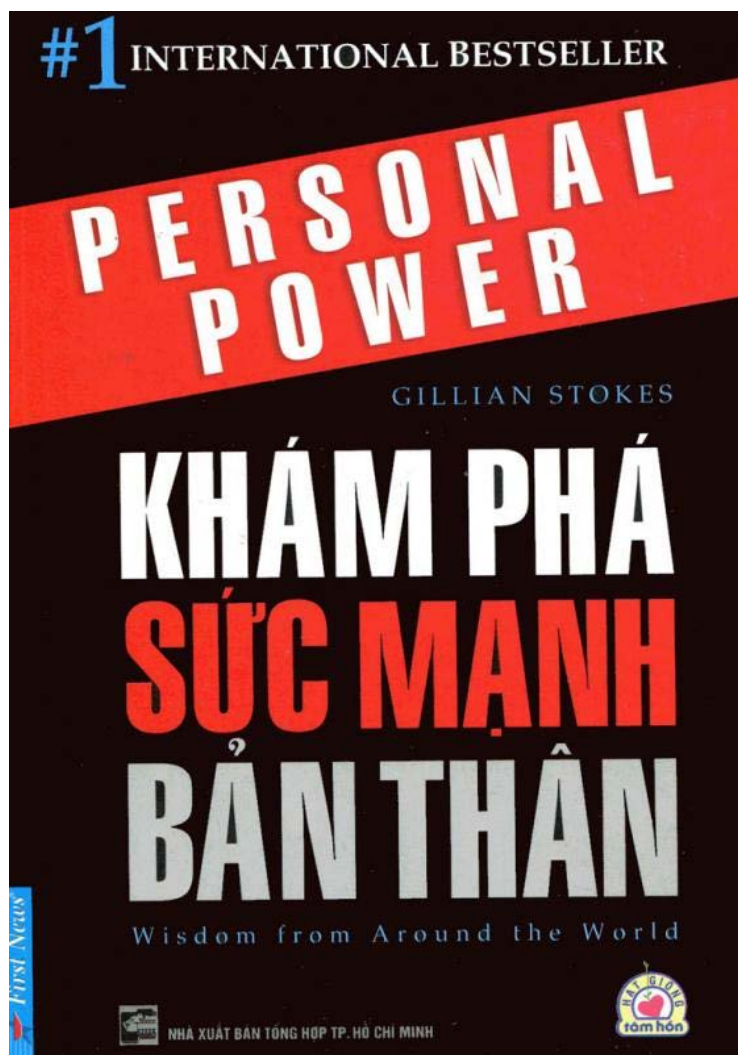


Khám phá sức mạnh bản thân



CHƯƠNG TRÌNH TÓM TẮT SÁCH KINH DOANH



Tác phẩm: Khám phá sức mạnh bản thân

Tác giả: Gillian Stokes

NXB Tổng Hợp TPHCM, 2014

Sách gồm 142 trang.

Nội dung chính

Khi chúng ta có cái nhìn tích cực về mình, hiểu được điều mình muốn, biết tự đánh giá những điểm mạnh, điểm yếu của mình, thoát khỏi những khuôn khổ, lối mòn tư duy để từ đó khám phá sức mạnh tiềm ẩn của bản thân và sống cuộc đời đích thực của chính mình.

CHƯƠNG 1 – BIẾT HIỂU CHÍNH MÌNH

Khám phá điều bạn mong muốn

Bạn cần nhận thức rõ xem bạn đang tìm hiểu điều gì trong cuộc sống này. Điều đó phải là mong muốn của chính bạn và khi biết rõ ước muốn thật sự của mình, bạn bắt đầu xác định những bước cần thiết để đạt được ước muốn đó.

Trước hết bạn phải dũng cảm đối diện với sự thật, tức bạn cần phải thay đổi điều gì, lập kế hoạch thực hiện. Điều quan trọng là dám ước mơ, dành thời gian để suy nghĩ về nó để nhận ra cơ hội. Sẵn sàng đương đầu với những trở ngại bất ngờ và loại trừ những rào cản ngay trong bản thân mình. Luôn suy nghĩ tích cực, tin vào trực giác, giữ vững lý tưởng và hãy tin rằng bạn luôn có một sức mạnh tồn tại bên trong bạn.

