



MỤC LỤC

Tư duy tích cực, Đặng Phương Kiệt

Lời nói đầu, Frederic Labrathe

CHƯƠNG I:

Suy nghĩ - Hạt giống của tâm hồn

Suy nghĩ - Nhiên liệu cho trí óc

CHƯƠNG II:

Suy nghĩ ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta

5 loại suy nghĩ chính

Kiểm tra chất lượng của suy nghĩ

CHƯƠNG III:

Tâm trí bạn và hoàn cảnh chung quanh

Hãy hướng đến trọng điểm

CHƯƠNG IV:

Tầm quan trọng của các bài tập thư giãn

Một bài tập giúp thay đổi cách cư xử không mong muốn

Bài tập giảm stress

CHƯƠNG V:

Những bước giúp thay đổi phản ứng tiêu cực sang tích cực

Chu kỳ của tư duy

Sức mạnh và hiệu quả của ý nghĩ

Thể hiện khẳng định

Khẳng định phẩm chất của bạn

Tính cách là số phận

Tinh thần của chúng ta - Nhận thức và tâm thức

CHƯƠNG VI:

Chiếc cầu thang của sự tha thứ

Từ bỏ

Sự tha thứ

Kinh nghiệm của những người tham dự khóa học Tư duy tích cực.

Tư duy tích cực - Đặng Phương Kiệt, Hanoi 9/2001

Tư duy tích cực (TDTC) là cả một vấn đề rộng lớn, nên được tiếp cận theo quan điểm tâm lý học nhân văn và phương pháp sinh tâm lý xã hội. Có thể góp một vài khía cạnh khái quát như sau:

1. Về mặt sinh học, tư duy cũng như tất cả các hoạt động (activities) của con người đều tiêu hao năng lượng (energy), đây là dạng năng lượng tâm trí (psychoenergy), cũng phải bắt nguồn từ năng lượng của vật chất (calorie), nhưng lại có khả năng tái tạo ra năng lượng, nghĩa là TDTC sẽ hoạt hóa các chức năng sinh lý khác như hệ nội tiết, hệ miễn dịch (tăng sức đề kháng của cơ thể) và nhất là hoạt hóa các chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitters) như serotonine, dopamine (gây hưng phấn) hoặc oxytocin (gây khoái cảm tính dục)... Các tác nhân nội tiết, thần kinh này

đến lượt nó lại hoạt hóa toàn bộ các chức năng khác kể cả các hoạt động cơ bắp và hoạt động thần kinh trung ương trong đó có hoạt động trí tuệ. Thế là con người trở nên vui hơn, sáng khoái hơn, yêu đời, tự tin, sáng suốt và dễ dàng dấn thân vào những hành vi tích cực, có lợi cho bản thân và cho người khác. Trái lại, tư duy tiêu cực chỉ làm tiêu hao năng lượng, gây ức chế các chức năng sinh lý khác: các chất nội tiết giảm, hệ miễn dịch bị suy giảm (để mặc bệnh nhiễm trùng/ung thư), các chất dẫn truyền bị ách tắc, dẫn tới làm tê liệt đời sống cảm xúc, trí tuệ, vận động tư duy tiêu cực (nỗi buồn, thất vọng, hụt hẫng, chán đời, mất lòng tin...) thường tạo ra một cái vòng lẩn quẩn tai hại, tiêu cực nọ kéo theo tiêu cực kia, cuối cùng dẫn tới trầm nhược (trầm bằng tất cả cảm xúc bị chìm xuống, nhất là chức năng vận động bị tê liệt) và kết cục bi thảm nhất là tự sát, tự hủy hoại mình.

2. Về mặt tâm lý, TDTC là một bộ phận (lòng tự tin) giúp cá nhân tự khám phá ra tất cả những tiềm năng (potential) vô tận vốn ẩn giấu tại những vùng sâu thẳm, kín đáo nhất nơi mọi con người, nhờ năng lượng được hoạt hóa và được đánh thức (arousal) và làm xuất lộ vô vàn tài năng đôi khi bất nhận sẽ tạo ra vô vàn của cải cho cả xã hội. Những năng lực, khả năng; tài năng đó ta thường gọi là nội lực (inner resources) là điều kiện cốt lõi (chứ không phải yếu tố khách quan - nhờ vả, ỷ lại, vay mượn, xin xỏ, bỏ dở, ô dù, cầu may...) giúp mọi con người tự vượt lên chính mình, vượt qua mọi thử thách, tự khẳng định và trở thành một nhân cách tự chủ, tự lập.

