều này tương tự như việc bạn làm khi di chuyển từ vị trí này đến một vị trí khác.

Bạn sẽ làm gì nếu như bị lạc đường? (Đừng tự mày mò bằng trực giác nhé. Tại sao tôi biết điều này? Tôi biết rất rõ là đằng khác.)

Hãy hỏi đường. Qua một ngã tư, hãy hỏi đường. Đến một ngã rẽ, hãy tiếp tục hỏi đường. Quá trình phản hồi liên tục sẽ giúp bạn đến mục tiêu.

Thời gian: Không đơn giản như việc hỏi đường, một số chủ đề khác có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến cảm xúc của người đón nhận.

Vì vậy, lựa chọn thời điểm tiếp thu nhận xét cũng là một yếu tố quan trọng bạn cần lưu ý. Không nên đón nhận thông tin phản hồi ngay sau khi bạn vừa gặp phải một thất bại. Khi ấy, bạn chưa sẵn sàng tiếp nhận bất kỳ điều gì. Thay vào đó, hãy cho cơ thể một khoảng thời gian để “tiêu hóa”, để đấu tranh tư tưởng, để dần vật, để lý giải cho những sự kiện vừa xảy ra. Chuyện gì xảy ra nếu như bạn đón nhận phản hồi trong giai đoạn này?

Một, bạn không thể nghe bất kỳ điều gì. Bởi tiếng nói nội tâm còn quá lớn.

Hai, ý kiến bên ngoài có thể khiến bạn trở nên hoang mang trong dòng suy nghĩ.

Hãy cho bản thân một khoảng thời gian để hồi phục. Một khi đã giải quyết được những cuộc đối thoại nội tâm, đó mới chính là lúc bạn cần ý kiến từ bên ngoài.

Không gian: Tùy tính chất của sự việc, địa điểm đón nhận phản hồi có thể rất khác nhau. Tuy nhiên, một không gian mở như quán café hay thư viện sẽ hiệu quả hơn phòng họp hay phòng làm việc.

Một địa điểm phù hợp là nơi cả hai đều cảm thấy thoải mái. Đó nên là một không gian trung lập, tránh đi vào “lãnh thổ” hay “không gian riêng” (như nhà riêng, phòng làm việc,...). Điều này có thể khiến đối phương không thoải mái.

Ngoài ra, hãy hạn chế đón nhận lời nhận xét trên bàn tiệc, đặc biệt là sau khi đã uống một lượng rượu bia nhất định. Những nhận xét khi ấy bị ảnh hưởng rất nhiều bởi cảm xúc. Những thông tin bạn nhận được có thể không chính xác.

Hãy để người nhận xét nói: Rất nhiều người thường bắt đầu buổi nhận xét bằng cách tự nói về khuyết điểm của mình.

Ví dụ: “Tôi biết mình không cẩn thận...”, “Tôi nghĩ mình là người ít giao tiếp...”, “Mọi người hay nói tôi nóng tính...” và nhờ người khác xác nhận lại.

Đây không phải là một cách đón nhận thông tin hiệu quả. Bạn đã giới hạn thông tin trong những điểm yếu, mà bạn đã biết từ trước. Buổi nhận xét này không còn ý nghĩa.

Thay vào đó, hãy im lặng và chờ đợi người nhận xét lên tiếng trước. Bạn sẽ bất ngờ trước những gì mình sắp nghe thấy. Điểm mạnh mà bạn tự hào từ trước đến giờ có thể không hề được đánh giá cao trong mắt người khác như bạn tưởng.

Cuối cùng, bên cạnh ý kiến về những việc cần làm để công việc, cuộc sống tốt hơn, những việc bạn không cần làm cũng rất đáng giá.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Cảm giác của bạn mỗi khi đón nhận lời nhận xét? Bạn đánh giá khả năng tiếp nhận và xử lý thông tin của mình như thế nào? Điều gì khiến bạn chưa đón nhận thông tin hiệu quả?

2/ Trong mỗi phương diện của cuộc sống, hãy lập danh sách từ ba đến năm người có ý nghĩa. Sau đó, hãy chủ động liên lạc với họ để xin ý kiến phản hồi. Thực hiện bằng cả hai cách: trực tiếp và gián tiếp.

Nguyên tắc đưa thông tin hiệu quả

Trong quá trình hướng đến cuộc sống mơ ước, bạn không chỉ đón nhận thông tin phản hồi để điều chỉnh hành động. Trong rất nhiều trường hợp, bạn sẽ là người đưa ra lời khuyên để giúp đỡ người khác.

Hiểu được cách thức đưa thông tin phản hồi hiệu quả sẽ giúp bạn đồng cảm hơn với người được nhận xét. Không những thế, nó còn giúp bạn thắt chặt mối quan hệ với những người quan trọng này.

Một số nguyên tắc đưa thông tin hiệu quả:

- Chỉ nhận xét về hành động, không nhận xét về tính cách hay con người: Nguyên tắc quan trọng nhất trong việc đưa ra phản hồi là bạn không bình luận về giá trị hay những điều người khác tin tưởng.

Bạn chỉ có thể góp ý về hành động của người đó.

Đừng bị cám dỗ trao đổi những đề tài như tính cách, chỉ số thông minh, ngoại hình hay những yếu tố tương tự.

- Chỉ phản hồi những ảnh hưởng của hành động lên cá nhân: Bạn không đại diện cho tất cả mọi người. Bạn chỉ có thể cung cấp thông tin dựa trên những gì bạn cảm nhận. Vì vậy, việc đưa ra nhận xét dựa trên quan điểm cá nhân không những là một điều phù hợp mà còn giúp người nghe tiếp nhận một cách thoải mái, cho dù đó là phản hồi không tốt.

Ví dụ: Thay vì nói “Khi bạn hành xử như vậy, mọi người đều cảm thấy bị xúc phạm”, hãy lựa chọn từ ngữ nhẹ nhàng hơn như “Khi bạn làm điều đó, tôi cảm thấy rất buồn...”. Hãy nhớ, mọi ý kiến đều dựa trên quan điểm cá nhân.

Phản hồi càng chi tiết càng tốt: Rất nhiều người đưa ra phản hồi mang yếu tố quy chụp hoặc chung chung, không cụ thể.

Ví dụ: “Những điều anh làm trong dự án này thật ngớ ngẩn.”

Trong một vài trường hợp, bạn sẽ khó lòng kiểm soát cảm xúc và đưa ra những nhận xét tương tự. Đừng làm vậy.

Hãy chỉ ra chi tiết những hành động người khác thực hiện chưa tốt đồng thời cảm xúc của bạn về những hành động đó. Hãy hướng dẫn họ nếu có thể.

Mục tiêu quan trọng nhất của việc phản hồi là giúp người khác hoàn thiện và tránh những sai lầm cũ.

Việc dành thời gian cho giai đoạn này sẽ giúp bạn tiết kiệm rất nhiều thời gian cho những lần phản hồi kế tiếp. Hãy nhớ, chi tiết là quan trọng.

Thời gian phản hồi phù hợp: Bạn không nên phản hồi ngay lập tức khi sai sót diễn ra (trừ trường hợp bạn và người phản hồi đã thống nhất với nhau về cách thức huấn luyện, hướng dẫn ngay tại thời điểm.) Điều này có thể gây ra những cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng mục đích buổi nói chuyện.

Nhưng cũng không vì thế mà bạn lại nhận xét một hành động đã xảy ra từ nửa năm trước.

Lời phản hồi cần được đưa ra vào khoảng thời gian phù hợp. Nó đủ trễ để họ có thời gian suy nghĩ, nghiền ngẫm. Nó đủ sớm để

họ vẫn còn nhớ hành động của mình.

Nếu không liên quan trực tiếp đến trách nhiệm (công việc, gia đình), chỉ phản hồi khi được yêu cầu: Điều này dễ hiểu mà. Thế nhưng, không phải ai cũng làm được...

Sợ hãi là nguyên nhân chính khiến hầu hết mọi người không có thói quen tiếp thu lời nhận xét. Mặc dù mang cả hai ý nghĩa tích cực và tiêu cực, nhưng lời nhận xét thường bị coi là một mối đe dọa nhiều hơn. Để đi đến cuộc sống mơ ước, một chuyên gia kinh doanh hiệu quả luôn cần đến những thông tin, đặc biệt là thông tin phản hồi, đến từ các góc nhìn khác nhau.

Bạn đã đi một chặng đường dài trên cuộc hành trình đến ước mơ.

Giờ đây, điểm khác biệt căn bản giữa ước mơ trong đầu bạn và ước mơ trong thực tại, chính là sự hiện diện của những người xung quanh.

Nếu như tự mình cách ly với thế giới, bạn sẽ rơi vào tình huống giống Tần Thủy Hoàng. Vì quá lo sợ người tới hành thích, ông đã lui vào thâm cung. Ông mất tất cả mối liên lạc với bên ngoài. Để rồi cuối cùng, ông chết trong sự cô độc.

Nếu như quá kiêu ngạo, không đón nhận thông tin, bạn sẽ rơi vào tình huống giống Balcha. Vì quá tự tin với chiến tích lẫy lừng, ông khinh thường vị hoàng đế trẻ. Ông mất tất cả sự nhạy bén của một chiến binh. Để rồi cuối cùng, ông đón nhận thất bại cay đắng nhất cuộc đời.

Hãy khác biệt, nhưng đừng cô lập

Hãy nhìn lại chặng đường đã qua...

Bạn đã thay đổi. Thay đổi rất nhiều.

Bạn có những sở thích mới, những mục tiêu mới.

Bạn có những người bạn mới.

Bạn đã trở thành một người đặc biệt. Bạn khác biệt.

Nhưng không phải vì thế, mà bạn tự cô lập mình.

Một trong những mối nguy hiểm lớn nhất mà những người theo đuổi ước mơ có thể gặp phải là tự xem bản thân vượt trội hơn so với xã hội.

Tại sao họ lại cảm thấy như vậy?

Họ vừa được khai sáng.

Từ những cuốn sách. Từ những khóa học. Từ những buổi hội thảo.

Họ thấy những điều mà họ chưa từng thấy. Họ nghe những điều mà họ chưa từng nghe.

Trong một khoảnh khắc, họ thấy cuộc đời mình hoàn toàn thay đổi.

Họ đã đứng trên biết bao nhiêu người. Họ cần phải làm điều gì đó...

Hãy cẩn thận.

Đó là dấu hiệu của sự chấm hết. Mọi thứ bạn có đến thời điểm này sẽ hoàn toàn biến mất.

Bạn mất đi yếu tố quan trọng nhất trong quá trình theo đuổi ước mơ. Đó là khả năng tiếp nhận những ý tưởng mới.

Khi khoảnh khắc ấy xảy ra...

Họ không muốn tiếp tục học hỏi. Họ chỉ muốn thể hiện kiến thức.

Họ không muốn tiếp tục lắng nghe. Họ chỉ muốn được nói.

Họ không muốn là một phần của xã hội. Họ muốn đứng trên xã hội.

Họ chỉ thích giao du với những người giống mình. Họ có cái nhìn xa lạ về cuộc sống.

Họ bỗng nhiên cô độc, trong thế giới của mình.

Từ đây, họ sẽ tự lừa dối rằng đã thấu hiểu về cuộc đời, về người khác.

Họ tiếp tục đọc những cuốn sách, tiếp tục tham gia những khóa học, tiếp tục lắng nghe những buổi hội thảo mà họ đã quá quen thuộc. Thay vì phát triển, vùng an toàn của họ một lần nữa bị thu hẹp.

Từ một người tiên phong theo đuổi ước mơ, họ trở nên khép kín trong một nhóm nhỏ sợ hãi. Họ đánh mất chính mình. Họ đánh mất mọi thứ. Và họ chết chìm trong cái bẫy kiến thức chỉ mới nhen nhóm phát triển.

Đừng như vậy.

Hãy tránh tình huống trên. Hãy học cách chấp nhận đương đầu với những thông tin phản hồi từ người khác. Không có tốt,

không có xấu, không có đúng, không có sai. Thông tin chỉ là thông tin. Hãy dũng cảm nhìn thẳng vào hiện thực.

Hãy thoát khỏi pháo đài giam cầm và bước ra đối diện với thế giới.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Hãy áp dụng những nguyên tắc đưa thông tin hiệu quả trong cuộc trò chuyện tiếp theo. Ghi lại những phản ứng từ người được nhận xét. Họ có cảm thấy dễ tiếp thu hơn cách bạn thực hiện lần trước?

2/ Bạn có đang cô lập bản thân trong một thế giới nhỏ? Lần cuối cùng bạn trao đổi với một người khác ý kiến là khi nào?

Đừng đi một mình – trận chiến tại Marineford (one piece)

Bạn đã đọc bộ truyện này chưa?

Nếu câu trả lời là chưa, tôi nghĩ rằng bạn đã quá phí phạm khi bỏ qua một cuộc hành trình đến ước mơ vĩ đại như thế. Hãy dừng trang sách này tại đây.

Thật sự.

Tôi hoàn toàn nghiêm túc.

Hãy ngừng trang sách này. Và tìm đọc bộ truyện One Piece.

Đừng đọc Thức dậy và mơ đi nữa, cho đến khi bạn đọc One Piece đến trận chiến tại Marineford.

Đây được xem là một trong những khoảnh khắc đáng nhớ nhất đối với những ai đã từng đọc qua bộ truyện tranh nổi tiếng này.

Nếu như bạn vẫn tiếp tục đọc Thức dậy và mơ đi mà không chịu đọc One Piece?

Thôi được rồi.

Tôi sẽ tóm tắt đoạn này thật ngắn để bạn dễ theo dõi. Nhưng bạn vẫn cần đọc One Piece nhé.

Cuộc chiến khởi nguồn khi Đội trưởng số hai của băng Hải tặc Râu Trắng, Portgas D. Ace, được thông báo sẽ bị hành quyết công khai vào lúc ba giờ chiều tại tổng hành dinh của lực lượng Hải quân Marineford. Tất cả tướng lĩnh cấp cao của hải quân đều được huy động đến căn cứ này nhằm đảm bảo cho cuộc hành quyết được diễn ra, trước nguy cơ đội quân của Hải tặc Râu Trắng đang tiến đến để thực hiện cuộc giải cứu.

Trong khi đó, Luffy (em trai của Ace) đã cùng những người đồng đội mới (Thuyền trưởng Jinbe, nhà cách mạng Ivanov) và một số kẻ thù trước đây (như Hải tặc Crocodile, Hải tặc Buggy) thực hiện một cuộc đào thoát ngoạn mục khỏi nhà ngục Impel Down để hướng về tổng hành dinh Hải quân.

