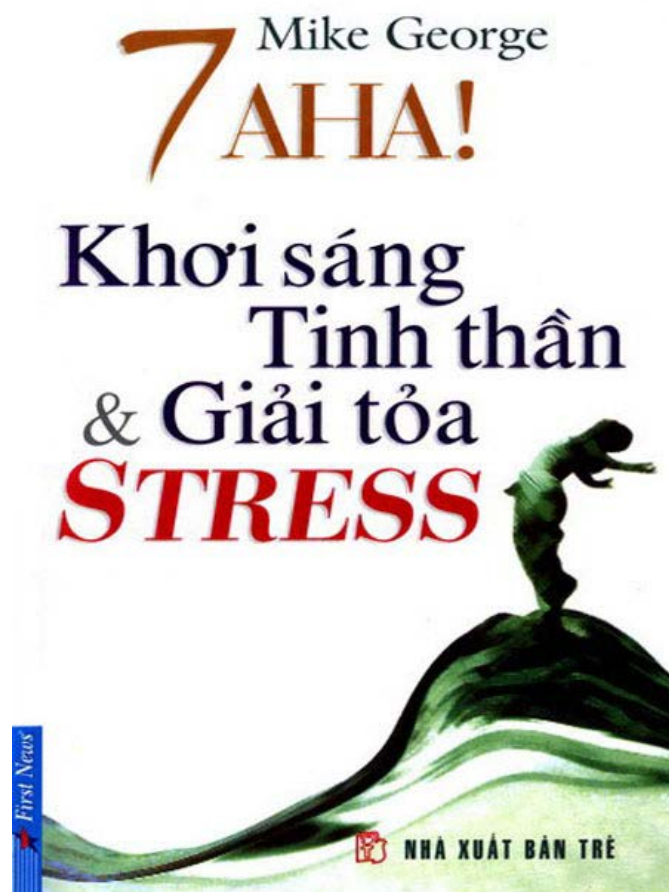


NHƯƠNG QUYÊN
VIỆT NAM
www.nhuongquyenvietnam.com

CHƯƠNG TRÌNH TÓM TẮT SÁCH KINH DOANH



Tác giả: Mike George

Tác phẩm: The 7 AHA!

Bản dịch: 7 AHA! Khởi sáng tinh thần và giải tỏa stress

Biên dịch: Thanh Tùng – First News

Nhà xuất bản Trẻ, 2013

Về tác giả

Mike George là một diễn giả nổi tiếng, ông đã hỗ trợ cho nhiều tập đoàn, công ty lớn trên thế giới. Ông phụ trách quản lý biên tập cho Tạp chí Heart & Soul. Là tác giả nhiều sách bán chạy.

Nội dung chính

Cuốn sách mô tả súc tích những điều chúng ta cần nhận thức; giúp chúng ta nhận ra các phương pháp giải tỏa stress để tạo nên niềm hạnh phúc đích thực và hài lòng hơn trong cuộc sống.

PHẦN 1 - ẢO TƯỢNG VÀ QUAN NIỆM SAI LẦM 7 QUAN NIỆM SAI LẦM THƯỜNG GẶP VỀ STRESS

Quan niệm sai lầm thứ nhất

“Stress là một điều tự nhiên và tích cực trong cuộc sống hiện đại”

- Không đúng! Stress là một trạng thái tiêu cực.

Stress là một hình thái của sự đau đớn, nó đến để mách bảo bạn rằng có điều gì đó mà bạn cần phải thay đổi.

Chúng ta cứ để stress lớn lên bên trong mà không nhận ra được rằng chúng ta đang tạo ra cái chết cho chính mình.

Khi cho rằng stress là bình thường, nghĩa là chúng ta né trách nhiệm đối với bản thân và đó cũng là dấu hiệu của việc suy nghĩ lười nhác.

Quan niệm sai lầm thứ hai

“Bạn phải trở thành bác sĩ để chẩn đoán và chữa trị stress”

- Không cần thiết phải như vậy!

