

NGUYỄN ANH DŨNG

TỰ DUY  
TỰ DUY

# NGƯỜC



**SBOOKS**  
THỰC TÌNH MỤC ĐÍCH SỐNG



**NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ**



## NGUYỄN ANH DŨNG

Nhà sáng lập Sbooks

Nhà tư vấn doanh nghiệp

Tác giả: Bộ cơ Tài chính (Make Money)

Tác giả: Biến Mọi Thứ Thành Tiền

# TƯ DUY NGƯỢC



SỐNG CUỘC ĐỜI MÀ BẠN MUỐN

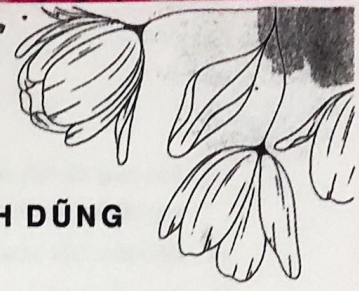
TƯ DUY NGƯỢC

NGUYỄN ANH DŨNG

Copyright © 2023  
Tất cả quyền lợi của tác giả được bảo lưu.  
Sách này được phát hành dưới dạng bản quyền.  
Sách này được phát hành dưới dạng bản quyền.  
Sách này được phát hành dưới dạng bản quyền.



NGUYỄN ANH DŨNG



# TƯ DUY NGƯỢC



SỐNG CUỘC ĐỜI MÀ BẠN MUỐN

01	Chấn chỉnh nỗi sợ bản trong bạn	43
02	Sống khác đám đông	51
03	Chọn đời cô vợ văn cách sống	57
04	Tự sống cuộc đời của mình	63
05	Vì sao bạn nghèo, làm thế nào để giàu có?	69

## PHẦN 02

Sống cuộc đời bạn muốn

01	Công thức để thành công, bạn đã biết chưa?	77
02	Dùng cảm xúc đuổi công việc ra xa	89

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

## TƯ DUY NGƯỢC

Sống cuộc đời mà bạn muốn

Bản quyền © Nguyễn Anh Dũng, 2021

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của tác giả.

NGUYỄN ANH DŨNG

TU DUY NGƯỢC

SỐNG CUỘC SỐNG MÀ BẠN MUỐN

TRUNG TÂM TƯ TƯỞNG ANH

## Mục lục

Lời nói đầu..... 7

### PHẦN 01

Bạn đã sống cuộc đời thế nào?

- 01 May mắn có phải là bổng dưng mà có?..... 11
- 02 Hãy vứt bỏ sự kỳ vọng và khát khao  
làm hài lòng kẻ khác..... 23
- 03 Tâm bạn ở đâu, thành công của bạn ở đó..... 31
- 04 Sống ngược dòng, vạ người mê..... 37
- 05 Chiến thắng nỗi sợ bên trong bạn..... 45
- 06 Sống khác đám đông..... 51
- 07 Cuộc đời có vô vàn cách sống,  
hãy sống cuộc đời của mình..... 63
- 08 Vì sao bạn nghèo, làm thế nào để giàu có?..... 69

### PHẦN 02

Sống cuộc đời bạn muốn

- 01 Công thức để thành công, bạn đã biết chưa?..... 77
- 02 Đứng cảm theo đuổi công việc mơ ước..... 89



03	Bạn đang dốc hết sức hay chỉ đơn giản là cố hết sức? .....	99
04	Dám khác biệt dám đột phá .....	109
05	Trình bày ý tưởng trước đám đông .....	117
06	Nghĩ khác đi, kết quả tốt hơn .....	127
07	Không ngừng tử tế, không ngừng học hỏi .....	135
08	Trở thành chuyên gia trong lĩnh vực của bạn .....	145
09	Trở thành một nhà lãnh đạo bản thân kiệt xuất .....	153
10	Nghệ thuật tập trung .....	159

### PHẦN 03

#### Lựa chọn thật sự rất dễ dàng

01	Sức mạnh của thói quen .....	169
02	Hãy tạo thói quen mới .....	179
03	Đừng ngại đổi thay, dỗi sẽ thay đổi .....	189
04	Cho đi sẽ nhận lại nhiều hơn .....	195
05	Làm sao để suy nghĩ tích cực giữa thế giới ảo đầy thị phi? .....	203
06	Khi bạn quyết định dỗi mình .....	209
07	Tận hưởng từng phút giây .....	215
08	Sống đúng cảm .....	223
09	Hạnh phúc thực sự là gì .....	229
10	Sáng tạo hay là chết .....	235

### Lời nói đầu

Chúng ta có thực sự hạnh phúc không? Chúng ta có đang sống cuộc đời mình không? Chúng ta có dám dũng cảm chiến thắng mọi khuôn mẫu, định kiến, đi ngược đám đông để khẳng định bản sắc của chính mình không?

Có bao giờ các bạn tự hỏi như thế rồi trả lời câu hỏi cho chính mình chưa?

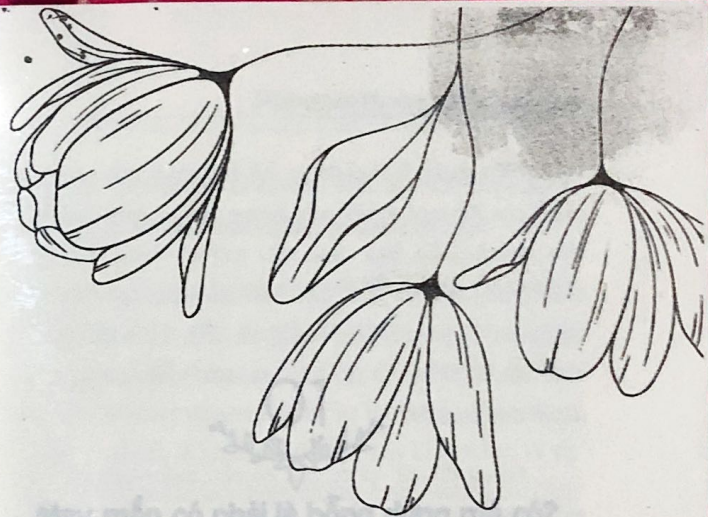
Tôi biết, không phải ai cũng đang sống cuộc đời của mình, không phải ai cũng dám vượt qua mọi lối mòn để sáng tạo và thành công... cho nên cuốn sách này ra đời.

Dựa trên việc chất lọc, tìm kiếm, nghiên cứu từ nhiều năm qua các sự kiện và các câu chuyện trong và ngoài nước, cũng như trải nghiệm của bản thân, tôi viết cuốn sách này.

Cuốn sách sẽ giải mã bạn là ai, bạn cần tư duy ngược để thành công và hạnh phúc như thế nào và các phương pháp giúp bạn dùng cảm sống cuộc đời mà bạn muốn.

Mặc dù đây là tâm huyết dành cho thế hệ trẻ nhưng chắc chắn không tránh khỏi sai sót, tôi mong nhận được góp ý của quý vị độc giả, và luôn ủng hộ SBOOKS trên con đường lan tỏa trí tuệ tới cộng đồng.

TÁC GIẢ



Hay miễn có phải là bằng chứng thì có?

Hay miễn có phải là bằng chứng thì có?  
Hay miễn có phải là bằng chứng thì có?  
Hay miễn có phải là bằng chứng thì có?  
Hay miễn có phải là bằng chứng thì có?

Cũng như may mắn chỉ ở trên trời rơi xuống.

Có phải vậy không?

Nhưng bạn biết không,  
không bằng chứng mà có, đều là từ bạn bắt đầu. Như câu  
nói mà bạn nghĩ rằng chỉ có  
thực ra nó rất nhiều cách.

## PHẦN 01

# Bạn đã sống cuộc đời thế nào?



## 01

### May mắn có phải là bổng dưng mà có?

**B**ạn thân mến, có phải đại đa số chúng ta từng nghĩ mọi căn nhà đều có một cánh cửa và mọi thứ trên đời đều có sẵn một khuôn thước nhất định. Ví dụ như ai cũng cần phải học giỏi, phải đạt điểm mười, phải nghe lời bố mẹ, phải có công việc ổn định, phải kết hôn.

Cũng như may mắn chỉ ở trên trời rơi xuống.

Có phải vậy không?

Nhưng bạn biết không, mọi sự may mắn trên đời không bổng dưng mà có, đều là từ bạn hết đấy. Như căn nhà mà bạn nghĩ rằng chỉ có duy nhất một cánh cửa ấy, thực ra có rất nhiều cánh cửa khác, cần bạn phá vỡ.

Một quán bar thường có hai cánh cửa: một là cánh cửa để mọi người xếp hàng đi vào, một là dành cho khách VIP. Hai cánh cửa này có dành cho bạn không hay còn có cánh cửa nào khác không? Có chứ, bạn phải đi qua đây hành lang tối tăm, chọn cho mình một lối đi khác, và cửa mở ra, sân khấu bừng sáng dành cho bạn đó.

Đừng để các cánh cửa có sẵn ngăn cản sự may mắn của bạn.



Vậy làm thế nào để phá vỡ chúng?

Trước hết chúng ta cần nhận diện cánh cửa có sẵn là điều gì trong cuộc đời chúng ta, đó chính là khuôn mẫu, định kiến đã ở trong bạn, xung quanh cuộc sống của bạn.

Khuôn mẫu là những gì có sẵn. Và vô hình trung những khuôn mẫu đó đã theo ta từ tấm bé. Cho đến một ngày mọi thứ bỗng đứng vỡ lở, bạn thấy hình như bạn đang đánh mất chính mình, từ sở thích, tới thói quen, từ lý tưởng, tới mục tiêu sống.

Vậy chúng ta phải làm gì? Phải tìm hiểu căn nguyên của các khuôn mẫu và xem cần đưa ra giải

pháp gì. Vậy chúng ta có thể biết lúc nào thì khuôn mẫu hay định kiến của chúng ta được bộc lộ?

Đó là khi phát sinh một vấn đề, nó có thể đến từ đám đông, hoặc đến từ một cá nhân. Sau đó, để giải quyết vấn đề đó chúng ta tập hợp các suy nghĩ, tư duy từ trước đến nay và nêu ý kiến của mình, lúc này những ý kiến đó chính là những luồng tư duy khác nhau về sự kiện, vấn đề mà mình được chứng kiến, được biết đến. Ở giai đoạn này, khuôn mẫu tư duy được thể hiện rõ nét trong quá trình hình thành dư luận. Mỗi cá nhân mang những khuôn mẫu riêng để đánh giá, nhìn nhận vấn đề nên việc mâu thuẫn trong quan điểm đánh giá sẽ làm cho quá trình tranh luận trong nhóm được thúc đẩy nhanh hơn. Sau đó, mỗi cá nhân liên kết lại với nhau là trở thành dư luận xã hội và trở thành một thế lực vô cùng mạnh mẽ ảnh hưởng tới phần lớn sự phát triển của mỗi cá nhân chúng ta, mà nếu không dám phá vỡ nó, chúng ta sẽ tiếp tục sống theo những khuôn mẫu của cuộc đời người khác.

Giống như bất kể chúng ta ai cũng nghĩ tới hai chữ ổn định.

Có một công việc ổn định, đó là điều cần làm, bởi vì sự ổn định mang lại an toàn cho mọi hoàn cảnh. Hầu



hết mọi người đều nghĩ thế, đặc biệt là thế hệ cũ, thế hệ với những thước đo cũ. Bạn có nghĩ thế không?

Trước hết, không thể phủ nhận mong muốn con cái có công việc ổn định, cuộc đời ổn định của bố mẹ là sai, nhưng sự ổn định đó có thực sự mãi mãi bên cạnh con cái hay không, và cuộc đời có quá nhiều cơn bão, với tinh thần ổn định thì liệu có đón bão ở thế chủ động được không. Đó là câu hỏi sẽ có lời đáp trong cuốn sách này.

Nói về quan điểm ổn định, bạn nghe mấy câu này có quen không nhé: *"lông bông hoài vậy con, ổn định à"; "nghĩ gì cho nhiều, tìm một công việc ổn định rồi yên ổn mà làm ăn", "có công việc ổn định rồi, kết hôn à", "làm nhà nước cho ổn định"...* Thế rồi bố mẹ đầu tư cho chúng ta vào nhà nước để cuộc sống ổn định, yên ấm.

Nhưng sự thật là, ngày hôm nay bạn làm việc dưới trướng của một vị trưởng phòng này, thì thời gian tới bạn làm với vị trưởng phòng khác. Mỗi lần thay đổi người quản lý là một sự thay đổi về cơ cấu nhân sự. Vì cái sự ổn định đó mặc dù có bị vị trưởng phòng đó đi, lạm dụng... thì bạn vẫn cố gắng mà cam chịu cũng chỉ vì cái sự ổn định đó, có nhiều người không chịu được cảnh đi đó đành rút khỏi tổ chức. Nhà nước đang phải gồng mình trả lương cho đội ngũ công viên chức,

mặc dù mức lương không bằng số tiền của một gia đình giàu có đi một bữa chợ, nhưng họ vẫn lao đầu vào, thế mới kinh. Rồi một ngày, phải cắt giảm 50% nhân sự vì áp lực lương quá lớn. Trong đó có bạn. Tiến mất tạt mang. Bạn có ra ngoài xin việc đi chăng nữa nhưng tỷ lệ tìm được việc làm tại doanh nghiệp là hơi hiếm. Tại sao như vậy? Đơn giản thôi, phần lớn khi bạn làm lĩnh vực nhà nước nhưng kiến thức và kỹ năng ngày càng thui chột. Có lẽ các bạn cũng đã hiểu nên tôi không nói thêm. Thất nghiệp là lẽ đương nhiên. Vì vậy, sự ổn định của ngày hôm nay sẽ trở thành sự bất ổn định của ngày hôm sau.

Hay kể cả việc bạn làm ở công ty tư nhân, nếu bạn nghĩ rằng chỉ cần ổn định là được, đi làm 8 tiếng, hoàn thành công việc rồi về, không cần rèn luyện kỹ năng gì thêm, cuối tháng nhận lương vậy là đủ. Thì bạn biết không, chẳng mấy chốc các bạn trẻ, nhân sự mới vào sẽ lập tức thay thế bạn hoặc vượt qua bạn, bởi vì các bạn có kỹ năng mới hơn, sáng tạo hơn.

Chính vì thế mới nói, không có điều gì gọi là sự ổn định, mà sự ổn định lớn nhất đó chính là không ngừng thay đổi. Có thay đổi, mới có ổn định thật sự. Vì nếu vẫn cứ chìm trong lối mòn bạn đang tự giết mình bằng sự nhàm chán, sự thụt lùi và không có thành công.



Bạn biết không nhầm chán là cảm giác luôn xuất hiện?

Tôi có người em khá thân thiết, chúng tôi gặp nhau trong một quán cà phê khá teen ở phố cổ, lúc đó thấy em ngồi lặng thinh bên cuốn sách tôi đã thấy cảm mến, rồi chúng tôi làm quen với nhau và trở thành bạn bè đã được ba năm.

Em là một cậu bé khá lành, đó là cảm nhận đầu tiên của tôi. Sau một thời gian dài làm bạn, tôi mới nhận ra lành chỉ là vẻ bên ngoài, cậu bé vẫn đầy nổi loạn bên trong. Nhưng có vẻ như sự nổi loạn đó, nó cứ mãi nằm bên trong vì ít khi thấy cậu làm sai lời bố mẹ.

Học một trường đại học mà bố mẹ muốn, ra trường đi làm ở nơi mà bố mẹ cậu gửi gắm, mọi việc khá là thuận lợi và bằng phẳng, cuộc đời cậu có vẻ như không có điều gì phải lo nghĩ cả.

Cho tới một hôm, cậu gọi cho tôi lúc 2 giờ sáng và khóc nức nở: *"Em không thể sống như thế này nữa, em cảm thấy cuộc đời của mình thật vô nghĩa, lúc nào em cũng cảm thấy quá chán, rất chán, em thiếu động lực để sống"*.

Và tôi biết không chỉ em mà có các bạn trẻ khác cũng sẽ như vậy.

Điều đầu tiên; đó là vì sự ổn định đã khiến cho tất cả chúng ta rơi vào cạm bẫy *"an toàn"*, sự an toàn giả tạo đó nó chỉ khiến chúng ta sống và làm việc theo bản đồ định sẵn. Không cần cố gắng quá nhiều, hay thay đổi bản thân quá nhiều, vẫn đạt được các kết quả nhất định đã khiến chúng ta ngừng tư duy, ngừng tư duy thì sẽ dừng sự vận động và các hoạt động khác trong sự phát triển, kích thích trí não rồi dẫn đến sự chán chường. Chán chường bởi công việc lặp đi lặp lại, kỹ năng giậm chân tại chỗ, sống thiếu lý tưởng, mục đích. Sự ổn định đang trở thành một chiếc gông cùm cho tư duy và khiến cuộc đời chúng ta đứng im.

Điều thứ hai; chúng ta vì mãi trong lối mòn, nên không chịu vạch ra kế hoạch cụ thể cho sự nghiệp. Trên thực tế, lập kế hoạch là trò chơi dự đoán và bạn sẽ vào vai nhà tiên tri của đời mình. Bạn đặt ra mục tiêu và cố gắng mừng tượng các bước mình cần phải đi, nhưng sự thực đáng buồn là không có con đường nào chắc chắn dẫn bạn tới thành công. Cho dù bạn có trí tưởng tượng phong phú đến mấy thì kế hoạch vẫn chỉ là công cụ GPS đôi khi còn chỉ bạn đi xuyên qua lòng hồ để tới đích. Thế nhưng, phải công nhận rằng khi đi trong đêm tối thì việc có GPS vẫn tốt hơn nhiều tình huống bạn không có gì trong tay. Nó khiến bạn đỡ hoang loạn



và phần nào giúp bạn tưởng tượng ra những góc cua cần phải rẽ khi xung quanh chỉ toàn là bóng tối.

Thời đại thế giới phẳng, người trẻ chỉ cần ngồi ở nhà vẫn có thể biết mọi vấn đề xảy ra ngoài kia. Cậu bạn A thường xuyên đi mua sắm đồ hiệu. Cô bạn B đi du lịch như đi chợ. Anh C mới mua chiếc xe hộp đất đỏ... Những hào nhoáng trên mạng xã hội khiến người trẻ tin vào những cuộc đời "đỏ" để rồi ngồi tự trách bản thân mình kém cỏi. Ngày đi học mình không kém cỏi hơn A, mối quan hệ mình thậm chí còn nhiều hơn B hay mình làm việc chăm chỉ hơn C, tại sao mình lại không được như vậy? Đây cũng là một lý do khiến người trẻ chán nản và muốn bỏ cuộc với công việc.

Một vài trường hợp, những nhân viên trẻ thường không được sếp tin tưởng, luôn tìm cách kìm kẹp, kiểm soát, khiến người trẻ cảm thấy cuộc sống công sở quá ngột ngạt. Chưa kể chốn công sở đầy rẫy thị phi, những màn đấu đá, kèn cựa nhau không công khai nhưng lại giống như từng đợt sóng ngầm, bào mòn tinh thần làm việc của người trẻ. Mệt mỏi, thất vọng hoặc cho rằng nơi mình đang dành thời gian cống hiến hoàn toàn không có triển vọng để phát triển bản thân.

Vậy có những giải pháp nào giúp người trẻ tự chiến đấu với chính mình, tìm kiếm một lối đi tươi sáng

hơn trong đoạn đời làm dân văn phòng chốn công sở, dù mới bắt đầu nhưng đã có nhiều bão táp, mịt mù?

*Hãy nhìn thẳng và đối đầu với nỗi buồn chán.* Khi rơi vào tình trạng buồn chán bất thường hãy tĩnh tâm phân tích xem tại sao bạn lại có cảm giác buồn chán như thế? Bạn nên cố gắng suy nghĩ và phân tích thật tường tận cho đến ngọn ngành của vấn đề. Đừng nản chí và né tránh bất kỳ vấn đề nào đó nảy ra trong đầu bạn vì có thể đó chính là nguyên nhân. Khi nhìn ra được vấn đề và đối mặt được với nó thì những ngày tiếp theo không còn u ám nữa. Hãy tìm một việc gì đó để làm và tập trung khi buồn chán, tuyệt vọng. Bạn nên làm những việc có tính cách chủ động, háng hái như: đi thăm một người bạn, đi bộ vòng quanh hay đạp xe đạp ra đường phố, đánh cờ, đọc một cuốn sách. Không nên xem truyền hình, đây không phải là một hành động tích cực.

Bạn cũng có thể chọn làm một trong những việc mình thích như đọc truyện, chơi game, vẽ tranh, hát karaoke... Nếu lúc đó bạn chẳng thấy ham thích gì cả, cứ tìm đại một việc và làm với sự chú tâm, sau đó, bạn sẽ tìm lại được sự thích thú.

Và điều quan trọng nhất, đó là đã đến lúc bạn phải dũng cảm bước qua vùng an toàn tự nắm giữ và tạo ra



may mắn cho mình, hóa giải mọi vận xui trong cuộc sống bằng các gợi ý sau:

Không ngừng mở rộng các mối quan hệ. Người may mắn biết cách tối đa hóa các mối quan hệ. Họ trở nên may mắn khi họ biết cách và sẵn sàng giao tiếp với những người mà họ gặp hằng ngày. Một con người bạn gặp không đơn giản là một con người mà ẩn sâu dưới hình dáng con người đó là hàng hà số kinh nghiệm, chỉ cần mình cười và bắt chuyện. Sự cởi mở, hướng ngoại giúp ích rất nhiều trong việc có thật nhiều điều tốt đẹp hơn.

Không ngừng đón nhận những kinh nghiệm mới trong cuộc sống. Hãy hình dung thế này hằng ngày bạn đều đi hái nấm ở khu rừng nọ với một lối đi nọ nhưng một hôm bạn không tìm thấy nấm ở đó nữa, bạn bắt buộc phải đi đường mới đến những nơi khác trong khu rừng để tìm thấy những chiếc nấm ngon lành khác.

Cũng như mở rộng tư duy đón nhận tư duy mới để bạn gặp mới quan hệ mới, cơ hội mới. Người may mắn tin tưởng với ước mơ của mình. Người may mắn luôn tin tưởng vào sự may mắn của chính mình. Ví dụ như họ được khen, người không may nghĩ rằng cứ điều tốt xảy ra thì điều xấu xảy ra, còn người may mắn nghĩ rằng điều vui sẽ luôn xảy ra nếu họ để cho nó xảy ra.

Người may mắn thấy được sự tích cực trong vận rủi của mình.

Tôi có đọc được một câu chuyện kể về một vị tướng, đang đứng diễn thuyết thì trời đổ cơn mưa khiến ông bị trơn và bị ngã. Người tiêu cực sẽ bực mình, nhưng vị tướng này lại cười và nói rằng: "*Chả việc này còn cổ vũ binh sĩ hơn màn diễn thuyết của tôi nữa*". Câu nói này khiến binh sĩ cảm thấy yêu quý và tràn trề hứng khởi hơn.

Chính vì thế đừng bao giờ nghĩ rằng mọi thứ đều có sẵn, may mắn đến từ việc bạn sẵn sàng từ bỏ thói quen cũ để đón nhận thói quen mới, và may mắn cũng thực sự đến khi bạn dám phá vỡ sự ổn định, tìm một lối đi riêng, khác biệt hơn đám đông ngoài kia.



“

Bạn cần phải thay đổi  
theo cách bạn muốn để  
khám phá thế giới

– Mahatma Gandhi –

”

02

Hãy vứt bỏ sự kỳ vọng và khát khao  
làm hài lòng kẻ khác

Có một sự thật là trong cuộc sống chúng ta có nhiều khuôn thước bó buộc, dễ thấy nhất là sự kỳ vọng. Chúng ta thực sự đã lớn lên trong quá nhiều sự kỳ vọng. Và nó cũng lớn dần lên cùng chúng ta.

Khi chúng ta bắt đầu xuất hiện, cả nhà thực sự rất vui sướng, bố mẹ, ông bà, cô dì chú bác đều hú hét (đại đa số) và bắt đầu có các ý tưởng đặt tên. Mỗi người sẽ có một cái tên dành cho chúng ta với hy vọng và mong muốn sau này chúng ta sẽ trở thành một người nào đó. Sự kỳ vọng bắt đầu.



Tiếp theo chúng ta học mẫu giáo, mẹ hoặc bố hoặc ông, bà sẽ ríu rít kể với hàng xóm về "sự thông minh, sự cá tính..." của chúng ta với ánh mắt đầy tự hào. Và trong lòng họ bắt đầu hình dung về tương lai của chúng ta.

Tiếp theo lớn thêm chút, mọi người sẽ tiếp tục kỳ vọng chúng ta sẽ học hành thế này thế kia, kỳ vọng nghe lời thế này thế kia.

Lớn hơn nữa là kỳ vọng yêu một người thế này, làm một công việc thế khác... Đi làm sắp sẽ kỳ vọng chúng ta phải đạt được hiệu quả tốt nhất.

Yêu đương người yêu sẽ kỳ vọng chúng ta phải làm được thật nhiều điều cho người yêu nhất, cho tình yêu nhất.

Chính chúng ta sẽ kỳ vọng vào bản thân mình: có được thành tựu, có được người yêu tuyệt vời, hay đơn giản mua được một món đồ yêu thích, ăn được một món ăn ngon và toàn gặp chuyện thuận lợi.

Chúng ta chạy theo một lối đi mà sự kỳ vọng vạch ra, mãi miết, khó có thể quay đầu. Chúng ta để sự kỳ vọng "Đặt tên" "định danh" bản thân mình.

Khi chúng ta bắt đầu kỳ vọng là khi chúng ta bắt đầu khổ sở. Và chúng ta lạc lối vì đường đi hoàn toàn không phải tới từ con tim mình, từ bản thân mình.

Chúng ta đã sai ngay từ đầu. Mọi sự kỳ vọng thật sự vô nghĩa, vì không ai có thể đoán được tương lai, hai phút sau ngay cả bản thân chúng ta cũng không biết mình nghĩ gì nữa là...

Tiếp theo chúng ta thường sợ làm mất lòng người khác.

Ngày bé, mục tiêu cao nhất trong sự nghiệp học hành đó là có phiếu bé ngoan, đạt điểm 10, trở thành "con ngoan, trò giỏi". Đôi khi cũng muốn đi chơi về muộn xíu, lười biếng xíu, phản đối học môn Toán xíu vì bạn thích học Văn, phản đối học đàn vì bạn thích học vẽ... tính mấy lần rồi lại thôi, vì chúng ta sợ làm bố mẹ buồn. Có bạn lớn rồi, lấy chồng lấy vợ cũng theo ý bố mẹ, vì sợ bố mẹ buồn.

Chúng ta trở thành "con nhà người ta" từ bé, gương mẫu từ bé, nên không chỉ bố mẹ, họ hàng và làng xóm cũng nhìn vào chúng ta mà soi xét. Chúng ta nhất định không thể khiến người khác thất vọng được.

Rồi tới khi đi làm, đồng nghiệp mời ta đi ăn, đi nhậu, đi cà phê... dù không muốn nhưng chúng ta



không thể từ chối, vì nếu từ chối thì sợ đồng nghiệp nghĩ này nghĩ nọ, sợ đồng nghiệp buồn, hay thẳng toẹt là sợ mối quan hệ công sở không mấy tốt đẹp.

Chúng ta làm mọi việc để hoàn thành tốt nhất công việc, khiến sếp hài lòng, đồng nghiệp ca ngợi. Thậm chí không dám tranh luận với sếp, tranh luận với đồng nghiệp vì sợ họ lại nghĩ chúng ta không tốt. Mà thâm sâu bên trong chúng ta, đó là tiếng nói phản đối, tranh luận, thậm chí không chấp nhận ý kiến/quyết định đó. Nhưng việc mà chúng ta làm là "tôi hoàn toàn đồng ý". Buồn nhỉ?

Rồi chúng ta có người yêu, chúc mừng chúng ta, có người yêu là điều tuyệt nhất thế gian. Chúng ta đi làm chải chuốt, để tóc dài/hoặc cắt tóc ngắn, mặc chiếc áo sọc xanh, hoặc mặc chiếc váy trắng... chúng ta mặc/ăn/làm mọi thứ để khiến người yêu "yêu mình hơn", cho dù chiếc áo sọc xanh, mái tóc dài/ngắn... mà chúng ta vừa mang lên người là thứ người yêu thích chứ không phải mình thích. Vì chúng ta sợ mất người yêu, nếu không làm đúng ý của đối phương. Nỗi sợ làm tình yêu mờ đi, thêm một thời gian, chúng ta mất đi chính mình, người yêu sẽ không còn yêu mình nữa... vì sự nhàm chán, vì họ không thể yêu một họ thứ hai.

Chúng ta lấy chồng, lấy vợ. Có một vài món ăn mình không thích ăn, nhưng chúng ta lại ăn rất nhiều và khen ngon luôn miệng. Có những lần hội họp gia đình, mệt không muốn đi, nhưng chúng ta vẫn đi rồi cầm cúi làm lụng, rửa hàng chổng bát đĩa mà không than vãn đôi lời. Chúng ta nghĩ rằng hi sinh là tốt, và bốn phận là phải hi sinh.

Để chống lại sự kỳ vọng, bạn cần bắt đầu từ các bước sau:

Thứ nhất; cần phải thay đổi tư duy, nhìn nhận vấn đề rằng, cuộc sống của bạn là của bạn, không phải của ai khác, vậy tại sao bạn lại muốn người khác sống giúp bạn? Đừng đổ lỗi cho trách nhiệm, bốn phận... vì nếu thế thì chính chúng ta đang bạc đãi bản thân mình. Chúng ta làm hài lòng người khác vì chúng ta sợ, nỗi sợ đó được sinh sôi từ phiếu bé ngoan, từ sự gương mẫu, từ lời khen... nỗi sợ làm mất lòng người khác.

Hãy dành cho mình một khoảng lặng để sống chậm lại và nhìn thẳng vào nỗi sợ. Rồi đặt câu hỏi: Nếu làm điều đó, chúng ta có sống vui không? Đó có phải là cuộc sống bạn muốn không?

Thứ hai; không ngừng nỗ lực phát triển bản thân, học hỏi học hỏi nhiều hơn nữa. Luôn tự hỏi đích



đến của mình là gì, và kế hoạch của mình ra sao, mình cần bổ sung những kỹ năng gì để phát triển, cả sự nghiệp lẫn đời sống tâm hồn. Bạn nên nhớ khi vững như bàn thạch rồi thì không ai có thể lay chuyển, tác động được.

Thứ ba; hãy sống với thứ đang là, bản thân chúng ta đang là. Để trân trọng với giây phút hiện tại, trân trọng con người của chính mình và có con đường đi đúng đắn nhất, hạnh phúc nhất. Khi bạn trân trọng bản thân, bạn sẽ tìm ra sách. Đừng quên điều ngược gió nên điều mới bay cao.

“  
Hãy chịu trách nhiệm về  
cuộc đời mình. Nên biết  
rằng chính bạn chứ không  
ai khác sẽ là người đưa bạn  
tới nơi bạn muốn”.

- Les Brown -

”

Trong một trường công sở, chúng ta được dân dĩ  
địa dĩ thiên hoàng làm việc bao đồng, sẽ bị người khác lợi  
đồng... Nếu chỉ muốn làm một việc tốt cũng đến đó  
thời gian, vì lúc còn lên đặt trường xưa thì có đáng  
làm không, việc đó có lợi gì cho ta? Rất cuộc chúng ta



## 03

### Tâm bạn ở đâu, thành công của bạn ở đó

Khi bắt đầu được nghe truyện cổ tích, có phải chúng ta thường nghe mô típ về người tốt và kẻ xấu. Người tốt sẽ được sống một cuộc sống sung sướng hạnh phúc và người xấu sẽ bị trừng phạt. Vậy tại sao, người nghèo sống rất tốt vẫn khốn khó và người xấu vẫn giàu có? Chúng ta đã bao giờ nghĩ như thế chưa? Chúng ta sẽ phải làm thế nào?

Trong môi trường công sở, chúng ta được dặn đi dặn lại là đừng làm việc bao đồng, sẽ bị người khác lợi dụng.... Đôi khi muốn làm một việc tốt cũng dẫn đến thiệt hơn, có lúc cần lên đặt xuống xem thử có đáng làm không, việc đó có lợi gì cho ta? Rốt cuộc chúng ta



không giúp đỡ được người khác, rồi lúc nào cũng đần độn hơn thua như vậy nên công việc luôn bị phân tâm, hiệu quả cũng không cao. Chúng ta muốn chiến thắng “số nghèo” chỉ có một cách là phải mạnh mẽ hơn nó, khuất phục nó.

