

• Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



Mục lục

Lời giới thiệu

Quyền năng của tinh thần tích cực

Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc

Bước 2: Chỉ suy nghĩ về những điều mình thích

Bước 3: Sống theo quy tắc vàng

Bước 4: Tự kiểm để loại bỏ suy nghĩ tiêu cực

Bước 5: Hãy vui lên!

Bước 6: Tập sống khoan dung, độ lượng

Bước 7: Tự gợi ý những điều tốt đẹp

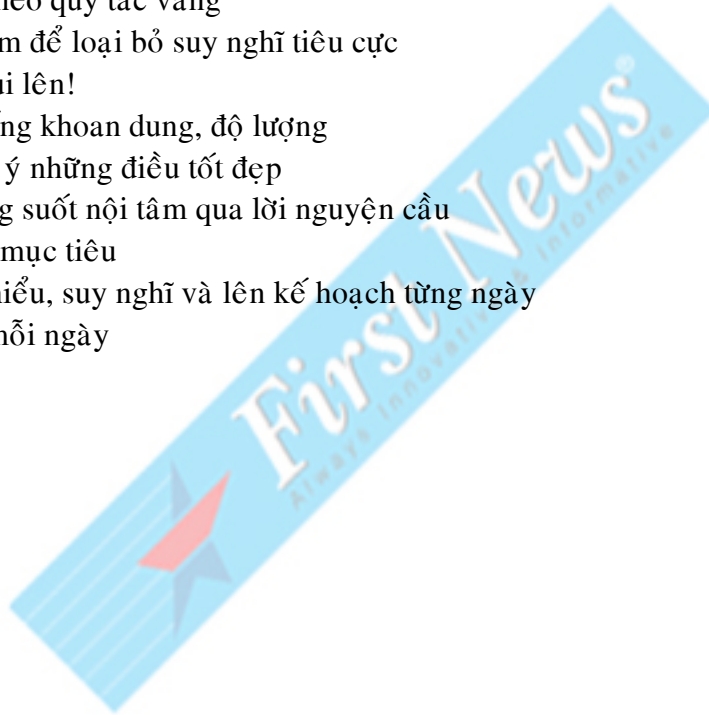
Bước 8: Sự sáng suốt nội tâm qua lời nguyện cầu

Bước 9: Đặt ra mục tiêu

Bước 10: Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch từng ngày

Sống tích cực mỗi ngày

Lời kết



Bìa 4

Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta hay nghĩ đến nhất. Cuộc cách mạng vĩ đại nhất của thời đại này là khám phá ra rằng, nhờ thay đổi thái độ từ trong chính nội tâm mà con người có thể thay đổi được cả thế giới bên ngoài.”

- William James

Bạn là sản phẩm của sự di truyền, môi trường, thể xác, tâm trí, và tiềm thức. Bạn chịu ảnh hưởng của không gian, thời gian, và hơn thế là những sức mạnh vô hình mà bạn có thể hoặc không thể tự nhận biết. Khi suy nghĩ với tinh thần tích cực, bạn có thể tác động, sử dụng, điều khiển, hòa hợp hay cân bằng lại bất cứ, hoặc tất cả các yếu tố trên. Bạn đủ khả năng định hướng cho suy nghĩ, làm chủ cảm xúc và tạo ra số phận của mình. Bạn là tinh thần trong một thể xác.”

- W. Clement Stone

Lời giới thiệu

Đời sống là một hành trình dài mà bất cứ ai sinh ra trên trái đất này cũng phải trải qua. Hành trình ấy đi qua những đâu: những mảnh đất trù phú, những thiên đường danh vọng, giàu sang hay những mảnh đất khô cằn, những sa mạc mênh mông? Điều này phụ thuộc vào con đường chúng ta chọn lựa để đặt chân lên.

Con đường ấy sẽ được thái độ của chúng ta dẫn dắt. Hưởng tới ánh sáng hay bước vào bóng đêm, chúng ta hoàn toàn có thể thấy trước được để tự quyết cho mình. Cuộc sống là không giới hạn, đích đến cuối cùng của hành trình này lại là điểm khởi đầu cho một hành trình khác. Do đó, dù đang ở bất cứ hoàn cảnh nào, hãy tin rằng, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi được cuộc đời mình. Hãy loại trừ ngay những cái nhìn cũ kỹ, hao mòn và tiêu cực về thế giới, thay vào đó, ngắm nhìn thế giới bằng sức sống mãnh liệt đang trào dâng. Trong hành trình ấy, hãy mang niềm hy vọng theo cùng – niềm hy vọng về những gì mà tinh thần tích cực sẽ mang lại cho bạn.

Hãy lấy nguồn cảm hứng từ thái độ tích cực của tinh thần và hình dung rằng kể từ hôm nay:

Bạn sẽ nhận ra rằng bạn được ban tặng một bộ óc sáng tạo tuyệt vời.

Bạn sẽ phát triển khả năng làm chủ cảm xúc để luôn hướng năng lực sáng tạo vào những mục đích của mình.

Bạn sẽ xóa bỏ mọi thái độ tiêu cực ảnh hưởng từ những thất bại trong quá khứ.

Bạn sẽ vượt qua được nỗi sợ hãi và làm chủ chúng.

Bạn chỉ còn nghĩ về những điều tốt đẹp, nhờ vậy, bạn mở đường cho năng lực sáng tạo khai sinh.

Bạn sẽ không lưu giữ những thất bại và đau thương đã qua, đồng thời cũng sẽ biết cách không để chúng tái diễn trong cuộc sống hiện tại và cả tương lai.

Bạn sẽ hướng cảm xúc và ước muốn mãnh liệt nhất của mình vào những mục tiêu cần đạt được trong đời.

Bạn sẽ không bao giờ cố tình sử dụng năng lực của tinh thần tích cực vào mục đích xấu xa, ích kỷ, vì bạn biết rằng, nếu dùng sai, chúng có thể tàn phá chính bạn cùng tất cả những điều bạn nâng niu, gìn giữ.

Đạt được những ích lợi trên chính là mục tiêu của bạn từ hôm nay. Không điều gì có thể cản trở bạn, và điều duy nhất bạn cần làm là tận tâm thực hiện những gì được chỉ dẫn, để mở đường cho những điều tốt đẹp đang đến.

Cuốn *Chìa khóa tư duy tích cực* sẽ là công cụ hữu ích, là người bạn đường đáng tin cậy giúp bạn thực hiện những điều trên. Khi dõi theo và từng bước thực hiện những nguyên tắc trong quyển sách này, bạn sẽ trở thành người tích cực và dần dần đạt được ước mơ của mình cũng như tìm thấy chìa khóa mở cánh cửa thành công.

- *Michael J. Ritt*

Quyền năng của tinh thần tích cực

Tinh thần tích cực như một đấng quyền năng với nguồn sức mạnh tiềm ẩn có thể làm sống dậy những hy vọng trong bạn đồng thời giúp bạn vượt qua tâm trạng chán chường, tuyệt vọng. Bằng cách duy trì và phát triển tinh thần tích cực, bạn sẽ đạt được trạng thái tinh thần lành mạnh và hiệu quả cả trong giao tiếp với mọi người lẫn trong những chọn lựa riêng của bản thân; điều này sẽ đưa bạn ngày càng tiến gần hơn với mơ ước của mình. Đó là lý do vì sao thái độ tích cực còn được nói một cách triết lý là: **“Tôi có thể – Tôi sẽ làm được”**.

Với thái độ tích cực, bạn sẽ không còn những suy nghĩ bi quan về những vướng mắc mình gặp phải mà thay vào đó là cảm giác hài lòng, tự hạnh phúc với bản thân và có xu hướng thân thiện hơn với mọi người. Khi đó, bạn sẽ có tinh thần thoải mái, có được khả năng thấu hiểu nội tâm và cảm xúc tích cực để quý trọng bản thân cũng như mang niềm vui đến cho người khác. Nhờ vậy, bạn sẽ tự tạo cho mình thêm nhiều cơ hội, đẩy lùi những điều tiêu cực.

