

15 bước để nhận thức đúng về bản thân



Khi nhìn thấy những người thành công trong cuộc sống và thành đạt trong công việc, liệu trong đầu bạn có dấy lên ý nghĩ thèm muốn được như họ hay không. Câu trả lời chắc chắn là có, tuy nhiên bạn cũng cần phải biết rằng để đạt được những thành công đó, họ đã phải nỗ lực không ngừng trong mọi việc; và quan trọng hơn cả là họ nhận thức rất rõ về bản thân. Dưới đây là 15 bước cần thiết để bạn chiêm nghiệm và thẩm tra nhận thức của mình về bản thân đã thật chuẩn xác hay chưa:

Bước 1: Kiểm kê

Bạn còn lâu mới bị phá sản. Thực tế là dù quyết định “bán rẻ” mình thì giá trị của bạn cũng cỡ vài triệu đôla. Khi hoàn tất việc kiểm kê, bạn sẽ nhận thức rõ rằng nếu không được phép của bạn thì không một ai trên đời này có thể làm bạn cảm thấy mình thấp kém, mà bạn thì quá yêu bản thân mình nên không thể cho phép ai làm vậy.

Tại sao bạn phải thích chính mình?

Lý do thứ nhất : Lẽ phải đòi hỏi điều đó

Có một phụ nữ ở Gary, bang Indiana, nhận được 1 triệu đôla tiền bồi thường vì được phẩm làm bà mù loà. Bà đã dùng loại thuốc đó tẩy mụn trên mặt, không may

thuốc bắn vào mắt khiến bà bị mất khoảng 98% thị lực. Bạn có muốn đổi vị trí cho người phụ nữ ấy không? Tự sâu trong thâm tâm, bạn biết rằng bất kể tình trạng tài chính của bạn ra sao, bất kể bạn ham thích tiền bạc thế nào, bạn cũng sẽ không đưa ra đề nghị “đổi chác” ấy. Nếu bạn là một con người bình thường, ắt bạn thích có số tiền đó nhưng không phải bằng cách đánh đổi thứ tài sản lớn nhất của mình là sức khỏe. Thật may là bạn không phải đánh đổi một tài sản (sức khỏe) để lấy một tài sản khác (tiền bạc). Bằng cách phát triển bản thân trên nền tảng: cá tính, đức tin, nghị lực, tình yêu, lòng chung thủy và sự chân thực, bạn sẽ có tất cả những thứ đó.

Bạn là “Một trong một tỷ”. Từ thời khởi thủy đến nay, đã có hàng tỷ người sống trên trái đất này. Trong mấy tỷ người đang sống hiện nay, chưa hề có và sẽ không bao giờ có một người nào khác như bạn. Bạn là người hiếm có, khác biệt và duy nhất trên trái đất này. Chính những đặc điểm đó cho bạn một giá trị lớn lao.

Lý do thứ hai: Khoa học lý giải điều đó.

Đa phần người ta rất tin khoa học, cho nên chúng ta hãy xem xét bạn dưới góc độ khoa học. Giữa hai tai bạn có một thứ có thể lưu trữ nhiều thông tin hơn hàng chục máy vi tính tinh vi nhất của con người. Đó chính là bộ óc của bạn. Nó có thể chứa được nhiều thông tin hơn hàng triệu cuốn sách trong Thư viện Quốc hội Mỹ. Các nhà khoa học đã chứng minh cho chúng ta thấy rằng nếu con người muốn tạo ra một bộ óc người thì sẽ phải tốn đến hàng tỷ đôla, sẽ phải đòi hỏi rất nhiều năng lượng để hoạt động. Việc tạo ra một bộ óc như thế đòi hỏi công sức của những con người uyên bác nhất thế giới, và dù đáp ứng được mọi yêu cầu về kích thước, giá thành và năng lượng, bộ óc nhân tạo cũng không có được năng lực sáng tạo mà Thượng Đế đã chứa giữa hai tai bạn. Bộ óc phi thường của bạn vận dụng bảy mươi hai cơ tạo nên một sự phối hợp hoàn hảo mỗi khi bạn phát ra tiếng nói. Nói

một cách nghiêm túc, bạn sẽ không cần tìm cách thuyết phục tôi, thuyết phục chính bạn hoặc bất cứ ai khác rằng bạn là người xuất sắc có thừa khả năng leo những nấc thang dẫn tới đỉnh cao, đúng vậy không?

