

BRIAN TRACY

QUẾ CHI dịch

PHƯƠNG HOÀNG TÁI SINH

12 phẩm chất quan trọng để
bứt phá sự nghiệp và cuộc sống

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



MỤC LỤC

Lời nói đầu	10
-------------------	----

Chương 1

Thay tư duy, đổi cuộc đời

Luật nhân quả	17
Quan niệm về bản thân	20
Thay đổi cách diễn giải	24
Phản hồi, chứ không phải thất bại	26
Quyết định trở nên giàu có	29
Cam kết trở nên xuất sắc	31
Chọn đúng người	34
Bảy khuynh hướng	35

Chương 2

Mở khóa tiềm năng

Ba bài tập	40
“Tôi yêu quý chính mình”	42
Ích lợi của lòng tự tôn	44
Bảy quy luật tinh thần	46
Công thức 1000%	56
Ba chìa khóa khai mở tiềm năng của bạn	64

Chương 3

Thúc đẩy bản thân vươn tới đỉnh cao

Sử dụng trí tưởng tượng.....	66
Vượt qua những khuôn mẫu	69
Các bài tập bổ trợ cho tinh thần	72
Bạn là người chịu trách nhiệm	77
Năm cách để có thái độ tích cực.....	81

Chương 4

Ảnh hưởng lên người khác

Năm mục tiêu tương tác.....	89
Trí tuệ cảm xúc.....	90
Bốn chìa khóa để thuyết phục	94
Khiến người khác cảm thấy họ là người quan trọng.....	95
Điều kỳ diệu của việc lắng nghe.....	100
Uy tín.....	102
Ăn mặc sao để thành công.....	103
Chuẩn bị và sự đáng tin	107
Sự khác biệt về giới.....	110

Chương 5

Các mục tiêu: những viên gạch đầu tiên

Mười bước lập mục tiêu	118
Bài tập đặt mục tiêu	126

Chương 6

Quản lý thời gian

Quản lý thời gian chính là một lựa chọn	130
Gấp đôi năng suất làm việc	132
Trì hoãn sáng tạo	135
Mỗi ngày làm được nhiều việc hơn	138

Chương 7

Kiến tạo tài sản

Các triệu phú nghĩ về điều gì?	143
Nguyên tắc ba việc	144
Bắt đầu kinh doanh ngay từ hôm nay	146
Bản lĩnh và kỹ năng	150
Tập trung vào dòng tiền.....	153
Thị trường chứng khoán	154
Bất động sản	156
Thói quen tiết kiệm	159
Năm điều nên tránh để có được thành công về tài chính	160
Năm việc nên làm để có được thành công về tài chính	161

Chương 8

Trở thành triệu phú

Bóc dài căn ngắn.....	163
Theo dõi chi tiêu	166

Gia tăng giá trị.....	166
Các triệu phú xuất thân từ đâu?.....	167
Những tính cách của triệu phú	169
Cha giàu, cha nghèo	172
Bí quyết lập kế hoạch tài chính cá nhân	175

Chương 9

Chìa khóa khởi nghiệp

Bắt đầu từ đâu?	180
Mở rộng doanh nghiệp bằng lợi nhuận	183
Học cách buộc thừng	184
Vay ngân hàng	188
Cảm tình	190
Bảo vệ tài sản của bạn.....	191

Chương 10

Tự kỷ luật

Từ khóa: hi sinh	195
Chín quy tắc kỷ luật.....	197
Lập mục tiêu hằng ngày.....	199
Quản lý thời gian mỗi ngày	200
Bản lĩnh	202
Những thói quen có lợi cho sức khỏe.....	203
Tiết kiệm và đầu tư	207

Làm việc chăm chỉ.....	210
Học hỏi suốt đời	213
Kiên trì chính là tự kỷ luật.....	213
Những lợi ích	214

Chương 11

Phản ứng với thử thách

Giữ bình tĩnh	219
Tự tin.....	222
Công thức cảm lo âu.....	222
Phẩm chất của các nhà lãnh đạo.....	224
Nguyên tắc thực tế.....	225
Kiểm soát tâm trí.....	227
Sáu giai đoạn khổ đau	229
Buông bỏ một cách sáng tạo.....	231
Bốn bước để vượt qua khủng hoảng.....	233
Lường trước khủng hoảng	234

