

# SEAN COVEY

A Companion to the International Best Selling Book  
**The 7 Habits Of Highly Effective Teens**



# THỰC HÀNH 7 THÓI QUEN CỦA BAN TRẺ THÀNH ĐẠT

A SELF-GUIDED WORKBOOK FOR **HIGHLY EFFECTIVE TEENS**

Nguyễn Nguyễn Khả dịch

 FranklinCovey  
THE ULTIMATE COMPETITIVE ADVANTAGE

**SÁCH MỚI.NET - EBOOK**

# Mục lục

1. Thư ngỏ
2. Tôi là ai?
3. PHẦN I - XÂY DỰNG THÓI QUEN
4. Thói quen quan trọng như thế nào?
5. Những quan niệm và nguyên tắc sống
6. PHẦN II - CHIẾN THẮNG BẢN THÂN
7. Tài khoản cá nhân
8. Thói quen 1: Luôn chủ động
9. Thói quen 2: Nhắm trước đích đến
10. Thói quen 3: Ưu tiên việc cần ưu tiên
11. PHẦN III - CHINH PHỤC CỘNG ĐỒNG
12. Tài khoản mối quan hệ
13. Thói quen 4: Tư duy cùng thắng
14. Thói quen 5: Lắng nghe để được lắng nghe
15. Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác
16. PHẦN IV - LÀM MỚI BẢN THÂN
17. Thói quen 7: Mài lưỡi cưa thật bén
18. Hãy nuôi hy vọng





# THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỎI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN  
[WWW.SACHMOI.NET](http://WWW.SACHMOI.NET)



## Thư ngỏ

**B**ạn đọc thân mến,  
Tuổi mới lớn là lứa tuổi tuyệt vời nhất của đời người. Bạn không còn sự ngây ngô, khờ khạo của trẻ thơ, nhưng cũng chưa có sự chững chạc, khắc khổ, già nua của kẻ đã trưởng thành. Bạn khát khao khám phá những chân trời lạ, những tri thức mới, những mối quan hệ mới. Bạn yêu thương nồng nàn và say đắm. Bạn giận hờn, vui sướng, buồn phiền. Bạn hy vọng và thất vọng. Bạn muốn ôm ghì cuộc sống vào lòng, muốn sống hết mình bằng trọn vẹn trái tim nồng nhiệt.

Nhưng cuộc đời không còn là bầu trời nhỏ bé bình an của ngày thơ ấu, với sự chở che của cha mẹ, anh chị, người thân. Cuộc đời lúc này mở ra trước mắt bạn trăm ngàn nẻo đường khác nhau. Có con đường bằng phẳng, êm ái. Có con đường quanh co, khúc khuỷu. Có con đường ngập tràn ánh sáng. Có con đường u ám, đầy bẫy rập, nguy cơ. Làm sao bạn chọn được con đường tới đích bình an, hạnh phúc mà không lãng phí thời gian, công sức, tránh được những mối nguy rình rập bên đường?

Cuốn sách này chính là chiếc la bàn giúp bạn tìm ra con đường đó, tránh lạc vào những con đường sai lầm, nguy hiểm. Nó hướng dẫn cặn kẽ những gì bạn phải làm, phải tránh. Có điều khác với nhiều cuốn sách giáo khoa khô khan, lý luận rườm rà, 7 Thói quen của Bạn trẻ Thành đạt được viết bằng một phong cách vui tươi, dí dỏm, ngắn gọn, dễ hiểu của Sean Covey. Nó chứa đựng rất nhiều mẫu chuyện hay, những bài thơ thú vị, những tranh ảnh dễ thương, hài hước. Chính vì vậy mà cuốn sách này đã được hoan nghênh và đón nhận nồng nhiệt trên khắp thế giới, là cuốn sách

bán chạy với số lượng phát hành lên tới hàng triệu bản chỉ trong một thời gian ngắn.

First News trân trọng giới thiệu với bạn đọc cuốn sách hữu ích và dễ thương này như là một món quà giúp bạn tiến đến thành công, nên người hữu dụng và trở thành niềm tự hào của bản thân, gia đình và xã hội.

Chúc bạn thành công!

**- First News**

## **Tôi là ai?**

**T**ôi là người luôn đồng hành cùng bạn. Tôi là vị cứu tinh lớn nhất, mà cũng có thể là gánh nặng kinh khủng nhất của bạn. Tôi sẽ nâng bạn vươn đến thành công hoặc sẽ biến bạn thành người thất bại. Tôi hoàn toàn dành cho bạn tùy nghi sử dụng.

Điều khiển tôi là một việc dễ dàng, nhưng bạn phải kiên quyết với tôi. Cho tôi biết thật chính xác bạn muốn giải quyết một vấn đề nào đó ra sao, rồi sau một vài lần rèn luyện, tôi sẽ tự động thực hiện như ý bạn. Tôi là tên đầy tớ của mọi vĩ nhân cũng như của những người thất bại. Ở những ai vĩ đại, tôi tạo nên điều vĩ đại. Ở những ai kém cỏi, tôi ra tay đẩy họ tới đường cùng.

Tôi không phải là một cái máy, nhưng tôi hoạt động với độ chính xác của một cái máy cộng thêm trí thông minh của một con người. Bạn có thể sử dụng tôi để đạt tới thành công hoặc để tự hủy hoại. Với tôi, hai điều đó không có gì khác biệt.

Hãy nắm lấy tôi, huấn luyện tôi, kiên quyết với tôi, rồi tôi sẽ đặt cả thế gian dưới chân bạn. Hoặc hãy dễ dãi với tôi, rồi tôi sẽ tiêu diệt bạn.

**Vậy tôi là ai?**

**Tôi là thói quen**

*PHẦN I*  
*XÂY DỰNG THÓI QUEN*

**Thói quen quan trọng như thế nào?**

*Thói quen tốt giúp bạn thành công, thói quen xấu cản trở sự phát triển của bạn*

**Những quan niệm và nguyên tắc sống**

*Bạn nhìn nhận như thế nào thì bạn sẽ đạt được như thế ấy*

# **Thói quen quan trọng như thế nào?**

## **THÓI QUEN TỐT GIÚP BẠN THÀNH CÔNG, THÓI QUEN XẤU CẢN TRỞ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BẠN**

Chào các bạn! Tôi là Sean và là tác giả của cuốn sách này. Có thể mẹ bạn mua nó cho bạn để bạn học hỏi thêm, có thể bạn tự mua vì tựa sách hấp dẫn quá chẳng hạn, nhưng dù sao tôi cũng rất vui vì bạn đã cầm nó trong tay, và bây giờ mời bạn bước vào từng trang sách cùng tôi.

Những thói quen chúng ta tạo ra sẽ tạo nên con người chúng ta.

### **– KHUYẾT DANH**

**N**goài kia không thiếu các bạn trẻ thích đọc sách. Chỉ có điều khi ở độ tuổi của các bạn, tôi không phải là một trong số đó. Nếu bạn cũng thế, có lẽ cuốn sách này sắp bị bạn gác lên giá, đúng không? Nhưng mà khoan! Nếu bạn hứa rằng bạn sẽ đọc nó thì tôi cũng xin hứa nó sẽ là một chuyến du hành thú vị. Thật mà, sách có hình vẽ sinh động này, những ý tưởng thông minh này, rồi những câu danh ngôn, những trích dẫn hay, và các câu chuyện minh họa có thật từ những bạn trẻ trên khắp thế giới, cùng một số bất ngờ thú vị khác nữa. Bạn thấy mê chưa?



Vậy ta hãy bắt đầu nhé! Thật ra cuốn sách này có nền tảng là một cuốn khác do cha tôi, Stephen R. Covey, viết cách đây nhiều năm, có tựa đề là *The 7 Habits of Highly Effective People*. Nó là một trong những cuốn sách nổi tiếng và bán chạy nhất từ trước đến nay (và thành công đó... e hèm, phần nhiều là nhờ mấy anh chị em tôi đó!).

Nhưng cuốn sách dành cho người lớn của cha tôi hơi bị khô khan. Vậy nên tôi muốn viết một cuốn sách dành riêng cho lứa tuổi của các bạn, bởi vì tuổi mới lớn là một giai đoạn rất quan trọng. Cuộc sống không còn là công viên vui vẻ nữa, nó đã trở thành đấu trường sinh tử trong rừng rậm! Cuốn sách này có thể là chiếc la bàn giúp bạn tìm đường đi qua khu rừng ấy.

Tất nhiên là giờ tôi đã “mãn teen” rồi, nhưng tôi vẫn nhớ rõ cái thời xì-tin đầy sóng gió của mình. Nghĩ lại tôi cũng thấy thật khó tin là mình đã

vượt qua quãng đời chông gai ấy một cách thành công. Thí dụ như, tôi sẽ chẳng bao giờ quên lần đầu tôi biết “iu” – hồi đó tôi mới học lớp 7, và bạn đó tên là Nicole. Tôi nhờ thằng bạn thân là Clar chuyển lời tỏ tình giúp tôi, vì hồi đó tôi rất ngại nói chuyện với con gái. Sau khi hoàn thành sứ mệnh cao cả, Clar về báo cáo:

- Ê Sean, tui nói Nicole là ông thích nó rồi đó.

Tôi hồi hộp muốn chết:

- Rồi Nicole nói sao?

Clar phá lên cười:

- Nó nói “Sean á hả? Thôi đi, thằng mập đó à?!”.

Trời ơi, vạn tiễn xuyên tim! Tôi liền lập lời thề trốn trong phòng suốt đời và mãi mãi ghét bọn con gái. May là sau đó hormone đã khiến tôi thích con gái trở lại.

Để viết cuốn sách này, tôi đã phỏng vấn rất nhiều bạn trẻ. Dưới đây là một số vấn đề mà họ gặp phải – bạn xem thử liệu có hình bóng của mình trong đó không?

*“Đi học, làm bài tập, đi làm thêm, gặp bạn, đi quây, lại còn phải dành thời gian cho gia đình nữa. Em xì-trét quá! Biết đào đâu ra thời gian để hoàn thành hết từng đó việc đây?”*

*“Em chẳng bằng ai cả. Ở đâu cũng có người thông minh hơn, xinh hơn, được yêu mến hơn em. Em không thể ngừng nghĩ rằng chỉ khi em có mái tóc đẹp giống bạn đó, hay có quần áo, cá tính và một người bạn trai tuyệt vời giống bạn đó thì em mới hạnh phúc.”*

*“Em cảm thấy không thể điều khiển được cuộc đời mình. Ước gì ba mẹ để em thờ một chút. Lúc nào họ cũng la mắng em, chẳng có điều gì em làm khiến họ hài lòng.”*

“Em biết mình không nên sống theo cách đó: Em dính vào mọi thứ – chất kích thích, rượu bia, và cả tình dục... Nhưng em không thể không bị cuốn theo những gì bọn bạn em làm.”

“Em bị béo phì! Em thật sự muốn thay đổi, nhưng lại không có đủ ý chí để theo đuổi nó. Mỗi khi bắt đầu một đợt ăn kiêng mới, em luôn hy vọng, nhưng chỉ một thời gian ngắn là em lại buông thả. Em cảm thấy thật là tệ hại.”

“Hiện giờ em học hành không tốt lắm. Nếu không nhanh chóng cải thiện điểm số, chẳng biết em có vào nổi đại học không.”

“Em hay buồn rầu và chán nản, em không biết phải làm sao nữa!”

Những nỗi lo này chính là cuộc sống thực của mỗi chúng ta, làm sao tránh được chứ. Thế nên thay vì chỉ cho bạn cách trốn tránh thực tại, tôi sẽ trao cho bạn bộ công cụ giúp bạn đối mặt với nó. Bộ công cụ đó chính là *Thói quen của Bạn trẻ Thành đạt* – những đặc điểm chung của các bạn trẻ hạnh phúc và thành công trên khắp thế giới.

Bạn ngạc nhiên chứ? Hẳn rồi. Nhưng đúng là chỉ với 7 thói quen đơn giản này, cuộc đời bạn sẽ hoàn toàn sang trang đây!

## **7 THÓI QUEN THÀNH ĐẠT**

Thói quen 1: **Luôn chủ động**

*Tập có trách nhiệm với bản thân.*

Thói quen 2: **Nhắm trước đích đến**

*Xác định nhiệm vụ và mục tiêu của mình trong cuộc sống.*

Thói quen 3: **Ưu tiên việc cần ưu tiên**

*Làm điều quan trọng trước.*

Thói quen 4: **Tư duy cùng thắng**

*Không mong cho người khác thất bại.*

Thói quen 5: **Lắng nghe để được lắng nghe**

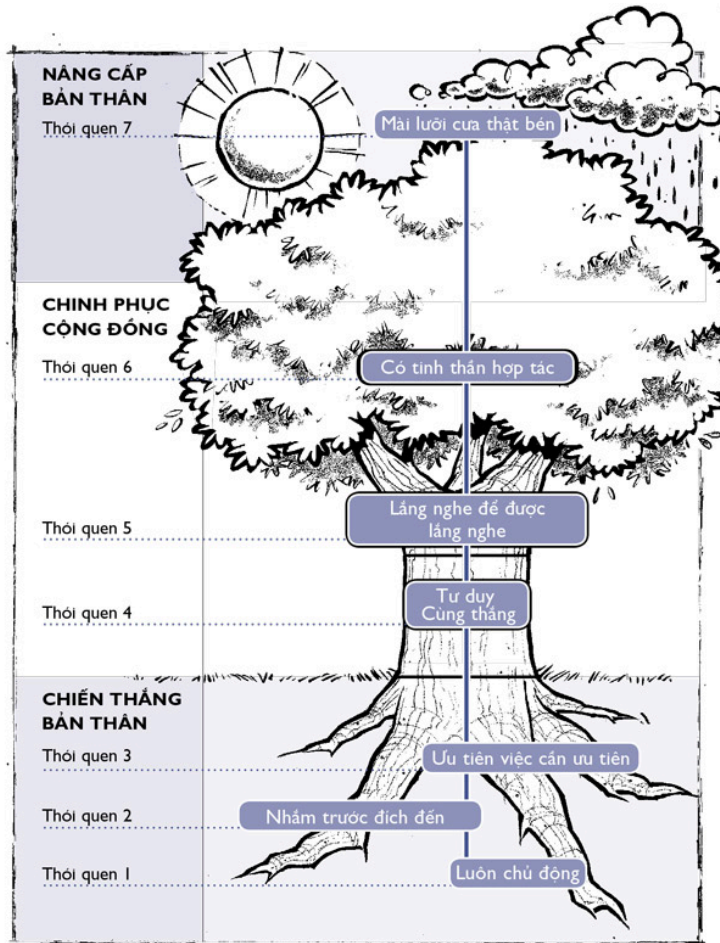
*Lắng nghe chân thành để được người khác lắng nghe, thấu hiểu.*

**Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác**

*Hợp lực làm việc để đạt hiệu quả tối ưu.*

**Thói quen 7: Mài lưỡi cưa thật bén**

*Luôn có ý thức “nâng cấp” bản thân.*



Bạn nhìn cái cây trên kia xem, từng thói quen đều là nền tảng cho thói quen tiếp theo. Thói quen 1, 2, 3 giúp bạn hoàn thiện chính mình. Thói quen 4, 5, 6 lại giúp bạn củng cố các mối quan hệ và khả năng làm việc nhóm của mình. Bạn phải chấn chỉnh bản thân trước rồi mới bắt đầu mài giữa khả năng hợp tác được, thế nên những thói quen xây dựng bản thân đều đứng trước những thói quen giúp chinh phục người khác. Và cuối cùng,

thói quen thứ 7 chính là thói quen đổi mới bản thân, và nó được nuôi dưỡng bằng cả sáu thói quen trước.

Cũng đơn giản đúng không? Nhưng tác động của chúng rất mạnh mẽ đấy. Để hiểu rõ hơn về điều đó, bạn có thể cùng tôi tìm hiểu về những thói quen ngược lại.

## **7 THÓI QUEN “TIÊU ĐỜI”**

### **Thói quen 1: Thụ động**

Đổ lỗi cho người khác, hay viện lý do này nọ.

Không có trách nhiệm với cuộc sống, hành động theo bản năng hơn là theo lý trí.

Luôn vào vai nạn nhân.

Làm việc theo cảm tính: đói thì ăn, buồn chán thì gầy ròi.

### **Thói quen 2: Lười suy nghĩ**

Không định ra kế hoạch, né tránh mục đích trong cuộc sống và chẳng bao giờ nghĩ đến tương lai.

Tại sao lại phải lo lắng về hậu quả của những hành động mình làm nhỉ?

Dại gì không ngủ nướng thỏa thích, vui đầu vào các cuộc vui chứ? YOLO mà!

### **Thói quen 3: Nước đến chân mới nhảy**

Mỗi khi có việc quan trọng, *không* bắt đầu xử lý cho tới khi đã xem hết clip thú cưng dễ thương trên mạng, nhắn tin “tám” chuyện hết với mấy đứa bạn và nằm ườn đến phát chán.

Luôn để bài tập về nhà đến ngày mai.

Luôn ưu tiên ăn chơi hơn là làm việc cần làm.

### **Thói quen 4: Chỉ nghĩ đến chuyện thắng thua**

Nhìn cuộc đời như một cuộc đò đen.

Bạn mình mà thắng thì có nghĩa là mình thua, còn nếu có vẻ như mình sắp thua thì cũng phải kéo người khác cùng tuột dốc với mình mới chịu.

### **Thói quen 5: Nói trước rồi mới nghe sau**

Mình chào đời đã có cái miệng, vậy sao không dùng đến nó chứ? Luôn luôn bày tỏ quan điểm của mình trước đã, khi đã chắc rằng mọi người hiểu mình thì mới nghe đến họ, hoặc giả vờ ừ hử cho qua chuyện.



13\_10A-WearYourselfOut

### **Thói quen 6: Không hợp tác**

Những người khác kỳ cục vì họ khác với mình.

Mọi người đoàn kết lại với nhau vì họ không giống mình.

Nếu ý kiến của mình là tuyệt vời thì việc gì phải hợp tác với ai, làm một mình vẫn sướng hơn chứ sao.

### **Thói quen 7: Sống mòn**

Không quan tâm trau dồi bản thân.

Không chịu học hỏi những điều hay chuyện lạ.

Không bao giờ luyện tập thể dục thể thao, tránh xa sách vở.

Bạn thấy đó, những thói quen này thật là tồi tệ, nhưng đôi khi chúng ta vẫn nuông chiều những thói quen xấu này của bản thân, và lúc đó cuộc đời sẽ thật là kinh khủng.

#### **• Nói cho chính xác, thói quen là gì?**

Thói quen là những việc bạn thường xuyên làm, lặp đi lặp lại, nhưng hầu như đều khó nhận ra chúng. Có những thói quen tốt như tập thể dục điều độ, lên kế hoạch trước khi hành động, tôn trọng người khác. Có những thói quen xấu như suy nghĩ tiêu cực, tự ti, đổ lỗi cho người khác. Một vài thói quen khác vô thưởng vô phạt như tắm đêm, tập gym phải nghe nhạc, đọc báo ngược từ trang cuối lên trang bìa. Tùy theo thói quen thuộc loại

nào mà nó có thể giúp bạn nên người hoặc hủy hoại bạn, như Samuel Smiles từng nói:

*Gieo suy nghĩ, gặt hành động;  
Gieo hành động, gặt thói quen;  
Gieo thói quen, gặt tính cách;  
Gieo tính cách, gặt số phận.*

May mắn thay, con người lại mạnh mẽ hơn thói quen và do đó chúng ta có thể thay đổi được thói quen. Tuy sẽ có những thói quen rất khó thay đổi nhưng không phải là không làm được. Vào bất cứ lúc nào, bạn cũng có thể thay đổi một thói quen xấu bằng một thói quen khác tốt hơn. Tập được những thói quen tốt sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

#### QUYÊN SÁCH VỀ 7 THÓI QUEN NÀY SẼ GIÚP BẠN:

- Kiểm soát được cuộc đời của mình
- Cải thiện mối quan hệ với bạn bè
- Có những quyết định sáng suốt hơn
- Hòa thuận với cha mẹ
- Vượt qua nghiện ngập
- Xác định được giá trị của bản thân và quyết định được điều gì là quan trọng nhất đối với bạn
- Làm được nhiều việc hơn mà lại tốn ít thời gian hơn
- Nâng cao lòng tự tin
- Sống hạnh phúc
- Tìm được sự cân bằng giữa trường lớp, công việc, bạn bè và mọi thứ khác



15\_11-Muscle-Man

Một điểm cuối cùng: Đây là cuốn sách *của bạn*, nên bạn có quyền tận dụng nó. Hãy chuẩn bị bút chì, bút bi, bút dạ quang để đánh dấu những chỗ

quan trọng hoặc những ý khiến bạn tâm đắc. Cứ thoải mái ghi chú bên lề sách. Đọc kỹ lại những câu chuyện bạn thấy hứng thú, nhớ kỹ những câu danh ngôn tạo cho bạn niềm tin. Cố gắng thực hiện theo từng bước trong mỗi chương, bạn sẽ nhận thấy có nhiều thứ hay lắm.

Nếu bạn thuộc nhóm những người lật sách để xem hình thì cũng được luôn: sách này cũng có sẵn rất nhiều hình ảnh thú vị. Nhưng có điều bạn phải đọc theo thứ tự từ đầu đến cuối, vì 7 thói quen này có tính chất liên hoàn với nhau đấy. Thói quen này được xây dựng dựa trên thói quen kia. Thói quen 2 đứng sau Thói quen 1 là có lý do hẳn hoi.

Bạn cảm thấy sao? Ta bắt đầu nhé!

\*\*\*

### **CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...**

Bạn sẽ được thấy 10 phát biểu ngọc xít nhất từ trước đến nay. Tiếp tục lên đường nào!

## Những quan niệm và nguyên tắc sống

### BẠN NHÌN NHẬN NHƯ THẾ NÀO THÌ BẠN SẼ ĐẠT ĐƯỢC NHƯ THẾ ẤY

**T**rước tiên, bạn đọc qua một số câu nói của những nhân vật nổi tiếng trong quá khứ nhé. Lúc đó, những câu nói này được xem là thông thái, nhưng giờ đây chúng đã trở nên ngớ ngẩn:

#### **Top 10 những phát biểu ngốc xít nhất từ trước đến nay:**

**10.** “Chẳng có lý do gì để mỗi cá nhân phải có một cái máy vi tính trong nhà họ.”

KENNETH OLSEN – Chủ tịch, người sáng lập Công ty DIGITAL EQUIPMENT, 1977

**9.** “Máy bay là món đồ chơi thú vị, nhưng không có giá trị về mặt quân sự.”

MARSHAL FERDINAND FOCH – Nhà chiến lược Quân sự và Tổng tư lệnh Quân đội Pháp trong Thế chiến thứ nhất, 1911

*Hãy giữ cho bản thân trong sáng hơn nữa, vì bạn là cánh cửa sổ để qua đó bạn nhìn thấy toàn thế giới.*

- GEORGE BERNARD SHAW

**8.** “Loài người không bao giờ có thể lên tới mặt trăng, bất kể mọi tiến bộ khoa học trong tương lai.”

Tiến sĩ LEE DE FOREST – Người phát minh ra đèn ống ba cực và radio, 25/2/1967

**7.** “Ti-vi sẽ không thể được duy trì ở bất kỳ thị trường nào mà chúng chiếm lĩnh quá sáu tháng đầu. Mọi người sẽ sớm mệt mỏi với việc xem nào cũng dán mắt vào một cái thùng gỗ dán.”

DARRYL F. ZANUCK – Giám đốc Hãng phim 20th Century-Fox, 1946

6. “Chúng tôi không thích âm nhạc của họ. Các nhóm chơi ghi-ta đã hết thời.”

Hãng thu âm Decca từ chối Ban nhạc the Beatles, 1962

5. “Với phần đông dân chúng, việc sử dụng thuốc lá quả thật mang lại lợi ích.”

Bác sĩ IAN G. MACDONALD, Viện phẫu thuật Los Angeles, trích dẫn từ Newsweek, 18/11/1969

4. “Chiếc máy điện thoại có quá nhiều khuyết điểm để có thể xem là một phương tiện truyền thông. Về cơ bản, nó chẳng có giá trị gì đối với chúng ta.”

Bản ký lục của Western Union Internal, 1876

3. “Trái đất là trung tâm của vũ trụ.”

PTOLEMY – Nhà thiên văn học lừng danh Ai Cập, thế kỷ thứ hai

2. “Chẳng có gì quan trọng xảy ra trong ngày hôm nay cả.”

Vua GEORGE III viết ở Anh quốc ngày 4/7/1776 (ngày Quốc khánh của Mỹ)

1. “Sau hai năm nữa, tình trạng thư rác sẽ được giải quyết.”

BILL GATES, tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới, 2004



20\_15-Letterman

Đó là tuyên bố của những người nổi tiếng. Còn những bạn trẻ như bạn thì sao? Họ cũng có những suy nghĩ vớ vẩn không kém đâu:

1. *Nhà em chẳng có ai lên tới đại học cả. Em có điên mới nghĩ là mình có thể!*

2. *Vô phương cứu chữa thôi: tôi và ba dượng tôi chẳng bao giờ có thể hợp nhau. Chúng tôi quá khác biệt.*

3. *Nhỏ đó đẹp ghê, chắc chẳng lầm.*
4. *Ông thầy tui đi tui dữ quá, chắc chắn ông có tình hại tui!*
5. *Gầy đi ấy ạ? Không được đâu ạ, cả nhà em ai cũng béo rồi.*
6. *Tìm việc khó thật đó, chắc chắn là vì không ai muốn thuê một đứa nhóc.*

Hai danh sách trên có những điểm chung gì? Đầu tiên, đó đều là những cách nhìn nhận sự vật, sự kiện diễn ra xung quanh. Thứ hai, những phát biểu đó đều không đúng hoặc không đầy đủ, cho dù người phát biểu ra những lời đó đều rất tin tưởng vào điều mình nói.

### **VẬY, NHẬN THỨC LÀ GÌ?**

Nhận thức là cách bạn nhìn nhận một sự việc, là quan điểm, thậm chí là niềm tin của bạn. Như bạn cũng biết, nhận thức của chúng ta thường tạo ra những giới hạn. Như bạn một mực tin rằng mình không thể nào vào được đại học, Ptolemy cũng đã từng khẳng định rằng trái đất là trung tâm của vũ trụ.

Quan niệm cũng giống như cặp kính đeo mắt. Khi bạn có những quan niệm không đúng về bản thân hoặc về cuộc đời nói chung, mọi chuyện giống như bạn đeo một cặp kính không đúng độ. Cặp kính đó ảnh hưởng đến cách bạn nhìn mọi sự vật khác. Kết quả là nhìn thấy gì bạn nhận được nấy. Nếu bạn tin rằng mình ngốc, chính niềm tin ấy sẽ làm cho bạn ngốc. Nếu bạn tin rằng nhỏ em gái của mình ngu ngơ, bạn sẽ tìm chứng cứ cho niềm tin đó, và cô bé sẽ vẫn mãi ngu ngơ trong mắt bạn. Nói cách khác, nếu tin rằng mình thông minh, bạn sẽ dễ thành công trong mọi việc.

Một cô bé tên Kristi có lần tâm sự với tôi rằng cô rất yêu vẻ đẹp của những ngọn núi. Một hôm, cô tới khám bác sĩ nhãn khoa và bất ngờ phát hiện ra đôi mắt của cô tệ hơn cô tưởng rất nhiều. Sau khi mang vào đôi kính mới, cô sửng sốt vì đã nhìn thấy mọi vật quá rõ ràng. Cô nói: “Tôi

nhận ra rằng những ngọn núi và cây cối, thậm chí cả những quang cảnh bên lề đường đều có nhiều chi tiết mà tôi chưa hề hình dung tới. Tôi đã không biết mắt mình kém đến mức nào cho tới khi nhận ra rằng đáng lẽ nó có thể nhìn rõ hơn”. Thường là vậy đó. Chúng ta không biết rằng mình đánh mất nhiều như thế nào vì những quan niệm sai lầm, lệch lạc.

Chúng ta mỗi người đều có nhận thức về bản thân, về người khác và về cuộc sống nói chung. Bây giờ ta xem xét từng điều một nhé.

### • Nhận thức về bản thân

Bạn hãy khoan đọc tiếp để suy ngẫm câu hỏi này đã: *Nhận thức của bạn giúp đỡ bạn hay cản trở bạn?*

Khi vợ tôi, Rebecca, còn là một học sinh ở trường trung học Madison tại bang Idaho, các nữ sinh trong lớp được khuyến khích đi dự thi hoa hậu Madison. Mọi người đều hồ hởi đăng ký vì muốn thử khả năng của mình, chỉ riêng Linda ngồi cạnh Rebecca là không đăng ký vì nhút nhát và tự ti. Rebecca đã khuyến khích Linda rất nhiều và cuối cùng đã thuyết phục được Linda ghi tên vào danh sách dự thi. Lúc đó Rebecca chẳng nghĩ gì nhưng sau đó bảy năm, cô nhận được một bức thư của Linda mô tả về cuộc đấu tranh nội tâm của mình khi đó và cảm ơn Rebecca đã là tia sáng làm thay đổi cuộc đời mình. Với tâm lý tự ti nặng về hình ảnh của bản thân, Linda đã rất sốc khi thấy cô bạn Rebecca thực sự nghĩ mình có khả năng thi sắc đẹp. Linda kể rằng sau khi đăng ký theo lời Rebecca, cô đã cảm thấy áp lực nặng đến mức ngay hôm sau cô phải gọi cho ban tổ chức để xin rút tên khỏi cuộc thi. Thật may là ban tổ chức cũng đã thuyết phục Linda tiếp tục thi, và thật may là Linda đã gạt đầu dù vẫn rất do dự. Cuộc thi không mang lại cho Linda bất cứ giải thưởng nào về sắc đẹp, nhưng cô nói mình đã nhận được một phần thưởng lớn hơn rất nhiều: cô đã vượt qua được tâm lý tự ti về bản

thân. Ngay năm học sau, cô đã trở thành ủy viên của ủy ban sinh viên và là một người vô cùng quảng giao, vui vẻ.

Câu chuyện của Linda chính là một ví dụ cho *sự chuyển hóa quan niệm*. Ấy là khi đột nhiên bạn nhìn mọi chuyện dưới một gam màu mới, hay như khi bạn mang một đôi kính mới vậy.

Nếu những quan niệm tiêu cực về bản thân làm hạn chế khả năng của bạn, thì những quan niệm tích cực lại mang đến cho bạn những kết quả tốt đẹp, như câu chuyện kể về người con trai của vua Louis XVI (Pháp) dưới đây cho thấy:

*Vua Louis XVI bị lật đổ và cầm tù. Hoàng tử con trai ông cũng bị những tên gian thần quản thúc. Họ nghĩ rằng nếu họ có thể hủy hoại đạo đức của hoàng tử – người thừa kế ngai vàng, chàng sẽ không bao giờ nhận thức được về số phận và sứ mệnh lớn lao mà cuộc đời đã xếp đặt cho chàng.*

*Họ đưa chàng đến một nơi thật xa xôi. Ở đó, họ mang đến cho chàng mọi thứ dễ tiện và ô trọc nhất trên đời. Họ mang cho chàng những bữa ăn thịnh soạn có thể nhanh chóng biến chàng thành một kẻ phàm tục háu ăn. Họ thường xuyên nói những câu tục tữ quanh chàng. Họ mang tới cho chàng những cô gái lẳng lơ. Họ buộc chàng tiếp xúc với những điều gian dối và hèn hạ. Suốt hai mươi bốn giờ trong ngày, chàng bị vây quanh bởi những thứ có thể kéo linh hồn của một con người xuống đáy địa ngục xấu xa. Chàng sống trong cảnh đó suốt sáu tháng trời, nhưng chưa bao giờ khuất phục trước bao áp lực. Cuối cùng, sau khi nỗ lực cảm dỗ chàng không thành, họ hỏi chàng sao không buông thả theo những thứ đó đi, sao không tham dự nhiệt tình. Những thứ đó mang tới niềm vui thú, thỏa mãn dục vọng cho chàng, là những điều ai cũng ước ao. Và tất cả đều thuộc về*

*chàng. Chàng trai đáp: “Tôi không thể làm theo lời các ông, bởi vì tôi được sinh ra để làm một vị vua”.*

Hoàng tử Louis đã giữ vững quan niệm đó, nên không điều gì có thể làm chàng lay chuyển.

Nếu bạn sống trên đời với cặp kính: “Tôi có thể làm được” hay “Tôi có tầm quan trọng” như hoàng tử Louis, bạn sẽ có thêm sức mạnh tích cực để thực hiện mọi thứ.

Có thể bạn còn thắc mắc: “Nếu nhận thức của tôi bị méo mó thì tôi phải làm gì để chỉnh lại?”. Một cách chỉnh lại nhận thức hữu hiệu là tâm sự với một người nào đó tin tưởng bạn và muốn làm điều tốt cho bạn. Với tôi, mẹ tôi là người đó. Mẹ luôn tin tưởng tôi và thường động viên tôi: “Sean này, con có thể làm lớp trưởng mà!”, hay “Sao con không mời cô ấy đi chơi, mẹ nghĩ là cô ấy rất muốn được đi chơi với con”. Bất cứ lúc nào muốn khẳng định mình, tôi đều nói chuyện với mẹ, và mẹ sẽ là người lau sạch đôi mắt kính mờ tôi giùm tôi.

Những người thành công thường có một người cố vấn như vậy. Người đó có thể là thầy cô giáo của bạn, một người bạn, hay ba mẹ, anh chị, ông bà. Chỉ cần có một người – là ai không quan trọng, quan trọng là bạn có thể tìm thấy sự định hướng, nguồn động viên và nuôi mầm lạc quan từ họ. Nghe lời khuyên bảo của họ. Cố gắng nhìn bản thân theo cách họ nhìn bạn. Rồi bạn sẽ thấy một đôi kính mới có thể tạo được những khác biệt ra sao.

Nhưng cũng có khi bạn chẳng có ai để dựa vào và cần phải hành động một mình. Nếu vậy, bạn hãy đọc kỹ chương tiếp theo, sẽ rất có ích cho bạn đấy.

#### • **Nhận thức về người khác**

Không những phải nhận thức đúng về bản thân, chúng ta còn phải biết nhận thức về người khác để tránh những sai lầm đáng tiếc. Nhìn nhận vấn

đề từ một quan điểm khác có thể giúp chúng ta hiểu tại sao người khác lại hành động như vậy. Bạn tôi, Becky, đã kể cho tôi nghe một câu chuyện về sự thay đổi nhận thức của cô ấy:

*Khi tôi mới vào trung học, tôi có một cô bạn tên Kim rất tốt bụng và dễ thương. Nhưng một thời gian sau, cô ấy bỗng trở nên khó ưa, bẳn tính, dễ bị xúc phạm và khó gần. Một cách vô thức, chúng tôi gần như nghỉ chơi với Kim.*

*Sau kỳ nghỉ hè thật vui, tôi trở lại trường và gặp lại những người bạn với những câu chuyện trên trời dưới đất. Bỗng nhiên, một cô bạn nói: “Tụi mày biết chuyện của Kim chưa? Ba mẹ nó mới ly dị đấy. Nó đã không chấp nhận nổi chuyện đó”. Tôi bàng hoàng. Thay vì bực bội với thái độ của Kim như trước, tôi cảm thấy mình tệ kinh khủng. Tôi có cảm giác đã bỏ Kim cô độc đúng vào lúc bạn ấy cần an ủi nhất. Chỉ một thông tin nhỏ thế thôi, toàn bộ thái độ của tôi với Kim đã hoàn toàn thay đổi. Đó là một kinh nghiệm làm tôi sáng mắt ra nhiều.*

Bạn thấy không, chỉ cần một thông tin mới nhỏ nhoi đã làm thay đổi quan niệm của Becky. Thông thường chúng ta hay phán xét người khác khi chưa có đủ thông tin để có thể hiểu đúng về họ.

Monica cũng có một kinh nghiệm tương tự:

*Hồi ở California, tôi có rất nhiều bạn bè nên tôi chẳng thèm quan tâm đến các bạn mới, vì tôi nghĩ họ nên tự biết cách hòa nhập. Thế rồi khi tôi chuyển đi nơi khác, tôi trở thành một ma mới. Lúc đó tôi ước gì có ai đó quan tâm đến tôi và cho tôi tham gia vào nhóm của họ. Giờ đây tôi nhìn mọi việc theo một cách hoàn toàn khác. Tôi đã hiểu cảm giác khi không có ai làm bạn.*



24\_29-ParadigmShift

Từ đó trở đi, Monica sẽ đối xử với những người mới theo một cách khác, bạn có nghĩ thế không? Nhìn nhận sự việc từ một quan điểm khác có thể đưa đến một khác biệt lớn trong thái độ của chúng ta đối với mọi người. Câu chuyện của Dan P. Greyling gửi tới *Reader's Digest* dưới đây là một ví dụ điển hình về sự thay đổi nhận thức:

*Một cô gái đến phi trường với đồng hành lý nặng trên tay. Trong khi chờ máy bay, cô mua một gói bánh và mấy tờ báo, rồi chọn một bàn trống để ngồi. Khi đang đọc báo, cô thấy một người đàn ông ăn bận lịch sự tiến đến ngồi cùng bàn với cô. Sau đó, cô thật sự sửng sốt khi thấy anh ta thản nhiên ăn bánh của cô. Cô chẳng muốn làm to chuyện, nên để khẳng định chủ quyền, cô cũng lấy một cái bánh ăn. Anh chàng nhón mày nhìn cô rồi lấy một cái nữa đưa vào miệng. Thật là quá thể, chẳng xem cô ra cái quái gì cả. Cô bốc tiếp một cái ăn cho hẳn thấy rõ hẳn đang ăn ké mà còn lớn lối. Cứ như thế cho đến cái bánh cuối cùng: anh chàng bẻ làm đôi, đẩy một nửa về phía cô, ăn một nửa còn lại rồi đứng lên bỏ đi. Thật là tức điên người. Nhưng đã đến lúc hệ thống kiểm soát gọi tên cô để soát vé. Cô cầm mấy tờ báo và đứng dậy thì... Trời ạ: gói bánh của cô vẫn còn nguyên xi dưới tờ báo, còn này giờ gói bánh mà cô thi nhau ăn với chàng trai lịch sự kia là gói bánh của anh ta!*

Hãy xem xét tâm trạng của cô gái trong câu chuyện. Đầu tiên là cô nghĩ: “Hắn thật là quá quắt!”, rồi cuối cùng thì: “Xấu hổ quá, anh ấy thật là tốt bụng, đã chia sẻ cả miếng bánh cuối cùng cho kẻ giành ăn với mình!”.

Điểm mấu chốt ở đây là gì? Thật đơn giản, nhận thức của chúng ta thường chưa đầy đủ, thiếu chính xác hoặc rất lộn xộn. Do đó đừng nên hấp tấp xét đoán, chụp mũ hay có những ý kiến khắt khe về người khác hoặc bản thân. Vì cái nhìn của chúng ta còn hạn chế nên chúng ta hiếm khi thấy

được toàn cảnh của bức tranh thực tế, hoặc không có đầy đủ dữ kiện cho việc phán xét.

Hơn nữa chúng ta nên cởi mở với những thông tin mới, trải lòng ra với những quan điểm sống khác và sẵn lòng thay đổi nhận thức khi biết rõ rằng mình sai lầm.

Quan trọng hơn hết, nếu muốn có sự thay đổi lớn trong đời thì ta phải thay đổi những nhận thức sai lầm.

Xét cho cùng, tất cả những khó khăn trong cuộc đời bạn (về quan hệ trong cuộc sống, về cách tự nhìn nhận mình, về tâm trạng...) đều là kết quả của những nhận thức sai lệch. Ví dụ, nếu bạn có mối quan hệ không tốt lắm với cha của bạn, có lẽ là cả hai đã có quan niệm sai về nhau. Có thể bạn xem ông ấy là một ông già lỗi thời, lạc hậu, hoàn toàn tách khỏi thế giới hiện đại; và ông ấy nghĩ bạn là một đứa con hỗn xược, bất hiếu, vô ơn. Thật ra, quan niệm của cả hai đều không hoàn chỉnh và cản trở hai bên có một mối cảm thông thực sự.

Như bạn sẽ thấy, quyển sách này sẽ thử thách rất nhiều những nhận thức của bạn, với hy vọng sẽ giúp bạn tạo ra được nhiều nhận thức chính xác và hoàn chỉnh hơn. Hãy sẵn sàng đọc tiếp nhé.

#### • **Nhận thức về cuộc sống**

Có bao giờ bạn tự hỏi: “Điều gì định hướng cho tôi trong cuộc sống?”, “Tôi mất thời gian suy nghĩ về điều gì?”, “Ai, hay điều gì thường xâm chiếm tư tưởng của tôi?”. Đó chính là nhận thức của bạn trong cuộc sống. Điều quan trọng nhất đối với bạn chính là quan điểm sống của bạn, cặp kính nhìn đời của bạn, hay như cách tôi thích gọi: là trọng tâm cuộc đời của bạn. Vậy thường thì tuổi mới lớn đặt trọng tâm cuộc đời vào đâu? Vào bạn bè, cha mẹ, vật chất, thể thao, sở thích, bồ bịch, anh hùng, kẻ thù, bản thân, công việc,... mỗi thứ đều có một ưu điểm nhưng tất cả đều chưa đầy đủ

dưới một khía cạnh khác nhau. Hãy cùng nhau xem xét xem ta nên đặt trọng tâm vào đâu nhé.

### **Đặt trọng tâm vào bạn bè**

Không có gì tốt hơn là có một nhóm bạn tốt, và không có gì tệ hơn việc bị bạn bè xa lánh. Bạn bè là quan trọng nhưng không nên xem họ là trung tâm duy nhất. Vì sao? Vì họ hay thay đổi. Cũng có khi họ nói xấu sau lưng bạn hoặc có một tình bạn mới và bỏ quên bạn. Hơn nữa, nếu bạn định nghĩa bản thân mình bằng việc được bạn bè chấp nhận, bằng sự nổi tiếng hay bằng số bạn bè trên Facebook, sẽ đến lúc bạn phải bỏ những tiêu chuẩn riêng chỉ để hòa nhập.



### 25\_21-Washroom

Bạn có tin không, một ngày nào đó, bạn hữu không còn là điều lớn nhất trong đời bạn. Hồi học trung học, tôi có một nhóm bạn tuyệt vời. Chúng tôi cùng nhau làm mọi thứ, đi bơi ở những con kênh cấm, dự những buổi tiệc sinh nhật, cùng hẹn hò với bạn gái,... Tôi yêu mến họ. Tôi đã nghĩ chúng tôi sẽ là bạn của nhau mãi mãi. Tuy nhiên, sau khi tốt nghiệp, tôi ngạc nhiên khi nhận ra chúng tôi rất hiếm khi gặp nhau. Chúng tôi sống cách biệt nhau, và những mối quan hệ mới, công việc làm ăn, gia đình chiếm hầu hết thời giờ của chúng tôi. Khi còn ở tuổi thiếu niên, tôi không bao giờ hiểu được điều này.

Hãy kết bạn càng nhiều càng tốt, nhưng đừng lấy họ làm nền tảng của đời bạn. Đó là một nền móng không vững chắc vì cả họ lẫn bản thân bạn đều sẽ thay đổi.

### **Đặt trọng tâm vào vật chất**

Đôi khi chúng ta nhìn đời qua cặp kính vật chất: mình phải có chiếc xe đẹp nhất, bộ đồ hiệu, smartphone hiện đại nhất, và nhiều thứ nữa mà chúng ta cho rằng có thể đem lại hạnh phúc. Vật chất còn núp dưới hình thức danh

vọng hay sự thành đạt: như chức lớp trưởng, đóng vai chính trong một vở kịch, ủy viên hội sinh viên,...

Không có gì sai trái nếu chúng ta đạt được thành quả và hưởng thụ nó, nhưng đừng bao giờ đặt trọng tâm cuộc sống vào vật chất. Về lâu dài, giá trị vật chất sẽ mất đi. Tôi đã từng đọc được một câu rất hay: “Nếu tôi định nghĩa bản thân mình bằng những vật chất mình có, vậy khi không sở hữu chúng nữa thì tôi là ai?”.

### **Đặt trọng tâm vào người yêu**

Đây là cái bẫy dễ mắc nhất. Khi bạn đặt trọng tâm vào ai đó, bạn sẽ mất đi vẻ hấp dẫn của riêng bạn. Trước hết, nếu bạn đặt trọng tâm vào “người ta” thì bạn sẽ không còn là mục tiêu có sức cuốn hút nữa. Bạn cũng sẽ mau chóng trở nên ngọt nhạt vì bị toàn bộ đời sống tình cảm của người ấy bao vây.

Hãy quan sát hai người sau: Tasha và Brady. Brady đặt Tasha làm trọng tâm cuộc đời mình, và cuộc đời Brady trở nên bất ổn và phụ thuộc như sau:

HÀNH ĐỘNG CỦA TASHA	PHẢN ỨNG CỦA BRADY
<i>Nhân xét vu vơ</i>	<i>“Cô ấy nghĩ thế ư? Thật đau khổ!”</i>
<i>Trò chuyện với bạn của Brady</i>	<i>“Chắc chắn cả hai đang lừa dối mình!”</i>
<i>“Ta tạm ngưng một thời gian nhé.”</i>	<i>“Cuộc đời chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Cô ấy vốn chưa bao giờ yêu mình.”</i>



### 27\_21-TracyParadigm

Thời tôi và vợ tôi mới hẹn hò, một trong những điểm thu hút nhất của nàng là nàng không biến tôi thành trọng tâm cuộc sống của mình. Nàng đã khiến tôi vô cùng ấn tượng khi sẵn sàng từ chối một buổi hẹn hò vì một sự kiện quan trọng hơn – kèm theo nụ cười tỏa nắng, nhưng không hề rối rít xin lỗi. Nàng là chính mình, nàng có sự độc lập riêng và cảm xúc của nàng không bị phụ thuộc vào tôi. Hãy tin tôi đi, bạn sẽ trở nên quyến rũ hơn nếu không “ghiền” người mình thích quá đà. Việc đặt người khác làm trọng tâm

cuộc đời mình không phải là cách thể hiện tình yêu. Điều đó chỉ cho thấy bạn phụ thuộc vào họ đến thế nào thôi.

Cứ thoải mái tìm hiểu và hẹn hò nhưng đừng bị ám ảnh hay phụ thuộc vào ai, bởi vì tuy cũng có ngoại lệ nhưng hầu hết những chuyện tình “gà bông” đều chẳng bền vững chút nào đâu.

*Nếu tôi định nghĩa bản thân bằng của cải, tôi sẽ là ai khi của cải mất đi?*

- KHUYẾT DANH

### **Đặt trọng tâm vào việc học**

Có rất nhiều bạn tuổi teen đặt việc học tập làm trọng tâm cuộc đời họ, ví dụ như Lisa – một cô bé đã hối hận vì khoảng thời gian dài chỉ biết học và học:

*Em có rất nhiều tham vọng, và một trong số đó là trở thành bác sĩ giải phẫu thần kinh. Thậm chí mục tiêu đó còn chẳng bắt nguồn từ niềm yêu thích thực sự, mà em chỉ chọn nó vì nghĩ đó là ngành “khoai” nhất thôi.*

*Từ khi còn học lớp 7, em đã siêng năng như một sinh viên đại học: thức dậy vào sáu giờ sáng và đi ngủ vào lúc hai giờ sáng chỉ để học! Ba mẹ luôn khuyến khích em cân bằng giữa học và chơi nhưng em không thể, vì em kỳ vọng quá nhiều vào bản thân.*

*Giờ em hiểu rồi. Thực ra em vẫn có thể đạt được những điều mình mong muốn mà không phải bán mạng như thế. Đáng lẽ em đã có thể vui vẻ hơn trên chặng đường đến mục tiêu của mình.*

Việc học hành rất cần thiết cho tương lai của chúng ta, và ta không sai khi ưu tiên nó, nhưng đừng nên thái quá và để cho những danh hiệu này kia chi phối toàn bộ cuộc sống của mình. Những thiếu niên lấy việc học hành làm trung tâm thường bị ám ảnh bởi việc đạt thứ hạng cao, đến nỗi họ quên rằng mục đích thực sự của việc học là vì kiến thức chứ không phải danh

hiệu. Bạn có thể học rất xuất sắc nhưng vẫn duy trì được sự cân bằng khỏe khoắn trong đời sống.

### **Đặt trọng tâm vào ba mẹ**

Ba mẹ chính là nguồn yêu thương và ánh sáng dẫn đường cho bạn, nên tất nhiên bạn hãy tôn trọng và biết ơn họ, nhưng bạn không nên đặt mong muốn của họ cao hơn cả chính bản thân mình. (À, nhớ đừng nói với họ là tôi mách thế với bạn nhé, không họ sẽ tịch thu cuốn sách này mất!) Hãy xem câu chuyện dưới đây của bạn Laura ở Louisiana:

*Tôi đã học hành rất siêng năng cả học kỳ và kết quả cuối cùng thật mỹ mãn: sáu điểm 10 và một điểm 8. Thế nhưng khi tôi đem số liên lạc về nhà thì ba mẹ tôi lại thất vọng vì tất cả không phải điểm 10. Tôi muốn òa khóc ngay lập tức. Ba mẹ muốn gì ở tôi? Sau này khi tôi lớn lên, mỗi quyết định của tôi đều đau đáu những câu hỏi: Ba mẹ muốn mình làm gì? Họ sẽ hãnh diện về mình chứ? Ba mẹ có thương mình không? Dù tôi có làm gì, họ vẫn không thấy đủ. Tôi vẫn luôn xem lý tưởng của họ là lý tưởng đời tôi nhưng điều đó làm tôi kiệt sức, khiến tôi cảm thấy bản thân mình chẳng có ký lô nào.*

*Cuối cùng, tôi nhận ra mình sẽ chẳng bao giờ có được sự công nhận của ba mẹ, và nếu tôi cứ cố chấp theo đuổi điều đó thì chẳng khác nào tự hủy hoại bản thân. Vì vậy, tôi bắt đầu sống cho riêng mình và tìm một trọng tâm khác thực tế hơn, vững chắc hơn – một trọng tâm sẽ không đánh giá, không dè bieu tôi, không gạt bỏ công sức của tôi. Từ đó, tôi bắt đầu sống đúng theo những tiêu chuẩn hạnh phúc riêng của mình – như sống thành thật hơn (với cả bản thân lẫn ba mẹ), có niềm tin vào tương lai hơn, và tin tưởng vào bản thân nhiều hơn. Trước đây khi gồng mình sống theo tiêu chuẩn của ba mẹ, tôi luôn phải giả vờ mạnh mẽ, còn hiện nay tôi đã thực sự mạnh mẽ hơn.*

## **Những trọng tâm khác**

Có vô số điều có thể bị ta đặt làm trọng tâm cho cả cuộc đời, như là *chơi thể thao* hoặc *theo đuổi sở thích riêng*. Nhưng bạn hãy nhìn những vận động viên xem thể thao là tất cả cuộc sống và nhân dạng của mình xem, họ nhận được kết cục thế nào nếu chẳng may bị chấn thương đến không thể thi đấu nữa? Kết cục tương tự cũng thường diễn ra với các sở thích khác như khiêu vũ, sân khấu, âm nhạc,...

Vậy nếu ta đặt trọng tâm vào *thần tượng* thì sao? Nếu ý nghĩa cuộc sống của bạn phụ thuộc hoàn toàn vào một ngôi sao âm nhạc, một tuyển thủ thể thao, hay một nhân vật nổi tiếng trên thương trường hoặc chính trường, đời bạn sẽ ra sao khi người đó qua đời, hay có một hành động sai trái và sự nghiệp của họ tiêu tụt? Khi đó bạn sẽ lấy ai làm hình tượng, làm lẽ sống đây?

Đôi khi chúng ta lại xem thù hận là trọng tâm, xem việc căm ghét một cá nhân, một hội nhóm hay một ý kiến nào đó là mục tiêu sống của mình. Nghe thật đáng sợ phải không? Nhưng bạn hãy nhìn xem, ngoài kia chẳng thiếu những cộng đồng đặc thù trên mạng, chuyên phản bác và căm ghét một chủ đề nào đó, một nghệ sĩ nào đó. Đây là một trọng tâm mất thời gian. Bạn tốn nhiều năng lượng để đầu tư vào nó, nhưng tại sao không chuyển nguồn năng lượng đó vào một trọng tâm khác, mang lại niềm vui và hạnh phúc cho bạn hơn?

Cũng có khi chúng ta quá coi trọng công việc và lấy đó làm trọng tâm cuộc sống. Đây là một thói thường thấy ở người lớn, nhưng cũng không hề hiếm ở tuổi teen. Nguồn gốc của điều này thường là nhu cầu sở hữu quá cao: tiền bạc, xe xịn, địa vị, hay thậm chí là sự công nhận. Sự thực là nhu cầu này sẽ không bao giờ được thỏa mãn hoàn toàn, bởi vì ngay cả chiếc

iPhone đời mới trong tay bạn cũng sẽ sớm bị soán ngôi bằng một chiếc đời mới hơn.

Lại có nhiều người lấy bản thân mình là trọng tâm. Họ nghĩ rằng cả thế giới quay quanh mình. Họ tập trung vào những nỗi lo của bản thân đến mức chẳng thể thấy khổ đau của mọi người xung quanh.

Như bạn đã thấy, tất cả các quan niệm nêu trên không mang đến sự ổn định bền vững mà chúng ta cần. Không phải bạn không nên nỗ lực mài giũa khả năng nhảy hay hùng biện của mình, cũng không phải bạn cần tránh xây dựng mối quan hệ chân thành gần gũi với bạn bè, ba mẹ. Nhưng ranh giới giữa một niềm đam mê lành mạnh với sự “cuồng” quá mức rất mỏng manh, và bạn không nên vượt qua lần ranh đó.

### **Cách chuẩn nhất: Đặt trọng tâm vào các nguyên tắc sống**

Chắc tới đây bạn đang rất thắc mắc, vậy không có cái trọng tâm nào xứng đáng sao? Thực ra là CÓ! Đó chính là *nguyên tắc sống*.

Ta đều biết nguyên tắc về trọng lực: ném một quả bóng lên cao, chắc chắn nó sẽ rơi xuống. Nguyên tắc là một khái niệm trung lập, không mang tính tôn giáo, không phụ thuộc vào chủng tộc hay màu da, và không của riêng ai. Chúng có hiệu lực với bất kỳ ai, dù giới tính nào, dù giàu hay nghèo, dù nổi tiếng hay không ai biết tới. Và cuối cùng, chúng không thể bị mua chuộc hay trao đổi. Bạn sẽ trở nên xuất chúng nếu bạn có nguyên tắc sống và thực hành chúng. Còn nếu bạn bỏ ngoài tai các nguyên tắc ấy, bạn sẽ tiêu tụt. (Nghe cũng hơi vắn nhỉ!)

*Thành thật* là một nguyên tắc. *Hết lòng với người khác* cũng là một nguyên tắc. *Tình yêu, sự nghiêm túc trong công việc, sự tôn trọng, lòng biết ơn, sự tiết chế, công bằng, liêm chính, tinh thần trách nhiệm* – tất cả đều là các nguyên tắc sống đúng đắn. Vẫn còn rất rất nhiều nguyên tắc khác, và

chúng chẳng hề khó nhận ra chút nào. Trái tim bạn sẽ luôn nhận ra chúng, cũng như cách một chiếc kim la bàn *luôn* chỉ hướng Bắc vậy.



### **Nguyên tắc sống: tiêu chuẩn bất bại**

Sống theo nguyên tắc không dễ, nhất là khi ta thấy bao người quanh mình nhờ giả dối, lừa đảo, cơ hội, ích kỷ mà thành đạt. Nhưng hãy nhớ rằng đó chỉ là bề nổi. Phía sau cánh gà, nơi bạn không thấy được, họ cuối cùng sẽ phải trả giá vì việc sống trái nguyên tắc.

Lấy nguyên tắc chân thật làm ví dụ: nếu bạn là một kẻ nói dối, bạn có thể sống vui vẻ một lúc, thậm chí một vài năm nhưng không thể nào thành công về lâu dài.

Không như những trọng tâm mà chúng ta đã điễm qua ở trên, việc đặt trọng tâm vào *nguyên tắc sống* sẽ không bao giờ làm bạn thất bại. Nguyên tắc sống không nói xấu sau lưng bạn, chúng không lớn lên và rời xa bạn, chúng cũng sẽ không bị chấn thương đến nỗi phải kết thúc sự nghiệp. Nguyên tắc sống không phụ thuộc vào màu da, giới tính, sức khỏe hay

ngoại hình. Khi bạn lấy nguyên tắc làm trung tâm cuộc sống, bạn sẽ có một nền tảng siêu bền vững và ổn định để xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn. Và trong cái thế giới phức tạp này, đó chính là điều mỗi chúng ta đều cần.

*Ta không thể phá bỏ quy tắc. Điều ta có thể làm là phá bỏ giới hạn của mình trước các quy tắc.*

- Đạo diễn Cecil B. DeMille

Khi bạn đặt nguyên tắc sống làm trọng tâm, mọi “trọng tâm” khác đều sẽ được nuôi dưỡng. Quả là một món hời đúng không? Nếu bạn sống có tâm với người khác, biết kính trên nhường dưới và tràn đầy tình yêu thương, bạn sẽ có nhiều bạn bè tốt và chuyện tình cảm cũng sẽ bền vững hơn.

Ngay hôm nay, hãy quyết định rằng bạn sẽ đặt nguyên tắc sống làm trọng tâm cuộc sống, hay bạn sẽ mãi đeo cặp kính quan niệm lệch lạc. Khi gặp bất kỳ tình huống nào, hãy bình tĩnh đặt câu hỏi: “Mình cần áp dụng nguyên tắc nào ở đây?”. Trước mỗi vấn đề “khó nhằn”, hãy luôn tìm đến các nguyên tắc giúp bạn “xử lý” nó gọn gàng.

Khi cảm thấy bị... cuộc đời vùi dập, hãy tìm đến nguyên tắc *cân bằng*. Hay khi dường như chẳng ai tin tưởng bạn, có thể liều thuốc giải bạn cần là nguyên tắc *trung thực*. Nguyên tắc *trung thành* cũng rất hữu ích – như trong câu chuyện *Lòng trung thành của hai anh em* của tác giả Walter MacPeck dưới đây:

*Có hai anh em cùng thuộc quân đội Pháp, và người em bị trúng đạn. Người anh khi thoát được đã xin phép chỉ huy quay lại đó mang người em về.*

*Vị chỉ huy nói: “Cậu ấy có lẽ đã qua đời rồi. Cậu mạo hiểm tính mạng mình để mang thi hài cậu ấy về làm gì?”.*

*Nhưng người anh vẫn xin phép bằng được, và cuối cùng vị chỉ huy cũng cho phép. Khi cậu ấy vừa công người em về đến doanh trại, người em liền trút hơi thở cuối cùng. Vị chỉ huy nói: “Đấy, cậu mạo hiểm tính mạng để làm gì?”.*

*Người anh liền đáp: “Không, thưa chỉ huy. Tôi đã hành động đúng như kỳ vọng của em ấy, và tôi đã nhận được kết quả tốt đẹp. Khi tôi vừa đến đó và ghé vào để nâng em ấy dậy, em ấy đã nói: ‘Tom à, em biết anh sẽ đến mà. Em đã cảm thấy như vậy đấy’”.*

Mỗi một thói quen trong 7 thói quen mà cuốn sách này đề cập đến đều có nền tảng là ít nhất một nguyên tắc sống đúng đắn, và những chương sau sẽ đề cập về điều này. Lý do mà 7 thói quen lại có quyền năng tích cực đến thế là vì chúng được xây dựng từ các *nguyên tắc sống*.

\*\*\*

## **CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...**

Ta sẽ bàn về cách làm giàu theo một góc nhìn mà có lẽ bạn chưa từng nghĩ đến. Đừng bỏ sách xuống nhé!

### **Giới thiệu mục**

### **Từng bước làm quen**

Cuối mỗi chương, tôi sẽ bày cho các bạn từng bước nhỏ để làm thử ngay lập tức những gì đã đọc. Chúng rất đơn giản nhưng hiệu quả bất ngờ, giúp bạn đạt được những mục tiêu lớn.

### **Từng bước làm quen**

1. Lần soi gương tiếp theo, hãy nói với chính mình một điều thật tích cực.
2. Hãy thể hiện sự tôn trọng đối với ý kiến của ai đó, ví dụ như hãy nói “Ý đó cũng hay đấy!”.

3. Hãy xác định một quan niệm sai lầm về bản thân, ví dụ như “Mình sẽ chẳng bao giờ là người quảng giao, vui vẻ với đám đông được”. Ngay hôm nay, hãy làm ngược quan niệm ấy thử xem!

4. Gần đây, có bạn bè hay người thân nào của bạn hành xử hơi khác bình thường không? Hãy thử suy nghĩ xem lý do của sự thay đổi đó là gì.

5. Khi rảnh rỗi, bạn hay nghĩ về điều gì nhất? Điều nào bạn cho là quan trọng sẽ trở thành trọng tâm cuộc sống của bạn, hoặc thành quan niệm trong đầu bạn.

Điều gì chiếm trọn thời gian và năng lượng của tôi? \_\_\_\_\_

6. QUY TẮC VÀNG: Bắt đầu từ hôm nay, hãy cư xử với mọi người theo cách mà bạn muốn họ đối xử với mình. Đừng nổi nóng, đừng than phiền hay chỉ trích ai, trừ phi bạn muốn bị đối xử như vậy.

7. Hãy tìm một nơi yên tĩnh, có không gian riêng và suy nghĩ về những điều quan trọng nhất đối với bạn.

8. Bạn thường nghe những bài hát nào? Lời bài hát có đồng điệu với những nguyên tắc sống của bạn không?

9. Tối nay, khi bạn làm việc nhà hay học bài, hãy nghĩ về nguyên tắc *chăm chỉ* và dốc sức hơn bình thường một chút thử xem.

10. Nếu bạn gặp tình huống gay go và không biết nên làm gì, hãy tự hỏi: “Nguyên tắc nào sẽ giúp mình trong trường hợp này?” (Ví dụ: trung thực, yêu thương, trung thành, chăm chỉ, kiên nhẫn, v.v...) và nhất nhất làm theo nguyên tắc đó, không ngoảnh lại phía sau.

*PHẦN II*  
*CHIẾN THẮNG BẢN THÂN*

**Tài khoản cá nhân**

*Khởi đầu từ chính mình*

**Thói quen 1 – Luôn chủ động**

*Tôi chính là cội nguồn năng lượng*

**Thói quen 2 – Nhắm trước đích đến**

*Nếu bạn không kiểm soát số phận của mình, người khác sẽ làm điều đó  
thay bạn!*

**Thói quen 3 – Ưu tiên việc cần ưu tiên**

*Khả năng nói “Vâng”, khả năng nói “Không”*

# Tài khoản cá nhân

## KHỞI ĐẦU TỪ CHÍNH MÌNH

**T**rước khi bạn chiến thắng những khó khăn trong cuộc sống thì bạn phải chiến thắng được chính bản thân. Mọi thay đổi bắt đầu từ chính bạn. Đừng bao giờ quên điều này.

### • Từ trong ra ngoài

*Tôi bắt đầu với người trong gương*

*Và bảo anh ta hãy thay đổi chính mình*

*Thật vậy, chẳng có thông điệp nào rõ ràng hơn thế*

*“Nếu muốn biến thế giới này thành nơi tốt đẹp hơn*

*Hãy nhìn lại bản thân mình và thay đổi chính mình trước.”*

- Lời bài hát Man In The Mirror, viết bởi Siedah Garrett và Glen Ballard

Chúng ta biết bò trước khi biết đi, học số học trước đại số. Chúng ta phải sửa đổi bản thân trước khi sửa đổi người khác. Nếu bạn muốn thay đổi cuộc đời mình thì bạn phải bắt đầu thay đổi chính bản thân chứ không phải cha mẹ hay bạn bè, thầy cô. Mọi sự thay đổi đều bắt đầu từ bạn: từ trong ra ngoài chứ không phải từ ngoài vào trong.

Tôi còn nhớ những lời của một vị linh mục:

*Khi còn trẻ, tôi có sự tự do và trí tưởng tượng không giới hạn, tôi thường mơ thay đổi cả thế giới.*

*Khi trưởng thành và khôn ngoan hơn, tôi biết rằng thế giới sẽ không thay đổi.*

*Và tôi quyết định thu nhỏ ước mơ: thay đổi quê hương mình. Nhưng đó cũng là điều không tưởng.*

*Khi bước vào tuổi trung niên, tôi cố gắng lần cuối vì mong muốn thay đổi gia đình mình – điều gần gũi nhất, nhưng họ vẫn chẳng hề suy suyển.*

*Giờ đây, khi cận kề cái chết, lần đầu tiên tôi nhận ra: Nếu tôi tự thay đổi mình trước rồi mới tác động đến gia đình; rồi với sự giúp đỡ của gia đình, tôi làm cho quê hương trở nên tốt đẹp hơn, biết đâu cuối cùng tôi có thể thay đổi được cả thế giới.*

Đó chính là điều mà quyển sách này muốn nói. Hãy thay đổi từ nội tâm, bắt đầu với chính bản thân bạn.

Trước khi tìm hiểu về **Thói quen 1**, hãy xem thử bạn có thể đạt được sự tự tin và chiến thắng bản thân bằng cách nào.

### **Tài khoản cá nhân**

“Hộp cảm xúc” của bạn về bản thân mình hoạt động tương tự như một tài khoản ngân hàng, nên ta hãy gọi nó là Personal Account – Tài khoản con người (PA) nhé. Cũng như tài khoản ATM hay tài khoản tiết kiệm, bạn gửi vào và rút ra từ PA những suy nghĩ, lời nói hay hành động của bạn. Ví dụ, khi tôi vượt qua được chính bản thân tôi, tôi cảm thấy mình tự chủ: vậy là tôi đã có một khoản gửi vào PA. Nếu tôi thất hứa với chính mình và cảm thấy thất vọng: tôi đã rút một khoản ra khỏi PA của tôi.

Vậy, tài khoản của bạn thế nào? Có khá không? Hay là sắp “phá sản” tới nơi rồi? Xem thử những dấu hiệu dưới đây để tự đánh giá nhé:

### **Những triệu chứng của bệnh “viêm màng túi”**

- Bạn dễ bị bạn bè tác động
- Bạn chật vật với cảm giác thất vọng và tự ti
- Bạn quan tâm quá mức đến những gì người khác nghĩ về bạn
- Bạn tỏ ra ngạo mạn để che giấu sự bất an của mình
- Bạn tự hủy hoại bản thân bằng ma túy, văn hóa phẩm đồi trụy; bạn quậy phá hay tham gia vào các băng nhóm xấu

- Bạn dễ ghen tức, nhất là khi ai đó thân cận với bạn thành công

### **Những dấu hiệu của một tài khoản “rùng rởng”**

- Bạn dám tranh đấu vì bản thân, và không dễ bị áp lực từ đám đông
- Bạn không cần được “nổi tiếng”, được nhiều người biết đến
- Với bạn, cuộc sống là một chuỗi những trải nghiệm tích cực
- Bạn có lòng tin vào bản thân
- Bạn sống có mục đích
- Bạn hạnh phúc khi người khác thành công

Đừng vội nản nếu PA của bạn hiện chỉ có vài xu lẻ, vì bạn có thể thay đổi điều đó! Hãy gửi từng khoản nho nhỏ trước, rồi bạn sẽ dần tự tin hơn và PA của bạn cũng sẽ “no nê” hơn.

Tôi mách nhỏ bạn một vài cách tiết kiệm nhé, và dĩ nhiên với mỗi cách gửi vào cũng có một cách rút ra tương ứng:

GỬI VÀO	RÚT RA
<i>Giữ lời hứa</i>	<i>Thất hứa</i>
<i>Làm những việc tử tế</i>	<i>Ích kỷ</i>
<i>Đối xử tốt với bản thân</i>	<i>Tự coi thường mình</i>
<i>Trung thực</i>	<i>Thiếu chân thật</i>
<i>Làm mới bản thân</i>	<i>Sống mòn</i>
<i>Đánh thức tài năng của mình</i>	<i>Xem thường khả năng của mình</i>

#### **• Giữ lời hứa**

Bạn có đứa bạn nào hay thất hứa không? Dĩ nhiên người đó sẽ chẳng còn uy tín gì với bạn nữa phải không? Nếu bạn tự thất hứa với chính mình, ví dụ như khi bạn tự hứa sẽ học bài nhưng lại lướt Facebook hàng tiếng đồng hồ, bạn cũng sẽ chẳng còn tin bản thân mình nữa.

Những lời bạn hứa với bản thân cũng quan trọng không kém lời hứa với những người có ý nghĩa với bạn. Khi cảm thấy mất lái, hãy tập trung vào điều duy nhất bạn luôn kiểm soát được: chính bản thân bạn. Hãy đặt ra lời

hứa với chính bản thân bạn và thực hiện. Bắt đầu “gửi tiết kiệm” những khoản nhỏ mà bạn biết chắc mình có thể hoàn thành, ví dụ như tuyệt đối cai nước ngọt trong một ngày. Khi đã xây dựng được nền tảng lòng tin với bản thân rồi, bạn hãy tăng mức gửi lên cao hơn: tự hứa sẽ dứt khoát chia tay gã bạn trai vũ phu, hoặc sẽ tuyệt đối cai nghiện một thứ gì đó.

### • **Làm những việc tử tế**

Một nhà tâm lý học đã nói: cách đánh bại sự u ám nhanh nhất là giúp đỡ người khác và hướng sự chú ý của mình ra bên ngoài, thay vì quá tập trung vào những vấn đề trong lòng mình. Việc giúp đỡ người khác cũng mang lại một khoản tư lợi nho nhỏ: bạn cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc.

Một lần nọ, vé máy bay của tôi được nâng cấp lên hạng nhất. Tôi đã thực sự hào hứng vì hạng nhất có chỗ ngồi rộng hơn, thức ăn ngon hơn và các tiếp viên rất xinh nữa. Chưa dừng ở đó, tôi còn được xếp vào ghế 1A – vị trí hết sẩy trên chuyến bay.

Khi đang chờ gọi lên máy bay, tôi để ý thấy một người phụ nữ trẻ mang vác rất nhiều hành lý, tay còn bế một em bé đang khóc âm ỉ. Lương tâm tôi bảo: “Mày làm gì đi chứ!”.

Sau một lúc đấu tranh tư tưởng, cuối cùng tôi cũng hành động:

“Xin lỗi, tôi biết đi máy bay với trẻ nhỏ mệt thế nào. Cô xứng đáng nhận đãi ngộ này hơn tôi. Ta đổi vé nhé?”

“Anh chắc chứ?”, cô ấy nghi hoặc hỏi.

“Không sao đâu mà”, tôi cười. “Dù ngồi đâu tôi cũng phải làm việc suốt chuyến bay thôi.”

