

Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!

2

*Bí quyết*  
**thành công**  
*dành cho*

tuổi **TEEN**

Dịch giả: **TRẦN ĐĂNG KHOA & UÔNG XUÂN VY**  
Hiệu đính: **Diễn giả TRẦN ĐĂNG TRIỀU**

ADAM KHOO & GARY LEE

tuyệt mật

"Đặc biệt  
hữu ích với  
các bạn  
học sinh,  
sinh viên"

TGM  
BOOKS



NXB  
PHỤ NỮ

# MỤC LỤC

MANG CHẤT LƯỢNG VÀO KIẾN THỨC

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI CẢM ƠN CỦA ADAM KHOO

LỜI CẢM ƠN CỦA GARY LEE

GIỚI THIỆU ADAM KHOO

GIỚI THIỆU GARY LEE

CHƯƠNG 1 GIẢI PHÓNG CON NGƯỜI THÀNH CÔNG TRONG  
BẠN

CHƯƠNG 2 BẠN CÓ MỘT SỨC MẠNH PHI THƯỜNG

CHƯƠNG 3 NẾU BẠN TIN BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC, BẠN CÓ  
THỂ LÀM ĐƯỢC!

CHƯƠNG 4 TÔI CÓ PHẢI YÊU THƯƠNG BẢN THÂN MÌNH  
KHÔNG?

CHƯƠNG 5 VIỆC HỌC CÓ THẬT SỰ QUAN TRỌNG KHÔNG?

CHƯƠNG 6 LÀM CHỦ TƯ DUY ĐỂ THÀNH CÔNG

CHƯƠNG 7 NGHĨ LỚN VÀ LÀM LỚN!

CHƯƠNG 8 BẠN BÈ GIÚP TA HOẶC HẠI TA

CHƯƠNG 9 BIẾN CHA MẸ THÀNH ĐỒNG MINH

# MANG CHẤT LƯỢNG VÀO KIẾN THỨC

**TGM Books** được thành lập vào tháng 9 năm 2007 bởi ba thành viên: chuyên gia đào tạo - dịch giả **Trần Đăng Khoa**, dịch giả **Uông Xuân Vy**, chuyên gia đào tạo **Trần Đăng Triều**. Sau này, vào tháng 2 năm 2009, **TGM Books** được sát nhập vào **TGM Corporation**.

Từ những ngày đầu thành lập, khát vọng của chúng tôi là xuất bản ra những quyển sách có giá trị, được đầu tư công phu cả về nội dung lẫn hình thức, nhằm mang lại cho độc giả không chỉ kiến thức mà còn là một trải nghiệm mỗi khi cầm từng quyển sách của **TGM Books** trên tay.

Với phương châm không xuất bản ồ ạt mà **chỉ xuất bản những quyển sách chất lượng cao từ nội dung đến hình thức**, các ấn phẩm của **TGM Books** được trải qua nhiều công đoạn từ chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam. Không chỉ dịch sách, chúng tôi còn mong muốn góp phần nhỏ nhoi làm giàu đẹp thêm ngôn ngữ tiếng Việt thông qua những quyển sách của mình.

Chính vì thế, các ấn phẩm của **TGM Books** đã và đang mang lại những giá trị to lớn cho nhiều tầng lớp xã hội khác nhau bao gồm: sinh viên học sinh, các bậc phụ huynh, công nhân viên chức, các nhà quản lý, các nhà lãnh đạo, doanh nhân... trở thành những đầu sách mang tính hiện tượng, bán chạy nhất tại Việt Nam hiện nay, và được yêu quý bởi hàng triệu độc giả trong và ngoài nước.

**TGM Books** có được những thành quả này là nhờ sự quan tâm và ủng hộ của những độc giả tâm huyết như bạn. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn bạn vì tình cảm tốt đẹp đó.



*mang chất lượng vào kiến thức*



*Mang chất lượng vào kiến thức*





# LỜI GIỚI THIỆU

Chào bạn, mặc dù đã bước qua tuổi teen được hơn 10 năm, nhưng những khó khăn, thử thách thuở còn cắp sách đến trường vẫn in sâu trong tâm trí chúng tôi. Chắc hẳn bạn không hề ngạc nhiên khi biết rằng, những thử thách to lớn đó thường gắn liền với việc học tập và trong nhiều hoàn cảnh là các mối quan hệ với bạn bè, thầy cô, anh chị em, cha mẹ, v.v...

Khi cầm quyển sách **“Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen”** trên tay, chúng tôi chỉ ao ước một điều là mình được đọc quyển sách này sớm hơn... mười mấy năm. Nếu được vậy, chúng tôi đã có thể vượt qua được những trở ngại trong trường học và ngoài cuộc sống một cách dễ dàng hơn rất nhiều.

Do đó, ngày hôm nay, chúng tôi thật sự vui mừng khi mang đến cho bạn quyển sách này, vì chúng tôi tin một điều rằng, nó sẽ trở thành người bạn đường đáng tin cậy của bạn trong cuộc sống.

Tiếp nối những phương pháp học tập đã được chứng minh hiệu quả trong quyển sách **“Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”** – quyển sách lập kỷ lục xuất bản với hơn 200.000 bản in được bán ra và được xem là hiện tượng giáo dục tại Việt Nam năm 2009 - 2011, **“Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen”** tập trung vào những khía cạnh quan trọng khác của giới trẻ như: cách hòa hợp với cha mẹ, kết thân với những người bạn tốt, yêu thương bản thân, v.v...

Kết hợp kinh nghiệm của các chuyên gia đào tạo Singapore (Adam Khoo & Gary Lee) trong lĩnh vực giúp đỡ thanh thiếu niên ngày càng hạnh phúc hơn và thành công hơn, cùng kinh nghiệm tiếp xúc với hàng chục ngàn teen Việt Nam của chúng tôi, quyển sách này sẽ cung cấp cho bạn những thông tin cực kỳ bổ ích về cách giải quyết những thử thách mà bạn gặp phải mỗi ngày, một cách hết sức dễ hiểu và dễ áp dụng.

Sau khi đọc xong quyển sách này và áp dụng những kiến thức học

được vào thực tế, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn, mạnh mẽ hơn, hòa đồng hơn, năng động hơn và trưởng thành hơn. Những vấn đề đang khiến bạn “đau đầu” sẽ trở nên dễ dàng giải quyết hơn. Để rồi từ đó, bạn sẽ gặt hái được những thành quả vượt bậc trên bất kỳ con đường nào mà bạn lựa chọn.

Ai bảo bạn không thể thành công từ tuổi teen nào? Hãy làm cho những năm tháng tuổi teen của mình không chỉ là những năm tháng đẹp nhất mà còn là những năm tháng thành công nữa, bạn nhé!

Thân mến,

Trần Đăng Khoa & Uông Xuân Vy



# LỜI CẢM ƠN CỦA ADAM KHOO

Xin cảm ơn cha mẹ tôi Vince, Betty và Joanne, những người đã yêu thương, ủng hộ tôi vô điều kiện qua bao nhiêu năm. Cảm ơn vợ tôi Sally, nguồn cảm hứng và sức mạnh của tôi trong suốt 17 năm qua. Cảm ơn hai cô con gái Kelly và Samantha đã mang đến nụ cười cho tôi mỗi ngày. Cảm ơn đối tác Patrick Cheo của tôi, người đã chia sẻ tầm nhìn và liên tục thúc đẩy tôi tiến về phía trước. Cảm ơn đối tác Stuart Tan, người đã sánh bước cùng tôi trên cuộc hành trình kỳ diệu thay đổi cuộc sống. Cảm ơn Gary Lee vì tình bạn và sự ủng hộ của anh trong nhiều năm. Đặc biệt cảm ơn người bạn thân nhất của tôi, Jovasky Pang.

Cảm ơn những người bạn và đồng nghiệp của tôi Conrad Lim, Keong Hee, Ramesh Muthusamy, Amin Morni, Melvin Chew, Danny Tong, Leroy Ratnam, Freddy Gomez, Candice Koh, Woei Tang, Yuan Yee, Andrea, Iunia, Benjamin, Pamela và Jeff, đã liên tục cải tiến chương trình của chúng ta với niềm đam mê và sự tận tụy.

Cảm ơn toàn thể nhân viên của Adam Khoo Learning Technologies Group và Adcom đã làm việc không mệt mỏi vào cuối tuần và đêm khuya để xây dựng những công ty tuyệt vời.

Cũng xin dành tặng quyển sách này cho hàng trăm huấn luyện viên đã tình nguyện cống hiến thời gian để quay lại và huấn luyện trong các chương trình Superkids™ (Thiếu Niên Siêu Đẳng), I Am Gifted, So Are You!™ (Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!), Patterns of Excellence™ (Những Mô Thức Thành Công) và Wealth Academy™ (Khóa Học Làm Giàu).

Cảm ơn các thầy hiệu trưởng, giáo viên và các giáo sư của tôi ở trường cấp hai Ping Yi, trường trung học Victoria và trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore), những người đã góp phần to lớn trong việc phát triển bản thân tôi như ngày hôm nay. Đặc biệt cảm ơn Giáo sư Wee Chow Hou, Bà Lee Phui Mun, Bà Ng Gek Tiang, Giáo sư Kulwant Singh và Giáo sư May Lwin.

Cảm ơn những người thầy và chuyên gia đào tạo đã giúp tôi khám

phá tiềm năng thật sự của mình. Cảm ơn người thầy đầu tiên của tôi, Ernest Wong, đã dạy cho tôi biết tôi thật sự mạnh mẽ đến mức nào. Cảm ơn Tiến sĩ Tad James, Tiến sĩ Richard Bandler, John LaValle, Brad Sugars, Robert G. Allen và Anthony Robbins, tất cả đã dạy tôi những phương pháp quý giá để đạt được thành công và sự giàu có.

# LỜI CẢM ƠN CỦA GARY LEE

Xin cảm ơn cha mẹ tôi, Victor và Carina, đã yêu thương tôi vô điều kiện suốt bao nhiêu năm qua và ủng hộ tôi trong lúc thuận lợi lẫn khó khăn. Cảm ơn anh tôi Gerald, người mà tôi luôn luôn tin cậy. Cảm ơn Elsa, người đã truyền cảm hứng cho tôi trong nhiều việc tôi làm.

Cảm ơn Adam đã cho phép tôi trở thành một phần trong cuộc hành trình thay đổi cuộc sống kỳ diệu này. Cảm ơn Stuart đã giúp đỡ tôi trong sự nghiệp và cuộc sống cá nhân. Cảm ơn Patrick đã giúp tôi trở thành một nhà quản lý tốt hơn bằng cách học hỏi từ anh.

Cảm ơn các đồng nghiệp cùng làm chuyên gia đào tạo với tôi, Amin Morni, Ramesh Muthusamy, Leroy Frank Ratnam, Melvin Chew, Danny Tong, Freddy Gomez, Andrea Chan, Pamela Chong, Yuan Yee, Anna, Iunia, Jeff, Hui Min và Siew Peng. Cảm ơn Candice Koh đã dạy tôi cách trở thành một người biết kết nối cảm xúc hơn.

Đặc biệt cảm ơn Serene Quek, Katherine, Rossana, Andrew, JD, Natalie, Leonard và Desmond vì sự ủng hộ vô giá của các bạn. Cảm ơn Chris đã làm rất tốt trong công việc xuất bản quyển sách này. Đồng thời cảm ơn Huiwen, Ying Xian và Dhiraj trong đội ngũ “Superkids™” (Thiếu Niên Siêu Đẳng)/ “I Am Gifted!™” (Tôi Tài Giỏi!).

Cảm ơn toàn bộ nhân viên của Adam Khoo Learning Technologies Group đã cống hiến thời gian và nỗ lực để tạo ra một công ty đào tạo số 1 tại Singapore và dẫn đầu thị trường huấn luyện học sinh trong trường học.

Cảm ơn các bạn của tôi, Shahnaz, Petrina, Marcus Tan, Cheryl Tham, Lydia & Woei Tang, Kalai, Lin Kuek, Jaelle Ang, Kyrie, Kristy, Theresa, Vivian Lim và nhiều bạn khác mà tôi chưa nói đến, cảm ơn các bạn vì đã là một phần không thể thiếu trong cuộc hành trình của tôi và cho phép tôi trân trọng những điều tuyệt vời do cuộc sống mang lại. Cảm ơn các đối tác của tôi ở Bodynav Institute và bạn thân của tôi, Max và Wilson, vì đã cùng tôi gây dựng và phát triển công ty.

Cảm ơn các thầy hiệu trưởng, thầy cô và giáo sư ở trường tiểu học St Andrew's, trường cấp hai, trường trung học và trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore) đã dạy cho tôi những giá trị sống và niềm tin tốt đẹp để tôi trở thành một người như ngày hôm nay. Cảm ơn các thầy và chuyên gia đào tạo đã chia sẻ với tôi những kiến thức vô giá về sự thành công trong cuộc sống, Tiến sĩ Richard Bandler, Tiến sĩ Tad James, John LaValle, Paul McKenna, George Bein, Ernest Wong, Eric Jensen, Rich Allen và David Freeman.

Cảm ơn những trường học và tổ chức mà tôi đã đến đào tạo, cảm ơn sự ủng hộ vô giá của các bạn vì đã tạo cơ hội cho chúng ta tiến tới mối quan hệ đối tác thân thiết. Tôi hy vọng chúng ta sẽ giữ gìn và phát triển mối quan hệ hợp tác tốt đẹp trong những năm kế tiếp.

# GIỚI THIỆU ADAM KHOO



Adam Khoo là một doanh nhân, tác giả của những quyển sách bán chạy nhất và là một trong những chuyên gia đào tạo xuất sắc nhất. Trở thành triệu phú tay trắng làm nên vào năm 26 tuổi, Adam Khoo sở hữu và quản lý nhiều công việc kinh doanh với tổng thu nhập hàng năm là hơn 30 triệu đô. Anh là Chủ tịch của công ty Adam Khoo Learning Technologies Group, một trong những công ty lớn nhất Châu Á về giáo dục và đào tạo.

Adam cũng là tác giả của chín quyển sách bán chạy nhất khác bao gồm, “I Am Gifted, So Are You!” (ấn bản tiếng Việt – **“Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”**), “How to Multiply Your Child’s Intelligence”, “Clueless in Starting a Business” và “Master Your Mind, Design Your Destiny” (ấn bản tiếng Việt – **“Làm Chủ Tư Duy, Thay Đổi Vận Mệnh”**) là quyển sách bán chạy thứ hai ở Singapore năm 2004 và nằm trong danh sách bán chạy nhất của tờ Straits Times Life trong suốt 36 tuần. Những quyển sách khác của anh bao gồm “Secrets of Self-Made Millionaires” (ấn bản tiếng Việt – **“Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú”**), “Secrets of Millionaire Investors”, “Secrets of Building Multi-Million Dollar Businesses” (ấn bản tiếng Việt – **“Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ”**) và “Profit from the Panic”.

Adam tốt nghiệp bằng danh dự ngành Quản trị kinh doanh ở trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore - NUS). Thời sinh viên, anh đứng trong top 1% những sinh viên dẫn đầu trường và được nhận vào chương trình Phát Triển Tài Năng (Talent Development Program), một chương trình đào tạo những sinh viên tài năng của trường.

Trong hơn 20 năm qua, anh đã đào tạo hơn 550.000 học sinh

sinh viên, giáo viên, chuyên gia, nhân viên và chủ doanh nghiệp về việc phát triển tiềm năng cá nhân và đạt thành quả xuất sắc trong nhiều lĩnh vực.

Thành công và thành tích đạt được của anh thường xuyên được đăng tải trên các phương tiện truyền thông trong khu vực như The Straits Times, The Business Times, The New Paper, Lianhe Zaobao, Channel News Asia, Channel U, Channel 8, Newsradio 938, The Hindu, The Malaysian Sun, The Star và nhiều hơn thế nữa. Năm 2008, tạp chí “The Executive Magazine” đã xếp hạng Adam Khoo là một trong 25 người giàu nhất Singapore dưới tuổi 40.

# GIỚI THIỆU GARY LEE

Gary Lee là Trưởng phòng đào tạo và là Chuyên gia đào tạo cho AKLTG, anh tham gia vào các chương trình nổi tiếng như hội thảo “Transformation Teaching”, chương trình “I Am Gifted, So Are You!™” và “SuperKids™” do công ty tổ chức. Là một chuyên gia đào tạo từ năm 2000, Gary đã đào tạo cho các học viên đến từ các nước bao gồm Mã Lai, Indonesia, Singapore và Ấn Độ.

Gary tham gia vào các chương trình đào tạo và các phương pháp học tập từ năm 15 tuổi. Với bề dày kinh nghiệm trong việc đào tạo thanh thiếu niên gặp khó khăn trong học tập, bị tàn tật và bị tổn thương thời thơ ấu, anh đã giúp vô số trẻ em, thiếu niên tin vào bản thân, vượt qua khó khăn và vươn tới ước mơ của mình. Chuyên môn của Gary là về năng lực học tập của não bộ bao gồm việc đào tạo não bộ bằng phương pháp hệ thần kinh, đào tạo não bộ yếu và không có khả năng học tập, áp dụng các phương pháp học bằng cả não bộ. Anh cũng là đồng tác giả của quyển sách “Nurturing the Winner & Genius in your child” (ấn bản tiếng Việt – **“Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi”**) nằm trong danh sách bán chạy nhất Singapore trong 14 tuần.



Là một chuyên gia đào tạo Neuro-Linguistic Programming™ (NLP – Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy), chuyên gia đào tạo về não bộ và MBTI™ (Công cụ phân loại tính cách) được cấp chứng chỉ, Gary đã đào tạo rất nhiều người vươn tới thành công trong cuộc sống cá nhân và sự nghiệp, thông qua các chương trình đào tạo dành cho người lớn mà AKLTG tổ chức. Ngày nay, anh tư vấn cho các chuyên gia về việc tìm lại nguồn động lực, đam mê và giao tiếp tốt hơn trong công việc và gia đình. Là nhà thôi miên đã qua khóa đào tạo của National Guild of Hypnotist (NGH) và International Association of



Counselors and Therapists (IACT), Gary sử dụng vốn kiến thức của mình để giúp cho các tổ chức giải quyết mâu thuẫn, xây dựng nhóm, thành thạo trong giao tiếp cá nhân với trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence) và giúp đỡ các bậc cha mẹ hiểu được con cái thông qua các buổi nói chuyện về việc làm cha mẹ mà anh đã tổ chức nhiều năm nay.

Khi còn là một học sinh dưới trung bình, Gary đã sử dụng các phương pháp và lập luận mà nay anh chia sẻ, để lọt vào top 5% số học sinh dẫn đầu trường cấp hai anh theo học. Sau đó, Gary tốt nghiệp NUS. Khi theo học tại đây, anh biết cân bằng thời gian một cách hiệu quả giữa việc học và công việc đào tạo nhiều áp lực. Ngày nay, vừa phải đào tạo và quản lý khoảng 30 nhân viên, anh vẫn có thời gian theo học bằng Thạc sĩ tài chính của trường Kinh Doanh Manchester (Manchester Business School).

Anh cũng trải qua các khóa đào tạo của các chuyên gia giỏi như Adam Khoo, nhà huấn luyện và sáng lập Timeline Therapy™ – Tiến sĩ Tad James, người đồng sáng lập ra NLP – Tiến sĩ Richard Bandler. Ở Mỹ thì có Tiến sĩ George Bein, chuyên gia đào tạo được cấp bằng NGH và là nhà thôi miên nổi tiếng cùng với Eric Jensen, tác giả và là người tiên phong trong các chương trình và tài liệu nổi tiếng về việc học bằng não bộ.

Gary sống theo những quan niệm về thành công mà anh chia sẻ với học viên. Hiện nay, xen vào thời gian huấn luyện hàng ngày của anh, anh cũng là giám đốc của một công ty đào tạo và là người đồng sáng lập ra một công ty khác trong lĩnh vực sức khỏe toàn diện. Trong những nỗ lực kinh doanh của mình, Gary đã học hỏi và tinh thông được nhiều công việc xây dựng doanh nghiệp và quản lý con người. Những kinh nghiệm này cũng được Gary phổ biến trong các chương trình đào tạo của anh.

# CHƯƠNG 1

## GIẢI PHÓNG CON NGƯỜI THÀNH CÔNG TRONG BẠN

Xin chào, tên tôi là Adam và tôi chính là người viết quyển sách này.

Tôi không biết bạn thì sao, nhưng khi còn nhỏ, tôi không thích đọc bất cứ loại sách nào ngoại trừ truyện tranh. Tôi cảm thấy việc đọc sách thật tẻ nhạt và thích giải trí bằng cách chơi game hoặc xem tivi hơn.

Vì thế, nếu bạn cũng giống như tôi thì tôi có thể hiểu tại sao việc đọc quyển sách này đối với bạn là cả một thử thách. Đó là lý do tại sao chúng tôi đưa vào sách nhiều hình ảnh hài hước, sinh động cùng những câu chuyện thú vị để giúp cho quá trình đọc sách của bạn trở nên hào hứng.

Tôi không biết liệu bố mẹ bạn mua cho bạn quyển sách này hay do bạn tự mua. Nhưng dù thế nào đi nữa, tôi cũng xin hứa sẽ chia sẻ với bạn lời giải đáp cho những câu hỏi cũng như những vấn đề về cuộc sống và trường học mà bạn đang hằng tìm kiếm.

Tôi biết rõ điều này bởi vì tôi từng là một học sinh tệ hại (xếp hạng gần chót lớp) cách đây cũng còn chưa lâu lắm. Vì thế trong những phần kế tiếp, tôi sẽ chỉ cho bạn cách giải quyết tất cả những vấn đề mà bạn gặp phải ở tuổi teen.

Những ý tưởng và phương pháp mà tôi sẽ lần lượt tiết lộ trong từng trang sách không chỉ khiến cho cuộc sống của bạn dễ dàng hơn nhiều (đúng thế, tôi biết rằng học sinh cũng phải đối mặt với không ít khó khăn và áp lực) mà còn giúp cho những năm tháng cấp sách đến trường của bạn đầy ắp niềm vui và thành công rực rỡ.

## Chơi game tuổi teen không dễ chút



## nào và đây là mẹo “chắc thắng”

Bạn cảm thấy quá tải vì có quá nhiều vấn đề nảy sinh trong ngày? Cha mẹ đòi hỏi bạn phải thế này thế kia, áp lực từ phía bạn bè, hoạt động ngoại khóa mất nhiều thời gian, hàng đống bài tập về nhà,... thôi thì không biết bao nhiêu chuyện phải lo.

Đó là chưa kể đến những kỳ thi căng thẳng, thầy cô giảng bài buồn ngủ, những đề án phức tạp, thầy phụ đạo khó chịu, anh chị em nhiều sự, bố mẹ suốt ngày kêu ca căn nhắc bạn, và danh sách ấy cứ kéo dài ra mãi.

Thế nên, nếu nói rằng cuộc sống của những cô cậu tuổi teen quá tải và căng thẳng thì nói thế vẫn còn hơi nhẹ! Chơi game tuổi teen đôi khi còn khó hơn chơi những game nhập vai (RPGs) mới nhất trên máy PS hay Xbox! Ở ngoài đời thật, có vẻ như chúng ta còn có nhiều “kẻ thù” hơn mà chúng ta cần phải đối phó cùng lúc, có nhiều điều chúng ta không thể kiểm soát và có nhiều “level” khó mà vượt qua.

Hơn nữa, trong thực tế, chúng ta không thể nhấn nút khởi động lại. Nếu chúng ta phạm sai lầm lớn và làm hỏng mọi việc, chúng ta đâu thể làm lại từ đầu. Chúng ta phải đối mặt với những hậu quả đáng tiếc từ những quyết định sai lầm ấy. Đó là lý do tại sao điều thật sự quan trọng là chúng ta phải được trang bị những “vũ khí” “khủng” nhất để tham gia trò chơi cuộc đời!



Chẳng phải tuyệt vời sao khi bạn có thể cầm trên tay những quyển sách viết về “các mẹo chơi game” mà trong đó, bạn biết được đường đi nước bước để dễ dàng giành lấy thắng lợi trong một trò chơi nào đó? Bạn biết chính xác kho vũ khí cất giấu ở đâu, con đường ngắn Mẹo chơi game tuổi teen nhất để đột nhập vào thành lũy địch, quân địch xuất hiện từ đâu, làm thế nào để ra tuyệt chiêu bí mật, và cách tăng sức mạnh của mình lên gấp nhiều lần!

Điều đáng mừng là cũng có những chiến thuật “chắc thắng” và cách giải những vấn đề hóc búa của trò chơi cuộc đời! Bạn hãy tiếp tục đọc và tôi sẽ chỉ cho bạn những bí quyết và phương pháp hiệu nghiệm giúp bạn già từ thất bại và bắt đầu chiến thắng.

Tôi phát hiện ra rằng những bạn trẻ tự tin, hạnh phúc và thành công KHÔNG nhất thiết được sinh ra đời với một “tài năng siêu việt”, “trí thông minh vượt trội”, “gien di truyền lúc nào cũng tràn đầy động lực” hoặc “vẻ đẹp lộng lẫy” (mặc dù có vẻ là như vậy). Chẳng qua họ là những người đã khám phá ra những phương pháp đúng đắn giúp họ chiến thắng trong trò chơi cuộc sống.

### *Hãy tưởng tượng bạn có khả năng*

Cân bằng giữa học tập, vui chơi và gia đình một cách hiệu quả

Nằm trong tốp học sinh giỏi nhất trường

Hòa thuận với cha mẹ (dẫu cho đôi khi họ vẫn khiến bạn “phát điên”)

Tự tạo động lực cho bản thân bất cứ khi nào bạn cảm thấy lười biếng

Kết bạn dễ dàng và được nhiều người biết đến trong trường

Tự tin giải quyết bất kì thử thách nào

Đưa ra những quyết định khôn ngoan

Tôi hiểu, tất cả những điều tôi nêu ra ở trên nghe có vẻ rất xa vời đối với bạn, nếu kết quả hiện tại mà bạn đạt được không được tốt lắm. Tuy vậy, xin bạn đừng vội nản lòng, để tôi nói cho bạn biết rằng, dù kết quả của bạn có tệ hại đến mức nào trong quá khứ, thì chúng cũng có thể được cải thiện rất nhanh, khi BẠN thật sự muốn thay đổi, đặc biệt là khi bạn được cung cấp những phương pháp giúp bạn đưa ra những lựa chọn tốt nhất và có những hành động đúng đắn. Còn nếu bây giờ KẼ THẤT BẠI o kết quả của bạn “không đến nỗi nào”, thì hãy nghĩ xem bạn có thể đạt được những kết quả tuyệt vời đến mức nào nếu có trong tay những phương pháp và công cụ đúng đắn, phải không nào?

# Điều gì khiến tôi trở thành một chuyên gia?

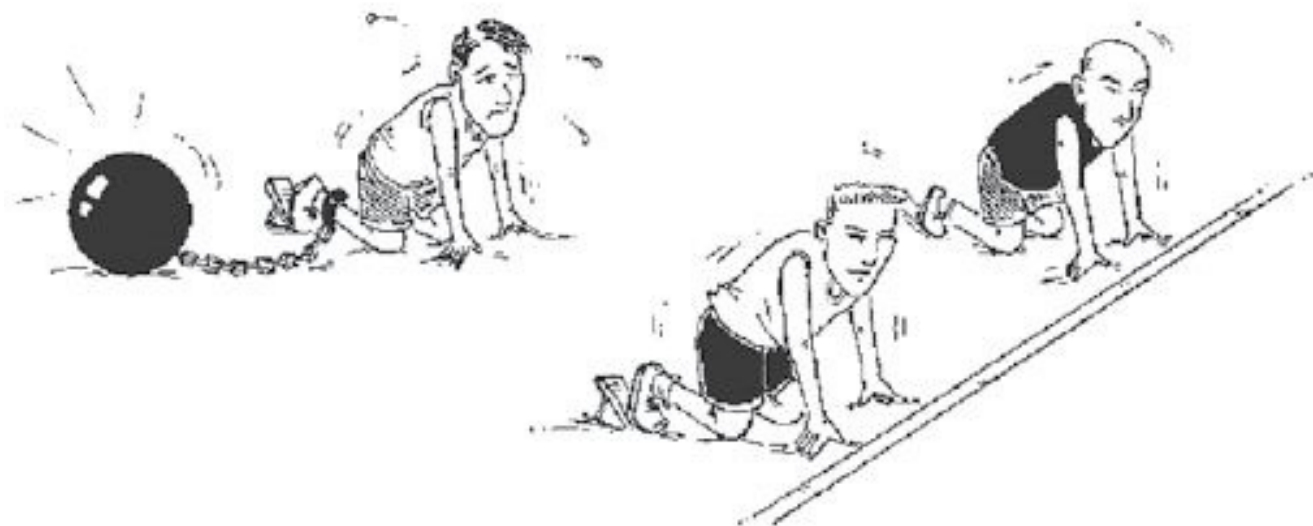
Đến đây có lẽ bạn đang nghĩ rằng những gì tôi nói nghe thật hấp dẫn, nhưng điều gì khiến tôi trở thành chuyên gia giúp bạn thành công hơn trong học tập và cuộc sống? Điều gì khiến bạn nên làm theo những lời tôi nói?



Phải, điều giúp tôi trở thành bậc thầy trong việc biến thất bại thành thành công nằm ở chỗ tôi từng là một kẻ tệ hại hết chỗ nói. Dù bạn có tin hay không thì sự thật là như vậy. Tôi không thích thừa nhận điều này chút nào, nhưng tôi từng là kẻ thất bại “toàn diện”. Nếu trên đời từng có một thằng bé làm việc gì cũng hỏng, với vô số quyết định ngu ngốc và sai lầm lớn nhỏ thì thằng bé ấy chính là tôi.

Thế nhưng, bất chấp tất cả những thất bại và sai lầm của mình, cũng như việc tôi bắt đầu từ vạch xuất phát khá xa phía sau mọi người, tôi đã xoay chuyển tình thế 180 độ và đạt được thành công ở tất cả những lĩnh vực trong cuộc sống, cả trong và ngoài phạm vi trường học. Tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện ly kỳ của tôi nhé!

## Câu chuyện của tôi... Bắt đầu từ vạch xuất phát phía sau



Tôi biết ở đời có những người sinh ra với ngôi sao may mắn chiếu sáng trên đầu, họ “tài giỏi”, “thông minh”, “đây tự tin” và có một sức khỏe phi thường.

Tôi không được may mắn như thế!

Thuở thiếu thời (vào những năm tiểu học), tôi là một thằng bé còm nhom, mặt mũi đầy mụn, học hành bê bối. Tôi cảm thấy khó lòng “tiêu hóa” nổi bất cứ điều gì mà tôi phải đọc trong sách hoặc những gì mà thầy cô dạy cho tôi lần đầu.

Tôi quên sạch sành sanh những gì vừa học và liên tục mắc phải những lỗi cấu thả. Đặc biệt là với môn Toán và môn tiếng Hoa thì tôi “dốt đặc cán mai”.

Kết quả chắc bạn cũng đoán được, tôi ghét tất cả những gì thuộc về trường lớp hoặc học tập. Cứ trông thấy sách vở, chữ nghĩa là y như rằng tôi cảm thấy chán ngán và nhức đầu. Tôi chỉ thích đọc truyện tranh, xem tivi và chơi game trên máy vi tính. Ở trường, vì ngán bài vở đến tận cổ, tôi tự giải khuây bằng cách tham gia băng nhóm đánh nhau và trở thành nỗi phiền toái lớn của thầy cô giáo. Hiển nhiên, học bạ của tôi đầy những điểm kém, và cứ thế, mỗi năm trôi qua, tôi lại bị nhét vào cái lớp kém nhất ở trường tiểu học St. Stephens. Mọi việc trở nên tồi tệ đến mức tôi bị nhà trường đuổi học vào năm lớp ba (khi ấy tôi 8 tuổi) vì tôi đánh nhau.

May mắn sao, cũng có một ngôi trường khác mở cửa nhận tôi vào, đó là trường tiểu học Ngee Ann. Tuy vậy, tôi vẫn chứng nào tật nấy, không chịu học hành mà chỉ khoái đánh đấm và làm chuyện ngu ngốc. Vào năm tôi 12 tuổi, kết quả thi tốt nghiệp cấp một của tôi kém đến mức cả sáu trường cấp hai mà cha mẹ tôi chọn cho tôi đều từ chối tôi thẳng thừng.

Cuối cùng, tôi cũng “dạt vào” một ngôi trường mới mở trong vùng, có tên là “Ping Yi”. Mặc dù ở đây có nhiều thầy cô dạy giỏi, tôi lại tiếp tục đàn đúm với những đứa vừa học dốt vừa quậy phá nhất lớp. Do những ảnh hưởng và tác động tiêu cực của đám bạn này mà tôi tập tành hút thuốc lá, lại đánh nhau và làm những trò ngu ngốc như trước.

Đương nhiên, “thành tích” học tập của tôi vẫn khiến tên tôi tiếp

tục bị kẹt ở cuối danh sách. Vào cuối năm đầu tiên ở trường Ping Yi, tôi thi rớt sáu trong tám môn học và “ngồi chung chiếu” với những học sinh kém nhất lớp. Tôi hoàn toàn tuyệt vọng và yên trí rằng mình không bao giờ khá lên nổi. Thật vậy, lúc ấy tôi hết mực tin rằng mình chẳng “thông minh”, cũng không “khôn ngoan” bằng một góc những đứa bạn cùng trang lứa. Tôi đành ninh rằng dù tôi học chăm chỉ đến mấy, tôi cũng không cách nào lên hạng nổi.

Điều không may là nhiều người xung quanh cũng góp phần củng cố hình ảnh tiêu cực của tôi về bản thân mình. Các gia sư, họ hàng và một số thầy cô giáo ở trường luôn miệng nói với tôi những câu như thế này: “Sao em lười thế không biết?” hay “Sao một chuyện đơn giản như vậy mà em cũng không hiểu nổi?”

Ở đời, thường con người ta mất cái này thì được cái kia. Ví dụ, có thể họ học không giỏi nhưng lại chơi thể thao rất cừ, hoặc có năng khiếu văn thể mỹ và nổi bật trong các hoạt động chung. Nhưng tôi thì KHÔNG thuộc vào diện nào cả. Dường như sự kém cỏi “toàn diện” của tôi, cả trong chuyện học hành VÀ tất cả những chuyện khác, không còn gì phải bàn cãi nữa.

Phải, Adam Khoo tôi từng là một thằng nhóc gầy gò ốm yếu, chẳng có chút xíu tự tin nào vào bản thân mình. Trong năm đầu ở trường cấp hai, tôi nghĩ sẽ rất tuyệt nếu tôi tham gia vào lớp huấn luyện quân sự dành cho học sinh, một trong những chương trình sinh hoạt ngoại khóa bắt buộc ở trường, vì đánh nhau là sở trường của tôi mà. Bạn đoán xem chuyện gì đã xảy ra?

Tôi ngắt xiú ngay trong buổi tập diễu binh đầu tiên, sau khi tập đứng nghiêm đâu được 30 phút. Sau đó, đơn xin tham gia lớp huấn luyện của tôi bị bác bỏ, do tôi trượt bài kiểm tra đầu vào (Tôi chạy không nhanh mà cũng không đi đều bước theo đúng nhịp được).

Cũng trong thời gian đó, tôi thường xuyên bị ho, cảm lạnh và có khả năng chịu đựng kém. Tôi thở không ra hơi mỗi khi chạy quá 10 phút. Kết quả, tôi cũng không qua nổi kỳ kiểm tra thể lực quốc gia và nỗi xấu hổ của tôi không biết để đâu cho hết, đến cả bọn con gái trong lớp cũng qua mặt tôi trong chuyện này!

Tất cả những kinh nghiệm tồi tệ đó kéo chỉ số lòng tự trọng và sự tự tin của tôi xuống bằng không. Như một hệ quả tất yếu, tôi chẳng



bao giờ bạn tâm tới bất kỳ hoạt động nào và cũng không xung phong làm bất cứ việc gì trên đời nữa. Tôi thích “giả vờ không biết” và “tránh né” tất cả mọi thứ.

Cứ như thế mọi chuyện vẫn chưa đủ tệ hại, đúng vào lúc đó, cha mẹ tôi chia tay nhau. Là con một, tôi càng trở nên tuyệt vọng hơn và càng thu mình vào vỏ ốc. Tôi có cảm giác mọi người ai nấy đều nhìn tôi với ánh mắt khinh thường.

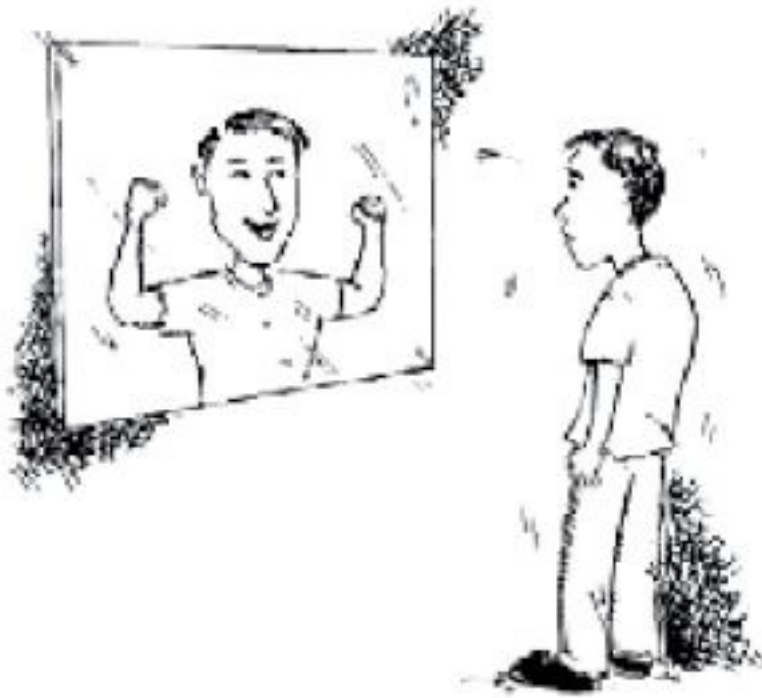
Trong dòng họ nhà tôi, hầu hết anh chị em họ của tôi đều là học sinh xuất sắc trong những trường chuyên lớp chọn, họ đạt hết học bổng này đến phần thưởng kia. Rõ ràng, tôi đích thị là một con vịt đen xấu xí lọt giữa một đàn thiên nga lộng lẫy.

Những chuyện không vui nào đã hết, sau đó cha tôi lấy vợ khác. Thế là vào một ngày nọ, bất ngờ tôi có một bà mẹ kế và một chị gái, con riêng của mẹ kế. Tôi phát hiện ra rằng bà chị này cũng là học sinh xuất sắc của một trường hàng đầu ở Singapore (trường Raffle Girls) và còn được tham gia vào chương trình tài năng của trường. Tất cả những việc này chỉ khiến tôi mang nặng mặc cảm mình là kẻ thất bại thê thảm nhất trần đời.

## Khám phá con người thành công trong tôi

Sau khi đọc qua “sơ yếu lý lịch” của tôi, chắc bạn đang tự hỏi làm thế nào mà tôi có thể bút phá từ vị trí một kẻ thất bại toàn diện để trở thành thiếu niên siêu đẳng và có được thành công như ngày hôm nay?

Vào cuối năm đầu ở trường Ping Yi, cuộc đời tôi rơi xuống điểm tận cùng, tôi thật sự chán nản và mệt mỏi với việc là một con số không tròn trĩnh, một kẻ thua cuộc thảm hại. Tôi khao khát thay đổi kịch bản cuộc đời mình, nhưng lại hoàn toàn không biết phải bắt đầu từ đâu.



Bước ngoặt cuộc đời tôi xảy đến vào năm tôi 13 tuổi. Trong nỗi tuyệt vọng khôn cùng, cha tôi ghi danh cho cậu con “hết thuốc chữa” của mình vào một khóa học về động lực cuộc sống, được tổ chức trong dịp hè. Đó chính là khóa học đã giúp tôi biết được những ý tưởng và phương pháp thay đổi cuộc sống.

Bạn thấy đấy, tôi từng nghĩ rằng sở dĩ những đứa trẻ khác thành công hơn tôi là vì từ lúc được sinh ra, chúng đã “tài năng” hơn tôi, “thông minh” hơn tôi, “có động lực phấn đấu” hơn tôi, chúng còn được học với những người thầy giỏi hơn và được làm con của những bậc cha mẹ hoàn hảo hơn. Tôi từng tin rằng tôi chẳng bao giờ giống như chúng, vì tôi không hề có những yếu tố đó.

Nhưng nhờ có khóa học, tôi đã thức tỉnh trước một sự thật rằng: sâu thẳm bên trong, tất cả chúng ta sinh ra đều là NGƯỜI CHIẾN THẮNG. Tất cả chúng ta đều có năng lực để đạt được bất cứ thành công nào mà chúng ta mong muốn. Vấn đề là ở chỗ, nếu có ai đó chưa thành công thì đó là vì họ chưa học được cách sử dụng năng lực của mình (bạn sẽ học về năng lực này trong chương 2).

Tôi học được rằng, bất cứ ai trong chúng ta cũng có tiềm năng vươn tới thành công. Nếu một ai đó đạt được điều gì mà cô ấy hay anh ấy đề ra thì tôi cũng sẽ đạt được. Vấn đề chỉ nằm ở việc nắm bắt được những phương pháp đúng đắn, thích hợp.

Tràn đầy tự tin và cực kỳ hào hứng sau 5 ngày tham gia khóa học, tôi hăm hở lao vào đọc những quyển sách về cách tạo động lực cho bản thân, tăng cường trí nhớ, phương pháp đọc nhanh, tăng cường khả năng tập trung, cách ghi chú bài học thông minh và quản lý thời gian hiệu quả.

(Tôi đã chia sẻ tất cả những phương pháp học tập trên trong quyển sách đầu tiên bán chạy nhất của tôi mang tên **“Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”**, hiện đang được bán rộng rãi tại Việt Nam.)

## Hướng đến những mục tiêu cao vời

Một khi tôi đã thay đổi niềm tin, thái độ về bản thân mình và học được những phương pháp học tập hiệu quả, tôi quyết định nhắm đến bầu trời cao!

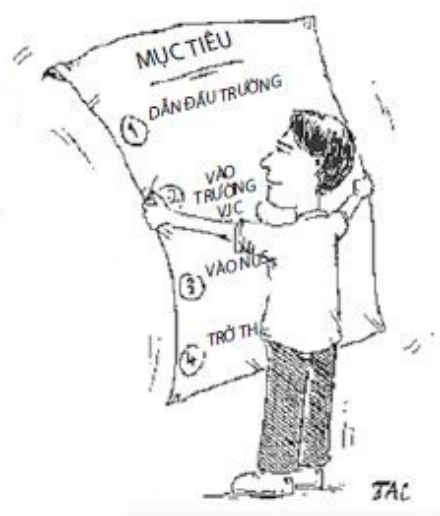
Tôi lập ra bốn mục tiêu vĩ đại và viết lên một tờ giấy khổ to rồi dán lên tường trong phòng ngủ của mình. Đây là những mục tiêu to lớn của tôi:

**Mục tiêu 1:** Trở thành học sinh giỏi nhất trường trong vòng một năm. (Xin nhớ rằng, khi ấy tôi vừa thi rớt sáu trong tám môn học).

**Mục tiêu 2:** Được nhận vào trường trung học Victoria (Victoria Junior College - VJC), một trường hàng đầu ở Singapore.

**Mục tiêu 3:** Thi đậu vào trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore). (Bạn phải nằm trong số 10% học sinh giỏi nhất nước mới đủ điều kiện vào học ngôi trường danh giá này).

**Mục tiêu 4:** Kinh doanh và trở thành triệu phú vào năm 26 tuổi. (Điều này xem ra cũng rất điên rồ).



Tôi phải thừa nhận rằng cả bốn mục tiêu trên đều có vẻ bất khả thi và hoang tưởng vào lúc đó. Nhưng bạn biết không, chính niềm phấn khích của viễn cảnh đạt được chúng đã thúc đẩy tôi bất chấp mọi trở ngại và nỗ lực hết sức mình.

Tôi bắt đầu làm những việc mà tôi chưa từng làm bao giờ: tập trung chú ý nghe giáo viên giảng bài trên lớp, đặt câu hỏi mỗi khi tôi không hiểu bài, ghi chú bài một cách khoa học, sử dụng kỹ thuật ghi nhớ hiệu quả, rút kinh nghiệm từ những sai lầm trong quá khứ và chuẩn bị cho kỳ thi một cách chu đáo.

## Đạt được những điều “không tưởng”

Sau một năm xắn tay áo lên hành động và áp dụng tất cả những gì học được, tôi cầm trong tay bảng điểm vào cuối năm thứ hai ở trường Ping Yi.

Tôi KHÔNG đứng nhất trường trong năm đó. Tuy nhiên, tôi đã leo từ vị trí đội sổ lên tốp 20 học sinh giỏi nhất trường. Mặc dù tôi chưa đạt được mục tiêu đề ra, tôi vẫn cảm thấy rất mãn nguyện về thành công của mình, đó quả là một bước tiến dài!

Thế là trong năm tiếp theo, một lần nữa tôi lại đặt ra mục tiêu đứng nhất trường. Lần này tôi có làm được điều đó không? Cũng không! Tuy vậy, tôi cũng tiến thêm được một bước nữa - nằm trong danh sách 10 học sinh giỏi nhất khối.

Năm kế tiếp, tôi thiết lập mục tiêu đạt cả tám điểm 10 trong kỳ thi tốt nghiệp cấp hai. Khi trường thông báo kết quả, tôi phát hiện ra mình không đạt cả tám điểm 10 như mong muốn, nhưng tôi có trong tay bảy điểm tuyệt đối! Một kết quả không tồi chút nào, đúng không? Và nó đã mở rộng cánh cửa cho tôi vào ngôi trường trung học danh tiếng Victoria, giúp tôi hoàn tất mục tiêu thứ hai của mình.

Sau khi đạt toàn điểm 10 trong kỳ thi tốt nghiệp trung học, tôi đạt được mục tiêu thứ ba, tức là được nhận vào trường Đại Học Quốc Gia Singapore, nơi tôi theo học khoa Quản trị kinh doanh.

Vào đại học, tôi tiếp tục cố gắng không ngừng và áp dụng tất cả

những phương pháp học tập hiệu quả nhất mà tôi đã tinh thông. Sau một năm, tôi có tên trong danh sách 1% học sinh đạt thành tích cao nhất trường và được tuyển vào chương trình Phát triển tài năng (chương trình dành cho những sinh viên tài năng nhất).

Tôi sở hữu tấm bằng đại học danh dự bốn năm chỉ trong vòng ba năm, và liên tục có tên trong danh sách sinh viên giỏi nhất khoa trong suốt ba năm ngồi trên ghế giảng đường. Nhưng thành quả tốt nhất mà tôi có được khi tốt nghiệp đại học xuất sắc một cách nhanh chóng và quản lý thời gian hiệu quả chính là việc tôi hoàn thành quyển sách đầu tay, “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”, và bắt đầu hai công việc kinh doanh khi vẫn còn là sinh viên đại học.

## Đạt được những thành công ngoài học đường

Vào thời gian tôi tốt nghiệp đại học (24 tuổi), tôi đã gây dựng được hai công ty làm ăn sinh lợi: một công ty kinh doanh sàn nhảy di động “Creatsoul Entertainment” và một công ty về đào tạo “Adam Khoo & Associates”. Công ty đào tạo này được lập ra nhằm mục đích giúp các bạn học sinh sinh viên đạt được điểm số cao trong học tập và gạt hái được những thành quả vượt bậc trong cuộc sống. Tôi kiếm được 1.000 đô một giờ với tư cách là chuyên gia đào tạo, và được nhiều tờ báo địa phương nhắc đến.

Trong vòng hai năm sau đó, tôi mở rộng công việc kinh doanh của mình, trở thành Giám đốc điều hành của những công ty do tôi dựng lên. Chưa hết, tôi còn đầu tư vào lĩnh vực kinh doanh bất động sản và chứng khoán một cách khôn ngoan. Tất cả những việc này đã giúp tôi có được một triệu đô la đầu tiên ở tuổi 26.

Cuối cùng, tôi đã hoàn thành cả bốn mục tiêu mà tôi đề ra từ 11 năm trước, khi tôi 13 tuổi.

## Nếu một “kẻ thất bại toàn diện” như tôi có thể làm được, bạn cũng có thể

# làm được!

Qua câu chuyện đời mình, tôi chỉ muốn nhấn mạnh với bạn một điều rằng **BẤT KỲ** AI cũng có thể thay đổi. Nếu tôi có thể thay đổi cuộc đời thanh công mình một cách triệt để – từ một kẻ thất bại trên mọi phương diện thành một người thành công tốt bậc – thì bạn cũng có thể làm được như vậy. Bạn cũng có những tiềm năng như tôi và trong những chương sắp tới, bạn sẽ học được cách sử dụng nguồn sức mạnh tiềm ẩn ấy bên trong bạn.

Bạn đã sẵn sàng chưa? Tôi sẽ chia sẻ với bạn bí quyết đầu tiên của tôi...

## Công Thức Thành Công Tuyệt Đỉnh

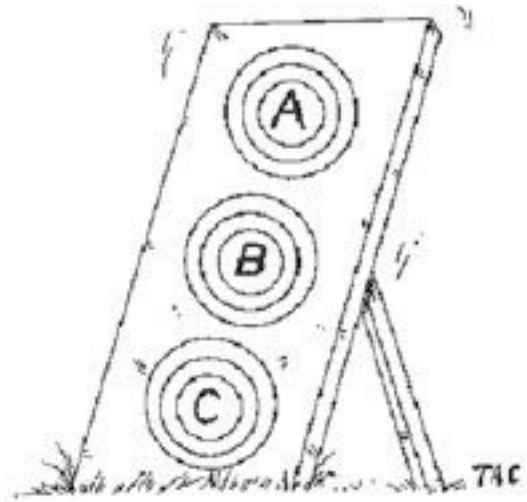


Một trong những bí quyết đầu tiên mà tôi phát hiện ra chính là thành công cũng có công thức riêng của nó. Những người thành công trong các lĩnh vực như học tập, thể thao, các mối quan hệ, và sau này là trong sự nghiệp và gây dựng gia tài đều **KHÔNG** nhờ vào vận may hoặc những hoàn cảnh thuận lợi. Tôi khám phá ra rằng sở dĩ họ thành công là vì họ làm theo những bước mà tôi gọi là “**Công Thức Thành Công Tuyệt Đỉnh**”. Có cả thảy tám bước trong công thức này. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem đó là những bước nào nhé.



Bước 1: Thiết lập mục tiêu





Bước đầu tiên để đạt được thành công trong bất cứ việc gì là lập ra một mục tiêu rõ ràng cụ thể.

Nếu chính bạn cũng không biết mình muốn gì, vậy thì làm thế nào mà bạn có thể đạt được nó? Nếu bạn muốn đạt điểm 9 trong bài kiểm tra môn Toán sắp tới, việc đầu tiên bạn cần làm là đặt ra mục tiêu để thực hiện nó. Nếu bạn muốn trở thành lớp trưởng thì bạn cần phải xác định ước muốn đó một cách rõ ràng trong tâm trí. Nếu bạn không nhìn thấy được nơi bạn muốn đến, làm sao bạn có thể đến được nơi đó?

Hãy thử nghĩ xem bạn muốn gì? Đạt điểm 9 trong bài kiểm tra môn Toán? Đạt toàn điểm 10 trong kỳ thi sắp tới? Xếp hạng 5 trong lớp? Trở thành lớp trưởng? Giành được học bổng? Chiến thắng trong một cuộc thi đấu thể thao hay tìm kiếm tài năng trẻ? Bạn muốn thi đậu vào trường đại học nào?

Trong trường hợp bạn không có mục tiêu hay bạn không biết mình thật sự muốn gì, đừng lo lắng! 97% nhân loại cũng không biết điều này nốt. Trong chương 7, bạn sẽ học được sức mạnh tuyệt vời của việc thiết lập mục tiêu và cách sử dụng nó để tạo dựng một tương lai tươi sáng mà bạn mong muốn... bắt đầu từ ngày hôm nay.





## Bước 2: Sử dụng phương pháp đúng đắn

Một khi đã có một mục tiêu rõ ràng trong đầu, bước tiếp theo mà tất cả những người thành công đều làm là tìm ra phương pháp đúng đắn, thích hợp. Với bất kỳ loại mục tiêu nào, BAO GIỜ cũng có cách chinh phục được nó.

Nếu bạn muốn đạt điểm 10 tuyệt đối trong bài kiểm tra môn Toán, có một phương pháp giúp bạn làm được điều đó. Bạn muốn trở thành triệu phú, bao giờ cũng có cách. Nếu mong muốn của bạn là dễ dàng kết bạn với người khác và khiến cho những người xung quanh yêu mến bạn, bạn cũng có thể tìm ra được cách.

Câu hỏi được đặt ra là, bạn tìm thấy những phương pháp đó ở đâu? Cách khả dĩ nhất và cũng nhanh chóng nhất là học hỏi những người đã đạt được những mục tiêu giống như bạn. Bằng cách tìm hiểu chính xác những gì họ làm, bạn cũng có thể gặt hái được những kết quả tương tự.

Một lần nữa, đó chính là những việc mà tôi đã làm. Để hoàn thành mơ ước đạt toàn điểm 10 và trở thành học sinh xuất sắc nhất trường, tôi đã học theo phương pháp mà những học sinh trong lớp dẫn đầu áp dụng. Để đạt mục tiêu trở thành một nhà lãnh đạo tài năng, tôi mô phỏng cách những nhà lãnh đạo xuất chúng cư xử và giao tiếp với người khác.

Trong quyển sách “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!” của tôi, bạn sẽ học được phương pháp đạt toàn điểm 10 đỏ chói trong các kỳ thi. Còn trong chương 8 của quyển sách này, bạn sẽ học được cách kết bạn và trở nên nổi tiếng trong đám bạn bè, và trong chương 9, bạn sẽ học được cách hòa thuận với cha mẹ.



## Bước 3: Bắt tay vào hành động

Bước 3 là bước quan trọng hơn cả. Bạn cần **BẮT TAY VÀO HÀNH**

**ĐỘNG** và nỗ lực hết mình.



Nhiều người không bao giờ thành công chỉ vì đơn giản họ không làm gì cả, mặc dù họ có đặt ra mục tiêu hân hoi và biết rõ mình cần phải làm gì. Thay vào đó, họ cứ chần chừ lưỡng lự mãi bằng cách nói những câu như thế này, “*Mình sẽ làm việc này sau*”, hoặc “*Để đến mai cũng được mà!*”

Vậy thì điều gì ngăn cản hầu hết mọi người không hành động? Điều gì khiến họ không rèn luyện mỗi ngày để sẵn sàng cho cuộc chơi lớn sắp diễn ra? Điều gì khiến họ

không giao tiếp một cách tích cực với cha mẹ?

