

Stephen R. Covey

**“...những
câu chuyện
mang đến cho bạn
niềm cảm hứng
và hy vọng...”**

Dịch giả:

UÔNG XUÂN VY
TRẦN ĐĂNG KHOA

SỐNG MẠNH MẼ

SÁCH MỚI.NET - EBOOK

MANG CHẤT LƯỢNG VÀO KIẾN THỨC

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

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

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

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

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



Mang chất lượng vào kiến thức

www.TGMBooks.vn



Mục lục

7 THÓI QUEN

ĐỂ QUYỀN SÁCH NÀY MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH CHO BẠN NHẤT

1. CÁ NHÂN

TÌM KIẾM SỰ QUÂN BÌNH TRONG CUỘC SỐNG

2. GIA ĐÌNH

NUÔI DẠY TRẺ VỊ THÀNH NIÊN (hay là được trẻ em nuôi dạy?)

TÔN VINH NHỮNG ĐIỂM KHÁC BIỆT

3. CÔNG SỞ

TƯ DUY CÙNG THẮNG TRONG QUẢN TRỊ

Giới thiệu tác giả Stephen R. Covey.



THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỚI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN
WWW.SACHMOI.NET

7 THÓI QUEN

Thói quen 1: Chủ động

Chủ động không chỉ có nghĩa là đi bước đầu tiên. Đó là nhận lãnh trách nhiệm về hành vi của mình (trong quá khứ, hiện tại và tương lai) và có sự lựa chọn dựa trên những nguyên tắc và giá trị, hơn là cảm xúc và hoàn cảnh nhất thời. Người chủ động đại diện cho sự thay đổi, họ lựa chọn không trở thành nạn nhân, hoặc ỷ vào thể thụ động hoặc đổ lỗi cho người khác. Họ làm điều đó bằng cách phát triển và sử dụng bốn khả năng thiên phú của con người, đó là: **nhận thức bản thân, lương tâm, trí tưởng tượng và ý chí độc lập**, theo cách tiếp cận từ trong ra ngoài để tạo sự thay đổi. Họ quyết định trở thành nguồn lực sáng tạo trong chính cuộc đời mình, đó là quyết định quan trọng nhất mà một người có thể đưa ra.

Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí

Tất cả mọi thứ đều được sáng tạo hai lần – lần đầu tiên bằng tinh thần và lần thứ hai bằng vật chất. Các cá nhân, gia đình, tập thể và tổ chức định hình tương lai của mình bằng cách tạo ra một tầm nhìn và mục đích cho bất kỳ công việc nào. Họ không sống ngày qua ngày mà không có mục tiêu rõ ràng. Họ xác định và cam kết với các nguyên tắc, giá trị, các mối quan hệ, và những mục tiêu quan trọng nhất đối với họ. Tuyên ngôn sứ mệnh là hình thức cao nhất của lần sáng tạo bằng tinh thần của một cá nhân, gia đình hoặc tổ chức. Đó là quyết định quan trọng nhất vì nó chi phối tất cả những quyết định khác. Tạo ra nền văn hóa đăng sau một sứ mệnh, tầm nhìn và những giá trị chung chính là cốt lõi của sự lãnh đạo.

Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất

Ưu tiên cho điều quan trọng nhất là lần sáng tạo thứ hai hoặc sáng tạo bằng vật chất. Đây là lúc bạn tổ chức và hành động xung quanh việc sáng tạo tinh thần (mục đích, tầm nhìn, giá trị và những ưu tiên quan trọng nhất của bạn). Những

việc thứ yếu không được đến trước. Những việc chính yếu không bị xếp lại phía sau. Các cá nhân và tổ chức tập trung vào những gì quan trọng nhất, bất kể nó có khẩn cấp hay không. Điều quan trọng nhất là giữ cho những việc quan trọng nằm ở vị trí quan trọng.

Thói quen 4: Tư duy cùng thắng

Tư duy cùng thắng là khi khối óc và con tim tìm kiếm lợi ích chung dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau trong mọi tương tác.

Đây chính là suy nghĩ về sự dồi dào của những cơ hội, của cải và nguồn lực cho tất cả mọi người, chứ không phải sự khan hiếm và cạnh tranh một mất một còn. Đây không phải là kiểu suy nghĩ ích kỷ (thắng-thua) hoặc nhượng bộ (thua-thắng). Trong công việc và cuộc sống gia đình, các thành viên suy nghĩ một cách tương thuộc – theo nghĩa “chúng ta” chứ không phải “tôi”. Tư duy cùng thắng thúc đẩy việc giải quyết mâu thuẫn và giúp các cá nhân tìm kiếm giải pháp đem lại lợi ích chung. Đó là sự chia sẻ thông tin, quyền lực, sự công nhận và phần thưởng.

Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu

Khi chúng ta lắng nghe với ý muốn thấu hiểu người khác, chứ không phải để đối đáp, thì đó là khi chúng ta bắt đầu một cuộc giao tiếp thật sự và gây dựng mối quan hệ. Khi người khác cảm thấy mình được thấu hiểu, họ sẽ cảm thấy được ủng hộ và tôn trọng, hàng rào phòng thủ được hạ xuống, cơ hội nói chuyện cởi mở và thấu hiểu lẫn nhau sẽ đến một cách tự nhiên và dễ dàng hơn. Muốn thấu hiểu người khác cần sự tử tế, muốn được người khác thấu hiểu cần sự can đảm. Tính hiệu quả nằm trong sự cân bằng giữa hai vế đó.

Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực

Đồng tâm hiệp lực nghĩa là tạo ra giải pháp thứ ba – không phải cách của tôi, không phải cách của bạn, mà là cách thứ ba tốt hơn cách mà mỗi người có thể tự nghĩ ra. Đó là kết quả của sự tôn trọng lẫn nhau, thấu hiểu và thậm chí tôn trọng sự khác biệt của người khác trong giải quyết vấn đề, và nắm bắt cơ hội. Những tập thể và gia đình đồng tâm hiệp lực phát triển mạnh mẽ dựa trên sức mạnh của

từng cá nhân, khiến cho sức mạnh tổng thể mạnh hơn từng phần cộng lại. Những đội nhóm và các mối quan hệ kiểu này phản đối sự cạnh tranh thù địch ($1+1 = \frac{1}{2}$). Họ không chấp nhận sự thỏa hiệp ($1+1 = 1\frac{1}{2}$) hoặc thậm chí cộng tác thuần túy ($1+1 = 2$). Họ tiến đến sự hợp tác sáng tạo ($1+1 = 3$, hoặc hơn).

Thói quen 7: Không ngừng rèn luyện

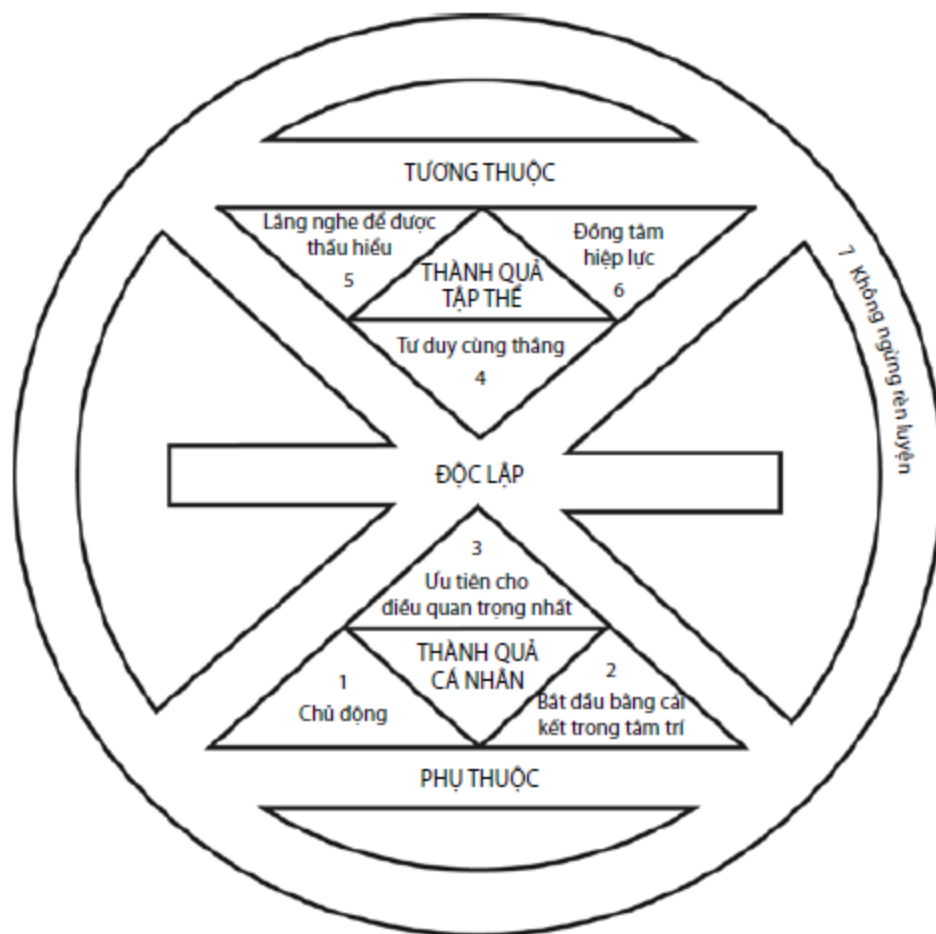
Không ngừng rèn luyện là việc liên tục đổi mới bản thân trên bốn lĩnh vực cơ bản của đời sống: thể chất, xã hội/tình cảm, tinh thần và tâm hồn. Đó chính là thói quen giúp chúng ta tăng khả năng áp dụng những thói quen hiệu quả khác. Đối với một tổ chức, Thói quen 7 nâng cao tầm nhìn, đổi mới, sự cải thiện liên tục, tránh tình trạng quá tải, kiệt quệ và đặt doanh nghiệp vào một lộ trình phát triển mới. Đối với gia đình, nó tăng cường tính hiệu quả trong những hoạt động thường lệ giữa các cá nhân, ví dụ như việc thiết lập truyền thống nuôi dưỡng sự đổi mới trong gia đình.

Tài khoản tình cảm

Tài khoản tình cảm là lời nói ẩn dụ về sự tin tưởng trong một mối quan hệ. Giống như tài khoản trong ngân hàng, nó là một khoản mà chúng ta có thể gửi vào và rút ra. Những hành động như nỗ lực thấu hiểu người khác, thể hiện sự quan tâm, giữ đúng lời hứa, tôn trọng người vắng mặt... gia tăng mức độ tin tưởng trong các mối quan hệ, được gọi là ký gửi vào tài khoản tình cảm. Trong khi đó, những biểu hiện thiếu thiện chí, không giữ lời, nói xấu người vắng mặt... làm giảm lòng tin trong các mối quan hệ, được gọi là rút ra khỏi tài khoản tình cảm.

Nhận thức

Nhận thức là cách thức mỗi người nhìn nhận thế giới, không nhất thiết phải đúng như trong thực tế. Nó là tấm bản đồ, không phải là lãnh thổ. Nó là lăng kính, qua đó chúng ta nhìn nhận mọi thứ, được định hình trong quá trình trưởng thành cùng những kinh nghiệm tích lũy theo năm tháng và những lựa chọn của chúng ta.



ĐỀ QUYỀN SÁCH NÀY MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH CHO BẠN NHẤT

Quýn sách mà bạn đang cầm trên tay là tập hợp những câu chuyện có thật – chuyện về những con người, từ mọi tầng lớp khác nhau trong xã hội, đã phải đối mặt với những thách thức to lớn trong công việc, cộng đồng, nhà trường, gia đình, cũng như trong chính bản thân họ. Những câu chuyện này cho thấy họ đã áp dụng những nguyên tắc của *7 Thói Quen Của Người Thành Đạt* để giải quyết những khó khăn thách thức như thế nào, và đã đạt được những kết quả tốt đẹp ra sao.

Vậy những câu chuyện này có ích gì cho bạn? Nếu bạn đã quen thuộc với *7 Thói Quen*, chúng sẽ giúp làm mới lại sự hiểu biết và cam kết thực hiện các thói quen của bạn, có lẽ quan trọng hơn, nó sẽ gợi ra những ý tưởng sáng tạo mới trong việc áp dụng các nguyên tắc để vượt qua những khó khăn thách thức mà bạn đang gặp phải. Nếu bạn chưa từng đọc qua quyền sách *7 Thói Quen Của Người Thành Đạt* (*The 7 Habits of Highly Effective People*), những câu chuyện này cũng có tác dụng giúp bạn tin tưởng hơn vào khả năng thiên bẩm và sự thông tuệ của mình. Tôi tin rằng chúng có sức mê hoặc và khả năng truyền cảm hứng cho bạn, như chúng đã có năng lực ấy đối với tôi, cùng với sự hào hứng và nhận thức về sự tự do, tiềm năng và sức mạnh trong chính bạn.

Nhưng trước khi đi xa hơn, có lẽ tôi cần đưa ra một lời thú nhận. Thật ra tôi không phải là người đánh giá cao các câu chuyện. Tôi cứ sợ rằng người đọc hay người nghe có thể nghĩ rằng tôi chỉ đang *kể chuyện* mà không thấy rằng câu chuyện chính là ví dụ minh họa cho các *nguyên tắc*. Trong hơn 40 năm qua, vợ tôi - Sandra - đã nghe hàng trăm bài nói chuyện của tôi và cô ấy đề nghị tôi hãy nêu ra nhiều ví dụ minh họa hơn nữa cho các nguyên tắc và lý thuyết mà tôi giảng dạy. Cô ấy đơn giản khuyên tôi thế này, “Anh đừng dùng những lời lẽ nặng nề quá, hãy dùng những câu chuyện mà người nghe có thể cảm nhận được.” Sandra có trực giác nhạy bén đối với những chuyện như vậy và may thay, cô ấy không hề ngần ngại khi nói ra điều đó.

Kinh nghiệm dạy tôi rằng Sandra đúng còn tôi thì sai. Tôi đi đến chỗ nhận ra rằng một bức tranh không chỉ đáng giá một ngàn từ ngữ, như người Viễn Đông từng nói, mà một bức tranh được tạo nên trong con tim và khối óc của người nghe thông qua câu chuyện còn có giá trị gấp 10 lần hơn thế.

Tôi không thể diễn tả đầy đủ lòng kính trọng và biết ơn của tôi đối với những người đã đóng góp câu chuyện của họ, vì sự nhiệt tình chia sẻ về những cuộc đấu tranh nội tâm để sống theo những nguyên tắc phổ biến và hiển nhiên. Bạn có thể

nhận thấy đây là những con người đáng kính trọng bởi những gì mà họ đại diện, bởi những gì mà họ cố gắng đạt được và bởi những thành quả mà họ đã gặt hái được. Những câu chuyện của họ là minh chứng tuyệt vời và xác thực cho sự thay đổi lớn lao. Tôi cảm thấy mình bé nhỏ trước tính nhân văn của họ và đem lòng biết ơn sâu sắc trước những chia sẻ chân thành ấy.

Nhưng quyển sách này không chỉ là những câu chuyện kể, bởi vì có một tư duy như sợi chỉ đỏ xuyên suốt những câu chuyện đời muôn mặt ấy. Tư duy này dựa trên 7 Thói Quen vốn là những nguyên tắc mang tính phổ quát, hiển nhiên và bất biến. Với từ *phổ quát*, tôi muốn nói rằng những nguyên tắc này có thể được áp dụng vào bất cứ hoàn cảnh nào, trong bất kỳ nền văn hóa nào. Chúng thuộc về sáu tín ngưỡng trên thế giới và chúng được tìm thấy trong tất cả các xã hội và thể chế đã thật sự thành công trong một thời gian dài. Với từ *bất biến*, tôi muốn nói rằng chúng không bao giờ thay đổi. Đó là những quy luật tự nhiên, vĩnh hằng giống như trọng lực Trái đất. Với từ *hiển nhiên*, tôi muốn nói rằng bạn không thể bàn cãi về nó, cũng giống như người ta không thể lý luận với bạn rằng bạn có thể gây dựng lòng tin mà không cần đến sự tin tưởng. (Sơ đồ và tóm lược ngắn gọn về 7 Thói Quen nằm ở đầu sách để giúp bạn tra cứu nhanh.)

Nghe có vẻ tự tin quá, nhưng tôi tin rằng *tất cả* những người thành đạt đều sống với những nguyên tắc cơ bản của 7 Thói Quen. Thật sự, tôi tin rằng những thói quen này đang phát triển song song với những thay đổi đang diễn ra trong một thế giới đầy xáo trộn, nhiều vấn đề và phức tạp như ngày nay. Để sống chung với sự thay đổi và tối ưu hóa sự thay đổi, bạn cần những nguyên tắc không thay đổi. Cho phép tôi nêu ra vài luận điểm.

Thứ nhất, ta hãy định nghĩa tính hiệu quả là đạt được những kết quả mong muốn theo cách giúp bạn thậm chí có được những kết quả tốt hơn trong tương lai. Nói cách khác, thành công ấy phải tồn tại bền vững và cân bằng.

Thứ hai, 7 Thói Quen tượng trưng cho các nguyên tắc, các nguyên tắc này được áp dụng cho đến khi chúng trở thành thói quen, gần như là bản chất thứ hai. Những nguyên tắc đó đơn giản là những quy luật tự nhiên chi phối cuộc đời bạn, bất kể bạn có biết đến nó hay không, có thích nó hay không hoặc có đồng ý với nó hay không - một lần nữa, tương tự như vạn vật trên đời đều chịu lực hút của Trái đất. Tôi không phải là người sáng chế ra các nguyên tắc, tôi chỉ đơn giản là người sắp xếp chúng và dùng ngôn ngữ để miêu tả chúng mà thôi.

Tôi thường nhận được yêu cầu, phần lớn là từ giới truyền thông, đưa ra những ví dụ và bằng chứng về 7 Thói Quen. Tôi luôn vui lòng chia sẻ với họ. Nhưng tôi cảm thấy ví dụ tốt nhất và bằng chứng thuyết phục nhất nằm ở việc tôi đề nghị, thậm chí là để thách thức người đặt câu hỏi, như sau: “Hãy nghĩ về bất cứ một cá nhân, gia đình, dự án hoặc tổ chức nào thành công lâu dài mà bạn đem lòng ngưỡng mộ, đó chính là ví dụ và bằng chứng dành cho bạn.” Dù những người mà bạn ngưỡng mộ có ý thức được 7 Thói Quen hay không không hề quan trọng.

Chính họ đang sống theo những nguyên tắc đã được chứng minh. Tôi chưa từng gặp bất cứ ai nghiêm túc phản bác một nguyên tắc nào trong số những nguyên tắc cơ bản đó. Họ có thể không thích cách nói hoặc cách miêu tả các thói quen và điều này cũng chẳng sao cả. Họ có thể chẳng có mối liên hệ gì đến những câu chuyện. Trên thực tế, trong hoàn cảnh của mình, họ có thể nghĩ ra một ví dụ trái ngược hoàn toàn một nguyên tắc nào đó. Nhưng nguyên tắc chịu trách nhiệm [Thói quen 1] là hiển nhiên. Tương tự với nguyên tắc sống có mục đích và giá trị [Thói quen 2] và làm theo những mục đích và giá trị đó [Thói quen 3]. Cũng vậy với nguyên tắc tôn trọng lẫn nhau và vì lợi ích chung [Thói quen 4], thấu hiểu lẫn nhau [Thói quen 5], hợp tác sáng tạo [Thói quen 6] và nhu cầu đổi mới và cải thiện liên tục [Thói quen 7]. Những nguyên tắc này giống như vitamin và khoáng chất có trong tất cả các loại thức ăn. Chúng có thể được cô đặc, kết hợp, sắp xếp và đóng gói lại thành thực phẩm bổ sung. Điều tương tự cũng diễn ra với 7 Thói Quen. Những yếu tố cơ bản gọi là nguyên tắc được tìm thấy trong tự nhiên và có thể được diễn đạt dưới nhiều hình thức khác nhau. Hàng triệu người trên khắp thế giới đã nhận ra sự hữu ích của tập hợp những nguyên tắc trong 7 Thói Quen. Lý do “tại sao” và “như thế nào” được thể hiện trong những câu chuyện này. Hãy cảm ơn Thượng Đế hoặc Thế giới tự nhiên đã ban cho chúng ta nguồn dưỡng chất đó.

HAI VAI TRÒ CỦA TÔI

Tôi sẽ cố gắng đóng hai vai trò trong quyển sách này, người dẫn đường và người thầy. Đầu tiên là vai trò người dẫn đường: Nếu bạn là một khách du lịch, giả sử bạn muốn đến sông Nile, chắc chắn bạn cần một người dẫn đường gợi ý cho bạn nên đi thăm thú những đâu và nói cho bạn biết ý nghĩa của những danh lam thắng cảnh đó. Ngược lại, có thể bạn đã đến đó vài lần hoặc đã chuẩn bị thật kỹ cho chuyến đi nên bạn không cần có người hướng dẫn, mà thích tự mình thám hiểm hơn. Với những câu chuyện này cũng vậy. Bạn là người quyết định sự hướng dẫn ấy có cần thiết với mình hay không. Nếu không, hãy bỏ qua lời giới thiệu trước mỗi câu chuyện.

Thứ hai là vai trò người thầy: Cuối mỗi câu chuyện có một lời bình ngắn, nhấn mạnh một quan điểm, góc nhìn hoặc cách nghĩ hoàn toàn mới có thể tăng cường sự hiểu biết và/hoặc động lực hành động của bạn theo một cách nào đó. Một lần nữa, quyết định là ở bạn. Bạn có sự lựa chọn tự mình đưa ra kết luận hay bài học và bỏ qua lời bình.

Tôi đi đến chỗ tin rằng sự lặp lại rất hữu ích cho việc học, rằng nếu bạn thật sự muốn giúp người khác trở nên giỏi giang một cách có nhận thức, bạn nên lặp đi

lập lại những từ ngữ và ý tưởng, bằng nhiều cách và từ nhiều góc độ khác nhau. Đó chính là điều mà quyển sách này muốn hướng tới. Bởi vì đây là quyển sách nói về những người nỗ lực sống theo 7 Thói Quen, nên những thuật ngữ trong 7 Thói Quen sẽ được lặp lại trong suốt quyển sách. Thông thường, người kể chuyện đề cập trực tiếp đến thói quen được áp dụng trong câu chuyện đó. Nhưng nếu họ không nói rõ, và nếu tôi không nêu ra trong lời giới thiệu hoặc lời bình, tôi sẽ chú thích trong ngoặc vuông ở ngay bên cạnh, ví dụ [Thói quen 1: Chủ động]. Nếu vì một lý do gì mà điều này làm phiền bạn, hãy quên nó đi và đọc tiếp, nhưng tôi tin rằng nó rất hữu ích, cả với những người đã quen với 7 Thói Quen lẫn những người mới biết đến chúng lần đầu, nó giúp họ hiểu rõ nguyên tắc đang được nói tới.

Trong lời bình, tôi thường đề cập đến các thói quen, thường thì dưới một góc độ hoặc trải nghiệm khác. Xin nhớ rằng, mục đích của quyển sách là giúp bạn hiểu sâu hơn và quyết tâm hơn trong việc thực hiện những nguyên tắc thể hiện trong 7 Thói Quen. Đừng để ngôn từ làm bạn rối trí. Điều quan trọng nhất là những nguyên tắc này tồn tại trong tự nhiên và chi phối kết quả của tất cả mọi hành động của chúng ta. Xin bạn nhớ rõ rằng, đây là những nguyên tắc hiển nhiên. Tôi chỉ sử dụng ngôn từ để miêu tả những sự thật mà sâu thẳm trong lòng bạn đã biết. Tôi cố gắng làm cho chúng trở nên rõ ràng xác thực để chúng có thể tác động đến cách bạn suy nghĩ, ra quyết định và hành động. Vì vậy, từ ngữ trong 7 Thói Quen chỉ là những ký hiệu trong thế giới của các nguyên tắc. Chúng cũng giống như chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa của ý nghĩa.

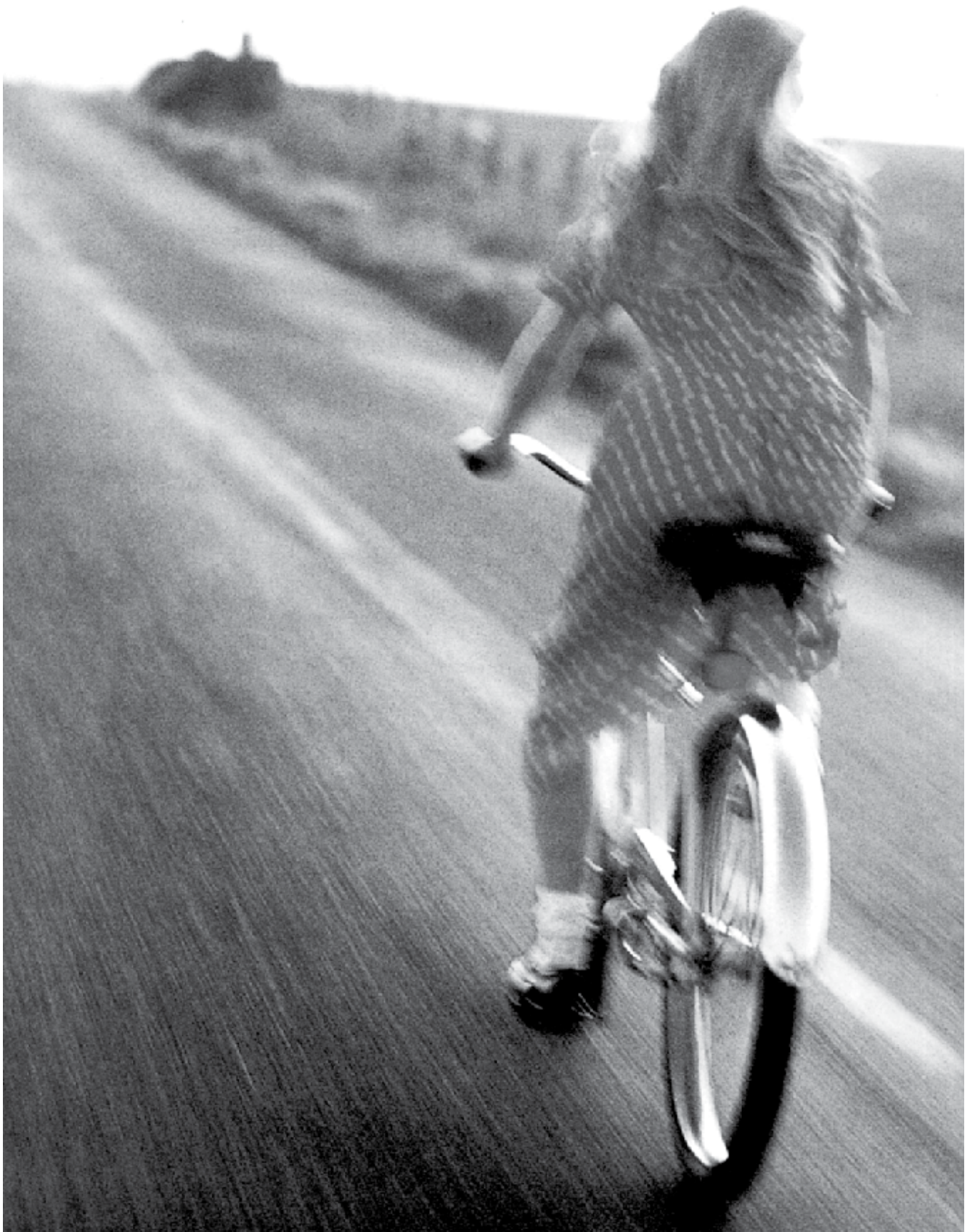
Đây là những câu chuyện có thật, và trong đa số trường hợp, bằng chính ngôn từ của người kể chuyện. Một số trường hợp cần đến ngòi bút của người biên tập, nhưng chúng tôi luôn cố gắng giữ lại nguyên vẹn ý nghĩa và ý muốn của người kể, cả giọng kể lẫn cái hồn trong câu chuyện nữa. Hầu hết tên người trong những câu chuyện này đã được thay đổi để đảm bảo sự riêng tư. Một số trường hợp ngoại lệ, tên người kể được đưa lên ngay trong tựa đề.

CUỘC ĐẤU TRANH BẮT ĐẦU TỪ BÊN TRONG

Khi bạn đọc những câu chuyện này, hãy nhớ rằng những người kể chuyện thường có cách tiếp cận từ trong ra ngoài. Phương pháp này đòi hỏi sự đấu tranh nội tâm, sự hy sinh niềm kiêu hãnh và cái tôi cá nhân cũng như sự thay đổi đáng kể trong cuộc sống và công việc. Đây chính là sự thay đổi cần đến những nỗ lực to lớn, lòng kiên trì và quyết tâm. Bốn khả năng thiên phú của con người là khả năng tự nhận thức, trí tưởng tượng, lương tâm và ý chí độc lập thường được sử dụng và khuếch đại. Gần như lúc nào cũng có tầm nhìn về những gì khả thi và

mong muốn. Và gần như bao giờ điều đó cũng dẫn đến những kết quả tuyệt vời. Lòng tin được hồi phục. Những mối quan hệ đổ vỡ được hàn gắn.

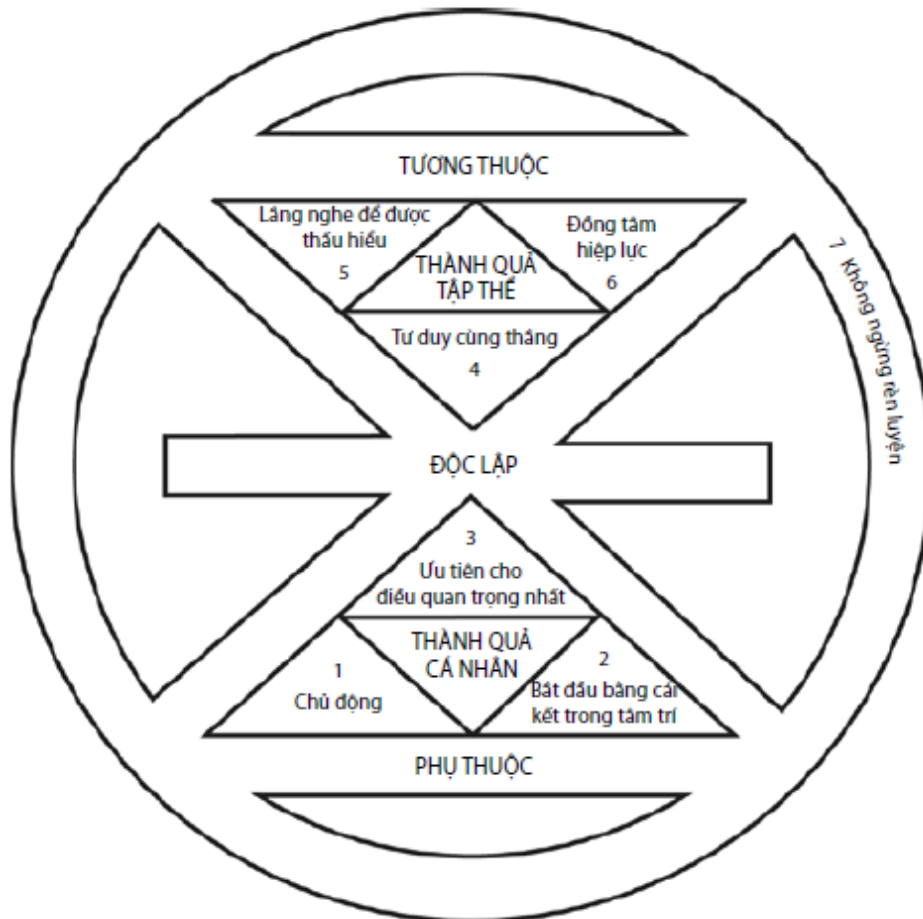
Bạn sẽ bắt gặp bản thân mình trong một số câu chuyện. Đây là tập hợp những câu chuyện được tuyển lựa một cách kỹ càng để phản ánh tính độc đáo của chúng. Khi bạn đầu tư thời gian để đọc một câu chuyện và nhận ra những nguyên tắc phổ quát cơ bản hàm chứa trong đó, bạn sẽ tin tưởng hơn vào khả năng thích ứng và áp dụng 7 Thói Quen trong bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào, hoặc bất cứ thử thách nào mà bạn phải đối mặt trong hiện tại hoặc tương lai. Bạn cũng sẽ bắt đầu nhìn thấy cơ hội trong những vấn đề để giải phóng năng lực sáng tạo bên trong bạn. Khi chúng ta giải quyết xong một vấn đề, chúng ta giữ bỏ được một cái gì đó. Khi chúng ta sáng tạo, chúng ta mang một cái gì đó đến với cuộc sống. Trớ trêu thay, tư duy sáng tạo lại giải quyết vấn đề tốt hơn tư duy giải quyết vấn đề. Bạn sẽ thấy điều đó lặp đi lặp lại trong những câu chuyện này. Hãy tận hưởng chúng, học hỏi từ chúng và suy ngẫm về chúng. Chúng sẽ mang đến cho bạn niềm hy vọng và niềm tin vào bản thân, cùng năng lực sáng tạo bên trong bạn.



1 CÁ NHÂN

“BẤT CỨ ĐIỀU GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM HOẶC MƠ ƯỚC LÀM, HÃY BẮT ĐẦU NGAY LẬP TỨC! SỰ CAN ĐẢM MANG TRONG NÓ CẢ SỨC MẠNH, PHÉP MÀU LẦN TÀI NĂNG VƯỢT BẬC.”

GOETHE





DỪNG CẢM ĐỂ THAY ĐỔI

- SAO TÔI CÓ THỂ SỐNG HOÀI SỐNG PHÍ?
- RỜI BỎ NƠI AN CƯ LẠC NGHIỆP
- KHÔNG BAO GIỜ LÀ QUÁ TRỄ CHO MỘT SỰ THAY ĐỔI
- SỐNG CHO HÔM NAY
- CỬA HÀNG BÁN HOA CỦA TÔI
- CƠN ÁC MỘNG GIỮA BAN NGÀY
- BẠN THÀNH CÔNG... NHƯNG LIỆU BẠN CÓ HẠNH PHÚC?
- CÂU CHUYỆN CỦA MỘT NGƯỜI TÙ

Sao tôi có thể sống hoài sống phí?

Người phụ nữ bất hạnh này đã sử dụng đến cả bốn khả năng thiên phú để làm lại cuộc đời theo đúng nghĩa của nó. Hãy chú ý đến sự trưởng thành của chị trong việc tự nhận thức, cách chị phát huy trí tưởng tượng và tự vấn lương tâm, cả cách chị sử dụng ý chí độc lập để tìm lại và đổi mới cuộc sống. Nỗ lực của chị thật to lớn, và kết quả mà chị nhận được là sự thanh thản trong tâm hồn.

Năm tôi 46 tuổi thì cũng là lúc chồng tôi, Gordon, bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Không hề do dự, tôi xin nghỉ hưu non để sớm tới bên anh. Mặc dù biết trước anh chỉ còn sống 18 tháng nữa, nỗi đau vẫn chế ngự con người tôi. Giáng sinh đầu tiên không có anh bên cạnh, tôi chẳng bận tâm đến việc trang hoàng nhà cửa. Tôi đau đớn khi nghĩ đến những ước mơ không thành của hai vợ chồng, những đứa cháu nội cháu ngoại mà anh không có cơ hội ôm chúng vào lòng hay xoa đầu

chúng. Tôi thường hay lằm bằm nói chuyện với anh, nhưng việc đó chỉ nhắc cho tôi nhớ rằng anh đã không còn có mặt trên đời này nữa. Nỗi đau ngấm vào mọi góc ngách trong tâm hồn tôi. Một người đàn bà 48 tuổi như tôi đã không còn lý do gì để sống tiếp nữa.

Trong tôi luôn nhói lên một câu hỏi nhức nhối không yên: “Tại sao Chúa Trời lại mang Gordon của tôi đi chứ không phải là tôi?” Tôi nghĩ Gordon có thể làm được nhiều việc cho cuộc sống hơn là tôi. Vào thời điểm tôi tệ nhất trong đời, khi cả thể xác, tâm hồn lẫn tinh thần tôi đều rệu rã, bạc nhược đến mức cực độ, tình cờ tôi đến với 7 Thói Quen. Tôi được dẫn dắt để tự đặt ra câu hỏi cho mình: “Nếu tôi có mặt trên đời vì một lý do nào đó, thì lý do đó là gì?” Tôi có động lực đi tìm một ý nghĩa mới cho cuộc đời mình.



Thói quen “Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí” nói về những vai trò trong cuộc sống. Thế là tôi vẽ biểu đồ cho những vai trò trước đây của mình khi Gordon còn sống. Trong biểu đồ thứ hai, tôi để một khoảng trống lớn trong phần sự nghiệp và làm vợ. Khoảng trống to đùng này khiến tôi nhận ra sự thay đổi ghê gớm trong cuộc đời mình. Tôi đặt một dấu chấm hỏi to tướng ở đó: “Vai trò sắp tới của tôi sẽ là gì?”

Tôi đón nhận ý nghĩ rằng, tất cả mọi thứ trên đời đều được sáng tạo hai lần – lần đầu tiên về mặt tinh thần và lần thứ hai về mặt vật chất. Tôi phải lên một kịch bản mới cho cuộc đời mình. Tôi tự hỏi, “Mình có những khả năng gì?” Thế là tôi làm bài trắc nghiệm về khả năng của mình, nhờ thế mà tôi có cái nhìn khá rõ ràng về ba việc mà tôi làm giỏi nhất. Để tạo ra sự quân bình trong cuộc sống, tôi tập trung vào bốn khía cạnh chính: về mặt trí tuệ, tôi nhận ra mình yêu thích công việc giảng dạy; về tâm hồn và đời sống xã hội, tôi muốn tiếp tục cổ vũ cho sự hòa hợp sắc tộc mà chúng tôi đã có được trong cuộc hôn nhân dị tộc; về mặt tình cảm, tôi biết mình muốn mang yêu thương đến cho những người khác. Khi mẹ tôi còn sống, bà thường chăm sóc những bệnh nhi trong bệnh viện, tôi cũng muốn đem đến cho những đứa trẻ bệnh tật niềm an ủi và sự nâng đỡ như bà đã từng làm và tiếp tục di sản bà để lại, đó là tình yêu thương vô điều kiện.

Tôi sợ mình sẽ thất bại. Tôi chưa bao giờ làm bất cứ việc gì như thế trong đời, trừ công việc cho Hội Cựu Chiến Binh. Nhưng tôi tự nhủ, tất cả rồi sẽ ổn, hãy thử làm những điều mới mẻ như cách ta thử đội những chiếc mũ mới. Sau một học kỳ, nếu không thích dạy học thì tôi có thể đổi sang một công việc khác, cũng chẳng mất gì cả. Nếu chiếc mũ “quan hệ giữa các sắc tộc” không vừa với tôi thì cũng chẳng hề gì, tôi có thể bỏ chiếc mũ đó xuống. Tôi làm lại từ đầu bằng cách ghi danh học cao học để có thể giảng dạy ở các trường đại học. Chương trình thạc sĩ không dễ chút nào và nó đặc biệt khó khi người ta 48 tuổi. Tôi đã quen với việc phó thác công việc văn thư giấy tờ cho thư ký của mình đến nỗi phải mất cả một học kỳ tôi mới có thể đánh máy bài vở trên máy vi tính một cách thành thạo. Sức tập trung của tôi bị suy giảm khá nhiều sau cái chết của Gordon. Tôi cảm thấy khó mà bắt mình đọc những quyển sách trong chương trình cao học. Phải quyết tâm lắm tôi mới tắt được tivi hoặc truyền hình cáp. Nhưng tôi biết mình cần phải từ bỏ những thứ làm này nếu muốn đến được nơi tôi muốn đến [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất].

Tôi hoàn thành chương trình cao học với số điểm tuyệt đối và bắt đầu giảng dạy tại một trường đại học dành cho người da đen ở Little Rock. Tôi được Thống đốc bang bổ nhiệm làm việc trong Ủy ban Martin Luther King để cải thiện mối quan hệ sắc tộc ở bang Arkansas. Tôi chăm sóc những đứa trẻ nạn nhân của căn bệnh AIDS, vừa mới chào đời đã phải thở bằng máy. Tuy không có nhiều thời gian ở bên chúng, tôi biết mình đã đem lại cho chúng chút hơi ấm tình thương, và về phần mình, tôi cũng nhận được tình yêu thương của những sinh linh bé bỏng này. Điều đó giúp tôi cảm thấy bình an.

Cuộc sống của tôi hiện nay rất tốt đẹp. Tôi có thể cảm thấy Gordon đang mỉm cười với tôi. Trước khi từ giã cõi đời, anh ấy đã nhiều lần nói với tôi rằng anh ấy mong muốn tôi có một cuộc sống trọn vẹn, đầy ắp tiếng cười, ký ức hạnh phúc và những điều tốt đẹp. Sao tôi có thể sống hoài sống phí, đi ngược lại sự dặn dò của người chồng quá cố được? Không thể như vậy. Tôi có bốn phận phải sống tốt, vì

những người mà tôi yêu thương nhất – dù họ có còn ở trên đời này hay đã sang thế giới bên kia.

** Người phụ nữ đáng khâm phục này không những chịu trách nhiệm về cuộc đời mình, chị còn hình thành một ý nghĩa sống hoàn toàn mới (Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí). Câu chuyện đầy cảm hứng của chị là minh chứng cho tầm quan trọng của sự cân bằng giữa bốn khía cạnh trong cuộc sống được thể hiện trong Thói quen 7: Không ngừng rèn luyện về mặt thể chất, tâm hồn, đời sống xã hội và tinh thần. Chị đối mặt trực diện với nỗi sợ hãi và rời bỏ vùng an toàn của nỗi sợ thất bại. Thật không phải là một việc dễ dàng chút nào. Chị nhẫn nại, kiên tâm và cuối cùng đã được tưởng thưởng.*

Rời bỏ nơi an cư lạc nghiệp

Nhiều người trong chúng ta có cảm giác mình bị mắc kẹt trong hoàn cảnh hiện tại. Họ không tìm thấy lối thoát, nhưng cũng chẳng chịu đặt ra câu hỏi, “Mình có thể làm được gì khác?” Đây là câu chuyện về một cặp vợ chồng dừng cảm làm bất cứ việc gì để thực hiện cam kết của mình, và nhờ thế họ không chỉ giữ được mái ấm gia đình mà còn tìm thấy sự mãn nguyện trong công việc.

Tôi từng làm việc cho chính phủ liên bang ở thủ đô Washington. Tôi vẫn tưởng gia đình mình hạnh phúc và sung sướng với hoàn cảnh hiện tại giống như tôi. Tôi đã nhầm, nhưng do quá bận bịu với những việc quan trọng khẩn cấp nên tôi đã không nhận ra điều đó. Vợ con tôi phải theo tôi đi khắp mọi nơi trên thế giới, cuộc sống của chúng tôi là một sự chuyển chuyển bất tận hết nơi này đến nơi khác. Cuối cùng vợ tôi nói, “Lần này anh có thể chuyển đến một nơi mà gia đình ta sống hạnh phúc được không?”

Tôi yêu thích công việc đang làm, nhưng thủ đô Washington không phải là nơi tốt nhất cho gia đình tôi. Nếu là trước đây, tôi sẽ tặc lưỡi nói, “Thôi mà em yêu, em phải có lý một chút chứ. Anh không thể chọn nơi mình muốn đến. Em cũng biết là anh làm việc theo chỉ thị của cấp trên mà. Họ bảo đi là đi, bảo đến là đến, thế thôi.” Nhưng lần này, khi nhìn vào mắt cô ấy, tôi nhận ra đó không chỉ là một lời đề nghị. Theo một nghĩa nào đó, nó là sự lựa chọn giữa sống và chết. Cô ấy đã chịu đựng quá đủ. Sử dụng Tuyên ngôn sứ mệnh của mình như một lời nhắc nhở về điều mà tôi coi trọng nhất [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí], tôi bảo vợ, “Được rồi, để anh thử xem có thể làm được gì.”

Ngày hôm sau tôi đến gặp sếp và nói, “Tôi thích làm việc ở đây. Tôi tìm thấy niềm vui trong công việc, nhưng tôi còn có gia đình và phải cân bằng giữa hai bên. Vợ tôi không muốn sống ở đây nữa. Tôi nghĩ cô ấy sẽ dọn đến một nơi khác, bất kể tôi có đi hay không. Nếu không có người thân ở đây, tôi sẽ không yên tâm

công tác. Tôi sẽ không thể hoàn thành công việc tốt như ông mong muốn, bởi vì tôi sẽ luôn lo lắng cho vợ con ở nhà.”

Sếp không muốn mất tôi, và ông biết tôi hoàn toàn nghiêm túc. Trong cuộc nói chuyện, ông đề cập đến việc mở văn phòng đại diện ở ngoại thành và tôi xứng đáng đảm nhận trách nhiệm này. Ông giúp tôi có được công việc đó. Khi đồng nghiệp hay tin tôi rút khỏi cuộc sống tiện nghi ở thủ đô, ai nấy đều tỏ ra nghi ngại. Họ nói, “Stan à, anh có điên không đấy? Anh đã vứt đi cơ hội được thăng chức đó. Anh đang làm cái quái gì vậy?” Họ thật sự lo rằng tôi sẽ phải hối hận vì sự điên rồ nhất thời của mình.

“Tôi không nghĩ là mình vứt bỏ mọi thứ,” tôi đáp, “tôi đang lựa chọn một thứ tốt hơn.” Mọi người lắc đầu, rồi vỗ lên vai tôi mấy cái ra chiều thương hại một kẻ không thức thời.

Tôi chuyển gia đình ra khỏi thủ đô Washington đến một thành phố nhỏ. Tôi lại tiếp tục được làm công việc mà tôi yêu thích tại văn phòng đại diện. Tôi vẫn gặp bạn bè cũ và có cơ hội đi công tác. Các con tôi rất vui, chúng theo học ở một ngôi trường nơi chúng phát huy được năng lực của mình và nhận được sự quan tâm của thầy cô, bạn bè. Vợ tôi thì vui mừng quá đỗi với ngôi nhà đầu tiên của chúng tôi. Mỗi tuần chúng tôi dành ra hai buổi tối gọi là “tối gia đình”. Chúng tôi có nhiều thời gian ở bên nhau hơn, và thích cùng nhau làm vườn, trồng cây. Tôi chưa bao giờ nhận ra công việc quét sân, nhổ cỏ lại thú vị đến thế.



“TÔI THÍCH LÀM VIỆC Ở ĐÂY. TÔI TÌM THẤY NIỀM VUI TRONG CÔNG VIỆC.
NHƯNG TÔI CẦN CÂN BẰNG GIỮA GIA ĐÌNH VÀ SỰ NGHIỆP.”

Có một điều chắc chắn, chúng ta trực tiếp kiểm soát hành vi của mình. Còn với hành vi của người khác, chúng ta chỉ kiểm soát gián tiếp dựa trên những cách thức tác động mà chúng ta dùng. Trên đời còn có nhiều thứ chúng ta không thể kiểm soát, ví dụ như thời tiết, nền kinh tế, gia đình thông gia, gen di truyền. Điểm mấu chốt của ba thách thức này (kiểm soát trực tiếp, kiểm soát gián tiếp và không thể kiểm soát) là như nhau: bạn phải bắt đầu bằng cách thay đổi bản thân mình: thói quen, các phương pháp tác động hoặc thái độ của bạn. Cặp vợ chồng trong câu chuyện này đã chọn lựa và thay đổi hoàn cảnh của mình. Kết quả là cuộc sống của họ đạt đến sự hài hòa, yên bình, hạnh phúc trong đời sống của mỗi thành viên lẫn cả gia đình. Họ thay đổi phương pháp tác động đến người khác bằng Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu. Họ thay đổi phương pháp tác động đến sếp của người chồng bằng cách can đảm tìm kiếm sự đồng cảm (nửa cuối của Thói quen 5) và bằng cách đi đến một thỏa thuận hai bên cùng có lợi (Thói quen 4 và 6: Tư duy cùng thắng và Đồng tâm hiệp lực). Thật tuyệt vời khi nhìn thấy sự tự do mà con người thật sự có được khi họ đứng ra chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình và có tinh thần chủ động.

Không bao giờ là quá trễ cho một sự thay đổi

Câu chuyện thể hiện những thành tố cơ bản của quá trình thay đổi: tự nhận thức, chịu trách nhiệm, biểu hiện đáng tin cậy và sự hỗ trợ trong nhóm.

Tôi là một giáo viên dạy học cho người lớn. Trong buổi giới thiệu trong một khóa học do tôi đứng lớp, khi mọi người cho biết lý do tại sao họ có mặt ở đây, một người đàn ông đứng dậy và nói, “Tên tôi là Harry. Năm nay tôi 76 tuổi. Sở dĩ tôi có mặt ở đây là vì bà xã tôi gửi tôi đi học.” Cả lớp cười rộ lên, nhưng cái ông Harry ấy vẫn tỏ ra rất nghiêm túc. Ông tiếp tục, “Vợ tôi bảo rằng đây là cơ hội cuối cùng của tôi. Nếu tôi không làm ăn cho ra hồn thì tôi chỉ có nước cuốn gói ra khỏi nhà. Ông biết đấy, tôi suốt đời là một kẻ không ra gì. Ông có nghĩ là mọi chuyện đã quá trễ đối với tôi không?”

Tôi trả lời, “Sẽ là quá trễ nếu ông không bắt đầu ngay bây giờ.”

Trong khi khóa học diễn ra, cả nhóm lấy ông làm đề tài nghiên cứu. Harry là một người mà bạn không muốn yêu quý đâu, nhưng bạn sẽ vẫn yêu quý ông như thường. Harry rất dễ thương và có phần tinh quái. Bạn có thể thấy lý do tại sao vợ ông đi đến quyết định chấm dứt mọi ràng buộc với ông. Tài khoản tình cảm của vợ ông đã hoàn toàn trống rỗng. Ông ký gửi vào tài khoản tình cảm quá ít mà lại rút ra quá nhiều trong nhiều năm qua. Trong thực tế, bà không còn tình cảm quyến

luyện gì với người chồng nữa. Thông qua những bài thực hành, tư vấn và giảng giải, Harry bắt đầu ký gửi vào tài khoản tình cảm của vợ. Đầu tiên, vợ ông không tin là ông thành thật và điều này khiến ông nản lòng. Ông buồn vì bà không thể nghĩ rằng, “Coi kìa, ông xã mình thay đổi ghê chưa!” Harry muốn bỏ cuộc, nhưng cả nhóm không cho phép ông làm thế. Họ nói, “Tài khoản tình cảm của vợ ông đã bị rút hết rồi, ông phải kiên trì chứ.”

Thế là Harry bắt đầu phụ làm việc nhà, những việc mà ông chưa mót tay vào làm bao giờ. Ông đem rác đi đổ, tự tay dọn dẹp nhà cửa, mang chén đĩa ra bồn rửa chén và bắt đầu có động thái đỡ dần bà xã việc này việc kia. Đây là bước chuyển biến đầu tiên của ông. Tuy vậy, vợ ông chưa cảm thấy tin tưởng, bà vẫn giận dữ cho rằng, “Ôi dào cứ làm bộ thế thôi, chẳng được lâu đâu.” Thế là ông tiếp tục làm những việc nho nhỏ, chẳng hạn như rửa sạch xe và đổ xăng đầy bình trước khi bà lái xe ra khỏi nhà.

Nếu về nhà mà thấy vợ đang bận rộn, Harry sẽ ân cần hỏi, “Tôi chạy ra cửa hàng mua đồ cho mình nhé? Có việc gì cho tôi làm không?” và ông cứ kiên trì làm những việc như thế. Ông cũng bắt đầu đưa vợ đi ăn trưa và làm tất cả những việc đại loại như vậy. Bạn thấy đấy, tình yêu như ngọn lửa đã tàn nhưng vẫn có thể thổi bùng lên.

Lớp chúng tôi sinh hoạt hai giờ mỗi tuần trong suốt 11 tuần lễ, vì thế chúng tôi có thể theo dõi diễn biến trong từng tuần một. Nhiều tuần lễ trôi qua, người vợ bắt đầu tin tưởng chồng và cảm thấy dường như chồng mình có thay đổi thật. Trong buổi học cuối cùng, Harry đến lớp với nụ cười rạng rỡ. Ông bước lên trên bục, ôm tôi một cái thật chặt. Tôi giữ ông lại và nói, “Này Harry, đây không phải là một trò tình quái của ông chứ?” Ông đáp, “Ồ không, cái ôm này là của bà nhà tôi đấy. Bà ấy đã làm bánh cho cả lớp ăn. Bà ấy muốn tôi nói với cả lớp rằng tôi có thể ở lại nhà – tôi không phải cuốn gói ra khỏi nhà nữa!”



** Sự hỗ trợ thật sự trong một nhóm, sự quan tâm chân thành và ý thức trách nhiệm không chỉ khiến một ông già 76 tuổi có sức mạnh làm lại từ đầu, mà còn là những thành tố thông thường giúp cho nỗ lực thay đổi thành công. Những sự việc đơn lẻ có thể bắt đầu một tiến trình thay đổi, nhưng thường là chưa đủ để phát huy tác dụng. Cả quá trình thay đổi lẫn sự củng cố mang tính hệ thống dựa trên những nguyên tắc phổ quát, hiển nhiên và bất biến là cần thiết.*

Nhiều năm về trước, vào cuối một học kỳ ở trường đại học, tôi nhớ đã hỏi vị giáo sư vừa thuyết trình xong rằng, “Nếu thầy có thể bắt đầu lại sự nghiệp của mình một lần nữa, thầy sẽ làm điều gì khác đi?” Ngoài việc giảng dạy, ông còn là một diễn giả nổi tiếng thế giới. Câu trả lời của ông vừa thú vị vừa ý nghĩa, và tôi tin rằng cùng với nhiều điều khác, nó có một tác động rất lớn trong cuộc đời tôi. Ông nói, “Tôi sẽ lập một tổ chức”. Khi tôi hỏi để làm gì thì ông nói, “Như vậy nó sẽ tạo ra sức ảnh hưởng lâu dài và bền vững - một quá trình chứ không phải một sự kiện.” Chính nguyên tắc này đã khiến tôi rời khỏi trường đại học mà tôi tham gia giảng dạy nhiều năm để bắt đầu thành lập doanh nghiệp của mình.

Sống cho ngày hôm nay

Tôi thật sự khâm phục sự phát triển ý thức chủ động của cô gái trẻ trong câu chuyện, thông qua việc sử dụng cả bốn khả năng thiên phú của con người (tự

nhận thức, trí tưởng tượng, lương tâm và ý chí độc lập). Bạn hãy chú ý đến chuyển biến trong tư tưởng của cô: từ một nạn nhân trở thành một người sáng tạo cuộc sống cho chính mình. Hãy suy nghĩ về câu nói: “Việc lên kế hoạch là vô giá, nhưng các bản kế hoạch thì vô giá trị”.

Ngồi trong phòng chăm sóc đặc biệt, trông anh trai Byron của tôi đang trong cơn hôn mê, tôi luôn tự hỏi: “Tại sao? Tại sao mình có thể thoát khỏi tai nạn kinh khủng ấy mà không hề hấn gì?” Đầu anh tôi bị băng kín sau vụ chấn thương sọ não nghiêm trọng, đôi mắt nhắm nghiền của anh sưng húp không thể nào mở ra được. Các bác sĩ cho chúng tôi biết, anh có thể không sống nổi qua đêm nay.

Họ nói rằng vụ tai nạn mà tôi thoát khỏi một cách thần kỳ có thể để lại một di chứng kinh khủng trong cuộc đời tôi, hệ quả của chứng viêm nhiễm kinh niên rất nghiêm trọng và gây ra tác động rất xấu đến nhiều cơ quan nội tạng. Sau này, căn bệnh đó có thể mang đến nhiều khó khăn và thử thách ghê gớm cho cuộc sống của tôi.

Tai nạn xảy ra vào năm tôi 9 tuổi, khi ấy tôi mơ trở thành người kế tục Mary Lou Retton⁽¹⁾. Tôi sống sót sau tai nạn, nhưng ước mơ của tôi tan thành mây khói khi tôi bắt đầu cảm thấy đau ở cổ tay và đầu gối một năm sau đó. Bác sĩ chẩn đoán tôi bị chứng viêm khớp của trẻ vị thành niên, nhưng nhiều khả năng căn bệnh sẽ thuyên giảm khi tôi lớn lên. Trong lúc chờ đợi, họ khuyên tôi từ bỏ môn thể dục dụng cụ vì tác động không tốt của nó lên cơ thể. Nước mắt tôi tuôn trào, nhưng những hoạt động, ước mơ và mục tiêu của tôi chỉ bị chuyển đổi. Học vắn, bóng rổ, bơi lội, tennis, trượt tuyết, lướt ván trở thành niềm đam mê mới trong đời tôi.

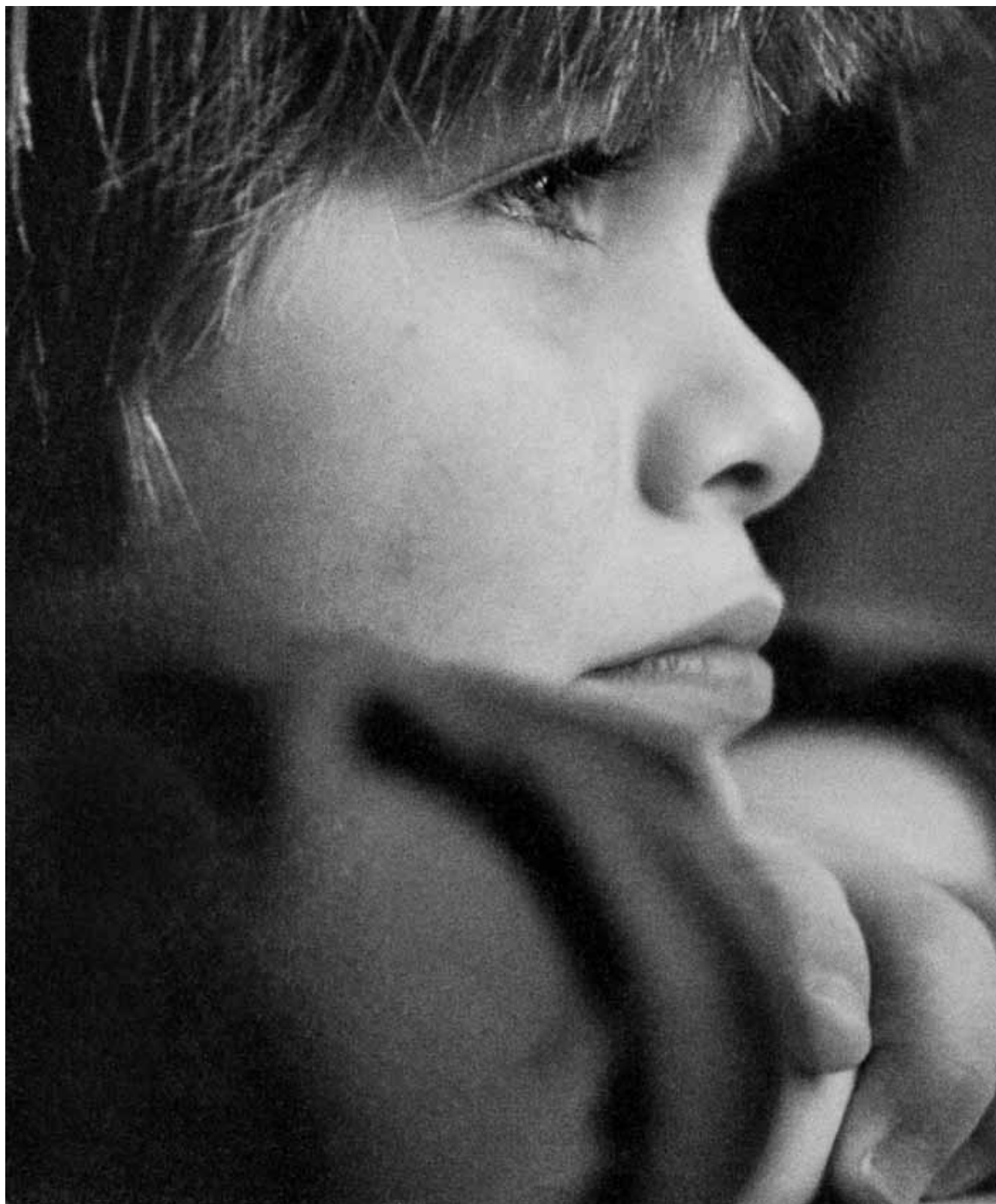
Vào năm lớp 10, tôi bắt đầu cảm thấy đau khớp khắp người trầm trọng. Tôi cảm nhận từng cử động nhỏ trong khớp và xương. Trở mình trên giường, ngồi dậy đi vào nhà tắm, cột dây giày hay đánh răng, tất cả đều đòi hỏi một nỗ lực ghê gớm. Câu hỏi, “Không biết mình còn có thể đi lại hoặc chạy nhảy bình thường được không?” đã vài lần hiện lên trong đầu tôi. Tôi còn nhớ rất rõ đứa em gái ngây thơ của tôi đã thì thầm hỏi mẹ, “Mẹ ơi, Elisa sắp chết phải không?”

Qua nhiều lần xét nghiệm, tôi biết mình mắc bệnh ban đỏ lupus không thể chữa được. Lupus là căn bệnh tự miễn dịch tấn công vào các tế bào cơ thể. Tôi tự thuyết phục bản thân rằng đó là bí mật của tôi. Bất chấp căn bệnh của mình, tôi cũng giống như tất cả mọi người và không gì có thể ngăn cản tôi làm những việc mà tôi hằng mơ ước và hy vọng. Tôi học được rằng nụ cười rạng rỡ trên môi và quyết tâm sắt đá trong tim là điều duy nhất giúp tôi giữ vững tinh thần, cho tôi sức mạnh để tiếp tục đi tới [Thói quen 1: Chủ động].

