PAMALA OSLIE

biến ước mơ thành hiện thực

MAKE YOUR DREAMS COME TRUE

First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

HẠT GIỐNG tâm hồn



Chương I

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN

"Bạn không thể nhìn thấy gió mà chỉ nhìn thấy ảnh hưởng của nó. Suy nghĩ của bạn cũng vậy - bạn chỉ có thể nhìn thấy ảnh hưởng của suy nghĩ thông qua hành động."

- Jane Roberts -



1.

SỨC MẠNH CỦA SỰ SÁNG TẠO

Hầu hết chúng ta chấp nhận tất cả những điều mình đã biết như một thực tế không thể thay đổi. Chúng ta quá quen thuộc với những điều hiện hữu quanh mình, đến nỗi chẳng bao giờ nhìn lại nhận thức của mình để thấy rằng quan niệm về cuộc sống của chúng ta đã bị bó hẹp trong những gì mà ta hằng tin tưởng.

Do đó, chúng ta thường cảm thấy bế tắc khi rơi vào những tình huống bất lợi. Chúng ta đau khổ, và rồi chấp nhận sống với thực tế đó. Dù trong lòng vẫn luôn ao ước có thể thay đổi được nó nhưng chúng ta lại không tin rằng mình có thể làm được điều ấy. Thế là mặc cho những ước mong và khát khao đến cháy lòng, nhiều người vẫn tin rằng không có sự lựa chọn nào khác mà đó chính là cuộc sống mình phải chấp nhận.

Chúng ta không biết, hay đã quên đi rằng trong mỗi người đều có một khả năng sáng tạo mạnh mẽ. Nó như một dòng chảy tiềm ẩn có thể tạo nên mọi điều trong thế giới này, cả vô hình lẫn hữu hình. Cũng chính khả năng này nuôi dưỡng những khát vọng, suy nghĩ và niềm tin, từ đó phản ánh sức mạnh nội tại của mỗi người. Khi có niềm tin, chúng ta sẽ sáng tạo được rất nhiều điều. Có thể nói, niềm tin tạo cho con người một nguồn cảm hứng sáng tạo vô tận.

Vì vậy, khi còn lưu giữ những suy nghĩ và niềm tin hạn chế, chúng ta sẽ còn mãi giam cầm khả năng sáng tạo của chính mình. Mặt khác, việc không nhận thức được mối liên hệ giữa bản thân với sức mạnh sáng tạo cũng sẽ làm mất đi rất nhiều điều kỳ diệu mà sức sáng tạo có thể đem lại.

Lúc ấy cuộc sống không còn diệu kỳ nữa mà sẽ trở thành một cuộc tranh đấu.

Tuy nhiên, có khi chúng ta không nhận thấy hoặc không tin rằng con người vốn có một sức mạnh nội tại. Thậm chí có người còn không nhận thức được rằng mình có những niềm tin nhất định. Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một cốc nước, có cặn dưới đáy. Nhưng khi nhìn vào, có thể bạn thấy cốc nước vẫn trong suốt và chỉ khi uống, bạn mới cảm thấy có cặn trong nước. Nếu bạn khuấy cốc nước ấy, chắc chắn cặn sẽ nổi lên và bạn sẽ nhìn thấy để lọc sạch những chất bẩn ấy. Trong cuộc sống cũng vậy, liệu bạn có sẵn sàng khuấy động những "cặn bẩn" vốn là những niềm tin hữu hạn đã làm cho cuộc sống của bạn kém dễ chịu không?

Dù sử dụng sức mạnh nội tại một cách ý thức hay vô thức, thì chính chúng ta vẫn là người chịu trách nhiệm tạo nên những trải nghiệm của bản thân mình. Cuộc sống được phản ánh qua niềm tin của chúng ta, nếu đó là niềm tin hữu hạn và được xây dựng dựa trên sự sợ hãi, thì chúng ta cũng sẽ trải qua những điều tương tự như vậy trong cuộc sống.

Bạn thử suy nghĩ về những câu hỏi sau: Bạn có tin rằng mình có đủ khả năng làm chủ cuộc sống bản thân và số phận của bạn là do bạn tự quyết định?

Bạn có nhận thấy mình chịu ảnh hưởng nặng nề từ hoàn cảnh, xã hội, và những người xung quanh không, hay bạn tin rằng mình có quyền tự quyết và luôn đưa ra những chọn lựa đúng đắn cho cuộc đời mình?