Thông thường, có hai loại cảm xúc ngăn chặn con người hành động: **đó là sự lười biếng và nỗi sợ hãi**. Bạn hãy nghĩ xem, có phải đây chính là những cảm xúc khiến bạn không làm những việc nên làm? Cảm giác lười biếng khiến bạn liên tục trì hoãn công việc từ ngày này sang ngày khác. Còn những nỗi sợ như sợ thất bại, sợ bị bạn bè chế nhạo, v.v... khiến bạn dậm chân tại chỗ không dám hành động.

Trong chương 6, bạn sẽ học được cách lập trình não bộ để vượt qua sự lười biếng và tự tạo động lực cho bản thân ngay tức thì.

Về phần mình, tôi cũng đã thực hiện bước thứ 3 này. Một khi tôi đã thiết lập mục tiêu và học được những phương pháp đúng đắn, tôi quay về trường và hành động quyết liệt. Tôi kiên trì áp dụng những phương pháp học được và bắt đầu đạt kết quả mong muốn.



**Bước 4: Đạt được thành công hoặc rút ra bài học kinh nghiệm**

Khi bạn hành động và đạt được mục tiêu mà bạn đề ra, bạn sẽ có cái gọi là “**thành công**”. Ví dụ, nếu bạn nỗ lực chứng minh khả năng của mình để giành lấy vị trí lớp trưởng, rồi bạn được bầu làm lớp trưởng, tức là bạn đã thành công.

Tuy nhiên, có phải BAO GIỜ bạn cũng thành công khi bạn bắt tay vào hành động không? Tất nhiên là không! Sẽ có nhiều lần bạn hành động nhưng không đạt được mục tiêu. Người đời gọi đây là THẤT BẠI! Con người thường sợ thất bại, sợ đến nỗi họ thà không đặt ra mục tiêu ngay từ đầu còn hơn phải thấy mình không đạt được nó. *“Chuyện gì sẽ xảy ra nếu mình đề ra mục tiêu nhưng rồi thất bại?”* là những gì đa số mọi người nghĩ, và rằng, *“An toàn nhất là đừng mơ mộng gì cả và chấp nhận khẩu phần mà cuộc đời mang đến cho mình.”*

Nhiều người trong chúng ta được dạy để tin rằng những người thành công là những người chưa từng nếm mùi thất bại bao giờ và lúc nào cũng có những thứ mà họ mong muốn. Nhảm to! Sự thật là người thành công không chỉ thất bại mà họ còn thất bại NHIỀU HƠN những người bình thường. Đó là vì họ có khuynh hướng hành động nhiều hơn.



*Kẻ thất bại: “Khi tôi thất bại, tôi biện hộ, đổ lỗi cho người khác và bỏ cuộc.”*

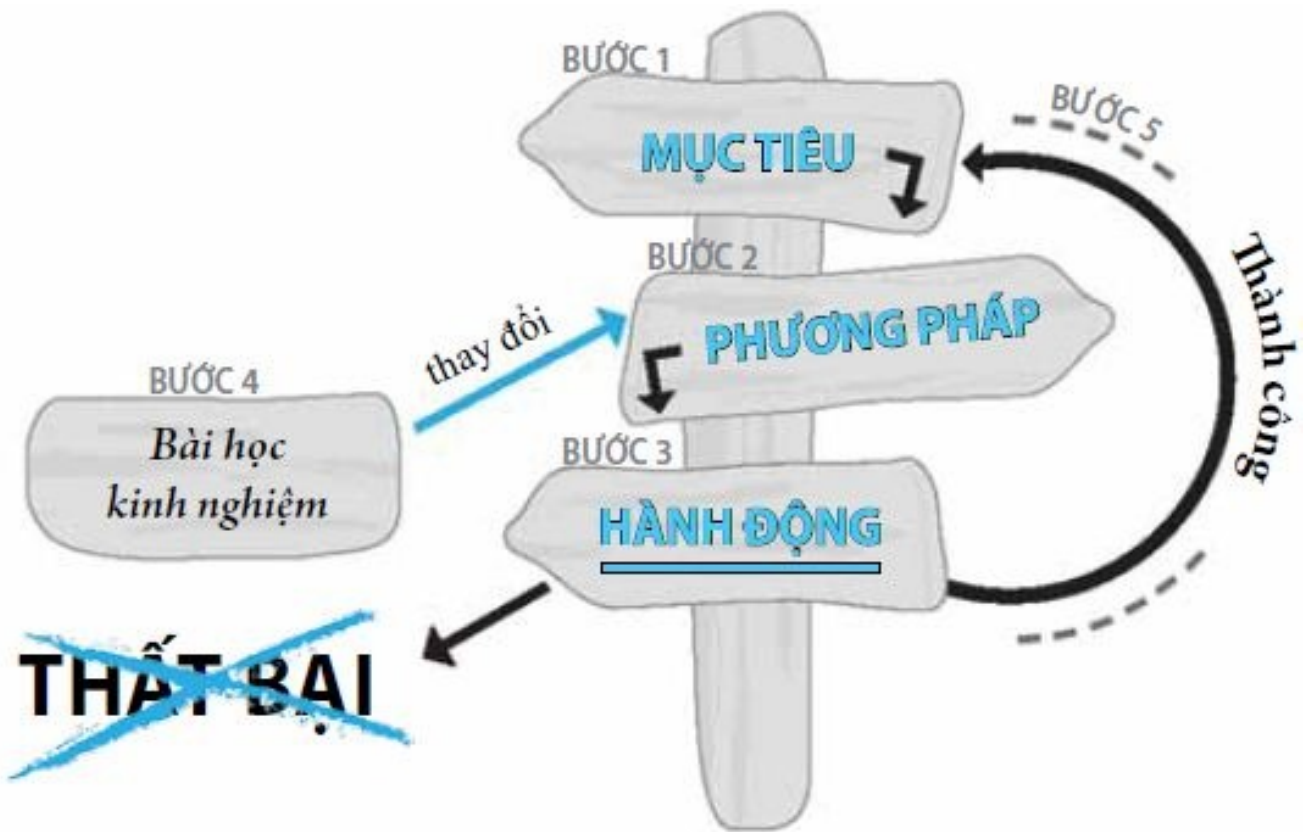
Điểm khác nhau quan trọng nhất giữa những người cuối cùng cũng thành công và những người không bao giờ thành công nằm ở phản ứng của họ khi gặp thất bại. Kẻ thất bại có khuynh hướng viện ra một đống lý do, nhiệt tình đổ lỗi cho thiên hạ và nhanh chóng bỏ cuộc. Những người mang “tâm lý thất bại” này rõ ràng sẽ không bao giờ chạm đến thành công, trong bất cứ lĩnh vực nào trong đời.

Ngược lại, khi người có “tư duy thành công” không cán đích như họ mong muốn, họ không nhìn nhận sự việc này như một thất bại (như hầu hết người đời vẫn cho là như thế). Họ xem đây là “bài học kinh nghiệm”; điều đó có nghĩa là những phương pháp mà họ đã sử dụng chưa đúng hoặc chưa hiệu quả. Thay vì buồn bã, nản lòng, họ cảm thấy có động lực hơn và quyết tâm hơn bởi vì họ đã “học được một điều gì đó” và tiến gần đến mục tiêu hơn so với những người thôi không cố gắng nữa. Những người thành công tin rằng chỉ có một cách duy nhất khiến họ thất bại là chẳng làm gì cả. **Không bắt tay vào hành động chính là thất bại lớn nhất trong cuộc**



*Người thành công: “Khi tôi thất bại, tôi học hỏi từ sai lầm của mình cho đến khi tôi thành công.”*

sống.



“Bạn bỏ lỡ 100% những cú đánh bóng mà bạn không bao giờ thực hiện!”

- Wayne Gretzky, vận động viên khúc côn cầu giỏi nhất thế giới



*Người thành công tin rằng:  
Thất bại mang bạn đến gần thành công hơn*

*Kẻ thất bại tin rằng:  
Thất bại là dấu chấm hết cho mọi thành công*





## Bước 5: Tiếp tục thay đổi phương pháp cho đến khi thành công

Vậy thì những người thành công làm gì khi họ nhận được bài học kinh nghiệm? Họ không bỏ cuộc. Thay vào đó, họ học hỏi từ sai lầm của mình, thay đổi phương pháp và hành động lần nữa.

Họ tiếp tục lặp lại quá trình này CHO ĐẾN KHI họ thành công.

## Vượt ải tiếng Hoa

Trở lại câu chuyện của tôi, có phải tôi cũng “thất bại” nhiều lần trước khi đạt được mục tiêu không? Chắc chắn rồi!

Ở Singapore, bạn buộc phải thi đậu môn tiếng Hoa để đủ tiêu chuẩn vào học trung học và đại học. Vấn đề lớn nhất nằm ở chỗ môn tiếng Hoa ấy là môn “khó nhai” nhất đối với tôi, gần như tôi không bao giờ đủ điểm đậu môn này, chứ đừng nói đến chuyện đạt điểm cao. Thêm một cái khó nữa là tôi sinh trưởng trong một gia đình không ai sử dụng tiếng Hoa trong giao tiếp hàng ngày.



Vì thế, từ những ngày đầu cấp sách đến trường, tôi đã chẳng hiểu giáo viên tiếng Hoa nói gì cả. Sau nhiều lần bị cô giáo mắng là “ngu dốt”, tôi dị ứng với môn này luôn và thề không bao giờ học nó. Lẽ đương nhiên là tiếng Hoa của tôi tệt hết chỗ nói, bất cứ bài kiểm tra hay kỳ thi nào của tôi cũng toàn nhận điểm 2-3.

Lên cấp hai, tôi tiếp tục thi rớt môn tiếng Hoa (thậm chí tôi còn chẳng thèm học nó nữa). Cứ như thế cho đến khi tôi hoảng hốt nhận ra mình phải vượt qua cửa ải này thì mới mong vào được cấp ba. Thế là tôi đề ra mục tiêu phải đạt 6 điểm rưỡi cho môn này trong vòng một năm.

Sau khi có mục tiêu cụ thể rồi, tôi bắt đầu tìm kiếm phương pháp giúp tôi ghi nhớ từ vựng tiếng Hoa và ráo riết chuẩn bị cho kỳ thi. Tôi

đọc toàn lực cho kỳ thi cuối năm. Tuy nhiên, lần này tôi chỉ được có 4 điểm.

## Thi rớt nhiều lần... nhưng quyết không bỏ cuộc

Tôi xem lần thi rớt này của mình như một bài học kinh nghiệm và bắt đầu học lại ngữ pháp, chính tả và từ vựng tiếng Hoa. Một lần nữa, tôi đặt mục tiêu đạt 6,5 điểm trong kỳ thi tốt nghiệp cấp hai vào tháng 6 năm 1990. Vậy mà khi nhận được kết quả, tôi biết mình lại thi rớt với số điểm thấp hơn 4. Hóa ra là các kỳ thi quốc gia khó hơn tôi tưởng nhiều và thế là tôi phải đối mặt với một nhiệm vụ khó khăn hơn nữa.

Tôi bắt đầu đâm lo lắng không biết liệu mình có thể vượt qua cửa ải này không. Mọi chuyện còn tệ hại hơn khi thậm chí giáo viên tiếng Hoa cho rằng tôi thuộc diện “không còn hy vọng”. Tuy vậy, tôi tự lên dây cót tinh thần cho mình và biết rằng mình còn cơ hội thi lại môn này vào cuối năm. Thế là tôi ngồi xuống xem lại những lỗi mình mắc phải, thay đổi phương pháp học và nỗ lực hết mình trong kỳ thi lại.

Khi kết quả được công bố vào đầu năm sau, tôi hoàn toàn sụp đổ khi biết rằng mình vẫn tiếp tục thi rớt (dưới 5 điểm). Mặc dù có tiến bộ đôi chút, nhưng với điểm số như vậy, tôi vẫn KHÔNG đủ điều kiện để vào trường trung học (cho dù bảy môn còn lại tôi đều đạt điểm tối đa). Đây chính thức là cơ hội cuối cùng của tôi bởi vì tôi phải rời trường để đi nghĩa vụ quân sự.

Tuy nhiên, tôi không từ bỏ ước mơ vào học trường trung học Victoria. Tôi biết mình vẫn còn một cơ hội hết sức mong manh. Tôi có thể thi lại môn tiếng Hoa với tư cách thí sinh tự do trong thời gian thực hiện nghĩa vụ quân sự. Lần này, tôi thay đổi phương pháp hoàn toàn. Tôi học và áp dụng triệt để kỹ thuật ghi nhớ đặc biệt để thuộc lòng toàn bộ từ điển Tiếng Hoa trong vòng 6 tháng và hơn 50 bài luận tiếng Hoa.

Một năm sau, tôi đi thi môn tiếng Hoa trong bộ quân phục và vẫn ghi nhớ mục tiêu trong đầu là đạt 6,5 điểm. Tôi biết rõ đây là cơ hội cuối cùng để hiện thực hóa ước mơ của mình. Ba tháng sau, tôi cầm

phiếu báo điểm trong tay, lần này tôi được 5 điểm - vừa đủ điểm đậu! Mặc dù tôi không đạt được mục tiêu 6,5 điểm, nhưng tôi cũng đủ tiêu chuẩn để vào học trường Victoria mà tôi mơ ước.

Một trong những bài học quan trọng nhất mà tôi muốn chia sẻ với bạn là trong cuộc sống, không phải bao giờ bạn cũng đạt được mục tiêu đề ra, thế nhưng thành công có nghĩa là ngày càng tiến gần đến mục tiêu của mình. Bạn sẽ luôn luôn thành công nếu bạn quyết tâm liên tục thay đổi phương pháp và hành động không ngừng!

Vậy thì điều gì khiến tôi tiếp tục bước đi sau nhiều lần vấp ngã? Tại sao tôi không bỏ cuộc? Đó chính là nhờ niềm tin tuyệt đối rằng tôi CÓ THỂ làm được những điều tôi muốn và rằng tôi sẽ LUÔN LUÔN tìm ra con đường dẫn đến thành công. Vì thế bước thứ 6 là...



## Bước 6: Sở hữu niềm tin mạnh mẽ

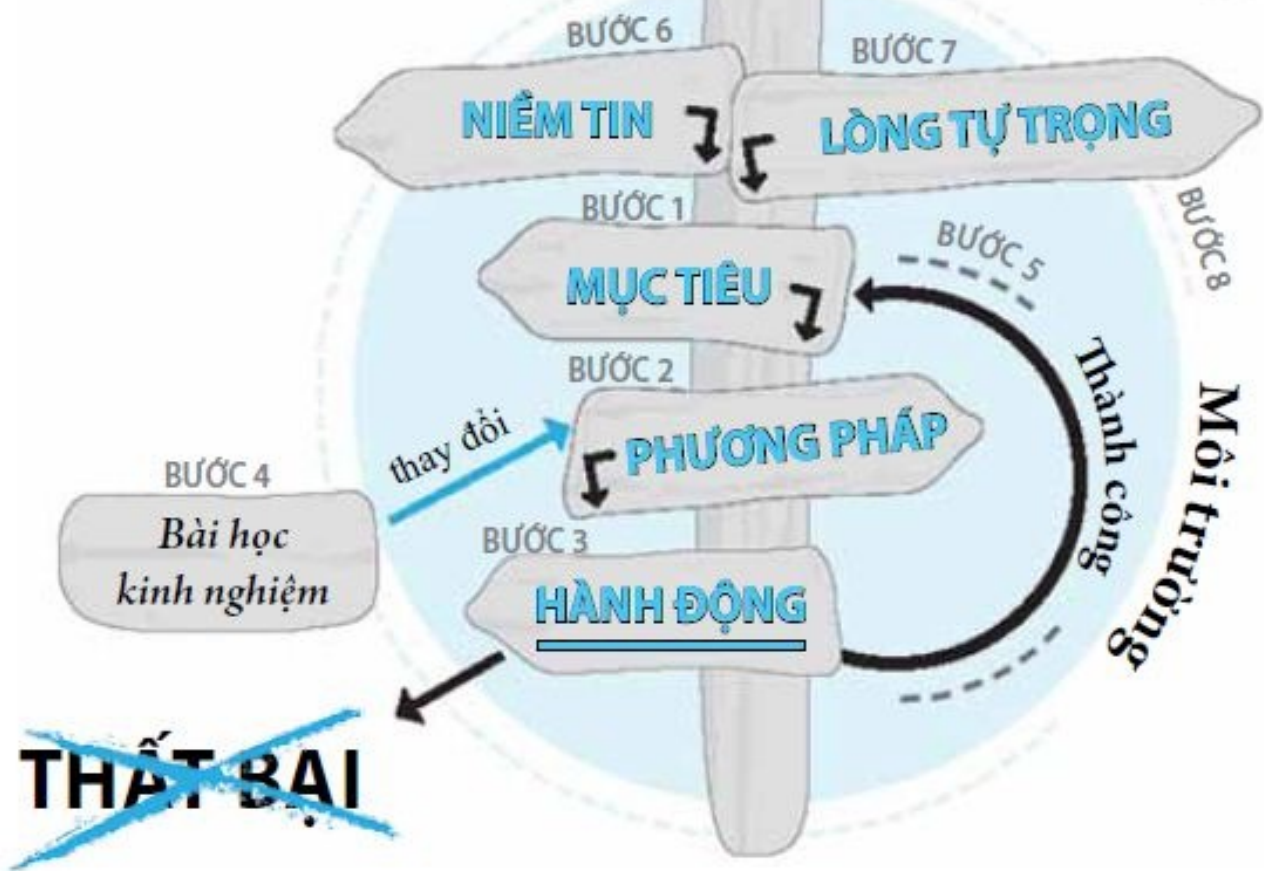
Thành phần thứ sáu mà bạn phải có để thành công là một tập hợp niềm tin mạnh mẽ rằng “**BẠN CÓ THỂ THÀNH CÔNG!**” Chỉ khi nào bạn thật sự tin tưởng vào bản thân mình, bạn mới dám thiết lập những mục tiêu cao đẹp, vĩ đại và tiếp tục bước tới mà không bỏ cuộc giữa chừng.

Sở dĩ nhiều người suốt đời không bao giờ thành công trong bất cứ việc gì là vì họ thiếu đi những niềm tin mạnh mẽ như thế. Kết quả là họ chẳng dám đề ra bất cứ mục tiêu nào với ý nghĩ rằng, “Mình không bao giờ làm nổi việc này”, hoặc “Với mình, đây là một điều không thể.”

Trong chương 3, bạn sẽ được biết về sức mạnh to lớn của niềm tin và làm thế nào mà chúng có thể biến những điều “không thể” thành “có thể”.



# CÔNG THỨC THÀNH CÔNG TUYỆT ĐỈNH



## Bước 7: Có lòng tự trọng cao

Yếu tố thứ bảy mà tất cả những người thành công đều sở hữu là lòng tự trọng cao. Khi bạn có lòng tự trọng cao, bạn sẽ ý thức mạnh mẽ về giá trị bản thân, tự tin đề ra những mục tiêu cao vời, hành động và học hỏi từ những sai lầm của mình.

Những bạn trẻ có lòng tự trọng thấp sẽ không bao giờ dám “hành động” và dám “phạm sai lầm”. Nỗi sợ bị “mất mặt” khiến họ chẳng bao giờ đạt được bất cứ điều gì có giá trị trong cuộc sống. Ở chương 4, bạn sẽ học được cách đánh giá lòng tự trọng của mình, cách yêu thương quý trọng bản thân và cách xây dựng ý thức mạnh mẽ về giá trị bản thân và tỏa sáng trên con đường mà bạn đã chọn.



## Bước 8: Được môi trường xung quanh hỗ trợ

Trong khi về mặt chủ quan, bạn có thể cố gắng hết sức để làm chủ cuộc đời mình, thì về mặt khách quan, có hai nhân tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hạnh phúc và thành công của bạn. Đó chính là **BẠN BÈ** và **CHA MẸ** bạn.

Bạn bè và cha mẹ là những người liên tục tác động đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm xúc của chúng ta và những việc chúng ta làm. Bạn có thể đề ra những mục tiêu sáng chói và nỗ lực hết mình để tin tưởng vào bản thân, nhưng nếu xung quanh bạn đầy rẫy những đứa bạn tiêu cực, chẳng chóng thì chầy chúng cũng sẽ kéo bạn xuống và làm cho bạn mất hết tinh thần. Trong chương 8, bạn sẽ học được cách “chọn bạn mà chơi”.



Cha mẹ cũng tác động đến chúng ta rất nhiều. Đôi khi, các ông bố bà mẹ bảo bọc con thái quá, hay la rầy chỉ trích khiến chúng có cảm giác cực kỳ tồi tệ về bản thân mình. Nhưng xin bạn đừng lo lắng, bạn sẽ học được bí quyết chinh phục các bậc phụ huynh và biến họ thành những người bạn đồng hành. Tôi không nói đùa đâu. Tất cả nằm trong chương 9 đấy.

## Làm thế nào để thu hoạch nhiều nhất từ quyển sách này?

Bây giờ sau khi tôi đã nói cho bạn biết quyển sách này viết về cái gì, cho phép tôi chia sẻ với bạn cách thức giúp bạn gặt hái được nhiều nhất từ quyển sách này.

Nhiều người từng hỏi tôi câu này: “*Chẳng lẽ chỉ đọc một quyển sách mà có thể thay đổi cuộc đời tôi sao?*” Câu trả lời của tôi bao giờ cũng giống nhau: “*Không, chẳng có một quyển sách nào trên đời có thể thay đổi cuộc đời bạn. Chỉ có BẠN mới là người có thể thay đổi*

*cuộc đời mình.*” Quyển sách này thật sự chỉ cung cấp cho bạn những phương pháp và công cụ giúp bạn tạo dựng thành công cho chính mình. Tuy vậy, tất cả lượng kiến thức mà tôi chia sẻ với bạn cũng sẽ là vô dụng NẾU bạn không hành động và áp dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày!

Vì thế, tôi khuyên bạn đừng đọc quyển sách này theo cách mà bạn vẫn làm với những quyển sách thông thường khác. Nếu bạn cho phép, tôi muốn được làm huấn luyện viên của bạn, để trò chuyện với bạn như thể tôi đang ở ngay bên cạnh bạn. Trong lúc hướng dẫn, tôi sẽ yêu cầu bạn thực hiện một số bài tập hữu ích nhằm giúp bạn suy ngẫm và vận dụng tức thì những điều bạn vừa học được.

Trong những trang sách tiếp theo, bạn cứ tùy ý gạch dưới những ý tưởng quan trọng và ghi chú bên lề những ý chính và bất cứ suy nghĩ nào của cá nhân bạn. Bạn càng tham gia vào quá trình đọc sách một cách chủ động và tích cực bao nhiêu, lợi ích mà bạn có được từ quyển sách này càng lớn bấy nhiêu.

## Suy ngẫm 1: Bạn đang phải đối mặt với những thử thách nào?



Trước khi có thể đạt được bất cứ thành công nào mà bạn mong muốn, bạn phải nhận biết rõ tất cả những khó khăn thách thức đang ngăn đường cản lối bạn.

Vì thế, trong khoảng trống bên dưới, hãy viết ra tất cả những thử thách trở ngại của bạn ở trường học, xoay quanh các mối quan hệ với những người xung quanh cũng như trong cuộc sống nói chung.

*(Ghi chú: Tôi thích dùng từ “thử thách” hơn là từ “vấn đề” bởi vì từ “thử thách” nghe có vẻ hào hứng hơn.)*



## Những thử thách mà tuổi teen thường gặp phải

Bây giờ chúng ta hãy cùng xem qua những thử thách mà phần lớn tuổi teen trên thế giới gặp phải nhé. Danh sách dưới đây là kết quả của những cuộc khảo sát hàng ngàn thanh thiếu niên trong các chương trình giảng dạy của tôi.

Lười biếng  
Dễ bị xao nhãng

Không có động lực  
Không có hứng thú trong học tập  
Bố mẹ luôn la rầy  
Thầy cô giảng bài đơn điệu nhàm chán  
Áp lực căng thẳng  
Anh chị em phiền toái  
Không có đủ thời gian  
Không thể tập trung  
Không có đủ tiền  
Nghiện chơi game

Không có phương hướng  
Không tự tin  
Sợ thất bại  
Chần chừ trì hoãn  
Tiếp thu chậm  
Trí nhớ kém  
Áp lực từ bạn bè  
Bị bắt nạt trong trường  
Cha mẹ đòi hỏi quá cao  
Cảm thấy chán nản tuyệt vọng  
Dễ bị buồn chán  
Thầy cô giáo làm cho nản lòng

Bạn có gặp phải những vấn đề tương tự như trong danh sách nêu trên không? Nếu có thì cũng đừng lo lắng bạn nhé. Như vậy là “hoàn toàn bình thường”. Sự khác biệt giữa những học sinh, sinh viên thành công và những bạn trẻ còn lại là những người thành công tìm ra cách thức vượt qua được những thử thách nói trên, trong khi những người còn lại thì chưa tìm được.

## Suy ngẫm 2: Bạn muốn đạt được điều gì từ quyển sách này?

Để thụ hưởng lợi ích cao nhất từ quyển sách này, bạn phải đọc nó với một mục đích rõ ràng trong đầu. Một khi bạn biết rõ là mình muốn gì, não bộ của bạn sẽ giúp bạn đi tới mục tiêu một cách nhanh nhất.



Giả sử bạn muốn có ít nhất 5 SỰ THAY ĐỔI trong cuộc sống, thì đó sẽ là những điều gì? Bạn muốn có nhiều động lực hơn? Bạn muốn học tập hiệu quả hơn? Bạn muốn đưa ra những quyết định khôn ngoan sáng suốt hơn? Hãy viết ra tất cả những điều đó vào khoảng trống phía dưới.

Tuyệt lắm! Bây giờ bạn đã biết rõ mình muốn thay đổi điều gì và điều gì đang ngăn cản bạn, chúng ta hãy bắt đầu cuộc hành trình bằng

cách khám phá...



## CHƯƠNG 2

# BẠN CÓ MỘT SỨC MẠNH PHI THƯỜNG

Khi còn nhỏ, tôi luôn ước mình có được sức mạnh siêu nhiên giống như những siêu anh hùng mà tôi thần tượng. Tôi tin rằng nếu tôi có được sức mạnh ấy thì tất cả những vấn đề lớn nhỏ của tôi sẽ biến mất một cách thần kỳ! Tôi có thể khiến bố mẹ không la mắng tôi nữa, tôi sẽ làm cho mình trở nên thông minh hơn gấp hàng trăm lần, tôi sẽ đoán được chính xác những câu hỏi trong các kỳ thi hoặc sẽ hô biến các thầy cô giáo thành những cô nàng xinh đẹp.

Nhưng trời ơi, tôi chỉ là một đứa trẻ bình thường. Tôi cảm thấy mình không có khả năng kiểm soát được những chuyện xảy ra trong đời tôi. Tôi chẳng làm gì được với trí nhớ tồi tệ của mình, với những thầy cô luôn cau có la mắng, với cha mẹ hay rầy rà ca thán và với đám bạn biếng học ham chơi. Tôi còn không thể làm chủ được cảm xúc của mình nữa. Và như một hệ quả tất yếu, tôi cảm thấy tình cảnh của mình thật vô phương cứu chữa.

Có bao giờ bạn cảm thấy giống tôi không?

## Bạn thật sự có một sức mạnh siêu phàm



Cuộc đời tôi chỉ bừng sáng khi tôi khám phá ra rằng tôi thật sự sở hữu một sức mạnh phi thường và nếu như tôi có thể tận dụng được nguồn sức mạnh ấy, tôi có thể thay đổi bất cứ điều gì trong cuộc đời mình. Đó chính là khả năng tiềm ẩn đã giúp tôi làm chủ cảm xúc của mình, thay đổi điểm số mà tôi đạt được, thay đổi cách cha mẹ đối xử với tôi, và hơn tất cả, thay đổi bản thân tôi từ một kẻ thất bại thảm hại thành một người thành công rực rỡ.



Và bây giờ tôi viết quyển sách này để nói với bạn rằng BẠN cũng có nguồn sức mạnh ấy!

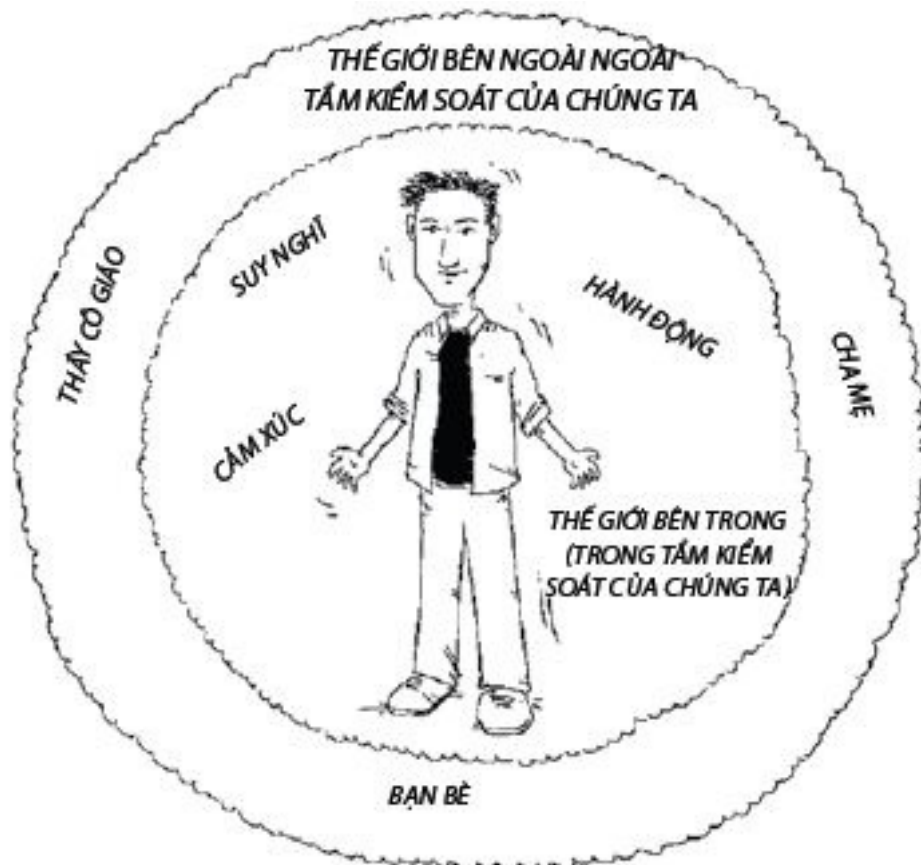
Vậy sức mạnh mà tôi đang nói tới là gì? Đó chính là khả năng đưa ra những LỰA CHỌN của bạn.

Bạn có sự lựa chọn: làm một người thành công hay một kẻ thất bại. Bạn có sự lựa chọn: trở thành một người giàu có và hạnh phúc trong tương lai, hay sống một cuộc đời nghèo khổ bất hạnh. Bạn có sự lựa chọn: cảm thấy lười biếng hoặc tràn đầy động lực.

Thành công hay hạnh phúc không phải là thứ xảy đến với bạn một cách ngẫu nhiên. Nó chính là sự lựa chọn của bạn.

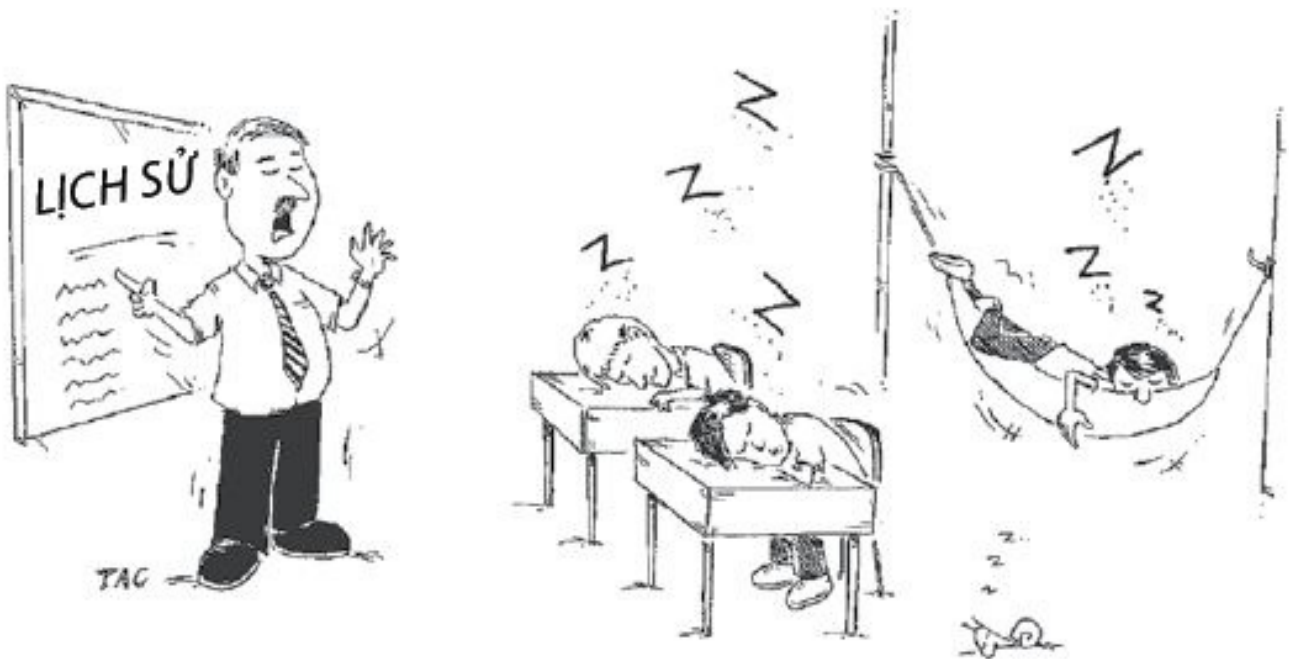
## Bạn có thể không lựa chọn được thế giới bên ngoài, nhưng bạn có thể lựa chọn thế giới bên trong

Đọc đến đây có lẽ bạn đang nghĩ: “*Nhưng trên đời này có rất nhiều thứ mà tôi không thể lựa chọn. Tôi không thể chọn cha chọn mẹ cho mình, tôi không thể chọn làm con trong một gia đình giàu có thay vì một gia đình nghèo khổ, tôi cũng không thể lựa chọn trở thành một người thông minh thay vì chậm tiêu, có một vẻ ngoài xinh đẹp thay vì bình thường*”, đúng không nào?



Đúng thế, trong khi bạn có thể không can thiệp được vào những gì xảy ra với bạn trong cuộc sống (Tôi gọi là thế giới bên ngoài), thì bạn lại có 100% quyền lựa chọn về những **SUY NGHĨ** và **HÀNH ĐỘNG** của mình (Tôi gọi là thế giới bên trong). Những suy nghĩ và hành động của bạn mới thật sự là điều quan trọng, bởi chúng là yếu tố quyết định thành công và hạnh phúc của bạn.

Bằng việc lựa chọn cách suy nghĩ và hành động đúng đắn, bạn có **KHẢ NĂNG** ảnh hưởng đến những gì xảy ra ở thế giới bên ngoài. Bạn có **NĂNG LỰC** đạt được bất cứ kết quả nào mà bạn mong muốn!



Giả sử vào một ngày đẹp trời, lớp học của bạn có thầy dạy môn Lịch sử mới. Ông thầy này giảng bài cực kỳ buồn ngủ và dùng những từ ngữ rối rắm khiến bạn không thể nào hiểu nổi.

Điều này có nghĩa là bạn cảm chắc điểm 0 môn Sử ư? Không, làm gì có chuyện đó! Mặc dù bạn không có quyền đổi thầy khác, nhưng bạn có sự lựa chọn về những suy nghĩ và hành động của mình. Nếu bạn chọn cách ngủ gật trong lớp, không chú ý nghe giảng trong giờ học, không bận tâm đến chuyện học bài thì bạn thi rớt là cái chắc. Trong khi đó, bạn còn có một lựa chọn khác là ghi chú bài vở cẩn thận và giơ tay trả lời câu hỏi. Trong trường hợp tệ nhất, nếu thầy giảng bài quá buồn ngủ, bạn có thể tạt nước vào mặt hoặc tát mình vài cái cho tỉnh ngủ (Tôi nói đùa đấy!)

Trong khi không có một bạn nào trong lớp hiểu được những gì thầy Sử nói, bạn có thể chọn cách đọc sách giáo khoa rồi hỏi lại thầy (hoặc một thầy khác) về những thắc mắc sau giờ học... cho đến khi bạn hiểu ra mới thôi.

Bằng cách này, bạn sẽ kiểm soát được kết quả của mình. Thật ra, một ông thầy dạy dở rất có thể lại là một điều may mắn. Bởi vì nhờ có thầy, cả lớp có thể thi rớt và bạn dễ dàng leo lên vị trí đầu bảng!

**Khi bạn thay đổi thế giới bên trong,**

# thế giới bên ngoài cũng thay đổi

Kate là một người bạn của tôi và cô chia sẻ với tôi câu chuyện của mình. Từ khi cô còn bé, mẹ cô đã có thói quen chê trách con gái đủ điều. Bà luôn miệng nói những câu như, “*Con gái con đũa gì mà lười biếng thế không biết!*”, “*Đầu óc con để ở đâu mà cứ quên suốt thế!*”, “*Người như con thì còn trông đợi gì được đây!*”.

Thoạt đầu, Kate để cho những lời chỉ trích của mẹ làm cho mình nhụt chí, cô cảm thấy mình thật vô dụng và không dám đặt ra bất kỳ mục tiêu gì. Cô chỉ thầm ước giá như mẹ mình biết động viên con cái hơn.

Rồi một ngày nọ, sau khi nói chuyện với tôi, Kate biết rằng cô có sức mạnh thay đổi cuộc đời mình. Mặc dù cô không thể biến mẹ mình thành một người khác, nhưng cô có sự lựa chọn thay đổi suy nghĩ và hành động của mình. Cô quyết định suy nghĩ một cách tích cực. “*Mình có thể làm được việc này! Mình sẽ chứng minh cho mẹ thấy!*” Từ đó, cô bắt đầu có những hành động tích cực bằng cách tin tưởng vào bản thân và làm việc chăm chỉ hơn.

*Tôi có sự lựa chọn trong cuộc sống,  
vì thế tôi chọn thành công!*



Khi cô bắt đầu thay đổi thế giới bên trong của mình thì thế giới bên ngoài cũng bắt đầu thay đổi. Một điều hiển nhiên là với nguồn động lực lớn lao và sự tự tin mạnh mẽ, cô cải thiện được điểm số của mình đáng kể và cả kỹ năng chơi quần vợt nữa. Khi mẹ cô chứng kiến sự thay đổi của con gái, bà cũng thay đổi theo. Thay vì phàn nàn ca thán con như trước, bây giờ bà quay sang khen ngợi con gái trước mặt bà con họ hàng. Một điều ngộ nghĩnh về cuộc sống là khi chúng ta thay đổi, những người xung quanh chúng ta cũng bắt đầu thay đổi.

# Thành hay bại? Đó là sự lựa chọn của bạn!

Điểm khác biệt giữa người thành công và kẻ thất bại KHÔNG PHẢI nằm ở những việc xảy đến với họ mà nằm ở sự lựa chọn của họ.

Tôi biết rất nhiều người thành công trong cuộc sống từ lúc chào đời đã chịu nhiều thiệt thòi, bất hạnh. Một số người bị cha mẹ hành hạ ngược đãi, một số được sinh ra với chỉ số thông minh thấp, một số khác thuộc về những gia đình nghèo rớt mồng tơi, thậm chí có người còn mắc bệnh bại liệt nữa. Ấy thế mà họ vẫn trở thành những người hạnh phúc và thành công tốt bậc, nhờ vào việc họ chọn cách suy nghĩ và hành động tích cực. Tôi sẽ kể cho bạn những câu chuyện của họ ở những trang sau, bạn hãy chờ xem nhé!

Đồng thời, tôi cũng biết không ít người thông minh, giàu có và xinh đẹp từ khi còn nhỏ. Tuy vậy, vì họ lựa chọn những suy nghĩ và hành động tiêu cực, họ đi đến chỗ hủy hoại cuộc đời mình, dính vào ma túy, tán gia bại sản và có một kết cục khốn khổ.

Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem người đời lựa chọn làm người thành công hay thất bại như thế nào nhé.

## Kẻ thất bại

Khi kẻ thất bại gặp phải một vấn đề nào đó, họ bao giờ cũng lựa chọn làm ba việc. Thứ nhất, họ sẽ chọn cách biện hộ cho những vấn đề của mình.





Ví dụ, nếu họ thi rớt, họ sẽ nghĩ ra vô số lý do như, “*không có thời gian học bài*”, “*bị sao quá tạ chiếu*”, “*thầy không công bằng*”, hoặc “*thời tiết quá nóng bức*”.

Thứ hai, kẻ thất bại chọn cách đổ lỗi cho tất cả mọi người ngoại trừ bản thân mình. Chẳng hạn, họ đổ lỗi cho thầy cô (“*Tại thầy dạy dở*”), đổ lỗi cho cha mẹ (“*Mình thừa hưởng gen di truyền học dở từ cha mẹ*” hoặc “*Bố mẹ không hề động viên mình!*”).



TẤT CẢ LÀ LỖI CỦA CÁC NGƯỜI!!

Cuối cùng, thay vì cải thiện bản thân, kẻ thất bại dành thời gian than phiền về việc tại sao mọi chuyện lại ra nông nỗi này.

Bạn thân mến, nếu bạn nhận thấy mình làm một trong ba điều trên thì cũng đừng cảm thấy tội lỗi. Đây là chuyện bình thường. Hầu hết các cô cậu tuổi teen đều lâm vào trạng thái “*kẻ thất bại*” mà không hề biết. Tôi phải thừa nhận rằng tôi rơi vào trạng thái này hơi bị nhiều thời còn đi học. Vậy điều gì sẽ xảy ra khi bạn cứ tiếp tục cư xử như kẻ thất bại? Thì bạn sẽ là một kẻ thất bại suốt đời!

Vấn đề là ở chỗ: mặc dù việc đổ lỗi khiến chúng ta cảm thấy thoải mái, nhẹ nhõm một chút, nó không thay đổi được gì cả! Chúng ta sẽ vẫn tiếp tục nhận được kết quả tệ hại. Chúng ta sẽ vẫn thất bại trong tương lai, và khi ấy, chúng ta sẽ còn cảm thấy tồi tệ hơn nhiều.

## Khi bạn đổ lỗi cho một ai đó hoặc việc gì đó, bạn đang chối bỏ sức mạnh của mình

Thật vậy, khi bạn đổ lỗi cho một người khác hoặc một việc khác, bạn đang nhường lại sức mạnh của mình cho họ! Ví dụ, nếu bạn thi trượt môn tiếng Anh và cho rằng đó là vì ông thầy dạy dở, điều này có nghĩa là chính ông thầy đó là người quyết định thành công của bạn! Vậy thì bạn không có khả năng thay đổi kết quả của mình; chỉ có ông thầy mới có thể làm được điều này.

Đó là lý do tại sao kẻ thất bại suốt đời cảm thấy vô vọng và bất lực. Họ định ninh rằng để mọi việc thay đổi thì người khác phải thay đổi. Thế là họ giao phó cuộc đời mình cho người khác hoặc những việc xung quanh mình. Họ thường nói những câu như thế này, “Tôi là vậy đấy”, “Tôi chẳng thể làm gì khác được”, “Đó không phải là lỗi của tôi”, và “Người ta làm hỏng cả ngày của tôi”.

## Người thành công

Có phải người thành công chỉ toàn nhận được những điều tuyệt vời không? Không hề! Trên thực tế, một số người còn được sinh ra trong những gia đình chạy ăn từng bữa, bị cha mẹ đối xử thậm tệ, không được học hành đến nơi đến chốn hoặc không có nhiều cơ hội. Tuy vậy, họ luôn luôn có sức mạnh khiến cho cuộc đời họ diễn ra theo cách mà họ mong muốn.

Đó là vì người thành công chọn việc đứng ra CHỊU TRÁCH NHIỆM cho tất cả mọi chuyện xảy ra trong đời mình. Ví dụ, nếu họ thi rớt môn tiếng Anh, họ sẽ chịu trách nhiệm cho điều này.

TÔI CHỊU TRÁCH NHIỆM  
CHO CUỘC ĐỜI MÌNH!



Thay vì đổ lỗi và viện cớ, họ tin rằng HỌ TẠO RA kết quả thông qua những lựa chọn của mình trong quá khứ. Có thể họ chọn thái độ không chăm chú nghe giảng bài trên lớp, họ chọn không giơ tay đặt câu hỏi khi không hiểu bài, họ chọn không học hành chăm chỉ, hoặc họ không biết cách học hiệu quả.

## Thái độ chịu trách nhiệm mang đến cho bạn sức mạnh

Bởi người thành công tin rằng họ tạo ra tất cả kết quả của mình, họ biết rằng họ có khả năng thay đổi và gạt hái những kết quả khác! Họ cũng tin rằng để mọi việc thay đổi, họ phải thay đổi trước.

### NGƯỜI THÀNH CÔNG

Chịu trách nhiệm cho những kết quả của tôi

*Niềm tin...*

"Tôi tạo ra kết quả thông qua suy nghĩ và hành động của tôi."  
& "Để mọi việc thay đổi, tôi phải thay đổi trước."

### KẺ THẤT BẠI

Biện minh, đổ lỗi cho người khác và than phiền

*Niềm tin...*

"Người khác kiểm soát kết quả của tôi." "Tôi không có sự lựa chọn."  
& "Để mọi việc thay đổi, người khác phải thay đổi trước."

## Câu chuyện của Jane: Từ một kẻ kiêu căng ngạo mạn thành người được



# thầy yêu bạn mến

Tôi còn nhớ câu chuyện về một trong những học viên đặc biệt của tôi. Jane là một cô gái thông minh, xinh xắn và là một trong những học sinh giỏi nhất trong ngôi trường cô theo học. Cô rất tự tin, năng động và luôn nhiệt tình tham gia vào nhiều hoạt động khác nhau. Mỗi khi giáo viên yêu cầu ai đó xung phong làm việc gì, bao giờ cũng thấy cánh tay của cô giơ lên đầu tiên với hy vọng mình sẽ là người được chọn.

Nhưng vấn đề là ở chỗ, trong lớp chẳng có ai ưa Jane cả. Các bạn khác nghĩ Jane là một kẻ cao ngạo, hống hách lúc nào cũng làm ra vẻ “cái gì cũng biết”. Mỗi khi cô bắt đầu mở miệng nói thì những người khác ngó lơ đi chỗ khác và phớt lờ cô. Jane cảm thấy thật khổ, cô không có ai làm bạn cả.

Thoạt tiên, Jane chọn thái độ của kẻ thất bại. Khi tôi hỏi Jane tại sao các bạn khác không muốn chơi với cô, Jane đưa ra hàng đồng lý do và đổ lỗi cho lũ bạn, “*Chúng nó ghen tị với em*”, “*Tất cả bọn chúng đều xấu xa!*”, “*Chỉ toàn là một lũ ngu dốt*”, “*Ai mà thèm chơi với bọn chúng!*” Tất nhiên, chừng nào Jane còn suy nghĩ như thế, thì mọi việc vẫn chẳng có gì thay đổi.



Thấy vậy, tôi bắt đầu giải thích cho Jane thấy rằng để trở thành một người thành công, cô phải chịu **TRÁCH NHIỆM** với những gì đang xảy ra. Lúc đầu, cô giãy nảy lên, “*Em đâu có làm gì sai. Em mà là kẻ kiêu căng hợm hĩnh ư? Tại sao em phải thay đổi? Chúng nó*

*mới là người cần phải thay đổi.”*

Sau khi trao đổi với bạn bè trong lớp của Jane, tôi khiến cô bé nhận ra rằng việc cô lúc nào cũng giơ tay trả lời câu hỏi quá nhiều lần mà không cho các bạn khác có cơ hội trả lời khiến họ tránh xa cô. Hơn nữa, khi cô buộc các bạn khác làm theo ý mình mà không lắng nghe ý kiến của họ trước, cô biểu lộ thái độ hống hách và ngạo mạn.

“Jane à,” tôi nói, “Em hoàn toàn có khả năng làm cho các bạn yêu mến mình nếu như em thay đổi hành vi của mình trước.” Thật thế, khi cô bắt đầu nhường cơ hội cho những người bạn khác và chịu lắng nghe hơn trước khi đưa ra ý kiến của mình, bạn bè trong lớp bắt đầu đối xử tốt với cô! Bây giờ cô là một trong những học sinh được yêu quý nhất trong trường.

## Công thức kỳ diệu: $HC + PU = KQ$

Sau đây là một công thức cực kỳ hiệu nghiệm mà bạn có thể dùng để biến khó khăn thành cơ hội để thành công. Đó chính là công thức của những người thành công.

$$HC + PU = KQ$$

Vậy công thức này nghĩa là gì?

“HC” là chữ viết tắt của “HOÀN CẢNH”. Hoàn cảnh là một việc xảy đến với bạn. Ví dụ, bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể ở trong hoàn cảnh sau:

 Thi rớt

 Bị bạn thân phản bội

 Bị người yêu bỏ

 Sinh ra trong gia đình nghèo

- 😊 Có một người thầy tuyệt vời
- 😞 Bị bạn bè bắt nạt
- 😊 Đạt điểm cao nhất trong kỳ thi
- 😊 Sinh ra trong gia đình giàu có, bản thân lại giỏi giang
- 😞 Cha mẹ ly dị
- 😞 Chơi tệ hại trong một trận thi đấu quan trọng

HOÀN CẢNH có thể tốt hoặc xấu. Chúng ta không thể kiểm soát được hoàn cảnh, cũng như người lướt ván không thể ra lệnh cho trời nổi gió lên vậy.

## Kẻ thất bại tin rằng hoàn cảnh tạo ra kết quả

Kẻ thất bại tin rằng những sự kiện xảy ra trong đời họ trực tiếp tạo ra KẾT QUẢ của họ (viết tắt là “KQ” trong công thức này).

**Kẻ thất bại nghĩ rằng...**

HC = KQ  
“HOÀN CẢNH” = “KẾT QUẢ”

Ví dụ, họ tin rằng bởi vì họ sinh ra nghèo khó (“Hoàn cảnh”), họ sẽ có ít cơ hội hơn những người khác, và rồi cuối cùng, họ sẽ kết thúc cuộc đời mình trong cảnh nghèo khó (“Kết quả”).

Họ tin rằng bởi vì bố mẹ họ không biết động viên con cái hoặc thầy cô họ dạy dở (“Hoàn cảnh”) nên họ chắc chắn không thể học tốt

được (“Kết quả”).

Nếu có ai đó sĩ nhục hay chế giễu họ (“Hoàn cảnh”), họ sẽ cảm thấy nản lòng hoặc tuyệt vọng (“Kết quả”).

Rõ ràng, công thức  $HC = KQ$  sẽ khiến bạn có cảm giác không thể quyết định thành công và hạnh phúc của riêng mình. Thay vì thế, cuộc sống của bạn là do những gì xảy đến với bạn điều khiển!

## Người thành công biết rằng kết quả phụ thuộc vào phản ứng của họ

Người thành công, mặt khác, tin rằng HOÀN CẢNH không phải là yếu tố quyết định KẾT QUẢ của họ. Kết quả là do PHẢN ỨNG của họ mang lại (viết tắt là “PU”). Thậm chí nếu gió không thổi đúng hướng như họ mong muốn, họ có thể chọn cách điều chỉnh cánh buồm để đón gió và tiếp tục ra khơi!

Người thành công biết rằng...

$HC$  “HOÀN CẢNH” +  $PU$  “PHẢN ỨNG” =  $KQ$  “KẾT QUẢ”

Người thành công tin rằng kể cả khi cuộc đời ném họ vào những HOÀN CẢNH tồi tệ nhất, họ vẫn có được KẾT QUẢ tốt đẹp bằng cách PHẢN ỨNG tích cực.

Có bao giờ bạn dồn tâm huyết vào làm một việc gì đó, chỉ để thấy rằng tất cả đều công cốc? Chẳng hạn, bạn vất vả luyện tập cho mùa thi đấu bóng đá sắp tới. Thế rồi trong suốt trận tranh tài, mặc dù bạn đã nỗ lực hết sức, cuối cùng đội bạn cũng bị thủng lưới liên tục.

Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Bạn sẽ làm gì sau trận thua này? Liệu bạn có còn cơ hội chiến thắng trong tương lai không? Câu trả lời tùy thuộc vào cách mà bạn lựa chọn PHẢN ỨNG với sự việc này.

Một số người sẽ lựa chọn tiêu cực bằng cách đổ lỗi cho đồng đội, viện cớ như sân cỏ quá ướt hoặc trọng tài không công bằng. Họ chọn cách nghĩ, “Mình sẽ chẳng bao giờ thắng nổi” rồi bỏ cuộc.

Vậy điều gì sẽ kéo theo sau những phản ứng tiêu cực như thế? Tất nhiên họ sẽ không bao giờ thành công trong tương lai.

Mặt khác, người thành công lựa chọn phản ứng tích cực kể cả khi những gì xảy đến với họ hết sức tồi tệ. “Thua keo này ta bày keo khác”, họ sẽ chọn cách rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình để lần sau chơi tốt hơn. Họ chọn cách luyện tập chăm chỉ hơn và cố gắng nhiều hơn. Kết quả, họ sẽ trở thành những cầu thủ chơi hay hơn và chiến thắng trong những trận đấu sắp tới.

## Phản ứng tích cực dẫn đến kết quả tích cực

## Phản ứng tiêu cực dẫn đến hậu quả tiêu cực

Như vậy, bạn có thể thấy rõ: khi một sự việc nào đó xảy đến với chúng ta, bao giờ chúng ta cũng có lựa chọn phản ứng tích cực hoặc tiêu cực.

Rõ ràng, khi bạn chọn những suy nghĩ và hành động tích cực, sớm muộn gì bạn cũng thành công, và khi bạn chọn những suy nghĩ và hành động tiêu cực, bạn sẽ nhận lãnh hậu quả tiêu cực.

<b>Phản ứng tích cực</b>	<b>Phản ứng tiêu cực</b>
• Học hỏi từ sai lầm	• Đổ lỗi
• Trở nên tốt hơn	• Biện minh
• Tự truyền động lực cho bản thân	• Cảm thấy tồi tệ
• Nỗ lực nhiều hơn để thành công vào lần sau	• Bỏ cuộc • Không làm gì cả

Như vậy, nếu sắp tới có điều gì xảy đến trong cuộc đời bạn, đừng phản ứng ngay mà không suy nghĩ kỹ càng bạn nhé. Thay vì thế, hãy

bấm nút “Dừng” trên trán rồi chọn cách suy nghĩ và hành động tích cực. Làm như vậy, chắc chắn bạn sẽ gặt hái được những kết quả tốt đẹp.