Thái độ tích cực mang đến cho chúng ta hiệu quả đáng ngạc nhiên, nhưng trạng thái đó không tự nhiên mà có. Thái độ tích cực đòi hỏi bạn phải thực hiện nó một cách liên tục, trong mọi hoàn cảnh và ở bất cứ đâu trong cuộc sống. Đây là điều rất quan trọng vì nó là quá trình hình thành nên “thói quen”, nếu bạn quyết tâm thực hành mỗi ngày. Bằng cách đó, bạn sẽ tạo nên trong tâm thức của mình hình ảnh về nó, mọi hoạt động sẽ linh hoạt một cách tự nhiên giống như bật một công tắc hay thắt dây giày thôi. Tinh thần tích cực phải đạt được trạng thái tự nhiên như hơi thở vậy. Tuy nhiên, khi có bất kỳ tư tưởng nào xuất hiện trong đầu, hãy cẩn thận với nó vì như một tấm bảng chỉ dẫn ở thành phố New York đã viết: **“Hãy cẩn thận! Bạn không thể thay đổi được hành trình trong mười dặm kế tiếp”**.

Thành công đến từ sự khác biệt...

Bạn sống gần mẫu người nào hơn:

- Người bi quan, đầy ngờ vực, rầu rĩ và luôn tin chắc rằng đám mây duy nhất còn lại trên bầu trời báo hiệu một trận cuồng phong sắp đến?

Hay:

- Người lạc quan, tự tin, thích giao tiếp, luôn biết ứng xử trong mọi tình huống khó khăn, biết tìm ra giải pháp hữu ích, khả thi?

Bạn sẽ hiểu được vì sao thái độ tích cực có thể giúp bạn có thêm nhiều bạn bè, nhiều cộng sự để vượt qua mọi trở ngại và biến khó khăn thành cơ hội.

Cuộc sống của chúng ta ngày nay lệ thuộc quá nhiều vào thói quen, nhiều lúc, ta tưởng như mình bị chính những thói quen điều khiển. Những thói quen ấy và ảnh hưởng của chúng là tích cực hay tiêu cực hoàn toàn phụ thuộc vào chọn lựa của bạn. Bạn có thể chọn cách để tâm trí mình luôn ở thế chủ động, không bị những suy nghĩ u mê khống chế. Bạn cũng có thể thay thế những thói thúc tiêu cực bằng ý nghĩ tích cực. Nhờ những thói quen tích cực tác động, đầu óc bạn sẽ thêm tỉnh táo, trí tưởng tượng thêm phong phú, lòng nhiệt tình, sự đam mê sẽ thêm cháy bỏng và ý chí sẽ được tiếp thêm sức mạnh.

Thái độ tích cực tạo ra một lực hút lớn đối với những điều tốt đẹp. Tương tự, người sở hữu tinh thần tích cực sẽ có sức cuốn hút người khác bằng chính sự lạc quan, tin yêu vào cuộc sống của mình.

Trên đường đời, ai mà chẳng đôi lần thất bại, nhưng nếu ta luôn vững tin bằng tinh thần lạc quan và tích cực thì ta sẽ không bị nhấn chìm vào cảm giác khổ đau, tuyệt vọng. Chúng ta sẽ không cảm thấy

quá căng thẳng, nặng nề khi phải đối diện với hoàn cảnh khó khăn có thể xảy đến bất kỳ lúc nào, để từ đó biết rút ra bài học kinh nghiệm.

Thái độ tích cực luôn tạo nên những phản ứng tinh thần chính xác đối với mỗi tác động bên ngoài. Khi đó, bạn sẽ biết cách suy nghĩ, hành động và có cách cư xử đúng đắn trong mọi hoàn cảnh. Tâm hồn bạn và cuộc sống này là những điều bạn được tùy nghi sử dụng để đem lại ích lợi tuyệt đối cho chính mình. Do đó, sử dụng nó thế nào để đem lại hiệu quả chỉ phụ thuộc vào bạn mà thôi.

Thái độ tích cực giúp bạn suy nghĩ và hành động sáng suốt hơn, luôn biết hướng về một tương lai xán lạn, mà nơi đó ước mơ và khát vọng của bạn có thể trở thành hiện thực. Bất kỳ khó khăn nào của cuộc sống, tiềm ẩn trong nó cũng là cơ hội cho những ai đủ sáng suốt nhận ra. Đúng như triết lý mà Thủ tướng Anh Benjamin Disraeli đã từng phát biểu: *“Con người không phải là sản phẩm của hoàn cảnh mà là chủ thể tạo ra hoàn cảnh”*.

Một trong những cách giúp bản thân suy nghĩ và hành động tích cực là chọn lấy một động lực thúc đẩy từ nội tâm. Đó có thể là một câu “khẩu hiệu” thật ngắn gọn và ý nghĩa để nhắc nhở bạn bền bỉ thực hành sống tích cực cũng như kiên tâm theo đuổi mục đích đã đặt ra. Khi bạn nhắc đi nhắc lại trong đầu mình một suy nghĩ tích cực, đặc biệt là vào thời điểm phải đối diện với khó khăn, bạn sẽ thêm mạnh mẽ và kiên quyết để vượt qua tất cả nhằm đạt được điều tốt nhất có thể.

Xây dựng động lực

Bạn có muốn tạo ra động lực để thúc đẩy và củng cố những suy nghĩ tích cực cho mình không? Nếu biết rõ thách thức mình đang muốn vượt qua, bạn có thể điều chỉnh động lực để phù hợp với mục tiêu đó.

Động lực sẽ trở thành phần quan trọng của nội tâm, vì vậy, bạn hãy chọn lựa cẩn thận để chúng có thể phản chiếu chính xác những niềm tin cao quý nhất trong bạn. Để rồi, bạn luôn “nghe” được sự hướng dẫn từ nội tâm, và hành động một cách đầy cảm hứng, phù hợp với thực tại. Tất cả những điều đó đều hướng tới mục tiêu duy nhất của bạn là trở thành một con người *thống nhất* – tức là, chính bản thân bạn.

Sau đây là một vài gợi ý để bạn tham khảo trong quá trình tự tìm nguồn động lực cho mình:

Hãy làm cho người khác điều bạn mong muốn họ làm cho mình.

Tôi sống khỏe mạnh, đầy đủ và luôn hạnh phúc!

Hãy thực hiện ngay!

Nếu tin tưởng, tôi sẽ đạt được.

Trong mỗi khó khăn đều tiềm ẩn cơ hội.

Điều tôi quan tâm là thực hiện bằng *cách nào*, chứ không phải là *giá mà...*

Những chiến thắng nhỏ sẽ tạo nên thành công lớn.

Tôi có thể... Tôi sẽ làm được mọi thứ nếu quyết tâm.

Hãy lặp lại nhiều lần thành tiếng những động lực của bạn trong ngày với tất cả tình cảm và cảm xúc. Hãy dán chúng lên những nơi bạn dễ nhìn thấy: trên gương trong phòng tắm, tấm chắn bùn của xe, trên lịch để bàn, cửa tủ lạnh, trong ví... Nhắm đi nhắm lại càng nhiều lần, bạn càng nhanh chóng tạo được những thói quen tích cực.

Những gương mặt tiêu biểu của tinh thần tích cực

Từ cổ chí kim có rất nhiều gương mặt đã đóng góp vào sự phát triển và củng cố những lập luận nhằm lôi cuốn mọi người tin vào sức mạnh của tinh thần tích cực.