Ngược lại, tư duy tiêu cực ức chế, tiến tới triệt tiêu mọi ước muốn, nhu cầu, mọi tiềm năng mà phần lớn không được nhận ra, không dám khám phá... tự đánh mất lòng tự tin, lòng tự trọng, biến thành một nhân cách đầy mặc cảm tự ti, sợ hãi, dằn nén, dao động, không tự quyết đoán, dễ chịu áp lực từ mọi phía, trở thành một nhân cách lệ thuộc, một sinh thể ký sinh, tự đánh mất những phẩm chất đích thực của một con người.

3. Về mặt xã hội, TDTC là nguồn gốc của sáng tạo của mỗi con người, khả năng sáng tạo của mọi cá nhân. Nói cách khác, không có sáng tạo của từng cá nhân thì xã hội sẽ chẳng có gì hết, nói đúng hơn xã hội tuy vẫn tồn tại, vẫn vận hành như nó vốn có, song chỉ là một thứ xã hội không tiến hóa gì (unesoc'e'te' non evolwe'e) như đã từng diễn ra ở hầu hết những xã hội có một thể chế hoặc một xu hướng không tôn trọng, thậm chí triệt tiêu những sáng kiến cá nhân. Mặt khác, trong một cộng đồng xã hội hoặc trong phạm vi hẹp hơn trong một gia đình - những thành viên có TDTC sẽ tạo ra một môi trường lành mạnh - một xã hội đầy tính nhân văn - ắt khiến xã hội đó tự nó tạo ra sức mạnh đẩy lực và lấn át những tư duy tiêu cực, mà có thể sẽ không cần tới một can thiệp nào từ bên ngoài. Suy rộng ra, đó cũng là viễn cảnh (perspective) của cộng đồng thế giới được cả loài người mong ước trong thiên niên kỷ này. Ngược lại, những tư duy tiêu cực nếu cứ tồn tại ở đâu đó nếu con người - từng cá nhân - không loại trừ hoặc hóa giải sẽ có xu hướng phát triển thành một môi trường bệnh hoạn, làm xói mòn nhiều giá trị, làm cạn kiệt nguồn tài nguyên năng lượng của loài người. Đặc biệt, tại những nơi mà tư duy tiêu cực chiếm ưu thế trở thành chính thống như bạo lực, khủng bố, độc tài, dối trá, di man... thì chúng sẽ biến thành nguồn gốc gây ra không biết bao tai họa và thảm họa. Trong môi trường gia đình, chẳng hạn, tư duy tiêu cực đã để ra nạn gia trưởng, bạo hành mà những thành viên dễ bị tổn thương nhất là phụ nữ và trẻ em.

Lời nói đầu

Là một thói quen tốt khi chúng ta định khám phá một chủ đề, bắt đầu bằng cách nhìn vào ngữ cảnh trong đó chủ đề đó có dạng cũng như đặt một số câu hỏi căn bản. Những câu hỏi quá hiển nhiên mà học sinh, người viết, nhà báo, nhà nghiên cứu, nhà phát minh hay nhà quản lý có thể biết nhưng vẫn đáng để suy gẫm. Ít ra cũng có mục đích mách cho bạn biết nội dung của sách

Câu hỏi đánh thức sự hứng thú, sự tò mò của ta, chúng khơi dậy sự tư duy của ta, kích thích trí thông minh và mở cánh cửa tâm trí để khám phá những chiều khác nhau của cuộc sống và của chính bản thân ta.

Những câu hỏi này nổi tiếng nhờ năm chữ **W - Why, What, Who, When, Where...** mà không quên có chữ **H** trong tất cả: **H** của từ **How**. Đúng là "Tôi thà biết vài câu hỏi còn hơn biết tất cả các câu trả lời". Tại sao? Hầu hết chúng ta nghĩ rằng nếu ta biết tất cả những câu trả lời đúng, hẳn ta phải thành công và hạnh phúc. Điều này đúng, nhưng chỉ ở chừng mực nào đó. Vâng, để sống và hoạt động trong đời người ta cần kiến thức, nhưng cũng có rất nhiều tình huống khi mà "biết câu trả lời đúng" không mấy hiệu quả. Trong các bài toán khi mà chỉ có đúng và sai thì biết câu trả lời đúng là tốt. Nhưng cuộc sống gần như không như thế. Cuộc sống vốn phức tạp, mơ hồ, hay thay đổi và có thể có nhiều câu trả lời đúng cho một câu hỏi - tất cả tùy thuộc vào việc bạn tìm kiếm điều gì.