Tôi xin được kể với các bạn một câu chuyện:

Xưa có một lão hòa thượng sống trong ngôi chùa cổ trên núi cao. Một ngày kia có vị hành giả ghé thăm chùa. Hành giả biết lão hòa thượng đã tu hành đắc Đạo, bèn hỏi ông rằng: “Trước khi đắc Đạo, ngài đã làm những gì?”

Lão hòa thượng trả lời: “Ta chẻ củi, gánh nước, nấu cơm.”

Hành giả hỏi: “Vậy sau khi đắc Đạo thì sao?”

Lão hòa thượng nói: “Ta vẫn chẻ củi, gánh nước, nấu cơm.”

Hành giả lại hỏi: “Vậy cái gì gọi là đắc Đạo?”

Lão hòa thượng ôn tồn trả lời: “Trước khi đắc Đạo, lúc chẻ củi thì nghĩ về gánh nước, lúc gánh nước lại nghĩ về nấu cơm, nấu cơm rồi lại lo ngày mai đi chẻ củi gánh nước. Sau khi đắc Đạo, chẻ

củi thì là chẻ củi, gánh nước thì là gánh nước, nấu cơm thì là nấu cơm.”

Các bạn trẻ, các bạn có hiểu câu chuyện này không ạ, có vẻ như lão hòa thượng đang rơi vào vòng luẩn quẩn đúng không? Không, chắc chắn rồi, câu chuyện này nói rằng, đắc đạo là khi chúng ta biết mình đang làm gì, làm bất cứ công việc gì thì nghĩ về công việc đó, hay nói một cách khác đó chính là luôn đặt tâm vào việc mình làm. Đắc đạo chính là khi bạn đặt tâm vào việc “đang làm”.

Một người thầy từng bảo với chúng tôi: “Sau này, các em có thể làm nhiều công việc khác nhau, có người theo nghề được xã hội trọng vọng, có người theo nghề ít nổi tiếng hơn, nhưng cho dù là làm nghề gì đi nữa, nếu các em thật sự có tâm, các em sẽ được hạnh phúc và đạt nhiều thành tựu.” Đó là năm chúng tôi sắp tốt nghiệp chập chững bước vào ngưỡng cửa đầu tiên của “trường đời”, nói đúng hơn là những bước đầu tiên bước vào thế giới nghề nghiệp. Lời khuyên của thầy là “insight” hay “kiến thức bí truyền” quan trọng đầu tiên về nghề nghiệp mà chúng tôi được truyền lại. Tuy nhiên lúc đó, chúng tôi không nghĩ rằng chữ “tâm” mà thầy nói còn tiềm ẩn nhiều ý nghĩa sâu xa hơn nữa, về công việc cũng như trong cuộc sống.



Mãi sau này, tôi lại đọc được đầu đó trong cuốn sách dạy bán hàng rằng "bạn bán hàng không phải bằng cách quan tâm đến doanh số, mà bằng cách quan tâm đến khách hàng." Thoạt nghe có vẻ vừa nghịch lý, vừa... có lý (!), bạn có nghĩ vậy không? Bán hàng mà không quan tâm đến doanh số thì quan tâm đến cái gì?

Nhưng về thứ hai có thể khiến người ta suy nghĩ: Thật ra, dĩ nhiên doanh số là một trong những quan tâm hàng đầu, nhưng đó không nên là thứ duy nhất ta quan tâm khi bán hàng. Một điều cũng quan trọng không kém cần quan tâm: khách hàng. Khá hiển nhiên phải không? Nhưng đây chính là cái bẫy mà nhiều người bán hàng mắc phải: Họ nghĩ là họ đang quan tâm đến khách hàng, nhưng thực ra, họ đang quan tâm đến bán hàng. Họ đang quan tâm đến việc làm sao để bán được hàng, làm sao để khiến người khách này mua hàng, chứ không phải thật sự quan tâm đến bản thân người khách hàng. Điều đó không sai, nhưng như cuốn sách đề cập thì chính những thứ này làm ngăn cản bạn bán được hàng.

Trong *Đắc nhân tâm*, Dale Carnegie cũng từng đưa ra ví dụ về câu chuyện một người bán hàng chất đót cho nhà máy dù cố gắng nhiều năm vẫn chưa thể bán được cho một khách hàng rất tiềm năng. Tuy

nhien, chỉ sau một lần tìm đến người khách hàng này, không phải để tiếp tục bán hợp đồng chất đót nữa, mà là để thật sự tìm hiểu và lắng nghe ý kiến từ người đó, với một tâm thái không phải đang cố thuyết phục để bán hàng, mà chỉ muốn giúp cho cho khách hàng có được một lựa chọn về giải pháp tốt nhất với họ. Cuối cùng, nhờ đó mà ông đã mang về hợp đồng lớn mà nhiều năm chiến đấu "vật vã" vẫn không mang lại hiệu quả. Quả thật, khi ta chuyển mối quan tâm từ bán hàng sang khách hàng, chúng ta có thể mang lại nhiều điều tốt đẹp hơn cho cả đôi bên.

Lúc nào cũng cần tự hỏi: Cái "tâm" của bạn đã ở đây chưa?

Tâm ở đâu thì thành công ở đấy, để tâm ở đây không những mang hết lòng hết dạ vào việc mình làm, hỗ trợ người khác mà còn cần có các cách thức đúng để xây dựng cho mình một lộ trình công việc cụ thể, sự nghiệp cụ thể.

Người tốt có thể không giàu có nhưng người tốt chắc chắn sẽ hạnh phúc, và người xấu sẽ mãi mãi chìm trong bể khổ nghiệp chướng mà thôi.



“

Thách thức là điều làm cho cuộc sống trở nên thú vị và vượt qua thử thách chính là những gì tạo nên ý nghĩa cuộc sống”.

– Joshua J. Marine –

”

04

### Sống ngược dòng, vạn người mê

Chúng ta đều đã từng mơ ước mình trở thành siêu nhân, để đi cứu rỗi thế giới, lúc đó “siêu nhân xanh” “người nhện” đều thật hấp dẫn và trở thành một hình mẫu mà bất cứ đứa trẻ nào cũng ao ước.

Lớn lên thì chúng ta xem Avenger, cho dù đã trưởng thành nhưng tôi tin chắc rằng bất cứ ai trong chúng ta cũng đều không bị mất đi ao ước thuở bé đó. Trở thành siêu nhân, trở thành Hero mọi lúc, mọi nơi.

Nhưng có bao giờ bạn tự hỏi: Có phải người tốt đều thành công? Và tại sao kẻ mạnh đều là người xấu?

Trong đời thực chúng ta không phải là siêu nhân, vậy trở thành người tốt có đảm bảo rằng chúng ta sẽ



có một cuộc sống hạnh phúc và thành đạt không? Một nhà nghiên cứu về tâm lý đã đưa ra ba kiểu người sau, để có thể trả lời cho câu hỏi trên, đó là chúng ta cơ bản có ba kiểu người:

**Kiểu người nhận** - kiểu người này là kiểu chỉ cần biết mình, còn người khác ra sao thì không quan tâm, chỉ muốn nhận được hơn là cho đi. Họ cho rằng thế giới là nơi giẫm đạp lên nhau để tồn tại, và lúc nào cũng nghĩ bản thân là số một, những người còn lại cần phục vụ họ.

**Kiểu người cho** - là kiểu người luôn muốn hỗ trợ người khác, sẵn sàng cho đi những gì họ có.

Trong môi trường làm việc sẽ thấy nhóm này hay chia sẻ kinh nghiệm cho đồng nghiệp, và không ngại hỗ trợ người khác khi được nhờ cậy.

**Nhóm ba là khoảng giữa** - gọi là nhóm dung hòa, có qua có lại mới toại lòng nhau.

Đây là ba kiểu người tiêu biểu trong môi trường chúng ta, bạn đoán xem nhóm nào dành chiến thắng trong cuộc đua thành công. Thật bất ngờ, nhóm về bét là nhóm cho đi, còn nhóm dung hòa và nhóm nhận cũng không dành chiến thắng trong cuộc đua này.

Số liệu thống kê thú vị là, những người thành công nhất cũng là những người thuộc nhóm cho đi.

Nhóm cho đi thường hiện diện ở đầu hoặc cuối bảng, nhóm dung hòa luôn hiện diện ở giữa.

Trong cuốn sách *Cho và nhận*, từ thực tiễn giảng dạy, Adam Grant - khi ấy đang là giáo sư trẻ nhất của ngôi trường Wharton danh giá - đã kiểm chứng nguyên nhân mang lại thành công cũng như dẫn đến thành công của mỗi người. Anh đã phân chia ra ba nhóm người chính dựa theo phong cách hành xử: những người chỉ biết đến lợi ích bản thân, những người luôn hết lòng vì người khác và những người dung hòa. Trong khi những người chỉ biết lợi ích bản thân ra sức giành lấy phần có lợi nhất về mình, những người dung hòa hướng đến việc trao đổi lợi ích, thì những người luôn hết lòng vì người khác lại hoàn toàn khác biệt - họ luôn cố gắng giúp đỡ mọi người mà không cần bất cứ sự đền đáp nào. Đây cũng chính là chìa khóa mang lại thành công cho họ - những người luôn hết mình vì người khác.

Nhưng có một số hành động bạn cần biết rõ:

**Hành động quên mình không phải là cao thượng**

Có một câu chuyện kể rằng mười bảy kỹ sư phần mềm của công ty hàng đầu thế giới được giao nhiệm vụ nghiên cứu một dòng máy in mới, và phải đúng thời



hạn. Họ làm việc ngày đêm nhưng vẫn không thể đúng tiến độ. Họ bảo rằng họ không thể làm việc tập trung từ 9 giờ sáng đến 17 giờ vì phải hỗ trợ những người khác. Ban lãnh đạo đã họp họ lại và phân bố họ làm việc độc lập ba ngày trong tuần và những ngày còn lại họ có thể làm việc chung và hỗ trợ người khác.

Cuối cùng, họ đã thành công ra sản phẩm đúng thời hạn. Vấn đề là cách cho đi cần khôn ngoan hơn, cho đi khôn ngoan hơn sẽ giúp đỡ người khác tốt hơn.

*"Thắng nhỏ, nhờ vào trí tuệ"*

*"Thắng lớn, nhờ vào phúc đức"*

**Bạn là người cho đi và muốn trở thành kẻ mạnh, bạn cần:**

**Đầu tư vào bản thân.** Bạn có nắm bắt cơ hội để thăng tiến trong sự nghiệp? Bạn có học cao hơn không? Nếu bạn có thể đánh giá cao con người của mình ngày hôm nay, nhưng biết rằng bạn vẫn chưa phát huy hết tiềm năng của mình, bạn có thể chắc chắn điều này là do lòng tự ái. Với tình yêu bản thân, cơ hội để phát triển không phải là điều xấu; họ là cơ hội để trở thành một phiên bản lớn hơn, tốt hơn của bạn. Chẳng phải chúng ta luôn muốn nhìn thấy những người thân yêu của mình thành công chỉ vì chúng ta yêu họ và muốn

những gì tốt nhất cho họ? Đó là cùng một khái niệm, chỉ dành cho bạn.

**Bạn cảm nhận được cảm xúc của mình.** Bạn có để bản thân cảm nhận hết những cung bậc cảm xúc của mình? Hạnh phúc? Sự sấu nã? Sự phẫn nộ? Tội lỗi? Hầu hết mọi người không. Họ tự động nghĩ về cảm xúc là "tốt" hoặc "xấu" và làm mọi thứ có thể để tránh những cảm xúc "xấu". Nhưng nếu bạn có lòng tự ái, bạn để bản thân cảm nhận mọi thứ hết công suất. Điều này là do bạn biết rằng đó là những gì tâm trí và trái tim của bạn cần để duy trì sức khỏe cảm xúc của bạn.

Tự cho mình món quà là làm việc vượt qua tất cả các cảm xúc của bạn có nghĩa là bạn nhận ra rằng không có phần nào "xấu" trong con người của bạn. Bạn biết rằng không có gì tồn tại mãi mãi và lòng tự ái của bạn sẽ chiến thắng mọi trải nghiệm tiêu cực tạm thời.

**Bạn theo đuổi đam mê của mình.** Tự yêu bản thân đôi khi đòi hỏi bạn phải đặt bản thân lên hàng đầu. Nếu có điều gì đó nói với bạn, và bạn đủ can đảm để làm theo nó, bạn chứng tỏ rằng bạn có những gì cần thiết để thể hiện cho chính mình. Hãy nghĩ xem sẽ khó khăn như thế nào khi thấy người quan trọng nhất trong cuộc đời bạn không theo đuổi ước mơ của họ, đặc biệt nếu bạn biết họ hoàn toàn có khả năng đạt được



những điều đó nếu chính họ áp dụng. Giống như người ta nói, "hãy yêu người lân cận như chính mình."

Nếu bạn yêu bản thân, bạn không muốn nổi đau tương tự đến từ bên trong. Dù mạnh dạn để vươn tới và đạt được những gì bạn muốn có nghĩa là bạn biết ước mơ của mình là quan trọng và những cơ hội bị bỏ lỡ sẽ không phục vụ bạn tốt.

Bạn chọn để hạnh phúc. Những điều tồi tệ xảy ra xung quanh chúng ta mỗi ngày. Nhưng, nếu bạn yêu bản thân, bạn thức dậy mỗi ngày và chọn để nhìn thấy những điều tích cực. Bạn tìm thấy lý do để biết ơn tất cả những điều tuyệt vời xung quanh mình và cố gắng truyền niềm vui cho người khác. Hạnh phúc của bạn đến từ bên trong và không phụ thuộc vào người khác hoặc những thứ phản ánh mức độ yêu bản thân cao hơn. Cảm giác hạnh phúc là tốt và cam kết tìm kiếm nó cho chính mình mỗi ngày có nghĩa là bạn biết rằng bạn xứng đáng với tất cả những gì tốt đẹp mà thế giới mang lại. Tất cả các lý do hơn để yêu bản thân.

Bạn đối xử với chính mình thật tốt. Chúng tôi luôn nhanh chóng để thiết đãi những người thân yêu của chúng tôi một cái gì đó đặc biệt. Điều này lặp lại ý tưởng rằng điều quan trọng là phải yêu người lân cận như yêu chính mình (không phải lúc nào cũng nhiều

hơn). Bạn có đi nghỉ không? Mua cho mình những thứ bạn đã mong muốn? Thỉnh thoảng bạn có tán tỉnh bạn không? Thật khó để không nghĩ việc chi tiêu thêm thứ gì đó cho bản thân là một hành động ích kỷ, nhưng bởi vì bạn thực sự coi trọng bản thân, bạn biết có sự khác biệt giữa ích kỷ và yêu bản thân.

Nếu bạn là một trong những người biết ranh giới giữa việc chăm sóc bản thân và chăm sóc nhiều hơn phần công bằng của bạn, thì mức độ tự chăm sóc của bạn là cao. Tự thưởng cho bản thân vì bạn là chính mình có nghĩa là trong sâu thẳm, bạn thấy mình thực sự quan trọng như thế nào.

Có một sự khác biệt rất lớn giữa một người nhận ra tầm quan trọng của họ khi nói, "Tôi yêu tôi" (và tôi thực sự đã làm điều đó) và một người không dành thời gian để làm như vậy. Yêu bản thân có ý nghĩa quan trọng vì nó dẫn đến một cuộc sống tự tin và viên mãn hơn. Nếu bạn thấy thiếu những dấu hiệu này trong cuộc sống của bạn, hãy thay đổi ngay hôm nay! Một cố vấn được cấp phép, giống như những người được cung cấp thông qua ReGain, có thể giúp bạn bắt đầu tự yêu bản thân một cách nhanh chóng ngay lập tức. Giống như bài hát mới nhất của Justin Bieber nói "bạn nên đi và yêu bản thân mình".



“

Để thành công, khao khát  
thành công của bạn phải  
lớn hơn nỗi sợ thất bại.

– Bill Cosby –

”

05

## Chiến thắng nỗi sợ bên trong bạn

Khi đi học các bạn sợ nhất điều gì? Lúc tôi đi học tôi sợ nhất là bị gọi trả lời bài, dù tôi có học bài hoặc có hiểu bài đi chăng nữa, nhưng nếu bị gọi lên bảng một cách đột ngột, tôi quên tiệt hết câu trả lời. Nhưng chính tôi không hề biết rằng, nỗi sợ đó đã khiến tôi mất đi cơ hội có thể học giao tiếp, tự tin ngay khi còn ngồi ở ghế nhà trường. Tôi dám chắc rằng, nỗi sợ cũng khiến bạn mất đi rất nhiều cơ hội trong cuộc đời này.

Là người không học qua đại học, Dale Carnegie (tác giả cuốn *Đắc nhân tâm*) từng thử tìm chỗ đứng của mình trong đời với các nghề khác nhau, từ làm ruộng tới nghề gõ đầu trẻ, từ nhân viên bán hàng tới nhà báo, diễn viên và thậm chí cả nhà văn chuyên viết tiểu



thuyết. Nhưng không ở lĩnh vực nào số phận mỉm cười với ông.

Cuộc hôn nhân đầu tiên thất bại cùng vụ ly dị kéo dài lê thê. Lại nữa, Dale gần như trắng tay sau vụ khủng hoảng chứng khoán năm 1929. Xét về một mặt, những thất bại nối tiếp nhau đẩy Dale Carnegie vào trạng thái kiệt quệ về tinh thần, và thậm chí đã có lần ông định tự tử vì bế tắc.

Nhưng mặt khác, điều đó thúc đẩy Dale Carnegie tìm lời giải đáp cho câu hỏi: Đầu là bí quyết của thành công và cần làm gì để trở thành người thành đạt? Và Dale Carnegie nhận thấy rằng, chìa khóa thành công là sự tự tin vào bản thân.

Trong vòng nhiều năm liên tục, Dale Carnegie bỏ công nghiên cứu vấn đề này, cho tới khi thành quả lao động của ông được thể hiện trong cuốn sách kinh điển, chỉ dẫn cách tiếp xúc với những người xung quanh để đạt được thành công trong cuộc sống.

Trong khi tìm kiếm câu trả lời cho những thắc mắc của mình, Dale Carnegie đã đọc rất kỹ tiểu sử của những danh nhân xứng đáng được người đời nhắc đến với lòng kính trọng.

Những cuốn sách của ông luôn trích dẫn lời nói của Abraham Lincoln (Tổng thống thứ 16 của Mỹ, còn được mệnh danh "Người giải phóng vĩ đại", người chấm dứt chế độ nô lệ tại quốc gia này), Benjamin Franklin (một trong những nhà khai quốc của Mỹ, chính trị gia, nhà khoa học) và nhiều nhân vật lịch sử lừng danh khác.

Sau khi cho ra đời cuốn *Đắc nhân tâm*, Dale Carnegie thú nhận: "Đến tận bây giờ tôi mới hiểu rằng, những người khỏe mạnh không bao giờ viết sách về việc làm sao khôi phục được sức khỏe. Chỉ có những người có bệnh tật và thiết tha mong chóng khỏi mới tâm huyết với đề tài này".

Tương tự như vậy, một người có tài ngoại giao từ trong máu và biết cách xử thế chẳng bao giờ đặt bút viết về bí quyết kết bạn và ảnh hưởng tới người khác.

"Tôi viết ra cuốn sách này bởi vì tự tôi đã mắc phải vô số sai lầm và giờ đây tôi muốn chia sẻ để có ích với người khác và cho chính bản thân tôi". Đây là cuốn sách được coi là bán chạy nhất thế kỷ XX.

### Chiến thắng nỗi sợ hãi:

Dale Carnegie sinh ra trong một gia đình bán hàn ở Missouri, Mỹ. Cậu bé Dale từ nhỏ đã là một người



nhút nhát. Mỗi khi đứng trước bạn gái, Dale luôn cảm thấy xấu hổ và đau lòng với bộ dạng của mình.

"Tôi luôn sợ hãi rằng, chỉ cần tôi bỏ mũ ra để chào một cô gái, cô ấy sẽ bật cười chế giễu tôi". Đó là những lời mà Dale Carnegie viết trong một cuốn sách khác, cũng bán rất chạy với tựa đề "Quảng gánh lo đi mà vui sống".

Bước ngoặt lớn trong cuộc đời của chàng thanh niên tự ti là cuộc gặp gỡ với một thành viên thuộc phong trào trợ giúp giáo dục cho người lớn. Dale nhận thấy rằng, một giảng viên có tài diễn thuyết có khả năng lôi cuốn sự chú ý của hàng trăm người.

Và Dale quyết định tự học nghệ thuật này bằng cách thuyết trình hàng giờ cho thính giả là... chú mèo hoặc thậm chí trong phòng kho tối tăm không một bóng người.

Bước tiếp theo, Dale tham gia vào các cuộc thi hùng biện và thảo luận ở trường phổ thông và dần dần, Dale đã có thể đủ tự tin để tranh luận hầu như về bất kỳ đề tài nào trước đám đông.

Kinh nghiệm mách bảo Dale Carnegie rằng, để chiến thắng được nỗi sợ hãi, cách duy nhất là dám nhìn thẳng vào nó và không nghĩ tới những thất bại trước đây.

Và Dale Carnegie bắt đầu con đường mới của mình bằng cách thử sức trong ngành môi giới. Ông bán tất cả mọi thứ có thể, từ các khóa học bổ túc cho tới mớ lộn hun khói.

Dale Carnegie để ý thấy rằng, nếu người bán nhanh chóng tìm được tiếng nói chung với khách thì việc tiêu thụ hàng sẽ dễ hơn nhiều. Bởi vậy, cần có tài tiếp xúc, thương thảo và thuyết phục người khác.

Nhưng để khách hàng hay đổi tác tin vào mình, bản thân bạn phải toát ra một sự tự tin tuyệt đối. Chính vì thế mà chìa khóa của thành công là sự tự tin vào bản thân.



“

Đừng sợ đấu tranh  
cho những điều bạn tin  
tưởng, cho dù điều đó đồng  
nghĩa với việc bạn chỉ có  
một mình.

– Andy Biersack –

”

06



### Sống khác đám đông

Theo Wiki, Tâm lý học đám đông là một nhánh của Tâm lý học xã hội nghiên cứu về tâm lý và hành xử của một người bình thường trong những hoạt động mang tính chất tập thể. Các nhà tâm lý xã hội đã phát triển một số lý thuyết để giải thích cách mà tâm lý của đám đông khác và tương tác với tâm lý của các cá nhân bên trong nó.

Các nhà lý thuyết chính trong tâm lý của đám đông bao gồm Gustave Le Bon, Gabriel Tarde, Sigmund Freud và Steve Reicher. Lĩnh vực này liên quan đến các hành vi và quá trình suy nghĩ của cá các thành viên đám đông riêng lẻ và đám đông như một thực thể. Hành vi của đám đông chịu ảnh hưởng nặng



nê từ việc mất đi trách nhiệm của cá nhân và ấn tượng về tính phổ biến của hành vi, cả hai đều tăng theo quy mô của đám đông.

Theo Gustave Le Bon, trong cuốn *Tâm lý học đám đông*, những đám đông luôn bị vô thức tác động, họ xử sự như người nguyên thủy, người dã man, không có khả năng suy nghĩ, suy luận, mà chỉ cảm nhận bằng hình ảnh, bằng sự liên kết các ý tưởng, họ không kiên định, thất thường, và đi từ trạng thái nhiệt tình cuồng loạn nhất đến ngày đại ngớ ngẩn nhất. Và lại, do thế trạng của mình, những đám đông ấy cần có một thủ lĩnh, một người cầm đầu, kẻ có thể dẫn dắt họ và cho bản năng của họ một ý nghĩa.

Hiệu ứng đám đông có thể được hiểu là những suy nghĩ hoặc hành vi của con người thường xuyên chịu ảnh hưởng của những người khác. Người ta thường chạy theo những cái mà đám đông cho là hay, đúng và sáng suốt, nhưng bản thân lại không suy nghĩ về ý nghĩa của sự việc.

Hội chứng theo đám đông có lẽ xảy ra từ khi loài người chung sống cộng đồng với nhau. Xưa kia, hội chứng này thường diễn ra một cách tự nhiên nhưng thời đại ngày nay, nó có thể do chính con người dựng nên. Tuy nhiên hiện nay, Hiệu ứng đám đông đã được

coi là một vũ khí quan trọng được sử dụng trong mọi lĩnh vực nhằm đạt được mục đích mong muốn.

Có thể thấy ảnh hưởng của hiện tượng này tại mọi nơi, mọi lĩnh vực, mọi thời điểm trong đời sống hằng ngày. Rõ ràng nhất tại Việt Nam có thể kể đến hiện tượng bùng nổ chứng khoán năm 2007, hiện tượng sập giá trong kinh doanh nông sản hay hiện tượng bất động sản bong bóng trong những năm vừa qua.

Trong giới học sinh, sinh viên, tâm lý đám đông cũng là hiện tượng khá phổ biến từ sinh hoạt, học tập đến cả vui chơi giải trí. Thế mới có cụm từ "trào lưu". Từ trào lưu thời trang Hàn Quốc, đến trào lưu chụp ảnh selfie... Ngay cả chuyện học hành cũng trở thành trào lưu! Có thể nói hiệu ứng đám đông là trạng thái tâm lý khá phổ biến ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là tại những nước phát triển như Việt Nam hiện nay. Trong hoạt động thị trường của nhiều doanh nghiệp, hiệu ứng đám đông là hiện tượng thường gặp. Do không nắm bắt được đầy đủ thông tin, nhà đầu tư rất khó đưa ra lời dự đoán hợp lý về tính bất xác định của thị trường trong tương lai. Chính vì thế, họ thường thông qua việc quan sát hành vi của mọi người xung quanh để chất lọc thông tin, vì luồng thông tin này được "truyền thông" liên tục; thông tin được mọi người nắm bắt về cơ bản là giống nhau, từ đó nảy sinh hành vi a dua theo đám đông.



Đi theo đám đông có thể nói lên nhiều điều về bạn: đó có thể là lời bào chữa cho sự lười biếng không muốn tự suy nghĩ, tự thân vận động; đó cũng có thể là cách bạn làm hài lòng người khác; hay đơn giản là quan niệm của bạn về việc "làm một người bình thường". Dù lý do có là gì đi nữa, điều quan trọng là hãy luôn nhớ rằng việc lựa chọn một hướng đi cho riêng mình (kể cả khi bạn là kẻ độc hành trên con đường đã chọn) không phải là một điều gì đó quá đáng sợ. Dám khác biệt và cuộc sống sẽ mang đến cho bạn nhiều điều ý nghĩa hơn bạn nghĩ.

Tuy vậy, không phải lúc nào người ta cũng đủ dũng cảm để gạt bỏ tâm lý đám đông đã bám rễ rất sâu vào tâm trí mình. Còn bạn, nếu bạn muốn nhưng chưa thể làm được, hãy để những câu châm ngôn dưới đây tiếp thêm sức mạnh cho bạn nhé!

"The man who follows the crowd will usually get no further than the crowd. The man who walks alone is likely to find himself in places no one has ever been before."

*"Nếu đi theo đám đông, bạn sẽ khó mà đi xa hơn được đám đông. Nếu đi một mình, bạn có thể đặt chân đến những nơi mà chưa ai từng đến được."*

- ALAN ASHLEY-PITT

"A charming woman... doesn't follow the crowd. She is herself."

*"Một người phụ nữ quyến rũ... không bao giờ đi theo đám đông. Cô ấy là chính mình."*

- LORETTA YOUNG

"If you wait for opportunities to occur, you will be one of the crowd."

*"Nếu chỉ biết ngồi chờ các cơ hội tìm đến mình, bạn chỉ là một người trong đám đông cũng đang chờ đợi mà thôi."*

- EDWARD DE BONO

"It's easy to stand in the crowd but it takes courage to stand alone."

*"Đứng trong đám đông thì dễ dàng, đứng một mình mới cần nhiều can đảm."*

- MAHATMA GANDHI

"If you live for the approval of others, you will die by their rejection."

*"Nếu bạn cứ sống vì sự ủng hộ của đám đông, có lúc bạn sẽ chết vì lời từ chối của họ."*

- RICK WARREN



"It's better to walk alone than a crowd going in the wrong direction."

*"Đi một mình thì tốt hơn là đi theo một đám đông lạc lối."*

- DIANE GRANT

"The greatest fear in the world is the opinion of others, and the moment you are unafraid of the crowd, you are no longer a sheep, you become a lion. A great roar arises in your heart, the roar of freedom."

*"Nỗi sợ lớn nhất trên đời là sợ hãi ý kiến của đám đông, và khoảnh khắc mà bạn vượt qua được nó, bạn không còn là một con cừu nữa, bạn trở thành một chú sư tử. Một tiếng gầm lớn sẽ vang lên trong tim bạn, đó là tiếng gầm của sự tự do."*

- OSHO

"When you're surrounded by all these people, it can be even lonelier than when you're by yourself. You can be in a huge crowd, but if you don't feel like you can trust anybody or talk to anybody, you feel like you're really alone."

*"Khi bao quanh bạn là đám đông, bạn sẽ càng cảm thấy cô độc hơn là khi bạn ở một mình. Bạn có thể*

*ở trong một đám đông rất lớn, nhưng nếu bạn không cảm thấy tin tưởng hoặc có thể trò chuyện được với ai, bạn sẽ thấy bản thân cô đơn thực sự."*

- FIONA APPLE

"Those who follow the crowd usually get lost in it."

*"Những người đi theo đám đông thường lạc lối trong chính đám đông đó."*

- RICK WARREN

"One of the greatest regrets in life is being what others would want you to be, rather than being yourself."

*"Một trong những nỗi hối hận lớn nhất của đời người là sống theo ý đám đông, thay vì cứ là chính bạn."*

- SHANNON L. ALDER

### Sống khác đám đông, nhưng không ngược đời

Khác biệt không xấu, nhưng ép mình khác biệt đến nỗi trở nên... ngược đời thì là điều tuyệt đối không nên. Để có thể bứt phá khỏi đám đông và giành được thành công, bạn cần hiểu rõ ý nghĩa thực sự của "cái tôi khác biệt" và tránh rơi vào những tình huống "ngược đời".



### Hiểu thấu bản thân để trở nên khác biệt, theo hướng tích cực

Ngược đời là khi bạn cứ cố khác biệt "bề nổi" bằng cách chống đối lại toàn bộ các quy tắc, đi ngược lại mọi chuẩn mực thông thường - dù đó chưa chắc là con người thật của bạn. Cái tôi khác biệt đòi hỏi nhiều hơn thế! Bạn phải thực sự hiểu thấu bản thân mới tận dụng được hết sức mạnh của mình trên con đường tìm đến thành công.

Hãy khám phá "cái tôi khác biệt" của mình bằng việc tự trả lời những câu hỏi này:

- Điều gì khiến tôi có thể tận lực và nỗ lực hoàn thành hơn tất cả những người xung quanh?
- Sự khác biệt đó giúp ích gì cho sự nghiệp hay con đường học tập của tôi?
- Tôi sẽ khiến mọi người chào đón sự khác biệt của mình theo cách nào?

### Những biểu hiện tích cực của "cái tôi khác biệt"

Khi đã hiểu thấu bản thân, bạn cần phải thể hiện sự khác biệt của mình một cách đúng đắn. Trái với suy nghĩ thông thường của mọi người rằng muốn khác biệt

thì phải dữ dội và quyết liệt, một "cái tôi khác biệt" thực sự lại có những biểu hiện tích cực như sau:

- Luôn tự tin và hào hứng: Giữa đám đông mệt mỏi vì áp lực công việc, sự tự tin cùng nhiệt huyết sẽ khiến bạn trở nên nổi bật. Mọi người chỉ yêu quý "cái tôi khác biệt" tràn đầy nhựa sống, chứ không ai ưa một kẻ "ngược đời" chỉ biết chê bai mọi chuyện.
- Đề thái độ sống nói lên tất cả: Hãy để "cái tôi khác biệt" của bạn tiếp cận với mọi người trong một không khí hòa nhã, thay vì hùng hổ ép tất cả chấp nhận quan điểm, cá tính của bản thân. Bạn sẽ không thể nổi bật giữa đám đông nếu bị cô lập, cách ly, vậy nên hãy để sự thân thiện, chân thành và thái độ tích cực trở thành yếu tố thuyết phục hoàn hảo nhất cho cá tính của bạn.
- Hành xử chuyên nghiệp: Trong mọi tình huống, dù bạn có khác biệt với mọi người đến đâu cũng nên hành xử trên tinh thần tôn trọng đối phương và thẳng thắn. Có thể họ không thích "cái tôi khác biệt" của bạn, thậm chí có thể gây khó dễ cho bạn vì điều đó, nhưng dù thế nào cũng đừng để điều đó trở thành



mâu thuẫn cá nhân. Những người thất bại mới để những điều nhỏ nhặt làm ảnh hưởng đến mình, còn người thành công thì luôn biết dành sự quan tâm của mình cho những thứ xứng đáng hơn.