Người đầu tiên phải kể đến là William James (1842 – 1910), sau khi tốt nghiệp Y khoa của Đại học Harvard, ông được giữ lại trường để giảng dạy các môn giải phẫu, sinh lý học, tâm lý và triết học. William James chính là người đã góp phần phát triển hệ tư tưởng “chủ nghĩa thực dụng”. Theo thuyết thực dụng thì kết quả mới là những gì chúng ta cân đo đong đếm được, là hoa thơm, trái ngọt của tư tưởng. Nếu suy nghĩ mà không đưa đến hành động cụ thể và không đạt được bất cứ kết quả nào thì suy nghĩ ấy không hữu ích. James từng viết: *“Bạn đừng lo sợ trước cuộc sống. Hãy tin rằng, cuộc đời thật đáng sống, và niềm tin ấy sẽ trở thành sự thật”*.

James tin rằng cuộc sống là cuộc chiến đấu giữa sự bi quan và tinh thần lạc quan, từ đó, ông kịch liệt phản đối những suy nghĩ lảm lạp, thiếu niềm tin vào cuộc sống. Ông nói: *“Những tư tưởng tiêu cực thỏa mãn con người ta bằng nghi ngờ và thất bại”*. Theo James, vũ trụ tràn đầy những điều *có thể*, và con người có tiềm năng phát triển vô tận nếu họ chịu mở mắt nhìn ra thế giới, tìm kiếm sức mạnh tinh thần từ nội tâm. James tin rằng, chính chúng ta chứ không phải ai khác là người quyết định tương lai của mình: *“Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta hay nghĩ đến nhất. Cuộc cách mạng vĩ đại nhất của thời đại này là khám phá ra rằng, nhờ thay đổi thái độ từ trong chính nội tâm mà con người có thể thay đổi được cả thế giới bên ngoài”*.

Người tiếp theo là Napoleon Hill (1883 – 1970); ông là một người luôn sống với những suy nghĩ tích cực. Suốt cuộc đời mình, Hill đã gặp gỡ, phỏng vấn không ít người thành công trong cuộc sống và sự nghiệp. Mười bảy nguyên tắc vàng của ông xuất phát từ nghiên cứu này và ông đã tạo nên triết lý thực tiễn đầu tiên về sự thành đạt cá nhân. Hill đã liệt kê các nguyên tắc này trong nhiều quyển sách khác nhau của mình, như *The Law of Success (Nguyên tắc thành công)*, *Think and Grow Rich (Cách nghĩ để thành công)*, và những quyển sách nâng cao năng lực tinh thần khác. Hill luôn đọc được thái độ muốn chia sẻ tinh thần tích cực, lạc quan ở những con người thành đạt mà ông có dịp trò chuyện. Ông từng phát biểu: *“Andrew Carnegie^(*) có một niềm tin mãnh liệt rằng những gì đáng có trong cuộc sống đều đáng để ta phụng sự. Về phần tôi, tôi tin rằng những điều đáng có và đáng để ta phụng sự trong cuộc sống đều đáng để ta phải trả giá”*.

^(*) Andrew Carnegie (1835 – 1919): Ông vua thép của nền công nghiệp Mỹ, trở thành tỷ phú từ hai bàn tay trắng, người đã tìm thấy bí quyết thành công từ sách vở và thành lập hơn 2.000 thư viện tại nhiều quốc gia.

Kế đó là Willye White, nữ vận động viên từng đoạt huy chương bạc Olympic. Cô là nguồn cảm hứng của *Chương trình điền kinh nữ* của Robert Taylor Homes tại thành phố Chicago. Chương trình đã giúp 2.500 phụ nữ sống trong khu tập thể Bắc Chicago “đổi đời” từ môn thể thao này. Bằng cách nào ư? Khi chương trình này mới được đưa ra, một cô gái đã đến hỏi White làm cách nào để cô và những người phụ nữ khác có thể thoát khỏi cảnh sống chật chội, nghèo nàn trong khu tập thể, White đã trả lời: *“Nơi đâu cũng có con đường. Nhưng tôi muốn dành cho bạn câu hỏi ngược lại là: Bạn có sẵn sàng trả giá cho ước mơ của mình không? Mơ ước mà không có kế hoạch thực hiện thì chỉ là mơ mộng viễn vông thôi!”*. Sau đó, động lực những người phụ nữ này tự chọn cho mình là: Tự tin và Chiến thắng!

Và người thứ tư là W. Clement Stone - cộng sự mà tôi đã cùng làm việc gần 50 năm, một tác giả nổi tiếng đương đại, đã có một khám phá sâu sắc trong lúc cùng viết quyển *“Success Through a Positive Mental Attitude” (Thành công nhờ tinh thần tích cực)* với Napoleon Hill. Điều cốt lõi trong khám phá của ông là: Những nguyên tắc của thành công sẽ trở nên hiệu quả, giúp ta đạt đến những mục tiêu quan trọng khi và chỉ khi chúng được tinh thần tích cực củng cố và bổ sung thường xuyên.

Nguyên tắc ấy đã trở thành nền tảng trong triết lý của Stone và là đề tài xuyên suốt các tác phẩm của ông. Sân khấu đã có, và ánh sáng của tinh thần tích cực bao trùm lên tất cả.

Định nghĩa về tinh thần tích cực

Tinh thần tích cực không chỉ đơn giản là cái nhìn lạc quan về cuộc sống. Khi hiểu rõ ý nghĩa cụm từ này và áp dụng một cách đúng đắn, bạn sẽ thấy tinh thần tích cực là một quá trình bốn mặt:

1. Suy nghĩ trung thực và hài hòa.
2. Ý thức về thành công.
3. Có triết lý sống toàn diện.
4. Có khả năng thực hiện những điều đúng đắn và tốt đẹp.

Napoleon Hill đã định nghĩa về tinh thần tích cực: “... Là trạng thái tự tin, trung thực, có tính xây dựng của tâm hồn; được tạo ra, gìn giữ và củng cố tùy theo cách riêng của từng cá nhân với những hoạt động tinh thần dựa trên động cơ thích nghi của người đó”.

W. Clement Stone cho rằng: “Tinh thần tích cực là những suy nghĩ, hành động và phản ứng chân thật, đúng đắn trước một hoàn cảnh hay một chuỗi hoàn cảnh mà không chống lại quy luật của tạo hóa hay nhân quyền”.

Stone còn giải thích thêm: “Bạn là sản phẩm của sự di truyền, môi trường, thể xác, tâm trí, và tiềm thức. Bạn chịu ảnh hưởng của không gian, thời gian, và hơn thế là những sức mạnh vô hình mà bạn có thể hoặc không thể tự nhận biết. Khi suy nghĩ với tinh thần tích cực, bạn có thể tác động, sử dụng, điều khiển, hòa hợp hay cân bằng lại bất cứ, hoặc tất cả các yếu tố trên. Bạn đủ khả năng định hướng cho suy nghĩ, làm chủ cảm xúc và tạo ra số phận của mình. Bạn là tinh thần trong một thể xác”.

Vậy, “thái độ tích cực của tinh thần” là gì? Hãy thử tìm hiểu ý nghĩa của những từ tạo nên cụm từ này:

Thái độ: Tinh thần tích cực tùy thuộc vào những thái độ đúng đắn, còn gọi là tâm trạng hay cảm xúc. Thái độ là những gì liên quan đến cảm xúc cơ bản của bạn về bản thân, những người xung quanh, hoàn cảnh, tình huống và sự việc xảy ra trong cuộc sống.

Tích cực: Là động lực hay sức mạnh được liên kết với những tính cách “trội” như trung thực, trung thành, yêu thương, liêm chính, hy vọng, lạc quan, can đảm, chủ động, rộng lượng, siêng năng, tốt đẹp, có lương tri...

Tinh thần: Là sức mạnh của tâm hồn chứ không phải của thể xác. Hãy nhớ: “Bạn là tinh thần trong một thể xác”. Tinh thần là nơi làm chủ và điều khiển toàn bộ hoạt động của con người.

Sáu chữ trên tạo nên cụm từ “thái độ tích cực của tinh thần”, Nó là khuôn mẫu chuẩn mực của tâm trí, là kim chỉ nam hướng hành động của bạn đến những điều tốt đẹp.