Vì vậy chúng ta sẽ bắt đầu quyển sách này bằng cách xem ý kiến của cá nhân ta về thành công: bởi câu trả lời "đúng" của ta tùy vào việc ta muốn đạt những gì. Và nếu bạn luôn giữ sáu câu hỏi này với bạn, thì như những người bạn tốt, vẫn có rất ít điều trong cuộc sống mà bạn mãi không hiểu được.

Vì vậy, chúng ta sẽ bắt đầu với **"why"**. **Why** là nghi thức cực một kỹ năng thiết yếu để phát triển. Tôi hy vọng - rõ ràng là từ sự mô tả bối cảnh mà tất cả chúng ta đang sống trong đó, nhưng cũng còn từ sự hiểu biết của bộ não kỳ diệu của ta và của những quan hệ ta có trong đời sống hàng ngày.

Cuối cùng, ba câu hỏi còn lại trong danh sách có tên **"who, when, where"**. Đây, những câu trả lời khá rõ ràng, phải không? Thật ra, chúng ta hãy giải quyết chúng bây giờ vì chúng không tốn nhiều thời gian. Đầu tiên: **Who?** Ai phải học tư duy tích cực? Nó ứng dụng cho những ai? Câu trả lời dễ quá phải không? Cho tôi. Cho bạn. Sao cơ chứ? Đúng thế. Ai sẽ học tư duy tích cực nếu không phải tôi và bạn? Kế tiếp, **when** và **where** - lúc nào và ở đâu: Tôi phải áp dụng tư duy tích cực vào bối cảnh nào và lúc nào trong ngày? À, một lần nữa câu trả lời rất đơn giản: Ở đây, ở mọi nơi mà bạn thấy mình đang đứng và đang sống và chẳng hạn như vào mọi khoảnh khắc trong cuộc sống của bạn. Chẳng có lý do gì để trì hoãn một công việc đầy hứa hẹn, và khi đến lúc làm việc gì đó tốt và có lợi, thời gian là bây giờ, địa điểm là ở đây và đúng bạn chính là người để làm việc ấy. Và đây rồi, chúng ta đã giải quyết xong một nửa các câu hỏi! Và việc này diễn ra trước khi chúng ta bắt đầu quyển sách này! Chúng ta đang làm rất tốt.

Bây giờ hãy giới thiệu về chủ đề: Ta gọi tư duy tích cực là gì? Định nghĩa nó như thế nào? Bằng một câu, tư duy tích cực là khả năng suy nghĩ theo một cách cho phép ta chuyển đổi những tình huống khó khăn thành những thuận lợi của ta. Nhưng tư duy tích cực còn hơn thế nữa vì ta còn muốn học cách biến khó khăn thành thuận lợi cho người khác. Chúng ta thường được đào tạo theo cách nghĩ "thắng/thua": trong bất kỳ tình huống nào ở đời, bạn thắng hoặc thua. Điều này nghĩa là ta thừa nhận suy nghĩ rằng trong một quan hệ bất kỳ nào đó, có kẻ thắng và người thua. Tuyệt vời cho người chiến thắng; quá tệ cho người thua cuộc. Bằng cách tư duy tích cực, ta muốn có thể nghĩ theo cách "thắng/thắng": dù gặp nhau lúc nào, tôi muốn đạt được điều gì đó nhưng tôi cũng muốn bạn đạt được điều gì đó có thể có ích cho cuộc sống của riêng bạn. Chúng ta sống cùng nhau mà, phải không? Chúng ta san sẻ điều lợi. Điều này có thể nghe như một cái nhìn quá lý tưởng về thực tại, hay đầy nhưng không mấy hiện thực. Đồng ý với bạn. Tuy vậy hãy bỏ ra chút ít thời gian để xem xét ý tưởng sau đây: Nếu khi ta giao tiếp với nhau mà bạn có cảm giác bị mất mát điều gì đó, có thể trong lòng bạn sẽ nảy sinh ý định trả đũa và kết quả là một rắc rối cho tôi. Bạn có thể nghĩ tìm cách trả thù và tôi thì không thích sống với ý nghĩ rằng tôi có những kẻ thù đang chực chờ cơ hội để đòi lại những gì họ cho rằng tôi đã giành lấy từ họ. Điều khác nữa là riêng tôi cũng không thích thua cuộc. Vì vậy tôi giả định rằng bạn cũng như tôi. Cuối cùng, toàn bộ trò chơi cuộc đời là về sự thay đổi: ngày này bạn thắng, ngày tới bạn thua. Nếu ta chỉ cảm thấy tốt và hạnh phúc khi thắng thì cuộc sống của ta sẽ khá là bấp bênh.