## Biến sự si nhục thành động lực mạnh mẽ

Tôi vẫn nhớ cách mà tôi sử dụng công thức này để thúc đẩy bản thân đạt được những mục tiêu đề ra trong kỳ thi tốt nghiệp cấp hai. Sau khi thiết lập mục tiêu đạt toàn điểm tuyệt đối, tôi bắt tay vào việc ghi chú bài học cẩn thận và đặt ra rất nhiều câu hỏi trong giờ học. Thấy tôi bất ngờ trở nên hăng hái lạ thường, đám bạn tôi đâm thắc mắc ghê gớm không hiểu tôi “uống nhầm thuốc gì” (chẳng là trước đây tôi thường nói chuyện riêng hoặc giờ trò quậy phá trong lớp), thế là tôi nói với chúng rằng tôi quyết tâm trở thành học sinh giỏi nhất trường.

Đoán xem chuyện gì đã xảy ra? Tất nhiên cả lũ bạn tôi cười nghiêng ngả và cho rằng tôi bị điên. “*Mày dốt như vậy mà đòi trở thành học sinh xuất sắc nhất trường? Đúng là không biết lượng sức mình.*” Nếu là trước kia, khi nghe bạn bè chế giễu như thế, tôi sẽ chọn cách nổi khùng vung nắm đấm lên hoặc chọn cách nản lòng và bỏ cuộc.

Nhưng lần này, tôi biết rằng tôi có thể chọn cách suy nghĩ và hành động tích cực. Tôi chọn cách tự động viên mình bằng cách tự nhủ: “*Bọn chúng càng cười nhạo tôi, tôi càng có thêm động lực để học hành chăm chỉ. Để xem ai mới là kẻ ngu dốt.*” Nhờ thế mà tôi cảm thấy mình có động lực hơn và quyết tâm học hơn bao giờ hết.

Kết quả như thế nào? Tôi đạt bảy điểm 10 trong kỳ thi tốt nghiệp cấp hai và là một trong những học sinh giỏi nhất. Nếu tôi lựa chọn phản ứng khác đi thì lúc này đây tôi đâu có ngồi viết quyển sách này và có lẽ bây giờ tôi đang là một kẻ lông bông rách rưới ngoài đường.

## Chuyện gì xảy ra nếu bạn được sinh ra



# đời không tay không chân?



Liệu sức mạnh to lớn của bạn có phát huy tác dụng nếu bạn gặp phải những chuyện cực kỳ tệ hại, và khi tất cả mọi chuyện dường như đều đi ngược lại ý muốn của bạn? Chắc chắn là có!

Tôi muốn chia sẻ với bạn câu chuyện về một chàng trai người Úc mà tôi hết lòng ngưỡng mộ. Tên anh ấy là Nick Vujicic. Nếu bạn nghĩ rằng có bao nhiêu chuyện xui xẻo xảy ra trong đời bạn thì những điều ấy chắc chắn chẳng thấm vào đâu so với những gì mà Nick trải qua.

Nick chào đời với thân hình kỳ dị vì anh không có tay không có chân. Anh chỉ có một bàn chân nhỏ nhô ra và hai ngón chân dính liền vào đó. Thấy một hài nhi như vậy, các bác sĩ khẳng định với bố mẹ anh rằng chắc chắn anh sẽ không thể đi lại hoặc đứng được. Bất cứ ai nhìn thấy anh cũng đều nghĩ rằng cậu bé này sẽ sống một cuộc đời khốn khổ và cực kỳ tối tăm.

Khi đến trường, Nick thường xuyên bị bạn bè trêu ghẹo vì hình thù “không giống ai” của mình. Chẳng có ai trên đời này có thể trách được Nick khi anh có ý định tự kết liễu cuộc đời mình vào năm 10 tuổi. Lúc đầu, Nick không tránh khỏi cảm giác căm ghét thân phận “người không ra người ngợm không ra ngợm” của mình, bởi vì anh chọn cách nghĩ tiêu cực.

Anh chọn việc nghĩ đến tất cả những gì mà anh bỏ lỡ vì không có tay không có chân: anh không thể tự mình xúc ăn, không thể bơi lội, không thể chạy nhảy, không thể cầm nắm bất cứ vật gì, không thể chơi bất cứ môn thể thao nào và chắc chắn là không có một cô gái nào trên đời này để mắt đến anh... Bằng việc tập trung suy nghĩ về những khiếm khuyết và vấn đề của mình, Nick có cảm giác thật sự tồi tệ. Có bao giờ bạn cũng suy nghĩ tiêu cực về bản thân mình không?

Bước ngoặt trong cuộc đời Nick xuất hiện khi anh nhận ra anh có SỨC MẠNH đạt được bất cứ điều gì mà anh mong muốn. Anh có



**NĂNG LỰC** vươn tới thành công như bất cứ người bình thường nào có đủ chân tay.

Anh nhận ra rằng việc sinh ra đời mà không có tay không có chân (“Hoàn cảnh”) là điều mà anh không thể nào thay đổi được. Tuy vậy, anh có lựa chọn **PHẢN ỨNG** tích cực. Nếu anh chọn cách suy nghĩ tích cực, anh có thể học cách làm việc mà không cần đến tay chân và tập trung vào việc gặt hái thành công bất chấp những khiếm khuyết trên cơ thể mình.

Một khi anh nhận ra sức mạnh bên trong bản thân, anh biết rằng mình có thể sống một cuộc sống không có giới hạn. Anh bắt đầu lập ra những mục tiêu to lớn tràn đầy cảm hứng: đầu tiên là vào học đại học, sau đó trở thành diễn giả truyền động lực và cuối cùng là tác giả của quyển sách bán chạy nhất.

Ngày nay, ở tuổi 26, Nick đã đạt được những thành công to lớn hơn 90% số người còn lại trên hành tinh này! Anh tốt nghiệp đại học ở tuổi 21 trong hai ngành tài chính và kế toán. Anh kiếm được hàng triệu đôla trong vai trò một diễn giả truyền động lực, một nhà phát triển địa ốc và mua bán trái phiếu. Hơn nữa, là một diễn giả có sức thu hút đặc biệt, anh truyền cảm hứng và động lực cho hơn hai triệu người từ 19 quốc gia trên thế giới.

Bằng ý chí và quyết tâm mãnh liệt của mình, Nick có thể viết (bằng hai ngón chân), làm việc trên máy vi tính, chơi đàn piano, đá banh, chơi gôn và thậm chí bơi lội. Để xem những cảnh quay về cuộc sống thực tế của anh, mời bạn ghé thăm trang web [www.pfewithoutpmb.org](http://www.pfewithoutpmb.org) hoặc tìm trên trang [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

Bạn hãy suy nghĩ về điều này. Nếu một người không tay không chân vẫn có thể đạt được tất cả thành công mà bạn ngưỡng mộ: học giỏi, nổi tiếng, được người khác yêu mến, giàu có, thì chẳng lẽ bạn lại không thể làm được như thế, một khi bạn sử dụng sức mạnh của sự lựa chọn?

**Liệu trên đời này có ai có tất cả mọi thứ từ lúc sinh ra nhưng lại đi đến kết**

# cực thảm hại không?

Trong cuộc sống, có nhiều người được sinh ra với hoàn cảnh hoàn toàn trái ngược với tình cảnh của Nick. Chúng ta biết họ là những người “may mắn” vì họ giàu có, tài năng, xinh đẹp, thông minh và nắm trong tay rất nhiều cơ hội từ khi cất tiếng khóc chào đời.

Có thể bạn nghĩ rằng, những người cực kỳ may mắn đó chẳng cần làm bất cứ việc gì cũng đảm bảo được thành công trong mọi lĩnh vực đúng không? SAI HOÀN TOÀN! Đúng là nhiều người được sinh ra với những điều kiện tuyệt vời như vậy, nhưng vì họ chọn cách nghĩ và hành động tiêu cực, cuối cùng họ đã phá hủy tất cả những gì họ có.

Tôi chắc rằng bạn có nghe đến công chúa nhạc pop Britney Spears. Britney được sinh ra với tất cả những phẩm chất và đặc điểm mà đa số người đời ao ước. Cô có một khuôn mặt đẹp, một thân hình bốc lửa, cha mẹ cô hết lòng yêu thương cô, ngoài ra cô còn được trời phú cho giọng hát tuyệt vời và khả năng nhảy múa. Ngay từ khi tuổi đời còn rất trẻ, cô đã có cơ hội trở thành ca sĩ và thành công rực rỡ trên khắp thế giới.

Tuy vậy, với hoàn cảnh tuyệt vời này, nữ ca sĩ đã có kết cục như thế nào? Nếu bạn thường xuyên theo dõi những tờ tạp chí “buôn chuyện” về các ngôi sao thì bạn sẽ biết là Britney đi đến chỗ nghiện rượu, sử dụng ma túy và thậm chí còn bị tòa kết tội. Cô đã hai lần ly dị, bị truất quyền nuôi con và có lúc trở nên tuyệt vọng đến mức phải vào viện tâm thần.

Tại sao lại có những chuyện như vậy? Đó là bởi vì khi cô bắt đầu gặp phải những khó khăn và vấn đề nan giải trong cuộc sống, cô đã lựa chọn phản ứng tiêu cực. Cô đổ lỗi cho người khác, kết thân với nhầm người, rồi quay sang tìm cách giải khuây bằng rượu và ma túy. Kết quả là cô đi từ chỗ một người thành công vang dội khắp thế giới thành một kẻ thất bại ê chề.

Vì thế, bạn cũng đừng mong ước mình có ngoại hình xinh đẹp hơn, có nhiều tiền hơn hoặc có cha mẹ hoàn hảo hơn vì **NHỮNG ĐIỀU ĐÓ KHÔNG QUAN TRỌNG!** Điều quan trọng là bạn sử dụng sức mạnh của mình vào việc đưa ra những lựa chọn tích cực ngay từ bây giờ.

# Quá khứ không tương đương với tương lai

Nếu bạn đang nhận được kết quả tệ hại vào lúc này thì đó là vì bạn đã có những lựa chọn sai lầm trong quá khứ, nhưng bạn không cần phải băn khoăn nhiều. Không bao giờ là quá trễ cho một sự thay đổi. Quá khứ không tương đương với tương lai.

Việc bạn lãnh điểm kém trong những năm qua không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ đạt điểm cao trong những năm sắp tới. Việc bạn không hòa thuận với cha mẹ trong quá khứ không có nghĩa rằng mối quan hệ với cha mẹ bạn sẽ mãi mãi như vậy. Tương lai tùy thuộc vào những lựa chọn của bạn **NGAY BÂY GIỜ**, trong hiện tại.

Điều đáng mừng là nếu bạn bắt đầu có những lựa chọn tích cực **NGÀY HÔM NAY** thì bạn có thể tạo dựng thành công mà bạn mong muốn **NGÀY MAI**. Ngày hôm nay chính là cơ hội mới mẻ để bạn khiến cho mọi việc xảy ra theo cách mà bạn mong muốn.

Vì thế, nếu bạn đã sẵn sàng, chúng ta hãy cùng học về những nguyên tắc và phương pháp giúp bạn có những lựa chọn tích cực trong cuộc sống. Đầu tiên, chúng ta hãy cùng khám phá sức mạnh của niềm tin...

# CHƯƠNG 3

## NẾU BẠN TIN BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC, BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!

Chào mừng bạn đến với chương 3. Tôi rất vui vì bạn quyết định đọc tiếp quyển sách này.

Ở hai chương trước, bạn đã biết rằng bạn có sức mạnh thay đổi bất cứ điều gì trong cuộc đời mình. Vậy thì tại sao hầu hết mọi người không làm điều đó? Tại sao họ không sử dụng Công Thức Thành Công Tuyệt Đỉnh để có những gì mà họ mong muốn? Tại sao rất nhiều bạn trẻ mơ ước đạt điểm cao hơn, có mối quan hệ tốt hơn với cha mẹ, bước vào những trường đại học danh tiếng, nhưng họ lại chẳng làm gì để thực hiện những khát khao ấy?

Điều gì đã ngăn cản họ? Và nếu hiện tại bạn chưa tận dụng tiềm năng của mình, điều gì đang cản trở bạn?

## Niềm tin: Sức mạnh giải phóng hoặc hủy hoại tiềm năng của chúng ta

Câu trả lời nằm ở NIỀM TIN mà bạn sở hữu. Niềm tin chính là những gì bạn nghĩ là bạn làm được hay không làm được. Niềm tin chính là những gì bạn nghĩ có thể hay không có thể.

**Những người khác nhau có những niềm tin khác nhau**



Bạn có nghĩ là niềm tin tác động đến bạn không? Bạn thử nghĩ xem. Khi bạn tin bạn **CÓ THỂ** làm được một điều gì đó, niềm tin ấy ngay lập tức mở toang cánh cửa bấy lâu nay vẫn giam hãm tiềm năng của bạn và giải phóng sức mạnh thật sự bên trong bạn. Bạn bắt đầu đạt được kết quả tốt hơn nhiều!

Tuy nhiên, khi bạn tin bạn **KHÔNG THỂ** làm được một điều gì đó, bạn sẽ phá hủy nguồn sức mạnh này và khóa chặt tiềm năng của bạn vĩnh viễn.



Hãy hình dung như thế này. Tiềm năng của bạn giống như một bồn chứa vài ngàn lít nước và niềm tin của bạn giống như vòi nước có thể mở hoặc tắt nguồn nước trong bồn. Khi bạn nói, “Phải, mình có thể làm được điều này!” tức là bạn mở vòi nước giải phóng tất cả tiềm năng giúp bạn đạt được điều mình mong muốn. Giây phút bạn tự nhủ, “Không, mình không thể làm được điều này”, bạn khóa vòi nước lại và tiềm năng của bạn tiếp tục nằm trong bản thân bạn.

## Lời tiên đoán về thành công và thất bại





Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem liệu niềm tin tác động đến thành công hoặc thất bại của bạn như thế nào nhé. NIỀM TIN ảnh hưởng đến những hành động của bạn. Ví dụ, giả sử khi bạn còn bé, thầy giáo nói với bạn rằng, “Em rất giỏi Toán” và bạn tin lời thầy nói.



của mình mà.”

Một khi đã tin là mình giỏi Toán, chắc chắn bạn sẽ có ý nghĩ, “Mình có thể đạt điểm 10!” Như một hệ quả tất yếu, khi bạn tin mình giỏi giang một việc gì đó, bạn sẽ muốn làm việc đó nhiều hơn. Vì thế, bạn có động lực chăm chú lắng nghe thầy cô giảng bài trong giờ Toán, ghi chép cẩn thận và tích cực làm bài tập. Nếu bạn giải sai một đề Toán, bạn sẽ nghĩ rằng, “Lần sau mình sẽ làm đúng nếu mình rút kinh nghiệm lần này, vì Toán là môn sở trường

Bằng cách thực hiện tất cả những HÀNH ĐỘNG ấy, bạn sẽ đánh thức TIỀM NĂNG của mình. Và như bạn có thể đoán, bạn sẽ đạt KẾT QUẢ tốt trong kỳ thi Toán. Những điểm 10 mà bạn nhận được càng củng cố thêm niềm tin của bạn và bạn sẽ nghĩ rằng, “Thấy chưa, mình biết là mình giỏi Toán mà”.

Nếu bạn bị điểm trung bình trong kỳ thi, bạn cũng sẽ nghĩ, “Lý do mình bị điểm thấp là vì mình cầu thả và không chuẩn bị bài kỹ”. “Chắc chắn lần sau mình CÓ THỂ đạt điểm 10 nếu mình chịu khó làm bài tập nhiều hơn, vì mình rất giỏi môn Toán!”. Chắc chắn, bạn sẽ học hành chăm chỉ hơn cho bài kiểm tra lần sau và đạt điểm số tốt hơn. Tin tưởng vào một điều gì đó khiến nó trở thành sự thật, giống như



lời tiên đoán thành hiện thực vậy.

Chuyện gì xảy ra nếu bạn có niềm tin tiêu cực về môn Toán? Có thể do một thầy giáo nói với bạn rằng bạn học dốt Toán và bạn tin lời ông thầy này.

Nếu bạn yên trí là mình dốt đặc môn Toán, bạn có hành động khác đi không? Chắc chắn là không rồi. Trong giờ Toán, bạn sẽ không quan tâm đến lời thầy giảng hoặc thậm chí không thèm ngó ngang đến bài vở nữa. Bạn sẽ nghĩ, “Học để làm gì cơ chứ, đằng nào thì mình cũng không thể giỏi nổi cái môn học búa này.” Vừa gặp một đề Toán khó là bạn sẽ nghĩ ngay, “Mình không bao giờ hiểu được vấn đề phức tạp này, mình vốn dốt Toán mà”, thế là bạn chẳng bận tâm đến việc hỏi thầy hỏi bạn để hiểu bài.



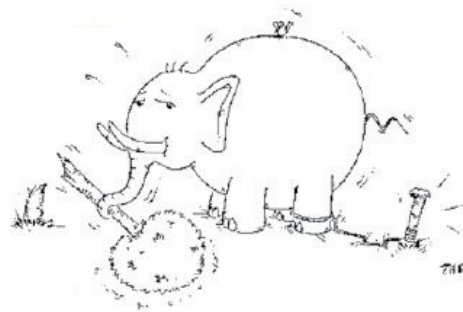
Rõ ràng, bằng việc không làm gì cả, bạn không những không đánh thức TIỀM NĂNG bản thân mà còn nhốt kỹ nó lại. Vì thế, chẳng có gì ngạc nhiên khi bạn chỉ nhận được toàn điểm kém. Những điểm trung bình hoặc dưới trung bình quay ngược lại chứng minh rằng niềm tin của bạn là đúng, rằng quả thật bạn rất dốt Toán. “Mình biết rõ điều này mà, mình không thể giỏi cái môn này được”. Một lần nữa, khi bạn tin vào một điều gì đó, bạn sẽ làm tất cả để nó xảy ra đúng như vậy trong thực tế.

Do đó, nếu bạn không giỏi một việc gì đó và muốn thay đổi KẾT QUẢ của mình, điều đầu tiên bạn phải làm là thay đổi NIỀM TIN của bạn.

## Niềm tin tiêu cực xiềng xích cả những chú voi

Bạn có biết rằng voi là loài động vật có vú trên cạn mạnh nhất thế giới không? Chúng mạnh đến mức một con voi đực có thể dùng vòi nâng một khúc cây nặng 500 kg, thậm chí nhổ bật cả một cái cây.

Vậy làm thế nào mà người quản tượng giữ được loài vật siêu mạnh này không cho nó chạy thoát? Những gì họ làm thật đơn giản: dùng một sợi dây thừng hay sợi dây xích cột chân voi vào một cái cọc cắm xuống đất. Vậy là con voi sẽ không chạy mất.



Bạn có nghĩ là con voi có TIỀM NĂNG nhổ bật cái cọc không? Tất nhiên rồi, nó có thể làm bật gốc cả một cái cây kia mà. Tuy vậy, con voi không hề cố gắng giật đứt sợi dây để chạy thoát, vì nó tin nó không thể làm được việc đó.

Tại sao vậy? Lý do là vì từ khi con voi còn bé, người quản tượng đã “tẩy não” nó. Họ cột chân voi con vào một chiếc cọc trên mặt đất. Do vẫn còn nhỏ, nó không đủ sức giật đứt sợi dây, bất kể nó có gắng sức đến mức nào.

Sau nhiều giờ liên nỗ lực giật đứt sợi dây, chân nó bị nhiều vết cắt và vết bầm đau đớn. Tuyệt vọng, cuối cùng voi con cũng đi đến chỗ bỏ cuộc, bởi vì nó tin rằng nó không thể nào thoát được.

Nhiều năm sau, khi voi con đã to lớn khỏe mạnh hơn gấp 10 lần, nó không còn có ý định giật đứt sợi dây để được tự do nữa. Loài vật khổng lồ với sức mạnh ghê gớm này từ nay bị giam hãm suốt đời bởi chính niềm tin hạn hẹp của nó.

Điều này nghe có vẻ kỳ lạ nhưng chuyện tương tự cũng xảy ra với hầu hết mọi người. Nhiều người có tiềm năng đạt được những thành công vượt bậc mà họ mong muốn. Tuy vậy, niềm tin tiêu cực đã ngăn cản họ không dám cố gắng. Trước khi họ làm một việc gì đó, não bộ của họ sẽ lên tiếng, “Bạn không thể làm được việc này đâu! Chắc chắn bạn sẽ thất bại cay đắng.” Vì thế, họ không nỗ lực thực hiện bất cứ một hành động nào. Đáng tiếc là hầu hết mọi người đều không nhận ra được một phần ba tiềm năng của mình.

## Bạn có bị “tẩy não” bởi những niềm tin tồi tệ không?



Có thể khi bạn còn nhỏ, có ai đó bảo rằng bạn vẽ không đẹp. Có thể bạn bị điểm kém trong bài kiểm tra chính tả ở trường mẫu giáo. Có thể các bạn cùng lớp cười thầm lên khi bạn trả lời sai. Có thể một người bà con trêu chọc bạn vì bạn nhút nhát hoặc nói cà lăm. Một thời gian sau, não của bạn chất đầy những niềm tin giới hạn này: *“Mình không biết vẽ”, “Mình nhát như cáy”, “Mình không thể nói năng cho ra hồn”, “Mình viết chính tả rất tệ”*.

Vậy chuyện gì xảy ra sau đó? Trong suốt cuộc đời mình, có thể bạn chẳng bao giờ dám theo đuổi nghệ thuật, không dám làm quen và kết bạn mới, hoặc không nỗ lực học cách viết chính tả cho đúng.

## Chặt đứt mọi xiềng xích

Giống như loài voi mạnh mẽ, bạn cũng có tiềm năng vượt qua được những giới hạn của quá khứ và đạt được bất cứ điều gì bạn muốn. Bạn có thể trở thành một họa sĩ tài hoa. Bạn có thể là một nhà lãnh đạo bản lĩnh và tự tin (tín tôi đi... bởi vì tôi từng là một đứa trẻ nhát hơn thỏ đế). Bạn có thể sống hòa hợp với cha mẹ - bất chấp những mâu thuẫn gay gắt trong quá khứ.

Trước đây bạn không làm tốt một việc gì đó không có nghĩa là bạn không thể làm tốt việc đó bây giờ. Hoặc ngày mai. Cũng giống như chú voi con càng lớn càng dồi dào sức mạnh, bạn cũng sẽ giỏi giang

hơn khi học được những phương pháp đúng đắn và có thêm kinh nghiệm quý giá.

Vì thế, điều duy nhất ngăn cản bạn không hiện thực hóa ước mơ của mình chính là niềm tin của bạn. Việc bạn phải làm là giải phóng mình ra khỏi những niềm tin cũ kỹ, vô dụng đó và tiến về phía trước!

## Đập tan những cái “không thể” bằng niềm tin mới



Trong khi niềm tin giới hạn trói chặt bạn thì niềm tin mạnh mẽ có thể giúp bạn làm được những điều có vẻ như “không thể” đối với nhiều người khác.

Để tôi chia sẻ với bạn một kinh nghiệm cá nhân về sức mạnh của niềm tin. Khi tôi còn đang theo học ở trường Đại Học Quốc Gia Singapore, tôi có cảm hứng viết một quyển sách dạy những học sinh bình thường thành học sinh xuất sắc. Và như bạn đã biết, quyển sách đó mang tên “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”

, hiện là một trong những quyển sách bán chạy nhất tại Việt Nam.

Năm ấy, tôi mới 22 tuổi và bất cứ ai nghe tôi tiết lộ ý định viết một quyển sách như vậy đều nhận xét tiêu cực như: “*Cậu điên à? Viết một bài luận còn chưa xong mà đòi viết cả một quyển sách!*”, mấy đứa bạn tôi nói. Còn cha tôi thì bảo, “*Con có đọc bao nhiêu quyển sách đâu mà bày đặt viết sách.*”

May mắn làm sao, tôi biết sử dụng mọi người nói thế về tôi là vì niềm tin giới hạn của họ, giống như những sợi dây thừng hoặc dây xích giam giữ con voi. Thế là, dù không nhận được một lời động viên khích lệ nào từ bất cứ ai, tôi vẫn tiếp tục thực hiện dự định của mình. Tôi có niềm tin mạnh mẽ rằng bất kỳ ai cũng có thể viết một quyển sách bán chạy nếu anh ấy hoặc cô ấy tin tưởng vào bản thân mình, có một câu chuyện hay để kể hoặc có những kinh nghiệm lý thú để chia

sẽ và sử dụng phương pháp thích hợp.

Sau hai năm làm việc vất vả, quyển sách “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!” đã được xuất bản và trở thành quyển sách bán chạy nhất ở sáu quốc gia. Một khi niềm tin của tôi đã được chứng minh là đúng thì chẳng có gì ngăn cản tôi viết thêm 9 quyển sách khác, trong đó có quyển mà bạn đang cầm trên tay đây.

Điều thú vị là thành tích này của tôi đã ảnh hưởng đến niềm tin của bạn bè tôi. Họ bắt đầu tin rằng viết sách là một việc dễ dàng. Bây giờ, nhiều người bạn trẻ của tôi đã trở thành tác giả của những quyển sách bán chạy.

## Viết sách ở tuổi lên 10 không còn là “điều không thể”!

Ví dụ điển hình nhất là về một học viên của tôi, người viết sách vào năm 10 tuổi. Sau khi tham dự khóa học của tôi mang tên “Tôi Tài Giỏi!”, Dayna Tan nói với tôi rằng cô bé sẽ viết một quyển sách với tựa đề “I Read 320 Books at 9, So Can You!” (Tôi Đã Đọc 320 Quyển Sách Vào Năm 9 Tuổi, Bạn Cũng Có Thể Làm Như Thế!). Bạn có thể tìm hiểu về cô bé trên trang web [www.daynatan.com](http://www.daynatan.com).



*Sau khi Luke Skywalker không thể dùng sức của mình để nâng chiếc máy bay chiến đấu X-Wing ra khỏi đầm lầy, Yoda chứng minh cho anh thấy rằng điều đó là hoàn toàn có thể. Khi Luke tỏ ra không tin ông, Yoda đã nói với anh rằng đó là lý do tại sao anh thất bại.*

## Niềm tin không bao giờ



# là đúng tuyệt đối. Niềm tin thay đổi khi chúng ta thay đổi

Tôi biết có thể lúc này bạn đang nghĩ: *“Vậy nếu niềm tin tiêu cực của tôi đúng thì sao? Nếu tôi thật sự ngu dốt? Nếu tôi đúng là kẻ lừa dối? Nếu tôi không có chút năng khiếu hội họa nào? Nếu sự thật là tôi mập và xấu?”*

Điều quan trọng mà bạn phải hiểu là niềm tin không bao giờ là đúng tuyệt đối cả! Niềm tin suy cho cùng chỉ là những Ý KIẾN hoặc KẾT LUẬN mà con người đưa ra dựa vào những kinh nghiệm trong QUÁ KHỨ. Chúng có thể là những niềm tin đúng đắn trong một thời điểm nhất định nào đó, nhưng nếu bạn nỗ lực thay đổi niềm tin ấy thì chúng sẽ không còn đúng với bạn nữa.

Ví dụ, nếu lúc trước bạn vẽ tranh mà bị cô giáo nhận xét như thế này: *“Em không biết vẽ gì cả, con mèo của em trông xấu tệ”*, bạn có thể phát triển một niềm tin rằng bạn không có khả năng vẽ. Vậy điều này có chính xác 100% không? Không! Lý do bạn vẽ một bức tranh chưa đạt có thể là do bạn chưa biết kỹ thuật vẽ, hoặc bạn chưa tập vẽ nhiều. Khi được đào tạo và rèn luyện, bạn cũng có cơ hội trở thành một họa sĩ thành công.

Một điều gì đó xảy ra vài lần trong quá khứ không có nghĩa là nó sẽ luôn xảy ra. Giả sử bạn được yêu cầu lên phát biểu trước lớp và bạn sợ đến mức đứng như trời trồng và quên sạch những gì cần nói. Nếu điều này xảy ra hai hoặc ba lần nữa, bạn có thể tin rằng, *“Mình rất sợ việc đứng nói trước nhiều người, bao giờ mình cũng cứng đờ người ra không nói được gì”*. Thế là từ đó bạn không bao giờ dám đứng nói trước đám đông nữa.

Bạn có biết không, điều này đã xảy ra với tôi nhiều lần khi tôi còn đi học. Nhưng từ khi tôi học được kỹ thuật nói trước công chúng và chăm chỉ tập luyện, tôi đã trở thành một diễn giả chuyên nghiệp, trong một số trường hợp tôi còn diễn thuyết trước 2000 – 3000 khán giả.

Vì thế, đừng bao giờ chấp nhận những niềm tin giới hạn mà người khác áp đặt lên bạn! Niềm tin không phải là một điều bất di bất dịch và kéo dài mãi mãi. Nó thay đổi khi bạn thay đổi!



# Chuyện gì xảy ra khi bạn tin vào những điều người khác nói về mình?

Bạn có biết là ngay cả những người thành công và nổi tiếng nhất thế giới ngày nay cũng có lúc bị người đời bảo rằng họ không thể làm được không? May mắn thay, họ đã không tin vào những “nhà cố vấn” ấy.



Arnold Schwarzenegger, một trong những siêu sao điện ảnh lớn nhất thế giới (trong phim “Kẻ Hủy Diệt” (The Terminator)), hiện đang là Thống đốc bang California, đã từng bị những người trong ngành điện ảnh chê là thân hình anh “trông kỳ quặc”, rằng giọng nói của anh nghe rất buồn cười, còn tên anh thì quá dài. Nói tóm lại là anh không bao giờ có thể trở thành một diễn viên.

Michael Jordan, cầu thủ bóng rổ giỏi nhất thế giới từng bị đuổi ra khỏi đội bóng rổ ở trường cấp ba anh theo học. Lý do là vì người ta cho rằng anh chơi bóng không tốt.



Elvis Presley, ông hoàng nhạc Rock & Roll và là một trong những nghệ sĩ vĩ đại nhất mọi thời đại, đã từng bị xem là một cậu bé “buồn chán, nhút nhát và chẳng có gì hấp dẫn”, rằng với khả năng chơi guitar như vậy, cậu sẽ không bao giờ giành được bất cứ giải thưởng nào. Đó là khi Elvis còn học phổ thông.

Walt Disney, người tạo ra chú chuột Mickey, công viên Disneyland và công ty Walt Disney đã từng bị đuổi việc bởi vì ông chủ của ông cho rằng ông thiếu sáng tạo và trí tưởng tượng.

Khi hai anh em sinh đôi Orville và Wilbur Wright tuyên bố với



mọi người rằng mục tiêu của họ là phát minh ra chiếc máy bay đầu tiên, các nhà khoa học và những người nổi tiếng đều nói với họ rằng đó là một việc bất khả thi. Ngài Kelvin, Chủ



tịch Hội Hoàng Gia (Royal Society), còn nói: “Một cái máy biết bay nặng hơn không khí là điều không thể.”

Vì thế, lần sau khi có ai đó nói với bạn rằng bạn chưa đủ tốt hoặc bạn không thể làm được một việc gì đó thì bạn đừng tin họ. Thay vì thế, hãy chọn cách chứng minh là họ đã nhầm.

## Những niềm tin mà mọi người từng nghĩ là đúng tuyệt đối

Để tôi chia sẻ với bạn một số niềm tin mà mọi người từng cho là “chân lý”. Xét cho cùng thì những con người nổi tiếng và thành công đã từng nói những điều mà thiên hạ tin tuyệt đối trong một thời gian dài.

“Không có chuyện con người khai thác được sức mạnh của nguyên tử.”

- Robert Milpken, người đoạt giải Nobel Vật lý năm 1923

“Tất cả những thứ có thể phát minh được đều đã được phát minh.”

- Charles H Duell, Giám đốc phòng phát minh sáng chế Hoa Kỳ năm 1899

“Tivi sẽ không có khả năng thu hút người xem quá 6 tháng. Rồi người ta sẽ mau chán cái việc nhìn chăm chăm vào một cái hộp gỗ hàng đêm.”

- Darryl F. Zanuck, Giám đốc Hãng phim 20<sup>th</sup> Century Fox năm 1946

“Trái đất là trung tâm của vũ trụ.”

- Ptolemy, nhà thiên văn học vĩ đại người Ai Cập vào thế kỷ thứ 2

“Với phần lớn mọi người, việc hút thuốc lá là có lợi.”

- Bác sĩ phẫu thuật Ian G. MacDonald nói với tờ Newsweek vào năm 1969

“Con người sẽ không bao giờ đặt chân tới mặt trăng, bất chấp tất cả những tiến bộ khoa học trong tương lai.”

- Tiến sĩ Lee De Forest, nhà phát minh ra đèn ba cực

“Không ai cần nhiều hơn 640k RAM trong máy tính của mình.”

- Bill Gates, người sáng lập ra Microsoft năm 1981

“Con ngựa thì còn có thật, chứ xe hơi chỉ là chuyện hoang đường.”

- Chủ tịch Ngân hàng Michigan khuyên Henry Ford không nên đầu tư

Những niềm tin này nghe có vẻ rất ngu ngốc và sai lầm bây giờ, nhưng nhớ rằng vài chục năm trước, rất nhiều người đã tin những điều này 100%.

Bây giờ, tôi sẽ chia sẻ với bạn danh sách những niềm tin của nhiều bạn trẻ ngày nay. Bạn hãy đọc xem mình có niềm tin hạn chế nào giống như vậy không nhé.



"Mình tiếp thu bài chậm."  
"Chẳng ai thích mình cả."  
"Không ai đáng tin hết."  
"Học hành chỉ phí thời gian."  
"Trường lớp chán bỏ xì."  
"Học hành chỉ dành cho bọn ngu ngốc."  
"Học sinh trường làng thì làm gì có cửa vào những trường đại học danh tiếng."  
"Thầy cô không ưa mình."  
"Mình không thể có tiếng nói chung với cha mẹ. Họ hết sức vô lý."  
"Không có ai trong gia đình mình vào được đại học thì làm sao mình dám mơ tưởng!"  
"Nhà mình nghèo rớt mồng tơi nên mình không bao giờ thành công được."  
"Học sinh trường điểm sẽ luôn đạt điểm cao"

Điều đáng sợ nhất là nếu bạn tin vào một điều nào đó, nó sẽ trở thành đúng đối với bạn. Khi chúng ta không còn tin nó nữa, nó sẽ biến mất. Tại sao lại có chuyện như vậy? Đó là bởi vì khi bạn tin vào một chuyện gì đó, não bộ của bạn bao giờ cũng tìm được cách để chứng minh là nó đúng.

Ví dụ, nếu bạn tin rằng bạn và cha mẹ bạn không bao giờ có thể tìm được tiếng nói chung, bạn sẽ tập trung vào tất cả những lần bạn bất đồng ý kiến với cha mẹ. Bạn sẽ bắt đầu tránh mặt và bỏ ngoài tai những điều cha mẹ nói. Hành vi này sẽ khiến các bậc phụ huynh bực mình hơn, và khiến họ càng vô lý hơn nữa.

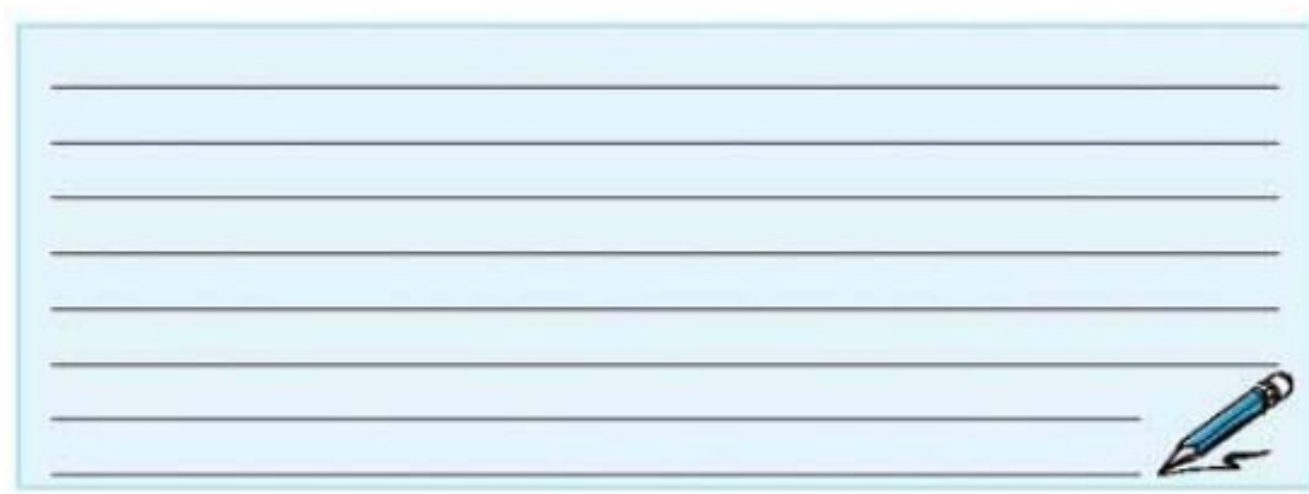
Tuy nhiên, nếu bạn tin rằng cha mẹ mình thật sự là những người tốt, hết lòng quan tâm đến con cái, bạn sẽ tập trung vào những việc mà họ hy sinh cho bạn. Bạn sẽ bắt đầu trân trọng việc họ quan tâm lo lắng cho tương lai của bạn, mua sắm đồ đạc vật dụng, trả tiền ăn học cho bạn, đưa đón bạn và chăm sóc bạn đến từng miếng ăn giấc ngủ.

Khi bạn bắt đầu lắng nghe và cởi mở với cha mẹ, bạn sẽ thấy họ cũng lắng nghe ý kiến của bạn và trở thành những bậc cha mẹ thấu tình đạt lý hơn. Phép lạ đời thường thật ra đơn giản như vậy đấy bạn ạ.

# Niềm tin tiêu cực nào đang trói buộc bạn?

Bây giờ, tôi muốn bạn dành thời gian viết vào khoảng trống bên dưới tất cả những niềm tin tiêu cực và giới hạn của mình. Bạn có niềm tin tiêu cực gì về trường học, anh chị em, bạn bè, bạn học, thầy cô giáo và thậm chí bản thân bạn?

Hãy làm bài tập này ngay bây giờ bạn nhé!



## Phá bỏ những niềm tin tiêu cực cũ

Nếu bạn có cả gánh những niềm tin tiêu cực đang khiến bạn luôn ở trong tâm trạng tồi tệ, vậy bạn phải làm gì để phá bỏ chúng?

Chỉ có một cách để phá bỏ một niềm tin giới hạn là tìm ra những lý do giải thích tại sao niềm tin ấy không đúng. Giả sử bạn tin rằng mình có trí nhớ rất “ngắn hạn”, học trước quên sau. Nếu bạn suy nghĩ thấu đáo, bạn có thể tìm ra hàng tá lý do chứng minh điều đó hoàn toàn sai.

Có thể bạn phát hiện rằng mình thuộc lòng một bài hát ưa thích dài đến 250 từ. Có thể bạn nhận ra mình nhớ vanh vách tên tuổi và số bàn thắng của tất cả những cầu thủ trong giải ngoại hạng Anh, nếu bạn là một fan hâm mộ của môn bóng đá. Cũng có thể bạn thấy mình nhớ tất cả các chiêu thức trong các trò chơi điện tử mà bạn hay chơi.



Khi bạn bè than phiền với tôi rằng họ có trí nhớ kém, tôi thường hỏi lại họ rằng, “*Nếu vậy sao anh nhớ được là mình có trí nhớ kém?*” Câu hỏi ấy thường làm cho họ ngớ người ra.

Một khi bạn đã tìm đủ bằng chứng thì niềm tin cũ không còn sức mạnh nào nữa. Nhân tiện, trong quyển sách “*Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!*”, bạn sẽ biết rằng tất cả chúng ta đều có trí nhớ phi thường, chỉ cần chúng ta học những phương pháp đúng đắn để phát huy khả năng ghi nhớ đó thôi.

Một khi bạn đã nhổ tận gốc một niềm tin tiêu cực, bước tiếp theo là tạo ra một niềm tin mới mạnh mẽ giúp giải phóng tiềm năng của bạn để thành công.

Ví dụ, nếu niềm tin cũ của bạn là, “*Tôi có trí nhớ kém*” thì niềm tin mới sẽ là, “*Tôi có trí nhớ rất tốt*”. Tiếp theo đó, bạn hãy tìm cách chứng minh cho niềm tin mới của bạn là đúng. Bằng cách sử dụng những phương pháp mới và thực hiện hành động tích cực, niềm tin mới của bạn sẽ có cơ sở để trở nên mạnh mẽ hơn.

## Lập trình não bộ bằng niềm tin mới

Nếu bạn không thể tìm ra bất cứ bằng chứng nào cho những niềm tin mới của mình thì sao? Hãy dùng đến trí tưởng tượng!

Khi bạn tưởng tượng về một điều gì đó đủ mạnh, não bộ của bạn sẽ thật sự bắt đầu tin vào nó.

Tại sao lại như vậy? Các nghiên cứu cho thấy não của con người không thể phân biệt được cái gì là thật và cái gì là được tưởng tượng một cách rõ ràng.

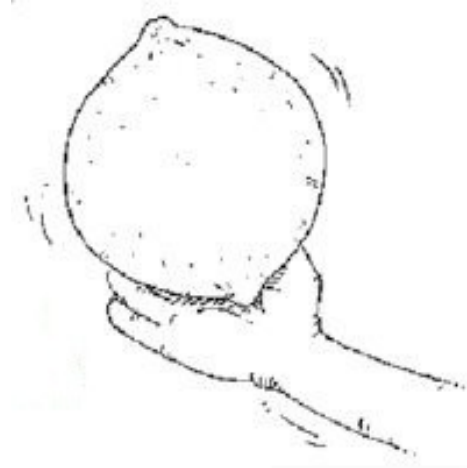
Khi bạn hình dung một điều gì đó thật sống động, não của bạn sẽ gửi tín hiệu đến các bộ phận trong cơ thể bạn để tạo ra những phản ứng thể chất thật sự.

Chúng ta hãy cùng xem điều này có tác động như thế nào nhé. Tôi muốn bạn đọc hướng dẫn bên dưới, sau đó nhắm mắt lại, làm theo hướng dẫn một cách chính xác và xem chuyện gì xảy ra.



Sau đây là hướng dẫn.

Bạn hãy nhắm mắt lại. Tưởng tượng bạn đang ở trong nhà bếp của mình. Bạn đang từ từ đi về phía tủ lạnh rồi mở cửa tủ lạnh ra. Bạn nhìn thấy một trái chanh chua to, màu vàng trong tủ lạnh. Bạn cầm trái chanh trên tay và hình dung cảm giác bạn đang cầm nó. Cảm nhận bề mặt láng mịn và mát lạnh của trái chanh. Bạn cào nhẹ vỏ chanh một cái rồi đưa lên mũi ngửi mùi thơm của nó.



Sau đó, bạn mang trái chanh đến bàn ăn. Tưởng tượng bạn cầm dao cắt một lát chanh và thấy nước chanh chảy ra. Bây giờ, hãy cầm lát chanh đó lên và vắt nước chanh vào miệng để nếm vị chua của nó.

Tôi chắc chắn rằng chỉ cần hình dung toàn bộ quá trình này trong tâm trí hoặc đọc hướng dẫn thôi cũng đủ làm miệng bạn tiết ra nhiều nước bọt hơn đúng không? Vị chua tưởng tượng đó thậm chí còn có thể khiến bạn bất giác nhăn mặt nữa. Mặc dù trái chanh chỉ có trong trí tưởng tượng, nó cũng tạo ra cảm giác có thật trong miệng bạn, làm cho miệng bạn tiết ra nước bọt!

Như vậy, bạn có thể dùng kỹ thuật này để giúp mình như thế nào? Chỉ cần nhắm mắt lại và tưởng tượng rằng mình có cảm giác cực kỳ tự tin và hoàn thành nhiệm vụ một cách dễ dàng, bạn sẽ thật sự cảm thấy tự tin và hoàn thành nhiệm vụ tốt hơn.

## Vũ khí bí mật ở những cuộc tranh tài Olympic

Sức mạnh của sự hình dung đã được các vận động viên giỏi nhất sử dụng trong hàng thế kỷ để đạt thành tích cao nhất trong những cuộc tranh tài.

Trong suốt nhiều năm, người Mỹ không thể lý giải tại sao người Nga lại đạt điểm số gần như tuyệt đối trong bộ môn thể dục dụng cụ.



Mặc dù người Mỹ cũng tuân thủ chế độ luyện tập nghiêm ngặt và khoa học tương tự, nhưng các vận động viên thể dục dụng cụ của họ không có khả năng thực hiện động tác vịn người và xoay người hoàn hảo như các đối thủ người Nga.

Sau khi chiến tranh lạnh kết thúc, người Mỹ cuối cùng cũng khám phá ra bí mật của người Nga. Bên cạnh việc tập thể lực giống như người Mỹ, người Nga còn vận dụng đến sức mạnh của sự hình dung. Bằng cách tưởng tượng thật rõ nét trong đầu hình ảnh mình thực hiện những động tác hoàn hảo hết lần này đến lần khác, họ đã lập trình cho bản thân sự thành công.

Ngày nay, tất cả những vận động viên hàng đầu như Tiger Woods, Michael Phelps, Kobe Bryant đều dùng đến sức mạnh của sự hình dung để rèn luyện cho tâm trí mình giành chiến thắng.

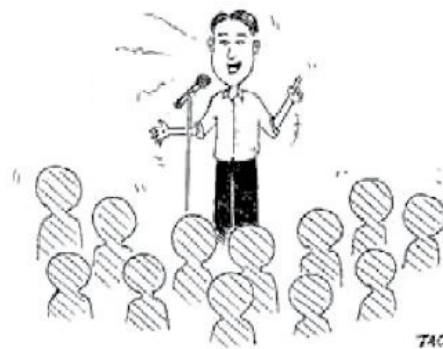
## Dùng sự hình dung để huấn luyện não bộ tiến tới thành công

Bạn không cần phải trở thành một vận động viên chuyên nghiệp để sử dụng sức mạnh của sự hình dung. Bạn có thể dùng nó trong nhiều lĩnh vực đời sống ngay bây giờ.

Như tôi đã chia sẻ với bạn ở phần trước, tôi từng là một người không biết nói chuyện trước đám đông. Giây phút khán giả đưa mắt nhìn tôi là tay tôi bỗng lạnh ngắt, cổ họng nghẹn lại, ruột gan đảo lộn, hai đầu gối nhũn ra chỉ muốn khụy xuống đất. Tâm trí tôi có những niềm tin tiêu cực như “*Mình nhát như cáy*”, “*Không ai thích nghe mình nói cả*” và “*Mình bị hội chứng sợ sân khấu*”.

Vậy làm thế nào mà tôi, từ một người cực kỳ nhút nhát lại có thể trở thành một diễn giả đầy tự tin và mạnh mẽ như ngày hôm nay? Bí mật nằm ở chỗ tôi đã sử dụng sự hình dung để lập trình lại niềm tin của mình. Trước khi bắt đầu diễn thuyết trước một đám đông, tôi thường nhắm mắt lại tưởng tượng cảnh mình diễn thuyết hùng hồn. Tôi thấy mình thật tự tin mạnh mẽ. Tôi hình dung rõ cảnh khán giả vỗ tay và chúc mừng nhiệt liệt khi tôi nói xong.

Tôi cứ tưởng tượng cảnh tượng đó nhiều lần cho đến khi nó có vẻ thật đến mức não bộ của tôi thật sự tin vào nó. Bằng cách làm như vậy, mặc dù tôi thực hiện bài nói chuyện đó lần đầu tiên, tôi cảm thấy như thể mình đã làm việc đó hàng chục lần trước đó rồi.



Bạn có thể sử dụng sức mạnh của sự hình dung vào những việc khác như thế nào? Giả sử bạn sắp tham dự một cuộc thi đấu thể thao. Trước khi sự kiện này diễn ra, bạn hãy tưởng tượng cảnh bạn thực hiện nội dung thi thật hoàn hảo và chiến thắng. Hãy làm điều đó nhiều lần cho đến khi trong bạn không còn gợn lên bóng dáng của nỗi hoài nghi nào, lúc ấy bạn sẽ có đủ sức mạnh bạn cần để giành thắng lợi.

Bạn cũng có thể sử dụng sức mạnh của sự hình dung để gây ấn tượng tốt với một cô gái hoặc chàng trai mà bạn quý mến. Nếu bạn cảm thấy hồi hộp lo lắng khi nói chuyện với người khác phái (nhất là khi đó lại là một người có vẻ ngoài hấp dẫn), hãy tưởng tượng cảnh bạn đến gặp người ấy một cách thoải mái. Hãy hình dung lời lẽ bạn dùng để mở đầu câu chuyện, tưởng tượng thật rõ những lời trao đổi qua lại. Bạn càng hình dung cảnh này rõ nét và sống động bao nhiêu, cơ hội bạn làm quen và gây ấn tượng tốt với người đó càng cao bấy nhiêu.

Cuối cùng, bạn cũng có thể hình dung mình có cảm giác tự tin, thoải mái trong kỳ thi cuối kỳ. Tất nhiên, để điều này “ứng nghiệm”, trước tiên bạn phải học hành chăm chỉ để có thể trả lời các câu hỏi và viết những bài tự luận một cách dễ dàng.

## Niềm tin của người thành công

Bạn có nghĩ rằng người thành công có những niềm tin rất khác với kẻ thất bại không? Tất nhiên rồi! Người thất bại lựa chọn những niềm tin ngăn cản họ làm bất cứ việc gì. Người thành công, trong khi đó, lại nuôi dưỡng những niềm tin giúp họ hành động một cách tốt nhất.

Sau đây là danh sách những niềm tin mà bạn có thể chọn để giải phóng con người thành công trong bạn.



### **Niềm tin thứ nhất của người thành công: Nếu người khác làm được, tôi cũng làm được!**

Người thành công tin rằng nếu người khác đạt được một điều gì đó thì họ cũng có thể đạt được. Lúc cậu bé Barack Obama còn học ở Indonesia, cậu có viết một bài luận với nội dung một ngày kia cậu sẽ trở thành Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ. Mọi người, không trừ một ai, đều nói với cậu rằng đó là một ước mơ hoang đường. Lý do thì rõ như ban ngày: tất cả các đời Tổng thống Mỹ trước đó đều là người da trắng, trong khi cậu lại là người da đen.

Trong thực tế, trước cuộc chạy đua vào Nhà Trắng năm 2007, nhiều người còn nói với Obama rằng ông sẽ không bao giờ thắng cử, bởi lẽ không một ai lại bỏ phiếu cho một người có cái tên nghe như tiếng Ả Rập là Barack Hussein Obama. Điều dường như còn tệ hại hơn là tên của ông khiến người ta nhớ đến tên của hai kẻ tai tiếng nhất thế giới là Saddam Hussein và Osama bin Laden.

Tuy vậy, Obama có cách nghĩ của người thành công, ông hành động một cách điềm tĩnh nhưng không hề ngạo mạn... để từng bước tiến vào Nhà Trắng. Cuối cùng, ông đã ghi tên mình vào lịch sử bằng việc trở thành vị Tổng thống da đen đầu tiên của nước Mỹ.



### **Niềm tin thứ hai của người thành công: Có chí thì nên!**

Khi mọi việc trở nên khó khăn và đầy thách thức, kẻ thất bại bưng bảo dạ: *“Hết cách rồi! Bỏ tay thôi.”* Người thành công lại nghĩ, dù mọi việc có trở nên vô vọng như thế nào đi nữa, nhưng nếu có đủ quyết tâm thì bao giờ cũng có cách đạt được mục tiêu của mình.

Bạn còn nhớ câu chuyện tôi kể về Nick Vujicic, người đàn ông được sinh ra không có tay không có chân không? Tất cả mọi người trên đời đều nghĩ anh không thể có một cuộc sống bình thường như bao người khác. Sự thật thì sao? Nhờ có quyết tâm mạnh mẽ, Nick Vujicic đã tìm được cách để sống không phải một cuộc đời bình

thường mà là phi thường, với những thành công vượt bậc trong học tập, thể thao và sự nghiệp.



### **Niềm tin thứ ba của người thành công: Không có thất bại, chỉ có bài học kinh nghiệm.**

Người thành công thất bại hơn người bình thường gấp nhiều lần, bởi vì họ dám đặt ra nhiều mục tiêu hơn và hành động nhiều hơn. Tuy vậy, cuối cùng họ vẫn thành công là nhờ mỗi khi gặp thất bại, họ đều xem đó là bài học kinh nghiệm.

Họ không cảm thấy tồi tệ và họ không bỏ cuộc. Họ tiếp tục học hỏi từ những sai lầm của mình cho đến khi đạt được thành công mới thôi. Khi Thomas Edison “thất bại” hơn 9.900 lần trong nỗ lực sáng chế ra bóng đèn, người ta hỏi ông rằng: *“Sao ông thất bại nhiều đến vậy mà vẫn nhất định không bỏ cuộc?”* Ông nói, *“Tôi không hề thất bại 9.900 lần. Tôi phát hiện ra 9.900 cách không sáng chế ra được bóng đèn.”*



### **Niềm tin thứ tư của người thành công: Quá khứ không tương đương với tương lai.**

Người thành công tin rằng không thể đánh đồng quá khứ với tương lai. Không phải vì trong quá khứ họ không tự tin mà họ cũng sẽ như vậy trong tương lai. Không phải vì họ không đạt được thành tích gì ngày hôm qua mà ngày mai họ cũng không thể gặt hái được điều gì.

Người thành công biết rằng tương lai phụ thuộc vào điều mà họ làm ngày hôm nay, trong thì hiện tại. Mỗi khoảnh khắc đều là một cơ hội mới để tạo ra tương lai tốt đẹp hơn.

Vì thế, hãy quên đi những thất bại, những vấp ngã và những niềm tin cũ kỹ của ngày hôm qua. Hãy bắt đầu tin tưởng vào bản thân mình và đưa ra những lựa chọn đúng đắn ngay hôm nay, trong tương lai bạn sẽ thu hoạch được hoa trái của những gì mà bạn hết lòng chăm



bón và vun trồng.



**Niềm tin thứ năm của người thành công:  
Để mọi việc thay đổi, tôi phải thay đổi  
trước.**

Người thành công tin rằng để mọi việc thay đổi, bản thân họ phải thay đổi trước. Khi bạn thay đổi, kết quả mà bạn đạt được sẽ thay đổi. Khi bạn thay đổi cách suy nghĩ, cư xử thì cha mẹ, thầy cô và bạn bè bạn cũng sẽ thay đổi tương ứng.

Khi tôi bắt đầu thay đổi bằng cách đi học về đúng giờ, nhanh chóng hoàn tất bài tập về nhà, dọn dẹp phòng ốc sạch sẽ trước khi bị nhắc nhở thì cha tôi cũng thay đổi thái độ đối với tôi, ông bắt đầu tin tưởng và ủng hộ tôi hơn.

Khi tôi bắt đầu thay đổi thái độ và hành vi của mình trong lớp học, cô giáo cũng bắt đầu thay đổi cách đối xử với tôi. Thật vậy, khi tôi chăm chú nghe giảng trong lớp, tích cực đặt ra câu hỏi và cải thiện điểm số thì cô giáo tôi, thay vì ra vẻ thờ ơ với tôi và khiển trách mỗi khi tôi phạm lỗi (ví dụ như trêu ghẹo bạn trong giờ học), cô bắt đầu có lời khuyến khích và khen ngợi tôi. Không phải đó là một điều tuyệt vời hay sao?