Trận chiến bắt đầu khi Hải tặc Râu Trắng tạo nên hai trận động đất kinh hoàng, tiếp nối cùng hai đợt sóng thần đánh thẳng vào pháo đài Marineford. Sau dấu hiệu khai chiến, cả hai bên hải tặc và Hải quân lao vào một cuộc chiến đẫm máu chưa từng có trong lịch sử. Tất cả những nhân vật nổi bật nhất từ đầu bộ truyện đến giai đoạn này hầu như đều hiện diện tại đây.

Trong khi Râu Trắng và hải quân đang giằng co quyết liệt, Luffy và đồng đội xuất hiện đã làm thay đổi hoàn toàn cục diện trận chiến. Luffy tiến nhanh về phía đài hành quyết để giải cứu anh trai. Mặc dù gặp rất nhiều sự chống trả quyết liệt của hải quân, nhưng Luffy cũng thoát được nhờ sự trợ giúp của các hải tặc.

Trong cuộc đụng độ với Mihawk “Mắt điều hâu”, kiếm sĩ mạnh nhất thế giới, Luffy cũng may mắn vượt qua với sự giúp đỡ của quân Râu Trắng. Lúc này, Mihawk mới nhận ra sức mạnh thật sự của Luffy. Nó không nằm ở cơ bắp. Nó không nằm ở khả năng giao chiến. Đó là một điều hoàn toàn khác.

“Từng người, từng người một, cậu ta có thể chuyển hóa những người xung quanh thành đồng minh. Hơn tất cả những người từng khởi hành ra các đại dương, cậu bé đó đang cho thấy một sức mạnh kinh hoàng nhất.”

– **Mihawk**²⁷

²⁷. Mihawk: là một trong những nhân vật quan trọng trong One Piece, ông rất ít khi cười và chỉ cười một lần duy nhất trong toàn bộ tác phẩm.

Kết cục của cuộc chiến, Luffy không thể cứu được người anh trai Ace.

Hải tặc Râu Trắng cũng tử trận.

Cả hai bên hải tặc và hải quân đều chịu những tổn thất nặng nề.

Sau khi chứng kiến cái chết của người anh trai, Luffy đã gục ngã và kiệt sức. Cậu tiếp tục nhận được hỗ trợ từ những người bạn mới để thoát khỏi sự truy sát của hải quân. Marineford là cột mốc quan trọng đánh dấu sự phát triển của Luffy khi xây dựng được tình bằng hữu với rất nhiều hải tặc ở Tân Thế Giới.

Dù có khả năng chiến đấu và nghị lực phi thường nhưng chắc chắn Luffy sẽ không thể nào hoàn thành ước mơ Vua Hải tặc nếu thiếu đi sự hỗ trợ của các đồng đội.

Cậu không biết bơi, không có kiến thức về hàng hải, không biết lái thuyền, không có kỹ năng định hướng, không biết nấu ăn, không biết tự khám chữa bệnh, không biết nhiều thứ khác nữa. Thế nhưng, với một ước mơ cháy bỏng và sự giúp đỡ từ những người bạn, cậu hoàn toàn có thể đạt đến mục tiêu hằng mong ước.

Ý kiến chuyên gia: “Trong tình thế tồi tệ thế này, hãy đặt cơ hội tốt nhất lên trên hết. Tôi sẽ làm việc mà cậu không thể, và cậu sẽ làm những gì mà tôi không thể. Nghĩ kỹ đi. Hãy cố hiểu tình huống này.”

– Sanji – One Piece

Mỗi người đều có những kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm khác nhau. Bạn có thể làm được những việc mà tôi không thể nào làm được. Tương tự, tôi cũng có thể làm được những việc mà bạn không thể.

Trong suốt cuộc hành trình, không phải lúc nào bạn cũng đủ khả năng đương đầu với những thử thách đang chờ đợi trước mắt. Có những lúc, bạn sẽ hoàn toàn kiệt sức. Mọi sự chuẩn bị, dù kỹ càng thế nào, cũng không bao giờ là đủ.

Chuyến hành trình đầy cam go có thể quật ngã bất kỳ tâm hồn nào yếu đuối và đơn độc. Đó là lý do tại sao bạn không thể thực hiện ước mơ một mình. Bạn cần những người bạn, những người đồng đội tích cực.

Tóm tắt

Trong chương này, bạn đã tìm hiểu nguyên nhân khiến nhiều người không có thói quen đón nhận thông tin phản hồi. Điều đó không gì khác hơn là nỗi sợ. Mỗi khi đứng trước lời nhận xét,

hầu hết mọi người đều phản ứng như đang đối diện một mối nguy hiểm.

Bên cạnh đó, bạn còn nhận được hai chiến thuật đón nhận thông tin một cách hiệu quả thông qua cách gián tiếp (e-mail, thư tay) hoặc trực tiếp (phân tán cơ chế kích hoạt tâm lý sợ hãi bằng việc phân bổ thông tin vừa đón nhận vào các chủ đề khác nhau). Bạn cũng khám phá được các nguyên tắc quan trọng trong việc đưa ra cũng như đón nhận lời phản hồi hiệu quả.

Trong chương tiếp theo, bạn sẽ đón nhận một bí mật quan trọng được giấu kín ngay từ những trang đầu tiên của cuốn sách. Đáng tiếc thay, không nhiều người chú ý đến nó.

Nếu thiếu điều này, mọi ước mơ sẽ không thể nào trở thành hiện thực.

Bạn có chắc mình đã đọc đầy đủ toàn bộ tác phẩm và không bỏ sót bất kỳ điều gì?

Một bí mật cuối cùng xin dành tặng bạn trong chặng cuối cùng của hành trình.

Cảm ơn bạn đã cùng tôi đồng hành trong suốt cuộc phiêu lưu đầy thú vị này.

Bạn đã sẵn sàng cho một kết thúc?

Có vẻ như tôi thì chưa...

Chương 6

ĐỪNG ĐI MỘT MÌNH

Ý kiến chuyên gia: “Ohana có nghĩa là gia đình. Gia đình nghĩa là không ai bị bỏ lại hoặc lãng quên.”

– **Stitch (Lilo & Stitch²⁸)** –

²⁸. Lilo & Stitch: một phim hoạt hình của Walt Disney Pictures phát hành năm 2002. Phim kể về các chuyến phiêu lưu đi tìm các thí nghiệm thất lạc của Lilo và chú chó Stitch và là một trong số những bộ phim hoạt hình nổi bật nhất của Disney.

Bao quanh bởi người thành công

Chiếc xe dừng lại tại một ngã ba sầm uất tại trung tâm quận Ba. Hai tay tôi khệ nệ khiêng hai thùng hành lý đặt xuống mặt đường. Tôi đẩy cửa vào nhà. Bao cảm xúc chợt vỡ òa khi được nhìn thấy những khuôn mặt thân thương. Mắt tôi cay sè đi. Hơi thở bắt đầu mất kiểm soát. Cố gắng kìm nén để ngăn những giọt nước mắt đang chực chờ tuôn trào, tôi hít một hơi thật sâu để có thể nói rõ ràng:

“Con về rồi...”

Những ngày sau đó, tôi chỉ biết vui mình trong chiếc chăn ấm áp. Sau một thời gian dài, lần đầu tiên tôi cảm thấy bình yên

như thế. Tôi hiếm khi bước chân ra khỏi nhà. Phần lớn thời gian, tôi nằm trên giường và để mình trôi theo những giấc mơ.

Tôi đã ngủ rất nhiều. Tôi không dám ra ngoài để đương đầu với một thực tế là tôi không còn lại bất kỳ điều gì cho riêng mình.

Mơ trở thành thú giải trí duy nhất mà tôi có. Nó không phán xét. Nó không tốn kém. Nó không có bất kỳ giới hạn nào. Tôi có thể tái hiện rõ ràng từng chi tiết của giấc mơ mỗi khi thức dậy. Tôi cảm thấy cực kỳ thích thú trước trải nghiệm này.

Mỗi khi thức dậy (trong giấc mơ), tôi xuất hiện ở một nơi khác. Mỗi khi thức dậy (trong giấc mơ), tôi trở thành một con người khác.

Giấc mơ đưa tôi đến những điều kỳ diệu. Lạ lùng thay, tôi cảm thấy mình thuộc về nơi đó. Cuộc sống của tôi cứ trôi qua từng ngày, từng ngày như thế. Trong hai tuần đầu tiên, tôi chìm đắm trong những giấc mơ và bắt đầu đánh mất cuộc sống thực tại.

Tôi có thể thức dậy trong mơ, trở thành con người khác. Liệu tôi có thể thức dậy thật sự, trở thành một con người khác?

Từ chỗ là chốn trú ẩn an toàn, những giấc mơ bắt đầu trở thành những cơn ác mộng tồi tệ nhất....

Tôi muốn thức dậy, nhưng không biết làm thế nào...

Tôi muốn cuộc sống khác đi, nhưng không một dấu hiệu cho thấy nó sẽ thay đổi...

Đó là một khoảng thời gian rất dài...

Ngày trở về Việt Nam, tôi như người chết chìm giữa đại dương rộng lớn.

Tôi vụng vầy. Tôi nắm lấy bất kỳ thứ gì trôi nổi xung quanh. Bất kỳ thứ gì...

Tôi đọc ngẫu nhiên những cuốn sách về phát triển bản thân, về thành công, về làm giàu. Tôi đăng ký những khóa học. Tôi tham gia những buổi hội thảo.

Tôi thử đủ mọi cách.

Và tôi đã tìm ra một điểm chung trong những lần vụng vầy vùng đó.

“Để thành công, bạn phải dành nhiều thời gian với những người thành công. Họ sẽ có ảnh hưởng tích cực đến bạn.”

Jim Rohn, một trong những diễn giả và chuyên gia đào tạo có sức ảnh hưởng đến lĩnh vực phát triển bản thân trên thế giới, cũng đã từng nói: “Bạn là trung bình cộng của năm người mà bạn tiếp xúc nhiều nhất.”

Tôi đã thất bại.

Thậm chí, đó là một thất bại cực kỳ cay đắng.

Lẽ nào, đây là nguyên nhân? Tôi đã không tiếp xúc đủ với những người thành công trong cuộc sống? Lẽ nào vì thế mà tôi đã thất bại?

Tôi phải thay đổi. Ngay lập tức.

Không còn chỗ cho giấc mơ viễn vông. Không còn chỗ cho suy nghĩ tiêu cực.

Không còn thời gian cho tiếc nuối. Không còn thời gian cho hoài niệm.

Tôi cần hành động.

Tôi còn điều gì để mất chứ?

Triệt để tuân thủ nguyên tắc, tôi cần bao quanh mình bởi những người thành công.

Và không ai khác hơn, đó là những tác giả đã đưa tôi lời khuyên đó. Họ sẽ hiểu những gì tôi đang gặp phải. Họ sẽ giúp tôi vượt qua thời khắc đen tối này.

Đó là những gì tôi nghĩ...

Tôi bắt đầu viết e-mail, những e-mail thật dài. Tôi chia sẻ câu chuyện của mình, những thách thức mình đang đối mặt...

Tôi đã gửi.

Tôi đã chờ đợi.

Mỗi sáng, tôi mở hộp mail, với hy vọng một lời đáp trả.

Tôi đã chờ đợi...

Nhưng không một ai hồi đáp.

Có lẽ, e-mail đã không đến được.

Có lẽ, đường truyền bị trục trặc.

Có lẽ, họ không thấy...

Có lẽ, cách này không được. Viết e-mail vẫn chưa đủ thành ý.

Tôi phải gặp mặt trực tiếp.

Nghĩ vậy, dù đang khó khăn về tài chính, tôi vẫn dành khoản tiền hơn 1 triệu đồng để tham dự một chương trình đào tạo. Với “tám vé vàng”, tôi có cơ hội được ngồi gần sân khấu cũng như được ăn trưa trò chuyện cùng vị diễn giả.

Tôi háo hức chờ đợi ngày gặp mặt.

Tôi biết cuộc đời mình sẽ thay đổi.

Những ám ảnh trong đầu tôi sẽ được giải quyết.

Nhưng đáng tiếc, kết quả không như tôi mong đợi.

Những giây phút chia sẻ quá ngắn ngủi, những lời khuyên chung chung đã không giúp ích tôi được gì. Tôi trở về nhà với nỗi trần trở cũ. Tôi cảm thấy thất vọng...

Tuy nhiên, tôi không phải là người duy nhất cảm thấy như vậy.

Trên bàn ăn hôm đó, cũng có rất nhiều bạn trẻ giống như tôi. Họ cũng đang tìm kiếm câu trả lời của riêng mình. Nhưng họ vẫn không nhận được...

Tôi đã áp dụng nguyên tắc trung bình cộng quá máy móc.

“Để thành công, bạn phải dành nhiều thời gian với những người thành công.”

“Bạn là trung bình cộng của năm người mà bạn tiếp xúc nhiều nhất.”

Mọi chuyện không đơn giản như vậy.

Thành công là điều không thể vay mượn.

Bạn không thể bỗng nhiên thành công chỉ bằng cách tiếp cận với những người thành công và dành thời gian ở cạnh họ.

Bạn đã từng tham dự một buổi hội thảo về đào tạo? Hay tham dự một chương trình tạo động lực?

Khi ấy, bạn cảm thấy như thế nào?

Tràn đầy nhiệt huyết? Ngập tràn cảm xúc?

Bạn có nghĩ rằng mình đủ sức làm tất cả mọi việc?

Tôi đã từng. Rất nhiều lần. Trong nhiều buổi hội thảo khác nhau.

Thế rồi, điều này cũng nhanh chóng biến mất như cái cách nó từng đến.

Chỉ sau một tuần, tôi không còn nhớ bất kỳ điều gì mình đã hùng hồn tuyên bố.

Tại sao vậy?

Bởi vì đó chỉ là những cảm xúc vay mượn. Nó không phải là của tôi, mà của người khác. Nó sẽ ra đi nhanh chóng. Và ngay lập tức, khi nguồn năng lượng cạn kiệt, tôi lại rơi vào tình trạng cũ.

Đây là một thực trạng mà rất nhiều bạn trẻ đang gặp phải. Các bạn khao khát cống hiến. Các bạn mong muốn thành công. Các bạn cần một người hướng dẫn dìu dắt. Tôi hiểu những điều đó. Tôi đã trải qua những giai đoạn như vậy.

Thế nhưng, hãy nhớ, thành công là điều không thể vay mượn. Việc chỉ dành thời gian bên cạnh những người thành công, những người nổi tiếng không phải là chiến thuật hiệu quả nhất.

