

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi



WWW.VNTHUQUAN.NET, 2008.

ANDREW MATTHEWS

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Dũng Tiến - Thúy Nga biên dịch

Lời Nói Đầu

Nhà xuất bản Trẻ

(In xong và nộp lưu chiểu tháng 6/2005)

LỜI NÓI ĐẦU

Một người đàn ông đang thất vọng cùng cực nói với một học giả: "Thế là hết! Tôi đã mất tất cả!". Nhà học giả hỏi: "Thế anh vẫn còn nhìn thấy, nghe thấy, đi lại...được đấy chứ?". Người đàn ông đáp: "Vâng!?". Nhà học giả nói: "Vậy thì tôi cho là cái gì anh cũng còn, chỉ có tiền là mất!".

Một câu chuyện thật hay, phải không bạn?

Chỉ với một cách nhìn nhận khác hẳn mà cuộc đời một người thay đổi: từ chỗ bị quan, tưởng chừng mọi thứ đã kết thúc, sang chỗ lạc quan, có thể sẵn sàng bắt tay vào làm lại từ đầu...

Sự việc thì vẫn thế, chỉ cách nhìn của chúng ta thay đổi, và thế là cuộc đời cũng thay đổi...

Trong cuốn sách này bạn sẽ học cách để nhìn nhận cuộc đời!

Sách hay lắm, bạn hãy đọc đi...

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Dũng Tiến - Thúy Nga biên tập

Chương 1

CÁC KHUÔN MẪU CƯ XỬ

Các khuôn mẫu cư xử

Hãy nhìn vào tâm trí của bạn. Khi bạn băng qua đường, bạn có tập trung vào mỗi bước đi không? Khi bạn nhai kẹo, bạn có nghĩ đến viên kẹo không? Khi bạn ăn cơm, bạn có phải nghĩ đến việc tiêu hóa nó không? Khi bạn đi ngủ, bạn có phải tập trung vào việc tiếp tục thở không?...

Bạn đâu có cần phải ý thức khi làm những việc này, đúng không? Bạn làm theo tiềm thức. Chúng ta có thể nói rằng trí óc của chúng ta giống như tảng băng. Phần chúng ta thấy là phần ý thức, và phần lớn hơn mà chúng ta không nhìn thấy là tiềm thức. Phần tiềm thức của chúng ta chịu trách nhiệm với hầu hết những kết quả mà chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Khi có những chuyện lặp đi lặp lại trong cuộc sống của mình thì đó chính là phần trí óc ta phải chịu trách nhiệm. Rất nhiều người trong chúng ta có những khuôn mẫu cư xử - tức là những kinh nghiệm cũ hay hành vi giống nhau trở đi trở lại hoài.

Bạn có biết người nào mà lúc nào cũng đến muộn không? Tôi từng chơi tennis với một anh chàng luôn đến trễ. Chúng tôi định chơi tennis trước giờ đi làm ở sân Hilton. Tôi nói với anh ta: "David, chúng ta sẽ chơi tennis vào 7 giờ sáng mai nhé?" Anh ta trả lời: "Tôi sẽ đến đó". "Anh có nghe mấy giờ chưa?", "7 giờ sáng. Tôi sẽ đến!"

Đúng như dự đoán, lúc 7:15 sáng hôm sau David đến. Anh ta đưa ra lý do:

"Con tôi mượn vợt của tôi và để dưới giường của nó". Tuần sau cũng thế.

David đến lúc 7:16. Lý do là: "Tôi chỉ tìm được một chiếc giày!". Tuần tiếp theo, anh ta đến đúng 7:15. "Vợ tôi bệnh và thằng con khóc quá". Và tiếp tục là pin hết, cúp điện, mất chìa khóa xe, và đồ lót bị ướt hay còn để trong máy giặt.

Rốt cuộc tôi nói: "David, chúng ta hãy giao kèo. Cứ mỗi phút anh bị trễ thì anh phải chịu phạt 1 đô la". Anh ta bẽ mặt quá nên không bao giờ chơi tennis nữa!

David nghĩ anh ta là nạn nhân. Anh ta đã không cố gắng một cách có ý thức để đến trễ. Nhưng trong tiềm thức anh ta đã lập một chương trình luôn nói là "bạn lúc nào cũng trễ"... và chương trình đó làm chủ cuộc đời của anh ta.

Nếu David ngẫu nhiên dậy sớm và thấy mình sẽ đến đúng giờ thì chương

trình bên trong này của anh ta sẽ khiến anh ta đụng phải một cái cây, lạc vào một con đường lạ. Và rồi anh ta sẽ hít sâu vào và nói "Lại thế nữa - Tôi sẽ lại bị trễ!"

Mẫu bi kịch

Có lẽ bạn biết những người có mẫu này. Cuộc sống của họ là một chuỗi bi kịch. Bạn gặp họ trên đường phố và lỡ đại hỏi họ: "Anh có khỏe không?", thì ngay lập tức bạn sẽ được biết là con mèo của họ vừa mới chết, chiếc xe họ mới phải sang lại, bố họ vô tình làm cháy nhà, và họ vừa mới được chẩn đoán là mắc một chứng bệnh gì hết sức nghiêm trọng mà bạn chưa bao giờ nghe nói đến.

Bất cứ khi nào mà cuộc sống của họ tưởng như bắt đầu trôi qua êm ả thì một giọng nói trong tiềm thức của họ thì thầm, "Ê, không dễ thế được!" và rất mau chóng, một bi kịch khác xảy đến. Họ mất việc làm, họ phải giải phẫu, họ bị bắt...và mọi thứ lại trở lại bình thường.

Chúng ta sẽ xem chúng ta có thể làm gì với những mẫu này sau, và bây giờ thì hãy nhận dạng thêm một ít nữa.

Mẫu tai nạn

Một số người có tài gặp tai nạn. Cả đời họ cứ bị trật thang té, hay đụng xe, ngã trên cây xuống, giật điện và bị tai nạn xe hơi. Tôi biết một nhân viên bảo hiểm trong 20 năm đầu đời đã sở hữu đến 5 chiếc xe hơi từ ngày sinh nhật thứ 16 của cô ta. Cô ta bảo tôi: "Cứ mỗi khi tôi mua một chiếc xe mới thì ai đó tông vào đuôi xe tôi. Sau 5 lần tai nạn như thế, tôi không thêm mua xe mới nữa cho an toàn".

Mẫu bệnh hoạn

Bạn có biết ai có mẫu này không? Một số người cứ phải cảm lạnh 20 lần trong một năm. Một số người cứ mỗi khi có sự kiện lớn gì đó là phát bệnh. Có người thì thấy bệnh vào mỗi sáng thứ Hai.

Mẫu lộn xộn

Một số người thích sự lộn xộn. Họ không cố tình nhưng quán tính khuôn mẫu của họ quá mạnh! Bàn làm việc của họ lộn xộn, hồ sơ bừa bộn, tóc tai bờm xờm. Nếu bạn đi theo sau và thu dọn mọi thứ cho họ thì rồi trong vòng 20 phút, văn phòng, giường ngủ và xe hơi, hộp đồ ăn của họ, tất cả đều lại như vừa mới qua một trận cuồng phong.

Mẫu cháy túi

Bạn có gặp ai lúc nào cũng cháy túi chưa? Đó không phải là cái chúng ta lâm vào mà là chính chúng ta tạo ra tình trạng đó cho mình! Những người có mẫu này tuân theo một chương trình tự động. Bất kỳ khi nào họ có tiền thừa là họ tìm nơi nào đó để tiêu cho sạch. Giống như bạn bị ngứa và phải gãi, họ có tiền và phải...xài. (Nếu bạn là thương gia thì coi chừng bị nhồi máu cơ tim!) Thường thì họ không bao giờ nhận biết cái gì đang xảy ra! Họ nghĩ

rằng đó là do nền kinh tế, do chính phủ hay lương của họ không thỏa đáng nên đã làm họ phải khốn đốn. Nhưng nếu anh tăng lương họ gấp đôi thì họ cũng bị rỗng túi! Thật ra lý do những người trúng số thường sạch tiền, đó là do khuôn mẫu bên trong của họ nói: "Tiền này không chính đáng. Nó không có ý nghĩa. Nên tiêu vào việc gì đó cho xong".

Mẫu không thể thay thế được

Nếu bạn thuộc mẫu này thì bạn sẽ nghĩ là ngay sau khi bạn lên đường đi nghỉ phép được 3 phút là văn phòng của bạn sẽ rối tung lên và tất cả nhân viên của bạn sẽ rất khổ sở. Nếu có mẫu này thì hệ thống niềm tin và thái độ của chúng ta sẽ giúp chúng ta tạo ra và duy trì tình huống đó. Chúng ta cứ luôn tin rằng ngay khi chúng ta rời đi thì tất cả biến thành địa ngục.

Mẫu thay đổi công việc

Một ông bạn đang nghĩ đến chuyện thay đổi công việc đến gặp tôi mới đây và bảo rằng: "Công ty này đang làm cho tôi dầm chân tại chỗ, sản phẩm của chúng tôi không đủ chất lượng và tôi không đủ tiền thuê nhà".

Tôi hỏi: "Anh làm công việc này được bao lâu rồi?"

Anh ta trả lời: "Hai năm".

Tôi nói: "Vậy công việc trước thì sao?"

"Hai năm", anh ta nói.

"Thế còn trước đó?"

"Hai năm".

"Và trước đó nữa?"

"Khoảng 24 tháng".

Tôi nói: "Thế vấn đề là do đâu - anh hay là công ty?"

Anh ta trả lời: "Do tôi!"

Tôi nói: "Nếu là do anh thì tại sao lại đổi công ty!"

Trong lúc nói chuyện, tôi kể cho anh ta nghe về một người bạn của tôi đã thay đổi công việc 5 lần trong 11 tháng qua. "Thật ra tôi dám cá hết gia sản của tôi là cô ta sẽ không còn làm công việc hiện tại trong năm tới". Chiều hôm đó cô ta gọi điện và cho tôi biết là cô ta đã bỏ việc! Quả là tôi đã không liều nếu dám cá như vậy!

Bây giờ thì cô ta bảo tôi là cô ta rất sung sướng vì thế chúng ta không thể nói mẫu này là tốt hay xấu. Chỉ đơn giản là thật có ích khi chúng ta nhận ra được là chúng ta đang hành động theo mẫu.

Còn có một mẫu khác. Đó là: "Con người thật xấu xa, cuộc sống thật kinh khủng, tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi, tôi ước gì có thể chết đi!" Rõ ràng là chúng ta có xu hướng tạo ra hoàn cảnh của mình và cái này cũng chẳng có gì vui lắm!

Mẫu "tôi chỉ kiếm đủ sống"

Đối với mẫu này, tư duy có ý thức và tiềm thức giới hạn chúng ta vào một tình huống mà cuộc sống là một cuộc chiến đấu và chúng ta chỉ "sống sót". Bạn có liên quan đến mẫu nào trên đây không?