Thái độ tích cực là chất liệu giúp ổn định cuộc sống mà bạn và tôi đều cần, cũng giống như bộ phận giảm xóc giữ cho con tàu được thăng bằng và vững vàng hơn trong cơn biển động. Bên cạnh đó, một điều vô cùng quan trọng nữa là bộ phận giảm xóc ấy phải được sử dụng thường xuyên, nếu không, nó sẽ trở nên vô ích.

Đó là lý do tại sao những người không phát triển tinh thần sống tích cực đối với công việc và cuộc sống thường rơi vào trạng thái chán chường, mệt mỏi. Một số người còn mắc phải những căn bệnh như căng thẳng, suy sụp tinh thần vì bị quá tải bởi những bất an trong cuộc sống. Thêm vào đó, họ còn gây ảnh hưởng không tốt đến những người xung quanh, đặc biệt là những người thân thuộc.

Khi phát triển suy nghĩ tích cực và loại trừ tiêu cực, bạn đã sử dụng một bộ phận giữ thăng bằng tự nhiên và hiệu quả hơn bất cứ điều gì. Hãy tin, bạn luôn có đủ sức mạnh để lèo lái suy nghĩ, điều khiển cảm xúc và tạo nên số phận cho mình.

10 phương pháp sở hữu thái độ tích cực

Điều bạn sắp học được ở đây thật đơn giản, đó là công thức gồm mười bước để phát triển và duy trì tinh thần sống tích cực. Mười bước này không chỉ hướng dẫn bạn về thái độ tích cực của tinh thần, mà còn vạch ra cho bạn phương pháp để thực hành. Khi thực hành, thái độ tích cực sẽ trở thành thành phần tự nhiên trong đời sống của bạn. Ngạn ngữ Trung Quốc có câu: “*Điều tôi nghe được - tôi sẽ quên nhanh. Điều tôi nhìn thấy - tôi sẽ nhớ, và điều tôi làm - tôi sẽ hiểu*”.

Phương pháp mười bước này đòi hỏi ở bạn cả ba yếu tố trên, tức là không chỉ có nghe và nhìn mà còn cần phải thực hành! Nếu bạn thực hiện đúng theo những hướng dẫn đó, thái độ tích cực sẽ thuộc về bạn. Mười bước này được đan xen vào nhau, mỗi bước đều có tác dụng bổ sung và củng cố cho những bước còn lại. Bạn thử nghĩ xem, toàn bộ lâu đài văn học Anh chỉ được xây lên nhờ 26 ký tự. Toàn bộ nhạc phẩm của nhân loại đều nhờ 12 nốt nhạc mà có, và mọi màu sắc trên thế giới cũng bắt đầu từ ba màu nguyên thủy mà thôi... Từ những điều rất nhỏ bé, vạn vật sẽ phát triển đến vô cùng.

Đã khi nào bạn nghĩ, nếu xóa đi một ký tự thì chuyện gì sẽ xảy ra? Nếu mất một nốt nhạc trong bản concerto, liệu bạn còn nghe được những âm thanh hài hòa du dương? Nếu một trong ba màu đỏ, xanh hay vàng bị mất đi, bạn sẽ không tài nào thấy được sắc màu bạn muốn tìm kiếm. Nếu bạn chỉ thiếu một con số, bạn cũng chẳng thể nào mở được kết sắt. Vì thế, việc học và thực hành đủ mười bước về tinh thần tích cực là điều vô cùng quan trọng.

Phương pháp mười bước chính là chìa khóa “học và hành” của bạn. Mỗi bước đều bao gồm những gợi ý riêng, từ đó giúp bạn nối kết được với tinh thần của mình. Ngoài ra, mỗi bước còn bao gồm một bài thực hành nho nhỏ để bạn tự trải nghiệm bản thân. Tuy bài thực hành không phải là một bài trắc nghiệm tính điểm hay xét đoán tinh thần tích cực của bạn, nhưng nó có tác dụng giúp bạn kiểm tra thái độ sống của mình trong những tình huống có thể xảy ra trong cuộc sống. Ở cuối mỗi bước, bạn sẽ đọc thấy những trải nghiệm được trích từ những chia sẻ chân thành của những người đã thành công nhờ tinh thần tích cực. Phần “gợi ý thêm” sau mỗi bước sẽ đưa ra một vài vấn đề cụ thể nhất mà bạn có thể thực hiện để phát huy hiệu quả thái độ tích cực trong cuộc sống.

Cách sử dụng phương pháp mười bước này hoàn toàn tùy thuộc ở bạn. Dưới đây là những gợi ý để bạn tiện tham khảo:

1. Hãy đọc qua hết mười bước một lượt.
2. Mỗi ngày chỉ tập trung vào một bước, và trong mười ngày, hãy để nó thấm dần vào bạn như những thói quen thường nhật.
3. Lặp lại những bước trên. Lặp đi lặp lại là điều quan trọng khi bạn học một điều mới. Bạn có thể tùy ý chọn lựa trong số mười bước để làm đi làm lại cho tới khi bạn nắm rõ và áp dụng tường tận, linh hoạt.

Còn một cách khác nữa là bạn dành mỗi tuần cho một bước, đưa mọi phần thực hành của bước đó vào trong mỗi vấn đề bạn gặp phải hằng ngày. Kết thúc mười tuần, bạn sẽ thấy mình tiến bộ hẳn lên khi phải đối mặt với mọi hoàn cảnh của cuộc sống, như một chuyên gia trong lĩnh vực áp dụng tinh thần tích cực cho bản thân, cho mọi người, mọi hoàn cảnh và mọi sự kiện.

Giá trị của tinh thần tích cực

Khi áp dụng tinh thần tích cực, bạn sẽ khám phá ra “cái tôi” rất mới, vui tươi và hào hứng nơi mình. Bạn sẽ có bước chuẩn bị sẵn sàng để đương đầu với những khó khăn, rắc rối trong cuộc sống cũng như công việc và xem đó như một cơ hội để thử thách chính mình. Tinh thần tích cực sẽ mang đến cho bạn

sự phấn chấn, tự tin, giúp bạn không ngừng vươn lên trong cuộc sống, vì bạn biết rằng: *“Trong mỗi thất bại đều có hạt giống của những cơ hội lớn lao”*, *“Trong hiểm nguy luôn tiềm ẩn cơ may”*.

Bạn sẽ cảm thấy mình trở nên nhiệt tình và đầy hưng phấn khi thái độ tích cực giúp bạn đạt được những điều đáng giá mà bạn mơ ước. Chỉ cần bạn kiên nhẫn thực hành tinh thần tích cực cho đến khi nó hữu hiệu ngay trong bạn, và dù ban đầu những suy nghĩ mới có vẻ kỳ lạ hay khác thường đến đâu đi nữa, thì khi càng thực hành chúng, bạn sẽ càng gặt hái được kết quả xứng đáng.

Vậy tại sao bạn không bắt đầu ngay bây giờ?



Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc

Trên hành trình thực hành đi đến thái độ sống tích cực, bước chân đầu tiên của bạn là làm chủ được tâm trí mình thông qua những niềm tin vững chắc. Tâm trí bạn là tặng phẩm vô cùng kỳ diệu của Tạo hóa, mà nhà thiên văn học, toán học và vật lý học Freeman Dyson từng nói như sau:

“Tâm trí đi vào khả năng hiểu biết về tự nhiên của chúng ta qua hai cấp độ riêng biệt. Ở mức cao nhất, mức độ hiểu biết của con người, tâm trí dường như nhận biết trực tiếp được dòng chảy phức tạp của điện và hóa trong não. Ở mức thấp nhất, mức độ của nguyên tử đơn và electron, tâm trí có khả năng mô tả sự kiện. Ở giữa hai mức độ này, những mô hình cơ học đã hoàn thiện và tâm trí dường như trở nên thừa thãi. Nhưng, với tư cách là một nhà vật lý, tôi không thể không nghi ngờ vẫn còn mối liên hệ lô-gic nào đó giữa hai cấp độ ấy, và nhờ đó mà tâm trí có mặt trong vũ trụ này.