Bước 2: Trang điểm

Khi bạn trang điểm và phục sức, trông bạn đẹp hẳn ra. Nghiên cứu cho thấy ngoại hình của chúng ta có liên quan nhất định đến tính cách chúng ta cảm nhận, cũng như đến nhận thức bản thân và sự tự tin của chúng ta.

Cả phái nam lẫn nữ đều cảm thấy tự tin hơn khi họ biết mình có một ngoại hình đẹp. Một chiếc áo hoặc bộ y phục mới đôi khi làm nên điều kỳ diệu, và người ta nhận thấy một mái tóc đẹp hoặc một kiểu tóc mới kết hợp với trang điểm, thực sự giúp người phụ nữ thoải mái hơn, tự tin hơn trong bất kỳ công việc nào họ đang làm. Nam giới cũng thường cảm thấy như thế. Diện mạo bên ngoài có tác động nhiều đến cách chúng ta cảm nhận về mình, cho nên cần chú trọng đến trang điểm và ăn mặc. Bạn sẽ cảm nhận về mình tốt hơn, và trong nhiều trường hợp nó giúp bạn dễ dàng thăng tiến hơn – không chỉ trong đời sống cá nhân mà cả trong công việc và cuộc sống gia đình.

Câu nói “cái áo không làm nên thầy tu” chỉ đúng một nửa. Sự thật là vẻ ngoài của bạn ảnh hưởng đến nhận thức và hiệu quả công việc của bạn. Hình ảnh bên ngoài sẽ làm nổi bật hoặc méo mó khả năng bên trong của một người. Các ông chủ để ý thấy trong khi tương đồng nhau về mọi thứ khác thì những công nhân ăn mặc đẹp và tươm tất hơn sẽ làm việc tốt hơn. Một cuộc nghiên cứu tiến hành 6 năm về hai nhóm nam quản trị viên như nhau cho thấy: những người biết giữ máy tính của họ gọn gàng, ngăn nắp sẽ có thu nhập trội hơn những người tương nhiệm 4 ngàn đôla mỗi tháng, giữ chức vụ cao hơn và nhiệt tình với công việc hơn. Vì thế, để cải thiện nhận thức về bản thân, bạn hãy chăm sóc cho dáng vẻ ngoài của mình.

Bước 3: Hãy đọc sách

Hãy thường xuyên đọc những cuốn sách viết về những người thành công mà khởi nghiệp từ hai bàn tay trắng. Hãy đọc tiểu sử và tự truyện của những người đã sử dụng những gì họ có để đạt được thành công trong cuộc sống bằng cách đóng góp ngày càng nhiều cho đời.

Sẽ rất khó, nếu không nói là không thể, đọc những câu chuyện đời về Henry Ford, Martin Luther King Jr. , Mary Kay Ash, Abraham Lincoln, Thomas Edison, Mary Crowley, Andrew Carnegie, Booker T. Washington, v.v... mà không thấy tâm hồn mình rộng mở, thấy một khát khao vươn lên rực cháy trong lòng. Hãy đọc câu chuyện về Ertha White, con gái của một cựu nô lệ và bạn sẽ muốn trở thành người tốt hơn. Chúng ta đọc về những người thành công và hạnh phúc khác, để tưởng tượng mình cũng sẽ làm được như họ và sự thật là chúng ta hoàn toàn có thể làm được như họ bằng tất cả những gì chúng ta đang có.

Bước 4 : Hãy lắng nghe

Hãy lắng nghe các diễn giả, những chuyên gia phát triển con người. Khi bạn nghe những người như Collin Powel, Fred Smith, Paul Harvey, John Maxwell, Mamie McCullough, và Naomi Rhode nói chuyện, bạn sẽ thấy tâm hồn phấn chấn. Bạn cứ yên tâm rằng, bất kỳ cuốn sách, diễn giả, phim ảnh, chương trình ti vi, cá nhân hay băng đĩa nào có mục đích xây dựng con người thì đều có tác dụng xây dựng bạn và nhận thức về bản thân của bạn.