- Tư duy sáng tạo để tạo ra giá trị mới cho tập thể: Đừng ngần ngại thể hiện sự sáng tạo của mình và luôn tìm kiếm những giải pháp mà chưa ai nghĩ đến. Hãy hỏi những câu hỏi chưa ai từng hỏi, vì một câu hỏi tốt có thể đáng giá gấp ngàn lần những câu trả lời dễ dãi. Để mọi người thấy rằng bạn dám "suy nghĩ vượt ra ngoài chiếc hộp", nhưng điều đó không phải một cách thể hiện sáo rỗng mà ngược lại, nó tạo ra rất nhiều giá trị cho cả tập thể.

### Thành quả - bảo chứng hoàn hảo cho "cái tôi khác biệt"

Mọi người có xu hướng để tâm đến những điều bạn làm hơn là những gì bạn nói. Hãy để thành quả trở thành bảo chứng hoàn hảo cho "cái tôi khác biệt" của bạn. Hãy dốc hết sức mình đạt được thành tựu dù là nhỏ nhất, để mọi người tin cậy nghĩ đến bạn đầu tiên ở những lĩnh vực nhất định - những lĩnh vực mà "chỉ có anh ấy/cô ấy mới làm được tốt đến thế"

Tập trung vào những gì bạn làm tốt nhất, vận dụng mọi sự sáng tạo cần thiết trong công việc mình làm. Hãy truyền cảm hứng cho những người xung quanh để lấy về sự ủng hộ. Không ai có thể phủ nhận sự độc đáo và không thể thay thế của bạn nếu bạn đạt được những thành quả đáng tự hào bằng chính năng lực của mình.



“

Cách duy nhất để làm tốt một việc là hãy yêu công việc bạn làm. Nếu bạn chưa tìm thấy nó, hãy cứ tiếp tục tìm kiếm. Đừng dừng lại.

– Steve Jobs –

”

07

**Cuộc đời có vô vàn cách sống,  
hãy sống cuộc đời của mình**

Cuộc sống, mỗi người đều có cho mình một con đường riêng, không ai có thể đi thay bạn cả. Đừng vì hâm mộ người khác mà vội vàng cầm bản đồ của họ đi dò đường của mình bạn nhé!

**Cuộc đời có vô vàn cách sống, hãy chọn cách sống cho bản thân:**

Mỗi người có một cuộc đời là của riêng mình, trong cuộc đời đó lại có vô vàn cách sống. Nhiều người chọn cho mình cách vui vẻ đứng ngoài mọi chuyện, có người lựa cho mình cách dấn thân, còn có cả người sẵn sàng vì đam mê mà sẵn sàng chịu mạo hiểm...



Nhưng cuối cùng kết quả vẫn chỉ có một, sống cho bản thân mình mới là cách sống tốt nhất. Con người vốn dĩ chỉ sống một lần trên đời, bạn còn đợi đến bao giờ mới sẵn sàng làm những điều mình thích, sống vì mình chứ không phải vì người khác?

Người sống tốt cuộc sống của mình là người biết cách hưởng thụ cuộc sống. Người không ngần ngại tìm kiếm những điều khiến bản thân thoải mái, càng không vì tiết kiệm mà đắn đo khi quyết định mua một món đồ mang lại niềm vui cho mình. Đấy mới là cuộc sống có thể khiến bạn vui vẻ, hạnh phúc để sau này bạn có thể mỉm cười nhớ về nó khi xế chiều.

**Khi bạn tin tưởng, bạn sẽ tìm được một con đường cho mình:**

Cuộc sống này vốn khó khăn hơn chúng ta tưởng, không thể lúc nào cũng vui vẻ, hạnh phúc. Sẽ có những lúc chúng ta cảm thấy đau thương, có những lúc muốn rơi nước mắt và gục ngã. Thế giới này đầy hỗn loạn và phức tạp, mỗi bước đi đều khiến chúng ta phải đắn đo vì không biết làm sao cho đúng, cho không lầm đường.

Nhưng chỉ cần bạn tin tưởng, nhắm mắt lại tĩnh lặng một chút, suy nghĩ cẩn trọng bạn sẽ tìm được mục tiêu khiến mình muốn kiên định mà tiến lên. Đến khi

ấy, thế giới sẽ nhường cho bạn một con đường, còn bạn sẽ tìm được con đường đúng đắn cho bản thân.

Tất nhiên, không phải lúc nào tiến lên cũng có được kết quả tốt, không ai dám chắc rằng con đường phía trước bạn là con đường thẳng tắp không nhấp nhô, uốn lượn... chỉ cần bạn tin tưởng tất cả những khó khăn đó chỉ là để bạn rèn luyện bản lĩnh trước khi tìm được đúng đường.

Bởi lẽ, có một số việc không nhất định phải nói cho người khác nghe. Có đau đớn nhưng đừng quá hy vọng người khác hiểu. Có nhiều chuyện theo thời gian rồi sẽ lãng quên. Những nỗi đau, vất vả bạn trải qua dần rồi sẽ được đền đáp một cách xứng đáng.

**Sống là chính mình, cuộc sống sẽ không có hối tiếc:**

Mỗi lần trải nghiệm đều là một lần tích lũy, vấp ngã chỉ là rèn luyện. Nếu không có đau thương làm sao chúng ta học được cách kiên cường. Nếu không từng thất vọng, làm sao chúng ta học được cách đối mặt.

Cuộc sống của con người mỗi chúng ta đều cần suy nghĩ đơn giản một chút, chuyện gì đến sẽ đến không thể tránh được. Hãy sống là chính mình, vui vẻ, hạnh phúc thì mới không uổng sống trên đời.



Con người, muốn nhận được sự tín nhiệm từ người khác hãy thành thật, muốn thành thật hãy chân thật, muốn chân thật nhất định phải là chính mình.

**Đừng để cuộc đời của bạn bị chi phối bởi lời nói của người khác:**

Ngạn ngữ có câu: "Kim vô túc xích, nhân vô thập toàn", ý chỉ đến cả vàng cũng chẳng thể thuần khiết thì con người nào có ai hoàn hảo. Sống trên đời việc có thể vừa lòng tất cả mọi người dường như là một điều không thể. Bên cạnh bạn sẽ có người yêu mến, có người ghét bỏ, có người khen ngợi lại có người không tiếc lời chê bai.

Chỉ cần bạn nhớ, miệng là của người khác, thì phi là chuyện trong thiên hạ, dù có cố gắng đến thế nào vĩnh viễn bạn cũng không thể quản được, đó càng không phải thước đo để đánh giá một con người. Vì thế, thay vì để bản thân bị chi phối bởi lời nói của người khác hãy học cách tin tưởng bản thân mình. Chỉ cần bạn sống ngay thẳng, trong sạch thì không có gì phải hổ thẹn, càng không phải bận lòng khi có lời gièm pha từ người khác.

**Trong tâm vui vẻ thì trong mắt mới nhìn thấy ánh mặt trời:**

Cuộc sống là một chuỗi những ngày nối tiếp nhau, nếu hôm qua bạn phiền lòng vì một điều gì đó mà đem phiền lòng đó đến tận hôm nay, bạn sẽ chẳng bao giờ có thể nhìn thấy tương lai tươi sáng đang đón chờ mình phía trước.

Có những đau thương cần phải học cách buông bỏ thì chúng ta mới có thể trưởng thành. Khi khó khăn, mệt mỏi thì học cách nhẫn nhịn, chịu đựng. Chuyện lớn hay chuyện nhỏ của bản thân hãy tự giác làm đừng thoái thác cho bất kỳ ai.

Khi trông chờ quá nhiều, con người ta thường thất vọng. Có một số chuyện buông bỏ không phải là điều tối tệ nhất. Có một số người, nhớ mãi chưa hẳn đã vui. Tự mình vun đắp cho tâm hồn mình, sống một cách đơn giản cho cuộc đời đơn giản. Khi ấy, bạn sẽ tìm được con đường đúng đắn và có hạnh phúc, chứ đừng vì ngưỡng mộ mà cảm bản đồ của người khác miệt mài dò đường của mình.



“

Hãy xây lên giấc mơ của  
riêng bạn, nếu không người  
khác sẽ thuê bạn xây dựng  
giấc mơ của họ đó.

- Farrah Gray -

”

08

**Vi sao bạn nghèo, làm thế nào  
để giàu có?**

Quy luật nào đang đứng phía sau chi phối sự giàu  
nghèo, thành bại của chúng ta? Các bước cần phải  
làm để đổi đời?

*“Những người giàu ngày càng giàu hơn, những người  
nghèo lại càng nghèo hơn”, đây chính là quy luật Matthew.  
Điều quan trọng bạn cần phải biết là khi có các xung  
đột xảy ra trong các xung đột khác nhau và quy luật nào  
đang thu tóm các quy luật còn lại. Điểm khác biệt của  
quy luật Matthew là nền móng cho các quy luật còn lại.*

*Quy luật này nói rằng: “Người thông minh nhất  
không phải lúc nào cũng về nhất. Người thông minh nhất*



không phải lúc nào cũng giàu có. Và người tài năng nhất không phải lúc nào cũng được ca tụng. Nhưng thời thế và cơ hội sẽ đến với tất cả mỗi người”.

“Không phải lúc nào cũng” nghĩa là hiếm khi xảy ra. Người thông minh chắc chắn giàu có, về nhất và được ca tụng. Nhưng cũng có câu thời thế và cơ hội sẽ đến với tất cả mỗi người, đó là khi lòng quyết tâm của bạn lớn hơn quy luật kia.

Đây là câu chuyện xảy ra 3.000 năm TCN được ghi lại trong Kinh Thánh.

Israel là một quốc gia có vị trí chiến lược ở khu vực Trung Đông và vùng đất này luôn bị các quốc gia láng giềng xâm lấn. Trong số đó, đội quân Philistine là đáng gờm nhất.

Trong một trận chiến, quân hai nước rơi vào thế gọng kìm. Để tránh thương vong, vua hai nước đề nghị sẽ có một cuộc chiến tay đôi một đấu một để phân định thắng thua. Đây là cách thức cổ đại giúp phân thắng thua mà tối thiểu thương vong từ hai phía.

Phía bên quân Philistine cử ra Goliath, một dũng sĩ thước vóc cao lớn (9 feet = 2,06m), mặc giáp

trụ, khiến giáo vững vàng đứng ra trước mặt quân Israel thách đấu. Toàn quân Israel đều kinh khiếp trước sức vóc khổng lồ và thái độ hung hăng của Goliath.

Saul, vua của Israel khích lệ nhưng toàn quân không một ai dám đứng ra chiến đấu tay đôi cùng Goliath. Giờ hết hạn sắp đến. Nếu không có ai ra chiến đấu, quân Israel sẽ bị coi là thua trận.

Cuối cùng, một chàng trai tên là David vốn không phải là một người lính mà chỉ tình cờ đến đưa cơm cho em mình xung phong bước ra đấu tay đôi cùng Goliath. Vua Saul từ chối vì thấy David có vóc dáng nhỏ bé và chẳng có chút kinh nghiệm chiến trận nào. David nài nỉ, rằng anh có thể đánh bại Goliath, rằng khi canh bầy cừu, anh đã từng đánh bại chó sói và sư tử. Vì David là sự lựa chọn duy nhất nên vua Saul đành phải đồng ý.

David bước ra đối đầu với người khổng lồ Goliath. Quân Israel đưa giáp trụ cho anh, anh từ chối không mặc. Quân Israel đưa gươm cho anh, anh từ chối không cầm. David chỉ cầm theo một chiếc dây ném gạch - sling và một con dao găm. Quân Philistine cười ngất còn gã khổng lồ Goliath thì



nổi giận vì cho rằng chàng David kia không xứng tầm làm đối thủ của y.

Goliath vung giáo lao đến định xé nát David nhưng David đã vung sling và phi một viên gạch vào giữa trán Goliath. Goliath gục xuống. David phi như bay đến cắt đứt đầu gã khổng lồ. Quân Philistine chạy toán loạn.

Chàng trai David sau này được vua Saul truyền ngôi và trở thành vua David.

Trong câu chuyện trên, có lẽ David là hình ảnh của những con người nhỏ bé, không có nhiều vũ khí, bị "ba quân" coi thường. Và Goliath chính là hình ảnh của những kẻ mạnh, giàu có.

Vậy làm cách nào để người nghèo có thể mạnh hơn? Câu trả lời: Hãy học theo chàng David.

Nói cách khác, đừng chơi theo cuộc chơi của ông lớn. Hãy chọn theo cách chơi của mình.

Thứ nhất, bạn cần phải tích lũy kiến thức - tự học là vua.

Thứ hai, bạn cần phải tiết kiệm, tích lũy của cải.

Thứ ba, cần giao tiếp - khi bạn truyền tải ngôn từ của bạn hiệu quả nhất bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn.

Thứ tư, xây dựng những thói quen vô địch.

Thứ năm, tìm thầy mà học.

Thứ sáu, bắt đầu kinh doanh.

Thứ bảy, thất bại không chùn bước, người thành công là người chịu được thất bại trước thành công.

PHẦN 02

Sống cuộc đời  
bạn muốn

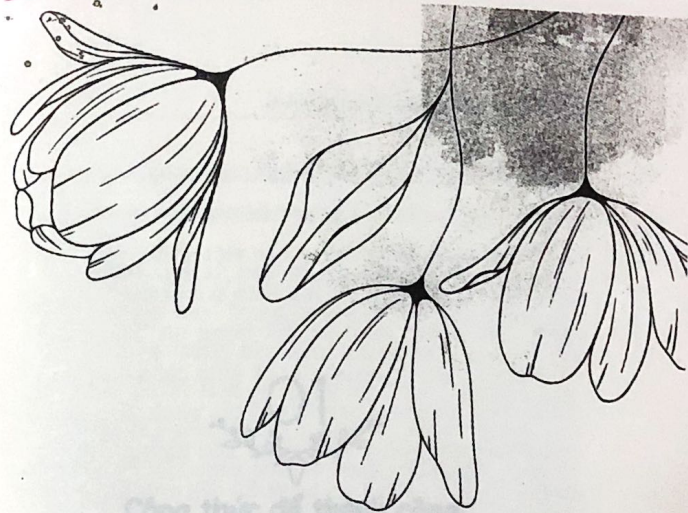


“

Hạnh phúc không có nghĩa  
là mọi thứ đều hoàn hảo.  
Nó có nghĩa rằng bạn quyết  
định nhìn ra khỏi những  
thiếu sót.

– Khuyết danh –

”

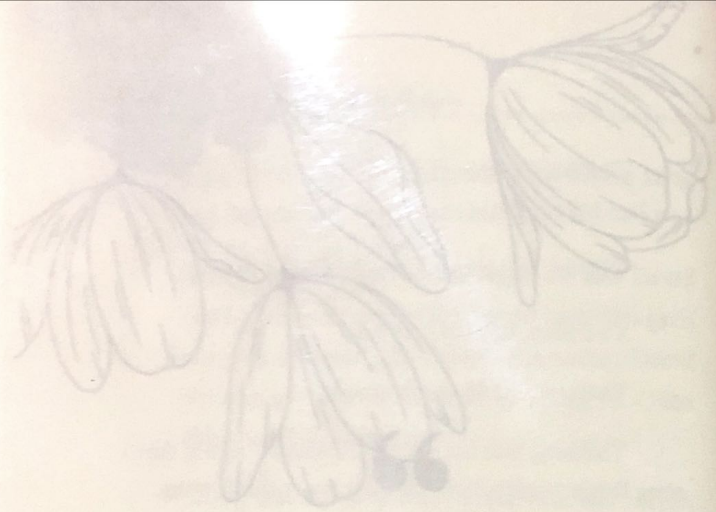


Công thức để thành công  
bạn đã biết chưa?

## PHẦN 02

**Sống cuộc đời  
bạn muốn**





Hạnh phúc không có nghĩa  
là mọi thứ đều hoàn hảo.  
Nó có nghĩa rằng bạn quyết  
định nhìn ra khỏi những  
thiếu sót.

Thuyết minh -

”

PHẦN 02

Sống cuộc đời  
bạn muốn

## 01

### Công thức để thành công, bạn đã biết chưa?

Trong nhiều lần tham gia nói chuyện với các bạn trẻ, các bạn sinh viên đại học... các bạn có hỏi tôi: Thực sự có công thức thành công hay không?

Tôi trả lời các bạn rằng: Chắc chắn có! Và mỗi người đều có một công thức của riêng mình.

Trong nội dung này tôi xin được chia sẻ bài viết của Francesco Marconi, quản lý chiến lược tại hãng tin AP về công thức thành công là một thuật toán, hay còn được gọi là: ENGAGE

ENGAGE là một quy trình gồm 6 bước để khám phá ra những động lực của chính bạn và sử dụng chúng



vào con đường sự nghiệp. Nhiều người vẫn luôn cảm thấy sự nghiệp của họ không tiến triển bởi họ chỉ luôn coi tư duy chiến lược, chẳng hạn việc nhìn nhận ra giá trị cốt lõi và mục đích của bản thân là một thứ "kỹ năng mềm" chứ không thực sự chú trọng nó. Tuy nhiên, lối suy nghĩ này chính xác là thứ giúp các doanh nhân thành công xây dựng nên đế chế của mình. Bạn có thể vẫn thăng tiến trong sự nghiệp nếu không biết đến công thức này, nhưng rồi nó sẽ đạt đến mức không thể tiến xa hơn được nữa. Hãy xem ENGAGE thay đổi cách nghĩ của bạn ra sao nhé.

**E: Explore your meaning (Khám phá ý nghĩa thực sự của cuộc đời)**

Một vài năm trước, nhà tâm lý học Ellen Langer của Đại học Harvard cùng một nhóm nghiên cứu đã thực hiện một thí nghiệm thú vị: Xếp những người tham gia vào 2 nhóm bay thử nghiệm quá trình mô phỏng buồng lái máy bay, một buồng mô phỏng thật (nhóm 1) và một đã bị hỏng (nhóm 2). Nhóm 1 được yêu cầu tưởng tượng mình là một phi công, thậm chí còn được cho mặc đồ quân đội để giúp trải nghiệm thật hơn, trong khi nhóm 2 chỉ được bước vào một phòng hỏng không có gì đặc biệt. Trong suốt quá trình thí nghiệm, cả hai nhóm đều trải qua một bài kiểm tra thị

lực được bí mật chèn vào một phần trong yêu cầu mô phỏng lái máy bay.

Nhóm nghiên cứu của Langer phát hiện ra rằng những người "bay" trong buồng lái mô phỏng đều thể hiện tốt hơn trong bài kiểm tra thị lực. Langer cho rằng việc giả vờ là ai đó có thị lực tốt, chẳng hạn như phi công, đã khiến những người này nhìn tốt hơn. Sau nghiên cứu này cùng một số công trình khác, Langer kết luận rằng sức mạnh của ý chí thực chất chính là cách nghĩ, cách tư duy. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta coi mình là một người sáng tạo, tự tin?

Trong trường hợp của bản thân, tôi tự coi mình là một người cực kỳ quyết đoán. Chính vì vậy mà tôi viết câu đó ra một mẩu giấy dán ở bàn làm việc ở công ty cũng như ở chỗ để thấy trong nhà. Nhìn thấy tôn chỉ sống của mình mỗi ngày cũng khiến tôi đưa ra quyết định nhanh chóng hơn, cho dù là một cách vô thức.

Hãy nghĩ về những gì quan trọng với bạn trong cuộc sống. Chúng ta thường dễ dàng quên mất giá trị của bản thân - những thứ quyết định và thúc đẩy chính chúng ta trong tương lai. Nếu những gì bạn làm không đồng nhất các giá trị bạn đặt ra, chúng ta sẽ bị những niềm tin mù quáng như tôi không đủ giỏi, không đủ sáng tạo, không có môi trường để phát triển... che



mất. Thực tế bạn chính là ẩn số trong công thức này, và chỉ cần bạn thay đổi (tư duy) thì cuộc sống của bạn cũng sẽ thay đổi ngay theo đó.

Vậy bước đầu tiên để khám phá ra giá trị của cuộc sống là gì? Hãy xác định 3 giá trị cốt lõi của bản thân rồi viết ra từng bước bạn có thể làm mỗi tuần để thực hiện những giá trị đó. Chẳng hạn nếu bạn tôn thờ sự sáng tạo, hãy dành 15 phút mỗi ngày vào việc vẽ nguệch ngoạc lấy ý tưởng. Bạn thích khám phá? Hãy ghé thăm một nơi mới vào mỗi cuối tuần.

#### **N: Narrow your goals (thu hẹp mục tiêu)**

Nếu như thay đổi tư duy có thể dẫn đến những kết quả đáng kinh ngạc thì đặt mục tiêu cũng vậy. Năm 1961, khi tổng thống Mỹ John F. Kennedy thông báo nước Mỹ sẽ đưa một người lên Mặt Trăng vào cuối thập kỷ, nhiều người đã cho rằng chuyện này thật hoang đường. Thế nhưng nếu như không có mục tiêu đầy tham vọng của ông thì có thể Neil Armstrong đã không đặt chân lên Mặt Trăng được chỉ tám năm sau đó.

Lớn lên ở châu Âu nhưng tôi luôn mơ ước sống và làm việc tại New York. Chính vì vậy mà đến năm 18 tuổi, tôi đến một cửa hàng IKEA mua một bức ảnh cỡ lớn chụp các tòa nhà chọc trời của New York treo lên

tường. Đây chính là cách tôi hình tượng hóa ước mơ của mình để luôn "găm" chúng vào đầu óc từ mỗi sáng thức dậy.

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy bản thân việc đặt mục tiêu đã là một thuật toán mini dẫn tới thành công. Năm 2010, các nhà nghiên cứu từ McGill University đã điều tra liệu một chương trình đặt mục tiêu có thể có những hiệu ứng tích cực đối với các học sinh luôn phải vật lộn với việc học hay không. Sau 4 tháng được yêu cầu tự đặt ra các mục tiêu cụ thể, những học sinh tham gia chương trình đã cải thiện được tới 30% năng lực học tập so với nhóm không tham gia.

Chính vì vậy mà hãy đặt mục tiêu bất cứ khi nào có thể. Hãy đặt ra những mục tiêu, dự định rõ ràng và viết, nói chúng ra. Liệu các mục tiêu của bạn có đủ thông minh, đơn giản, có thể đo lường độ hiệu quả, có thể đạt được, có thực tiễn và có mốc thời gian cụ thể không?

Một điều quan trọng khác nữa là hãy xác định được cả những việc bạn sẽ không làm. Hãy học cách nói không. Một cách để đạt được những mục tiêu này là hãy chọn lọc những thứ bạn nên tham gia.



### G: Generate a plan

Thường sẽ luôn có một hay nhiều người đứng giữa bạn và những mục tiêu của bạn - có thể là sếp của bạn, nhà đầu tư của bạn. Và bạn cần một kế hoạch có bao gồm những người đó nhưng sự tham gia của họ lại có lợi cho bạn. Nhưng làm thế nào để thực hiện nó?

Công việc này khá đơn giản.

Theo giáo sư Lauren Rivera của Trường Quản trị Kellogg, các nhà quản lý thường có xu hướng thuê các ứng viên họ tin có thể trở thành bạn bè của mình. Quá trình tuyển dụng thường không chỉ là việc tìm kiếm ứng viên có đủ kỹ năng cho công việc mà còn là tìm những người phù hợp với văn hóa công ty. Nói cách khác, mọi người thường tin tưởng những người họ coi là giống mình.

Tôi bắt đầu chạy bộ khi sếp tôi thách đấu chạy marathon. Kết quả là tôi không chỉ tận hưởng những lợi ích của việc luyện tập thể thao mà còn có thêm một chủ đề tuyệt vời để trò chuyện xã giao ở công sở. Bằng cách tạo ra những điểm chung với người khác, bạn có thể phát triển mối quan hệ với người khác ở mức độ thân thiết hơn rất nhiều.

Tin tốt là nếu người có thể giúp bạn đạt được mục tiêu là ai đó bạn đã biết thì hãy nghiên cứu thêm những thói quen và sở thích bạn có chung với người đó. Bạn học được gì từ họ? Những người thành công luôn biết cách "đồng hóa" môi trường xung quanh họ theo cách họ mong muốn. Hãy dành thời gian cho những người bạn muốn gặp hoặc có thể giúp bạn đạt được mục tiêu.

### A: Anticipate roadblocks (Dự đoán trước các rào cản)

Sau khi đã quyết định mục tiêu của mình thì hãy bắt đầu thực hiện, nhưng bất cứ việc gì cũng sẽ có những rào cản nhất định.

Năm 20 tuổi, Benjamin Franklin đã tự thiết kế một kế hoạch riêng cho bản thân nhằm hướng đến một hình tượng hoàn hảo về đạo đức. Kế hoạch này bao gồm cả thiên định, ăn uống điều độ và kiêng tình dục. Trong cuốn sách tự sự về mình, Franklin có giải thích chính con đường tự kỷ luật như vậy đã đưa ông đến với thành công trên chính trường. Tuy nhiên, ông cũng nhận ra rằng kế hoạch này cũng cần đủ linh hoạt để ông có thể điều chuyển và ứng phó với những rào cản không lường trước.



Chính vì vậy mà tôi cũng thiết kế ra một cơ chế đơn giản giúp tôi phục hồi mỗi lần gặp căng thẳng. Tôi sẽ uống hai ly nước và nghĩ về điều gì đó khiến tôi dễ chịu. Nước có thể không ngon, nhưng việc gần nó với cảm giác thư thái giúp tôi vượt qua được khá nhiều phiền toái.

Để thực hiện bước này, hãy bóc tách mục tiêu của bạn ra thành nhiều bước nhỏ. Chẳng hạn như nếu muốn được thăng tiến, hãy chia thành 2 bước nhỏ hơn là 1) Hoàn thành một dự án quan trọng và 2) Kiếm được nhiều khách hàng. Hãy tính đến những vấn đề có thể xảy ra như lỡ deadline, chỉ tìm được 1-2 khách hàng. Và hãy nhớ rằng ngay cả khi những điều đó xảy ra thì bạn vẫn còn nhiều giải pháp khác phục.

### G: Gain persistence (giữ sự bền bỉ)

Hầu hết những người được coi là chuyên gia trong lĩnh vực của họ đều phải trải qua ít nhất 10.000 giờ tập luyện. Trước khi đạt được thành công vang dội, The Beatles đã dành hàng nghìn giờ biểu diễn như một ban nhạc vô danh tại khắp các quán bar tại châu Âu.

Theo đuổi ước mơ của bạn là một hành trình khó khăn và đòi hỏi sự kiên trì. Vậy làm thế nào để tránh mệt mỏi và buồn chán? Các nhà tâm lý học đã

chỉ ra một cách là hãy cởi mở với những điều không ngờ trước, kể cả khi đó có là một nhà hàng mới, một sở thích mới hay những con người mới.

Nói cách khác là bạn hãy cởi mở hơn với những công việc hằng ngày đang làm. Hãy thử mạo hiểm một chút, để tìm thấy những điều có thể kích thích bản thân và hơn hết là giữ được sự bền bỉ để theo đuổi ước mơ. Mỗi khi bạn muốn từ bỏ gì đó, hãy thay đổi những việc bạn hay làm một chút. Nếu vẫn đang vật lộn với công việc ở chỗ làm, hãy thử làm mới cuộc sống bằng cách học vài món ăn thú vị hay thử một môn thể thao mới.

### E: Elevate yourself (Nâng cấp bản thân)

Nhà tâm lý học Abraham Maslow đã tìm ra 2 nhu cầu cơ bản của con người là cảm giác được thuộc về đâu đó và cảm giác được trân trọng. Nếu bạn đang áp dụng công thức ENGAGE này, bạn sẽ thấy nhu cầu này hiện diện khá rõ ở nhiều người.

Điều này nghe có vẻ khó nhưng để trở thành một người thành công, chẳng hạn như một lãnh đạo được mọi người yêu mến thì việc bạn cần làm đôi khi lại là những thứ nhỏ nhặt như chú ý nói lời cảm ơn khi cần hãy công nhận những thành tích tốt của cấp dưới hay chỉ đơn giản là một lời khen đúng nghĩa.



Tôi cũng nhận ra rằng giúp đỡ các sinh viên của mình cũng là một cách để tôi học hỏi từ họ và hiện nay, khi những sinh viên này đã trở thành chuyên gia trong những lĩnh vực riêng của họ thì tôi lại có cơ hội học hỏi lại từ họ.

Hãy bắt đầu nâng cấp cuộc sống của mình bằng cách trân trọng nỗ lực và cố gắng của mọi người và giúp đỡ những người bạn có thể.

Công thức ENGAGE sẽ giúp bạn tìm ra con đường dẫn đến thành công. Tuy nhiên, điều quan trọng vẫn là động lực và sự bền bỉ từ chính bạn trên con đường khám phá những giá trị và tiềm năng của bản thân.

“

Dù rằng không ai có thể quay lại và tạo dựng một khởi đầu mới, nhưng bất cứ ai cũng có thể bắt đầu từ bây giờ và có một kết thúc mới.

- Carl Bard -

”

Và bây giờ bạn có thể tự hỏi: “Tôi sẽ có bao nhiêu lần trở lại?”



## 02

### Dũng cảm theo đuổi công việc mơ ước

Ước mơ hồi bé của bạn là gì?  
Có bao giờ bạn tự hỏi như vậy? Hồi bé chúng ta đều có những ước mơ thật kỳ diệu, người thì thích trở thành bác sĩ cho nên đó chơi rất nhiều máy nghe nhịp tim, hay lâu lâu lại lấy áo trắng của bố khoác lên người giả vờ làm áo bác sĩ. Người thì suốt ngày lấy lá chuối cuốn làm cái còi, tuýt tuýt khắp nhà vì ước mơ làm cảnh sát giao thông, hay bạn thì bắt bố mẹ ngồi ngoan để giảng bài với ước mơ trở thành cô giáo...

Và bây giờ bạn có thực hiện được ước mơ của bạn chưa? Sẽ có bao nhiêu bạn trả lời rằng tôi đang làm



công việc mơ ước? Và làm thế nào bạn biết rằng đó là công việc mà mình mơ ước.

Trước hết nói về việc để biết đó có phải là công việc mơ ước hay không, bạn có thể xem lại ước mơ của mình hồi bé, xem lại các kỹ năng, khả năng mà bạn có từ bé, và bạn có muốn tới công ty mỗi ngày hay không? Dĩ nhiên cũng cần xét thêm rằng, công việc đó mang lại thu nhập tốt cho bạn chứ?

Khi trả lời các câu hỏi đó tôi tin bạn sẽ biết mình đang làm công việc thế nào.

Còn việc chúng ta đã quên khuấy đi mơ ước từ bé và chán nản mỗi lần đi làm chúng ta nên xét ở nhiều khía cạnh.

Có thể nguyên nhân đầu tiên đó chính là chúng ta đã nghe lời bố mẹ quá nhiều, bố mẹ thực lòng rất muốn tốt cho chúng ta, thậm chí có nhiều bậc phụ huynh đã chuẩn bị sẵn mọi thứ để con mình không phải chịu khổ. Chuẩn bị cả nghề nghiệp, chỗ làm. Cho tới khi nỗi khổ thực sự không phải từ công việc, môi trường công sở mang lại mà từ bên trong mỗi chúng ta càng ngày càng lớn lên đó mới chính là nỗi khổ đáng sợ nhất. Chúng ta không biết mình đang làm gì, mình là ai, mình nên sống cuộc đời như thế nào.

Nguyên nhân tiếp theo chính là thiếu nỗ lực, chúng ta luôn có ước mơ, luôn có khát khao nhưng khi vất vả một chút, không vừa ý một chút thì ngay lập tức từ bỏ.

*"Bạn biết đấy, muốn làm việc mình thích cần nhiều dũng cảm".*

Có ai đó đã từng nói, đam mê là khởi nguồn của mọi ước mơ, và để nó thành hiện thực, điều bạn phải làm là thức dậy và bắt tay vào việc hiện thực hóa ước mơ. Ước mơ sẽ mãi là ước mơ nếu ta chỉ nghĩ suy về nó, mong ước có được nó mà không hành động. Khi bạn bắt tay vào công cuộc giải quyết những khó khăn và thử thách trên từng chặng đường theo đuổi đam mê, thì ước mơ mới có thể dần hữu hình và ngày một gần tằm với của bạn hơn.