Nhận biết những khó khăn

Trong cuộc hành trình đến với ước mơ, có thể bạn sẽ gặp những vấp ngã, thất bại, nhưng dù có tệ hại đến đâu, bạn cũng phải trực tiếp đối diện với nó và xem như bạn đã đặt những bước chân đầu tiên lên con đường của người chiến thắng. Khi đó bạn sẽ hiểu bản thân mình hơn, bạn suy ngẫm lại tất cả, bạn sẽ thấy mình còn có những lựa chọn

khác. Bạn hãy bình tĩnh, kiểm soát hành động, không nóng nảy, lấy lại sự tự chủ của bản thân, nâng cao ý chí quyết tâm, vận dụng sức mạnh của bản thân để giải quyết mọi vấn đề.

Chọn nguồn sức mạnh

Sức mạnh của bản thân không hề bị suy giảm khi chúng ta biết rèn luyện sự tự chủ cũng như nhận thức được quyền tự do lựa chọn của mình.

Chúng ta cần tập cư xử với người khác theo cách mà chúng ta muốn được người khác đối xử với mình. Cho nên, đừng áp đặt người khác theo suy nghĩ chủ quan của mình, vì kẻ phải chịu đựng sự áp đặt của bạn, về sau sẽ khó có thể đặt niềm tin nơi bạn. Cư xử, hành động chân thành, cảm thông là cách tốt nhất để vận dụng sức mạnh của bản thân một cách hiệu quả.

Hãy nói đồng ý khi bạn thật tâm đồng ý, nói không khi bạn không muốn làm. Phải hoàn thành những gì mình đã hứa.

Nếu phải góp ý, phê bình một ai đó, hãy cho họ thấy thiện chí của mình là tạo dựng sự tốt đẹp chứ không phải thấy họ có điểm nào đó khác mình.

Khi nghe những lời phê bình chỉ trích về mình, bạn phải thật lòng lắng nghe. Nếu lời đó không đúng sự thật, bạn hãy giải thích một cách ôn hòa, đừng ăn miếng trả miếng. Hãy tự tin.

Khám phá tính cách

Có thể tính cách của bạn thuộc hoặc hao hao giống những nhóm người sau đây:

- Nhóm người điềm tĩnh và có khả năng tổ chức tốt: có thói quen gọn gàng, nhớ chính xác sự việc, luôn lên kế hoạch thật chi tiết cho cuộc hành trình.
- Nhóm người nửa vờ: tuy không bỏ qua những cơ hội học hỏi cái mới, nhưng có thể thay đổi kế hoạch của mình trong chốc lát, có khuynh hướng bỏ dở công việc để theo việc khác cuốn hút hơn, có tâm lý mau chán.
- Nhóm người dễ bị áp lực công việc: thường phát huy hết khả năng, cường độ làm việc cao, luôn hoàn tất công việc vào phút chót, lúc nào cũng bận rộn, ít nghỉ ngơi, ngủ qua loa, thường phức tạp hóa các vấn đề không cần thiết, hấp tấp trong quyết định.

Mỗi loại tính cách trên đều có ưu điểm và nhược điểm nhất định. Điều quan trọng là bạn cần hiểu rõ những nhược điểm của mình để có thể thay đổi.

CHƯƠNG 2 – HIỂU BIẾT THẾ GIỚI XUNG QUANH

Môi trường bên ngoài cũng ảnh hưởng không nhỏ đến suy nghĩ cũng như tâm trạng của mỗi chúng ta. Tuy nhiên, những thuận lợi hay những điều không may sẽ không thể đeo đẳng bạn suốt cuộc đời, bạn phải nhận thực được điều đó, và chính nguồn sức mạnh nội tại sẽ giúp bạn không bị tác động dù ngoại cảnh có thế nào đi nữa. Sức mạnh của bản thân tạo ra sự khác biệt giữa bạn với người khác. Hãy đặt ra mục tiêu để vươn tới, sẽ có lúc bạn chợt nhận ra điều thật bình thường lại tạo nên sự khác biệt.

Chọn lọc thông tin

Chúng ta thường lãng phí thời gian để ngập lặn trong nguồn thông tin mênh mông của truyền hình, báo chí, internet... làm người thứ ba quan sát và thụ động trước những hành động, việc làm của nhân vật trên các phương tiện truyền thông đó, để cho ý chí và quyết tâm của ta bị mờ nhạt đi.

Để hiểu rõ sức mạnh của bản thân, bạn phải trải nghiệm thật về cuộc sống của bản thân mình bằng sự tìm kiếm cơ hội và đối mặt với thử thách, lúc đó cuộc sống của bạn sẽ linh động hơn.