Nếu bạn cảm thấy khó chịu nghiêm trọng về mặt thể chất, bạn cần phải đi gặp bác sĩ. Nhưng sự bất an về tinh thần sẽ vĩnh viễn không bao giờ biến mất nếu bạn không thay đổi cách suy nghĩ và cảm xúc của mình. Vì thế, bạn hãy tự “bắt mạch” cho mình, cảm nhận những cảm giác và chẩn đoán cho trạng thái của chính bạn, nhanh chóng biết rõ bạn cần làm gì để giữ mình điềm tĩnh và tập trung năng lượng một cách hiệu quả nhất.

Quan niệm sai lầm thứ ba

“Stress là cần thiết để đạt được thành công”

- Chắc chắn là không!

Thật ra niềm tin sai lầm khi cho rằng stress hoặc việc gây áp lực cho mọi người là cần thiết để làm cho công việc nào đó được hoàn thành. Tại sao? Bởi khi đó, nỗi sợ đã được sử dụng như một động lực thúc đẩy và sẽ nhanh chóng rút cạn đi năng lượng của bạn, dẫn đến hội chứng “cháy sạch”. Không có loại stress nào có thể gọi là stress tích cực cả. Cho nên, hãy xua tan ý nghĩ cho rằng stress là cần thiết.

Quan niệm sai lầm thứ tư

“Stress chỉ đơn giản là một hiện tượng tự nhiên, liên quan đến cơ thể, chỉ cần nghỉ ngơi, thư giãn một chút là sẽ hết”

- Thật là sai lầm!

Nguyên nhân gốc rễ của mọi loại stress có thể tìm thấy trong suy nghĩ và cảm xúc – khía cạnh phi vật chất. Những cách thức điều trị về thể chất, liệu pháp và “chiến thuật” thư giãn có thể làm khuây khỏa bớt một vài triệu chứng, nhưng không thể thay đổi cách mà bạn suy nghĩ. Cách suy nghĩ của bạn mới là nguyên nhân. Chúng ta cần chú ý học cách kiểm soát và quản lý tâm trí bằng sự bình an và điềm tĩnh.

Quan niệm sai lầm thứ năm

“Thay đổi chế độ ăn uống, chạy bộ, và một kỳ nghỉ tốt sẽ xua tan được stress”

- Chẳng đúng đâu, bạn ạ!

Chế độ ăn uống, chạy bộ, và những kỳ nghỉ có thể làm dịu đi một vài triệu chứng tạm thời, nhưng đó không phải là phương pháp chữa trị triệt để. Bởi vì, dù có đi đến đâu bạn vẫn sẽ ở cùng với chính mình, và cách bạn suy nghĩ, cảm thấy và phản ứng cũng có thể giống y như bất kỳ nơi nào mà bạn đang hiện diện. Bạn nên hiểu rằng, tâm trí thư giãn thì cơ thể sẽ được nghỉ ngơi theo. Mọi điều trong cuộc sống của chúng ta, kể cả số phận mình, đều bắt đầu từ trong đầu ta.

Quan niệm sai lầm thứ sáu

“Bạn phải làm việc 14 giờ một ngày nên liên tục chịu đựng stress”

- Không phải vậy!

Bạn đã bao giờ quan sát hai người cùng làm một việc hay những việc tương tự nhau, và có cùng thời gian như nhau: một người thì vò đầu bứt tóc với vẻ lo lắng hiện rõ; còn người kia vẫn cứ vui vẻ. Đó là cách mà mỗi người cảm nhận họ làm gì, và kết quả như thế nào – nhận thức được dựa trên niềm tin của chính mình. Niềm tin thì không có sẵn trong gien di truyền của bạn, tất cả mọi niềm tin đều được do học hỏi trải nghiệm mà có.

Quan niệm sai lầm thứ bảy

“Những người khác, các sự kiện, tình huống trong cuộc sống phải chịu trách nhiệm về tình trạng stress của bạn!”