Chương 12

Đơn giản hóa cuộc sống

Xác định giá trị của bạn	239
Xác định xem bản thân muốn gì	239
Cân bằng cuộc sống.....	241
“Tôi sai rồi”	242

Tái sắp xếp các hoạt động.....	243
Tái lập trình đời sống cá nhân của bạn.....	244
Thường xuyên làm mới bản thân.....	245
Thiết lập các ưu tiên	245
Lên kế hoạch thời gian.....	247
Ủy nhiệm mọi việc có thể	248
Làm việc tập trung	249
Quản lý giấy tờ	249
Bỏ qua một số việc	250
Đặt các mối quan hệ lên hàng đầu	251
Chăm sóc sức khỏe	252
Thực hành ngồi tĩnh lặng mỗi ngày.....	252
Mục đích sống.....	253
Bốn phương diện quan trọng.....	254
Sức mạnh của thời gian bên gia đình	257
Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi	259

Chương 13

TÁI SINH HOÀN TOÀN

LỜI NÓI ĐẦU

Mọi người đều biết truyền thuyết về phượng hoàng. Đó là loài chim màu đỏ tía, phát sáng lấp lánh, sống tới mấy trăm năm, cuối cùng mới bùng cháy dữ dội. Rồi từ đồng tro tàn, nó lại tái sinh, sống một vòng đời mới.

Nhà thơ vĩ đại người La Mã Ovid đã kể một câu chuyện hơi khác một chút trong tác phẩm *Metamorphoses* (tạm dịch: Sách về sự Biến đổi) của mình:

*Có một con chim biết tự mình tái sinh,
mà người Assyria gọi là phượng hoàng.*

*Nó sống không phải bằng hoa trái hay thảo dược,
mà bằng những giọt tinh chất của hương trầm
và bạch đậu khấu.*

*Hơn năm trăm tuổi,
nó bện tổ bằng mỏ và móng vuốt
trên những cành cao ngất của một cây cọ đung đưa,
nó đan dây đậu và nhánh cam tùng mong manh,*

rắc thêm bụi quế và nhựa thơm óng ánh.

*Rồi người ta kể rằng, một con phượng hoàng nhỏ,
sinh ra là để sống đúng bằng ấy năm, từ thân xác của cha nó.*

*Khi tháng năm đã cho con chim non sức mạnh để gánh vác,
nó gánh lấy sức nặng của những cành cây cao
và cung kính đỡ lấy cái nôi của mình,
vốn dĩ là nắm mồ của thân phụ,
qua những ngọn gió thoảng cho đến khi tới được thành của
thần Hyperion¹
và trước cánh cổng thiêng liêng đặt cái tổ đó lên bàn thờ
của Người.*

- Ovid, Metamorphoses, 15:392-407

Phượng hoàng cũng là một phần của lịch sử. Tacitus, một trong những sử gia La Mã lỗi lạc nhất, nói rằng người ta đã nhìn thấy phượng hoàng ở Ai Cập vào năm 34 (những nguồn tài liệu cổ đại khác nói là năm 36). Vì tuổi thọ dài lâu của phượng hoàng mà có vẻ như người ta cho nó là sứ giả của một thời đại mới.

Tất nhiên, thời đại nào cũng tin đó là thời đại mới và thời đại nào cũng đúng, vì thời đại nào cũng đặt ra những cảnh huống độc đáo của riêng nó, những khó khăn và cơ hội chỉ nó mới có. Thời đại của chúng ta cũng không phải là ngoại lệ.

1. Hyperion là một trong 12 vị thần Titan của thần thoại Hy Lạp. Ông là con của thần bầu trời Uranus và thần đất mẹ Gaia. (BT)

Tục ngữ Ả Rập có câu: “Người ta mang nét tương đồng với thời đại còn nhiều hơn so với cha họ”. Tức là để tồn tại và phát triển thịnh vượng, mỗi người chúng ta đều buộc phải hiểu rõ thời đại mình đang sống và biết tự thích nghi với nó. Giống như phượng hoàng, chúng ta có thể phải cải tổ bản thân để phù hợp với thời đại mới của mình.

