



Trường Đại học Văn Hiến

TÀI LIỆU MÔN HỌC KỸ NĂNG MỀM

(Lưu hành nội bộ)

**KỸ NĂNG
THIẾT LẬP MỤC TIÊU VÀ
TẠO ĐỘNG LỰC BẢN THÂN**

Các bạn sinh viên thân mến!

Trong những năm gần đây, thị trường lao động cho thấy hầu hết các sinh viên khi mới ra trường có tỉ lệ có việc làm là rất thấp. Bên cạnh vấn đề về kiến thức chuyên ngành còn một số thiếu thốn nhất định, lý do quan trọng phải kể đến đó chính là việc thiếu các kỹ năng mềm cần thiết để hòa nhập và thành công trong công việc của các bạn. Những môn học Kỹ năng mềm ra đời nhằm mục tiêu trang bị cho các bạn đầy đủ một số kỹ năng mềm tối cần thiết ngay từ khi các bạn còn đang trong môi trường sinh viên, nhằm giúp cho các bạn có được nhiều lợi thế cạnh tranh hơn trong quá trình học tập cũng như đi làm sau này.

Tài liệu ***“Kỹ năng thiết lập mục tiêu và tạo động lực cho bản thân”*** này được đúc kết từ những kiến thức về quản lý hiện đại cùng với những kinh nghiệm của tác giả qua nhiều năm công tác và giảng dạy trong nhiều môi trường khác nhau. Để học tốt và ứng dụng được những kiến thức này, yêu cầu người học bên cạnh việc tham gia đầy đủ các hoạt động tại lớp, cũng còn rất cần thiết sự tự học và tham khảo của các bạn để hoàn tất các bài tập tình huống được đưa ra trong tài liệu này.

Chúc các bạn thành công!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 25 tháng 05 năm 2014

MỤC LỤC

PHẦN 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU	1
1.1. Khái niệm về mục tiêu và tầm quan trọng của mục tiêu	1
1.1.1. Khái niệm mục tiêu	1
1.1.2. Tầm quan trọng của mục tiêu	2
1.1.3. Nguyên nhân chúng ta ít quan tâm đến mục tiêu	3
1.2. Phương pháp thiết lập các mục tiêu trong cuộc sống	4
1.2.1. Nguyên tắc thiết lập mục tiêu (SMART)	4
1.2.2. Các mục tiêu mỗi cá nhân cần quản lý trong cuộc sống	8
1.2.3. Các định hướng khi thiết lập mục tiêu	10
1.3. Xây dựng tháp Mục tiêu:	10
PHẦN 2: TẠO ĐỘNG LỰC ĐỂ HOÀN THÀNH CÁC MỤC TIÊU	13
2.1. Động lực và mục tiêu	13
2.2. Các bước tạo động lực cho bản thân	15
2.2.1. Tư duy tích cực	16
2.2.2. Mô hình 3C hạn chế cảm xúc tiêu cực	18
2.2.3. Thực hành hành động mỗi ngày	19
2.2.4. Tìm ra các nguồn cảm hứng trong cuộc sống	20
2.2.5. Chia sẻ các giá trị sống	21
TÀI LIỆU THAM KHẢO	25

PHẦN 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU

1.1. Khái niệm về mục tiêu và tầm quan trọng của mục tiêu

1.1.1. Khái niệm mục tiêu

Nhà triết học Đidôro đã từng nói “Bạn sẽ không làm gì nếu bạn không có mục đích, bạn cũng không làm gì vĩ đại nếu mục đích bạn tầm thường”. Ý nghĩa câu nói này đề cao tầm quan trọng của việc xác định mục tiêu trong cuộc đời của một con người. Lập mục tiêu chính là một công cụ đầy quyền năng giúp bản thân mỗi người nghĩ về tương lai và thúc đẩy bản thân phải hiện thực hóa *tầm nhìn* và *ước mơ* của mình.

Là một người trẻ tuổi, bạn phải xác định điểm đến cho mỗi lĩnh vực quan trọng trong đời mình. Và hãy làm ngay bây giờ, bất kể bạn bao nhiêu tuổi, đang làm công việc gì. Nếu bạn không biết tập trung sức lực vào việc gì, thì những quyết định bạn đưa ra, những hành động bạn thực hiện hàng ngày sẽ không có định hướng lâu dài và sẽ không đưa đến bất cứ một thành tựu nào đáng kể.

Hầu như trong tâm trí con người bao giờ cũng có khuynh hướng đuổi theo một mục tiêu nào đó, tuy rất mơ hồ. Nếu bạn không bắt tâm trí bạn tập trung vào một mục đích lâu dài dẫn dắt bạn đến thành công, nó sẽ nghiêng sang những mục tiêu nhỏ bé ngay trước mũi chỉ khiến bạn mất thời gian và xao nhãng mục đích lớn lao. Sống ở cuộc đời giống như bạn đang chèo thuyền trên một dòng sông nếu bạn sống mà không có ý niệm rõ ràng gì về nơi mình sẽ đi và điểm mình muốn đến, bạn sẽ chèo thuyền một cách vô định gặp chướng hay chớ. Bạn sẽ cho phép các dòng chảy và vật cản trên đường đẩy bạn đi theo bất cứ hướng nào.

Đáng tiếc thay, đó lại là điều xảy ra đối với phần lớn mọi người. Loay hoay thế nào mà họ lại trôi theo dòng chảy ngoài ý muốn. Mãi cho đến phút cuối, khi nhận ra đó không phải là điều họ mong muốn, họ mới bắt đầu mạnh tay chèo ra khỏi dòng chảy đó. Nhưng than ôi, đối với rất nhiều người, điều đó thường là quá muộn rồi.

Trong tiếng Việt mình, hai từ “mục tiêu” và “mục đích” thường hay bị sử dụng lẫn lộn. Trong tiếng Anh, sự phân biệt giữa hai ý nghĩa này rất rõ ràng: Mục đích là “purpose”, mục tiêu là “goal”.

“Mục tiêu là những trạng thái, cột mốc mà con người muốn đạt được trong một khoảng thời gian xác định”

Thông thường có 2 loại mục tiêu: Mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn. Mục tiêu ngắn hạn là mục tiêu mà bạn muốn sớm đạt được, ví dụ như việc hoàn thành bài tập về nhà hôm nay và làm tốt bài kiểm tra vào sáng hôm sau. Hoặc như mục tiêu ngắn hạn của một bạn chia sẻ trong tháng phải hoàn thành đọc hết 3 cuốn sách. Còn mục tiêu dài hạn là những mục tiêu mà bạn phải ước tính phải mất một khoảng thời gian khá khá mới đạt được như năm sau thi được điểm 6.5 Ielts hoặc thông thạo cả 2 ngoại ngữ Anh và Nhật khi ra trường. Mục tiêu ngắn hạn thường là mục tiêu ngày, tuần, tháng. Còn mục tiêu dài hạn thường là mục tiêu năm và chục năm trở lên.

1.1.2. Tầm quan trọng của mục tiêu

Aristotle - nhà hiền triết người Hy Lạp đã từng nói “Tất cả hành động của con người đều có một mục đích nào đó, họ chỉ hạnh phúc khi thỏa được ước nguyện của mình”. Thiết lập mục tiêu giúp chúng ta biết rằng những việc chúng ta làm là đúng.

Một nghiên cứu thực nghiệm của trường đại học Yale về mối liên quan sự thành công và mục tiêu đã chứng minh sự quan trọng của mục tiêu. Họ khảo sát những sinh viên sắp tốt nghiệp của trường và những mục tiêu cụ thể của họ sau khi ra trường. Chỉ có **3%** học sinh được khảo sát có mục tiêu cụ thể về công việc, số tiền muốn kiếm được và những khát khao thành công nào, họ còn thiết kế cuộc sống trong vòng 15-20 năm tới. Số còn lại 97% sinh viên không có mục tiêu lại cho rằng chuyện gì đến sẽ đến. Thật ngạc nhiên 20 năm sau, cuộc khảo sát đã cho thấy nhóm 3% có **thu nhập cao gấp 3 lần** thu nhập của nhóm 97%. Hay nói cách khác trung bình một sinh viên có xác định mục tiêu có thu nhập cao gấp 97 lần sinh viên không xác định mục tiêu.