Nền tảng của một thái độ "thắng/thắng" là có thể xem những trở ngại là những bài học cá nhân và sẵn sàng thay đổi ý kiến của bạn về sự vật. Đây có thể là nền tảng cho sự phát triển một óc sáng tạo. Nó còn có thể được gọi là sự giao tiếp chân tình. Vậy, tư duy tích cực không phải là chối bỏ sự tiêu cực và chỉ chấp nhận nhìn thấy những mặt tốt đẹp, thuận lợi, dễ chịu của cuộc sống. Không. Làm như vậy chẳng khác nào băng qua một con đường đông đúc xe cộ mà lại nhắm mắt. Thậm chí còn khá nguy hiểm, mang tính phá hoại nữa. Không, tư duy tích cực dựa trên sự quan sát khách quan về thực tại, nhưng bạn không ở mãi trong thực tại đó: bạn đón nhận và biến nó thành điều tốt, có lợi, hữu ích; từ thực tại ấy, bạn tạo ra được điều gì đó - bạn kiến tạo một thực tại của riêng bạn. Tư duy tích cực là hưởng lấy những khoảnh khắc tốt đẹp nhất ở mức trọn vẹn và sáng tạo theo cách là khi gặp thử thách bạn học cách chuyển chúng thành những cơ hội. Nếu bạn có khả năng chuyển trở ngại thành điều hữu dụng cho cuộc sống của bạn, bạn sẽ thoát khỏi những trở ngại và rắc rối. Nếu bạn nhìn những rắc rối để tìm ra bài học do rắc rối mang lại, nếu bạn nhìn chúng một cách chân thành và khiêm tốn, với sự phóng khoáng thì chúng sẽ thôi không là những rắc rối nữa mà sẽ trở thành những cơ hội lớn lao trước đôi mắt kinh ngạc của bạn. Tôi có thể nghe bạn thốt lên rằng: "Nhưng bạn mong đợi tìm thấy loại cơ hội nào trong hàng ngàn rắc rối mà tôi phải đối diện trong từng ngày một trong cuộc sống của tôi?". Rắc rối khiến bạn có kinh nghiệm. Chúng dạy bạn những kỹ năng vốn sẽ có ích trong tất cả những lĩnh vực trong cuộc sống của bạn như: kiên nhẫn, quyết tâm, can đảm, bền bỉ... Chúng làm bạn mạnh mẽ, có hiệu quả hơn và cuối cùng là hạnh phúc hơn. Đây là ý tưởng nằm sau tư duy tích cực: một sự chuyển hướng đơn giản và có tính biến hóa từ việc xem cuộc đời như một siêu thị lớn mà bạn có thể chọn những món đồ thành việc hiểu rằng cuộc đời giống một trường học hơn cho sự tăng trưởng của bản thân, một lĩnh vực mở rộng cho sự bộc lộ một cách sáng tạo những tài năng của cá nhân bạn và của điều thiện và búp mầm nằm trong tim bạn.

Một câu hỏi khác trước khi chúng ta tiếp tục. Nó không nằm trong danh sách những điều để tôi hỏi các bạn, nhưng tôi nghĩ đó là một câu hỏi hay: Liệu suy nghĩ một cách tích cực có khó không? Liệu có thể mang chiều hướng tư duy tích cực trong cuộc sống khi có quá nhiều lý do xác đáng để mà lo âu, chỉ trích, than phiền hay đổ lỗi? Đối với tôi dường như, nếu bạn muốn gọi đây mới là thử thách thật sự hay rắc rối chính là ở chỗ chỉ nhớ thực hiện nó; nhớ tư duy tích cực. Tôi thực lòng nghĩ rằng đây là tất cả những gì tư duy tích cực bao hàm. Nếu bạn thử, ý tôi nói là nếu bạn "dùng" nó, bạn sẽ thấy nó rất đơn giản và mang lại thành quả nhanh và mãn nguyện. Nó sẽ làm bạn hài lòng một cách sâu sắc, hạnh phúc hơn, hiệu quả hơn và người khác sẽ đánh giá bạn cao hơn.