“Cảm ơn anh! Anh tốt quá”. Cô ấy đáp, rồi chúng tôi đổi vé cho nhau.

Rồi cũng đến lượt tôi lên máy bay, và khi đi ngang ghế 1A, tôi cũng chột bất ngờ về niềm vui trong lòng mình khi thấy cô ấy ngồi thoải mái ở đó với đứa bé. Thực ra hôm ấy chỗ tôi đổi được cũng không quá tệ. Khi đã

bay được vài tiếng, tôi đi lên dãy ghế hạng nhất và khẽ vén màn xem tình hình hai người họ. Cô ấy và cháu bé đang ngủ rất ngon trên chiếc ghế 1A rộng rãi và êm ái. Tôi cảm thấy hạnh phúc như thể vừa trúng số cả triệu đô vậy. Tôi phải tiếp tục “gửi tiết kiệm” kiểu này mới được!

Ngay hôm nay, hãy thử làm khác mọi ngày: rủ cô bạn khép kín trong lớp đi chơi, viết thư cảm ơn một người từng giúp bạn thay đổi cái nhìn về cuộc sống, trả giùm phí giữ xe cho người phía sau, v.v... Việc trao đi không chỉ thổi sự sống vào cuộc đời người khác, mà còn vào cả cuộc đời bạn nữa. Có một câu chuyện của Bruce Barton mà tôi rất thích, và nó minh họa rất rõ cho điều tôi vừa nói:

*Ở Palestine có hai biển hồ.*

*Một biển nước ngọt có nhiều cá tung tăng. Ven bờ biển phủ một màu xanh tươi tắn cùng cây cối rậm rạp với những tán cây um tùm và từng bụi rễ đâm sâu vào lòng biển để uống nguồn nước trong lành. Biển hồ này được tạo nên từ dòng nước lấp lánh của sông Jordan chảy xuống từ những ngọn đồi. Biển reo cười trong ánh nắng, con người kéo đến xây dựng cuộc sống ven biển, chim chóc cũng tụ về hưởng bầu không khí hạnh phúc ở đây.*

*Con sông Jordan lại chảy về hướng Nam và đổ vào một biển hồ khác. Ở đây không có cá, không có màu xanh cây cỏ, không có tiếng chim hót líu lo, không có tiếng cười con trẻ. Chẳng du khách nào muốn đi ngang nơi đây trừ phi không còn cách nào khác. Một tầng không khí u ám phủ dày trên mặt biển, và chẳng con người lẫn loài vật nào muốn uống nước từ đó.*

*Tại sao hai biển này lại khác biệt đến vậy? Không phải vì sông Jordan, bởi con sông này đưa cùng một nguồn nước đến cả hai nơi. Cũng không phải vì đất đai quanh đó, lại càng không phải vì quốc gia mà chúng thuộc về.*

*Sự khác biệt nằm ở chỗ: biển hồ Galilee đón nhận dòng nước trong lành của sông Jordan, nhưng không giữ nó lại cho riêng mình. Cứ mỗi giọt nước chảy vào biển hồ Galilee lại có một giọt khác chảy ra: biển hồ Galilee nhận bao nhiêu lại cho đi bấy nhiêu, càng cho đi nó lại càng dồi dào sức sống hơn.*

*Biển kia vừa ích kỷ lại vừa ghen tị, và sự tiêu cực tích tụ trong lòng đó khiến nó chẳng biết sẻ chia là gì. Cứ mỗi giọt nước chảy vào, nó sẽ giữ rịt lấy cho riêng mình. Vì vậy, nó được gọi là biển Chết.*

*Trên đời có hai loại người, cũng như ở Palestine có hai biển khác nhau như thế.*

#### **• Đối xử tốt với bản thân**

Đừng quá kỳ vọng rằng mình sẽ lột xác chỉ sau một đêm. Hãy cho bản thân thời gian trưởng thành, vì hầu hết chúng ta đều là những đóa hoa nở muộn.

Hãy học cách cười xòa khi nghĩ về những điều dở hơi mình từng làm. Cậu bạn Chuck của tôi là một người rất giỏi “tự cười” bản thân – cậu ấy không bao giờ nghiêm trọng hóa cuộc sống, và sự tích cực của cậu ấy thực sự là thổi nam châm thu hút người khác.

Hãy học cách tha thứ cho bản thân khi vấp ngã. Có ai trong chúng ta chưa từng mắc lỗi? Nhưng đó là cơ hội để ta rút kinh nghiệm và học hỏi, không phải để ta mãi dằn vặt bản thân. Hãy để quá khứ là quá khứ và bước tiếp. Tiểu thuyết gia Rita Mae Brown đã từng nói: “Một trong những bí quyết hạnh phúc chính là có một trí nhớ kém”.

*Hãy là phiên bản tốt nhất của bản thân, đừng là phiên bản thứ cấp của người khác.*

Ca sĩ/Diễn viên Judy Garland

Tàu biển lâu năm thường bị hào bám đầy đáy tàu, khiến tàu nặng hơn và dễ gặp nguy hiểm hơn. Cách đơn giản nhất để xử lý điều đó là cập vào một cảng nước ngọt để hào tự rơi ra. Con tàu sẽ được giải phóng, thanh thản trở về biển.

“Con tàu” của bạn có đang bị những con hào mang tên lầm lỗi, hối hận và khổ đau trong quá khứ bám vào không? Hãy cho bản thân một cơ hội để rũ bỏ những con hào ấy. Và đó cũng là một cách “gửi tiền” vào PA của bạn.

### • Trung thực

Sự trung thực tồn tại dưới nhiều hình thức. Đầu tiên là trung thực với bản thân: Khi người khác nhìn vào bạn, họ có thấy được con người thật của bạn không hay chỉ là hình ảnh “phông bạt”? Tôi nhận thấy rằng cứ khi nào mình giả tạo và cố trở thành người khác, tôi đều không tự tin. Vậy là bị rút một khoản ra khỏi PA rồi!

Tiếp theo là sự trung thực thể hiện qua hành động. Có lẽ hầu hết chúng ta đều từng có lần thiếu trung thực trong quá khứ, dù chỉ là nhỏ nhỏ và vô hại. Nhưng ngay hiện tại, bạn hãy thử trung thực về điều đó xem? Bạn sẽ thấy sự trung thực mang lại cho bạn cảm giác âm áp thế nào. Khi không phải cố gắng giấu bản thân mình đi hay che đậy những việc mình làm, bạn sẽ thấy thật nhẹ nhõm. Ngay cả với các tài khoản mạng của bạn cũng thế: người khác không trực tiếp nhìn thấy bạn không có nghĩa là bạn được quyền gian dối. Vì đâu phải không ai biết điều đó – bản thân bạn biết mà!

Một ví dụ thực tế cho điều tôi vừa nói chính là câu chuyện dưới đây của Jeff:

*Hồi còn đi học, trong giờ Hình học của em lớp có ba bạn không giỏi Toán cho lắm, nhưng em lại rất giỏi. Thế nên mỗi lần kiểm tra, em lại viết đáp án lên giấy và chuyển cho các bạn ấy. Đổi lại, mỗi bạn trả công em một đô-la. Ban đầu em thấy cũng vui vì được “kinh doanh”, nhưng rồi em*

*nhận ra sự gian lận này chẳng hề tốt cho em, mà cũng chẳng giúp gì được cho các bạn ấy, vì càng về sau các bạn ấy sẽ càng khó học giỏi hơn nếu không tự nỗ lực.*

*Nhìn xung quanh bạn xem, mỗi ngày có cả tá người vẫn thành công nhờ gian lận thi cử, nói dối ba mẹ, thậm chí nhờ ăn cắp ý tưởng của bạn! Chính vì vậy, việc giữ mình trung thực đòi hỏi một sự dũng cảm không nhỏ. Nhưng hãy nhớ rằng, mỗi hành động trung thực sẽ là một khoản gửi “nặng ký” vào PA của bạn, và sẽ tiếp thêm sức mạnh cho bạn đấy.*

### **• Làm mới bản thân**

Bạn nên dành thời gian cho bản thân để tự làm mới mình và thư giãn. Nếu không, bạn sẽ đánh mất niềm vui trong cuộc sống.

Chắc bộ phim *Avatar* chẳng còn xa lạ gì với bạn nữa. (Dẫu sao nó cũng là bộ phim có doanh thu cao nhất từ trước tới giờ mà!) Vậy bí quyết thành công của nó là gì? Tôi cho rằng ngoài những hiệu ứng mãn nhãn và kỹ thuật làm phim tài tình, bộ phim *Avatar* còn được yêu thích vì nội dung đánh trúng tâm lý của mỗi chúng ta.

Một phút tóm tắt bắt đầu: Bộ phim lấy bối cảnh năm 2154 trên hành tinh Pandora – một mặt trăng rậm rạp cây cối thuộc hệ sao Alpha Centauri. Các nhân vật chính trong phim gồm Jake Sully, cựu thủy quân giờ đã bị liệt và phải sống tù túng, phụ thuộc vào chiếc xe lăn của mình. Khi lại có thể chạy nhảy nhờ vào “avatar” của mình dưới hình dạng người Na’vi, Jake cảm thấy tinh thần mình như được tái sinh. Jake dần yêu mến cộng đồng người Na’vi và nhận ra vẻ đẹp của thế giới xanh tươi, yên bình đó – một thế giới mà loài người rắp tâm xâm chiếm chỉ để rút cạn tài nguyên.

Thông điệp bộ phim mang đến cho chúng ta là hãy dành thời gian để lắng nghe thiên nhiên quanh mình, để “tạm dừng” cuộc sống trong giây lát. Tất nhiên bạn không cần phải tạo ra một avatar khổng lồ màu xanh, nhưng

hãy tìm một góc bình yên cho riêng mình để ngắm trời mây, nghe tiếng chim hót, tiếng trái tim mình đập. Không cần Cây Linh hồn như của Jake, bạn có thể tìm một tầng thượng yên ắng, một băng ghế công viên hay chỉ là một bãi cỏ xanh mượt ở đâu đó. Tôi biết điều này nghe thật sến, nhưng thời nay chúng ta quá dễ bị cuốn vào đủ thứ chuyện rối rắm. Vì vậy, ta cần lùi lại một bước để hít thở sâu và “F5” tâm hồn mình.

Bạn Theodore từ Canada đã kể:

*Mỗi khi quá xì-trét hay khi không được ba mẹ lắng nghe thật lòng, em thường xuống tầng hầm ở nhà để “tạm dừng”. Tầng hầm nhà em rất rộng rãi và có tường trát bê-tông, dưới đó lại có sẵn gậy hockey và trái banh của em, nên em thường xuống đó để tập đánh banh vào tường đến khi cảm xúc tiêu cực tan đi. Việc “tạm dừng” này không những giúp em hòa hợp và tích cực với gia đình hơn, mà nó còn là cơ hội để em tập đánh banh nữa chứ!*

Một bạn teen khác tên Arian cũng đã tâm sự với tôi về nơi bình yên của mình. Khi quá căng thẳng, cậu ấy thường lên vào hội trường ở trường trung học. Trong bóng tối tĩnh lặng của căn phòng lớn, cậu ấy được tránh xa những bề bộn của cuộc sống để xả hơi hay để khóc cho thỏa thích.

Bạn Allison cũng có một nơi bình yên riêng, và đó là một khu vườn bí mật:

*Ba em đã mất trong một tai nạn nghề nghiệp từ khi em còn nhỏ. Em có rất nhiều câu hỏi về ba, nhưng em chưa bao giờ dám hỏi mẹ vì em không đủ can đảm. Có lẽ là vì trong lòng em, ba luôn có hình tượng hoàn hảo, và em không muốn biết thêm điều gì khiến hình ảnh đó thay đổi. Em luôn nghĩ ba em là người toàn năng, rằng ba luôn ở bên em dù chỉ trong tư tưởng.*

*Những khi cuộc sống quá tải và em cần có ba bên cạnh, em thường đến sân chơi gần trường tiểu học trong khu em sống và trèo lên chỗ cao nhất*

trên cầu trượt, vì (em biết nghe hơi buồn cười, nhưng) em nghĩ ở chỗ cao như vậy, em sẽ cảm nhận được ba ở bên em. Rồi em trò chuyện với ba qua tâm trí, kể cho ba nghe những điều khúc mắc trong lòng em. Điều đó thực sự hữu ích.

Ngoài việc tìm cho mình một nơi bình yên, bạn cũng có nhiều cách khác để “F5” bản thân và làm đầy PA của mình, ví dụ như tập thể thao: đi bộ, chạy bộ, học nhảy, đấm bốc. Nhiều bạn trẻ lại xem những bộ phim xưa, nói chuyện với một đứa bạn hài hước, thu âm một bài hát mình thích hay tự học cách làm clip chẳng hạn. Lại có bạn cảm thấy thoải mái sau khi viết hết tâm tư vào nhật ký.

Làm mới bản thân cũng là nội dung chính của **Thói quen thứ 7: Mài lưỡi cưa thật bén**. Chúng ta sẽ nói nhiều hơn về thói quen này khi đến lúc, hãy chờ nhé.

#### • **Đánh thức tài năng của bản thân**

Một trong những cách làm giàu PA của bạn chính là tìm và phát huy tài năng, sở trường hay niềm đam mê trong bạn.



64\_35-Cans

Tài năng không chỉ thuộc những lĩnh vực như thể thao, khiêu vũ, hay đạt học bổng... Thật ra, tài năng thể hiện ở nhiều điều khác: bạn có thể đọc, viết, hay nói; bạn có thể tạo ra một món quà, bạn có thể lanh trí, dễ hòa đồng, có khả năng tổ chức,... Đó là những hình thức tự bộc lộ mình, xây dựng lòng tự tin, như tâm sự của một bạn gái sau đây:

*Mình nói cái này chắc bạn sẽ cười chết mất, nhưng mình thực sự “có hoa tay” với hoa cỏ dại! Thật mà, trong khi người khác chỉ muốn nhổ bỏ thì mình luôn để ý đến chúng: mình hái và ép khô hoa cỏ bên đường, tạo nên những tấm thiệp dễ thương, xinh xắn và độc đáo. Mình có thể giúp một tâm hồn buồn bã vui lên với tấm thiệp của mình. Bạn bè thường nhờ mình*

*làm thiệp giùm, và chỉ họ cách chơi hoa khô. Điều này làm mình vui vẻ và tự tin vào tài năng của bản thân. Mình đã nghiệm ra rằng nếu hoa cỏ dại cũng hữu dụng và có ý nghĩa nhường ấy, thì vạn vật trên đời này còn có ý nghĩa đến đâu? Cách nghĩ này khiến mình mở mang tầm mắt và năng khám phá hơn.*

Bryce, anh rể tôi, đã chia sẻ rằng việc trau dồi tài năng của bản thân đã giúp anh ấy tự tin hơn đến thế nào, và nhờ vậy mà anh ấy đã có được sự nghiệp mình mong muốn, có thể tạo nên khác biệt cho thế giới.

Thời còn là thiếu niên, anh Bryce của tôi đánh bóng chày rất cừ. Nhưng một lần nọ, anh ấy nghịch súng hơi đạn nhựa và lỡ tay bắn vào mắt mình, và bác sĩ quyết định để viên đạn ở đó luôn vì khả năng hỏng mắt vĩnh viễn khi phẫu thuật quá cao.

Phải mất nhiều tháng sau anh Bryce mới bắt đầu trở lại với bóng chày. Vì đã mất khả năng cảm nhận chiều sâu và mất phần lớn thị lực ở một bên mắt, nên anh ấy không thể nhắm được bóng nữa. Bryce nhớ lại: “Ngày trước anh là tuyển thủ hàng đầu, vậy mà bây giờ còn chẳng đánh trúng được bóng. Ý nghĩ rằng mình chẳng làm gì nên hồn cứ bám riết lấy anh, kéo sự tự tin của anh xuống tận đáy”.

Hai người anh lớn của anh ấy còn giỏi giang hơn anh ấy nhiều, khiến anh Bryce cứ trăn trở mãi về khả năng của bản thân, nhất là với chân thương mắt. Rồi một ngày nọ, anh Bryce quyết định thử leo núi, vì dù sao anh ấy cũng sống gần dãy Teton. Quyết định xong, anh liền ghé cửa hàng dụng cụ và mua dây dù, móc leo núi, phan, v.v... Rồi anh bắt đầu tham khảo các cuốn sách dạy leo núi, bắt đầu học cách thắt nút dây, đeo đai, tuột dây. Trải nghiệm “leo núi” đầu tiên của anh ấy là tập tuột dây từ nóc nhà của một người bạn xuống.

Thế rồi anh bắt đầu leo những đỉnh thấp quanh rặng Teton. Càng thử, Bryce càng nhận ra mình có khả năng với môn này. Cơ thể anh ấy vừa chắc khỏe, vừa nhẹ nhàng linh hoạt hơn các bạn cùng leo, rất phù hợp với môn leo núi. Sau vài tháng luyện tập gắt gao, anh bắt đầu leo đỉnh Grand Teton – ở độ cao 4.200 mét từ mực nước biển, và anh ấy đã thành công sau một chặng leo hai ngày ròng rã. Thành tựu này đã khiến anh ấy tự tin hơn rất nhiều. Bryce thường xuyên lái xe đến chân núi, chạy đến điểm xuất phát và leo lên tận đỉnh rồi lại chạy xuống. Càng luyện tập như vậy, anh ấy càng nhanh hơn và khỏe mạnh hơn. Khi thấy anh ấy nghiêm túc như vậy, Kim, một người bạn của Bryce, đã khuyên: “Này, cậu phá kỷ lục đỉnh Grand Teton thử xem”.

Kỷ lục leo đỉnh Grand Teton bấy giờ được lập bởi một người tên là Jock Glidden. Jock đã leo lên và xuống đỉnh núi trong vòng 4 tiếng 11 phút. “Thật là phi thường!”, Bryce nghĩ. “Chắc mình không làm được, nhưng ước gì một ngày nào đó mình được gặp anh ấy”. Bryce vẫn miệt mài tập luyện một mình, nhưng khi Kim thấy anh ngày càng nhanh hơn và điều luyện hơn, Kim nhắc lại: “Cậu thử đi mà. Tớ chắc chắn cậu sẽ làm được”.

Rồi Bryce cũng có dịp gặp Jock trong một lần leo núi tập thể. Kim giới thiệu: “Jock ạ, anh bạn Bryce của tôi định phá kỷ lục của anh đấy”. Jock liếc nhìn thân hình chằng hệ đồ sộ của Bryce và cười khẩy, như thể muốn nói: “Phá kỷ lục của tôi sao? Mơ tiếp đi anh bạn!”. Bryce gần như mất tinh thần hoàn toàn, nhưng Kim vẫn không ngừng ủng hộ anh.

Một ngày nọ vào sáng sớm, Bryce lại luyện tập leo núi như thường lệ với một chiếc ba-lô nhỏ màu cam và khoác thêm một chiếc áo gió nhẹ. Anh ấy chỉ dừng lại hai lần: một lần để nhặt sỏi ra khỏi giày, và một lần để ký tên xác nhận trên đỉnh núi. Lần tập đó, Bryce đã phá kỷ lục của Jock với thời gian 3 tiếng 47 phút và 4 giây!

Vài năm sau, Kim bất ngờ gọi hỏi thăm Bryce và thông báo rằng lại có một anh chàng tên Creighton King đã phá kỷ lục của Bryce với 3 tiếng 30 phút và 9 giây. Tất nhiên, Kim nhấn thêm: “Cậu phá kỷ lục tiếp đi, tớ biết cậu làm được mà!”.

Bryce hiểu rõ, chướng ngại lớn nhất của chặng leo này chính là rào cản tinh thần. Tất nhiên chẳng ai muốn mình là một trong những người bỏ mạng trên đường leo mỗi năm. Từ bãi đỗ xe đến chân núi là một quãng chạy 14 – 16 km xuyên một hẻm núi, qua hai vùng băng tích, hai khu đồi thoải và một khe núi hẹp. Từ đó lên tới đỉnh Grand Teton lại là một quãng 213 mét nữa. Trung bình, chỉ leo quãng 213 mét ấy thôi cũng đã mất ba tiếng đồng hồ.

Càng leo cao, Bryce càng cảm thấy tim đập mạnh hơn và chân cũng mỏi nhừ, đồng thời độ tập trung của anh ấy cũng tăng cao nhanh chóng. Anh ấy lướt qua quãng 213 mét chỉ trong 12 phút và chạm tới đỉnh núi trong 1 tiếng 53 phút. Nhẩm tính lại, Bryce càng gấp gáp hơn khi biết mình phải xuống núi nhanh nhất có thể nếu muốn phá kỷ lục của Creighton. Vì không đủ oxy, mặt Bryce bắt đầu tím tái. Giày anh cũng rách bươm, đầu gối rướm máu và đầu thì nhức ong ong, nhưng Bryce đã lập được kỷ lục mới với 3 tiếng 6 phút và 25 giây!

Cứ thế, Bryce trở thành nhà leo núi nhanh nhất miền Tây. Bryce nói: “Kỷ lục ấy đã tạo cho anh một danh tính rõ rệt. Ai mà chẳng muốn được biết đến vì một thành tựu gì đó phải không? Anh cũng vậy thôi. Khả năng leo núi của anh đã cho anh động lực cố gắng và sự tự tin”.

Ngày nay, anh Bryce là nhà sáng lập và chủ tịch một công ty sản xuất túi leo núi vô cùng thành công. Bryce đã tìm được công việc vẹn cả đôi đường: vừa có lợi nhuận, vừa phù hợp với đam mê của anh. Bryce đã dùng tài năng của mình để tạo ra kết quả tốt đẹp cho cuộc đời của chính mình và

vô số người khác. Điều kỳ diệu nhất là vẫn chưa ai phá được kỷ lục đó của Bryce. (Đừng nói là bạn muốn thử nhé...?) À, và viên đạn nhựa kia vẫn còn yên vị trong hốc mắt của Bryce.

Bạn thấy đó, đừng chân chừ gửi vài khoản nho nhỏ vào PA của bạn ngay hôm nay. Tất nhiên bạn không cần phải leo núi để “gửi”, vẫn còn nhiều cách an toàn hơn mà. Nhưng dù bạn gửi gì vào tài khoản, kết quả cũng sẽ khiến bạn bất ngờ.

\*\*\*

## **CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...**

Ta sẽ bàn về những điểm khác nhau giữa bạn và con cún nhà bạn. Cùng đón đọc để biết ý tôi là gì nhé!

### **Từng bước làm quen**

#### **GIỮ LỜI HỨA**

1. Đừng nhấn nút “nhắc lại” rồi lăn ra ngủ tiếp khi chuông báo thức reo mỗi sáng. Hãy thức dậy ngay khi chuông reo!

2. Chọn một việc dễ làm mà bạn cần hoàn thành trong ngày: tập đàn, giặt quần áo, đọc nốt chương cuối trong sách giáo khoa, v.v... Chọn thời gian bạn sẽ làm việc đó, và nhất định thực hiện lời hứa đó với bản thân.

#### **LÀM NHỮNG VIỆC TỬ TẾ**

3. Hãy bí mật làm một việc tốt bất kỳ ngay hôm nay, ví dụ như đổ rác giúp mẹ, sửa điện thoại cho ông, hay dọn giường giúp em gái.

4. Trở thành “anh hùng bàn phím”: hãy “tán công” người khác trên mạng bằng... những lời khen ngợi và sự tích cực. Nhớ rủ bạn bè mình cùng tham gia nhé!

#### **NÂNG CẤP TÀI NĂNG CỦA BẢN THÂN**

5. Liệt kê những tài năng mà bạn muốn mình phát huy trong năm nay, rồi viết ra từng bước cụ thể để đạt được điều đó.

Tài năng tiềm ẩn của mình: \_\_\_\_\_

Để phát triển chúng, mình sẽ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Liệt kê những tài năng mà bạn ngưỡng mộ ở người khác:

Tên: \_\_\_\_\_

Tài năng mình ngưỡng mộ: \_\_\_\_\_

### **ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẢN THÂN**

7. Bạn có bao giờ thấy mình thua kém về mặt nào không? Hãy nghĩ về điều đó, rồi thở sâu và tự nhủ: “Vẫn chưa phải là tận thế mà”.

8. Thử thách “Tích cực”: suốt một ngày, đừng có bất cứ ý nghĩ tiêu cực nào. Mỗi khi nhận thấy mình đang chuẩn bị tự chê bản thân, hãy đuổi sự tiêu cực đi bằng ba ý nghĩ tích cực về chính mình.

### **LÀM MỚI BẢN THÂN**

9. Hãy “hâm nóng” tâm hồn mình bằng một hoạt động vui vẻ, như nhảy loạn xạ ngẫu theo một playlist bạn thích chẳng hạn! Thử ngay hôm nay đi nhé!

10. Vẫn thấy uể oải à? Ra công viên gần nhà đi dạo một vòng nào.

### **TRUNG THỰC**

11. Lần tới, khi bạn bè hỏi thăm, hãy chia sẻ thật lòng với họ, đừng úp mở, nói dối hay giấu giếm chi tiết nào khiến họ dễ hiểu lầm.

12. Thử thách “Trung thực”: Trong hôm nay hoặc một ngày gần nhất, đừng tô vẽ hay tâng bốc bản thân. Cố lên nhé!

## *Thói quen 1*

### *Luôn chủ động*

#### **Tôi chính là cội nguồn năng lượng**

**Thời tuổi teen của tôi thực sự là một trải nghiệm khó nuốt. Vì sao ấy à? Vì ba tôi luôn bắt tôi chịu trách nhiệm về mọi việc trong đời mình.**

**M**ỗi khi tôi than: “Ba ơi! Bạn gái con làm con bực bội quá!” là ba tôi lại đáp ngay tấp lự: “Nào Sean, nếu con không cho phép mình bực thì ai mà làm con bực được. Đó là lựa chọn của con mà”. Hay nếu tôi nói: “Thầy Sinh học mới của con dạy dở ẹc, con sẽ chẳng học được gì mất”, ba sẽ nói: “Sao con không góp ý với thầy hay xin đổi giáo viên đi. Nếu không học nổi thì đi học thêm. Sean à, nếu con không học được môn Sinh thì đó là lỗi của con chứ không phải của thầy”.

Ba luôn nói khích tôi, để tôi không đổ lỗi cho ai về những gì tôi làm. (May là đôi khi mẹ tôi cho phép tôi... đổ lỗi. Không thì tôi khùng mất.) Ba tôi luôn cho rằng ta phải tự chịu trách nhiệm về đời mình. Với tôi khi ấy, cái quan niệm đó đáng ghét và khó nuốt như thuốc cảm vậy. Tuy nhiên, tôi vẫn hiểu ba làm vậy vì điều gì: ba muốn tôi hiểu trên đời có hai loại người – chủ động và thụ động. Người chủ động luôn chịu trách nhiệm về đời mình, còn người thụ động luôn đổ lỗi. Vì vậy, người chủ động luôn tự đạt được thành tựu, trong khi người thụ động chỉ biết nằm há miệng chờ sung.

*Mức độ hạnh phúc của mỗi chúng ta là do chính tâm trí ta quyết định.*

- ABRAHAM LINCOLN

**Thói quen 1: Luôn chủ động** là chìa khóa mở ra các thói quen còn lại, nên ta sẽ nói về nó đầu tiên. **Thói quen 1** mang ý nghĩa: “Tôi chính là cội

nguồn năng lượng. Tôi là người định hướng cho đời mình. Thái độ của tôi là do tôi quyết định. Tôi tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc và bất hạnh của đời mình. Tôi là thuyền trưởng chứ không chỉ là một hành khách trên con tàu số mệnh của mình”.

Chủ động là bước đầu tiên để chiến thắng bản thân. Nếu chưa học cộng trừ, làm sao bạn có thể biết làm toán đại số? Với 7 thói quen cũng vậy, bạn không thể thực hiện những thói quen 2, 3, 4, 5, 6 và 7 trước khi thành thực **Thói quen 1**. Khi chưa chịu trách nhiệm cho cuộc đời của mình, sao bạn có thể làm được điều gì khác, phải không nhỉ?

### **Tích cực hay tiêu cực: Sự lựa chọn là của bạn**

Ồi ngày tôi và bạn có cả trăm cơ hội để chọn thái độ tích cực hay tiêu cực. Bất kỳ lúc nào bạn cũng có khả năng mắc mưa, thất nghiệp, bị nhỏ em gái chôm mắt cái áo ưa thích, bị hụt mất vị trí Chi đội trưởng ở trường, bị bạn bè nói xấu sau lưng, bị ba mẹ cấm đoán hay bị điểm kém trong bài kiểm tra. Bạn sẽ phản ứng thế nào đây? Bạn sẽ tích cực trước những chướng ngại đó, hay vẫn còn giữ thói quen phản ứng tiêu cực? Đây không phải là câu hỏi tu từ. Bạn thực sự có quyền lựa chọn. Và lựa chọn của bạn chẳng việc gì phải giống số đông hay theo ý người khác.

Bạn đã từng phải thắng gấp vì có người băng qua đường không đúng luật chưa? Khi đó bạn phản ứng thế nào? Chửi với theo họ, để khoảnh khắc đó làm bạn “tuột mood” cả ngày, hay bạn cứ bình thản tiếp tục đi?

Sự lựa chọn là của bạn.

Người tiêu cực lựa chọn một cách bốc đồng. Họ như lon nước có ga vậy, bị cuộc sống “lắc” chút xíu là áp lực đã tăng vùn vụt, khiến họ bất ngờ phát nổ.

Người tích cực lựa chọn bằng nhận thức. Họ suy nghĩ trước khi hành động. Họ biết mình không thể điều khiển những gì xảy đến với bản thân,

nhưng họ có thể quyết định *cách mình phản ứng với chúng*. Không như người tiêu cực đầy hơi ga, người tích cực giống như một ly nước. Cuộc đời có lúc họ tới đâu chẳng nữa, họ vẫn bình thản, không... trào bọt và phát nổ. Người tích cực là những chuyên gia tự chủ.

Để hiểu cách trở nên tích cực, tốt nhất là hãy so sánh hai cực thái độ trong những hoàn cảnh nhất định.

### **Trường hợp 1**

Bạn rủ nhỏ bạn thân tối qua nhà bạn chơi, nhưng nhỏ nói bận học thi. Vậy mà đến hôm sau, bạn lại thấy nhỏ đăng hình đi “quẩy” với nhóm bạn khác lên Facebook – ngay cái buổi tối mà nhỏ từ chối bạn! Đã vậy, trước khi đăng hình vài phút, nhỏ vẫn còn ngọt ngào nói chuyện với bạn như chưa hề có cuộc chia ly nữa chứ! Tồn thương quá, cái đồ bội bạc!

#### Người tiêu cực sẽ phản ứng thế nào?

- Đi ngang, huých vào vai nhỏ bạn một phát thật đau.
- Gặm nhấm nỗi buồn bị cho ra rìa trong “ngực tối”.
- Phạt kẻ-hai-mặt kia bằng cách không thềm nói chuyện.
- Làm mọi cách để đá nhỏ bạn ra rìa, dù lương tâm bạn có kêu gào đến đâu đi nữa. Dù sao thì nhỏ cũng là người khởi đầu cuộc chiến này mà!

#### Người tích cực sẽ phản ứng thế nào?

- Tha thứ và cho nhỏ bạn một cơ hội nữa.
- Nói chuyện thẳng thắn với nhỏ, chia sẻ về cảm xúc của bạn khi bị lừa dối.
- Hiểu rằng nhỏ bạn của bạn cũng có các khuyết điểm riêng, hệt như bạn vậy. Đồng thời cũng nhớ lại rằng đôi khi chính bạn cũng vô tình cho nhỏ ra rìa mà, dù bạn đâu có cố tình làm nhỏ tổn thương (... đúng không?).

### **Trường hợp 2**

Bạn làm việc ở quán cà phê này đã một năm và làm việc rất tốt. Ba tháng trước, có một người mới vào làm, và giờ đây anh ta lại được đổi ca sang chiều thứ Bảy – ca nhàn nhất trong tuần, và trở trêu thay, cũng chính là ca bạn muốn từ lâu.

### Người tiêu cực sẽ phản ứng thế nào?

- Từ sáng đến tối, bạn không ngừng than vãn với mọi người (và mọi con cún con mèo mà bạn gặp) rằng quản lý của bạn thật bất công.
- Soi mói anh nhân viên mới để tìm ra điểm yếu của anh ta.
- Nhấn cả chục tin cho quản lý để chất vấn tại sao ông không ưa bạn.
- Bạn nghĩ chăm chỉ cũng chẳng được gì, nên bạn bắt đầu lười biếng.

### Người tích cực sẽ phản ứng thế nào?

- Thẳng thắn hỏi quản lý vì sao người mới lại được nhận ca tốt hơn, và đề nghị được thay phiên làm ca đó cùng anh ta nếu có thể.
- Càng cố gắng làm việc hơn nữa, để lần cất nhắc sau nhất định phải thuộc về bạn.
- Trau dồi thêm để tăng năng suất làm việc của bản thân.
- Nếu xác định công việc này không có tương lai, hãy bắt đầu tìm hướng đi mới.

### • **Lắng nghe chính mình**

Phân biệt người tích cực và người tiêu cực không khó: họ có cách dùng từ khác hẳn nhau. Người tiêu cực thường nói:

“Tui là vậy đó. Cha sinh mẹ đẻ đã vậy rồi.”



88\_51-JustWayAm

=> **Thật ra ý họ là:** Tôi không chịu trách nhiệm gì về hành động của tôi. Tôi được lập trình như thế rồi, không thay đổi được.

“Ai bảo ông thầy Hóa đi tui chi? Ông mà đẻ tui yên thì đã khác.”

=> Thật ra ý họ là: Thầy giáo chính là nguồn gốc của vấn đề chứ không phải là tôi.

“Tui mà được học trường khác, có bạn tốt hơn, ba mẹ tốt hơn, có bạn trai nữa thì tui hạnh phúc rồi, chứ như bây giờ...”

=> **Thật ra ý họ là:** Quyền kiểm soát hạnh phúc của chính tôi lại không nằm trong tay tôi, mà phụ thuộc vào vật chất và những thứ bên ngoài. Tôi phải có những thứ đó mới có hạnh phúc.

Ngôn ngữ tiêu cực tước bỏ quyền lực của bạn và trao nó cho ai khác hay điều gì khác. Khi bạn thụ động, bạn đã đưa bộ điều khiển từ xa của đời mình cho ai đó và bảo: “Lúc nào thích thì cứ điều khiển cảm xúc của tui nhé”. Trái lại, ngôn ngữ tích cực trao bộ điều khiển từ xa đó vào tay bạn, và bạn được tự do chọn kênh mà mình muốn.

NGÔN NGỮ TIÊU CỰC	NGÔN NGỮ TÍCH CỰC
Tôi sẽ thử	Tôi sẽ làm
Tôi quen vậy rồi	Tôi có thể làm tốt hơn thế
Hết cách rồi	Xem xét mọi khả năng nào
Tôi phải...	Tôi chọn...
Tôi không thể	Chắc chắn phải có cách nào đó
Anh làm tôi xui xẻo cả ngày	Tôi không bị lây sự khó ở của anh đâu nhé!

### • Virus nạn nhân

Có một số người mắc phải một loại virus mà tôi gọi là *virus nạn nhân*. Tôi cá là bạn đã từng gặp những người kiểu đó rồi. Những người này tin rằng người khác luôn có lỗi với họ, rằng thế giới này mắc nợ họ. Như Mark Twain đã nói: “Đừng suốt ngày nói rằng cuộc sống mắc nợ bạn. Nó chẳng nợ bạn gì cả, nó xuất hiện trước cơ mà”.

Hồi học đại học, đồng đội của tôi trong tuyển bóng bầu dục của trường là một anh chàng không may nhiễm phải loại virus này. Những lời than phiền của cậu ta làm tôi muốn nổi khùng:

“Đáng lẽ tớ chơi chính, nhưng lão huấn luyện viên có thù với tớ hay sao ấy.”

“Đang đón bóng ngon trốn thì có thằng nào chặn tớ lại ấy chứ!”

“Nếu dây giày tớ không tuột thì tớ đã lập kỷ lục chạy rồi.”

Tôi rất muốn đáp lời cậu ta: “Phải, phải... Cũng như nếu ba tớ không bị hói đầu thì giờ tớ đã là tổng thống!”. Lý do cậu ta luôn phải ngồi ghế dự bị quá rõ ràng: cậu ta luôn nghĩ vấn đề là “ở ngoài kia”. Thậm chí cậu ta còn chưa từng nghĩ rằng chính thái độ của mình mới là vấn đề.

Cô bạn Adreana học siêu giỏi ở Chicago lại chia sẻ một góc nhìn khác. Mẹ của Adreana là người “nhiễm virus”, và điều đó đã khiến không khí trong gia đình luôn căng như dây đàn:

*Mình là người da màu, và mình tự hào về điều đó. Các thầy cô của mình, dù là màu da nào, đều dạy cho mình vô vàn kiến thức bổ ích. Với mình, màu da chưa bao giờ là trở ngại. Nhưng với mẹ mình thì khác: mẹ thuộc thế hệ trước, và mẹ luôn nghĩ thời kỳ nô lệ, phân biệt chủng tộc chỉ mới qua đây thôi. Mẹ mình lại là chủ gia đình nữa. Khi mình học tốt, mẹ luôn cho rằng mình đang cố “tẩy trắng” bản thân. Mẹ luôn nói những câu khó nghe như “cái lũ ấy không cho chúng ta làm cái này, làm cái kia”. Và mình luôn đáp rằng: “Mẹ ơi, không có ai ngăn cản mẹ làm gì cả. Chính mẹ và những ý nghĩ như thế đang ngăn cản mẹ đấy ạ”.*

*Chán nhất là cả bạn trai mình cũng bị nhiễm tư tưởng giống mẹ mình. Lần trước khi anh ấy đi mua xe hơi, chỉ vì không thỏa thuận được điều khoản hợp đồng mà anh ấy cáu: “Bọn da trắng luôn ngăn cản chúng ta sở hữu của cải!”. Suýt nữa thì mình phát khùng lên với anh ấy ngay tại đó rồi, sao anh ấy có thể suy nghĩ vô lý như thế được chứ? Nhưng mình đã nín nhịn, vì mình biết anh ấy sẽ lại bảo mình theo “phe da trắng”. Dù sao đi*

*nữa, mình vẫn tin rằng chương ngại duy nhất chính là bản thân mỗi chúng ta.*

Ngoài việc xem mình là nạn nhân, người tiêu cực còn:

- Dễ bị tổn thương
- Đổ lỗi cho người khác
- Nổi giận và nói những điều sau đó khiến họ phải hối tiếc
- Luôn chỉ trích người khác và than vãn về đời mình
- Chỉ biết há miệng chờ sung
- Chỉ thay đổi khi bị bắt buộc
- **Phần thưởng cho người tích cực**

Trái với người tiêu cực, người tích cực luôn:

- Có khả năng bỏ qua mọi chuyện để không bị tổn thương
- Tự chịu trách nhiệm về những gì mình làm
- Suy nghĩ trước khi hành động
- Biết đứng dậy sau khi vấp ngã
- Luôn tìm được cách để bước tiếp
- Chú tâm vào những điều họ có thể tác động, thay vì mãi bực bội về những điều ngoài tầm kiểm soát của mình

Tôi nhớ có một lần tôi cùng làm việc với một cậu tên là Randy. Tôi không biết tại sao, nhưng Randy không thích tôi và không ngại thể hiện điều đó ra mặt. Cậu ta nói những điều thô bỉ và đầy xúc phạm về tôi mỗi ngày. Cậu ta còn thường nói xấu sau lưng tôi và tìm cách lôi kéo người khác về phe mình. Một lần sau khi đi nghỉ về, tôi nghe một đồng nghiệp khác nói: “Này Sean, suốt thời gian vừa rồi Randy nói xấu anh quá trời. Anh nên cẩn thận đây”.

Có “kẻ thù” mệt thật đấy! Nhiều khi tôi muốn lôi Randy ra mà nện cho một trận, nhưng tôi ráng giữ bình tĩnh và cố lờ đi. Tôi tự đặt ra thử thách

cho bản thân: mỗi lần bị Randy nói khích, mình càng phải chủ động đối xử thật tốt với cậu ta. Tôi tin rằng mọi sự cuối cùng sẽ tốt đẹp nếu tôi làm vậy.

Vài tháng sau, mọi việc bắt đầu thay đổi. Randy cuối cùng cũng nhận ra rằng tôi sẽ không bị cậu ta điều khiển. Cậu ta tìm đến tôi và nói: “Tôi vẫn luôn xấu tính với cậu, nhưng cậu chẳng bị xúc phạm gì cả”. Sau khoảng một năm làm việc, chúng tôi trở thành bạn và tôn trọng lẫn nhau. Nếu tôi lỡ phản ứng tiêu cực với những trò xấu tính của Randy thì có lẽ chúng tôi đã không thể trở thành bạn như bây giờ.

Bạn Mary Beth cũng khám phá ra được những ưu điểm của thái độ chủ động:

*Em từng tham gia vào một lớp học ngoại khóa về sự chủ động, và em cứ nghĩ mãi về cách để thực sự áp dụng những gì được học. Một lần khi đang làm thêm ở cửa hàng, một khách hàng phàn nàn rằng em tính nhầm cho anh ta cả hàng của người đứng sau. Phản ứng đầu tiên của em là kêu lên “Thật là bực mình. Tại sao anh không bảo tôi sớm hơn!”. Em phải xóa hết đơn hàng rồi đi tìm quản lý để nhập mã xác nhận, trong khi anh ta chỉ biết đứng đó. Chưa hết, anh ta còn dám hỏi em có phải đã ghi sai giá cho túi bông cải của anh ta không nữa chứ!*

*Thế nhưng ngay lập tức, em nhận ra đúng là mình đã đánh sai mã số bông cải. Lúc đó em ngượng và bực bội đến mức chỉ muốn phát cáu với anh ta để giấu lỗi của mình, nhưng rồi em chợt nghĩ: “Mình phải chủ động tích cực!”.*

*Thế là em nói: “Vâng, anh nói đúng. Hoàn toàn là lỗi của tôi. Tôi sẽ sửa giá ngay bây giờ, phiền anh đợi vài giây thôi ạ”. Em cũng nhớ lời giảng trong lớp rằng tích cực không phải là im lặng cho qua chuyện, nên em nhắc anh ta lần sau nhớ tự đặt thanh ngăn cách xuống khay hàng, để tránh gặp rắc rối tương tự.*

*Thật thanh thản. Em đã xin lỗi, nhưng em cũng nói được điều em muốn nói. Tuy đó chỉ là sự việc nhỏ nhưng nó cũng làm em tin tưởng và tự tin hơn vào thói quen này.*

Chắc đến đây bạn đang chực hét vào mặt tôi: “Thôi đi ông già, làm gì mà dễ ăn vậy!”. Phải, đúng là như thế. Việc phản ứng tiêu cực một cách thụ động dễ hơn rất nhiều, vì bạn chẳng cần phải cố gắng kiểm soát bản thân chút nào. Thật đơn giản để cắn nhằn và mè nheo, nhưng thái độ chủ động và tích cực sẽ luôn có ích hơn về lâu về dài.

Tuy nhiên, hãy nhớ rằng bạn không phải trở nên hoàn hảo. Thực tế mà nói, cả tôi và bạn đều không thể chủ động triệt để hoặc thụ động triệt để. Chúng ta luôn ở “giữa giữa”, nhưng bí quyết để trở thành người chủ động là hãy luyện tập thói quen này đến khi bạn có thể lựa chọn chủ động mà không phải ngẫm nghĩ nhiều. Nếu hiện giờ cứ 100 lần phải lựa chọn thì bạn chủ động 20 lần, hãy tập chủ động 30 lần, rồi tăng dần lên 40 chẳng hạn. Chỉ cần từng bước nhỏ, rồi bạn sẽ đi được hết đoạn đường.

#### • Điều duy nhất ta kiểm soát được

Sự thật là chúng ta không thể kiểm soát được mọi điều xảy đến với mình. Chúng ta không thể chọn lựa được màu da, nơi sinh, ba mẹ, hay cách xử sự của người khác đối với ta. Nhưng có một điều ta có thể kiểm soát: phản ứng của chúng ta đối với những điều xảy đến với mình. Và đó mới là điều quan trọng. Vì lý do này, chúng ta nên thôi lo nghĩ đến những điều mình không thể kiểm soát và bắt đầu nghĩ đến những gì mình có thể.

Hãy hình dung hai vòng tròn nhé, một vòng ở trong, một vòng bên ngoài. Vòng bên trong là vòng Kiểm soát. Nó bao gồm những thứ mà chúng ta có thể kiểm soát, ví dụ như bản thân, thái độ, sự chọn lựa của chúng ta, phản ứng với những điều xảy đến. Vòng ngoài là vòng Bó tay. Nó bao gồm hàng ngàn thứ mà chúng ta không thể làm gì được.

Sẽ ra sao nếu chúng ta dành thời gian để lo lắng về những thứ không thể kiểm soát, như một lời chỉ trích thô lỗ, một sai lầm trong quá khứ, hay chỉ vì vừa uốn tóc đẹp xong trời lại mưa? Chúng ta sẽ càng cảm thấy khủng hoảng hơn, như thể chúng ta là nạn nhân vậy. Ví dụ, nếu chị gái bạn cứ làm bạn phát cáu, và bạn luôn luôn phàn nàn về các thói xấu của chị ấy (cái mà bạn không thể kiểm soát), vấn đề sẽ chẳng được giải quyết chút nào. Bạn chỉ đổ thừa mọi vấn đề của bạn sang chị ấy và làm bản thân mất lái.



Bạn Renatha đã kể cho tôi nghe một câu chuyện như sau: Một tuần trước khi thi đấu bóng chuyền, Renatha được biết khả năng chơi bóng của mình bị mẹ của một đối thủ chế nhạo. Thay vì cứ mặc kệ chuyện đó, Renatha đã nổi sùng và cả tuần chỉ tập trung vào sự bực bội, chẳng hề tập tành gì. Vào lúc thi đấu, Renatha cũng chẳng nhớ gì ngoài việc nhất định phải chứng tỏ cho bác gái kia thấy là mình giỏi. Tất nhiên, Renatha chơi chẳng tập trung chút nào và bị thay ra khỏi sân ngay từ những phút đầu. Đội của Renatha thua xiểng liểng. Ấy là vì Renatha quá chú tâm vào điều

không thể kiểm soát: thái độ của người khác đối với mình, nên đã quên kiểm soát điều duy nhất mình có thể: bản thân mình.

Những người tích cực luôn tập trung vào những thứ họ có thể kiểm soát. Nhờ đó, họ có được sự bình an trong tâm hồn, và càng kiểm soát cuộc đời mình dễ dàng hơn. Họ học được cách mỉm cười và sống với những điều mà họ không thể thay đổi. Có thể họ không thích chúng, nhưng họ biết lo nghĩ về chúng cũng chẳng ích gì.

### • **Lật ngược thế cờ**

Cuộc đời lúc nào chẳng khó khăn, nhưng bạn có quyền lựa chọn bị nó đánh bại hay tặc lưỡi: “Không sao, mình vượt qua được”. Mỗi một thất bại cũng chính là một cơ hội để ta đảo ngược tình thế và giành chiến thắng, như câu chuyện của Brad Lemley đăng trên tờ *Parade*:

“Điều quan trọng không phải là chuyện gì xảy đến với bạn, mà là cách bạn phản ứng với chuyện đó”, W. Mitchell nói. Anh là một triệu phú tự thân, một diễn giả, cựu thị trường, vận động viên lướt ván và nhảy dù. Và toàn bộ những thành tựu ấy anh đều giành được sau khi gặp tai nạn.

Nếu gặp Mitchell, bạn sẽ vô cùng bất ngờ. Gương mặt anh chẳng chít những vết sẹo đủ màu, trên cả hai bàn tay là những ngón tay cụt hoàn toàn hoặc nham nhở, và đôi chân khẳng khiu vô dụng nằm lắt léo dưới thân người. Mitchell bảo thỉnh thoảng mọi người cố đoán xem anh bị thương như thế nào. Một vụ đụng xe? Chiến tranh? Chuyện thật sự còn ly kỳ hơn những gì người ta có thể tưởng tượng ra. Ngày 19/06/1971, anh còn đang ở đỉnh cao hạnh phúc. Ngày hôm trước, anh mới mua một chiếc mô tô oai phong. Sáng hôm ấy, anh bay một mình trên chiếc máy bay lần đầu tiên. Anh trẻ, khỏe và nổi tiếng.

“Chiều hôm ấy, tôi lái chiếc mô tô đi làm”, anh nhớ lại, “và ở một khúc cua, một chiếc xe tải tông vào tôi. Chiếc mô tô ngã xuống, đè lên người tôi,

còn bình xăng bị bật nắp. Xăng chảy ra và sức nóng động cơ làm nó bùng cháy lên. Tôi bị phỏng 65%”. May mắn là có một người đầu óc nhanh nhạy đang lái xe ở gần đây đã tìm ra một chiếc bình cứu hỏa và cứu sống Mitchell. Nhưng mặt anh đã bị bỏng, những ngón tay cháy đen, và đôi chân chỉ còn là những mảng thịt sống đỏ tươi. Anh tỉnh lại sau hai tuần hôn mê.

Trong vòng bốn tháng, anh đã qua 13 lần truyền máu, 16 lần phẫu thuật ghép da và nhiều lần điều trị khác. Bốn năm sau, khi Mitchell đã quen dần với sự tàn phế của mình, một chuyện bất ngờ lại xảy ra. Anh bị kẹt trong một vụ đụng máy bay, và bị liệt phần chi dưới. “Khi tôi kể với mọi người rằng tôi đã trải qua hai tai nạn khác nhau, ai cũng suýt ngất xỉu”, anh nói.

Sau khi bị liệt vì tai nạn máy bay, Mitchell gặp một bệnh nhân 19 tuổi trong phòng tập thể dục của bệnh viện. “Cậu ấy cũng bị liệt. Cậu là một vận động viên leo núi và trượt tuyết – mẫu người của thể thao và thiên nhiên. Cậu cho rằng đời mình đã hết. Cuối cùng, tôi tới gặp cậu ấy và nói ‘Nhóc à, trước khi tôi bị thế này, tôi có thể làm được 10.000 việc. Bây giờ thì còn 9.000. Tôi có thể dành phần đời còn lại để ngồi gặm nhấm tiéc nuôi với 1.000 việc đã mất, nhưng tôi chọn cách tập trung làm 9.000 việc còn lại’”.

Mitchell bảo bí mật của anh có hai lớp. Thứ nhất, đó là tình yêu và sự động viên của bạn bè và gia đình, thứ hai là một triết lý cá nhân mà anh đã tập hợp được từ nhiều nguồn khác nhau. Anh nhận ra anh không cần phải sống theo cách nghĩ của xã hội, rằng phải đẹp trai và khỏe mạnh mới có hạnh phúc. “Tôi là cơ trưởng trên chuyên tàu đời mình”, anh nhấn mạnh. “Thăng trầm của nó cũng là thăng trầm của tôi. Tôi có thể chọn cách xem tình huống này là một thất bại hoặc là một điểm xuất phát”.

Helen Keller đã nói: “Tôi đã có được quá nhiều, nên tôi chẳng có thời gian mà nghĩ tới những thứ đã vượt khỏi tầm tay”.

Ai cũng phải trải qua thất bại, dù phần lớn những thất bại của chúng ta không nghiêm trọng như của Mitchell. Bạn có thể bị bạn gái “đá”, bị hụt mất chức lớp trưởng, bị “hội đồng”, không vào được trường mình thích, hay bỗng lâm bệnh nặng. Tôi hy vọng và tin tưởng rằng bạn sẽ luôn chủ động và mạnh mẽ trong những thời khắc quan trọng ấy.

Nói tới đây tôi chợt nhớ đến một câu chuyện thời đại học của mình. Hai năm sau khi trở thành tiền vệ trong đội bóng bầu dục của trường, tôi bị chấn thương nặng ở đầu gối và bị mất vị trí đó. Tôi còn nhớ rõ lúc huấn luyện viên gọi tôi vào văn phòng và nói rằng sẽ giao vị trí tiền vệ cho một cầu thủ khác, tôi thấy trời đất như sụp đổ. Lúc đó còn là ngay trước mùa bóng nữa chứ. Tôi đã phải phấn đấu cật lực mới có được vị trí ấy. Lúc đó đã là năm cuối rồi, sao chuyện này có thể xảy ra?

Thật may là khi ấy tôi đã biết suy nghĩ và quyết định chủ động đổi mặt với điều đó. Tuy không còn ở vị trí đẹp nữa, nhưng tôi vẫn có thể cống hiến cho đội theo cách khác. Nghĩ vậy, tôi liền nuốt cái tôi to đùng xuống và tiếp tục cố gắng hết sức, hết như lúc tôi còn ở vị trí cũ. Và quan trọng hơn hết, tôi vẫn ngẩng cao đầu.

Điều này có dễ không? Không dễ chút nào. Tôi đã phải mài mòn trên ghế dự bị suốt năm, nhưng tôi cũng đã đóng góp cho đội theo nhiều cách khác, ví dụ như tận tình giúp đỡ người mới hoặc cùng đội lên chiến lược phòng thủ mỗi tuần. Quan trọng hơn hết, tôi đã chịu trách nhiệm về thái độ của mình. Sự chủ động này đã tạo một khác biệt lớn trong đời tôi.

#### • Thoát khỏi sự lạm dụng

Một trong những trở ngại khó đối phó nhất là việc bị lạm dụng. Tôi sẽ không bao giờ quên buổi sáng gặp gỡ những bạn teen từng bị lạm dụng tình dục – hầu hết là nữ nhưng cũng có cả những bạn nam. Có bạn bị lạm dụng

từ thuở nhỏ, có bạn bị chính người yêu mình lạm dụng. Lại có bạn bị lạm dụng và tấn công nặng nề về tâm lý.

Heather, một trong số những bạn trẻ hôm đó, đã kể cho tôi nghe câu chuyện sau:

*Em bị lạm dụng tình dục năm 14 tuổi. Khi đó, em đang ở hội chợ. Một thằng bạn cùng trường đến gặp em và nói, “Mình rất muốn chuyện trò với bạn, đi với mình vài phút nhé”. Em không ngờ vực gì cả, vì cậu ta là bạn em và luôn đối xử tốt với em. Cậu ta dẫn em đi khá xa, đến tận đoạn đường hầm gần trường. Rồi cậu ta cưỡng hiếp em.*

*Xong chuyện, cậu ta đe dọa rằng dù em có nói ra cũng chẳng ai tin, rằng chính em cũng muốn bị như vậy, rằng ba mẹ em mà biết thì sẽ chết nhục vì em. Em sợ hãi và đã giữ im lặng suốt hai năm.*

*Sau này, em có tham dự một cuộc tham vấn hỗ trợ dành cho những người từng bị lạm dụng. Một bạn nữ trong nhóm đó đã kể lại câu chuyện của mình – nghe rất giống chuyện của em. Khi bạn ấy kể đến tên của kẻ lạm dụng, em đã bật khóc. Đó cũng chính là tên của kẻ cưỡng hiếp em. Có tận sáu người là nạn nhân của hắn.*

May mắn là hiện nay Heather đang dần hồi phục. Việc tham gia vào nhóm thiếu niên giúp đỡ cho các nạn nhân bị lạm dụng đã mang lại cho cô bé lý tưởng sống mạnh mẽ. Cô bé đã bước tiếp để ngăn chặn tình trạng tương tự xảy ra với những bạn gái khác. Đó là sự chủ động mạnh mẽ nhất.

Một bạn trẻ khác là Bridgett cũng chia sẻ câu chuyện của mình. Đáng buồn thay, chuyện của Bridgett không hiếm hoi gì trong xã hội ngày nay:

*Hồi năm tuổi, em đã bị lạm dụng tình dục bởi một người thân trong gia đình. Em quá sợ nên không dám nói với ai và chỉ biết giấu hết tổn thương và sự giận dữ trong lòng. Phải đến mười ba năm sau em mới dám đối đầu*

và nhìn lại mọi việc, và chỉ khi đó em mới thấy sự kiện đó ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống của mình như thế nào.

Rất nhiều người đã từng gặp trường hợp giống em, và hầu hết cũng đều giấu kín. Vì sao? Một số vì lo sợ cho mạng sống của mình. Số khác là để bảo vệ bản thân hoặc một thành viên khác trong nhà. Nhưng dù lý do là gì thì việc che giấu cũng không phải là giải pháp. Nó chỉ làm cho vết cắt trong tâm hồn không thể nào lành lặn được. Đối đầu với nó là cách duy nhất để hàn gắn lại vết thương rướm máu. Hãy tìm một người để trò chuyện – một người cho bạn cảm giác thoải mái và đáng tin cậy. Việc hàn gắn vết thương là một quá trình dài và khó khăn, nhưng chỉ khi sẵn sàng đương đầu với nó, bạn mới có thể bắt đầu lại cuộc sống mới.

Nếu bạn bị lạm dụng, đó không bao giờ là lỗi của bạn. Và sự thật cần được nói ra, vì “thức ăn” nuôi dưỡng sự lạm dụng chính là sự che giấu và những bí mật. Nỗi đau của bạn sẽ ngay lập tức nhẹ đi khi bạn kể được với người khác. Hãy kể với một người thân hay đứa bạn mà bạn tin tưởng, hoặc tham dự vào các buổi tham vấn hỗ trợ, hay tìm đến một chuyên gia tâm lý. Nếu người đầu tiên bạn chia sẻ không tiếp nhận, đừng thất vọng, hãy tiếp tục cho tới khi bạn tìm được đúng người. Chia sẻ bí mật của bạn là bước đầu tiên trong quá trình chữa lành và tha thứ. Hãy chủ động cứu rỗi bản thân. Bạn không cần phải sống với gánh nặng đó thêm một ngày nào nữa.

#### • Trở thành tác nhân cho những thay đổi

Có lần tôi hỏi một nhóm thiếu niên rằng “Hình tượng để bạn noi theo là ai?”. Một cô bé nói đó là mẹ của mình. Một cậu khác bảo đó là anh trai. Duy có một cậu vẫn đặc biệt im lặng. Tôi hỏi cậu ai là người cậu ngưỡng mộ, cậu lặng lẽ đáp “Tôi không có ai để noi theo cả”. Mục tiêu của cậu ấy là không trở nên giống với những người vốn dĩ phải làm gương cho cậu noi theo. Sự thật đáng buồn là cậu ấy không cô đơn – có rất nhiều bạn trẻ như

vậy. Hoàn cảnh gia đình họ không ổn định, nên họ chẳng có ai để lấy làm gương.

*Dù thành hay bại đều là do bản thân tôi. Tôi là người chủ động.*

– Elaine Maxwell

Điều đáng sợ là những thói quen xấu như lạm dụng người khác, nghiện rượu, ỷ lại, v.v... thường được truyền từ cha mẹ sang con cái, tạo thành một vòng lặp không có điểm dừng. Các số liệu khảo sát cho thấy, nếu lúc còn bé bạn bị ai đó lạm dụng tình dục, bạn có khuynh hướng sẽ trở thành một kẻ lạm dụng người khác. Những vấn đề này có thể đã bắt rễ từ tận các thế hệ trước. Nếu bạn nghiện ngập, khả năng cao là gia đình bạn có “truyền thống” nghiện rượu, nghiện ma túy. Nếu bạn ỷ lại, rất có thể các thế hệ trước trong nhà bạn cũng như thế, sống dựa dẫm vào trợ cấp. Nếu bạn cảm thấy không có tương lai học vấn, có lẽ trong nhà bạn chưa từng có ai tốt nghiệp đại học – hay thậm chí là trung học.

Tin tốt đây: bạn hoàn toàn có thể chặn đứng vòng lặp đó. Vì bạn là người chủ động, bạn có thể ngăn những thói quen xấu tiếp tục lan truyền. Bạn có thể trở thành một “tác nhân thay đổi” và truyền lại cho những thế hệ sau những thói quen tốt, bắt đầu từ các con của bạn.

Hilda, một cô gái kiên cường đã kể lại với tôi cách mà cô trở thành một tác nhân thay đổi trong chính gia đình mình. Nhà cô chưa bao giờ xem trọng giá trị của học vấn, vì với ba mẹ cô, cuộc sống còn nhiều điều đáng lo hơn. Hilda nói: “Mẹ em làm việc trong một xưởng may, tiền công rất thấp, còn ba em cũng chỉ có mức lương cao hơn chút đỉnh. Họ rất thường cãi nhau về chuyện làm cách nào để trả được tiền thuê nhà tháng này. Ba mẹ em chỉ học hết lớp 6”. Hilda nhớ rõ ba cô đã không thể giúp cô làm bài tập vì ông không đọc được tiếng Anh. Điều này khiến cô nhận ra hậu quả của việc thiếu hụt học vấn là gì.

Khi Hilda vào trung học, gia đình cô chuyển từ California về lại Mexico. Hilda nhanh chóng nhận ra ở đó không có nhiều cơ hội học tập tốt cho mình, nên cô xin ba mẹ được quay lại Mỹ và ở cùng dì mình. Hilda không ngừng hy sinh rất nhiều trong những năm tiếp theo để được tiếp tục đi học.

Hilda kể: “Em phải ngủ cùng giường với em họ trong căn phòng nhỏ xíu, và em còn phải đi làm thêm để đóng tiền nhà cho dì nữa, nhưng em thấy rất đáng. Khi lên cấp 3, em kết hôn và sinh con, nhưng tất cả vẫn không thể ngăn em tiếp tục học. Ba em từng nói chẳng ai trong gia đình em đủ khả năng trở thành người trí thức, và em muốn chứng minh cho ba thấy điều đó không đúng”.

Hiện nay, Hilda đang chuẩn bị tốt nghiệp đại học ngành tài chính. Cô muốn truyền lại những giá trị của học vấn cho các con mình: “Bây giờ mỗi khi có thời gian, em đều đọc sách cho con nghe. Em dạy thằng bé cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Em luôn dành ra một khoản tiết kiệm để hỗ trợ con vào đại học sau này. Sau này khi thằng bé cần em giúp làm bài tập về nhà, chắc chắn em sẽ giúp được”.

Một cậu thiếu niên 16 tuổi khác tên Shane cũng từng tham gia phỏng vấn với tôi, và cậu cũng đang trở thành tác nhân thay đổi trong gia đình mình. Shane sống cùng gia đình mình ở một khu phố nghèo miền Tây nước Mỹ. Ba mẹ Shane lúc nào cũng cãi cọ và cho rằng người kia đang ngoại tình. Ba cậu ấy là tài xế xe tải, và ông hiếm khi có mặt ở nhà. Mẹ cậu ấy không những hút cần sa thường xuyên mà còn tập cho em gái 12 tuổi của cậu ấy hút cùng. Anh trai Shane thi rớt hai năm liền và bỏ học từ hồi trung học.

Đã có lúc Shane cảm thấy chẳng còn chút hy vọng nào, nhưng đúng lúc cậu nghĩ đời mình thế là hết, cậu lại vô tình tham gia một lớp phát triển tính

cách ở trường. (Lớp này lại dạy về 7 thói quen mới tuyệt chứ!) Từ đó, Shane bắt đầu nhận ra mình có thể hành động để giành lại quyền kiểm soát cuộc đời mình và xây dựng tương lai riêng.

Rất may, ông nội Shane sở hữu một căn hộ còn trống, nằm ngay bên trên nhà Shane. Ông đồng ý cho cậu dọn vào đó và mỗi tháng đóng 100 đô-la tiền nhà. Thế là Shane đã có không gian riêng, tránh xa khỏi mớ bòng bong tầng dưới. Shane nói: “Từ đó cuộc sống của em đã cải thiện rất nhiều. Em biết tự yêu bản thân hơn, tôn trọng chính mình hơn dù đã lớn lên trong một gia đình không hề biết đến những giá trị đó. Chẳng ai trong nhà em học đến đại học, nhưng em đã được tận ba trường nhận vào. Bây giờ, em sống cho tương lai của mình. Tương lai của em sẽ khác. Em sẽ không trở thành người hút cần sa suốt ngày, rồi còn tập cho con gái 12 tuổi của mình cùng hút”.

Dù bạn đã được “thừa hưởng” những điều tệ hại gì đi nữa, bạn vẫn hoàn toàn có khả năng bỏ chúng lại phía sau. Năng lực đó vẫn luôn tồn tại sẵn bên trong bạn. Có thể bạn không có khả năng chuyển hẳn ra ngoài như Shane, nhưng bạn vẫn có thể làm vậy trong tâm trí. Dù hoàn cảnh của bạn có tệ đến mấy, bạn vẫn có thể trở thành tác nhân thay đổi và xây dựng cuộc sống mới cho bản thân.

### • Tập làm người chủ động

Dưới đây là một bài thơ rất thú vị về tầm quan trọng của việc chủ động chịu trách nhiệm cuộc đời mình, cũng như cách một người thụ động có thể “biến hình” thành người chủ động.

## TỰ BẠCH TRONG 5 CHƯƠNG NGẮN

- trích *There's a Hole in My Sidewalk*, Portia Nelson

### I

Tôi đang đi bộ trên đường

Thì trước mặt có một cái hố sâu  
Tôi ngã vào đó  
Tôi loay hoay! Tôi bắt lực!  
Đây đâu phải lỗi của tôi chứ  
Mất cả buổi tôi mới tìm được lối thoát.

## II

Tôi lại đi trên con đường đó  
Trước mặt lại có một cái hố sâu  
Tôi giả đò không thấy  
Rồi tôi lại ngã vào đó  
Thật không thể tin được, tôi lại ngã vào đó  
Đây chẳng phải lỗi của tôi  
Nhưng vẫn mất cả buổi tôi mới tìm được lối thoát.

## III

Tôi lại đi trên con đường đó  
Trước mặt vẫn có một cái hố sâu  
Tôi biết thừa là nó nằm đó  
Nhưng như một thói quen, tôi lại ngã vào  
Mắt tôi vẫn mở  
Tôi biết mình đang ở đâu  
Đây chính là lỗi của tôi, và tôi trèo ra ngay lập tức.

## IV

Tôi lại đi trên con đường đó  
Trước mặt có một cái hố sâu  
Tôi đi vòng qua nó.

## V

Tôi đổi sang đi đường khác.

Bạn cũng có thể chịu trách nhiệm về bản thân và tránh “lọt hố” trên đường đời bằng cách luyện tập cho các “cơ bắp” tích cực của mình ngày càng chắc khỏe. Thói quen hữu ích này sẽ cứu bạn được nhiều lần hơn bạn tưởng đấy!

### **Dám nghĩ dám làm**

Sự chủ động có hai tầng nghĩa: Thứ nhất, bạn chịu trách nhiệm về đời bạn. Thứ hai, bạn “dám làm”. Thái độ “dám làm” rất khác với thái độ “cha mẹ đặt đâu con ngồi đó”.



96\_75-ProActiveMan

NGƯỜI DÁM LÀM	NGƯỜI ĐẶT ĐÁU NGỒI ĐÓ
<i>Chủ động thúc đẩy cho sự việc xảy ra</i>	<i>Chờ đợi mọi thứ đến v ới mình</i>
<i>Tư nghĩ hướng đi và giải pháp</i>	<i>Suy nghĩ về các khó khăn và trở ngại</i>
<i>Tự hành động</i>	<i>Bị lợi dụng</i>

Người dám nghĩ dám làm, sáng tạo và kiên trì có tiềm năng vô cùng lớn. Hồi học đại học, tôi “bắt buộc” phải chọn một lớp tôi không hề thích và cũng không thấy ý nghĩa, chỉ để đủ tín chỉ. Tất nhiên là tôi không muốn đăng ký lớp đó, nên tôi đã lên danh sách những cuốn sách tôi sẽ đọc và những bài tập tôi sẽ làm, rồi tôi tìm một giảng viên bảo trợ cho ý tưởng của mình. Tôi trình bày ý tưởng đó với hiệu trưởng và đã được chấp thuận. Vậy là tôi đã hoàn thành được tín chỉ bằng chính sự dám nghĩ dám làm của mình.

Elinor Smith, phi công người Mỹ từng nói: “Tôi đã nhận ra rằng những người đạt nhiều thành tựu thường không bao giờ ngồi không chờ thời. Họ chủ động tạo ra thời thế cho mình”. Đây là một câu nói chuẩn không cần chỉnh. Bạn phải chủ động nắm giữ cơ hội để đạt được những mục tiêu của mình. Nếu bạn cảm thấy buồn vì quá “FA”, đừng chỉ ngồi đó mộng mơ mà hãy hành động: nghĩ cách gặp gỡ nhiều người hơn, tỏ ra thân thiện và cười

nhiều hơn, chủ động tiếp cận người khác thay vì ngồi đợi một ngày họ bỗng nhận ra sự vi diệu của bạn.

Đừng đợi công việc lý tưởng tự nạp mạng cho mình, hãy chủ động giành lấy nó. Tự tin gửi đơn xin việc, tạo mối quan hệ với những người mà bạn ngưỡng mộ, hay bạn cũng có thể đề nghị làm việc không công để lấy kinh nghiệm. Khi đi shopping, thấy cửa hàng thiếu người, hãy chủ động tìm quản lý để xin việc thay vì đợi họ đăng thông báo.

Có vài người nhầm thái độ dám nghĩ dám làm với sự thiếu ý tứ, hung hăng, tự cao. Nghĩ thế là SAI nhé! Dám nghĩ dám làm là: can đảm, kiên trì, tinh tế, thông minh. Người dám nghĩ dám làm thường bị cho là những người đi đường vòng và làm việc theo quy tắc riêng, nhưng nói đúng ra thì họ chỉ sáng tạo và rất tháo vát thôi.

Pia bạn tôi đã chia sẻ câu chuyện của mình về thái độ dám nghĩ dám làm như sau:

*Lúc ấy, tôi là một phóng viên trẻ ở một thành phố lớn của châu Âu, làm việc cho hãng thông tấn quốc tế UPI của Mỹ. Là ma mới, tôi luôn lo mình không thể bắt kịp đội ngũ phóng viên đàn anh cứng cáp, hơn tôi cả tuổi đời lẫn tuổi nghề. Thế rồi một lần, nhóm The Beatles đến thành phố nơi tôi làm việc, và tôi được phân công phụ trách phần tin tức về họ. Tôi đã rất bất ngờ (nhưng thực ra là vì chủ biên của tôi không biết nhóm The Beatles nổi tiếng đến thế nào – vậy mới ghê chứ!) Hồi đó họ thực sự hot tung nóc ở châu Âu luôn. Các fan nữ chỉ cần thấy họ là xỉu hết lượt. Vậy mà tôi lại được phụ trách đưa tin buổi họp báo của họ!*

*Cuộc họp báo rất thú vị và tôi vô cùng tự hào vì đã có mặt ở đó, nhưng tôi nhanh chóng nhận ra rằng các nhà báo có mặt cùng tôi đều sẽ viết nội dung y chang tôi. Tôi cần một cái gì đó hơn thế: có chiều sâu hơn, đáng được hiện diện trên trang nhất. Đến cuối buổi, ban nhạc về phòng và*

những phóng viên giàu kinh nghiệm lần lượt quay về tòa soạn để viết bài. Tôi chọn ở lại. “Mình phải tìm cách tiếp cận họ”, tôi nghĩ.