Tôi tốt nghiệp phổ thông trung học nhờ vào sự trợ giúp của liều lượng thuốc men khổng lồ. Tôi biết mình sẽ sống với căn bệnh này suốt đời nhưng lại cho rằng

cái cảnh mà tôi trải qua ở trung học là thử thách cuối cùng, và tôi có thể chịu được bất kỳ chuyện gì xảy ra sau này.

Học đại học là mục tiêu tiếp theo trong đời tôi [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí]. Tôi nôn nóng chờ đợi đến lúc mình có thể dọn ra ngoài ở, tự nấu bữa ăn cho mình, trở nên độc lập và sống cuộc đời sinh viên. Học kỳ đầu tiên quả thật rất khó khăn khi phải điều chỉnh để phù hợp với hoàn cảnh mới, nhưng tôi yêu thích thử thách này và những kỷ ức mà tôi đang tạo ra. Vào dịp Giáng sinh, tôi trở về nhà sum họp gia đình, đó cũng là lúc tôi bắt đầu có những triệu chứng mà tôi chưa từng biết đến. Cơ thể tôi bắt đầu trữ nước và chẳng bao lâu sau, trông tôi như bà bầu sắp đẻ đến nơi. Chuyện gì đã xảy ra?



“TÔI THUYẾT PHỤC BẢN THÂN RẰNG ĐÓ LÀ MỘT BÍ MẬT CỦA TÔI. BẤT CHẤP HOÀN CẢNH CỦA MÌNH, TÔI CŨNG GIỐNG NHƯ TẤT CẢ MỌI NGƯỜI VÀ CĂN BỆNH NÀY KHÔNG THỂ NGĂN CẢN TÔI LÀM NHỮNG VIỆC MÀ TÔI HẰNG MƠ ƯỚC VÀ HY VỌNG.”

Một lần nữa, tôi quay lại phòng khám, và phát hiện căn bệnh lupus đang tấn công vào thận. Tôi quyết tâm trở lại trường trong vòng chưa đến một tuần, vì thế

tôi cần được chữa trị cấp tốc. Nhưng các bác sĩ cảnh báo rằng, nhà trường không phải là lựa chọn tốt nhất của tôi trong học kỳ tới. Tôi quay lại bệnh viện điều trị đặc biệt trong một tuần và sau đó là bốn tháng truyền dịch dài đằng đẳng. Tôi, một cô gái 19 tuổi, đang nỗ lực hết sức mình để có được tấm bằng đại học và sống năng động như bất kỳ ai, nhưng cơ thể tôi không cho phép tôi làm điều đó.

Sau nhiều tháng chữa trị ở bệnh viện, với kim chích, truyền dịch và các xét nghiệm bất tận, cơ thể tôi từ từ giảm bớt lượng nước tích trữ. Mặc dù chức năng thận khi đã hỏng thì không bao giờ có thể hồi phục hoàn toàn, với những loại thuốc đặc trị, tôi đã có thể trở lại với những hoạt động thường ngày và quay về trường để thực hiện một khởi đầu mới. Tôi bị lỡ mất một học kỳ, nhưng bắt kịp được chương trình vào những kỳ nghỉ.

Chuyên ngành truyền thông của tôi đòi hỏi tất cả sinh viên phải trải qua một kỳ thực tập trước khi ra trường. Học kỳ mùa đông là khoảng thời gian tôi đi thực tập và lễ tốt nghiệp sẽ diễn ra vào tháng tám. Tôi may mắn có được cơ hội thực tập mơ ước và được làm việc với những con người tài năng trong lĩnh vực của mình. Kỳ thực tập trôi qua được hai tuần thì những triệu chứng cũ lại xuất hiện, cơ thể tôi bắt đầu trữ nước và sưng tấy lên. Không thể nào, chuyện này không thể xảy ra vào đúng kỳ thực tập mà tôi hằng mong đợi. Tôi biết rõ điều gì sẽ xảy ra và cái mà tôi phải đối mặt trong vòng 3 - 4 tháng sắp tới. Chỉ có điều lần này tôi sẽ không nghỉ học. Trong tâm tưởng, tôi luôn nhắc nhở mình rằng, tôi sẽ không từ bỏ trường học, kỳ thực tập, tất cả mọi thứ.

Một lần nữa, trông tôi lại giống như người mang thai 9 tháng và tôi không thể tự mặc quần áo được. Hai chân tôi sưng phù như chân voi với nhiều vết rạn. Trên mặt tôi, các mao mạch bị vỡ, để lại những vết tím bầm màu mận chín và sưng phồng lên hàng tháng trời. Bạn bè và bạn học cùng lớp, trước đây nhìn tôi như người bình thường, nay im lặng một cách khác thường và giương mắt nhìn tôi khi tôi nỗ lực hết sức để tiếp tục thực hiện những hoạt động hàng ngày. Không biết bao nhiêu lần tôi chỉ muốn đào lỗ chui xuống đất, náu mình chờ cho mọi điều tồi tệ trôi qua. Nụ cười mà tôi học được cách dán lên môi mình từ năm lớp 10 đã giúp tôi tiếp tục bước tiếp. Tôi tin rằng chuyện này rồi sẽ kết thúc, chỉ là không biết vào lúc nào thôi. Triệu chứng của căn bệnh lupus thay đổi trong mỗi lần phát bệnh và lần này tôi có thể chiến đấu mà không phụ thuộc quá nhiều vào bệnh viện. Thế là tôi đã có thể – một cách đau đớn và khó nhọc – tiếp tục sống theo cách tôi muốn. Mỗi ngày tôi mệt hơn và một thời gian sau, tôi đã khỏe lại. Mục tiêu tốt nghiệp của tôi hoàn tất trong vòng 4 năm, bất chấp tình trạng sức khỏe của mình.

Nghề nghiệp là mục tiêu kế tiếp của tôi. Tôi nóng lòng áp dụng những kiến thức và kinh nghiệm vào công việc. Tôi đã tìm được một công việc tuyệt vời và dần dần thích ứng với cuộc sống mới. Những thử thách mà tôi trải qua thế là quá

đủ rồi. Vậy mà mới vào làm việc được hai tháng và trong khi cố hết sức mình để gây ấn tượng tốt thì tôi lại phát bệnh một lần nữa. Tại sao? Tại sao? Tại sao?

Lại điều trị. Mỗi lần như vậy, quả thận của tôi lại yếu hơn và các liều thuốc lại mạnh hơn, với những tác dụng phụ ghê gớm. Tôi chiến đấu với những cơn buồn nôn, ngứa xiu, rụng tóc, rỗng xương, những vết bầm tím, chứng nhạy cảm với ánh sáng mặt trời - hệ quả của việc cơ thể tôi hàng ngày phải lệ thuộc quá nhiều vào thuốc. Nguy cơ phải thay thận chỉ là vấn đề thời gian, không ai có thể biết trước được.

Sống chung với bệnh lupus như sống chung với lũ, không bao giờ biết được khi nào nó sẽ tấn công tôi, triệu chứng nào tôi phải trải qua, mất bao lâu để hồi phục và phải trả bao nhiêu tiền cho những lần trị liệu. Sinh con là điều không thể xảy ra, và ý nghĩ không biết có ai đó trên đời chấp nhận tôi cùng với căn bệnh của tôi, luôn là nỗi lo canh cánh trong lòng. Tôi đã học được việc không đặt ra câu hỏi “Tại sao?” nữa mà thay vào đó là “Mình có thể rút ra được gì từ trải nghiệm này?” Những mục tiêu mà tôi đề ra là những điều tôi biết mình có thể thực hiện được, nhưng những trở ngại sẽ luôn xuất hiện trên đường tôi đi. Tôi sống cho hiện tại và những gì mà tôi có thể làm được trong ngày hôm nay, không phải quá khứ mà cũng chẳng phải tương lai. Bởi vì với tôi, tương lai là thứ mà tôi không thể lên kế hoạch trước được.

** Thật là một cô gái có nghị lực phi thường! Tôi xin phép được nêu ra bốn điểm sau:*

Thứ nhất, những người nghiên cứu đặc tính của những cá nhân chịu được áp lực lớn chủ yếu tập trung vào ba thái độ, và cả ba đều thể hiện rõ trong cô gái trẻ này, đó là: chấp nhận thử thách, làm chủ tình thế và quyết tâm sắt đá.

Thái độ chấp nhận thách thức giúp bạn học hỏi từ những điều mình đã trải qua, dù đó là kinh nghiệm tích cực hay tiêu cực, thay vì mong muốn một cuộc sống yên ổn, dễ dàng.

Làm chủ tình thế, về cơ bản, giúp bạn tập trung vào những việc bạn có thể làm được, dù nó có nhỏ đến mức nào; kết quả là bạn sẽ không trở thành nạn nhân, hay rơi vào thế bị động, bất lực không biết làm gì.

Quyết tâm sắt đá có sức mạnh giúp bạn trụ lại để thực hiện những nhiệm vụ hoặc mục tiêu khác nhau, như hoàn thành chương trình đại học, chứ không chỉ là những việc mang tính chất đối phó. Thứ hai, hãy chú ý đến việc cô gái trẻ này đã chuyển từ câu hỏi “Tại sao?” sang câu hỏi, “Mình có thể rút ra được gì từ việc này?” Trong lúc đấu tranh để sinh tồn trong trại tập trung của Phát xít Đức, Viktor Frankl đã học được cách đặt ra cho mình câu hỏi, “Cuộc đời này đòi hỏi ở mình điều gì?” thay cho, “Tôi muốn gì từ cuộc đời này?” Ông cũng chất vấn những người tuyệt vọng và những người có ý định kết liễu đời mình bằng câu hỏi, “Cuộc đời đòi hỏi gì ở bạn? Bạn sống vì cái gì? Bạn tìm được ý nghĩa nào trong cuộc sống?” thay cho câu hỏi, “Bạn mong muốn điều gì trong đời?” Đó là lý do

tại sao Frankl nói: ý nghĩa cuộc sống của mỗi người thường được khám phá chứ không phải sáng tạo. Khi bạn đặt câu hỏi, “Cuộc đời đòi hỏi gì ở tôi?”, bạn đang lắng nghe tiếng nói của tâm hồn. Giống như chiếc máy ra-đa, tâm hồn của bạn sẽ dò xét những bốn phận trách nhiệm và hoàn cảnh của bạn rồi đưa ra lời chỉ dẫn.

Thứ ba, lời khẳng định “Việc lên kế hoạch là vô giá, nhưng các bản kế hoạch thì vô giá trị” thật minh triết. Mặc dù tôi không hoàn toàn đồng ý rằng các bản kế hoạch là vô giá trị, tôi nghĩ rằng lời nhận xét trên muốn nói đến việc thay đổi hoàn cảnh và từ đó, nó sẽ dẫn đến những ý tưởng quan trọng. Hãy lấy cô gái trẻ trong câu chuyện này làm ví dụ. Tất cả những kế hoạch và mong muốn của cô lần lượt gặp trở ngại, bản thân cô gặp hết thất vọng này đến thất vọng khác, vì thế mà cô bắt đầu định nghĩa Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí, trong việc học hỏi, thích ứng, đương đầu, điều chỉnh và lạc quan tin tưởng.

Cuối cùng, Lloyd C. Douglas đã viết một câu chuyện rất hay nhan đề “Sự hiểm nguy quý báu” (Precious Jeopardy). Câu chuyện này, ở một khía cạnh nào đó, tương đồng với cuộc hành trình của cô gái trẻ. Khi cuộc sống của bạn bị đe dọa, bạn sẽ biết nâng niu sự sống. Cuộc sống quý giá vô ngần, nhưng nó thường xuyên bị đe dọa bởi những yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Trong nhiều năm qua, gia đình tôi vẫn đọc “Sự hiểm nguy quý báu” vào dịp Giáng sinh bởi vì nó khiến chúng tôi cảm thấy tràn đầy cảm hứng và hạnh phúc, nhất là khi chúng tôi hồi tưởng về năm cũ, lên kế hoạch cho năm mới và quan trọng hơn là sống với mỗi phút giây hiện tại với lòng biết ơn sâu sắc.

Tiệm bán hoa của tôi

Câu chuyện này là minh chứng hùng hồn về cách mà tâm trí con người sáng tạo ra thế giới. Nếu chúng ta nuôi dưỡng một ước mơ sâu thẳm trong lòng, nó sẽ không chỉ bắt đầu tác động đến thái độ và hành động của chúng ta, nó còn vươn xa tác động đến cả hoàn cảnh hiện tại. Lưu ý là tất cả mọi vật đều được sáng tạo hai lần – đầu tiên trên phương diện tinh thần và sau đó trên phương diện vật chất (Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí). Người phụ nữ này nuôi dưỡng một tuyên ngôn sứ mệnh sâu thẳm trong tim và nó bắt nhịp cầu nối giữa ước mơ của bà với việc thực hiện ước mơ đó.

Từ khi còn ngồi trên ghế phổ thông, tôi đã mơ sở hữu một cửa hàng bán hoa. Vào đại học, tôi học ngành trồng cây cảnh. Dưới sức ép của hôn nhân, li dị và nuôi con, ước mơ ấy tàn lụi lúc nào không biết. Thật trớ trêu, chính cái chết của con trai tôi đã làm sống lại ước mơ đó. Khi tôi ngắm nhìn những bông hoa tươi đẹp mà người thân và bạn bè mang đến chia buồn với chúng tôi, có một cái gì đó xốn xang trong lòng. Khi chạm tay vào những cánh hoa và ngửi mùi hương của chúng, tôi nghĩ: “Đây rồi, điều mà ta tìm kiếm bấy lâu nay – cảm giác này, những

sắc màu rực rỡ này, mùi hương này. Thế mà trước giờ ta lại quên bằng mất.” Tôi hình dung trong đầu một người bán hoa đang bày biện những bông hoa đẹp, để chúng có thể làm bừng sáng cuộc sống của con người vào những thời điểm đen tối nhất. Tôi biết mình muốn giúp đỡ người khác theo cách ấy.

Khi tôi mừng tượng về ngày sinh nhật thứ 80 của tôi như một phần trong Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân, tôi nghĩ về cửa hàng hoa của riêng mình. Tôi hình dung tất cả những người tôi có thể giúp đỡ: ngày những đứa trẻ chào đời, đám cưới, sinh nhật và ngày ai đó từ giã cõi đời. Trong những ngày đó, tôi có thể giúp mọi người thể hiện sự quan tâm của họ. Tôi không thể tưởng tượng cách tận hưởng cuộc sống nào hạnh phúc hơn thế. Đến lúc phải viết ra Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân, tôi trân trọng viết ra giấy rằng tôi nhất định sẽ làm chủ một cửa hàng bán hoa. Chỉ cần nhìn nét chữ của mình, tôi đã có cảm giác ước mơ đó trở nên thật hơn.

Khoảng một năm sau, tôi gặp chủ cửa hàng bán hoa Ocean Shores. Tôi hỏi, “Cửa hàng mình buôn bán thế nào?” Họ đáp, “Ồ chúng tôi đang tính sang lại cửa hàng đây. Chưa có ai mua cả. Bà có muốn mua lại không?”

Những lời này đánh trúng vào tim tôi. Thay vì nói, “Tôi không thể,” hay đưa ra những cái cớ như, “Ôi tôi cũng muốn lắm nhưng chưa phải lúc,” hoặc “Tôi có một công việc toàn thời gian, còn phải đơn thân nuôi hai đứa con nữa”, lúc ấy trong tôi chỉ có một ý nghĩ, “Đúng rồi. Đây chính là cơ hội của mình. Cơ hội để hiện thực hóa ước mơ.”

Thế là tôi bắt tay vào hành động: xem lại bản báo cáo lời lỗ của họ, thuê một cố vấn kinh doanh để thẩm định xem cửa hàng này có sinh lợi không. Tôi có đủ số vốn mình cần để mua lại cửa hàng hoa.

Bây giờ tôi đã sở hữu cửa hàng hoa của mình. Tất cả những quyết định trong kinh doanh và cách thức làm việc với nhân viên của tôi đều được cân nhắc theo những gì ước mơ ban đầu mách bảo. Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân đã cho tôi sự can đảm, và tôi đang làm những gì mà tôi thật sự ao ước. Tôi biết rằng với việc sở hữu cửa hàng hoa, ước mơ của riêng tôi đã thành hiện thực. Có thể những người khác muốn sở hữu cả thế giới. Tôi thì chỉ muốn làm cho nó đẹp hơn mà thôi.



“KHI ĐẾN LÚC PHẢI VIẾT RA TUYÊN NGÔN SỨ MỆNH CỦA MÌNH, TÔI VIẾT RẰNG, MỘT NGÀY NÀO ĐÓ TÔI SẼ SỞ HỮU MỘT CỬA HÀNG HOA. CHỈ CẦN NHÌN THẤY NÉT CHỮ CỦA MÌNH, TÔI ĐÃ CÓ CẢM GIÁC ƯỚC MƠ CỦA MÌNH TRỞ NÊN THẬT HƠN.”

** Trí tưởng tượng là vô hạn và đi cùng với những khả năng. Trí tưởng tượng mạnh mẽ hơn ký ức. Ký ức bị giới hạn bởi những sự việc trong quá khứ. Khi người phụ nữ này dùng trí tưởng tượng và ước mơ của mình làm tiêu chí đưa ra quyết định, chúng trở thành lời tiên tri thành hiện thực. Tiềm thức của chúng ta nắm bắt những trải nghiệm và cơ hội để biến những ước mơ trong tưởng tượng thành hiện thực. Những ước mơ như thế đốt lên niềm hứng khởi và hy vọng trong tim mọi người.*



Cơn ác mộng giữa ban ngày

Câu chuyện sau chuyển tải một thông điệp có ý nghĩa sâu sắc. Hãy cảm nhận nỗi buồn sâu xa của người đàn ông này và sức mạnh tích cực của ý nghĩ có một khoảng cách giữa tác nhân kích thích và phản ứng.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi trở thành một kỹ sư thành đạt. Khi sắp bước sang tuổi 30, tôi nghe theo con tim mình mách bảo. Tôi bỏ nghề và ghi danh vào học ở một trường dòng.

Tôi dồn hết tâm sức vào học tập và tốt nghiệp với danh hiệu thủ khoa, tôi cũng nhận được phần thưởng của trường hàng năm. Ngay trước khi tốt nghiệp, vợ chồng tôi và đứa con trai mới sinh - Seth - chuyển đến chỗ ở mới để tôi có thể

tham gia công tác giảng dạy cho những người độc thân ở một nhà thờ lớn. Một lần nữa, tôi lại thành công và tận hưởng cuộc sống đầy ý nghĩa của một mục sư, nhằm tạo nên sự khác biệt trong cuộc đời của những người xung quanh.

Gia đình tôi hân hoan trong cuộc sống mới. Chúng tôi đang chờ đợi đưa con thứ hai chào đời vào hai tháng tới. Cuộc sống thật tươi đẹp. Một đêm nọ, trong khi vợ tôi - Julia - đang nằm nghỉ trên ghế sofa, tôi quyết định mang khẩu súng ngắn ra lau chùi. Trong lúc tôi làm việc đó, không may súng bị cướp cò và bắn trúng vợ tôi. Các bác sĩ không thể cứu sống được cô ấy cũng như đứa trẻ sắp chào đời.

Trời đất như sụp đổ dưới chân tôi. Thật là một cơn ác mộng giữa ban ngày. Cảm xúc trong tôi đi từ chỗ chối bỏ sự thật đến kinh hãi tột cùng sang trạng thái tuyệt vọng và cuối cùng là hoàn toàn trống rỗng. Ở tuổi 33, cuộc đời tôi ngừng lại một cách đột ngột. Vài tháng sau tai nạn kinh hoàng đó, tôi dọn đến sống với cha mẹ. Tôi không thể sống một thân một mình nữa, nhưng vẫn tiếp tục làm mục sư cho giáo đoàn trong gần 2 năm. Thật ra, mọi người chăm sóc nâng đỡ tôi thì đúng hơn. Nhưng tôi buộc phải ngừng lại, bởi vì hoàn cảnh này là một sự nhắc nhở đầy đau thương về cuộc sống của tôi với Julia. Bạn biết không, khi bạn là một lãnh đạo tôn giáo, gia đình vợ con bạn chính là một phần không thể tách rời khỏi công việc. Tôi không thể nào bước vào thánh đường mà không cảm thấy đau thương và hối hận. Thế là tôi từ bỏ công việc đã từng đem lại cho tôi biết bao niềm vui.

Tuy vậy, tôi cũng không khá hơn bao nhiêu. Một người bạn giới thiệu cho tôi công việc bán thiết bị xây dựng hạng nặng. Tôi chưa bao giờ bán những máy móc thiết bị lớn như thế, thậm chí lúc đầu tôi còn chẳng biết tên gọi của một số thành phần trong máy. Mặc dù công việc này không cần sử dụng đến đầu óc nhiều nhưng đối với tôi đó là một may mắn bất ngờ. Tất cả những việc tôi cần làm là giới thiệu sản phẩm, bán vài máy nén hoặc máy xúc trong một tháng là xong nhiệm vụ. Chẳng có gì kích thích trí tuệ hoặc thách thức tôi hết. Tôi chưa đến được giai đoạn đó. Tôi vẫn còn tê liệt. Cả trí óc, tinh thần lẫn tâm hồn tôi vẫn đang cố gắng xử lý những gì đã xảy ra. Vì thế, đây chính là loại hình công việc mà tôi cần.

Trong một khoảng thời gian, cuộc đời tôi chạy ở chế độ tự động. Tôi thức dậy, cho Seth ăn rồi đưa con đến nhà trẻ, đi làm, đến giờ đón con về, nấu bữa tối, tắm rửa rồi đi ngủ. Trước tai nạn, tôi là một người năng động đầy sức sống. Tôi vạch ra những mục tiêu và lần lượt thực hiện từng cái một. Nhưng giờ đây, tôi không còn nghĩ ra bất cứ điều gì để thực hiện nữa. Tôi có thể làm những việc nhỏ nhất không tên hàng ngày như đi mua sữa chẳng hạn. Nhưng tôi không thể khiến mình làm những việc quan trọng. Ví dụ, tôi không thể ngồi xuống lên kế hoạch cho hai cha con tôi. Tôi đơn thuần không thể nghĩ về một điều gì đó xa xôi hoặc hứng thú với tương lai.

Tôi bắt đầu mang quyển sách “First Things First” (Ưu Tiên Cho Điều Quan Trọng Nhất) ra công viên ngồi đọc. Mỗi lúc tôi đọc vài trang. Khi đọc đến đoạn nói về tác nhân kích thích và phản ứng, tôi bỗng thức tỉnh. Tôi biết rằng mình đang đứng trong khoảng không gian giữa tác nhân kích thích và phản ứng. Trong suốt ba năm qua, tôi chậm chạp nhích từng phân một, dịch chuyển đến thời điểm mà tôi có thể phản ứng. Và cuối cùng, sau ba năm, tôi cảm thấy mình có thể phản ứng trước cái chết của người vợ thân yêu.

Cảm giác này không phải là một trải nghiệm tức thời. Chậm chạp, từ từ, tôi cảm thấy mình có khả năng kiểm soát hơn, chủ động hơn, hành động hơn. Tôi còn nhớ đã nói chuyện với người bạn tốt nhất của tôi, anh ấy cũng là một mục sư. Tôi nói, “Tôi lại trải qua tất cả những cảm giác lạ lùng này một lần nữa. Có một điều gì đó không ổn.”

Anh ấy trả lời, “Phil à, tôi nghĩ rằng cậu đang thức tỉnh đây.”

“Anh nói tôi thức tỉnh nghĩa là sao?”

“À, cuối cùng thì cậu cũng đã sẵn sàng phá vỡ cái vỏ bọc của mình. Cơ thể cậu, trí óc cậu và trái tim cậu đã hồi sinh. Chính vì thế mà tôi nói cậu đã thức dậy sau một cơn mê dài.”

Một trong những mục tiêu đầu tiên mà tôi đề ra là đọc hết quyển sách “Ưu Tiên Cho Điều Quan Trọng Nhất”. Tôi từng là một con mọt sách trước cái chết của vợ tôi, sau đó thì tôi không đọc một quyển sách nào trong suốt ba năm. Hình như tôi còn không đọc cả tạp chí nữa. Càng đọc, tôi càng có sức sống hơn. Tôi cảm thấy mình được trang bị tốt hơn để tiến đến tương lai và sẵn sàng định hình tương lai của mình, chứ không để mặc cho chuyện gì đến thì đến.

Mục tiêu thứ hai của tôi là để lại di sản cho con trai tôi. Tôi không muốn cái di sản ấy là một cuộc đời trôi nổi không biết đi đâu về đâu. Tôi quyết định tập trung xây dựng một cái gì đó mà sau này con trai tôi có thể tự hào. Bạn cũng đừng nghĩ là tôi hăng hái nhiệt tình ngay lập tức. Tôi chỉ chậm chạp ngồi dậy và nhận biết xung quanh thôi. Tôi suy nghĩ rất nhiều về những gì quan trọng đối với hai cha con tôi. Phương châm của tôi là sống mỗi ngày như thể đây là ngày cuối cùng trong đời, nhờ thế mà tôi bao giờ cũng làm những việc quan trọng trước. Tôi cân nhắc xem mình có thể kết hợp cách nghĩ này vào kế hoạch tương lai như thế nào. Sau đó tôi viết ra Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân để giúp tôi hồi phục, đóng góp cho đời và xây đắp mối quan hệ bền vững với những người mà tôi yêu thương. Từ từ, nhưng chắc chắn, cuộc đời của cha con tôi trở nên tươi sáng hơn, sống động hơn, tích cực hơn. Kinh Thánh có nói rằng bất cứ cái gì cũng có thời điểm của nó. Vào đúng thời điểm, tôi đã có thể tự mình đứng dậy, đi tiếp con đường của mình.

Bây giờ tôi đã tái hôn và có một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Seth yêu người mẹ mới của nó. Tôi còn có hai đứa con gái tuyệt vời nữa - con riêng của vợ sau. Và bánh xe đời tôi đang quay – có phần hơi chậm chạp, có phần hơi cân trọng, nhưng dù sao thì nó vẫn quay. Tôi bắt đầu xuất bản bản tin dành cho những

gia đình tái hôn như gia đình tôi, tôi mua lại công việc kinh doanh riêng và nhận nhiều lời mời nói chuyện trong năm tới.

Không còn gì phải nghi ngờ, điều khó khăn nhất mà tôi đã làm được là tha thứ cho bản thân mình về vụ tai nạn đó. Khó khăn thứ hai là sống sót qua một giai đoạn đầy đau thương khôn khổ. Cái khó thứ ba là có can đảm nuôi lại những mơ ước rồi bắt đầu quá trình biến những ước mơ ấy thành hiện thực.

Xin bạn hiểu cho là trong tôi vẫn còn cái nỗi đau mà tôi gọi là “ác mộng giữa ban ngày”. Nhưng như Jonh Claypool, một mục sư Tân giáo từng nói khi đưa con gái tám tuổi của ông chết vì bệnh bạch cầu rằng, “Tôi sẽ lại bước đi một lần nữa, nhưng sẽ mãi mãi đi khắp khiêng.” Tôi có thể đi cà nhắc, nhưng tôi vẫn tiến về phía trước.

**Tôi muốn chia sẻ với bạn một khoảnh khắc cá nhân đáng nhớ mà tôi đã từng nói đến trong những quyển sách khác của tôi. Chuyện này xảy ra trong thời gian tôi đi nghỉ phép ở Hawaii. Một hôm, tôi lang thang tìm sách giữa các kệ sách ở gian sau của một thư viện trong trường đại học. Có một quyển sách thu hút sự chú ý của tôi. Khi tôi đọc lướt qua những trang sách, mắt tôi nhìn thấy một đoạn văn hấp dẫn, đáng nhớ, đáng kinh ngạc đến mức nó có tác động lớn đến suy nghĩ và cuộc đời tôi.*

Đoạn văn này chỉ có ba dòng mà chứa đựng một ý tưởng mạnh mẽ.

GIỮA TÁC NHÂN KÍCH THÍCH VÀ PHẢN ỨNG CÓ MỘT KHOẢNG CÁCH.

TRONG KHOẢNG CÁCH ẤY, CHÚNG TA CÓ SỰ TỰ DO VÀ SỨC MẠNH ĐỂ LỰA CHỌN CÁCH PHẢN ỨNG.

TRONG PHẢN ỨNG ĐÓ CHỨA ĐỰNG SỰ TRƯỞNG THÀNH VÀ HẠNH PHÚC CỦA CHÚNG TA.

Tôi không thể miêu tả tác động của nó đối với tôi đến mức như thế nào. Trong tôi tràn ngập cảm xúc. Tôi cứ suy ngẫm mãi về đoạn văn ấy. Tôi say sưa về sự tự do chứa đựng trong nó. Tôi liên hệ nó đến những gì xảy đến với tôi. Phải, giữa bất cứ điều gì xảy ra với tôi và phản ứng của tôi bao giờ cũng có một khoảng cách. Khoảng cách này là sự tự do và sức mạnh của tôi để lựa chọn cách phản ứng. Và phản ứng đó chính là sự trưởng thành và hạnh phúc của tôi.

Càng suy ngẫm về nó bao nhiêu, tôi càng nhận ra rằng tôi có thể lựa chọn cách tác động ngược lại tác nhân kích thích bấy nhiêu. Tôi có thể trở thành một lực lượng của tự nhiên bằng chính khả năng của mình.

Bạn thành công... nhưng liệu bạn có hạnh phúc?

Tôi thường kể câu chuyện về một người cần mẫn leo từng nấc thang thành công và khi leo đến nấc thang cao nhất, anh phát hiện ra cái thang đó tựa nhâm vào một bức tường khác. Câu chuyện sau minh họa việc Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí giúp bạn tìm đúng bức tường để đặt thang vào như thế nào.

Tôi ngồi trong nhà hàng với một chàng trai trẻ đã làm việc cho đại lý của chúng tôi được khoảng 5 năm. Anh có một ngôi nhà khang trang, bãi đậu xe nằm ngay trước cửa nhà và anh còn làm hẳn một cái biển tên bằng đồng gắn trước cổng. Trong bữa ăn trưa, chúng tôi đàm luận về định nghĩa thành công. Tôi đề cập đến Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân. Anh nói rằng anh chưa hề nghe đến khái niệm này bao giờ. Để minh họa cho anh cách tạo ra một tuyên ngôn như thế nào, tôi hỏi anh điều gì quan trọng nhất đối với anh. Chàng trai bắt đầu kể ra tất cả những việc mà anh muốn làm. Không có việc gì liên quan đến công việc của anh cả.

“Vậy cậu có cảm thấy hạnh phúc không?” Tôi đặt câu hỏi khi anh nói xong.

Chàng trai trả lời: “Ồ, không.”

Tôi nói, hơi mỉm cười, “Nhưng mà cậu thành công, đúng không?”

Anh bạn trẻ ngồi thừ ra, suy nghĩ rất lung.

Tôi không gặp lại anh bạn ấy trong vài tháng, vì những chuyển công tác của chúng tôi đi về những hướng khác nhau. Một hôm, tôi thoáng thấy anh đi ngoài hành lang. Muốn hỏi thăm cuộc sống của anh ra sao, tôi gọi với theo. “Này, Christian. Cậu đi đâu đấy? Tôi đi với cậu một chút nhé?”

“Tôi chẳng đi đâu cả. Hôm nay là ngày cuối cùng của tôi ở đây,” anh nói với một nụ cười rộng ngoác đến mang tai.

Tôi chỉ biết há hốc mồm kinh ngạc, “Cậu nói sao?”

“Phải, tôi vừa gặp sếp xong. Ông ấy hỏi tôi tại sao lại xin nghỉ việc, tôi bảo ông ấy rằng đây là lỗi tại ông.”

“Ồ không, cậu đừng đùa thế chứ. Tại sao cậu lại nói với sếp như vậy?”

“Đúng thế, tôi kể cho ông ấy nghe cuộc trò chuyện của chúng ta ở El Paso. Về việc ông đã khiến tôi nhìn lại cuộc đời mình xem có phải là tôi đang làm những việc mà tôi muốn làm hay không.

Sự thật là không phải vậy. Thế là tôi xin nghỉ việc để làm những gì mà tôi thật sự yêu thích. Cảm ơn ông bạn.”

Đã hai năm rồi tôi không gặp lại anh bạn ấy. Sau khi bỏ việc, vợ chồng anh bắt đầu mở một công ty nhỏ làm về lợp mái. Anh thích làm những việc liên quan đến gỗ. Anh từng làm việc ở lĩnh vực truyền thông, bây giờ anh lại đóng đinh lên những tấm lợp và xây công. Đoán xem chuyện gì xảy ra? Anh rất hạnh phúc.

** Phương Tây thiên về hành động, còn phương Đông thiên về suy tưởng. Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí và Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất nỗ lực bắc một cây cầu nối Đông – Tây: suy ngẫm rồi hành động dựa*

trên quyết định của mình. Câu chuyện này là một minh họa khá hay cho sức mạnh của sự lựa chọn (Thói quen 1: Chủ động), suy nghĩ xem điều gì là quan trọng nhất (Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí) và hành động vì mục tiêu đó (Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất). Người đàn ông trong câu chuyện này đã can đảm thực hiện một sự thay đổi 180 độ bằng cách đặt cái thang thành công dựa vào bức tường hạnh phúc. Cách tốt nhất để dự đoán về tương lai của bạn là tạo ra nó.

Câu chuyện của một người tù

Hãy suy ngẫm về sự thay đổi toàn diện của người đàn ông này, người có một cuộc đời tan nát nhưng đã sống một cuộc sống mỹ mãn trong tù. Hãy chú ý đến tác động tức thời lên tâm trí người này khi ông bắt đầu nhận thức được khoảng cách giữa tác nhân kích thích và phản ứng. Và xem chuyện gì đã xảy ra khi người đàn ông này lựa chọn tập trung vào những việc mình có thể kiểm soát được, thay vì phủ nhận, đổ lỗi và tìm cách trả thù.

Một ngày kia, tôi thức dậy trong bệnh viện và thấy đời mình chỉ còn là một đồng đồ nát. Vợ tôi cho biết đã có một tai nạn xe hơi. Tôi uống say trong một bữa tiệc cùng với người bạn tên Frank. Anh ấy ngồi trên xe với tôi khi tôi gây tai nạn sau bữa tiệc. Và Frank đã chết trong tai nạn đó.

Tôi bị kết tội ngộ sát vì đã giết chết bạn mình. Trong khi đợi thi hành án, tôi gia nhập Hội Cai Nghiện Rượu. Tôi bước vào buổi họp đầu tiên với cảm giác mình chẳng có điểm gì chung với những người ở đây cả. Nhưng tôi ra về với cảm giác như thể chưa có nơi nào mà tôi thuộc về nhiều như nơi đây.

Chương trình 12 bước của Hội Cai Nghiện Rượu đã góp phần rất lớn trong việc thay đổi cuộc đời tôi. Tôi cần sự giúp đỡ này, nếu không tôi sẽ chìm đắm trong mặc cảm tội lỗi và nỗi đau trước cái chết của người bạn do chính tôi gây ra. Đó cũng là thời điểm hôn nhân của tôi gặp vấn đề. Tôi phải đối diện với tội ngộ sát. Cơ sở buôn bán xe máy phân khối lớn do tôi làm chủ, đồng thời cũng là một trong những cơ sở lớn nhất nước, lún sâu trong nợ nần. Thói nghiện ngập của tôi thật ra chỉ là triệu chứng của nhiều vấn đề nghiêm trọng khác. Tôi uống rượu cả khi vui lẫn khi buồn. Tóm lại, về mặt cá nhân lẫn sự nghiệp, tôi đều trượt dốc không phanh.

Với sự giúp đỡ của Hội Cai Nghiện Rượu, tôi bắt đầu tìm kiếm lý do để thay đổi cuộc đời. Tôi đọc quyền sách của hội vào năm tôi 34 tuổi. Đó là quyền sách đầu tiên mà tôi đọc từ đầu đến cuối. Quyền thứ hai là quyền 7 *Thói Quen Của Người Thành Đạt*. Chương sách về tính chủ động thật sự có ý nghĩa lớn đối với tôi, nhất là khi tôi có thể phải lãnh án tù. Tôi chưa bao giờ ngồi tù cả. Tôi cũng không biết chuyện gì sẽ xảy ra với vợ con, gia đình, công việc kinh doanh của tôi

nếu tôi phải bóc lịch 30 năm. Đó sẽ là cái giá mà tôi phải trả nếu tôi bị kết án. Nhiều lúc tôi muốn kết liễu cuộc đời mình.



Nhưng rồi tôi nhận ra rằng tôi phải tập trung vào những gì mà tôi có thể kiểm soát được [Thói quen 1: Chủ động]. Trong kinh doanh, tôi chuẩn bị cho đội ngũ quản lý cửa hàng để tiếp quản công việc nếu tôi phải ngồi tù trong thời gian dài. Tôi chia sẻ với họ về những nguyên tắc trong 7 Thói Quen. Tôi cũng tích cực phân đấu cùng họ để giảm bớt những món nợ của công ty.

Tôi bắt đầu sắp xếp lại cuộc đời mình, nhưng mối quan hệ của vợ chồng tôi vẫn không tốt đẹp hơn. Vợ tôi phải chịu đựng quá nhiều trong thời gian này, lại phải chăm sóc người em trai bị bệnh ở Florida. Tôi có đến thăm cô ấy, nhưng rõ ràng là khoảng cách giữa chúng tôi ngày một xa hơn.

Rồi một hôm, tôi bắt đầu có cảm giác bị co rút hết sức đau đớn từ thắt lưng trở lên và hai cánh tay. Hóa ra tôi bị tổn thương xương cổ trong vụ tai nạn, khi tôi đập

đầu vào nóc xe. Vết đứt phạm vào tủy sống và tôi phải trải qua một cuộc giải phẫu kéo dài 8 tiếng. Tôi bị sụt cân nghiêm trọng, giảm từ 108 kg xuống còn 88 kg. Nhưng rốt cuộc tôi vẫn sống sót, một phần vì tôi phát hiện và đọc hết quyển sách *Tìm Kiếm Ý Nghĩa Của Đời Người* (Mans Search for Meaning) của Viktor Frankl. Thật ra tôi đọc quyển sách này tới bốn lần. Điều mà tôi học được từ quyển sách là tôi có sức mạnh kiểm soát phản ứng của mình trước những sự việc xảy ra với tôi [Thói quen 1: Chủ động]. Thế giới của tôi có thể rung chuyển, vỡ vụn nhưng tôi không nhất thiết phải sụp đổ theo nó.

Khi tôi bắt đầu quá trình thay đổi từ bên trong thì những người xung quanh tôi cũng nhận ra điều đó. Một hôm, vợ tôi gửi cho tôi một lá thư nói rằng, cô ấy nhận ra nếu cô ấy quyết định chấm dứt với tôi thì đây có thể là một quyết định sai lầm. Cô ấy muốn trở về nhà và làm lại từ đầu.

Trong những cuộc viếng thăm suốt thời gian chúng tôi sống ly thân, tôi đã hết sức cố gắng để hiểu vợ mình. Trước đây, tôi luôn có khuynh hướng nghĩ rằng tất cả mọi việc diễn ra đều xoay quanh bản thân tôi. Đó chỉ là lòng kiêu hãnh hoặc cái tôi giả tạo. Khi tôi học được cách không phản ứng mà đơn giản tiếp nhận thông tin từ cô ấy, chúng tôi bắt đầu giao tiếp tốt hơn và cuối cùng cô ấy đã trở về nhà với tôi.

Vợ tôi quay về nhà được ba ngày thì công tố viên thương lượng với tôi. Thay vì bản án 30 năm tù, họ đề nghị 10 năm. Tôi đồng ý. Khi họ áp giải tôi vào nhà giam, tôi mang theo quyển sách của Viktor Frankl trong tâm trí, với ý nghĩ rằng tôi sẽ rút ra những điều quý báu nhất từ trải nghiệm này, bất kể chuyện gì xảy ra chẳng nữa. Tôi quyết tâm kiểm soát những gì tôi có thể kiểm soát được và không chịu tác động bởi những gì nằm ngoài tầm ảnh hưởng của tôi.

Cũng có đôi lần trong tù, tôi suýt bị lôi vào những cuộc ẩu đả, nhưng tôi giữ vững tinh thần chủ động, thay vì bị động. Tôi tập trung vào cái kết trong tâm trí, nghĩa là đứng ngoài bất cứ những vụ rắc rối nào để được ghi nhận là có thái độ cải tạo tốt và ra tù sớm [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí].

Trong tù, tôi kiếm được công việc quét dọn văn phòng và dần dần tạo dựng được niềm tin với ban quản giáo, cho nên bất cứ khi nào tôi có đề nghị hay khó khăn gì, họ đều chịu nghe tôi nói. Tôi để ý thấy khi trẻ con được mang đến nhà giam thăm cha, chúng chẳng có việc gì làm trong khi người lớn nói chuyện. Thế là tôi đề xuất thành lập một thư viện nhỏ cho trẻ em ở khu thăm nuôi tù nhân. Do nhà tù không có kinh phí, tôi nhờ vợ tôi chọn mua các loại sách phù hợp với từng độ tuổi khác nhau và chúng tôi trả tiền cho những quyển sách đó. Chúng tôi cũng đặt xưởng mộc đóng các kệ sách và thế là thư viện lớn dần lên. Nhiều người cũng đóng góp sách vào thư viện, chúng tôi thậm chí còn có cả tủ sách tiếng Tây Ban Nha nữa.

Bây giờ bạn có thể chứng kiến cảnh hàng trăm đứa trẻ ngồi đọc sách với cha, thay vì ngồi buồn thiu ở một góc hoặc ngủ gà ngủ gật như trước kia.

Tôi cũng bắt đầu chia sẻ những gì tôi học được về việc thay đổi cuộc sống với những người bạn tù nào có hứng thú. Tôi đặt mua nhiều bản sách của Frankl và quyển *7 Thói Quen Của Người Thành Đạt* rồi chuyển cho nhiều người đọc. Tôi mời các bạn tù đến phòng giam của mình để cùng thảo luận về những nguyên tắc nêu trong quyển sách nhiều lần trong ngày, và khuyến khích họ trao đổi thêm về đề tài này với những người khác.

Một hôm, một tù nhân là người Hồi giáo tìm đến tôi và nói, “Trong tất cả những người phải vào tù ở đây, có lẽ không ai mất mát nhiều như anh. Vậy mà anh là người vui vẻ nhất, tích cực nhất nơi này. Tại sao vậy?”

Tôi trả lời, “Mặc dù tôi không thể kiểm soát hoàn cảnh của mình vào thời điểm hiện tại, bởi đó là hệ quả của những hành động mà tôi đã làm trước đây, điều duy nhất mà tôi có thể thay đổi là thái độ và hành vi của mình. Và đó là điều mà tôi tập trung vào. Tôi có thể trở nên tức giận, hất tung đồ đạc, khóc lóc rên rỉ, nhưng mà tất cả những điều này chẳng có ích gì cho tôi. Chắc chắn nó không khiến tôi sớm được ra tù và cũng không làm cho mọi việc trở nên dễ dàng hơn đối với tôi. Vì thế tôi lựa chọn không hành động như vậy, bởi vì ngày mai tôi có thể bị giết chết, và nếu như tôi từ giã cõi đời vào ngày mai, tôi không muốn lãng phí cả một ngày - ngày cuối cùng của cuộc đời mình - vào việc đau khổ.”

Một hôm, tôi nhận được tin cửa hàng xe máy của tôi đã làm mọi cho lửa. Cha mẹ tôi chỉ còn biết đứng nhìn nó bốc cháy trong suốt 20 giờ. Khi vợ tôi tới hiện trường và thấy cửa hàng chỉ còn là đống tro tàn, cô ấy đã ngất xỉu. Sau đó, cô ấy được báo rằng nguyên nhân vụ cháy là do một sơ xuất nhỏ về điện. Tôi cảm thấy tuyệt vọng khi hay tin về vụ cháy đến nỗi tôi tìm đến một người bạn trong tù. Người bạn ấy bảo tôi ngồi xuống và anh nói lại tất cả những điều mà tôi đã dạy cho anh. Anh ấy nói rằng mọi chuyện xảy ra với chúng ta luôn chứa đựng một điều gì đó tốt đẹp và một bài học ý nghĩa. Anh ấy giúp tôi nghĩ rằng vụ hỏa hoạn này sẽ tạo cơ hội cho cha mẹ tôi tự xây một cửa hàng mới. Tôi đã xây dựng nó lần đầu tiên và lần này cha mẹ tôi sẽ xây cửa hàng để tặng cho tôi khi tôi ra tù. Nếu tôi bao giờ cũng cảm thấy khó đón nhận bất cứ thứ gì từ người khác thì nay trận hỏa hoạn sẽ cho phép tôi chấp nhận một cái gì đó một cách vui vẻ. Anh ấy cũng bảo rằng cha mẹ tôi sẽ có chuyện làm thay vì ngồi nghĩ đến việc con trai họ vẫn ngồi tù. Sau buổi nói chuyện đó, tôi cảm thấy tâm trạng mình khá hơn nhiều. Tôi vượt qua được chuyện này ngay lập tức.

Tôi muốn làm một cái gì đó để đền đáp lại, thế là tôi chia sẻ với những người bạn tù những điều mà bản thân tôi học được về việc làm thế nào để giữ vững cam kết với bản thân. Hầu hết mọi người ở đây đều phản ứng bị động. Tôi khiến họ đưa ra cam kết rèn luyện thân thể hoặc đọc sách hoặc viết thư. Họ phát hiện ra rằng khi họ hoàn thành một cam kết, họ có cảm giác hài lòng hơn về bản thân mình.

Hiện giờ tôi đang ở khu cai nghiện rượu. Nhà tù thành lập một nhóm khoảng 30 người có thái độ cải tạo tốt và chúng tôi được dành một khoảng không gian để tạo ra một môi trường tích cực hơn. Không khí ở đây yên tĩnh hơn. Những người tù ở đây lớn tuổi hơn. Nhiều người muốn đến chỗ chúng tôi sống. Ở một khía cạnh nào đó, ở đây khó hơn là ở trại giam, vì bạn phải làm chủ bản thân. Bạn được phép ra ngoài làm việc vào ban ngày nhưng bạn phải quay lại và sống có quy củ vào ban đêm, nếu không bạn sẽ bị đưa vào trại giam lần nữa. Thế nghĩa là bạn bị kẹt giữa hai thế giới.

Từ khi đến đây, tôi đã phát triển một chương trình mang tên “Hãy Suy Nghĩ Trước Khi Uống Rượu”. Tôi đến các trường và nói chuyện với những đứa trẻ từ 8 đến 18 tuổi. Tôi chia sẻ với chúng toàn bộ kinh nghiệm của mình. Những buổi như thế thường hết sức cảm động. Khi tôi kết thúc, bọn trẻ bao giờ cũng đặt câu hỏi cho tôi và mục này thường kéo dài đến 45 phút. Năm ngoái, tôi đã nói chuyện với gần 10 ngàn đứa trẻ. Thông điệp của tôi bao giờ cũng vậy: lựa chọn, hành động và hệ quả. Nó giúp tôi tìm lại cuộc sống sau vụ tai nạn mà tôi giết chết người bạn của mình. Từ những lá thư mà tôi nhận được, tôi cảm nhận được rằng bọn trẻ hiểu thông điệp mà tôi gửi đến.

Tôi cứ liên tục nhận được lời hứa rằng tôi sẽ có tên trong danh sách được ân xá lần tới. Vợ và con gái tôi không còn hỏi bao giờ thì tôi được thả ra nữa. Thật đau lòng biết bao khi cứ phải nói với họ rằng tôi chưa lọt vào danh sách được thả. Một lần nữa, hoàn cảnh hiện tại của tôi là hệ quả của những quyết định mà tôi đã đưa ra và những việc làm của tôi trong quá khứ. Tôi cảm thấy buồn cho những ai phải chịu đựng với tôi, nhưng một lần nữa, đây là một trải nghiệm giúp cho tất cả chúng tôi trưởng thành hơn. So với bốn năm về trước, giờ đây vợ tôi là một người hoàn toàn khác. Cô ấy khỏe khoắn và lành mạnh hơn về tất cả mọi phương diện: tinh thần, tình cảm và thể chất. Cô ấy dự định tham dự kỳ thi thể hình lần đầu tiên ở tuổi 32. Khi tôi mới vào tù, cô từng nói chẳng có Chúa Trời gì cả, vì nếu có Chúa thì Người đã không để cho những chuyện như thế này xảy ra với chúng tôi. Nhưng cách đây một năm rưỡi, cô ấy đã viết một lá thư cho tôi. Cô ấy gửi kèm cho tôi một bài kinh cầu nguyện và viết cho tôi một bài thơ. Bài thơ có câu kết rằng cô ấy sẽ cảm thấy vinh dự nếu được cùng tôi bước vào cõi vĩnh hằng.

Không còn gì phải nghi ngờ nữa, đây là một trải nghiệm trưởng thành đối với tất cả chúng tôi.

** Chẳng phải là kỳ diệu sao, bất chấp sự phức tạp của những hoàn cảnh trong quá khứ và hiện tại, chỉ bằng một việc đơn giản là trở nên chủ động trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng, bạn có thể bước vào một con đường hoàn toàn khác của sự chữa lành, hồi phục, cống hiến, can đảm và thanh bình. Điều này không có nghĩa là tất cả những vết thương tinh thần đều được chữa lành, bởi những vết thương này có thể trỗi dậy, bằng một cách nào đó trong tương lai. Nhưng điều này có nghĩa là nếu bạn chịu trách nhiệm cho phản ứng của mình trong hiện tại và nếu*

phản ứng ấy dựa trên một hệ thống có giá trị của việc tập trung vào Vòng Tròn Ảnh Hưởng, thì hành động ấy có thể làm dịu hoặc – thông qua niềm tin – xóa mờ những tổn thương tinh thần.

Những người làm việc với tù nhân thường nhận định rằng vấn đề cơ bản của những người tù là họ từ chối chịu trách nhiệm cho hoàn cảnh hiện tại. Vì thế khái niệm lãnh nhận trách nhiệm – chủ động và tập trung vào Vòng Tròn Ảnh Hưởng – đánh đúng vào tận gốc vấn đề. Nói cách khác, nếu có bất cứ khoảng cách nào giữa tác nhân kích thích và phản ứng, bất kể hoàn cảnh như thế nào – do di truyền, áp lực hiện tại, hay những vết thương tinh thần hoặc cảm xúc – thì điều tự do nhất, cao cả nhất, đáng ngợi ca nhất chính là nhận thức về khả năng lựa chọn cách phản ứng của mỗi con người.

Đó cũng chính là tinh hoa trong tác phẩm mà Viktor Frankl đã viết trong trại tập trung của Phát xít Đức. Vài tháng trước khi Frankl qua đời, tôi đã gọi điện thoại cho ông để bộc lộ sự biết ơn to lớn của mình với tác phẩm để đời của ông. Ông nói: “Khoan hãy “xóa sổ” tôi. Tôi vẫn còn hai dự án phải hoàn thành”. Những dự án này chính là di sản của ông. Ông đưa ra một trị liệu tâm lý mới gọi là “liệu pháp ý nghĩa” - xoay quanh cuộc tìm kiếm ý nghĩa, để tìm ra mục đích, lý do, đích đến và nhiệm vụ của đời người. Ông nói rằng, mặc dù ông bị mù, vợ ông vẫn đọc cho ông nghe vài tiếng đồng hồ mỗi ngày và giúp ông hoàn thành dự án của mình. Ông đã từ trần vào đúng cái tuần mà Mẹ Teresa và Công nương Diana từ giã cõi đời.

TÌM KIẾM SỰ QUÂN BÌNH TRONG CUỘC SỐNG

- PHÒNG SỐ 602 KHU CHĂM SÓC ĐẶC BIỆT, KHOA UNG THU
- CHA ƠI, CON MUỐN CHA LUÔN KHỎE MẠNH
- TÔI THỨ TƯ: KHOẢNG THỜI GIAN DÀNH CHO MẸ
- TÔI SOI GƯƠNG VÀ THẤY MỘT KẺ THÍCH KIỂM SOÁT
- MỘT CUỘC THĂM VIẾNG BẤT NGỜ
- KẾ HOẠCH HỒI PHỤC CỦA STEPHANIE

Phòng số 602 Khu chăm sóc đặc biệt, khoa Ung thư

Tình huống khó khăn này của một nhà quản lý bị giằng xé giữa một dự án cấp bách, một người sếp thiếu tự tin và người mẹ ốm thập tử nhất sinh là minh họa đẹp đẽ cho sức mạnh của sự đồng tâm hiệp lực để đưa ra giải pháp thứ ba.

Tôi là một người mẹ đơn thân phải nuôi dạy hai đứa con tuổi teen, còn sự nghiệp của tôi thì đang đến giai đoạn then chốt. Tôi làm quản lý dự án cho một công ty lớn đã được hai năm. Dự án gần đến công đoạn hoàn tất và do đoán trước được kết quả, tôi bắt đầu gánh vác một số trách nhiệm trong vị trí mới của tôi ở một lĩnh vực khác. Tuy vậy, nhiệm vụ của tôi rất rõ ràng: hoàn thành dự án sớm nhất có thể.

Đúng lúc ấy thì mẹ tôi, sống cách tôi hơn 2.500 cây số ở miền Nam Texas, bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Căn bệnh diễn biến xấu hơn bất cứ ai trong chúng tôi có thể ngờ đến. Khi bác sĩ phẫu thuật tiến hành sinh thiết tế bào ung thư, ông nói, những lời mà tôi còn nhớ như in tới ngày hôm nay. “Cắt bỏ khối u cũng không cứu được bà cụ. Tôi nghĩ rằng bà chỉ sống được từ hai tuần cho đến ba tháng.”

Cuộc sống luôn biết cách dạy chúng ta về nhu cầu cân bằng, để xác định xem điều gì thật sự quan trọng đối với mỗi người. Rõ ràng, tình trạng sức khỏe của mẹ tôi là mối quan tâm hàng đầu của tôi, và sự nghiệp của tôi cũng vậy. Vấn đề ở đây là phép toán về sự cân bằng. Làm sao tôi có thể vừa chăm sóc mẹ, từng phút giây ở bên bà, mà vẫn hoàn thành dự án một cách tốt nhất? Tin rằng mình không thể cùng làm cả hai việc ở hai nơi cách xa nhau hàng ngàn cây số như thế, tôi quyết định rút khỏi dự án và xin nghỉ phép để sớm tới chăm sóc mẹ già.

Để thực hiện quyết định đó, tôi cần áp dụng Thói quen 4, 5 và 6 [Tư duy cùng thắng, Lắng nghe để được thấu hiểu và Đồng tâm hiệp lực] khi làm việc với sếp của mình. Tư duy cùng thắng khá dễ trong trường hợp này. Tôi thật sự dồn hết tâm sức cho công ty, tôi không muốn bỏ mặc họ loay hoay với một dự án còn dang dở. Tôi mong muốn điều tốt nhất cho công ty, nhưng tôi cũng biết rằng tôi

cần ở bên mẹ trong những tuần lễ cuối cùng của đời bà. Thế là tôi nghĩ đến việc chuyển giao dự án này cho một người nào đó sẽ có lợi cho công ty.

Tôi đến gặp người giám sát dự án với ý định lắng nghe để thấu hiểu trước. Cô này là nhân viên mới. Thành tích của cô được đưa ra xem xét kỹ lưỡng và cô cần tạo ấn tượng tốt với cấp trên. Cô mong muốn dự án được hoàn thành đúng kế hoạch và đạt hiệu quả cao nhất. Cô cũng sử dụng Thói quen 5 để hiểu mong muốn của tôi đối với công việc và gia đình. Ngày hôm ấy, tôi rút ra được bài học quan trọng: đó là khi hai bên thật lòng áp dụng Thói quen 4 và 5 thì việc hợp tác ăn ý sẽ diễn ra một cách tự nhiên. Hợp tác không thể đến từ một phía. Sự đồng lòng là phần thưởng tất yếu của tư duy cùng thắng và mong muốn thấu hiểu người khác trước.

Trong vòng ba tháng tiếp theo, tôi tiếp tục làm tròn trách nhiệm của mình cho dự án bằng cách làm việc trên chiếc laptop ngay bên giường bệnh của mẹ. Khi cần thảo luận chung, tôi sẽ tham gia vào buổi họp công ty qua điện thoại từ văn phòng đã chiến của mình, ngay trong phòng bệnh số 602 của khoa Ung thư. Lần đầu tiên trong đời, mẹ tôi cảm thấy vui sướng khi chứng kiến cảnh con gái mình làm việc. Bà nhận xét về những đóng góp của tôi trong các buổi họp và đặt câu hỏi về các khía cạnh của dự án. Còn tôi thì giúp chuyển sự tập trung của bà ra khỏi những mũi tiêm, những viên thuốc chữa bệnh, các bác sĩ và y tá.

Cuối cùng, dự án của chúng tôi đã hoàn tất thành công vào đúng thời hạn. Và tôi có được những giờ phút quý báu cuối cùng bên mẹ.



“CUỘC SỐNG LUÔN BIẾT CÁCH DẠY CHÚNG TA VỀ NHU CẦU CÂN BẰNG, ĐỂ CHÚNG TA XÁC ĐỊNH ĐIỀU GÌ THẬT SỰ QUAN TRỌNG. RÕ RÀNG, CĂN BỆNH CỦA MẸ TÔI LÀ MỐI QUAN TÂM LỚN NHẤT ĐỐI VỚI TÔI; SỰ NGHIỆP CỦA TÔI CŨNG VẬY. VẤN ĐỀ Ở ĐÂY LÀ PHÉP TOÁN CỦA SỰ CÂN BẰNG.”

Thời điểm quan trọng nhất trong câu chuyện là khi người phụ nữ này tìm gặp người giám sát dự án và chia sẻ vấn đề nan giải của mình. Nhiều người do dự khi làm một việc như thế, bởi vì họ phải đối đầu với nỗi sợ hãi – đặc biệt là nỗi sợ không đạt được kết quả mong muốn. Có người đã nói về điều này rất hay rằng, “Lòng can đảm là phẩm chất của mọi phẩm chất trong những thời điểm cam go nhất.”

Bài học quan trọng nhất mà người này rút ra được là: sự đồng tâm hiệp lực (Thói quen 6) là kết quả của Thói quen 4: Tư duy cùng thắng và Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu. Nếu một tinh thần cùng thắng thật sự và nỗ lực để thấu hiểu lẫn nhau, thì gần như chắc chắn những giải pháp mới sẽ được nảy sinh.

Cha ơi, con muốn cha luôn khỏe mạnh

Câu chuyện đáng nhớ này cho thấy sự đồng tâm hiệp lực, nơi mà sức mạnh tổng thể lớn hơn sự kết hợp của từng phần riêng lẻ, đến từ sự cân bằng trong cuộc sống.

Tôi đã cố gắng làm việc thật tốt để tạo dựng sự nghiệp và đến năm 45 tuổi, có thể nói tôi khá là thành công. Cùng với sự đi lên ấy là sự gia tăng cân nặng của tôi, với lượng mỡ thừa lên tới 30 ký. Càng căng thẳng, tôi càng ăn nhiều. Và do quá bận rộn với công việc, tôi cũng không có thời gian để tập thể dục thường xuyên.

Vào ngày sinh nhật lần thứ năm của mình, con trai tôi Logan đưa cho tôi một quyển sách về sức khỏe. Trong quyển sách, mẹ nó giúp nó viết dòng chữ: “Cha ơi, nhân dịp sinh nhật của con năm nay, con muốn cha luôn khỏe mạnh. Con muốn cha sống lâu với con.” Câu nói này như một cú đánh mạnh thức tỉnh tôi.

Câu nói khẩn thiết đó của con trai tôi đã làm thay đổi hoàn toàn quan điểm của tôi về lối sống. Chế độ ăn uống và việc thiếu vận động không còn là lựa chọn của riêng tôi nữa. Bất chợt, tôi nhận ra mình đang để lại một di sản không lành mạnh gì cho con cái. Tôi là tấm gương xấu khiến chúng nghĩ rằng cơ thể con người chẳng có gì quan trọng; rằng khả năng làm chủ bản thân cũng không quan trọng nốt; và rằng chỉ có một thứ đáng giá trong cuộc sống là tiền tài và danh vọng. Tôi biết vai trò người cha của tôi đối với con cái không chỉ đơn thuần là đáp ứng những nhu cầu vật chất, tiền bạc và tình cảm của chúng. Nó còn đòi hỏi tôi phải làm gương cho con về lối sống lành mạnh nữa. Vậy mà từ trước đến giờ tôi chưa từng làm như vậy.

Thế là tôi cam kết với bản thân rằng mình sẽ trở thành một người cha khỏe mạnh cho con [Thói quen 1: Chủ động]. Không nhất thiết phải giảm cân nhưng phải khỏe mạnh. Điều này rất quan trọng đối với tôi. Lời cam kết ấy phải là một cái gì đó có giá trị thật sự, vì tôi đã từng thử nhiều chương trình ăn kiêng và tập thể thao trước đó. Thông thường, mọi việc tiến triển tốt đẹp cho đến khi tôi gặp phải những chuyện khiến tôi căng thẳng. Vì vậy, động lực giảm lượng mỡ thừa không đủ mạnh đối với tôi.

Nhưng con cái thì có ý nghĩa lớn lao trong cuộc đời tôi. Tôi yêu thương chúng nên tôi có thể đưa ra những quyết định sống lành mạnh. Tôi vạch ra cho mình mục tiêu trở nên khỏe mạnh [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí]. Tôi muốn tràn đầy sức sống, giàu năng lượng để chơi đùa cùng con sau giờ làm việc, để có khả năng tham gia vào vòng thi đấu bóng chày mà không phải nghỉ lấy hơi trong lúc chạy bắt bóng. Để đạt được mục tiêu này, tôi bắt đầu thực hiện chế độ ăn kiêng và luyện tập. Vấn đề ở đây là việc ăn kiêng và luyện tập không phải là mục tiêu, trở nên khỏe mạnh vì các con mới là cái đích tôi cần nhắm đến. Tôi quyết định chia sẻ mục tiêu của mình với bất cứ ai muốn khỏe mạnh. Hiện chúng tôi đang phối hợp với nhau trong một chương trình có lợi cho tất cả mọi người. Tôi

bảo đảm mình dành thời gian để hoàn thành mục tiêu đề ra. Tôi học cách ngừng làm việc để chú ý đến nhu cầu của cơ thể mình.