Bước 5: Xây dựng nhận thức đúng về bản thân bằng một loạt bước nhỏ

Một lý do khiến nhiều người không muốn thử thực hiện những điều mới lạ là họ sợ thất bại. Nếu có thể, hãy liềm lĩnh bắt tay vào bất kỳ dự án mới mẻ nào với một phần tự tin là mình làm được, rồi chuyển thành quả ban đầu đó từ một lĩnh vực thành công này sang một lĩnh vực thành công khác. Đứa trẻ nào biết nhân 2 với 2 sẽ chuyển sang nhân 3×4, 4×5, v.v... Khi đó nó thấy mình có khả năng làm được những bài toán số học. Đứa trẻ nào biết “vật lộn” với chiếc bánh nướng đầu tiên sẽ thấy mình có khả năng làm được những cái bánh ngon hơn.

Vận động viên nhảy cao nào có khả năng nhảy qua mức 1,8 mét đều phải bắt đầu mỗi lần nhảy với mức xà thấp hơn đáng kể rồi dần dần mới chuyển lên mức cao hơn. Tại trường Trung học Calhoun ở Port Lavaca, bang Texas, một vận động viên nhảy cao tập theo phương pháp này đã nhảy cao hơn mức cao nhất trước đó đến một tấc và lập kỷ lục quốc gia. Chuyện đó xảy ra sau khi nhà trường mở khoá huấn luyện “Tôi có thể”. Chàng thanh niên ấy đã công nhận sự tiến bộ trong nhận thức về bản thân chính là sự tiến bộ trong thành tích. Lúc khởi động, anh đã “nhìn thấy” mình thành công khi nhảy qua các mức xà thấp cho đến các mức xà cao hơn. Điều muốn nhấn mạnh ở đây là: Hãy khởi đầu trong một lĩnh vực mà bạn biết mình có thể thành công. Một khi đạt được thành công ở đó rồi, hãy chuyển sang một bước nữa, rồi một bước nữa, rồi một bước nữa. Mỗi bước sẽ giúp bạn thêm tự tin và nhận thức của bạn về bản thân sẽ cải thiện hiệu quả công việc, hiệu quả công việc sẽ cải thiện nhận thức bản thân. Đó được gọi là “sự liên hoàn của thành công”.

Bước 6: Hãy luôn mỉm cười và khen ngợi

Khi bạn mỉm cười với người ta, người ta sẽ mỉm cười lại với bạn, đương nhiên bạn sẽ thấy dễ chịu hơn (và nhất định nó sẽ làm tăng giá trị “gương mặt” của bạn. Cho dù không được người ta mỉm cười lại, bạn vẫn thấy dễ chịu hơn, vì bạn hiểu rằng “Kẻ thiếu thôn nhất đời là kẻ không có được nụ cười”. Ngay lập tức bạn trở nên

giàu có hơn.

Những lời khen cũng vậy. Khi bạn thành thật khen tặng một người nào, người đó sẽ được lợi là yêu thích bản thân họ hơn. Tự thân bạn không thể làm cho ai đó thấy dễ chịu hơn hay không cảm thấy dễ chịu hơn được. Hãy luôn lạc quan, yêu đời và vui vẻ trong mọi cuộc tiếp xúc.

