

MÌNH LÀ CÁ, VIỆC CỦA MÌNH LÀ BƠI - TAKESHI FURUKAWA

Lời mở đầu

CHƯƠNG MỞ ĐẦU

THÓI QUEN THỨ 1

THÓI QUEN THỨ 2

THÓI QUEN THỨ 3

THÓI QUEN THỨ 4

THÓI QUEN THỨ 5

THÓI QUEN THỨ 6

THÓI QUEN THỨ 7

THÓI QUEN THỨ 8

THÓI QUEN THỨ 9

LỜI KẾT

Lời Mở Đầu:

“Trái tim tôi dường như đã tan vỡ...”

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

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

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

Không thể ngừng dằn vặt về những thất bại.

Không cải thiện được quan hệ với cấp trên.

Không cải thiện được tâm trạng, tinh thần.

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

Dù hiểu rõ vấn đề nhưng vẫn đổ kị với người khác.

Luôn nghĩ đến công việc kể cả trong ngày nghỉ.

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

Theo tôi, những lúc ta phải đương đầu với khó khăn, thử thách trong đời, điều

quan trọng là làm thế nào để có thể nhanh chóng thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực.

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

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

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

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

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

Luôn cảm thấy mơ hồ, bất an, lo lắng.

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

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

Luôn than vãn rằng mình chẳng còn lối thoát nào.

Cảm thấy mệt mỏi, đuối sức do luôn muốn mọi việc phải thật hoàn hảo.

Luôn đắm chìm trong thất bại của quá khứ.

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

Những người có thể thoát ra những suy nghĩ tiêu cực

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

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

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

Chấp nhận toàn bộ con người của mình

Nhìn nhận vấn đề từ nhiều phía

Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo

Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác

Tập trung vào những việc trong khả năng

Nhìn vào mặt tích cực

Cụ thể hóa một cách triệt để

Chấp nhận số phận

Sống cho giây phút hiện tại

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

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

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

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

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

Ngoài ra, 80% công việc của tôi là huấn luyện nghiệp vụ tại các công ty. Trong quá trình đào tạo nhân viên mới, tôi cũng khảo sát tại các công ty và

biết rằng hiện nay, các nhân viên kinh doanh trẻ thường bị khủng hoảng tinh thần dẫn đến phải nghỉ việc chỉ trong vòng chưa đầy nửa năm. Trong suốt thời gian qua, tôi luôn trăn trở phải làm thế nào để có thể giúp cho mọi người những thói quen suy nghĩ xây dựng một cách hệ thống giúp con người đối mặt với xã hội đầy áp lực, căng thẳng hiện nay.

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

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

CHƯƠNG MỞ ĐẦU

Các thói quen có thể thay đổi cuộc đời bạn

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

-Shakespeare-

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

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

1. Tìm hiểu những người đã vượt qua nghịch cảnh

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

Họ đều có điểm chung trong việc chấp nhận và đương đầu với những khó khăn, thử thách trong cuộc đời. Và điều tuyệt vời nhất ở những con người này là sở hữu những thói quen suy nghĩ giúp họ vượt qua khó khăn của bản thân.

9 thói quen để thoát khỏi suy nghĩ tiêu cực

Thói quen thứ 1:

Chấp nhận toàn bộ con người mình

Thói quen thứ 2:

Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác

Thói quen thứ 3:

Cụ thể hóa một cách triệt để

Thói quen thứ 4:

Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ

Thói quen thứ 5:

Tập trung vào những việc có thể làm được

Thói quen thứ 6:

Chấp nhận số phận

Thói quen thứ 7:

Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo

Thói quen thứ 8:
Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực

Thói quen thứ 9:
Sống cho giây phút hiện tại

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

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

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

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

2. Nghiên cứu những lối suy nghĩ vượt thời gian

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

Ngoài ra, mặc dù mang những tín ngưỡng khác nhau, song trong các giáo lý của đạo Phật, đạo Thiên Chúa hay thiên... đều có điểm chung là cách suy

nghĩ tích cực. Tôi đã nghiên cứu về những danh ngôn, giáo lý ấy và giới thiệu cuốn sách này.

3. Ứng dụng phương pháp tâm lý học

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

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

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

THÓI QUEN THỨ 1

Chấp nhận toàn bộ con người mình

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

Oscar Wilde – Nhà soạn kịch

1. Không phải “khoảng cách” mà là “sự khác biệt”

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

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

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

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

Những người dễ thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực cũng chính là những người biết chấp nhận sống của bản thân. Mỗi người chúng ta đều có những điểm mạnh, điểm yếu riêng, bởi vậy khi so sánh bản thân với người khác, chúng ta không chỉ thấy “khoảng cách” giữa mọi người mà còn thấy được “sự khác biệt” trong mỗi người.