Tôi đến quầy lễ tân, cầm điện thoại tổng đài và gọi thẳng lên phòng cao cấp trên tầng thượng, vì tôi đoán rằng họ phải ở phòng đó. Quá chuẩn! Ông bầu của họ nghe máy. “Tôi là Pia Jensen, phóng viên của hãng UPI. Tôi muốn được trò chuyện với ban nhạc”, tôi nói một cách tự tin. (Còn gì để mất đâu cơ chứ.)

Thật bất ngờ, anh ta nói “Được, mời cô lên”. Tôi mừng còn hơn trúng số. Tôi vừa run cầm cập vừa bước vào thang máy, lên căn phòng thượng hạng của khách sạn. Tôi được dẫn tới một khu rộng vô bờ bến, và trước mắt tôi là cả nhóm The Beatles – Ringo, Paul, John và George. Tôi dẫn sự hồi hộp xuống. Lúc này tôi chính là một phóng viên tâm cỡ quốc tế.

Suốt hai tiếng tiếp theo, tôi được cười nói, lắng nghe, ghi chép, và tận hưởng khoảnh khắc tuyệt vời nhất đời tôi. Họ đối xử với tôi như thượng khách và quan tâm đến tôi hết mực.

Ngay sáng hôm sau, bài báo của tôi được đăng ngay trang nhất của tờ báo hàng đầu quốc gia. Trong những ngày tiếp theo, buổi phỏng vấn “táo bạo” của tôi đã được nhắc đến bởi hầu hết các tờ báo trên toàn thế giới. Thế là khi nhóm Rolling Stones đến thành phố của tôi, bạn thử đoán xem UPI cử người nào đi phụ trách? Chính là tôi, một nữ phóng viên non nớt, thiếu kinh nghiệm. Tôi dùng lại cách cũ và nó lại có hiệu quả. Tôi nhanh chóng nhận ra mình có thể làm được những gì với sự kiên trì (một cách lịch sự). Phương pháp tiếp cận của tôi giúp tôi có những bài báo hot nhất, và sự nghiệp của tôi chuyển sang một chiều hướng mới.

Văn hào người Anh George Bernard Shaw hiểu rất rõ nguyên tắc dám nghĩ dám làm. Ông cắt nghĩa: “Con người ta thường đổ lỗi cho hoàn cảnh, nhưng tôi không tin vào hoàn cảnh. Những người tiên phong là những

người biết nhắc mông lên và tìm bằng được cái hoàn cảnh mà họ muốn. Nếu không tìm được, họ sẽ tự tạo ra”.





Hãy cùng tìm hiểu cách Denise tạo được hoàn cảnh mình muốn:

*Một đứa con gái tuổi teen lại muốn làm việc trong thư viện buồn tẻ – nghe thật kỳ lạ phải không ạ? Em biết chứ, nhưng đó thực sự là mong muốn của em. Ngày nào em cũng đến thư viện để đọc sách, để gặp bạn bè, để tránh phải về nhà – thư viện thực sự là thiên đường của em. Em vô cùng muốn làm việc ở đó, nhưng khi ấy thư viện chưa tuyển thêm người. Tuy không được tuyển nhưng em cũng đã kết thân được với nhiều nhân viên ở đó. Em cũng thường tình nguyện giúp đỡ trong những dịp đặc biệt. Nỗ lực đó đã có tác dụng. Khi họ bắt đầu tuyển dụng, họ đã ưu tiên em trước. Và thế là em đã có được công việc hết sảy.*

#### • **Nút tạm ngưng**

Khi người khác thô lỗ với bạn, bạn phải làm sao để đủ sức ngăn bản thân thô lỗ lại với họ? Trước hết, hãy nhấn nút tạm ngưng – như khi bạn nghe nhạc hay xem phim ấy. (Theo tôi nhớ thì nó nằm đâu đó giữa trán bạn.) Có đôi lúc cuộc sống chuyển động quá nhanh, nên ta cứ theo thói quen mà phản ứng tức thời. Nếu bạn học được cách nhấn nút tạm ngưng, tái lập sự kiểm soát và suy nghĩ về cách phản ứng bạn muốn, bạn sẽ có những quyết định thông minh hơn.

Khi đang ở chế độ tạm ngưng, hãy mở hộp công cụ của bạn ra (bẩm sinh bạn đã có nó rồi đó) và sử dụng bốn công cụ con người để giúp bạn quyết định sẽ làm gì. Động vật không có những công cụ đó, thế nên giữa bạn và con cún nhà bạn thì bạn thông minh hơn một chút. Những công cụ đó là: *ý thức về bản thân, lương tâm, trí tưởng tượng và ý chí.*

	Ý THỨC VỀ BẢN THÂN	Tôi có thể đánh giá những suy nghĩ và hành động của mình một cách khách quan.
	LUÔNG TÂM	Tôi biết lắng nghe tiếng nói nội tâm, biết phân biệt phải trái.
	TRÍ TƯỞNG TƯỢNG	Tôi có thể nghĩ ra những khả năng mới.
	Ý CHÍ	Tôi có quyền và khả năng chọn lựa.

Để dễ hình dung về các công cụ này, bạn hãy tưởng tượng ra buổi đi dạo của cô bé Rosa và chú cún Woof:

“Nè, cung, đi chơi nhé”, Rosa nói. Woof nghe vậy liền nhảy lung tung và vẫy đuôi.

Tuần vừa rồi với Rosa thật mệt mỏi. Không những vừa chia tay với Eric, cô bé và mẹ còn đang có “chiến tranh lạnh”.

Trên đường đi, Rosa bắt đầu suy nghĩ về tuần vừa qua. “Thực ra mình đã rất buồn khi phải chia tay với Eric. Có lẽ vì vậy mà mình thật hỗn hào và trút giận lên mẹ”, cô thầm nhủ với chính mình.

*Kìa, bạn thấy không? Rosa đang đánh giá khách quan những suy nghĩ và hành động của mình – đây là bước tự ý thức về bản thân. Bẩm sinh mỗi chúng ta đã sở hữu khả năng này. Ý thức về bản thân giúp Rosa nhận ra rằng mình đã để chuyện chia tay ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa mình với mẹ. Sự đánh giá khách quan này là bước đầu để Rosa có thể thay đổi cách xử sự với mẹ mình.*

Trong lúc đó, Woof trông thấy một con mèo ở phía trước và điên cuồng đuổi theo nó một cách bản năng.

*Dù là một con chó trung thành, Woof hoàn toàn không có ý thức về bản thân. Thậm chí nó còn không biết nó là chó. Nó không có khả năng đứng sang một bên, khách quan đánh giá bản thân và nói “Chà, có vẻ từ khi Suzy (cô bạn chó hàng xóm của nó) dọn nhà đi, mình vẫn hay giận cá chém thớt sang mấy con mèo trong khu phố”.*

Vừa đi tiếp, Rosa vừa bắt đầu nghĩ lan man. Nghĩ tới buổi hòa nhạc ở trường ngày mai, tới tiết mục độc diễn của mình, Rosa không khỏi háo hức. Âm nhạc là cuộc sống của cô bé. Rosa tưởng tượng đến lúc mình tỏa sáng trên sân khấu, thấy mình khiến khán giả sững sờ rồi cúi chào trong tiếng hoan hô nồng nhiệt của các bạn hữu, thầy cô... và dĩ nhiên của cả dàn hotboy trong trường.

Lúc này, Rosa đang sử dụng một công cụ khác: **trí tưởng tượng**. Công cụ này là một món quà vô giá. Nó cho phép chúng ta vượt ra khỏi hoàn cảnh hiện tại và sáng tạo những khả năng mới trong tâm trí chúng ta. Nó cho chúng ta cơ hội mừng tượng ra tương lai của mình và thấy điều mình muốn trở thành.

Trong khi Rosa đang tưởng tượng những hình ảnh tuyệt vời, Woof lại bận rộn đào bới một con giun đất.

Trí tưởng tượng của Woof vô cùng giới hạn. Nó không thể nghĩ xa hơn khoảnh khắc hiện tại. Nó không thể nhìn thấy những khả năng mới. Bạn có thể tưởng tượng nổi cảnh Woof biết suy nghĩ thế này không “Một ngày nào đó, mình sẽ sở hữu được căn nhà chó xịn nhất, có cửa xoay và cửa sổ không lộ hướng ra biển!”.



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reprinted with permission of UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. All rights reserved.

Rồi bất chợt, điện thoại trong túi Rosa rung lên – là tin nhắn của Taylor, cô bạn mới quen “Rosa, đang làm gì đó?”.

“Tui đang dắt Woof đi dạo nè”, Rosa trả lời.

Taylor nhắn tiếp “Bà với Eric chia tay rồi hả? Chắc buồn lắm ha?”.

*Rosa bỗng thấy bực mình. Việc của mình với Eric thì liên quan gì đến Taylor? Tuy rất muốn “Seen” cho bố tức nhưng Rosa hiểu Taylor không có ý xấu. Bạn ấy chỉ muốn hiểu hơn về Rosa mà thôi. Cuối cùng Rosa quyết định vui vẻ với Taylor.*

“Ừa, chia tay mệt thật đó. Còn bà sao rồi?”

*Rosa vừa sử dụng một công cụ khác là lương tâm. Lương tâm chính là tiếng nói nội tâm dạy ta điều gì đúng, điều gì sai. Bất kỳ ai trong chúng ta đều có lương tâm, và lương tâm ta cũng có thể lớn lên, nhưng điều đó còn tùy vào việc ta có thường xuyên nghe theo nó hay không.*

Trong lúc đó, Woof lại bện tè vào dây hàng rào mới sơn trắng của ông Newman.

*Woof không có ý thức về đạo đức. Nó không biết phân biệt đúng sai. Suy cho cùng, nó chỉ là một chú chó, và loài chó sẽ làm bất cứ điều gì mà bản năng chúng thôi thúc.*

Vậy là Rosa và Woof đã đi dạo hết một vòng. Vừa mở cửa vào nhà, Rosa đã nghe tiếng mẹ hét lớn từ phòng trong “Rosa, đi đâu vậy? Mẹ gọi con nãy giờ cả chục lần rồi!”.

*Rosa đã quyết tâm sẽ không nổi đóa với mẹ nữa. Vì vậy, dù rất muốn hét lên “Mẹ vừa phải thôi!”, cô bé lại chọn cách trả lời bình tĩnh hơn:*

“Con chỉ dắt Woof đi dạo chút thôi mẹ... Ồi, Woof, quay lại đây!”. Rosa vội kêu lên vì Woof bỗng lao ra khỏi cánh cổng đang mở để đuổi theo xe thư báo.

*Trong khi Rosa đang sử dụng công cụ thứ tư – ý chí – để kiểm soát cơn giận thì Woof, dù đã bị cấm đuổi theo xe thư báo, vẫn bị bản năng chế ngự. Năng lực ý chí chính là quyền hành động: chúng ta có quyền chọn lựa, kiểm soát các cảm xúc, chế ngự các thói quen và các bản năng của chúng ta.*

Như bạn đã thấy ở ví dụ trên, bốn công cụ con người luôn hiện hữu trong mọi khoảnh khắc của cuộc sống. Đôi khi bạn sử dụng chúng rất thành thực, đôi khi lại không. Càng được sử dụng nhiều, chúng càng trở nên mạnh mẽ và khả năng chủ động của chúng ta càng được nuôi dưỡng. Ngược lại, nếu ta không sử dụng bốn công cụ con người, ta sẽ thường xuyên *phản ứng* theo bản năng như một chú cún thay vì *hành động* có chọn lọc như loài người.

### • Thực chiến

Cầu thủ bóng bầu dục Dermell Reed từng kể với tôi rằng nhờ sự chủ động của mình trước vấn đề nghiêm trọng của gia đình mà cuộc sống của anh đã hoàn toàn thay đổi. Dermell lớn lên ở một trong những khu phức tạp nhất vùng phía Đông Oakland. Anh là con thứ tư trong gia đình có bảy người con, và chẳng có ai trong gia đình anh từng tốt nghiệp trung học cả. Anh đã nghĩ mình cũng vậy, và điều đó khiến anh lo ngại cho tương lai của mình. Gia cảnh khó khăn, lại ở trong một khu toàn băng đảng buôn bán các chất kích thích, Dermell không biết phải làm sao để thoát khỏi hoàn cảnh đó. Một buổi tối trước năm cuối cấp, Dermell đang ngồi trong nhà thì nghe thấy một loạt tiếng súng nổ.

Dermell nhớ lại: “Ở khu đó lúc nào chẳng có tiếng súng, nên tôi cũng chẳng quan tâm lắm”. Bỗng một người bạn của anh xông vào nhà với cái chân vừa bị bắn trúng. Cậu ấy vội vàng thông báo rằng em trai Kevin của anh vừa bị bắn chết bởi một bọn xả súng lái xe ngang qua. Dermell nói: “Con giận trong đầu tôi bùng nổ, cảm giác tổn thương lan khắp cơ thể. Vậy là tôi đã mất em tôi mãi mãi. Thằng bé chỉ mới 13 tuổi, vậy mà phải chết chỉ vì một xích mích lật vạt. Không thể tả nổi tình trạng suy sụp của cả gia đình tôi sau đó”.

Phản ứng tức thời nhất của Dermell khi ấy là phải giết kẻ đã giết em mình. Anh đã nghĩ rằng đó là cách duy nhất để trả thù cho em trai, vì anh biết chắc chắn kẻ thủ ác là ai, trong khi cảnh sát vẫn đang phải truy tìm hắn. Vào một buổi tối tháng Tám oi bức, vài tuần sau cái chết của Kevin, Dermell kiếm được một khẩu súng lục 38 và đi tìm Tony Davis – thường gọi là Tony Bé, gã buôn thuốc phiện đã giết Kevin.

“Trời tối đen. Davis và bạn hắn không thể nhìn thấy tôi. Chúng ngồi cười nói cợt nhả với nhau trong khi tôi đứng cách đó chỉ hơn 20 mét, nấp sau một chiếc xe hơi với khẩu súng đã lên đạn trong tay. Tôi ngồi núp ở đó, suy nghĩ rằng chỉ cần một giây bóp cò thôi là cái gã giết em tôi sẽ phải đền mạng.”

Ngay lúc ấy, Dermell ấn nút *tạm ngưng* và lấy lại sự tự chủ. Sử dụng **trí tưởng tượng**, anh suy nghĩ về quá khứ và tương lai của mình. “Tôi đã dành vài giây suy nghĩ về đời mình, về các lựa chọn mà tôi có. Tôi ước lượng khả năng tôi bắn trúng hắn ta, rồi còn trốn được cả băng đảng của hắn lẫn cảnh sát. Tôi nhớ về những lần Kevin đến xem tôi thi đấu, về niềm tin của em ấy rằng tôi sẽ trở thành cầu thủ chuyên nghiệp. Tôi nghĩ tới tương lai của mình, tới việc lên đại học, tới cuộc đời mà mình mong muốn”.

Dermell đã lắng nghe **luong tâm** của mình. “Tôi ngồi đó, run cầm cập với khẩu súng trong tay, và rồi lương tâm bảo tôi hãy đứng dậy, về nhà và chuẩn bị đến trường. Việc trả thù chẳng khác nào vứt bỏ tương lai của chính mình, và tôi sẽ trở thành tên cặn bã hết như cái gã đã giết chết em tôi.”

Thay vì đầu hàng cơn tức giận và hủy hoại cuộc đời mình, Dermell đã dùng **ý chí** để đứng lên và về nhà. Anh thề rằng sẽ tốt nghiệp đại học vì Kevin quá cố. Vậy là chín tháng sau, Dermell tốt nghiệp trung học với những con điểm cao đến nỗi bạn bè và thầy cô trong trường phải cảm thấy

khó tin. Và năm năm sau, anh trở thành siêu sao bóng bầu dục cấp đại học, đồng thời cũng là người đầu tiên trong gia đình tốt nghiệp đại học.

Cũng như Dermell, mỗi chúng ta sẽ phải đối mặt với một, hai thách thức “cấp cao” kiểu ấy trên đường đời, và chúng ta có thể chọn chế ngự chúng hay để chúng chế ngự chúng ta.

Elaine Maxwell đã có vài lời ngắn gọn rất hay về bốn công cụ này: “Dù thành hay bại đều là do bản thân tôi. Tôi là người chủ động. San bằng mọi chướng ngại trước mắt, hay chấp nhận bị lạc giữa mê cung, đó đều là lựa chọn và trách nhiệm của riêng tôi. Chìa khóa vận mệnh của tôi luôn nằm trong tay tôi, dù tôi thắng hay thua”.

Tôi xin mượn câu quảng cáo xe của hãng Volkswagen: “Trên đường đời có hai kiểu người: hành khách và người lái. Chúng tôi cần người lái!”. Vậy xin hỏi bạn, bạn là người cầm lái trên chuyến xe cuộc đời của bạn hay chỉ là hành khách? Bạn là nhạc trưởng chỉ huy bản nhạc cuộc đời mình, hay chỉ là bản nhạc để người khác chơi tùy ý? Bạn là lon nước có ga hay là ly nước lọc?

Sau tất cả, *sự lựa chọn thuộc về bạn!*

\*\*\*

## CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Ta sẽ cùng tham gia cuộc khai quật vĩ đại, một hành trình vô cùng lý thú.

### **Từng bước làm quen**

1. Lần sau nếu có ai giơ “ngón tay thôi” vào mặt bạn, hãy đáp trả bằng cách giơ ký hiệu hòa bình với họ.

2. Hôm nay, hãy để ý kỹ từng lời mình nói, và đếm xem có bao nhiêu lần bạn dùng ngôn ngữ thụ động: “Tại anh kêu tôi làm...”, “Tôi bắt buộc phải...”, “Sao người ta không thể...”, “Tôi không làm được đâu”.

Những từ ngữ tiêu cực mà tôi sử dụng nhiều nhất là

---

---

---

3. Hôm nay hãy làm điều gì đó mà bạn muốn làm nhưng chưa dám. Hãy bước qua vạch an toàn và sống hết mình nào! Tỏ tình với ai đó, xung phong phát biểu, gia nhập câu lạc bộ, v.v... Khả năng tệ nhất là gì? Dù có bị từ chối thì đã sao? Dẫu thế nào vẫn tốt hơn là không thử.

4. Ghi chú vào giấy note hoặc điện thoại: “Minh sẽ không để \_\_\_\_\_ điều khiển cảm xúc của mình”. Hãy thường xuyên nhìn lại ghi chú đó.

5. Lần sau khi đi tiệc, đừng ngồi dựa tường chờ cuộc vui tìm đến mình mà hãy chủ động tạo niềm vui. Hãy đi vòng quanh làm quen với những người mới.

6. Nếu bạn nghĩ bài kiểm tra của mình bị chấm điểm sai, đừng chán nản hay khóc lóc mà hãy hẹn gặp giáo viên để hỏi kỹ hơn, qua đó học thêm kiến thức bị hỏng.

7. Khi cãi nhau với ba mẹ hoặc bạn bè, hãy là người xin lỗi và làm hòa trước.

8. Chọn một điều trong vòng tròn Bó tay (bạn còn nhớ nó chứ?) – một điều mà ngày nào bạn cũng lo nghĩ tới. Ngay giây phút này, hãy chủ động quyết định xử lý nó.

8

Điều tôi cho là mình bó tay, nhưng ngày nào tôi cũng lo nghĩ tới là:

---

9. Hãy nhấn nút tạm ngưng khi nhận được một tin nhắn khiếm nhã. Đừng trả lời ngay khi đang tức giận, đừng bấm “Gửi”. Hãy hạ hỏa trước đã rồi mới quyết định cách trả lời tốt nhất là gì.

Hãy sử dụng công cụ **ý thức về bản thân** để xác định “Thói quen xấu nhất của mình là gì?” và quyết tâm thay đổi nó.

Thói quen xấu nhất của mình là:

---

---

Mình sẽ thay đổi nó bằng cách:

---

---

---

## *Thói quen 2*

### *Nhắm trước đích đến*

**Nếu bạn không kiểm soát số phận của mình, người khác sẽ làm điều đó thay bạn!**

*“Xin làm ơn chỉ giúp từ đây tôi nên đi theo đường nào?”*

*“Còn tùy cô bé muốn đi đâu”, Mèo đáp.*

*“Tôi không quan tâm là đi đâu...”, Alice nói.*

*“Thế thì đi đường nào chẳng được”, Mèo đáp.*

-Trích Alice's Adventures in Wonderland

**B**ạn được tặng một hộp xếp hình 1.000 miếng. Bạn háo hức đồ hết ra bàn rồi lật nắp lên xem mình sẽ xếp được hình gì, nhưng... Nắp hộp trống trơn! Không có hình hướng dẫn, bạn biết phải bắt đầu từ đâu?

Cuộc đời bạn cũng như một hộp xếp hình 1.000 miếng vậy. Bạn có biết bức tranh toàn cảnh là gì chưa? Hay ít nhất là một phần nhỏ – cái đích của bạn trong một năm tới? Hay năm năm tới? Hay bạn đang cảm thấy thật hoang mang?

**Thói quen 2: Nhắm trước đích đến** yêu cầu bạn phác thảo bức tranh toàn cảnh về mục tiêu của mình trong cuộc sống. **Thói quen 1** nói “Bạn là người cầm lái!”, và Thói quen 2 nói “Đã cầm lái rồi thì bạn hãy quyết định đi đến đâu và vẽ bản đồ của chính mình đi”.

“Nhưng khoan”, bạn nghĩ, “tôi còn quá trẻ, tôi không biết (mà thật ra là tôi chẳng quan tâm) tương lai mình sẽ ra sao”. Nói thật với bạn, tôi ngần ngại này tuổi rồi cũng chưa biết mình muốn làm gì mà. Thói quen 2 không bắt chúng ta phải xác định hết từng bước một: làm nghề gì, kết hôn với ai,

v.v... Ta chỉ cần biết nghĩ xa hơn hôm nay, biết nhắm hướng mình muốn đi, để mỗi bước ta đều đi đúng hướng.

## **NHÌN TOÀN CẢNH TƯƠNG LAI**

Điều này không khó: bạn vẫn luôn làm thế một cách bản năng. Trước khi xây nhà, bạn phải có bản vẽ. Trước khi làm bánh, bạn phải xem công thức. Trước khi làm văn, phải lập dàn bài.

Hãy tĩnh tâm hít thở sâu và hình dung một người đang đứng trước mặt bạn. Càng lúc bạn càng nhìn rõ người ấy hơn – đó chính là bạn, hay nói đúng hơn là hình mẫu của bạn trong năm tới. Giờ, bạn-của-năm-sau hãy nghĩ xem, năm qua bạn đã làm gì? Bạn cảm thấy thế nào? Bên ngoài bạn thế nào? Tâm tính bạn đã trưởng thành ra sao?

Thử nghiệm vừa rồi đã giúp bạn cảm nhận được điều gì là quan trọng với mình, cũng như mục tiêu của mình vào năm tới. Đó chính là cốt lõi của việc nhìn toàn cảnh.

Việc nhìn trước tương lai rất thú vị, và nó còn giúp bạn kiểm soát được cuộc sống của mình. Một bạn học sinh cuối cấp chia sẻ:

*Em vốn chẳng biết lên kế hoạch là gì, toàn đợi nước đến chân mới nhảy. Em thậm chí còn chưa bao giờ nghĩ tới khái niệm nhìn trước đích đến, nhưng khi đã học được thói quen đó, em luôn nhìn xa khi làm bất cứ việc gì. Em không chỉ lên kế hoạch học tập cho bản thân, mà em còn nghĩ tới tương lai con cái thế nào, xây dựng gia đình và nếp sống ra sao. Em không đợi hoàn cảnh đẩy đưa nữa, em đã chủ động với đời mình.*

Tại sao việc nhắm trước đích đến lại quan trọng như vậy? Thứ nhất, bạn đang đứng ở một ngã tư quan trọng của cuộc đời, và những con đường bây giờ bạn chọn sẽ ảnh hưởng đến bạn mãi về sau. Thứ hai, nếu bạn không quyết định tương lai của bạn, người khác sẽ chớp ngay lấy cơ hội đó.

### **• Ngã rẽ cuộc đời**

Chúng ta hãy xét đến lý do thứ nhất nêu trên. Bạn còn trẻ, bạn tự do, cuộc đời bạn mới chỉ bắt đầu. Bạn đang đứng ở giao điểm của cả ngàn ngã rẽ, và bạn phải chọn những con đường mình muốn đi:

Đại học? Cao đẳng?

Du lịch? Học thêm một ngôn ngữ?

Tham gia một đội tuyển nào đó?

Hẹn hò? Mẫu người lý tưởng của bạn là gì?

Quan hệ trước hôn nhân: có hay không?

Tiếp tục cúp học? Đi học chăm chỉ?

Uống rượu? Hút thuốc? Sử dụng chất kích thích?

Những giá trị sống nào quan trọng nhất?

Mối quan hệ với gia đình thế nào?

Công hiến những gì cho cộng đồng?

Thái độ của bạn thế nào trước cuộc sống?

Bạn dám đứng lên bảo vệ cho điều gì?

Những con đường bạn chọn hôm nay sẽ định hướng cho bạn mãi mãi. Quả là vừa thú vị vừa đáng sợ khi ta phải quyết định cả trăm điều then chốt chỉ trong bảy năm tuổi teen non trẻ và lăm lức bốc đồng này, phải không? Nhưng đời là thế.

### **Bạn/bè**

Bạn bè ảnh hưởng mạnh mẽ tới thái độ, hình tượng và hướng đi tương lai của bạn, vì nhu cầu hòa nhập cộng đồng của mỗi chúng ta là rất lớn. Mặt trái của nhu cầu đó là đôi khi ta chọn bạn chỉ vì người bạn ấy đã “chọn” mình, chấp nhận mình. Điều này dẫn đến một số bất cập, ví dụ như khi bạn muốn được một nhóm bạn chấp nhận, nhưng họ lại thường xuyên hút chích, thế là bạn cũng phải hút chích.

Bạn tốt không bắt buộc phải cùng tuổi. Hồi trước tôi từng gặp một bạn trẻ không có nhiều bạn bè ở trường nhưng lại nói chuyện rất hợp với ông ngoại mình. Ông ngoại cậu bạn ấy luôn lắng nghe cậu, làm cậu vui cười, và đó chính là tình bạn. Đôi khi tách riêng mình ra một thời gian còn tốt hơn là giao du với bạn xấu. Việc kết bè kết phái với mục đích tiêu cực có thể kéo bạn vào những con đường mà bạn chẳng hề muốn đi. Chưa kể một khi đã bước trên những con đường đó, bạn sẽ rất khó quay lại (khó thôi chứ không phải bất khả thi nhé.) Một người bạn của tôi đã chia sẻ hành trình cắt đứt những mối quan hệ tiêu cực cũ để tìm bạn mới:

*Tôi và Jack là bạn thân, và mọi chuyện rất tốt đẹp cho đến mùa hè trước năm cuối đại học. Jack du lịch châu Âu trong kỳ nghỉ, và một tháng trước khi khai trường, cậu ấy quay về với một loại ma túy cực mạnh. Jack rủ rê tôi sử dụng thứ đó cùng nhóm bạn mới quen của cậu ấy, dù trước đây hai chúng tôi chưa từng biết đến những trò này. Họ còn bày trò “Câu lạc bộ 24” – cả nhóm ngồi thành vòng tròn và phải cùng uống hết 24 chai bia lớn. Thật lố bịch! Tôi biết những chuyện này sẽ chẳng mang lại kết quả tốt đẹp nên dù ngại cô đơn, tôi vẫn phải “chia tay” Jack.*

*Vì quyết định đó, tôi phải tìm bạn mới dù đã tới năm cuối. Ban đầu tôi cảm thấy rất khó chịu và cô đơn, nhưng sau vài tháng tôi đã tìm được mấy cậu bạn đồng điệu. Chúng tôi rất hợp nhau và luôn vui vẻ bên nhau.*

*Còn Jack, cậu ấy không thể tách mình khỏi những điều tiêu cực kia. Cuối cùng cậu ấy trở thành một kẻ nghiện ngập, thi rớt tốt nghiệp, và chết đuối trong hồ bơi khi say xỉn. Cái kết này quả thực đáng buồn, nhưng ít nhất tôi đã quyết định đúng và cứu lấy bản thân mình ở thời điểm then chốt của cuộc đời.*

Thế giới mạng cũng là một nơi thú vị để tìm kiếm những người bạn đồng điệu, nhưng bạn cũng cần lưu ý bảo vệ mình. Cẩn tắc vô áy náy, có

thể trên mạng người ta rất thân thiện nhưng chưa chắc ngoài đời họ thực sự là vậy. Tốt nhất ta nên tránh gửi những thông tin cá nhân, nhạy cảm qua mạng – cho người lạ, tất nhiên! Nhưng cũng phải cẩn thận với người quen, ngay cả khi đó là người bạn hiểu rõ và tin tưởng. Bởi vì tương lai khó lường, bạn làm sao biết được sau này họ sẽ làm gì với những thông tin đó, phải không? Ví dụ, nếu bạn chia tay người yêu, có thể người đó sẽ đăng những tấm hình bạn từng gửi lên mạng để trả thù chẳng hạn. Các ngôi sao và chính trị gia gặp rắc rối kiểu này như cơm bữa. Nếu bạn biết nhìn xa trông rộng và tránh tạo điều kiện cho những điều như thế xảy ra, bạn sẽ giảm được nguy cơ bị người khác lợi dụng.

Nói ngắn gọn, khi chọn bạn bè hay bạn đời, hãy luôn suy nghĩ kỹ. Tương lai của bạn phụ thuộc rất nhiều vào những người ở bên bạn, vậy nên hãy cân nhắc trước khi tin tưởng ai đó.

### **Tình dục**

Còn tình dục thì sao? Đây thực sự là một chủ đề quan trọng với nhiều hậu quả lớn lao. Hãy xác định ngay từ lúc này, đừng đợi đến khi bắt buộc phải chọn lựa mới bắt đầu suy nghĩ. Con đường bạn chọn sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của bạn, cách bạn nhìn bản thân mình, tới độ trưởng thành của bạn, người sẽ kết hôn với bạn, con cái tương lai của bạn và nhiều thứ khác nữa. Thật đấy, hãy suy nghĩ kỹ nhé. Một cách để cân nhắc về chủ đề này là hình dung người bạn đời tương lai của mình – bạn muốn dành trọn đời bên người thế nào? Bạn muốn ở hiện tại, người đó đang sống ra sao?

Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy đa số các bạn trẻ rất thích đi xem phim. Tôi ủng hộ hai tay – tuy không còn trẻ nhưng tôi cũng thích phim lắm. Tuy nhiên, bạn nên cân nhắc về những điều phim ảnh truyền tải. Nhất là ở chủ đề tình dục, phim ảnh thường tô hồng việc bắt cá nhiều tay hoặc có tình một đêm, nhưng chúng lại không thể hiện cho khán giả thấy những hậu

qua đi kèm. Bạn có thể mắc bệnh như STI (bệnh lây qua đường tình dục) hay HIV/AIDS, và cuộc sống của bạn sẽ bị xoay chuyển hoàn toàn. Bạn có thể có thai và phải chịu trách nhiệm về điều đó. Phim ảnh hiếm khi cho bạn thấy thực tế của một người mẹ tuổi vị thành niên: buộc phải nghỉ học, nuôi con bằng thu nhập ít ỏi (vì bố đưa bé chắc đã cao chạy xa bay rồi), cuối tuần phải chăm con và giặt tã thay vì được sống đúng tuổi như bạn bè đồng trang lứa.

Chúng ta tự do chọn lựa các con đường, nhưng ta không thể chọn lựa những hậu quả đi kèm. Bạn đi công viên nước bao giờ chưa? Bạn có thể tùy ý chọn ống trượt, nhưng khi đã bắt đầu trượt xuống thì bạn không thể ngừng được. Trong cuộc sống cũng vậy, bạn phải sống cùng những hậu quả đó tới cuối đời. Một cô gái ở Illinois kể lại:

*Năm đầu vào đại học, tôi đã thử đủ mọi tệ nạn: nhậu nhẹt, dùng chất kích thích, quen người lớn tuổi, tham gia các băng nhóm xấu. Tôi làm vậy vì cảm thấy mệt mỏi và buồn không dứt. Dù chuyện chỉ kéo dài khoảng một năm nhưng cái giá tôi phải trả kéo dài cả đời. Dường như tất cả mọi người đều không chịu quên đi quá khứ tồi tệ của tôi. Người ta thường nói với bạn trai hiện tại của tôi rằng “Tôi nghe nói bạn gái cậu ăn chơi lắm, dễ dãi nữa”. Tệ nhất là mỗi khi gặp biến cố, tôi đều nghĩ ngay rằng điều này sẽ không xảy ra nếu mình không sống bất cần như thế.*

### **Trường lớp**

Khoảng thời gian đi học cũng góp phần không nhỏ trong việc định hình tương lai của bạn. Kinh nghiệm của Krista cho thấy lợi ích của thói quen nhắm trước đích đến trong học tập:

*Hồi lớp 10, em quyết định chọn khóa nâng cao (Advance Placement – AP) cho môn Lịch sử. Điểm thi học kỳ của khóa nâng cao sẽ được tính vào tín chỉ năm nhất đại học. Tất nhiên, khóa nâng cao khó vô cùng, nhưng em*

cũng rất quyết tâm học tốt và thi đậu. Quyết tâm ấy giúp em dễ dàng cố gắng hết sức.



126\_91-OzComic

Trong khóa học của em có một bài kiểm tra đặc biệt tốn thời gian. Chúng em phải xem một loạt phim tài liệu mười tập về Nội chiến Hoa Kỳ, mỗi ngày một tập dài hai tiếng đồng hồ, rồi viết mười bài tiểu luận tương ứng với từng tập. Lịch học của em rất dày đặc nên em không có nhiều thời gian viết bài, nhưng em vẫn hoàn thành đúng hạn. Khi nộp bài, em phát hiện ngoài mình ra, cả lớp chỉ có vài bạn thực sự xem hết phim và làm đủ bài.

Đến ngày thi, ai cũng đứng ngồi không yên. Ngay khi có tín hiệu mở phần đề trắc nghiệm, em liền lật tờ đề lên và thật bất ngờ – câu nào em cũng trả lời được! Tất cả đều là kiến thức em phải ghi nhớ và tìm hiểu khi xem phim và viết tiểu luận, nên em làm xong trước cả thời gian quy định. Phần tiếp theo của đề thi là viết một bài tiểu luận. Em chọn câu hỏi về Nội chiến Hoa Kỳ và viết rất suôn sẻ, cũng nhờ vào những kiến thức kia. Khi buông bút, em cảm thấy hoàn toàn bình tĩnh và tự tin. Quả nhiên vài tuần sau, em nhận được thông báo rằng mình đã thi đậu!

### **Ai là đầu tàu?**

Còn một lý do nữa để bạn tập thói quen nhắm trước mục tiêu tương lai của mình: nếu bạn không làm, người khác sẽ làm thay bạn. Jack Welch – cựu CEO, nguyên chủ tịch một công ty thương mại đã nói: “Hãy kiểm soát định mệnh của chính bạn, nếu không người khác sẽ giành mất cơ hội đó”.

“Ai chứ?”. Chắc bạn sẽ hỏi thế.

Bất kỳ ai – ba mẹ, bạn bè, truyền thông. Bạn muốn đứng lên đấu tranh vì những điều bạn bè mình chỉ định ư? Hay dù ba mẹ bạn rất tuyệt vời,

nhưng bạn muốn giao kế hoạch cả đời mình cho họ tùy nghi thiết kế ư – dù cách nghĩ của họ hoàn toàn khác bạn? Và bạn sẽ chạy theo bất kỳ giá trị nào được rao giảng và phổ biến bởi truyền thông, bởi trò chơi điện tử, bởi các nhóm trên Facebook chẳng?

Có lẽ bạn vẫn nghĩ rằng: “YOLO! Tới đâu hay tới đó, còn bây giờ mình cứ sống cho hiện tại đã”. Tôi đồng tình với phần “sống cho hiện tại” – chúng ta nên hưởng thụ hiện tại và đừng lo xa quá đáng. Nhưng tôi không đồng ý với phần “tới đâu hay tới đó”. Nếu bạn quyết định sống tới đâu hay tới đó, bạn sẽ bị cuộc đời kéo đi theo bất kỳ hướng nào nó có hứng, và đôi khi hướng đó là thẳng xuống một đầm lầy bất hạnh. Cuối cùng bạn sẽ xuôi theo số đông mất thôi, mà rất có thể đó không phải là con đường bạn muốn. Một con đường “dẫn đến mọi cái đích” thực chất chẳng dẫn đến cái đích nào hết. Bạn phải chủ động cảm nhận và quyết định hướng đi nào là tốt nhất cho chính mình.

Khi bạn không tự nhắm đích đến mình muốn, bạn sẽ bị cuốn theo cái đích của bất cứ người nào dám đứng lên lãnh đạo, ngay cả khi cái đích đó không phù hợp với lý tưởng của bạn. Nhân nói về điều này, tôi xin kể về một kỷ niệm hài hước của mình hồi thi chạy 10 km. Ban đầu, tôi và nhiều người cùng đua khác khá hoang mang vì không biết vạch xuất phát nằm ở đâu. Bỗng vài người trong số đó bắt đầu đi bộ về phía trước, như thể họ biết phải đi tới đâu vậy. Thế là tất cả (bao gồm cả tôi) lập tức bước theo họ. Chỉ khi đã lết tới gần 2 km mà chẳng thấy gì khả quan, chúng tôi mới chợt nhận ra rằng này giờ cái gã đi trước cũng có biết quái gì đâu! Cả bọn chúng tôi chẳng khác gì một lũ cừu ngơ ngẩn, vì hóa ra vạch xuất phát nằm ở ngay cái chỗ chúng tôi đứng ban đầu.

Đừng nên cho rằng đám đông đương nhiên biết tuốt. Thường thì họ chả biết gì sất.



## LỜI TUYÊN THỆ CÁ NHÂN

Ừ thì thói quen nhắm trước đích đến là một điều rất quan trọng, nhưng cách thực hiện ra sao? Theo tôi, cách tốt nhất là viết ra một lời tuyên thệ cá nhân – một đoạn khẩu hiệu về mục tiêu của đời bạn.

Đã có rất nhiều bạn trẻ lập lời tuyên thệ của riêng mình, vậy tại sao bạn không thử? Những bản tuyên thệ của họ đều khác nhau, có bạn viết dài như một đoạn Kinh thánh vậy, có bạn chẳng cần đến 140 chữ (như giới hạn của Twitter hồi trước) để viết nên lời tuyên bố với bản thân. Lời tuyên thệ cá nhân có thể là lời thơ, lời rap, và bạn có thể đưa vào câu danh ngôn tâm đắc nhất hay một tấm hình truyền cảm hứng. Ta cùng xem qua vài ví dụ nhé, đầu tiên là bản tuyên thệ cá nhân của bạn Beth Haire:

*Trước hết và trên hết, tôi sẽ luôn đặt niềm tin vào Thượng đế.*

*Tôi sẽ không đánh giá thấp quyền năng của gia đình.*

*Tôi sẽ không bỏ mặc bạn bè chân chính, nhưng tôi cũng sẽ dành thời gian cho bản thân.*

*Khi gặp trở ngại, tôi sẽ vượt qua chúng.*

*Tôi sẽ đối diện trước mọi thử thách với sự lạc quan thay vì hoài nghi lưỡng lự.*

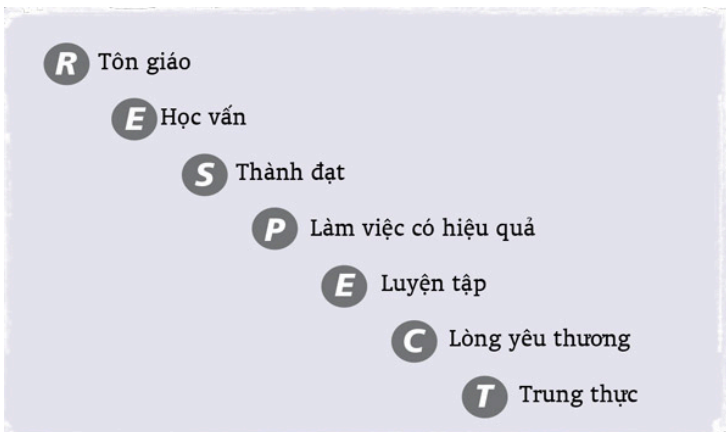
*Tôi sẽ luôn yêu và có cái nhìn tích cực về bản thân, luôn tự hào về chính mình, bởi mọi dự tính của tôi đều chịu ảnh hưởng từ cách tôi đánh giá mình.*

Một bạn nữ khác tên June lại đưa câu nói của thần tượng Taylor Swift về album *Fearless* vào lời tuyên thệ của mình:

*Fearless không có nghĩa là chẳng có gì để sợ. Fearless không phải là không e ngại bất cứ điều gì. Nỗi sợ vẫn đó, những hoài nghi về bản thân và*

thế giới vẫn đó. Nhưng khi ta vẫn tiếp tục bước tới dù cho nỗi sợ bủa vây, ta trở nên Fearless.

Bạn Steven Strong chia sẻ một kiểu khẩu hiệu khác nhấn mạnh những giá trị cần tôn trọng (RESPECT) trong cuộc sống:



Tôi cũng đã gặp một bạn tên là Adam Sosne đến từ Bắc Carolina. Cậu đã hiểu về 7 thói quen và đang sôi sục ý chí với những kế hoạch tương lai của mình. Tất nhiên cậu cũng phải có một bản tuyên thệ, và cậu sẵn lòng chia sẻ cho ta tham khảo:

---

### **BẢN TUYÊN THỆ CỦA TÔI**

- Luôn tự tin về bản thân và những người bên mình.
- Luôn tốt bụng, chính trực và thể hiện sự tôn trọng với mọi người.
  - Biết cân nhắc chọn mục tiêu vừa sức.
  - Tuyệt đối không quên mục tiêu đã chọn.
- Quý trọng và xem những khác biệt của người khác là ưu điểm.
  - Luôn tương trợ lẫn nhau.
  - Không ngừng thắc mắc và học hỏi.
- Nhớ rằng muốn thay đổi người khác, trước hết phải thay đổi chính mình.
  - Nói ít làm nhiều.

- Dành thời gian giúp đỡ những người kém may mắn hay đang gặp khó khăn.

- Mỗi ngày đều đọc 7 thói quen.

*Mỗi ngày đều ôn lại bản tuyên thệ này.*

---

Bản tuyên thệ cá nhân sẽ giúp bạn ở rất nhiều khía cạnh. Quan trọng nhất, nó giúp bạn xác định ưu tiên của mình để từ đó đưa ra các quyết định phù hợp. Một bạn nữ lớp 12 đã chia sẻ về tác động của bản tuyên thệ cá nhân như sau:

*Hồi lớp 10, vì bắt đầu hẹn hò nên em chẳng thể tập trung vào bất cứ việc gì. Em chỉ muốn làm tất cả để anh ấy vui, nhưng rồi chủ đề “nhạy cảm” cũng đến, và em cảm thấy mình chưa hề sẵn sàng. Em cứ trăn trở mãi về việc đó, vì dù bản thân em không muốn, nhưng tất cả các bạn em đều nói “Cứ làm đi, có sao đâu”.*

*Trong thời gian ấy, trường em có tổ chức một buổi định hình tính cách, và em được học cách viết lời Tuyên thệ Cá nhân. Vừa đặt bút xuống là em đã có thể viết rất nhiều, càng viết em càng thấy mọi thứ rõ ràng hơn, rằng em có kế hoạch riêng và lý do riêng cho những quyết định của mình. Bản tuyên thệ ấy đã giúp em giữ vững các tiêu chuẩn riêng và không làm bất cứ điều gì mình chưa sẵn sàng.*

Ta có thể so bản Tuyên thệ Cá nhân với một thân cây cổ thụ: vững chãi trước gió mưa, nhưng cũng không ngừng phát triển. Nếu bạn hóa thành một thân cây cổ thụ, bạn sẽ đứng vững được trước bất cứ sóng gió nào mà cuộc đời đẩy về phía bạn, mà cuộc đời thì có bao giờ bình ổn. Ai cũng thay đổi, người yêu rồi cũng có thể chia tay, bạn bè rồi cũng có thể nói xấu nhau. Có nhiều chuyện sẽ ập đến mà bạn chẳng thể kiểm soát nổi (ví dụ như chuyên nhà, ba mẹ bạn bị sa thải, đất nước bạn sống lâm vào cảnh chiến tranh, hay

người thân của bạn qua đời). Trào lưu cũng chẳng vững bền: chúng nổi rồi lại chìm. Ngày trước ai cũng mặc quần skinny, giờ thì ai cũng chuộng “mom jeans”. Có thời người người đều phát cuồng với ma cà rồng, giờ thì chả ai thèm quan tâm nữa.

Khi cả thế giới quanh bạn xoay chuyển loạn xạ ngẫu, bản Tuyên thệ Cá nhân sẽ là cây cổ thụ vững chãi của bạn.

### • Khai quật tài năng cá nhân

Một bước quan trọng khi tạo bản Tuyên thệ Cá nhân là khám phá các sở trường của mình. Tôi chắc chắn rằng ai cũng có sở trường, có tài năng gì đó. Một số tài năng mang tính thu hút sự chú ý, như ca hát chẳng hạn. Nhưng cũng có nhiều tài năng khác không kém phần quan trọng dù chúng không nổi bật bằng: khả năng lắng nghe, khiếu hài hước, lòng vị tha, tài hội họa, hay thậm chí chỉ là sự tử tế. Chẳng có quy định nào về thời điểm ta phải phá cái kén cả, nên nếu bạn có phát huy tài năng chậm hơn ai đó thì cũng đừng sốt ruột. “Chưa” không có nghĩa là “không bao giờ”.

Tài năng không phải là thứ ta có thể tự “ché” ra, mà chúng đã có sẵn từ khi ta ra đời. Đó cũng là lời dạy của Victor Frankl, bác sĩ tâm thần người Do Thái từng là nạn nhân trong trại tập trung của Đức Quốc xã. Mỗi chúng ta đều như pho tượng trong giai thoại về Michelangelo: sau khi khắc xong một pho tượng đẹp, người ta hỏi ông làm sao ông có thể tạo nên một tác phẩm như vậy. Michelangelo đáp rằng pho tượng vốn nằm sẵn trong khối đá rồi, ông chỉ đục bỏ những phần thừa để nó được tỏa sáng mà thôi.

### CUỘC KHAI QUẬT VĨ ĐẠI

uộc Khai quật Vĩ đại là một hoạt động vui giúp bạn chạm tới phần chân thật nhất trong con người mình trước khi đặt bút xuống viết lời tuyên thệ cá nhân. Bạn có thể viết câu trả lời vào cuốn sách này hay chỉ nghĩ trong đầu cũng được, nhưng hãy trả lời từng câu hỏi một cách trung thực. Khi đã trả

lời xong tất cả, tôi tin rằng bạn sẽ có cái nhìn rõ ràng hơn về những điều tạo cảm hứng cho bạn, điều bạn cảm thấy hạnh phúc khi làm, người mà bạn ngưỡng mộ, và kỳ vọng cho tương lai.



**1**

Nghĩ về một người có ảnh hưởng tích cực đến bạn: họ có những đặc điểm gì mà bạn muốn sở hữu?



**2**

Hãy tưởng tượng bạn đang ở hai mươi năm sau, vây quanh bởi những người quan trọng nhất đời bạn. Họ là ai? Còn bạn, bạn đang làm những gì vào thời điểm đó?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3**

Có một thanh thép chỉ rộng 15cm bắc ngang tầng thượng của hai tòa nhà chọc trời. Bạn dám băng qua nó vì điều gì: Một triệu đô-la? Vì con thú cưng của bạn? Vì em trai bạn? Hay để nổi tiếng? Hãy suy nghĩ thật kỹ...



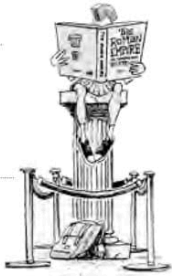
**4**

Nếu được dành cả ngày trong thư viện lớn để nghiên cứu bất cứ chủ đề nào bạn muốn, bạn sẽ chọn chủ đề gì?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**5**

Liệt kê mười điều bạn thích làm: nhảy cover, làm vlog, lướt Tumblr để lưu hình đẹp, thử các món ăn lạ, thả suy nghĩ... Bất cứ điều gì trên đời!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



**6**

Hãy kể lại một khoảnh khắc bạn có cảm hứng mãnh liệt.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





7

Năm năm sau tính từ hôm nay, bạn sẽ được lên báo, lại là báo lớn nữa chứ! Họ cần phỏng vấn ba người thân thiết với bạn – bạn sẽ chọn ai? Bạn muốn họ nói gì về mình?

---

---

Hãy chọn một hình ảnh đại diện cho mình: một bông hoa, một bài hát, một loài động vật nào đó, v.v... Tại sao bạn nghĩ hình ảnh đó thể hiện con người bạn?

8



---

---

---



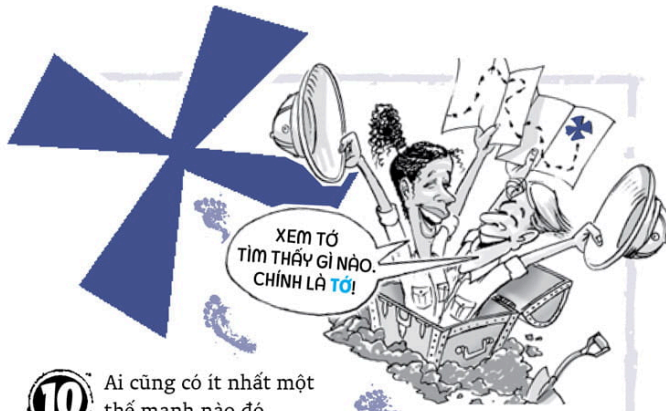
9

Nếu được dành một tiếng đồng hồ ở bên bất cứ người nào (đù đã qua đời), bạn sẽ chọn ai? Tại sao? Bạn sẽ hỏi họ những gì?

---

---

---



**10** Ai cũng có ít nhất một thể mạnh nào đó.

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Giỏi tính toán        | Ăn nói    |
| Văn chương chữ nghĩa  | Viết lách |
| Tư duy sáng tạo       | Nhảy múa  |
| Thể thao              | Lắng nghe |
| Cảm nhận được nhu cầu | Ca hát    |
| Cơ khí, máy móc       | Hài hước  |
| Nghệ thuật            | Chia sẻ   |
| Đề hợp tác            | Âm nhạc   |
| Ghi nhớ               |           |
| Ra quyết định         |           |
| Chấp nhận người khác  |           |
| Tiên đoán sự việc     |           |

Trong danh sách trên, đâu là điểm mạnh của bạn? Hoặc hãy viết ra điểm mạnh bạn có nhưng chưa được liệt kê trong danh sách trên.

.....

.....

.....

## LẬP LỜI TUYÊN THỆ THÔI!

Vậy là bạn đã vượt qua cuộc Khai quật Vĩ đại! Giờ chắc hẳn bạn đã có chút khái niệm về nội dung lời tuyên thệ, vậy ta cùng lập dàn ý nhé. Dưới đây là bốn phương pháp hữu ích để bạn hệ thống lại lời tuyên thệ của mình, bạn có thể dùng riêng một phương pháp, kết hợp cả bốn, hoặc tự nghĩ ra cách riêng.

*1. Sưu tầm danh ngôn:* Hãy kết hợp vài câu danh ngôn bạn tâm đắc nhất thành lời Tuyên thệ Cá nhân của bạn. Danh ngôn thường có tác dụng khơi gợi cảm hứng và cô đọng cảm xúc lại thành lời.

2. *Động não*: Trong mười phút, hãy viết liên tục tất cả những gì bạn nghĩ. Đừng bận tâm về việc trau chuốt câu chữ, cứ viết *liên tục* thôi. Hãy nghĩ về những câu trả lời của mình trong cuộc Khai quật Vĩ đại nếu bị khựng lại. Sau mười phút khởi động não, hãy dành thêm hai mươi phút để biên tập và sắp xếp lại những điều mình viết. Chỉ cần nửa tiếng ngắn ngủi, bạn đã có dàn bài hoàn hảo cho lời Tuyên thệ Cá nhân rồi. Trong nhiều tuần tiếp theo, cứ thoải mái chỉnh sửa đến khi bạn ưng ý với độ truyền cảm hứng của nó.

3. *Khoảng lặng*: Dành một buổi chiều thanh thoi để đến một nơi yên tĩnh mà bạn thích nhất. Nhớ tắt điện thoại nhé! Ở đó, hãy suy ngẫm về cuộc đời và những điều bạn muốn làm, rồi liên hệ chúng với cuộc Khai quật Vĩ đại. Bạn cũng có thể tham khảo lại những ví dụ bên trên.

4. *Đơn giản hóa*: Khi viết lời Tuyên thệ Cá nhân, người ta dễ mắc phải hai sai lầm lớn – một là quá cầu toàn nên cứ lần lữa không đặt bút xuống viết, hai là muốn lời tuyên thệ của mình giống mẫu số chung. Thực ra làm gì có mẫu số chung cho lời Tuyên thệ Cá nhân! Mỗi người lại có những mục tiêu riêng, có cách thiết kế lời tuyên thệ riêng bằng lời thơ, lời bài hát, danh ngôn, hình ảnh, các từ khóa, một khẩu hiệu duy nhất, hoặc có thể là một nhóm hình ảnh truyền cảm hứng được lưu về từ Tumblr chẳng hạn. Hãy nhớ rằng lời tuyên thệ cá nhân là của cá nhân bạn chứ không phải để nộp cho cô giáo dạy Văn. Hãy bung lụa! Nhớ hỏi bản thân: “Lời tuyên thệ của mình có truyền cảm hứng chưa?”. Nếu câu trả lời là “Rồi” thì chúc mừng, bạn đã làm đúng cách.

Khi viết xong, hãy đặt nó ở nơi bạn dễ nhìn thấy, ví dụ như dán trên gương hoặc cài làm hình nền điện thoại. Từ giờ, bạn hãy liên tục ôn lại lời tuyên thệ của mình, và tốt nhất là hãy thuộc lòng luôn.

Lời tuyên thệ cá nhân của **WHITNEY NOZISKA**

## **Quan tâm**

- ĐẾN THẾ GIỚI
- ĐẾN CUỘC SỐNG
- ĐẾN CON NGƯỜI
- ĐẾN BẢN THÂN

## **Yêu thương**

- BẢN THÂN
- GIA ĐÌNH
- THẾ GIỚI
- KIẾN THỨC
- HỌC HỎI
- CUỘC SỐNG

## **Đấu tranh**

- CHO ĐỨC TIN CỦA MÌNH
- CHO ĐAM MÊ CỦA MÌNH
- ĐỂ HOÀN THÀNH
- ĐỂ LÀM VIỆC TỐT
- ĐỂ CHÂN THẬT VỚI BẢN THÂN
- CHỐNG LẠI SỰ VÔ CẢM

Đây là lời tuyên thệ của Katie Hall.

Dù ngắn nhưng vẫn có ý nghĩa đối với cô ấy:

### **Lời Tuyên thệ Cá nhân của tôi**

**Chẳng thiếu gì hết.**

#### **• Ba “ổ gà” lớn**

Trên chặng đường tập nhằm trước đích đến và thắm nhuần lời Tuyên thệ Cá nhân, bạn hãy chú ý tránh ba “ổ gà” siêu bự dưới đây:

#### **1. Các “nhãn dán” tiêu cực**

Bạn có bao giờ bị người khác chụp mũ không? Bởi gia đình, thầy cô hay bạn bè?

*“Bọn miền X các cậu đều phá phách như nhau cả.”*

*“Mày đúng là đũa lười nhất mà tao biết! Nhắc mông lên làm gì đi chứ?”*

*“Ê, nhỏ Lizzie kìa. Nghe nói nó hút hít dữ lắm.”*

Tôi cá là trường bạn cũng có những “nhãn dán” đặc thù như “mọt sách”, “dân quậy”, “hotgirl”, “cuồng idol”, v.v... Bản thân tôi từng bị xem là đũa “tứ chi phát triển” chỉ vì tôi chơi trong đội thể thao – ý họ là thể chất tôi phát triển nhưng não chỉ bé như hạt đậu.

Việc dán nhãn cho người khác là một hành động áp đặt định kiến. Bạn bị đánh giá và phân loại như hàng hóa ngoài siêu thị, dù họ chẳng biết gì về bạn. Điều này thực sự bất công. Đáng sợ nhất là sẽ đến lúc bạn nghĩ người ta nói đúng, rằng bạn chỉ là đũa như thế mà thôi. Nhưng con người bạn không chỉ có vậy. Đừng để họ hút hết các sắc màu của bạn.

## 2. Hội chứng “Thế là hết!”

Ai cũng có lúc vấp ngã, nhưng đừng buông xuôi và nghĩ: “Thế là hết, mình phá hết mọi thứ rồi. Còn cố gắng làm gì nữa?”, dù bạn chỉ mới mắc một hai lỗi nhỏ. Thực tế, chẳng bao giờ là “hết” cả. Cuộc sống vẫn tiếp diễn, nên bạn hãy nhanh chóng đứng dậy và bước tiếp con đường đúng. Tôi thề rằng mọi thứ sẽ ổn thỏa.

## 3. Chọn nhằm mục tiêu

Bạn có từng nỗ lực vì điều gì đó rồi khi đạt được thì chỉ thấy trống rỗng chưa? Nhiều khi vì quá tập trung hòa nhập với tập thể mà ta lơ là những điều quan trọng hơn (như việc yêu quý bản thân, những người bạn thực sự, hay sự bình yên trong lòng). Đường đời sẽ rất khó đi nếu ta không nhắm

trước đích đến, nhưng nếu ta nhầm sai phương hướng thì ta còn phải “ăn hành” nhiều hơn gấp bội.

*Đôi khi vì quá khát khao hòa nhập mà ta vô tình bị hòa tan...*

Thỉnh thoảng hãy dừng chân và tự hỏi: “Cách sống hiện giờ của mình có đúng hướng chưa? Có đưa mình tới cái đích mình muốn không?”, và hãy chăm chú lắng nghe câu trả lời của lương tâm mình. Nếu cần thay đổi, bạn cũng đừng hoảng hốt. Bạn không cần phải quay ngoắt 180 độ ngay lập tức. Chỉ cần vài thay đổi nhỏ cũng xoay chuyển được nhiều điều rồi.

### • Tăng tốc

Vậy là bạn đã có bức tranh toàn cảnh của đời mình. Ta gọi đó là “nhiệm vụ chính”. Tiếp theo, bạn cần lên danh sách các mục tiêu nhỏ để chia nhiệm vụ chính thành từng chặng “dễ nuốt” hơn. Ví dụ, nếu nhiệm vụ chính của bạn là dứt hết một cái pizza thì mục tiêu nhỏ của bạn chính là ăn từng miếng một.

Hai chữ “mục tiêu” tai quái thường khiến ta nghĩ tới những điều mình phải làm mà chưa làm, nhưng bạn đừng vội hoảng hốt. Lỗi lầm nào đã qua hãy cho nó qua luôn, như văn hào George Bernard Shaw đã nói: “Thời trẻ, cứ mười việc thì hết chín việc tôi làm hỏng. Nhưng bởi thế mà tôi cố tình làm gấp mười lần, vì tôi không muốn bị mắc kẹt trong thất bại”.

Dưới đây là năm cách đặt mục tiêu để giúp bạn bắt đầu.

### 1. Nghĩ tới cái giá phải trả

Đã bao nhiêu lần ta đặt ra mục tiêu trong lúc hứng chí rồi sau đó nhận ra mình không làm nổi? Tại sao điều này xảy ra? Đó là vì ta chưa tính toán cái giá phải trả. Tính giá phải trả cho mỗi mục tiêu sẽ giúp bạn có cái nhìn thực tế hơn về chúng.

Ví dụ, bạn vừa đặt mục tiêu từ giờ đến cuối năm sẽ được nhiều điểm cao hơn. Tốt lắm, mục tiêu rất ổn, nhưng trước khi bạn bắt tay vào thực

hiện nó, hãy tính toán cái giá phải trả. Quá trình đạt được mục tiêu này sẽ cần những gì? Trước hết là bạn sẽ phải hy sinh thời gian lướt Facebook để học bài này, thậm chí đôi khi phải học tới tận khuya. Thời gian xem tivi cũng sẽ bị giảm, và có thể cuối tuần của bạn cũng không rảnh rang như trước.

Nếu bạn chấp nhận trả những cái giá đó, bạn sẽ nhận lại lợi ích gì? Bảng điểm sáng lấp lánh sẽ cho bạn những gì? Là cảm giác tự hào khi đạt được thành quả, là một suất học bổng hay cơ hội việc làm tốt cho tương lai? Hãy tự hỏi: “Mình có sẵn sàng trả cái giá đó cho những lợi ích này không?”. Nếu bạn trả lời “Không”, hãy tạm gác mục tiêu ấy sang một bên. Bạn không nên tự hứa những điều bạn biết chắc mình không thể đạt được, vì khi đó PA của bạn sẽ bị hụt đi vài khoản lớn.

Bạn cũng có thể chia nhỏ mục tiêu hơn nữa, ví dụ như thay vì tự hứa sẽ đạt điểm cao ở tất cả các môn, thoát đầu hãy chỉ tập trung vào hai môn và nâng mục tiêu lên dần ở các học kỳ sau.

## **2. Viết ra thành lời**

Người ta thường nói: “Đặt mục tiêu mà không viết ra thì nó mãi chỉ là mơ ước”. Phải, khi bạn viết mục tiêu ra thành lời, chúng sẽ tăng thêm mười thành “công lực”. Một bạn gái trẻ tên Tammy kể cho tôi nghe việc viết ra các mục tiêu đã giúp cho cô chọn đúng bạn đời ra sao. Lúc trước, Tammy từng bị mắc kẹt trong một mối quan hệ độc hại với một gã tên Tom. Cả hai bị phụ thuộc nhiều vào nhau và Tammy cảm thấy khôn khổ. Rồi một ngày nọ, Tammy có bạn đến thăm. Đó là một người bạn mà Tammy vốn rất tin cậy, và cuộc viếng thăm đó đã cho Tammy phân động lực cuối cùng mà cô cần để quyết chí thay đổi. Dưới đây là một đoạn trích từ nhật ký của Tammy ở tuổi mười tám:

*Chỉ đến hôm qua mình mới thu được đủ sức mạnh và ý chí để rời bỏ Tom và cái môi trường mình phải chịu hơn hai năm qua. Mình cần có tâm lý vững vàng để đạt được thành công, và muốn vậy mình phải thay đổi 180 độ. Mình đã vẽ được trong đầu về cuộc sống và những cảm xúc mình muốn có ở năm năm tới. Khi đó, mình sẽ có sự tự chủ, mình sẽ đủ sức quyết định sáng suốt và sẽ có một tình yêu thật lành mạnh, tích cực. Mình đã lên danh sách những điều mình muốn ở một mối quan hệ, và giờ mình sẽ viết ra để mai sau xem lại.*

*Những điều đối tượng tương lai cần có:*

1. Tôn trọng
2. Tình yêu thương vô điều kiện
3. Sự trung thực
4. Lòng trung thành
5. Ủng hộ tôi theo đuổi các mục tiêu của mình
6. Chính trực
7. Vui vẻ/hài hước
8. Khiến tôi cười hàng ngày
9. Không làm tôi tổn thương
10. Là người cha tốt/tốt với con cái
11. Là người biết lắng nghe
12. Sẽ dành thời gian cho tôi và sẽ mong muốn những gì tốt đẹp nhất trong đời đến với tôi.

*Bản danh sách này chính là thứ nhắc mình điều gì đang chờ mình ở tương lai. Khi đọc nó, mình có thêm hy vọng và quyết tâm sống tốt hơn.*

Sau này Tammy đã gặp và kết hôn với một chàng trai tuyệt vời, đáp ứng đầy đủ các yêu cầu của cô. “Happy ending” thực sự tồn tại, vậy nên bạn đừng hạ tiêu chuẩn của mình.

Tammy đã khám phá ra phép màu của việc viết rõ mục tiêu. Cách xác lập mục tiêu này bắt bạn phải suy nghĩ thật cụ thể, và sự cụ thể là một tính chất rất cần thiết cho việc lập mục tiêu. Nữ diễn viên Lily Tomlin từng nói: “Tôi luôn ước được trở thành *một ai đó* nổi tiếng. Có lẽ tôi đã nên ước cụ thể hơn”.

### **3. Làm đại đi!**

Có lần tôi đã đọc một câu chuyện về Cortés và chuyến thám hiểm tới Mexico của ông. Năm 1519, Cortés đi từ Cuba đến bờ biển vùng Yucatan cùng 500 người và 11 chiếc thuyền. Ngay khi cập bến, ông đã làm một việc mà chưa một trưởng đoàn thám hiểm nào nghĩ tới: ông đốt hết thuyền. Ông xác định quyết tâm chinh phục của mình bằng cách hủy sạch đường lui.

Kinh thánh dạy rằng mọi điều trên đời đều có thời khắc riêng. Có lúc ta nên nói: “Tôi sẽ cố gắng”, lại có lúc ta nên nói: “Tôi chắc chắn làm được”. Có lúc cuộc đời bạn đến thời điểm phải lùi một bước để tiến hai bước, lại có lúc điều bạn nên làm là đốt hết thuyền của mình. Dĩ nhiên có những thời điểm ta chỉ có thể cố hết sức, nhưng tôi tin sẽ đến thời điểm ta phải hành động. Nếu cộng sự làm ăn của bạn hỏi mượn hai ngàn đô-la và nói: “Tôi sẽ cố gắng trả lại đủ”, bạn có muốn cho họ mượn tiền không? Nếu trước lễ đường, cha xứ hỏi bạn đời của bạn có đồng ý kết hôn với bạn không và người ấy trả lời: “Tôi sẽ thử xem sao”, liệu bạn có muốn tiến tới hôn nhân nữa không?

Một khi chúng ta hoàn toàn tận tâm làm một việc, khả năng hoàn thành của chúng ta sẽ tăng lên. Ralph Waldo Emerson đã nói: “Cứ làm đi đã, rồi sẽ làm được”. Mỗi khi chuyên tâm và chinh phục thành công một mục tiêu, tôi lại nâng cấp được một loạt ưu điểm như ý chí, kỹ năng và sức sáng tạo mà tôi chưa từng nghĩ là mình có. Những người quyết tâm luôn tìm ra giải pháp.

Đoạn văn sau của W. H. Murray mô tả những xoay chuyển bên trong khi ta dám nói “Tôi sẽ làm” là một trong những đoạn mà tôi tâm đắc nhất.

*Chừng nào ta chưa khẳng định quyết tâm, trong lòng ta sẽ luôn còn sự do dự. Ta sẵn sàng cho mình cơ hội từ bỏ và niềm tin rằng ta không thể. Chỉ có một chân lý cơ bản nhất tồn tại, và đã có không ít ý tưởng tuyệt vời bị chôn vùi vì người ta không chịu hiểu chân lý đó. Ngược lại, khi ta quyết tâm, cả vũ trụ sẽ giúp đỡ ta. Ngay từ giây phút ta quyết định theo đuổi đến cùng, những sự việc chưa từng xảy ra sẽ xảy ra với ta, những điều hữu ích cho quyết định của ta mà trước nay ta chưa từng dám mơ tưởng tới sẽ kéo nhau xuất hiện. Hai câu sau của Goethe đã gieo vào lòng tôi một sự kính trọng sâu sắc:*

*Bất cứ điều gì bạn dám mơ tới, bạn cũng có thể bắt đầu thực hiện.*

*Sự chủ động hàm chứa sự thông thái, sức mạnh và phép nhiệm màu.*

Cuối cùng, xin trích lời Yoda, bậc thầy Jedi: “Chỉ có làm hoặc không làm, không có thử hay cố gắng”.

#### **4. Tận dụng thời cơ**

Trong cuộc đời chúng ta, có những thời điểm mang lại nguồn năng lượng lớn hơn bình thường, và ta nên tận dụng chúng cho việc lập mục tiêu của mình. Ví dụ, những khoảnh khắc mang tính khởi đầu (như dịp Tết) hay kết thúc (như khi phải chia tay người yêu) đều có sức nặng. Dưới đây là một danh sách các thời điểm đặc biệt giúp ta dễ dàng lập mục tiêu hơn:

- Đầu năm học
- Một sự kiện quan trọng, thay đổi cuộc đời mình
- Khi chia tay
- Công việc mới
- Mọi quan hệ mới
- Ngày ai đó sinh ra

- Ngày ai đó qua đời
- Một ngày kỷ niệm nào đó
- Khi chiến thắng
- Khi gặp trở ngại
- Khi phát minh ra điều mới
- Chuyển đến thành phố khác
- Giao mùa
- Tốt nghiệp
- Kết hôn
- Ly hôn
- Mua nhà mới
- Khi đổi kiểu tóc
- Một ngày mới

Những trải nghiệm khó khăn cũng có nguồn năng lượng hữu ích. Bạn có biết về huyền thoại chim phượng hoàng? Sau mỗi vòng đời 500 hoặc 600 năm, chim phượng hoàng xinh đẹp lại tự thiêu nó trong đồng lửa. Rồi từ tro tàn, nó lại hồi sinh. Tương tự, chúng ta có thể tự tái sinh từ đồng tro tàn của một trải nghiệm xấu. Các thất bại và bi kịch thường là đòn bẩy cho ta thay đổi, khiến ta mạnh mẽ hơn.

Hãy học cách tận dụng năng lượng của các khoảnh khắc đặc biệt cho việc lập mục tiêu. Tất nhiên, cơn sóc năng lượng đó sẽ tan đi, nên thử thách thực sự nằm ở việc bạn có kiên trì theo đuổi mục tiêu của mình không. Có người nói rằng: “Nghị lực chính là khả năng nghiêm túc theo đuổi mục tiêu của mình ngay cả khi khoảnh khắc hứng chí quyết định đã trôi qua”.

### **5. Tìm sự tương trợ**

Anh rể tôi, nhà leo núi, có lần đã dẫn tôi và một người bạn lên đỉnh Grand Teton. Thật là khủng khiếp! Càng lên cao, vách núi càng dựng đứng.

Khi đó chúng tôi phải “nối dây”, nghĩa là lấy dây cột chúng tôi vào nhau để giúp nhau leo lên và để bảo đảm an toàn nếu một người trong chúng tôi bị ngã. Tôi đã suýt chết hai lần, và cả hai lần tôi đều được cứu bởi sợi dây ấy. Tôi thì chưa từng yêu sợi dây nào như sợi dây này! Cuối cùng chúng tôi đã lên tới đỉnh núi an toàn nhờ vào sợi dây và sự tương trợ lẫn nhau.