Điều này đúng khi và chỉ khi bạn và người đó đã có một cam kết hỗ trợ. Cả hai cần có một lịch làm việc cụ thể, với những mục tiêu và thời gian định sẵn. Nếu không như vậy, mọi cuộc gặp thoáng chốc đều không mang đến cho bạn bất kỳ ý nghĩa gì, ngoại trừ một nguồn năng lượng sẽ nhanh chóng tan biến.

Tôi đã từng khao khát ở cạnh những người thành công. Tôi đã hy vọng có thể đón nhận một chút ánh sáng phát ra từ họ để vượt qua thời khắc đen tối nhất của cuộc đời. Tuy nhiên, vì nhiều lý do, kết quả không được như mong muốn. Tôi vẫn đơn độc với những vấn đề chưa giải quyết.

Đã bao giờ bạn rơi vào trường hợp tương tự?

Làm thế nào để bạn có thể vượt qua giai đoạn đó?

Đây là bí mật cuối cùng để bạn hướng đến cuộc sống mơ ước.

Bí mật cuối cùng...

Bạn có chắc mình đã đọc trọn vẹn toàn bộ tác phẩm?

Bạn có vô tình bỏ qua bất kỳ phần nào?

Bởi vì, bí mật cuối cùng của Không giới hạn không nằm ở những trang cuối cùng. Ngược lại, nó đã được chia sẻ ngay từ những trang đầu tiên... nhưng không phải trong cuốn sách này.

Đừng nóng vội. Bí mật sẽ được bật mí ngay sau đây.

Nếu như đọc đến chương này, bạn đã vượt cột mốc 90% tác phẩm. Bạn đã làm nên một điều kỳ diệu. Tại sao vậy?

Theo thống kê trên toàn thế giới, trên 63% số sách sẽ không bao giờ được mở ra sau khi mua về (chẳng lẽ nào công dụng chính

của sách là để trang trí?); trên 80% số sách sẽ không được đọc đến trang giữa.

Bằng việc vượt qua 90% tác phẩm, bạn đã thể hiện sự nỗ lực tuyệt vời để khám phá cuộc sống mơ ước. Tôi biết, đây là một cuốn sách dài...

Cảm ơn bạn vì đã đồng hành cùng tôi trong suốt chặng đường.

Như bạn đã biết, tôi không phải là một người đặc biệt.

Tôi bước những bước đầu tiên với những va vấp tuổi trẻ.

Thế nhưng, tôi đã không đơn độc.

Tôi may mắn nhận được sự hỗ trợ của mọi người. Nếu như đọc lại những câu chuyện trong Không giới hạn cũng như Thức dậy và mơ đi, bạn sẽ thấy điều này. Tôi lầm tưởng rất nhiều điều. Tôi sai phạm cũng không hề ít. Tôi trẻ con, bồng bột và đa cảm. Nhưng tôi đã vượt qua được nhờ sự giúp đỡ.

Đó có thể là một bài học đến từ bố.

Đó có thể là một lời khuyên từ bạn gái.

Hay đó có thể là một chia sẻ từ đàn anh...

Sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè là yếu tố quan trọng nhất để ước mơ tôi chắp cánh. Nếu không có họ, đã không có tôi ngày hôm nay. Và cũng sẽ không có cuốn sách này.

Bí mật cuối cùng của Không giới hạn không nằm đâu xa. Nó chính là “Lời cảm ơn” trong cuốn sách Thức dậy và mơ đi. Nếu lúc này bạn vẫn chưa nhận ra thì hai cuốn sách này có mối liên hệ vô cùng chặt chẽ. Bạn nên tìm đọc trọn vẹn cả hai nhé.

Nhiều người nghĩ rằng, để thành công, họ cần dành nhiều thời gian với những người thành công khác. Điều đó đúng, nhưng chưa đầy đủ. Điều đó chỉ xảy ra, khi và chỉ khi, cả hai có một lịch làm việc cụ thể, trong một khoảng thời gian dài. Nó cũng không phải là con đường hiệu quả nhất.

Hãy nhớ, cuộc sống mơ ước được định nghĩa bằng sự trải nghiệm, với khoảng thời gian ý nghĩa, đa dạng và đầy màu sắc trong cả bảy phương diện cuộc sống. Bạn muốn thành công? Cũng tốt thôi. Nhưng hãy hướng đến tự do và hạnh phúc. Và bạn không thể nào có được hai điều đó, nếu thiếu gia đình.

Trong phần 7 của loạt phim Quá nhanh quá nguy hiểm nổi tiếng, Dom và Brian đã có một cuộc đối thoại cực kì sâu sắc. Cả hai vừa giải thoát nàng hacker Ramsey và đang bay đến Dubai để tiếp tục hành trình. Brian nói:

“Này Dom, chuyện trên núi cũng hoang dại nhỉ?”

“Hơi sát nút nhưng chúng ta vẫn xong việc.”

“Anh biết điều điên rồ là gì không?” Brian cười.

“Cậu thấy nhớ những viên đạn...”

“Hơi điên quá, phải không?”

“Brian, tôi đã thấy cậu nhảy khỏi tàu hỏa, nhảy khỏi máy bay. Tôi đã thấy cậu gan dạ từ ngày đầu tôi gặp cậu...”

“Phải rồi...”

“Nhưng cậu biết điều dũng cảm nhất cậu từng làm là gì không?” Dom hỏi.

“ ...”

“Trở thành một người chồng tốt cho Mia. Trở thành một người cha tuyệt vời cho cháu Jack của tôi. Ai cũng muốn đi tìm một cuộc sống nhiều trải nghiệm... Nhưng thú thật nhất chính là gia đình. Gia đình của cậu. Hãy giữ nó thật chặt, Brian.”

Ai cũng muốn đi tìm một cuộc sống nhiều trải nghiệm... Nhưng thú thật nhất chính là gia đình. Gia đình của bạn. Hãy giữ nó thật chặt.

Bạn không cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người thành công xa lạ. Họ có thể không ở cạnh bạn mỗi lúc bạn cần. Nhưng gia đình thì có.

Hãy trở về với gia đình.

Hãy trở về với những người bạn thật sự.

Hãy dành thời gian với họ. Bạn sẽ bất ngờ khi biết được rằng có vô số bài học bạn có thể học được từ những con người thân thương này. Và quan trọng hơn, họ chính là người đã, đang và sẽ hình thành nên con người bạn.

Tuy nhiên, không phải người thân hay bạn bè thân nào cũng có tác động tích cực lên cuộc sống của bạn. Bạn nên làm gì trong những trường hợp này?

Bí mật cuối cùng vẫn chưa kết thúc.

Nhân tố gắn kết – cuộc gặp gỡ

Tháng 10/2014, Imogen, thực tập sinh khóa học Master of early childhood teaching, tại trường Deakin University, nước Úc, có

một cơ hội tuyệt vời khi được nhận vào làm việc tại một trường mầm non nổi tiếng tại khu vực Lalor, Melbourne.

Cô cảm thấy cực kỳ hồi hộp.

Đây là lần đầu tiên cô được tận tay thực hiện những điều mà trước đây chỉ biết thông qua sách vở. Cô hy vọng ngày đầu tiên sẽ trôi qua nhẹ nhàng. Thế nhưng, mong muốn ấy đã không thành hiện thực. Thử thách ngay lập tức xuất hiện.

Một bé trai, chừng một tuổi, đang mếu máo bước quanh phòng. Bé bị tách biệt ra khỏi nhóm những trẻ khác. Các cô giáo khác đều đang bận rộn. Chỉ có Imogen là người ngồi gần bé nhất.

Lấy hết sức can đảm, cô tiến lại gần.

Đứa bé bồng ngược mặt, mắt tròn xoe, đưa hai tay về phía trước. Imogen hiểu ngay. Cô bế bé lên và đi vài vòng. Hai má bé trắng hồng bụ bẫm. Đôi mắt bé long lanh vui sướng vì có người chơi cùng. Bé không còn khóc nữa.

Imogen đặt bé xuống và chỉ bé ngắm nhìn khung cảnh bên ngoài cửa sổ lớn. Đứa bé cười tí mắt với những gì đang thấy.

Một lúc sau, bé đã trở nên bình tĩnh. Nó bắt đầu đứng dậy và khám phá căn phòng. Nhưng chỉ đi vài bước, nó lại ngoái nhìn cô giáo trẻ. Nó muốn chắc rằng cô vẫn đang ngồi đợi nó. Khi thấy cô, nó yên tâm và tiếp tục đi tiếp. Và mỗi khi có được món đồ chơi yêu thích trong tay, nó lại quay về vị trí cũ, trong lòng cô giáo.

Hôm ấy, Imogen đã có buổi làm việc đầu tiên đầy cảm xúc. Cô đã trở thành chỗ dựa an toàn của bé. Nhờ cô, thế giới căn phòng của bé đã trở nên thú vị hơn rất nhiều. Một sự gắn kết đã hình thành, một sự gắn kết quan trọng...

Nếu như gia đình có em bé từ 0 đến 3 tuổi, bạn sẽ thấy câu chuyện trên rất đỗi quen thuộc. Vì chưa có khả năng tự bảo vệ, nên các bé rất cần một chỗ dựa để cảm thấy an toàn.

Theo Thuyết gắn kết của nhà nghiên cứu tâm lý nổi tiếng John Bowlby²⁹, một trong những người có đóng góp quan trọng trong việc phát triển các chương trình giáo dục dành cho trẻ em trong thế kỷ XX, mỗi trẻ sơ sinh đều cần một người gắn kết sâu sắc trong những năm đầu đời. Không chỉ vậy, Bowlby còn cho rằng gắn kết là nhu cầu thiết yếu của mọi người, dù ở bất kỳ độ tuổi nào.

²⁹. John Bowlby: (1907 - 1990), nhà tâm lý học người Anh.

Để hướng đến cuộc sống mơ ước, bạn cũng cần những mối liên hệ gắn kết.

Thế nhưng, mỗi người đều rất khác nhau. Cách thể hiện tình cảm của họ cũng vì thế mà rất khác nhau. Để có được những mối quan hệ tốt đẹp, bạn cần hiểu rõ chính mình, hiểu rõ cách mình gắn kết với mọi người và cách mọi người gắn kết với nhau.

Chỉ khi nào hiểu những điều này, bạn mới có thể tìm được những người bạn phù hợp.

Đây là một thử thách không hề đơn giản.

Để làm được điều này, hãy đi sâu vào bản chất của mối quan hệ gắn kết. Và như mọi lần, chúng ta sẽ trở về quá khứ, về thời điểm mà những mối quan hệ đầu tiên được hình thành.

Hãy cẩn thận.

Tương lai chính là hình ảnh phản chiếu của quá khứ.

Các hình thức gắn kết

Ý kiến chuyên gia: “Một khi tìm thấy mình là ai, bạn sẽ tìm thấy điều mình cần.”

– Mama Odie – Công chúa và chàng ếch³⁰

³⁰. Công chúa và chàng ếch: là bộ phim hoạt hình thứ 49 của hãng Walt Disney, được phát hành vào năm 2009.

1. Gắn kết an toàn

Giai đoạn sơ sinh: Người gắn kết nhạy cảm với nhu cầu của bé. Họ luôn duy trì tình cảm yêu thương nhất quán. Họ đưa ra những thông điệp rõ ràng, không gây nhầm lẫn. Họ luôn có mặt mỗi khi bé cần. Nhưng không phải là chiều chuộng.

Thông thường, trong giai đoạn từ sáu tháng đến hai tuổi, bé tự động hình thành mối liên hệ gắn kết với người mà chúng thường xuyên tiếp xúc nhất. Đến năm thứ hai, bé bắt đầu xem người gắn kết như một “căn cứ an toàn” để quay trở về sau khi tự do khám phá thế giới. Bé sẽ cảm thấy tự tin và thoải mái khi biết rằng mình luôn được chú ý và bảo vệ.

Đứa bé được nuôi dưỡng trong mối quan hệ như vậy được xem là gắn kết an toàn.

Giai đoạn trưởng thành: Người được nuôi dưỡng trong mối quan hệ gắn kết an toàn trong giai đoạn sơ sinh có cơ hội tốt hơn trong việc xây dựng mối quan hệ đồng cảm, có ý nghĩa.

Họ hiểu được cảm xúc của bản thân cũng như của người khác. Họ có cái nhìn tích cực về mối quan hệ. Họ có khả năng cân bằng giữa cuộc sống cá nhân và cuộc sống xã hội. Họ cảm thấy hạnh phúc.

2. Không gắn kết

Giai đoạn sơ sinh: Người chăm sóc thường xuyên vắng mặt và không nhận thức được nhu cầu của bé.

Họ không có hoặc có rất ít phản hồi khi bé gặp tổn thương hoặc buồn phiền. Người chăm sóc thường có khuynh hướng ngăn cấm bé thể hiện cảm xúc (đặc biệt là khóc). Họ luôn yêu cầu bé phải trở nên độc lập và mạnh mẽ. Điều này buộc các bé phải trưởng thành quá sớm để tự bảo vệ mình. Về lâu dài, các bé trở nên khép mình và không cần sự quan tâm của người khác.

Giai đoạn trưởng thành: Người có mối quan hệ không gắn kết trong giai đoạn sơ sinh có thể trở nên cứng nhắc, thờ ơ hoặc lãnh cảm trong các mối quan hệ.

Họ thích dành thời gian một mình. Họ cố gắng lảng tránh những mối quan hệ quá gần gũi. Bằng việc tạo ra khoảng cách, họ tin rằng mình có thể hạn chế những mối xung đột trong cuộc sống.

Cuộc sống của họ không cân bằng. Họ có cuộc sống nội tâm phức tạp và cô lập với thế giới. Về mặt cảm xúc, họ dường như tách biệt khỏi xã hội.

3. Không nhất quán

Giai đoạn sơ sinh: Người chăm sóc không nhất quán trong việc chăm sóc và hòa hợp cảm xúc với bé.

Trong một số trường hợp, họ quan tâm, nuôi dưỡng và thể hiện tình cảm. Nhưng trong một số trường hợp khác, họ lại thiếu nhạy cảm và tinh tế trong việc bộc lộ cảm xúc. Các tình huống thay đổi liên tục làm bé luôn cảm thấy bối rối và bất an. Bé

không biết chuyện gì sẽ xảy ra tiếp sau đó. Bé luôn phải sống trong sự nghi ngờ, thiếu tin tưởng dành cho người chăm sóc.

Giai đoạn trưởng thành: Người được nuôi dưỡng trong mối quan hệ không nhất quán, khi lớn lên, thường có xu hướng khắt khe với bản thân, hay tự phê bình và luôn cảm thấy không an toàn.