Đã hai năm trôi qua kể từ ngày tôi thay đổi cách nghĩ. Tôi không còn phải đấu tranh tư tưởng để ra khỏi giường mỗi buổi sáng nữa. Luyện tập thể thao gần như trở thành bản chất thứ hai của tôi. Tôi không tự làm nhụt chí bản thân như những ngày đầu nữa. Dĩ nhiên, chắc chắn là có những ngày tôi lơ là. Tôi mệt mỏi, đau đầu hay trời quá nóng chẳng hạn. Cũng có những ngày tôi bỏ buổi chạy bộ vì không có hứng. Nhưng giờ đây, việc quay trở lại luyện tập dễ dàng hơn nhiều đối với tôi. [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất]. Vì tôi có một mục tiêu lớn, một lời cam kết ý nghĩa với những người mà tôi yêu thương hơn chính bản thân mình, tôi có thể tập luyện trở lại ngay lập tức.

Lợi ích thứ hai của tư duy lành mạnh này là hơn bao giờ hết, tôi tin rằng tôi có thể chủ động. Thức dậy vào mỗi buổi sớm tinh mơ, chạy lên đỉnh đồi, tham gia cuộc thi chạy 5.000 mét, tất cả những điều này đều làm tôi hứng khởi. Ngày qua ngày, khi tôi rèn luyện thể lực, tôi cảm nhận được chiến thắng bản thân. Bây giờ, tôi có hy vọng và niềm tin rằng tôi có khả năng làm được những việc khó khăn. Một cách nào đó, trước đây tôi có tư tưởng của một nạn nhân bởi vì tôi quá chán nản và căng thẳng, đến mức không dám thực hiện một thay đổi nào trong cuộc sống. Giờ đây, chiến thắng bản thân khiến tôi trở nên phấn chấn và tự tin hơn.



“CHA ƠI, NHÂN DỊP SINH NHẬT CỦA CON NĂM NAY, CON MUỐN CHA LUÔN KHỎE MẠNH. CON MUỐN CHA SỐNG LÂU VỚI CON.” CÂU NÓI NÀY NHƯ MỘT CÚ ĐÁNH MẠNH THỨC TỈNH TÔI.

Lợi ích thứ ba của việc có một mục tiêu lớn hơn là sự thanh lọc tâm trí. Mỗi năm tôi một già đi. Trước đây, tôi cho rằng già đi đồng nghĩa với một cơ thể cứng nhắc, nhúc nhối, mệt mỏi. Nhưng giờ đây, với một lối sống lành mạnh hơn, tôi nhận ra rằng chính lối sống cũ khiến tôi cảm thấy như vậy chứ không phải do tuổi tác. Tôi biết rằng nếu tôi đau đầu thì đó là vì tôi ăn quá nhiều đường chứ không phải vì cái tuổi 47. Cơ thể tôi đã điều chỉnh để khỏe mạnh hơn. Nhờ những phản ứng lành mạnh của nó mà tôi đưa ra được những quyết định sống thế nào cho tốt. Tôi nghiệm ra rằng bạn có thể thật sự tin tưởng vào một cơ thể khỏe mạnh, nó sẽ mách bảo cho bạn những việc cần làm. Khi bạn nỗ lực sống có nguyên tắc quy củ thì phần thưởng của sức khỏe và sự dồi dào năng lượng là cái có thể nhìn thấy rất rõ. Mỗi khi cảm thấy đầu óc không được minh mẫn cho lắm, tôi biết ngay rằng đó là dấu hiệu cho biết tôi cần quay lại việc luyện tập, ăn kiêng và ngủ đúng giờ.

Có lẽ bài học lớn nhất mà tôi có được là mối liên hệ chặt chẽ của cơ thể với các khía cạnh trong đời sống xã hội, tinh thần và tình cảm. Căn bệnh đau đầu do ăn quá nhiều đường mà tôi mắc phải đã không cho phép tôi suy nghĩ mọi chuyện một cách tỏ tường. Cộng thêm việc tâm trí trở nên sáng tỏ sau những buổi tập luyện rất hữu hiệu. Chúng tôi xác định giảm cân là một thành quả của chế độ luyện tập. Nhưng tôi tin rằng trí tuệ minh mẫn sáng tỏ là lợi ích lớn nhất mà tôi có được từ trước đến nay. Tôi chưa từng suy nghĩ rõ ràng và chính xác đến vậy. Trước đây, mỗi khi ăn kiêng, tôi thường tỏ ra thô lỗ cộc cằn, làm ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ với vợ con và đồng nghiệp. Sở dĩ tôi cáu gắt khó chịu là vì tôi có cả một danh sách dài những việc phải làm, mà đó lại toàn là những việc mà tôi không thích. Bây giờ khi điều tôi muốn là sức khỏe, thì một chế độ ăn kiêng đúng đắn và chương trình luyện tập thích hợp trở thành việc làm tự nguyện và hứng thú hơn đối với tôi. Không còn phải đấu tranh nội tâm về việc tập hay không tập, ăn kiêng hay không ăn kiêng nữa giúp tôi giải tỏa những căng thẳng về mặt cảm xúc, dễ thoải mái tận hưởng khoảng thời gian ở bên vợ con.

Tôi không thể tưởng tượng nổi một quyết định rèn luyện sức khỏe lại mang đến những thay đổi lớn đến thế trong tất cả bốn khía cạnh trong đời tôi. Mà tôi đâu đã đạt được mục tiêu. Tôi vẫn nỗ lực mỗi ngày. Nhưng tôi đang tận hưởng “trái ngọt” của việc sống, luyện tập và ăn uống đúng cách.

** Khi cậu con trai thức tỉnh người cha 47 tuổi về thực trạng sức khỏe của ông, cậu cũng đồng thời đánh thức nguồn cảm xúc và động lực tinh thần sâu xa nhất, bao gồm cả những di sản mà ông để lại cho gia đình. Đó cũng là lúc người cha lấy lại quyền kiểm soát, có được tầm nhìn sáng suốt, sức mạnh ý chí, tư duy mạch lạc, sự tự nhận thức và tự do cá nhân. Trong số những bài học mà câu chuyện này chứa đựng là bài học chứng minh sức mạnh và thành quả thật sự của việc chiến*

thắng bản thân. Thật dễ dàng nói “không” với những cám dỗ khi chúng ta có một mong muốn cháy bỏng bên trong.

Tôi đi đến chỗ tin rằng làm chủ bản thân chính là nền tảng duy trì những mối quan hệ tốt đẹp. Ăn uống điều độ đúng cách thường giúp chúng ta làm chủ cảm xúc và tinh thần tốt hơn. Chúng ta không thể xây dựng được những mối quan hệ vững chắc cho đến khi chúng ta kiểm soát thành công đam mê bản thân. Cô nhân từng nói, “Làm chủ tâm hồn mình còn hơn sở hữu cả một thành phố.” Người Hy Lạp khôn ngoan thì dạy rằng, “Hiểu rõ mình. Làm chủ bản thân. Và cho đi cái tôi.”

Tối thứ tư: Khoảng thời gian dành cho mẹ

Các nghiên cứu của chúng tôi cho thấy hầu hết mọi người thừa nhận rằng họ không có sự quân bình trong cuộc sống. Con người có khuynh hướng quá tập trung vào công việc hoặc các hoạt động cấp bách khác mà lơ là hay lãng quên các mối quan hệ và hoạt động thật sự quý giá đối với họ. Đây là một câu chuyện tuyệt đẹp về một người con bị cuốn vào vòng xoáy của những việc cấp bách, và bằng cách dành thời gian suy nghĩ về vai trò và mục tiêu của mình (Thói quen 1: Chủ động, Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí), cùng với sự hợp tác của vợ (Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực), anh đã nghĩ ra một giải pháp tuyệt vời.

Tôi luôn có mối quan hệ thật đặc biệt với mẹ mình. Mẹ con tôi cùng nhau trải qua một chuỗi biến cố trong cuộc sống và điều đó giúp tạo dựng mối quan hệ bền chặt đẹp đẽ. Có một khoảng thời gian, dù rất yêu thương mẹ và rất thích ở bên mẹ, tôi vẫn bị cuốn vào những công việc bộn bề trong công ty, cộng đồng và gia đình riêng. Cuộc đời tôi là những ngày bận rộn triền miên, có khi hàng tuần liên tôi mới gọi được một cú điện thoại ngắn để hỏi thăm sức khỏe mẹ. Và khi tôi có thể thu xếp thời gian đến thăm bà thì chưa kịp nói gì nhiều tôi đã phải đi. Hết cuộc họp này lại đến công việc khác. Cứ thế mà những lần hẹn gặp của mẹ con tôi lúc được lúc không.

Mẹ tôi không bao giờ tạo áp lực về việc tôi phải ghé thăm bà thường xuyên hơn, nhưng trong thâm tâm tôi không tránh khỏi cảm giác tội tệ. Tôi biết cuộc đời mình không thể kiểm soát được nếu tôi không sắp xếp thời gian ở bên mẹ. Thế là áp dụng Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất – vợ chồng tôi cùng ngồi xuống tìm ra giải pháp tốt nhất. Vợ tôi đề nghị mỗi tuần nên dành ra một buổi thích hợp để đến thăm mẹ. Chúng tôi xem lịch và thấy rằng mỗi tối thứ tư vợ tôi đều có buổi tập hát trong ca đoàn. Các tối thứ tư, từ đó, trở thành khoảng thời gian tôi dành cho mẹ.

Bây giờ thì mẹ tôi biết rằng cứ một hoặc hai tuần tôi sẽ đến thăm bà vào một giờ nhất định. Tôi sẽ không phải vội vã rời đi và cũng ít bị ai làm phiền. Nếu bà

muốn vận động một chút, mẹ con tôi sẽ đi dạo cùng nhau. Có những hôm bà nấu cho tôi ăn. Cũng có khi tôi đánh xe chở bà đi mua sắm ở một siêu thị khá xa mà bà không tự lái xe đến được. Bất kể chúng tôi làm gì, chúng tôi cũng trò chuyện với nhau - về gia đình, những việc vừa xảy ra và những kỷ niệm.

Mỗi buổi tối ở bên mẹ là một ốc đảo thanh bình xanh mát trong cuộc sống bận rộn hối hả của tôi. Tôi nói với vợ tôi rằng đó là ý tưởng tốt từ trước đến giờ mà cô ấy mang đến cho tôi.



Sau khi cha tôi qua đời, tôi quyết định sẽ nuôi dưỡng, thậm chí phát triển mối quan hệ rất đặc biệt với mẹ mình, để lấp vào khoảng trống mới trong lòng bà. Tôi cũng quyết định rằng, kể từ nay về sau, dù ở bất cứ nơi đâu, tôi cũng sẽ hàng ngày gọi điện thoại cho mẹ. Mặc dù chúng tôi sống cách nhau hơn 80 cây số, tôi luôn nỗ lực đến thăm bà ít nhất hai tuần một lần. Bà sống thêm được 10 năm nữa,

còn tôi thì không thể nào biểu lộ hết lòng biết ơn của mình đối với cuộc sống của bà và quãng thời gian quý báu tôi được ở bên bà.

Tôi học được rằng, khi bạn thường xuyên tiếp xúc với một người, hiểu biết của bạn về người đó sẽ đạt đến tầm cao mới một cách tự nhiên. Tôi phát hiện ra những cuộc điện thoại hàng ngày cho mẹ cũng không khác biệt nhiều lắm so với những chuyến viếng thăm mẹ hai tuần một lần; chúng tôi cảm thấy gần gũi, cởi mở và tin tưởng nhau như thể chúng tôi gặp mặt nhau trực tiếp vậy. Cứ như một cuộc đối thoại liên tục. Nói chuyện điện thoại hay gặp mặt trực tiếp cũng không khác biệt gì lắm và điều này khiến tôi ngạc nhiên, bởi vì tôi vẫn nghĩ rằng chẳng gì có thể thay thế được những cuộc gặp mặt. Tôi chắc rằng điều này cũng đúng trong một bối cảnh khác. Bởi vì mỗi cuộc nói chuyện đều chứa đựng ảnh hưởng tích lũy từ những cuộc nói chuyện lần trước, nên hầu như không có tin tức gì mới. Thay vào đó, bạn có thể chia sẻ những suy ngẫm và cảm xúc của mình, chứ không chỉ là những trải nghiệm. Giao tiếp thân tình thường diễn ra như vậy.

Cũng giống như người chồng trong câu chuyện này, tôi cũng nhận được lợi ích to lớn khi có được sự ủng hộ và thấu hiểu của vợ tôi, một người phụ nữ trí lực hơn người. Vợ tôi, Sandra, không nhìn cuộc đời như một miếng bánh cố định với một quỹ thời gian nhất định, nghĩa là nếu dành thời gian cho mẹ tôi nhiều hơn thì sẽ bớt đi thời gian dành cho cô ấy. Sandra nghĩ rằng, thật ra, thời gian tôi dành cho mẹ giúp cho mối quan hệ giữa hai vợ chồng trở nên sâu sắc hơn.

Tôi soi gương và thấy một kẻ thích kiểm soát

Hãy để ý chuyện gì xảy ra khi công việc là trọng tâm cuộc sống của chúng ta. Bạn cũng sẽ thấy rõ sự xáo trộn lớn khi chúng ta thêm vào một trọng tâm mới – cho dù trọng tâm ấy có tầm quan trọng như gia đình. Cuối cùng, chúng ta phải đi đến giải pháp thứ ba – một giải pháp bao trùm và hài hòa tất cả các khía cạnh trong đời sống – đó chính là trọng tâm nguyên tắc. Khi chúng ta hành động, giống như việc người đàn ông trong câu chuyện này đã làm, nó không chỉ mang lại sự cân bằng mà chúng ta tìm kiếm, nó còn giúp chúng ta trầm tĩnh hơn, khiến cho cuộc đời chúng ta đi vào quỹ đạo, giúp bản thân chúng ta có nhân cách cao quý hơn và cảm xúc tốt đẹp hơn. Kết quả, chúng ta giảm được nhu cầu kiểm soát người khác, hiệu suất làm việc tăng lên, và hạnh phúc trong mọi lĩnh vực.

Tôi đã dành cả cuộc đời mình vào sự nghiệp. Tôi làm việc 12 đến 14 tiếng một ngày, 6 ngày một tuần để được thăng tiến. Tôi luôn đặt mình vào vị thế được người khác công nhận và thưởng. Tôi đảm nhận những chuyến đi công tác vì điều đó tạo ấn tượng rằng tôi cống hiến hết mình cho công ty.

Gia đình tôi chuyển vào nội thành Chicago để tôi có thể sống gần trụ sở chính của công ty hơn. Tôi tưởng đâu vợ mình thích sống ở đây. Tôi nghĩ cô ấy thích

cuộc sống lúc bấy giờ của chúng tôi. Bản thân tôi thích cuộc sống này.

Rồi con trai chúng tôi ra đời. Bất chợt, tôi muốn dành nhiều thời gian cho vợ con hơn. Tôi cố gắng gồng mình giữa công việc và gia đình. Tôi cảm thấy mình không khác gì cái bập bênh, gia đình ở đầu này còn công việc ở đầu kia. Nếu tôi dành thời gian cho gia đình nhiều hơn thì thời gian cho công việc bị hụt đi. Thế là tôi lại phải bù đắp cho công việc và điều đó có nghĩa là bỏ bê gia đình.

Cứ như thế, tôi như con thoi, chạy qua chạy lại giữa hai đầu trong suốt cả tuần. Nhưng dù nỗ lực và nhanh nhẹn đến mấy, tôi vẫn không tài nào cân bằng được giữa công việc và gia đình. Dần dần, tôi trở nên mệt mỏi và luôn trong tâm trạng căng thẳng bực dọc với những bước chạy nước rút liên tục như vậy.

Khi tôi bắt đầu nhận thức và suy nghĩ nghiêm túc về nguyên tắc ưu tiên những điều quan trọng nhất, tôi nhận ra thứ tự ưu tiên của tôi không đúng cho lắm. Tôi không thể cố gắng tập trung cả vào công việc và gia đình cùng lúc được. Nếu làm thế, gia đình tôi sẽ lại bị bỏ lại phía sau như bao năm qua. Tôi cần xác định lại đâu là điều quan trọng nhất với tôi [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí]. Sau đó, tôi phải điều chỉnh cuộc sống sao cho hành động của tôi tuân theo thứ tự ưu tiên mà tôi đề ra [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất]. Chỉ có như vậy, cuộc sống của tôi mới có ý nghĩa và yên bình.

Khi xem lại cách làm việc của mình, tôi nhận ra mình là người thích kiểm soát. Tôi thích tham gia vào tất cả mọi quyết định. Tôi thích thăm soi công việc của người khác để chắc chắn rằng mọi thứ được hoàn thành theo cách mà tôi mong muốn. Tôi cho rằng không ai có cách làm tốt công việc hơn cách của tôi. Kết quả, cuộc đời tôi là một mớ rối rắm hỗn loạn. Mỗi ngày, tôi phải đảm nhận hàng loạt bản báo cáo, tường trình, thống kê vụn vặt. Tôi nghĩ mình phải nhúng tay vào tất cả những việc này vì chỉ có mỗi mình tôi là biết cách làm mà thôi. Nhưng tôi đã nhầm. Bằng cách ôm đồm tất cả mọi việc lớn nhỏ, tôi đẩy đồng nghiệp của mình đến chỗ thất bại vì đã không tạo cơ hội cho họ thể hiện khả năng. Tôi bắt đầu cho phép người khác tham gia vào công việc. Đồng nghiệp của tôi trở nên năng động hơn, còn bản thân tôi thì tham gia sâu hơn vào vai trò cố vấn trong hầu hết các dự án. Tôi phát hiện ra ai nấy cũng đều mặn nguyện hơn khi được đóng góp nhiều hơn trong công việc.



“TÔI CẢM THẤY MÌNH KHÔNG KHÁC GÌ CÁI BẠP BÊNH, GIA ĐÌNH Ở ĐẦU NÀY CÒN ĐẦU KIA LÀ CÔNG VIỆC... TÔI NHƯ CON THOI CHẠY QUA CHẠY LẠI GIỮA HAI ĐẦU TRONG SUỐT CẢ TUẦN. NHƯNG DÙ CỐ GẮNG ĐẾN MẤY, TÔI VẪN KHÔNG TÀI NÀO CÂN BẰNG ĐƯỢC GIỮA GIA ĐÌNH VÀ CÔNG VIỆC.”

Tôi không khỏi kinh ngạc và có phần hơi thất vọng khi thấy những việc quan trọng mà tôi từng nghĩ chỉ có mình mới làm nổi, nay không qua tay tôi vẫn tốt đẹp như thường. Sếp của tôi vẫn hài lòng còn tôi thì không cần phải nhảy nhót loạn xạ như một con rối. Quan trọng nhất là giờ đây tôi có nhiều thời gian hơn để làm những việc mà tôi cho là cần thiết hơn. Tôi bắt đầu dành thời gian ra ngoài ăn trưa thường xuyên hơn, thỉnh thoảng với vợ và con trai. Tôi cũng dành thời gian học cách sử dụng thành thạo các chương trình phần mềm dùng trong văn phòng. Hiệu suất công việc của tôi tăng vượt bậc. Tôi nghĩ, với quỹ thời gian dư ra, thậm chí tôi có thể quay lại trường học thêm một cái gì mới sau bao nhiêu năm chúi mũi vào làm việc [Thói quen 7: Không ngừng rèn luyện].

Cuộc sống gia đình tôi thay đổi rất nhiều. Chúng tôi chuyển ra khỏi Chicago để đến một thị trấn nhỏ (hóa ra vợ tôi chưa bao giờ thích sống trong thành phố). Thay vì bỏ thời gian ngồi ở văn phòng, tôi ở nhà thường xuyên hơn. Cha con tôi thường đi xem những buổi biểu diễn nhạc kịch vào ngày thứ bảy. Chúng tôi mua một bịch bắp rang lớn (có trộn thêm bơ), một ít kẹo cam thảo đỏ và thưởng thức buổi biểu diễn. Mối quan hệ giữa vợ chồng tôi trở nên tốt đẹp hơn bao giờ hết. Chúng tôi dành thời gian cho nhau. Chỉ đơn giản là ở bên nhau thôi, để làm những điều mà chúng tôi muốn: đi bộ, tập thể dục, làm vườn và bao giờ cũng trò chuyện cùng nhau. Tôi rất hài lòng với cuộc sống hiện tại. Thậm chí, tôi còn được mọi người yêu quý vì biết pha trò nữa.

Nhưng điều quan trọng hơn cả, tôi không còn phải chạy tới chạy lui như con rối giữa công việc và gia đình. Cuộc sống không còn là một cuộc đua không điểm dừng. Tôi biết phân biệt giữa những việc phải làm và những việc có thể làm. Và điều quan trọng nhất, tôi biết không nên làm những việc gì. Và tôi gạt nó sang một bên ngay lập tức.

** Khi chúng ta bị giằng xé giữa hai giá trị đối lập, mà cả hai giá trị đều tốt, thì chúng ta thường đi đến chỗ thỏa hiệp. Như trong trường hợp giữa giá trị gia đình và công việc. Tuy vậy, bằng cách tập trung vào một mục đích hoặc nguyên tắc cao hơn, chúng ta không cần đến sự thỏa hiệp nào cả. Bạn có thể đạt được mức độ thành công cao hơn ở cả hai lĩnh vực và có sự hài hòa giữa hai lĩnh vực đó.*

Đối với một số người, điều thú vị nhất trong câu chuyện này là sự thay đổi nhận thức của người đàn ông khi đưa con trai chào đời. Nhận thức chính là cách bạn nhìn nhận thực tại, quan điểm của bạn về cuộc sống, là tấm bản đồ của bạn.

Cách nhanh nhất để thay đổi nhận thức của một người là thay đổi vai trò của anh ta hay cô ta. Ngay khi chúng ta quyết định chấm dứt cuộc sống độc thân để yên bề gia thất, chúng ta nhìn nhận thế giới khác đi. Và khi chúng ta bắt đầu làm cha làm mẹ, chúng ta lại nhìn thế giới khác đi. Sự thay đổi trong nhận thức có tác động mạnh mẽ hơn sự thay đổi trong hành vi hoặc thái độ. Tôi bao giờ cũng hết lòng tin rằng nếu bạn muốn có một sự cải thiện nào đó đáng kể trong cuộc sống, bạn hãy thay đổi nhận thức của mình. Nếu bạn muốn thực hiện một thay đổi nhỏ thì hãy thay đổi hành vi và thái độ của mình. Sau khi bạn có nhận thức đúng đắn về thực tại, nghĩa là tâm bản đồ của bạn chỉ đường một cách chính xác, hãy thay đổi hành vi và thái độ của bạn.

Chuyến viếng thăm bất ngờ

Khi chúng ta tạo ra bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh, nghĩa là chúng ta xác định mục đích, tầm nhìn, giá trị và những mối quan hệ quan trọng nhất trong đời mình. Mỗi bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh đều có một sức mạnh riêng, nhất là khi nó giải quyết tất cả những vai trò quan trọng trong cuộc đời một cách trọn vẹn. Đa số con người chỉ tập trung vào một hay hai vai trò như gia đình và công việc và thường lãng quên những vai trò khác. Khi người đàn bà trong câu chuyện này tập trung vào họ hàng xa, gia đình của chị tỏ ra chống đối. Nhưng bằng cách hoàn thành vai trò này trong bối cảnh Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của chị (Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí) và hành động theo kế hoạch (Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất), chị tìm được một khía cạnh mới mẻ và ý nghĩa trong cuộc đời mình.

Khi tôi viết bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình vào năm ngoái, tôi đã viết rằng tôi muốn gần gũi thân thiết hơn với những người bà con ruột thịt của mình. Thế là trong lúc lên kế hoạch cho kỳ nghỉ hàng năm ở Tennessee để thăm cha mẹ và chị gái, tôi quyết định dành thời gian đến thăm hai người dì lớn tuổi của tôi. Tôi nghĩ có lẽ là đến 10 năm nay tôi chưa gặp lại họ. Tôi cảm thấy mình cần dành thời gian một cách thống nhất với bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình.

Khi đến Tennessee, tôi nói với chị gái về kế hoạch thăm hai người dì Dorothy và Margaret. Nhưng chị ấy không thật sự hiểu mục đích của tôi. “Sao em lại phải cất công đi đến tận đây? Gọi một cú điện thoại cũng được mà. Chị vừa phát hiện có mấy cửa hàng đồ cổ rất hay ở đây và muốn dẫn em đi xem. Còn hai bà dì ấy, cứ gọi điện thoại thôi là họ cũng đủ vui rồi.” “Không,” tôi đáp lại một cách hơi quả quyết, “em rất muốn gặp các dì.”

Tuy vậy, trong lúc lái xe đến nhà dì, tôi không khỏi băn khoăn. Họ sẽ nghĩ gì khi thấy đứa cháu cả mười năm chẳng thấy tăm hơi đâu nay lại lù lù xuất hiện?

Sao tôi lại nghĩ họ sẽ vui mừng khi gặp lại mình cơ chứ? Suýt nữa thì tôi đã vòng xe quay về.

Khi tôi bước vào căn phòng khách nhỏ của họ, cả hai đều biểu lộ nỗi vui mừng khôn xiết. Chúng tôi ngồi uống trà và nói chuyện gần ba tiếng đồng hồ. Các dì kể cho tôi nghe những chuyện khi tôi còn nhỏ, về cái ngày họ đến thăm tôi lúc tôi mới chào đời như thế nào. Họ thậm chí còn kể tôi nghe những chuyện về bà ngoại và ông cố mà tôi chưa từng nghe thấy bao giờ. Thật là một buổi chiều thú vị và đáng nhớ. Tôi chỉ tiếc là mình đã không đến chơi với các dì sớm hơn. Lúc đó, tôi không hề biết rằng mình đã đến vừa đúng lúc.

Ba tháng sau, dì Margaret qua đời. Khi hay tin này, suy nghĩ đầu tiên của tôi là, “Thật may là mình đã không đi đến những tiệm đồ cổ vào ngày hôm ấy.” Vào thời điểm cần đưa ra sự lựa chọn, tôi đã trung thành với kế hoạch của mình. Tôi chọn việc xây dựng mối quan hệ với những người mà tôi yêu thương, như tôi đã viết trong bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh. Buổi chiều hôm ấy là ưu tiên số một của tôi. Tôi nghĩ điều này sẽ không xảy ra nếu tôi không dành thời gian lên kế hoạch và suy nghĩ về tầm quan trọng của việc ưu tiên những mối quan hệ này trong cuộc sống.



ĐA SỐ CÁCH QUẢN LÝ THỜI GIAN TẬP TRUNG VÀO VIỆC
ƯU TIÊN CÔNG VIỆC, NHƯNG CÁCH QUẢN LÝ THỜI GIAN
HIỆU QUẢ CÔNG CHÚ TRỌNG VÀO SỰ CÂN BẰNG VÀ
NHỮNG NGUYÊN TẮC NỀN TẢNG. ĐÓ CHÍNH LÀ YẾU TỐ
TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT.

Kế hoạch hồi phục của Stephanie

Trong câu chuyện cảm động và đáng học hỏi này, sự đồng tâm hiệp lực đến từ cách tiếp cận đa chiều giúp cho người vợ hồi phục.

Một hôm, khi tôi và vợ tôi là Stephanie cùng nhau đi lặn thì có một chuyện lạ xảy ra. Mỗi lần lặn sâu xuống nước, cô ấy lại có cảm giác như phổi mình đầy nước. Thật ra, cô ấy thậm chí còn có cảm giác như bong bóng khí nổ lốp bốp trong phổi mình. Chúng tôi thôi không lặn nữa vì nghĩ rằng Stephanie bị bệnh khí ép và dành những ngày còn lại của kỳ nghỉ trên bãi biển. Tôi chẳng để ý gì đến chuyện ấy nữa.

Khi chúng tôi trở về nhà, Stephanie cứ húng hắng ho mãi. Cô ấy đi khám bác sĩ. Ông nói, “Chắc chẳng có gì đâu, nhưng nếu cô muốn, tôi sẽ cho cô chụp X quang.” Chúng tôi đợi thêm vài tuần nữa, bệnh ho của Stephanie vẫn không dứt. Thế là chúng tôi tới bệnh viện để chụp X quang. Sau đó là chụp cộng hưởng từ (MRI). Người ta phát hiện một khối u trong ngực cô ấy. Một khối u trong cơ thể người vợ xinh đẹp mới 28 tuổi của tôi.

Hai tuần sau, họ tiến hành sinh thiết tế bào. Kết quả cho thấy, đó là một khối u ác tính đang phát triển rất nhanh. Stephanie cần được tiến hành hóa trị ngay lập tức nếu còn có cơ hội hồi phục. Cũng trong tuần đó, cô ấy được hóa trị và xạ trị. Trong vòng một tháng sau kỳ nghỉ, chúng tôi đã bước vào một cuộc chiến tàn bạo chống lại căn bệnh ung thư.

Chính biến cố làm thay đổi cuộc sống này đã thật sự buộc tôi phải nhìn lại bản thân và cách mình sống. Tôi bao giờ cũng chỉ chú trọng đến sự nghiệp của mình. Khi Stephanie bị chẩn đoán bệnh ung thư, tôi mới 30 tuổi và đang trong giai đoạn làm việc cật lực để tiến thân. Tôi cắm đầu cắm cổ làm việc, ngày một nhiều hơn. Sự nghiệp chính là trọng tâm cuộc đời tôi. Căn bệnh ung thư xảy ra vào thời điểm tôi đặt sự nghiệp lên trên gia đình mình. Nhận thức của tôi thay đổi ngay khi tôi phát hiện Stephanie đang mang một khối u trong lồng ngực, ép vào tim và phổi cô ấy. Bây giờ, trong suy nghĩ của tôi, tất cả chỉ có gia đình và những gì chúng tôi cần làm để chống lại căn bệnh quái ác này.

Và đây là những điều chúng tôi đã làm.

Đầu tiên, chúng tôi lên kế hoạch hồi phục cho Stephanie [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí]. Chúng tôi đề ra những loại hình vận động mà Stephanie cần tham gia để chống chọi với khối u, đồng thời tạo cảm giác thoải mái dễ chịu hơn cho cô trong khi cô phải chịu đựng những đau đớn mệt mỏi của quá trình hóa trị và tác dụng phụ của thuốc. Tuy vậy, sau khi trao đổi với một người bạn thân, chúng tôi bổ sung vào kế hoạch hồi phục thể chất của mình. Anh ấy bảo vợ chồng tôi: “Đừng chỉ tiếp cận vấn đề này từ khía cạnh thể chất: hãy tiếp cận nó từ các phương diện thể chất, tinh thần, tâm hồn và các khía cạnh xã hội – cảm xúc.” Chúng tôi biết ngay rằng người bạn này nói đúng. Bệnh ung thư tác động đến con người một cách toàn diện, cả thể xác lẫn tâm hồn. Chúng tôi cần chăm sóc và lên kế hoạch cho một Stephanie toàn diện, chứ không chỉ cơ thể cô ấy.

Thứ hai, chúng tôi chống lại căn bệnh này bằng nỗ lực của cả gia đình và cộng đồng. Tôi vốn được nuôi dạy rằng không nên làm phiền mọi người với vấn đề của mình – cách làm của các bậc nam nhi. Nhưng lúc này, chúng tôi cảm thấy càng nhiều người biết về căn bệnh của Stephanie càng tốt. Càng được nhiều người quan tâm và cầu nguyện thì chúng tôi càng dễ thành công. Gia đình hai bên nội ngoại, hàng xóm láng giềng và đồng nghiệp cầu nguyện cho chúng tôi. Nếu họ không

cầu nguyện, họ cũng có những suy nghĩ tích cực và tôi tin rằng điều này sẽ giúp Stephanie hồi phục.

Thứ ba, chúng tôi nhận ra thời gian quý báu vô cùng. Mỗi giây mỗi phút cần được dùng vào những suy nghĩ và việc làm quan trọng. Lần đầu tiên trong đời, định nghĩa của chúng tôi về những việc quan trọng có sự thay đổi. Chúng tôi đặt câu hỏi về những việc trước đây chúng tôi vẫn làm một cách vô tư: Đây có đúng là nơi chúng ta muốn đến, để làm những việc này không? Diện tích nhà, tiền bạc, thậm chí các mối quan hệ xã hội không còn quan trọng nữa. Những cuộc đối thoại giữa hai vợ chồng tôi chuyển sang thảo luận về các ý tưởng, các mối quan hệ thật sự có ý nghĩa với chúng tôi.

Với những ý tưởng đó, chúng tôi bắt đầu sống theo kế hoạch giúp Stephanie hồi phục. Cuộc sống vợ chồng tôi thật sự thay đổi. Stephanie thật tuyệt vời. Cô ấy không cho phép chúng tôi tranh cãi lâu hơn một phút. Việc tranh cãi không đáng để cô ấy dành thời gian nữa. Cô ấy không cho phép việc hóa trị thay đổi tâm trạng tích cực của mình. Mặc dù người ta cấm vào người cô các loại kim tiêm ống dẫn, truyền vào người cô đủ loại hóa chất, cô vẫn luôn miệng nói chuyện, chọc cho cả phòng cùng cười. Cô ấy quyết tâm không để cho căn bệnh ung thư quyết định cách cô sống. Sáng sáng, cô cùng các bà các cô gần nhà đi bộ với nhau thành một tốp. Tôi không chắc, nhưng tôi nghĩ rằng đó là lúc cô ấy tổng những cảm xúc tiêu cực ra ngoài. Tôi không bao giờ được rủ đi chung cả. Bất chấp những đau đớn khó chịu trong quá trình hóa trị và xạ trị, Stephanie không bao giờ bỏ lỡ một buổi đi bộ nào. Tôi nghĩ những cuộc đi bộ sáng sớm này đáp ứng nhu cầu về cảm xúc, thể chất và xã hội của cô ấy cùng một lúc. Nó buộc cô ấy phải ra khỏi giường vào mỗi buổi sáng bởi vì cô rất cần tình bằng hữu này.

Chúng tôi bắt đầu lựa chọn cẩn thận hơn cách sử dụng quỹ thời gian của mình. Chúng tôi chọn ở bên cạnh những người khiến chúng tôi cười vui. Chúng tôi xem những bộ phim hài. Tôi cũng thay đổi cách làm việc của mình. Đối với tôi, thời gian dành cho gia đình trở nên quý báu. Tôi nhớ mình đã xin nghỉ vài ngày ngay sau khi vợ tôi phát hiện bị bệnh. Tôi đã bỏ cả một buổi chiều trong ngày làm việc để cùng cô ấy xem phim *Những Người Khốn Khổ* (Les Misérables), một điều trước đó chưa từng xảy ra.

Nhưng tất cả không chỉ có niềm vui và những trò giải trí. Bệnh ung thư nào phải chuyện đùa, nó tàn phá hủy hoại con người ta thật khốc liệt. Thời điểm đặc biệt đau lòng là khi Stephanie bắt đầu rụng tóc. Cô ấy cắt tóc ngắn đi để che bớt những mảng da đầu trắng, nhưng do tóc rụng nhanh quá, chẳng kiểu tóc nào có thể che giấu được. Một buổi sáng, tôi dùng dao cạo sạch những sợi tóc tuyệt đẹp trên đầu vợ mình, cả hai chúng tôi đều có cảm nước mắt. Ký ức ấy vẫn làm tim tôi đau nhói – ánh mắt của Stephanie nhìn tôi trong gương.

Stephanie đã hồi phục. Cô ấy đã không còn bệnh ung thư nữa trong năm năm qua. Tôi tin rằng sở dĩ cô ấy hồi phục nhanh hơn nhiều là vì chúng tôi chọn cách

tiếp cận toàn diện. Chúng tôi tập trung vào toàn bộ con người và lên kế hoạch dài hạn. Cuộc đời chúng tôi hoàn toàn thay đổi. Nhưng không phải sự việc lúc nào cũng vậy. Thật trớ trêu, khoảng hai năm trước, chúng tôi phát hiện ra vợ chồng mình lại sống y hệt thời kỳ trước khi Stephanie bị ung thư. Chúng tôi giật mình tự hỏi, “Bài học ngày trước không có ý nghĩa gì sao? Chúng ta đã học được điều gì? Sao bây giờ chúng ta lại quên nó đi?” Nhịp điệu đều đều êm ả trong cuộc sống hàng ngày đánh lừa chúng tôi rơi vào lối mòn lơ là các mối quan hệ một lần nữa. Vì thế, chúng tôi lại phải cam kết với nhau và với lối sống tích cực đó.

Để thực hiện cam kết Ưu tiên cho điều quan trọng nhất, tôi xin nghỉ không lương trong tháng 4 và tháng 5 này. Có thể nói đó gần như là một quyết định “tự sát” trong sự nghiệp của tôi. Chúng tôi mua một chiếc mô tô di động, làm đơn xin nghỉ học cho bọn trẻ, và rong ruổi đến Baja California để chạy trên các bãi biển. Cả nhà chúng tôi đã lập mục tiêu cho chuyến đi này [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí].

Một, chúng tôi muốn gia đình mình gần gũi nhau hơn. Hai, chúng tôi muốn củng cố tín ngưỡng tôn giáo của mình. Ba, chúng tôi ăn mừng việc Stephanie đã hết bệnh ung thư trong 5 năm. Bốn, chúng tôi muốn thực hiện một chuyến phiêu lưu để đời. Năm, chúng tôi muốn trải nghiệm một nền văn hóa khác.

Thú thật, tôi không khỏi hoảng sợ. Đó là một mạo hiểm lớn trong sự nghiệp của tôi. Tôi đã phải mất khoảng ba tháng để thuyết phục sếp tin rằng điều này sẽ tốt cho cả tôi lẫn công ty. Tôi không nghĩ có bất kỳ ai trong công ty mà tôi biết từng làm một việc như thế. Nhưng tôi tin, với tất cả trái tim, rằng gia đình chúng tôi mới là điều quan trọng nhất.

** Bất cứ ai mang trọng bệnh trong người cũng có thể được chữa trị từ sáu nguồn sau: thuốc men, thể chất, tinh thần, xã hội, cảm xúc và tâm hồn.*

Y học đã có những bước nhảy vọt đáng kinh ngạc, đồng thời con người cũng nhận ra vai trò thiết yếu của nó là tối ưu hóa những điều kiện giúp cho năng lượng tự nhiên của cơ thể làm công việc tự chữa lành bệnh.

Về mặt **thể chất**, cơ thể chúng ta có khả năng tự phục hồi rất lớn, nhưng chúng ta phải khôn ngoan giúp cho cơ thể mạnh mẽ, khỏe mạnh, dồi dào sinh lực thông qua chế độ dinh dưỡng, luyện tập và nghỉ ngơi thích hợp.

Về mặt **tinh thần**, chúng ta cần hình dung trong tâm trí hình ảnh các bộ phận cơ thể vượt qua bệnh tật – ví dụ, hãy tưởng tượng hệ thống miễn dịch hoạt động hiệu quả và các tế bào bạch cầu tiêu diệt thành công những tế bào nhiễm bệnh. Chúng ta cũng cần nhận lãnh trách nhiệm cho sự hồi phục của bản thân và tìm hiểu càng nhiều càng tốt về những gì đang xảy ra – những triệu chứng của căn bệnh và các biện pháp chữa trị khác nhau.

Về mặt **xã hội**, chúng ta nên ở bên cạnh những người quan tâm đến chúng ta, đặc biệt là những người thân. Họ là những người có thể thắp lên ngọn lửa hy

vọng và truyền sức mạnh cho con tim khối óc chúng ta và chúng ta có thể giao tiếp thân tình với họ.

Về mặt **cảm xúc**, chúng ta cần tận dụng càng nhiều thái độ tích cực thường xuyên càng tốt. Đó là hy vọng, bởi hy vọng có tác động mạnh mẽ và tích cực đến cơ thể sinh học của chúng ta; đó là niềm tin vào quá trình hồi phục; đó là tình yêu thương và lòng tận tụy; đó là những ý nghĩ cao đẹp khi đối diện với nghịch cảnh; đó là việc mở lòng đón nhận tình yêu thương của người khác.

Về mặt **tâm hồn**, chúng ta cần dựa vào một đức tin mạnh mẽ, một hệ thống niềm tin sâu sắc bên trong và vào những người mà chúng ta tin rằng họ có thể quan tâm và nuôi dưỡng những khát vọng tinh thần trong chúng ta. Chúng ta cũng có thể phục vụ người khác, nhằm duy trì cách sống đẹp để khi đối mặt với căn bệnh hiểm nghèo. Như Teilhard de Chardin từng nói, “Chúng ta không phải là những con người có những trải nghiệm thuộc về tâm hồn, chúng ta là những tâm hồn có những trải nghiệm thuộc về con người.”

2 GIA ĐÌNH

“TÔI NÂNG BẠN, BẠN NÂNG TÔI VÀ CẢ HAI TA CÙNG BAY LÊN.”

JOHN GREENLEAF WHITTIER



NUÔI DẠY TRẺ NHỎ

- BỞI VÌ...
- CÚ HÚC ĐẦU
- TÔI CÓ THỂ LỰA CHỌN CUỘC SỐNG CỦA MÌNH

- TÂM ÁP PHÍCH CỦA GIA ĐÌNH TÔI
- CON SẼ KHÔNG BAO GIỜ ĐẾN TRƯỜNG NỮA
- BA ƠI, CON MUỐN ĐI VỆ SINH
- ĐẾN GIỜ ĐI NGỦ RỒI!
- NGỒI TRONG LÒNG ÔNG NGOẠI
- NHẬT KÝ

Bởi vì...

Trong câu chuyện sau, bạn hãy xem làm thế nào mà nhận thức của con người được mở rộng và thêm chiều sâu thông qua những sáng kiến chủ động và sự tương tác giữa người và người. Chính vì vậy mà đời sống tình cảm của con người trở nên cực kỳ phong phú.

Năm ấy, con gái lớn của tôi, Tina, được 9 tuổi. Một hôm, tôi chở con gái về thăm bà nội. Tôi nhớ mình đã nghĩ rằng việc xây dựng tài khoản tình cảm giữa cha con tôi là hết sức quan trọng. Vì thế, tôi tự hỏi: “Mình có thể làm gì trong khoảng thời gian 30 phút mà chúng tôi có được với nhau để ký gửi vào tài khoản tình cảm của con gái?” Bạn biết không, để làm được điều này cần phải có một chút can đảm. Một đứa trẻ 9 tuổi chắc chắn đã khá hiểu biết về những hành vi mà nó trông đợi ở cha mẹ. Tôi không phải là người hay tán gẫu trong lúc lái xe. Thỉnh thoảng tôi cũng có nhận xét này nọ về cảnh vật hai bên đường, nhưng thường thì tôi chỉ im lặng điều khiển vô lăng. Do đó, tôi có hơi bối rối một chút khi đề xuất một trò chơi giữa hai cha con.

Khi chúng tôi vừa lái xe ra khỏi nhà, tôi nói, “Này con gái, sao bố con mình không cùng chơi một trò chơi nhỉ? Rất đơn giản, mỗi người chúng ta sẽ thay phiên nhau nói, “Bố/con rất vui bởi vì...” hoặc “Bố/con thích điều con/bố làm bởi vì ..” Từ “bởi vì” rất quan trọng vì nó sẽ giúp chúng ta biết được tại sao người kia yêu mến mình. Đồng ý chứ? Để bố bắt đầu trước nhé.”

Thế là tôi bắt đầu. Tôi nói một điều gì đó về con gái. Rồi cô bé ngẫm nghĩ một chút và nói một điều gì đó về tôi. Sau ba bốn câu như vậy, tôi bắt đầu phải “động não”. Điều này làm tôi khá bất ngờ. Tôi yêu con gái mình rất nhiều, nhưng tôi lại khó nhớ ra được những hành động cụ thể về cô bé mà tôi yêu quý. Tôi thật sự cố gắng để tìm ra một điều gì đó để nói. Tina làm điều này dễ dàng hơn. Sau khoảng năm, sáu câu, cô bé bắt đầu làm tôi sững sốt. Tôi có thể thấy con gái mình hiểu về cuộc sống của tôi, bản thân tôi và những gì tôi làm. Cô bé biết ơn về những việc tôi làm, những buổi đi dạo đến công viên, những buổi tập bóng rổ ngoài sân và cả cái cách mà tôi đánh thức cô bé dậy vào mỗi buổi sáng. Tina có thể nhìn thấy tất cả con người tôi.

Còn tôi vẫn phải suy nghĩ một cách khó khăn. Và khi thật sự nhìn vào cuộc sống của cô con gái bé bỏng của mình, nhớ lại những gì cô bé thường làm mỗi ngày trong gia đình, tôi bắt đầu thấy. Tôi thấy cảnh cô bé ôm hôn cha mẹ, những câu nói hồn nhiên và cả những lời cảm ơn nữa. Tôi thấy Tina học tốt ở trường ra sao và lễ độ thế nào. Tôi bảo con rằng tôi thích nhất là khi Tina đi học về và lao đến ôm cha mẹ. Khi cha con tôi bắt đầu đi sâu vào chi tiết thì chúng tôi không thể dừng lại được nữa. Chuyện đi chỉ kéo dài nửa tiếng và chúng tôi nói được 22 - 23 điều gì đấy; đến đây thì tôi phải ngừng chơi vì không thể nghĩ ra thêm điều nào nữa.

Thú thật, trò chơi này khiến tôi cảm thấy bất ngờ. Một mặt tôi thấy rất vui, nhưng không tránh khỏi cảm giác thất vọng. Điều đáng mừng là Tina có thể nhìn thấy nhiều điều về bố mình (cô bé vẫn muốn tiếp tục chơi), nhưng tôi thất vọng vì mình không thể nghĩ ra thêm điều gì nữa. Quan trọng hơn, suốt quãng đường còn lại, hai cha con tôi trò chuyện vui vẻ với nhau. Tôi nghĩ trò chơi này mở đầu một cuộc đối thoại chưa từng có trước đây giữa tôi và con gái.

Khi chúng tôi đến nơi, Tina nhảy ra khỏi xe, chạy như bay vào nhà và đó là lúc mà trái tim tôi gần như vỡ òa ra vì vui sướng. Cô bé la lên, “Nội ơi, nội ơi. Bố biết rất nhiều điều tốt về cháu. Cháu không biết là bố biết nhiều điều tốt về cháu đến thế.”



*Từ respect (kính trọng) xuất phát từ tiếng Latin là **specto** có nghĩa là nhìn thấy – nhìn thấy người khác (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Chúng ta càng nghĩ về bản thân mình bao nhiêu thì chúng ta càng ít nhìn thấy những điều quý giá, những mặt tốt đẹp nhiều tầng nhiều lớp ở những người xung quanh bấy nhiêu. Khi chúng ta thật sự thoát ra khỏi cái tôi và thật sự lắng nghe người khác, đây là lúc chuyển hành trình khám phá kỳ diệu bắt đầu.*

Cú húc đầu

Hãy xem cách mà người mẹ trong câu chuyện này trấn tĩnh lại, giành lại quyền kiểm soát và đợi cho mọi chuyện lắng xuống trước khi cho hai đứa con trai hay đánh nhau của mình thực hành Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu. Bạn hãy chú ý đến việc người mẹ này nhanh chóng đạt được kết quả mong đợi như thế nào.

“Mũi con bị chảy máu. Nó húc đầu vào con.”

Đứa con trai 9 tuổi của tôi, Jet, vừa hét lên vừa đưa tay bịt cái mũi đang bị chảy máu chạy vào buồng tắm. Em nó, Michael 7 tuổi, là người gây ra chuyện đó, trong cuộc chiến đấu giành đồ điều khiển tivi.

Ý nghĩ đầu tiên của tôi vào kỳ nghỉ đông kéo dài này là, “Mới có 8 giờ rưỡi sáng thôi mà hai đứa đã đánh nhau nữa rồi. Mình không thể chịu đựng nổi một ngày như vậy nữa.”

Tôi đưa Michael vào phòng của nó để có thời gian rửa vết thương cho Jet. Sau đó tôi kêu cả hai đứa vào phòng tôi nói chuyện. Tôi không giận con, chỉ thấy thất vọng với vai trò người mẹ của mình, tôi đã không biết tạo điều kiện để hai anh em chúng nó có thể sống hòa thuận vui vẻ với nhau, bất chấp những khác biệt trong tính cách.

Tôi ngồi giữa hai đứa, choàng tay ôm mỗi đứa một bên. “Nào, chúng ta hãy cùng giải quyết chuyện này nhé. Hai con cứ cãi nhau và đánh nhau miết, rốt cuộc cả nhà ta đều không vui. Jet à, con có thể nói cho Michael nghe cảm giác của con lúc này không?” Jet nhìn thẳng về phía trước và la lên, “Mũi của anh đau lắm. Chẳng có gì mà em cũng đánh anh. Em cứ cấu véo vào người anh và anh đã bảo em thôi rồi cơ mà. Chỉ có một cách duy nhất làm em chú ý là lấy lại cái điều khiển tivi nhưng em lại húc đầu vào anh.”

Michael cũng không vừa, nó bắt đầu ăn miếng trả miếng. “Anh lúc nào cũng đánh em cả...”

Tôi ngắt lời Michael, đề nghị nó nói lại những điều nó vừa nghe được từ Jet.

Michael nói, “Con bao giờ cũng giành đồ điều khiển tivi và chẳng có ai thích con cả.”

Tôi nhắc Michael: “Con còn nghe Jet nói những gì nữa?” “Mũi của Jet bị đau và con đã cấu véo, húc đầu vào người anh ấy,” Michael nói.

“Jet à, đó có phải là điều con nói không?”

“Vâng, nó không cần phải đâm vào mũi con như thế.”

Tôi nói, “Con nghĩ thế nào về những chuyện xảy ra hả Michael?”

“Jet bao giờ cũng làm những điều mà anh ấy muốn. Con đang xem kênh này thì anh ấy chuyển sang kênh khác. Khi con đang chơi một cái gì đó thì anh ấy cướp lấy và bảo là của mình.”

Tôi quay sang hỏi, “Jet à, con nghe Michael nói những gì?”

“Michael nghĩ rằng con giành lấy tất cả mọi thứ và chỉ làm những điều con muốn.”

“Điều đó có đúng không, Michael?”

“Vâng ạ.”

Chúng tôi tiếp tục thêm vài vòng nữa, “Con đã nghe anh/em con nói gì và anh/em con có hiểu đúng không?”

Vài phút sau, không khí trong phòng đã trở nên dễ chịu hơn. Hai đứa trẻ bắt đầu nhìn nhau, mỉm cười và đùa giỡn với nhau. Mọi căng thẳng biến mất và cảm xúc được thấu hiểu. Đã đến lúc chuyển sang phần giải quyết vấn đề.

Thế là tôi đặt câu hỏi, “Lần sau khi các con không đồng ý với nhau về việc xem kênh nào trên tivi, các con sẽ làm gì ngoài việc đánh nhau?”

Jet suy nghĩ một lúc rồi nói, “Đi làm chuyện khác hoặc nói chuyện với mẹ hoặc bố.”

Michael thêm vào, “Ra ngoài sân hoặc chơi game PlayStation.”

“Sao các con không thử xem bảng giới thiệu chương trình tivi được chiếu trong ngày trước rồi bàn bạc với nhau về chương trình mà các con muốn xem?”

“Ý của mẹ hay lắm.” Thế là hai đứa đã nói xong rồi rủ nhau đi chơi.

Tôi thật sự ngạc nhiên trước sức mạnh của việc thấu hiểu cảm xúc và quan điểm lẫn nhau nâng cao lòng tự trọng của mỗi bên đến như vậy. Jet và Michael cảm thấy rất vui vì đã giải quyết vấn đề một cách sáng tạo. Tôi nghĩ hai đứa con trai tôi sẽ nhìn nhận bản thân mình khác đi, chúng biết mình có khả năng và biết làm chủ tình huống hơn nhờ những ý tưởng mà chúng đưa ra. Trải nghiệm này nhắc nhở tôi về sức mạnh của việc đối xử với người khác như thể họ là người chịu trách nhiệm rồi sau đó xem chuyện gì xảy ra.

** Thật là một câu chuyện hay về việc các mối quan hệ trong gia đình hoặc trong bất kỳ bối cảnh nào có thể phát triển một hệ miễn dịch ra sao. Chỉ cần bạn áp dụng Thói quen 4, 5 và 6 (Tư duy cùng thắng, Lắng nghe để được thấu hiểu, và Đồng tâm hiệp lực) cho vấn đề đó.*

Nếu bạn có thể đi đến giải pháp hai bên cùng thắng dựa trên cơ sở thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau, dần dần bạn sẽ nuôi dưỡng được tính linh hoạt trong các mối quan hệ, để khi vấn đề kế tiếp xảy ra, bạn sẽ giải quyết nó dễ dàng hơn. Kể cả khi nó không được giải quyết theo cách cũ thì người ta cũng biết rằng mình có khả năng giải quyết vấn đề.

Chính nhận thức về khả năng đó là cốt lõi của hệ miễn dịch này. Khi con người ta có cảm giác bất lực, vô vọng, họ lại “chuyện bé xé to” rồi không biết giải quyết thế nào. Khi không có hệ miễn dịch, những khác biệt nho nhỏ bị phóng đại lên thông qua việc thiếu giao tiếp, rồi đến một lúc, bạn sẽ đối diện với những vấn đề lớn trong giao tiếp và sự đổ vỡ trong các mối quan hệ.



Tôi có thể lựa chọn cuộc sống của mình

Câu chuyện sau là về sức mạnh của việc công nhận giá trị cũng như tiềm năng của người khác. Nhờ những điều tốt đẹp xuất hiện từ rất sớm trong cuộc đời cậu bé và bởi vì nó quá nhất quán và trung thực, cho nên nó đã thấm thấu vào tâm hồn cậu bé, trở thành dòng suối nguồn tươi mát chảy trong cuộc đời cậu. Những gì xảy ra hời hợt bên ngoài, trái lại, trước sau cũng bị thui chột và không thể nào phát huy tác dụng lâu dài.

Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình tuyệt vời: tôi không bao giờ bị lăng mạ, đánh đập hay mắng chửi vô cớ. Tôi được dạy là tôi có khả năng, tôi rất đặc biệt và tôi sinh ra để làm những việc lớn lao. Tôi nghĩ chính những lời khẳng định

hàng ngày ấy đã góp phần hình thành con người tôi ngày hôm nay. Bởi vì nếu không, với những chuyện xảy ra vào năm tôi lên 9 tuổi, thì rất có thể tôi đã có những bước đi sai lầm nghiêm trọng.

Tôi là con út trong gia đình 5 người con. Năm ấy, chúng tôi biết được mẹ mình bị bệnh chảy máu dạ dày. Rồi vào một buổi sáng sớm, bà lên cơn đau tim. Tôi còn nhớ bà mất vào lúc 6 giờ sáng. Một việc mà không một ai ngờ đến. Bất thình lình, cả nhà tôi tràn ngập tiếng la hét kêu khóc vang lên từ nỗi đau đớn cực độ. Cả gia đình tôi, đặc biệt là cha tôi, rơi vào hụt hẫng. Nhưng không biết bằng cách nào, ngày hôm ấy, tôi vẫn được đưa đến trường. Mẹ tôi vừa nhắm mắt lìa trần, cha và các chị tôi đang vô cùng đau khổ, còn tôi thì được đưa đến trường. Tôi nhớ, một đứa bạn đã hét to từ phía bên kia sân chơi khi thấy tôi trong giờ giải lao, “Ê Holbrooke, nghe nói mẹ cậu chết rồi hả?” Tôi không bao giờ quên được những lời nói ấy vang vọng khắp sân trường. Hàng trăm đứa bạn khác đều nghe thấy. Tôi trả lời, “Phải, mẹ tớ vừa mất.”

Tôi cũng không bao giờ quên câu trả lời ấy, bởi vì nó giúp tôi nhận thức những gì đã xảy ra, chấp nhận nó và tiếp tục bước tiếp. Phương pháp này có thể không hiệu quả đối với tất cả mọi người. Nhưng nó có tác dụng đối với tôi. Tôi học được rằng tôi có thể chấp nhận, chịu đựng và vượt qua giai đoạn khó khăn.

Thật ra, mọi chuyện trở nên xấu đi. Cha tôi là một bác sĩ thời xưa – ông nắn xương, đỡ đẻ và đêm nào cũng vậy, hễ có ai cần là ông chạy tới giúp. Trong khi ấy, ông có tới 5 đứa con thơ dại không ai chăm sóc. Vì thế, ông nhanh chóng lấy vợ khác. Người mẹ kế mang theo ba đứa con riêng của mình – hai trong số đó cỡ tuổi tôi lúc bấy giờ. Thế là bất thình lình, một người phụ nữ hoàn toàn xa lạ, chẳng quan tâm gì đến anh chị em chúng tôi lại trở thành nữ chủ nhân trong nhà. Rồi họ cũng chia tay nhau trong một vụ ly dị tồi tệ, sau sáu năm chung sống. Có thể nói từ năm 10 tuổi cho đến năm 17 tuổi, tôi được nuôi dạy trong một hoàn cảnh gia đình khá thú vị.

Nhưng những năm tháng đầu đời đi cùng với những ảnh hưởng tích cực và tràn ngập yêu thương đã có tác động to lớn đối với tôi. Tôi không cho phép những sự việc tiêu cực hủy hoại mình. Trong suốt cuộc hôn nhân thứ hai kinh khủng của cha tôi, khi tôi không còn mẹ yêu thương và dạy dỗ tôi, tôi vẫn tin với tất cả trái tim mình rằng tôi rất đặc biệt và tôi sinh ra là để làm những điều tốt đẹp. Đêm nào, cha tôi cũng đến phòng tôi cho đến khi tôi ra khỏi nhà sống tự lập (khi tôi còn bé, ông dỗ cho tôi ngủ, còn khi tôi lớn, ông vào phòng xem tôi thế nào). Mỗi đêm, ông đều nói, “Con trai, hãy nhớ, điều này chỉ có cha con ta biết với nhau thôi nhé: con là một chàng trai tài năng và hết sức đặc biệt đấy. Có biết bao điều kỳ diệu đang chờ đợi con phía trước.” Lúc đó, tôi thường làu bàu, “Được rồi, con biết rồi.” Nhưng những từ ngữ đó ngấm vào xương tủy và tâm hồn tôi, trở thành một phần trong tôi.

Thật ra tôi không phải là người tài năng xuất chúng gì. Đúng là có một số việc tôi làm tốt, nhưng tôi chẳng phải là thiên tài hay cái gì đại loại như vậy. Tuy nhiên, tôi không bao giờ nghi ngờ bản thân mình. Tôi không bao giờ đặt câu hỏi liệu mình có thể hoàn thành việc này hoặc có khả năng làm việc khác không. Có lẽ món quà tuyệt vời nhất mà cha tôi đã tặng cho tôi là: ông đã tạo dựng trong tôi một niềm tin không bao giờ lay chuyển nổi [Tài khoản tình cảm]. Ông giúp tôi nhận thức rõ về giá trị và tiềm năng của mình trong mọi hoàn cảnh – rằng dù có bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi vẫn là người lựa chọn cuộc sống của mình [Thói quen 1: Chủ động].

** Tôi cũng có được niềm phúc tương tự, cha mẹ tôi thường xuyên khẳng định niềm tin của họ vào tôi. Tôi biết rằng họ tin tôi sẽ làm những việc đúng đắn và rằng tôi có thể đạt được những thành quả trong cuộc sống.*

Để tôi minh họa nhận xét trên bằng hai kỷ niệm ngắn.

Kỷ niệm đầu tiên là một số lần tôi giật mình thức dậy vào lúc nửa đêm và phát hiện mẹ tôi đang thì thầm điều gì đó vào tai tôi trong lúc tôi mơ màng ngủ. Như thể mẹ tôi muốn nói với tiềm thức của tôi những điều như, “Con sẽ hoàn thành xuất sắc bài thi vào ngày mai. Con có thể làm bất cứ điều gì mà con muốn.” Tôi nhớ, một đêm tôi giật mình tỉnh dậy khi nghe thấy những lời như thế và kêu lên, “Mẹ, mẹ làm gì thế?” Mẹ tôi trả lời một cách âu yếm, “Mẹ chỉ muốn nói rằng mẹ yêu con rất nhiều và mẹ tin tưởng vào con.” Rồi bà rời khỏi phòng.

Một kỷ niệm khác liên quan đến những người bạn cùng trường đại học của tôi vẫn thường “chén chú chén anh” với nhau, nhưng lại cảm thấy xấu hổ không dám thừa nhận việc mình uống rượu với gia đình. Một lần, sau một cuộc nhậu, họ đưa cho tôi chai rượu whisky uống dở, còn khoảng 1/5 chai. Tôi để chai rượu trên đầu tủ quần áo của mình trong suốt mấy tháng trời. Cha mẹ tôi không bao giờ đã động đến nó hoặc hỏi han tôi về xuất xứ của chai rượu. Họ chỉ đơn giản nghĩ rằng tôi không uống rượu.

Tôi thành thật tin rằng tình yêu thương mạnh mẽ, sâu sắc và siêu phàm nhất mà các bậc cha mẹ có thể trao cho con cái mình chính là sự khẳng định thường xuyên và lặp đi lặp lại về tiềm năng và giá trị của đứa trẻ – kể cả khi hành vi hiện tại của nó thể hiện điều ngược lại. Đừng bao giờ bỏ cuộc.

Tám áp phích của gia đình tôi

Nhiều lần, khi bạn thảo luận về Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí dưới hình thức Tuyên Ngôn Sứ Mệnh cho mỗi cá nhân, mỗi gia đình hay tổ chức, bạn sẽ thấy những cặp mắt thần thờ. Nhiều người tham gia vào những buổi hội thảo kiểu này chưa bao giờ thật sự làm được gì, bởi vì họ vội vã đưa ra những tuyên ngôn đao to búa lớn rồi để nó chìm vào quên lãng. Làm như vậy, họ tạo ra

rất nhiều sự hoài nghi. Còn đây là câu chuyện về một người cha sáng tạo, ông đã cùng các con tạo ra bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh cho gia đình mình.