Mẫu "tôi lúc nào cũng bị lỡ cơ hội" (không gặp thời)

Nó biểu lộ trong việc cho rằng chúng ta được sinh ra, bắt đầu đi học, làm kinh doanh, đi nghỉ...quá sớm hay quá trễ! Chúng ta lúc nào cũng có mặt đúng chỗ nhưng sai giờ! Cũng như thế, chúng ta có tài thật nhưng giáo viên không giỏi, hay chúng ta có không đúng tài, hoặc giáo viên tốt, tài năng không có để phát hiện ra được năng khiếu của chúng ta....

Mẫu "người khác lúc nào cũng ăn bớt của tôi"

Chúng ta có cần phải nói thêm không nhỉ? Chúng ta đã bắt đầu bằng cách nhìn vào một số mẫu tiêu cực. Tuy nhiên, có những mẫu tích cực mà bạn có thể có.

Mẫu "tôi lúc nào cũng khỏe mạnh"

Tình trạng sức khỏe của chúng ta được quyết định bởi chương trình mà chúng ta lập cho mình. Nó nói cho bạn biết bạn là ai và cái gì sẽ xảy ra với bạn.

Bạn có biết người nào "Luôn có mặt đúng nơi vào đúng giờ không?" Họ đầu tư kinh doanh khi cơ hội vừa đến và họ bán nhà ngay trước khi người ta xây nhà tạm giam cạnh nhà họ. Họ đi nghỉ và gặp ngay những tỉ phú chịu chi phí cho họ đi vòng quanh châu Âu. Và bạn nghĩ "Làm sao họ làm được như thế nhỉ? Ước gì tôi chỉ may mắn bằng nửa họ!" Có mặt đúng nơi vào đúng giờ là một mẫu.

Còn mẫu "đi đâu tôi cũng làm ra nhiều tiền?" Một số người như vậy thật! Hay "Khi mua cái gì tôi cũng trả được giá cả?". (và đối lập với nó là "Lúc nào tôi cũng bị ăn chệt!")

Những mẫu khác nữa là "tôi tin vào con người và họ lúc nào cũng đối xử tốt với tôi" và "cái gì tôi làm lúc nào cũng vui và dễ dàng".

Chúng ta cứ giả sử là bạn muốn theo các mẫu tốt. Vậy còn những mẫu bạn không muốn theo? Vì vậy chúng ta phải tự hỏi mình: "Những mẫu chết tiệt mà tôi bị vướng-khi nào chúng sẽ thay đổi? Khi nào thì chúng chấm dứt?"

Câu trả lời là: "Cuộc sống thay đổi khi chúng ta thay đổi!"

Thay đổi luôn là thử thách

Thay đổi mẫu không phải lúc nào cũng dễ, nhưng có thể làm được.

Dù cho bạn đang ở đâu, bạn cũng có thể đến được nơi mà bạn muốn, và hãy xem cách thức thực hiện điều đó thông qua quyển sách này. Bạn nên nhận ra ngay ở đây một điều. Ngay khi chúng ta quyết định thay đổi, chúng ta gặp phải những cản trở. Chúng ta luôn gặp thử thách phải xem lại mình có nghiêm túc muốn thay đổi hay không. Hãy giả sử là bạn quyết định ăn kiêng. Đây là tuần mà bạn phải gạt bỏ những thứ không tốt cho bạn. Chính trong

tuần này bạn nhận được nhiều thư mời dùng bữa tối, tiệc cocktail hay lễ kỷ niệm... Tất cả những thay đổi luôn đầy thử thách, nhất là trong giai đoạn ban đầu. Cứ tưởng tượng bạn đã quen với việc ăn mặc xuềnh xoàng. Khi mặc vào bộ đồ tốt nhất, bạn làm nó bị dơ không thể tẩy được. Bạn có thể bị dầu đổ trên chân ngay khi đi từ phòng ngủ vào phòng tắm, mà lại ngay cái bộ đồ tốt nhất! Bạn sẽ nghĩ là: "Ừm, tôi là vậy đó. Tôi không thể thay đổi được". Sự thật là bạn có thể thay đổi, nhưng cái mẫu cũ cứ bám ríu lấy bạn.

Vậy làm cách nào để chúng ta thay đổi?

Trước hết phải hiểu là tất cả thay đổi đều gặp trở lực. Tóm lại, phải sẵn sàng đối đầu với nó.

Sự hình thành khuôn mẫu cư xử

Chúng ta bắt đầu hình thành khuôn mẫu cư xử ngay từ khi mới sinh ra. Khi chúng ta còn nhỏ, chúng ta khóc vì nhiều lý do: chúng ta khát, nóng, lạnh, cô đơn, bức bối, muốn được âu yếm, khó thở, bị ướt, bị đói, muốn có đồ chơi và vân vân... Khi chúng ta khóc, thường thì bố mẹ tưởng chúng ta chỉ đói. Như vậy cứ mỗi khi muốn đáp ứng yêu cầu gì đó của chúng ta thì chỉ việc bỏ cái gì đó vào mồm chúng ta. Vậy nếu bạn hút thuốc, hay uống rượu hoặc ăn nhiều, bạn không cần phải tìm hiểu xem những thói quen này bắt nguồn từ đâu. Khi bạn bức bối, cô đơn hay chán nản, bạn nghĩ ăn một cái gì đó trong tủ lạnh sẽ giúp ích cho bạn nhất. Vậy việc hút thuốc hay uống rượu phần nào cũng là phản ứng có điều kiện tương tự.

Cũng vì những lý do tương tự, nhiều phẩm chất hiện tại của chúng ta là kết quả của kinh nghiệm quá khứ. Trong những năm đầu đời, chúng ta cởi mở nhưng cái đầu rỗng tuếch: chúng ta tiếp thu thông tin như một miếng xốp. Nhờ quan hệ đầu tiên với bố mẹ, chúng ta có được những quan hệ to lớn về sau và họ ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta sau này. Một phần có ý thức và một phần tiềm thức, chúng ta tạo ra những khuôn mẫu cư xử trong đời sống của mình phản ánh những kinh nghiệm mà chúng ta đã trải qua khi sống cùng bố mẹ. Chẳng hạn, chúng ta:

-Quan hệ với những người giống bố mẹ chúng ta. Ví dụ, chúng ta làm việc cho những ông chủ có tính cách y chang như bố hay mẹ ta.

-Phát triển những quan hệ giống như quan hệ của bố mẹ ta với người khác. Nếu cha mẹ chúng ta dịu dàng và quan tâm, chúng ta cũng trở nên như thế. Nhưng cũng có thể là do chúng ta hình thành một bức tranh tiềm thức từ khi còn nhỏ và bức tranh này bảo là, chẳng hạn "đàn ông thực sự phải cao, ngăm đen và ít nói" (như cha tôi). Tuy không nhận biết tí nào về những điều này ở mức độ có ý thức, nhưng chúng ta sẽ tìm đối tượng để lắp vào bức tranh này. Cũng tương tự, tính chất quan hệ của chúng ta với bố mẹ sẽ tạo ra những mẫu của nó. Nếu lúc nhỏ chúng ta phải chịu sự phủ nhận hay mặc cảm tội lỗi thì chúng ta lại tiếp tục quan hệ với những người xem chúng ta như

người "xấu". Nếu được yêu thương và khuyến khích, thì chúng ta lại có xu hướng tiếp xúc với những người đối đãi tốt và tôn trọng chúng ta. Tóm lại, chúng ta thu hút đối tượng mà chúng ta mong đợi và những người xung quanh sẽ đối xử với chúng ta theo cách mà chúng ta tin là mình xứng đáng được nhận.

Đây chỉ mới là sự lướt qua bề mặt. Tuy nhiên, nhìn nhận vấn đề là đã giải quyết nó một nửa, biết được khuôn mẫu của bạn và nguồn gốc hình thành của chúng là điều rất cần thiết.

Đúc kết

Chúng ta sẽ không bị mắc kẹt vĩnh viễn với những mẫu cư xử nếu chúng ta muốn thay đổi. Những mẫu tiêu cực cũ sẽ còn bám ta dai dẳng nhưng không phải là không bao giờ dứt được. Hãy luôn suy nghĩ tích cực về bản thân và các điều kiện, hoàn cảnh của bạn. Những nguyên tắc về tinh thần cho điều này không phải là dễ nhưng phần thưởng cho chúng thật lớn lao. Hãy luôn nói tốt về bản thân bạn và xem như bạn đang sống theo cách mà bạn muốn. Bạn sẽ tạo ra được những mẫu mới và hạnh phúc.

Hãy nghe những băng cassette khuyến khích tinh thần và đọc những sách về thành công. Hãy học hỏi người khác, bạn sẽ viết lại được mẫu mà bạn muốn. Ngoài ra, chọn những cái "đúc kết" trong quyển sách này để loại bỏ những thứ làm sa lầy cuộc sống của bạn và củng cố những mẫu sẽ đưa bạn tiến về phía trước.

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy nga biện dịch

Chương 1 -A

Hình ảnh của chính mình

Hình ảnh của chính mình

Bạn có bao giờ để ý là khi bạn cảm thấy vui thì những người xung quanh bỗng trở nên thật dễ thương không? Làm sao mà họ thay đổi như vậy, bạn không thấy buồn cười sao?

Thế giới xung quanh là sự phản ánh của chính chúng ta. Khi chúng ta thấy căm ghét bản thân thì chúng ta ghét cả người khác. Khi chúng ta thích bản thân mình thì thế giới thật tuyệt vời.

Hình ảnh của chính chúng ta là dấu ấn quyết định cách chúng ta cư xử, đối tượng chúng ta giao du và cái gì chúng ta sẽ làm và không làm. Tư tưởng và hành động của chúng ta bắt nguồn từ cách chúng ta nhìn nhận bản thân mình.

Bức tranh về chính chúng ta sẽ được tô màu bởi kinh nghiệm, thành công và thất bại của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta về bản thân và phản ứng của người khác đối với chúng ta.

Tin hình ảnh này là có thật, chúng ta chỉ sống trong phạm vi các bức tranh này.

Vì thế hình ảnh về bản thân chúng ta sẽ quyết định:

-Chúng ta thích mọi điều xung quanh và thích sống với điều đó đến mức độ nào.

-Mức độ thành công chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Chúng ta là người mà chúng ta tin mình sẽ trở thành. Chính vì thế, tiến sĩ Maxwell Maltz, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất tên là "Điều khiển học - Tâm lý" đã viết "Mục tiêu của tất cả các liệu pháp tâm lý là thay đổi hình ảnh của một cá nhân về chính bản thân họ".

Nếu các bạn cho là mình kém cỏi về toán học, bạn sẽ luôn gặp khó khăn với các con số. Có thể do những kinh nghiệm không hay trước đây, bạn hình

thành một thái độ cho là: "Dù thế nào tôi cũng không thể làm toán được". Vì thế bạn không cố gắng. Thông thường, bạn sẽ tuột dốc ngày càng nhanh hơn. Nếu có khi làm được, bạn sẽ nghĩ: "Chỉ là may mắn thôi". Khi bạn không thành công, bạn nói: "Thấy chưa! Điều đó chứng tỏ là tôi không thể làm được".