Trong các mối quan hệ, họ luôn tìm kiếm sự nhìn nhận từ người khác. Điều này khiến họ luôn phụ thuộc vào cảm xúc, hành động của người đối diện.

Sự bất an trong mối quan hệ khiến họ có xu hướng trở nên lo lắng, thích kiểm soát, bướng bỉnh và khó đoán.

4. Rối loạn

Giai đoạn sơ sinh: Bé bị bạo hành, bị lạm dụng về thể chất cũng như tinh thần, hoặc một hành động đe dọa trực tiếp tính mạng bản thân từ người chăm sóc.

Trong trường hợp này, đứa bé phải đối mặt với những rối loạn khủng khiếp. Bản năng sinh tồn buộc bé phải chạy trốn đến nơi an toàn. Nhưng nơi an toàn nhất (người chăm sóc) lại là nguyên nhân gây ra sự nguy hiểm.

Trong tình trạng rối loạn đó, bé luôn sống trong mâu thuẫn và bị ám ảnh bởi nỗi khiếp sợ. Bé không có lối thoát và không biết phải làm gì.

Giai đoạn trưởng thành: Họ có nguy cơ đối mặt với tình trạng tương tự.

Họ có xu hướng tách biệt trong các mối quan hệ. Trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ khiến họ trở nên đầy mâu thuẫn. Họ vừa

khao khát một mối quan hệ sâu sắc vừa sợ hãi nó.

Họ bị ám ảnh bởi những rối loạn như một vết thương cũ tái phát.

Cuộc sống của họ luôn thiếu cân bằng.

Họ không thể lý giải cảm xúc bản thân. Họ cũng không thể kết nối sâu sắc. Họ luôn hỗn loạn, thiếu nhạy cảm, có xu hướng lạm dụng người khác và không bao giờ cảm thấy an toàn.

Ý kiến chuyên gia: “Những đứa trẻ chưa bao giờ nhìn thấy hòa bình và những đứa trẻ chưa bao giờ nhìn thấy chiến tranh có những giá trị rất khác nhau.”

– Donquixote Doflamingo – One Piece

Các hình thức gắn kết và tác động của chúng sẽ giúp bạn hiểu thêm về bản thân và người khác trong các mối quan hệ. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ. Nhưng chúng ta có thể thay đổi được hiện tại. Hãy đọc tác phẩm Hiểu về trái tim của tác giả Minh Niệm trong chặng cuối chuyến hành trình.

“Có hiểu mới có thương, không hiểu mà thương thì tình thương ấy sẽ rất hời hợt. Mà muốn hiểu nhau thì cần phải lắng nghe nhau, phải biết bên kia muốn gì hay không muốn gì để ta ứng xử cho hợp lý. Dù có những yêu cầu không thật sự chính đáng, nhưng ta cũng cần biết để hiểu họ đang vướng kẹt vào tâm lý nào mà kịp thời tháo dỡ”

(Trích Tình thương – Hiểu về trái tim)

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn:

1/ Những thuận lợi và khó khăn của bạn trong việc xây dựng mối quan hệ với người khác?

2/ Thông thường, trong một buổi liên hoan, hội nghị hay một nhóm bạn, người khác nghĩ như thế nào về bạn? Làm cách nào để bạn kiểm chứng những thông tin đó là thật?

3/ Tự mình kiểm nghiệm lại những mối quan hệ thất bại trước đây. Điều gì đã xảy ra làm một mối quan hệ trở nên tan vỡ? Nếu được làm lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?

4/ Nơi chốn an toàn của bạn là ai?

5/ Đọc và chiêm nghiệm tác phẩm Hiếu về trái tim.

Nhận diện mối quan hệ

Ý kiến chuyên gia: “Nếu như bạn không thể nói điều gì tử tế... đừng nói gì cả.”

– Thỏ Thumper³¹ - Bambi

³¹. Thumper: chú thỏ đáng yêu trong loạt phim hoạt hình Bambi của Disney được sản xuất năm 1942.

Để hoàn thành chặng đường ước mơ, sự giúp đỡ của những người xung quanh là yếu tố tiên quyết. Bạn cần xây dựng những mối quan hệ gắn kết tích cực. Thế nhưng, không phải mối quan hệ nào cũng có ảnh hưởng tốt.

Để tập trung thời gian xây dựng những mối quan hệ có ý nghĩa, bạn cần nhận diện và hạn chế những mối quan hệ không mong muốn. Những mối quan hệ tiêu cực này là gì?

Đó là những mối quan hệ khiến tinh thần bạn cạn kiệt chỉ sau một lần trò chuyện. Khi ấy, bạn cảm thấy không còn là chính mình. Bạn cảm thấy mệt mỏi, chán chường và không còn sức sống. Và bạn đã trải qua điều này rất nhiều lần, trong cùng một mối quan hệ.

Bạn đã trải qua những tình huống này?

Nếu có, bạn sẽ hiểu. Nếu không? Rất có thể bạn đang là người gây ra điều này cho những người khác. Có thể không nhỉ?

Hãy tự đánh giá bản thân và những mối quan hệ xung quanh xem có bao nhiêu đặc điểm được liệt kê dưới đây:

1. Người tiêu cực

- Có cái nhìn bi quan về thế giới. Đối với họ, tất cả điều kiện và hoàn cảnh dường như đều quá khó khăn và khắc nghiệt.

Họ cho rằng những điều tốt đẹp, nếu có, chỉ tồn tại trong vài khoảnh khắc ngắn ngủi.

Nỗi bi quan khiến họ thường xuyên đối mặt với nỗi lo lắng, sợ hãi.

- Có năng lực phóng đại những rắc rối đang gặp phải.

Họ thường đối diện với một nghịch lý đầy mâu thuẫn. Một mặt, họ muốn thoát ra tình trạng hiện tại, nhưng mặt khác, họ khao khát cảm giác chìm đắm trong nỗi đau khổ bất hạnh.

Nói cách khác, họ thích thú với những gì đang diễn ra và có khuynh hướng phóng đại những thách thức đang phải đối đầu. Nguyên nhân? Họ chỉ muốn được yêu thương. Họ tin rằng, khi

nói về tình trạng tồi tệ của bản thân, họ sẽ nhận được sự đồng cảm từ người khác.

Điều này khiến họ có một thế giới nội tâm đầy phức tạp.

- Luôn cảm thấy bất an và không hài lòng về mọi thứ.

Sự giận dữ, lo lắng hay những cảm xúc tiêu cực tốn rất nhiều năng lượng. Khi sử dụng hết nguồn năng lượng của mình, họ sẽ tiếp tục rút cạn nguồn năng lượng từ môi trường và người khác.

Điều này giúp bạn cảm nhận được sự hiện diện của một người tiêu cực khi họ ở gần kề. Mọi nơi họ đến, mọi chủ đề họ nói, mọi sự kiện họ tham dự đều khiến không khí trở nên căng thẳng và ngột ngạt.

Để nhận diện những người này? Rất đơn giản. Hãy quan sát cảm xúc của mình khi đón nhận cuộc điện thoại/tin nhắn/e-mail từ họ. Phản ứng đầu tiên của bạn là gì? Hạnh phúc, hào hứng? Hay chán chường, mệt mỏi? Trán bạn có nhăn lại? Hai đầu lông mày có nhíu vào nhau? Nếu có, bạn đang có một mối quan hệ tiêu cực.

- Họ thường xuyên chỉ trích và than phiền về mọi thứ, dù cho đó là những điều họ không thể nào kiểm soát hay thay đổi như: thời tiết, khí hậu, tai nạn hay hành động, suy nghĩ của người khác.

- Họ có khuynh hướng chống lại tất cả mọi thứ nhưng không đại diện cho bất kỳ điều gì. Bạn có thể bắt gặp kiểu người này phổ biến trên các trang mạng xã hội, đặc biệt là Facebook.

Họ là chuyên gia trong việc tìm ra sai lầm và thiếu sót của người khác. Nhưng họ không thể góp ý hay cải thiện bất kỳ điều gì.

- Trong một số trường hợp hiếm hoi, họ có thể dành lời khen tặng. Sau đó, theo thói quen, họ luôn kèm theo từ “nhưng”. Dù cho mọi chuyện xảy ra như thế nào, họ cũng tìm được lý do để than phiền.

Bạn có nhận thấy người tiêu cực có rất nhiều đặc điểm tương đồng với người trải qua những mối quan hệ không gắn kết, gắn kết không nhất quán hay rối loạn trong quá khứ?

Họ luôn cảm thấy không an toàn và bất an.

Họ thể hiện cảm xúc đầy mâu thuẫn nhưng lại muốn người khác hiểu sự phức tạp đó.

Họ có xu hướng thích trải nghiệm đau khổ như một vết thương cũ tái phát.

Hiểu được nguyên nhân gây nên sự tiêu cực, bạn sẽ cảm thấy họ đáng thương hơn là đáng trách. Nguyên nhân sâu xa có thể không bắt nguồn từ họ. Nguyên nhân có thể từ những trải nghiệm không mong muốn trong quá khứ. Họ không có lựa chọn. Và họ không hiểu...

Làm cách nào để đối diện với những mối quan hệ này?

Nếu như tìm kiếm trên Google hay những cuốn sách kỹ năng, lời khuyên bạn thường thấy sẽ là: “Hãy tránh xa người tiêu cực như một bệnh dịch. Một khi đã để họ tiêm nhiễm bằng những suy nghĩ, lời nói, hành động, bạn sẽ luôn cảm thấy tội tệ về mọi thứ...”

Mặc dù nhận được rất nhiều ý kiến đồng thuận, nhưng quan điểm này không phù hợp để bạn (cũng như nhiều người khác) áp dụng, đặc biệt là tại Việt Nam bởi hai lý do sau:

Thứ nhất, quan điểm này được đề xuất bắt nguồn từ văn hóa phương Tây. Ở đó sự độc lập của mỗi cá nhân rất được đề cao. Trong khi đó, Việt Nam là quốc gia coi trọng mối quan hệ. Bạn không thể nào áp dụng cách này triệt để. Đặc biệt, nếu đó là người thân hay bạn bè. Liệu bạn có thể bỏ mặc họ?

Thứ hai, liệu bạn có chắc rằng mình không phải là một người tiêu cực? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như những người bạn thân cũng rời xa bạn? Liệu bạn có thể bỏ mặc bản thân mình?

Chính vì vậy, tách rời khỏi người tiêu cực chỉ là giải pháp cuối cùng. Nó chỉ có thể áp dụng nếu như người đó không có mối quan hệ mật thiết.

Thay vào đó, bạn cần một giải pháp khác hiệu quả hơn. Và đó là một giải pháp mà bạn có thể kiểm soát.

Hãy nhớ bạn không thể thay đổi người khác.

Người duy nhất mà bạn có thể thay đổi là chính mình.

Hãy trở nên tích cực. Bạn sẽ thu hút những người tích cực. Nguồn năng lượng này, nếu đủ lớn, sẽ có thể ảnh hưởng đến những người tiêu cực xung quanh.

Hãy hình dung những người tiêu cực như màn đêm bao phủ.

Bạn không thể thấy gì khi đứng trong đêm tối. Bạn không thể thấy chính mình. Bạn cũng không thể thấy người khác. Bạn không thể nào chạy trốn khỏi màn đêm.

Bạn chỉ có hai lựa chọn:

Một là chờ đợi. Bạn có thể chờ đợi bình minh ló dạng. Tuy nhiên, bạn không thể biết khi nào điều đó xảy ra.

Hai là tự mình thắp lên ngọn lửa. Một khi có ánh sáng, bạn có cơ hội thắp tiếp những ngọn nến bên cạnh. Chẳng mấy chốc, ánh sáng sẽ bao trùm tất cả.

Đó là điều bạn cần làm trong tình huống này.

Tuy nhiên, hãy cẩn thận. Đừng đùa với lửa. Đừng thắp bản thân mình quá sáng.

Trong những năm gần đây, kiểu người mới này xuất hiện ngày một nhiều. Họ nằm ở một thái cực khác hoàn toàn so với người tiêu cực. Nhưng những ảnh hưởng của họ cũng khiến bạn gặp nhiều thử thách. Hãy gặp gỡ người quá tích cực.

2. Người quá tích cực

Họ là bản sao trái ngược hoàn hảo của người tiêu cực.

- Có cái nhìn khác biệt về thế giới. Họ cho rằng mỗi giây phút đều là hoàn hảo.

- Họ luôn tìm tòi điểm sáng trong những rắc rối. Họ mất năng lực phân tích và học hỏi.

Họ thường đối diện với một nghịch lý đầy mâu thuẫn. Một mặt, họ muốn làm tốt hơn. Nhưng mặt khác, họ thỏa mãn với những gì đạt được.

Họ có khuynh hướng phóng đại thành công của bản thân. Nguyên nhân? Họ muốn sự nhìn nhận. Họ tin rằng, khi bản thân nói điều tích cực, họ sẽ nhận được sự tôn trọng từ người khác.

Điều này khiến họ có một thế giới nội tâm đầy phức tạp.

- Luôn cảm thấy hạnh phúc quá mức, dù không có nguyên do.

Điều này lan tỏa đến người chung quanh, nhưng không phải theo chiều hướng tốt. Nguồn năng lượng của họ lấn át sự cân bằng của người khác. Họ khiến người chung quanh cảm thấy bối rối và khó xử.

Điều này giúp bạn cảm nhận được sự hiện diện của một người quá tích cực khi họ ở gần kề. Mọi nơi họ đến, mọi chủ đề họ nói, mọi sự kiện họ tham dự đều khiến không khí trở nên náo nhiệt, đầy cảm xúc hơn mức cần thiết. Họ có thể khóc đó, rồi cười đó. Bạn rất khó khăn để theo đuổi nguồn năng lượng của họ.

- Họ luôn có thể lý giải về những thành quả mình đạt được. Đó là do họ áp dụng những phương pháp suy nghĩ tích cực vào cuộc sống...

- Họ có khuynh hướng đề cao suy nghĩ tích cực. Bạn có thể bắt gặp kiểu người này phổ biến trên các trang mạng xã hội, đặc biệt là Facebook. Họ thường xuyên đăng tải những bài viết về triết lý sống, triết lý thành công dù đôi khi họ không thật sự hiểu (hoặc không làm theo).

- Họ không thích người tiêu cực. Họ thiếu sự đồng cảm với bất hạnh của người khác. Người quá tích cực cho rằng những người không may mắn trong cuộc sống bởi vì họ đáng bị như vậy. Hay bởi vì họ không có những suy nghĩ tích cực...