Bạn thân mến, bây giờ bạn đã khám phá sức mạnh to lớn của niềm tin, đã đến lúc chúng ta tìm hiểu về...

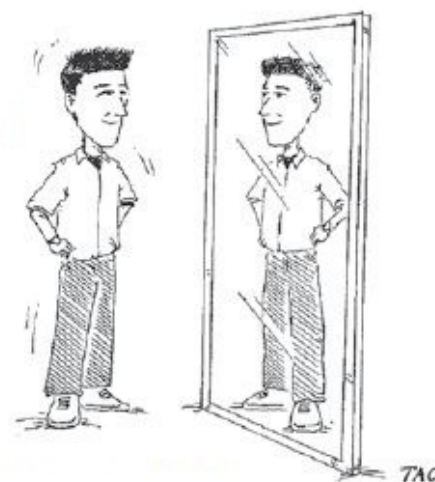


# CHƯƠNG 4

## TÔI CÓ PHẢI YÊU THƯƠNG BẢN THÂN MÌNH KHÔNG?

Tôi chắc rằng cuộc đời này có rất nhiều thứ mà bạn thật sự yêu thương. Bạn yêu thương cha mẹ, quý mến bạn bè, kính trọng thầy cô và hâm mộ những ngôi sao điện ảnh. Bạn cũng có thể yêu nhạc rock, mê điện thoại di động và thích ăn kem sôcôla.

Nhưng để tôi hỏi bạn một câu có vẻ hơi kỳ quặc một chút: Bạn có yêu thương bản thân mình không? Bạn có thật sự yêu quý cái người mà bạn nhìn thấy trong gương mỗi ngày không? Hãy suy nghĩ về điều này và đánh giá xem bạn yêu thương bản thân mình đến mức nào, bằng cách đánh dấu vào một trong những ô sau đây.



- Tôi ghét bản thân mình. Tôi ước gì mình là một người khác.
- Có những lúc tôi chẳng thích bản thân mình chút nào.
- Tôi cảm thấy mình cũng tạm được.
- Tôi thật sự không quan tâm về bản thân mình.
- Tôi yêu bản thân mình. Tôi rất tự hào về chính tôi.

Nếu bạn khám phá ra bạn yêu bản thân mình thì đó là một điều tuyệt vời. Nếu bạn không thích bản thân mình lắm thì cũng đừng lo lắng. Đó là chuyện bình thường.

Bạn có ngạc nhiên không khi tôi nói với bạn rằng 90% những cô cậu tuổi teen không thích vẻ ngoài của mình? Họ không thích khuôn mặt và thân hình mình. Họ nghĩ mình không đủ giỏi, hoặc không đủ thông minh. Bạn có phải là một trong số đó không?

# Tại sao tôi phải yêu thương bản thân mình?

Nếu phần đông thiếu niên không yêu thương bản thân mình thì có vấn đề gì không?

SỰ THẬT là: để HẠNH PHÚC và THÀNH CÔNG, bạn phải bắt đầu bằng việc yêu thương bản thân mình. Lý do mà đa số thiếu niên cảm thấy tồi tệ, không được ai biết đến, không tự tin và không được yêu thương là vì họ không thích chính con người của họ.

Nhiều người nghĩ rằng họ phải thành công trước rồi mới bắt đầu yêu thương bản thân và cuộc sống. Trong thực tế, điều ngược lại mới đúng. Bạn phải yêu thương bản thân mình trước khi bạn có thể trở nên thành công. Những người yêu thương và tự hào về bản thân mình là những người có LÒNG TỰ TRỌNG CAO.

Để tôi nêu ra lý do quan trọng nhất giải thích tại sao bạn nên yêu thương bản thân mình nhé!

Hãy tưởng tượng có một người mà bạn phải trải qua hết cuộc đời này với họ. Bạn phải ở bên cạnh người này từng phút từng giây, từ ngày này sang ngày khác. Đó là người mà bạn nhìn thấy đầu tiên khi thức giấc vào buổi sáng, và là người cuối cùng bạn nhìn thấy khi chìm vào giấc ngủ.

XIN CHÀO



Người này ở bên cạnh bạn trong tất cả những dịp đặc biệt, cả trong lúc thịnh lẫn lúc suy. Khi bạn buồn thì chỉ có người này là có thể khiến bạn cười lên được.

Khi bạn ngã, chỉ có người này nâng bạn đứng dậy được. Khi bạn đề ra một mục tiêu, chỉ có người này mới mang lại nguồn động lực và sự tự tin cho bạn để bạn đạt được nó. Người này không bao giờ rời bỏ bạn, và là người duy nhất mà bạn có thể tin cậy hoàn toàn.

Nếu bạn không thích người này thì cuộc đời bạn thật là bất hạnh, đúng không nào? Bạn sẽ mãi mãi dính chặt với một người mà bạn không ưa. Bạn sẽ không thể làm bất cứ điều gì để thay đổi điều đó. Tôi chắc bây giờ bạn đã đoán ra được rồi, người này chính là BẠN.

## Sức mạnh của việc yêu thương bản thân

Khi bạn thật sự yêu thương ai đó, bạn luôn mong muốn mang lại điều tốt đẹp nhất cho họ, đúng không? Bạn sẽ không ngần ngại làm

bất cứ điều gì cho người mình yêu. Bạn sẽ hy sinh cho họ, bảo vệ họ khi có ai nói xấu họ.

Điều tương tự cũng xảy ra khi bạn yêu thương bản thân mình.

Khi bạn yêu quý bản thân, bạn sẽ muốn làm điều tốt nhất cho mình. Bạn sẽ hướng đến mục tiêu đạt điểm tốt nhất, vào học trường danh tiếng nhất và đạt được bất cứ điều gì mà bạn mong muốn. Nói cách khác, những bạn trẻ biết yêu thương bản thân thường mơ những ước mơ lớn và đặt ra cho mình những tiêu chuẩn cao.

Cùng lúc đó, bạn sẽ vui vẻ làm việc chăm chỉ và hy sinh cho chính mình. Những bạn trẻ yêu thương bản thân sẽ biết cách chăm sóc cơ thể, tâm hồn và trí tuệ của mình.

Họ sẵn sàng bỏ qua những thú vui trước mắt để đổi lấy lợi ích lâu dài. Họ sẽ học chăm hơn, tập thể dục thể thao thường xuyên hơn, tránh sa đà vào những thú vui vô bổ (như xem tivi và chơi game quá nhiều) và nói “không” với thuốc lá và ma túy.

## Khi bạn yêu thương bản thân, người khác cũng sẽ yêu thương bạn

Khi nói về việc yêu thương bản thân, tôi không có ý nói đến một kẻ kiêu căng ngạo mạn, tự cao tự đại, ngấm nghĩa bản thân mình đến hàng chục lần trong ngày và khoác lác: “Tôi là người vĩ đại nhất!” Không ai dành tình cảm cho một kẻ phô trương hợm hĩnh như vậy.



Trong thực tế, những người thật sự yêu thương bản thân không bao giờ khoe khoang khoác lác hoặc tìm cách lên mặt ta đây. Họ không cần phải làm như thế. Họ thật sự có cảm giác tốt đẹp về mình... từ bên trong.

Khi bạn yêu thương bản thân, bạn sẽ cảm thấy tốt đẹp về chính bạn. Bạn sẽ có đủ can đảm để chấp nhận thử thách, kết bạn với nhiều

người và năng nổ hoạt động. Bạn sẽ cười nhiều, nói những điều tích cực về bản thân và người khác.



Những bạn trẻ có cảm giác tốt đẹp về bản thân cũng nhìn thấy điều tốt đẹp ở người khác và sẵn sàng đưa ra những lời khen ngợi, động viên chân thành. Một thái độ tự tin và tích cực sẽ làm cho bạn trở nên duyên dáng và có sức hút đối với người khác. Mọi người sẽ bắt đầu ngưỡng mộ và tôn trọng bạn. Con người ai cũng thích ở bên cạnh những người tích cực bởi vì những người này giúp họ cảm thấy vui vẻ và dễ chịu.

Tôi nhớ hồi còn đi học, có một cô gái tên là Vicky. Vicky là một trong những học sinh nổi tiếng nhất trường. Các cô gái ngưỡng mộ Vicky còn các chàng trai thì thầm yêu trộm nhớ cô. Điều đáng nói ở đây là Vicky không hề đẹp. Nói thật là cô hơi thấp và hơi tròn trĩnh. Cô còn đeo niềng răng nữa chứ.

Ấy vậy mà nhiều chàng trai vẫn bị cô làm cho mê mẩn! Họ ngẩn ngơ trước nụ cười tươi tắn rạng rỡ của cô cùng cách cô nói chuyện, đi đứng với vẻ tự tin và duyên dáng hết mực. Điều quan trọng nhất là Vicky luôn có mặt để giúp đỡ các bạn và động viên những người gặp chuyện không vui. Sự tự tin của cô từ đâu mà có vậy? Nó đến từ sâu thẳm trong tâm hồn cô. Lý do là vì cô học cách yêu thương bản thân mình trước... nên cô có cả một bể yêu thương dạt dào để trao tặng cho mọi người.

## Những người yêu thương bản thân có đủ tự tin để suy nghĩ cho mình một cách khác biệt

Bạn có cảm thấy bị áp lực phải làm một điều gì đó vì mọi người dường như ai cũng làm việc đó không? Nếu bạn được yêu cầu làm một việc không hay cho lắm, bạn có làm chỉ để được bạn bè mình chấp nhận và yêu quý không?

Nếu bạn yêu thương bản thân mình, bạn sẽ suy nghĩ cho mình và



nói “KHÔNG” khi bạn biết việc đó không đúng. Ngược lại, bạn sẽ dễ dàng chịu tác động của người khác để có được sự ủng hộ và chấp thuận của họ.

Khi tôi học lớp 7 (ở tuổi 13), lòng tự trọng của tôi khá thấp, tôi chẳng thích bản thân mình chút nào, thế nên tôi rất cần người khác, đặc biệt là bạn bè chấp nhận và yêu quý tôi. Một hôm, cả đám bạn lêu lổng của tôi tụm năm tụm bảy hút thuốc lá. Chúng chia cho tôi một điếu. Tôi biết hút thuốc lá là xấu nhưng tôi không dám từ chối. Tôi sợ bị lũ bạn “ngủ chơi”, sợ bị chúng chê là “không đáng mặt nam nhi”, thế là tôi bắt đầu tập tành hút thuốc.

Sau này, khi tôi 16 tuổi, tôi nhận ra rằng nếu tôi cứ theo đuôi người khác để được yêu quý, tôi sẽ chẳng khác gì một con cừu đàn độn. Khi tôi học cách yêu thương và quý trọng bản thân, tôi cũng học cách nói “Không” với những gì sai trái.

## Khi bạn yêu thương bản thân, lời chỉ trích của người khác không thể tác động tới bạn

Nếu có người bảo bạn là “NGU NGỐC” hoặc “BÉO PHÌ”, bạn buồn bã uất ức hết mấy ngày hay là bạn cười vào mặt họ? Một lần nữa, phản ứng này tùy thuộc vào việc bạn yêu thương và tin tưởng bản thân đến mức nào.

Những cô cậu tuổi teen có lòng tự trọng thấp thường quá nhạy cảm với những lời phê bình chỉ trích và xem những câu nhận xét thông thường như một sự sỉ nhục. Họ dễ dàng trở nên tức tối, sẵn sàng ném trả lại những lời nhục mạ hoặc lao vào một cuộc ẩu đả.

Khi bạn học cách yêu thương bản thân, bạn sẽ tin tưởng mình hơn và không quá quan tâm đến những điều người khác nói. Thay vì cảm thấy buồn khổ hoặc giận dữ rằng bạn đang bị lăng mạ, bạn có thể cười khì trước sự ngu ngốc thiếu cận của họ, thậm chí bạn sẽ xem đó là động lực để học hành siêng năng hơn và chứng minh họ sai.

Tấm gương sáng về một người yêu thương bản thân mình là





Wilpam Hung, thí sinh tham dự cuộc thi tài năng âm nhạc ở Mỹ - American Idol, mùa giải thứ ba. Wilpam là một người Hoa có dáng vẻ ngờ nghệch với chiếc răng thỏ. Anh trình bày bài hát nổi tiếng của Ricky Martin “She Bangs” trước hàng triệu người xem đài trên toàn thế giới (bạn có thể tìm clip của anh trên [www.youtube.com](http://www.youtube.com)).

Giọng hát lạc điệu cùng những động tác nhảy cứng nhắc như con rối của anh khiến những người xem anh hát phải bật cười. Chẳng có gì ngạc nhiên khi vị giám khảo nổi tiếng ác mồm ác miệng của American Idol là Simon Cowell đã hỏi Wilpam một câu: *“Anh không hát được, anh không nhảy được, vậy anh muốn tôi nói gì đây?”*

Thay vì cảm thấy giận dữ và phẫn uất, Wilpam đã trả lời một cách tự tin, *“Tôi đã cố gắng hết sức và tôi chẳng có gì phải hối tiếc.”* Thế nên, nhiều khán giả ấn tượng trước thái độ tích cực của anh đến mức họ lập ra một trang web để ủng hộ anh, và có tới 4 triệu lượt truy cập ngay trong tuần đầu tiên. Anh chàng vô danh tiểu tốt Wilpam trong một đêm đã vụt sáng, trở nên nổi tiếng khắp thế giới.

Điều đáng ngạc nhiên là sau đó, anh được một hãng thu âm trả trước 25 ngàn đô để thu những bài hát của anh. Kết quả là anh lần lượt cho ra đời ba album bán còn chạy hơn cả một trong những người thắng cuộc trong cuộc thi American Idol. Anh thậm chí còn xuất hiện trên bốn chương trình truyền hình và một bộ phim, mang về cho anh hàng trăm ngàn đô. Dẫu cho cả thế giới có cười nhạo trước giọng hát xoàng xĩnh và điệu nhảy lóng ngóng vụng về của anh thì Wilpam Hung vẫn không cho đó là điều đáng quan tâm. Anh cứ việc biểu diễn hết sức mình và giờ đây anh mới chính là người cười mãn nguyện với gia tài của mình.

Bạn thấy không, kể cả khi bạn không đẹp, không có tài thì bạn vẫn có thể thành công tầm cỡ quốc tế và chiếm được sự kính trọng cũng như lòng ngưỡng mộ của người khác, chỉ với một điều kiện là bạn yêu thương bản thân mình.

**Không yêu thương bản thân, bạn sẽ**

# không hạnh phúc và thất bại suốt đời

Một sự thật đáng buồn là những người căm ghét bản thân thường không hạnh phúc và thất bại cả đời. Khi bạn không yêu thương bản thân, bạn có khuynh hướng rẻ rúng con người mình, suy nghĩ tiêu cực về người khác, trong đó có bản thân mình, đồng thời đưa ra những tiêu chuẩn cá nhân thấp kém.

Tôi nhớ hồi còn học cấp hai, tôi từng hỏi một đứa bạn của mình thế này, “*Stan à, sau này cậu muốn thi vào trường đại học nào?*” Cậu ấy nói, “*Tớ không muốn vào đại học.*” Ngạc nhiên, tôi nói tiếp, “*Sao lại không? Nếu có bằng đại học, cậu sẽ có nhiều cơ hội thành công hơn, được kính trọng hơn và kiếm nhiều tiền hơn.*” Stan nhún vai hờ hững, “*Ai mà quan tâm đến những chuyện đó cơ chứ?*”

Vào lúc ấy, tôi không hiểu được tại sao cậu ấy lại không quan tâm đến tương lai của chính mình. Sau này, tôi nhận ra rằng đó là vì Stan không biết quý trọng bản thân cậu. Trong thâm tâm, cậu ấy không nghĩ mình xứng đáng có được một cuộc sống tốt đẹp. Cậu ấy tin rằng chỉ có những người khác, những người tốt hơn cậu, mới xứng đáng sống một cuộc sống thành công và hạnh phúc.

Thiếu đi lòng tự trọng, Stan không dám thách thức chính mình bằng bất cứ hình thức nào. Khi cô giáo đặt câu hỏi, cậu không bao giờ giơ tay trả lời. Khi cô đi một vòng trong lớp kiểm tra học sinh làm bài, Stan nhanh chóng đưa tay che vở lại khi cô đi ngang qua. Cậu ấy thậm chí không dám thử hoặc xung phong làm bất cứ việc gì dù là nhỏ nhất. Mặc dù Stan có giọng hát rất hay nhưng cậu không bao giờ dám trở tài bằng cách tham gia vào những cuộc thi văn nghệ trong trường.

Về cơ bản, Stan cho rằng mình là kẻ kém cỏi chẳng ra gì nên cậu sợ sẽ thu hút sự chú ý của người khác nếu cậu đặt câu hỏi hoặc thi thử tài năng. Cậu cũng sợ phạm lỗi và sợ phải xấu hổ. Chính vì điều đó, Stan không có bất cứ hành động nào và không có cơ hội nhận ra bất cứ khả năng tiềm ẩn nào của mình. Chắc bạn cũng đoán được, ngày nay Stan có một công việc trả lương thấp và luôn cảm thấy khốn khổ. Đừng bao giờ để mình có một kết cục giống như anh bạn Stan của tôi nhé.

# Những người căm ghét bản thân cũng thường rất “khó chơi”

Những người không yêu quý bản thân không chỉ đối xử không tốt với chính mình, họ còn đối xử không tốt với người khác. Đôi khi những người này còn tỏ ra cực kỳ khó chịu.

Đây là ba biểu hiện thường gặp ở những cô cậu tuổi teen thiếu lòng tự trọng:  
a) chỉ trích người khác, b) phê phán bản thân, hoặc c) khoe khoang khoáng lạc.



## a) Chỉ trích người khác

Những bạn trẻ không yêu thương bản thân thường hay chỉ trích, sỉ nhục và hạ thấp người khác. Họ thường lôi bạn bè ra làm trò cười và gọi người khác bằng những cái tên xấu xí.

Họ cho rằng nếu họ không có cảm giác tốt đẹp về bản thân, họ sẽ làm cho người khác cũng cảm thấy khốn khổ như họ. Làm như thế, họ có cảm giác thỏa mãn. Nếu bạn từng xem chương trình “Southpark”, bạn sẽ biết đến Eric Cartman, một thằng nhóc hành xử y như vậy.

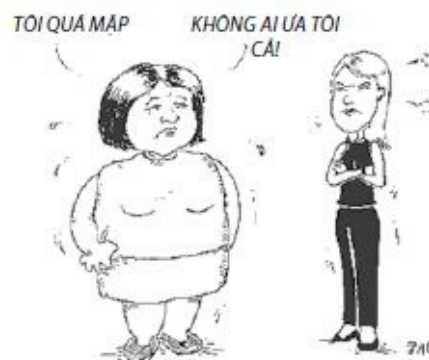
Cậu bạn của tôi, Mark, thường gọi người khác bằng những cái tên mang tính miệt thị như “óc bã đậu”, “ếch ngồi đáy giếng”, “mặt heo”. Bất cứ khi nào có ai đó phạm lỗi, cậu ta liền chộp lấy cơ hội và hô lên cho cả lớp biết. Không ai ưa nổi Mark.

Tại sao cậu ta lại làm những chuyện như vậy? Phải, sau này tôi phát hiện ra Mark cảm thấy mình thấp kém bởi vì cậu không có một gia đình đầy đủ cả cha lẫn mẹ, cậu cũng thậm chí xấu hổ về chiều cao khiêm tốn của mình. Vì thế, cậu mua vui bằng cách làm cho người khác cảm thấy tồi tệ.

Sau này nếu bạn có gặp một người như vậy, đừng giận dữ với họ làm gì. Thay vào đó, hãy tội nghiệp họ nhé.

## b) Phê phán bản thân

Có bao giờ bạn gặp một người luôn miệng nói những điều tiêu cực về bản thân mình chưa? Họ hay nói những câu như, “*Không ai ưa tôi cả. Tôi không thông minh và xinh đẹp như bạn. Tôi thất bại là cái chắc.*”



Họ nói những điều như vậy với hy vọng bạn sẽ trấn an họ, “*Làm gì có chuyện đó! Bạn cũng thông minh đấy chứ! Bạn có thể thành công mà.*” Đây là cách để họ được người khác an ủi, dỗ dành. Sau một thời gian, bạn có thấy những người này khá là phiền toái không?

## c) Khoe khoang khoeác lác



Bề ngoài, những người thích khoe mẽ rằng họ tốt như thế này giỏi như thế kia có vẻ như rất tự tin.

Tuy nhiên, sâu thẳm trong lòng, họ không thích bản thân mình và luôn có cảm giác thua kém mọi người. Vì thế, họ cần cả thế giới biết về những tài lẻ của mình, điện thoại di động, tiền bạc và những bộ đồ hiệu... để cảm thấy tốt hơn.

Các bạn trẻ thật sự yêu thương bản thân không cần phải khoe khoang như vậy. Họ chỉ làm hết khả năng của mình, tự hào về bản thân và biết rằng những điểm tốt đẹp của mình tự nó sẽ tỏa sáng, “*hữu xạ tự nhiên hương*” mà.

# Nếu bạn không yêu thương bản thân thì chẳng ai tôn trọng bạn

Bạn mong muốn người khác yêu quý, tôn trọng và ngưỡng mộ

mình đúng không? Tôi chắc là bạn muốn như thế. Ai cũng muốn vậy cả.

Và đây là lời khuyên của tôi: trước tiên hãy tôn trọng, ngưỡng mộ và yêu thương bản thân mình. Khi bạn tôn trọng bản thân, người khác sẽ tôn trọng bạn. Chúng ta dạy những người xung quanh cách đối đãi với chúng ta thông qua cách chúng ta đối đãi với chính mình.

David học cùng trường với tôi, cậu ăn mặc nhếch nhác bẩn thỉu. David không bao giờ chải đầu, áo sơ mi bỏ ngoài quần xộc xệch, nhàu nát, lấm lem những vết bẩn. Mỗi khi mở miệng ra nói, cậu dùng những lời lẽ hết sức thô tục. Cậu chẳng quan tâm gì đến chuyện làm bài tập và thường đi học trễ với dáng điệu thất thểu, bơ phờ. Rõ một điều là David chẳng quan tâm gì đến vẻ bề ngoài và không mấy may tôn trọng bản thân mình.



Và chuyện gì đã xảy ra? Chẳng ai tôn trọng cậu cả. Các bạn cùng lớp thường trêu chọc cậu, gọi cậu bằng những biệt danh đáng xấu hổ và khinh cậu ra mặt. Thậm chí một số thầy cô còn liên tục bắt lỗi cậu trong tất cả những việc cậu làm. David thường đổ lỗi cuộc đời này thật bất công với cậu, mặc dù sự thật là chính cậu đã không biết tôn trọng bản thân mình trước.

### **CẢNH BÁO: GHÉT BỎ BẢN THÂN CÓ THỂ GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE**

Những người ghét bỏ bản thân thường đày đọa thân xác mình. Họ có thể tự cắt tay, lạm dụng thuốc, nghiện rượu, cuối cùng có thể đi đến chỗ tự sát, một cách vô tình hay cố ý.

Chúng ta hãy cùng xem lại những gì xảy ra với những thiếu niên có lòng tự trọng thấp, so với những bạn có lòng tự trọng cao nhé.

**Những bạn trẻ yêu thương bản thân**

**Những bạn trẻ không yêu thương bản thân**



Đặt ra tiêu chuẩn cao cho bản thân	Đặt ra tiêu chuẩn thấp cho bản thân
Dám tham gia vào các hoạt động và dám phạm lỗi	Sống thu mình và sợ không dám "thử" bất cứ thứ gì
Khích lệ và động viên người khác	Chỉ trích và hạ thấp người khác
Biết quan tâm chăm sóc bản thân	Tự hành hạ bản thân
Cố gắng hết sức trong mọi chuyện và tự hào về bản thân	Phê phán bản thân hoặc khoe khoang khoác lác
Được nhiều người yêu mến tôn trọng	Khiến cho nhiều người ghét bỏ, khinh thường

## Làm sao tôi có thể yêu thương bản thân mình? Tôi có quá nhiều khuyết điểm!

Nhiều bạn trẻ đến gặp tôi chia sẻ, nội dung đại loại như thế này: “Em cũng muốn yêu thương bản thân mình lắm nhưng làm cách nào bây giờ? Em mắc quá nhiều lỗi và có quá nhiều khiếm khuyết. Em quá mập. Em không đủ thông minh. Em hay trì hoãn công việc. Mặt em nổi đầy mụn. Em quá lùn. Răng em khắp khênh xấu xí. Bố em bảo em là kẻ lười biếng. Bạn bè gọi em là đồ đần độn. Em luôn chọc giận mẹ em. Em chẳng bao giờ làm được việc gì ra hồn. Em lúc nào cũng bị mang ra so sánh với anh chị em mình, họ giỏi hơn em và thông minh hơn em nhiều.”



Một lần nữa, nếu bạn cảm thấy mình có nhiều khuyết điểm hơn ưu điểm thì **BẠN KHÔNG HỀ ĐƠN ĐỘC!** Khi còn bé tôi cũng cảm thấy như vậy, và phần lớn các cô cậu tuổi teen đều thế.

Tôi thường nghĩ rằng chỉ có những chàng trai cô gái con nhà giàu, thông minh, xinh đẹp, tài trí và không có tí vết gì mới yêu thương bản thân mình. Nhưng bạn biết không, điều đó không đúng đâu.



# Người ta chỉ yêu thương bản thân khi họ chấp nhận con người mình và tập trung vào những điểm mạnh

Những người yêu thương bản thân KHÔNG nhất thiết phải là những người được sinh ra trong may mắn với số ưu điểm áp đảo khuyết điểm. Trong thực tế, nhiều người nổi tiếng và thành công rực rỡ có nhiều khuyết điểm hơn ưu điểm khi họ còn trẻ.

Tuy vậy, họ học cách yêu thương bản thân bởi vì họ lựa chọn CHẤP NHẬN con người mình và TẬP TRUNG vào những ĐIỂM MẠNH của mình!

## Bạn có biết... những người thành công và hạnh phúc nhất còn có nhiều khiếm khuyết hơn bạn?

Tôi muốn kể cho bạn nghe câu chuyện về một cô gái nhỏ tên Gail. Gail được sinh ra đời vào những năm 1950. Cha mẹ cô là hai thiếu niên da màu “trót đại” với nhau. Sau khi chào đời, cô bé được bà nuôi dưỡng.

Tương lai của cô xem ra hoàn toàn mù mịt. Cô rất nghèo, lại là người da đen (vào thời ấy, phụ nữ da đen không được tạo điều kiện đến trường đi học) và cô còn là một đứa con hoang. Mọi chuyện còn tệ hơn nữa khi cô bị người anh họ của mình cưỡng hiếp vào năm 9 tuổi và bị ông chú lạm dụng tình dục. Trong tâm trạng tuyệt vọng và giận dữ, cô tăng cân vùn vụt và dính vào những việc rắc rối với pháp luật.

Nếu bạn là Gail, bạn có dễ dàng hắt hủi bản thân mình không? Sẽ chẳng có ai trách được cô nếu cô căm ghét bản thân mình và mong muốn mình là một người khác. May thay, Gail học được cách chấp nhận con người mình và bắt đầu tập trung vào những điểm mạnh: cô có khả năng đọc tốt, cô thích nói chuyện, quan tâm đến người khác và

có khát vọng vươn lên.

Bằng tình yêu dành cho bản thân, Gail có đủ tự tin để đề ra những mục tiêu cao đẹp và hành động. Cô muốn trở nên giàu có, nổi tiếng và bắt đầu làm việc hăng say. Ngày nay, Oprah Gail Winfrey sở hữu một chương trình truyền hình nổi tiếng có tên là The Oprah Winfrey Show. Cô là một trong những người phụ nữ giàu nhất (tài sản ước tính lên tới 2,7 tỉ đô), nổi tiếng nhất và thành công nhất thế giới.



Vì thế, dù bạn có những hạn chế và khiếm khuyết nào, bạn đều **CÓ THỂ** vượt qua bằng cách yêu thương bản thân trước. Hãy chấp nhận con người mình như nó vốn có và tập trung vào những điểm mạnh của bạn.

## Một số người được sinh ra với tất cả mọi thứ, nhưng kết cục lại chẳng có gì cả

Bạn đừng bao giờ ghen tị với những người có vẻ may mắn hơn bạn.

Bạn có nghĩ là những bạn trẻ có cha mẹ giàu có, bản thân họ lại có khuôn mặt xinh đẹp, thân hình lý tưởng, tài năng sáng chói chắc chắn sẽ yêu thương bản thân mình? Sự thật không hẳn là thế!

Tôi biết có những người dường như hết sức may mắn, họ được trời phú không biết bao nhiêu ưu điểm, thế nhưng họ chẳng yêu thương bản thân chút nào. Một trong những cô gái này là Yvonne với vẻ mặt xinh xắn và thân hình tuyệt đẹp. Bạn cũng có thể thấy là cô ấy rất thông minh, bởi cô tiếp thu mọi thứ rất nhanh khi cô để tâm vào việc đó.

Điều đáng tiếc là cô không hề yêu thương bản thân mình. Mặc dù bên ngoài trông cô rất cool và vô cùng tự tin, nhưng trong thâm tâm

cô luôn cảm thấy mình kém cỏi về nhiều mặt. Cô một mực tập trung vào những điểm thiếu sót không đáng kể của mình. Cô thấy mình chưa đủ nổi tiếng, chưa đủ đẹp và không có chiều cao lý tưởng.

Lòng tự trọng thấp của cô khiến cô chịu ảnh hưởng của đám bạn bè xấu, cô bắt đầu hút thuốc và sử dụng ngôn ngữ thô lỗ tục tằn. Cô chảnh mắng việc học và luôn “lên mặt” với những người xung quanh. Kết quả, mặc dù Yvonne xinh đẹp nhưng không có nhiều người yêu mến cô.

## Britney Spears và Lindsay Lohan giống nhau ở điểm nào?

Bạn có biết Britney Spears, Lindsay Lohan, Amy Winehouse và George Michael giống nhau ở điểm nào không?

Họ đều là những siêu sao, giàu có, xinh đẹp, tên tuổi nổi như cồn nhưng lại không biết yêu thương bản thân. Do đó, họ sa đà vào rượu chè, ma túy và hủy hoại cuộc đời cũng như sự nghiệp của mình.

Sao lại có chuyện như thế? Sao những con người có nhiều ưu điểm đáng ngưỡng mộ lại ghét bỏ bản thân mình? Trong khi đó, sao những người như Nick và Oprah, được sinh ra trong hoàn cảnh bất hạnh, lại học được cách yêu thương bản thân, vượt lên trên nghịch cảnh và đạt được những thành tựu rực rỡ?

Vì thế, bạn thấy đấy, chính bạn chứ không phải hoàn cảnh của bạn là yếu tố quyết định lòng tự trọng nơi bạn. Bạn có sự lựa chọn: ghét bỏ hay yêu thương bản thân mình. Bất kể bạn có bao nhiêu ưu điểm thì bao giờ bạn cũng tìm được những khuyết điểm trong bản thân, nếu bạn lựa chọn làm điều đó.

Bên cạnh đó, dù bạn có bao nhiêu khuyết điểm đi chăng nữa, bạn vẫn có thể tìm thấy những ưu điểm để tập trung vào và hãnh diện về bản thân. Vậy có sao bạn lại không chọn điều này?

## Năm cách nâng cao lòng tự trọng của

# bạn

Sau đây là năm cách giúp bạn cảm thấy tốt đẹp về bản thân.

## 1) Chấp nhận con người mình

Trước khi bạn có thể yêu thương bản thân, bạn phải chấp nhận con người mình. Điều đó có nghĩa là chấp nhận chủng tộc của mình. Chấp nhận thân hình và vẻ ngoài của mình. Chấp nhận tính cách độc nhất vô nhị của mình. Chấp nhận nền tảng gia đình, chấp nhận điểm mạnh cũng như điểm yếu của mình. Đừng bao giờ mong muốn trở thành một người hoàn hảo. Không có ai trên đời này hoàn hảo cả.



Thay vì thế, hãy hướng đến sự xuất sắc, nghĩa là làm điều tốt nhất với những gì mà tạo hóa đã ban tặng cho bạn. Nếu bạn phạm sai lầm trong quá khứ thì hãy nhận thức rằng, con người ai cũng phạm sai lầm. Thay vì căm ghét bản thân vì những sai lầm đó, hãy tha thứ cho mình và rút kinh nghiệm để trở nên tốt hơn vào hôm nay.



Bạn có biết rằng trong hàng tỷ những bông tuyết rơi xuống mặt đất, không hề có hai bông tuyết giống hệt nhau không? Tương tự, trong hàng tỷ con người được sinh ra, không có ai giống y hệt bạn (thậm chí cả những cặp song sinh cũng không giống nhau 100%). Bạn là tác phẩm duy nhất của tạo hóa với những sở thích, điểm mạnh, điểm yếu riêng biệt để gặt hái thành công theo cách riêng của bạn.

Tôi tin rằng tạo hóa không phạm sai lầm. Nếu Thượng đế ban cho bạn những ưu điểm nào, đó là vì Người muốn bạn sử dụng nó để giúp đỡ bản thân và những người khác. Nếu Thượng đế ban cho bạn những điểm yếu nào, đó là vì Người muốn bạn thử thách chính mình để trở nên mạnh mẽ hơn, tốt đẹp hơn. Người muốn bạn học cách

biến những khuyết điểm của mình thành ưu điểm.

Bằng cách vượt qua việc bị gia đình ngược đãi, Oprah đã học cách để trở nên kiên cường và giàu lòng trắc ẩn hơn. Bằng cách vượt qua việc mình thiếu cả chân lẫn tay, Nick đã biến những khuyết tật đó thành động lực truyền cảm hứng cho người khác. Vì thế, đừng cảm ghét bản thân mình vì những điểm thiếu hụt, hãy học cách biến nó thành lợi thế hoặc điểm mạnh, bạn nhé!

## 2) Đón nhận những lời khen và đưa ra lời khen

Bất cứ khi nào có người khen ngợi bạn một cách chân thành như “con làm tốt lắm!” hoặc “bạn vẽ rất đẹp”, hãy học cách đón nhận những lời khen đó bằng câu cảm ơn. Những người từ chối lời khen ngợi bằng cách nói, “may mắn cả thôi” hoặc “có gì đâu” hoặc “chuyện nhỏ ấy mà” là những người không bao giờ yêu thương bản thân mình.



## 3) Tập trung vào những điểm mạnh của mình

Nên nhớ rằng bạn càng tập trung vào những điểm mạnh của mình bao nhiêu, bạn càng trở nên tốt hơn bấy nhiêu. Một trong những việc mà bạn có thể làm là tự khen ngợi mình và công nhận

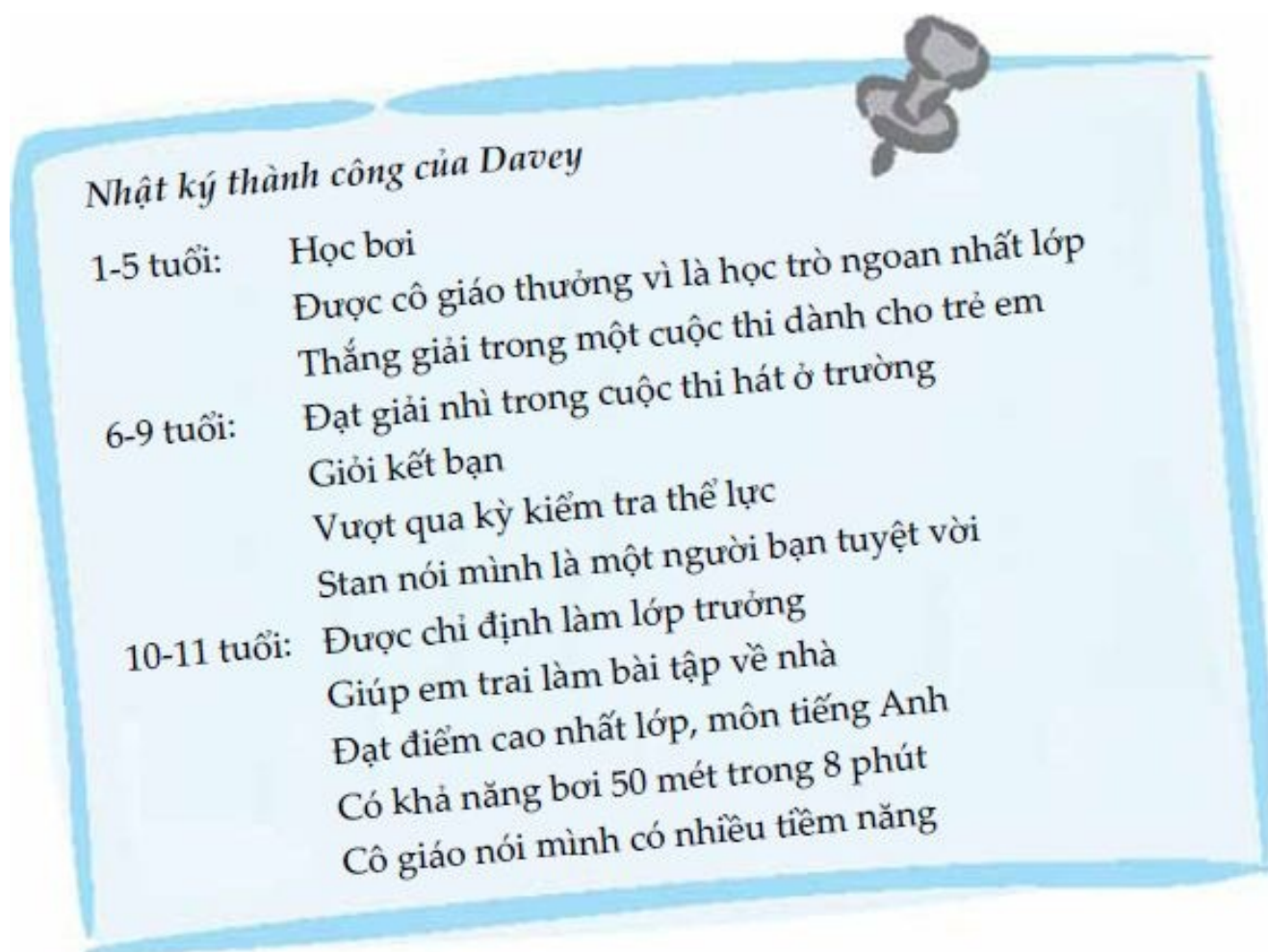


những điểm mạnh của mình bằng cách viết vào một cuốn nhật ký thành công.

Đây là những việc bạn có thể làm: dùng một cuốn sổ nhỏ làm “Nhật Ký Thành Công”. Viết xuống tất cả những điểm mạnh của bạn và những thành quả mà bạn đạt được trong cuộc sống (bất kể việc đó có nhỏ đến mấy). Mỗi lần có ai đó nói một điều tốt đẹp gì về bạn, hãy ghi lại ngay.

Tin tôi đi, một khi bạn làm như thế, bạn sẽ có cảm giác vui sướng và tự hào về bản thân mình. Sau đó, mỗi năm một lần, hãy viết vào cuốn Nhật Ký Thành Công tất cả những việc bạn đã làm được trong vòng một năm qua.

Ví dụ về Nhật Ký Thành Công.



Mỗi lần cảm thấy buồn, bạn có thể lấy lại tinh thần bằng cách đọc lại nội dung trong cuốn Nhật Ký Thành Công. Chắc chắn nó sẽ tạo ra sự khác biệt cho bạn. Vậy bạn còn chần chừ gì nữa? Hãy mua một



cuốn sổ tay nhỏ và bắt đầu ghi chép về những mặt mạnh và thành tích của mình. Trên thực tế, bạn hãy **LÀM ĐIỀU NÀY NGAY BÂY GIỜ**, trước khi đọc tiếp.

#### **4) Thành thật với chính mình**

Bạn đã hoàn thành cuốn Nhật Ký Thành Công chưa? Nếu chưa, **HÃY NGỪNG ĐỌC** và làm điều đó ngay bây giờ. Nếu bạn đã làm xong rồi, hãy đọc tiếp.

Hãy suy nghĩ về điều này. Giả sử bạn chơi thân với một người không bao giờ giữ lời hứa, bạn sẽ có cảm giác như thế nào? Tôi chắc rằng một thời gian sau, bạn sẽ không tin tưởng người bạn ấy nữa, thậm chí còn có thể ghét họ. Vậy nếu bạn của bạn thường xuyên nói dối bạn? Phải rồi, bạn sẽ không tin họ nữa, đúng không?

Phải, điều tương tự cũng xảy ra với cách mà bạn đối xử với **CHÍNH MÌNH**. Khi bạn hứa với bản thân chuyện gì đó rồi không làm, bạn sẽ đánh mất dần lòng tin vào chính mình.

Vì thế, hãy chấm dứt việc thất hứa với bản thân. Đừng tự nói với mình là không chơi game nữa nhưng vẫn tiếp tục chơi. Đừng tự nhủ rằng mình sẽ học bài chăm chỉ, rồi vẫn miệt mài ngồi xem tivi.

Để yêu thương bản thân, bạn phải bắt đầu thành thật và giữ lời hứa của bạn. Hãy đưa ra những lời hứa mới với bản thân và thực hiện chúng, bất kể chuyện gì xảy ra. Hãy bắt đầu làm việc này ngay bây giờ, tôi cam đoan rằng niềm tin của bạn vào bản thân sẽ được nâng lên rất nhiều.

Hãy viết ra ít nhất ba lời hứa mới với bản thân mà bạn sẽ thực hiện (Gợi ý: bạn có thể tự hứa rằng bạn sẽ đọc hết quyển sách này và làm theo những lời khuyên cũng như phương pháp trong sách).

#### **Tôi hứa tôi sẽ:**

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

6) .....

### 5) Biết ơn vì những gì mình có



Cuối cùng, yêu thương bản thân bằng cách biết ơn vì những gì mình có và vì con người mình ngày hôm nay.

Nhiều thiếu niên không bao giờ cảm thấy hài lòng về bản thân bởi vì họ luôn nghĩ là thiên hạ còn có những kẻ may mắn và hạnh phúc hơn mình. Điều mà họ không nhận ra là có hàng trăm kẻ bất hạnh hơn họ nhiều. Nào ta hãy cùng xem bạn may mắn như thế nào nhé...

Hãy tưởng tượng rằng 24 giờ trước khi bạn sinh ra, Thượng đế đưa cho bạn một bình chứa 100 tấm vé. Bạn phải rút ra một vé trong đó có ghi giới tính của bạn, đất nước bạn được sinh ra, gia tài của bạn, chỉ số thông minh, v.v... Xem nào, có bao nhiêu cơ hội để bạn là

mình của ngày hôm nay?

Hãy nhìn vào bảng tỷ lệ sau. Giả sử toàn bộ dân số trên quả địa cầu này co lại chỉ còn 100 người (tượng trưng cho 100 tấm vé), với tỷ lệ hiện hữu tương ứng, chúng ta sẽ có những con số như sau:

- 49 người là đàn ông, 51 người là đàn bà
- 80 người sống trong những ngôi nhà dưới tiêu chuẩn, 20 người sống trong những ngôi nhà đạt tiêu chuẩn.
- 67 người không được học hành, 33 người có học vấn
- 1 người có trình độ đại học, 99 người còn lại không có trình độ đại học
- 50 người không có đủ cái ăn, 1 người chết vì đói
- 33 người không có nước sạch để dùng
- Chỉ có 16 người trên 100 người có thể truy cập Internet
- 17 người sống ở các nước phát triển, 83 người còn lại sống ở các nước nghèo/đang phát triển
- Chỉ có 12 người là có tiền gửi tiết kiệm ngân hàng

Vì thế, nếu bạn có cơ hội quay ngược thời gian và trở lại thời điểm 24 giờ trước khi bạn được sinh ra, liệu bạn có chọn việc trả lại tấm vé đang có để rút một tấm vé khác trong số 100 tấm vé không? Nếu không, hãy nhìn nhận điểm phúc của mình và biết ơn tất cả những gì bạn đang có. Khi bạn làm như thế, bạn sẽ yêu thương bản thân và cuộc đời mình.

# CHƯƠNG 5

## VIỆC HỌC CÓ THẬT SỰ QUAN TRỌNG KHÔNG?

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

Nếu bạn ở độ tuổi vị thành niên thì việc học chắc chắn là một phần quan trọng trong cuộc đời bạn. Hầu hết các bạn trẻ dành phần lớn thời gian của mình ở trường đến 8 tiếng một ngày, hoặc nhiều hơn nếu họ tham gia vào các hoạt động ngoại khóa khác nhau.

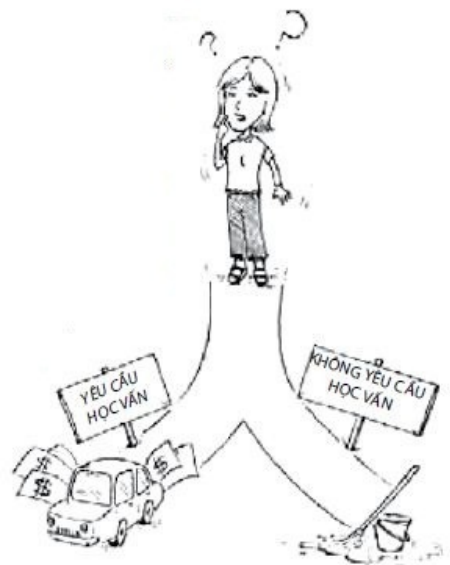
Như vậy có nghĩa là, chúng ta trải qua một phần ba cuộc đời mình ở trường trước khi gia nhập đội ngũ lao động.

Bây giờ, không có mặt cha mẹ và thầy cô ở đây, chỉ có bạn và tôi, hãy nói thật cho tôi biết: với bạn, việc học có thật sự quan trọng không? Mỗi khi tôi đặt ra câu hỏi này cho những cô cậu học trò trong các khóa học của mình, tôi thấy một số em trả lời “có” và một số em trả lời “không”.

## Việc học có quan trọng hay không... Điều này còn tùy!

Vậy việc học thật ra có quan trọng không? Tôi tin rằng câu trả lời là TÙY. Nó phụ thuộc vào những gì bạn muốn làm trong tương lai.

Nhiều teen cho rằng việc học chỉ tổ lãng phí thời gian bởi vì họ không hiểu tại sao họ lại phải học và học để làm gì. Họ đến trường vì họ cảm thấy mình không có sự lựa chọn nào khác, và họ BUỘC phải học nếu không, bố mẹ sẽ không để cho họ



yên thân.

Nếu bạn không biết rõ tại sao mình phải học và không hề có ý niệm là mình muốn làm gì trong tương lai thì học hành đúng thật là vô bổ và buồn chán.

Thử hỏi, bạn muốn cuộc sống sau này của mình như thế nào?

Một số người chọn một cuộc sống bình thường. Họ có thể hài lòng với việc trở thành một người quét rác, công nhân vệ sinh hoặc nhân viên tạp vụ. Họ không có ước vọng sống trong những ngôi nhà đẹp, hoặc thậm chí sở hữu một chiếc xe hơi sành điệu. Họ không quan tâm đến thành công về mặt vật chất hoặc lãnh đạo một tập đoàn lớn.

Phải, nếu đó là cuộc sống mà bạn mong muốn sau này thì việc học chẳng quan trọng chút nào. Chẳng có gì khác biệt giữa việc bạn thi đậu hay thi rớt. Bạn có thể cầm lấy cây chổi và quét rác ngay lập tức. Bạn hoàn toàn đủ điều kiện để trở thành một người bồi bàn.

## Nếu bạn muốn trở thành một người quan trọng, thì việc học trở nên quan trọng

Mặt khác, bạn có thể nuôi mơ ước trở thành một người quan trọng trong cộng đồng, thậm chí trên toàn thế giới. Bạn có thể khao khát sống một cuộc sống có ảnh hưởng lớn đến người khác với tư cách là một doanh nhân, chủ một công ty lớn, bác sĩ, nhà khoa học, phi công, luật sư hoặc vận động viên chuyên nghiệp.

Bạn có thể mong muốn kiếm đủ tiền để tận hưởng một cuộc sống sung túc, được sống trong một ngôi nhà đẹp và đi du lịch vòng quanh thế giới. Phải, nếu bạn chọn cho mình một cuộc sống như vậy thì trường lớp và việc học trở nên CỰC KỲ QUAN TRỌNG!

Tại sao ư? Lý do là vì bạn không thể thành công đến thế nếu không được trang bị những kiến thức mà chỉ có nhà trường mới cung cấp cho bạn được. Bạn có thể tưởng tượng mình trở thành bác sĩ mà

không hiểu gì về Sinh học, Toán học hoặc Hóa học không? Bạn sẽ không biết cách khám bệnh kê toa cho bệnh nhân, hoặc không biết phải tiến hành ca mổ như thế nào. Các bệnh nhân xấu số chắc chắn sẽ chết dưới tay bạn.

Hoặc bạn hãy tưởng tượng mình là một phi công lái máy bay dân dụng. Nếu bạn không có kiến thức về Vật lý và Toán học, bạn sẽ không thể tính toán những biến số quan trọng như vận tốc và độ cao. Bạn cũng không thể đọc và vận hành bảng điều khiển trên máy bay. Còn nữa, nếu bạn nắm vững Địa lý, bạn có thể lái máy bay đúng hướng và nếu bạn có thể giao tiếp bằng nhiều ngôn ngữ, bạn có thể nói chuyện với những người làm nhiệm vụ không lưu ở sân bay các nước, mỗi khi bạn cần bay đến đó.



## Tại sao tôi phải học những thứ mà tôi sẽ không bao giờ dùng đến?

Hầu hết mọi người đồng ý rằng họ cần có kiến thức để thực hiện một công việc chuyên môn đòi hỏi những kỹ năng đặc biệt nào đó. Ví dụ, nếu bạn muốn trở thành phi công thì trước tiên bạn phải học cách



lái máy bay.

Nhưng tại sao chúng ta phải học những thứ ở trường mà chúng ta sẽ không bao giờ dùng đến? Nhiều teen tự hỏi, “*Nếu tôi muốn trở thành một doanh nhân, tôi phải học môn Hóa làm gì? Nếu tôi muốn trở thành cầu thủ bóng đá, tại sao tôi phải học môn Toán?*”

Khi tôi còn là một thiếu niên, tôi cũng không hiểu tại sao lại như vậy. Tôi muốn trở thành một doanh nhân triệu phú, thế nên tôi đã nghĩ rằng nhiều môn học trong trường thật vô tích sự. Kết quả, tôi chẳng có hứng thú gì với môn Lịch sử, Văn học, Tiếng Hoa và Sinh học. Bạn có cảm thấy giống tôi không?

## Điều bất ngờ là tất cả các môn học đều giúp ích cho bạn

Bây giờ, khi tôi đã tốt nghiệp đại học và đi làm, tôi có thể nói với bạn rằng, ngạc nhiên thay, tất cả những môn học tưởng chừng như “vô dụng” kia đều thật sự quan trọng trong bất cứ việc gì bạn làm. NHƯNG không phải theo cách mà bạn nghĩ.

Đầu tiên, để tôi tiết lộ một thông tin gây sốc rằng, sau này bạn sẽ không bao giờ dùng đến 90% lượng KIẾN THỨC mà bạn học ở trường ngày hôm nay. Trên thực tế, bạn gần như sẽ quên 90% những gì mà bạn đã học. Nếu bạn hỏi cha mẹ mình, tôi dám cá rằng họ không thể nào nhớ nổi tất cả công thức Toán học, sự kiện lịch sử hoặc những phương trình Hóa học rồi rắm. Dù vậy, họ vẫn hoàn toàn có thể thành công trong sự nghiệp.

Khi bạn học một môn nào đó, nội dung của nó không nhất thiết là thứ quan trọng nhất. Điều quan trọng nhất chính là cách mà não bộ của bạn được huấn luyện để suy nghĩ trong QUÁ TRÌNH học môn đó. Nói cách khác, nó giúp cho đầu óc của bạn trở nên sắc bén hơn và giúp bạn suy nghĩ nhanh hơn, có sức tiếp thu tốt hơn.

Ví dụ, khi bạn học môn Vật lý, những lý thuyết, cách tính toán và công thức như “Quãng đường = Vận tốc x Thời gian”, “ $E=MC^2$ ”, “Định luật Newton về chuyển động”, “Tính gia tốc dựa vào trọng

lực...” có thể quan trọng trong kỳ thi nhưng bạn sẽ không cần đến tất cả những nội dung này trong tương lai.

Tuy nhiên, bằng việc học môn Vật lý, bạn rèn luyện não bộ của bạn:

- Suy nghĩ một cách logic
- Giải quyết vấn đề
- Ghi nhớ tốt hơn
- Hiểu và phân tích các sự kiện phức tạp
- Chọn lọc và tổ chức thông tin v.v...

Cùng lúc đó, việc chuẩn bị và tham gia các kỳ thi luyện cho bạn cách:

- Quản lý thời gian
- Đối phó với sự căng thẳng
- Làm việc dưới áp lực
- Có tinh thần cạnh tranh lành mạnh
- Tập trung và chú tâm



Tất cả những kỹ năng tư duy này đều thật sự quan trọng để thành công trong **BẤT CỨ LOẠI HÌNH** công việc nào trong tương lai. Mặc dù tôi từng nghĩ môn Đại số chỉ tổ làm phí thời gian của tôi ở trường, khi lớn lên tôi nhận ra rằng việc giải các phương trình và các bài toán đã rèn luyện cho đầu óc tôi trở nên cực kỳ khôn ngoan và nhạy bén trong kinh doanh và kiếm tiền.

## Môn Văn giúp bạn thành công như thế nào?

Hãy suy nghĩ về điều này: môn Văn có giúp cho việc rèn luyện tư duy của bạn không? Một lần nữa, khi bạn bắt đầu làm việc trong tương lai, bạn sẽ không bao giờ phải nhớ những gì đã diễn ra giữa Romeo và Juliet đâu. Tuy nhiên, môn Văn rèn luyện đầu óc bạn trong những việc sau:

- Suy nghĩ sáng tạo
- Học về cảm xúc con người và cách mọi người hành xử

- Quan sát và hiểu về sự tương tác giữa người với người
- Đọc suy nghĩ của người khác
- Tổ chức thông tin để hỗ trợ cho một luận điểm

Phải, tất cả những kỹ năng tư duy này đều rất quan trọng để thành công nếu bạn muốn trở thành một diễn viên, giáo viên, luật sư, nhà quản lý, doanh nhân, nhà tâm lý học, bác sĩ giải phẫu, chính trị gia, chuyên viên quảng cáo, nhà báo, sĩ quan chỉ huy trong quân đội hoặc bất cứ nhà lãnh đạo nào. Nói ngắn gọn, bạn cần đến những kỹ năng tư duy này trong mọi ngành nghề.

