

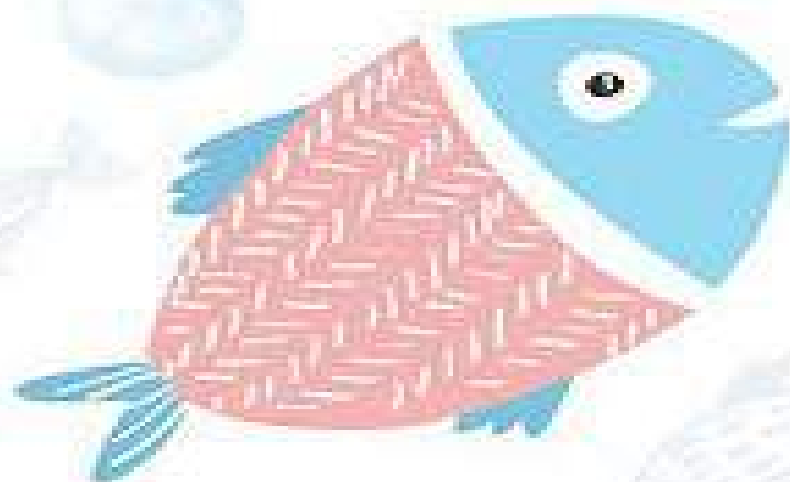
Takeshi Furukawa

NHƯ NGƯỜI NHẬT

TỦ SÁCH
SÔNG
KHÁC

Mình
là cá

việc
của
mình
là BƠI



66 Sống như người Nhật 99

Mục lục

Lời Mở Đầu

Chương Mở Đầu

Thói Quen Thứ 1

Thói Quen Thứ 2

Thói Quen Thứ 3

Thói Quen Thứ 4

Thói Quen Thứ 5

Thói Quen Thứ 6

Thói Quen Thứ 7

Thói Quen Thứ 8

Thói Quen Thứ 9

Lời Kết

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Lời Mở Đầu

"Trái tim tôi dường như đã tan vỡ..."

Đây là một lời phát biểu của Ichiro sau thất bại với đội tuyển Hàn Quốc tại vòng hai WBC năm 2009. Mặc dù thời điểm đó, Ichiro là đội trưởng của đội tuyển Nhật Bản tại WBC, nhưng phong độ của anh hôm ấy thực sự không tốt. Với tỉ lệ đập bóng chỉ 10%, anh đã làm ảnh hưởng đến cả đội. Trong khi cả nước Nhật đang mong chờ một chiến thắng thì anh lại không thể đáp lại kì vọng ấy. Có lẽ anh đã phải chịu một áp lực tâm lý rất lớn vào thời điểm đó.

Bản thân tôi cũng từng có cảm giác trái tim mình dường như đang vỡ ra giống cầu thủ Ichiro. Và có lẽ bất cứ ai trong chúng ta, không thể lúc nào cũng gặp những chuyện thuận lợi, suôn sẻ. Chúng ta ít nhiều đều có những lúc suy nghĩ tiêu cực trong cuộc sống hoặc trong cuộc sống hoặc trong công việc.

Cuốn sách này sẽ mang đến những gợi ý giúp bạn tháo gỡ những điều đang mắc phải:

- Không thể ngừng dấn vật về những thất bại.
- Không cải thiện được quan hệ với cấp trên.
- Không cải thiện được tâm trạng, tinh thần.

• So sánh bản thân với người khác, không tự tin vào chính mình.

• Dù hiểu rõ vấn đề nhưng vẫn dố kỵ với người khác.

• Luôn nghĩ đến công việc kể cả trong ngày nghỉ.

• Để tâm quá nhiều đến nhận xét, cái nhìn của người khác.

Theo tôi, những lúc ta phải đương đầu với khó khăn, thử thách trong đời, điều quan trọng là làm thế nào để có thể nhanh chóng thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực.

Việc chúng ta có thể nhanh chóng thoát ra khỏi các suy nghĩ tiêu cực hay không hoàn toàn dựa vào thói quen suy nghĩ của chính chúng ta.

Ø Những người không thể thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực

Trước hết, người không thể thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực thường có những đặc điểm sau:

- Luôn so sánh bản thân với ai đó và chỉ nhìn thấy điểm yếu của chính mình.

- Chỉ nhìn vào mặt xấu của đối phương, coi họ là những người xấu xa.

- Luôn cảm thấy mơ hồ, bất an, lo lắng.

- Tâm nhìn hạn hẹp, không nhìn nhận được sự vật, sự việc theo nhiều hướng khác nhau.

- Không thể đưa ra kế hoạch dự phòng khi có vấn đề phát sinh.

- Luôn than vãn rằng mình chẳng còn lối thoát nào.

- Cảm thấy mệt mỏi, đuối sức do luôn muốn mọi việc phải thật hoàn hảo.
- Luôn đắm chìm trong thất bại của quá khứ.

Những người có suy nghĩ trên thường sẽ suy nghĩ rất căng thẳng khi phải đối diện với những tình huống khó khăn. Nếu chính bản thân bạn đang có những suy nghĩ như vậy, tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ có ích với bạn.

Ø Những người có thể thoát ra những suy nghĩ tiêu cực

Trong cuốn sách này, tôi sẽ giới thiệu tới các bạn suy nghĩ của những người có thể "vượt lên nghịch cảnh" và hy vọng chúng sẽ có ích khi vận dụng vào chính bản thân bạn.

Để làm được điều đó, tôi đã tìm hiểu thói quen suy nghĩ của nhiều người nổi tiếng thuộc các lĩnh vực khác nhau như Ichiro, Naoko Takahashi, Masayoshi Son, Habu Yoshiharu... Đồng thời, tôi cũng tập hợp và phân loại những suy nghĩ đã giúp họ vượt qua những thương tổn nặng nề, áp lực, thử thách mà người bình thường không thể chịu đựng được.

Trong kết quả nghiên cứu này, tôi nhận thấy có 9 điểm chung trong thói quen suy nghĩ của họ.

- ☐ Chấp nhận toàn bộ con người của mình
- ☐ Nhìn nhận vấn đề từ nhiều phía
- ☐ Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo
- ☐ Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác
- ☐ Tập trung vào những việc trong khả năng
- ☐ Nhìn vào mặt tích cực

- Cụ thể hóa một cách triệt để
- Chấp nhận số phận
- Sống cho giây phút hiện tại

9 thói quen tư duy trên chính là giải pháp để thoát khỏi các suy nghĩ tiêu cực.

Trong quá trình thực hiện cuốn sách này, tôi cũng đưa thêm khá nhiều ví dụ về các vận động viên hay các doanh nhân và giải thích bằng hình ảnh một cách dễ hiểu. Ngoài ra, tôi cũng giới thiệu tới các bạn 45 kỹ năng mà bản thân tôi chiêm nghiệm được từ các thói quen trên và đưa thêm các câu hỏi ở cuối mỗi phần để các bạn có thể dứt bỏ các suy nghĩ tiêu cực của bản thân để dàng hơn. Trả lời các câu hỏi này cũng là quá trình giúp các bạn thay đổi cách nhìn nhận sự vật, sự việc trong cuộc sống.

Cuối cùng, tôi xin nói về lý do tại sao tôi muốn viết cuốn sách này.

Tôi vốn là người theo chủ nghĩa hoàn hảo và không tin tưởng người khác. Do đó, tôi thường ôm tất cả mọi công việc vào người và tự mình giải quyết. Nhiều lúc, tôi còn mắc bệnh điếc đột ngột do chịu nhiều áp lực, căng thẳng trong công việc. Bản thân tôi cũng từng có thời gian dài chiến đấu với những căng thẳng. Cho đến nay, tôi đã làm thử nhiều cách giúp bản thân thoát khỏi tình trạng ấy.

Và cách hiệu quả nhất mà tôi tìm thấy chính là đọc sách. Tôi đọc những cuốn sách của những người mà tôi kính trọng, tiếp thu cách suy nghĩ của họ và áp dụng vào trường hợp của bản thân. Từ đó, suy nghĩ của tôi trở nên linh hoạt hơn, khả năng chịu áp lực cũng được cải thiện. Từ những kinh nghiệm của bản thân, tôi bắt đầu suy nghĩ làm sao để giúp đỡ được những người đang gặp vấn đề tương tự mình.

Ngoài ra, 80% công việc của tôi là huấn luyện nghiệp vụ tại các công ty. Trong quá trình đào tạo nhân viên mới, tôi cũng khảo sát tại các công ty và biết rằng hiện nay, các nhân viên kinh doanh trẻ thường bị khủng hoảng tinh thần dẫn đến phải nghỉ việc chỉ trong vòng chưa đầy nửa năm. Trong suốt thời gian qua, tôi luôn trăn trở phải làm thế nào để có thể giúp cho mọi người những thói quen suy nghĩ xây dựng một cách hệ thống giúp con người đối mặt với xã hội đầy áp lực, căng thẳng hiện nay.

Các học viên và khách hàng tham gia vào khóa học của tôi hiện đã có suy nghĩ tích cực hơn cũng như biết cách khống chế cảm xúc của bản thân tốt hơn.

Hy vọng các bạn có thể sử dụng những gợi ý trong cuốn sách này để thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực đang cuốn lấy bạn khi vấp phải thất bại trong công việc, khi niềm tin sụp đổ, hay khi bạn cảm thấy muốn đầu hàng và buông xuôi trước áp lực của cuộc sống này.

Tháng 11 năm 2012

Takeshi Furukawa

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Chương Mở Đầu

CHƯƠNG MỞ ĐẦU

Các thói quen có thể thay đổi cuộc đời bạn

Cuộc đời con người không được quyết định bởi điều tốt hay điều xấu, mà được quyết định bởi suy nghĩ của người đó.

-Shakespeare-

Những thói quen để thoát khỏi các suy nghĩ tiêu cực là gì?

Nguyên cơ khiến tôi tìm hiểu và phát triển các thói quen suy nghĩ được giới thiệu trong cuốn sách này đã được đề cập đến ở phần "Lời mở đầu". Tôi không viết theo kinh nghiệm cá nhân mà xây dựng chúng một cách có hệ thống dựa trên ba quan điểm sau:

1. Tìm hiểu những người đã vượt qua nghịch cảnh

Để đưa những thói quen suy nghĩ này vào thực tiễn, tôi đã tham khảo các buổi phỏng vấn, tiêu sử hay những tình huống cụ thể của hơn một trăm người bao gồm các vận động viên, nhà kinh doanh, nghệ thuật gia, các vĩ nhân trong lịch sử, hoặc khách hàng của tôi.

Họ đều có điểm chung trong việc chấp nhận và đương đầu với những khó khăn, thử thách trong cuộc đời. Và điều tuyệt vời nhất ở những con người này

là sở hữu những thói quen suy nghĩ giúp họ vượt qua khó khăn của bản thân.

9 thói quen để thoát khỏi suy nghĩ tiêu cực

Thói quen thứ 1:

Chấp nhận toàn bộ con người mình

Thói quen thứ 2:

Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác

Thói quen thứ 3:

Cụ thể hóa một cách triệt để

Thói quen thứ 4:

Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ

Thói quen thứ 5:

Tập trung vào những việc có thể làm được

Thói quen thứ 6:

Chấp nhận số phận

Thói quen thứ 7:

Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo

Thói quen thứ 8:

Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực

Thói quen thứ 9:

Sống cho giây phút hiện tại

Nếu bạn có thể học theo những thói quen trên, bạn cũng sẽ sở hữu khả năng thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ giới thiệu tới các bạn 9 thói quen suy nghĩ, là điểm chung của những con người suy nghĩ như vậy.

Ngoài ra, trong cuốn sách này, tôi cũng sẽ giới thiệu và giải thích về trường hợp của một số người tham gia vào khảo sát của chúng tôi:

Ichiro (cầu thủ khu vực ngoài sân của New York Yankees), Naoko Takashi (vận động viên điền kinh từng giành huy chương vàng tại Olympic Sydney), Habu Yoshiharu (cầu thủ shogi), Konosuke Matsushita (nhà sáng lập Panasonic), Mahatma Gandhi (thủ lĩnh tinh thần của phong trào đấu tranh giành độc lập tại Ấn Độ), Masayoshi Son (chủ tịch Softbank), Kimura Akinori (nông dân trồng táo), Hideo Sawada (nhà sáng lập HIS), Yasuyuki Nambu (nhà sáng lập Pasona), Atsushi Amano (bác sĩ phẫu thuật tim cho Thiên Hoàng) và nhiều người khác.

2. Nghiên cứu những lối suy nghĩ vượt thời gian

Những câu nói được truyền miệng trong suốt lịch sử nhân loại như: "sống như thế hôm nay là ngày cuối cùng cuộc đời bạn", "mưa dầm thấm lâu", "tái ông thất mã" ... chứa đựng sức mạnh đặc biệt có thể thay đổi cách suy nghĩ của con người.

Ngoài ra, mặc dù mang những tín ngưỡng khác nhau, song trong các giáo lý của đạo Phật, đạo Thiên Chúa hay thiên... đều có điểm chung là cách suy nghĩ tích cực. Tôi đã nghiên cứu về những danh ngôn, giáo lý ấy và giới thiệu cuốn sách này.

3. Ứng dụng phương pháp tâm lý học

Tôi đã vận dụng các phương pháp trong tâm lý học, vốn là chuyên môn của mình như các khóa huấn luyện nghiệp vụ, NLP (lập trình ngôn ngữ tư duy), khoa học tri nhận, khoa học hành vi... vào việc làm thế nào để tiếp thu 9 thói quen suy nghĩ này một cách hiệu quả nhất.

Các phương pháp này đều được đưa vào thực tiễn, không chỉ bản thân tôi mà nhiều khách hàng của tôi thực hiện.

Cuốn sách này hướng đến mục đích hỗ trợ cho các hành động của con người nên tôi có đề cập đến rất nhiều trường hợp cụ thể. Trên đây là quá trình xây dựng cuốn sách này. Với 9 thói quen suy nghĩ mà tôi giới thiệu, mỗi người sẽ thể hiện những điểm mạnh, yếu khác nhau. Bởi vậy, trước hết chúng ta hãy cùng kiểm tra thói quen suy nghĩ của bạn.

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 1

THÓI QUEN THỨ 1

Chấp nhận toàn bộ con người mình

Yêu chính bản thân mình là bắt đầu cho cuộc sông lãng mạn.

Oscar Wilde - Nhà soạn kịch

1. Không phải "khoảng cách" mà là "sự khác biệt"

Nhóm nhạc SMAP của Nhật có một ca khúc nổi tiếng mang tên Bông hoa duy nhất trên thế giới này.

"Và chúng ta đều là những bông hoa duy nhất trên thế giới này, mỗi người đều mang trong mình một hạt giống khác biệt. Bạn cần nỗ lực hết mình để bông hoa ấy hé nở.

Dù là bông hoa nhỏ hay bông hoa to, mỗi bông hoa đều là một bông hoa duy nhất và khác biệt. Bởi vậy, bạn không cần phải là No.1, bạn chỉ cần là chính con người khác biệt của bạn, Only one."

Có lẽ bài hát trở nên nổi tiếng bởi nó ra đời trong bối cảnh mọi người chỉ chăm chăm so sánh bản thân với người khác thay vì là chính mình.

Những người dễ thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực cũng chính là những

người biết chấp nhận sống của bản thân. Mỗi người chúng ta đều có những điểm mạnh, điểm yếu riêng, bởi vậy khi so sánh bản thân với người khác, chúng ta không chỉ thấy "khoảng cách" giữa mọi người mà còn thấy được "sự khác biệt" trong mỗi người.

Tự bản thân mình như thế nào về mình được gọi là "tự đánh giá bản thân". Khi một người đánh giá thấp bản thân, anh ta sẽ tự giày vò bản thân bởi cảm giác tự ti, chán ghét chính mình và chỉ nhìn mọi chuyện theo hướng tiêu cực. Cũng có nhiều trường hợp so sánh điểm mạnh của người khác với điểm yếu của bản thân, sau đó tự giam mình trong cảm giác tự ti, mặc cảm.

Ngược lại, nếu một người biết đánh giá bản thân phù hợp, dù gặp thất bại thì người đó vẫn tiếp tục hy vọng vào lần sau, tiếp thu lần thất bại này và học hỏi kinh nghiệm trong đó.

Tôi có một người quen. Anh là một người rất giỏi, học ở đại học Tokyo. Thời đại học, anh đi làm người mẫu. Nhìn bề ngoài, anh hoàn hảo đến mức người ta ghen tị, nhưng thật ra anh ấy lại tự đánh giá thấp bản thân. Ngay từ nhỏ, anh ấy thường bị bố mẹ so sánh với người khác: "Con vẫn đang thua bạn đấy, cố gắng lên". Anh ấy luôn nghĩ dù ở đâu, lĩnh vực gì, bản thân cũng chỉ là một kẻ nửa vời mà thôi: "Dù vào được đại học Tokyo thì vẫn còn nhiều người giỏi hơn, trong giới người mẫu vẫn có rất nhiều người hơn mình". Có thể các bạn không tin, nhưng đây thực sự là những gì anh ấy tự đánh giá về mình.

Trong khi đó, anh Hirotada Ototake, tác giả của cuốn sách Không ai hoàn hảo, dù sinh ra với cơ thể không lành lặn, khuyết thiếu cả hai chân, hai tay, nhưng anh vẫn hoạt động rất tích cực với vai trò nhà báo thể thao. Đọc cuốn sách của anh, tôi hiểu rằng anh đã tự đánh giá cao bản thân.

Và tôi cũng cho rằng Hirotada như vậy là do ảnh hưởng rất lớn từ cách giáo dục, lối suy nghĩ của bố mẹ anh. Nghe nói, khi bố mẹ Hirotada sinh ra

anh với cơ thể không lành lặn như vậy, họ đã nghĩ: "Con mình từ lúc sinh ra đã là một đứa trẻ khác biệt. Do đó, đương nhiên là lượng sữa, thời gian ngủ cũng khác đối với những đứa trẻ khác. Chúng ta đừng so sánh con mình với con nhà người ta."

Chính vì vậy, việc tự đánh giá bản thân ở mức thích hợp là điều rất quan trọng. Nó giúp ta hài lòng với cuộc sống của mình.

Phương pháp Nâng cao đánh giá về bản thân

a. Hình thành thói quen nhìn nhận ưu điểm của bản thân

Những người tự đánh giá thấp bản thân thường có xu hướng phóng đại mặt kém và đánh giá quá thấp mặt tốt của bản thân. Bạn hãy nhớ lại những lời khen của mọi người dành cho mình từ trước đến nay.

b. Thử tìm sự " khác biệt" khi so sánh với người khác

Ví dụ, trong các bữa nhậu, có những người rất hoạt náo khiến bầu không khí trở nên sôi động. Khi bạn thấy mình không thể làm được như vậy, bạn sẽ cảm thấy có "khoảng cách" với người khác. Tuy nhiên, bạn không cần thiết phải làm cho tất cả mọi người thấy hứng khởi. Người sôi nổi hay người biết lặng lẽ quan tâm đều giỏi gọi đồ ăn ngon cho mọi người mà.

c. Coi thất bại là do hành động

Khi vấp phải một thất bại nào đó trong công việc, những người tự đánh giá thấp bản thân thường tự dằn vặt mình quá mức bằng các suy nghĩ tiêu cực: Sao mình cứ là đứa hỏng việc thế này. Khi đó, bạn hãy thử nghĩ rằng chỉ có phương pháp hay hành động đã thất bại mà thôi.

Khi so sánh bản thân với người khác, hãy nghe bài hát "Bông hoa duy nhất trên thế giới này"!

- Những lời khen bạn từng được nhận là gì?
- Khi bạn so sánh bản thân với người khác và nghĩ về "điểm yếu" của mình, bạn có thể nhận ra điều "khác biệt" nào?

2. Bao dung với bản thân

Konosuke Matsushita, nhà sáng lập công ty Matsushita Electric Industrial (nay là Panasonic), người được mệnh danh là ông tổ của ngành kinh doanh Nhật Bản, đã nói như sau: "Tôi cho rằng ta không thể chỉ vui với sở trường, buồn vì sở đoản của bản thân mà điều quan trọng là phải để tâm trạng thoải mái, cố gắng phát huy hết con người mình."

Có thể nhìn nhận cả sở trường và sở đoản, không phủ nhận những khuyết điểm của bản thân, tìm cách phát huy hết phẩm chất con người mình là điều thật đáng quý.

Ví dụ như "quý ông khổng lồ" Shigeo Nagashima, ông là một trong những cầu thủ bóng chày nổi tiếng trong lịch sử. Ông nổi tiếng cả về những kĩ lục lẫn trí nhớ của bản thân. Người ta biết đến ông với lối chơi đẹp đồng thời ông cũng nổi tiếng với những câu chuyện dở khóc dở cười như để quên con trai Kazushige ở sân bóng, khi đi thì đi bằng xe ô tô, khi về thì quên mất xe và về bằng tàu điện ngầm hay chỉ đạo đội bóng chày bằng từ tượng thanh khó hiểu ... Bình thường những điều này đều bị cho là khuyết điểm, nhưng Shigeo Nagashima vẫn luôn chấp nhận những bản tính trời sinh ấy của mình và ông luôn được các fan yêu thích bởi đó mới chính là Mr.Nagashima. Có lẽ quá hoàn hảo đôi khi cũng không tạo nên sự hấp dẫn.

Ngoài ra, các cầu thủ như Ichiro hay Hidetoshi Nakata cũng nổi tiếng về cách trả lời bộc trực trong các buổi phỏng vấn. Điều này tùy theo mỗi người mà ta có thể coi đó là cá tính hay khuyết điểm.

Ngay cả với những điều nhìn qua là khuyết điểm thì có thể trở thành cá tính đặc trưng của một con người. Đừng cố lấp liếm khuyết điểm, chúng đôi khi lại giúp chúng ta thực sự dễ dàng được mọi người chấp thuận. Người quá hoàn hảo, không khuyết điểm có thể lại khiến mọi người khó chấp nhận.

Nhà tâm lý học Linville đã từng xây dựng một lý thuyết gọi là "Lý thuyết về sự tự phức tạp". Nói một cách đơn giản, lý thuyết này chỉ ra rằng những người bắt ép bản thân, cứng nhắc thường rất yếu đuối trước những thất bại, ngược lại những người có thể nhìn nhận bản thân trên nhiều phương diện lại rất mạnh mẽ trong những trường hợp tương tự.

Ví dụ, những người luôn ép buộc bản thân một cách cứng nhắc như: "mình là người mạnh mẽ nên không được khóc", "mình không bao giờ được từ bỏ nỗ lực"... sẽ là những người luôn phủ định bản thân. Lý do chính là luôn có những lúc chúng ta muốn khóc, chúng ta muốn lười biếng.

Trong khi đó, có những người lại nhìn nhận bản thân trên nhiều khía cạnh như mình cũng có lúc lười biếng nhưng cũng có lúc rất chăm chỉ, mình là người hướng nội, nhưng cũng có khi rất hướng ngoại... Họ biết bao dung, tha thứ cho bản thân mình.

Việc bao dung cho những mặt khác nhau trong con người mình, việc chấp nhận toàn bộ con người mình đôi khi cũng gặp phải những ý kiến phản luận như sau:

- Chính vì không hài lòng với con người hiện tại của mình mới sinh ra động lực muốn thay đổi bản thân.

- Coi những khuyết điểm là đặc trưng cho con người mình liệu có khiến bản thân trở nên kiêu căng hay không?

Những ý kiến này đều là sai lầm. Việc bao dung với những mặt khác nhau

trong con người mình, chấp nhận toàn bộ con người mình không làm mất đi những động lực, khát khao hoàn thiện bản thân. Nếu bạn chấp nhận toàn bộ con người mình, đồng nghĩa với việc bạn sẽ không bỏ qua cả những khuyết điểm và cũng không tự đánh giá bản thân quá thấp. Những người tự mãn mới dễ cáu bẳn và hay chỉ trích đối phương khi bị chỉ ra khuyết điểm.

Nói tóm lại, khi bạn bắt đầu tiếp nhận toàn bộ con người mình chính là lúc bạn đang đứng trên vạch xuất phát cho những thay đổi để tốt hơn.

Ngoài ra, việc yêu tất cả các mặt của bản thân cũng là điều quan trọng, khiến cho cuộc sống phong phú hơn.

Phương pháp Bao dung bản thân

a. Viết ra những mặt đa dạng trong con người bạn

Lúc như thế này, lúc như thế kia mới chính là con người. Bạn đừng coi đây là mâu thuẫn mà hãy cứ chấp nhận tất cả những phần đó.

Về cơ bản, tôi là người có tính hướng nội, nhưng khi đào tạo, huấn luyện ... tôi lại chuyển sang chế độ hướng ngoại. Có lúc tôi cảm thấy rất cô đơn nhưng có lúc lại thích ở một mình. Người ta nói tôi là người luôn bình tĩnh, nhưng thực ra tôi lại rất hay lo lắng. Đó chính là tôi.

b. Chấp nhận bản chất con người mình

Hãy tạm thời bỏ qua tiếng nói muốn thay đổi, muốn cải thiện trong đầu. Thay vào đó, bạn hãy chấp nhận suy nghĩ bao dung rằng "đó cũng là con người của mình mà", bản thân mình cũng được tạo nên từ nhiều yếu tố khác biệt và đa dạng.

Hãy chấp nhận rằng bản thân có nhiều đặc tính khác nhau!

- Những điều bạn cho là mâu thuẫn trong con người bạn là gì?
- Những điều bạn có thể chấp nhận ở bản thân là gì?

3. Nhìn lại quy tắc của bản thân

Quy tắc của bản thân là những mệnh lệnh đưa ra một cách vô thức như "mình phải là người như thế này" hay "mình phải làm như thế kia" ... Bộ não của chúng ta thường có xu hướng đặt ra quy tắc cho bản thân.

Trong lĩnh vực phân tích giao dịch (Transactional Analysis) của tâm lý học có "5 lệnh điều khiển" tiêu biểu. Các lệnh điều khiển này sẽ điều khiển bản thân, bắt bản thân phải làm theo mệnh lệnh nào đó.

- Hãy hoàn hảo. (Tôi phải luôn hướng đến sự hoàn hảo)
- Hãy làm vui lòng người khác (Tôi phải làm vui lòng người khác, làm cho họ hạnh phúc và không được để họ thất vọng)
- Hãy nỗ lực hơn nữa (Tôi phải nỗ lực hơn nữa, không được lười biếng)
- Nhanh lên (Tôi phải làm nhanh hơn nữa)
- Mạnh mẽ lên (Tôi phải mạnh mẽ hơn nữa)

Ngoài ra chúng ta phải kể đến các quy tắc khác như "đàn ông không được khóc" , "điều sếp nói luôn đúng", "làm kinh doanh không được nói Không", "làm bố không được chiều con"...

Những quy tắc này thường chi phối suy nghĩ, hành động của chúng ta một cách vô thức. Và các quy tắc này phần nhiều được tạo ra dựa trên những lời dạy của bố mẹ hay môi trường sống thời thơ ấu (giai đoạn đến khoảng 7 tuổi).

Các quy tắc "mình phải trở thành thế này", "mình phải làm thế kia"... nhìn qua chúng ta sẽ thấy đó là biểu hiện của một con người có kỷ luật. Việc này thực ra cũng có mặt tốt nhưng chúng ta không thể khẳng định rằng những người không đặt ra những người không đặt ra những nguyên tắc cho mình là những người vô kỷ luật.

Mặt khác, khi có quá nhiều quy tắc, hay ép bản thân theo các nguyên tắc một cách quá mức thì chính chúng ta lại tự tạo ra căng thẳng cho bản thân và cảm thấy căm ghét chính mình.

Lý do là chúng ta đặt trách nhiệm lên bản thân quá nhiều khi không tuân thủ nguyên tắc hay khi có hành động được cho là không tốt.

Kết quả là, chính bạn sẽ tự gán cho mình cái mác "mình lúc nào cũng vô dụng", "mình chẳng cố gắng gì cả", "mình là kẻ nửa vời"...

Những người tự đánh giá thấp bản thân thường có nhiều quy tắc cực đoan, khiến cuộc sống mất đi tự do.

Có thể nói, những người có nguyên tắc nghiêm ngặt thì chính họ cũng là những người nghiêm khắc. Nới lỏng các quy tắc của bản thân, khoan dung với chính mình cũng giống như khoan dung với người khác.

Phương pháp Nhìn lại các quy tắc của bản thân

a. Gán trị số cho 5 quy tắc của bản thân

Hãy tính điểm cho 5 quy tắc vừa kể trên với thang điểm 10. Từ đó bạn có thể thấy quy tắc nào đang ảnh hưởng mạnh mẽ tới bạn.

b. Tìm ra những quy tắc khác

Bạn hãy thử viết ra tất cả những quy tắc mà mình có thể nghĩ với vai trò là

nhân viên, bố mẹ, con cái, ... Ví dụ "tôi phải là một...", "tôi phải..."...

Trong số những quy tắc ấy, hãy chọn ra những quy tắc khiến bạn căng thẳng nhất.

c. Thay đổi các quy tắc của bản thân

Thay những quy tắc của bản thân bạn bằng những quy tắc mới. Trước hết, bạn hãy làm rõ xem nên đổi thành các từ ngữ như thế nào. Ví dụ, với quy tắc "tôi phải biết lắng nghe", bạn có thể đổi sang các từ ngữ nhẹ nhàng hơn như "mình nên lắng nghe trong công việc", "mình sẽ cố gắng để lắng nghe"...

Sau đó bạn viết điều này vào sổ mỗi ngày, sau một tháng bạn sẽ thấy có kết quả. Các quy tắc nghiêm khắc mà bạn đặt ra cho bản thân sẽ dần được nói lỏng.

Hãy giảm nhẹ các quy tắc dành cho bản thân!

- Quy tắc khiến bạn căng thẳng là gì?

- Nếu đổi quy tắc ấy thành những từ ngữ như thế nào thì bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn?

4. Xác định rõ phương hướng của bản thân

Nữ vận động viên Shizuka Arakawa giành huy chương vàng tại Thế vận hội mùa đông Turin 2006 được cho là rất ghét việc cạnh tranh với người khác. Trong khi đó, giới trượt băng nghệ thuật lại vốn cạnh tranh rất khốc liệt.

Trong một buổi phỏng vấn, cô Arakawa đã trả lời như sau:

"Với tôi, điều quan trọng không phải là thứ bậc hay huy chương mà tôi đã trưởng thành hơn trong giây phút vô địch hay chưa. Nếu tôi chỉ thi đấu với

sức mạnh, kỹ thuật thì chiến thắng này cũng chỉ là "một kết quả đáng thất vọng". Với những gì tôi đã làm được một lần, nếu lần sau tôi không nâng được độ khó của nó lên thì tôi không thể hài lòng với chính mình được. Tôi không muốn thua chính mình trong quá khứ. Chính vì thế tôi luôn thử thách bản thân mình. Tôi là người rất ghét thua cuộc."

Ngay cả một vận động viên như cô ấy cũng có những lúc mâu thuẫn với chính bản thân mình: "Cũng đã có lúc tôi cho rằng 'nếu không hướng đến Turin thì không cần ép bản thân như thế, nhưng...'. Khi tôi mạnh mẽ, tôi sẽ luôn hướng về phía trước, nhưng khi tôi mệt mỏi, bản thân tôi lại bối rối những chuyện xưa cũ mà dù nhắc đến cũng chẳng có ý nghĩa gì." Một vận động viên hàng đầu cũng có những mâu thuẫn và rất hay dao động về bản thân.

Những lúc như vậy, Arakawa biết cách xốc lại tinh thần, quyết chiến thắng mình trong quá khứ. Và cô ấy đã "so sánh với chính bản thân trong quá khứ chứ không phải với ai khác".

Những người tự đánh giá thấp bản thân thường so sánh bản thân với người khác. Bởi chỉ khi so sánh với người khác, họ mới khẳng định được sự tồn tại của mình. Họ an tâm bằng cách dựa trên sự đánh giá bởi các tiêu chuẩn xã hội hoặc quan điểm của người khác.

Tuy nhiên, càng so sánh họ lại càng chìm trong cảm giác tự ti mặc cảm khi nhận thấy người khác thật tuyệt vời còn bản thân thật vô dụng.

Mặc dù chúng ta không thể hoàn toàn tránh được việc bị so sánh với người khác theo các giá trị hay các tiêu chuẩn xã hội đề ra, nhưng nếu chúng ta chỉ có thể tự đánh giá bản thân bằng cách so sánh với người khác thì ngay cả sống với đúng con người mình chúng ta cũng không thể làm được.

Vậy chúng ta nên làm thế nào?

Có một cách chúng ta có thể thực hiện là xác định rõ phương hướng của bản thân. Bạn hãy xác định rõ "bạn muốn làm người như thế nào", "bạn muốn làm gì", "bạn có giá trị quan như thế nào".

Sau đó, giống như cách mà vận động viên Arakawa đã làm, bạn hãy so sánh bản thân với chính mình trong quá khứ, từng bước trưởng thành hơn, từng bước tiến gần tới con người mà bạn mong muốn. Qua đó, bạn cũng sẽ yêu quý bản thân mình hơn.

Phương pháp Xác định rõ phương hướng của bản thân

a. Đặt mục tiêu mà bạn muốn hướng đến

Điều quan trọng khi xác định mục tiêu hay con người mà bạn hướng đến chính là phải bỏ qua suy nghĩ "mình có làm được không".

Trong cuốn sách của tôi mang tên Ba thói quen để tìm ra việc bạn muốn làm, tôi đã viết về suy nghĩ điều mình muốn làm ở cấp độ một ngày, một năm, một đời và các bạn có thể tham khảo cuốn sách này. Thông thường, để xác định được phương hướng của bản thân, chúng ta phải xác định mục tiêu của chính mình.

Nếu các bạn có thần tượng, hãy làm rõ bạn muốn những điều gì ở họ. Ví dụ, ước mơ của tôi là được như cô Makiko Esumi ở điểm "có tuổi rồi mà vẫn xinh đẹp", "phong cách", "có thể nói lên ý kiến của bản thân" ... Đó chính là những điều mà bạn muốn đạt được. Hãy nhớ, điều quan trọng là bạn muốn trở nên như thế nào.

b. Làm rõ nhu cầu của bản thân

Nhu cầu của bản thân chính là "bản thân mình mong muốn điều gì". Bạn nên liệt kê danh sách những điều gì bạn thấy hào hứng và tìm hiểu kỹ xem lý do gì thôi thúc bạn luôn nghĩ đến điều ấy.