Tôi đã cố gắng trong nhiều năm để tìm ra cách viết Tuyên Ngôn Sứ Mệnh cho gia đình mình. Bốn đứa con tôi còn nhỏ (10 tuổi, 7 tuổi, 4 tuổi và 1 tuổi), vì thế, chúng không thể nào ngồi xuống bàn luận nghiêm túc về vấn đề có nhiều thuật ngữ phức tạp này. Ngay cả vợ tôi cũng nghi ngờ những cuộc thảo luận mang tính lý thuyết. Cô ấy thích các ý tưởng mới mẻ, nhưng đôi khi cô ấy không muốn tôi trở thành chuyên gia đào tạo trong gia đình. Cả nhà tôi đã cùng nhau đọc quyển 7 Thói Quen, ai nấy đều hào hứng với các ý tưởng đưa ra trong quyển sách và rồi khi chúng tôi ngồi xuống để cùng bắt tay tạo ra bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh thì cu cậu Jordan 4 tuổi lại đùa giỡn trên chộc anh nó.

Một vài lần, tôi cố tìm cách đặt ra những câu hỏi như, “Gia đình mình có điểm gì đặc biệt?” hoặc “Các con nghĩ gia đình ta nên như thế nào?” Hai đứa con lớn của tôi nhìn lảng sang hướng khác, còn Jordan thì la lên, “Chúng ta nên ăn bánh pizza vào mỗi buổi tối.” Tôi thật sự không biết làm gì hơn.

Nhưng rồi, tôi quyết định thử làm một cái gì đó phù hợp hơn với bọn trẻ. Tôi lấy một tấm áp-phích lớn, một chồng tạp chí, catalog, kéo, keo dán và gọi tất cả bọn trẻ vào. Tôi bảo chúng là cha con mình sẽ cùng tạo ra một bức tranh gia đình bằng cách tìm những tấm hình giống với gia đình chúng ta. Bọn trẻ rất thích.

Chỉ vài phút sau, con gái tôi đã tìm được tấm hình chụp một gia đình có ba đứa trẻ đi dạo trong rừng. “Bố ơi, bố có nhớ cái lần cả nhà ta đi bộ đến hồ Silver trước khi Trevor ra đời không? Minh mà đi đến chỗ đó nữa thì vui lắm.” Sau đó, Tanner 7 tuổi tìm thấy tấm hình chụp một cái túi đựng đầy thức ăn. “Bố ơi xem nè, cái túi này giống y như cái túi bố đeo khi chúng ta đi trượt tuyết.” Thứ bảy là ngày trượt tuyết của gia đình tôi và tôi thường đeo một cái túi đựng đầy trái cây và kẹo Powerbar. Khi tất cả đói bụng, chúng tôi sẽ để dụng cụ trượt tuyết xuống, tìm chỗ ngồi trên tuyết và cùng nhau ăn. Tôi biết Tanner đang liên kết tấm hình này với cảm giác gần gũi, ấm áp mà chúng tôi có được khi cùng nhau trượt tuyết. Thế là tấm hình ấy được đưa vào áp-phích.

Hai đứa con dễ dàng tìm ra những tấm ảnh mà chúng thích. Với Jordan thì khó hơn một chút, nó không thể tìm ra được cái mà nó thật sự muốn. Rồi nó nhìn thấy tấm hình chụp một con gấu Bắc Cực, một con sói và một con hươu. Chúng tôi chưa bao giờ sống ở bất kỳ nơi đâu gần Bắc Cực. Nhưng những tấm hình về cuộc sống hoang dã nhắc nó nhớ tới những buổi tối chúng tôi cùng nhau đi dạo. Chúng tôi sống ở gần rừng và đôi khi hươu nai chạy ra vào lúc chiều tối để kiếm ăn. Jordan nói, “Bố, bố có nhớ một lần, có một con hươu chạy thẳng đến chỗ bố. Đâu nó có nhiều gạc và nó không chịu tránh đường bố không?” Thế là cu cậu đã tìm ra được tấm hình của mình.

Tôi có thể thấy trong lúc các con tôi tìm kiếm, lựa chọn, cắt dán những tấm hình lên tấm áp-phích, chúng bắt đầu có cảm giác gia đình mình thật đặc biệt,

rằng chúng thuộc về một cái gì đó rất quan trọng. Chúng tôi không thật sự hoàn tất tấm áp phích gia đình nhưng chúng tôi đã có những tấm hình khởi đầu thú vị. Thực tế, Tanner hào hứng đến nỗi nó muốn tạo ra một bức tranh cá nhân về việc lớn lên nó trở thành người như thế nào. Bạn có thể tưởng tượng được không? Một đứa trẻ bảy tuổi với bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của riêng mình! Tất nhiên, nó không biết đó là những gì nó đang làm. Và tôi sẽ không nói cho nó biết cho đến khi nó hoàn thành. Tôi không muốn nó lại nhìn lảng sang hướng khác.



** Ai cũng có Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình, nhưng số người viết ra giấy trắng mực đen rất ít. Số người phát triển Tuyên Ngôn Sứ Mệnh một cách có ý thức còn ít hơn nữa. Nhưng ai cũng có Tuyên Ngôn Sứ Mệnh dưới hình thức những giá trị sống sâu sắc làm kim chỉ nang trong những quyết định của họ. Không còn nghi ngờ gì nữa, quyết định quan trọng nhất mà chúng ta đưa ra chính là quyết định chi phối tất cả những quyết định khác. Một số người gọi đó là Tuyên Ngôn Sứ Mệnh, người khác gọi là triết lý sống, là cương lĩnh hành động, thang giá trị*

sống hoặc đơn giản là những mục tiêu. Bất kể có tên gì thì về cơ bản, nó tượng trưng cho những tiêu chuẩn dẫn đường cho mọi quyết định của bạn, dù có nhận thức hay không nhận thức.

Một bản tuyên ngôn như vậy có thể được thể hiện trong một tấm áp phích, một bài hát, một biểu tượng, một bức ảnh, một vài từ ngắn gọn hoặc cả một đoạn văn. Điểm mấu chốt nằm ở việc hành động một cách sâu sắc và chân thành trong một khoảng thời gian đủ dài để đạt được độ hài hòa trong cảm xúc, giá trị sống, động lực, khát vọng, hy vọng, nỗi sợ hãi và cả những hoài nghi về bản thân. Các phi hành gia vũ trụ có cách nói về điều này rất hay là: tất cả hệ thống sẵn sàng phóng. Khi một Tuyên Ngôn Sứ Mệnh như vậy được soạn ra và được dùng làm nền tảng vững vàng, tiêu chí trung tâm cho những quyết định, thì nó sẽ trở thành nguồn sức mạnh vĩ đại khiến bạn đủ sức nói “không” với những gì không phù hợp với tuyên ngôn đó và nói “có” với những gì phù hợp.

Con sẽ không bao giờ đến trường nữa

Thật sự lắng nghe một ai đó cũng tựa như việc bóc một củ hành, hết lớp vỏ này lại đến lớp vỏ khác, cho đến khi bạn chạm vào cái lõi mềm của nó. Câu chuyện sau minh họa nỗ lực lắng nghe người khác lúc đầu, và sau đó là sự lắng nghe chân thành. Lắng nghe một cách cảm thông – nghĩa là lắng nghe quan điểm của người khác cho đến khi sức mạnh của cảm giác được thấu hiểu được giải tỏa – đã làm sống lại tinh thần và sự tự tin của cậu con trai trong câu chuyện này.

Danny năm nay tám tuổi. Nó là một đứa trẻ hiếu động, đáng yêu. Thăng bé thích đến trường, yêu quý thầy cô giáo và luôn hăng hái làm bài tập được giao; lúc nào nó cũng phải là người giỏi nhất, và luôn nỗ lực hết mình. Phần lớn các trường hợp là như thế. Chuyện học hành với nó thật nhẹ nhàng làm sao.

Một buổi tối, tôi đi làm về vào khoảng 6 giờ rưỡi. Danny đang đứng đợi tôi trước cửa nhà. Trước khi tôi kịp tắt máy, nó đã giật mạnh cửa xe.

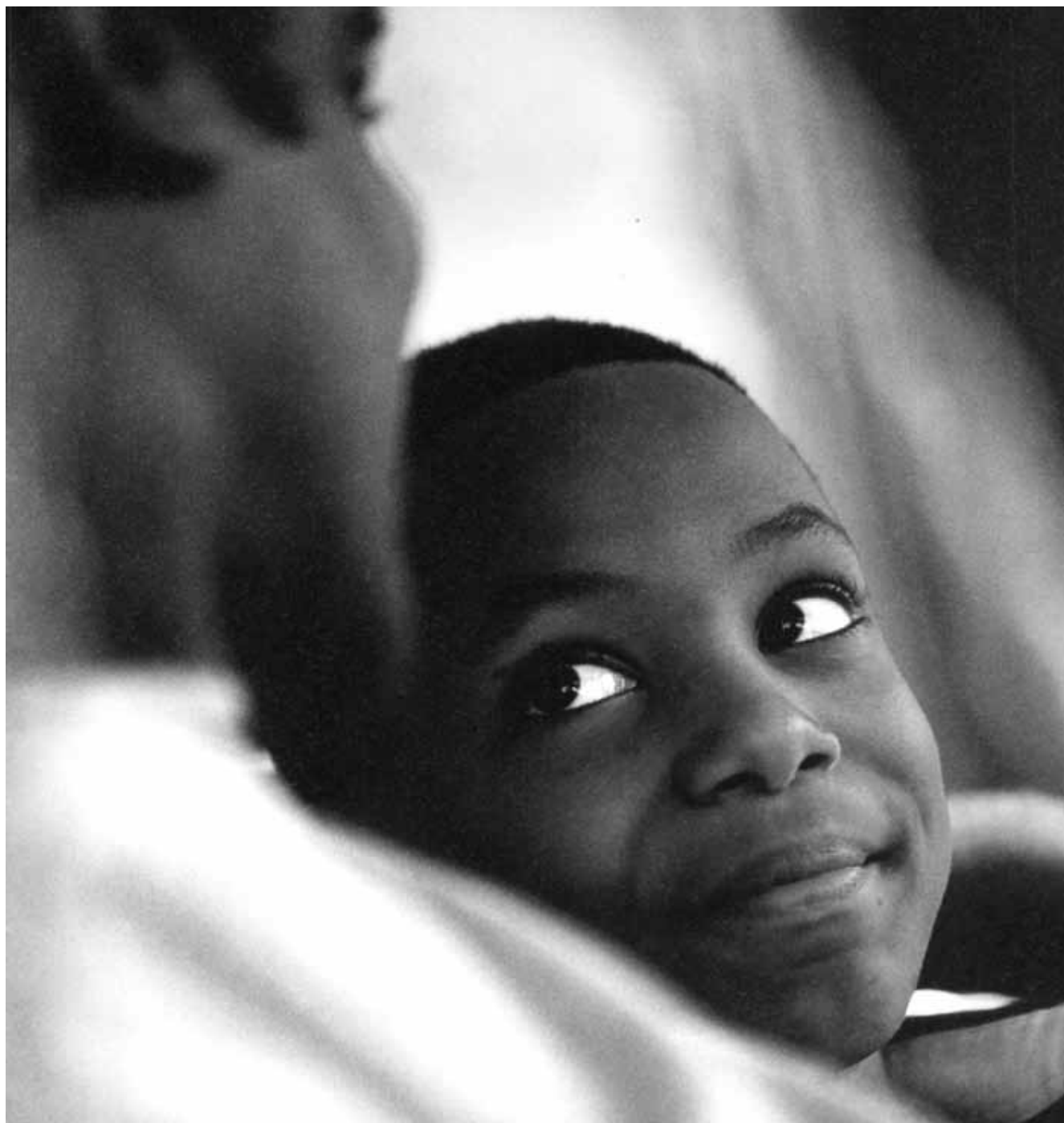
“Bố, con ghét trường học. Con sẽ không đi học nữa đâu – không bao giờ, không có chuyện đó đâu. Con ghét lớp học. Thầy cô con thật ngu ngốc. Con sẽ không bao giờ đến trường nữa.”

“Chào con, Danny, chắc con có một ngày tồi tệ lắm hả?”

“Vâng, và con không đi học nữa đâu. Thật ngu ngốc!”

“Ngày mai mọi chuyện lại tốt đẹp cả thôi,” tôi vừa nói vừa lấy chiếc cặp và áo khoác để trên xe. Tôi chưa thật sự nhìn con mình nữa. Tôi chỉ trả lời cho có trước lời than phiền của nó. Khi bước xuống xe, tôi nhìn thấy mặt thằng bé. Mặt nó đỏ phừng phừng. Thế là tôi cười xòa, “Thôi nào, con biết mình nên làm gì mà, con sẽ làm tốt thôi!” Câu nói này khiến Danny dụi xuống.

Đến giờ đi ngủ, nó lại bắt đầu. “Mai con nhất định không đi học đâu. Con nói thật đó.” Tôi không hiểu chuyện gì đã xảy ra. Thế là tôi hỏi nguyên do vì sao nó không muốn đi học. Khoảng 10 - 15 phút sau, tôi biết được hóa ra thằng bé không thích thầy dạy vẽ Bisset: “Con không thích thầy Bisset. Thầy thật ngu ngốc. Ngu ngốc hết sức.”



Thôi được. Vậy là Danny không thích thầy giáo của mình, nhưng điều đó không có nghĩa là nó không đến trường nữa. Thế là tôi nói, “Rồi con sẽ làm được thôi. Ngày mai mọi việc sẽ tốt hơn.”

“Con sẽ không quay lại trường học vào ngày mai đâu. Con sẽ không bao giờ quay lại cái chỗ ngu ngốc đó... chừng nào con còn sống.” Rõ ràng, tôi vẫn chưa lĩnh hội được điều cốt yếu nhất mà nó đang muốn truyền tải đến tôi qua những giọt nước mắt và tiếng la hét. Tôi nghĩ đến việc thực hành việc lắng nghe một cách cảm thông. Đừng chỉ chú tâm đến lời lẽ mà phải tập trung vào cảm xúc của thằng bé. Lắng nghe bằng cả đôi mắt và trái tim. Thế là tôi thử nói:

“Chắc là con giận lắm hả Danny?”

“Vâng ạ. Thầy Bisset đối xử tệ với con.”

“Thật à. Chắc hẳn con cảm thấy rất tồi tệ lắm khi thầy có ác ý như vậy. Mà này, thầy Bisset đã làm gì mà con bảo thầy đối xử tệ với con?”

“Thầy làm cho tụi con khóc. Thầy giao cho tụi con những bài tập vớ vẩn. Và thầy chẳng dạy tụi con cái gì hết. Hôm qua, thầy làm Jessica khóc đấy. Bố phải đến gặp thầy mới được, bố phải nói thầy không được làm thế nữa. Bố phải giúp con, nếu không con không đi học nữa đâu.”

Và cứ thế nó tuôn ra một tràng. Phần lớn những điều nó nói là vô nghĩa. Nhưng tôi vẫn lắng nghe, suy ngẫm về cảm xúc của nó, cho đến khi chúng tôi đến được cốt lõi của vấn đề sau 15 phút: Thầy Bisset giao cho Danny một bài tập phải hoàn thành trong hai ngày mà nó không biết phải làm bài tập đó như thế nào.

Thằng bé sợ không làm được bài tập đó đến mức nó gần như bùng nổ. Nhưng sau khoảng 20 phút được bố chăm chú lắng nghe, Danny đã khác đi. “Thôi bố à, có lẽ bố không cần phải gặp thầy Bisset đâu. Con sẽ ổn mà. Thật ra thì thầy cũng được lắm. Dù sao thì thầy cũng rất vui tính.”

Bạn biết không, tôi đã đến gặp thầy Bisset, bởi vì tôi đã hứa với Danny. Có một điều mà tôi nhận ra là khi con mình bối rối lo lắng, tôi thường có khuynh hướng đưa ra những câu trả lời mang tính động viên, cổ vũ. Đó là phản ứng có hữu của tôi. Có lẽ tôi sẽ không bao giờ nhận ra 80% lý do sâu xa cho những cảm xúc của con nếu tôi làm vậy. Lắng nghe Danny giúp tôi cảm nhận trái tim bé bỏng của thằng bé hơn bao giờ hết. Tôi có thể giúp đỡ con mình vì tôi đã dành ra thời gian thật sự lắng nghe nó.

** Từ kinh nghiệm với con mình, tôi hiểu được một điều rằng, khi con trẻ biểu lộ thái độ lo lắng, hời hợt này nọ hoặc cảm thấy buồn tủi, bao giờ cũng có một nguyên nhân sâu xa nào đó. Tôi cũng phát hiện ra cách nhanh nhất để giúp chúng, mặc dù lúc đó có vẻ như mất thời gian, là thật sự ngừng lại và lắng nghe (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Hãy nhìn vào mắt con trẻ, cảm nhận trái tim và khối óc của chúng và lắng nghe.*

Đôi khi, chẳng cần đến lời lẽ mà các mối quan hệ vẫn được thiết lập. Bạn chỉ cần thật sự hiện diện ở đó. Có lẽ trong thâm tâm, đứa trẻ sẽ tự hỏi, “Không biết bố có ngồi lại đây khi mình không nói gì không? Bố có thật sự quan tâm đến mình không? Mình có liều lĩnh quá khi mở lòng ra và dễ bị tổn thương như vậy không? Hãy thử vài phút xem sao.” Và khi bạn có mặt ở đó, những lớp vỏ hành sẽ lần lượt được bóc ra và cuối cùng bạn sẽ đến được cái lõi của vấn đề.

Lắng nghe mang đến nguồn khí ôxy cảm xúc mạnh mẽ cho người khác. Khi chúng ta không lắng nghe, chúng ta thường đưa ra những câu trả lời không mong muốn và những giải pháp cho các vấn đề không tồn tại. Trong phần lớn trường hợp, họ chỉ thở một cách khó nhọc vì thiếu nguồn khí ôxy cảm xúc.

Bố ơi, con muốn đi vệ sinh

Hãy lưu ý ba điều trong câu chuyện nhỏ tuyệt vời này: thứ nhất, sức mạnh để thay đổi cái kết trong tâm trí; thứ hai, tác động tức thì của việc tự nhận thức lên người cha; và cuối cùng, tác động tức thì của sự thay đổi thái độ của người cha lên đứa con gái bốn tuổi.

Một buổi chiều thứ bảy, tôi quyết định dẫn đứa con gái bốn tuổi, Lauren, đi trượt tuyết. Tôi nghĩ là chúng tôi cần giúp con bé trượt tuyết một cách tự tin. Trong tâm trí tôi vẽ ra viễn cảnh một buổi chiều hai cha con chơi đùa với nhau và trượt tuyết thật nhiều vòng. Trong khi chúng tôi đứng xếp hàng chờ đến lượt, con bé thì thầm, “Bố ơi, con muốn đi vệ sinh.”

“Con đợi một phút được không? Chúng ta đã xếp hàng quá lâu, sắp đến lượt rồi.”

“Vâng ạ, con sẽ đợi một phút.”

Khoảng một phút sau, Lauren phụng phịu, “Bố ơi, con muốn đi vệ sinh.”

Nghiến răng lại vì thất vọng, tôi cởi đồ trượt tuyết của con bé ra (bạn cũng biết là để mặc bộ đồ này vào người tốn thời gian như thế nào rồi). Sau đó, hai cha con tìm đường đi xuống khu nhà nghỉ. Hàng người rồng rắn đứng đợi trước cửa phòng vệ sinh kéo dài ra đến tận lối đi. “Ôi trời,” tôi nghĩ, “mình không thể đợi trong hàng người dài dằng dặc thế này. Ít nhất cũng phải mất 15 phút, mà mình thì chỉ có nửa buổi để trượt tuyết thôi!” Thế là hai cha con tôi đi xuyên qua tận đầu bên kia khu nhà nghỉ để tìm một nhà vệ sinh khác.

Khi con bé nhận ra tôi tính đưa nó vào nhà vệ sinh nam cùng với tôi thì nó đứng lại nhất định không chịu vào. Tôi phải mất tới 5 phút năn nỉ thúc ép mãi con bé mới chịu vào theo. Lại mất thêm 5 phút để cởi hết các lớp quần áo: áo trùm đầu, khăn choàng cổ, hai cái áo len và quần dài. Thêm 5 phút tiếp để mặc lại tất cả những thứ quần áo ấy vào người. Sau đó chúng tôi lại quay lại chỗ xếp hàng để trượt tuyết – ở cuối hàng!

Đến nước này thì coi như kế hoạch của tôi đã bị đổ bể. Chúng tôi mất toi một tiếng đồng hồ và vẫn còn phải mất ít nhất là 30 phút nữa mới đến được chỗ trượt tuyết. Thế là tôi luôn miệng giục giã: “Nhanh lên, nhanh lên nào. Chúng ta phải đi thật nhanh. Đừng dừng lại. Con phải nhanh chân lên, Lauren. Đi nào!” Còn Lauren thì, “Bố ơi, đừng đi nhanh quá. Bố ơi, con không thể đi nhanh như bố đâu. Chân con đau quá. Bố ơi, con không muốn trượt tuyết nữa. Con mệt quá. Mình về nhà được không bố?” Tôi tỏ ra cứng rắn với con bé, “Lauren, thôi nào. Chúng ta đến đây là để vui vẻ mà. Chúng ta sẽ trượt tuyết. Vì thế đừng có than thở nữa mà hãy nhanh lên.” Bất chợt, tôi giật mình nhận ra và nghĩ, “Xem nào. Mình có mặt ở đây là để có một buổi chiều vui vẻ với con gái. Nhưng con bé thì đang khổ sở. Mình cũng thế. Chẳng làm sao vui vẻ được khi mình chỉ chăm chăm nghĩ đến việc

phải trượt tuyết càng nhiều vòng càng tốt. Để làm gì cơ chứ? Mình và Lauren dự định vui chơi với nhau kia mà. Ai quan tâm đến việc trượt được bao nhiêu vòng?” Trong vài giây, tôi hoàn toàn thay đổi cách suy nghĩ của mình. Tôi quyết định, bất kể chúng tôi trượt được mấy vòng, điều quan trọng là cha con tôi vui vẻ. Tôi lập tức thể hiện điều đó với con và có thể thấy ngay sự thay đổi nơi Lauren. Ngay khi con bé cảm thấy tôi thay đổi thái độ, nó trở nên vui vẻ hoạt bát hẳn. Chúng tôi leo lên cáp treo, trượt tuyết hết mình và cảm thấy rất vui. Đến cuối ngày, Lauren đã tự trượt tuyết một mình. Ngoài ra chúng tôi còn trượt được rất nhiều vòng.

Buổi chiều hôm ấy là một kinh nghiệm sâu sắc đối với tôi. Chúng ta thường chìm đắm trong một sự việc hay mục tiêu nào đó mà bỏ quên các mối quan hệ. Nếu bạn suy nghĩ về điều này, bạn sẽ thấy những cuộc đi chơi và kỳ nghỉ thường trở thành một “thảm họa”, về mặt thực hiện một dự định nào đó trước chuyến đi. Các bậc phụ huynh thường lên kế hoạch rất kỹ lưỡng: làm gì, đi đâu, chụp ảnh ở đâu. Tốt nhất là chúng ta nên nói, “Mối quan hệ giữa chúng ta là trên hết; nếu chúng ta đạt được mục tiêu đề ra thì thật tuyệt, nếu không thì cũng chẳng sao.” Một khi chúng ta quyết định như thế, tất cả đều cảm thấy thoải mái. Một điều tốt đẹp khác là Lauren có thể cảm nhận được sự thay đổi nơi tôi. Khi tôi thay đổi cách nghĩ, không còn lo lắng và thúc ép nó nữa, con bé cũng thay đổi tương ứng. Sự thay đổi về hành vi của Lauren là hệ quả của sự thay đổi thái độ ở cha nó. Đôi khi điều này thật đơn giản.



“ĐỂ LÀM GÌ CƠ CHỨ? MÌNH VÀ LAUREN DỰ ĐỊNH VUI CHƠI VỚI NHAU KIA MÀ. AI QUAN TÂM ĐẾN VIỆC TRƯỢT ĐƯỢC BAO NHIÊU VÒNG?”

** Cho đến năm lên 7 hoặc 8 tuổi, khi mà sự tự nhận thức của trẻ bắt đầu phát triển, tư duy của một đứa trẻ phần lớn là do môi trường quyết định. Thái độ và hành vi của cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến chúng. Có thể ví trẻ con tương tự như H₂O, ở thể khí, lỏng hay rắn là phụ thuộc vào nhiệt độ và áp lực xung quanh. Câu chuyện của người cha trẻ này minh họa cho thực tế: những mong muốn tinh thần của chúng ta không chỉ chi phối hành vi mà còn cả sự thỏa mãn của chúng ta nữa. Chúng ta liên tục so sánh đối chiếu những gì xảy ra trong thực tế với những điều chúng ta mong đợi, và điều đó quyết định việc chúng ta có thỏa mãn hay không. Chúng ta có thể kiểm soát những mong đợi của mình, nhưng không thể kiểm soát sự thỏa mãn của bản thân, trừ khi gián tiếp thông qua sự mong đợi.*

Đến giờ đi ngủ rồi!

Người đàn ông này đã bấm nút dừng, quỳ xuống cho vừa tầm mắt với con trai, kiểm chế những phản ứng bốc đồng về thể xác và văn hóa, để lắng nghe một cách cảm thông (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Và thế là phép màu xảy ra.

Tôi tham gia giảng dạy trong một hội nghị chuyên đề ở Hồng Kông cho một tập đoàn đa quốc gia về kỹ năng lắng nghe. Chúng tôi kết thúc một ngày học bằng một bài tập cho tất cả học viên: áp dụng kỹ năng lắng nghe trong gia đình. Ngày hôm sau, một quản lý cấp cao người Hoa, khoảng tầm 45 - 50 tuổi đã chia sẻ với chúng tôi trải nghiệm sau:

Lúc đó là khoảng 8 giờ tối. Tôi bảo con trai đi ngủ. Nó bảo, “Con không muốn đi ngủ”. Tôi đáp, “Đã đến giờ đi ngủ rồi. Sáng mai con phải đến trường. Vì thế con phải đi ngủ”. Nó vẫn không muốn đi. Tôi cố gắng dùng lý lẽ để nói chuyện với nó. Nhưng thằng bé vẫn không chịu nghe. Đến nước này thì tôi muốn bế phắt nó về phòng cho xong. Tôi định dùng vũ lực để ép buộc nó đi ngủ.

Trong lúc tôi đi về phía con trai để tóm lấy tay của nó, tôi chợt nhớ ra: “Đây là một trải nghiệm cảm xúc. Mình phải lắng nghe một cách cảm thông.” Thế là tôi dừng lại, quỳ xuống và nói với con: “Có vẻ con không thích đi ngủ.” Thằng bé lặng thinh không nói, chỉ trở mắt nhìn tôi. Cái nhìn như muốn nói: “Bố đang làm gì vậy? Sao bỗng dưng bố lại nói chuyện với con? Bố có bị gì không đây?” Tôi nhận ra rằng con trai tôi không nghĩ là cha nó sẽ nói chuyện với nó. Nó nghĩ tôi sẽ dùng sức mạnh buộc nó phải vâng lời.

Tôi tiếp tục nói với con trai, còn nó thì tiếp tục nhìn tôi, với ánh mắt đầy nghi ngờ, cứ như thể tôi không phải là người cha mà nó vẫn biết. “Đi về phòng con đi. Bố sẽ nói chuyện với con trong khi con thay đồ đi ngủ. Chúng ta có thể trao đổi về điều đó,” tôi nói. Chúng tôi nói chuyện với nhau trong lúc nó sửa soạn đi ngủ. Gần nửa đêm tôi rời khỏi phòng con trai. Chúng tôi đã nói chuyện trong suốt khoảng thời gian đó, về trường học, về cảm xúc và những chuyện khác.

Tôi rời khỏi phòng ngủ của con với cảm giác rằng đây là lần đầu tiên tôi thật sự hiểu con trai mình. Thằng bé đã 11 tuổi, thế mà chỉ đến lúc này tôi mới có cảm giác mình hiểu nó. Trước đây tôi chưa bao giờ thật sự lắng nghe.

** Cơ thể con người luôn khao khát nguồn không khí để thở. Còn trái tim con người khao khát được thấu hiểu, yêu quý và tôn trọng. Lắng nghe một cách chân thành và đầy cảm thông nuôi dưỡng và thỏa mãn khao khát này. Nên nhớ rằng với con người, trong những vấn đề gay gắt nhất, thì nhanh là chậm và chậm là nhanh.*



CƠ THỂ CON NGƯỜI LUÔN KHAO KHÁT NGUỒN KHÔNG KHÍ ĐỀ THỞ. CÒN TRÁI TIM CON NGƯỜI THÌ KHAO KHÁT ĐƯỢC THẤU HIỂU, YÊU QUÝ VÀ TÔN TRỌNG. LẮNG NGHE MỘT CÁCH CHÂN THÀNH VÀ ĐẦY CẢM THÔNG NUÔI DƯỠNG VÀ THỎA MÃN KHAO KHÁT NÀY.

Ngồi trong lòng ông ngoại

Thật đặc biệt khi mà trong cuộc sống thường nhật, một giá trị sâu sắc và mới mẻ bắt đầu ở vào thế đối lập với một thói quen cũ.

Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của tôi tập trung vào việc xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp hơn với gia đình thông qua việc dành thời gian gần gũi với họ, lắng nghe họ

và tham gia vào những hoạt động có ích. Tối tối khi đi làm về, tôi thường đọc báo và nghe tin tức về kinh doanh. Vào khoảng ba tháng trước, con gái tôi và cháu ngoại đến sống với chúng tôi, vì con gái tôi bắt đầu học đại học. Bao giờ cũng vậy, mỗi tối khi tôi đi làm về, Connor, đứa cháu ngoại của tôi luôn cố leo lên ngồi vào lòng ông ngoại. Và lần nào tôi cũng nói, “Này, đợi cho đến khi ông đọc báo xong đã nhé.”

Nhưng khi tôi đọc xong báo thì thằng bé đã đi ngủ rồi. Nó không được trèo lên lòng tôi và chơi đùa nữa. Với bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh trong đầu, tôi quyết định làm một việc nho nhỏ. Bất kể tôi đang làm gì, dù là đọc báo kinh doanh hay xem tivi, nếu Connor muốn leo vào ngồi trong lòng tôi, thì nó sẽ làm được điều đó [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất].

** Một trong những cách mạnh mẽ nhất để kết nối nhận thức và tiềm thức với nhau là tưởng tượng. Bạn phải dùng đến càng nhiều giác quan càng tốt để hình dung trong tâm trí - xúc giác, thính giác, khứu giác, thị giác và vị giác. Mường tượng một cách rõ nét bạn sống đúng với một Tuyên Ngôn Sứ Mệnh đã được bạn suy nghĩ kỹ càng, được phát triển một cách cân bằng, và bao gồm tất cả những vai trò quan trọng trong cuộc sống của bạn. Câu chuyện của người ông này có thể được nhân bản lên hàng ngàn cách khác nhau.*



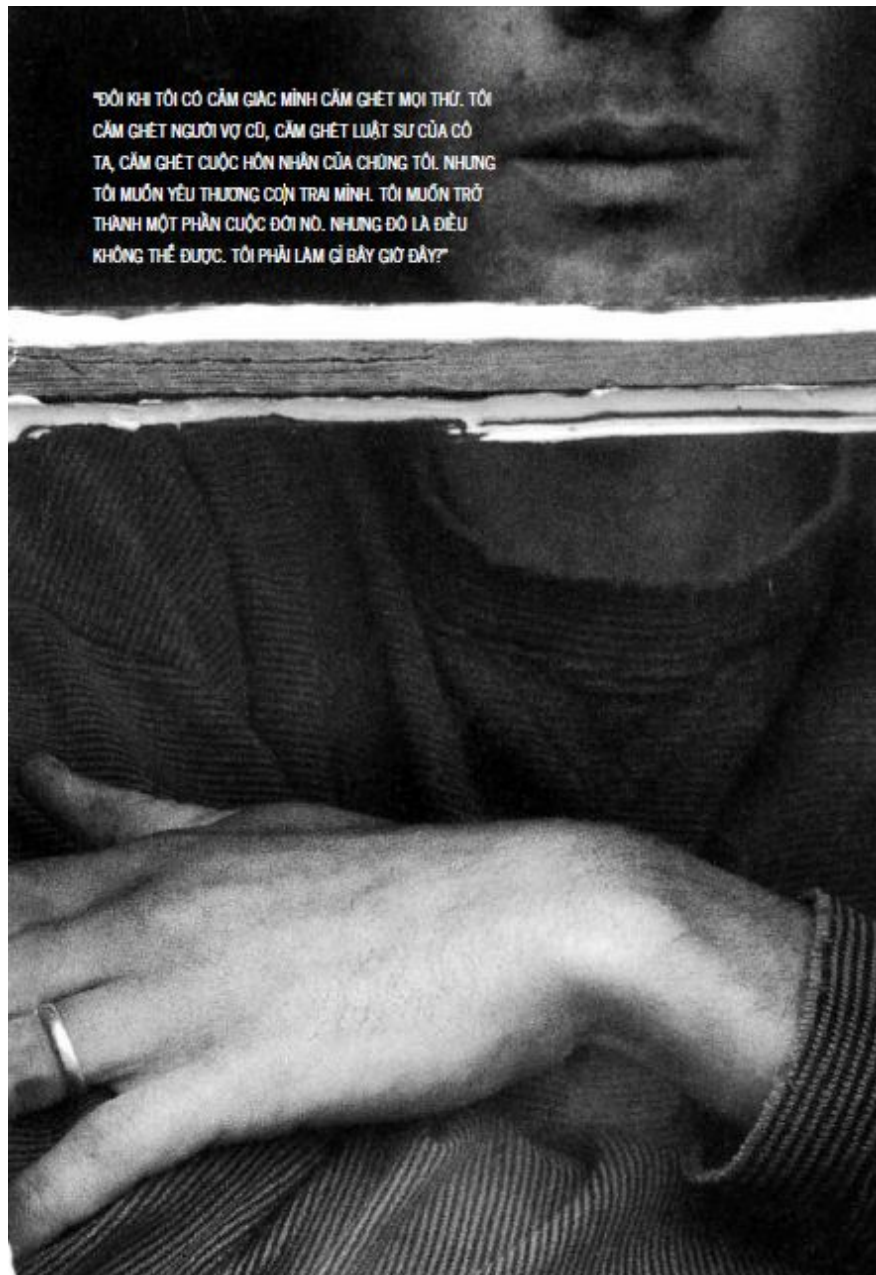
Nhật ký

Khi bạn đọc câu chuyện sau, hãy cố thông cảm với người cha đang miêu tả thế giới bị tổn thương của mình. Cố gắng đặt bản thân vào thế giới ấy để cảm nhận nỗi tuyệt vọng, sự bối rối và nỗi sợ hãi của anh ta. Sau đó, hãy quan sát những việc xảy ra khi người cha này bắt đầu làm một việc mà anh có thể kiểm

soát được. Thử nghĩ xem liệu nó có ảnh hưởng đến bạn như vậy không - mang đến cho bạn sức mạnh, sự tự do và hy vọng.

Trong giờ nghỉ ăn trưa ngày cuối cùng trong một chương trình huấn luyện kéo dài một tuần do tôi phụ trách, một anh chàng điển trai, cỡ 25 tuổi đến gặp tôi. Trong suốt khóa học, chàng trai trẻ này đã lắng nghe rất nghiêm túc và chăm chú. Anh bắt đầu chia sẻ khó khăn của mình với tôi: “Trong những ngày qua, chúng ta đã bàn về những điều quan trọng đối với chúng ta, chúng ta muốn sống cuộc đời mình như thế nào. Nhưng nếu điều chúng ta muốn và cách chúng ta muốn sống hoàn toàn nằm ngoài vòng kiểm soát của chúng ta thì sao? Nếu vậy, chúng ta phải làm gì?”

Qua những giọt nước mắt, anh nói, “Tôi có một đứa con trai 3 tuổi, nhưng vợ chồng tôi đang làm thủ tục ly dị. Chuyện này kéo dài một năm rưỡi rồi và mọi thứ cứ rối tinh rối mù cả lên. Cả hai vợ chồng tôi đều mời luật sư riêng. Ý tôi muốn nói là vợ tôi căm ghét tôi. Cô ta thậm chí còn mang con tôi đến tận Chicago, để tôi phải bay một quãng đường dài từ New Jersey đến gặp con. Tôi viết thư cho con, gửi đồ chơi cho nó, nhưng tôi biết cô ta giấu biến tất cả những thứ đó. Tôi nghĩ, mục đích duy nhất của cô ta trên đời là làm tất cả để con trai tôi không biết bố nó là ai.” Chàng trai bắt đầu khóc nhiều hơn. “Đây là cuộc đời của tôi. Tôi muốn sống theo những nguyên tắc này. Tôi muốn thực hiện những điều mà tôi mới học được trong mấy ngày vừa qua. Nhưng mà không thể được. Đôi khi tôi bắt đầu có cảm giác mình căm ghét mọi thứ. Tôi căm ghét người vợ cũ, căm ghét luật sư của cô ta, căm ghét cuộc hôn nhân của chúng tôi. Nhưng tôi muốn yêu thương con trai mình. Tôi muốn được trở thành một phần cuộc đời nó. Nhưng đó là điều không thể được. Tôi phải làm gì bây giờ đây?”



"ĐÔI KHI TÔI CÓ CẢM GIÁC MÌNH CẢM GHÉT MỌI THỨ. TÔI
CẢM GHÉT NGƯỜI VỢ CÖ, CẢM GHÉT LUẬT SƯ CỦA CÖ
TA, CẢM GHÉT CUỘC HÖN NHÂN CỦA CHÚNG TÔI. NHƯNG
TÔI MUÖN YÊU THƯƠNG CÖN TRAI MÌNH. TÔI MUÖN TRÖ
THÀNH MỘT PHẦN CUỘC ĐÖI NÖ. NHƯNG ĐÖ LÀ ĐIỀU
KHÖNG THỂ ĐƯỢC. TÔI PHẢI LÀM GÌ BÂY GÖR ĐÄY?"

Thật ra tôi không biết cái gì đã đẩy họ đến chỗ ly dị, nhưng tôi có thể thấy rõ rằng anh chàng này chịu tác động mạnh mẽ từ chuyện đó. Lúc đầu tôi nghĩ, “Chà chà, chuyện này nằm ngoài lĩnh vực chuyên môn của mình.” Nhưng rồi tôi nghĩ: một người sẽ phản ứng như thế nào khi họ không thể làm gì trong Vòng Tròn Lo Lắng của họ [Thói quen 1: Chủ động]? Chàng trai trẻ này không thể kiểm soát được vợ mình hoặc thủ tục pháp lý. Anh ta không thể kiểm soát được cơ hội tiếp cận con trai, anh ta hoàn toàn bị tê liệt trước thực tế mình không có khả năng tạo ra ảnh hưởng. Anh ta quá tập trung vào những việc mà vợ cũ không cho phép mình làm, mà quên mất những việc anh ta vẫn có thể làm để tạo ảnh hưởng.

Bất chợt, một ý nghĩ nảy ra trong đầu tôi: có một thứ mà anh ta vẫn có thể làm để thể hiện tình yêu với con trai. Anh ta vẫn có thể tác động đến con trai mình, có thể không phải ngay lúc này, mà vài năm sau, khi đứa trẻ đã lớn lên. Xét cho cùng thì người mẹ không thể bóp chết mong muốn của đứa con muốn biết về cha nó.

Đến thời điểm chín mười cho một mối quan hệ gần gũi hơn, người cha có thể có một cái gì đó để chứng minh cho con trai thấy rằng, anh ta bao giờ cũng yêu thương con trong suốt thời gian qua.

Tôi kể cho anh nghe về một việc mà tôi vẫn làm cho con mình được khá lâu rồi: tôi ghi lại những biến cố và sự việc xảy ra trong cuộc đời chúng. Trong cuốn nhật ký này, người cha có thể ghi chép những kỷ niệm họ đã có với nhau, tình cảm mà người cha dành cho con, những hy vọng và ước mơ về nó. Việc tốt nhất mà anh có thể làm bây giờ trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng là tiếp tục theo đuổi thủ tục pháp lý và bắt đầu ghi lại những suy nghĩ và tình cảm của anh dành cho con, trong khi mẹ của đứa bé can thiệp vào những lá thư và anh không thể ở bên con mình.

Dù đó chỉ là một ý tưởng đơn giản, nhưng anh cảm thấy mọi chuyện khả quan hơn. Khi anh cảm thấy ngột ngạt trong cái mà anh nhìn nhận là Vòng Tròn Lo Lắng của mình, anh bị tê liệt cảm xúc, bế tắc và vô vọng. Nhưng khi anh bắt đầu nhìn thấy kết quả khả thi của ý tưởng viết nhật ký, bất chợt năng lượng của anh dồi dào trở lại, anh được giải tỏa về mặt cảm xúc, hào hứng, xúc động, và thấy rằng anh có thể làm một điều gì đó về chuyện này. Sau đây là một vài chi tiết cơ bản mà tôi hướng dẫn để anh viết nhật ký tốt hơn:

1. *Nhớ ghi rõ ngày tháng khi viết nhật ký.*
2. *Chia sẻ những sự việc cụ thể để sau này con mình có thể nhớ lại một cách rõ ràng. Cảm xúc có khuynh hướng chi phối bài viết của bạn. Nhưng như vậy sẽ rất chung chung như: Con thật tuyệt vời, bố yêu con, bố thích ở bên con. Sau một lúc, những điều này trở nên nhàm tẻ. Vì thế, tốt nhất là đưa ra những sự việc cụ thể.*
3. *Dành một khoảng thời gian cố định để viết nhật ký. Tôi có bốn đứa con, do đó tôi dành cho mỗi đứa một ngày chủ nhật trong tháng để viết về chúng. Tôi từng làm việc này trên máy bay, nhưng thường bị cuốn vào một đứa, thế là phải hết bốn hoặc năm tháng tôi mới đi hết một vòng bốn đứa.*
4. *Bắt đầu viết nhật ký cho con càng sớm càng tốt. Tôi bắt đầu viết nhật ký cho đứa con thứ ba vào ngày vợ tôi phát hiện mình mang thai nó. Vì thế, khi tôi tặng cuốn nhật ký này cho con trai vào ngày nó làm đám cưới, nó sẽ biết rằng nó được yêu thương thậm chí trước khi nó chào đời. (Và cũng biết rằng nó đã khiến mẹ nó ốm nghén vất vả như thế nào).*
5. *Viết nhiều thể loại chuyện khác nhau: nhẹ nhàng, vui tươi, hóm hỉnh, về những giai đoạn thử thách, những thành quả hoặc những giây phút tự hào.*
6. *Dùng công nghệ để scan hình ảnh minh họa vào những câu chuyện.*
7. *Ghi tóm tắt vào sổ tay những kỷ niệm mà bạn định đưa vào nhật ký. Tôi ghi lại vài dòng vui vui hoặc những khoảnh khắc khác nhau của mỗi đứa con trong một cuốn sổ tay. Đôi khi phải mất vài tuần tôi mới có thời gian viết*

nhật ký, vì thế cuốn sổ tay là công cụ rất hữu hiệu để ghi lại những sự việc đó một cách trọn vẹn.

8. *Giữ bí mật về cuốn nhật ký. Điều tuyệt vời nhất về cuốn nhật ký là bọn trẻ không hay biết gì về chúng cả. Tôi mong mỗi đến ngày tôi có thể trao cuốn nhật ký cho chúng để chúng hiểu rõ tình cảm mà tôi dành cho chúng.*

Khoảng ba tháng sau lần gặp gỡ đó, người cha trẻ viết thư cho tôi. Anh cho biết, mặc dù mọi việc vẫn không thể nói là tốt đẹp giữa hai vợ chồng anh, nhưng đã có chiều hướng khá hơn. Anh có cảm giác mình đang làm được một điều gì đó. Anh vẫn viết nhật ký cho con và cảm thấy gần gũi với con hơn bao giờ hết. Tôi không cho rằng anh nghĩ mình là một nạn nhân nữa. Anh đang làm những gì có thể trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình và điều đó khiến anh cảm thấy mạnh mẽ hơn.

** Tôi nhớ có một lần tôi đang vội vã rời khỏi một buổi diễn thuyết để bắt kịp chuyến bay, thì có một người hết sức tuyệt vọng chạy đến hỏi liệu anh ấy có thể đi taxi cùng với tôi đến sân bay không. Anh ấy muốn kể cho tôi nghe chuyện ly dị mới đây của mình. Vợ anh được tòa cấp quyền nuôi con, và anh cảm thấy hoàn toàn vô vọng không muốn sống nữa. Sau khi nghe anh giải bày trong vài phút, chúng tôi bắt đầu thảo luận ý tưởng về việc tập trung vào Vòng Tròn Ảnh Hưởng (những thứ trong cuộc sống mà chúng ta có thể trực tiếp kiểm soát hoặc ảnh hưởng), chứ không phải Vòng Tròn Lo Lắng (là những thứ trong cuộc sống chúng ta không thể kiểm soát được).*

Anh dần dần nhận ra rằng tất cả những nỗ lực của anh trong việc níu kéo hôn nhân và những đứa con thật sự đã làm cạn kiệt Tài Khoản Tình Cảm của họ với anh và điều này chỉ làm mọi việc xấu đi. Tuy vậy, anh cũng bắt đầu nhận ra là có một số việc anh có thể làm trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình để ký gửi vào tài khoản tình cảm của họ. Một trong những việc ấy là viết nhật ký, giống như người đàn ông trong câu chuyện này đã làm.

Viết nhật ký là một trong những hình thức nâng cao sự tự nhận thức bản thân mạnh mẽ nhất mà tôi từng biết, đơn giản là vì bạn có thể quan sát bản thân mình tham gia vào cuộc sống. Cô con gái của tôi đã viết hơn 70 cuốn nhật ký và đã phát triển được một năng lực tuyệt diệu là sáng tạo lại cuộc đời mình vào bất cứ lúc nào và bằng bất cứ cách nào mà cô cảm thấy sáng suốt. Điều này thật sự truyền cảm hứng cho tôi. Tôi không có ý nói rằng đây là cách tốt nhất cho tất cả mọi người. Nhưng tôi cho rằng đó là một trong những cách hiệu quả nhất để tập trung vào Vòng Tròn Ảnh Hưởng, với cách tiếp cận từ bên trong, để cải thiện cuộc sống và hoàn cảnh của mình.

NUÔI DẠY TRẺ VỊ THÀNH NIÊN (Hay là được trẻ nuôi dạy?)

- MỐI TÌNH ĐẦU TAN VỠ
- TRẬN ĐÁU VẬT
- IM LẶNG LÀ VÀNG
- TRẬN ĐÁU TỘI TỆ NHẤT ĐỜI TÔI!
- GIÀY ĐÁNH GÔN ĐỂ MỀM
- ĐỨA TRẺ HƯ HỎNG
- CUỘC NÓI CHUYỆN XÚC ĐỘNG NHẤT MÀ TÔI SUÝT BỎ LỖ
- MẸ BAO GIỜ CŨNG NÓI “KHÔNG”!
- ĐÃ BAO GIỜ BẠN CỔ GIAO TIẾP VỚI ĐỨA CON 16 TUỔI CHỈ TRẢ LỜI NHẤT GỪNG?
- NUÔI DẠY CON RIÊNG CỦA CHỒNG
- BỎ THẬT SỰ LÀM ĐIỀU ĐÓ CHO CON SAO?

Mối tình đầu tan vỡ

Nếu như cơ thể con người cần có không khí để tồn tại thì tâm hồn con người cần được thấu hiểu và lắng nghe (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Đây là câu chuyện về tình thương yêu vô điều kiện và sự thấu hiểu lẫn nhau có thể chữa lành mọi vết thương.

Mới 17 tuổi tôi đã nếm trải nỗi đau tan vỡ của mối tình đầu. Tôi sẽ không bao giờ quên được nỗi đau như xát muối vào tim này. Cô gái mà tôi hẹn hò, chẳng hề báo trước lấy một tiếng và hoàn toàn không thương xót, đã bỏ rơi tôi và lập tức hò hẹn ngay với người bạn thân của tôi. Lúc ấy, thế giới của tôi như sụp đổ. Tôi còn nhớ, tôi lái chiếc xe jeep 1952 Willys về phía những ngọn đồi ở phía trên thành phố Redlands (Bang California) quê hương tôi với ý định sẽ không bao giờ, không bao giờ quay lại trường học hay cuộc sống nữa. Cuối cùng, khi trời tối, bụng đói cồn cào và lòng đau như cắt tôi cũng mò về nhà. Tôi rất kiệm lời, nhưng ánh mắt của tôi đã tiết lộ cho cha mẹ tôi biết chuyện gì xảy ra với con trai mình. Tuy rất đói, nhưng tôi không thể nuốt được miếng nào vào bụng, vì thế tôi quay về phòng, nằm lăn ra giường và bắt đầu khóc nức nở. Tôi cứ thẫn thức khóc như thế với những kỷ niệm của mối tình đầu. Một lúc sau, cánh cửa phòng tôi từ từ mở ra và tôi có thể cảm nhận được cha mình đang đứng lặng lẽ bên chiếc giường. Sau đó, ông nhẹ nhàng kéo tấm chăn và chui vào nằm cạnh tôi. Ông quàng cánh tay ấm áp và mạnh mẽ quanh người tôi, và ôm tôi chặt hơn bao giờ hết. Ông kéo cả trái tim, cơ thể và tâm hồn tôi vào người ông. Tôi cảm nhận được cả hơi ấm lẫn sức mạnh

của ông, trong khi nước mắt vẫn tuôn như mưa. Và rồi ông bắt đầu khóc với tôi. Tôi nhận thấy lồng ngực vững chãi của ông rung lên với những tiếng nấc nghẹn ngào.

Mặt ông áp vào một bên má của tôi và tôi cảm thấy những giọt nước mắt nóng hổi của ông hòa lẫn với nước mắt của tôi lăn trên má mình. Ông không nói gì cả, chỉ khóc, khóc vì nỗi đau đầu đời của đứa con trai, khóc vì yêu thương tôi và cảm nhận được những đau đớn khổ sở trong lòng tôi. Một lúc sau, tiếng thổn thức của tôi giảm dần và một ánh sáng le lói thay thế cho nỗi đau cào xé khi nãy. Cha tôi ngồi dậy, quần chân quanh cầm tôi, đặt một tay lên vai tôi và nói, “Con trai, bố hứa rằng ngày mai trời lại sáng. Bố thương con.” Sau đó ông ra khỏi phòng, cũng lặng lẽ như khi ông bước vào. Ông nói đúng. Ngày mai trời lại sáng. Tôi ngồi dậy, mặc bộ quần áo đẹp nhất, lau chùi chiếc xe jeep của mình sáng bóng lên và phóng đến trường.

Cuộc sống vẫn tiếp diễn, tươi đẹp hơn cả trước kia, vì tôi biết rằng mình được yêu thương vô điều kiện, bởi một người cha dạy cho tôi hiểu thế nào là sự cảm thông thật sự. Mới gần đây, tôi vừa lặng lẽ đóng nắp quan tài cho cha tôi. Trước khi làm thế, tôi dừng lại, một lần nữa, vuốt ve những sợi râu trên cằm ông và nhớ về cái đêm cách đây đã lâu lắm rồi.

** Những trải nghiệm cảm xúc sâu sắc đến thế sẽ kéo dài suốt đời và truyền lại cho thế hệ kế tiếp. Tôi đoán rằng, người đàn ông trong câu chuyện này cũng sẽ làm những việc tương tự với con mình, như cha anh đã làm với anh.*

Trận đấu vật

Sự sáng suốt của người cha trong câu chuyện này đã giúp ông không bỏ cuộc trong nỗ lực thương lượng để đạt được thỏa thuận cùng thắng với đứa con trai, và cũng không nhượng bộ với những điều kiện đã đưa ra trong thỏa thuận.

Tôi trở về sau một khóa huấn luyện với câu nói vang vọng trong đầu, “Nếu bạn cứ làm mãi những việc bạn vẫn làm, bạn sẽ nhận được những thứ mà từ trước đến giờ bạn vẫn nhận được.” Chẳng bao lâu sau, tôi có cơ hội tìm hiểu điều đó đúng hay không.

Đứa con trai 13 tuổi của tôi, Jake, rất mê xem trận đấu vật Wrestlemania. Ngay trước ngày lễ Tạ ơn, nó xin phép vợ tôi, Rebekah và tôi để đến tham dự bữa tiệc Wrestlemania ở nhà một đứa bạn vào thứ tư. Bữa tiệc kết thúc vào lúc 11 giờ đêm mà Jake còn phải đi giao báo vào lúc 5 giờ sáng ngày hôm sau. Ngoài ra, ngày hôm sau họ hàng tôi sẽ đến nhà tôi ăn mừng lễ Tạ ơn kéo dài cả ngày. Tôi biết, nếu Jake không ngủ đủ 10 tiếng, nó sẽ gắt gỏng cộc cằn. Những suy nghĩ này lướt qua tâm trí tôi, khi Jake hỏi nó có được phép đi dự tiệc hay không.

Dù vậy, trong thâm tâm tôi thật sự muốn cho con đi. Tôi không muốn làm người cha khó tính ở đây. Vì thế, tôi quyết định bắt đầu một cuộc thảo luận: “Jake này, 11 giờ thì hơi trễ quá. Hãy cùng nghĩ xem có cách nào khác không nhé [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng].” Jake bắt đầu cao giọng. Tôi liền nói, “Khoan đã. Chúng ta hãy đưa ra một số quy định cơ bản cho cuộc thảo luận này. Bố sẽ ở lại đây nếu con vẫn muốn tìm ra giải pháp ổn thỏa để con được đi chơi với bạn. Bố hứa với con điều đó. Nhưng chúng ta cần phải phối hợp với nhau để tìm ra cách giải quyết. Bố sẽ cố gắng hiểu cảm xúc của con trong chuyện này [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu]. Còn con cần hiểu quan điểm của bố. Con cần tôn trọng ý kiến của bố. Nếu con la hét hoặc quát tháo, thì mọi chuyện sẽ rất tệ. Cả bố và con đều cố gắng tìm ra giải pháp thỏa mãn cho cả đôi bên. Đồng ý chứ? Bố biết là con rất khó kiềm chế bản tính nóng nảy của mình, con rất dễ nổi nóng, nhưng nếu con làm thế ba lần, thì cuộc thảo luận này sẽ chấm dứt. Con sẽ không được đi xem trận đấu vật, còn bố thì đi ngủ.”

Jake nói, “Được rồi, con sẽ được cảnh cáo ba lần.” (Tôi nghĩ sau này Jake sẽ trở thành nhà thương lượng giỏi).

“Không, con được cảnh cáo hai lần. Đến lần thứ ba, con sẽ bị loại.”

“Thôi được,” nó đồng ý với một nụ cười.

Thế là chúng tôi bắt đầu tìm cách giải quyết vấn đề. Tôi gợi ý là Jake có thể đi dự tiệc, ăn tối với bạn, sau đó vào khoảng 9 giờ rưỡi, tôi sẽ đến đón nó, như vậy nó sẽ có một đêm ngủ đầy giấc.

“Bố đùa với con đấy à. Bố làm con xấu hổ thế sao? Bố cứ đùa hoài.

Ôi trời, chuyện này thật chả ra làm sao cả...” Nó la oai oái.

“Này, khoan đã, không kêu ca, không la lối. Chúng ta sẽ ngồi lại cho đến khi tìm ra được cách. Bố hứa là sẽ không bỏ đi. Bố sẽ không đi đâu hết. Nhưng con không được gào lên với bố. Cảnh cáo lần thứ nhất nhé?”

Đúng lúc đó, Rebekah tăng hắng và gọi tôi ra ngoài phòng khách nói chuyện. Cô nhìn tôi như thể tôi bị chạm dây thần kinh và nói, “Dale, em không rõ cái gì làm cho anh khác lạ kể từ sau khóa học đó. Nhưng em không thích chuyện này đâu. Cứ bảo với thằng nhỏ là không được đi, rồi đi ngủ.”

Bất chợt, những lời này vượt ra khỏi miệng tôi, “Rebekah à, nếu chúng ta cứ làm mãi những việc chúng ta vẫn làm, chúng ta sẽ nhận được những thứ mà từ trước đến giờ chúng ta vẫn nhận được. Anh phải thử cách khác.”

Cô giơ cả hai tay lên, “Em chẳng hiểu chuyện gì hết. Em đi ngủ đây. Mọi việc để cho anh xử lý. Chúc anh may mắn.” Thế là tôi được toàn quyền quyết định. Tôi quay trở vào và nói với Jake, “Mẹ mệt rồi, mẹ đi ngủ trước. Nhưng hai cha con ta sẽ ngồi lại tìm ra giải pháp, chừng nào con còn muốn thế. Nếu bố hiểu đúng ý con, 9 giờ rưỡi là không ổn lắm. Con muốn ở lại đến 11 giờ, đúng không?”

“Dạ.”

“Thế này nhé, con ở lại đó đến 11 giờ. Bố sẽ đến đón con lúc 11 giờ 15 rồi đưa con về nhà. Sau đó, bố muốn con ngủ đủ giấc để con không cảm thấy khó chịu vào chiều hôm sau. Bố sẽ dậy sớm và giao báo cho con. Như thế thì được chứ?”

Jake có vẻ lưỡng lự, “Bố sẽ dậy sớm đi giao báo giúp con để con có thể ngủ thêm ư?”

Tôi nói, “Con muốn đi dự tiệc, đúng không?”

“Dạ, phải.”

“Vậy thì bố sẽ dậy sớm và đi giao báo cho con. Thế là ổn, bây giờ con hãy lấy giấy bút ra viết những gì hai cha con mình thỏa thuận này.”

Thế là Jake bắt đầu viết ra những gì nó muốn làm. Bất thành linh, nó kêu to lên rằng nếu họ phát lại chương trình này thì nó không được xem, vì lúc đó là sau 11 giờ và tôi đã đến đón nó về rồi. Bạn có thể hình dung được sự ngạc nhiên của tôi. Tôi nghĩ nó đã có mọi thứ trên đời mà nó muốn. Tôi nói, “Chà chà, Jake à, đây là lần thứ hai con lớn tiếng nhé. Rõ ràng con nói là con muốn ở đó đến 11 giờ. Bố nói bố sẽ đón con lúc 11h15. Đó không phải là điều con muốn hay sao? Con cũng phải nghĩ cho bố chứ: bố sẽ lên giường ngủ trong khoảng từ 11 giờ rưỡi tới 12 giờ đêm, rồi thức dậy vào lúc 5 giờ sáng để thay con đi giao báo đúng giờ. Bố sẽ làm tất cả những điều này để con có được điều con thật sự muốn. Thế thì con còn la lối gì nữa nào? Chẳng phải con đã có những thứ con muốn rồi ư?”

“Dạ vâng,” nó lẩm bẩm trong miệng. “Con thật sự muốn ở lại đến 11 giờ. Bố sẽ đến đón con, bố sẽ giao báo giúp con, và con sẽ được ngủ thêm. Vâng, bố nói đúng, con đã có tất cả những gì con muốn.” Nó bắt đầu viết tiếp những điều này. Sau đó nó ký tên. Vừa ký xong tên mình thì nó bắt đầu la lên lần nữa, “Như vậy là không công bằng, con muốn ở lại để xem chương trình chiếu lại.” Vài giây sau, nó bắt đầu sụt sịt.

Tôi nhìn con và hỏi, “Jake, tại sao con khóc?”

“Bởi vì con vừa la to lần thứ ba,” nó nức nở.

Câu trả lời của tôi thật khó khăn, nhưng tôi vẫn phải làm. Tôi nói, “Đúng thế. Bố biết thật khó cho con khi phải nghe những lời này ngay bây giờ, nhưng con cần gọi điện cho Dan. Bảo nó rằng con không thể đi dự tiệc. Bố đi ngủ đây. Bố muốn con biết rằng bố thật sự thương con, bố đã cố làm tất cả những gì có thể, để con có được những gì con muốn. Bố còn có thể giúp con điều gì nữa không?”

“Con nghĩ là bố sẽ không nghĩ lại... Mà thôi, con sẽ không yêu cầu bố điều gì đâu.” Nó ngồi đó, hai tay ôm lấy đầu.

Tôi đứng dậy, đi về phòng ngủ. Khi tôi thay đồ ngủ xong, Rebekah hỏi, “Sao rồi anh?” Tôi kể cho cô nghe mọi chuyện. “Ồ,” cô nói, “Chắc lúc này thằng bé đang giận anh lắm.” Nhưng bản thân tôi thì không chắc lắm về điều đó.

“Ừ, anh cũng không biết nữa. Có thể là như thế, nhưng anh nghĩ nó giận bản thân mình thì đúng hơn. Anh cá là trước khi đi ngủ, nó sẽ đến gõ cửa phòng mình và ôm hôn cả anh và em cho mà xem.”

Cô cười vang, “Dale, anh thật điên”.

“Không đâu, anh có thể cảm thấy điều đó.” Sau đó, cả hai chúng tôi nằm ngủ. Khoảng 15 - 20 phút trôi qua. Có tiếng gõ cửa. Lao vào phòng là cậu con trai cao hơn 1 mét rưỡi nặng hơn 70 ký của chúng tôi. Nó nhảy vào giữa hai chúng tôi và nói, “Con yêu cha mẹ lắm! Con dẹp bữa tiệc sang một bên rồi. Con đã gọi cho Dan, con không đi dự tiệc đâu. Nhưng bố này, bố có thể đi giao báo cho con để con có thể ngủ vào sáng thứ năm được không? Con thật sự muốn ngủ nướng thêm một chút.”

Thế là tôi đi giao báo cho Jake. Những nguyên tắc này đã có tác dụng, không chỉ trong các khóa học, mà cả trong đời thực, với đứa con trai tuổi teen ưa thích chương trình đấu vật Wrestlemania.