## Tại sao các vận động viên chuyên nghiệp, diễn viên hoặc ca sĩ cũng cần phải đi học?

Giả sử bạn mơ ước trở thành cầu thủ bóng đá hoặc diễn viên, bạn có cần học giỏi không?

Phải, nếu bạn chỉ muốn là một cầu thủ xoàng xĩnh hoặc một ca sĩ trung bình thì có học giỏi ở trường hay không cũng không quan trọng lắm. Tuy nhiên, nếu bạn muốn đứng vào tốp dẫn đầu thì dĩ nhiên một nền tảng giáo dục tốt sẽ là lợi thế rất lớn cho con đường sự nghiệp của bạn.

Đó là lý do tại sao nhiều vận động viên hàng đầu thế giới học ở những trường đại học danh giá. Tiger Woods (vận động viên chơi gôn số một thế giới) tốt nghiệp Đại học Stanford. Michael Phelps (vận động viên bơi lội số một thế giới) tốt nghiệp Đại học Michigan và Michael Jordan (vận động viên bóng rổ số một thế giới) tốt nghiệp Đại học North Carolina.

Những ngôi sao hạng A này biết rằng mặc dù sức mạnh thể chất rất quan trọng trong thể thao, nhưng đầu óc giúp họ đánh bại tất cả những đối thủ khò khạo hơn.

Những vận động viên thông minh cũng biết rõ rằng tuổi thọ sự nghiệp của họ rất ngắn ngủi, nhiều người phải giải nghệ ở độ tuổi 30-



35. Do đó, nếu họ không có đủ trình độ học vấn, họ sẽ không biết cách quản lý tài chính của mình một cách khôn ngoan và không

thể tiếp tục thành công trong cuộc sống, một khi sự nghiệp thể thao của họ kết thúc.

Những người ít học thường trở thành nạn nhân của những vụ lừa đảo hoặc đưa ra những quyết định sai lầm. Bất kể họ kiếm được bao nhiêu tiền trong thời vàng son, họ cũng thường mất tất cả khi giải nghệ.

Một trong những ví dụ điển hình là ngôi sao bóng đá huyền thoại người Singapore tên là Fandi Ahmad. Fandi trở thành vận động viên triệu phú đầu tiên ở Singapore sau khi thành công rực rỡ trong vị trí tiền đạo ở những câu lạc bộ bóng đá Châu Á và Châu Âu.

Nhưng thật đáng buồn, chỉ vì thiếu những kỹ năng kinh doanh và quản lý tiền bạc mà anh để mất hầu hết số tiền kiếm được trong những phi vụ kinh doanh thất bại. Cuối cùng, anh còn ngập trong nợ nần. Sau đây là ví dụ về những người nổi tiếng kiếm được hàng triệu đô dễ dàng trong ngành thể thao và giải trí nhưng kết cục đều khánh kiệt!

- Michael Jackson (Ông vua nhạc Pop)
- Mike Tyson (Vô địch quyền Anh)
- Evander Holyfield (Vô địch quyền Anh)
- Kareem Abdul-Jabbar (Tuyển thủ bóng rổ)
- Scottie Pippen (Tuyển thủ bóng rổ)
- Nhóm nhạc R&B TLC (Ngành giải trí)
- Britney Spears (Ngành giải trí)



- Lindsay Lohan (Ngành giải trí) v.v...

Vì vậy, kể cả khi bạn muốn thành công trong thể thao hoặc ngành giải trí thì việc học tốt ở trường cũng là một điều khôn ngoan nên làm.



## Thi cử là một trò chơi! Cuộc sống là một cuộc đua. Bạn có muốn chơi để thắng?

Nếu bạn giống như hầu hết mọi người thì tôi đoán bạn không thích đi thi chút nào. Chấn hấn bạn nghĩ rằng thi cử thật căng thẳng và nhàm chán.

Trong khi ấy, bạn có thích chơi game không? Chắc chắn rồi. Hầu hết mọi người đều thích chơi game. Chúng ta thích các thử thách và không thi cử khí hào hứng của việc tranh tài cao thấp với người khác. Trên tất cả, chúng ta thích **CHIẾN THẮNG!**

Bạn cũng biết rất rõ rằng, để giành thắng lợi trong bất cứ trò chơi nào, bạn phải làm hết sức mình, tức là dồn 100% sức lực và chơi hết mình. Nếu bạn không muốn chơi để thắng, bạn sẽ khó lòng là người về nhất. Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nói với bạn rằng thi cử trong trường chính là một trò chơi lớn và cuộc đời là một cuộc đua lớn?

Nhiều teen không bao giờ nhận ra điều này, chính vì vậy họ không bao giờ chơi để thắng. Thay vì thế, họ chơi chỉ để **KHÔNG BỊ THUA**. Kết quả, họ có thể chiến thắng trong thể thao hay các trò chơi trên máy vi tính nhưng rốt cuộc họ sẽ là những kẻ thua đau trong “trò chơi” thi cử và cuộc sống.

## Trò chơi thi cử – Hiểu rõ “kẻ thù” của



# bạn

Nếu thi cử là một trò chơi, vậy ai là đối thủ của bạn? Thầy cô giáo chẳng? Hay là đề thi?

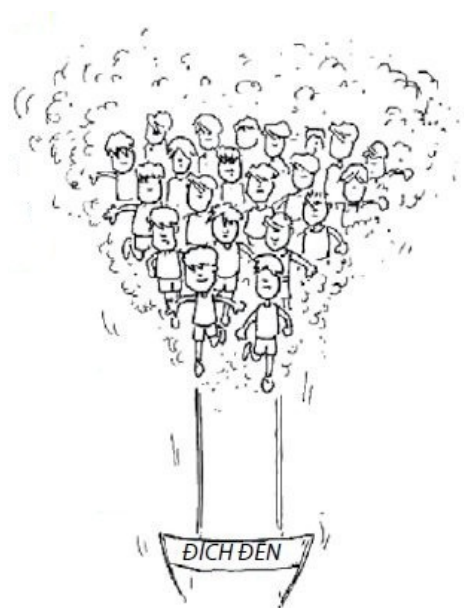
Trong thực tế, bạn phải so tài với tất cả học sinh từ các trường khác để xem ai là người giỏi nhất.

Thầy cô giáo chính là những huấn luyện viên có nhiệm vụ rèn luyện cho bạn thắng trong trận đấu này. Đề thi chính là “trái banh” trên sân cỏ. Ban giám khảo hay những người chấm thi là “trọng tài” và “người ghi điểm”. Bộ Giáo Dục là nhà tổ chức giải đấu, cũng giống như FIFA là nhà tổ chức giải FA vậy.



## **Những cuộc tranh tài giúp phân biệt nhà lãnh đạo với người làm thuê**

Trò chơi thi cử được tổ chức để xem ai là người được chọn vào những trường và đại học danh tiếng (người chiến thắng) còn ai thì không được nhận vào. Nhưng tại sao lại phải tổ chức những cuộc thi như thế? Tại sao không cho tất cả mọi người vào học đại học hoặc những bậc học cao hơn?



Lý do là trong xã hội này, chúng ta không thể có quá nhiều người lãnh đạo. Nếu ai cũng vào được đại học và trở thành nhà lãnh đạo thì ai sẽ làm những việc đòi hỏi kỹ năng thấp hơn? Ai sẽ trở thành bồi bàn, tài xế, công nhân nhà máy, lao công hay nhân viên tạp vụ?... Điều này nghe có vẻ KHÔNG TỐT chút nào, nhưng đó là sự thật về cuộc sống xã hội.

Chính vì thế, xã hội được thiết kế theo cách mà chỉ một số ít người (dưới 20%) trong tất cả học sinh có thể lọt vào những trường và đại học tốt. Để nằm trong số 20% ấy, bạn phải chiến đấu kiên cường để THẮNG cuộc đua này.



# Một cuộc đua không có điểm dừng

Khi bạn học xong và bắt đầu làm việc cho một công ty nào đó, cuộc đua này kết thúc tại đây chẳng? Không có chuyện như vậy. Thật ra, đến lúc đó bạn mới bước vào một cuộc đua còn cam go hơn, với luật chơi còn khắc nghiệt hơn; nó được gọi là **TRÒ CHƠI DOANH NGHIỆP**.

Để tôi giải thích cho bạn hiểu toàn bộ trò chơi này diễn ra như thế nào nhé. Một công ty được tổ chức theo mô hình kim tự tháp với nhiều tầng khác nhau. Như bạn có thể thấy trong hình vẽ dưới đây, có nhiều người ở dưới chân tháp trong khi trên đỉnh tháp thì có rất ít người.



Ở mức thấp nhất, bạn có **NHÂN VIÊN CẤP THẤP**. Nhân viên cấp thấp là những người làm những công việc như bồi bàn, lao công, công nhân nhà máy, nhân viên kỹ thuật, công nhân xây dựng, nhân viên

bảo vệ, nhân viên tạp vụ, người đưa hàng v.v...

Nhân viên cấp thấp ở Việt Nam có mức lương trung bình từ 1 triệu đến 3 triệu đồng một tháng. Trong thực tế, trường học của bạn chính là một CÔNG TY. Hãy nghĩ về những nhân viên cấp thấp trong trường của bạn.

Mức tiếp theo bao gồm các CHUYÊN VIÊN. Để trở thành một chuyên viên, ít nhất bạn phải có bằng tốt nghiệp cao đẳng hoặc đại học. Ở nước ta, giới chuyên viên được trả lương khoảng từ 3 triệu đến 10 triệu đồng một tháng. Trong trường của bạn, giáo viên chính là các chuyên viên.

Mức tiếp theo là các NHÀ QUẢN LÝ. Nhà quản lý chính là sếp của các chuyên viên và nhân viên cấp thấp. Có rất nhiều loại quản lý trong thế giới doanh nghiệp: quản lý nhà hàng, quản lý tiếp thị, quản lý ngân hàng v.v... Trong trường học, các nhà quản lý chính là những trưởng khoa. Các nhà quản lý được trả lương khoảng từ 10 triệu đến 20 triệu đồng một tháng.

Chỉ có những ai làm việc thật chăm chỉ và xuất sắc mới leo lên được mức tiếp theo, họ được gọi là các GIÁM ĐỐC. Một lần nữa, có nhiều loại giám đốc trong những loại hình công ty khác nhau. Trong quân đội, giám đốc được gọi là “Đại tá”. Trong nhà trường, giám đốc chính là “Hiệu trưởng”, “Hiệu phó” và các Thứ trưởng Bộ giáo dục. Giám đốc có mức lương từ 20 triệu đến 50 triệu đồng mỗi tháng (trong những công ty lớn).

Cuối cùng là mức cao nhất, đó là SẾP LỚN. Người này thường được gọi là Chủ tịch, Giám đốc điều hành (CEO) hoặc Tổng giám đốc. Trong nhà trường, sếp lớn này chính là Bộ trưởng Bộ Giáo Dục. Các sếp lớn thu về khoảng 50 triệu đồng trở lên mỗi tháng.

## Bạn muốn một cuộc sống như thế nào?

Thử nghĩ xem bạn muốn cuộc đời mình ra sao?

Bạn muốn sống như một công nhân cấp thấp, một nhà quản lý

hoặc một giám đốc? Bạn muốn kiếm được một triệu hay 50 triệu đồng một tháng?

Ở đây KHÔNG có câu trả lời đúng hay sai. Nó PHỤ THUỘC vào cuộc sống mà bạn mong muốn.

Rõ ràng, nếu bạn muốn có một cuộc sống thật thoải mái, ở trong một căn nhà to, thỏa sức mua sắm những gì mình thích, đáp ứng tất cả nhu cầu vật chất của gia đình mình, được nhiều người tôn trọng và đóng góp hào phóng cho các tổ chức từ thiện, bạn cần vươn lên vị trí mang lại cho bạn mức thu nhập cao.

Mặt khác, nếu bạn không ngại sống trong một căn hộ tồi tàn nhỏ xíu, đi làm trên chiếc xe cà tàng và sống một cuộc đời đơn giản, thì chẳng có gì là không ổn khi bạn làm những công việc cấp thấp cả.

Tuy vậy, bạn phải ghi nhớ trong đầu rằng mức thu nhập thấp đồng nghĩa với việc bạn sẽ có ít lựa chọn hơn nhiều trong cuộc sống. Bạn có thể không được tự do làm những gì bạn thích, và cuộc đời bạn có thể bị sắp kiểm soát.

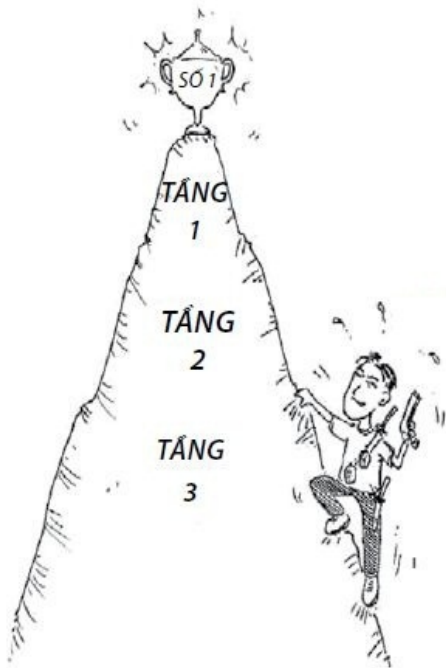
Dù tương lai mà bạn mong muốn là như thế nào thì bạn cũng phải QUYẾT ĐỊNH NGAY BÂY GIỜ! Kết quả học tập của bạn ngày hôm nay sẽ ảnh hưởng đến tương lai sau này của bạn.

Nếu bạn không làm điều đó ngay bây giờ, đợi đến phút chót bạn mới quyết định điều mình mong muốn trong tương lai thì đã quá trễ, và bạn không thể quay ngược lại thời gian.

## Làm thế nào để leo lên bậc thang cao nhất?

Nhiều học sinh của tôi nói với tôi rằng họ muốn leo lên bậc thang cao nhất và hỏi tôi cần phải làm gì để được như vậy.

Leo lên bậc thang cao nhất trong mô hình kim tự tháp của một công ty cũng giống như lên level trong các trò chơi. Để lên một level mới, bạn phải đánh bại tất cả các đối thủ khác.



Ví dụ, trong một công ty có 100 chuyên viên, tất cả đều muốn ngồi vào ghế quản lý. Tuy vậy, chỉ có 20 vị trí quản lý thôi. Vì thế, 100 chuyên viên này phải thi đua với nhau xem ai là người làm việc khôn ngoan nhất và chăm chỉ nhất. Người thắng cuộc sẽ được đề cử vào chức quản lý.

Sau đó, cả 20 vị quản lý này sẽ tiếp tục đường đua và “đấu” với nhau để trở thành giám đốc. Lần này, cuộc tranh tài khó khăn hơn nhiều vì trong số 20 quản lý, chỉ có 5 vị trí giám đốc mà thôi. Cuộc đua này lại tiếp tục cho đến khi họ leo đến bậc thang cao nhất của công ty.

Trong bất cứ trò chơi nào trên máy vi tính mà bạn chơi, nhân vật của bạn cũng có vũ khí giúp anh ta hoặc cô ta chiến thắng đúng không? Tương tự, trong trò chơi cuộc đời, “VŨ KHÍ” giúp bạn leo lên bậc thang cao nhất chính là **NỀN TẢNG GIÁO DỤC** của bạn.



Nói một cách ẩn dụ thì học hết cấp một, bạn có được một **CON DAO NHỰA**. Học hết cấp hai, bạn được trang bị một cái **RÌU**.

Bằng tốt nghiệp cấp ba tương đương với việc bạn có trong tay một khẩu SÚNG LỤC. Bằng đại học có nghĩa là bạn có KHẨU SÚNG MÁY, và có bằng thạc sĩ hoặc tiến sĩ tức là bạn được trang bị một khẩu BAZOOKA (súng chống tăng) hoành tráng.

Cũng giống như các trò chơi nhập vai, bắn súng trên máy vi tính như “Counterstrike” hay “World of Warcraft”, vũ khí của bạn càng hiện đại bao nhiêu, cơ hội bạn chiến thắng càng cao bấy nhiêu.

## Làm thế nào để có được cái mà ai cũng muốn – Sự tự do

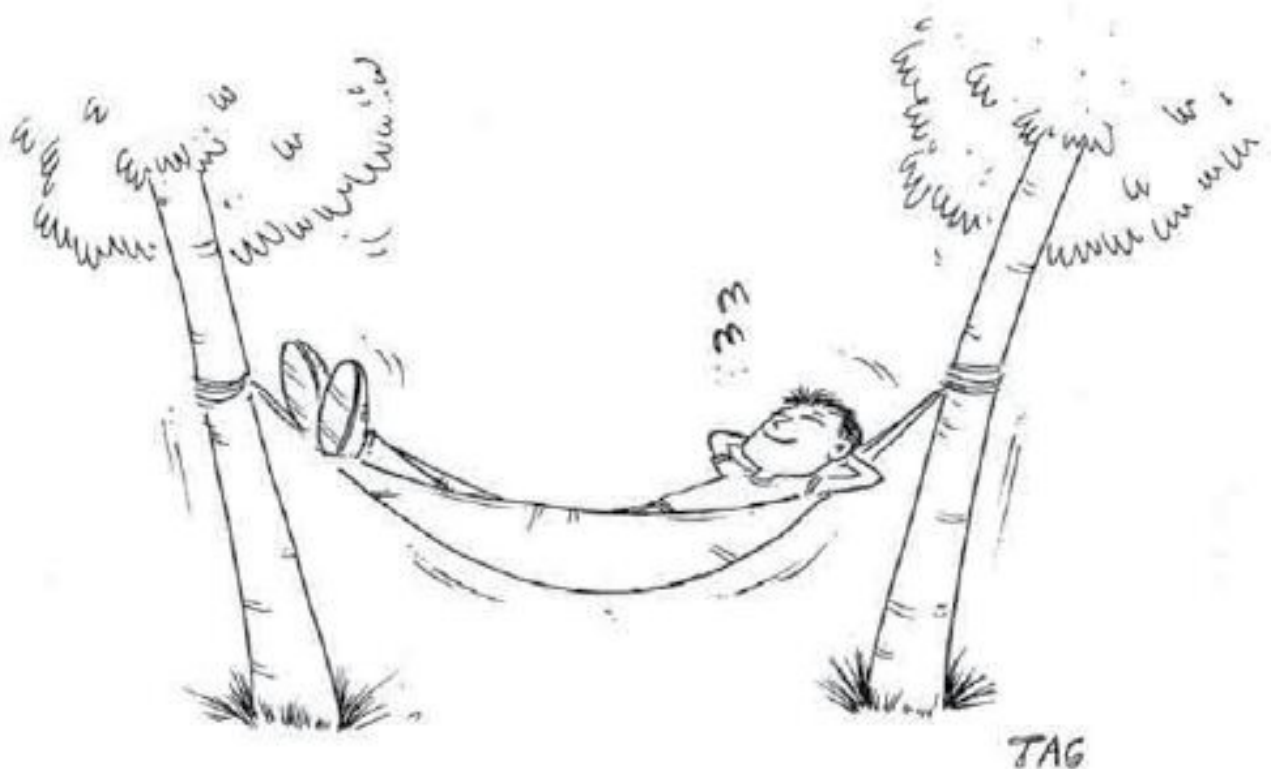
Bạn có bao giờ tự hỏi, vậy cuối cùng, học tốt, có một công việc ổn định và kiếm nhiều tiền để làm gì?

Tất cả những thứ này cho chúng ta một thứ mà hết thảy mọi người đều muốn, đó chính là... SỰ TỰ DO!

Không phải tự do là thứ mà bạn thật sự khao khát sao? Tự do có nghĩa là bạn có quyền lựa chọn làm bất cứ điều gì mà bạn mong muốn. Tự do có nghĩa là bạn có thể có được bất cứ điều gì mà bạn ao ước và không một ai có thể ngăn cản được bạn (tất nhiên điều này không bao gồm những việc phi pháp như cướp nhà băng).

Là một học sinh, thứ duy nhất có thể mang lại cho bạn nhiều tự do chính là ĐIỂM CAO. Hãy suy nghĩ về điều này! Nếu bạn đạt toàn điểm 10 trong các kỳ thi, bạn có thể chọn vào học bất cứ trường nào, đại học nào và bất cứ ngành nào.





Bạn có thể lựa chọn làm bất cứ điều gì bạn muốn trong tương lai. Bạn có thể trở thành bác sĩ, doanh nhân, hoặc vận động viên chuyên nghiệp. Cùng lúc đó, nếu bạn đạt toàn điểm cao, tôi cam đoan với bạn rằng cha mẹ bạn sẽ không can thiệp nhiều vào cuộc sống của bạn. Họ sẽ thôi không cần nhắc bạn và sẽ cho bạn nhiều khoảng trời tự do hơn.

Tuy vậy, nếu bạn bị toàn điểm kém, cha mẹ bạn sẽ có khuynh hướng bất an hơn và sẽ gò bó bạn vào khuôn khổ nhiều hơn. Họ có thể buộc bạn phải ngừng chơi game hoặc không được đi chơi với bạn bè nữa.

Với kết quả xấu trong học bạ, bạn sẽ không có nhiều lựa chọn đâu. Bạn có thể không vào được ngôi trường hoặc học ngành bạn thích. Rốt cuộc, bạn có thể phải học những ngành mà đa số mọi người không muốn ghi danh và làm những việc không ai muốn làm. Thật tệ hại, đúng không nào?

Vì thế, hãy hướng đến mục tiêu đạt điểm cao, để được tự do đi đâu, làm gì theo ý bạn... và đi theo tiếng gọi của trái tim!

Khi bạn bắt đầu đi làm, thứ mang lại cho bạn tự do chính là TIỀN.



Đúng thế, khi bạn có đủ tiền, bạn sẽ được tự do chỉ làm việc khi nào bạn muốn, và làm những việc bạn thích.

Bạn được tự do mua những gì bạn muốn (ít nhất là về mặt vật chất).

Bạn cũng được tự do mang lại cho gia đình những gì tốt nhất mà đồng tiền có thể mua được. Quan trọng nhất, bạn có năng lực giúp đỡ những người kém may mắn hơn và làm cho thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn, giống như Bill Gates của Microsoft đã làm.

Vì thế, bạn thân mến, bạn đã quyết định cuộc sống mà bạn mong muốn sau này chưa? Nếu mục tiêu của bạn là có một cuộc sống tiện nghi thoải mái, và được tự do làm những gì bạn muốn, thì chắc bạn cũng đã nhận ra là bạn cần phải học giỏi để trang bị cho mình những vũ khí tối tân nhất cho cuộc so tài đang chờ phía trước.

Trong trường hợp bạn học chưa được tốt lắm thì cũng đừng lo lắng quá. Bạn có nhớ tôi cũng từng là một học sinh kém đủ mọi mặt không? Trong quyển sách “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”, bạn sẽ học được bí quyết giúp bạn đạt toàn điểm 10, kể cả khi trong thâm tâm bạn nghĩ là mình không đủ thông minh để làm được điều đó, như tôi đã từng nghĩ về mình như vậy.



# CHƯƠNG 6

## LÀM CHỦ TƯ DUY ĐỂ THÀNH CÔNG

Trong chương này, bạn sẽ học được cách điều khiển não bộ của mình, món tài sản quý giá mạnh mẽ nhất mà bạn sở hữu, để đạt được những điều bạn muốn.

Tiềm năng não bộ của bạn gần như vô hạn, nó còn mạnh hơn bất cứ siêu máy tính nào trên thế giới. Khi bạn làm chủ được tâm trí, bạn có thể tự truyền động lực cho mình bất cứ lúc nào. Bạn có thể biến nỗi sợ hãi thành sự tự tin. Bạn có thể xóa bỏ những cảm giác buồn chán và cảm thấy tốt đẹp về bản thân.



Não bộ của bạn có thể làm tất cả những điều này cho bạn! Thật kỳ diệu, đúng không nào? Nhưng vấn đề nằm ở chỗ, hầu hết mọi người không biết cách làm chủ tâm trí. Ngược lại, họ để nó thống trị mình! Họ muốn thay đổi và thành công hơn, nhưng họ vẫn tiếp tục giữ lấy những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực.

## Sức mạnh của cảm xúc



Đã bao giờ bạn muốn học bài để chuẩn bị cho kỳ thi, nhưng lại cảm thấy lười biếng không muốn ngồi vào bàn học? Hoặc có lần nào bạn muốn bắt tay vào làm bài tập về nhà nhưng cứ lần lữa mãi không làm?

Thường thì trong cuộc

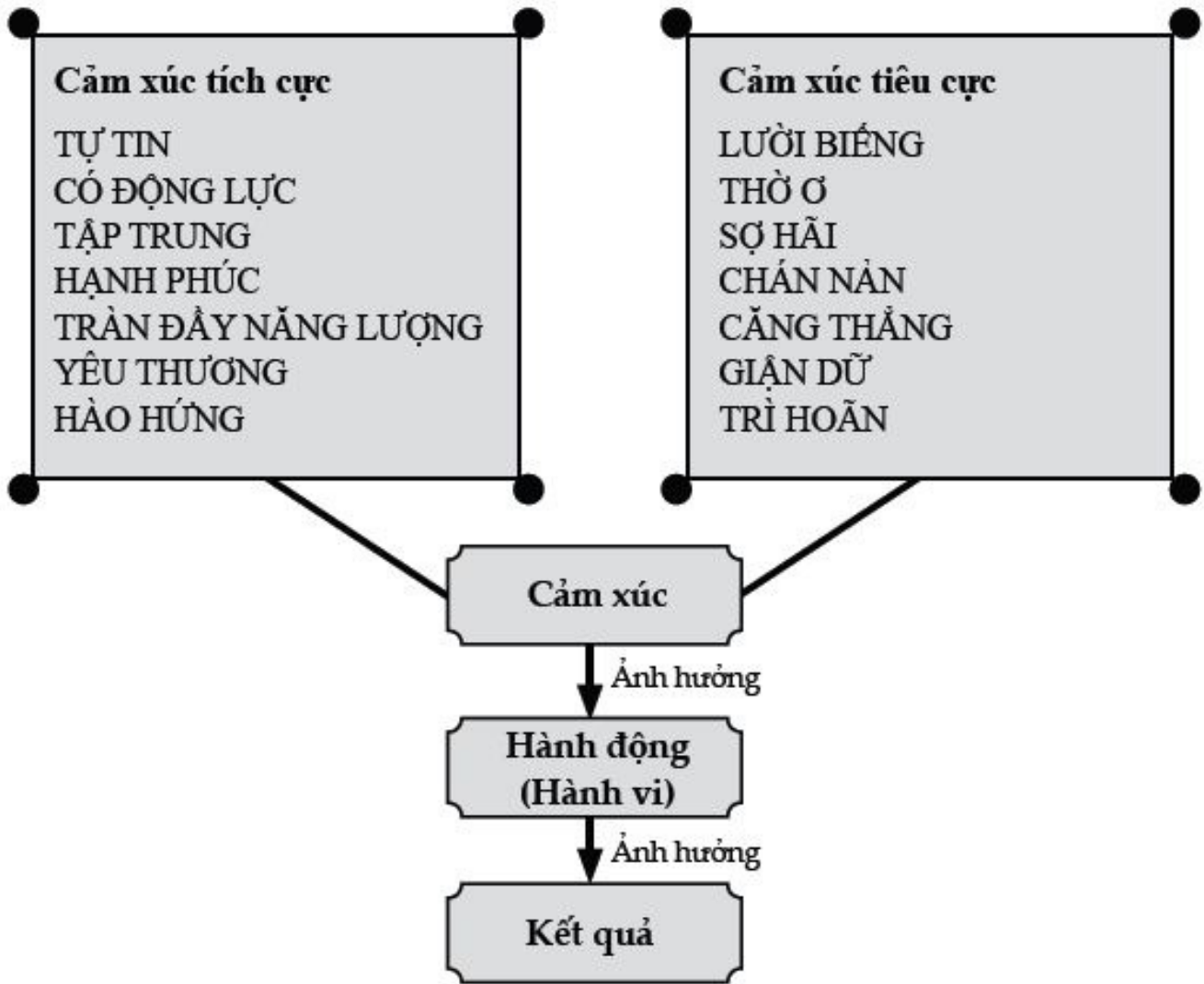


sống, điều ngăn cản chúng ta hành động hay nỗ lực hết mình chính là những cảm xúc tiêu cực như lười biếng, chán nản, sợ hãi, lo lắng, trì hoãn, căng thẳng, giận dữ và tuyệt vọng.

Mặt khác, cũng có những lúc bạn ở trong tâm thế hành động hăng say và làm việc tốt, đúng không? Chính những cảm xúc

mạnh mẽ, tích cực như tràn đầy động lực, tự tin, tập trung và bình tĩnh mà bạn cảm thấy vào lúc đó mang lại cho bạn sức mạnh. Mỗi khi bạn có những cảm xúc tích cực như vui vẻ và hạnh phúc, bạn có cảm thấy tuyệt vời không?

Mọi lúc mọi nơi chúng ta đều có những cảm xúc khác nhau. Cảm xúc tích cực giúp bạn tỏa sáng còn cảm xúc tiêu cực thì ngăn cản không cho bạn nhận ra tiềm năng thật sự của chính mình.



## Suy ngẫm

Trước khi tiếp tục, tôi muốn bạn tìm hiểu một điều thật sự quan trọng về bạn. Tôi muốn bạn suy nghĩ về sáu cảm xúc thông thường mà gần như ngày nào bạn cũng trải qua.



Hãy suy nghĩ về điều này...

- Cảm xúc đầu tiên mà bạn có khi thức giấc? Uể oải? Hào hứng?
- Mỗi khi học bài bạn thường có cảm giác gì? Tràn đầy động lực? Căng thẳng? Buồn chán?
- Bạn có cảm xúc gì khi đối mặt với thử thách? Tự tin? Sợ hãi?
- Khi mọi chuyện không suôn sẻ, bạn cảm thấy thế nào? Vô vọng?

Có động lực học hành chăm chỉ hơn?

Bây giờ, bạn hãy viết ra sáu cảm xúc này.

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

6) .....

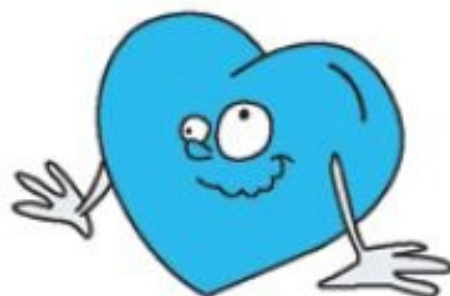
Đó là những cảm xúc tích cực thúc đẩy bạn hành động hay là những cảm xúc khiến bạn cảm thấy tồi tệ và ngăn cản bạn hành động? Nếu đó là cảm xúc tích cực, hãy đánh dấu ✓ vào ô bên cạnh. Nếu đó là cảm xúc tồi tệ, hãy đánh dấu X vào ô bên cạnh.

Vậy bạn phát hiện điều gì về mình? Bạn có nhiều dấu ✓ hay dấu X hơn? Tôi khám phá ra rằng, hầu hết mọi người có nhiều cảm xúc tồi tệ hơn những cảm xúc tốt đẹp. Đó là lý do tại sao phần lớn người đời không bao giờ thành công.

Những thiếu niên thành công là những người dồi dào động lực, tự tin và tập trung vào việc họ làm. Đó chính là những cảm xúc thúc đẩy họ nỗ lực hết mình cho đến khi thành công.

## Bạn tự tạo ra cảm xúc cho chính mình

Nếu bạn là người thường bị cảm giác lười biếng ngự trị, liệu bạn có thể thật sự trở nên tràn đầy động lực không? Liệu bạn có thể biến đổi từ một người nhút nhát thành một người cực kỳ tự tin không? Điều đáng mừng là bạn CÓ THỂ làm được điều đó.



Để tôi tiết lộ với bạn một bí mật lớn....

**BẠN** chính là người tạo ra cảm xúc cho mình. Dù tin hay không thì khi bạn cảm thấy lười biếng, bạn chính là người tạo ra cảm giác tẻ tẻ đó cho bản thân bạn. Khi bạn cảm thấy tràn đầy động lực thì cũng chính bạn tạo ra cảm xúc ấy bên trong bạn.

Bởi vì bạn là người tạo ra cảm xúc cho chính mình, bạn hoàn toàn có năng lực thay đổi những cảm xúc đó **NGAY TỨC THÌ**, nếu bạn nắm được phương pháp!

## Suy nghĩ tạo ra cảm xúc

Bạn tạo ra cảm xúc cho mình thông qua những suy nghĩ mà bạn có!



Giả sử bạn thi rớt môn Lịch sử và bị bạn bè cười nhạo. Bạn sẽ cảm thấy nản lòng hay tràn đầy động lực để học tốt hơn? Điều này tùy thuộc vào những gì bạn nghĩ.

Nếu bạn tự nhủ, *“Minh cứ thi rớt hoài! Minh thật ngu ngốc! Minh sẽ không bao giờ đậu môn Lịch sử”*, bạn sẽ bắt đầu nhớ lại tất cả

những lần bạn bị điểm kém môn này, và như một hệ quả tất yếu, trong lòng bạn chỉ có cảm giác tuyệt vọng, chán nản. Bạn sẽ nản lòng đến mức không muốn học tiếp môn Lịch sử nữa.

Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ, *“Minh biết là mình có thể đạt được điểm 10 nếu mình học hành chăm chỉ!”*, bạn sẽ bắt đầu nghĩ đến cảm giác tốt đẹp khi bạn đạt được điểm 10 vào kỳ thi lần sau. Bạn sẽ chứng minh là những người cười nhạo bạn đều sai. Với ý nghĩ ấy trong đầu, bạn sẽ cảm thấy hào hứng và có động lực học thật chuyên cần cho lần tới.



Bạn thấy đấy, không phải việc thi rớt môn Sử hoặc việc bị chúng bạn chê cười làm bạn cảm thấy tốt đẹp hay tồi tệ. Chính những suy nghĩ của bạn về sự việc này kéo theo những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực.



Cảm xúc không phải là “những căn bệnh truyền nhiễm” lây lan trong môi trường. Chúng ta tự tạo ra cảm xúc cho chính mình.

*Không ai có thể khiến bạn có cảm giác tốt đẹp hay tồi tệ ngoại trừ bản thân bạn*

Tôi nhớ có một lần, tôi chuẩn bị nói chuyện trước 100 học sinh trong một buổi thuyết trình dự án ở trường. Khi tôi nhìn thấy sân khấu và đám đông khán giả phía dưới, tim tôi bắt đầu đập thành thịch, ruột gan như đảo lộn.

Lúc đầu, tôi nghĩ chính đám đông làm cho tôi hoảng sợ. Sau đó, một thiếu niên bước lên sân khấu nói trước tôi. Cậu rất bình tĩnh và thu hút. Cậu nói chuyện một cách tự tin như thể trước mặt cậu chỉ có duy nhất một người vậy. Thay vì run lên vì sợ hãi như tôi, cậu rất thoải mái vui vẻ. “Sao bạn ấy làm được điều đó nhỉ?”, tôi tự hỏi. “Sao mà đông người đến thế cũng không làm cho bạn ấy sợ hãi?”

*Cảm xúc không phải là “những căn bệnh truyền nhiễm” lây lan trong môi trường. Chúng ta tự tạo ra cảm xúc cho chính mình.*

Sự thật thì không phải đám đông làm cho tôi sợ hãi. Chính tôi đã khiến mình khiếp sợ với bao ý nghĩ rối loạn trong đầu. Tôi cứ nghĩ tới việc tôi sẽ làm một điều gì đó vụng về ngớ ngẩn trước đám đông. Tôi liên tục tưởng tượng mọi người nghĩ tôi là một “thằng hề” và cười vào mặt tôi.

Tôi khám phá ra rằng bạn tôi là Jason đã học được bí quyết kiểm soát ý nghĩ và cảm xúc của mình. Cậu ấy biết cách làm thế nào để cảm thấy tự tin và bình tĩnh, thậm chí khi có hàng trăm cặp mắt hướng về mình.

Từ khi tôi học được bí quyết làm chủ suy nghĩ, tôi có thể nói chuyện trước cả 5.000 người mà vẫn cảm thấy hoàn toàn tự tin và thư giãn.

Để tôi chỉ cho bạn bí quyết này ngay bây giờ nhé...

## Bí quyết kiểm soát suy nghĩ của bạn

Bạn có thể làm cho mình có cảm giác tự tin ngay bây giờ không? Bạn có thể khiến mình cảm thấy tồi tệ vào lúc này không? Chắc chắn là bạn có thể làm được điều đó! Tất cả những gì bạn cần làm là thay đổi suy nghĩ của bạn.

Câu hỏi này nghe có vẻ hơi khác thường, nhưng bạn đã bao giờ tự hỏi mình suy nghĩ NHƯ THẾ NÀO chưa? Nếu bạn biết mình suy nghĩ NHƯ THẾ NÀO, bạn có thể kiểm soát suy nghĩ của bạn, đúng không?

Bây giờ, bạn hãy nhắm mắt lại và nghĩ về một điều gì đó làm cho bạn cảm thấy thật sự tồi tệ. Ví dụ, bạn có thể nghĩ về một thất bại trong quá khứ, một lần bạn tranh cãi kịch liệt với ai đó hoặc một điều gì mà bạn không thích làm.

*Hãy nhắm mắt lại và làm theo hướng dẫn ngay bây giờ trước khi đọc tiếp.*

Bạn đã bắt đầu có những cảm xúc tồi tệ khi nghĩ về một việc không vui chưa? Tôi chắc là bạn đã cảm thấy như vậy. Bây giờ, chuyện gì đang xảy ra trong tâm trí bạn? Nếu bạn cũng giống như đa



số mọi người, bạn sẽ hình dung ra những HÌNH ẢNH trong đầu mình.

Phải, đơn giản như vậy đấy, đó là cách suy nghĩ đầu tiên của chúng ta, tức là tưởng tượng và nhớ lại những hình ảnh. Chính những hình ảnh (hay những thước phim) mà bạn quay đi quay lại trong đầu tạo ra cảm xúc của bạn.

## Những gì bạn thấy là những gì bạn có

Khi bạn tập trung vào việc tái hiện lại những hình ảnh tệ hại trong tâm trí, bạn sẽ cảm thấy tồi tệ.

Ngược lại, khi bạn nghĩ về những hình ảnh tươi đẹp, bạn sẽ cảm thấy phấn chấn vui vẻ.

Nhiều lần bạn có cảm giác chán nản tuyệt vọng bởi vì bạn cứ nghĩ về những chuyện không hay đang xảy đến với mình. Bạn cứ quay đi quay lại những hình ảnh tồi tệ này trong đầu bạn... về việc chuyện này tệ hại như thế nào, hoặc sẽ tệ hại đến mức nào.



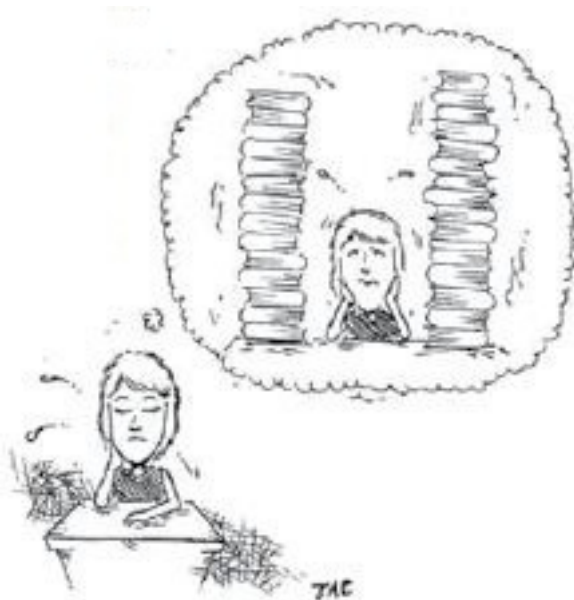
Chút nữa đây, tôi sẽ chỉ cho bạn cách xóa sạch tất cả những hình ảnh tồi tệ đó ra khỏi đầu và biến những cảm xúc tồi tệ thành những cảm xúc tốt đẹp.

Đã bao giờ bạn cảm thấy lười biếng không có hứng thú bắt tay vào làm một việc gì đó, như học bài cho kỳ thi sắp tới chẳng hạn? Bạn cảm thấy lười là vì bạn hình dung việc chuẩn bị bài thi khó khăn và mệt mỏi như thế nào. Một lần nữa, bằng cách quay đi quay lại tất cả hình ảnh tiêu cực ấy trong đầu, bạn không cảm thấy muốn ngồi vào bàn học.

Để tạo ra những cảm xúc mong muốn, bạn phải tập trung vào những hình ảnh nhất định. Bạn phải bám đúng vào những “phím

nóng” để kích hoạt được những cảm xúc mà bạn mong muốn.

Ví dụ, nếu bạn muốn có “động lực” để làm một việc gì đó, hãy hình dung mọi chuyện sẽ diễn ra suôn sẻ và tốt đẹp như thế nào, hoặc hãy tưởng tượng cảnh bạn đạt được kết quả mỹ mãn và tận hưởng thành quả ra sao. Khi tôi bắt đầu ôn thi cho kỳ thi tốt nghiệp cấp hai, có nhiều



lúc tôi không muốn ngó tới bài vở chút nào. Để tự động viên bản thân, tôi tưởng tượng cảnh mình đạt được tất cả những mục tiêu mà tôi đề ra. Tôi hình dung trong đầu mình hình ảnh tôi tự hào như thế nào khi cầm trên tay bằng điểm toàn điểm 10 đỏ chói, còn các bạn thì tròn mắt sững sốt nhìn tôi ra sao.

Thật vậy, những gì bạn nhìn thấy (trong tâm trí) chính là những gì bạn sẽ có được (trong thực tế). Những kẻ thất bại chỉ toàn thấy những hình ảnh không mong muốn trong đầu, trong khi những người thành công nhìn thấy cảnh mình giành thắng lợi rực rỡ.

## Những gì bạn nói là những gì bạn có



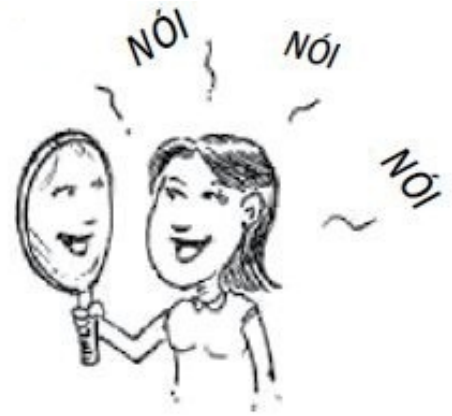
Ngoài việc nhìn thấy hình ảnh trong tâm trí, chúng ta cũng suy nghĩ bằng cách nói chuyện với bản thân.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng, từ lúc thức giấc cho đến lúc đi ngủ vào buổi tối, trung bình bạn nói chuyện với bản thân đến 60.000 lần! Điều bạn tự nói với mình ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc của bạn. Bạn thường nói với chính mình những gì từ lúc bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng?

Hãy dành ra vài phút làm bài tập ngắn này về cách mà bạn thường nói với bản thân. Bạn thường tự nói gì với mình...

a) Khi bạn thức giấc vào buổi sáng?

.....  
.....  
.....  
.....



b) Trước khi bạn học bài, đến lớp hoặc làm bài tập về nhà?

.....  
.....  
.....  
.....

c) Khi bạn gặp phải một vấn đề hoặc thách thức?

.....  
.....  
.....  
.....

d) Khi bạn không nhận được kết quả mong muốn? (Ví dụ, bị điểm hai trong bài kiểm tra, trả lời sai, hoặc thua trong một trò chơi hoặc một cuộc thi đấu)

.....  
.....  
.....  
.....



Hãy viết ra câu trả lời của bạn ở khoảng trống bên dưới mỗi câu hỏi. Hãy hình dung mình ở trong những tình huống đó và bắt đầu quá trình nhận thức về tiếng nói bên trong bạn.

## Các bạn trẻ có cảm xúc tiêu cực như thờ ơ, thất vọng, chán chường thường hay tự nói những câu như thế này:

a) Khi thức giấc vào buổi sáng

“Ngủ thêm 10 phút nữa đã!”

“Sao mình phải dậy sớm thế?”

b) Trước khi bắt đầu làm bất cứ việc gì

“Môn học này chán ngắt! Mình ghét nó quá!”

“Chuyện này chẳng có gì thú vị cả!”

“Mình phải làm việc này bây giờ sao?”

“Một chút nữa mình sẽ làm vậy!”

c) Khi gặp vấn đề

“Sao mà khó quá! Mình không bao giờ làm được việc này đâu!”

“Tại sao chuyện này lúc nào cũng xảy ra với mình?”

“Tại sao mình có quá nhiều vấn đề như vậy?”

d) Khi không đạt được kết quả mong muốn

“Sao mình lại xui xẻo như vậy?”

“Sao mình cứ thi rớt hoài thế không biết?”

“Chán quá!”

“Mình bị cái gì vậy?”



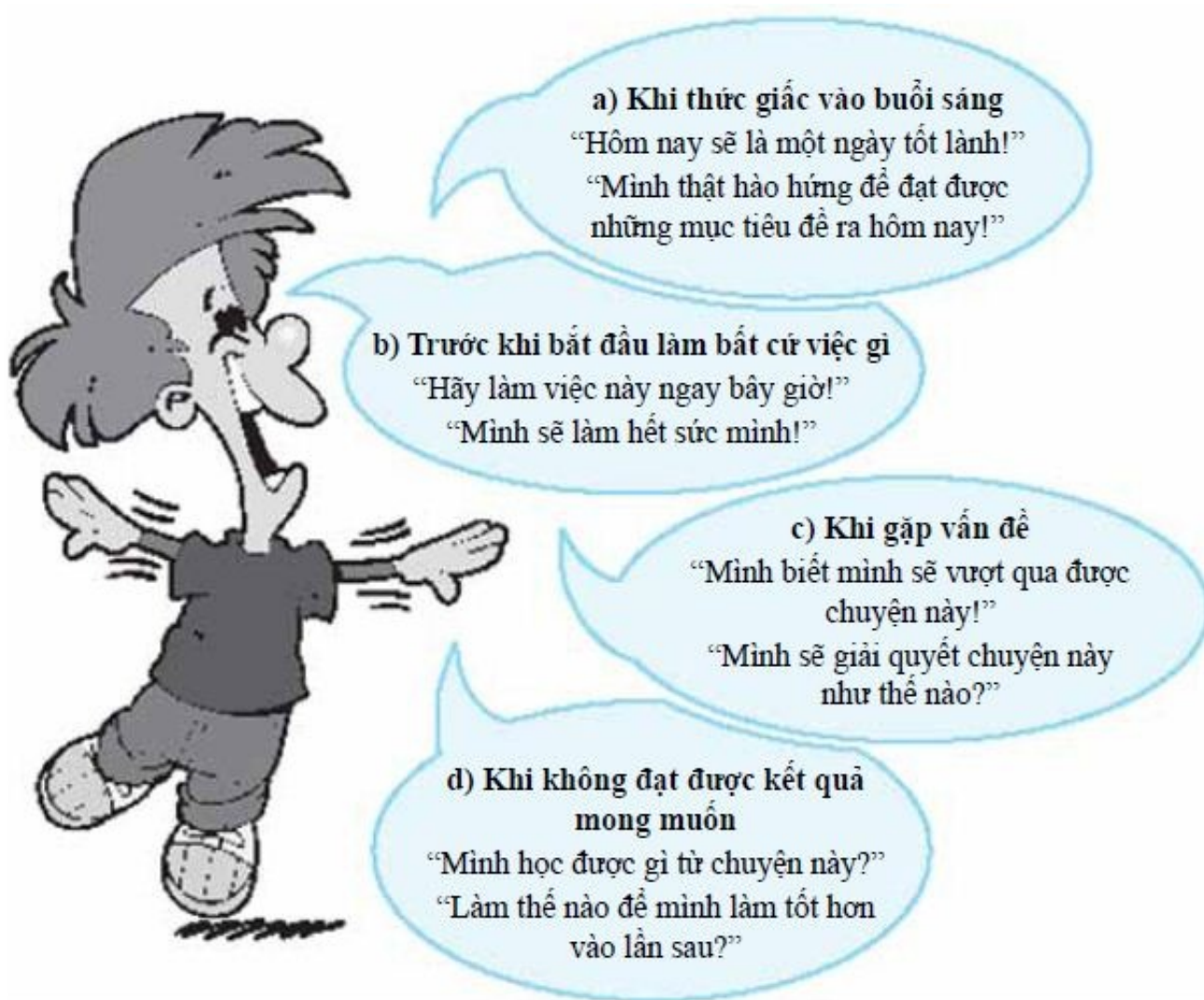
Tự nói những lời này tập trung suy nghĩ của bạn vào những chuyện không vui, tiêu cực dẫn đến cảm xúc tồi tệ. Nếu bạn muốn



thay đổi tâm trạng, hãy thay đổi cách bạn nói chuyện với bản thân.

Những bạn trẻ thành công cũng có những khó khăn và thất bại. Tuy vậy, họ có khả năng truyền động lực và sự tự tin cho bản thân bằng cách tự nói khác đi với mình.

Và đây là những điều mà họ thường nói với bản thân...



Những từ ngữ mạnh mẽ này tập trung suy nghĩ của bạn vào giải pháp và mục tiêu. Chúng mang đến cho bạn động lực và sự tự tin để phát huy hết sức mình.

## Từ ngữ tích cực và tiêu cực

Bạn có biết là một số từ ngữ mang đến cho bạn sức mạnh, nhưng cũng có những từ ngữ tước đi sức mạnh của bạn không?

TỪ NGỮ TIÊU CỰC	TỪ NGỮ TÍCH CỰC
Mình sẽ CỐ GẮNG hết sức	Mình sẽ LÀM hết sức
Mình GHÉT thi cử	Mình THÍCH thi cử
Mình gặp KHÓ KHĂN	Mình đang đứng trước THỬ THÁCH
Mình KHÔNG THỂ làm được việc này	Mình CÓ THỂ làm được việc này
Mình là một học sinh KÉM	Mình là một học sinh GIỎI

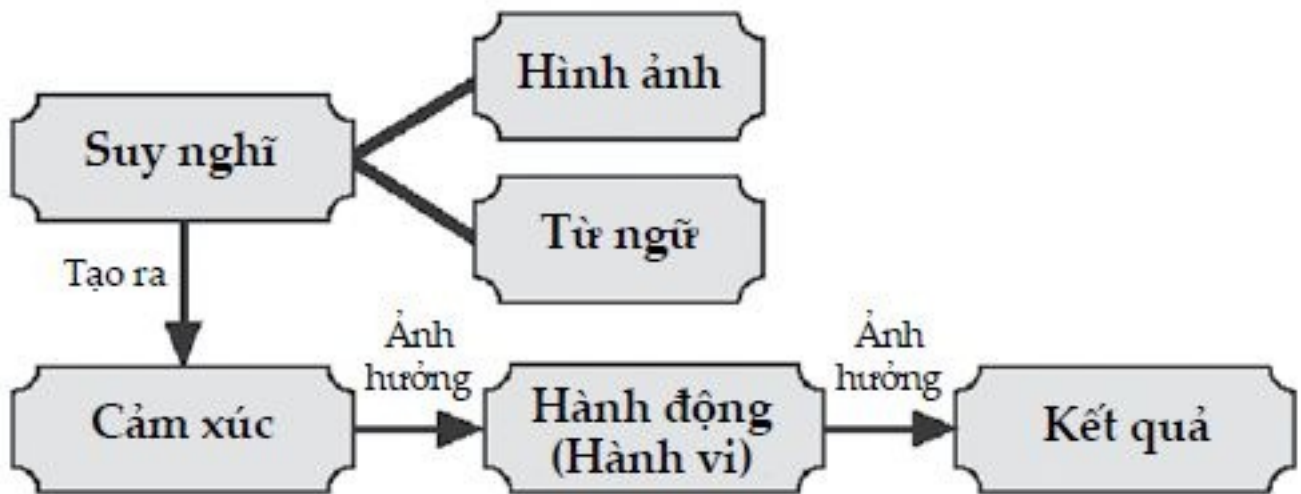
Não bộ của bạn cũng giống như máy vi tính vậy. Bạn có thể cài đặt chương trình khiến máy vi tính bị đứng máy hoặc chạy nhanh hơn. Điều tương tự cũng xảy ra với bộ não của bạn. Bạn liên tục lập trình cho tâm trí mình bằng những từ ngữ bạn dùng.

Nếu bạn luôn nói, “*Mình thật kém cỏi, mình thật kém cỏi, mình thật kém cỏi...*”, não của bạn sẽ chấp nhận mệnh lệnh này và phá hủy toàn bộ sự tự tin trong bạn. Nếu bạn cứ nói, “*Tôi KHÔNG THỂ làm được việc này,*” não của bạn sẽ ngưng hoạt động và thôi không tìm kiếm các giải pháp nữa. Khi bạn nói, “*Tôi CÓ THỂ làm được việc này*”, não của bạn sẽ làm việc chăm chỉ để tìm ra phương pháp.

Một từ khác cũng có tác dụng phá hủy sức mạnh của bạn, đó là từ “CỐ GẮNG”. Khi bạn nói, “*Tôi sẽ CỐ GẮNG thi đậu*” hoặc “*Tôi sẽ CỐ GẮNG hoàn thành bài tập về nhà*”, nhiều khả năng là bạn sẽ không làm tốt như bạn mong muốn. Từ “CỐ GẮNG” gửi tín hiệu đến não rằng việc này có thể không xong và rằng bạn chỉ dồn 50% nỗ lực vào nó. Người thành công không bao giờ dùng từ “CỐ GẮNG”. Người thành công lập trình cho não bằng những câu như “*Tôi SẼ LÀM hết sức mình*”.

## Tóm tắt những điều bạn vừa học...

Bạn có thể thay đổi cảm xúc bằng cách kiểm soát suy nghĩ của mình. Nếu bạn muốn có những cảm xúc tốt đẹp như tự tin, đam mê và có động lực, hãy chỉ nuôi dưỡng những ý nghĩ tích cực trong đầu! Bạn có thể làm chủ tư duy bằng cách hình dung HÌNH ẢNH tích cực trong tâm trí và tự nói những TỪ NGỮ mạnh mẽ.



## Xóa bỏ cảm xúc tồi tệ

Bạn có bao giờ cảm thấy căng thẳng hoặc tuyệt vọng vì một chuyện gì đó và vì thế mà không làm được bất cứ điều gì khác không? Đó có thể là một thất bại trong quá khứ, một cuộc cãi vã với người khác hoặc một kinh nghiệm thật sự đau đớn. Bạn có nhớ lại những ký ức đau buồn đó trong tâm tưởng và thường xuyên cảm thấy tồi tệ không?



Tôi nhớ vào năm 17 tuổi, tôi chia tay với bạn gái ngay trước kỳ thi. Thoạt tiên, tôi rất đau khổ, trong đầu lúc nào cũng chỉ nghĩ đến “nàng”, thế nên tôi không còn tâm trạng để học hay làm bất cứ việc gì.