- Vô lý!

Phản ứng của ta đối với người khác và đối với những sự kiện trong cuộc sống mới là nguyên nhân gốc rễ gây ra stress.

Sự kiểm soát stress hay kiểm soát bản thân đặt trên nguyên tắc hoàn toàn tự chịu trách nhiệm. Đó là sự chủ động lựa chọn cách phản ứng đối với bất cứ điều gì đang diễn ra bên ngoài chúng ta. Đừng bao giờ để lòng tự trọng hay giá trị bản thân phụ thuộc vào bất cứ điều gì bên ngoài. Hãy xóa đi thói quen đổ lỗi cho người khác.

PHẦN 2 – HIỂU BIẾT VÀ SỰ THẬT

7 HIỂU BIẾT SÂU SẮC VỀ BẢN THÂN CON NGƯỜI BẠN

Hiểu biết 1: Đặc điểm con người bạn

Chỉ có bạn mới hiểu được chính xác những đặc điểm nội tâm của mình.

Bạn nhìn thấy hình ảnh của mình trong gương, nhưng đó không phải là bạn mà chỉ là cơ thể của bạn. Có thể thì có thể già đi, xấu và chết thì bạn sẽ “khai sinh” ra nỗi sợ hãi. Tất cả những hình thái của stress đều có nguồn gốc từ sự sợ hãi.

Sự thật, bạn là một tâm hồn, một thực thể tinh thần có ý thức và nhận thức. Cơ thể chỉ là nơi cư ngụ, còn bạn là người chủ nhà. Bạn làm cho cơ thể có sự sống.

Hãy xem mình là một điểm sáng phi vật chất có ý thức, có nhận thức về bản thân, đang hiện diện trong đầu bạn, nó ở bên trên và đằng sau đôi mắt bạn. Bạn không lệ thuộc và không phải sợ bất kỳ điều gì. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy điềm tĩnh hơn, thư giãn hơn, tự tin hơn vào sức mạnh của mình có khả năng đối phó với những thử thách mà bạn gặp phải trong cuộc sống.

Hiểu biết 2: Bản chất tự nhiên của bạn

Bạn đẹp tuyệt trần, nhưng vẻ đẹp của bạn không thể nhìn thấy qua chiếc gương soi.

Vẻ đẹp thật sự không thể nào chạm được. Tuy nhiên, bạn sẽ biết và có cảm giác về vẻ đẹp đó khi bạn trao đi bất cứ điều gì bằng tình yêu thương và không mong đợi đền đáp.

Bản chất thật sự của mình là bình an, yêu thương, mãn nguyện và mạnh mẽ. Đây là kho báu bên trong của mỗi người, ai cũng như vậy và không thể tìm thấy từ bên ngoài. Khi bạn hé lộ vẻ đẹp tự nhiên của mình, tức bạn đang trao quà của mình cho người khác và đánh thức vẻ đẹp trong tâm hồn họ, và cuối cùng, điều tương tự sẽ quay trở lại với bạn.

Hiểu biết 3: Trách nhiệm của bạn

Số phận của bạn là do bạn quyết định

Mọi chuyên, mọi điều xảy ra đều có nguyên nhân của nó, ẩn chứa trong đó những bài học có ý nghĩa. Nếu bạn nhìn nhận nó một cách hời hợt, bạn sẽ bỏ lỡ những bài học trong cuộc sống, bạn sẽ phản ứng lại cuộc đời một cách thụ động thay vì ứng xử một cách sáng tạo.

Trách nhiệm cho việc bạn phản ứng như thế nào đối với cuộc sống xung quanh, và theo đó, điều gì quay trở lại với bạn. Tự chủ là biết nhận thức, biết suy nghĩ một cách hợp lý và lựa chọn hành động một cách tốt nhất dựa trên cơ sở những hiểu biết từ những bài học cuộc đời. Kết quả tạo ra được gọi là số phận. Khi bạn thay đổi cách nhận thức, và tiếp theo thay đổi cách phản ứng, bạn sẽ thấy số phận nằm trong tay mình.