Bạn hãy thử không xem tivi, không nghe radio, không đọc báo... liên tục một tuần hay một tháng xem sao. Có thể lúc đầu bạn sẽ cảm thấy buồn chán, không biết phải làm gì. Vậy, việc đầu tiên bạn cần làm là xác định mục tiêu, lên kế hoạch công việc của mình, cũng như những điều bạn mong muốn đạt được. Sau đó, bạn sử dụng các phương tiện truyền thông như là công cụ hỗ trợ giúp bạn thực hiện công việc của mình tốt hơn, chứ không phải là người lệ thuộc vào chúng nữa.

Vượt lên định kiến cá nhân

Chính bạn đang hạn chế những khả năng của bản thân bằng việc suy nghĩ tiêu cực về những điều mình có thể và không thể làm được. Chúng ta còn sống trong khuôn khổ niềm tin được cha mẹ và thầy cô đặt ra. Đừng để bản thân bị hạn chế vì những định kiến hay những suy nghĩ hạn chế đó.

Khi những điều chúng ta làm phụ thuộc quá nhiều vào người khác thay vì dựa vào những quyết định của mình, chúng ta sẽ luôn cảm thấy bất an vì sợ người khác buồn, người khác thất vọng. Có khi nào bạn hỏi những người đã đặt niềm tin nơi bạn rằng điều gì khiến họ tin rằng bạn sẽ trở nên như những gì họ nghĩ?

Đã có khi nào bạn tự hỏi: “Tại sao chính chúng ta mà không phải là ai khác, mới là người khẳng định sức mạnh của bản thân?”

Vậy, những suy nghĩ, hành động mà chúng ta lựa chọn là để đạt được những ước muốn của chính bản thân mình.

Trả lời câu hỏi: “Bạn là ai?”

Bạn có thể tìm sự thư giãn bằng nhiều cách, rồi hãy thử cảm giác không lo lắng gì nữa về trách nhiệm cũng như những điều đang làm bạn bận tâm. Nếu cảm thấy cô đơn bạn có thể chia sẻ về hoàn cảnh hiện tại với một ai đó, bạn bè hay người thân, giải thích tại sao bạn cần phải thay đổi cuộc đời mình, tuy nhiên, đừng vội vã chia sẻ với những người mà bạn chưa hiểu rõ về họ hoặc thời gian và địa điểm chưa thích hợp.

Bạn phải tự mình quyết định để thoát ra khỏi sợi dây ràng buộc của quá khứ, lấy lại tự do cho mình. Hãy làm theo tiếng gọi của nguồn sức mạnh trong cả con tim và khối óc của bạn. Bạn là ai? Hãy để cho tiếng nói của bản thân mình trả lời câu hỏi ấy.

Dám nghĩ khác, làm khác

Khi bạn sống quá lâu theo những giá trị của người khác nên nhìn mọi vật cũng bằng lăng kính của người khác mà không nhận ra lăng kính cá nhân mình đang bị che lấp dần đi.

Hãy tự khám phá ra sở thích thật sự của mình. Bạn có thấy rằng khi khoác trên người một bộ cánh mới do chính tay bạn chọn, bạn sẽ thấy tự tin và thoải mái hơn? Bạn có cảm thấy hạnh phúc khi căn phòng bạn đang ở được trang trí theo phong cách riêng mà bạn thích?

Khi bạn đã có thể tự do lựa chọn những sở thích và mong muốn của riêng mình thì bạn cũng sẽ có đủ sự linh hoạt để thay đổi hoàn cảnh. Khi quyền tự do đang nằm trong tay bạn, bạn trở nên tự tin trong mọi tình huống; can đảm, mạnh dạn hơn trong hành động.

Năng lực của con người là vô biên, do đó chúng ta không cần phải tự giới hạn mình trong khuôn khổ chật hẹp của những bất hạnh: nỗi ám ảnh bị tàn tật, không có tuổi thơ

tươi đẹp và môi trường giáo dục lý tưởng... những người có suy nghĩ tích cực luôn nghĩ mình có thể làm được mọi chuyện.

CHƯƠNG 3 – THỨC TỈNH SỨC MẠNH TIỀM ẨN

Hãy bắt đầu bằng việc đặt ra cho bản thân mình những mục tiêu thực tế, bạn cần phải cố gắng để đạt từng mục tiêu một, không bao giờ bỏ cuộc.