** Phần lớn trẻ em lớn lên trong một thế giới phân cực – hoặc là cái này hoặc là cái kia. Nếu bạn không phải là người dễ thương, bạn ắt là kẻ xấu tính. Hoặc bạn làm theo cách của tôi hoặc tôi làm theo cách của bạn. Đơn giản là bọn trẻ chưa ý thức được khái niệm của sự đồng tâm hợp lực hoặc giải pháp thứ ba. Chúng không biết về tư duy cùng thắng trong những vấn đề cảm xúc phức tạp, đặc biệt là khi đối mặt với những bậc cha mẹ có xu hướng hoặc là nhượng bộ hoặc là giữ quan điểm một cách độc đoán và lôi kéo mọi người làm theo.*

Trong câu chuyện này, người cha học được cách đưa ra giải pháp thứ ba có lợi cho đôi bên; ông quyết tâm thực hiện điều đó và đã làm đúng như vậy. Khi đứa con trai vi phạm thỏa thuận, người cha tỏ ra rất nghiêm khắc, nhờ thế đứa con trai vươn lên một tầm nhận thức mới, nhận lãnh trách nhiệm và bày tỏ tình cảm của mình với cha mẹ.

Mặc dù tôi luôn giảng dạy về thói quen này, tôi thường rơi vào những tình huống sau với các con mình: đi đến giải pháp thua - thắng trong những vấn đề thứ yếu và thắng - thua trong những vấn đề quan trọng. Tôi làm thế đơn giản là vì tôi đã không dành thời gian hoặc không có được mức độ trưởng thành về mặt cảm xúc, sức mạnh và sự sáng suốt như người cha trong câu chuyện.

Giáo sư Rhand Saxenian ở trường Harvard đã cho tôi biết một định nghĩa thực tiễn nhất và đúng đắn nhất về sự trưởng thành trong cảm xúc mà tôi từng được biết. Ông dạy rằng sự trưởng thành trong cảm xúc là khả năng thể hiện cảm xúc và sức thuyết phục của bạn một cách can đảm, cân bằng với việc xem xét cảm xúc và sức thuyết phục của người khác sao cho bản thân không cảm thấy bị đe dọa sau khi thể hiện cảm xúc đó. Trưởng thành về mặt cảm xúc là điều không thể giả tạo được, bởi yếu tố thứ ba trong định nghĩa này. Một người can đảm nhưng thiếu suy xét sẽ đi đến giải pháp thắng - thua. Một người biết cân nhắc nặng nề nhưng lại thiếu can đảm sẽ đi đến giải pháp thua - thắng. Một người vừa thiếu can đảm vừa thiếu suy xét sẽ bị giằng xé nội tâm. Vì thế điều quan trọng nhất nằm ở tính cân bằng.

Im lặng là vàng

Người cha trong câu chuyện này thật sự thông cảm với đứa con gái, hoàn toàn không gây áp lực cho cô, hoặc khiến cô có cảm giác tội lỗi khi không muốn nói chuyện với cha mình.

Khoảng một năm trước, tôi và con gái tôi - Nell - có những vấn đề về giao tiếp.

Mỗi khi nó đi học về và tôi lên tiếng hỏi xem tình hình học ở trường thế nào, nó buông một câu cụt lủn: “Bình thường”. Chỉ có thế. Tôi không thể moi thêm điều gì từ con bé. Gần như cả ngày chúng tôi không nói gì với nhau. Những lời hỏi han mỗi khi nó đi học về dường như chỉ làm gia tăng sự căng thẳng giữa hai cha con.

Tôi nhớ đã đọc ở đâu đó rằng, cách đối phó với một người không muốn giao tiếp là phá bỏ những lề thói quen thuộc. Thế là một hôm, khi Nell đi học về, tôi mở miệng hỏi thăm thì nhận được câu trả lời cụt lủn như thường lệ. Nhưng trước khi nó rút về phòng, tôi nói, “Con không muốn nói chuyện với bố phải không?”

Con bé lập tức đứng lại, nhìn tôi vẻ lạ lùng, rồi nói, “Không” và đi về phòng mình. Cuộc nói chuyện chấm dứt tại đây, nhưng tôi biết mình đã chạm tới cảm xúc của nó.

Hôm sau, tôi lặp lại câu hỏi trên. Lần này Nell đáp, “Không phải vào lúc này, bố ạ.”

Mọi chuyện vẫn diễn ra như thế trong vài ngày kế tiếp. Nhưng rồi dần dần, Nell bắt đầu nói chuyện với tôi nhiều hơn. Rồi một hôm, tôi ngồi ở bàn ăn trong bếp trầm ngâm suy nghĩ về một chuyện gì đó, trong lúc con gái tôi đang rửa chén bát. Tôi hoàn toàn im lặng, không nói với cô bé một câu mặc dù nó chỉ đứng cách tôi vài bước chân, và có vẻ như nó cảm thấy khó chịu khi không thấy tôi hỏi han như thường lệ. Bất thành linh, nó lên tiếng kể về những việc xảy ra trong ngày và lôi tôi ra khỏi trạng thái trầm tư mặc tưởng. Tôi thật sự bất ngờ khi thấy con gái chia sẻ cảm xúc với tôi và điều này tuyệt vời đến nỗi làm tôi chảy nước mắt.

Đôi khi tôi nghĩ, công cụ giá trị nhất để giao tiếp với tuổi teen chính là sự im lặng.

** Điều gì xảy ra khi bạn vào rừng săn bắn và bắn một phát súng lên không trung? Đó thường là cách ta đặt câu hỏi; đôi khi có những câu hỏi quá riêng tư hoặc mang tính kiểm soát khiến người nghe không muốn bày tỏ những vấn đề sâu xa hoặc dễ khiến họ bị tổn thương. Bí quyết là khi đi săn trong rừng, bạn hãy giữ im lặng, có như thế muông thú mới ra khỏi chỗ trú ẩn của chúng. Điều tương tự cũng xảy ra khi bạn đi dạo trên bãi biển. Nếu đi tới đi lui, bạn sẽ không thể nhìn thấy những con còng đội cát chui lên, nhưng nếu ngồi lặng lẽ trên bãi cát, chỉ một lúc sau, bạn sẽ thấy những con còng biển bò lên khắp nơi.*

Những cô cậu tuổi teen muốn mở miệng ra nói – chúng thật sự muốn thế. Chúng muốn mở lòng ra với mọi người, nhưng chúng phải cảm thấy an toàn. Chúng muốn giao tiếp theo cách của chúng và vào lúc nào chúng muốn. Vì vậy, điều các bậc cha mẹ cần làm là đơn giản chờ đợi điều đó xảy ra, bằng cách luôn có mặt sẵn sàng, dễ tiếp cận và im lặng. Chúng ta có hai cái tai và một cái miệng, điều đó có nghĩa là chúng ta nên nghe nhiều gấp đôi nói. Điều thú vị là cái tai không bao giờ khép lại được nhưng cái miệng thì có thể.

Với những đứa con tuổi teen của mình, tôi phát hiện rằng tôi chỉ cần đơn giản hiện diện ở đó, chẳng cần làm bất cứ việc gì cụ thể, chỉ cần chú ý và nhận biết xung quanh, thế là vài phút sau, bọn trẻ bắt đầu chia sẻ. Im lặng quả thật là vàng.



CÁC CÔ CẬU TUỔI TEEN MUỐN MỞ MIỆNG RA NÓI - CHÚNG THẬT SỰ MUỐN THẾ. CHÚNG MUỐN MỞ LÒNG RA VỚI MỌI NGƯỜI, NHƯNG CHÚNG PHẢI CẢM THẤY AN TOÀN. CHÚNG MUỐN LÀM ĐIỀU ĐÓ

THEO CÁCH CỦA CHÚNG VÀ VÀO LÚC NÀO CHÚNG MUỐN. CÁC BẠC CHA MẸ CHỈ CẦN IM LẶNG CHỜ ĐẾN LÚC ĐIỀU ĐÓ XẢY RA.

Trận đấu tồi tệ nhất đời tôi!

Trong câu chuyện này, hãy cảm nhận sức mạnh của sự tập trung vào nỗ lực và mối quan hệ, thay vì tập trung vào những mong đợi và kết quả.

Lúc ấy tôi đang là sinh viên năm đầu, giữ chân tiền vệ trong đội bóng bầu dục của trường đại học mà tôi theo học. Tuần trước, chúng tôi có một trận đấu rất tuyệt. Tôi phát bóng ở cự ly gần 500 mét và ghi bàn được bốn năm lần. Báo chí bắt đầu tung hô tôi như một tiền vệ xuất sắc sắp nổi.

Tuần sau đó, chúng tôi thi đấu với một trong những đội bóng chơi hay nhất nước. Tiền vệ chính của đội này là một cỗ máy sát thủ nặng 125 ký.

Trong trận đấu quan trọng này, chúng tôi chơi trên sân nhà. Tất nhiên là tôi muốn chơi một trận thật xuất sắc trước đông đảo cổ động viên đội nhà. Cha tôi đang đi công tác cũng bay về nhà chỉ để xem tôi thi đấu. Tôi không nghĩ ông lại đến kịp, nhưng ông đã có mặt ngay trước khi tiếng còi vào trận vang lên.

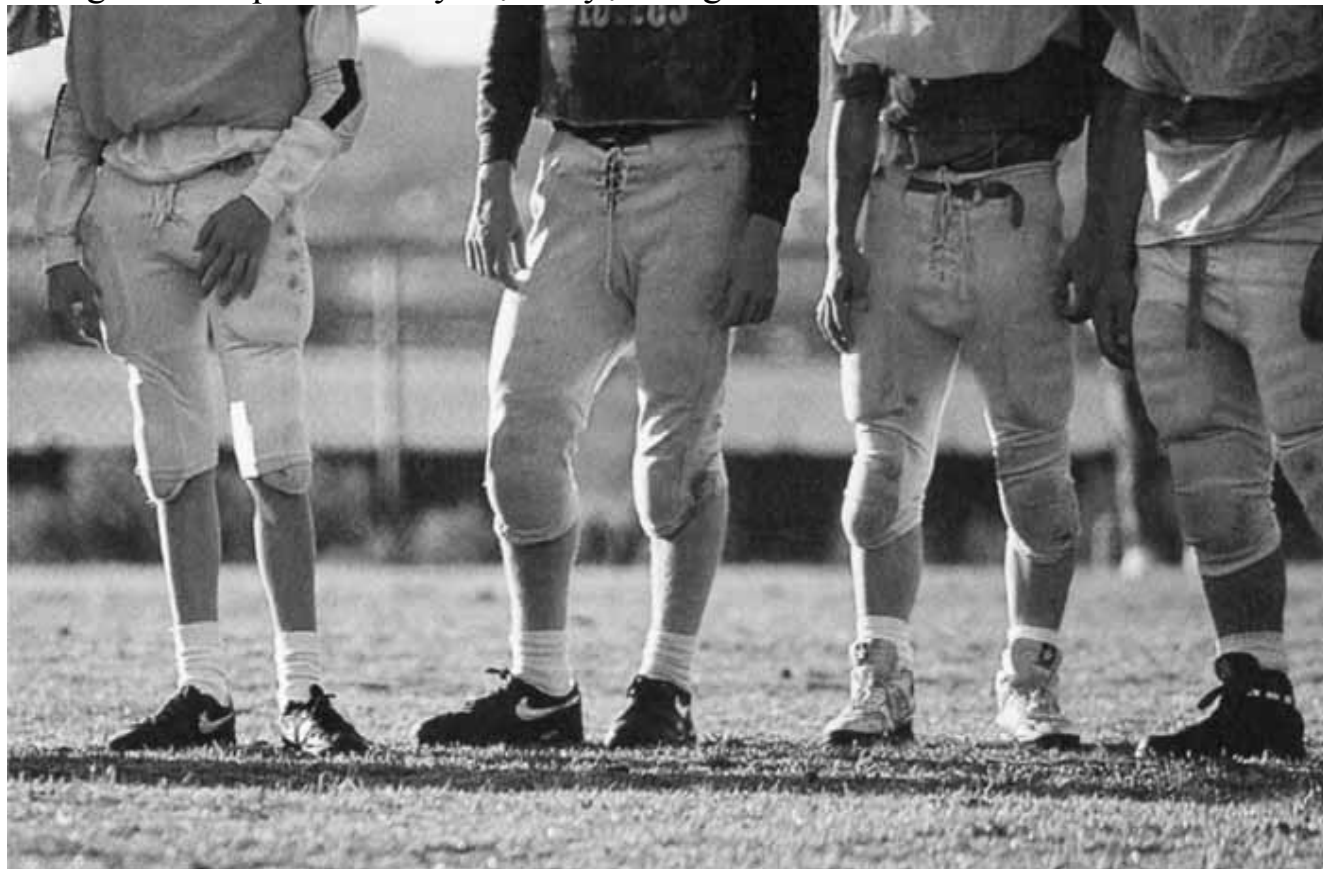
Thế mà tôi đã có một trận thi đấu tồi tệ nhất trong đời. Nhìn đâu tôi cũng thấy tiền vệ đối phương. Hắn chạy bên phía sân của chúng tôi nhiều hơn cả tôi nữa. Đầu tôi bị đập xuống đất nhiều lần đến mức những mảng cỏ trên sân bị bật lên. Tôi thề là mình không đứng vững quá ba giây sau cú va chạm. Tất nhiên, tôi chẳng ghi được bàn nào. Tuy vậy, tôi cũng thực hiện được vài cú cản phá bóng hiệu quả. Chúng tôi để thua tới 30 điểm trong trận này.

Trông tôi chắc là thảm hại lắm trong suốt trận đấu. Sau khi trận đấu kết thúc, tôi chỉ muốn chui xuống đất cho rồi. Không ai muốn nói chuyện với tôi. Bạn biết chuyện gì xảy ra khi bạn thi đấu tệ hại rồi đó.

Trong phòng thay đồ, ai nấy đều tránh mặt tôi. Vì thế, tôi lăm lũi tắm rửa và thay đồ. Ra khỏi phòng thay đồ, tôi thấy cha đang đợi mình. Ông ôm lấy tôi, nhìn vào mắt tôi và nói, “Đây là trận đấu hay nhất mà bố từng xem con thi đấu. Một trận đấu hay không phải vì đội con thắng, hay vì con ghi được nhiều bàn. Mà bởi vì chưa bao giờ bố thấy con chơi kiên cường như ngày hôm nay. Con bị đánh bầm dập, nhưng con vẫn tiếp tục đứng lên. Chưa bao giờ bố thấy tự hào về con đến thế.” Ông đã nói một cách chân thành.

Tôi cảm thấy thật dễ chịu. Dễ chịu bởi vì cha tôi tự hào về tôi, và cũng bởi vì những lời ông nói khẳng định cảm giác của tôi trong suốt trận đấu. Sâu thẳm trong tâm trí tôi, bất chấp những vết trầy xước và những lần va chạm, tôi luôn nghĩ, “Mình phải trụ lại. Mình phải đứng lên. Hôm nay mình phải chơi thật kiên cường.” Cha là người duy nhất nhận ra điều đó trong tôi. Và những lời nói của

ông đã thay đổi cách nhìn nhận của tôi về trận đấu tệ hại này. Đó là giây phút tôi không thể nào quên và là kỷ niệm tuyệt vời giữa hai cha con tôi.



** Sự khẳng định về mặt tâm lý diễn ra khi bạn đồng ý với những gì mà người khác cảm nhận trong lòng. Chàng trai này cảm thấy mình đã chơi một trận đấu kiên cường, dẫu rằng kết quả trận đấu thật tồi tệ. Khi được cha xác nhận lại những cảm xúc trong lòng, cậu cảm thấy mình được thấu hiểu và trân trọng (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Người cha không quan tâm đến những gì xã hội kỳ vọng, mà quan tâm đến mối quan hệ và những giá trị gắn liền với những nỗ lực.*

Tôi cũng có một kỷ niệm tương tự vào ngày sinh nhật lần thứ 22 của con trai tôi là Sean. Nó đã cố gắng hết sức với vị trí tiền vệ suốt nửa hiệp đầu, trong một trận đấu ở trường đại học lớn, nhưng vì chơi không tốt nên nó bị thay ở nửa hiệp sau. Trước đó, tôi đã tặng cho con một tấm thẻ có khắc chữ để mừng sinh nhật của nó vì tôi có linh cảm rằng chuyện này có thể xảy ra. Sean nói rằng đó là món quà tuyệt vời nhất mà nó từng nhận được trong đời. Đó là một câu trích dẫn thể hiện tinh thần thi đấu tại Olympic như sau: “Đừng đòi hỏi bản thân bạn phải chiến thắng, mà hãy đòi hỏi lòng can đảm, bởi vì nếu bạn không bỏ cuộc, bạn mang lại vinh quang cho bản thân mình và hơn thế nữa, bạn mang lại vinh quang cho tất cả chúng ta.”

Đôi giày đánh gôn đế mềm

Câu chuyện này minh họa tại sao chúng ta phải lắng nghe bằng cả trái tim chứ không chỉ bằng tâm trí và đôi tai; trái tim của chúng ta chính là cái tai thứ ba.

Con gái út của tôi, Amy, vừa tập chơi đánh gôn. Nó chứng tỏ mình có năng khiếu trong loại hình thể thao này đến nỗi nó nhanh chóng vượt qua các cấp bậc và được nhận vào đội đánh gôn chính thức của trường đại học, dù chỉ là sinh viên năm thứ nhất với 18 tháng kinh nghiệm chơi gôn.

Một buổi chiều đang trong giờ làm việc, tôi nhận được một cú điện thoại hoảng loạn từ con bé. Nó gần như thở không ra hơi khi miêu tả một tình huống nghe như là chuyện sống còn vậy. “Mẹ ơi, con vừa phát hiện ra là con phải mang giày đánh gôn đế mềm để tham dự trận đấu ngày mai. Giày đế mềm đó mẹ. Con chỉ có giày đế cứng thôi. Họ sẽ không cho con thi đấu bằng giày đế cứng đâu. Mẹ ơi, con biết làm gì bây giờ?”, nó kêu lên thống thiết.

Tôi muốn chạy ngay về nhà để giải cứu con bé. Nhưng mặt khác, tôi không hiểu lý do tại sao nó lại hoang mang hốt hoảng đến thế. Tôi nói nhanh, “Mẹ con mình đi cùng một cỡ giày và mẹ có một đôi giày đế mềm mà. Con có thể đi đôi của mẹ.”

“Ôi mẹ, làm thế sao được. Không được đâu. Con không thể thi đấu bằng giày của mẹ được.”

Có điều gì đó trong giọng nói của Amy giúp tôi lờ mờ hiểu ra. Tôi nhận ra vấn đề không hẳn nằm ở đôi giày đế mềm. Tôi đã có giải quyết vấn đề thậm chí trước khi tôi biết vấn đề thật sự là gì. Thế là tôi quay lại vấn đề và nói, “Amy à, có vẻ như con đang rất lo lắng.”

Bất chợt, con bé òa khóc, “Mẹ ơi, đây là trận thi đấu 18 lỗ lần đầu tiên của con. Con sợ lắm.” À ra thế, bây giờ thì mọi việc đã trở nên rõ ràng. Con bé dùng chiếc giày đánh gôn để nói với tôi về cảm xúc của mình. May quá, thay vì lao vào giải quyết một vấn đề không có thật, tôi đã biết dừng lại và lắng nghe. Tôi cho phép Amy chia sẻ nỗi lo lắng của nó một cách an toàn. Và rồi, con bé mang đôi giày của tôi trong trận đấu đó, nó chơi rất tốt và vẫn tiếp tục chơi gôn suốt ba năm sau đó.

** Tình huống này vẫn hay xảy ra trong thực tế. Thường thì luôn có một điều gì đó sâu xa hơn những gì mà người ta chia sẻ lúc đầu. Những lúc như vậy, người ta thường đặt câu hỏi. Nếu bạn thật sự lắng nghe bằng cả trái tim, bạn sẽ cảm nhận được nhu cầu sâu xa hơn đằng sau những câu hỏi đó (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Nếu bạn cố gắng thể hiện rằng bạn hiểu được cảm xúc hoặc nhu cầu đó trong khi trả lời câu hỏi, người đối diện sẽ có cảm giác được thấu hiểu,*

được quan tâm và vì vậy sẽ trở nên cởi mở hơn. Việc này có thể ví như cung cấp khí ôxy cho người khác vậy.

Đứa trẻ hư hỏng

Câu chuyện tuyệt vời này dạy cho chúng ta biết về sức mạnh của việc giao tiếp cá nhân với tất cả các thành viên trong gia đình, khi một thành viên có biểu hiện sai lệch. Ngay khi các bậc cha mẹ tôn trọng những nguyên tắc của sự cảm thông, tình yêu thương, sự thấu hiểu, tôn trọng và tạo dựng Tài Khoản Tình Cảm bền vững với từng đứa trẻ trong gia đình, họ có thể giải quyết những vấn đề của tuổi mới lớn. Hãy chú ý đến sức mạnh to lớn của việc làm gương.

Tôi là một người mẹ của cả một đàn con. Trong đám con trai của tôi, Darren là đứa trẻ vị thành niên có biểu hiện hư hỏng, dưới nó còn có hai đứa em nhỏ nữa. Từ một cậu bé đẹp trai sáng láng, Darren bỗng trở nên bản thủ dơ dáy. Tóc nó để dài, rồi bù trong hàng tuần lễ không gội. Nó xỏ lỗ tai và nhiều nơi trên cơ thể, kèm thêm những hình xăm. Hầu như nó chẳng ăn gì (có lẽ vì nó chích ma túy), mắt nó đỏ ngầu, quần áo thì bốc mùi khói thuốc. Trông thẳng nhỏ không chỉ nhếch nhác, ghê sợ mà lối sống bụi đời này còn biến đổi hoàn toàn tâm tính nó. Nó trở nên bần tiện, lúc nào cũng lảm lảm lý lý và tránh tiếp xúc với mọi thành viên trong nhà. Nó né tránh các hoạt động trong gia đình và không bao giờ trả lời chúng tôi ngoài những lời lẽ càu nhàu. Hai đứa em của nó buồn bực với cách cư xử của anh mình đến nỗi chúng thường hét lên: “Đuổi anh ấy ra khỏi nhà đi, chúng ta không cần một người như vậy, anh ấy đang hủy hoại mọi thứ.” Đám bạn mới của nó cũng giống y hệt nó, một số đứa còn tham gia băng đảng xã hội.

Thoạt đầu, chúng tôi rất sốc khi bắt chợt có một thành viên như vậy trong nhà. Chúng tôi xem lại cách dạy con của mình xem có sai sót gì không, chúng tôi tìm đến các chuyên gia, nói chuyện với các phụ huynh khác để nhận được sự đồng cảm và lời khuyên.

Chúng tôi cố gắng nói chuyện, van nài, thậm chí đe dọa để Darren thay đổi. Nhưng chỉ vô ích!

Cùng lúc ấy, chúng tôi bắt đầu nhận ra một vấn đề nghiêm trọng khác - hai đứa em nhỏ của Darren, hàng ngày quan sát những cuộc chạm trán của chúng tôi, rõ ràng là chịu ảnh hưởng từ chuyện này. Chúng bị tổn thương trước những gì mình trực tiếp tai nghe mắt thấy. Cách cư xử không nhất quán của cha mẹ đối với anh trai chúng (có lúc chúng tôi tỏ ra quá tử tế với Darren, trong khi nó không xứng đáng được vậy) đã làm hai đứa nhỏ cảm thấy hoang mang. Chúng bắt đầu lý sự thế này, “Nếu Darren có thể làm cái này cái kia mà bố mẹ không trách phạt, thì con cũng sẽ...” Tôi nhớ đã từng bàn đến việc gửi Darren sang nhà người khác, bởi

tôi không thể chịu được khi thấy Darren tác động xấu đến hai đứa em ngây thơ của nó.



“GIA ĐÌNH TÔI RỒI TUNG CẢ LÊN CHỈ VÌ DARREN. MỌI SỨC LỰC, NHỮNG CUỘC TRAO ĐỔI VÀ HÀNH ĐỘNG ĐỀU XOAY QUANH NÓ.”

Gia đình tôi rồi tung cả lên chỉ vì Darren. Mọi sức lực, những cuộc trao đổi và hành động đều xoay quanh nó. Ngay cả khi đi ra ngoài ăn tối, chúng tôi cũng dành toàn bộ thời gian nói về nó. Trong khi đó, chúng tôi còn có hai đứa con nhỏ khác rất cần đến sự quan tâm của một người cha người mẹ khỏe mạnh và hạnh phúc. Chúng tôi biết rằng mình cần phải thay đổi phương pháp.

Thế là chúng tôi quyết định ngồi xuống nói chuyện với từng đứa em của Darren. Chúng tôi nói cho mỗi đứa biết rằng chúng tôi yêu chúng đến mức nào, bao gồm cả Darren nữa. Chúng tôi nhắc chúng nhớ lại Darren từng là một đứa trẻ tuyệt vời ra sao, và rằng Darren đang phải trải qua một giai đoạn khó khăn - giai đoạn mà sau này chắc chắn Darren sẽ xấu hổ khi nhớ lại nó. Chúng tôi thậm chí còn lôi những tấm hình ngày trước ra xem để nhớ lại Darren từng như thế nào.

Chúng tôi nhờ chúng giúp đỡ và rộng lượng với Darren. Chúng tôi cũng nhấn mạnh rằng, mọi việc có vẻ không công bằng cho lắm, nhưng gia đình ta cần thể hiện lòng kiên nhẫn, sự vị tha và niềm tin vào Darren, có thể mới giúp Darren vượt qua được những vấn đề của mình.

Chúng tôi giải thích cho chúng hiểu rằng ma túy có thể thay đổi hoàn toàn hành vi của một con người, và những gì mà chúng nhìn thấy bây giờ không hẳn là Darren, đó chỉ là một phần của Darren lựa chọn trở nên hư hỏng. Chúng tôi nói về tất cả những điều tốt đẹp mà Darren đang bỏ lỡ ở trường học và trong cuộc sống xã hội, và điều đó kinh khủng ra sao. Lần đầu tiên, những đứa em của Darren bắt đầu cảm thấy tội nghiệp Darren một chút, thay vì chỉ giận dữ hoặc sợ hãi.

Trong suốt một năm sau đó, chúng tôi tiếp tục trò chuyện với hai đứa em của Darren khi cần. Thật không dễ dàng với chúng chút nào, nhưng bây giờ hai đứa nhỏ đã có thể ra hiệu cho chúng tôi mỗi khi Darren ở trong phòng và có những biểu hiện cho thấy chúng hiểu những gì chúng tôi cần làm. Khi chúng tôi bày tỏ sự thấu hiểu, tha thứ, không chỉ trích phê phán và làm những việc tử tế, đặc biệt cho Darren (kể cả khi nó không xứng đáng nhận được điều đó), hai đứa em nó cũng noi gương chúng tôi.

Những điều này khiến Darren cảm thấy xúc động tốt độ. Tại sao chúng tôi lại tốt đến thế, còn nó thì suy đồi đến vậy? Trong năm tiếp theo, nó bắt đầu tự chấn chỉnh lại bản thân mình. Chúng tôi vẫn chịu một số hậu quả từ những năm tháng tồi tệ của Darren.

Hai em nó vẫn tận dụng cách hành xử sai trái trong quá khứ của đứa anh khi chúng muốn một điều gì đó - “Chúng con xứng đáng được làm cái này cái kia, chúng con có bao giờ gây chuyện rắc rối cho bố mẹ như Darren đâu”. Nhưng nhìn chung, hai đứa nhỏ đã vượt qua ba năm thử thách với Darren và thề rằng sẽ không bao giờ đặt cha mẹ vào những tình huống tồi tệ như Darren đã làm. Chúng có thái độ cảm thông và thấu hiểu hơn về con người và các vấn đề của họ trong cuộc sống. Tôi không nghĩ trên đời này còn có điều gì khó khăn hơn và giúp chúng tôi trưởng thành hơn là Darren và khoảng thời gian nổi loạn của nó.

Trên tất cả mọi chuyện, Darren đem lòng yêu một cô gái cũng có vấn đề nghiêm trọng về hành vi. Cô ấy cũng nghiện ma túy nặng. Nhưng Darren có khả năng nhìn nhận rõ vấn đề và vẫn yêu cô gái đó. Điều đáng nói nhất là Darren dùng chính tình yêu thương và lòng kiên nhẫn để cảm hóa người yêu, giống như trước đây chúng tôi đã làm với nó. Nó biết cốt lõi bên trong cô gái đó vẫn tốt đẹp và quyết tâm khai phá những điều tốt đẹp đó.

** Chìa khóa giải quyết vấn đề là đây. Bằng tình yêu thương, sự cảm thông cùng việc làm gương, gia đình này đã cải hóa được cậu bé. Trong quá trình này, họ cũng tạo dựng được mối quan hệ với những đứa trẻ khác. Họ xem xét kỹ lưỡng các khía cạnh của vấn đề và không phản ứng nhẹ quá hoặc mạnh quá. Sức mạnh thật sự nằm trong nỗ lực giao tiếp thường xuyên, thông qua việc thấu hiểu và thể*

hiện sự thấu hiểu (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu). Nó giống như thứ dầu bôi trơn mọi sự tương tác. Điều quan trọng là không bao giờ bỏ cuộc hay nhượng bộ.

Albert Schweitzer từng được hỏi về cách nuôi dạy con cái. Trong câu trả lời của mình, ông nêu ra ba nguyên tắc: thứ nhất, làm gương; thứ hai, làm gương và thứ ba, làm gương. Việc chúng ta là ai truyền tải một thông điệp hùng hồn hơn bất cứ những gì chúng ta nói hoặc thậm chí làm.

Bản chất thật sự của chúng ta, tính cách của chúng ta được thể hiện một cách lặng lẽ, âm thầm và gần như vô hình. Tuy nhiên, trẻ nhỏ lại cực kỳ nhạy cảm và nhận thức về những điều này một cách đáng kinh ngạc. Khi chúng còn nhỏ và bị lệ thuộc vào cha mẹ hay những người nuôi dưỡng khác, chúng nhận biết tất cả những điều đó bất chấp nỗ lực của chúng ta giấu diếm, che đậy, giả vờ hoặc đóng kịch.

Cuộc nói chuyện tâm tình mà tôi suýt bỏ lỡ

Trong câu chuyện này, bạn sẽ thấy rằng chính những hành động can đảm để đánh giá đúng thứ tự ưu tiên (Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất) có thể tạo ra những trải nghiệm không thể quên được, để lại dư âm cho các thế hệ tiếp theo.

Vợ chồng con cái chúng tôi sống trên một nông trại. Do đó, tôi và con trai Cody thường làm việc cùng nhau. Chúng tôi cưỡi ngựa, gặt cỏ, đóng dấu cho bò, chăn bò và cho chúng ăn. Trong suốt thời gian đó, chúng tôi tạo dựng được mối quan hệ cha con khá tốt với những hoạt động ngoài trời, làm việc cùng nhau, đi bộ đường trường và những hoạt động tương tự khác.

Thế rồi cả gia đình tôi chuyển lên thành phố, sau khi tôi được nhận vào làm trong một công ty lớn. Việc di chuyển này khá là khó khăn đối với Cody. Nó chuyển từ nơi mà nhà lán giềng gần nhất cách nhà hơn 10 cây số, ngôi trường gần nhất cách nhà hơn 70 cây số đến một nơi mà nhìn đâu cũng thấy nhà hàng xóm. Tôi biết rằng mình đã bứt con trai ra khỏi môi trường mà nó yêu thích. Nhưng tôi tự hào vì nó đã cố gắng hết sức để thích ứng với hoàn cảnh mới.

Trong kỳ nghỉ hè trước khi Cody vào đại học, cha con tôi dự định một chuyến dã ngoại dài ngày, chỉ có hai cha con với nhau. Chúng tôi quyết định đi đến vùng núi Wind River ở bang Wyoming.

Khoảng 30 năm về trước, cha tôi và tôi cũng từng đến vùng này, khi ấy tôi khoảng 19, 20 tuổi. Chẳng có gì hợp tình hợp lý hơn việc tôi cùng con trai thực hiện chuyến dã ngoại cuối cùng, trước khi nó từ giã gia đình bắt đầu cuộc sống sinh viên đại học. Chúng tôi hình dung chuyến đi sẽ kéo dài năm ngày, một ngày

đi, một ngày về, và ba ngày cắm trại. Chúng tôi chọn ra vài thời điểm phù hợp cho mục đích của mình.

Do công việc của tôi liên quan đến công tác huấn luyện đào tạo giáo viên, mùa hè là mùa bận rộn nhất trong năm. Chúng tôi phải tranh thủ đào tạo giáo viên trong những lúc họ không đi dạy. Vì tôi chỉ được trả lương khi tôi đứng lớp, nên tôi cố gắng sắp xếp càng nhiều khóa huấn luyện trong dịp hè càng tốt. Thế là mỗi khi có khóa đào tạo mới, tôi chộp ngay lấy và dời lịch đi chơi với con trai lại.

Rồi một ngày, tôi bỗng chợt nhận ra rằng mình đã hoàn toàn gạt bỏ chuyến đi ra khỏi tâm trí. Chỉ còn lại bốn cuối tuần nữa, và tôi đã lên lịch đào tạo trong suốt bốn cuối tuần đó. Bây giờ tôi buộc phải có một sự lựa chọn nghiệt ngã, hoặc tôi sẽ làm con trai thất vọng hoặc tôi phải mất công nhờ đồng nghiệp đứng lớp thế, cũng đồng nghĩa với việc tiền lương bị giảm.

Trong lúc bối rối hoang mang không biết xử trí thế nào, tôi chợt bừng tỉnh. Một giọng nói vang lên trong đầu tôi, “Mình dạy người khác những điều này, sao mình lại không làm theo cơ chứ?” Thế là tôi bố trí lại lịch làm việc và chuẩn bị cho chuyến đi dã ngoại của hai cha con [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất].

Chúng tôi lên đường và cắm trại ở đúng cái nơi mà tôi và cha tôi đã cắm trại 30 năm về trước. Sáng hôm sau, con trai tôi, sau một ngày đi đường mệt mỏi, đã nói với ông bố già của nó, “Bố có muốn chinh phục đỉnh núi không?” Thế là chúng tôi trèo lên đỉnh núi cao hơn 3.000 mét. Lên đến đỉnh, chúng tôi bắt gặp một dải đất rộng bằng ba sân bóng gộp lại. Khi dựng trại ăn trưa ở nơi tuyệt đẹp này, một đàn dê núi cả trăm con đi lang thang thong thả xung quanh chúng tôi. Chắc đàn dê này chưa từng gặp người, nên chúng chẳng có vẻ gì sợ chúng tôi cả. Tôi chưa bao giờ có một trải nghiệm nào kỳ thú đến vậy: ngồi trên đỉnh một ngọn núi cao ở bang Wyoming với cậu con trai 19 tuổi đang nhồm nhoàm ăn bánh sandwich quét bơ đậu phộng, bao quanh là một đàn dê núi.

Tôi sẽ không bao giờ quên được khoảnh khắc này: bầu trời xanh cao vút trên đầu, những dãy núi bạt ngàn, con trai tôi và những chú dê.

Ngày hôm sau, ăn điểm tâm xong, Cody lại muốn chinh phục đỉnh núi thứ hai. Bởi vì tôi chẳng còn bao nhiêu sức lực và Cody phải đỡ tôi xuống đỉnh núi đầu tiên, nên tôi bảo con trai rằng mình chỉ muốn thư giãn trong ngày hôm nay. Tôi đề nghị cả hai đi câu cá ở một cái hồ trên núi, gần chỗ chúng tôi cắm trại.

Ngày hôm ấy là ngày đẹp nhất trong cuộc hành trình của chúng tôi, với những cảm xúc buồn vui lẫn lộn. Tôi không biết mình nên cười hay nên khóc khi nhớ về nó nữa. Thật ra thì tôi vừa cười vừa mếu đấy. Bạn biết không, chúng tôi bỏ ra cả một ngày trời chỉ để câu cá với nhau. Được một lúc, Cody bắt đầu lên tiếng hỏi về thời thơ ấu của tôi. Nó thật sự quan tâm đến tôi. Sự quan tâm này khiến tôi hết sức cảm động. Tôi bắt đầu nói về những điều mà tôi chưa bao giờ nói cho Cody nghe: tuổi thơ của tôi, những ước mơ, thất bại và những hy vọng mà tôi vẫn thầm nuôi

dưỡng trong tim, nỗi sợ hãi về tương lai, niềm hy vọng dành cho con cái và cả những ước mơ của tôi về quãng đời phía trước. Cuộc nói chuyện này là một kỷ niệm ngọt ngào với tôi. Dư vị cay đắng của nó là ý nghĩ rằng, suýt nữa thì tôi đã vượt mất cơ hội này. Tôi gần như để cho công việc nuốt chửng mình. Và cũng tiếc vì tôi đã nói ra điều này quá muộn. Khoảng thời gian tôi ở bên Cody đã sắp kết thúc.

Tôi ước gì mình nói ra những điều ấy sớm hơn. Bốn giờ đồng hồ nói chuyện chẳng thể nào bù được cho những cuộc đối thoại lẽ ra phải có trong suốt 17 năm qua. Nhưng cuối cùng tôi vẫn là kẻ may mắn vì đã nói ra.

Cody rời nhà đi học đại học – hai ngày sau khi chúng tôi trở về nhà.

** Điều quan trọng nhất để có được những khoảnh khắc đáng nhớ như thế là phải lên kế hoạch từ trước và phải mạnh mẽ. Điều quan trọng nhì là cho phép người mà bạn quan tâm tham gia hoặc thậm chí có vai trò chủ động trong lịch trình đó, bởi vì điều quan trọng đối với người đó cũng quan trọng đối với bạn, tương tự tầm quan trọng của người đó đối với bạn. Một điều quan trọng khác là để dành đủ thời gian cho những biểu hiện và hành động ngẫu hứng không có trong kế hoạch. Có lẽ trong quá trình nuôi dạy con cái, không có gì tuyệt vời cho bằng những trải nghiệm gần bó bèn chặt và trực tiếp riêng tư như vậy.*

Người ta không thể viện cớ là không có đủ thời gian. Họ chỉ cần phải lên kế hoạch và quyết tâm. Trung bình mỗi ngày, một người cha dành 5 phút cho con và 120 phút cho chiếc tivi. Như vậy, vấn đề không phải ở chỗ có thời gian hay không, mà là việc sắp xếp thứ tự ưu tiên và nỗ lực. Nhưng cả thứ tự ưu tiên lẫn nỗ lực, trước hết, đều dựa trên việc quyết định đâu là điều quan trọng nhất. Nên nhớ rằng thật dễ dàng nói “không” với những điều không quan trọng, khi bạn khao khát thực hiện những điều thật sự quan trọng. Nhưng điều quan trọng nhất vẫn là giữ cho cái quan trọng luôn ở đúng vị trí trọng yếu của nó.



Mẹ bao giờ cũng nói “không” với con!

Yếu tố quan trọng trong câu chuyện này về sự chuyển hóa mối quan hệ là khi người mẹ hành động dựa trên sự tự nhận thức và cố gắng thấu hiểu đứa con. Người mẹ không lắng nghe với ý định đối đáp mà thật sự lắng nghe với ý muốn thấu hiểu và chính điều này đã tạo nên sự khác biệt (Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu).

Đầu tiên, tôi muốn bạn hiểu chút ít về hoàn cảnh của tôi trước khi bắt đầu câu chuyện: gia đình tôi, trừ Alex con gái tôi, rời Boston đến sống ở Philadelphia vì công việc của tôi. Alex ở lại Boston sau khi tốt nghiệp phổ thông, nó học đại học một thời gian rồi mắc vào những món nợ cao như núi. Thế là nó buộc phải dọn về sống với cha mẹ mình. Khi nó chuyển về nhà, chúng tôi đặt ra một số quy định: Alex phải kiếm việc làm, tự trả tiền đi lại, không được làm thẻ tín dụng ở bất cứ nơi đâu, không được mượn xe của cha mẹ và phải phụ giúp việc nhà.

Một hôm, khi tôi đi làm về thì thấy Alex đứng đợi tôi ở cửa. Nó hỏi mượn xe của tôi để lái đến Boston. Alex biết trước câu trả lời của tôi bao giờ cũng sẽ là “không”. Vậy mà tôi không hiểu sao con bé lại mở miệng ra hỏi. Tất nhiên, không mất một giây suy nghĩ, tôi gạt phắt lời đề nghị của nó. Sự từ chối lần này của tôi khiến Alex thất vọng hơn những lần trước. Nó giận đến mức mấy ngày không thèm nói chuyện với tôi. Không khí giữa hai mẹ con cứ căng thẳng như thế trong nhiều ngày liền. Mỗi khi tôi bước vào phòng, nó đứng phắt dậy bỏ ra ngoài. Nếu tôi có hỏi điều gì thì nó chỉ trả lời nhát gừng. Tôi tưởng nó giận tôi vì đã không cho nó mượn xe. Tôi nghĩ rằng mọi việc rồi cũng sẽ qua thôi.

Sau vài ngày suy nghĩ về vấn đề này, cuối cùng tôi nhận ra có điều gì đó không bình thường. Tôi tự hỏi, “Tại sao lần này con bé lại giận dữ như vậy về lời từ chối mà nó đã nghe bao nhiêu lần trước đó? Có chuyện gì ở đây chăng?” Tôi quyết định áp dụng Thói quen 5 để tìm hiểu xem chuyện gì khiến Alex buồn bực đến thế.



Khi đi làm về, tôi gọi con gái vào bếp. Đầu tiên nó từ chối. (Sau này, nó nói rằng nó tưởng đâu tôi gọi nó vào để rầy la nó về một việc làm sai trái nào đó.) Thế là tôi bước vào phòng của nó và nói: “Alex, con ngồi xuống đi. Mẹ muốn biết tại sao mấy hôm nay con lại hành xử như vậy.” Nó vẫn im lặng không chịu mở miệng. Tôi phải thuyết phục nó một lúc, cuối cùng nó cũng cảm thấy tôi thật sự muốn hiểu rõ mọi chuyện. Và chỉ đến lúc ấy nó bắt đầu nói. Lời lẽ cứ thế tuôn trào cùng những giọt nước mắt lã chã và tiếng nức nở nghẹn ngào của Alex.

“Mẹ, con biết con làm hỏng mọi chuyện ở Boston. Nhưng mà con đã cố gắng chứng minh cho mẹ thấy là con có thể thay đổi. Có bao giờ mẹ bảo con làm việc gì mà con từ chối đâu? Nếu mẹ muốn con đi mua sữa, lấy đồ giặt khô hoặc đi siêu thị mua đồ, con đều làm theo ý mẹ. Con bao giờ cũng đồng ý. Tất cả những việc mẹ muốn con làm, con đều làm: lau chùi tủ lạnh, dọn dẹp phòng khách, giặt đồ. Mẹ thấy không, cái gì con cũng đều làm tất. Thậm chí không một lời than vãn. Con chỉ đơn giản là làm theo lời mẹ.”

“Nhưng mỗi khi con hỏi xin mẹ điều gì, bao giờ mẹ cũng gạt phắt đi. Mà con cũng đâu có đòi hỏi gì nhiều. Bản thân con cũng cảm thấy tội tệ khi đã tốt nghiệp phổ thông mà vẫn còn quanh quẩn ở nhà với bố mẹ. Vì vậy, con cũng đâu dám hó hé. Nhưng mỗi khi con yêu cầu điều gì, bao giờ cũng là quá trễ hoặc quá bất tiện hoặc không đúng ý của mẹ. Chỉ một lần thôi, mẹ à, con muốn mẹ đồng ý với con. Chỉ một lần thôi.”

Nó nói đúng. Tất cả những điều Alex nói đều đúng. Ngay khi nó bắt đầu nói ra, tôi đã cảm nhận được điều đó. Nó luôn vâng lời tôi còn tôi thì luôn nói “không”. Nó đã đưa ra thông tin phản hồi trực tiếp, với những ví dụ cụ thể. Tôi không thể nào chối được. Tôi chỉ còn biết nói, “Con nói đúng, Alex à, con hoàn toàn đúng. Đúng là mẹ đã làm thế thật. Con nói đúng lắm.” Sau đó, tôi xin lỗi về sự vô tâm và độc đoán của mình. Tôi hứa sẽ nỗ lực để đồng ý với con bé thường xuyên hơn. Tôi cảm ơn Alex vì thời gian qua nó đã luôn làm theo những yêu cầu của tôi. Mặc dù Alex vẫn không được mượn xe vì chúng tôi đã thỏa thuận như vậy, nhưng cuộc trao đổi ấy thật sự đã thay đổi mối quan hệ giữa hai mẹ con. Chúng tôi chỉ nói chuyện với nhau khoảng 45 phút mà mối quan hệ mẹ con đã hoàn toàn thay đổi. Chúng tôi giao tiếp với nhau cởi mở hơn và mức độ tin cậy giữa hai mẹ con cũng tăng lên đáng kể.

Sau này, chúng tôi có nói đến việc tại sao cuộc nói chuyện đó lại có tác động sâu sắc như vậy. Alex nói rằng khi nó nhận ra tôi thật sự muốn lắng nghe những tâm tư suy nghĩ của nó, thì nó biết rằng nó muốn nói cho tôi nghe mọi điều. Nó mong muốn và cần có một người mà nó có thể trò chuyện một cách chân thật. Nó cần một ai đó lắng nghe và ủng hộ mình, chứ không phải người chỉ biết phê phán và xét đoán. Cuộc nói chuyện đó chứng tỏ cho nó thấy tôi thật sự tôn trọng, yêu quý nó và muốn ở bên cạnh giúp đỡ nó. Từ hôm ấy đến nay (đã 5 năm trôi qua), Alex vẫn tìm đến tôi mỗi khi nó cần ai đó lắng nghe mình.

** Con người có khuynh hướng đánh giá người khác qua hành vi và đánh giá bản thân qua động cơ. Động cơ đằng sau hành vi của cô con gái trong câu chuyện này là chân thành, tốt đẹp và đáng được tôn trọng. Khi không nhận được sự tôn trọng, mối quan hệ sẽ ngày càng trở nên xấu đi. Khi nhận được sự đồng cảm chân thành, người đó sẽ thay đổi hoàn toàn cách nghĩ và sẵn lòng giải quyết những vấn đề khó khăn.*

Đã bao giờ bạn cố giao tiếp với đứa con 16 tuổi chỉ trả lời nhất gừng chưa?

Thời điểm mấu chốt trong câu chuyện này xuất hiện khi cậu con trai 19 tuổi đưa ra nhận xét về cô em gái với cha mình. Hãy chú ý tác động của việc này đến sự mong đợi của người cha. Rồi chú ý đến việc người cha sẵn sàng dành thời gian cho con gái.

Tôi tưởng đâu mình có mối quan hệ tốt đẹp với đứa con gái Caitlin khi nó lớn lên. Chẳng mấy chốc con bé đã đến tuổi 16 trắng tròn. Bất thành linh, tôi có cảm giác như món thời trang lạc hậu: những thứ từng có giá trị nhưng nay không còn hợp thời nữa. Caitlin đã 16 tuổi, có xe hơi riêng và công việc riêng. Nó tự trả tiền cho xăng cộ và quần áo. Còn tôi biến thành người quản lý nhà trọ cho Caitlin. Câu chuyện giữa chúng tôi thường diễn ra như sau:

“Hôm nay con học thế nào?”

“Tốt.”

“Công việc của con có suôn sẻ không?”

“Được.”

“Bạn trai mới mà con đang hẹn hò thế nào?”

“Bố! ...”

Tôi đâm lo lắng không hiểu mình có thể nói chuyện được với con gái nữa hay không. Thế là tôi gọi điện cho cậu con trai 19 tuổi đang học đại học xa nhà. “Greg à, bố đây.” Tôi nói, “Bố lo lắng về Caitlin quá. Nó không thiết nói chuyện gì với bố nữa.”

Con trai tôi bật cười. “Bố ơi, nó 16 tuổi. Không ai muốn nói chuyện với cha mẹ ở tuổi 16 cả.” Rồi Greg nói thêm, “Bố đừng thúc ép gì nó hết. Hãy chờ đợi. Chỉ cần bố luôn có mặt. Bố đừng lo, em con rất thương bố.”

Từ tuần lễ đó, tôi ghi chú trong cuốn sổ tay của mình, với vai trò của một người cha: “Bắt lấy thời điểm Caitlin.” Tôi không biết bao giờ thì thời điểm đó đến. Tôi không lên lịch cho nó được, mà chỉ biết chuẩn bị sẵn sàng để đón bắt cơ hội. Tôi chỉ đơn giản là chờ đợi.

Công việc của tôi thường xuyên phải đi xa, đôi khi đến 5 ngày một tuần. Khi rong ruổi đường trường, tôi thường không ngủ được, vì thế khi về đến nhà, thường vào lúc 9 hoặc 10 giờ tối, tôi chộp ngay lấy đồ điều khiển tivi, ngã người trên chiếc ghế bành êm ái và bật hết kênh này sang kênh khác trong vòng một tiếng. Thỉnh thoảng, khi bước vào nhà, tôi kêu to, “Chào cả nhà.” Nhưng chỉ 5 phút sau, tôi đã nghỉ ngơi thư giãn trên chiếc ghế như thường lệ. Sau một giấc ngủ ngon lành, chỉ đến sáng hôm sau, tôi mới có thể chú ý đến mọi người trong nhà.

Một đêm nọ từ sân bay về nhà, tôi cảm thấy không thiết nói chuyện với bất cứ ai trên đời này. Bạn biết không, đó lại là đêm mà con gái cần đến tôi. Trong lúc tôi leo lên cầu thang với những túi hành lý linh tinh, Caitlin nói với tôi, “Chào bố, bố cho con một phút được không?”

Tôi nghĩ, “Chà, chắc chỉ một phút thôi.” Rồi một ý nghĩ khác lóe lên trong đầu tôi: “Này, bình tĩnh lại và suy nghĩ xem. Đây là điều quan trọng nhất ở đây? Mình có nhất thiết phải đi nghỉ ngơi không? Đây chính là thời điểm Caitlin mà mình luôn chờ đợi.”

Trong một phần nghìn giây, tôi tự nhủ, “Làm điều quan trọng nhất!” [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất]. Thế là tôi bỏ hành lý xuống và ngồi vào bàn. Caitlin bắt đầu nói. Tôi chẳng cần nói gì hết, chỉ đơn giản là có mặt bên con trong vòng 45 phút, để lắng nghe và thỉnh thoảng thêm thắt vài câu vào cuộc đối thoại.

Khoảng ba tuần sau, một bàn cờ, đã được sắp sẵn, xuất hiện một cách bí ẩn trên bàn ăn. Chẳng ai trong nhà tôi chơi cờ cả. Thế nên nó nằm yên vị ở đó trong vài ngày. Rồi một hôm, tôi đi ngang qua bàn ăn và nghe thấy một giọng nói vọng ra từ phòng khách, “Bố có muốn làm một ván cờ không?”

“Con gái, bố không biết chơi cờ. Hay là con dạy bố nhé.”

“Vâng ạ,” nó đáp và thế là trong nguyên tuần kế tiếp, hàng ngày tôi học đánh cờ với con gái.

Một tháng sau, trò ô chữ bắt đầu xuất hiện trong nhà. Một hôm, tôi nghe con gái hỏi, “Bố có biết một từ ba chữ cái thay cho từ “thế này thế kia” không?” Chúng tôi bắt đầu chơi ô chữ trong bữa ăn sáng. Bất chợt, tôi và Caitlin trở thành đôi bạn cùng chơi ô chữ. Mọi quan hệ giữa hai cha con trở nên thân thiết hơn.

Phần thưởng to lớn dành cho lòng kiên nhẫn của tôi trong việc chờ đợi khoảnh khắc Caitlin là khi tôi đến thăm con gái ở nơi nó làm việc. Caitlin làm cho một quán café nhỏ. Đó là một địa điểm lý tưởng mà các cô cậu tuổi teen thường hay lui tới và tôi thích đến đó vào các buổi chiều Chủ nhật để thăm con bé.

Một hôm, Caitlin ngược mắt nhìn lên đúng vào lúc tôi bước qua cửa. Hoàn toàn tự nhiên, nó chạy ra khỏi quầy và lao đến ôm tôi. Cái giây phút ấy, đối với tôi mà nói, trị giá hàng triệu đô. Sau đó nó pha cho tôi một ly café sữa đặc biệt. Nó biết cách làm lớp bọt sữa rất hay: nó đổ lớp kem lên trên mặt sữa, sau đó hót lớp bọt ở giữa đi bằng một chiếc muỗng nhỏ. Kết quả thật tuyệt vời: tôi có thể đồ hai gói đường lên trên lớp bọt mà bọt vẫn không bị tan. Con gái tôi là người pha café sữa ngon nhất trên đời mà tôi có dịp biết đến.

Một lần, khi tôi chuẩn bị ra khỏi quán, tôi dừng lại giữa lớp cửa trong và cửa ngoài để đọc thông báo trên tấm bảng treo gần đây. Tôi chắc Caitlin nghĩ rằng tôi đã đi khỏi nên quay sang nói với một đồng nghiệp của nó, “Đây là khoảnh khắc đẹp nhất của mình trong ngày Chủ nhật!” Tôi thấy mắt mình cay cay.

Đã một năm trôi qua kể từ khi tôi bắt đầu viết về việc đón bắt khoảnh khắc Caitlin trong cuốn sổ tay của mình. Thời gian đầu, tôi phải dừng lại, suy nghĩ và lựa chọn [Thói quen 1: Luôn chủ động]; quả thật là rất khó. Còn bây giờ, sau nhiều tháng, tôi nhận được những phần thưởng thật sâu sắc và mãn nguyện. Không còn khoảng dừng giữa tác nhân kích thích và phản ứng nữa. Bắt lấy những khoảnh khắc Caitlin đã trở thành thói quen của tôi.



“MỘT HÔM, CAITLIN NGUỐC MẮT NHÌN LÊN ĐÚNG VÀO LÚC TÔI BƯỚC QUA CỬA. HOÀN TOÀN TỰ NHIÊN, NÓ CHẠY RA KHỎI QUẦY VÀ LAO ĐẾN ÔM TÔI. GIÂY PHÚT ẤY, ĐỐI VỚI TÔI MÀ NÓI, TRỊ GIÁ HÀNG TRIỆU ĐÔ.”

Quan hệ giữa hai cha con tôi ngày càng sâu sắc hơn. Những cuộc trao đổi giữa chúng tôi thường là do Caitlin khởi xướng. Chúng tôi nói đủ thứ chuyện trên đời từ triết học và sinh học cho đến tôn giáo, đạo đức, các giá trị sống và đạo lý làm người. Tôi có thể nói những điều quan trọng nhất mà tôi muốn nói, nhưng quan trọng hơn là tôi hiểu rõ con gái mình.

Nhiều năm qua, người ta đã nói về tầm quan trọng của việc dành thời gian chất lượng cho nhau. Bản thân tôi cho rằng chất lượng thời gian không bao giờ

thay thế được khoảng thời gian bên nhau. Cả hai yếu tố đều cần thiết. Cha mẹ đơn giản chỉ cần ở bên cạnh và sẵn sàng dành thời gian cho con cái. Thật là một thách thức không nhỏ trong thế giới ngày nay khi cả cha lẫn mẹ đều đi làm và phải giải quyết hàng ngàn công việc lớn nhỏ khác nhau. Bí quyết nằm ở việc sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các hạng mục (quyết định xem đâu là điều quan trọng nhất – Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất) sau đó sắp đặt thời gian cho những việc ngẫu hứng xảy ra trong cuộc sống của con trẻ.

Nuôi dạy con riêng của chồng

Người mẹ này đã cố gắng thiết lập mối quan hệ với con trai riêng của chồng và cảm thấy nản lòng thối chí trước sự khước từ và thái độ thụ động của cậu bé. Nhưng thông qua việc tự nhận thức, chị trở nên chủ động hơn và tập trung vào việc quan tâm chăm sóc chân thành, chứ không phải vào kết quả.

Người vợ đầu tiên của chồng tôi đã bỏ rơi anh ấy và đưa con trai của họ tên là Ty khi nó mới ba tuổi. Hầu như cả họ nhà anh đều nói rằng họ vui sướng khi dứt bỏ được người đàn bà này. Nhưng tôi thì không nghĩ trên đời này lại có đứa con nào vui sướng khi mất đi người mẹ. Ty chắc chắn chịu nhiều đau khổ thiệt thòi trong việc này. Khi tôi kết hôn với cha nó, Ty mới được năm tuổi. Tôi không chắc nó có thể bộc lộ cảm xúc của mình lúc đó hay không, nhưng tôi biết thằng bé đang phải vật lộn về khái niệm “mẹ” – mẹ đẻ hay mẹ ghẻ.

Điều tệ hại là mẹ nó không thường xuyên đến thăm con mình. Có lúc chị ta lặn mất tăm sáu tháng liền. Rồi một hôm lại lù lù xuất hiện ở ngưỡng cửa với tuyên bố xanh rờn, “Tôi muốn dành thời gian cho Ty. Nó cũng là con tôi.” Tôi biết nỗi đau mà người mẹ này có thể gây ra cho thằng bé, nhưng nó quá vui mừng khôn xiết khi gặp lại mẹ. Tôi còn có thể làm gì đây? Tôi nghĩ Ty có thể cảm nhận được cảm giác khó chịu của tôi. Nó hiểu lắm và nghĩ rằng tôi đang cố gắng thay thế vai trò mẹ ruột của nó. Tôi chỉ muốn bảo vệ nó, còn nó thì cố đẩy tôi ra xa. Nhiều năm trời trôi qua như thế.

Thời gian đầu, tôi cố gắng làm tất cả những gì nó thích để chiếm được cảm tình của thằng bé. Chẳng gì tôi cũng là cô giáo, không có đứa trẻ nào mà tôi không thể chinh phục được trong vòng 6 tháng. Nhưng với Ty thì không. Nó là đứa trẻ duy nhất trên đời mà tôi chịu, không tìm được cách tiếp cận. Chúng tôi cùng đi sở thú, xem đá banh, thuê thuyền câu cá với nhau. Toàn là những hoạt động yêu thích của Ty. Nhưng tất cả không có ích gì. Mặc dù về thực chất tôi là người nuôi dạy nó, nhưng giữa hai chúng tôi không hề có mối liên kết gì.



Tôi đã cố hết sức trong thời gian đầu nhưng không thành công nên đành bỏ cuộc. Tôi chẳng có ác ý gì với con chồng. Tôi yêu thương nó thật lòng. Tôi chỉ

không biết cách nào làm cho nó hiểu tôi. Thế nên tôi dành tâm lực của mình vào việc khác. Tôi rất thành công trong công việc và những hoạt động ở nhà thờ. Ở nhà, tôi tỏ ra lịch sự đúng mức. Tôi yêu cầu nó lau dọn phòng sạch sẽ, làm những việc vặt hàng ngày và hoàn tất bài tập về nhà. Về phần mình, tôi nấu ăn, giặt giũ quần áo và thay ra giường cho nó. Đó là tất cả những gì mà tôi làm được.

Đến tuổi vị thành niên, Ty vướng vào hàng loạt rắc rối. Nó uống rượu, chích ma túy, thậm chí vào tù ra khám. Chúng tôi giúp đỡ nó hết sức có thể. Chúng tôi tìm một bác sĩ tâm lý nhằm giúp nó vượt qua những vấn đề của mình, nhất là nỗi đau bị mẹ ruồng bỏ. Mỗi quan hệ giữa chúng tôi – nếu bạn có thể gọi như vậy – vẫn không hề được cải thiện. Thành thật mà nói, tôi cũng ít khi ở nhà. Tôi không thể nào chịu nổi không khí căng thẳng khi nó và tôi có mặt trong cùng một căn phòng.

Sau 16 năm hôn nhân và nuôi dạy Ty, người mà tôi thật sự coi như con đẻ, tôi đọc được câu chuyện mang tên “Xanh và Sạch” trong quyển *7 Thói Quen Của Người Thành Đạt*. Chợt một tia sáng lóe lên trong đầu tôi. “Ôi Trời,” tôi nghĩ. “Đúng rồi. Đúng rồi. Mình biết phải làm gì rồi.” Tôi biết rằng mình đã thiếu sót ở điểm nào. Tôi nhận ra rằng những yêu cầu của tôi đối với Ty như lau dọn phòng, gấp quần áo, cọ rửa phòng tắm đã che mờ mắt tôi. Tôi nghĩ, “Mình không thể làm như vậy nữa. Thằng bé quan trọng hơn bất cứ thứ gì khác. Mình phải thử xem sao. Ít nhất cũng phải thử mới biết được.”

Lúc bấy giờ Ty đã 21 tuổi. Đó cũng là lúc tôi rút lại những đòi hỏi của mình và quyết định tạo dựng mối quan hệ với nó. Thứ nhất, tôi quyết định sẽ không phản đối một cách máy móc với tất cả những câu nói ngu xuẩn của nó nữa. Tôi sẽ giữ mồm giữ miệng và lắng nghe để hiểu ý định của nó. Sau đó, tôi sẽ đáp lại theo cách không khiến nó cảm thấy bị đe dọa. Thứ hai, tôi biết mình cần dành thời gian cho Ty nhiều hơn. Nhưng vấn đề là ở chỗ, nó không muốn dành thời gian ở bên tôi. Nó đã nói rõ điều đó khi tôi bắt đầu đề cập đến vấn đề này. “Thôi được,” tôi nói, “nhưng ít nhất con cũng đi ăn tối với dì một tháng một lần chứ?” Đang bỏ đi thì nó dừng lại, quay đầu nhìn tôi và nói, “Vâng, con có thể làm điều đó”. Đó là khởi đầu không mấy hứa hẹn của chúng tôi.