Có rất nhiều nhu cầu của bản thân bạn đang ngủ quên như "mạo hiểm", "sáng tạo", "dạy học", "sưu tập", "học tập", "tự do", "thay đổi"... Biết được những nhu cầu của mình một cách chính xác, bạn sẽ làm rõ được bản thân mình muốn làm gì. Về nhu cầu của bản thân, tôi cũng đã giới thiệu kỹ trong cuốn sách tôi vừa nêu, các bạn có thể tham khảo thêm nếu muốn có những gợi ý cụ thể hơn.

Hãy quyết chiến với chính mình trong quá khứ!

- Mục tiêu hoặc con người mà bạn hướng đến là gì?
- Bạn thấy háo hức với điều gì?

5. Hạnh phúc với chính bản thân đang trưởng thành

"Cuộc đời chỉ có thành công và trưởng thành"

Đây là câu nói của thầy Fukushima Masanobu, một nhà diễn thuyết, một nhà khởi nghiệp tài ba.

Thầy Fukushima nói cứ tiếp tục làm, rồi sẽ có một ngày bạn thành công, học tập từ thất bại chính là trưởng thành. Chính vì vậy, cuộc đời con người chỉ toàn là thành công và trưởng thành mà thôi. Và quả thực đúng là như vậy.

Thông điệp của thầy Fukushima rất có sức thuyết phục. Phần lớn những người tham gia buổi diễn thuyết của thầy Fukushima đều cảm thấy rất tự tin, có tinh thần làm việc và có cảm giác bản thân có thể làm được điều gì đó. Ngoài ra, thầy còn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc "cảm thấy hạnh phúc với sự trưởng thành hơn là thành tựu của con người.

Nếu bạn tập trung cho quá trình trưởng thành thì bạn có thể vừa đạt được kết quả vừa hạnh phúc trong quá trình tạo ra kết quả ấy.

Trong tâm lý học, có một thuyết gọi là thuyết ERG của học giả Clayton Alderfer. Theo Alderfer, ba nhu cầu lớn của con người là nhu cầu quan hệ và nhu cầu phát triển.

Tóm lại, bất cứ ai cũng đều muốn được phát triển, trưởng thành. Đó chính là nhu cầu cơ bản của con người. Lấy bằng cấp, học ngoại ngữ, nghiên cứu... tất cả đều để thỏa mãn nhu cầu.

Điều quan trọng ở đây là chúng ta phải cảm nhận được bản thân đang trưởng thành nhưng lại không cảm nhận được điều đó thì cũng không thể thỏa mãn được nhu cầu của bản thân. "Cảm giác trưởng thành" mới là điều bản thân cần coi trọng.

Nếu chúng ta cảm thấy được sự trưởng thành của bản thân, chúng ta sẽ đặt hy vọng vào bản thân trong tương lai và có thể chấp nhận con người hiện tại của mình.

Ngay cả với khách hàng của tôi, những người "không tự tin vào bản thân", tôi cũng yêu cầu họ suy nghĩ và kể lại ba điều mà họ đã học được, đã trưởng thành hơn qua mỗi ngày. Suốt một tháng như vậy, họ sẽ cảm thấy bản thân luôn trưởng thành và tự đánh giá bản thân cao hơn.

Nhiều người nói với tôi rằng họ thấy vui khi mỗi ngày trôi qua lại thấy hy vọng hơn vào bản thân trong tương lai.

Nếu bạn không làm như vậy, bạn sẽ sa vào việc đổ lỗi cho bản thân rằng "sao lại phải mắc lỗi như vậy", "lần sau cũng thất bại như thế thôi", "mình lúc nào cũng vô dụng"...

Ngay cả với công việc quen thuộc, việc tìm kiếm những điểm mà mình đã trưởng thành hơn cũng là cách tốt nhất để cảm nhận cảm giác trưởng thành.

Chính vì chúng ta chưa hoàn thiện nên chúng ta vẫn còn có thể phát triển

hơn nữa. Khi bạn có thể đặt kì vọng vào con người không ngừng trưởng thành của chính mình, bạn biết yêu bản thân mình hơn. Và nếu bạn có thể tập trung vào sự trưởng thành của bản thân, bạn sẽ thôi so sánh mình với người khác và chỉ sống với những tiêu chuẩn của chính mình.

Phương pháp Để hạnh phúc với chính bản thân đang trưởng thành

a. Một ngày trôi qua với cái nhìn tích cực

Mỗi ngày, bạn hãy ghi lại những điều mình đã học được, đã làm được, đã phát huy được, đã trưởng thành hơn. Điều đầu tiên bạn cần làm không phải là phản tỉnh chính mình mà là tạo cho mình một thói quen nhìn nhận lại một ngày của bản thân với cái nhìn tích cực. Ban đầu bạn có thể không quen nhưng dần dần, bạn sẽ làm được.

b. Suy nghĩ về những hành động giúp mình trưởng thành hơn

Tất nhiên, việc phản tỉnh bản thân cũng là một điều rất quan trọng nhưng khi nhìn lại một ngày, bạn cần đặt câu hỏi để tìm ra giải pháp, phương hướng hành động cho các vấn đề nảy sinh.

Ví dụ: Làm thế nào để mình có thể làm tốt hơn nữa? Nếu làm việc này sai một lần nữa thì mình cần chú ý vào điều gì?

Đây đều là những câu hỏi hết sức bình thường, nhưng chúng lại có ảnh hưởng đến việc tự đánh giá bản thân của bạn.

Việc tự đánh giá bản thân không thể thay đổi một sớm một chiều, tuy nhiên việc nhìn nhận lại chính bản thân và cảm nhận sự trưởng thành trong chính con người mình sẽ dần nâng cao sự tự đánh giá ấy.

Chính vì thế, các bạn đừng vội vã mà hãy cứ kiên trì tiếp tục thói quen này nhé.

Tập trung cho tương lai trưởng thành hơn là chỉ biết hoàn thiện ở hiện tại!

- Hôm nay bạn đã học được điều gì?

- Bạn cần làm gì để tỏa sáng hơn nữa?

Thói quen thứ nhất:

Chấp nhận toàn bộ con người mình

1) Khi bạn so sánh bản thân với người khác, hãy nghe bài "Bông hoa duy nhất trên thế giới"

2) Bao dung với bản thân

3) Giảm bớt những quy tắc của bản thân

4) Hãy quyết chiến với chính mình trong quá khứ

5) Tập trung cho sự trưởng thành trong tương lai hơn là sự hoàn thiện ở hiện tại

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 2

THÓI QUEN THỨ 2:

Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác

"Nếu bạn giúp đỡ người khác bằng cả tấm lòng thì nhất định bạn cũng sẽ được người khác giúp đỡ lại. Đây chính là một trong số những phần thưởng đẹp nhất của đời người."

Ralph Ememerson - Triết gia người Mỹ

6. Chấp nhận sự "khác biệt"

Theo nhà tôn giáo học Hiro Sachiya, câu chuyện cổ tích Thỏ và rùa được lý giải khác nhau ở nhiều nước khác nhau.

Phần lớn người Nhật đều rất thích chú rùa, người đã rất kiên trì, nỗ lực, không lười biếng, coi trọng chiến thắng trong cạnh tranh và cuối cùng đã giành chiến thắng.

Trong khi đó, khi người Ấn Độ nghe xong câu chuyện này, họ đều nhất trí cho rằng "rùa thật xấu xa".

Khi được hỏi tại sao thì họ trả lời rằng "Tại sao rùa lại nhàn lúc thỏ đang ngủ để bắt đầu? Nếu rùa gọi một tiếng thì có phải là tình cảm hơn không? Rùa không quý trọng tình bạn."

Một người khác cũng nói: "Có thể thở lúc đấy đang mệt vì bệnh. Nếu không đánh thức thở dậy thì ta không thể biết thở bị bệnh hay lười biếng. Người Nhật thật đáng ghét khi thấy rùa tốt mà không gọi thở dậy."

Chỉ một câu chuyện thôi, nhưng nếu cách nhìn khác nhau thì cách lí giải cũng khác nhau rồi.

Ta không thể phán xét xem người Nhật và người Ấn Độ, người nước nào tốt, người nước nào xấu. Đây đơn giản chỉ là vấn đề cách nhìn nhận khác nhau mà thôi.

Tuy nhiên, trong các mối quan hệ với công việc hay đời sống cá nhân lại nảy sinh ra nhiều điều khác nhau như thế.

Khác biệt về tính cách có thể dẫn đến những ý kiến khác nhau như "làm gì có kiểu nói ấy", "tôi muốn cậu lắng nghe nhiều hơn", "người không có tính hợp tác", "kẻ ích kỷ", "người không có tính độc lập"...

Trong các khóa đào tạo, tôi đã sử dụng phần mềm phân loại giao tiếp (do công ty cổ phần Coach A phát triển) và tìm ra sự "khác biệt" giữa các loại giao tiếp.

Có bốn loại giao tiếp như dưới đây:

- Cotroller (Tự phán quyết): Muốn định hướng sự việc theo suy nghĩ của bản thân.

- Promoter (Ảnh hưởng đến người khác): Muốn tạo ra những câu chuyện vui vẻ với nhiều người.

- Analyser (Tính chính xác): Muốn cuộc hội thoại mang tính thận trọng, hoàn hảo

- Supporter (Tính hợp tác): Muốn vừa hỗ trợ mọi người vừa thúc đẩy sự việc.

Qua những lần nói chuyện, phát biểu ý kiến với từng nhóm, tôi nhận ra rằng tôi vẫn luôn thông qua giá trị quan của bản thân để nhìn nhận đối phương.

Tôi từng có một cấp trên vô cùng đáng ghét. Cứ mỗi lần đến ngày phải báo cáo là tôi lại bị nói "tôi chả hiểu cậu nói gì cả", và thực sự mỗi ngày đi làm là một ngày mệt mỏi.

Tuy nhiên, sau khi biết đến các loại giao tiếp này, tôi lựa chọn giải thích bằng những ví dụ cụ thể và được khen là dễ hiểu. Ngoài ra, sau khi biết được ngoài biểu hiện nhãn mặt là đặc trưng của nhóm Analyser thì tôi bắt đầu hiểu được cấp trên của mình.

Chúng ta luôn có xu hướng thích những người có cùng quan điểm với bản thân và xa lánh những người có cách suy nghĩ khác mình.

Tuy nhiên, trong công việc, chính sự kết hợp giữa những người có giá trị quan khác nhau mới có thể tạo ra hiệu quả lớn.

Vì vậy, chúng ta cần phải tôn trọng những người "khác biệt" và hợp tác cùng với những người có tính cách khác biệt.

Điều quan trọng không phải bạn thay đổi đối phương mà là thay đổi cách nhìn và chấp nhận sự khác biệt giữa đối phương và bản thân.

Phương pháp Chấp nhận sự khác biệt

a. Có cái nhìn đa chiều để nhìn nhận sự "khác biệt"

Con người thường có xu hướng lý giải đối phương thông qua chính bản

thân mình. Để có thể nhìn nhận bản thân và cả đối phương một cách khách quan, bạn cần phải tăng thêm nhiều góc nhìn hơn.

Bạn có thể sử dụng nhiều lại công cụ phân loại tính cách như "Enneagram", "Egogram", "Communication Type Inventory" hay "Caliper Profile"... để hiểu rõ bản thân mình và nhìn đối phương dưới những góc độ khác nhau.

b. Quan sát và tiếp nhận

Dù bạn có cái nhìn đa chiều để nhìn nhận "sự khác biệt" thì cuối cùng vẫn là mỗi người một vẻ. Vậy nên bạn cần thường xuyên quan sát đối phương. Khi quan sát đối phương, bạn sẽ nâng cao được năng lực tiếp nhận, không phải "khoảng cách" mà là tiếp nhận sự "khác biệt" bao gồm cả sở trường sở đoản của đối phương. Điều này cũng giống như khi bạn chấp nhận chính con người bạn vậy.

Có cái nhìn đa chiều để nhận thấy sự "khác biệt"!

- Người bạn ghét có tính cách gì đặc biệt?
- Tiếp xúc với người đó như thế nào để cả bạn và đối phương đều thấy thoải mái.

7. Suy nghĩ từ lập trường của người khác

Các bạn có biết cuốn sách Quy tắc chiếc gương (Nhà xuất bản Sogo Horei) không?

Đây là cuốn sách rất nổi tiếng, đã bán được triệu bản của tác giả Yoshinori Noguchi. 90% độc giả khi đọc cuốn sách này đều rơi nước mắt.

Nhân vật chính trong cuốn sách này là Eiko, một bà mẹ có đứa con hay bị

bắt nạt. Eiko đã đến gặp nhà tâm lý học Yaguchi và mang theo niềm hi vọng cuối cùng. Yaguchi đã nói: "Chuyện con của chị cũng giống như tấm gương phản chiếu lại mối quan hệ bất hòa giữa chị và bố của mình. Thế nên, chị hãy tha thứ cho bố của mình." Nhân vật chính Eiko có một người bố rất nghiêm khắc và ngoan cố. Từ ngày bé, cô đã không thích bố của mình. Sau này, dù có kết hôn nhưng cô vẫn như người xa lạ.

Trước những lời nói của Yaguchi, Eiko ban đầu muốn phản kháng lại, nhưng vì con, cuối cùng cô đã làm theo những lời khuyên ấy. Lời khuyên ấy chính là "hãy cảm ơn bố của chị".

Khi Eiko gọi điện cho bố mình, và nói lời cảm ơn vì ngày bé bố đã dẫn đến công viên chơi, đã nuôi dưỡng cô thành người, giây phút ấy, người bố ngoan cố ấy đã bật khóc.

Và cuối cùng Eiko đã hiểu ra cảm giác của bố mình.

"Bố thực ra rất rất yêu tôi. Ông ấy chỉ muốn nói thật nhiều, thật nhiều với tôi như một người cha. Thế nhưng tôi lại luôn phủ nhận tình yêu của ông ấy. Chắc ông ấy phải buồn lắm. Ông ấy là một người rất mạnh mẽ, dù công việc có khó khăn vất vả thế nào ông ấy cũng chịu đựng được. Vậy mà giờ đây ông ấy lại bật khóc. Không thể thể hiện được tình yêu thương với con gái lại đau khổ đến vậy sao."

Cuối cùng, Eiko cũng bật khóc.

Nếu bạn đọc cuốn Quy tắc chiếc gương này, bạn sẽ thấy điều quan trọng trong đó chính là khi bạn chán ghét một ai đó, nếu đứng ở vị trí của họ để xem xét, bạn sẽ thấy nhiều thứ mà khi đứng ở vị trí của chính mình, bạn sẽ chẳng bao giờ nhận ra.

Trong các mối quan hệ của chúng ta, nếu bạn cứ giữ mãi tức giận, hận thù

với đối phương thì tầm nhìn của bạn sẽ thu hẹp đi rất nhiều. Khi đó, bạn chỉ có thể nhìn thấy những việc từ lập trường của mình mà thôi.

Ví dụ với một ông chủ đáng ghét, chúng ta thường có ý thức của một người bị hại, "con người ông ta là căn nguyên của mọi tội ác. Lỗi không phải tại tôi. Lúc nào tôi cũng làm việc rất tốt, thế mà lại bị nói như vậy"...

Sự thực chỉ có một nhưng cách nhìn nhận lại có rất nhiều. Bằng chứng là không phải tất cả các nhân viên đều nhìn nhận ông chủ theo những cách giống nhau. Họ luôn nhìn người qua giá trị quan của bản thân và đánh giá đối phương dựa trên một khía cạnh đáng ghét của người đó.

Bộ não của chúng ta không nhìn nhận mọi việc giống như vốn có của nó mà luôn có xu hướng đơn giản hóa và phán đoán theo quan điểm của bản thân.

Nếu bạn thực sự đứng ở vị trí của đối phương suy nghĩ, bạn sẽ thấy thế giới này khác lạ đến kinh ngạc. Nếu đứng ở vị trí của người ông chủ để xem xét, bạn sẽ thấy những chuyện mà bạn chưa bao giờ nghĩ đến.

Và khi bạn có thể đứng ở lập trường của đối phương suy nghĩ theo các bước tôi giới thiệu dưới đây, bạn cũng sẽ hiểu chính con người mình.

Phương pháp Suy nghĩ từ lập trường của bản thân

Trước hết, bạn hãy chuẩn bị hai chiếc ghế và để chúng đối diện nhau. Lúc này chúng ta có ba vị trí.

Thứ nhất là bạn, thứ hai là đối phương, cuối cùng là người thứ ba bên ngoài. Bạn hãy vừa di chuyển ghế vừa thực hiện các bước sau.

Bước 1: Hoàn toàn là chính bạn

Lúc này, chiếc ghế bên phải chính là bạn. Bạn hãy nhắm chặt mắt, ngồi xuống ghế và hoàn toàn là chính mình.

Khi cảm nhận đối phương ở trước mắt mình, bạn có cảm nhận gì? Bạn hãy trực tiếp nói những suy nghĩ của mình thành lời.

Bước 2: Đứng vị trí của người thứ ba

Khi đứng giữa hai chiếc ghế, bạn sẽ ở vị trí của người thứ ba. Bạn hãy hoàn toàn bỏ lại con người mình trên chiếc ghế lúc nãy và trở thành người thứ ba thật khách quan. Hít thở sâu và từ từ mở mắt và nhìn hai người trước mặt.

Bước 3: Trở thành "đối phương"

Chiếc ghế bên trái chính là đối phương. Bạn hãy vứt bỏ những cảm giác cá nhân của mình ngồi xuống chiếc ghế ấy và coi mình là người đó. Bạn hãy nhắm mắt lại, khi nào bạn thực sự là người đó rồi hãy mở mắt ra.

Sau đó, bạn hãy nói những suy nghĩ của mình với "bạn" ở trước mặt.

Bước 4: Một lần nữa trở về vị trí của người thứ ba

Bạn lại đứng dậy, để lại đối phương trên ghế trở về vị trí của người thứ ba và nhìn hai người trước mặt.

Bước 5: Trở về là chính bạn

Cuối cùng, bạn hãy trở về chiếc ghế bên phải. Bạn nhắm mắt lại, trở về là chính con người mình, hít thở sâu và mở mắt ra. Bây giờ bạn hãy cho đối phương biết suy nghĩ của bạn.

Đứng ở lập trường của đối phương như vậy, chắc chắn bạn sẽ nhận ra những điều mà cho đến bây giờ bạn không nghĩ đến hoặc chưa bao giờ nhận

ra.

Bản đồ không phải địa điểm thực tế!

- Khi đứng ở vị trí của đối phương, bạn có cảm nhận gì?

- Bây giờ, khi đã hoàn thành hết các bước, bạn có cảm nhận gì?

8. Coi những người không thể tha thứ là vô tội

Mahatma Gandhi, thủ lĩnh tinh thần trong phong trào đấu tranh giành độc lập tại Ấn Độ đã từng nói:

"Người càng yếu ớt càng không thể tha thứ cho người khác. Tha thứ là minh chứng của sức mạnh."

"Tôi luôn ưu tiên những giải pháp nhẹ nhàng hơn là bạo lực, bởi tôi biết sự tha thứ đem đến can đảm và sức mạnh còn hơn cả sự trừng phạt."

Mahatma Gandhi thậm chí còn nỗ lực đến mức nhịn ăn để ngăn cản cuộc xung đột giữa người Hồi giáo và Ấn Độ giáo.

Tuy nhiên, sau cùng ông lại bị một người Ấn Độ giáo ám sát.

Nghe nói sau khi bị bắn ba phát súng lục, Gandhi đã để tay lên trán mình. Động tác này trong Ấn Độ giáo có nghĩa là "tôi tha thứ cho bạn".

Mặc dù những con người bình thường chúng ta không thể bắt chước được tinh thần của Mahatma Gandhi, nhưng tầm quan trọng của việc "tha thứ" thì không có ai phủ nhận.

Có lẽ trong quá khứ của bất cứ ai cũng có một người không thể tha thứ.

Đó có thể là người bắt nạt mình, người yêu cũ hay có thể là người đã nói

những câu khiến mình tổn thương.

Những con người đó không chỉ làm tổn thương chúng ta trong quá khứ, mà có thể còn ảnh hưởng đến chúng ta đến tận hiện tại.

Kazuko Watanabe. Chủ tịch của học viện Notre Dame Seishin Gakuen trong cuốn sách của mình có tiêu đề Hãy nở hoa nơi Chúa dành cho bạn (Nhà xuất bản Ghentosha) đã viết như sau:

"Con người đâu thể lúc nào cũng hoàn toàn thấu hiểu nhau. Bởi lẽ đó, dù có tin tưởng người khác tới đâu cũng đừng đặt hết 100% lòng tin vào họ. Hãy chỉ tin họ 98% mà thôi. 2% còn lại, bạn hãy dùng để tha thứ khi đối phương phạm sai lầm."

Những người dễ cảm thấy căng thẳng trong các mối quan hệ với người khác là những người rất khó "tha thứ". Tuy nhiên, bạn cần biết rằng tha thứ giúp chúng ta bớt căng thẳng hơn và cũng làm mối quan hệ giữa hai bên tốt đẹp hơn. Cho dù vì bản thân mình, bạn cũng nên tha thứ cho đối phương.

Phương pháp 4 bước để tha thứ cho đối phương

Bước 1: Liệt kê những người không thể tha thứ

Bạn học, giáo viên, đồng nghiệp, cấp trên, người yêu, gia đình... bạn hãy cố gắng liệt kê thật nhiều những người mà bạn cảm thấy không thể tha thứ từ trước đến nay. Sau đó, với mỗi người, bạn cũng viết ra lý do khiến bạn không thể tha thứ cho họ.

Bước 2: Hãy nghĩ đến những chuyện đáng biết ơn

Bây giờ, bạn hãy cố gắng nghĩ lại những chuyện đáng để biết ơn những người ấy. Việc gặp gỡ họ chắc chắn sẽ có một tác động tích cực nào đó đến bạn của hiện tại, cho dù đó là một tấm gương xấu đi nữa.

Bạn sẽ nhận ra rằng mọi chuyện không hoàn toàn xấu như bạn vẫn nghĩ. "Anh ta đã hiền hơn rồi", hay "Nói như vậy thì cậu ta đã bao che lỗi lầm cho mình à"...

Bước 3: Viết những lời cảm ơn

Với mỗi việc bạn nghĩ ở bước 2, hãy viết ra một dòng cảm ơn đi kèm như "cảm ơn vì đã..."

Bước 4: Thay đổi hình ảnh tốt đẹp hơn

Khi nghĩ về những người không thể tha thứ, hình ảnh của họ trong kí ức của bạn hiện lên như thế nào?

Có lẽ phần lớn những người này sẽ bị khắc họa với một gam màu u tối ví dụ như mà xám, gương mặt tức giận, cau có hoặc không có thiện cảm...

Ngược lại, khi nghĩ đến những người bạn thích, bạn sẽ lưu giữ trong kí ức mình một hình ảnh thật tươi sáng, gương mặt mỉm cười thân thiện.'

Có vẻ tôi nói điều sau sẽ hơi ngược đời một chút, nhưng chính những kí ức ấy đã tạo ra tình cảm yêu ghét trong bạn.

Vì vậy, trong bước cuối cùng này, bạn hãy thay đổi hình ảnh của những người kia thành một hình ảnh đẹp trong kí ức của bạn. Hãy đổi sang một tông màu sáng yêu thích, vẻ mặt cũng là biểu cảm mà bạn thích nhất.

Tha thứ cho người khác là chữa lành những tổn thương cho bản thân!

- Người bạn không thể tha thứ là ai?

- Tha thứ cho họ đem đến cho bạn những điều gì?

9. Hãy cho đi

Bạn có biết có một bộ phim có tên Đáp đền tiếp nối? Nhân vật chính của bộ phim là Trevor, cậu bé 11 tuổi. Trong giờ Xã hội học, cậu được giao một bài tập với tiêu đề "Hãy thay đổi thế giới từ hôm nay".

Để hoàn thành bài tập này, Trevor đã nảy ra một ý tưởng tuyệt vời thay vì "trả lại" = trả lại ơn huệ cho người đã giúp đỡ mình, chúng ta nên "cho đi" = chia sẻ thiện ý của mình tới người khác dưới nhiều hình thức khác nhau.

Cậu bé đã nghĩ nếu có thể "làm việc thiện giúp đỡ ba người", ba người ấy mỗi người lại giúp đỡ ba người khác, cứ như vậy cả thế giới này sẽ tràn ngập tình yêu thương. Và cậu thực sự làm như vậy.

Đầu tiên, cậu giúp một đứa trẻ lang thang được tắm và có một bữa ăn, sau đó cứu bạn mình thoát khỏi bị bắt nạt. Cuối cùng, cậu đã giới thiệu mẹ mình cho thầy giáo người đưa ra bài tập này cho cậu và để họ hẹn hò với nhau.

Mỗi lần giúp đỡ một ai đó, cậu lại nói "Hãy giúp đỡ ba người khác nhé". Cứ nối tiếp như vậy và điều kì diệu đã xảy ra. Một tên tội phạm ma túy nhường lượt khám bệnh của mình để cấp cứu cho một cô bé bị hen suyễn, bố cô bé lại tặng xe ô tô cho một thanh niên mất xe... Cứ như vậy, hoạt động đền ơn nối tiếp này lan rộng từ bờ biển đông sang bờ biển tây.

Những người đáng tin cậy là những người người "cho đi trước".

Những thứ cho đi có thể là tiền bạc, lòng tin, lòng nhân ái, sự thân thiện, biết lắng nghe...

Và như trong bộ phim đã thể hiệ, việc cho đi mà không mong được báo đáp này giúp con người cảm thấy hạnh phúc.

Trong cuốn sách Những lời dạy dạy của triệu phú Do Thái (Nhà xuất bản Daiwa Sobo), tác giả Ken Honda có nói nguyên tắc của thế giới này là "nhận lấy phần đã cho đi".

Và quả thực đúng như vậy.

Ví dụ tiền lương chúng ta nhận được chính là giá trị mà chúng ta cống hiến cho công ty, khách hàng. Trong tình yêu, nếu bạn không cho đi yêu thương, bạn sẽ không bao giờ nhận lại được yêu thương.

Triết lí này cũng có thể gọi là "GIVE AND TAKE" (cho đi và nhận lại), nhưng "Take" ở đây không đơn thuần được trả lại ngay lập tức. Chính vì thế, bạn hãy luôn "tâm niệm là hãy cho đi", nếu làm được như vậy, mối quan hệ giữa người với người sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.

Tâm lý học xã hội có nguyên tắc đền ơn. Nguyên lý này thể hiện khi con người khi nhận được một điều gì đó sẽ muốn trả ơn trở lại. Ví dụ, sau khi ăn hàng dùng thử, nếu bạn không mua bạn sẽ thấy hơi khó chịu hoặc cảm thấy áy náy nếu không làm một điều gì đó,

Tuy nhiên, điều quan trọng ở đây chính là thứ tự. Cuộc đời chúng ta sẽ thay đổi thành những người "cho đi rồi nhận lại" hay bởi những người "nhận lại rồi mới cho đi"

Vậy, trong quan hệ giữa người với người, điều bạn nhận được từ đối phương là gì?

Đó có thể là sự biết ơn, lòng nhân ái, sự coi trọng, quan tâm, khích lệ, giúp đỡ, quà tặng, thấu hiểu, nụ cười,...

Những người sẵn sàng cho đi những điều này cũng sẽ được mọi người thấu hiểu, coi trọng, thân thiết, giúp đỡ, biết ơn và xây dựng được mối quan hệ rộng rãi và tốt đẹp. Củng cố mối quan hệ với mọi người sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của chúng ta.

Phương pháp Hãy cho đi

a. Xem bộ phim "Đáp đền tiếp nối"

Bộ phim cảm động này chắc chắn sẽ thúc đẩy tinh thần "tiếp tục cho đi" trong bạn. Ngoài ra, nếu bạn thường xuyên xem bộ phim này, bạn sẽ không quên tinh thần ấy.

b. Mỗi ngày giúp 3 người nở nụ cười

Bạn hãy dành những lời khen ngợi cho mọi người như "chiếc áo này đẹp quá nhỉ", "cảm ơn bạn lúc nào cũng quan tâm đến tôi"... hoặc cũng có thể nhường ghế trên xe buýt và giúp đỡ đồng nghiệp trong công việc. Anh bạn huấn luyện viên của tôi, Shibasaki Suguru là một thiên tài "khen ngợi". Khi đi nhậu cùng anh ấy, không chỉ có mình tôi mà tất cả các nhân viên trong quán cũng được anh ấy khen ngợi không ngớt: "Nụ cười của bạn rất tuyệt", "Anh đẹp trai quá nhỉ", "Món này ngon đến mức làm tôi cảm động luôn"... Những lời khen động viên tinh thần như thế khiến tất cả nhân viên đều mỉm cười và có lẽ khi về đến nhà rồi, họ vẫn còn cảm thấy thật vui vẻ.

Và giờ đến lượt bạn, dù là chuyện nhỏ cũng không sao, hãy giúp 3 người nở nụ cười mỗi ngày.

Tạo ra niềm vui từ việc cho đi!

- Khi xem bộ phim "Đáp đền tiếp nối", bạn có cảm nghĩ gì?

- Để mỗi ngày có thể giúp ba người nở nụ cười, bạn sẽ làm gì?

10. Xây dựng giới hạn thích hợp

Talane Miedaner là một chuyên gia huấn luyện hàng đầu thế giới. Trong cuốn sách của mình mang tên Coach yourself to success (Nhà xuất bản Zeimu Keiri Kyokai), anh đưa ra một ví dụ về Susan, người đã không chú ý đến các mối quan hệ của bản thân và không thể sống cuộc sống như bản thân

mong muốn.

Susan là trợ lý bán hàng tại một cửa hàng bán lẻ và cô đã trải qua những ngày mệt mỏi vì có người chủ chuyên chế. Anh ta thường xuyên la hét, mắng mỏ, cáu giận với nhân viên của mình. Ngay cả với những lỗi nhỏ nhặt tầm thường, anh ta cũng lớn tiếng với Susan. Ngoài ra, vì chất giọng và tiếng địa phương miền Tây của mình, Susan cũng hay bị các đồng nghiệp trêu chọc.

Những trường hợp như vậy, Talane Miedaner gọi là "bị mất giới hạn".

Theo Talane, đường giới hạn này là đường chỉ ra những việc mà người khác không được làm với mình, bảo vệ mình và giữ bản thân ở trạng thái tốt nhất".

Susan đã làm theo lời khuyên của chuyên gia, "không nhấn nhin khi bị người khác cáu giận, bị đem ra làm trò đùa hay bị lợi dụng", và sau đó cuộc sống của cô đã từng bước thay đổi.

Đồng nghiệp không còn trêu chọc cô ấy nữa, bạn thân không còn lợi dụng và các mối quan hệ bắt đầu tốt đẹp hơn.

Giới hạn chính là điều cần thiết để bản thân có thể sống thoải mái trong các mối quan hệ.

Ngay cả với vấn đề bắt nạt người khác, người bị bắt nạt và người không bị bắt nạt chỉ khác nhau ở một điểm có giới hạn hay không.

Nếu bạn đang gặp phải các vấn đề như bị gọi điện thoại vào những thời điểm không tiện, bị bắt phải chờ đợi, không được đảm bảo đúng thời gian giao hàng, bị la hét cáu giận... thì tức là bạn đang không giữ được giới hạn thích hợp cho bản thân mình.

Trong trường hợp này, bạn cần phải khẳng định chính bản thân mình với

đối phương và yêu cầu đối phương không vượt quá giới hạn của bản thân.

Phương pháp Bảo vệ giới hạn của bản thân

a. Tạo ra đường giới hạn

Để tạo ra giới hạn cho bản thân, trước hết bạn hãy viết ra giấy những điều bạn muốn yêu cầu người khác trong mối quan hệ với họ.

Ví dụ như "Tôi tuyệt đối không tha thứ cho việc kéo dài thời hạn giao hàng mà không có lý do. Nếu các anh không có lý do chính đáng thì dù thức trắng đêm cũng phải hoàn thành công việc"... Đó là những yêu cầu để bạn có thể xây dựng mối quan hệ lý tưởng với mọi người.

b. Suy nghĩ về cách truyền đạt

Tiếp theo, bạn hãy yêu cầu đối phương tôn trọng giới hạn của bản thân bạn. Để làm được điều đó, bạn cần thể hiện cho đối phương hiểu "tôi muốn như thế nào".

Nếu bạn có thể sắp xếp lại lời nói, ngôn ngữ của bản thân theo năm nội dung sau, bạn sẽ bình tĩnh truyền đạt được suy nghĩ của mình tới đối phương.

- Cảm ơn (thể hiện lời cảm ơn mỗi ngày, những điều mà bản thân đã học hỏi được qua từng sự việc)
- Sự thực (truyền đạt lại những việc đã xảy ra, những lời nói của đối phương)
- Cảm nhận (nói lên những cảm xúc của bản thân về những sự việc đó)
- Đề xuất (đưa ra giải pháp của bản thân muốn thực hiện tiếp sau đó)
- Hiệu quả (trình bày lợi ích cuối cùng mà hai bên nhận được)

Ví dụ, bạn có một đàn anh lúc nào cũng phản bác hoặc lớn tiếng khiến trách những ý kiến của bạn trong mỗi cuộc họp. Bạn hãy sắp xếp lại trong đầu theo năm nội dung trên và nói như sau:

"Cảm ơn anh đã giúp tôi chỉ ra những sơ hở, mâu thuẫn trong ý kiến của mình tại buổi họp hôm nay. Bản thân tôi vẫn còn rất nhiều thiếu sót nên mong sau này vẫn sẽ được anh giúp đỡ nhiều hơn (1.cảm ơn). Và một trong số những điểm anh đã chỉ ra trong buổi họp hôm nay chính là phương pháp giải quyết với chính sách làm thêm giờ quá lỏng lẻo (2.thực sự). Tuy nhiên, tôi xin nói thực với anh là khi bị anh to tiếng phản biện trước mặt các thành viên trong cuộc họp như vậy, mọi cảm xúc của tôi đều mất hết và tôi không nghĩ ra được bất cứ điều gì (3.cảm nhận). Chính vì thế, nếu có thể, tôi hy vọng anh sẽ chỉ riêng giúp tôi sau cuộc họp (4. Đề xuất). Nếu được như vậy, tôi có thể tập trung cải thiện những điều mà anh đã chỉ ra và anh cũng không cần lần nào cũng phải chỉ ra những lỗi giống nhau như vậy nữa (5.hiệu quả)."