Bạn đã bao giờ nghĩ trong 5 năm tới mình sẽ làm gì chưa? Nếu trả lời được chắc chắn rằng bạn sẽ biết trong ngắn hạn mình cần phải làm gì. Nhìn chúng thiết lập mục tiêu có những lợi ích sau

- Nếu bạn muốn đạt được thành công, bạn cần phải đặt ra mục tiêu. Nếu không có mục tiêu, bạn sẽ thiếu tập trung và định hướng.
- Thiết lập mục tiêu không chỉ giúp bạn điều khiển định hướng của cuộc sống mà còn là chuẩn mực để xác định xem bạn có đang thực sự thành công hay không.
- Thiết lập mục tiêu giúp chúng ta nhận thức đúng đắn về bản thân và thực tại của chúng ta như thế nào. Mình đang có gì, mình muốn có gì và mình phải làm gì để những điều mình muốn thành hiện thực.

1.1.3. Nguyên nhân chúng ta ít quan tâm đến mục tiêu

Thế thì tại sao hiện nay rất ít bạn trẻ tự xác định những mục tiêu của chính mình. Đây là một câu hỏi khá thú vị: Nếu việc thiết lập mục tiêu là rất quan trọng thì tại sao số người biết hoạch định mục tiêu rõ ràng, cụ thể và bài bản lại quá ít? Đây thực sự là một trong những bí ẩn lớn nhất của con người.

Có nhiều nguyên nhân lý giải tại sao nhiều người không đặt ra mục tiêu cho mình như:

- **Đa phần con người nghĩ rằng mục tiêu không thực sự quan trọng:** Hầu hết mọi người không nhận ra được tầm quan trọng của việc xác lập mục tiêu. Nếu bạn sống trong một môi trường mà những người thân hay bạn bè xung quanh không bao giờ bàn luận hay có những đánh giá về ý nghĩa của mục tiêu thì rất có thể bạn sẽ không thể biết rằng năng lực thiết lập và hoàn thành mục tiêu có tác động rất lớn đến cuộc đời bạn sau này. Hãy thử quan sát xung quanh bạn có bao nhiêu người bạn hay người thân của bạn hiểu rõ và gắn bó với mục tiêu của riêng họ.
- **Đa phần con người không biết cách xác lập mục tiêu:** Con người hoàn toàn không có khái niệm về việc thiết lập mục tiêu cho bản thân. Thậm chí, một số người còn nhầm lẫn mục tiêu với ước muốn, giấc mơ như là “kiếm được nhiều

tiền”, “luôn hạnh phúc”, “gia đình êm ấm”. Mục tiêu phải là một điều gì đó hoàn toàn khác biệt với ước muốn, nó phải rõ ràng, cụ thể và được liệt kê hẳn hoi. Với tư cách là người thiết lập mục tiêu, bạn có thể dễ dàng và nhanh chóng trình bày những hoạch định của mình với người khác. Đồng thời, bạn có thể xác định, điều chỉnh và lên kế hoạch để hoàn thành mục tiêu đề ra.

- **Thái độ bi quan sợ thất bại:** lo ngại cảm bầy hơn là tin tưởng vào năng lực bản thân. Hầu như chúng ta hay bi quan về bản thân mình khi chúng ta càng lớn tuổi. Những cậu bé 5 tuổi luôn có những mơ ước và mục tiêu vĩ đại trong cuộc đời mình. Tuy nhiên khi càng lớn họ càng đánh mất đi những ước mơ của chính mình, chính trạng thái bản thân bi quan là một rào cản giúp chúng ta không chủ động xác định mục tiêu của đời mình. Thất bại thường gây cho con người cảm giác chán chường, mệt mỏi, những tổn thương và thiệt hại cả về vật chất lẫn tinh thần. Và trong đời người, không ai là không phải trải qua một vài lần thất bại. Sau mỗi lần như thế, mỗi người lại tự nhủ rằng sẽ cẩn trọng hơn và không sa vào vết đổ thêm lần nữa. Nhưng cái bóng của những sai lầm vẫn quá lớn và họ không thể vượt qua, đơn giản vì họ không biết đứng lại để thiết lập mục tiêu cho mình trong những hoàn cảnh như thế. Kết cục là cuộc đời họ bị trôi qua dưới mức khả năng của chính mình.
- **Thiếu cảm hứng:** Đôi lúc chúng ta thoả mái với bản thân mình, không xác định mục tiêu cũng không có vấn đề gì, cuộc sống vẫn cứ tiếp diễn. Vì thế chúng ta cần có cảm hứng để xác định cho mình những mục tiêu đúng đắn và vĩ đại của cuộc đời. Nhiều người không thiết lập mục tiêu vì nỗi ám ảnh bị từ chối. Họ sợ rằng khi thiết lập mục tiêu mà sau đó không đạt được thì những người khác sẽ chỉ trích và nhạo báng họ. Để tránh điều này xảy ra gây cản trở và dễ làm nản lòng, chúng ta nên giữ bí mật khi thiết lập những mục tiêu của mình. Hãy chỉ để cho mọi người thấy kết quả khi bạn đã hoàn thành nó. Như vậy sẽ không ai có thể làm bạn tổn thương được.

1.2. Phương pháp thiết lập các mục tiêu trong cuộc sống

1.2.1. Nguyên tắc thiết lập mục tiêu (SMART)

Thiết lập mục tiêu là một quá trình bao gồm nhiều bước. Rất nhiều người khi được hỏi mục tiêu chính trong đời họ là gì, đa số sẽ trả lời rằng

- “Tôi muốn thành công
- “Tôi muốn hạnh phúc”
- “Tôi muốn đời sống khám phá

Tất cả những điều đó là mơ ước, không phải là một mục tiêu rõ ràng. Mục tiêu phải theo tiêu chí SMART. Trong tiếng Anh, “*smart*” có nghĩa là thông minh, nhưng ở đây từ này được viết tắt bởi các chữ cái sau:

- Cụ thể (Specific)
- Có thể đo lường được (Measurable)
- Có thể đạt được (Attainable/Achievable)
- Có tính thực tiễn cao (Relevant)
- Đúng hạn định (Time – Bound)

Đây là một công cụ hết sức đơn giản được sử dụng để xác định các mục tiêu một cách rõ ràng.

S – Specific: Hãy xác định mục tiêu càng cụ thể càng tốt

Nếu bạn đề ra mục tiêu không rõ ràng thì bạn sẽ khó xác định được bạn cần phải làm những gì để đạt được mục tiêu và bạn sẽ dễ dãi với bản thân khi bạn không thực hiện đúng theo kế hoạch. Một *mục tiêu* “thông minh” đầu tiên phải được thiết kế một cách cụ thể, rõ ràng. *Mục tiêu* càng cụ thể, rõ ràng càng chứng tỏ khả năng đạt được. Một trong những cách người ta dùng để xác định một *mục tiêu* cụ thể là tưởng tượng về chúng.

Chẳng hạn, *mục tiêu* trong 10 năm tới của tôi là mua một ngôi nhà đẹp, nhưng ngôi nhà này chưa cụ thể. Tôi nhắm mắt lại, hình dung ra ngôi nhà tôi đang ở sẽ to như thế nào? Màu sơn là gì? Có bao nhiêu phòng? Những vật dụng trang trí trong phòng gồm những gì? Xung quanh ngôi nhà sẽ được thiết kế ra sao?

Bạn càng hình dung ra rõ ràng *mục tiêu* của mình, bạn càng biết chính xác những gì bạn cần làm để đạt được nó.