Ngày nay, có hàng triệu người trên quả địa cầu này từ mọi thành phần, màu da, văn hóa; những người sống trong đủ mọi hoàn cảnh, từ trong nhà tù và bệnh viện đến các hộ gia đình; người học nhiều hay học ít, giàu hay nghèo, trẻ em trong trường học, sinh viên đại học, công nhân xí nghiệp, kỹ sư hay các nhà quản lý trong văn phòng, người già ở nhà,... những người đang ứng dụng nó vì lợi của chính họ. Vậy, sao bạn lại không nhỉ? Nó dễ hiểu, miễn phí và bạn lại có những gì cần để thành công với nó: Chính bạn với bộ óc gây kinh ngạc của bạn, tâm trí rộng mở của bạn háo hức khám phá vẻ đẹp nằm trong trái tim cuộc sống, tâm lòng lành và ý định xứng đáng muốn hạnh phúc của bạn.

Học tư duy tích cực không rời rắm hơn học lái xe gắn máy, lái xe đạp hay tập đi bộ. Ai cũng dùng được, ở mọi độ tuổi. Và nếu bạn vẫn còn nghĩ, "Việc này khó, vậy thì, nay hãy bỏ qua suy nghĩ này và chuyển thành cách nghĩ", "Sao lại không?". Đúng, sao lại không? Và khi bạn làm như thế rồi thì sau đó một lần nữa bạn chuyển sang nghĩ, "Vâng, tôi làm được. Tôi học được!". Ứng dụng đi. Cứ ứng dụng đi.

Và bây giờ các bạn có thể bắt đầu đọc quyển sách này.

CHƯƠNG I

* **Suy nghĩ - Hạt giống của tâm hồn**

* **Suy nghĩ - Nhiên liệu cho trí óc**

Suy nghĩ - Hạt giống của tâm hồn

Bạn nói những gì, làm những gì, cảm thấy những gì - tất cả đều có nguồn gốc từ trong tâm trí bạn, chúng ta bắt đầu bằng một ý nghĩ.

Những suy nghĩ của chúng ta giống như những hạt giống, mỗi suy nghĩ tạo ra hoa và quả riêng. Những suy nghĩ có thể tạo nên một điều gì đó, có thể hủy hoại, có thể mang đến sự yêu thương, căm ghét, hạnh phúc hay phiền não. Khi chúng ta hiểu và học cách kiểm soát những ý nghĩ của chúng ta thì chúng ta sẽ có một sự bình an "lớn hơn" của tâm hồn, một hạnh phúc và sự ổn định

lớn hơn. Suy nghĩ tích cực dạy chúng ta cách hành động thay vì phản ứng; nó "hướng dẫn" cuộc đời ta thay vì để cho hành vi của người khác và của hoàn cảnh hướng dẫn tinh thần của ta.

Bạn đã bao giờ dừng lại để quan sát tâm trí của bạn và những loại suy nghĩ mà bạn tạo ra? Người ta đã tính toán là chúng ta có khoảng 30.000 - 50.000 ý nghĩ mỗi ngày. Trí óc chúng ta có một khả năng rất lớn. Trí óc luôn luôn làm việc thậm chí khi ta ngủ. Như đã đề cập, suy nghĩ chính là hạt giống cho những hành động và cảm xúc của chúng ta. Bằng cách tạo nên những suy nghĩ tích cực và "khỏe mạnh", chúng ta đã chạm vào năng lực tích cực của chính chúng ta.