Năm 1983, tôi sản xuất một chương trình truyền thanh có tên là *The Psychology of Achievement* (tạm dịch: Tâm lý học Thành tựu). Nó đã trở thành một trong những chương trình nổi tiếng nhất lịch sử về sự thành công và thành tựu cá nhân. Chương trình được hơn một triệu người nghe, được chuyển ngữ ra hơn 20 thứ tiếng, và đã thay đổi cuộc sống của rất nhiều người.

The Psychology of Achievement giải quyết vấn đề mà tôi gọi là bí quyết của thành công: tức là tư duy, thái độ, tính cách, và cách bạn lập mục tiêu, hợp tác với người khác, thấu hiểu bản thân và vượt qua những rào cản của cá nhân để đạt được những thành tựu phi thường.

Từ năm 1983, thời đại đã thay đổi rõ rệt. Chúng ta làm quen với internet; chúng ta có bong bóng dot.com; chúng ta đã và đang trải qua một cuộc cách mạng công nghệ phát triển chưa từng có; trải qua biết bao biến động chính trị, biết bao đời tổng thống.

Ngày nay, bạn thường nghe thấy người ta nói nhiều về “tái kiến tạo bản thân”. Thông thường, chuyện đó liên quan tới hình ảnh bên ngoài của bạn – hình ảnh thực tế hoặc tưởng tượng cần

thiết để bạn trông chất hơn, hợp thời hơn, tinh tế hơn, sành điệu hơn với những món đồ công nghệ hiện đại nhất.

Đúng là bạn cần tái kiến tạo bản thân thật, nhưng thay đổi hình ảnh chỉ là một phần rất nhỏ trong toàn bộ công việc kiến tạo này – và cũng còn lâu mới là phần quan trọng nhất. Bạn có muốn tạo ra kết quả khác biệt và tốt đẹp hơn trước đây? Việc này đòi hỏi rất nhiều công sức, chứ không phải chỉ một đôi kính hàng hiệu là xong. Giống như phượng hoàng, bạn phải làm mới bản thân, phải hồi sinh từ cái “tổ” là con người cũ kỹ trước đây.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chỉ cho bạn con đường thực hiện điều đó. Tôi đã cập nhật *The Psychology of Achievement* của mình, bổ sung những nghiên cứu mới nhất và những khái niệm hiện thời liên quan đến thế giới mới, mang tính toàn cầu và kết nối, mà chúng ta đang sống và làm việc. “Phượng hoàng tái sinh” bao gồm một chuỗi những ý tưởng hết sức đột phá. Tôi đã phát triển chúng để giúp bạn cạnh tranh được trong thế giới mới này – những ý tưởng mà bạn có thể ứng dụng để làm được nhiều việc hơn, năng suất hơn trong thời gian tới mà có lẽ cả đời bạn cũng chưa từng mơ đến.

Ở đây, tôi lập ra 12 bước để đạt đến thành tựu phi thường – mỗi bước tương ứng với một chương. Đó có phải là điều gì bí mật không? Không, không hề, trái lại, chúng đều là những nguyên tắc rất phổ biến, nhưng vì có quá ít người sử dụng nên có lẽ chúng cũng trở thành bí mật mất rồi. Chỉ rất ít người áp dụng những

khái niệm này trong cuộc sống. Tất cả đều có một điểm chung là: họ thành công trong mọi lĩnh vực.

MƯỜI HAI PHẨM CHẤT CỦA NGƯỜI THÀNH CÔNG

1. Họ hiểu rõ sức mạnh của tâm trí và đã sử dụng nó.
2. Họ khai mở tiềm năng lớn nhất của mình bằng cách tập trung vào mục tiêu.
3. Họ sử dụng sự lạc quan để thúc đẩy bản thân đạt được hiệu suất cao nhất.
4. Họ biết thu phục nhân tâm.
5. Họ đặt ra mục tiêu và kiên định, bền bỉ để đạt được mục tiêu đó.
6. Họ sắp xếp thời gian sao cho hiệu quả nhất.
7. Họ biết cách tạo ra tài sản cho chính mình.
8. Họ đi đúng đường để tiến tới tự do tài chính.
9. Họ biết và áp dụng các bí quyết khởi nghiệp.
10. Họ giỏi kỷ luật bản thân.
11. Họ thành thực các kỹ năng giải quyết vấn đề.
12. Họ đơn giản hóa cuộc sống của mình bằng cách chỉ tập trung vào những thứ đem lại niềm vui.