M – Measurable: Tìm một đơn vị để mục tiêu bạn đo lường được

Nhiều bạn xác định mục tiêu là sẽ trở nên giàu có. Tuy nhiên đó vẫn là mục tiêu chung chung, vì biết bao nhiêu tiền là giàu có. Ví dụ một mục tiêu cụ thể là “tôi muốn có 5 tỉ đồng trong tài khoản”

Nghĩa là *mục tiêu* phải được gắn liền với các con số. Nguyên tắc này đảm bảo *mục tiêu* của bạn có sức nặng, có thể cân, đo, đong, đếm được. Bạn biết được chính xác những gì mình cần đạt được là những gì, bao nhiêu. Chẳng hạn, bạn muốn có một nguồn tài chính ổn định, thì “ổn định” với bạn là như thế nào? Có thể là nguồn thu nhập của bạn là 10 triệu đồng/ tháng. Những con số tròn trĩnh mà bạn đặt ra cho mình cũng tựa như đòn bẩy nâng tinh thần, *động lực* của bạn lên cao để nỗ lực hết mình đạt được điều mình muốn. Nếu không, không những bạn không tạo cho mình niềm mong muốn cháy bỏng để tập trung vào *mục tiêu*, mà còn cảm thấy chán nản, không được khích lệ và dễ bỏ cuộc.

A – Attainable: Mục tiêu mang tính khả thi và hợp với bạn

Tính khả thi cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng khi bạn cân nhắc đưa ra một *mục tiêu*. Nghĩa là bạn suy nghĩ về khả năng bản thân trước khi đề ra một chỉ tiêu quá xa vời nếu không muốn bỏ cuộc giữa chừng. Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn chỉ lập cho mình một *mục tiêu* dễ dàng, đơn giản. Quá dễ dàng làm cho bạn không cảm thấy thích thú và được thách thức.

Ví dụ: Bạn có thể đặt những mục tiêu như trở thành quản lý trong vòng 2 năm khi bạn nhận thấy khả năng của mình hoàn toàn có thể. Đừng đặt những mục tiêu kiểu như chạy bộ mỗi ngày 10km hay trở thành tỷ phú trước 30 tuổi bạn sẽ không hoàn thành nó được đâu.

R – Realistic/relevant: Tính thực tế và liên quan tới tầm nhìn chung

Liên quan đến tầm nhìn chung có nghĩa là liên quan đến mục tiêu dài hạn của bạn. Bạn cần phải đặt mục tiêu thực tế với mình mà không cần quan tâm tới việc xã hội, cha mẹ, bạn bè đặt ra mục tiêu lý tưởng và cao xa cỡ nào cho mình. Ngoài ra, cũng không nên đặt ra mục tiêu quá cao mà không đánh giá chính xác các trở

ngại cũng như hiểu được cần nâng cấp những kỹ năng nào để đạt được mục tiêu đó.

Mục tiêu bạn đặt ra phải phù hợp và cùng hướng đến mục tiêu lâu dài của bạn. Vì như bạn có thể đặt những mục tiêu như học tiếng Anh để chuẩn bị đi du học chứ không phải một ngoại ngữ nào đó, không liên quan đến việc đi học của bạn. Bạn hãy nhớ nhé ví dụ việc bạn học ngành học có liên quan đến công việc của bạn hay không. Những hành động hướng mục tiêu và tập trung vào mục tiêu sẽ giúp bạn hoàn thành mục tiêu lớn của mình nhanh hơn.

T – Time bound: hãy có cuộc hẹn cho mục tiêu

Giống như một cuộc hẹn, bất cứ một *mục tiêu* lớn nhỏ nào cũng cần được xác định một thời gian cụ thể. Nó tạo cho bạn một đường biên xác định thời điểm bạn bước lên đỉnh chiến thắng. Trong quá trình cố gắng, bạn biết được bạn đang đi đến đâu trong cuộc hành trình và kịp thời chấn chỉnh mức độ phấn đấu. Thay vì bạn nói “mục tiêu của tôi là có 5 tỉ trong tài khoản” thì hãy nói “Mục tiêu của tôi là có 5 tỉ trong tài khoản khi tôi 35 tuổi”

Specific	• Cụ thể, rõ ràng và dễ hiểu • (Thức dậy vào lúc 5:00 mỗi buổi sáng)
Measurable	• Đo đếm được • (Uống 2 lit nước mỗi ngày)
Attainable	• Có thể đạt được bằng sức của mình • (Chạy bộ 30km/h => không tưởng)
Relevant	• Liên quan đến tầm nhìn chung • (Học tiếng Pháp 2h/ngày => không phục vụ mục tiêu du học Anh)
Time-bound	• Có thời hạn • (Biết chơi guitar trong vòng 1 tháng tới)

Mô hình đặt mục tiêu SMART

1.2.2. Các mục tiêu mỗi cá nhân cần quản lý trong cuộc sống

Cuộc đời con người giống như bánh xe có sáu nan hoa. Bạn nên thiết lập mục tiêu dựa trên những danh mục sau để có thể bao quát và cân bằng mọi mặt trong cuộc. Nếu không, cuộc sống của bạn sẽ mất sự cân bằng, như chiếc bánh xe bị vênh vẹo

- **Nghề nghiệp:** Bạn muốn phát triển nghề nghiệp tới mức nào?
- **Tài chính:** Bạn muốn kiếm được bao nhiêu tiền trước một thời gian nhất định nào đó?
- **Học vấn:** Bạn có muốn nâng cao kiến thức không? Bạn cần học thêm kỹ năng, kiến thức gì, cần tham gia các khóa học như thế nào để đạt được mục tiêu đó?
- **Gia đình:** Bạn có muốn trở thành Cha/Mẹ không? Làm sao để trở thành ông bố, bà mẹ tốt.
- **Thể lực:** Bạn có mục tiêu nâng cao thể chất nào không? Bạn có muốn về già mình vẫn khỏe mạnh không? Bạn sẽ làm gì để đạt được điều đó?
- **Phục vụ cộng đồng:** Bạn có mong ước cải thiện cuộc sống của mọi người xung quanh không? Nếu có thì làm thế nào?

Tùy mỗi cá nhân mà chúng ta dành những ưu tiên khác nhau cho các yếu tố trên. Dành một chút thời gian để suy nghĩ về điều đó và chọn một hoặc nhiều mục tiêu phù hợp nhất trong mỗi danh mục kể trên. Sau đó sàng lọc lại để tìm ra những mục tiêu cần cần tập trung thực hiện. Trong quá trình thiết lập mục tiêu, phải nhớ đó là mục tiêu do bạn muốn thực hiện, chứ không phải mục tiêu do gia đình, bạn bè, cha mẹ hoặc đồng nghiệp muốn bạn thực hiện.

Mục tiêu trước mắt

Mục tiêu trước mắt là kế hoạch có thể hoàn thành trong vòng 6 tháng. Ví dụ:

- Hôm nay, tôi sẽ làm bài tập về nhà
- Tôi sẽ vượt qua kì thi trong hai tháng tới
- Tôi sẽ đi du lịch Nhật bản trong 3 tháng tới

Đặt ra mục tiêu ngắn hạn có thể giúp bạn lập kế hoạch để hoàn thành những công việc sẽ xảy ra trong tương lai gần. Khi bạn đề ra những mục tiêu thì hãy viết ra và lên kế hoạch làm thế nào để đạt được chúng như vậy bạn sẽ dễ dàng hoàn thành mục tiêu hơn. Ví dụ nếu mục tiêu của bạn là giành được điểm tốt trong kì thi hai tháng tới thì hãy ngồi xuống và ghi ra bạn sẽ chuẩn bị như thế nào để có thể làm tốt bài thi

- Bạn sẽ sắp xếp thời gian học như thế nào?
- Bạn dành bao nhiêu thời gian?
- Bạn sẽ học ở đâu?
- Ai sẽ động viên bạn?
- Bạn sẽ học với thời gian bao lâu?

Nếu bạn thực hiện theo kế hoạch, có thể bạn sẽ làm tốt bài thi. Như vậy bạn sẽ đạt được mục tiêu của mình.

Mục tiêu dài hạn

Mục tiêu dài hạn kế hoạch có thể hoàn thành trong một năm hoặc lâu hơn. Chẳng hạn như:

- Tôi sẽ đi học đại học để trở thành thầy giáo
- Tôi sẽ sinh hai đứa con và chúng nó sẽ học ở những trường có chất lượng.
- Tôi sẽ làm chủ một doanh nghiệp tư nhân sau 5 năm nữa.