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

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

Tôi có một người quen. Anh là một người rất giỏi, học ở đại học Tokyo. Thời đại học, anh đi làm người mẫu. Nhìn bề ngoài, anh hoàn hảo đến mức người ta ghen tị, nhưng thật ra anh ấy lại tự đánh giá thấp bản thân. Ngay từ nhỏ, anh ấy thường bị bố mẹ so sánh với người khác: “Con vẫn đang thua bạn đấy, cố gắng lên”. Anh ấy luôn nghĩ dù ở đâu, lĩnh vực gì, bản thân cũng chỉ là một kẻ nữa vùi mà thôi: “Dù vào được đại học Tokyo thì vẫn còn nhiều người

giỏi hơn, trong giới người mẫu vẫn có rất nhiều người hơn mình”. Có thể các bạn không tin, nhưng đây thực sự là những gì anh ấy tự đánh giá về mình.

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

Và tôi cũng cho rằng Hirotada như vậy là do ảnh hưởng rất lớn từ cách giáo dục, lối suy nghĩ của bố mẹ anh. Nghe nói, khi bố mẹ Hirotada sinh ra anh với cơ thể không lành lặn như vậy, họ đã nghĩ: “Con mình từ lúc sinh ra đã là một đứa trẻ khác biệt. Do đó, đương nhiên là lượng sữa, thời gian ngủ cũng khác đối với những đứa trẻ khác. Chúng ta đừng so sánh con mình với con nhà người ta.”

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

Phương pháp Nâng cao đánh giá về bản thân

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

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

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

Ví dụ, trong các bữa nhậu, có những người rất hoạt náo khiến bầu không khí trở nên sôi động. Khi bạn thấy mình không thể làm được như vậy, bạn sẽ cảm

thấy có “khoảng cách” với người khác. Tuy nhiên, bạn không cần thiết phải làm cho tất cả mọi người thấy hứng khởi. Người sôi nổi hay người biết lặng lẽ quan tâm đều giỏi gọi đồ ăn ngon cho mọi người mà.

c. Coi thất bại là do hành động

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

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

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

2. Bao dung với bản thân

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

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

Ví dụ như “quý ông khổng lồ” Shigeo Nagashima, ông là một trong những cầu thủ bóng chày nổi tiếng trong lịch sử. Ông nổi tiếng cả về những kỉ lục lẫn trí nhớ của bản thân. Người ta biết đến ông với lối chơi đẹp đồng thời ông

cũng nổi tiếng với những câu chuyện dở khóc dở cười như để quên con trai Kazushige ở sân bóng, khi đi thì đi bằng xe ô tô, khi về thì quên mất xe và về bằng tàu điện ngầm hay chỉ đạo đội bóng chày bằng từ tượng thanh khó hiểu ... Bình thường những điều này đều bị cho là khuyết điểm, nhưng Shigeo Nagashima vẫn luôn chấp nhận những bản tính trời sinh ấy của mình và ông luôn được các fan yêu thích bởi đó mới chính là Mr.Nagashima. Có lẽ quá hoàn hảo đôi khi cũng không tạo nên sự hấp dẫn.

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

THÓI QUEN THỨ 2:

Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác

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

Ralph Ememerson – Triết gia người Mỹ

6. Chấp nhận sự “khác biệt”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Có bốn loại giao tiếp như dưới đây:

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

thân.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Phương pháp Chấp nhận sự khác biệt

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

Con người thường có xu hướng lý giải đối phương thông qua chính bản thân mình. Để có thể nhìn nhận bản thân và cả đối phương một cách khách quan, bạn cần phải tăng thêm nhiều góc nhìn hơn.

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

b. Quan sát và tiếp nhận

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

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

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

7. Suy nghĩ từ lập trường của người khác

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

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

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

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

THÓI QUEN THỨ 3:

Cụ thể hóa một cách triệt để

Hãy chia nhỏ những khó khăn

- *Descarters* -

11. Viết lên giấy những cảm xúc chán ghét

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

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

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

“Khi chúng ta vấp phải một sai lầm không mong muốn nào đó, chúng ta thường nhìn lại những việc ấy và tự trách bản thân mình. Nhưng bạn cũng có thể coi đó là vấn đề của người khác và thử suy nghĩ tình trạng cũng như cảm xúc của đối phương với tư cách của người ngoài cuộc.

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

Một thí nghiệm tâm lý đã chứng minh cho hiệu quả của phương pháp “cuốn sổ trái tim” của Nagamoto.

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

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

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

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

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

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

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

Phương pháp Viết lên giấy những cảm xúc chán ghét

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

Bạn hãy viết ra tất cả những gì mà bạn cảm thấy bức xúc. Ví dụ như “Làm gì có ai nói như thế cơ chứ”, “Một ông chú đáng ghét, lúc nào cũng chỉ biết cầu

nhà”, “Đúng là người chỉ biết dễ với bản thân, khó với người khác”...