Hiểu biết 4: Niềm tin của bạn

Niềm tin mù quáng khiến cuộc sống đầy căng thẳng và bất hạnh

Niềm tin trong tiềm thức của bạn là yếu tố ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đối với nhận thức của bạn về bản thân và thế giới xung quanh.

Nếu bạn tin “tôi không thể”, bạn sẽ không làm được gì cả! Số phận của bạn sẽ được quyết định ngay trong khoảnh khắc đó.

Nếu bạn tin rằng cuộc sống là một chiến trường, bạn sẽ nghĩ cách đua tranh, và cảm xúc nổi bật của bạn sẽ là sợ hãi dưới nhiều hình thức khác nhau.

Nếu bạn tin hạnh phúc phụ thuộc vào những gì thuộc về vật chất như tiền bạc, chức tước, danh vọng, sắc đẹp... đó là niềm tin sai lầm lớn nhất. Hãy nhìn vào niềm tin này, suy nghĩ về nó một cách đúng đắn, trong khoảnh khắc bạn sẽ nhận ra nó chỉ là ảo tưởng và bạn sẽ bước ngay đến sự thật. Hãy nhớ rằng, phần thưởng của sự thật là tự do. Và niềm hạnh phúc thật sự lại là món quà của tự do.

Hiểu biết 5: Kiểm soát bản thân

Bạn sẽ luôn tự do khi lựa chọn một cách có ý thức về những gì bạn sẽ làm hằng ngày.

Nếu bạn dùng lời đe dọa để thuyết phục một người làm điều gì đó và họ đã làm theo, có lẽ bạn sẽ rơi ngay vào ảo tưởng rằng mình đang kiểm soát được họ. Nhưng đến một lúc nào đó, họ cũng sẽ nhận ra rằng họ phải chịu trách nhiệm với những phản ứng về mặt cảm xúc của chính họ chứ không phải phản ứng vì sự chi phối của bạn, khi đó, dù trước mắt họ là ai, họ cũng kiểm soát được suy nghĩ và hành động của mình.

Kiểm soát cuộc đời mình có nghĩa là vượt ra khỏi cái ảo tưởng mà bạn hấp thụ từ người khác, từ môi trường xung quanh. Có một thực tế là chúng ta thường thích, nghĩ về mình như là một nạn nhân của ai đó, thậm chí của cả quá khứ bởi vì điều đó dễ dàng hơn là kiểm soát cuộc đời mình.

Nếu quyết định thức tỉnh, bạn sẽ thấy mình hoàn toàn kiểm soát được bản thân – suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và cả cuộc đời mình. Kết quả là niềm hạnh phúc, sự bình an trong tâm trí và sức mạnh của bản thân sẽ nhanh chóng đến với bạn.

Hiểu biết 6: Những nghịch lý của cuộc sống

Bạn hoàn hảo, bạn có tất cả và bạn hoàn toàn tự do, nhưng bạn lại không biết điều đó!

Cuộc sống là một con tàu chở đầy những điều nghịch lý. Nghịch lý không đến từ bất kỳ điều bên ngoài nào mà được tạo ra ở bên trong, từ cách nhìn nhận và suy xét của chính bạn.

Có một nghịch lý mà ít người thật sự sống cùng nó, đó là để nhận được, thì bạn phải cho đi. Đơn giản vì bạn cảm nhận được nó ngay từ lúc chúng được trao đi.

Nghịch lý lớn nhất là bạn đã là một người hoàn hảo, bạn có tất cả và bạn cũng hoàn toàn tự do, nhưng chính bạn lại không nhận ra được điều đó vì trong cuộc sống bạn đã tập hợp những ký ức, ấn tượng, niềm tin sai lầm vào nhận thức của mình.

