

NGUYỄN VĂN TIẾN

Chữa nói lắp

Phòng và
chữa nói lắp
cho trẻ



THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

NGUYỄN VĂN TIẾN

CHỮA NÓI LẤP
PHÒNG VÀ CHỮA NÓI LẤP
CHO TRẺ

(Chia sẻ kinh nghiệm từ bản thân tác giả)



Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'NT' or similar initials.

0162 994 2866

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

LỜI CẢM ƠN!

Chân thành gửi lời cảm ơn đến tất cả những người bạn đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách này. Trước tiên là cha mẹ tôi vì họ đã dành cho tôi những sự động viên vô cùng quý giá. Cảm ơn những người anh, người chị và những người bạn đã ủng hộ tinh thần tôi trong suốt thời gian qua. Cảm ơn những hình vẽ minh họa đầy sinh động của Hồ Thị Thanh, sinh năm 1994, ở xã Quỳnh Châu, huyện Quỳnh Lưu, tỉnh Nghệ An, là sinh viên đại học Kiến Trúc Hà Nội. Cảm ơn tất cả những độc giả đã đọc cuốn sách và đặc biệt là những người bạn đã dành tặng cuốn sách đến tay những người đang thực sự cần nó. Cảm ơn những đóng góp và mong muốn đóng góp của các bạn để cuốn sách ngày càng trở nên sâu sắc hơn. Cảm ơn những lời khen tặng và những ý kiến phê bình để cuốn sách thực sự tìm được vị trí hợp lý.

LỜI MỞ ĐẦU

“Nhan sắc không ở trên đôi má người thiếu nữ mà trong đáy mắt kẻ si tình”. Câu nói trên nói lên cách tiếp cận vấn đề vô cùng tích cực. Hãy nhìn việc bạn bị nói lấp là một may mắn hiếm có, vì nó đã kiểm tỏa bạn trong quá khứ và đưa bạn tới đây. Sự kiểm tỏa đó đã ngăn không để bạn xông pha tới chỗ nguy hiểm vì khi đó bạn chưa đủ bản lĩnh để ứng phó, có thể ví nói lấp đối với bạn chính là vị thần hộ mệnh. Không dừng lại ở đó, nói lấp còn ban tặng cho bạn một món quà vô cùng quý giá khác, đó là tình yêu thương. Chính nói lấp đã lấy đi của bạn sự tự do, lấy đi của bạn sự tung hoành khiến bạn thêm khát những điều bình thường giản dị nhất, chính vì thế mà bạn học được cách trân trọng những giá trị dù là nhỏ bé nhất của cuộc sống. Nói lấp còn ban tặng cho bạn tố chất của một thiên tài, đó là nguồn nội lực và cảm hứng vô tận. Vì nói lấp đã phong tỏa những ước mơ và khát vọng của bạn, những ước mơ và khát vọng ấy bị dồn nén lại quá lâu và quá nhiều chỉ chờ ngày được bùng nổ. Bạn giống như một con hổ bị nhốt lâu ngày chờ được thả về với rừng mẹ, khi được thả về, sự háo hức và năng lượng tràn trề của nó lớn đến mức mà những con hổ khác thấy cũng phải ngạc nhiên, thán phục. Nguồn sinh lực dồi dào và cảm hứng vô tận này chính là con thuyền đưa ta đến mọi ước mơ. Có một số người mới bắt đầu thực hiện việc chữa nói lấp thì nhận thấy bị nói lấp nhiều hơn khiến họ sợ hãi, điều này xảy ra vì sự tập trung ban đầu chưa hợp lý. Lúc này, bạn hãy nghĩ nói lấp xuất hiện như vậy là lời chào tạm biệt cuối cùng để không

bao giờ xuất hiện nữa, nó giống như ngọn đèn tàn, lúc sắp tàn thì lóe sáng lên rực rỡ rồi tắt hẳn.

Có một công thức mang nội dung thú vị rằng:

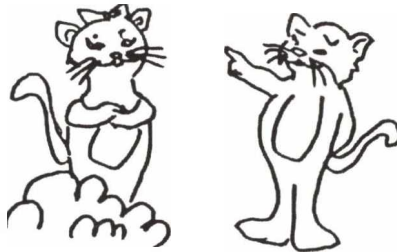
Kết quả cuộc đời = sự việc xảy ra + cách phản ứng của bạn.

Vậy thì sao? Có một câu chuyện thế này:



Hai chú mèo Tom và Hank cùng chấp nhận thách đố của cô mèo Kitty về việc vượt qua đoạn đường rất xa đầy thử thách để lấy được viên kim cương quý giá về cho nàng. Tom và Hank chỉ biết ở đó có rất nhiều khó khăn nhưng không biết rõ là những khó khăn gì. Cả hai cùng hăng hái lao vào chinh phục mục tiêu này.

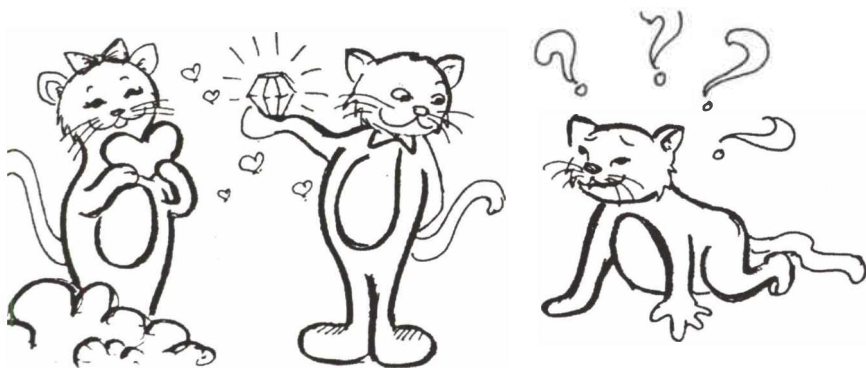
Một ngày sau, Tom bỏ cuộc về gặp Kitty than thở.



- Tom: Nàng Kitty ơi! Trên đường đi anh gặp nhiều ma lắm, nó dọa cho anh sợ chết khiếp, anh không dám đi nữa. Kitty à, có thể nói anh là người sớm thức tỉnh nhận ra vấn đề, thằng Hank sớm muộn cũng về tay không như anh thôi. Như vậy, có thể tính anh là người chiến thắng chứ?

- Kitty: Anh đợi xem đã nhé.

Ba hôm sau, Hank trở về với viên kim cương quý trên tay đem tặng Kitty. Tom ngạc nhiên hỏi Hank.



- Tom: Hank! Anh làm sao mà làm được vậy? Trên đường có nhiều ma lắm cơ mà. Tôi sợ chết khiếp nên đã bỏ cuộc.

- Hank: À! Mấy con ma đó à? Lúc đầu cũng dọa làm tôi rất sợ. Nhưng nghĩ mình không còn là trẻ con nữa nên tôi dần cảm thấy bình tĩnh hơn và còn hỏi mấy con ma đó rằng: Làm sao để không sợ ma nữa? Làm sao để đến lấy được viên kim cương nhanh nhất? Còn những khó khăn gì khác trên đường đi nữa không? Tất cả những câu hỏi đã được mấy con ma đó trả lời và thậm chí tôi còn kết bạn với chúng nữa.

- Hank: Tom à! Mấy con ma đó có bản tính là hay dọa người, còn anh thì có bản tính là sợ ma. Sợ sợ ma của anh có từ khi anh còn bé, bây giờ anh đã lớn rồi, anh có thừa bản lĩnh để ma sợ lại anh. Anh hiểu chứ?



Vận động là nguyên lý của sự phát triển. Chúng ta tập trung vào đâu thì năng lượng sẽ dồn vào chỗ đó và kết quả hiện lên. Người bị nói lấp thường xuyên phải giao tiếp với xã hội bằng lời nói bị lấp, kết quả là họ ngày càng bị nói lấp nặng hơn. Việc tập trung vào nói lấp theo cách nói lấp gây rắc rối thì năng lượng được tập trung vào rắc rối làm cho rắc rối ngày càng xuất hiện nhiều hơn.

Vậy phải làm thế nào?



Nói lấp là vấn đề của ngôn ngữ mà người bị nói lấp không thể phát âm được một cách trôi chảy câu từ trong một khoảng thời gian hợp lý. Giao tiếp bằng lời nói là một phương tiện cực kỳ quan trọng, nó giúp chúng ta giao lưu và khám phá thế giới. Những người bị nói lấp thường gặp vô vàn khó khăn và rắc rối trong cuộc sống, đa số những người nói lấp thường cảm thấy vô cùng đau khổ vì bị nói lấp. Họ bị người hơn tuổi chê trách là không lễ phép, bị bạn bè mĩa mai, bị đối tác chê thiếu lịch sự. Họ bị đổ lỗi oan mà không thể thanh minh, họ xảy ra va chạm với người khác nhưng không thể nói ra để bênh vực cái đúng của mình dẫn đến chịu thua thiệt ảm ức,... Tất cả khiến họ cảm thấy bất lực, bế tắc và dễ đi đến những quyết định sai lầm như sống buông thả, bỏ học, bỏ việc, bỏ nhà,... hoặc không muốn sống nữa.

Bạn bị nói lấp, đó là một vấn đề, bạn phải xử lý nó, nếu không, nó sẽ xử lý bạn.

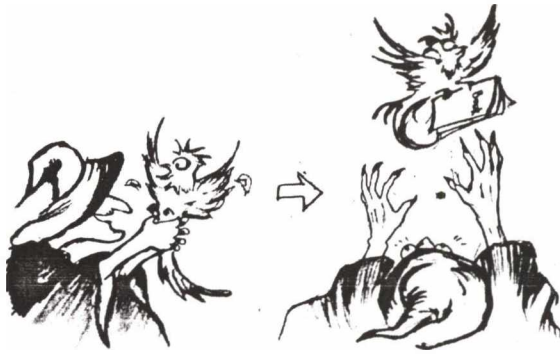


Bạn có hoài bão lớn cỡ nào? Mục tiêu vĩ đại ra sao? Nhưng nếu bạn bị nói lắp thì những mục tiêu và hoài bão ấy sẽ xa rời bạn thêm gấp bội. Làm sao có thể bày tỏ tình cảm với người mình yêu quý? Làm sao để giữ phép lịch sự với đối tác? Làm sao có được sự lễ phép với người lớn tuổi? Làm sao để thanh minh khi bị đổ lỗi oan? Làm sao để những đồng nghiệp tin phục và suy tôn lên làm lãnh đạo? Tất cả chỉ vì bạn không thể nói ra được những thông tin cần nói trong một khoảng thời gian hợp lý.

Bạn đang bị nói lắp, bạn không biết cách thoát khỏi nó, có thể ví bạn giống như một con chim đang bị giữ chặt, nói lắp giống như bàn tay phù thủy đang túm chặt lấy bạn, dù bạn có vung vẩy thế nào cũng đều bất lực trước bàn tay ma quái đó. Những nỗ lực trong vô ích chỉ hướng bạn đến những nơi u ám, xám màu.

Mọi vấn đề đều có cách giải quyết. Cuốn sách sẽ giúp bạn tìm ra cách thức hóa giải để bạn tìm lại sải cánh tự do.

Trong xã hội, trẻ em là đối tượng dễ bị nói lắp nhất, trung bình khoảng 80% người đang bị nói lắp trong xã hội là trẻ em và 80% người trưởng thành còn đang nói lắp là do bị nói lắp từ nhỏ. Cuốn sách sẽ giúp các bậc cha mẹ thấy được những nhân tố ảnh hưởng khiến trẻ nói lắp và khi trẻ bị nói lắp thì cần tới phương pháp nào ở giai đoạn nào để giúp trẻ chữa nói lắp hiệu quả.



Cuốn sách **“Chữa nói lắp - phòng và chữa nói lắp cho trẻ”** cung cấp một cái nhìn ở khía cạnh cá nhân tác giả về nói lắp, nguyên nhân hình thành nói lắp và cách loại bỏ chúng. Đây là cuốn sách đầu tiên viết về nói lắp ở Việt Nam. Bởi ở thời điểm hiện tại, chúng ta mới chỉ tìm thấy những cuốn sách về hạn chế nói lắp chứ chưa thấy sách hướng dẫn chữa khỏi nói lắp hoàn toàn. Cuốn sách này được viết bởi một người từng bị nói lắp nặng, suốt ba năm trời đã tự tìm mọi cách có thể để chữa khỏi nói lắp và người đó đã thành công. Những phương pháp chữa khỏi nói lắp không phải là phỏng đoán hay nhận định của một chuyên gia nào đó chưa từng trải qua nói lắp bao giờ mà nó được chính người trong cuộc kiểm chứng là hiệu quả.

Trong cuốn sách, bạn sẽ bắt gặp một số triết lý thành công, những triết lý đó được rất nhiều người thành công trong mọi lĩnh vực trên thế giới kiến lập, chứng rõ ràng. Việc hiểu thêm phần nào những triết lý này sẽ góp phần tạo nền tảng niềm tin vững chắc giúp bạn chữa khỏi nói lắp nhanh chóng.

Cuốn sách còn đề cập tới một phương pháp làm đẹp vô cùng thú vị mà bất cứ ai trong chúng ta đều có thể vận dụng để thay đổi diện mạo bản thân theo ý mình muốn mà không cần dùng đến thuốc hay sự can thiệp của phẫu thuật.

Tôi chính là người bị nói lấp nặng rỗng rã gần ba năm trời tôi hiểu sự khổ sở trong cuộc sống mà những người bị nói lấp đang phải trải qua. Bằng sự nỗ lực của bản thân với ý chí không chấp nhận mình là người bị nói lấp, tôi đã tự mình đi tìm lời giải, qua không ít lần thất bại và muốn buông xuôi, cuối cùng, tôi đã tìm được đáp số. Với sự trải nghiệm của bản thân cộng với những tìm tòi và tổng hợp về nói lấp, tác giả của cuốn sách mong muốn độc giả sẽ tìm được một phương án phù hợp với vấn đề của mình.

Hiện tại tôi đang là một chiến sỹ Công an nhân dân Việt Nam thời gian lại bận rộn nhưng việc ấp ủ nhiều năm qua về việc viết cuốn sách này đã thôi thúc tôi tập trung để hoàn thành sớm nhất. Bởi vì, tôi biết rằng trong cuộc sống thường nhật đang có và sẽ có rất nhiều người bị nói lấp gây ảnh hưởng không tốt tới cuộc sống, dù biết kiến thức của bản thân còn hạn chế nhưng bằng tất cả tâm huyết của mình, tôi mong rằng cuốn sách sẽ là một tài liệu tham khảo hữu ích trong cuộc sống.

Chúc các bạn chữa nói lấp thành công, tôi làm được thì bạn cũng làm được, thậm chí còn làm tốt hơn.

Nguyễn Văn Tiến

I. NÓI LẤP

1. NÓI LẤP LÀ GÌ

Nói lấp là một vấn đề của ngôn ngữ, khi nói các từ phát ra chậm, kéo dài hoặc các từ lặp đi lặp lại. Người bị nói lấp mặc dù biết rõ mình muốn nói câu gì nhưng khi phát âm thường cảm thấy khó khăn dẫn đến các từ phát âm ra không rõ và bị lấp lại.

Nói lấp có nhiều dạng:



1. Câu nói bị đứt quãng nhiều lần (“Tôi... tên... là Nguyễn Văn.... X”).

2. Lặp lại một chữ nhiều lần (“Tôi tên là là là là... Nguyễn Văn-Văn X”).

3. Kéo dài một âm quá lâu (“Tôi tê-ê-ê-ê-ê-ê-ên là Nguyễn Văn X”).

4. Nói lặp chữ đầu tiên trong câu (“A.a.a.a.anh tên là John. Co-o-o-on chim Vàng Anh”).

5. Nói lặp chỉ một vài từ nào đó (“Mỗi khi e.e.e.em đi đâu là e.e.e.em lại chuẩn bị kỹ lưỡng”).

6. Khi chịu áp lực tâm lý thì nói lặp và khi chịu áp lực tâm lý lớn thì không nói được gì.



Ở một số người, nói lặp thường kèm theo những động tác như ngoẹo cổ, chặt lưỡi, gãi đầu gãi tai hay chớp mắt liên tục,... Sở dĩ có những cử chỉ này là do người bị nói lặp cố tình tìm cách đánh lạc hướng sự chú ý của người đối thoại khỏi hiện tượng nói lặp của bản thân bằng các cử chỉ như vậy khi nói chuyện. Do những hành vi có ý thức này được thực hiện thường xuyên nên đã trở thành thói quen, mỗi khi nói lặp là những hành vi này xuất hiện. Những người bị nói lặp thường rất ngại để người khác nhận thấy họ bị nói lặp, do đó mà mỗi khi nói bị lặp, họ thường giả bộ gãi đầu gãi tai hay ngoẹo cổ như thể họ không nói được vì không hiểu vấn đề. Đa số trong

những trường hợp này, người đối thoại thường nghĩ họ không hiểu vấn đề nên không nói chứ không biết người đó bị nói lấp.

Nếu bạn không phải là người bị nói lấp thì có ví dụ cho bạn trải nghiệm cảm giác của người bị nói lấp như sau. Bạn hãy làm theo hướng dẫn: Nói câu: “Đi là đến, gõ cửa là mở, muốn là được”. Tôi biết bạn nói rất đơn giản nhưng yêu cầu ở đây là không nói nhảm, không nói vấp, phải nói rõ ràng từng chữ với tốc độ nhanh hơn 1/10 giây, nếu không nói được, bạn sẽ bị phạt 05 tháng lương.

Bạn thấy thế nào? Cảm giác biết rõ từ để nói nhưng không thể nói ra được chính là cảm giác bất lực của người bị nói lấp đấy. Với những người bị nói lấp thì họ cảm thấy bất lực khi nói một số câu chữ mà chúng ta cảm thấy bình thường. Qua ví dụ này, tôi muốn bạn hãy hiểu và thông cảm cho những người bị nói lấp, họ cần sự thông cảm và động viên của chúng ta.

2. NGUYÊN NHÂN NÓI LẤP

Có rất nhiều thông tin đề cập tới nguyên nhân nói lấp như tính di truyền, do tổn thương cơ học, do quá căng thẳng hồi hộp, do bắt chước người nói lấp,...

Bản thân tôi đã từng bị nói lấp từ khi còn nhỏ nhưng đã nhanh chóng tự chữa khỏi được và khi đến độ tuổi dậy thì, tôi lại bị nói lấp nặng gần ba năm trời nữa. Tôi cũng đã tiếp xúc với rất nhiều người bị nói lấp khác nhau, qua tìm hiểu và phân tích nguyên nhân dẫn đến nói lấp ở tất cả những người này, xác định họ bị nói lấp do ba nguyên nhân chính sau:

Thứ nhất là họ bị nói lấp từ giai đoạn học nói do quá trình

học nói chưa hoàn thiện nhưng bản thân người đó không ý thức để hoàn thiện ngôn ngữ nói.

Thứ hai là họ vô tình hay cố ý bắt chước hành vi nói lắp từ ai đó trở thành người bị nói lắp nhẹ, sau đó họ không sửa được nói lắp khiến nói lắp ngày càng nặng thêm và lâu dần nói lắp trở thành thói quen.

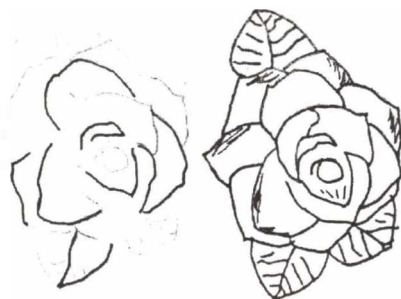
Thứ ba là khi họ phải chịu một áp lực tâm lý quá lớn đột ngột khiến họ xuất hiện nói lắp nhẹ, nhưng sau đó họ không biết cách thoát khỏi nói lắp nhẹ làm cho nói lắp ngày càng nặng thêm và dần trở thành thói quen.

Nói lắp là một hành vi, tất cả những người không rữ bỏ được hành vi nói lắp thì nói lắp đều đã trở thành thói quen của họ. Do đó, khi nhắc đến nói lắp, ta có thể nói “Nói lắp là một thói quen”. Khi xác định nói lắp là một thói quen thì ta cũng xác định được các phương pháp chữa nói lắp rõ ràng cụ thể. Về cơ bản, để chữa khỏi nói lắp, ta phải rèn luyện một thói quen nói chuyện mới không nói lắp và làm cho thói quen nói lắp đang có mất dần đi.

a. Nói lắp do quá trình học nói chưa hoàn thiện

Tất cả chúng ta từ khi mới sinh ra đều không biết nói. Qua thời gian phát triển nhất định, các cơ quan và bộ phận trong cơ thể cũng phát triển và các chức năng của nó cũng dần được đánh thức. Khi phát triển đến thời điểm có thể học nói, chúng ta sẽ nhanh chóng học nói để có được kỹ năng này. Chúng ta học nói bằng cách cảm nhận và bắt chước những người đã biết nói. Quá trình học nói từ khi chưa biết nói đến khi nói được

thành thạo phải trải qua rất nhiều công đoạn, từ việc phát âm, đánh vần, nói từng từ, nói ghép từ, chỉnh sửa câu từ,... Tất cả những công đoạn trên cần được dẫn dắt bởi những người nói chuẩn mực như không nói ngọng hay nói lắp. Quá trình phát triển từ khi chưa biết nói tới khi nói được thành thạo hầu như đều phải trải qua giai đoạn “đã học được nói nhưng phát âm chưa chuẩn và còn gặp khó khăn khi phát âm một số từ”. Có lẽ tất cả chúng ta đều trải qua giai đoạn này vì nó là một hiện tượng bình thường. Dưới sự dẫn dắt của những người nói chuẩn mực, hầu hết chúng ta đều vượt qua giai đoạn khó khăn đó và trở thành người nói thành thạo, lưu loát. Tuy nhiên, có một số trẻ không tập trung để vượt qua giai đoạn này nên khả năng nói vẫn giữ nguyên ở giai đoạn như vậy cho dù đứa trẻ đó không ngừng lớn lên. Kết quả là đứa trẻ ngày càng lớn lên nhưng vẫn gặp vấn đề về phát âm chưa chuẩn và cảm thấy khó khăn khi nói một số từ, khi phải nói những từ khó thì bị nói lắp. Có rất nhiều lý do khiến trẻ không tập trung vượt qua giai đoạn học nói này để hoàn thiện ngôn ngữ nói, nhưng lý do chủ yếu là vì trẻ thiếu sự chỉ dẫn và động viên của người lớn nên tự thân trẻ không quan tâm đến việc phải hoàn thiện ngôn ngữ nói. Kết quả là trẻ lớn lên vẫn bị nói lắp như khi còn nhỏ.



Có thể hình dung quá trình học nói giống như quá trình vẽ một bức tranh, đầu tiên phải dùng nét vẽ mờ để phác họa, sau đó là cắt gọt và chỉnh sửa những chỗ không hợp lý, cuối cùng là hoàn thiện bức tranh. Những người có khả năng nói chuyện tốt cũng giống như một bức tranh được vẽ đẹp. Những trẻ học nói mới đạt đến giai đoạn “đã biết nói nhưng phát âm chưa chuẩn và còn khó nói một số từ” cũng giống như bức tranh đang vẽ dở, còn rất nhiều chỗ phải chỉnh sửa để trở nên hoàn thiện. Nếu những trẻ đó không tiếp tục hoàn thiện ngôn ngữ nói thì khả năng nói sẽ vẫn giữ nguyên như vậy cho dù trẻ lớn lên. Tức là người đó vẫn phát âm chưa chuẩn và khó nói một số từ, khi phải nói từ khó thì từ đó bị lấp. Nó tương tự như bức tranh còn đang vẽ dở chưa hoàn thiện vậy.

b. Do bắt chước

Có lẽ trong các nguyên nhân dẫn đến nói lấp thì nguyên nhân này là phổ biến nhất, có thể một số người bị nói lấp phủ nhận việc đã bắt chước hành vi nói lấp từ ai đó, nhưng thực ra, họ đã bắt chước hành vi nói lấp mà không nhận ra.

*** Sự bắt chước**

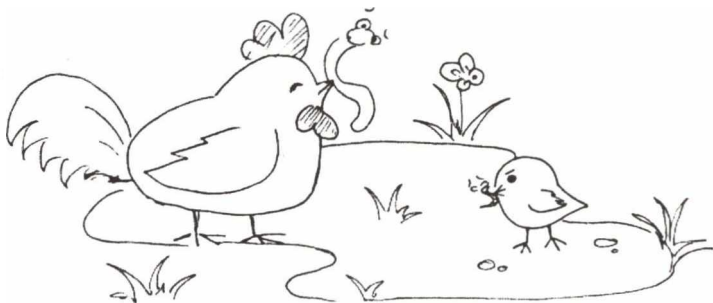
Bắt chước là một bản năng sinh tồn trong giới tự nhiên và con người cũng không ngoại lệ. Khi còn nhỏ, bắt chước là cách để chúng ta học hỏi những kỹ năng đầu tiên; khi phát triển đạt khả năng tự nhận thức thì bắt chước không chỉ là cách để chúng ta học hỏi mà còn là cách để chúng ta hòa nhập, thích nghi với tập thể và xã hội. Đây là sự bắt chước có ý thức. Khi mới sinh ra, do chưa đủ khả năng nhận thức, nên hành vi bắt

chước mang tính bản năng. Đến khi chúng ta có đủ hiểu biết để đạt đến khả năng tự nhận thức thì hành vi bất chước mới được gạt lọc bởi nhận thức tự thân.

Bên cạnh sự bất chước có ý thức còn tồn tại sự bất chước vô thức, sự bất chước vô thức luôn luôn diễn ra ở các mức độ khác nhau và nó phụ thuộc vào mức độ hứng thú với đối tượng. Bản thân chúng ta thường không nhận thấy sự bất chước này. Giữa hai người có quan hệ thân thiết thì sự bất chước vô thức diễn ra nhiều hơn là giữa hai người ít thân thiết. Nếu bạn để ý quan sát những người đang giao tiếp ở vị trí đối diện với nhau, bạn sẽ nhận thấy sự bất chước vô thức diễn ra giữa hai người đó, từ những nét cử chỉ rất nhỏ như cách để tay, cách nhìn, cách nheo mày, tốc độ nói, độ trầm bổng khi phát âm,...

Trong cuốn sách “Cuốn sách hoàn hảo về ngôn ngữ cơ thể” của Allan và Barbara Spease do Nhà xuất bản tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh xuất bản năm 2010, trong Chương 12: “Bất chước - Cách chúng ta xây dựng môi quan hệ” còn dẫn chứng bất chước diễn ra ở cấp độ tế bào: “Một bác sỹ phẫu thuật tim người Mỹ Member Oz kể lại một số phát hiện đáng chú ý về những người được ghép tim. Ông nhận thấy giống như đa số các cơ quan khác, tim dường như lưu lại các hồi ức tế bào, điều này khiến một số người được ghép tim thừa hưởng một vài cảm xúc của người hiến tặng tim. Đáng chú ý hơn, ông đã phát hiện một số người được ghép tim thậm chí còn thực hiện những điệu bộ và tư thế giống như người hiến tặng tim đã làm, cho dù họ chưa bao giờ nhìn thấy người đó”.

Ở động vật, con non khi mới sinh ra tới khi trưởng thành không ngừng bắt chước các hành vi của cha mẹ và đồng loại chúng để học những kỹ năng cần thiết. Rất nhiều loài động vật trong tự nhiên còn bắt chước hình dáng của kẻ thù hay màu sắc của môi trường xung quanh để ngụy trang tự bảo vệ như loài Tắc kè, loài sâu que,...



Ở bất cứ nơi đâu và bất cứ khi nào, cơ thể chúng ta cũng luôn diễn ra sự bắt chước vô thức những người đối diện mà chúng ta hiếm khi nhận ra được điều đó. Cả sự bắt chước có ý thức và sự bắt chước vô thức đều có ý nghĩa tạo sự gắn gũi và tạo mối quan hệ. Chúng ta chỉ kiểm soát được sự bắt chước có ý thức còn sự bắt chước vô thức thì không. Bắt chước giống như một tấm gương phản chiếu hình ảnh sự vật ta bắt gặp. Khi bạn gặp một người đang cười, còn bạn không cười thì bạn thường sẽ cười để đáp lại nụ cười của người đó. Nụ cười của bạn là sự phản chiếu lại hình ảnh nụ cười của người kia để tạo sự gắn gũi, hòa hợp.

Bắt chước có một quyền năng rất to lớn, đó là bạn tiếp xúc với ai nhiều nhất thì bạn sẽ dần trở nên giống họ nhất. Chúng ta thường yêu quý những người giống mình, nên chúng ta thường bắt chước ngôn ngữ cơ thể của những người đó để thể hiện tình cảm của ta. Nếu ta bắt chước nụ cười của người mình yêu, thì nụ cười của ta sẽ dần thay đổi để giống với nụ cười của người đó. Khi nụ cười mới do ta bắt chước, khác với nụ cười quen thuộc hàng ngày diễn ra thường xuyên trong thời gian dài, thì những liên kết nơ-ron quy định nụ cười mới sẽ từ mỏng manh trở nên chắc chắn, ổn định, điều đó cũng đồng nghĩa với việc chúng ta quen với nụ cười mới. Quyền năng thực sự nằm ở chỗ chúng ta là trung bình cộng của năm người mà chúng ta thường xuyên tiếp xúc nhất, không chỉ là trung bình cộng của tính cách, mà còn là trung bình cộng của thu nhập tài chính, là trung bình cộng của những kỹ năng,...

Nếu chúng ta để ý quan sát những người chung sống với nhau lâu ngày sẽ phát hiện ra rằng ở họ có rất nhiều điểm giống nhau như nụ cười, khóe mắt, nếp nhăn, biểu hiện tâm trạng,... Có thể bạn nghĩ giữa họ giống nhau từ trước, nhưng nếu bạn so sánh thời điểm hiện tại với quá khứ của họ, thì bạn sẽ nhận thấy trong quá khứ họ khác nhau nhiều như thế nào. Họ ngày càng trở nên giống nhau không phải vì họ thích giống nhau, mà vì sự bắt chước giữa họ tạo nên sự giống nhau đó. Hình ảnh người thân chính là tấm gương để họ phản chiếu lại hình ảnh của nhau, sự bắt chước diễn ra thường xuyên trong thời gian dài đã thay đổi dần các thói quen và hành vi của họ, kết quả là họ ngày càng giống nhau.

* Nói lấp do bắt chước

Khi một người thường xuyên tiếp xúc với người bị nói lấp, thì cơ thể người đó đang diễn ra sự bắt chước vô thức người bị nói lấp ở một mức độ nào đó, tuy nhiên sự bắt chước này không gây ảnh hưởng nhiều nhưng cũng là mầm mống dễ khiến người đó bị nói lấp. Chúng ta có được kỹ năng mới bằng cách học và thực hành theo những người đã có kỹ năng đó, chính việc thực hành quyết định chúng ta có được kỹ năng đó hay không. Khi ta bắt đầu thực hiện một hành vi mới, bộ não sẽ sản sinh ra các liên kết thần kinh mới để quy định hành vi mới đó. Vậy khi một người bắt chước thực hiện hành vi nói lấp từ ai đó, cho dù người đó là nông dân hay nhà bác học, thì trong bộ não người đó vẫn hình thành nên những liên kết thần kinh mới để quy định sự tồn tại của hành vi nói lấp. Khi hành vi nói lấp nhẹ xuất hiện mà người đó cứ để nói lấp xuất hiện thường xuyên, thì những liên kết nơ-ron mới quy định hành vi nói lấp sẽ ngày càng trở nên ổn định, chắc chắn, điều đó đồng nghĩa với việc nói lấp sẽ ngày càng nặng thêm.

Bắt chước vô thức mới chỉ là mầm mống còn bắt chước có ý thức mới là yếu tố quyết định việc có bị nói lấp hay không. Tùy vào từng giai đoạn phát triển mà bắt chước ý thức lại có những đặc điểm và mức độ tác động khác nhau. Khi mới sinh, trẻ chưa đủ hiểu biết để nhận diện vấn đề nên hành vi bắt chước của trẻ sẽ không có sự kiểm soát chọn lọc; trẻ sẽ bắt chước tất cả những hành vi mà trẻ thấy ở người khác để trở nên giống họ, kể cả nói lấp. Đến giai đoạn sau học nói tới thời điểm dậy thì, trẻ thường rất ham học hỏi nhưng do trình

độ nhận thức còn non nớt nên trẻ có thể thấy hứng thú và bắt chước hành vi nói lắp của một ai đó. Từ độ tuổi dậy thì trở đi, trẻ bắt đầu đạt trình độ nhận thức khá cao nhưng nếu chủ động bắt chước hành vi nói lắp thì trẻ vẫn trở thành người bị nói lắp.

c. Do áp lực tâm lý



Trong trạng thái bình thường tự nhiên, cơ thể chúng ta điều tiết duy trì mức năng lượng hài hòa hợp lý cho các cơ quan bộ phận và các chức năng của cơ thể. Khi quá sợ hãi, căng thẳng hay hồi hộp thì năng lượng trong cơ thể bị tập trung vào những cảm xúc này quá nhiều dẫn đến mất

cân bằng năng lượng, hậu quả là một số cơ quan trọng cơ thể không còn đủ năng lượng cần thiết để thực hiện tốt một số hành vi dẫn tới hiệu suất thực hiện hành vi thấp như chân tay run rẩy, nói không thành nhịp, nói lắp,...