Có thể bạn còn bảo người khác là bạn không thể làm tính cộng. Bạn càng nói với anh mình, chồng mình, hàng xóm hay nhân viên ngân hàng của bạn là bạn không làm được thì bạn càng tin như vậy, và hình ảnh này càng ăn sâu vào tâm trí bạn. Bước đầu tiên để cải thiện mạnh mẽ các kết quả của chúng ta là cách chúng ta nghĩ và nói về chính bản thân mình. Một người học chậm có thể bắt đầu học nhanh hơn ngay khi anh ta thay đổi ý nghĩ về khả năng của chính mình. Nếu hình ảnh về bản thân bạn bảo bạn là bạn có khả năng phối hợp tốt, bạn sẽ học những môn thể thao mới nào đó một cách dễ dàng. Nếu bạn tự nhủ là bạn không thể làm, bạn sẽ mất thời gian lo lắng là bạn sẽ làm rơi banh và làm rơi thật.

Chừng nào bạn còn nghĩ mình là người luôn rỗng túi thì bạn sẽ thiếu tiền hoài. Nếu bạn xem mình là một người chiến thắng về tài chính, bạn sẽ luôn đầy đủ.

Hình ảnh về bản thân giống như cái nhiệt kế buộc chúng ta luôn hành động trong thang độ của nó. Có thể Fred chỉ mong là mình được hạnh phúc trong 50% thời gian. Vì thế khi được vui hơn, anh ta nghĩ "Hãy chờ xem! Không thể tốt lành như vậy được! Bất kỳ lúc nào một cái gì đó tồi tệ có thể xảy ra". Khi điều đó xảy ra thật, Fred sẽ hít sâu vào và buột miệng: "Tôi biết trước vậy mà!"

Điều Fred không biết là có những người khác trên thế giới lúc nào cũng bất hạnh và có những người lúc nào cũng hạnh phúc. Chúng ta tạo nên chính cuộc sống của mình tùy theo hình ảnh của chính ta về hạnh phúc của ta.

Ý nghĩa của điều này là **BẠN QUYẾT ĐỊNH** dựa trên hình ảnh về chính mình. Chúng ta thường quyết định bằng chính giá trị của mình và dựa trên mức độ hạnh phúc mà mình mong đợi.

LỜI KHEN, tại sao không nói một cách đơn giản là cảm ơn....?

Hình ảnh về chính chúng ta sẽ quyết định mức độ tập trung của chúng ta, hay cái mà chúng ta cho phép mình suy nghĩ. Một hình ảnh tốt về bản thân

sẽ cho phép chúng ta tập trung vào những lời khen ngợi dành cho mình và những thành công mà chúng ta đã đạt được. Cái này không khác gì với việc có một cái đầu thông minh. Một người nào đó từng nhận xét: "Tính tự cao là một bệnh khó hiểu. Ai cũng ghét cái thói này trừ người có tính đó". Ích kỷ và biết yêu bản thân đúng cách là hoàn toàn đối lập nhau.

Sự ích kỷ và sự yêu bản thân một cách lành mạnh cần phải được phân biệt rõ.

Con người ích kỷ thích mình là trung tâm của sự chú ý, thích được công nhận và không quan tâm đến người xung quanh.

Trong khi đó, yêu bản thân làm cho chúng ta tôn trọng mong ước của chúng ta cũng như của những người khác hơn. Có nghĩa là chúng ta có thể cảm thấy tự hào về bản thân mình vì những cái mình đạt được mà không cần nói cho tất cả mọi người biết và chấp nhận những thiếu sót của mình để cải thiện bản thân.

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy Nga biên dịch

Chương 1 -B

Hình ảnh của chính mình

Hình ảnh của chính mình

Bạn có bao giờ để ý là khi bạn cảm thấy vui thì những người xung quanh bỗng trở nên thật dễ thương không? Làm sao mà họ thay đổi như vậy, bạn không thấy buồn cười sao?

Thế giới xung quanh là sự phản ánh của chính chúng ta. Khi chúng ta thấy căm ghét bản thân thì chúng ta ghét cả người khác. Khi chúng ta thích bản thân mình thì thế giới thật tuyệt vời.

Hình ảnh của chính chúng ta là dấu ấn quyết định cách chúng ta cư xử, đối tượng chúng ta giao du và cái gì chúng ta sẽ làm và không làm. Tư tưởng và hành động của chúng ta bắt nguồn từ cách chúng ta nhìn nhận bản thân mình.

Bức tranh về chính chúng ta sẽ được tô màu bởi kinh nghiệm, thành công và thất bại của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta về bản thân và phản ứng của người khác đối với chúng ta.

Tin hình ảnh này là có thật, chúng ta chỉ sống trong phạm vi các bức tranh này.

Vì thế hình ảnh về bản thân chúng ta sẽ quyết định:

-Chúng ta thích mọi điều xung quanh và thích sống với điều đó đến mức độ nào.

-Mức độ thành công chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Chúng ta là người mà chúng ta tin mình sẽ trở thành. Chính vì thế, tiến sĩ Maxwell Maltz, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất tên là "Điều khiển học - Tâm lý" đã viết "Mục tiêu của tất cả các liệu pháp tâm lý là thay đổi hình ảnh của một cá nhân về chính bản thân họ".

Nếu các bạn cho là mình kém cỏi về toán học, bạn sẽ luôn gặp khó khăn với các con số. Có thể do những kinh nghiệm không hay trước đây, bạn hình

thành một thái độ cho là: "Dù thế nào tôi cũng không thể làm toán được". Vì thế bạn không cố gắng. Thông thường, bạn sẽ tuột dốc ngày càng nhanh hơn. Nếu có khi làm được, bạn sẽ nghĩ: "Chỉ là may mắn thôi". Khi bạn không thành công, bạn nói: "Thấy chưa! Điều đó chứng tỏ là tôi không thể làm được".

Có thể bạn còn bảo người khác là bạn không thể làm tính cộng. Bạn càng nói với anh mình, chồng mình, hàng xóm hay nhân viên ngân hàng của bạn là bạn không làm được thì bạn càng tin như vậy, và hình ảnh này càng ăn sâu vào tâm trí bạn. Bước đầu tiên để cải thiện mạnh mẽ các kết quả của chúng ta là cách chúng ta nghĩ và nói về chính bản thân mình. Một người học chậm có thể bắt đầu học nhanh hơn ngay khi anh ta thay đổi ý nghĩ về khả năng của chính mình. Nếu hình ảnh về bản thân bạn bảo bạn là bạn có khả năng phối hợp tốt, bạn sẽ học những môn thể thao mới nào đó một cách dễ dàng. Nếu bạn tự nhủ là bạn không thể làm, bạn sẽ mất thời gian lo lắng là bạn sẽ làm rơi banh và làm rơi thật.

Chừng nào bạn còn nghĩ mình là người luôn rỗng túi thì bạn sẽ thiếu tiền hoài. Nếu bạn xem mình là một người chiến thắng về tài chính, bạn sẽ luôn đầy đủ.

Hình ảnh về bản thân giống như cái nhiệt kế buộc chúng ta luôn hành động trong thang độ của nó. Có thể Fred chỉ mong là mình được hạnh phúc trong 50% thời gian. Vì thế khi được vui hơn, anh ta nghĩ "Hãy chờ xem! Không thể tốt lành như vậy được! Bất kỳ lúc nào một cái gì đó tồi tệ có thể xảy ra". Khi điều đó xảy ra thật, Fred sẽ hít sâu vào và buột miệng: "Tôi biết trước vậy mà!"

Điều Fred không biết là có những người khác trên thế giới lúc nào cũng bất hạnh và có những người lúc nào cũng hạnh phúc. Chúng ta tạo nên chính cuộc sống của mình tùy theo hình ảnh của chính ta về hạnh phúc của ta.

Ý nghĩa của điều này là **BẠN QUYẾT ĐỊNH** dựa trên hình ảnh về chính mình. Chúng ta thường quyết định bằng chính giá trị của mình và dựa trên mức độ hạnh phúc mà mình mong đợi.

LỜI KHEN, tại sao không nói một cách đơn giản là cảm ơn....?

Hình ảnh về chính chúng ta sẽ quyết định mức độ tập trung của chúng ta, hay cái mà chúng ta cho phép mình suy nghĩ. Một hình ảnh tốt về bản thân

sẽ cho phép chúng ta tập trung vào những lời khen ngợi dành cho mình và những thành công mà chúng ta đã đạt được. Cái này không khác gì với việc có một cái đầu thông minh. Một người nào đó từng nhận xét: "Tính tự cao là một bệnh khó hiểu. Ai cũng ghét cái thói này trừ người có tính đó". Ích kỷ và biết yêu bản thân đúng cách là hoàn toàn đối lập nhau.

Sự ích kỷ và sự yêu bản thân một cách lành mạnh cần phải được phân biệt rõ.

Con người ích kỷ thích mình là trung tâm của sự chú ý, thích được công nhận và không quan tâm đến người xung quanh.

Trong khi đó, yêu bản thân làm cho chúng ta tôn trọng mong ước của chúng ta cũng như của những người khác hơn. Có nghĩa là chúng ta có thể cảm thấy tự hào về bản thân mình vì những cái mình đạt được mà không cần nói cho tất cả mọi người biết và chấp nhận những thiếu sót của mình để cải thiện bản thân.

Một tình yêu bản thân lành mạnh sẽ không buộc chúng ta phải giải thích vì sao chúng ta đi nghỉ, hay phải mua giày mới, hoặc chiều chuộng bản thân mình tí chút. Chúng ta cảm thấy thoải mái khi làm việc này hay việc kia làm cho đời sống chúng ta tốt đẹp hơn lên.

Bạn đừng nghĩ đến cái gọi là “cảm giác phức hợp”

Khi chúng ta thật sự coi trọng giá trị của mình, không cần phải nói với người ngoài là chúng ta tốt hay giỏi như thế nào. Chỉ có người không thuyết phục được bản thân là họ có giá trị thật sự thì mới oang oang với mọi người về lòng tốt của mình.

Tôi cho là bạn nên chấp nhận những lời khen của người khác dành cho mình. Chúng ta không cần phải hoàn thiện mới có thể chấp nhận một lời khen với lời cảm ơn chân thành. Những người thành công luôn luôn nói “Cám ơn!” Họ hiểu là chuyện xác nhận rằng một công việc được làm tốt là điều hoàn toàn nên làm.