Bạn sẽ đạt được nhiều thành tựu hơn trong đời nếu bạn cũng nối dây và mượn sức mạnh của người khác. Giả sử mục tiêu của bạn là tập cho dáng đẹp, vậy bạn làm thế nào để “nối dây”? Bạn có thể tìm một người bạn có cùng mục tiêu để cùng tập luyện và cổ vũ cho nhau. Hoặc bạn có thể nói với ba mẹ về mục tiêu đó và nhờ tới sự hỗ trợ của họ. Bạn cũng có thể chia sẻ mục tiêu với một huấn luyện viên hay giáo viên thể dục của bạn và đề nghị họ cho ý kiến. Hãy sáng tạo. Nối dây với bạn bè, anh chị, bạn gái, ông bà, ba mẹ, các nhà tư vấn, các mục sư hay bất cứ người nào khác có thể. Càng có nhiều sự tương trợ, bạn càng có cơ may lớn hơn để thành công.



## 181\_ExerciseSequence

### • **Biên nhược điểm thành ưu điểm**

Tôi không cố sù ý việc chú trọng ngoại hình, nhưng nếu hiện tại bạn đang gầy như con cá mắm và nuôi ước mơ trở thành hotboy sáu múi, sự thấp bé nhẹ cân của bạn rất có thể là một ưu điểm siêu bự đang đội lốt nhược điểm. Khi bạn thiếu thôn điều kiện, bạn buộc phải quy củ và kiên trì hơn người khác. Những người không được trời ban các phẩm chất thể hình, giao tiếp hay trí óc vượt trội như họ ao ước đều phải chiến đấu mạnh mẽ hơn bình thường, và cuộc chiến ấy sẽ sản sinh ra những phẩm chất và sức mạnh mà họ không thể phát triển được bằng bất kỳ cách nào khác. Quá trình đó chính là cách nhược điểm có thể hóa thành ưu điểm.

Vì vậy, nếu bạn không có sẵn sắc đẹp, cơ bắp, tiền tài hay trí tuệ như bạn muốn thì *chúc mừng bạn!* Đây rất có thể là cơ hội để bạn sở hữu những

thứ còn hơn thế, như nội dung bài thơ thú vị sau của Douglas Malloch:

*Một cái cây chẳng bao giờ chiến đấu  
Vì từng tia nắng, vì không khí, bầu trời  
Mà chỉ đứng đó giữa bình nguyên  
Nhận phần mưa dành sẵn cho mình  
Sẽ chẳng bao giờ trở nên vĩ đại  
Mà chỉ sống rồi chết như một thứ bỏ đi  
Loài gỗ tốt không trưởng thành nhân hạ  
Gió càng mạnh, thân cây càng vững chãi.*

### **Sống hết mình**

Cuộc đời rất ngắn ngủi. Trong bộ phim *Friday Night Lights*, nhân vật huấn luyện viên Gary Gaines đã nói với đội tuyển trung học đang chậ vật của mình rằng:

“Sự hoàn hảo chẳng liên quan gì đến con số trên bảng điểm hay kết quả thắng thua. Hoàn hảo là khi các em có mối quan hệ tích cực với chính mình, với gia đình và bè bạn, khi các em dám nhìn thẳng vào mắt bạn bè vì đã không làm họ thất vọng, vì các em đã cố hết sức. Các em có dám không? Dám sống trọn vẹn từng khoảnh khắc với ngọn lửa trong ánh mắt và niềm hân hoan trong tim? Nếu làm được, các em hoàn hảo.”

Chuyên gia thần học Howard Thurman đã nói: “Đừng trăn trở thế giới cần gì. Hãy tự hỏi mình cần gì để được căng tràn sức sống, và hãy thực hiện điều đó. Bởi vì điều thế giới cần chính là những người tràn đầy nhiệt huyết và yêu việc mình làm”. Hãy sống vì hiện tại và thổi bùng ngọn lửa cuộc đời mình.

Cuộc đời không phải là sự nghiệp, mà là một sứ mệnh. Sự nghiệp là một công việc thuộc về chuyên môn, còn sứ mệnh là một niềm tin. Sự

ng nghiệp sẽ hỏi: “Tôi sẽ được gì từ việc này?”. Còn sứ mệnh sẽ hỏi: “Tôi sẽ làm nên khác biệt gì?”.



## 184\_taking\_a\_test\_2

Sứ mệnh của Martin Luther King Jr. là đấu tranh cho quyền và sự bình đẳng của tất cả mọi người. Sứ mệnh của Gandhi là giải phóng cho 300 triệu người Ấn Độ. Sứ mệnh của Mẹ Teresa là đem lại cơm no áo ấm cho những người đói khổ. Nhưng đó là những ví dụ đặc biệt. Bạn không cần phải thay đổi cả thế giới mới gọi là thực hiện sứ mệnh. Nhà giáo dục Maren Mouritsen từng nói: “Phần đông chúng ta sẽ không bao giờ làm nên những điều vĩ đại. Nhưng chúng ta có thể làm những điều nhỏ bé theo cách vĩ đại”.

\*\*\*

### CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Bạn sẽ được học về ý chí: ý chí để gặt đầu, và cả ý chí để... lắc đầu!

#### **Từng bước làm quen**

1. Xác định ba kỹ năng quan trọng nhất bạn cần có để thành công trong sự nghiệp: bạn cần biết cách sắp xếp hơn? Tự tin giao tiếp hơn? Giải lập trình vi tính hơn?

Ba kỹ năng quan trọng nhất cho sự nghiệp mình chọn là:

---

2. Mỗi ngày trong 30 ngày liền, hãy ôn lại lời Tuyên thệ Cá nhân của mình và dựa vào nó để đưa ra mọi quyết định.

*Fun fact:* 30 ngày là khoảng thời gian cần thiết để tạo nên một thói quen.

3. Hãy nhìn vào gương và tự hỏi: “Mình có muốn làm bạn với chính mình không?”. Nếu câu trả lời là “Không”, hãy cải thiện những điểm bạn còn thiếu sót.

4. Hãy đến ban tư vấn nghề nghiệp ở trường để trò chuyện về đại học hay cơ hội việc làm, hoặc bạn cũng có thể làm những bài kiểm tra năng lực trên mạng.

5 Ngay lúc này, cuộc đời bạn đang đứng trước những ngã rẽ nào? Hướng đi nào sẽ tốt cho tương lai?

Ngã rẽ quan trọng đang đối mặt: \_\_\_\_\_

Hướng đi tốt nhất cho tương lai: \_\_\_\_\_

6. Hãy chia sẻ vài câu hỏi trong cuộc Khai quật Vĩ đại lên Facebook để xem bạn bè của bạn sẽ trả lời ra sao. Đừng quên chia sẻ câu trả lời của chính mình nữa nhé.

7. Suy nghĩ về các mục tiêu của bạn. Bạn có viết chúng ra giấy chưa? Nếu chưa, hãy dành thời gian làm điều đó. Hãy nhớ rằng một mục tiêu nếu không được viết ra sẽ chỉ là một điều ước.

8. Bạn có bị người khác gán cho biệt danh cực nào không? Hãy chọn ra một biệt danh và đề xuất vài cách thay đổi nó.

Biệt danh cực: \_\_\_\_\_

Làm thế nào để thay đổi nó: \_\_\_\_\_

## *Thói quen 3*

### *Ưu tiên việc cần ưu tiên*

#### **Khả năng nói “Vâng”, khả năng nói “Không”**

**T**ôi từng nghe một bài phát biểu so sánh những thử thách của teen thời nay với teen thời 150 năm trước. Đang gật gù trước những điều diễn giả nói, tôi bỗng giật mình trước kết luận: “Thử thách của teen 150 năm trước chính là quá nhiều công việc nặng nhọc. Ngược lại, thử thách của teen thời nay chính là cuộc sống quá nhẹ nhàng”.

“Cái gì?”, tôi lẩm bẩm một cách bực bội. “Quá nhẹ nhàng ư? Ông có bị quáng gà không vậy?”. Teen thời nay bận rộn hơn bất cứ thời nào khác. Họ hầu như không còn thời gian để thở giữa việc học chính quy, học thêm, làm thêm, hoạt động ngoại khóa, cân bằng mối quan hệ gia đình, v.v... Đó mà gọi là nhẹ nhàng sao?

Này nhé, đi học về còn phải học thêm, rồi còn đi làm. Ngày mai còn có kiểm tra môn Sinh học nữa. Chưa hết, bạn còn phải làm quân sự tình cảm cho nhỏ bạn. Bạn cũng không được quên tập thể dục. Lại còn phải dắt chó đi dạo. Phòng bạn thì như đồng rác. Bạn sẽ làm thế nào đây?

**Thói quen 3 – Ưu tiên việc cần ưu tiên** – sẽ hướng dẫn bạn cách phân loại công việc và quản lý thời gian để việc nào cần thiết trước sẽ được làm trước. Thói quen này còn giúp bạn khắc phục những nỗi sợ hãi và mạnh mẽ hơn trong những lúc khó khăn.

**Thói quen 2** giúp bạn quyết định những việc quan trọng của bạn là gì. **Thói quen 3** sẽ phân loại chúng vào mục *ưu tiên* trong đời bạn.

Không khó để lên một danh sách các mục tiêu và ý định đầy hào hứng, nhưng thực hiện chúng mới là thử thách thực sự. Đó là lý do tại sao tôi gọi

**Thói quen 3** là thói quen của *khả năng nói “Vâng”* với những điều cần ưu tiên và *khả năng nói “Không”* với những điều không quan trọng, cũng như với áp lực từ bạn bè.

Ba thói quen đầu tiên liên quan với nhau thành một chuỗi. **Thói quen 1** bảo: “Bạn là người cầm lái, không phải là hành khách”. **Thói quen 2** nói: “Hãy quyết định bạn muốn đi tới đâu và vẽ ra bản đồ bạn cần”. **Thói quen 3** nói: “Hãy đi đi! Đừng để điều gì cản trở bạn”.

### **Mang nhiều hành lý**

Nếu bạn từng soạn va-li, chắc hẳn bạn cũng biết càng gấp gọn và phân loại đồ đạc, bạn càng mang được nhiều đồ? Với cuộc đời cũng vậy. Nếu khéo sắp xếp, bạn sẽ “soạn” được nhiều thời gian cho bạn bè và gia đình, cho trường lớp, cho bản thân và cho những điều cần ưu tiên hơn.

Xã hội ngày nay muốn cái gì cũng phải gấp, phải tức thì. Vì thế nó mới sinh ra mạng Internet, các ứng dụng chat 24/7, thức ăn nhanh và văn hóa mua sắm online. Thực ra gấp gáp cũng không phải là xấu, vấn đề là chúng ta quá bận làm chuyện gấp nên không có thời gian cho những chuyện không gấp nhưng quan trọng – như chuẩn bị trước bài thuyết trình, dành một buổi chiều đi tản bộ, hay gọi Skype với một người bạn ở xa.

Mỗi việc trong cuộc sống của bạn đều có thể được phân thành hai loại. Những việc *quan trọng* sẽ góp phần đưa bạn đến gần các mục tiêu của mình hơn, còn những việc *gấp* chưa hẳn đã quan trọng nhưng bắt buộc phải được xử lý ngay. Qua việc chia hai loại việc nêu trên thành bốn cặp, bảng dưới đây thể hiện bốn kiểu người với bốn cách phân bổ thời gian khác nhau.

	GẤP	KHÔNG GẤP
QUAN TRỌNG	<p><b>1</b> CHUYÊN GIA <b>ĐỂ MAI TÍNH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NGAY MAI THI</li> <li>• BAN BỊ TAI NAN</li> <li>• ĐI HỌC TRỄ</li> <li>• HOÀN THÀNH BÀI LUẬN TRONG HỒM NAY</li> <li>• XE HỒNG</li> </ul>	<p><b>2</b> CHUYÊN GIA <b>SẮP XẾP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LẬP KẾ HOẠCH VÀ MỤC TIÊU</li> <li>• HOÀN THÀNH BÀI LUẬN TRONG VÒNG MỘT TUẦN</li> <li>• TẬP THỂ DỤC</li> <li>• DUY TRÌ MỐI QUAN HỆ</li> <li>• THU GIẢN</li> </ul>
KHÔNG QUAN TRỌNG	<p><b>3</b> CHUYÊN GIA <b>GÌ CŨNG GẤP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NHẮN TIN TRẢ LỜI LIÊN TỤC</li> <li>• PHÂN TÂM</li> <li>• BÀN TÂM VỚI NHỮNG CHUYÊN NHỒ CỦA NGƯỜI KHÁC</li> <li>• ẠP LỤC TỬ</li> <li>• BAN ĐỒNG TRANG LỬA</li> </ul>	<p><b>4</b> CHUYÊN GIA <b>LÃNG PHÍ THỜI GIAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CẢM MẮT VÀO FACEBOOK</li> <li>• CÀY GAME</li> <li>• NGHIÊN MUA SẮM</li> <li>• TÀN ĐỌC</li> <li>• GIẾT THỜI GIAN</li> </ul>

## 1. Chuyên gia Để mai tính

Với kiểu người này, việc gì cũng gấp cũng quan trọng cả. Tất nhiên có những việc thực sự gấp, ví dụ như chăm sóc người nhà bị ốm chẳng hạn. Nhưng những người kiểu này luôn làm khó chính mình vì cứ để những việc vốn không gấp như làm bài tập về nhà đến phút chót mới làm, khiến bản thân càng thêm đau đầu. Câu cửa miệng của những người này là: “Tôi sẽ bớt nhây mà”, nhưng kiểu gì họ cũng sẽ đợi đến trước ngày thi mới học bài, hoặc tới khi phải xuống xe đót bộ mới chịu đổ xăng! Với họ, sự gấp gáp như chất gây nghiện. Họ sẵn sàng để việc đó đến khi nó hóa thành việc *siêu gấp* vì dù họ sẽ vô cùng xì-trét nhưng sự gấp gáp đó lại khiến họ làm việc hiệu quả hơn.

Xin thú thật, tôi cũng từng là kiểu người này. Hồi còn đi học, tôi vẫn luôn cho rằng nếu mình cứ chơi đến trước ngày thi rồi mới học mà vẫn được điểm cao thì sẽ rất ngẫu. À thì tôi cũng được điểm cao đấy, nhưng chữ thầy tôi trả thầy hết, và lên đại học tôi như rơi xuống vực thẳm vì hồng kiến thức quá nhiều. Đến giờ tôi vẫn đang phải trả giá cho chuyện đó.

Các chuyên gia *Để mai tính* sẽ phải chịu hậu quả là:

- Căng thẳng, lo âu
- Cảm thấy kiệt quệ
- Tuy hoàn thành nhưng kết quả không như ý



198\_99-NewYesMan

## 2. Chuyên gia sắp xếp

Chúng ta sẽ nói tới kiểu người phân bổ thời gian siêu nhất này sau cùng nhé, món ngon phải để dành ăn sau chứ.

## 3. Chuyên gia Gì cũng gật

Những người thuộc nhóm này luôn cố gắng làm hài lòng mọi người. Vậy nên họ thường mắc cái bẫy xem ưu tiên của người khác là ưu tiên của mình, dù những việc đó chẳng quan trọng gì với mình cả. Họ ngại nói “Không” vì sợ làm mất lòng người khác. Họ dễ gục ngã trước áp lực từ người khác vì không muốn bị cô lập và cần được mọi người yêu mến. Câu cửa miệng của họ là: “Ngày mai mình sẽ quyết đoán hơn... À, nếu điều đó không phiền ai”.

Những người *Gì cũng gật* dễ dàng đồng ý đi cà phê với nhỏ bạn chỉ vì nó buồn vu vơ, dù biết rõ mình chưa ôn tập cho bài kiểm tra ngày mai. Họ sẵn lòng kiên trì học vẽ vì ba của họ thích vậy, dù thực sự họ muốn đăng ký các khóa thể thao cơ. Diễn viên Bill Cosby từng nói: “Tôi không biết bí quyết thành công, nhưng tôi chắc chắn bí quyết thất bại là cố làm vừa lòng tất cả mọi người”.

Viễn cảnh tương lai của các chuyên gia *Gì cũng gật*:

- Luôn theo sau người khác, chẳng bao giờ được lãnh đạo
- Sống thiếu quy củ
- Cảm thấy bản thân mất giá trị, không được tôn trọng



199\_100-Wastoids

#### **4. Chuyên gia Lãng phí thời gian**

Kiểu người này là thánh lãng phí. Với họ, chẳng có việc gì là quan trọng, cũng không có gì cần được ưu tiên. Họ làm gì cũng quá đà: xem tivi, ngủ, chơi game, lên mạng. Thú vui của họ là xử hết mấy chục tập phim bộ cùng một lúc, tất nhiên không quên dành thời gian ăn ngủ. Họ có biệt tài ngủ nướng đến tận trưa, chắc đến kiếp sau họ mới nghĩ tới khái niệm học hành và làm thêm. Tội gì? Để thời gian chơi có phải sướng không?

Tất nhiên chơi là một phần tất yếu của cuộc sống lành mạnh, nhưng nếu chơi quá nhiều, bạn sẽ lãng phí thời gian quý báu. Những người lãng phí sẽ trở thành kẻ:

- Vô trách nhiệm
- Luôn cảm thấy có lỗi
- Việc gì cũng làm hời hợt
- Bỏ lỡ các cơ hội khám phá

Rồi, giờ ta quay lại với kiểu người thứ hai biết phân bổ thời gian khoa học nhất nhé!

#### **5. Chuyên gia Sắp xếp**

Họ luôn nhìn toàn cảnh trước để xác định điều gì cần ưu tiên. Nhờ thói quen nhắm trước đích đến đơn giản mà vô cùng hiệu nghiệm, họ hiếm khi mất kiểm soát với cuộc sống. Họ làm bài tập đúng hạn (thậm chí sớm hơn một chút) và luôn ôn bài nghiêm túc để tránh bị kiệt sức và căng thẳng vì phút cuối phải cố mà nhồi nhét. Họ không quên dành thời gian tập thể dục thể thao để nâng cấp bản thân, và họ không ngại gạt những việc không quan trọng, không cần gấp sang một bên khi cần thư giãn. Họ đặt những người tối quan trọng như bạn thân và gia đình lên hàng ưu tiên, nhưng ưu tiên số một của họ vẫn là cân bằng mọi thứ.

Nếu hôm sau có kiểm tra mà tôi đó bạn bè lại rủ họ đi quây, họ sẽ biết cách từ chối thẳng nhưng thân thiện. Chắc hẳn bạn bè của họ cũng thầm muốn làm được như họ. Ban đầu có thể họ không được lòng số đông, nhưng về sau họ sẽ có được sự tôn trọng.

Khi bạn giỏi sắp xếp, bạn sẽ thu hoạch được:

- Quyền kiểm soát cuộc sống của mình
- Sự cân bằng
- Khả năng làm việc hiệu quả

Trên thực tế, mỗi chúng ta đều là tổ hợp của cả bốn kiểu người trên, nhưng hãy ngẫm xem hiện giờ bạn đang nghiêng về kiểu nào hơn? Lý tưởng nhất là trở thành chuyên gia sắp xếp, mà muốn được như vậy thì ta phải tránh hành động như ba kiểu người còn lại. Mà tránh thế nào? Thì đây:

**Với kiểu 1: Tính ngay hôm nay, đừng để mai.** Không gì bảo đảm từ nay về sau bạn sẽ chẳng đụng những việc vừa gấp vừa quan trọng nữa, nhưng nếu bạn biết xác định những việc *quan trọng* và làm trước cho xong thì nguy cơ bị trách nhiệm xoay như chong chóng sẽ giảm hẳn đi một nửa.

**Với kiểu 3: Bớt làm hoa hậu thân thiện.** Đừng gật đầu nhiệt tình trước những việc không quan trọng rồi bị chúng làm xao nhãng trước những việc quan trọng hơn. Bạn đừng sợ nói “Không”, vì đó là bạn đang nói “Có” với những điều quan trọng của chính mình.

**Với kiểu 4: Đừng ăn không ngồi rồi nữa!** Tôi không ép bạn nghỉ ăn chơi hay ngủ nướng cả đời, nhưng hãy biết tiết chế. Quý thời gian của bạn không vô hạn đâu, hãy dành nó cho những việc quan trọng để chúng không biến thành việc gấp và dí bạn tóe khói. Thư giãn cũng là một việc quan trọng, nhưng thư giãn quá độ thì không.

- **Lập sổ kế hoạch**

Trước hết, bạn hãy sắm một cuốn lịch (loại có chỗ để viết) hoặc một cuốn sổ kế hoạch. Mà thực ra ở thời đại này, bạn cứ dùng luôn máy vi tính hay điện thoại cũng được – cứ chọn kiểu gì tiện cho bạn nhất. Cốt yếu là bạn chỉ cần chỗ để viết lịch hẹn, việc cần làm và các mục tiêu của mình ra thôi. Có nhiều ứng dụng lịch rất tiện lợi trên mạng. Ngoài thị trường cũng đã bán đủ loại sổ kế hoạch. Thậm chí bạn có thể tự làm một cuốn sổ gáy công độc đáo của riêng mình.

Có thể bạn nghĩ sống tự do sướng biết bao, sao phải trói mình vào những kế hoạch? Thực ra sổ kế hoạch chính là cái sẽ giải phóng bạn khỏi xiềng xích của cảm giác tội lỗi khi nhận ra mình quên khuấy một việc gì đó, hoặc khi đã lập kế hoạch xong xuôi thì mới nhận ra bị trùng giờ với việc khác. Sổ kế hoạch sẽ nhắc bạn nhớ hạn nộp bài hay ngày thi. Nó sẽ giúp bạn lưu trữ mọi thông tin quan trọng vào cùng một chỗ thay vì rải rác khắp nơi. Sổ kế hoạch không sinh ra để kiểm soát hay kìm kẹp bạn. Nó là công cụ để bạn sống thoải mái.

### **Lên kế hoạch hàng tuần**

Chỉ vài phút mỗi tuần lên kế hoạch cho tuần tới cũng sẽ tạo nên khác biệt to lớn. Ta nên lên kế hoạch theo tuần vì ta thường tư duy theo tuần. Kế hoạch theo ngày sẽ là những mục tiêu quá gần, quá nhỏ lẻ, còn kế hoạch theo tháng lại quá chung chung. Khi đã có công cụ lên kế hoạch rồi thì bạn hãy làm theo ba bước lập kế hoạch dưới đây:

*Bước 1. Xác định những viên sỏi lớn.* Mỗi cuối tuần hoặc đầu tuần, hãy ngồi xuống và suy nghĩ về những mục tiêu của mình trong tuần tới. Hãy tự hỏi mình rằng những việc quan trọng nhất mà mình cần làm trong tuần tới đây là gì, và đó chính là những viên sỏi lớn của bạn. Nói nôm na thì chúng là những mục tiêu mini dựa theo lời tuyên thệ cá nhân của bạn, đưa bạn đến

gắn với các mục tiêu dài hơi của mình. Hầu hết những việc như vậy đều sẽ thuộc nhóm *quan trọng* nhưng không *gấp*. Ví dụ:

- Ôn bài kiểm tra môn Hóa
- Đọc xong *The Great Gatsby* cho môn Văn
- Đi xem Carly thi đấu
- Hoàn thành đơn xin việc làm thêm
- Qua nhà Anjali ăn tiệc
- Tập thể dục ba lần

Để dễ xác định các viên sỏi lớn, bạn hãy xác định các vai trò của mình trong cuộc sống: một học sinh, một người bạn, một thành viên gia đình, v.v... Tiếp theo, xác định một hoặc hai điều bạn muốn đạt được ở từng vai trò.

VAI TRÒ	NHỮNG VIÊN SỎI LỚN CỦA TUẦN NÀY
Học sinh	Bắt đầu bài luận môn Sử
Bạn	Chuẩn bị cho sinh nhật Julio Chăm khen ngợi mấy đứa bạn hơn
Thành viên gia đình	Đi siêu thị mua quà cho <i>Ngày của Mẹ</i> Gọi điện thoại cho bà ngoại
Nhân viên	Đi làm đúng giờ
Bản thân	Đi xem hòa nhạc Viết nhật ký mỗi tối
Thành viên nhóm thuyết trình	Tìm tài liệu phản phán biện Tập thuyết trình

Hãy nhớ: đừng quá ôm đồm. Bạn nên suy nghĩ thực tế và tập trung vào 7 - 10 viên sỏi lớn thôi, kể cả nếu bạn cảm thấy mình có cả trăm việc phải làm.

*Bước 2: Chia thời gian cho các viên sỏi lớn trước.* Nếu bạn đổ sỏi nhỏ vào xô trước, bạn sẽ không thể nhét thêm được nhiều viên sỏi lớn. Ngược lại, nếu bạn cho sỏi lớn vào trước rồi mới đổ thêm sỏi nhỏ, phần sỏi nhỏ sẽ len lỏi vào những khoảng trống giữa những viên sỏi lớn và bạn sẽ chứa

được nhiều sỏi hơn. Trong cuộc sống, những việc hàng ngày nhỏ nhặt nhưng mất thời gian như việc nhà, việc mua sắm, việc đột xuất, nhắn tin, lướt Facebook, v.v... chính là những viên sỏi nhỏ của bạn. Nếu bạn không sắp xếp thời gian trước cho những viên sỏi lớn, bạn sẽ không thể hoàn thành chúng trước khi quỹ thời gian của bạn bị lấp đầy bởi sỏi nhỏ.

Nếu bạn có những viên sỏi lớn khó xác định được thời gian, ví dụ như “tuần này phải khen tặng bạn bè thật nhiều”, hãy ghi chú luôn vào sổ kế hoạch. Khi bạn xác định thời gian cho những viên sỏi lớn, phần sỏi nhỏ sẽ tự động lấp vừa phần còn lại trong quỹ thời gian của bạn. Mà kể cả có không vừa thì cũng còn tốt hơn là phải gác việc lớn qua một bên vì những việc vụn vặt. Bạn vẫn còn tuần sau để xử lý chúng mà.

*Bước 3: Lên lịch cho những việc còn lại.* Sau khi đã xếp lịch cho những viên sỏi lớn, bạn hãy chia thời gian cho những việc cần làm khác như các buổi hẹn, các sự kiện bạn sắp phải tham gia, chuyến du lịch với gia đình hay ngày sinh nhật của mọi người.

### **Chỉnh sửa cho phù hợp**

Hãy cố hết sức để hoàn thành mọi mục tiêu trong sổ kế hoạch của mình, nhưng nếu trong tuần bạn nhận ra kế hoạch của mình không được thực tế cho lắm, hoặc bạn có việc đột xuất gì đó thì cũng đừng quá thất vọng về bản thân. Hãy tùy chỉnh kế hoạch của mình sao cho hợp lý nhất theo từng ngày. Dù bạn không chinh phục được hết số sỏi lớn thì ít ra vẫn còn hơn là không lên kế hoạch và không hoàn thành được gì. Đừng bỏ cuộc nếu bạn cảm thấy việc lên kế hoạch thật phức tạp hay quá quy củ. Hãy bắt đầu với kế hoạch bao quát hơn, ví dụ chỉ xác định 2, 3 viên sỏi lớn mỗi tuần thôi chẳng hạn. Mấu chốt của việc lên kế hoạch mỗi tuần là giúp bạn dễ tập trung vào các viên sỏi lớn để từ đó dễ chinh phục chúng hơn.

### **Nó có thật sự hiệu quả không?**

Nhưng nói thật thì việc lên kế hoạch như thế có hiệu quả không? Các bạn teen đã thử và đã thành công sẽ trả lời “Có”! Tôi đã nhận được vô số thư của những bạn ấy, và dưới đây là hai ví dụ.

Bạn Jacob chia sẻ:

*Khi đọc về bốn kiểu người, em nhận ra ngay mình thuộc loại nào. Em luôn chờ nước tới chân mới nhảy, bài tập ngày thứ Hai phải nộp thì khuya Chủ nhật em mới làm, hay nếu thứ Sáu có kiểm tra thì em sẽ chơi đến tận thứ Tư rồi thứ Năm dành cúp học để ôn thôi ôn nhét. Nếu em học cách phân bổ thời gian sớm hơn thì cuộc sống của em sẽ bớt xì-trét nhiều lắm.*

Bạn Brooke lại nói như sau:

*Khi không còn phải cố gắng nhớ hết những việc cần làm trong vài ngày liền, mức độ căng thẳng của em cũng giảm hẳn. Giờ em chỉ cần lấy thời gian biểu ra xem là xong. Thời gian biểu cho em biết em hoàn toàn đủ thời gian để hoàn thành mọi việc, nhất là những việc quan trọng với bản thân.*

### **Nửa phần còn lại**

Nội dung của **Thói quen 3** không chỉ gói gọn trong cách quản lý thời gian. Thực chất, đó mới chỉ là một nửa **Thói quen 3** mà thôi, và nửa còn lại là cách khắc phục nỗi sợ và áp lực từ bạn bè. Khi bị áp lực tác động, bạn phải thực sự can đảm mới có thể giữ vững những giá trị và ưu tiên của bản thân. Tôi đã từng hỏi một nhóm bạn trẻ về ưu tiên của họ, và câu trả lời của họ rất đa dạng: gia đình, bạn bè, sự tự do, hứng thú, sự trưởng thành, lòng tin, đức tin, nhan sắc, v.v... Rồi tôi hỏi tiếp: “Vậy rào cản nào ngăn các bạn đặt những ưu tiên đó lên hàng đầu?”. Không có gì phải ngạc nhiên, “sự sợ hãi” và “áp lực từ bạn bè” là hai câu trả lời được nhiều người đồng tình nhất.



Vùng An toàn của bạn gồm những điều quen thuộc, những đứa bạn thân, những việc bạn thích làm. Trong phạm vi này, bạn không phải mạo hiểm gì cả. Ngược lại, bạn sẽ phải sót vó một phen khi cần kết bạn mới, thuyết trình trước lớp hay lên tiếng bảo vệ lẽ phải, và những điều này thuộc Vùng Can đảm. Ở đây, bạn sẽ được trải nghiệm những cuộc phiêu lưu mạo hiểm và những thử thách đáng gờm (hay nói cách khác là những việc làm bạn không thoải mái). Bạn sẽ phải đối mặt với sự hoang mang không chắc chắn, áp lực, những thay đổi và khả năng thất bại, nhưng ở Vùng Can đảm, bạn cũng sẽ có nhiều cơ hội hơn, và chỉ ở đây bạn mới có thể vươn mình hết khả năng. Nếu chỉ chơi loanh quanh trong Vùng An toàn, bạn sẽ không thể trưởng thành.

*Bạn nghĩ bạn chinh phục đỉnh núi, nhưng đó là bạn chinh phục chính mình.*

- Edmund Hillary, người đầu tiên lên đỉnh Everest

**“Nhưng thư giãn ở Vùng An toàn thì có gì sai?”**

Không có gì sai hết. Thực tế, bạn nên dành phần lớn thời gian ở đó. Nhưng nếu bạn không bao giờ mạo hiểm khám phá những vùng xa lạ, cuộc sống của bạn sẽ rất nhàm chán. Tuyên thủ khúc côn cầu Wayne Gretzky từng nói: “Mỗi lượt đánh bóng mà bạn không dám thực hiện sẽ trượt trăm phần trăm”. Sao bạn không thử tin vào bản thân và mạo hiểm nhảy dù xuống Vùng Can đảm?

Chớ để nỗi sợ quyết định thay bạn

Trên đời có vô số cảm giác tiêu cực, và sợ hãi là một trong những cảm giác tệ nhất. Hồi cấp 3, tôi từng thích thăm một bạn tên Sherry, nhưng chỉ vì sợ bạn ấy không thích mình nên tôi đã không dám ngỏ lời. Hồi lớp 7, chỉ vì sợ tranh đua mà tôi đã xin rút khỏi tuyển bóng bầu dục của trường chỉ sau một buổi tập. Lại có lần chỉ vì sợ phát biểu trước đám đông mà tôi đành gác lại giấc mơ trở thành Hội trưởng Hội Học sinh. Đã không ít lần tôi bỏ cuộc chỉ vì nỗi sợ xấu xí. Tôi thích cách Shakespeare viết về điều này trong vở kịch *Measure for Measure* (tạm dịch: *Ăn miếng trả miếng*):

*Sự nghi ngại luôn phản bội ta,*

*Nó khiến ta chỉ vì sợ thất bại mà mất đi cơ hội thành công.*

Cha tôi đã cho tôi một lời khuyên tôi không bao giờ quên được: “Sean à, đừng bao giờ để nỗi sợ quyết định thay con. Con phải là người quyết định”. Quả là chí lý. Đã có không ít vĩ nhân vì dám đối mặt với nỗi sợ mà làm nên lịch sử. Bạn cứ nhìn xem, Nelson Mandela đã bị cầm tù tới hai mươi bảy năm chỉ vì lên tiếng đấu tranh chống lại nạn phân biệt chủng tộc, cuối cùng ông đã được bầu làm tổng thống da màu đầu tiên của Nam Phi và chấm dứt được nạn phân biệt chủng tộc ở đó. Hoặc Susan B. Anthony, sau những nỗ lực không ngừng, bà đã giúp phụ nữ giành được quyền bầu cử quốc hội Mỹ. Hay thủ tướng Anh Winston Churchill trong Thế chiến thứ

hai đã giành chiến thắng trước Đức Quốc xã. Nếu chỉ vì không có niềm tin vào bản thân mà ông ấy chùn bước trong chiến tranh thì sao?

Không dễ để đối diện với nỗi sợ, nhưng bạn sẽ không bao giờ phải hối hận vì điều đó. Hồi năm cuối đại học, vì còn thiếu vài tín chỉ nên tôi xem qua danh sách những lớp không bắt buộc và thấy lớp “Luyện giọng”. Nghĩ bụng mình nên bước ra khỏi Vùng An toàn, tôi bèn đăng ký luôn. Tuy vậy, tôi vẫn không dám chọn lớp học nhóm mà chỉ chọn lớp học riêng vì không muốn trở thành trò cười trước bạn bè.

Khóa học diễn ra khá suôn sẻ cho tới cuối học kỳ, khi giảng viên thông báo với tôi một tin sét đánh. “Sean, em chọn được bài nào để biểu diễn chưa?”.

“Biểu diễn gì ạ?”, tôi hoảng hốt.

“Yêu cầu của khóa học là các học viên học riêng phải hát trước mặt nhau ít nhất một lần.”

“Em thấy... không nên đâu ạ”, tôi bần lù.

“Có gì đâu, em sẽ làm tốt thôi.”

Có gì đâu ư? Có quá đi chứ! Chỉ nghĩ đến việc hát trước mặt người khác đã làm tôi muốn xỉu. Tôi liền nghĩ cách trốn, nhưng lại cảm thấy thật tội lỗi vì bấy lâu nay tôi vẫn luôn khuyên người khác đừng để nỗi sợ quyết định thay họ. Thật trớ trêu, giờ tôi lại là người mắc kẹt.

Đến ngày biểu diễn, khi tôi bước vào căn phòng “định mệnh” đó, tôi đã phải liên tục dặn bản thân cứ bình tĩnh, có gì đâu. Nhưng tôi không thể bình tĩnh nổi. Hầu như mọi người ở đó đều học ngành âm nhạc hoặc trình diễn, họ thực sự biết hát và họ đã biểu diễn từ khi còn nhỏ xíu. Nỗi sợ của tôi tăng vọt khi cái cậu đầu tiên được gọi lên đã hát một bài trong vở nhạc kịch *Những người khôn khổ* và nghe còn hay hơn bản gốc mà vẫn bị nhận xét là

có một chỗ hát hơi bị ngang. Tôi chóng mặt quá... Đến lượt tôi sẽ có những nhận xét ra sao đây?

“Sean, tới em đó.”

Đến lượt tôi rồi. Tôi đang ở cách Vòng An toàn của mình cả triệu triệu cây số. Hai luồng suy nghĩ đang đánh vật trong đầu tôi: “Phải can đảm! *Sao tui lại làm cái trò này chứ!* Phải can đảm! *Sao tui lại làm cái trò này chứ!*”. Khi dàn nhạc đệm vừa bắt đầu những nốt đầu tiên, tôi đã cảm thấy sự hồi hận trào dâng. Gương mặt tươi cười của mọi người khiến tôi càng lo hơn vì tôi có thể thấy họ đang sẵn sàng lắng nghe tôi thật nghiêm túc. Thế nhưng ngay khi tôi vừa dứt câu hát đầu tiên, nét hào hứng trên gương mặt họ liền méo xệch. Cả người tôi cứng đờ vì căng thẳng, phải cố lắm tôi mới hát tiếp được.

Cuối bài hát có một nốt rất cao. Ngay cả khi luyện tập tôi cũng khó mà hát được nốt đó, vậy mà giờ tôi phải hát nó trong nỗi sợ. Nhưng khi đến gần nốt đó, tôi bỗng nghĩ: “Thôi kệ, tới luôn!”. Sau đó, tôi chẳng nhớ nổi là tôi có hát được cái nốt quái quỷ ấy không nữa. Tôi chỉ nhớ được những ánh nhìn ái ngại của các bạn bên dưới và sự im lặng tuyệt đối khi tôi xuống khỏi sân khấu để về chỗ của mình.

“Giỏi lắm, Sean”. Thầy tôi động viên, và tôi khẽ cảm ơn, giả bộ tin lời thầy.

Nhưng bạn biết không? Khi kết thúc buổi học đó, tôi bước ra bãi giữ xe với một niềm tự hào tràn ngập. Tôi đã vượt qua được một thử thách của bản thân, và thực ra tôi cũng chẳng quan tâm ai nghĩ thế nào về nốt cao của tôi. Tôi đã sống sót. Tôi tự hào về điều đó.

Vận động viên Olympic từng giành huy chương vàng Gabby Douglas đã nói: “Những trải nghiệm khó rất quý giá, vì chúng sản sinh ra các nhà vô

địch. Nếu bạn chinh phục được chúng, bạn sẽ chinh phục được bất cứ điều gì”. Vì vậy, khi bạn muốn:

- Kết bạn mới
- Chống lại áp lực từ bạn bè
- Từ bỏ thói quen
- Phát triển kỹ năng mới
- Tham gia hội nhóm mới
- Đăng ký thử giọng
- Ngỏ lời với crush
- Thay đổi công việc
- Là chính mình

... hay hát trước đám đông như tôi, bạn hãy cứ làm đi, ngay cả khi nỗi sợ đang gào lên với bạn rằng bạn là đứa thất bại, bạn sẽ phạm lỗi, rằng cô quá coi chừng... quá cô. Hãy nhớ: đừng để nỗi sợ quyết định thay bạn.

### **Chiến thắng là đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã**

Thỉnh thoảng tất cả chúng ta đều cảm thấy sợ hãi, điều đó là bình thường. Một cách hữu hiệu để vượt qua nỗi sợ là luôn nhớ rằng chiến thắng là đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã. Bạn không nên sợ thất bại, hãy sợ vượt mất những cơ hội quý giá nếu không dám thử. Ngay cả những người bạn ngưỡng mộ nhất cũng đã thất bại không dưới một lần. Ví dụ, Albert Einstein tới bốn tuổi mới biết nói; Beethoven bị thầy dạy nhạc nhận xét là không có hy vọng gì với nghiệp sáng tác; Louis Pasteur cũng từng nhận điểm trung bình môn Hóa; Marie Curie từng không một xu dính túi trước khi khai sinh ra lĩnh vực hóa học nguyên tử và thay đổi hoàn toàn lịch sử khoa học; Steve Jobs từng bị đuổi khỏi Apple dù chính ông là người sáng lập, nhưng sau đó ông đã trở lại và tạo nên chiếc điện thoại iPhone thần

thánh. Cuốn sách đầu tiên của Dr. Seuss từng bị từ chối bởi hai mươi bảy nhà xuất bản.

Ta cùng chơi đố vui nào. Tôi sẽ liệt kê một số chi tiết tiêu sử của một người từng thất bại nhiều lần nhưng luôn cố gắng bước tiếp. Xem bạn có đoán ra đó là ai không nhé:

- Ở tuổi 22, ông kinh doanh thất bại.
- Ở tuổi 23, ông thi rớt kỳ thi tuyển vào cơ quan lập pháp của bang.
- Ở tuổi 25, ông lại kinh doanh thất bại.
- Ở tuổi 26, bạn đời của ông qua đời.
- Ở tuổi 27, ông bị suy sụp tinh thần nặng nề.
- Ở tuổi 29, ông vượt mất chức Chủ tịch Hạ viện.
- Ở tuổi 34, ông thất cử khi tranh chức Nghị sĩ.
- Ở tuổi 37, ông trúng cử Nghị sĩ.
- Ở tuổi 39, ông mất quyền tái tranh cử chức Nghị sĩ.
- Ở tuổi 46, ông thất cử khi tranh chức Thượng Nghị sĩ.
- Ở tuổi 47, ông thất cử khi tranh chức Phó Tổng thống Mỹ.
- Và ở tuổi 49, ông lại thất cử khi tranh chức Thượng Nghị sĩ.

Ông chính là Abraham Lincoln, được bầu làm Tổng thống Mỹ năm 51 tuổi. Ông luôn đứng lên sau mỗi cú ngã và cuối cùng đã đến được cái đích mình nhắm tới, đã nhận được sự kính trọng, ngưỡng mộ của mọi quốc gia và toàn thể quần chúng.

### **Mạnh mẽ trước những thời điểm thử thách**

Trong cuộc đời chúng ta luôn có những thời điểm thử thách, những ngã ba đường mang tính quyết định, và nếu ta có thể mạnh mẽ lựa chọn thì cuộc đời ta sẽ có sự khác biệt vô cùng lớn. Vậy thế nào là những thời điểm thử thách? Đó là khi bạn phải lựa chọn giữa con đường dễ đi và con đường

đúng đắn, là khi cuộc đời “thử lửa” bạn và cách bạn vượt qua những thử thách đó sẽ giúp bạn xây dựng con người mình.

*Trước hai lối mòn trong khu rừng rậm, tôi đã chọn con đường ít người  
chọn hơn. Và điều đó đã tạo nên sự khác biệt vô cùng lớn.*

- Nhà thơ Robert Frost

Có hai loại thời điểm thử thách: loại “dễ xơi” và loại “khó nuốt”. Mỗi ngày bạn đều sẽ đối mặt với những thời điểm thử thách thuộc dạng “dễ xơi” như thức dậy hay ngủ nướng tiếp khi chuông báo thức reo, có đáng nổi cáu với đũa bạn không, làm bài tập hay đi chơi. Nếu bạn mạnh mẽ được trong những trường hợp này, bạn sẽ bớt xì-trét và cuộc sống sẽ trôi chảy hơn nhiều. Ví dụ, nếu bạn chọn ngủ nướng, có thể công việc cả ngày của bạn cũng sẽ bị chậm trễ và khó khăn hơn. Còn nếu bạn dậy đúng giờ, đó có thể là bước đầu cho một ngày huy hoàng làm gì cũng suôn sẻ.

Những thời điểm thử thách thuộc dạng “khó nuốt” lại hiếm thấy hơn, và chúng thường liên quan tới những việc như chọn bạn tốt, chống lại áp lực từ người khác, đứng dậy sau vấp ngã. Một số ví dụ “khó nuốt” là bị loại khỏi đội thể thao, bị người yêu “đá”, ba mẹ ly hôn, người thân qua đời. Những sự kiện này có hậu quả rất lớn, và chúng thường đến bất ngờ vào lúc bạn sơ hở nhất. Tuy nhiên, chúng sớm muộn gì cũng sẽ đến, và bạn càng sớm chấp nhận thực tế đó, bạn sẽ càng có cơ hội chuẩn bị bản thân thật tốt để đối đầu với chúng và chiến thắng chúng như một vị thần.

Đừng đánh đổi hạnh phúc cả tương lai lấy một đêm, một tuần hay chỉ một khoảnh khắc hứng khởi. Mỗi khi sắp đưa ra quyết định ngóc ngách, hãy nhớ lại những câu thơ sau của Shakespeare (chà, ông xuất hiện tới hai lần trong chương này lận):

*Tôi sẽ được gì khi thỏa mãn những ham muốn của mình?*

*Một giấc mơ, một khoảnh khắc, một phút vui ngắn ngủi.*

*Có ai đổi một tuần đau khổ lấy một giây lạc thú,  
Và có ai bán cả vĩnh hằng vì một món đồ chơi?  
Ai vì một quả nho ngon mọng mà phá tan cả khu vườn?  
Chỉ có kẻ khờ mới làm vậy.*

### **Áp lực từ đám đông**

Áp lực từ đám đông, từ bạn bè là một trong những thử thách khó nuốt nhất với mỗi chúng ta. Bạn sẽ phải thực sự dũng cảm để dám nói “Không” khi tất cả bạn bè quanh mình đều nói “Có”, nhưng nếu bạn thành công thì PA của bạn sẽ được “ăn” một bữa thịnh soạn đấy!

Một chuyên viên tư vấn tại trường trung học chia sẻ:

*Từng có một cô bé lớp 10 nước mắt đầm đìa lao vào văn phòng của tôi cầu cứu: “Tụi nó ghét em rồi cô ơi!”. Hóa ra em ấy vừa bị nhóm bạn thân cho ra rìa chỉ vì hôm trước cả nhóm rủ nhau cúp học đi chơi xa nhưng em ấy từ chối. Em tâm sự rằng ban đầu mình cũng muốn đi, nhưng khi nghĩ đến những hy sinh của mẹ để em được đi học tử tế, em không dám làm mẹ thất vọng.*

*Khi em từ chối đi chơi, cả nhóm lập tức lơ em luôn. Em nghĩ hôm sau đâu sẽ vào đấy nhưng nhóm bạn đó lại mỉa mai rằng em “quá ngoan” nên hãy tìm người khác mà chơi. Em nói với tôi rằng em rất đau lòng vì bị bạn bè bỏ rơi, nhưng trong thâm tâm em cảm thấy nhẹ nhõm vì biết mình đã quyết định đúng. Nhờ dám lên tiếng bảo vệ bản thân mình, em đã học được một bài học đắt giá để biết chấp nhận và tôn trọng bản thân.*

Đôi khi áp lực của bạn bè quá mạnh, ví dụ như khi bạn trót gia nhập một băng quậy phá hay thuộc một nhóm bạn quá khăng khít. Khi ấy, cách duy nhất để kháng cự lại áp lực là tách mình ra khỏi môi trường đó, như Heather đã làm:

*Em vốn biết mình phải chọn lọc lại bạn bè, nhưng em không biết bắt đầu từ đâu. “Bạn thân” của em luôn khuyến khích em cúp học và ăn chơi giống nó, nên cả trường đều cho rằng em là đứa dễ dãi. Khi nghĩ đến những lúc vui vẻ bên nhau, em vẫn muốn chơi với bạn ấy và những bạn khác nhưng cứ đi chơi với nhau là bọn em lại toàn gây chuyện. Trong thâm tâm, em hiểu mình chỉ đang cố níu kéo một điều không phù hợp với mình thôi.*

*Rồi em quyết định rằng mình phải thay đổi môi trường và tách hẳn bản thân ra khỏi những người bạn đó. Em xin mẹ cho sang ở nhà dì để bắt đầu lại và kết bạn mới. Giờ với những người bạn tốt mới của em, em không bao giờ phải ngại nói những điều đúng đắn và thể hiện con người thật của mình. Chuyện người khác nghĩ thế nào về em không còn quan trọng nữa, vì em sẽ không thay đổi con người mình theo ý họ. Em sẽ chỉ thay đổi vì bản thân thôi.*

Để vượt qua áp lực từ bạn bè, bạn cần tập trung vào cách bạn nhìn chính mình và thôi trăn trở về cách người khác nhìn mình. Nghe thật đơn giản, nhưng tại sao áp lực từ bạn bè vẫn cứ khó đánh bại như vậy?

Đó là vì đôi khi bạn khao khát được thuộc về một cộng đồng nào đó. Vì thế nên các bạn tuổi teen thường không ngại trải qua những “nghi thức” nhập môn ngặt nghèo chỉ để được vào nhóm, thậm chí dù phải dùng chất kích thích hay bạo lực. Cũng có nhiều trường hợp các bạn cảm thấy mình phải nịnh nọt, bợ đỡ ai đó để được “nổi tiếng” và khi được rồi thì lập tức xóa hết các mối quan hệ cũ. Đôi khi chúng ta chỉ cần một tiếng gọi thức tỉnh để vùng ra khỏi nó, như trường hợp của Jon ở Brooklyn:

*Lúc trước có vài đứa trong khối em lập page anti một bạn nữ lớp em. Bọn nó chế đủ loại meme cùng những lời bình hết sức khiếm nhã. Bạn nữ đó thực ra chẳng làm hại gì ai, chỉ hơi xa lánh tập thể thôi, nhưng mấy đứa*

*kia cứ làm quá lên và đẩy mọi chuyện đi quá xa. Vài đứa em thân cũng tham gia vào page đó và bọn nó rủ rê em nhưng em kiên quyết từ chối. Cuối cùng, em kiến nghị lên Facebook để tháo page xuống với lý do “kỳ thị, bắt nạt” và page đã thực sự sập. Sau đó, em thông báo với ban giám hiệu về tình trạng bắt nạt qua mạng nhưng em không chỉ đích danh bạn nào cả. Trường em liền tổ chức một buổi tập trung để bàn về vấn đề này.*

*Em đã sợ mình sẽ trở thành mục tiêu tiếp theo nhưng hóa ra không ai biết em là người đã làm những việc kia. Còn cô bạn bị bắt nạt, sau khi em làm quen và trò chuyện mới thấy bạn ấy rất dễ thương. Bọn em bắt đầu thân nhau từ đó, và thú vị là tới giờ bạn ấy cũng không biết người chấm dứt vụ bắt nạt chính là em.*

#### • Áp lực tốt

Không phải mọi áp lực từ bạn bè đều xấu. Nếu bạn bè của bạn biết tạo áp lực và thúc đẩy bạn cố gắng hết mình, hãy luôn trân trọng họ.

Đề đối mặt với áp lực xấu, có hai việc bạn cần làm:

**Trước hết**, bạn hãy từ từ xây dựng PA. Khi thiếu tự tin và thiếu tôn trọng bản thân, bạn sẽ khó mà đủ sức chống đỡ áp lực. Cách để tăng khoản “tiết kiệm” trong tài khoản là giữ lời hứa với bản thân, giúp đỡ người gặp khó khăn, trau dồi tài năng của mình hoặc làm mới mình. Dần dần bạn sẽ đủ sức tạo lối đi riêng thay vì phải chịu bước theo con đường người khác vạch ra.

**Thứ hai**, hãy lập lời Tuyên thệ Cá nhân và xác định mục tiêu. Bạn định bảo vệ những giá trị quan trọng với mình như thế nào nếu bạn thậm chí còn chưa biết chúng là gì? Khi biết mình nên gặt đầu với những điều gì, việc lắc đầu trước những điều ngược lại sẽ dễ dàng hơn. Ví dụ, nếu bạn xác định mục tiêu của mình là học giỏi và đậu đại học, sẽ không khó để bạn từ chối cúp học đi chơi.

### • **Mẫu số chung của thành công**

Để có thể ưu tiên việc cần ưu tiên, bạn cần có *tính kỷ luật*. Để quản lý tốt thời gian, bạn cần có *tính kỷ luật*. Để vượt qua nỗi sợ trong lòng, bạn cần có *tính kỷ luật*. Để mạnh mẽ trước những thời điểm thử thách và tránh bị áp lực đám đông ảnh hưởng, bạn cần có *tính kỷ luật*.

Diễn giả nổi tiếng Albert E. N. Gray, tác giả của cuốn sách *Common Denominator of Success* đã dành nhiều năm nghiên cứu và quan sát những người thành đạt để biết điểm chung của họ là gì. Không phải do áo quần sang chảnh hay những bữa ăn cao cấp, hay tinh thần lạc quan, mà mấu chốt cho sự thành công của họ là:

*Tất cả những người thành đạt đều có thói quen làm những việc mà kẻ thất bại không thích làm. Thực ra họ cũng đâu có thích, nhưng với họ, điều đó không quan trọng bằng mục đích lớn.*

Nói cách khác, những người thành đạt không ngại dần cảm xúc xuống để làm những việc họ không thích làm vì họ biết những việc đó sẽ giúp họ đến gần mục tiêu của mình hơn. Đôi khi ta phải có *ý chí* mới làm nên chuyện. Bạn nghĩ các nghệ sĩ dương cầm nổi tiếng thích việc ngày nào cũng tập luyện hàng giờ à? Và tôi chắc rằng với những bạn sinh viên khó khăn, việc vừa học vừa làm thêm hai ba chỗ vì mục tiêu tốt nghiệp của mình không phải lúc nào cũng dễ chịu.

### • **Lời cuối cùng**

Chúng tôi đã khảo sát hàng ngàn người về 7 thói quen và bạn hãy đoán xem thói quen nào khó nhất? Bạn đoán ra rồi đấy. Đó là **Thói quen 3**. Nếu bạn cũng thấy thế thì yên tâm nhé, bạn không cô đơn.

Nếu bạn không biết bắt đầu luyện tập **Thói quen 3** như thế nào, hãy thực hiện *Từng bước làm quen*.



219\_FirstThingsPix

\*\*\*

## CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Bạn sẽ phải ngạc nhiên một phen khi tìm hiểu về những yếu tố tạo nên cuộc sống. À, và chúc mừng bạn đã đọc xong một nửa cuốn sách rồi nhé!

### Từng bước làm quen

1. Tìm một app kế hoạch và tải nó về điện thoại hoặc máy tính bảng để giúp bản thân tập sắp xếp công việc. Kiên trì sử dụng nó trong suốt 30 ngày, rồi hãy đánh giá xem nó có ích hay không.

2. Bạn có thực sự cần hai tiếng đồng hồ mỗi ngày để lướt Instagram không? Hãy ghi ra những trò vô bổ ngốn thời gian của bạn nhất:

---

3. Bạn luôn muốn làm hài lòng mọi người. Vì vậy bạn luôn đồng ý với mọi việc. Nhưng hôm nay, bạn hãy mạnh dạn phản đối một điều chưa đúng nào đó.

4. Nếu tuần sau có kiểm tra thì đừng đợi nước đến chân mới nhảy đó! Hãy có ý chí và dẫn sự chán ngán xuống để ôn bài hàng ngày nhé.

5. Có việc gì mà bạn cho là quan trọng với mình nhưng bấy lâu nay bạn vẫn luôn lẩn lữa không làm không? Trong tuần này, hãy dành một khoảng thời gian để hoàn thành việc đó.

Việc mà mình cần làm nhưng đã hoãn cả thế kỷ: \_\_\_\_\_

---

6. Xác định 7 viên sỏi lớn cho tuần tới và chia sẵn thời gian cho chúng trong sổ kế hoạch của bạn.

7. Một trong những nỗi sợ cản đường bạn đến với mục tiêu của mình là gì? Là một người nào đó, một cảm xúc nào đó hay là sự tổn thương? Hãy bước ra khỏi vùng An toàn và không cho phép nỗi sợ đó hoành hành nữa.

Nỗi sợ của mình là: \_\_\_\_\_

---

8. Bạn có dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực từ bạn bè, từ đám đông không? Ai là người có ảnh hưởng tới bạn nhất? Hãy tự hỏi mình: “Mình đang làm điều mình muốn làm, hay là điều bạn ấy/người đó muốn mình làm?”.

Người có ảnh hưởng tới mình nhất là: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*PHẦN III*  
*CHINH PHỤC CỘNG ĐỒNG*

**Tài khoản mối quan hệ**

*Những yếu tố tạo nên cuộc sống*

**Thói quen 4 – Tư duy Cùng thắng**

*Cuộc đời là một bữa tiệc buffet*

**Thói quen 5 – Lắng nghe để được lắng nghe**

*Bạn có hai lỗ tai nhưng chỉ có một cái miệng!*

**Thói quen 6 – Có tinh thần hợp tác**

*Con đường “Cao tốc”*

[www.yeukindlevietnam.com](http://www.yeukindlevietnam.com)

# Tài khoản mối quan hệ

## NHỮNG YẾU TỐ TẠO NÊN CUỘC SỐNG

Có một câu nói mà tôi vừa tâm đắc vừa ngại nghĩ đến, vì cứ nghĩ đến là lại thấy có lỗi với bản thân: *Lúc gần đất xa trời, chẳng ai ước là mình đã dành nhiều thời gian ở công sở hơn cả.*

Nếu vậy thì ta nên ước mình đã dành nhiều thời gian cho điều gì? Với tôi, có lẽ là cho những người tôi yêu thương, vì cuộc sống được tạo nên bởi những mối quan hệ.

Cảm giác được quen biết với bạn ra sao? Nếu phải chấm điểm bản thân trong những mối quan hệ quan trọng nhất với bạn, bạn sẽ đánh giá mình như thế nào?

Mối quan hệ của bạn với...	Siêu tệ					Rất tuyệt				
Bạn bè	1	2	3	4	5					
Anh chị em	1	2	3	4	5					
Ba mẹ/người bảo trợ	1	2	3	4	5					
Người yêu	1	2	3	4	5					
Thầy cô	1	2	3	4	5					



Dù hiện giờ bạn cảm thấy các mối quan hệ của mình đang ổn hay đang rất lộn xộn, chương này cũng sẽ giúp bạn tối ưu hóa các mối quan hệ quan trọng của mình. Nhưng trước khi bắt tay vào cải thiện, ta hãy cùng xét lại tình hình đã.

Ở phần 2 (**Chiến thắng bản thân**), ta đã tìm hiểu về PA và các thói quen 1, 2 và 3. Còn ở phần 3 (**Chinh phục cộng đồng**) này, ta sẽ khám phá Relationship Account – Tài khoản mối quan hệ (RA) và ba thói quen tiếp theo: 4, 5 và 6.

*Câu hỏi cấp thiết nhất của cuộc sống là ta đang làm được gì cho người khác?*

– Martin Luther King, Jr.

RA cũng giống như tài khoản ngân hàng, tuy có vài điểm khác biệt như cộng sự Judy Henrichs của tôi chỉ ra dưới đây:

1. Bạn chỉ có thể mở được một, hai tài khoản ngân hàng, nhưng bạn có thể sở hữu vô số tài khoản RA. Ví dụ, khi trong lớp có học sinh mới, chỉ cần bạn cười hay chào hỏi người đó là giữa hai bạn đã có một tài khoản RA vừa được mở. Thậm chí dù bạn cố tình phớt lờ họ thì tài khoản RA giữa hai người vẫn được mở, chỉ có điều số dư trong tài khoản của bạn sẽ ở mức âm.

2. Tài khoản RA đã mở ra là không có chuyện đóng lại. Số dư của bạn sẽ luôn như cũ, nên khi gặp lại bạn bè cũ, bạn vẫn có thể kết nối với họ y như lần cuối gặp nhau. Tương tự, có những mối thù ghét mà bạn sẽ không thể nào buông bỏ được vì bạn chưa gửi vào hay rút ra bất kỳ khoản mới nào từ tài khoản RA đó.

3. Gửi 10 đô-la vào tài khoản ngân hàng, trong đó sẽ có đúng 10 đô-la chờ bạn rút ra. Nhưng đôi khi bạn phải gửi vào tài khoản RA những 100 đô-la mới lắp được một khoản rút 10 đô-la. Ví dụ, chỉ một câu nhận xét vô tâm của bạn bè như “nhìn mày mập vậy mà mặc vừa size S hả?” cũng có thể rút hẳn chục khoản gửi tích góp cả tháng trời trong tài khoản RA của bạn.

Không có đường tắt nào cho việc xây dựng hay hàn gắn mối quan hệ cả. Chỉ có một cách duy nhất là tích góp từng khoản gửi một vào tài khoản RA. Nếu tài khoản RA giữa tôi và bạn đang âm 5.000 đô-la thì tôi buộc phải gửi vào 5.001 đô-la mới có thể phục hồi nó.

Tôi từng hỏi một nhóm các bạn trẻ rằng khoản gửi nào của người khác cho mình mà các bạn thấy ý nghĩa nhất. Dưới đây là một số câu trả lời tôi nhận được:

“Riêng việc mọi người gửi đều đặn vào tài khoản RA của em đã rất ý nghĩa rồi.”

“Những lời khen nhỏ như ‘Hôm nay xinh thế’ hay ‘Làm tốt lắm’ từ bạn bè, thầy cô hay sếp ở chỗ làm thêm cho em thêm động lực.”

“Hồi sinh nhật em, tụi bạn đã in cho em một cái băng-rôn chúc mừng không lồ.”

“Những lời mẹ khen em với người khác.”

“Sự bao dung, giúp đỡ và tình yêu thương mà mọi người dành cho em khi em mắc lỗi.”

“Em rất thích sáng tác thơ nhưng chưa bao giờ dám chia sẻ với ai. Một lần nọ, em đưa thử vài bài cho bạn thân em đọc, và nó khen rằng em nên xuất bản sách luôn mới phải.”

“Em đang học xa nhà. Sinh nhật vừa rồi cả nhà em đã gọi điện đúng nửa đêm để chúc mừng và hỏi thăm em.”

“Anh Hai em luôn dắt em đi xem đá banh chung.”

“Mấy việc nhỏ nhỏ ấy ạ.”

“Chỉ cần được ở bên bốn đứa bạn thân của em là em thấy hạnh phúc lắm rồi.”

“Mỗi lần nghe thằng Chris – bạn thân của em – nói ‘Ê Ryan, nay khỏe không?’ là em thấy như được tiếp thêm năng lượng vậy.”

“Một người bạn đã nói với em rằng cậu ấy thấy em là người chân thành, hiểu rõ bản thân mình. Em vô cùng cảm kích khi có người nhận ra điều đó.”

Như bạn có thể thấy, có nhiều loại gửi vào, nhưng sau đây là sáu loại luôn có hiệu quả vào mọi lúc. Dĩ nhiên, với mỗi khoản gửi vào, có một khoản rút ra tương ứng:

GỬI VÀO	RÚT RA
Giữ lời hứa	Thất hứa
Làm những việc tốt nhỏ nhỏ	Chỉ lo cho bản thân
Trung thành	Nói tầm phào và đánh mất lòng tin
Lắng nghe	Không lắng nghe
Nói xin lỗi	Cố chấp
Tạo những kỳ vọng rõ ràng	Tạo những kỳ vọng sai lầm

### • Giữ lời hứa

“Sean, ba không muốn nói nhiều, con nhớ quăng mấy bịch rác từ bữa tiệc đêm qua còn trong cốp xe ba đi nhé.”

“Dạ, con nhớ mà.”

... Nhưng thằng Sean tuổi teen lúc đó chẳng nhớ gì sất vì tôi còn mãi quan tâm tới buổi hẹn hò vào thứ Bảy với bạn hotgirl mới quen. Tôi xin ba cho mượn xe đi hẹn hò nhưng ba không cho, vì xe đó ba cũng mượn của một người bạn làm ở hãng xe thôi. Tuy vậy, tôi vẫn lén lấy xe đi vì tôi nghĩ ba bận quá nên không để ý đâu.

Buổi hẹn diễn ra rất tuyệt, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Thế nhưng trên đường về tôi lại bị tông xe. Tuy không ai bị thương nhưng cả xe tôi và xe người ta đều nát bậy, và tôi buộc phải gọi cuộc điện thoại kinh khủng nhất cuộc đời mình:

“Ba ơi.”

“Gì thế?”

“Con gặp tai nạn.”

“Sao cơ? Con có bị gì không?”

“Con bị đụng xe. Nhưng không ai bị thương hết.”

“XE NÀO?”

“... Xe của ba.”

“CÁI GÌ!!”

Tôi đã giơ ống nghe ra xa nửa mét rồi mà vẫn thủng cả màng nhĩ.

Tôi phải kêu hãng cầu xe đi bảo hành, nhưng hôm đó là thứ Bảy nên sang thứ Hai họ mới bắt đầu sửa được. Qua thứ Hai, người ta gọi cho ba tôi và than phiền rằng cốp xe bốc mùi quá kinh tởm (từ đồng rác tôi quên vứt) nên họ không sửa xe đâu. Ba tôi nổi trận lôi đình kinh khủng tới mức cuộc điện thoại hôm thứ Bảy dường như chẳng đáng sợ gì nữa.

Suốt mấy tuần sau đó tôi thật khổ sở. Ba tôi nổi điên không phải vì vụ đụng xe, mà vì tôi đã thất hứa hai lần: hứa không lấy xe đi chơi và hứa đổ rác, từ đó rút khỏi tài khoản của tôi và ba một khoản lớn. Tôi đã phải mất rất lâu mới cân bằng được tài khoản như trước.

Việc giữ những lời hứa nhỏ là điều then chốt để xây dựng lòng tin cậy – đừng hứa vô tội vạ, nhưng đã hứa thì phải làm. Nếu bạn hứa sẽ đi chơi về trước 11 giờ khuya hay hứa sẽ rửa bát tối nay, hãy giữ lời hứa để làm đầy tài khoản RA của mình. Khi nhận thấy vì lý do nào đó mà mình không giữ được lời hứa (cuộc sống đôi khi khó lường mà), hãy giải thích với đối phương, ví dụ: “Chị Hai, em xin lỗi vì tối nay em không đi xem chị diễn được. Em quên búng mắt là lát nữa em phải đi tập đá banh. Em hứa buổi diễn ngày mai em sẽ đến”. Nếu bạn chân thành và có cố gắng giữ lời hứa theo cách khác, mọi người sẽ hiểu cho bạn khi bạn có việc đột xuất.

Hãy bỏ công sức xây dựng tài khoản RA của mình và ba mẹ bằng cách giữ những lời hứa nhỏ, bởi khi được ba mẹ tin tưởng thì cuộc sống gia đình của bạn sẽ hạnh phúc hơn đáng kể đấy! Nhưng có lẽ bạn không cần đợi tôi mách mới biết điều đó nhỉ.

### • **Làm những việc tốt nho nhỏ**

Đã có lúc nào bạn đang buồn gần chết mà bỗng dưng có người nói một điều dễ thương khiến tâm trạng của bạn thay đổi 180 độ chưa? Đôi khi những điều giản dị nhất như một lời chào, lời khen, một cái ôm, một tin

nhấn hài hước từ bạn bè cũng có quyền năng vô cùng to lớn. Nếu bạn muốn xây dựng tình bạn, hãy bắt đầu bằng những điều nhỏ, bởi trong mỗi quan hệ giữa con người với nhau, những điều nhỏ nhất chính là điều lớn lao nhất. Mark Twain từng nói: “Chỉ một lời khen có thể nuôi tôi sống ba tháng”.

*Một lời tử tế có thể sưởi ấm đến ba tháng mùa Đông.*

– Ngạn ngữ Nhật

Cô bạn Renon của tôi từng kể cho tôi nghe về một khoản gửi trị giá cả triệu đồng vào tài khoản RA của cô ấy:

*Hồi mình học lớp 9 thì anh Hans của mình đã học lớp 10. Anh thực sự là hotboy điển hình luôn – giỏi thể thao, nhiều người theo đuổi. Máy ông bạn hay ho của anh lúc nào cũng sang nhà mình chơi, khiến mình mơ tưởng tới một ngày máy anh ấy nhận ra mình không chỉ là “nhóc con nhà thằng Hans”.*

*Khi trường tổ chức dạ tiệc, anh mình đã mời chị Rebecca Knight cùng đi. Chị ấy là hotgirl hạng nhất trường mình, và chị ấy đã đồng ý. Anh đã chuẩn bị hết mọi thứ: thuê vest, mua hoa, đặt xe limousine và đặt cả chỗ ăn tối ở nhà hàng xịn nữa. Thế mà chị ấy lại bị cảm nặng và buộc phải hủy hẹn. Lúc đó cũng không còn kịp để anh mình mời chị nào khác.*

*Anh mình đã có thể phản ứng bằng nhiều cách: nổi giận, than thân trách phận, đổ lỗi cho chị Rebecca, tự huyễn rằg chị ấy có tình hủy hẹn chứ không bị ốm thật và rằng chị ấy nghĩ anh chẳng có giá trị gì. Nhưng anh ấy đã chọn cách chủ động và trao cơ hội ngàn năm có một cho một người khác...*

*Là mình! Anh đã mời em gái anh ấy – là mình đây – đi dạ tiệc ở trường! Cậu có biết mình vui đến mức nào không? Mẹ mình toáy cả lên để chuẩn bị cho mình, và mình cũng rói lên vì hạnh phúc. Nhưng khi các bạn*

*của anh ấy đến đón, mình lại cảm thấy nhụt chí. Liệu họ có chế nhạo mình không nhỉ? Nhưng anh mình chỉ cười toe toét và dắt mình ra xe như dắt một nàng công chúa vậy. Anh không bảo mình “Đừng có trễ con”, không xin lỗi bạn bè vì dắt em gái theo, không quan tâm việc mình mặc lại cái váy xòe đơn điệu mình dùng để thi piano hồi trước trong khi các chị khác đều mặc váy lộng lẫy.*

*Ở buổi tiệc, mình như hóa thành nàng Lọ Lem vậy. Dù lỡ làm đổ một ít nước trái cây ra váy nhưng mình vẫn là đối tượng được mời khiêu vũ nhiều nhất – mình cá là ông anh mình đã “hối lộ” mấy ông bạn, vì mấy ảnh cứ mời mình liên tục đến mức mình không ngồi chơi được tới năm phút. Có mấy anh còn “diễn sâu” tới mức oánh lộn với nhau để giành nhảy cùng mình nữa cơ! Mình đã rất vui, và anh mình cũng vậy. Mình nghĩ nhờ anh mình luôn tỏ ra tự hào về mình suốt buổi tối mà mọi người cũng chịu ảnh hưởng từ tình cảm đó, nên ai cũng thân thiện với mình hết. Mình có một buổi tiệc để đời, và anh mình cũng tạo được ấn tượng vô cùng tốt bằng hình tượng một ông anh tâm lý và tốt bụng, sẵn sàng đi tiệc cùng em gái.*

Nước Nhật có câu ngạn ngữ “Một lời tử tế có thể sưởi ấm đến ba tháng mùa Đông”. Hãy nghĩ xem hành động đơn giản kể trên đã sưởi ấm bao nhiêu tháng mùa Đông.

Bạn không cần phải tìm đâu xa, quanh bạn có rất nhiều cơ hội làm việc tốt. Hãy nghe câu chuyện sau của Lee, một bạn trẻ đã được dạy về RA:

*Các thành viên hội đồng học sinh trường em có hòm thư góp ý riêng, và vì em là lớp trưởng nên cũng từng tiếp xúc với vài người. Khi học về RA và các việc tốt nhỏ, em cũng muốn thực hiện điều đó bằng cách gửi thư cảm ơn vào hòm thư của những anh chị cán sự trong hội đồng mà em chưa thân. Em chỉ mất năm phút viết vài dòng đơn giản thể hiện sự cảm kích trước nỗ lực của các anh chị ấy. Vậy mà hôm sau em đã nhận được một sự*

*phản hồi vô cùng ý nghĩa – một chị nhận thư đã tìm gặp và ôm em thật chặt. Chị ấy cũng gửi lại cho em một mẫu thư nhỏ và một thanh kẹo, trong thư chị ấy nói chị vốn đang rất xì-trét trước khi nhận thư của em. Vài dòng cảm ơn của em đã khiến tâm trạng chị ấy thay đổi hẳn và giúp chị ấy vượt qua được chính cái trở ngại gây xì-trét đó.*

*Điều thú vị nhất là em vốn chẳng thân với chị ấy chút nào. Thậm chí em còn tưởng chị ấy không ưa mình, vì mấy lần họp cán sự chị ấy đâu có chú ý gì đến em. Hay thật, chỉ một mẫu giấy giản đơn lại có ý nghĩa đến thế với chị ấy!*

Bạn không nhất thiết phải làm việc tốt một mình mà bạn có thể cùng bạn bè hành động. Tôi từng được nghe một câu chuyện đẹp ở trường trung học Joliet Township Central gần Chicago. Các học sinh ở đó đã cùng nhau bầu cho một cô bạn tên Lori trở thành nữ hoàng tiệc cuối năm, và điều đó đã thay đổi cuộc đời cô bé.