Trên đây chỉ là một ví dụ mẫu để các bạn tham khảo và khi áp dụng vào thực tế, các bạn vẫn cần chỉnh sửa lại. Tuy nhiên, nếu các bạn có thể vận dụng tốt 5 yếu tố trên, đối phương sẽ rất dễ bị thuyết phục.

c. Luyện tập cách truyền đạt

Ban đầu, chắc chắn sẽ có nhiều người không nói được điều này, tuy nhiên nếu tập luyện nhiều lần các bạn có thể yêu cầu cấp trên hoặc đồng nghiệp, đàn anh tôn trong giới hạn của bản thân mình. Nếu bạn thực sự truyền đạt được ý định của bản thân tới đối phương thì 70 - 80% tình hình sẽ được cải thiện. Trước hết, các bạn hãy tự thu âm và tự luyện tập nhiều lần.

Khẳng định bản thân, bảo vệ giới hạn của chính mình!

- Điều mà bạn đang thấy khó chịu trong mối quan hệ với người khác là gì?

- Để đối phương tôn trọng giới hạn của bản thân, bạn sẽ truyền đạt cho người đó hiểu như thế nào?

Thói quen thứ hai:

Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác

1) Có cái nhìn đa chiều để thấy được sự "khác biệt"

2) Bản đồ không phải địa điểm thực

3) Tha thứ cho người khác chính là chữa lành tổn thương cho bản thân

4) Tìm thấy niềm vui từ việc cho đi

5) Khẳng định bản thân, bảo vệ giới hạn của chính mình

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 3

THÓI QUEN THỨ 3:

Cụ thể hóa một cách triệt để

Hãy chia nhỏ những khó khăn

- Descarters -

11. Viết lên giấy những cảm xúc chán ghét

Năm 2012, cầu thủ bóng đá tiêu biểu của Nhật Bản, Nagamoto Yuto đã đầu quân cho đội bóng nổi tiếng của Ý Inter Milan. Có thể nói Inter Milan là một trong những đội bóng mạnh nhất thế giới. Cầu thủ Nagamoto không chỉ có kỹ thuật vượt trội mà bản lĩnh tâm lý cũng vững vàng hơn hẳn cầu thủ khác.

Nagamoto đã làm hẳn cho mình một "cuốn sổ trái tim" để có thể nhìn thẳng vào tâm lý bản thân. Trong cuốn sổ trái tim này, anh ghi lại tất cả những cảm xúc của bản thân trong một ngày. Và như vậy, có thể nói cuốn sổ đã có tác dụng rất lớn trong việc giúp anh kiểm soát tình cảm của bản thân.

Trong cuốn Hoài bão (Nhà xuất bản Kadokawa Shoten) của mình, Nagamoto đã viết như sau về tác dụng của cách làm trên:

"Khi chúng ta vấp phải một sai lầm không mong muốn nào đó, chúng ta

thường nhìn lại những việc ấy và tự trách bản thân mình. Nhưng bạn cũng có thể coi đó là vấn đề của người khác và thử suy nghĩ tình trạng cũng như cảm xúc của đối phương với tư cách của người ngoài cuộc.

Có thể đó chẳng phải là bài tập đặc biệt gì, nhưng với tôi đó lại là cách rèn luyện tinh thần tốt hơn bất cứ điều gì. Rèn luyện tinh thần không phải là công việc một sớm một chiều, nếu bạn không nỗ lực, nó sẽ chẳng đem lại hiệu quả đặc biệt nào. Điều quan trọng, bạn phải phản tỉnh bản thân mỗi ngày, và để làm được điều đó thì không thể thiếu Cuốn sổ trái tim".

Một thí nghiệm tâm lí đã chứng minh cho hiệu quả của phương pháp "cuốn sổ trái tim" của Nagamoto.

Nhà tâm lí học James W. Pennebaker thực hiện một cuộc khảo sát với các sinh viên đại học, yêu cầu họ viết lại những trải nghiệm khiến tim họ bị tổn thương. (Theo cuốn Thoát khỏi lo lắng và sợ hãi - Robert L. Leahy)

Sau nhiều tuần điều tra, ông nhận thấy so với những sinh viên không viết gì, những sinh viên đã ghi nhận lại nỗi đau của bản thân cảm thấy thanh thản hơn. Cụ thể, ông nhận thấy ba sự thay đổi sau:

Bằng việc viết những cảm xúc của mình ra giấy, họ nhận ra bản thân mình có thể vượt qua điều đó và kết quả là, họ không còn sợ hãi như trước.

Họ nhận ra rằng những chuyện khiến mình phiền lòng thực ra cũng không quá nhiều và cảm thấy lạc quan hơn.

Họ nhìn nhận sự việc một cách lạc quan hơn và bắt đầu suy nghĩ đến việc làm sao có thể giải quyết chúng.

Với những người không có thói quen "cụ thể hóa một cách triệt để", bản thân họ sẽ luôn bị xoay quanh những cảm xúc khó chịu, giằng giũa, bất an... những cảm xúc ấy cứ tích tụ dần theo một chu kỳ luẩn quẩn giống như một

quả cầu tuyết.

Nhưng bằng cách viết ra, bạn có thể nhìn nhận một cách khách quan những cảm xúc của bản thân mình và cũng có thể nhìn nhận thấy bản thân nên thay đổi như thế nào cho thích hợp.

Phương pháp Viết lên giấy những cảm xúc chán ghét

a. Viết những cảm xúc của bản thân một cách trung thực

Bạn hãy viết ra tất cả những gì mà bạn cảm thấy bức xúc. Ví dụ như "Làm gì có ai nói như thế cơ chứ", "Một ông chú đáng ghét, lúc nào cũng chỉ biết cầu nhàu", "Đúng là người chỉ biết dễ với bản thân, khó với người khác"...

Bạn hãy viết thật trung thực những gì trái tim mình cảm nhận. Sau đó, bạn hãy phản bác lại những ý kiến đó. Ví dụ: "Cách nói chuyện hơi cay nghiệt, nhưng thực sự là bản thân mình không sai sao?", "Ông ấy cầu nhàu vì bản thân mình cũng không cải thiện được những lỗi của mình còn gì"...

Như vậy, tầm nhìn của bạn sẽ mở rộng hơn nhiều .

b. Phân tích những dòng cảm xúc mơ hồ

Với những cảm giác mơ hồ như "sao tự nhiên mình thấy uể oải" thì nếu cứ để như vậy, bạn chỉ uể oải mãi mà thôi. Bởi vậy, bạn cần phải viết một cách cụ thể nhất về nguyên nhân khiến bạn mệt mỏi.

Ví dụ bạn viết ra một cách cụ thể và tìm được 4 yếu tố nguyên nhân chính như sau: "sếp không thân thiện", "ghét phải đi ăn cùng đàn anh", "lo lắng vì không biết có kịp thời hạn báo cáo hay không", "văn phòng nóng nực vì phải tiết kiệm điện"...

Cứ như vậy, khi bạn tìm ra được các nguyên nhân này, tự nhiên các bạn sẽ

thấy vui vẻ, lạc quan hơn, đồng thời các giải pháp khác cũng tự động xuất hiện. Tôi gọi đó là "phân tích tình cảm".

Hãy phân tích những cảm xúc mơ hồ khó chịu!

- Hãy viết một cách chân thực nhất cảm xúc của bạn lúc này.
- Đây là nguyên nhân tạo ra những cảm xúc ấy?

12. Vượt qua "quy tắc ngôi nhà ma"

Nếu nói đến võ sư mạnh nhất thế giới trong các môn võ tổng hợp, chắc nhiều người sẽ nghĩ đến cái tên Rickson Gracie.

Thế nhưng, nghe nói ngay cả Gracie, võ sư nhu thuật mạnh nhất, người tự hào với 400 trận chiến bất bại cũng cảm thấy sợ sệt khi phải đối mặt với một đối thủ to lớn hơn mình.

Vậy Rickson đã làm thế nào để vượt qua nỗi sợ hãi ấy? Trong cuốn sách Quy tắc bất bại của Rickson Gracie, ông viết như sau:

"Những thứ khiến con người thấy sợ hãi phần lớn là "những thứ chưa biết". Nỗi sợ ấy sẽ tiêu tan nếu ta biết được con người thực của đối phương. Chính vì thế, phương pháp quan trọng nhất để khắc phục được nỗi sợ hãi chính là lý giải một cách triệt để xem nỗi sợ hãi của bản thân sinh ra từ đâu.

Nếu bạn sợ nhện, bạn có thể lên mạng tìm hiểu về loài nhện. Từ đó, bạn biết nhiều hơn về loài vật này, xem hình ảnh của chúng và biết thêm nhiều điều đến mức dù bạn có nhìn thấy chúng thật cũng không còn thấy sợ hãi nữa. Thực tế, bạn còn có thể nuôi nhện trong nhà và có lẽ bạn sẽ không còn sợ những con nhện nhà ấy nữa."

Có thể tôi hơi đường đột khi hỏi câu này, nhưng tại sao bạn lại sợ ngôi

nhà ma?

Vì bạn không biết chuyện gì sẽ xảy ra, thứ gì sẽ xuất hiện trong đấy. Bằng chứng chính là khi lần thứ hai vào cùng một nhà ma đó, hơn 70% nỗi sợ của mọi người đều biến mất.

Tôi gọi đó là quy tắc ngôi nhà ma. Thực ra quy tắc này cũng giống như những gì mà Rickson Gracie đã nói, con người luôn cảm thấy sợ hãi những gì mình không hiểu, không biết hoặc không thể dự đoán. Bất cứ ai cũng thấy sợ hãi và lo lắng với những "lần đầu tiên...", ví dụ như lần đầu tiên tới công ty đối tác, lần đầu tiếp điện thoại khách hàng, lần đầu thuyết trình, lần đầu tiên gặp một ai đó... Tuy nhiên, sau khi kết thúc, chúng ta thường suy nghĩ "cũng không đến mức phải lo lắng như thế".

Một nguyên nhân lớn khiến chúng ta thấy khủng hoảng chính là những nỗi bất an, lo lắng mơ hồ ấy đã vượt qua những thực thể cố hữu, biến thành một con quái vật và khiến chúng ta thấy khổ sở.

Tôi kinh doanh một công ty nhỏ, nhưng sau thảm họa động đất sóng thần và điện máy hạt nhân, 80% công việc đã bị trì hoãn lại. Lúc đó, tôi càng nghĩ xem "tiếp theo phải làm như thế nào" thì nỗi sợ hãi, bất an lại càng lớn và chiếm lĩnh hết con người tôi.

Lúc đó, tôi đã mô phỏng chúng bằng những con số cụ thể. Tôi mở excel ra, xây dựng nhiều giả thiết, đưa ra các con số và suy nghĩ đến các giải pháp. Ví dụ như "nếu doanh thu giảm 30% thì sao?", "trường hợp ấy nên đưa ra phương án gì?", "phương án khẩn cấp gì?"...

Phần lớn nỗi bất an trong tôi tạm lắng xuống khi mô phỏng tình huống một cách cụ thể.

Chính xác hơn thì có lẽ những nỗi bất an, lo lắng mơ hồ ban đầu đã biến

thành những nỗi bất an có thể giải quyết theo một thực thể nào đấy.

Phương pháp Vượt qua "quy tắc ngôi nhà ma"

a. Mô phỏng một cách triệt để

Ông Masayoshi Son, Tổng giám đốc của Softbank, người được cá phượng tiện truyền thông ca ngợi là mạnh dạn, táo bạo, trước khi thành lập công ty cũng đã nhốt mình trong phòng suốt 18 tháng để mô phỏng, đặt giả thiết những công việc cần làm.

Ông đã giả định ra 40 công việc và với mỗi công việc, ông lại đưa ra cách đánh giá chi tiết tới 25 mục như: "mình có thể giữ vững nhiệt huyết cho công việc này suốt 50 năm hay không?", "mình có thể trở thành số một trong ngành này không?"

Bạn không thể dự đoán tương lai, nhưng bạn có thể đưa ra giả thiết. Thế nên, bạn hãy thử đặt giả thiết với những con số thật cụ thể. Nếu bạn có thể dự đoán khoảng 3 trường hợp sẽ xảy ra, nỗi sợ hãi mông lung trong bạn chắc hẳn sẽ vơi đi nhiều.

b. Thử diễn tập

Nếu bạn cảm thấy lo lắng tột độ khi lần đầu đến gặp đối tác hay lần đầu thuyết trình, bạn nên tập thử trước thật nhiều lần. Làm như vậy, bạn có thể xác định rõ mình được gì và không làm được gì.

c. Thu thập thông tin

Nếu bạn là người nhút nhát và cảm thấy sợ hãi khi lần đầu gặp ai đó, trước khi gặp họ, bạn có thể hỏi mọi người xung quanh xem đối phương là "người như thế nào" và thu nhập thông tin về đối phương.

Nếu bạn thấy lo sợ khi lần đầu làm một công việc gì đó, bạn cũng có thể hỏi những người có kinh nghiệm đi trước.

Lần thứ hai đi ngôi nhà ma sẽ không còn sợ hãi nữa!

- Bản chất những nỗi bất an, lo lắng của bạn là gì?

- Làm thế nào để bạn biến chúng thành những thứ có thể dự đoán, có thể nắm bắt được?

13. Nắm bắt thực tế và chứng cứ

Bạn có biết lời tiên tri của Nostradamus không? Lời tiên tri đó là "Tháng 7 năm 1999, chúa tể của nỗi sợ hãi sẽ tiến đến Trái Đất và Trái Đất này sẽ diệt vong".

Cuốn Những lời tiên tri của Nostradamus (Nhà xuất bản Shodensha) xuất bản năm 1973 đã trở thành một trong những cuốn sách bán nhất với hơn 200 triệu bản, cả tập sách của ông cũng đạt doanh thu hơn 600 triệu bản.

Các phương tiện truyền thông cũng đưa tin rầm rộ về lời tiên tri này, người người đều đổ dồn vào hiện tượng Nostradamus và người dân Nhật Bản tin rằng thuyết diệt vong này có thật.

Những năm 1970, Nhật Bản bị bao trùm trong một nỗi sợ hãi về tương lai bởi các vấn đề ô nhiễm và cuộc chiến tranh lạnh giữa Mỹ - Liên Xô. Việc suy đoán về Trái Đất diệt vong này là "diệt vong do phá hủy môi trường" hay do "chiến tranh hạt nhân" cũng khiến con người thêm hoang mang lo sợ.

Tuy nhiên, càng gần đến năm 1999, sự thật lại càng hiện hữu rõ ràng.

Nostradamus là bác sĩ, nhà tiên tri của Pháp. Cuốn sách Những lời tiên tri của Nostradamus mặc dù được phát triển từ cuốn Những lời tiên tri do chính

Nostradamus viết năm 1555 nhưng trong cuốn này lại bao gồm cả những kiến giải, những ý kiến giả tưởng của tác giả và được viết một cách khoa trương thành thuyết diệt vong.

Thực tế, khi làm một cuộc phỏng vấn tại khắp các địa phương ở Pháp, người ta nhận thấy rằng chẳng có ai biết đến thuyết gọi là Trái Đất diệt vong này cả và thuyết này cũng chỉ được tin tưởng ở Nhật.

Phía sau những tin đồn vô căn cứ luôn là những nỗi lo lắng, sợ hãi của chúng ta. Ví dụ, uống coca khiến xương bị ăn mòn từng là một "truyền thuyết" đáng sợ được lưu truyền ở Nhật, nhưng đằng sau đó chính là nỗi lo lắng về việc tổn hại sức khỏe. Trường hợp lý giải một câu nói của nhà tiên tri để rồi thấy bất an, nỗi lo sợ cũng tương tự như vậy. Tuy nhiên, nếu cứ dự đoán sự việc một cách bi quan, không có chứng cứ như vậy thì rất khó để có thể thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực.

Lo lắng, sợ hãi không hẳn là xấu. Những lo lắng đúng mực sẽ kích thích chúng ta cảm nhận các mối nguy hiểm và chuẩn bị cho các nguy cơ. Ngược lại, những nỗi lo lắng, sợ hãi xấu chỉ khiến chúng ta dựa vào cảm xúc một cách mù quáng, không đưa ra được những quyết sách và hành động, dẫn đến tự khiến mình tổn thương.

Để có thể biến những sợ hãi, lo lắng mơ hồ thành những lo lắng tốt cho bản thân, bạn cần phải nắm bắt được thực tế và chứng cứ.

Phương pháp Phân biệt thực tế và suy diễn

a. Tạo thói quen suy nghĩ phân biệt thực tế và suy diễn

Bộ não của chúng ta có xu hướng tạo ra những định kiến và những suy diễn sai lầm. Do đó, cách hiệu quả nhất chính là tạo thói quen suy nghĩ phân biệt thực tế và suy diễn.

Ví dụ "tôi bị cấp trên ghét", đây là suy diễn.

Vậy bạn hãy thử nghĩ xem thực tế là gì. Đó chính là "sáng nay mình chào hỏi hàng hoàng mà ông ấy không trả lời", hoặc "mình bị chỉ trích nặng nề"... Tuy nhiên, chỉ cần những dấu hiệu như vậy, các bạn chắc sẽ quả quyết rằng mình bị ghét rồi, đúng không nào?

Thực ra, có thể sếp của bạn chưa nghe thấy lời chào ấy, hoặc tâm trạng của ông ấy đang không tốt...

Kể cả trong các mối quan hệ với người khác hoặc trong việc tự đánh giá bản thân, có rất nhiều trường hợp không giữ nguyên thực trạng mà tự tạo ra những thành kiến riêng cho mình.

Đã bao giờ bạn hiểu nhầm về sự thật chưa?

b. Năm bắt chứng cứ

Việc năm bắt chứng cứ sẽ giúp bạn thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực, nỗi lo lắng mơ hồ. Ví dụ, nếu bạn nghĩ "có lẽ công ty sẽ phá sản", bạn hãy nhìn và số liệu tài chính và từ đó nhận biết tình trạng công ty.

Nếu bạn lo lắng "hình như mình đang bị bệnh", bạn hãy đến bệnh viện để thăm khám cụ thể. Từ đó, bạn sẽ không còn phải lo lắng hay sợ hãi nữa.

Năm bắt triệt để thực tế và chứng cứ!

- Những việc khiến bạn nghĩ mình bị ghét là gì?
- Chứng cứ cho thấy những việc bạn đang lo lắng là gì?

14. Định lượng mọi thứ

Tôi nghĩ chắc hẳn có nhiều người đã xem phim Hàm cá mập - một bộ

phim kể về cuộc tấn công loài người của giống cá mập trắng khổng lồ. Hồi bé, khi xem bộ phim này, tôi đã thực sự sợ hãi và lo lắng rằng "nếu lúc lặn xuống biển mà có cá mập xuất hiện thì làm thế nào". Thế nhưng mỗi lần ngắm biển Okinawa, tôi lại khao khát được lặn xuống tận đáy. Tôi bèn ngượng ngáp nói với thầy dạy lặn trong trường về nỗi bất an của mình.

- Liệu có chuyện bị cá mập ăn thịt người tấn công trong lúc đang lặn biển không ạ?

Ngay lập tức, thầy giáo hỏi lại tôi:

Furukawa này, nữ diễn viên yêu thích của em là ai?

- Aragaki Yui ạ - Tôi trả lời mà không biết vì sao.

Và thầy nói:

- Xác suất em gặp cá mập ăn thịt người ở biển cũng tương đương với xác suất em gặp được Aragaki Yui trên đường vậy.

Chỉ với một câu nói, thầy đã đánh bay nỗi sợ hãi trong tôi. Sau đó, tôi được cấp giấy phép và giờ tôi còn lặn cả ở những vùng biển nước ngoài.

Lời nói ẩn dụ của thầy giáo chính xác bao nhiêu thì tôi không rõ, nhưng xác suất sợ hãi vì một chuyện mà tỉ lệ 1/1000 cũng hiếm xảy ra thì tôi biết, thế nên nỗi sợ của tôi đã biến mất.

Khi cảm thấy sợ hãi, tầm nhìn của con người sẽ bị thu hẹp lại và chỉ nhìn được sự việc trong phạm vi hạn hẹp mà thôi. Bạn càng cảm thấy lo sợ, càng không muốn chuyện đó xảy ra thì nó lại càng có xu hướng biến thành hiện thực.

Những lúc như thế, bạn có thể định lượng cho những cảm giác ấy của

mình.

Phương pháp Định lượng

a. Định lượng xác suất

Theo điều tra của Ủy ban an toàn giao thông quốc gia mỹ , tỉ lệ gặp tai nạn máy bay là 0,0009% . Tức là cứ 100 triệu chuyến bay mới có 9 chuyến tai nạn . Nếu thay thế con số này bằng cách tính thông thường thì nếu mỗi ngày bạn đều lên máy bay và liên tục suốt 304 năm , bạn mới gặp tai nạn một lần .

Tiếp tục , bạn hãy thử nghĩ về trường hợp nếu công ty phá sản, bạn bị thất nghiệp xem sao. Trường hợp này được tính toán cụ thể bằng cách tỷ lệ phá sản của công ty nhân với tỷ lệ tuyển dụng lại.

Tỷ lệ phá sản trong một năm của các công ty (theo Teikoku Databank DBG 5 năm 2011) là 0.58% . Nếu tính thời gian bạn làm việc cho đến lúc nghỉ hưu là 20 năm , vậy tỷ lệ phá sản của công ty do bạn tự thành lập trong thời gian sau đó là 11,6% . Tỷ lệ tuyển dụng lại bình quân của cả nam và nữ là 50%, vậy nhân lên ta sẽ được 6%

Việc nhìn nhận con số này như thế nào tùy thuộc vào bạn , tuy nhiên nếu bạn đã biết rõ tỉ lệ xảy ra của sự việc thì chắc chắn tính chất của nỗi lo ấy sẽ thay đổi .

b. Định lượng mức độ cảm xúc

Bất an , sợ hãi , tức giận ... tất cả cảm xúc đều có mức độ của nó. Tuy nhiên , khi diễn tả những cảm xúc này bằng lời nói , nếu ta chỉ thể hiện thành tức giận, bất an, lo lắng mà không thể đưa ra con số so sánh thì ta không thể xác định được sự thay đổi của cảm xúc trong con người mình.

Ví dụ, hãy cùng nói về sự lo lắng cho một bài thuyết trình vào tuần sau .
Lúc này mức độ lo lắng của bạn là bao nhiêu phần trăm?

Giả sử lúc này mức độ lo lắng của bạn là 95%. "Vậy sau khi thu thập tài liệu, mức độ lo lắng trong bạn còn bao nhiêu phần trăm?", "60%". Tiếp đến, "Sau khi luyện tập thuyết trình được 5 lần , giờ sự lo lắng trong bạn còn bao nhiêu phần trăm ?", "10%". Cứ như vậy bạn hãy tự hỏi bản thân mình về những sự thay đổi cảm xúc một cách cụ thể . Và nếu bạn có thể tập trước nhiều lần, bạn sẽ thấy sự lo lắng biến mất.

Chính nhờ sự định lượng này mà bạn có thể đối thoại một cách rõ ràng với chính bản thân mình.

c. Định lượng mức độ hoàn thành, mức độ tiến bộ

Những cảm giác mơ hồ như : " mãi mà mình không làm được", " mãi mà không giỏi lên được"... chính là nguyên nhân gây ra căng thẳng.

Vì vậy, bạn cũng hãy tự hỏi bản thân mình rằng " bây giờ mình đạt được bao nhiêu phần trăm ", đi đến bước thứ mấy rồi"...

Giả sử bạn thấy mình đã đạt được 3 phần rồi, khi đó bạn có thể cảm nhận được cảm giác thành tựu, tiến bộ của bản thân và có động lực thực hiện nốt 7 phần còn lại.

Để có thể cụ thể được mọi việc, bạn hãy định lượng cho chúng.

Trước hết, hãy định lượng mọi việc!

- Tỷ lệ cảm thấy bất an, lo lắng trong bạn là bao nhiêu phần trăm ?

- Bạn đã hoàn thành được mấy phần công việc trong ngày hôm nay ?

15. Hướng đến giải pháp thay vì chỉ tập trung vào vấn đề

Hideo Sawada, nhà sáng lập hãng hàng không giá rẻ HIS là một người khởi nghiệp luôn thử sức với nhiều thách thức.

HIS là công ty tiên phong ở Nhật Bản trong việc bán các vé máy bay giá rẻ và là một địa chỉ quen thuộc cho những chuyến du lịch nước ngoài của người dân Nhật Bản. Ngoài ra, ông còn sáng lập nên Skymark Airlines, hãng hàng không lớn nhất thứ tư Nhật Bản, hướng đến mục tiêu xóa bỏ giá trần hàng không. Không dừng ở đó, ông còn thực hiện việc cải tổ lại Huis Ten Bosh ở Nagasaki sau 18 năm liên tiếp làm ăn thua lỗ. Hiện nay, số lượng khách hàng đã tăng lên đáng kể và việc kinh doanh cũng đang rất khả quan.

Và Hideo Sawada có một khẩu hiệu mang đậm tinh thần thách thức mạnh mẽ của chính ông: "Thay vì suy nghĩ xem có làm được hay không thì hãy nghĩ nên làm thế nào để thực hiện nó."

Phân tích sai lầm không phải là một việc xấu. Tuy nhiên, việc suy nghĩ về những sai lầm phần lớn chính là lặp đi lặp lại những phân tích về quá khứ như "sai cái gì", "trách nhiệm của ai", "còn thiếu điều gì?"...

Nếu chỉ tập trung vào những câu hỏi này thì bạn sẽ luôn luẩn quẩn trong bất an và lo lắng. Và khi mà những giải pháp hay kế hoạch hành động không rõ ràng thì chính là những nỗi bất an, lo lắng luẩn quẩn ấy sẽ khiến bạn thấy mệt mỏi.

Những lúc như vậy, quan trọng không phải là chìm đắm trong thất bại, đau khổ mà phải hướng về phía giải pháp, suy nghĩ xem nên hành tiếp như thế nào.

Giống như những gì Chủ tịch Sawada đã nói, "suy nghĩ làm thế nào để thực hiện nó", trong đó tiền đề quan trọng chính là chúng ta có thể thực hiện, có thể tiến hành. Nếu chúng ta suy nghĩ các bước tiếp theo trên cơ sở tiền đề

này, chúng ta sẽ tìm ra được rất nhiều ý tưởng, giải pháp.

Khi bạn gặp khó khăn, tôi khuyên bạn nên hướng đến các giải pháp hơn là các vấn đề.

Giả sử bạn bị ốm và bệnh của bạn không có cách nào trị khỏi, vậy bạn sẽ làm như thế nào?

Chắc hẳn các bạn sẽ quay cuồng trong nỗi sợ hãi, lo lắng không dứt ra được. Ngược lại, dù mắc bệnh nặng, nhưng có phương pháp trị bệnh thì chắc hẳn ai cũng sẽ nỗ lực để chữa khỏi bệnh đúng không nào. Dù cho bạn không biết liệu bệnh của bạn có thể chữa hoàn toàn được hay không nhưng nếu bạn có thể làm điều gì đó thì mọi chuyện sẽ khác.

Khi bạn bắt đầu tìm kiếm giải pháp và đưa ra hành động, bạn sẽ trở nên tích cực một cách kì lạ.

Nhờ vào các hành động cụ thể mà bạn tìm ra các hướng giải quyết mới, từ đó bạn lại nâng cao được ý thức hành động của bản thân mình hơn.

Do đó, bạn hãy tạo cho mình thói quen suy nghĩ nên giải quyết công việc như thế nào.

Phương pháp : Hướng đến giải pháp thay vì chỉ để tập trung vào vấn đề

a. Viết ra những vấn đề một cách thật cụ thể

Trong trường hợp bạn đang chìm trong mớ cảm giác bất an, lo lắng mơ hồ, bạn hãy viết chúng ra giấy. Bước này cũng giống như phương pháp "Viết lên giấy những cảm xúc chán ghét" mà tôi đã giới thiệu bên trên.

Sau đó, bạn hãy phân tích cảm xúc của bản thân. "Liệu mình có kịp thời gian chuẩn bị tài liệu cho cuộc họp báo không", "Nếu không báo cáo chuyện

ào cho sếp thì mình có bị mắng không", " Nếu mình để lộ ra là thiếu kiến thức trong cuộc họp thì sao nhỉ"...

b. Chú tâm suy nghĩ đến giải pháp

Tiếp theo, bạn hãy suy nghĩ đến các giải pháp, làm thế nào để giải quyết vấn đề. Lúc này, bạn không phải nghĩ đến chuyện có kịp giờ hay không, có làm được hay không mà phải nghĩ đến việc làm như thế nào để kịp giờ, làm thế nào để hoàn thành công việc.

Bạn cần phải nghĩ đến các hướng giải quyết như " tính toán thời gian thu thập tài liệu cho cuộc họp", "cách báo cáo sự việc với sếp", "nên nhờ ai hỗ trợ những điều chưa biết trong cuộc họp"...

c. Xây dựng kế hoạch hành động

Bạn hãy suy nghĩ đến trình tự các công việc, tính toán thời gian cụ thể cho từng công đoạn.

Nếu bạn xây dựng kế hoạch hành động cho bản thân, cảm xúc mơ hồ của bạn cũng sẽ biến mất, từ đó mà những lo lắng, bất an của bạn cũng giảm xuống.

Điều quan trọng là bạn phải nhanh chóng thoát ra khỏi những vấn đề khó khăn đang gặp phải và chuyển hướng sang tìm kiếm một giải pháp và thực hiện chúng.

Khi bạn có thể áp dụng được thói quen suy nghĩ này, công việc của bạn sẽ tiến triển một cách thuận lợi.

Xây dựng thói quen " Vậy phải làm thế nào"!

- Những trăn trở bất an của bạn làm thế nào mới giải quyết được?

- Nói một cách cụ thể, bạn đang hành động theo một phương án như thế nào?

Thói quen thứ 3:

Cụ thể hóa vấn đề một cách triệt để

1. Hãy phân tích những cảm xúc mơ hồ khó chịu
2. Bước vào một ngôi nhà ma lần thứ 2 sẽ không còn sợ nữa
3. Nắm bắt triệt để thực tế và chứng cứ
4. Hãy định lượng cho mọi việc
5. Xây dựng thói quen" Vậy phải làm như thế nào?"

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 4

THÓI QUEN THỨ 4:

Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ

Cuộc đời là bi kịch khi quay gần, nhưng là hài kịch khi quay xa.

- Danh hài Charlie Chaplin -

16. Nhìn nhận bản thân từ góc độ khác

"Lúc đó, trong đầu tôi cứ tự nhắc lại thực trạng của bản thân"

Cầu thủ bóng chày Ichiro đã nói như vậy khi trả lời phỏng vấn về trạng thái tâm lý của bản thân thời điểm anh đập trúng bóng sau hai cú Strike out trong lượt đấu thứ 10 trận chung kết WBC giữa Nhật Bản và Hàn Quốc.

Như phần đầu tôi có nói, trong trận đấu này, Ichiro không có phong độ tốt và tỉ lệ đập bóng chỉ là 10%. Nhưng trong giây phút quyết định thắng thua, anh đã đánh trúng bóng và ghi điểm.

Tại sao lúc đó anh ấy lại tự mình thay đổi được tình trạng của bản thân?

Trong buổi phỏng vấn sau trận đấu, anh chia sẻ như sau:

"Nếu tôi đập trúng bóng trong trận đấu này, tôi sẽ thật tuyệt vời. Nhưng

nếu tôi không đập trúng bóng thì nó sẽ là một tội lỗi lớn. Lúc ấy, trong đầu tôi bắt đầu nổi lên những suy nghĩ tiêu cực, nếu không đập trúng bóng chắc tôi không về Nhật được mất. Và khi tôi nghĩ như vậy thì kết quả lại càng không tốt. Tôi không thể trốn tránh vào thời điểm ấy được, thế nên tôi cố gắng nghĩ một cách vui vẻ, lạc quan hơn."

"Vâng, hiện tại cầu thủ Ichiro đang giữ một vị trí rất quan trọng trong trận đấu này. Cú đầu tiên, bóng ra biên. Lại tiếp tục ra biên...". Trong giây phút căng thẳng ấy, cầu thủ Ichiro đã quyết định giữ bình tĩnh cho mình bằng cách tự xem xét lại tình trạng đập bóng của bản thân. Kết quả là, bằng một cú đập bóng rất kịp thời, đội tuyển Nhật Bản đã chiến thắng và anh giành được danh hiệu Cầu thủ xuất sắc nhất.

Có lẽ sẽ không quá lời khi nói rằng cầu thủ Ichiro có thể giữ vững thành tích trong nhiều năm liền, ngay cả trong các giải chuyên nghiệp, là nhờ khả năng kiểm soát tâm trạng một cách xuất sắc.

Một cầu thủ Ichiro giảm sút phong độ trong giây phút phân định thắng bại ấy cũng bị những áp lực, suy nghĩ tiêu cực khống chế bản thân.

Điều quan trọng của việc tự mình nhắc lại thực trạng của bản thân chính là "giữ cho bản thân bình tĩnh bằng cái nhìn lạc quan"

Việc thuật lại tình trạng của bản thân khi đứng và vị trí đập bóng chính là cách để anh ấy nhìn nhận mọi việc một cách lạc quan hơn.

Nói cách khác, anh đã rời khỏi vị trí của chính mình và nhìn lại bản thân dưới con mắt của một nhà bình luận. Nhờ đó mà anh có thể giữ được bình tĩnh trước những áp lực nặng nề.

Có thể nói việc nhìn nhận bản thân từ góc nhìn lạc quan chính là phương pháp chung được những nhân vật nổi tiếng sử dụng.