Nếu bạn chúc mừng Greg Norman vì anh ta thắng giải đánh gôn thì anh ta sẽ không nói “Chỉ là ngẫu nhiên thôi” hay “May mắn thôi mà”. Anh ta sẽ nói “Cám ơn!”. Nếu bạn khen ngợi Paul McCartney vì anh ta vừa cho ra đời một đĩa nhạc xuất sắc thì anh ta không nói “Anh chàng ngốc ạ ! Cái đĩa đó đâu có ra gì” Anh ta sẽ nói “Cám ơn” Những con người thành công biết nâng niu giá trị riêng của họ và họ đã làm như vậy rất lâu trước khi thành công, để được thành công. Cũng giống như tất cả chúng ta, họ cần phải công nhận giá trị của họ trước.

Một lời khen là một món quà. Nó bắt người ta phải suy nghĩ và cố gắng để ban tặng nó cho ai đó. Thế thì thật thất vọng nếu bạn ném trả món quà đó vào mặt họ. Đây cũng là lý do buộc phải tiếp nhận lời khen một cách dễ thương. Nếu một người khen vẻ đẹp tuyệt vời của bạn mà bạn lại đáp trả “Nhưng môi tôi bết và chân tôi ngắn!” thì họ sẽ chừng hững biết bao!

Bạn thì cảm thấy không dễ chịu vì bạn đã không chấp nhận lời khen với tinh thần mà người khen muốn chuyển giao, còn người khen cũng thấy bức vì lý do tương tự và sẽ nhớ đến bạn như một người có cái môi bết và đôi chân ngắn. Vậy tại sao không đáp lại một cách đơn giản là “Cảm ơn”?

“Tôi” trong mắt người khác

Chúng ta có thể đánh giá hình ảnh của chính chúng ta bằng cách nhìn vào những người xung quanh chúng ta. Chúng ta thiết lập những quan hệ với những người đối xử với ta theo cách ta cho là mình xứng đáng được hưởng. Những người có hình ảnh tốt về mình thường có nhu cầu được tôn trọng bởi những người gần gũi với họ. Họ đối xử tốt với bản thân, và làm gương tốt cho người khác trong chuyện này.

Nếu Mary nghĩ không tốt về bản thân, cô ta sẽ chịu đựng tất cả những thứ rác rưởi và sỉ vả của người khác. Trong tâm trí của cô ta sẽ luôn có câu: “Mình không quan trọng” “Chỉ tại mình thôi. Lúc nào mình cũng bị đối xử tệ bạc. Có lẽ mình đáng phải bị như thế”.

Chúng ta có thể đặt câu hỏi “Mary còn phải chịu sự bất công đó bao lâu nữa?”

Câu trả lời là: “Chừng nào cô ta còn đánh giá thấp bản thân mình”.

Người khác đối xử với ta theo cách mà ta đối xử với chính bản thân mình.

Những người ta quan hệ sẽ nhanh chóng nhận ra là ta có tôn trọng chính mình không. Nếu chúng ta tự trọng, họ cũng sẽ phải làm như thế.

Tôi nghĩ các bạn ai cũng biết những phụ nữ không biết tôn trọng bản thân, vấp vấp hết quan hệ này đến quan hệ khác. Bạn trai lúc là tên nghiện ngập, lúc là kẻ bắt tài. Ngày nào họ cũng bị sỉ vả hay đánh đập. Thật không may, họ sẽ phải chịu hoài như vậy chừng nào họ còn duy trì mãi suy nghĩ thấp kém về bản thân mình.

Nhưng cũng có những người dù rất khó khăn cũng học được cách đòi hỏi sự đối xử công bằng của bạn bè, đồng nghiệp và gia đình. Họ nhận ra là khi họ đã tạo ra một vị thế, người khác xử sự phải phép ngay.

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy Nga biên dịch

Chương 1- C

Giá trị bản thân

Giá trị bản thân

Tôi giả sử bạn đang chịu trách nhiệm chăm sóc một bé trai 3 tháng. Đến giờ ăn, bạn có cho bé ăn mà không cần ai thúc hối không? Dĩ nhiên bạn sẽ tự giác làm. Bạn sẽ không nói “Này bé, nếu em không ngoan và dễ thương, không ngồi ngay ngắn và chọc tôi cười bằng cách bập bẹ chữ A,B,C tôi sẽ không cho em ăn!” Bạn cho bé ăn vì bé xứng đáng. Bé phải được yêu thương, chăm sóc và âu yếm. Bé được đối xử như thế vì bé cũng như bạn, bé là một con người. một thực thể của vũ trụ.

Bạn cũng xứng đáng được như vậy. Ngay từ khi sinh ra và ngay cả bây giờ. Nhiều người nghĩ rằng họ phải thông minh, đẹp trai hay lanh lẹ, được trả lương hậu, v.v... mới xứng đáng được yêu thương và tôn trọng.

Bạn xứng đáng được yêu và tôn trọng chỉ vì bạn là bạn

Thật hiếm khi chúng ta biết tập trung vào vẻ đẹp thật sự và sức mạnh bên trong. Bạn có nhớ các bộ phim “Chàng và nàng” không? Khi chàng và nàng vật lộn với bao khó khăn,... bạn hy vọng và cầu nguyện là mọi chuyện sẽ êm thấm. Chàng đi lính, nàng bỏ đi, chàng về thì nàng ta đã đi, chàng tìm được nàng, anh trai nàng bảo chàng cắt đi, nàng cũng bảo chàng cắt đi, và bạn thì cứ mong là họ sẽ sống hạnh phúc sau đó, họ sẽ cưới nhau và đi dạo trong hoàng hôn khi phim hạ màn. Bạn lau nước mắt, bóp cái bịch bắp rang trong tay và đi ra khỏi rạp phim.

Chúng ta khóc khi xem những phim đó vì trong sâu thẳm tâm hồn mình chúng ta quan tâm, chúng ta yêu, chúng ta tổn thương. Có cái hạt nhân bên trong này trong tất cả chúng ta và nó rất đẹp. Tùy vào việc chúng ta bị tổn thương đến mức nào, chúng ta sẽ biểu lộ tình cảm sâu sắc nhất của mình, nhưng ai trong chúng ta cũng đều làm như vậy.

Khi chúng ta đọc những bài viết về cảnh khốn khổ trên toàn cầu, tất cả chúng ta đều cảm thấy đau đớn cho những người ở nơi ấy. Mỗi người đều suy nghĩ khác nhau về cách tốt nhất để giúp đỡ họ, tất cả đều quan tâm.

Chúng ta là như vậy đó.

Phải công nhận là bạn có những phẩm chất này - khả năng yêu thương và thông cảm, chia sẻ. Bạn là con người. Hãy công nhận những giá trị của bạn và luôn nhắc nhở chính bạn rằng bạn xứng đáng được đối xử tốt.

Câu chuyện về RAPUNZEL

Như tất cả những câu chuyện thần thoại khác, câu chuyện này có ý nghĩa sâu xa của nó. Đó là câu chuyện về sự tôn trọng bản thân. Rapunzel là một phụ nữ trẻ bị giam trong một tòa lâu đài bởi một tên phù thủy lúc nào cũng nói với cô là cô rất xấu. Một ngày nọ, một hoàng tử đi ngang qua và nói với Rapunzel về vẻ đẹp của cô. Cô thả bím tóc vàng xuống cho chàng trèo lên để cứu cô.

Không có lâu đài cũng như không có phù thủy nào giam tù được cô, trừ lòng cô tin là mình xấu. Khi biết ra là mình đẹp qua cái nhìn của chàng hoàng tử, cô biết là mình có thể được tự do. Chúng ta cần nhận biết được những tên phù thủy bên trong ngăn không cho ta được tự do.

Hình ảnh về bản thân và tiềm thức

Hành vi và chương trình trong tiềm thức chúng ta quyện với sự tự đánh giá bản thân. Ví dụ khi chúng ta không cảm thấy dễ chịu, chúng ta thường đổ lỗi cho chính mình. Những biểu hiện có thể là sự chèn chén say sưa, tai nạn, bệnh hoạn, ma túy....Nó không nhất định phải là một hành động tiềm thức. Đơn giản là sự đối xử với bản thân sẽ tự động phản ánh tình yêu bản thân chúng ta ở thời điểm đó.

Cũng có những bằng chứng cho thấy là người bị tai nạn xe cộ thường cảm thấy bất hạnh và cho rằng tai nạn phần nào chính là sự trừng phạt.

Điều tối quan trọng là phải cố gắng suy nghĩ thật tích cực. Như thế chúng ta sẽ là những người hạnh phúc.

Hành vi xuất phát từ suy nghĩ xấu về bản thân

Mỗi người trong chúng ta phải liên tục duy trì hình ảnh tích cực và lành mạnh về bản thân. Những biểu hiện sau chứng tỏ chúng ta cần cải tạo hình ảnh về chính mình:

- Sự ghen tỵ
- Nói xấu về bản thân
- Mặc cảm tội lỗi
- Không thể khen ngợi ai được
- Không biết nhận lời khen
- Không quan tâm đến nhu cầu của mình
- Không nói ra điều chúng ta muốn
- Chối bỏ sự hưởng thụ một cách không cần thiết
- Không biểu hiện tình cảm được
- Không thể đón nhận và hưởng thụ tình cảm
- Phê bình người khác
- So sánh bản thân với người khác
- Sức khỏe kém cỏi

Thay đổi là điều khó làm. Suy nghĩ không tốt về bản thân có xu hướng tồn tại dai dẳng. Khi chúng ta bắt đầu thực hiện hành động cải thiện hình ảnh

này thì lại xuất hiện xu hướng bộc lộ những mẫu cũ của mặc cảm tội lỗi, tự buộc tội hay bôi xấu mình. Dưới đây là một vài đề nghị giúp bạn thay đổi cách cảm nhận về bản thân:

- Chấp nhận lời khen-hãy luôn nói cảm ơn hay cái gì đó tương tự
- Khen ngợi – một trong những cách dễ nhất để cảm thấy hài lòng là nhận ra cái đẹp của người khác
- Luôn luôn nghĩ tốt về bản thân.
- Khen ngợi chính bạn – khi bạn làm được cái gì đó, hãy tự vỗ lưng một cái. Hãy trân trọng giá trị của bạn.
- Phân biệt hành vi với bản thân bạn – hãy nhớ là hành vi của bạn không liên quan đến giá trị bản thân bạn. Nếu bạn làm cái gì đó ngu ngốc, chẳng hạn húc xe mình vào xe của ai đó, không phải như thế bạn là người xấu. Bạn chỉ mắc lỗi thôi. (Hãy tập thích người mắc lỗi, chỉ ghét cái lỗi thôi)
- Chăm sóc tốt cơ thể - Bạn chỉ có một tấm thân, bạn làm cái gì cũng ảnh hưởng tới nó. Hãy tập thể dục và chăm sóc tốt cho nó.
- Hãy cho mọi người biết bạn muốn được họ đối xử như thế nào - nhất là thông qua cái cách mà bạn đối xử với chính bạn và họ. Không ai muốn phải chịu sự xỉ vả từ người khác!
- Quan hệ với người tốt.
- Cố gắng để có niềm vui mà không phải cảm thấy có lỗi - sử dụng thuật khẳng định
- Đọc những sách làm giàu ý tưởng và nhiệt tình của bạn
- Luôn luôn tưởng tượng ra hình ảnh tương lai của bạn, không phải hình ảnh hiện tại. Như thế bạn sẽ chú tâm hơn đến những cái quan trọng.