Phần lớn mọi người thường xây dựng một gia đình, rồi sống một cuộc đời và rồi chết đi. Mọi người ngừng lớn lên, thôi cầu tiến, thôi mở rộng và từ bỏ việc thúc đẩy bản thân.

Có rất nhiều người thích việc phàn nàn nhưng lại không muốn cải thiện cuộc sống của mình và rất nhiều người làm việc nhưng không vì giấc mơ của họ, tại sao?



Bởi vì họ luôn mang trong mình nỗi sợ thất bại "sẽ ra sao nếu không thành công"?

Và họ sợ hãi thành công "sẽ ra sao nếu họ thành công nhưng lại không giữ được nó"?

Họ là những người không hề dám mạo hiểm.

Bạn bỏ ra rất nhiều thời gian với người khác, bạn bỏ ra rất nhiều thời gian để làm người khác thích bạn, bạn biết rõ họ còn hơn bản thân mình, bạn học hỏi họ, bạn biết về họ, bạn muốn ở bên họ, bạn muốn giống như họ. Và bạn biết tại sao không? Bạn dành ra quá nhiều thời gian với họ đến nỗi bạn quên mất bạn là ai?

Tôi thách bạn dành thời gian với chính mình. Điều đó thật sự cần thiết, hãy từ bỏ những kẻ thua cuộc ra khỏi cuộc đời bạn nếu bạn muốn sống với giấc mơ của mình.

Đối với những người đang tiến đến giấc mơ của họ, cuộc sống có một ý nghĩa đặc biệt. Khi bạn trở thành một người "đú chín chẵn" việc bạn sẽ làm là tách mình ra khỏi những người khác, bạn dần sẽ có những điểm riêng biệt, chỉ cần bạn còn theo đuổi người khác, chỉ cần bạn còn là người biết "học hỏi", bạn sẽ không bao giờ là kẻ "học hỏi" giỏi nhất Thế Giới này nhưng bạn hãy trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

Tôi thách bạn xác định giá trị của chính bạn. Không phải ai cũng thấy được điều đó, cũng muốn dấn thân vào, cũng có tầm nhìn... Nhưng đây lại là điều bạn cần phải biết rằng bạn không tầm thường.

Hãy ở bên cạnh những người luôn ước mơ và hành động giống như họ. Những ai đang khát khao! Những ai không chịu dừng bước và không chịu thua kém. Những người không muốn sống một cuộc đời đơn giản và những người luôn muốn nhiều hơn thế! Những ai sống với giấc mơ của họ và đang theo đuổi chiến thắng. Vì những người đang sống trong giấc mơ của họ là những người biết rằng: Giấc mơ có trở thành hiện thực hay không là tùy thuộc vào họ.

Nếu bạn muốn đạt được nhiều thành quả hơn. Nếu bạn muốn làm được những điều bạn chưa từng làm trước đây. Tôi muốn khuyên bạn, hãy đấu từ vào chính mình!

Những ý nghĩ của người khác về bạn, không nhất thiết phải trở thành hiện thực của bạn, bạn không cần phải trải qua cuộc sống như thế bạn là một nạn nhân.

Ngay cả khi bạn phải đối mặt với thất vọng, bạn phải hiểu rõ bản thân mình... rằng bạn có thể làm



được, kể cả nếu không ai thấy, bạn phải làm cho bản thân mình thấy.

Đó là những gì tôi tin tưởng và sẵn sàng hy sinh vì nó, mãi mãi...

Mặc cho mọi chuyện có thể tệ đến thế nào, mặc cho có bao nhiêu khó khăn nữa sẽ đến. Bạn phải luôn tin rằng: "*Bạn có thể làm được*".

Bạn muốn thể hiện một ý tưởng, bạn muốn thể hiện những khả năng. Vài người trong các bạn lại muốn tiến lên một cấp độ mới. "*Tôi muốn thành quản lý/ Tôi muốn thành kỹ sư/ Tôi muốn trở thành bác sĩ*". Hãy lắng nghe tôi: Bạn không thể đạt được cấp độ đó, bạn sẽ không bao giờ đạt được nó cho đến khi bạn chịu đầu tư vào chính mình.

Bạn không hề đọc sách. Tôi thách bạn đến dự những buổi hội nghị. Tôi thách bạn đầu tư thời gian. Tôi thách bạn dám ở một mình. Tôi thách bạn bỏ ra hàng giờ để tìm hiểu chính bản thân mình!

Khi bạn trở thành con người thật của chính bạn, khi bạn trở thành con người mà bạn được sinh ra, được sống theo cách mà bạn được tạo ra.

Và bạn chính là một con người đặc biệt. Việc bạn sẽ làm là tóm lấy bản thân mình và tách nó ra khỏi những người khác.

Tôi thách bạn dám đến những nơi mà người khác không thích bạn và không bao giờ làm phiền đến bạn. Tại sao ư? Bởi vì khi đó bạn không có lý do gì để phải nghĩ cách là cho người khác hạnh phúc và bạn phải cố gắng để nổ tung, cố gắng để đạt được một cấp độ mới. Tôi cần bạn đầu tư vào chính mình.

Nếu bạn vẫn luôn nói về giấc mơ của mình. Nếu bạn vẫn luôn nói về thành quả của mình nhưng lại chưa làm được gì hãy thực hiện ngay bước đầu tiên. Bạn có thể làm cha mẹ bạn tự hào. Bạn có thể làm ngôi trường bạn tự hào. Bạn có thể chạm đến cuộc sống của hàng triệu người và Thế Giới sẽ không còn như bạn từng nhìn thấy nữa bởi vì lúc này nó sẽ trở thành con đường của chính bạn.

Đừng để bất cứ ai đánh cắp giấc mơ của bạn! Sau khi phải đối mặt với rất nhiều sự từ chối [KHÔNG] hoặc bạn đến một cuộc họp mà chẳng có ai ở đó, hay là ai đấy nói, bạn có thể dựa vào tôi và bạn không thể làm được điều đó.



Sẽ ra sao nếu bạn không thể làm cho người khác tin bạn? Bạn sẽ thất bại lần nữa, và lần nữa, và lần nữa! Ánh sáng bị dập tắt nhưng nếu bạn vẫn luôn theo đuổi giấc mơ của chính mình, luôn nghĩ về nó mỗi ngày và tự nói với bản thân: "Chưa xong đâu, cho đến khi tôi THÀNH CÔNG".

Bạn có thể sống với giấc mơ của mình!

03  
“

Nếu bạn không dám mạo hiểm với những điều không bình thường, bạn sẽ mãi chôn chân với những điều bình thường.

- Jim Rohn -

”







cho công việc thì bất cứ môi trường nào cũng là “nhà tù” của bạn.

**Hãy đặt câu hỏi: Bạn đang dốc hết sức hay chỉ đơn giản là cố hết sức?**

Có một câu chuyện rằng, một ngày nọ trong chuyến đi săn của mình, thợ săn dẫn chó săn đi cùng. Người thợ săn dùng một mũi tên bắn trúng chân sau của một chú thỏ, chú thỏ bị thương nhưng vẫn liêu mạng chạy. Chó săn nghe theo lệnh của chủ chạy đuổi theo chú thỏ. Có đuổi mãi, đuổi mãi, chú thỏ đã biến mất rồi, chú chó săn đành hậm hực quay về bên chủ.

Lúc này thợ săn bắt đầu mắng chú chó: “Mày thật vô dụng, có một chú thỏ bị thương thôi cũng không bắt được”. Chú chó nghe xong không phục đáp lại: “Tôi đã cố gắng hết sức rồi!”

Lại nói đến chú thỏ bị thương, sau khi về đến động, cả đàn rất ngạc nhiên, xúm lại hỏi thỏ: “Con chó đó nhìn rất dữ! Cậu còn bị thương nữa, làm sao mà chạy thoát vậy?”

“Con chó đó chỉ đơn giản là đang cố hết sức còn tôi thì lại dốc hết sức mình! Nó không bắt được tôi thì cùng lắm

cũng chỉ ăn mắng, nhưng tôi mà chạy không thoát thì chỉ có nước mất mạng!”

Con người vốn dĩ có rất nhiều tiềm năng, nhưng chúng ta lúc nào cũng viện cớ với bản thân hoặc với người khác rằng: “Thôi, dù sao thì tôi cũng đã cố hết sức rồi”. “Dốc hết sức” và “cố hết sức” là hai khái niệm hoàn toàn khác nhau.

Nếu như cố hết sức chỉ đơn giản là nỗ lực, sử dụng năng lực tốt nhất mà mình có đi làm việc một cách bị động thì dốc hết sức cho thấy bạn không chỉ đầu tư năng lực mà còn đầu tư cả tinh thần, cả tâm tư của mình, chủ động tiến về phía trước.

Thực tế cho thấy, để sinh tồn giữa một xã hội cạnh tranh khốc liệt, đâu đâu cũng là nguy cơ như hiện nay thì chỉ cố hết sức thôi mãi mãi không bao giờ là đủ.

Hãy thường xuyên hỏi bản thân rằng bạn muốn làm một chú chó chỉ đang cố hết sức hay làm một chú thỏ luôn dốc toàn bộ sức mạnh của mình?

8 tiếng ở văn phòng bạn đã làm gì? Sáng tới công ty mở máy tính lên rồi lướt lướt, và đã quá mất 9 giờ, xong đứng dậy đi pha cốc cà phê ngồi tám chuyện với đồng nghiệp đã quá mất 10 giờ, ... lúc đó bạn mới bắt đầu vào việc? Không, ngồi nghĩ xem trưa nay ăn gì,



thoáng chốc đã hơn 11 giờ. Và chiếu lại lặp lại vòng tròn đó, gần cuối chiếu mới cảm cúi chạy deadline. Bạn thấy có quen không?

Cái "tâm" của bạn đã ở đây chưa?

Các nhân viên mới vào làm, thậm chí là những người đã làm việc được hai, ba năm rành: Năm đó vì sao bạn lại chọn công việc này? Nếu đã chọn công việc này thì tại sao người ở đây rồi nhưng tâm thì vẫn chưa ở đây? Thường thì những người mới đến họ dễ dàng phát hiện ra những vấn đề còn tồn tại công ty, bởi khi mới đến thì họ là người ngoài cuộc, và người ngoài cuộc thì thường khách quan hơn.

Câu hỏi đặt ra là bạn sẽ cứ ở đó mà đứng đưng, than phiền, trách móc, chế nhạo hay sẽ dùng cái tâm của mình để tìm hiểu đồng thời tích cực hành động cải thiện những thiếu sót và lỗ hổng đang còn tồn tại đó?

Và chúng tôi nghĩ việc đầu tiên bạn cần đó là đặt tâm vào công việc, thứ hai hãy xem nơi làm như ngôi nhà thứ hai của chính mình và anh em đồng nghiệp như người thân trong gia đình mình.

Bạn có thể điều chỉnh, sáng tạo chỗ ngồi của mình thân thiện, thoải mái hơn để tạo cảm hứng

làm việc cũng như tạo nên một không gian sáng tạo, vui vẻ.

Dưới đây là một vài gợi ý:

- Wanderlust - Ngay cả khi bạn bị mắc kẹt ở nhà

Khi bạn có một lịch trình làm việc bận rộn với các cuộc họp liên tục và danh sách việc phải làm không bao giờ kết thúc, một chuyến đi trốn đến bãi biển hoặc thành phố yêu thích của bạn có thể hơi xa tầm với. Vì vậy, tại sao không tận hưởng niềm đam mê của bạn với một số trang trí bàn làm việc vui nhộn? Hãy mang đến cho nơi đây một sự rung cảm bên bờ biển với đồ nội thất bằng tre, cây cọ mini và gỗ phong, hoặc tôn vinh thành phố yêu thích của bạn với bức tranh về các công trình kiến trúc nổi tiếng nhất hoặc các địa điểm không thể bỏ qua. Chỉ vì bạn đang bị mắc kẹt trong công việc *về thể chất*, bạn không nhất thiết phải ở đó *về mặt tinh thần* - hoặc ít nhất là không đủ tầm giờ.

- Chọn một bảng màu nhẹ nhàng

Nếu cuộc sống công việc của bạn quá bận rộn, thì không gian làm việc của bạn không



nên như vậy. Chọn một bảng màu đơn giản, nhẹ nhàng với nhiều màu trung tính và kết cấu tự nhiên. Hãy suy nghĩ: Một chiếc bàn làm việc bằng gỗ màu tự nhiên với các phụ kiện có các sắc thái khác nhau như trắng, kem, xám hoặc nâu. Thêm một hoặc hai cây để có màu sắc hoàn toàn tự nhiên và không khí trong lành hơn.

- **Cắm hoa**

Nếu bạn dễ bị ê ẩm sau 2 giờ chiếu, sau bữa trưa, hãy thử cắm những bông hoa tươi cắt cành trong một chiếc bình xinh xắn trên bàn làm việc. Chúng sẽ thêm chút màu sắc và sự tươi vui cho không gian, đồng thời bạn có thể mời bạn bè tới chơi với không gian mới cùng một chút socola và cà phê, hoặc hãy thưởng thức nó một mình, tại sao không chứ?

- **Pha trộn các phong cách khác nhau**

Chỉ vì bàn của bạn siêu hiện đại, điều đó không có nghĩa là phụ kiện của bạn phải có. Hãy thử kết hợp bàn làm việc hiện đại với lọ hoa, đèn hoặc tác phẩm nghệ thuật theo phong cách cổ điển hoặc truyền thống để có sự pha trộn thú

vị giữa màu sắc, hoa văn và kết cấu. Có một bàn làm việc truyền thống? Bạn có thể đặt lên trên một chiếc đèn địa cầu siêu hiện đại, những chiếc lọ đẹp mắt hoặc một chiếc đồng hồ cực kỳ hiện đại.

Tạo không gian nơi làm việc, thế giới là chưa đủ, bạn cần kết nối, học hỏi với đồng nghiệp, các mối quan hệ, môi trường làm việc một cách tốt nhất.

Chắc bạn vẫn còn nhớ câu chuyện con ếch?

Trong lúc làm thí nghiệm sinh học, nếu đem một con ếch đặt trong một nồi nước nóng, con ếch lập tức sẽ nhảy ra. Thế nhưng khi đem nó đặt trong một nồi nước ấm, sau đó từ từ đổ thêm nước ấm vào rồi đun lên, lúc đó con ếch sẽ bắt đầu cảm thấy thoải mái bơi đi bơi lại trong nồi nước, đến khi nó phát hiện ra nước quá nóng, cũng chính là lúc ếch kia cạn kiệt năng lượng để nhảy ra ngoài.

Môi trường làm việc càng rộng lớn càng sẽ quyết định xem bạn thành công hay thất bại. Sự vận động không ngừng nghỉ của môi trường luôn là điều thách thức đối với bạn, môi trường sẽ không vì bất kì một cá nhân nào mà dừng lại sự biến đổi của nó.



Bởi vậy bạn luôn luôn phải chú ý, tích cực học hỏi, nâng cao tinh thần cảnh giác, phát huy tối đa sự sáng tạo trong công việc của mình. Cho dù ở bất cứ hoàn cảnh nào bạn vẫn có thể vững chãi như kiềng ba chân.

Môi trường làm việc càng dễ chịu bao nhiêu càng tiềm ẩn nguy cơ nguy hiểm bấy nhiêu. Nếu bạn cứ sống với một phong cách như thế, chính bạn đang tự đưa mình chui vào chiếc lồng của sự bị động và phụ thuộc. Cần phải thay đổi lại cách làm việc đó.

Chỉ có không ngừng học hỏi, làm mới bản thân, vượt lên trên mọi thách thức của cuộc sống, thoát ra khỏi những tầm thường của cuộc đời, bạn mới có thể tìm được chỗ đứng cho chính bản thân mình.

Khi ý thức được sự thay đổi, cho dù chỉ là một chút thay đổi nhỏ, nhất định phải *"dừng công việc mà mình đang làm ngay lập tức"*. Bắt đầu suy nghĩ xem vấn đề gì đang tới, công việc của mình nếu việc đó tới sẽ thay đổi như thế nào, mình cần làm gì để thích nghi được với điều đó.

Hãy đứng trên mọi góc độ để suy nghĩ về vấn đề, chỉ có không ngừng học tập, nỗ lực vượt lên chính bản thân mình bạn mới có thể thực hiện được điều đó, mới có thể khẳng định giá trị của chính bản thân mình.

Trong thời đại công nghiệp hóa hiện đại hóa hôm nay, công việc chỉ có nhiều thêm chứ chẳng bao giờ ít đi, nhưng quỹ thời gian thì lại quá ít ỏi. Bởi vậy, bạn cần phải lựa chọn phương thức tối ưu nhất để hoàn thành nhiệm vụ của mình. Xã hội càng phát triển, nhu cầu đòi hỏi càng cao hơn, tư duy khái niệm *"không có công lao nhưng có khổ lao"* đã lùi lại với dòng chảy lịch sử.

Hơn thế nữa, hoàn thành công việc chỉ là chỉ tiêu cơ bản đầu tiên quyết định đến tiền lương mà sếp trả cho bạn. Thế nhưng tiền lương bao nhiêu mới là đủ? Giá cả thị trường leo thang, các con số không ngừng nhảy vọt, nếu chúng ta chỉ dừng lại ở mức lương đó, liệu có thể sống nổi?

Bởi vậy cái mà bạn cần phải làm là chứng minh được công việc của bản thân mình là có giá trị, việc làm của mình ảnh hưởng trực tiếp đến sự phồn vinh của chính công ty, chứng minh cho sếp thấy rằng cùng với sự bận rộn của mình, giá trị công việc của mình được tính theo tỷ lệ nhân đôi hơn.

Bận rộn thôi chưa đủ, bởi nó tuyệt đối không phải là thước đo chính xác đánh giá giá trị của bản thân bạn, mà thành tích mới là thước đo vàng để khẳng định điều đó.



“

Chúng ta trở thành điều  
mà chúng ta suy nghĩ  
nhiều nhất, đó là bí mật kỳ  
 lạ của thành công.

– Earl Nightingale –

”

04

### Dám khác biệt dám đột phá

Nhà văn Mark Twain đã từng nói rằng: “Hai mươi năm sau lúc này, bạn sẽ thấy thất vọng vì những điều mình không làm hơn vì những điều mình đã làm. Vậy nên hãy tháo nút dây. Hãy cho thuyền rời khỏi bến cảng an toàn. Hãy căng buồm đón gió. Tìm tòi. Ước mơ. Khám phá”.

Từ xưa đến nay, người Việt Nam luôn nghĩ khác biệt là cá biệt, khác biệt là xấu. Sự thật, mỗi chúng ta sinh ra trong đời đã là một cá thể khác biệt, với cấu trúc dây ADN hoàn toàn khác nhau, không ai giống ai từ hình dáng, đến tính cách. Thậm chí, trẻ sinh đôi cùng trứng cũng vẫn có những khác biệt. Bạn nên mừng nếu con mình là một đứa trẻ khác biệt. Hãy tôn trọng sự khác biệt



của con và nuôi dưỡng sự khác biệt ấy để trẻ trở thành người sáng tạo và thành công trong tương lai.

Con người sinh ra vốn đã khác biệt, nhưng trong cuộc sống, không phải ai cũng dám khác biệt để thành công, bởi vốn dĩ, mỗi chúng ta đều có một vùng an toàn, bước ra khỏi cánh cửa an toàn để làm những điều lớn lao là điều không phải ai cũng dám. Tuy nhiên, cốt lõi của mọi sự thành công chính là sự khác biệt, bạn không thể vươn lên dẫn đầu nếu như không có sự khác biệt.

Đôi khi bạn tự hỏi tại sao mình nỗ lực rất nhiều, kiên trì theo đuổi mục đích và làm việc chăm chỉ mỗi ngày nhưng vẫn không thể có được thành công. Là bởi vì, bạn không có suy nghĩ khác biệt, chưa biết tận dụng thời cơ để có thể tỏa sáng. Theo tác giả Baltasar Gracián thì "*Người thành công có 1% cách nghĩ khác bạn*", nói một cách khác thì khác biệt chính là chìa khóa của thành công.

Nhiều chuyên gia nhận định, điểm khác biệt lớn nhất giữa người nghèo và người giàu là tư duy. Người nghèo thường quy lỗi về người khác, dễ chống chế, tìm lý do. Trong khi đó, người giàu nghĩ ngược lại thất bại, từ đó tìm ra phương thức đúng đắn để đạt kết quả mình mong muốn.

Chúng ta sống dựa vào các hệ thống và quy tắc, từ khi sinh ra đến năm 7 tuổi, ta đã tự hình thành riêng một hệ thống của mình. Nếu so sánh ta với một chiếc máy tính, thì 7 năm đầu tiên của đời người chính là giai đoạn tải xuống các chương trình. Mỗi người lại tải xuống các chương trình khác nhau, vì thế khi lớn cũng rất khó để thay đổi bản tính.

Người nghèo cho rằng kiếm tiền là khó khăn, đời người sinh ra vốn để chịu khổ. Người giàu lại cho rằng kiếm tiền rất đơn giản, nhưng tôi phải làm sao mới làm được? Thực ra, cũng có người nghèo mang tư duy người giàu, nên mới có thể thăng tiến; ngược lại cũng có người giàu mang tư duy người nghèo, vì vậy tài sản dần mất đi. Như vậy, tư duy giàu và nghèo khác biệt ra sao?

### Kiểm tiền và tiết kiệm

Có thể thấy, người nghèo thường tiết kiệm, còn người giàu lại thích kiếm tiền. Người nghèo giảm bớt chất lượng sống để tiết kiệm nhiều tiền hơn, còn người giàu thích tiêu tiền để cải thiện chất lượng cuộc sống, tạo động lực để tiếp tục kiếm tiền.

Các chuyên gia thường nói, chi tiết kiệm thôi thì khó mà làm giàu được. Vì thế, đừng chỉ tập trung vào việc tiết kiệm, hãy dành thời gian để kiếm tiền.



### Trả phí và miễn phí

Người giàu vui với việc trả phí, còn người nghèo thích những gì miễn phí. Họ không hề tiêu xài hoang phí, mà họ đầu tư tiền để trau dồi kiến thức, nâng cao năng lực bản thân. Trong khi đó, miễn phí thường là tài nguyên có hạn, hoặc là những thứ mà có quá nhiều người dùng.

Người giàu vui vẻ với việc chia sẻ, người nghèo lại thích độc chiếm. Chia sẻ đồng nghĩa với việc lợi ích đồng đều, nhưng đi kèm với đó cũng là trách nhiệm. Trong khi đó, độc chiếm thường đồng nghĩa với việc đơn phương độc mã, một mình một chiến tuyến.

Người giàu chờ đợi sự tăng trưởng ổn định, người nghèo lại mong phát lên sau một đêm. Người giàu luôn chờ đợi một sự ổn định, nhưng ổn định ở đây không phải là giậm chân tại chỗ mà là tăng trưởng. Trong khi đó, người nghèo thường ôm mộng phát lên sau một đêm, bỗng dưng có tiền từ trên trời rơi xuống. Hầu hết chúng ta đều mong muốn trở nên giàu có, nhưng sự giàu có nếu đến một ngày bất ngờ thì rất nhanh biến mất. Trong khi đó, nếu làm giàu từ sự tích lũy và nỗ lực, thì tiền bạc đến từ đó luôn bền bỉ và lâu dài.

### Mạo hiểm và an toàn

Các triệu phú, tỷ phú tự thân thường rất ưa mạo hiểm, bởi họ biết rằng đôi khi liều lĩnh lại đem lại những cơ hội hiếm có. Hơn nữa, mạo hiểm tức là sẽ ít đối thủ cạnh tranh hơn, và ta có nhiều khả năng để thành công hơn. Ngược lại, an toàn lại đồng nghĩa với lợi ích nhỏ, nhiều đối thủ cạnh tranh, và một vị thế kém phần yếu thế hơn. Đó là vì sao người dám mạo hiểm thường giàu, và người theo đuổi sự an toàn khó thăng tiến.

### Lựa chọn và cơ hội

Người giàu thường xây dựng đội ngũ của mình, bởi họ biết không thể tự tay giải quyết tất cả mọi việc.

Chuyên gia cho rằng, người thành công thường thích đưa ra lựa chọn trong việc lớn, còn người bình thường lại theo chủ nghĩa cơ hội ở những việc nhỏ. Người thành công biết tập trung tài nguyên và trí tuệ để nhận ưu thế, một khi đã lựa chọn thì sẽ rất hiếm khi thay đổi. Trong khi đó, người bình thường trốn tránh lựa chọn và hay đợi chờ cơ hội từ những gì nhỏ nhặt, chưa kể còn dễ bị lung lay ý định và hay đánh mất kiên nhẫn.



Hãy hiểu rõ khả năng của chính mình, thay đổi những điểm yếu và phát huy những điểm mạnh. Nhìn lại giá trị quan của bản thân, tìm ra vấn đề đang cản trở ta thăng tiến. Đừng nghĩ rằng có nhiều việc ta không thể không chế được, trên thực tế dù là bài toán khó đến đâu cũng sẽ có cách giải quyết. Dù muốn làm gì thì cần bản không hề thiếu đáp án, quan trọng là ta có tin tưởng và nghiêm túc đi tìm kiếm chúng hay không. Sau cùng, đừng tự giới hạn bản thân, hãy tìm cách cởi mở tiếp nhận cái mới và học hỏi từ cái cũ.

05  
“

Không ai có thể  
khiến bạn cảm thấy thấp  
hèn mà không có  
sự đồng ý của bạn.

— Eleanor Roosevelt —

”



đó là một bài học rất đáng quý. Khi bạn gặp một vấn đề nào đó, đừng vội vàng đưa ra quyết định mà hãy suy nghĩ kỹ lưỡng trước khi hành động. Điều này sẽ giúp bạn tránh được những sai lầm đáng tiếc.

Bạn cần làm cho khán giả dễ hiểu và phân biệt.

Hãy làm bài Av sau đó bạn sẽ hiểu nhiều hơn. Khi cho nó đơn giản cho nó đơn giản, đừng làm nó quá phức tạp. Tất cả mọi thứ đều có thể đơn giản nếu bạn biết cách trình bày.

# 05

## Trình bày ý tưởng trước đám đông

**G**iao tiếp là hoạt động diễn ra thường nhật, mọi lúc mọi nơi, mọi lĩnh vực. Người có kỹ năng giao tiếp tốt sẽ có mối quan hệ rộng rãi, dễ dàng thăng tiến... Trong thế kỷ 21, thời đại 4.0 hiện nay, kỹ năng giao tiếp lại càng cần thiết.

Dù là một giáo viên giỏi, nếu không biết cách giao tiếp, truyền đạt ý tưởng với học sinh, bạn cũng không được đánh giá cao. Là một người quản lý, nếu không biết cách diễn đạt với cấp trên, kết nối với cấp dưới, bạn cũng không thể thành công. Là một người kinh doanh, nếu không biết giao tiếp, bạn sẽ không thể bán được nhiều hàng... Có thể thấy, tất cả mọi người, mọi lĩnh vực đều cần tới giao tiếp.



Là một nhân viên khi trình bày dự án mới làm thế nào để thu hút sự chú ý và đồng nghiệp? Làm thế nào bạn có thể thực hiện một bài thuyết trình tốt thậm chí còn thật xuất sắc?

**Thể hiện niềm đam mê của bạn và kết nối với khán giả của bạn.**

Thật khó để được chú ý và là chính mình khi bạn lo lắng.

Nhưng hết lần này đến lần khác, những người thuyết trình vĩ đại nói rằng điều quan trọng nhất là kết nối với khán giả của bạn và cách tốt nhất để làm điều đó là để niềm đam mê của bạn với chủ đề này được tỏa sáng. Thành thật với khán giả về điều gì là quan trọng đối với bạn và tại sao điều đó lại quan trọng.

Hãy nhiệt tình và trung thực, và khán giả sẽ phản hồi.

**Tập trung vào nhu cầu của khán giả**

Bản trình bày của bạn cần được xây dựng dựa trên những gì khán giả sẽ nhận ra từ bản trình bày.

Khi chuẩn bị bài thuyết trình, bạn luôn cần ghi nhớ những gì khán giả cần và muốn biết chứ không phải những gì bạn có thể nói với họ.

Trong khi thuyết trình, bạn cũng cần phải tập trung vào phản ứng của khán giả và phản ứng với điều đó.

Bạn cần làm cho khán giả dễ hiểu và phản hồi.

**Giữ cho nó đơn giản: Tập trung vào Thông điệp cốt lõi của bạn**

Khi lập kế hoạch cho bài thuyết trình của mình, bạn nên ghi nhớ câu hỏi:

Thông điệp chính (hoặc ba điểm chính) để khán giả của tôi rút ra là gì? Bạn sẽ có thể truyền đạt thông điệp quan trọng đó rất ngắn gọn. Một số chuyên gia khuyên bạn nên "tóm tắt" để có thể viết nó vào mặt sau của danh thiếp dài 15 từ hoặc nói nó không quá 30 giây.

Cho dù bạn chọn quy tắc nào, điều quan trọng là giữ cho thông điệp cốt lõi của bạn tập trung và ngắn gọn. Và nếu những gì bạn định nói không góp phần vào thông điệp cốt lõi đó, thì đừng nói.

**Mỉm cười và giao tiếp bằng mắt với khán giả của bạn**

Điều này nghe có vẻ rất dễ dàng, nhưng một số lượng lớn đáng ngạc nhiên là những người thuyết trình không làm được.



Nếu bạn mỉm cười và giao tiếp bằng mắt, bạn đang xây dựng mối quan hệ, điều này giúp khán giả kết nối với bạn và đối tượng của bạn. Nó cũng giúp bạn cảm thấy bớt lo lắng hơn, vì bạn đang nói chuyện với từng cá nhân chứ không phải với một số lượng lớn những người không quen biết.

Để giúp bạn điều này, hãy đảm bảo rằng bạn không tắt tất cả đèn để chỉ hiển thị màn hình trang chiếu. Khán giả của bạn cần nhìn thấy bạn cũng như các trang trình bày của bạn.

### **Bắt đầu mạnh mẽ**

Sự bắt đầu của bài thuyết trình của bạn là rất quan trọng. Bạn cần thu hút sự chú ý của khán giả và giữ nó.

Họ sẽ dành cho bạn vài phút để giúp họ giải trí, trước khi họ bắt đầu tắt nếu bạn buồn tẻ. Vì vậy, đừng lãng phí điều đó vào việc giải thích bạn là ai. Bắt đầu bằng cách giải trí cho họ.

Hãy thử một câu chuyện (xem mẹo bên dưới) hoặc một hình ảnh thu hút sự chú ý (nhưng hữu ích) trên trang chiếu.

### **Hãy nhớ Quy tắc 10-20-30 cho Trình chiếu**

Đây là một mẹo từ Guy Kawasaki của Apple. Ông gợi ý rằng trình chiếu nên:

- Chứa không quá 10 slide;
- Kéo dài không quá 20 phút;
- Sử dụng cỡ chữ không nhỏ hơn 30 điểm.

Điều cuối cùng này đặc biệt quan trọng vì nó ngăn bạn cố gắng đưa quá nhiều thông tin vào bất kỳ trang chiếu nào. Toàn bộ cách tiếp cận này tránh được "Cái chết bởi PowerPoint" đáng sợ.

Theo nguyên tắc chung, các slide phải là bản trình chiếu đối với bạn, người thuyết trình. Một tập hợp các trang trình bày tốt sẽ không được sử dụng nếu không có người trình bày, và chúng chắc chắn phải chứa ít hơn, thay vì nhiều hơn, thông tin, được thể hiện một cách đơn giản.

Nếu bạn cần cung cấp thêm thông tin, hãy tạo một tài liệu phát riêng và phát sau phần trình bày của bạn.

### **Kể chuyện**

Con người được lập trình để trả lời các câu chuyện. Những câu chuyện giúp chúng ta chú ý và ghi nhớ mọi thứ. Nếu bạn có thể sử dụng các câu chuyện trong bài thuyết trình của mình, khán giả của bạn sẽ có nhiều khả năng tương tác và ghi nhớ điểm của bạn sau đó. Bắt đầu bằng một câu chuyện là một ý tưởng



hay, nhưng còn có một điểm rộng hơn nữa: Bạn cần thiết kế bài thuyết trình của mình giống như một câu chuyện.

Nghĩ về câu chuyện mà bạn đang cố gắng kể cho khán giả của mình và tạo bản trình bày của bạn để kể nó.