Tuy nhiên, xuất hiện nói lắp mới chỉ là một chuyện còn để nói lắp có trở thành thói quen hay không lại là một chuyện khác. Những người mới bị nói lắp lại thường không biết cách đối diện với nói lắp nên cứ để nói lắp diễn ra, kết quả là nói lắp ngày càng nặng thêm và trở thành thói quen.

3. TÁC ĐỘNG XẤU CỦA NÓI LẤP

Nói lấp là một thói quen xấu ảnh hưởng tới cuộc sống gây ra rất nhiều rắc rối, nếu không chữa khỏi nói lấp sớm thì nói lấp sẽ ngày càng khó sửa hơn và sẽ đi theo gây rắc rối cho người đó suốt cuộc đời.



Nói lấp được ví như một vật sống ký sinh trên thân chủ để hút đi nhựa sống, hút đi những ước mơ, những mục tiêu, những hoài bão để biến thân chủ thành một thây ma và sau cùng những gì nó để lại trong suốt hành trình là sự hoang tàn đổ nát.

Nói lấp có những mức độ nhẹ, trung bình và nặng khác nhau, ở mỗi một mức độ thì sự tác động xấu đến chất lượng cuộc giao tiếp cũng sẽ khác nhau. Nếu nói lấp nhẹ thì người nghe vẫn dễ dàng hiểu được ý nghĩa của câu từ nên không mấy ảnh hưởng đến chất lượng giao tiếp. Nếu nói lấp trung bình thì người nghe vẫn hiểu được ý nghĩa của câu từ nhưng đôi khi xảy ra nhầm lẫn hiểu lầm nên đã ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng giao tiếp.

Nói lấp nặng khiến người nghe khó hiểu hoặc không thể hiểu nổi ý nghĩa của câu từ và do đó đã cản trở nghiêm trọng giao tiếp.



Những người nói lắp ở mức độ nặng thường gặp nhiều vấn đề về tâm lý như mặc cảm, tự ti, sợ giao tiếp, ngại va chạm, sống thu mình, muốn trốn chạy tất cả hay thậm chí là không muốn sống nữa. Họ cảm thấy mọi thứ trở nên bế tắc và không tìm ra được lối thoát. Những người này

thường gây ra nhiều vấn đề tổn hại tới bản thân và những người thân của họ như bỏ học, chơi điện tử, sử dụng ma túy hay thậm chí là tự tử.

Nói lắp khiến người ta cảm thấy bế tắc, khi họ nghĩ tới tương lai thì ở đó không hề thấy những điều tốt đẹp và ngọt ngào nữa, mà nhìn tương lai với tâm thái bàng hoàng, khiếp sợ. Họ co mình lại và tự phá hủy tất cả mọi ước mơ, mọi mục

tiêu và hoài bão, họ không dám thực hiện bất cứ điều gì nữa. Họ làm vậy để tránh xa những va chạm có thể làm cho họ bị tổn thương.

Nói lắp gậy ra vô số vấn đề phiền toái khiến người bị nói lắp cảm thấy chán nản, thất vọng, bất lực và thường tìm đến những cách giải quyết tiêu cực. Tuy nhiên, ở mỗi độ tuổi khác nhau thì tác động xấu của nói lắp sẽ khác nhau.

a. Giai đoạn trẻ học nói

Khi mới sinh ra, trẻ nhỏ phát triển rất nhanh đồng nghĩa với việc các nhu cầu về dinh dưỡng và tinh thần cũng ngày càng cao. Trẻ sẽ sớm học nói để có phương tiện giao lưu và khám phá thế giới, để đòi hỏi và được đáp ứng các nhu cầu ngày càng cao của cơ thể.

Trẻ học nói trong suốt ba năm đầu đời, trẻ bắt đầu sử dụng lưỡi, môi, vòm miệng và những chiếc răng mới nhú để tạo ra âm thanh, ban đầu là những tiếng bập bẹ nhưng chẳng mấy chốc sẽ trở thành những từ thật sự.

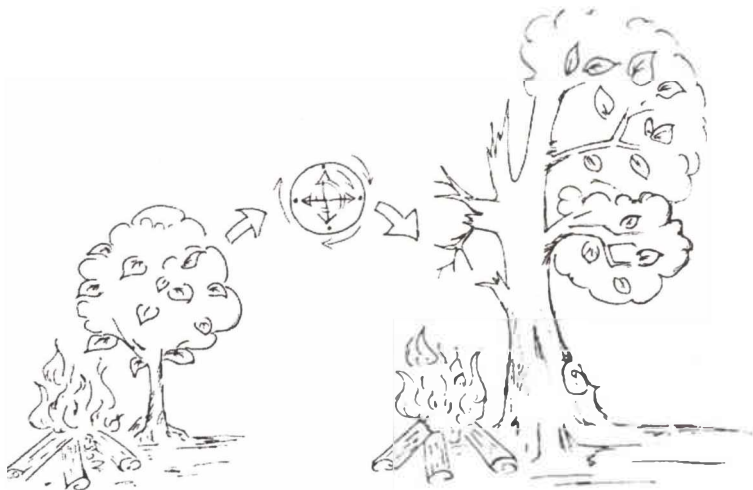
Trẻ học nói để có được công cụ phục vụ các nhu cầu của cá nhân. Nếu trẻ bị nói lắp, chắc chắn sẽ cản trở việc trẻ chỉ ra đâu là điều mà trẻ đang muốn được đáp ứng. Trẻ không thể chỉ khóc để cha mẹ và người lớn hiểu được những nhu cầu cao hơn, mà những nhu cầu ấy đòi hỏi phải sử dụng tới ngôn ngữ nói. Nếu trẻ không nói được để chỉ ra điều trẻ đang muốn, sẽ dẫn đến hình thành tâm lý bất lực, chán nản, thờ ơ ở trẻ. Trẻ có thể hiểu rằng có học nói cũng chẳng ích gì nên sẽ không tập trung phát triển ngôn ngữ nói nữa, trẻ sẽ mất niềm tin vào cuộc sống và không còn hứng thú với thế giới.



Những năm tháng đầu đời của trẻ là vô cùng quan trọng, trẻ học nói và tập đi bằng cách bắt chước người lớn. Những kỹ năng đầu đời này là những công cụ duy nhất để trẻ giao lưu và khám phá thế giới, nếu những công cụ này có vấn đề sẽ tác động tiêu cực đến toàn bộ sự phát triển của trẻ. Ngôn ngữ nói rất quan trọng, trẻ bị nói lắp trong giai đoạn học nói là điều hết sức bình thường, điều quan trọng là cha mẹ cần có sự quan tâm phù hợp để dạy trẻ học nói đúng và sửa nói lắp khi nói lắp mới xuất hiện. Giai đoạn đầu đời rất quan trọng, việc học được những kỹ năng ban đầu tạo nền tảng quyết định để trẻ có thể học tập và phát triển tốt về sau. Cũng giống như một ngôi nhà, từ khi mới xây nền móng mà không sử dụng những chất liệu và kỹ thuật tốt nhất thì ngôi nhà đó có thể xây lên được tiếp không? Dù xây lên được thì ngôi nhà đó làm sao có thể đủ sức để chống chịu những trận mưa, bão, tố lốc,...



Trẻ học nói từ rất sớm và thường học nói xong cơ bản trước ba tuổi, đây là giai đoạn cực kỳ quan trọng, vì nếu trẻ gặp khó khăn trong việc học nói ở giai đoạn này, thì khi lớn lên, trẻ thường có năng lực giao tiếp rất hạn chế, ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc học tập phát triển của bản thân.



Có thể ví quá trình phát triển của trẻ giống như một cái cây non, nó sẽ phát triển tự nhiên theo điều kiện của môi trường. Nếu ta chăm sóc tốt, thì cây phát triển tốt, còn nếu ta để nó

tiếp xúc dù chỉ một phần với lửa, thì nhiều khả năng một nửa cây sẽ bị cháy khô khi lớn lên.

b. Giai đoạn sau học nói tới thời điểm dậy thì

Đây là giai đoạn trẻ học và khám phá thế giới với những kỹ năng được trang bị còn sơ khai và hạn chế. Sự hiểu biết của trẻ còn quá ít và bất cứ thứ gì lạ lẫm đều gây sự hứng thú và lôi cuốn thúc đẩy trẻ khám phá, tìm hiểu. Với trẻ thì mọi thứ lạ lẫm sẽ gây hứng thú.

Ở giai đoạn này, trình độ nhận thức của trẻ còn non nớt, chưa thể nhận diện được nhiều điều không tốt với bản thân, chính vì thế mà việc khám phá thế giới dễ khiến trẻ học tiếp thu tất cả những điều tốt và không tốt. Trẻ có thể thấy hứng thú với một người bị nói lắp và học bắt chước nói lắp ngay vì nghĩ nói lắp là điều thú vị. Kết quả là trẻ trở thành người nói lắp.

Có thể nói sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này cũng giống như việc đang hoàn thiện nền móng cho một căn nhà, mọi kỹ năng được hình thành ở trẻ còn sơ khai, chưa rõ ràng. Trong giai đoạn này, nói lắp sẽ cản trở khá nhiều việc trẻ học tập và tạo nền tảng không tốt cho sự phát triển tiếp về sau.

Độ tuổi này thường rất ham chơi và ít xuất hiện áp lực tâm lý do tự nhận thức gây nên, do đó mà ảnh hưởng xấu của nói lắp cũng không ghê gớm. Trẻ thường vô tư hồn nhiên với việc mình bị nói lắp và coi bản thân bị nói lắp là điều bình thường. Đa số các trường hợp là như vậy nhưng có thể có những trường hợp ngoại lệ, nếu có những trẻ biết ý thức sớm, thì



nói lắp có thể khiến trẻ cảm thấy xấu hổ, tự ti, không dám thể hiện bản thân và kết quả là trẻ học hành kém đi và dần trở thành người thụ động.

Nói lắp chưa bao giờ có tác động tích cực với một ai. Với độ tuổi này, nói lắp sẽ hạn chế khả năng giao tiếp dẫn đến hạn chế khả năng

học hỏi và khám phá thế giới, khiến trẻ chậm phát triển trí tuệ so với những trẻ cùng trang lứa.

c. Giai đoạn dậy thì

Đây là giai đoạn mà trẻ có sự thay đổi mạnh mẽ cả về tâm và sinh lý. Trẻ bắt đầu xuất hiện tâm lý của người lớn, trẻ biết thích người khác giới, biếu xấu hổ, biết sỹ diện, biết ngại ngùng,...

Ở giai đoạn này, trình độ nhận thức của trẻ đã phát triển nhưng còn chưa thực sự cao, trẻ nghĩ mình đã là người lớn nên thường tự cho mình cái quyền quyết định mọi việc. Do sự hiểu biết còn hạn chế, nên thường dẫn đến những cách giải quyết chưa thỏa đáng hoặc sai lầm.

Tâm lý người lớn chưa đầy đủ, nhưng vì trẻ nghĩ mình là người lớn thực sự và muốn tự mình chứng minh điều đó, nên trẻ thường tự quyết định và hành động một mình. Khi bị nói

lấp, trẻ nghĩ mình là người lớn nên thường ngại chia sẻ với cha mẹ, kết quả là tự trẻ khó tìm ra được lối thoát.

Nếu bị nói lấp ở độ tuổi này, trẻ dễ so sánh bản thân với những người khác và nhanh chóng đưa ra kết luận tiêu cực về bản thân. Trẻ có thể nghĩ đơn giản rằng, nói trước đám đông là ý nghĩa cuộc sống, nhưng nay bị nói lấp ngăn cản vui đập đi tất cả. Trên lớp học, trẻ không dám phát biểu ý kiến, không dám tranh luận với bạn, không trả lời được các câu hỏi của thầy cô khiến trẻ bị bạn bè nhạo báng, chê cười. Trẻ bị đổ lỗi oan nhưng không thể thanh minh, trẻ va chạm với người khác nhưng không nói ra được cái đúng của mình dẫn đến chịu thua thiệt ảm ức,...



Trẻ có thể tưởng tượng khi đi phỏng vấn xin việc, bị người phỏng vấn đuổi ra ngay trong lần đầu tiên và bị làm nhục trước mặt đông người. Mọi thứ trẻ nhìn vào đều hiện lên màu

sắc đen tối, trẻ than cuộc đời thật bất công, trẻ trách cha mẹ sinh ra trẻ như vậy và muốn chấm dứt tất cả theo mọi cách có thể nghĩ ra.



Trẻ này sinh tâm lý sợ hãi, không dám thể hiện bản thân, trở nên sống thụ động, ngại va chạm và không dám chơi với ai,... dẫn đến khả năng học tập kém, kìm hãm sự phát triển về mọi mặt.

Trong gia đình thì trẻ có thể bị coi là không lễ phép. Sẽ rất sai lầm nếu cha mẹ la mắng khiến trẻ thêm sợ hãi, chán nản, mất niềm tin vào gia đình và cuộc sống. Nếu cha mẹ không can thiệp kịp thời giúp trẻ chữa khỏi nỗi sợ hãi, thì hậu quả thường khó kiểm soát. Tâm sinh lý chưa hoàn thiện cộng với sự hiểu biết hạn chế thường đưa đến những suy nghĩ sai lệch về cuộc sống như cuộc sống vô vị, đau khổ, bất công,... dẫn đến việc tự quyết định để tìm lối thoát.



Khi trẻ đang phân vân tìm đến cái chết, thì đó là lúc trẻ gặp nguy hiểm thực sự. Bởi vì lúc này, trẻ như đứng giữa ranh giới sinh tử, chỉ cần một cú hích nhẹ về bên nào là sẽ ngã về bên đó. Cú hích nhẹ ở đây có thể là một người xấu vẽ ra trước mắt trẻ những viễn cảnh tươi đẹp sau khi chết hoặc khích vào cái tôi của trẻ thúc đẩy trẻ quyết định hành động dại dột.

d. Giai đoạn sau dậy thì

Giai đoạn này hầu như không ghi nhận trường hợp xuất hiện nói lấp, vì trình độ nhận thức từ giai đoạn này phát triển cao và không ngừng được nâng lên. Những người còn đang bị nói lấp ở giai đoạn này, thì hầu hết là do họ bị nói lấp từ các giai đoạn trước đó nhưng chưa sửa được. Nói lấp có thể xuất hiện ở giai đoạn này, nếu một người chủ động thực hiện hành vi nói lấp quá nhiều.

Những người phát triển đến giai đoạn này có một sự hiểu biết nhất định về cuộc sống, đặc biệt là họ từng trải qua một số khó khăn, nên có thể xoay sở được với một số vấn đề rắc rối. Họ thường không quá bị sốc trước một số khó khăn xảy đến với họ. Tuy nhiên, một vài trường hợp vẫn có thể gây ra những chuyện đáng tiếc, như sống buông thả hay không muốn sống nữa. Nếu họ bị nói lấp từ trước đó, thì họ đã trải

qua giai đoạn phá phách của tuổi dậy thì, những kiến thức họ học được giúp họ bình tâm hơn, mặc dù vẫn còn bị nói lấp. Nếu nói lấp có xuất hiện ở giai đoạn này, thì cũng ít khi khiến họ sợ hãi, bởi vì họ có kiến thức và sự tinh táo để đối diện với vấn đề.

Nếu những người này không quyết tâm chữa khỏi nói lấp, thì sẽ sống chung với nói lấp suốt đời. Nói lấp có thể không tạo ra nhiều áp lực tâm lý cho họ, nhưng sự cản trở giao tiếp của nói lấp sẽ khiến cuộc sống của họ không được suôn sẻ. Không phải ai cũng có thời gian để nghe họ đánh vần từng chữ, nên chắc chắn, họ sẽ gặp khó khăn trong các mối quan hệ và trong công việc. Và đặc biệt, họ là tấm gương không tốt cho con trẻ học theo.

II. PHƯƠNG PHÁP CHỮA NÓI LẤP



Với những người bị nói lấp, thì nói lấp là một vấn đề lớn và để giải quyết được vấn đề này, họ phải sử dụng đúng phương pháp. Nó không đơn thuần như việc hô hết nói lấp là hết ngay, họ phải học và thực hành phương pháp một cách nghiêm túc. Nó giống như một số điện thoại của ai đó, để gọi được cho người đó, bạn phải bấm chính xác đúng thứ tự lần lượt các con số. Vì đó là cách duy nhất để gọi được cho họ.

Theo quan hệ nhân - quả, khi ta reo một hạt thóc thì sẽ được một cây lúa chứ không phải một cây ngô; và khi ta có một cây lúa, ta muốn cây lúa phát triển tươi tốt hay không, lại hoàn toàn phụ thuộc vào công sức và nỗ lực chăm sóc của chính ta. Tức là muốn tốt thế nào là do ta, không ai có thể quyết định thay ta được.

Định luật 3 NiuTon trong Vật Lý chỉ ra rằng: “Trong mọi trường hợp, khi vật A tác dụng lên vật B một lực thì vật B cũng tác dụng lại vật A một lực. Hai lực này khác điểm đặt, cùng giá, ngược chiều và cùng độ lớn”.

Ta hãy liên hệ trong cuộc sống, khi ta bỏ ra một nỗ lực nào đó, thì sẽ được đáp trả bằng một kết quả có giá trị tương xứng. Tức những gì ta đang có lúc này chính là kết quả xứng đáng với những gì ta làm. Tức ta phải bỏ ra một nỗ lực xứng đáng với kết quả ta muốn có. Nếu bạn đang nỗ lực tập trung một cách tiêu cực vào nói lấp, thì nói lấp sẽ đáp trả lại bạn bằng một thứ tiêu cực tương xứng. Vậy, nếu bạn tập trung chữa nói lấp theo cách tích cực, thì bạn sẽ đón nhận lại một phản hồi tích cực tương xứng.

1. NĂNG LỰC CỦA BỘ NÃO

Trước khi tìm hiểu phương pháp chữa nói lắp, chúng ta cùng tìm hiểu đôi chút về một trong những nơi bí ẩn nhất đối với chúng ta. Nơi đó đang chi phối và chỉ đạo mọi hoạt động diễn ra bên trong cơ thể chúng ta, nơi đó còn tác động ra cả thế giới bên ngoài. Đó chính là bộ não.



Bộ não của chúng ta được cấu tạo bởi hàng tỷ tế bào não hay còn gọi là nơ-ron thần kinh (Neurone). Mỗi nơ-ron có sức mạnh xử lý thông tin tương đương một máy vi tính với khả năng lưu trữ khổng lồ. Mỗi nơ-ron lại có thể liên kết với vô số những nơ-ron còn lại và tạo ra tổng số liên kết nơ-ron nhiều khủng khiếp.

Từ khi còn trong bụng mẹ, các nơ-ron trong não bộ chúng ta bắt đầu tạo ra hàng vạn liên kết từ nơ-ron này đến nơ-ron khác, sự liên kết này định hình các hành vi của chúng ta và do đó quyết định trí thông minh của chúng ta. Tức càng nhiều liên kết nơ-ron được tạo ra, chúng ta càng thông minh hơn trong một lĩnh vực nào đó.

Sau khi được sinh ra, số liên kết nơ-ron được hình thành dựa trên những gì chúng ta trải nghiệm qua các giác quan. Tất cả những gì mà chúng ta trải nghiệm qua năm giác quan và trực giác sẽ được bộ não lưu trữ lại tại các nơ-ron và các

liên kết nơ-ron mới. Chúng ta có năng lực để chủ động trải nghiệm những gì chúng ta muốn và đây là cách để chúng ta trở nên thông minh hơn. Chúng ta có năng lực để tự giúp chính mình trở nên thông minh hơn, vậy giới hạn trí thông minh của chúng ta nằm ở đâu? Nhiều khả năng đó là giới hạn do chính suy nghĩ của chúng ta tạo ra.

Chúng ta có hàng tỷ nơ-ron và mỗi nơ-ron có thể tạo ra vô số liên kết với những nơ-ron khác. Tổng số liên kết này là một con số vô cùng lớn và nó nói lên khả năng của chúng ta cũng là vô cùng lớn. Theo các nhà khoa học, thì chúng ta mới chỉ sử dụng khoảng từ 2% - 10% khả năng của bộ não. Vậy hãy thử hình dung, nếu chúng ta khai thác được tất cả phần trăm khả năng còn lại, thì có thể làm được những điều phi thường thế nào. Không chừng có thể biến hóa thành bất cứ thứ gì nếu chúng ta muốn.

Bộ não thông qua hệ thần kinh điều khiển tất cả mọi cơ quan, bộ phận trong cơ thể chúng ta. Tất cả những thông tin thu được từ các giác quan lại thông qua hệ thần kinh truyền về bộ não để phân tích và xử lý.

Tất cả thói quen của mỗi cá nhân được hình thành từ những trải nghiệm của mỗi người trong quá khứ. Tại sao hai người cùng gặp một vấn đề giống nhau lại có cách nhìn nhận và giải quyết khác nhau? Cách giải quyết của mỗi người được lấy ra từ kho kinh nghiệm mà họ có, mà kho kinh nghiệm là những thông tin được lưu trữ trong bộ não bởi các nơ-ron và các liên kết nơ-ron.

Trong quá khứ, con người đã từng nghĩ rằng mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta xuất phát từ tim. Khi khoa học phát triển, chúng ta mới biết được rằng mọi suy nghĩ, cảm xúc và hành động của chúng ta đều do bộ não của chúng ta kiểm soát. Việc chúng ta bị vướng vào rắc rối, sau đó để rắc rối nhấn chìm, hay vượt qua rắc rối là do bộ não của chúng ta quyết định.

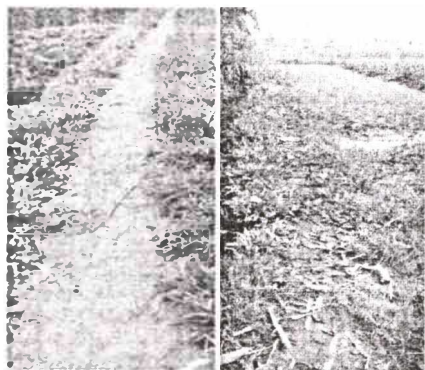
Ngôn ngữ nói của chúng ta cũng vậy, từ việc định hình, soạn thảo, chỉnh sửa đến việc phát âm đều do bộ não của chúng ta kiểm soát.

2. THÓI QUEN

Suy nghĩ tạo ra cảm xúc, cảm xúc tạo ra hành động, hành động tạo ra thói quen, thói quen reo tính cách, tính cách gặt số phận.

Thói quen là các hành vi được hình thành trong quá trình sinh sống, được bộ não lựa chọn để phản ứng trước các tình huống diễn ra thường xuyên.

“Hành động tạo thói quen”. Khi mới sinh ra, mỗi chúng ta được trang bị hàng tỷ nơ-ron và số liên kết nơ-ron bẩm sinh để chúng ta bắt đầu cuộc sống mới. Sự trang bị của tạo hóa như vậy là một hệ thống mở rất tích cực, để chúng ta có năng lực tự nhận thức và điều khiển bản thân, để có thể học được hay thay thế bất kỳ kỹ năng nào. Chúng ta không bao giờ là cố định, mỗi một giây xảy ra hàng nghìn các phản ứng sinh hóa trong cơ thể, có hàng nghìn tế bào trong cơ thể chết đi và lại có hàng nghìn tế bào mới được sinh ra để thay thế. Sự ổn định tương đối này giúp chúng ta thích nghi với cuộc sống biến đổi.



Cơ thể chúng ta không bao giờ là cố định, chức năng của bộ não chúng ta là một cơ chế mở, khi ta thực hiện một hành vi mới thì trong bộ não cũng đồng thời xuất hiện những liên kết nơ-ron mới quy định hành vi này. Nếu hành vi đó không xuất hiện nữa, thì những liên kết nơ-ron

quy định sẽ mất đi; nếu hành vi đó xuất hiện thường xuyên, thì những liên kết nơ-ron quy định cũng sẽ ngày càng trở nên chắc chắn, ổn định. Cũng giống như những con đường giao thông, khi ta đi nhiều thì đường to rộng thoáng, khi ta đi ít thì cỏ dại mọc nhiều che lấp.

Theo quy luật lượng - chất, thì khi những hành vi này xuất hiện nhiều đến một mức độ nào đó sẽ trở thành một thói quen, tức là số liên kết nơ-ron quy định hành vi đó đã trở nên rất ổn định và vững chắc. Khi những liên kết nơ-ron mới trở nên vững chắc, thì nó cũng trở thành một nhân viên làm thuê cho bộ não của chúng ta, bộ não có thể yên tâm giao việc cho người làm thuê này. Có lẽ hành trình tìm về nguồn cội của chúng ta còn phải trải qua nhiều vất vả gian nan, nên thói quen được tạo ra để giúp chúng ta gánh vác bớt nhiều công việc ngoài cuộc sống, để ta có tâm trí giải quyết những công việc mới. Thói quen là bản chất thứ hai của chúng ta và nó giống như một người làm thuê đặc biệt. Chúng ta có thể tạo ra nó và cũng có thể loại bỏ nó, công sức tạo ra nó vất vả như thế

nào, thì công sức loại bỏ nó còn vất vả hơn gấp bội. Cuộc sống có quá nhiều thông tin cần chúng ta xử lý, thói quen là người làm thuê có nhiệm vụ giải quyết những công việc đã được giao phó từ trước. Ví dụ như thói quen ngủ lười, ngủ lười là công việc đã được lập trình từ trước và thói quen có nhiệm vụ duy trì việc ngủ lười của chúng ta, nó không cần đến việc bộ não của chúng ta phải hao tổn quá nhiều năng lượng để quyết định việc ngủ lười ấy.

Nói lấp là một hành vi, khi hành vi nói lấp xuất hiện nhiều lần thì những liên kết nơ-ron quy định nói lấp cũng ngày càng trở nên ổn định, chắc chắn. Khi ta liên tục để nói lấp xuất hiện tức là ta đang lập trình giao nhiệm vụ cho người làm thuê đặc biệt (thói quen); khi nói lấp đã trở thành thói quen, thì nói lấp sẽ diễn ra một cách gần như độc lập với ý thức của chúng ta, mà chúng ta không dễ kiểm soát. Chúng ta tạo ra thói quen thì đương nhiên có thể loại bỏ chúng, nói lấp là một thói quen đặc biệt khó thay đổi vì chúng ta phải sử dụng đến ngôn ngữ nói hàng ngày, mà cứ khi nào nói thì lại nói lấp và sự xuất hiện của nói lấp thường xuyên khiến cho thói quen nói lấp ngày càng khó loại bỏ hơn.

Thói quen có thói quen tốt và thói quen xấu, có thói quen thất bại và có thói quen thành công. Thói quen nói lấp là một trong những thói quen xấu khó loại bỏ nhất, nó không giống như thói quen ngủ dậy muộn chỉ cần chúng ta kỷ luật buộc bản thân ngủ dậy sớm một thời gian là thay đổi được. Thói quen là bản chất thứ hai của chúng ta và nó gieo trồng nên tính cách của ta, thói quen tích cực sẽ gieo lên những tính

cách tích cực còn thói quen tiêu cực sẽ tạo lên những tính cách tiêu cực.

Thói quen nói lắp là rất khó loại bỏ, vì không phải ai cũng vận dụng đúng các phương pháp một cách hợp lý. Trên thế giới có rất nhiều người bị nói lắp từng vận dụng đúng một số phương pháp chữa nói lắp nhưng không thành công, tuy họ vận dụng đúng phương pháp, nhưng cách họ vận dụng chưa phù hợp. Trong chữa nói lắp tồn tại quy luật 80/20, những người chữa nói lắp chưa thành công đang nằm trong số 80%, khi họ hiểu và vận dụng đúng các phương pháp một cách hợp lý, thì quy luật 80/20 ở đây sẽ bị phá vỡ, sẽ chỉ còn những người chấp nhận sống chung với nói lắp mà thôi.

Ví dụ về thói quen hay quên đồ vật:

Bạn là một người có thói quen luôn rất cẩn thận trong công việc, bạn chẳng bao giờ quên rút chìa khóa xe máy khỏi xe mỗi khi dừng xe ở bất kỳ đâu. Một lần khi về nhà, bạn dựng cất xe và nghĩ không cần rút chìa khóa, vì để xe trong nhà không lo bị mất trộm và để tiện cho việc ngày mai đi làm, nên bạn quyết định không rút chìa khóa khỏi xe nữa. Đến lần thứ hai, lần thứ ba cũng vậy, mỗi khi cất xe vào nhà xe là bạn lại nghĩ tới việc không lo bị mất trộm và để tiện cho việc lấy xe ra sử dụng ngay, nên bạn tiếp tục không rút chìa khóa xe khỏi ổ khóa. Mọi việc cứ diễn ra liên tục đến lần thứ "n" thì bạn mặc nhiên để chìa khóa xe tại ổ khóa mà không hề suy nghĩ gì thêm. Đầu óc chúng ta lúc nào cũng có việc để làm, do không nghĩ tới việc rút chìa khóa, nên nó sẽ nhanh chóng nghĩ

tới những việc khác.

Vậy là một thói quen mới hay để quên đồ vật được hình thành. Từ chiếc chìa khóa, đến những đồ vật như chiếc điện thoại hay bất cứ vật gì. Ví dụ khi bạn để một chiếc điện thoại tại đâu đó trước mặt, đầu óc của bạn luôn bận rộn nên có thể quên đi chiếc điện thoại và bỏ quên lại. Tuy chiếc điện thoại và chiếc chìa khóa khác nhau, nhưng lại giống nhau về bối cảnh, đó là “để lại một đồ vật để đi làm việc khác và không lo bị mất trộm”. Khi bộ não đang bận rộn nghĩ những việc khác thường lầm tưởng những đồ vật xung quanh là chiếc chìa khóa, nên sẽ không quan tâm và dễ để quên lại. Đây là một thói quen rất tệ hại và bạn có thể gặp rắc rối lớn nếu có thói quen này, bạn có thể để quên chiếc ví hay bất cứ đồ vật gì.

3. CÔNG THỨC CHỮA NÓI LẤP

Nói lấp là một thói quen, nên việc chữa nói lấp chính là làm cho thói quen cũ dần mất đi và hình thành nên một thói quen mới, một thói quen nói chuyện tự tin, lưu loát.

Để giải quyết cùng lúc được cả hai nhiệm vụ trên, vừa làm cho thói quen cũ mất đi, vừa hình thành được thói quen mới, ta có công thức hiệu quả sau:

a. Bước 1: Đặt mục tiêu

Tại sao ta phải đặt mục tiêu?

Bởi vì: Dự định tương lai quyết định hành động hiện tại. Nếu ngày mai chúng ta muốn đi leo núi, thì hôm nay chúng ta phải chuẩn bị hành trang. Bất kỳ ai cũng có thể đếm số hạt



trong những quả táo, nhưng không ai có thể đếm số táo trong mỗi hạt. Đặt mục tiêu còn là hành động gieo trồng lên những thành quả.



Bạn là người có thói quen sống ngăn nắp và bạn yêu thích sự ngăn nắp, vậy khi một cuốn sách để trên giá sách bị rơi xuống đất, bạn cảm thấy thế nào? Nhìn chung là bạn sẽ cảm thấy khó chịu vì nó không nằm ở đúng vị trí theo ý muốn của bạn. Và sau đó bạn sẽ có một hành động là nhặt cuốn sách lên rồi để ngay ngắn trên giá sách. Bạn có biết vì sao bạn lại cảm thấy khó chịu và có hành động nhặt cuốn sách lên không? Bởi vì hình ảnh cuốn sách nằm ngay ngắn trên giá

sách là hình ảnh mà bạn đã sắp xếp trong tâm trí và bạn cảm thấy thoải mái với hình ảnh đó, nay cuốn sách ngoài thực tế không giống với hình ảnh trong tâm trí của bạn khiến bạn cảm thấy khó chịu vì sự phách lối này. Chính sự khó chịu này thúc đẩy bạn hành động nhặt cuốn sách đó lên xếp lại ngay ngắn như bạn nghĩ.

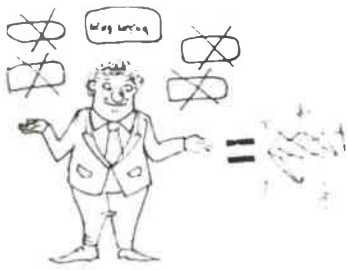
Mục tiêu là những hình ảnh được xây dựng trong tâm trí và những hình ảnh này không có ở hiện tại. Khi bạn xác định một mục tiêu thì hình ảnh được xây dựng trong tâm trí và



ngoài thực tế không trùng khớp nhau, sự khác nhau này là mâu thuẫn tạo động lực thúc đẩy bạn làm mọi cách để giải quyết mâu thuẫn đó, mâu thuẫn chỉ được giải quyết khi hình ảnh trong tâm trí và ngoài thực tế trùng khớp nhau. Lúc này do không còn mâu thuẫn nên không còn động lực thúc đẩy bạn hành động nữa.