Tôi tự đặt ra thời hạn sáu tháng cho mình để ký gửi vào Tài Khoản Tình Cảm của Ty. Suốt trong sáu tháng, tôi lắng nghe nó một cách chân thành. Trong khoảng thời gian đó, chúng tôi ra ngoài ăn tối mỗi tháng một lần. Trong sáu tháng đó, tôi không buộc nó phải trở thành người mà tôi muốn. Sau sáu tháng, tôi nhận ra là cả hai chúng tôi đều khác đi nhiều. Tôi bắt đầu chấp nhận thực tế rằng cả tôi và nó luôn có cách nhìn nhận riêng về cuộc sống. Sau sáu tháng, tôi có thể hiểu con người thật của Ty, tốt hơn rất nhiều với con người mà tôi vẫn nhìn thấy xưa nay. Tôi nghĩ nó cũng bắt đầu nhìn tôi với con mắt khác.

Bốn năm đã trôi qua kể từ ngày tôi làm cuộc thử nghiệm với việc ký gửi vào Tài Khoản Tình Cảm của Ty. Ty đã dọn ra ngoài sống riêng. Mới sáng nay thôi nó

còn ghé nhà thăm tôi. Chỉ ghé qua nói dăm câu ba điều. Tôi rất vui khi gặp lại con trai. Mọi quan hệ giữa chúng tôi còn tốt đẹp hơn cả những gì mà tôi mong muốn hay tưởng tượng nữa. Thật vậy, cuối cùng chúng tôi đã vun đắp được mối quan hệ tốt đẹp nhờ vào việc biết ưu tiên cho những điều quan trọng nhất.

** Khi người ta từng bị ruồng bỏ, họ thường rút vào vỏ ốc để tự bảo vệ mình khỏi bị khước từ lần nữa. Khi chúng ta biến yêu thương thành hành động, chứ không chỉ đơn thuần là cảm xúc; khi chúng ta biến yêu thương thành một giá trị để hiện thực hóa, không chỉ đơn thuần là một dạng tình cảm; và khi chúng ta hành động một cách kiên định và chân thành, thì những người bị tổn thương về mặt tình cảm và trở nên hoài nghi cũng bắt đầu tin tưởng trở lại. Khuynh hướng chối bỏ của tuổi teen đến từ nỗi sợ bị chối bỏ. Đó cũng là một lời tiên đoán thành hiện thực.*

Tôi còn nhớ một lần tôi đã nói với con gái mình khi nó vừa bị từ chối rằng: “Con gái, hãy cứ là một người dễ bị tổn thương, con ạ.” Nó đáp: “Nhưng điều đó đau đớn lắm bố à.” Tôi đáp: “Hãy cảm thấy an toàn từ chính lòng chính trực, niềm tin và hệ thống giá trị sống của con, chứ không phải từ cách người khác đối xử với con; như thế thì bề ngoài con vẫn có vẻ dễ bị tổn thương nhưng sâu thẳm bên trong, con là người không dễ gì bị tổn thương nữa đâu. “Một trong những điểm đáng yêu nhất của con người là tính dễ bị tổn thương. Bản chất con người gắn liền với tổ chất đó và thường được khuyến khích bộc lộ tính dễ tổn thương của riêng họ. Sợi dây ràng buộc tuyệt vời nhất trong các mối quan hệ hình thành khi tính dễ tổn thương của hai người trùng lặp nhau. Đó là lý do tại sao bí quyết duy trì tình yêu thương chính là việc chia sẻ với nhau những cảm xúc, chứ không chỉ là những trải nghiệm và suy nghĩ.

Bố thật sự làm việc đó cho con sao?

Hãy chú ý đến việc người cha trong câu chuyện này đã không bỏ rơi cũng như không nhượng bộ con trai mình. Đồng thời, chú ý đến khát khao được coi trọng của cậu con trai và sự ngạc nhiên của cậu khi cha mình thật sự mang lại cho cậu điều đó.

Một buổi tối, tôi về nhà và thấy đứa con trai 15 tuổi của mình đang hết sức buồn bực vì phải thi lại môn viết luận. Nó ngồi bệt trên sàn nhà bếp, mỗi lúc một cúi gắt, giận dữ hơn. Nó giận đến mức òa khóc. Hành vi này không bình thường chút nào. Thấy thế, tôi tự nhủ, “Chuyện gì xảy ra vậy? Mình phải giúp con thôi. Mình phải thật sự lắng nghe. Được rồi, mình nên hỏi thăm con thế nào nhỉ? Hãy nhớ, lắng nghe một cách đầy cảm thông cũng cần thiết như truyền không khí vào cơ thể vậy.”

Với một chút hồi han và đi xuyên qua những giọt nước mắt và cơn giận dữ, hóa ra là Mike lo sợ mình không thể hoàn tất bài thi lại. Bạn biết không, một tay của Mike đang bị băng bó nên nó không thể viết bài nhanh như bình thường. Trong nỗi sợ hãi, nó hình dung mình phải làm bài thi từ hai giờ chiều đến nửa đêm vẫn chưa xong. Nó căng thẳng đến mức thỗn thức, “Bố ơi, con không muốn đi thi. Không muốn chút nào. Đừng bắt con làm điều đó. Bố hãy viết thư đề nghị để con không phải đi thi đi bố.”

Bởi vì tôi đang cố gắng lắng nghe con trai với sự cảm thông, thế nên tôi có thể diễn đạt lại nỗi sợ của nó. “Mike à, có phải con lo lắng về việc thi lại và không biết con phải làm bài thi trong bao lâu không?”

“Vâng ạ.”

“Hay là sáng mai bố sẽ gọi điện cho trợ lý của thầy hiệu trưởng để nói với cô ấy rằng con lo lắng về độ dài của bài thi. Bố sẽ đề nghị cô ấy cứ sau 30 phút thì đến xem con có bị mệt không. Như vậy được chứ?”

Tôi có thể nhìn thấy mặt thằng bé không còn một giọt máu. Nó trân trân nhìn tôi: “Bố sẽ làm thế chứ? Bố thật sự sẽ làm điều đó ư?”

“Bố sẽ làm như thế, nếu điều đó giúp ích được cho con.”

“Nếu vậy, khi gọi điện thoại, bố có thể hỏi cô ấy xem con không cần phải thi lại được không?” Nó van nài.

“Mike à, con biết là bố không thể làm điều đó mà. Con phải trải qua kỳ thi này thì mới lên được lớp 11 chứ. Nhưng có đúng là con thật sự không muốn làm bài thi không? Hay là con sợ rằng con sẽ cảm thấy đuối sức?” Tôi cố gắng nhắc nhở Mike về điều mà tôi cảm nhận là nỗi sợ hãi của nó.

“Đúng đúng. Bố nói đúng. Đó là điều con sợ,” nó thừa nhận. “Được rồi, bố sẽ gọi cho cô vào buổi sáng. Sau đó bố sẽ gọi lại cho con biết mọi chuyện.”

Mike vẫn chưa muốn bỏ cuộc. Nó vót vát thêm lần nữa. “Vậy là bố sẽ gọi cho cô ấy và nói cho cô ấy biết về cái tay của con. Rồi cô ấy sẽ nói con không cần phải thi lại...”

“Không. Bố đã nói rằng bố sẽ gọi cho cô trợ lý và nói cho cô ấy biết về sự lo lắng của con về thời gian thi. Sau đó, cô ấy sẽ nói rằng cứ sau 30 phút cô ấy sẽ đến xem con có bị mệt đến mức không làm bài thi tốt không.”

“Nhưng bố ơi, con sẽ đói lắm. Trong phòng thi không được phép ăn gì cả. Con không thể nhịn ăn trong vòng sáu tiếng. Con phải làm sao đây? Căng-tin thì đóng cửa, mà con thì lại không được phép mang đồ ăn vào phòng thi.” Tôi có thể thấy rằng Mike vẫn còn sợ và bây giờ đang tìm đủ mọi cách để không phải làm bài thi.

“Vậy là Mike à, con sợ sẽ bị đói sao?”

“Vâng vâng. Bố cũng biết là con không thể nhịn ăn quá lâu mà. Con sẽ xỉu mất.”

“Thôi được. Bố sẽ hỏi cô trợ lý về việc ăn uống. Để xem cô ấy có cho phép con mang thức ăn vào phòng thi hay không.” Tôi biết rằng mình cần phải kiên

nhấn chờ cho cậu bé bình tâm lại. Tôi biết chuyện này cần có thời gian, vì thế tôi liên tục chứng tỏ cho Mike thấy là tôi có thể giúp nó giải quyết những vấn đề mà nó nghĩ mình có thể gặp phải.

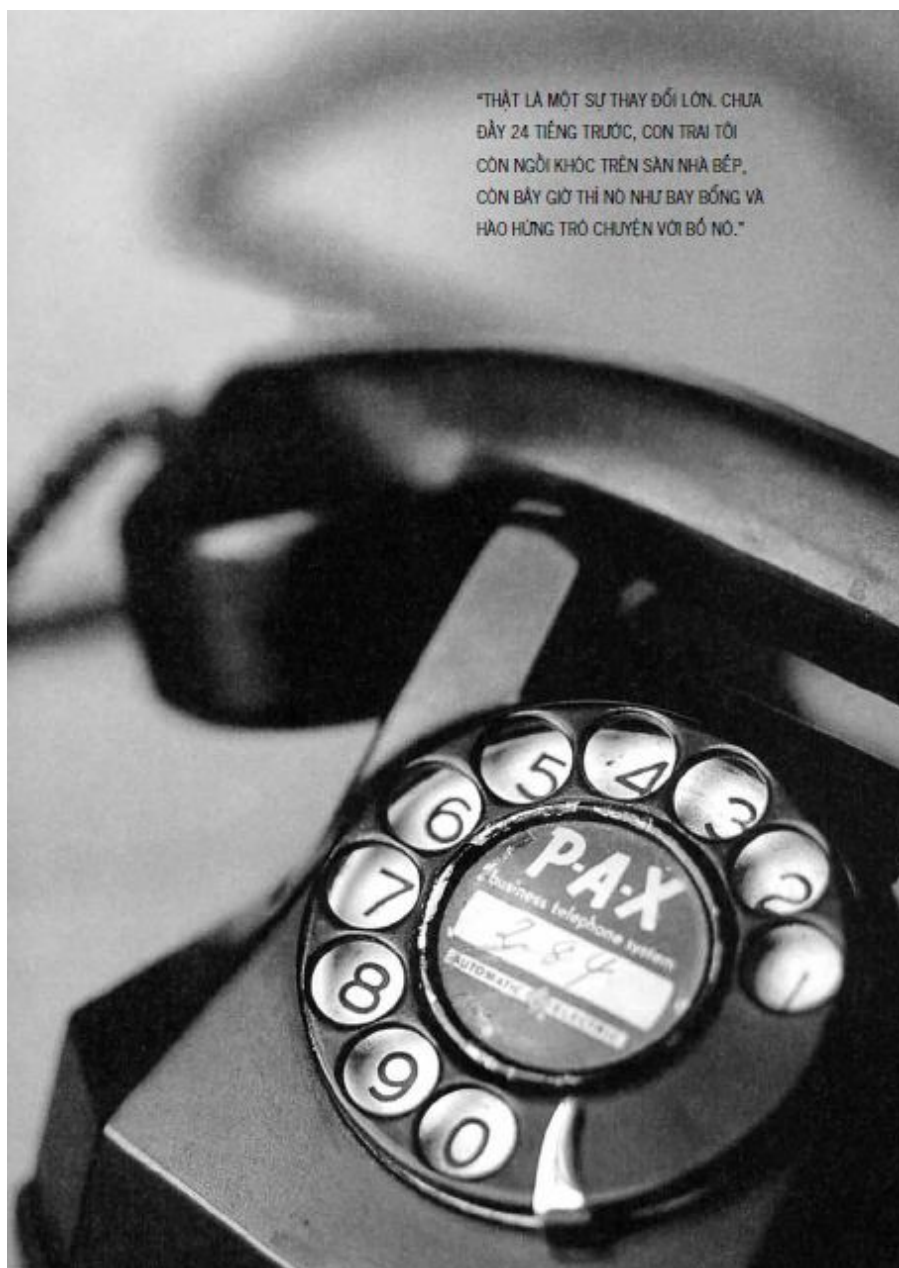
“Vâng ạ, nếu bố hỏi về việc ăn uống được thì tốt quá,” nó thừa nhận.

“Được rồi,” tôi nói, “như vậy là thỏa thuận nhé. Bây giờ con hãy lên lầu làm hết bài tập về nhà đi, rồi còn ngủ sớm nữa. Sáng mai con sẽ tươi tỉnh và khỏe khoắn để làm bài thi. Còn bố sẽ gọi điện cho cô trợ lý của thầy hiệu trưởng để nói cho cô ấy biết về những lo lắng của con.”

“Vâng, như thế là tốt rồi. Cảm ơn bố.”

Sáng hôm sau tôi tạm biệt con trai, ôm con một cái thật chặt, đưa nó lên xe bus rồi gọi cho cô trợ lý từ phòng làm việc của mình. Khi cô cầm máy, tôi nói về nỗi lo của Mike. Cô trợ lý cười rồi nói, “Thưa ông Hofmeyer, Mike không biết rằng chúng tôi có phục vụ bánh pizza vào lúc 1 giờ để bọn trẻ thư giãn, sẽ có soda và bánh ngọt trong phòng khi bọn trẻ làm bài thi. Bài thi chỉ kéo dài 90 phút và có ít nhất 90 học sinh trong số 140 học sinh lớp 10 phải thi lại lần này. Mike sẽ có nhiều bạn thi cùng. Tôi đoán là Mike nghĩ rằng chỉ có một mình cậu ấy phải thi lại. Hoàn toàn không phải vậy. Nếu muốn, ông có thể nói lại cho Mike biết điều này. Hoặc ông có thể dành cho cậu ấy một sự ngạc nhiên thú vị.” Tôi mỉm cười khi nghe cô nói.

Tôi cảm ơn cô đã dành thời gian cho mình rồi gác máy. Vài phút sau, chuông điện thoại reo vang, đó là Mike.



“THẬT LÀ MỘT SỰ THAY ĐỔI LỚN. CHƯA
ĐẪY 24 TIẾNG TRƯỚC, CON TRAI TÔI
CÒN NGỒI KHÓC TRÊN SÀN NHÀ BẾP.
CÒN BÂY GIỜ THÌ NÓ NHƯ BAY BỔNG VÀ
HẠO HỨNG TRÒ CHUYỀN VỚI BỐ NÓ.”

“Bố đã gọi cho cô ấy chưa?”

“Bố gọi rồi. Cô ấy bảo con sẽ làm tốt thôi. Cô ấy chưa từng thấy ai làm bài thi quá hai tiếng cả. Cứ sau nửa tiếng, cô ấy sẽ đến xem con có ổn không. Và nếu con cảm thấy đói bụng thì cô ấy sẽ chuẩn bị vài món ăn nhẹ trong phòng. Nếu con có bất cứ thắc mắc gì, cô ấy sẽ sẵn lòng giải đáp cho con.”

“Bố thật sự đã gọi cho cô ấy hả bố?”

“Đúng rồi, Mike ạ, bố đã làm chuyện đó.”

“Tuyệt quá. Tạm biệt bố.”

Cuối buổi chiều hôm đó, Mike nhún nhảy bước vào văn phòng làm việc của tôi. Nó đi xe điện vào trung tâm thành phố để cùng tôi đi xe về nhà. Cu cậu cười toe toét. “Bố đoán xem chuyện gì xảy ra nào. Con chỉ làm bài thi trong vòng một tiếng rưỡi thôi. Và họ còn có bánh pizza nữa...”

Thật là một sự thay đổi lớn. Chưa đầy 24 tiếng đồng hồ trước, nó còn ngồi khóc trên sàn nhà bếp, còn bây giờ thì nó như bay bổng và hào hứng trò chuyện với bố nó. Bạn biết không, kinh nghiệm này dạy tôi hai điều. Thứ nhất, khi tôi là một người cha như con tôi cần, bản thân tôi cũng được mãn nguyện. Thứ hai, tôi hiểu ra rằng lòng kiên nhẫn, lắng nghe để thấu hiểu, đưa ra và giữ vững cam kết chính là cơ sở vững chắc để xây dựng lòng tin trong bất cứ mối quan hệ nào.

** Tôi tin rằng nếu một người yêu thương một ai đó theo năm cách mang lại sự đồng tâm nhất trí, tình yêu sẽ đơm hoa kết trái và sợi dây tình cảm được thiết lập.*

Cách thứ nhất chỉ đơn giản là hiểu đối phương, cả về mặt cảm xúc lẫn ý nghĩa một cách sâu sắc. Cách thứ hai là làm cho đối phương hiểu mình, cả về mặt cảm xúc lẫn ý nghĩa sâu sắc. Cách thứ ba là công nhận giá trị của đối phương bằng ngôn từ, tức là nói rằng bạn yêu thương quý mến họ, khẳng định khả năng của họ, và rằng họ sẽ làm tốt việc đó. Cách thứ tư là cầu nguyện với họ và cho họ, nếu họ tin vào điều đó. Cách thứ năm là hy sinh cho họ, làm một việc gì đó mà họ không nghĩ rằng bạn sẽ làm. Sự hy sinh này chính là yếu tố hết sức quan trọng của mối quan hệ cha con trong câu chuyện này. Người cha sẵn lòng làm một việc mà đứa con trai cảm thấy ngạc nhiên khi thấy bố mình làm vậy, và chính sự hy sinh này đã tạo nên sự khác biệt.

HÔN NHÂN: COI TRỌNG SỰ KHÁC BIỆT

- TÔN VINH NHỮNG ĐIỂM KHÁC BIỆT
- KÊNH TRUYỀN HÌNH SPORTSCENTER
- YÊU LÀ MỘT ĐỘNG TỪ
- NGÔI NHÀ KÍNH
- NGƯỜI CHỒNG PHÓNG KHOÁNG CỦA TÔI
- SỨ MỆNH HỢP NHẤT
- NỮ THỢ GIẶT SIÊU HẠNG

Tôn vinh những điểm khác biệt

Đây là một câu chuyện đặc biệt về sự đoàn kết gắn bó đến từ những khác biệt trong gia đình. Nó dạy cho ta thấy giá trị yêu thương và tôn trọng trong gia đình dần dần được hình thành từ những khó khăn trở ngại. Bạn hãy chú ý đến niềm hạnh phúc và sự bình an được tìm thấy trong một đại gia đình gồm nhiều thế hệ này.

Hôn nhân là một cuộc hành trình kỳ thú, nhưng cũng đầy thử thách, nhất là khi nó là sự kết hợp giữa nhiều nền văn hóa, phong tục, tôn giáo và chủng tộc. 15 năm trước, tôi lập gia đình và trong 15 năm ấy, tôi đã học được nhiều bài học khó khăn nhưng đầy giá trị. Tôi là một phụ nữ gốc Ấn được sinh ra trên một hòn đảo nhỏ, cách nước Mỹ nửa vòng trái đất. Tôi lớn lên ở thủ đô Washington trong một cộng đồng quốc tế năng động và thú vị, nhờ cha tôi làm việc trong ngành ngoại giao.

Sinh sống ở Mỹ, trên nhiều phương diện, gia đình tôi tiếp nhận lối sống phương Tây, nhưng vẫn gìn giữ bản sắc văn hóa và những tập tục truyền thống của người Hindu. Khi tôi gặp người chồng tương lai của mình, nhiều vấn đề được đặt ra bởi anh ấy có gốc gác hoàn toàn khác – một người Mỹ da trắng ở phương Tây, và xuất thân từ gia đình theo đạo Thiên Chúa gốc. Lẽ tự nhiên, những mâu thuẫn phát sinh - chủ yếu đến từ phía gia đình tôi vì cách suy nghĩ khác nhau.

Tôi sẽ luôn nhớ cái ngày mà tôi gần như từ bỏ mối quan hệ yêu đương chỉ vì tôi cảm thấy mình bị giằng xé tứ bề. Một mặt, gia đình tôi giữ quan điểm bảo thủ về hôn nhân dị tộc, nhất là khi tôi muốn cải đạo theo người chồng sắp cưới và hai chúng tôi còn dự định chuyển đến sống ở một thị trấn khá hẻo lánh. Mặt khác, gia đình anh ấy cũng rất bảo thủ, họ cũng mong muốn con trai mình thành hôn với một cô gái sinh trưởng trong gia đình Thiên Chúa giáo như họ.

Nhưng rồi tôi nhanh chóng nhận ra rằng bên cạnh việc thông cảm cho lập trường của hai bên gia đình, tôi phải can đảm vượt qua mọi trở ngại để vững bước

trên con đường của mình. Tôi không tránh né thử thách nữa. Trong thực tế, tôi và chồng đã đi đến quyết định làm chủ cuộc đời mình. Bằng tình yêu và sự kính trọng dành cho hai bên gia đình, chúng tôi quyết định tiến về phía trước và xây dựng mối quan hệ tốt với gia đình dựa trên cơ sở yêu thương chân thành.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi trở về nhà cha mẹ mà không khỏi sợ hãi khi nghĩ đến những khó khăn trong việc thực hiện quyết định trên. Tôi được nuôi dạy trong một nền văn hóa nơi con trẻ chỉ làm theo ý người lớn trong nhà chứ không được phát biểu ý kiến. Thế là lần đầu tiên trong đời, tôi phải lên tiếng để mọi người lắng nghe mình. Cha tôi là người có quyền tối cao trong gia đình, còn tôi thường đóng vai trò sứ giả hòa bình và chấp nhận bất cứ cái gì đến với mình - dù xấu hay tốt. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi cố gắng đứng lên bảo vệ quan điểm riêng.

Phản ứng của cha tôi trước kế hoạch hôn nhân này đúng như tôi dự đoán. Ông rất tức giận và ngăn cấm điều đó xảy ra, ông nói rằng người đàn ông mà tôi muốn cưới không được đón nhận vào gia đình này. Lấy hết can đảm, cùng thái độ bình tĩnh và chắc chắn, tôi đáp, “Nếu vậy, con cũng không thể ở lại đây được.”

Sau đó, hai cha con tôi bước vào một cuộc chiến tranh lạnh, không ai nói với ai lời nào. Rồi ngày hôm sau, một điều lạ lùng xảy ra, cuối cùng tiếng nói của tôi đã được lắng nghe. Cha bảo tôi đi vào thị trấn với ông và tôi đồng ý - cũng như mọi lần tôi vâng lời mỗi ông muốn tôi đi đâu với ông. Cha tôi là một người kín đáo và ít khi mở miệng trò chuyện, nhưng ở bên cạnh ông có một ý nghĩa đặc biệt.

Chúng tôi im lặng hồi lâu, rồi bất ngờ, cha tôi đề nghị tôi mời chồng sắp cưới đến nhà chơi. Khi ông nói thế, tôi vẫn im lặng và lắng nghe. Tôi không biết nên trả lời ông thế nào, nên tôi chỉ lắng nghe mà thôi.

Ông cũng yêu cầu chúng tôi lên kế hoạch mời tất cả bạn bè và họ hàng đến dự một buổi tiệc để chính thức thông báo về việc đính hôn của chúng tôi. Nghe vậy, tôi hoàn toàn sững sờ. Mới cách đây 24 tiếng, ông còn cấm đoán mối quan hệ này, vậy mà bây giờ ông lại chúc phúc cho chúng tôi. Tôi vừa nhẹ nhõm vừa cảm thấy lòng tràn ngập biết ơn, vì tôi hiểu rằng ông đã phải đấu tranh với chính mình để làm được điều này.

Chẳng bao lâu sau, người chồng sắp cưới của tôi ra mắt nhà gái. Thật tuyệt vời khi thấy anh giữa những người thân trong gia đình. Anh làm quen với không biết bao nhiêu điều lạ lẫm của chúng tôi: văn hóa, thức ăn, âm nhạc và cả phong tục của người Hindu nữa. Trong bữa tiệc hôm đó, tôi mặc chiếc sari của mẹ, một loại váy truyền thống của người Ấn Độ. Một buổi lễ cầu phúc theo phong tục Hindu cũng được tổ chức cho đôi uyên ương, để ban phước cho mối quan hệ dài lâu và sự kết đôi may mắn trong tương lai. Thật tuyệt vời khi chúng kiến cảnh người chồng tương lai của mình thành tâm đón nhận tất cả những phong tục chắc chắn là hoàn toàn xa lạ đối với anh ấy. Tôi nghĩ thái độ này của anh là niềm an ủi lớn đối với gia đình tôi.

Đám cưới của chúng tôi là sự khởi đầu cho mối quan hệ tốt đẹp giữa hai bên gia đình. Tôi mặc áo sari hồng, với những dải kim tuyến bạc còn chồng tôi thì mặc đồ vest. Chúng tôi trao cho nhau vòng hoa cưới theo phong tục đám cưới của người Hindu và vị cha xứ thực hiện một buổi lễ đơn giản nhưng đáng nhớ, với sự tham dự của hai bên gia đình.

Những năm sau đó, anh chị em tôi luôn ủng hộ chúng tôi như bao giờ họ vẫn thế, nhưng cha mẹ tôi thì lại có cảm giác như họ đã mất đứa con gái mà mình yêu thương. Tuy vậy, cùng với năm tháng, cảm giác này dịu bớt đi rất nhiều. Thời điểm đáng nhớ đầu tiên là khi tôi sinh đứa con đầu lòng - một bé gái xinh xắn. Cô bé là cháu gái đầu tiên và duy nhất của ông bà, và là sợi dây kéo tất cả mọi người lại gần nhau hơn, cảm giác chấp nhận nhau bắt đầu nảy nở.

Tôi sẽ không bao giờ quên cái ngày, trong một lần về thăm nhà, mẹ tôi chân thành thể hiện mong muốn nuôi dưỡng con gái tôi trong trường hợp có bất cứ chuyện gì xảy ra cho tôi hoặc chồng tôi. Tôi xúc động đến tận tâm can, không chỉ vì tình yêu của bà dành cho tôi và cháu ngoại, mà còn bởi vì bà ngỏ ý sẽ nuôi dạy nó theo đạo Thiên Chúa mới của tôi. Tôi có thể hình dung mẹ đã nỗ lực đến mức nào để đưa ra lời đề nghị này. Đó là giây phút tôi cảm nhận được sự chấp nhận của bà và cả sự bình an nữa, một cảm xúc mãi mãi khắc sâu trong trái tim tôi.

Trong những năm này, cha tôi cũng thể hiện tình yêu và sự chấp nhận theo cách riêng của ông nhưng đầy ý nghĩa. Không ít lần ông dùng ảnh hưởng của mình trong cộng đồng ngoại giao để giúp đỡ những nỗ lực của tôi liên quan đến tôn giáo mới. Thường thì cha tôi luôn nỗ lực hết mình để làm những điều đó, và tôi bao giờ cũng cảm thấy hết sức ngạc nhiên khi nghĩ đến cảm xúc của ông. Đó cũng là kinh nghiệm không thể nào quên đối với tôi.

Thời điểm mà tôi cảm thấy hoàn toàn được chấp nhận là vào khoảng ba năm về trước. Khi người anh thân yêu của tôi qua đời, đại gia đình chúng tôi ở cách xa nhau nửa vòng trái đất. Khi tụ họp lại với nhau trong tình yêu thương và nỗi đau mất mát, chúng tôi đã tìm được cách kết nối với nhau như chưa từng kết nối trước đây. Mẹ tôi yêu cầu tôi lên phát biểu và cầu nguyện trong tang lễ của anh tôi. Tôi rất ngạc nhiên vì mẹ biết rõ tôi theo đạo Thiên Chúa, nhưng điều đó không còn là vấn đề đối với bà nữa. Thật là một vinh dự đối với tôi, vì tôi biết rằng bà thật sự chấp nhận niềm tin và tôn giáo mới của tôi. Trong buổi lễ cầu nguyện này, nhiều tôn giáo hòa quyện vào nhau: Đạo Hindu, Đạo Hồi, Đạo Phật, Đạo Thiên Chúa và Đạo Do Thái. Tôi cảm nhận được vẻ đẹp, sức mạnh thiêng liêng và những nguyên tắc chung của tất cả tôn giáo. Tôi tin rằng anh trai tôi sẽ ngậm cười nơi chín suối, bởi vì cuộc đời anh chính là tấm gương tôn vinh những điểm khác biệt giữa người với người thuộc về những vùng đất khác nhau.

Ngày nay, tôi nuôi dạy ba đứa con xinh đẹp của mình, chúng rất tự hào về truyền thống Ấn Độ của mẹ và truyền thống Đan Mạch, Anh, và Mỹ mà chúng thừa hưởng từ cha. Với sự khuyến khích và ủng hộ của chồng, tôi làm hết sức

mình để gìn giữ nền tảng Hindu và văn hóa Ấn Độ trong gia đình – các con tôi biết rằng mẹ chúng vẫn xem mình là người Hindu chính gốc, cùng với niềm tin Thiên Chúa giáo mới. Cùng với nhau, vợ chồng tôi cố gắng nuôi dạy các con mình biết trân trọng những mối dây chung ràng buộc chúng tôi lại với nhau, đồng thời tôn vinh những điểm khác biệt. Bằng tình yêu thương, lòng can đảm, niềm tin và hy vọng, đại gia đình chúng tôi không ngừng lớn mạnh và trưởng thành – cả gia đình tôi và gia đình chồng đều tự hào về chúng tôi và tất cả chúng tôi cùng chia sẻ một điểm chung: đó là tình yêu thương mạnh mẽ dành cho người khác và tình yêu thương thống trị tất cả.



Một khẩu hiệu của nước Pháp đã bao quát được ba giá trị cơ bản. Hai giá trị đầu tiên - bình đẳng và tự do - mà nếu đẩy đến mức cực đoan thì chúng là hai cực đối nhau. Nhưng khi chúng được gộp lại cùng với giá trị thứ ba - tình bằng hữu - thì hai giá trị trên lại hòa hợp và bổ sung cho nhau.

Giây phút quyết định tạo ra những giá trị chuyển hóa, tức là những giá trị có khả năng làm cho những giá trị đối lập nhau trở nên hòa hợp, thường xảy ra khi lòng can đảm và sự tử tế được biểu lộ rõ ràng. Tỏ ra tử tế khá dễ dàng khi bạn không cần đến lòng can đảm; cũng dễ dàng như thế khi biểu thị lòng can đảm mà không cần đến sự tử tế. Bản chất của sự chính trực và trưởng thành thật sự, như giáo sư Rhonda Saxe ở Harvard từng dạy tôi, chính là biểu thị lòng can đảm và sự tử tế cùng một lúc.

Kênh truyền hình SportsCenter

Câu chuyện này sẽ giúp bạn nhận ra việc thật sự lắng nghe người khác khó khăn như thế nào và nó thể hiện giá trị mà người này mang đến cho người kia ra sao. Chất lượng của các mối quan hệ được phản ánh trong chất lượng giao tiếp.

Trong mùa bóng bầu dục vài năm về trước, tôi hâm mộ cây làm bàn Steve Young và Đội San Francisco 49 hết mức. Một buổi sáng thứ bảy, trong lúc diễn ra trận đấu quyết định giữa hai đội bóng, vợ chồng tôi đã nảy sinh “vấn đề”. Angie nói một cách hăng say. Hai chúng tôi ngồi ở bàn, đối diện nhau. Tôi có thể nhìn thấy màn hình tivi qua vai của Angie. Kênh *SportsCenter* đang được bật lên, vì thế tôi giả vờ nghe Angie nói nhưng thực chất tôi chỉ chú tâm đến màn hình trước mặt. Tôi cho rằng mình làm điều này rất tốt và vợ tôi sẽ nghĩ chúng tôi đang “trò chuyện” cùng nhau.

Thế rồi, bất thành linh trên tivi chiếu một đoạn video clip về Steve Young. Chắc hẳn là tôi hơi quá chăm chú nhìn vào màn hình.

Nhưng trước khi tôi nhận ra điều đó, Angie đã nổi cáu với tôi và cô ấy hoàn toàn có quyền như vậy. Bây giờ, nội dung cuộc trao đổi giữa hai vợ chồng xoay quanh việc tôi đã cư xử thô lỗ như thế nào khi giả vờ lắng nghe trong khi tôi thật sự chỉ dán mắt vào kênh truyền hình *SportsCenter*.

Chúng tôi không giải quyết vấn đề này một cách nhanh chóng. Chúng tôi đã tranh luận với nhau suốt mấy tiếng đồng hồ. Ngày thứ bảy của tôi thế là tiêu tùng, bởi vì tôi có thể cảm nhận rõ nỗi buồn bực của vợ mình.

Chẳng bao lâu sau thì trời tối, Angie không còn tức giận về vấn đề mà chúng tôi bàn luận lúc sáng nữa. Chuyện đã qua rồi. Bây giờ thì cô buồn bực vì tôi không hề lắng nghe vợ nói. Cô bảo, “Em ở nhà suốt ngày với lũ trẻ, em cần một người lớn để nói chuyện.

Thế mà chồng em, người mà đáng lẽ ra phải trân trọng em hơn bất cứ ai khác, lại thậm chí không đủ lịch sự để nghe em nói.” Bây giờ là 10 hoặc 10 giờ rưỡi đêm, chúng tôi đang ở trong phòng ngủ trên lầu và chương trình *SportsCenter* lại được bật lên. Chúng tôi đang nói về việc tôi xem tivi trong khi giả vờ nghe cô ấy

nói. Tôi đang xin lỗi vợ, thừa nhận rằng mình thật bất lịch sự và tôi lại làm gì các bạn biết không? Tôi lại lơ là và bắt đầu xem Steve Young! Vậy đây!

Chẳng cần phải nói, chúng tôi không giải quyết được vấn đề này cho đến ngày hôm sau.



Thật ra, để hiểu một người khác không phải là chuyện dễ dàng. Có những lúc tôi nghĩ mình đang thực hành Thói quen 5, nhưng trong thực tế, tôi chỉ áp dụng kỹ thuật một cách máy móc còn trái tim tôi thì để ở chỗ khác. Những lúc đó, Angie cảm nhận được là tôi đang nghĩ đến chuyện khác và điều này khiến cô cảm thấy bị tổn thương ghê gớm. Người đối diện sẽ biết khi nào bạn không thành thật với họ. Họ biết đấy.

May thay, Angie hiểu về 7 Thói Quen đủ nhiều nên khó mà qua mặt được cô. Thỉnh thoảng, cô đáp trả, “Đừng dùng những kỹ thuật của Covey với em.” Nhưng khi trái tim tôi hướng về cô ấy, khi tôi thật sự quan tâm đến Angie, cô không bao giờ suy nghĩ, cảm nhận hay nói ra những điều như vậy. Mọi việc trở nên tốt đẹp.

Tôi vẫn đang trong quá trình học hỏi.

** Tôi phát hiện ra rằng Thói quen 5 giống như phép thử giấy quỳ cho tính cách của chúng ta. Nếu chúng ta tập trung vào bản thân, đắm chìm trong suy nghĩ mông lung, trong thế giới của riêng mình, chúng ta chẳng lắng nghe một thứ gì khác. Kể cả khi chúng ta cố gắng thực hành thói quen lắng nghe thì thật ra chúng ta cũng chỉ giả vờ mà thôi. Thực hành kỹ thuật lắng nghe bằng cách đơn thuần phản ánh lại những điều người kia nói chắc chắn phản tác dụng.*

Thật ra, các biện pháp kỹ thuật chỉ là phần nổi của tảng băng trôi, chính động cơ và thái độ thành thật muốn thấu hiểu người đối diện mới là phần nặng nhất chìm dưới nước. Đó là lý do tại sao thắng lợi cá nhân của ba thói quen đầu tiên lại có tính chất nền tảng đến thế và tại sao tinh thần của sự tôn trọng được tìm thấy trong Thói quen 4: Tư duy cùng thắng là nền tảng cho Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu. Sau khi đạt được thắng lợi cá nhân, con người sẽ có cảm giác an toàn và thanh thản tự bên trong. Có như vậy, họ mới nỗ lực vượt ra ngoài thế giới của mình mà khám phá thế giới của người khác.

Yêu là một động từ

Sự kiên nhẫn và bền bỉ đã giúp người phụ nữ trong câu chuyện này có những hành động yêu thương cụ thể, cho đến khi cảm giác yêu thương người chồng quay trở lại với cô.

“Yêu là một động từ”, tôi cứ lặp đi lặp lại điều này trong đầu. Tôi đã học được nó từ một câu chuyện trong quyển 7 *Thói Quen* về một người chồng không còn cảm thấy yêu vợ mình nữa. Lời khuyên mà anh ta nhận được là “Hãy yêu cô ấy!”.

“Nhưng làm sao tôi có thể yêu được khi tôi không còn cảm giác yêu nữa?”, người chồng hỏi lại. Câu chuyện tiếp diễn giải thích rằng tình yêu hay cảm xúc yêu thương một ai đó là kết quả của những hành động yêu thương.

Tôi tin và quyết định làm theo điều này, dù tình yêu của tôi với chồng đã cạn kiệt sau nhiều năm chung sống, chỉ còn lại một mối quan hệ nhạt nhẽo, khô cằn. Tôi tự lập luận rằng nếu tôi làm những việc thể hiện tình yêu thương và đối xử với chồng một cách đúng đắn thì cảm xúc yêu thương sẽ quay trở lại.

Một hôm, khi đang đi mua rau quả, tôi cảm thấy nản lòng khi nghĩ đến những mâu thuẫn mới nảy sinh gần đây giữa chúng tôi và tôi bắt đầu lẩm bầm, “Yêu là một động từ, yêu là một động từ...” Tôi thực hiện điều này trong mấy tháng ròng, nhưng vẫn không cảm thấy khá hơn chút nào. Tôi tìm đến những người bạn thân,

họ lắng nghe khi tôi tâm sự, và ủng hộ những nỗ lực của tôi. Tôi luôn ghi nhớ những lời động viên rằng, nếu bạn chưa thấy có kết quả ngay, hãy kiên trì.

Tôi nhớ đã nghe câu nói này của Rainer Maria Rilke, “Để yêu thương một người khác có lẽ là nhiệm vụ khó khăn hơn cả... một việc làm khiến cho tất cả những việc làm khác chỉ là bước chuẩn bị.” Tôi phải thừa nhận rằng không phải lúc nào tôi cũng có cảm giác yêu thương khi lắng nghe chồng nói, hoặc khi hôn chồng lúc anh ấy đi làm về. Tôi nhận ra rằng mặc dù việc đó hết sức khó khăn ngay lúc này đây, nhưng đã có lúc tình yêu của tôi có thật và mối quan hệ giữa chúng tôi từng rất ngọt ngào, êm ấm. Tôi thật lòng mong muốn những cảm xúc ấy quay trở lại.

Thế là tôi bắt đầu tìm kiếm những việc nho nhỏ mà anh ấy làm cho tôi và thể hiện lòng cảm kích trước sự giúp đỡ của anh ấy như khi anh ấy hút bụi phòng khách sau một đêm cả nhà quây quần xem phim. Tôi mua loại kẹo mà anh ấy thích ăn mỗi khi ghé ngang cửa hàng. Tôi khen cách anh ấy mặc đồ khi chúng tôi cùng đi ra ngoài, và cảm ơn anh ấy đã sửa sang lại tầng hầm. Tôi tìm những khía cạnh tốt để ngợi khen nhiều hơn và chỉ trích ít đi [Tài Khoản Tình Cảm].

Đã tám năm trôi qua từ khi tôi đọc câu chuyện trong 7 Thói Quen và quyết định một cách có ý thức về việc “yêu thương” chồng mình. Việc này mất nhiều thời gian hơn tôi tưởng. Mối quan hệ giữa chúng tôi có lúc thăng lúc trầm nhưng bây giờ, khi tôi nói “Em yêu anh”, có một cảm giác ngọt ngào trong tôi. Tình yêu dành cho chồng tôi đã sống lại và tôi cảm thấy hạnh phúc khi ở bên anh ấy. Yêu là một động từ. Tôi đã chứng minh điều đó và nó thật xứng đáng với công sức bỏ ra!

** Nhiều năm qua, kể từ khi tôi bắt đầu giảng dạy rằng **yêu** là một động từ, nhiều điều tuyệt vời đã xảy ra. Nhiều người nói với tôi rằng họ phát hiện rằng **ghen tị** là một động từ, **tha thứ** là một động từ, **giận dữ** là một động từ, **can đảm** là một động từ và còn nhiều nữa. Khi khoảng cách giữa tác nhân kích thích và phản ứng trở thành một phần trong nhận thức con người và khi chúng ta hành động trong khoảng không gian của những giá trị cơ bản, thay vì dựa trên cảm giác hoặc sự việc, chúng ta sẽ kiểm soát tốt hơn thái độ và hành động của mình và đạt được nhiều hơn. Kết quả, cuộc sống của chúng ta chính là hệ quả của những quyết định mà chúng ta đưa ra, chứ không phải của những điều kiện mà chúng ta bị đặt vào.*



NHIỀU NĂM QUA, KỂ TỪ KHI TÔI BẮT ĐẦU GIẢNG DẠY RẰNG YÊU LÀ MỘT ĐỘNG TỪ, NHIỀU ĐIỀU TUYỆT VỜI ĐÃ XẢY RA. NHIỀU NGƯỜI NÓI VỚI TÔI RẰNG HỌ PHÁT HIỆN GHEN TỊ LÀ MỘT ĐỘNG TỪ, THA THỨ LÀ MỘT ĐỘNG TỪ, GIẬN DỮ LÀ MỘT ĐỘNG TỪ, CAN ĐẢM LÀ MỘT ĐỘNG TỪ, VÀ CÒN NHIỀU HƠN NỮA.

Ngôi nhà kính

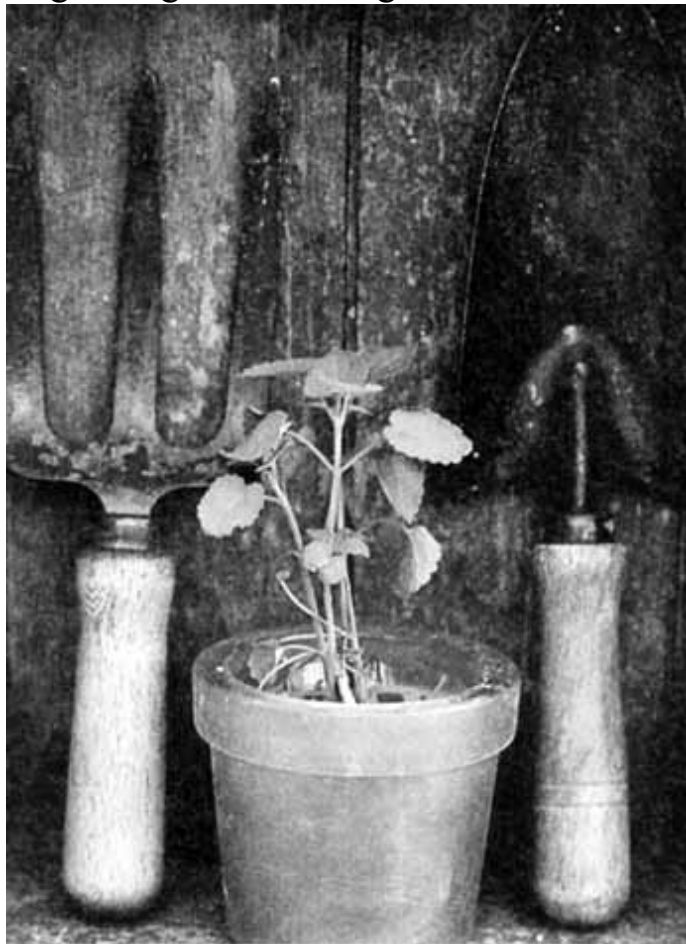
Hai điều tuyệt vời đã xảy ra khi người phụ nữ trong câu chuyện này nỗ lực để hiểu chồng mình một cách chân thành. Điều thứ nhất, bà định nghĩa lại việc thắng - thua đối với bà. Điều thứ hai, một nhận thức mới mẻ về ý nghĩa và mục đích sống đã kéo dài sự sống của chồng bà.

Trong suốt 30 năm, cha tôi là một nha sĩ giỏi cho đến khi ông bị chẩn đoán mắc chứng thoái hóa dạng tinh bột (amyloidosis), một căn bệnh lạ, tương tự như bệnh ung thư. Các bác sĩ cho rằng ông chỉ còn sống được sáu tháng là cùng. Vì những tác động của căn bệnh này, ông buộc phải nghỉ việc. Thế là từ một người đàn ông cực kỳ năng động, cha tôi phải ngồi lì ở nhà suốt ngày, chẳng có bất cứ việc gì làm ngoài việc suy nghĩ về căn bệnh chết người của mình.

Ông quyết định xua đuổi những ý nghĩ u ám ra khỏi đầu bằng cách dựng lên một ngôi nhà kính ở sân sau, nơi ông sẽ tự tay trồng và chăm bón những loài cây mà ông ưa thích. Đó không phải là loại nhà kính đẹp mắt mà bạn vẫn thấy phía sau những tòa biệt thự sang trọng xây theo kiểu Victoria đâu. Chỉ là một nhà kính có mái lợp bằng tôn mui, tường lắp những tấm nhựa màu đen. Mẹ tôi không hề muốn một vật quái dị như thế mọc lên trên sân sau nhà mình. Bà bảo mình sẽ xấu hổ đến chết mất nếu hàng xóm nhìn thấy nó. Đề tài này trở thành chủ đề “nóng” trong cuộc đấu khẩu giữa cha mẹ tôi đến mức không ai giữ được giọng điệu ôn hòa nữa. Tôi nghĩ đây cũng chính là cái cớ để cha mẹ tôi gián tiếp xả cơn giận dữ trước sự bất lực của mình về căn bệnh.

Một hôm, mẹ tôi nói với tôi rằng bà sẽ cố gắng hiểu quan điểm của cha tôi về vấn đề này. Bà muốn giải quyết tình trạng này để cả hai đều cảm thấy vui vẻ. Bản thân bà không muốn có một nhà kính xấu xí như thế trong sân sau nhà mình. Bà thích nhìn ánh ban mai rực rỡ chiếu trên thảm hoa lâu đời của bà hơn. Nhưng bà cũng biết rằng bà muốn cha tôi vui vẻ và làm việc có ích. Cuối cùng, bà quyết định nhượng bộ ý muốn của chồng và để cho ông làm những gì ông thích. Một số người có thể nghĩ bà chịu thua chồng, nhưng bà thì nghĩ đó là một việc làm cả hai cùng thắng. Bà quyết định rằng niềm vui của người chồng thân yêu đối với bà quan trọng hơn cả mảnh sân sau lẫn những người hàng xóm.

Kết quả, hóa ra ngôi nhà kính ấy lại kéo dài sự sống của cha tôi, sau khi bác sĩ đã bỏ cuộc. Ông sống thêm được 2 năm rưỡi nữa. Ban đêm, khi ông không thể ngủ được do phản ứng phụ của quá trình hóa trị, ông thường vào nhà kính ngắm nhìn những cái cây tự tay ông vun trồng. Buổi sáng, việc tưới cây chính là lý do để ông trở dậy không nằm bẹp trên giường. Nhà kính mang lại cho ông công việc để làm, một điều gì đó để tâm trí ông tập trung vào, trong khi cơ thể ông đang bị căn bệnh tàn phá. Tôi nhớ, mẹ tôi đã nói rằng, việc ủng hộ ý muốn xây nhà kính của cha tôi là một trong những điều khôn ngoan nhất mà bà từng làm trong đời.



KẾT QUẢ, HÓA RA NGÔI NHÀ KÍNH ĐÃ KÉO DÀI SỰ SỐNG CỦA CHA TÔI, SAU KHI BÁC SĨ ĐÃ BỎ CUỘC. ÔNG SỐNG THÊM ĐƯỢC HAI NĂM RƯỢI NỮA. BAN ĐÊM, KHI ÔNG KHÔNG THỂ NGỦ ĐƯỢC VÌ PHẢN ỨNG PHỤ CỦA QUÁ TRÌNH HÓA TRỊ, ÔNG THƯỜNG ĐI VÀO NHÀ KÍNH NGẮM NHÌN NHỮNG CÁI CÂY TỰ TAY ÔNG VUN TRỒNG.

** Thoạt đầu, nhà kính là điểm “thua” đối với người vợ, cho đến khi bà xem trọng niềm vui và đời sống tinh thần của chồng hơn sự đánh giá của bản thân. Điều này dạy chúng ta thấy rằng: một khi bạn hiểu rõ Thói quen 5, bạn sẽ định nghĩa lại tư duy cùng thẳng (Thói quen 4). Tuy nhiên, nếu thoạt đầu bà không tôn trọng chồng (Thói quen 4) đủ để mong muốn tìm hiểu điều gì quan trọng đối với ông (Thói quen 5), thì bà sẽ không có sự thay đổi này. Điều thú vị là nguồn năng lượng mà người chồng có được không phải là giải pháp thứ ba mà là thái độ thứ*

ba. Lựa chọn thứ nhất là không xây nhà kính. Lựa chọn thứ hai là miễn cưỡng để ông làm theo ý mình. Lựa chọn thứ ba là thật sự hiểu chồng, cảm thấy hạnh phúc trước sự mãn nguyện của chồng, khi ông có được ngôi nhà kính như ý muốn. Đây thường là kết quả của việc tâm đầu ý hợp. Người ngoài có thể nghĩ rằng đây chỉ là sự thỏa hiệp, nhưng nếu bạn nói chuyện với người phụ nữ này, bà chắc chắn sẽ phủ nhận việc mình làm là một sự thỏa hiệp. Bà thật sự cảm thấy mãn nguyện trong niềm hạnh phúc của người chồng. Một sự đồng tâm nhất trí như vậy chính là biểu hiện cao nhất của một tình yêu thật sự.

Người chồng phóng khoáng của tôi

Sức mạnh của việc tự nhận thức là một điều tuyệt diệu mà chỉ con người mới có được. Trong câu chuyện nhỏ này, người phụ nữ suy ngẫm về Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình và quyết định thử thách mình sống theo những ngôn từ trong bản tuyên ngôn đó - trân trọng những điểm khác biệt ở người chồng. Hãy chú ý đến cách bà nhìn nhận khác đi về chồng mình một khi bà đã hiểu ra vấn đề. Sự thay đổi trong nhận thức của bà là một bước tiến mạnh mẽ, và nó dẫn đến những hệ quả mang tính cách mạng.

Bao giờ tôi cũng phải cố gắng rất nhiều trong việc thực hiện trách nhiệm cá nhân [Thói quen 1: Chủ động]. Tôi cảm thấy rằng việc đổ lỗi cho một ai đó hay một cái gì đó về những gì đang diễn ra thật dễ dàng và thoải mái hơn nhiều. Phải, lỗi thuộc về một người nào đó hoặc một điều gì đó chứ không phải bản thân tôi. Thế là sau khi viết xong bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân, tôi đặt nó vào góc xa nhất trên bàn làm việc và cứ để nó nằm yên chỗ đó. Sáu tháng trôi qua. Rồi một lần trong chuyến đi công tác, tôi tình cờ đọc một bài báo trên tờ *USA Today*, bài báo này khiến tôi muốn thử 7 Thói Quen một lần nữa. Khi xem lại các nguyên tắc trong 7 Thói Quen, tôi nhận thấy rằng cái mà tôi thiếu chính là trải nghiệm về thắng lợi cá nhân.

Cơ hội ở ngay trước mặt. Tôi cầm bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình lên và đọc lại lần nữa. Ở chính giữa là một câu viết về việc trân trọng những điểm tốt của chồng tôi. Một giọng nói bên trong tôi vang lên đầy thách thức, “Vậy bạn có làm như thế không?” Tôi xua câu nói đó ra khỏi đầu và hạ quyết tâm đọc bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh vào mỗi thứ hai đầu tuần để nhắc nhở bản thân về những việc cần làm. Thế là tôi nghe giọng nói nhắc nhở đó vang vọng trong đầu vào mỗi buổi sáng thứ Hai. Bất kể là tôi đọc bản tuyên ngôn đó trên máy bay hay chỉ hình dung về nó trong đầu, những dòng này bao giờ cũng vang vọng bên tai tôi. Tôi nghe thấy tiếng nói, “Bạn có làm như vậy không?” Và tôi nghĩ, “Mình có thật sự sống với những lời tuyên ngôn này không?” Tôi bắt đầu nhìn lại bản thân mình.

Ông Trời khéo se duyên làm sao, vợ chồng tôi là một cặp “trái dẫu”. Tôi là người rất nguyên tắc, quy củ, luôn biết cách sắp đặt mọi việc đầu vào đầu và tính tình điềm đạm. Chồng tôi, Larry, thì ngược lại hoàn toàn. Anh ấy không hề có tính tổ chức và lại rất cứng đầu. Tôi cho rằng một số người xếp anh vào loại phóng khoáng, cảm tính, thích gì làm nấy. Để bản thân cảm thấy thoải mái và có cơ sở lỗi, tôi luôn xem những tính cách đó của anh là không tốt. Đó là cách mà tôi đổ lỗi cho chồng về những vấn đề mà chúng tôi gặp phải. Tôi cũng đi đến chỗ tin rằng giang sơn dễ đổi bản tính khó dời. Larry lúc nào cũng vậy thôi. Tôi không thể thay đổi anh ấy.

Bây giờ, khi suy nghĩ về người đàn ông đã chung sống với mình trong hơn 23 năm qua, tôi bắt đầu nhìn anh ở một góc độ khác. Tôi nhận ra rằng nếu không nhờ tâm hồn phóng khoáng, thích phiêu lưu mạo hiểm của anh, những kỳ nghỉ của chúng tôi hẳn sẽ diễn ra theo một kịch bản nhàm chán đã được định sẵn từ trước. Chúng tôi sẽ không bao giờ khám phá ra những con chim cánh cụt trên bãi biển nhỏ ở Cape Town hoặc một nhà hàng trông ra kênh đào ở Amsterdam. Khi tôi lên lịch cho một kỳ nghỉ, tôi biết chính xác nơi chúng tôi sẽ đến, khách sạn chúng tôi sẽ nghỉ lại, chúng tôi sẽ tới đó bằng phương tiện gì và mấy giờ thì chúng tôi tới nơi. Tôi cũng phải thừa nhận rằng, cái mà tôi luôn nghĩ là nhược điểm ở anh chỉ là vì nó quá khác với tính cách của tôi [Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực]. Tôi bao giờ cũng miễn cưỡng chấp nhận những cái gì không giống mình, kể cả khi điều đó xuất phát từ người chồng thân yêu. Theo một cách nào đó, suốt hơn 20 năm qua, lúc nào tôi cũng giữ khoảng cách với chồng.



Bây giờ, tôi đã có cách đánh giá mới mẻ về ông xã. Tôi có thể nhìn thấy anh ấy theo cách hoàn toàn khác. Sự thay đổi trong nhận thức này cũng giúp tôi đạt được một thành tích của riêng mình. Tôi đã tự mình thay thế được những nhận định sai lệch bằng dữ liệu chính xác. Tôi cảm thấy như được tiếp thêm sức mạnh với sự thay đổi nhận thức này.

** Có hai cách hiệu quả nhất mà tôi biết để kết nối giữa nhận thức và tiềm thức, nơi mà việc lên kịch bản và lập trình sâu xa nhất của cuộc sống diễn ra. Cách thứ nhất là hình dung và khẳng định những thứ có ý nghĩa to lớn với chúng ta và cách thứ hai là viết xuống giấy trắng mực đen. Đây là những hoạt động thuộc hệ thần kinh có thể khắc sâu lên não bộ theo nghĩa đen.*

Hai hoạt động mạnh mẽ này kết hợp với nhau trong việc chuẩn bị bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh (Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí). Nó tối ưu hóa khả năng chế ngự, lấn át và thậm chí có thể xóa bỏ những lập trình tiêu cực trước đó.

Sứ mệnh hợp nhất

Có lẽ ít có trải nghiệm nào kết nối con người được nhiều như khi họ cùng chia sẻ với nhau bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình. Trong câu chuyện này, cặp vợ chồng đã có sự thấu hiểu lẫn nhau trước khi họ chia sẻ với nhau về sứ mệnh riêng. Bạn hãy chú ý đến tác động của việc chia sẻ này.

Tôi là một chuyên gia đào tạo trong một công ty lớn ở bang Illinois và tôi được cấp chứng chỉ huấn luyện về 7 Thói Quen. Tôi huấn luyện cho nhân viên trong nhà máy, đồng thời cung cấp những chương trình cộng đồng. Về cuộc sống cá nhân, hai vợ chồng tôi đã sống với nhau được 30 năm. Đó là một cuộc hôn nhân tốt đẹp: vợ tôi là một nhà giáo tận tâm, chúng tôi có ba cô con gái và cả nhà sống ở một trong những đường phố rộng rãi rợp bóng hàng cây ở trung tâm Illinois.



Suốt những năm tôi tổ chức các chương trình dạy về 7 Thói Quen cho cộng đồng, vợ tôi không bao giờ tham gia. Nhưng chúng tôi bàn luận về nó rất nhiều và bà xã tôi hiểu rõ những thuật ngữ chuyên môn về đề tài này. Thỉnh thoảng, khi chúng tôi đi ăn ngoài, tôi sẽ tỏ vẻ khó chịu nếu mình không được phục vụ một cách xứng đáng. Lúc ấy, vợ tôi sẽ dùng khuỷu tay hích nhẹ vào sườn tôi và nói, “Này, em sẽ gọi cho sếp của anh, đề nghị họ thu hồi giấy phép đào tạo của anh đó.”

Cách đây khoảng hai năm, vợ tôi cùng một số giáo viên trong quận đến dự một buổi học ở chỗ chúng tôi. Đó là một khóa học nói về nạn bạo hành trong gia đình. Mỗi lần tôi giải thích một khái niệm nào đó, tôi đều nghe họ thì thầm với nhau, “Này Kris, anh ấy có làm thế không? Có phải Dave thật sự làm những điều đó ở nhà không?” Tôi có thể nghe thấy tiếng bà xã bật cười. Bất chấp việc học viên có tín nhiệm tôi hay không, khóa học diễn ra thành công. Và mối quan hệ giữa hai vợ chồng tôi trở nên tốt đẹp hơn.

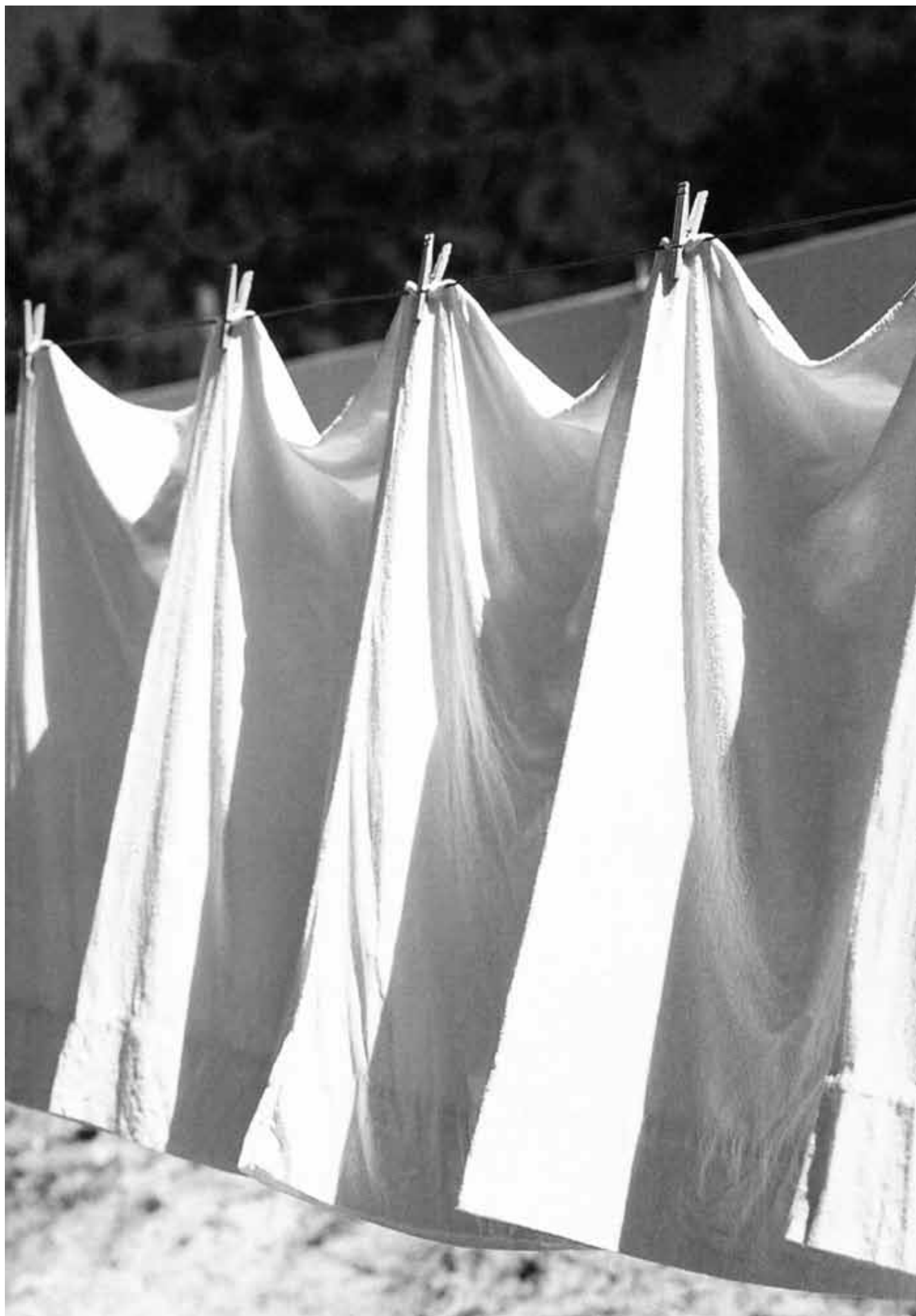
Bây giờ, khi cả hai đã hiểu hơn về nội dung khóa học, giữa chúng tôi chợt hình thành một cách thức và ngôn ngữ để nói về những điều chúng tôi mong muốn trong cuộc sống. Khi Kris viết bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh, tôi nhận ra rằng tôi chưa bao giờ chia sẻ với vợ về Tuyên Ngôn Sứ Mệnh của mình. Không phải vì đó là một bí mật, mà chỉ vì tôi chưa bao giờ nghĩ đến điều đó. Thế là chúng tôi cùng chia sẻ Tuyên Ngôn Sứ Mệnh với nhau. Tôi vẫn nghĩ rằng mình hiểu rõ điều gì là quan trọng nhất đối với cô ấy. Nhưng chỉ khi đọc những gì Kris viết ra, những mục tiêu của cô mới thật sự rõ ràng đối với tôi.