Ngay cả Rickson Gracie, võ sư Judo nổi tiếng với 400 trận đấu thất bại cũng từng nói: "Khi thi đấu, bản thân tôi chia thành ba phần. Một người trên sàn đấu, một người ngoài sân sàn đấu và một người quan sát từ trên cao"

Áp lực và sự lo lắng sẽ tồn tại trong bạn ở những thời điểm khác nhau. Khi ấy, bạn sẽ bị lấn át bởi những cảm xúc thái quá, tầm nhìn hạn hẹp và chìm trong lo sợ. Và nếu bạn bị cuốn quá sâu vào sự việc lúc đó, bạn sẽ không thể nhìn nhận một cách khách quan rằng những việc rằng những việc ấy chỉ là một trong vô số sự việc xảy ra trong cuộc đời của mình.

Nếu bạn có thể nhìn bản thân từ góc độ bên ngoài, nỗi sợ hãi đó sẽ giảm đi đáng kể.

Những người có suy nghĩ tích cực là những người có thói quen tách rời khỏi chính bản thân mình và giữ cho mình một góc nhìn lạc quan, bình tĩnh.

Phương pháp Nhìn nhận bản thân từ góc độ khác

a. Tự thuật lại tình trạng bản thân

Hãy nhìn bản thân mình dưới góc nhìn của một người thứ ba.

Sau đó, hãy tự thuật lại tình trạng của bản thân như cầu thủ Ichiro đã làm. Bí quyết của bước này là khi tự thuật, bạn không nói "tôi đang hoảng sợ" mà hãy nói "ông Furukawa đang hoảng sợ", thay chủ ngữ từ "tôi" ành "ông Furukawa". Làm như vậy bạn sẽ dễ quan sát sự việc một cách khách quan hơn.

b. Giả sử bản thân của mình đang gặp tình trạng tương tự

Giả sử không phải bạn mà là bản thân của bạn đang rơi vào tình trạng tương tự, bạn sẽ đưa ra lời khuyên như thế nào? Nói cách khác, đây là cách chuyển tình trạng, hoàn cảnh của bản thân sang vị trí của người khác và nhận

xét một cách khách quan.

Tự thuật lại tình trạng của bản thân!

- Nếu tự thuật lại tình trạng hiện tại của bản thân, bạn sẽ nói như thế nào?

- Nếu bản thân của bạn bị rơi vào tình trạng tương tự, bạn sẽ đưa ra lời khuyên như thế nào?

17. Đặt mình vào vị trí của người mà bạn ngưỡng mộ

Kunio Nakamura, Chủ tịch tập đoàn Panasonic thường được người ta biết đến với cái tên "người đàn ông phá vỡ huyền thoại Konosuke"

Ông là người đã đổi tên công ty Matsushita Electric Industrial Co. thành Panasonic, biến Matsushita Electric Works thành một công ty con, hủy bỏ chế độ cha truyền con nối, thực hiện cải cách tái cơ cấu công ty, cải thiện hoạt động kinh doanh và khôi phục lại doanh số theo đồ thị chữ V.

Mặc dù các phương tiện truyền thông đưa tin rằng ông không đi theo những tư tưởng của Matsushita, nhưng thực tế, Nakamura đã dựa theo những tư tưởng ấy để cải thiện hoạt động của công ty.

Những thay đổi của ông như hủy bỏ chế độ tuyển dụng suốt đời, đổi tên công ty... đã vấp phải nhiều sự phản đối từ mọi người cũng như mâu thuẫn trong chính bản thân ông. Thời điểm đó, Nakamura đã nghĩ rằng: "Nếu là Konosuke Matsushita thì ông ấy suy nghĩ như thế nào nhỉ?"

Bằng việc đặt mình vào vị trí của nhà sáng lập công ty, Nakamura đã kế thừa những tư tưởng của Matsushita và đưa ra những cải cách to lớn,

Ngay cả trong nhc tình huống căng thẳng nhất thì trong con người ấy cũng có sức mạnh tạo nên những đột phá.

Nếu bạn thay đổi góc nhìn, bạn sẽ tìm thấy những giải pháp đột phá.

Và một trong những cách để thay đổi góc nhìn của bản thân chính là đặt mình vào vị trí của người mà mình ngưỡng mộ.

Như tôi đã đề cập ở trên, ngay cả Chủ tịch Nakamura cũng đưa ra ý tưởng bằng cách đặt mình vào vị trí của Konosuke Matsushita và quay trở lại với triết lý của nhà sáng lập tập đoàn này.

Trong tâm lý học, người ta gọi đó là "modeling" (khuôn mẫu), tức là khi bạn có thể hoàn toàn hóa thân thành một người khác đến mức độ khách quan nhất, bạn có thể đưa ra các ý tưởng theo lối suy nghĩ của người đó.

Nếu bạn chỉ suy nghĩ rập khuôn, máy móc thông thường thì bạn chẳng biết, chẳng hiểu gì cả và tất cả các suy nghĩ, tư duy khác cũng sẽ bị dừng lại.

Do đó, bạn cần phải thay đổi bản chất các câu hỏi dành cho chính mình.

Trong trạng thái căng thẳng tột độ, tầm nhìn của chúng ta sẽ bị bỏ hẹp lại, và với tình trạng ấy, chúng ta không thể đưa ra các ý kiến hay ho được.

Bởi vậy, khi rơi vào hoàn cảnh khó khăn hay gặp rắc rối, bạn chỉ cần đặt mình vào vị trí của một người bạn tôn kính, nhìn nhận sự việc từ góc nhìn rộng lớn hơn và dưới các góc độ khác nhau, lúc đó bạn sẽ thấy thoải mái hơn và có thể tìm thấy các giải pháp cho bản thân mình.

Phương pháp Đặt mình vào vị trí của người mà bạn kính trọng

a. Liệt kê danh sách những người mà bạn kính trọng

Bạn hãy cố gắng liệt kê thật nhiều những người mà bạn tôn trọng, ngưỡng mộ. Lý tưởng nhất là bạn có thể liệt ra những người nổi tiếng như cầu thủ Ichiro, Tổng Giám đốc Masayoshi Son đến nhc đồng nghiệp của mình.

Lý do chính là tùy vào từng trường hợp, việc bạn đặt mình vào vị trí của ai cũng sẽ cho bạn một kết quả khác biệt.

Sau đó, bạn hãy lấy tình trạng hiện tại của bản thân làm vấn đề suy nghĩ. Ví dụ, anh Yoshida sẽ phản ứng thế nào với lời phàn nàn ấy? Nếu bị thất tình và rơi vào tuyệt vọng, diễn viên Esumi Makiko sẽ suy nghĩ thế nào nhỉ?

b. Chủ trì hội nghị những người nổi tiếng

Hội nghị của những người nổi tiếng là một cuộc họp của những người mà bạn tôn kính, ngưỡng mộ trong tưởng tượng.

Trước hết, bạn hãy chốt số lượng người tham dự buổi họp, bạn hãy chọn một số người trong danh sách để họ tranh luận với nhau.

Lúc đó, bạn hãy ghi lại biên bản (ghi chú cuộc họp). Sau khi mình đưa ra ý kiến này, anh Yoshida đã nói như vậy, trong khi đó cầu thủ Ichiro phản biện lại như sau...

Bạn hãy ghi hết những lời tranh luận ấy lại.

Để đảm bảo tính chân thực, tôi thường dùng Microsoft Office Word để ghi biên bản cuộc họp, viết ra chủ đề thực sự của cuộc họp và tên người tham dự, sau đó lần lượt đặt mình vào 5, 6 người để tranh luận.

Làm như vậy trong khoảng 15 phút, tôi dần tìm được một vài ý tưởng tốt.

Các biên bản cuộc họp này tôi cũng có đăng tải lên trang homepage của công ty, nếu cần các bạn có thể tải chúng về tham khảo.

Chủ trì cuộc họp những người nổi tiếng!

- 10 người mà bạn ngưỡng mộ là những ai?

- Nếu là những người bạn ngưỡng mộ, họ có phản ứng như thế nào trong tình trạng của bạn hiện tại?

18. So sánh bản thân với những người khó khăn hơn

Dưới đây là câu chuyện của ông Akinori Kimura, một nông dân ở tỉnh Aomori đã trồng được "quả táo kì diệu"

Năm 1979, ông Kimura đã bắt đầu với thử thách trồng táo không thuốc trừ sâu.

Chúng ta có thể dễ dàng nghe thấy những chuyện sản xuất lúa gạo, rau củ với số lượng lớn mà không cần dùng đến thuốc hóa học. Nhưng chỉ riêng giống táo thì không thể làm được như vậy và đây là nhận thức chung trong giới nông nghiệp vì khi táo ra quả, chúng sẽ bị sâu bọ tấn công ngay lập tức.

Năm đầu tiên khi ông Kimura bắt đầu trồng táo không dùng thuốc trừ sâu, số lượng sâu bọ tăng lên rất nhiều. Sang năm thứ hai, các cây táo bắt đầu khô héo và không còn hy vọng cho mùa vụ năm sau nữa.

Thời điểm đó, tình hình kinh tế thế giới đang phát triển rất tốt nhưng gia đình ông Kimura lại nghèo đến mức chạm đáy. Thậm chí ông không có tiền cho các con mua tủy. Nhưng ông vẫn vừa bán hàng buổi tối, vừa tiếp tục trồng táo không thuốc trừ sâu.

Mặc dù vậy, vườn táo nhà ông vẫn không có dấu hiệu cho ra quả.

Tình trạng vô vọng ấy kéo dài suốt 3 năm, 4 năm, 5 năm rồi 6 năm. Cuối cùng ông Kimura còn nghĩ đến chuyện tự sát.

Trong lúc lang thang trong núi Iwaki để tìm nơi tự sát, ông đã tìm thấy một cây giống cây táo và tìm ra một gợi mở lớn cho mình. Ông nhận ra rằng nguồn đất đai phì nhiêu phát triển trong tự nhiên chính là chìa khóa để trồng

cây không thuốc trừ sâu.

Ngay sau đó, ông bắt tay vào tập trung phát triển đất trồng, và kết quả sang năm thứ 8, ông đã thành công với loại táo không thuốc trừ sâu. Giờ đây, táo của ông Kimura được sử dụng trong các nhà hàng cao cấp và được yêu thích đến mức bán hết hàng chỉ trong một thời gian ngắn.

Những câu chuyện về những con người vĩ đại như thế luôn tiếp thêm cho chúng ta lòng can đảm và giúp ta thay đổi cách nhìn về tình hình sự việc.

Có rất nhiều trường hợp lòng can đảm, dũng khí tăng cao sau khi xem câu chuyện của những người vượt qua nghịch cảnh trên báo hay trên ti vi. Kết quả này chính là do "so sánh" mà ra.

Nếu bạn chỉ nhìn sự việc bằng con mắt của bản thân, bạn sẽ chỉ có thể bản thân đang khó khăn, gian khổ biết nhường nào. Nhưng nếu bạn so sánh bản thân với một người còn vất vả, khổ sở hơn mình bạn sẽ thấy vấn đề của bản thân nhỏ bé biết bao.

Con người không thể phán đoán sự việc nếu chỉ nhìn thấy mỗi sự việc ấy mà thường có xu hướng lý giải dựa và sự so sánh. Ví dụ: để hiểu ý nghĩa của nên hòa bình, hãy tưởng tượng cảnh chiến tranh; để hiểu tình yêu thật sự, hãy nhìn qua sự phản bội; để hiểu sự sống, hãy quan sát cái chết; và để biết được khỏe mạnh, hãy nhìn cảnh ốm đau. Như vậy, bạn có thể lí giải mọi vấn đề một cách chân thực nhất.

Bộ não của con người thường có xu hướng lý giải sự việc sự việc so sánh với một điều gì đó.

Do đó, nếu bạn so sánh tình trạng hiện tại với kinh nghiệm trong quá khứ mà cảm thấy thật khổ sở, bạn hãy thay đổi đối tượng so sánh của mình.

Phương pháp Biết thêm những câu chuyện của những người vĩ đại

a. Đọc nhiều sách

Tính cả cuốn sách Quả táo diệp kỳ, tôi đã sở hữu 30 cuốn sách truyền cảm hứng. mỗi khi bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực, tôi lại đọc những cuốn sách ấy để cảm thấy nhẹ nhõm hơn, đồng thời tiếp thêm can đảm cho bản thân. Những cuốn sách tốt cũng là một cách hiệu quả để thay đổi quan điểm của chúng ta.

b. Xem phim hoặc các chương trình ti vi

Tôi thường hay xem các chương trình của "Cambria", "Professional" hay "Jounetsu Tairiki". Với phim, tôi thích các bộ phim như The Shawshank Redemption, Rocky...

Bạn cũng có thể lên một danh sách các chương trình truyền hình, các bộ phim để động viên bản thân.

c. Lắng nghe câu chuyện của những người xung quanh

Lắng nghe những câu chuyện của sếp hay đàn anh về những kinh nghiệm vượt khó cũng không phải là ý kiến tồi. Khác với những vĩ nhân trong lịch sử, bạn có thể nghe trực tiếp một cách cụ thể từ chính người đó và dễ dàng so sánh với trường hợp tương tự.

Cảm xúc thay đổi nhờ vào việc so sánh với điều gì đó!

- Bạn có bao nhiêu câu chuyện dùng để khích lệ bản thân?

- Những thói quen mà bạn tìm được trong các câu chuyện ấy được bạn áp dụng như thế nào?

19. Nhìn tổng thể thể từ trục thời gian

Vào năm 1996, Habu Yoshiharu, kỳ thủ shogi của Nhật Bản đã trở thành

người đầu tiên trong lịch sử đoạt cả 7 giải quán quân trong các trận thi đấu shogi chuyên nghiệp. Tính tổng số danh hiệu thì ông đã vượt qua cả huyền thoại Yasuharu Oyama để xếp vị trí thứ nhất. Tuyệt vời hơn cả, ông vẫn bảo vệ được danh hiệu của mình trong suốt 21 năm.

Quả thực đây là một huyền thoại sống trong lòng các kỳ thủ.

Cái tên Habu Yoshiharu lần đầu xuất hiện trên các phương tiện truyền thông đã là chuyện của 20 năm trước, nhưng hiếm có ai có thể giữ được phong độ thi đấu trong thời gian dài cho đến tận bây giờ như vậy.

Mặc dù vậy, Habu Yoshiharu cũng đã trải qua vô số trận thua và thậm chí là rơi vào khủng hoảng. Tính đến nay, ông đã thua hơn 400 ván cờ.

Bản thân ông cũng từng nói: "Nếu không suy nghĩ lạc quan thì tinh thần mình cũng sẽ không ổn định. Lúc còn trẻ, có lúc tôi dùng rượu để xoa dịu cơn sốc khi thua trên ván cờ."

Nghe nói Habu còn tự nhủ với bản thân mình rằng:

"Dù thắng hay thua, cuối cùng cũng phải bình tâm ở những lúc cần bình tâm."

"Không có khủng hoảng nào không thoát ra được."

"Không lo lắng về trận chiến trước mắt."

Trái ngược với trường hợp cầu thủ Ichiro mà tôi đã giới thiệu ở trên là thoát ly khỏi vị trí của bản thân hiện tại để đưa ra cái nhìn khách quan, kỳ thủ Habu lại chọn cách nhìn tổng thể, từ trục thời gian dài năm bắt lấy hiện tại.

Việc nhìn tổng thể quãng thời gian dài cũng có thể duy trì sự bình tĩnh và khách quan.

Habu Yoshiharu dùng những cách nói của mình như: có thua cũng có thắng, bình tâm những lúc cần bình tâm... để nhìn nhận một thời điểm thất bại trong suốt quãng đời kỳ thủ của mình.

Dale Carnegie, tác giả của quyển *Quảng gánh lo đi và vui sống* đã so sánh việc nhìn tổng thể cả một trục thời gian với việc thay đổi cự ly tiêu điểm của "ống kính máy ảnh trong tâm hồn".

Nếu bạn có thể thay đổi góc ống kính từ hiện tại thành một góc kính rộng lớn hơn cho 1 năm, 3 năm, 10 năm hay 30 năm sau thì chắc hẳn bạn cũng có thể suy nghĩ lạc quan giống ông Habu.

Một ví dụ khác có thể kể đến đó là doanh nhân Hitori Saito, một trong những người có mức đóng thuế cao nhất Nhật Bản. Nghe nói, trong bài diễn thuyết của mình, khi ông đưa câu hỏi "Những ai còn nhớ đến những rắc rối của mình một năm trước xin giơ tay", thì chỉ có một vài cánh tay giơ lên.

Hiện tại, chúng ta đều có những khó khăn. Nhưng một năm sau nhìn lại, nhiều người cũng chỉ coi đó là chuyện trong thoáng qua chứ không phải là điều quan trọng nữa.

Phương pháp Cân nhắc mọi chuyện sau một khoảng thời gian dài

10.10.10 (Ten.ten.ten), đây là phương pháp do Suzy Welch, vợ của chủ tịch GE Jack Welch đề xướng. Phương pháp này có ý nghĩa là "Hãy suy nghĩ mọi chuyện dưới góc nhìn của 10 phút sau, 10 tháng sau và 10 năm sau"

Ví dụ hãy tưởng tượng bạn bị người yêu phản bội

a. "10 phút sau" chuyện này bạn thấy thế nào?

Chắc chắn lúc đó bạn đang tuyệt vọng đến tột cùng rồi. Bạn có thể gào khóc, tâm trạng ủ dột.

b. "10 tháng sau" chuyện này bạn thấy thế nào?

Bạn đã bình tĩnh lại một chút và bắt đầu làm quen với người mới.

c. "10 năm sau" chuyện này bạn thấy thế nào?

Bạn đã lấy chồng, thậm chí có con. Mỗi khi nhớ về lần thất tình thời trẻ, bạn thấy thật thú vị và cảm ơn chàng trai đã tạo ra những kí ức ấy cho mình.

Tôi cho rằng bạn sẽ như vậy.

Vết thương do thất tình không nhẹ đến mức có thể lành lặn ngay lập tức, nhưng nỗi đau ấy cũng không kéo dài mãi. Nếu có thể nghĩ được rằng: rồi mình sẽ gặp gỡ người khác, chia tay người này là khởi đầu cho một tình yêu mới thì có lẽ bạn sẽ thấy chút ánh sáng tươi mới xoa dịu phần nào nỗi tuyệt vọng trong lòng.

Các bạn hãy thử phương pháp "ống kính máy ảnh của tâm hồn" và mở rộng ra thành 3 giai đoạn nhé.

Suy nghĩ phương pháp 10.10.10 (ten/ten/ten)!

- Bạn nghĩ gì về tình trạng hiện giờ của bản thân sau 10 phút, 10 tháng, 10 năm nữa?

- Nếu bạn của 10 năm sau có ở đây, người đó sẽ nói gì với bạn hiện tại?

20. Dự đoán mọi việc dưới quan điểm bi quan/ lạc quan/ thực tế

Trong số các khách hàng của tôi, từng có một người đã rất đắn đo liệu có nên quyết tâm khởi nghiệp hay không.

Ông chủ của anh phản đối, thậm chí vợ của anh ấy cũng kêu than về vấn đề tiền nong. Bạn bè của anh ấy khuyên rằng "cuộc đời này không dễ dàng

đến thế đâu".

Càng nghe họ, anh càng cảm thấy bất an và lo sợ. "Nếu mình không thành công, đến lúc ấy không nghề nghiệp, nhà cửa tan tác thì sao?", "Lỡ sau này mình lại hối hận giá mà mình không bỏ việc thì sao"...

Một mặt, anh cảm thấy lo sợ nhưng mặt khác, anh lại rất muốn khởi nghiệp và chưa hoàn toàn vứt bỏ suy nghĩ ấy.

Công việc của tôi lúc đó chính là đưa ra câu hỏi để vị khách ấy bình tĩnh và quyết đoán trong lựa chọn của mình.

Và để giải quyết mâu thuẫn của anh, tôi đã đưa ra ba câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Nếu anh quyết định khởi nghiệp và điều tồi tệ nhất mà anh có thể nghĩ đến xảy ra thì anh sẽ như thế nào?

Trả lời 1: Tôi sẽ không kiếm được một xu nào trong suốt một năm và số tiền 5 triệu yên tiết kiệm cũng sẽ hết sạch. Có lẽ vợ tôi sẽ cầu nhàu suốt ngày. Rồi cả bạn bè, cấp trên cũng sẽ cho rằng tôi là thằng ngốc, "đã bảo mà không nghe" cũng nên.

Câu hỏi 2: Nếu anh quyết định khởi nghiệp và kết quả tuyệt vời nhất mà anh tính trở thành hiện thực thì anh sẽ thế nào?

Trả lời 2: Tôi sẽ làm tư vấn cho 10 công ty, mỗi công ty tôi kí hợp đồng 3 triệu yên một năm, thu nhập hàng năm tăng gấp năm lần. Trả hết nợ của gia đình, công việc thuận lợi và tôi cảm thấy mình đạt được nhiều thành tựu đáng kể.

Câu hỏi 3: Nếu anh khởi nghiệp, điều có vẻ thực tế nhất sẽ xảy ra là gì?

Trả lời 3: Tôi nghĩ rằng sẽ không đến mức một năm không có thu nhập,

với triển vọng hiện tại thì tôi có thể nâng doanh thu lên khoảng 2 triệu yên. Nếu tôi làm việc ở nhà và sử dụng tiền tiết kiệm thì có thể duy trì công việc trong 2 năm. Để có thể làm tư vấn cho 10 công ty, tôi cần một khoảng thời gian là 3 năm.

Cuối cùng, khách hàng của tôi đã lựa chọn con đường ít rủi ro là làm việc ngay tại nhà.

Đối với những thách thức đầy rủi ro, việc nhìn vào mặt hy vọng hay nhìn vào những nỗi lo có ảnh hưởng rất lớn đến hành động.

Tuy nhiên, nếu chỉ nhìn vào hy vọng hay chỉ vào vào những nỗi lo thì cũng sẽ dẫn đến những quyết định sai lầm.

Do đó, điều quan trọng là chúng ta phải bình tĩnh và dự đoán sự việc một cách thực tế.

Phương pháp Suy nghĩ dưới góc độ bi quan/ lạc quan/ thực tế

a. Dự đoán tình trạng xấu nhất

Việc dự đoán tình trạng xấu nhất sẽ xảy ra chính là để bảo vệ sự an toàn của bản thân cũng như để bản thân yên tâm hơn. Nếu không làm vậy, bộ não của chúng ta sẽ đưa ra chỉ thị về tình trạng nguy hiểm. Do đó, ban đầu hãy dự đoán dưới góc độ bi quan trước.

Ngoài ra, nếu bạn xác định được tình trạng tồi tệ nhất thì cũng có thể đối mặt với tình trạng hiện tại của bản thân.

b. Dự đoán tình trạng tốt nhất

Tiếp theo, bạn hãy dự đoán tình trạng tốt nhất, tuyệt vời nhất có thể tính đến. Nói cách khác, nếu bạn nhìn sự việc dưới góc độ lạc quan thì mọi

chuyện sẽ như thế nào?

Điều quan trọng là mặc dù quá lạc quan cũng không phải là điều tốt, nhưng bạn cũng không cần phải nói năng quá thận trọng. Bạn hãy thật quyết đoán, đưa ra ý kiến như một người theo chủ nghĩa lạc quan.

c. Dự đoán tình trạng thực tế

Sau khi đưa ra suy nghĩ bi quan và lạc quan, bạn hãy suy nghĩ đến tình trạng thực tế có thể xảy ra. Bạn hãy đứng ở vị trí của một người theo chủ nghĩa hiện thực để suy nghĩ, hoặc coi như bản thân là người của một năm sau và nhìn lại quá khứ.

Tôi gọi đây là ba bước nhảy ngang trong suy nghĩ. Hoạt động nhảy ngang này giống như hồi tiểu học vẫn hay làm là nhảy sang trái, phải rồi nhảy về giữa. Việc suy nghĩ dưới 3 góc độ bi quan, lạc quan, thực tế cũng giống như ba bước nhảy ngang này vậy.

Bạn hãy vận dụng ba góc nhìn ấy để dự đoán tương lai của mình.

Thực hiện 3 bước nhảy ngang trong suy nghĩ!

- Nếu tình trạng xấu nhất xảy ra thì mọi chuyện sẽ thế nào?
- Nếu tình trạng tốt nhất xảy ra thì mọi chuyện sẽ thế nào?
- Nếu bạn dự đoán một cách thực tế, bạn sẽ thấy tình trạng ấy thế nào?

Thói quen thứ 4:

Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ

1) Tự thuật lại tình trạng của bản thân

- 2) Chủ trì cuộc họp những người nổi tiếng
- 3) Sử dụng phương pháp so sánh để thay đổi cảm xúc
- 4) Suy nghĩ với quy tắc 10.10.10 (ten.ten.ten)
- 5) Thực hiện 3 bước nhảy trong suy nghĩ

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 5

Thói quen thứ 5:

Tập trung vào những việc có thể làm được

Quá khứ và người khác là điều không thể thay đổi được. Nhưng tương lai và bản thân lại có thể thay đổi.

-Eric Berne - Nhà tâm lý học-

21. Tập trung vào quá trình chứ không phải kết quả

Vận động viên Uchimura Kohei, đại diện cho đoàn thể dục dụng cụ nam Nhật Bản tại Olympic London được đánh giá là nắm chắc huy chương vàng trong tay. Ngay cả bản thân anh cũng đến London với trạng thái tâm lý tốt đến mức chính anh cũng công nhận "chưa bao giờ tôi thấy thoải mái đến như vậy".

Thế nhưng, trong những ngày trước trận đấu, tình trạng luyện tập của Uchimura Kohei lại hoàn toàn trái ngược.

Trong trận thi đấu đồng đội, anh vẫn thể hiện phong độ kém như khi luyện tập, rơi xà, thất bại trong môn ngựa quay tay... Uchimura hoàn toàn không thể hiện được hết phong độ của anh và cả Nhật Bản cảm thấy bất an, lo lắng. Mặc dù cuối cùng đội Nhật Bản đã giành huy chương bạc, nhưng ngay khi

đại hội vẫn còn đang diễn ra, anh đã trả lời phỏng vấn với vẻ uể oải, chán chường: "Trong 4 năm qua, tôi đã làm gì vậy. Tôi xin lỗi những cổ động viên đã luôn ủng hộ tôi hết mình."

Rõ ràng, trong giờ phút ấy, Uchimura chìm trong những suy nghĩ tiêu cực nhất.

Tuy nhiên, khi được hỏi về trận đấu cá nahan ba ngày sau đó, Uchimaruru lại trả lời rằng: "Tôi chỉ làm những việc mình cần làm."

Và kết quả thì như các bạn biết đấy, sau 28 năm, Nhật Bản đã giành được huy chương vàng trong môn thi cá nhân.

Uchimura đã thay đổi được tâm trạng của mình ngay trong thời khắc quyết định và đạt được kết quả như mong đợi. Có thể thấy, anh cũng có khả năng kiểm soát tâm lý rất tuyệt vời.

Suy nghĩ "tôi chỉ làm những việc mình cần làm" cũng chính là suy nghĩ "tập trung vào quá trình hơn là kết quả."

Những người có thể nhanh chóng thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực đều có thói quen tập trung vào quá trình.

Bác sĩ khoa tim mạch Atsushi Amano, Giáo sư tại trường đại học Juntendo và là người đã phẫu thuật tim cho Thiên hoàng, sau cuộc phẫu thuật đã nói như sau:

"Tôi đã thực hiện một cuộc phẫu thuật bình thường như mọi khi, và tất nhiên, kết quả cũng sẽ như mọi lần."

Bác sĩ Amano được xưng danh là bác sĩ phẫu thuật thiên tài với tỉ lệ thành công lên đến 98%. Tuy nhiên, chỉ cần tưởng tượng việc phải chịu trách nhiệm phẫu thuật cho Thiên hoàng thôi thì mọi người cũng có thể thấy cuộc phẫu

thuật ấy áp lực đến mức nào.

Theo những gì bác sĩ Amano nói, ta có thể thấy bác sĩ đã quán triệ tinh thần, tập trung vào cuộc phẫu thuật một cách chính xác như những cuộc phẫu thuật khác.

Mặt khác, với các nhân viên kinh doanh, khi họ càng không nâng cao được doanh số bán hàng thì càng nhìn vào kết quả tệ hại ấy và chỉ phàn nàn, bất mãn với tình hình kinh tế, phương châm hoạt động của công ty. Ngược lại, một nhân viên kinh doanh giỏi sẽ không để ý đến kết quả mà chú tâm vào quá trình hành động để đưa ra kết quả như số lần thăm hỏi, chất lượng kế hoạch... Càng vào những lúc không ra được kết quả, họ lại càng tập trung vào hành động.

Vận động viên marathon Naoko Takahashi đã nói: "Khi những ngày lạnh giá đến mức hoa không thể nở được, hãy cắm rễ xuống sâu hơn, sâu hơn nữa. Chẳng mấy chốc, nụ hoa ấy sẽ hé nở thành bông hoa tuyệt đẹp thôi."

Khi nói "tập trung vào quá trình thay vì kết quả", có thể nhiều người cho rằng như vậy là không coi trọng kết quả, tuy nhiên sự thực lại không phải như vậy. Chúng ta làm việc dựa trên tiền đề là cho ra kết quả, tuy nhiên khi đã bắt đầu hành động thì ta cần tập trung vào từng bước, từng bước đi của bản thân.

Phương pháp Tập trung vào quá trình

a. Xây dựng một kết quả lí tưởng

Bạn hãy đưa ra một kết quả lý tưởng nhất cho bản thân. Ví dụ như: tôi muốn nhận được đơn hàng trăm triệu yên, tôi muốn kết hôn trong năm sau, mình sẽ lấy được 800 điểm TOEIC, mình muốn củng cố lòng tin của khách hàng...

Điều quan trọng không là "giải quyết các khiếu nại một cách thuận lợi",

mà là "nâng cao lòng tin của khách hàng". Khi bạn xây dựng được một kết quả lý tưởng cho chất lượng cho mình thì chất lượng của quá trình thực hiện cũng được nâng cao.

b. Suy nghĩ cụ thể về quá trình

Bạn hãy suy nghĩ xem cần điều gì để đạt được kết quả lý tưởng đã nêu hay việc mình có thể làm gì.

Như ví dụ về nhân viên kinh doanh tôi đã nói ở trên, đó có thể là số lần thăm hỏi, số lượng kế hoạch...

Cố gắng xác định mục tiêu qua các con số để nâng cao hiệu quả.

Nếu tập trung vào những việc mình có thể thực hiện, con đường phía trước sẽ rộng mở!

- Kết quả lý tưởng nhất mà bạn mong ước là gì?
- Bạn có thể làm được điều gì để đạt được kết quả đó?

22. Phân loại "làm được" và "không làm được"

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi vào làm vị trí chuyên viên khách hàng doanh nghiệp trong một công ty bảo trì IT. Tuy nhiên, chỉ một thời gian ngắn sau, do thành tích kém nên 5 nhân viên mới vào chúng tôi đều bị điều đến cửa hàng làm nhân viên bán hàng. Không dừng lại ở đó, trụ sở của công ty vốn ở Osaka, nhưng tôi còn bị điều đến cửa hàng ở Akihabara, Tokyo để làm việc.

Năm 22 tuổi ấy, tôi chìm trong lo âu trước một tương lai mù mịt. Vì bất an, lo sợ nên tôi hoàn toàn không có động lực để làm việc. Mỗi ngày chỉ biết than vãn, phàn nàn về công ty.

Chính trong lúc đó, tôi đã vô tình đọc được một cuốn sách cứu tôi khỏi nỗi tuyệt vọng này. Cuốn sách đó viết rằng: "Hãy phân loại chuyện có thể kiểm soát và không thể kiểm soát. Sau đó, chỉ cần tập trung vào những việc có thể kiểm soát được." Và tôi đã thử viết ra hoàn cảnh lúc bấy giờ của bản thân theo đúng như cuốn sách này gợi ý.

Điều tôi có thể kiểm soát được là "truyền ước mơ, hy vọng của bản thân đến toàn công ty", "nâng cao kỹ năng bán hàng ngày từ bây giờ để tương lai có thể quay lại vị trí chuyên viên khách hàng doanh nghiệp", "nếu không thích công ty hiện tại thì có thể chuyển việc". Điều tôi không thể kiểm soát được chính là "thay đổi quyết định nhân sự của công ty", "xác định thời gian xóa bỏ lệnh điều động nhân viên", "được quay trở lại bộ phận khách hàng doanh nghiệp ngay lập tức".

Phân loại các sự việc khiến tôi thay đổi hoàn toàn ý thức và hành động của bản thân. Ngay lập tức, tôi tập trung hết sức nâng cao kỹ năng bán hàng. Tôi đã nỗ lực hết sức để có thể đạt được kết quả tuyệt vời giúp tôi bỏ được kết quả tuyệt vời giúp tôi bỏ được lệnh điều động nhân viên. Và cũng từ đó, tôi thấy yêu thích công việc của mình hơn.

Kết quả là trong số 50 nhân viên bán hàng ở cửa hàng Akihabara, tôi đã đứng ở vị trí thứ nhất trong suốt hai tháng liền vì doanh số bán hàng. Với một nhân viên mới bị điều động khỏi bộ phận được bốn tháng như tôi thì đây chính là một hiện tượng kỳ lạ lúc bấy giờ.

Nguyên nhân của những căng thẳng lúc đó của tôi chính là chỉ nhìn vào những quyết định nhân sự và môi trường làm việc mà bản thân không thể thay đổi được.

Thông thường, điều chúng ta có thể kiểm soát được chính là bản thân chúng ta có thể kiểm soát được chính là bản thân chúng ta và nguyên nhân của sự việc, còn điều chúng ta không kiểm soát được chính là người khác và

kết quả.

Than vãn, phàn nàn được sinh ra khi chúng ta chỉ suy nghĩ về những điều không thể thay đổi được.

Dù trong công việc hay trong đời sống riêng tư, không phải việc gì chúng ta cũng có thể kiểm soát theo ý mình. Mà tất cả mọi việc đều lẫn lộn giữa những việc có thể kiểm soát và không thể kiểm soát,

Nếu bạn tạo được thói quen phân loại sự việc như vậy, bạn có thể tự do thay đổi trọng tâm suy nghĩ của bản thân.