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

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

b. Phân tích những dòng cảm xúc mơ hồ

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

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

Cứ như vậy, khi bạn tìm ra được các nguyên nhân này, tự nhiên các bạn sẽ thấy vui vẻ, lạc quan hơn, đồng thời các giải pháp khác cũng tự động xuất hiện. Tôi gọi đó là “phân tích tình cảm”.

Hãy phân tích những cảm xúc mơ hồ khó chịu!

- Hãy viết một cách chân thực nhất cảm xúc của bạn lúc này.

- Đây là nguyên nhân tạo ra những cảm xúc ấy?

12. Vượt qua “quy tắc ngôi nhà ma”

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

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

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

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

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

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

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

THÓI QUEN THỨ 4:

Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ

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

- Danh hài Charlie Chaplin -

16. Nhìn nhận bản thân từ góc độ khác

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

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

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

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

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

“Nếu tôi đập trúng bóng trong trận đấu này, tôi sẽ thật tuyệt vời. Nhưng nếu tôi không đập trúng bóng thì nó sẽ là một tội lỗi lớn. Lúc ấy, trong đầu tôi bắt đầu nổi lên những suy nghĩ tiêu cực, nếu không đập trúng bóng chắc tôi

không về Nhật được mất. Và khi tôi nghĩ như vậy thì kết quả lại càng không tốt. Tôi không thể trốn tránh vào thời điểm ấy được, thế nên tôi cố gắng nghĩ một cách vui vẻ, lạc quan hơn.”

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

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

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

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

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

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

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

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

Áp lực và sự lo lắng sẽ tồn tại trong bạn ở những thời điểm khác nhau. Khi ấy, bạn sẽ bị lấn át bởi những cảm xúc thái quá, tầm nhìn hạn hẹp và chìm

trong lo sợ. Và nếu bạn bị cuốn quá sâu vào sự việc lúc đó, bạn sẽ không thể nhìn nhận một cách khách quan rằng những việc rằng những việc ấy chỉ là một trong vô số sự việc xảy ra trong cuộc đời của mình.

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

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

Phương pháp Nhìn nhận bản thân từ góc độ khác

a. Tự thuật lại tình trạng bản thân

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

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

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

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

Tự thuật lại tình trạng của bản thân!

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

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

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

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

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

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

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

Ngay cả trong những tình huống căng thẳng nhất thì trong con người ấy cũng có

sức mạnh tạo nên những đột phá.

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

Thói quen thứ 5:

Tập trung vào những việc có thể làm được

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

-Eric Berne – Nhà tâm lý học-

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

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

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

Trong trận thi đấu đồng đội, anh vẫn thể hiện phong độ kém như khi luyện tập, rơi xà, thất bại trong môn ngựa quay tay... Uchimura hoàn toàn không thể hiện được hết phong độ của anh và cả Nhật Bản cảm thấy bất an, lo lắng. Mặc dù cuối cùng đội Nhật Bản đã giành huy chương bạc, nhưng ngay khi đại hội vẫn còn đang diễn ra, anh đã trả lời phỏng vấn với vẻ uể oải, chán chường: “Trong 4 năm qua, tôi đã làm gì vậy. Tôi xin lỗi những cổ động viên đã luôn ủng hộ tôi hết mình.”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Phương pháp Tập trung vào quá trình

a. Xây dựng một kết quả lý tưởng

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

Điều quan trọng không là “giải quyết các khiếu nại một cách thuận lợi”, mà là “nâng cao lòng tin của khách hàng”. Khi bạn xây dựng được một kết quả lý tưởng cho chất lượng cho mình thì chất lượng của quá trình thực hiện cũng được nâng cao.

b. Suy nghĩ cụ thể về quá trình

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

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

hỏi, số lượng kế hoạch...

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

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

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

22. Phân loại “làm được” và “không làm được”

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

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

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

Điều tôi có thể kiểm soát được là “truyền ước mơ, hy vọng của bản thân đến toàn công ty”, “nâng cao kỹ năng bán hàng ngay từ bây giờ để tương lai có thể quay lại vị trí chuyên viên khách hàng doanh nghiệp”, “nếu không thích

công ty hiện tại thì có thể chuyển việc”. Điều tôi không thể kiểm soát được chính là “thay đổi quyết định nhân sự của công ty”, “xác định thời gian xóa bỏ lệnh điều động nhân viên”, “được quay trở lại bộ phận khách hàng doanh nghiệp ngay lập tức”.

Thói quen thứ 6:

Chấp nhận số phận

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

Irving Berlin - Nhà soạn nhạc người Mỹ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Phương pháp Chấp nhận những điều không thể thay đổi được

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

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

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

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

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

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

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

c. Hãy nhớ câu chuyện Tái ông thất mã

Ngạn ngữ Trung Quốc có câu “Tái ông thất mã”.