Mục tiêu có vai trò quan trọng là tạo mâu thuẫn thúc đẩy ta hành động để giải quyết mâu thuẫn. Ví dụ bạn đang sở hữu một cửa hàng nhỏ và muốn phát triển sự nghiệp kinh doanh của mình. Bạn bắt đầu đặt mục tiêu một cách nghiêm túc và cam kết với chính bản thân về mục tiêu đó. Bạn đặt mục tiêu sau ba năm sẽ sở hữu một chuỗi mười cửa hàng như hiện tại. Hình ảnh mười cửa hàng trong tâm trí và một cửa hàng ở hiện tại không trùng khớp nhau, cái bạn muốn là mười cửa hàng chứ không phải một như bây giờ và bạn chỉ thấy thỏa mãn khi có được mười cửa hàng thực sự. Sự mâu thuẫn giữa thực tế với cái bạn muốn đạt được thúc đẩy bạn suy nghĩ và hành động nhiều hơn để bạn xây dựng được chuỗi mười cửa hàng như bạn mong muốn. Khi nào bạn có được mười cửa hàng thì bạn không còn cảm thấy khó chịu nữa.

Mục tiêu còn có một vai trò quan trọng khác, đó là giúp ta tập trung được nhiều năng lượng hơn. Bộ não của con người



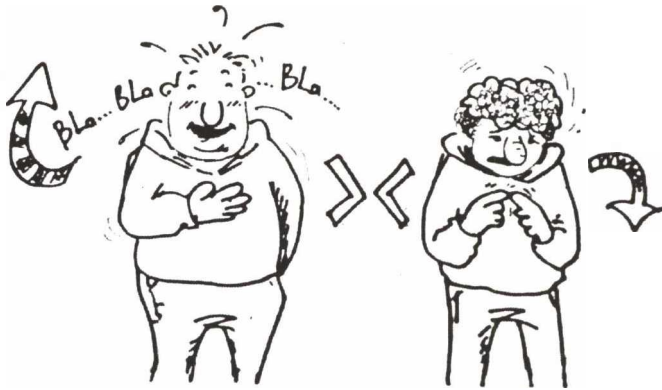
với khả năng phi thường tiếp nhận hàng nghìn thông tin mỗi giây, nhưng bộ não chỉ quan tâm những thông tin mà nó thực sự cần, vì nếu tiếp nhận xử lý tất cả thì có thể chúng ta sẽ bị phát điên. Khi chúng ta có một mục

tiêu cụ thể, bộ não sẽ giành toàn bộ năng lượng cho mục tiêu đó. Khi đó, chúng ta sẽ suy nghĩ và hành động hướng về mục tiêu nhiều hơn và nghiêm túc hơn, do đó sẽ tạo ra được kết quả nhanh hơn.

Bạn bị nói lấp, bạn hãy đặt mục tiêu cụ thể cho chính mình là không còn nói lấp. Hãy hình dung ra hình ảnh mục tiêu của bạn càng cụ thể và sinh động càng tốt, vì sẽ giúp bộ não nhận thấy sự mâu thuẫn rõ ràng hơn, nên tạo được động lực thúc đẩy mạnh mẽ hơn. Hãy lựa chọn một mục tiêu, rồi xây dựng cho mục tiêu đó trở nên rõ ràng, sinh động trong tâm trí. Nó giống như việc ta đã xác định một đỉnh núi cần chinh phục, việc còn lại là làm mọi cách để chinh phục thành công đỉnh núi đó.

b. Bước 2: Tạo tâm trạng khác biệt

Tạo tâm trạng khác biệt có vai trò vô cùng lớn, là cách làm cho thói quen cũ mất dần đi. Ở đây là không để thói quen nói lấp diễn ra nữa, để những liên kết nơ-ron quy định thói quen nói lấp mất đi. Mỗi tâm trạng thường được gắn liền với một vài hành vi, chính vì thế mà tạo tâm trạng mới cũng đồng



nghĩa với việc xuất hiện những hành vi mới. Hầu hết những người bị nói lấp từ độ tuổi dậy thì trở đi đều cảm thấy căng thẳng, lo lắng và sợ hãi mỗi khi phải nói chuyện, bởi vì họ lo sợ bị người khác chê trách. Chính điều này tạo ra một cái vòng luẩn quẩn góp phần khiến nói lấp cứ diễn ra. Người bị nói lấp mỗi khi nói chuyện thường có tâm trạng căng thẳng, lo lắng và sợ hãi; ngược lại, khi có những tâm trạng tiêu cực này, thì người đó cũng lập tức bị nói lấp dù là chỉ nói chuyện một mình. Bởi vì tâm trạng tiêu cực được hình thành do nói lấp, nên giữa chúng có quan hệ ràng buộc hai chiều. Do đó, việc tạo tâm trạng khác biệt sẽ kích thích bộ não phát sinh những liên kết nơ-ron mới, dẫn đến xuất hiện những hành vi mới. Khi có tâm trạng mới, thì hành vi nói lấp sẽ chịu những tác động mới, sự tác động này rất đa dạng, có thể là hết nói lấp hoặc là nói lấp nhiều hơn. Chúng ta có năng lực lựa chọn nên chúng ta sẽ biết hướng sự lựa chọn vào đâu để giúp ích cho việc chữa khỏi nói lấp.

Để tạo được tâm trạng khác biệt thì có rất nhiều cách, bạn nên tìm đến những hoàn cảnh bạn yêu thích mà ở đó bạn luôn cảm thấy tự tin và ít bị nói lấp hơn. Như khi bạn chơi đùa với những con thú nhỏ hoặc nghĩ về những quá khứ đẹp mà bạn yêu thích. Khi những hình ảnh như vậy được tái hiện trong tâm trí thì bạn cũng lập tức có được những cảm xúc liên quan với hình ảnh đó. Điều quan trọng là để đưa mình vào một tâm trạng khác biệt với tâm trạng khi bị nói lấp, vì tâm trạng mới sẽ không còn hành vi cũ là nói lấp nữa.

Ban đầu, bạn nên tích cực luyện tập một mình vì sẽ dễ dàng hơn, sau đó tìm đến những nơi đông người để tăng dần mức độ thích ứng. Tới khi phải nói chuyện thực sự, bạn hãy chủ động tưởng tượng bóp méo một vài hình ảnh trong tình huống giao tiếp thành những hình ảnh quen thuộc mà ở đó bạn không bị nói lấp. Ví dụ như bạn luôn cảm thấy tự tin và nói chuyện trôi chảy khi giao tiếp với những đứa trẻ, nên trong một tình huống giao tiếp cụ thể luôn khiến bạn bị nói lấp, bạn có thể tưởng tượng việc đang giao tiếp với mọi người là giao tiếp với những đứa trẻ.



Không có cái gì là dễ dàng đạt được ngay, bất kỳ một thành quả nào cũng đòi hỏi cả một quá trình nỗ lực. Bạn sẽ thấy thành quả lúc đầu đạt được không nhiều dễ làm bạn mất niềm tin và muốn

bỏ cuộc, nhưng bạn càng thực hành việc tưởng tượng như vậy thường xuyên thì bạn càng làm chủ được cảm xúc của mình tốt hơn. Những hình ảnh tưởng tượng này sẽ giúp bạn tìm đến những cảm xúc tương ứng liên quan đến hình ảnh đó.

Việc tưởng tượng tạo tâm trạng khác biệt thường xuyên sẽ hình thành nên những cảm xúc mới và dần thay thế cho những cảm xúc cũ. Cảm xúc cũ sẽ ít xuất hiện dần rồi mất hẳn đi, vì những liên kết nơ-ron quy định cảm xúc cũ đã bị hao mòn rồi biến mất do không được củng cố.

c. Bước 3: Luyện đọc to lưu loát

Luyện đọc to lưu loát có ý nghĩa kiến tạo nên kỹ năng đọc to trôi chảy. Bạn không phải là trẻ nhỏ đang tập đọc nữa, mà bạn là một người đã biết sử dụng ngôn ngữ nói từ lâu, điều này giúp bạn tập được kỹ năng đọc to trôi chảy nhanh hơn trẻ nhỏ. Có thể nói đọc to lưu loát là cầu nối cơ bản giữa nói lắp và nói lưu loát, vì sự khác nhau giữa nói lưu loát và đọc lưu loát chỉ là có nhìn vào cuốn sách hay không mà thôi. Đa số những người bị nói lắp đọc chữ cũng bị lắp, nhưng không nghiêm trọng như khi nói. Mọi thứ luôn phát triển từ nhỏ đến lớn, khi họ đạt được khả năng đọc to lưu loát, thì họ sẽ dễ dàng học được cách loại bỏ cuốn sách đi vẫn đọc được lưu loát, khi đọc lưu loát không cần đến sách thì cũng chính là nói chuyện lưu loát vậy.

Rèn luyện để có được kỹ năng đọc to lưu loát không hề khó, bởi vì khi nhìn vào cuốn sách để đọc tạo cho ta một cảm giác an tâm, vững tin. Cuốn sách trước mặt có vai trò như



một chỗ dựa tâm lý, vì khi có sách trước mặt, ta sẽ cảm thấy mình không đơn độc và không phải nói ra những điều mà ta không biết trước có gây hấn với ai hay không. Thêm nữa, cuốn sách là một vật có gì đó giống như một vũ khí để tự vệ khi cần thiết. Đó là những lý do mà việc luyện đọc to lưu loát không khó.

Bạn bị nói lắp, bạn thậm chí còn bị nói lắp ngay cả trong suy nghĩ, nên việc rèn được kỹ năng đọc lưu loát chắc chắn gặp chút khó khăn, nhưng nó không khó khăn hơn việc trẻ nhỏ tập đọc. Mọi thứ luôn đi từ nhỏ đến lớn, bạn muốn đến vị trí điểm 10 thì bạn cần xuất phát từ điểm 1 rồi qua điểm 2,3,4,5,...,10, vì sự chênh lệch giữa các mức độ liên kế nhau là không lớn, nên bạn có thể thích ứng được dễ dàng. Vậy bạn hãy rèn kỹ năng đọc to rõ ràng trước, tiếp sau đó là tăng dần tốc độ đọc lên. Bạn cần tập đọc to một mình trước, tiếp sau đó là đọc to ở chỗ đông người, bắt đầu từ một, hai, ba, bốn,..."n" người. Bạn hãy nhớ, trẻ nhỏ khi học nói phải đánh vần từng chữ, sau đó nói nối âm từng chữ, từng câu. Bạn hãy vui vẻ rèn luyện từng bước nhỏ một, khi qua "n" bước nhỏ thì tổng số "n" là một bước rất lớn.

Để cụ thể hơn, đầu tiên bạn nên luyện tập khi có một mình vì sẽ không bị môi trường xung quanh tạo áp lực tâm lý. Hãy tìm các bài thơ hoặc đoạn văn rồi đọc lên thật to và chậm như



trẻ nhỏ tập đọc. Sau đó đọc to và tăng dần tốc độ lên để quen dần tốc độ nhanh. Khi bạn rèn luyện được khả năng đọc to lưu loát chính là bạn đang tự thuyết phục bản thân có khả năng nói chuyện rõ ràng và trôi chảy. Bạn hãy thực hành đi, tiếng nói nội tâm sẽ nói cho bạn biết điều đó. Khi bạn đọc to một mình thành công rồi, thì tiếp đến là nâng dần mức độ khó lên, hãy nhớ là “nâng dần” để quen dần với cảm giác có người xung quanh. Điều thú vị ở đây là, khi bạn đạt thành công nhỏ đầu tiên, bạn sẽ cảm nhận được giá trị từ thành quả mà bạn đã bỏ công sức, từ đó bạn ngày càng tự tin hơn vào bản thân và yêu bản thân nhiều hơn. Chính cảm xúc tích cực này sẽ giúp bạn đưa ra những tư duy tích cực và hành động tích cực để tạo ra những kết quả tích cực.

Bạn sẽ nhanh chóng đạt được kỹ năng đọc to trôi chảy nhưng sẽ vẫn nói lắp khi giao tiếp, vì khi nói chuyện, bạn không có cuốn sách nào tạo chỗ dựa tâm lý giúp bạn cảm thấy an tâm; mặt khác khi nói chuyện, bạn không điều khiển được cảm xúc của mình, dẫn đến xuất hiện áp lực tâm lý. Do đó, bạn cần một bước quan trọng nữa làm cầu nối giữa việc đọc to rõ ràng và nói chuyện thực sự. Đó là đóng kịch.

d. Bước 4: Đóng kịch

Sau khi bạn rèn được khả năng đọc to lưu loát rồi, thì đã đến lúc bạn chuyển sang bước quan trọng cuối cùng là đóng kịch. Đây là một phương pháp vô cùng thú vị. Bạn đã có khả năng đọc to lưu loát nhưng thiếu bản lĩnh áp dụng khi nói chuyện ngoài thực tế, bởi vì các tình huống ngoài thực tế luôn thay đổi nhanh chóng khiến bạn khó làm chủ được cảm xúc của mình. Đóng kịch là sự giao thoa giữa việc đọc to lưu loát và nói chuyện lưu loát.



Tại sao phương pháp đóng kịch lại thú vị? Bởi vì những người nói chuyện tốt chưa chắc đã đóng kịch tốt, nhưng người đóng kịch tốt chắc chắn sẽ nói chuyện tốt. Đóng kịch đòi hỏi sự am hiểu tâm lý nhân vật để rồi nói và hành động theo phong thái của nhân vật, nên chưa chắc người nói chuyện tốt đã có thể biến hóa cảm xúc tốt, nhưng người đóng kịch giỏi sẽ thể hiện được lời nói, hành động và cảm xúc của nhân vật và điều này chứng tỏ rằng, người đó làm chủ được cảm xúc và có kỹ năng nói tốt.

Bạn có thấy kỳ lạ khi biết rằng đóng kịch khó hơn nói chuyện tốt mà đóng kịch lại là bước để bạn rèn luyện cho mục đích sau cùng là nói chuyện tốt hay không? Có thể bạn nghĩ việc này là vô lý nhưng hãy chú ý. Bạn đã từng nghe câu chuyện về Perseus trong thần thoại Hy Lạp đã giết quái vật tóc rắn để lấy đôi mắt giết quái vật Kraken chưa? Rõ ràng quái vật tóc rắn nguy hiểm hơn quái vật Kraken, nhưng tại sao Perseus lại chọn cách đó? Bởi vì quái vật tóc rắn có điểm yếu mà Perseus có thể khai thác để tấn công, còn quái vật Kraken chỉ bị đánh bại bởi đôi mắt của quái vật tóc rắn.



Ở đây cũng vậy, bạn là người bị nói lấp, bạn rất khó để có thể nói chuyện lưu loát khi giao tiếp cho dù bạn đã đọc to lưu loát rất tốt. Mặc dù đóng kịch đòi hỏi rất nhiều kỹ năng, kể cả kỹ năng nói chuyện tốt, nhưng bạn có thể học đóng kịch được. Ở đây có ba điều quan trọng trong vở kịch được nói đến là nói chuyện, hành động và cảm xúc của nhân vật. Ba yếu tố này luôn đi cùng nhau trong một vở kịch (Không nói đến kịch câm), do vậy mà khi bạn tập được hai yếu tố thì yếu tố còn lại sẽ dễ dàng học được. Trong ba yếu tố này, bạn có thể dễ dàng tập được cảm xúc và hành động của nhân vật, còn lời nói thì bạn có thể nhìn vào cuốn sách để đọc ra.

Bạn có khả năng đọc to lưu loát nhưng vẫn nói lấp, vì bạn không làm chủ được cảm xúc của mình do bạn không có kinh nghiệm trong việc này. Đóng kịch là cơ hội tuyệt vời giúp bạn hóa thân thành nhân vật với cảm xúc của nhân vật. Bạn không chỉ hóa thân thành một nhân vật, mà thành nhiều nhân vật liên tục, do đó mà bạn có cơ hội trải nghiệm nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau. Việc luyện tập thay đổi cảm xúc như vậy thường xuyên sẽ giúp bạn dần làm chủ tốt cảm xúc của mình, đơn giản vì cái gì vận động thì cái đó phát triển.

Cái gì cũng phát triển từ nhỏ đến lớn và luôn đòi hỏi một quá trình, nên việc tập đóng kịch của bạn cũng cần diễn ra theo trình tự từ dễ đến khó. Hãy tập những vở kịch dễ trước rồi đến những vở kịch khó hơn, vì vở kịch khó nhất chính là tình huống ngoài cuộc sống. Hãy tìm những vở kịch được xây dựng từ trước, vì sẽ giúp bạn tìm hiểu và hình dung dễ dàng hơn. Sau đó hãy tự tưởng tượng ra các vở kịch, rồi hóa thân

thành các nhân vật kịch. Cuối cùng là tưởng tượng ra những vở kịch của chính mình, rồi rèn luyện để trở thành một vai kịch chuyên nghiệp. Đó là quá trình phát triển từ thấp đến cao giúp bạn trở thành một diễn viên kịch giỏi.

Tình huống một vở kịch cho trước không khác gì một tình huống ngoài cuộc sống đời thường, cũng có nói chuyện, cũng có sự thay đổi cảm xúc, cũng có hành động,... Khi bạn tập đóng kịch giỏi thì bạn cũng làm chủ tốt ngoài cuộc sống.

Một điều rất quan trọng khi bạn tập đóng kịch là sử dụng tới trí tưởng tượng. Hình ảnh do bạn tưởng tượng ra càng sinh động càng tốt, vì hình ảnh trong tưởng tượng càng rõ ràng sinh động thì càng giống với bối cảnh ngoài thực tế. Làm sao để có được sự sinh động? Đơn giản là bạn chỉ việc tưởng tượng thật nhiều thôi.

Việc tưởng tượng nhiều sẽ hình thành trong bộ não những liên kết nơ-ron mới quy định khả năng tưởng tượng và những thông tin do chúng ta tưởng tượng ra. Theo quy luật lượng - chất thì khi khả năng tưởng tượng của ta đạt tới một trình độ nào đó, thì tâm trí của ta sẽ khó có thể phân biệt được rõ một hình ảnh là ngoài thực tế hay là trong tưởng tượng. Lúc này ta có thể dùng hình ảnh tưởng tượng của mình để điều khiển cảm xúc của bản thân theo ý mình muốn. Hình ảnh trong tưởng tượng càng sinh động, bạn càng có cơ hội trải nghiệm các cung bậc cảm xúc với từng nhân vật tốt hơn. Thực hành thành thạo bước này thì coi như bạn đã chữa khỏi nói lắp xong, bởi vì một cuộc giao tiếp thực sự ngoài thực tế cũng chỉ diễn ra như vậy.

Đó là bốn bước cơ bản để giúp một người tự chữa khỏi nói lắp cho chính mình. Hãy áp dụng tích cực tất cả các bước trên và bạn sẽ thấy mình tiến bộ nhanh chóng, cảm giác về sự thành công sẽ ngày càng lớn nhanh trong bạn và chẳng mấy chốc bạn sẽ cảm thấy có thể chinh phục cả vũ trụ. Bạn sẽ càng tự tin vào bản thân, yêu bản thân hơn, sống có trách nhiệm quan tâm tới mọi người nhiều hơn,... Bạn sẽ trở thành một người khác, không còn bị nói lắp, thậm chí trở thành người nói chuyện tự tin và xuất sắc.

Nếu bạn tích cực vận dụng đúng các bước theo trình tự trên thì bạn không chỉ chữa khỏi được nói lắp nhanh chóng, mà còn tạo được tâm lý tích cực tự tin để phát triển kỹ năng nói chuyện thậm chí không thua những diễn giả nổi tiếng thế giới.

Câu nói: “Nếu hôm nay ta yếu kém ở lĩnh vực nào bao nhiêu thì ngày mai ta càng xuất sắc ở lĩnh vực đó bấy nhiêu” không sai. Nó đúng ở những người có ý chí vươn lên không chấp nhận số phận, ở những người có tinh thần nỗ lực không biết mệt mỏi, để hôm nay hoàn thiện và phát triển hơn hôm qua, ngày mai tốt hơn hôm nay.

III. NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA NÓI LẮP HIỆU QUẢ

Dưới đây là một số phương pháp đặc biệt bạn cần biết để giúp chữa khỏi nói lắp nhanh hơn và hiệu quả hơn. Các phương pháp này có liên quan mật thiết đến công thức đã trình bày, nhưng ở đây, mỗi phương pháp là sự đi sâu vào

từng góc cạnh của vấn đề và chỉ ra phương pháp giải quyết vấn đề một cách cụ thể. Hai phần đầu tiên là bước tạo nền tảng tâm lý, nó quan trọng như xây dựng nền móng cho một ngôi nhà vậy. Bốn phần tiếp theo là những phương pháp chữa nói lấp cụ thể, bạn sẽ có cơ hội trải nghiệm ngay. Hai phần sau cùng là phương tiện cần thiết giúp bạn đến đích nhanh chóng.

Đây không chỉ là những phương pháp chữa nói lấp đơn thuần mà còn là cách thức chung để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống và được rất nhiều người thành công kiểm chứng. Nói lấp có nhiều dạng khác nhau, để chữa khỏi nhanh chóng đòi hỏi phải lựa chọn vận dụng đúng phương pháp phù hợp.

Những người bị nói lấp thường có cảm nhận rằng, chữa nói lấp rất dễ nhưng thực tế lại rất khó. Bởi vì mỗi khi họ nói chuyện thì nói lấp lại diễn ra khiến họ bị cuốn vào nói lấp và bị nói lấp làm mất sự sáng suốt. Thực tế nói lấp không khó vượt qua như họ nghĩ, nó rất đơn giản, đơn giản đến mức mà chỉ cần một phương pháp chữa nói lấp đơn lẻ trong cuốn sách này cũng đủ sức mạnh để thổi bay nói lấp.

Những người muốn chữa khỏi nói lấp có thể dừng lại với công thức đã được trình bày, nhưng sẽ là chưa trọn vẹn nếu họ không biết thêm những phương pháp khác nữa, vì đó không chỉ đơn thuần là phương pháp chữa nói lấp, mà còn là cách để giải quyết rất nhiều vấn đề của cuộc sống.

Một trong những điều quan trọng mà cuốn sách muốn bạn hướng tới là khi đã chữa khỏi nói lấp, bạn sẽ có một cái

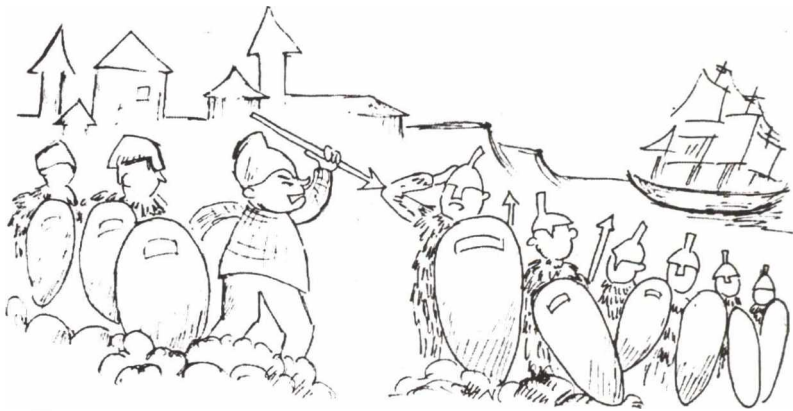
nhìn bao quát rộng lớn hơn về nói lắp và những phương pháp chữa khỏi nói lắp. Những phương pháp này sẽ khơi gợi trí tò mò trong bạn, thúc đẩy bạn nghiên cứu tìm hiểu sâu hơn về những công thức thành công, để hỗ trợ bạn tiến nhanh đến thành công trong cuộc sống. Đó chính là một trong những cái đích tốt đẹp mà cuốn sách muốn hướng tới.

1. THÀNH THẬT

Thành thật là điều được nhắc đến đầu tiên, bởi vì sự thật là sức mạnh. Ta hãy cùng thử nghĩ xem, từ bé cho tới bây giờ, có được bao nhiêu lần ta thành thật? Bạn còn nhớ cảm giác những lần thành thật và dối trá chứ? Có phải khi bạn thành thật, bạn cảm thấy tự tin và chủ động, còn khi dối trá thì thiếu tự tin và bị động?

Câu nói “Sức mạnh thuộc về lẽ phải, sức mạnh thuộc về sự thật” là một chân lý. Ta cùng đi tìm nguồn gốc sức mạnh của sự thật.

Có thể lấy ví dụ hai đạo quân bày binh bố trận chuẩn bị chiến tranh, hai bên thực lực tương xứng, tướng sĩ ngang tài nhưng gián điệp của hai bên lại có phẩm chất khác nhau. Gián điệp bên A trung thực còn gián điệp bên B thì dối trá. Khi quân A tấn công luôn nắm được tình hình của quân B, còn quân B thì được gián điệp về báo tin là không có sự việc gì làm cho quân B không phòng bị chiến đấu. Kết quả là quân B bại trận.



Đó là một ví dụ minh họa. Xã hội chúng ta từ bao đời nay luôn muốn sống hòa thuận để phát triển. Đó là mong ước chung của tất cả nhân loại, mong ước ấy được nối tiếp từ thế hệ này qua thế hệ khác. Để đạt được mục tiêu phát triển đó, những sự dối trá chỉ đem lại cảm giác bất an cho một xã hội công bằng, vì sự dối trá làm mất đi sự cân bằng ấy. Sự dối trá sẽ đi ngược lại mong ước và mục tiêu chung của xã hội, do đó sẽ bị xã hội ghét bỏ. Chỉ có sự thật mới được xã hội chấp nhận, vì nó góp phần tạo ra sự công bằng và thúc đẩy xã hội phát triển.

Chưa có một xã hội nào trên trái đất mà lại chấp nhận sự dối trá. Sức mạnh của tập thể nằm ở sự thừa nhận chung một quy tắc nào đó, vì tập thể ấy có thể sẵn sàng cùng dốc sức hành động để bảo vệ quy tắc đó. Nếu có một tập thể những người dối trá hợp sức lại để đối đầu với những người yêu sự thật, thì tập thể dối trá luôn luôn thất bại, vì ngay trong tập thể ấy, sự

dối trá cũng đã làm cho tập thể này suy yếu đi. Trong xã hội này, những người dối trá bị đánh đuổi ngay từ khi mới xuất hiện và họ không bao giờ dám công khai mình là kẻ dối trá. Có thể vì số lượng những người này quá ít hay đơn giản là họ còn đang cần sự thật để tồn tại.



Quan sát suốt chiều dài lịch sử, ta thấy xã hội loài người tồn tại và phát triển dựa trên sự thật và lẽ phải. Mỗi khi có một thế lực xấu xuất hiện đàn áp và xâm phạm tới sự thật và lẽ phải thì đông đảo người dân nhất loạt đứng lên đấu tranh để bảo vệ cho lẽ phải ấy. Sống trong xã hội công bằng văn minh càng không có chỗ cho sự dối trá. Bất kỳ sự dối trá nào xuất hiện cũng bị đánh đuổi, nên những người có biểu hiện dối trá luôn cố tìm mọi cách để tránh bị phát hiện, tránh bị phê phán và tránh bị tấn công. Đó chính là lý do mà những người dối trá trở nên yếu đi. Họ yếu đi vì tập trung quá nhiều năng lượng

vào việc che đậy sự dối trá, họ sợ bị phát hiện là dối trá nên tự thu mình về tư thế bị động và thế bị động đã giới hạn hành động và giới hạn cả tư duy.

Những người dối trá thường có tâm lý sợ hãi, vì sợ bị người khác phát hiện và bài xích. Sự sợ hãi là một trong những cảm



xúc tiêu cực và cảm xúc tiêu cực này sẽ làm cho bộ não đánh mất sự sáng suốt làm cho cơ thể trở nên yếu đi.

- Có bao giờ bạn nói dối sợ bị người khác phát hiện?

- Có bao giờ bạn tự lừa dối bản thân nhưng sau đó cảm

thấy tự trách chính mình vì sự tự lừa dối ấy?

Chúng ta có thể điều khiển được cảm xúc của mình, nhưng không thể kiểm soát được những phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Trong một giây, trong cơ thể chúng ta xảy ra hàng nghìn các phản ứng sinh hoá khác nhau. Bất kỳ một hành vi nào cũng liên quan đến những phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Một nụ cười thể hiện niềm vui hay sự sợ hãi luôn có liên quan đến những phản ứng sinh hóa riêng biệt.

Bạn đã từng xem các video đào tạo của những diễn giả thành công trên thế giới chưa? Nếu chưa thì bạn hãy tìm hiểu ngay nhé. Trên thế giới có thể kể đến Jim John, Jack Canfield, Brian Tracy, Anthony Robin, Bob Proctor, Less Brown, Nick Vujicic,... Họ là những con người tuyệt vời đã và đang đóng

góp rất nhiều cho sự phát triển của xã hội. Những triết lý thành công của họ không thể thiếu sự thành thật. Còn một người nữa mà bạn nên biết, đó là Masaru Emoto và công trình nghiên cứu về nước của ông. Bạn sẽ thấy suy nghĩ của con người tác động đến hình dạng cấu tạo của phân tử nước như thế nào, bạn sẽ thấy sự thành thật và sự dối trá tác động đến nước xung quanh ra sao.



Nếu coi nói lắp là một con quái vật đang tấn công bạn từ bên trong, thì bạn cần những trang bị gì để đánh bại con đó? Vũ khí chiến đấu là điều tất yếu nhưng chưa đủ, thứ quan trọng khác bạn cần chính là nền tảng tâm lý tốt. Những người bị nói lắp thường bị nói lắp ngay cả trong tưởng tượng. Điều quan trọng đầu

tiên ở đây chính là nền tảng tâm lý. Vậy làm sao để có được điều này? Câu trả lời là “sự thành thật”. Sự thành thật là một sức mạnh to lớn, phát triển những vũ khí một cách hiệu quả là thứ vũ khí quan trọng không thể thiếu để giành chiến thắng trước con quái vật này. Đây là một cuộc chiến không phải dễ dàng, vì con quái vật đã ăn sâu, bám rễ và điều khiển cả hành vi của bạn, nên để chiến thắng được nó cần có sự chuẩn bị chiến đấu kỹ càng và khoa học.

Đầu tiên là thành thật với bản thân, sau đó là với người

thân, bạn bè rằng bạn đang bị nói lấp và cần sự thông cảm, sự giúp đỡ từ họ. Rất nhiều người trở nên mặc cảm, tự ti không dám nói ra vấn đề của mình và họ cứ bị cuốn sâu vào nói lấp. Bạn sợ người khác biết bạn nói lấp, nhưng thực tế bạn không nói ra thì những người xung quanh cũng biết rồi. Việc thành thật bạn đang bị nói lấp sẽ tạo cho bạn cảm giác không còn gì để mất, việc bạn trốn chạy sự thật sẽ làm bạn trở nên yếu đi và không còn đủ sức mạnh để chiến đấu nữa. Sự thừa nhận bạn bị nói lấp này đưa bạn về vị trí thấp nhất, là vị trí không còn gì để mất, vị trí này sẽ tạo cho bạn cơ sở tâm lý vững vàng vì bạn chẳng còn điều gì phải lo sợ nữa.

Bạn đang lo sợ còn một số người khác sẽ biết bạn bị nói lấp, vậy hãy thử hình dung khi tất cả những người đó biết bạn bị nói lấp rồi thì sao? Bạn chẳng còn gì phải sợ nữa. Đa số họ đều thông cảm và động viên cho bạn. Có một số ít trường hợp hay trêu chọc mỉa mai khiến bạn lo sợ nhất thì họ cũng không trêu chọc bạn quá ba lần và cũng không ai thích những người đó trêu chọc bạn cả.



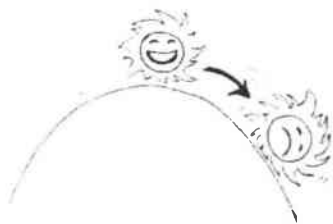
Có một câu chuyện thế này: Có một người dắt một con lừa không có đuôi qua chợ, lần thứ nhất bị tất cả xúm lại cười nhạo. Lần thứ hai bị xúm lại cười nhạo nhiều hơn. Lần thứ ba thì số người cười nhạo đã ít dần đi. Lần thứ tư thì số người cười nhạo chẳng còn mấy. Lần thứ năm chẳng còn mấy ai hứng thú để cười nhạo. Lần thứ sáu trở đi thì không bị ai cười nhạo nữa. Bạn cũng như người dắt con lừa đó, nhưng số người cười nhạo bạn thì chỉ có rất ít. Những người cười nhạo bạn chỉ muốn thấy bạn sợ hãi để trêu chọc nhiều hơn, khi bạn coi việc cười nhạo của họ là bình thường thì họ bỗng hết sạch hứng thú trêu chọc bạn. Khi bạn làm như người dắt con lừa đó, bạn sẽ chiến thắng được chính bản thân mình, bạn sẽ học được cách để ngoài tai những điều không cần thiết, bạn sẽ trở nên cứng rắn hơn và bản lĩnh hơn.

Chắc bạn đang nghĩ việc thành thật quá đáng sợ? Thực tế việc thành thật không đáng sợ như bạn tưởng tượng. Nếu còn cảm thấy khó khăn, bạn hãy tự hỏi và trả lời những câu sau:

1. Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?
2. Hãy coi như điều tồi tệ nhất là sẽ xảy ra và chuẩn bị tinh thần chấp nhận điều đó.
3. Bây giờ, hãy bình tâm lại và nghĩ xem có thể làm gì để dần cải thiện tình hình?