Tìm câu chuyện đằng sau bài thuyết trình của bạn. Để kể một câu chuyện hiệu quả, hãy tập trung vào việc sử dụng ít nhất một trong hai cơ chế kể chuyện cơ bản nhất trong bài thuyết trình của bạn:

1. Tập trung vào nhân vật - Con người có câu chuyện; những thứ, dữ liệu và đối tượng thì không. Vì vậy, hãy tự hỏi bản thân "ai" có liên quan trực tiếp đến chủ đề của bạn mà bạn có thể sử dụng làm tâm điểm cho câu chuyện của mình.
2. Ví dụ có liên quan đến nhân vật: thay vì nói về ô tô (sản phẩm của công ty bạn), bạn có thể tập trung vào các nhân vật cụ thể như:
  - Những người lái chiếc xe hơi hướng đến - những người tìm kiếm tốc độ và sự mạo hiểm

- Các kỹ sư đã nỗ lực để thiết kế chiếc xe hiệu quả về chi phí nhất có thể tương tự được
3. Một động lực thay đổi - Một câu chuyện cần một cái gì đó để thay đổi trong suốt quá trình. Vì vậy, hãy tự hỏi bản thân "Điều gì không phải như nó phải là?" và trả lời với những gì bạn sẽ làm về nó (hoặc những gì bạn đã làm với nó).
  4. Ví dụ...
    - Điều kiện đường sá nguy hiểm có thời tiết bạn chế tạo một chiếc xe jeep gỗ ghề, vượt mọi địa hình mà bất kỳ gia đình nào cũng có thể mua được không?
    - Hệ thống ghi nhận thực phẩm phức tạp và khó hiểu có khiến bạn phải thiết lập chỉ số dinh dưỡng được mã hóa bằng màu sắc để mọi người có thể dễ dàng hiểu được không?

#### Sử dụng giọng nói của bạn một cách hiệu quả

Lời nói thực sự là một phương tiện giao tiếp khá kém hiệu quả, bởi vì nó chỉ sử dụng một trong năm giác quan của khán giả. Đó là lý do tại sao những người thuyết



trình cũng có xu hướng sử dụng các công cụ hỗ trợ trực quan. Nhưng bạn có thể giúp cải thiện từ được nói bằng cách sử dụng giọng nói của mình một cách hiệu quả.

Thay đổi tốc độ nói và nhấn mạnh những thay đổi về cao độ và âm điệu đều giúp làm cho giọng nói của bạn thú vị hơn và thu hút sự chú ý của khán giả.

### **Sử dụng cơ thể của bạn**

Người ta ước tính rằng hơn 3/4 giao tiếp là phi ngôn ngữ.

Điều đó có nghĩa là cũng như giọng nói của bạn, ngôn ngữ cơ thể của bạn cũng rất quan trọng để truyền tải thông điệp của bạn. Đảm bảo rằng bạn đang đưa ra những thông điệp phù hợp: Ngôn ngữ cơ thể cần tránh bao gồm khoanh tay, đưa tay ra sau lưng hoặc đút túi quần và bước đi trên sân khấu.

Làm cho cử chỉ của bạn cởi mở và tự tin, đồng thời di chuyển tự nhiên xung quanh sân khấu và cả khán giả, nếu có thể.

### **Thư giãn, hít thở và tận hưởng**

Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc trình bày, bạn sẽ khó có thể bình tĩnh và thoải mái để thực hiện nó.

Một lựa chọn là bắt đầu bằng cách tập trung vào hơi thở của bạn. Làm chậm lại và đảm bảo rằng bạn đang thở đầy đủ. Đảm bảo rằng bạn cũng tiếp tục dừng lại để thở trong khi trình bày.

Nếu bạn có thể thư giãn cho bản thân, bạn gần như chắc chắn sẽ trình bày tốt hơn. Nếu bạn thực sự có thể bắt đầu thích thú với bản thân, khán giả của bạn sẽ phản hồi lại điều đó và tương tác tốt hơn. Các bài thuyết trình của bạn sẽ cải thiện theo cấp số nhân, và sự tự tin của bạn cũng vậy. Nó rất đáng để thử bởi vì sự tự tin là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa thành công cho bạn.



“

Tôi không muốn đi tới cuối đời rồi nhận ra rằng mình chỉ sống trên chiều dài của nó. Tôi muốn sống trên cả chiều rộng nữa.

— Diane Ackerman —

”

06

### Nghĩ khác đi, kết quả tốt hơn

Cho dù bạn nỗ lực đến đâu, đôi khi bạn sẽ thấy chính mình như “dã tràng xe cát” vậy, cố gắng đến đâu cũng đổ sông đổ bể.

Thực tế có 9 lối mòn tư duy đang kéo bạn trở thành một “kẻ tằm thương” lúc nào không hay mà tôi muốn nói với bạn, cho dù bạn là người mơ mộng hay thực tế. Hãy cùng xem qua 9 thói quen hằng ngày dưới đây, được xem là khiến bạn mất cân bằng trong cuộc sống, và thậm tệ hơn, về lâu dài, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn trên con đường chinh phục thành công của mình. Khái niệm thành công đối với từng người khác nhau. Thì thất bại cũng vậy, đối với từng người, thất bại cũng khác nhau. Nhưng chúng ta đang sống trên một trái đất



của trọng lực. Và để có thể bước đi về phía trước, đầu tiên ta cần phải giữ cân bằng trên đó. Cuộc sống cũng vậy, có những quy luật về sự cân bằng bạn sẽ không bao giờ có thể phá vỡ: làm việc và giải trí, cảm xúc vui và buồn, chia sẻ cho đi và nhận lại...

Dù bạn là người mơ mộng hay thực tế, hãy cùng xem qua 9 thói quen hàng ngày dưới đây, được xem là khiến bạn mất cân bằng trong cuộc sống, và thậm tệ hơn, về lâu dài, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn trên con đường chinh phục thành công của mình.

#### **Nghĩ về những chuyện tiêu cực nhiều hơn chuyện tích cực**

Trong một ngày từ lúc thức dậy, uống cà phê, nói chuyện loanh quanh, làm việc cho tới lúc nghỉ ngơi, chúng ta có thể gặp rất nhiều chuyện, cả vui và buồn. Bạn không thể nào kiểm soát hết được mọi thứ xảy đến với mình, nhưng suy nghĩ về nó là lựa chọn của bạn. Những ngày bạn bị mất cân bằng, là những ngày có quá nhiều chuyện xấu xảy ra, khiến tâm trí bạn lấp đầy những suy nghĩ tiêu cực. Suy nghĩ tiêu cực khi kéo dài từ ngày này qua tháng nọ, đến một lúc nó có thể trở thành tính cách của bạn: nhìn cái gì cũng thấy tiêu cực, và bạn thích than phiền. Đừng để chuyện đó xảy ra. Khi

suy nghĩ tiêu cực xuất hiện trong đầu bạn ngay những ngày đầu tiên, hãy biết cách thay thế nó bằng những suy nghĩ tích cực hơn: nghĩ về nó là một bài học, hoặc chia sẻ nó với người thân. Bạn sẽ lấy được sự cân bằng cần thiết trong ngày.

#### **Mơ mộng nhiều hơn hành động thực tế**

Mơ mộng giúp bạn thêm sáng tạo. Suy nghĩ vẩn vơ có thể giúp bạn sống lạc quan hơn. Nhưng lựa chọn sống mơ mộng nhiều hơn thực tế sẽ khiến bạn trở nên mất cân bằng về định hướng cuộc sống. Hãy làm một công việc đung tay chân. Hãy thực hiện hết phần trách nhiệm gắn liền với cuộc sống bạn đang có. Khi đó, dù bạn có mơ mộng như thế nào, thế giới xung quanh cũng kéo bạn lại, và giúp bạn có những mục tiêu về tương lai thực tế hơn.

#### **Không dám đưa ra đề nghị một sự giúp đỡ từ người khác**

Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể một mình tạo ra những thành tựu to lớn, thì bạn đã nhầm. Hằng ngày, từng hành động cũng như thái độ sống của bạn như một nước cờ vậy. Và bạn sẽ thua ngay từ những nước đầu tiên, khi bạn kiêu ngạo nghĩ rằng mình không cần



ai giúp đỡ. Hãy thừa nhận mặt hạn chế của mình, rằng bạn cũng cần giúp đỡ từ những người xung quanh, cả vật chất lẫn tinh thần.

### **Nói nhiều hơn là làm**

Làm ở đây có nghĩa là thực hiện những điều bạn nói. Làm không những giúp bạn thực hiện những mục tiêu, nó còn giúp bạn dứt điểm những lo lắng hàng ngày. Tối về khi đi ngủ, bạn không còn bận tâm những lời hứa của mình đưa ra. Để sáng mai khi thức dậy, bạn có thể tự tin nghĩ đến những công việc bạn cần làm trong ngày hôm đó.

### **Nghĩ ra nhiều điều mới lạ, nhưng không dám chia sẻ**

Thất bại có từ nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng gốc rễ của nó bắt nguồn từ tính cách ngạo mạn. Thời buổi mạng xã hội, những ý tưởng thoáng qua của bạn khi được chia sẻ một cách chân thật, ít nhiều bạn cũng sẽ nhận lại được những phản hồi vừa thật lòng mà còn từ những góc độ khác nhau. Đó có thể là ý kiến gia đình, ý kiến đồng nghiệp, ý kiến của sếp. Mỗi người đều có một góc nhìn, dù xấu hay tốt, họ cũng đập vỡ mặt bạn một cách nhìn rõ hơn về ý tưởng của

bạn, khi bạn thật lòng chia sẻ. Để biến ý tưởng của bạn thành hiện thực, bạn còn cần trải qua quá trình thực thi nó. Nếu bạn cứ muốn giấu ý tưởng của mình, bạn càng nặng đầu vì nghĩ về cách làm nó mà không thoát ra được. Ngày qua ngày, bạn càng gặp nhiều khó khăn trong đời sống của mình.

### **Dễ dàng với bản thân, nhưng lại khó khăn với người khác**

Chúng ta dễ dàng thấy được tật xấu của người khác, và chúng ta có thể cảm thấy khó chịu về những tật xấu đó rất lâu. Nhưng khi bản thân ta vô tình phạm một lỗi, ta thường cho qua. Một mối quan hệ tốt là khi bạn thể hiện được những mong đợi của bạn về người khác ngang bằng với mong đợi về chính mình. Hằng ngày, những công việc cũng như trách nhiệm có thể đan chéo nhau tạo ra những áp lực, thì thái độ tích cực và công bằng sẽ giúp chính bạn và những người xung quanh có động lực làm tròn bổn phận của mình hơn.

### **Tiếp xúc với những người tâm lý yếu**

Hãy để những người tâm lý yếu tự cải thiện họ, bạn sẽ không bao giờ giúp đỡ được họ như bạn thường nghĩ đâu. Điều tối tệ có thể xảy ra là khi bên



cạnh những người tâm lý yếu, bạn còn bị lây tính tự ti cũng như những suy nghĩ tiêu cực từ những người đó.

### **Theo đuổi xu hướng, thay vì theo đuổi những kỹ năng phù hợp với bản thân mình**

Khả năng của bạn có thể làm nhiều công việc, nhưng không có nghĩa là bạn nên làm nó. Đáng lẽ bạn nên dành thời gian hằng ngày theo đuổi một kỹ năng phù hợp với tính cách và lựa chọn nghề nghiệp của mình, thì bạn lại theo đuổi những kỹ năng theo xu hướng, khi mọi người đang hướng về. Trong chốc lát, bạn không thể theo kịp mọi người, mà cũng không thể quay lại với những gì mình có thể giỏi. Thời gian để bạn có thể tìm lại chính mình là rất lâu.

### **Phân vân giữa thành công và thất bại trước những rủi ro**

Một là bạn nghĩ rằng mình thành công. Còn không thì nghĩ rằng mình đã thất bại, nhưng vẫn cứ làm. Đó là tâm lý cân bằng nhất khi bạn đối mặt với một sự việc có tính may rủi. Giống như bạn đầu tư tiền vào một dự án riêng, hay mở một quán cà phê, hay đi đòi nợ. Khi bạn chắc chắn thắng, thì nghĩ rằng mình đã thắng. Còn không thì nghĩ rằng mình đã mất đi một

món tiền rồi, và vẫn cứ theo. Một ngày trời qua của bạn rất ngắn ngủi, hãy dứt khoát nghĩ về những chuyện may rủi để tiết kiệm thời gian của mình. Một cuộc nói chuyện kỳ kèo với đồng nghiệp, một lời mời cô bạn gái cho buổi hẹn hò, một deadline vào cuối giờ. Dù đó chỉ là chuyện nhỏ như thế nào, hãy tập thói quen dứt khoát tâm thế của mình. Khi bạn đối mặt với những mục tiêu lớn hơn, bạn vẫn đủ tự tin để hoàn thành một cách trọn vẹn nhất.



“

Nếu bạn vẫn luôn làm  
những gì bạn đã làm, bạn  
sẽ luôn nhận được những  
gì bạn đã nhận.

– Khuyết Danh –

”

07

### Không ngừng tử tế, không ngừng học hỏi

Năng lực sẽ giúp bạn hoàn thành công việc, nhưng cách giao tiếp của bạn với mọi người là yếu tố quan trọng dẫn đến thành công và xây dựng được những mối quan hệ sâu sắc. Và một trong những chìa khóa vàng của giao tiếp thành công chính là sự tử tế. Làm sao để trở nên tử tế trong mắt bạn bè và những người xung quanh?

**Luôn tôn trọng cuộc sống hiện tại và quá khứ  
của người khác**

Có thể bạn được nghe những thông tin bên lề về công việc và cuộc sống của đồng nghiệp mới, nhưng



đừng quá để tâm đến những thông tin đó ảnh hưởng đến đánh giá của bản thân, càng không nên tỏ thái độ với họ bởi chúng không thực sự ảnh hưởng đến bạn, chưa kể khi câu chuyện đến tai bạn cũng đã "tam sao thất bản" rồi. Ai cũng có lý do của riêng mình đối với những quyết định và hành động trong quá khứ. Nên nhớ rằng mỗi người chúng ta luôn thay đổi và trưởng thành.

Tử tế chính là sự tôn trọng chuyện cá nhân của người khác, thay vì đánh giá quá khứ, hãy cùng họ đồng hành trong hiện tại và hướng đến tương lai.

#### **Lắng nghe với sự quan tâm, trò chuyện với sự chân thành và hành động chính trực**

Khi bạn lắng nghe ai đó kể chuyện hay trình bày quan điểm, hãy mở rộng lòng mình để đón nhận những góc nhìn khác biệt ấy. Có như vậy, bạn mới thật sự hiểu đúng và tôn trọng những cảm nhận, suy nghĩ và niềm tin của người khác.

Khi trò chuyện, hãy nhìn thẳng vào mắt đối phương, trả lời chân thành và có ý kiến đóng góp. Như vậy, người đối diện cũng sẽ cảm thấy tin tưởng và mong muốn được cởi mở với bạn hơn.

Khi bạn hành động, hãy luôn chính trực, luôn làm đúng cam kết, thực hiện lời hứa của mình. Nếu làm đúng

và đạt kết quả tốt thì hãy cảm ơn người đã cho mình cơ hội, còn làm sai thì đừng cảm nhận trách nhiệm.

Không gây sự phiền nhiễu trong công ty, không dựng chuyện sau lưng, không làm hại đến người khác - những hành động xấu xí này có thể sẽ đem lại lợi ích trước mắt, nhưng sau đó bạn sẽ trở thành con người đáng sợ trong mắt người xung quanh, mọi người xa lánh, đánh mất hình ảnh chuyên nghiệp.

#### **Đối xử tử tế với mọi người**

Hãy tự hỏi bản thân mình, có phải bạn luôn thích làm việc và kết giao với những người tử tế và tích cực, luôn mang đến cho bạn cảm giác dễ chịu không nào?

Nếu câu trả lời là có, hãy chủ động cư xử tử tế với tất cả mọi người. Lời nói, hành động của bạn với người khác chính là tấm gương phản chiếu con người bạn. Hãy học cách khiêm nhường, nói ít lại, lắng nghe nhiều hơn.

Khi bạn cư xử đúng phép tắc với mọi người, bạn thể hiện được rằng bản thân mình là một người tử tế và đáng được trân trọng. Vì vậy, đừng chần chừ giúp đỡ người khác khi họ đang gặp khó khăn, kể cả những người thường xuyên làm cho bạn khó chịu, chứ không chỉ là người thân thuộc, hay giao tiếp với bạn.



*"Nhớ rằng: Lúa chín cúi đầu, sông sâu tĩnh lặng".*

Dù bạn tài giỏi, thành công, quyền lực thì cũng không nên tự phụ, xem nhẹ người khác. Cuộc sống này muôn màu, ai cũng có sở trường và con đường thành công riêng, việc của mình là quan sát để học hỏi những điều tốt của người khác để bản thân ngày càng tiến bộ thay vì tỏ ra mình giỏi hơn người.

Sự giỏi giang của bản thân không bao giờ là một lý do chính đáng để chúng ta tự cho mình quyền xem thường người khác. Đặc biệt là trong thế giới rộng lớn với nhiều mẫu người và tính cách khác biệt, ai cũng sẽ có một vài điều hay ho cho bạn học hỏi.

#### **Dùng hành động để chứng minh bản thân**

Đa số chúng ta đều có thể nói được những lời "đào to búa lớn", nhưng không phải ai cũng có khả năng thực hiện tất cả những gì mình đã nói. Người nói ít làm nhiều sẽ được mọi người tôn trọng, quý mến, muốn tiếp xúc để được truyền cho cảm hứng và mục tiêu sống.

Chưa kể, với danh tiếng tốt lành như thế thì các cơ hội thành công cũng sẽ tìm đến với bạn nhiều hơn. Vì vậy, mỗi sáng thức dậy, khi đứng trước gương chuẩn bị trang phục đi làm, hãy dặn bản thân mình phải trở

thành một tấm gương sáng cho những người xung quanh, nhất là với con trẻ. Hãy biến các kế hoạch trên giấy thành hiện thực thay vì lãng phí nhiều giờ liên ngời tán chuyện bên tách cà phê.

#### **Luôn ghi nhớ và biết ơn tất cả mọi người**

Mỗi người ta gặp trong đời đều có vai trò nhất định với cuộc sống của chúng ta. Có người giúp bạn phát triển, có người khiến bạn tổn thương hay thất bại, có người truyền cảm hứng cho bạn. Bất kể là vai trò nào thì họ cũng góp phần vào hành trình hoàn thiện bản thân của bạn, vì thế hãy trân trọng và biết ơn tất cả những điều đó.

Điều này có nghĩa là bạn cũng đóng một vai trò nhất định trong cuộc đời của người khác. Thế nên, hãy sắm vai "chính diện": làm tốt công việc của mình, giúp đỡ người đang cần, truyền cảm hứng hành động tích cực và sống chan hòa với người xung quanh.

Ngoài ra, bạn có thể tìm đọc thêm những cuốn sách về thuật đối nhân xử thế để bổ sung những kỹ năng mềm giúp mình thấu hiểu và thu phục lòng người.

Cuối cùng, luôn nhớ rằng trong mọi tình huống, bạn chỉ cần bình tĩnh đối xử với mọi người, đặc biệt là



chính bản thân mình, bằng tình yêu và lòng bao dung. Như vậy, cuộc sống sẽ tốt đẹp và tươi sáng hơn rất nhiều.

Không có con đường trải đầy hoa hồng, chúng ta đều phải từ rèn luyện mà nên.

*Tôi xin được kể cho các bạn câu chuyện dưới đây:*

Một cậu bé hỏi ông trời: "Ông ơi, 1 vạn năm đối với ông mà nói dài bao lâu ạ?"

Thượng đế trả lời: "Giống như là 1 phút."

Đứa trẻ lại hỏi: "100 vạn yên đối với ông là bao nhiêu tiền ạ?"

Thượng đế trả lời: "Giống như 1 tệ vậy."

Đứa trẻ lại tiếp tục hỏi: "Vậy ông có thể cho cháu 100 vạn yên được không?"

Thượng đế đáp lại: "Đương nhiên là được, chỉ cần cháu trả lại cho ta một phút."

Không phải sự việc nào cũng dễ như trở bàn tay, mọi sự việc đều có cái giá của nó, đều cần phải trả bằng thời gian và sức lực của chính mình.

Trên đời này chẳng bao giờ tồn tại khái niệm bữa trưa miễn phí, vì vậy bạn luôn luôn phải chuẩn bị cho

mình một quan niệm đầu tư rõ ràng, không đơn giản chỉ là đầu tư bằng tiền bạc và thời gian, mà đôi lúc phải trả giá bằng cả sự nghị lực, lòng nhẫn nại.

*Câu chuyện thứ hai, câu chuyện về chú lạc đà.*

Lãnh đạo cấp trên Hồ xuống núi quan sát tình hình, nhìn thấy tất cả động vật đang chơi, chỉ duy nhất có Lạc Đà đang cặm cụi làm việc. Cấp trên Hồ thấy như vậy không ngớt lời khen: "Có nhân viên cần mẫn như vậy, thật là điểm phúc của vương quốc động vật chúng ta."

Thư ký Hồ Ly thấy thế liền đáp lại: "Thưa sếp, Lạc Đà cực kì chăm chỉ không sai, thế nhưng chẳng còn công việc gì để làm rồi, anh ta vẫn cứ cặm cụi như thế, liệu có phải đang giá vờ cho chúng ta xem?"

Cấp trên Hồ sau khi nghe xong, xem xét một lúc, quả thật là như vậy, sếp Hồ không ngừng thở dài. Lạc Đà chăm chỉ thì khỏi phải bàn, dù không có công lao cũng có khổ lao, chẳng ai nở chỉ trích một nhân viên cần mẫn như vậy, thế nhưng lại chẳng thể khiến cấp trên quý trọng, thậm chí còn nhận được cái lắc đầu ngán ngấm.



Trong công ty, đừng bao giờ “chỉ biết trông trọt, mà quên thu hoạch”. Bạn bận hay không bận không hẳn đã quan trọng, sếp của bạn xem trọng vẫn chính là thành tích mà bạn gặt hái được.

Thay vì bận rộn với công việc, không bằng tinh tâm suy nghĩ đến từng tình tiết nhỏ trong công việc để nâng cao hiệu suất làm việc của chính mình. Nếu công việc không có thu hoạch xứng đáng với công sức mà bạn bỏ ra, hãy bắt đầu suy nghĩ xem phương thức làm việc của mình sai ở điểm nào, và bắt đầu thay đổi từ điểm đó.

08  
“

Trở thành chuyên gia trong  
Trong thời đại này, trừ khi  
bị lũ lụt cuốn trôi hết tài  
sản, còn nếu bạn nghèo là  
do bạn lười.

- Mễ Mông -

”

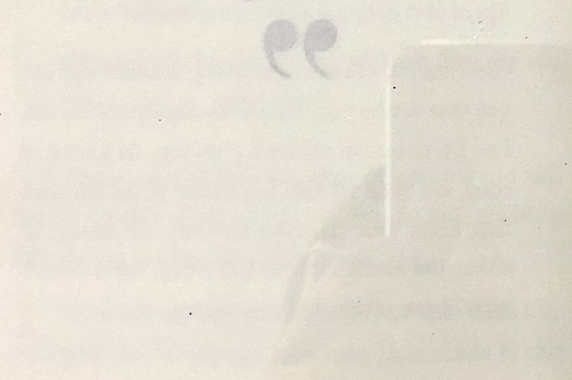
Theo Benjamin Hardy - chuyên gia tâm lý của trường Đại học Harvard năm 2016 (chuyên viết về tư duy phát triển cá nhân, nuôi dưỡng niềm đam mê, kỹ năng, động lực sống), dưới đây là 7 bước giúp một người trở thành người có tầm ảnh hưởng trong bất kỳ lĩnh vực nào:



Trong công ty, đừng bao giờ 'đi làm xong, về nhà đi ngủ'. Bạn bận hay không bận không liên quan trọng, sắp của bạn quan trọng vẫn chính là thành tích mà bạn đạt được.

Thay vì bận rộn với công việc, không bằng tiêu tâm suy nghĩ đến công việc tốt nhỏ trong công việc để nâng cao hiệu suất làm việc của chính mình. Nếu công việc không có thể bạn đang đối đầu với công việc mà bạn bỏ ra, hãy bắt đầu suy nghĩ tìm phương pháp để giải quyết vấn đề này.

Đi làm xong, đừng quên dành thời gian để nghỉ ngơi, đó là điều cần bạn nên nhớ là



trong lĩnh vực đó. Câu hỏi tiếp theo là bạn có thể làm được điều gì để giúp công ty của mình phát triển? Bạn có thể làm được điều gì để giúp công ty của mình phát triển? Bạn có thể làm được điều gì để giúp công ty của mình phát triển?



### Trở thành chuyên gia trong lĩnh vực của bạn

**N**ếu muốn có được thành công nổi bật, bạn cần phải rất giỏi một thứ gì đó. Bằng những bước dưới đây, công việc của bạn sẽ được cải thiện, từ đó, nó sẽ tạo ra sức ảnh hưởng. Khi có thể tác động đến hàng triệu người, bạn sẽ góp phần thay đổi thế giới.

Theo Benjamin Hardy - cây bút số 1 của tờ *Medium* trong năm 2016 (chuyên viết về sự phát triển cá nhân, tinh thần làm chủ, kỹ năng, động lực sống), dưới đây là 7 bước giúp một người trở thành người có tầm ảnh hưởng trong bất kỳ lĩnh vực nào:



### Xác định mục tiêu

Đầu tiên, hãy xem xét những câu hỏi sau: Bạn muốn thành thạo lĩnh vực nào? Bạn đam mê điều gì? Tennis, tài chính, sự phát triển cá nhân, rèn luyện thể chất, hay âm nhạc, nghệ thuật...? Sau đó, chọn một thứ phù hợp. Nếu muốn có được thành công nổi bật, bạn cần phải rất giỏi một thứ gì đó.

Theo lý thuyết tự định đoạt, hay còn gọi là lý thuyết về sự tự quyết (self-determination theory), khi giỏi về một thứ, chúng ta đồng thời cũng sẽ có thể giỏi ở nhiều thứ khác. Do đó, một chuyên gia có thể nhanh chóng trở thành người có hiểu biết rộng về nhiều thứ, nhưng đầu tiên, họ phải là chuyên gia trong một lĩnh vực.

Lý do của việc này là, khi trở thành chuyên gia một lĩnh vực nào đó, bạn sẽ học được... cách học. Bạn biết phải làm thế nào để đào sâu về một thứ gì đó. Và chiều sâu đó sẽ được bạn tận dụng hiệu quả để áp dụng kết hợp trong các lĩnh vực khác, sở thích khác.

### Xác định người mình muốn học hỏi và tìm cách tiếp cận họ

Khi đã xác định được thứ mình muốn theo đuổi, bạn cần xác định được một hoặc một vài người giỏi

trong lĩnh vực đó. Câu hỏi tiếp theo cần đặt ra là: Ai sẽ là người giỏi nhất?

Trên thực tế, có nhiều người đang làm thứ mà bạn muốn làm, nhưng hầu hết mọi người đều hài lòng với mức độ bình thường. Họ không tự tin để trở thành người giỏi nhất, hoặc không muốn "bị" chú ý. Do đó, hãy chỉ chọn học hỏi từ những người giỏi nhất.

### Học hỏi và bắt chước

Theo tác giả sách bán chạy Jeff Goins, bạn phải thật thành thạo cách... bắt chước những người giỏi và có tầm ảnh hưởng. Hãy sao chép và áp dụng những điều họ đang làm. Bởi trên thực tế, họ là những người đang gặt hái thành quả từ sự phấn đấu không ngừng nghỉ trong quá khứ.

### Tự tìm cách "gỡ cửa"

Shane Snow - nhà báo, doanh nhân công nghệ, nhà đồng sáng lập startup Contently (chuyên giúp đỡ các nhà báo và những người kể chuyện tự do kết nối với các thương hiệu đang có nhu cầu về nội dung), tác giả cuốn sách *Smartcuts: How Hackers, Innovators, and Icons Accelerate Success* (tạm dịch: *Cách các hacker, người có tư duy đột phá đạt đến thành công*) - cho biết, trước



kia, ông chưa từng viết một bài blog nào, nhưng đã đặt mục tiêu là có bài viết được đăng trên các trang như *Entrepreneur*, *Wired* và *Mashable* càng sớm càng tốt.

Điều đầu tiên ông làm là tạo dựng uy tín bằng cách post bài viết lên những trang blog có quy mô nhỏ hơn. Sau đó, ông gửi email kèm link bài viết đã được đăng cho những biên tập viên ở những website lớn. Nội dung là: "Xin chào, tôi đã được đăng một số bài viết trên những nền tảng tương tự với nền tảng của bạn. Chất lượng và hiệu quả chúng đạt được khá khá quan. Tôi đã tìm hiểu về nền tảng của bạn, và tôi tự tin rằng các bài viết của tôi có thể thu hút được các độc giả của bạn. Đây là một số bài viết. Bạn nghĩ gì về điều này?".

Câu chuyện của Shane Snow cho thấy, để đạt được mục tiêu, chúng ta phải chủ động tìm cách "gõ" những "cánh cửa" cần thiết, chứ không phải chỉ ở yên một chỗ chờ đợi mọi thứ đến với mình.

Thực tế, không phải tất cả các biên tập viên đều phản hồi cho Shane Snow. Nhưng sau hơn 6 tháng theo đuổi cách làm này, các bài viết của Snow đã được xuất bản trên nhiều nền tảng trực tuyến về kinh doanh và công nghệ. Ông đã đạt được thành công nhanh hơn cả mong đợi ban đầu.

### Cố gắng giỏi đến mức không thể bị từ chối

Một khi nghiên cứu trong lĩnh vực của mình đủ lâu, bạn sẽ biết được những tiêu chuẩn cần đạt được là gì. Sau đó, hãy làm tốt hơn các "anh hùng" mà bạn đã học hỏi. Bạn có thể làm được. Bạn phải tin rằng mình làm được. Và bạn phải thực sự làm được. Sau đó, phải áp dụng nó vào trong thực tế. Đây là bước mà nhiều người hay dừng lại. Họ tránh thực tế hóa những thứ đã học được.

Tuy nhiên, để có được những sự trao đổi, góp ý xây dựng từ nhiều người, bạn phải bắt đầu tạo ra các "tác phẩm" tuyệt vời. Bạn có thể làm điều đó bất kỳ lúc nào, môi trường internet ngày nay giúp mọi người dễ dàng tạo ra nội dung và nhiều loại sản phẩm độc đáo khác.

### Tiếp cận những người mình muốn học hỏi, nhưng đừng đòi hỏi gì cả

Như đã nói ở trên, hãy bắt chước và áp dụng cách làm của những người giỏi nhất trong lĩnh vực bạn muốn học hỏi. Khi bắt đầu gặt hái được thành quả, hãy tiếp cận những người thầy này và cho họ biết rằng họ đã tác động tích cực đến bạn như thế nào và đã giúp bạn như thế nào.



Một lưu ý là chỉ bày tỏ lòng biết ơn, chỉ phát triển mối quan hệ, chứ đừng đòi hỏi bất kỳ điều gì.

### Trao công trạng cho những người xứng đáng

Một trong những chìa khóa thành công là khi gạt hái thành quả, hãy trao tất cả công trạng cho những người thầy của mình. Bạn sẽ không thể làm được điều gì tuyệt vời nếu không có sự giúp đỡ của người khác.

Ngay cả khi người khác không trực tiếp giúp bạn, nhưng công việc của họ giúp truyền cảm hứng hoặc giúp bạn một cách gián tiếp, bạn cũng phải ghi nhận họ. Hãy trở thành một người tử tế với những sự giúp đỡ bạn đã nhận được.

Bạn sẽ không phát triển được các mối quan hệ cần thiết để thành công lớn nếu người khác nhận xét bạn là người chỉ quan tâm đến bản thân mình.

“

Thà làm một bông hoa  
sen nở khi thấy mặt trời bị  
mất hết nhụy còn hơn giữ  
nguyên hình nụ búp trong  
sương lạnh vĩnh cửu của  
mùa đông.

- R.Ta-go -

”

Xác định mục tiêu

Xác định mục tiêu là cách quản lý thời gian hiệu  
hợp nhất. Khi có mục tiêu rõ ràng bạn sẽ biết mình cần



## 09



### Trở thành một nhà lãnh đạo bản thân kiệt xuất

Mỗi giây trôi qua không bao giờ lấy lại được, vì vậy trước khi làm việc gì bạn nên có kế hoạch cụ thể để “quản lý thời gian” một cách khoa học nhất, tránh bị lãng phí thời gian một cách vô bổ. Tuy nhiên nhiều người vẫn phải lo rượt đuổi thời gian do không biết tận dụng, sắp xếp công việc và cuộc sống thế nào cho phù hợp nhất. Vậy thời gian quan trọng thế nào và làm sao để có kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả.