Và nếu bạn có thể tập trung vào những việc mình có thể thì bạn cũng sẽ có tác động một cách tích cực đến công việc mà bạn không thể trực tiếp thay đổi như kết quả hay cảm nhận của đối phương.

Phương pháp Phân loại làm được , không làm được

a. Phân loại những việc làm được và không làm được

Giả sử bạn vừa chia tay nhưng bạn muốn quay lại với người ấy. Tuy nhiên vì bạn từng bị phản bội nên bạn cảm thấy tuyệt vọng và bắt đầu buông xuôi tất cả.

Trong trường hợp này, "điều không làm được" là gì?

Bạn không thể "thay đổi cảm nhận của đối phương", "hàn gắn tình cảm". Những chuyện này dù bạn có cố gắng thế nào cũng không thể thay đổi được.

Tuy nhiên, "điều bạn có thể làm được" chính là "tiếp tục thể hiện tình cảm của bản thân", "bày tỏ tình cảm trực tiếp bằng điện thoại, thư từ".

b. Thực hiện những việc làm được

Khi bạn đã biết mình có thể làm được điều gì, hãy chuyển sang hành động ngay lập tức. Nếu bạn hành động, sự hành động, sự việc sẽ có bước tiến triển mới.

Nếu bạn chỉ mãi suy nghĩ mà không đưa ra được hành động cụ thể nào cả thì tình trạng của bản thân cứ mãi dậm chân tại một chỗ, không tốt lên cũng không xấu đi.

Trong những ví dụ mà tôi nêu trên, ví dụ nào cũng chỉ ra rằng bạn nên thay đổi cách tiếp cận sự việc và thể hiện thái độ, tình cảm của bản thân. Dù sao kết quả cuối cùng vẫn do đối phương quyết định, nên nếu đã không được thì chẳng còn cách nào khác. Nhưng ít nhất, bạn cũng hãy thực hiện những việc bản thân có thể làm.

Phản nản, bất mãn sinh ra từ việc chỉ nhìn vào những "điều không làm được"!

- Trong tình trạng hiện giờ của bạn, "điều làm được" và "điều không làm được" của bạn là gì?

- Bạn định thực hiện những "điều làm được" vào lúc nào và như thế nào?

23. Lên kế hoạch khắc phục

Ngày 11 tháng 3 năm 2011, tại Nhật Bản đã xảy ra một trận động đất lớn phía đông.

Trận động đất mạnh 9,2M là trận động đất mạnh thứ 3 trong lịch sử nhân loại. Nó đã gây ra những đợt sóng thần lớn, khiến hơn 15 nghìn người thiệt mạng. Không dừng lại ở đó, trận động đất này còn phá hỏng các trạm phát điện nguyên tử ở Fukushima khiến các khu vực xung quanh bị ô nhiễm phóng xạ.

Thậm chí đến nay, việc khắc phục thảm họa vẫn còn đang tiếp tục, thể hiện mặt yếu kém trong quy trình xác định và đánh giá cao rủi ro.

Nói tóm lại, do không sớm quyết định các biện pháp hành động khi thiên tai xảy ra nên người dân hoảng loạn và tình hình ngày càng xấu đi.

Trong khi đó, quy trình xác định và đánh giá rủi ro của Mỹ lại hoạt động cực kỳ hiệu quả, triệt để từ các mệnh lệnh cho đến hành động cụ thể.

Chúng ta không biết khi nào thiên tai xảy ra, cũng không thể làm cho chúng không xảy ra. Điều duy nhất chúng ta có thể làm là chuẩn bị giải pháp ứng phó kịp thời khi nó xảy ra mà thôi.

Trên đây, tôi vừa đưa ra cho các bạn ví dụ về thảm họa động đất. Ngay cả trong cuộc đời con người, chúng ta cũng có thể gặp những sóng gió bất ngờ như bệnh tật, công ty phá sản...

Điều chúng ta cần làm không phải là bỏ qua những việc không thể kiểm soát, không thể dự đoán mà phải lên sẵn kế hoạch khắc phục, ứng phó nếu những vấn đề ấy xảy ra. Có như vậy, khi những vấn đề đó thực sự xảy ra, chúng ta vẫn có thể bình tĩnh ứng phó được.

Giả sử, bạn là nhân viên kinh doanh của một công ty, 80% doanh số của bạn nhờ vào việc hợp tác với hai công ty khác. Nếu đột nhiên có một công ty ngừng giao dịch, chắc chắn bạn sẽ rơi vào tình cảnh hết sức khó khăn.

Có thể công ty đối tác phá sản vì tình hình kinh doanh xuống dốc, cũng có thể quan hệ giữa bạn và đối tác trở nên xấu đi nên bị ngừng giao dịch... Nếu một công ty ngừng giao dịch, đồng nghĩa với việc bạn mất 40% doanh thu, bạn sẽ làm thế nào? Suy tính trước sau về điều đó cũng chính là lên kế hoạch khắc phục.

Một nhà kinh doanh giỏi sẽ chuẩn bị trước các phương án như tìm kiếm

trước các đối tác khác, tìm nguồn huy động vốn, điều chỉnh đối tượng khách hàng...

Ngay cả bản thân bạn cũng nên chuẩn bị sẵn một kế hoạch khắc phục cho cuộc đời của mình.

"Nếu đột nhiên bạn bị công ty sa thải, bạn sẽ làm gì?"

"Nếu bạn bị bệnh và không làm việc được, bạn sẽ làm gì?"

"Nếu chồng bạn ngoại tình và buộc phải ly hôn, bạn sẽ làm gì?"

Tôi khuyên bạn nên lặng lẽ chuẩn bị trước những kế hoạch ấy cho mình.

Phương pháp Lên kế hoạch khắc phục

a. Tính đến những vận xui có thể xảy ra

Trước hết, bạn phải nhớ rằng trong cuộc đời, những nguy cơ như ly hôn, thất nghiệp, bệnh tật có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Ngoài ra, các vấn đề như cấp dưới nghỉ việc, khách hàng cắt hợp đồng... cũng có thể ập đến bất cứ lúc nào. Bạn hãy lên sẵn kế hoạch để nếu các vấn đề này thành thực sự, bạn sẽ biết phải làm gì.

b. Lên kế hoạch B,C

Coi kế hoạch bạn nghĩ ở trên là kế hoạch A, giờ bạn hãy nghĩ thêm hai phương án nữa có hướng giải quyết hoàn toàn khác với phương án ở trên.

Vậy tức là bạn đã chuẩn bị sẵn cho mình 3 hướng giải quyết. Và khi có chuyện khẩn cấp xảy ra, bạn có thể dễ dàng ứng phó được nhờ 3 phương án này.

c. Bắt đầu công tác chuẩn bị

Ví dụ, với nguy cơ bị sa thải, nếu bạn quyết định phương án là "lấy chứng chỉ, giấy phép để tự mình đầu tư" thì hãy nỗ lực học tập ngay từ lúc này.

Làm như vậy thì dù có ngày bạn bị sa thải thực sự thì bạn cũng không coi nó là "dấu chấm hết cho cuộc đời".

Chuẩn bị sẵn 3 phương án giải quyết!

- Những nguy cơ có thể xảy ra trong cuộc đời bạn là gì?

- 3 phương án giải quyết cho nguy cơ đó là gì?

24. Tháo phanh cho hành động

Trong thời gian tìm việc, tôi từng đến một buổi giới thiệu về công ty Pasona, công ty tuyển dụng, phái cử hàng đầu Nhật Bản. Bài diễn thuyết hôm đó do chính Yasuyuki Nambu, một trong ba nhà sáng lập công ty Pasona (hai người khác là Masayoshi Son và Hideo Sawada) trình bày. Yasuyuki Nambu là người nhanh nhạy và khả năng hành động của ông cực kỳ đáng sợ.

Trong thời gian tìm việc, ông đã quyết định khởi nghiệp và thành lập công ty. Ông bắt đầu việc kinh doanh từ khi còn chưa biết cách trao danh thiếp và đã gây dựng nên thế hệ đầu tiên của tập đoàn Pasona.

Điều đặc biệt ở ông chính là khả năng hành động phi thường. Nếu ông đã quyết định làm bạn thân với tổng thống Mỹ, ông sẽ đi ăn với tổng thống để kết bạn; nếu đột nhiên ông nói sẽ di dân sang Mỹ thì ngay lập tức ông sẽ chuyển sang Mỹ luôn; nếu ông nói nuôi thỏ trong công ty thì ông sẽ bắt tay vào việc này. Tôi thực sự đã bị sốc trước năng lực hành động không giới hạn của ông.

Và kim chỉ nam của Nambu chính là "nếu dẫn đo, hãy hành động"

Chính bản thân ông cũng từng nói: "Cảm giác dẫn đo bắt nguồn từ việc bên trong con người mình có một phần nào đó muốn thực hiện. Nếu là như vậy thì trong cuộc đời ngắn ngủi này, tôi muốn được hối hận vì đã làm hơn là hối hận vì không làm. Chính vì vậy, những lúc dẫn đo, tôi sẽ quyết định dứt khoát."

Vậy tại sao nhiều người không thể hành động quyết đoán như ông Nambu?

Tâm lý của con người có hai vùng. Một vùng là Comfort zone (vùng thoải mái) hay còn gọi là vùng an toàn. Vùng này bao gồm có thể thực hiện một cách thoải mái như những việc mà bản thân bạn có thể làm, đã có kinh nghiệm hay gặp một người đã từng gặp...

Vùng thứ hai gọi là Uncomfort zone (vùng nguy hiểm) hay còn gọi là khu vực nguy hiểm. Khu vực này bao gồm những việc khiến bạn cảm thấy nguy hiểm như những việc chưa làm bao giờ, chưa có kinh nghiệm, gặp một người xa lạ...

Bản năng tồn tại của con người là luôn muốn an tâm, an toàn cho bản thân, do đó về cơ bản, chúng ta luôn tránh xa những nguy hiểm. Thế nhưng, để trưởng thành, chúng ta lại không thể không tiến vào vùng nguy hiểm đấy.

Ngay cả trong công việc, nếu cứ trốn tránh những thách thức mới hay những nguy cơ thì không thể làm nên thành công. Và nếu bạn không nâng cao mức độ trưởng thành của bản thân, bạn cũng không thể tồn tại.

Những "chiếc phanh" ngăn cản chúng ta mạnh dạn bước vào vùng nguy hiểm ấy chính là những suy nghĩ như sau: "Dù có làm gì cũng chẳng có ý nghĩa gì nữa", "nó quá sức với mình", "sợ thất bại", "dù mình không làm thì cũng có người khác làm"...

Nếu bạn còn luẩn quẩn với một đồng lý do ấy thì bạn chỉ mãi ngăn cản hành động của chính mình. Để bản thân có thể trưởng thành hơn, bạn cần phải dỡ bỏ hết những chiếc phanh gây cản trở ấy đi.

Phương pháp Tháo phanh trong tâm lý

a. Viết ra những điều mà bạn không thể chuyển thành hành động

Hãy đưa ra 5 việc bạn rất muốn làm nhưng mãi vẫn không dám làm.

b. Viết lí do/xác định phanh tâm lý

Hãy viết một loạt các lý do khiến bạn không thực hiện được mong muốn của bản thân. Ví dụ: Vì sợ, xấu hổ, không muốn thất bại, khổ sở...

c. Phản biện lại những lí do đó

Nếu bạn đưa ra lí do cho bản thân là "lo lắng vì không biết sẽ bị người khác nghĩ như thế nào", bạn có thể phản biện lại lý do đấy như sau: "chúng ta chẳng bao giờ kiểm soát được suy nghĩ của người khác", hay "nếu mình không làm thì vẫn có thể bị người ta cười".

Cuối cùng, kết quả của việc phản biện này là hãy xác nhận lại xem bạn đã chuẩn bị tốt để hành động chưa?

"Mình vẫn sợ, nhưng hãy thử làm xem sao", "hơi rắc rối nhưng cứ làm thôi"

Nếu bạn đã quyết tâm như vậy thì có nghĩa bạn đã dỡ bỏ được chiếc phanh tâm lý rồi.

Hãy phản biện lại lời thì thầm của trái tim!

- Những việc mà bạn mãi không thể thực hiện bằng hành động là gì?

- Lời phản biện hiệu quả nhất cho những lí do khiến bạn không hành động được là gì?

25. Baby steps

Tôi rất thích một bộ phim của Mỹ có tên The Shawshank Redemption. Chắc hẳn nhiều người đã từng xem bộ phim này. Câu chuyện xoay quanh nhân vật chính là Andy. Anh bị kết án tù giam vì tội giết vợ và nhân tình của cô dựa trên những chứng cứ gián tiếp không rõ ràng. Trong tù, Andy đã phải trải qua những chuyện hết sức đáng sợ. Anh bị hăm hiếp, bị bạo hành, bị bắt phải giúp đỡ hối lộ và bị cai ngục tước mất cơ hội đặc xá. Tình trạng ấy đã kéo dài suốt 19 năm, và Andy nói rằng ngay cả trong tình cảnh ấy cũng không được quên hy vọng. Thế nhưng, Red, người bạn thân của Andy trong tù đã nói rằng "mang hy vọng trong nhà giam để thay đổi nỗi tuyệt vọng, quả là một suy nghĩ đáng sợ."

Có một ngày, khi quản ngục đến phòng giam của Andy thì phát hiện căn phòng trống trơn. Hóa ra, trong suốt 19 năm trong tù, mỗi ngày Andy đều dùng một chiếc búa đe đá nhỏ để đục một cái lỗ hồng. Và cuối cùng, anh đã đục được một cái lỗ đủ để thoát ra ngoài. Chiếc búa này có được do anh nhờ Red, bạn mình mua để điêu khắc sau khi vào trong tù.

Trong suốt 19 năm trong tù ấy, điều duy nhất mang đến hy vọng cho Andy chính là việc đào đường hầm từng chút một bằng chiếc búa nhỏ. Công việc ấy là ánh sáng cho những ngày tối tăm trong cuộc đời anh.

Mặc dù đây chỉ là câu chuyện trong phim, nhưng việc kiên trì đào đường hầm trong suốt 19 năm thể hiện nghị lực, sự kiên cường của nhân vật,

Nếu mỗi ngày bạn đào khoảng 15 cm, sau 19 năm bạn đã đào được một đường hầm dài 1040m, khoảng 1km rồi.

Nếu không thể nhìn thấy một chút ánh hy vọng nào trong cơn tuyệt vọng cùng cực thì chỉ cần đứng yên một chỗ đó thôi chúng ta cũng cảm thấy tinh thần ngày càng xuống dốc. Những người có thể thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực là những người luôn tìm thấy những hoạt động nhỏ (baby steps) để hướng đến hy vọng và duy trì hành động ấy.

Khi bạn hành động, bạn sẽ thấy tích cực hơn, những ý tưởng mới sẽ xuất hiện và bạn sẽ tìm ra cơ hội cho bản thân. Và rồi bạn lại tiếp tục hành động, lại có ý tưởng mới và tìm ra cơ hội. Cứ tiếp tục như vậy sẽ tạo thành một vòng tròn khép kín có lợi cho chính bạn.

Ngược lại, những người luôn bị ám ảnh bởi những suy nghĩ tiêu cực chỉ có thể chìm đắm trong những suy nghĩ và không thể đưa ra hành động được. Khi không có bất cứ hành động gì, sự việc sẽ không thể tiến triển và dần xấu đi, và rồi chúng ta lại tự trách bản thân, lại chìm vào những suy nghĩ tiêu cực. Từ đó tạo nên một vòng tròn có hại.

Baby steps nghĩa là từng bước đi của em bé, hạ thấp các rào cản đến mức có thể thực hiện được và "cứ làm thử". Đây là một điều rất quan trọng.

Yoshiharu Habu trong cuốn sách Tiết lý thắng thua của mình đã viết như sau:

"Trong những lúc ta rơi vào khủng hoảng, chỉ một thay đổi dù nhỏ nhất cũng là một điều tuyệt vời, thế nên các bạn hãy thử thay đổi một điều gì đó. Bạn có thể dậy sớm hơn, thay đổi gu thời trang, bắt đầu một sở thích mới... Chúng ta có thể ngăn được sự trì trệ của tinh thần bằng những thay đổi nhỏ nhất trong cuộc sống hoặc tự tạo ra sự chú ý cho bản thân."

Bởi nếu chúng ta cứ mãi đứng im một chỗ, chúng ta chỉ chìm trong sự lo lắng mơ hồ. Và những nỗi bất an đấy sẽ làm suy yếu tinh thần con người chúng ta.

Dù là chuyện nhỏ nhất đến đâu đi chăng nữa, chỉ cần bạn hành động nhằm hướng đến giải quyết vấn đề thì bạn có thể trung hòa nỗi lo lắng thường trực.

Phương pháp Baby steps

a. Hạ thấp các rào cản của hành động

Giả sử chúng ta phải viết báo cáo. Thực ra tôi cũng viết báo cáo, đây là một trong những công việc khó khăn nhất của tôi. Mỗi khi viết báo cáo, tôi chỉ dành 15 phút để thực hiện. Việc hoàn thành báo cáo nghe có vẻ khó khăn nhưng thực ra nếu giới hạn thời gian chỉ trong 15 phút thì sẽ không khó như bạn tưởng. Làm như vậy bạn sẽ có động lực lớn hơn để hoàn thành công việc.

Để thực hiện baby steps, có phương pháp như "rút ngắn thời gian", "giảm độ khó"... Các phương pháp này đều có nghĩa là xây dựng rào cản ở mức độ thấp nhất để có thể bắt đầu công việc một cách dễ dàng. Về phương pháp xây dựng thói quen này, tôi có đề cập chi tiết trong cuốn Các thói quen liên tục.

b. Nếu không được, hãy thử với hành động mới

Nếu một phương pháp không được, bạn đừng vội vàng bỏ cuộc mà hãy thử với phương pháp mới. Cũng chính vì vậy, à chúng ta luôn cần đến 3 phương pháp như tôi đã giới thiệu trong phần trước.

Thói quen "cứ làm thử xem sao"!

- Điều mà bạn có thể làm ngay lập tức hiện nay là gì?
- Nếu một phương pháp không cho kết quả tốt, bạn sẽ đưa những phương pháp khác nào?

Thói quen thứ 5

Tập trung vào những việc làm được

1. Nếu tập trung vào những việc mình có thể thực hiện, con đường phía trước sẽ mở rộng
2. Phàn nàn, bất mãn sinh ra từ việc chỉ nhìn vào những "điều không làm được"
3. Chuẩn bị sẵn 3 phương án giải quyết
4. Phản biện lại lời thì thầm của trái tim
5. Thói quen "cứ làm thử xem sao"

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 6

Thói quen thứ 6:

Chấp nhận số phận

Cuộc đời con người có 10% là do chúng ta tạo nên, và 90% còn lại là cách chúng ta chấp nhận mọi chuyện như thế nào.

Irving Berlin - Nhà soạn nhạc người Mỹ

26. Hãy chấp nhận những điều không thể thay đổi được

Kawai Junichi, vận động viên đoạt huy chương vàng tại thể vận hội dành cho người khuyết tật Atlanta Paralympic là một vận động viên bơi lội khiếm thị.

Từ lúc sinh ra, anh đã bị tật ở mắt, nhưng đến năm lớp 9 thì đôi mắt a không nhìn thấy gì nữa.

Trong cuốn Món quà từ Paralympic, anh đã chia sẻ:

"Nhìn tôi như thế này, có nhiều người đều nghĩ rằng "tôi đang cố khắc phục những trở ngại của bản thân để vươn lên trong cuộc sống", nhưng mọi người có biết nếu Kawai Junichi tôi mà khắc phục được trở ngại của bản thân sẽ như thế nào không? Khắc phục chẳng phải là khiến cho mắt có thể nhìn trở lại hay sao?"

Thế nên, Kawai Junichi không hề khắc phục khiếm khuyết của bản thân mà đã bắt đầu cuộc sống từ từ việc chấp nhận những khiếm khuyết ấy như một phần của thân thể của mình. Kawai còn nói: "Khiếm khuyết ấy chính là cá tính của tôi."

Những người không thể thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực thường có chung đặc điểm là luôn bận tâm đến nhc điều không thể thay đổi được. Đó có thể là những chuyện xảy ra trong quá khứ, cấp trên hay điều kiện của công ty...

Tuy nhiên, những người như vậy sẽ chẳng thể nhìn thấy hy vọng nào cả. Những vấn đề trong quan hệ với mọi người hay những chuyện bất hạnh trong cuộc sống chính la phải đối mặt và chấp nhận những chuyện, những số phận chúng ta cần phải gặp trong cuộc đời.

Seiji Hirao, cầu thủ bóng bầu dục và là huấn luyện viên tiêu biểu của bóng bầu Nhật Bản đã nói như sau trong cuốn sách Những chiến thắng vô lý:

"Trên đời này vốn không có cái gì gọi là công bằng hay chơi đẹp cả. Con người càng trải qua những chuyện vô lí, càng trải qua những chuyện bất công thì lại càng được tôi luyện và mạnh mẽ hơn."

Nếu bạn bước ra ngoài xã hội, bạn sẽ thấy trong cuộc đời này có nhiều chuyện mà bản thân bạn không thể kiểm soát được như: phương châm hoạt động của công ty, biến động nhân sự, cấp trên, thiên tai...

Nâng cao khả năng chấp nhận những chuyện bất khả kháng chính là một biện pháp để bản thân mạnh mẽ hơn trước những căng thẳng, sức ép của cuộc sống.

Phương pháp Chấp nhận những điều không thể thay đổi được

a. Phân loại chuyện có thể kiểm soát được và không kiểm soát được

Như tôi đã đề cập trong phương pháp "tập trung vào những chuyện có thể làm được" ở trên, trong bất cứ tình huống nào, không bao giờ có chuyện chúng ta hoàn toàn không làm được gì cả. Nếu bạn có cách nào tác động đến sự việc dù chỉ 5% hay 10% thì cũng biến chúng thành hành động.

Như trong ví dụ về biến động nhân sự của công ty tôi đã nêu trên, tôi có thể thể hiện cho mọi người thấy hy vọng muốn được quay trở lại vị trí chuyên viên khách hàng doanh nghiệp của mình. Và phần còn lại là đón nhận những thay đổi và nỗ lực hết sức.

b. Suy nghĩ đến những lời sẽ nói với bản thân

Kazuyoshi Komiya, chuyên viên tư vấn quản lý, thường nói "chuyện đấy cũng hay xảy ra mà" mỗi khi có chuyện không may xảy ra. Trong số khách hàng của tôi, có một vị khách dù phá sản nhưng cũng nói với chính mình rằng "chuyện đấy cũng xảy ra đầy đấy thôi".

Tôi khuyên các bạn nên có sẵn một vài câu nói để tự trấn an bản thân mỗi khi phải đón nhận những chuyện "không còn cách nào khác" giống như trên.

Tôi là người Osaka, và tôi thường tự nói với mình "Được rồi, chịu thôi".

c. Hãy nhớ câu chuyện Tái ông thất mã

Ngạn ngữ Trung Quốc có câu "Tái ông thất mã".

Ngày xưa có một ông lão sống ở biên giới phía Bắc Trung Quốc giáp với nước Hồ (tái ông). Ông có nuôi một con ngựa. Một hôm, ngựa của ông bỏ chạy sang địa phận nước Hồ, mọi người xung quanh đều đến chia buồn với ông, nhưng ông lại bảo:

- Biết đâu lại có chuyện tốt đến.

Không lâu sau con ngựa của ông trở về và còn dẫn theo một con ngựa cao lớn, mạnh mẽ của nước Hồ. Mọi người đến chúc mừng ông, nhưng ông lại nói:

- Có lẽ nó sẽ dẫn đến tai họa cũng nên.

Quả nhiên, con trai ông lão vốn rất thích cưỡi ngựa nên đã cưỡi con ngựa to khỏe nước Hồ, cuối cùng bị ngã gãy xương và bị que chân. Lúc này hàng xóm lại rối rít đến thăm nom, nhưng ông lại nói rằng:

- Biết đâu nhờ họa mà lại được phúc.

Một năm sau, quân Hồ tràn sang gây chiến tranh và những người trẻ tuổi trong vùng hầu như đều chết trận. Thế nhưng con trai ông lão vì què chân nên được miễn đi lính và cuối cùng may mắn thoát chết.

Trong cuộc đời này, điều gì mang đến may mắn, điều gì mang đến bất hạnh, chúng ta đều không lường trước được. Vậy nên, nếu những chuyện gì đã thuộc về quá khứ và không thể thay đổi được, bạn hãy chấp nhận chúng.

Hãy nói với bản thân "Được rồi, chuyện đó cũng hay xảy ra mà"!

- Bạn nhận được gì từ những bất hạnh, trắc trở đã trải qua trong quá khứ?

- Tương lai, nếu bạn phải đối mặt với khó khăn, trắc trở, bạn sẽ nói gì với chính mình?

27. Đối mặt với tình huống xấu nhất

Cầu thủ bóng đá Hasebe Makoto là đội trưởng dẫn đầu đoàn Nhật Bản tham dự World Cup. Hiện nay, World Cup đang dần được chú ý ở Nhật Bản, thế nên với vai trò là đội trưởng dẫn đầu, Hasebe Makoto phải chịu một áp lực vô cùng lớn.

Bóng đá khác với những môn thể thao cá nhân ở chỗ khó có thể dự đoán trước được sự việc. Cầu thủ bị loại khỏi trận đấu cũng sẽ khiến tình hình trên sân nhanh chóng thay đổi.

Trong hoàn cảnh khó khăn như vậy, với vai trò đội trưởng, Hasebe đã luyện cho mình thói quen gì để có thể vững vàng dẫn dắt cả đội đi đến chiến thắng?

Trong cuốn sách Rèn luyện tâm trí của mình, anh đã nói như sau:

"Để có thể vững tâm dù bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi đã tập cho mình thói quen đưa ra tình huống xấu nhất."

Ví dụ, dù đội Nhật Bản có đang dẫn trước bao nhiêu đi chăng nữa, Hasebe cũng luôn thi đấu trong tâm trạng có thể bị lợi ngược dòng.

Việc đặt ra tình trạng xấu nhất như vậy là một phương pháp cực kì hiệu quả để rèn luyện tâm trí khi đối mặt với những sự kiện trọng đại, những sự việc không thể đoán trước được điều gì sẽ xảy ra.

Nếu bạn đoán trước tình trạng xấu nhất như vậy là một phương pháp cực kì hiệu quả để rèn luyện tâm trí khi đối phương pháp cực kì hiệu quả để rèn luyện tâm trí khi đối mặt với những sự kiện trọng đại, những sự việc không thể đoán trước được sẽ xảy ra nó cũng đều nằm trong phạm vi bạn dự đoán trước đó và có thể bình tĩnh đối phó với chúng.

Do đó, điều quan trọng là bạn phải sẵn sàng cho tình trạng xấu nhất và đủ dũng khí để đối mặt với chúng.

Một khi bạn đã thấy bất an, lo sợ thì nỗi bất an, lo sợ ấy sẽ ngày càng lớn lên. Nhưng nếu bạn đã chuẩn bị sẵn cho tình huống xấu nhất thì bạn có thể ngăn chặn được khủng hoảng tinh thần.

Năm 2006, tôi nghỉ việc và quyết định làm việc độc lập. Khi đưa ra quyết định này, nỗi lo lớn nhất của tôi chính là mình có sống nổi không.

Lúc đó, tôi chưa có một vị khách nào cho mình, tiền tiết kiệm cũng chỉ có 700 ngàn yên. Và lúc đó, tôi cũng đã xác định trước tình huống tồi tệ nhất cho bản thân.

Tình huống xấu nhất xảy ra chính là tôi tiêu hết số tiền tiết kiệm của mình và khi tài khoản hết sạch, tôi sẽ làm gì đây.

Tôi thuê một căn hộ giá rẻ 50 ngàn yên ở Komae, Tokyo, tự mình nấu nướng sinh hoạt và cũng bắt đầu kinh doanh ngay trong căn hộ của mình. Như vậy tôi có thể sống với mức phí 130 ngàn yên một tháng. Với mức phí này thì cùng lắm tôi sẽ làm thêm ở McDonald để sống. Xác định trước như vậy, tôi không còn lo lắng về vấn đề tiền bạc nữa.

Ngoài ra, cũng có nhiều người rất sợ bị bệnh nên tránh đi khám bệnh. Đây là tình trạng không dám đối diện trực tiếp với tình huống xấu nhất là bản thân có nguy cơ bị bệnh. Tuy nhiên, để có thể chữa khỏi bệnh thì phương pháp tối ưu nhất vẫn là phát hiện bệnh ngay từ sớm. Có thể bạn không hề muốn nghĩ đến điều này, nhưng bạn cần sẵn sàng đối mặt với tình trạng bản thân bị bệnh.

Phương pháp Đối mặt với tình huống xấu nhất

a. Giả định về tình huống xấu nhất

Nếu bạn đang thấy bất an, mơ hồ về tương lai, bạn hãy đưa ra tình huống xấu nhất có thể xảy đến với chính bản thân mình.

Vậy tình huống xấu nhất bạn có thể gặp phải là gì?

Có thể "công ty phá sản", "không nhận được lương hưu"...

b. Đối diện với hình huống xấu nhất

Nếu công ty phá sản, bạn hãy tìm việc. Tuy nhiên, để có thể thuận lợi tìm việc một lần nữa, bạn cần phải nâng cao giá trị của bản thân. Do đó, bạn nên nâng cao các kỹ năng ngay từ lúc này để dù công ty có phá sản, bạn vẫn có thể tìm được công việc phù hợp.

Nếu tương lai bạn có thể hầu như không nhận được lương hưu, vậy hãy lập kế hoạch tiết kiệm để có thể sống khi lương hưu một năm chỉ có 50.000 yên.

Như vậy, nếu bạn sẵn sàng đối diện với tình trạng xấu nhất, cảm thấy sợ hãi trong bạn sẽ giảm đi rất nhiều.

Đưa ra giới hạn cuối cùng, mức đáy của nỗi sợ!

- Nếu nỗi bất an, lo lắng của bạn trở thành hiện thực thì tình trạng trở nên như thế nào?

- Để có thể đối diện với tình huống xấu nhất, bạn sẽ nói gì với chính mình?

28. Chấp nhận những điều kiện ràng buộc

Sau đây tôi xin giới thiệu một ví dụ trong Những câu nói khiến bạn trong những lúc khủng hoảng của Hoisui Kotarou, một chuyên gia lĩnh vực viết quảng cáo.

Năm 1590, Tokugawa Ieyasu đã tiêu diệt dòng họ Gohou Jyoushi ở thành Kodawara vốn đang chống lại Toyotomi Hideyoshi.

Nhờ đó, Tokugawa Ieyasu được Hideyoshi công nhận, và để nhận thưởng cho chiến công này, Tokugawa nhận được một vùng lãnh thổ từ Hideyoshi là

Hanhasshu (tám tunhr) thuộc vùng Kanto.

Thêm vào đó, để có được tám tỉnh này, Tokugawa phải đổi bằng bốn tỉnh nơi mà dòng họ Tokugawa đã thống trị từ lâu đời là tỉnh Suruga, tỉnh Totoumi (Shizuoka), tỉnh Kai (Yamanashi) và tỉnh Shinano (Nagano).

Tuy nhiên, Tokugawa đã chấp nhận yêu cầu này và đi xuống tám tỉnh vùng Kanto. Đây là một vùng đất lũ lụt triền miên và Tokugawa đã âm thầm cải thiện khu vực ấy. Ông cho đào kênh rạch, lấp vùng nước nông, nâng mặt bằng để nước có thể tiêu thoát dễ dàng.

Cuối cùng, vùng đất ấy đã trở thành Edo, một thủ đô trù phú nhất thế giới lúc bấy giờ.

Mệnh lệnh mà Hideyoshu đưa ra cho Tokugawa là một điều hết sức bất công nhưng điều tuyệt vời của Tokugawa chính là chấp nhận những điều kiện ấy và thực hiện hết khả năng của mình.

Trên thế giới này, vốn có rất ít chuyện có thể theo ý của mình nhưng lúc còn trẻ chúng ta lại không thể lý giải được điều đó.

Tôi cũng từng là nhân viên của một công ty lớn nên tôi rất hiểu điều đó. Chúng ta luôn cảm thấy thất vọng tràn trề với những công việc bàn giấy, với những nguyên tắc khó hiểu, với những quyết định bất công của cấp trên. Tuy nhiên, xét về mặt tổ chức, những điều kiện, môi trường đó có vai trò quan trọng để tạo nên thành công lớn nhất.

Vậy những người có tâm lý vững vàng, những người thành đạt thường làm gì? Họ đều giống như Tokugawa, luôn cố gắng hết sức trong phạm vi mà điều kiện, môi trường cho phép.

Ví dụ, trong trường hợp không còn chút hi vọng nào, có lẽ chúng ta sẽ làm những công việc chúng ta ghét bỏ, hay làm việc với những ông sếp đáng

ghét. Những lúc như vậy, việc tâm niệm sẵn trong tâm trí rằng cuộc đời luôn có những lúc khó khăn như thế sẽ giúp chúng ta giảm bớt những căng thẳng, áp lực. Bên cạnh đó, chính những khó khăn này sẽ giúp chúng ta nảy ra các ý tưởng khôn ngoan.

Những điều kiện tự nhiên như thời tiết, khí hậu là những điều kiện mà chúng ta chỉ có thể chấp nhận. Và chính vì chấp nhận nên chúng ta mới biết cách để sống trong những ngày mưa bão.

Kazuko Watanabe, Chủ tịch Học viện Notre Dame Seishin Gakuen, trong lúc cảm thấy vô cùng căng thẳng khi được bầu làm Chủ tịch Học viện đã được một nhà truyền giáo tặng cho một bài thơ tiếng Anh. Trong bài thơ đó có một câu:

"Bloom where God has planted you." (Hãy nở hoa nơi Chúa đã đặt bạn)

Tại những vị trí mà bạn được đặt vào đó, có những chuyện bạn không thể tự quyết định được. Nhưng đó là vị trí mà Chúa đã chọn cho bạn, thế nên bạn hãy chấp nhận số phận của bản thân và tạo cho đời những bông hoa đẹp nhất.