Lori không giống với các bạn ở trường. Căn bệnh bại não khiến cô bé khó nói chuyện, hay cử động. Cô bé cũng phải dính lấy chiếc xe lăn nữa, nhưng tất cả những điều đó cũng không làm mất đi sự thân thiện và ngọt ngào ở Lori.

Tiệc cuối năm của trường Joliet có mục bầu chọn nữ hoàng, và Lori đã từ TOP 10 đăng quang ngôi vị cao nhất. Kết quả bầu chọn được công bố trong buổi tập trung toàn trường, và cả trường đã cùng nhau hô to: “Lori! Lori!”. Đến tận hôm sau cô bé vẫn nhận được rất nhiều nụ cười thân thiện và hoa chúc mừng từ bạn bè. Có người hỏi cô bé sẽ là nữ hoàng bao lâu. Câu trả lời của Lori là: “Mãi mãi!”.

Bạn muốn được đối xử ra sao thì hãy đối xử với người khác như thế. Hãy suy nghĩ xem việc làm của mình có ý nghĩa như thế nào đối với người

khác chứ không phải với bản thân. Có thể một khoản gửi lớn với bạn là một món quà dễ thương, nhưng với người khác lại là vài phút lắng nghe.

Nếu bạn có lời hay ý đẹp muốn dành cho người khác thì hãy nói ngay với họ chứ đừng để ý nghĩ đó trôi đi. Ken Blanchard viết trong cuốn *The One Minute Manager* rằng: “Ý tốt mà không nói ra cũng chẳng có giá trị gì”.

### • Trung thành

Một lần hồi trung học khi đi xem bóng rổ với thằng bạn Eric của tôi, chúng tôi thấy một bạn cầu thủ ngồi ghế dự bị. Cậu bạn đó rất thân thiện và dễ thương, nhưng cậu ấy rất hay bị mọi người trêu nên tôi nghĩ mình có hòa theo cũng chả sao. Những lời chế nhạo của tôi khiến Eric phì cười nhưng người ngồi sau lưng tôi thì không, vì đó chính là em trai cậu bạn đó. Khi tình cờ quay đầu lại, tôi đã hết hồn vì cậu bé đã nghe hết mọi điều tôi nói và trông biểu cảm của cậu ấy như vừa bị phản bội vậy. Cả đời tôi cũng không quên được vẻ mặt đó. Tôi vụt quay đi và chỉ biết ngồi im cho đến cuối trận đấu, cảm thấy mình như một thằng khôn. Hôm ấy, tôi đã học được một bài học quan trọng về lòng trung thành.

Một trong những khoản gửi RA lớn nhất có thể là sống trung thành với những người khác không chỉ khi họ có mặt mà ngay cả khi họ vắng mặt. Nói xấu sau lưng người khác cũng là tự làm hại mình vì hai lý do:

Thứ nhất, khi người khác nghe bạn nói xấu ai đó, bạn đã rút một khoản lớn khỏi tài khoản RA của họ. Nếu bạn nghe tôi nói xấu Ethan khi cậu ấy không có mặt ở đó để giải thích, hẳn bạn sẽ nghĩ rằng khi bạn vắng mặt, tôi cũng sẽ nói xấu bạn như thế với người khác.

Thứ hai, khi nói xấu người khác, bạn cũng đang rút một khoản “vô hình” khỏi tài khoản RA của người đó. Bạn có từng cảm nhận được rằng ai đó nói xấu mình dù không trực tiếp nghe thấy không? Hiện tượng này khó

giải thích nhưng hoàn toàn có thực. Đừng nghĩ khi bạn ngọt ngào trước mặt rồi sau lưng nói xấu người khác là người đó không biết – họ biết hết đấy.

Thói ngòi lê đôi mách là một vấn nạn tuổi teen. Các bạn nữ là nạn nhân phổ biến nhất của thói này nhưng các bạn nam cũng không kém. Ấy là vì con trai thường chọn cách giải quyết vấn đề trực tiếp hơn (bằng... nắm đấm), còn con gái lại tấn công bằng lời lẽ. Tại sao thói này lại dễ lây như vậy? Đầu tiên là vì việc bình phẩm về người khác khiến ta cảm thấy mình nắm cả thanh danh người ta trong tay, và cảm giác quyền lực đó rất dễ nghiện. Thứ hai, các “bà tám” thường “tám” vì cảm thấy bất an, sợ hãi hoặc cảm thấy bị đe dọa. Thế nên những kẻ nhiều chuyện và nói xấu sau lưng thường chọn những “nạn nhân” có vẻ ngoài khác biệt, suy nghĩ khác biệt hay những người tự tin và nổi bật. Nhưng bạn nghĩ mà xem, làm sao việc nói xấu người khác lại làm bạn tốt lên được đúng không?

Trò ngòi lê đôi mách còn hoành hành cả trên mạng nữa. Chỉ cần lướt mạng một chút là bạn có thể thấy mọi hình ảnh của mọi người và bạn rất dễ trở nên ghen tị hay cảm thấy bị bỏ rơi, và cảm giác tiêu cực như thế sẽ khơi dậy nhu cầu hạ bệ người khác trong bạn. Quên các thói quen xấu đi – chính những lời nói xấu và đồn đại mới là thủ phạm phá hủy thanh danh và các mối quan hệ đáng gờm nhất. Cứ nghe câu chuyện của Annie bạn tôi mà xem:

*Hồi trước mình có một nhỏ bạn thân tên Tara, và bạn trai của hai đứa mình cũng là bạn thân của nhau. Bốn đứa lúc nào cũng đi chơi cùng nhau. Đến mùa hè, khi Tara và bạn trai mình về quê thăm gia đình, Will, bạn trai của Tara nhắn tin cho mình rằng:*

*- Nè Annie, tụi mình đi xem phim không? Chứ Tara và Sam về quê rồi, ở đây chán quá à.*

Cả Will và mình đều hiểu là hai đứa đi chơi hoàn toàn vì tình bạn trong sáng, nhưng vài người quen ở rạp phim đã hiểu lầm khi thấy tụi mình đi cùng nhau và họ chụp hình lại. Thành phố mình sống nhỏ lắm, nên tai tiếng lan rất nhanh. Đến khi Tara và Sam quay lại, mình chưa kịp giải thích gì thì những tấm hình hiểu lầm kia đã đến tay họ. Cuộc điện thoại chào mừng của mình bị đáp lại bằng một cơn thịnh nộ – không giải thích, không giao tiếp được gì, họ hoàn toàn tin vào mấy bức hình lấp lửng kia. Cho tới tận bây giờ, Tara vẫn không thèm nói chuyện với mình dù tụi mình từng thân như chị em. Sự việc đó đã dạy mình một bài học đắt giá về lòng trung thành.

Câu chuyện trên thật bi kịch, nhưng có vẻ như chỉ cần một chút trung thành thôi cũng đủ để giải quyết rất nhiều vấn đề. Vậy một người như thế nào mới được coi là trung thành?

Người trung thành biết giữ bí mật. Khi mọi người chia sẻ với bạn điều gì đó và yêu cầu bạn giữ bí mật, đừng rêu rao với kẻ thứ ba. Nếu bạn thích được người khác tìm đến để kể chuyện riêng, hãy giữ bí mật cho họ và họ sẽ tiếp tục kể bí mật với bạn.

Người trung thành tránh ngồi lê đôi mách. Bạn có bao giờ do dự không muốn rời một nhóm đang tán gẫu vì sợ có ai đó sẽ bắt đầu thêu dệt về bạn? Đừng để người khác do dự về bạn như thế. Hãy tránh việc thêu dệt như tránh bệnh dại và suy nghĩ tốt về mọi người. Nói thế không có nghĩa là bạn không thể nói về người khác, nhưng hãy nói theo cách mang tính xây dựng. Hãy nhớ rằng những tâm hồn lạnh mạnh bàn luận về ý tưởng, những tâm hồn kém cỏi bình phẩm về người khác.

Người trung thành bênh vực người khác. Lần sau, nếu có một nhóm bắt đầu nói xấu về người khác, hãy từ chối tham gia vào cuộc tán phét hoặc

đứng lên bên vực người đó. Bạn có thể làm điều này mà không cần ra về dạy đời người khác. Katie, một học sinh năm cuối kể:

*Một lần trong lớp tiếng Anh, Matt bạn em kể với các bạn khác về Kim, một bạn nữ sống gần nhà em. Một cậu bạn của Matt từng mời Kim đi chơi, nên Matt cứ bình luận về Kim bằng những câu như “Nhỏ đó khó ưa lắm”, hay “Nó ngốc thấy mô”.*

*Nghe vậy, em quay xuống nói:*

*- Nè, mình lớn lên cùng Kim và mình thấy bạn ấy là một trong những người dễ thương nhất mình từng biết đó.*

*Nói xong, chính em cũng giật mình về bản thân. Thực ra em không thân với Kim và đang gặp trục trặc trong việc kết thân với bạn ấy. Kim cũng chẳng bao giờ biết em đã bênh bạn ấy thế nào, nhưng thái độ của em tự thay đổi từ lúc đó và sau này bạn em trở nên thân thiết.*

*Về phần Matt, cậu ấy và em vẫn là bạn. Sau chuyện đó, Matt cũng hiểu cậu ấy có thể tin vào em, vào tình bạn trung thành của em.*

Việc ngăn người khác ngồi lê đôi mách đòi hỏi lòng dũng cảm, chỉ khó lúc đầu thôi, nhưng rồi sau đó mọi người sẽ tán thưởng bạn vì họ biết bạn là người đáng tin cậy.

#### • **Biết lắng nghe**

Việc lắng nghe là một trong những khoản gửi RA giá trị nhất mà bạn có thể trao cho người khác, bởi ngày nay hiếm có ai chịu lắng nghe người khác. Hơn nữa, việc lắng nghe có thể hàn gắn vết thương, như trường hợp sau đây:

*Hồi đầu năm em và ba mẹ không trò chuyện được với nhau. Ba mẹ không lắng nghe em nói, và ngược lại em cũng vậy, ai cũng nghĩ mình đúng còn người kia sai. Em toàn cố tình đi học về muộn và đi ngủ luôn, sáng em cũng ăn sáng rồi đi thẳng đến trường mà không nói chuyện gì cả.*

*Rồi một hôm, em đến gặp chị họ và nói:*

*- Em cần tâm sự với chị.*

*Chị ấy chở em đi một vòng thành phố để cả hai được riêng tư. Suốt hai tiếng rưỡi, chị ấy đã lắng nghe em câu gắt, khóc lóc, gào thét. Việc chị ấy chỉ chăm chú lắng nghe thôi đã giúp em rất nhiều. Chị lạc quan bảo rằng mọi việc sẽ ổn thôi, và chị khuyên em cố gắng xây dựng lại niềm tin ở ba mẹ.*

*Vậy nên gần đây, em luôn cố gắng đánh giá mọi việc từ góc độ của ba mẹ. Điều đó giúp nhà em không còn “chiến tranh lạnh” nữa và mọi việc dần trở lại bình thường.*

Nhu cầu được lắng nghe của con người cũng cấp thiết như nhu cầu ăn để sống vậy. Nếu bạn chịu lắng nghe, bạn sẽ tạo được những mối quan hệ cực kỳ tốt đẹp. Chúng ta sẽ bàn thêm về việc lắng nghe ở phần **Thói quen 5: Lắng nghe để được lắng nghe.**

#### • Nói xin lỗi

Một lời xin lỗi là biện pháp hữu hiệu để hồi phục một tài khoản RA vừa bị hụt mất một khoản vì một lỗi lầm ngớ ngẩn nào đó, nhưng việc xin lỗi đòi hỏi dũng khí rất lớn. Với bạn bè đã khó, với phụ huynh còn khó hơn. Bạn Lena, 17 tuổi, kể lại:

*Kinh nghiệm cho em biết một câu xin lỗi có ý nghĩa quan trọng như thế nào đối với ba mẹ em. Dường như họ sẵn sàng tha thứ cho mọi lỗi lầm của em nếu em nhận lỗi và xin lỗi, nhưng việc đó không dễ chút nào.*

*Một lần, mẹ em đã gọi em ra nói chuyện về một điều em từng làm mà mẹ không đồng ý. Em không hề thừa nhận lỗi lầm của mình mà còn câu gắt như thể ba mẹ đã sai và đóng sập cửa phòng lại ngay trước mặt bà.*

*Cửa vừa đóng lại, em liền cảm thấy khó chịu trong lòng. Em nhận ra có lẽ mình vốn đã biết mình sai từ đầu rồi, và cách hành xử của mình thật thô*

*lỗi. Em tự hỏi mình nên ở lại trong phòng và hy vọng mọi thứ tự trôi đi hay nên đi xin lỗi mẹ. Em suy nghĩ khoảng hai phút rồi chọn điều khó hơn. Em tới phòng mẹ, ôm chậm lấy bà và nói cho bà biết em đã ân hận thế nào. Đó là điều tốt nhất em có thể làm. Ngay sau đó, mọi chuyện được hóa giải như chưa từng xảy ra khiến em cảm thấy nhẹ nhàng và thanh thản để có thể tập trung vào việc khác.*

Đừng để cái tôi quá lớn hay sự thiếu can đảm ngăn bạn xin lỗi những người từng thất vọng vì bạn. Xin lỗi không đáng sợ như bạn nghĩ, và bạn sẽ cảm thấy rất tuyệt vời khi làm được điều đó. Khi bạn gây lỗi lầm với người khác, họ sẽ giương vũ khí lên để phòng thủ trước bạn trong tương lai, nhưng khi bạn nói được lời xin lỗi, họ sẽ thả vũ khí xuống và không muốn đấu đá với bạn nữa. Đã là con người, ta sẽ luôn phạm lỗi, vậy nên tôi nghĩ thói quen biết xin lỗi cũng là một thói quen rất hữu ích.

#### • Nói cho rõ ý

Người yêu của bạn: “Em nghĩ chúng ta nên chia tay.”

Bạn: “Ừa, anh tưởng chúng ta sắp công khai nghiêm túc mà?”

Người yêu của bạn: “Ừm... thực ra... không hẳn vậy anh ạ...”

Bạn: “Nhưng em từng nói em thật sự có tình cảm và muốn tiến tới mà?”

Người yêu của bạn: “À... ý em cũng không hẳn như thế...”

Hẳn bạn từng thấy ai đó bị tổn thương vì có người khiến họ hiểu lầm bằng kiểu giao tiếp mập mờ, không rõ ý. Chúng ta có khuynh hướng khen ngợi và làm vui lòng người khác, vậy nên ta thường tạo ra những kỳ vọng mơ hồ hoặc không thực tế.

Chẳng hạn như, bạn nói: “Chắc chắn rồi ba, con có thể giúp ba kiểm tra xe vào cuối tuần này” để tránh làm ba phật ý ngay lúc đó, dù cuối tuần của bạn đã kín lịch riêng rồi. Hậu quả là bạn làm ba bạn thất vọng. Lẽ ra bạn nên nói thẳng hoàn cảnh của mình cho ba bạn biết thì tốt hơn.

Một ví dụ khác là sau buổi đi chơi với Jeff, Maya nói: “Buổi hẹn rất vui Jeff ạ. Tuần sau nhất định ta đi chơi nữa nhé!”, trong khi suy nghĩ thực của cô là: “Buổi hẹn rất vui, nhưng ta chỉ nên làm bạn”. Vì Maya tạo cho Jeff kỳ vọng ảo, anh ấy sẽ tiếp tục mời cô ấy đi hẹn hò và cô ấy lại phải tiếp tục hẹn lại dịp khác. Thà Maya nói thẳng từ đầu thì mọi việc đơn giản hơn nhiều. Tuy không dễ để nói thẳng và rõ ràng từ đầu, nhưng nếu bạn dặt mũi đối phương quá lâu để cuối cùng vẫn từ chối người ta thì họ sẽ càng tổn thương hơn.

Mỗi khi có công việc mới, mối quan hệ mới hay đến một môi trường mới, bạn và đối tác nên nói rõ với nhau về điều kiện của mình để có thể hợp tác tốt hơn. Đã có không ít tài khoản RA bị hao hụt dần chỉ vì hai bên không hiểu đúng ý nhau. Ví dụ, quản lý của bạn nói: “Tôi cần cậu làm việc vào tối thứ Ba tuần này”. Bạn trả lời: “Xin lỗi, thứ Ba là ngày tôi phải trông em cho mẹ”. Ông chủ của bạn sẽ bực bội, vì bạn không nói trước điều đó khi nhận việc, khiến kế hoạch của ông ấy bị gián đoạn. Hãy xây dựng niềm tin ở người khác bằng cách nói rõ ràng ngay từ đầu.

### **THỬ THÁCH CHO BẠN**

Xin được kết thúc chương này bằng một thử thách cho cá nhân bạn: Hãy chỉ ra một mối quan hệ đang trục trặc của bạn, có thể là với gia đình hoặc với bạn bè, và hãy cam kết với bản thân rằng bạn sẽ xây dựng lại mối quan hệ đó qua từng khoản gửi nhỏ vào tài khoản RA. Có thể ban đầu đối phương sẽ nghi ngờ: “Nó làm sao thế? Nó muốn gì ở mình hả ta?”, nhưng hãy kiên nhẫn tiếp tục. Hãy nhớ là điều bạn mất hàng tháng trời để phá hủy cũng cần hàng tháng trời để phục hồi. Qua từng khoản gửi nhỏ, từng nỗ lực nhỏ, họ sẽ dần thấy sự chân thành của bạn. Tôi không nói đây là việc dễ, nhưng tôi bảo đảm đây là việc xứng đáng.

\*\*\*

## CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Nó sẽ rất thú vị nếu bạn khoái ăn buffet (mà có ai không khoái nhỉ?)

### Từng bước làm quen

#### GIỮ LỜI HỨA

1. Lần sau khi đi chơi, hãy báo giờ về với ba mẹ và về thật đúng giờ. Nhắn tin cho họ khi bạn đang trên đường về nữa thì càng tốt.

2. Hôm nay, mỗi khi bạn định hứa hẹn điều gì, hãy dừng lại một chút và nghĩ xem mình có giữ lời được không. Đừng hứa với đứa bạn sẽ “gửi bài ôn tập trong tối nay”, hoặc hẹn ai đó “chút xíu đi bơi nhé” trừ phi bạn thực sự làm được.

#### LÀM NHỮNG VIỆC TỐT NHO NHỎ

3. Tuần này hãy mua đồ ăn cho một người vô gia cư.

4. Viết vài lời thể hiện sự biết ơn và gửi đến người bạn đã muốn cảm ơn từ lâu.

Người mình cần cảm ơn là: \_\_\_\_\_

#### TRUNG THÀNH

5. Điềm lại xem khi nào và ở đâu bạn thấy mình khó kiềm chế sự nhiều chuyện, thêm mắm dặm muối nhất: đó là với một người bạn nhất định? Hay ở phòng thay đồ? Hay trên mạng xã hội? Hãy lên kế hoạch để tránh điều đó.

6. Hãy thử cam kết chỉ nói lời tốt đẹp với người khác trên mạng trong một tuần.

#### LẮNG NGHE

7. Hôm nay đừng nói nhiều quá. Hãy dành thời gian để lắng nghe.

8. Chọn một người trong gia đình mà bạn chưa bao giờ dành thời gian để lắng nghe, ví dụ như em gái, anh trai hay ông ngoại bạn và hãy dành thời gian nghe họ.

## **NÓI XIN LỖI**

9. Trước khi đi ngủ, hãy viết một lời xin lỗi đơn giản gửi tới một người từng bị bạn làm tổn thương.

## **NÓI CHO RÕ Ý**

10. Hãy nhớ lại một tình huống mà bạn và ai đó không hiểu rõ ý nhau, dẫn đến việc mỗi người kỳ vọng một kết quả khác. Giờ hãy nghĩ cách để hai bên hiểu rõ ý nhau.

Góc nhìn của người kia: \_\_\_\_\_

Góc nhìn của bạn: \_\_\_\_\_

## *Thói quen 4* *Tư duy cùng thắng*

### **Cuộc đời là một bữa tiệc buffet**

**Chúng ta sống vì điều gì nếu không phải là để làm cho cuộc đời của mỗi người bớt khó khăn?**

- NHÀ VĂN GEORGE ELIOT

**T**ôi từng theo học ở một trường kinh doanh khá khắc nghiệt. Trường tôi áp dụng phương pháp phân hạng loại trừ: Cứ mỗi lớp chín mươi sinh viên thì lại có chín sinh viên (nghĩa là 10% số) sẽ bị “xếp loại III” – một cách nói mỹ miều rằng “Bạn rớt rồi!”. Bất kể thành tích của lớp tốt hay xấu, kiểu gì chín người đứng cuối bảng cũng sẽ bị xếp loại III và bị đánh rớt môn. Sinh viên nào rớt quá nhiều môn sẽ bị buộc thôi học. Áp lực khá nặng nề!

*Thức ăn của sự tự cao không phải là việc bạn sở hữu một món đồ nào đó,  
mà là việc bạn sở hữu nhiều hơn người khác.*

– Nhà văn C. S. Lewis

Điều đáng nói là trong lớp ai cũng thông minh cả. (Tôi vào được đó chắc là do ban tuyển sinh chọn nhầm!). Sự cạnh tranh căng thẳng trong lớp đã tác động đến tôi và các bạn, và chúng tôi bắt đầu hành động khác thường.

Thay vì đặt mục tiêu là có nhiều điểm tốt như hồi ở trung học và đại học, tôi chỉ cố làm sao để không bị xếp loại III. Thay vì chiến đấu để thắng, tôi chỉ chiến đấu để không bị thua. Tư tưởng đó khiến tôi nhớ đến một câu chuyện ngụ ngôn về hai người bạn bị gấu đuổi. Một người nói: “Tớ vừa

nhận ra rằng tớ không cần chạy nhanh hơn con gấu mà chỉ cần chạy nhanh hơn cậu là đủ”.

Trong giờ học, tôi cố tìm ra chín người kém cỏi hơn tôi. Khi ai đó phát biểu một câu ngốc nghếch, tôi liền nghĩ: “Cậu ta bị loại chắc rồi. Giờ chỉ cần tám người nữa!”. Đôi khi tôi không muốn chia sẻ những ý tưởng hay nhất cho các bạn cùng học nhóm vì sợ họ đạo ý tưởng của mình. Cảm giác này đè nặng lên tôi và làm tôi cảm thấy mình thật nhỏ mọn, như thể trái tim tôi chỉ lớn bằng một trái nho. Vấn đề của tôi khi đó nằm ở tư duy kiểu “có người thắng thì phải có người thua”. Cách tư duy này lấp đầy tâm hồn bạn bằng sự tiêu cực. May mắn thay, có một cách tư duy thông minh hơn thế, gọi là Tư duy Cùng thắng. Đó chính là Thói quen 4.

Tư duy Cùng thắng thể hiện qua thái độ, qua cách nghĩ của bạn rằng cả mình và người khác đều có thể thắng. Tư duy Cùng thắng là nền tảng để hòa hợp tốt với mọi người. Khởi điểm của nó là niềm tin rằng chúng ta bình đẳng với nhau, rằng không có ai hèn kém hay cao cấp hơn ai cả.

Có thể đọc tới đây bạn liền bĩu môi: “Chỉ toàn mơ hão! Ngoài kia là một thế giới cạnh tranh khốc liệt, làm sao mọi người cùng thắng được”.

Tôi không cho là vậy. Cuộc đời thật sự không phải như vậy. Cuộc đời không phải là một trận đấu hay một cuộc thi tài. Có thể là trong kinh doanh, thể thao hay học hành thì thế thật, nhưng đó chỉ là những hoàn cảnh do chúng ta tạo ra, còn trong các mối quan hệ không thể tồn tại sự kèn cựa nhau như vậy. Như chúng ta đã biết ở chương trước, các mối quan hệ là chất liệu tạo nên cuộc đời. Nếu có người nói: “Trong mối quan hệ với thằng A, cậu đang thắng hay nó đang thắng?”, bạn có thấy điều đó nghe thật nhảm nhí không?



257\_118-Bear

Chúng ta hãy khám phá cái khái niệm lạ lùng gọi là Tư duy Cùng thắng này nhé. Theo kinh nghiệm của tôi, cách tốt nhất để hiểu Tư duy Cùng thắng là nghiên cứu các tư duy kiểu khác: Tư duy Ta thắng người thua, Tư duy Ta thua người thắng và Tư duy Cùng thua. Những cách tư duy phổ biến này không hề tốt. Ta cùng tìm hiểu nhé.

### • **Chiếc thang hơn thua**

“Mẹ ơi, tôi nay có một trận quan trọng và con cần mượn xe hơi.”

“Mẹ xin lỗi, Marie, nhưng giờ đó mẹ phải đi chợ. Con đi nhờ xe bạn con đi.”

“Nhưng mẹ à, con cứ quá giang mấy đứa bạn hoài kỳ lắm.”

“Ngày nào con cũng mè nheo là nhà hết đồ ăn. Mẹ chỉ có thời gian đi chợ vào tối nay thôi, xin lỗi con nhé.”

“Xin lỗi ấy ạ? Nếu mẹ thấy có lỗi thật thì đã cho con mượn xe rồi. Thật bất công! Con có bạn hay không mẹ cũng đâu thèm quan tâm chứ.”

“Thôi, con lấy xe đi vậy. Nhưng chiều mai đi học về đừng kêu ca vì đói nhé.”

Marie thắng và mẹ cô thua. Đây chính là tình trạng *Ta thắng người thua*. Nhưng Marie có thật sự thắng không? Có thể lần này cô thắng, nhưng mẹ cô sẽ cảm thấy thế nào? Và lần sau bà sẽ làm gì? Đó là lý do tại sao về lâu dài, tư duy *Ta thắng người thua* không mang lại kết quả gì tốt đẹp.

Tư duy *Ta thắng người thua* nói rằng cái bánh thành công chỉ có một, và nếu một người lấy miếng lớn thì phần của người khác sẽ nhỏ đi, nên tôi phải làm sao để mình được cắt bánh trước hoặc ít nhất là được chia phần lớn hơn của người khác. Tư duy *Ta thắng người thua* rất cạnh tranh, và nó tạo hiệu ứng *Chiếc thang hơn thua*. “Tôi giỏi tới đâu không quan trọng, chỉ cần giỏi hơn anh là đủ”. Các mối quan hệ, tình bạn, lòng trung thành đều

trở thành thứ yếu khi mục tiêu của bạn là thắng người khác, là đứng đầu, là khiến mọi chuyện đúng ý mình.



## 258\_116-TotemPole

Tư duy *Ta thắng người thua* đi kèm với sự tự cao. Nhà văn C. S. Lewis đã nói: “Thức ăn của sự tự cao không phải là việc bạn sở hữu một món đồ nào đó, mà là việc bạn sở hữu nhiều hơn người khác. [...] Ta tự cao khi ta so sánh bản thân với người khác và thỏa mãn vì ta đứng trên họ”.

Chúng ta đều được dạy cách tư duy này từ nhỏ, nên nếu đôi khi bạn nhận ra mình đang nghĩ theo hướng đó thì cũng đừng trách bản thân mình quá nhiều. Hãy nghe qua ví dụ về quá trình trưởng thành của Trey, một cậu bé rất bình thường. Kinh nghiệm tranh đua đầu tiên của Trey là tại cuộc thi chạy thường niên, khi cậu nhận ra chỉ những thí sinh hạng nhất, nhì, ba mới được trao huy chương ruy-băng. Trey không thắng chặng nào cả. Cậu nhận được huy chương vì đã tham gia đua, và cậu đã rất hào hứng với nó cho tới khi cậu bạn thân của Trey nói cho cậu biết là “mấy cái huy chương đó chẳng có giá trị gì đâu, bởi vì ai cũng có một cái”.

Vào cấp 2, Trey thường mặc đồ cũ và không được thời thượng lắm vì ba mẹ cậu không đủ tiền để mua đồ hiệu hay giày xịn cho cậu. Trey không thể tránh để ý cách ăn mặc của mấy đứa bạn nhà giàu, và cậu bắt đầu cảm thấy mình không bằng họ.

Khi lên cấp 3, Trey bắt đầu chơi vĩ cầm và tham gia vào ban nhạc cổ điển của trường. Cậu nhận ra chỉ một người được chơi chính thôi, và cậu là người chơi thứ hai. Tuy nhiên, cậu cũng khá hài lòng vì ít nhất cậu không phải là người thứ ba.

Ở nhà, Trey vốn là con cưng của ba mẹ, nhưng ngôi vị đó đã bị cậu em trai soán mất nhờ vào đóng thành tích ở lớp mẫu giáo. Trey liền cố gắng

học chăm hơn nữa vì cậu nghĩ nếu mình được điểm cao hơn em trai, mẹ sẽ lại thích mình hơn.

Khi chuẩn bị lên đại học, Trey dự kỳ thi SAT và đạt số điểm ở mức 50%, nghĩa là điểm cậu cao hơn một nửa số người cùng thi nhưng cũng thấp hơn một nửa còn lại. Số điểm đó đã không đủ để cậu vào được trường đại học mà cậu muốn. Trường cậu chọn học cũng áp dụng phương pháp phân hạng loại trừ. Lớp Hóa đầu tiên của Trey có ba mươi sinh viên. Chỉ có năm người có thể được điểm A và năm người điểm B, phần còn lại buộc phải được điểm C hoặc D. Trey đã học cật lực để tránh điểm C và D, và rất may là cậu đã giành được điểm B cuối cùng. Mà chặng đường của Trey đâu đã dừng ở đó...

Khi trưởng thành trong một thế giới như vậy, cũng không lạ khi Trey và chúng ta trở thành những người xem cuộc đời là một cuộc đua, được ăn cả ngã về không. Không lạ khi chúng ta cứ luôn phải dòm trước ngó sau xem mình đang ở đâu trên thang đo, đang hơn ai kém ai. Nhưng điều may mắn là chúng ta không nhất định phải là nạn nhân. Chúng ta đủ mạnh mẽ để chủ động và chiến thắng tư duy *Ta thắng người thua* này.

Tư duy *Ta thắng người thua* có rất nhiều biểu hiện, ví dụ như:

- Lợi dụng người khác về vật chất hoặc tâm lý để thỏa mãn một nhu cầu ích kỷ nào đó.
- Cố vượt lên trước dù biết người khác sẽ bị tổn hại.
- Ngồi lê đôi mách và tung tin đồn về người khác (như thể việc dìm người khác sẽ giúp nâng mình lên vậy.)
- Chăm chăm đạt được điều mình muốn, không quan tâm đến cảm nhận của người khác.
- Ghen tức khi một người quen, người thân nào đó nhận được điều gì tốt đẹp.

Tư duy *Ta thắng người thua* rất dễ phản tác dụng, đẩy bạn xuống bậc thấp nhất của thang đo, nơi bạn chỉ có một mình và chẳng có người bạn nào.

### • Tư duy Ta thua người thắng – Thảm chùi chân

Một bạn teen từng viết cho tôi:

“Em rất giỏi giữ hòa khí. Em thà nhận bất cứ lỗi gì về mình còn hơn để xảy ra cãi cọ. Em thường xuyên tự nhận mình ngốc.”

Bạn có đồng cảm với cậu bạn trên không? Nếu có, bạn đã rơi vào cái bẫy của tư duy Ta thua người thắng. Tư duy này thoạt nghe có vẻ khiêm tốn nhưng nó cũng nguy hiểm không kém tư duy *Ta thắng người thua*, vì nó là nguyên nhân của Hội chứng Thảm chùi chân. Tư duy Ta thua người thắng nói: “Muốn làm gì với tôi thì làm, muốn giẫm lên hay chùi chân cũng được, vì ai cũng làm vậy mà”.

Người có tư duy *Ta thua người thắng* rất hèn yếu, rất dễ bị người khác khi dễ, bị ép nhượng bộ và từ bỏ những gì mình có chỉ vì muốn giữ hòa khí. Bạn thấy cứ để ba mẹ đặt đâu ngồi đó còn dễ hơn là tâm sự với họ điều mình muốn.

Tư duy *Ta thua người thắng* khiến bạn hạ thấp tiêu chuẩn của mình và dễ bị tác động bởi áp lực của đám đông, ví dụ như khi bạn không muốn cúp học nhưng nhóm bạn thân của bạn lại muốn. Nếu bạn cúp học theo họ, bạn đã thua và họ đã thắng. Khi bạn sống với tư duy Ta thua người thắng, mọi người sẽ không ngại lợi dụng bạn. Bạn cũng sẽ hình thành thói quen giấu kín cảm xúc của mình, và điều đó không tốt chút nào.

Dĩ nhiên trong cuộc sống, có lúc bạn cần phải thua. Việc nhường người khác thắng không hẳn là xấu khi tình huống đó không ảnh hưởng đến những điều quan trọng với bạn, ví dụ như khi bạn và em gái không chọn được phim để cùng xem, hay khi mẹ bạn khó chịu với cách bạn cầm nĩa.

Việc bạn nhường cho đối phương “thắng” những điều nhỏ sẽ giúp bạn gửi một khoản tiết kiệm vào tài khoản RA của họ. Nhưng hãy nhớ, bạn nhất định phải chủ động bảo vệ những điều quan trọng với bạn.

Nếu bạn đang dính vào một mối quan hệ tình cảm có tính chất lạm dụng, bạn đang lún quá sâu vào tư duy *Ta thua người thắng*. Sự lạm dụng tình cảm tạo nên một vòng lặp tổn thương rồi làm hòa không dứt, và vòng lặp ấy sẽ không bao giờ dừng lại. Trong mối quan hệ này, bạn tuyệt đối không thể thắng, nên bạn cần thoát khỏi nó ngay. Đừng bao giờ nghĩ vì mình có lỗi gì nên mới bị lạm dụng, đừng nghĩ mình đáng bị như vậy. Đó là cách nghĩ của những “tắm thảm chùi chân”. Không ai đáng bị lạm dụng cả.

#### • **Tư duy Cùng thua – Xoáy nước nguy hiểm**

Tư duy *Cùng thua* nói: “Tôi mà thất bại thì tôi sẽ kéo cậu theo cùng, đồ đáng ghét”. Sự bất hạnh thích có bạn đồng hành. Chiến tranh là một ví dụ điển hình về tư duy *Cùng thua*: Bên nào giết được nhiều người nhất sẽ thắng cuộc chiến. Nhưng khi ta phải đổ máu như thế, sao có thể gọi đó là “chiến thắng”? Sự trả thù cũng là sản phẩm của tư duy *Cùng thua*. Có thể bạn nghĩ trả thù được là mình thắng, nhưng thực sự bạn sẽ chỉ khiến chính mình tổn thương.

Khi hai người với tư duy *Ta thắng người thua* đối đầu với nhau, bên nào cũng sẽ muốn thắng bằng mọi giá và hậu quả là bên nào cũng thua hết. Khi bạn bị ám ảnh bởi một người nào đó theo một cách tiêu cực, bạn cũng có thể bị nhiễm tư tưởng *Cùng thua*. Đối tượng của bạn thường là những người gần gũi nhất, như trong câu chuyện của bạn Olivia dưới đây:

*Em và Maggie đã thân nhau từ hồi lớp 7. Mới gặp nhau là tụi em đã thấy như quen nhau từ lâu lắm rồi. Bạn ấy rất hài hước và tuyệt vời, cũng khá cứng đầu với quan điểm của mình nữa. Còn em, tuy trong lòng em đồng cảm với bạn ấy lắm nhưng bên ngoài em lại tỏ ra khá ngại ngùng và*

tự ti. Điều này cũng liên quan đến lý do em luôn cảm thấy thoải mái bên cạnh Maggie: bạn ấy nhìn thấu sức mạnh nội tâm của em dưới lớp vỏ bọc nhút nhát.

Thế nhưng càng lớn, Maggie càng trở nên nổi bật và được yêu mến, trong khi em vẫn cứ ngại trò chuyện và tự ti, như khi bọn em lên cấp 2 chẳng hạn. Vì cảm thấy mình như nhân vật phụ, em càng lúc càng ghét Maggie. Bạn ấy được chú ý rất nhiều vì là người thông minh nhất lớp. Bọn con trai đều thích Maggie, đám con gái cũng đều ngưỡng mộ bạn ấy, và em trở nên ghen tỵ. Em cố gắng bắt chước bạn ấy, những mong mọi người đối xử với em như với Maggie, và em chẳng biết làm sao để là chính mình nữa.

Cứ lúc nào Maggie kể chuyện vui trong cuộc sống của bạn ấy là em lại phát bực. Đỉnh điểm là một lần em gắt bạn ấy chỉ vì một chuyện rất nhỏ, nhưng bỗng trận tranh cãi trở nên nghiêm trọng và bạn ấy hỏi: “Cậu ghét mình vậy thì làm bạn với mình làm gì?”. Em đành thú nhận rằng em không ghét bạn ấy, em chỉ ghen tỵ thôi. Em cảm thấy những điều hay ho ở mình, những điều em giỏi hay những ý kiến cá nhân của em chẳng đáng gì so với bạn ấy, thế nên em bắt đầu so sánh và cảm thấy bản thân mình thật tệ. Khi nói xong những điều đó, em mới nhận ra mình dở hơi và bất công với Maggie đến thế nào. Bạn ấy chỉ sống đúng với chính mình thôi chứ có lỗi gì đâu. Tuy tình bạn có sứt mẻ trong chốc lát nhưng sau đó, bạn ấy đã tha thứ cho em và em cũng không còn cảm giác ganh đua nữa. Em nhận ra việc hạ thấp bạn ấy không khiến em tốt đẹp hơn, và em nên vui vì có người bạn tuyệt vời như vậy mới đúng. Em cũng nhận ra bí quyết để mọi người yêu mến mình không phải là học theo cách sống của Maggie mà em chỉ cần là chính mình thôi.

#### • Tư duy Cùng thắng – Bữa tiệc buffet cho mọi người

Tư duy *Cùng thắng* là niềm tin rằng mọi người đều có thể nhận được lợi ích. Tư duy này bảo ta phải vừa đối xử tốt với người khác, vừa biết bảo vệ bản thân: không giẫm đạp lên ai, cũng không làm tâm tham cho ai giẫm lên. Bạn quan tâm tới mọi người và bạn muốn họ thành công, nhưng bạn cũng quan tâm tới bản thân và cũng muốn mình thành công. Tư duy *Cùng thắng* không có giới hạn về thành công. Có rất nhiều loại thành công và nó không dành riêng cho ai, hay nói cách khác, vấn đề không phải là ai sẽ giành được miếng bánh lớn hơn vì lượng bánh vốn đủ cho tất cả mọi người – như một bữa tiệc buffet vậy, ai cũng được no nê cả. Quyền năng của tư duy *Cùng thắng* thể hiện rõ qua câu chuyện thời lớp 10 của Dawn, bạn tôi:



260\_156-All-you-can-eat

*Mình từng chơi trong đội bóng rổ nữ ở cấp 3. Mình khá hơn các bạn cùng tuổi và cũng cao nữa, nên dù chỉ mới lớp 11, mình đã được vào đội tuyển của trường. Pam bạn mình cũng cùng tuổi với mình và cũng được tuyển vào vị trí tương tự mình luôn.*

*Mình có khả năng ném trúng rổ rất cao từ một vị trí nhất định cách rổ khoảng ba mét. Cứ mỗi trận mình lại ném rổ bốn, năm lần và nhờ vậy mà mọi người nhìn nhận mình nhiều hơn. Pam không thích mình giành sự chú ý như thế, nên không biết do cố ý hay chỉ vô thức mà bạn ấy bắt đầu từ chối chuyền bóng cho mình, dù mình có ở vị trí thuận lợi thế nào đi nữa.*

*Một lần nọ, sau một trận đấu vô cùng tồi tệ vì Pam cứ liên tục cản bóng của mình, mình đã bốc hỏa phùng phùng và về nhà mách hết mọi chuyện với ba mình. Mình kể từng chi tiết cho ba nghe, không quên bày tỏ cảm xúc bực bội của mình về nhỏ bạn quá đáng. Sau cuộc trò chuyện dài, ba khuyên mình rằng tốt nhất là cứ khi nào bóng đến tay mình thì hãy chuyền cho Pam. Bất-cứ-khi-nào. Mới đầu mình nghĩ điều đó thật dở hơi, nhưng ba chỉ*

nói ngắn gọn là “nó sẽ hiệu nghiệm”. Dù vậy, mình vẫn không thêm tin và không thêm làm theo.

Trong trận tiếp theo, mình quyết tâm chơi bản hơn Pam cho bạn ấy biết mặt, và mình đã lên kế hoạch thật tỉ mỉ để phá bĩnh Pam. Thế nhưng ngay lần đầu tiên mình được chuyền bóng, mình đã nghe tiếng ba hét rất to từ hàng ghế khán giả: “Chuyền cho bạn đi con!”. Nghe vậy, mình khựng lại một giây cân nhắc rồi cuối cùng chọn làm điều mà mình biết là đúng đắn: mình đã tìm Pam và chuyền bóng cho bạn ấy, dù mình đang ở vị trí lý tưởng để ném rỏ. Bạn ấy đã rất sốc, nhưng chỉ một khắc sau liền quay sang ghi bàn. Trên đường chạy về phòng thủ, một thứ cảm xúc mình chưa từng gặp dần lan tỏa khắp lòng mình. Đó là niềm hạnh phúc chân thành trước thành công của người khác. Cú chuyền bóng của mình không những có ích cho mình và Pam mà còn tăng cơ hội chiến thắng cho cả đội. Vậy là trong suốt hiệp đầu, bất cứ khi nào nhận được bóng mình đều chuyền cho Pam, bất-cứ-khi-nào. Đến hiệp sau cũng vậy, chỉ khi nào bắt buộc hay mình chắc trúng lắm thì mình mới tự ném rỏ thôi.

Trận đó chúng mình đã thắng. Trong những trận sau, mình vẫn tiếp tục chuyền cho Pam nhiều nhất có thể và bạn ấy cũng làm thế với mình. Tinh thần đồng đội của chúng mình ngày càng mạnh mẽ và tình bạn của chúng mình cũng thế. Suốt năm đó, đội mình đã thắng được gần hết các trận và trở thành siêu sao trong trường. Thậm chí tờ báo địa phương còn lên bài về khả năng chuyền bóng và tình cảm đồng đội của bọn mình nữa chứ. Ngẫm lại, mình đã ghi được thật nhiều điểm.

Bạn thấy không, tư duy Cùng thắng luôn tạo ra nhiều lợi ích hơn, khiến cuộc sống chẳng khác nào một bữa tiệc buffet chiến thắng vậy. Bằng việc chuyền bóng cho bạn, Dawn chẳng những không bị thiệt thòi gì mà còn ghi được nhiều điểm hơn, mà không chỉ riêng Dawn mới như vậy.

Tư duy *Cùng thắng* không khó, thậm chí hàng ngày bạn cũng đang tư duy theo hướng này rất nhiều rồi đấy, ví dụ như khi:

- Bạn được tăng lương ở chỗ làm thêm và bạn chia sẻ niềm vui đó với những đồng nghiệp đã giúp bạn phát triển, cũng như không quên nhắc đến công lao của họ với cấp trên.

- Bạn được bầu vào ban cán sự trường và quyết tâm không ra vẻ ta đây. Bạn đối xử với tất cả mọi người bình đẳng, từ những bạn ít bạn bè tới những bạn thường phải ngồi ăn trưa một mình.

- Nhờ bạn thân vừa đậu vào trường đại học bạn mơ ước, còn bạn thì không. Dù rất buồn cho bản thân nhưng bạn cũng thực sự thấy vui cho nhỏ bạn.

- Bạn muốn đi ăn tối, còn nhỏ bạn thân muốn đi xem phim. Cả hai cùng thỏa thuận sẽ mua đồ ăn về nhà và cùng xem phim trên mạng.

## **CÁCH TƯ DUY CÙNG THẮNG**

hung cụ thể là phải làm sao để thực sự thấy vui cho nhỏ bạn khi nó đậu vào trường đại học mình mơ ước nhỉ? Làm sao có thể không cảm thấy tự ti khi chị hàng xóm xinh như thế? Làm sao để học cách đưa ra những giải pháp Cùng thắng? Tôi xin gợi ý hai điều như sau: một, chiến thắng chính mình trước; và hai, tránh “hai khối u song sinh” mà ta sắp bàn tới sau đây.

### **• Chiến thắng chính mình**

Tất cả bắt đầu từ bạn. Nếu bạn còn quá tự ti và chưa dám trả giá để chiến thắng thì bạn sẽ khó mà tư duy theo hướng Cùng thắng nổi. Bạn sẽ khó cảm thấy vui cho thành công của người khác bởi bạn cảm thấy bị chúng đe dọa. Những người tự ti rất dễ trở nên ghen tức, như trong ví dụ dưới đây về cuộc đối thoại của Austin với bạn gái của mình:

- Amy, cái thằng thả tim tất cả hình của em trên Facebook là ai đó?

- Ủa... ai cơ? Jon áy à? Cậu áy là bạn em, hồi đó đi trại hè chung.

- Sao nó bình luận gì em cũng trả lời vậy?
- Cậu ấy là bạn em mà, quen nhau từ hồi tiểu học tới giờ còn gì.
- Sao nó cứ bám lấy em vậy?
- Austin, chuyện có gì đâu cơ chứ! Cậu ấy chỉ “like” có hai, ba hình mà.
- Nó nên liệu hồn đó.
- Austin à, anh biết người em thích là anh mà. Bạn bè em dù có là con trai thì vẫn là bạn bè thôi.

Bạn thấy đấy, thật khó để Austin có thể thoải mái với bạn bè nam giới của bạn gái mình khi cậu ấy cứ tự ti và phụ thuộc vào cô ấy đến vậy. Austin cần phải cải thiện chính mình trước bằng những khoản gửi vào PA và bằng việc chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Cậu ấy cũng cần lập kế hoạch sống nữa. Từ những bước tiến đó, sự tự tin và cảm giác an tâm trong cậu sẽ tăng dần, và cậu sẽ học được cách vui cho người khác thay vì cảm thấy bị họ đe dọa. Nền tảng cơ bản nhất của tư duy Cùng thắng chính là cảm giác an tâm.

### • Khối u song sinh

Có hai thói quen vô cùng tệ hại, có khả năng ăn mòn bạn từ bên trong như hai khối u song sinh vậy, và chúng chính là *sự cạnh tranh* và *sự so sánh*. Bạn không thể tư duy theo hướng Cùng thắng khi chúng hăng còn lẫn lộn trong đầu bạn.

### Sự cạnh tranh

Sự cạnh tranh có thể rất lành mạnh. Nó thúc đẩy ta tự nâng cao bản thân. Không có nó, ta không thể biết ta có thể thúc đẩy bản thân được bao xa. Sức hút của giải Olympic nằm ở sự phô diễn tài năng và không khí cạnh tranh, khiến bao nam thanh nữ tú dốc sức theo đuổi mục tiêu trở thành các

vận động viên xuất chúng. Trên thương trường, sự cạnh tranh chính là yếu tố thúc đẩy sự phát triển và tiến bộ.

Nhưng sự cạnh tranh cũng có mặt tối của nó. Trong bộ phim *Chiến tranh giữa các vì sao*, Luke Skywalker biết được sự tồn tại của một trường năng lượng tích cực gọi là Thần Lực (The Force) tạo nên sự sống. Sau đó khi đương đầu với nhân vật phản diện Darth Vader, Luke mới biết tới mặt tối của Thần Lực. Darth Vader đã nói rằng: “Mặt tối có sức mạnh không lường được”. Cũng như Thần Lực, sự cạnh tranh có hai mặt sáng tối và cả hai đều có sức mạnh. Điểm khác biệt của hai thái cực này nằm ở lý do bạn cạnh tranh. Sự cạnh tranh là lành mạnh khi bạn tranh đấu với chính bản thân hoặc khi nó thách thức bạn vươn tới tầm cao. Ngược lại, nó sẽ trở nên đen tối khi bạn xem chiến thắng là cách định giá bản thân, hoặc khi bạn lợi dụng nó để vượt mặt người khác.



263\_123-DarthVader

Trong cuốn *The Inner Game of Tennis* của Tim Galwey có một đoạn nói rất chính xác về sự cạnh tranh như sau:

*Khi ta xem sự cạnh tranh là công cụ lợi dụng người khác để tạo một hình tượng nhất định cho bản thân, ta sẽ trở thành phiên bản tồi tệ nhất của chính mình. Khi ấy, những nỗi sợ hãi và mệt mỏi thông thường trong ta sẽ bị phóng đại, và ta ngỡ như chỉ khi ta là nhất, khi ta thắng tất cả mọi người thì ta mới xứng đáng có được tình yêu và sự tôn trọng mà ta khao khát. Những em nhỏ được dạy cách đánh giá bản thân như thế thường trở thành những người lớn bị khát khao chiến thắng làm mờ mắt trước mọi giá trị khác.*

Một huấn luyện viên nổi tiếng từng nói hai tính cách tệ hại nhất với một vận động viên là nỗi sợ thất bại và khát vọng chiến thắng bất thường, hay cụ thể hơn là thái độ muốn thắng bằng bất cứ giá nào.

Tôi không bao giờ quên được cuộc gây gổ giữa tôi và em trai tôi sau khi đội của nó thắng đội của tôi trong một trận đấu bóng chuyền bãi biển.

“Anh không thể tin nổi mấy đứa em lại thắng bọn anh.”

“Có gì mà không thể tin nổi?”, nó đáp. “Anh cho rằng anh là cầu thủ giỏi hơn em à?”

“Không phải *cho là*, mà anh biết rõ như vậy. Cứ nhìn xem, anh tiến xa hơn em trong thể thao.”

“Đó chỉ là định nghĩa nhỏ hẹp của cá nhân anh về vận động viên thôi. Em nghĩ rằng em giỏi hơn vì em có thể nhảy cao hơn và chạy nhanh hơn.”

“Khỉ mốc! Em đâu có nhanh hơn anh. Và nhảy cao thì có can hệ gì tới chuyện này? Anh có thể đánh bại em trong mọi môn.”

“Chà, thế sao?”

“Thế đấy!”

Sau khi bình tĩnh lại, cả hai chúng tôi thấy mình thật là ngớ ngẩn. Chúng tôi đã bị mặt tối cảm dỗ, và sự cảm dỗ của mặt tối luôn để lại hậu quả.

Ta hãy sử dụng sự cạnh tranh như là một thước đo để đo lại bản thân ta, nhưng đừng nên tranh hơn thua vì bạn trai bạn gái, vì bạn bè, địa vị, sự nổi tiếng, chức tước, sự chú ý, v.v... mà hãy bắt đầu vui hưởng cuộc sống.

### **Sự so sánh**

Sự so sánh là anh em song sinh với sự cạnh tranh và cũng nguy hiểm tương tự. So sánh bản thân với những người khác chẳng đem lại gì cho ta ngoài những cảm giác tội tệ. Vì sao? Vì biểu đồ phát triển của ta đều khác nhau cả về mặt xã hội, tinh thần, hay thể chất. Vì chúng ta là những loại bánh cần được nướng theo các cách khác nhau, nếu chúng ta cứ mở lò ra để xem bánh của ta nở như thế nào so với của bánh của người khác thì bánh ta sẽ chẳng bao giờ nở luôn. Một số người trong chúng ta giống như cây

duy, vừa trông xuống đã phát triển ào ào như cỏ dại. Số khác giống như tre, suốt bốn năm chẳng phát triển chút nào để rồi năm thứ năm lại cao vút hẳn lên.

Đừng bao giờ đặt nền móng cho cuộc đời mình bằng việc so sánh mình với người khác. Nếu cảm giác an toàn của cuộc đời tôi đến từ việc điểm của tôi cao hơn hay có bạn bè nổi tiếng hơn bạn thì điều gì xảy ra nếu người khác lại có điểm cao hơn hay có bạn bè nổi tiếng hơn tôi? Sự so sánh làm cho chúng ta có cảm giác giống như một con sóng bị gió đẩy đi hướng nào thì phải xô theo hướng đó: vừa vui đã buồn, vừa thấy tự ti đã cảm thấy hơn người khác ngay, vừa tự tin đã cảm thấy bị đe dọa ngay. Chỉ có một cách so sánh có ích cho chúng ta thôi, đó là so sánh chính mình với hình tượng triền vọng của chính mình.

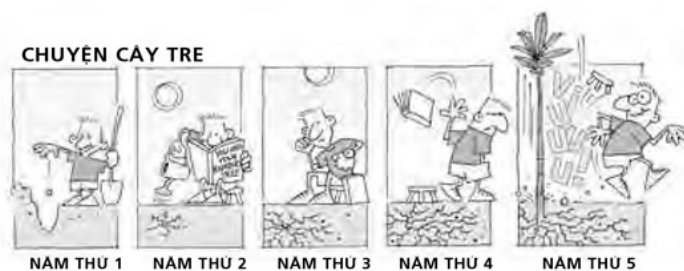
Nữ diễn viên, ca sĩ, kiêm sáng tác Ariana Grande đã càn quét cả Hollywood lẫn thế giới mạng, nhưng sự nổi tiếng đó không làm cô ấy quên giữ một thái độ thật tích cực về bản thân và về những sự so sánh: “Đã có quá nhiều bạn nữ bị rối loạn ăn uống vì không tự tin và những hình tượng không thực tế. Tôi nghĩ điều quan trọng với con gái là phải biết yêu bản thân mình và tôn trọng cơ thể mình”.

Cô nói thêm: “Con người chúng ta đôi khi thực sự quá gay gắt và bảo thủ trước những người khác biệt, hay đặc biệt. Đó là lý do vì sao các bạn trẻ và các em nhỏ cảm thấy không thoải mái để là chính mình hay để bỏ ngoài tai lời châm chọc của người khác. Hãy hạnh phúc về bản thân. Hãy yêu những khuyết điểm của mình và tự tin về những đặc điểm khác lạ mà mình có. Hãy biết rằng chính con người bạn hoàn hảo không kém bất kỳ ai”.

Có lần tôi đã phỏng vấn một bạn nữ tên Anne. Anne từng bị vướng vào cái lưới nhện của thói so sánh và phải mất nhiều năm trời mới thoát được

ra. Sau đây là thông điệp của cô cho những bạn còn mắc kẹt:

*Vấn đề của em bắt đầu từ những năm đầu cấp 3 tại trường Clayton Valley. Hầu hết học sinh trường em đều khá giả và đánh giá người khác chỉ qua cách ăn mặc. Điều mọi người quan tâm nhất chỉ là ai mặc nhãn hiệu gì đi học mỗi ngày. Họ đặt ra vô số quy luật bất thành văn về cách ăn mặc: không được mặc cùng một món tới hai lần, không được mặc trùng với người khác. Đồ hiệu và quần jeans đắt tiền được xem như báu vật, đã mua phải mua đủ màu đủ kiểu.*



*Hồi đó em có một người bạn trai lớn hơn một tuổi và ba mẹ em không thích anh ấy. Mới đầu bọn em rất vui vẻ, nhưng một thời gian sau anh ấy bắt đầu khiến em cảm thấy rất tự ti bằng những câu như: “Sao nhìn em không được như nhỏ kia?”, “Sao em mập quá vậy?”, “Em thay đổi chút xíu đi là đẹp”.*

*Dần dần em bắt đầu tin vào những bình luận của anh. Em bắt đầu nhìn người khác để ngắm soi lại bản thân mình, xem tại sao mình không bằng họ. Dù tủ đồ của em chật cứng nhưng em còn nhớ mình vẫn cứ lo âu muốn xỉu vì không biết mặc gì. Em còn ăn cắp vặt ở cửa hàng vì muốn có những món đồ mới nhất, xịn nhất nữa. Cứ vậy mà con người em chỉ còn được định nghĩa bởi người em chơi cùng, bề ngoài của em và quần áo em mặc. Em chẳng cảm thấy mình đủ xứng đáng trong mắt bất kỳ ai.*

*Em ăn đến bội thực rồi lại nôn ra, vì việc ăn khiến em cảm thấy được an ủi, còn khi nôn hết thức ăn ra, em cảm thấy như mình “kiểm soát” được*

bản thân theo một nghĩa kỳ quặc nào đó. Em không mập nhưng em sợ mập kinh khủng, và nỗi sợ đó trở thành một phần lớn trong cuộc đời em. Em nôn đến ba mươi, bốn mươi lần mỗi ngày, ở nhà vệ sinh trường hay bất cứ đâu có thể. Đó là bí mật của em, và em không thể nói với ba mẹ được vì sợ làm ba mẹ thất vọng.

Một lần nọ, em được nhóm nổi tiếng trong trường rủ đi xem đá banh. Các anh chị trong đó đều lớn hơn em một tuổi, và em đã vô cùng háo hức. Em nhờ mẹ giúp chọn một bộ quần áo chuẩn nhất, rồi em ngồi đợi họ đến đón cả mấy tiếng đồng hồ mà họ không đến. Em bèn nghĩ chắc họ không đón mình vì mình không đủ thú vị hoặc nhìn mình không hợp thời trang.

Rồi mọi việc cũng đến đỉnh điểm. Khi đang diễn kịch trên sân khấu, em bất chợt cảm thấy choáng váng rồi ngất đi. Khi tỉnh dậy trong phòng thay đồ, mẹ đã ngồi đó cạnh bên em. Em thều thào: “Con cần được cứu”.

Bước đầu tiên trong quá trình hồi phục của em là thừa nhận em có vấn đề, và em đã mất nhiều năm mới làm được điều đó. Giờ nhìn lại, em không tin nổi mình từng như vậy. Em đã có tất cả những gì em cần để được hạnh phúc nhưng em vẫn cảm thấy thật đau khổ. Em là một cô bé đáng yêu, tài năng và khỏe mạnh bị mắc kẹt trong thế giới của sự so sánh, bị người khác tác động khiến em cảm thấy bản thân mình không đủ tốt. Em muốn nhắc tất cả các bạn trẻ như em rằng: “Đừng bao giờ làm vậy với bản thân. Không đáng đâu”.

Mấu chốt thành công của em là có những người bạn thực sự đặc biệt, những người làm em cảm thấy mình có giá trị, và giá trị của mình nằm ở con người mình chứ không phải ở quần áo. Họ luôn khuyên em: “Cậu không cần những thứ này. Ý nghĩa của cậu lớn lao hơn vậy”. Nhờ thế, em bắt đầu thay đổi vì chính mình chứ không phải người khác bảo em phải thay đổi mới xứng đáng được họ yêu.

Bài học khôn ngoan rút ra từ câu chuyện này là: Hãy chấm dứt ngay. Hãy vứt bỏ thói quen xấu đó. Sự tự so sánh có thể trở thành một chứng nghiện nặng không thua rượu hay ma túy. Bạn không cần phải có sắc đẹp hay ăn mặc như người mẫu mới hoàn hảo. Trong lòng bạn đã biết điều quan trọng nhất là gì rồi mà. Đừng quá khát khao sự nổi tiếng khi còn trẻ, vì những năm tháng về sau mới là lúc ta gặt hái những điều đó.

### • Tư duy Cùng thắng có lợi ích gì?

Tôi đã học được rằng ta không bao giờ nên đánh giá thấp những kỳ tích có thể xảy ra khi một ai đó có tư duy Cùng thắng, như trong trải nghiệm dưới đây của bạn Andy:

*Mới đầu em thấy tư duy Cùng thắng nghe chẳng có ích gì cả, nhưng khi em thử áp dụng tư duy này khi đi làm thêm thì em đã bị bất ngờ. Em đã tư duy theo hướng “cùng thắng” được hai năm nay rồi, và quyền năng của thói quen này lớn đến đáng sợ. Giá mà em biết đến nó sớm hơn thì tốt quá. Tư duy Cùng thắng dạy em thực hành khả năng lãnh đạo của mình và làm việc với thái độ hào hứng sao cho cả em và bà chủ đều hài lòng. Mỗi tháng em đều họp với bà chủ để nói về những điều nhỏ nhất chưa được hoàn thiện ở chỗ làm mà em quan sát được, đồng thời đề xuất những giải pháp em có thể thực hiện.*

*Trong buổi họp gần nhất, bà ấy khen: “Tôi không hiểu nổi sao chúng ta có thể hoàn thiện những chi tiết nhỏ lẻ đó được tốt thế. Tôi rất ấn tượng với cách cậu luôn tìm kiếm cơ hội và sẵn sàng thể hiện khả năng của mình”. Thế rồi bà ấy tăng lương cho em những một đô mỗi giờ!*

Hãy tin tôi, thái độ Cùng thắng có tính chất lan tỏa. Nếu bạn có một tâm hồn độ lượng, tận tâm giúp đỡ mọi người và sẵn sàng chia sẻ thành công, bạn sẽ là một thanh nam châm thu hút bạn bè. Nghĩ xem, ai lại không yêu

mến một người quan tâm đến mình và mong muốn mình thành công? Khi có một người như vậy, hẳn bạn cũng sẽ muốn giúp lại họ đúng không?

Tinh thần Cùng thắng có thể áp dụng ở mọi tình huống, từ việc giải quyết những xung đột giữa bạn và cha mẹ cho đến việc quyết định ai sẽ dắt chú chó cưng đi dạo, như chia sẻ dưới đây của Ben:

*Em gái em và em thường cãi nhau về việc ai phải dắt mấy chú chó đi chơi và ai rửa chén. Cả hai đều thích dắt chó đi chơi hơn, nhưng cũng phải thay phiên nhau chứ. Vì vậy, bọn em quyết định là em sẽ rửa chén, em gái lau khô chén rồi cả hai cùng dắt bọn chó đi chơi. Em rất vui vì đã tìm ra cách giải quyết này, vì bọn em vừa hoàn thành được nhiệm vụ, vừa cảm thấy thú vị vì cùng làm mọi thứ với nhau.*

Đôi khi bạn sẽ không thể tìm ra giải pháp Cùng thắng dù đã cố gắng, hoặc có thể phía còn lại nghiêng hơn thua đến mức bạn chẳng muốn đến gần họ nữa. Nếu gặp những tình huống ấy, đừng tự hạ bản thân xuống mà cũng đừng cố chấp hơn thua. Hãy xác định hoặc cả hai cùng thắng, hoặc không làm gì cả. Ví dụ, nếu bạn và một người bạn không thể quyết định làm gì vào buổi tối, thay vì chọn một thú tiêu khiển mà một trong hai người không thích, hãy hoãn đêm ấy lại và cùng đi chơi với nhau vào đêm khác. Hoặc nếu bạn không thể phát triển mối quan hệ Cùng thắng với bạn trai hay bạn gái của mình, tốt nhất là không làm gì cả và chia tay nhau một cách nhẹ nhàng.

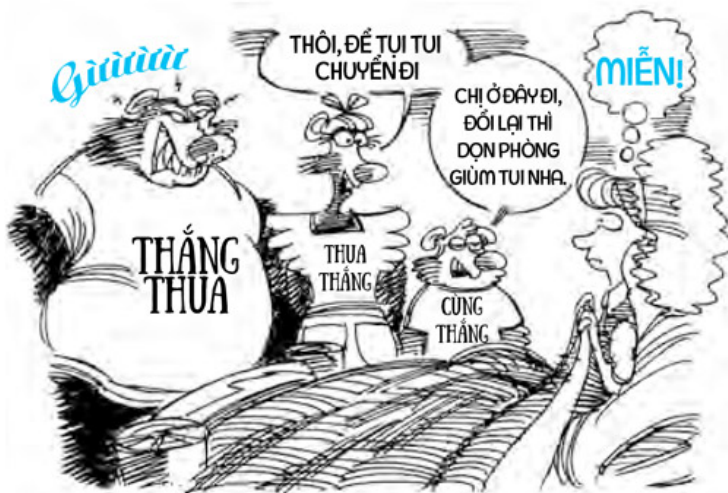
Bryan, một cậu bé 15 tuổi được học về tư duy Cùng thắng đã kể lại câu chuyện thú vị sau:

*Năm ngoái, em và cậu bạn Steve muốn làm thêm trong dịp nghỉ hè để kiếm chút tiền tiêu. Bọn em bắt đầu bằng công việc lau chùi cửa sổ và chăm sóc bãi cỏ, và cả hai đưa đều nghĩ Sạch & Xanh là một cái tên khá tuyệt.*

Ba của Steve có một ông bạn cần người lau chùi cửa sổ nhà nên đó là việc đầu tiên của bọn em. Tiếng lành đồn xa, chẳng mấy chốc mà bọn em đã có thêm quá trời khách hàng.

Bọn em dùng một phần mềm trong máy vi tính của ba em để soạn một văn bản, tạm gọi là Bản Hợp đồng Cùng thắng. Khi tới nhà khách, bọn em sẽ xem xét và đo đạc cửa sổ rồi đưa ra một con số dự trù. Bọn em luôn bảo đảm với chủ nhà rằng cửa sổ nhà họ sẽ được lau sạch với mức giá đã xác nhận. Hai bên sẽ ký vào hợp đồng, và bọn em sẽ không được trả công nếu làm không tốt. Sau khi hoàn tất, bọn em sẽ cùng họ đi xem lại kết quả công việc để họ biết rằng bọn em có tinh thần trách nhiệm. Điều này sẽ tạo một nền tảng tốt đẹp trong quan hệ với khách hàng.

Dịch vụ Sạch & Xanh đã giúp bọn em kiếm được một khoản nho nhỏ, và hai đứa đầu tư lại một phần vào các thiết bị lau chùi. Khách hàng của bọn em cảm thấy vui vẻ vì cửa sổ nhà họ trở nên sạch sẽ, họ đã thắng. Và bọn em cũng thắng vì đã có một chút thu nhập ở tuổi 15.



### **Cảm nhận tác động của tư duy Cùng thắng**

Việc tập cho bản thân tư duy Cùng thắng không phải là điều dễ dàng, nhưng bạn có thể làm được. Nếu ngay bây giờ bạn chỉ có 10% tư duy Cùng thắng, hãy tăng nó lên 20% rồi 30%, và tiếp tục tăng dần theo thời gian. Cuối cùng, nó sẽ trở thành một thói quen tinh thần và thậm chí bạn không cần nghĩ tới nó nữa, vì khi đó tư duy Cùng thắng đã là một phần của con người bạn.

Có lẽ lợi ích đáng ngạc nhiên nhất của thái độ Cùng thắng là những cảm giác tốt đẹp mà nó mang lại. Một trong những câu chuyện minh họa cho hiệu quả của tư duy Cùng thắng mà tôi thích nhất là câu chuyện có thật của Jacques Lusseyran trong cuốn tự truyện *And There Was Light* của ông. Biên tập viên của tạp chí *Parabola* – người đề lời tựa cho cuốn sách – đã tóm tắt câu chuyện của Jacques như sau:

Jacques sinh năm 1924 ở Paris. Lúc quân Đức sang chiếm đóng, anh chỉ mới 15 tuổi. Khi sang tuổi 16, anh đã thành lập và lãnh đạo một phong trào kháng chiến bí mật, lúc đầu chỉ có 52 thành viên nhưng chỉ trong một năm đã lên tới con số 600. Riêng điều này thôi đã rất đáng chú ý, nhưng còn một điều đặc biệt hơn nữa là Jacques đã bị mù từ năm 8 tuổi.

Dù hoàn toàn mù, Jacques vẫn nhìn được theo một cách khác. Anh nói: “Tôi nhìn thấy ánh sáng và tiếp tục nhìn thấy nó dù đã bị mù... Tôi có thể cảm thấy ánh sáng dâng lên, lan trải, đọng lại trên các đồ vật, tạo cho chúng dáng hình, rồi tan biến mất... Tôi sống trong một dòng ánh sáng”. Anh gọi dòng ánh sáng này là “bí mật của tôi”.

Thế nhưng có đôi lúc dòng ánh sáng của Jacques rời bỏ anh và anh trở nên u tối. Đó là những khi anh có tư tưởng *Ta thắng người thua*. Anh nói:

“Khi đang chơi đùa với các đồng đội nhỏ của tôi, nếu đột nhiên tôi nôn nóng muốn thắng, muốn là số một bằng mọi giá thì ngay khi ấy tôi không còn nhìn thấy gì nữa. Tôi như lạc vào một đám sương mù dày đặc.

Tôi không thể cho phép mình có cảm giác ganh ghét hay không thân thiện, vì khi ấy đôi mắt tôi bị một lớp băng che kín, tay chân tôi bị kìm kẹp và tôi mất kiểm soát. Ngay lập tức một hố đen mở ra, nhấn chìm tôi trong nó. Nhưng khi tôi hạnh phúc và thanh thản, khi tôi tiếp xúc với mọi người bằng niềm tin và ý nghĩ tốt đẹp về họ, tôi lại được tưởng thưởng bằng ánh sáng. Vì thế, ngay từ khi rất trẻ, tôi đã học được về lòng yêu mến và sự hòa hợp với mọi người.”

Cách kiểm chứng xem mình có thái độ Cùng thắng hay không chính là lắng nghe xem cảm giác của bản thân thế nào. Tư duy Ta thắng người thua và Ta thua người thắng sẽ che mờ khả năng phán xét của bạn và lấp đầy lòng bạn bằng những cảm giác tiêu cực. Trái lại, như Jacques cho thấy, tư duy Cùng thắng sẽ mang đến cho bạn niềm hạnh phúc và thanh thản, sự tự tin và ánh sáng.

\*\*\*

## CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Tôi sẽ chỉ bạn một bí quyết “chọc tức” ba mẹ một cách... tích cực! Cùng đón đọc nhé.

### Từng bước làm quen

1. Hãy nghĩ xem bạn đang phải khổ sở vì những điều so sánh thế nào: trang phục, thể hình, bè bạn, sự chú ý, tài năng, v.v...?

Kiểu so sánh khiến mình nhức đầu nhất là: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Nếu có chơi thể thao, bạn hãy thể hiện tinh thần “fairplay” bằng cách khen ngợi một ai đó của đội đối phương sau trận đấu.

3. Nếu có ai đó thiếu tiền bạn, đừng ngại nhắc họ một cách thân thiện: “Bà nhớ hôm bữa mượn tui 20k không? Tuần này tui cần, trả tui nha”. Hãy

tư duy theo hướng Cùng thắng, không ai phải thiệt cả.

4. Chơi bài, trò chơi điện tử hay vi tính với người khác chỉ để giải trí, đừng để ý tới chuyện thắng thua.

5. Bạn sắp có một bài kiểm tra quan trọng? Hãy lập một nhóm cùng học và chia sẻ những ý hay nhất của bạn với mọi người. Tất cả sẽ làm bài tốt hơn.