Bạn nhận thấy mình là người chịu trách nhiệm tạo nên những trải nghiệm cho cuộc sống của chính mình, hay bạn tin vào những thế lực siêu nhiên sẽ quyết định cuộc đời bạn? Có thể nói, mỗi người có cách nhìn nhận cuộc sống khác nhau. Chẳng hạn khi bị thương, một vài người cho rằng họ có khả năng tự làm lành vết thương trên cơ thể. Trong khi đó, có người tin rằng họ không đủ sức đề kháng để chống lại vi khuẩn tấn công làm nhiễm trùng vết thương và gây nên bệnh tật. Hay trong việc mưu sinh, tạo dựng sự nghiệp, có người tin họ có thể làm giàu một cách

dễ dàng và sống sung túc. Thế nhưng, người khác lại nghĩ định mệnh khiến họ phải sống nghèo khổ và trở thành nạn nhân trong một xã hội đầy rẫy bất công.

Trong tình yêu cũng vậy, mỗi người có mỗi cách nhìn. Với người này thì tìm gặp được người mình yêu là một việc dễ dàng nhưng với người khác thì họ lại không tin mình có thể tìm thấy tình yêu đích thực trong cuộc đời. Thế nên, niềm tin là mấu chốt tạo nên sự khác biệt ở mỗi người.

Hạnh phúc hay bất hạnh, tùy thuộc ở niềm tin vào cuộc sống và khả năng khơi dậy sự sáng tạo trong chính bản thân mỗi người.

Tôi tin rằng bất kỳ ai trong chúng ta cũng có một sức mạnh sáng tạo, nhưng vì hoài nghi và sợ hãi, chúng ta lại tự hạn chế sức mạnh đó của mình. Cũng chính vì không tin tưởng vào bản thân nên chúng ta thường tự chối bỏ những khả năng thật sự của mình. Hơn thế nữa, do niềm tin rằng con người không hoàn hảo nên chúng ta luôn sống trong tâm trạng căng thẳng, lo âu vì lo sợ mình không đủ tài trí, không đủ khả năng để dự đoán, chuẩn bị và đương đầu với những bất trắc sẽ xảy đến trong tương lai.

Thế nhưng, một khi bạn học được cách tin tưởng vào bản thân, bạn sẽ không còn hoài nghi về sức mạnh thật sự của mình mà sẽ sử dụng sức mạnh đó để tạo nên cuộc sống như mình hằng mơ ước.

Sức mạnh của sự chọn lựa

Bất kỳ quan niệm nào được bạn chấp nhận như một chân lý thì đó chính là niềm tin. Niềm tin thúc đẩy hành động, kỳ vọng, cảm xúc… và tất cả các yếu tố này góp phần tạo nên những trải nghiệm trong cuộc sống. Cuộc sống chính là bức tranh sống động về niềm tin. Không phải lúc nào bạn cũng có được điều mình muốn, nhưng bạn sẽ luôn có được những gì mà bạn tin - nếu đó là những niềm tin tích cực.

Để biết được vai trò của niềm tin thì chúng ta phải nhận xét cuộc sống một cách khách quan. Nếu cuộc sống của bạn thanh thản, nhẹ nhàng,

luôn tràn ngập trong hạnh phúc và tình yêu thì khi đó điều bạn tin tưởng đang làm đẹp cuộc sống của bạn. Trái lại nếu cuộc sống hiện tại của bạn chỉ là một màu xám xịt của sự giận dữ, thất vọng, dằn vặt hay thiếu thốn thì khi đó, niềm tin của bạn đang chống lại bạn. Và với niềm tin đó, bạn sẽ không thể vươn đến một cuộc sống như "thiên đường" mà bạn hằng ao ước.

Đã đến lúc chúng ta nên loại bỏ suy nghĩ mình chỉ là nạn nhân để sống có trách nhiệm hơn với chính mình. Đây không phải là thái độ khắt khe, không thông cảm với những người đau khổ mà chính là thái độ nhằm giúp chúng ta thức tỉnh và nhận ra rằng, cho dù có gặp nhiều bất trắc trong cuộc sống, nhưng với niềm tin và suy nghĩ tích cực thì chúng ta vẫn dễ dàng tìm được cho mình một tình yêu hạnh phúc, một tâm hồn thanh thản đầy nhiệt huyết, một cuộc sống lạc quan và thịnh vượng.

Khi phải gánh chịu khó khăn, thử thách, chúng ta không nên chê trách bản thân vì những gì đã xảy ra, nhưng cũng nên nhận thức rằng mình đã góp phần tạo nên hoàn cảnh ấy. Nhìn nhận vấn đề như thế sẽ giúp chúng ta cải thiện tình hình và tạo dựng được những điều tốt đẹp hơn. Càng nhận thức rõ về khả năng sáng tạo, chúng ta càng hiểu rằng sự lựa chọn của mình là không có giới hạn. Ngược lại, nếu không nhận thức được khả năng sáng tạo của bản thân, thì chúng ta sẽ không có một sự lựa chọn nào. Khi ấy, chúng ta sẽ bị lệ thuộc vào ngoại cảnh và phó mặc cuộc đời mình cho kẻ khác định đoạt.