Việc thành thật đưa bạn về vị trí thấp nhập, tạo cho bạn một tiềm năng rất lớn, đó là tạo dựng một nền tảng tâm lý mới vững vàng hơn để phát triển từ dưới đi lên, vì bạn đang ở thấp nhất nên không thể đi xuống được nữa. Bạn không có cái gì để mà phải sợ cả.

Bạn đang ở mức thấp nhất, bây giờ bạn hãy nghĩ xem mình có thể làm những gì để bắt đầu trở nên tốt hơn. Việc thành thật này là một trong những điều tạo nên sức mạnh, vì bạn sẽ được ném trái những mùi vị và cảm giác cần thiết để bắt đầu trở nên tốt hơn. Bạn sẽ có một nền tảng tâm lý vững chắc để từ đó xây dựng nên những công trình vĩ đại.



Cũng như chu kỳ mọc và lặn của mặt trời vậy, lúc ở đỉnh cũng là lúc nó đi xuống, lúc ở thấp nhất cũng là lúc nó đi lên. Bạn cần nhận ra rằng bản thân bạn đang ở vị trí mà không thể đi xuống được nữa, đã đến lúc đi lên. Đã đến lúc những mơ ước, hoài bão và mục tiêu của bạn được thực hiện vì nó sẽ không còn là sự ập ú trong đầu nữa.

2. LUÔN SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Một cây đại thụ có thể chống trọi với phong ba bão táp, nhưng sẽ bị quật ngã bởi những con mối bé xíu có thể đi chết trên hai đầu ngón tay.



Tâm trạng tiêu cực tựa như những con mồi đang dần gặm nhấm, để làm suy yếu, rồi một ngày nào đó sẽ đánh gục bạn.

a. Tác hại của suy nghĩ tiêu cực

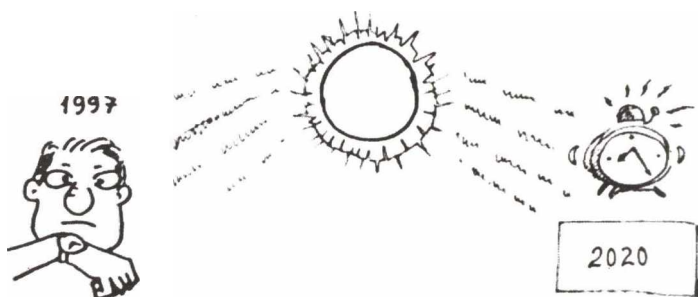
Suy nghĩ tiêu cực mang năng lượng tiêu cực tác động tới các phản ứng sinh hóa phức tạp trong cơ thể sản sinh chất độc hại hủy hoại cơ thể. Cơ thể chúng ta phục tùng mệnh lệnh của bộ não, mọi hành vi đều do bộ não điều khiển. Khi chúng ta vui, thì từng tế bào trong cơ thể chúng ta sẽ hiểu được tín hiệu vui mà bộ não truyền đi, cảm xúc vui là năng lượng tác động đến các phản ứng sinh hóa phức tạp trong cơ thể sản sinh ra các chất duy trì cảm xúc vui. Ngược lại, suy nghĩ tiêu cực tạo ra cảm xúc tiêu cực, cơ thể chúng ta sẽ tuân lệnh bộ não bằng cách tự động sản sinh ra các chất để duy trì cảm xúc tiêu cực đó.

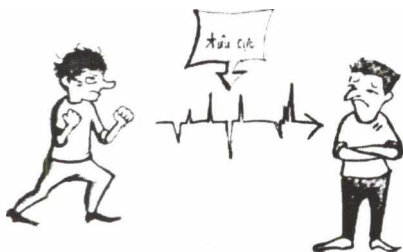
Mặt khác, suy nghĩ của chúng ta là một loại sóng điện từ đặc biệt. Chúng ta biết rằng, bằng cách thay đổi tần số và biên độ sóng điện từ, chúng ta có thể đưa thông tin truyền đi xa hàng nghìn km; như chỉ bằng chiếc điện thoại, chúng ta có thể nói chuyện được với người khác ở nửa bên kia địa cầu. Bộ não con người có thể được ví như một thiết bị thu phát sóng điện từ, nó có thể phát đi và thu được những sóng suy nghĩ có cùng tần số và biên độ.

Sóng điện từ có tốc độ di chuyển là ~ 300.000 km/s. Sóng điện từ truyền đi được trong không gian bao xa lại phụ thuộc vào bước sóng và điều kiện của môi trường. Vậy suy nghĩ của chúng ta có tốc độ di chuyển ~ 300.000 km/s, chỉ một giây là



suy nghĩ đã đi tới được mặt trăng. Vấn đề là suy nghĩ của con người có thể đi được bao xa thì khoa học còn đang nghiên cứu. Có những ví dụ chứng minh rằng sóng suy nghĩ có thể đi xa hàng nghìn km, như hai mẹ con ở cách xa nhau nửa vòng trái đất, khi người con gặp nạn thì người mẹ lập tức cảm thấy lo lắng bất an về con mình. Vũ trụ tồn tại định luật bảo toàn và sự chuyển hóa. Liệu có khi nào năng lượng sóng suy nghĩ của chúng ta bị chuyển hòa vào môi trường rồi đến một thời điểm với điều kiện nào đó, môi trường sẽ chuyển hóa lại thành sóng suy nghĩ ấy?





Sóng suy nghĩ mang thông tin và năng lượng, nên suy nghĩ tiêu cực sẽ mang thông tin và năng lượng tiêu cực. Chỉ trong một giây, thông tin mang năng lượng tiêu cực này đã lan

truyền trong không gian được quãng đường ~300.000 km. Không thể khẳng định sẽ có người tiếp nhận được thông tin tiêu cực này hay không, nhưng nếu có người tiếp nhận được thông tin tiêu cực này thì người đó bắt đầu trở nên tiêu cực.

Bạn có tâm trạng tiêu cực thì tâm trạng đó sẽ thể hiện ra bên ngoài như sự cau mày nhăn mặt. Khi bạn mang vẻ mặt tiêu cực đó tiếp xúc với người khác, những người này sẽ dần trở nên tiêu cực giống như bạn. Họ trở nên tiêu cực vì họ đón nhận tác động tiêu cực từ bạn, và vì họ bắt chước sự tiêu cực của bạn một cách vô thức. Kết quả, bạn là tác nhân gây ra những vấn đề trong các mối quan hệ và công việc. Nếu bạn mang tâm trạng tích cực, thì những người xung quanh cũng tiếp nhận được sự tích cực của bạn lan tỏa ra và trở nên tích cực. Bạn sẽ nhận được nhiều hơn những tác động tích cực từ những người khác. Và câu hỏi quan trọng là làm sao để luôn suy nghĩ tích cực trong mọi trường hợp?

- Có khi nào bạn bị trách mắng tới nỗi không còn tâm trạng ăn cơm?

- Đã bao giờ bạn nghe thấy có người bị sốc mà đột quy chết không?



- Bạn có thấy mỗi khi cảm thấy sợ hãi hay hồi hộp là bạn lại buồn đi tiêu không?

Câu trả lời sẽ chứng minh rằng suy nghĩ và tâm trạng của chúng ta ảnh hưởng tới các phản ứng sinh hóa, tới sự trao đổi chất và sự phát triển của cơ thể. Có một thống kê rằng buồn rầu và lo lắng là nguyên nhân lớn gây nên căn bệnh dạ dày và bệnh tim.

b. Nghiên cứu của Masaru Emoto

Masaru Emoto là một nhà nghiên cứu nổi tiếng về nước, người Nhật, ông đã giành hơn mười năm cho công việc nghiên cứu này và đã cho xuất bản cuốn sách gây chấn động "Thông điệp của nước" để trình bày công trình nghiên cứu của ông. Qua hàng nghìn lần thí nghiệm, ông cùng nhóm nghiên cứu chứng minh rằng, nước phản ánh đặc điểm của môi trường sống và phản ánh tư duy con người. Có thể thấy điều đó qua nhiều thí nghiệm khác nhau khi ông cùng nhóm nghiên cứu cho đóng băng các mẫu nước rồi soi rọi tinh thể băng đá dưới kính hiển vi.

Nước ở những nơi bị ô nhiễm tạo hình tinh thể băng là các hình thù vẹo vọ, méo mó, tối màu hoặc không tạo hình tinh thể. Nước ở những nơi không bị ô nhiễm thì tạo hình các tinh thể băng là các hình đa giác cân xứng rất đẹp.

Khi thí nghiệm nước để gần những loại nhạc khác nhau qua nhiều giờ rồi đóng băng, những tinh thể băng được tạo ra có kết cấu hình thù đặc trưng cho từng loại nhạc.

Khi thí nghiệm lấy các chai đựng cùng một loại nước giống nhau, rồi dán những tờ giấy có in những chữ mang các thông điệp khác nhau, để qua nhiều giờ rồi cho đóng đá, kết quả cũng tạo ra các tinh thể băng khác nhau. Các tinh thể băng ở chai nước có dán chữ mang thông điệp về tình yêu và lòng biết ơn tạo hình tinh thể là các hình đa giác cân xứng rất đẹp. Các tinh thể băng ở chai nước dán chữ mang thông điệp tiêu cực thì tạo hình tinh thể vẹo vọ, méo mó, kinh dị.

Qua công trình của Masaru Emoto, ta thấy tư duy và tình cảm của con người ảnh hưởng tới hình dạng cấu tạo phân tử nước.

Nước là cái gốc của sự sống, 70% diện tích bề mặt trái đất là nước và 70% cơ thể chúng ta là nước. Vậy! Những suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc tiêu cực sẽ mang năng lượng tiêu cực ảnh hưởng đến hình dạng cấu tạo phân tử nước bên trong cơ thể chúng ta trước tiên. Tác động đến các phản ứng sinh hóa trong cơ thể sản sinh ra nhiều chất độc hại hủy hoại cơ thể chính chúng ta.

Vậy, chúng ta phải tránh những suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc tiêu cực để luôn có một sức khỏe tinh thần và thể chất tốt.

Để làm chủ được cảm xúc của bản thân không phải là điều dễ dàng, để đạt được khả năng đó đòi hỏi chúng ta phải rèn luyện rất nhiều. Một trong những cách để thay đổi cảm xúc

từ tiêu cực sang tích cực là thay đổi hình ảnh trong tâm trí từ tiêu cực sang tích cực. Bởi vì, hình ảnh trong tâm trí tạo ra cảm xúc, hình ảnh tích cực tạo cảm xúc tích cực và ngược lại. Một hình ảnh ngoài thực tế giống một hình ảnh do chúng ta tưởng tượng ra đều tạo ra những cảm xúc giống nhau. Chẳng hạn như, bạn bị một con cá sấu đuổi và bạn tưởng tượng thấy mình bị một con cá sấu đuổi đều tạo cho bạn cảm giác sợ hãi. Nếu hình ảnh trong tưởng tượng sinh động và rõ nét như thực tế, thì mức độ cảm xúc trong hai trường hợp sẽ bằng nhau.

Hình ảnh trong tâm trí tạo ra cảm xúc, khi mang tâm trạng tiêu cực chắc chắn do bạn đang suy nghĩ đến những hình ảnh tiêu cực. Vậy để chuyển sang tâm trạng tích cực, bạn hãy bắt đầu nghĩ đến những hình ảnh tích cực. Hình ảnh tích cực có rất nhiều, có thể là những quá khứ đẹp, những thành quả ở hiện tại và những điều muốn đạt được ở tương lai.

Khi nào bạn cảm thấy vui nhất? Khi nào bạn cảm thấy tự tin nhất? Đó thường là những lúc bạn hoàn thành mục tiêu nào đó của cá nhân hoặc khi bạn giúp đỡ được người khác. Để có được những cảm xúc tích cực này, nếu bạn không có điều kiện thực tế để tạo ra nó thì hãy hình dung ra các hình ảnh đó, điều này thì ai cũng có thể làm được. Chẳng hạn như lúc bạn đang giúp một cụ già sang đường, lúc bạn đạt điểm 10 hồi còn là học sinh, lúc bạn bỏ công sức kiếm được số tiền đầu tiên,... Hoặc hình ảnh ngày mai bạn sở hữu chiếc xe sang trọng,... Bạn có biết thế hệ cha anh trong thời kỳ chiến tranh chống đế quốc có câu nói nổi tiếng: “Xe đạp Trường Sơn đi cứu nước mà lòng phơi phới dậy tương lai”. Sự khó khăn gian khổ ở hiện

tại là rất nhiều, nhưng những hình ảnh tươi đẹp đang hứa hẹn ở tương lai tạo cho họ một tâm trạng phơi phới, rạo rức, đầy nhiệt huyết.

Hạnh phúc hay khổ đau là cảm giác của chúng ta, chúng ta có năng lực để lựa chọn và duy trì những cảm giác mà mình mong muốn bằng nhiều cách khác nhau mà cách tưởng tượng đến những hình ảnh đẹp là một trong những cách hiệu quả.



Tâm trạng của chúng ta không phải lúc nào cũng phản ánh đúng thực tại. Một tỷ phú có thể lập tức cảm thấy buồn bã khi tưởng tượng ngày mai sẽ bị cướp hết tài sản, mặc dù khả năng đó có xác suất xảy ra

là 1/12.000.000. Hoặc một bác nông dân bắt đầu cảm thấy vui sướng khi tưởng tượng ngày mai sẽ đào được kho báu. Tâm trạng của chúng ta thường phản ánh những hình ảnh đang hiện ra trong tâm trí, có thể là hình ảnh ở quá khứ hoặc tương lai. Mỗi người có những kho kỷ niệm đẹp riêng và có định hướng tương lai riêng, vậy hãy tận dụng nó để tìm đến những cảm xúc tích cực.

3. TẠO CHIẾC MỎ NEO

Bạn có biết chiếc thuyền được nứu giữ cố định trên dòng nước chảy xiết bằng cách nào không? Đó chính là nhờ sử dụng một chiếc mỏ neo để giữ chiếc thuyền không bị trôi theo dòng nước. Mỏ neo là một dụng cụ nặng có mỏ quặp để thả xuống



đáy hồ, sông, biển để giữ cho tàu, thuyền cố định tại một vị trí không bị dòng nước cuốn trôi.

Liên hệ tới việc chữa nói lắp, bạn đã hình dung ra gì chưa? Cái mỏ neo ở đây cũng là một trong những công cụ hữu hiệu để chữa nói lắp hiệu quả.



Bạn có nhớ những lúc bạn cảm thấy vui vẻ và tự tin thì dáng vẻ của bạn trông như thế nào không? Khi vui vẻ bạn thường có những hành vi gì? Cơ thể chúng ta là một thể thống nhất, cảm xúc bên trong luôn biểu hiện ra qua cử chỉ điệu bộ bên ngoài. Như khi ta buồn bã thì mặt mày ủ

rũ, miệng méo xệch, dáng người gù xuống. Khi vui thì miệng cười, dáng người thẳng, hành động thanh thoát. Vậy để có được cảm xúc vui thì chúng ta chỉ việc ý thức chủ động tạo dáng người thẳng, miệng cười và hành động thanh thoát thì tâm trạng chúng ta sẽ bắt đầu tốt dần lên đến khi cảm thấy vui thực sự. Chúng ta được lập trình từ bé, tương ứng với mỗi cảm xúc là những cách thể hiện khác nhau, vì vậy, với mỗi một cảm xúc thì luôn có một điệu bộ bên ngoài tương xứng. Vận dụng điều này chúng ta có thể tạo ra được công cụ để chiến đấu và chiến thắng nói lắp. Giữa hành vi và cảm xúc có

mối quan hệ rằng buộc hai chiều, khi một yếu tố xuất hiện thì yếu tố kia cũng xuất hiện theo và ngược lại. Bộ não sẽ nhận được tín hiệu từ hành vi đó để tạo ra cảm xúc tương ứng. Chủ động thực hiện các hành vi gắn với cảm xúc tương ứng là cách để gọi những cảm xúc liên quan trôi dạt. Điều này được rất nhiều chuyên gia trên Thế giới hướng dẫn để tự điều khiển cảm xúc của bản thân.

Quay trở lại việc bạn là người đang bị nói lấp, chắc chắn sẽ có những lúc bạn nói chuyện lưu loát và cảm thấy tự tin, có thể là những lúc bạn nói chuyện với trẻ nhỏ hay với những con vật cưng, vì bạn không hề sợ bị bắt lỗi. Có thể bạn ước, khi nói chuyện với người lớn thực sự cũng được lưu loát và có cảm giác tự tin như vậy. Một tin vui cho bạn, đây chính là lúc để bạn tạo cho mình một thứ vũ khí để chiến đấu và chiến thắng nói lấp. Đó là chiếc mỏ neo.

Ví dụ, bạn thường không bị nói lấp và cảm thấy tự tin khi nói chuyện với những đứa trẻ, vì bạn không sợ bị bắt lỗi nên ít bị áp lực tâm lý. Vậy thì, khi bạn đang tự tin nói chuyện trôi chảy trước những đứa trẻ, hãy chủ động tạo cho mình một cử chỉ để lập trình biến cử chỉ đó thành chiếc mỏ neo, bằng cách thực hiện thật nhiều lần cử chỉ đó để gắn kết cử chỉ đó với cảm giác tự tin và khả năng nói chuyện trôi chảy.

Để tạo được sự gắn kết này, đòi hỏi bạn phải chủ động tạo cử chỉ đó thường xuyên những khi bạn tự tin nói chuyện trôi chảy. Bạn phải thực hành cử chỉ riêng này nhiều đến mức, mỗi khi bạn tự tin nói chuyện lưu loát thì cử chỉ đó cũng xuất

hiện kèm theo gần như vô thức. Đến lúc này, khi bạn tham gia vào tình huống giao tiếp khiến bạn bị nói lấp, bạn chỉ việc chủ động thực hiện cử chỉ đó, thì lập tức bạn sẽ dần có cảm giác tự tin với khả năng nói chuyện lưu loát mà bạn đã lập trình từ trước đó. Chiếc mỏ neo ấy sẽ giúp bạn đứng vững ít bị nói lấp hơn, rồi dần không còn nói lấp nữa. Khi bạn duy trì được cảm



giác tự tin và khả năng nói chuyện lưu loát thường xuyên, thì nói lấp và cảm xúc tiêu cực đi kèm sẽ dần bị thay thế hoàn toàn.

Ví dụ: Ví dụ khi đang cảm thấy tự tin và nói chuyện lưu loát với những đứa trẻ, bạn chủ động tạo cử chỉ bóp hai đầu ngón tay

thật nhiều để cử chỉ này gắn kết với cảm giác tự tin và khả năng nói chuyện lưu loát. Việc liên tục chủ động thực hiện cử chỉ này mỗi khi tự tin nói chuyện lưu loát sẽ tạo sự gắn kết thành chuỗi các hành vi liên quan đến nhau. Bộ não sẽ sản sinh ra những liên kết nơ-ron mới quy định sự liên quan này. Vậy là cứ khi nào bạn tự tin nói chuyện lưu loát thì đồng thời cũng xuất hiện cử chỉ bóp hai đầu ngón tay như vậy, vậy thì khi bạn chủ động tạo cử chỉ tay này, thì bộ não sẽ hiểu rằng bạn cần cảm xúc tự tin và nói chuyện lưu loát. Đến lúc này, khi bạn tham gia vào tình huống giao tiếp khiến bạn bị nói lấp, thì bạn hãy chủ động tạo cử chỉ này. Bộ não của bạn sẽ nhận được tín hiệu tương ứng là cần phải tự tin, nói chuyện lưu loát. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tự tin với dần nói chuyện lưu loát hơn.



Cần lưu ý là bạn nên giấu những cử chỉ này cho riêng mình, không nên để người khác nhìn thấy, vì ở những nền văn hoá khác nhau, cùng một cử chỉ nhỏ nhưng có thể mang ý nghĩa khác nhau. Một cử chỉ với người nơi này có thể mang ý nghĩa là xin chào, nhưng với người nơi khác có thể là đang coi thường họ.

Bạn có thể tự tạo cho mình những chiếc mỏ neo mang dấu ấn của riêng bạn. Giao tiếp là dòng nước, tâm lý của bạn là chiếc thuyền và bạn cần một chiếc mỏ neo.

4. TẠO CÂU THẦN CHÚ

Bạn đã bao giờ nghe đến cụm từ “Câu thần chú” chưa? Nếu đã nghe thì bạn hiểu gì về câu thần chú?

Câu thần chú là ngôn từ trong tôn giáo. Câu thần chú ta nói đến ở đây là một câu nói ngắn gọn có thể tạo ra trạng thái tâm lý như mình mong muốn một cách nhanh chóng.

Ví dụ: Khi bạn đang cảm thấy chán nản, không thể tập

trung vào công việc, bạn chỉ cần nói “Tôi giỏi nhất” thì lập tức bạn cảm thấy tự tin, đầy cảm hứng. Nhưng để câu nói “Tôi giỏi nhất” có được hiệu quả như vậy đòi hỏi bạn phải bỏ công sức để xây dựng biến nó thành câu thần chú.

- Vậy làm thế nào để tạo ra được câu thần chú?

- Câu trả lời là có không ít phương pháp, nhưng ở đây ta chỉ nói đến một phương pháp đơn giản và tiết kiệm nhất, đó chính là tự kỷ ám thị.

Tự kỷ ám thị là tự thuyết phục bản thân bằng tiếng nói của chính mình. Thuyết phục người khác là để họ tự thuyết phục mình, còn ở đây bạn không chỉ là bạn mà bạn còn đóng vai người khác nữa. Ví dụ: Bạn là một người rất sợ chuột, bạn đang tán tỉnh một cô gái nhưng cô gái đó chưa đồng ý yêu bạn vì lý do bạn là người sợ chuột. Bạn không gặp được ai để học cách không sợ chuột và cũng chẳng có chuyên gia nào xuất hiện giúp bạn không sợ chuột nữa. Vậy bạn phải làm sao? Ngồi một chỗ không làm gì thì nhiều năm sau bạn vẫn sợ chuột, trong khi cô gái đó đi lấy người khác mất rồi. Thời gian tán cô gái không nhiều nhưng đủ để bạn học cách trở thành người không sợ chuột. Bạn chỉ còn cách duy nhất là tự thuyết phục bản thân mình thật nhiều rằng bạn không sợ chuột nữa để bạn trở thành người không sợ chuột. Nếu có chuyên gia động viên thì bạn đạt kết quả nhanh hơn vì chuyên gia là người có kinh nghiệm và vì bạn tin ở chuyên gia. Nhưng nay bạn chưa có kinh nghiệm và cũng chưa tin mình là chuyên gia, nên việc bạn tự thuyết phục bản thân sẽ vất vả hơn gấp nhiều

lần thì mới đạt được kết quả tương tự. Bạn liên tục tự thuyết phục bản thân không sợ chuột và bạn dần cảm thấy không còn sợ chuột nữa. Kết quả là bạn có được tình yêu của cô gái.

Câu thần chú là câu nói ngắn gọn mang lại cảm xúc nhanh chóng. Câu thần chú có thể được tạo ra bằng cách nhờ người khác ám thị hoặc tự mình ám thị, phương án nhờ người khác ám thị tuy tạo kết quả nhanh chóng nhưng ít khả thi hơn vì tự mình ám thị có thể chủ động sắp xếp thời gian bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, tự kỷ ám thị có hạn chế là hiệu quả thuyết phục chậm, vì niềm tin vào chính bạn chưa cao, do đó nó đòi hỏi công sức bạn phải bỏ ra là rất nhiều.

Các nhà thần học có nói: “Khi ta tự nhắc đi nhắc lại một điều gì đó cả vạn lần thì điều đó sẽ trở thành sự thật”. Việc ta tự nhắc đi nhắc lại sẽ tạo hình ảnh tưởng tượng kèm theo, bộ não sẽ thấy hình ảnh từ mờ nhạt cho tới khi rõ ràng sinh động như thực tế, mức độ cảm xúc cũng thay đổi theo sự rõ ràng và sinh động của những hình ảnh này. Bộ não sẽ tạo ra những liên kết nơ-ron mới để quy định sự xuất hiện của những hình ảnh mới và cảm xúc mới này. Mức độ cảm xúc được tạo ra sẽ phụ thuộc vào việc bạn tự nhắc đi nhắc lại bao nhiêu lần.

Sở dĩ câu thần chú có được sức mạnh mang lại cảm xúc nhanh chóng như vậy vì nó được xây dựng lập trình sẵn sức mạnh từ trước. Cách xây dựng câu thần chú cũng tương tự như tạo chiếc mỏ neo. Đầu tiên xác định được cụm từ khóa để xây dựng thành câu thần chú, sau đó tìm đến cảm xúc tích cực tự tin rồi bắt đầu thâm khảng định thật nhiều cụm từ khóa đó.

Bạn cứ luyện tập như vậy cho đến khi mỗi lần bạn cảm thấy tự tin là bạn lại nói thắm ra cụm từ khóa đó gần như vô thức. Khi cụm từ khóa đó và cảm xúc tự tin đã tạo được mối liên hệ ràng buộc với nhau. Đến lúc này, nếu bạn muốn có cảm giác tích cực tự tin thì bạn chỉ cần nói thắm ra cụm từ khóa đó là bạn sẽ nhanh chóng có được cảm giác tự tin tích cực.



Để vận dụng câu thần chú vào chữa nói lắp, bạn hãy tự tạo ra một câu thần chú cho riêng mình. Ví dụ: Những khi bạn tự tin nói chuyện lưu loát là khi đang nói chuyện với những đứa trẻ hoặc với thú cưng. Những lúc như vậy, hãy chủ động thắm nói với chính mình cụm từ “Tôi giỏi nhất” thật nhiều lần cho đến khi cảm xúc tự tin cùng khả năng nói chuyện lưu loát tạo được

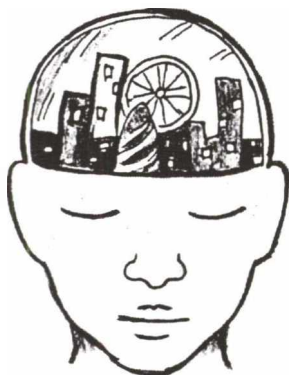
mối liên hệ ràng buộc với cụm từ “Tôi giỏi nhất”. Mỗi một lần khẳng định cụm từ này, bạn cần hình dung mình là người giỏi nhất và không bao giờ nói lắp nữa. Bạn phải thực hành liên tục thật nhiều cho đến khi cụm từ này biến thành câu thần chú. Bạn chủ động luyện tập càng nhiều bao nhiêu thì câu thần chú càng có hiệu nghiệm bấy nhiêu. Đến khi bạn tham gia vào tình huống giao tiếp nhiều áp lực khiến bạn bị nói lắp, bạn chỉ cần nói thắm “Tôi giỏi nhất” thì bộ não sẽ nhanh chóng hiểu được tín hiệu tương ứng, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tự tin để nói chuyện trôi chảy.



Một điều cần lưu ý là câu thần chú phải ngắn gọn, không nên dài quá ba từ để bộ não không mất nhiều năng lượng phân tích, sự ngắn gọn sẽ tạo ra sự nhất quán nhanh hơn và hiệu quả hơn.

5. VẬN DỤNG TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

a. Trí tưởng tượng



Trí tưởng tượng là món quà vô giá mà tạo hóa ban tặng cho con người. Tưởng tượng giúp chúng ta phát triển bản thân và cải tạo thế giới. Trí tưởng tượng là sức mạnh đem cả vũ trụ đến với thế giới của chúng ta. Chỉ có trí tưởng tượng của con người mới có thể tạo ra xe ô tô, tàu hoả, máy bay, tên lửa, tàu vũ trụ, máy vi tính,...

Vũ trụ, tâm linh và bộ não con người là những nơi bí ẩn mà chúng ta chưa thể hiểu được. Chúng ta còn đang tìm hiểu về bộ não của mình và có thể chúng ta sẽ phải mất nhiều năm nữa hoặc không bao giờ có thể hiểu hết được bộ não. Có một điều mà ta có thể chắc chắn là khả năng của bộ não con người là phi thường, nó có sức mạnh cải tạo thế giới và hủy diệt thế giới.

Giờ đây, chúng ta sẽ tìm cách khai thác một phần rất nhỏ năng lực của bộ não để hoàn thiện bản thân, đó là sử dụng trí tưởng tượng để chữa khỏi nói lắp.

Bộ não của chúng ta với năng lực trí não của mình thông qua các giác quan để nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, sờ thấy và cảm nhận thấy, để rồi ghi nhớ những trải nghiệm của các giác quan đó để nhận biết thế giới. Hồi tưởng, tưởng tượng sáng tạo là cách chúng ta tạo ra các trải nghiệm mới mà không cần phải kinh qua thực tế. Đó là năng lực kỳ diệu chỉ có ở con người. Các loài vật cũng có khả năng ghi nhớ những gì chúng trải nghiệm, như loài chó mừng rỡ khi gặp lại chủ sau nhiều năm, các loài động vật hoang dã có thể hình dung ra số lượng và kích thước bầy đàn khác thông qua việc nhận diện mùi nước tiểu,... Nhưng các loài động vật không có khả năng tưởng tượng sáng tạo để thay đổi thế giới giống như con người.

Tất cả trải nghiệm của các giác quan là những thông tin đều được bộ não chúng ta ghi nhận, những trải nghiệm đó sẽ trở thành những kinh nghiệm của chúng ta. Chúng ta có thể nhớ lại các trải nghiệm và định vị các trải nghiệm đó, sự ổn



định của định vị này cho phép chúng ta xoay chuyển, đảo chiều, hoán vị, lắp ráp, thêm bớt,...các trải nghiệm trong một trật tự cho trước để tạo ra các tổ hợp trải nghiệm hoàn toàn mới bằng trí tưởng tượng.

Ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được học ghi nhớ và gọi tên các đồ vật là gì và có hình dáng như thế nào, để khi nhắc tới tên đồ vật đó ta có thể biết nó là gì và đang ở đâu. Đó là cách

để chúng ta thích nghi và phát triển. Khi còn bé, những đứa trẻ rất thích thú nghe những câu chuyện của ông bà kể, những ngôn từ trong câu chuyện luôn gắn với những hình ảnh mà trẻ đã được học ghi nhớ từ trước. Do vậy mà những câu chuyện sẽ cho trẻ thấy được mối liên hệ giữa các sự vật, hiện tượng mà trước đó trẻ chưa thấy bao giờ. Đó là cách hình thành và rèn luyện khả năng tưởng tượng ở trẻ.

Ví dụ: Một đứa trẻ được yêu cầu vẽ một chiếc xe ô tô, với những hình ảnh có trong đầu, rất có thể chiếc xe được vẽ ra sẽ có thêm đôi cánh.



Càng trưởng thành thì năng lực trí não của chúng ta càng phát triển dựa trên sự trải nghiệm phong phú.

Ngay từ khi mới đi học, trẻ đã được dạy cách tư duy tưởng tượng để giải quyết vấn đề bằng các bài toán đố, cách giải quyết các bài toán đố đòi hỏi khả năng tưởng tượng, tổng hợp và lắp ráp kiến thức dựa trên cơ sở kiến thức trẻ đã từng học để tìm ra được đáp án.



Từ thời kỳ sơ khai, con người đã biết tưởng tượng sáng tạo ra các dụng cụ bằng đá giúp ích cho việc săn bắn và hái lượm. Các dụng cụ và phương tiện mới tiếp tục được con người tưởng tượng

sáng tạo ra thúc đẩy sự phát triển tiên bộ của xã hội loài người. Từ thời kỳ đồ đá cho đến thời đại ngày nay, tất cả những gì mà con người tạo ra đều bắt nguồn từ trí tưởng tượng, từ chiếc quần ta mặc cho đến chiếc máy tính ta dùng,... Một mình chúng hùng hồn mà ai cũng biết là nhà phát minh thiên tài Edison, ông còn chưa học hết tiểu học nhưng bằng trí tưởng tượng sáng tạo của mình, ông đã có hàng nghìn phát minh sáng chế mà phát minh ra bóng đèn sợi đốt là một ví dụ điển hình, những phát minh của Edison đã góp phần lớn vào sự phát triển của thế giới văn minh.

Tưởng tượng còn có một quyền năng to lớn khác, đó là giúp ta tự điều khiển được tâm trạng của chính mình. Trước mỗi hoàn cảnh thực tế, ta luôn có những cảm xúc khác nhau,

những cảm xúc đó là kết quả của cách nhìn nhận sự việc của chúng ta. Cách nhìn nhận sự việc là lăng kính nhìn thế giới của mỗi người được hình thành từ khi còn nhỏ, lăng kính đó chính là kinh nghiệm của ta. Chức năng của bộ não là cơ chế mở, bất kỳ một cảm xúc gắn với hình ảnh nào cũng đều có quan hệ ràng buộc với nhau. Vì thế mà khi một hình ảnh xuất hiện trong tâm trí thì những cảm xúc liên quan cũng xuất hiện, và khi một cảm xúc xuất hiện thì những hình ảnh liên quan cũng xuất hiện trong tâm trí.

Khi một hình ảnh xuất hiện trong tâm trí dù là bắt nguồn từ quan sát trực tiếp hay do chúng ta tưởng tượng ra, thì chúng ta cũng sẽ bắt đầu trải qua những cảm xúc liên quan đến hình ảnh đó.