Qua đó, tôi hiểu Kris có những mong muốn mãnh liệt về việc học. Về phần mình, tôi nghĩ mình phải làm tất cả trong khả năng để hỗ trợ cô ấy hoàn thành mục tiêu của mình. Kris bắt đầu sự nghiệp khá trẻ. Chúng tôi thuộc về thế hệ cũ, thời mà quan niệm đàn bà chủ yếu ở nhà làm nội trợ và nuôi dạy con cái vẫn tồn tại. Cô ấy phải mất 20 năm để có bằng đại học. Sau đó, cô lấy bằng thạc sĩ và hiện giờ đang lấy tiếp bằng tiến sĩ. Tại thời điểm này, sự nghiệp có ý nghĩa quan trọng đối với cô ấy hơn là với tôi. Tôi đã 60 tuổi và chuẩn bị về hưu. Còn vợ tôi vẫn đang phấn đấu cho công việc của mình và những gì cô có thể làm trong quãng thời gian còn lại. Tôi cố gắng hết sức để ủng hộ vợ. Thế nên mỗi khi cô ấy về nhà vào lúc bảy giờ rưỡi tối (tôi đã nói với bạn rằng tôi thuộc thế hệ cũ mà) thì tôi hiểu lý do tại sao Kris phải làm những gì cô ấy đang làm.

Tôi thật sự cảm thấy rằng hai vợ chồng tôi đồng cảm và thấu hiểu nhau một cách sâu đậm thông qua bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân. Cuộc hôn nhân của chúng tôi và đặc biệt là việc giao tiếp giữa hai người ngày càng trở nên tốt đẹp hơn. Và trước đó nó cũng đã tốt đẹp rồi.

** Từ những quan sát và kinh nghiệm của mình, tôi biết có một cách khác còn hiệu quả hơn việc trao đổi Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Cá Nhân. Đó là tạo ra một bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh chung cho hai vợ chồng hoặc cho cả gia đình (Thói quen 2:*

Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí). Nếu bản tuyên ngôn này thật sự xuất phát từ con tim, khối óc và những phần sâu kín nhất trong tâm hồn của những người liên quan, nếu nó được thực hiện với lòng kiên nhẫn và sự tham gia của những người trong cuộc qua thời gian, và nếu tất cả mọi người biết rằng nó sẽ được dùng như một tiêu chí để đưa ra mọi quyết định, thì trên đời này không có gì đoàn kết và gắn bó sâu sắc hơn việc tạo một bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh như vậy.



“TÔI CHỈ TỰ LÀM HẠI MÌNH. TÔI ĐÃ GIẶT GIỮ ĐẾN KIẾT SỨC VÀ LÀM NHỮNG VIỆC CHẴNG CÓ Ý NGHĨA GÌ VỚI CHỒNG MÌNH. TÔI HỌC ĐƯỢC MỘT BÀI HỌC MỘT CÁCH KHÓ NHOC RẰNG TÀI KHOẢN TÌNH CẢM PHẢI CÓ MỘT Ý NGHĨA NÀO ĐÓ ĐỐI VỚI NGƯỜI NHẬN.”

Hãy chú ý đến việc người phụ nữ trong câu chuyện này từng sớm nhận ra lý do tại sao việc thấu hiểu người khác phải luôn là khoản ký gửi đầu tiên vào Tài Khoản Tình Cảm.

Khi tôi học về việc ký gửi vào Tài Khoản Tình Cảm, tôi quyết định làm thử. Tôi nghĩ mình có thể làm một điều gì đó thật đặc biệt cho ông xã, để cải thiện mối quan hệ giữa hai vợ chồng. Tôi nghĩ rằng việc dọn dẹp những bộ đồ phẳng phiu sạch sẽ khi anh ấy đi làm về và việc tôi chăm chỉ giặt đồ nhanh chóng sẽ khiến cho anh ấy vui hơn.

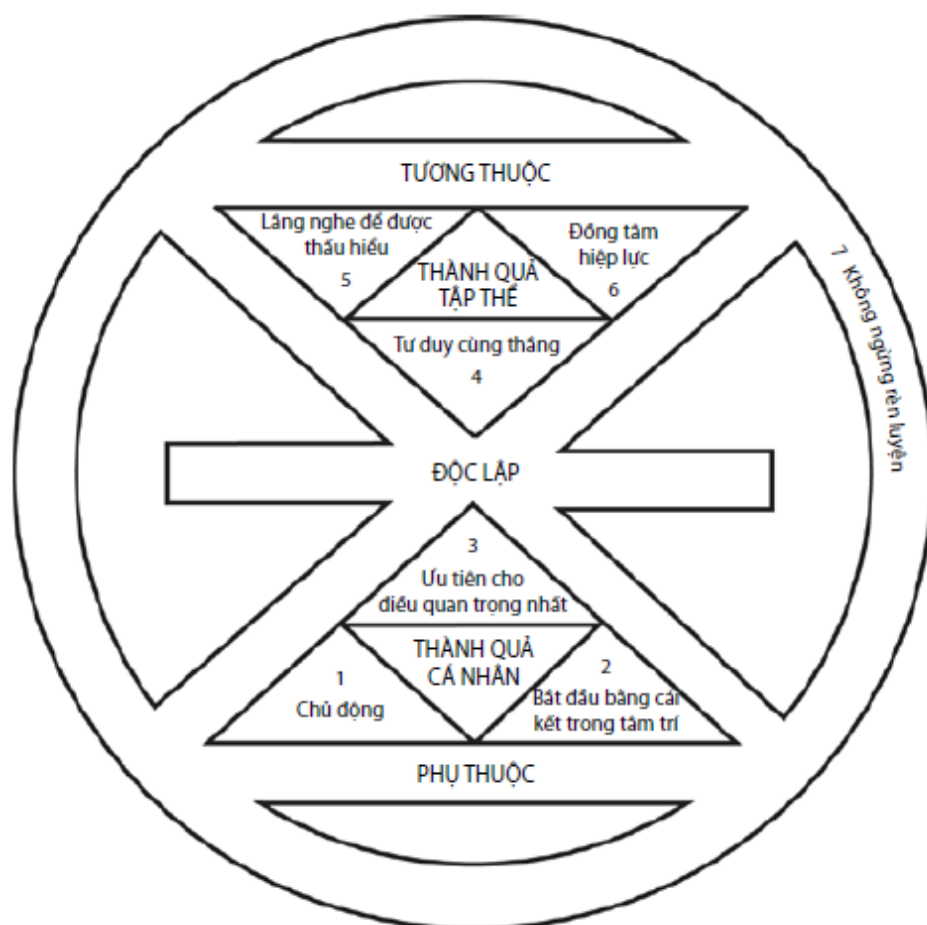
Nhưng suốt hai tuần lễ thực hiện nhiệm vụ của một người thợ giặt siêu hạng, tôi chẳng hề nhận được phản hồi nào từ chồng - hoàn toàn không có gì cả. Hình như anh ấy cũng chẳng nhận ra cố gắng của tôi thì phải. Tôi bắt đầu cảm thấy chột dạ. Nhưng tôi nghĩ, “Cách làm này không thể không có tác dụng.” Rồi một đêm, trong lúc chồng tôi vô tư ngủ ngon lành trên tấm ra giường sạch sẽ, một ý nghĩ bỗng nảy ra trong đầu tôi.

“Trời đất ơi, anh ấy có thêm chú ý đến gương mặt sạch sẽ của thằng Zac hoặc chiếc quần được ủi phẳng mà anh ấy vẫn mặc hàng ngày đâu. Chỉ có mình mới thấy vui với những điều đó thôi. Anh ấy thà để mình gãi lưng hay tổ chức một buổi hẹn hò vào tối thứ Sáu còn hơn.” Rõ thật, tôi chỉ tự làm hại mình. Tôi giặt giữ đến kiệt sức và làm những điều chẳng có ý nghĩa gì đối với anh ấy. Tôi học được một bài học một cách khó nhọc rằng: khoản ký gửi vào Tài Khoản Tình Cảm phải có một ý nghĩa nào đó với người nhận.

** Lý do tại sao việc hiểu rõ người khác bao giờ cũng là khoản ký gửi đầu tiên trong Tài Khoản Tình Cảm là chúng ta không thể biết đâu là khoản ký gửi cho một người khác, cho đến khi chúng ta hiểu người đó và cách họ nhìn nhận mọi việc. Bất cứ khoản ký gửi nào mà bạn muốn thực hiện, dù đó là lòng tốt, việc giữ lời hứa, đối xử với người khác một cách công bằng và tôn trọng, lời xin lỗi, v.v... thì nó bao giờ cũng phải được làm sao cho phù hợp với quan điểm của người đó. Ngược lại, nhiều khả năng điều chúng ta nghĩ là một khoản ký gửi có giá trị lại trở nên vô nghĩa hoặc thậm chí là một khoản rút ra đối với họ.*

3 CÔNG SỞ

SỰ THAY ĐỔI THẬT SỰ VÀ DÀI LÂU BẮT ĐẦU TỪ BÊN TRONG



TĂNG CƯỜNG ẢNH HƯỞNG CỦA BẠN

- 90 NGÀY THỬ THÁCH
- NẾU CÁI NHÌN CÓ THỂ GIẾT CHẾT NGƯỜI
- MẤY THÁNG QUA TÔI ĐÃ CÓ XÚC PHẠM ANH
- THẬT RA ANH CÓ THÍCH LÀM VIỆC Ở ĐÂY KHÔNG?
- CHÚNG NGHIỆN NGỒI LÊ ĐÔI MÁCH

90 ngày thử thách

Bạn hãy chú ý đến sự thay đổi của con người này, khi đi từ nỗi sợ hãi đến lòng can đảm. Thử xem câu chuyện này có giúp bạn thêm dũng khí để làm chủ hoàn

cảnh của mình và cải thiện nó hay không nhé.

Khi tôi gia nhập công ty với tư cách giám đốc nhân sự, tôi đã nghe nhiều lời đồn đáng sợ về sếp của mình. Đã có lần tôi chứng kiến cảnh sếp nổi nóng với một nhân viên. Nếu lời nói sắc như lưỡi dao thì chắc người nhân viên kia đang đứng trên vũng máu của chính mình. Từ đó, tôi thề với mình rằng sẽ không bao giờ làm trái ý sếp. Không có điều gì trên đời này, dù đó nổi thất vọng lớn lao nhất hay việc kiện tụng âm ỉ nhất, đáng để cho tôi chạm mặt ông vào những ngày ông ở trong tâm trạng tồi tệ. Tôi đã thực hiện đúng lời hứa này. Tôi bao giờ cũng thừa bầm kính cẩn mỗi khi gặp ông ngoài hành lang và gửi tất cả báo cáo đúng hạn cho thư ký của ông. Tôi bảo đảm rằng mình không phải là người cuối cùng rời khỏi văn phòng đi ăn trưa, để không phải một mình đối diện với sếp. Tôi thậm chí không muốn chơi gôn với ông vì sợ mình có thể đánh bại ông.

Một thời gian ngắn sau, tôi bắt đầu có cảm giác ghê tởm bản thân mình vì sự khiếm nhược ấy. Tôi dồn hết sức mình cho những thứ mà tôi không thể kiểm soát nổi. Tôi dành hết năng lực sáng tạo quý giá vào việc nghĩ ra những giải pháp cho những vấn đề thậm chí chưa xảy ra. Do luôn sống trong sợ hãi, tôi không thể làm mọi việc tốt nhất trong khả năng của mình. Tôi không dám thay đổi điều gì. Thật ra, thay đổi duy nhất cho tôi cảm giác yên tâm là đổi sang làm việc cho một công ty khác. Tôi thậm chí đã có lịch đi phỏng vấn.

Xấu hổ với chính mình, tôi hủy cuộc phỏng vấn và cam kết tập trung vào Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình trong vòng 90 ngày [Thói quen 1: Chủ động]. Tôi bắt đầu với quyết định rằng, điều mà tôi muốn hơn cả là thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với sếp [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí]. Chúng tôi không cần phải là bạn thân của nhau, nhưng chúng tôi phải giao tiếp với nhau như các đồng nghiệp. Thế là với mục tiêu đó, tôi quay lại văn phòng với suy nghĩ, “Chỉ 90 ngày thôi. Mình sẽ nỗ lực hết sức chỉ trong 90 ngày.”

Một hôm, sếp bước vào phòng tôi, sau vài câu trao đổi và sau khi lấy hết can đảm và lặp đi lặp lại câu nói này trong đầu nhiều lần, tôi mở lời, “Tôi có thể làm gì để giúp ông làm việc hiệu quả hơn?” [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu].

Sếp hỏi lại, “Ý cậu là sao?”

Tôi dừng cảm tiến thêm một bước. “Tôi có thể làm gì để giảm bớt áp lực trong công việc cho ông? Trách nhiệm của tôi là đảm bảo cho công việc của ông dễ dàng hơn.” Tôi ngoác miệng ra cười, kiểu cười làm-on-dừng-nghĩ-tôi-diên. Tôi sẽ không bao giờ quên nét mặt của ông lúc ấy. Và đó thật sự là thời điểm bắt đầu cho mối quan hệ giữa hai chúng tôi.

Lúc đầu, tôi được sai làm những việc nhỏ nhặt mà tôi không thể nào làm hỏng như, “Đánh máy bản ghi nhớ này cho tôi” hoặc “Gọi giúp tôi cuộc điện thoại này.” Sau sáu tuần như vậy, sếp đến gặp tôi và nói, “Tôi biết là cậu có kinh nghiệm về các khoản bồi thường cho nhân công. Cậu có thể giúp tôi xem xét về

vấn đề bảo hiểm không? Tiền phí bảo hiểm mà chúng ta phải trả rất cao, hãy thử xem cậu có thể làm được gì.” Đó là lần đầu tiên sếp yêu cầu tôi làm một việc có tác động lớn đối với công ty. Tôi giảm được phí bảo hiểm từ 250 ngàn đô một năm xuống còn 198 ngàn đô. Ngoài ra, tôi còn khiến họ miễn phí hủy hợp đồng giữa kỳ hạn, bằng việc thương lượng về một số vụ đền bù tệ hại. Khoản này giúp tiết kiệm thêm cho chúng tôi 13 ngàn đô.



“TÔI DÒN HẾT SỨC MÌNH VÀO NHỮNG VIỆC MÀ TÔI KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT NỔI. TÔI DÀNH NĂNG LƯỢNG SÁNG TẠO QUÝ GIÁ VÀO VIỆC NGHĨ RA GIẢI PHÁP CHO NHỮNG VẤN ĐỀ THẬM CHÍ CHƯA XẢY RA.”

Một lần, chúng tôi bất đồng ý kiến với nhau, tôi đã chứng minh cho ông thấy rằng tôi không tiết lộ việc này với ai. Sau này, sếp không nghe thấy gì về điều đó từ bộ phận tiếp thị. Chẳng bao lâu, tôi phát hiện ra 90 ngày thử thách đã mang lại kết quả tốt đẹp. Mọi quan hệ và ảnh hưởng của tôi được tăng cường nhờ vào việc tôi biết tập trung vào những gì tôi có thể làm được để thay đổi hoàn cảnh. Hiện giờ, sự tin tưởng giữa sếp và tôi đạt đến mức độ cao, và tôi cảm thấy mình có những đóng góp đáng kể cho công ty.

** Để có thể gia tăng ảnh hưởng của mình, bạn cần có lòng kiên định. Khi sự tự tin vào năng lực và tính cách của bạn tăng lên thì sự tin tưởng của người khác*

dành cho bạn cũng tăng theo. 90 ngày thường là khoảng thời gian đủ dài để kiểm chứng một điều gì đó. Đôi khi chỉ cần 30 ngày là đủ.

Nếu cái nhìn có thể giết người

Người nhân viên trong câu chuyện này đưa ra thông tin phản hồi mạnh mẽ nhưng cần thiết đến cấp trên của mình. Cô làm được như vậy là nhờ cảm giác an toàn từ bên trong bản thân cô. Khi đọc câu chuyện này, bạn hãy cố gắng đồng cảm với hoàn cảnh được miêu tả, hình dung ra cảnh đối đầu và cười nhạo lẫn nhau diễn ra trong đó. Cố gắng cảm nhận mức độ can đảm của việc đưa ra phản hồi như vậy, và sự bình yên trong tâm trí mà cô đạt được.

Tôi làm việc với một nhóm quản trị viên cấp cao trong một buổi họp kéo dài bảy ngày. Mỗi buổi sáng trong khoảng thời gian này, một người trong ban quản trị được yêu cầu nói về một kinh nghiệm cá nhân của mình liên quan đến một trong 7 Thói Quen. Thành thật mà nói, một số người khá cứng đầu. Hầu hết đều coi nhẹ sáng kiến này. Tuy vậy, chúng tôi bắt đầu có một số tiến bộ với những trải nghiệm cá nhân. Khi họ kể về câu chuyện thành công của mình trước mặt các đồng nghiệp, mọi người bắt đầu nhận ra rằng những điều này có thể mang lại hiệu quả.

Một buổi sáng, chúng tôi bàn về Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu. Jacques, chủ tịch công ty đồng thời là trưởng nhóm, chia sẻ kinh nghiệm cá nhân của mình. Sau đó, chúng tôi chuyển sang những nội dung thảo luận khác. Vào buổi chiều, một người không được lòng người khác cho lắm tên là Darren bắt đầu nói về một vấn đề trong kinh doanh mà ông ta đang phải vật lộn với nó. Cả nhóm được thể cất vấn ông, “Vậy anh đã thử làm cái này chưa? Hay cái này? Còn biện pháp này thì sao?” Tôi cũng ngứa miệng muốn tham gia chất vấn ông ta lắm. Nhưng tôi biết không đến lượt mình. Sau đó, tôi nghe thấy Jacques cười ngạo nghễ vào mặt của Darren, biến ông ta thành trò cười trước mặt mọi người. Tất nhiên, cả nhóm hòa theo làm cho Darren bẽ mặt.

Tôi sững người. Chỉ mới vài tiếng đồng hồ trước, Jacques còn nói về những trải nghiệm cảm động của ông ta về giá trị của việc kiên nhẫn và cố gắng thấu hiểu hành động của người khác. Bây giờ, ông ta lại làm một việc trái ngược hẳn. Tôi biết mình không thể phê bình sếp lớn trước mặt tất cả những người khác. Vì thế, tôi chỉ nhìn ông ta với ánh mắt bất bình, khó chịu. Jacques hiểu rõ cái nhìn của tôi có ý nghĩa gì: “Như thế nghĩa là sao. Nếu cô không giải thích rõ chuyện này, cô sẽ chết với tôi.” Tôi giận sôi lên và toan rời khỏi nhóm. Thì ra nói thì dễ lắm, những người này lại quay lại với cách hành xử hiêu chiến và đầy thù hằn trước đây của họ.

Jacques trừng mắt nhìn tôi. Tôi kéo ghế ngồi thẳng người lên và tiếp tục trừng mắt lại, “Đáp lễ lại nè ông bạn!”. Ông ta ngả người ra sau ghế. Tôi vẫn nhìn thẳng

vào mặt ông. Cảnh này kéo dài chừng 5 phút, trong khi những người còn lại vẫn hành hạ anh chàng tội nghiệp kia. Bất thành linh, Jacques cho ngừng cuộc thảo luận lại. Ông nói, “Dừng lại, tôi đã sai rồi. Darren à, tôi muốn được anh tha thứ.”

“Vì cái gì cơ?” Darren nói, hơi lúng túng. Nãy giờ Darren không thấy có gì bất thường hết.

“Tôi đã làm một việc thật khiếm nhã. Tôi không nên cười như thế. Chúng tôi đã không chịu lắng nghe anh. Chúng tôi chỉ nhảy xổ vào chế giễu anh thôi. Anh có tha thứ cho tôi không?”

Tôi nghĩ rằng Darren, vốn là một vị phó chủ tịch, sẽ nói kiểu như, “Không có vấn đề gì đâu. Đừng lo lắng về chuyện đó.” Nhưng phản ứng của ông thật đáng kinh ngạc: “Jacques à, tôi tha thứ cho anh. Cảm ơn anh.” Bạn có nhận thấy là cần phải can đảm đến mức nào để có thể tha thứ một cách chủ động, chứ không phải cố gắng quên đi những gì đã xảy ra không?

Tôi ngồi đó, lặng người đi trước cách hành xử đột ngột của Jacques. Ông không cần phải xin lỗi. Ông cũng không cần phải xin được tha thứ trước mặt cấp dưới. Ông là người đứng đầu một bộ phận có tới 80 ngàn người kia mà. Ông không cần làm bất cứ điều gì mà ông không muốn. Sau buổi họp, tôi đến gặp ông, giọng vẫn đầy cảm xúc, tôi nói, “Cảm ơn ông vì đã làm điều đó”. Ông trả lời, “Đó là việc phải làm. Cảm ơn cô vì đã trừng mắt nhìn tôi”. Sau đó, chúng tôi không nói thêm về sự cố này nữa. Nhưng cả hai đều biết rõ rằng chúng tôi đã làm một việc nên làm.

** Đưa ra thông điệp phản hồi là một trong những nội dung giao tiếp khó khăn nhất. Và cũng là điều cần thiết nhất. Thế nên nhiều người có những “điểm mù” nghiêm trọng không thể kiểm soát, bởi vì không có ai biết cách cung cấp thông tin phản hồi cho họ. Người ta quá sợ việc làm ảnh hưởng đến mối quan hệ hoặc tương lai của mình vì dăm “nhắc nhở” sếp.*

Thói đạo đức giả trong tình huống chế nhạo trên trở nên quá rõ ràng đối với người phạm lỗi đến mức nó không còn là vấn đề về “điểm mù” nữa, mà là do cái tôi quá lớn. Sự can đảm và lòng chính trực của người đưa ra phản hồi còn mạnh mẽ hơn cả địa vị và chức vụ. Đó là lý do tại sao nó có tác dụng. Nhưng đôi khi nó lại không đủ mạnh và không mang lại hiệu quả, trong trường hợp đó ta cần phải gặp riêng người cần được phản hồi và hoà giải. Cách tốt nhất để gặp riêng và đưa ra thông tin phản hồi là nói từ góc độ cảm nhận của bản thân bạn chứ không phải của người đó. Hãy miêu tả cảm xúc của bạn, sự lo lắng của bạn, cách bạn nhìn nhận về những gì đang diễn ra, chứ không phải là lời buộc tội, phê phán hay quy kết. Cách tiếp cận này khiến người khác dễ tiếp nhận thông tin về “điểm mù” của mình bởi vì nó không có ý đe dọa cá nhân.

Mấy tháng qua tôi đã cố xúc phạm anh

Câu chuyện sau đây rất dễ hiểu và hiển nhiên. Bạn chỉ cần làm một việc trong khi đọc, đó là hãy cố gắng đặt mình vào vị trí người viết. Cố cảm nhận khuynh hướng tự nhiên của bạn sẽ là gì khi bạn bị nói xấu, công kích một cách không công bằng, cả trước mặt lẫn sau lưng.

Tôi gia nhập vào công ty mà tôi đang làm việc ngay sau khi tốt nghiệp trường Kinh doanh Harvard. Vào thời điểm đó, chiếc ghế trưởng một bộ phận được mở ra. Do công ty không biết xác định ai là người xứng đáng ngồi vào chiếc ghế đó, họ chọn ra bốn người trong đó có tôi để lập thành một nhóm có nhiệm vụ tìm hiểu cách thức điều hành bộ phận này. Trong khoảng ba tháng, bốn chúng tôi làm việc với nhau để tìm cách vận hành bộ phận kinh doanh được giao. Bất chợt, Rob Kimball, một nhà thiết kế, thật sự mong muốn đảm nhiệm vị trí này. Tất cả chúng tôi có thể cảm nhận rõ điều đó. Nhưng không hiểu sao, cấp trên lại quyết định trao vị trí ấy cho một lính mới tò te là tôi. Rob được bổ nhiệm vào một vị trí khác cũng quan trọng không kém. Nhưng bạn có thể thấy được là Rob cho rằng vị trí của tôi lẽ ra là của anh ta. Và anh ta quyết không bỏ qua chuyện này.

Trong tất cả các buổi họp, anh ta hay nói những câu để hạ thấp tôi như: "Tốt nghiệp ở Harvard không có nghĩa là cậu rành về thiết kế đâu." Anh ta nói xấu sau lưng tôi, hoặc công khai công kích tôi trước mặt cả nhóm khoảng 20 người. Tôi cố gắng không trả đũa. Thỉnh thoảng, tôi phải cố hết sức để kiềm chế cơn giận của mình. Được thể, Rob luôn tìm cách bài bác, miệt thị tôi. Những người xung quanh cũng cảm thấy có chuyện gì đó đang diễn ra giữa hai chúng tôi. Đôi khi, bạn có thể cảm nhận được bầu không khí làm việc hết sức căng thẳng ngột ngạt. Khi tôi quay lại làm việc sau một kỳ nghỉ, một vài người nói với tôi: "Cậu không biết Rob nói gì về cậu khi cậu đi vắng đâu. Nếu cậu mà biết những gì anh ta làm sau lưng cậu thì...". Tôi chỉ mỉm cười và nói, "Một số người vẫn thường nói những điều mà mình không muốn. Anh ấy chẳng có ý gì đâu."

Bạn thấy đấy, tôi quyết tâm không chấp nhất những việc làm và lời nói của Rob. Tôi sẽ hành động theo cách tôi muốn [Thói quen 1: Chủ động]. Điều tôi muốn là giữ mồm giữ miệng, trung thành, không nghĩ xấu về Rob, và cư xử tử tế với anh ta. Chắc chắn, có những lúc tôi cũng muốn đâm vào mặt con người này, bók mề hoặc nói xấu sau lưng anh ta. Nhưng tôi sẽ không để cho Rob quyết định cách tôi phản ứng.

Cuối cùng, sau nhiều tháng, Rob thay đổi. Tôi nhớ trong một cuộc họp, anh ta nói một điều gì đó cực kỳ thô lỗ với tôi, nhưng rồi anh ta dừng lại, cười và nói, "Trời ạ, mấy tháng qua tôi luôn tìm cách xúc phạm cậu. Thế mà cậu không hề cảm thấy bị xúc phạm." Mọi người cười ồ lên - tiếng cười thở phào nhẹ nhõm. Phải, Rob đã nói chính xác những lời này, "Tôi đã cố xúc phạm cậu nhưng cậu không hề cảm thấy bị xúc phạm." Bây giờ chúng tôi là bạn tốt của nhau.

Từ kinh nghiệm đó, tôi học được bài học của việc lựa chọn không cảm thấy bị xúc phạm, không đánh trả người chơi xấu mình, luôn chứng tỏ lòng kiên định và

sự trung thành. Đây là một số lý do giúp tôi không trả đũa những hành động của Rob:

Thứ nhất, tôi từng chứng kiến những người không phản ứng lại khi họ bị xúc phạm. Tôi ngưỡng mộ sự chính trực và lòng tự trọng ở những người này. Tôi muốn giống như họ. Tôi muốn mọi người biết rằng tôi đáng tin cậy, tôi là người bạn trung thành và tôi không nói xấu sau lưng kẻ khác.



Thứ hai, tôi biết Rob có ảnh hưởng với nhiều người. Anh ta có quyền lực trong công ty. Sẽ chẳng có lợi gì cho tôi nếu tôi chống lại anh ta. (Đây chỉ là một cách hành xử thực tế trong công việc mà thôi.)

Cuối cùng, tôi thật sự tin rằng, ai cũng có những điểm tốt, rằng nếu chúng ta yêu thương mọi người và kiên nhẫn, thì bản chất tốt đẹp của họ sẽ được khơi dậy. Chỉ là vấn đề thời gian và dập tắt cái tôi của mình mà thôi.

** Nghe như một nghịch lý, nhưng khi cảm giác an toàn của bạn đến từ bên trong và sự hiệu quả của bạn đến từ bên ngoài, bạn quan tâm đến ý kiến của người khác hơn bởi vì chúng không làm ảnh hưởng đến lòng tự trọng của bạn. Một điều oái oăm khác là khi cả cảm giác an toàn lẫn sự hiệu quả của bạn đến từ bên ngoài, bạn không quan tâm đến ý kiến của người khác bởi vì bạn không kham nổi điều đó; nguy cơ ảnh hưởng đến bản thân bạn quá cao. Đó là lý do tại sao ba thói quen đầu tiên lại đóng vai trò nền tảng đến vậy trong việc tạo dựng sự an toàn.*

Thường thì khi bạn cho đi cái gì bạn sẽ nhận lại cái ấy. Đó là luật nhân quả. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng những người không xét đoán người khác thường không bị người khác xét đoán. Những người không “mổ xẻ” người khác thường không bị “mổ xẻ”. Kẻ nào lợi dụng búa rìu dư luận để chơi xấu người khác sẽ chết dưới chính lưỡi búa rìu đó. Những người thật sự có năng lực - thậm chí đến mức khiến người khác cảm thấy bị đe dọa - nhưng lại biết cách chấp nhận - thường sẽ “bôi trơn” quá trình giao tiếp với mọi người và loại bỏ được hầu hết sự đe dọa.

Thật ra anh có thích làm việc ở đây không?

Thông tin phản hồi đã khiến cho nhân vật trong câu chuyện này dừng lại để suy nghĩ về việc hành động trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình.

Khi mới gia nhập vào công ty tôi đang làm việc, tôi là một kẻ đầu óc lúc nào cũng căng thẳng và thụ động. Tôi mang theo mình 11 năm kinh nghiệm làm việc trong ngành để rồi bị mất việc khi chi nhánh ở địa phương buộc phải đóng cửa. Tôi phải mất một khoảng thời gian khá dài để vượt qua những năm tháng khó khăn trong quá khứ. Do đó, với kinh nghiệm của mình, tôi dễ dàng nhìn thấy các vấn đề trong nội bộ công ty mới và có ý muốn giải quyết những vấn đề đó.

Mặc dù yêu thích công việc mới, nhưng cũng không khó cho tôi tìm thấy những điểm đáng để than phiền. Hệ thống vận hành trong công ty rõ ràng là có vấn đề và tôi nghĩ rằng mình có giải pháp cho những vấn đề đó. Sếp tôi phải nghe tôi nói trong những buổi họp giao ban hàng tuần, khi tôi đưa ra những đề xuất giải quyết cho những vấn đề của người khác. Thậm chí tôi còn viết cả một mục đặc biệt trong bản báo cáo tuần mà tôi đặt tên là Những Vấn Đề Cần Quan Tâm. Một cách nào đó, tôi cho rằng nếu cứ tiếp tục nêu ra những “lỗ hổng” thì chúng sẽ được trám lại. Thật lạ lùng, tôi thật sự tưởng mình đang làm việc có ích. Một hôm, trong lúc tôi đang làm tốt tiết mục phê bình của mình, sếp đột ngột quay sang tôi ngắt lời, “Ross, anh có thật sự muốn làm việc ở đây không?”

Chà, đó đâu phải là vấn đề mà tôi đang đề cập! Hiển nhiên là tôi thích làm việc ở đây chứ. Tôi chỉ không chịu đựng nổi khi chứng kiến những việc làm thiếu hiệu quả, những hành động sai lầm trong khi tôi lại có sẵn những giải pháp rất hiển nhiên. Nhưng câu hỏi đó đã buộc tôi phải xem lại hành vi của mình. Nghĩ về nhận xét của sếp, cuối cùng tôi đã nhận ra tất cả những việc tôi làm chỉ là than phiền ca cẩm về những việc không nằm trong phạm vi xử lý của tôi. Với khao khát chia sẻ những ý tưởng hay ho của mình, tôi đã tập trung vào việc phê bình người khác và những gì tôi cho rằng họ không có khả năng thực hiện. Để thay đổi, tôi quyết tâm chỉ đề ý đến những vấn đề trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình. Tôi sẽ chỉ chú ý và hành động với những vấn đề mà tôi thật sự có năng lực thay

đổi mà thôi. Dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi cũng sẽ không vượt quá lần ranh ảnh hưởng của mình [Thói quen 1: Chủ động].

Chẳng bao lâu sau, tôi có cơ hội thử nghiệm quyết định này. Một hôm, hoàn toàn bất ngờ, một chính sách mới về việc đi công tác xuất hiện trong hộp thư của tôi. Tôi nghĩ chính sách này hoàn toàn thiếu suy nghĩ và nông cạn. Tôi có hai lựa chọn: lại phê bình nó trước mặt sếp hoặc xem xét để giải quyết vấn đề trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình.

Tôi chọn giải pháp thứ hai. Tôi soạn thảo một danh sách những mối bận tâm của tôi về chính sách, từ góc độ của người đi công tác. Một số mối bận tâm của tôi liên quan đến chính sách, nhưng hầu hết những ý kiến còn lại thể hiện cảm nghĩ của một người bị gạt ra ngoài quá trình giao tiếp. Chính sách này được ban ra giống như một chiếu chỉ của vua và tôi buộc phải tuân theo. Sau khi viết ra những điều mà tôi cảm thấy là hợp tình hợp lý, tôi liên hệ với người soạn thảo ra chính sách này và đề nghị một buổi trao đổi ngắn. Cô ấy không tỏ vẻ gì ngạc nhiên. Trong hai tuần qua, cô chỉ toàn nhận được những lời phê bình về chính sách mới này. Cô nói sẽ thu xếp một cuộc gặp giữa chúng tôi.

Chúng tôi gặp nhau và sau khi đã hiểu rõ ý nhau, tôi không chỉ tìm được lời giải đáp cho những câu hỏi của mình, mà còn gợi ý cho cô ấy cách xử lý những lời than phiền về chính sách. Như vậy là cả hai chúng tôi cùng có lợi. Và bởi vì tôi ở trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình, tôi thật sự có thể mở rộng nó ra. Tôi có thể tác động tích cực đến người khác, trong khi tránh được những căng thẳng nếu cố giải quyết những việc mà tôi không thể can thiệp.

** Kể cả khi Vòng Tròn Ảnh Hưởng của bạn nhỏ, nếu nó tác động tới một người có Vòng Tròn Ảnh Hưởng lớn hơn, hãy nói chuyện với người đó, tức là bạn vẫn đang hành động trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình. Nhiều năm qua, nhiều người quyết định tập trung vào Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình đã đi đến một kết luận sai lầm rằng họ không nên than phiền hoặc đưa ra những phản hồi tiêu cực. Điều này hoàn toàn không đúng, tất cả phụ thuộc vào chất lượng mối quan hệ của bạn với người có Vòng Tròn Ảnh Hưởng lớn hơn. Nếu mối quan hệ đó không đủ mạnh, có lẽ bạn phải tìm cách hành động khác trong Vòng Tròn Ảnh Hưởng của mình. Ít nhất bạn có thể thử bằng cách nói chuyện với họ. Đôi khi, chúng ta phải quan tâm đến vấn đề đó đủ để dám đối đầu. Đó là những gì mà người sếp trong câu chuyện này đã làm khi ông đặt ra câu hỏi, “Thật ra anh có thích làm việc ở đây không?”*



“VỚI KHAO KHÁT CHIA SẺ NHỮNG Ý TƯỞNG HAY HO CỦA MÌNH, TÔI TẬP TRUNG VÀO VIỆC CHỈ TRÍCH NGƯỜI KHÁC VÀ NHỮNG GÌ TÔI CHO RẰNG HỌ KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG THỰC HIỆN.”

Chứng nghiện ngồi lê đôi mách

Khi bạn đọc câu chuyện sau, hãy nghĩ về câu nói này: “Những cuộc đấu tranh dữ dội nhất trong cuộc sống diễn ra hàng ngày, trong sự tĩnh lặng của tâm hồn con người.”

Khi tôi được tuyển vào làm việc ở công ty hiện tại, một trong những điều đầu tiên mà tôi nhận ra là bầu không khí làm việc tiêu cực ở đây. Bộ phận mà tôi làm việc rất hay ngồi lê đôi mách. Mọi người đạt được sự ảnh hưởng bằng cách moi móc những thông tin nóng hổi rồi lan truyền khắp phòng ban. Việc nói xấu sau lưng người khác dường như không làm hại được ai, miễn là bạn không bị bắt gặp. Ngay khi có ai đó rời khỏi phòng, người ấy lập tức trở thành chủ đề bàn tán rôm

rả cho những người còn lại. Và khi người này quay lại và người khác bỏ đi, câu chuyện lập tức chuyển sang mục tiêu mới.

Tôi đã từng nghĩ mình chỉ có hai lựa chọn: hoặc là chọn một phe hoặc là cả hai phe rồi “buôn dưa lê” không phân biệt phe nào cả. Bây giờ tôi nhận ra hành vi đó mới nhỏ nhặt và tầm thường làm sao. Nhưng lúc ấy tôi là lính mới tò te và có nhu cầu lấy lòng những người có quyền hạn trong công ty. Tôi nghĩ chỉ có cách làm theo họ hoặc là rời khỏi công ty.

Nhưng rồi tôi bắt đầu suy nghĩ sâu sắc hơn về nguyên tắc chịu trách nhiệm cá nhân. Tôi nghiêm túc nhìn nhận lại chính mình. Cách cư xử của tôi thật xấu xa. Tôi nhận ra mình cần chọn cách tương tác với mọi người khác đi. Nhưng mà khác như thế nào? Tôi có thể phá vỡ cái môi trường mà tôi là một phần trong đó và hiện đang thống trị văn hóa trong công ty tôi như thế nào đây? Tôi biết rằng mình cũng chẳng thoải mái gì khi tham gia bàn tán về người khác, nhưng cần phải làm gì với nó thì tôi không biết.

Để tìm cách giải quyết và tạo cho mình một điểm khởi đầu, tôi tự hỏi: “Mình đóng vai trò gì trong tình huống này?” Tôi biết vai trò của tôi là thôi không làm những việc không giúp ích gì được cho người khác. Và nghĩ ra được điều này không phải là việc quá khó. Thay đổi vai trò như thế nào mới là điều khó khăn hơn.

Tôi có thể nhận thấy những người còn lại không cảm thấy có nhu cầu phải thay đổi hành vi của mình. Họ ngồi lê đôi mách một cách không ngại ngùng. Tôi không thể thay đổi họ. Nhưng tôi có thể chịu trách nhiệm về hành vi của mình [Thói quen 1: Chủ động]. Tôi nhận ra rằng có lẽ văn hóa công ty tạm thời nằm ngoài Vòng Tròn Ảnh Hưởng của tôi. Nhưng hành vi của tôi lại là cái tôi có thể tác động tới được.

Tôi biết mình không thể thay đổi chỉ sau một đêm. Thế là tôi tự bảo mình phải kiên nhẫn. Tôi cũng nói với vợ tôi về kế hoạch cải thiện bản thân. Cô ấy động viên tôi hàng ngày. Những ngày đầu tôi thất bại nặng nề. Tôi phải liên tục đối chất với bản thân: “Đây là tác nhân kích thích, đây là phản ứng, và đây là cơ hội để hành động ở giữa. Mình chưa làm được việc này.” Sau đó tôi sẽ nghiền chặt răng lại và nghĩ “Mình có khối ý kiến về người này, nhưng mình quyết không nói ra”.



“TÔI BIẾT MÌNH CŨNG CHẴNG THOẢI MÁI GÌ VỚI CHUYỆN NGỒI LÊ ĐÔI MÁCH, NHƯNG PHẢI LÀM GÌ VỚI NÓ THÌ TÔI KHÔNG BIẾT.”

Bàn tán, nhận xét này nọ về những người xung quanh thật ra có sức cám dỗ rất lớn, nó cuốn bạn đi trước khi bạn kịp nhận ra chuyện gì đang xảy ra. Tôi biết mình phải tránh xa nó. Mặc dù điều này nghe thì có vẻ rất đơn giản, nhưng việc kiên trì giữ vững lòng chính trực mỗi ngày thì lại rất khó. [Thói quen 3: Ưu tiên cho điều quan trọng nhất].

Cuối cùng, tôi cũng tạo được uy tín không bao giờ nói xấu sau lưng người khác. Mọi người bắt đầu tin tưởng tôi, họ biết rằng mấy chuyện ngồi lê đôi mách không ảnh hưởng đến tôi được. Không phải tôi hoàn toàn mất hết hứng thú khi nghe những chuyện của người khác đâu. Tôi vẫn phải đấu tranh với khuynh hướng muốn nghe những chuyện như vậy. Nhưng ít ra thì tôi cũng có những tiến bộ đáng kể. Ít ra thì tôi cũng tốt hơn mỗi ngày.

** Khi tôi truyền đạt ý tưởng về Tài Khoản Tình Cảm trong suốt những năm qua, một trong những khoản ký gửi có vẻ được chú ý hơn và nhận được nhiều phản hồi hơn bất cứ khoản ký gửi nào khác là ý tưởng trung thành với người vắng mặt, tức là không nói xấu người khác sau lưng. Tôi biết việc này tác động đến con người nhiều nhất, bởi vì đó là một hành vi có sức cám dỗ đối với rất nhiều người, và họ tận hưởng niềm vui từ những chuyện như vậy. Trong thâm tâm thì ai cũng biết rõ là mình không nên làm thế. Và tôi đi đến chỗ tin rằng, việc không nói xấu sau lưng người khác không phải là yếu tố duy nhất chứng tỏ lòng trung thành với người vắng mặt. Những yếu tố khác bao gồm nói những điều tốt đẹp về người vắng mặt, sắp xếp thời gian để nói chuyện và phản hồi chân thật cho họ, và thay mặt người vắng mặt nói lên quan điểm của họ.*

Giới thiệu tác giả Stephen R. Covey

Stephen R. Covey là một chuyên gia có uy tín trên thế giới về nghệ thuật lãnh đạo và các vấn đề trong gia đình. Ông còn là nhà sư phạm, nhà tư vấn về quản lý, tác giả đã cống hiến cả đời mình để giảng dạy phương pháp sống và lãnh đạo lấy nguyên tắc làm trọng tâm, nhằm xây dựng cuộc sống gia đình và tổ chức thành đạt. Ông có bằng Thạc sĩ Quản trị kinh doanh Đại học Harvard và bằng Tiến sĩ Đại học Brigham Young, nơi ông từng là giáo sư giảng dạy môn hành vi học trong các tổ chức và quản trị kinh doanh.



Tiến sĩ Covey là tác giả của nhiều quyển sách nổi tiếng, trong đó quyển sách bán chạy nhất, *The 7 Habits of Highly Effective People* (7 Thói Quen Của Người Thành Đạt), là tác phẩm có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong thế kỷ 20, với hơn 15 triệu bản sách được bán ra bằng 32 thứ tiếng trên khắp thế giới. Những quyển sách bán chạy khác của ông bao gồm *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness*, *First Things First*, *Principle – Centered Leadership*, *The 7 Habits of Highly Effective Families*, *The Nature of Leadership* và *Living the 7 Habits* mang đến tổng cộng doanh số hơn 20 triệu bản.

Có 9 đứa con và 43 đứa cháu, ông nhận Giải Người Cha Của Năm 2003, một giải thưởng mà theo ông là ý nghĩa nhất từ trước đến giờ. Các giải thưởng khác của Tiến sĩ Covey bao gồm Huy chương của trường Thomas More về những cống hiến cho nhân loại, Diễn giả của năm 1999, giải thưởng Cây búa vàng dành cho diễn giả không chuyên năm 2004, giải thưởng cho người quảng bá hòa bình trên thế giới năm 1994, giải thành tựu cả đời dành cho doanh nhân của năm trên toàn quốc. Ông cũng được tạp chí Times công nhận là một trong 25 người Mỹ có ảnh hưởng lớn nhất thế kỷ 20 và nhận được bảy bằng tiến sĩ danh dự.

Tiến sĩ Covey là nhà đồng sáng lập và là phó chủ tịch của công ty FranklinCovey, tổ chức hàng đầu về dịch vụ chuyên nghiệp toàn cầu có mặt ở

123 quốc gia. Tổ chức này chia sẻ tầm nhìn, tính kỷ luật và đam mê của ông nhằm khơi dậy tiềm năng của con người và tổ chức ở khắp mọi nơi.
www.StephenCovey.com

TƯ DUY CÙNG THẮNG TRONG QUẢN TRỊ

- NĂM MƯƠI NĂM TRUNG THÀNH
- HÃY KIÊN NHẪN... HỌ ĐANG HỌC HỎI
- CÂU HỎI TRỊ GIÁ MỘT TRIỆU ĐÔ
- CHỈNH ĐÓN LẠI HOẶC BIẾN RA KHỎI ĐÂY
- ĐÓNG CỬA NHÀ MÁY
- MỘT NHÂN VIÊN ƯA GÂY RỐI
- BILL PHIFER, TỔNG GIÁM ĐỐC COSMO FINE FOOD
- THỎA THUẬN HỦY BỎ
- TÌM GIẢI PHÁP THỨ BA

Năm mươi năm trung thành

Hãy tìm kiếm hai điều khi bạn đọc câu chuyện về sự hiệp lực cùng thắng sau: thứ nhất, mặc dù vị giám đốc có khuynh hướng nhìn nhận thế giới qua lăng kính những khó khăn bề bộn trong công việc, nhưng ông đã vượt qua cách nghĩ đó và trở nên thấu tình đạt lý hơn; và thứ hai, sức mạnh của sự tương tác chân thật giữa người với người.

Tôi làm việc cho một công ty đa quốc gia ở Malaysia. Tôi làm quản lý thu mua – có nghĩa là tôi chịu trách nhiệm mua vật liệu, trang thiết bị và dịch vụ cho tất cả hoạt động của công ty ở Malaysia. Khi bắt đầu công việc, tôi tiếp quản hồ sơ của khoảng 5.000 nhà cung ứng. Hãy tưởng tượng 5.000 nhà cung ứng, mỗi nhà cung ứng có những sản phẩm, hợp đồng, loại hình đặt hàng và cách thức thanh toán khác nhau. Chỉ riêng chuyện giấy tờ văn bản thôi cũng đã là một cơn ác mộng.

Sau khi nghiên cứu kỹ hồ sơ của các nhà cung ứng, tôi đi đến kết luận cần giảm số lượng xuống càng nhiều càng tốt. Vấn đề lớn của tôi là đội ngũ chuyên chở hàng hóa, có tới 600 tài xế xe tải chở hàng đi khắp nơi. Một số công ty đối tác có đội xe chuyên chở lớn, còn lại phần lớn là những chiếc xe tải nhỏ, thường chỉ có một tài xế hoạt động riêng lẻ. Tôi tính toán, “Nếu mình có thể giảm con số này xuống còn 1/5 thì công việc của mình sẽ nhẹ đi 4/5.” Tôi quyết định thanh lọc bớt các bạn hàng, tập trung phát triển mối quan hệ với những công ty lớn, đồng thời loại bớt nhiều, nếu không phải là tất cả, những công ty nhỏ chỉ có một hoặc hai xe.

Tôi tổ chức một cuộc họp để thông báo về việc chấm dứt hợp đồng vận chuyển. Có khoảng 40 người trong phòng họp. Trước khi tôi chuẩn bị đứng dậy thông báo về quyết định của mình, một người đàn ông lớn tuổi ngồi bên cạnh

quay sang nói với tôi: “Tôi chỉ muốn anh biết rằng tôi biết ơn công ty này như thế nào...”

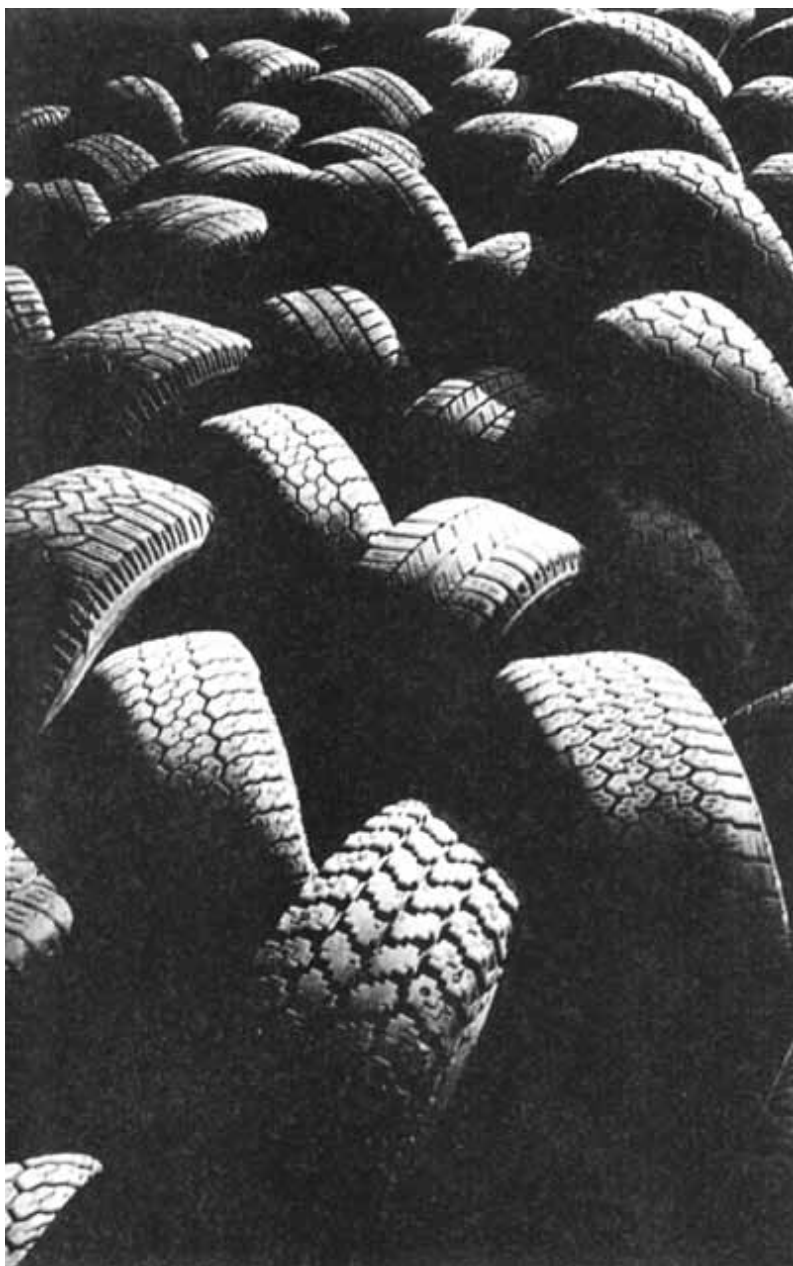
Tôi nghĩ thầm, “Ôi trời, không phải là lúc này chứ. Tôi sắp sửa sa thải ông trong vòng 2 phút nữa đây mà.” Người đàn ông tiếp tục: “Nhờ công ty này mà cha tôi nuôi sống cả gia đình. 50 năm trước, ông để dành tiền mua một chiếc xe tải và bắt đầu chở hàng cho công ty. Nhờ những hợp đồng ấy mà ông có thể nuôi toàn bộ gia đình tôi. Tôi là thế hệ thứ hai trong gia đình lái xe cho công ty này. Công việc cha truyền con nối này đã giúp gia đình tôi suốt 50 năm qua. Cảm ơn anh đã tạo điều kiện cho chúng tôi kiếm sống theo cách này.”

Tôi có thể nói gì đây? Ruột gan tôi đảo lộn hết. Tôi chỉ biết mỉm cười rồi đứng dậy. Khi tôi đưa mắt nhìn quanh phòng, tôi nhận ra rằng mỗi người đàn ông ở đây đều có một câu chuyện tương tự.

Việc tôi sắp làm để giảm nhẹ công việc giấy tờ của mình cũng đồng thời đập bể nồi com của nhiều gia đình đã gắn bó với công ty 50 năm qua. Tôi buộc phải thành thật với họ: “Thưa quý vị, tôi gặp một vấn đề nan giải. Tôi có cả một danh sách những nhà cung ứng dài tới 39 trang. Tôi không thể theo sát nhiều người như thế. Chưa kể cứ cách tuần tôi còn phải thương lượng hợp đồng nữa. Công ty đang bị hao tổn tiền bạc và chúng tôi hoạt động không hiệu quả. Giải pháp hợp lý nhất là chấm dứt hợp đồng với quý vị. Nhưng bản thân tôi không muốn điều đó. Vậy thì liệu chúng ta có thể đi đến một giải pháp nào có lợi cho tất cả mọi người hay không?” [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng].

Sau một hồi thảo luận, một tài xế đứng lên nói, “Nếu vài người chúng tôi ghép lại với nhau thành một công ty lớn hơn, để chở được nhiều hàng hơn với ít hợp đồng hơn thì có tốt hơn không? Liệu ông có giữ chúng tôi lại nếu chúng tôi làm điều đó không?” [Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực].

“Chắc chắn rồi, nếu quý vị làm được như thế thì điều đó cũng tốt cho tôi,” tôi đáp.



“THƯA QUÝ VỊ, TÔI CÓ MỘT VẤN ĐỀ NẠN GIẢI. TÔI CÓ CẢ MỘT DANH SÁCH NHỮNG NHÀ CUNG ỨNG DÀI TỚI 39 TRANG. TÔI KHÔNG THỂ THEO SÁT NHIỀU NGƯỜI NHƯ THẾ. CHƯA KỂ CỨ CÁCH TUẦN TÔI CÒN PHẢI THƯƠNG LƯỢNG HỢP ĐỒNG NỮA. CÔNG TY ĐANG BỊ HAO TỔN TIỀN BẠC VÀ CHÚNG TÔI HOẠT ĐỘNG KHÔNG HIỆU QUẢ. GIẢI PHÁP HỢP LÝ NHẤT LÀ CHẤM DỨT HỢP ĐỒNG VỚI QUÝ VỊ, NHƯNG BẢN THÂN TÔI KHÔNG MUỐN ĐIỀU ĐÓ. LIỆU CHÚNG TA CÓ THỂ ĐI ĐẾN MỘT GIẢI PHÁP CÓ LỢI CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI KHÔNG?”

Sau đó có nhiều người nêu ý kiến: “Giả sử năm hay mười công ty nhỏ sáp nhập lại với nhau. Chúng ta có thể mua vỏ xe giá sỉ và mua xăng rẻ hơn. Và nếu một công ty đang bận chờ hàng thì những công ty còn lại có thể hỗ trợ”. Không khí hào hứng hẳn lên, ai nấy đều hồ hởi và ngay trong cuộc họp họ đã bắt đầu

hình thành những công ty với đội xe hùng hậu và được hưởng mức giá tốt hơn. Khởi phải nói, công việc của tôi trở nên dễ dàng hơn ngay lập tức.

Tôi cảm thấy ý tưởng này thật tuyệt vời. Bất thành linh, tôi nhìn thấy viễn cảnh: tôi có 500 nhà cung ứng. Với 500 đơn vị này, tôi có thể mua vỏ xe và phụ tùng xe với giá cực rẻ. Thế là tôi đề nghị mua vỏ xe cho họ, với tư cách là người trung gian, và bán lại cho họ với giá thậm chí còn rẻ hơn giá họ có thể tự mua theo nhóm. Làm như vậy, công ty tôi kiếm được tiền, còn họ thì tiết kiệm được một khoản. Tôi phải nói với các bạn rằng, cả căn phòng tràn ngập sự hứng khởi đến từ sự đồng tâm hiệp lực. Còn tôi thì cứ cười suốt trên đường trở về nhà – một cảm giác thật tuyệt.

Tôi rút ra một bài học quan trọng từ cuộc họp ấy. Những quyết định và các hệ quả của nó không bao giờ thuần túy chỉ là chuyện kinh doanh. Tôi ngồi trong một căn phòng thay đổi (trong tâm trí tôi) từ một nơi tràn ngập những nhà cung ứng mang lại nhiều vấn đề cho tôi, đến một nơi có những gia đình, người cha, người chồng đã gắn bó trung thành với công ty tôi trong 50 năm qua và đáng để tôi nỗ lực giữ họ lại. Tôi nhận ra, trước khi quá trễ, rằng khi chúng ta xem nhau như những con người, chúng ta làm việc với nhau khác đi, và chúng ta cũng đối xử với nhau khác đi.

** Nguyên tắc cơ bản mà câu chuyện này dạy cho chúng ta thật ra rất đơn giản: hãy để người khác tham gia vào việc tìm ra giải pháp vấn đề. Hầu hết mọi người đều do dự không dám để người khác tham gia, bởi họ không tin là làm như vậy sẽ giúp ích được gì. Họ cũng tin rằng đó là một quá trình mệt mỏi mà không có cách nào dự đoán kết quả. Và khi họ để người khác tham gia vào việc giải quyết vấn đề, họ lại thường không hoàn toàn thành thật, mà chỉ để người đó tham gia vào một phần của vấn đề. Họ thường không cởi mở nói ra cảm xúc cá nhân, những vấn đề nan giải, và những khó khăn của mình. Bởi thế, người khác có xu hướng phản ứng theo cảm xúc, vấn đề và khó khăn của riêng họ. Kết quả, giao tiếp chân tình không diễn ra và hai bên không hiểu nhau. Hai người càng thành thật với nhau, giao tiếp giữa họ càng chính xác, trung thực, thì năng lực sáng tạo càng được giải phóng. Khi sự thấu hiểu và tôn trọng hiện diện, ấy là khi tinh thần đồng tâm nhất trí bắt đầu phát triển.*

Nguyên nhân quan trọng khiến cho tinh thần đồng tâm hiệp lực trong câu chuyện này nảy sinh là khi một nhà cung ứng biểu lộ lòng biết ơn sâu sắc của mình một cách chân thành. Chính những lời tâm sự thật lòng đó đã có tác động sâu xa đến vị giám đốc thu mua, khiến anh ta, đến lượt mình, cũng cởi mở và thành thật khi đề cập đến vấn đề khó khăn của mình.

Sự đồng tâm hiệp lực bao giờ cũng đầy hào hứng nhưng mong manh, bởi bạn không bao giờ biết chắc là nó sẽ dẫn bạn tới đâu. Tất cả những điều bạn biết là nó sẽ tốt hơn, tốt hơn những gì mà mỗi bên đã đề xuất trước đó.

Hãy kiên nhẫn... họ đang học hỏi

Hãy chú ý đến ba điểm thú vị nhất trong câu chuyện sau. Thứ nhất, sự tự nhận thức và tự kiểm soát đã khiến vị giám đốc đưa ra một lựa chọn đúng đắn - chuyển từ phong cách quản lý độc đoán truyền thống sang phong cách quản lý lấy nguyên tắc làm trọng tâm. Thứ hai, cách ông giữ cam kết của chính mình bằng cách lắng nghe một người mà trước khi ông quyết tâm thay đổi phong cách lãnh đạo, ông không bao giờ nghĩ đến việc lắng nghe người đó. Thứ ba, ông không chỉ lắng nghe mà còn để người đó ảnh hưởng mình trở nên kiên nhẫn hơn.

Trước đây, tôi từng lãnh đạo nhân viên theo lối chuyên quyền độc đoán. Tôi đơn phương đưa ra quyết định. Tôi thích làm hiệp sĩ cưỡi bạch mã đến giải cứu mọi người khỏi những vấn đề nan giải của họ. Tôi nói rất nhiều và hầu như chẳng lắng nghe bất kỳ ai. Nhưng tôi đã học được bài học kiên nhẫn. Tôi học được rằng mình cần phải để mọi người tham gia vào những quyết định có ảnh hưởng đến họ. Tôi hiểu được rằng có một kho trí thức và tài năng to lớn mà tôi không bao giờ tận dụng được nếu chỉ biết nói mà không biết nghe. Tôi cũng nhận ra rằng đôi khi tôi có những quyết định sai lầm, bởi vì tôi đã cho phép những người không thích hợp tham gia vào quá trình quyết định.

Thật ra, những người có trình độ chuyên môn nhất chính là những người trực tiếp làm việc. Lối suy nghĩ truyền thống cho rằng những nhân viên thấp cổ bé họng ấy không nên tham dự vào quá trình đưa ra quyết định. Trong khi đó, phong cách lãnh đạo lấy nguyên tắc làm trọng tâm cho rằng, những quyết định đúng đắn nhất có được bằng cách tập hợp những người có kiến thức và chuyên môn cao nhất. Thế là tôi quyết định lãnh đạo doanh nghiệp theo cách mới này. Chẳng bao lâu sau, chúng tôi phải đưa ra một quyết định vô cùng khó khăn: đóng cửa một nhà máy ở North Carolina và củng cố cơ sở ở bang New York. Thật khó khăn, nhưng đó là một việc nên làm cho công ty. Kết quả, chúng tôi phải tuyển người mới cho cơ sở ở New York và đào tạo họ trở thành những người thợ bọc nệm. Bọc nệm là một công việc khó khăn, nó đòi hỏi người thợ phải khéo tay, có khả năng phối hợp giữa mắt và tay thật tốt, thể trạng dẻo dai, tỉ mỉ và có mắt thẩm mỹ về độ cân xứng.

Sau vài tháng huấn luyện, ban quản lý bộ phận bọc đồ đặc báo cáo với tôi rằng những nhân viên mới không làm được việc. Nếu là một năm trước thì tôi đã cho sa thải họ ngay. Nhưng tôi quyết định điều hành công ty theo cách tốt hơn. Vì thế, tôi đến xin ý kiến một người thợ bọc nệm trẻ tuổi, đồng thời là người huấn luyện nhân viên mới. Tôi biết anh ta lâu rồi. Mặc dù người này còn rất trẻ, nhưng chúng tôi vẫn quyết định để anh ấy huấn luyện nhân viên mới bởi vì anh rất nhiệt tình với công việc và không nề hà khó khăn. Ý kiến của anh đã giúp tôi nhìn nhận mọi việc một cách sáng tỏ và thấu tình đạt lý hơn.