6. Lần sau, nếu có ai đó thân thiết với bạn thành công, hãy chân thành vui cho họ thay vì cảm thấy bị đe dọa.

7. Hãy suy nghĩ về thái độ chung của bạn đối với cuộc đời. Bạn tư duy theo kiểu Ta thắng người thua, Ta thua người thắng hay mọi người Cùng thắng? Thái độ đó có ảnh hưởng ra sao đến bạn?

8. Nghĩ về một người mà theo bạn là hình mẫu cho tư duy Cùng thắng. Bạn ngưỡng mộ người đó ở điểm nào?

Người đó là: \_\_\_\_\_

Mình ngưỡng mộ người đó vì : \_\_\_\_\_

9. Nếu bạn đang hẹn hò, bạn thấy mối quan hệ đó của mình mang tính chất gì? Có phải là Ta thua người thắng không? Nếu vậy, hãy xác định mình phải làm gì để “thắng”, để không chịu thiệt thòi nữa. Nếu không được, hãy chọn cách rút lui khỏi mối quan hệ tiêu cực này nhé.

## *Thói quen 5*

### *Lắng nghe để được lắng nghe*

**Bạn có hai lỗ tai nhưng chỉ có một cái miệng!**

**Để có thể mang đôi giày của người khác, trước hết tôi phải cởi đôi giày của mình ra.**

- KHUYẾT DANH

**G**ỉa dụ bạn đang đi mua điện thoại mới. Người bán hàng nói: “Bạn muốn xem loại điện thoại nào?”.

Bạn: “Em muốn cái nào có mức giá...”.

Anh ta bất chợt cắt lời bạn: “Tôi cho bạn xem cái này, bảo đảm bạn thích. Ai cũng chọn loại mới này hết, tin tôi đi”.

Rồi anh ta nhanh nhẩu chạy đi lấy chiếc điện thoại bóng nhất, mỏng nhất bạn từng nhìn thấy: “Nhìn nó đẹp chưa nè”.

Bạn: “Dạ cũng đẹp, nhưng em không cần nó. Nó quá mắc với em”.

Anh bán hàng: “Bây giờ nó đang hot lắm, không mua là hết hàng đó”.

Bạn: “Dạ thôi, em không có tiền”.

Anh bán hàng: “Tôi thề là bạn sẽ thích nó mà, đáng tiền lắm đó”.

Bạn: “Nhưng...”

Anh bán hàng: “Nói thật, tôi đã bán điện thoại cả chục năm nay rồi. Tôi thề với bạn là nó đáng mua”.

Sau trải nghiệm này, liệu bạn còn muốn tới tiệm điện thoại đó nữa không? Nhất định là không rồi. Bạn không thể tin tưởng một người chưa biết bạn cần gì đã đưa ra cho bạn cả đồng giải pháp. Nhưng bạn có biết rằng khi đối thoại, chúng ta thường làm điều tương tự hay không?

Chúng ta đều có khuynh hướng muốn bay vèo tới giải quyết vấn đề giùm tất cả mọi người như một vị thần trước cả khi ta biết rắc rối của họ là gì. Chúng ta chẳng buồn lắng nghe họ. Thổ dân da đỏ có câu ngạn ngữ thế này: “Hãy lắng nghe, không thì lưỡi của người sẽ làm cho người điếc”.

Mấu chốt để giao tiếp tốt và tác động được đến người khác có thể tóm gọn trong câu sau: Hiểu người khác trước khi mong được thấu hiểu. Nói cách khác, hãy lắng nghe trước rồi hãy nói. Đây chính là *Thói quen 5* và nó rất hữu hiệu. Nếu bạn học được thói quen đơn giản này – thói quen nhìn nhận sự việc từ quan điểm của người khác trước khi chia sẻ quan điểm của bạn, cả một thế giới mới của sự thấu hiểu sẽ mở ra trước bạn.

### **NHU CẦU SÂU THẨM NHẤT CỦA TÂM HỒN**

ì sao thói quen này lại là chìa khóa cho việc giao tiếp? Đó là vì nhu cầu sâu thẩm nhất của con người là được thấu hiểu. Ai cũng mong muốn được người khác tôn trọng và nhìn nhận giá trị của mình. Họ sẽ không bộc lộ mặt mềm yếu của mình nếu không cảm nhận được sự yêu thương chân thành và thấu hiểu từ người đối diện. Một khi họ cảm nhận được thì họ sẽ mở lòng và tâm sự nhiều hơn cả sự mong đợi của bạn. Câu chuyện sau về một cô gái bị chứng rối loạn tiêu hóa cho thấy sức mạnh của sự thấu hiểu:

*Tôi mắc chứng chán ăn trước khi gặp Julie, Pam và Lavon, các bạn cùng lớp năm nhất đại học của mình. Trong hai năm cuối trung học, tôi chỉ tập trung vào việc tập luyện, ăn kiêng và vui mừng với từng cân giảm đi. Năm 18 tuổi, tôi cao hơn 1 mét 7 nhưng chỉ nặng khoảng 43 cân. Trông tôi như một cây tre miếu vậy.*

*Tôi không có nhiều bạn. Chứng biếng ăn làm tôi cáu kỉnh, khó chịu và mệt mỏi đến mức không thể trò chuyện một cách bình thường. Tôi không tham gia vào các hoạt động xã hội ở trường. Tôi thấy mình chẳng có điểm gì chung với bất kỳ bạn trẻ nào tôi biết. Chỉ vài người bạn thật sự chân*

thành hiệu được vấn đề và cố giúp tôi, nhưng tôi gạt ngoài tai những bài lên lớp của họ về trọng lượng của tôi.

Cha mẹ tôi động viên tôi bằng những chiếc váy mới. Họ nài nỉ tôi ăn trước mặt họ. Khi tôi không ăn, họ lôi tôi tới một lô các bác sĩ, nhà trị liệu, chuyên gia. Tôi cảm thấy bất hạnh và tin rằng cả cuộc đời mình sẽ vẫn như thế.

May thay, khi vào đại học tôi được xếp ở chung phòng với Julie, Pam và Lavon, ba người bạn gái đã làm cho đời tôi đáng sống trở lại.

Chúng tôi sống trong một căn hộ chung cư nhỏ xíu. Ở đó, mọi kiểu ăn uống và hành động khác thường của tôi phơi bày ra trước mắt các bạn bè. Tôi biết chắc hẳn họ đã nghĩ rằng trông tôi thật lạ với nước da tái nhợt, mái tóc xác xơ, thân hình mỏng dính. Khi xem lại những tấm ảnh thời 18 tuổi, tôi hoảng hồn vì trông mình thật kinh khủng.

Nhưng họ thì không. Họ không xem tôi là một người có vấn đề. Không có những bài thuyết giáo, không ép ăn, không thêu dệt, hăm dọa.

Ngay lập tức, tôi có cảm giác như mình là một thành viên trong số họ, chỉ trừ một điều là tôi ít ăn. Chúng tôi cùng lên lớp, tìm việc làm, chạy bộ vào những buổi chiều, xem tivi và lang thang vào những ngày thứ Bảy. Không ai quan tâm đến chứng biếng ăn của tôi. Chúng tôi trải qua những đêm dài để trao đổi về gia đình, khát vọng và những điều chúng tôi chưa biết rõ.

Tôi vô cùng ngạc nhiên bởi những điểm tương đồng giữa chúng tôi. Lần đầu tiên trong nhiều năm đi học, tôi cảm thấy mình được thấu hiểu. Tôi cảm thấy có người dành thời gian để hiểu tôi hơn là tìm cách bới móc vấn đề của tôi. Với ba cô gái này, tôi không phải là một bệnh nhân mà chỉ là cô gái thứ tư.

*Khi nhận thức về tình bạn lớn lên, tôi cũng bắt đầu quan sát họ. Họ hạnh phúc, hấp dẫn, thông minh, và thường ăn uống rất thoải mái, ngon lành. Nếu tôi có nhiều điểm giống họ, sao tôi không thể ăn mỗi ngày ba bữa nhỉ?*

*Pam, Julie và Lavon chưa hề bảo tôi làm thế nào để tự chữa trị. Họ làm gương cho tôi thấy hàng ngày, và họ thật sự tìm cách hiểu tôi trước khi cố chữa trị cho tôi. Vào cuối học kỳ một, họ dành cho tôi một chỗ trên bàn ăn. Và tôi cảm thấy mình được tiếp đón ân cần.*

Ba cô gái nói trên đã cố tìm hiểu bạn mình thay vì phán xét cô ta. Điều thú vị là khi cảm thấy được thấu hiểu, ngay lập tức cô gái thứ tư đã buông rơi lớp rào phòng vệ và trở nên cởi mở.

Bạn có bao giờ nghe rằng “Không ai để tâm đến những gì bạn biết, trừ phi họ biết bạn để tâm đến họ” chưa? Câu này rất chuẩn. Bạn cứ nghĩ xem, nếu có người không dành thời gian để nghe và hiểu bạn, liệu bạn có muốn nghe và hiểu họ không?

Hồi còn chơi cho đội bóng của trường, tôi đã bị chấn thương nặng ở bắp tay. Tôi đã thử nhiều cách để chữa vết thương – chườm đá, chườm nóng, xoa bóp, uống thuốc kháng viêm, nhưng chẳng thứ nào có hiệu quả. Sau đó tôi tới gặp một vị bác sĩ chăm sóc vận động viên để tìm sự giúp đỡ. Trước khi tôi mô tả về tình trạng của mình, ông bảo: “Tôi từng thấy vụ này rồi. Điều cậu cần làm là thế này”. Tôi cố giải thích thêm, nhưng ông ấy cứ khẳng khẳng là mình đã biết rõ vấn đề. Tôi chỉ muốn nói: “Hãy nghe tôi nói đã, bác sĩ. Tôi nghĩ là ông chưa hiểu”.



282\_185-DrCrutches

Như bạn có thể đoán ra, cách chữa của ông ta chỉ làm cho chấn thương của tôi thêm nặng. Ông không chịu lắng nghe và hiểu đúng vấn đề. Tôi

không tin vào lời khuyên của ông ta và tránh mặt ông ta bằng mọi giá mỗi khi bị chấn thương. Tôi không quan tâm ông ta hiểu biết đến đâu, vì ông ta không biểu lộ cho tôi thấy sự quan tâm của mình.

Bạn có thể biểu lộ sự quan tâm bằng cách đơn giản là lắng nghe, không phán xét và không đưa ra lời khuyên bảo. Bài thơ ngắn sau đây cho thấy mọi người muốn được lắng nghe như thế nào:

*XIN HÃY LẮNG NGHE*

*Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,  
Bạn bắt đầu khuyên bảo đủ điều  
không thèm nghe tôi nói.  
Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,  
Bạn bắt đầu tuôn ra lý lẽ  
giày xéo lên những cảm giác của tôi.  
Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,  
Bạn cho rằng bạn phải làm điều gì đó  
để giải quyết vấn đề của tôi.  
Bạn làm tôi thất vọng.  
Xin hãy lắng nghe,  
đó là tất cả những gì tôi muốn.  
Đừng nói hay làm gì cả,  
chỉ cần nghe.*

**• Năm kiểu nghe không tốt**

Để hiểu được một người, bạn cần lắng nghe người đó. Đáng ngạc nhiên là hầu hết tất cả chúng ta không biết cách nghe.

Hãy tưởng tượng bạn đang suy nghĩ sẽ dự học những lớp nào vào năm tới. Bạn mở bảng thời khóa biểu ra và đọc: “Hừm, xem nào... Địa lý. Sáng

tác văn học. Văn học Anh. Lắng nghe. Khoan đã nào. Lắng nghe? Một lớp về môn lắng nghe à? Có đùa không vậy?”.

Thật đáng ngạc nhiên, phải không? Nhưng thật ra không có gì phải ngạc nhiên cả, vì lắng nghe là một trong bốn hình thức trao đổi thông tin, bao gồm nghe, viết, nói và đọc. Từ khi mới sinh ra, bạn đã phải học cách nói, viết và đọc cho tốt hơn, nhưng đã có khi nào bạn học cách lắng nghe cho tốt hơn chưa?

Khi người khác nói, ta ít khi lắng nghe vì ta quá bận bịu chuẩn bị đối đáp, phán xét hay phân tích những lời đó theo quan niệm của ta. Thông thường, chúng ta có năm hình thức lắng nghe không tốt sau đây:

- Lơ đãng
- Giả vờ nghe
- Nghe có lựa chọn
- Chỉ nghe lời nói
- Nghe một cách chủ quan

Lơ đãng: Ta làm ngơ lúc người khác đang nói vì tâm trí đang nghĩ về điều khác. Có thể họ có những chuyện rất quan trọng cần nói ra, nhưng ta cứ chìm trong những ý nghĩ của ta. Tất cả chúng ta đều ít nhiều có trạng thái lơ đãng khi nghe.

Giả vờ nghe: Khá phổ biến. Ta không chú ý lắm đến những gì người khác nói nhưng vờ như đang lắng nghe chăm chú bằng những từ đệm như: “Vâng”, “Ừ hử”, “Hay đó”, “Nghe tuyệt lắm”, v.v... Người nói thường nhận ra ngay và họ sẽ cảm thấy mình không đủ quan trọng để được bạn lắng nghe.

Nghe có lựa chọn: Ta chỉ chú ý đến những chi tiết làm ta thích thú. Ví dụ, một người bạn kể cho bạn nghe cảm giác bị cái bóng của người anh có tài đang tại ngũ trong quân đội che lấp. Tất cả những gì bạn nghe là từ

“quân đội”, và bạn nói: “Chà, quân đội! Gần đây tự nhiên mình toàn nghĩ về quân đội thôi”. Vì bạn tập trung vào những điều bạn muốn nói thay vì điều người khác muốn nói, có nhiều khả năng bạn không bao giờ giữ được một tình bạn lâu bền.

Chỉ nghe lời nói: Ta thật sự chú ý đến những điều người khác nói, nhưng ta chỉ nghe lời nói mà không chú ý đến ngôn ngữ cơ thể, các biểu hiện cảm xúc hay ẩn ý nằm phía sau lời nói. Kết quả là ta không nắm bắt được ý nghĩa thật sự của những lời đã nói. Khi nhỏ bạn của bạn hỏi: “Bà thấy Ronaldo sao?”, bạn trả lời: “Cũng được”. Nhưng nếu bạn nhạy bén hơn và lắng nghe cả ngôn ngữ cơ thể của nhỏ bạn thì bạn đã có thể hiểu hàm ý của nhỏ là: “Bà nghĩ là Ronaldo có thích tui không?”. Nếu chỉ tập trung vào lời nói, bạn sẽ ít khi cảm nhận được những cảm xúc sâu xa trong tâm hồn mọi người.

Nghe một cách chủ quan: Khi ta có nghe đầy, nhưng lại hiểu theo quan điểm của bản thân. Thay vì chịu hiểu ý của người khác, ta muốn họ hiểu theo ý của ta. Câu nói cửa miệng cho kiểu nghe này là: “À, tui biết bà cảm thấy thế nào.” Thật ra, ta chẳng biết chính xác họ cảm thấy thế nào mà chỉ biết chính xác ta cảm thấy thế nào thôi, và ta cho rằng họ cũng có cảm giác giống ta. Như người bán điện thoại lúc này cho rằng bạn sẽ thích mẫu điện thoại xịn vì bản thân anh ta thích nó đó.

Khi nghe người khác nhưng hiểu theo quan điểm của mình, ta thường đáp lại theo một trong ba cách khiến người khác muốn chấm dứt câu chuyện ngay lập tức. Đó là Đánh giá, Khuyên bảo và Thăm dò. Chúng ta sẽ nhìn qua mỗi cách:

Đánh giá: Đôi lúc khi đang nghe người khác, chúng ta đánh giá (trong đầu) về họ và về điều họ nói. Nếu bạn bận đánh giá, bạn không thể thật sự lắng nghe. Không ai muốn bị đánh giá cả, họ muốn được lắng nghe. Trong

ví dụ sau, bạn hãy để ý cách mà Karl chẳng lắng nghe gì mấy nhưng lại đánh giá đủ điều trong đầu. (Những lời đánh giá của Karl được đóng ngoặc đơn.)

*Peter: Buổi hẹn hò tối qua của tao với Katherine tuyệt vời cực kỳ.*

*Karl: Ô, thích nhỉ. (Katherine ấy à? Sao mà lại thích nhỏ đó chứ?)*

*Peter: Em ấy hài hước và tuyệt vời không tưởng luôn đó.*

*Karl: Ô, vậy à? (Lại nữa. Nhỏ nào chịu bỏ chút thời gian cho ông mà ông chẳng khen hả ông tưởng.)*

*Peter: Ừ. Tao tính mời em đi prom.*

*Karl: Ừa tao tưởng mà muốn mời Jessica mà? (Mày khùng nặng rồi, Jessica xinh hơn Katherine nhiều!)*

*Peter: Ừ thì định vậy, nhưng giờ tao thích Katherine hơn.*

*Karl: Vậy rủ đi, hỏi tao chi. (Bảo đảm mai mày lại đổi ý cho xem.)*

Karl quá bận đánh giá bạn nên không thể tập trung nghe Peter nói. Hậu quả là Karl đã bỏ lỡ cơ hội tạo một khoản gửi trong RA của Peter.

**Khuyến bảo:** Đây là khi ta đưa ra một lời khuyên từ kinh nghiệm bản thân ta. Kiểu lắng nghe này thường được thể hiện bằng câu “Hồi bằng tuổi con/em...” mà bạn thường nghe người lớn nói.

Một cô bé nhạy cảm đang cần được lắng nghe nói với anh trai:



285\_188-MomKnows

“Em không thích trường mới chút nào. Từ lúc chuyển trường đến giờ em thấy bơ vơ quá. Em ước gì có được vài người bạn mới.”

Thay vì lắng nghe và thấu hiểu, ông anh lại liên tưởng đến bản thân và nói:

“Tự em phải năng động lên và kết bạn đi chứ. Phải chơi thể thao và tham gia hội nhóm giống anh hồi đó nữa.”

Cô em bé bỏng không cần bất cứ lời khuyên nào từ ông anh nhiều thiện chí, dù nó có hay có đúng cỡ nào đi nữa. Cô chỉ cần được lắng nghe. Chỉ khi cô cảm thấy mình được lắng nghe, cô mới có thể sẵn sàng đón nhận lời khuyên của ông anh.

Thăm dò: Là khi bạn cố moi móc cảm xúc của người khác trước khi họ sẵn sàng chia sẻ chúng. Bạn có bao giờ bị thăm dò chưa? Các bậc cha mẹ làm điều này với con họ rất thường xuyên. Chẳng hạn, mẹ bạn, hoàn toàn vì thiện chí, muốn biết đã có gì xảy ra với bạn. Nhưng do bạn chưa sẵn sàng để nói, những cố gắng của bà có vẻ xâm phạm sự riêng tư, và thế là bạn nín thinh.

“Chào con yêu. Hôm nay ở trường thế nào?”

“Tốt ạ.”

“Con làm bài kiểm tra sao?”

“Cũng được, mẹ.”

“Các bạn của con thì sao?”

“Bình thường ạ.”

“Tối nay con có dự định gì chưa?”

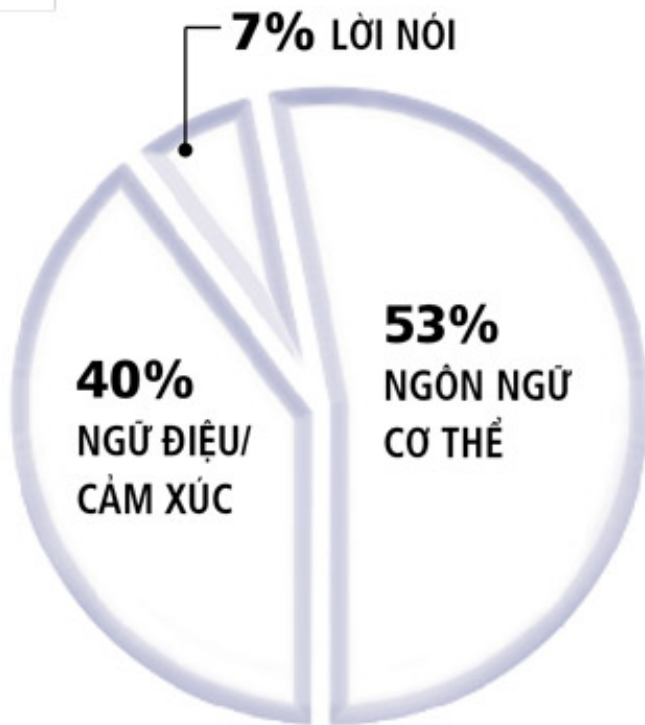
“Chưa mẹ ạ.”

“Gần đây con có đề ý bạn nào không?”

“Không mẹ ơi, mẹ làm ơn để con yên chút đi.”

Không ai muốn bị điều tra xét hỏi. Nếu bạn đặt nhiều câu hỏi và không thu hoạch được gì thì có lẽ cách hỏi của bạn đang hơi giống hỏi cung rồi đó. Đôi lúc người ta chưa chuẩn bị tư tưởng để cởi mở và không muốn chuyện trò. Hãy biết lắng nghe ở những thời điểm thích hợp.

**Chân thành lắng nghe**



Phần lớn hoạt động giao tiếp của chúng ta toàn là qua tin nhắn hoặc qua mạng nhĩ? Nhưng tôi nghĩ khi ta cần nói điều gì quan trọng, ta nên gặp trực tiếp đối phương để tránh họ hiểu sai ý ta. Có một hình thức lắng nghe tốt hơn, dẫn đến cuộc chuyện trò thật sự, gọi là “lắng nghe một cách chân thành”. Nó cần được thực hành thường xuyên, và để thực hành thì ta cần phải làm ba điều sau:

*Thứ nhất, nghe bằng đôi mắt, trái tim và đôi tai của bạn. Lắng nghe bằng đôi tai thôi chưa đủ, vì chỉ có 7% lượng thông tin nằm trong những lời ta nói. Số còn lại nằm trong ngôn ngữ cơ thể (53%) và cách chúng ta thể hiện lời nói, hoặc là ngữ điệu và các cảm xúc trong giọng nói (40%). Hãy xem cách nhận câu có thể thay đổi ý nghĩa của câu nói như thế nào:*

Tôi không nói cậu có vấn đề về thái độ.

Tôi không nói cậu có vấn đề về thái độ.

Tôi không nói cậu có vấn đề về thái độ.

Bạn hiểu rồi chứ? Vậy nên khi cần trao đổi chuyện quan trọng, tốt nhất ta hãy nói trực tiếp thay vì nhắn tin để đối phương hiểu đúng ý mình.

Để nghe được những gì người khác thật sự muốn nói, bạn cần phải nghe cả những gì họ không nói ra. Bất luận một người có một vẻ ngoài cứng rắn đến đâu, lòng họ vẫn yếu mềm hơn và có một nhu cầu khẩn thiết được thấu hiểu. Bài thơ của một tác giả khuyết danh sau cho thấy nhu cầu đó:

### **XIN HÃY NGHE NHỮNG GÌ TÔI KHÔNG NÓI**

*Đừng để bị tôi lừa.*

*Đừng để bị đánh lừa bởi chiếc mặt nạ tôi mang.*

*Vì tôi mang mặt nạ, hàng ngàn chiếc mặt nạ  
mà tôi sợ phải lột ra, và không có chiếc nào là tôi cả.*

*Đánh lừa là một nghệ thuật*

*và là bản chất thứ hai của tôi,*

*nhưng đừng để bị tôi lừa.*

*Tôi tạo ấn tượng rằng tôi an toàn,*

*rằng quanh tôi là ánh nắng và yên tĩnh;*

*rằng tự tin là tên tôi và trầm tĩnh là trò chơi của tôi;*

*rằng mặt nước lòng tôi lặng yên và tôi không cần ai cả.*

*Nhưng đừng tin như vậy, xin đừng.*

*Tôi lú lo cung điệu ngọt ngào*

*của những cuộc trò chuyện hời hợt bề ngoài.*

*Tôi kể bạn nghe những điều không có thật,*

*không nói gì về tiếng khóc trong tôi.*

*Thế nên khi tôi làm theo thói quen hàng ngày,*

*đừng để bị tôi lừa bằng những gì tôi nói.*

*Xin hãy lắng nghe chăm chú,  
và cố nghe những gì tôi không nói;  
những điều mà tôi ước gì có thể nói ra;  
những gì để sống còn tôi cần nói nhưng vẫn không nói được.*

*Tôi không thích che giấu.  
Thật tình là không thích.  
Tôi không thích những trò đùa giả tạo dối trá  
mà tôi phải dự phần.*

*Tôi thích được chân thành, phóng khoáng  
và là chính bản thân tôi;  
nhưng bạn phải giúp tôi.  
Bạn phải giúp tôi bằng cách chìa tay ra cho tôi,  
dẫu đó có là điều cuối cùng mà tôi cần đến.  
Mỗi khi bạn tốt bụng, tử tế và sẵn lòng an ủi,  
mỗi khi bạn cố tìm hiểu vì thật sự quan tâm,  
tim tôi như được chấp thêm ngàn đôi cánh.  
Nhưng đôi cánh tí hon.  
Nhưng đôi cánh yếu mềm.  
Nhưng là cánh.*

*Với sự tinh nhạy, cảm thông  
và khả năng hiểu thấu của bạn,  
tôi có thể làm tất cả.  
Bạn có thể phà hơi thổi cuộc sống vào tôi.  
Thật không dễ dàng gì cho bạn.  
Một niềm tin lâu dài về sự vô giá trị*

*đã xây nên những bức tường kiên cố.  
Nhưng tình yêu mạnh hơn những bức tường kia,  
và tôi đặt hy vọng vào tình yêu đó.  
Xin hãy phá vỡ những bức tường  
bằng đôi tay cứng rắn mà êm dịu,  
vì một đứa trẻ thơ vô cùng nhạy cảm,  
và tôi là một đứa trẻ thơ.*

*Tôi là ai, bạn có từng tự hỏi.  
Tôi là mỗi người đàn ông, mỗi người phụ nữ,  
mỗi đứa trẻ thơ... mỗi con người mà bạn gặp.*

*Thứ hai, nhìn nhận bằng quan điểm của người khác.* Để trở thành một người chân thành lắng nghe, bạn cần gạt bỏ các quan điểm của bạn và nhìn nhận theo quan điểm của người đối diện. Robert Byrne nói: “Chùng nào anh chưa đi cả dặm bằng đôi giày của kẻ khác thì anh chưa thể tưởng tượng nổi cái mùi nó tạo ra đâu”. Bạn phải cố gắng nhìn thế giới theo cách người khác nhìn và cảm nhận theo cách họ cảm nhận.

Chúng ta hãy tưởng tượng là mỗi người trên thế giới đều mang một cặp kính có màu sắc khác nhau, chẳng đôi nào giống đôi nào cả. Bạn và tôi đang ngồi cạnh một bờ sông. Tôi mang kính xanh, còn bạn mang kính đỏ. Tôi nói: “Chà, nước thật là xanh”.

“Xanh à? Anh có điên không vậy, nước màu đỏ mà”, bạn nói.

“Anh có bị mù màu không? Nó xanh thật là xanh.”

“Nó đỏ, đồ khùng ạ.”

“Xanh!”

“Đỏ!”

Có nhiều người xem việc trò chuyện là một trận thi tài. Quan điểm của tôi trái với quan điểm của bạn – bạn cho rằng không thể có chuyện cả hai cùng đúng. Trên thực tế, vì cả hai đều xuất phát từ những quan điểm khác nhau, cả hai đều có thể đúng. Hơn nữa, tìm cách thắng trong một cuộc trò chuyện là một hành động ngu xuẩn.

Em gái tôi có lần nghe một anh bạn của nó tên Toby kể lại câu chuyện dưới đây. Hãy chú ý đến hiệu quả của việc nhìn nhận vấn đề theo quan điểm của người khác:

*Chuyện tệ hại nhất trong các chuyện phải làm khi đi học là đón xe buýt. Hầu hết các bạn của tôi đều có xe riêng nhưng nhà tôi không đủ tiền mua xe cho tôi, và tôi đành phải đi xe buýt. Thỉnh thoảng tôi phải gọi mẹ ra đón, nhưng lúc nào mẹ tôi cũng phải mất hàng thế kỷ mới đến nơi, khiến tôi phát điên lên được. Nhiều lần tôi còn gào lên: “Mẹ làm gì mà lâu thế? Mẹ không biết con đã chờ hàng giờ rồi sao?”. Tôi chưa bao giờ để ý xem trước đó bà bạn làm gì hay cảm xúc của bà ra sao. Tôi chỉ nghĩ cho mình.*

*Một hôm tôi tình cờ nghe mẹ nói với ba tôi về chuyện đó. Mẹ khóc và kể rằng bà ước gì có đủ tiền để mua xe cho tôi, và bà đã phải làm việc cực nhọc thế nào để kiếm thêm tiền.*

*Đột nhiên toàn bộ cách nhìn của tôi thay đổi. Tôi nhận ra mẹ cũng là một con người với đủ loại cảm xúc thật mà thôi: sợ hãi, hy vọng, lo âu và yêu thương tôi vô cùng. Tôi sẽ sẽ không bao giờ đối xử tệ với mẹ nữa. Tôi bắt đầu trò chuyện với bà nhiều hơn và chúng tôi cùng nhau tìm ra cách giải quyết. Tôi sẽ tìm một công việc bán thời gian để kiếm tiền mua xe. Mẹ tình nguyện đưa đón tôi đi làm. Phải chi tôi đã lắng nghe và hiểu mẹ sớm hơn.*

*Thứ ba, học cách phản hồi lại lời nói như một tấm gương. Bạn nghĩ xem, một tấm gương sẽ thế nào? Nó không phán xét, cũng không khuyên*

nhũ. Nó chỉ phản chiếu thôi. Với lời nói, cách phản hồi ở đây là nhắc lại lời nói hoặc cảm nhận của người khác bằng ngôn từ riêng của bạn. Lưu ý, phản chiếu không phải là bắt chước, là lặp lại nguyên xi những gì người khác nói như một con vẹt.

BẮT CHƯỚC LÀ:	PHẢN CHIẾU LÀ:
Lặp lại từ ngữ của người khác	Nhắc lại ý chính
Dùng từ y hệt	Dùng từ theo cách hiểu riêng
Không cảm xúc	Ấm áp, quan tâm

Chúng ta hãy xem qua một đoạn đối thoại hàng ngày để biết hiệu quả của kỹ năng phản chiếu nhé.

Ba bạn nói: “Con trai à, tối nay con không lấy xe đi được. Ba nói không là không.”

Đây là phản ứng nói-trước-khi-nghe điển hình: “Ba có bao giờ cho con mượn xe đâu mà nói, suốt ngày con cứ phải đi nhờ xe. Con muốn bệnh với chuyện này rồi.”

Kiểu phản ứng này thường dẫn đến kết cục là một cuộc đấu khẩu mà sau đó chẳng ai cảm thấy nhẹ nhõm.

Thay vì vậy, hãy thử phản chiếu xem sao. **Lặp lại bằng ngôn từ riêng của bạn điều mà người khác nói và cảm nhận.** Chúng ta thử lại lần nữa nhé.

“Con trai à, tối nay con không lấy xe đi được. Ba nói không là không.”

“Ba đang bực mình phải không ạ?”

“Còn phải nói. Gần đây con đang tụt hạng đó. Con không đáng được sử dụng chiếc xe.”

“Vậy là ba lo cho thứ hạng của con sao?”

“Sao không lo được. Con biết là ba mong con đậu vào đại học thế nào mà.”

“Đại học là điều rất quan trọng với ba phải không ạ?”

“Ba chưa hề có cơ hội học đại học. Vì thế, ba không thể làm được gì nhiều. Ba biết tiền không phải là tất cả, nhưng nếu bây giờ ba có tiền thì mọi thứ chắc chắn sẽ tốt hơn. Ba chỉ muốn con có một cuộc sống tốt đẹp hơn.”

“Con hiểu.”

“Con vốn rất giỏi, rất có khả năng. Vậy nên khi con không học hành nghiêm chỉnh, ba cảm thấy rất bức. Ba nghĩ là con có thể lấy chiếc xe nếu con hứa với ba tối nay sẽ về làm cho xong bài tập. Đó là những gì ba yêu cầu. Hứa không?”

Bạn có nhận ra sự thay đổi? Bằng cách thực hành kỹ năng phản chiếu, cậu con trai đã phát hiện ra vấn đề thật sự. Ba cậu không quan tâm về xe, ông lo lắng về tương lai và việc học hành của đứa con nhiều hơn. Khi ông cảm thấy con mình đã hiểu tầm quan trọng của thứ hạng và việc học đại học, ông buông ngay hàng phòng ngự.

Tôi không bảo đảm rằng kỹ năng phản chiếu luôn hiệu quả. Thường là nó hiệu quả đấy nhưng không phải luôn luôn, vì thực tế phức tạp hơn thế. Người cha có thể nói: “Ba mừng là con đã hiểu ý ba, con trai ạ. Nhưng bây giờ hãy lo làm bài tập đi”. Nhưng tôi đảm bảo rằng sự phản chiếu sẽ tạo khoản gửi đáng kể trong RA của người khác và bạn sẽ đạt được nhiều hơn là khi bạn đối đầu một cách căng thẳng. Nếu bạn vẫn còn hoài nghi, tôi thách bạn hãy thử làm xem. Tôi tin là bạn sẽ có một bất ngờ thú vị.

*Có nói mà không có nghe chẳng khác nào người điếc.*

– Ngạn ngữ thổ dân châu Mỹ

Nếu bạn thực hành phản chiếu nhưng không thực sự muốn hiểu người khác, họ sẽ nhận ra và cảm thấy bị hụt hẫng. Phản chiếu là một kỹ năng, là phần nổi của tảng băng trôi. Thái độ hay ước vọng thật sự thấu hiểu người khác là phần chìm bên dưới của tảng băng. Nếu thái độ của bạn đúng nhưng bạn không có kỹ năng, cũng không sao, bạn chỉ gặp khó khăn đôi chút. Nếu bạn có cả hai thứ kỹ năng và thái độ tốt, bạn sẽ là một tay giao tiếp cừ khôi!

### Những cách phản chiếu thông dụng:

- Có vẻ ý bạn là...
- Vậy theo tôi hiểu thì...
- Tôi có thể hiểu bạn đang cảm thấy...
- Bạn cảm thấy...?
- Ý bạn muốn nói rằng...?

Lưu ý quan trọng: Lắng nghe chân thành cũng cần đúng lúc đúng nơi. Bạn chỉ nên thực hiện khi đang trao đổi một vấn đề quan trọng hay tế nhị, ví dụ với một người bạn đang cần giúp đỡ hay khi gặp rắc rối trong giao tiếp với người yêu. Những cuộc đối thoại đó cần có thời gian và bạn không thể vội vàng. Tuy vậy, bạn không cần phải áp dụng chúng trong những việc nhỏ hàng ngày, khi đó chúng có thể trở thành ngớ ngẩn và gây khó chịu:

“Ê mày ơi, WC ở đâu vậy? Tao sắp xiu rồi.”

“Có phải là mày đang lo lắng mình sẽ không tìm thấy nhà vệ sinh kịp lúc?”

### **Áp dụng việc lắng nghe chân thành**

Để hiểu rõ hơn lắng nghe chân thành là gì, chúng ta hãy xét lại trường hợp một cô em đang cần sự lắng nghe của anh mình:

Cô em nói: “Em không thích ngôi trường mới chút nào. Từ khi chuyển trường em thấy lẻ loi quá. Ước gì em có thể tìm ra vài người bạn mới.”

Ông anh trai có thể trả lời theo một trong những cách sau:

“Thế sao?” (Nghe lơ đãng)

“Nghe buồn đấy.” (Giả vờ nghe)

“Nói về bạn thì thằng bạn Bart của anh...” (Nghe có chọn lựa)

“Điều em cần là nên làm quen với những người mới.” (Khuyến bảo)

“Em chưa cô hết sức...” (Phán xét)

“Em có gặp rắc rối về thứ hạng không?” (Thăm dò)

Nhưng nếu người anh thông minh, cậu ta sẽ thử phản chiếu:

“Có lẽ em cảm thấy trường này không hợp với em?” (Phản chiếu)

“Vâng, em thấy nản lắm. Em chẳng có ai làm bạn cả. Và con nhỏ Tabatha cứ bắt nạt em hoài, hết như mấy nhỏ chanh chanh trong phim *Mean Girls* vậy. Ôi, em không biết phải làm sao nữa.”

“Em cảm thấy bối rối phải không?” (Phản chiếu)

“Vâng. Em vốn có nhiều bạn, rồi đột nhiên bây giờ không ai biết tới em hết. Em đã cố làm quen với mọi người, nhưng chẳng đâu vào đâu cả.”

“Anh có thể hiểu nỗi thất vọng của em.” (Phản chiếu)

“Vâng, có vẻ như em hơi xáo trộn tâm lý. Dù sao cũng cảm ơn anh đã lắng nghe.”

“Có gì đâu em.”

“VẬY ANH NGHĨ EM NÊN LÀM GÌ?”

Bằng cách lắng nghe, người anh đã tạo một khoản gửi lớn vào RA của cô em nhỏ. Ngoài ra, cô bé đã sẵn sàng cởi mở để nghe lời khuyên của anh. Đây chính là thời điểm để cậu ta tìm sự thấu hiểu của cô em, chia sẻ quan điểm của mình.

Một bạn trẻ kể lại câu chuyện sau đây:

*Tôi từng gặp khó khăn trong giao tiếp với bạn gái của tôi, người mà tôi rất quan tâm. Chúng tôi đã kết bạn với nhau được một năm và rồi bắt đầu*

*tranh cãi với nhau dữ dội. Tôi sợ mình sẽ đánh mất cô ấy. Khi tôi học được phương pháp “lắng nghe để được lắng nghe” và cách áp dụng Tài khoản Quan hệ RA, tôi vận dụng nó vào vấn đề riêng của tôi. Tôi nhận ra rằng tôi đã luôn luôn cố diễn dịch những gì cô ấy nói, nhưng chưa bao giờ thật sự lắng nghe chân thành. Việc này đã cứu vãn tình cảm giữa chúng tôi và chúng tôi vẫn là bạn của nhau trong hai năm sau đó. Mọi quan hệ của chúng tôi chín chắn hơn quan hệ của nhiều đôi khác vì cả hai đều tin vào Thói quen 5. Chúng tôi áp dụng nó cho mỗi quyết định dù lớn hay nhỏ. Mỗi lúc gặp nhau, tôi tự nhủ một cách chân thành: “Đừng nói mà hãy lắng nghe và cố hiểu cô ấy”.*

#### • **Giao tiếp với cha mẹ**

Bản thân đôi thoại đã là một việc khó khăn, nhưng đôi thoại với cha mẹ còn khó hơn. Khi còn bé, tôi và ba mẹ tôi rất hợp nhau, nhưng rồi có những thời điểm tôi cảm thấy họ trở thành những người xa lạ. Tôi thấy họ không hiểu tôi và không xem tôi là một con người riêng biệt. Họ đánh đồng tôi với tất cả những đứa trẻ con khác. Nhưng dù có đôi lúc ba mẹ bạn có vẻ xa cách bạn, cuộc sống vẫn có thể đi theo chiều hướng tốt nếu bạn trao đổi nhiều hơn với họ.

Nếu bạn muốn cải thiện mối quan hệ với ba mẹ, hãy cố lắng nghe họ với tư cách là một người bạn. Tuy việc nhìn ba mẹ từ một góc nhìn khác có vẻ hơi kỳ lạ, nhưng việc này đáng để bạn cố gắng làm. Chúng ta thường nói với ba mẹ rằng: “Ba mẹ không hiểu con. Chẳng ai chịu hiểu con cả”. Thế nhưng bạn có hiểu họ chăng?

Bạn thấy đó, họ cũng chịu nhiều áp lực. Trong lúc bạn lo nghĩ về bạn bè và buổi thi môn Lịch sử sắp tới, họ lo nghĩ về giám đốc, về quản lý ở công ty và việc lo cho bạn ăn học nên người. Cũng giống như bạn, có những hôm họ bị tổn thương trong khi làm việc và phải chui vào phòng nghỉ trưa

để khóc cho vui. Có những ngày họ lo âu không biết làm cách nào để thanh toán các hóa đơn. Mẹ bạn có lẽ ít khi có dịp để thư giãn và hưởng chút vui thú riêng tư. Ba bạn có lẽ bị những người láng giềng chế nhạo vì chiếc xe cũ mèm mà ông đang sử dụng. Họ cũng có những mơ ước không thành và họ đã phải hy sinh để bạn có thể đạt được những ước mơ của bạn. Vậy đó, ba mẹ bạn cũng chỉ là những con người. Họ cũng khóc, cười, bị tổn thương và không thể lúc nào cũng giữ bình tĩnh được, giống hệt như bạn và tôi.



### 292\_195-Aliens

Nếu bạn dành thời gian để lắng nghe và hiểu thêm về ba mẹ bạn, bạn sẽ nhận ra hai điều thật khó tin. Thứ nhất, bạn sẽ tôn trọng họ nhiều hơn. Lần đầu tiên tôi đọc sách ba tôi viết là năm tôi 19 tuổi. Ông là một tác giả thành công, và mọi người thường bảo tôi rằng những cuốn sách ấy rất hay, nhưng cho tới lúc ấy, chưa bao giờ tôi dành thời gian để liếc qua chúng một lần. “Chà, ba mình thông minh thật đấy”, tôi nghĩ thế khi đọc xong cuốn sách đầu tiên đó. Vì trong suốt những năm tháng trước đó, tôi tự cho rằng tôi thông minh hơn ông.



### 293\_196-DadsChair

Thứ hai, nếu bạn dành thời gian để lắng nghe và thấu hiểu ba mẹ bạn, bạn sẽ có thể chủ động hơn để theo đuổi con đường của bạn. Đây là một quy tắc. Nếu họ cảm thấy bạn hiểu họ, họ sẽ sẵn lòng lắng nghe bạn, có thái độ linh động và tin tưởng bạn nhiều hơn. Có lần, một người mẹ tâm sự với tôi rằng: “Nếu mấy đứa con gái bé bỏng của tôi chịu bỏ thời gian để hiểu tôi hơn một chút và làm giúp tôi những chuyện vặt vãnh trong nhà, tôi sẽ cho chúng nhiều đặc quyền tới mức chúng xài không hết luôn ấy chứ”.

Vậy bạn làm cách nào để hiểu ba mẹ bạn hơn? Hãy bắt đầu bằng cách hỏi họ một vài câu hỏi. Lần cuối cùng bạn hỏi ba hay mẹ bạn “Hôm nay ba mẹ tính làm gì?”, hoặc “Hãy nói cho con nghe ba mẹ thích gì và ghét gì trong công việc của mình?”, hoặc “Con có thể làm gì để giúp ba mẹ không?” là khi nào?

Bạn cũng có thể bắt đầu gửi những khoản nhỏ vào RA của họ. Để làm điều này, hãy tự hỏi: “Ba mẹ mình thích những điều gì?”. Hãy nhìn mọi sự theo quan điểm của họ chứ không phải của bạn. Một khoản gửi đối với họ có thể là rửa chén bát, dọn dẹp nhà cửa mà không cần đợi nhắc nhở, giữ lời hứa về nhà đúng giờ, hoặc nếu bạn sống xa nhà thì hãy gọi điện thoại cho họ vào mỗi cuối tuần.

### **ĐỂ NGƯỜI KHÁC HIỂU MÌNH**

Theo kết quả một cuộc khảo sát trong đó có câu hỏi điều gì làm mọi người sợ nhất, “cái chết” chỉ đứng hạng hai, và hạng nhất sẽ khiến bạn bất ngờ đấy: nó chính là “nói trước đám đông”. Người ta thà chịu chết còn hơn là đứng nói trước đám đông. Điều này thật thú vị, phải không?

Muốn nói trước đám đông cần có lòng can đảm, chắc chắn là vậy rồi. Nhưng để nói nên lời một cách chung chung thôi cũng cần có lòng can đảm. Phần thứ hai của **Thói quen 5 – Rời người sẽ hiểu** mình cũng có ý nghĩa quan trọng như phần đầu nhưng đòi hỏi ở chúng ta một điều khác. Để hiểu người khác, đòi hỏi phải có sự quan tâm; còn để người khác hiểu mình, đòi hỏi phải có lòng can đảm.

Việc thực hành phần một của *Thói quen 5* có tính chất yếu ớt. Nó là thái độ *Ta thua người thắng*, là hội chứng Tâm thảm chùi chân. Nó là một cái bẫy mà bạn rất dễ rơi vào, nhất là đối với cha mẹ bạn. “Tôi sẽ không nói với mẹ tôi cảm thấy thế nào, vì bà sẽ không chịu nghe và không bao giờ hiểu”. Và thế là ta cất giấu những cảm giác ấy trong lòng, còn cha mẹ ta

vẫn không hề biết thật sự ta có cảm giác ra sao. Điều này không ỏn chút nào. Hãy nhớ rằng những cảm giác không được thể hiện ra ngoài sẽ không tự tiêu biến. Chúng vẫn thâm lặg sống trong lòng bạn và sau đó sẽ bộc phát theo những cách khó xử hơn. Bạn cần chia sẻ những cảm giác của bạn, không thì chúng sẽ ỏn mòn tim bạn.

Ngoài ra, nếu bạn đã dành thời gian để lắng nghe, bạn sẽ có nhiều cơ hội để được lắng nghe. Hãy chú ý đến việc Kelli đã thực hành cả hai phần của **Thói quen 5** như thế nào trong câu chuyện sau:

*Tôi bị bệnh và phải nghỉ học một hôm. Ba mẹ tôi cho rằng tôi không ngủ đủ giấc và đi chơi khuya nhiều quá. Thay vì xin lỗi vòng vo, tôi cố tìm hiểu cách nghĩ của họ và tôi đồng ý với họ. Nhưng tôi cũng giải thích với họ rằng tôi đang cố gắng để có một năm học cuối vui vẻ, điều này có nghĩa là phải dành cho bạn bè một số thời gian. Ba mẹ tôi sẵn lòng nhìn nhận hoàn cảnh từ góc độ của tôi, và chúng tôi tiến đến một thỏa hiệp. Trong hai ngày cuối tuần, tôi phải nghỉ ở nhà một ngày. Tôi nghĩ ba mẹ tôi sẽ không khoan dung như thế nếu tôi không cố gắng để hiểu họ trước.*

Việc cho ý kiến phản hồi là một phần quan trọng trong việc để người khác hiểu mình. Nếu được thực hiện đúng, nó có thể là một khoản gửi không nhỏ vào tài khoản RA. Nếu một cậu bạn của bạn ra đường mà quên... kéo khóa quần chẳng hạn, hãy nhẹ nhàng nhắc cậu ấy, chắc chắn cậu chàng sẽ rất biết ơn bạn. Hay có bao giờ sau một buổi hẹn hò, bạn về nhà và phát hiện một miếng thịt siêu bự ở kẽ răng mình không? Ký ức về những nụ cười của mình trong buổi hẹn đó liền ỏn về khiến bạn ngượng muốn xỉu. Giá như người kia nhắc bạn một chút nhỉ?

Nếu RA của bạn với một người có số dư cao, bạn có thể đưa ra ý kiến phản hồi mà không cần do dự. Joshua, em trai tôi kể lại:

*Một trong những điều hay khi có anh chị là họ cho bạn những ý kiến phản hồi.*

*Khi tôi về nhà sau một trận đấu bóng rổ hay bóng đá, ba hay mẹ sẽ bắt gặp tôi ở cửa và nhắc lại mọi trận đấu quan trọng của tôi. Mẹ sẽ say sưa kể về tài năng thiên phú của tôi, còn ba sẽ bảo rằng chính sự lãnh đạo của tôi đã giúp cả đội giành chiến thắng.*

*Khi chị Jenny gặp tôi, tôi hỏi chị tôi đã chơi như thế nào. Chị cho tôi biết tôi đã chơi bình thường như thế nào, và tôi nên tập trung hơn nếu còn muốn giữ vị trí tiên đạo của mình, và chị bảo chị hy vọng rằng tôi sẽ chơi tốt hơn trong trận sắp tới để chị không phải ngượng vì tôi.*

Vì Jenny và Joshua rất thân nhau, họ có thể chia sẻ những ý kiến phản hồi một cách thẳng thắn. Hãy nhớ kỹ hai yếu tố sau khi bạn đưa ra lời góp ý:

Thứ nhất, tự hỏi bạn rằng: “Ý kiến này có thật sự giúp cho người này không, hay mình lại buộc họ theo ý của mình?”. Nếu động cơ phản hồi ý kiến của bạn không tương ứng với mối quan tâm cao nhất của người ấy thì có lẽ đó không phải là lúc là nơi để nói.

Thứ hai, dùng ngôi thứ nhất chứ đừng dùng ngôi thứ hai trong thông điệp, ví dụ bạn nên nói: “Mình cho rằng bạn hơi nóng tính”. Khi bạn dùng ngôi thứ hai, thông điệp sẽ có tính chất đe dọa hơn vì nó có vẻ như bạn đang áp đặt: “Bạn có tính khí kinh khủng quá”.

Điều cuối cùng tôi muốn nói với bạn về Thói quen 5 là nhắc lại ý tưởng mà chúng ta đã nói từ đầu: Bạn có hai lỗ tai nhưng chỉ có một cái miệng, vậy hãy sử dụng chúng cho phù hợp.

\*\*\*

## **CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...**

Ta sẽ cùng tìm hiểu xem tại sao 1 cộng 1 lại bằng 3. Hẹn gặp lại.

## **Từng bước làm quen**

1. Hãy chú ý xem bạn có thể tiếp xúc bằng mắt được bao lâu với một người nào đó đang trò chuyện với bạn.

2. Tới công viên, tìm một chỗ ngồi và quan sát mọi người trò chuyện với nhau. Chú ý đến ngôn ngữ cơ thể của họ.

3. Trong các hoạt động giao tiếp của bạn ngày hôm nay, hãy thử phản chiếu một người và bắt chước một người khác, chỉ để vui thôi. Đối chiếu các kết quả.

4. Tự hỏi bản thân: “Mình gặp khó khăn lớn nhất với kiểu lắng nghe không tốt nào – Lơ đãng, Giả vờ nghe, Nghe có chọn lựa, Chỉ nghe lời nói, hay Nghe một cách chủ quan (xét đoán, khuyên bảo, thăm dò)?”. Rồi hãy thử không thực hiện chúng trong suốt cả ngày.

Kiểu lắng nghe không tốt mà tôi khó khắc phục nhất:

---

5. Ngày nào đó trong tuần này, hãy hỏi ba hay mẹ bạn: “Mọi việc thế nào rồi ạ?”. Mở rộng tâm hồn và thực hành lắng nghe một cách chân thành. Bạn sẽ ngạc nhiên với những gì bạn học được.

6. Nếu bạn là kẻ hay nói, hãy tạm ngưng lại để làm người lắng nghe trong một ngày. Chỉ nói khi cần thiết.

7. Lần sau, nếu bạn thấy mình đang muốn chôn giấu các cảm giác sâu tận đáy lòng, đừng làm như vậy. Hãy bộc lộ ra chúng theo một cách nào đó phù hợp.

8. Suy nghĩ về một tình huống mà trong đó ý kiến phản hồi của bạn thật sự có ích cho người khác. Chia sẻ với họ khi có cơ hội.

Góp ý của tôi sẽ có ích cho: \_\_\_\_\_

## Thói quen 6 Có tinh thần hợp tác

### Con đường Cao tốc

[www.yeukindlevietnam.com](http://www.yeukindlevietnam.com)

**Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao.**

Vào mùa đông, bạn có bao giờ nhìn thấy một đàn ngỗng bay về hướng Nam theo đội hình chữ V chưa? Các nhà khoa học đã phát hiện nhiều điều thú vị trong cách bố trí đội hình của chúng:

- Với đội hình bay như thế, cả đàn có thể bay xa hơn 71% so với khi mỗi con bay riêng lẻ. Khi vỗ cánh, sức gió tạo ra từ một con ngỗng sẽ nâng đỡ con bay sau nó.

- Khi con ngỗng bay dẫn đầu mệt, nó sẽ chuyển xuống cuối đội hình để một con khác thay vào vị trí của nó.

- Những con ngỗng bay sau kêu vang để cổ vũ cho những con bay phía trước.

- Khi một con ngỗng lạc khỏi đội hình bay, ngay lập tức nó cảm nhận được sức cản của không khí và nhanh chóng quay trở lại đội hình.

- Khi một con ngỗng trong đàn bị bệnh hay bị thương và rời khỏi đội hình, sẽ có hai con khác cùng hạ cánh để hỗ trợ và bảo vệ nó. Chúng sẽ ở lại với con ngỗng bị thương cho đến khi bạn nó khỏe lại hoặc chết đi. Sau đó chúng mới gia nhập vào một đàn ngỗng khác hoặc cố đuổi kịp đàn cũ.

Chúng thật thông minh, phải không bạn? Bằng cách chia sẻ sức gió của các con khác, thay phiên bay dẫn đầu, kêu to để cổ vũ và chăm sóc cho con bị thương, chúng hoàn thành được quãng đường bay xa hơn rất nhiều so

với khi bay đơn lẻ. Điều này làm tôi chột nghĩ, biết đâu chúng đã dự một lớp dạy về **Thói quen 6 – Có Tinh thần Hợp tác không chùng!**

Hợp tác nghĩa là gì? Nói thật ngắn gọn, hợp tác là việc hai người hoặc nhiều hơn nữa cùng nhau làm việc để đạt được những thành tựu hay kết quả lớn hơn. Nó không phải là con đường riêng của tôi hay của bạn, mà là một con đường to lớn, rộng rãi hơn, nó là một “Con đường Cao tốc”.

Hợp tác là phần thưởng, là quả ngọt mà bạn sẽ nếm được sau khi bạn đã hoàn thiện bản thân hơn do thực hành những thói quen tốt, đặc biệt là cách tư duy Cùng thắng và Lắng nghe để được lắng nghe. Học cách hợp tác cũng tương tự như học cách cùng những người khác tạo ra một đội hình chữ V thay vì chỉ cố bay qua cuộc đời một cách lẻ loi.

Để hiểu thêm ý nghĩa của sự hợp tác, chúng ta hãy xét đến những điều trái ngược với nó:

HỢP TÁC LÀ:	BẤT HỢP TÁC LÀ:
Trân trọng sự khác biệt	Xem sự khác biệt là gánh nặng
Làm việc theo nhóm	Làm việc riêng lẻ
Cởi mở với mọi đóng góp	Luôn nghĩ mình đúng
Tim những giải pháp mới tốt hơn	Miễn cưỡng thỏa hiệp

### • Sự hợp tác có ở mọi nơi

Sự hợp tác có mặt ở khắp nơi trong tự nhiên. Loài cây củ tùng vĩ đại (có thể cao đến hơn 90 mét) mọc thành cụm và có những bộ rễ to lớn mọc đan bện vào nhau. Nếu không sống thành cụm như thế, chúng sẽ bị các cơn bão lớn quật ngã.

Có nhiều loài thú và thực vật sống với nhau theo kiểu cộng sinh. Bạn hãy xem bức hình vui kể bên, mấy chú chim bé nhỏ đang thưởng thức bữa tiệc ngon lành trên lưng của một con tê giác, đó chính là sự hợp tác cộng

sinh. Mỗi bên đều có lợi: chim được ăn no, còn tê giác được giải thoát khỏi những con ký sinh trùng khó chịu.

Sự hợp tác không có gì mới mẻ. Bạn cũng đã từng là thành viên của một tập thể nào đó, bạn biết mà. Nếu bạn từng làm việc cho một dự án theo nhóm hay chơi trong một nhóm bạn, bạn cũng hiểu hợp tác là gì.

Một bài hát hay chính là ví dụ về sự hợp tác hiệu quả. Sự “hay” không đến từ riêng phần nhịp phách, phần giọng hát hay lời nhạc, mà nó đến từ âm thanh được tạo ra bởi sự kết hợp của tất cả các yếu tố trên. Mỗi thành viên của ban nhạc đem hết khả năng của mình góp vào hoạt động chung để tạo ra một cái gì đó tuyệt hơn nhiều so với sức biểu diễn của từng thành viên đơn lẻ. Không có phần nào quan trọng hơn phần nào, chúng chỉ khác nhau.

#### • **Trân trọng sự khác biệt**

Sự hợp tác không ngẫu nhiên xuất hiện. Nó đòi hỏi một tiến trình. Bạn phải chủ động để tới được cái đích đó. Nền tảng để đi tới đích là học cách tán thưởng sự khác biệt.

Hồi còn học trung học, tôi rất ghét một tay tên là Unga. Trông hăn to kềnh, xấu xí và nổi tiếng với những vụ đánh nhau. Tôi hoàn toàn khác hăn về vẻ ngoài, trang phục, cách nói năng, suy nghĩ và cả cách ăn nữa (giá mà bạn nhìn thấy hăn ta ăn!). Điểm chung duy nhất của chúng tôi là bóng đá. Làm sao chúng tôi lại trở thành bạn thân của nhau được nhỉ? Có lẽ chính là vì chúng tôi quá khác nhau. Tôi không bao giờ biết chắc Unga nghĩ gì hoặc sắp làm gì, lạ là điều này lại dễ chịu kinh khủng. Tôi thích được là bạn của hăn nhất vào những lúc đánh nhau với nhóm khác vì hăn khỏe hơn tôi nhiều. Tuy vậy, tôi có những sức mạnh khác mà hăn không có, vì thế hai chúng tôi hợp thành một đôi vô địch. Xin tạ ơn Thượng đế vì sự khác biệt!

Khi nghe đến từ “đa dạng”, chúng ta thường suy nghĩ một cách máy móc đến những khác biệt về chủng tộc và giới tính. Thật ra nó có ý nghĩa nhiều hơn thế, bao gồm những khác biệt về đặc điểm thể hình, quần áo, ngôn ngữ, tài sản, gia đình, niềm tin, tôn giáo, cách sống, giáo dục, sở thích, kỹ năng, tuổi tác, phong cách và nhiều thứ khác. Như bài thơ *One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish* của Dr. Seuss:

*Ta thấy chúng đến  
Ta nhìn chúng đi  
Con thì chậm rì  
Con nhanh vun vút  
Con này bơi thấp  
Con kia bơi cao  
Chả có con nào  
Giống con nào cả  
Nhưng nào ai rõ  
Nguyên do từ đâu  
Muốn biết vì sao  
Về nhà hỏi mẹ.*

Thế giới là một chiếc nồi nung chảy không lồ chứa đủ các nền văn hóa, chủng tộc, tôn giáo và tư tưởng. Do sự đa dạng xung quanh chúng ta vẫn ngày càng tăng trưởng, bạn phải quan tâm tìm ra cách giải quyết nó. Có thể bạn sẽ tiếp cận theo một trong ba cách sau đây:

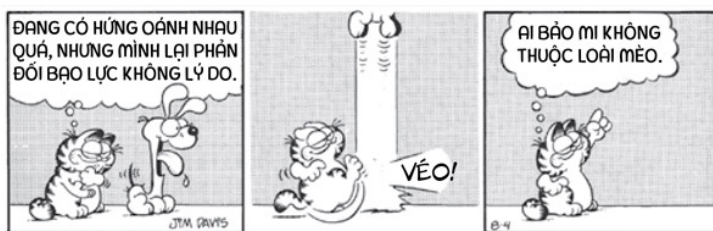
Cấp độ 1: Xa lánh sự đa dạng

Cấp độ 2: Chịu đựng sự đa dạng

Cấp độ 3: Tán thưởng sự đa dạng

**Xa lánh sự đa dạng**

Những người này e ngại các khác biệt. Việc mọi người có màu da khác, thờ một thần linh khác, mặc một chiếc quần jeans hiệu khác làm họ khó chịu, vì họ tin rằng cách sống của họ là “số một”, là đúng đắn, là duy nhất. Họ thích chế nhạo những ai khác với mình, luôn tự cho rằng họ đang bảo vệ thể giới này tránh khỏi một bệnh dịch khủng khiếp nào đó. Họ không ngần ngại chống lại sự khác biệt và thường tham gia vào các băng nhóm, phe đảng chống đối vì thích dựa vào sức mạnh của số đông.



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reprinted with permission of UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. All rights reserved.

### **Chịu đựng sự đa dạng**

Những người này tin rằng mọi người có quyền được khác biệt nhau. Họ không xa lánh sự đa dạng, nhưng cũng không thích. Khẩu hiệu của họ là: “Anh là anh, còn tôi là tôi. Hãy làm việc của anh và để tôi làm việc của tôi, chẳng ai làm phiền ai cả”.

Dù họ chịu đến gần nhưng không bao giờ họ chịu hợp tác vì họ xem các khác biệt là những bức rào chắn chứ không phải là những sức mạnh tiềm năng cần khai phá. Họ không biết điều họ đã bỏ lỡ.

### **Tán thưởng sự đa dạng**

Người tán thưởng đánh giá cao các khác biệt. Họ xem đó là một thuận lợi chứ không phải là một khó khăn. Họ hiểu rằng hai người có suy nghĩ khác nhau có thể thành công hơn là hai người có suy nghĩ giống nhau, rằng tán thưởng sự đa dạng không có nghĩa là bạn nhất thiết phải đồng ý với những điều khác biệt, mà bạn chỉ cần đánh giá cao họ. Theo họ, Sự đa dạng = Sự sáng tạo được châm ngòi = Cơ hội.

Thật ra, việc tán thưởng sự đa dạng là một cuộc đấu tranh đối với hầu hết chúng ta, tùy vào từng vấn đề cụ thể. Ví dụ, tuy bạn có thể tán thưởng những khác biệt về chủng tộc hay văn hóa nhưng cùng lúc, bạn vẫn xem thường một ai đó chỉ vì quần áo trên người của họ.

• **Mỗi người là một cá thể duy nhất**

Ta sẽ dễ tán thưởng các khác biệt hơn khi nhận ra rằng theo cách này hay cách khác, mỗi người chúng ta là một cá thể duy nhất. Và bạn nên nhớ rằng sự đa dạng không chỉ là phương diện bên ngoài mà còn ở phương diện nội tâm nữa. Vậy chúng ta khác nhau về nội tâm ra sao?

Chúng ta học hỏi theo những cách khác nhau. Có lẽ bạn cũng biết, bộ não của một người bạn hoặc em gái của bạn không hoạt động giống như bộ não của bạn. Tiến sĩ Thomas Armstrong đã xác định được 7 loại hình trí thông minh khác nhau và bảo rằng trẻ em có thể học hỏi tốt nhất với trí thông minh nào chiếm ưu thế nhất đối với chúng:

NGÔN NGỮ: học hỏi thông qua việc đọc, viết, kể chuyện

TOÁN HỌC - LOGIC: học hỏi thông qua logic, các mô hình, phạm trù, quan hệ

THÂN THỂ - VẬN ĐỘNG: học hỏi thông qua các cảm giác thân thể

KHÔNG GIAN: học hỏi thông qua trí tưởng tượng, tranh ảnh

ÂM NHẠC: học hỏi thông qua âm thanh và nhịp điệu

GIAO TIẾP: học hỏi qua các giao tiếp, quan hệ với mọi người

NỘI TÂM: học hỏi qua các cảm giác của bản thân

Không có loại nào tốt hơn loại nào, chúng chỉ khác nhau. Bạn có thể chiếm ưu thế về toán – logic, còn nhỏ em của bạn mạnh về giao tiếp. Tùy vào cách tiếp cận với sự đa dạng của bạn, bạn có thể cho nhỏ bạn mình là khó ưa vì nó nói nhiều quá, hoặc bạn có thể tận dụng các khác biệt ấy và nhờ nó giúp đỡ bạn trong việc soạn bài phát biểu ở lớp chẳng hạn.

Chúng ta có cách nhìn nhận khác nhau. Mọi người nhìn thế giới theo cách khác nhau và có quan niệm khác nhau về bản thân, người khác và cuộc đời. Để hiểu thêm vấn đề này, chúng ta hãy thử một thí nghiệm. Hãy nhìn vào bức tranh trang bên vài giây. Sau đó, nhìn bức tranh dưới đây và tả lại bạn thấy gì. Bạn có thể nói rằng bức tranh này là một bức hoạt hình vẽ một con chuột nhắt có cái đuôi dài.

Nhưng nếu tôi bảo bạn tôi không thấy con chuột mà chỉ thấy một anh chàng đeo kính thì sao? Bạn sẽ coi trọng ý kiến của tôi hay bạn cho tôi là một gã dở hơi vì tôi không nhìn theo cách của bạn?

Để hiểu quan điểm của tôi, hãy nghiên cứu tám hình bên trái. Bây giờ, bạn có thể nhìn thấy những gì tôi đã thấy rồi chứ?

Điều này nói lên rằng tất cả những sự kiện trong quá khứ của bạn đã tạo thành một lăng kính định kiến mà qua đó bạn nhìn thế giới. Và do không có quá khứ của ai hoàn toàn giống của ai, sẽ không có việc hai người nhìn nhận giống nhau. Người này nhìn thấy con chuột nhắt, người kia lại nhìn thấy một người đàn ông, và cả hai đều đúng.

Khi bạn thừa nhận rằng mỗi người nhìn thế giới theo một cách khác nhau, bạn sẽ hiểu và tôn trọng những quan điểm khác nhau hơn. (Bạn có thể thử thí nghiệm này với một người bạn.)

Chúng ta khác nhau về phong cách, xu hướng và cá tính. Bài tập sau đây không phải là một phân tích sâu mà chỉ là một cái nhìn vui tới một vài xu hướng và cá tính chung của bạn. Nó được thực nghiệm ở trường Luật Bắc Carolina và trích từ quyển *It's All in Your Mind* của Kathleen Butler.

Hãy đọc kỹ từng dòng và chấm điểm 4 cho ô phù hợp với bạn nhất, 3 điểm cho ô phù hợp thứ hai, rồi cứ thế chấm điểm 2 và 1 cho ô thứ 3 và thứ 4 còn lại. Chấm từng dòng một. Ví dụ:

<i>Giỏi tương tự</i>	2	<i>Có óc điều tra</i>	4	<i>Thực tế</i>	1	<i>Có óc phân tích</i>	3
	<b>CỘT 1</b>	<b>CỘT 2</b>	<b>CỘT 3</b>	<b>CỘT 4</b>			
Giỏi tương tự		Có óc điều tra		Thực tế		Có óc phân tích	
Dễ thích nghi		Tò mò		Có óc tổ chức		Hay phê phán	
Dễ làm quen		Sáng tạo		Đi thẳng vào việc		Hay tranh luận	
Có cá tính		Thích phiêu lưu		Khéo tay		Tư duy khoa học	
Dễ chịu		Ham tìm hiểu		Chính xác		Có hệ thống	
Biết chia sẻ		Độc lập		Có trật tự		Hiểu biết	
Hợp tác tốt		Cạnh tranh		Cấu toản		Có tư duy logic	
Tinh nhạy		Mạo hiểm		Chăm chỉ		Thông minh	
Nhân hậu		Biết xử lý		Có kế hoạch		Thích đọc	
Hợp tác		Thích phát minh		Nhớ dai		Suy nghĩ kỹ	
Không gò bó		Hay thay đổi		Có định hướng		Phản xét	
Dễ trao đổi		Thích khám phá		Cán thân		Hay tìm hiểu lý do	
Hay quan tâm		Thử thách		Hành động		Giỏi kiểm nghiệm	
Giàu tình cảm		Thử nghiệm		Hay làm		Thích suy nghĩ	

Bây giờ hãy cộng tất cả số điểm trong từng cột lại (dĩ nhiên đừng cộng điểm ví dụ) và ghi vào các ô bên dưới:

CỘT 1  CỘT 2  CỘT 3  CỘT 4   
 Nho  Cam  Chuối  Dưa

Nếu điểm số cao nhất của bạn ở Cột 1, bạn thuộc vào loại Nho  
 Nếu điểm số cao nhất của bạn ở Cột 2, bạn thuộc vào loại Cam  
 Nếu điểm số cao nhất của bạn ở Cột 3, bạn thuộc vào loại Chuối  
 Nếu điểm số cao nhất của bạn ở Cột 4, bạn thuộc vào loại Dưa  
 Bây giờ, hãy tìm loại của bạn bên dưới và xem lại nó có ý nghĩa gì với bạn.

### **NHO**

#### **Đặc điểm thiên bẩm:**

- Giỏi “phản chiếu”

- Nhạy cảm
- Linh động
- Thích làm việc theo nhóm

**Không giỏi:**

- Đưa ra câu trả lời chính xác, cụ thể
- Tập trung vào từng việc một
- Sắp xếp, lên kế hoạch

**Học hỏi tốt nhất khi:**

- Được làm việc và chia sẻ với người khác
- Cân bằng được công và tư
- Được giao tiếp, trao đổi
- Không cạnh tranh hơn thua

**Để nâng cấp bản thân, Nho cần:**

- Chú ý hơn đến tiểu tiết
- Tránh lựa chọn hấp tấp
- Bớt cảm tính khi đưa ra quyết định

**CAM**

**Đặc điểm thiên bẩm:**

- Thích khám phá thử nghiệm
- Tự lập
- Có óc tò mò
- Tiếp cận vấn đề từ nhiều hướng
- Tạo nên thay đổi

**Không giỏi:**

- Hoàn thành đúng thời hạn
- Nghe giảng

- Chấp nhận việc có quá ít lựa chọn

### **Học hỏi tốt nhất khi:**

- Được thử và làm sai trước khi thành công
- Được sản xuất ra thành phẩm thực
- Được cạnh tranh, thi đua
- Tự quản

### **Để nâng cấp bản thân, Cần cần:**

- Học cách chia bớt trách nhiệm
- Biết lắng nghe ý tưởng của người khác
- Học cách xếp hạng công việc ưu tiên

## **CHUỐI**

### **Đặc điểm thiên bẩm:**

- Giỏi lên kế hoạch
- Giỏi tìm kiếm thông tin
- Giỏi sắp xếp
- Giỏi làm theo hướng dẫn

### **Không giỏi:**

- Thấu hiểu cảm xúc
- Đối mặt với ý kiến trái ngược
- Trả lời câu hỏi “Giá như... thì sao?”