Hãy thương người hàng xóm như chính bản thân bạn

Thương người hàng xóm như bản thân cũng có nghĩa là phải thương bản thân mình nữa, chứ không phải chăm chăm thương họ mà lại ghét bản thân mình. Tôi không khuyên các bạn phải hy sinh bản thân và phải chịu đựng. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta phải cân bằng giữa nhu cầu của mình và của họ, phải tôn trọng cả hai phía.

Sự khiêm tốn giả tạo

Có lẽ bạn biết những người khiến người khác khen mình bằng cách dùng tâm lý nghịch.

Họ nói: “Tôi chơi piano rất tệ!”

Vậy là bạn sẽ nói: “Tôi nghĩ là anh chơi rất hay”

Họ nói: “Không đâu. Tôi mắc nhiều lỗi lắm”

Bạn lại nói: “Tôi thấy rất tuyệt”.

Họ nói: “Anh chỉ khen thôi”/

Bạn nói: “Tôi nói thật mà. Anh tuyệt lắm”

Họ lại nói: “Cảm ơn...Nhưng tôi tệ thật”

Thật dễ câu, đúng không bạn? Chúng ta có trách nhiệm kết thúc kiểu nói chuyện kỳ cục này càng nhanh càng tốt và nói đến cái gì hay hơn. Những người xuất sắc không chơi cái trò này, Họ không đi câu lời khen mà đón nhận thật duyên dáng những lời khen người khác ban tặng.

Sức khỏe

Những thí nghiệm khoa học cho thấy người ta có thể bị giết chết bằng cảm xúc buồn bực nhanh hơn là thuốc độc chết người. Các mẫu máu của người chịu sự sợ hãi hay giận dữ tốt độ khi tiêm vào những con chuột lang làm cho chúng chết trong chưa đầy hai phút. Thử tưởng tượng lượng máu này sẽ gây ra điều gì khi ở trong chính con người bạn.

Những ý nghĩ của bạn sẽ ảnh hưởng đến cơ chế hóa học của bạn trong từng giây. Cả cơ thể của bạn sẽ bị sốc khi bạn đang đi trên đường mà một chiếc xe tải phanh thình lình ngay trước bạn 2 mét. Trí óc của bạn sẽ tạo ra phản ứng tức thì cho cơ thể.

Chính cái chất độc do nỗi sợ hãi, bực bội hay căng thẳng tạo ra sẽ giết chết bạn. Không thể lo sợ hay bực bội mà bạn lại cảm thấy khỏe khoắn. Không phải là khó xảy ra, mà là không thể. Nói cho đơn giản thì sức khỏe của bạn là sự phản ánh tinh thần. Bệnh hoạn cũng chính là do những mâu thuẫn không giải quyết được bên trong đã đến lúc biểu hiện ra bên ngoài.

Một điều tuyệt vời là chính tiềm thức hình thành nên sức khỏe của chúng ta. Bạn còn nhớ cái ngày mà bạn cảm thấy muốn bệnh khi không muốn đi học không? Sợ hãi cũng làm cho bạn đau đầu? Bạn có từng biết ai đột ngột đau thanh quản trước khi sắp thực hiện một bài phát biểu quan trọng không?

Chính sự liên hệ giữa trí óc và cơ thể làm cho tiềm thức của ta gây ra điều mà ta muốn tránh. Nhận ra điều này là chúng ta đã sẵn sàng được một nửa để làm cái gì đó nhằm khắc phục nó.

Chính sự mong đợi và hệ thống niềm tin của chúng ta làm cho chúng ta bị bệnh. Nếu anh rể của bạn bảo: “Tôi bị cảm nặng, cậu có thể cũng sẽ bị và phải ở nhà 2 tuần”. Thế là chúng ta trở nên dễ mắc bệnh này. Chúng ta bị bệnh là vì chúng ta nghĩ mình sẽ bị như vậy.

Cũng có khi chúng ta bị một bệnh nào đó vì cho rằng cha mẹ chúng ta bị nên ta không thể tránh được. Chính cái mẫu hay chương trình trong não chúng ta làm cho chúng ta khỏe mạnh hay bệnh hoạn. Một số người nói: “Tôi không bao giờ bị bệnh” và thật sự không bao giờ bệnh. Một số người nói “Cứ một năm tôi bị cảm hai chục lần” và đúng thế thật. Không phải là trùng hợp gì cả.

Khi còn nhỏ chúng ta rất nhanh chóng hiểu ra là bị bệnh thì sẽ được nhiều người chú ý đến. Một số người trưởng thành rồi mà vẫn theo cách này, Khi bị bệnh chúng ta được bạn bè và người thân quan tâm, ta cảm thấy được yêu thương và bảo bọc. Nhiều người cứ triền miên bị bệnh, té cầu thang hay gãy

chân khi không được ai để ý và quan tâm. Tuy nhiên sự thật là những người cảm thấy được yêu thương và an toàn thì ít bị bệnh và gặp tai nạn hơn những người luôn thấy mình cô đơn và lẻ loi

Xúc cảm không được bộc lộ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Các triệu chứng cổ điển là “Đừng lo cho tôi. Tôi không quan trọng” hay “Tôi quen không được quan tâm hay yêu thương gì cả”. “Tôi sẽ ngồi đó với nụ cười mà trong lòng thì cảm thấy cô đơn”. Để được khỏe mạnh và hăng hái, chúng ta nên duy trì xúc cảm tích cực và biểu lộ tình cảm ra bên ngoài. Điều quan trọng nhất là phải tin rằng mình XÚNG ĐÁNG được khỏe mạnh. Nếu chúng ta cứ cảm thấy “Mình không phải là người tốt” hay “Mình đã làm những việc không tốt” hay “Mình đáng bị trừng phạt” thì chúng ta thường phải chịu đựng bệnh tật, có khi cả đời.

Nếu chúng ta không sống cái cuộc sống mà chúng ta muốn thì trí óc ta sẽ xuất hiện cái ý nghĩ chủ đạo “Tôi ước gì mình chết đi”. Thề xác là nô lệ của tinh thần, chúng sẽ biểu hiện ra ngoài cái mà chúng ta muốn. Trước hết là bệnh tật. Tiếp theo sẽ là cái chết.

Tôi không dùng đoạn văn trên để giải thích sức khỏe. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh đến vai trò của đời sống tinh thần. Nếu chúng ta mang một cây chuối đến Nam Cực, đào lỗ trồng nó và mười năm sau đem rỏ quay lại để thu hoạch thì bạn đoán tôi sẽ thu được bao nhiêu chuối? Bạn sẽ nói chẳng bao nhiêu. Vì đó không phải là môi trường tốt để trồng chuối. Vậy thì ý nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ kiểm soát môi trường thể chất của bạn. Chính bạn quyết định tạo ra ngôi nhà sức khỏe hay cái mồ bệnh hoạn

Sức khỏe là tài sản của bạn, và có sức khỏe là có năng lượng và sức sống. bạn thức dậy mỗi buổi sáng và có quyền tin tưởng rằng cơ thể bạn khỏe khoắn chứ không chỉ “tạm ổn”. Ai cũng cho rằng khỏe mạnh là không có dấu hiệu bệnh tật.

Nếu lại nhìn vào quan hệ thể chất – tinh thần thì rõ ràng tâm trạng của bạn ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Tiềm thức của chúng ta điều khiển liên tục quá trình hoạt động của cơ chế sức khỏe của chúng ta.

Nếu bạn bị đứt ngón tay, cái gì sẽ hàn gắn các tế bào mới lại để lấp kín nó? Tại sao một cái móng tay bị mất thì cái khác sẽ mọc lên ngay chỗ bị mất mà không phải là chỗ khác? Phải có cái gì đó điều khiển những cái này. Nhưng đừng có tin là cơ thể chúng ta có phép màu!

Trí óc là kiến trúc sư của cơ thể và cơ thể là sự phản ánh của trí óc. Nếu cảm xúc sợ hãi, giận dữ chế ngự bạn thì cơ thể bạn sẽ phản ánh điều đó. “Bệnh” tinh thần sẽ trở thành “bệnh” thể chất

Đúc kết

Hãy nghĩ bạn có hạnh phúc và sức khỏe. Cứ tưởng tượng là bạn khỏe mạnh. Phải khẳng định rằng bạn xứng đáng được khỏe mạnh và hãy đối xử dịu

dàng với bản thân. Hãy chấp nhận và yêu thương bản thân bạn ngay bây giờ và cho rằng bạn đã sống theo cách tốt nhất mà bạn biết. **Sự đau đớn**
Chúng ta đang bàn về sức khỏe, hãy thử nói đến sự đau đớn một chút.
Giả sử bạn gặp John Brown khi anh ta vừa bước ra từ phòng nha sĩ sau một giờ và nói "Đau một chút cũng thích chứ nhỉ?" John có thể cho là bạn hơi bị điên. Khi vừa mới bị bỏng ngón tay trên bếp thì bạn khó mà nghĩ đau đớn có gì hay ho.

Giả sử bạn không bao giờ cảm thấy đau. Bạn vô tình tì cánh tay trên một tấm thép nóng trong hai mươi phút và rồi thấy cánh tay mình sao bây giờ chỉ còn là một que than cháy đen. Nếu bạn không hề thấy đau, có thể bạn đi từ xưởng về nhà và cuối xuống để mang dép vào, bạn tự nhủ " Trời đất! Nửa bàn chân của tôi đâu rồi. Chắc nó bị đứt ở đâu đó. Có phải tôi bị kẹp trong cửa thang máy hay anh chàng hàng xóm Doberman đã xử nó rồi?" Chắc từ chiều đến giờ trông tôi kỳ dị lắm".

Đau đớn về thể xác có giá trị của nó. Nó là sự phản hồi liên tục bảo cho chúng ta biết nên làm gì và không làm gì. Thật là không có gì làm bối rối người bạn yêu trong một bữa cơm tối thấp lènh lảnh mạn cho bằng nói với anh ta là bạn không thể dùng món tráng miệng được vì bạn đã cắn đứt cái lưỡi của mình rồi. (Dĩ nhiên bạn chỉ có thể giải thích được bằng cách ra hiệu)

Khi chúng ta ăn quá nhiều, không ngủ đủ hay bộ phận nào đó trong cơ thể bị trục trặc và cần được nghỉ ngơi thì hệ thống báo tự động tuyệt diệu của chúng ta sẽ cho ta biết.