Bước 7: Hãy làm một điều gì đó cho người khác

Đến thăm một người đau ốm hay thăm một ai đó trong bệnh viện. Làm một chiếc bánh nướng cho một người khuyết tật. Tham dự chương trình đọc sách hay viếng thăm người già yếu. Giữ trẻ cho một bà mẹ bận bịu có con nhỏ. Điều đặn mỗi ngày dành ra ít phút dạy chữ cho người khiếm thị đọc sách. Tự nguyện gia nhập Hội chữ thập đỏ, chơi cùng trẻ mồ côi... Tuy vậy, có hai điều kiện chính yếu mà bạn cần cân nhắc: Không được nhận thù lao và không đòi hỏi sự trả ơn từ người được bạn giúp đỡ. Nếu bạn sẵn lòng làm điều gì đó cho những người không thể đáp ơn bạn, cái bạn nhận được còn lớn hơn nhiều so với những gì bạn trao đi. Trong nhiều trường hợp, những gì bạn trao đi sẽ có ý nghĩa rất lớn đối với người nhận, nhưng cảm giác mà bạn có được khi làm điều đó cho những người không thể làm điều đó là khôn tả. Bạn sẽ nhận ra rằng mình thật sự may mắn, rằng mình có được nhiều thứ mà mình phải biết ơn, rằng mình có thể đóng góp và rằng mình thật sự là một con người. Nói tóm lại, bạn sẽ trở nên tự tin và đáng tự hào trong con mắt của chính bạn, đó là phần thưởng mà bạn nhận được bởi bạn đã đem thứ mình có để giúp cho người khác một cách vô vị kỉ. Charles Dickens đã nói rất hay về điều này: “Không ai trên đời này vô dụng khi họ giúp làm vơi đi gánh nặng của người khác”.

Bước 8: Thận trọng khi kết bạn.

Hãy chủ động kết bạn với những người tốt, những người nhìn thấy mặt tươi sáng của cuộc sống, bạn sẽ được lợi rất nhiều. Hãy nhớ rằng bạn bị tiêm nhiễm nếp nghĩ, lối sống và tính cách của những người xung quanh rất nhiều. Khi bạn gần gũi những người có quan điểm sống tích cực và đạo đức, thì khả năng chiến thắng của bạn cũng gia tăng rất nhiều.

Bước 9: Viết ra những phẩm chất tốt đẹp của bạn

Để xây dựng nhận thức tốt về bản thân, bạn hãy liệt kê những phẩm chất tích cực của mình trên một tấm thẻ và luôn mang nó theo bên người. Hãy nhờ bạn bè liệt kê những phẩm chất mà họ thích nơi bạn và giữ danh sách ấy. Đôi lúc nên hãnh diện về mình. Hãy bước vào cõi riêng của bạn.

Bước 10: Liệt kê các thành tích trong quá khứ

Liệt kê các thành tích trong quá khứ để nhắc nhở bạn về những thành công mình đã đạt được. Danh sách này phải có những điều làm bạn hài lòng nhất và tự tin nhất kể từ thời thơ ấu đến giờ. Có thể bao gộp trong đó đủ mọi chuyện từ việc đánh thắng một kẻ hay bắt nạt các bạn ở trường cho đến việc đạt điểm cao trong một môn học khó. Khi thường xuyên xem lại danh sách này, bạn sẽ được tự nhắc nhở rằng bạn đã thành công trong quá khứ và bây giờ bạn có thể thành công một lần nữa. Điều này tạo lập sự tự tin, sự tự tin hình thành nên nhận thức, và nhận thức tạo ra sự thành công, hạnh phúc, v.v..

Bước 11: Hãy học hỏi từ những thất bại

Quá nhiều lần Enrico Caruso không hát được các nốt nhạc cao đến nỗi thầy dạy nhạc khuyên anh nên bỏ nghiệp hát xướng. Anh vẫn cứ hát và được công nhận là

ca sĩ có giọng nam hay nhất thế giới.

Giáo viên của Thomas Edison gọi cậu là kẻ dốt nát và về sau trong nỗ lực hoàn chỉnh bóng đèn điện, ông đã trải qua hơn 14 ngàn lần thất bại. Abraham Lincoln nổi tiếng với những thất bại, nhưng không ai coi ông là người thất bại cả. Albert Einstein đã nhiều lần thi hỏng môn toán. Henry Ford nghèo kiệt xác ở tuổi 40. Trước khi thành công mỉm cười, Walt Disney đã sạt nghiệp bảy lần và một lần bị quẫn trí. Hãy nhìn lại những lần thất bại, bạn sẽ thấy đó là lúc những sức mạnh lớn lao nhất, những phẩm chất cao quý nhất trong bạn được bộc lộ và đó cũng là lúc cuộc sống mang đến cho bạn những bài học quý giá nhất để bạn trưởng thành và bước lên một đỉnh cao mới.