#### Xác định mục tiêu

Xác định mục tiêu là cách quản lý thời gian khoa học nhất. Khi có mục tiêu rõ ràng bạn sẽ biết mình cần



phải làm gì để đạt được mục tiêu đó. Đương nhiên việc để làm được việc đó bắt buộc bạn phải lên lịch trình cụ thể trong một khoảng thời gian bao lâu phải hoàn thành mục tiêu. Khi đó bạn sẽ làm chủ được thời gian và không để thời gian trôi đi một cách lãng phí.

### **Liệt kê những công việc cần phải làm**

Liệt kê ra danh sách những công việc cần phải làm trong ngày, trong tuần và trong tháng. Việc này sẽ giúp bạn dễ dàng quản lý được quỹ thời gian quý giá của mình. Bạn sẽ biết mình cần phải làm gì vào giờ nào, như vậy bạn sẽ không phải mất thời gian nhớ xem mình phải làm việc gì trong ngày hôm nay hoặc việc gì tiếp theo sau khi hoàn thành xong công việc nào đó.

### **Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên**

Sau khi liệt kê những công việc cần làm, bạn hãy dành chút thời gian kiểm tra lại xem công việc nào quan trọng cần phải làm trước, công việc nào có thể để lại sau. Những công việc quan trọng bạn hãy đánh dấu lại và làm ngay để đảm bảo công việc được hoàn thành đúng thời gian, sau đó hãy tiếp tục làm những công việc còn lại.

Việc sắp xếp kiểu này giúp bạn không phải vội vàng hay căng thẳng vì lỡ quên những việc quan trọng

mà vẫn đảm bảo những công việc khác vẫn được giải quyết đúng thời hạn.

### **Tổng kết lại công việc**

Trước khi kết thúc một ngày làm việc, bạn nên tổng kết lại công việc vào cuối ngày để xem bạn đã làm được những gì và chưa làm được gì, bạn đã mất bao nhiêu thời gian cho những công việc đó và có thật sự hiệu quả hay không. Quỹ thời gian bạn dành cho những công việc đó đã thật sự khoa học chưa, nếu có chỗ nào chưa hợp lý hãy tìm ra lý do và khắc phục để những lần làm sau sẽ rút ngắn được khoảng thời gian vàng ngọc để dành cho việc khác.

### **Tính kỷ luật và thói quen**

Để sử dụng thời gian một cách khoa học bạn cũng phải tập cho mình tính kỷ luật và những thói quen tiết kiệm thời gian. Hãy đặt ra cho bản thân những quy tắc riêng và làm theo những quy tắc đó. Có thể thời gian đầu bạn cảm thấy khó khăn, nản chí nhưng hãy tập từ từ, bạn sẽ quen. Khi đó mọi thứ sẽ được theo ý và chắc chắn bạn sẽ thấy rằng bạn có nhiều thời gian hơn cho cuộc sống cũng như công việc, sẽ kết thúc tình trạng ngày nào cũng vội vàng lo chạy đua với thời gian nhưng mọi thứ lại không được như ý.



### **Tập trung**

Tập trung là cách rất tốt để bạn không lãng phí thời gian. Khi làm công việc gì đó bạn hãy tập trung tất cả sức lực và trí tuệ cho công việc, điều đó không chỉ đem lại kết quả công việc cao mà còn giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian. Bởi khi tập trung bạn sẽ nhanh chóng hoàn thành công việc và có thời gian cho việc khác.

### **Lên thời gian cụ thể cho công việc**

Để tiết kiệm thời gian, bạn nên lên thời gian cụ thể cho từng công việc như: Xác định thời gian bắt đầu, thời gian cho từng bước thực hiện, thời gian kết thúc và tổng thời gian để hoàn thành công việc đó là bao lâu. Khi đó bạn sẽ có một bảng kế hoạch chi tiết và thời gian cụ thể, không sợ bị ảnh hưởng đến kết quả công việc và không bị lãng phí những khoảng thời gian quý giá.

### **Sắp xếp nơi làm việc khoa học**

Sắp xếp nơi làm việc khoa học giúp bạn không mất thời gian tìm kiếm những hồ sơ, tài liệu cần thiết khi cần. Một nơi làm việc lộn xộn với đống tài liệu mới - cũ, quan trọng - không quan trọng hỗn độn không chỉ khiến bạn cảm thấy rối mắt mà nó còn làm mất nhiều

thời gian khi bạn cần tìm một loại tài liệu gì đó. Vì vậy, hãy sắp xếp ngăn nắp và khoa học cho nơi làm việc khi đó bạn sẽ có thêm nhiều thời gian để không phải lãng phí thời gian cho những công việc vô bổ.

Khi bạn là người có mục tiêu, biết sắp xếp công việc một cách khoa học bạn sẽ cảm thấy quỹ thời gian như được nới rộng hơn. Vì vậy, ngay bây giờ bạn hãy tự kiểm lại bản thân một cách nghiêm khắc để xem mình đã quản lý thời gian như thế nào, có hiệu quả hay không, đã bị lãng phí thời gian vì những lý do gì... Khi đó bạn sẽ biết mình cần phải làm gì để không đánh mất thời gian vàng ngọc nữa.

Tập trung chỉ là nói về những việc cần thiết mà còn phải nói không với hàng chục thứ khác để cho



“

Dám nghĩ dám làm đầu tiên là sự sáng tạo. Bạn cần sự sáng tạo để thấy ở ngoài kia có gì và định hình nó có lợi cho mình. Bạn cần sự sáng tạo để nhìn vào thế giới hơi khác đi một chút. Bạn cần sự sáng tạo để tiếp cận theo hướng khác, để khác biệt.

– Jim Rohn –

”

10  


**Nghệ thuật tập trung**

**“Tập trung là chìa khóa của mọi thành công trong cuộc sống”**

Bạn không cần phải có tài năng thiên bẩm để thành công, bởi người tài năng nhất trong số những người tài năng là người biết tập trung, ai cũng có khoảng thời gian 24 giờ mỗi ngày, nhưng thời gian không hề quý giá mà thứ quý giá phải là sức mạnh của thời gian. Nếu tập trung 20% thời gian sẽ tạo ra ít nhất 80% kết quả. Nếu như bạn tập trung 100% thì kết quả sẽ không tương như thế nào?

Tập trung chỉ là nói có với những việc cần thiết mà còn phải nói không với hàng trăm thứ khác dù cho



chúng có ích. Nếu cùng một lúc bạn đuổi hai con thỏ, chắc chắn bạn sẽ vụt mất cả hai con thỏ kia.

Người ta nói rằng nếu dám mơ ước thì ước mơ sẽ trở thành hiện thực, nhưng nếu bạn không biết tập trung vào đúng việc thì ước mơ đó chỉ có thể để ngấm.

Mục tiêu của bạn là gì? Hãy tập trung vào những thứ giúp bạn thực hiện ước mơ đó.

Khát khao của bạn là gì? Hãy tập trung cho đến khi bạn thỏa mãn được khát khao.

Khi tập trung vào cơ hội, chắc chắn chúng sẽ đến nhiều hơn.

Bạn càng chú ý vào rác rưởi thì chúng càng xuất hiện nhiều hơn.

Nếu cứ dừng lại mà ném đá những con chó đang sủa bên đường, bạn sẽ mãi chẳng bao giờ tới đích.

Đừng nói rằng bạn không thể tập trung vì những tác động bên ngoài! Chẳng nào tập trung còn phụ thuộc vào phạm trù ý thức thì bạn vẫn có thể kiểm soát hoàn toàn.

Tuyệt đối chỉ làm những việc phục vụ cho ưu tiên hàng đầu.

Nghiêm khắc với bản thân và loại bỏ tất cả những yếu tố làm bạn phân tâm.

### Phương pháp Pomodoro

Đây là một phương pháp khá đơn giản, bởi vì nguyên lý hoạt động của nó trùng với nhịp điệu Ultradian của con người chúng ta. Về mặt căn bản, Pomodoro hoạt động như sau:

- Bạn chọn một công việc muốn hoàn thành
- Đặt báo thức 25 phút
- Tập trung hết sức để hoàn thành việc đó trong 25 phút mà không bị gián đoạn
- Hết 25 phút, nghỉ 5 phút
- Tiếp tục vòng lặp như vậy cho đến khi hoàn thành công việc
- Mỗi 4 Pomodoro (25 x 4 = 100 phút) thì bạn nghỉ dài khoảng 20-30 phút

### Chọn 3 việc quan trọng nhất mỗi ngày

Cách thực hiện phương pháp này cũng không hề phức tạp. Mỗi ngày bạn chỉ cần chọn ra 3 việc quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành trong ngày và tập



trung cao độ vào việc hoàn thành 3 việc này trước khi thực hiện những việc khác.

Nhưng làm thế nào để biết đâu là việc quan trọng nhất? hãy thử suy nghĩ bằng cách: Trong tất cả những việc ở trước mặt bạn, việc nào nếu hoàn thành sẽ tạo nên ảnh hưởng lớn nhất với cuộc đời của bạn? thì có thể việc đó là quan trọng nhất

Phương pháp này mang lại sự tập trung đơn giản là vì nó khiến bạn phải dồn hết tâm trí của mình vào việc hoàn thành những điều quan trọng nhất trong ngày, trước khi chuyển sự tập trung của mình sang công việc khác. Nếu bạn kết hợp phương pháp này với phương pháp Pomodoro ở trên, chắc chắn bạn sẽ thấy một sự gia tăng lớn về mặt hiệu suất và mức độ tập trung của bản thân mình.

#### Danh sách "đổ rác não bộ"

Não bộ của chúng ta rất kỳ lạ, nó có khả năng nhảy từ luồng suy nghĩ này sang luồng suy nghĩ khác mà không biết mệt mỏi. Và việc này lại cực kỳ nguy hiểm khi rèn luyện khả năng tập trung. Giả dụ như bạn đang tập trung cao độ vào một công việc nào đó, nhưng bỗng nhiên não của bạn bất chợt nảy sinh một luồng suy nghĩ nào đó và chỉ vài phút sau thì nó đã dẫn bạn

đến một nơi mà bạn không hề mong muốn, hậu quả là công sức tập trung cao độ cho công việc trước bị bay biến, bạn lại phải tập trung từ đầu và rất lâu sau mới có thể lấy lại sự tập trung như ban đầu.

Vậy giải pháp cho vấn đề này là gì? Hãy tạo một danh sách "đổ rác não bộ".

Thực hiện nó như thế nào, rất đơn giản, bất kể khi nào nếu bạn thấy mình đang tập trung cao độ nhưng lại suy nghĩ về một điều gì đó, hãy dừng lại 1 phút rồi viết xuống suy nghĩ đó ra giấy hoặc note trên ứng dụng của điện thoại hoặc máy tính, sau đó đừng suy nghĩ gì về nó mà quay ngay lại với công việc của mình.

Khi bạn viết nó ra và lưu trữ ở một nơi nào đó, luồng suy nghĩ đó không mất đi, nhưng nó sẽ cho bạn quyền chủ động được lựa chọn thời điểm nào thì bạn sẽ quay lại với suy nghĩ này. Khi hoàn thành hết công việc của bạn rồi, bạn hoàn toàn có thể xem xét lại danh sách trên để quyết định các công việc tiếp theo mình nên thực hiện là gì.

#### Tập trung vào một việc, tại một thời điểm

Như tôi đã nêu ở trên "Nếu cùng một lúc bạn đuổi hai con thỏ, chắc chắn bạn sẽ vụt mất cả hai. Mục tiêu của bạn là gì? Hãy tập trung vào những thứ giúp bạn thực hiện



ước mơ đó". Vì vậy, hãy biến thói quen "tập trung vào một việc, tại một thời điểm" thành tiêu chí làm việc của bạn. Chắc chắn sự tập trung của bạn sẽ được nâng cao. Nếu kết hợp phương pháp này với phương pháp số 3 thì bạn sẽ gia tăng sự tập trung của mình lên rất nhiều lần.

### Quản lý sự xao nhãng

Như tôi đã nói ở trên, thế giới này đang cố gắng tìm cách thu hút sự tập trung của bạn bằng cách làm cho bạn bị xao nhãng. Vậy thì cách tốt nhất để không bị xao nhãng đó là ngăn ngừa trước khi điều đó xảy ra. Sau đây là một số cách mà tôi đã áp dụng:

- Hãy mạnh dạn khóa những trang làm bạn tiêu tốn thời gian là một cách rất hiệu quả. Tìm ra những trang khiến bạn mất nhiều thời gian nhất như Facebook, YouTube, Instagram. Một khi không thể vào được các website thân thuộc này, bạn gần như sẽ tập trung ngay lập tức.
- Tắt tất cả mọi thứ gây mất tập trung TV, máy tính, radio... những thứ làm bạn sao nhãng sự tập trung, thì hãy tắt tất cả những thứ khi bạn đang làm việc, học tập. Riêng với điện thoại, bạn có thể để chuông và cất vào tủ, tránh xa

bàn làm việc nhưng vẫn trong vòng bạn có thể nghe chuông được, phòng khi có những cuộc gọi gấp.

- Kiểm tra email theo đợt. Nghĩa là bạn quy định số lần và thời gian mà bạn kiểm tra email trong ngày. Và bạn xử lý chúng theo từng đợt như vậy. Trong trường hợp của tôi là 3 đợt: 8 giờ sáng, 11 giờ 30 trưa và 5 giờ chiều.

Trên đây là những phương pháp rèn luyện tập trung rất hiệu quả. Bạn sẽ không thể biết được năng lực thật sự của mình cao đến mức nào cho đến khi bạn thật sự tập trung. Mong rằng các bạn đã có đủ kiến thức và phương pháp để rèn khả năng tập trung và đạt được mọi thành công trong cuộc sống.

Lựa chọn  
thật sự rất dễ dàng



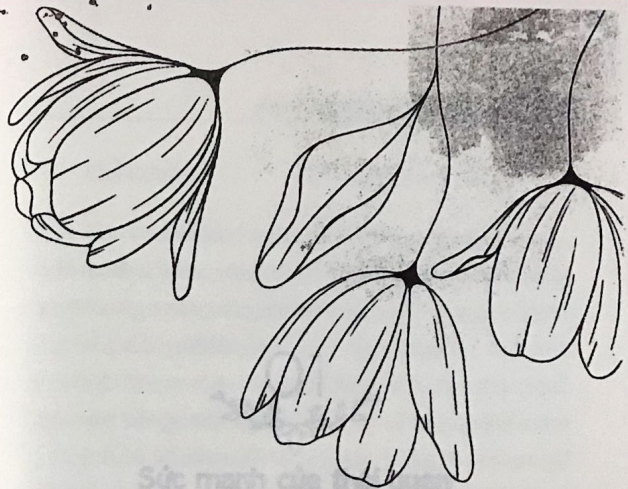
“

Thời gian của bạn có hạn, đừng lãng phí để sống cuộc đời của người khác. Đừng bị mắc kẹt vào những giáo điều - Sống dựa trên các kết quả từ suy nghĩ của người khác. Đừng để sự ồn ào từ ý kiến của người khác nhấn chìm tiếng nói bên trong bạn. Và quan trọng hơn hết, hãy có can đảm để đi theo trái tim và trực giác của mình. Bằng cách nào đó chúng biết được những gì bạn thực sự muốn.

Tất cả mọi điều khác  
chỉ là thứ yếu..

– Steve Jobs –

”



## PHẦN 03

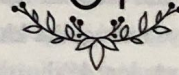
**Lựa chọn  
thật sự rất dễ dàng**



Chân chất

chân chất là gì?

# 01



## Sức mạnh của thói quen

**Bạn biết không?**

**Thói quen có thể khiến bạn mất đi tất cả!**

Đôi khi chúng ta tự làm hỏng tâm trạng của chính mình chỉ vì những suy nghĩ tiêu cực cứ lặp đi lặp lại trong tâm trí. Có những khoảnh khắc, chúng ta cảm thấy như cuộc đời của mình hoàn toàn vô nghĩa. Chúng ta không ngừng so sánh cuộc sống buồn tẻ của mình với cuộc sống hào nhoáng của người khác và rối than thở về nó. Cũng có lúc tưởng như hạnh phúc đã bỏ rơi chúng ta, nhưng ngẫm lại, có phải chúng ta đang phá hủy niềm vui của bản thân bằng những thói quen xấu?



### Hiểu về thói quen xấu

Thói quen xấu là những hành vi hoặc mô thức phản ứng cố định đối với một loạt các kích thích khác nhau ở cả môi trường bên trong lẫn bên ngoài. Giống như bất kỳ thói quen nào khác, những hành vi này thường ăn sâu vào tính cách của mỗi người đến mức trở nên cứng nhắc và dường như không thể thay đổi. Có người cố gắng vật lộn để thoát khỏi những thói quen này, nhưng cũng có người thậm chí còn không nhận ra sự tồn tại của chúng. Đặc biệt, thói quen xấu thường được sinh ra từ vùng thoải mái và phát triển mạnh ở những khu vực kém nhạy cảm về mặt tri giác. Đây là lý do khiến cho việc xác định và loại bỏ chúng trở nên khó khăn hơn. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hành quan sát một cách thường xuyên và xác định được những thói quen không lành mạnh, việc loại bỏ chúng là hoàn toàn có thể.

Hạnh phúc không phải là món quà được gói trong chiếc hộp xinh đẹp và gửi đến trước cửa nhà bạn mỗi buổi sáng. Nó cần được tạo ra. Bạn có thể tự tạo ra niềm vui cho chính mình, bắt đầu bằng việc loại bỏ dần 12 thói quen xấu sau đây.

### Chần chừ

Nếu bạn không bao giờ bắt đầu công việc đủ sớm và luôn chờ "nước tới chân mới nhảy", bạn có thể không chỉ mất tập trung mà còn vô tình trì hoãn nó. Chần chừ, về cơ bản, là hành vi chuyển hướng sự chú ý có ý thức và tập trung vào các nhiệm vụ thứ vi/ dễ chịu/ thuận lợi nhưng tương đối không quan trọng để tránh/ trì hoãn/ từ bỏ các nhiệm vụ quan trọng và khẩn cấp, đòi hỏi sự chú ý và kiên trì của bạn. Theo thời gian, sự chần chừ có thể trở thành thói quen xấu, làm mất đi sự nhiệt huyết, hăng hái và khả năng tập trung, khiến bạn bỏ lỡ cơ hội thể hiện tiềm năng của mình.

### Đi trễ

Ai trong chúng ta cũng đôi lần đi trễ trong những dịp hiếm hoi do nhiều yếu tố, cả khách quan lẫn chủ quan. Nhưng nếu bạn thường xuyên trễ giờ trong hầu hết mọi trường hợp, sớm hay muộn điều này cũng sẽ trở thành một thói quen xấu. Việc trễ giờ liên tục phản ánh thái độ của bạn đối với công việc cũng như trách nhiệm đối với nhiệm vụ được giao. Nó cho thấy bạn thiếu chuyên nghiệp, vô tổ chức và không tôn trọng người khác cũng như thời gian của họ. Bạn có thể nhờ đến sự trợ giúp của các ứng dụng ghi chú, nhắc nhở để



chủ động hơn về mặt thời gian, nhưng quan trọng vẫn là ý thức của bạn đấy.

### Ghen tị

Con quái vật duy nhất chúng ta nên sợ hãi chính là sự ghen tị. Ghen tị với vận may của người khác nói lên rất nhiều điều về bạn. Nó bắt nguồn từ lòng tự trọng thấp và thiếu cảm giác hài lòng với chính mình. Ghen tị dễ khiến chúng ta đưa ra những quyết định sai lầm, hoặc chạy theo vật chất, hướng đến bên ngoài, hoặc dậm chân tại chỗ, tự thỏa mãn với cuộc sống hiện tại. Nếu mắc kẹt với thói quen xấu này, bạn dễ đánh mất cơ hội cải thiện bản thân cũng như bỏ lỡ rất nhiều niềm vui trong cuộc sống.

### Tự kỷ ám thị về những điều tiêu cực

Theo tờ *Psychology Today*, khi chúng ta quét não của một người nói "không" trên màn hình trong chưa đầy một giây, hàng chục hormone và chất dẫn truyền thần kinh gây căng thẳng sẽ được giải phóng. Nếu việc tiếp xúc với các kích thích tiêu cực ít hơn một giây có thể tác động đến bạn như vậy, hãy tưởng tượng hệ quả của việc lặp đi lặp lại những suy nghĩ và lời nói tiêu cực dành cho bản thân mỗi ngày. Chúng có

thể phá hoại tâm trí và cơ thể của bạn, giết chết sự tự tin, niềm vui, cản trở bạn tiến đến phiên bản tốt nhất của mình, thậm chí gây ra các bệnh tâm lý như trầm cảm và rối loạn lưỡng cực. Hãy tránh những từ như "không thể", "không bao giờ", "không" và các cụm từ tiêu cực khác, đồng thời thay thế chúng bằng các cụm từ tích cực như "tôi có thể", "tôi có khả năng", bạn sẽ tạo ra bước ngoặt mới trong cuộc sống và dẫn hướng đến những thứ tốt đẹp hơn.

### Chỉ nói về bản thân, không quan tâm tới ai khác

Có bao giờ kết thúc cuộc trò chuyện, bạn cảm thấy không nhận được thông tin gì từ người đối diện không? Đó là vì suốt cuộc nói chuyện, bạn chỉ thao thao bất tuyệt về bản thân mình. Tất cả chúng ta đều thích nói về bản thân, nhưng hội thoại là một cuộc trao đổi ý tưởng và suy nghĩ giữa hai người, nó cần được tạo nên từ hành động luân phiên của nói và nghe. Việc chỉ chăm chăm nói về mình mà không lắng nghe hoặc không cho người khác có cơ hội được nói là biểu hiện của tính vị kỷ, bất lịch sự và thiếu cảm thông. Nếu cứ tiếp tục thói quen xấu này, dần dần, sẽ không còn ai muốn bắt đầu cuộc trò chuyện với bạn nữa.



### Kết luận vội vã

Những kết luận dễ dàng, nhanh chóng thường được rút ra trên cơ sở thiếu thông tin và nền tảng logic. Kết luận vội vàng về ý định, tính cách và biểu hiện của ai đó có thể dẫn đến sự hiểu lầm, đặc biệt là trong các mối quan hệ thân mật. Phân tích logic và quan sát mọi tình huống thông qua lăng kính khách quan, không phán xét sẽ giúp bạn nhìn nhận chính xác vấn đề để đưa ra quyết định đúng đắn hơn.

### So sánh

Mọi người đều có tốc độ phát triển riêng. So sánh đặt chúng ta vào tư duy cạnh tranh độc hại và không cho phép bản thân phát triển theo nhịp độ phù hợp. Bạn luôn có cuộc sống, ước mơ, kế hoạch và cột mốc hoàn toàn khác biệt với ước mơ, mục tiêu và cột mốc của người khác. Có căn cứ chung nào để so sánh cuộc sống của bạn với người khác không? Thay vì vậy, hãy tập trung vào mục tiêu của bạn và bắt đầu cải thiện bản thân. Hãy sống cuộc sống bạn mơ ước mà không cần phải lo lắng về việc người khác thành công, hạnh phúc và giàu có như thế nào.

### Đổ lỗi

Đổ lỗi cho người khác hoặc cho ngoại cảnh, về cơ bản, là một cơ chế tự bảo vệ bản thân khỏi sự trừng phạt của người khác hoặc của chính chúng ta. Đây là lý do vì sao bất cứ ai cũng có thói quen xấu này từ rất sớm. Đổ lỗi có thể tạm thời giải quyết vấn đề nhưng trong thời gian dài, bạn sẽ mất cơ hội xem xét kỹ lưỡng những yếu tố cần cải thiện để tránh lặp lại sai lầm. Do đó, "đổ lỗi cho người khác là một hình thức tự phản bội và tự từ bỏ", Nancy Colier viết trong *Psychology Today*. Nó rõ ràng giúp bạn tránh khỏi việc phải sửa chữa bản thân và đối mặt với thực tế rằng có một vấn đề vẫn tồn tại trong bạn cần được giải quyết, từ đó, cản trở sự phát triển của bạn.

### Nói dối

Chúng ta hẳn đều từng nói dối tại một số thời điểm. Tuy nhiên, đừng để những lời nói dối không hợp lý và thường xuyên trở thành thói quen xấu của bạn. Những người nói dối không muốn chịu trách nhiệm cho hành động của họ nên thường bẻ cong sự thật để kiểm soát tình huống tạm thời. Tuy nhiên, một khi mọi người phát hiện ra rằng bạn là một kẻ nói dối theo thói quen, sẽ không còn ai tin bạn nữa.



### Không có giới hạn

Đặt ra ranh giới cá nhân có nghĩa là đặt giới hạn cho hành vi của người khác đối với bạn, giúp xác định hành động nào của họ được chấp nhận và không thể chấp nhận. Nó hoạt động như một lá chắn bảo vệ phẩm giá, tự do và quyền lợi của chúng ta, giúp chúng ta đưa ra quyết định hợp lý trong cuộc sống. Thiết lập và quản lý ranh giới cá nhân là một hình thức tự chăm sóc bản thân mà không phải ai cũng biết. Học cách nói "không", không dung thứ lời nói dối, tránh xa những người độc hại là một trong những hành động mà bạn nên làm để bảo vệ chính mình. Về lâu dài, những ranh giới này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian, công sức và tránh bị người khác lợi dụng.

### Chìm đắm trong quá khứ

Chúng ta đều biết đó là một thói quen xấu nhưng thật khó để từ bỏ. Nên nhớ, quá khứ không thể đảo ngược. Mất việc, sự nghiệp không thành công, chia tay, ly hôn, một người thân thiết qua đời, sự chán nản và đau buồn... thường để lại những dấu ấn sâu sắc và sẽ khiến chúng ta chịu đau khổ suốt phần đời còn lại nếu cứ mãi đắm chìm trong nó. Bạn có thể sẽ mất nhiều ngày, nhiều tháng hoặc nhiều năm để chấp nhận những

gì đã xảy ra. Nhưng một khi bạn đủ mạnh mẽ để nhìn vào quá khứ, hãy phân tích và học hỏi từ nó. Có điều gì mà quá khứ có thể dạy cho bạn về tương lai không? Nếu có, hãy cảm ơn chúng và tiếp tục sống thật tốt. Và nhớ rằng, đừng bao giờ đánh giá tương lai của bạn dựa trên những kinh nghiệm trong quá khứ.

### Không chăm sóc sức khỏe đúng cách

Sống trong thời đại lười biếng và bận rộn, chúng ta thường không quan tâm đến việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần. Bỏ bữa sáng, không tập thể dục, ăn uống không lành mạnh, ngủ không đủ giấc, không thái độ và thư giãn... tất cả chúng ta đều đang không xem trọng sức khỏe của mình. Sự phụ thuộc vào các chất kích thích do áp lực cuộc sống cũng là một vấn đề đáng quan tâm. Việc bỏ bê sức khỏe trong thời gian dài có thể khiến bạn phải trả giá cao sau này.



“

Thành công không phải  
là đích đến cuối cùng, thất  
bại cũng chẳng phải vực  
sâu thăm thẳm, đó chỉ là  
động lực để bạn vững vàng  
hơn trên con đường  
sắp bước.

– **Sưu tầm** –

”

02

### Hãy tạo thói quen mới

Mỗi người đều có trong mình những thói quen tốt và xấu. Tuy nhiên, để có những thói quen tốt phù hợp với công việc thì không phải ai cũng làm được. Vậy những thói quen quan trọng nhất bạn cần có là gì? Hãy cùng xem nhé...

Thói quen là tập hợp rất nhiều hành động, suy nghĩ khác nhau lặp đi lặp lại trong cuộc sống con người. Với nhịp độ cuộc sống ngày nay, việc có cho mình những thói quen tốt giúp thành công trong công việc là điều ai cũng luôn mong muốn. Bài viết dưới đây sẽ tổng hợp đầy đủ top 10 thói quen tốt mà bạn có thể tham khảo để phát triển toàn diện bản thân nhé!



### Thói quen tốt luôn đặt mục tiêu rõ ràng

Để có một cuộc sống lành mạnh, bạn cần đặt ra cho mình những mục tiêu khác nhau để đạt được, tương ứng với những mốc thời gian của cuộc đời. Không phải ngẫu nhiên mà việc đặt ra và kiên trì theo đuổi mục tiêu là thói quen tốt đứng đầu danh sách. Mục tiêu này nên được chia ra ngắn hạn và dài hạn, tùy theo mức độ cần thiết mà bạn có thể cân nhắc sắp xếp sao cho thật hợp lý.

- Mục tiêu dài hạn có thể là những dấu mốc như sự nghiệp, gia đình, tài sản... những gì bạn không thể hoàn thành trong một thời gian ngắn mà cần sự nỗ lực và kiên trì liên tục. Những mục tiêu này sẽ có thể thay đổi đôi chút theo thời gian. Tuy nhiên bạn không nên điều chỉnh nó quá thường xuyên, dễ mất đi động lực để thực hiện, đồng thời chỉ cần một mục tiêu trong danh sách này bị ảnh hưởng sẽ rất dễ dẫn tới khó khăn ở những mục tiêu khác. Hiên nhiên, việc thiếu quyết đoán dẫn tới thay đổi mục tiêu thường xuyên hoàn toàn không phải là một thói quen tốt.
- Mục tiêu ngắn hạn thường được đặt ra để bạn kiểm soát cuộc sống của mình dễ dàng hơn.

Đây thường có thể là những việc bạn cần làm để giúp cho mục tiêu dài hạn trở thành hiện thực. Đôi khi trong các vòng phỏng vấn, nhờ những câu hỏi về mục tiêu ngắn hạn của ứng viên mà các nhà tuyển dụng có thể cân nhắc ai chính là người phù hợp nhất cho công việc sắp tới. Thói quen tốt thường xuyên suy nghĩ và sắp xếp các mục tiêu ngắn hạn sẽ là "*vi cứu tinh*" của bạn trong tình huống này.

### Cải thiện bản thân thường xuyên

Không ai là hoàn hảo, vì thế thói quen tốt tiếp theo mà bạn nên lưu tâm chính là cải thiện bản thân mỗi ngày. Để trở thành "phiên bản tốt nhất" của chính mình, bạn luôn cần có tinh thần học hỏi liên tục, đồng thời thẳng thắn xác định rõ đâu là sai lầm và nhược điểm của bản thân trong quá khứ, từ đó nỗ lực cải thiện không ngừng.

Người thành công luôn biết cách rèn luyện thói quen tốt này như một trợ thủ đắc lực để khẳng định khả năng của họ trong cuộc sống. Hãy bắt đầu bằng cách đọc sách, đi thăm thú khám phá xung quanh khi có thời gian rảnh, hay đơn giản chỉ là thường xuyên học lại kinh nghiệm bản thân hay người khác đã từng trải qua.



### **Có nếp sống điều độ và biết cách chăm sóc sức khỏe**

Rèn luyện cơ thể bằng các bài tập thể dục hay thực hiện mỗi ngày chế độ ăn uống lành mạnh không những là thói quen tốt cho sức khỏe, mà còn là chìa khóa giúp bạn không ngừng đạt được thành công trong cuộc sống. Năng lượng tích cực từ những thói quen tốt này sẽ giúp bạn luôn tràn trề tinh thần lạc quan và thái độ vui vẻ, từ đó những mục tiêu và kế hoạch đã đặt ra cũng sẽ được giải quyết dễ dàng.

Bên cạnh đó, việc bạn tập thể dục hay ăn uống lành mạnh mỗi ngày cũng không thể không đi kèm với thói quen tốt về nếp sống điều độ. Việc sắp xếp nhịp sinh hoạt có khoa học sẽ giúp bạn không bị dồn nén nhiều công việc cùng lúc, thậm chí nếu mọi thứ đều thuận lợi, bạn sẽ dành được nhiều thời gian hơn cho bản thân và gia đình.

### **Có quan điểm sống tích cực**

Sống lạc quan, vui vẻ, yêu đời và luôn biết cách thúc đẩy bản thân năng động luôn đứng đầu trong danh sách những thói quen tốt của những người thành công. Một ngày, con người có thể tiếp xúc với vô số những

thông tin khác nhau, và thường thì những người thành công sẽ chọn những thông tin tích cực để lưu tâm, đồng thời họ chú ý giữ thái độ lạc quan ngay cả với những thông tin tiêu cực. Đây thậm chí là một thói quen tốt cho sức khỏe, khoa học đã chứng minh những bệnh nan y cũng có thể chữa khỏi như một phép màu nhờ thái độ sống vui vẻ tích cực của con người. Vậy, còn lý do gì cho bạn tiếp tục chán chường và sống trong những cảm xúc tiêu cực mỗi ngày nữa? Hãy lạc quan lên như những người thành công nhé!