Hầu hết những người quá tích cực có xuất phát điểm như bao người tích cực khác.

Điểm khác biệt là họ bị cô lập trong một môi trường lý tưởng quá mức trong một thời gian dài. Điều này dẫn đến việc họ đánh mất khả năng nhìn nhận thực tế.

Trái ngược với hầu hết mọi người, họ đọc ngẫu nhiên tất cả các thể loại sách thành công của nhiều tác giả. Họ có xu hướng áp dụng một cách máy móc những kiến thức và quan điểm tích lũy. Họ vướng vào chiếc bẫy kiến thức, nhưng không nỗ lực để chuyển biến thành hành động. Điều này khiến họ trở nên thiếu đồng cảm với hoàn cảnh của người khác.

Đôi khi, họ sẽ tạo cho bạn cảm giác đầy năng lượng sau lần đầu trò chuyện. Tuy nhiên, về lâu dài, nguồn năng lượng quá mạnh mẽ của họ sẽ khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và choáng ngợp. Họ thích được nói, được chia sẻ. Nhưng hiếm khi họ lắng nghe. Vì vậy, giải pháp của họ thường khó có thể áp dụng do điều kiện hoàn cảnh khác nhau. Họ dễ dàng mất kết nối trong những cuộc giao tiếp.

Họ không biết mình đang tạo ra những ảnh hưởng xấu đến người khác. Họ nghĩ rằng mình đang tích cực, mình đang làm điều tốt. Và đó là lý do họ khó thay đổi.

Họ không biết rằng quá tích cực là một biến thể khác của tiêu cực. Đó là những cách nhìn cuộc sống bị méo mó, biến dạng không đúng với bản chất.

Chúng ta đều có những ngày hạnh phúc, những ngày tồi tệ, lúc vui, lúc buồn với những cảm xúc khác nhau. Đó là điều hoàn toàn bình thường.

Thế nhưng, thay vì thừa nhận cảm xúc, người quá tích cực lại đè nén sự giận dữ, đau đớn, phiền muộn. Họ cố gắng khóa lấp bằng những suy nghĩ tích cực tự tạo. Đôi khi, những suy nghĩ này không dựa trên bất kỳ thông tin thực tế hoặc giải pháp nào. Họ hy vọng, với niềm tin, cuối cùng rồi mọi chuyện rồi cũng trở nên tốt đẹp. Cảm xúc bị đè nén lâu ngày rồi sẽ bùng phát. Khi ấy, người quá tích cực còn nguy hiểm hơn cả những người tiêu cực.

Bạn có thể thấy những vụ xả súng trong trường học, trong công sở không phải là những người nóng nảy, cộc cằn. Họ là những học sinh nhỏ bé, hay bị bắt nạt hay một nhân viên cần mẫn, luôn bị sắp mắng. Họ đã kìm nén... đến một ngày...

Dù là tiêu cực hay quá tích cực, hai trạng thái này khiến nhiều người rơi vào trạng thái mất cân bằng và xa rời thực tế. Đây là điều bạn cần biết trước khi trở thành một người tích cực.

Liệu bạn có bao nhiêu đặc điểm trên?

Dù việc tách rời một người bạn, một người thân tiêu cực/quá tích cực là điều không hề dễ dàng, nhưng đó cũng không phải là nhiệm vụ bất khả thi. Thế nhưng, bạn sẽ làm gì nếu bản thân rơi vào một trong hai tình huống trên?

Cách thức để trở thành người tích cực

1. Hãy loại bỏ tất cả những thông tin tiêu cực từ truyền thông xã hội

Nếu như thường xuyên cập nhật Facebook, bạn sẽ thấy trang chủ luôn xuất hiện đầy rẫy những thông tin tiêu cực: từ ngộ độc thức ăn cho đến các vụ cướp kinh hoàng...

Tiếp thu nhiều thông tin tiêu cực ban đầu có thể sẽ khiến bạn trở nên tức giận hoặc lo sợ. Thế nhưng, việc lặp đi lặp lại của thể loại tin tức này sẽ khiến bạn trở nên thờ ơ, lãnh cảm với những thay đổi của thời cuộc.

Bạn sẽ cho rằng như thế là bình thường. Dần dần, bạn mất niềm tin vào cái thiện trong cuộc sống.

Đừng lo lắng. Vẫn có rất nhiều người đang thực hiện những việc tốt ngoài xã hội. Chỉ có điều, những thông tin như vậy không

thu hút được sự chú ý của truyền thông.

Facebook cũng là một tác nhân lan truyền sự tiêu cực. Bạn có thể chứng kiến rất nhiều lời đay nghiệt, chửi đổng hiện thường xuyên trên trang chủ. Nếu một ai vô tình lướt qua những cập nhật này, họ cũng đều tự nhủ “chắc nó chửi chừa mình ra” nhưng trong lòng luôn cảm thấy khó chịu. Những đoạn chia sẻ cảnh đánh đập, hành hạ trẻ con, thú vật, hay những câu chuyện giết người cướp của cũng làm lan truyền sự tiêu cực trong cộng đồng.

Thực tế cho thấy bạn không cần biết những thông tin đó để sống hạnh phúc. Đọc những thông tin này chỉ khiến bạn nuôi dưỡng sự tiêu cực. Hãy xóa hoặc ẩn dấu những thông tin này. Hãy ngưng theo dõi, ngưng kết bạn nếu có thể.

Thay vào đó, hãy dành thời gian nghe nhạc.

Đó có thể là thể loại bạn yêu thích hoặc những thể loại bạn chưa có cơ hội khám phá. Âm nhạc có tác dụng khơi gợi cảm xúc và thư giãn rất tốt.

Việc lắng nghe hoặc đọc những tin tức tiêu cực là cách đơn giản nhất để nuôi dưỡng sự tiêu cực. Hãy dừng lại.

Nếu như thức ăn là những gì nuôi dưỡng cơ thể thì thông tin là những gì sẽ nuôi dưỡng tâm hồn. Hãy lựa chọn thức ăn tốt cho sức khỏe cũng như lựa chọn thông tin tích cực cho cuộc sống.

2. Với những mối quan hệ tiêu cực nhưng không quá quan trọng, hãy hạn chế giao tiếp

Bạn cũng cần tránh tham gia vào những lời bình phẩm, chỉ trích hay than phiền dành cho người khác. Hãy giới hạn mức độ giao tiếp thuần túy dựa trên mối quan hệ như công việc.

Đối với những mối quan hệ tiêu cực xuất phát từ những thành viên gắn gũi như gia đình, bạn bè? Hãy thay đổi bản thân. Đừng thay đổi họ. Bởi vì kết quả sẽ không như bạn mong đợi.

Hãy nhớ, bạn không thể nào thay đổi người khác nếu như họ không muốn. Người duy nhất mà bạn có thể thay đổi là chính mình.

Bạn không phải là một bác sĩ hay chuyên gia tâm lý. Chỉ trích, khuyên nhủ họ về sự tiêu cực của họ chưa bao giờ là giải pháp hiệu quả. Phần lớn họ đều hài lòng với tính cách của mình và cho rằng đó là điều phù hợp.

Nguyên nhân cho hiện tượng tiêu cực có phần bắt nguồn từ những mối quan hệ không gắn kết, nhất quán và rối loạn trong giai đoạn sơ sinh. Họ không cần sự khuyên nhủ. Điều họ cần là một mối quan hệ gắn kết an toàn.

Điểm chung của người tiêu cực là họ luôn khao khát tìm kiếm một mối quan hệ giúp họ cảm thấy được yêu thương, tôn trọng, những điều mà họ bị tước đoạt trước đây. Thay vì tránh xa (một điều dường như không thể) hay phớt lờ (một điều khiến mối quan hệ trở nên khó khăn hơn), hãy bắt đầu đối mặt trực tiếp với thử thách này. Đây là điều không hề dễ dàng. Nhưng nếu bạn không giải quyết triệt để, nguy cơ bạn sẽ còn phải đối mặt với thử thách này trong thời gian rất dài.

Cách xử lý khi đối diện người tiêu cực

Ý kiến chuyên gia: “Anh ấy có thể không hiểu tôi. Nhưng tôi có thể là chính mình khi ở cạnh anh ấy.”

– chuộ̣t Remy

1. Lắng nghe

Dù được khuyên nhủ hợp lý và tử tế như thế nào, người tiêu cực vẫn không thể nào nhận ra mình đang tiêu cực. Nếu như bạn cố gắng hướng dẫn, thay đổi hoặc chỉ cho họ thấy tình trạng họ đang gặp phải, điều đó chỉ khiến tình hình trở nên căng thẳng.

Thay vì vậy, hãy lắng nghe chăm chú những gì họ chia sẻ.

Hãy phản hồi một cách đơn giản bằng những cụm từ như “Ồ... ừm”, “ra vậy”, “vậy à” và đào sâu hiểu rõ những cảm xúc họ đang gặp phải. Hãy nhớ, họ không cần bạn đưa ra một giải pháp. Họ cần sự an toàn trong mối quan hệ.

Một khi khuyến khích họ nói ra được cảm xúc của bản thân, họ sẽ tự mình tìm ra được cách giải quyết. Ví dụ:

Cách không đúng:

“Tôi cảm thấy rất mệt mỗi khi phải làm những việc mình không thích.”

“Tại sao lúc nào anh cũng than phiền về mọi chuyện? Anh có biết có rất nhiều người chỉ mong có được công việc như anh không?”

Cách hiệu quả hơn:

“Tôi cảm thấy rất mệt mỗi khi phải làm những việc mình không thích.”

“Sao vậy?”

“Tôi hầu như không có thời gian dành cho cá nhân hay gia đình. Công việc này chiếm luôn những ngày nghỉ cuối tuần. Tôi thật sự quá mệt mỏi.”

“Ra vậy...”

Lúc này, thường có hai tình huống:

+ “Mà thôi, dù sao công việc này cũng có thu nhập tốt. Tôi sẽ cố gắng tích lũy một thời gian nữa xem sao. Rồi kiếm công việc khác.” (Vấn đề được giải quyết.)

+ “Anh nghĩ tôi nên làm gì?” (Chỉ đưa ra lời khuyên khi được hỏi. Tuy nhiên, tốt nhất bạn cũng cần hỏi thêm thông tin về họ trước khi giúp đỡ tìm giải pháp.)

2. Đặt tên cho cảm xúc

Nếu như họ không diễn tả được cảm xúc của chính mình, bạn có thể giúp đỡ bằng cách đặt tên những cảm xúc ấy. Điều này giúp họ cảm thấy an ủi khi biết có người hiểu những gì mình đang trải qua. Bạn không nhất thiết hoàn toàn đồng ý với cảm xúc của họ. Điều bạn cần làm là công nhận cảm xúc ấy. Ví dụ:

Cách không đúng:

“Sếp của tôi là một người không giữ chữ tín. Ông ấy đã hứa tăng lương cho tôi từ tháng trước, nhưng bây giờ mọi việc vẫn y như cũ...”

“Ừ, tôi đồng ý với anh là ông ấy làm vậy thật là kỳ cục...”

Khi phản ứng bằng cách đồng ý, bạn có thể kết thúc lời chỉ trích tiêu cực trong lúc này. Thế nhưng, điều này không giúp gì cho người đối diện. Họ sẽ tìm bạn mỗi khi có vấn đề tương tự.

Cách hiệu quả hơn:

“Sếp của tôi là một người không giữ chữ tín. Ông ấy đã hứa tăng lương cho tôi từ tháng trước, nhưng bây giờ mọi việc vẫn y như cũ...”

“Nghe giọng anh có vẻ thất vọng quá (đặt tên cảm xúc). Anh đã mong đợt tăng lương này từ rất lâu?”

“Dĩ nhiên. Có lẽ ngày mai tôi sẽ gặp ông ấy bàn về việc này.” (Vấn đề được giải quyết.)

Bằng việc ghi nhận, đặt tên và gọi ra cảm xúc họ đang gặp phải, bạn sẽ giúp họ tự phân tích và nhìn nhận vấn đề. Thay vì tập trung vào cảm xúc tiêu cực với sếp, theo phản ứng, họ sẽ trả lời câu hỏi bạn vừa gợi mở và tìm ra hành động cần thực hiện; hoặc nguyên nhân dẫn đến việc chưa được tăng lương (không hoàn thành chỉ tiêu kinh doanh, đơn đặt hàng mắc nhiều lỗi, công ty đang trong tình trạng khó khăn...).

3. Ghi nhận những mặt tích cực

Đồng cảm với cảm xúc người tiêu cực không có nghĩa là bạn phải lặp lại chính xác những gì họ nói hoặc có phản ứng quá sốt sắng với những gì họ cảm nhận. Những gì không xuất phát từ sự quan tâm chân thật đều có thể cảm nhận được bởi người đối diện. Khi đó, bạn cũng sẽ có nguy cơ đánh mất mối quan hệ hiện có. Thay vào đó, hãy ghi nhận những điểm tích cực mà họ đã thể hiện. Ví dụ:

Cách không đúng:

“Tôi cảm thấy rất bực bội vì sự thiếu hợp tác của họ. Đây là dự án chung của cả phòng nhưng chỉ có mình tôi phải làm việc đến khuya.”

“Tôi hiểu được là anh đang cảm thấy bực bội.”

“...”

Cách hiệu quả hơn:

“Tôi cảm thấy rất bực bội vì sự thiếu hợp tác của họ. Đây là dự án chung của cả phòng nhưng chỉ có mình tôi phải làm việc đến khuya.”

“Anh đang lo lắng vì dự án có thể chậm tiến độ (đặt tên cảm xúc)? Điều này xuất phát từ tinh thần trách nhiệm của anh với công việc (ghi nhận sự tích cực). Anh dự định sẽ làm gì để mọi việc diễn ra thuận lợi hơn?”

“Uh, tôi nghĩ mình nên trao đổi một lần nữa với mọi người về mức độ kỳ vọng dành cho dự án. Sau đó, mọi người cần được phân công với các nhiệm vụ cụ thể.” (Vấn đề được giải quyết.)

4. Công nhận cảm xúc

Trong một số tình huống, người tiêu cực sẽ không chỉ trích, đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác. Thay vào đó, họ sẽ cảm thấy tiêu cực và tự xỉ vả bản thân mình. Khi đối diện thử thách này, rất nhiều người thường phủ nhận cảm xúc của người tiêu cực. Ví dụ:

Cách không đúng:

“Tôi cảm thấy mình thật ngốc nghếch khi đã làm hỏng kế hoạch bán hàng vừa được triển khai.”

“Không đâu, anh đâu có ngốc.”

“Không. Tôi thật sự rất ngốc...”