Hãy xem những thử thách, những công việc mới mẻ, những thất bại như những điểm khởi đầu cho cuộc hành trình của bạn. Đôi khi những khoảnh khắc chùng xuống lại chính là những bước thúc đẩy và những động lực để kiểm nghiệm ý chí và đem lại cho bạn những bài học cần thiết.

Sử dụng sức mạnh trực giác

Có thể, trong khi đang phiêu lãng trên những trang sách, đang lái xe, đang rửa chén bát, bạn lại bất ngờ gặp được câu trả lời cho một vấn đề mà trước đó bạn không tài nào nghĩ ra! Đó là trực giác. Trực giác làm nhiệm vụ nối kết ta với thế giới bên ngoài thông qua con đường tâm linh. Một số người cho rằng trực giác là ngôn ngữ của trái tim vì cách thức của nó khác hẳn với cách mà lý trí thể hiện.

Nếu bạn là người có trực giác tốt, luôn có những sáng kiến đúng lúc cần thiết. Nếu trực giác đem đến những phản ứng sai lệch tức bạn chưa biết cách rèn luyện trực giác trở nên nhạy bén.

Để rèn luyện trực giác, bạn chọn khoảng thời gian và không gian yên tĩnh, để cơ thể và tâm trí thư giãn, bình lặng, thả lỏng, thở đều. Bạn hãy tập trung vào vấn đề mà bạn đang muốn biết, đừng vội suy luận và kiên nhẫn chờ đợi cho câu trả lời tự đến. Nếu vẫn chưa có lời giải đáp thì tạm gác lại những điều đó và trở lại cuộc sống bình thường, trực giác sẽ mang nó đến cho bạn vào một khi khác. Hãy chăm chút, nuôi dưỡng trực giác vì nó cũng có một đời sống riêng. Mỗi lần luyện tập nên tập trung vào một vấn đề thôi.

Rèn luyện sự điềm tĩnh

Một vài mẹo nhỏ giúp bạn giữ được lòng tự trọng và sự tự tin để sử dụng đúng đắn nguồn sức mạnh của cá nhân mình:

Khi chờ đợi một ai đó, đừng nên để phí thời gian bằng cách tỏ thái độ bức tức, hờn giận hay căng thẳng, mắt luôn nhìn đồng hồ... Hãy suy nghĩ về một vấn đề nào đó mà bạn đang giải quyết dở dang; nghĩa là bạn đã biến thời gian chờ đợi thành thời gian hữu ích, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và không phiền muộn.

Khi gặp mặt một người nào, nếu bạn được chỉ định vào ngồi ở một vị trí không thuận tiện, hãy di chuyển đến nơi khác miễn là không gây phiền toái cho ai. Đừng tỏ ra quá đề cao mình, vì vẻ huênh hoang càng bộc lộ sự thiếu tự tin của bạn mà thôi.

Nếu cảm thấy tay bạn quá run, hãy từ chối nếu được mời cà phê hay nước uống hoặc khéo léo đặt chúng lên bạn để tỏ sự tự nhiên, lịch sự, đừng tỏ ra bồn chồn hay bối rối. Luôn chủ động trong những lời nói hay hành động của mình. Nếu bạn làm chủ được sức mạnh cá nhân của mình, bạn có thể truyền cảm hứng cho cả những người đang tiếp chuyện với bạn, bạn sẽ có nhiều cơ hội đạt được những gì mình mong muốn.

Khẳng định niềm tin

Để cho sức mạnh bản thân phát triển, bạn hãy bắt đầu bằng cách lập ra cho mình một danh sách những mục tiêu cần thực hiện, bao gồm cả những khát vọng lâu dài lẫn những lời quyết tâm khẳng định. Đọc đi đọc lại những lời khẳng định đó giúp bạn giữ vững mục tiêu và kích thích sức mạnh cá nhân trong bạn.

Khi bạn gặp thất bại, bạn đừng tìm cách đổ lỗi cho bất kỳ ai, bất kỳ điều gì. Bạn hãy chịu trách nhiệm về những lựa chọn và những quyết định của cuộc đời mình, xem đó là những bài học cần phải học và cần có những trải nghiệm để khám phá ra năng lực của chính mình.

Tư duy tích cực

Trong giao tiếp xã hội, những lời nói lạc quan rất quan trọng đối với cá nhân cũng như cộng đồng. Khi tiếp chuyện với ai, bạn hãy nhìn vào mặt người đối diện, nếu bạn có tính nhút nhát thì có thể tập trung nhìn vào sống mũi hay vầng trán của họ, dần dần quen bạn sẽ cảm thấy thoải mái để nhìn thẳng vào mắt họ.