Mục tiêu dài hạn là những kế hoạch giúp bạn đạt được ước mơ của mình. Khi bạn lập ra kế hoạch làm thế nào để đạt được mục tiêu bạn sẽ tránh được những hành vi có thể cản trở việc bạn đạt được ước mơ đó. Mục tiêu dài hạn được hoàn thành nhờ việc hoàn thành các mục tiêu ngắn hạn. Ví dụ, nếu bạn muốn học ở một trường đại học uy tín bạn cần phải lập ra các kế hoạch ngắn hạn để giành được điểm tốt ở trường, để sau này có thể làm tốt bài thi đại học và tránh xa thói quen xấu- cái có thể làm bạn mất cơ hội đặt chân vào cổng trường đại học. Nếu bạn bỏ qua những việc mà bạn cần phải làm ngay từ bây giờ để thì có nghĩa bạn đang đánh mất cơ hội để thực hiện ước mơ của mình.

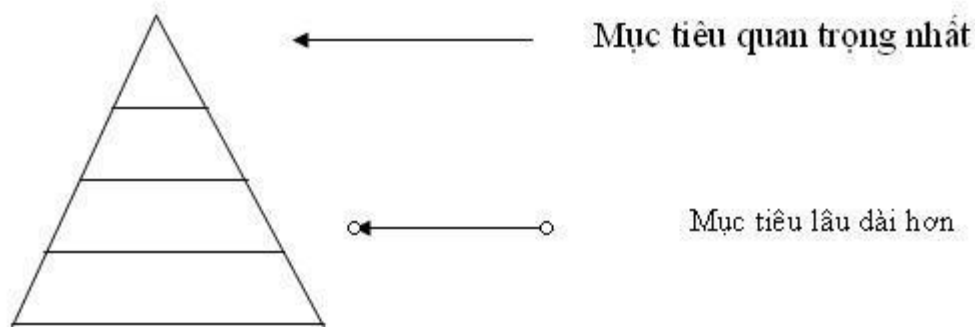
1.2.3. Các định hướng khi thiết lập mục tiêu

Sau đây là một vài định hướng giúp bạn thiết lập mục tiêu hiệu quả:

- Trình bày mục tiêu theo hướng tích cực: Hãy dùng giọng văn và những từ ngữ tích cực để miêu tả mục tiêu của bạn “Phải thực hiện kỹ thuật này thật tốt” thay vì nói “Đừng mắc phải sai lầm ngớ ngẩn nào”
- Thật chính xác: Phải đặt mục tiêu chính xác gồm có ngày tháng và mức độ thành công mong muốn để có thể biết chính xác thời điểm chinh phục mục tiêu.
- Đặt ưu tiên: Nếu có nhiều hơn 1 mục tiêu thì phải nhớ đặt ưu tiên cho từng mục tiêu đó. Cách làm này giúp bạn không bị quá tải và tập trung toàn bộ chú ý vào những mục tiêu quan trọng.
- Viết mục tiêu ra: Viết mục tiêu ra văn bản sẽ giúp bạn định hình rõ hơn và tạo động lực tốt hơn. Đừng bao giờ chỉ nghĩ trong đầu những mục tiêu của mình.
- Chia mục tiêu lớn thành các mục tiêu nhỏ: Từ một mục tiêu lớn, bạn nên chia thành các mục tiêu nhỏ hơn và dễ thực hiện hơn. Một mục tiêu lớn sẽ khó hình dung và quản lý quy trình trong khi một mục tiêu nhỏ sẽ cho bạn nhiều cơ hội chinh phục hơn.
- Đặt mục tiêu về năng lực, không phải mục tiêu về kết quả: Nên đặt mục tiêu trong khả năng có thể kiểm soát càng nhiều càng tốt vì một mục tiêu nằm ngoài tầm kiểm soát sẽ rất dễ gặp thất bại: ví dụ môi trường kinh doanh không tốt hoặc các chính sách gây bất lợi của chính phủ. Trong thể thao, rủi ro đó có thể là ban giám khảo, thời tiết xấu, bị thương hoặc xui xẻo. Nếu bạn đặt mục tiêu bằng năng lực cá nhân, bạn có thể điều khiển thành công của mục tiêu

1.3. Xây dựng tháp Mục tiêu:

Tháp mục tiêu là một công cụ giúp bạn mô hình hóa mục tiêu cuộc sống. Cách thức là bạn nên đặt ra thời hạn ít nhất 5 năm cho những mục tiêu nhỏ hơn cần hoàn thành để đạt được mục tiêu cuối cùng. Sau đó, tiếp tục đặt ra mục tiêu trong 1 năm, 6 tháng và 1 tháng để từng bước từng bước tiến tới mục tiêu cuối cùng, cái sau dựa trên cái trước.



Mô hình tháp mục tiêu

Để xây dựng tháp mục tiêu bạn cần phải:

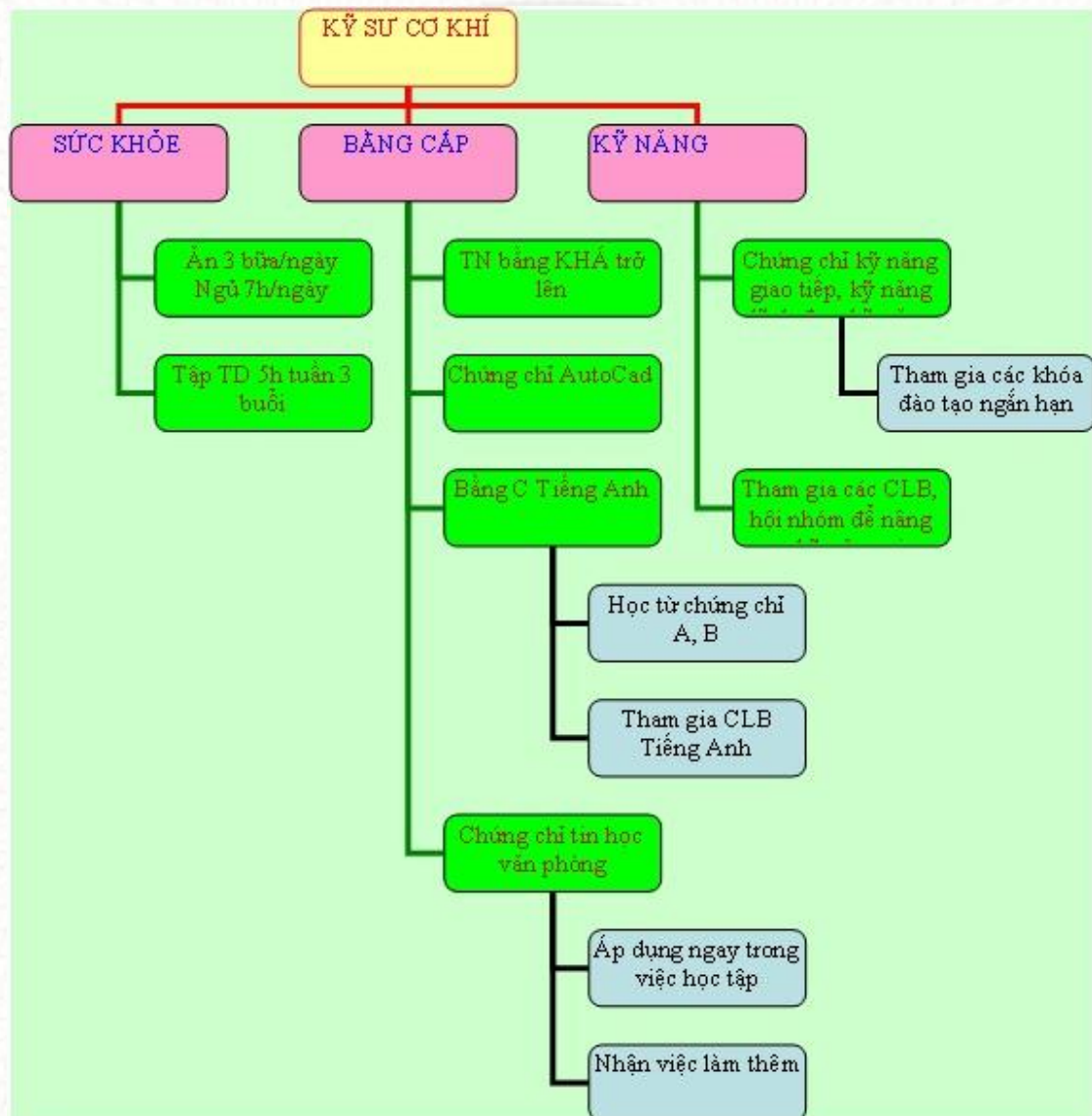
- Tìm hiểu những yêu cầu của công việc đó (yêu cầu công việc, bản mô tả công việc...)
- Tìm hiểu những người làm quản lý trong lĩnh vực ta muốn thành công trong tương lai;
- Tìm hiểu từ những người thành công.