...Trong vũ trụ này, tôi không cảm thấy mình khác lạ như một người đến từ hành tinh xa xôi nào đó. Càng nghiên cứu về vũ trụ, tôi càng khám phá ra rằng, vũ trụ có thể biết đến sự hiện hữu của chúng ta bằng nhiều cách khác nhau.”

Dyson tin rằng, tâm trí chúng ta lan tỏa rồi hòa nhập vào vũ trụ ở hai mức độ tối thiểu và tối đa, nhờ hoạt động của electron lẫn con người. Nơi gặp gỡ giữa những điều lớn lao và nhỏ bé, giữa vũ trụ và tâm trí chính là điểm mà bạn có thể tập luyện để định hướng được đời mình cũng như thế giới quanh bạn.

Bên cạnh đó, những quan sát của W.Clement Stone còn cho thấy: tâm trí và thể xác gắn liền với nhau. Bạn có thể định hướng cho suy nghĩ, điều khiển cảm xúc và vận mệnh của mình. William James vô cùng trân trọng nội lực tồn tại trong mỗi con người khi ông tin rằng: *“Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta hay nghĩ đến nhất”*.

Mỗi người đều được sở hữu một kho báu tuyệt diệu là bộ não và hệ thần kinh. Một người “bình thường” (hiểu theo nghĩa rộng nhất của từ này) đều được thừa hưởng năng lực để đạt được bất cứ điều gì người khác có thể, đã và đang đạt được trong cuộc sống. Tình cảm, cảm xúc, bản năng, khuynh hướng, cảm nhận, tâm trạng, thái độ và thói quen của bạn đều nằm trong tầm tay để bạn điều khiển và sử dụng vào mục đích cuối cùng. Giống như tất cả những năng lực tự nhiên khác, mỗi yếu tố trên đều ẩn chứa những giá trị tốt đẹp, nhưng cách chúng ta sử dụng chúng thì đa dạng, có thể là tích cực, trung lập, hoặc tiêu cực.

Tự bẩm sinh, những năng lực này đều có giá trị tốt đẹp. Chúng giống như những mặt hàng mới mẻ được bày trên kệ, luôn được đánh bóng, chiếu sáng và sẵn sàng để được mang ra sử dụng. Tuy nhiên, chúng lại không thể tự hoạt động mà phải cần đến bàn tay con người. Chúng ta có thể thấy rõ điều này qua việc quan sát trẻ em. Càng trưởng thành, những chức năng này của tâm trí sẽ càng trở nên rõ ràng qua suy nghĩ và hành động của chúng. Và một thực tế thường diễn ra là theo thời gian và do sự lãng quên, sợ hãi hay những ảnh hưởng xấu khác, nhiều trong số những mặt hàng đó không được dùng đến và không sinh lợi.

Nhưng bất kể là bạn đã làm những gì trong đời mình, bạn vẫn còn đủ nội lực và khả năng để sử dụng những công cụ của tâm trí một cách đầy đủ, hiệu quả. Bạn có thể định hướng, điều khiển và cân bằng lại chúng – bằng cách phát triển thái độ sống tích cực cho mình.

Tâm trí bạn có khoảng mười tỉ tế bào. Những tế bào đó đều có liên quan đến nhau, và mỗi tế bào được sinh ra đều với mục đích phục vụ bạn. Người khôn ngoan nhất chính là người biết sử dụng những năng lực có sẵn ấy. Nhiều bậc vĩ nhân trong lịch sử đạt được thành công của họ không phải do thừa hưởng một chỉ số IQ cao hơn bình thường, mà là do họ biết cách sử dụng và điều khiển những năng lực tinh thần của mình hiệu quả. Bạn cũng đang sở hữu những năng lực tinh thần vô hạn, nhưng việc sử dụng chúng để đem lại cho đời mình những ích lợi lớn lao hay không là tùy bạn.

Thực hành: Làm chủ tâm trí

Lưu ý: Đây là bước đầu tiên của những bài tập thực hành dành cho bạn. Hãy dành thời gian, và nếu cần, thu xếp thời gian để luyện tập tất cả những bài tập được trình bày trong mười bước.

Bạn hãy ghi lại những “niềm tin” sau và dán chúng ở những nơi mà bạn có thể dễ dàng nhìn thấy mỗi ngày, như ở gương soi trong nhà tắm, hoặc tại bàn trang điểm. Đừng đợi tới khi tin mới bắt đầu nói những lời trên, mà thay vào đó, hãy nói về chúng để có lòng tin.

- Tôi tin tâm trí tôi thuộc sở hữu của tôi.
- Tôi tin tôi có thể làm chủ tâm trí mình.
- Tôi tin tôi có thể định hướng, làm chủ cảm xúc, tâm trạng, cảm nhận, trí tuệ, khuynh hướng, thái độ, tình cảm và thói quen của mình nhằm phát triển thái độ sống đúng đắn, tích cực, lạc quan.
- Tôi sẽ xây dựng được thái độ sống tích cực cho mình.

Phía sau chiến thắng

Chiếc Cúp Hoa Kỳ là phần thưởng danh giá nhất cho đội chiến thắng trong môn đua thuyền buồm trên toàn thế giới. Nó được gọi là Cúp Hoa Kỳ vì trong suốt 138 năm, Mỹ luôn là đội giành ngôi vô địch. Nhưng vào năm 1983, nước Úc đã làm cả thế giới sửng sốt khi lần đầu tiên giành được nó từ tay người Mỹ, truất ngôi vị độc tôn tồn tại hơn một trăm năm nay.

Dennis Conner là đội trưởng đội thuyền buồm Mỹ, người đã để vượt mất chiếc cúp vào năm đó. Nhưng bốn năm sau, ông và đồng đội của mình đã giành lại nó cho đội tuyển Mỹ trên chiếc thuyền buồm mang tên *Star and Stripes*. Để làm được điều đó, Conner đã phải vượt qua rất nhiều tai tiếng, trong đó có cả dư luận cho rằng, chính ông là người để mất chiếc cúp lần trước.

Điều cơ bản trong thành công lần này của Conner được đúc kết trong những từ hết sức ngắn gọn: “*Cam kết giữ lời hứa*”, nghĩa là ông nỗ lực hết mình để đạt được mục đích đã đặt ra. Conner đã phát biểu như sau: “*Một khi bạn đã cam kết thực hiện... bạn sẽ hoàn toàn chú tâm vào việc mình làm. Bạn đặt mục tiêu chính ở tâm điểm, còn tất cả những “hoạt động” khác của cuộc sống đều diễn ra ở nơi khác*”.

Do đó, bạn cũng nên lập cho mình một cam kết để kiên tâm phát triển thái độ sống vui tươi, lạc quan từ hôm nay đi nhé.

Trắc nghiệm bản thân

Hãy trả lời các câu hỏi sau một cách chân thật:

1. Bạn sắp gặp sếp để nói về vấn đề tăng lương. Trước đó nửa tiếng, bạn làm gì?
 - a. Nói chuyện với đồng nghiệp để tâm trí không quá lo lắng.
 - b. Ngẫm lại trong đầu những thách thức và gợi ý nhằm tỏ cho sếp biết rằng, bạn sẵn sàng rời bỏ công ty nếu không đạt được mức lương mong muốn.
 - c. Tổng kết lại những thành quả mà bạn đạt được trong những năm qua, những lợi ích đem lại cho công ty, và kế hoạch phát triển công ty của bạn trong năm tới.
2. Con gái bạn mang sổ liên lạc về nhà, trong đó giáo viên cho biết, con bạn học yếu một môn ở trường. Bạn sẽ nói với con:
 - a. “*Mẹ cũng gặp phải vấn đề tương tự con, nhưng mọi chuyện đều ổn. Con đừng lo lắng về điều đó*”.
 - b. “*Con phải dành ra thêm mỗi tối một tiếng đồng hồ để làm bài môn này. Đến khi nào điểm số được cải thiện, con mới được tham gia vào các hoạt động vui chơi ngoại khóa*”.

c. "Biết được điểm yếu của mình trước khi quá muộn là điều tốt. Dù môn học có khó đến đâu đi nữa, con vẫn có thể đạt kết quả tốt nếu nỗ lực". Sau đó, đề nghị con xem lại bài tập về nhà, giúp con sau khi con đã tự làm lấy.