Đau khổ tình cảm cũng theo quy luật tương tự. Nếu chúng ta bị tổn thương về xúc cảm, nó sẽ là thông điệp cho ta biết là đã đến lúc ta phải nhìn vấn đề khác đi. Nếu chúng ta cảm thấy bị tổn thương, bị ai đó làm cho thất vọng thì thông điệp sẽ là "Hãy yêu thương những người xuất hiện trong đời bạn một cách vô điều kiện. Hãy chấp nhận họ đúng như bản chất của họ và những gì họ ban tặng cho bạn mà không hề xét đoán". Hoặc là đừng để hành động của người khác phá hoại lòng tự trọng của chính bạn"

Nếu nhà bạn bị cháy hay xe bạn bị lấy cắp, bạn sẽ bức bối. Điều này rất bình thường ở con người. Nếu bạn cho rằng mình học được điều gì đó thì bạn sẽ sớm nhận ra rằng bạn vẫn có thể sống hạnh phúc không cần những cái này. Cảm xúc sẽ giúp bạn đánh giá lại những ưu tiên mà bạn đặt ra. Tôi không nói là chúng ta không cần nhà hay xe mà là phải biết cách học hỏi từ những kinh nghiệm như thế và điều chỉnh những giá trị của mình sao cho những trục trặc của cuộc sống gây ra ít đau khổ nhất cho bạn.

Đúc kết

Sự đau đớn làm cho bạn thay đổi. Nó thôi thúc chúng ta nhìn sự việc khác đi. Khi bị đau đớn về thể chất cũng như xúc cảm, nếu chúng ta tiếp tục làm

điều ngu ngốc, chúng ta sẽ đau tiếp. Chúng ta có thể nói "Không nên đau. Tôi không muốn đau", nhưng nó vẫn cứ đau. Một số người cứ chịu đau hoài như vậy 24 tiếng một ngày, 365 ngày một năm. Họ không bao giờ nhận ra là đã đến lúc phải lấy tay ra khỏi bếp lò.

Chúng ta trở thành một phần của đời thường

Chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh. Bạn có từng biết người nào đi ra nước ngoài và trở về với một giọng nói khác? Hay những cậu bé năm tuổi chập chững đến trường ngây thơ, vô tư và chẳng bao lâu sau, do chơi với những người xấu, các cậu bé đã nhanh chóng học các tiếng chửi thề còn nhiều hơn cả một người trưởng thành bình thường.

Chúng ta trở thành một phần của môi trường bên ngoài. Không ai trong chúng ta được miễn nhiễm đối với ảnh hưởng của thế giới xung quanh - bạn bè, gia đình và đồng nghiệp, TV, báo chí, truyền thanh, sách và tạp chí mà chúng ta đọc. Chúng ta đừng cô lập mình với những vật và người trong cuộc sống. Suy nghĩ và tình cảm, mục tiêu và hành động của chúng ta sẽ được hình thành liên tục bởi những người và vật mà chúng ta tiếp xúc hằng ngày. Fred bắt đầu công việc mới ở một nhà máy. Fred nghỉ giải lao 10 phút, những người khác nghỉ 20 phút. Fred nói: "Các anh làm sao vậy?"

Sau hai tuần cậu ta cũng nghỉ 20 phút.

Đến nửa tháng sau thì Fred nghỉ 30 phút. Fred lúc này nói rằng "Nếu không cãi lại họ được thì hãy đồng ý với họ. Tại sao tôi lại phải làm việc chăm chỉ hơn những anh chàng kia?"

Sau 10 năm, Fred là người nghỉ giải lao lâu nhất trong nhà máy. Anh ta đã chấp thuận theo thái độ của những công nhân khác.

Điều lạ lùng là con người thường không nhận biết được những thay đổi đang diễn ra trong tâm lý mình. Cũng giống như là khi quay về với bụi khói thành phố sau vài tuần hưởng không khí trong lành, chỉ lúc đó ta mới nhận ra là trước đây ta đã quen với những cái mùi bẩn thỉu.

Sống chung với những người hay phê bình ta sẽ bắt đầu phê bình. Sống với người hạnh phúc ta biết hạnh phúc là gì. Sống với người cầu thả ta thành cầu thả, với người nhiệt tình ta thành nhiệt tình, với người hay phiêu lưu làm ta thích phiêu lưu, với người thịnh vượng làm ta thịnh vượng.

Điều này có nghĩa là chúng ta cần phải quyết định chúng ta muốn gì và chọn đối tượng giao du cho thích hợp. Có thể bạn sẽ nói: "Như thế đòi hỏi phải nỗ lực nhiều. Có thể không dễ chịu gì. Tôi có thể phải làm buồn lòng vài người". Đúng vậy! Nhưng đó là cuộc sống của bạn.

Fred có thể nói: "Tôi lúc nào cũng nhẩn nhai, chán nản và công việc thì nhàm chán, tôi thường bệnh hoạn và chẳng có định hướng gì, chẳng được làm điều gì thú vị". Vậy thì chúng ta biết là bạn thân của Fred cũng cháy túi hoài, cũng nản chí, công việc buồn tẻ, sức khỏe yếu ớt, dậm chân tại chỗ và luôn

ao ước một cuộc sống sôi động hơn. Không phải là sự trùng hợp. Chúng ta không ai muốn phán xét Fred nhưng nếu anh ta muốn cải thiện chất lượng đời sống thì điều đầu tiên cần làm là nhận ra những gì đang diễn ra trong cuộc sống anh ta trong thời gian gần đây.

Không có gì đáng ngạc nhiên nếu một bác sĩ lại mắc nhiều bệnh, vì ông ta suốt ngày tiếp xúc với những người bệnh. Các nhà tâm thần học có tỷ lệ tử tử cao vì những lý do tương tự. Theo truyền thống, 9 trong 10 đứa trẻ có cha mẹ hút thuốc cũng sẽ hút thuốc. Người nghèo có bạn nghèo. Người giàu có bạn giàu. Người thành công có bạn thành công. Vân vân và vân.

Đúc kết

Nếu bạn nghiêm túc về chuyện thay đổi cuộc sống, hãy nghiêm túc thay đổi những gì xung quanh bạn

Sự thịnh vượng

"Điều tốt nhất bạn làm cho một người nghèo là không trở nên nghèo như họ".

Kinh nghiệm của tôi cho biết là nhiều người tin rằng khi đụng đến tiền bạc và sự thịnh vượng, tất cả những suy nghĩ tích cực và thái độ thích hợp, sự chịu thương chịu khó sẽ không bao giờ thay đổi được khả năng thanh toán hóa đơn vào cuối tháng.

Thực tế là những ý nghĩ do ý thức hay tiềm thức đều tạo ra những kết quả trong cuộc sống của bạn. KỂ CẢ quyết định số tiền bạn có trong ngân hàng. Sự thịnh vượng hay nghèo khổ tùy thuộc vào suy nghĩ của bạn. Chính trí óc và hệ thống niềm tin định vị cho bạn., nó làm cho bạn giàu hay nghèo tùy theo cách bạn huấn luyện nó. Bạn nghĩ gì thì có cái đó. Suy nghĩ nghèo thì nghèo, suy nghĩ giàu thì giàu.

Hãy lấy Fred làm thí dụ. Anh ta luôn tin là sẽ phải cố gắng lắm mới thanh toán được những hóa đơn của mình. Anh ta sẽ chỉ làm những công việc được trả lương trung bình vì anh ta đã hoạch định cho mình như thế. Anh ta chỉ chơi với những người tầm tàm như mình vì như thế anh ta thấy dễ chịu hơn. Những người này đồng ý với ý kiến của anh ta rằng cuộc sống thật khó khăn. Trong môi trường như thế, anh ta sẽ không có xu hướng mở rộng những ý tưởng của mình ra xa hơn để vươn tới những cái khác mà mình có thể đạt được.

Có thể là Fred xuất thân từ một gia đình có thái độ như thế đối với tiền bạc và hay bị thiếu tiền. Điều này đã góp phần hình thành niềm tin đó của Fred. Vì chúng ta sẽ có được đa số điều mình chờ đợi, và Fred nghĩ là anh ta sẽ thiếu tiền nên anh ta sẽ được cái anh ta nghĩ. Anh ta đã có một "chương trình" trong não nói rằng "Anh sẽ không bao giờ có tiền, Fred" và cứ mỗi khi thấy dư tiền là anh ta tiêu sạch. Có thể trong tiềm thức anh ta nghĩ: "Có tiền

đur thế này thật lạ! Mình nên mua cái gì đi và trở lại "vô sản" như trước!" Thông qua cuộc độc thoại này, anh ta sẽ khẳng định rằng những vấn đề tiền nong là một phần cấp thiết của cuộc sống. Anh ta có thể tự nhủ: "Mình không có tiền vì mình không được học hành tử tế". Nếu học giỏi là giàu thì chắc mấy ông giáo sư đại học là triệu phú hết. Tôi biết một số người học cao mà rất nghèo trong khi một số người ít học lại rất giàu. Có thể Fred lý sự "Tôi không kiếm được công việc tốt để có nhiều tiền". Nhiều người khác phải làm nghề phụ để có thể khởi sự. Những người khác thì đổi việc.

Có thể thời gian là câu trả lời. Fred có thể lý sự rằng anh ta không có đủ thời gian để làm giàu. Chúng ta đều có thời gian bằng nhau - 24 tiếng một ngày - không ai có nhiều hay ít hơn.

Fred có thể nói là anh ta còn quá trẻ hay đã quá già, hay anh ta còn phải lo cho vợ, vợ anh ta không giúp anh ta được gì hay con anh ta đông quá. Thế nhưng nếu anh ta nhìn kỹ thì những người đang giàu có khác vẫn phải đối mặt với tất cả những vấn đề này.

Ngoài ra, anh bạn của chúng ta có thể cãi rằng anh ta thích giàu có nhưng không muốn tự mình phải làm việc chết xác. Lại một lần nữa, chúng ta thường thấy nhiều người làm việc chăm chỉ mà vẫn nghèo còn một số chỉ làm vài giờ một ngày mà trở nên giàu có. Cần cù là một yếu tố cần thiết nhưng nó không đảm bảo sự thịnh vượng! Nếu bạn chúi mũi nhổ lông gà trong một nhà máy đến 10 giờ một ngày thì chuyện nhổ nhiều lông gà hơn vẫn không làm cho bạn khá hơn. Đến lúc nào đó, cái bạn cần làm là thay đổi chiến lược!

Tôi không phán xét gì ở đây. Tiền không tốt cũng không xấu. Tiền là tiền. Fred hay ai đó có thể hạnh phúc, có thể không. Vấn đề muốn nói là hoàn cảnh của Fred là do chính anh ta gây ra. Nếu anh ta thay đổi, anh ta sẽ đạt được mục tiêu.

Chúng ta sẽ nhanh chóng tìm hiểu một vài việc mà nếu Fred làm, anh ta có thể sẽ trở nên giàu có.

Những cản trở đối với tiền bạc

Hãy xem bằng cách nào và tại sao người ta lại ngăn cho mình trở nên giàu có.