Dựa vào điều này, ta có thể khai thác trí tưởng tượng của mình để tìm đến những cảm xúc như mình mong muốn, giúp chúng ta điều khiển bản thân.

b. Tưởng tượng chữa nói lắp

Nói lắp là một bài toán đố có nhiều phương pháp giải và sử dụng trí tưởng tượng là một trong những phương pháp đó.

Hình ảnh xuất hiện trong tâm trí dù là bắt nguồn từ quan sát thực tế hay do chúng ta tưởng tượng đều tạo ra trong chúng ta những cảm xúc giống nhau. Bạn bắt gặp một con quái vật và bạn tưởng tượng ra cảnh bạn gặp con quái vật đó đều khiến bạn có cảm giác sợ hãi. Một người trong hoàn cảnh khốn khổ bỗng cảm thấy lạc quan yêu đời nếu tưởng tượng ngày mai sẽ tìm được kho báu. Một người giàu có bỗng cảm

thầy buồn bã nếu tưởng tượng ngày mai sẽ bị cướp hết tài sản. Một người đang buồn bỗng nhiên trở nên vui vẻ khi họ nghĩ tới những hình ảnh đẹp hoặc một người đang vui bỗng trở nên buồn bã nếu họ nghĩ tới những hình ảnh thất bại chua cay.

Người mới bị nói lấp, nếu không chữa khỏi nói lấp sớm thì nói lấp sẽ ngày càng nặng và dần trở thành thói quen. Từ độ tuổi dậy thì trở đi, nói lấp thường gây ra nhiều vấn đề về tâm lý như lo lắng, sợ hãi, bồn chồn, e dè, tự ti,... Những cảm xúc tiêu cực này do nói lấp gây ra nên khi nói lấp xuất hiện thì những cảm xúc tiêu cực này cũng xuất hiện, và khi những cảm xúc tiêu cực này xuất hiện, thì người đó bắt đầu bị nói lấp, vì nói lấp và những cảm xúc tiêu cực này có mối quan hệ ràng buộc.



Ở người bị nói lấp, khi hành vi nói lấp và những cảm xúc tiêu cực luôn xuất hiện cùng nhau, mà nói lấp đã trở thành thói quen, thì những cảm xúc tiêu cực cũng trở thành thói quen. Lúc này, chỉ cần suy nghĩ về nói lấp thì những cảm xúc tiêu cực liên quan cũng bắt đầu xuất hiện.

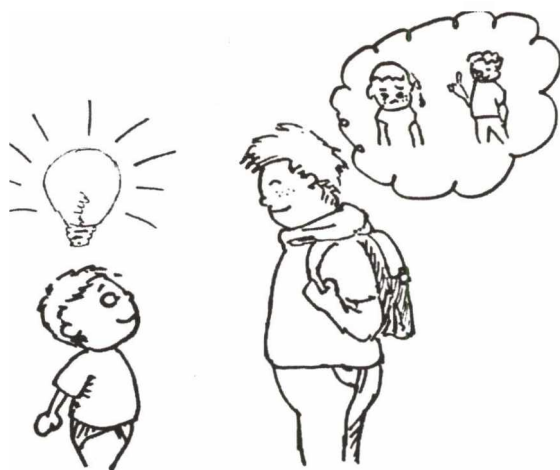
Khi giao tiếp với người khác thì bạn bị nói lấp và khi bạn tưởng tượng tới tình huống giao tiếp đó thì trong bạn bắt đầu xuất hiện cảm xúc tiêu cực và bạn bị nói lấp, mặc dù xung

quanh bạn không có ai. Bạn là người đang bị mắc kẹt ngoài thực tế, vì khi giao tiếp thực sự, bạn chưa có bản lĩnh để làm chủ được bản thân trước hoàn cảnh giao tiếp luôn thay đổi. Nhưng trong tưởng tượng thì khác, bạn có quỹ thời gian vô hạn để có thể làm bất kỳ điều gì. Chìa khóa ở đây là tập trung thay đổi những hình ảnh liên quan đến tình huống giao tiếp trong tưởng tượng để tạo ra những cảm xúc mới. Tức là ta không đánh địch trực tiếp mà chuyển sang đánh địch gián tiếp. Việc này thì đơn giản hơn nhiều.

Người bị nói lấp không phải lúc nào cũng bị nói lấp, trong một số trường hợp như nói chuyện một mình, nói chuyện với trẻ nhỏ hay nói chuyện với những con thú cưng thì họ không hề bị nói lấp, vì họ không sợ bị bắt lỗi. Những lúc như vậy, họ thường cảm thấy tự tin và nói chuyện lưu loát.

Đánh địch gián tiếp cũng đòi hỏi chiến pháp và ta thực hiện như sau: Đầu tiên là tìm đến những tình huống giao tiếp mà bạn cảm thấy tự tin không bị nói lấp, như đứng trước những đứa trẻ, sau đó, bắt đầu tưởng tượng tới tình huống giao tiếp mà bạn luôn bị nói lấp. Lúc này, cảm xúc tiêu cực bắt đầu xuất hiện và bạn bắt đầu bị nói lấp trước những đứa trẻ, nhưng bạn không hề sợ chúng chê bai vì chúng chưa hiểu điều gì đang diễn ra. Thực tế đó là mầm mống để bạn bắt đầu cảm thấy tự tin trở lại và bắt đầu nói chuyện ít bị lấp hơn. Thực tế là bạn không bị nói lấp trước những đứa trẻ, nhưng mỗi khi tưởng tượng đến nói lấp thì bạn bị nói lấp. Bạn đang đặt mình trong hai tình huống đặc biệt, một là thực tế với những đứa trẻ và hai là tưởng tượng cảnh bị nói lấp. Lúc này, bạn có rất

nhiều thời gian để tăng cảm xúc tự tin và bớt dần nói lấp bằng cách liên tục chú ý tới tình huống giao tiếp ngoài thực tế với những đứa trẻ. Cảm xúc tiêu cực cùng nói lấp sẽ voi bớt dần đi. Bạn cứ luyện tập như vậy thường xuyên thì sẽ đến một lúc, mỗi khi bạn nghĩ tới tình huống giao tiếp mà bạn bị nói lấp, thì trong bạn lập tức tràn ngập cảm xúc tự tin và khả năng nói chuyện lưu loát như khi bạn đang nói chuyện với những đứa trẻ. Đến lúc này, bạn đã giải quyết xong vấn đề trong tưởng tượng, chỉ còn vấn đề tương tự ngoài thực tế.



Bạn nên nhớ rằng, bối cảnh tình huống giao tiếp ngoài thực tế và trong tưởng tượng là tương tự nhau, nên khi bạn giải quyết được vấn đề trong tưởng tượng, thì bạn đã giải quyết được 95% vấn đề ngoài thực tế. Khi giao tiếp ngoài thực tế, có thể bạn chỉ còn chút hồi hộp hoặc nói lấp rất ít mà thôi. Và những thiếu sót nhỏ này sẽ dễ dàng được hoàn thiện nốt.

Hoặc khi tưởng tượng đến tình huống giao tiếp mà bạn bị nói lấp, bạn hãy tưởng tượng thêm vào những hình ảnh mới để tạo thêm những cảm xúc mới, chẳng hạn như bạn đang có ba vệ sĩ vô hình luôn đi theo bảo vệ, hay bạn luôn có cha mẹ đi kèm,... Bạn có thể tưởng tượng bóp méo hình ảnh trong tình huống tưởng tượng đó thành những gì mà mình thích, như bạn đang ngồi trên ghế cao còn những người khác là người làm thuê cho bạn, hay tưởng tượng biến những người đang giao tiếp với bạn thành những đứa trẻ,... để tìm đến những cảm xúc tích cực mà ở đó bạn không bị nói lấp.

Tưởng tượng đóng kịch một mình cũng là một cách thức hay để bạn rèn luyện khẩu khí cho câu nói và biến đổi cảm xúc. Khi đóng kịch, bạn sẽ hóa thân thành nhiều nhân vật khác nhau, nên bạn sẽ tập được nhiều cách nói và nhiều diễn biến cảm xúc khác nhau, do đó mà bạn sẽ có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc làm chủ lời nói và cảm xúc của bản thân.

Khi bạn luyện tập tưởng tượng như vậy thường xuyên, thì những cảm xúc mới với khả năng nói lưu loát cũng sẽ xuất hiện thường xuyên và dần thay thế hoàn toàn cảm xúc cũ cùng nói lấp.

Nếu tình huống giao tiếp trong tưởng tượng có thể rõ ràng và sinh động như tình huống ngoài thực tế, thì khi giải quyết được vấn đề trong tưởng tượng, thì có thể đã giải quyết được 99% vấn đề ngoài thực tế.

Vận động là nguyên lý của sự phát triển, đây là cơ sở để chúng ta có thể chủ động phát triển năng lực trí não của mình

bằng cách sử dụng thật nhiều tới trí tưởng tượng. Việc tưởng tượng không chỉ giúp bộ não trở nên thông minh hơn, khai thác được nhiều tiềm năng của bộ não hơn mà còn giúp chúng ta phát triển một giác quan đặc biệt, đó là trực giác.

Sử dụng trí tưởng tượng có thể nói là bản một mũi tên trúng hai đích, vì nó vừa giúp chữa khỏi nói lắp, vừa giúp phát triển một trực giác nhạy bén.

6. VẬN DỤNG LUẬT HẤP DẪN

Có một câu chuyện thực tế như sau và đây là câu chuyện của tôi.

“Khi lên cấp ba, do học khá xa nhà nên tôi rất ngại tiếp xúc và chạm với một số bạn học có tính quậy phá, hay trêu chọc, vì không muốn để xảy ra xô sát. Nhưng không hiểu sao, tôi lại bị những cá nhân đó trêu chọc, dù đã cố tình lảng tránh, thậm chí càng tránh thì những cá nhân đó càng gọi những người bạn khác tới trêu chọc tôi nhiều hơn. Đến mức tôi từng bị ám ảnh về điều đó và cảm thấy muốn đánh nhau với họ một trận, nhưng tôi đã nhẫn nhịn để tập trung học hành. Tôi từng thắc mắc, không hiểu vì tôi có điểm gì đặc biệt mà lại hay bị những người đó trêu chọc đến vậy? Càng cố tránh mặt họ thì lại càng bị họ trêu chọc nhiều hơn. Nhưng do không thể làm gì hơn vào lúc đó, nên tôi chấp nhận việc bị trêu chọc là một phần phải diễn ra dù không hề thích chút nào. Tôi bắt đầu tập trung vào học tập và chấp nhận sự khó chịu do những cá nhân đó gây ra. Thật ngạc nhiên vì như có một phép màu, từ khi tôi không tập trung vào việc mình bị trêu chọc, thì nhóm

bạn quậy phá kia cũng không còn hứng thú trêu chọc tôi nữa, một thời gian sau thì nhóm bạn đó xảy ra chuyện gâỵ chia rẽ. Từ đó, tôi không bao giờ bị những người đó trêu chọc nữa. Sự việc xảy ra giống như có một phép màu vậy. Tôi từng thắc mắc tại sao lại là thời điểm này chứ không phải thời điểm khác? Tại sao khi tôi không nghĩ về rắc rối thì rắc rối cũng chẳng bận tâm đến tôi? Bởi tôi chỉ thay đổi suy nghĩ của mình chứ có tác động thay đổi gì ra bên ngoài đâu”.

Đó là câu chuyện hồi học cấp ba của tôi và tôi biết, rất nhiều bạn cũng đã và đang gặp phải những vấn đề tương tự. Khi đó, do chưa hiểu biết nhiều nên tôi tìm đến ông trời để giải đáp cho những thắc mắc như có phép màu đó. Lời giải thích lúc bấy giờ là ông trời, còn bây giờ, sự lý giải của tôi là luật Hấp dẫn. Tất cả những sự việc xảy ra đều là do tôi thu hút chúng đến.

Trong cuộc sống tồn tại luật Hấp dẫn và luật Quán tính, con người đã biết đến và vận dụng để phục vụ cuộc sống từ rất lâu. Dưới đây là một số hiểu biết về luật Hấp dẫn và cách thức vận dụng luật Hấp dẫn vào chữa khỏi nói lắp.

a. Luật Hấp dẫn

Luật Hấp dẫn chỉ ra rằng cái gì giống nhau sẽ thu hút lẫn nhau. Tất cả sự vật trên trái đất đều phát ra bức xạ điện từ, những vật khác nhau bức xạ ra sóng điện từ khác nhau. Có thể tưởng tượng bay bổng rằng những thứ giống nhau bức xạ ra những sóng điện từ giống nhau, điều này giúp chúng nhận ra nhau và tập hợp lại để tạo sức mạnh đoàn kết.

- Bạn có thấy những quặng kim loại hay phân bố tập trung cùng nhau?

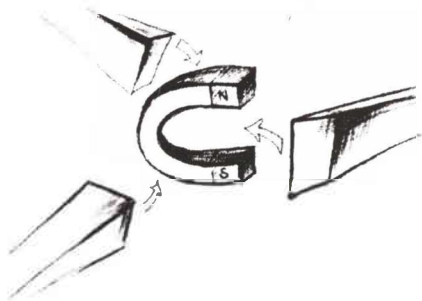
- Bạn có thấy những loài động vật hay đi thành bầy đàn?

- Bạn có thấy những người có suy nghĩ giống nhau thường kết bạn với nhau?

- Bạn có cảm tình đối với người khen ngợi bức tranh của bạn hay với người chê bai nó?

- Bạn có thấy mỗi khi mình gặp rắc rối thì những rắc rối khác cứ lũ lượt kéo đến? Và khi có chuyện vui thì những chuyện vui khác cũng xuất hiện nhiều hơn?

Tất cả những thắc mắc trên đều có thể được giải thích bằng luật Hấp dẫn.



Những thứ giống nhau sẽ thu hút lẫn nhau. Những tư tưởng tiêu cực sẽ thu hút thêm nhiều tư tưởng tiêu cực, những người muốn thành công thường kết bạn với những người thành công. Kết quả của chúng ta bây giờ chính xác là những gì mà chúng ta đã thu hút chúng đến, đó là kết quả của những hình ảnh kèm cảm xúc được tái hiện trong tâm trí chúng ta nhiều nhất và thường xuyên nhất.

Bạn có thấy những khi gặp rắc rối thì các rắc rối khác

thường kéo đến? Đó là khi gặp rắc rối, chúng ta thường suy nghĩ tiêu cực về rắc rối, những suy nghĩ tiêu cực này mang năng lượng tiêu cực tác động tới hình dạng cấu tạo phân tử nước trong cơ thể, dẫn đến những phản ứng sinh hóa sản sinh ra chất độc hại làm cơ thể yếu đi. Cảm xúc tiêu cực này lại làm nền tảng hướng suy nghĩ của chúng ta vào những tiêu cực khác, kết quả là cảm xúc tiêu cực không ngừng tăng thêm. Khi bộ não mất quá nhiều năng lượng cho tư duy tiêu cực và cảm xúc tiêu cực, thì sự minh mẫn giảm sút, đây là nguyên nhân gây nhầm lẫn và sai sót trong hành động tạo thêm những rắc rối mới. Khi ta mang cảm xúc tiêu cực, ta thường nhìn nhận mọi sự việc dưới một lăng kính hằn học hơn, khiến ta gây ra nhiều vấn đề với sự việc hơn. Mặt khác, theo luật Hấp dẫn, suy nghĩ tiêu cực là sóng điện từ mang năng lượng tiêu cực lan truyền ra bên ngoài, suy nghĩ này sẽ thu hút đến những người mang suy nghĩ tiêu cực khác và kết quả là những người này



sẽ tác động tiêu cực lại chúng ta ngoài thực tế. Đó là những lý do khi chúng ta vướng vào một rắc rối thì những rắc rối khác cứ kéo đến nhiều hơn.

Những khi vui cũng vậy, khi có một sự kiện tích cực tác động vào nhận thức tạo cho ta tâm trạng tích cực. Tâm trạng này lại làm nền tảng cho những suy nghĩ tích cực và hành động tích cực để tạo ra những kết quả tích cực. Suy nghĩ và cảm xúc tích cực này mang năng lượng tích cực tác động tới hình dạng cấu tạo phân tử nước trong cơ thể, dẫn đến các phản ứng sinh hóa sản sinh các chất hỗ trợ tâm trạng tích cực, hưng phấn. Khi ta mang tâm trạng tích cực, ta thường nhìn sự việc dưới con mắt bao dung và bác ái hơn, ta dễ bỏ qua những lỗi lầm của người khác hơn, nên ta sẽ nhận được nhiều sự giúp đỡ hơn. Theo luật Hấp dẫn, suy nghĩ tích cực sẽ thu hút đến những người mang suy nghĩ tích cực ngoài thực tế, và họ sẽ tác động lại chúng ta một cách tích cực tạo ra những sự việc tích cực.



Suy nghĩ là sóng điện từ, mỗi một mức độ suy nghĩ có một năng lượng khác nhau. Tốc độ của sóng điện từ là ~ 300.000 km/s, với tốc độ này thì chỉ sắp xỉ một giây là suy nghĩ của chúng ta đã đi tới được mặt trăng nếu không có gì cản trở.

Có nhiều ví dụ chứng minh bộ não chúng ta giống như một thiết bị vừa phát vừa thu nhận sóng suy nghĩ.

- Bạn có thấy những người chung sống với nhau lâu ngày có thể cảm nhận được suy nghĩ và hành động của nhau ở khoảng cách rất xa?

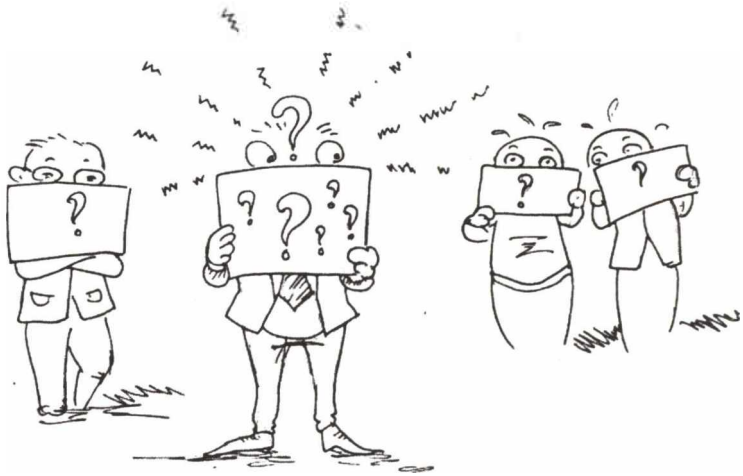
- Bạn có nghe những câu chuyện khi một ai đó gặp nạn thì người thân của họ dù ở rất xa lập tức cảm nhận thấy sự bất an chẳng lành về người đó?

- Bạn có thường thấy mỗi khi nghĩ đến người mình yêu thì lập tức nhận được tin nhắn từ họ?

...

Rất có thể là do những người chung sống cùng nhau lâu ngày, những người yêu nhau có chung nhiều quan điểm suy nghĩ, những quan điểm chung này là những sóng điện từ tương đồng với nhau, nên khi một bộ não phát ra một suy nghĩ như vậy thì cũng có thể thu được những suy nghĩ giống như vậy.

Tư duy nào sẽ hấp dẫn đến những tư duy giống nó. Tư duy tiêu cực sẽ hấp dẫn những tư duy tiêu cực. Chúng ta thường tập trung vào những thứ không mong muốn rồi tự hỏi tại sao điều này xảy ra hết lần này đến lần khác. Luật hấp dẫn



không phân biệt việc bạn nhận thức một điều gì đó là tốt hay là xấu, nó chỉ đáp lại suy nghĩ của bạn. Khi bạn đang gặp rắc rối, bạn cứ nghĩ tới rắc rối và than phiền về rắc rối hoặc bạn đang tìm mọi cách để giải quyết rắc rối nhưng mang một tâm trạng tiêu cực do rắc rối gây ra, thì kết quả là rắc rối thường xuất hiện nhiều hơn. Luật hấp dẫn không quan tâm bạn muốn thoát rắc rối như thế nào, mà chỉ hấp dẫn đến những tư duy trong bạn thường xuyên nhất. Khi bạn mang suy nghĩ muốn thoát khỏi rắc rối và hành động để thoát khỏi rắc rối, suy nghĩ này là sóng điện từ mang thông điệp “muốn” lan truyền ra vũ trụ. Kết quả là sẽ thu hút đến những con người và sự việc để cảm xúc “muốn” trong bạn ngày càng lớn dần đến cực đại, và dù cảm xúc “muốn” đạt đến cực đại thì vẫn chưa tạo ra được kết quả bạn cần ngoài thực tế. Có thể bạn sẽ gặp một người cùng cảnh ngộ nói với bạn rằng, họ đã rất cố gắng và có lẽ sắp

thành công. Hoặc bạn gặp những thành công kéo bạn gần tới đích nhưng rồi lại gặp những thất bại kéo bạn rời xa đích đến.

Nhưng khi gặp rắc rối, bạn tin mình giải quyết được rắc rối và hành động để giải quyết rắc rối, thì bạn thường giải quyết được rắc rối dễ dàng. Bởi vì thái độ và niềm tin này giúp bạn chủ động nhìn nhận vấn đề rõ ràng hơn. Mặt khác, tư duy tin tưởng giải quyết được rắc rối mang thông điệp hấp dẫn "tin" lan truyền ra vũ trụ. Kết quả là hấp dẫn đến những người và sự việc để niềm tin trong bạn ngày càng lớn lên đến khi đạt niềm tin tuyệt đối, đó chính là khi bạn đạt kết quả thực sự. Có thể bạn sẽ gặp được những chuyên gia chỉ dạy bạn cách đi đến thành công, hoặc bạn tự phát hiện ra con đường đi đến thành công để giúp bạn thành công thực sự.

b. Vận dụng luật Hấp dẫn vào chữa nói lắp

Nói lắp là một vấn đề lớn của những người bị nói lắp, để giải quyết được vấn đề này thì vận dụng luật hấp dẫn là một trong những phương pháp hiệu quả đặc biệt, nó đặc biệt không chỉ vì là phương pháp chữa khỏi nói lắp mà nó còn là chìa khóa của mọi thành công.

Vận dụng luật hấp dẫn buộc ta phải sử dụng nhiều trí tưởng tượng, tưởng tượng ở đây là phương tiện để ta có được cảm giác không còn là người nói lắp, chính cái cảm giác không còn nói lắp sẽ hấp dẫn đến bạn những kỹ năng và hành vi tương xứng của một người không bị nói lắp.

Công việc của bạn là tưởng tượng ra hình mẫu một người mới mà bạn muốn trở thành, sau đó liên tục tưởng tượng bạn

đang là người mới đó để có được cảm giác của người đó. Khi bạn bắt đầu tưởng tượng mình là một người mới với hành vi mới và thái độ mới, thì cơ thể bạn đang dần thay đổi để trở thành người mới này. Khi bạn có được cảm giác cùng hành vi của con người mới và duy trì nó trong phần lớn thời gian, thì bạn sẽ dần làm quen và cảm thấy thoải mái với con người mới đó. Bạn sẽ trở thành một người mới.

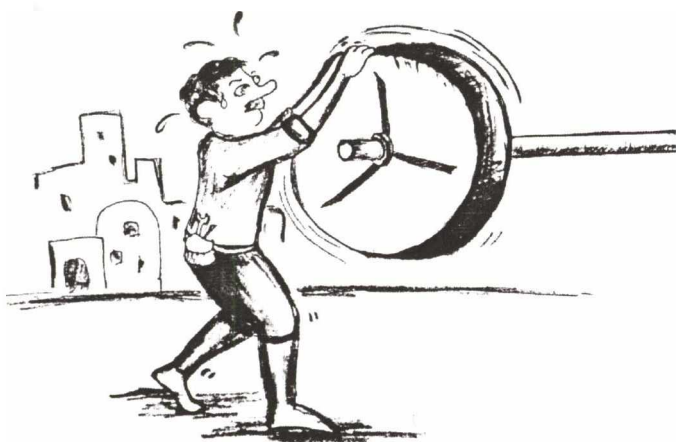


Trước hết, bạn hãy dành thời gian thiết kế hình mẫu con người mới mà bạn muốn trở thành, có thể là một người luôn ăn mặc lịch sự, luôn tỏ ra thân thiện, hay mỉm cười, luôn tự tin và không bị nói lấp. Ban đầu bạn nên vẽ hay miêu tả ra giấy hình ảnh con người mới đó, vì

hình ảnh trực quan sẽ hỗ trợ việc tưởng tượng tốt hơn. Sau khi đã xây dựng được hình ảnh con người mới thật rõ ràng và sinh động trong tâm trí, việc tiếp theo cần làm là tưởng tượng thật nhiều chính bạn đang là con người mới đó, con người mới với thái độ mới và hành vi mới.

Tưởng tượng để có được cảm giác của một người mới không phải là điều dễ dàng. Luật Quán tính có tính duy trì sự vận động. Luật Quán tính có xu hướng duy trì lối tư duy và hành động của chúng ta dẫn đến các kết quả được tạo ra theo

quán tính. Có thể ví quá trình tương tượng của bạn giống như việc bạn dùng sức lấy tay quay một bánh xe to và nặng trên một trục nằm ngang, lúc đầu bạn phải mất rất nhiều sức lực để thắng được lực ma sát cản trở ban đầu, nhưng khi chiếc bánh xe bắt đầu quay thì càng quay càng nhanh dù sức lực cung cấp cho bánh xe không cần nhiều nữa. Mọi thứ ban đầu thường rất chậm chạp, nhưng khi bạn kiên trì nỗ lực thì chắc chắn sẽ sớm đạt đến thời điểm được đền đáp.



Bạn phải tương tượng thật nhiều mình là một người mới, chứ không phải tương tượng ra một con người mới để ngắm nhìn. Khi đang tương tượng mình là con người mới, bạn hãy chủ động học tập những thái độ và hành vi mới mà bạn nhận thấy cần phải có ở con người mới đó, chẳng hạn như tập thói quen nâng cao đầu và luôn mỉm cười với người khác. Cứ như vậy cho đến khi cảm xúc mới cùng thái độ mới và hành vi mới dần trở thành thói quen.



Bạn có thể tưởng tượng mình là một diễn giả ăn mặc lịch sự, đang đứng trước mặt, to lớn gấp 20 lần bạn và đang diễn thuyết trước công chúng. Sau khi kết thúc buổi nói chuyện thành công, bạn hãy tưởng tượng hòa tan vào người diễn giả đó và tận hưởng cảm giác thành công.

Khi bạn tưởng tượng có được cảm giác là một người mới như bạn nghĩ, đó là một người không bị nói lấp, thì thái độ và hành vi của bạn sẽ tự thay đổi khác đi để trở nên tương xứng với cảm giác con người mới trong bạn. Nó giống như việc bạn ngày trước sống trong một căn nhà thấp khiến bạn luôn phải đi lại lom khom, nay bạn chuyển sang ở căn nhà cao lớn, nên bạn cần có cách đi đứng phù hợp, không phải lom khom như trước nữa. Cảm giác chính là yếu tố quan trọng nhất, vì nó quyết định ta trở thành người như thế nào. Người bị nói lấp luôn có cảm giác mình bị nói lấp, người không bị nói lấp không bao giờ có cảm giác bị nói lấp. Nội tâm bên trong là yếu tố quyết định mọi thứ bên ngoài, hay bên ngoài chỉ là biểu hiện của nội tâm bên trong. Khi bạn có cảm giác là một người mới không còn nói lấp, thì biểu hiện bên ngoài là hành vi nói lấp cũng dần mất đi.

Để vận dụng luật Hấp dẫn đạt hiệu quả nhanh, bạn nên nỗ lực liên tục ít nhất trong vòng 30 ngày, ưu tiên chọn ra một



Tôi thành
Công

khung giờ mỗi ngày rồi dành ra ít nhất 30 phút liên tục hoặc lâu hơn để tưởng tượng và tận hưởng cảm giác thành công. Hàng ngày, hãy dành phần lớn thời gian để tưởng tượng đang sống và hành động như đã là người mới đó để nhanh chóng đạt kết quả. Khi bạn bắt đầu có được cảm giác của một người mới, bạn cần tiếp tục luyện tập để cảm giác này xuất hiện nhiều hơn và trở nên rõ ràng hơn. Khi cảm giác mới xuất hiện trong phần lớn

thời gian thì nó sẽ dần thay thế hẳn cho cảm giác cũ.

Hình mẫu con người mới là cái đích bạn cần vươn tới không đồng nhất với con người hiện tại của bạn, sự mâu thuẫn này tạo động lực thúc đẩy bạn hành động nhiều hơn để trở thành hình mẫu đó. Mâu thuẫn chỉ hết khi bạn thực sự trở thành người mới như bạn muốn.

Bạn càng tưởng tượng nhiều thì cảm giác về con người mới càng rõ nét. Cần nhớ rằng, cái gì giống nhau sẽ thu hút lẫn nhau, tư duy nào sẽ hấp dẫn đến những tư duy tương tự để tư duy đó ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Công việc tưởng tượng là một người mới với niềm tin tuyệt đối sẽ giúp đạt kết quả nhanh chóng nhất. Nếu xuất hiện những tư tưởng hoài nghi thì tìm cách dẹp bỏ ngay. Bởi vì, tư tưởng hoài nghi là năng lượng mang thông điệp hoài nghi tác động tới hình

dạng cấu tạo phân tử nước trong cơ thể, dẫn đến các phản ứng sinh hóa tạo nhiều chất độc hại làm tăng thêm cảm giác hoài nghi. Mặt khác, tư duy hoài nghi lan truyền ra vũ trụ sẽ hấp dẫn đến những người mang tư tưởng bất ổn tác động lại bạn bằng những sự việc ngoài thực tế, làm cho bạn tăng thêm cảm giác hoài nghi.

- Có phải đôi khi bạn không hiểu tại sao một người mà bạn quen biết lại hành xử kỳ quặc trong một số trường hợp và tạo ra những rắc rối?

Sau khi dẹp bỏ được tư tưởng hoài nghi, bạn cần tiếp tục công việc tưởng tượng của mình. Khi tưởng tượng, bạn hãy hành động như thể bạn đã là người đó, những hành vi mới sẽ dẫn tự hoàn thiện để tương xứng với cảm giác bên trong. Hãy tập thêm những bài tập như đọc to lưu loát hay đóng kịch để bộ não ghi nhận thêm những khả năng mới. Một điều



cần lưu ý khi đóng kịch ở đây là bạn phải tưởng tượng ra một vở kịch mà bạn chính là một phần trong vở kịch đó, bạn không phải hóa thân thành nhân vật nào nữa mà bạn chính là bạn. Những hành động này chính là công việc cuối cùng để bạn đạt đến thành công thực sự. Cũng giống như chiếc cúp vinh quang đang ở trước mặt một mình bạn, bạn đã có cảm giác sở hữu được nó nhưng vẫn chưa có

nó, bạn còn một bước đơn giản nữa là hành động đi tới chỗ chiếc cúp đó và lấy nó về.

- Nếu có ba từ cho bạn sắp xếp “Có, Là, Làm” để nói lên cách giải quyết vấn đề của bạn thì bạn sẽ chọn thứ tự sắp xếp nào?

Nếu thứ tự như sau: “Có, Làm, Là” thì bạn sẽ thường chờ đợi đến khi Có được một khoảng thời gian tốt nhất, không gian yên tĩnh nhất, tài liệu thông tin đầy đủ nhất, bạn bè đồng viên nhiều nhất, giáo viên tâm lý tốt nhất,... để Làm những việc cần thiết để chữa nói lắp thì bạn sẽ Là một người không còn nói lắp. Trường hợp này liệu có thể xảy ra? Chắc là có nhưng sẽ rất ít và kết quả là sự chờ đợi đủ điều kiện không đưa bạn đi xa hơn một tẹo nào.

Có một thứ tự sắp xếp khác nói lên một công thức để thành công, thứ tự đó là “Là, Làm, Có” và thứ tự này thể hiện chính xác luật Hấp dẫn.

Khi bạn xây dựng được cảm giác Là một người không còn nói lắp, thì bạn cũng dần có được thái độ và hành vi của người không nói lắp. Lúc này, bạn chỉ cần Làm những việc giống như người không bị nói lắp thì những hành vi và kỹ năng của bạn sẽ dần tự hoàn thiện sao cho tương xứng với cảm giác bên trong bạn. Bạn sẽ Có được kết quả tương xứng là không còn nói lắp.

Khi bạn tưởng tượng có được cảm giác của con người mới mà bạn muốn trở thành, thì bạn đã tự nâng tầm bản thân lên một mức độ mới. Những người thành công luôn có cảm



giác mình là người thành công, những người bất hạnh luôn có cảm giác mình là người bất hạnh. Những người giàu có do chính họ tự gây dựng lên luôn có cảm giác họ là những người giàu có, dù tại thời điểm nào đó họ mất sạch tài sản thì họ vẫn có cảm giác giàu có như vậy, họ có thể nhanh chóng kiếm lại số tiền lớn. Điều gì khiến họ từ hai bàn tay trắng có thể nhanh chóng kiếm lại

được số tiền lớn? Đó chính là cảm giác đã Là một người giàu có, đây là một cảm xúc tích cực giúp họ có tư duy tích cực để đưa ra những quyết định tích cực và hành động tích cực tạo ra kết quả tích cực.