Bạn cũng có thể tỏ ra thân thiện và đặc biệt quan tâm, thích thú với những vấn đề người khác đang nói bằng cách khẽ nghiêng người về phía họ. Hãy ý thức và nhận biết được những nhu cầu, điểm mạnh cũng như điểm yếu của cả hai. Có thái độ thẳng thắn và chân thực trong quan hệ sẽ giúp bạn hoàn thành những quyết tâm của mình và từ đó khẳng định nội lực của bạn.

Biết tự tin

Hãy ngẩng cao đầu khi bước đi, phong thái ung dung, đôi mắt hướng về phía trước, cảm ngưỡng cao, sống lưng thẳng, thoải mái. Cách đi, dáng đứng tuy không hẳn là tất cả để đoán định về con người của bạn, nhưng nó chứng tỏ bạn là một người đầy đủ niềm tin.

Một tinh thần lành mạnh luôn tồn tại trong một thể chất căng tràn nhựa sống. Hãy luyện tập thân thể đều đặn để nâng cao sức khỏe và cải thiện vóc dáng của mình. Hãy thể hiện năng lực bản thân qua sự tự tin của dáng điệu.

Truyền đạt thông minh

Một giọng nói thiếu tự tin sẽ làm giảm sức mạnh bản thân. Để luyện giọng nói bạn phải tìm một không gian yên tĩnh và một đồng hồ bấm giờ. Thực hành theo các bước sau:

- Chọn một chủ đề và chuẩn bị nội dung cần nói
- Để ý đến thời gian khi bắt đầu nói, sau đó không nhìn đồng hồ nữa
- Ước chừng trong một phút trôi qua, ngừng nói và kiểm tra thời gian

Thực hiện như vậy để bạn quen với việc kiểm soát được thời gian một cách chính xác, tránh làm mất thời gian người khác, gây căng thẳng tạo bài thuyết trình thành một chuỗi những tiếng lặt vặt lo âu đối với người nghe.

Khi nói chuyện với đám đông:

- Đừng quá lo lắng, hãy tìm hiểu những người mà bạn nói chuyện, họ mong đợi thông tin gì ở bạn
- Sắp xếp tài liệu theo thứ tự và kẹp chặt chúng lại. Nhưng đừng biến chúng thành một bài đọc nhàm chán. Hãy linh động vì biết đâu sẽ có những ý tưởng mới. Nếu có công cụ hỗ trợ thì phải biết sử dụng nó một cách thành thạo. Danh sách hoặc số liệu thì nên thể hiện trên tờ rơi hoặc máy chiếu.
- Nói điềm đạm, khoan thai, uyển chuyển, đừng quá cường điệu giọng nói và nói dồn dập
- Mở đầu bằng một câu nói ấn tượng, cảm ơn thính giả, ban tổ chức, có thể tâm sự một chút về mình hay kể một mẩu chuyện vui có ý nghĩa.

- Hãy chuẩn bị sẵn những lời nói chữa cháy khi bạn lỡ lời. Nếu vấn đề trình bày của bạn có sự phản đối của phía khán giả, sau khi bạn trình bày xong, mời họ lên nói rõ quan điểm của họ, bạn phải kiểm soát được tình hình và làm hài lòng khán giả. Nếu có câu hỏi mà bạn không thể trả lời ngay thì nói tế nhị: “Tôi chưa có thông tin về điều này, nhưng tôi sẽ tìm chúng cho bạn” và cố gắng giữ lời hứa.

Cuối cùng, kết luận một cách ngắn gọn những điều cơ bản cho toàn bài thuyết trình.

Vượt qua sợ hãi

Đối với những đau đớn hay nỗi sợ hãi, chúng ta có thể giảm bớt hoặc đẩy lùi chúng trong tâm trí mình nếu trước đó chúng ta để cho bản thân trải nghiệm cảm giác đó.

Hãy nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi của mình và ghi nhận kích thích, màu sắc, vị trí của nó. Bạn sẽ biết cách nên tập trung ý chí vào đâu để cắt bớt chúng đi hay để kiểm soát chúng. Khi chúng ta đã hiểu rõ điều gì, chúng ta có thể thay đổi được điều ấy.

Nhiều người luôn muốn mình được sống trong một nơi an toàn, cố gắng bám vào những điều đã biết, nếu cứ mãi như vậy có nghĩa là chúng ta đang tự hạn chế những năng lực tiềm ẩn của mình và ngăn cản sự trưởng thành của bản thân.