Cách hiệu quả hơn:

“Tôi cảm thấy mình thật ngốc nghếch khi đã làm hỏng kế hoạch bán hàng vừa được triển khai.”

“Cảm giác thấy mình là nguyên nhân chính của thất bại này không dễ dàng chút nào. Chắc anh đang buồn lắm (công nhận cảm xúc).”

“Uh...”

“Trong các đợt triển khai trước, kết quả của phòng anh luôn vượt mong đợi ban giám đốc. Tôi nghĩ anh hoàn toàn đủ khả năng đảm đương trách nhiệm này. Chuyện gì đã xảy ra cho đợt bán hàng lần này?”

Tiêu cực bắt nguồn từ cảm xúc.

Vì vậy, họ không cần lắng nghe lời khuyên hay giải pháp. Điều họ khao khát là sự công nhận về mặt cảm xúc chưa được giải tỏa. Hay nói cách khác, một mối quan hệ gắn kết an toàn là điều mà họ tìm kiếm.

Họ muốn được yêu thương, thấu hiểu và tôn trọng. Hầu hết những người tiêu cực đều không nhận ra mình tiêu cực và cũng không muốn bản thân trở thành người tiêu cực. Họ rất cần sự hỗ trợ để đối phó với những thay đổi trong cuộc sống cũng như thể hiện được rõ ràng những suy nghĩ bên trong.

5. Giải pháp cuối cùng

“Tôi đã thử hết những cách giao tiếp trên nhưng tình hình không được cải thiện. Sau một thời gian, họ lại tiếp tục trở nên tiêu cực... Tôi phải làm sao trong những tình huống này?”

Nếu như đã cố gắng hết sức nhưng mối quan hệ vẫn không được cải thiện và có nguy cơ nhấn chìm bạn trong sự tiêu cực, những

cách thức sau đây có thể là biện pháp tránh né cuối cùng:

- Hạn chế những buổi gặp chia sẻ thông tin 1-1. Thay vào đó, hãy sử dụng cuộc hẹn với một nhóm bạn. Nguồn năng lượng của đám đông sẽ giúp họ vượt qua những cảm xúc tiêu cực.

- Nếu như không thể hẹn gặp nhóm, xem phim có thể là lựa chọn phù hợp. Không gian trong rạp chiếu phim sẽ hạn chế sự trao đổi cá nhân. Nên lựa chọn một bộ phim cả hai cùng yêu thích để có được thời gian thư giãn hiệu quả.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Áp dụng những cách thức trên khi đối diện với người tiêu cực. Ghi lại những thay đổi so với các cách thức đã thực hiện trước đây.

2/ Nhận diện bản thân. Trở thành người tích cực.

Bạn không hề đơn độc

Bạn không thể đi đến cuộc sống mơ ước nếu như chỉ có một mình.

Thế nhưng, sự xuất hiện, hỗ trợ và tác động của những nhân tố khác cũng khiến chuyến hành trình này trở nên phức tạp. Bằng cách tìm hiểu những khuynh hướng tính cách trong giao tiếp, bạn sẽ gặp nhiều thuận lợi hơn trong việc xây dựng mối quan hệ. Mỗi người đều có những chủ đề quan tâm khác nhau cũng như được động viên bởi những nhu cầu khác nhau.

Để tìm hiểu chi tiết hơn về cách giao tiếp, bạn có thể tìm hiểu những công cụ phân loại tính cách như MBTI, tâm lý hình học... Bạn hoàn toàn có thể dựa theo Mật ngữ 12 chòm sao, cung Hoàng đạo hoặc đặc điểm các nhóm máu để tham khảo.

Hãy lựa chọn cách tiếp cận phù hợp với bản thân và tự mình trải nghiệm để có kết quả tốt nhất. Trong thời gian đó, bạn có thể tham khảo bốn đặc điểm khuynh hướng tính cách sau để xây dựng mối quan hệ giao tiếp hiệu quả:

Phân loại bốn khuynh hướng tính cách

1. Thúc đẩy

Người có khuynh hướng thúc đẩy rất quyết đoán trong mọi hành động. Một khi đã quyết định, họ sẽ không bao giờ lùi bước cho đến khi kế hoạch được thực hiện.

Trong công việc, họ hướng sự tập trung đến kết quả hơn là con người. Đôi khi, điều này khiến họ kém linh hoạt và thiếu đồng cảm. Vì quá kiên quyết nên đôi khi họ trở nên bảo thủ và bướng bỉnh.

Họ cũng dễ dàng trở nên thiếu kiên nhẫn nếu như mọi việc không diễn ra như mong muốn.

Họ yêu thích quyền lực, khao khát kiểm soát người khác và mong muốn nhận được sự tôn trọng. Ngược lại, họ cảm thấy không thoải mái khi không phải là người trực tiếp quyết định. Họ dễ trở nên tổn thương khi bị người khác lợi dụng.

Hình ảnh của một người thúc đẩy trong công việc: Phòng làm việc của họ có nhiều cửa sổ nhưng họ không bao giờ dành thời gian để ngắm cảnh. Những vật dụng trang trí trong phòng đều thể hiện sự sang trọng, tính cách mạnh mẽ.

Trên tường, họ thường treo bằng khen, giấy chứng nhận thành tích học tập, thành quả đạt được trong công việc, cuộc sống.

Trên bàn làm việc, bạn có thể thấy những chậu hoa được chăm chút tinh tế. Thế nhưng, họ không bao giờ là người chăm sóc. Việc đó thường được giao cho trợ lý hoặc thư ký. Loại hoa được lựa chọn rất cẩn thận để tôn lên quyền lực họ đang sở hữu.

Họ có thể đặt những khung hình của các thành viên trong gia đình trong phòng. Những bức hình này đều được chụp trong những trang phục chỉnh chu trong những dịp đặc biệt. Đối với họ, mọi vật dụng cần được sắp xếp một cách trang trọng, cẩn thận. Tất cả nhằm thể hiện một khao khát cháy bỏng mà họ luôn muốn kiểm soát: quyền lực.

Để giao tiếp với người thúc đẩy, bạn cần:

Tập trung vào chủ đề với mục tiêu kế hoạch và các bước hành động rõ ràng.

Sử dụng nguồn dẫn chứng thuyết phục và tin cậy.

Hãy tập trung vào vấn đề cần giải quyết, hạn chế lan man qua những câu chuyện cá nhân trước khi vấn đề được giải quyết.

Tuyệt đối không xâm phạm vào không gian cá nhân (tránh tiếp xúc quá gần người thúc đẩy, họ có thể cảm thấy bị đe dọa).

2. Biểu cảm

Người có khuynh hướng biểu cảm có khả năng thuyết phục cao trong giao tiếp. Họ là người thích giao thiệp và luôn nổi bật giữa đám đông. Họ có khả năng biểu đạt cảm xúc linh hoạt và ấn tượng. Điều này giúp họ có sức hút mãnh liệt với người khác.

Trong công việc, họ đặt ưu tiên vào các mối quan hệ hơn nhiệm vụ. Vì quá giàu cảm xúc nên đôi khi họ có những phản ứng bốc đồng, tự phát. Họ là người phóng khoáng, không thích gò bó bởi

thời gian nên cũng thường xuyên là người đến trễ trong các cuộc hẹn.

Điểm mạnh của họ là sức sáng tạo, sự nhiệt tình và suy nghĩ lạc quan. Họ yêu thích ánh đèn sân khấu và luôn muốn nổi bật. Họ sẽ dễ bị tổn thương nếu như bị cô lập hoặc thiếu sự quan tâm của người khác.

Hình ảnh của một người biểu cảm trong công việc: Phòng làm việc của họ khá lộn xộn. Những tập hồ sơ hiếm khi được sắp xếp gọn gàng trong ngăn kéo. Thay vào đó, chúng thường được bày biện khắp bàn làm việc. Tuy nhiên, họ biết chính xác vị trí của từng vật dụng để tìm kiếm khi cần thiết.

Những vật dụng trang trí trong phòng thường có màu sắc tươi sáng và lấp lánh. Trên bàn làm việc, chậu hoa thường được dùng để tôn lên vẻ đẹp mà họ muốn phô diễn. Nhưng các bông hoa này thường chết chỉ sau vài ngày ngắn ngủi vì họ thường quên việc tưới nước và chăm bón.

Sự công nhận của người khác là phần thưởng tuyệt vời nhất mà họ có thể nhận được. Người biểu cảm luôn có những giấc mơ thú vị, những sáng kiến và ý tưởng đặc biệt. Thế nhưng, hiếm khi họ sắp xếp được thời gian để thực hiện.

Để giao tiếp với người biểu cảm, bạn cần:

Tập trung vào xây dựng mối quan hệ. Xin ý kiến của họ trong các lĩnh vực có thể tạo nên sở thích chung.

Thuyết phục rằng ý tưởng của bạn sẽ giúp họ nâng cao vị thế và hình ảnh.

Hãy luôn nhiệt tình, cởi mở và thẳng thắn

Đừng đưa quá nhiều số liệu, chi tiết. Họ không hứng thú với điều này.

Luôn tóm tắt ngắn gọn những chủ đề đã trao đổi. Họ có thể sẽ không nhớ những gì đã diễn ra.

Hãy hướng về một mối quan hệ lâu dài trong tương lai.

3. Phân tích

Người có khuynh hướng phân tích thường thanh lịch, nhẹ nhàng, tư duy ý chí và tập trung vào kết quả. Họ luôn làm việc dựa trên sự chuẩn mực, chính xác và hoàn hảo. Điểm mạnh của họ là sự nhận thức, tính chính trực, phân tích có hệ thống. Những đặc điểm này cũng khiến người phân tích thiếu đi sức hấp dẫn trong các mối quan hệ.

Trong một số tình huống, vì quá đam mê sự hoàn hảo họ vướng quá sâu vào một đặc điểm đôi khi không quan trọng. Họ không bao giờ thích mạo hiểm. Họ khó mở lòng cho đến khi tự tin về các quyết định của bản thân dựa trên thông tin, số liệu tổng hợp. Họ yêu thích sự rõ ràng, chính xác. Họ dễ bị tổn thương khi bị chỉ trích.

Hình ảnh của người phân tích trong công việc: đặc điểm dễ nhận diện của hầu hết người phân tích chính là cặp kính. Họ thường để rất nhiều bảng phân tích, số liệu báo cáo khắp phòng làm việc. Người phân tích không dễ dàng thân thiện, đặc biệt họ không thích chia sẻ thông tin cá nhân. Vì vậy, trên bàn làm việc, họ sẽ không để hình ảnh gia đình hoặc chậu hoa mà thay vào đó là những cuốn sách được xếp gọn gàng. Mọi vật dụng trong phòng được chú trọng vào công năng sử dụng hơn mục đích trang trí. Màu sắc trong phòng thường đơn giản, nhẹ nhàng.

Để giao tiếp với người phân tích, bạn cần:

Tập trung chi tiết vào số liệu, dẫn chứng và mục tiêu.

Hãy cho họ thời gian nghiên ngẫm phân tích, không được hối thúc.

Diễn giải chi tiết tất cả các khía cạnh của vấn đề bạn đang trình bày, kể cả lợi ích và hạn chế.

Tập trung vào cách vận hành, cách thực hiện.

Giữ nhịp độ cuộc trò chuyện chậm.

4. Hài hòa

Người có khuynh hướng hài hòa làm việc chăm chỉ, trung thành, kiên định. Họ là người có khả năng lắng nghe, nhạy cảm và luôn mong muốn hỗ trợ người khác. Vì quan tâm đến yếu tố con người nên họ thường chậm trễ trong các kế hoạch làm việc.

Họ luôn cố tránh xung đột khi làm việc trong một đội nhóm hay tổ chức. Họ mong muốn duy trì tình trạng ổn định và e ngại sự thay đổi. Chính vì vậy, họ cũng là người không thể đón nhận rủi ro. Đôi khi vì quá chú trọng vào cảm xúc của người khác nên họ thường không dám lên tiếng để bảo vệ quyền lợi cho chính mình.

Họ thường không muốn tự mình đưa ra quyết định mà thay vào đó, họ luôn cần tham khảo ý kiến của người khác. Họ yêu thích sự ổn định và dễ bị tổn thương khi có xung đột hay thay đổi.

Hình ảnh của người hài hòa trong công việc: Đặc điểm dễ nhận thấy là người hài hòa thường để ảnh người thân, bạn bè trên bàn làm việc. Họ thích được chia sẻ về những mối quan hệ gia đình, cuộc sống.

Trong phòng làm việc của họ ngập tràn những màu sắc, hình ảnh, khung cảnh lãng mạn. Bạn có thể tìm thấy trên bàn làm

việc của họ những chậu hoa, cây cảnh được chăm sóc rất cẩn thận. Trang phục của họ cũng thường nền nã, thanh lịch. Họ yêu thích những chuyến dã ngoại, tụ tập cùng gia đình, bạn bè.

Để giao tiếp với người hài hòa, bạn cần:

Tập trung xây dựng mối quan hệ dựa trên những đặc điểm chung như gia đình, sở thích, bạn bè.

Hãy kiên nhẫn, thoải mái.

Cho họ thời gian để thích nghi.

Nêu ra những điểm không rủi ro của vấn đề trình bày.

Không lợi dụng sự giúp đỡ của họ.

Nhìn nhận vai trò của họ là một thành viên trong đội.

Bạn có thể nhận thấy các đặc điểm của mình nằm rải rác trong các khuynh hướng khác nhau. Điều này hoàn toàn bình thường. Rất hiếm khi một người nằm trọn vẹn trong một khuynh hướng tính cách duy nhất.

Mỗi người thường là sự kết hợp của hai hoặc ba khuynh hướng tính cách khác nhau tùy mức độ. Trong đó, luôn có một khuynh hướng tính cách nổi trội, chiếm ưu thế và giữ vai trò chủ đạo.

Bên cạnh sự hòa hợp trong một cơ thể, các tính cách cũng có xu hướng đối nghịch.

Ví dụ: Người biểu cảm nhận thấy người phân tích quá nguyên tắc, trong khi người phân tích thấy người biểu cảm thiếu kế hoạch làm việc rõ ràng. Người thúc đẩy thường cảm thấy không thoải mái khi người hài hòa thường xuyên trễ tiến độ, trong khi người hài hòa cảm thấy người thúc đẩy thiếu sự tinh tế.

Việc nhận diện các khuynh hướng tính cách là một trong những công cụ cơ bản để bạn có thể hiểu bản thân và hiểu người khác trước khi xây dựng mối quan hệ vững chắc với họ.