Những người thành công có được cảm giác của những người thành công, bởi họ đã trải qua rất nhiều khó khăn và cả thất bại, mỗi một thất bại hay một thành quả nào đó cho họ nếm trải những cung bậc cảm xúc, họ hiểu khó khăn là gì và do đó họ hiểu giá trị của thành công. Công sức họ phải bỏ ra là rất lớn, do đó thành quả tạo ra rất đáng trân trọng. Cũng như bạn phải mất công sức để học được cách giải quyết một vấn đề khó, lúc này bạn đã có cảm giác của người giải quyết được vấn đề, lần sau gặp một vấn đề tương tự, bạn sẽ mang tâm lý của người biết giải quyết vấn đề để giải quyết vấn đề đó.

Một người đã chữa khỏi nói lắp bằng một quá trình vất vả và quá trình ấy được rất nhiều những chuyên gia diu dắt và động viên cộng với sự nỗ lực của chính họ, sau một năm trời,

họ đã chữa khỏi nói lắp. Lúc này, họ có cảm giác của người không còn nói lắp, nhưng để có được cảm giác này họ phải trải qua quá trình vất vả như vậy.

Với bạn là người đang bị nói lắp, vậy làm sao để có được cảm giác của người đã chữa khỏi nói lắp như trên mà không cần phải trải qua một quá trình vất vả như họ? Câu trả lời là trí tưởng tượng. Trí tưởng tượng giúp bạn hình dung ra thái độ và hành vi của người không nói lắp và học bắt chước theo để dần trở nên giống người đó.

Khi bạn có được cảm giác của người mới, thì bạn mới trở thành 95% người mới đó mà thôi. 5% còn lại là một số kỹ năng của họ mà bạn có thể dễ dàng học được dựa trên nền tảng cảm xúc mới. Hay nói ví von thì 5% là thiếu số sẽ bị 95% có lực từ trường mạnh hơn hút về để hoàn thiện 100%.

Tưởng tượng thành người không nói lắp tạo cho bạn cảm xúc của người không nói lắp. Theo công trình nghiên cứu của Masaru Emoto, tư duy và cảm xúc này mang năng lượng đặc trưng tác động tới hình dạng cấu tạo phân tử nước trong cơ thể. Kết quả là những phản ứng sinh hóa trong cơ thể chịu tác động của năng lượng này tạo ra các chất duy trì và phát triển cảm xúc đó. Theo luật Hấp dẫn, tư duy tưởng tượng này là một loại sóng điện từ lan truyền ra vũ trụ. Tư duy này sẽ thu hút đến những người và những sự việc, khiến bạn có thêm niềm tin và cảm giác của người không còn nói lắp. Có thể họ chính là những bằng chứng sống về tự chữa khỏi nói lắp hay họ sẽ giúp bạn tìm được những lời giải tốt nhất cho vấn đề của bạn.

Cũng như câu chuyện của tôi hồi học cấp ba, ngay từ đầu, tôi hay suy nghĩ việc tránh xa đám bạn xấu chính là nguyên nhân dẫn đến mọi chuyện. Tư duy mang thông điệp “tránh” lan truyền ra vũ trụ, kết quả là hấp dẫn đến với tôi đám bạn xấu đó và sự trêu chọc từ họ khiến tôi muốn “tránh” số người đó nhiều hơn. Tôi đã rất hay than phiền về việc gây rắc rối của nhóm người này và nghĩ mọi cách để thoát khỏi sự quấy nhiễu nhưng lại càng bị gây khó chịu nhiều hơn. Bởi vì, dù tôi có cố gắng hành động thế nào nhưng còn mang tư duy tiêu cực, thì tôi vẫn hấp dẫn đến những sự việc làm tôi ngày càng suy nghĩ tiêu cực hơn. Tư duy tiêu cực trong tôi phát triển đến đỉnh điểm khi mà tôi đã không chịu đựng nổi nữa và sẵn sàng xảy ra xô sát với nhóm người đó. Rất có thể suy nghĩ muốn tránh xa số người trên ngay từ đầu tạo ra ở tôi những biểu hiện cuốn hút sự trêu chọc. Mọi chuyện chỉ thay đổi khi tôi chấp nhận việc bị trêu chọc là một phần và bắt đầu tập trung vào học tập thì tôi không bị ai trêu chọc nữa, có thể vì vậy mà không tạo ra



ở tôi về ngoài không thu hút sự trêu chọc. Số người hay quây phá đó đã không còn hứng thú trêu chọc tôi, một thời gian sau thì nội bộ nhóm người đó xảy ra mâu thuẫn rồi tan rã.

Bạn cần biết rằng, một hạt thóc cần ít nhất 90 ngày để thành cây lúa cho thu hoạch và vận dụng luật Hấp dẫn cũng thế, cần phải trải qua một quá trình và mọi thứ nên là như vậy. Vì nếu không như vậy, thì bạn sẽ gặp rắc rối ngay, chẳng hạn như bạn vừa nghĩ tới quả bom thì nó đã xuất hiện ngay trước mặt.

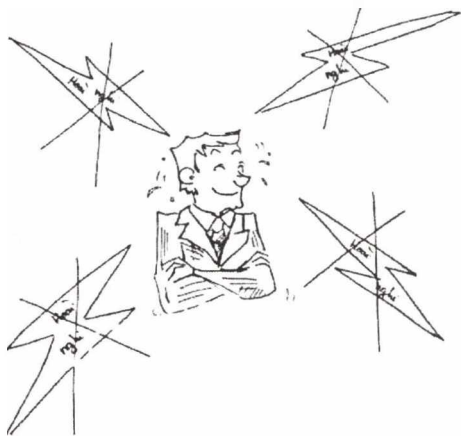


Quá trình như vậy cho phép bạn lựa chọn chính xác điều bạn thực sự muốn và thời gian để vận vật đi vào đúng quỹ đạo, sau đó luật Hấp dẫn sẽ dẫn dắt để bạn có được thứ đó.

Chúng ta có sự lựa chọn, sự lựa chọn có một sức mạnh to lớn. Cũng giống như những hạt nước mưa, khi rơi xuống ao

thì thành nước ao, khi rơi xuống giếng thì thành nước giếng và khi rơi xuống biển thì thành nước biển. Khi ta đã lựa chọn để trở thành ai đó với những kỹ năng gì, thì luật Hấp dẫn sẽ soi đường dẫn dắt đến khi biến chúng ta trở thành người đó.

Những vận động viên thể thao chuyên nghiệp trên thế giới vận dụng luật Hấp dẫn để đạt kết quả thi đấu cao. Thay bằng luyện tập vận động thực tế, họ dành nhiều thời gian luyện tập nghiêm túc trong tưởng tượng. Họ tưởng tượng ra việc chính họ đang thi đấu chi tiết như thế nào và giành chiến thắng ra sao. Mức độ tưởng tượng của họ mạnh đến mức tạo cho họ những cảm xúc như khi thi đấu thật. Kết quả là họ đạt kết quả rất cao khi thi đấu ngoài thực tế.



Có rất nhiều người đã vận dụng luật Hấp dẫn nhưng chưa hiệu quả, vì thông điệp trong đầu họ liên tục mâu thuẫn với nhau. Điều họ thiếu là niềm tin tuyệt đối để bộ não biết đâu là cái đích cuối cùng để dẫn dắt đi đến. Một sự hoài nghi nhỏ cũng kéo họ đến đích chậm hơn. Những người thành công luôn có triết lý: “Là, Làm, Có”, họ

nghĩ và tạo cảm giác cho bản thân có được điều đó trước khi họ thực sự có, rồi họ hành động và đạt được kết quả. Ở họ

cũng xuất hiện sự hoài nghi nhưng sự hoài nghi được họ dẹp bỏ nhanh chóng.

Bạn cũng vậy, bạn cần chữa khỏi nói lấp, bạn hãy tưởng tượng và làm mọi cách để có cảm giác “Là” một người tự tin nói chuyện trôi chảy trước, sau đó bạn hành động và sẽ đạt được kết quả tương xứng với cảm giác “Là” bên trong bạn. Việc một người kém cỏi trong giao tiếp có thể trở thành một diễn giả xuất sắc là điều hết sức bình thường. Hãy “Là” người nói chuyện lưu loát trước rồi hãy “Là” một diễn giả và sau đó “Là” diễn giả xuất sắc. Có thể bạn muốn bật tung lên “Là” một diễn giả ngay nhưng trước khi “Hon” bạn hãy “Bằng” đã; hãy vui vẻ và bình tĩnh đi tuần tự từ nhỏ đến lớn. Đó là con đường vững chắc đi đến thành công.

Bài học về thần tượng cũng là cách chúng ta vận dụng luật Hấp dẫn. Khi ta muốn trở thành một người như thế nào thì hãy tìm một người đi trước xuất sắc để thần tượng. Khi ta thần tượng một diễn giả thì bằng cả vô thức và ý thức, chúng ta đang dần thay đổi để trở nên giống với diễn giả đó cả về tính cách, hành vi, thói quen và kỹ năng. Nhiều người muốn thành công trong kinh doanh lại đi thần tượng một ca sỹ hay một diễn viên, kết quả là họ tập trung quá nhiều năng lượng để trở nên giống thần tượng đó và khó mà thành công trong kinh doanh được. Vậy chúng ta muốn thành công trong lĩnh vực gì hãy tìm một người thành công đi trước để thần tượng, luôn suy nghĩ đây là bằng chứng sống để chúng ta cũng thành công như họ rồi sau đó giỏi hơn họ.

7. HÀNH ĐỘNG

a. Sức mạnh của hành động

Học hành là điều chúng ta được nghe từ nhỏ. Học giúp chúng ta ghi nhớ những kiến thức lý thuyết, còn hành giúp chúng ta sử dụng được những kiến thức đó. Không có thực hành thì kiến thức học được cũng chẳng giúp ích gì, bộ não chúng ta sẽ chẳng khác gì một cái kho lưu trữ, đây là còn chưa tính đến chuyện kiến thức bị hao mòn. Chỉ có thực hành mới giúp ghi nhớ kiến thức sâu sắc và biến kiến thức thành của mình.

Chúng ta là động vật, để tồn tại và phát triển thì chúng ta phải vận động, từ vận động tinh thần đến vận động thể chất. Vận động tinh thần diễn ra vô hình nhưng nó quyết định vận động thể chất.

Ví dụ: Chiếc ghế trong nhà bị đổ. Hình ảnh chiếc ghế mà bạn sắp xếp tâm trí là chiếc ghế phải được dựng đứng ngay ngắn mới tạo cho bạn cảm giác thoải mái. Rõ ràng hình ảnh trong đầu và ngoài thực tế không giống nhau, sự khác nhau này gây ra cảm giác khó chịu, đây chính là động lực thúc đẩy bạn hành động kê



dựng lại chiếc ghế cho ngay ngắn để không còn sự mâu thuẫn giữa hình ảnh trong đầu và ngoài thực tế nữa. Thực tế là chiếc ghế bị đổ, dù ta có hình dung, có tưởng tượng lâu và thường xuyên như thế nào thì chiếc ghế vẫn nằm đổ một chỗ nếu ta không có hành động dựng chiếc ghế đứng lên. Cũng như khi ta quyết định trở thành một người như thế nào mà không hành động thì ta vẫn chỉ là ta như cũ mà thôi, dù có được cảm giác của người đó nhưng do không hành động thì những cảm giác có được sẽ lại nhanh chóng mất đi. Hành động là sức mạnh để có được kết quả ngoài thực tế, là sức mạnh để biến những hình ảnh trong đầu thành thực tế.

Bạn thấy đó, hành động là sức mạnh. Nếu thế giới này không cần đến hành động mà chỉ cần suy nghĩ thôi thì thế giới này đã bị hủy diệt bởi những ý nghĩ điên rồ.

Trong kinh doanh, nhiều người có thông tin nhưng không hành động, nếu nhiều thông tin mà không hành động thì thua thiệt giàu to. Bởi vì, chỉ có hành động mới giúp họ hiểu diễn biến của sự việc và nắm được quy luật của sự việc. Những người chỉ có lý thuyết khi đối mặt với thực tế sẽ mất rất nhiều thời gian vì sự lúng túng và suy nghĩ trước những vấn đề phát sinh nằm ngoài lý thuyết.

Nếu ngồi một chỗ mà nghĩ hoặc cầu mong mình thành công thì tất cả chúng ta đều thành công hết. Ở những người thành công thực sự luôn có những điểm chung, nhưng không thấy ai trong số họ thành công vì may mắn cả, nếu có người may mắn bỗng chốc có được số tiền lớn như trúng số thì chẳng

mấy chốc họ cũng đánh mất hết đi, hoặc dù họ có cất giữ tài sản trong ngân hàng thì cũng không bao giờ được coi là người giàu có, bởi vì thói quen cuộc sống của họ đang là của người nghèo, họ thường tản tiện trong sinh hoạt. Người thành công có cả một quá trình để đi đến thành công, họ gặp thất bại nhưng nhanh chóng đứng dậy đi tiếp, họ biết rút ra bài học từ thất bại rồi kiên trì hành động cho đến khi thành công thì thôi.

Bạn nên dành thời gian tìm hiểu và học ở những diễn giả và họ cũng là những bậc thầy về thành công trên thế giới. Có thể kể đến như Brian Tracy, Jim Rohn, T. Harv Eker, Bob Proctor, Anthony Robin, Jack Canifiel, Nick vujicic,... Ở Việt Nam có thể kể đến một số diễn giả như Quách Tuấn Khanh, Phan Quốc Việt, Nguyễn Đình Luyện, Nguyễn Duy Cường, Trần Đăng Khoa, Lê Thẩm Dương... Bạn sẽ học được ở họ



những bài học giá trị về “hành động”. Họ là những người dám ước mơ, dám dấn thân, dám thất bại và dám thành công. Họ có nghị lực, có lòng dũng cảm, có sự kiên trì và tính kỷ luật. Họ thường là những người có xuất phát điểm rất bình thường nếu không nói là thấp.

Nếu bạn có xuất phát điểm thấp, hãy cảm ơn vì điều đó, vì nó ban tặng cho bạn nghị lực, lòng dũng cảm và sự quyết tâm. Điều quan trọng là quá trình phát triển từ dưới đi lên phải đi qua tất cả các cung bậc, điều đó giúp bạn thấu hiểu được sự việc và cảm giác ở từng vị trí, từng mức độ khác nhau. Một người có trải nghiệm sâu sắc như vậy không chỉ biết cách chỉ đạo trong giải quyết công việc, mà còn có thể làm thỏa mãn nhân tâm của hầu hết mọi người.

Tất cả chúng ta đều có những hạt mầm tiềm năng như nhau, quá trình định hướng từ nhỏ và định hình suy nghĩ của mỗi cá nhân tạo cho mỗi chúng ta một năng lực, một sở trường khác nhau. Chúng ta biết rằng, suy nghĩ và hành động về những điều mới mẻ giúp chúng ta trở nên thông minh hơn, bộ não của chúng ta có quá đủ dung lượng để có thể tiếp nhận thêm vô vàn tri thức và kỹ năng mới. Cùng một sự việc nhưng trong hai lần ta hành động khác nhau sẽ tạo ra hai kết quả khác nhau, điều đó nói lên rằng “sức mạnh nằm ở hành động”.

b. Hành động để đạt mục tiêu

Người thất bại có suy nghĩ càng chiến đấu càng thất bại, người thành công thì suy nghĩ càng thất bại càng chiến đấu và chiến đấu cho đến khi nào thành công thì thôi.

Mục tiêu của bạn là chữa khỏi nói lắp, bạn đã xây dựng xong hình ảnh con người mới mà bạn muốn trở thành. Bây giờ là lúc bạn hành động để bạn thực sự trở thành con người mới đó. Tưởng tượng có được cảm giác của con người mới giúp bạn có được nền tảng tâm lý để dễ dàng nhanh chóng học được những kỹ năng mà bạn thấy một người mới cần có. Chẳng hạn như hiện tại bạn cảm thấy vô cùng khó khăn khi tập đọc to lưu loát, thì khi có được cảm giác của người hết nói lắp, bạn sẽ tập đọc to lưu loát dễ dàng hơn rất nhiều.

Ví dụ một hành trình tự chữa nói lắp:



Bắt đầu hành trình chữa nói lắp, hành động đầu tiên của bạn có thể là tưởng tượng và tận hưởng cảm giác của một người không còn nói lắp. Sau đó là thành thật với chính bản thân, với tất cả mọi người xung quanh rằng bạn đang bị nói lắp và đang cố gắng chữa nói lắp và cần sự giúp đỡ từ

họ. Sẽ có rất nhiều cảm xúc phức tạp xuất hiện trong bạn, nhưng bạn hãy lắng nghe những cảm xúc này mà đừng trốn chạy nó, cứ để nó xuất hiện và đối diện với nó. Khi đang đối diện với những cảm xúc tiêu cực như hồi hộp, lo lắng, căng thẳng, sợ hãi,... thì bạn hãy mang ra một danh sách những thông tin giúp bạn suy nghĩ tích cực mà bạn đã chuẩn bị từ trước để chiến đấu chống lại những cảm xúc tiêu cực đó.

Thường thì khi bị những cảm xúc tiêu cực chi phối, bạn sẽ không biết phải làm gì để cải thiện tình hình, do đó sự chuẩn bị trước danh sách những thông tin tích cực giúp bạn chủ động tạo được tâm lý tích cực. Danh sách thông tin tích cực có thể là liệt kê ra những kỷ niệm đẹp trong quá khứ hay những thành quả muốn đạt được ở tương lai, những triết lý sống hoặc những câu chuyện về những tấm gương sống nghị lực mà bạn cảm thấy ấn tượng mạnh mẽ...

Khi bạn đang bị luẩn quẩn trong mớ suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, thì danh sách thông tin tích cực là loại vũ khí rất hiệu quả để chiến đấu và chiến thắng trực tiếp những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực đó. Bởi vì những thông tin tích cực này sẽ bắt đầu làm nảy sinh những suy nghĩ tích cực và cảm xúc tích cực. Đây chính là mầm mống đầu tiên và nó sẽ phát triển to lớn để lấn át thay thế hoàn toàn những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực khi bạn tiếp tục dùng tới danh sách đó.

Hành động tiếp theo có thể là bạn tập đọc to và chậm, sau đó tăng tốc độ nhanh dần, tập đọc nơi đông người và tiếp đến là đóng kịch hoặc tự tạo cho mình chiếc mỏ neo hoặc câu thần chú,... Bạn phải vừa tưởng tượng vừa hành động và có niềm tin lớn vào chiến thắng cuối cùng, thì bạn mới tiến nhanh đến sự thành công.

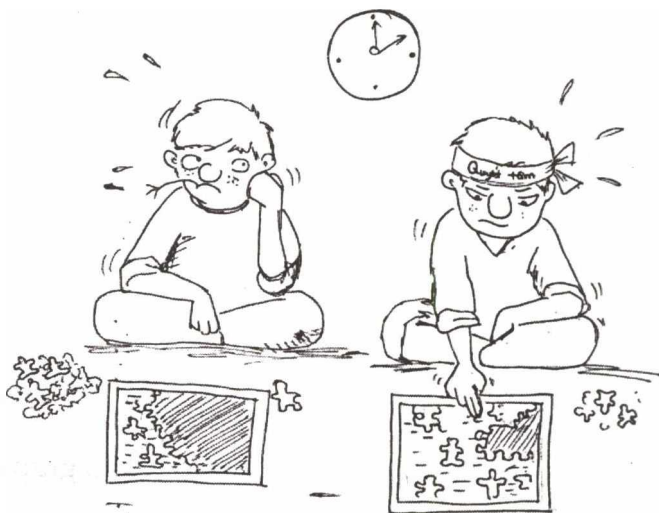
Ví dụ trên là một quá trình chữa nói lắp, bạn có thể hành động theo những cách của riêng bạn. Hành động theo phong cách của riêng bạn được đánh giá rất cao, vì nó giúp bạn xây dựng lòng tự trọng và sự tự tin.

Hãy hành động ngay bây giờ. Những người thành công có một thói quen quan trọng là họ hành động ngay, khi họ vừa hình dung ra các bước đi cụ thể thì họ lập tức hành động, họ không hoãn tới lần này hay lần khác. Họ muốn luật Quán tính duy trì sự khẩn trương của họ, chứ không phải duy trì sự trì hoãn, do đó mà họ đối diện với vấn đề sớm hơn và giải quyết được vấn đề nhanh hơn trước khi vấn đề kịp phát triển vượt ngoài tầm của họ.

8. KỶ LUẬT VÀ KIÊN TRÌ

Hành động là cách duy nhất để chúng ta có được kết quả ngoài thực tế. Nhưng có rất nhiều người hành động mà không thành công, bởi vì họ thiếu một số đức tính quan trọng, đó là kỷ luật và kiên trì.

Có thể lấy ví dụ vui về cuộc thi phát minh ra bóng đèn sợi đốt cùng với nhà phát minh Edison. Ví dụ có 10 người tham



gia cuộc thi này trong đó có cả Edison. Người thứ nhất sau 10 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 2 sau 20 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 3 sau 30 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 4 sau 40 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 5 sau 50 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 6 sau 60 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 7 sau 70 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 8 sau 80 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 9 sau 90 lần thất bại thì bỏ cuộc. Người thứ 10 là Edison sau hàng nghìn lần thất bại cuối cùng đã phát minh ra bóng đèn sợi đốt.

Câu hỏi đặt ra là điều gì khiến Edison thành công còn tất cả những người khác đều thất bại? Câu trả lời chính là đức tính kiên trì và kỷ luật. Edison có mục tiêu rõ ràng và niềm tin vô cùng lớn, khi thấy ông trải qua hàng nghìn lần thất bại như vậy ta mới thấy ông kiên trì và kỷ luật trong hành động như thế nào. Có người từng hỏi Edison rằng điều gì đã khiến ông không bỏ cuộc sau hàng nghìn lần thất bại? Edison trả lời rằng, ông không thất bại mà ông chỉ tìm ra hàng nghìn cách chưa đi tới thành công.

Bạn thì sao? Bạn không phải phát minh cái gì cả. Mục tiêu của bạn là chữa khỏi nói lắp. Bạn đã có tất cả các công cụ cần thiết trong tay, việc còn lại của bạn là hành động ngay với đức tính kiên trì và kỷ luật cho đến khi thành công. Bạn yên tâm là việc này dễ dàng hơn rất nhiều so với việc phải phát minh ra bóng đèn sợi đốt, bạn cũng không phải hành động cả nghìn lần mới đạt được kết quả. Điều cần ở bạn là đức tính kiên trì và kỷ luật sẵn sàng hành động cho đến khi đạt mục tiêu.

Tôi bị nói lấp liên tục gần ba năm trời, hai năm đầu tiên tôi không đạt được tiến bộ đáng kể gì mặc dù một số phương pháp do tôi phát hiện ra như đọc to và chậm, sau đó đọc to và nhanh dần hay tưởng tượng tạo tâm trạng khác biệt được tôi áp dụng. Lý do khiến tôi không đạt được tiến bộ đáng kể nào là do tôi thiếu niềm tin, có thói quen thích làm việc theo cảm hứng và dễ bỏ cuộc nhanh chóng. Cuối cùng, khi nhận ra bản thân cần phải kiên trì và kỷ luật thì sự kỷ luật và kiên trì đã nhanh chóng giúp tôi tiến bộ rồi chữa khỏi hẳn nói lấp. Nhưng khi nhìn lại, tôi thấy quãng thời gian làm việc theo cảm hứng đã làm lãng phí rất nhiều tinh lực và thời gian. Hầu hết chúng ta đều thích làm việc theo cảm hứng, nhưng thực tế đã chứng minh làm việc theo lý trí mới đạt hiệu quả. Bạn cũng không ngoại lệ, bạn muốn hành động đạt kết quả cao thì bạn cần kỷ luật và kiên trì.

Kiên trì và kỷ luật hơn khiến ta lao động nhiều hơn, do đó mà sản phẩm được làm ra nhiều hơn và tinh xảo hơn. Do phải lao động nhiều nên chúng ta phát hiện ra lỗi sai sót nhiều hơn để sửa chúng. Kết quả là chúng ta hiểu biết nhiều hơn.

- Ví dụ:

Bạn là người tham gia thi bắn cung, tất cả những người cùng tham gia đều chưa học bắn cung bao giờ giống như bạn và mọi người đều phải lắng nghe giáo viên hướng dẫn. Có ba bài tập quan trọng cần phải học là tập cầm cung, tập ngắm bắn và cuối cùng là bắn cung. Bạn chỉ tham gia học cầm cung và ngắm bắn mà bỏ qua giai đoạn học bắn. Kết quả là khi tham

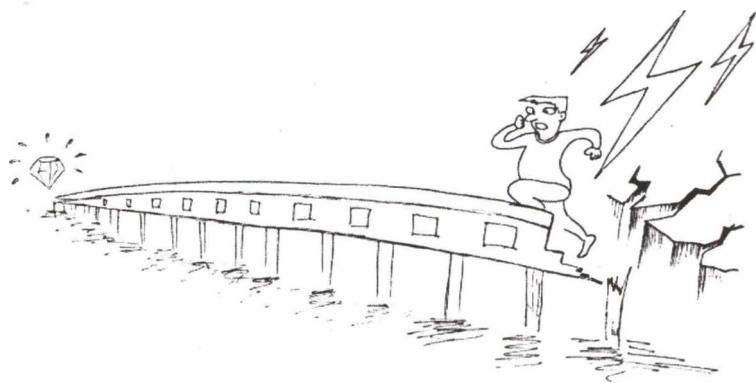
gia thi bắn cung, bạn bắn không trúng mục tiêu nào. Sau khi nghe giáo viên phân tích thì bạn phát hiện ra cách bắn của mình và của giáo viên khác nhau. Việc đốt cháy giai đoạn vì thiếu đức tính kiên trì và kỷ luật khi luyện tập chính là nguyên nhân đưa bạn đến thất bại.

Kỷ luật là sức mạnh. Kỷ luật là cách chúng ta làm việc theo lý trí. Theo quy luật 80/20 thì làm việc theo lý trí tạo ra 80% kết quả, còn làm việc theo cảm xúc chỉ tạo ra 20% kết quả. Như vậy, kỷ luật đem lại hiệu suất công việc cao hơn. Sự việc diễn ra thường không thể hiện đúng bản chất của nó và thường đánh lừa được cảm xúc, chỉ có sử dụng lý trí mới không bị đánh lừa để tìm ra cách thức giải quyết vấn đề hợp lý.

Quy luật 80/20 cho chúng ta thấy, hành động để thành công là một việc rất chán, vì nó không cho phép có cảm xúc. Bạn muốn thành công trong bất kỳ cuộc chơi nào đầu tiên bạn phải hiểu nó, chấp nhận luật chơi, tuân theo luật chơi và cuối cùng là làm mọi cách để chiến thắng. Để thành công trong việc chữa nói lắp, bạn phải hiểu bản chất vấn đề, chấp nhận vấn đề, rồi sau đó hành động theo mọi cách để chiến thắng dựa trên đức tính kiên trì và kỷ luật.

Bạn thấy đó, kiên trì và kỷ luật quan trọng như thế nào trong sự thành công, bạn đã hiểu được sức mạnh của đức tính kiên trì và kỷ luật rồi, vậy hãy kỷ luật trong hành động của mình, kiên trì không được bỏ cuộc khi thấy chán nản, khi chưa có kết quả ngay. Một hạt thóc cần ít nhất 90 ngày để thành cây lúa cho thu hoạch. Trong hành trình bạn đi đến đích, bạn sẽ

gặp những vấn đề mới phát sinh kéo bạn đi chệch khỏi mục tiêu, bạn cần dừng lại một chút và suy nghĩ xem bạn đang đứng ở đâu và đã đi được bao nhiêu phần trăm quãng đường rồi, chiếc la bàn định hướng đang chỉ hướng nào và nhằm thẳng hướng đó để nấn chỉnh đường đi cho đúng. Sau mỗi vấn đề bạn gặp phải và tìm cách vượt được qua, bạn sẽ trưởng thành hơn, kho kinh nghiệm của bạn sẽ phong phú hơn, đây là món quà vô giá không thể đánh đổi bằng tiền bạc.



Việc kỷ luật và kiên trì sẽ không cho trí não tìm đường rút lui, không tìm lý do để bao biện và bỏ cuộc. Việc kỷ luật và kiên trì đến mục tiêu buộc trí não phải vận động tìm trăm nghìn cách để đạt được kết quả, cho đến khi nào đạt được rồi mới thôi. Đó cũng là lúc chúng ta đi ra khỏi vùng thoải mái quen thuộc của mình để suy nghĩ và dám làm những việc chưa từng làm, sẽ có thất bại và thiếu sót, nhưng bạn sẽ hiểu vấn đề nhiều hơn và ngày càng ít gặp thiếu sót hơn ở những lần sau. Khi bạn đạt được thành công, thì bạn cũng có cả một

kho kinh nghiệm về việc chưa thành công và bạn cũng biết con đường nào nhanh nhất và tốt nhất đến đích.

Chúng ta thường chỉ phát triển và trưởng thành khi đối mặt và vượt qua những khó khăn. Không có sự khó khăn thì chúng ta sẽ không hiểu được giá trị của thành quả đạt được, cũng như không có ban đêm thì làm sao ta biết có ban ngày. Hãy tiến lên để đón nhận những thất bại cần thiết để hiểu biết và trưởng thành, điều đáng sợ nhất chính là sợ thất bại mà không dám làm gì. Theo quan hệ nhân - quả, thì dám làm những việc chưa từng làm sẽ tạo ra kết những quả chưa từng có.



IV. MỘT SỐ TẤM GƯƠNG VƯỢT LÊN SỐ PHẬN

Dưới đây là một số tấm gương tiêu biểu cho nghị lực sống mạnh mẽ vượt qua nghịch cảnh. Họ không phải là những

người gặp vấn đề nói lắp, mà vấn đề họ gặp phải còn nghiêm trọng và khó khăn hơn nói lắp gấp cả nghìn lần. Đối diện với những khó khăn như họ, nhiều người đã không thể làm được gì hơn, bởi vì những người này đã tự đầu hàng từ trong suy nghĩ. Trong hàng tỷ con đường sẽ có những con đường vượt qua nghịch cảnh, đa số đều sớm dừng lại, vì họ không tin có thể tìm ra con đường ấy và họ chẳng làm gì hơn. Những tấm gương tiêu biểu này thì khác, họ tin vào chính bản thân mình có thể tìm ra con đường ấy bằng chính ý chí và nghị lực của họ và kết quả thực tế đã chứng minh.

Hãy nhìn đó những khó khăn của họ, hãy so sánh vấn đề của họ với vấn đề của bản thân để thấy vấn đề của bạn nhỏ bé chẳng đáng kể gì. Hãy nhìn những tấm gương đó để soi thấy mình cần biết xấu hổ khi mới đối diện với vấn đề đã vội đầu hàng từ trong suy nghĩ. Hãy nhìn những gì họ làm được để tăng niềm tin vào bản thân.

1. NHÀ GIÁO NGUYỄN NGỌC KÝ

Nhắc đến nhà giáo Nguyễn Ngọc Ký, chắc nhiều người trong chúng ta đều biết về ông. Ông là một tâm gương sống nghị lực tuyệt vời đã vượt lên nghịch cảnh để trở thành người mà ai cũng trân trọng. Từ khi còn nhỏ, ông đã bị bệnh và bị bại liệt cả hai tay, đó là một mất mát vô cùng lớn. Có lẽ nếu là nhiều người khi rơi vào cảnh ngộ như ông thì đã chấp nhận cuộc sống buông xuôi và đổ lỗi cho số phận, nhưng ông thì không, ông đã làm được những điều mà những người bình thường tưởng chừng như không thể, đó là nỗ lực học tập

và trở thành một nhà giáo ưu tú. Tạo hóa đã lấy đi của ông đôi tay nhưng không lấy đi được ý chí, ông đã không bỏ dở con đường học tập của mình vì không sử dụng được đôi tay. Không dùng được tay để viết chữ, thì ông học cách viết chữ bằng chân. Bằng ý chí và nghị lực của mình, ông đã rèn được bàn chân khéo léo để dùng chân viết chữ một cách thành thạo, phục vụ hiệu quả cho công việc học tập. Bạn thử dùng chân viết chữ mà xem, bạn sẽ thấy nó khó khăn như thế nào, đấy là còn chưa cộng thêm nỗi đau tinh thần khi không sử dụng được đôi tay nữa. Những cống hiến cho sự nghiệp giáo dục của ông đã được xã hội vinh danh là nhà giáo ưu tú.