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

- Biết đâu lại có chuyện tốt đến.

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

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

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

- Biết đâu nhờ họa mà lại được phúc.

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

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

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

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

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

27. Đối mặt với tình huống xấu nhất

Cầu thủ bóng đá Hasebe Makoto là đội trưởng dẫn đầu đoàn Nhật Bản tham dự World Cup. Hiện nay, World Cup đang dần được chú ý ở Nhật Bản, thế

nên với vai trò là đội trưởng dẫn đầu, Hasebe Makoto phải chịu một áp lực vô cùng lớn.

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

Thói quen thứ 7:

Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo

Sự hoàn hảo chỉ tồn tại trong trái tim bạn

Nó không tồn tại ngoài đời thực.

Jean Renoir - Đạo diễn người Pháp

31. Chấp nhận những ngoại lệ

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

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

Cô ấy thường nói như sau để thúc ép bản thân mình: “Không được than phiền”, “Nếu đã nói ra rồi thì phải làm đến cùng”, “không được nhờ người

khác”, “Sống chết cũng phải đảm bảo thời hạn giao hàng”, “Không thể chấp nhận cho lý do vì cấp dưới nghỉ mà sao nhãng công việc”...

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

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

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

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

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

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

Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường rất nghiêm khắc với bản thân, họ đạt được những thành tựu lớn và cũng được người xung quanh đánh giá cao. Chính vì vậy, họ rất bận tâm nếu bản thân thay đổi những suy nghĩ này thì có tạo thành các tình trạng như: từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo thì liệu tôi có

thành thẳng góc không, làm thế có nuông chiều bản thân không, như vậy có giảm chất lượng công việc, làm phiền đồng nghiệp xung quanh không,...

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

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

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

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

b. Thiết lập các ngoại lệ

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

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

c. Thay đổi lời nói

Thay vì luôn tâm niệm “không được phép thất bại”, bạn có thể tự nhủ lòng mình rằng “không cho phép thất bại khi chưa cố gắng hết sức”. Với cách này, nếu bạn đã thực sự cố gắng thì dù thất bại, bạn cũng có thể tha thứ cho bản thân mình.

Cố gắng nghĩ linh hoạt!

- Những suy nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo của bạn là gì?
- Nếu thay đổi những suy nghĩ ấy, bạn có lợi ích gì?

32. Thay đổi suy trắng hay đen

Đây là một trường hợp tôi từng tư vấn.

Ông từng giữ vị trí giám đốc của một công ty tầm trung. Vị giám đốc này không thể dậy sớm nên thường có thói quen đến trễ hai tiếng so với nhân viên. Với cương vị giám đốc thì như vậy, ông cũng không phải là tấm gương tốt, thế nên ông đặt mục tiêu cho bản thân: “Từ tuần sau, mỗi sáng phải đến công ty lúc 8 giờ”.

Khi được hỏi về kết quả trong tuần kế tiếp, ông ấy vô cùng hối hận: “Không được. Tôi hoàn toàn không thể dậy sớm được. Khổ thế không biết.”

Tôi hỏi “Ông không đi làm sớm được một ngày nào sao?”, vị giám đốc trả lời: “À không, hai ngày đầu tiên tôi có thể đi làm lúc 8 giờ, nhưng những ngày sau đó tôi lại quay lại với mốc 10 giờ”.

Lúc này, tôi lại nói:

- Hai ngày có thể đi làm lúc 8 giờ, vậy tuần này ông đã được 40 điểm rồi

Tôi hỏi tiếp:

- Trong hai ngày đấy, ông có nhận thấy điều gì mới mẻ không?

Vị giám đốc ấy kể suốt với tôi trong 30 phút.

Tôi đã tham dự buổi họp hàng sáng của nhân viên, và tôi thật thực sự cảm động khi các nhân viên đều hiểu và theo phương châm hoạt động của công ty. Hơn 80% nhân viên trong công ty đều có những phát biểu hết sức tích cực trong buổi họp đầu giờ làm. Và...”

Cuối cùng tôi đưa ra đề nghị:

- Chỉ có hai ngày đi làm sớm mà ông nhận ra được rất nhiều điều hữu ích đấy chứ. Vậy sang tuần, ông hãy thử sức với ba ngày đi làm sớm xem sao?

Thói quen thứ 8:

Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực

Chúng ta không chỉ tạo ra những chiếc bóng đèn,

Chúng ta còn tạo ra những nụ cười cho các gia đình.