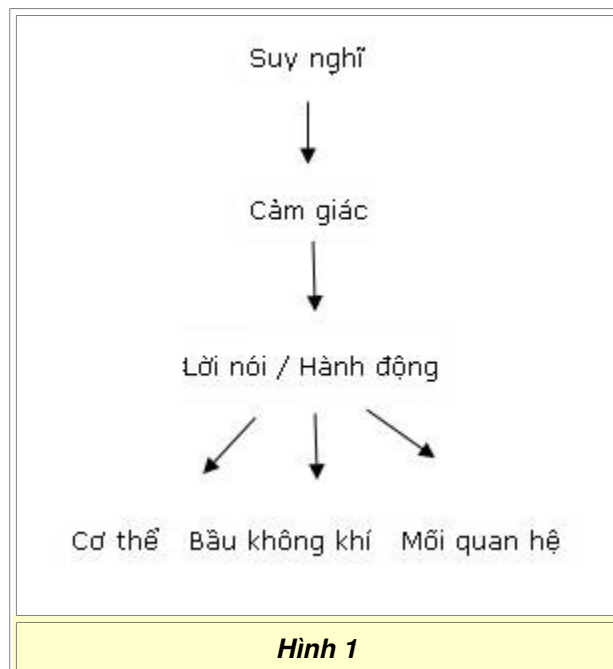
"Với mỗi phút giận dữ, bạn đã đánh mất 60 giây hạnh phúc..." (Ralph Waldo Emerson)

Suy nghĩ - Nhiên liệu cho trí óc

Thực phẩm mà chúng ta ăn cung cấp nhiên liệu cho cơ thể chúng ta. Nếu bạn muốn tham dự cuộc chạy marathon, bạn cần tiêu thụ nhiều chất đạm và những thức ăn giàu năng lượng để có đủ năng lượng chạy một quãng đường xa như thế.

Mặt khác, nếu bạn tiêu thụ thức ăn không tốt cho cơ thể, bạn có thể mắc bệnh bao tử, cảm thấy lờ đờ và mệt mỏi. Cũng cùng một cách như thế, suy nghĩ cung cấp nhiên liệu cho trí óc.

Nếu bạn có những suy nghĩ tiêu cực và không ích lợi gì, chúng sẽ lấy mất năng lượng của trí óc. Nếu bạn có những suy nghĩ tích cực, chúng sẽ " nạp năng lượng" cho trí óc, làm bạn có đủ năng lượng và sức mạnh để đối đầu với những thách thức và khó khăn trong cuộc sống hằng ngày.



Giống như mô tả trong hình 1, suy nghĩ của chúng ta chính là khởi điểm. Nếu bạn kiểm soát được suy nghĩ của bạn, bạn có thể kiểm soát cảm giác, lời nói và hành động. Suy nghĩ cũng ảnh hưởng đến cơ thể của chúng ta.

Theo nghiên cứu y khoa, khoảng 70% - 90% các chứng bệnh thuộc về thể chất có một nguồn gốc từ tinh thần. Nói một cách đơn giản, chất lượng của suy nghĩ ảnh hưởng đến chất lượng của sức khỏe. Điều đó xảy đến cho cơ thể chúng ta khi chúng ta giận dữ hay căng thẳng. Các bắp thịt của chúng ta căng lên làm hạn chế sự lưu thông máu, tạo nên những điểm áp lực - chính chúng gây đau cho cơ thể. Đau cổ, đau vai, đau đầu thường là kết quả của những suy nghĩ căng thẳng hay giận dữ. Trái lại, khi ta tạo nên những suy nghĩ tích cực và bình an trong tâm trí, các cơ của cơ thể được thư giãn, lượng máu oxy nạp vào giảm, huyết áp hạ, tỷ lệ mắc bệnh tim cũng giảm đáng kể.

Hiệp hội nghiên cứu về khoa học "Thưởng thức cuộc sống" đã xác nhận mối liên hệ giữa cách mà chúng ta cảm giác và cách mà cơ thể chúng ta "phản ứng hóa học". Khi những người tham gia cuộc nghiên cứu có những suy nghĩ tích cực và hạnh phúc, cơ thể sản xuất ra một lượng lớn chất kháng thể. Một loại kháng thể bảo vệ cơ thể từ những lây nhiễm qua đường hô hấp. Trái lại, khi họ có những suy nghĩ buồn, tiêu cực, cơ thể họ trả lời bằng cách kềm hãm chức năng miễn dịch. Những suy nghĩ tích cực như "hạnh phúc" cũng tạo ra những chất giảm đau tự nhiên được xem là có thể chống lại bệnh ung thư và những ảnh hưởng của "stress". Suy nghĩ tích cực lấp đầy không gian quanh ta bằng nguồn năng lượng tích cực.