3. Hàng xóm của bạn có một chú chó con rất hay đào bới cỏ trong sân nhà bạn. Bạn sẽ làm gì?

a. Nhắc nhở: "Thế này có chịu nổi không cơ chứ?"

b. Đe dọa sẽ kêu người bắt chó nếu bạn còn nhìn thấy cảnh đó trong sân nhà mình.

c. Nói với người hàng xóm về những gì đang xảy ra, đề nghị ông ta có biện pháp chặn đứng thói quen này của chú chó trước khi nó thật sự gây ra rắc rối nghiêm trọng. Và hỏi xem bạn có thể giúp gì được không.

4. Việc kinh doanh của bạn chỉ tốt đẹp trong thời gian đầu, sau đó thì đối thủ cạnh tranh hạ giá xuống quá thấp. Bạn sẽ làm gì?

a. Không có phản ứng.

b. Nói với khách hàng của bạn rằng, công ty đó chỉ giảm giá xuống được một chút thôi, rồi họ sẽ lại nâng giá lên cao sau khi đã thu hút được khách hàng.

c. Vẫn giữ giá cũ nhưng phục vụ tốt hơn công ty đối thủ, đồng thời nỗ lực gấp đôi để khách hàng biết rằng, bạn rất trân trọng việc họ đến với công ty bạn.

Trong mỗi tình huống trên, câu trả lời "a" thể hiện sự cố tình làm ngơ trước những khó khăn hay cơ hội tiềm ẩn. Đó không phải là thái độ sống tích cực, vì như vậy là chấp nhận hoàn cảnh như một điều không thể thay đổi được. Có thái độ sống tích cực nghĩa là bạn nhận thức được rằng, phản ứng của bạn trước một hoàn cảnh, dù tốt hay xấu, đều là một trong những phương tiện tốt nhất để đạt được thành quả.

Câu trả lời "b" hoàn toàn đối nghịch với thái độ sống tích cực. Trong mỗi tình huống trên, nếu trả lời "b", nghĩa là bạn chỉ tập trung vào những mặt tiêu cực của vấn đề, và tự chuẩn bị tinh thần cho những khó khăn hay mâu thuẫn sẽ đến. Dường như bạn là người thích tạo ra những khó khăn và rắc rối cho mình. Thái độ tích cực là không phớt lờ trước bất kỳ vấn đề nào của hoàn cảnh, nhưng nhận ra cách tốt nhất để thay đổi - tìm ra giải pháp chứ không phải là kiếm thêm rắc rối.

Câu trả lời "c" chính là câu trả lời tích cực. Nó chuẩn bị tinh thần cho mọi hoàn cảnh có thể xảy ra đến. Nó không nhằm gạt bỏ mọi khó khăn, mà thay vào đó là biết tìm cách vượt lên những trở ngại. Điều này đòi hỏi chính bạn phải hành động, thường là hành động ngay khi sự việc vừa phát sinh; bạn sẽ ít tốn công sức hơn là mặc kệ cho đến khi áp lực tăng cao và mọi chuyện trở nên khó kiểm soát.

Gợi ý:

Trong cuộc sống thường nhật, khi có hoàn cảnh, con người hay tình huống nào đe dọa đến quyết tâm sống tích cực của bạn, bạn hãy dùng câu khẩu hiệu sau đây để nhắc nhở chính mình: "*Tâm trí tôi là của tôi. Tôi sẽ điều khiển được nó!*".

Những gì trong tầm tay, hãy gắng sức làm.” – Ecclesiastes

“Nếu bạn đau khổ vì những gì xảy đến từ bên ngoài thì đó không phải là do chúng, mà là do cách nhìn của bạn. Nhưng bạn luôn được lựa chọn để thay đổi cách nhìn của mình bất cứ lúc nào.” – Marcus Aurelius.

“Nếu bạn có thể mơ ước hay mong muốn thực hiện điều gì, hãy bắt đầu đi. Lòng can đảm chứa đựng trong nó trí tuệ, sức mạnh và những điều diệu kỳ.” – Johann Goethe.

“Hoàn cảnh ư? Hoàn cảnh là gì? Chính tôi mới là người tạo ra hoàn cảnh.” – Napoleon.

“Con người sinh ra để thành công chứ không phải để thất bại.” – Henry David Thoreau.

“Hãy ghi vào tâm trí bạn điều này: Quyết tâm giành chiến thắng là điều quan trọng hơn cả.” – Abraham Lincoln.

“Vận mệnh không phải là cơ may, mà là sự chọn lựa. Vận mệnh không phải là điều tự nhiên đến, mà là điều chúng ta phải bước tới và chiếm lấy.” – William Jennings Bryan.

“Nếu bạn hài lòng với điều tốt nhất, bạn sẽ có được chúng.” – W. Somerset Maugham.

“Suy cho cùng, chúng ta tự do để làm chủ chính mình.” – Bernard Baruch.

“Tương lai thuộc về những ai biết tin tưởng vào ước mơ cao đẹp của mình.” – Eleanor Roosevelt.

Bước 2: Chỉ suy nghĩ về những điều mình thích

Bây giờ, khi đã kiểm soát được tâm trí thì bạn hãy bắt đầu điều khiển nó. Cách tốt nhất để thực hiện được điều này là buộc tâm trí phải liên tục tập trung vào những điều bạn mong muốn và loại trừ những ý nghĩ về điều ngược lại.

“Trăm nghe không bằng một thấy”. Thật vậy, hầu hết những suy nghĩ của bạn đều được biểu đạt qua ngôn ngữ, nhưng ý nghĩ về những gì xảy ra lại diễn ra qua hình ảnh, chứ không qua ngôn từ. Khi một ý tưởng xuất hiện, bạn nhìn thấy hình ảnh về điều sẽ xảy ra hơn là nghe được những câu nói văng vẳng trong đầu. Hình ảnh là phương tiện diễn đạt mau chóng và hiệu quả của ý nghĩ.

Trong tâm trí con người, khả năng tạo ra hình ảnh có trước và nằm ở tầng sâu hơn so với khả năng tạo ra ngôn ngữ. Hình ảnh có sức hấp dẫn mạnh mẽ và trực tiếp đối với cảm xúc và các giác quan, trong khi đó, từ ngữ chỉ có sức hấp dẫn gián tiếp. Từ ngữ phải được chuyển dịch thành hình ảnh trước khi tâm trí bạn chấp nhận và thay đổi theo chúng.

Bạn phải học cách đưa suy nghĩ vào kỷ luật và “vẽ được” trong tâm trí những hình ảnh về điều bạn mong đợi hoặc tính cách mà bạn mong muốn. Chẳng hạn, bạn cảm thấy mình cần phải mạnh mẽ lên thì đừng chỉ bằng lòng với việc tự nhủ *“Mình phải mạnh mẽ lên”*, mà thay vào đó, hãy tưởng tượng xem khi đã trở nên mạnh mẽ hơn, trông bạn sẽ như thế nào? Các trạng thái cảm xúc biểu lộ trên gương mặt bạn lúc đó ra sao? Ngôn ngữ, cử chỉ của bạn có thay đổi?

Bạn có thể rèn luyện cho mình cách cư xử hòa nhã và chân thành nhờ hình dung ra những hoàn cảnh, con người và tình thế mình sẽ gặp. Ngoài ra, khi có dịp quan sát nghệ thuật ứng xử của người khác, bạn càng có thêm cơ sở để tin rằng, chắc chắn bạn sẽ làm được như vậy. Hình dung những điều tốt đẹp về một hoàn cảnh cụ thể, bạn sẽ biến được điều tốt đẹp đó thành hiện thực.