Matsushita Konosuke – Nhà sáng lập Panasonic

36. Biến thất bại thành những kinh nghiệm quý báu

Cầu thủ Ichiro sau khi ghi kỉ lục đập 3000 cú đập bóng thành công cả ở Nhật Bản và Mỹ đã trả lời phỏng vấn như sau: “Trong mỗi thất bại, chắc chắn đều có “lý do” và “hướng phát triển”. Không chỉ có những cú đập bóng thành công ở Nhật mà cả những cú đập bóng bình thường cũng giúp tôi mài giũa kĩ

thuật của bản thân.”

Sau mỗi trận đấu, cầu thủ Ichiro đều vừa lau chùi găng tay trong phòng thay đồ, vừa suy ngẫm lại tất cả mọi chuyện đã xảy ra, từ việc hôm qua ăn gì, có ngủ ngon không đến trận đấu vừa tham gia.

Suy ngẫm lại một ngày của bản thân không chỉ là thói quen của riêng cầu thủ Ichiro mà còn là thói quen chung của nhiều người vĩ đại khác.

Những người có thể dễ dàng thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực đều đón nhận một cách tích cực mỗi khi gặp khó khăn, nghịch cảnh. Lí do chính là họ đã tải nghiệm nhiều việc những gì học được từ thất bại đều dẫn đến thành công.

Ngược lại, những người mãi đắm chìm trong những suy nghĩ tiêu cực sẽ chỉ biết chán ghét bản thân, thất bản thân “quả là vô dụng”, “bản thân chẳng có tài cán gì cả”, họ không thể suy ngẫm lại mọi việc đã xảy ra một cách hiệu quả và không rút ra được kinh nghiệm cho những lần sau.

Nói cách khác, với họ, thất bại vẫn mãi là thất bại.

Bạn hãy nhớ, trong mỗi một kinh nghiệm đều có chứa những việc bạn đã làm tốt và không làm tốt.

Điều quan trọng là bạn hãy tạo cho mình thói quen nhìn nhận lại mọi việc một cách khách quan như cầu thủ Ichiro đã làm.

Phương pháp Bốn câu hỏi giúp biến thất bại thành kinh nghiệm

Tôi xin giới thiệu một vài câu hỏi cho những ai đang u sầu vì thất bại.

Giả sử kế hoạch của bạn bị gạt bỏ hoàn toàn trong buổi họp.

Câu hỏi 1: Kinh nghiệm lần này với bạn đạt bao nhiêu điểm? (phân loại kinh nghiệm)

Vâng, lần này tôi chưa đưa ra được kết quả nên nó chỉ đạt 20 điểm thôi.

Câu hỏi 2: Nội dung của 20 điểm này là gì? (những điều rút ra được từ kinh nghiệm)

Nếu phải nói thì đó chính là việc tạo dựng được quan hệ với nhiều người trong quá trình lập kế hoạch, có được kinh nghiệm thuyết trình tại buổi họp và có kinh nghiệm lập kế hoạch.

Câu hỏi 3: Để hoàn thiện nốt 80 điểm còn lại, bạn cần làm gì? (tìm hiểu biện pháp cải tiến)

Tiếp theo đây, tôi sẽ tiến hành phỏng vấn khách hàng. Thất bại lần này chính là do tôi đã tạo ra một bản kế hoạch dựa trên ý kiến cá nhân. Ngoài ra tôi cũng sẽ thảo luận và hỏi thêm ý kiến của cấp trên.

Câu hỏi 4: Lần tới, nếu lại làm một việc tương tự, bạn hi vọng mình đạt bao nhiêu điểm? (hình ảnh thành công)

+

Mục tiêu của tôi trong lần tới là 80 điểm. Nhất định tôi sẽ phát triển được một kế hoạch được cả hội nghị chấp nhận.

Nói đến đây, bạn đã cảm thấy những kinh nghiệm lần này có thể áp dụng cho lần tiếp theo chưa?

Câu hỏi 1 đưa ra để bạn phân loại xem kinh nghiệm lần này của bản thân thuộc về loại tốt hay chưa tốt. Dù là chuyện gì thì chắc chắn cũng không bị 0 điểm. Bạn nhất định đã đạt được một điều gì đó thế nên đừng chỉ tập trung vào kết quả mà hãy đánh giá cả quá trình đạt được bao nhiêu điểm.

Câu hỏi 2 tập trung vào những điểm tốt, những điểm đã đạt được. Lúc này bạn sẽ đào sâu vào 20 điểm bạn vừa đánh giá. Bạn hãy suy nghĩ thật kỹ trên quan điểm nếu phải nói rõ ra thì “còn có những ưu điểm gì?”.

Câu hỏi 3 cũng chính là để bạn suy nghĩ về các phương pháp cải thiện. Bạn hãy đưa ra thật nhiều phương án xem “nếu có cái gì mới tốt”, “nếu làm lại một lần nữa thì mình sẽ làm gì”...