VD: Xây dựng tháp mục tiêu cho công việc kỹ sư cơ khí với các yêu cầu sau:

- Mạnh khỏe, nhanh nhẹn;
- Tốt nghiệp đại học trở lên chuyên ngành công nghệ chế tạo máy

- Có ít nhất 03 năm kinh nghiệm làm kỹ sư cơ khí tại các Nhà máy công nghiệp như cấp điện, thép, cán, nguội...
- Sử dụng thành thạo máy tính, vẽ Autocad
- Anh ngữ trình độ C
- Có khả năng lãnh đạo, quản lý nhóm
- Kỹ năng giao tiếp tốt.



Sau đó, hãy tạo “[danh sách việc cần làm](#)” trong mỗi ngày để biến mục tiêu thành hiện thực. Trong đó, một trong những bước đầu tiên là đọc sách và thu thập thông tin để cải thiện chất lượng và tính thực tế của mục tiêu.

PHẦN 2: TẠO ĐỘNG LỰC ĐỂ HOÀN THÀNH CÁC MỤC TIÊU

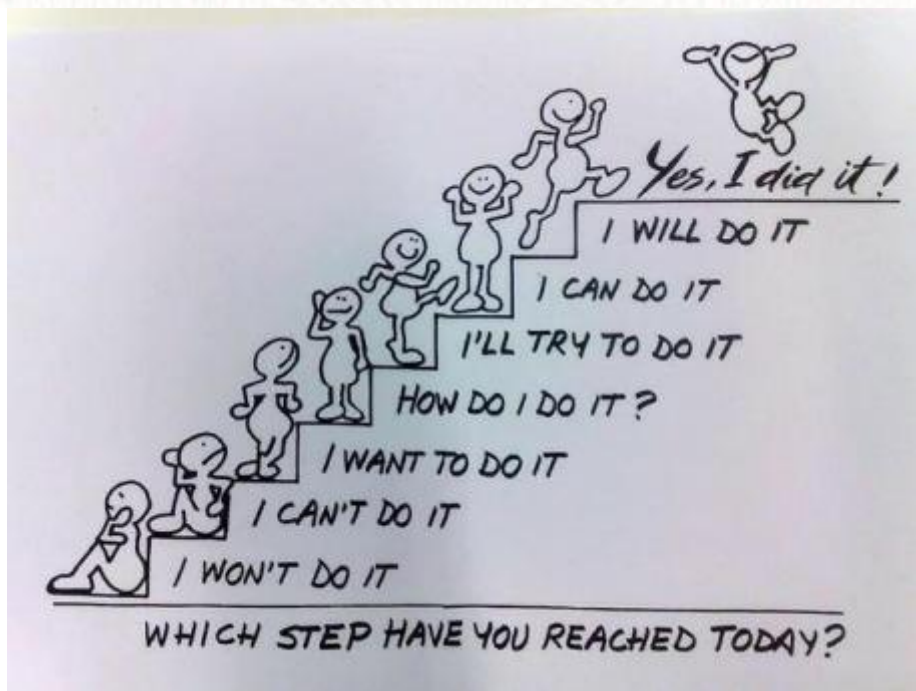
2.1. Động lực và mục tiêu

Động lực là động cơ thúc đẩy tất cả các hành động của con người. Mỗi chúng ta đều có những động lực khác nhau để sống học tập và làm việc. Đây là một trạng thái nội tại, cung cấp năng lượng và hướng con người vào những hành vi có mục đích đúng đắn trong cuộc đời. Nền tảng của động lực là các cảm xúc, mà cụ thể, nó dựa trên sự né tránh, những trải nghiệm cảm xúc tiêu cực và tìm kiếm những cảm xúc tích cực.

Quan điểm về tích cực hay tiêu cực của mỗi người rất khác nhau và phụ thuộc vào các quy tắc xã hội và môi trường xung quanh chúng ta đang sống. Động lực có vai trò rất quan trọng bởi nó tham gia vào tất cả các khía cạnh của đời sống.

Ở một cấp độ đơn giản hơn, mỗi hành động của con người đều liên quan tới mong muốn tránh nỗi đau, tạo ra niềm vui thích, hay kết hợp cả hai. Khi chúng ta kích lệ hay tạo ra cảm hứng cho bản thân, một khía cạnh cần làm là liên hệ nỗi đau với những gì chúng ta không muốn làm và liên hệ sự thích thú với những gì chúng ta muốn làm.

Có một mối liên quan chặt chẽ giữa động lực, các cảm xúc và lòng khát khao. Để tạo ra động lực, con người phải biết kích hoạt những cảm xúc mạnh mẽ, tích cực và hướng tới chúng một lợi ích hay một mục tiêu cụ thể. Daniel Goleman tác giả cuốn sách Thông minh cảm xúc trong môi trường làm việc cho rằng tính kỷ luật tự giác là “nền tảng cho nhân cách”. Một trong những quan điểm quan trọng trong tính cách là phải biết động viên bản thân và tự chỉ đường đi cho mình, cho dù nhiệm vụ đó là bài tập về nhà, hoàn thành một công việc hay dậy sớm. Và, như chúng ta đã chứng kiến, khả năng trì hoãn sự hài lòng cũng như năng lực kiểm soát, điều chỉnh sự thôi thúc khi hành động của con người là một kỹ năng về cảm xúc cơ bản nhất – trước đây kỹ năng này được gọi là ý chí”



Cảm xúc tích cực giúp chúng ta đạt thành quả trong cuộc sống

Để đạt được những kết quả tốt đẹp, chúng ta cần phải liên tục giữ vững những cảm xúc tích cực cả trong giai đoạn khủng hoảng về tinh thần. Đối với một số người, đây là một thói quen ăn sâu vào trong não và họ thực hiện điều đó một cách tự nhiên. Nhưng đối với số khác, họ phải rất khó khăn mới thực hiện được điều này. Vấn đề đặt ra với những người này là họ cần nhìn lại cuộc sống của chính mình, tìm xem họ có các chỗ dựa vững chắc nào và có thể học hỏi những gì từ chúng. Một ví dụ điển hình là trong lĩnh vực thể thao, các vận động viên thể thao phải bỏ qua những cảm giác đau đớn, thất vọng hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, thậm chí là hàng năm liền, để tập trung vào các lợi ích và mục tiêu cần đạt được. Họ luôn mang trong đầu những hình mẫu để học tập và có các huấn luyện viên bên cạnh giúp đỡ.

Khả năng kiểm soát bản thân để kiềm chế việc theo đuổi sự thỏa mãn là một nhân tố quan trọng trong việc quyết định thành công trong cuộc sống.

Walter Mischel, nhà nghiên cứu tâm lý tại trường Đại học Stanford, đã cho thấy tầm quan trọng của tính kỷ luật tự giác. Tức là khả năng kiềm chế những thỏa mãn tức thời để hướng tới những mục tiêu lâu dài đối với thành công trong cuộc sống của con người. Trong cuộc nghiên cứu từ những năm 1960, ông đã cho mỗi

em bé bốn tuổi đang đợi một chiếc kẹo marshmallow (một loại kẹo dẻo), nhưng ông bảo với chúng rằng nếu ai đợi được nhân viên nghiên cứu đang phải làm vài việc lật vật quay trở lại, sẽ được hai chiếc kẹo.

Qua cuộc thí nghiệm này, chúng ta thấy những đứa trẻ đợi được 20 phút cho đến khi nhân viên nghiên cứu quay lại sẽ thể hiện được khả năng kiềm chế những thỏa mãn ban đầu và kiểm soát được sự thôi thúc. Kết quả là 2/3 những đứa trẻ trong cuộc thí nghiệm không thể chờ đợi tới lúc nhận chiếc kẹo. Khoảng 1/3 chộp lấy chiếc kẹo nhai ngấu nghiến ngay tức khắc, trong khi đó, 1/3 trong số chúng là có thể chịu đựng được sự thất vọng khi phải đợi chờ để lấy được phần thưởng muộn.