Sức mạnh của ý chí

Suy nghĩ và lời nói của chúng ta như thế nào thì hiện thực sẽ đến với chúng ta như thế ấy.

Những biểu hiện bên ngoài là sự phản ánh những ý định, tâm tư bên trong của con người chúng ta. Nếu nói “tôi sẽ làm”, bạn cho thấy sự quyết tâm của mình một cách mạnh mẽ. Nếu nói “tôi sẽ cố gắng làm”, bạn đã có vẻ nghi ngại về chính việc mình làm và không chắc chắn về khả năng thành công.

Hãy trở thành một người luôn tự chủ trong lời nói của mình. Bạn nên học cách diễn đạt những gì bạn muốn thực hiện bằng những từ ngữ chính xác, rõ ràng và quyết tâm. Bạn sẽ cảm thấy tự tin vào lời mình nói có nghĩa là bạn đã sẵn sàng hành động để hoàn thành điều bạn muốn.

Biết đánh giá mình

Hãy đem những hiểu biết của mình vào ứng dụng trong thực tế, bạn sẽ khám phá ra được thêm nhiều bí mật của bản thân, vì năng lực của bạn chỉ thực sự bộc lộ khi bắt tay

vào hành động. Từ đó khám phá ra thế mạnh cũng như điểm yếu của bạn. Hãy thành thật nhìn thẳng vào hoàn cảnh hiện tại của bạn và hiểu rõ hơn về những sở thích của mình. Kiểm tra lại những gì bạn đang có cùng những kinh nghiệm bạn tích lũy được rồi đánh giá giá trị thực tế của chúng.

Hãy mở lòng với mọi người, với cuộc sống và với bản thân mình thì những điều tốt đẹp từ cuộc sống sẽ tràn ngập vào cuộc đời bạn, và chính bạn đang đóng góp sức mạnh riêng của cá nhân vào vòng quay vô tận của thế giới này.

Vượt lên thất bại

Bạn đừng quá thất vọng hay chán nản khi nhìn vào những thất bại của mình. Hãy xem những sai lầm là những trải nghiệm thực tế nhất để đánh giá, học hỏi và rèn luyện bản thân. Nếu không bao giờ gặp phải những vấn đề rắc rối, những vấp vấp ban đầu thì làm sao bạn đánh giá được sự tiến bộ của chính mình?

Thất bại thật sự là nguồn sức mạnh ẩn sau tất cả những kinh nghiệm cá nhân. Trên hành trình của đời bạn, đừng từ chối nó, nếu bạn không muốn giữ mãi những yếu kém không thể nào vượt qua được.

Thái độ với thành công

Bạn cảm thấy hạnh phúc khi đón nhận thành công, xem nó là kết quả xứng đáng cho những nỗ lực của bạn hay bạn tỏ ra tự ti xem nó chỉ là may mắn mà thôi? Những thành công đã đạt được hôm nay sao quá dễ dàng đến nỗi bạn không thể hy vọng nó sẽ lại đến với mình lần nữa? Bạn hãy trả lời những câu hỏi đó một cách thật lòng, và kết quả nhận được sẽ phản ánh con người của bạn khi đối diện với những gì mình đạt được.

Con đường để đến với thành công đã vô cùng khó khăn, nhưng việc đối diện để đón nhận và tiếp tục đi tới những thành công mới còn gian khổ hơn nhiều.

Tự hào với bản thân

Cuộc sống luôn ẩn chứa những món quà vô giá dành cho mỗi chúng ta, và lời khen tặng cũng là một trong số đó.

Bạn sẽ được yêu mến nhiều hơn khi biết đón nhận những lời khen tặng bằng cảm xúc chân thành, vì mọi người biết rằng, bạn tôn trọng và xem lời nói của họ có giá trị. Mọi người sẽ trở nên gắn kết với nhau hơn, ai cũng được trao tặng, ai cũng được đón nhận, và trong bản thân mỗi chúng ta năng lực tiềm ẩn của từng người luôn được tuôn chảy.

Khám phá sức mạnh bản thân cũng giống như việc khơi nguồn dòng chảy của từng con sông đổ vào biển lớn cuộc đời. Càng tuôn chảy bao nhiêu thì bạn càng thể hiện sự mạnh mẽ của mình bấy nhiêu.

Người tóm tắt

Trần Phú An

www.nhuongquyenvietnam.com