Câu hỏi 4 giúp bạn xây dựng hình ảnh thành công cho mình. Câu hỏi này sẽ tìm hiểu xem nếu làm một việc tương tự như vậy, bạn hướng đến mục tiêu đạt bao nhiêu điểm. Nó cũng giúp bạn tính toán xem nếu bạn vận dụng kinh nghiệm lần này thì lần đầu tiên và lần sau cùng bạn sẽ thay đổi bao nhiêu.

Lần này bạn đạt được 20 điểm, nhưng lần sau bạn sẽ đạt được 80 điểm. Điều đó giúp bạn cảm thấy tích cực hơn vì bản thân đã tận dụng được thất bại lần này để thành công hơn.

Bạn nhất định phải tạo cho mình thói quen đặt 4 câu hỏi giúp biến thất bại thành kinh nghiệm quý báu.

Không có thất bại, chỉ có ý kiến phản hồi!

- Bạn có thất bại nào trong quá khứ?
- Sau khi đặt 4 câu hỏi với thất bại ấy, bạn thay đổi như thế nào?

34. Tìm kiếm những ý nghĩa tích cực

Một người đàn ông đi du lịch Italia. Đến một công trường, anh ta hỏi ba người thợ nề: “Các anh đang làm gì vậy?”, ba người thợ nề trả lời như sau:

Người thợ nề thứ nhất: “Tôi làm việc để kiếm 3 lira một ngày.”

Người thợ nề thứ hai: “Như anh thấy đấy, tôi đang khuân đá.”

Người thợ nề thứ ba: “Tôi đang xây một nhà thờ tuyệt đẹp.”

Trải qua thời gian, sau 30 năm, người đàn ông lại đến thăm khu phố ấy một lần nữa và tìm hiểu về ba người thợ nề ngày trước.

Người thợ nề thứ nhất đã bỏ việc vì vất vả, nay không rõ đi đâu.

Người thợ nề thứ hai vẫn là một người thợ nề giỏi nhưng bảo thủ.

Và người thợ nề thứ ba đã trở thành một người thợ mộc, nhà kiến trúc bậc thầy, được giao công việc thiết kế xây dựng những nhà thờ mới.

Thói quen thứ 9:

Sống cho giây phút hiện tại

Hãy bịt kín quá khứ và tương lai bằng cánh cửa sắt

Hãy chỉ sống cho ngày hôm nay.

Dale Carnegie – Nhà thuyết trình Mỹ

41. Mỗi lần chỉ tập trung vào một việc

Leo Babauta, người khởi xướng thói quen thiền (Zen habits) ở Mỹ là một blogger nổi tiếng. Anh có một lối sống đơn giản, giảm số lượng công việc và sống một cuộc sống phong phú.

Trong cuốn sách *The power of Less*, Leo đã viết như sau:

“Chúng ta đang sống trong thời đại đa nhiệm. Trong thời đại có thể kết nối với bất cứ thứ gì nhờ công nghệ cao, chúng ta đang bị nhấn chìm trong một biển thông tin, các nhiệm vụ, và ngày càng bị tước mất thời gian của bản thân. Thế nhưng cơ thể chúng ta không thể chịu đựng mãi ở đại dương mê mông ấy. Nhanh thôi, chúng ta sẽ chết chìm trong đó. Chính vì vậy, tôi chân thành khuyên bạn nên đổi về trạng thái “đơn nhiệm”. Mỗi một lần, chỉ tập trung vào một nhiệm vụ, cố gắng làm đơn giản nhất có thể và như vậy, bạn có thể nâng cao năng suất của bản thân đồng thời vẫn bảo vệ được trái tim mình.”

Leo chủ trương rằng sự đa nhiệm (làm nhiều việc cùng một lúc) khiến chúng ta phải đảo đi đảo lại cho rất nhiều công việc và ngược lại sẽ khiến năng suất kém đi.

Những người dễ tích tụ căng thẳng mỗi khi có việc cần làm thường có cảm giác khẩn cấp cần phải hoàn thiện ngay lập tức.

Trong đầu họ lúc nào cũng lo lắng cho rất nhiều việc: “Ôi, mình phải trả lời email, báo cáo cũng đang bị muộn, còn chưa báo cáo chuyện này với sếp. Lại còn xác nhận số người tham gia buổi họp, sao chẳng ai báo lại với mình thế...”

Đó chính là trạng thái đa nhiệm.

Tuy nhiên, trạng thái đa nhiệm này khiến chúng ta rất mất tập trung. Cũng

giống như khi vừa xem ti vi vừa học vậy, thực tế chúng ta chẳng hoàn thành được việc nào một cách hiệu quả cả.

Sống cho giây phút hiện tại chính là tinh thần của thiền.