Cuộc đời bạn là tổng kết những lựa chọn của bạn, một cách có ý thức cũng như không ý thức. Nếu bạn có thể kiểm soát được quá trình lựa chọn của mình, bạn cũng có thể kiểm soát được tất cả mọi lĩnh vực trong cuộc đời bạn. Bạn có thể tìm thấy sự tự do từ việc bạn chịu trách nhiệm về chính bản thân mình.

CHƯƠNG II

* Suy nghĩ ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta

* 5 loại suy nghĩ chính

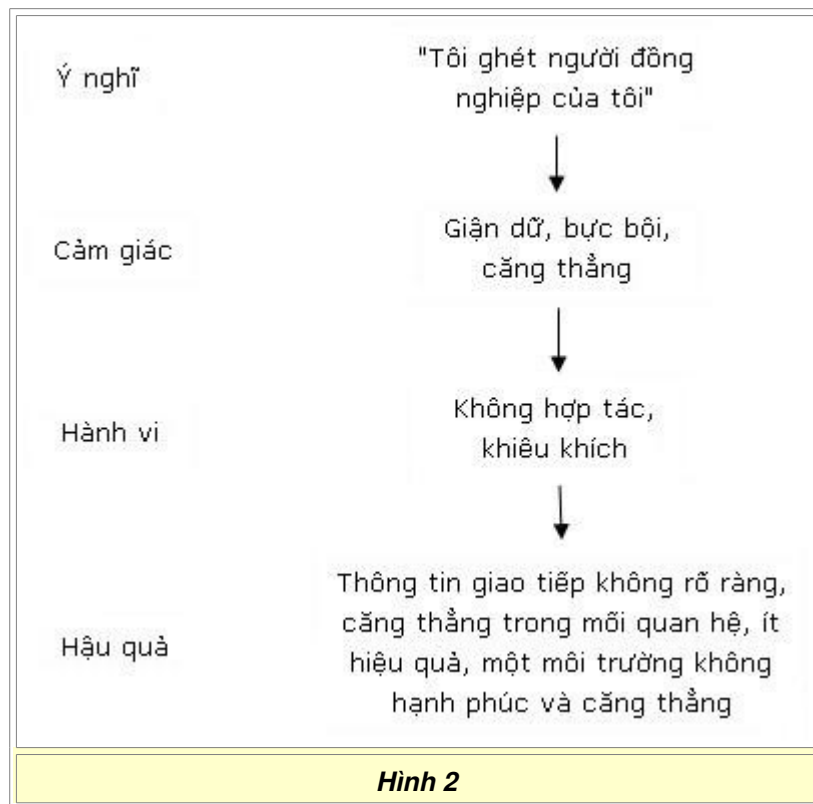
* Kiểm tra chất lượng của suy nghĩ

Suy nghĩ ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta

Suy nghĩ tích cực cũng dẫn đến những mối quan hệ hài hòa hơn; trong khi suy nghĩ tiêu cực gây ra những mâu thuẫn, bất hòa với những người khác. Suy nghĩ tiêu cực về người khác sẽ làm cho "mức độ khoan dung" của ta xuống thấp và tạo ra sự căng thẳng trong mối quan hệ. Một khi ta chấp nhận rằng ta có thể ảnh hưởng đối với người khác; nhưng ta không thật sự có thể "kiểm soát" họ; như thế ta cảm thấy được sự tự do. Tôi không thể kiểm soát người khác nhưng tôi có thể

học cách kiểm soát phản ứng của tôi với người khác. Có thể họ cư xử tồi, nhưng tôi có quyền chọn lựa cách trả lời đối với cách cư xử của họ. Điều này có nghĩa là dù đôi khi quanh ta là những người "tiêu cực" nhưng ta có thể chọn lựa để hành động tích cực.