### **Tập thói quen sống tiết kiệm và cách chi tiêu hợp lý**

Quản lý tài chính và tiết kiệm giống như một tấm lá chắn cho bạn trước rất nhiều "con bão" cuộc đời có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Thói quen tốt trong cuộc sống này sẽ giúp bạn định vị được đâu là mức chi tiêu cần thiết cho bản thân và đâu là những món đồ xa xỉ. Mức tiết kiệm hợp lý thường là 10-20% thu nhập mỗi tháng của bạn, hãy chú ý để khoản chi tiêu này giữ nhịp tăng ổn định. Đồng thời, vì "ngân sách" có hạn nên bạn luôn cần nhắc nhở bản thân tránh "bội chi" gây cạn kiệt hầu bao của mình nhé!



**Luôn cố gắng làm nhiều hơn những gì được yêu cầu và không bỏ cuộc**

Để trở thành người thành công, bạn nên làm những việc mà người khác không dám làm hoặc ngại khó mà lười biếng không làm. Hãy cố gắng làm nhiều hơn những công việc được giao, nỗ lực để vượt qua những giới hạn từ trước tới nay chưa ai làm được. Bất cứ khi nào bạn phải đối mặt với những công việc khó hay quá tải cũng sẽ có giải pháp hợp lý để vượt qua chúng. Thói quen tốt không từ chối những khó khăn sẽ giúp bạn trở nên mạnh mẽ và không ngừng khẳng định giá trị của bản thân. Chỉ cần bạn luôn tự nhắc nhở rằng người thành công có thể thay đổi hướng đi cho phù hợp với từng hoàn cảnh nhất định, nhưng họ không bao giờ bỏ cuộc.

#### **Học hỏi từ những người thành công**

Thói quen tốt này là hiển nhiên và ai cũng nên làm theo. Tất nhiên, mỗi người có một lộ trình thành công khác nhau, và không phải lúc nào bạn cũng có thể "copy" một người nào đó trọn vẹn. Nhưng về bản chất, bạn có thể học hỏi những thói quen tốt từ họ và biến đổi sao cho nó phù hợp với cá tính, sở thích và các thói quen tốt có hữu của mình. Từ những gì bạn học tập

từ họ, bạn có thể tự vẽ lên lộ trình độc lập để tiến tới thành công cho riêng mình.

#### **Học tập, giao lưu với những người cùng chí hướng**

"Muốn đi nhanh, hãy đi một mình. Muốn đi xa, phải đi cùng nhau" - sự thành công cũng vậy. Giao lưu và học hỏi, cùng nhau tiến bộ với những người bạn, người cùng chí hướng trong công việc, học tập luôn là thói quen tốt, nhất là trong thời đại đề cao sự kết nối con người như hiện nay. Sự kết nối lành mạnh luôn có thể đem tới năng lượng tích cực cho mỗi cá nhân trong nó. Để nuôi dưỡng thói quen tốt này, bạn cần khóa laptop đi sự rụt rè không đáng có và mở lòng với mọi người, tìm kiếm những tình bạn lành mạnh và những đồng nghiệp cùng chung lý tưởng.

#### **Tự ý thức trấn áp nỗi sợ của chính mình**

Nỗi sợ chính là một trong những kẻ thù lớn nhất của những thói quen tốt dẫn tới thành công. Mặc dù đôi khi, nỗi sợ sẽ kéo bạn lại để không vượt khỏi vùng an toàn, là tấm đệm cho bạn không bị ngã quá đau. Nhưng bên cạnh đó, cho dù bạn có cố gắng tạo dựng bao nhiêu thói quen tốt, nỗi sợ thái quá cũng có thể phá



vỡ tất cả nỗ lực mà bạn đã gây dựng. Vậy mấu chốt ở đây, bạn cần chú ý luôn tự nhắc nhở mình trấn áp nỗi sợ, không để nó vượt lên và nhấn chìm tất cả.

### Nâng cao kỹ năng sống

Luôn có ý thức tự giác nâng cao kỹ năng sống cũng là một trong số những thói quen tốt cần lưu ý để trở nên thành công. Việc học tập và trải nghiệm của bạn sẽ thật tuyệt vời nếu nó được kết hợp với những kỹ năng sống linh hoạt và hiệu quả. Hãy đặc biệt lưu tâm tới thói quen tốt này nhé.

03  
“

Sự khác biệt duy nhất giữa một ngày tốt đẹp và một ngày tồi tệ nằm ở chính thái độ của bạn.

- Suu tâm -

”

Đừng bao giờ sợ thay đổi  
Con người một khi đã hình thành là đang phải tư duy theo thói quen thì sẽ rất khó thay đổi



Đừng ngại đổi thay, đời sẽ thay đổi

03

Đừng ngại đổi thay, đời sẽ thay đổi

Trong suy nghĩ cũng như trong cuộc sống, con người thường có một thói quen là sợ thay đổi suy nghĩ và cả môi trường sống của chính mình, mọi người thường thích làm những việc mà người khác vẫn làm, không thích làm những việc mà tự tay mình phải thay đổi. Do vậy có nhiều lúc, chúng ta không nắm bắt được cơ hội không phải vì chúng ta không có năng lực, cũng không phải vì chúng ta không muốn nắm bắt những cơ hội đó mà bởi vì chúng ta sợ phải thay đổi.

Đừng bao giờ sợ thay đổi

Con người một khi đã hình thành phương pháp tư duy theo thói quen thì sẽ xem xét mọi việc theo



phương pháp tư duy đó, không muốn chuyển sang một hướng suy nghĩ mới, chuyển sang một góc nhìn khác, đây là sự gàn bướng, một "chứng bệnh khó trị" của rất nhiều người.

Nếu đề nghị một công nhân viên chức sau khi thôi việc đi mở một quán ăn, một giáo sư chuyển sang làm công việc buôn bán, thì tỷ lệ không đồng ý là 60%, bởi vì họ sợ phải thay đổi cuộc sống và công việc hiện tại, nếu có một sự thay đổi lớn thì họ không thể nào chấp nhận được. Nếu có thể dùng cảm đối mặt với những sự thay đổi, theo một ý nghĩa lớn lao là phải vượt qua chính mình thì rất dễ đạt được thành công. Bill Gates khi còn là học sinh đã có một đời học sinh vô cùng ý nghĩa, ra trường và bắt đầu lập nghiệp là một biến đổi quá lớn, nhưng Bill Gates không hề sợ hãi, chỉ dựa vào tài năng và nghị lực của bản thân cuối cùng đã có được thành công lớn lao. DeWitt Wallace, không có thói quen làm việc giống như mọi người là cứ làm theo cách đã trở nên quen thuộc, đối với những sự thay đổi, một chút ông ấy cũng không hề sợ, dùng cảm chấp nhận thay đổi và thường có được thành công.

Trên đường đời, chúng ta có quá nhiều năm tháng phải sống theo những gì đã định sẵn, không dám đi thử những con đường mới, điều này rất dễ làm nảy sinh

những ý nghĩ tiêu cực chán đời, những cảm giác nhạt nhẽo vô vị. Do vậy, nếu không thay đổi cách nghĩ cũ thì cuộc sống sẽ nhạt nhẽo vô cùng. Có nhiều người không thoát ra khỏi cách tư duy đã được định sẵn, nên họ cũng không thoát khỏi được một kết cục đáng buồn như số mệnh đã định sẵn; ngược lại, một khi thoát ra khỏi những tư duy đã định sẵn thì có thể nhìn thấy được rất nhiều hoàn cảnh, cuộc đời khác, thậm chí có thể sáng tạo ra những kỳ tích mới. Vì thế đã có những kỳ tích, như từ mùa kiếm mà ngộ ra con đường thư pháp, từ chim bay đã tạo ra được máy bay, từ con dơi đã liên tưởng đến sóng điện từ, từ quả táo rụng đã nghĩ ra vạn lực hấp dẫn... nếu bạn thường leo núi thì hãy lợi suối xem sao, hay nhảy cao thì hãy thử bóng đá, thường chèo thuyền thì hãy thử lái xe, khi làm quan rồi thì hãy thử làm dân.

Thử thay đổi vị trí, thay đổi góc nhìn, thay đổi cách tư duy, có thể trước mặt ta sẽ thấy một thế giới mới. Con người không thể không có những ước mơ để theo đuổi, không thể không có niềm tin vững chắc, cũng không thể giậm chân tại chỗ, phải dám nhìn thẳng vào chính mình, đối diện với hiện thực cho dù là tàn khốc, phải dám vượt qua những khó khăn vất vả của cuộc đời cho dù có phải đổ mồ hôi và nước mắt, làm người thì có lúc cũng không được như ý, cũng có những ngày đắc ý, nhưng những chuyện không được như ý chiếm đến



tám, chín phần, còn những chuyện thuận theo ý muốn thì chỉ như làn khói nhẹ thoảng qua. Cơ hội và thách thức luôn luôn song song tồn tại. Xưa nay cơ hội chỉ đón chào những người đã có sự chuẩn bị tốt. Vạn vật đấu tranh để sinh tồn, ai thích hợp thì sẽ tồn tại. Đối diện với sự thay đổi, bạn nên vui vẻ坦然 chấp nhận, nếu có áp lực hãy biến nó thành động lực, hãy biến hổ thẹn thành dũng cảm, suy nghĩ tìm tòi thì mới có thể linh hoạt sâu sắc.

Khi những cơ hội tốt đã qua đi, khi mà chúng ta đã bị lạc hậu và suy sụp, hãy đừng than thở, đừng bi quan và phải tin rằng vận mệnh nằm trong tay chúng ta. Gió mát thổi qua rồi, gió mát sẽ lại tới. Từ biệt những gì đã qua, cho dù tâm trí có phải đau khổ, da thịt có phải đói khát, thân thể khốn cùng, bước chân trên mặt đất kia hay vùi đầu khổ luyện với mồ hôi và nước mắt, cho dù năm tháng trôi qua là vô ích nhưng nếu không vượt qua được mưa gió, thì làm sao có thể thấy được cầu vồng? Dù đã thành công thì cũng phải nhìn lại những gì đã qua, cả chiều rộng và chiều sâu của nó. Mỗi một con người đều có quá trình ý thức của mình và mỗi người đều có cách nhận thức riêng của mình. Chúng ta là kẻ ở lại sau cùng sau của mỗi kiếp nạn, ý thức sau khi trải qua những bước thăng trầm của rối ren, của thành bại sẽ càng trí tuệ hơn.

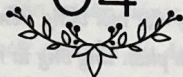
“

Sự trưởng thành của người ta không phải ở tuổi tác, mà là hiểu rõ lẽ được - mất, biết được buông bỏ, học cách viên dung, hóa giải mâu thuẫn. Hiểu được từ bỏ sẽ đạt đến vẻ đẹp của sự trưởng thành.

- Suy tâm -

”





### Cho đi sẽ nhận lại nhiều hơn

Một hôm, một sinh viên trẻ có dịp đi dạo với giáo sư của mình. Vị giáo sư này vẫn thường được các sinh viên gọi thân mật bằng tên "người bạn của sinh viên" vì sự thân thiện và tốt bụng của ông đối với học sinh.

Trên đường đi, hai người bắt gặp một đôi giày cũ nằm giữa đường. Họ cho rằng đó là đôi giày của một nông dân nghèo làm việc ở một cánh đồng gần bên, có lẽ ông ta đang chuẩn bị kết thúc ngày làm việc của mình.

Anh sinh viên quay sang nói với vị giáo sư: "Chúng ta hãy thử trêu chọc người nông dân xem sao. Em sẽ giấu giày của ông ta rồi thấy và em cùng trốn vào sau



những bụi cây kia để xem thái độ ông ta ra sao khi không tìm thấy đôi giày.”

Vị giáo sư ngăn lại: “Này, anh bạn trẻ, chúng ta đừng bao giờ đem những người nghèo ra để trêu chọc mua vui cho bản thân. Nhưng em là một sinh viên khá giả, em có thể tìm cho mình một niềm vui lớn hơn nhiều nhờ vào người nông dân này đây. Em hãy đặt một đồng tiền vào mỗi chiếc giày của ông ta và chờ xem phản ứng ông ta ra sao.”

Người sinh viên làm như lời vị giáo sư chỉ dẫn, sau đó cả hai cùng trốn vào sau bụi cây gần đó. Chẳng mấy chốc người nông dân đã xong việc và băng qua cánh đồng đến nơi đặt giày và áo khoác của mình. Người nông dân vừa mặc áo khoác vừa xỏ chân vào một chiếc giày thì cảm thấy có vật gì cứng cứng bên trong, ông ta cúi xuống xem đó là vật gì và tìm thấy một đồng tiền. Sự kinh ngạc bàng hoàng hiện rõ trên gương mặt ông. Ông ta chăm chú nhìn đồng tiền, lật hai mặt đồng tiền qua lại và ngắm nhìn thật kỹ. Rồi ông nhìn khắp xung quanh nhưng chẳng thấy ai. Lúc bấy giờ ông bỏ đồng tiền vào túi, và tiếp tục xỏ chân vào chiếc giày còn lại. Sự ngạc nhiên của ông dường như được nhân lên gấp bội, khi ông tìm thấy đồng tiền thứ hai bên trong chiếc giày. Với cảm xúc tràn ngập trong lòng, người nông dân quỳ xuống, ngước mặt lên trời và đọc to lời cảm tạ

chân thành của mình. Ông bày tỏ sự cảm tạ đối với bàn tay vô hình nhưng hào phóng đã đem lại một món quà đúng lúc, cứu giúp gia đình ông khỏi cảnh túng quẫn, người vợ bệnh tật không ai chăm sóc và đàn con đang thiếu ăn.

Anh sinh viên lặng người đi vì xúc động, nước mắt giàn giụa. Vị giáo sư lên tiếng: “Bây giờ em có cảm thấy vui hơn lúc trước nếu như em đem ông ta ra làm trò đùa không?” Người thanh niên trả lời: Giáo sư đã dạy cho em một bài học mà em sẽ không bao giờ quên. Đến bây giờ em mới hiểu được ý nghĩa thật sự của câu nói mà trước đây em không hiểu: “Cho đi là hạnh phúc hơn nhận về”.

Trong cuộc sống này, ai cũng có riêng cho mình những kế hoạch, những dự định cá nhân, rồi những nỗi lo của cơm, áo, gạo, tiền... khiến chúng ta không còn thời gian quan tâm tới những người hay việc xung quanh. Trong dòng đời vội vã tình và nghĩa giữa người với người có lúc bị lãng quên, chỉ biết hạnh phúc, niềm vui riêng mình mà không thấy nhiều mảnh đời đau thương, bất hạnh rất cần sự sẻ chia, giúp đỡ. Con người đâu chỉ sống riêng cho mình nhưng cần phải biết quan tâm tới những người khác. Đó cũng là chân lý của “cho” và “nhận” ở đời vậy.



"Cho" và "nhận" tưởng như là khái niệm đơn giản nhưng có thể cân bằng được nó trong nếp sống thật không dễ chút nào. Ai cũng có thể nói: *"Những ai biết yêu thương sẽ sống tốt đẹp hơn"* hay *"Đúng thế, cho đi thì có hạnh phúc hơn nhận về"*. Nhưng khi "cho" đi, có chắc là bạn không mong "nhận" về không? Cho nên, giữa nói và làm luôn là hai phạm trù khác nhau, thế mới có câu: *"Con đường dài nhất là con đường từ miệng tới tay"*.

Đâu biết rằng có để "cho đi là hạnh phúc" nhưng chỉ ai có tâm hồn hướng thiện mới làm được. Niềm vui chỉ thật sự đến khi bạn cho đi mà không nghĩ đến lợi ích của mình. Đâu phải ai cũng có thể quên mình vì người khác, nhưng nếu quá chú trọng và chỉ biết có mình thì lại là điều đáng trách. Để cuộc sống không đơn điệu và trái tim biết rung nhịp yêu thương ta phải tập sống cho đi.

Cái "cho" không chỉ là vật chất, có khi chỉ là "cho" đi một lời thăm hỏi, biết lắng nghe, động viên đúng lúc cũng đủ giúp người đang cô đơn, thất vọng có thêm sức mạnh, niềm tin và nghị lực tiếp tục sống. Vì thế, đừng từ chối giúp đỡ người lúc túng quẫn, xa cơ lỡ vận, bạn sẽ "nhận" lại niềm vui vì thấy mình hữu ích cho đời. Lúc ấy bạn sẽ khám phá ra, hạnh phúc thật giản dị và không khó để có nó nếu bạn biết *"vui với người vui và khóc với người khóc"*.

Hạnh phúc không phải lúc nào cũng là "cho" đi, đôi khi chỉ là sự hiện diện. Ai cũng có thể làm nên những điều kỳ diệu nếu biết hành động đúng lúc. "Cho" là không mong được "nhận" lại, không mong người khác sẽ trả ơn vì việc ta đã giúp họ. Cuộc sống này có rất nhiều điều bất ngờ như quà tặng chờ ta khám phá, nhưng món quà đích thực là tình thương không phải ai cũng nhận ra. Có ai đó từng nói: *"Hạnh phúc là một cái gì rất kì lạ mà người ta chỉ nhận được khi đem nó cho người khác"*. Mỗi người hãy thử cho đi cái gì đó, để thấy hạnh phúc của người là của mình... *"Nếu là con chim, chiếc lá. Thì con chim phải hót, chiếc lá phải xanh. Lẽ nào vay mà không trả. Sống là cho, đâu chỉ nhận riêng mình"*.

"Cho" và "nhận" cũng giống như phạm trù "nhân quả" trong Triết học. Cổ nhân cũng đã nói gieo nhân nào gặt quả ấy, có gieo hạt giống yêu thương mới mong gặt được hoa trái yêu thương, khi ta giúp đỡ người khác thì cũng như là chúng ta đang tự giúp mình vậy. Đã là con người thì cũng không ai hoàn thiện cả, quan trọng là biết sống thế nào cho xứng là người. Cuộc sống vốn không hoàn hảo, nó được ví như chiếc bình với vết rạn nứt. Có người chẳng biết làm gì với chiếc bình nứt, ngược lại có người biết tận dụng điểm bất toàn ấy làm nên việc rất giá trị.



Ý nghĩa của cuộc sống ẩn giấu ngay trong những điều rất bình thường: là tình yêu của mẹ cha, là tình thân của bạn bè, là niềm vui và sức mạnh khi đối mặt với khó khăn, là ước mơ và hy vọng vào ngày mai... Đó là thứ ai cũng cần để nuôi dưỡng cho tâm hồn ngày thêm thiện hảo, xây đắp cuộc sống ngày thêm tươi đẹp là việc không của riêng ai nhưng cần tất cả mọi người chung tay góp sức mới thành. Cho và nhận chỉ thực có giá trị khi nó được xây dựng trên cộng đồng nhân loại chứ không phải ở một hòn đảo cô đơn.

“

Giống như hoa dại, hãy học cách sinh tồn trong mọi hoàn cảnh khắc nghiệt nhất, ngay cả khi người đời cho rằng bạn không thể.

- Suru tâm -

”

Digital detox - Ngủ quên "chỉ nghĩ" cho đời  
Công nghệ ngày càng trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của người. Song sự chèn



“

Đừng nên hỏi tại sao bạn sống. Mà nên hỏi ta phải sống thế nào mới hạnh phúc. Đừng cố tu để thoát khổ, mà hãy tu học để làm mình ngày càng hạnh phúc hơn.

- Suu tâm -

”

05

Làm sao để suy nghĩ tích cực  
giữa thế giới ảo đầy thị phi?

Mạng xã hội đã trở thành một phần tất yếu của cuộc sống. Bên cạnh những giá trị giải trí, những thông tin ở “thế giới ảo” đôi khi sẽ “lèo lái” suy nghĩ của chúng ta cuốn theo những thông tin trái chiều, những góc nhìn tiêu cực. Tham khảo ngay những cách giữ được suy nghĩ sáng suốt, trái tim ấm áp và một tinh thần tích cực giữa rất nhiều thông tin thị phi từ mạng xã hội nhé!

Digital detox - liệu pháp “thả lỏng” cho tâm trí

Công nghệ ngày càng trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống con người. Song sự tham



gia, tương tác và phụ thuộc đôi lúc thiếu kiểm soát vào công nghệ thông qua các thiết bị điện tử như điện thoại, laptop... làm ảnh hưởng đến tâm trí nhiều hơn ta nghĩ. Ánh sáng từ màn hình, thông báo liên tục "ting ting" của các ứng dụng mạng xã hội, sự bất an khi không thể cầm điện thoại để kiểm tra cuộc gọi và tin nhắn... khiến chúng ta dần trở thành "nô lệ" của chiếc điện thoại nói chung và mạng xã hội nói riêng lúc nào không biết.

Chính vì thế, đôi lúc bạn cần dành thời gian thực hiện digital detox để bản thân mình không bị "lạc trôi" theo thế giới thông tin của mạng xã hội và các ứng dụng điện thoại. Digital detox đơn giản là tắt thông báo từ các ứng dụng trên điện thoại, cài đặt giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội, hạn chế cầm điện thoại trong bữa ăn hay trước khi đi ngủ, tăng cường tham gia hoạt động thể chất như tập luyện thể dục - thể thao, đi du lịch,... và tận hưởng từng khoảnh khắc đời thật và tạm "thanh lọc" đi sự ảnh hưởng của công nghệ đến đời sống tâm hồn. Ví dụ hết sức đơn giản mà bạn có thể bắt đầu ngay chính là: hãy yên bình ngắm nhìn phong cảnh thiên nhiên, hoặc thưởng thức hương vị của bữa ăn một cách trọn vẹn, thay vì chụp hình đăng lên. Facebook như thói quen trước đây.

### Chọn lọc nguồn thông tin để tiếp thu

Sự phát triển của mạng xã hội đã biến đây trở thành nguồn chia sẻ và lan tỏa tin tức một cách mạnh mẽ. Trong một môi trường "mở" - nơi bất kỳ ai cũng có thể tự do chia sẻ quan điểm cá nhân hoặc đưa thông tin không chính thống, thông tin không được xác thực và tiêu cực rất dễ tấn công đến tâm lý của người tiếp nhận thông tin.

Để chống lại "fake news" - tin tức giả, mỗi chúng ta nên tự đặt câu hỏi và xây dựng lối tư duy phản biện. Thực hiện một số thao tác như: đối chiếu nguồn thông tin, tham khảo trên báo chính thống sẽ giúp bạn dễ dàng tránh được những thông tin không đáng tin cậy. Là một công dân mạng xã hội hiện đại và hiểu biết, bạn hãy mạnh dạn "unfollow" - bỏ theo dõi những kênh lan truyền tin giả, không tương tác, lan truyền những thông tin không có nguồn gốc chính thống, chung tay vào "cuộc chiến" chống thông tin giả nhé!

### Nói "không" với bình luận tiêu cực

Mạng xã hội là không gian để tương tác và cũng là nơi để mọi người thể hiện cá tính, quan điểm cá nhân một cách dễ dàng. Một trong những cách để thể hiện chính kiến và cho thấy sự hiện diện của bản thân trên



mạng xã hội là để lại bình luận. Nhưng không phải bình luận nào cũng mang tính xây dựng tích cực. Dù vô tình hay cố ý, những bình luận tiêu cực và mang tính chất công kích tâm lý cá nhân sẽ tác động trực tiếp đến người tiếp nhận và để lại cho họ những tổn thương tâm lý dù lớn, dù nhỏ.

Chính vì thế, khi bị những bình luận tiêu cực tấn công, bạn có quyền được "đứng ngoài" những ảnh hưởng này bằng cách ẩn, xóa hoặc chặn đi những "tác nhân" tấn công đến tâm lý và tinh thần của bạn. Hãy nhớ rằng: Bạn nên nhận được sự vui vẻ và giải khuây khi sử dụng bất kỳ một ứng dụng giải trí nào, thay vì cảm giác khó chịu và sự tổn thương. Tiếp nhận những bình luận một cách tỉnh táo và có chọn lọc. Và đừng "góp một tay" hay một bình luận vào những phong trào "ném đá" trên mạng xã hội vì sự lòi cuốn của những cảm xúc tiêu cực từ bản thân nhé.

**Những vấn đề cá nhân: Cân cân nhắc kỹ lưỡng trước khi chia sẻ**

"Bạn đang nghĩ gì?" - Đây là câu hỏi quen thuộc mỗi khi chúng ta sử dụng mạng xã hội. Ngay từ những ngày đầu sáng lập, mạng xã hội đã được lập ra với mục đích chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ của người dùng. Thế

nhưng, việc chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân hay vấn đề của bản thân lại là "con dao hai lưỡi", bởi trang cá nhân chính là tấm gương phản chiếu của chính bạn. Bạn hoàn toàn có thể nhận về đánh giá hoặc nhận xét từ người thân, bạn bè, đồng nghiệp hay đối tác chỉ từ những nội dung mà bạn chia sẻ.

Trước khi chọn "nói" về một chủ đề trên mạng xã hội, bạn nên tự đặt ra cho mình những câu hỏi: "Mình có nên chia sẻ nội dung này không?", "Chia sẻ nội dung này có ảnh hưởng đến an toàn cuộc sống thực của mình không?", "Nội dung này có gây ảnh hưởng tiêu cực đến bất kỳ ai hay không?"... Hãy nhớ 3 nguyên tắc trước khi chia sẻ một nội dung trên trang cá nhân: đúng nội dung - đúng hoàn cảnh - đúng đối tượng.



66

Bạn đừng bao giờ ghét những người hay đổ kị với bạn. Hãy kính trọng sự đổ kị đó, vì những người ấy chính là người nghĩ rằng bạn giỏi hơn họ.

- Suy tâm -

99

06



Khi bạn quyết định đời mình

Mỗi quyết định của bạn sẽ ảnh hưởng đến chính cuộc đời bạn, và chắc chắn bạn sẽ không bao giờ phải oán trách hay hối tiếc khi tự quyết định cuộc đời mình.

Quyết định rằng bạn có khả năng để thay đổi. Tôi có tất cả năng lượng để suy nghĩ và trên thực tế chúng ta là những người có thể tự tạo ra kinh nghiệm cho bản thân. Một ngày nào đó, khi mà bạn quyết định muốn thay đổi mọi thứ trong cuộc sống, đó chính là bước đệm đầu tiên trong cuộc hành trình của chính bạn

Quyết định chọn lựa một công việc theo niềm đam mê của mình. Bạn biết đó, bằng cách nào đó hóa



đơn sẽ được thanh toán và bạn sẽ có một bữa tối tại một nhà hàng. Nhưng nếu bất cứ việc gì mà bạn đã chọn để làm, hãy lựa chọn công việc mà bạn yêu thích nhất. Bạn không cần có một nghề nghiệp nhưng bạn cần phải có một cuộc sống đúng nghĩa. Hãy sống cuộc sống của bạn.

Quyết định lập gia đình. Bạn có quyền quyết định những ai gắn kết với mình suốt cuộc đời: những thành viên trong gia đình, chồng hoặc vợ, những người bạn, người yêu, những đứa trẻ, động vật, hay bất kỳ ai khác. Gia đình chính là một trong những thứ mà bạn có thể tin tưởng khi lựa chọn. Và trên thực tế gia đình được coi là một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Những cái mà bạn chọn lựa sẽ trở thành những điều mà bạn mong muốn.

Quyết định bắt đầu cuộc sống với số vốn tự có. Trong nhiều trường hợp, nhưng không phải tất cả, nó dường như là vấn đề khá đơn giản cho những ai vẫn sống mà không cần đến tài sản mà họ kiếm được. Điều này hiển nhiên không thích hợp với những người có tài sản thừa kế riêng.

Khi biết được hạnh phúc đến từ những điều giản dị nhất và quyết định lấy đó làm tiêu chí hàng ngày. Tôi thường tự nhắc nhở mình rằng chúng ta có một

con đường cơ bản để tới với hạnh phúc, thậm chí đó là những điều đơn giản mà chúng ta làm hằng ngày, dù là niềm vui hay nỗi buồn thì chúng đều mang đến cho ta những kinh nghiệm cuộc sống. Cách tốt nhất để làm mới cuộc sống của bạn là luôn thay đổi những thói quen hằng ngày của mình, những cái mà có thể giúp bạn tới với hạnh phúc.

Quyết định lựa chọn dành thời gian và công sức của mình cho người khác mà không chỉ cho riêng mình. Có một cảm xúc khó tả khi ta dành mọi thứ cho người khác. Điều đó giúp bạn có một động lực mới cho mỗi ngày, đó là lý do khiến bạn cảm thấy là mình có ích hơn.

Quyết định cố gắng theo đuổi những điều mà bạn không thể thay đổi. Đó sẽ là một cuộc đấu tranh và thực sự không dễ dàng để bạn thực hiện điều này. Nhưng hãy thử tưởng tượng tới những điều bạn có được khi tiếp tục làm theo điều mà mình mong muốn. Đó chính là động lực giúp biến những điều không thể thành có thể.

Quyết định bỏ thời gian chỉ để dừng lại và tận hưởng những khoảnh khắc mà bạn đang trải qua. Đôi khi không phải những điều thật sự to lớn mới làm bạn cảm thấy hạnh phúc. Hãy biết cân nhắc những cái



mà bạn có ở hiện tại, điều mà bạn luôn mong muốn trước đó.

Quyết định dành tình cảm cho một người mà bạn thực sự yêu. Đây có thể là một điều đơn giản, nhưng vào một ngày nào đó nó sẽ nhắc nhở bạn rằng hai người không cần phải thường xuyên sát cánh bên nhau bởi giữa hai bạn luôn có tình yêu. Có đến hàng nghìn lý do khiến chúng ta xích lại gần nhau và một trong số đó xuất phát từ tình yêu. Nếu đây là sự thật, bạn nên thay đổi nó. Hãy dành tình cảm cho những người mà bạn yêu thực sự. Nếu bạn chưa biết họ là ai, hãy tiếp tục sống và họ sẽ xuất hiện.

Quyết định khi biết mình cần phải thay đổi, bởi đây chính là bước đầu tiên trong việc đổi mới bản thân. Thay đổi sẽ không bao giờ xảy ra cho đến khi bạn bắt đầu với việc làm mới bản thân và suy nghĩ cho bản thân. Khi nhận ra rằng bạn muốn có một cuộc sống tốt hơn, bạn sẽ hiểu được giá trị đích thực của bản thân.

07  
“

Cuộc đời chỉ có một, vì thế  
hãy làm những gì khiến bạn  
hạnh phúc và ở bên người  
khiến bạn luôn mỉm cười.

- Tư tưởng -

”



07

Tận hưởng từng phút giây

Mỗi năm trôi qua lại cảm giác thời gian như nhanh hơn, tuy nhiên, chúng ta vẫn có nhiều cách để tận hưởng trọn vẹn từng khoảnh khắc của cuộc sống.

Chúng ta dễ có cảm giác như thể cuộc sống vô tình trôi qua, bỏ mình lại phía sau. Khi chúng ta còn thơ dại, thời gian bước từng bước thông thả với những kỳ nghỉ hè dường như kéo dài vô tận, những học kỳ vất vả mà chúng ta chỉ mong sớm kết thúc...

*"Chậm lại một chút để cảm nhận mùi hương của hoa hồng, bạn sẽ đắm mình trong cuộc sống thêm một chút nữa, sống nhiều hơn trước khi nó kịp trôi qua".*



Thế rồi khi trưởng thành, thời gian ngày càng rảo bước nhanh hơn, có khi lao mình với tốc độ đáng sợ. Vừa mới tổ chức sinh nhật cho mình, rồi nháy mắt một cái là đến Giáng sinh, rồi Tết Nguyên đán, mỗi năm lại qua nhanh hơn.

Nhưng suy cho cùng đâu có ai bắt chúng ta phải cảm nhận cuộc sống theo cách quá vội vàng tất bật như thế! Chúng ta có nhiều cách để ném trải thời gian, giống như trong điện ảnh vậy, lướt nhanh một số cảnh, nhưng cũng có thể cho chậm lại một chút ở những cảnh khác. Và bạn có để ý rằng dưới ảnh hưởng của các thuốc gây ảo giác, khi chúng ta bị chấn thương, hay quá phấn khích, thì dường như thời gian trôi chậm đến phi thường.

Vì vậy, hiểu được các quá trình tâm lý khi trải nghiệm thời gian, chúng ta có thể làm cuộc sống chậm lại một chút.