Bạn hãy nhận thức điều này: Nghịch cảnh, thất bại, nỗi buồn hay những điều trái ý bạn gặp hàng ngày (có thể từ chính bản thân bạn hoặc từ hoàn cảnh bên ngoài)... chính là cơ hội để bạn tập suy nghĩ và sống tích cực. Hãy để ý mà xem, luôn có những hạt mầm tốt lành tương xứng hoặc lớn lao hơn cả sự khó khăn, và chúng sẽ phát triển thành hoa thơm quả ngọt cho đời bạn, nếu bạn chịu khó bỏ công chú tâm vào những điều tốt lành ấy.

Một trong những cách để có thái độ sống tích cực khi phải đối diện với khó khăn là biết chấp nhận buông bỏ những chuyện đã qua. Bạn không thể thay đổi được quá khứ, nhưng có thể tác động đến những điều xảy ra trong hiện tại và tương lai. Hãy tự nhủ: *“Bất cứ chuyện gì xảy ra cũng là để đạt đến điều tốt nhất. Mọi chuyện vẫn tốt đẹp!”*. Bạn hãy bắt tay vào công cuộc tìm kiếm những giá trị tốt đẹp nhất cho mình ngay từ bây giờ.

Trong mọi nghịch cảnh...

Cuộc sống như một cái túi bí ẩn chứa trong nó muôn vàn điều kỳ diệu. Khi chiếc túi ấy được mở ra thì bao nhiêu điều ẩn chứa bên trong mới dần được phơi bày. Bạn có tin không khi đằng sau những buồn đau là hạt giống của hạnh phúc? Trong mọi nghịch cảnh cuộc đời, chính niềm tin ấy là chìa khóa đưa bao người đến đỉnh cao thành công.

Trong Thế chiến thứ II, Chuck Yeager là phi công chiến đấu của quân đội Mỹ. Một lần tham chiến, máy bay của ông bị bắn rơi trong khu vực của kẻ thù, ông trốn thoát, sau đó tìm đường qua Pyrenees tới Tây Ban Nha – nước trung lập. Mặc dù theo quy định của quân đội, ông bị cấm không được quay trở về chiến đấu và phải trở lại quê nhà, nhưng ông vẫn quyết tâm đích thân đến gặp và khẩn khoản xin cấp trên cho ông ở lại. Cuối cùng, cấp trên cũng chấp nhận để ông tiếp tục tham gia cuộc chiến tới cùng. Ông tâm sự: *“Lúc đó, mặc dù ý thức về mọi chuyện chưa rõ ràng, nhưng tôi nhận thấy mình cần phải gánh vác mọi trách nhiệm của cuộc đời mình. Nếu đồng ý trở về quê nhà, nghĩa là tôi cũng sẽ không thể được tiếp tục phục*

vụ đất nước sau khi chiến tranh kết thúc”. Ông đã đúng, khi chiến tranh thế giới kết thúc, Yeager vẫn tiếp tục phục vụ trong quân đội và ngày 14/10/1947, ông đã đi vào lịch sử khi trở thành phi công đầu tiên lái máy bay vượt qua tốc độ âm thanh.

Terrie Williams là nhà công tác xã hội, phục vụ trong một bệnh viện ở Hoa Kỳ. Dù hết lòng say mê và nhiệt tình với công việc, nhưng đôi lúc, cô cũng cảm thấy bị quá tải trước quá nhiều vấn đề phát sinh từ những bệnh nhân, thậm chí có lúc đã muốn bỏ cuộc. Nhưng cô cũng nhận ra rằng, điều làm cô thích thú với công việc này là luôn được sẻ chia tin vui với mọi người, chứ không phải những tin buồn. Sau đó, cô thành lập một tổ chức từ thiện và chẳng bao lâu đã thu hút được đông đảo các thành viên danh tiếng như Miles Davis, Eddie Murphy, Jackie Joyner-Kersey... Nếu không dám đối mặt với nỗi thất vọng khi ước mơ đầu tiên sụp đổ, cô sẽ không bao giờ trở thành một trong những nhà công tác xã hội giỏi nhất quốc gia.

Hãy đóng lại cánh cửa của những hoàn cảnh không mong muốn, hay những thất bại đã qua. Cứ đắm chìm trong thất bại, suy sụp tinh thần hay giữ những ý nghĩ tiêu cực về người khác chỉ làm cho mọi việc càng thêm xấu đi mà thôi. Thay vì vậy, hãy để sự bất mãn làm tăng thêm cảm hứng và nghị lực trong chính bản thân mình.

Nghị lực sinh ra từ sự bất mãn có sức mạnh siêu phàm; nó xuất phát từ thái độ không bằng lòng với hoàn cảnh hiện tại. Theo dòng lịch sử, chính sức mạnh này đã tạo ra những cuộc cách mạng vĩ đại và đem đến những tiến bộ vượt bậc cho nhân loại.

Vươn lên từ thất bại là cho phép bản thân nhận nguồn cảm hứng để hành động, giúp bạn thêm nghị lực để học hỏi từ lỗi lầm và vấp ngã, biến điều bất lợi thành lợi thế và làm việc tận tụy hơn để đạt đến mục đích của mình, bất chấp những khó khăn gặp phải trên đường đời.

Hãy luôn giữ tâm trí hướng về điều bạn mong muốn, và hãy nuôi dưỡng những suy nghĩ tươi sáng của người biết làm chủ. Đừng để cho hoàn cảnh hay người khác “cài đặt” cho bạn những viễn cảnh không như ý muốn.

Và hãy nhớ: Ngày hôm qua đã vĩnh viễn trôi qua. Ngày mai cũng có thể chẳng bao giờ tới. Chỉ có ngày hôm nay để bạn sống trọn vẹn thôi!

Thực hành: Luôn hướng về điều bạn yêu thích

Đôi khi, hình thành tư tưởng thông qua hình ảnh khó hơn qua từ ngữ rất nhiều. Bài tập này sẽ giúp bạn làm quen dần với việc hình thành và giữ gìn hình ảnh cho tâm trí.

Hãy liệt kê ba điều bạn thích. Một điều liên quan đến một tính cách tốt đẹp mà bạn ao ước, một điều giúp tăng thêm tình thân thiết với một người gần gũi bạn, và một điều về tài sản vật chất nào đó bạn muốn có. Hãy thật cụ thể!

Tính cách: _____

Mối quan hệ: _____

Tài sản: _____

Hãy nghĩ kỹ về mỗi điều trên, và đưa ra những hình ảnh để diễn đạt chúng. Bạn cũng có thể tham khảo thông qua sách báo để tìm những hình ảnh tương trưng cho điều bạn mong muốn.

Hãy sử dụng trí tưởng tượng phong phú, sáng tạo của mình để hoàn tất bài tập này. Những gợi ý sau chỉ có tác dụng phụ giúp bạn bước đầu. Giả sử như “lòng bao dung” là một tính cách mà bạn muốn có thì bạn nên tìm kiếm hình ảnh về một người có đôi tay rộng mở và vươn dài. Nếu muốn gia tăng tình thân

bằng cách “có nhiều thời gian bên nhau hơn”, bạn nên tìm hình ảnh về chiếc đồng hồ. Nếu tài sản mà bạn muốn là chiếc Mercedes Benz, hãy tìm mẫu quảng cáo có hình chiếc xe đó và cắt ra.

Hãy dán những hình ảnh này vào những nơi bạn có thể nhìn thấy hàng ngày. Hãy dùng chúng như những gợi ý hữu hình, giúp tâm trí bạn phác họa hình ảnh ban đầu về tính cách, các mối quan hệ và tài sản bạn đang cố đạt được. Bạn phải có niềm tin mãnh liệt rằng, không điều gì là bạn không thể.