Trong các mối quan hệ, khi bạn càng cố gắng kiểm soát người khác thì tầm ảnh hưởng của bạn càng giảm, và ngược lại, khi bạn không kiểm soát người khác thì sức ảnh hưởng của bạn càng lớn. Đây là một trong những bí mật then chốt cho sự thành công trong tất cả các mối quan hệ.

Hiểu biết 7: Các mối quan hệ của bạn

Mỗi chúng ta đều là suối nguồn của tình yêu thương, sự thật bình an và mãn nguyện.

Cuộc sống của chúng ta là một chuỗi những mối quan hệ, quan hệ giữa người với người, giữa chúng ta với thiên nhiên và sự vật. Mỗi mối quan hệ là một dạng năng lượng trao và nhận. Nhưng chúng ta không chú ý nhiều đến cách trao và nhận, mà chỉ tập trung vào cách lấy và giữ, thói quen này sẽ giết đi sự hài hòa trong các mối quan hệ của chúng ta.

Tình yêu thương, sự chân thật, bình an và hạnh phúc là những sắc màu căn bản của tâm hồn. Sự chấp nhận, lòng quan tâm, sự hiểu rõ giá trị và tha thứ chính là hình thái của tình yêu thương. Sự mãn nguyện, hài lòng và sự đầy đủ là hình thái của niềm hạnh phúc. Những trạng thái đó được nuôi dưỡng chỉ khi chúng được ban tặng, được lan tỏa ra thế giới xung quanh.

Hãy nhớ rằng, càng rộng lượng thì chúng ta càng giàu có.

PHẦN 3 – HÀNH ĐỘNG VÀ CHUYỂN HÓA

7 AHA! Khơi sáng tâm hồn

Tất cả chúng ta đều có một khoảnh khắc AHA! nào đó. AHA! là tiếng nói tỏ sự vui mừng khi bạn hiểu ra được điều sâu sắc ẩn chứa bên trong những vấn đề mà mình đang vật

lộn để giải quyết, hay một ý tưởng lóe lên trong đầu có thể giúp bạn làm rõ được tình huống khó khăn mà mình đang phải đối mặt. Giống như một “trải nghiệm Emeka” (tôi tìm thấy rồi). Khoảnh khắc AHA! có thể thay đổi cuộc đời bạn và cả cuộc đời người khác nữa.

AHA! 1 : Sống trong tĩnh lặng

Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong một “thư viện tâm trí”, xem lướt qua “những điều hiểu biết, thông thái” được tích lũy trên “giá sách cuộc đời” mình lắng nghe sự tĩnh lặng, chú ý đến tĩnh tại. Một tâm trí tĩnh lặng cho phép bạn lắng nghe được trái tim mình và có thể giúp sự sáng tạo nở hoa (đôi khi tiếng nói này còn được gọi là trực giác), đây là cả một quá trình luyện tập.

Bạn hãy cắt bỏ bớt những điều không cần phải nói. Nói ít, nói nhẹ nhàng, nói từ tốn – tâm trí bạn sẽ làm như thế trong cuộc trò chuyện với chính mình. Lúc đó, bạn sẽ có thêm năng lượng nội tâm, ý tưởng đang tăng lên, rồi khả năng phân biệt và quyết định của bạn trở nên sắc bén và dễ dàng hơn. Nhờ đó, bạn sẽ tạo nên một khởi đầu xuất sắc về sự khai sáng trong hành động.

Tĩnh lặng và điềm tĩnh cùng làn sóng sinh học của bạn sẽ tạo nên một bầu không khí yên tĩnh, êm ả. Người khác sẽ cảm nhận được và sẽ giúp họ trở nên như thế.

AHA! 2: Hãy buông bỏ

Chắc chắn một điều rằng cho đến khi còn muốn giữ chặt bất kỳ điều gì, chúng ta vẫn còn sống trong sợ hãi – sợ sự mất mát, hư hại những gì ta đang cố gắng giữ lấy – và do đó chúng ta sẽ không bao giờ có được tự do. Nỗi sợ hãi cũng là nguồn gốc chính của stress.