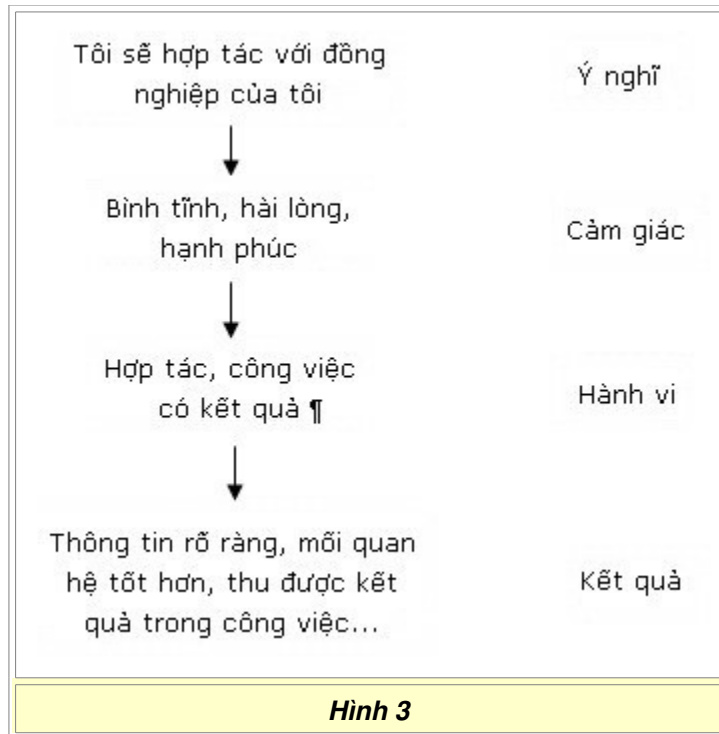
Hầu hết chúng ta trải qua phần lớn thời gian "phản ứng" những hành vi của người khác để rồi thấy thất vọng, buồn chán và giận dữ khi họ không cư xử trong cái cách mà chúng ta muốn. Nếu bạn có thể chấp nhận những ý tưởng của họ và tập trung chú ý vào những điểm tốt của họ, bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn khi có họ hiện diện; đồng thời cũng có thể tạo ảnh hưởng tích cực đối với họ. Bạn chấp nhận rằng bạn là tác giả tạo ra những suy nghĩ của bạn - Khi bạn tạo nên những suy nghĩ hạnh phúc, bình an, tích cực chúng sẽ lan tỏa ra và ảnh hưởng những người chung quanh bạn. Đây là cách đơn giản mà bạn có thể chia sẻ sự tích cực với người khác - giống như một viên đá ném xuống hồ - sẽ làm gợn sóng, sóng sẽ lan ra.



Hình 2 chỉ rõ ảnh hưởng của suy nghĩ tiêu cực - "Tôi ghét người đồng nghiệp của tôi". Những suy nghĩ như thế có thể ảnh hưởng mạnh lên đời sống của chúng ta.

Hầu hết chúng ta trải qua 8 giờ một ngày nơi làm việc - Nếu chúng ta để những suy nghĩ tiêu cực lấp đầy tâm trí ta; ta sẽ phải trải qua 8 giờ làm việc căng thẳng, không vui.

Như thế chính ta mới là người chịu đựng. Nếu bạn thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực (H.3); cuộc sống nơi làm việc của bạn sẽ có nhiều niềm vui hơn. Điều này cũng có hiệu quả đối với những mối quan hệ cá nhân của chúng ta.



"Cách mà chúng ta nhìn vào những điều bên ngoài thì phụ thuộc vào cách nhìn mọi thứ từ bên trong chúng ta". (Parks Cousins)

5 loại suy nghĩ chính

Chúng ta có 5 loại suy nghĩ chính sau đây:

Suy nghĩ tích cực: - Suy nghĩ mang lại ích lợi cho chính bản thân và cho những người khác. Đó là những suy nghĩ về sự chấp nhận, hòa bình, lạc quan, khoan dung... Suy nghĩ tích cực là thấy một chiếc ly "đầy nửa ly" thay vì "rỗng nửa ly"; nghĩa là thấy cái gì mà bạn có và tập trung vào đó thay vì cảm thấy thất vọng về những cái mà bạn không có. Suy nghĩ tích cực giúp bạn hạnh phúc hơn nhiều trong cuộc sống.

Suy nghĩ tiêu cực: - Những suy nghĩ có hại cho chính bạn và cho những người khác. Đó là những suy nghĩ thể hiện sự giận dữ, không thể chịu đựng, chỉ trích, phân biệt chủng tộc.

Suy nghĩ vô ích: - Suy nghĩ về quá khứ hay những thứ vượt qua kiểm soát của bạn: "Tại sao?"; "Giá như"... Suy nghĩ loại này bao gồm cả sự nghi ngờ, hối tiếc, ảo vọng không thực tế, lo lắng về những việc nhỏ nhặt.

Suy nghĩ cần thiết: - Những suy nghĩ để lập kế hoạch cho ngày làm việc của bạn; "Tôi cần phải gặp người này vào thời điểm này, tôi cần phải đi đến nơi này..."