Nhiều năm sau, khi những đứa trẻ này tốt nghiệp trung học phổ thông, sự khác biệt giữa hai nhóm càng trở lên rõ ràng: những đứa trẻ đã chống chọi được với cơn đói sống lạc quan hơn, biết cách tự kích lệ mình, kiên trì trước khó khăn và có khả năng kiềm chế những ham thích tạm thời để theo đuổi mục tiêu. Chúng có thói quen của những người thành đạt - những người hạnh phúc trong cuộc sống gia đình, có thu nhập cao hơn, hài lòng hơn với sự nghiệp của mình, có sức khỏe tốt hơn, và có cuộc sống hoàn mỹ hơn phần lớn những người khác.

Những đứa trẻ ăn ngấu nghiến chiếc kẹo khi lớn lên thường trở lên phiền nhiễu hơn, ương bướng và không dứt khoát, không đáng tin tưởng, ít tự ti hơn và chúng không thể từ bỏ được những cơn bốc đồng. Chúng khó có thể dẹp qua được những ham thích nhất thời để theo đuổi những mục tiêu dài hạn. Khi phải học để chuẩn bị cho một kỳ thi quan trọng, chúng thường bị xao nhãng và tham gia vào những hoạt động tạo ra sự phấn khích tức thì. Nỗi cám dỗ này đã bám theo chúng suốt cuộc đời.

2.2. Các bước tạo động lực cho bản thân

Hiện tại của bạn là kết quả của những hành động bạn đã thực hiện trong quá khứ. Hạnh phúc và thành công mà bạn đang có ngày hôm nay là thành quả lao động trong quá khứ của bạn. Nếu hiện tại, bạn không ở trong vị trí mà bạn muốn,

thì bạn phải hành động mỗi ngày, đều đặn và cụ thể để tạo được thành quả trong tương lai.

Thật đáng tiếc là phần lớn những thói quen của chúng ta không phải là kết quả của những suy nghĩ kỹ càng và quyết định hợp lý. Nói chung, những thói quen chúng ta có đều là các phản ứng của những kinh nghiệm bản thân. Nếu chúng ta có những kinh nghiệm tiêu cực, chúng ta có xu hướng có những phản ứng tiêu cực.

Một công cụ mà bạn tùy ý sử dụng giúp điều khiển những thói quen của bản thân là mức độ động cơ thúc đẩy của bạn. Nếu bạn có động cơ để làm việc, thì chính mong ước đạt được thành công sẽ giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi bị thất bại. Một người có động cơ làm việc sẽ sẵn sàng bước ra khỏi “khu vực an toàn” của bản thân và nắm bắt mọi cơ hội để thay đổi cuộc đời. Họ trở thành người thiện toàn hơn, làm được nhiều điều hơn và vì vậy, sẽ đạt được nhiều điều hơn.

Sau đây là những bước giúp bạn phát triển mức độ động lực của bản thân

2.2.1. Tư duy tích cực

Tinh thần và thể xác luôn là hai thứ song hành cùng nhau để giúp chúng ta sống và làm việc, vui chơi và giải trí, nói chung là giúp chúng ta tồn tại trong thế giới này. Đa phần chúng ta dành nhiều thời gian và tiền bạc để có một cơ thể khỏe mạnh, ta phải ăn và uống, chính xác hơn, ta phải ăn và uống những thứ bổ dưỡng cho cơ thể. Tuy nhiên chúng ta quên mất tinh thần của chúng ta, tinh thần của chúng ta thì cần “thực phẩm bổ dưỡng”.

Đó chính là những “suy nghĩ tích cực”. Có thể hiểu một cách ngắn gọn về tư duy tích cực như sau: Một đầu óc tích cực luôn đề cập đến sự vui sướng, hạnh phúc, lành mạnh và kết quả thành công trong mọi tình huống, mọi hành động.

Có câu ngạn ngữ “You are what you think. You feel what you want -Bạn là cái bạn nghĩ. Bạn cảm thấy cái bạn muốn”. Câu trên mang ý nghĩa rằng: những suy nghĩ bên trong của chúng ta sẽ điều khiển hành động bên ngoài. Có một quy luật chúng ta hay gọi là “luật hấp dẫn”:

- Nếu bạn nghĩ rằng bạn là một người bất tài, vô dụng thì quả thật bạn sẽ ngày càng trở nên bất tài và vô dụng.

- Nếu bạn cảm thấy rằng bệnh bạn đang mắc phải là hết sức nặng nề và mệt mỏi, bạn sẽ ngày càng mệt mỏi và suy sụp với cơn cảm cúm này.
- Nếu chúng ta hay nghĩ rằng mình thường xuyên bị thất bại thì gặp chuyện gì bạn cũng thất bại.

Cuộc sống hàng ngày của mỗi người luôn bị điều khiển bởi các suy nghĩ nội tại dù chúng ta có ý thức hay không có ý thức về điều đó. Do đó, từ những suy nghĩ nội tại, những quan điểm cá nhân khác nhau, sẽ dẫn đến các kết quả khác nhau:

- Có người luôn vui vẻ và năng động, nhưng cũng có người luôn mệt mỏi và buồn chán.
- Có người cảm thấy việc học hỏi là thú vị, nhưng cũng có người thấy việc học hành là một hình phạt ngạt thở.
- Có người cảm thấy thất bại thật đáng giá vì đem lại nhiều bài học, nhưng cũng có người cảm thấy thất bại là kết thúc mọi thứ.

Theo nhiều nghiên cứu, suy nghĩ tích cực đem lại cho bạn rất nhiều ích lợi:

- Đạt được các mục tiêu bạn đặt ra và đạt được sự thành công trong cuộc sống.
- Đạt được thành công nhanh hơn và dễ dàng hơn
- Vui vẻ hơn, nhiều năng lượng sống hơn.
- Sức mạnh nội tại của bạn sẽ ngày càng mạnh hơn.
- Có khả năng thôi thúc và truyền cảm hứng cho bạn và những người xung quanh.
- Khả năng vượt qua khó khăn và stress trong công việc và cuộc sống sẽ được nâng cao.
- Ngày càng tự tin vào bản thân hơn.
- Cuộc sống sẽ mỉm cười và trao tặng cho bạn nhiều cơ hội hơn.
- Những người xung quanh sẽ ngày càng tôn trọng bạn hơn.
- Những người có suy nghĩ tích cực thường là những người thành công trong những hoàn cảnh bình thường, và chính họ cũng thường là những người còn sống sót trong những tình huống khó khăn, nguy hiểm của cuộc sống.

Chính suy nghĩ nội tâm của bạn đã điều khiển cuộc đời bạn. Do đó, điều trước tiên bạn cần làm để trở thành một người có tư duy tích cực là thay đổi những suy nghĩ bên trong của bạn. Hãy tận dụng mọi cơ hội để biến các suy nghĩ tiêu cực trở thành các suy nghĩ tích cực.

2.2.2. Mô hình 3C hạn chế cảm xúc tiêu cực

Chúng ta có thể làm quen với mô hình 3C (Commitment, Control and Challenge – Cam kết, Quản lý và Thử thách) giúp chúng ta vượt bỏ các trở ngại và cảm xúc tiêu cực

- **Commitment - Cam kết:** đặt ra một cam kết tích cực cho bản thân bạn, cho việc học hành của bạn, cho công việc của bạn hoặc cho bất cứ việc gì khác và hãy thực hiện việc đó một cách nhiệt tình và say mê.

Ví dụ:

Tôi sẽ tập thể dục mỗi ngày 1 giờ để tăng cường sức khỏe cho mình.

Tôi sẽ học cách dùng Mindmap để ghi cho bài giảng của tôi vào học kỳ này.

Tôi sẽ quan tâm ít nhất một bạn trong lớp trong năm học này.