Ứng dụng và thử thách dành cho bạn

1/ Sử dụng một công cụ phân loại tính cách như: MBTI, tâm lý hình học hoặc cung Hoàng đạo, nhóm máu để tìm hiểu về bản thân và những người xung quanh.

2/ Tập nhận diện khuynh hướng tính cách của người đối diện để có phương thức giao tiếp phù hợp.

Để thành công, bạn không nhất thiết cần sự hỗ trợ của những người thành công. Để thành công (và hạnh phúc trọn vẹn), bạn rất cần sự giúp đỡ của gia đình, người thân và bạn bè. Chiến thuật cố gắng gập gối, tiếp xúc và được bao quanh bởi những người thành công không phải là chiến thuật hiệu quả. Thay vào đó, hãy tìm cho mình ít nhất một người bạn có ý nghĩa. Người này không chỉ đóng vai trò nơi chốn an toàn để bạn tự tin khám phá thế giới, mà hơn thế nữa người này còn là nhân chứng cho một hành trình mà bạn đã, đang và sẽ trải qua.

Đã bao giờ bạn ồ lên ngạc nhiên khi chứng kiến một cảnh tượng kỳ vĩ? Chuyện gì xảy ra khi bạn quay sang và thấy chỉ có một mình? Cảm giác ấy liệu có còn trọn vẹn? Thế nhưng, chuyện gì xảy ra nếu khi ấy, bên cạnh bạn là một người bạn tri kỷ? Hẳn kỷ niệm này sẽ sống mãi trong những câu chuyện kể mà cả hai cùng chia sẻ.

Không ai có thể tồn tại đơn độc.

Bạn cần ít nhất một người bạn để chia sẻ mọi buồn vui trong cuộc sống, và dĩ nhiên cả hành trình đến ước mơ.

Vậy, người mà bạn muốn chia sẻ cùng trong suốt chuyến hành trình này là ai?

Bạn sẽ làm gì để mối quan hệ này trở nên có ý nghĩa, đa dạng và đầy màu sắc?

Sau những biến cố xảy ra khiến tôi phải kết thúc ước mơ du học tại Úc vào giữa năm 2012, tôi trở về nhà cùng nỗi tuyệt vọng sâu sắc. Tôi đã giam mình trong phòng trong suốt hàng tuần liền để hoài niệm, tiếc nuối về những cơ hội đánh mất. Đã có lúc, tôi ước mình chưa bao giờ thực hiện quyết định du học.

Nếu điều đó là sự thật, thì tôi vẫn đang làm việc tại một trong những ngân hàng hàng đầu thế giới, Citibank, một ước mơ cháy bỏng của tôi từ khi còn là sinh viên.

Nếu điều đó là sự thật tôi sẽ biết hướng phát triển nghề nghiệp của bản thân trong những năm tới.

Nếu điều đó là sự thật, tôi vẫn còn nguồn thu nhập hàng tháng đủ để chu cấp thoải mái cho những sinh hoạt thường ngày.

Nếu điều đó là sự thật, tôi vẫn sẽ tiếp tục tự hào về những thành quả mình đạt được. Tôi có thể tự tin gặp gỡ bạn bè hay hẹn hò với các cô gái.

Thế nhưng, những điều đó không phải là sự thật.

Tôi nằm dài trong phòng, không biết tương lai sẽ đi về đâu. Không có công việc, tôi không thể tự nuôi sống bản thân mình, một điều không lấy gì làm tự hào. Tôi mất đi tất cả sự tự tin mình từng có. Tôi không dám gặp gỡ bất kì ai. Tôi không dám đối diện với chính mình. Những gì tôi có thể làm là vùi mình vào giấc ngủ. Tôi nghĩ mình thật thảm hại và cô độc.

Đó là một chuỗi những ngày tháng tôi đắm chìm trong những cơn ác mộng không lối thoát. Tôi không phải là một người đặc biệt để có thể tự mình vực dậy sau những biến cố đó. Chính sự nâng đỡ của gia đình và bạn bè đã là chỗ dựa giúp tôi vượt qua. Sự hỗ trợ này xuất hiện xuyên suốt toàn bộ cuốn sách Thức dậy và mơ đi. Sự yêu thương của người thân chính là bí mật đầu tiên và cũng là cuối cùng trong hành trình đến ước mơ.

Đó cũng chính là mong ước tôi dành cho bạn.

Tôi chúc bạn có được những người bạn ý nghĩa đồng hành trên chuyến hành trình. Tôi hi vọng rằng đến thời điểm này, bạn đã tìm hiểu về bộ truyện tranh One Piece. Với ước mơ trở thành Vua Hải tặc và tìm ra kho báu One Piece, Luffy Mũ Rơm đã dong buồm ra khơi dù không hề biết bơi, không hề có kiến thức về hàng hải. Cậu ta không sợ hãi, bởi vì có bạn bè. Hãy kiếm cho mình những người đồng đội mới trong cuộc phiêu lưu đầy thú vị.

Bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên trước những gì mình chuẩn bị khám phá.

Hãy thường xuyên chia sẻ câu chuyện về chuyến hành trình của bạn thông qua trang web www.thucdayvamodi.com. Câu chuyện của bạn sẽ là nguồn cảm hứng cho rất nhiều trái tim đang thao thức đi theo tiếng gọi của ước mơ. Một khi theo đuổi ước mơ đến tận cùng, bạn đã góp phần xây dựng cuộc sống xung quanh trở nên tốt đẹp hơn.

Xin cảm ơn bạn vì đã luôn cùng tôi theo đuổi ước mơ này.

“Nếu muốn đi nhanh hãy đi một mình, nếu muốn đi thật xa, hãy đi cùng nhau.”

Tóm tắt: Trong chương này, bạn đã được tìm hiểu Thuyết gắn kết của nhà nghiên cứu tâm lý nổi tiếng John Bowlby để nhận diện khuynh hướng giao tiếp của bản thân trong mối quan hệ. Điều này giúp bạn hiểu rõ chính mình đồng thời có sự quan tâm đúng mực dành cho việc chăm sóc những thành viên nhỏ. Tương lai chính là hình ảnh phản chiếu của quá khứ. Nếu phải chịu quá nhiều thương tổn trong mối quan hệ vào những năm đầu đời, một đứa bé có thể trưởng thành với những mảnh vỡ trong tâm hồn và dễ dàng trở nên tiêu cực.

Bạn cũng nhận diện được những kiểu người tiêu cực trong cuộc sống và khám phá những công cụ để đối mặt mới những thử thách này.

Cuối cùng, bạn được tìm hiểu bốn khuynh hướng tính cách cơ bản để từ đó có những cách thức giao tiếp phù hợp. Những công cụ bạn nhận được trong chương này là tiền đề quan trọng để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với những người bạn, người đồng đội trên chặng đường đến ước mơ.

Thêm một điều nữa

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như bạn kết thúc và gấp cuốn sách này lại?

Liệu ước mơ của bạn sẽ trở thành hiện thực?

Cuộc hành trình sẽ không thể trọn vẹn nếu như bạn chưa nhận được món quà cuối cùng này... Liệu bạn đã sẵn sàng cho một kết thúc?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như tất cả ước mơ của chúng ta là một?

Những gì bạn tìm kiếm cũng chính là những gì tôi tìm kiếm?

Luffy: “Chúng ta sẽ không hỏi ông ấy kho báu được giấu ở đâu. Thậm chí chúng ta cũng sẽ không hỏi kho báu có thật hay không. Tớ không biết chắc, nhưng tất cả mọi người khi ra khơi đều mạo hiểm mạng sống của mình để tìm kiếm kho báu này. Nếu cậu hỏi ông ấy bất cứ điều gì về nó ngay tại đây và vào lúc này thì tớ sẽ thôi không làm cướp biển nữa! Tớ không muốn tiếp tục cuộc hành trình tẻ nhạt như vậy!!”

...

Rayleigh: “Hành trình vĩ đại chỉ mới bắt đầu và nó vượt xa những gì mà cậu có thể tưởng tượng. Kẻ địch phía trước thì rất mạnh. Cậu thực sự có thể chinh phục được đại dương?”

Luffy: “Cháu không muốn chinh phục cái gì cả. Cháu chỉ nghĩ rằng người tự do nhất trên biển cả mới chính là Vua Hải tặc.”

Chuyến hành trình sắp kết thúc, bạn muốn chinh phục điều gì?

Lời kết

HÃY CỨ BƯỚC ĐI

Giới hạn nào của con người?

Ý kiến chuyên gia: “Đừng để người khác quyết định giới hạn của bạn chỉ vì nơi bạn sinh ra. Tâm hồn bạn là nơi duy nhất có thể làm điều đó.”

– Đầu bếp Gusteau

“ Con người không thể chạy 100m ít hơn 9,7 giây.”

Có lẽ là kết luận của các nhà khoa học tại Đại học Stanford, California, Hoa Kỳ vào năm 2008. Con số này được đưa ra sau khi họ nghiên cứu dựa trên dữ liệu tổng hợp của các môn điền kinh, đua chó và đua ngựa trong suốt 50 năm. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng các vận động viên điền kinh chuyên nghiệp đã đạt 99% giới hạn về mặt thể lực.

Điều này có nghĩa là con số 9,7 giây trở thành ngưỡng cực đại.

Nghiên cứu này đã khiến nhiều người thất vọng.

Liệu đây có phải là dấu chấm cuối cùng cho kỷ lục 100m?

Trong khi các khoa học gia đang cảm thấy hài lòng, tại một nơi khác trên thế giới, một cá nhân vẫn đang miệt mài tập luyện. Anh không hay biết gì về kết quả cuộc nghiên cứu.

Mùa hè năm ấy, chỉ vài tháng sau kết quả trên được công bố, anh đã khiến cả thế giới phải nghiêng mình thán phục. Anh đã vượt khỏi giới hạn của con người. Tên của anh là Usain Bolt.

Olympic Bắc Kinh đã đánh dấu một cột mốc quan trọng trong sự nghiệp của vận động viên điền kinh người Jamaica, Usain Bolt. Anh đã hoàn thành phần trình diễn ngoạn mục trên đường chạy 100m với thời gian 9,69 giây.

9,69 giây – nhanh hơn 1% giây so với giới hạn mà con người có thể đạt được.

Kết quả trên càng thuyết phục khi nó được thiết lập trong điều kiện các vận động viên không được lợi về gió (mức gió + 0,0 được đo tại thời điểm diễn ra thi đấu). Hơn thế nữa, Usain Bolt đã chủ động chạy chậm lại vào thời khắc cuối để ăn mừng chiến thắng.

Huấn luyện viên của Bolt khẳng định rằng nếu duy trì tốc độ như trong 60m đầu, anh ta có thể về đích với thành tích 9,52 giây.

Các nhà nghiên cứu Vật lý của Đại học Oslo, đại học lớn nhất và có truyền thống lâu đời nhất của NaUy, đã dựa trên thông số kỹ thuật các bước chạy của Bolt và đưa ra dự đoán anh ta có thể hoàn tất cuộc thi với thời gian xấp xỉ 9,55 giây nếu như không chạy chậm lại tại đích đến.

Câu chuyện vẫn chưa kết thúc.

Một năm sau đó, tại giải đấu thế giới được tổ chức tại Berlin, Đức, Usain Bolt đã phá kỷ lục của chính mình với thời gian 9,58 giây. Đây vẫn là cột mốc đáng tự hào của điền kinh thế giới.

Trong khi Bolt và các đồng đội đang hân hoan trong niềm vui chiến thắng, thì tại nhiều nơi trên thế giới, các nhà khoa học tiếp tục có sự tranh cãi về con số giới hạn tiếp theo trong cự ly 100m.

Liệu nó sẽ là 9,5? 9,44 hay 9,4?

Tuy nhiên, điều mà tất cả người hâm mộ điền kinh trên thế giới quan tâm không phải là “Đâu là giới hạn của con người?”

Điều họ thật sự khao khát chứng kiến chính là “Khi nào các giới hạn này sẽ bị đánh bại (một lần nữa)?”

Giới hạn 9,7 giây đã bị phá vỡ chỉ trong vài tháng. Thế nhưng, trong thể thao, có những giới hạn con người tự đặt ra đã tồn tại trong suốt hơn nửa thế kỷ.

Vào đầu thế kỷ XX, sau khi quan sát thành tích thi đấu của các vận động viên trong cự ly 1500m, các nhà chuyên môn đã khẳng định rằng: “Không thể chạy 1500m dưới thời gian 4 phút.”

Con số này đã có ảnh hưởng.

Kể từ khi được xác lập, không một cá nhân nào có thể chạm đến gần đến cột mốc đầy thử thách ấy. Điều này kéo dài gần 50 năm. Cho đến khi vận động viên người Anh, Roger Bannister kết thúc cuộc đua với thành tích 3 phút 59,4 giây vào ngày 06/05/1954. Ông đã nhanh hơn 0,6 giây so với giới hạn được đặt ra.

Liệu cơ thể của Roger Bannister được cấu tạo với một thể chất vượt trội? Hay ông đã khám phá được một phương pháp tập luyện bí mật?

Bạn sẽ bất ngờ khi biết rằng ông không phải là một vận động viên chuyên nghiệp.

Trong giai đoạn phá vỡ cột mốc giới hạn, ông đang là một bác sĩ trẻ và dành rất ít thời gian để luyện tập. Nếu như câu chuyện dừng lại ở đây, bạn sẽ thấy nó cũng không khác mấy so với sự đột phá của Usain Bolt. Đừng quá lo lắng, đây chỉ là sự khởi đầu.

Roger Bannister không những là người đầu tiên phá vỡ kỷ lục, ông còn là người đầu tiên xóa bỏ tấm màn bí mật về giới hạn của con người.

Sau khi cột mốc 4 phút bị phá vỡ, chỉ 46 ngày sau đó, vận động viên người Úc John Landy đã phá kỷ lục với thời gian 3 phút 58 giây. Không dừng lại ở đó, một năm sau, vận động viên người Anh, Derek Ibbotson, tiếp tục phá vỡ kỷ lục với thời gian 3 phút 57 giây. Kỷ lục thế giới hiện nay thuộc về Hicham, vận động viên Maroc với thời gian 3 phút 43 giây.

Thời điểm hiện tại, hầu hết các vận động viên điền kinh cự ly 1500m ở các giải thế giới đều có thể vượt qua cột mốc 4 phút – một thời được xem là đỉnh điểm giới hạn của con người.

Điều gì đã xảy ra trong suốt hơn nửa đầu thế kỷ? Khi không ai chạm đến cột mốc sừng sững ấy. Nhưng chỉ cần một người phá vỡ, ngay lập tức, các vận động viên khác đều có thể làm được??