Cuộc sống luôn mang đến cho ta vô vàn lựa chọn. Chúng ta có quyền lựa chọn điều mình suy nghĩ và do đó cũng có quyền lựa chọn những điều mình tạo dựng. Chúng ta có thể chọn lựa giữa suy nghĩ về những rắc rối, sợ hãi và suy nghĩ về niềm vui, hạnh phúc, hoặc có thể lựa chọn giữa suy nghĩ về lý do khiến mình vui sướng hay lý do khiến mình buồn khổ. Chúng ta cũng có thể đánh giá vai trò và ý nghĩa của nhiều sự việc và hoàn cảnh khác nhau, và quyết định điều gì khiến bản thân cảm thấy vui sướng, khổ đau, tức giận hay thỏa mãn. Nếu chúng ta tin rằng một số sự việc và hoàn cảnh nào đó sẽ mang đến cho chúng ta niềm vui và hạnh

phúc, thì khi sự việc hay hoàn cảnh đó xảy đến, ta sẽ được tận hưởng cảm giác hạnh phúc.

Một số người tin rằng hôn nhân sẽ mang lại cảm giác an toàn, hạnh phúc; con cái mang đến sự ấm áp, vui vẻ và là niềm an ủi. Nhưng người khác lại thấy hôn nhân mang lại những ràng buộc và bất hạnh; con cái là gánh nặng khiến họ sống không hạnh phúc. Có người cho rằng cuộc sống là phải sôi nổi và phiêu lưu, là phải được thử thách và khám phá những chân trời mới. Ngược lại, có người thích một cuộc sống êm đềm và yên bình. Có thể nói, mỗi người chiêm nghiệm cuộc sống theo mỗi cách riêng biệt, vì không ai có niềm tin khát vọng và mong muốn giống hệt nhau.

Nếu dành một chút thời gian để tự vấn về những suy nghĩ và niềm tin của mình, bạn sẽ khám phá ra những quan niệm nào đó gây cản trở và hạn chế chính bản thân bạn. Bạn có thể học cách loại bỏ tư tưởng sợ hãi, tự phê bình, tự phán xét để tin tưởng vào bản thân. Khi đã loại bỏ những phán xét tiêu cực về bản thân, bạn sẽ được tự do thể hiện sức mạnh sáng tạo thật sự.

Để thay đổi những niềm tin có tính hạn chế, trước hết bạn phải biết rõ niềm tin nào gây bất lợi cho mình. Hãy bắt đầu bằng cách lắng nghe tiếng nói nội tâm để tìm ra những ý nghĩ liên tục xuất hiện trong tâm trí bạn. Đó là sự sợ hãu, lo lắng và bi quan hay niềm vui, lạc quan và lòng nhiệt tình. Nếu quan tâm đến suy nghĩ của chính mình, bạn sẽ nhận ra niềm tin của bản thân. Cho dù đó là những suy nghĩ sâu xa nằm lẩn khuất trong cõi vô thực, nhưng nếu kiên định và lắng nghe thì bạn vẫn có thể khám phá và đi vào từng ngóc ngách của tâm trí.

Bên cạnh đó, cảm xúc cũng là một đầu mối quan trọng để khám phá niềm tin, bởi cảm xúc luôn đồng hành với suy nghĩ. Nếu bạn trải qua cảm giác lo lắng, hồi hộp, vô vọng, hay muộn phiền thì đây chính là dấu hiệu đầu tiên cho thấy niềm tin trong bạn đã không còn vững chắc, đang bị chao đảo và gây rắc rối cho bạn. Khi rơi vào trạng thái như vậy, bạn

hãy tự hỏi mình đang suy nghĩ gì và niềm tin nào đã khiến cho chính mình có những suy nghĩ bi quan như thế.

Hằng ngày, mỗi chúng ta có thể có hàng triệu ý nghĩ, nhưng phần lớn những ý nghĩ đó đều giống hệt ngày hôm qua. Và hầu hết chúng ta đều để cho những suy nghĩ quen thuộc đó lang thang vô định trong tâm trí. Nếu bạn cứ để mặc cho tâm trí và cảm xúc của mình rơi vào tình trạng không mục đích như thế thì sẽ càng tạo nên nhiều tình huống bất lợi trong cuộc sống. Vì vậy, bạn hãy chọn lựa suy nghĩ và niềm tin một cách có ý thức, khi đó bạn sẽ chủ động sáng tạo nên những trải nghiệm cuộc sống. Nói cách khác, một khi chọn lựa cho mình những suy nghĩ và niềm tin tích cực thì bạn có thể khơi dậy và phát triển khả năng sáng tạo của chính mình theo một hướng tốt nhất.