Nhiều người không thoải mái khi giữ tiền vì nhiều lý do khác nhau nên họ cứ nghèo hoài. Nghe có vẻ ngớ ngẩn nhưng đó là sự thật. Hãy tưởng tượng là bạn ở trong những tình huống sau để xem bạn quan hệ và hành xử như thế nào với tiền bạc:

**** Tình huống A***

Bạn vừa mới đến ngân hàng để rút 5000 đô tiền mặt để mua một chiếc xe cũ. Trên đường về nhà bạn gặp một người bạn và dừng lại uống cà phê với anh

ta. Khi bạn trả tiền, anh ta để ý là bóp của bạn có rất nhiều tiền. Bạn có bối rối và lập tức giải thích là tại sao bạn mang nhiều tiền như vậy hay bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái và không giải thích gì cả? (Để có thể làm ra tiền hay tiết kiệm nó, bạn phải cảm thấy thoải mái khi giữ nó. Nếu bạn không như vậy, thì tiềm thức hay ý thức sẽ dẫn dắt bạn đến chỗ bạn không sở hữu được gì cả.)

** Tình huống B*

Bạn gặp một người trong một bữa tiệc nói ra một cách thật tình, không hề có ý khoe khoang là anh ta kiếm tiền rất dễ. Bạn nghĩ gì về anh ta và câu nói đó?

(Muốn giàu có, bạn phải thấy việc người ta giàu có là điều tốt. Nếu bạn có cái tư tưởng ấu trĩ rằng những người giàu có là những người không tốt, vậy thì bạn sẽ suốt đời nghèo khổ vì rõ ràng bạn đâu có muốn ai ghét mình, có đúng không?)

** Tình huống C*

Bạn đi mua sắm với một người bạn và nhớ ra là đã để quên tiền ở nhà. Bạn của bạn có đủ tiền mặt để cho bạn mượn mua đồ. Khi hỏi mượn 50 đô la bạn thấy thế nào? Bạn có thích chạy về nhà lấy tiền hơn không?

(Điều quan trọng để bạn có thể trở thành người sung túc là phải cảm thấy mình xứng đáng được người khác giúp đỡ. Điều quan trọng là thấy mình đáng được giúp và khả năng đón nhận sự giúp đỡ của người khác sẽ quyết định sự thịnh vượng của bạn)

** Tình huống D*

Bạn thì tay vào túi và phát hiện ra là mình vừa mất 120 đô la. Bạn có tự nhủ: "Ưm có thể ai đó cần nó hơn mình cần" hay bạn ghét mình vì đã làm mất số tiền đó?

(Nếu chúng ta bị lệ thuộc tiền bạc, sẽ khó làm ra và giữ được nó)

** Tình huống E*

Hãy tưởng tượng số tiền bạn làm ra trong một tháng bằng với số tiền cha bạn làm trong một năm. Bạn cảm thấy gì? Bạn có thấy "có lỗi" vì kiếm được nhiều tiền hơn không? Bạn cảm thấy gì khi nhận thấy là ba bạn biết bạn đang kiếm được nhiều như vậy?

(Nếu bạn không quen với thành công thì chính cái này sẽ cản trở bạn thành công)

** Tình huống F*

Nhiều người liên hệ sự nghèo khổ với vấn đề tinh thần. Họ cho rằng nghèo tức là có đạo đức.

Bạn nghĩ Chúa sẽ cảm thấy gì khi biết rằng bạn làm ra nửa triệu đô mỗi năm? Bạn có nghĩ là Ngài sẽ nói "Thật là một con lợn tham lam" hay "Chúc mừng con! Chắc hẳn con đang làm điều tốt".

Sự giàu có và sự không ham muốn cho thấy chúng ta là những cá nhân bình đẳng. Người ta khuyến khích mình chia sẻ với người nghèo chứ không phải trở nên nghèo khó như họ.

Tôi phải làm gì?[/i]

Sau đây là danh sách những việc bạn có thể làm để cải thiện tình hình tài chính của mình:

- 1. Quyết định sẽ trở nên giàu có và cam kết sẽ nỗ lực để đạt được điều đó. Tôi muốn nhấn mạnh rằng nỗ lực là rất quan trọng, nhưng phải có thái độ và hệ thống niềm tin đúng đắn.*
 - 2. Hãy để dành trước, tiêu pha phần còn lại. Người nghèo làm ngược lại. Họ tiêu xài trước và tính toán việc dành dụm sau. Sự giàu có phần lớn là nhờ biết lập kế hoạch và làm theo kế hoạch đó.*
 - 3. Hãy quan sát những người giàu có. Hãy đi với những người làm ăn giỏi. Tìm xem họ khác bạn chỗ nào. Thấy được những điểm tốt, tích cực và hấp dẫn của họ. Phải thật khách quan. Hãy nghiên cứu những phẩm chất và đặc điểm làm cho họ thành công. Hãy quan sát họ thật cẩn thận. Xem xét thái độ của họ và để cho cái này tẩy rửa suy nghĩ của bạn.*
 - 4. Nhờ người khác giúp đỡ. Bạn có thể ngạc nhiên là sao nhiều người lại sẵn lòng giúp bạn đến như vậy. Biết cách nhờ người khác giúp đỡ sẽ giúp chúng ta có khả năng đón nhận.*
 - 5. Luôn khẳng định với chính bạn là bạn xứng đáng được trở nên giàu có.*
 - 6. Thỉnh thoảng hãy thử giãn một chút. Để có thể trở nên độc lập về tài chính thì trước hết bạn phải nhận ra là mình có thể chi xài chút ít. Ngoài ra, bạn tiêu pha tiền bạn có thì sẽ có sáng kiến làm ra nó.*
 - 7. Hãy lập kế hoạch và đặt ra mục tiêu.*
 - 8. Liên tục mở rộng hệ thống niềm tin và vươn đến những cái khác mà bạn có thể đạt được. Có hàng trăm quyển sách và băng nói về thành công của những người khác. Nếu bạn chỉ bắt được một ý tưởng hay trong đó thì thời gian và tiền bạc bỏ ra cũng là xứng đáng.*
 - 9. Luôn mang theo một khoản tiền - có 3 lý do. Trước hết, bạn cảm thấy giàu có hơn. Thứ hai, bạn quen với việc có tiền. Thứ ba, bạn tin tưởng dần là mình biết dùng tiền. Hơn nữa bạn cũng giảm đi cảm giác sợ mất tiền, điều này rất quan trọng.*
- Một số người nói "Tôi không thể mang tiền theo, tôi sẽ xài hết! Làm sao bạn có tiền khi không hề tin tưởng là mình giữ được tiền?"*
- 10. Đừng đổ tội cho ba mẹ, thời tiết, nền kinh tế, chính phủ hay công việc, nền giáo dục hay mẹ chồng vì tình trạng của mình*
 - 11. Luôn nhiệt tình và dấn thân với mọi thách thức. Thật buồn cười là tất cả những người giàu có thấy rằng họ không thực sự bắt đầu kiếm tiền cho đến khi họ ngưng làm việc vì tiền*

12. Hãy công nhận nghèo khổ là một bệnh tinh thần. Như nhiều căn bệnh khác, có thể chữa được khi bạn tin là có thể. Và với bệnh tật thì phải có nỗ lực, có sáng kiến và lòng dũng cảm để đánh bại nó - nếu bạn đầu hàng là bạn thất bại! Thật thích thú khi hiểu ra rằng tất cả những người giàu có đã đấu tranh chống lại căn bệnh này ở những lúc nào đó trong cuộc đời họ. Bạn cũng vậy!

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tiến Dũng - Thúy Nga biên tập

Chương 2

HÃY SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Hãy sống, ngay bây giờ!

Tất cả những gì bạn có là hiện tại. Thước đo sự bình an tinh thần và hiệu quả cá nhân được thể hiện ở khả năng sống cho hiện tại của chúng ta. Bây giờ là lúc bạn đang hiện hữu, không cần biết cái gì đã xảy ra ngày hôm qua và cái gì sẽ xảy ra ngày mai. Từ quan điểm này, chìa khóa cho hạnh phúc và sự thỏa mãn là tập trung đầu óc chúng ta vào thời khắc hiện tại!

Một điều tuyệt vời ở trẻ em là chúng hoàn toàn đắm mình trong giờ phút hiện tại. Chúng cố gắng tập trung hoàn toàn vào việc chúng đang làm dù cho việc đó là ngắm một con bọ, vẽ một bức tranh hay xây lâu đài trên cát, bất cứ cái gì mà chúng muốn dành hết sức lực để làm.

Khi trở thành người lớn, nhiều người trong chúng ta học nghệ thuật suy nghĩ và lo lắng nhiều việc cùng một lúc. Chúng ta để cho những mối quan tâm về quá khứ và tương lai đan xen vào hiện tại và làm cho chúng ta khổ sở và kém cỏi.

Chúng ta cũng học được cách trì hoãn sự thụ hưởng niềm vui và hạnh phúc và nghĩ rằng có lúc nào đó trong tương lai, mọi cái sẽ tốt hơn bây giờ.

Một học sinh trung học thì nghĩ "Khi mình ra khỏi trường và không phải nghe lời ai nữa thì mọi cái sẽ rất tuyệt!" Anh ta rời trường và thỉnh linh nhận ra là anh ta không hạnh phúc cho đến khi rời khỏi nhà. Anh ta xa nhà đi học đại học và lại quyết định "Mình sẽ thật sự hạnh phúc khi có được mảnh bằng và lại nghĩ chỉ kiếm được việc mới hạnh phúc được.

Anh ta có việc làm và phải làm dưới sự giám sát của nhiều người. Bạn cũng đoán được là anh ta chưa thể hạnh phúc. Nhiều năm trôi qua, anh ta hoãn việc thư giãn và hưởng hạnh phúc cho đến khi đính hôn, lập gia đình và bắt đầu mua nhà, có công việc tốt hơn, bắt đầu có con, cho con đi học, con ra trường và về hưu....và anh ta chết trước khi biết được hạnh phúc là gì. Tất cả thời gian anh ta có, anh ta dùng để lập kế hoạch cho cái tương lai tốt đẹp không bao giờ đến.

Bạn có liên hệ đến mình với phần nào câu chuyện ở trên không? Bạn có từng biết ai trì hoãn không hưởng niềm vui cho đến lúc già không? Điều quan trọng để hạnh phúc là bạn phải hoàn toàn quan tâm đến hiện tại. Chúng ta hưởng niềm vui trong cả chuyến đi, không phải chỉ khi đã đến đích.

Tương tự, chúng ta có thể không chịu dành thời gian cho những người mà chúng ta thương yêu. Một cuộc nghiên cứu mới nhất ở Hoa Kỳ đã được thực

hiện để tìm hiểu xem các ông bố tầng lớp trung lưu dành bao nhiêu thời gian chơi với con nhỏ của họ. Họ đeo micro trên cổ áo các ông bố để biết họ chuyện trò với con cái mỗi ngày bao lâu.