- **Control – điều khiển:** luôn tập trung đầu óc của bạn vào những việc quan trọng và có ý nghĩa. Đưa ra các mục tiêu và tính ưu tiên cho mỗi việc bạn nghĩ và làm. Hãy luôn thành thật với bản thân, kiểm tra xem bạn đã làm được gì và chưa làm được gì trong các mục tiêu đã đề ra.
- **Challenge – thử thách:** Luôn giữ đầu óc hướng đến các suy nghĩ tích cực, mỗi khi phát hiện các suy nghĩ tiêu cực đang bắt đầu xâm chiếm đầu óc mình, hãy nhanh chóng thay thế chúng bằng các suy nghĩ tích cực. Thử thách: Hãy can đảm thay đổi những thói quen, suy nghĩ tiêu cực của mình mỗi ngày. Hãy tập cách nhìn việc học và những sự thay đổi là các cơ hội cho bạn. Hãy thử làm điều khác điều mình vẫn làm thường ngày, hãy nhìn ra nhiều lựa chọn khác nhau cho mỗi sự việc.

Ví dụ:

Đi từ công sở về nhà bằng một con đường khác, đi bộ thay vì đi thang máy.

Thay vì đưa thẳng em học sinh nghịch ngợm trong lớp đến giám thị như mọi hôm, hãy kêu em lại nói chuyện sau giờ học.

Thay vì luôn tránh xa máy vi tính vì thấy nó phức tạp hay rắc rối, hãy nhờ một đồng nghiệp chỉ mình cách bật máy tính lên, chỉ mình cách dùng chuột và bàn phím máy tính

Bên cạnh mô hình 3C, bạn còn có thể tham khảo một số lời khuyên sau:

- Học cách thúc đẩy và khuyến khích bản thân.
- Học cách phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề, các kỹ năng sáng tạo.
- Học cách thư giãn và tự thưởng công cho mình.
- Xem các bộ phim hay và có yếu tố tích cực, nghe các bài nhạc vui vẻ, thưởng thức những bức ảnh đẹp.
- Trao đổi nhiều hơn với người khác.
- Hãy kết giao với những người có suy nghĩ tích cực và tránh xa những người luôn có những suy nghĩ tiêu cực và u ám.
- Hãy luôn mỉm cười, nhiệt tình và dễ mến.
- Hãy luôn nhìn vào mặt tích cực của một vấn đề. (Hình ảnh nửa ly nước gợi cho bạn về suy nghĩ: Ly nước đã vơi đi một nửa hay ly nước chỉ mới đầy một nửa? Cơn cảm cúm này là một thứ đáng ghét hay nó là cơ hội để bạn thư giãn và nghỉ ngơi?)
- Luôn tìm ra ít nhất một điểm đáng học hỏi từ những đồng nghiệp xung quanh.
- Luôn tích cực làm việc hết mình, tránh để ứ đọng công việc từ ngày này sang ngày khác.
- Hãy tự tin vào bản thân mình trong công việc và cuộc sống.
- Nếu gặp khó khăn và không vượt qua được, hãy hỏi nhờ sự giúp đỡ từ những người giàu kinh nghiệm hơn.

2.2.3. Thực hành hành động mỗi ngày

Tư duy hành động là một yếu tố giúp chúng ta thực thi tạo ra những thói quen hiệu quả. Một khi đã đề ra những mục tiêu, hãy đưa ra kế hoạch để thực hiện ít nhất một bước mỗi ngày, dù lớn hay nhỏ. Có thể đó là một cuộc nói chuyện qua

điện thoại, đọc sách báo, viết một lá thư, v.v... hãy làm bất cứ việc gì mỗi ngày. Mỗi bước nhỏ này sẽ đưa bạn đến gần mục tiêu của bản thân hơn cũng như thúc đẩy bạn vươn lên cao hơn. Hãy nhớ rằng khi hành động biến thành những thói quen thì bạn sẽ thành công.

Hành động mỗi ngày sẽ hình thành một thói quen thành công của bạn thật mạnh mẽ đến nỗi cuối cùng bạn sẽ hành động mà không cần phải suy nghĩ nữa, bởi điều đó đã phản ánh chính bản thân bạn-một người thành công và luôn có động lực làm việc.

Tuy nhiên đôi lúc để duy trì một hành động là một điều cực kì khó khăn. Một nghiên cứu cho thấy nếu chúng ta thực hành hành động liên tục 64 ngày thì chúng ta sẽ hình thành thói quen cho chính bản thân mình. Có một cách thức để duy trì hành động của bạn là chia nhỏ những mục tiêu. Một cách dễ hiểu là hãy hành động những thói quen nhỏ. Thay vì mỗi ngày tập thể dục 1 giờ thì chúng ta hãy tập thể dục mỗi ngày 15 phút. Đầu óc của bạn sẽ cảm thấy lạc quan hơn rất nhiều.

2.2.4. Tìm ra các nguồn cảm hứng trong cuộc sống

Đạt được mục tiêu không phải là vấn đề khả năng mà là vấn đề thúc đẩy bản thân tập trung vào điều đúng. Người ta thường nói động lực không kéo dài, sau đây là 10 cách nạp lại động lực, chúng ta phải thực hiện chúng một cách thường xuyên.

- *Tìm và sử dụng giọng nói lạc quan của bạn:* Hãy nói với chính mình lần này đến lần khác rằng bạn có thể làm được. Hãy khẳng khẳng với kiểu lạc quan này và cuối cùng bạn sẽ thấy khá hơn.
- *Dành thời gian với những người truyền cảm hứng cho bạn :* Hãy ở gần người truyền cảm hứng cho bạn. Họ là kết quả sống ở mức bạn ngưỡng mộ. Hãy để ánh sáng trong họ dẫn dắt bạn.
- *Bắt đầu ganh đua thân thiện:* Hãy tìm một đồng nghiệp hay bạn bè có cùng mục tiêu và biến thành cuộc ganh đua hay trò chơi, tìm cách làm cho nó thú vị. Trong khi tham gia hãy giúp đỡ lẫn nhau hướng tới mục tiêu.

- *Tự khen thưởng mình*: Hãy tự khen mình về tất cả những gì mà bạn đã làm được. Viết ra những thành công trong cuốn sổ theo dõi, bạn sẽ ngạc nhiên và cảm thấy hạnh phúc khi xem lại kết quả của mình.
- *Coi thất bại như một kinh nghiệm học hỏi tích cực*: Đừng cho rằng những lần thất bại và sai lầm là dấu hiệu cho thấy tiềm năng tương lai của bạn, mà phải coi đó là một quá trình trưởng thành. Khi bạn gặp khó khăn, bạn hãy hít một hơi thật dài, và biết rằng đa số những điều tuyệt vời đến khi bạn ít mong đợi nhất.
- *Duyệt lại và phân tích các mục tiêu* : Hãy đảm bảo các mục tiêu thật sự là của bạn và phù hợp với các giá trị của bạn. Nếu đặt mục tiêu hơi quá dễ đạt, nhiều khả năng, bạn sẽ đạt ít hơn nhiều so với khả năng của mình.
- *Hình dung kết quả thành công chi tiết* : Phương pháp tưởng tượng cũng là một động lực tuyệt vời, nó giống như dán những thứ nhắc nhở cụ thể khắp xung quanh. Mục đích là giữ cho tâm trí bạn tập trung vào kết quả cuối cùng và duy trì sự sôi nổi trong bạn.
- *Hằng ngày dành chút thời gian cho niềm đam mê*: Mỗi ngày hãy dành thời gian tương đối để làm cái gì đó mà bạn thích, cái bạn thật sự đam mê, vì niềm đam mê là một phần cuộc sống của bạn, hãy nghỉ giải lao và thực hiện. Rồi cả động lực lẫn hạnh phúc của bạn sẽ vút lên.

2.2.5. Chia sẻ các giá trị sống

Động lực là một trong những nhân tố quan trọng của thành công. Không có động lực bạn sẽ thiếu lý do để vươn lên và tiếp tục chuyển hành trình đến với thành công. May mắn là có rất nhiều nguồn động lực sẵn có. Một số người tiếp thêm động lực cho bản thân đơn giản chỉ bằng việc nghiền ngẫm những câu châm ngôn trong khi hồi tưởng lại những khó khăn trước đây họ từng trải qua trong cuộc sống và coi chúng như nguồn cảm hứng để cố gắng hơn nữa.