Hãy nhớ, bạn là một tâm hồn và không thể sở hữu bất kỳ điều gì, nếu bạn không buông bỏ, chẳng điều gì mới xuất hiện. Nhưng làm sao có thể buông bỏ được?

Hãy viết ra tất cả những điều hiện vẫn đang gắn chặt lấy bạn – cả bên trong (suy nghĩ, ký ức...) và bên ngoài (con người, của cải, địa vị...), hãy chọn lấy một điều và tự hỏi xem cuộc sống sẽ như thế nào khi không có chúng; làm quen với cuộc sống khi không có chúng. Khi thực hiện được điều này thì tuy chúng vẫn còn đó nhưng bạn sẽ không còn

nắm giữ quá chặt, và như vậy, nỗi sợ hãi sẽ không còn. “Sự buông bỏ” không làm giảm sút địa vị, tiền lương hay làm bớt đi mục tiêu trong cuộc sống của bạn, nhưng mối quan hệ mới của bạn với những điều đó làm cho bạn được tự do – đó là sự tách rời.

AHA! 3: Hãy sống cuộc sống của mình

Can thiệp vào cuộc sống người khác là một điều vô ích.

Chính vì dành nhiều thời gian can thiệp vào cuộc sống của người khác nên chúng ta quên mất rằng mình còn có nhiệm vụ tạo ra cuộc đời của chính mình – hãy để mỗi người tự viết lên kịch bản của cuộc đời mình.

Là một người cha, người mẹ thì bạn cũng không có quyền kiểm soát cuộc sống của con mình mà hãy tạo cơ hội để những đứa con học hỏi và lớn lên dưới đôi cánh bảo bọc của bạn, giúp chúng hiểu biết về thế giới xung quanh để từ đó có thể tự tìm lấy con đường riêng mình, và để được là chính mình. Đừng bắt chúng ta phải làm theo những điều bạn muốn.

Khi bắt gặp ai đó làm điều gì sai trái, bạn phải cẩn thận, bởi khi đó, trong bạn sẽ xuất hiện hai loại phản ứng mang tính chất thù ghét hoặc yêu thương. Phản ứng mang tính chất thù ghét sẽ mang đến cho bạn cảm giác giống như người kia. Còn phản ứng mang tính chất yêu thương sẽ giúp bạn hiểu rằng người đó đang buồn và cần đến một sự giúp đỡ.

AHA! 4: Lắng nghe tiếng nói nội tâm

Trong bạn luôn có sẵn một “quân sư”.

Mỗi chúng ta chỉ là một “thực thể có ý thức”. Ngay trong cốt lõi của ý thức, trong trái tim của “thực thể” này chính là lương tâm.

Mỗi khi lảng tránh, kìm nén, hay cố gắng dập tắt tiếng nói của lương tâm, bạn chỉ tự làm đau mình mà thôi. Khi tâm trí trở nên tĩnh lặng, bạn mới có thể nghe thấy tiếng nói từ lương tâm – “người thầy nội tâm”- của mình và qua đó đón nhận những lời mách bảo – khả năng hiểu biết liên quan đến trực giác.

Tìm tiếng nói thông tuệ ấy bằng cách nào? Bạn chỉ cần đặt câu hỏi, tư duy về nội dung của câu hỏi ấy, sau đó cứ tiếp tục những nhiệm vụ khác công việc khác. Câu trả lời sẽ xuất hiện vào đúng lúc cần thiết nhất và sự hiểu biết sẽ hiện ra trong tâm trí. Đó là lúc bạn thốt lên tiếng AHA! Bạn hãy trân trọng tiếng nói nội tâm ấy.