Phương pháp Chấp nhận những điều kiện ràng buộc

a. Viết ra những yếu tố khiến bạn thấy căng thẳng

Bạn hãy viết ra những điều khiến bạn thấy áp lực, căng thẳng.

Ví dụ: "Quan hệ với cấp trên không tốt", "Kế hoạch mãi không được duyệt", "Con cái chẳng chịu học hành", "Cấp dưới mãi không tiến bộ", "Ngày nghỉ vẫn phải làm việc"...

b. Suy nghĩ về những lợi ích của việc chấp nhận những điều kiện ràng buộc

Bạn hãy nghĩ đến những mặt có lợi của những vấn đề ấy.

Nếu sắp quá nghiêm khắc thì đây chính là "cơ hội để bản thân trưởng thành", bản kế hoạch mãi không được thông qua cũng là "cơ hội để kiểm tra lại nội dung của kế hoạch"...

Hãy nở hoa nơi Chúa đã đặt bạn!

- Những điều khiến bạn căng thẳng là gì?

- Bạn chọn khẩu hiệu nào cho bản thân để có thể chấp nhận những điều kiện ràng buộc ấy?

29. Chào đón một tương lai không chắc chắn

"Hãy đi theo con đường ngoằn ngoèo".

Đây là câu nói mà Ryoichi Kimizuka, tác giả vở kịch Bayside Shakedown, nhận được từ người thầy Kinichi Hagimoto của mình.

Kimizuka là nhà biên kịch tiêu biểu của Nhật Bản, ông từng nhận được giải Biên kịch xuất sắc nhất tại Liên hoan phim quốc tế Montreal.

Chương trình Bayside Shakedown do ông biên kịch dù đã trải qua 15 năm nhưng vẫn rất được khán giả yêu thích, và bộ phim Anh mãi yêu em đã tạo nên trào lưu Fuyuhiko trong suốt một thời gian dài ở Nhật.

Theo như những gì mà Kimizuka giới thiệu trong cuốn sách của mình: Tôi đã viết nên những câu nói nổi tiếng ấy như thế nào - Bayside Shakedown, ông đã học về kịch bản tại trường đại học, tuy nhiên mục đích của ông lúc đó không phải trở thành nhà biên kịch ngay lập tức mà ông đã được giáo viên ở trường giới thiệu giới thiệu đến chỗ Kinichi Hagimoto để làm thêm, trang trải cuộc sống.

Trong buổi phỏng vấn, khi được thầy Hagimoto hỏi "Anh muốn trở thành người như thế nào?", ông đã trả lời thẳng rằng ông muốn trở thành một đạo diễn, một biên kịch cho phim điện ảnh chứ không muốn làm chỉ vì lợi nhuận.

Sau khi nghe được câu trả lời này, thầy Hagimoto đã nói như sau:

"Vậy sao? Bản thân anh đã có mục tiêu cho mình rồi đúng không? Có một mục tiêu cũng giống như bản thân nhìn thấy đỉnh núi. Vậy thì hãy đi theo con đường ngoằn ngoèo. Nếu ta cứ tiến thẳng từ chân núi thì cũng sẽ leo được lên đỉnh thôi, nhưng nếu ta đi theo con đường ngoằn ngoèo, ta sẽ học được những điều khác nữa từ những con đường vòng ấy."

Và sau khi được thầy chỉ bảo rằng "Thế nên, ở chỗ tôi anh cứ anh cứ ngồi chơi đi", thì Kimizuka đã bắt đầu học tập từ những tiếng cười.

Gần 10 năm sau, Kimizuka vẫn bước đi trên con đường phim ảnh và truyền hình như ước nguyện ban đầu và tác phẩm tiêu biểu của ông Bayside Shakedown chính là một câu chuyện được xây dựng với vũ khí chính là tiếng cười.

Chính Kimizuka cũng cho rằng nếu ông không học được những tiếng cười từ thầy Hagimoto thì có lẽ ông chỉ có thể viết ra những câu chuyện cứng nhắc và sáo nhảm thôi.

Những người không thể dứt ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực thường có cái nhìn giống như khi leo núi mà không đi đường vòng vậy. Hay nói cách khác, họ là kiểu người phải tự đoán mọi chuyện một cách kỹ càng, lập kế hoạch chuẩn bị cho tương lai một cách hoàn hảo và cố gắng xóa bỏ hết mọi yếu tố không chắc chắn.

Nếu so sánh chuyện này với sự đau khổ, dằn vặt có thể trượt kì thi thì nỗi đau trượt vẫn tốt hơn nhiều. Với những người như vậy, kết quả dù xấu đến

đâu, nhưng chỉ cần kết quả rõ ràng thì cũng vẫn dễ tiếp nhận hơn là trạng thái mù mờ không chắc chắn.

Tất nhiên điều này cũng không phải là hoàn toàn xấu. Tuy nhiên tương lai có rất nhiều chuyện mà chúng ta không thể dự đoán được.

Mặt khác, những người có thể dễ dàng dứt bỏ những suy nghĩ tiêu cực là những người có sử dụng linh hoạt, hay còn gọi là "tinh thần lướt sóng".

Họ không biết khi nào con sóng (sự việc) lớn nhỏ ra sao sẽ ập đến, thế nên họ vừa phản ứng lại với tình trạng xung quanh vừa hành động rất linh hoạt.

Việc không có kế hoạch không hẳn là tốt, nhưng nếu bạn có thể thoải mái, chờ đón những bất ngờ phía trước thì bạn cũng sẽ thấy rất tuyệt vời với những cơ hội mà mình có được. Đi theo con đường ngoằn ngoèo sẽ giúp bạn học được nhiều thứ hơn rất nhiều.

Phương pháp Chào đón một tương lai không chắc chắn

a. Giảm thiểu sự bất an mơ hồ về tương lai (tinh thần leo núi)

Trước hết, bạn hãy xác định những bất an trong tương lai của mình.

Bạn hãy viết tất cả những trường hợp khiến bạn lo lắng, bất an như kết hôn, bệnh tật, lương hưu, tuổi già, gia đình... Và giống như những gì chúng ta làm ở thói quen thứ 3 "Cụ thể hóa một cách triệt để", bạn hãy suy nghĩ những phương pháp để làm giảm sự bất an mơ hồ đó và bắt tay vào những việc bạn có thể làm ngay lập tức.

b. Chuẩn bị những câu châm ngôn để chấp nhận những sự việc không chắc chắn

Sau khi bạn đã cụ thể hóa và chuẩn bị cho mọi việc với tinh thần leo núi,

bạn hãy ứng phó với các tình huống lướt sóng. Nếu trong những chuyện không chắc chắn ấy, bạn gặp phải càng nhiều trắc trở thì khả năng lướt sóng của bạn càng tiến bộ.

Và hơn hết, tôi khuyên bạn cũng nên thủ sẵn cho mình những câu châm ngôn. Nếu bạn chuẩn bị trước cho bản thân những câu như "ngày mai là chuyện của ngày mai", "mưu sự tại nhân thành sự tại thiên", "tái ông mất mã"... thì bạn sẽ dễ chấp nhận mọi chuyện hơn.

Hãy tạo cho mình một tinh thần lướt sóng!

- Bạn thấy sợ hãi về một tương lai như thế nào?
- Bạn có câu thần chú nào để có thể đón nhận được những điều không chắc chắn trong tương lai?

30. Chuẩn bị sẵn sàng trước những thử thách của cuộc đời

Sasaki Tsuneo, Giám đốc của Toray Corporate Business Research Inc là một người hết sức kiên cường.

Chỉ riêng việc có một người con trai tự kỷ đã rất vất vả rồi, vậy mà ông còn không khỏe mạnh, thường xuyên âu sầu vì không thể nuôi dạy con tốt dẫn đến mắc bệnh trầm cảm. Bệnh trầm cảm của vợ ông ngày càng xấu đi, thậm chí bà còn từng hai lần tự tử. Những chuyện xấu cứ nối tiếp nhau kéo đến, người con gái lớn của ông cũng suy sụp đến mức tự tử. Thêm vào đó, ông Sasaki lúc này mới thăng tiến trong công ty, ông lại bị điều chuyển công tác từ Tokyo xuống Osaka với lệnh điều chuyển một người.

Trong tình cảnh gia đình như vậy mà bị điều chuyển một người đi nơi khác làm việc thì quả thực rất khó khăn. Thế nhưng trong suốt thời gian dài, ông Sasaki đều hoàn thành tốt công việc từ thứ Hai đến thứ Sáu; thứ Bảy và Chủ Nhật thì đi tàu từ Osaka về Yokohama để chăm sóc gia đình, sau đó thứ

Hai tuần kế tiếp ông lại bắt chuyến tàu siêu tốc sớm nhất để quay lại Osaka làm việc. Có thể nói, ông có một tinh thần thép mới có thể cáng đáng được cả việc công lẫn việc tư của mình.

Tuy nhiên, ông Sasaki lại cho rằng "tình trạng hiện nay là cuộc đời của chính tôi. Lựa chọn người vợ cho mình, sinh con đều là tôi quyết định. Và những việc xảy ra xung quanh quyết định ấy đều là vận mệnh của tôi, tôi sẽ đón nhận nó một cách tích cực."

Hiện nay, câu chuyện về Sasaki được rất nhiều người ủng hộ. Bắt đầu từ các cuốn 25 câu nói dành tặng bạn, Big tree, các cuốn sách của ông đãdabans được hơn tám trăm nghìn bản.

Thêm vào đó, hiện ông đã trở thành giám đốc của Toray Corporate Business Research Inc, tham gia vào nhiều bài diễn thuyết cũng như các chương trình phát triển nguồn nhân lực.

Thông điệp mà Sasaki luôn muốn truyền tải đến mọi người chính là: "Chúng ta không thể lựa chọn cuộc sống cho mình một cách tuyệt đối, hãy chấp nhận số phận."

Mặc dù không đến mức vất vả như Sasaki nhưng tôi tin rằng có nhiều người trong số chúng ta phải trải qua những khó khăn, thử thách trong cuộc đời mình. Những chuyện ấy chúng ta không thể kiểm soát được mà chỉ có thể chấp nhận chúng.

Thế nhưng cách bạn suy nghĩ, tiếp nhận chúng cũng có thể khiến bạn cảm thấy căng thẳng ở những mức khác nhau.

Những người thổ dân châu Mỹ có một câu ngạn ngữ như sau: Yêu thiên nhiên là yêu cả những ngày nắng, ngày âm u và ngày mưa bão.

Câu nói này hoàn toàn đúng nếu áp dụng với cuộc đời của chính chúng ta.

Hay nói cách khác, yêu cuộc đời là yêu những ngày vui vẻ, ngày buồn khổ và cả những ngày tuyệt vọng.

Nếu cuộc đời này chỉ toàn niềm vui thì thật không còn gì bằng, nhưng thực tế, chờ đón ta vẫn còn ta vẫn còn rất nhiều chuyện đau khổ cùng cực như thất tình, bị phản bội, công ty phá sản, đối diện với cái chết, mắc bệnh hiểm nghèo, gặp tai nạn...

Trận động đất phía đông Nhật Bản là một thảm họa thiên nhiên lịch sử mà con người bất lực, sự sụp đổ của nền kinh tế bong bóng năm 1990 cũng là một tai họa trong lịch sử Nhật Bản.

Như vậy, trong cuộc đời này, luôn có những chuyện tốt và không tốt thường xuyên xảy ra. Chính vì thế, chúng ta cần phải sẵn sàng cho những thử thách bất cứ lúc nào. Và điều quan trọng là khi những khó khăn thử thách ấy ập đến, chúng ta phải đủ mạnh mẽ để không bị chúng nghiền nát.

Phương pháp Sẵn sàng trước những thử thách của cuộc đời

a. Tìm hiểu cuộc đời của những người vĩ đại

Bạn nên tìm hiểu cuộc đời của những người vĩ đại như Nelson Mandela, Gandhi, Masayoshi Son, Konosuke Matsushita... qua những cuốn sách hay những bộ phim về họ.

Cuộc đời của mỗi chúng ta chỉ có một lần, những bạn có thể tìm hiểu cuộc sống của người khác nhiều lần.

Tôi cũng khuyên bạn nên đọc những câu chuyện, những cuốn tự truyện nhiều hơn nữa.

b. Tin rằng thử thách là vận mệnh của bản thân

Môi khi có chuyện khó khăn gì xảy ra chúng ta thường hối hận về quá khứ: sao nó lại xảy ra, giá mà hồi trước mình không...

Tuy nhiên, nếu bạn coi đó là những chuyện cần phải xảy ra và những chuyện đã xảy ra chính là số mệnh của bạn thì bạn có thể dễ dàng đối diện với chúng hơn.

Nếu bạn không thể đối diện với những gì đang diễn ra ở hiện tại, bạn sẽ chẳng thể tiến về phía trước.

c. Tìm ra hy vọng trong những thử thách

Phần này tôi sẽ giải thích kỹ hơn trong thói quen thứ 8 "Nhìn nhận nhận mặt tích cực của một vấn đề", nhưng bạn nên nhớ rằng mọi cơ hội trưởng thành và hạt giống thành công đang ẩn sâu trong những thách thức và khó khăn. Vậy nên, bạn hãy nhìn nhận mọi thứ theo chiều hướng tích cực và để bản thân trưởng thành hơn.

Hãy yêu cuộc đời dù nắng đẹp hay mưa bão!

- Bạn cảm thấy thế nào khi nhìn lại những điều bất hạnh trong quá khứ?

- Bạn cần suy nghĩ như thế nào để có thể chấp nhận những thử thách ấy là số mệnh của bản thân?

Thói quen thứ 6:

Chấp nhận số phận

1. Hãy nói với bản thân "Được rồi, chuyện đó cũng vẫn thường xảy ra mà"

2. Đưa ra giới hạn cuối cùng

3. Hãy nở hoa nơi Chúa đã đặt bạn
4. Hãy tạo cho chính mình tinh thần lướt sóng
5. Hãy yêu cuộc đời dù nắng đẹp hay mưa bão

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 7

Thói quen thứ 7:

Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo

Sự hoàn hảo chỉ tồn tại trong trái tim bạn,

Nó không tồn tại ngoài đời thực.

Jean Renoir - Đạo diễn người Pháp

31. Chấp nhận những ngoại lệ

Nữ quản lý của một công ty quảng cáo nọ xuất sắc và hoàn hảo. Thế nhưng sau đó cô đột nhiên nghỉ việc vì mắc bệnh trầm cảm.

Hai cấp dưới của cô ấy, một người chuyển công việc, một người kết hôn xong cũng thôi việc. Vì vậy, nữ quản lý không kịp bổ sung thêm nhân viên nào vào vị trí trống, mà khối lượng công việc lại không giảm. Mặc dù cô đã thường xuyên thức thâu đêm để giải quyết công việc nhưng chẳng mấy chốc, bản thân cô chạm đến giới hạn của bản thân.

Cô ấy thường nói như sau để thúc ép bản thân mình: "Không được than phiền", "Nếu đã nói ra rồi thì phải làm đến cùng", "không được nhờ người khác", "Sống chết cũng phải đảm bảo thời hạn giao hàng", "Không thể chấp nhận cho lý do vì cấp dưới nghỉ mà sao nhãng công việc"...

Ở một mức độ nào đó, ý thức trách nhiệm mạnh mẽ là một điều rất tuyệt vời, nhưng nếu sự việc có biến đổi, bản thân không thể kiểm soát 100% sự việc như trường hợp trên thì cách nghĩ này ngược lại lại trở thành một mối nguy hiểm nghiêm nát chính chúng ta.

Một trong số những đặc điểm của những người theo chủ nghĩa hoàn hảo là "Không chấp nhận ngoại lệ".

Ví dụ như trong trường hợp của nữ quản lý trên, nếu cùng lúc có đến hai nhân viên nghỉ việc, cô ấy có thể thương thảo với cấp trên hay các phòng liên quan để nhờ hỗ trợ, đàm phán kéo dài thời hạn giao hàng... Làm được như vậy thì khối lượng công việc của cô ấy cũng sẽ được giảm bớt phần nào.

Đặc điểm của những người giỏi xử lý căng thẳng chính là khá linh hoạt, mềm dẻo. Những người đặt nặng vấn đề "không chấp nhận ngoại lệ" thường có xu hướng mắc các bệnh tâm thần do luôn đặt tất cả áp lực lên chính bản thân mình.

Dù là công việc hay đời sống riêng tư, không có chuyện nào có thể hoàn toàn tiến triển theo kế hoạch hay dự đoán của con người được. Đôi khi, chúng ta cũng cần có những "thỏa hiệp". Trước khi chạm đến giới hạn của bản thân, bạn cần có những phán đoán để hãm chính bản thân mình lại. Nếu chịu nhìn nhận lại những suy nghĩ cứng nhắc theo chủ nghĩa hoàn hảo của bản thân, bạn có thể dùng ít tâm sức hơn để đối phó với các tình trạng đang diễn ra.

Tuy nhiên, trong quá trình tư vấn, tôi nhận ra rằng điều khó khăn nhất chính là thuyết phục được khách hàng từ bỏ những suy nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo.

Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường rất nghiêm khắc với bản thân, họ đạt được những thành tựu lớn và cũng được người xung quanh đánh giá cao. Chính vì vậy, họ rất bận tâm nếu bản thân thay đổi những suy nghĩ

này thì có tạo thành các tình trạng như: từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo thì liệu tôi có thành thẳng góc không, làm thế có nuông chiều bản thân không, như vậy có giảm chất lượng công việc, làm phiền đồng nghiệp xung quanh không,...

Vậy, phải làm thế nào để họ vẫn giữ vững được hiệu quả làm việc vừa có thể giảm được áp lực cho bản thân?

Phương pháp Đối phó với suy nghĩ "không chấp nhận ngoại lệ"

a. Điểm lại những suy nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo của bản thân

Bạn hãy liệt kê lại những suy nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo của chính bản thân mình như: tuyệt đối phải được như thế này, phải làm được như vậy...

b. Thiết lập các ngoại lệ

Ví dụ, đối với suy nghĩ "Với những công việc được giao, bản thân phải có trách nhiệm 100% với nó", trong trường hợp bạn phán đoán rằng bản thân không thể đảm bảo hết chất lượng công việc, bạn cần sớm cho phép bản thân nhận sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Như vậy, bằng cách đưa ra trước các ngoại lệ cho bản thân, bạn cũng nâng cao được tính linh hoạt trong suy nghĩ của mình.

c. Thay đổi lời nói

Thay vì luôn tâm niệm "không được phép thất bại", bạn có thể tự nhủ lòng mình rằng "không cho phép thất bại khi chưa cố gắng hết sức". Với cách này, nếu bạn đã thực sự cố gắng thì dù thất bại, bạn cũng có thể tha thứ cho bản thân mình.

Cố gắng nghĩ linh hoạt!

- Những suy nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo của bạn là gì?

- Nếu thay đổi những suy nghĩ ấy, bạn có lợi ích gì?

32. Thay đổi suy trắng hay đen

Đây là một trường hợp tôi từng tư vấn.

Ông từng giữ vị trí giám đốc của một công ty tầm trung. Vị giám đốc này không thể dậy sớm nên thường có thói quen đến trễ hai tiếng so với nhân viên. Với cương vị giám đốc thì như vậy, ông cũng không phải là tấm gương tốt, thế nên ông đặt mục tiêu cho bản thân: "Từ tuần sau, mỗi sáng phải đến công ty lúc 8 giờ".

Khi được hỏi về kết quả trong tuần kế tiếp, ông ấy vô cùng hối hận: "Không được. Tôi hoàn toàn không thể dậy sớm được. Khổ thế không biết."

Tôi hỏi "Ông không đi làm sớm được một ngày nào sao?", vị giám đốc trả lời: "À không, hai ngày đầu tiên tôi có thể đi làm lúc 8 giờ, nhưng những ngày sau đó tôi lại quay lại với mốc 10 giờ".

Lúc này, tôi lại nói:

- Hai ngày có thể đi làm lúc 8 giờ, vậy tuần này ông đã được 40 điểm rồi.

Tôi hỏi tiếp:

- Trong hai ngày đấy, ông có nhận thấy điều gì mới mẻ không?

Vị giám đốc ấy kể suốt với tôi trong 30 phút.

Tôi đã tham dự buổi họp hàng sáng của nhân viên, và tôi thật sự cảm động khi các nhân viên đều hiểu và theo phương châm hoạt động của công ty. Hơn 80% nhân viên trong công ty đều có những phát biểu hết sức tích cực trong buổi họp đầu giờ làm. Và..."

Cuối cùng tôi đưa ra đề nghị:

- Chỉ có hai ngày đi làm sớm mà ông nhận ra được rất nhiều điều hữu ích đấy chứ. Vậy sang tuần, ông hãy thử sức với ba ngày đi làm sớm xem sao?

Vị giám đốc nói: "Nghe có vẻ có thể thực hiện được đấy" và chúng tôi kết thúc buổi trao đổi ở đấy.

Sang tuần tiếp theo, khi tôi hỏi về kết quả thì được biết rằng vị giám đốc đã đi làm lúc 8 giờ được cả năm ngày.

Những người có suy nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo quá mạnh thường muốn phán đoán mọi chuyện thành trắng, đen rõ ràng: thành công hay thất bại, tốt hay xấu, giỏi hay kém, 0 điểm hay 100 điểm...

Và tôi gọi đó là những suy nghĩ trắng đen.

Tuy nhiên, dù mọi chuyện có thuận lợi đến đâu cũng sẽ có điểm khiến bạn phải hối hận, dù có thất bại ê chề thì bạn cũng sẽ nhận được một điều gì đó.

Vấn đề của những người có suy nghĩ rạch ròi này chính là luôn yêu cầu mọi chuyện phải thật tuyệt đối, dẫn đến họ buộc bản thân phải tiêu hao quá nhiều năng lượng. Chỉ cần có một chuyện koddc như ý, họ sẽ đánh giá thành quả 0 điểm và thấy chán ghét bản thân mình. Một vấn đề nữa là khi đánh giá tất cả đều là "thất bại", họ sẽ không nhìn thấy điểm tốt trong đó nữa.

Với, như với vị giám đốc lúc này, ban đầu vị giám đốc này cũng có những suy nghĩ phân biệt trắng đen rạch ròi: "có thể" hay "không thể" đi làm lúc 8 giờ cả năm ngày một tuần.

Hay nói cách khác, vị giám đốc này cho rằng nếu cả năm ngày mà không đi làm được lúc 8 giờ thì chẳng còn ý nghĩa, và sẽ thấy hối hận vì bản thân "hoàn toàn không thể làm được".

Trong trường hợp này, nếu không có bất cứ sự tư vấn nào thì những tuần tiếp theo, vị giám đốc này chắc chắn sẽ quay lại thói quen đi làm lúc 10 giờ như ban đầu.

Tuy nhiên, sau khi được nhắc rằng thực hiện được hai ngày tương đương với 40 điểm, vị giám đốc này bắt đầu nhận thấy có thể thực hiện thêm một ngày nữa, tức là nâng lên 60 điểm.

Khi con người bắt đầu nhìn thấy vùng xám cũng là lúc họ có thể thoát ra khỏi những suy nghĩ trắng đen.

Phương pháp Trung hòa suy nghĩ trắng đen

a. Thiết lập tiêu chuẩn

Bạn cần đặt cho bản thân mục tiêu một cách linh hoạt tùy theo từng trường hợp, ví dụ như không cần phải hoàn thiện 100% công việc, nhưng cũng có trường hợp phải yêu cầu 120% chất lượng công việc...

Ví dụ, với những tài liệu đơn giản trong công ty, mặc dù có một vài lỗi đánh máy, nhưng nếu có thể tóm được các vấn đề chính thì "80% là OK".

Tuy nhiên, với những bản đề xuất với khách hàng, bạn cần phải đặt ra mục tiêu "hoàn thành 120%".

b. Xác định rõ giữa Phải làm và Muốn làm

Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường cố gắng hoàn thiện tất cả các quy trình, thủ tục một cách hoàn hảo nhất. Tuy nhiên, có nhiều trường hợp thực hiện hết các bước quy trình một cách hoàn hảo nhưng kết quả lại sai lệch và không đạt điểm tối đa.

Vì vậy, chúng ta phải nắm vững hai vấn đề giữa "phải làm" (yếu tố hoàn

toàn cần thiết) và "muốn làm" (yếu tố muốn có nếu có thể). Nếu có thời gian, chúng ta có thể đáp ứng cả hai yếu tố "phải làm" và "muốn làm", nhưng nếu các vấn đề mong muốn không phát sinh, ít nhất chúng ta phải hoàn thành yếu tố "phải làm".

Nếu bạn có thể xác định các nhu cầu của đối phương là "phải làm" bạn có thể đạt được kết quả tối đa.

Xây dựng vùng xám!

- Trong trường hợp nào bạn hay có những suy nghĩ trắng đen?

- Nếu bạn đưa ra một vùng xám cho mình, tình hình sẽ thay đổi như thế nào?

33. Suy nghĩ gắn liền với định hướng mục tiêu

Một nhân viên làm việc được ba năm trong một công ty phần mềm phải thực hiện một bài thuyết trình trước 200 người trong một sự kiện lớn về công nghệ thông tin.

Với vai trò là một kỹ thuật viên, anh ấy rất kém trong việc diễn thuyết trước mặt mọi người. Do đó, sếp của anh ta có nhờ tôi đến hướng dẫn anh ta trong vấn đề thuyết trình.

Khi tôi đến nơi, tôi thấy anh nhân viên này đã chuẩn bị 100 trang tài liệu thuyết trình với bố cục, màu sắc hết sức đẹp mắt. Không chỉ vậy, anh ấy còn tập dợt rất tốt, từ việc chuẩn bị bản thảo đến trình chiếu cũng đã luyện tập rất nhiều lần.

Tôi cảm thấy rất ấn tượng và đọc một lượt các tài liệu mà anh ta chuẩn bị, nhưng rồi tôi có một nghi vấn lớn.

Tôi hỏi anh ta:

- Vậy mục đích của bài thuyết trình là gì?

Anh nhân viên suy nghĩ rất lâu và trả lời không mấy tự tin:

- Cái này... Tôi nghe nói lần sẽ giải thích về các xu hướng kỹ thuật mới nhất.

Tôi lại hỏi anh:

- Vậy là công ty bỏ ra 2 triệu yên với mục đích là muốn anh giải thích về xu hướng kỹ thuật mới nhất đúng không?

Tiếp dưới đây chính là cuộc nói chuyện giữa tôi và anh nhân viên ấy.

- Không, không phải. Mục đích là bán phần mềm của công ty tôi.

- Vậy tức là sau khi buổi thuyết trình kết thúc, công ty sẽ cho bán phần mềm đúng không?

- Giá và bán chạy thử còn chưa có nên không thể bán ngay được.

- Vậy sau khi buổi thuyết trình kết thúc, anh muốn người nghe sẽ thế nào?

- Tôi muốn người nghe có hứng thú với sản phẩm của công ty và sau đó đến tham dự buổi triển lãm giới thiệu sản phẩm của công ty.

Ra là vậy, đây mới chính là mục đích chính của buổi thuyết trình này.

Thế nhưng, trong ngăn này trang tài liệu, tôi chẳng thấy anh ta viết gì về buổi triển lãm hay thể hiện mong muốn mọi người đến tham dự buổi triển lãm giới thiệu sản phẩm nào cả. Nếu vậy thì dù tài liệu chuẩn bị có đẹp đến đâu, dù anh ấy có nói giỏi đến đâu, mục đích thương mại không đạt được thì

buổi thuyết trình này cũng chẳng có ý nghĩa gì nữa.

Khi anh tập trung vào buổi thuyết trình, anh ấy đã bị những khâu chuẩn bị tài liệu, chuẩn bị bài diễn thuyết... ảnh hưởng và đánh mất mục đích ban đầu của bản thân.

Đặc biệt, có những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường tapjaj trung ý thức để hoàn thành các khâu trong quá trình một cách hoàn hảo quên đi mục đích cuối cùng.

Khi tôi còn là nhân viên kinh doanh ở công ty IT, các tài liệu cần xử lý trong công ty có quá nhiều, chỉ riêng việc xử lý giấy tờ, thu thập tài liệu thôi mà ngày nào tôi cũng phải tăng ca đến 12 giờ đêm và hầu như không bước chân ra ngoài. Trong khi đó nhiệm vụ chính của một nhân viên kinh doanh là thúc đẩy quan hệ với khách hàng và đẩy mạnh tiêu thụ. Tôi đã bị những việc phải làm trước mắt thúc ép mà quên mất mục tiêu ban đầu mình cần làm.

Có thể nói, nếu bạn không thường xuyên tự vấn lại bản thân xem "mục đích của mình là gì?", "mình cần phải đạt được điều gì?", thì bạn sẽ lãng phí thời gian cho rất nhiều chuyện vô nghĩa khác.

Phương pháp Định hướng mục tiêu

a. Suy nghĩ dưới góc nhìn của đối phương

Trong công việc, chúng ta luôn có những khách hàng. Để có thể cung cấp những sản phẩm theo đúng nhu cầu của khách hàng, chúng ta cần phải suy nghĩ dưới góc nhìn và tiêu chuẩn của họ, phải đặt ra câu hỏi cho bản thân "Khách hàng cần gì?"

b. Xác định rõ hình ảnh mục tiêu

Bạn hãy thử đặt câu hỏi cho chính mình: Đối phương như thế nào thì

mình thành công?

Nếu xét với ví dụ của anh nhân viên ở trên thì thành công của anh là người nghe thấy hứng thú và muốn đến buổi triển lãm giới thiệu sản phẩm của công ty anh.

Thêm vào đó, nếu bạn đi sâu tìm hiểu "trước đó mình đang cần điều gì, mình nên trở thành người như thế nào"... thì phương pháp này lại càng có hiệu quả hơn.

Như vậy, để có thể đưa ra các ý kiến gắn liền với định hướng mục tiêu ban đầu hay dù có mất phương hướng cũng có thể quay lại cộ trình đã đề ra, tôi khuyên các bạn nên thường xuyên nêu rõ mục đích của bản thân mình.

Xác định rõ mục tiêu cuối cùng!

- Khách hàng của của bạn đang mong muốn điều gì?
- Cuối cùng nên thay đổi như thế nào?

34. Xác định giới hạn của mọi chuyện

"Cắt giảm 70% nhân viên kế toán."

Đây là những lời mà giám đốc công ty nơi tôi vào làm sau khi tốt nghiệp đã nói trong cuộc họp kinh doanh toàn công ty. Và đến nay, tôi vẫn còn ấn tượng rất mạnh với câu nói ấy.

Nói về lí do khi đưa ra quyết định này, giám đốc của tôi cho biết:

"Hiện nay phòng kế toán làm việc rất không hiệu quả. Để nâng cao hiệu quả làm việc, công ty sẽ cắt giảm 70% nhân viên. Nếu chỉ cắt giảm 20% thì 80% số nhân viên còn lại có thể tăng ca để bù lại phần của 20% cắt giảm đấy và khi đó hiệu quả sẽ chẳng thay đổi gì. Tuy nhiên, nếu cắt giảm 70% thì

30% còn lại bắt buộc phải thay đổi cách thức tiến hành công việc để đảm bảo tiến độ. Một khi bị thúc ép như vậy, các ý tưởng làm việc cũng nhanh chóng được đưa ra."

Cải cách lại cơ cấu tổ chức bằng cách cắt giảm 70% nhân viên, kết quả với 30% nhân viên còn lại, công việc của bộ phận kế toán lại vận hành tốt hơn trước.

Trong số những người theo chủ nghĩa hoàn hảo, có nhiều trường hợp thường thực hiện công việc theo những kế hoạch của riêng mình, họ tốn quá nhiều công sức, thao tác dư thừa vào quá trình thực hiện và không đảm bảo được tính hiệu quả về mặt thời gian.

Nếu bạn tự đặt ra những vấn đề như: nếu phải hoàn thành trong một nửa thời gian thì mình phải làm như thế nào, nếu phải vận hành công việc chỉ với 30% nhân viên ban đầu thì phải làm gì... bạn có thể phân biệt rõ ràng việc quan trọng và việc không quan trọng.

Điều quan trọng là mỗi người phải biết tập trung tâm trí để làm nên kết quả tốt và vứt bỏ những thứ dư thừa.

Tôi tự quy định cho mình, với những tài liệu của công ty, thời gian tập hợp chỉ là 30 phút. Và trong phạm vi thời gian ấy, tôi cũng chỉ tập trung vào những công việc bản thân có thể làm. Việc kiểm tra lỗi chính tả hay chỉnh sửa những phần tối nghĩa chỉ cần nhấm trong đầu là được rồi.

Ngoài ra, thời gian làm việc của tôi cũng hạn chế. Tôi tự quán triệt quy định sau 18 giờ, hoàn toàn không nghĩ đến công việc. Làm như vậy giúp tôi đưa ra được những phương pháp xử lý hiệu quả hơn trong thời gian quy định. Nói cách khác là để khả năng giới hạn được phát huy hết mức.

Chắc chắn kiểu gì các bạn cũng có những ngày phải về nhà những lúc 17

giờ vì việc gì đó. Những ngày như vậy chắc các bạn cũng phải đưa ra kế hoạch riêng cho một ngày và làm việc hiệu quả hơn đúng không.

Đây chính là vì các bạn đưa ra một giới hạn cho bản thân và cải thiện quá trình làm việc của mình.

Phương pháp Xác định giới hạn, nâng cao hiệu quả

a. Quyết định đối tượng sẽ thiết lập giới hạn

Có nhiều loại giới hạn như giới hạn thời gian, giới hạn số lần kiểm tra, giới hạn doanh số...

Giả sử mỗi ngày bạn đều phải tăng ca đến 20 giờ. Bây giờ bạn rút ngắn lại hai tiếng, quy định thời gian làm việc từ 9 giờ đến 18 giờ và không đụng đến công việc ngoài thời gian đó. Thời điểm ban đầu, dù có công việc còn đang tồn đọng, bạn cũng cứ quay về nhà. Làm như vậy bạn sẽ phải chỉnh lại kế hoạch làm việc cho ngày hôm sau của mình.