Điều đáng mừng là bạn có thể thay đổi cảm xúc tồi tệ bằng cách thay đổi những hình ảnh và âm thanh mà bạn đang quay trong đầu như một cuốn phim. Sau đây là bốn bước trong Kỹ Thuật Xóa Bỏ Ký Ức Xấu.

### **Bước 1: Nhớ lại ký ức tồi tệ như xem một đoạn phim**

Bước đầu tiên, hãy nhắm mắt lại và nhớ về một kỷ niệm buồn của bạn bằng cách quay lại nó trong tâm trí như xem một đoạn phim.

Trong trường hợp thất tình của tôi, tôi xem lại những “thước phim” quay cảnh tôi cãi nhau với bạn gái cũ và Suy nghĩ Hình ảnh Từ ngữ Hành động Kết quả (Hành vi) Cảm xúc Tạo ra Ảnh hưởng Ảnh hưởng chúng tôi đã chia tay nhau như thế nào. Tôi cảm thấy rất đau lòng khi nghe lại những lời lẽ chẳng hay ho gì phát ra từ miệng cô ấy.



Sau đó, hãy hình dung bạn bấm nút dừng khi xem hết đoạn phim.

## **Bước 2: Quay tới quay lui đoạn phim**

Bước 2 là quay lại đoạn phim trong tâm trí ở chế độ giật lùi, tức là xem lại mọi thứ diễn ra từ cuối phim đến đầu phim. Thậm chí, hãy tưởng tượng từ ngữ đi ngược vào miệng của người nói và nghe nó buồn cười như thế nào.



Sau đó, hãy quay lại đoạn phim từ đầu đến cuối phim, chỉ có điều lần này để nó chạy với tốc độ nhanh gấp ba lần so với tốc độ bình thường. Hình dung mọi thứ chạy cực kỳ nhanh, thậm chí cả từ ngữ và âm thanh nghe như tiếng mấy con sóc nói chuyện với nhau.

Hãy lặp lại quá trình xem tới xem lui đoạn phim này khoảng 5 lần.

## **Bước 3: Thay đổi hình ảnh, làm cho chúng trở nên lố bịch**

Bây giờ đến phần vui nhất. Khi bạn xem lại đoạn phim, hãy hình dung hình ảnh méo mó về những người bạn thấy, làm cho họ trở nên lố bịch, kệch cỡm. Ví dụ, tôi tưởng tượng bạn gái cũ của mình mọc ra



hai cái tai chuột Mickey, miệng thì dài như mỏ vịt Donald. Tôi hình dung cảnh cô ấy nhảy tung tung, vừa đập đập hai cánh vừa nói những lời làm tôi tổn thương.

Tôi còn thêm phần nhạc nền là nhạc trong rạp xiếc đi kèm với giọng nghe như tiếng mấy con sóc của cô ấy.



## Bước 4: Thử lại

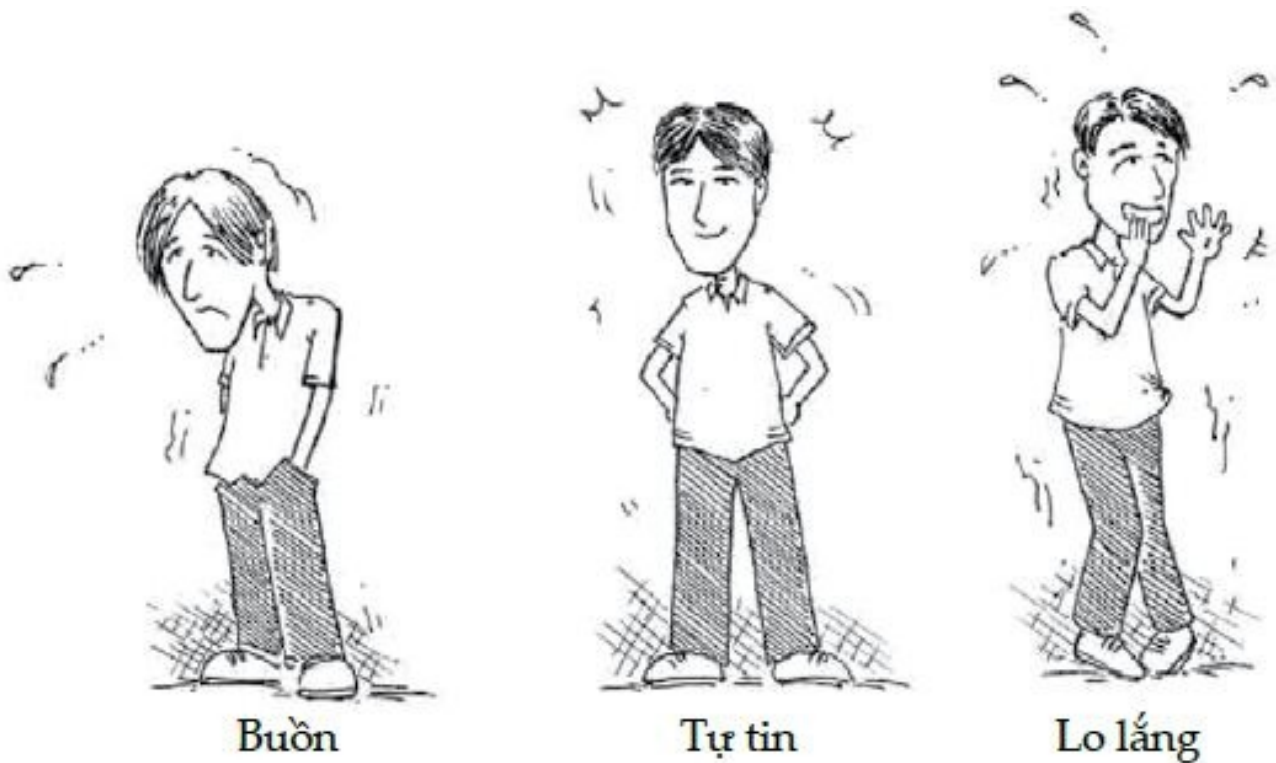
Một khi bạn đã hình dung tất cả những hình ảnh và âm thanh điên rồ này trong đầu, bạn hãy thử lại xem nó có tác dụng không nhé.

Hãy nhắm mắt lại và nghĩ về kinh nghiệm xấu ấy một lần nữa. Bạn còn cảm thấy tồi tệ không? Nếu bạn làm theo các bước nói trên, bạn sẽ thấy ký ức xấu đó không còn làm cho bạn cảm thấy đau đớn hoặc buồn bã nữa. Trong thực tế, nghĩ về nó thậm chí còn khiến bạn thấy buồn cười.

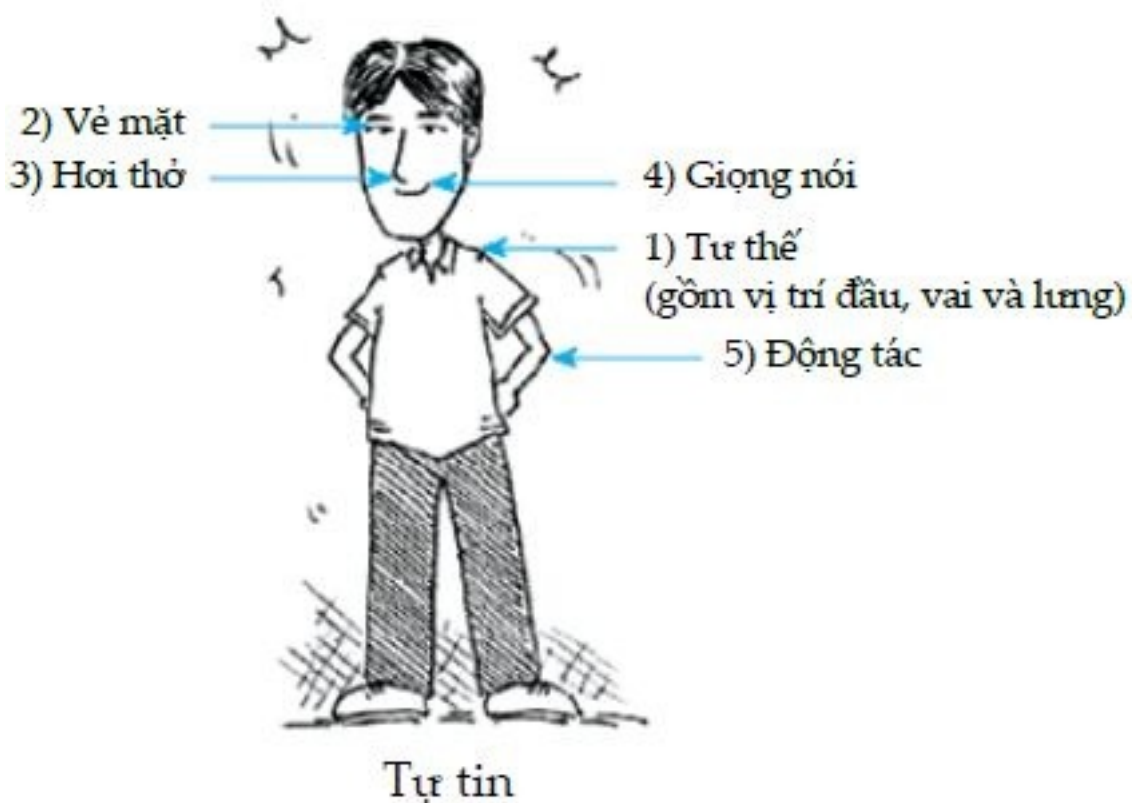
Kể từ khi tôi học được Kỹ Thuật Xóa Bỏ Ký Ức Xấu, tôi đã dùng nó để vượt qua những thất bại và sự việc không vui trong quá khứ khiến tôi giận dữ, buồn phiền hoặc sợ hãi.

## Thay đổi dáng vẻ, thay đổi cảm xúc

Cách bạn sử dụng và di chuyển cơ thể cũng ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn.



Bạn biết không, bạn có thể lập tức thay đổi cảm xúc của mình bằng cách thay đổi 5 yếu tố cơ thể. Tôi gọi chúng là 5 “phím nóng” cơ thể. Đó là:



Bạn vui lòng thực hiện một vài bài tập sau đây để tận mắt chứng



kiến mình có thể thay đổi cảm xúc nhanh như thế nào, chỉ đơn giản bằng cách thay đổi 5 “phím nóng” cơ thể nhé.

## **Bài tập 1: Trở nên buồn chán uể oải**

Có khi nào bạn cảm thấy chán đến mức không muốn động chân động tay vào làm việc gì không? Tôi chắc là bạn đã từng như vậy.

Tôi muốn bạn hình dung mình thật sự buồn chán và uể oải vào lúc này. Hãy nghĩ đến việc bạn phải đọc 60 trang sách giáo khoa môn Lịch sử.

Khi bạn cảm thấy thật sự buồn chán và uể oải, hãy để ý cơ thể bạn cũng bắt đầu thay đổi.



- Điều gì xảy ra với tư thế của bạn?
- Nét mặt bạn có biểu hiện gì?
- Chú ý đến hơi thở của bạn.
- Bạn bắt đầu nói như thế nào khi bạn cảm thấy buồn chán?
- Bạn thường di chuyển ra sao khi buồn chán?

Tôi đoán rằng khi bạn cảm thấy buồn chán, bạn bắt đầu rũ người xuống, đầu cúi thấp. Mắt bạn nhìn xuống và có thể còn cau mày nữa. Hơi thở của bạn chậm lại, nông hơn. Giọng nói của bạn nhỏ và nhẹ hơn. Bạn cũng di chuyển chậm hơn, đúng không?

Tại sao lại như vậy? Bởi vì để có được cảm giác buồn chán thật sự, bạn phải thay đổi cơ thể mình theo 5 cách nói trên. Bạn có biết rằng nếu bạn không thay đổi tư thế, hơi thở, cử động và nét mặt thì bạn không thể có cảm giác buồn chán không?

Chúng ta tạo ra cảm xúc của chúng ta bằng cách thay đổi 5 “phím nóng” cơ thể. Chúng ta vẫn làm điều này một cách tự nhiên đến nỗi không cần suy nghĩ.

## **Bài tập 2: Cố cảm thấy hào hứng trong khi biểu hiện ngôn ngữ cơ thể buồn chán**

Bây giờ, chúng ta hãy cùng làm thử một việc có vẻ hơi lạ lùng một chút. Tôi muốn bạn giữ nguyên cơ thể mình ở tư thế khi bạn có cảm

giác cực kỳ buồn chán.

Hãy rũ người và gục đầu xuống. Thở thật chậm và thật nông. Hãy nhìn xuống và khoác lên vẻ mặt chán chường. Di chuyển hoặc cử động thật chậm.

Bây giờ, hoàn toàn không thay đổi bất cứ điều gì trên cơ thể, tôi muốn bạn hãy cố gắng có tâm trạng hào hứng muốn làm một việc gì đó. Hãy nghĩ về một việc mà bạn thường thích làm nhất (như chơi game chẳng hạn) và nói, “*Bắt đầu nào*” bằng giọng nói ủ rũ chán chường nhất.



Bạn có cảm thấy hào hứng làm điều đó không? Tôi tin chắc rằng chừng nào cơ thể của bạn còn ở nguyên trạng thái “buồn chán”, bạn không thể có cảm giác nhiệt tình năng nổ muốn làm bất cứ việc gì.

Bài học ở đây là trừ khi chúng ta thay đổi 5 “phím nóng” cơ thể, chúng ta không thể thay đổi tâm trạng của mình. Vì thế, nếu bạn ngồi rũ người trên ghế, hơi thở chậm chạp và nói với giọng ủ rũ thì không có cách nào bạn có thể cảm thấy hào hứng muốn hành động được.

### **Bài tập 3: Kích hoạt động lực của bạn**

Lần này, tôi muốn bạn thay đổi triệt để cách bạn sử dụng cơ thể mình.

Hãy nghĩ đến những lúc bạn cảm thấy cực kỳ có hứng làm một việc gì đó (ví dụ như trước khi chơi game hoặc xem một bộ phim hấp dẫn).

Bây giờ, hãy thay đổi cơ thể cho phù hợp với tâm trạng cực kỳ hưng phấn này. Hãy thở như cách bạn thở khi đang hào hứng. Hãy làm những động tác nhanh, quả quyết. Hãy khoác lên mình vẻ mặt sáng khoái vui vẻ. Hãy ngồi/đứng thẳng và nói bằng một giọng mạnh mẽ với âm độ cao.

Bạn có nhận thấy cơ thể mình trở nên khác đi khi bạn cảm thấy

hào hứng không? Để cảm thấy hào hứng, phấn chấn, cơ thể bạn phải làm những điều sau:

- 1) Tư thế: hai vai hướng ra sau, ngực ưỡn ra, đầu ngẩng cao
- 2) Nét mặt: cơ mặt căng ra, mắt nhìn tập trung
- 3) Hơi thở: nhanh hơn và sâu hơn
- 4) Giọng nói: nhanh hơn, cao hơn và lớn hơn
- 5) Cử chỉ: nhanh hơn nhiều

Đó là những mã cơ thể giúp đưa bạn vào tâm trạng tràn đầy động lực. Trừ khi bạn thay đổi cơ thể mình theo cách này, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hào hứng.

Bài học rút ra ở đây là nếu bạn muốn tạo ra những cảm xúc mạnh mẽ, tích cực, bạn phải ngay lập tức thay đổi cách sử dụng cơ thể của bạn.

Nếu bạn muốn có cảm giác tự tin, hãy đứng như cách mà bạn vẫn đứng khi bạn cảm thấy tự tin, tức là đầu ngẩng cao, ngực ưỡn ra, hai vai hướng ra sau. Hãy nói lớn với giọng quả quyết. Hãy di chuyển cơ thể một cách tự tin, thở sâu và đều. Môi mím lại và mắt nhìn tập trung.

Điều vui nhất là chỉ bằng cách giả vờ NHƯ THỂ bạn đang rất tự tin, bạn sẽ thật sự CẢM THẤY tự tin.



## Làm cách nào để tự truyền động lực cho bản thân ngay lập tức

Hãy tưởng tượng kỳ thi cuối khóa của bạn đang đến gần mà bạn thì lại không muốn học chút nào. Làm thế nào để áp dụng những gì bạn vừa học để CÓ ĐỘNG LỰC NGAY LẬP TỨC?

## Bước 1: Thay đổi cơ thể

Nếu bạn muốn có cảm giác hào hứng tràn đầy động lực, bạn phải thay đổi cơ thể theo cách tạo ra những cảm xúc đó.

Dù điều này nghe có vẻ điên rồ một chút, nhưng bạn hãy nhảy căng lên, nắm chặt hai tay lại và hét lớn, “*Quyết tâm!*” Hãy nói với giọng phấn khích nhất rồi hít một hơi thật dài thật sâu và làm vẻ mặt thật hào hứng.

Nghe hơi ngớ ngẩn nhưng hành động này lại có tác dụng xua đuổi tâm trạng lười biếng của bạn, giúp bạn ở vào tâm thế muốn hành động ngay lập tức.



## Bước 2: Tập trung vào những suy nghĩ truyền cảm hứng

Tiếp theo, hãy tưởng tượng bạn đạt được những mục tiêu mong muốn bằng cách hành động. Hãy hình dung cảnh bạn làm việc thật vui vẻ và gặt hái được những lợi ích mà bạn có được từ hành động tích cực của mình.

Khi tôi muốn mình ở trong trạng thái hăng hái học tập, tôi thường hình dung cảnh mình nhận toàn điểm tuyệt đối. Tôi tưởng tượng mình sẽ tự hào như thế nào và gia đình, bạn bè sẽ ngưỡng mộ tôi ra sao. Sau đó tôi lại mừng rỡ hình ảnh mình ngồi học ở trường Đại Học Quốc Gia Singapore và trở thành tấm gương thành công trong kinh doanh (mục tiêu lớn nhất của tôi).



## Bước 3: Tập trung vào những suy nghĩ khiến bạn sợ hãi

Bạn có nhận thấy chúng ta cũng có động lực làm một việc gì đó khi chúng ta sợ hãi trước nỗi đau nếu KHÔNG làm việc đó không?



Chẳng hạn, bạn có thể có động lực hoàn tất bài tập về nhà vì bạn sợ bị cô giáo phạt, la rầy hoặc chê trách.

Để có động lực, bạn cũng nên nghĩ đến tất cả những NỖ ĐAU mà bạn phải nếm trải nếu bạn không bắt đầu hành động. Tạo ra những hình ảnh đáng sợ trong tâm trí, và làm cho nó trở nên mạnh hơn, dữ dội hơn cho đến khi nó thúc đẩy bạn hành

động.

Ví dụ, tôi từng sợ nhất việc: không tốt nghiệp loại giỏi, bị người khác cười chê và phải sống trong cảnh nghèo khó. Tôi dùng tất cả những nỗi sợ này để truyền động lực cho mình.

Tôi hình dung những hệ quả tất yếu nếu tôi tiếp tục lười biếng và không chịu phấn đấu. Tôi tưởng tượng tất cả những hình ảnh kinh khủng này trong đầu, làm cho cảm giác sợ hãi mỗi lúc một tăng lên cho đến khi tôi cảm thấy không còn lựa chọn nào khác ngoài việc phải vùi đầu vào học ngay lập tức.

## Chịu trách nhiệm về những cảm xúc của bạn và bắt tay vào hành động!

Bây giờ bạn đã có tất cả những công cụ mà bạn cần để chịu trách nhiệm cho cảm xúc của mình và đạt được những kết quả mong muốn. Hãy luyện tập đều đặn những gì bạn vừa học được. Bạn sẽ thấy rằng, bạn càng “thực hành” với suy nghĩ và cơ thể mình nhiều bao nhiêu, bạn càng kiểm soát được nó bấy nhiêu.

Vậy điều này có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ cảm thấy lười biếng hoặc tụt nể nữa chẳng? Tất nhiên là không. Có những lúc, một cách tự nhiên, bạn sẽ lại có những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, giận



dữ, lừa nhác và tuyệt vọng.

Chỉ khác là BÂY GIỜ, bạn đã có sự lựa chọn và những phương pháp để kiểm soát và thay đổi những cảm xúc đó, biến chúng thành nguồn động lực mạnh mẽ thúc đẩy bạn tiến tới thành công!

# CHƯƠNG 7

## NGHĨ LỚN VÀ LÀM LỚN!

Bạn muốn sống một cuộc sống như thế nào? Bạn muốn mai sau mình sẽ trở thành một người ra sao? Bạn muốn lọt vào top 10% những người thành công tốt bậc hay nằm trong số 90% những người sống một cuộc đời vô vị?

Nếu bạn chỉ có ý định sống một cuộc đời bình thường, hãy ngừng đọc ngay bây giờ!

Tuy nhiên, nếu điều bạn muốn là gạt hái được những thành quả to lớn như thi đậu vào trường đại học tốt nhất, trở thành nhà vô địch thể thao, lãnh đạo một doanh nghiệp lớn, trở nên cực kỳ giàu có, lái những chiếc xe tuyệt đẹp, trở thành hình mẫu cho mọi người noi theo và tạo nên sự khác biệt cho những người xung quanh thì... thật tuyệt vời!

Tôi muốn nói với bạn rằng bạn CÓ THỂ đạt được tất cả những điều tuyệt diệu ấy. Nếu Adam Khoo tôi có thể làm được thì bạn cũng có thể làm được. NHƯNG tất cả điều đó KHÔNG xảy đến một cách tình cờ!

Những tên tuổi lừng lẫy khắp năm châu như Bill Gates, Tiger Woods, David Beckham, Donald Trump, Warren Buffett, Richard Branson, Arnold Schwarzenegger và Barack Obama không có được thành quả ngày hôm nay một cách ngẫu nhiên. Hoàn toàn không phải là do may mắn. Họ không làm những việc mà tất cả bạn bè họ làm, để rồi một ngày nọ họ thức dậy và bất chợt thấy mình thành công rực rỡ. Không hề có chuyện như vậy!

Họ trở thành những người như ngày hôm nay bởi vì họ có cùng **MỘT ĐIỂM CHUNG**: họ dám NGHĨ LỚN và đề ra NHỮNG MỤC TIÊU LỚN từ khi còn nhỏ.

## Những người thành công nhất thế

# giới bắt đầu bằng việc đề ra những mục tiêu vĩ đại... tại sao bạn lại không?



Mỗi một thành tựu lớn đều bắt đầu từ những tư tưởng lớn và những mục tiêu lớn. Barack Hussein Obama là vị tổng thống đương nhiệm đời thứ 44 của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Điều kỳ diệu nhất về thành công của Obama là ông trở thành vị Tổng thống da đen đầu tiên của nước Mỹ.

Làm thế nào mà ông đạt được một điều gần như không thể này? Có phải ông cực kỳ may mắn không? Có phải ông xuất thân từ một gia đình danh gia vọng tộc có mối quan hệ mật thiết với những người quyền lực nhất không? Có phải ông được cha mẹ truyền lại tất cả sự khôn ngoan cùng sự động viên khích lệ cần thiết không? Không! Mọi chuyện đều bắt đầu ở tuổi lên 5, khi cậu bé Obama mơ một ngày trở thành Tổng thống Mỹ.

Trong khi còn học mẫu giáo ở Indonesia, cậu bé Obama đã viết một bài luận với tựa đề “Tôi muốn trở thành Tổng thống”.

Vào thời ấy, có đủ mọi lý do để thiên hạ tin rằng đó là một ước mơ không tưởng và điên rồ. Thứ nhất, Obama là một cậu bé da đen không học hành ở Mỹ mà là ở Indonesia. Thứ hai, tất cả những đời tổng thống Mỹ đều là người da trắng. Obama còn sinh trưởng trong một gia đình nghèo và đổ vỡ, cha mẹ cậu chia tay nhau khi cậu lên 2 tuổi.

Tuy vậy, tất cả những điều đó không cản được Obama NGHĨ LỚN. Với mục tiêu trở thành tổng thống, ông chọn học ngành Khoa học chính trị ở trường Đại học Columbia danh tiếng. Sau đó, ông được tuyển vào Đại học Luật Harvard, nơi ông ứng cử làm Chủ tịch tập san luật Law Review của trường và tốt nghiệp đại học loại xuất sắc. Trước khi bước vào chính trường, ông làm việc với tư cách một luật sư về quyền công dân (chuyên giúp những người kém may mắn)

và dành thời gian rảnh để tham gia hoạt động phục vụ cộng đồng.

Tất cả những lựa chọn mà ông đưa ra trong cuộc sống (từ việc học hành chăm chỉ, học về chính trị, ứng cử làm Chủ tịch tập san luật Law Review ở Đại học Luật Harvard, cho đến việc tham gia hoạt động phục vụ cộng đồng) đều là những việc giúp ông phát triển những kỹ năng và kinh nghiệm cần thiết để trở thành Tổng thống Mỹ.

## Tôi muốn trở thành người giàu nhất thế giới

Một ví dụ điển hình khác là Warren Buffett, một trong những người giàu nhất thế giới. Cũng giống như thành công ngoạn mục của Obama, thành tựu to lớn của Warren không xảy ra trong một đêm và cũng không phải do thần may mắn mang đến. Tất cả đều bắt đầu từ một mục tiêu vĩ đại.



Khi mới 6 tuổi, cậu bé Warren đã hùng hồn tuyên bố với bạn bè rằng cậu sẽ trở thành triệu phú vào năm 30 tuổi. Và nếu không làm được điều đó, cậu sẽ nhảy lầu từ tòa nhà cao nhất nước Mỹ (Tôi chắc cậu chỉ nói đùa thôi). Bởi vì cậu dám nghĩ lớn, Warren đã làm được những điều mà không một người bạn nào của mình làm được. Cậu miệt mài đọc những quyển sách dạy làm giàu và nghĩ ra rất nhiều cách để kiếm tiền.

Warren bắt đầu mua cổ phiếu vào năm 11 tuổi và vào năm 15 tuổi, cậu đã có ba công việc kinh doanh. Cậu bán nước coca-cola cho du khách, đi giao báo, và sở hữu những chiếc máy chơi pinball ở nhà hàng khắp nơi trong thị trấn nơi cậu ở. Cậu để dành tiền đầu tư vào đất đai và nhiều cổ phiếu hơn nữa.

Kết quả, Warren kiếm được 6 triệu đô vào năm ông 30 tuổi và trở thành người giàu nhất thế giới năm 2008, với tổng tài sản cá nhân lên tới 60 tỷ đô.

Như bạn có thể thấy, tất cả những người thành công nhất có cùng

một điểm chung: họ đặt ra những mục tiêu vĩ đại khi tuổi đời còn rất trẻ. Những mục tiêu này dẫn dắt họ trong hành động và truyền động lực cho họ làm việc cật lực.

Năm 8 tuổi, tay gôn số một thế giới Tiger Woods đã đề ra mục tiêu trở thành người đánh gôn giỏi nhất thế giới. Nhà đạo diễn lừng danh Steven Spielberg mơ trở thành nhà làm phim khi ông mới 12 tuổi. Chàng trai trẻ Bill Gates hình dung trong đầu viễn cảnh chiếc máy vi tính xuất hiện trong từng hộ gia đình. Còn cậu bé Donald Trump thì nhắm đến việc trở thành tỷ phú trong lĩnh vực kinh doanh bất động sản.

Tôi đủ may mắn để học được sức mạnh của mục tiêu vào năm 13 tuổi, thế là tôi cũng bắt đầu nghĩ lớn và đề ra những mục tiêu xa vời. Nếu tôi không thiết lập những mục tiêu đó, tôi sẽ không thể tận hưởng thành quả như ngày hôm nay! Vì thế, nếu muốn thành công, sao bạn không bắt đầu từ việc đề ra những mục tiêu to lớn cho mình nhỉ?

## Việc nghĩ LỚN giúp bạn trở nên tốt nhất có thể

Tại sao việc nghĩ LỚN lại có tầm quan trọng đến vậy?



Khi bạn nghĩ lớn, bạn sẽ cảm thấy thật sự phấn chấn, hào hứng. Việc nghĩ lớn truyền năng lượng cho bạn. Khi tôi nghĩ đến việc có tiền triệu trong tay năm 26 tuổi và trở nên nổi tiếng, ý nghĩ này khiến tôi hừng hực khí thế lao vào học, trong khi bạn bè tôi vẫn lười đến mức không nhắc nổi quyển sách lên đọc.

Khi bạn nghĩ lớn, bạn



sẽ bắt tay vào làm những việc to tát giúp bạn trở nên tốt nhất có thể. Từ khi đặt mục tiêu trở thành triệu phú, tôi hăng hái làm những việc mà hầu hết bạn bè tôi không làm. Tôi bắt đầu công việc kinh doanh đầu tiên (sàn nhảy di động) ở tuổi 15, bắt đầu công việc kinh doanh thứ hai (đào tạo) ở tuổi 18, đọc hơn 80 quyển sách dạy về kinh doanh rồi bắt đầu viết sách ở tuổi 20 và đầu tư vào chứng khoán, bất động sản ở tuổi 21.

Ngược lại, nếu bạn nghĩ nhỏ, bạn sẽ dừng lại ở những việc nhỏ. Và làm việc nhỏ có nghĩa là bạn chỉ nhận được kết quả tầm thường. Bạn sẽ không bao giờ nhận ra tiềm năng to lớn của mình. Nếu tôi không đề ra những mục tiêu điên rồ như trở thành triệu phú tuổi 26, tôi sẽ chỉ đạt điểm trung bình trong các môn học như nhiều người khác, kiếm được công việc làm thuê bình thường như số đông và sống một cuộc sống nhàn nhạt chẳng có gì đáng nói.

## Mục tiêu giúp bạn định hướng cuộc sống

Ở tuổi vị thành niên, bạn có hàng tá lựa chọn phải đưa ra trong cuộc sống hàng ngày:

- Mình có nên học hành chăm chỉ không?
- Mình có nên nghe theo cha mẹ không?
- Mình nên chơi với loại người nào?
- Đạt điểm cao có thật sự quan trọng không?
- Mình nên sử dụng thời gian như thế nào?
- Mình nên đọc loại sách nào?
- Mình phải cư xử như thế nào?



- Mình có nên hút thuốc không?
- Mình nên đi học đại học hay cao đẳng hay đi làm ngay bây giờ?
- Mình nên tham gia khóa học nào?
- Mình có nên xăm người không?

Như bạn đã biết, những lựa chọn mà bạn đưa ra sẽ ảnh hưởng đến hạnh phúc và thành công sau này của bạn. Một lựa chọn đúng đắn là điều kiện cần để đưa bạn đến thành công. Ví dụ, bởi vì tôi lựa chọn học hết mình để vào trường Kinh doanh NUS, nhờ thế mà tôi trở thành một doanh nhân thành công ngày hôm nay.

Cùng lúc đó, “sai một ly đi một dặm”, một lựa chọn sai lầm có thể hủy hoại cuộc đời bạn. Tôi sẽ chia sẻ với bạn một vài câu chuyện minh họa cho điều này trong những chương sau.

## Mục tiêu ảnh hưởng đến lựa chọn của bạn

Vậy điều gì ảnh hưởng đến những lựa chọn mà bạn đưa ra trong cuộc sống? Câu trả lời nằm ở những mục tiêu của bạn. Bởi vì Obama nuôi mơ ước trở thành Tổng thống Mỹ, ông đã đưa ra những lựa chọn khác hẳn những người bạn đồng trang lứa. Ông chọn học ngành khoa học chính trị, đạt điểm cao nhất, trở thành nhà lãnh đạo ở trường và dành thời gian cho hoạt động phục vụ cộng đồng nhằm hiểu rõ hơn về những vấn đề mà người dân Mỹ thường gặp phải.

Nếu không có mục tiêu vĩ đại đó, ông có thể đã chọn việc la cà nơi quán nhậu hay các hộp đêm, trốn học thường xuyên, xăm hình khắp người, gắn nhãn vào mũi và học ngành thiết kế thời trang.

Vậy thì, bạn của tôi, hãy bắt đầu nghĩ lớn và đề ra cho mình những mục tiêu đầy thử thách... nếu bạn có ý định trở thành một người quan trọng. Từ đó, bạn sẽ có khả năng đưa ra những lựa chọn đúng đắn cho bản thân! Khi bạn không biết mình muốn gì trong cuộc sống, bạn sẽ không biết lựa chọn như thế nào. Khi ấy, người khác sẽ lựa chọn thay cho bạn!



*Nếu bạn không lựa chọn trong cuộc sống thì người khác sẽ lựa chọn thay cho bạn!*

## Dòng sông cuộc đời

Cuộc đời của chúng ta cũng giống như một dòng sông vậy. Và mỗi chúng ta ngồi trên con thuyền xuôi theo dòng chảy cuộc sống. Trong khi con thuyền xuôi theo dòng nước, dòng sông cuộc đời chia thành nhiều ngã rẽ, chảy về những nẻo đường đời khác nhau.

Những dòng chảy này tượng trưng cho những hướng đi khác nhau trong cuộc sống. Một số dòng chảy dẫn dắt chúng ta trở thành bác sĩ, lãnh đạo doanh nghiệp, nhà hoạt động bảo vệ môi trường, chính trị gia hoặc giáo viên. Những dòng chảy khác đưa đẩy chúng ta đến chỗ trở thành người gác cổng, dọn vệ sinh, lái xe hoặc bán vé số.

Là một học sinh, con thuyền của bạn vẫn đang ở trong dòng chảy chính. Bạn vẫn có thể quyết định xem mình muốn trôi theo dòng chảy nào và đến bến bờ nào. Nếu mục tiêu của bạn là kinh doanh, bạn cần bắt đầu lái thuyền của mình về hướng đó. Nếu muốn trở thành bác sĩ, bạn phải chèo thuyền về một hướng khác.

Cũng giống như dòng sông thật sự, dòng sông cuộc đời cũng có những “luồng nước” mạnh xô đẩy con thuyền của bạn ra khỏi dòng chảy mà



bạn muốn đến. Những “luồng nước” này chính là những việc khiến bạn xao nhãng như những trò chơi trên máy vi tính, những đĩa bạn xấu, những thói quen xấu và những chương trình tivi vô bổ. Tuy vậy, miễn là bạn tập trung vào mục tiêu của mình và đấu tranh lại “luồng nước” đó, nhất định bạn sẽ đến được nơi mình muốn đến.

Trong khi ấy, hầu hết các bạn trẻ hoàn toàn không có ý niệm gì về việc mình muốn trở thành một người như thế nào trong tương lai. Họ không biết mình đang trôi theo dòng chảy nào và cứ để mặc cho “con thuyền cuộc sống” trôi nổi bập bênh theo dòng nước đến đâu thì đến.

Nếu bạn không bắt đầu đề ra mục tiêu và định hướng ngay từ bây giờ, rất có thể bạn sẽ đi đến một nơi mà bạn không muốn chút nào.

## Nghĩ nhỏ! Sống thực tế!

Khi bạn bắt đầu nghĩ lớn và đề ra những mục tiêu vĩ đại, hãy chuẩn bị tinh thần rằng sẽ có nhiều người khuyên bạn...



Khi anh chàng làm nghề rửa bát tên là Marshall Mathers mơ ước trở thành rapper (ca sĩ nhạc rap) nổi tiếng khắp thế giới, bạn bè anh đều phì cười và cho là anh mơ mộng hão huyền. Marshall là một chàng trai da trắng chẳng có chút xíu tài năng âm nhạc nào, trong khi tất cả những rapper tên tuổi trên thế giới đều là người Mỹ gốc Phi. Thật vậy, lần đầu tiên Marshall biểu diễn, anh còn bị khán giả la ó đuổi xuống sân khấu.

Không bao giờ bỏ cuộc và quyết không để mình bị tác động trước niềm tin hạn hẹp của người khác, Marshall kiên trì theo đuổi mơ ước và bây giờ anh đã trở thành một trong những rapper thành công nhất thế giới. Trong sự nghiệp âm nhạc của mình, Marshall đạt được nhiều giải Grammy và là một trong những ca sĩ có album nhạc hip hop bán chạy nhất trong lịch sử (75 triệu bản). Anh được biết đến với nghệ danh “Eminem”.

Khi Arnold Schwarzenegger nhắm đến mục tiêu trở thành siêu sao Hollywood, ai cũng bảo anh chuyện này là không thể. Thứ nhất, vóc dáng của anh nhìn quá kỳ khôi, giọng nói của anh thì nặng chịch khó nghe, anh chẳng có một xu kinh nghiệm diễn xuất còn tên của anh thì lại quá dài và khó nhớ. Bất chấp điều đó, Arnold vẫn nghĩ lớn và đã trở thành một trong những diễn viên hành động thành công nhất trong lịch sử điện ảnh (trong bộ phim nổi tiếng “Kẻ hủy diệt” (The Terminator)).

Sau khi đạt được mơ ước trở thành ngôi sao điện ảnh, anh tiếp tục đặt mục tiêu trở thành Thống đốc bang Capfornia. Một lần nữa, những người xung quanh lại bảo anh phải biết “giới hạn của mình” – anh chỉ là một diễn viên thì biết gì về chính trường. Một lần nữa, anh lại chứng minh là họ đã sai. Anh được bầu làm Thống đốc bang Capfornia vào năm 2003.

Tương tự, khi tôi mơ có trong tay một triệu đô đầu tiên vào năm tôi 26 tuổi, mọi người kể cả cha mẹ tôi ai cũng bảo tôi phải “thực tế”, rằng “*Làm sao có chuyện kiếm được bạc triệu chỉ hai năm sau khi tốt nghiệp đại học*”. Và như bạn đã biết, tôi đã chứng minh điều ngược lại.

## Những người nghĩ nhỏ là những người sợ thất bại

Vậy tại sao đa phần thiên hạ lại nghĩ nhỏ?

Bởi vì họ sợ trở thành những kẻ lỗ bịch “trèo cao té đau”, sợ thất bại và sợ phải thất vọng một cách cay đắng. Họ thà đề ra những mục tiêu be bé, nho nhỏ dễ đạt được, chứ không dám mơ cao, bay xa.



Mặc dù họ có thể đạt được hầu hết mục tiêu của mình (bởi vì nó quá nhỏ), họ sẽ chẳng bao giờ vươn tới những thành công TỐT BẬC. Họ sẽ chẳng bao giờ tận dụng được nguồn tiềm năng vô tận của mình.

“Không thể chỉ là một từ đao to búa lớn được nói ra bởi những người bé nhỏ, họ dễ dàng chấp nhận một thế giới tầm thường sẵn có hơn là khám phá những năng lực trong chính mình để thay đổi thế giới.”

- Khẩu hiệu nổi tiếng của hãng giày Adidas

## Ước mơ lớn biến một hòn đảo nghèo nàn thành một trong những nước giàu nhất thế giới

Những người đứng đầu danh sách thành công trên thế giới đều có cùng một điểm chung. Họ mơ đạt được những điều mà người khác cho là điên rồ và không tưởng. Một trong những người dám nghĩ lớn như vậy chính là vị thủ tướng đầu tiên của Singapore, ông Lý Quang Diệu.



Khi ông Lý trở thành thủ tướng Singapore vào năm 1959,

Singapore là một nước thuộc địa nghèo nàn lạc hậu nằm ngoài Vương quốc Anh. Đó là một hòn đảo nhỏ có diện tích 710 km<sup>2</sup> (bằng 0,16% diện tích bang California), không hề có bất kỳ khoáng sản tự nhiên nào như dầu, thiếc, vàng hay aluminum. Trong thực tế, Singapore thậm chí còn không cung cấp đủ nước ngọt cho nhu cầu của người dân trên đảo nữa.

Nguồn lực duy nhất mà Singapore có được là con người với số dân chưa đến một triệu người. Vào thời điểm đó, dân số Singapore bao gồm những người nhập cư ít học đến từ các nước Ấn Độ, Trung Quốc và Mã Lai. Trong số đó có nhiều người là thành phần bất hảo thuộc các tổ chức phạm tội, nổi loạn, nghiện ma túy v.v... Khi Singapore giành được độc lập vào năm 1965, mọi người đều dự đoán rằng một đất nước nhỏ xíu như vậy, không tài nguyên, không quân đội, không nguồn nước ngọt, trình độ dân trí thấp sẽ chẳng tồn tại được lâu.

Hãy hình dung nếu ông Lý Quang Diệu là một người có óc “thực tế” và nghĩ nhỏ, chắc hẳn ông đã hài lòng với việc đất nước do mình lãnh đạo trở thành một nước thuộc thế giới thứ ba. Nếu ông có cách nghĩ như vậy, tôi dám chắc rằng mình không thể ngồi trong một ngôi nhà đẹp trước chiếc máy vi tính hiệu Apple để viết quyển sách này.

Thay vì thế, ông Lý có một tầm nhìn cao rộng về việc chuyển hóa Singapore thành một quốc gia phát triển thịnh vượng. Ông đề ra những mục tiêu vĩ đại: đó là Singapore sẽ phát triển một hệ thống giao thông, giáo dục, quân đội và kinh tế tầm cỡ quốc tế. Vào thời ấy, những điều này thật quá hoang đường, nghe cứ như một kẻ thất học khố rách áo ôm lại muốn trở thành triệu phú. Dù vậy, ông Lý vẫn tin tưởng 100% rằng những điều này hoàn toàn có thể thực hiện được. Trong vòng 30 năm kế tiếp, ông đã truyền cảm hứng cho cả đất nước phát huy hết sức mình tiến tới những mục tiêu kỳ vĩ đó.

Ngày nay, Singapore không chỉ là nước phát triển thuộc thế giới thứ nhất mà còn được xếp hạng là quốc gia giàu thứ 4 trên thế giới với GDP trên đầu người là 51.142 đô Mỹ (so với GDP trên đầu người ở Mỹ là 46.859 đô Mỹ)<sup>(1)</sup>. Singapore cũng có vinh dự là nước sở hữu một trong những cảng hàng không tốt nhất thế giới, hãng hàng không tốt nhất thế giới, cảng biển tốt nhất thế giới, nền giáo dục tiên tiến cùng hệ thống giao thông và lực lượng quân đội hàng đầu thế giới.

# Điều gì xảy ra nếu tôi thất bại? Thất bại là mẹ thành công!

Bạn có thể đang tự hỏi rằng, “*Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi đề ra những mục tiêu to lớn nhưng không đạt được gì cả?*”

Theo kinh nghiệm của tôi, trong phần lớn các trường hợp, bạn SẼ KHÔNG đạt được mục tiêu. Ví dụ, khi tôi mong muốn bán một triệu bản quyền sách đầu tay “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”, tôi đã không làm được. Khi tôi quyết tâm đạt cả tám điểm 10 trong kỳ thi tốt nghiệp cấp hai, tôi cũng không làm được.

Tuy vậy, tin vui là cho dù bạn không đạt được những mục tiêu to lớn, bạn CŨNG KHÔNG HỀ THẤT BẠI. Bạn chỉ là không “cán đích” đề ra mà thôi. Miễn là bạn tiến đến gần mục tiêu của mình, bạn vẫn được xem là THÀNH CÔNG!

Dù không bán được một triệu bản sách “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”, tôi vẫn bán được trên 100.000 bản và quyền sách đã lọt vào danh sách bán chạy nhất nước. Mặc dù tôi không đạt cả tám điểm 10 trong kỳ thi tốt nghiệp cấp hai, nhưng tôi vẫn đạt được bảy điểm 10 và đủ tiêu chuẩn để được nhận vào trường trung học Victoria. Bởi vì tôi tiến gần đến mục tiêu của mình, tôi vẫn thành công!

Nói cách khác, HÃY NHẢM ĐẾN NHỮNG VÌ SAO! Kể cả khi bạn không lên đến nơi đó thì bạn cũng đặt chân lên được MẶT TRĂNG!

## Không có thất bại, chỉ có bài học kinh nghiệm

Những người thành công dám nuôi dưỡng những ƯỚC MƠ LỚN bởi vì họ không sợ thất bại. Tại sao lại như vậy? Đó là vì họ tin rằng nếu bạn không đạt được những mục tiêu đề ra, bạn cũng có được BÀI HỌC KINH NGHIỆM quý báu.

Khi bạn nhận được bài học kinh nghiệm, bạn sẽ học được nhiều điều từ sai lầm của mình; bạn sẽ thay đổi phương pháp, tiếp tục hành

động và tiến về phía mục tiêu.

Như vậy, bạn chỉ thất bại khi bạn bỏ cuộc. Nếu bạn không từ bỏ, bạn sẽ **KHÔNG BAO GIỜ THẤT BẠI**. Tôi cũng tin rằng thất bại lớn nhất trong cuộc sống chính là **KHÔNG HÀNH ĐỘNG GÌ CẢ**.

Nếu bạn không thậm chí “thử”, bạn đã là một thất bại! Nhưng nếu bạn nỗ lực hết mình (bất kể đó là việc gì), bạn chắc chắn sẽ thành công hoặc có được bài học kinh nghiệm. Bạn càng có nhiều kinh nghiệm bao nhiêu, bạn càng tiến gần đến mục tiêu của mình bấy nhiêu.



*Miễn là bạn dám nghĩ lớn và hành động, bạn không bao giờ thất bại. Hoặc là bạn thành công hoặc là bạn có được bài học kinh nghiệm.*

## Khi bạn quyết tâm thực hiện ước mơ, không gì có thể ngăn cản bạn!

Vậy nếu bạn không may mắn khi được sinh ra với nhiều vấn đề và vật cản khiến cho những ước mơ lớn của bạn trở nên không thể thì sao? Để tôi nói với bạn rằng một khi bạn quyết tâm biến ước mơ thành hiện thực, **KHÔNG GÌ** có thể ngăn cản bạn.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện về Tiến sĩ Wilpam Tan, một nhà khoa học về não bộ và là vận động viên ma-ra-tông khuyết tật nổi tiếng thế giới. Wipam sinh trưởng trong một gia đình nghèo ở Singapore. Vào năm 2 tuổi, anh còn mắc bệnh bại liệt. Căn bệnh làm anh bị liệt nửa người, từ thắt lưng trở xuống.

Nhà Wilpam nghèo đến nỗi không có đủ tiền để sắm cho anh một đôi nạng. Do đó, trong vòng 10 năm, anh chỉ có thể di chuyển bằng



cách bò lết trên đôi tay của mình. Nhưng bất chấp sự tàn tật, Wilpam mơ ước trở thành bác sĩ và vận động viên Olympic. Mọi người ai cũng bảo mơ ước của anh thật viễn vông.

Dù vậy, ước mơ lớn này đã thúc đẩy anh nỗ lực học tập và tập luyện cho phần cơ thể không bị liệt của mình. Hàng ngày, anh thực hiện động tác hít đất hàng trăm lần. Anh đạt toàn điểm tuyệt đối trong các kỳ thi và được nhận vào Học viện Raffles và trường trung học Raffles. Mặc dù anh đạt toàn điểm 10 trong kỳ thi tốt nghiệp cấp 3, Đại Học Quốc Gia Singapore (NUS) vẫn bác đơn xin học ngành Y của anh, lý do là vì anh bị khuyết tật.



Vậy thì Wilpam từ bỏ ước mơ làm bác sĩ chẳng? Không hề. Anh biết rõ một điều rằng “có chí thì nên”.



Anh quyết định học ngành Sinh học và Tâm lý học ở trường NUS. Sau khi tốt nghiệp, anh làm việc cho chính phủ trong suốt 9 năm để tiết kiệm tiền cho mục tiêu cuối cùng của mình. Sau đó, vào năm 1989, anh vào học trường Đại Học Harvard và Đại Học Oxford, nơi anh trở thành một nhà khoa học về não bộ. Anh đạt danh hiệu sinh viên xuất sắc trong ngành Sinh lý học và nhận được học bổng Fullbright của Đại Học Harvard và học bổng Raffle của Đại học Oxford. Vài năm sau, Wilpam cầm tấm bằng cử nhân y tế trong tay, thế là ước mơ suốt đời của anh là trở thành bác sĩ đã thành hiện thực!

Cũng trong thời gian đó, Wilpam theo đuổi ước mơ tham dự Thế vận hội Olympic. Một lần nữa người ta bảo anh rằng anh không thể trở thành vận động viên được vì anh bị liệt nửa người. Nhờ ý chí kiên cường và quyết tâm không gì lay chuyển nổi, anh đã đạt được mục tiêu không tưởng này.

Ngày nay, Wilpam là một vận động viên tài năng: vô địch ma-ra-



tông trên xe lăn. Anh tham dự nhiều cuộc tranh tài dành cho người khuyết tật như Paralympics, Commonwealth Games, Asia-Pacific Games và đoạt nhiều cúp và huy chương. Năm 2008, anh phá kỷ lục Guinness khi hoàn tất bảy cuộc thi ma-ra-tông trên xe lăn ở bảy châu lục chỉ trong vòng 27 ngày.

## Thiết lập mục tiêu mạnh mẽ

Vậy làm thế nào để đề ra những mục tiêu mạnh mẽ thúc đẩy bạn tiến đến thành công? Một mục tiêu mạnh mẽ cần phải thỏa mãn bốn điều kiện sau.

### 1. CỤ THỂ

Mục tiêu của bạn càng cụ thể bao nhiêu, bạn càng tập trung cho nó tốt hơn và dễ đạt được nó bấy nhiêu.

Ví dụ, mục tiêu “học tốt môn Toán” chưa đủ cụ thể. Nếu bạn đề ra mục tiêu như “đạt 9 điểm môn Toán”, bạn sẽ có một đích nhắm rõ ràng hơn.



Bạn biết rằng mình chỉ được phép bị trừ tối đa 1 điểm. Nếu bạn đạt 7 điểm trong kỳ thi lần trước, bạn biết mình cần cố gắng để thêm được 2 điểm nữa.

Tương tự, nếu bạn chỉ muốn “giảm cân” thôi thì não của bạn sẽ không biết rõ là bạn muốn giảm bao nhiêu ký. 1 ký, 5 ký hay 10 ký? Bạn phải có một mục tiêu cụ thể, chẳng hạn “giảm 5 ký trong vòng 5 tháng”, như vậy bạn sẽ biết mình cần giảm trung bình mỗi tháng một ký.

### 2. ĐO LƯỜNG ĐƯỢC

Mục tiêu của bạn còn phải “đo lường được”. Nếu không, bạn sẽ



không biết là liệu mình đã đạt được nó hay chưa.

Ví dụ, nếu bạn đề ra mục tiêu, “tập bơi nhiều hơn” hoặc “học chăm hơn”, bạn sẽ không có cách nào biết được mình tiến bộ đến mức nào. Vì vậy, mục tiêu cần được thiết lập theo cách có thể đo lường được, ví dụ, “tập bơi 2 giờ một lần và ba lần một tuần” hoặc “học bài 3 giờ một ngày”.

### 3. KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Mục tiêu vẫn chỉ là chuyện mơ mộng cho đến khi bạn lên kế hoạch hành động đi kèm với nó. Kế hoạch hành động sẽ nói cho bạn biết chính xác bạn cần phải làm gì để đạt được mục tiêu đó.

Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là “để dành 5 triệu đồng trong vòng 12 tháng” thì một bản kế hoạch hành động có thể giống như thế này:

- a. Đi dạy kèm một tuần 2 ngày kiếm được 800 ngàn/tháng
- b. Không mua đĩa nhạc và đĩa game trong vòng 12 tháng tới
- c. Mua quần áo mới ba tháng một lần, giá tối đa 300.000 đồng một cái
- d. Để dành 400.000 đồng một tháng

### 4. THỜI GIAN

Điều quan trọng nhất là tất cả mục tiêu đều phải có thời hạn. Hầu hết mọi người đưa ra một mục tiêu rồi nói rằng họ sẽ làm chuyện đó sau. Như bạn có thể đoán được, họ chẳng bao giờ làm cả.



Nếu bạn nói rằng bạn sẽ bắt đầu dự án của mình khi bạn có THỜI

GIAN RÀNH, bạn sẽ không bao giờ thấy mình có “thời gian rảnh” cả... bởi vì bao giờ cũng sẽ có một chuyện gì đó khiến bạn phải làm. Hơn nữa, thời hạn cũng sẽ giúp bạn có được động lực thực hiện mục tiêu hơn.

Vì thế, luôn luôn đề ra thời hạn thực hiện cho bất cứ mục tiêu nào.

## Bắt đầu thiết lập mục tiêu ngay từ bây giờ!



Tốt lắm! Đã đến lúc áp dụng những gì bạn vừa học được vào hành động! Hãy cầm lấy bút và bắt đầu vạch ra một vài mục tiêu thật sự giúp bạn có một cuộc sống thành công hơn, ý nghĩa hơn và trọn vẹn hơn.

Hãy đề ra ít nhất 1 hoặc 2 mục tiêu mà bạn muốn đạt được trong những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống. Nhớ rằng mỗi mục tiêu phải cụ thể, đo lường được, đi kèm với kế hoạch hành động và thời hạn thực hiện.

## Mục tiêu học tập và sự nghiệp

Hãy bắt đầu viết ra những mục tiêu trong học tập và sự nghiệp của bạn. Ví dụ, bạn muốn thành tích học tập của mình ra sao? Bạn muốn vào trường đại học nào? Bạn muốn học ngành gì? Bạn nhắm đến thứ hạng nào trong lớp? Ước mơ nghề nghiệp của bạn là gì?



Mục tiêu 1: .....

.....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 2: .....

.....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 3: .....

.....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

## Mục tiêu phát triển bản thân

Bạn muốn có thêm những kỹ năng mới nào? Bạn muốn cải thiện mặt nào về bản thân mình? Ví dụ, bạn có muốn học kỹ năng nói trước

đám đông không? Thành thạo kỹ năng trí nhớ siêu  
đẳng? Tăng cường tốc độ đọc? Học đánh đàn  
guitar? Học võ karate?