AHA! 5: Biết chấp nhận

Đừng chống lại với điều gì cả, bởi vì nó chỉ càng làm cho điều ấy thêm mạnh mẽ, vững chắc và kéo dài thêm cuộc chiến.

Những gì mà bạn đang cố gắng chống cự hay kháng cự cứ tồn tại và quay trở lại y như thời điểm ban đầu vì quan điểm đối nghịch nhau đều được gọi là mâu thuẫn liên tục. Thật ra, ẩn mình sau tất cả những hành vi chống cự luôn luôn là sự sợ hãi.

Nếu muốn tạo ảnh hưởng đến những người khác và đến thế giới xung quanh, bạn hãy bắt đầu bằng việc chấp nhận. Sự chấp nhận sẽ nối kết bạn với “nguồn năng lượng tìm ẩn trong mỗi chúng ta”. Chấp nhận mới chỉ là bước đầu, bước thứ hai là tách rời khỏi tiếng nói chỉ trích và chống lại bản thân vang lên từ bên trong. Bước thứ ba là áp dụng những hiểu biết trải nghiệm của bản thân để tạo nên một mẫu hình suy nghĩ, cảm nhận hành vi mới.

AHA! 6: Tìm hiểu về bản thân

Ban không thể nào bắt đầu “sống” thật sự cho đến khi bạn biết được mình là ai, mình sống vì điều gì.

Công việc, quê quán, danh tánh, niềm tin... chỉ là những cái nhãn mác. Và khi cái nhãn ấy bị đe dọa hay bị gỡ đi, tâm trạng của chúng ta bị suy sụp hoàn toàn. Hãy đừng bận tâm đến tất cả những cái nhãn mác, vì chúng không phải là bạn.

Hiểu rõ về mình có nghĩa là nhận ra được con người thật của mình (một thực thể thuộc về tinh thần), bản chất thật sự (sự tự do và bình an), và mục đích sống thật sự (sáng tạo, trao và nhận). Khi hiểu được như thế, bạn sẽ biết cội nguồn của những cảm xúc như giận dữ và chán nản, đau đớn và lo lắng, trống rỗng và tham lam đến từ đâu.

Nhận thức này là một quá trình trải nghiệm chứ không chỉ đơn thuần là một ý tưởng.

AHA! 7: Hãy cho đi

Mọi thứ đến rồi đi. Chúng đến để chúng ta sử dụng, chứ không phải để cho chúng ta sở hữu.

Tất cả những thứ mà chúng ta đã, đang và sẽ sở hữu – đến một lúc nào đó chúng ta sẽ chấp nhận rằng chúng không còn là của chúng ta nữa. Đó là quy luật của “dòng chảy”.

Nếu bạn không chấp nhận rằng những điều mà chúng ta đã có giờ đây không còn là của chúng ta nữa, điều đó có nghĩa là bạn đang cố gắng lại “dòng chảy cuộc đời” và đó cũng là lúc bạn cảm thấy có những áp lực đang đè nặng lên bạn.

Dòng sông là một hình ảnh ẩn dụ hoàn hảo nhất về cuộc sống. Nó mang theo nhiều thứ trong dòng chảy của nó và nó cũng là nơi trú ngụ cho một số loài sinh vật, nhưng mục đích cao nhất của nó là làm màu mỡ, nuôi dưỡng tất cả mọi sinh vật ở những nơi mà nó chảy qua trên đường tiến ra đại dương.

Mục đích của sự tồn tại của bạn là để làm gì? Đó chính là để làm “màu mỡ” và được làm cho “màu mỡ” trên chuyến hành trình cuộc đời. “Thức ăn” bổ dưỡng nhất là sự thông tuệ và hành động tuyệt vời nhất, thông thái nhất là cho đi mà không mong nhận lại.

Hãy làm cho những mối quan hệ được trở nên “màu mỡ” chính là lý do tại sao chúng ta hiện diện trên cả đời này.

Người tóm tắt

Trần Phú An

www.nhuongquyenvietnam.com