Giới hạn không nằm trong thể chất hay trí tuệ.

Giới hạn nằm trong chính suy nghĩ của chúng ta.

Bạn đã biết điều này.

Tuy nhiên, hãy cẩn thận.

Bạn đã đi gần hết cuộc hành trình Không giới hạn. Có thể bạn đã nhìn thấy ước mơ trở nên sống động hơn bao giờ hết. Trong giai đoạn đầy lạc quan ấy, một chiếc bẫy cuối cùng vẫn đang ngấm ngầm chờ đợi.

Nó sẽ đặt dấu chấm hết cho mọi ước mơ. Nó sẽ ru người ta trong niềm hy vọng.

Nó sẽ hút cạn niềm tin. Từng chút. Từng chút một.

Bạn có sẵn sàng cho chiếc bẫy cuối cùng này?

Chiếc bẫy cuối cùng – sự lạc quan

Ý kiến chuyên gia: “Giấc mơ rồi sẽ qua đi, nhưng sau đó sẽ còn hy vọng.”

– Tarzan

Hãy mở trang 149 của tác phẩm Từ tốt đến vĩ đại của tác giả Jim Collins. Bạn sẽ được trải nghiệm một trong những khoảnh khắc ấn tượng nhất của cuốn sách. Tác giả có cơ hội phỏng vấn vị tướng Jim Stockdale về thời gian ông bị giam cầm hơn 8 năm tại trại tù nhân chiến tranh.

Trước khi đến gặp Stockdale, tác giả Jim Collins có đọc qua tác phẩm In love and war (tạm dịch: Trong tình yêu và chiến tranh), một quyển sách do Stockdale và vợ luân phiên nhau viết trong suốt tám năm khó khăn. Cuối cùng, Collins nhận ra:

“Tôi đang ngồi đây trong một căn phòng ấm cúng, nhìn ra sân trường Stanford thật đẹp, trong một chiều Chủ nhật êm đềm. Tôi cảm thấy buồn khi đọc quyển sách, mặc dù tôi biết rõ kết thúc của nó. Tôi biết ông sẽ thoát ra được, sẽ gặp lại gia đình, trở thành một anh hùng dân tộc, và sẽ trải qua những năm cuối đời nghiên cứu triết học cũng tại ngôi trường xinh đẹp này. Nếu tôi cảm thấy buồn, thì làm sao ông đối mặt với thực tế khi ông đang bị giam và không biết kết cục ra sao?”

Đem câu hỏi này phỏng vấn vị tướng, tác giả đã nhận được câu trả lời:

“Tôi chưa bao giờ mất niềm tin vào kết cục câu chuyện. Tôi chưa bao giờ nghi ngờ rằng mình không chỉ thoát được, mà tôi còn chiến thắng và biến những trải nghiệm thành một sự kiện quan trọng trong cuộc đời, mà nếu nhìn lại, tôi không muốn đánh đổi.”

Họ tiếp tục chuyển đi dạo trong sân trường đại học. Stockdale phải đi khắp khiêng vì một chân của ông đã cứng lại sau nhiều năm ở trong tù. Sau khi đi khoảng 100m trong im lặng, Collins tiếp tục hỏi:

“VẬY NHỮNG NGƯỜI NÀO ĐÃ KHÔNG THOÁT ĐƯỢC?”

“Ồ, DỄ BIẾT LẮM. NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN.”

“NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN? TÔI THẬT KHÔNG HIỂU.” (Điều này có vẻ trái ngược hoàn toàn so với những gì vị tướng vừa chia sẻ trước đó.)

“NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN. HỌ LÀ NHỮNG NGƯỜI SẼ NÓI: “CHÚNG TA SẼ ĐƯỢC THẢ VÀO GIÁNG SINH.” RỒI GIÁNG SINH ĐẾN, GIÁNG SINH ĐI. HỌ LẠI NÓI: “CHÚNG TA SẼ ĐƯỢC THẢ VÀO LỄ PHỤC SINH.” RỒI LỄ PHỤC SINH

đến, lễ Phục sinh đi. Và rồi sau đó là lễ Tạ ơn, rồi lại Giáng sinh nữa. Và rồi họ chết vì trái tim tan nát.”

Vị tướng tiếp tục: “Đây là một bài học rất quan trọng. Anh không được lặn lộn giữa niềm tin cuối cùng mình sẽ chiến thắng - điều này anh không được để mất - và kỷ luật để đối diện sự thật hiện tại, bất kể nó như thế nào.” (Chúng ta sẽ không được thả vào Giáng sinh và chúng ta sẽ chấp nhận như thế. Nhưng chúng ta phải tin vào kết cục cuối cùng.)

Câu chuyện này không những để lại một ấn tượng sâu đậm trong lòng tác giả Jim Collins, mà nó còn là kim chỉ nam giúp tôi vượt qua những tháng ngày đen tối nhất.

Trong cuộc sống, dù có tiếp tục theo đuổi ước mơ hay không, bạn sẽ luôn phải đối mặt với những biến cố không mong muốn. Đó có thể là một cơn bệnh hiểm nghèo, một tai nạn không báo trước, một quyết định thiếu sáng suốt, một sự ra đi mất mát...

Thế nhưng, đó không phải là lý do để chúng ta chìm đắm trong những cơn ác mộng.

Hãy lắng nghe lời hướng dẫn của Jim Collins trong chiếc bẫy cuối cùng:

“Con người khác nhau không phải vì họ gặp hay không gặp những điều khó khăn không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Khi phải đấu tranh với những thử thách, nghịch lý Stockdale (bạn phải giữ vững niềm tin rằng cuối cùng mình sẽ chiến thắng, và đồng thời phải đối diện sự thật phũ phàng của hiện tại) tỏ ra rất hữu hiệu giúp bạn vượt qua khó khăn và trở nên mạnh mẽ hơn chứ không hề yếu đi – không chỉ đối với riêng tôi, mà cho tất cả những ai đã học được bài học này và cố gắng áp dụng nó.”

Ước mơ lan tỏa

Ý kiến chuyên gia: “Ngay cả phép thuật cũng cần thời gian để hiệu nghiệm.”

– Bà tiên – Cinderella³²

³². Cinderella: là một bộ phim kỳ ảo lãng mạn của Hoa Kỳ do Kenneth Branagh đạo diễn dựa trên phân kịch bản được viết bởi Chris Weitz.

Tháng 01/2014, tôi được sống trong thế giới của ước mơ.

Tôi có cơ hội tuyệt vời khi được hòa mình vào một không gian nhiều màu sắc của các bạn trẻ trong cuộc thi “Thực hiện ước mơ” lần II.

Đây là cuộc thi hằng năm dành cho đối tượng học sinh THPT nhằm hỗ trợ các bạn trong việc xác định và nuôi dưỡng ước mơ nghề nghiệp tương lai, được Thành Đoàn Tp.HCM phối hợp cùng Trung tâm Hỗ trợ Học sinh, sinh viên thành phố, Viện Đào tạo Quốc tế – Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh tổ chức.

Một buổi sáng Chủ nhật đầu năm mới, tôi đến trường Đại học Kinh tế với một tâm trạng đầy phấn khích. Đã từ rất lâu rồi, tôi mới bước chân vào khuôn viên giảng đường đại học.

Với những trải nghiệm của bản thân, tôi hy vọng mình có thể hỗ trợ các bạn.

Thế nhưng, như mọi khi, tôi đã lầm.

Tôi đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác trước những gì mình chứng kiến. Phần dự thi của các bạn trên cả tuyệt vời. Nó khiến

tất cả mọi người trong khán phòng hôm ấy phải thốt lên kinh ngạc.

Không ai có thể tin được mình đang lắng nghe các bạn học sinh trung học. Các bạn tràn đầy tự tin khi trình bày ý tưởng. Các bạn có một sự hiểu biết thấu đáo về ước mơ mình lựa chọn.

Có ước mơ bắt nguồn từ việc trải nghiệm những bất công trong cuộc sống.

Có ước mơ ươm mầm từ tình yêu thương vô bờ bến với những người cùng cảnh ngộ.

Có ước mơ xuất phát từ khát khao chinh phục bầu trời.

Mỗi ước mơ, các bạn mang đến cho khán giả và ban giám khảo những cung bậc cảm xúc rất khác. Tuy nhiên, điểm chung chính là khát vọng mãnh liệt ánh lên trong từng đôi mắt.

Đến với cuộc thi với tâm thế người hỗ trợ, tôi trở về nhà với rất nhiều bài học sâu sắc.

Tôi có niềm tin mãnh liệt vào các bạn, vào thế hệ tiếp nối, một thế hệ với những hoài bão và khát khao.

Tôi tin vào ước mơ của các bạn.

Tôi tin vào ước mơ của mỗi người.

Tôi tin đó là những điều tốt đẹp nhất.

Nhịp điệu nào cho riêng bạn?

Không có ước mơ cho riêng mình, chúng ta phải sống với ước mơ của người khác.

Không có được nhịp điệu cho riêng mình, chúng ta phải hòa mình vào nhịp điệu của xã hội.

Cuộc sống, thay vì là khoảng thời gian hạnh phúc mỗi người tận hưởng trên Trái đất, lại biến thành một cuộc đua tranh quyết liệt không hồi kết.

Bạn đã thoát ra khỏi vòng xoáy?

Bạn đã kiếm được nhịp điệu cho riêng mình?

Mọi bất hạnh trong cuộc sống đều bắt nguồn từ việc không thể theo đuổi ước mơ. Do phải sống với ước mơ của người khác, hay chính xác hơn, sống cuộc sống của người khác, chúng ta luôn sợ hãi. Chúng ta không biết mình sẽ đi đâu, sẽ làm gì. Từ sợ hãi, chúng ta tranh thủ gom góp thật nhiều tiền tài, của cải, danh vọng. Và khi đạt được, nỗi sợ hãi vẫn không thể biến mất...

Thế giới này, cuộc sống này, được tạo ra đầy đủ với tất cả sự đa dạng vốn có.

Chim trên trời, cá dưới nước, đều có vị trí riêng. Chúng có nhu cầu khác nhau, có sức ảnh hưởng khác nhau. Thế nhưng, tất cả đều hòa hợp trong nhịp sống. Chúng đủ đầy.

Chỉ duy nhất có loài người là khác biệt.

Chúng ta bị tiêm nhiễm rằng cuộc sống luôn thiếu thốn; rằng chúng ta chỉ có chung một mục đích. Nếu như chúng ta không giành được, điều đó sẽ đánh mất vào tay của người khác.

Điều này đã khiến lịch sử loài người luôn chìm đắm trong nỗi bất hạnh.

Biết bao cuộc chiến đã nổ ra, từ đủ mọi nguyên nhân khác nhau: thực phẩm, tài nguyên, nguồn lực, niềm tin, tôn giáo... Chúng ta luôn phải giành giật. Thế giới này quá chật chội.

Ở góc độ nhỏ hơn, đó là những cuộc tranh đua địa vị, quyền lực, tài sản, nhà đất...

Tại sao có điều này?

Bởi vì chúng ta là nô lệ. Chúng ta là nô lệ của chính mình.

Chúng ta bị định hướng bởi một hình mẫu thành công nhất định. Đó phải là người có địa vị, quyền lực, tài sản, mặc những trang phục đẹp, những chiếc xe đắt tiền, hay đến những nơi cao cấp...

Thay vì tìm kiếm nhịp điệu riêng, chúng ta lao vào những cuộc chiến để giành được những điều này. Để rồi khi đạt được, tâm hồn bỗng nhiên trống trải... Khi ấy, bất hạnh bắt đầu xuất hiện.

Không. Cuộc sống không phải vậy.

Cuộc sống được tạo ra với tất cả sự đa dạng vốn có.

Ước mơ của tôi là trở thành một nhà văn, trong khi bạn gái tôi muốn là một cô giáo dạy trẻ.

Tôi ước có một chiếc Cafe racer, trong khi anh trai tôi yêu thích dòng xe Vespa.

Tôi xem bóng rổ là một môn thể thao giải trí, trong khi có rất nhiều người khao khát trở thành vận động viên chuyên nghiệp.

Chúng ta có những nhu cầu, những mong muốn và những ước mơ rất khác nhau trong cuộc sống. Chúng ta cần tìm được nhịp

điệu của riêng mình. Bằng việc theo đuổi ước mơ. Chúng ta sẽ tìm thấy sự hòa hợp.

Một khi tất cả ước mơ đều trở thành hiện thực, cuộc sống sẽ trở nên ý nghĩa, đa dạng và đầy màu sắc. Khi ấy, mọi bất hạnh sẽ không còn. Chúng ta sẽ không còn tranh đấu. Chúng ta chỉ còn yêu thương.

Hãy tìm nhịp điệu của riêng mình. Đó chính là tự do. Đó chính là hạnh phúc.

Thế giới được tạo ra với tất cả sự đầy đủ.

Cuộc sống này luôn đủ chỗ cho bạn, cho tôi, cho tất cả mọi người.

Hãy tìm kiếm nhịp điệu của riêng mình.

Bạn cần nó. Tất cả mọi người đều cần nó. Bởi vì cuộc sống này là không giới hạn.

Bạn sẽ được nhớ đến như thế nào?

“Đây là cơ hội cuối cùng. Sau chuyện này, anh sẽ không còn đường quay lại. Nếu chọn viên thuốc xanh, câu chuyện sẽ kết thúc. Anh sẽ tỉnh dậy trên giường của mình và tin những điều anh muốn tin. Nếu chọn viên thuốc đỏ, anh sẽ sống trong Wonderland và tôi sẽ chỉ cho anh thấy hố thỏ này sâu đến mức nào.

Hãy nhớ, tất cả những điều tôi đem lại không gì khác ngoài trừ sự thật.”

Tôi biết, bạn đang ở ngoài đó. Tôi có thể cảm nhận bạn.

Tôi biết, bạn đang sợ hãi... sợ hãi về chúng ta. Bạn sợ hãi sự thay đổi...

Tôi không biết về tương lai. Nên tôi không ở đây để kể cho bạn nghe một kết thúc.

Tôi ở đây để kể cho bạn nghe về một bắt đầu.

Bạn sẽ ngừng đọc.

Bạn sẽ trở lại thế giới, một thế giới đã khác đi rất nhiều...

Bạn sẽ thấy những điều mình chưa thấy...

Hãy kể tôi nghe...

Và khi bạn thấy những điều tôi đã thấy...

Hãy kể tôi nghe...

Tôi biết, bạn đang ở ngoài đó. Đừng để sự do dự cản trở bước chân bạn.

Bởi vì cuộc sống là không giới hạn.