Mục tiêu 1: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

Mục tiêu 2: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

Mục tiêu 3: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

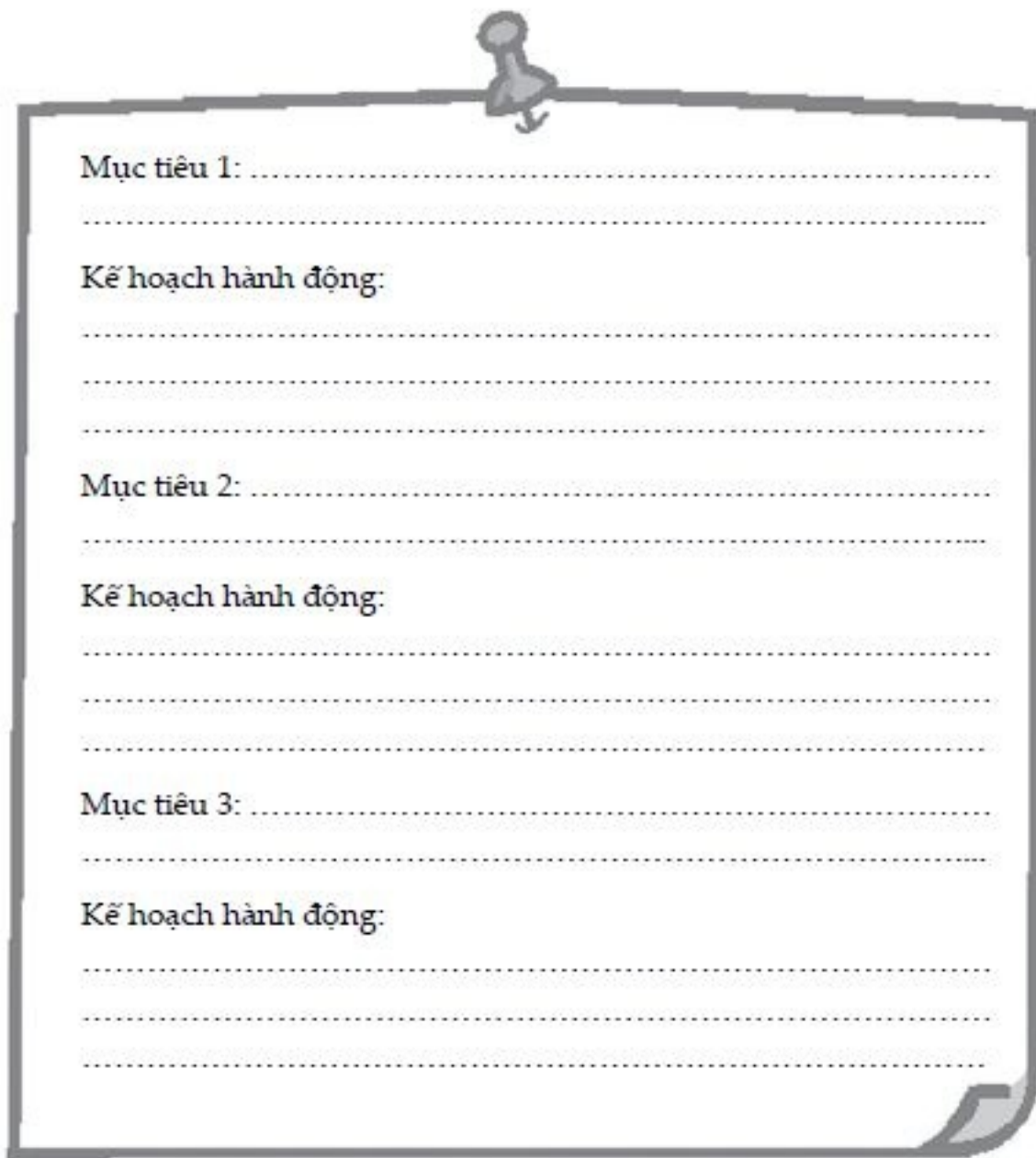
.....

## Mục tiêu gia đình và các mối quan hệ

Bạn có muốn cải thiện mối quan hệ với cha mẹ và anh chị em



không? Bạn có thể làm gì để giúp đỡ gia đình mình thường xuyên hơn? Làm thế nào để thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm của bạn đối với họ? Ví dụ, đề nghị hướng dẫn em nhỏ làm bài tập về nhà, hoặc đi chợ mua đồ giúp mẹ.



Mục tiêu 1: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 2: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 3: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

## Mục tiêu tài chính

Nếu bạn muốn có đủ tiền trong tương lai để học đại học, mua xe hơi hoặc đi du lịch vòng quanh thế giới, vậy thì bạn nên bắt đầu kiếm tiền từ bây giờ. Hãy kiếm việc làm thêm vào những kỳ nghỉ hoặc để



dành một khoản tiền nhất định trong số tiền tiêu vặt của bạn. Một số mục tiêu tài chính hoặc tiền bạc của bạn là gì? (Ví dụ, để dành 100.000 đồng mỗi tháng và gửi vào ngân hàng hưởng lãi suất).

Mục tiêu 1: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 2: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 3: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

## Mục tiêu sức khỏe và thể thao

Cuối cùng, có bất cứ mục tiêu nào mà bạn muốn đạt được trong thể thao không? Bạn có muốn rèn luyện sức khỏe và thể lực dưới hình thức nào không? (Ví dụ, hít đất 100 cái một ngày? Đề ra chỉ tiêu cho



lần kiểm tra thể lực sắp tới? Giảm bớt những món ăn chiên nhiều dầu mỡ và kẹo sôcôla để có làn da đẹp?)

Mục tiêu 1: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 2: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

Mục tiêu 3: .....

.....

Kế hoạch hành động:

.....

.....

.....

## Thiết kế cuộc đời bạn

Bây giờ, chúng ta hãy cùng làm một việc hết sức cần thiết. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách thiết kế cuộc đời mình. Cuộc đời bạn cũng giống



như một cuộc hành trình. Việc đầu tiên bạn cần làm là xác định đích đến.

Bạn muốn làm nghề gì và có một cuộc sống như thế nào? Bạn muốn trở thành một nhà giáo hay một doanh nhân? Bạn muốn sống trong một căn biệt thự hay một căn hộ? Một khi đã biết rõ mình muốn gì, bạn có thể lên kế hoạch mình cần học gì và học ở đâu để

đi đến đó.

## Chọn nghề nghiệp trong tương lai

Trước tiên, bạn cần quyết định bạn muốn theo đuổi nghề nghiệp nào. Tôi biết nhiều người rất cuộc phải làm những việc mà mình chán ghét chỉ vì họ chưa bao giờ nghiêm túc trong việc chọn cho mình một nghề thích hợp.

Nhiều người chọn một nghề nào đó chỉ vì nó có vẻ phổ biến hoặc đơn giản nhằm mắt làm theo bạn bè. Một số người bạn của tôi chọn nghề vì muốn nối gót cha mẹ. Cuối cùng, đó lại không phải là nghề dành cho họ.

Tôi tin rằng bạn mong muốn làm một việc mà bạn cảm thấy mình được tôn trọng và kiếm được nhiều tiền. Và tất nhiên, đó cũng phải là việc mà bạn yêu thích nữa, đúng không? Vậy thì đâu là một nghề thích hợp cho bạn? Doanh nhân, bác sĩ, nhà thiết kế, nhà nghiên cứu, người làm công tác xã hội hay nhân viên bán hàng?

Câu trả lời là bạn có thể thành công và giàu có hầu như TRONG BẤT CỨ ngành nghề nào, với điều kiện bạn phải là người GIỎI NHẤT trong lĩnh vực đã chọn. Ví dụ, sẽ tốt hơn nếu bạn trở thành một giáo viên giỏi (nghề mà bạn thích) hơn là trở thành một bác sĩ làng nhàng (nghề mà bạn không có hứng thú).

Cách duy nhất để trở thành người giỏi nhất trong một việc gì đó



746

là bạn phải thật sự yêu thích và đam mê công việc đó. Bạn cũng phải có khả năng, kỹ năng và tài năng phù hợp với ngành nghề đó nữa.

Đó là lý do giải thích tại sao điều quan trọng là bạn phải hiểu về điểm mạnh và điểm yếu của mình, cũng như những gì bạn thích hay không thích. Ví dụ, nếu bạn thích gặp gỡ và trò chuyện với người khác, bạn sẽ thích hợp với những công việc như phóng viên, bán hàng hoặc dạy học. Nếu bạn làm nghề kỹ sư máy tính thì sớm muộn gì bạn cũng chán ghét công việc này và chỉ là một kỹ sư bình bình hạng trung.

## Viết ra sở thích và điểm mạnh của bạn

Vậy sở thích và điểm mạnh của bạn là gì? Môn học nào bạn thích và cảm thấy dễ tiếp thu? Sở thích của bạn là gì? Bạn bè nói bạn giỏi làm việc gì?

Hãy viết ra tất cả những việc bạn thích làm và làm giỏi. (Ví dụ, máy vi tính, Toán, Sinh học, giải quyết vấn đề, vẽ tranh, sáng tác truyện, kể chuyện cười, trò chuyện, tranh luận, dạy học, đọc sách, giúp đỡ người khác, thể thao, du lịch, phiêu lưu, viết văn, tổ chức các hoạt động, giải câu đố...)

Tôi thích/Tôi giỏi:

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



## Danh sách lựa chọn nghề nghiệp



Một khi bạn đã biết rõ đam mê và điểm mạnh của mình, hãy xem xét toàn bộ danh sách nghề nghiệp trong từng lĩnh vực cụ thể bên dưới và xem nghề nào phù hợp với bạn nhất. Ví dụ, nếu bạn thích chơi game và làm việc trên máy vi tính, hãy nghĩ đến việc trở thành một lập trình viên.

## Danh sách nghề nghiệp trong từng lĩnh vực

### **Lĩnh vực 1: Kiến trúc và xây dựng**

Sở thích: Thiết kế, xây dựng nhà cửa và công trình kiến trúc

Nghề nghiệp: Kiến trúc sư, kỹ sư dân dụng, nhân viên thiết kế kỹ thuật, kỹ sư điện...

### **Lĩnh vực 2: Nghệ thuật và giao tiếp**

Sở thích: Thể hiện cảm xúc và ý tưởng của mình một cách sáng tạo, trình diễn và giao tiếp với người khác

Nghề nghiệp: Phóng viên, quan hệ công chúng (PR), thiết kế đồ họa, nhiếp ảnh gia, nhà làm phim...

### **Lĩnh vực 3: Kinh doanh và quản trị**

Sở thích: Thành lập và điều hành kinh doanh hoặc các tổ chức một cách suôn sẻ. Thích làm việc và quản lý dự án và con người

Nghề nghiệp: Doanh nhân, nhà quản lý, kế toán, quản trị viên...

### **Lĩnh vực 4: Giáo dục và đào tạo**

Sở thích: Giúp người khác học hỏi

Nghề nghiệp: Giảng viên, giáo viên, hiệu trưởng,

chuyên gia đào tạo, trợ giảng...

### **Lĩnh vực 5: Tài chính, ngân hàng và bảo hiểm**

Sở thích: Giúp người khác kiếm tiền và quản lý tài chính

Nghề nghiệp: Nhân viên bảo hiểm, môi giới chứng khoán, kinh doanh chứng khoán, nhân viên ngân hàng...

### **Lĩnh vực 6: Quản lý trong nhà nước**

Sở thích: Phục vụ đất nước và nhu cầu của công chúng

Nghề nghiệp: Bộ trưởng, làm việc trong quân đội và các cơ quan chính phủ, nhân viên thu thuế...

### **Lĩnh vực 7: Y tế sức khỏe**

Sở thích: Giúp đỡ con người và con vật khỏe mạnh

Nghề nghiệp: Bác sĩ, bác sĩ thú y, y tá, nhà vật lý trị liệu, bác sĩ tâm lý...

### **Lĩnh vực 8: Khách sạn và du lịch**

Sở thích: Phục vụ người khác để họ tận hưởng cuộc sống

Nghề nghiệp: Quản lý khách sạn, quản lý nhà hàng, hướng dẫn viên du lịch, phục vụ bàn, pha chế rượu...

### **Lĩnh vực 9: Công nghệ thông tin**

Sở thích: Phát triển và quản lý hệ thống thông tin trên máy vi tính

Nghề nghiệp: Phát triển mạng, phát triển phần mềm, phân tích hệ thống...

### **Lĩnh vực 10: Luật và an toàn xã hội**

Sở thích: Bảo vệ người khác và giữ gìn cân cân công lý

Nghề nghiệp: Luật sư, thẩm phán, cảnh sát...

### **Lĩnh vực 11: Sản xuất chế tạo**

Sở thích: Dùng máy móc và công cụ để biến nguyên vật liệu thô thành sản phẩm hàng hóa

Nghề nghiệp: Kỹ sư công nghiệp, quản lý bảo trì, quản lý chất lượng...

### **Lĩnh vực 12: Bán hàng và dịch vụ**

Sở thích: Gặp gỡ khách hàng và thuyết phục họ mua hàng

Nghề nghiệp: Giám đốc bán hàng, nhân viên giới thiệu sản phẩm, nhân viên chăm sóc khách hàng...

### **Lĩnh vực 13: Nghiên cứu khoa học, công nghệ và toán học**

Sở thích: Khám phá và phân tích thông tin về thế giới tự nhiên. Áp dụng nghiên cứu khoa học vào việc giải quyết những vấn đề của thế giới

Nghề nghiệp: Nhà hóa học, nhà sinh học, nhà khoa học ứng dụng, nhà địa chất...

### **Lĩnh vực 14: Giao thông, phân phối và vận tải**

Sở thích: Điều hành các phương tiện vận chuyển con người và hàng hóa

Nghề nghiệp: Phi công, quản lý vận tải, tài xế xe tải...

### **Lĩnh vực 15: Dịch vụ nhân sinh**

Sở thích: Cải thiện cảm xúc, đời sống tinh thần, tâm thần và đời sống xã hội của con người

Nghề nghiệp: Nhà tâm lý học, người làm công tác xã hội, cố vấn...

# Bạn muốn mức sống như thế nào trong tương lai?

Điều tiếp theo mà bạn cần nghĩ tới là mức sống mà bạn muốn có.

Trong tương lai, bạn muốn ở trong kiểu nhà nào? Bạn muốn lái xe loại nào? Những điều này sẽ nói cho bạn biết bạn cần kiếm được bao nhiêu tiền mỗi tháng và vị trí mà bạn phải vươn tới trong công ty.

Nếu bạn không quyết định mình muốn gì, bạn sẽ không biết loại hình công việc nào mình cần làm để có được cuộc sống mơ ước trong tương lai.

Ví dụ, nếu bạn hài lòng với cuộc sống của tầng lớp lao động trung bình thì bạn chỉ cần trở thành nhân viên trị liệu trong một cơ sở làm đẹp là đủ. Nếu bạn muốn cuộc sống của giới giàu sang thì bạn phải là một bác sĩ giỏi có phòng mạch riêng hoặc là một doanh nhân.

## Bậc thang doanh nghiệp

Khi bạn đã biết mức sống mà bạn mong muốn, bạn cần thiết lập mục tiêu về vị trí công việc trong tương lai.

Cũng giống như trò chơi trên máy vi tính, có nhiều cấp bậc trong một tổ chức hoặc doanh nghiệp. Bạn còn nhớ là chúng ta đã đề cập đến điều này trong chương 5 không? Hãy cùng xem lại một lần nữa nhé.



## Một cuộc đua lên đỉnh khốc liệt

Nếu bạn không có nền tảng học vấn tốt, bạn sẽ mắc kẹt ở bậc thấp nhất. Khi bạn tốt nghiệp cao đẳng hoặc đại học, bạn thường bắt đầu từ bậc thang dành cho các chuyên viên. Kể từ bậc thang này, bạn sẽ phải làm việc cật lực để có thể leo lên bậc thang cao nhất.

## Bạn chọn con đường nào?

Một khi bạn đã biết rõ nơi mình muốn đến, bạn cần thiết kế con đường ngắn nhất dẫn bạn đến đó!

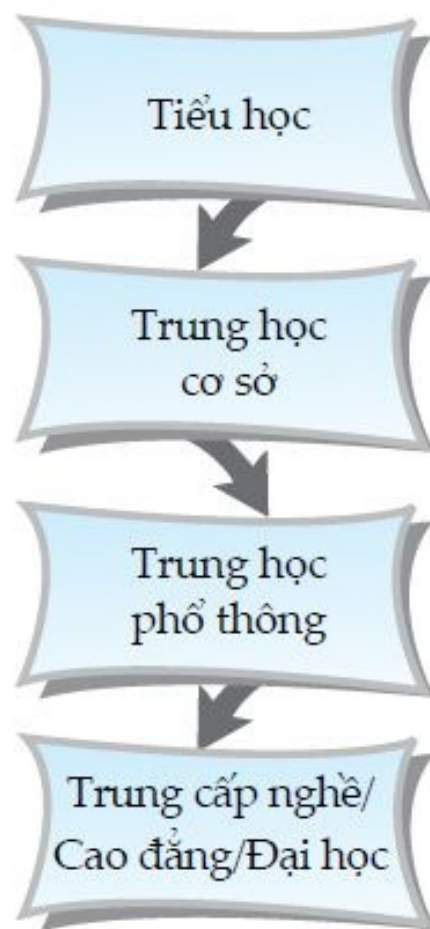
Nếu bây giờ bạn đang học cấp tiểu học, bạn cần lên kế hoạch xem bạn muốn học ở trường trung học cơ sở nào, tiếp đến là trường trung

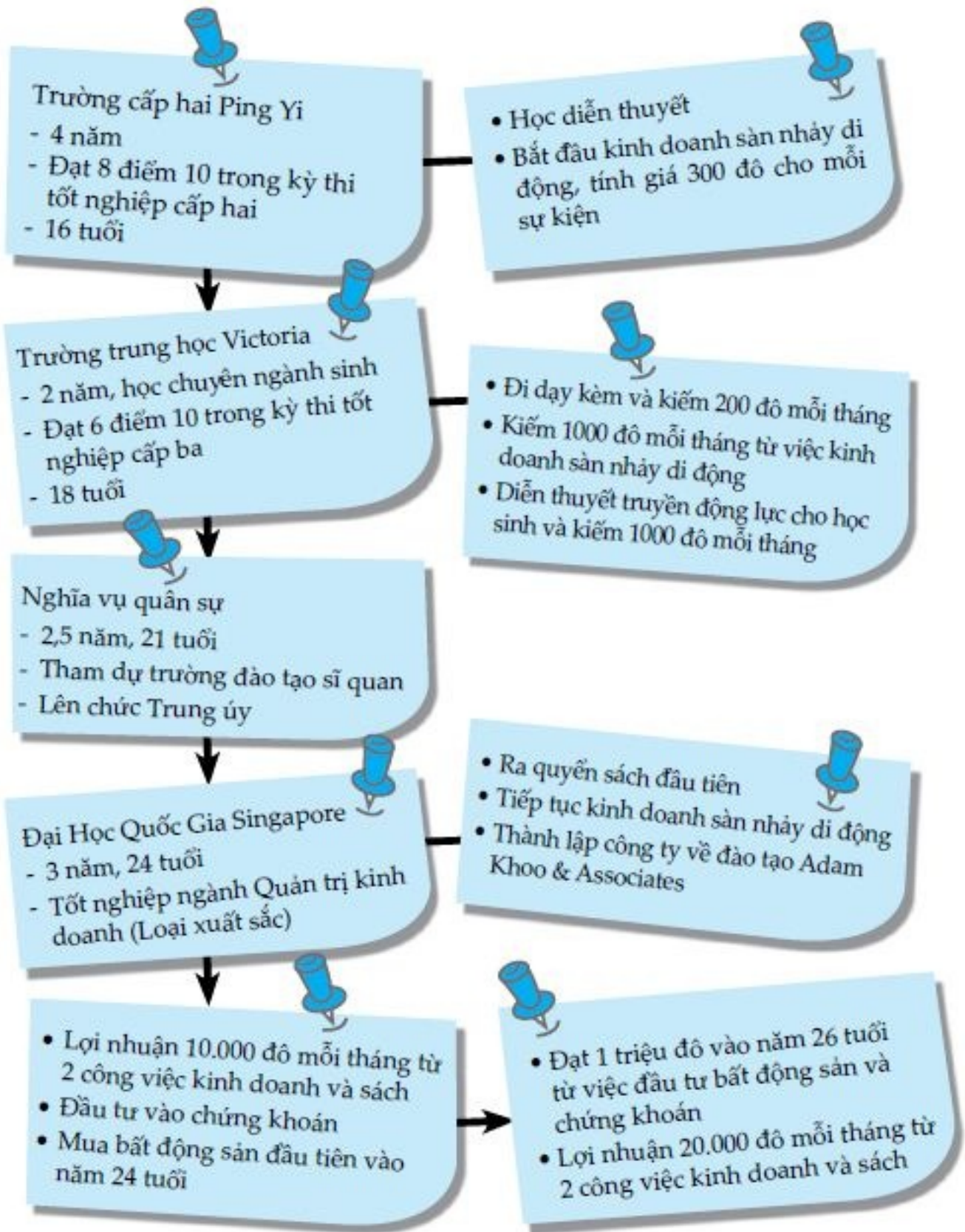


học phổ thông nào.

Sau khi học xong trung học phổ thông, bạn cần quyết định đi học nghề hay thi vào cao đẳng/đại học. Theo đó, bạn sẽ biết mình muốn vào học trường đại học nào và vị trí nào trong công ty bạn muốn nhắm đến.

Sau khi đã có tất cả những dữ liệu này, bạn có thể bắt đầu thiết kế cuộc đời mình. Ví dụ, đây là cách tôi lập kế hoạch cho cuộc đời tôi...





## Lên kịch bản cho cuộc đời bạn

Bây giờ đến phần lý thú nhất - phác thảo đường đời của bạn. Bạn



nên dành ít nhất 1 tiếng đồng hồ không bị ai hay việc gì quấy rầy để lên kế hoạch cho cuộc đời mình. Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin trên Internet trong khi lập kế hoạch. Hãy làm việc đó **NGAY BÂY GIỜ!**

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing or drawing.

Bạn đã lên kế hoạch thực hiện những mục tiêu trong đời chưa? Tuyệt lắm, chúng ta sẽ chuyển sang chương thú vị kế tiếp.



# CHƯƠNG 8

## BẠN BÈ GIÚP TA HOẶC HẠI TA

Tất cả chúng ta ai cũng cần có bạn. Không ai có thể sống sót trong thế giới rộng lớn này mà không có bạn, đúng không nào? Bạn bè chia sẻ với ta những giờ phút hạnh phúc và giúp ta vượt qua những giai đoạn khó khăn nhất trong cuộc sống.

**Để hạnh phúc và thành công, chúng ta cần tình bằng hữu**



Mặc dù một số người mạnh miệng tuyên bố rằng họ không cần bạn bè, nhưng sự thật là chúng ta không bao giờ có thể sống vui vẻ nếu không có bạn. Đạt được tất cả những thành công trên đời thì cũng có nghĩa lý gì khi bạn không thể chia sẻ với những người mà bạn quan tâm và quan tâm đến bạn.

Hãy tưởng tượng bạn đạt điểm tuyệt đối, có chỉ số thông minh cao nhất, giành được nhiều huy chương thể thao, lái chiếc xe sành điệu nhất, nhưng xung quanh bạn lại không có một người bạn nào thật lòng yêu quý bạn. Lúc ấy thử hỏi thành công của bạn liệu có ý nghĩa gì nhiều không?



Nếu bạn cảm thấy khó kết bạn hoặc chưa tìm ra được một người bạn thật sự thì cũng đừng lo lắng. Khi tôi còn đi học, có những lúc tôi phải đối mặt với những vấn đề tương tự. Trong chương này, bạn sẽ học được cách kết bạn, cách gây dựng và nuôi dưỡng một tình bạn thật sự, lâu dài và cách trở thành một người được bạn bè yêu mến tôn trọng.

## Quyết định quan trọng nhất cuộc đời bạn

Bạn có muốn trở thành một người thành công và hạnh phúc, bây giờ cũng như trong tương lai không? Hẳn rồi, tôi chắc là bạn muốn như thế.

Nếu vậy, có một lựa chọn rất quan trọng mà bạn cần phải đưa ra. Lựa chọn này sẽ quyết định bạn sẽ hạnh phúc hay bất hạnh, thành công hay thất bại.

Bạn phải quyết định... bạn chọn kết thân với loại bạn nào.

## Bạn bè giúp ta hoặc hại ta

Đúng thế! Loại bạn bè mà bạn chọn giao du sẽ ảnh hưởng đến những lựa chọn mà bạn đưa ra mỗi ngày, cách cư xử của bạn và kết quả mà bạn đạt được.



BẤT CẦN ĐỜI



CƠ BẮP



ĂN ĐIỆN



MỘT SÁCH

Bạn bè tác động đến cả những quyết định lớn trong đời bạn, chứ không chỉ là những chuyện nhỏ nhặt hàng ngày như đi chơi Ở ĐÂU, mặc đồ như thế nào,...

Kết bạn với những người vui vẻ, bạn sẽ trở nên vui vẻ.

Kết bạn với những người âu sầu, bạn sẽ trở nên âu sầu.

Chơi với những người thành công, bạn sẽ thành công.

Chơi với những người có thái độ chưa lâm trận đã đầu hàng, bạn sẽ trở thành kẻ thất bại.

Những người bạn tốt giúp bạn thành công trong khi những người bạn xấu làm hỏng cuộc đời bạn.

*“Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”*

# Bạn bè ảnh hưởng ta và tiêm nhiễm ta

Làm thế nào mà bạn bè lại có ảnh hưởng mạnh mẽ đến thế đối với cuộc đời chúng ta? Đó là vì chúng ta có xu hướng trở nên giống với những người mà chúng ta dành nhiều thời gian ở bên họ nhất.

Tất cả chúng ta đều mong muốn được những người xung quanh yêu quý và “hòa hợp” với họ. Để được chấp nhận, chúng ta thường phải suy nghĩ và cư xử giống họ. Nếu chúng ta khác đi, chúng ta sẽ trở nên “không giống ai” và bị tẩy chay.



Tôi còn nhớ khi học lớp 7, tôi chơi với những đứa bạn lười biếng, miệng luôn phì phèo thuốc lá, suốt ngày đánh bài và chẳng đoái hoài gì đến việc học. Sau một thời gian đàn đúm với đám bạn cá biệt này, hút thuốc, đánh bài và chửi thề đối với tôi là chuyện “THƯỜNG NGÀY Ở HUYỆN”.

Trong nhóm bạn đó, thi rớt là chuyện “bình thường”. Nếu bạn chăm học một chút và đạt điểm cao, lập tức bạn bị coi là “chơi nổi” và những đứa khác sẽ lôi bạn ra châm chọc. Bạn thử nói với chúng là bạn muốn vào đại học xem, chúng sẽ nhìn bạn như thể bạn bị điên vậy. Do đó mà chẳng bao lâu sau, tôi trở nên giống y như chúng.

Khi tôi quyết định thay đổi kịch bản cuộc đời mình, chính những người bạn mới mà tôi lựa chọn kết thân đã ủng hộ những thay đổi mới trong tôi và ngăn không cho tôi “ngựa quen đường cũ” mà trở về với những thói quen xấu. Tôi bắt đầu dành nhiều thời gian ở bên những người bạn tích cực, tự tin và hướng tới thành công.

Những người bạn mới này đều có chí tiến thủ, họ học hành chăm chỉ và đề ra những giá trị và tiêu chuẩn cao cho tương lai. Họ không bao giờ phí thời gian vào những trò vô bổ.

Mỗi khi chúng tôi đi chơi với nhau, họ thường nói về những kiến thức mới họ vừa học được ở trường và những ước vọng lớn lao trong

tương lai. Họ nói về việc vào học ở những trường đại học hàng đầu, trở thành giám đốc ngân hàng, bác sĩ, nhà phát minh, doanh nhân và những nhà lãnh đạo tương lai.

Trong nhóm bạn mới này, học hành chăm chỉ và đạt điểm cao là chuyện BÌNH THƯỜNG. Ngược lại, nếu bạn thi rớt, bạn bị coi là một kẻ chệnh mảng đần độn. Nếu bạn hút thuốc hoặc chửi thề, văng tục, họ sẽ nhìn bạn như thể bạn là kẻ sống “dưới đáy xã hội”.



Ở bên cạnh họ, tôi không cảm thấy thoải mái khi hút thuốc nữa. Thế là tôi bỏ hút thuốc. Chắc chắn, việc kết bạn với những người bạn mới này giúp củng cố và tăng cường quyết tâm của tôi để đạt được những mục tiêu mà tôi đề ra ngay sau khi tham dự khóa học về động lực sống.

## Đánh giá thực tế: Bạn bè của bạn giúp bạn thành công hay khiến bạn thất bại?



Nếu bạn thật sự muốn thay đổi để trở nên tốt hơn, bạn cần đánh giá hết sức trung thực về những người bạn mà bạn đang chơi.

Hãy viết ra tên của 8 người bạn mà bạn hay chơi nhất vào khoảng trống bên dưới và nghĩ xem họ là người thế nào.

Người bạn 1 .....

Người bạn 2 .....

Người bạn 3 .....

Người bạn 4 .....

Người bạn 5 .....

Người bạn 6 .....

Người bạn 7 .....

Người bạn 8 .....

Đó có phải là những người bạn có thái độ tích cực, có động lực và khát vọng không? Họ có khuyến khích và truyền cảm hứng cho bạn trở nên tốt hơn không? Nếu câu trả lời là có, hãy đánh dấu ✓ vào ô vuông bên cạnh tên của họ.

Hay... đó là những người bạn suy nghĩ tiêu cực, lười biếng và sống không mục đích? Họ có khơi dậy những điểm chưa tốt trong bạn không? Họ có xúi giục bạn làm những việc mà bạn không muốn không? Nếu đúng là như thế, hãy gạch dấu chéo x vào ô vuông bên cạnh tên của họ. Xem nào, bạn có nhiều người bạn có ảnh hưởng tốt hay nhiều bạn bè có tác động xấu hơn?

## Để thay đổi bản thân, bạn cũng phải thay đổi bạn bè

Nếu bạn phát hiện bạn bè của bạn đang giữ bạn lại phía sau, đừng đổ lỗi cho bản thân. Trong quá khứ, có thể bạn không có cơ hội lựa chọn bạn bè. Thông thường, chúng ta kết bạn với những người tình cờ ở bên cạnh chúng ta, hoặc những người sẵn sàng chấp nhận chúng ta.

Tuy vậy, một khi đã biết rõ ảnh hưởng của bạn bè, bạn hãy chủ động chọn cho mình những người bạn giúp bạn thành công, và đừng dành nhiều thời gian cho những người không giúp được gì cho bạn trong học tập và cuộc sống.

Người ta có dễ thay thầy đổi bạn không? Tôi có thể nói với bạn rằng điều đó không dễ chút nào. Cần phải có lòng can đảm và sự tự tin ghê gớm. Nhưng rồi cuộc tôi đã làm được và tôi tin BẠN cũng có

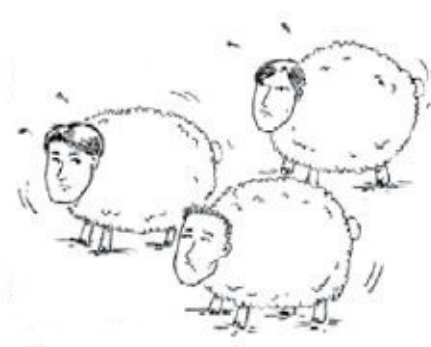


thể làm được. Khi bạn thật sự mong muốn thành công trong cuộc sống, bạn phải sẵn sàng trả giá cho điều đó.

## Hãy làm đại bàng sỏi cánh mạnh mẽ, đừng làm cừu theo đuôi mù quáng

Sau khi tham gia khóa học về động lực sống và quyết định thay đổi toàn diện, tôi bắt đầu cư xử khác đi.

Tôi bắt đầu nói những điều tích cực, chú ý nghe giảng trong lớp và đề ra những mục tiêu lớn. Tôi không la cà chơi bời và lãng phí thời gian nữa.



Bạn nghĩ xem những đứa bạn thân của tôi phản ứng như thế nào trước những thay đổi này? Chúng nghĩ tôi “uống nhầm” phải thuốc gì. Chúng đưa ra những lời nhận xét mỉa mai như, “*Chú cha, học hành chăm chỉ dữ ta?*” và cố gắng lôi kéo tôi trở về thói quen cũ. Khi tôi bắt đầu đạt điểm 10 trong những bài kiểm tra, chúng thường cười nhạo và nói cạnh nói khoe tôi.

Một thời gian sau, đám bạn đó không nói chuyện với tôi và khiến cho tôi không thoải mái khi chơi với chúng nữa. Điều này có gây khó khăn cho tôi không? Hẳn rồi. Tôi bắt đầu có cảm giác cô đơn và bị gạt sang một bên. Tôi không còn một người bạn nào ở trường nữa!

Nhưng tự đáy lòng, tôi biết rằng nếu tôi muốn đạt được mục tiêu trở thành một người thành công, tôi phải dám trở nên khác biệt. Sau cùng, chẳng phải số người thành công rất ít, còn đại đa số chỉ sống một cuộc đời bình thường đó sao?

Điều đáng mừng là tôi bắt đầu chơi với những người bạn mới ở những ngôi trường khác và từ những hoạt động bên ngoài trường. Những người bạn mới này đều có khát vọng và động lực sống; họ luôn giúp đỡ động viên tôi ngày một tiến bộ hơn.

Vậy thì bạn của tôi, hãy là một con đại bàng tung cánh mạnh mẽ, dám sống vì ước mơ của mình. Đừng vì bất cứ lý do gì mà trở thành

những con cừu chỉ biết biện hộ, đổ lỗi,  
theo đuôi bạn bè một cách mù quáng nhé!

## Cảnh giác với những con cua

Một điều thú vị về cua là khi bạn cho một con cua vào một cái xô, bạn phải cột chặt càng cua lại nếu không nó sẽ bò ra khỏi xô. Nhưng nếu bạn cho vài con cua vào một cái xô, chúng sẽ không có khả năng bò lên miệng xô và trốn mất, thậm chí ngay cả khi bạn không cột càng của chúng lại.



Sao lại có chuyện đó? Đó là vì khi một con cua cố gắng bò lên thành xô, những con khác lập tức níu nó lại và kéo nó xuống đáy ngòi chung với chúng. Rốt cuộc, chẳng có con nào có cơ hội trốn thoát và cả lũ chết chung với nhau.

Hãy cẩn thận! Đôi khi những người bạn tiêu cực cũng có thể ngăn không cho chúng ta vươn lên, giống như những con cua vậy. Nếu bạn quyết định thay đổi để trở nên tốt hơn, những người bạn ấy có thể giữ bạn lại. Họ khiến bạn nản chí, khích bác hoặc lôi kéo bạn quay về đường cũ.

Nhưng bạn có sự lựa chọn, hoặc là kéo họ theo bạn hoặc là để cho họ đi. Trong trường hợp thứ hai, bạn sẽ tìm được những người bạn mới hữu ích hơn.

## Kết bạn mới có khó không

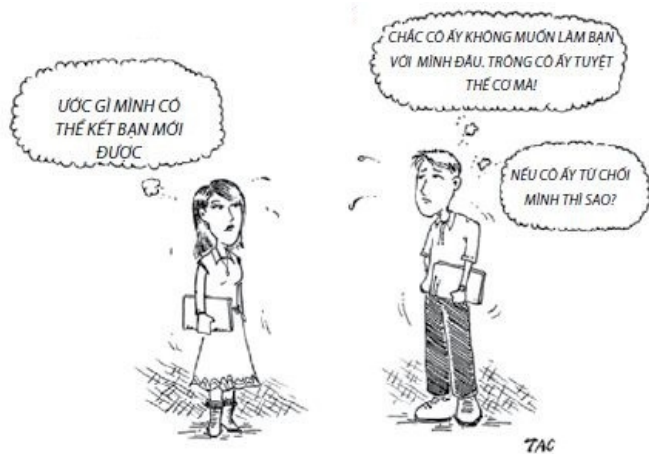
Tôi thừa nhận rằng việc kết bạn không phải lúc nào cũng dễ dàng. Đôi khi nó còn là một kinh nghiệm đáng sợ. Một trong những lý do khiến việc này có vẻ khó khăn như vậy là vì chúng ta sợ bị người khác đánh giá, nhất là khi người mà chúng ta muốn kết bạn có vẻ thành

công hơn, thông minh hơn và sành điệu hơn ta.

Chúng ta tự nói với mình rằng: “Đâu có lý do gì để họ muốn chơi với mình? Họ sẽ nghĩ gì về mình? Nếu họ phớt lờ mình thì sao? Nếu họ từ chối mình thì sao? Nếu họ cười vào mặt mình thì sao? Mình có xứng đáng làm bạn với họ không?” Chính những nỗi sợ hãi này ngăn không cho chúng ta bước ra ngoài bắt đầu một tình bạn mới với người khác.

Bạn đã từng trải qua kinh nghiệm này chưa? Bạn đến dự một bữa tiệc hoặc vào học ở một ngôi trường mới. Bạn trông thấy một cô gái rất xinh hoặc một đám bạn rất cool mà bạn muốn làm quen. Tuy nhiên, bạn không tránh được cảm giác sợ hãi rằng họ sẽ từ chối bạn.

Thế là bạn không đủ can đảm đến gần họ để bắt chuyện. Bạn còn cố tránh ánh mắt họ khi họ nhìn về phía mình nữa. Bạn cũng chẳng dám cười với họ bởi vì bạn sợ rằng họ sẽ không đáp lại và khiến bạn quẽ mặt. Thế là bạn chẳng bao giờ có cơ hội kết thân với họ.



## Bí mật lớn của việc kết bạn

Tôi sẽ chia sẻ với bạn một bí mật lớn để giúp bạn có đủ can đảm kết bạn một cách dễ dàng hơn. Tôi khám phá ra rằng trong khi bạn sợ bị người khác từ chối thì người đó cũng sợ y như bạn vậy! Điều này thậm chí đúng với cả những người có vẻ sành điệu, thông minh hoặc thành công.

*Bạn sợ người khác ư?  
Họ cũng sợ bạn đấy!*

Nhiều teen trông bề ngoài rất cool và tự tin, nhưng bên trong họ cũng sợ bị xét đoán và từ chối. Họ cũng hoài nghi về chính mình. Thế là, trong khi bạn nghĩ họ là người không dễ tiếp cận, thì họ cũng nghĩ bạn khó gần, bởi vì bạn không chào hỏi hoặc mỉm cười với họ.

Bao giờ cũng phải có một người hành động trước. Để thành công trong cuộc sống và có những người bạn tốt, bạn phải là người dám đi bước đầu tiên này. Tôi có thể nói với bạn rằng khi bạn tỏ ý muốn làm bạn với một ai đó, 99% là người đó sẽ thân thiện với bạn.

*Luôn luôn phải có một người  
hành động trước  
Hãy chủ động làm quen với  
những người bạn tốt*

## Nếu có ai từ chối bạn thì sao?

Vậy bạn có thể bị người khác phớt lờ hoặc từ chối không? Dĩ nhiên là có và chuyện này đã từng xảy ra với tôi trong một bữa tiệc mà tôi nghĩ là ai cũng thân thiện vui vẻ với nhau. Lần đó, tôi mỉm cười và chào hỏi một cậu bạn, cậu này không hề mỉm cười lại với tôi. Trong thực tế, hẳn ta còn nhìn tôi trừng trừng nữa!!!

Nếu điều này xảy ra với bạn thì cũng đừng cảm thấy tồi tệ. Bạn chẳng có VẤN ĐỀ gì hết. Điều này chỉ chứng tỏ một điều rằng người kia mới là người có vấn đề. Đó chắc chắn là một kẻ ích kỷ, thô lỗ và ngạo mạn, và tốt nhất là bạn không nên quen biết con người này.

## Những người thành công và tự tin nhất thường là những người dễ thương nhất

Tôi cũng phát hiện ra một sự thật rằng những người tự tin và thành công nhất trên thế giới thường là những người khiêm tốn, thân thiện và dễ tiếp cận nhất. Tôi vẫn còn nhớ lần đầu tiên gặp Tony Buzan, người phát minh ra Sơ Đồ Tư Duy.

Tony là chuyên gia về đào tạo nổi tiếng nhất thế giới và là tác giả của hơn 80 quyển sách. Người ta bỏ ra hàng ngàn đô để được nghe ông nói chỉ trong vòng vài tiếng đồng hồ và ông là người mà tôi hết sức kính trọng.

Khi tôi viết quyển sách đầu tiên, “Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!”, tôi nghĩ sẽ rất tuyệt nếu Tony Buzan viết lời giới thiệu cho quyển sách đó. Nhưng tôi bụng bảo dạ, “Sao Tony Buzan chịu viết lời giới thiệu cho quyển sách của mình được? Ông ấy là một nhân vật có tầm cỡ, trong khi mình chỉ là một sinh viên vô danh tiểu tốt trên hòn đảo Singapore bé tí.” Tôi rất sợ ông ấy sẽ cười vào ý nghĩ ngu ngốc này của tôi.

## Nếu bạn không đi bước đầu tiên, bạn sẽ không bao giờ có cơ hội

Sau đó, tôi học được rằng để thành công trong cuộc sống, bạn phải là người đi bước đầu tiên. Bạn không thể để nỗi sợ ngăn đường cản lối bạn. Nếu tôi không hành động, tôi sẽ không bao giờ biết kết quả ra sao và tôi sẽ phải tiếc nuối suốt đời.

Thế là tôi gửi email cho Tony Buzan vào năm 1997, khi tôi 23 tuổi



và chưa tốt nghiệp đại học. Trước sự ngạc nhiên của tôi, ông không những THẾ GIỚI đồng ý viết lời giới thiệu cho quyển sách của tôi, mà còn mời tôi tới gặp ông khi ông đến Singapore nữa. Gặp mặt ông rồi tôi mới thấy, hóa ra một người thành công với gia sản nhiều triệu đô như thế lại là một người cực kỳ khiêm tốn và thân thiện. Ông mời tôi dùng bữa với bạn bè ông và cho tôi một lời khuyên tuyệt vời, lời khuyên mà tôi vẫn làm theo cho đến tận ngày nay.

Mặt khác, tôi thấy rằng những người cao ngạo hợm hĩnh có thể khoác lên mình vẻ ngoài thành công và tự tin, nhưng sâu thẳm trong lòng thật ra họ không hề tin tưởng bản thân mình. Họ hành động như vậy là bởi vì họ sợ bộc lộ điểm yếu của mình ra. Vì thế, bạn không cần phải bận tâm đến họ.

## Thế giới giống như một chiếc gương soi

Thế giới này giống như một chiếc gương khổng lồ. Bạn cho đi cái gì thì bạn nhận lại cái ấy. Khi bạn cởi mở và thân thiện với mọi người thì họ sẽ có xu hướng cởi mở và thân thiện lại với bạn.



Bạn có nhận thấy là nụ cười rất dễ lây lan không? Khi bạn mỉm cười với một ai đó, người ấy bao giờ cũng có khuynh hướng mỉm cười lại (một lần nữa, cũng có khoảng 10% người không cười lại, nhưng đừng băn khoăn về họ. Họ có vấn đề với chính mình đấy mà). Khi có ai đó cười với bạn, có phải bạn cũng có khuynh hướng mỉm cười đáp lại hay sao?

Khi bạn cởi mở, thành thật và đáng tin cậy, người khác cũng đối lại với bạn như vậy. Tương tự, khi bạn tỏ ra không đáng tin, bạn có khuynh hướng thu hút những người không đáng tin đến với mình. Vì thế, nếu bạn muốn những người xung quanh đối xử với mình tử tế hơn, thân thiện hơn, hãy bắt đầu từ **CHÍNH BẢN THÂN BẠN** trước.

# Làm thế nào để bắt chuyện và khiến mọi người yêu quý bạn

Mọi người ai cũng muốn được những người xung quanh yêu quý và tôi chắc là bạn cũng như thế. Tôi biết một số người rất thông minh, tài năng và tự tin nhưng cách họ nói chuyện và cư xử lại khiến người khác lảng tránh họ. Cuối cùng, chẳng có ai yêu quý họ cả. Bạn có bao giờ gặp một người như vậy ở trường không?

Phải, bất kể bạn tuyệt vời như thế nào, bạn sẽ không thể thành công trong bất cứ chuyện gì nếu bạn không học được cách khiến người khác yêu quý và ủng hộ mình! Dù Barack Obama có thông minh và tự tin đến cỡ nào, ông cũng không thể trở thành Tổng thống Mỹ nếu ông không biết cách khiến cho đa số người Mỹ yêu quý ông và bầu chọn cho ông.

## Điều gì khiến bạn được người khác yêu mến

Có phải ai cũng học được cách làm cho người khác yêu quý mình không? Đúng là như vậy!

Bạn không cần phải có diện mạo xinh đẹp, thông minh hay thành công thì mới được yêu mến. Một nhân cách đáng quý và một vẻ đẹp tâm hồn sẽ thu phục được tình cảm và sự tôn trọng của người khác. Đây không phải là một đặc tính trời cho, mà là điều mà bạn có thể học và phát triển được.



Trước khi chia sẻ với bạn những bí quyết giúp bạn được nhiều người yêu quý, tôi muốn bạn dành ít phút để nghĩ về tất cả những người mà bạn không thích. Nghĩ về những người khiến bạn lảng tránh, làm cho bạn khó chịu hoặc thậm chí tức giận nữa. Tôi chắc là sẽ có một vài cái tên hiện lên trong đầu bạn. Ở khoảng trống phía dưới, hãy viết ra tất cả những điều mà bạn không ưa về họ. Họ đã nói

gì hoặc làm gì khiến bạn không muốn gần họ?


Tôi không thích những người...

---

---

---

---



Sau đây là những việc dễ khiến người khác lảng tránh. Có điểm nào giống trong danh sách của bạn không?

## Tôi không thích những người...

- ích kỷ. Họ chỉ quan tâm đến bản thân mình và chẳng nghĩ gì đến tôi.
- thường xuyên chỉ trích tôi
- không thật sự lắng nghe tôi nói
- bao giờ cũng cho là mình đúng
- không muốn lắng nghe ý kiến của tôi
- liên tục nói về bản thân mình
- gắt gỏng, cau có, tính khí thất thường
- lợi dụng tôi
- vô ơn và không trân trọng những nỗ lực của tôi
- thích đổ lỗi cho tôi và người khác
- khoe khoang khoác lác
- hống hách, sai bảo người khác
- luôn miệt thị than phiền
- bất đồng ý kiến với tôi trong nhiều vấn đề
- hành xử quá khác biệt (với tôi)
- tự phụ và không thành thật
- có thể phản bội tôi
- nói và hành động khác hẳn khi không có mặt tôi

Bây giờ thì chắc bạn đã rõ điều gì **KHÔNG** nên làm nếu bạn muốn

được người khác yêu quý, đúng không? Bạn có làm bất cứ việc gì ở trên mà không nhận ra không? Nếu có thì hãy nỗ lực chấm dứt những việc khiến người khác xa lánh mình, bạn nhé.

Bây giờ, tôi muốn bạn nghĩ về những người mà bạn thật sự ưa thích, ngưỡng mộ, tôn trọng và yêu mến. Đó có thể là thầy cô giáo, cha mẹ, bạn bè hoặc một thần tượng nào đó. Họ đã làm hoặc nói điều gì khiến bạn yêu quý họ?

Tôi yêu quý những người...


---

---

---

---

---



Bây giờ, hãy so sánh danh sách của bạn với những gì mà người khác nói. Khi tôi hỏi họ thích gì ở bạn bè mình, họ nói:

## Tôi thích những người...

- khiến tôi cảm thấy tốt đẹp về bản thân mình
- có cùng mối quan tâm và sở thích với tôi
- suy nghĩ giống tôi
- hiểu và quan tâm đến những cảm xúc của tôi
- lắng nghe ý kiến của tôi và đồng cảm với tôi
- thân thiện và hay giúp đỡ người khác
- lo lắng cho tôi
- ở bên cạnh giúp đỡ tôi vào những lúc khó khăn
- làm cho tôi cười
- chấp nhận con người tôi
- trân trọng tôi
- tính tình vui vẻ

Danh sách này có tương tự với những gì mà bạn thích về bạn bè

mình không? Tôi tin là thế. Vì vậy, nếu bạn thích những đặc tính này ở người khác, hãy sở hữu những đặc tính đó, và người khác sẽ yêu quý bạn. Những đặc tính này ai cũng có thể học được. Bạn chỉ cần ý thức về điều đó và nỗ lực học hỏi thôi.

## Năm cách hiệu nghiệm để thu phục bạn bè

Bây giờ, tôi sẽ chia sẻ với bạn 5 chiêu thức hiệu nghiệm dùng để thu phục bạn bè.

### Chiêu thức 1: Cười!

Nghe có vẻ đơn giản nhưng nụ cười làm cho bạn trở nên thân thiện hơn và dễ gần hơn gấp 100 lần. Khi cười, bạn thể hiện sự tự tin và niềm vui khi gặp người khác.

Nụ cười còn tỏa ra năng lượng tích cực khiến người khác vui lây và họ cười đáp lại với bạn. Con người ai cũng thích ở gần những người vui vẻ và tích cực. Chẳng phải bạn cũng thế sao?



### Chiêu thức 2: Học cách lắng nghe



Nhiều người nghĩ rằng mình cần có tài ăn nói để được người khác yêu mến. Nhưng trong thực tế, kỹ năng lắng nghe lại quan trọng hơn cả. Đó là lý do tại sao Tạo hóa ban cho chúng ta hai cái tai mà chỉ có một cái miệng.

Đơn giản đến thế mà nhiều người thật sự không biết cách lắng nghe. Bạn đã bao giờ nói chuyện với một người mà họ cứ liên tục ngắt lời bạn chưa? Hoặc họ không quan tâm đến những điều bạn nói, chẳng hạn như họ liên tục bấm điện thoại di động hoặc nhìn đi chỗ khác trong khi bạn đang nói



và nhìn họ? Tôi chắc rằng bạn sẽ cảm thấy khó chịu và tức giận với những người như vậy, đúng không?

Bạn đã từng gặp những người nói luôn miệng và không cho bạn cơ hội nói một lời nào chưa? Cá nhân tôi không thích những người này. Mặc dù việc chia sẻ ý kiến và nói ra những suy nghĩ và cảm nhận của mình là rất tuyệt, nhưng quan trọng hơn, bạn cần cho người khác cơ hội để nói và thật sự thể hiện sự quan tâm đến họ.

Khi chúng ta lắng nghe một cách chăm chú, chúng ta chứng tỏ với bạn bè rằng chúng ta coi trọng những suy nghĩ và cảm xúc của họ.

Đây là một số mẹo lắng nghe hiệu quả:

- **Đặt những câu hỏi đúng**

Con người vốn thích nói về mình! Điều đó khiến họ cảm thấy quan trọng. Vì thế, hãy đặt ra những câu hỏi cho phép họ nói về bản thân họ và bày tỏ suy nghĩ của họ. Việc này cũng tạo điều kiện cho bạn hiểu rõ hơn về người đó. Hãy hỏi những câu như, “*Sở thích của bạn là gì?*”, “*Bạn nghĩ gì về thầy giáo mới?*”, “*Bạn thích nghe loại nhạc nào?*”....

- **Nhìn vào mắt họ**

Người ta thường nói đôi mắt là cửa sổ tâm hồn. Một kỹ năng quan trọng là nhìn vào mắt người đối diện khi họ nói. Điều đó báo cho họ biết bạn đang lắng nghe họ.

- **Đáp lại bằng cách gật đầu và dùng những từ tán đồng**

Một người biết lắng nghe thường gật đầu và dùng những từ như: “*thế à*”, “*tuyệt thật*”, “*ừm...*”, “*tôi hiểu*”, “*được đó*” v.v.. khi đang lắng nghe.

### **Chiêu thức 3: Tìm điểm tương đồng**

Người ta luôn thích chơi với những người giống mình. Tôi chắc bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi ở bên cạnh những người có cùng sở

thích nghe nhạc, đọc sách, chơi game, xem phim, chơi thể thao... với bạn.

Khi tôi muốn kết bạn với một ai đó, tôi sẽ cố gắng tìm hiểu sở thích của họ là gì và giữa chúng tôi có điểm gì chung với nhau không. Ví dụ, nếu tôi phát hiện ra họ thích xem phim “Chiến Tranh Giữa Các Vì Sao” (Star Wars) mà tôi cũng rất thích, tôi thường chủ động gọi chuyện với họ về bộ phim này và đặt ra những câu hỏi xung quanh tình tiết trong phim. Bao giờ cũng vậy, khuôn mặt của họ lập tức sáng lên và chúng tôi tạo được sợi dây kết nối ngay lập tức.



#### **Chiêu thức 4: Tôn trọng suy nghĩ và cảm xúc của người khác**

Có phải chúng ta luôn đồng ý với bạn mình trong mọi chuyện không? Tất nhiên là không, *chín người mười ý* mà! Cuộc sống trở nên thú vị một phần là do tất cả chúng ta có những ý kiến khác nhau.



Khi bạn không đồng ý với nhận xét hoặc quan điểm của bạn mình, bạn sẽ làm gì? Một số người thích công kích người đối diện để chứng minh là họ đúng. Họ có thể nói những câu như: “*Không!*”, “*Cậu sai rồi!*”, “*Thật là một ý kiến ngu xuẩn!*”, “*Cậu có điên không?*”, “*Thật ngớ ngẩn!*”

Bạn cảm thấy như thế nào khi bị người khác nói những lời như thế? Không thoải mái lắm, đúng không? Không ai thích bị chỉ trích cả. Vì thế, điều quan trọng là bạn hãy nhớ không làm điều tương tự với người khác. Khi bạn phê bình và sỉ nhục người khác, họ sẽ không thích bạn, kể cả khi điều bạn nói là đúng!

Những người được nhiều người yêu quý bao giờ cũng tôn trọng suy nghĩ và cảm xúc của người khác. Do đó, thậm chí nếu một người bạn nào đó nói một điều gì mà bạn không đồng ý (chẳng hạn như họ thích một bài hát mà bạn cho là dở tệ), thì đừng bao giờ phê phán ý kiến của họ. Thay vào đó, hãy tôn trọng quan điểm của họ bằng cách

lắng nghe họ nói. Hãy cố hết sức để xem xét tình huống từ góc nhìn của họ.

Khi họ đã nói hết ý của mình, bạn hãy nói, “*Tôi hiểu những gì bạn nói. Tôi nghĩ là...*” Sau đó, hãy nói cho họ biết bạn nghĩ gì. Bằng cách lắng nghe quan điểm khác biệt của người đối diện, bạn không chỉ được họ yêu quý mà bạn còn sẽ trở nên cởi mở hơn.

### *Bạn không bao giờ chiến thắng trong một cuộc tranh cãi*

*Kể cả khi luận điểm của bạn mạnh hơn và bạn chứng minh được người ấy sai, bạn sẽ mất đi sự tôn trọng và tình cảm của người bạn đó đối với mình. Vì thế, rất cuộc, bạn vẫn là người thua cuộc.*

### **Chiêu thức 5: Đưa ra những lời khen ngợi chân thành**



Bạn không thể không yêu một người khiến bạn cảm thấy tốt đẹp về bản thân mình đúng không? Người khác cũng vậy. Tất cả chúng ta đều thích nghe những lời khen ngợi về mình.

Vì thế, nếu bạn muốn chinh phục trái tim và khối óc của những người mà bạn muốn kết bạn, hãy tìm cơ hội khen họ một cách chân thành. Họ sẽ đem lòng quý mến bạn vì điều đó. Nếu một người bạn đạt

điểm cao trong một kỳ thi, hãy chúc mừng cậu ấy: “*Cậu giỏi lắm!*” Hoặc nói với một người bạn rằng họ trông rất tuyệt với kiểu tóc mới này (nếu đúng là như vậy). Còn nếu bạn nghĩ ngược lại thì tốt nhất là đừng nói gì cả! “*Lời nói không mất tiền mua*”, một lời khen đúng lúc thật sự có ý nghĩa lớn đối với người nhận. Nhưng với một điều kiện, đó phải là một lời khen chân thành.

# Cách hành xử trước áp lực bạn bè

Bạn đã từng chịu áp lực từ phía bạn bè chưa? Tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm như vậy. Áp lực bạn bè khiến chúng ta làm những việc mà chúng ta thường sẽ không tự mình làm. Khi chúng ta nhìn thấy người khác làm một việc gì đó, chúng ta cảm thấy bị áp lực phải làm theo họ. Chúng ta cảm thấy rằng, khi xung quanh ta ai cũng làm việc đó, thì đó là việc nên làm, thế là chúng ta làm theo. Trái lại, nếu không làm, chúng ta sợ mình bị gạt ra ngoài lề.