2. NICK VUJICIC

Nick Vujicic là một diễn giả không tay, không chân nổi tiếng. Hàng năm, Nick tới nhiều nơi trên thế giới để truyền đi những thông điệp về tình yêu, về cuộc sống và về hy vọng đến hàng nghìn người để góp phần vào sự phát triển của xã hội. Khi nhìn vào anh, điều ta học được đầu tiên chính là ý chí và nghị lực phi thường không khuất phục khó khăn. Từ khi mới sinh ra, Nick đã là một đứa trẻ không tay, không chân bẩm sinh. Có lẽ Nick chỉ ý thức được về điều này khi anh đi học bị bạn bè chế nhạo. Nick đã nhiều lần muốn tự tử vì khiếm khuyết của bản thân, nhưng có lẽ thượng đế đã ngăn anh lại để giao cho anh một sứ mệnh đặc biệt. Nếu Nick tự tử thật thì anh cũng chỉ như bao trường hợp tương tự khác mà không ai biết đến. Tuy thiếu vắng cả chân tay nhưng Nick đã đi học tại các ngôi trường cùng bao người bình thường khác. Sau khi tốt nghiệp đại học, anh bắt đầu đi diễn thuyết ở nhiều nơi trên

thế giới để truyền đi những thông điệp về tình yêu và cuộc sống. Dù là một người không tay, không chân nhưng Nick có thể chơi những môn thể thao như đá bóng, bơi lội; anh còn có thể sử dụng được máy vi tính dễ dàng. Đặt địa vị của bản thân vào Nick ta mới thấy những gì anh đạt được là một sự phi thường, anh thiếu vắng cả chân và tay, nhưng có thể làm được những điều mà nhiều người bình thường còn chưa làm được. Có lẽ chúng ta sẽ không biết đến Nick cho dù anh có tốt nghiệp đại học, nếu anh không chia sẻ câu chuyện của anh đến nhiều người khác. Theo dõi những buổi nói chuyện của anh dù là trực tiếp hay gián tiếp, ta đều thấy thông điệp mà anh truyền đi thật rõ ràng và ý nghĩa. Nhìn những giọt nước mắt của những người nghe anh nói và cảm nhận ý nghĩa từ câu chuyện của anh, ta có thể thấy Nick đã đem lại nhiều giá trị tốt đẹp cho cuộc sống này. Có lẽ những thông điệp về tình yêu, về lòng biết ơn, về sự cố gắng, về niềm hy vọng đã giúp đỡ được rất nhiều người vươn lên trong cuộc sống, giúp họ từ bỏ ý định tự tử, giúp họ đứng dậy sau thất bại tạm thời, giúp họ tìm được ý nghĩa cuộc đời mình.

Bạn thấy đó, họ không phải là người bị nói lấp, nhưng vấn đề họ gặp phải lớn hơn nói lấp gấp cả nghìn lần. Một người khiếm khuyết như Nick Vujicic có thể học tốt nghiệp đại học, có thể chơi thể thao và đi diễn thuyết khắp nơi trên thế giới thì chúng ta chẳng có lý do gì để đổ lỗi thêm nữa.

Nếu bạn cần những bằng chứng sống về những người từng bị nói lấp trong quá khứ và nay đã trở nên nổi tiếng thì không hề khó khăn gì. Trên Internet, bạn sẽ tìm thấy rất nhiều

người nổi tiếng từng bị nói lấp. Họ cũng từng bị nói lấp giống như bạn bây giờ, họ đã không chỉ tự chữa khỏi nói lấp mà họ còn trở thành những người nổi tiếng, điều thú vị là đa số họ đều nổi tiếng trong ngành truyền thông. Bạn cũng như họ, tại sao lại thua kém họ chứ? Bạn hãy dẹp bỏ những lý do đang xuất hiện trong đầu đi. Không lý do, không phàn nàn, không đổ lỗi; chắc chắn bạn sẽ chữa khỏi nói lấp nhanh chóng và đạt thành công giống như họ nếu bạn muốn.

Bạn cần phải hiểu một điều rằng, chúng ta đều như nhau, bởi vì trước một số vấn đề nào đó, trong chúng ta đều nảy sinh tâm lý hoài nghi. Tâm lý hoài nghi là một điều hết sức bình thường, vì nó thúc đẩy chúng ta đi tìm lời giải cho sự hoài nghi đó. Bạn là người đang bị nói lấp, khi bạn vận dụng luật Hấp dẫn luyện tập tưởng tượng để có được cảm giác là một người hết nói lấp chắc chắn trong bạn sẽ nảy sinh tâm lý hoài nghi. Lúc này, bạn đang trong trạng thái nửa tin nửa ngờ. Để dẹp bỏ được tâm lý hoài nghi đang diễn ra, bạn hãy tìm đọc về những tấm gương sống nghị lực như Nick Vujicic, nhà giáo Nguyễn Ngọc Ký hay những người nổi tiếng từng bị nói lấp. Những tấm gương này sẽ bắt đầu gieo nên hạt mầm niềm tin mới trong bạn, khi niềm tin xuất hiện thì sự hoài nghi sẽ bắt đầu ít đi. Bạn càng luyện tập như vậy thường xuyên thì niềm tin càng xuất hiện nhiều và lớn mạnh sẽ dần thay thế hẳn sự hoài nghi trong bạn.

Theo sự tiến hóa thì thế hệ sau sẽ càng và hoàn thiện hơn thế hệ trước. Chúng ta được thừa hưởng những tinh hoa tri thức của thế hệ trước để lại, chúng ta có thể có được bất kỳ tri

thức nào nếu cần. Vậy không có lý do gì mà chúng ta không thành công hơn những người đi trước.

V. TÔI TỰ CHỮA NÓI LẤP NHƯ THẾ NÀO

Tôi có họ tên đầy đủ là Nguyễn Văn Tiến, sinh ngày 16/3/1991 tại xóm Giếng, thôn Xuân Dục, xã Tân Minh, huyện Sóc Sơn, Thành phố Hà Nội. Sinh ra trong gia đình có bốn anh em, cha mẹ tôi đều làm nghề nông nghiệp nên việc học hành của chúng tôi không được suôn sẻ do hoàn cảnh khó khăn. Tôi từng thắc mắc tại sao gia đình tôi lại gặp nhiều khó khăn như vậy? Sau này, tôi nhận ra rằng chính những khó khăn đó đã ban tặng cho tôi một món quà vô giá, đó là nghị lực, lòng can đảm và sự quyết tâm giúp tôi phát triển, giúp tôi trưởng thành.

Tôi từng bị nói lấp từ khi còn nhỏ, đó là thời điểm tôi mới đi học mầm non và tôi thấy mình rất dễ bị nói lấp nhưng cũng rất dễ sửa được nói lấp. Những trải nghiệm đó cho đến bây giờ không còn được rõ ràng, nên tôi chỉ xin kể về việc tôi bị nói lấp trong độ tuổi dậy thì.

Câu chuyện của tôi bắt đầu khi tôi đi học tiểu học tại Trường tiểu học Tân Minh A. Từ lớp một đến lớp năm, tôi luôn là một học sinh khá và ngoan của trường, chính điều này làm cho cha mẹ tôi cảm thấy hài lòng và khiến tôi cảm thấy tự tin vì mình là người có ích - có ích với cha mẹ, vì thành tích học tập tốt sẽ làm cha mẹ thấy vui, lúc đó tôi đã suy nghĩ và cảm nhận như thế. Tôi tự tin trong học hành, tin mình luôn là người xuất sắc nên tôi tin mình làm gì cũng xuất sắc. Thực

tế là trong các trò chơi như bắn bi ve, chơi đá cầu, thi chạy,... tôi luôn là người xếp tốp xuất sắc trong tất cả, tôi được bạn bè tung hô khiến tôi cảm thấy tự hào vì chính bản thân mình. Đó là quãng thời gian vô cùng tuyệt vời với tôi.

Thời điểm nghỉ hè chuẩn bị học lên cấp hai ghi nhận ở tôi một sự thay đổi lớn, những gì diễn ra với tôi ở thời điểm này đã nhào nặn tôi dần trở thành một người có thói quen không tốt, và mãi sau này khi đủ hiểu biết tôi mới nhận ra được điều đó. Tôi tưởng tượng thấy việc mình lên học cấp hai sẽ phải có suy nghĩ và hành động người lớn hơn không giống như hồi học cấp một nữa. Do suy nghĩ non nớt lúc bấy giờ mà tôi trở nên mê muội không muốn thay đổi, không muốn học lên cấp hai, và vì cách học cấp hai khác cấp một, thầy cô cũng không quan tâm như cấp một. Tôi hồi tưởng và cảm thấy vô cùng tiếc nuối ngôi trường tiểu học, nên trong đầu tôi tự phủ nhận việc mình học lên cấp hai, vì tôi nghĩ nơi đó sẽ rất tồi tệ. Và sau này tôi phát hiện ra suy nghĩ này là sai lầm rất lớn mà tôi mắc phải, vì nó biến tôi từ một người nhanh nhẹn, hoạt bát, hăng hái thành một người ủy mị, trì trệ và hay suy nghĩ quẩn quanh.

Và dù tôi có nghĩ như thế nào thì tương lai đó cũng đến, tôi nhập học cấp hai với một tâm thế chưa sẵn sàng và lo sợ những điều vu vơ.

Lên học lớp sáu, tôi được xếp chọn vào học lớp A do thành tích học tập tốt từ tiểu học. Lớp A là lớp của những học sinh ưu tú và xuất sắc nhất trường. Năm học lớp sáu diễn ra đúng

như tôi tưởng tượng, bạn bè không giống như cấp một, thầy cô cũng chẳng quan tâm chuyện riêng của ai cả nên tôi cảm thấy chán và quyết định đây không phải là nơi dành cho mình. Tôi định bỏ học và cảm thấy cuộc đời đen tối, tư tưởng nặng nề đó làm tôi không thể tập trung học khiến tôi bị điểm thấp môn toán và môn văn, kết quả là cuối năm học tôi không được học sinh khá nên không được giấy khen. Tôi không sợ bị cha mẹ la mắng, nhưng rất sợ cha mẹ sẽ buồn, vì cuối năm học không được giấy khen. Tôi chán nản đến mức chẳng còn muốn đi học và không ít lần nghĩ đến chuyện bỏ học. Khi cha mẹ biết tôi kết thúc năm học với kết quả trung bình thì họ đã mắng và chê trách. Tôi thấy chán hơn, tự nhận mình là người học kém để đánh đồng với kết quả trên, theo thời gian tôi dần tin mình học kém và không ôn bài nữa. Niềm tin về bản thân học kém này đã làm tôi không muốn cố gắng, vì nghĩ có cố gắng cũng chẳng ăn thua gì, suy nghĩ này đã phong tỏa mọi sự năng động và ham học hỏi trong tôi, tôi bỏ bê học tập để trở nên đúng nghĩa với từ kém.

Trong thời gian nghỉ hè chuẩn bị bước sang năm học lớp bảy, tôi luôn nghĩ về những câu nói trê trách việc tôi học kém. Rồi đến một ngày, có lẽ sức chịu đựng đã đến giới hạn, tôi quyết tâm sang năm học lớp bảy phải cố gắng học đạt giấy khen để cứu vãn danh dự.

Sang năm học lớp bảy, tôi bắt đầu tập trung học thực sự và nhanh chóng đạt được sự tiến bộ nho nhỏ, điều này gieo trong tôi niềm tin rằng tôi có thể học tốt hơn nữa rất nhiều. Trong lớp luôn có một số bạn nữ thích cười mĩa mai người khác và

những tiếng cười mỉa mai đó rất dễ gây ra tâm lý ác cảm ở một số người, và tôi là một trong số những người cảm thấy khó chịu vì những điệu cười đó. Rất nhiều học sinh cấp hai chúng tôi thường rất ngại phải lên bảng kiểm tra vấn đáp kiến thức cũ, vì thế mà nó tạo áp lực tâm lý cho rất nhiều học sinh, trong đó có tôi, vì nếu bị điểm kém sẽ bị hạ vào hạnh kiểm. Hồi đó tôi còn chưa hiểu rõ về hạnh kiểm là gì, nhưng thực sự là tôi rất sợ bị hạ hạnh kiểm.

Trong một lần kiểm tra vấn đáp hồi nửa đầu học kỳ một môn tiếng Anh, một sự kiện tai hại xảy đến với tôi đã biến tôi từ một người luôn nói chuyện tốt, luôn đọc to lưu loát thành một người có thói quen nói lắp.

Lúc này vào thời điểm nửa đầu học kỳ một, tôi tập trung học các môn Toán, Lý, Hóa và ít chú tâm học các môn khác, việc ngại học các môn đó khiến tôi luôn lo sợ bị giáo viên gọi lên bảng kiểm tra vấn đáp và mỗi khi đến tiết học những môn này là tôi lại cảm thấy rất lo sợ bị giáo viên gọi lên bảng kiểm tra.

Đến một ngày kiểm tra lấy điểm miệng môn tiếng Anh, tôi tự tin vì mình đã học rất kỹ ở nhà và vì học gian lận nữa, tôi đã ghi chép những từ khó đọc ra thành tiếng Việt để dễ kiểm điểm cao hơn, cách kiểm tra cũng chỉ phải cầm sách đọc hội thoại thôi. Ngay trước khi lên bảng, tôi cảm thấy rất tự tin và tin chắc mình sẽ đạt điểm tốt vì từ trước tới giờ tôi luôn trả lời to và lưu loát bất kỳ nội dung cuộc kiểm tra nào.

Khi tôi lên bảng và được yêu cầu đọc đoạn hội thoại, tôi

trình trọng lật trang sách và chuẩn bị đọc, cách thể hiện có vẻ người lớn như vậy khiến tôi bị một số bạn nữ trong lớp cười mỉa mai ác ý, những nụ cười đó gây ra cho tôi một chút áp lực tâm lý. Khi chuẩn bị đọc thì tôi thấy mình sắp đạt điểm cao không phải do khả năng thực sự của tôi mà do tôi học gian lận, điều đó là đi ngược lại bản chất con người tôi từ trước đến nay là không học gian lận bao giờ. Tôi chần chừ một lúc và cảm thấy không muốn tập trung đọc nữa vì không muốn được điểm cao vô lý. Sự ngừng lại đã kéo dài mất khoảng mười giây khiến tôi bị bạn bè trong lớp nhắc nhở, tôi bắt đầu cảm thấy hồi hộp và căng thẳng. Trong tôi xảy ra đấu tranh nội tâm ghê gớm giữa việc “không đọc vì gian lận và phải đọc để giữ thể diện trước lớp”, kết quả là thời gian ngừng lại càng được duy trì lâu hơn. Tôi đã không đọc một chữ nào cho đến khi việc phải đọc trở nên quá muộn, điều này đã tạo cho tôi một áp lực tâm lý vô cùng lớn. Cuộc đấu tranh tư tưởng giữa việc không đọc vì gian lận với việc phải đọc để giữ thể diện diễn ra rất khốc liệt nhưng vẫn không đi đến quyết định nào. Kết quả là tôi mất hai phút đứng im trên bục mà không đọc được một chữ nào hết. Tôi bị giáo viên và tất cả học sinh trong lớp nhắc nhở làm cho tôi cảm thấy vô cùng lo sợ, lo sợ vì nếu không đọc đoạn hội thoại trên thì sẽ mất hết thể diện trước cả lớp và đó sẽ là một thảm họa khủng khiếp. Tôi quyết định đọc hội thoại và chấp nhận là kẻ ăn gian nhưng khi cầm sách lên định đọc thì tôi cảm thấy ba phút trôi qua đã đánh mất hết ý nghĩa của mọi thành quả nếu tôi có đọc xong đoạn hội thoại trên. Tôi thấy việc đọc là không cần thiết và kết quả là tôi lại

không muốn đọc nữa. Cứ như vậy sự mâu thuẫn giữa việc cố gắng phải đọc để giữ thể diện và không muốn đọc đã không cho tôi hé miệng một lời, dù tôi muốn đọc nhưng đã không thể nói ra nổi vì áp lực tâm lý đã trở nên vô cùng lớn và vì bản chất con người tôi đã ngăn mọi thứ lại không cho tôi gian lận.

Tôi nhận thấy cảm giác thay đổi từ việc không muốn đọc đến việc phải đọc ra khi đã quá muộn là rất lớn khiến tôi cảm thấy việc đọc ra thật khó khăn. Tư tưởng không muốn đọc đã khóa chặt miệng tôi lại còn tư tưởng phải đọc để giữ thể diện đã đấu tranh với nhau tạo ra áp lực tâm lý vô cùng lớn khiến tôi cảm thấy việc đọc ra vô cùng khó khăn. Tôi chuyển từ tâm lý chủ động sang bị động, từ không muốn đọc sang phải đọc nhưng trong cả hai trường hợp này tôi chẳng thể đọc ra được chữ nào. Trong tôi xảy ra đấu tranh nội tâm ghê gớm giữa việc đọc gian lận lấy điểm hay sống thật với con người mình.

Khi áp lực tâm lý đã quá lớn thì năng lượng cơ thể tôi cũng bị tiêu hao rất nhiều vào áp lực tâm lý này, dẫn đến mất cân bằng năng lượng trong cơ thể. Khi đó, tôi đã cảm thấy cơ thể mình đang run lên, đôi chân cứng lại và miệng cũng cứng lại. Chỉ riêng việc miệng cứng lại đã khiến tôi dù có muốn đọc ra để giữ thể diện cũng cảm thấy vô cùng khó khăn. Trạng thái cứng miệng này duy trì khoảng một phút nhưng nó đủ lâu để nhen nhóm ở tôi một thói quen mới, đó là thói quen khó đọc.

Trong tiết học tiếng Anh đó, tôi từ chỗ không muốn đọc tốt do gian lận đến khi chịu áp lực phải đọc đã làm thay đổi sâu sắc cảm giác mỗi khi đọc sách trong tôi. Bộ não tôi đã khắc

ghi cảm giác cứng miệng khiến tôi cảm thấy khó đọc đến mức mỗi khi đọc sách là tôi lại nhớ về trải nghiệm đó. Kết quả là tôi cảm thấy khó khăn mỗi khi bắt đầu đọc sách. Tôi càng ngừng lại lâu tôi thì càng cảm thấy khó khăn khi đọc hội thoại, vì áp lực tâm lý càng tăng, và tôi phải gian dối một lần nữa khi nói với cả lớp là không học bài ở nhà. Tôi lủi thủi về chỗ với tâm trạng buồn bã và thất vọng về bản thân. Tôi thấy mình xuýt phá vỡ nguyên tắc học thật của mình nhưng đã không còn thể diện, đó là một cảm giác vô cùng kinh khủng khi mất mặt trước đám đông.

Những ngày sau đó, tôi không ngừng suy nghĩ về thất bại tồi tệ nhất này của bản thân, tôi suy nghĩ quá nhiều về cái cảm giác khó khăn và áp lực tâm lý khi đọc hội thoại tiếng Anh đó. Đây là sai lầm lớn tiếp theo mà tôi mắc phải, đáng lẽ ra tôi phải nghĩ nhiều việc mình sẽ không gian lận ở những lần sau thì tôi lại nghĩ nhiều về cảm giác khó khăn khi chịu áp lực tâm lý đọc hội thoại. Việc liên tục nghĩ về cảm giác thất bại đó khiến cảm giác này ngày càng lớn lên và dần trở thành một phần trong tôi. Sai lầm vì tôi đã không tập trung vào mặt tích cực mà lại tập trung vào những rắc rối, mà tập trung vào thứ gì thì năng lượng dồn vào thứ đó làm cho nó phát triển. Sai lầm của tôi là tập trung quá nhiều vào mặt tiêu cực của vấn đề làm cho tiêu cực được tiếp thêm năng lượng ngày càng lớn lên đến mức không thể kiểm soát nổi. Nếu lúc đó có ai thấu hiểu và động viên tôi hoặc tôi có đủ hiểu biết để phòng vệ cho chính mình thì tôi đã không trở thành người bị nói lấp. Chẳng hạn, khi gặp vấn đề đó, tôi phải tiếp cận vào mặt

tích cực như lần sau sẽ không học gian dối để phải chịu áp lực như thế nữa, hoặc tôi sẽ không suy nghĩ nhiều về cảm giác cứng miệng khó đọc nữa mà chỉ tập trung học làm sao để nói chuyện tự tin, lưu loát hơn. Tôi không biết rằng nghĩ về rắc rối quá nhiều thì rắc rối càng xuất hiện nhiều hơn. Tôi đã nghĩ nhiều đến tiêu cực và cảm giác tiêu cực trong tôi ngày càng lớn lên nhanh chóng.

Sự kiện đó chính là điểm chuyển đổi rất lớn biến tôi từ một cậu học sinh luôn đọc to lưu loát, nhanh nhẹn và nói chuyện hoạt ngôn trở thành một người cảm thấy khó khăn khi bắt đầu đọc sách và cảm thấy khó khăn khi bắt đầu một câu nói. Đó là lúc tôi bắt đầu trở thành một người “nói lắp”. Sự việc đáng ra sẽ không ảnh hưởng gì nếu tôi là người quen gian lận trong học tập, hoặc nếu tôi không suy nghĩ quá nhiều mà cứ đọc thôi. Đó chính là thời điểm bắt đầu quãng thời gian đen tối nhất trong cuộc đời tôi.

Những ngày sau sự kiện tai hại đó, tôi bắt đầu suy nghĩ và cảm giác tiêu cực về bản thân. Mà khi đó tôi càng nghĩ mình kém thì càng cảm thấy mình kém thật. Tôi về nhà tranh luận với em thì cảm thấy rất khó khăn khi phát âm những chữ đầu tiên, tôi bắt đầu câu nói một cách ấp úng và khi nói ra được thì từ đó không rõ ràng, bị lặp đi lặp lại. Từ đó, tôi rất sợ phải tranh luận vì không tranh luận được sẽ chịu thiệt thòi âm ức. Càng nghĩ tôi càng sợ và nỗi sợ ấy ngày càng lớn lên tới mức khủng khiếp. Tôi cảm thấy chán nản và thất vọng về bản thân, càng nghĩ tôi càng thấy mọi thứ dường như đen tối đi. Tôi có tưởng tượng nếu một ngày nào đó tôi đi xin việc mà nói lắp

thì sẽ bị loại ngay và bị chê cười mất hết thể diện. Càng nghĩ tôi càng thấy chán và thất vọng về bản thân hơn.

Một cái vòng luẩn quẩn xuất hiện khi tôi lại mơ về hồi học cấp một, đó là nơi mà tôi là một người tự tin, tranh luận giỏi, nhanh nhẹn, học tốt và không biết ngại ngùng. Tôi càng mơ về quá khứ bao nhiêu thì lại càng phủ nhận thực tại bấy nhiêu. Tôi thấy mình đã lớn hơn và có trách nhiệm nhiều hơn nhưng nói lấp dường như đang ngăn cản tất cả và kéo tôi đi lệch tất cả các con đường mà tôi đã định. Từ khi bị nói lấp chữ đầu tiên, tôi bắt đầu bị nói lấp nhiều hơn mà chẳng thể chữa khỏi được, mặc dù đã cố gắng nghĩ cách tự chữa rất nhiều. Tôi liên tục phải giao tiếp bằng lời nói bị lấp nên tôi dần bị nói lấp nặng hơn và chẳng biết làm cách nào để thoát khỏi nó. Chẳng có ai hiểu biết giúp tôi và tôi bị nói lấp nặng đến mức bị lấp tất cả mọi câu chữ, khi chịu áp lực tâm lý thì tôi chẳng nói được một từ nào hết.

Tôi đã quyết định bỏ học nhưng không đủ can đảm vì lo sợ cha mẹ buồn, suy nghĩ đó khiến tôi đi học chỉ mang ý nghĩa điếm danh chứ không học hành được gì.

Tôi nhận thấy mình là một người mới lớn và phải có trách nhiệm trong một số vấn đề. Tôi không phải là người bị nói lấp từ khi còn bé nên việc bị nói lấp khi đang là một người nói chuyện tốt là một cú sốc quá lớn khiến tôi không thể chấp nhận nổi. Tôi rất sợ bị người khác nhạo báng mỉa mai vì tôi là người bị nói lấp, tôi càng sợ hãi hơn khi nghĩ một học sinh học lớp chọn của trường lại bị nói lấp. Tôi bắt đầu cảm thấy sợ hãi khi nói

chuyện với tất cả mọi người vì lo sợ bị phát hiện là một người bị nói lắp. Tôi lo sợ giao tiếp, vì nếu xảy ra xích mích, tranh luận thì tôi sẽ bị thua thiệt phải chịu âm ức, vì không thể nói ra để thanh minh. Tôi nhìn mọi thứ thấy hiện lên màu sắc đen tối, tất cả đều khiến tôi cảm thấy sợ hãi và tôi quyết định co về để cảm thấy yên tâm. Tôi trở thành một người sống thụ động.

Khi mới bị nói lắp, tôi chỉ gặp khó khăn trong việc bắt đầu đọc và nói ba chữ đầu tiên vì nếu nói qua được ba chữ đó thì những câu nói sau đều suôn sẻ. Nhưng do luôn suy nghĩ về cảm giác tiêu cực và luôn nhìn tương lai theo kiểu bị nói lắp gây rắc rối nên cảm giác lo sợ trong tôi ngày càng lớn lên. Hàng ngày tôi luôn phải nói chuyện và cứ khi nào nói chuyện thì tôi bị nói lắp và bị cảm giác lo sợ khổng lồ, kết quả là cảm giác lo sợ gắn với nói lắp xuất hiện thường xuyên nhiều đến mức đã thay đổi dần bản tính trong tôi. Cảm giác lo sợ luôn thường trực trong tôi khiến tôi càng bị xoáy sâu vào nói lắp, tôi bị nói lắp rất nặng. Đến lúc này, mỗi khi nói, tôi đều cảm thấy rất sợ hãi với từng chữ tôi nói ra và tôi bị nói lắp tất cả các chữ, khi phải chịu áp lực tâm lý thì tôi ngậm cầm chẳng nói được từ nào. Tôi bị nói lắp nặng đến mức đã ăn sâu bám rễ vào trong tư tưởng, vì mỗi khi nghĩ đến nói lắp thì lập tức tôi bắt đầu cảm thấy căng thẳng, hồi hộp và bị nói lắp ngay dù lúc đó xung quanh tôi không có ai.

Tất cả những suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc tiêu cực luôn xuất hiện cùng lúc với nói lắp đã dần thay thế những suy nghĩ tích cực và cảm xúc tích cực trong tôi. Tôi trở thành một người luôn suy nghĩ tiêu cực và luôn cảm thấy lo sợ khi phải nói

chuyện với người khác. Tôi đã hoàn toàn trở thành một người mới với những suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc tiêu cực luôn thường trực trong đầu. Tôi trở thành người có thói quen nói lấp lửng luôn gắn liền với những cảm xúc tiêu cực như lo sợ, hồi hộp, căng thẳng.

Tôi đã nhiều lần tìm đủ mọi cách để tự chữa nói lấp lửng nhưng chẳng ăn thua gì. Tôi đã từng nghĩ đến cái chết. Thật may là tôi đã không đủ can đảm để thực hiện hành động ngu xuẩn đó. Tôi chẳng thể làm gì hơn nên bắt đầu suy nghĩ ít phá phách hơn, tôi chấp nhận mình là một người thấp kém vì bị nói lấp lửng và bắt đầu nghĩ ra đủ mọi chiêu trò để xem có cải thiện được tình hình không.

Tôi phát hiện ra khi tưởng tượng về những kỷ niệm đẹp giúp tôi có được cảm giác của quá khứ, những niềm vui và ánh hào quang này cũng giúp tôi xoa dịu được nhiều cảm giác tồi tệ ở thực tại nhưng không giúp ích được gì trong việc chữa khỏi nói lấp lửng. Sai lầm ở đây là đáng lẽ ra tôi phải tìm đến chuyên gia để giúp tôi đương đầu với vấn đề thì tôi lại lảng tránh vấn đề bằng cách tìm niềm vui khóa lấp. Việc tưởng tượng nhiều về quá khứ đã làm tôi trở nên trì trệ, hay mơ tưởng và lười vận động. Nó giống như việc tôi không mua thuốc để trị bệnh tận gốc mà đi giải quyết những dấu vết do con bệnh gây ra và tôi cứ phải chạy theo dấu vết mãi, bởi vì con bệnh đó không bị tiêu diệt mà ngày càng lớn hơn, dấu vết nó để lại ngày càng nghiêm trọng hơn. Tôi phát hiện ra cách khắc phục dấu vết như vậy sẽ không thể trụ được lâu nữa, vì sự tưởng tượng về

quá khứ chỉ mang lại cảm giác khóa lập nhất định còn vấn đề thì một ngày nào đó sẽ lớn quá mức tưởng tượng.

Lúc đó tôi có nghe và nghĩ về quan hệ nhân - quả, nhưng không hiểu được gì nhiều quan hệ đó trong vấn đề của tôi. Lúc đó tôi chưa thể hiểu được rằng việc mình liên tục suy nghĩ tiêu cực về nói lắp là đang nuôi dưỡng một con ác quỷ, để đến một lúc nào đó con ác quỷ này trưởng thành mọc đủ nanh vuốt sẽ ăn thịt lại tôi.

Ở nhà tôi bị cha mẹ mắng là nói lắp và họ không quan tâm tôi theo cách tôi cần. Lúc đó, tôi chỉ hiểu được việc họ mắng tôi như thế là họ đúng còn tôi thì sai, tôi ngậm ngùi tủi nhục và đôi lúc nghĩ không muốn sống nữa, tôi muốn bỏ học, muốn trốn chạy tất cả để sống tự do không bị la mắng, để không bị coi thường, không bị mỉa mai. Một đứa trẻ đang học lớp bảy mà phải chịu nhiều áp lực tâm lý lớn như vậy thì có đáng không?

Tôi đi học không tập trung học được nữa, luôn lo sợ bị giáo viên gọi lên bảng kiểm tra vấn đáp, vì bản thân bị nói lắp, sợ bị người khác biết nói lắp mà mỉa mai, cười chê. Tôi rất sợ và cứ nghĩ mãi về điều đó. Mỗi lần đến tiết học với tôi như một sự tra tấn vì sợ phải lên bảng kiểm tra, tôi cảm thấy tức ngực và tim đập liên hồi, tôi không tập trung được và kết quả học tập kém là điều không tránh khỏi. Tôi học kém đi rõ rệt.

Mỗi lúc nghĩ về quá khứ tốt đẹp và so sánh với hiện tại khó khăn là tôi lại cảm thấy thêm tiếc nuối về quá khứ

và thêm thất vọng về bản thân ở hiện tại. Nói lắp làm tôi cảm thấy bất lực trước tất cả, tôi không thể trả bài kiểm tra vấn đáp, không thể tranh luận với bất kỳ ai, không thể nói chuyện với mọi người khiến tôi bị chê là không lễ phép và thiếu lịch sự. Tôi càng chán và thất vọng về bản thân thì tôi càng thấy thế giới như quay lưng lại với tôi. Tôi bắt đầu suy nghĩ về cái chết.

Nhiều lần tôi muốn bỏ đi nhưng không đủ can đảm. Tôi đã từng nghĩ đến việc gia đình có bốn anh em trai, có đi một người nữa thì trong nhà vẫn còn người nối dõi hương hỏa. Tôi thất vọng đến tột cùng và đã nhiều lần đứng bên bờ vực của sự sống và cái chết. Lúc đang phân vân như vậy mà gặp một người xấu thì có lẽ giờ này tôi đã sang thế giới bên kia. Bởi chỉ cần người đó nói với tôi những câu tương tự rằng: Cuộc sống thật vô vị, thật bất công, chết đi tốt hơn; hay sống mà không làm được việc gì thì chết quách đi cho đỡ gây rắc rối,... Thật may là tôi đã không gặp những người xấu như vậy.

Tôi bắt đầu sống thu mình hẳn và chấp nhận tất cả rồi tìm cách từ dưới đáy đi lên. Vì tôi vẫn tin ở một tương lai tốt đẹp dù niềm tin ấy rất nhỏ, có lẽ chính niềm tin nhỏ nhoi ấy đã giữ tôi ở lại thế giới này mỗi khi tôi muốn tự tử. Tôi chấp nhận để mọi người la mắng, chấp nhận là người kém và bắt đầu học cách sống chung với khó khăn. Tôi tập trung học tập các môn Toán, Lý, Hóa và học bình thường các môn học còn lại. Tôi chấp nhận để các bài kiểm tra vấn đáp bị điểm thấp nhất có thể và khắc phục thành tích cuối năm bằng các điểm hệ số hai,

số ba. Mọi người trong lớp nghĩ tôi là người học kém quen rồi nên họ cũng chẳng bận tâm nhiều nữa.

Trong một tiết học môn ngữ Văn, cô giáo gọi tôi đứng dậy đọc một đoạn văn ngắn trước lớp, tôi đã không đọc được và bị cả lớp chê cười. Tôi đã phải nói với cô giáo là “Em không đọc được, em đang có vấn đề” câu nói giải bày thành thật này không hề bị lấp. Cô hỏi vấn đề gì thì tôi không nói. Tôi lấy hết can đảm đọc lướt qua những chữ đầu tiên dù cho không được suôn sẻ. Không hiểu sao tôi bắt đầu đọc nhanh và to rõ ràng như phong độ ngày trước, và không ai hoài nghi gì. Kết thúc năm học lớp bảy tôi thiếu 0,1 điểm tổng kết môn Toán là được học sinh khá, tôi cảm thấy rất tiếc nuối vì chưa kịp chứng minh cho cha mẹ thấy kết quả họ cần. Tôi mang tâm trạng hụt hẫng, vì không thể làm gì hơn và quyết tâm năm sau sẽ chứng minh tốt hơn. Tâm trạng háo hức chứng minh bản thân đổi thành tâm trạng bình thản, chấp nhận.