Nghiên cứu cho thấy đa số dành khoảng 37 phút mỗi ngày cho con. Không nghi ngờ gì rất nhiều những ông bố khác có kế hoạch dành thời gian cho người họ yêu thương "khi đã làm xong việc", "khi không còn áp lực công việc", "khi có nhiều tiền hơn"....Điều quan trọng là không ai trong chúng ta được đảm bảo là chúng ta còn sống vào ngày mai. Chúng ta chỉ có hôm nay thôi.

Sống cho hiện tại còn có nghĩa là chúng ta thích thú bất kỳ điều gì chúng ta đang làm chứ không phải là kết quả của nó. Nếu bạn đang sơn hiên nhà của mình thì có thể thưởng ngoạn từng đường cọ, thích thú học hỏi làm sao để làm tốt nhất công việc, đồng thời thưởng thức ngọn gió mát mơn man trên mặt bạn và tiếng chim hót líu lo trên cây và bất kỳ cái gì khác xảy ra xung quanh bạn.

Sống trong hiện tại là mở rộng tầm hiểu biết để làm cho giây phút hiện tại trở nên quý giá hơn là luôn khép kín. Mỗi chúng ta có sự chọn lựa của mình, lúc này hay lúc khác, rằng chúng ta sống và hấp thụ, cho phép mình xúc cảm và lời cuốn.

Khi sống ở khoảnh khắc hiện tại, chúng ta xua đuổi sự sợ hãi, Rõ ràng sự sợ hãi này là sự quan tâm đến những sự kiện có thể xảy ra lúc nào đó trong tương lai. Mỗi quan tâm này có thể tê liệt khi chúng ta nghĩ mình không thể làm được cái gì.

Tuy nhiên, bạn chỉ có thể bị nỗi sợ hãi tấn công khi bạn bị động. Chính cái khoảnh khắc bạn ra tay hành động, thực sự làm cái gì đó thì nỗi sợ sẽ biến mất. Sống trong hiện tại lúc này lại có nghĩa là hành động mà không sợ sệt hậu quả. Đó là sự cống hiến nỗ lực của mình để dẫn thân mà không lo là mình có được phần thưởng xứng đáng hay không.

Cần nhớ là chúng ta không thể thay thế thay thế cái gì đó bằng con số không. Nếu bạn lo lắng vì xe bạn hư, bạn bị mất việc hay vợ bạn rời bỏ bạn thì không dễ gì có thể giải phóng đầu óc và tìm được sự bình thản. Cách tốt nhất để cải thiện trạng thái tinh thần là hành động, tham gia vào việc gì đó. Hãy làm cái gì đó! Bất kỳ cái gì.

Gọi điện cho bạn cũ hay làm quen bạn mới, đi tập thể thao, chăm sóc cho con cái hay giúp đỡ hàng xóm.....

Đúc kết

Thời gian không thực sự hiện hữu, nó chỉ là một khái niệm trừu tượng trong đầu bạn. Hiện tại là thời gian duy nhất mà bạn có. Hãy làm cái gì đó vào lúc này!

Mark Twain có lúc nhận xét là ông đã trải qua những điều kinh khủng trong

đời, một số việc thật sự kinh khủng! Đúng là vậy sao? Chúng ta có xu hướng suy nghĩ tệ hại, bi quan. Nếu nhìn vào ngay thời khắc hiện tại thì chẳng có vấn đề gì nghiêm trọng cả!

Hãy sống ngay lúc này đây

Chờ đợi

Bạn có bao giờ để ý là khi mình đợi một cái gì đó, dường như nó chẳng bao giờ xảy đến? Bởi thế mới có câu nói "Một ngày chờ đợi dài cả trăm năm". Tương tự như thế khi chúng ta đợi điện thoại của ai đó, Đợi hàng giờ đâm chán, bạn quyết định làm một cái gì đó và thế là, reng! Chuông điện thoại reng.

Khi chúng ta đợi thư, đợi ai đó, đợi công việc, các cuộc phiêu lưu thú vị, Giáng sinh, dịp đi ăn nhà hàng, thời gian dường như không trôi đi. Thậm chí điều ta mong đợi chẳng hề đến.

Có một nguyên lý hoạt động nói rằng "Hãy sống cuộc sống của bạn trong thời khắc hiện tại và đừng nín hơi mà chờ đợi cái gì khác xảy ra". Nếu chúng ta nói "Mình phải có "A" thì mình mới hạnh phúc và mãn nguyện", thì những hoàn cảnh khác nhau có thể sắp xếp để chứng minh điều ngược lại.

Đúc kết

Hãy nắm bắt mọi cơ hội. Sống cho hiện tại. Hãy làm điều gì khác khi chờ đợi cái gì đó xảy ra. Nếu bạn muốn Hollywood khám phá ra tài năng siêu phàm của bạn thì hãy tham gia một lớp học thực hành đan giỏ trước! Nếu bạn trai của bạn đến muộn thì hãy đọc báo hay nướng bánh, làm cái gì đó cho đến khi anh ta đến.

Làm như thế, bạn sẽ không lệ thuộc vào cái kết quả sau cùng

"Quên tình huống đi thì sẽ nhanh có kết quả".

Tha thứ

Quyết định tha thứ cho chính bạn hoặc ai đó là đồng ý sống cho hiện tại "Tôi không thể tha thứ cho mình (cho mẹ mình) vì điều đó!"

Bạn nghĩ thế nào về câu đó? Nếu chúng ta không chịu tha thứ cho ai đó tức là chúng ta nói "Thay vì làm cái gì đó để thay đổi hoàn cảnh, tôi thích sống trong quá khứ hơn và thích trách cứ tôi (hay người) đã gây ra nó". Khi chúng ta không vị tha với chính mình là chúng ta mang hoài mặc cảm có lỗi, điều này có thể gây ra cho chúng ta những thống khổ về tinh thần.

Tha thứ cho người khác

Nhiều người cứ bám mãi quá khứ, Họ nghĩ họ sẽ không bao giờ tha thứ cho cha mẹ vì họ hư đốn, rằng đó là lỗi của cha mẹ họ. Đó là lỗi của họ chứ! Nếu cứ trách cứ hoài, chúng ta sẽ chịu đau khổ. Phân nửa thời gian "người có lỗi" không hề biết chúng ta nghĩ gì. Họ cứ nhờn nhờ hạnh phúc trong khi chúng ta thì chịu đau khổ.

Nếu tôi không tha thứ cho ông anh rể vì không mời tôi đến dự tiệc Giáng

sinh thì tôi đau khổ chứ không phải anh ta, Anh ta không bị ung thư, không mất ngủ, không buồn giận, không thấy cay đắng. Chỉ có tôi thôi. Chúng ta nên "tha thứ cho cả những người xúc phạm ta!" Chỉ có cách đó chúng ta mới khỏe mạnh và hạnh phúc. Không tha thứ là nguyên nhân lớn nhất gây bệnh hoạn vì tâm hồn bệnh hoạn thì thân thể bệnh hoạn.

Ngoài ra, chừng nào chúng ta còn trách cứ người khác, buộc họ phải thấy có lỗi và chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của chúng ta thì chừng đó chúng ta chối bỏ trách nhiệm của chính mình. Buộc tội ai đó chẳng bao giờ giải quyết được điều gì. Chừng nào không làm như vậy nữa, chúng ta sẽ có cơ hội hành động để cải thiện sự việc. Buộc tội là cái cớ để không làm gì cả - để chối bỏ thực tại.

Fred có thể nói "Tôi tha thứ cho anh, nhưng tôi không quên được". Fred thật ra đang nói "Tôi tha thứ cho anh chút ít nhưng tôi muốn giữ lại một phần để khi tiện thì nhắc nhở anh sau này". Tha thứ thật sự là quên đi hoàn toàn.

Tôi tin là việc nhận ra mình đang sống cuộc sống của mình theo cách tốt nhất mà mình có thể là điều tối quan trọng. Chúng ta phạm nhiều sai lầm, có thể là do hiểu sai, có thể do ngu ngốc nhưng chúng ta đang cố gắng theo cái cách tốt nhất mà ta biết. Không ai vừa mở mắt chào đời mà đã nghĩ là "Tuyệt! Đây là cơ hội tốt để ta xông ra và chiến đấu!"

Cha mẹ chúng ta nuôi dạy ta theo cách tốt nhất mà họ có thể. Dựa trên thông tin mà họ có, những tấm gương mà họ noi theo, họ dẫn thân vào cái lãnh thổ xa lạ là "tình cha mẹ". Cứ trách cứ họ hoài vì họ không phải là những cha mẹ kiểu mẫu là một việc làm vô ích và tai hại.

Một số người không tha thứ cho cha mẹ và sống cuộc đời khổ sở để cho cha mẹ họ thấy là mình đã không làm tốt trách nhiệm! Thông điệp của họ là "Chính cha mẹ có lỗi trong chuyện tôi nghèo, cô đơn, bất hạnh và bây giờ có thể thấy là tôi đang chịu đựng như thế nào!"

Không nên trách cứ ai cả. Cái gì đã qua rồi cho qua. Buồn phiền trách móc sẽ không thay đổi được gì. Khi chúng ta tha thứ thì một nguyên lý tuyệt vời khác sẽ có tác dụng. Chúng ta thay đổi và người khác cũng thay đổi. Khi chúng ta thay đổi thái độ đối với người khác, họ cũng thay đổi hành vi của mình. Như thế, Khi chúng ta thay đổi cách nghĩ của mình, những người khác sẽ đáp ứng những mong đợi đã thay đổi của chúng ta.

Tha thứ cho chính mình

Nếu tha thứ cho người khác là điều khó làm thì tha thứ cho chính mình càng khó hơn. Nhiều người hành hạ tinh thần và thể chất mình cả đời vì những thiếu sót của mình. Họ ăn thật nhiều hay nhịn ăn, uống cho quên tất cả, làm hỏng tất cả quan hệ của mình hay sống một cuộc đời nghèo hèn hay bệnh hoạn. Hệ thống niềm tin của họ cho rằng "Tôi đã làm những điều xấu," "Tôi có lỗi" hay "Tôi không xứng đáng hạnh phúc và khỏe mạnh". Bạn có thể

ngạc nhiên nhưng có rất nhiều người bệnh suy nghĩ như vậy! Bạn thấy có lỗi ư? Đủ rồi đó! Bạn sẽ cảm thấy như thế bao lâu nữa? Một hai năm nữa có khác gì không? Vứt bỏ cảm xúc này đi, Không dễ thật. Giữ cho đầu óc lạnh mạnh cũng khó như giữ cho thân thể khỏe khoắn vậy. **Đức kết** Trách cứ và cảm thấy có lỗi đều nguy hiểm và tai hại như nhau. Khi trách móc Chúa trời, người khác hay bản thân mình, chúng ta tránh né, không hành động để giải quyết vấn đề. Chính chúng ta chọn lựa để sống trong hiện tại hay trói buộc mình với những ác cảm và bực dọc của quá khứ.

HẾT