Bước 12: Một vài điều nên tránh

Để xây dựng nhận thức đúng về bản thân, có một vài điều bạn nên tránh. Điều nên tránh nhất là sách báo khiêu dâm. Đúng là bất cứ thứ gì đi sâu vào tâm trí cũng đều gây ảnh hưởng và được ghi nhận vĩnh viễn. Hoặc nó sẽ xây dựng và chuẩn bị bạn để đón nhận tương lai hoặc nó sẽ xé nát và hạ thấp khả năng thành công của bạn trong tương lai đó. Về mặt tâm lý và tình cảm, các nhà tâm lý học cho rằng bất cứ đĩa nhạc hay bộ phim truyền hình “sex” nào cũng đều có tác hại đến đầu óc bạn hệt như một trải nghiệm về thể xác. Đơn giản là vì chúng thể hiện con người ở khía cạnh tồi tệ nhất, và khi nhìn thấy đồng loại sa đoạ, bạn cũng bị tác động và tự coi rẻ bản thân. Khó có thể nhìn thấy mặt xấu xa nhất của con người mà không cảm thấy giá trị bản thân bị hạ thấp, và bạn không thể trở thành hoặc không thể làm được điều gì tốt đẹp hơn.

Bước 13: Gia nhập một tổ chức có những mục tiêu thích hợp đòi hỏi bạn phải tham gia diễn thuyết.

Khi trò chuyện riêng tư, nhiều người có khả năng diễn đạt khá tốt; nhưng khi nghĩ tới việc đứng trước đám đông đọc một bài diễn văn, họ sợ cứng người. Họ “nhìn thấy” chính bản thân mình thất bại và trông rất ngớ ngẩn.

Bước 14: Hãy nhìn thẳng vào mắt mình và mắt người khác.

Hầu như không có ngoại lệ, những người bình thường cũng như những người học cao hiểu rộng đều sẽ nói với bạn rằng họ thích những người “nhìn thẳng vào mắt họ”.

Có nhiều người không nhận biết được sự khó chịu của người khác đối với những người tránh tiếp xúc bằng mắt, do vậy họ cứ không nhìn thẳng vào mắt người khác ngay cả khi trực tiếp trò chuyện. Thậm chí, có nhiều người nhận thức về bản thân còn kém đến độ họ thấy họ “không xứng đáng” và “không đủ giá trị” để nhìn thẳng vào mắt người khác.

Để khắc phục nhược điểm này (nếu bạn mắc phải), hãy bắt đầu bằng cách nhìn thẳng vào mắt mình mỗi khi có dịp đứng trước gương. Mỗi ngày bạn nên dành vài phút chỉ để cố tình nhìn vào mắt mình. Khi làm thế, hãy nhắc lại thành tích mà bạn đạt được (sử dụng danh sách thành tích trong bước 10). Sau đó hãy nhắc lại nhiều điều tốt đẹp mà người khác đã nói với bạn hoặc nói về bạn. Hãy tập trung vào những lời khen về tính chính trực, tính vui vẻ, sự chân thành, tính cách, lòng trắc ẩn, tính nhẫn nại, sự chín chắn, tinh thần hợp tác, v.v.. của bạn chứ không phải về vẻ đẹp bên ngoài, trừ phi bạn cảm thấy mình không hấp dẫn. Trong trường hợp đó, những lời khen tặng trở thành người thiết lập nhận thức rất quý giá.

Bước 15: Thay đổi diện mạo khi có thể, khi cần thiết và khi muốn.

Những người béo phì thường hay kể với tôi họ đã cải thiện nhận thức về bản thân

nhiều ra sao khi giảm cân và mặc những trang phục hấp dẫn, tham gia sinh hoạt nhóm, chơi thể thao, chạy lên cầu thang từng hai bậc một và thoát được những lời chọc ghẹo về trọng lượng của họ.

Khi cân nhắc những điều nên và không nên làm trong mười lăm bước xây dựng nhận thức đúng về bản thân, bạn cần nhớ rằng tất cả những bước này được đề ra nhằm giúp bạn chấp nhận chính mình. Một khi biết chấp nhận chính mình thì bạn sẽ được người khác chấp nhận và được hoan nghênh ở bất cứ nơi nào bạn đến. Lý do là vì người ta sẽ chấp nhận con người thực của bạn, mà con người thực của bạn đáng yêu hơn con người giả tạo nhiều.