Giảng viên tâm lý học người Anh Steve Taylor đã tổng kết trong cuốn sách *Making Time* (tạm dịch: *Tạo ra thời gian*), rằng hầu như ai ai cũng tuân theo một số "quy luật" về thời gian tâm lý. Thời gian dường như nhanh hơn khi chúng ta có tuổi. Còn khi chúng ta tiếp xúc với môi trường hoặc trải nghiệm mới lại thấy thời gian chậm hơn.

Vậy có thể nhận ra rằng việc chúng ta cảm nhận về thời gian như thế nào có liên quan đến lượng thông tin mà não bộ xử lý (nhận thức, cảm giác và suy nghĩ...). Não bộ tiếp nhận càng nhiều thông tin thì chúng ta càng có cảm giác thời gian trôi qua chậm chạp.

Đối với trẻ em, thế giới là một nơi hấp dẫn, đầy những trải nghiệm và cảm giác mới mẻ, thế nên tuổi thơ dường như kéo dài vô tận. Còn khi già đi, chúng ta ít trải nghiệm điều mới mẻ và đã quen thuộc với thế giới xung quanh, vì thế mà thấy thời gian qua nhanh.

Khi chúng ta cho phép bản thân ít miễn cảm với những trải nghiệm, thì có ít thông tin để xử lý hơn, tạo điều kiện cho thời gian tăng tốc.

Chúng ta cảm thấy thời gian trôi lâu hơn ở nơi xa lạ bởi vì lúc đó não bộ xử lý nhiều thông tin hơn bình thường. Khi ra nước ngoài, đột nhiên chúng ta nhạy cảm với môi trường xung quanh hơn nhiều. Người và vật, kể cả không khí đều lạ lẫm, mới mẻ, buộc chúng ta chú ý và học hỏi thêm.

Điều tương tự cũng diễn ra khi chúng ta tham gia một khóa đào tạo, học những kỹ năng mới, tiếp xúc với những người xa lạ... Chúng ta sẽ có cảm giác như



mình có nhiều thời gian hơn so lúc làm các việc theo thói quen.

Đúc kết từ các quy luật này, Steve Taylor gửi đến độc giả 2 lời khuyên để giữ chân thời gian:

**Đầu tiên:** Trải nghiệm những điều mới mẻ: du lịch đến những vùng đất lạ, thử thách bản thân với các nhiệm vụ mới, tiếp xúc với người lạ, thu nhận những thông tin mới, hình thành các sở thích và kỹ năng chưa từng có trước đây... Tất cả những việc này đều thú vị, và hơn hết, chúng tăng lượng thông tin mà não bộ phải xử lý, khiến chúng ta cảm thấy thời gian kéo dài ra.

**Thứ hai:** Ràng buộc thời gian bằng cách đặt tâm vào các khoảnh khắc cụ thể. Dành toàn bộ sự chú ý để nghe, nhìn, cảm nhận, nếm, ngửi thay vì suy nghĩ. Cách này có lẽ hiệu quả và giản dị hơn vì ai cũng có thể chậm lại để cảm nhận cuộc sống!

### **Cảm nhận từng khoảnh khắc**

Thời gian sẽ ở lại với chúng ta lâu hơn nếu chúng ta có thể cảm thụ và trải nghiệm nhiều hơn thay vì dùng tư duy. Khi thay đổi thái độ của bản thân, chúng ta sẽ cảm nhận được những điều mới mẻ từ những

sự vật bình dị xung quanh chứ không cần những trải nghiệm mới.

Buổi sáng thức dậy, bước vào bồn tắm, thay vì mãi suy nghĩ về kế hoạch làm việc cả ngày, sao bạn không chú tâm vào phút giây hiện tại, cảm nhận chân thực về những dòng nước bắn lên người, chảy xuống cơ thể và cảm giác ấm áp, thanh lọc.

Hoặc lúc đi làm về, ngồi trên xe buýt, tàu điện, thay vì miên man suy nghĩ các vấn đề ở công ty, hãy chú ý đến quang cảnh xung quanh. Nào là bầu trời trong xanh, vẻ đẹp của những tòa nhà, cây cối bên đường và cái cảm giác cả chuyến xe đang di chuyển bỏ những hình ảnh ấy lại phía sau.

Khi cất cò, đừng nên nghe nhạc hoặc để tâm hồn bay bổng, mà hãy chú tâm đến cây cò, không gian xung quanh, tiếng máy cất cò ồn ào... Làm vậy sẽ khiến công việc mà bạn tưởng là nhàm chán trở nên thú vị hơn. Rồi bạn sẽ phát giác ra rằng với thái độ cởi mở và cảm nhận tinh tế, thời gian sẽ trôi chậm lại.

Từ quan điểm này, thiết nghĩ chúng ta không nên xem thời gian như kẻ thù. Ở một mức độ nhất định, chúng ta có thể hiểu và kiểm soát cách chúng ta cảm nhận về thời gian.



Nhiều người cố sống càng lâu càng tốt. Họ kiên  
khem, tập thể dục thể thao, điều này là hợp lý. Song vẫn  
có một cách khác để kéo dài quãng đời của mình - đó là  
tận hưởng từng phút giây trong cuộc sống.

“

Có những mối quan hệ  
nhất định phải rõ ràng,  
thích là thích, không thích  
là không thích. Mập mờ, do  
dự đều không tốt.

— Sư tử —

”

Theo một khảo sát ở Mỹ về hạnh phúc. Thành trạng này không riêng gì ở Mỹ. Có hàng triệu người thất vọng với cuộc sống. Họ mơ ước và mong mỏi sẽ có những thay đổi lớn trong cuộc

Tin tức là bạn thực sự có thể thiết kế nên cuộc đời mà bạn muốn. Để sống cuộc đời như bạn muốn cần nhiều nỗ lực, nhưng bạn thực sự có thể tiến hành được mỗi ngày để sống một cuộc đời thỏa mãn theo ý mình



những người bạn là... những người bạn là... những người bạn là...



Cờ những mối quan hệ  
nhất định phải rõ ràng,  
thích là thích, không thích  
là không thích. Mập mờ, do  
dự dè không tốt.

— như tâm —



những người bạn là... những người bạn là... những người bạn là...

# 08

## Sống đúng cảm

*"Dù cho bạn là ai, dù cho bạn từ đâu tới, bạn vẫn có thể  
thiết kế một cuộc đời trong đó bạn dành thời gian làm  
nhiều hơn những gì mình thích và làm ít đi những việc  
kém quan trọng."*

Theo một khảo sát ở Mỹ, chỉ 1/3 người dân Mỹ rất  
hạnh phúc. Tình trạng này không riêng gì ở Mỹ.  
Có hàng triệu người thất vọng với cuộc sống của mình  
và mong mỏi sẽ có những thay đổi lớn trong đời.

Tin tốt là bạn thực sự có thể thiết kế nên cuộc đời  
mà bạn muốn. Để sống cuộc đời như bạn muốn cần  
nhiều nỗ lực, nhưng bạn thực sự có thể tiến từng bước  
mỗi ngày để sống một cuộc đời thỏa mãn theo ý mình.



Dưới đây là 5 cách để sống cuộc đời mà bạn muốn:

### **Tìm kiếm những gì mình đam mê**

Việc tìm ra đam mê của mình có thể tốn thời gian, nó đòi hỏi bạn phải tự khám phá mình, tốn công sức, có khi cần cả thử nghiệm nữa, nhưng hành trình này rất đáng giá. Khi bạn tìm thấy và làm những gì mình yêu thích, cuộc sống sẽ hoàn thiện hơn.

Nếu việc tìm kiếm đam mê có thể khiến bạn cảm thấy choáng ngợp, hãy nhớ rằng đó là một quá trình dài hơi. Bạn không cần phải bỏ việc, bỏ gia đình, hay chuyển đến một hòn đảo hoang để tìm ra đam mê của mình. Hãy bắt đầu tìm kiếm những gì bạn thích, dù cho nó nhỏ bé đến mức nào. Chú ý đến những gì mang lại cho bạn năng lượng và những gì khiến bạn mệt mỏi. Tiếp tục tiến những bước nhỏ và đều đặn này để khám phá nhiều hơn về việc bạn là ai và những gì lôi cuốn bạn.

### **Chủ động về thời gian biểu của mình**

Một thói quen hằng ngày mà bạn cần làm là viết ra kế hoạch cho một ngày. Kế hoạch đó không cần chính xác lắm, nhưng việc có kế hoạch tạm thời sẽ giúp bạn tối đa hóa thời gian và giảm thiểu thời gian làm những việc kém quan trọng. Để sống cuộc đời như bạn muốn,

điều quan trọng là chú ý dành thời gian làm những gì bạn thích, và giảm thời gian làm những việc không thích. Rất dễ bị cuốn vào một lịch trình hằng ngày, làm những việc theo thói quen và cảm thấy mình không có thời gian làm những gì bạn thực sự muốn làm. Hãy bắt đầu dành thời gian làm những việc bạn thích, dù cho bạn chỉ dành cho nó một khoảng thời gian ngắn.

### **Chọn những người bạn gọi cảm hứng cho bạn**

Những người mà bạn hay ở bên sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời bạn. Họ ảnh hưởng đến thói quen của bạn, ảnh hưởng đến việc bạn đặt ra mục tiêu to lớn đến đâu, và những gì bạn tin là có thể. Bằng cách chọn ở bên những người bạn tuyệt vời, có thể gọi cảm hứng, và bằng cách là người bạn tuyệt vời với người khác, cuộc đời bạn sẽ trở nên thú vị hơn nhiều. Nếu có gì đó bạn muốn hoàn thành, hãy ở bên những người mà đã làm được những gì bạn đang mong mỏi làm. Có nhiều nhóm những người cùng sở thích, và bạn có thể tìm cho mình một nhóm, bạn có thể tham gia một nhóm trên mạng, hoặc xem xét lập một nhóm mới.

### **Đề ra mục tiêu lớn**

Họa sĩ, nhà điêu khắc, kiến trúc sư, nhà thơ và kỹ sư thời kỳ Phục hưng Ý Michelangelo từng nói: "Nguy



cơ lớn hơn với hầu hết chúng ta không nằm ở việc để ra mục tiêu quá cao và nhảm trợt; mà nằm ở việc để ra mục tiêu quá thấp và tóm được nó". Bạn có để ra mục tiêu cho mình không? Nếu bạn có để ra mục tiêu, thì mục tiêu ấy lớn cỡ nào? Bạn nên để ra mục tiêu nằm ngoài vùng thoải mái của bạn, như vậy bạn có thể tiếp tục phát triển. Hãy đặt mục tiêu càng cụ thể càng tốt, viết chúng ra và vạch ra kế hoạch để bạn có thể tiến từng bước nhỏ đến gần mục tiêu lớn đó.

#### Khám phá ra thế mạnh của mình và "mài sắc" nó

Nhiều người không hiểu rõ ràng về thế mạnh của mình và cách tối đa hóa thế mạnh đó. Trong khi đó, làm những gì bạn giỏi nhất sẽ ảnh hưởng đến nhiều mặt cuộc sống của bạn - nó có thể cải thiện sự tự tin của bạn, điều chỉnh hướng đi, nuôi hy vọng của bạn.

Để sống cuộc đời như bạn muốn, bạn phải tốn thời gian và công sức khám phá bản thân và hành động có chủ tâm, nhưng thật sự là bạn có thể thiết kế nên cuộc đời mà bạn muốn. Những bước kể trên sẽ giúp bạn bắt đầu thu hẹp khoảng cách giữa cuộc sống hiện tại của bạn và cuộc sống mà bạn mơ ước.

“

Khi bạn muốn tìm  
một người thay đổi được  
cuộc đời bạn, hãy nhìn  
vào gương.

- Sư tử tâm -

”

Trong cuộc sống, dường như ai cũng mơ ước mình có cuộc sống hạnh phúc, đầy đủ và về vật chất





### Hạnh phúc thực sự là gì

Có một cuốn sách đã từng viết: Ước mơ lớn nhất của con người là cảm nhận và tìm được ý nghĩa, hạnh phúc trong cuộc sống. Hồi nhỏ, mọi người đều thường nhìn nhận khái niệm về hạnh phúc rất đơn giản, đó là đạt được những điều mình mong muốn. Và đến khi lớn lên, họ bước vào cuộc hành trình đi tìm và khám phá giá trị của hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Làm thế nào để có hạnh phúc?... Xung quanh vấn đề này có rất nhiều câu hỏi được đặt ra và nhiều người đã trần trụi đi tìm câu trả lời cho mình.

Trong cuộc sống, dường như ai cũng mơ ước mình có cuộc sống hạnh phúc, đầy đủ cả về vật chất



lần tinh thần. Trên bước đường đi tìm giá trị của hạnh phúc, có người đã tìm được câu trả lời và không ít người tìm mãi mà không thấy, dần dần đi vào bế tắc, tuyệt vọng như đi vào con đường không tìm thấy lối ra. Một chàng trai từ lúc sinh ra đã bị nhiễm chất độc màu da cam do người cha di truyền sang, hai chân bị teo không thể đi lại được. Vậy theo các bạn cuộc sống của chàng trai này liệu có được hạnh phúc không? Ngỡ tưởng anh sẽ sống như vậy đến hết cuộc đời. Một điều kỳ diệu đã đến với anh, một cô gái còn lành lặn đã hiểu, thông cảm, yêu thương và nguyện được gắn bó suốt đời với anh. Câu hỏi được đặt ra, liệu đôi vợ chồng này có sống với nhau hạnh phúc không? Hằng ngày, chồng chở vợ trên chiếc xe ba bánh đi bán rau. Cuộc sống thật bình yên cứ thế trôi qua với những điều giản dị. Nhìn cảnh vợ ôm chồng trên chiếc ghế ba bánh, ai bảo cuộc sống của họ không hạnh phúc. Hạnh phúc đâu phải ở nơi nào đó xa xôi mà nhiều người phải vất vả đi tìm, nó ở ngay những niềm vui rất đời thường trong đời sống thường nhật của mọi người.

Mọi người thường nói là đi tìm và khám phá giá trị của hạnh phúc, cứ ngỡ rằng hạnh phúc là một cái gì đó cao siêu mà không nhận ra rằng hạnh phúc có ở quanh ta. Hạnh phúc không phải trên trời rơi xuống hay được ai ban phát mà nó nằm ngay trong cảm nhận,

suy nghĩ và hành động của mỗi người. Tôi hỏi một người bạn, hạnh phúc là gì và bạn tôi đã trả lời: "*Hạnh phúc là khi được ôm đứa cháu và cảm thấy ấm áp bình yên trong lòng, hạnh phúc là khi về nhà trò chuyện cùng bố...*". Hạnh phúc thật giản dị phải không các bạn. Nó rất gần gũi với chúng ta, có thể diễn ra ngay trước mắt chúng ta, chỉ tùy thuộc vào cảm nhận của bạn mà thôi. Một cụ già sang đường, bạn chạy tới và đưa cụ qua đường. Sang bên đường cụ già nói cảm ơn, bạn cảm thấy vui vui, ấm áp trong lòng khi làm được một việc tốt. Đó chẳng phải là một hạnh phúc nho nhỏ ở ngay trong cuộc sống, bạn đâu phải đi tìm.

Hạnh phúc là những điều giản dị, bạn hãy mở lòng mình với mọi người, với cuộc sống, khi đó bạn sẽ thật sự nhận ra được giá trị của hạnh phúc. Cho dù bạn có gặp nỗi buồn lớn đến đâu bạn sẽ có lòng tin để vượt qua vì bạn biết rằng hạnh phúc luôn ở quanh ta. Hạnh phúc chúng ta không thể tóm lấy hay bắt được nó mà chúng ta chỉ có thể cảm nhận được nó mà thôi. Có thể ở cùng một sự việc bạn cảm thấy hạnh phúc, còn người khác thì không. Con người là một sinh vật kỳ diệu được tạo ra trên thế gian này, chỉ riêng việc được sinh ra trên đời này đối với mỗi người cũng là niềm hạnh phúc lớn lao rồi. Nhưng nhiều người lại không nhận ra được điều này, không biết trân trọng nó. Hạnh



phúc là điều chúng ta muốn vươn tới để có cuộc sống tốt đẹp nhưng bạn cũng đừng nên mơ mộng hay ảo tưởng về một hạnh phúc toàn mỹ hay xa xôi nào đó mà hãy sống thật với con người mình, biết nâng niu trân trọng những gì mình có biết cảm thông và chia sẻ với mọi người và hãy mở lòng mình đón nhận. Đó chính là hạnh phúc thật sự mà bạn không phải đi tìm.

“

Đời người nếu không nhìn về phía trước cũng không nhìn về phía sau, chỉ sống với hiện tại, sẽ chẳng có phiền não nào hết, có lúc chúng ta cảm thấy sống quá mệt mỏi chỉ là bởi vì suy nghĩ nhiều.

— Suy tâm —

”



phức là điều chúng ta muốn vươn tới để có cuộc sống tốt đẹp nhưng bạn cũng đừng nên mơ mộng hay ảo tưởng về một hình thức toàn mỹ hay xa rời các đặc điểm thực tế sống thật với con người mình, biết nâng niu và trân trọng những gì mình có biết, trân trọng và chia sẻ với mọi người và hãy mở lòng mình để nhận. Đó chính là hành phúc thật sự mà bạn không phải đi tìm.

Đôi người nếu không nhìn về phía trước cũng không nhìn về phía sau, chỉ sống với hiện tại, sẽ chẳng có phiên nào hết, có lúc chúng ta cảm thấy sống quá mệt mỏi chỉ là bởi vì suy nghĩ nhiều.

- như tâm -



Đôi khi người ta có thể nghĩ rằng sáng tạo là một kỹ năng của người nghệ sĩ, nhà văn, nhà báo, nhà khoa học... Nhưng thực ra, sáng tạo là một kỹ năng của tất cả mọi người. Nó là khả năng nhìn thấy những điều mới mẻ, độc đáo và sáng tạo trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Sáng tạo không chỉ là một kỹ năng mà còn là một thái độ sống. Nó là khả năng nhìn thấy những điều mới mẻ, độc đáo và sáng tạo trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Sáng tạo không chỉ là một kỹ năng mà còn là một thái độ sống.



### Sáng tạo hay là chết

**Sáng tạo trong công việc: Tại sao nó lại quan trọng hơn bao giờ hết và làm thế nào để thúc đẩy nó?**

Sáng tạo không chỉ là khác biệt hoặc giải quyết mọi thứ theo những cách độc đáo và sáng tạo; nó cũng là về cộng tác và tương tác với những người khác. Vì vậy, các nhà tuyển dụng đang làm gì để đảm bảo khả năng sáng tạo phát triển khi chúng ta làm việc từ xa, và bạn có thể làm gì? Dưới đây là 6 mẹo của chúng tôi để thúc đẩy sự sáng tạo trong công việc.

Vào một buổi tối của phụ huynh ở trường tôi, bố và mẹ tôi đã được giáo viên của tôi nói rằng đứa trẻ



nào cũng có thể vẽ... nhưng con gái họ là ngoại lệ! Nó không được nói một cách không tử tế, và tôi không bận tâm. Nó vẫn là trường hợp ngày nay. Tôi không thể vẽ. Tôi không thể may. Tôi không thể tạo ra mọi thứ.

Vì vậy, tôi luôn hài lòng khi nghe mọi người mô tả tôi là người sáng tạo. Trong suốt sự nghiệp của mình, tôi đã nổi tiếng là một nhà tư tưởng sáng tạo. Một ngành học bị hiểu lầm nhiều, sáng tạo là một kỹ năng rất may không phụ thuộc vào kỹ năng vẽ!

#### **Sáng tạo tại nơi làm việc: một kỹ năng cho tương lai?**

Ngày nay, nhiều nhà tuyển dụng và nhà tuyển dụng đang nhận ra tầm quan trọng của sự sáng tạo. Điều đó có nghĩa là gì? Về bản chất, nhìn mọi thứ theo cách khác, sáng tạo và giải quyết vấn đề theo những cách ban đầu. Đây là những kỹ năng cần phải có trong bất kỳ tổ chức thành công nào, cho dù bạn là kỹ sư hay lãnh đạo nhân sự. Một cuộc khảo sát của LinkedIn gần đây đã tiết lộ rằng sáng tạo là kỹ năng mêm được yêu cầu nhiều nhất. Báo cáo Tương lai của Việc làm năm 2020 của Diễn đàn Kinh tế Thế giới đã trích dẫn sự sáng tạo và giải quyết vấn đề là những kỹ năng hàng đầu được các nhà tuyển dụng xác định là đang nổi lên.

Tại Ericsson, sự sáng tạo luôn đóng một vai trò quan trọng trong tổ chức. Đó là điều cho phép chúng tôi đổi mới các sản phẩm và dịch vụ mới. Cho dù đó là áp dụng công nghệ kỹ thuật số để cắt giảm lượng khí thải toàn cầu hay chuyển đổi lực lượng lao động toàn cầu sang làm việc từ xa, chúng tôi là một tổ chức gồm những người thích nhìn mọi thứ theo cách khác. Một tư duy sáng tạo tạo ra tất cả sự khác biệt cho cách chúng tôi điều hành doanh nghiệp và nó mang lại cho chúng tôi lợi thế cạnh tranh.

Là một nhà lãnh đạo, tôi nhận ra tầm quan trọng của việc thử thách bản thân - và những người xung quanh - để suy nghĩ khác biệt và khám phá những khả năng mới. Và chúng ta càng có thể mở rộng tư duy của mình, chúng ta càng có thể tạo ra tác động lớn hơn.

#### **Sắp xếp lại câu hỏi**

Bắt đầu với tư duy sáng tạo bắt đầu bằng việc phóng to câu hỏi mà chúng ta muốn trả lời: trước khi có thể bắt đầu đưa ra ý tưởng, chúng ta cần phải trả lời đúng câu hỏi. Và câu hỏi càng lớn, chúng ta càng có nhiều chỗ để sáng tạo. Vì vậy, điều quan trọng là dành thời gian để sắp xếp lại vấn đề và hỏi: chúng ta thực sự đang cố gắng làm gì ở đây? Reframing cho



phép chúng ta lùi lại trước các giải pháp rõ ràng, nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác và thậm chí là lật tẩy nó.

Nhưng tôi đã học được cách không mong đợi câu trả lời ngay lập tức. Sáng tạo không phải là làm cho nó đúng ngay lần đầu tiên, mà là chấp nhận thử nghiệm và nhận ra rằng những sai lầm sẽ mắc phải khi chúng ta tiếp tục.

#### **Cộng tác từ xa để tăng cường khả năng sáng tạo**

Có những lo ngại rằng nhiều tháng làm việc từ xa sẽ ảnh hưởng đến sự sáng tạo của họ. Tháng trước, *The Financial Times* đã báo cáo rằng đây vẫn là vấn đề lớn nhất đối với các nhà lãnh đạo doanh nghiệp khi xem xét tác động của việc làm ở nhà (Đâu là tia lửa? Việc khóa cửa gây ra khủng hoảng sáng tạo như thế nào.) Trong một cuộc khảo sát toàn cầu với 145.000 nhân viên của công ty nghiên cứu nơi làm việc Leesman, 28% người làm bài tập cho biết họ không thể cộng tác trong công việc sáng tạo khi ở nhà. Nhưng làm việc từ xa có những mặt lợi: sự cô độc tránh xa những phiền nhiễu của văn phòng có thể giúp bạn làm việc sâu hơn; ra ngoài đi dạo có thể giúp nảy sinh ý tưởng.

Tôi lấy năng lượng sáng tạo của mình từ những người khác, nảy ra ý tưởng và xây dựng dựa trên suy nghĩ của người khác. Tất nhiên đó là thách thức hơn trong điều kiện khí hậu hiện tại khi chúng tôi làm việc từ xa.

Một thách thức là làm thế nào để tái tạo hầu như những cuộc gặp gỡ tình cờ có xu hướng xảy ra trong văn phòng. Đồng nghiệp của tôi Selina Millstam, là Phó Chủ tịch, Trưởng bộ phận Quản lý Nhân tài tại Ericsson gần đây đã thử nghiệm một sáng kiến khuyến khích các cuộc gặp gỡ tình cờ trong toàn tổ chức như một phần của chương trình chuyển đổi văn hóa Ericsson on The Move của chúng tôi. Một nền tảng tham gia trực tuyến hiện đại đã được sử dụng để tạo điều kiện cho các cuộc trò chuyện giữa các đồng nghiệp trên khắp thế giới, chẳng hạn như giữa một nhà phát triển phần mềm ở Ấn Độ và một giám đốc quan hệ khách hàng ở Đức. Ước tính có khoảng 17.000 nhân viên đã tham gia trong 72 giờ, đưa ra 28.000 bình luận (bạn có thể đọc thêm về dự án trong bài viết này của Lynda Gratton, giáo sư thực hành quản lý tại Trường Kinh doanh London). Thật là một ví dụ tuyệt vời về cách chúng ta có thể đổi mới và thử nghiệm để tìm ra những cách làm việc và cộng tác mới!



### Tuyên ngôn sáu điểm của tôi về việc nuôi dưỡng tư duy sáng tạo

Đây là tuyên ngôn sáng tạo sáu điểm của tôi với những ý tưởng mà tôi thấy hữu ích trong thời gian này:

Tạo không gian cho sự sáng tạo. Tạo điều kiện thích hợp bắt đầu với cam kết dành không gian cho nó. Khi lịch của chúng tôi chứa đầy các cuộc gọi và nhiệm vụ liên tục, chúng tôi sẽ đấu tranh để có những ý tưởng lớn đó. Vì vậy, vòng rào thời gian để cho phép thời gian cho suy nghĩ và thể hiện tự do. Hãy cho phép bản thân sáng tạo bằng cách tạo khoảng trống trong lịch trình của bạn.

Biết điều gì thúc đẩy những ý tưởng tốt nhất của bạn. Tất cả chúng ta đều khác nhau và điều đó có nghĩa là những khoảnh khắc eureka đến từ các nguồn khác nhau. Một cuộc chạy. Nghe nhạc lớn. Im lặng. Đi dạo với chó. Nấu bữa tối. Nhà biên kịch Hollywood Aaron Sorkin nói tiếng là người có những ý tưởng tuyệt vời nhất trong phòng tắm, đến nỗi anh ấy đã lắp đặt vòi hoa sen trong văn phòng của mình để có thể tắm bất cứ khi nào cần! Tìm ra những gì bạn cần và thực hiện nó.

Đừng sợ sự phong phú của ý tưởng. Bắt đầu với việc sắp xếp lại câu hỏi - chúng ta đang cố gắng đạt

được điều gì? - và sau đó được chuẩn bị cho những ý tưởng dồi dào. Câu trả lời đầu tiên hiếm khi là câu trả lời đúng. Tạo ra một môi trường nơi bạn có thể giải trí và thoải mái thể hiện nhiều ý tưởng là điều cần thiết. Không có ý tưởng nào là "sai" ngay cả khi cuối cùng nó không phải là ý tưởng tốt nhất. Hãy nhớ rằng việc nảy ra nhiều ý tưởng sẽ làm tăng cơ hội có được những ý tưởng tuyệt vời.

Trở thành một nhà sưu tập ý tưởng. Những ý tưởng mới được nảy sinh từ sự va chạm của những ý tưởng cũ và nguồn cảm hứng có thể đến từ mọi nơi. Tôi luôn chụp màn hình các hình ảnh và trang web, và chụp ảnh các bảng hiệu trong các cửa hàng. Luôn quan sát là một cách tuyệt vời để xây dựng một thư viện hình ảnh để vẽ sau này. Gần đây, tôi muốn di dời cây đổ quyền lớn của mình và tìm thấy một công ty làm vườn trực tuyến. Tôi thích tin nhắn trên trang web của họ, vì vậy tôi đã nắm bắt được nó. Tôi không biết liệu tôi có bao giờ sử dụng nó hay không, nhưng những ví dụ như vậy sẽ tiếp thêm nguồn cảm hứng cho tôi và giữ cho cơ bắp sáng tạo của tôi linh hoạt.

Chọn không gian khơi nguồn ý tưởng. Tôi thích những tia lửa sáng tạo xảy ra trong các chuyến công tác, hoặc khi tôi đang ở giữa các cuộc họp ở London hoặc



thậm chí di chuyển xung quanh tòa nhà văn phòng. Khi tôi làm việc tại Vodafone, một trong những không gian gặp gỡ yêu thích của tôi là một chiếc xe tải chuyển đổi trong khuôn viên văn phòng. Tất nhiên, thật khó để tìm ra nơi để truyền cảm hứng khi chúng ta bị nhốt trong nhà và không thể ra ngoài. Nhưng đôi khi chỉ cần chuyển đổi khu vực cũng có thể thay đổi mọi thứ - có lẽ việc chuyển vị trí từ bàn làm việc thông thường của bạn sang một chiếc ghế bành hoặc đến một cửa sổ có tầm nhìn sẽ cho bạn một góc nhìn mới. Di chuyển, tốt nhất là ra ngoài, là một cách khác để tạo ra nhiều khoảnh khắc thú vị hơn. Vì vậy, hãy đặt câu hỏi hoặc vấn đề của bạn để đi dạo bên ngoài và xem những gì không khí trong lành mang lại.

Sáng tạo là cơ hội cho mọi người trong tổ chức, và may mắn thay, bạn không cần phải giỏi vẽ!

“

Người bi quan luôn thấy  
khó khăn trong mọi cơ hội.  
Người lạc quan luôn nhìn  
được những cơ hội trong  
từng khó khăn.

- Suy tâm -

”



## TU DUY NGƯỢC

Sống cuộc đời mà bạn muốn

### NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng, Q. Đống Đa - TP Hà Nội

ĐT:(024). 66860751-(024). 66860753

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Nguyễn Thảo Nguyên

Sửa bản in: Hà Thy Linh

Vẽ bìa: Thu Hiếu

Trình bày: Vũ Lê Thu

### ĐỐI TÁC LIÊN KẾT CÔNG TY CỔ PHẦN SBOOKS

Địa chỉ: Số 29 đường số 5, Khu dân cư Vạn Phúc,  
Phường Hiệp Bình Phước, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM.

Hotline: 090 136 0088 - Website: [www.sbooks.vn](http://www.sbooks.vn)

Facebook: [www.facebook.com/Sbooks.vn](http://www.facebook.com/Sbooks.vn)

In 5.000 cuốn, khổ 13 x 20 cm tại Xí nghiệp in Fahasa

Địa chỉ: 774 Trường Chinh, Phường 15, Quận Tân Bình. TP. Hồ Chí Minh

Số xác nhận đăng ký xuất bản:3680-2023/CXBIPH/3-133/DT.

Quyết định xuất bản số:3003/QĐXB/NXBĐT cấp ngày 01/11/2023.

Số ISBN: 978-604-40-0262-0 . In xong, nộp lưu chiểu năm 2023.

Một chức năng chính của nghệ thuật và tư duy là giải phóng cá nhân khỏi sự chuyên chế của nền văn hóa môi trường xung quanh và cho phép anh ta vượt ra khỏi nó và có sự tự chủ về nhận thức và phán đoán.



# TÔI TƯ DUY NÊN TÔI TỒN TẠI.

Rene Descartes

Chính chúng ta sẽ kỳ vọng vào bản thân mình: có được thành tựu, có được người yêu tuyệt vời, hay đơn giản mua được 1 món đồ yêu thích, ăn được 1 món ăn ngon và toàn gặp chuyện thuận lợi.

Chúng ta chạy theo 1 lối đi mà sự kỳ vọng vạch ra, mãi miết, khó có thể quay đầu.

Chúng ta để sự kỳ vọng "Đặt tên" "định danh" bản thân mình.

Khi chúng ta bắt đầu kỳ vọng là khi chúng ta bắt đầu khổ sở. Và chúng ta lạc lối vì đường đi hoàn toàn không phải tới từ con tim mình, từ bản thân mình.

Chúng ta đã sai ngay từ đầu. Mọi sự kỳ vọng thật sự vô nghĩa, vì không ai có thể đoán được tương lai, 2 phút ngay cả bản thân chúng ta cũng không biết mình nghĩ gì nữa là...

Hãy sống với thứ đang là, bản thân đang là. Để trân trọng với giây phút hiện tại, trân trọng con người của chính mình và có con đường đi đúng đắn nhất hạnh phúc nhất.



**SBOOKS**  
THỰC TÌNH MỤC ĐÍCH SỐNG

Sbooks với sứ mệnh "Lan Tỏa Trí Tuệ", chúng tôi nguyện lan tỏa trí tuệ đến với bạn đọc thông qua "Tủ Sách Trí Tuệ" để bạn đọc có được một cuộc sống Hạnh Phúc và Giàu có mãi về sau.

**TƯ DUY NGƯỢC**

ISBN: 978-604-344-379-0



9 786043 443790



**Giá: 139.000đ**