Trắc nghiệm bản thân

Bạn hãy thành thật trả lời các câu hỏi sau:

1. Bạn là một nhân viên bán hàng lưu động, phải đến làm việc ở nơi mà người dân bản địa không mấy ấn tượng về những người làm công việc này trước đó, vì vậy, họ nghi ngờ và không hợp tác với công ty của bạn. Bạn sẽ có thái độ thế nào?
 - a. Cứ hành động như không có chuyện gì xấu xảy ra trước đây.
 - b. Tìm xem cụ thể đã có chuyện gì không hay xảy ra với từng khách hàng, sau đó viết một báo cáo chi tiết cho sếp của bạn, kể về tất cả những vấn đề bạn gặp phải để minh chứng rằng, bạn đang bị đặt vào thế bị động.
 - c. Tìm hiểu những chuyện không hay xảy ra với từng khách hàng, đồng thời giúp khách hàng tin rằng, bạn luôn tận tâm và giữ lời hứa.
2. Con trai bạn lái xe gây tai nạn. Để sửa xe, cần phải có khoảng vài ngàn đô-la. Bạn phản ứng ra sao?
 - a. Thở dài: “*Trẻ con mà. Tạ ơn trời vì đã mua bảo hiểm*”.
 - b. La mắng và cấm con không được đụng đến xe hơi trong sáu tháng tới.
 - c. Nói với con rằng, con có trách nhiệm kiếm việc làm để chi trả cho số tiền sửa xe, và nếu đồng ý cách này, con vẫn được sử dụng xe.
3. Bạn là thành viên một tổ chức từ thiện. Bạn đang tích cực hoạt động nhằm kêu gọi tài trợ cho một hội chợ từ thiện. Hai tuần trước sự kiện ấy, bạn thu được kết quả không như mong đợi. Bạn sẽ làm gì?
 - a. Tiếp tục chờ đợi và hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ đến.
 - b. Gọi cho ban điều hành tổ chức từ thiện và nói họ đừng mong đợi nhiều quá để họ không bất ngờ.
 - c. Gọi cho những nhà hảo tâm uy tín và gợi ý với họ rằng, sự giúp đỡ của họ có ý nghĩa to lớn đối với cộng đồng. Thử đề nghị đến tận nơi để quyên đồ và khi thuận tiện, bạn sẽ thực hiện việc đó.
4. Bác sĩ cho biết huyết áp của bạn cao, bạn cần điều trị hoặc thay đổi một vài thói quen trong cuộc sống để đảm bảo sức khỏe. Bạn sẽ làm gì?
 - a. Phớt lờ lời khuyên ấy.
 - b. Bạn sẽ điều trị bằng thuốc. Bạn không thích phải theo một chế độ kiêng khem hay tập luyện đặc biệt nào vì không đủ kiên nhẫn.
 - c. Bắt đầu tập luyện, ăn uống lành mạnh và hợp dinh dưỡng hơn, kết hợp dùng thuốc và nghĩ đến những viễn cảnh tươi sáng để giảm stress; đồng thời gần gũi hơn với những người lạc quan vui vẻ, tránh bị cuốn vào những âu lo căng thẳng của người khác.

Đáp án “a” thể hiện những động cơ không lành mạnh. Chúng biểu hiện sự thờ ơ và bàng quan của bạn với những vấn đề đang xảy ra. Bạn có thể tự nói với mình rằng, chẳng có vấn đề gì ghê gớm đến nỗi phải bận tâm, nhưng thực tế không phải vậy. Và khi sự việc trở nên trầm trọng theo thời gian thì bạn hoàn toàn không sẵn sàng đối diện và xử lý chúng. Thái độ sống tích cực không cho phép bạn làm ngơ trước mọi

vấn đề. Khi có thái độ sống tích cực, bạn tập trung vào những điều tốt đẹp mà bạn biết là có thể đạt được, vì chính niềm tin của bạn sẽ thúc đẩy để tạo ra chúng.

Câu trả lời “b” cho thấy những cách hành động ngược lại. Bạn tự nói với mình và mọi người rằng, có một kết quả xấu chắc chắn sẽ đến, và bạn sẵn sàng chấp nhận chuyện đó. Bạn không hành động gì cả, vì vẫn nghĩ rằng có làm cũng chỉ vô ích thôi, chẳng thể thay đổi được điều gì. Thái độ sống tích cực luôn đòi hỏi bạn phải năng động trong mọi hoàn cảnh, và môi trường để bạn luyện tập sự năng động chính là trong thái độ của mình.

Nếu hành động với một thái độ thích hợp, bạn sẽ có những câu trả lời “c”. Tập trung vào việc cải tạo hoàn cảnh xấu trở không có nghĩa là tránh né và không dám thừa nhận những bất ổn đang tồn tại. Trong mỗi tình huống trên, bạn phải hiểu rõ vấn đề để bắt tay vào việc sửa chữa chúng. Nhưng mấu chốt ở chỗ, bạn biểu lộ niềm tin của mình vào sự biến chuyển tốt đẹp của những khả năng xấu đối với chính mình và với những người xung quanh. Thông thường, giải pháp mà bạn tìm ra sẽ mở được những cánh cửa mới, vượt lên cả những khó khăn ban đầu bạn gặp phải.

Chẳng hạn như trong tình huống đầu tiên, bằng cách cho khách hàng thấy sự tận tâm phục vụ của bạn, bạn không những thay đổi được thành kiến của họ mà còn làm họ thêm quý mến bạn, từ đó quý mến cả công ty bạn nữa. Trong tình huống thứ hai, bằng cách cho con bạn cơ hội chuộc lỗi, bạn đã dạy con hiểu về trách nhiệm gánh vác những điều mình gây ra, đồng thời cho con thấy rằng, khi phạm lỗi, người ta có thể sửa chữa và vượt lên trên lỗi lầm. Đây là một bài học thiết thực mà thái độ sống tích cực trao tặng bạn cũng như những người xung quanh.

Trong tình huống thứ ba, bạn tập trung vào những lợi ích thu được từ kế hoạch của mình, và lôi cuốn người khác cùng tạo ra những lợi ích đó. Bạn sẽ được kính trọng vì họ biết bạn là một con người hành động, không bao giờ chấp nhận từ bỏ khi gặp phải khó khăn.

Trong tình huống thứ tư, khi bạn chịu trách nhiệm về tình trạng sức khỏe của mình, nghĩa là bạn dám đối diện với nguyên nhân của bệnh tật, chứ không lấp liếm che đậy sự thật ấy. Ngay cả khi những nỗ lực rèn luyện của bạn không đủ để tránh khỏi bệnh tật thì bạn cũng đã làm cho hoàn cảnh của mình khá lên rất nhiều.

Khi có thái độ sống tích cực, bạn tập trung tâm trí vào những giải pháp khả thi, và nếu luôn biết cách tìm ra những điều tốt nhất, bạn sẽ có được thói quen vô giá.

Gợi ý:

Không có chút khó khăn nào trong việc sử dụng năng lực của trí tưởng tượng để giữ cho tâm trí bạn tránh khỏi những điều xảy ra ngoài ý muốn. Hãy đóng lại căn phòng chứa đựng thất bại và khó khăn đã qua. Hãy xem đó như một hệ điều hành tạo cho mình những hình ảnh tốt đẹp trong tâm hồn. Bạn có thể tưởng tượng mình đang bước đi trong một hành lang dài, giữa bộ não của bạn. Có rất nhiều cánh cửa mở ra hai bên, một trong số đó dán dòng chữ: “Thất bại và khó khăn”. Hãy tiến về phía cánh cửa ấy, tay cầm chiếc chìa khóa và khóa nó lại. Mỗi khi cảm thấy cái bóng của những suy nghĩ bi quan, hãy tự nhủ: “*Ta đang giữ chìa khóa trong túi đây. Ta đã khóa chặt suy nghĩ đó rồi*”.

Hãy mỉm cười, vì biết đó là sự thật.