Từ lâu, người Nhật đã đi theo tinh thần này, nhưng trong xã hội với quá nhiều căng thẳng hiện nay, chúng ta lại đang đánh mất dần tinh thần sống ấy. Giống như Leo Babauta đã nói, chúng ta nên chuyển hẳn sang trạng thái đơn nhiệm, mỗi lần chỉ tập trung vào một việc, như vậy chúng ta có thể giảm bớt căng thẳng và nâng cao hiệu quả làm việc của bản thân.

Trong cuốn sách Các thói quen của mình, tôi cũng nêu lên nguyên lý khi hình thành thói quen giống như vậy.

Bạn chỉ nên tập trung lại vào một việc và biến nó thành thói quen của bản thân mình thì tỉ lệ thành công sẽ cao hơn.

Để có thể giảm bớt căng thẳng và nâng cao năng suất làm việc, bạn cần tạo cho mình thói quen mỗi lần chỉ tập trung làm một việc.

Phương pháp Mỗi lần tập trung vào một việc

a. Lập danh sách những vấn đề quan tâm

Những người không thoát ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực thường cảm thấy lo lắng vì rất nhiều chuyện. Vậy nên, để có thể tập trung vào một việc, bạn cần gạt bỏ hết những mối lo lắng khác sang một bên.

Để không bị quấy nhiễu bởi những suy nghĩ vẩn vơ, tôi khuyên bạn nên lập một danh sách những vấn đề bạn hiện đang quan tâm.

Nếu đã ghi hết tất cả các việc ra giấy rồi, bạn có thể dứt khoát ném nó ra khỏi

đầu và như vậy, bạn có thể an tâm để tập trung vào việc trước mắt.

b. Luyện tập tập trung vào một việc

Có một vật dụng đầy ma thuật giúp bạn có thể tập trung vào hiện tại: chính là đồng hồ đếm ngược (loại có chuông). Khi đồng hồ bắt đầu đếm ngược thì bạn không thể can thiệp được nữa. Và như vậy, nó sẽ giúp bạn tạo ra một khoảng thời gian bị giới hạn.

Ví dụ, nếu bạn quy định rằng trả lời mail trong 15 phút, bạn hãy cài đặt giờ và chỉ tập trung vào việc trả lời mail, không làm gì nữa cả. Khi bạn ấn định làm báo cáo trong 30 phút, bạn đặt lại giờ và không quan tâm đến chuyện mail, chỉ tập trung vào báo cáo.

Như vậy, nếu tạo được cho bản thân thói quen tập trung 100% vào một việc thì năng suất làm việc của bạn sẽ nâng lên đồng thời giúp bạn giảm cảm giác căng thẳng, cấp bách của bản thân.

Hãy thức tỉnh lại tinh thần thiền trong ta!

- Mức độ thực hiện các công việc đơn nhiệm của bạn là bao nhiêu?
- Để có thể mỗi lần chỉ tập trung vào một việc, bạn sẽ làm gì?

42. Trạng thái dòng chảy

Hiện tại, bạn có thể chìm đắm vào việc gì đến mức quên cả thời gian?

Hồi bé, chắc các bạn cũng từng có thời quên ăn quên ngủ vì những bộ trò chơi ghép hình, mô hình lắp ráp, đồ chơi hàng hay mãi mê với các môn thể

thao yêu thích.

Tiến sỹ Mihaly Csikszentmihalyi, từng là giảng viên tâm lý học tại đại học Chikago, đã nghiên cứu về trạng thái tâm lý của hàng trăm người khi họ đang dành thời gian cho các hoạt động yêu thích của mình. Ông đã đặt tên cho trạng thái tâm lý chung mà ông tìm là trạng thái dòng chảy – một trạng thái khi con người quá nhập tâm vào một việc nào đó thì sẽ không để ý tới những chuyện khác.

Và tiến sỹ Csikszentmihalyi cũng cho biết: “càng trải nghiệm được nhiều trạng thái dòng chảy, chất lượng cuộc sống của bạn càng được nâng cao.”

Khi chúng ta tập trung ý thức vào một việc nào đó, não bộ sẽ khiến chúng ta quên đi những việc khác. Đặc biệt, khi bạn đã ở vào trạng thái dòng chảy, bạn sẽ tách biệt 100% với những vấn đề khác. Nói tóm lại, nếu chúng ta càng dành thời gian cho trạng thái dòng chảy, căng thẳng trong cơ thể càng được giảm bớt.

Những người hay bị vướng vào những suy nghĩ tiêu cực thường thấy mệt mỏi vì những hối tiếc trong quá khứ hoặc bất an về tương lai. Ví dụ, nếu trong cả thứ Bảy, Chủ Nhật mà bạn vẫn lo nghĩ về công việc thì não bộ của bạn sẽ không được nghỉ ngơi, khiến bạn cảm thấy căng thẳng kéo dài. Hay khi thất tình, nếu bạn cứ nhốt mình trong phòng thì cảm giác căng thẳng sẽ ngày càng lớn hơn.