### **Học hỏi tốt nhất khi:**

- Có môi trường làm việc ngăn nắp
- Công việc có kết quả cụ thể
- Có “đồng đội” đáng tin cậy cho những khâu khác của công việc
- Các tình huống khả thi đều trong tầm kiểm soát

### **Để nâng cấp bản thân, Chuối cần:**

- Thể hiện cảm xúc nhiều hơn
- Nghe người khác giải thích góc nhìn của họ
- Bớt cứng nhắc

## **DƯA**

### **Đặc điểm thiên bẩm:**

- Tranh luận về các góc nhìn khác nhau
- Tìm giải pháp
- Phân tích lợi - hại của ý tưởng
- Xác định giá trị hoặc mức độ quan trọng

### **Không giỏi:**

- Làm việc nhóm
- Bị chỉ trích
- Ngoại giao, nhất là khi phải thuyết phục người khác

### **Học hỏi tốt nhất khi:**

- Có sẵn những tài nguyên cần thiết
- Được làm việc độc lập
- Được ngưỡng mộ vì trí tuệ của mình
- Làm theo các phương pháp truyền thống

### **Để nâng cấp bản thân, Dưa cần:**

- Chấp nhận những điểm không hoàn hảo
- Học cách xét đến mọi lựa chọn
- Quan tâm đến cảm xúc của người khác

### **• Trân trọng sự đa diện của bản thân**

Khuynh hướng của chúng ta là hỏi rằng: “Loại quả nào tốt nhất?”. Câu trả lời đúng là: “Đó là một câu hỏi ngu ngốc”.

Tôi có ba anh em. Dù chúng tôi có nhiều điểm chung, như mũi to, cùng ba mẹ, nhưng chúng tôi cũng rất khác nhau. Khi còn trẻ, tôi luôn luôn cố chứng minh rằng các năng khiếu của tôi giỏi hơn của họ: “Chắc chắn là anh có ngoại hình khá hơn em. Nhưng ai thèm để ý? Em học khá hơn anh và đó mới là điều quan trọng”. Rồi tôi nhận ra sự lố bịch, ngu ngốc của suy nghĩ đó và học cách ghi nhận thực tế rằng họ cũng có những tiềm năng của họ. Không có tiềm năng của ai tốt hơn hay xấu hơn, chúng chỉ khác nhau.

Đó là lý do vì sao bạn không nên cảm thấy buồn phiền khi một người khác giới (người mà bạn muốn làm quen chết đi được!) không thích bạn. Bạn có thể là một trái nho ngon lành chín mọng, nhưng cô ấy có lẽ đang tìm một trái chuối bình thường. Và bất kể bạn muốn thay đổi thế nào, bạn vẫn là một trái nho, còn cô ấy cần một trái chuối. (Đừng lo bạn ơi, một cô nàng xinh xắn đang mỗi mắt tìm nho có thể đi ngang qua bạn ngay bây giờ!)

Thay vì cố gắng để thay đổi hay trông giống người khác, hãy tự hào và tán thưởng các phẩm chất và sự khác biệt độc đáo của bạn. Một đĩa trái cây thập cẩm ngon là vì mỗi thứ trái có một mùi vị riêng.

### **Những chương ngại**

Có rất nhiều chương ngại làm chúng ta khó tán thưởng các khác biệt, trong đó ba thứ lớn nhất là *Sự dốt nát*, *Tính bầy đàn* và *Thành kiến*.

*Sự dốt nát*. Dốt nát nghĩa là bạn không biết gì hết. Bạn không biết người khác tin vào cái gì, có cảm giác ra sao, đã trải qua điều gì. Sự dốt nát thường trở nên quá đáng khi đưa đến tình trạng hiểu mọi người theo những cách hoàn toàn lệch lạc, như Crystal Lee Helms giải thích:

*Tôi là Crystal, tôi cao 1 mét 7, tóc vàng hoe, mắt màu nâu lục. Cũng khá, phải không? Nhưng nếu tôi bảo bạn là tôi điếc thì sao? Trong một thế giới hoàn hảo, điều này sẽ không thành vấn đề. Nhưng chúng ta sống trong*

một thế giới không hoàn hảo, do đó nó lại là một vấn đề. Khi mọi người biết là tôi điếc, toàn bộ thái độ của họ thay đổi. Đột nhiên họ nhìn tôi bằng ánh mắt khác. Bạn có thể ngạc nhiên với hành động của mọi người.

Câu hỏi mà tôi thường gặp nhất là: “Vì sao anh bị điếc?”. Khi tôi bảo họ, phản ứng của họ cũng giống như bản thân câu hỏi: “Ồ, tôi rất tiếc. Điều này thật đáng buồn”. Khi chuyện này xảy ra, tôi nhìn thẳng vào mắt họ và bình thản nói với họ: “Không, thật sự không có gì đáng buồn cả. Đừng xin lỗi”. Dù những ý định có tốt đẹp cỡ nào, lòng thương hại luôn luôn làm tôi thấy buồn nôn.

Không phải mọi kiểu thái độ đều làm tôi phải co người phòng thủ. Một số chỉ đơn giản là vui vui đôi chút. Như khi tôi đang ra dẫu với các bạn của tôi, một anh chàng nào đó không quen biết đến gần và bắt đầu trò chuyện (bằng cách ra dẫu):

“Bị điếc là sao?”

“Tôi không biết. Vậy chứ nghe là sao? Ý tôi là nó không giống bất kỳ cái gì. Nó chỉ là nó, thế thôi.”

Bạn thấy đó, vấn đề là thế này: nếu bạn gặp một người điếc, đừng vội cho họ là tàn phế hay khuyết tật. Thay vì thế, hãy tìm cách hiểu biết hơn về họ và phát hiện ra điếc là gì. Khi làm như vậy, bạn tự mình cởi mở tâm lòng để hiểu không chỉ về người khác, mà quan trọng hơn, về chính bản thân bạn.

Tính bầy đàn: Không có gì sai khi bạn muốn đi cùng những người mà bạn cảm thấy thoải mái. Vấn đề chỉ xuất hiện khi nhóm bạn của bạn trở nên cực đoan đến mức họ bắt đầu bác bỏ bất kỳ ai không giống họ. Một băng nhóm bầy đàn rất khó đánh giá cao sự khác biệt. Những người đứng ngoài đều là những công dân hạng hai, còn những người trong nhóm thường có cảm giác ta là số một. Để gia nhập vào một nhóm người có tính bầy đàn

không phải là việc khó. Tất cả những gì bạn phải làm là đánh mất tính cách của bạn, bị đồng hóa và trở thành một phần của cái tập thể méo mó ấy.

Thành kiến: Có bao giờ bạn cảm thấy bị ai đó gán ghép, chụp mũ hay nhìn nhận một cách thành kiến vì màu da, vì giọng nói nặng nề của bạn, hay vì bạn sống ở một khu vực khác? Tất cả chúng ta đều bị thế, và đó là một cảm giác cực kỳ khó nuốt trôi.

Dù tất cả chúng ta đều được tạo ra một cách bình đẳng, nhưng chúng ta không được đối xử một cách bình đẳng. Một thực tế đáng buồn là tất cả mọi kiểu người thuộc thiểu số đều phải vượt qua rất nhiều bức rào chắn mà cuộc đời dựng lên bằng những thành kiến của số đông. Đây là kinh nghiệm của Natasha:

*Sự phân biệt chủng tộc có thể làm cho thành công trở nên xa vời hơn. Khi bạn là một sinh viên da đen nằm trong số 10% đứng đầu lớp với điểm GPA luôn là 4.0, một số người sẽ có xu hướng cảm thấy bị bạn đe dọa. Tôi chỉ ước sao cho mọi người nhận ra rằng bất kỳ người nào, dù họ đến từ đâu hay nước da của họ màu gì, đều xứng đáng có những cơ hội như nhau. Còn hiện giờ với tôi và các bạn của tôi, thành kiến sẽ luôn luôn là một ngòi nổ chiến tranh.*

Không phải chúng ta sinh ra cùng với các thành kiến. Chúng đến từ sự học hỏi. Ví dụ, những đứa trẻ nhỏ không phân biệt màu da. Nhưng khi lớn lên, chúng bắt đầu thu lượm những thành kiến từ người khác và tạo thành những bức tường, như lý giải của Rodgers và Hammerstein trong lời vở nhạc kịch *South Pacific*:

*Bạn phải học bài học về sự e sợ  
Sợ những gì so với bạn khác nhau.  
Sợ những cặp mắt, màu da khác bạn.  
Bài học này, bạn đã học từ lâu.*

*Bạn phải học trước khi là quá muộn,  
Trước lúc bạn vào lứa tuổi tròn trăng  
Để ghét những ai là người thân bạn ghét  
Bài học này, bạn phải học, buồn không!*

Bài thơ sau từ một tác giả khuyết danh kể lại một câu chuyện buồn về hậu quả của những thành kiến:

*CÁI LẠNH CỦA TÂM HỒN*

*Có sáu người lạc vào vùng băng giá  
Mỗi một người đều có một cảnh khô.*

*Ngọn lửa sắp tàn cần có củi thêm vô  
Nhưng anh đầu tiên quay lưng ngoảnh mặt.*

*Vì thấy một người da đen, màu da anh ghét  
Đang loay hoay trong ánh sáng dần tàn.*

*Anh thứ hai tìm một kẻ đồng hương  
Vì không thấy nên cũng ngồi im đó.*

*Anh thứ ba ôm nghèo manh áo vá  
Đâu chịu hy sinh cho một kẻ sang giàu.*

*Còn anh giàu mơ tưởng chuyện đâu đâu  
Nào của cải, nào làm ăn, mua bán.*

*Anh da đen ngồi ôm niềm căm hận*

*Muốn giết cho rồi tên da trắng bên kia.  
Anh cuối cùng ngòi tính chuyện hơn thua  
Chẳng ai góp việc gì mình phải góp.*

*Cả bọn họ ngòi im và chờ chết  
Cầm trong tay chứng cứ của tội tình.*

*Họ chết đâu vì cái lạnh mùa đông  
Mà vì trái tim họ lạnh lùng băng giá.*

• **Đấu tranh vì sự đa dạng**

Điều may mắn là trên thế giới còn có rất nhiều người có trái tim nồng ấm và biết đánh giá cao sự đa dạng. Câu chuyện sau của Bill Sanders là một ví dụ tuyệt vời về việc chấp nhận sự đa dạng và thể hiện lòng dũng cảm.

*Cách đây hai năm, tôi đã chứng kiến một hành vi dũng cảm rất đáng phục.*

*Trong một cuộc họp hội đồng học sinh, tôi phát biểu về việc chỉ trích người khác và cách thức để mỗi người có thể bênh vực cho người khác thay vì gạt bỏ họ ra. Sau đó, chúng tôi dành thời gian cho mọi người phát biểu ý kiến. Các học sinh có thể cảm ơn ai đó đã giúp mình v.v... và đã có vài người làm như thế. Rồi có một cô gái học năm cuối đứng lên, bước tới cầm lấy micro, chỉ thẳng vào đám học sinh năm nhất và thách thức toàn trường: “Hãy dừng ngay việc chỉ trích cậu bé đó. Chắc chắn là cậu ta khác với chúng ta, nhưng chúng ta cùng học ở trường này. Về mặt tâm hồn, cậu ta không khác gì với chúng ta cả và cần sự chấp nhận, tình thương yêu, lòng trắc ẩn của chúng ta. Cậu ấy cần có bạn. Tại sao chúng ta vẫn tiếp tục làm*

*cậu ta thêm thô bạo và gạt bỏ cậu ta ra? Tôi thách thức toàn trường hãy giúp đỡ và cho cậu ta một cơ hội”.*

*Suốt thời gian cô ấy nói, tôi đứng quay lưng lại đám học sinh năm nhất nơi cậu bé đó ngồi, và không biết cậu ta là ai. Nhưng có lẽ nhiều người biết. Hầu như tôi cảm thấy ngại phải trông thấy cậu ta vì cho rằng chắc cậu ta đang đổ mặt, muốn chui xuống ghế và trốn khỏi toàn thế giới. Nhưng khi liếc ra phía sau, tôi trông thấy một anh chàng đang cười toe toét đến mang tai. Cậu ta đứng nháp nhồm và chĩa một ngón tay lên trời. Ngôn ngữ cơ thể của cậu ta nói rằng: “Cảm ơn, cảm ơn. Hãy nói tiếp đi. Hôm nay bạn đã cứu sống cuộc đời tôi”.*

*Sự khác biệt tạo nên những thử thách mà khi vượt qua được, ta sẽ mở ra cánh cửa của sự khám phá.*

– Động tác “Chúng ta khác biệt” trong ngôn ngữ ký hiệu Mỹ

## **TÌM RA CON ĐƯỜNG CAO TỐC**

Khi bạn đã thấm được ý tưởng rằng sự khác biệt chính là sức mạnh chứ không phải là điểm yếu, và khi bạn đã tự nhủ ít nhất cũng sẽ tán thưởng sự đa dạng, bạn đã sẵn sàng để tìm ra Con đường Cao tốc.

Hợp tác mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ thỏa hiệp hay cộng tác. Thỏa hiệp là  $1 + 1 = 1 \frac{1}{2}$ . Cộng tác là  $1 + 1 = 2$ . Hợp tác là  $1 + 1 = 3$  hoặc nhiều hơn nữa. Nó là sự cộng tác một cách sáng tạo, nhân mạnh là *một cách sáng tạo*. Cái toàn thể sẽ lớn hơn tổng số của các thành phần.

Các nhà xây dựng rất hiểu việc này. Nếu một thanh thép 2 x 4 có thể chịu nổi 300 ký, hai thanh 2 x 4 có thể chịu nổi 600 ký. Đúng không nào? Thật ra, hai thanh thép cỡ 2 x 4 có thể chịu đến 900 ký lận cơ. Nếu được ghép chặt vào nhau, hai thanh 2 x 4 có thể chịu đến 2.400 ký. Những nhà soạn nhạc cũng biết rõ điều này. Khi nốt *Do* và nốt *Sol* được hòa âm thật hoàn hảo, chúng tạo thành nốt thứ ba, nốt *Mi*.

Sự hợp tác diễn ra khi những người sáng lập nên nước Mỹ hình thành cơ cấu chính phủ. William Paterson đề xuất Dự án New Jersey, cho rằng các tiểu bang nên có số đại biểu trong chính phủ ngang nhau bất kể dân số. Dự án này có lợi cho các tiểu bang nhỏ. James Madison có một ý tưởng khác, gọi là Dự án Virginia, cho rằng các tiểu bang có dân số đông hơn cần có nhiều đại biểu hơn. Dự án này có lợi cho các tiểu bang lớn.

Sau nhiều tuần tranh luận, họ tiến tới một quyết định làm hài lòng tất cả các bên. Họ thống nhất thành lập hai viện. Thứ nhất là Thượng viện, mỗi tiểu bang sẽ có hai đại biểu, bất kể dân số. Thứ hai là Hạ viện, mỗi tiểu bang sẽ có số đại biểu tùy theo dân số.

Mặc dù nó có tên là Bản Thỏa hiệp lớn, nhưng quyết định nổi tiếng này thật sự có thể gọi là Sự Hợp tác lớn, vì nó chứng minh rằng sự hợp tác có hiệu quả hơn so với các đề xuất ban đầu.

#### • **Bắt đầu hợp tác**

Dù là khi bạn tranh cãi với cha mẹ về việc hẹn hò và các quy định về giờ giới nghiêm hay khi lên kế hoạch hoạt động ở trường với bạn bè, có một cách để thực hiện sự hợp tác. Sau đây là quá trình năm bước để giúp bạn đạt đến sự hợp tác.

**Bắt Đầu Hợp Tác**  
**KẾ HOẠCH THỰC HIỆN**



-  **Xác Định Nội Dung Vấn Đề Hoặc Cơ Hội**

---

-  **Cách Của Họ**  
*(Đầu tiên hãy thấu hiểu ý tưởng của người khác)*

---

-  **Cách Của Mình**  
*(Chia sẻ ý tưởng của mình để người khác hiểu)*

---

-  **Brainstorm – Lên Ý Tưởng Chung**  
*(Tạo nên những lựa chọn và ý tưởng mới)*

---

-  **Con Đường Cao Tốc**  
*(Tìm ra giải pháp tối ưu nhất)*

Hay Photo Bản Kế Hoạch Này Ra Và Dán Nó Vào Chỗ Dễ Nhìn Thấy Nhất, Và Hay Thường Xuyên Tham Khảo Nó.

Chúng ta hãy thử tiến hành một Kế hoạch Hành động để xem nó có hiệu quả ra sao.

### **Kỳ Nghỉ Mát**

Ba: *“Ba không cần biết con nghĩ gì. Con sẽ tham gia chuyến du lịch kỳ này dù muốn hay không. Ba mẹ đã trù tính việc này cả tháng rồi, việc cả nhà cùng đi nghỉ rất có ý nghĩa.”*

Bạn: *“Nhưng con không muốn đi. Con muốn chơi cùng các bạn con cơ. Con sẽ bỏ lỡ biết bao nhiêu chuyện vui.”*

Mẹ: *“Mẹ không muốn con ở nhà một mình. Mẹ sẽ lo lắng suốt kỳ nghỉ này và nó sẽ làm hỏng cuộc vui. Mẹ muốn con đi cùng cả nhà.”*

### **Xác Định Nội Dung Vấn Đề Hoặc Cơ Hội**

Ở trường hợp này, chúng ta có một vấn đề. Đó là:

*Ba mẹ bạn muốn bạn đi nghỉ mát cùng gia đình, nhưng bạn thích ở nhà và đi chơi với bạn bè hơn.*

### **Cách Của Họ (Đầu tiên hãy thấu hiểu ý tưởng của người khác)**

Cố gắng sử dụng các kỹ năng lắng nghe mà bạn đã học ở **Thói quen 5** để bạn có thể thật sự hiểu ba mẹ bạn. Hãy nhớ, nếu bạn muốn có sức mạnh và ảnh hưởng đối với ba mẹ, bạn cần phải hiểu họ.

Bằng cách lắng nghe, bạn hiểu được rằng:

*Kỳ nghỉ này rất quan trọng với ba mình. Ông muốn có một khoảng thời gian để kết nối cả nhà lại với nhau. Ông cảm thấy nếu thiếu mình thì sẽ khác đi nhiều. Mẹ mình cảm thấy cả nhà sẽ lo cho mình rất nhiều nếu mình ở nhà một mình và niềm vui sẽ không trọn.*

### **Cách Của Mình (Chia sẻ ý tưởng của mình để người khác hiểu)**

Bây giờ hãy thực hành phần thứ hai của **Thói quen 5** và dùng cảm chia sẻ các cảm giác của bạn. Nếu bạn đã dành thời gian nghe họ, họ cũng sẽ dành thời gian để nghe bạn. Vậy hãy nói cho ba mẹ bạn biết bạn cảm thấy thế nào.

*Ba mẹ à, con muốn ở nhà và đi chơi với các bạn của con. Tụi nó rất quan trọng đối với con. Bọn con có rất nhiều kế hoạch, và con không muốn bỏ lỡ một trò vui nào hết. Ngoài ra, có lẽ con sẽ nổi khùng lên mất nếu ngồi trong một chiếc xe chật cứng suốt ngày với hai đứa em.*

### **Brainstorm – Lên Ý Tưởng Chung (Tạo nên những lựa chọn và ý tưởng mới)**

Đây là lúc điều kỳ diệu xảy ra. Tận dụng sự tưởng tượng của bạn và sáng tạo ra những ý tưởng mới có liên hệ với nhau mà bạn không thể nghĩ tách rời ra được. Khi động não, hãy nhớ kỹ mấy mẹo nhỏ sau:

- **SUY NGHĨ SÁNG TẠO:** Thoải mái đề xuất những ý tưởng táo bạo nhất có thể.
- **TRÁNH CHỈ TRÍCH:** Không có gì giết chết dòng sáng tạo dễ hơn sự chỉ trích.

• *XÁU CHUỖI CÁC Ý TƯỞNG*: Tiếp tục xây dựng trên cơ sở các ý tưởng hay nhất. Để cho ý nọ nối theo ý kia.

Sự động não tạo ra các ý tưởng sau:

- *Ba bảo chúng ta có thể đi địa điểm khác mà mình thích hơn.*
- *Mình nêu ý kiến rằng mình có thể ở nhà với các họ hàng gần bên.*
- *Mẹ đề nghị rằng mình có thể rủ thêm một người bạn cùng đi.*
- *Mình đề nghị dùng tiền để dành và đi xe buýt đến nơi nghỉ, thế là thoát nợ việc ngồi trong một chiếc xe chật cứng.*
- *Mẹ sẵn lòng về sớm vài ngày, vì thế sẽ dễ dàng cho mình hơn.*
- *Mình đề nghị được ở nhà vài ngày và sẽ đến điểm du lịch cùng mọi người muộn hơn.*
- *Ba sẵn sàng cho mình ở nhà nếu mình sơn cái hàng rào trong khi cả nhà đi.*

### **Con Đường Cao Tốc (Tìm ra giải pháp tối ưu)**

Sau một lúc động não, ý tưởng tốt nhất thường sẽ hiện lên. Bây giờ chỉ còn phải triển khai nó thôi.

*Tất cả đều đồng ý rằng mình có thể ở nhà trong tuần đầu rồi sẽ đón xe buýt đến sau với một người bạn để cùng vui chơi với cả nhà trong nửa thời gian còn lại. Thậm chí ba mẹ còn đề nghị sẽ thanh toán tiền xe cho mình và bạn mình nếu mình sơn lại cái hàng rào. Đó không phải là việc cực nhọc gì, mình vẫn có thời gian để đi chơi với bạn bè. Ba mẹ và mình đều cảm thấy hài lòng.*

Này anh Wilbur, cái trò hợp tác này hay đấy! Anh đây, em bay!

Nếu bạn làm theo những công thức cơ bản trên, bạn có thể bất ngờ với những gì sẽ xảy ra. Nhưng cần nhiều sự chín chắn để thực hiện hợp tác. Bạn phải sẵn sàng lắng nghe các quan điểm khác. Rồi cần có lòng can đảm để thể hiện quan điểm của bạn. Cuối cùng, bạn để cho dòng sáng tạo của

bạn tuân ch y. Hãy nhìn xem c  nữ sinh lớp 11 này thực hành hợp tác ra sao:

*Buổi dạ hội sắp tới và tôi muốn mặc một kiểu váy thời trang mà tôi đã phát hiện trong một tạp chí thời trang. Vấn đề là nó quá ngắn so với tôi vì tôi thật sự cao. Tôi biết mẹ tôi c  thể gi t mình khi thấy n .*

*Chiều hôm ấy, chúng tôi ngồi bàn bạc về buổi dạ hội và việc ai sẽ đến đón tôi. Tôi khoe chiếc váy trong tạp chí với mẹ, và như tôi đoán trước, mẹ bảo: “Tuyệt đối không được, chiếc váy n y ngắn qu ”. Tôi để mẹ n i thoải mái các ý kiến của bà.*

*Rồi chúng tôi bắt đầu suy nghĩ xem c  thể làm g . Một trong các ý kiến là tìm một chiếc váy để n i thêm và mẹ sẽ cố làm được một cái g i đ  mà cả hai đều cảm thấy hài lòng. Tôi gọi g p cho một người bạn, tìm được chiếc váy dùng để n i, ngay sau đ  chúng tôi vẽ ra các ý tưởng, rồi ra cửa hàng để mua các thứ phụ kiện để kết thêm. Kết quả thật tuyệt vời, chiếc váy rất đẹp và độc đ o, khác với váy của tất cả mọi người. Tôi không tốn nhiều tiền, và các bạn tôi cũng thích chiếc váy.*

### **Cứ làm đi**

Việc thực hiện Kế hoạch Hành động c  thể được sử dụng trong mọi tình huống:

- Bạn được phân công lên một dự án nhóm về môn sinh vật với ba người mà bạn không quen biết.
- Bạn và bạn trai không thể quyết định sẽ tới nhà ai để dự Lễ Giáng sinh.
- Bạn muốn vào đại học, nhưng ba mẹ không sẵn sàng hỗ trợ tài chính cho bạn.
- Với tư cách là một c n bộ đ n thể sinh viên, bạn và đội của bạn chịu trách nhiệm lên kế hoạch cho buổi khiêu vũ lớn nhất trong năm.

- Bạn và mẹ kế của bạn không nhất trí về giờ giới nghiêm.
- Bạn luôn luôn gây gổ với em trai bạn về chiếc máy vi tính.

Bản Kế hoạch Hành động chỉ mang tính hướng dẫn. Các bước không nhất thiết phải được giữ đúng trình tự, và bạn cũng không cần phải luôn luôn làm đủ tất cả các bước. Nếu RA của bạn cực kỳ cao với một ai đó, bạn có thể bỏ qua ba bước đầu để đi thẳng đến việc động não. Trái lại, nếu RA của bạn thấp, bạn cần dành nhiều thời gian lắng nghe hơn. Có khi phải cần đến nhiều cuộc đối thoại để giải quyết một vấn đề, vì thế hãy nhẫn nại.

Nhưng đôi khi, dù bạn đã có những nỗ lực dòi non lấp biển để tiến ra Con đường Cao tốc, đối phương lại không có một chút nỗ lực nào. Trong những hoàn cảnh đó, bạn cần phải cố duy trì RA của bạn, đó là điều duy nhất bạn có thể làm.

*Sự hợp tác không tự nhiên mà tồn tại. Nó cần một quá trình xây dựng và bạn phải bắt tay vào xây dựng nó.*

Bình thường, bạn hay dùng cách gì để giải quyết các xung đột? Đa số các trường hợp là chiến đấu (bằng mồm hoặc nắm đấm) hoặc chuồn (bạn im như thóc hay biến đi chỗ khác). Việc thực hiện Kế hoạch Hành động đưa đến cho bạn một khả năng khác.

#### • **Sự hợp tác khi làm việc nhóm**

Những đội nhóm xuất sắc thường được hình thành từ nhiều kiểu người khác nhau, mỗi thành viên giữ một vai trò khác nhau nhưng không kém phần quan trọng.

Người cần mẫn: Chắc chắn và đều đặn, kiên trì bám theo công việc cho đến lúc hoàn thành nó.

Người theo sau: Hỗ trợ đắc lực cho những người lãnh đạo. Nếu họ nghe được một ý tưởng hay, họ có thể chạy đua với nó.

Nhà cải tiến: Là những người có đầu óc sáng tạo, giàu ý tưởng.

Người hòa đồng: Họ tạo ra sự đoàn kết, tương trợ và là những nhà hợp tác rất tốt trong khi làm việc với người khác, luôn cố vũ cho tinh thần cộng tác.

Kẻ huênh hoang: Làm việc với họ có khi cũng vui, có khi rất bức. Họ thường bổ sung thêm những gia vị và động lực cần thiết để mang lại thành công chung cho cả đội.

Một hoạt động tập thể lớn giống như một bản nhạc lớn. Tất cả các giọng và nhạc cụ có thể hòa vào nhau cùng một lúc, nhưng không đối chọi nhau. Về mặt cá nhân, các nhạc cụ và giọng hát tạo ra những âm thanh, âm sắc, nhịp điệu, tiết tấu khác nhau; thế nhưng chúng hoàn toàn hòa nhập vào nhau để tạo thành một âm thanh mới có tính chất tổng thể. Đó chính là *sự hợp tác*.

Cuốn sách bạn đang xem thấm đẫm tinh thần hợp tác. Đầu tiên khi tôi quyết định viết nó, tôi cảm thấy quá sức mình. Vì thế, tôi bắt đầu bằng cách thức duy nhất mà tôi biết. Tôi tìm kiếm sự giúp đỡ. Ngay lập tức, tôi đề nghị một người bạn hỗ trợ. Chẳng bao lâu sau, tôi đã hình thành một tập thể lớn. Tôi xác định một số trường học và các nhà giáo dục ở quanh vùng, và họ đồng ý cho ý kiến phản hồi. Tôi bắt đầu tiến hành phỏng vấn các bạn trẻ, tay đôi hoặc theo nhóm. Tôi thuê một họa sĩ. Tôi tổ chức các cuộc thi viết kể lại những câu chuyện có liên quan đến các bạn trẻ và 7 thói quen. Cuối cùng, có hơn 100 người góp phần vào việc tạo ra cuốn sách này.

Chậm nhưng chắc chắn, mọi yếu tố dần gắn lại với nhau. Mỗi người mang tài năng, sở trường của mình ra đóng góp theo những cách thức khác nhau. Trong khi tôi tập trung vào việc viết, những người khác tập trung vào công việc sở trường của họ. Người này giỏi ở việc sưu tầm tập hợp các câu chuyện. Người kia tìm kiếm các câu danh ngôn. Người nọ biết cách biên tập. Một số là người cần mẫn, một số là người theo đuổi, một số là nhà cải

tiên, một số là kẻ huênh hoang. Cuốn sách là một công trình tập thể và hợp tác ở ý nghĩa tốt cùng của nó.

Một sản phẩm phụ của hoạt động tập thể và hợp tác là nó tạo nên các mối quan hệ. Deborah Miller Palmore, danh thủ Olympic môn bóng rổ nói rất hay: “Ngay cả khi bạn chơi trong trận đấu ý nghĩa nhất đời, bạn vẫn có thể quên đi những cú chuyền, cú ném, các tỷ số, nhưng bạn không bao giờ có thể quên đồng đội của bạn. Điều đọng lại trong bạn sẽ là cảm xúc về sự hợp tác”.

\*\*\*

## CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Bạn sẽ biết lý do thật sự vì sao trông Beyoncé tuyệt vời như thế. Vài trang nữa là hết rồi!

### Từng bước làm quen

1. Khi gặp một bạn cùng lớp hay láng giềng có khuyết tật hoặc bị tàn phế, đừng cảm thấy thương hại cho họ hay tránh né họ vì bạn không biết phải nói gì. Thay vì thế, hãy bước đến và đồng hành.

2. Lần sau, khi có bất đồng ý kiến với ba mẹ bạn, hãy thử thực hiện Kế hoạch Hành động Hợp tác. 1. Xác định vấn đề; 2. Lắng nghe họ; 3. Chia sẻ quan điểm của bạn; 4. Động não; 5. Tìm giải pháp tốt nhất.

3. Chia sẻ vấn đề cá nhân với một người lớn mà bạn tin cậy. Xem thử sự thay đổi quan điểm có đưa đến các nhận thức và ý tưởng mới về vấn đề của bạn.

4. Trong tuần này, hãy nhìn quanh và đánh giá xem sự hợp tác diễn ra xung quanh bạn nhiều đến đâu, ví dụ sự kết hợp tay đôi, hoạt động tập thể, các quan hệ cộng sinh trong tự nhiên,...

5. Suy nghĩ về một người đang làm bạn bực mình. Họ có điểm gì khác biệt?

Bạn học được điều gì từ người đó?

---

6. Động não với bạn bè và tìm ra một cái gì đó vui vui, mới mẻ, khác biệt để làm vào cuối tuần này, thay vì cứ lặp đi lặp lại mãi các trò cũ.

7. Đánh giá khả năng tiếp nhận của bạn đối với sự đa dạng theo từng mục sau. Bạn là Người xa lánh, Người chịu đựng hay Người biết hoan nghênh?

	NGƯỜI XA LÁNH	NGƯỜI CHỊU ĐỰNG	NGƯỜI BIẾT HOAN NGHÊNH
Về chủng tộc			
Về giới tính			
Về tôn giáo			
Về tuổi tác			
Về trang phục			

Bạn có thể làm gì để trở thành Người biết hoan nghênh mỗi sự khác biệt trên?

---

---

---

*PHẦN IV*  
*LÀM MỚI BẢN THÂN*

**Thói quen 7 – Mài lưỡi cưa thật bén**

*Đây là “Ngày của riêng mình”!*

**Hãy nuôi hy vọng**

*Bạn trẻ, bạn sẽ dờn được núi!*

## *Thói quen 7*

### *Mài lười cura thật bén*

**Thời điểm tốt nhất để chống dột là lúc trời đang nắng.**

- Tổng thống Mỹ John Kennedy

**C**ó khi nào bạn cảm thấy mất cân bằng, căng thẳng hay trông vắng không? Nếu có, bạn sẽ yêu thích **Thói quen 7**, vì nó được thiết lập riêng để giúp bạn giải quyết các vấn đề này. Tại sao tôi lại gọi nó là “Mài lười cura thật bén”? Vâng, hãy tưởng tượng rằng bạn đi dạo trong rừng và gặp một anh chàng đang cura cây.

“Anh đang làm gì đó?”, bạn hỏi. “Tôi cura cây”, anh ta đáp.

“Anh cura lâu chưa?”

“Bốn tiếng, mà tôi cũng cura được kha khá rồi đó chú”, anh ta đáp, mồ hôi rơi lả chả.

“Xem chừng cái cura của anh cùn rồi, sao anh không tạm nghỉ cura để giữa nó lại?”





“Không được, chàng ngồ ạ. Tôi đang bận cura mà.”

Tất cả chúng ta đều biết ai mới thật sự là chàng ngồ, phải không bạn? Nếu anh chàng đó chịu bỏ ra 15 phút thôi để giữa lại cái cura, có khi anh ta đã cura xong nhanh gấp ba lần.

Có bao giờ bạn quá bận lái xe nên không có thì giờ đồ xăng?

Có bao giờ bạn quá bận sống nên không có thì giờ đổi mới bản thân?

**Thói quen 7** giúp bạn giữ cho bản thân luôn nhạy bén để đối phó tốt hơn với cuộc đời. Nó thường xuyên làm mới và củng cố bốn phương diện quan trọng nhất của đời bạn – cơ thể, trí óc, trái tim và tâm hồn của bạn.

<b>Cơ Thể</b>		<b>Phương Diện Thể Chất</b> <i>Tập thể dục, ăn uống lành mạnh, ngủ đủ, thu giãn</i>
<b>Trí Óc</b>		<b>Phương Diện Trí Óc</b> <i>Đọc sách, mở mang kiến thức, viết lách, học những kỹ năng mới, sáng tạo</i>
<b>Trái Tim</b>		<b>Phương Diện Cảm Xúc</b> <i>Xây dựng mối quan hệ, giúp đỡ mọi người, cười đùa, học cách yêu bản thân</i>
<b>Tâm Hồn</b>		<b>Phương Diện Tâm Hồn</b> <i>Thiền, viết nhật ký, cầu nguyện, xem và đọc những nội dung lành mạnh</i>

### • Duy trì sự cân bằng

Câu ngạn ngữ nổi tiếng của người Hy Lạp cổ đại “Không nên quá độ” nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của sự cân bằng và luôn duy trì đều đặn bốn phương diện của đời mình. Có một số người bỏ ra thật nhiều thời gian để theo đuổi một hình thể hoàn hảo nhưng lại bỏ quên tâm trí của mình. Một số khác có một tâm hồn vô cùng mạnh mẽ nhưng lại để cho thân thể mình tàn tạ hoặc quên xây dựng đời sống xã hội. Để leo tới đỉnh cao, bạn cần nỗ lực giữ cân bằng trong cả bốn lĩnh vực.

Tại sao sự cân bằng lại quan trọng đến thế? Đó là vì cách bạn thực hiện một phương diện của cuộc đời sẽ gây ảnh hưởng đến ba phương diện kia. Hãy nghĩ xem. Nếu một trong bốn chiếc bánh xe của bạn có vấn đề, cả ba chiếc bánh còn lại cũng sẽ mòn theo. Bạn khó mà vui vẻ, thân thiện (trái tim) khi bạn đang mệt mỏi đứt hơi (cơ thể). Với các phương diện kia cũng vậy. Khi bạn cảm thấy thoải mái dễ chịu trong lòng (tâm hồn), bạn dễ dàng tập trung vào việc học hành nghiên cứu (trí óc) và sẽ vui vẻ thân thiện hơn (trái tim).

Hồi còn đi học, tôi nhớ đã được nghiên cứu nhiều về các nghệ sĩ, nhà văn, nhạc sĩ vĩ đại như Mozart, Van Gogh, Beethoven, Hemingway. Nhiều người trong số họ dường như bị rối loạn về cảm xúc. Vì sao? Bạn cũng đoán được giống tôi thôi, phải không? Đó là do họ đã bị mất cân bằng. Dường như họ đã tập trung quá độ vào một vấn đề duy nhất, như âm nhạc hay nghệ thuật, bỏ quên các phương diện cuộc đời còn lại, và rồi đánh mất khả năng chịu đựng. Như một câu ngạn ngữ khác, “Sự cân bằng điều độ là tất cả”.

### • **Dành thời gian để “lãng phí thời gian”**

Giống như một chiếc xe hơi cần thường xuyên hiệu chỉnh và thay nhớt, bạn cần nghỉ ngơi để trẻ hóa cái tốt nhất mà bạn đang có cho chính mình – bản thân bạn! Bạn cần thời gian để thư giãn và xả hơi, để đối xử với chính mình một cách ân cần, thương mến. Tất cả những điều đó chính là ý nghĩa của việc mài lưỡi cưa thật bén.

Ở những trang kế tiếp, chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu về các phương diện cơ thể, trí óc, trái tim và tâm hồn, và trao đổi về những phương cách đặc biệt để làm cho chiếc cưa của bản thân bạn thêm sắc bén. Xin mời tiếp chiêu!

### **Chăm sóc Cơ thể**

Tôi ghét thời cấp 2. Tôi cảm thấy lúng túng, mất tự tin và không biết làm sao cho phải khi thân thể tôi bắt đầu biến chuyển theo mọi kiểu. Tôi nhớ hôm đầu tiên học lớp thể dục, tôi đã mua quần lót thể thao, nhưng không biết làm sao để mặc vào. Và tất cả mấy thằng tôi đều vô cùng bối rối khi nhìn thấy nhau trần như nhộng nên chỉ biết đứng quanh vôi hoa sen và cười rúc rích.

Bước vào tuổi dậy thì, giọng của bạn sẽ thay đổi, các kích thích tố tăng cường hoạt động, các đường cong và cơ bắp bắt đầu nảy nở. Xin chào

mừng thân hình mới của bạn!

Thật sự, cơ thể đang thay đổi của bạn y như một cỗ máy diệu kỳ. Bạn có thể quan tâm chăm sóc hoặc có thể lạm dụng nó, có thể điều khiển nó hoặc để nó điều khiển bạn. Nói ngắn gọn, cơ thể của bạn là một công cụ, và nếu bạn chăm sóc nó tốt, nó sẽ phục vụ bạn tốt.

Có vô vàn cách để giữ cho cơ thể khỏe mạnh, như ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc, giữ gìn vệ sinh cá nhân, đến phòng gym, nâng tạ – hoặc nếu bạn không có điều kiện thì vài lượt hít đất hay gập bụng trong phòng cũng hiệu quả rồi. Bạn cũng nên dành thời gian để thư giãn, đi dạo ngoài công viên, đi học nhảy, tập yoga, v.v... Ngoài kia có cả trăm lựa chọn đang chờ bạn!

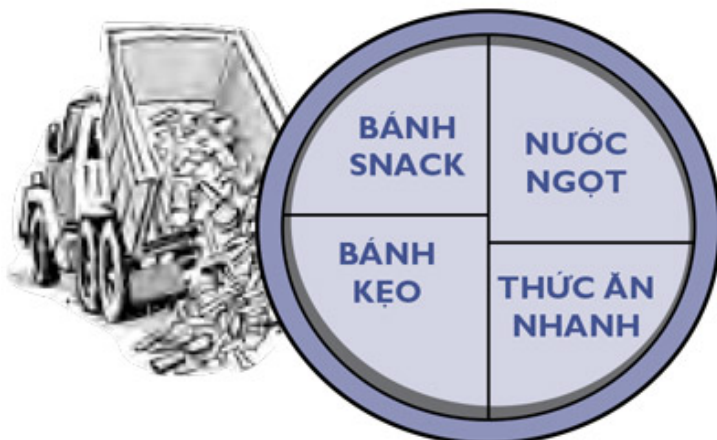
#### • Ăn sao được vậy

Câu nói “You are what you eat – Ăn sao được vậy” rất đúng. Tôi không phải là một chuyên gia dinh dưỡng, nhưng tôi đã tìm ra hai nguyên tắc cần ghi nhớ:

Nguyên tắc thứ nhất – *Lắng nghe cơ thể bạn.*

Lưu ý cẩn thận đến tác dụng của các loại thực phẩm khác nhau đối với bạn, từ đó xác định những gì nên và không nên ăn cho mình. Mỗi người có một phản ứng khác nhau đối với thức ăn. Ví dụ, khi ăn một bữa no căng ngay trước giờ ngủ, tôi sẽ rất khó chịu vào sáng hôm sau. Và khi ăn quá nhiều bánh rán, khoai tây rán hay bánh pizza, tôi sẽ bị đầy hơi. Đó là những thứ tôi không nên ăn. Mặt khác, tôi biết rằng ăn nhiều rau quả và uống nhiều nước giúp tôi thêm rắn chắc. Đó là những thứ tôi nên ăn.

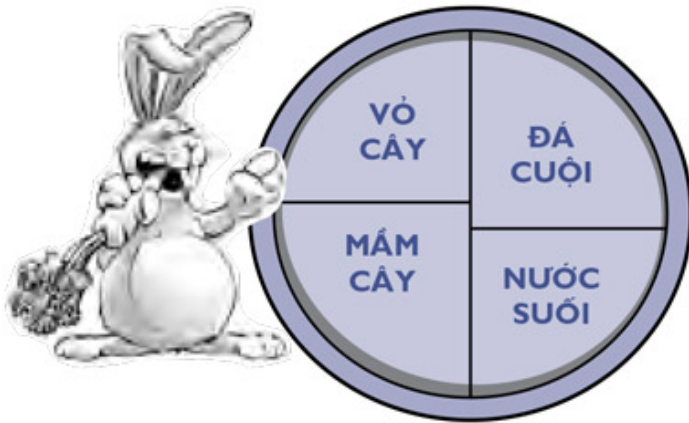
Nguyên tắc thứ hai – *Ăn uống điều độ.*



**CHẾ ĐỘ “THỨC ĂN RÁC”**  
(Cực đoan)

Thói quen ăn uống vô độ là không tốt. Với không ít người trong chúng ta, việc ăn uống điều độ hóa ra lại khó hơn là ăn theo kiểu cực đoan, thế nên ta cứ chuyển từ kiểu ăn cực đoan này sang kiểu ăn cực đoan khác, vài hôm ăn toàn “thức ăn rác” rồi lại chuyển sang ăn kham uống khổ như loài thỏ. Thỉnh thoảng ăn một bữa thật ngon lành và no cứng bụng cũng không sao, miễn đừng biến nó thành việc thường xuyên.

Tình trạng thừa cân ở tuổi vị thành niên đang ngày càng lan rộng và nó kéo theo rất nhiều hậu quả về sức khỏe (như béo phì cấp độ 2, hen suyễn, cao huyết áp, v.v...). Nhưng bạn không cần phải đầu hàng trước nó. Bạn có thể nắm quyền kiểm soát bằng một chế độ ăn tốt cho sức khỏe và việc tập thể dục vừa phải. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe, đồng thời đọc thêm tài liệu về dinh dưỡng và luyện tập. Khi mới bắt đầu, bạn hãy thử giảm 10% cân nặng của mình trong thời hạn hợp lý và để ý xem việc đó làm mình thấy nhẹ nhõm ra sao.



**CHẾ ĐỘ “THỎ HOANG”**  
(Cực đoan)

Bạn nên tham khảo khẩu phần mẫu MyPlate của USDA vì nó được thiết kế khá cân bằng: nửa khẩu phần là rau củ và trái cây, nửa còn lại là các loại ngũ cốc nguyên hạt (như yến mạch hoặc bánh mì nguyên cám) và các loại protein lành mạnh (như cá, gà, các loại hạt và đậu.) Ngoài ra còn có một cốc sữa ít béo hoặc sữa chua. Khẩu phần MyPlate khuyến khích ta ăn ít thức ăn nhanh và thức ăn đã qua chế biến, vì chúng thường đầy chất béo, đường, muối và đủ thứ có hại cho sức khỏe khác. Ta cũng cần uống 6 – 8 cốc nước mỗi ngày vì cơ thể ta rất cần điều đó.

Hãy nhớ, thức ăn tác động đến tâm trạng. Vì vậy bạn nên cẩn trọng trong ăn uống.

**• Có không giữ, mất đừng tìm**

Forrest Gump là một trong những phim mà tôi thích nhất. Đó là câu chuyện về một chàng trai trẻ ngờ nghệch nhưng tốt bụng ở bang Alabama, đã vượt qua mọi vấp ngã để thành công. Ở một đoạn trong phim, Forrest tuyệt vọng và bối rối khi nghĩ về cuộc đời mình. Thế rồi anh ta bắt đầu chạy, tiếp tục chạy mãi. Sau khi chạy tới chạy lui từ bãi biển này sang bãi

biển nợ, Forrest cảm thấy khá hơn và cuối cùng đã chọn được cách sống cho mình.

Tất cả chúng ta đều có những lúc thất vọng, bối rối, nản lòng. Trong những lúc như thế, có lẽ tốt nhất chúng ta nên làm như Forrest: tập thể dục. Ngoài việc có lợi cho tim và phổi, tập thể dục là một phương pháp tuyệt diệu để tạo ra năng lượng, giảm căng thẳng và giúp cho tâm trí minh mẫn.

Có nhiều cách tập thể dục khác nhau. Nhiều bạn trẻ thích chơi các môn thể thao. Số khác thích chạy, đi bộ, đạp xe, trượt băng, khiêu vũ, tập thể dục nhịp điệu hay cử tạ. Số khác nữa chỉ đơn giản đến những nơi thoáng đãng và đi lại thư giãn. Để đạt hiệu quả cao nhất, bạn nên tập luyện mỗi lần từ 20 đến 30 phút và ít nhất 3 lần/tuần.

Đừng để câu “Mệt thấy mồ!” là điều duy nhất hiện lên trong đầu bạn khi bạn nghe từ “tập luyện”. Thay vì thế, hãy tìm một môn nào đó mà bạn thích thú để dễ dàng duy trì nó.



a34

### • **Tốt gỗ hơn tốt nước sơn**

Hãy cẩn thận. Bạn không nên quá bị ám ảnh về vấn đề ngoại hình khi quan tâm chăm sóc cho cơ thể. Như bạn đã nhận thấy, xã hội chúng ta đang rối lên vì “cái đẹp”. Bạn cứ tới nhìn biển quảng cáo của bất kỳ cửa tiệm nào hay liếc qua những hình ảnh đẹp đẽ trên bìa các tạp chí thì sẽ hiểu điều tôi đang nói. Chính vì chúng mà bạn cảm thấy bạn chưa hoàn hảo, phải không nào?

Khi còn là một thằng nhóc, tôi rất mắc cỡ vì đôi má phúng phính của mình. Ba tôi kể rằng lúc tôi mới sinh ra, đôi má của tôi bầu bĩnh đến mức các bác sĩ không biết đâu là đầu, đâu là mông để phát vào một cái! Tôi nhớ rõ có một lần cô gái gần nhà tôi đã chế nhạo đôi má của tôi. Anh David của

tôi đã cố bảo vệ tôi một cách dũng cảm khi tuyên bố chúng là do các cơ bắp tạo thành. Đúng là gây ông đập lưng ông mà! Từ đó, “Mặt thịt” trở thành cái biệt danh mà tôi ngán nhất.

Năm lớp 8, ba tôi gửi tôi theo một chuyến du hành dài vất vả (nói văn hoa thôi, chứ thật tình chúng tôi đi bộ và đôi gàn chết) để giúp tôi rắn chắc hơn. Một kết quả bất ngờ là đôi má phính của tôi biến mất. Nhưng rồi khi bước sang tuổi dậy thì, tôi lại ngưng nghỉu vì nhiều thứ khác, chẳng hạn như không có một nụ cười dễ thương như một vài bạn.

Trước khi bạn so sánh bản thân với những nam nữ người mẫu trên bìa của những tờ tạp chí và thấy chán ghét mọi thứ đang có trên cơ thể của mình, hãy nhớ rằng có hàng ngàn bạn trẻ khỏe mạnh và hạnh phúc mà không cần phải có đôi má cao, đôi môi mọng hay những kiểu bím tóc chĩa lung tung. Có vô số ca sĩ, người dẫn chương trình, vũ công, vận động viên, nghệ sĩ với đủ kiểu hình không hoàn hảo. Bạn không cần phải bơm ngực mới cảm thấy hạnh phúc. Nếu bạn không có “vẻ đẹp” hay kiểu hình mà xã hội của chúng ta đang cho là “lý tưởng” thì cũng chẳng sao. Những gì phổ biến hôm nay sẽ trở thành lạc hậu vào ngày mai.

Điều quan trọng là bạn cảm thấy tốt về thể chất. Người dẫn chương trình nổi tiếng Oprah Winfrey nói rất hay: “Bạn phải thay đổi cách nhận thức. Vấn đề không phải là trọng lượng, vấn đề căn bản là chăm sóc bản thân hàng ngày”.

### **“Nghệ thuật” là ánh trăng lừa dối?**

Ngoài ra, bạn biết không, những gì bạn nhìn thấy trên các tờ bìa tạp chí là giả tạo. Gọi chúng là “hình tượng” thì đúng hơn, bởi chúng đã được chỉnh sửa không ít để người cơ bắp trông còn cơ bắp hơn, người thon thả sẵn trông còn thon thả hơn. Thực tế là người nổi tiếng cũng như chúng ta thôi, đôi khi họ cũng bị mụn, tóc bị xù, bụng bị phệ ra. Điểm khác biệt duy

nhất là họ có cả một đội ngũ chỉnh sửa. Beyoncé luôn chỉ trích việc tạp chí và các nhãn hiệu thời trang cứ cố tình bóp méo những đường cong tự nhiên của cô ấy để tạo hình tượng mình đây, dù họ thừa biết điều đó sẽ khiến các fan của Beyoncé có kỳ vọng sai lệch về cái đẹp.

Steve Lohr đã viết trong tờ *The New York Times*:

*Hình ảnh nghệ sĩ và người mẫu trong những tấm áp phích quảng cáo và tạp chí thời trang luôn được “mông má” lại bằng kỹ thuật, dù là chỉ chút chút như chỉnh màu, xóa mụn, hay thay đổi hoàn toàn như “xóa” đi cả chục cân, tăng chút xíu chiều cao hay ủi phẳng các nếp nhăn và thâm mụn.*

Đó là lý do tại sao bạn không nên so sánh các cuốn ảnh lưu niệm hay ảnh trên bảng lái xe của bạn với những gương mặt ảnh bìa. Người chụp ảnh cho bạn được trả mức tiền công thấp nhất, đang chán nản, vội vàng, và thậm chí có khi không ưa bạn. Chẳng có gì kỳ lạ nếu ảnh của bạn trông xấu xí.

Thực ra không phải lúc nào xã hội cũng thấy mình đây hoặc cơ bắp là đẹp. Hồi thế kỷ 18, hình thể quá khổ là một mốt thời thượng của đàn ông châu Âu, hay trong thời kỳ Trung Cổ, mọi người đều ăn vận áo váy lụng thụng, và chẳng ai biết thật sự thân hình của người khác ra sao cả. Các bạn ơi, vấn đề chỉ là thời thế mà thôi!

Lẽ dĩ nhiên chúng ta nên chăm tập luyện để có thân hình đẹp, nhưng nếu chúng ta không cảnh giác và để “vẻ đẹp” ám ảnh, chúng ta có thể mắc những chứng rối loạn tiêu hóa nghiêm trọng như thè ăn, chán ăn, hay nghiện các thứ thuốc cải thiện thể hình. Thật sự chẳng đáng để đối xử với cơ thể bạn như một tù nhân chiến tranh để được ai đó thừa nhận đâu.

Nếu bạn đang khổ sở vì chứng rối loạn tiêu hóa, đừng cảm thấy cô độc. Đó là một vấn đề rất phổ biến trong giới trẻ hiện nay. Hãy thừa nhận thực tế đó và tìm kiếm sự giúp đỡ từ mọi người.

• **“Tôi có thể ngưng bất cứ khi nào tôi muốn!”**

Có nhiều cách để chăm sóc cơ thể bạn, nhưng cũng có nhiều cách để hủy hoại nó. Việc sử dụng các chất gây nghiện như rượu, ma túy, thuốc lá là cách tự hủy hoại vô cùng hữu hiệu. Ví dụ, rượu thường gắn liền với một trong ba nguyên nhân hàng đầu dẫn đến cái chết của các bạn trẻ: tai nạn giao thông, tự tử và giết người. Hút thuốc có thể có ảnh hưởng đến mắt, làm da bạn bị lão hóa, làm vàng răng, gây khó thở, viêm xoang, hư nướu và gây ra bệnh ung thư. Thực sự chẳng có lý do gì để bạn hút thuốc cả. Bạn có thể cai là phì phèo điều thuốc giúp bạn trông ngầu hơn, nhưng thực tế thì cơ quan Sức khỏe Cộng đồng Massachusetts đã công bố rằng “đã có một nghiên cứu cho thấy mỗi 8 trên 10 bạn nam và 7 trên 10 bạn nữ được phỏng vấn đều cho biết mình không muốn hẹn hò với một người hút thuốc. Vậy nên nếu bạn đang hút thuốc thì có lẽ bạn nên tập coi điều thuốc là người yêu đi, bởi có thể bạn sẽ ế dài dài”.

Hiệp hội Phôi Hoa Kỳ cho biết, 5 công ty thuốc lá hàng đầu cả nước chi đến 34 tỷ đô-la *mỗi ngày* chỉ cho quảng cáo. Họ thực sự nghiêm túc với việc “hút” tiền của bạn. Nếu mỗi ngày bạn mua một bao thuốc lá, cả năm bạn sẽ tốn ít nhất là 2.500 đô-la. Ngân đó tiền mua được bao nhiêu thứ khác ấy chứ! Các công ty thuốc lá đặc biệt chú ý đến đối tượng tuổi teen, như thể họ nghĩ các bạn dễ bị dụ dỗ lắm ấy. Đừng để họ thành công trong việc đó!

Dĩ nhiên chẳng ai muốn mình nghiện ngập. Mọi việc luôn bắt đầu một cách vô tình. Thông thường ta sẽ thử một số loại “vỡ lòng” như rượu và thuốc lá, thế rồi chẳng mấy chốc ta sẽ đụng tới cần sa và những thứ chết người khác – như heroin chẳng hạn. Nhiều người bắt đầu thử uống rượu, hút thuốc nhằm chứng tỏ sự tự do của họ để cuối cùng nhận ra rằng họ đã đánh mất tự do vì thói nghiện ngập. Xin hãy tin tôi, có nhiều cách để khẳng định bản thân tốt hơn.

Có lẽ điều tệ hại nhất khi vướng phải một chứng nghiện nào đó là bạn không còn tự kiểm soát được. Khi chứng nghiện bảo nhảy, bạn nhảy. Bạn đã phản ứng tiêu cực, đã già từ ý tưởng sẽ sống một cách tích cực.

Chúng ta luôn luôn nghĩ rằng nghiện ngập là chuyện sẽ xảy đến với ai đó khác, còn chúng ta thì có thể ngưng lại ngay bất cứ lúc nào. Có đúng vậy không? Thực tế là điều này rất khó. Dẫn chứng là chỉ có 25% số bạn trẻ hút thuốc lá cai nghiện thành công. Tôi thích cách Mark Twain hóm hỉnh về độ “dễ dàng” của việc bỏ thuốc: “Tôi bỏ cả trăm lần rồi ấy chứ!”.

Dưới đây là câu chuyện về một bạn trẻ đã vượt qua chứng nghiện của mình:

*Lần đầu tiên tôi biết uống rượu và hút thuốc là năm 14 tuổi. Tôi thậm chí không biết ma túy là gì. Tôi không để ý. Mọi người chỉ bảo tôi là chúng có hại. Nhưng bạn tôi bảo: “Nè, thử cái xem. Tuyệt lắm”. Thế là tôi thử. Khi bắt đầu, tôi chỉ muốn cảm thấy dễ chịu. Về sau, không còn là áp lực của bạn bè nữa, mà chính từ bản thân tôi.*

*Tôi sử dụng ma túy và uống rượu ngày càng nhiều, và việc học hành bắt đầu sa sút. Quan hệ bạn bè cũng tệ đi. Tôi dần dần xa lánh gia đình. Thái độ của tôi đối với mọi sự thay đổi hẳn – ngày càng tiêu cực. Tôi cũng bắt đầu ít tới thăm bạn gái của mình hơn. Ngay sau khi bắt đầu uống và hút, tôi cũng đã nhận thấy một vài vấn đề về sức khỏe. Lúc nào tôi cũng thấy mệt. Tôi sụt cân rất nhiều, khoảng 15 ký trong vòng hai tháng. Tôi trở nên nóng nảy, cáu gắt.*

*Khoảng một tháng sau lần sinh nhật thứ 17 của tôi, tôi bị bắt gặp hút ma túy trong trường. Họ đuổi học tôi một tuần, và tôi biết lúc này mình phải chấn chỉnh lại bản thân. Vì vậy tôi cố gắng ngưng hút, nhưng không được. Cũng tương tự như khi bạn hút thuốc lá, bạn có thể vút một điếu và nói sẽ bỏ hút, nhưng thật sự rất khó để cai dứt hẳn.*

*Thế là tôi không chơi bời với đám bạn xấu nữa và tới dự các cuộc họp tại trung tâm cai nghiện, ở đó tôi tìm được người giúp đỡ. Sau đó, tôi cai nghiện hẳn.*

*Cuộc đời tươi sáng trở lại. Tôi học hành đàng hoàng và tiến bộ. Gia đình trở nên gần gũi với tôi hơn bao giờ hết. Tôi đối xử tốt với mọi người ngay cả khi họ không tốt với tôi. Tôi đã hoàn toàn thay đổi, nghĩ đến chuyện vào đại học và thực hiện những điều mà trước đây tôi không hề nghĩ tới.*

### • **Kỹ năng từ chối**

Tránh các loại chất gây nghiện là một việc nói dễ hơn làm. Sau đây là những bước mà bạn có thể cần đến mỗi khi bạn cảm thấy có áp lực buộc mình phải uống rượu, hút thuốc hay dùng ma túy, và thật sự không muốn làm.

Đặt câu hỏi. Đặt những câu hỏi để bạn suy nghĩ kỹ về việc sắp làm.

“Vì sao mình lại muốn hút?”

“Chuyện gì xảy ra nếu đêm nay mình say rượu?”

Xác định vấn đề. Cố gắng nhận diện việc bạn đang làm.

“Hút thuốc là việc xấu.”

“Hút thuốc sẽ hủy hoại sức khỏe.”

Nghĩ đến các hậu quả.

“Mình có thể ngồi tù nếu bị bắt với ma túy trong người.”

“Nếu mình lãng phí buổi tối nay, sẽ có người vượt lên và bỏ xa mình.”

Đưa ra một khả năng thay thế.

“Nè, mình đi xem phim thì tốt hơn đấy.” “Tôi thích chơi bóng rổ hơn.”

Lánh đi nơi khác. Đừng quan tâm đến việc người khác nghĩ sao về bạn. Nếu tình huống có vẻ không hay, hãy dứt khoát bỏ đi nơi khác thật nhanh.

“Xin lỗi tất cả, nhưng tớ phải đi khỏi đây.”

Nếu bạn đủ tỉnh táo, bạn có thể tìm ra cách riêng để tránh các tình huống sa ngã, như Jim đã làm được:

*Các bạn của em và em không muốn gặp phải các vấn đề gắn liền với rượu, thuốc lá hay ma túy, vì vậy chúng em thành lập một nhóm. Nhóm tại em gồm 10 người và cùng hứa sẽ giúp nhau tránh xa các cám dỗ. Cả bọn cùng đi chơi, đi ăn uống và bàn bạc các cách thức để giúp đỡ mọi người. Thường thì hình thức giúp đỡ là nói chuyện khi có ai đó đang chán nản hay có chuyện buồn, và đồng viên họ không nên dùng những thứ có hại để tìm khuây khỏa, rồi mời họ cùng tham gia vui chơi. Việc làm này rất hữu hiệu.*

Hãy tin tôi, bạn chẳng bỏ lỡ gì cả khi tránh xa mấy thứ đó. Bạn cũng không nên thử. Một phút vui không đáng để bạn phải trả giá bằng một thời gian dài bị hủy hoại. Nếu bạn không muốn làm những điều đó, việc gì bạn phải thử? Còn nếu bạn đã lỡ dính vào chúng, sao không tìm sự giúp đỡ và từ bỏ hẳn.

### **Chăm sóc Trí óc \_\_\_\_\_**

Một giai thoại kể rằng, có lần một chàng trai nọ đến gặp nhà hiền triết Socrates và nói: “Tôi muốn biết mọi thứ mà ông biết”.

*“Nếu anh ước muốn điều đó thì hãy theo ta ra sông”, Socrates đáp. Chàng trai ngạc nhiên đi theo ông đến một dòng sông gần đó. Khi tới nơi, Socrates nói: “Anh hãy nhìn kỹ dòng sông và nói cho ta biết anh thấy gì”.*

*“Tôi không thấy gì cả”, chàng trai nói. “Nhìn gần hơn xem”, Socrates nói.*

*Khi chàng trai nghiêng người xuống, Socrates nắm lấy đầu anh ta và nhấn xuống nước. Chàng trai vung vẩy đôi tay và cố thoát ra, nhưng Socrates vẫn giữ được anh ta trong tình trạng đó. Đến lúc chàng trai ngộp thở gần chết, Socrates kéo anh ta lên khỏi dòng sông và đặt anh ta nằm trên bờ.*

Chàng trai vừa sặc sụa ho, vừa hôn hển hỏi: “Ông điên rồi sao, ông già? Ông tính làm gì vậy, muốn giết tôi à?”.

“Khi bị ta nhấn đầu xuống nước, anh muốn điều gì nhất?”, Socrates hỏi.

“Tôi muốn thở. Tôi muốn có không khí”, chàng trai đáp.

“Đừng bao giờ suy nghĩ sai lầm rằng sự khôn ngoan đến một cách dễ dàng nữa nhé, anh bạn trẻ”, Socrates nói. “Khi nào anh muốn học hỏi nhiều như anh muốn có không khí lúc này, hãy đến tìm ta”.

Thế là rõ cả. Trên đời này không có gì đến một cách dễ dàng. Bạn phải trả giá! Mọi người đều phải trả giá. Hãy viết điều này ra, gạch dưới và ghi nhớ kỹ. Không có bữa ăn nào miễn phí đâu bạn ơi. Chàng trai đó thật ngây ngô khi nghĩ rằng mình có thể có được sự hiểu biết của cả đời người mà không cần trả giá. Nhưng còn chúng ta? Chúng ta có ít ngây ngô hơn không, khi nghĩ rằng mình có thể tìm được một chỗ làm tốt và một tương lai hứa hẹn mà không cần trả giá?

Thực tế, việc học hành cho tốt có lẽ là cái giá quan trọng nhất mà bạn cần phải trả. Bởi vì, điều quan trọng hơn tất cả mọi thứ khác, là những gì bạn làm với chất xám trong đầu bạn sẽ quyết định tương lai của bạn. Trừ phi bạn muốn là một thân tâm gửi và vẫn sống nhờ vào cha mẹ lúc bạn đã 30 tuổi, bạn nên bắt đầu trả giá ngay từ bây giờ.

Phương diện trí óc của **Thói quen 7: Mài lưỡi cưa thật bén** chính là phát triển năng lực của bộ não thông qua việc học hành, các hoạt động ngoại khóa, các thú vui giải trí, công việc và các kinh nghiệm làm mở mang đầu óc.

## **CHÌA KHÓA MỞ CỬA TƯƠNG LAI**

Trong một cuộc khảo sát, tôi đã hỏi một nhóm bạn trẻ: “Các bạn sợ những gì?”. Tôi ngạc nhiên vì có nhiều bạn đáp rằng họ sợ áp lực tâm lý

phải học tốt, phải đầu vào đại học và tìm được việc làm tốt trong tương lai. Một bạn hỏi: “Chúng em có thể làm gì để chắc rằng chúng em sẽ tìm được một công việc và sống đàng hoàng?”. Câu trả lời thật sự đơn giản. Bạn có thể thử mua vé số với cơ may trúng thưởng là 1/1.000.000. Hoặc bạn có thể phát triển học vấn. Điều này sẽ tạo cho bạn cơ hội tốt nhất để có một công việc tốt và sống một cuộc sống đầy đủ.

Thế nào là một đầu óc có học thức? Nó bao hàm nhiều điều hơn là bằng cấp, dù đó cũng là một phần quan trọng. Một đầu óc có học thức giống như một vũ công ba-lê được đào tạo tốt. Một vũ công ba-lê kiểm soát thật hoàn hảo các cơ bắp của mình. Cơ thể của cô ta có thể nhảy lên, gập lại, lắc lư, uốn éo, xoay chuyển theo ý muốn của cô ta. Tương tự, một đầu óc có học thức có thể tập trung, tổng hợp, phân tích, viết, nói, sáng tạo, khám phá, tưởng tượng và làm nhiều thứ khác. Tuy nhiên, để được như vậy, nó cần được rèn luyện.

Tôi đề nghị bạn nên học hành càng nhiều càng tốt. Bất kỳ cấp độ nào cao hơn trung học (như đại học, các trường kỹ thuật hay hướng nghiệp) đều sẽ xứng đáng với thời gian và tiền bạc bạn phải bỏ ra. Hãy xem nó như là một khoản đầu tư cho tương lai của bạn. Các số liệu thống kê

cho thấy một người tốt nghiệp đại học có thể kiếm được gấp đôi so với người tốt nghiệp trung học, và khoảng cách này dường như đang rộng thêm ra. Đừng để việc thiếu tiền là lý do để bạn không tiếp tục học lên cao. Derek Bok, cựu chủ tịch trường Đại học Harvard nói: “Nếu bạn nghĩ việc học là tốn kém, hãy cứ làm người dốt nát”. Ngay cả khi bạn phải làm việc vất vả đến bỏ hơi tai để có tiền học thêm, điều đó vẫn đáng làm. Bạn sẽ phải ngạc nhiên với số lượng học bổng, trợ cấp, cho vay và các chương trình hỗ trợ sinh viên đang có nếu bạn chịu khó tìm kiếm chúng. Trên thực

tế, có tới hàng tỷ đô-la tiền học bổng và trợ cấp thừa ra mỗi năm vì không có ai nộp đơn xin.



### • **Mài giũa trí óc**

Có vô số cách để mở mang trí óc bạn. Tuy nhiên, phương pháp tốt nhất có thể đơn giản là đọc sách. Như ngôn ngữ nói, việc đọc của trí óc là việc tập thể dục của cơ thể. Đọc là nền tảng cho tất cả mọi thứ và ít tốn kém hơn các phương pháp khác, chẳng hạn như đi du lịch. Sau đây là một số cách để mài giũa trí óc bạn. Nếu muốn, bạn có thể tự tìm thêm những cách khác:

- Đọc báo hàng ngày
- Đi du lịch
- Trồng vườn
- Quan sát đời sống hoang dã
- Dự một buổi thuyết trình về một đề tài thú vị
- Xem các chương trình khám phá trên tivi
- Vào thư viện

- Nghe tin tức
- Tìm hiểu các bậc tiền nhân
- Viết truyện, nhạc, làm thơ
- Chơi cờ
- Tranh luận
- Tham quan viện bảo tàng
- Phát biểu trong lớp
- Dự một lớp dạy múa ba-lê, nhạc hay kịch
- Học cách chơi một nhạc cụ
- Trò chuyện với bạn bè
- Chơi ô chữ đố vui
- Lướt web
- **Khám phá sở trường của bạn**

Trong lúc bạn phải chịu đựng một số môn học mà bạn không thích ở trường, hãy tìm những môn bạn thích và đầu tư cho chúng. Dự các lớp học thêm, tham khảo sách báo và xem phim về đề tài đó. Đừng xem trường học là nơi duy nhất để học. Cả thế giới là trường học lớn cho đời bạn.

Có thể bạn sẽ gặp phải một số rắc rối trong các lớp. Trừ phi bạn là Einstein tái thế, mọi môn học sẽ đều khó khăn với bạn. À quên nữa, tôi xin rút lại câu nói trên về Einstein, vì cả Einstein nổi tiếng cũng từng thi hỏng môn Toán và từng bị xem là một gã ngốc trong nhiều năm.

Nếu bạn nản lòng trong việc học cũng đừng nghỉ học, nếu không bạn sẽ phải hối tiếc cả đời. Cứ cố gắng. Bạn phải nỗ lực để cuối cùng tìm ra một môn nào đó mà bạn thích hay có sở trường.

Một bạn trẻ tên Chris chia sẻ về quá trình học tập vất vả và việc tìm ra sở trường của mình:

Cho tới lúc đi học, tôi là một đứa trẻ hạnh phúc. Bạn bè chế nhạo tôi khi biết tôi học rất ẹ. Tôi học kém môn Toán, tiếng Anh và Ngữ pháp. Tôi nhớ có một hôm tôi ngồi trong lớp học theo nhóm. Có một cô bé trong nhóm tôi đứng lên, chỉ vào tôi và nói: “Tớ không thèm học chung với tên ngốc này”. Chuyện này làm tôi buồn kinh khủng.

Ở cấp một và cấp hai, tôi đọc rất khó khăn. Một chuyên gia tới nhà tôi. Sau khi bắt tôi làm một loạt bài trắc nghiệm, ông ta bảo mẹ tôi rằng tôi không bao giờ đọc được. Mẹ tôi giận đến nỗi mời ông ấy ra khỏi nhà.

Khi mới vào trung học, tôi tình cờ vớ được một cuốn truyện khoa học viễn tưởng, và rất ngạc nhiên khi phát hiện ra nó rất dễ đọc.

Những câu chuyện trong cuốn truyện kích thích trí tưởng tượng của tôi và những con chữ không còn là chữ mà biến thành những hình ảnh trong đầu óc tôi. Tôi đọc hết tất cả các cuốn trong bộ đó, rồi tiếp tục đọc các cuốn khác và thật sự thấy thích thú với việc đọc và học hỏi. Tôi ngày càng tiến bộ về ngữ pháp, bắt đầu nói năng tốt hơn và dùng nhiều từ ngữ phong phú hơn.

Chính lúc ấy tôi bắt đầu có năng khiếu về các môn nghệ thuật. Tôi biết mình có một con mắt tuyệt vời với các hình dáng và màu sắc. Tôi có tài vẽ màu nước, sơn dầu, thiết kế. Tôi cũng viết rất khá. Tôi làm thơ, viết về những trải nghiệm của mình. Đến năm cuối trung học, tôi đã thắng trong nhiều cuộc triển lãm tranh và có lại sự tự tin.

### • Học thức là gì?

Thứ hạng rất quan trọng, nhất là vì chúng có ảnh hưởng đến việc làm trong tương lai của bạn và các chọn lựa về học vấn. Nhưng học thức thật sự cần nhiều thứ hơn là thứ hạng.

Gia đình tôi toàn là những người yếu kém về kỹ thuật. Tôi cho rằng đó là do gen của ba tôi. Nhiều lần ông cứ tự mắc vào các tình huống “thử

thách về kỹ thuật”, chẳng hạn khi ông tháo cái nắp thùng xe (như thể ông thật sự có thể sửa xe được vậy) hay khi ông cố gắng thay một cái bóng đèn. Tôi thấy rằng trong những tình huống ấy, ông bỗng trở nên lù khù và tay chân lóng ngóng. Vì là một người có tinh thần phản ứng tích cực, tôi quyết định sẽ khắc phục điểm yếu có tính di truyền này. Thế là tôi ghi tên học một lớp động cơ ô tô vào năm thứ hai trung học. Tôi sẽ học cách thay nhớt xe và nhiều thứ khác.