Áp lực bạn bè có thể tốt hoặc xấu. Sẽ là tốt khi nhờ ảnh hưởng hoặc tác động của bạn bè mà chúng ta làm những việc có ích, hoặc những việc mà chúng ta không có đủ can đảm làm một mình. Ví dụ như nộp hồ sơ xin học bổng đi du học, đăng ký tham dự một cuộc thi tài năng... Khi chúng ta chơi với những người bạn tốt, họ sẽ tạo áp lực để chúng ta có tinh thần thi đua hơn, nghiêm khắc với bản thân mình hơn và trở nên tốt hơn.

Tuy vậy, áp lực bạn bè cũng có thể khiến chúng ta làm những việc ngu dốt mà chúng ta biết là sai trái. Chúng ta làm những việc này bởi vì tất cả bạn bè chúng ta đều làm như thế, và chúng ta cảm thấy kỳ quặc nếu không làm theo. Tuổi teen, dù ở bất cứ quốc gia nào, cũng thường bị áp lực làm những việc như:

- Hút thuốc, chích xì ke ma túy
- Xăm hình lên người
- Quan hệ tình dục
- Mặc đồ hiệu

- La cà ngoài đường và lãng phí thời gian
- Chạy theo những kiểu điện thoại di động mới nhất hoặc những game “hot” nhất
- Tốn nhiều thời gian chat chit trên mạng hoặc chơi game online
- Ăn cắp vặt, móc túi, phá hoại tài sản công cộng v.v...

## Câu chuyện buồn của Ben

Điều đáng sợ nhất về áp lực từ những người bạn xấu là chúng ta có thể đi đến chỗ làm những việc thật sự ngu ngốc, dại dột và hủy hoại cuộc đời mình. Thời còn đi học, tôi có một người bạn cùng lớp tên Ben. Ben thực sự là một cậu bé dễ thương, tính tình vui nhộn. Cậu còn là một người “anh em tốt” nữa vì cậu sống thật lòng với bạn bè và sẵn sàng làm bất cứ điều gì cho họ.

Điều đáng tiếc là lòng trung thành mù quáng của Ben lại dẫn cậu đến một kết cục thảm hại, khi cậu kết bạn với đám bạn xấu. Ben bắt đầu kết thân và đàn đúm với một số đứa có vấn đề trong trường. Những đứa này lập băng nhóm quậy phá và thường gây ra những chuyện đau đầu cho thầy cô giáo và người lớn.

Một buổi sáng thứ hai, không thấy Ben đi học, ai cũng nghĩ là Ben bị ốm. Đến buổi chiều thì cô giáo thông báo một tin động trời: Ben bị bắt vì tội trộm cắp có vũ trang. Tất cả chúng tôi đều “té ngửa” và không ai có thể tin vào tai mình.

“*Tại sao Ben lại làm chuyện đó?*”, chúng tôi băn khoăn tự hỏi. Chẳng phải cậu là con nhà khá giả và không có lý nào lại dính vào chuyện trộm cắp hay sao? Ben là một đứa trẻ lanh lợi thông minh, cậu thừa biết trộm cắp là một tội danh rất nghiêm trọng cơ mà. Ben lại học rất khá và có cả một tương lai tốt đẹp đang chờ cậu phía trước.

Vài tháng sau, khi chúng tôi tới dự phiên tòa xử cậu, chúng tôi được biết là băng đảng mà cậu gia nhập âm mưu đột nhập vào một ngôi nhà để ăn trộm đồ đạc. Mặc dù Ben



biết rõ đó là việc làm sai trái và không muốn tham gia, nhưng áp lực bạn bè và lòng trung thành đặt nhằm chỗ của cậu đã xui khiến cậu ra tay giúp đỡ bọn họ vào cái đêm tai họa ấy.

Dù Ben không lấy thứ gì cho mình, cậu cũng bị khép vào tội trộm cắp cùng bạn bè và bị kết án 5 năm tù giam! Thế là chỉ vì một đêm đại dốt mà cậu hủy hoại cả cuộc đời mình. Kinh nghiệm này dạy cho tôi một bài học về việc lắng nghe chính bản thân mình và không nhắm mắt làm bừa theo người khác.

## Chọn bạn mà chơi. Học cách nói “Không”

Vậy làm thế nào để không bị áp lực bạn bè lôi kéo đi sai đường lạc lối? Điều quan trọng nhất là bạn phải có chính kiến, dựa vào hiểu biết của bản thân về cái gì đúng cái gì sai, chứ không nhắm mắt nghe theo sự xúi bẩy của bạn bè. Hãy lắng nghe lẽ phải bên trong bạn và cả tiếng nói của trực giác nữa.

Nếu bạn nhận thấy một nhóm bạn trong trường có cách hành xử mà bạn biết là không đúng, hãy tránh xa họ – bất kể họ có nổi tiếng đến đâu hoặc đối xử với bạn tốt như thế nào. Nếu chơi với họ, bạn sẽ có nguy cơ chịu tác động xấu.

Một kỹ năng quan trọng khác là học cách nói “Không!”. Mặc dù chúng ta muốn được người khác yêu quý, chúng ta cần phải học cách nói “Không” khi biết rằng mình đang bị áp lực làm việc sai trái. Một lần nữa, hãy nghe theo trái tim bạn hơn là lắng nghe ý kiến của người khác về bạn. Bạn có thể mất đi vài người bạn vì đã nói “Không”,



nhưng đó là những người bạn không nên có.

## Tìm kiếm và nuôi dưỡng tình bạn đích thực

Trong thực tế, kết bạn dễ hơn nhiều so với việc tìm và nuôi dưỡng một tình bạn đúng nghĩa. Tất cả chúng ta đều cần có những người bạn đích thực. Tôi tin rằng thà chỉ có một người bạn thật sự còn hơn là có cả trăm người bạn “dỏm”.

Trước khi chúng ta có thể tìm và làm bạn với những người tốt, chúng ta phải biết rõ một người bạn thật sự là như thế nào. Thử nghĩ xem, một người bạn thật sự là người như thế nào đối với bạn? Hãy viết ra những phẩm chất mà bạn mong muốn ở người bạn này.

Một người bạn thật sự là người:

---

---


---

---

---

---

---



Đồng thời, hãy nghĩ xem một người bạn “dỏm” là người như thế nào? Hãy viết ra những suy nghĩ của mình về người bạn này.

Một người bạn “dòm” là người:

---


---

---

---

---

---



Chúng ta hãy xem các teen khác đã nói gì về tình bạn thật, “dòm” nhé.

### Người bạn thật sự là người

- vui trước thành công của bạn
- tin tưởng bạn khi người khác không tin bạn
- giúp bạn trong những lúc bạn gặp khó khăn
- luôn có mặt bên bạn, khi vui sướng cũng như khi hoạn nạn
- dám phê bình khi bạn phạm sai lầm
- trung thành
- trung thực và không ngại nói với bạn sự thật cho dù có “mất lòng”
- sẵn sàng hy sinh vì bạn
- không ép buộc bạn làm điều gì ngược lại với ý muốn của bạn
- luôn quan tâm đến lợi ích của bạn

### Người bạn “dòm” là người

- ghen tỵ với thành công của bạn
- “khi vui thì vỗ tay vào”, nghĩa là chỉ thấy xuất hiện khi bạn vui sướng, thuận lợi
- bỏ chạy khi bạn gặp khó khăn
- giả vờ là mọi việc đều tốt đẹp trong khi sự thật không phải là như vậy

- chỉ nói với bạn những điều mà bạn muốn nghe
- nói xấu sau lưng bạn và cư xử khác đi khi không có bạn ở đó
- chỉ tốt với bạn khi họ muốn một điều gì đó từ bạn
- thử thách tình bạn của bạn bằng cách nói “*Nếu cậu thật sự là bạn của mình thì cậu sẽ...*”
- ích kỷ. Chỉ nghĩ đến quyền lợi của họ
- dùng áp lực ép buộc bạn làm những việc mà bạn không muốn hoặc biết là sẽ làm cho bố mẹ bạn buồn lòng.

Có lẽ đã đến lúc bạn nên tự hỏi xem mình có nhiều người bạn thật sự hay nhiều người bạn “dỏm” hơn. Nếu bạn mong muốn có những người bạn thật sự thì chỉ có một giải pháp: trước tiên hãy là một người bạn thật sự. Bạn còn nhớ điều mà chúng ta học ở phần trước rằng thế giới là một tấm gương không? Hãy hành động như một người bạn thật sự, rồi bạn sẽ thu hút những người bạn đích thực bước vào cuộc đời mình.

# CHƯƠNG 9

## BIẾN CHA MẸ THÀNH ĐỒNG MINH

Dù thích hay không thì cha mẹ bao giờ cũng đóng một vai trò lớn trong cuộc đời mỗi người chúng ta. Họ là những người đầu tiên chào đón chúng ta đến với thế giới này và họ sẽ tiếp tục ở bên chúng ta trong nhiều năm kế tiếp.

Họ sẽ có mặt vào những dịp sinh nhật, lễ, Tết, Giáng Sinh... của bạn. Họ cũng sẽ có mặt khi bạn nhận bằng tốt nghiệp, lập gia đình, mua nhà, sinh con đầu lòng... để chia sẻ niềm vui với bạn và đưa ra những lời khuyên chân thành. Điều này có nghĩa là cha mẹ sẽ đồng hành với bạn qua những chặng đường đời.

## Đồng minh hay kẻ thù: đó là sự lựa chọn của bạn

Nếu bạn hòa thuận với cha mẹ, bạn sẽ thấy rằng họ là những người bạn tuyệt vời trong cuộc sống. Họ sẽ là nguồn kinh nghiệm, trí khôn ngoan và sự hỗ trợ lớn cho bạn cả về vật chất lẫn tinh thần.



Tuy vậy, nếu bạn có mối quan hệ không tốt với cha mẹ mình, cả hai bên sẽ làm cho cuộc sống của nhau trở nên khốn khổ. Cha mẹ sẽ như cái gai trong mắt bạn. Gia đình bạn sẽ liên tục nổ ra những trận cãi vã, giằng co, đổ lỗi cho nhau và kết cục là không khí nặng nề bao trùm trong nhà.



Điều đáng mừng là bạn vẫn có sự lựa



chọn về việc sống hòa hợp với cha mẹ hay không. Trong chương này, bạn sẽ học được cách hiểu cha mẹ mình hơn và cách nói cùng ngôn ngữ với cha mẹ để họ cũng hiểu bạn hơn.

Với những phương pháp đúng đắn, bạn sẽ học được cách làm cho cha mẹ tin tưởng mình hơn, mang lại cho bạn sự tự do cũng như những lời động viên tích cực (thay cho những lời căn nhắc, trách mắng mọi lúc mọi nơi).

## Đôi khi, cha mẹ có thể làm cho con cái “phát điên”

Nếu bạn có mối quan hệ gần gũi, cởi mở và thân thiết với cha mẹ, xin chúc mừng bạn! Tuy vậy, hầu hết những bạn trẻ mà tôi có dịp trao đổi đều cảm thấy khó có thể sống hòa hợp với cha mẹ mình. Họ cảm thấy các ông bố bà mẹ đôi khi làm những chuyện khiến họ phát điên lên và ước gì cha mẹ có thể để cho họ yên thân, dù chỉ là một phút.

Cha mẹ bạn có làm bạn phát điên không? Đây là một số điều mà các teen hay than phiền về cha mẹ mình:

“Bố mẹ luôn cấm cản tự do của em. Lúc nào bố mẹ cũng bảo: không được làm cái này, không được làm cái kia!”

“Mẹ em hay làm những việc khiến em xấu hổ trước mặt bạn bè!”

“Dường như bố mẹ chẳng bao giờ hài lòng với những việc em làm.”

“Tất cả những gì em làm đối với bố mẹ đều là sai trái. Em chẳng biết làm gì để bố mẹ vui lòng cả.”

“Mẹ cứ kêu ca căn nhắc em miết!”

“Bố mẹ em suốt ngày lo lắng về những chuyện không đâu.”

“Bố em lúc nào cũng quản thúc em. Mẹ em cũng vậy. Nói chung là bố mẹ không tin tưởng em chút nào.”

“Bố mẹ hỏi đến hàng triệu câu hỏi: con làm bài tập về nhà chưa, nãy giờ con đi đâu, hôm nay con học được gì ở trường,...”

“Bố mẹ chẳng hiểu gì về em cả. Bố mẹ nghĩ cuộc sống của em dễ như bỡn vậy.”

“Em rất nản lòng và buồn bực khi bố mẹ cứ nhai đi nhai lại những điểm chưa tốt của em.”

“Em vừa mới xin tiền bố để mua một đĩa trò chơi mà bố đã quát ầm cả lên.”

“Bố mẹ suốt ngày thúc bách em phải học chăm hơn và làm hết bài tập về nhà.”

“Bố mẹ tạo áp lực buộc em phải làm tốt việc này việc kia. Đầu óc em lúc nào cũng căng như sợi dây đàn vậy.”

“Mẹ em suốt ngày lên lớp em về những điều mà em đã biết rõ. Làm như em ngu lắm vậy đó.”

Bạn có những kinh nghiệm và cảm xúc tương tự đối với cha mẹ mình không? Nếu có thì điều này có nghĩa là cha mẹ bạn là những người “bình thường”. Đừng lo lắng, hầu hết các bạn trẻ đều gặp phải những vấn đề tương tự. Tin vui là những vấn đề như vậy đều có thể được giải quyết khi bạn học cách giao tiếp hiệu quả với các bậc phụ huynh.

## Tại sao những người làm cha làm mẹ lại hành động lạ lùng như vậy?

Khi chúng ta còn bé, cha mẹ ta có vẻ dễ chịu hơn nhiều. Lúc nào họ cũng mỉm cười khi nhìn thấy ta, thường xuyên ôm ta vào lòng và hết lời khen ngợi ta. Mỗi khi nhìn thấy cha mẹ, chúng ta thường lao

đến ôm chầm lấy họ để cảm nhận tình yêu thương và sự vỗ về.

Bạn có nhận thấy là khi lớn lên, bạn không còn chạy đến bên cha mẹ riu rít kể chuyện nữa không? Thay vào đó, bạn tìm cách né tránh họ và dành nhiều thời gian cho bạn bè. Vì sao chuyện này lại xảy ra? Hầu hết các bạn tuổi teen phát hiện rằng cha mẹ mình đã thay đổi. Họ trở nên điên rồ và kỳ quặc. Bạn biết không? Cha mẹ cũng có cảm giác y như vậy về chúng ta đấy. Đối với họ, chúng ta cũng biến thành những thiếu niên choai choai ương ngạnh khó bảo, toàn làm những việc điên khùng và không thể nào hiểu nổi.



Để giúp cha mẹ hiểu chúng ta hơn và đối xử với chúng ta theo cách mà chúng ta muốn, chúng ta cần hiểu cha mẹ mình trước. Chúng ta cần hiểu tại sao họ lại cư xử như vậy.

## Hiểu rõ cha mẹ bạn

Trong khi cuộc sống hiển nhiên là không dễ dàng gì với tuổi teen, thì việc làm cha làm mẹ cũng đầy rẫy những khó khăn, căng thẳng, trách nhiệm và nỗi lo.

Là học sinh, chúng ta phải chịu áp lực của việc đạt điểm cao, tham gia hoạt động ngoại khóa, chọn bạn mà chơi, sống hòa thuận với cha mẹ và anh chị em.

Cha mẹ chúng ta không chỉ có cùng ngần ấy áp lực, mà họ còn có nhiều điều phải lo lắng hơn. Hãy xem những chuyện khiến cha mẹ bạn phải đau đầu là những chuyện gì nhé:

### Cha mẹ lo lắng về hàng triệu thứ...

- Làm lụng vất vả để được thăng tiến và kiếm nhiều tiền hơn
- Kiếm đủ tiền để đảm bảo cuộc sống cho gia đình

- Sợ mất việc nếu làm việc không tốt
- Bị giảm biên chế nếu công ty làm ăn không có lãi
- Đáp ứng mong đợi của sếp, nếu không sẽ bị khiển trách hoặc tệ hơn sẽ bị sa thải
- Trả góp tiền nhà hàng tháng
- Thanh toán các loại hóa đơn (tiền điện nước, gas, bảo hiểm, quần áo, thực phẩm, xe cộ, điện thoại...)
- Sợ phải khánh kiệt nếu không đủ tiền trả hết chi phí hàng tháng
- Vấn đề về sức khỏe và tiền thuốc chữa bệnh
- Sợ bị người khác khinh thường và cười chê vì không có tiền
- Rắc rối trong đời sống vợ chồng - phần lớn xuất phát từ việc thiếu tiền (khi cha mẹ bạn bất đồng ý kiến với nhau thì những chuyện này có thể gây ra cãi vã, bất hòa, thậm chí ly dị)
- Trông nom, chăm sóc cha mẹ già (ông bà của bạn), nhất là khi họ tuổi cao sức yếu.

Như bạn thấy đấy, làm người lớn cũng đâu thoải mái dễ chịu gì. Nhiều khi cuộc sống thật sự là một cuộc chiến khốc liệt. Họ lấy đâu ra thời gian để mà chơi game, nấu cháo điện thoại, la cà với bạn bè và tận hưởng những kỳ nghỉ dài ngày thảnh thơi.

Các bậc cha mẹ biết rằng một tư duy tích cực, thái độ làm việc chăm chỉ và nền tảng giáo dục tốt là cần thiết để sống sót và thành công trong thế giới này. Họ biết rằng trình độ học vấn càng cao bao nhiêu, họ càng có nhiều cơ hội thăng tiến, để kiếm nhiều tiền hơn và có một cuộc sống tốt đẹp hơn.



Nếu cuộc sống hiện tại của cha mẹ bạn gặp nhiều khó khăn, vất vả, chắc chắn họ sẽ tiếc nuối rằng mình đã không học hành siêng năng khi còn trẻ, để có một bộ phông tốt hơn. Điều làm họ tuyệt vọng hơn cả là họ không có khả năng thay đổi quá khứ. Vì thế, họ chỉ còn biết hy vọng mang đến cho BẠN một tương lai tươi sáng hơn.

# Và mối lo âu lớn nhất của cha mẹ chính là... BẠN

Trong muôn vàn nỗi lo canh cánh trong lòng của những người làm cha làm mẹ, thì nỗi lo lớn nhất và thường trực nhất vẫn là về con cái. Tại sao họ lại lo lắng cho bạn nhiều như vậy?

Đó là bởi vì họ yêu thương và quan tâm đến bạn một cách vô điều kiện, thường thì còn lớn hơn họ thương yêu và quan tâm đến bản thân mình. Tình yêu thương của họ dành cho bạn khiến họ đâm ra SỢ HÃI... đủ thứ.

Họ SỢ nếu bạn không học hành siêng năng chăm chỉ, bạn sẽ không thể tồn tại trong cái thế giới khắc nghiệt này. Rằng rồi cuối cùng bạn cũng phải vật lộn vất vả như họ.

Họ SỢ rằng bạn sẽ phạm phải những sai lầm tương tự như họ trong quá khứ.

Họ SỢ rằng mỗi năm một tuổi, họ trở nên già yếu hơn, không có khả năng chăm lo bảo bọc cho bạn nữa, còn bạn thì chưa được trang bị đầy đủ để có một cuộc sống sung túc.



Chính những nỗi LO SỢ này khiến các bậc phụ huynh nhiều khi



hành xử một cách “điên rồ”, suốt ngày ca cẩm, la mắng, thúc ép và kiểm soát chúng ta.

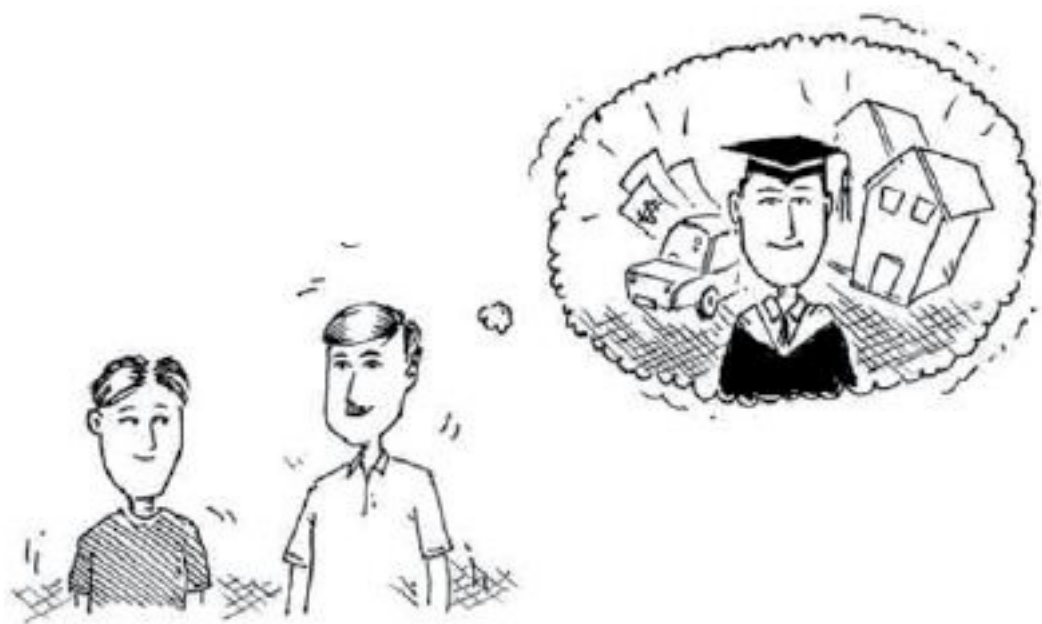
Vì vậy, bất cứ khi nào cha mẹ bạn có những biểu hiện như vậy, hãy hiểu rằng đó là cách mà cha mẹ thể hiện tình yêu thương của họ dành cho bạn. Điều này nghe có vẻ buồn cười, nhưng đó là sự thật.

## Cha mẹ chúng ta thật sự muốn gì?

Đã bao giờ bạn nghĩ về những điều mà cha mẹ mình thật sự muốn chưa? Bất kể cha mẹ bạn làm gì hoặc nói gì với bạn thì lúc nào họ cũng mong muốn một điều gì đó. Người lớn ít khi làm chuyện gì vô duyên vô cớ lắm.

Đôi khi, có vẻ như điều mà cha mẹ chúng ta muốn là:

- Kiểm soát cuộc đời chúng ta
- Tước đoạt niềm vui của chúng ta
- Làm cho cuộc đời chúng ta khốn khổ (bởi vì họ ganh tị)
- Gây khó dễ cho chúng ta (bởi vì trước đây họ cũng trải qua tuổi thơ khốn khổ)
- Giận cá chém thớt, trút hết mọi nỗi bực dọc lên đầu chúng ta



Thành thật mà nói, đó là những điều mà tôi từng nghĩ về cha mình mỗi khi ông ngăn cản không cho tôi xem tivi, cấm đoán tôi

không được ngủ lại nhà bạn, buộc tôi phải đi học thêm và rầy la tôi khi tôi bị điểm kém.

Tuy vậy, một khi đã hiểu cha mình hơn và sau khi nói chuyện với hàng ngàn bậc cha mẹ khác, tôi phát hiện ra điều mà **TẤT CẢ** những người làm cha làm mẹ đều muốn.

Bạn đã sẵn sàng cho câu trả lời chưa?

Điều mà cha mẹ thật sự mong muốn là bạn **HẠNH PHÚC** và **THÀNH CÔNG** trong tương lai. Họ muốn bạn có một cuộc sống tốt hơn họ, kể cả khi điều đó đồng nghĩa với việc hy sinh niềm vui trước mắt.

Họ chẳng vui về gì đâu khi phải làm khó bạn. Thật ra, hầu hết những người làm cha mẹ không thích la mắng con cái và cấm cản chúng làm những điều chúng muốn. Khi phải nghiêm khắc với bạn, họ cũng cảm thấy đau lòng (mặc dù họ thường không để lộ ra). Khi họ lấy đi những gì bạn thích (trò chơi vi tính chẳng hạn), họ cũng cảm thấy tội tệ (mặc dù họ không để cho bạn nhìn thấy điều đó).

Họ làm tất cả những điều này bởi vì họ biết họ phải làm vậy vì tương lai của bạn. Họ thà để bạn hiểu lầm và oán trách họ ngày hôm nay nhưng thành công vào ngày mai, còn hơn là cha mẹ con cái vui vẻ lúc này, nhưng sẽ khổ sở về lâu về dài.

## Để cha mẹ thay đổi, chúng ta phải thay đổi trước

Bây giờ chúng ta đã hiểu lý do tại sao cha mẹ mình lại có những lời nói và hành động vô lý đến thế, vậy điều này có nghĩa là phận làm con, chúng ta nên ngoan ngoãn và chấp nhận mọi chuyện ư?

Tin tốt lành là khi bạn học được những phương pháp giao tiếp đúng đắn ở phần còn lại trong chương này, bạn sẽ khám phá ra những cách thức giúp bạn thay đổi cha mẹ mình, biến những ông bố bà mẹ tiêu cực, hay cần nắn cẩu gắt, thích kiểm soát con cái thành những bậc phụ mẫu thấu tình đạt lý, luôn vui vẻ, tin tưởng và khích lệ con cái.

Liệu điều kỳ diệu này có thể thành hiện thực không? Được chứ, bắt đầu từ việc thay đổi bản thân bạn trước. Để tôi kể cho bạn nghe tôi đã thay đổi cha mình như thế nào nhé.

Khi tôi còn bé, cha tôi không tin tôi một chút nào. Ông kiểm soát tôi chặt chẽ đến mức không cho tôi ngủ lại nhà bạn, thậm chí cả trong kỳ nghỉ hè. Thật vậy, bao giờ tôi cũng phải về nhà trước 9 giờ tối, cho dù hôm sau có được nghỉ học đi chăng nữa.



Tôi thật sự ghen tị với những đứa bạn có thể ở lại qua đêm sau những bữa tiệc, còn tôi thì phải về nhà. Tôi cảm thấy thật không công bằng chút nào. Nhưng khi tôi hỏi cha tại sao mình không được ở lại thì ông nói: *“Tại sao con phải ngủ lại? Con sẽ vướng vào những chuyện rắc rối. Tốt nhất là về nhà.”*

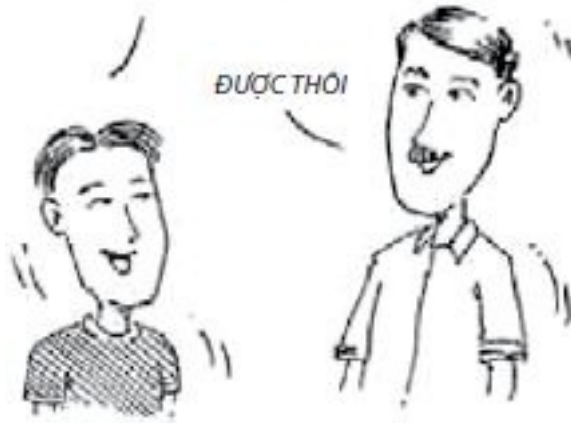
Tôi không hiểu nổi lý do tại sao ông không tin con trai mình. Mỗi khi tôi bảo cha hãy tin tôi thì câu trả lời luôn luôn là “KHÔNG!”.

Một hôm, tôi chia sẻ nỗi bức xúc đó với chú tôi, một nhà tâm lý học. *“Liệu có cách nào thay đổi thái độ của bố đối với cháu không?”*, tôi hỏi. *“Tất nhiên là có”*, ông nói. *“Nhưng để thay đổi bố cháu, cháu cần thay đổi bản thân mình trước đã.”*

Đầu tiên, tôi còn không hiểu ý ông là gì. Nhưng sau đó, ông bảo tôi: *“Cháu cần dạy bố mẹ cháu cách đối xử với cháu. Nếu bố cháu không tin tưởng cháu, đó là vì cháu đã dạy ông ấy không tin tưởng cháu qua những hành động trước đây của cháu.”* Khi ông bảo tôi suy nghĩ về cách hành xử của mình, tôi bắt đầu hiểu ra.

Ví dụ, mặc dù cha tôi muốn tôi về nhà trước 9 giờ tối, chưa bao

CON SẼ TỔ CHỨC MỘT BUỔI TIỆC TỐI  
NAY. CON SẼ VỀ VÀO LÚC 1 GIỜ SÁNG.



giờ tôi tuân thủ nghiêm túc nguyên tắc này. Bao giờ tôi cũng về nhà sau 9 giờ rưỡi tối mà không hề gọi điện thông báo là sẽ về trễ. Với việc làm đó, tôi dạy ông rằng tôi là kẻ “không có tinh thần trách nhiệm”. Mặc dù cha tôi không cho phép tôi xem tivi trong lúc ông đi làm, tôi vẫn lén xem rồi nói dối là mình làm bài tập về nhà. Tuy vậy, chẳng bao giờ tôi

qua mặt được ông, bởi vì chỉ cần sờ lên tivi là ông có thể biết được nó vẫn còn khá nóng khi ông về đến nhà. Một lần nữa, với cách hành xử như vậy, tôi dạy ông rằng tôi là một kẻ không đáng tin.

Sau đó, chú tôi nói tiếp: “Nếu cháu muốn bố tin mình, cháu phải dạy ông rằng cháu đáng được tin bằng cách hành động khác đi.” Tôi làm theo lời khuyên của chú tôi và quyết định thay đổi hoàn toàn hành vi của mình. Tôi bắt đầu về nhà rất sớm, trước 9 giờ tối. Khi cha tôi ngạc nhiên hỏi, “Sao hôm nay con về sớm thế?”, tôi thường trả lời, “Dạ, con không muốn về trễ. Với lại, con muốn học bài trước khi đi ngủ.” Những lần đầu chứng kiến con trai mình ngoan “đột xuất” như thế, nhìn mặt cha tôi có vẻ “sốc” lắm, như thể tôi đang bị ai “nhập” vậy.

Không những tôi không xem tivi mỗi khi cha đi ra ngoài nữa (chao ôi, việc này đòi hỏi tinh thần kỷ luật ghê gớm), tôi thậm chí còn làm hết bài tập về nhà trước khi xem tivi vào buổi tối.

Và đây là hoa trái thu hoạch được từ những việc làm đó. Vài tháng sau, tôi đến dự tiệc ở nhà một đứa bạn. Khi tôi gọi cho cha thông báo tôi đang trên đường trở về nhà, ông bảo tôi có thể ngủ lại nhà bạn, sáng mai về cũng được. Thật tuyệt, phương pháp này đã phát huy tác dụng!

Câu chuyện của tôi còn tiến triển tốt hơn. Sau khi quyết định học hành nghiêm chỉnh và áp dụng tất cả những phương pháp học tập hiệu quả, tôi bắt đầu đạt điểm cao trong các kỳ thi. Kết quả là cha tôi chẳng còn lý do gì để cản nhắc tôi nữa. Ông cũng không bao giờ hỏi xem tôi đã làm bài tập về nhà hay đã học xong chưa nữa.

Vào năm lớp 9 (15 tuổi), tôi bắt đầu kinh doanh sàn nhảy di động với vài người bạn. Vào những ngày nghỉ cuối tuần hay nghỉ lễ, do phải tổ chức chương trình ở ngoài nên tôi toàn về nhà lúc 2 - 3 giờ sáng. Bạn bè thắc mắc sao tôi có một người bố hiền lành và độ lượng hết sức, cho phép tôi làm DJ và về trễ như vậy. Tôi biết câu trả lời là vì tôi có thể tự học và làm tốt mọi việc, tôi đã dạy ông rằng tôi là người có trách nhiệm và có thể làm chủ cuộc đời mình.

## Bạn dạy cha mẹ cách họ đối xử với bạn

Từ câu chuyện của mình, tôi muốn chia sẻ với bạn một bài học quan trọng mà chú tôi đã dạy cho tôi, đó là: bạn dạy cha mẹ cách họ đối xử với bạn.

- Khi bạn nổi cơn thịnh nộ trước những chuyện không vui, bạn dạy cha mẹ rằng bạn chưa chín chắn.
- Khi bạn không làm theo những lời chỉ dẫn, bạn dạy cha mẹ rằng bạn không đáng tin cậy.
- Khi bạn nói dối, bạn dạy cha mẹ rằng bạn không trung thực.
- Khi bạn tối ngày chơi game bỏ bê bài vở, bạn dạy cha mẹ rằng bạn vô trách nhiệm và vô kỷ luật.
- Khi bạn đạt điểm kém, bạn dạy cha mẹ rằng bạn không có khả năng làm chủ cuộc đời mình.

Và cứ thế...

Vì vậy, nếu muốn thay đổi cha mẹ mình, bạn phải dạy họ những điều mới mẻ về bản thân bạn. Thế nghĩa là bạn cần thay đổi những hành động của bạn. Bây giờ, bạn hãy viết ra những gì bạn muốn dạy cha mẹ về bản thân bạn và những hành động mới mà bạn có thể thực hiện.

Tôi muốn dạy cha mẹ mình	Hành động mới
Tôi là người....	
Tôi là người....	



Tôi là người....	
Tôi là người....	

Điều cuối cùng bạn cần ghi nhớ là hãy kiên nhẫn. Sự thay đổi không diễn ra trong một sớm một chiều. Nếu bạn đã có “bề dày” thành tích không tốt trong nhiều năm, thì có lẽ sẽ phải mất một khoảng thời gian khá dài để cha mẹ bạn tin rằng hành vi mới của bạn là thật sự và lâu dài. Hãy kiên trì bạn nhé, tôi hứa với bạn một điều rằng, cuối cùng bạn sẽ thuyết phục được cha mẹ mình.

## 6 tuyệt chiêu biến cha mẹ thành đồng minh

Hãy hình dung cha mẹ bạn không còn rầy la, lên lớp hoặc hỏi bạn hàng trăm câu hỏi khó chịu nữa. Hãy tưởng tượng cha mẹ tin tưởng bạn đủ để cho phép bạn làm điều mình muốn. Như vậy không phải tuyệt vời hay sao?

Và bây giờ tôi sẽ chỉ cho bạn 6 tuyệt chiêu mà bạn có thể dùng để thiết lập mối quan hệ bền chặt, tích cực với cha mẹ và biến họ thành đồng minh của bạn.

### 1. Thể hiện sự cảm kích chân thành

Cha mẹ có hay nổi đóa và la mắng bạn vì những chuyện nhỏ nhặt không? Họ có dễ dàng bùng nổ không? Đôi khi, lý do khiến họ có biểu hiện như vậy là vì họ gặp chuyện không vui. Các bậc cha mẹ cũng phải đối diện với nhiều vấn đề khiến họ căng thẳng, giận dữ và lo âu.

Những lúc ấy, bạn có muốn nói ra những “từ ngữ thần kỳ” giúp xoa tan hoặc làm dịu những cảm xúc tồi tệ trong lòng cha mẹ không? Mỗi khi cha mẹ cảm thấy thoải mái, vui vẻ, họ sẽ tỏ ra dễ chịu hơn nhiều đối với bạn.

Những “từ ngữ thần kỳ” đó là lời... **CẢM ƠN**.

Mặc dù giản đơn như vậy, nhưng hai tiếng “CẢM ƠN” có năng lực cực kỳ màu nhiệm. Cha mẹ ta thường giận dữ và đau đớn trong lòng

bởi vì họ nghĩ con cái không quan tâm đến họ và luôn cho rằng những việc họ làm là “nghĩa vụ”.

Có khối việc cha mẹ làm mà chúng ta cho là hiển nhiên.

☞ Nấu cơm cho chúng ta ăn

☞ Ủi đồ, dọn dẹp phòng cho chúng ta (hoặc trả tiền cho người giúp việc để họ làm những việc đó)

☞ Đưa đón chúng ta

☞ Trả tiền học và cho chúng ta tiền tiêu vặt

☞ Mua đồ chơi, đĩa game, điện thoại di động... cho chúng ta

☞ Cung cấp giường êm, nệm ấm, cơm ngon áo đẹp cho chúng ta

☞ Quan tâm, thương yêu chúng ta, và hàng triệu việc khác

Cha mẹ làm tất cả những điều này không phải vì họ nợ nần gì chúng ta cả, mà bởi vì họ yêu thương chúng ta. Khi bạn bắt đầu cảm ơn cha mẹ vì những việc họ làm cho bạn, họ sẽ cảm thấy thật sự hạnh phúc và được yêu thương. Họ sẽ bắt đầu mở lòng để hiểu và lắng nghe bạn nhiều hơn.



Vì thế, mỗi khi cha mẹ làm điều gì đó cho bạn, hãy cảm ơn họ một cách chân thành. Ví dụ, bạn có thể nói:

😊 Con cảm ơn mẹ đã nấu cơm cho con ăn (hoặc đưa con đi ăn nhà hàng).

😊 Bố ơi, con biết bố rất bận rộn, con cảm ơn bố đã đưa con đến trường.

😊 Cảm ơn bố mẹ đã chăm sóc con, con thật sự cảm kích điều đó.

😊 Kể cả khi họ có la rầy bạn, bạn có thể nói, “*Cảm ơn cha mẹ đã quan tâm đến con*”.

Nói lời cảm ơn cha mẹ không làm chúng ta mất mát gì cả, nhưng tôi dám nói với bạn rằng đối với họ, những lời này còn quý giá hơn tất cả tiền bạc trên đời.

## 2. Chủ động – Làm việc không cần nhắc nhở

Cha mẹ bạn là những người không ngừng ca thán về những lỗi lầm của bạn? Trước đây mẹ tôi cũng thế, bà kêu ca tôi suốt ngày như chiếc radiô bật inh ỏi.

*“Con đã đánh răng chưa? Sao con cứ ngồi ì ra đấy? Sao con chưa đi đánh răng nữa?”, “Uống nhiều nước vào”, “Tắt đèn đi!”, “Mẹ phải nhắc con bao nhiêu lần thì con mới nhớ tắt đèn hả?” v.v... và v.v...*

Có cách nào để bạn chấm dứt những lời cần nhắc đó một lần và mãi mãi không? Có đấy, chỉ cần bạn “**CHỦ ĐỘNG**” làm việc mà không đợi bị nhắc nhở.

Hãy hành động trước khi cha mẹ có cơ hội mở miệng ra nhắc bạn. Hãy luôn nghĩ trước một bước: “*Cần phải làm gì đây? Bố/mẹ sẽ nói gì?*” Sau đó, hãy bắt tay ngay vào việc. Ví dụ:



✌ Khi bạn thấy đèn sáng trong phòng không có người, hãy tắt đèn đi (ngay cả khi bạn không phải là người bật đèn).

✌ Hoàn thành tất cả những việc thường ngày ngay lập tức (ví dụ, làm bài tập về nhà, đánh răng, dọn phòng) trước khi làm bất cứ việc gì khác.

✌ Khi bạn thấy cái gì bừa bộn, hãy dọn dẹp sạch sẽ.

✌ Khi bạn thấy bố/mẹ đi về tay xách nách mang nhiều thứ, hãy chạy ra giúp bố/mẹ mang vào nhà.

✌ Khi mẹ bạn hoặc người giúp việc nấu cơm xong, hãy dọn bàn ăn.

Bây giờ, để tôi mách bạn một câu nói thần kỳ khác, có thể thay đổi thái độ của cha mẹ đối với bạn. Hãy đến bên cha mẹ và nói:

## ***“Con có thể giúp bố mẹ được việc gì không?”***

Sau khi họ đã “hoàn hồn” lại vì ngạc nhiên, chắc chắn họ sẽ hoàn toàn thay đổi cách nhìn và đối xử với bạn. Thái độ chủ động của bạn sẽ đi đôi với việc “độc lập” và “có trách nhiệm” trong mắt cha mẹ. Họ sẽ bắt đầu tin tưởng bạn hơn vì biết rằng bạn có thể làm mọi chuyện mà không cần đợi họ nhắc nhở.

### **3. Bắt chuyện trước**

Cha mẹ thường không vui khi thấy chúng ta có thể tán dóc với bạn bè hàng giờ đồng hồ nhưng lại không chịu nói chuyện với họ. Tình hình còn tệ hơn khi chúng ta trả lời nhát gừng khi họ mở miệng hỏi: “Tốt!”, “Chẳng có gì”, “Có”, “Không”. Bạn có biểu hiện giống vậy không?

Tôi cũng hiểu rằng đôi khi việc nói quá nhiều cũng mang lại lắm phiền phức. Cha mẹ có thể phán xét, chỉ trích và bảo chúng ta phải làm theo ý họ. Điều này cực kỳ khó chịu. Thế là sau một thời gian, rút

kinh nghiệm, chúng ta thà ngậm miệng lại còn hơn.

Tuy vậy, khi chúng ta không cởi mở trò chuyện với các bậc phụ huynh, họ sẽ nghĩ rằng chúng ta đang giấu họ chuyện gì. Đó là lúc họ bắt đầu cư xử “điên rồ” và vạ vạ chúng ta đủ điều.

Nếu bạn muốn cha mẹ hiểu và tin tưởng mình hơn, hãy là người đi bước đầu tiên trong việc giao tiếp với họ! Khi về đến nhà, hãy kể cho họ nghe một vài chuyện đã xảy ra trong ngày với bạn. Hãy thể hiện sự quan tâm đối với cha mẹ. Hãy hỏi họ, “*Hôm nay bố/mẹ có gì vui không?*”



Bạn không thể tin được là việc làm nhỏ như thế lại hiệu nghiệm đến mức nào đâu. Một khi bạn chủ động nói chuyện với cha mẹ, họ sẽ bắt đầu tin tưởng bạn hơn. Họ cũng sẽ bớt kiểm soát bạn. Bằng cách chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của mình, bạn cũng giúp họ hiểu về mình hơn.

#### **4. Thật sự lắng nghe khi cha mẹ nói**

Khi cha mẹ nói chuyện với bạn, bạn thường làm gì? Mặc dù việc “lắng nghe” người khác tưởng chừng là việc dễ nhất trên đời, phần lớn các teen không chú ý lắng nghe cha mẹ khi họ nói chuyện với mình. Các bạn trẻ thường...

- Làm một việc khác và giả vờ lắng nghe (ví dụ, nghịch điện thoại di động)
- Ngó sang chỗ khác
- Quay qua quay lại
- Ngắt lời, “*Con biết rồi!*”
- Ậm ừ cho qua, “*Vâng, vâng, vâng.*”

Khi chúng ta giả vờ lắng nghe thì cha mẹ ta đều biết. Họ không hề ngu và có thể đọc được ngôn ngữ cơ thể của chúng ta. Điều gì xảy ra khi chúng ta không thật sự lắng nghe cha mẹ mình nói? Họ cũng không thềm lắng nghe khi chúng ta nói!



Vì thế, nếu muốn cha mẹ lắng nghe mình, hãy bắt đầu bằng cách chứng minh cho các bậc phụ huynh thấy rằng bạn luôn lắng nghe họ nói. Dù gì thì nếu bạn không lắng nghe, họ sẽ nói mãi nói mãi đúng không?

Lần sau, khi cha mẹ nói một điều gì đó, hãy lắng nghe thật chăm chú. Đừng xao lãng vào bất cứ chuyện gì, hãy nhìn vào mắt họ và thể hiện sự đồng tình bằng cách gật đầu và nói, “*Vâng, con hiểu.*” Một lần nữa, những điều này có vẻ đơn giản, nhưng nghệ thuật lắng nghe có sức mạnh rất lớn. Nó có tác dụng củng cố các mối quan hệ của bạn.

## **5. Chứng tỏ cho cha mẹ thấy bạn hiểu và có tinh thần đôi bên cùng thắng**

Đôi khi, các bậc cha mẹ có thể làm những việc dường như vô lý và không công bằng. Ví dụ, cha tôi từng không cho phép tôi đi chơi vào những ngày thường trong tuần, không cho phép tôi dùng điện thoại di động, kể cả khi bạn bè tôi đưa nào cũng sở hữu một chiếc điện thoại.

Đôi khi, cha mẹ có thể:

☹ Không cho chúng ta đi chơi vào các buổi tối ngày thường trong tuần

☹ Không cho chúng ta về nhà trễ

☹ Cấm chúng ta mặc một số loại quần áo (nhất là đối với các bạn nữ)

☹ Không vui khi chúng ta chơi với một số người bạn nào đó

☹ Cấm cản chúng ta có bạn gái/bạn trai

☹ Từ chối mua đồ cho chúng ta (quần áo, trò chơi vi tính, điện thoại di động v.v...)





Từ chối không cho chúng ta thêm tiền tiêu vặt

Cha mẹ chúng ta lớn lên trong một thời buổi khác và có thể ở một nơi khác (khi khủng long vẫn còn lang thang trên trái đất này... tôi chỉ đùa thôi!). Vì thế, bạn có thể thấy đôi khi ý kiến và suy nghĩ của họ rất khác so với chúng ta. Cha tôi không thể chấp nhận việc tôi bắt đầu hẹn hò với một cô bạn ở tuổi 15.

Sau khi tốt nghiệp cấp ba, tôi rất muốn học ngành kinh doanh và trở thành một doanh nhân. Nhưng cha tôi lại muốn tôi theo học một nghề chuyên môn như kỹ sư và kiếm một chỗ làm ổn định trong nhà nước. Ông cứ thuyết phục tôi rằng một cái bằng chung chung về kinh doanh là vô dụng và công việc kinh doanh rất mạo hiểm, bấp bênh.

Vậy, chúng ta nên làm gì khi bất đồng ý kiến với cha mẹ? Làm cách nào để thay đổi cách nghĩ của họ mỗi khi họ trở nên vô lý? Phải, chúng ta có hai lựa chọn.

### **Lựa chọn 1: Tranh luận đến cùng**

Hầu hết các bạn trẻ lựa chọn cãi nhau với cha mẹ là mình đúng còn họ thì sai. Họ nghĩ bằng cách tranh luận, họ có thể thuyết phục được cha mẹ mình thay đổi ý kiến.

***“Như thế là không công bằng!”***

***“Tại sao con không làm được?”***

***“Ai cũng làm được, sao con lại không?”***



Nhưng vấn đề ở chỗ là bạn càng khẳng khẳng mình đúng, các bậc phụ huynh càng bảo thủ và kiên quyết. Khi bạn nhát kiếm lên thì họ cũng rút kiếm và thế là cuộc chiến bùng nổ. Bạn càng quyết liệt bao nhiêu, họ càng quyết tâm không lùi bước bấy nhiêu.

Khi phần lớn teen cảm thấy đuối lý thì quay sang hờn dỗi, nhún vai, bỏ đi, nổi cơn tam bành và không nói chuyện với cha mẹ nữa. Làm như vậy chỉ khiến cho mối quan hệ trở nên xấu đi mà thôi. Cha mẹ sẽ nghĩ bạn đang nổi loạn, rằng bạn thật trẻ con và nhiều khả

năng là họ không nhượng bộ.

## **Lựa chọn 2: Hiểu cha mẹ và tìm giải pháp đôi bên cùng thắng**



Nếu bạn muốn thuyết phục cha mẹ nghiêng theo ý mình thì tốt nhất hãy tìm cách hiểu họ trước. Khi bạn chứng tỏ mình hiểu cha mẹ, họ sẽ trở nên cởi mở để hiểu bạn hơn.

Bao giờ cũng có lý do chính đáng cho những việc họ làm. Thông thường, cha mẹ ta làm một điều gì đó bởi vì họ lo lắng hoặc sợ hãi. Khi bạn thể hiện rằng mình hiểu ý định của cha mẹ và đáp ứng nhu cầu của họ, họ sẽ sẵn lòng cho bạn những điều bạn muốn hơn.

Ví dụ, khi cha mẹ bạn không cho phép bạn ngủ đêm tại nơi cắm trại hoặc ở nhà bạn bè thì bạn nghĩ nguyên nhân chính là do đâu? Họ lo lắng điều gì? Chắc bạn cũng đoán được rằng họ lo bạn sẽ gặp chuyện không hay. Điều các bậc cha mẹ mong muốn nhất cho con cái chính là sự an toàn.

Vậy bạn phải làm thế nào để vừa đáp ứng nhu cầu của họ vừa có được điều mà bạn mong muốn? Trước tiên, hãy nói với cha mẹ rằng bạn hiểu rõ mối quan tâm của họ. Sau đó, hãy tìm một giải pháp cùng thắng để vừa xoa tan nỗi sợ của họ và vừa có được điều bạn mong muốn.

Ví dụ, bạn có thể nói, “*Mẹ à, con biết mẹ lo con sẽ thức chơi suốt đêm và gây rắc rối. Tuy nhiên, con mong là mẹ có thể tin tưởng rằng con có thể tự chăm lo cho bản thân mình. Hay là con đưa cho mẹ số điện thoại ở nhà bạn con để mẹ nói chuyện với mẹ bạn ấy nhé?*”

Bằng việc chứng tỏ mình hiểu và sẵn sàng tìm cách hóa giải nỗi lo âu của mẹ, nhiều khả năng là bạn sẽ được phép ngủ lại nhà bạn. Tất nhiên, giải pháp này không phải lúc nào cũng hiệu nghiệm. Trong trường hợp mẹ bạn vẫn nhất định không cho thì bạn cũng nên kiểm chế, tránh biểu lộ sự giận dữ, thất vọng (mặc dù điều này không dễ chút nào).

Thay vào đó, hãy nghe lời mẹ và nói với mẹ rằng bạn hiểu lý do tại sao mẹ không đồng ý. Một cách ứng xử chín chắn như vậy có thể khiến mẹ bạn suy nghĩ lại và nhiều khả năng là mẹ sẽ bắt đầu tin tưởng bạn và cho phép bạn đi vào lần sau.

## 6. Khi bạn làm sai điều gì, hãy nói tiếng xin lỗi!

Phương pháp cuối cùng là học cách xin lỗi khi bạn làm sai điều gì. Mỗi khi bị cha mẹ trách mắng vì một sai lầm nào đó, bạn không nên viện cớ, đổ lỗi, cãi lý hoặc làm mặt này mặt nọ với cha mẹ mình.

Một lần nữa, với những biểu hiện như vậy, bạn đang dạy cho họ rằng bạn thật trẻ con và không biết học hỏi từ sai lầm của mình. Cãi bướng và chối tội chỉ khiến họ trách mắng bạn nhiều hơn mà thôi.

Hãy chứng tỏ sự chững chạc của mình bằng cách nói, “*Xin lỗi bố/mẹ, con sẽ không làm như thế nữa.*” Lời xin lỗi không có nghĩa là bạn đã thua, còn họ thì thắng và không phải ai cũng có đủ can đảm để xin lỗi người khác. Nhưng đó là việc đáng làm bởi vì nó sẽ góp phần tạo dựng lòng tin tưởng của cha mẹ vào bạn trong tương lai.

## Gây dựng tài khoản ngân hàng tình cảm

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng giống như tài khoản trong ngân hàng vậy. Tôi gọi đó là “Tài khoản ngân hàng tình cảm”. “Số tiền” bạn có trong tài khoản này đại diện cho mức độ tin tưởng của cha mẹ dành cho bạn.

Khi tài khoản của bạn đầy ắp, điều đó có nghĩa là mối quan hệ của bạn với cha mẹ bạn tiến triển tốt đẹp. Ngược lại, khi tài khoản của bạn bằng không hoặc âm thì có nghĩa là cha mẹ không còn tin tưởng bạn nữa. Điều này sẽ dẫn đến việc tranh cãi, bất hòa và mọi người đều không vui.





Để tài khoản ngân hàng tình cảm của bạn lúc nào cũng đầy ắp, bạn cần thường xuyên “gửi tiền vào”. Những khoản ký gửi này chính là những việc bạn làm nhằm giúp cho mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ bạn mỗi ngày một vững chắc hơn.

Bạn “gửi tiền” vào tài khoản bằng những việc làm sau:

- ☺ Nói thật
- ☺ Tự giác làm những việc quan trọng, không đợi bị nhắc nhở
- ☺ Thể hiện sự biết ơn công sức của cha mẹ, nghĩa là nói lời cảm ơn
- ☺ Dành thời gian nói chuyện với cha mẹ
- ☺ Chủ động giúp đỡ cha mẹ
- ☺ Lịch sự, ngoan ngoãn



Khi tài khoản trong ngân hàng tình cảm của bạn luôn ở số dương với những khoản ký gửi đều đặn, bạn sẽ thấy rằng cha mẹ sẽ tin tưởng bạn hơn, thôi không la rầy trách mắng bạn nữa, lắng nghe bạn nhiều hơn đồng thời cho bạn nhiều tự do hơn.

Tuy vậy, đôi khi chúng ta cũng không tránh khỏi những việc có thể làm yếu đi mối quan hệ với cha mẹ. Đó là những việc mà tôi gọi là “rút tiền” ra khỏi tài khoản. Bạn càng rút nhiều bao nhiêu, tài khoản tình cảm của bạn càng ít bấy nhiêu.

Bạn “rút tiền” ra khỏi tài khoản bằng cách:

- ☹ Không trung thực hoặc nói dối
- ☹ Quên hoặc không bận tâm làm những việc quan trọng
- ☹ Chỉ làm việc sau khi bị nhắc nhở, trách mắng nhiều lần
- ☹ Sống khép kín, thu mình vào vỏ ốc
- ☹ Nổi con thịnh nộ hoặc hờn dỗi
- ☹ Hỗn láo hay cãi lại cha mẹ



Khi tài khoản trong ngân hàng tình cảm của bạn nhỏ hơn 0, cha mẹ sẽ mất lòng tin vào bạn. Bạn sẽ bắt đầu gặp nhiều vấn đề với cha



mẹ mình. Họ sẽ bắt đầu la mắng, khiển trách, tra vấn thậm chí kìm hãm bạn.

Do đó, nếu bạn thấy rằng mối quan hệ với cha mẹ tại thời điểm hiện tại không được tốt lắm, hãy lựa chọn làm những việc giúp thay đổi suy nghĩ của họ về bạn, nghĩa là gây dựng tài khoản tình cảm giữa bạn với họ.

Hãy bắt đầu gửi nhiều “tiền” cho đến khi số dư trong tài khoản chuyển từ âm sang dương. Việc làm này có thể mất chút thời gian nhưng nếu có đủ quyết tâm, bạn có thể làm cho cha mẹ tin tưởng mình hơn. Như vậy, cả hai bên cùng có lợi!

## Chặng đường trước mắt...

Thế là chúng ta đã đi cùng nhau cả một chặng đường dài để học hỏi rồi. Tôi muốn cảm ơn bạn vì đã dành thời gian đọc quyển sách này và tôi tin rằng bạn sẽ thu hoạch được những thành công rực rỡ, khi bạn bắt đầu áp dụng những ý tưởng và phương pháp hiệu nghiệm mà bạn vừa học được.

Mong rằng một ngày nào đó, tôi sẽ được nghe câu chuyện về những thành công của bạn. Chúc bạn tất cả những điều tốt đẹp nhất và hãy tận hưởng cuộc hành trình vươn tới thành công, bạn nhé!

Adam Khoo & Gary Lee

1. Nguồn: Quỹ Tiền Tệ Quốc Tế Năm 2008.