Nếu bạn đưa ra giới hạn cho công việc của bản thân, bạn có thể quy định thời gian lên phương án và làm báo cáo, sau đó dùng bộ đếm thời gian để tính toán.

Giả sử, bạn quy định thời gian lên một phương án là 90 phút thì chắc chắn bạn sẽ phải làm việc một cách hiệu quả hơn trước.

Ngoài ra, ngay cả việc kiểm tra lại tài liệu, những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường sẽ vì bất an mà hay kiểm tra nhiều lần, nhưng các bạn cũng nên quy định số lần kiểm tra thích hợp, ví dụ kiểm tra 2 lần là phải đưa ra phương án.

Bằng việc đưa ra những giới hạn mang tính hiệu quả, bạn có thể thực hiện tốt chu trình PDCA (lập kế hoạch - thực hiện - kiểm tra - điều chỉnh).

b. Lập kế hoạch và tập trung vào kế hoạch một cách triệt để

Để có thể đưa ra giới hạn và tuân thủ giới hạn một cách hiệu quả, bạn cần phân biệt đâu là việc cần làm, đâu là việc dư thừa. Trong quá trình lập kế hoạch, bạn cũng cần tính đến nên vứt bỏ thứ gì, nên giản lược hóa thứ gì...

Xét theo nguyên lý Pareto 80:20 thì 80% kết quả có được nhờ 20% thao tác. Do đó, bạn cần làm rõ 20% thao tác này, sau đó là tập trung thời gian và công sức cho nó.

Nếu bạn suy nghĩ dựa trên yếu tố hiệu quả về thời gian, bạn sẽ bỏ đi rất nhiều việc dư thừa.

Tôi gọi đó là "sự thỏa hiệp hiệu quả". Còn nếu bạn cứ cố gắng hoàn hảo ở mọi phương diện, bạn sẽ tốn rất nhiều thời gian cũng như phải chịu rất nhiều căng thẳng.

Thay đổi từ chủ nghĩa hoàn hảo sang chủ nghĩa tối ưu!

- Trong công việc của bạn, khâu nào là khâu không hiệu quả nhất?
- Nếu phải hoàn thành công việc hiện tại với một nửa thời gian, bạn sẽ làm gì?

35. Khắc phục chứng bệnh sợ thất bại

Phần mềm Windows của Microsoft hiện đang là hệ điều hành cơ bản của các loại máy tính, tuy nhiên ý tưởng phát triển ban đầu của nó lại rất đặc biệt, hoàn toàn khác với những ý tưởng phát triển sản phẩm thông thường.

Với, nhà sản xuất ô tô ban đầu sẽ thiết kế, phát triển ý tưởng và thực hiện các bài kiểm tra khắc nghiệt nhất. Nếu có sự cố nào đó xảy ra phải tiếp tục thực hiện thêm nhiều lần kiểm tra nữa cho đến khi không còn một sai sót nào

mới có thể tung sản phẩm ra thị trường. Không chỉ có các nhà sản xuất ô tô mà các nhà sản xuất điện tử tiêu dùng cũng vậy.

Tuy nhiên, quá trình phát triển ý tưởng của Microsoft lại hoàn toàn khác.

Ý tưởng phát triển sản phẩm của họ là "tung ra sản phẩm vẫn chưa hoàn hảo, xử lý, khắc phục các lỗi trong quá trình người sử dụng và phát hiện, cuối cùng hoàn thiện thành một hệ thống tối ưu nhất".

Nguyên nhân dẫn đến ý tưởng phát triển như vậy là do quá trình kiểm tra độ tương thích của các ứng dụng và trình điều khiển trước khi đưa sản phẩm ra thị trường tốn quá nhiều chi phí và thời gian.

Trong khi đó, nếu để người dùng tự trải nghiệm và phát hiện lỗi, sau đó các kỹ sư sẽ khắc phục các lỗi này thì nhà sản xuất vẫn tạo ra được một hệ điều hành tối ưu mà không phải chịu các chi phí trên.

Ý tưởng phát triển này của Microsoft có thể coi là một ví dụ tham khảo điển hình cho những người mắc chứng bệnh sợ thất bại.

Những người quá sợ thất bại cũng giống như các hãng ô tô, điện tử, nếu không xóa bỏ được hết các nguy cơ thì không thể đưa ra bất cứ hành động nào.

Ngược lại, những người có thể đứng dậy ngay sau thất bại sẽ giống như Microsoft, vừa hành động vừa thí nghiệm và qua những bước thử đó để trưởng thành hơn, cải thiện lại các lỗi mắc phải và cuối cùng là hoàn thiện bản thân.

Dù là trong công việc hay là trong cuộc sống riêng tư, có rất nhiều chuyện nếu không làm thử thì không thể biết được. Nếu bạn quá sợ hãi mà dừng lại thì bạn chẳng bao giờ biết được đáp án. Điều quan trọng là trong quá trình thực hiện, nếu thấy chưa tốt thì phải ngay lập tức tìm ra lỗi và tiến hành khắc

phục ngay. Con đường dẫn đến trưởng thành và thành công chính là lặp lại thật nhiều quy trình ấy.

Trong quá trình đào tạo các nhân viên mới, tôi nhận thấy có nhiều người trước khi phát biểu điều gì đó luôn lo sợ "câu trả lời của mình có đúng không?", "nếu phạm sai lầm trước nhiều người thì thật xấu hổ", "nếu nói nhầm thì có sao không?"... và cuối cùng là chẳng dám nói gì cả.

Tác hại của vấn đề này chính là quá sợ hãi thất bại.

Tuy nhiên, như tôi đã nói ở trên, con người cảm thấy bất an, lo lắng là do đã bước vào khu vực nguy hiểm, là dấu hiệu họ đang hướng đến sự trưởng thành.

Năng lực lớn mạnh luôn đi kèm với những nỗi lo sợ. Bởi vậy, chúng ta cần phải biết cách đối mặt với chính nỗi sợ hãi của bản thân.

Phương pháp Khắc phục chứng bệnh sợ thất bại

a. Quyết định dứt khoát

Cũng giống như chiến lược của Microsoft, trước hết bạn cần đưa ra quyết định dứt khoát và tin rằng những chỗ chưa tốt sẽ "được chỉnh sửa một cách nhanh chóng".

Khi bạn đưa ra một quyết định dứt khoát cũng có thể ấn định một tiêu chuẩn nào đó. Ví dụ, khi đã chuẩn bị được 70% thì tiến hành làm thử, thí nghiệm trong một tuần và sau đó đưa ra kế hoạch.

Ban đầu, bạn nên thử sức với những việc ít nguy cơ. Ví dụ như: vào nhà hàng, giở menu đồng thời nhấn chuông gọi nhân viên, cho đến lúc nhân viên phục vụ đến nơi thì bạn cũng quyết định xong các món.

Giờ thì bạn hãy tạo cho mình một thói quen dù chưa chắc chắn 100% thì cũng bắt đầu hành động.

b. Thất bại là mẹ thành công

Bạn hãy trải nghiệm thật nhiều những lần vấp phải lỗi hay công việc không thuận lợi. Việc này cũng giống như đi xe đạp vậy, nếu bạn chưa một lần trượt ngã thì nỗi sợ hãi khi đi xe đạp còn lớn hơn những lần bạn tưởng tượng. Nhưng nếu bạn đã ngã nhiều lần thì bạn sẽ thấy cơn đau đớn ấy không còn đáng sợ nữa.

Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải thực hiện theo quy trình "thất bại + cải thiện". Trong phần sau, tôi sẽ giới thiệu thói quen tận dụng những ưu điểm của thất bại để "biến thất bại thành những kinh nghiệm quý báu".

Cuối cùng, bạn sẽ thấy mình trưởng thành. Thành công nhờ "thất bại + cải thiện" đều hàm chứa những thất bại và chúng sẽ giúp bạn thoát khỏi nỗi sợ hãi thất bại.

Tiến hành trên ý tưởng của Microsoft!

- Mức độ sợ thất bại của bạn là bao nhiêu phần trăm?
- Điều mà bạn nghĩ sẽ nhất định làm thử là điều gì?

Thói quen thứ 7:

Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo

1. Cố gắng linh hoạt trong cách nghĩ
2. Xây dựng vùng xám
3. Xác định rõ mục tiêu cuối cùng

4. Thay đổi từ chủ nghĩa hoàn hảo sang chủ nghĩa tối ưu
5. Tiến hành trên ý tưởng của Microsoft

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 8

Thói quen thứ 8:

Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực

Chúng ta không chỉ tạo ra những chiếc bóng đèn,

Chúng ta còn tạo ra những nụ cười cho các gia đình.

Matsushita Konosuke - Nhà sáng lập Panasonic

36. Biến thất bại thành những kinh nghiệm quý báu

Cầu thủ Ichiro sau khi ghi kỉ lục đập 3000 cú đập bóng thành công cả ở Nhật Bản và Mỹ đã trả lời phỏng vấn như sau: "Trong mỗi thất bại, chắc chắn đều có "lý do" và "hướng phát triển". Không chỉ có những cú đập bóng thành công ở Nhật mà cả những cú đập bóng bình thường cũng giúp tôi mài giũa kĩ thuật của bản thân."

Sau mỗi trận đấu, cầu thủ Ichiro đều vừa lau chùi găng tay trong phòng thay đồ, vừa suy ngẫm lại tất cả mọi chuyện đã xảy ra, từ việc hôm qua ăn gì, có ngủ ngon không đến trận đấu vừa tham gia.

Suy ngẫm lại một ngày của bản thân không chỉ là thói quen của riêng cầu thủ Ichiro mà còn là thói quen chung của nhiều người vĩ đại khác.

Những người có thể dễ dàng thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực đều đón nhận một cách tích cực mỗi khi gặp khó khăn, nghịch cảnh. Lí do chính là họ đã tải nghiệm nhiều việc những gì học được từ thất bại đều dẫn đến thành công.

Ngược lại, những người mãi đắm chìm trong những suy nghĩ tiêu cực sẽ chỉ biết chán ghét bản thân, thất bản thân "quả là vô dụng", "bản thân chẳng có tài cán gì cả", họ không thể suy ngẫm lại mọi việc đã xảy ra một cách hiệu quả và không rút ra được kinh nghiệm cho những lần sau.

Nói cách khác, với họ, thất bại vẫn mãi là thất bại.

Bạn hãy nhớ, trong mỗi một kinh nghiệm đều có chứa những việc bạn đã làm tốt và không làm tốt.

Điều quan trọng là bạn hãy tạo cho mình thói quen nhìn nhận lại mọi việc một cách khách quan như cầu thủ Ichiro đã làm.

Phương pháp Bốn câu hỏi giúp biến thất bại thành kinh nghiệm

Tôi xin giới thiệu một vài câu hỏi cho những ai đang u sầu vì thất bại.

Giả sử kế hoạch của bạn bị gạt bỏ hoàn toàn trong buổi họp.

Câu hỏi 1: Kinh nghiệm lần này với bạn đạt bao nhiêu điểm? (phân loại kinh nghiệm)

è Vâng, lần này tôi chưa đưa ra được kết quả nên nó chỉ đạt 20 điểm thôi.

Câu hỏi 2: Nội dung của 20 điểm này là gì? (những điều rút ra được từ kinh nghiệm)

è Nếu phải nói thì đó chính là việc tạo dựng được quan hệ với nhiều người trong quá trình lập kế hoạch, có được kinh nghiệm thuyết trình tại buổi họp

và có kinh nghiệm lập kế hoạch.

Câu hỏi 3: Để hoàn thiện nốt 80 điểm còn lại, bạn cần làm gì? (tìm hiểu biện pháp cải tiến)

è Tiếp theo đây, tôi sẽ tiến hành phỏng vấn khách hàng. Thất bại lần này chính là do tôi đã tạo ra một bản kế hoạch dựa trên ý kiến cá nhân. Ngoài ra tôi cũng sẽ thảo luận và hỏi thêm ý kiến của cấp trên.

Câu hỏi 4: Lần tới, nếu lại làm một việc tương tự, bạn hi vọng mình đạt bao nhiêu điểm? (hình ảnh thành công)

è Mục tiêu của tôi trong lần tới là 80 điểm. Nhất định tôi sẽ phát triển được một kế hoạch được cả hội nghị chấp nhận.

Nói đến đây, bạn đã cảm thấy những kinh nghiệm lần này có thể áp dụng cho lần tiếp theo chưa?

Câu hỏi 1 đưa ra để bạn phân loại xem kinh nghiệm lần này của bản thân thuộc về loại tốt hay chưa tốt. Dù là chuyện gì thì chắc chắn cũng không bị 0 điểm. Bạn nhất định đã đạt được một điều gì đó thế nên đừng chỉ tập trung vào kết quả mà hãy đánh giá cả quá trình đạt được bao nhiêu điểm.

Câu hỏi 2 tập trung vào những điểm tốt, những điểm đã đạt được. Lúc này bạn sẽ đào sâu vào 20 điểm bạn vừa đánh giá. Bạn hãy suy nghĩ thật kĩ trên quan điểm nếu phải nói rõ ra thì "còn có những ưu điểm gì?".

Câu hỏi 3 cũng chính là để bạn suy nghĩ về các phương pháp cải thiện. Bạn hãy đưa ra thật nhiều phương án xem "nếu có cái gì mới tốt", "nếu làm lại một lần nữa thì mình sẽ làm gì"...

Câu hỏi 4 giúp bạn xây dựng hình ảnh thành công cho mình. Câu hỏi này sẽ tìm hiểu xem nếu làm một việc tương tự như vậy, bạn hướng đến mục tiêu

đạt bao nhiêu điểm. Nó cũng giúp bạn tính toán xem nếu bạn vận dụng kinh nghiệm lần này thì lần đầu tiên và lần sau cùng bạn sẽ thay đổi bao nhiêu.

Lần này bạn đạt được 20 điểm, nhưng lần sau bạn sẽ đạt được 80 điểm. Điều đó giúp bạn cảm thấy tích cực hơn vì bản thân đã tận dụng được thất bại lần này để thành công hơn.

Bạn nhất định phải tạo cho mình thói quen đặt 4 câu hỏi giúp biến thất bại thành kinh nghiệm quý báu.

Không có thất bại, chỉ có ý kiến phản hồi!

- Bạn có thất bại nào trong quá khứ?

- Sau khi đặt 4 câu hỏi với thất bại ấy, bạn thay đổi như thế nào?

34. Tìm kiếm những ý nghĩa tích cực

Một người đàn ông đi du lịch Italia. Đến một công trường, anh ta hỏi ba người thợ nề: "Các anh đang làm gì vậy?", ba người thợ nề trả lời như sau:

Người thợ nề thứ nhất: "Tôi làm việc để kiếm 3 lira một ngày."

Người thợ nề thứ hai: "Như anh thấy đấy, tôi đang khuân đá."

Người thợ nề thứ ba: "Tôi đang xây một nhà thờ tuyệt đẹp."

Trải qua thời gian, sau 30 năm, người đàn ông lại đến thăm khu phố ấy một lần nữa và tìm hiểu về ba người thợ nề ngày trước.

Người thợ nề thứ nhất đã bỏ việc vì vất vả, nay không rõ đi đâu.

Người thợ nề thứ hai vẫn là một người thợ nề giỏi nhưng bảo thủ.

Và người thợ nề thứ ba đã trở thành một người thợ mộc, nhà kiến trúc bậc thầy, được giao công việc thiết kế xây dựng những nhà thờ mới.

Bất cứ ai khi đối diện với những khó khăn như công việc không muốn làm, môi trường không mong muốn, đau ốm, thất bại... đều rơi vào những suy nghĩ tiêu cực. Tuy nhiên, người có thể nhanh chóng thay đổi cảm xúc của bản thân là người có thói quen nhìn nhận những mặt tích cực của những công việc, môi trường ấy.

Nếu bạn thấy chán nản công việc trước mắt và cho rằng chúng thật tẻ nhạt như người thợ nề thứ nhất thì động lực làm việc của bạn sẽ càng ngày càng sa sút. Khi đó, nếu năng suất của bạn không tăng lên, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, áp lực.

Trong khi đó, người thợ nề thứ ba lại luôn hăng say với một niềm tự hào là được xây dựng một nhà thờ, một di tích vĩ đại lưu truyền mãi mãi về sau. Vậy nên công việc của anh rất năng suất, anh cũng nhận được đánh giá tích cực từ người xung quanh. Và kết quả là anh thắng tiến.

Mỗi sự việc xảy ra đều ẩn chứa những ý nghĩa tích cực đối với cuộc sống của chúng ta.

Nhà báo Shuntaro Torigoe bảy năm trước đã bị kết luận là mắc bệnh ung thư. Nghe nói lúc đó ông bị sốc nặng nhưng ngay lập tức lại cảm thấy rất thoải mái. Bởi ông cho rằng với vai trò là một nhà báo, ông có thể tìm hiểu những nỗi bất an, đau đớn, khó chịu từ chính bản thân mình và viết thành một cuốn sách.

Bản thân tôi cũng từng có lúc bị bệnh. Lúc đó, tôi đọc được một câu nói là "nhất bệnh tức tai". Câu này có nghĩa là một lần bị bệnh thì sẽ chú ý đến sức khỏe bản thân hơn.

Quả thực vậy, một người vốn chưa bị bệnh lần nào như tôi trước đây luôn cho rằng mình đương nhiên khỏe mạnh. Nhưng sau đó, tôi đã chú ý đến việc cải thiện bữa ăn và tích cực vận động.

Mỗi căn bệnh đều ẩn chứa ý nghĩa tích cực nếu ta nghĩ rằng chúng dường như đang khuyên chúng ta phải biết quản lý sức khỏe của bản thân tốt hơn.

Và nếu bạn có thể nhận thấy những ý nghĩa tích cực ẩn giấu trong những công việc bạn căm ghét như photo tài liệu, pha trà, làm việc vặt... và nỗ lực phấn đấu thì cuộc sống của bạn sẽ thay đổi rất lớn.

Phương pháp Tìm kiếm những ý nghĩa tích cực

a. Tìm kiếm những ý nghĩa tích cực cho sự trưởng thành, thành công của bản thân

Khi bạn có ý nghĩ muốn khởi nghiệp, hãy coi việc bị phân vào phòng ban mà mình không thích cũng là cơ hội để học hỏi. Giả sử làm việc trong phòng kế toán, bạn có thể học hỏi về tài chính. Giả sử nếu bạn bị phân công thuyết trình, hãy coi đó là cơ hội để xóa bỏ những yếu kém trong kỹ năng giao tiếp của bản thân.

Cứ như vậy, bạn có thể tìm thấy những mặt tích cực giúp ích cho quá trình trưởng thành và sự thành công của bản thân.

b. Tìm kiếm ý nghĩa tích cực đối với người khác và xã hội

Nếu bạn nghĩ những việc mình đang làm "khiến người khác thấy hạnh phúc", "có thể cống hiến cho xã hội" thì bạn sẽ thấy ý nghĩa tích cực của những việc ấy.

Ví dụ, nếu bạn là nhân viên massage, bạn nên nghĩ "mình đang cung cấp dịch vụ xóa bỏ những ưu phiền, căng thẳng để khách hàng cảm thấy thoải

mái", như vậy thì những dịch vụ bạn đang cung cấp cho khách hàng cũng sẽ thay đổi rất nhiều,

Dù bạn có tìm thấy những ý nghĩa tích cực những nếu trái tim bạn thực sự không rung động thì cũng chẳng có ý nghĩa gì.

Ngoài ra, ý nghĩa thực sự không thể hiện rõ một cách tức thì, mà bạn chỉ có thể tìm thấy chúng có ích với mình.

Nếu tìm thấy ý nghĩa tích cực, bạn sẽ vượt qua được!

- Kinh nghiệm này có ý nghĩa gì đối với sự trưởng thành, thành công trong tương lai của bạn?

- Nếu thực hiện điều này thì nó sẽ mang lại hiệu quả gì cho những người xung quanh và cả xã hội?

38. Tin tưởng rằng những thử thách đều có thể vượt qua

Tôi xin kể cho các bạn nghe về một phép lạ xó thật từng khiến 300 nghìn người phải rơi lệ.

Sau khi tốt nghiệp đại học, Koshiduka Hayato trở thành một giáo viên rất tâm huyết tại một trường trung học. Một hôm, khi anh đang chơi trượt tuyết, môn thể thao yêu thích của mình, anh bị ngã và bất hạnh thay, anh bị gãy xương cổ.

Mặc dù anh giữ được tính mạng của mình nhưng cả cơ thể từ phần cổ trở xuống đã không thể cử động được nữa. Các bác sĩ từng tuyệt vọng nói: "Anh sẽ phải nằm liệt giường cả đời hoặc tốt hơn thì có thể sống chung với xe lăn".

Koshikuda Hayoto tâm sự: "Mỗi ngày, tôi chỉ nghĩ một việc duy nhất là làm thế nào để chết." Và thực tế, anh đã từng cắn lưỡi cổ tự sát.

Vậy làm thế nào mà Koshiduka Hayato đã vượt qua được thử thách của cuộc đời mình?

Đó chính là nhờ sức mạnh của những người xung quanh. Anh nhận ra rằng "sinh mệnh của bản thân được duy trì, hỗ trợ bởi tất cả mọi thứ" và bắt đầu chuyên tâm phục hồi chức năng. Cuối cùng, kì tích đã xảy ra. Bốn tháng sau tai nạn, anh có thể quay lại trường làm việc. Mặc dù vẫn còn các di chứng như "liệt nửa thân dưới và nửa người bên trái" nhưng anh vẫn đảm nhiệm công việc của một giáo viên chủ nhiệm lớp 9.

Vốn đang trong tình trạng tuyệt vọng, cả cơ thể từ cổ trở xuống đều hoàn toàn không thể cử động được, nhưng kì tích thực sự đã xảy ra, đến mức bác sĩ điều trị chính của anh còn thốt lên rằng : Cho đến nay, người có thể phục hồi được sau khi bị xương cổ cũng chỉ có anh Koshiduka Hayoto mà thôi.

Trong cuốn sách Bài học cuộc sống, Koshiduka Hayoto có nói:

Con người chúng ta từ khi sinh ra đã mang trong mình điều gì đó khiến người khác thấy hạnh phúc. Nên dù khó khăn, khổ sở đến đâu, trong chúng ta cũng tồn tại sức mạnh để vượt qua nó.

Hiện nay, Koshiduka Hayoto đang đi khắp đất nước để diễn thuyết với chủ đề Bài học cuộc sống.

Chúng ta không thể biết điều gì sẽ xảy ra trong cuộc đời mình.

Khi nghiên cứu về thói quen suy nghĩ của con người, điều tôi có thể khẳng định từ kết quả điều tra rất nhiều người chính là "cuộc đời của con người không hoàn toàn thuận buồm xuôi gió mà phải trải qua rất nhiều thử thách".

Vấn đề là khi đối mặt với những thử thách ấy, chúng ta vượt qua chúng bằng cách nào.

Các vận động viên rất thích câu nói trong cuốn Phúc Âm của Matthew: "Chúa chỉ tặng cho chúng ta những thử thách có thể vượt qua" và coi đó là phương châm sống của mình.

Các vận động viên luôn phải đấu tranh với rất nhiều khó khăn thử thách trong sự nghiệp thể thao ngăn ngủi của mình như bị chấn thương nặng, bị giới truyền thông bôi mốt, bị thất thủ trong các trận đấu lớn, bị tước bỏ danh hiệu... Nhưng họ lại luôn cổ vũ bản thân rằng: nếu có thể vượt qua thử thách này thì mình sẽ trưởng thành hơn.

Trong khi đó có nhiều người khi gặp phải khó khăn đều nhanh chóng nản lòng vì "không có kinh nghiệm", "không có lòng tin vào bản thân" hay "quá sức với chính mình"...

Điều quan trọng là bạn phải tuyệt đối tin tưởng vào bản thân dù với thử thách khó khăn nào cũng sẽ vượt qua được.

Phương pháp Đặt niềm tin tích cực vào những thử thách

a. Nhớ lại ba thử thách và khó khăn bạn đã gặp phải trong quá khứ

Bạn hãy nhớ lại ba thử thách, khó khăn bạn đã gặp phải: có thể là thất tình, rắc rối trong công việc, mắc bệnh hay người yêu ra đi...

Nhớ lại những điều đã đạt được từ những thử thách ấy

"Bạn đã vượt qua những thử thách ấy như thế nào?"

"Bạn đã học được gì từ những thử thách ấy?"

Có cái nhìn tích cực về những thử thách trong quá khứ sẽ giúp bạn xây dựng được một niềm tin vào tương lai.

b. Tìm những câu nói để chấp nhận thử thách

Trong ngôn từ luôn có sức mạnh làm thay đổi tư duy.

Khi thử thách, khó khăn ập đến, bạn sẽ nói với bản thân mình điều gì?

Bạn có thể mượn những câu nói của thầy Koshiduka, cũng có thể tự tạo ra những câu nói của riêng mình. Hãy dùng những lời nói khiến trái tim bạn rung động. Và dù có rơi vào hoàn cảnh khó khăn đến đâu, nếu bạn tin rằng đây đều là những thử thách chẵn chẵn vượt qua được thì bạn sẽ tìm thấy hi vọng cho chính mình.

Chúa chỉ tặng cho chúng ta những thử thách có thể vượt qua được!

- Những thử thách trong quá khứ trở thành nguồn động lực như thế nào trong cuộc sống hiện tại của bạn?

- Để vượt qua những khó khăn thử thách, bạn có phương châm gì cho riêng mình?

39. Tìm ra những điều đáng biết ơn

"Ngày hôm nay..

Ngày mà con cho rằng thật vô nghĩa,

Là ngày mà những người đã mất hôm qua không còn sống nữa, là ngày mà những người đã mất hôm qua không còn sống nữa,

Là ngày mà bọn họ muốn sống bằng mọi giá,

Hôm nay là ngày như vậy đấy.

Hôm nay, bố thật biết ơn khi được gặp con như thế này."

Trích Kashikogi (Nhà xuất bản Sunmark)

Khi đọc được bài thơ này, tôi đã rất xúc động. Trên đời này, chỉ cần vẫn còn sống, vẫn còn được hít thở bầu không khí, thì cũng là một điều đáng biết ơn rồi.

Điều tôi cảm nhận được từ những câu thơ trên không phải là những ngày sống một cách hiển nhiên, mà là chuỗi ngày sống trong sự biết ơn chân thành.

Những người hạnh phúc đều là những người biết "cảm ơn".

Những người bình thường chỉ biết cảm ơn khi lần đầu nhận ra một điều lớn lao nào đó. Ví dụ như khi bị bệnh mới thấy trân trọng sức khỏe, khi đói mới thấy biết ơn những ngày no ấm, khi chiến tranh mới quý trọng hòa bình, khi li hôn mới khát khao gia đình... Trong khi đó, những người luôn sống lạc quan lại tìm thấy những điều đáng trân trọng, đáng biết ơn cả trong những ngày bình thường nhất. Lão Tử đã nói: Người biết đủ là người giàu có.

"Ngày hôm nay toàn những việc đáng ghét. Vừa bị cấp trên mắng, lại phải tăng ca, công việc thì nhàm chán, bạn gái thì lạnh nhạt..." Nếu bạn chỉ mãi nhìn vào những điều bất mãn ấy thì cuộc đời của bạn chính là một tấn bi kịch. Thế nhưng, dưới "lăng kính của sự biết ơn", chúng ta có thể thấy thế giới này theo cách hoàn toàn khác.

"Biết ơn vì mình vẫn có thể làm việc trong thời buổi kinh tế khó khăn", "biết ơn vì có một người chủ la mắng mình trong công việc", "biết ơn vì dù bạn gái tuy không ngày nào cũng nhắn tin cho mình nhưng cô ấy vẫn yêu thương, quan tâm mình"...

Nếu bạn thấy biết ơn, trân trọng những điều như thế, cảm giác căng thẳng, áp lực sẽ giảm đáng kể và bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn. Thêm vào đó, mối quan hệ của bạn với mọi người cũng trở nên tốt hơn. Cũng có thể bạn sẽ thay

đổi được cách nói chuyện với bạn gái, không còn cấp trên la mắng mà thay vào đó là những lời khen ngợi...

Thói quen biết cảm ơn này chính là chìa khóa giúp bạn xóa hết căng thẳng mệt mỏi, khiến cuộc sống tươi đẹp hơn.

Phương pháp Tìm ra những điều đáng biết ơn

Sau đây tôi sẽ giới thiệu tới các bạn ba phương pháp tham khảo trong cuốn Nhật kí biết ơn của chuyên gia tâm lí Miyako Tanaka.

Miyako Tanaka nói rằng sau khi viết cuốn nhật kí này, cô bắt đầu cuộc sống tươi đẹp hơn.

a. Mỗi ngày cảm ơn 5 người

Bạn hãy viết những lời cảm ơn cấp trên, đồng nghiệp, khách hàng, vợ, chồng, con cái và đôi khi những người nghèo khổ.

b. Cảm ơn cả những điều mà mình chán ghét

Càng là những điều chán ghét thì lại càng có ảnh hưởng tích cực đến tương lai sau này của bạn. Thế nên hãy "cảm ơn những điều bạn có thể học được từ bây giờ".

c. Sự biết ơn được đền đáp

Hãy luôn nói những lời cảm ơn với mọi người: "cảm ơn nhé", "may mà có anh", "tôi rất vui đấy"... Như vậy, họ cũng cảm thấy hạnh phúc hơn, đồng thời chính bản thân bạn cũng dễ tìm thấy những điều đáng biết ơn hơn trước.

Cuộc sống tích cực sẽ bắt đầu khi biết nói lời cảm ơn!

- Bạn biết ơn điều gì trong ngày hôm nay?

- Bạn làm thế nào để nói một câu biết ơn với đối phương?

40. Tâm niệm rằng bão tố rồi sẽ qua đi

Bác sĩ Shigeaki Hinohara, viện trưởng bệnh viện St. Luke's International đã tròn 101 tuổi và hiện vẫn đảm nhiệm vai trò của một bác sĩ. Bác sĩ Hinohara từng trải qua chiến tranh và vượt qua nhiều gian khó.

Năm 20 tuổi, ông mắc bệnh viêm lao màng phổi, căn bệnh tử thần thời bấy giờ. Ông bị sốt 39 độ trong suốt tám tháng liền và bệnh nặng đến mức không thể đi vệ sinh. Thế nhưng, sang tháng thứ chín, khi mà ông nghĩ "chắc không xong rồi" thì cơn sốt lui bớt và bệnh tình bắt đầu chuyển biến tích cực.

Một biến cố nữa trong cuộc đời ông chính là "Vụ cướp máy bay số hiệu Yodo" xảy ra ngày 31 tháng 3 năm 1970. Trên chuyến bay đó có cả bác sĩ Hinohara.

Cuộc đàm phán giữa các thành viên hồng quân Nhật Bản mang theo bom xin được tị nạn ở Triều Tiên và chính phủ Nhật Bản rơi vào bế tắc, các hành khách trên chuyến bay cũng theo đó bị giam giữ trong thời gian dài. Trong tình trạng lo lắng vì tính mạng của bản thân có thể bị đe dọa bất cứ lúc nào cũng như không biết được đến bao giờ mới được thả ra, các hành khách trên chuyến bay đó có thể nói là không còn cảm giác của sự sống nữa. Cuối cùng, sau bốn ngày đàm phán, các hành khách đã được thả ở sân bay Gimpo của Hàn Quốc.

Nghe nói, phương pháp mà bác sĩ Hinohara đã sử dụng để giải tỏa căng thẳng, vượt qua những khó khăn của cuộc đời chính là "chịu đựng, chờ đợi trong im lặng".

Trong cuốn sách Trái phiếu sinh mệnh (Nhà xuất bản Diamond) của mình, bác sĩ Hinohara đã viết như sau: "Chịu đựng và chờ đợi không phải là việc dễ

dàng. Trong những thời điểm đó, tôi thường tưởng tượng đến những chiếc lá tre.

Vào mùa đông, khi những bông tuyết rơi xuống, chiếc lá tre sẽ phải uốn mình xuống. Lúc đó, lá tre đang đợi mùa xuân đến. Khi mùa xuân đến, ánh mặt trời ấm áp chiếu xuống làm tan chảy băng tuyết và chuếch là tre sẽ lại trở lại trạng thái tự nhiên."

Cũng giống như lá tre, trái tim của con người nếu trải qua một khoảng thời gian cũng sẽ trở lại trạng thái tự nhiên. Những lúc căng thẳng, nếu nghĩ đến những chiếc lá tre, tôi lại có động lực tiến lên phía trước.

Không có cơn bão nào là không tan, cũng chẳng có đêm nào mà bình minh sẽ không đến. Những chuyện đau khổ khiến chúng ta có cảm giác như đang rơi xuống đáy vực rồi một lúc nào đó cũng sẽ qua đi.

Những người luôn bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực mỗi khi gặp khó khăn đều nghĩ những chuyện khó khăn ấy kéo dài mãi mãi và luôn có xu hướng chìm đắm trong căng thẳng, áp lực.

Nếu bạn cho rằng những biến cố ấy sẽ kéo dài mãi mãi thì những căng thẳng bạn cảm nhận được sẽ tăng lên gấp hai, gấp ba lần. Nhưng nếu bạn hiểu rằng đây chỉ là chuyện nhất thời thì bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.

Những gì xảy ra trong cuộc đời chúng ta cũng giống như thế giới tự nhiên vậy. Cuộc đời này có những ngày nắng, ngày mưa, bão tố, rồi những ngày đông lạnh giá, xuân ấm áp... Tất cả đều luôn dịch chuyển và không có gì mãi mãi. Ngay cả cảm xúc của con người cũng chỉ là nhất thời mà thôi.

Dù chuyện có khó khăn đến đâu cũng sẽ qua đi. Vậy nên, bạn hãy coi đó là chuyện nhất thời, hãy nói với trái tim mình rằng "chịu đựng, chờ đợi trong im lặng".

Phương pháp Nhận ra rằng bão tố chắc chắn sẽ qua đi

a. Nhớ lại ba biến cố khó khăn nhất trong quá khứ

Bạn có thể viết ra thật nhiều những khó khăn vất vả của bản thân, nhưng hãy tập trung vào ba biến cố khó khăn nhất mà mình từng trải qua.