Bạn tin nổi không, tôi đạt điểm 10 trong lớp đó. Nhưng tôi phải xấu hổ thừa nhận rằng hầu như tôi chả học được điều gì cả. Bạn xem, thay vì thật sự học, tôi chỉ đứng ngó nhiều hơn là thực hành. Tôi không bao giờ thực tập các phần việc được phân công. Tôi học gạo để làm các bài kiểm tra và chỉ hai tiếng sau là quên hết. Tôi đạt thứ hạng tốt, nhưng tôi đã thất bại trong việc có một học thức thật sự.

Dù thứ hạng quan trọng nhưng học thức còn quan trọng hơn nhiều, vì thế hãy bảo đảm rằng bạn không quên lý do vì sao bạn đến trường.

Trong nhiều năm qua, tôi đã gặp rất nhiều người bỏ học vì những lý do thật là ngu ngốc, ví dụ như cho rằng học hành không cần thiết, hoặc quan tâm hơn đến việc kiếm tiền, bồ bịch, xe cộ hay bắt chước cách sống của những ngôi sao, thần tượng.

Tôi cũng đã gặp nhiều vận động viên hy sinh học thức vì hào quang của thể thao. Tôi rất muốn viết thư cho những vận động viên trẻ đã quá đặt tâm điểm vào thể thao đến nỗi bỏ rơi hoàn toàn chuyện học hành. Trên thực tế, tôi đã viết một lá, cho một vận động viên tưởng tượng. Dù viết cho một vận động viên, nhưng nó cũng có thể áp dụng cho bất cứ người nào xem thường việc phát triển trí óc.

## **THƯ GỬI MỘT VẬN ĐỘNG VIÊN VÔ DANH**

Bạn thân mến,

Tôi rất tin vào các lợi ích của thể thao. Tuy nhiên, sau khi đến thăm bạn, tôi sửng sốt khi biết được thái độ của bạn đối với nhà trường.

Bạn bảo rằng bạn đang vun đắp cho một sự nghiệp thể thao chuyên nghiệp và không cần phải học. Tôi xin nói rằng các cơ may trở thành nhà thể thao chuyên nghiệp của bạn cũng giống như các cơ may để mọc lại tóc của ba tôi. Thượng nghị sĩ Bill Bradley, cựu danh thủ của đội bóng nổi tiếng NBA từng nói rằng: “Một thanh niên đánh bạc với tương lai của mình bằng một bản hợp đồng chuyên nghiệp cũng giống như một công nhân mua một tờ vé số và xin thôi việc vì tin chắc rằng mình sẽ trúng”. Các cuộc khảo sát cho thấy chỉ khoảng 1/100 số vận động viên các trường trung học được thi đấu ở các giải thể thao của trường đại học, còn cơ may cho một cầu thủ trung học trở thành cầu thủ chuyên nghiệp là 1/10.000.

Có hàng trăm vận động viên đại học mà tôi từng thi đấu chung hy vọng sẽ trở thành vận động viên chuyên nghiệp, và tôi nghĩ chỉ vài người trong số họ làm được điều này. Mặt khác, tôi nghĩ tới nhiều người đã lãng phí tâm trí và thời gian vì ánh hào quang của thể thao, rồi họ sau đó đã bị ném vào đời mà không có một cơ may hay tia sáng nào hết.

Tôi không bao giờ quên một lần nọ trước khi chúng tôi thi đấu, một đồng đội của tôi đã đứng lên phát biểu để động viên tâm lý cho cả đội. Do học hành lơ mơ và chưa bao giờ quen với việc diễn tả các ý tưởng của mình, tất cả những gì anh ta có thể làm là tuôn ra một tràng lời lẽ thô tục có thể làm ngập lụt một cánh rừng. Anh ta nói năng lắt bập, câu cú ngôn từ cứ nháo nhào rối loạn cả lên. Tôi rời cuộc họp với ý nghĩ: “Bạn ơi, cố gắng có đầu óc thêm chút nữa đi”.

Hãy mở to mắt ra! Học vấn của bạn chính là chiếc chìa khóa để mở cánh cửa tương lai của bạn.

Bạn nói bạn không thích trường lớp. Nhưng bạn ơi, ở đời này có gì tốt mà đến một cách dễ dàng đâu? Bạn có thích hàng ngày phải làm việc đến mệt nhoài không? Một sinh viên y khoa có thích học hành suốt bảy năm trời không? Đôi khi bạn cần phải khép mình vào kỷ luật để làm những điều bạn không thích vì cái mà bạn hy vọng sẽ đạt được nhờ vào nó.

Bạn bảo rằng bạn cố ngồi học nhưng không thể vì trí óc bạn cứ lan man. Tôi nói rằng nếu bạn không học được cách kiểm soát trí óc của mình, bạn sẽ không làm nên chuyện gì cả. Kỷ luật trí óc là một hình thức cao hơn nhiều so với kỷ luật cơ thể. Rèn luyện cơ thể để đạt đến thành tích đỉnh cao là một việc, kiểm soát và tập trung tư tưởng, phân tích, tổng hợp và tư duy một cách sáng tạo là một việc hoàn toàn khác.

Kiểu nói “Tôi sẽ cố gắng” là một kiểu nói không thể chấp nhận. Hãy tưởng tượng xem sẽ lộ bịch cỡ nào nếu tôi hỏi bạn: “Hôm nay bạn sẽ ăn hay bạn sẽ cố gắng ăn?”. Hãy khép mình vào kỷ luật để thực hiện việc học hành.

Bạn nói rằng bạn có thể “qua truông” mà không cần học hành nghiêm chỉnh, rằng bằng cách học gạo và tìm ra những chiêu thức mánh mun khác, bạn có thể kiếm được đủ điểm để đậu. Tôi thì nói rằng bạn sẽ gặt những gì

bạn gieo. Một nông dân có thể quên gieo hạt vào mùa xuân, chơi rong suốt mùa hè, và rồi sẽ làm cật lực vào mùa thu để thu hoạch vụ mùa không? Bạn có thể nâng cao khả năng cử tạ bằng cách thỉnh thoảng nhấc chơi một chút? Bộ não cũng giống như cơ bắp. Để cải thiện sức mạnh, tốc độ, sức chịu đựng của trí óc, bạn phải rèn luyện nó. Không có con đường tắt nào cả. Đừng mong một ngày nào đó bạn sẽ thức dậy với chiếc đĩa thần trong tay để biến ra cho bạn một bộ não tuyệt vời.

Hãy thử hình dung ra năm đôi bàn tay. Đôi tay thứ nhất của một nhạc sĩ dương cầm, người có thể làm say mê khán giả với những khúc giao hưởng du dương hay hùng tráng. Đôi tay khác của một bá sĩ phẫu thuật mắt, người có thể cứu lại ánh sáng đã mất bằng một cuộc phẫu thuật qua kính hiển vi. Đôi tay khác nữa của một golf thủ chuyên nghiệp thường có những cú vọt bóng tuyệt vời. Đôi tay thứ tư của một người mù, người có thể đọc những chữ nổi bé li ti trên một trang giấy với một tốc độ không thể tin được. Đôi tay thứ năm của một nhà điêu khắc, người có thể khắc những pho tượng đẹp để làm hứng khởi tâm hồn. Trông bề ngoài, những đôi tay đó đều giống nhau, nhưng phía sau chúng là nhiều năm dài hy sinh, khép mình vào kỷ luật và kiên gan bền chí. Những người này đã phải trả giá! Bạn có nghĩ là họ có thể nhồi nhét mọi thứ vào cùng một lúc?

Nếu bạn không trả giá, bạn có thể kiếm được một tấm bằng, nhưng bạn không thể có một tri thức thật sự. Giữa hai điều đó có một sự khác biệt lớn lao. Nhiều nhà tư tưởng, nhà phát minh vĩ đại của chúng ta là những người không có bằng cấp, tự mình học hỏi thành tài. Họ làm thế nào để đạt được điều đó? Họ đọc. Đó là thói quen đơn giản nhưng có lợi ích to lớn nhất mà bạn có thể thực hành mãi mãi. Thế nhưng có một số người không thực hành nó thường xuyên. Một số khác thôi đọc khi họ rời khỏi ghế nhà trường.

Điều đó làm bộ óc của họ teo đi. Việc học phải là một quá trình phấn đấu cả đời. Người không đọc sách cũng chẳng giỏi hơn người mù chữ là mấy!

Bạn nói bạn sống cho hôm nay và không cần nghĩ tới tương lai. Tôi nói khác biệt chủ yếu giữa bạn và con chó cưng của bạn là bạn có thể nghĩ tới ngày mai còn nó thì không. Đừng có những quyết định về sự nghiệp lâu dài dựa vào những cảm xúc bùng bột nhất thời như một sinh viên chọn ngành học của mình chỉ dựa vào dòng mẩu đăng ký nào ngắn nhất. Hãy xây dựng một định hướng cho tương lai; có những quyết định sáng suốt và khôn ngoan. Để ngày mai có một công việc tốt, hôm nay bạn phải học hành.

Câu ngạn ngữ sau tóm gọn toàn bộ vấn đề: “Hãy nhanh chóng giữ chặt kiến thức; không cho nó rời xa bạn; vì nó chính là đời bạn”.

Hình như bạn muốn nói bạn không cần một bộ óc. Tôi nói, phải có nó!

Tôi hy vọng tôi đã không xúc phạm bạn. Ý của tôi là ý tốt. Để mười năm sau, bạn không phải thấy mình đang hát bài hát Kẻ lang thang:

“Lẽ ra tôi không là một kẻ chẳng có gì  
Và tim tôi ngập tràn niềm hạnh phúc  
... Nếu tôi đã không coi thường bộ óc.”

Bạn ơi, hãy suy nghĩ cho cẩn thận.

### • Học gì tiếp sau khi tốt nghiệp trung học?

Đừng quá lo lắng về ngành học hay lĩnh vực cần tập trung ở trường. Chỉ cần bạn có cách tư duy tốt, bạn sẽ có vô số khả năng chọn lựa nghề nghiệp và học vấn để chọn ra. Các văn phòng giới thiệu việc làm và các công ty đang tuyển dụng nhân sự không lưu ý nhiều tới ngành học của bạn đâu. Họ muốn tìm ra chứng cứ là bạn có một trí óc linh động. Họ sẽ xem xét nhiều lĩnh vực khác nhau:

*1. Nguyên vọng* – Bạn muốn theo học ở một trường hay tham gia một chương trình cụ thể đến mức nào? Bạn muốn có công việc này đến mức

nào?

2. Các bài thi chuẩn hóa – Bạn đã đạt điểm số ở mức nào trong các kỳ thi tuyển như ACT, SAT, GRE, LSAT, v.v...?

3. Hoạt động ngoại khóa – Bạn đã tham gia vào các hoạt động nào khác (thể thao, công tác xã hội, nhà thờ, cộng đồng, v.v...)?

4. Thư giới thiệu – Những người khác nghĩ thế nào về bạn?

5. Điểm số trung bình – Bạn có học hành tốt ở trường không?

6. Các kỹ năng giao tiếp – Bạn có khả năng cao trong việc viết (dựa vào hồ sơ xin việc) và nói (dựa vào phỏng vấn) hay không?

Quan trọng hơn hết, họ muốn nhìn thấy chứng cứ là bạn sẽ thành công ở cấp độ kế tiếp. Nếu tổng điểm số trung bình và điểm các bài trắc nghiệm thấp hơn mong muốn của bạn, đừng cảm thấy rằng bạn phải chấp nhận vị trí thứ hai. Bạn vẫn có thể được chấp nhận cho tham dự các chương trình lớn hay có một việc làm loại A1 nếu bạn xuất sắc trong các lĩnh vực khác.

*Chỉ cần học cách suy nghĩ, bạn sẽ có vô vàn lựa chọn về nghề nghiệp và học vấn.*

Cũng đừng e sợ vì những lời đồn đại về sự khó khăn để vào đại học hay các trường khác. Thông thường, nếu bạn sẵn sàng phấn đấu cho chọn lựa của mình, không có gì là khó cả.

#### • Trở ngại tâm lý

Khi phân đầu xây dựng trí óc, bạn cần phải khắc phục một số trở ngại. Chúng ta hãy xem xét ba trở ngại sau đây:

Ngồi trước màn hình. Là thời gian bạn sử dụng để ngồi trước màn hình tivi, máy vi tính, chơi điện tử hoặc xem phim màn ảnh rộng. Dành cho chúng một khoảng thời gian vừa phải cũng là điều tốt. Nhưng nếu bỏ quá nhiều thời gian cho các thứ này, đầu óc bạn sẽ bị mù mịt đi. Bạn có biết trung bình các bạn trẻ bỏ ra hơn 20 giờ mỗi tuần để xem tivi không? Thời

gian đó tương đương với 43 ngày trong một năm và 8 năm trong cả đời người. Hy vọng bạn không nằm trong số trung bình đó! Thử nghĩ xem bạn có thể làm được gì nếu bạn dành 43 ngày mỗi năm đó cho việc học ngoại ngữ hoặc lập trình máy tính. Hãy lập lịch trình cho giờ ngồi trước màn hình của bạn, đừng để nó vượt khỏi tầm kiểm soát.

Hội chứng “Con mọt sách”. Có một điều thú vị là một số bạn trẻ không muốn học tốt ở trường để mọi người không xem họ là “Con mọt sách”, bởi một đứa học gạo không có gì hay ho cả. Tôi từng nghe các bạn gái bảo rằng họ không muốn tỏ ra mình quá “trí tuệ” vì sợ con trai sẽ “ngán” họ. Nếu việc bạn thông thái khiến ai đó cảm thấy bị đe dọa, có lẽ người đó thuộc vào loại kém thông minh. Có gì phải ngại chứ! Hãy tự hào vì trí tuệ của mình, vì bạn biết lo cho tương lai của bản thân. Tôi biết có nhiều người từng bị xem là “mọt sách” giờ rất thành công và giàu có.

Áp lực tâm lý. Đôi khi chúng ta sợ học giỏi vì khi đó các kỳ vọng cũng tăng theo. Nếu chúng ta mang về nhà một tấm bằng khen và được cả nhà khen ngợi, đột nhiên chúng ta đã tạo nên một kỳ vọng rằng chúng ta sẽ lặp lại được điều này mãi, và áp lực phát sinh. Nếu chúng ta học tã tã, chúng ta sẽ không chịu các áp lực và kỳ vọng.

Hãy nhớ điều này nha bạn, sự căng thẳng do thành công tạo ra dễ chịu hơn nhiều so với sự hối tiếc do bạn đã không cố hết sức mình. Đừng sợ áp lực. Bạn có thể xử lý nó.

• **Bạn cần phải muốn!**

Cuối cùng, chiếc chìa khóa để mài giũa trí óc chính là sự khát khao tri thức của bạn. Bạn phải thật sự muốn có nó. Bạn phải thực hành bằng cách học hỏi. Bạn phải trả giá. Câu chuyện sau là ví dụ về một người có một niềm khát khao học hỏi không thể cưỡng lại và đã trả một giá rất cao cho

niềm vui đơn giản là đọc sách. Việc đọc sách với người đó cũng như hít thở vậy.

*Cánh cửa bếp bị mở tung, và tôi bị bắt gặp tại trận. Đã quá trễ để giấu tang chứng đang nằm chễm chệ ngay trên chiếc bàn trước mặt tôi. Ba tôi đã say, mặt đỏ bừng, đang trừng trừng nhìn tôi đe dọa. Chân tôi bắt đầu run lẩy bẩy. Tôi mới có chín tuổi. Tôi biết tôi sẽ bị ăn đòn. Không còn lối thoát thân; ba tôi đã bắt gặp tôi đọc sách...*

*Ba tôi là một người nghiện rượu giống ông bà tôi, và ông đã đánh tôi nhiều lần trước đó, mỗi lúc một tàn bạo hơn. Trong nhiều năm về sau, ông cũng đã đánh tôi nhiều lần cho tới lúc tôi nghỉ học và bỏ nhà đi năm 16 tuổi. Ngay từ hồi tôi còn nhỏ xíu, sự thịnh nộ của ba tôi với việc đọc của tôi đã làm tôi tuyệt vọng hơn bất kỳ điều gì khác; nó làm tôi cảm thấy bị siết chặt trong một gọng kềm kinh khủng, vì tôi không thể không đọc được. Tôi bị những cuốn sách cuốn hút do sự tò mò và một nhu cầu khẩn thiết được tưởng tượng ra mình đang ở một nơi khác, là một con người khác... Thế là tôi bắt chập ba tôi. Và như tôi đã nói, đôi khi tôi phải trả giá cho sự thách thức đó. Nhưng nó xứng đáng.*

Đoạn văn trên trích trong quyển *Read with Me* của Walter Anderson. Hiện nay ông là một biên tập viên thành đạt, ủy viên của nhiều tổ chức văn học và đã xuất bản bốn cuốn sách của ông. Walter viết tiếp:

*Khi tôi còn là một thằng nhóc, tôi sống trong một gia đình đầy bạo lực, một môi trường xung quanh đầy bạo lực. Nhưng có một nơi mà tôi có thể tới: thư viện – nơi tôi được khuyến khích đọc bởi tất cả những người thủ thư. Tôi mở một cuốn sách ra và đột nhiên có thể chu du khắp mọi nơi, có thể làm được mọi điều. Tôi có thể hình dung mình đứng ngoài khu ổ chuột. Tôi đã thoát khỏi đói nghèo nhờ vào việc đọc từ rất lâu trước khi thực sự thoát nhờ vào lao động.*

Nếu cho tới nay bạn chưa hề trả giá cho học vấn của bạn, hãy bắt đầu ngay, vì không bao giờ là quá muộn. Nếu bạn biết tư duy tốt, tương lai sẽ là một cánh cửa mở ra nhiều cơ hội.

## HÃY LUYỆN TẬP TRÍ ÓC!

### Chăm sóc Trái tim \_\_\_\_\_

Một tối nọ, tôi chợt nghe tiếng gõ cửa.

Khi mở cửa, tôi bắt gặp cô em 19 tuổi của mình đang đứng khóc thút thít.

“Có chuyện gì vậy?”, tôi hỏi và đưa nó vào nhà, dù tôi đã biết chuyện gì xảy ra. Vì đó lần thứ ba nó khóc trong tháng đó.

“Anh ta thật thô lỗ”, nó nức nở, lau đôi mắt đỏ hoe, sung mọng. “Em không thể tin nổi anh ta có thể làm chuyện đó với em. Thật là hèn hạ.”

“Lần này nó làm gì?”, tôi hỏi.

“Dạ, anh ta gọi em đến nhà để học chung”, nó thút thít. “Rồi trong khi bọn em đang học, có mấy nhỏ nào đó ghé chơi, và anh ta hành động như thể em là người lạ vậy.”

“Em đừng bận tâm quá. Hồi đó anh cũng làm vậy hoài.”

“Nhưng em và anh ta quen nhau đã hai năm. Vậy mà khi các cô gái kia hỏi anh ta em là ai, anh ta đáp em chỉ là em gái thôi”, nó thôn thức.

*Ôi trời!*

*Hãy làm cho bất cứ ai tìm đến con hạnh phúc và vượt trội hơn trước. Hãy là minh chứng sống cho lòng nhân từ của Chúa, và hãy thể hiện sự nhân từ đó qua nét mặt, qua ánh mắt và qua nụ cười.*

– MẸ TERESA

Nó thất vọng. Nhưng tôi biết chỉ vài giờ hoặc vài ngày sau, với nó chàng trai kia lại là một người vĩ đại nhất. Quả nhiên như vậy, vài ngày sau đó, nó lại yêu anh ta điên cuồng.

Có bao giờ bạn cảm thấy bạn đang đi trên một con đường tình cảm khúc khuỷu, như hoàn cảnh của nhỏ em tôi, hôm nay lên dốc rồi mai lại xuống đèo? Bạn có từng cảm thấy mình là người đa cảm nhất thế gian và bạn không thể điều khiển được cảm xúc của mình không? Nếu vậy, chúc mừng bạn đã đọc tới chương này, vì những cảm xúc đó rất bình thường đối với nhiều bạn trẻ. Bạn biết đó, trái tim bạn là một thứ rất thất thường. Nó cần được nuôi dưỡng và chăm sóc tốt không kém cơ thể bạn.

Cách tốt nhất để mài cưa cho bén và nuôi dưỡng trái tim bạn là tập trung xây dựng các mối quan hệ, hay nói cách khác, tạo những khoản gửi thường xuyên vào RA và PA của bạn. Chúng ta hãy cùng ôn lại các khoản gửi này nhé.

Các khoản gửi vào mối quan hệ (RA):

- Giữ lời hứa
- Làm những việc tốt nho nhỏ
- Trung thành
- Lắng nghe
- Nói xin lỗi
- Tạo những kỳ vọng rõ ràng

Các khoản gửi vào cá nhân (PA):

- Giữ lời hứa với bản thân
- Làm những việc tốt nho nhỏ
- Tử tế với bản thân
- Trung thực
- Làm mới bản thân
- Khai thác những sở trường của bạn

Như bạn thấy, các khoản gửi vào RA và PA rất giống nhau. Đó là vì các khoản mà bạn gửi vào tài khoản của người khác thường cuối cùng sẽ làm

đầy tài khoản của chính bạn.

Hàng ngày, khi bạn ra đường, hãy tìm kiếm những cơ hội để tạo các khoản gửi và xây dựng những mối quan hệ lâu bền. Lắng nghe một người bạn, ba mẹ, anh chị em mà không mong chờ một sự đáp trả nào. Hãy khen ngợi thật nhiều trong ngày hôm nay. Bênh vực cho một người nào đó. Về nhà đúng giờ như bạn đã hứa với ba mẹ.

Tôi rất thích câu nói của Mẹ Teresa: “Hãy làm cho bất cứ ai tìm đến con hạnh phúc và vượt trội hơn trước. Hãy là minh chứng sống cho lòng nhân từ của Chúa, và hãy thể hiện sự nhân từ đó qua nét mặt, qua ánh mắt và qua nụ cười”. Nếu bạn đến với cuộc đời theo con đường đó – luôn luôn tìm cách xây dựng thay vì tàn phá, bạn sẽ phải ngạc nhiên khi nhận ra bạn đã mang lại rất nhiều hạnh phúc cho mọi người, cũng như cho chính bạn.

Để chăm sóc tốt cho trái tim của mình, bạn nên xem xét qua một vài điểm sau đây.

#### • **Tình dục và các mối quan hệ**

Tình dục là một vấn đề liên quan đến cả cơ thể và trái tim của bạn. Trên thực tế, quyết định của bạn về tình dục có thể ảnh hưởng đến nhận thức về bản thân và các mối quan hệ của bạn với mọi người hơn bất kỳ quyết định ở lĩnh vực nào khác. Trước khi bạn quyết định bắt đầu hay tiếp tục quan hệ tình dục, hãy lắng nghe con tim mình và suy nghĩ thật thận trọng. Vài lời sau đây có thể giúp bạn.

*Bạn cho là mình đã sẵn sàng để thử? Bạn có chắc chưa? Tất cả những thứ như các bệnh lây lan qua đường tình dục, có thai ngoài ý muốn và các ngờ vực về tình cảm là những lý do rất tốt để chờ đợi! Trước khi bạn đi quá xa, hãy xem qua những lý do dưới đây hoặc tự viết ra những lý do của riêng mình.*

#### **Bạn chưa sẵn sàng để quan hệ tình dục nếu...**

1. Bạn cho rằng tình dục đồng nghĩa với tình yêu.
2. Bạn cảm thấy bị ép buộc.
3. Bạn không dám nói “Không”.
4. Đồng ý dễ hơn từ chối.
5. Bạn cho rằng ai mà chẳng quan hệ tình dục. (Thực tế thì không hề!)
6. Bản năng của bạn bảo không.
7. Bạn chưa hiểu biết về việc có thai.
8. Bạn không hiểu phương pháp tránh thai có hiệu quả ra sao.
9. Bạn cho rằng không thể có thai ngay trong lần đầu. (Có thể đấy!)
10. Nó đi ngược lại các niềm tin đạo đức của bạn.
11. Nó đi ngược lại các niềm tin tôn giáo của bạn.
12. Bạn sẽ thấy hối tiếc vào sáng hôm sau.
13. Bạn cảm thấy bối rối và xấu hổ.
14. Bạn thực hiện nó để chứng tỏ một điều gì đó.
15. Bạn không thể tự nuôi nôi một đứa bé.
16. Bạn không thể tự nuôi bản thân.
17. Bạn xem việc sinh con ra rồi cho vào viện mồ côi chỉ là chuyện nhỏ.
18. Bạn tin rằng quan hệ tình dục trước hôn nhân là điều sai trái.
19. Bạn không biết cách tự bảo vệ mình khỏi HIV/AIDS.
20. Bạn không biết những dấu hiệu và triệu chứng của các bệnh hoa liễu.
21. Bạn nghĩ là tình dục sẽ làm người đó yêu bạn.
22. Bạn nghĩ là tình dục sẽ làm bạn yêu người đó.
23. Bạn nghĩ là nó sẽ giữ cho hai bên yêu nhau.
24. Bạn hy vọng tình dục sẽ làm đời bạn thay đổi.
25. Bạn không muốn tình dục làm đời bạn thay đổi.

26. Bạn chưa sẵn sàng để thay đổi tình trạng của mối quan hệ.
27. Bạn bị say rượu.
28. Bạn nghĩ “Giá như lúc đó mình bị say rượu”.
29. Đối tượng của bạn say rượu.
30. Bạn muốn khoảnh khắc đó phải hoàn hảo.
31. Bạn sẽ “chết” nếu nó không hoàn hảo.
32. Bạn và người kia không thể cười đùa thoải mái và thân mật với nhau về những thứ vụn vặt khi quan hệ – như cùi chỏ bị vướng hay quần áo bị nhàu.
33. Bạn chưa sẵn sàng để cởi quần áo ra.
34. Bạn cho rằng chắc HIV/AIDS nó chữa mình ra.
35. Bạn cho rằng nếu người kia bị HIV thì bạn... nhìn là biết ngay.
36. Bạn cho rằng thanh thiếu niên không bị nhiễm HIV. (Bị đấy!)
37. Bạn không hiểu rằng cách tránh thai và tránh bệnh hoa liễu an toàn 100% duy nhất chính là không quan hệ.
38. Các bạn chưa nói chuyện về ngày hôm sau.
39. Bạn không thể đối diện với ý nghĩ về ngày hôm sau.
40. Bạn sẽ cảm thấy thật kinh hoàng nếu ba mẹ bạn phát hiện.
41. Bạn làm điều này chỉ để thu hút sự chú ý của ba mẹ.
42. Bạn sợ phải suy nghĩ thông suốt trước.
43. Bạn cho rằng nó sẽ giúp bạn nổi tiếng.
44. Bạn cho rằng bạn “nợ” người kia việc quan hệ tình dục.
45. Bạn cho rằng giữ gìn trinh tiết là lạc hậu.
46. Bạn chỉ nghĩ cho bản thân bạn.
47. Bạn không nghĩ đến bản thân bạn.
48. Bạn muốn “tám” với mọi người về việc quan hệ của mình.
49. Bạn hy vọng không ai biết bạn đã quan hệ.

50. Bạn mong chủ đề quan hệ tình dục đừng có được khơi lên với bạn.  
**Không có gì sai khi chờ thời điểm thích hợp.**

## **BẠN SẼ THÀNH CÔNG**

hình thoảng cảm thấy chán nản là một điều rất bình thường. Nhưng có một khác biệt rất lớn giữa cảm giác buồn bã mơ hồ với việc có cảm giác tuyệt vọng. Nếu cuộc sống trở thành một nỗi đau dài và dường như bạn không thể thoát khỏi cảm giác đó, vấn đề đã trở nên nghiêm trọng. May thay, sự tuyệt vọng có thể chữa trị được. Đừng do dự tìm kiếm sự giúp đỡ, bằng thuốc men hay liệu pháp tâm lý.

Nếu bạn có ý nghĩ tự sát, xin hãy lắng nghe những gì tôi nói. Hãy giữ lấy cuộc sống thân thương này. Bạn sẽ đến đích. Cuộc sống rồi sẽ tốt đẹp hơn. Tôi xin hứa. Bạn là một người có giá trị và có nhiều người cần đến bạn. Những khoảnh khắc đen tối sẽ qua đi. Luôn luôn là thế. Một ngày nào đó bạn sẽ ngoái nhìn lại hoàn cảnh đó và vui mừng vì bạn đã tiếp tục sống, như trường hợp của người thiếu nữ dưới đây:

*Tôi là một trong những người trẻ tuổi xuất thân từ một gia đình tuyệt vời và thật sự không có lý do gì để phải gặp rắc rối. Thế nhưng tôi đã gặp. Khi lên trung học, tôi bắt đầu xem bạn bè là tất cả, còn cuộc sống gia đình dường như rất buồn tẻ. Hàng ngày, tôi chỉ muốn thoát ra khỏi nhà để đi chơi lang thang với bạn bè. Trong hai năm dài, tôi đã thử qua đủ kiểu ăn chơi trên đời, và chúng còn làm tôi thấy tệ hơn chứ chẳng khá hơn chút nào.*

*Tôi bắt đầu thấy khó về nhà. Tôi gần như cảm thấy đau đớn khi bước chân vào ngôi nhà tràn đầy ánh sáng, bình an, tỏa thơm mùi của những thứ thức ăn ngon lành. Mọi người trong nhà dường như đều quá tốt đẹp, hoàn hảo, và tôi có cảm giác tôi đã không đáp ứng được những kỳ vọng của họ.*

*Tôi cảm thấy không thể hòa nhập với mọi người. Cách tôi sống không đáng để họ tự hào, tôi chỉ làm cho họ buồn phiền. Tôi bắt đầu muốn chết, rồi ý nghĩ đó đã dẫn đến những cố gắng tự sát thật sự.*

*Khi đó tôi viết nhật ký, và nay khi xem lại, nó làm tôi phát sợ khi thấy tôi đã đến gần với cái chết như thế nào. Hiện nay, chỉ vài năm sau thời gian đó, tôi đang học đại học và đạt toàn điểm A, có những mối quan hệ xã hội hạnh phúc, có bạn trai rất yêu tôi, và tôi cũng rất gắn bó với gia đình. Tôi có rất nhiều kế hoạch, nhiều điều phải làm. Tôi yêu cuộc sống, có thật nhiều lý do để sống. Tôi thật sự không thể tin nổi tôi đã từng muốn chối bỏ nó, nhưng đúng là vậy. Tôi đã phải cần đến không biết bao nhiêu hồi chuông cảnh tỉnh để hiểu ra rằng mình có thể có cuộc sống khác. Tạ ơn trời tôi còn tồn tại.*

Hãy nhớ rằng những gian nan mà bạn đối diện hôm nay cuối cùng sẽ biến thành nguồn sức mạnh cho bạn. Như Kahlil Gibran viết: “Cái giằng lòng mà từ đó tiếng cười của ta vọng ra thường ngập đầy nước mắt của ta. Càng có nhiều nỗi buồn sâu thẳm, cuộc sống của ta sẽ càng có thêm nhiều niềm hân hoan”.

**• Hãy cười lên, nếu không bạn sẽ khóc**

Sau tất cả những gì đã nói và làm, có một cách cuối cùng để giữ cho tim bạn trong lành và khỏe mạnh. Hãy cười lên. Đúng thế, cười lên đi bạn. Đừng lo âu gì cả, hãy sống hạnh phúc! Đôi lúc cuộc đời chỉ toàn những phiền toái và bạn chẳng thể làm gì để thay đổi nó, vì thế, tốt hơn hết bạn cứ cười cho thỏa thích.

Thật tệ là ở lứa tuổi của chúng ta, chúng ta thường quên cái đã làm cho thời thơ ấu kỳ diệu. Một cuộc khảo sát cho biết rằng trước khi đến nhà trẻ, bạn đã cười khoảng 300 lần mỗi ngày. Trái lại, một người lớn bình thường chỉ cười khoảng 17 lần mỗi ngày. Thế nên không lạ gì khi trẻ em sống hạnh

phức hơn nhiều. Vì sao chúng ta nghiêm túc vậy? Có lẽ là vì chúng ta đã được dạy rằng cười nhiều quá sẽ trông như là trẻ con. Yoda nói: “Bạn cần quên đi những gì đã học”, chúng ta cần phải học cười trở lại.

Tôi có đọc một bài báo rất thú vị của Peter Dasko về năng lực của niềm vui trong tờ *Psychology Today*. Dưới đây là một số phát hiện chính yếu của ông:

Tiếng cười:

- Giải phóng năng lượng tinh thần và giúp chúng ta suy nghĩ sáng tạo hơn.
- Giúp chúng ta đương đầu với các khó khăn của đời sống.
- Làm giảm stress.
- Làm giảm nhịp tim và huyết áp.
- Nối kết chúng ta với người khác và tiêu diệt cảm giác ghét bỏ, một trong những nguyên nhân gây chán đời và tự sát.
- Phóng thích endorphin, chất giảm đau tự nhiên của não bộ.



### • Có gì vui mà cười dữ vậy?

Nụ cười cũng giúp cải thiện sức khỏe và chữa lành. Tôi đã nghe nhiều người kể lại rằng họ tự chữa lành các bệnh nghiêm trọng cho mình bằng liệu pháp cười. Nụ cười còn có thể chữa lành một quan hệ bị tổn thương. Nghệ sĩ Victor Borge nói: “Nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai con người”.

Nếu bạn ít khi cười, bạn sẽ làm gì để có thể cười trở lại? Tôi đề nghị bạn hãy phát triển “bộ sưu tập vui” của chính bạn, đó là một bộ sưu tập các cuốn sách, tranh hoạt họa, băng video, các ý tưởng – bất cứ thứ gì làm bạn thấy buồn cười, vui vẻ. Rồi khi nào bạn cảm thấy buồn phiền thì hãy mở bộ sưu tập đó ra. Về phần tôi, tôi thích những phim hài ngớ ngẩn. Có một vài diễn viên mà chỉ cần nhớ đến họ là tôi đã bật cười vui vẻ. Tôi đã mua khá

nhiều cuốn phim giảm giá của họ và lấy ra xem mỗi khi tôi cần thư giãn. Tương tự, Stephen em trai tôi cũng có một bộ sưu tập tranh hoạt họa tuyệt vời. Nó bảo rằng những tranh này đã giúp nó khỏi nổi điên trong thời gian học trung học.

Hãy học cách cười chính bản thân khi có những chuyện lạ lùng hay ngớ ngẩn xảy ra với bạn, vì chúng thật sự rất tếu mà. Ai đó từng nói: “Một trong những điều đáng sở hữu nhất chính là khả năng vui cười!”.

### **Chăm sóc Tâm hồn \_\_\_\_\_**

Điều gì làm lay động tâm hồn bạn? Một cuốn phim vĩ đại? Một quyển sách ly kỳ? Bạn có bao giờ xem một cuốn phim làm bạn phải rơi nước mắt chưa?

Điều gì gây cho bạn nhiều xúc cảm? Âm nhạc hay hội họa? Hay đắm mình với thiên nhiên?

Đó chính là tâm hồn bạn, cái bản ngã sâu xa trong tận cùng con người đời thường của bạn. Tâm hồn là trung tâm của bạn, trong đó chứa đựng những niềm tin và giá trị thẳm sâu nhất của bạn. Nó là cội nguồn của mục đích, ý nghĩa và thanh bình nội tâm. Mùi lười của thật bèn ở lĩnh vực tinh thần của đời sống có nghĩa là dành thời gian để làm mới và đánh thức phần bản ngã bên trong ấy. Tác giả nổi tiếng Pearl Buck nói: “Nội tâm tôi là nơi tôi sống với mình và là nơi tôi làm mới lại dòng suối nguồn không bao giờ khô cạn”.

### **LÀM THẾ NÀO ĐỂ NUÔI DƯỠNG TÂM HỒN?**

Khi còn trẻ, tôi tìm sự an ủi từ việc viết nhật ký, nghe nhạc và lang thang một mình trên núi. Cách làm mới bản thân của tôi là thế đó, dù lúc đó tôi không nghĩ gì hết cả. Tôi cũng tìm nguồn an ủi từ những câu trích dẫn

đẹp, chẳng hạn như câu sau của Ezra Taft Benson, cựu Tổng trưởng Nông nghiệp Mỹ:

*“Những người hiến dâng đời mình cho Thượng đế sẽ thấy rằng Người có thể làm nên nhiều điều từ cuộc sống của họ hơn chính bản thân họ. Người sẽ làm cho niềm hân hoan của họ thêm sâu sắc, tầm mắt của họ mở rộng ra, trí óc họ sáng láng hơn, cơ bắp họ rắn chắc hơn, tinh thần họ cao đẹp hơn, nhân lên gấp bội những lời cầu chúc của họ, cho họ thêm nhiều cơ hội và làm trào dâng cảm giác an bình.”*

Tâm hồn là một nơi chốn rất riêng tư trong cuộc sống của bạn. Về mặt tự nhiên, có nhiều cách khác nhau để nuôi dưỡng nó. Sau đây là một số ý tưởng mà các bạn trẻ đã chia sẻ:

- Thiên
- Giúp người khác
- Viết nhật ký
- Đọc sách
- Vẽ
- Cầu nguyện
- Làm thơ hay viết nhạc
- Suy nghĩ sâu xa
- Nghe nhạc
- Chơi một loại nhạc cụ
- Theo một tôn giáo
- Nói chuyện với những người bạn thân thiết
- Suy ngẫm lại các mục tiêu trong *Lời tuyên thệ Cá nhân*

Có hai kỹ thuật nuôi dưỡng tâm hồn bạn cần đặc biệt quan tâm.



### • Quay về với thiên nhiên

Có một cái gì đó mang tính chất huyền bí trong việc hòa nhập vào thiên nhiên. Ngay cả khi bạn sống trong một thành phố cách rất xa những dòng sông, ngọn núi hay bãi biển, thường cũng sẽ có một công viên để bạn có thể tới thăm. Có lần, tôi đã phỏng vấn một cậu bạn trẻ tên Ryan. Cậu đã hiểu được sức mạnh chữa lành vết thương của Mẹ Thiên nhiên giữa cuộc sống đô thị vô cùng rối rắm.

*Hồi học trung học, tôi đã trải qua một thời kỳ đen tối, mọi thứ đều bế tắc. Chính lúc đó tôi tìm ra một hốc nhỏ bên bờ sông. Nó được che khuất bởi các cây cối mọc ven bờ ở sau lưng một nông trại và cũng không có gì hấp dẫn, nhưng nó đã trở thành nơi giải thoát của tôi. Quanh đây không có ai cả, bạn không hề nghe thấy tiếng người. Thật tuyệt. Chỉ cần bơi loanh quanh cũng đủ cho tôi cảm thấy bình an giữa thiên nhiên. Mỗi khi thấy căng thẳng, tôi lại đến đó, và cuộc sống của tôi dần trở lại bình thường.*

*Có một số người đến với các tôn giáo để tìm định hướng, nhưng với tôi việc này thật khó. Tôi cũng có theo đạo và hoạt động tôn giáo, nhưng đôi khi tôi không muốn đến nhà thờ, vì ở đó mọi người cứ nói với tôi rằng “Ồ, cứ sống hạnh phúc đi. Mọi việc sẽ tốt thôi. Chỉ cần tin tưởng. Mọi việc sẽ tốt lành với gia đình bạn”. Tôi cho đó là chuyện tâm phào, vì gia đình tôi chẳng mấy khi tốt lành. Gia đình tôi luôn rối rắm.*

*Nhưng con sông ấy thì không phán xét tôi. Nó không bảo tôi phải làm điều này điều nọ. Nó chỉ ở đấy, trôi chảy êm đềm. Tôi bắt chước nó, vì sự thanh bình và an lạc tồn tại ở đó. Tôi chỉ cần có thể để bình tĩnh lại. Và nó làm tôi cảm thấy mọi việc sẽ tốt lành.*

**• Ngày buồn, tháng nhớ, năm thương**

Tương tự như tìm đến thiên nhiên, việc viết nhật ký sẽ mang đến cho tâm hồn bạn những điều kỳ diệu. Nó là niềm an ủi, là người bạn tốt nhất, là nơi duy nhất bạn có thể trải hết lòng mình, trải hết tất cả những buồn, vui, hờn, giận. Bạn có thể trút trọn trái tim mình vào quyển nhật ký và nó sẽ ở lại đấy, lắng nghe bạn một cách ân cần thương mến. Nó không lên tiếng, không nói xấu sau lưng bạn. Viết ra những suy nghĩ rời rạc mơ hồ có thể làm trí óc bạn trong trẻo lại, làm bạn thấy tự tin hơn và giúp bạn tìm lại chính mình.



Khi đọc lại những gì đã viết, bạn nhận ra bạn đã trưởng thành như thế nào, đã trẻ con nông nổi ra sao, đã có thời chết mê vì ai đó, và những cái đó làm bạn thấy vui vẻ ấm áp hơn. Một cô bé đã kể với tôi rằng nhờ đọc lại mấy cuốn nhật ký cũ, cô đã có nhận thức đúng đắn để tránh xa người bạn lợi dụng cô.

Bạn không cần theo một thể thức nào cả khi viết nhật ký. Bạn có thể dán thêm vào đó những tấm ảnh lưu niệm, các tấm vé, những lá thư tình, những gì xứng đáng để nhớ. Mấy cuốn nhật ký cũ của tôi thì đầy những thứ tranh ảnh tiêu lâm, thơ con cóc và những hoa cỏ lạ lùng.

Nhật ký chỉ là một cái tên có tính quy định để chỉ việc viết ra giấy những ý nghĩ của bạn. Còn có những tên gọi khác và hình thức khác. Allison viết cho mình những mẫu ghi chú nhỏ và cất giữ chúng trong một cái hộp mà cô gọi là “chiếc hộp thiêng liêng”. Còn Kaire tìm niềm vui và an ủi bằng cách có một quyển “Sổ Nhớ ơn”:

*Em có một quyển sách giúp em sống tích cực hơn. Em gọi nó là cuốn Sổ Nhớ ơn. Trong ấy, em viết lại những gì làm em cảm thấy biết ơn hay một*

việc tích cực đã xảy ra với em trong ngày hôm đó. Nó đã làm thay đổi đời em và giúp em có một tầm nhìn bao quát, vì em cố chọn ra mọi điều tốt đã xảy ra chứ không phải là điều xấu. Nó không như một cuốn nhật ký để bạn viết tất cả những gì xảy ra, cả tốt lẫn xấu. Em vẫn viết nhật ký, nhưng em làm kiểu khác. Em dành một phần cho cảm nhận về những bài hát, những cử chỉ thân thương (cái ôm của anh trai), những âm thanh (tiếng cười của mẹ), những cảm giác (sự mát mẻ, dễ chịu) mà em yêu thích. Em cũng viết ra những chuyện nhỏ nhỏ như “Brian đề nghị sẽ lau bàn giúp mình”, hay “Sáng nay John đặc biệt chào mình”. Những thứ linh tinh như thế làm em thấy vui vui. Em xem lại cuốn sổ đó và nhớ đến những điều tốt đẹp, còn những chuyện xấu chìm vào quên lãng. Chúng không thể ảnh hưởng tới em nữa.

Em tặng cho những người khác một cuốn sổ và họ nói nó đã thật sự có ích cho họ. Em thường nói rằng “Bạn là người duy nhất có thể làm bạn hạnh phúc chứ không phải là ai khác”.

### • Chế độ dinh dưỡng cho tâm hồn

Bạn không phải chỉ là những gì bạn ăn vào, mà cả những gì bạn nghe, đọc và trông thấy. Những gì đi vào tâm hồn bạn còn quan trọng hơn nhiều so với những gì đi vào cơ thể bạn.

Vậy thì bữa ăn cho tâm hồn của bạn là gì? Bạn chăm nom nuôi dưỡng tâm hồn bạn, hay tàn phá phung phí nó? Bạn thường theo dõi những loại phương tiện truyền thông nào, bạn có bao giờ nghĩ đến câu hỏi này chưa?

Bạn thấy đó, chúng ta bơi lội ngoi trong một bể phương tiện truyền thông mà không hề để ý tới nó. Hãy thử “kiêng phương tiện truyền thông” trong một ngày, rồi bạn sẽ biết tôi muốn nói gì – một ngày không nghe nhạc, không xem tivi, YouTube, không đọc sách báo, không lướt web. Bạn sẽ thấy đó là chuyện không thể làm được.

Như đa số những thứ khác, truyền thông cũng có mặt tốt và mặt xấu. Bạn cần phải chọn lọc những gì bạn có thể tiếp thu.

Đề nghị duy nhất của tôi là hãy nghe theo tiếng nói của lương tâm bạn, và hãy đối xử với tâm hồn mình bằng sự tôn trọng mà một vận động viên Olympic dành cho cơ thể anh ta. Ví dụ, nếu thứ nhạc bạn nghe hoặc cuốn phim bạn xem làm bạn thấy tuyệt vọng, giận dữ, tối tăm, kích động bạo lực, bút rút nôn nao thì chúng chỉ là rác, và bạn không cần rác. Trái lại, nếu chúng làm bạn thấy hạnh phúc, cảm hứng, hy vọng, bình an thì hãy tiếp nhận chúng. Những gì bạn đã nghe, đọc và trông thấy sẽ tác động và thay đổi bạn, vì vậy, cần thường xuyên tự hỏi: “Minh có muốn thứ này trở thành một phần của mình không?”.

#### • **Đừng quá rối giắc ngủ của tôi**

Tôi đã đọc thư của một thiếu nữ tên Ladie Terry trên diễn đàn trang web YO.com. Cô ta từng mệt mỏi vì những thứ nhạc rác rưởi trên tivi. Cô gửi lá thư ấy cho “các bà chị uốn éo trên tivi của tôi”. Tôi xin trích ra đây một đoạn.

*Có lẽ việc được tham gia đóng MV là rất thú vị. Nhưng các chị có biết tôi đang bị ảnh hưởng bởi cách nghĩ và cách sống của các chị không? Các chị có nghĩ đến những em nhỏ đang học hỏi, bắt chước theo các chị? Các chị có chú ý đến những cô bé 12, 13 tuổi ăn diện phấn son để trông như 20 tuổi không? Hay do các chị không có thời gian quan tâm đến việc các chị đã làm tổn thương ai?*

*Tôi từng cãi vã với bạn trai về việc xem các kênh MTV và BET, vì đa số các MV trên đó đều toàn hình ảnh những cô gái hở hang đang uốn éo quằn quại như bầy rắn. Và tôi bị tổn thương khi thấy người bạn trai cũ của tôi cứ đảo mắt lên xuống theo màn hình.*

Bạn hàng xóm của tôi từng bảo tôi rằng khi cô ấy xem tivi với bạn trai, anh ta thường nói “Thân hình em nên giống như thế”. Một cô bạn khác 16 tuổi kể rằng bạn trai cô ấy đã nói “Sao em không nhảy như thế nhỉ?”.



Tại sao các chị cứ ăn mặc ngắn cũn cỡn, uốn éo thân hình như lên đồng trên tivi vậy? Các chị xinh đẹp, rất xinh đẹp là đằng khác. Các chị không cần phải cởi đồ ra để gặt hái thành công hay gây chú ý. Các chị có muốn bạn trai mình tôn trọng mình không? Hãy chứng tỏ cho họ thấy họ nên làm điều đó bằng cách tự mình ăn mặc kín đáo, lịch sự – rồi giải thích

cho họ hiểu lý do. Cách ăn mặc sẽ bảo cho mọi người biết các chị là người ra sao. Khi các chị đã nâng cao trí tuệ và ngoại hình, sẽ có vô số chàng trai nâng cao cách cư xử với các chị.

Vì vậy, xin đừng tranh nhau xem ai bốc lửa hơn ai trong các MV sắp tới và đừng nghĩ đến những chuyện “người lớn” nữa, vì các chị đang quá rói giắc ngủ của tôi.

### • Những con ếch luộc

Mọi thứ nghiện ngập – dù là ngồi lê đôi mách, đi mua sắm, phàm ăn hay cờ bạc, ma túy – đều có một số đặc tính chung:

- Tạo ra niềm vui ngắn ngủi
- Trở thành tâm điểm cuộc sống
- Tạm thời loại bỏ nỗi đau buồn
- Tạo nhận thức giả tạo về giá trị bản thân, năng lực, sự kiểm soát, sự an toàn và sự thân mật

- Khuếch đại những vấn đề và những cảm giác mà bạn muốn tránh né

Một trong những chứng nghiện tế nhị nhưng nguy hiểm là phim ảnh khiêu dâm, và nó hiện diện khắp mọi nơi. Bạn có thể lý sự rằng mức độ nào mới được coi là khiêu dâm, nhưng tôi nghĩ bạn tự biết điều tôi nói đến là gì. Phim ảnh khiêu dâm có thể vui thú trong khoảnh khắc, nhưng dần dần nó sẽ làm u mê tiếng nói nội tâm của bạn, còn gọi là lương tâm.

Bạn có thể nghĩ: “Thôi mà, Sean, đừng quan trọng hóa vấn đề như thế. Xem chút xíu thôi sao lại làm tôi tổn thương được”. Vấn đề là phim ảnh khiêu dâm, như bất kỳ chứng nghiện nào khác, sẽ lén lút cắm rễ vào bạn. Điều này làm tôi nhớ đến một câu chuyện về loài ếch. Nếu bạn bỏ một con ếch vào nồi nước sôi, nó sẽ nhảy ra ngay lập tức. Nhưng nếu bạn bỏ nó vào một nồi nước thường và đun cho nước nóng từ từ, con ếch sẽ bị luộc chín trước khi nó có ý thức về sự nóng để mà nhảy ra. Đối với phim ảnh khiêu

dâm cũng vậy. Những gì bạn nhìn thấy hôm nay, cách đây một năm có thể làm bạn sốc. Nhưng vì độ nóng tăng rất chậm, bạn không thể nhận ra lương tâm của bạn đã bị luột chín từ lúc nào.

Hãy can đảm tránh xa, tắt đi hay vứt bỏ chúng. Bạn tốt đẹp hơn những thứ đó. Một cậu bạn đã chia sẻ câu chuyện này:

*Có một mùa hè em làm thêm cho một công ty xây dựng. Một hôm, người chủ bảo em cùng đi kiểm tra một việc với viên giám sát tại phòng của ông ta nằm trong một dãy toa xe.*

*Khi bước vào dãy toa, em nhìn thấy những tranh ảnh khiêu dâm treo khắp trên vách. Trong thoáng chốc, em quên là em vào đó để hỏi chuyện các công nhân, vì sự chú ý của em đặt hết vào mấy tấm hình. Chúng làm em thấy thích thú. Khi rời chỗ đó, em nghĩ tới việc tìm mua chúng để nhìn nhiều hơn.*

*Ban đầu khi nhìn chúng, em thấy rất khó chịu và áy náy như thể mình đang làm điều sai trái, nhưng chẳng bao lâu em đã trở nên nghiện. Nó ảnh hưởng tới mức em không còn nghĩ tới chuyện gì khác – gia đình, công việc, ngủ nghỉ. Em bắt đầu có suy nghĩ và cảm giác thấp kém hơn về bản thân.*

*Trong giờ nghỉ giải lao, chúng em thường tụ tập lại, rồi ai đó rút ra một cuốn tạp chí và chúng em bắt đầu vừa xem vừa trêu ghẹo nhau. Những tay đã quen với nó không còn thỏa mãn với việc nhìn suông. Họ kể về những cô gái từng ngủ với họ và dường như họ không quan tâm tới điều gì khác trên đời. Mọi cuộc chuyện trò của họ đều xoay quanh các tờ tạp chí, các bộ phim và tình dục.*

*Một buổi tối nọ, khi đang làm việc, em nghe tiếng huýt sáo và các ám hiệu tình dục thô tục của một công nhân cùng làm việc. Em nhìn ra để xem có chuyện gì, và thấy em gái em vừa bước xuống xe và đang tìm em. Em nghe ai đó nói: “Tao muốn ngoạm một cái quá!”. Em nổi khùng, quát lớn:*

“Câm đi! Đó là em gái của tao”. Em cảm thấy kinh tởm. Em tan làm sớm và lái xe chạy vòng vòng cho nguôi. Em nghĩ tới hình ảnh em gái em bị tổn thương, bị đối xử một cách thô bạo trong khi nó chỉ là một cô bé ngây thơ.

Ngày hôm sau, khi các anh chàng ở chỗ làm đang xúm xít xem tạp chí, em đứng lên bỏ đi. Lúc đầu em phải cố gắng rất nhiều, nhưng em càng lặp lại thì việc xa lánh văn hóa phẩm đòi truy trở nên dễ dàng hơn. Khi câu chuyện bắt đầu có chiều hướng thô tục, em bỏ đi tới một chỗ khác. Em không còn thấy chuyện này có gì vui thú nữa.

### • **Hãy thực tế**

Tôi muốn nói vài lời để kết chương này. Có lần tôi trò chuyện với một cô gái tên Larissa về việc làm mới bản thân, cô ấy bảo tôi: “Hãy thực tế đi Sean, ai rảnh mà làm điều đó? Tớ đi học suốt ngày, rồi làm bao nhiêu việc khác, rồi lại ôn bài cả đêm. Muốn đậu đại học, tớ phải có điểm cao. Nếu hôm nay tớ ngủ sớm thì mai tớ sẽ làm kiểm tra hỏng chắc!”.

Tôi nói này, chúng ta có đủ thời gian cho tất cả mọi thứ. Có thời gian để sống cân bằng và có thời gian để sống mất cân bằng. Có những lúc bạn cần làm việc quên cả nghỉ ngơi và đẩy cơ thể bạn tới giới hạn cuối cùng, một ngày, một tuần hoặc một mùa. Và có những lúc thức ăn nhanh là chọn lựa duy nhất của bạn để khỏi chết đói. Đó là cuộc sống thực tế. Nhưng cũng có thời gian để cho bạn phục hồi.

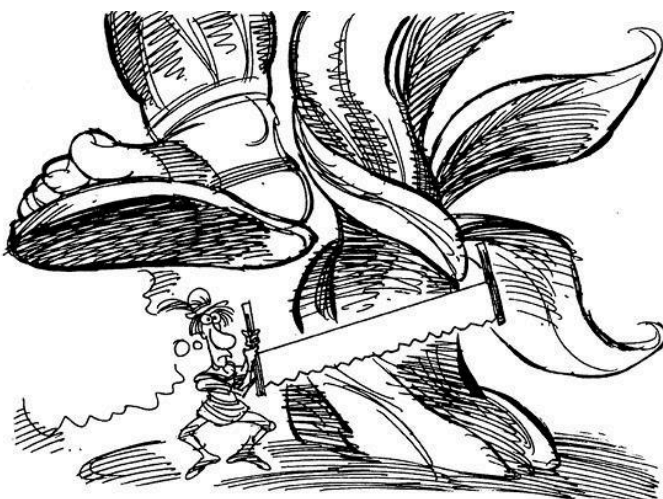
Nếu bạn làm việc vất vả trong một thời gian dài, bạn sẽ không còn suy nghĩ sáng suốt, sẽ trở nên cáu kỉnh, và bạn bắt đầu đánh mất tiền đồ. Bạn có thể cho là mình không có thời gian để tập thể dục, tạo dựng tình bạn hay tìm cảm hứng. Thực tế là bạn không chịu dành thời gian cho nó. Thời gian mà bạn bỏ ra để giữa bển chiếc cửa của bạn sẽ được đền bù ngay lập tức, vì khi bắt đầu làm lại những công việc hàng ngày, bạn sẽ làm nhanh hơn nhiều lắm.

## **BẠN CÓ THỂ**

Có lẽ bạn đã thực hiện rất nhiều công việc làm mới bản thân mà không tự nhận ra. Nếu bạn học hành chăm chỉ ở trường, bạn đang mài giũa trí óc. Nếu bạn chơi thể thao hay tập thể dục, bạn đang chăm sóc cho cơ thể. Nếu bạn tìm cách phát triển tình bạn, bạn đang nuôi dưỡng trái tim. Thông thường, bạn có thể đồng thời làm mới bản thân ở nhiều lĩnh vực cùng một lúc. Melanie có lần nói với tôi rằng việc cưới ngựa đã giúp cô làm được điều này. Bản chất tự nhiên của việc cưới ngựa là rèn luyện cơ thể cô. Suy nghĩ kỹ càng trong lúc cưới rèn luyện trí óc cô. Và sống giữa thiên nhiên nuôi dưỡng tâm hồn cô. Rồi tôi hỏi: “Thế còn các mối quan hệ thì sao? Việc cưới ngựa có giúp ích trái tim cô không?”. Cô đáp: “Tôi thân với con ngựa của tôi hơn”. Vâng, tôi cho rằng ngựa cũng có thể là bạn tốt.

Việc mài cưa cho bén không ngẫu nhiên xảy ra, vì nó là một hoạt động quan trọng nhưng không khẩn cấp, bạn cần chủ động thực hiện nó. Tốt nhất là bạn nên dành ra thời gian mài lưỡi cưa thật bén mỗi ngày, dù chỉ trong 15 hay 20 phút. Một số bạn lại xác định một thời điểm cụ thể trong ngày – sáng sớm, sau giờ học, buổi tối – để ở một mình, suy nghĩ hay tập thể dục. Một số khác thích thực hiện vào ngày nghỉ cuối tuần. Không có cách duy nhất đúng, vì vậy hãy tự tìm ra cách thích hợp với bạn.

Có lần, Tổng thống Abraham Lincoln được hỏi: “Nếu ông có 8 giờ để hạ đổ một cái cây, ông sẽ làm thế nào?”. Ông đáp: “Tôi dành 4 giờ đầu để mài lưỡi cưa thật bén”.



\*\*\*

## CHƯƠNG SAU ĐÁNG ĐỌC VÌ...

Nó... ngắn lắm. Còn chút xíu thôi, đọc nốt luôn nào!

### **Từng bước làm quen**

#### **Chăm sóc cơ thể**

1. Không bỏ bữa sáng.
2. Bắt đầu một chương trình tập thể dục ngay hôm nay và duy trì trong 30 ngày. Đi bộ, chạy, bơi lội, đạp xe, v.v... Chọn thứ gì mà bạn thật sự thích.
3. Từ bỏ một thói quen xấu trong một tuần. Không uống rượu, nước có ga, thức ăn chiên, đậu phộng, chocolate hoặc bất cứ thứ gì có hại cho cơ thể bạn. Sau một tuần, hãy để ý xem cơ thể bạn cảm thấy thế nào.

#### **Chăm sóc trí óc**

4. Tìm mua những tờ tạp chí có giá trị giáo dục.
5. Đọc báo hàng ngày. Chú ý đến những câu chuyện nổi bật và trang ý kiến bạn đọc.
6. Lần sau, khi đi chơi với bạn trai/gái, hãy đến tham quan một viện bảo tàng hay ăn một bữa ăn của dân tộc mà bạn chưa biết. Mở rộng chân trời

của bạn.

### **Chăm sóc trái tim**

7. Đi chơi riêng với một thành viên gia đình như mẹ hay anh trai bạn. Chơi đá bóng, xem phim, đi mua sắm hay ăn kem.

8. Hôm nay, hãy bắt đầu xây dựng bộ sưu tập vui của bạn. Cắt các mẫu tranh vui, mua những cuốn phim hài, hay sưu tầm những mẫu chuyện cười. Khi bạn thấy căng thẳng, bạn sẽ có nó để thư giãn.

### **Chăm sóc tâm hồn**

9. Hôm nay, hãy ngắm cảnh hoàng hôn hay dậy sớm để xem mặt trời mọc.

10. Nếu bạn đã có rồi, hãy viết một đoạn nhật ký ngay hôm nay.

11. Mỗi ngày dành ra thời gian để trầm tư mặc tưởng, suy ngẫm về cuộc đời bạn, hay cầu nguyện. Làm những gì phù hợp với bạn.

## Hãy nuôi hy vọng

### Bạn trẻ, bạn sẽ đời được núi!

Cách đây khá lâu, trong một cuộc hội nghị của đảng Dân chủ, đức Giám mục Jesse Jackson đã đứng lên phát biểu. Thông điệp của ông rất ngắn, nhưng nó làm cả hội nghị rung động. Ông chỉ nói có mấy từ: “Hãy nuôi hy vọng! Hãy nuôi hy vọng! HÃY NUÔI HY VỌNG!”.

Ông lặp đi lặp lại những từ đó, lặp lại mãi như chúng là vô tận. Quần chúng òa vỡ tiếng hoan hô. Người ta có thể cảm nhận được sự chân thành trong giọng nói của ông. Ông làm mọi người phấn chấn. Ông tạo ra niềm hy vọng.

Đó cũng là lý do tôi viết quyển sách này: để mang đến cho bạn niềm hy vọng! Hy vọng rằng bạn có thể thay đổi, từ bỏ một thói xấu, cải thiện một môi quan hệ đầy ý nghĩa. Hy vọng rằng bạn có thể tìm ra lời giải đáp cho các vấn đề của bạn và vươn đến tiềm năng trọn vẹn. Vì vậy, dù gia đình bạn đang sa sút, bạn không thể tiếp tục đến trường, và người bạn thân duy nhất của bạn là con mèo nhà bạn (rồi sau đó nó cũng bỏ bạn đi mất), dù thế nào đi nữa, hãy nuôi dưỡng niềm hy vọng!

*Hãy bước những bước chân*

*Khéo léo và cẩn thận,*

*Và nhớ rằng cuộc đời*

*Là một trò chơi lớn:*

*Trò chơi Giữ thăng bằng*

*Rồi bạn sẽ thành công?*

*Dĩ nhiên rồi, bạn ơi!*

*Chín mươi chín phần trăm*

*Bạn sẽ dòi được núi.*

- Dr. SEUSS, trích *Oh, The Places You'll Go*

Nếu sau khi đọc quyển sách này bạn cảm thấy quá sức và không biết nên bắt đầu từ đâu, tôi xin có lời hướng dẫn: Bạn hãy đọc lướt qua từng chương, ghi nhận nhanh các ý tưởng chủ yếu, hoặc tự hỏi: “Thói quen nào mà mình khó thực hiện nhất?”, rồi chọn chừng hai hoặc ba việc để thực hiện. Viết chúng ra, đặt ở nơi bạn có thể thường xuyên ôn lại. Rồi để chúng gợi hứng thú cho bạn từng ngày, đừng nên vội vã.

Bạn sẽ bắt ngờ với những kết quả mà một vài thay đổi nhỏ mang đến. Dần dần, bạn sẽ tự tin hơn, thấy hạnh phúc hơn, sống tự nhiên hơn, các mục tiêu của bạn sẽ biến thành hiện thực, các mối quan hệ của bạn được nâng cao và bạn sẽ cảm thấy bình an, thanh thản. Tất cả đều bắt đầu từ chỉ một bước chân.

### **Hãy nuôi hy vọng!**

Nếu có một thói quen hoặc ý tưởng nào đó làm bạn thật sự tâm đắc – như “Luôn chủ động” hoặc RA chẳng hạn – cách tốt nhất để tiếp thu nó là hướng dẫn cho một ai đó trong nhà khi nó vẫn còn mới nguyên trong đầu bạn. Diễn tả nó bằng những ví dụ và lời lẽ của riêng bạn. Biết đâu bạn sẽ khơi dậy ở họ niềm thích thú, và họ sẽ tham gia cùng bạn.

Đừng nản lòng nếu đôi khi bạn vấp ngã. Hãy nhớ tới chuyến bay của một chiếc phi cơ. Khi chiếc phi cơ cất cánh, nó có một đường bay. Tuy nhiên, trên hành trình đó, gió mưa, áp suất không khí thất thường, tai nạn trên không, sai lầm của con người và nhiều yếu tố khác sẽ làm cho nó chệch hướng bay. Trong thực tế, một chiếc phi cơ bị chệch hướng khoảng 90% trong suốt hành trình. Thế nhưng viên phi công sẽ có những điều chỉnh hướng bay nho nhỏ bằng cách đọc các bản hướng dẫn của họ và trao đổi với đài kiểm soát. Kết quả là chiếc phi cơ về tới đích.

Nếu bạn bị chệch khỏi hướng bay và cảm thấy hầu như mình bị chệch đến 90% trong suốt hành trình thì đã sao? Vì nếu bạn vẫn duy trì theo đúng kế hoạch, có những điều chỉnh nhỏ nhỏ và nuôi hy vọng, cuối cùng bạn cũng sẽ về tới đích.

Vâng, tới đây cuốn sách kết thúc rồi. Cảm ơn bạn đã trải qua cuộc du hành cùng tôi và chúc mừng bạn đã đọc xong. Tôi muốn bạn biết rằng tôi chân thành tin tưởng vào tương lai của bạn. Bạn được sinh ra để làm những điều vĩ đại. Hãy luôn luôn nhớ rằng, bạn đã được sinh ra với tất cả mọi thứ cần thiết để thành công. Bạn không cần phải tìm đâu xa xôi cả. Năng lượng và ánh sáng nằm bên trong bạn.

Trước khi chia tay, tôi muốn để lại cho bạn một câu trích dẫn ưa thích của tôi. Chúc bạn mọi sự tốt lành. Chào tạm biệt!

*Bạn không thể để lại dấu chân trên bãi cát thời gian bằng việc cứ ngồi đó.*

*Và ai mà muốn để lại dấu móng mình trên bãi cát thời gian?*

- Bob Moawad

### **CẨM NANG ĐỌC SÁCH**

Hy vọng các bạn thích cuốn sách này. Nếu bạn đã sẵn sàng đào sâu hơn về những chủ đề ta đã bàn, sau đây là một số câu hỏi để bạn tự nghiên ngẫm hoặc cùng thảo luận với bạn bè.

#### **PHẦN 1: Xây dựng thói quen**

##### **Thói quen quan trọng như thế nào?**

1. Thói quen có thể giúp ta thế nào? Hại ta ra sao?
2. Tại sao phải chinh phục bản thân trước khi chinh phục thế giới?

##### **Những quan niệm và nguyên tắc sống**

1. Thế nào là thay đổi nhận thức?
2. Tại sao bạn bè không phải là trọng tâm tốt?

3. Tại sao việc không đặt người yêu làm trọng tâm lại có ích cho mối quan hệ?

4. Tại sao một lối sống đặt nguyên tắc sống làm trọng tâm lại rất vững chãi?

## **PHẦN 2: CHIẾN THẮNG BẢN THÂN**

### **Tài khoản con người – Personal Account**

1. Thế nào là thay đổi từ trong ra ngoài?

2. Hãy nêu ví dụ về một khoản gửi vào PA.

3. Tại sao việc chú tâm tới thế giới xung quanh thay vì quá quan tâm tới bản thân lại giúp ta cảm thấy tích cực hơn?

### **Thói quen 1: Luôn chủ động**

1. Tại sao cách nói chuyện có thể tác động đến hành động và tâm trạng của ta?

2. Tại sao virus “nạn nhân” lại kìm hãm ta?

3. Nếu bạn muốn làm tác nhân thay đổi cho gia đình mình, bạn cần bắt đầu làm gì và ngưng làm gì?

4. Trong bốn “khoản vốn con người” – là ý thức về bản thân, lương tâm, trí tưởng tượng và ý chí – bạn dồi dào loại vốn nào nhất? Loại nào bạn có ít nhất?

### **Thói quen 2: Nhắm trước đích đến**

1. Giữa lời *Tuyên thệ Cá nhân* và rẽ cây có điểm chung gì?

2. Khi nghĩ về lời *Tuyên thệ Cá nhân* của mình, bạn nghĩ tới ba từ khóa nào đầu tiên?

3. Tại sao lời tuyên thệ viết ra sẽ hiệu quả hơn?

### **Thói quen 3: Ưu tiên việc cần ưu tiên**

1. Nếu bạn trở thành chuyên gia sắp xếp, bạn sẽ đạt được những gì?

2. Tại sao việc lên kế hoạch lại khiến bạn có nhiều tự do hơn?

3. Câu “Leo núi không phải là chinh phục ngọn núi, mà là chinh phục bản thân” có nghĩa là gì?

4. Tại sao việc thuộc về một nhóm nào đó lại quan trọng?

### **PHẦN 3: CHINH PHỤC CỘNG ĐỒNG**

#### **Tài khoản mối quan hệ**

1. Tại sao chúng sống hòa thuận với người khác lại là biểu hiện của sự trưởng thành, hơn cả việc sống độc lập?

2. Tại sao việc chiến thắng bản thân lại là bước quan trọng để chinh phục cộng đồng?

3. Tại sao trong mối quan hệ, những điều nhỏ lại chính là những điều lớn lao?

4. Hãy nghĩ tới ba mối quan hệ thân nhất của bạn và đánh giá xem bạn lắng nghe họ chăm chú đến đâu?

#### **Thói quen 4: Tư duy Cùng thắng**

1. Hãy diễn giải **Thói quen 4: Tư duy Cùng thắng** theo cách của bạn.

2. Tại sao chiến thắng bản thân lại là tiền đề để Tư duy cùng thắng?

3. Sự cạnh tranh và so sánh sẽ ảnh hưởng thế nào tới Tư duy Cùng thắng? Vì sao đôi khi từ bỏ lại là giải pháp tốt nhất?

#### **Thói quen 5: Lắng nghe để được lắng nghe**

1. Bạn nghĩ tại sao nhu cầu sâu thẳm nhất của tâm hồn lại là được thấu hiểu?

2. Trong năm kiểu nghe không tốt, bạn gặp vấn đề với kiểu nào nhất? Bạn nghĩ mình nên sửa đổi thế nào?

3. Bạn nghĩ một khoản gửi phù hợp vào RA giữa bạn và ba mẹ hoặc người giám hộ sẽ là gì?

4. Tại sao những thông điệp với trọng tâm là “tôi” lại được đón nhận tích cực hơn những thông điệp đặt trọng tâm vào “bạn/các bạn”?

### **Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác**

1. Hợp tác khác gì với thỏa hiệp hay đơn thuần là cùng làm việc?
2. Đối với sự đa dạng, tán thưởng khác gì với chịu đựng?
3. Ba chướng ngại của tinh thần hợp tác là sự dốt nát, tính bầy đàn và thành kiến. Bạn gặp vấn đề với chướng ngại nào nhất?
4. Bạn là người cần mẫn, người theo sau, nhà cải tiến, người hòa đồng hay kẻ huênh hoang?

### **PHẦN 4: ĐỔI MỚI BẢN THÂN**

#### **Thói quen 7: Mài lưỡi cưa thật bén**

1. Trong bốn phương diện quan trọng nhất của cuộc đời, bạn cần đầu tư thêm cho phương diện nào?
2. Tại sao sự cân bằng lại quan trọng?
3. Nếu bạn cai được một chứng nghiện bạn hiện có, bạn sẽ dùng số tiền tiết kiệm được từ đó để làm gì?
4. Bạn tìm cảm hứng từ đâu?

#### **Hãy nuôi hy vọng!**

1. Tại sao hy vọng lại cần thiết để tiến tới trong cuộc sống?
2. Những thế mạnh và tài năng của bạn là gì?
3. Bạn sẽ làm gì để đời mình thăng hoa?





# THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỚI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN  
[WWW.SACHMOI.NET](http://WWW.SACHMOI.NET)