Anh nói, “Thưa giám đốc, tôi không phải là người thợ lành nghề nhất ở đây. Tôi cũng không phải là người học nghề nhanh nhất. Nhưng tôi nghĩ những chàng trai này đều đang tiến triển tốt. Tất nhiên, bây giờ họ chưa hoàn toàn được như chúng ta mong muốn. Nhưng bản thân chúng ta cũng chưa đến được cái tầm mà cấp trên của chúng ta muốn kia mà. Tôi nghĩ chúng ta hơi mất kiên nhẫn một chút. Một số người sẽ bắt kịp công việc trong vòng ba tháng. Một số khác cần nhiều thời gian hơn. Nhưng tôi nghĩ những người này sẽ là những người thợ bọc nệm rất khá.”



“TÔI NGHĨ NHỮNG CHÀNG TRAI NÀY ĐỀU ĐANG TIẾN TRIỂN TỐT. TẤT NHIÊN, BÂY GIỜ HỌ CHƯA HOÀN TOÀN ĐƯỢC NHƯ CHÚNG TA MONG MUỐN. NHƯNG BẢN THÂN CHÚNG TA CŨNG CHƯA ĐẾN ĐƯỢC CÁI TẦM MÀ CẤP TRÊN CHÚNG TA MUỐN KIA MÀ. TÔI NGHĨ CHÚNG TA HƠI MẤT KIÊN NHẪN MỘT CHÚT. MỘT SỐ NGƯỜI SẼ BẮT KỊP CÔNG VIỆC TRONG VÒNG BA THÁNG. MỘT SỐ KHÁC CẦN NHIỀU THỜI GIAN HƠN. NHƯNG TÔI NGHĨ NHỮNG NGƯỜI NÀY SẼ LÀ NHỮNG THỢ BỌC NỆM RẤT KHÁ.”

Đã 12 tháng trôi qua kể từ đợt tuyển dụng. Các nhân viên mới làm việc rất tốt. Nếu tôi đưa ra quyết định theo phong cách cũ thì tôi đã sa thải những người này từ 10 tháng trước. Chắc hẳn tôi đã tiếp thu ý kiến từ người đầu tiên mà tôi nói chuyện, rồi đưa ra quyết định mà không cần tham khảo nguồn thông tin liên quan nào cả. Nhưng tôi đã không đi theo lối mòn ấy nữa. Bởi vì tôi thực hiện thói quen thấu hiểu trước [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu], tôi đưa ra quyết định tốt hơn. Tôi lắng nghe trước, và lắng nghe một người thông thường không được phép can dự vào quá trình đưa ra quyết định của công ty. Bằng cách lắng nghe những người bị cho rằng “chỉ là” những người thợ hay người dạy nghề, tôi biết mình đưa ra những quyết định đúng đắn hơn.

** Nhiều vị lãnh đạo có khuynh hướng xem công tác huấn luyện đào tạo là chi phí chứ không phải là khoản đầu tư. Không còn gì phải nghi ngờ, đầu tư vào con người luôn mang lại lợi nhuận cao nhất. Cũng tựa như dùng điểm tựa để bẫy một vật nặng. Như có ai đó đã từng nói, “Nếu bạn nghĩ khâu huấn luyện đào tạo là tốn kém, bạn cứ thử bỏ qua rồi sẽ biết.”*

Câu hỏi trị giá một triệu đô

Vị luật sư trong câu chuyện sau đã vượt qua thói quen thủ thế trong nghề và đặt niềm tin vào sự đồng tâm nhất trí, xuất phát từ việc xây dựng một mối quan hệ tôn trọng và thấu hiểu lẫn nhau.

Với tư cách là cố vấn luật bên ngoài cho một doanh nghiệp lớn, tôi bắt đầu tham gia vào những cuộc đàm phán để mua lại một công ty do bà quả phụ của người sáng lập làm chủ. Hai bên đều có cả một đội quân luật sư hùng hậu, nhưng cuộc thương lượng rơi vào bế tắc. Hoặc cũng có thể nói rằng chính vì cả hai bên đều có đội quân luật sư hùng hậu nên cuộc đàm phán mới lâm vào ngõ cụt như vậy.

Dù là một luật sư nhưng tôi không phủ nhận một thực tế rằng, đôi khi nhiệm vụ làm cho một bên thắng một bên thua của cánh luật sư chúng tôi gây ra nhiều vấn đề hơn là giải quyết vấn đề. Trong trường hợp này, chướng ngại vật đã quá rõ ràng. Bà quả phụ và là cổ đông duy nhất muốn bên mua trả hơn 1 triệu đô so với cái giá mà thân chủ của chúng tôi sẵn sàng trả. Chúng tôi nghĩ doanh nghiệp của người chồng quá cố chỉ đáng giá 2 triệu đô. Bà ta lại muốn bán nó với giá 3 triệu đô.

Ít nhất thì đó cũng là cái giá mà các luật sư của bà tuyên bố là bà muốn. Thông thường, trong những vụ như thế này, bạn sẽ không bao giờ có cơ hội nghe trực tiếp ý kiến từ các bên có liên quan. Vấn đề này thường gây khó khăn cho tôi trong quá khứ. Vì thế, khi nỗ lực của thân chủ tôi nhằm mua lại công ty của bà góa phụ

gặp trở ngại, tôi đưa ra lời yêu cầu cuối cùng cho bên luật sư của bà. Tôi mong muốn được nói chuyện trực tiếp với bà quả phụ.

Tôi giải thích rằng theo như thân chủ của tôi thì chúng tôi không có cách nào trả thêm cho bà 1 triệu đô. Thế nên cuộc mua bán này sẽ không thành, trừ khi hai bên đi đến một giải pháp thứ ba. Và vì lợi ích của mình, họ đã để tôi nói chuyện với bà. Thân chủ tôi là khách hàng tiềm năng duy nhất, và quả thật, trong ngành kinh doanh này thì thân chủ tôi là một trong số ít người có ý muốn mua lại công ty đó.

Việc mua lại công ty hoàn toàn phù hợp với chiến lược phát triển kinh doanh của thân chủ tôi, nhưng ông sẵn sàng bỏ cuộc nếu phải trả cái giá 3 triệu đô. Những người cố vấn của bà quả phụ cũng được hưởng lợi nếu vụ mua bán thành công, vì thế họ vui lòng để tôi nói chuyện trực tiếp với bà qua điện thoại.

Khi nói chuyện với bà, tôi bước ra khỏi vai trò luật sư của mình và thật tâm lắng nghe quan điểm của bà để có một cái nhìn đúng đắn hơn [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu]. Tôi hỏi bà về công việc kinh doanh, chồng bà đã lập ra doanh nghiệp này như thế nào, bà tham gia vào công ty ra sao, dự định của bà dành cho con cái... Tất cả các con của bà đều đã lớn, trừ một cô con gái đang trong độ tuổi đi học.

Tôi tò mò muốn biết lý do tại sao 1 triệu đô lại quan trọng với bà đến thế. “Công ty này chính là vận mệnh của chúng tôi. Tôi có những cam kết phải thực hiện,” bà đáp.

Bà giải thích rằng người chồng quá cố của bà đã hứa “chăm sóc” một người bạn đã giúp ông từ lúc lập nghiệp. Bà cũng nhấn mạnh rằng bà muốn có đủ tiền để đảm bảo một sự an toàn tài chính cho con cháu bà, ngay cả khi bà qua đời.

Hai triệu đô không đủ trang trải tất cả những cam kết và trách nhiệm đó, bà khẳng định. “Chính vì thế mà tôi phải có thêm 1 triệu đô nữa.”



“NGAY KHI TÔI HIỂU RÕ HOÀN CẢNH CỦA BÀ, LỜI RA CHO VẤN ĐỀ NAN GIẢI NÀY LẬP TỨC TRỞ NÊN SÁNG TỎ. TÔI HIỂU RÕ TẠI SAO BÀ LẠI NHẤT ĐỊNH MUỐN CÓ THÊM 1 TRIỆU ĐÔ NỮA.”

Ngay khi tôi hiểu rõ hoàn cảnh của bà, lối ra cho vấn đề nan giải này lập tức trở nên sáng tỏ. Tôi đã hiểu rõ lý do tại sao bà lại nhất định muốn có thêm 1 triệu đô nữa. Thế là tôi đề xuất, “Chúng ta hãy làm như thế này. Công ty chúng tôi sẽ mua bảo hiểm nhân thọ cho bà trị giá 1 triệu đô. Chúng tôi sẽ đóng phí bảo hiểm cho đến khi bà chết hoặc trả phí bảo hiểm một lần; bất cứ cách nào ít tốn kém cho chúng tôi nhất. Trong bất cứ trường hợp nào, chúng tôi cũng đảm bảo là khi bà qua đời, con cháu bà sẽ có 1 triệu đô mà chồng bà muốn để lại cho họ.” [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng, Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực].

Chỉ cần như thế để đi đến thỏa thuận cuối cùng. Căn cứ vào tuổi của bà quả phụ, tổng số tiền chúng tôi phải đóng cho bên bảo hiểm là khoảng 50 ngàn đô, vẫn còn rẻ hơn nhiều so với 1 triệu đô mà bà đòi thêm.

Trong thực tế, có rất nhiều thỏa thuận lâm vào tình trạng không có lối ra, khi người ta không thể vượt qua và giải quyết những bất đồng lớn, cho dù đó là về vấn đề tiền bạc, lợi ích nhận được, kết quả công việc hoặc quyền hạn. Cho dù bạn gặp trở ngại gì, nếu bạn thật sự hiểu lý do đằng sau những trở ngại đó, thì dường như bao giờ cũng có giải pháp thứ ba mà trước đó cả hai bên đều chưa bao giờ nghĩ tới.

** Từ lâu tôi đã luôn tin rằng tất cả các luật sư nên được huấn luyện để sử dụng sức mạnh của sự hợp lực trong việc ngăn ngừa và dàn xếp các cuộc tranh luận. Tôi biết nhiều luật sư và thẩm phán đã sử dụng cách tiếp cận dựa trên sự thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau này thay cho những vụ kiện tụng tốn kém và mệt mỏi. Họ nhận ra rằng khi họ làm thế, bình diện cuộc chơi hoàn toàn thay đổi và mọi người bị tác động theo cách mà năng lực sáng tạo được giải phóng và giải pháp thứ ba được nảy sinh.*

Chỉnh đốn lại hoặc biến ra khỏi đây

Phần lớn mọi người khi nghe người khác than phiền về một ai đó thường có khuynh hướng hòa vào theo phán xét ấy rồi sau đó hành động dựa trên ý kiến cá nhân. Người quản lý trong câu chuyện này biết áp dụng kiến thức bản thân và thể hiện tinh thần tự kiểm soát, anh đã tuân theo nguyên tắc cho phép những người liên quan cùng chung tay giải quyết vấn đề.

Tôi phụ trách giám sát khoảng 26 nhân viên tạp vụ trong một bệnh viện địa phương. Chúng tôi thuê rất nhiều sinh viên trong vùng vì chúng tôi có thể linh hoạt sắp xếp giờ làm việc phù hợp với thời gian học của họ.

Có một vài nhân viên làm việc toàn thời gian đến than phiền với tôi về một cậu sinh viên trong nhóm của họ. Họ phàn nàn rằng cậu thanh niên này luôn đi trễ, chất lượng công việc sa sút, và rằng anh ta nghỉ ăn trưa tới một tiếng trong khi thời gian ăn trưa theo quy định chỉ là 30 phút. Họ tỏ thái độ khá giận dữ.

Tôi biết khá rõ về chàng sinh viên này. Cậu ta là một nhân viên tốt nhưng cậu vừa chuyển sang một trường đại học cách bệnh viện tới gần 100 cây số. Đi đi về về giữa hai nơi này quả thật không phải là việc dễ dàng. Suy nghĩ về trường hợp này, tôi nhớ đến nguyên tắc trung thành với người vắng mặt [Tài Khoản Tình Cảm], tránh đổ lỗi [Thói quen 1: Chủ động] mà thay vào đó là tập trung vào giải pháp. Tôi quyết định làm như vậy.

Nếu là trước đây, tôi sẽ hành động thẳng tay và độc đoán. Nhưng bây giờ, tôi muốn để cho hai nhân viên than phiền cảm thấy họ góp phần vào quá trình giải quyết vấn đề. Thế là chúng tôi bắt đầu nói về mối quan hệ của họ với chàng sinh viên kia, trong khi vẫn trung thành với người vắng mặt. Tôi hỏi họ vấn đề xuất phát từ đâu [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu]. Rồi tôi nói cho họ biết về chuyện anh ta vừa chuyển trường. Với thông tin này, họ có thể cảm nhận được lý do tại sao mọi thứ lại thay đổi. Tôi có thể thấy rằng việc xác định nguyên nhân gốc rễ của vấn đề giúp họ cảm thấy mình có khả năng giải quyết nó. Bây giờ họ cảm thấy mình là một phần của giải pháp.



Tôi nói cho họ biết về điều mà họ có thể mong đợi. Tôi sẽ gặp nhân viên này, cùng anh ta tìm ra giải pháp và nếu mọi chuyện vẫn không khá hơn, chúng tôi sẽ họp với nhau một lần nữa. Trước kia, khi tôi còn chưa hiểu về những thói quen làm việc hiệu quả, tôi sẽ gọi ngay chàng sinh viên kia vào phòng và mắng cho anh ta một trận: “Này, cậu làm ăn kiểu gì thế hả? Nếu cậu không chấn chỉnh lại, đi làm đúng giờ và làm việc tốt, tôi sẽ cắt giảm giờ của cậu.” Nhưng bây giờ thì khác, khi tôi gọi anh ta vào phòng, tôi biết rằng điều quan trọng là cần phải bảo vệ lòng tự trọng của anh ta.”

“Ivan à,” tôi nói, “chúng ta cần nói chuyện về chuyện gì đang diễn ra với cậu.” Sau khi nghe cậu ta giải thích về hoàn cảnh của mình, tôi hỏi: “Chúng tôi có thể làm gì để giúp cậu làm tốt cả hai việc? Học hành là chuyện quan trọng đối với cậu, và chúng tôi cũng có những tiêu chuẩn làm việc trong bệnh viện. Chúng ta có thể giải bài toán này như thế nào đây?” [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng].

Ivan đề nghị, “Hay là để tôi giảm giờ làm xuống chỉ còn hai ngày một tuần? Trong hai ngày ấy tôi có thể làm tốt công việc. Còn ba ngày còn lại tôi sẽ dồn sức cho việc học. [Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực]”.

Giải pháp thật đơn giản. Các đồng nghiệp của Ivan vui vẻ làm việc với cậu. Về phần mình, Ivan cảm thấy mình đã góp phần vào việc giải quyết vấn đề và có thể giữ được lòng tự trọng của mình. Công việc của tôi cũng nhờ thế mà trở nên dễ dàng hơn, bởi vì tôi làm theo những nguyên tắc quản lý hiệu quả.

** Không phải thú vị sao khi biết rằng khoảng cách giữa tác nhân kích thích và phản ứng có thể được nói rộng ra chỉ đơn giản bằng cách dừng lại và suy nghĩ về những nguyên tắc liên quan? Câu chuyện này là một minh chứng nổi bật cho sức mạnh của sự tự nhận thức và quyết tâm hành động theo nguyên tắc. Bạn có thể thấy, sự độc đoán một chiều thật ra là tinh thần của sự độc lập, chứ không phải sự tương thuộc.*

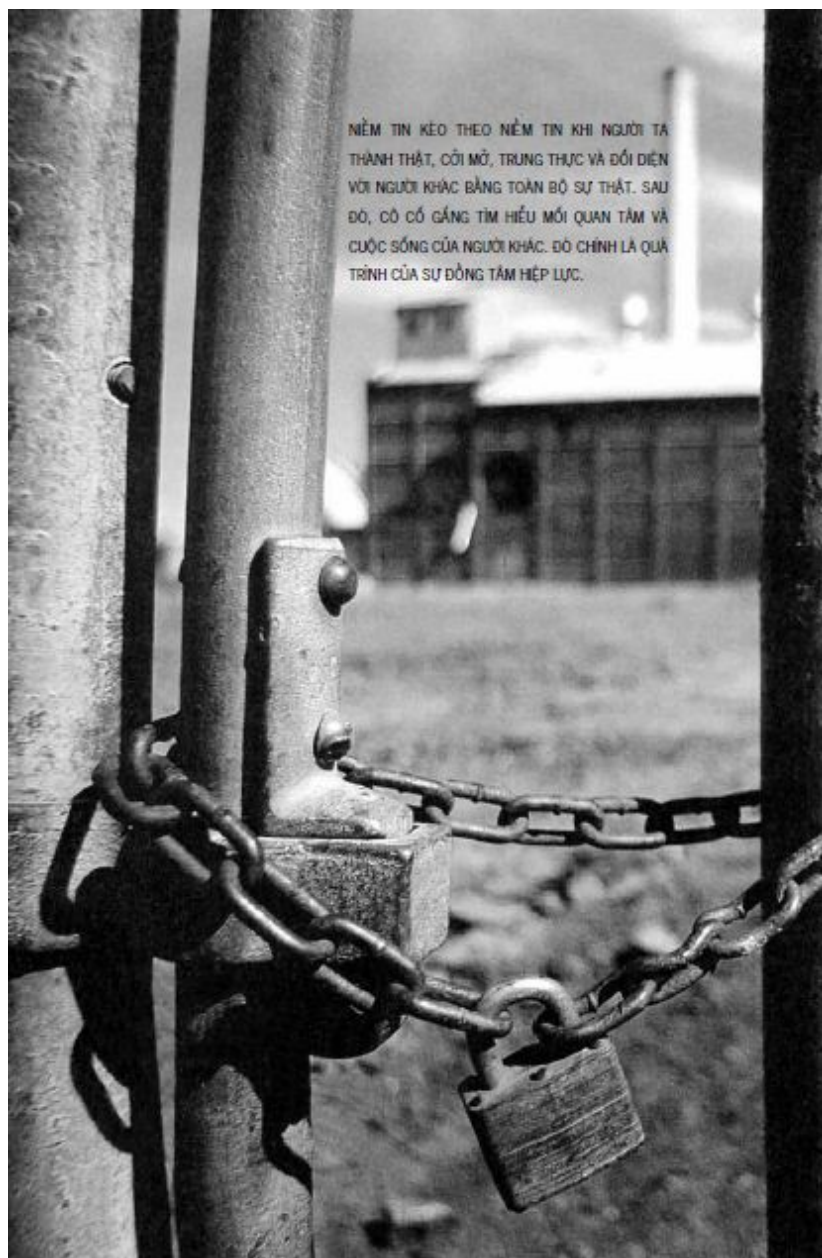
Đóng cửa nhà máy

Làm thế nào để đóng cửa hay giải thể một nhà máy mà vẫn giữ được tinh thần làm việc của nhân công là một câu hỏi thường được tranh luận trong bối cảnh hiện nay. Hãy cảm nhận sự cảm thông, tình cảm gắn bó và thực hiện cam kết của người quản lý với những người làm việc cho mình, cũng như tương lai của họ trong câu chuyện này.

Trong vòng 18 tháng, toàn thể bộ phận chúng tôi được học tập và áp dụng 7 Thói Quen vào cuộc sống và công việc. Chúng tôi chia sẻ cùng một cách nghĩ và chung tay góp sức cho bản Tuyên Ngôn Sứ Mệnh Tập Thể. Sứ mệnh mà tôi đặt ra cho mình là trong vòng ba năm chúng tôi sẽ thay đổi văn hóa công ty. Nhưng rồi bất thành linh, trong khi chúng tôi đang hào hứng thực hiện kế hoạch cho tương lai thì cấp trên thông báo sẽ đóng cửa nhà máy chúng tôi. Và tôi là người phụ trách quá trình đóng cửa này.

Đó không phải là một việc mà tôi muốn làm chút nào. Nhưng tôi sẽ làm mọi việc khác đi. Thông thường, chúng tôi chỉ thông báo đóng cửa vào phút chót, như quy định cho phép. Dĩ nhiên, cùng với việc thông báo đóng cửa, chúng tôi cũng sẽ bồi thường cho họ một khoản tiền do chúng tôi định ra. Mọi người sẽ tuyệt vọng đến mức họ chấp nhận khoản bồi thường cho dù chúng có đáp ứng được nhu cầu của họ hay không. Tuy nhiên, 18 tháng trước khi nhà máy đóng cửa theo lịch trình, tôi đến gặp Ban giám đốc. Bởi vì quyết định đóng cửa nhà máy là điều không thể thay đổi, tôi đề nghị: “Theo tôi, đây là lúc thông báo cho mọi người biết.”

Chúng tôi không thể bố trí công việc gì khác cho công nhân, cũng chẳng có khóa đào tạo nào cả. Vì thế cấp trên bảo tôi, “Anh có bị điên không?”



Tôi đáp, “Không. Tôi muốn tất cả mọi người bắt đầu hành động để tiến về phía trước. Tôi cần một số người lo việc đóng cửa nhà máy. Có khối việc cần phải làm: thanh lý máy móc, thương lượng với đối tác về việc giải thể. Tôi cũng cần người giúp tôi tìm kiếm các cơ hội mới cho công nhân. Tin này rồi cũng sẽ bị rò rỉ ra ngoài. Nếu chúng ta thông báo với mọi người, điều đó có nghĩa là chúng ta trao cho họ sự tin tưởng và cái quyền mà họ xứng đáng có được để làm chủ cuộc đời họ, và sắp đặt mọi thứ đầu vào đấy.” [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng].

“Cứ làm thế đi, nhưng nếu mọi chuyện đổ bể thì anh phải chịu trách nhiệm hoàn toàn.”

Chúng tôi triệu tập toàn bộ công nhân lại. Tôi đứng lên thông báo cho những con người đang hoang mang ngồi kín trong phòng họp.

Bản thân tôi cảm thấy rất buồn. Tất cả mọi người đã làm việc hết mình để tạo ra một đội ngũ vững mạnh, thế mà bây giờ phải lâm vào cảnh tan đàn xẻ nghé.

Tuy vậy, chúng tôi không để cho họ phải than thở một mình. Những cuộc họp nhóm tiếp theo được tổ chức hai tuần một lần: tôi cập nhật thông tin mới nhất còn họ thì đặt câu hỏi [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu]. Chúng tôi cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề. Một số gợi ý công nhân có thể mua lại nhà máy từ công ty. Nhưng khi nhìn lại những con số, chúng tôi thấy giải pháp này không khả thi. Chúng tôi biết một bộ phận khác trong công ty cần phát triển nhà xưởng, trang thiết bị cũng như nhân lực một cách đáng kể. Thế là chúng tôi đề xuất họ chuyển cơ sở kinh doanh của họ sang nhà máy chúng tôi, và cho họ thấy làm như vậy sẽ tiết kiệm được tiền bạc và tăng cường nhân lực của họ [Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực].

Lúc đầu, tôi nhìn thấy viễn cảnh 44 công nhân phải đi tìm việc khác. Còn bây giờ, hiệu suất làm việc của chúng tôi được tăng lên, chúng tôi thật sự đi trước cả lịch trình giải thể và trừ một số người đến tuổi nghỉ hưu, chúng tôi không mất một công nhân nào cả. Vài tháng tới, khi nhà máy đóng cửa, sẽ không có ai trong số họ chịu cảnh thất nghiệp. Một lợi ích to lớn khác là quy trình giải thể nhà máy của chúng tôi đã trở thành tấm gương cho những bộ phận khác trong công ty. Thậm chí cả những giám đốc có tư duy bảo thủ và quan điểm cứng rắn cũng chú ý đến cách hành xử khác biệt của chúng tôi.

** Con người thật kiên cường và có khả năng đương đầu với mọi khó khăn thử thách một cách đáng kinh ngạc. Mấu chốt là họ cần có đầy đủ thông tin chính xác và mới nhất để có thể thích ứng. Tiết lộ toàn bộ thông tin là một việc đáng sợ, và đó là lý do hầu hết ban quản lý không dám làm. Họ không biết điều gì sẽ xảy ra, và thường có cảm giác những lý do và quyết định của mình sẽ bị tra hỏi chất vấn. Việc bạn để người khác tham gia vào sẽ phát sinh nhiều vấn đề. Nhưng nếu bạn làm ngược lại, mọi chuyện sẽ diễn ra theo một hướng khác - trong bầu không khí thiếu tin cậy, hoài nghi, cùng những lời buộc tội và thù địch lẫn nhau.*

Sự tin cậy sẽ khơi mở những điều đáng tin cậy. Khi một người có thái độ đáng tin cậy, cởi mở, thành thật với người khác và cố gắng tìm hiểu những bận tâm và cuộc sống của người ấy thì quá trình đồng tâm hiệp lực sẽ được thiết lập.

Tôi biết một doanh nghiệp khác phải đóng cửa một nhà máy trong một thành phố nhỏ. Nhân công không chỉ mất việc mà còn phải chuyển gia đình, nhà cửa đi nơi khác. Khi cánh báo chí hay tin sẽ có một buổi họp mặt chia tay, họ liền nghĩ ngay rằng mọi việc thật tồi tệ và họ có thể nhân cơ hội này mà khuấy lên những vấn đề xã hội nóng bỏng cũng như mối quan tâm của dư luận. Họ cũng cho rằng cái tin này sẽ được đưa lên trang nhất. Thế là cánh phóng viên kéo đến, chỉ để phát hiện ra rằng đó là một bữa tiệc tổ chức ở cửa hàng KFC, nơi mọi người nói lời tạm biệt nhau. Không khí buồn vui lẫn lộn nhưng tinh thần ai nấy đều rất tốt. Mức độ tin tưởng cao và mọi người biết rằng giải pháp của tập thể này là đúng đắn.

Những nguyên tắc hợp lý được theo sát từ đầu đến cuối. Các giải pháp được xem xét, bao gồm cả việc công nhân mua lại nhà máy, nhưng cuối cùng mọi người đi đến kết luận là nhà máy đã lỗi thời và không thể phục hồi được nữa. Toàn bộ nhân công được hỗ trợ hết mình trong những vấn đề như tìm việc làm, chuyển nơi ở và thay đổi trường học. Các tổ chức tư vấn và giới thiệu việc làm vào cuộc, thế nên, thay cho những xáo trộn và khó khăn là tinh thần tin tưởng chiếm ưu thế.

Một nhân viên có vấn đề

Hãy nghĩ về hệ thống giá trị của nhà quản lý này. Ông điều hành dựa trên nguyên tắc, giá trị của nhân viên, tầm quan trọng của việc hiểu rõ tình huống và trên mong muốn hành động đúng đắn thay vì mù quáng nghe theo lời của những người giám sát hoặc người khác về một nhân viên có vấn đề. Đọc câu chuyện này bạn sẽ cảm nhận được lòng chính trực của ông cũng như sự tôn trọng mà ông dành cho nhân viên cấp dưới.

Tôi là trưởng bộ phận pháp lý của một công ty lớn. Một hôm, giám đốc nhân sự và trưởng một bộ phận đến gặp tôi để nói về một nhân viên yếu kém mà họ định sa thải. Họ đến văn phòng của tôi và đưa ra những lý lẽ hết sức hùng hồn về trường hợp này.

Người phụ nữ mà họ đề cập thường dùng ngôn ngữ thô tục nơi công sở. Chị ta hay nổi nóng với đồng nghiệp. Ngoài ra, chị còn thể hiện thái độ bất hợp tác, vô lý, và xấu xa. Chưa kể, chị ta còn hay đi làm trễ, kéo dài giờ ăn trưa mà không giải thích lý do.

Tôi đặt ra những câu hỏi đơn giản, “Vậy các anh đã nói chuyện với chị ta chưa? Đã cho chị ta một cơ hội để chỉnh đốn chưa?” Câu trả lời của họ rất thỏa đáng. Rõ ràng là họ đã cố gắng nói chuyện với nữ nhân viên này nhưng chị ta vẫn chứng nào tật nấy. Họ nhấn mạnh rằng bản thân chị ta cũng hiểu rằng đây là “giọt nước tràn ly” và sớm muộn gì chị ta cũng bị đuổi việc. Nghe có vẻ như họ đã cân nhắc kỹ lưỡng và làm đúng thủ tục. Xem ra việc đuổi người phụ nữ này, dầu nó chẳng thú vị gì, lại là một việc làm hợp lý.

Tuy vậy, tôi chưa gặp người phụ nữ này bao giờ và điều đó làm cho tôi không cảm thấy an lòng. Tôi muốn tự mình tìm hiểu thực hư, dầu rằng tôi tin tưởng vào nhận định của giám đốc nhân sự và trưởng phòng. Tôi muốn nói chuyện với chị ta, dù có thể đó là một việc làm cẩn thận hơi thừa thãi, để trực tiếp nghe quan điểm từ phía chị. Nói đúng hơn, tôi muốn thử xem chị ta có muốn kiện chúng tôi vì bị đuổi việc hay không. Tôi cũng muốn tìm hiểu xem tại sao chị ta lại có cách hành xử vô lý đến vậy [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu]. Chị ta có một công việc tốt trong công ty; và tôi tự hỏi liệu có điều gì bất ổn trong công việc hoặc trong văn hóa công ty cần phải được điều chỉnh hay không.

Tôi cứ tưởng đầu nhân viên này sẽ tỏ thái độ chống đối, bác bỏ mọi lời cáo buộc và có thể đổ lỗi cho môi trường làm việc đã dẫn đến những hành vi như thế. Vì vậy, tôi rất ngạc nhiên khi chị ta bước vào phòng làm việc theo yêu cầu của tôi và nói ngay: “Tôi biết tại sao ông gọi tôi đến đây. Ông chuẩn bị cho tôi nghỉ việc.”

Sự thẳng thắn của người phụ nữ này làm tôi bất ngờ. Tôi giải thích rằng tôi muốn tìm hiểu tại sao chị ta lại có biểu hiện kém như vậy. Tôi nói mình đã nghe những điều không hay về hành vi của chị: chửi thề, tính khí nóng nảy, và thường xuyên đi muộn. Chị ta không chối cãi bất cứ một điều gì, chỉ nói một cách đơn giản, “Thật không may điều đó lại đúng là sự thật.”



“TÔI CỨ TƯỞNG ĐẦU CHỊ TA SẼ CÓ THÁI ĐỘ CHỐNG ĐỐI, BÁC BỎ MỌI LỜI CÁO BUỘC VÀ CÓ THỂ ĐỔ LỖI CHO MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC ĐÃ DẪN ĐẾN NHỮNG HÀNH VI CỦA MÌNH. VÌ THẾ, TÔI RẤT NGẠC NHIÊN KHI THẤY CHỊ TA BƯỚC VÀO PHÒNG THEO YÊU CẦU CỦA TÔI VÀ NÓI NGAY: ‘TÔI BIẾT TẠI SAO ÔNG GỌI TÔI ĐẾN ĐÂY. ÔNG CHUẨN BỊ CHO TÔI NGHỈ VIỆC’”

Tôi phải thú thật, người này gây ấn tượng tốt với tôi bởi tính chân thật của mình. Tôi cũng có cảm giác nhẹ nhõm khi chị ta không do dự nói ra tất cả những gì mình nghĩ. Chị ta cũng không viện ra bất cứ một cái cớ biện hộ nào. Chị khẳng định mình yêu thích công việc ở đây.

“Vậy, chị lại cư xử thế nào mà khiến cho cả trường bộ phận lẫn những người khác đều đi đến kết luận rằng chị không nên tiếp tục công việc này, rằng họ cần sa thải chị? Tại sao chị lại hành động như vậy?”

Người phụ nữ trả lời bằng cách hỏi lại liệu tôi có thật sự quan tâm đến cuộc sống cá nhân của chị không. Tôi trả lời là có, nếu như nó giúp tôi hiểu được tại sao chị không làm tốt công việc mà chị khẳng định là rất yêu thích nó.

Sau đó, chị kể cho tôi nghe câu chuyện đời mình. Chị sinh ra và lớn lên trong một gia đình đầm ấm và đầy ắp tình yêu thương. Vì vậy, chị cảm thấy mình có trách nhiệm khi bố chồng, một người góa vợ, trở nên suy yếu vì mắc bệnh Alzheimer. Chồng chị dự định gửi cha đẻ vào viện dưỡng lão. Nhưng chị phản đối lại đề nghị đó và muốn để ông sống ở nhà để chị có thể chăm sóc ông chu đáo. Chồng chị nói rằng nếu đó là điều chị muốn thì chị sẽ phải tự mình gánh lấy trách nhiệm này.

Hoàn cảnh này hóa ra nặng nhọc hơn chị nghĩ.

“Tôi đưa ông về nhà, và mọi việc tồi tệ hơn tôi nghĩ rất nhiều,” chị nói. “Ông không thể chủ động đi tiêu đi tiểu được. Tôi phải thay tã cho ông. Thường thì ông chẳng nhận ra ai với ai, hoặc chẳng biết mình đang ở đâu. Ông đi lang thang, đôi khi vào lúc nửa đêm. Chúng tôi không đủ tiền trang bị hệ thống an ninh ở nhà, thế nên có những đêm tôi gần như thức trắng. Sáng ra tôi mặc quần áo cho ông, chờ cô y tá đến chăm sóc ông rồi mới đi làm. Tôi tự tay nấu bữa trưa cho ông, tôi muốn ông ăn ngon miệng vì người bị chứng Alzheimer thường chán ăn hoặc bỏ bữa, điều này càng làm cho họ giảm cân, sức khỏe sa sút hơn. Thỉnh thoảng tôi phải bỏ việc về nhà giữa chừng để chăm sóc ông hoặc đi tìm ông nếu ông bỏ nhà đi lang thang hoặc để làm dịu tinh thần ông lại.”

Chị nói cho tôi nghe việc chăm sóc bố chồng tạo áp lực căng thẳng lên cuộc sống vợ chồng của chị như thế nào. “Tôi cảm thấy thật sự tồi tệ. Tôi luôn tự nhủ rằng mình sẽ không như thế nữa. Ôi trời, tôi đoán mình sắp mất trí đến nơi rồi. Tôi chỉ kiệt sức và mệt mỏi ghê gớm. Tôi sẽ chẳng oán trách gì đâu nếu ông sa thải tôi.”

Sau khi nghe những điều này, tôi không nghĩ đến chuyện cho chị ta nghỉ việc nữa. Thay vào đó, tôi còn muốn trao huân chương cho chị. Tôi muốn có biện pháp kỷ luật những người đã hồ đồ phán xét chị mà không nỗ lực tìm hiểu những gì đằng sau những hành vi của chị – trong đó có cả tôi.

Thay vì đưa chị tờ giấy cho thôi việc, tôi hỏi chuyện chị nhiều hơn để hiểu thêm về những khó khăn của chị. Chị bảo tôi rằng, bất chấp những khó khăn vất vả, chị vẫn giữ ý định chăm sóc bố chồng cho đến khi ông qua đời. Rằng chị không chịu được cảnh đưa ông vào viện dưỡng lão, một phần cũng vì vợ chồng chị không đủ tiền để gửi ông vào nơi có chất lượng phục vụ cao.

Tôi có cảm giác rằng chúng tôi đã làm cho chị thất vọng, chứ không phải chiều ngược lại. Tôi nói với chị rằng chúng tôi đã đối xử với chị không được tốt lắm. “Chị đã làm một việc thật cao quý lớn lao, thế mà chúng tôi lại không đủ nhạy cảm và tinh tế để tìm hiểu xem hoàn cảnh gia đình chị thế nào,” tôi nói.

Tôi hỏi liệu chúng tôi có thể làm gì để tạo điều kiện cho chị tiếp tục làm việc ở công ty trong khi vẫn chăm sóc được cha già [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng]. Chúng tôi bàn về giải pháp bố trí cho chị làm việc ở nhà bằng máy vi tính, máy fax và thảo luận về thời gian biểu linh hoạt phù hợp với gia cảnh của chị. Tôi rất

hài lòng với buổi trao đổi và chắc chị cũng thế. Cả hai đều cảm thấy vui khi nghĩ đến tương lai của chị ở công ty.

Chị đồng ý sẽ không trách cứ những người đã tỏ ra khắt khe với chị, nói xấu chị và chụp mũ chị là một nhân viên kém cỏi. Chị hứa sẽ cởi mở hơn với mọi người về những vấn đề chị gặp phải trong gia đình, để họ có thể thông cảm với những gì chị phải chịu đựng. Chúng tôi cũng thống nhất với nhau là chị sẽ không dùng những lời lẽ thô tục nữa, hoặc không trút nỗi giận dữ và thất vọng của mình vào đồng nghiệp.

Về phần mình, tôi cam kết sẽ cung cấp bất cứ phương tiện gì cần thiết để chị hoàn tất công việc, miễn là chị phải làm tròn trách nhiệm của mình. Tôi phải bỏ công giải thích một chút với trưởng phòng của chị và giám đốc nhân sự về những gì tôi đã làm. Đầu tiên họ tỏ ý bất bình, nhưng rồi họ cũng miễn cưỡng cho chị một cơ hội khác. Họ không nghĩ chị có thể làm tốt. Nhưng tôi nói: “Cứ tin tôi đi. Mọi việc sẽ ổn thỏa. Tôi có niềm tin vào người phụ nữ này”.

Chúng tôi tạo mọi điều kiện cho chị có thời gian ở nhà nhiều hơn để chăm sóc bố chồng, và chị đã giữ lời. Chị trở thành một nhân viên xuất sắc, tôi nghĩ rằng một phần là vì chị tin rằng chúng tôi ủng hộ chị và sẵn sàng giúp đỡ chị vượt qua khó khăn.

Giữa chị và tôi bắt đầu một tình bạn bền vững. Chị chia sẻ những ước mơ của mình với tôi và ngày càng tiến bộ trong công việc. Sáu tháng sau cuộc trao đổi đầu tiên giữa chúng tôi, bố chồng chị qua đời, và chị hoàn thành công việc còn tốt hơn nữa. Chị được đánh giá cao đến nỗi sáu năm sau chị được tuyển vào làm cho một công ty khác để điều hành cả một bộ phận.

Quen biết và tìm hiểu về chị, đồng thời nhìn thấy những lợi ích quý giá mà chị mang lại cho công ty, đối với tôi mà nói, là một trải nghiệm thú vị. Ban đầu tôi làm thế vì nghĩ rằng việc lắng nghe để thấu hiểu người khác là cách làm đúng trong tình huống này. Đó quả là một hành động hợp lý. Nhằm phá bỏ một mâu thuẫn tiềm tàng, chúng ta cần phải cố gắng hiểu người đối diện.

Nếu chúng tôi không nói chuyện với nhau, nếu công ty đơn giản cho chị nghỉ việc, chị có thể kết luận rằng công ty không hề quan tâm đến nhân viên hoặc chúng tôi đuổi việc chị vì những lý do khác chứ không phải vì chị làm việc không tốt. Chị có thể kiện chúng tôi, hoặc nói không tốt về công ty với những người xung quanh. Thật may, mọi chuyện đều tốt đẹp: một ông lão được phép sống những tháng cuối cùng của đời mình một cách đàng hoàng trong vòng tay yêu thương của con cháu, một cuộc hôn nhân đang trục trặc được hàn gắn, và một người phụ nữ khẳng định được giá trị của mình trong gia đình cũng như sự nghiệp.

** Tôi có cảm tưởng rằng việc hành động dựa trên tính hiệu quả với những người trong tình huống khó khăn thường không mang lại hiệu quả. Thật dễ dàng để trở nên hiệu quả, nhanh chóng đưa ra phán xét, hoặc hành động dựa vào phán*

xét của người khác, mà không quan tâm hoặc cố gắng tìm hiểu, đánh giá sự việc một cách toàn diện. Lắng nghe cũng giống với việc ta bóc một củ hành. Qua rất nhiều những lớp vỏ mới đến cái lõi mềm và xốp. Một khi bạn chạm vào cái lõi ấy, cách nhìn nhận mọi chuyện của bạn sẽ thay đổi một cách sâu sắc, tương ứng với hành động của bạn. Bức tranh mới mẻ và đúng đắn này sẽ tác động đến thái độ của bạn và thường khiến bạn có cảm giác tôn trọng người khác. Bạn sẽ thôi không phán xét họ và một giải pháp thứ ba sẽ đến một cách tự nhiên.

Khi hai người có những điểm tương đồng và đáng tin cậy, khi họ nói ra những cảm nghĩ của mình và khi điều họ cảm nhận hòa hợp với kinh nghiệm mà họ đã trải qua, năng lượng sáng tạo sẽ được giải phóng và sợi dây gắn bó bền chặt sẽ xuất hiện. Nhưng khi tính cách bất đồng, khi con người ta không thể diễn tả cảm xúc của mình, hoặc không cảm nhận được những gì mình thật sự trải nghiệm, đó sẽ là mảnh đất tốt cho hạt giống của sự hoang mang, thất vọng và thiếu tin tưởng nảy mầm phát triển.

Bill Phifer Tổng giám đốc Cosmo Fine Food

Hãy đọc câu chuyện này để thấy rằng lòng tin tưởng, sự công nhận và giao tiếp cởi mở có sức mạnh biến một thất bại nhãn tiền trong kinh doanh thành một thành công rực rỡ chỉ trong vòng gần một năm như thế nào.

“Rõ thật là đường quang không đi lại đâm quàng bụi rậm,” đôi khi tôi tự trách mình như vậy vì đã chấp nhận vị trí giám đốc điều hành ở Cosmo, một cửa hàng thực phẩm ở Lexington, bang Kentucky. Tôi đã đối mặt với một thử thách to lớn khi dấn thân vào một nơi đầy rẫy khó khăn: kinh doanh thua lỗ, không có người lãnh đạo, trách nhiệm không rõ ràng, dịch vụ khách hàng tồi tệ, đội ngũ nhân viên thiếu năng lực... tất cả là hậu quả tất yếu dưới sự lãnh đạo yếu kém của ban giám đốc tiền nhiệm. Bất chấp những khó khăn kể trên, tôi có hai cơ sở vững chắc để tin rằng công ty này sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt hơn.

Cơ sở thứ nhất là việc chia sẻ tầm nhìn với hai chủ nhân mới của Cosmo là Larry và Bunny Holman [Thói quen 2: Bắt đầu bằng cái kết trong tâm trí]. Họ cũng là chủ của một công ty cung cấp các khóa đào tạo về lãnh đạo của Stephen R. Covey, Tom Peters, Ken Blanchard và những người khác. Họ mong muốn Cosmo trở thành bằng chứng sống của những giá trị và nguyên tắc được dạy trong chương trình đào tạo lãnh đạo của họ. Họ muốn biến lý thuyết thành thực tế. Còn tôi thì muốn giúp họ làm điều đó.

Nguyên tắc thứ nhất mà nhà Holman muốn đưa vào thực hành là nguyên tắc trao quyền hành động. Họ có lòng tin rằng Anne Hopkins, giám đốc tài chính và tôi có cùng tầm nhìn và giá trị cho Cosmo. Họ trao quyền hành động cho chúng

tôi, để chúng tôi tự do lãnh đạo và thực hiện những thay đổi cần thiết. Giờ đây, được sự tín nhiệm và trao quyền hành động, tôi và Anne bắt đầu như thế nào?

Câu trả lời nằm trong cơ sở tin tưởng thứ hai, đó chính là nguồn nhân lực. Thật ra Cosmo có một đội ngũ nhân viên giàu năng lực và tiềm năng, nhưng nhóm nhân viên này có cảm giác như những đứa trẻ vô thừa nhận, bị đẩy từ nhà này sang nhà khác. Để giúp họ khai phá tiềm năng và tận dụng nguồn tài sản quý giá này, tôi biết rằng họ cần có một cơ chế ổn định, bền vững. Để làm được điều này, chúng tôi phải gây dựng mối quan hệ đáng tin cậy và tôn trọng con người. Điều này cần có thời gian - nhưng tôi lại thiếu kiên nhẫn. Tôi biết rằng thay đổi quan trọng bậc nhất là tạo ra một nền văn hóa mới từ bên trong, bắt đầu từ tôi [Thói quen 1: Chủ động].

Chúng tôi bắt đầu giúp nhân viên nhận ra giá trị của họ; chúng tôi cố gắng không tập trung vào công việc mà vào con người. Chúng tôi mong muốn nhìn nhận mỗi nhân viên như một cá thể độc lập và hiểu rằng họ cũng có cuộc sống riêng của mình [Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu]. Ví dụ, một nhân viên tốt của chúng tôi làm việc trì trệ do các vấn đề cá nhân phát sinh. Thế là chúng tôi cho anh ta nghỉ một tuần để giải quyết mọi việc. Kết quả, sau đó người này làm việc rất hăng say. Tôi tin rằng nếu bạn làm cho một người cảm thấy được tôn trọng, họ sẽ tham gia vào công việc tốt hơn và tích cực hơn. Đôi khi, giữa sự thông cảm và lợi dụng là một đường biên khá mong manh, nhưng điểm mấu chốt là nó đáng để chúng ta mạo hiểm. Nó có tác dụng khơi gợi thiện chí đến từ hai phía [Thói quen 4: Tư duy cùng thắng].

Một nguyên tắc khác mà chúng tôi muốn áp dụng vào thực tế là phải luôn chủ động trong kinh doanh, thay vì chỉ thụ động chữa cháy. Chúng tôi cẩn thận xem xét từng nhân viên, vị trí mà người đó nắm giữ và nhận ra rằng có nhiều người làm những công việc họ không yêu thích. Chúng tôi có những tài xế muốn trở thành thợ máy và thợ máy muốn chuyển sang lái xe. Thông qua những cuộc họp trực tiếp, chúng tôi nhận ra rằng có rất nhiều người tài năng mà chưa được đánh giá cao và trọng dụng. Một nhân viên được chúng tôi nể trọng nhờ vốn hiểu biết về quá trình chế biến thức ăn bây giờ đã được đưa lên làm thợ nướng bánh bậc cao của Cosmo.

Chúng tôi nói với nhân viên của mình, “Hãy tận hưởng và đam mê công việc của mình.” Chúng tôi cũng đề cao trí sáng tạo. Tôi nói, “Kể cả khi ý kiến của các bạn nghe có vẻ điên rồ đi nữa, hãy mạnh dạn đề xuất. Hãy nói về nó. Chúng ta không đặt lòng tin vào những lễ thói cũ [Thói quen 6: Đồng tâm hiệp lực].”



“TÔI DÙNG HÌNH ẢNH CẦU THANG. Ở TRÊN ĐỈNH LÀ ĐÍCH ĐẾN VÀ CHỈ CÓ MỘT CÁCH DUY NHẤT ĐỂ ĐẾN ĐÍCH LÀ LEO TỪNG BẬC THANG MỘT.”

Chúng tôi tạo ra không khí làm việc đầy tin tưởng thông qua đường lối quản lý và lãnh đạo cởi mở. Chúng tôi muốn nhân viên biết doanh nghiệp đang ở đâu và sẽ đi về đâu. Đó là một quá trình đầy thách thức. Với những dữ liệu hạn chế, chúng tôi trông cậy vào đội ngũ nhân viên, những người giúp chúng tôi có cái nhìn chính xác hơn về hiện trạng của doanh nghiệp. Khi chúng tôi rà soát lại hiện trạng công ty cùng với nhân viên, phản ứng của họ cho biết nhiều người chưa

nhận thức rõ về tình hình kinh doanh bát bát của công ty. Nguồn thông tin quả thật làm cho tất cả chúng tôi “sáng mắt” ra. Với những thông tin mới có được, cả nhóm chúng tôi bắt đầu đánh giá lại xem mình cần đi đến đâu và đi như thế nào. Tôi dùng hình ảnh chiếc cầu thang. Ở trên đỉnh là đích đến, và cách duy nhất để đi đến đích là leo từng bậc thang một.

Khi tinh thần đồng đội và lòng tin đã được cải thiện, chúng tôi giờ đây tập trung năng lượng vào những mục tiêu tích cực như tái kiến thiết và gây dựng mối quan hệ với những nhà phân phối đã bị hủy hoại dưới sự lãnh đạo của ban giám đốc tiền nhiệm. Chúng tôi cũng tập trung vào dịch vụ khách hàng, đổi mới và kết quả đem lại khá khả quan.

Từ tháng 1 đến tháng 12 năm 1998, doanh thu của Cosmo tăng 32,2%, lợi nhuận trước thuế tăng 22,1 %, lượng khách hàng tăng 46%. Trong cùng khoảng thời gian này, hàng tồn kho giảm 15%, mức lương tăng 14,5%. Giờ làm của nhân viên giảm 9%, trong khi tỷ lệ lao động so với doanh thu giảm 17,6 %. Trong vòng chưa đầy một năm, chúng tôi thoát khỏi mức lỗ 45.000 đô/tháng và bây giờ công việc kinh doanh đã tiến triển tốt.

Những con số thống kê đều rất tuyệt nhưng thành tựu lớn nhất của Cosmo chính là việc chúng tôi đã xây dựng được một đội ngũ vững mạnh làm việc trong một môi trường tin tưởng tích cực, say mê, với mong muốn phục vụ khách hàng tốt nhất. Chúng tôi tự hào về những thành quả đạt được và sẽ tiếp tục tiến lên cùng nhau - đúng là một bầu không khí làm việc vui vẻ và sáng tạo! Thật là một niềm vui không gì sánh nổi khi chúng kiến tầm nhìn của Cosmo nay đã thành hiện thực, tôi muốn nhấn mạnh rằng Cosmo sẽ còn tiếp tục phấn đấu. Nhưng với cam kết của cả đội ngũ bao gồm chủ sở hữu, quản lý và nhân viên, kết quả sẽ còn hứa hẹn hơn nhiều, khi chúng tôi cùng nhau bước lên từng bậc thang một.

** Công tác tuyển chọn thậm chí còn quan trọng hơn công tác huấn luyện. Chìa khóa trong câu chuyện này là quá trình tuyển chọn và trao quyền hành động cho những người lãnh đạo xứng đáng và dồi dào năng lực – những người không định nghĩa chiến thắng là đánh bại kẻ khác. Thay vào đó, họ chủ động khuyến khích từng nhân viên một tham gia vào quá trình thay đổi doanh nghiệp bằng cả con tim và khối óc, để giải phóng năng lượng tiềm tàng của từng người, cùng tiến về mục tiêu chung là chinh phục khách hàng.*

Thỏa thuận bất thành

Hãy cảm nhận suy nghĩ của vị Tổng giám đốc này trong suốt quá trình thương lượng và đi đến thỏa thuận. Chú ý đến sự tôn trọng sâu sắc mà ông dành cho tất cả những người liên quan và ảnh hưởng của điều này lên khả năng thông cảm và kết nối mọi người của ông.

Trong thời gian tôi làm Giám đốc điều hành của một công ty đầu tư nhỏ ở Nhật Bản, một công ty niêm yết lớn có ý muốn mua lại công ty chúng tôi. Những người chủ công ty và tôi rất hoan hỉ: đây chính là cơ hội lớn để cuối cùng bù đắp lại công lao khó nhọc của chúng tôi và đảm bảo một tương lai tươi sáng với những khoản lợi lớn. Khi hai bên bắt đầu ngồi vào bàn thương lượng, tôi nỗ lực thực hành Thói quen 5: Lắng nghe để được thấu hiểu. Làm việc với vị phó chủ tịch của bên mua, tôi cố gắng tìm hiểu kết quả mong muốn và nhu cầu của công ty ông. Công ty này vừa thâu tóm nhiều công ty khác, nên câu hỏi đặt ra là họ còn bao nhiêu tiền để đầu tư vào cuộc mua bán này. Ngoài ra, còn vấn đề về sự hỗ trợ của hội đồng quản trị, vì kết quả của những lần sáp nhập trước đây không được như mong đợi.

Nắm được thông tin này, tôi tổ chức một cuộc gặp mặt với tất cả cổ đông của công ty chúng tôi để thấu hiểu nhu cầu của họ. Bao nhiêu tiền là đủ? Ngoài yếu tố tài chính ra, họ còn có những mong muốn gì trong thỏa thuận này? Đối với họ, thế nào là có lợi?

Một khi cảm thấy mình đã hiểu rõ nhu cầu của cả hai bên, tôi bắt đầu suy nghĩ làm cách nào để điều khoản thương lượng trở nên hấp dẫn hơn cho mỗi bên. Tôi nóng lòng muốn cho mọi chuyện suôn sẻ, vì thế mà tôi cố gắng suy nghĩ thật sáng tạo.

Vậy mà, bạn có thể hình dung nỗi thất vọng của tôi lớn như thế nào khi vị chủ tịch bên mua cho biết công ty ông sẽ không theo đuổi vụ mua bán này nữa. Ông bảo tôi rằng do áp lực từ hội đồng quản trị và các cổ đông quá lớn không thể nào đáp ứng được.

Tôi thất vọng nhưng quyết không bỏ cuộc. Tôi đã đi đến chỗ tin tưởng vào hiệu quả của 7 Thói Quen mang lại trong công việc. Tôi quyết định tiếp tục thực hành Thói quen 5 và xem nó sẽ dẫn chúng tôi đến đâu. Thế là tôi bắt đầu bằng việc cố gắng miêu tả lại hoàn cảnh của vị chủ tịch kia một cách còn rõ ràng hơn cả ông ấy tự nói về mình. “Để xem tôi có hiểu rõ tình hình của ông không nhé.” Tôi tóm tắt lại những vụ thâu tóm mà công ty ông đã thực hiện, những trở ngại mà họ đã vượt qua để đạt được mục tiêu. Tôi cũng nói về những áp lực mà ông phải gánh chịu từ hội đồng quản trị, cổ đông và lý do tại sao những nỗi lo này là có cơ sở. Sau đó tôi chuyển sang nói về nguồn kinh phí có hạn cho cuộc mua bán lần này. Rồi tôi hỏi, “Tôi hiểu như thế có đúng không?” Ông đáp, “Đúng, đó chính xác là hoàn cảnh hiện thời của chúng tôi.”

Câu trả lời của tôi là: “Thật không may. Chúng tôi đã hy vọng là hai bên có thể đạt được một thỏa thuận cùng có lợi. Dựa trên những hiểu biết của chúng tôi về hoàn cảnh của quý vị, chúng tôi đã tập hợp được một số giải pháp mà chúng tôi cảm thấy sẽ có lợi lớn cho ông. Nhưng bởi vì ông nói rằng cuộc mua bán không thể tiến hành, chúng tôi chấp nhận quyết định của ông và sẽ tìm những cách khác để hai công ty có thể tiếp tục hợp tác với nhau trong tương lai.”

Vị chủ tịch công ty sững sờ. Nếu chúng tôi hiểu tường tận tình hình của ông – bản tóm tắt của tôi đã cho thấy điều đó – thì sao chúng tôi vẫn nghĩ là có thể thỏa thuận được? Ông nói: “Hãy cho tôi biết về những đề nghị của các ông”. Chúng tôi trao đổi thêm sáu tiếng đồng hồ nữa. Cuối cùng, ông nói đại khái thế này: “Chúng tôi muốn mua công ty ông. Để tôi quay về gặp hội đồng quản trị để lấy tiền”.

Tôi tin rằng sở dĩ thỏa thuận này thành công là do tôi sẵn lòng tìm hiểu kỹ càng về đối phương – bằng cách sử dụng thuần thực Thói quen 5 – cả trước và trong quá trình đàm phán quan trọng. Tôi cũng không nghĩ đến việc phải đạt đến thỏa thuận bằng mọi giá; hoặc là cả hai bên cùng có lợi hoặc là không có thỏa thuận nào.

Kết quả, tất cả cổ đông của công ty tôi đều trở nên giàu có một cách độc lập. Chưa kể, chúng tôi còn tạo ra một tổ chức vững mạnh hơn trong thị trường và mang lại nhiều công ăn việc làm mới cho nền kinh tế.

** Hiệu quả của việc được tôn trọng và thấu hiểu thật đáng kinh ngạc. Con người trở nên cởi mở hơn, bớt phòng bị và có xu hướng sáng tạo hơn. Sự gắn kết nảy sinh từ việc cả hai phía cùng mở lòng mình ra. Tất cả khởi nguồn từ việc một người sẵn sàng chia sẻ và chịu ảnh hưởng thông qua việc thấu hiểu người đối diện. Chính sự khiêm nhường này có tác dụng xoa dịu quan điểm của đối phương, và khi điều đó xảy ra nó thường khiến cho các bên trở nên cởi mở hơn và tiếp theo là sự đồng tâm nhất trí.*

Dịch giả Uông Xuân Vy

Uông Xuân Vy là một phụ nữ trẻ tràn đầy nhiệt huyết. Từng là học sinh lớp chuyên Anh trường Bùi Thị Xuân và được tuyển thẳng vào Đại học Kinh tế, chị lại tiếp tục thi đậu vào khoa Quản trị kinh doanh (School of Business Administration) của trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore).

Niềm đam mê thật sự của chị là mang kho tàng kiến thức của thế giới về Việt Nam thông qua những quyển sách được chuyển ngữ với chất lượng cao nhất. Do đó, chị đã từ bỏ công việc tại tập đoàn Yahoo! Đông Nam Á ở Singapore, trở về quê hương để nắm giữ vai trò Giám đốc Xuất bản tại TGM Corporation.

Với phương châm “Mang chất lượng vào kiến thức”, những quyển sách do chị xuất bản được đầu tư công phu từ việc chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến công đoạn dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam... để mang lại những giá trị hữu ích cho độc giả người Việt. Vì vậy, TGM nói chung và chị nói riêng luôn tự hào về những quyển sách liên tục nằm trong danh sách bán chạy nhất và được độc giả cả nước yêu thích.

Chị là dịch giả của những quyển sách nổi tiếng như: Tôi Tài Giỏi Bạn Cũng Thế!, Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi, Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú, Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ, Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ, Mặt Phải, Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen, Giải Pháp Đột Phá... Cho đến nay, những quyển sách của chị (bao gồm cả sách in và sách điện tử) đã đến với hơn 1.000.000 độc giả trên khắp cả nước.

Bạn có thể tìm hiểu thêm về dịch giả Uông Xuân Vy tại trang web:

www.uongxuanvy.com

hoặc trên Facebook:

www.facebook.com/dichgia.uongxuanvy



Dịch giả Trần Đăng Khoa

Trần Đăng Khoa không chỉ là một chuyên gia đào tạo đầy tài năng, mà còn là một doanh nhân trẻ thành đạt, một dịch giả được yêu quý. Chỉ mới quay về Việt Nam chưa đầy hai năm, nhưng những quyển sách, những bài diễn thuyết và những khóa học của anh đã tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến hàng trăm nghìn người, khiến anh được xem như một hiện tượng của giới trẻ Việt Nam. Anh trở thành tấm gương thành đạt trước tuổi 30 được yêu mến nhờ ý chí và khát vọng vươn lên không ngừng từ hai bàn tay trắng.



Trong vai trò dịch giả, Trần Đăng Khoa đã giúp Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế! nhanh chóng trở thành quyển sách bán chạy nhất tại Việt Nam chỉ sau hơn một tháng ra mắt. Sau đó, quyển sách này đã được công nhận như một “hiện tượng giáo dục” với hơn 200.000 bản sách in được bán ra và hơn 400.000 bản sách điện tử được phân phối. Không những thế, những quyển sách tiếp theo của anh trong năm 2009-2012 như: Con Cái Chúng Ta Cần Giỏi, Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú, Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ, Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ, Mặt Phải, Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen, Giải Pháp Đột Phá... đều đang là những quyển sách bán chạy nhất, được hàng trăm ngàn độc giả trên cả nước yêu thích. Cho đến nay, những quyển sách của anh (bao gồm cả sách in và sách điện tử) đã đến với hơn **1.000.000** độc giả trên khắp cả nước.

Trong vai trò chuyên gia đào tạo, Trần Đăng Khoa đã được công nhận là Master Trainer của Tập đoàn Giáo dục và Đào tạo hàng đầu khu vực – Adam Khoo Learning Technologies Group (có trụ sở chính đặt tại Singapore và chi nhánh ở khoảng 15 thành phố trên thế giới).

Chỉ sau hơn một năm quay về Việt Nam, anh đã diễn thuyết trực tiếp cho hơn 20.000 khán thính giả trên cả nước. Những buổi diễn thuyết và khóa học của anh đều được thính giả đánh giá rất cao về sự lôi cuốn hấp dẫn, tính hữu ích và hiệu quả thực tế. Đặc biệt, khóa học Tôi Tài Giỏi! đã chính thức trở thành một hiện tượng thật sự trong lĩnh vực huấn luyện và đào tạo kỹ năng sống. Chính vì thế, Trần Đăng Khoa đã nhanh chóng được biết đến và công nhận như là chuyên gia đào tạo hàng đầu được nhiều người yêu mến nhất Việt Nam hiện nay.

Trong vai trò doanh nhân, chỉ trong vòng chưa đầy 2 năm, Trần Đăng Khoa đã đưa TGM Corporation từ một công ty non trẻ chỉ có 4 nhân viên khi mới được thành lập vào đầu năm 2009 trở thành một công ty trị giá hàng triệu đô la với gần

100 nhân viên và hàng trăm huấn luyện viên. Hiện nay, có mặt tại TP. Hồ Chí Minh và Hà Nội, sở hữu hai Trung tâm Đào tạo Kỹ năng sống chất lượng quốc tế đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam, và hàng loạt các đầu sách bán chạy nhất, TGM tự hào là công ty hàng đầu Việt Nam trong lĩnh vực xuất bản và đào tạo phát triển bản thân.

Thông tin về anh Trần Đăng Khoa và những đóng góp của anh đã nhiều lần xuất hiện trên các báo: **Tuổi Trẻ, Thanh Niên, Sài Gòn Giải Phóng, VNExpress, Doanh Nhân Sài Gòn, Nhịp Cầu Đầu Tư, Giáo Dục Thời Đại, Người Đô Thị, Đại Đoàn Kết, Gia Đình và Xã Hội, Mục Tím, Hoa Học Trò, Sinh Viên Việt Nam,...** các kênh truyền thanh truyền hình: **VTV1, VTV2, VTV3, VTV4, VTV6, HTV3, HTV7, HTV9, O2TV, VTC, VCTV, SCTV, VOV, Fansipan TV,...** và các chương trình uy tín được nhiều khán giả quan tâm: **Người Đương Thời, Muôn Mặt Chuyện Nghề, Người Việt Trẻ, Sức Sống Mới, Nhịp Cầu Tuổi Trẻ,...**

Bạn có thể tìm hiểu thêm về chuyên gia đào tạo - dịch giả Trần Đăng Khoa tại trang web:

www.trandangkhoa.com

hoặc trên Facebook:

www.facebook.com/diengia.trandangkhoa