Đó có thể là thất tình, một người thân yêu của bạn ra đi vĩnh viễn, hay quá khứ từng bị bắt nạt...

b. Viết ra những thay đổi trong cảm xúc đối với những sự việc đó

Tiếp theo, bạn hãy thể hiện những thay đổi trong cảm xúc của bản thân với những sự việc đó thành sơ đồ đường. Những cảm xúc ấy bắt đầu khi nào, ở điểm nào bạn thấy hạnh phúc, điểm nào bạn thấy thoải mái...

c. Nhìn lại mọi chuyện từ vị trí bản thân trong tương lai

Đối với những sự việc đã xảy ra trong quá khứ của con người, nếu nhìn lại tại thời điểm hiện tại thì ta chỉ cảm thấy đó là những chuyện xảy ra trong một thời điểm mà thôi. Nếu không có cơn bão nào không tan thì cũng chẳng có buổi đêm nào không có bình minh đến.

Với những ai đang phải chịu đau khổ trong lúc này, hãy nhìn rằng "trước bình minh là đêm tối nhất" và hãy chịu đựng, chờ đợi trong im lặng.

Không có cơn bão nào không tan, không có buổi tối nào không có bình minh đến!

- Ba biến cố khó khăn, đau khổ nhất trong quá khứ của bạn là gì?

- Bạn làm thế nào để nỗi đau đớn ấy vơi bớt?

Thói quen thứ 8:

Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực

1. Không có thất bại, chỉ có những trải nghiệm
2. Nếu tìm thấy ý nghĩa tích cực, bạn sẽ vượt qua được
3. Chúa chỉ tặng cho chúng ta những thử thách có thể qua được
4. Vòng xoăn cuộc sống tích cực sẽ bắt đầu khi ta biết cảm ơn
5. Không có cơn bão nào không tan, không có đêm nào mà bình minh không đến

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Thói Quen Thứ 9

Thói quen thứ 9:

Sống cho giây phút hiện tại

Hãy bịt kín quá khứ và tương lai bằng cánh cửa sắt,

Hãy chỉ sống cho ngày hôm nay.

Dale Carnegie - Nhà thuyết trình Mỹ

41. Mỗi lần chỉ tập trung vào một việc

Leo Babauta, người khởi xướng thói quen thiền (Zen habits) ở Mỹ là một blogger nổi tiếng. Anh có một lối sống đơn giản, giảm số lượng công việc và sống một cuộc sống phong phú.

Trong cuốn sách The power of Less, Leo đã viết như sau:

"Chúng ta đang sống trong thời đại đa nhiệm. Trong thời đại có thể kết nối với bất cứ thứ gì nhờ công nghệ cao, chúng ta đang bị nhấn chìm trong một biển thông tin, các nhiệm vụ, và ngày càng bị tước mất thời gian của bản thân. Thế nhưng cơ thể chúng ta không thể chịu đựng mãi ở đại dương mênh mông ấy. Nhanh thôi, chúng ta sẽ chết chìm trong đó. Chính vì vậy, tôi chân thành khuyên bạn nên đổi về trạng thái "đơn nhiệm". Mỗi một lần, chỉ tập trung vào một nhiệm vụ, cố gắng làm đơn giản nhất có thể và như vậy, bạn có

thể nâng cao năng suất của bản thân đồng thời vẫn bảo vệ được trái tim mình."

Leo chủ trương rằng sự đa nhiệm (làm nhiều việc cùng một lúc) khiến chúng ta phải đảo đi đảo lại cho rất nhiều công việc và ngược lại sẽ khiến năng suất kém đi.

Những người dễ tích tụ căng thẳng mỗi khi có việc cần làm thường có cảm giác khẩn cấp cần phải hoàn thiện ngay lập tức.

Trong đầu họ lúc nào cũng lo lắng cho rất nhiều việc: "Ôi, mình phải trả lời email, báo cáo cũng đang bị muộn, còn chưa báo cáo chuyện này với sếp. Lại còn xác nhận số người tham gia buổi họp, sao chẳng ai báo lại với mình thế..."

Đó chính là trạng thái đa nhiệm.

Tuy nhiên, trạng thái đa nhiệm này khiến chúng ta rất mất tập trung. Cũng giống như khi vừa xem ti vi vừa học vậy, thực tế chúng ta chẳng hoàn thành được việc nào một cách hiệu quả cả.

Sống cho giây phút hiện tại chính là tinh thần của thiền.

Từ lâu, người Nhật đã đi theo tinh thần này, nhưng trong xã hội với quá nhiều căng thẳng hiện nay, chúng ta lại đang đánh mất dần tinh thần sống ấy. Giống như Leo Babauta đã nói, chúng ta nên chuyển hẳn sang trạng thái đơn nhiệm, mỗi lần chỉ tập trung vào một việc, như vậy chúng ta có thể giảm bớt căng thẳng và nâng cao hiệu quả làm việc của bản thân.

Trong cuốn sách Các thói quen của mình, tôi cũng nêu lên nguyên lý khi hình thành thói quen giống như vậy.

Bạn chỉ nên tập trung lại vào một việc và biến nó thành thói quen của bản

thân mình thì tỉ lệ thành công sẽ cao hơn.

Để có thể giảm bớt căng thẳng và nâng cao năng suất làm việc, bạn cần tạo cho mình thói quen mỗi lần chỉ tập trung làm một việc.

Phương pháp Mỗi lần tập trung vào một việc

a. Lập danh sách những vấn đề quan tâm

Những người không thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực thường cảm thấy lo lắng vì rất nhiều chuyện. Vậy nên, để có thể tập trung vào một việc, bạn cần gạt bỏ hết những mối lo lắng khác sang một bên.

Để không bị quấy nhiễu bởi những suy nghĩ vẩn vơ, tôi khuyên bạn nên lập một danh sách những vấn đề bạn hiện đang quan tâm.

Nếu đã ghi hết tất cả các việc ra giấy rồi, bạn có thể dứt khoát ném nó ra khỏi đầu và như vậy, bạn có thể an tâm để tập trung vào việc trước mắt.

b. Luyện tập tập trung vào một việc

Có một vật dụng đầy ma thuật giúp bạn có thể tập trung vào hiện tại: chính là đồng hồ đếm ngược (loại có chuông). Khi đồng hồ bắt đầu đếm ngược thì bạn không thể can thiệp được nữa. Và như vậy, nó sẽ giúp bạn tạo ra một khoảng thời gian bị giới hạn.

Ví dụ, nếu bạn quy định rằng trả lời mail trong 15 phút, bạn hãy cài đặt giờ và chỉ tập trung vào việc trả lời mail, không làm gì nữa cả. Khi bạn ấn định làm báo cáo trong 30 phút, bạn đặt lại giờ và không quan tâm đến chuyện mail, chỉ tập trung vào báo cáo.

Như vậy, nếu tạo được cho bản thân thói quen tập trung 100% vào một việc thì năng suất làm việc của bạn sẽ nâng lên đồng thời giúp bạn giảm cảm

giác căng thẳng, cấp bách của bản thân.

Hãy thức tỉnh lại tinh thần thiền trong ta!

- Mức độ thực hiện các công việc đơn nhiệm của bạn là bao nhiêu?

- Để có thể mỗi lần chỉ tập trung vào một việc, bạn sẽ làm gì?

42. Trạng thái dòng chảy

Hiện tại, bạn có thể chìm đắm vào việc gì đến mức quên cả thời gian?

Hồi bé, chắc các bạn cũng từng có thời quên ăn quên ngủ vì những bộ trò chơi ghép hình, mô hình lắp ráp, đồ chơi hàng hay mải mê với các môn thể thao yêu thích.

Tiến sĩ Mihaly Csikszentmihalyi, từng là giảng viên tâm lý học tại đại học Chicago, đã nghiên cứu về trạng thái tâm lý của hàng trăm người khi họ đang dành thời gian cho các hoạt động yêu thích của mình. Ông đã đặt tên cho trạng thái tâm lý chung mà ông tìm là trạng thái dòng chảy - một trạng thái khi con người quá nhập tâm vào một việc nào đó thì sẽ không để ý tới những chuyện khác.

Và tiến sĩ Csikszentmihalyi cũng cho biết: "càng trải nghiệm được nhiều trạng thái dòng chảy, chất lượng cuộc sống của bạn càng được nâng cao."

Khi chúng ta tập trung ý thức vào một việc nào đó, não bộ sẽ khiến chúng ta quên đi những việc khác. Đặc biệt, khi bạn đã ở vào trạng thái dòng chảy, bạn sẽ tách biệt 100% với những vấn đề khác. Nói tóm lại, nếu chúng ta càng dành thời gian cho trạng thái dòng chảy, căng thẳng trong cơ thể càng được giảm bớt.

Những người hay bị vướng vào những suy nghĩ tiêu cực thường thấy mệt

mỏi vì những hồi tiếc trong quá khứ hoặc bất an về tương lai. Ví dụ, nếu trong cả thứ Bảy, Chủ Nhật mà bạn vẫn lo nghĩ về công việc thì não bộ của bạn sẽ không được nghỉ ngơi, khiến bạn cảm thấy căng thẳng kéo dài. Hay khi thất tình, nếu bạn cứ nhốt mình trong phòng thì cảm giác căng thẳng sẽ ngày càng lớn hơn.

Những lúc như vậy, bạn nên tạo cho mình thói quen chú ý vào một việc khác để dứt ra khỏi những vấn đề khiến bạn căng thẳng. Một người phụ nữ từng nói, nếu thất tình, hãy dành hết tâm sức vào công việc và làm mình bận rộn hơn. Bởi khi bạn đang mải mê với công việc, bạn sẽ dứt khỏi nỗi đau thất tình.

Dù những áp lực trong công việc có lớn đến đâu đi chăng nữa, khi bạn đi chơi với con cái vào cuối tuần, hay khi bạn chơi các môn thể thao yêu thích, bạn sẽ thấy quên hết mệt mỏi, căng thẳng. Đó là do bạn đã tiến vào trạng thái dòng chảy.

Những ai có thể nhanh chóng thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực là người có thể sớm tập trung ý thức của bản thân vào một việc khác.

Phương pháp Tạo trạng thái dòng chảy

a. Mải mê với công việc

Nếu bạn đang phải chịu những áp lực, căng thẳng từ cuộc sống cá nhân, tôi khuyên bạn nên tập trung vào công việc. Dành nhiều thời gian cho công việc hoặc thử thách mới cũng là một phương pháp không tồi. Nếu bạn để cho tâm trí mình toàn công việc, bạn sẽ quên đi những việc khác.

b. Tạo sở thích khiến bản thân mình say mê

Nếu bạn thấy quá căng thẳng với công việc, bạn có thể tìm kiếm những sở thích khiến bạn hứng thú.

Bạn hãy viết thử 10 sở thích của bản thân như: nghe nhạc và tản bộ, thử thách lắp ráp những mô hình ngày xưa, đi ngắm biển, đi xem phim...

Sở thích tôi hay chọn đó là đi bộ 30 phút. Lúc đó, tôi chẳng nghĩ ngợi gì cả, các giác quan trở nên nhạy bén hơn và tôi có thể thấy tiếng sông suối, mùi của lá cây, ngắm vườn hoa nở, cảm nhận cơn gió thoảng. Và lúc đó, tôi có thể hoàn toàn chìm vào trạng thái dòng chảy.

c. Cho phép mình quên đi

Điều ngăn cản bạn tiến vào trạng thái dòng chảy chính là chiếc phanh trong tâm tâm bạn. Những người khó đi vào trạng thái dòng chảy là những người hay cho rằng: Nếu để đầu óc dứt ra khỏi những lo lắng, bất an đây thì mọi chuyện có trở nên tồi tệ hơn không? Những cảm giác lo lắng, bất an có một lực kéo rất mạnh, thế nên không dễ gì để thoát khỏi chúng cả.

Do đó, trước hết bạn nên làm thử với thời gian ngắn, tự cho phép bản thân thoát khỏi những cảm xúc ấy, tự nói với chính mình rằng: Lúc này tạm quên đi cũng được.

Hãy kiểm soát vị trí tập trung của ý thức!

- Những chuyện bạn có thể say mê đến quên cả giờ giấc là gì?
- Trong số những việc khiến bạn thấy say mê, hãy kể tên ba việc tốt nhất bạn có thể đưa vào cuộc sống của chính mình.

43. Suy nghĩ trong khoảng thời gian giới hạn

Yoriko Kinoshita (Parry Kinoshita) từng là nghệ sĩ hài thuộc công ty Yoshimoto. Cô quyết định chỉ tham gia vào giới giải trí đến năm 30 tuổi. Sau năm 30 tuổi, cô tiếp xúc với liệu pháp sắc màu và hoạt động trong lĩnh vực này cho đến nay.

Có lẽ chẳng nghề nào mà triển vọng tương lai lại mù mịt như nghề hài kịch này. Thu nhập của các nghệ sỹ hài không bán được đĩa phim như ở công ty Yoshimoto Kogyo không cao, thế nên bắt buộc các diễn viên phải đi làm thêm để kiếm sống.

Công việc tuổi nghề của diễn viên hài ngắn, những nghệ sỹ đàn em thậm chí còn được truyền hình trước, bạn bè đã thành công trong xã hội, đã lập gia đình. Đến cả bố mẹ, người thân còn cho rằng "đừng mơ mộng nữa, làm việc thực tế một chút đi"... Nếu gặp phải tình trạng ấy, chắc bạn cũng sẽ cảm thấy thật áp lực.

Khi mà không nhìn thấy triển vọng trong tương lai, ai cũng thấy bất an và lo lắng. Những lúc như vậy, càng nghĩ về phía trước, bạn sẽ càng thấy hoảng sợ. Thế nên tôi khuyên bạn nên suy nghĩ trong một "giới hạn thời gian" và tập trung vào một khoảng thời gian nhất định.

Ví dụ như với nghệ sỹ hài, nếu bạn đã quyết định sẽ làm trong thời gian 3 năm, 10 năm hay đến năm 30 tuổi thì bạn có thể dứt bỏ cảm giác lo lắng hiện tại và tập trung nâng cao khả năng diễn xuất của bản thân.

Vậy tại sao giới hạn thời gian lại giúp chúng ta thấy yên tâm hơn?

Trong quá trình làm việc, tôi cũng gặp khá nhiều khách hàng nói rằng: "Tôi bắt đầu chơi tennis nhưng cũng không chắc có chơi được lâu dài không", "tôi đang o biết có nên tiếp tục công việc hiện tại không", "tôi không tự tin liệu mình có thể bỏ thuốc lá không"...

Nguyên nhân khiến bạn không dứt khoát hành động là bạn thường vô thức nghĩ rằng mình có thể làm nó mãi không thay vì nghĩ rằng mình chắc chắn sẽ làm tốt trong một khoảng thời gian nhất định nào đó.

Hay nói cách khác, vì bạn nghĩ không biết mình có thể tiếp tục chơi tennis

(mãi) không, có tiếp tục làm công việc này mãi không, có thể bỏ hẳn thuốc lá không... thế nên bạn mới chần chừ không quyết đoán. Nếu bạn có thể ngưng việc mở rộng trực thời gian đến tận tương lai thì bạn có thể tập trung được vào hiện tại.

Các chuyên gia cho rằng những người nghĩ mình dễ cai thuốc lá cũng là những người đang tập trung để bỏ thuốc thành công trong ngày hôm đó. Còn nếu bạn nghĩ mình phải bỏ thuốc mãi mãi thì bạn sẽ thấy việc này rất khó khăn.

Ngoài ra, trong công việc, tôi cũng hay gặp nhiều người tư vấn vì bản khoản không biết có nên chuyển việc hay không. Đặc biệt là những người mới vào nghề thì khả năng này lại càng cao, áp lực từ những người xung quanh cũng rất lớn thế nên họ thường rất trăn trở về vấn đề này.

Trong những trường hợp đấy, tôi thường đưa ra phương án: bạn hãy bảo lưu suy nghĩ chuyển việc trong một năm, và cố gắng hết mình trong công việc. Một năm sau, nếu bạn vẫn không có động lực làm công việc này thì hãy tính đến chuyển việc. Làm như vậy, khách hàng của tôi có thể toàn tâm toàn ý cho công việc hiện tại. Còn quyết định cuối cùng, hãy để chính bản thân họ một năm sau quyết định.

Điều bạn cần tránh tuyệt đối là suốt ngày ưu sầu, phiền muộn, không quyết đoán cũng chẳng có hành động gì. Trạng thái đó sẽ làm bạn thấy vô cùng căng thẳng.

Phương pháp suy nghĩ trong khoảng thời gian giới hạn

a. Đặt thời gian cho những vấn đề bạn đang trăn trở, lo lắng

Ví dụ, bạn đang trăn trở về việc cứ tiếp tục hẹn hò với người yêu như thế này hay không, công việc hiện tại có thực sự hợp với mình hay không...

Giống như trên, bạn hãy đặt ra một thời gian nhất định và trong thời gian đó, hãy dành hết tâm sức vào việc ấy.

Nói cách khác, bạn hãy phát huy thói quen "tập trung vào những việc có thể thực hiện". Sau đó nửa năm, một năm... nếu bạn vẫn thấy không thể thì lúc đó bạn có thể quyết định chia tay, chuyển việc thì tâm bạn vẫn cảm thấy thanh thản.

Ngoài ra, với những việc bạn đang bận tâm, lo lắng, việc "đặt thời gian lo lắng" cũng rất hiệu quả. Dù bạn có nói với bản thân không được lo lắng nữa thì cũng chẳng có tác dụng gì. Nhưng nếu bạn đặt hẳn một thời gian cụ thể, ví dụ 8 - 9 giờ tối là thời gian lo lắng, thì bạn sẽ thấy ngoài thời gian đó ra, số giờ bạn băn khoăn, lo lắng sẽ giảm đi một cách đáng ngạc nhiên.

b. Đặt thời gian hành động

Trong trường hợp bạn không thể bắt đầu hành động, không thể từ bỏ điều gì đó, tôi khuyên bạn nên thực hiện "thời gian thử nghiệm".

Ví dụ thử đến phòng trà trong một tháng. Sau một tháng, nếu bạn thấy việc này không hợp với mình, bạn có thể bỏ. Có nhiều chuyện, nếu bạn không làm sẽ không biết được, và khi bạn cứ để nó trong đầu thì chẳng thể giải quyết được gì cả.

Trước hết hãy làm trong thời gian thử nghiệm!

- Những băn khoăn, trăn trở bạn chưa giải quyết được là gì?

- Bạn sẽ đặt thời gian thử nghiệm trong vòng bao lâu?

44. Nhịn thông tin

Những lúc kết thúc một dự án lớn, hay những lúc làm thấy căng thẳng, áp

lực, tôi lại đi đến Kamikochi ở tỉnh Nagano để giải tỏa tâm trạng.

Kamikochi là một vùng danh thắng nằm ở thành phố Matsumoto của tỉnh Nagano với độ cao 1500m so với mặt nước biển. Là một phần của công viên quốc gia, nơi đây được công nhận là di sản văn hóa quốc gia. Đứng trên cầu Kappa bắc ngang qua con sông tươi mát Azusa, ta có thể ngắm cảnh dòng sông, hồ Taisho, hồ Myojin tuyệt đẹp. Cảnh núi rừng, sông nước hòa quyện vào nhau, tạo nên một cảnh quan thiên nhiên tuyệt đẹp.

Hòa mình vào thiên nhiên tươi đẹp, nghe tiếng chim hót, tiếng nước chảy róc rách, hít thở bầu không khí trong lành giúp tiêu tan hết mọi căng thẳng trong tôi.

Đến những khu rừng tự nhiên là một trong những cách giải tỏa căng thẳng của tôi. Điều quan trọng để có thể tận hưởng hết khoảnh khắc ấy chính là không mang theo các phương tiện truyền tin.

Ngay từ đầu bạn phải để hết điện thoại di động, máy tính bảng... ở nhà chứ không phải vẫn mang đi nhưng để trong xe. Không có phương tiện truyền tin, không nhận email hoặc các liên lạc đồng nghĩa với việc bạn đang nhịn thông tin.

Khi không còn điều gì lấy đi sự chú ý của bạn, bạn có thể tập trung vào thời điểm hiện tại và tất cả cũng chỉ còn lại sự yên bình, tĩnh lặng.

Ở giữa rừng rậm thiên nhiên ấy, tất cả những lo lắng sẽ không còn nữa, thiên nhiên sẽ xoa dịu những nỗi bất an, trấn trở và bạn có thể tập trung cho chính bản thân lúc này.

Xã hội của chúng ta hiện nay tràn ngập thông tin bởi sự phát triển của công nghệ thông tin. Do ảnh hưởng của sự phát triển của các thiết bị di động, chúng ta đang ở trong trạng thái sẵn sàng cho các cuộc giao tiếp bất cứ lúc

nào.

Hãy nhìn lại từ năm 1990, khi những chiếc điện thoại di động đầu tiên xuất hiện. Từ đó, ngay cả lúc ra ngoài chúng ta cũng cần phải chú ý vì có thể có cuộc điện thoại của cấp trên hay khách hàng gọi đến.

Sau đó là email. Email có thể gửi bất cứ lúc nào, 24/24 giờ nên nó yêu cầu chúng ta phải thường xuyên kiểm tra thông tin mới nhận.

Ngay cả trong cuộc sống riêng tư, do sự phát triển của điện thoại thông minh mà nhiều người yêu thích Facebook, rồi sau đó là SNS với khả năng có thể liên lạc được với nhiều người. Từ đó căn bệnh phụ thuộc vào SNS cũng phát sinh. 70% số người dùng luôn trong trạng thái để ý mình viết cái gì, phải trả lời những ai...

Những hiện tượng này trong xã hội hiện đại ngày nay được cho là chuyện rất đời bình thường, nhưng chỉ vì thói quen ấy mà chúng ta luôn cảm thấy căng thẳng.

Nhiều người khi có các thiết bị truyền tin đều phải để mở suốt 24 giờ và không thể thư giãn được. Cũng có những người lúc nào cũng phải kiểm tra xem có điện thoại công việc hay không, hay cứ 30 phút lại phải kiểm tra email một lần.

Để có thể giải thoát tâm trí của bản thân khỏi chứng nghiện thông tin ấy, tôi khuyên các bạn nên thực hiện phương pháp nhịn thông tin.

Phương pháp Nhịn thông tin

a. Tắt các thiết bị truyền tin

Rút dây mạng, tắt nguồn điện thoại, đóng các phần mềm email... bằng cách này, bạn sẽ không bị các tin tức tạp nham làm phiền và có thể tập trung

cho bản thân.

Ngoài ra, những lúc bạn ra ngoài cho thư giãn, bạn không nên mang theo điện thoại di động. Ban đầu khi mới tách khỏi các thiết bị điện tử, có thể bạn sẽ thấy lo sợ nhưng nếu bạn tập thành thói quen thì sẽ thấy rất bình thường. Và như vậy, một ngày yên bình sẽ đến với bạn.

b. Đặt ra các nguyên tắc

Mặc dù phần trên tôi đã viết như thể công nghệ thông tin là một kẻ xấu xa vậy, nhưng thực tế thì bản thân tôi cũng có một chiếc máy tính xách tay và sống một cách tự do. Thực sự tôi cũng phải cảm ơn công nghệ thông tin.

Tuy nhiên, có một điều quan trọng là tôi không thể để công nghệ thông tin sử dụng lại mình và chết chìm trong biển thông tin. Ngược lại, tôi biết cách sử dụng chúng và kết nối với những thông tin cần thiết.

Để làm được điều đó, các bạn cần phải có những nguyên tắc cho bản thân mình như: ra khỏi công ty thì không kiểm tra mail công việc, chỉ vào Facebook vào giờ nghỉ trưa và lúc 20h tối. Như vậy bạn sẽ không bị ảnh hưởng bởi các thông tin.

Trước hết hãy cách xa điện thoại di động một chút!

Bạn làm gì để có thể thoát ly khỏi những thiết bị điện tử?

Bạn sẽ đặt ra quy định gì cho bản thân về việc kiểm tra mail công việc và điện thoại di động?

45. Sống hết mình cho hôm nay

Jerry Minchinton, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất trên thị trường Cách suy nghĩ của những người thành công (Nhà xuất bản Discover 21) đã

viết như sau:

"Hầu hết tâm trí con người giống như một con lă dao động qua lại giữa quá khứ và tương lai không không bao giờ ngừng. Nếu để ý những suy nghĩ của bản thân, bạn sẽ thấy phần lớn thời gian chúng ta dành để suy nghĩ những chuyện trong quá khứ hoặc tương lai, trong khi đó thời gian cho hiện tại lại không nhiều. Nếu để tâm đến hiện tại, bạn chắc chắn sẽ phát hiện ra rằng mỗi giây phút sẽ chứa đựng những vẻ đẹp riêng của nó."

Suy nghĩ của con người đều đi trên một trục thời gian: quá khứ, hiện tại, tương lai. Những người cứ mãi suy nghĩ tiêu cực là những người có khoảng thời gian hối hận, đổ lỗi cho bản thân vì những việc trong quá khứ cũng như thời gian để lo lắng về tương lai rất dài. Trong khi đó họ lại không thể tập trung vào những niềm vui, vẻ đẹp, niềm hạnh phúc, những việc có thể thực hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Hay nói cách khác, họ có xu hướng không thể sống ở hiện tại.

Một ngày như một đời. Điều này có nghĩa coi một ngày, từ buổi sáng thức dậy cho đến đêm khuya khi đi ngủ, như một cuộc đời, từ lúc sinh ra cho đến lúc chết đi, và mỗi một ngày đều sống hết mình không hối tiếc.

Giả sử chúng ta sống được trong 80 năm tức 30.000 ngày, thì mỗi ngày sẽ có một điều tuyệt vời, một vẻ đẹp, một khám phá, hội ngộ, nhận thức, niềm vui, số phận khác nhau.

Khi chúng ta chìm trong hối tiếc về quá khứ hay bất an cho tương lai, chúng ta đang đánh mất thời gian quý giá không thể đánh đổi được của ngày hôm nay.

Hối hận vì quá khứ, bất an cho tương lai là đặc trưng của con người, chúng ta không thể xóa bỏ chúng. Nhưng nếu bạn có thể tập trung sống cho ngày hôm nay thì có nghĩa bạn đang tiến gần hơn một bước trong cuộc sống

không căng thẳng.

Trong Phúc Âm của Matthew của Tân Ước có ghi rằng: "Đừng lo lắng về ngày mai. Chuyện của ngày mai để hãy cứ để tự ngày mai tính. Sự quan tâm trong một ngày chỉ đủ cho ngày hôm đó mà thôi."

Đó chính là thông điệp khuyên con người hãy sống hết mình cho một ngày hôm nay mà thôi.

Đừng hoãn niềm vui, hãy ăn những món ăn ngon, hãy gặp những người muốn gặp. Nếu bạn không biết quý trọng ngày hôm nay thì nó sẽ nhanh chóng trôi qua trong những ngày tháng bận rộn.

Cuộc đời con người nằm trong một chuỗi thời gian liên tục. Điều quan trọng là đừng lãng phí hôm nay chỉ vì quá khứ hay tương lai.

Phương pháp Sống một ngày như một đời

a. Lên danh sách những chuyện vui

Trong công việc cũng như các mối quan hệ, chắc chắn sẽ có những căng thẳng nhất định. Nhưng nếu bạn không thể thoát khỏi những căng thẳng ấy thì cuộc đời này của bạn thật vô nghĩa.

Thế nên, bạn hãy tận hưởng những giây phút hiện tại. Và để làm được điều đó, tôi khuyên bạn nên có một "danh sách những điều vui vẻ mỗi ngày". Ví dụ khi về nhà, bạn có thể đốt nến thơm, đọc cuốn tiểu thuyết yêu thích trong bồn tắm, xem chương trình hài, ăn cơm với bạn bè,...

Đừng trì hoãn niềm vui ấy, bạn hãy coi một ngày như một đời và tận hưởng cuộc sống.

b. Chỉ suy nghĩ về một ngày

Bác sĩ Haruyashi Yamoto, chuyên về sức khỏe nghề nghiệp, có phương châm "chủ nghĩa giải quyết căng thẳng trong ngày" và cố gắng không mang theo căng thẳng.

Trong những lúc xử lý phản hồi của khách hàng hoặc sắp đến thời hạn của một dự án lớn, chắc hẳn chúng ta đều phải lo nghĩ rất nhiều việc.

Sẽ không quá lời khi nói rằng những căng thẳng của chúng ta quá nửa đều là những nỗi lo cho tương lai hay những ân hận về quá khứ chứ không phải là sự khó khăn ở hiện tại.

Nếu đọc đến đây, bạn đã tạo cho mình được tám thói quen thì cuối cùng chỉ còn mỗi việc tập trung vào hiện tại mà thôi.

Trước mắt, bạn hãy làm hết những việc cần làm để giải quyết hết các vấn đề của ngày hôm nay. Vào những lúc giông tố bão bùng kéo đến, thay vì nhìn về phía trước, bạn nên nhìn xuống dưới chân và tiến từng bước một. Đừng lo lắng, đừng tưởng tượng những chuyện phía trước, hãy sống hết mình cho ngày hôm nay thôi, rồi giông tố sẽ qua đi.

Nhìn xuống dưới chân và bước tiếp trong bão giông!

- Nếu phải viết một danh sách 10 điều tuyệt vời mỗi ngày, bạn sẽ viết gì?

- Điều bạn muốn làm ngày hôm nay là gì?

Thói quen thứ 9:

Sống cho giây phút hiện tại

1. Hãy thức tỉnh lại tinh thần thiền đạo trong ta

2. Hãy kiểm soát vị trí tập trung của ý thức

3. Trước hết hãy làm trong thời gian thử nghiệm
4. Hãy cách xa điện thoại di động một chút
5. Nhìn xuống dưới chân và bước tiếp trong bão giông

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI

Takeshi Furukawa
www.dtv-ebook.com

Lời Kết

Đến đây, tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến những ai đã dành thời gian đọc cuốn sách này.

Phần cuối cùng, tôi muốn kết thúc cuốn sách bằng cách tóm tắt lại các thói quen suy nghĩ và nói qua phương pháp sử dụng của chúng.

Về 9 thói quen suy nghĩ tôi đã giải thích từng phần một ở trên. Các thói quen này chia thành bậc.

Bậc đầu tiên: "Chấp nhận toàn bộ con người mình" và "Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác". Điều căn bản đầu tiên để thoát khỏi những suy nghĩ chính là chấp nhận bản thân và chấp nhận người khác.

Bậc thứ hai: "Cụ thể hóa một cách triệt để" và "Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ". Đây là những thói quen tiền đề để bạn có thể mở rộng và đào sâu góc nhìn trước khi tiến tới các thói quen tiếp theo.

Nếu bạn có khả năng cụ thể hóa và năng lực nhìn nhận sự việc từ nhiều góc độ khác nhau, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc tìm ra ý nghĩa tích cực và từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo của bản thân.

Bậc thứ ba: "Tập trung vào những việc có thể làm được", "Chấp nhận số phận", "Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo" và "Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực". Việc sử dụng các thói quen này tùy theo từng tình huống mà khác nhau. Vậy

nên bạn hãy áp dụng linh hoạt tùy theo từng hoàn cảnh.

Bậc thứ tư: "Sống cho giây phút hiện tại". Trong các triết lí của Thiền hay các sách nói về phương pháp giải tỏa căng thẳng đều đề cập đến tính thiết yếu của việc sống cho hiện tại.

Tuy nhiên, trong kinh doanh, nếu chỉ chăm chăm vào hiện tại thì có thể mỗi ngày đều là một chuỗi rắc rối. Trước hết, bạn hãy cứ phát huy hiệu quả ở cấp độ cụ thể hóa tình hình, tìm kiếm phương án giải quyết, lên kế hoạch hành động và thực hiện những việc cần phải làm.

Sau đó, bạn hãy tiếp tục tiến lên bậc cuối cùng này.

Cách sử dụng sau này

Trong số những người đã đọc đến cuối cuốn sách này, chắc sẽ có nhiều người cho rằng: "Dù có nói thế nào thì tính cách vốn bẩm sinh, không thể thay đổi được". Tất nhiên, tâm lí học cũng đã khẳng định tính cách tích cực, lạc quan được quyết định một phần nào đó do di truyền.

Tuy nhiên, ảnh hưởng đấy nhiều nhất chỉ chiếm 50%. 50% còn lại chúng ta có thể làm chủ bằng cách thay đổi suy nghĩ của bản thân về sự vật, sự việc, hay nói cách khác là thay đổi thói quen suy nghĩ.

Trong phần Lời nói đầu, tôi đã từng nói, bạn đừng biến những nội dung trong sách thành tri thức của mình mà hãy biến chúng thành trí tuệ gắn liền với kinh nghiệm của bản thân.

Sau này, bạn hãy dùng 9 thói quen (45 kĩ năng) này để đối phó với những căng thẳng trong cuộc sống.

Ngoài ra, việc tăng cường những thói quen suy nghĩ mà bạn cho đó là điểm yếu của mình cũng giúp bạn nhanh chóng thoát khỏi những suy nghĩ

tiêu cực.

Điều quan trọng không chỉ có nghĩ trong đầu mà bạn phải viết chúng ta giấy và thực hiện chúng. Viết ra giấy giúp bạn dễ kiểm soát được suy nghĩ hơn. Do đó, tôi khuyên bạn nên tập cho mình thói quen viết ra giấy vào một thời gian nhất định trong ngày. Bạn hãy kiên trì thực hiện những thói quen này trong nửa năm, bạn sẽ nhận ra cách suy nghĩ của bản thân đang dần thay đổi.

Tuy nhiên, trong tình trạng bạn quá căng thẳng và khó có thể kiểm soát tình cảm của bản thân, bạn hãy ưu tiên việc chữa trị tâm lí. Bạn có thể sẽ phải cần đến sự giúp đỡ của chuyên gia tư vấn. Ở một mức độ nào đó, nếu tâm của bạn không tĩnh lặng, bạn rất khó có thể áp dụng được những thói quen này.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn đến ông Fujita, Giám đốc của Nhà xuất bản Discover 21, người đã cho tôi rất nhiều lời khuyên khi viết cuốn sách này.

Tôi hi vọng sẽ được gặp lại các bạn trong một dịp khác.

Takeshi Furukawa

- Chuyên gia tư vấn thói quen tích cực