LỜI KẾT

Đến đây, tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến những ai đã dành thời gian đọc cuốn sách này.

Phần cuối cùng, tôi muốn kết thúc cuốn sách bằng cách tóm tắt lại các thói quen suy nghĩ và nói qua phương pháp sử dụng của chúng.

Về 9 thói quen suy nghĩ tôi đã giải thích từng phần một ở trên. Các thói quen này chia thành bậc.

Bậc đầu tiên: “Chấp nhận toàn bộ con người mình” và “Thay đổi cách nhìn chứ không thay đổi người khác”. Điều căn bản đầu tiên để thoát khỏi những suy nghĩ chính là chấp nhận bản thân và chấp nhận người khác.

Bậc thứ hai: “Cụ thể hóa một cách triệt để” và “Nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ”. Đây là những thói quen tiền đề để bạn có thể mở rộng và đào sâu góc nhìn trước khi tiến tới các thói quen tiếp theo.

Nếu bạn có khả năng cụ thể hóa và năng lực nhìn nhận sự việc từ nhiều góc độ khác nhau, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc tìm ra ý nghĩa tích cực và từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo của bản thân.

Bậc thứ ba: “Tập trung vào những việc có thể làm được”, “Chấp nhận số phận”, “Từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo” và “Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực”. Việc sử dụng các thói quen này tùy theo từng tình huống mà khác nhau. Vậy nên bạn hãy áp dụng linh hoạt tùy theo từng hoàn cảnh.

Bậc thứ tư: “Sống cho giây phút hiện tại”. Trong các triết lí của Thiền hay các sách nói về phương pháp giải tỏa căng thẳng đều đề cập đến tính thiết yếu của việc sống cho hiện tại.

Tuy nhiên, trong kinh doanh, nếu chỉ chăm chăm vào hiện tại thì có thể mỗi ngày đều là một chuỗi rắc rối. Trước hết, bạn hãy cứ phát huy hiệu quả ở cấp độ cụ thể hóa tình hình, tìm kiếm phương án giải quyết, lên kế hoạch hành động và thực hiện những việc cần phải làm.

Sau đó, bạn hãy tiếp tục tiến lên bậc cuối cùng này.

Cách sử dụng sau này

Trong số những người đã đọc đến cuối cuốn sách này, chắc sẽ có nhiều người cho rằng: “Dù có nói thế nào thì tính cách vốn bẩm sinh, không thể thay đổi được”. Tất nhiên, tâm lí học cũng đã khẳng định tính cách tích cực, lạc quan được quyết định một phần nào đó do di truyền.

Tuy nhiên, ảnh hưởng đầy nhiều nhất chỉ chiếm 50%. 50% còn lại chúng ta có thể làm chủ bằng cách thay đổi suy nghĩ của bản thân về sự vật, sự việc, hay nói cách khác là thay đổi thói quen suy nghĩ.

Trong phần Lời nói đầu, tôi đã từng nói, bạn đừng biến những nội dung trong sách thành tri thức của mình mà hãy biến chúng thành trí tuệ gắn liền với kinh nghiệm của bản thân.

Sau này, bạn hãy dùng 9 thói quen (45 kỹ năng) này để đối phó với những căng thẳng trong cuộc sống.

Ngoài ra, việc tăng cường những thói quen suy nghĩ mà bạn cho đó là điểm yếu của mình cũng giúp bạn nhanh chóng thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực.

Điều quan trọng không chỉ có nghĩ trong đầu mà bạn phải viết chúng ra giấy và thực hiện chúng. Viết ra giấy giúp bạn dễ kiểm soát được suy nghĩ hơn. Do đó, tôi khuyên bạn nên tập cho mình thói quen viết ra giấy vào một thời gian nhất định trong ngày. Bạn hãy kiên trì thực hiện những thói quen này trong nửa năm, bạn sẽ nhận ra cách suy nghĩ của bản thân đang dần thay đổi

Tuy nhiên, trong tình trạng bạn quá căng thẳng và khó có thể kiểm soát tình cảm của bản thân, bạn hãy ưu tiên việc chữa trị tâm lý. Bạn có thể sẽ phải cần đến sự giúp đỡ của chuyên gia tư vấn. Ở một mức độ nào đó, nếu tâm của bạn không tĩnh lặng, bạn rất khó có thể áp dụng được những thói quen này.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn đến ông Fujita, Giám đốc của Nhà xuất bản Discover 21, người đã cho tôi rất nhiều lời khuyên khi viết cuốn sách này.

Tôi hi vọng sẽ được gặp lại các bạn trong một dịp khác.

Takeshi Furukawa: Chuyên gia tư vấn thói quen tích cực