Trong cuộc sống, có những con người mới sinh ra đã kém may mắn hơn những người khác khi họ khuyết đi một bộ phận nào đó trên cơ thể, hoặc không thể sống như những người bình thường khác. Nhưng vượt lên trên những hoàn cảnh

đó, có những người đã làm lên những điều phi thường bằng chính nghị lực và tình yêu dành cho cuộc sống, và họ đã đạt được những thành quả khiến cả nhân loại phải kính phục... Dưới đây là 10 tấm gương tiêu biểu cho những nghị lực thép biết vượt lên trên số phận.

Nhà soạn nhạc Beethoven:

Nhạc sĩ thiên tài Beethoven bị khiếm thính nhưng vẫn để lại cho đời những tác phẩm âm nhạc tuyệt vời. Giáo sư Stephen Hawking bị khuyết tật nhưng vẫn có nhiều đóng góp lớn cho vật lý lý thuyết thế giới. Beethoven (17/12/1770 – 26/3/1827) là nhà soạn nhạc cổ điển người Đức. Hồi nhỏ, ông bị khiếm thính, sau đó bị điếc hoàn toàn. Tuy vậy, ông vẫn trở thành một nhà soạn nhạc vĩ đại, nổi tiếng thế giới. Ông là hình tượng âm nhạc quan trọng trong giai đoạn giao thời, từ thời kỳ âm nhạc cổ điển sang âm nhạc lãng mạn. Beethoven được coi là một trong những nhà soạn nhạc vĩ đại nhất và có ảnh hưởng tới rất nhiều nhà soạn nhạc, nhạc sỹ và khán giả về sau.

Giáo sư vật lý Stephen Hawking

Stephen William Hawking là nhà vật lý người Anh, là “ông hoàng” vật lý lý thuyết của thế giới. Hawking mắc bệnh thần kinh có tên Lou Gehrig, khiến ông gần như mất hết khả năng cử động. Sau đó, ông phẫu thuật cắt khí quản và không thể nói chuyện bình thường. Ông luôn gắn chặt với chiếc xe lăn, chỉ có thể nói được qua một thiết bị tổng hợp tiếng gắn với một máy tính mà ông gõ chữ vào đó. Hawking hiện là Giáo sư Lucasian, chức danh dành cho Giáo sư Toán học của Đại học Cambridge. Từng đảm nhiệm vị trí này là những nhà khoa học xuất chúng như Isaac Newton và Paul Dirac.

Sudha Chandran

Sudha Chandran sinh năm 1964, là tấm gương sáng về tinh thần vượt lên số phận, khuyết tật của bản thân. Cô từng tốt nghiệp khoa kinh tế của Đại học Mithibai ở Mumbai, Ấn Độ; sau đó lấy bằng thạc sĩ. Trong một tai nạn giao thông năm 1981, cô bị mất chân phải nhưng không thể đẩy lùi tinh thần thép của cô. Sau sự cố, cô phấn đấu trở thành một trong những vũ công xuất sắc nhất ở Ấn Độ, liên

tục được mời tới các chương trình biểu diễn. Không chỉ là vũ công, cô còn thường xuyên xuất hiện trong các chương trình truyền hình của Ấn Độ.

Patrick Henry Hughes

Patrick Henry Hughes sinh ngày 10/3/1988 tại Louisville, Kentucky (Mỹ). Từ khi chào đời, Hughes không có mắt, tay chân không thể duỗi thẳng khiến cậu không thể đi lại được như người bình thường. Hughes được bố cho tiếp cận với piano từ lúc 9 tháng tuổi, sau đó là kèn. Truyền thông biết đến cậu bé khuyết tật này năm 2006 khi đang là sinh viên Đại học Louisville. Hôm đó, cậu chơi kèn khi ngồi trên xe do cha cậu đẩy. Tài năng của cậu từ ngày đó được nhiều người biết tới, được mời biểu diễn ở nhiều nơi trong cả nước.

Liz Murray

Elizabeth Murray sinh năm 1980 trong một gia đình mà cả bố và mẹ đều dính căn bệnh thế kỷ AIDS. Năm 15 tuổi, mẹ qua đời vì bệnh tật, cha phải chuyển đến khu tạm trú cho những người vô gia cư. Không nhà cửa, không cha mẹ nhưng cô gái vượt lên số phận. Hàng đêm, cô vẫn tìm ra nơi có ánh sáng để đọc sách. Chăm chỉ làm việc cộng với tinh thần vượt khó, cuối cùng cô có tên trong danh sách nhập học của Đại học Harvard. Sau này cô trở thành giám đốc của một công ty.

Randy Pausch

Randy Pausch (23/10/1960 – 25/7/2008) là giáo sư người Mỹ về khoa học máy tính tại Đại học Carnegie Mellon, Pennsylvania (Mỹ). Năm 2006, ông bị chẩn đoán ung thư tuyến tụy và chỉ sống được trong thời gian ngắn nữa. Đến 25/7/2008 ông qua đời. Điều làm nên tên tuổi của ông là bài giảng về cách đạt ước mơ từ thời thơ ấu, có tên là Bài giảng Cuối cùng ngày 18/9/2007 tại Đại học Carnegie Mellon. Bài thuyết trình của ông được hàng triệu người theo dõi trên Internet và sau này được viết thành sách. Cuốn sách được dịch ra 35 thứ ngôn ngữ khác nhau.

Sean Swarner

Khi 10 tuổi, anh bị chuẩn đoán ung thư phổi nhưng với nỗ lực không tưởng, anh là bệnh nhân ung thư phổi duy nhất trên thế giới leo được lên đỉnh Everest.

Tinh thần vượt lên trên bệnh tật của anh hé mở nhiều hy vọng cho các bệnh nhân ung thư khác.

Jessica Cox

Cô gái người Mỹ sinh năm 1983, Jessica Cox, là phi công đầu tiên trên thế giới chỉ dùng chân lái máy bay. Từ lúc sinh ra Jessica Cox đã thiệt thòi, không có tay. Tuy nhiên, sự thiếu may mắn ấy không cản nổi ý chí, quyết tâm đạt được khát vọng của mình. Từng tốt nghiệp ngành tâm lý học, biết võ Taekwondo, yêu lái xe tốc độ, Jessica còn gõ máy tính bằng chân rất nhanh: 25 từ/phút.

Nhà văn Helen Keller

Helen Keller (27/6/1880 – 1/6/1968) là một nhà văn, nhà hoạt động xã hội mù, điếc người Mỹ. Bà là người mù điếc đầu tiên trên thế giới tốt nghiệp một trường cao đẳng. Tuy sống trong thế giới không ánh sáng, không âm thanh nhưng Keller vẫn là một phụ nữ tràn đầy tinh thần lạc quan, thiết tha yêu cuộc sống. Trong Thế chiến thứ I và thứ II, bà đến hơn 70 bệnh viện để an ủi bệnh nhân, động viên họ. Bà dành trọn cuộc đời cho Hội người mù Mỹ.

Nick Vujicic

Nick Vujicic sinh năm 1982, là người Australia. Từ khi sinh ra, anh bị khuyết tật: không chân, không tay. Bằng ý chí và nghị lực phi thường, Nick vươn lên và tự khẳng định mình trong cuộc sống. Anh tốt nghiệp đại học khoa tài chính kế toán và trở thành diễn giả nổi tiếng về chủ đề làm chủ cuộc sống. Nick đang sống tại Mỹ.

"I never met a bitter person who was thankful. Or a thankful person who was bitter."

-Nick Vujicic



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Tác giả Nick Vujicic –Người dịch- Nguyễn Thị Bích Lan - Đứng dậy mạnh mẽ - Nhà xuất bản Tổng hợp Hồ Chí Minh. Năm xuất bản 6/2014.
- Tác giả: Krishnamurti - Người dịch Lê Tuyên - Hướng đi cho cuộc đời - NXB Tổng Hợp TP.HCM. Năm xuất bản 2014.
- Tác giả: Richard Wiseman- Người dịch: Nguyễn Thanh Tuấn Dám khác biệt- NXB Lao động XH. Năm xuất bản 2013
- Tác giả: Nguyễn Tuấn Quỳnh - Hãy sống ở thể chủ động - NXB Lao động XH. Năm xuất bản 2014