Ở nhà vẫn thế, cha mẹ vẫn mắng là học dốt, là nói lấp và không quan tâm theo cách tôi cần. Vì tôi chấp nhận nói lấp là một phần nên không còn chịu quá nhiều dằn vò đến mức không muốn sống nữa. Không biết trong số các bạn đang bị nói lấp, có ai phải trải qua nhiều áp lực tâm lý ở độ tuổi như vậy không? Có bị mìa mai, nhạo báng, xa lánh như tôi không? Đó là tất cả những gì tôi phải chịu đựng khi còn là một cậu học sinh lớp bảy đây.

Sau này, tôi nhận ra rằng, cách hành xử của cha mẹ đối với tôi là một sai lầm rất lớn. Đúng ra họ phải tìm hiểu rồi tâm sự

và thông cảm với tôi để giúp tôi tìm cách chữa nói lắp, để tôi có chỗ dựa tâm lý có niềm tin chữa khỏi nói lắp thì họ lại ít quan tâm hơn và trách mắng khiến tôi càng rơi vào tuyệt vọng. Tôi bắt đầu suy nghĩ có lẽ chỉ có tôi mới giúp được cuộc đời mình và chịu trách nhiệm với cuộc đời mình, thành công hay thất bại là do tôi chứ không do người khác. Bây giờ, tôi thấy ngạc nhiên vì một học sinh vừa học xong lớp bảy đã có suy nghĩ như vậy. Do chưa tìm được cách chữa nói lắp nên tôi chấp nhận cứ sống chung với nó và phát triển những mặt mà bản thân không bị giới hạn như tập võ hay giải các bài toán đố,...

Khi tôi học lớp tám, tôi nhận thấy mình được công nhận đã lớn hơn nên tự thấy cách hành xử và suy nghĩ của tôi cũng phải thay đổi làm sao cho tương xứng. Suy nghĩ đã lớn hơn, trách nhiệm đã nhiều hơn nhưng nói lắp vẫn chưa sửa được khiến tôi cảm thấy thêm nhiều áp lực. Đứng trước thực tế đó, tôi hết hoảng tìm mọi cách để chữa khỏi được nói lắp. Tôi phát hiện khi nói chuyện với trẻ nhỏ dù có nói lắp cũng không sợ chúng chê cười, vì hiểu biết của trẻ còn quá ít. Tôi tập trung chơi với hội trẻ nhỏ nhiều hơn để tập nói to lưu loát và để thêm tự tin. Kết quả là tôi trở nên tự tin hơn chút xíu nhưng nói lắp thì vẫn còn như cũ, vì tôi không thường xuyên nghiêm túc rèn luyện. Nhưng dù sao khi chơi với hội trẻ, tôi bị nói lắp thì cũng không sợ bị bắt lỗi nên nhận thấy đây là khởi đầu nhẹ nhàng để bắt đầu xây dựng sự tự tin và rèn khả năng nói chuyện tốt dần lên.

Trên lớp học vẫn vậy, vẫn là chấp nhận điểm vấn đáp kém và bù lại bằng điểm hệ số hai, số ba; tôi thu mình lại để ít gây sự chú ý của giáo viên để tránh bị gọi trả lời. Rồi một sự kiện đặc biệt diễn ra, trong một giờ học môn Toán, bất ngờ có các giáo viên khác đến dự giờ, tôi lo lắng như tim sắp bắn ra khỏi ngực, điều tệ hại hơn là trong giờ học môn Toán đó, tôi bị giáo viên yêu cầu đứng dậy đọc định luật trên bảng mà trước nay tôi chưa bao giờ đọc được vì bị nói lắp. Tôi đứng dậy, vô cùng lo lắng nhưng nghĩ không thể để mất tất cả được, không thể để cả thế giới chê cười được. Sức ép tâm lý quá lớn đẩy tôi lấy hết can đảm để đọc và tôi đã đọc được rất to, rõ ràng.

Từ suy nghĩ chấp nhận sống chung với nói lắp rồi đến suy nghĩ không chấp nhận là người bị nói lắp và quyết tâm phải chữa khỏi nói lắp. Tôi tự hỏi làm sao có thể giải quyết được công việc khi mà kỹ năng nói chuyện thông thường còn chưa có? Tôi bắt đầu nghiêm túc tự tìm cách chữa nói lắp và quyết định hành động rất nhanh. Tôi hăng hái chơi với hội trẻ nhỏ nhưng nhận thấy hiệu quả đạt được trong việc chữa nói lắp không cao và nhận ra cần phải rèn luyện theo từng bước cụ thể nào đó. Tôi không thể sốt sáng nữa và chấp nhận từ từ tìm cách chữa nói lắp.

Mọi thứ đã khá hơn chút ít so với năm học lớp bảy, kết thúc năm học lớp tám tôi được giấy khen học sinh khá nhưng về nhà không thấy cha mẹ vui, bởi vì họ lại lo chuyện chúng tôi học tốt sẽ không có tiền đóng học. Tôi linh cảm chính mình đang đứng trước nguy cơ đó, vì không học giỏi bằng em út nên tự thấy bản thân phải lo liệu tất cả. Tôi tự nghĩ cách giúp

cha mẹ để có thể kiếm tiền đi học sau này và suy nghĩ các khả năng cho bản thân nếu được đi hoặc không được đi học thì sẽ như thế nào.

Bước sang năm học lớp chín, tôi lại được công nhận lớn hơn mà nói lắp vẫn chưa chữa khỏi. Lớp chín là năm quyết định việc có được đi học tiếp hay không, nếu tôi không đỗ học vào một trường cấp ba công lập thì chắc chắn phải nghỉ học rồi, tức trình độ giáo dục của tôi chỉ là 9/12. Tôi tập trung cho mục tiêu đỗ một trường công lập và chuyển sang học lệch các môn để thi và không quan tâm đến thành tích học cuối năm nữa, tôi cố giải thích với cha mẹ về sự thay đổi này khá nhiều lần và có vẻ họ cũng hiểu ra.

Tôi không tập trung nhiều vào rắc rối do nói lắp gây ra nữa mà tập trung vào mục tiêu học tập. Thật chó trâu khi đầu năm học lớp chín, tôi lại thích một cô bé học sau tôi một lớp; không hiểu sao khi càng tưởng tượng về cô bé thì tôi lại càng thích nàng nhiều hơn. Điều này làm tôi không thể tập trung vào mục tiêu học tập như một cái máy được, tôi tự thuyết phục mình bằng suy nghĩ: “Tình yêu giúp tạo cảm hứng để học tập tốt hơn” và tôi tự cho phép mình được thích cô bé đó. Tôi tưởng tượng cảnh một lúc nào đó sẽ có một cuộc tỏ tình lãng mạn, nhưng khi nghĩ đến bản thân còn đang bị nói lắp thì nhận thấy mọi hình ảnh đẹp đó chỉ còn là ảo tưởng. Tôi nghĩ không ích gì khi cứ để tình cảm ảnh hưởng thế này và bắt đầu nghĩ ra trò tưởng tượng bóp méo sự thật. Tôi thường xuyên viết các bài thơ miêu tả biến dạng hình ảnh và tính cách của nàng theo kiểu mà tôi ghét nhất để đánh mất cảm giác thích

nàng. Việc bóp méo sự thật này có chút kết quả nhưng khi vô tình gặp nàng thì bao nhiêu công sức đổ sông đổ bể hết, vì lại thích nàng nhiều hơn.

Khi học môn Sinh học tôi bắt gặp hai từ “bản năng” và suy nghĩ về nó. Tôi công nhận việc mình thích nàng là do bản năng tự nhiên, khó vượt qua được, thay vì cố chống lại nó tôi đã chấp nhận sự tồn tại của nó.

Khoảng nửa đầu năm học lớp chín, tôi được thầy giáo chỉ định cùng hai người bạn nữa đi ôn thi học sinh giỏi môn Vật Lý, hai người bạn này đã dẫn tôi tiếp cận với Internet lần đầu tiên với trò chơi điện tử. Tôi bị cuốn vào các trò chơi nhanh chóng sau đó và luôn tìm cách để đi chơi game. Thời điểm đó tôi đã nghĩ làm sao để dứt ra được trò chơi điện tử này? Làm sao để không mê mụi vào các trò điện tử? Và làm sao để có thể sử dụng Internet vào phát triển bản thân? Suy nghĩ này không duy trì được lâu vì tôi nhanh chóng bị sức hút của trò chơi điện tử cuốn mất.

Sau khi tiếp cận với Internet được khoảng thời gian khá lâu, tôi bắt đầu dành thời gian tìm hiểu các thông tin liên quan đến nói lắp để phục vụ việc chữa nói lắp cho bản thân. Nhưng thông tin quá lan man và không có một tài liệu cụ thể nào chứng minh và dạy chữa khỏi nói lắp. Các thông tin trên Internet đưa ra đa số chỉ là những nhận định dựa trên tính xác suất và suy đoán, nên không thể tạo cho tôi cơ sở niềm tin mạnh mẽ trong việc tự chữa nói lắp cho bản thân. Tôi đã cố gắng tìm những cuốn sách và tài liệu cụ thể về chữa nói lắp

nhưng không thấy. Tôi cũng cố gắng tìm những lời khuyên từ những người bị nói lấp đã chữa khỏi nhưng cũng không thấy. Vì chỉ có lời khuyên từ những người từng bị nói lấp đã chữa khỏi nói lấp mới thuyết phục được tôi.

Tôi bị lạc vào rừng thông tin rộng lớn và bắt gặp những tấm gương sống vượt lên số phận, tất cả những thông tin đó tạo cho tôi một suy nghĩ tích cực rằng: “Khó khăn mà những tấm gương đó vượt qua còn to lớn hơn vấn đề nói lấp của tôi rất nhiều lần, vậy không có lý gì mà tôi không chữa khỏi được nói lấp, người khác làm được thì bản thân cũng phải làm được và sẽ phải làm tốt hơn”. Qua tìm hiểu tôi thấy rằng, ngôn ngữ là do não điều khiển chỉ huy và đây là căn cứ khoa học để có thể chủ động thay đổi cái gì đó trong não để hết nói lấp. Đây là những thông tin rất quý giá vì nó giúp tạo niềm tin tích cực giúp tôi chữa khỏi nói lấp sau này. Suy nghĩ tích cực này giống như việc tôi đã gieo hạt táo ngày hôm qua để ngày hôm nay cho ra vô số quả, tôi đã thay đổi cách nhìn vấn đề, nhìn vào bản chất chứ không theo đuôi vấn đề nữa.

Tất nhiên hàng ngày tôi vẫn bị nói lấp nặng nhưng ngày càng cảm thấy tự tin hơn. Tôi đi tìm những bằng chứng sống về khả năng phi thường của con người để xây dựng cho mình niềm tin mạnh mẽ rằng “Người khác làm được thì không có lý do gì mà bản thân thua kém họ cả, mình cũng phải làm được”.

Hồi đó tôi có mượn và đọc cuốn sách Think And Grow Rich của Napoleon Hill. Tôi say mê cố gắng đọc hết cuốn sách và cố tìm điều phù hợp với bản thân. Lúc đó tôi không hiểu

nhiều về các triết lý kinh doanh trong cuốn sách đó, điều còn đọng lại là rất ít.

Tôi từng đọc về việc đặt mục tiêu sẽ tạo ra kết quả và khi đó tôi đã lý giải tại sao phải đặt mục tiêu như sau: Khi một ai đó đặt mục tiêu sau một năm phải sở hữu một số tiền 100.000.000đ, anh ta bắt đầu năng động hơn đi khắp nơi và không ngừng suy nghĩ để kiếm được số tiền đó, anh ta trở nên nhạy bén hơn. Thời gian trôi đi và áp lực ngày càng lớn làm cho suy nghĩ của anh ngày càng thường trực và mạnh mẽ hơn. Đến ngày áp trót, anh ta mất ăn mất ngủ và thường bỏ ra ngoài đường vào ban đêm để tìm kiếm thêm nhiều cơ hội nhưng vẫn chưa thấy. Đến ngày cuối, khi anh đang đi ngoài đường giữa ban đêm để tìm điều may mắn thì may mắn đã đến, có một người đàn ông đi qua trước mặt và ném một túi đồ xuống đất. Anh ra nhặt lên và phát hiện trong túi có 99.000.000đ, cộng cả số tiền 1.000.000đ anh đang có trong người là tròn 100.000.000đ. Anh chạy đuổi theo mang trả lại số tiền thì người đó không lấy. Lời giải thích lúc bấy giờ là do suy nghĩ của anh ta quá mạnh mẽ đã tác động tới bộ não của một tỷ phú nọ khiến ông ta gặp một sự thách đố của người khác nên quyết định vứt bỏ 99.000.000đ đi.

Đó chỉ là câu chuyện vui. Sau này khi học cấp ba học môn Vật Lý về sóng điện từ, tôi hiểu suy nghĩ của con người là một loại sóng điện từ đặc biệt và nó cũng có các tính chất chung của sóng điện từ. Tôi đã mang các tính chất của sóng điện từ ra để lý giải lại ví dụ nhặt được tiền đó.

Tôi thấy ánh sáng khoa học ngày càng sáng lên giúp tôi giải quyết vấn đề của mình. Tôi nhận thấy cần phải tập đọc to rõ ràng để xây dựng lại khả năng đọc to trôi chảy như ngày trước. Đầu tiên, tôi tập đọc thầm thật nhanh dù lúc đầu có khó khăn, nhưng sau đó dần trôi chảy hơn dù chưa đọc to được. Tiếp đó, tôi tìm tới chỗ vắng vẻ một mình để luyện đọc thật to và chậm. Khi đạt khả năng đọc to rõ ràng, tôi bắt đầu tập khả năng đọc to và tăng dần tốc độ đọc lên. Nhờ nỗ lực luyện tập mà tôi đã đạt kết quả rất tốt. Nhưng tôi chưa đọc to được trước nơi đông người, vì trước đông người tôi không làm chủ được cảm xúc nên chịu áp lực tâm lý. Tôi tập trung giải quyết khó khăn này, tôi tự mình nghĩ ra đủ chiêu trò để khắc phục áp lực tâm lý như đi một mình ra cánh đồng vào ban đêm, nghĩ nhiều về việc ai cũng phải chết,... để giảm áp lực tâm lý nhưng chỉ cải thiện được đôi chút, do tôi thiếu kiên trì luyện tập. Để có thể quen dần việc đọc to ở nơi đông người, tôi dần lân la tới chỗ những cụ già để tập đọc to rõ ràng và trôi chảy. Đây là một sự khởi đầu nhẹ nhàng để tôi quen dần với việc đọc to lưu loát ở nơi đông người.

Từ việc đọc to với một rồi hai và ba cụ già, tôi chuyển sang đọc to nơi có người trung tuổi. Khi nào cảm thấy khó khăn quá thì tôi dừng lại và tưởng tượng tận hưởng cảm giác của người đã chữa khỏi nói lắp thành công. Việc tưởng tượng này giúp tôi ngày càng cảm thấy tự tin hơn vào thành quả cuối cùng. Mặc dù vẫn còn nói lắp, nhưng do quá khát khao muốn chữa khỏi nói lắp nên tôi hay tưởng tượng và mơ về cảnh tượng tôi đã chữa khỏi nói lắp rồi. Mỗi khi tưởng tượng

mình đã chữa khỏi nói lắp, trong đầu tôi xuất hiện hàng loạt cảm xúc trái ngược, vì ngay cả câu từ trong suy nghĩ của tôi cũng còn bị lắp, nên việc mơ đã là người chiến thắng cũng gặp rất nhiều khó khăn. Dù biết việc tưởng tượng để có cảm giác của người chiến thắng không dễ nhưng tôi không bao giờ lười biếng trong việc này, vì tôi rất thích cảm giác của người chiến thắng dù cảm giác có được bằng tưởng tượng là rất nhỏ nhoi. Khi tôi tưởng tượng càng nhiều thì nhận thấy cảm giác chiến thắng cũng ngày một lớn lên. Cảm giác này đã hỗ trợ rất nhiều cho tôi trong việc rèn được khả năng đọc to lưu loát ở nơi đông người.

Tôi thấy khi nói chuyện với trẻ nhỏ hay nói chuyện một mình đã không còn nói lắp, vì tôi đã tự tin hơn trước rất nhiều. Tôi từ chỗ bị nói lắp trong tất cả mọi trường hợp nay đã không còn nói lắp khi nói chuyện với trẻ nhỏ và khi tự nói chuyện một mình nữa. Đây là một sự tiến bộ rất lớn khiến tôi có thêm niềm tin rằng tôi sẽ chữa khỏi được nói lắp.

Học lớp chín, môn Sinh học cho tôi biết thế nào là phản xạ có điều kiện và tôi nhận thấy kiến thức đó có ích trong vấn đề của mình. Tôi thấy mỗi khi nói lắp là xuất hiện tâm lý tiêu cực và mỗi khi xuất hiện tâm lý tiêu cực thì tôi bị nói lắp ngay. Kiến thức về phản xạ có điều kiện chỉ ra cho tôi thấy một điều vô cùng quan trọng rằng: “Một phản xạ có điều kiện sẽ không còn nếu điều kiện của phản xạ mất đi và ta có thể tạo ra những phản xạ mới khi chủ động tạo ra điều kiện mới”. Đây là lúc củng cố tạo nên niềm tin vững chắc ở tôi rằng nói lắp thực sự có thể chữa khỏi được. Tôi cảm thấy vô cùng vui mừng với

niềm tin mình sắp không còn bị nói lấp. Từ đây, tôi cảm thấy hăng hái tập trung rèn luyện tất cả các phương pháp có thể nghĩ ra. Kết quả là tôi dần trở nên tự tin và ít bị nói lấp hơn.

Khi giao tiếp với người khác, tôi từng thử tưởng tượng tất cả mọi người đều là trẻ nhỏ để cảm thấy tự tin hơn, tuy kết quả có đạt được nhưng rất ít. Lý do vì tôi chưa bắt gặp một người nào từng chữa khỏi nói lấp bằng phương pháp này, nên tôi không có niềm tin và vì tôi không thực hiện phương pháp nghiêm túc.

Nhìn lại từ đầu quá trình chữa nói lấp, tôi suy nghĩ và nhận thấy tất cả các phương pháp do tôi nghĩ ra và áp dụng đều đem lại hiệu quả nhưng chưa giúp tôi chữa khỏi nói lấp thành công là vì tôi không kiên trì thực hiện bất kỳ phương pháp nào. Tôi thấy từ việc tập đọc, tưởng tượng bóp méo sự thật, tưởng tượng đã là người thành công đến việc đi ra cánh đồng lúc nửa đêm đều đem lại hiệu quả nhất định; những phương pháp vận dụng ít thì đạt kết quả ít, còn vận dụng nhiều thì đạt kết quả nhiều. Tôi phân tích và nhận thấy vấn đề không nằm ở phương pháp mà vấn đề nằm ở chính tôi, đó là do có thói quen làm việc theo cảm hứng nên tôi thường thích làm gì là làm vậy. Do bản thân thiếu kiên trì, dễ bỏ cuộc vì không thích bị gò ép. Theo quy luật 80/20, thì làm việc theo lý trí sẽ đạt 80% kết quả, nhưng tôi đã làm việc theo cảm xúc chứ không theo lý trí và kết quả mà tôi đạt được chẳng đáng kể gì.

Sau khi nhận ra điểm mấu chốt của vấn đề, tôi bắt đầu

kiên trì và kỷ luật trong mọi hành động của mình. Hàng ngày tôi dành nhiều thời gian hơn cho việc tưởng tượng và tận hưởng trước cảm giác của người chiến thắng. Tôi dành thời gian tập đọc to lưu loát nhiều hơn, tập tưởng tượng bóp méo sự thật nhiều hơn và nhận thấy bản thân đạt sự tiến bộ rõ rệt. Tôi nhận thấy việc tưởng tượng để có được trước cảm giác của người chiến thắng giúp tôi cảm thấy vui sướng và tự tin hơn, nó giúp tôi tập được kỹ năng đọc to lưu loát dễ dàng hơn.

Sau khi kỷ luật và kiên trì trong hành động được khoảng một tháng, tôi cảm thấy việc đọc to lưu loát trước nơi đông người không còn khó khăn như trước nữa. Đây là một thành quả rất to lớn và có ý nghĩa với tôi, vì nó làm tôi tin rằng sắp chữa khỏi được nói lắp. Lúc này, dù tôi đã đọc lưu loát trước nơi đông người được nhưng khi bỏ cuốn sách đi thì tôi vẫn chưa thể làm chủ được cảm xúc của mình nên vẫn bị nói lắp. Tôi nhận thấy giữa việc đọc to lưu loát và việc nói chuyện thực sự còn một khoảng cách cuối cùng nữa và tôi cần phải nghĩ ra phương pháp để xóa đi khoảng cách này.

Tôi nhận thấy những vở kịch không khác gì những tình huống đời thường. Khi đóng kịch cũng phải nói chuyện, cũng phải biểu lộ cảm xúc và hành động theo từng nhân vật. Tôi vui mừng nhận ra đóng kịch chính là mảnh ghép cuối cùng còn thiếu để giúp tôi nâng cấp từ mức đọc to lưu loát trước nhiều người lên khả năng nói chuyện lưu loát thực sự.

Từ đây, tôi dành thời gian chú tâm để rèn luyện thêm đóng kịch nữa. Tôi tìm những vở kịch cho trước để bắt đầu tự rèn

luyện một mình. Khi đóng kịch, mỗi nhân vật có những lời thoại cùng cảm xúc và cử chỉ khác nhau, nên tôi phải cố tưởng tượng hóa thân thành từng nhân vật sao cho giống các nhân vật nhất. Vạn sự khởi đầu nan, tôi cảm thấy việc đóng vai bắt chước các nhân vật thật là thô kệch và rời rạc. Đầu tiên là khó khăn trong việc nói theo âm điệu trong lời thoại của nhân vật, rồi khó khăn trong việc thể hiện và biến đổi theo cảm xúc của nhân vật nữa. Tôi thấy mình thật ngớ ngẩn và định bỏ cuộc nhưng việc tự cam kết phải kiên trì và kỷ luật đã buộc tôi phải đi tiếp. Tôi thực hành tập đóng kịch nhiều hơn và nhận thấy mọi thứ bắt đầu trở nên trơn chu hơn. Sự tiến bộ này không nằm ngoài quy luật cái gì vận động thì cái đó phát triển.

Sau khoảng một tháng, tôi nhận thấy mình có thể dễ dàng tưởng tượng biến đổi cảm xúc theo cảm xúc của nhân vật, tôi có thể nói theo khẩu khí của nhân vật rất tốt. Khi thuộc lời thoại của từng nhân vật, tôi bắt đầu bỏ cuốn sách đi để đóng kịch, vì đóng kịch không cần nhìn vào sách cũng chính là một tình huống giao tiếp ngoài thực tế. Mọi thứ diễn ra rất thuận lợi, duy chỉ có việc nói trôi chảy theo khẩu khí lời thoại của nhân vật thì gặp chút khó khăn, do cảm giác bơ vơ vì không được cầm đọc sách. Những lời thoại của các nhân vật được nói ra bằng bằng như đọc thuộc lòng, vì tôi không thể hiện được khẩu khí trong từng lời nói nữa. Dù không đạt được khẩu khí trong lời nói nhưng việc nói ra được lời thoại của các nhân vật một cách trôi chảy mà không cần đến sách cũng đã là một sự thành công lớn.

Cảm giác tự tin trong tôi luôn lớn dần theo sự tiến bộ mà tôi đã đạt được. Lúc này, niềm tin trong tôi đã rất lớn, cảm giác chiến thắng đã tới rất gần, tôi cảm thấy đủ vững vàng để dừng lại một số phương pháp mà tôi thấy không còn cần thiết nữa. Tôi không tập tưởng tượng bóp méo sự thật và tập đọc to nữa, tôi tập trung nhiều hơn vào việc tận hưởng cảm giác thành công và rèn luyện đóng kịch ở mức cao hơn. Tôi tập những vở kịch đã thuộc các lời thoại để không dùng đến sách nữa. Nhờ nỗ lực luyện tập nhiều, tôi dần tập được khẩu khí trong lời nói và cảm xúc của nhân vật.

Đến thời điểm này, tôi nhận thấy khả năng đóng kịch không dùng đến sách của mình và tình huống giao tiếp thực sự ngoài thực tế đã gần trùng khớp nhau, tôi nhận thấy có thể nói chuyện bình thường với mọi người như nói chuyện với các nhân vật trong vở kịch. Tôi lập tức tìm tới chỗ đông người tham gia nói chuyện để kiểm chứng nhận định và kết quả đã đúng như tôi dự đoán. Tôi không còn cảm thấy khó khăn khi bắt đầu một câu nói nữa, tôi có thể làm chủ được cảm xúc của mình và có thể nói chuyện bình thường mà không bị nói lấp. Lúc đó, tôi muốn hét vang lên ngay tại đó nhưng tôi đã không làm vậy mà chỉ cười thầm rồi nhanh chóng tìm tới chỗ vắng vẻ để tận hưởng niềm vui chiến thắng. Tôi tìm ra một bãi cỏ xanh rồi nằm vật ra đó để tận hưởng cảm giác tự do. Một cảm giác chưa bao giờ tuyệt vời hơn, tôi cảm thấy như chim sổ lồng, như hổ được thả về với rừng mẹ. Tôi cảm thấy năng lượng tràn trề có thể làm được bất kỳ việc gì và đạt được mọi ước mơ.

Niềm vui chiến thắng ngập tràn trong tôi kể từ ngày đó. Trong tôi luôn tràn trề cảm giác của một người không còn nói lấp. Từ đây, tôi không cần phải trốn tránh mọi thứ như trước nữa, tôi có thể làm bất cứ việc gì tôi muốn.

Tôi chủ động tham gia nói chuyện nơi đông người nhiều hơn để tìm lại hình ảnh chính mình trong quá khứ, đó là một người nói chuyện lưu loát, nhanh nhẹn, không ngại ngần. Do chủ động tham gia nói chuyện nơi đông người nhiều hơn nên khả năng nói chuyện và làm chủ cảm xúc của tôi cũng tốt dần lên. Đơn giản vì cái gì vận động thì cái đó phát triển.

Bạn cần biết rằng, tôi luyện tập đóng kịch một mình chứ chưa bao giờ đóng kịch cho người khác xem. Và từ khi bị nói lấp, tôi sống thu mình hết sức có thể nên vô cùng hạn chế giao tiếp với bên ngoài. Mỗi khi đạt một sự tiến bộ trong quá trình luyện tập, tôi lại kiểm tra ngay độ tin cậy ngoài thực tế bằng việc tìm gặp một số người để bắt đầu mở lời một câu nói để xác định sự tiến bộ đạt đến đâu. Từ khi thực sự nghiêm túc kỷ luật và kiên trì trong rèn luyện cho đến khi tôi thành công, có lẽ tôi đã có hàng trăm lần kiểm nghiệm sự tiến bộ ngoài thực tế.

Quá trình chữa nói lấp của tôi chỉ thực sự bắt đầu từ khi tôi kiên trì và kỷ luật trong hành động. Bởi quãng thời gian trước đó tôi chỉ phung phí sức lực vào những tâm trạng tiêu cực và cách làm việc theo cảm hứng. Từ khi bắt đầu kiên trì và kỷ luật trong hành động, chỉ trong khoảng sáu tháng, tôi đã chữa khỏi được nói lấp hoàn toàn. Tôi không được ai chỉ

dạy hay dẫn dắt và cũng chẳng nhận được sự động viên từ ai, những phương pháp do tôi áp dụng đều do tôi tự mò mẫm tìm ra rồi tự mình kiểm chứng. Có lẽ vì những lý do đó mà tôi mất đến sáu tháng mới chữa khỏi được nói lắp nặng. Nếu tôi có thêm được sự động viên thì có lẽ quá trình trên chỉ mất năm tháng. Nếu tôi lại có thêm được sự hướng dẫn của những người từng bị nói lắp đã chữa khỏi thì quá trình trên chỉ mất ba tháng. Và nếu cộng thêm các phương pháp mà tôi áp dụng được thực hiện theo một trình tự hợp lý và khoa học thì có lẽ tôi sẽ chữa khỏi được nói lắp trong vòng một tháng. Nhưng dù sao tự mình tìm ra rồi tự mình chứng minh thì sáu tháng cũng là thời gian hợp lý.

Bạn thấy đó, quá trình chữa khỏi nói lắp nặng của tôi đã đi theo một trình tự từ dễ đến khó. Nếu ví nói lắp nặng đang ở mức điểm 0 còn nói chuyện lưu loát ở mức điểm 10 thì quá trình phát triển từ 0 đến 10 của tôi đã trải qua 1,2,3,4,5,6,7,8,9. Từ tập nói chuyện với trẻ nhỏ đến việc tập đọc to một mình rồi đến đọc to nơi đông người và rồi đến đóng kịch. Mỗi thành quả đạt được là bước đệm để tôi tiến lên bước cao hơn. Nó không thể đi từ 0 đến 10 ngay được mà phải đi lên theo từng bước từ thấp đến cao. Mỗi bước đạt được chính là nền tảng để tiến lên bước tiếp theo. Cũng giống như việc bạn bước lên chiếc thang có 10 nấc, để bước đến nấc thứ 10 thì bạn phải bước từ nấc số 1 rồi đến số 2, số 3,...,9,10.

Bạn thấy đó, các phương pháp tôi đã áp dụng là vô cùng hiệu quả, nhưng lý do mà ban đầu tôi chưa thành công vì tôi có thói quen thích làm việc theo cảm hứng, tôi thiếu sự kiên trì

và kỷ luật trong hành động. Nhưng sau khi tôi nhận ra vấn đề nằm ở đâu thì tôi bắt đầu kiên trì và kỷ luật trong hành động của mình. Chỉ trong khoảng sáu tháng, tôi từ một người bị nói lấp nặng đã không còn nói lấp nữa, tôi đã tự chữa khỏi nói lấp thành công.

Vậy thì bạn ơi! Bạn hãy kiên trì và kỷ luật trong hành động nhé, đừng lười biếng và dễ bỏ cuộc giống như tôi ngày xưa. Bạn có lợi thế hơn tôi ngày xưa rất nhiều vì các bạn đang sống trong thế giới mà công nghệ thông tin phát triển, các bạn có thể dễ dàng có được bất kỳ tri thức nào, đó là điểm thuận lợi lớn để bạn tự tin nhanh chóng hành động và đạt mục tiêu của mình. Bạn hãy tự mình chăm chỉ luyện tập nhé, vì một người thợ thủ công tự trau dồi mình thành một nghệ nhân thì tác phẩm của anh ta cũng là một công trình nghệ thuật.

Kết thúc năm học lớp chín, tôi phải lựa chọn trường để thi tuyển, tôi suy nghĩ rất nhiều về lực học của mình và nhận thấy nó chỉ ở mức khá, vừa hay có một trường công lập mới xây và năm đó là năm đầu tiên tuyển sinh. Tôi phân tích một ngôi trường mới sẽ có ít người xuất sắc hơn chọn thi vào, vì đa số nghe theo lời cha mẹ thi học vào trường có bề dày thành tích, nhiều khi cha mẹ chưa chắc đã hiểu con mình học hành thế nào mà định hướng cho tốt. Tôi hỏi cha mẹ và rất nhiều người đều được họ định hướng nên chọn thi trường THPT Đa Phúc, đó là một ngôi trường có bề dày từ rất lâu và điểm thi tuyển hàng năm rất cao. Tôi đã không nghe họ và chọn cho mình ngôi trường phù hợp nhất bởi nếu thi trượt trường Đa Phúc thì sẽ rất khó khăn để được học một trường công lập

khác. Tôi đăng ký thi tuyển vào trường THPT Xuân Giang, đây là ngôi trường vừa xây xong và là năm đầu tuyển sinh, ở đây chúng tôi là thế hệ đầu tiên nên cảm thấy rất tự hào. Tôi quyết định thi trường THPT Xuân Giang và kết quả sau đó đã chứng minh lựa chọn của tôi là chính xác, điểm thi của tôi đã phù hợp với khả năng suy đoán lúc bấy giờ. Tôi cảm thấy vô cùng thích thú vì đưa ra được quyết định sáng suốt.

Nhìn lại quãng thời gian suốt gần ba năm trời khổ sở vì bị nói lấp, bao nhiêu ước mơ và hoài bão, bao nhiêu khát vọng và mục tiêu lớn lao lúc bấy giờ đã tiêu tan và đó là một mất mát lớn. Ước mơ và hoài bão chỉ được nhen nhóm trở lại khi tôi chữa gần xong nói lấp. Mất hơn hai năm trời sống không mục tiêu và huỷ hoại trí thông minh vì những suy nghĩ tiêu cực là một cái giá quá đắt. Hơn hai năm trời không dám mơ tưởng tới bất kỳ điều gì đã làm cho những viễn cảnh tươi đẹp trong tâm trí tôi mờ nhạt dần rồi biến mất hẳn. Việc sống với những suy nghĩ tiêu cực và mang tâm trạng tiêu cực đã huỷ hoại tất cả hoài bão và sự phát triển trí tuệ của tôi, nó không làm tôi kém thông minh đi mà làm tôi không quan tâm học tập phát triển trí tuệ nữa và hậu quả là tôi bị rớt lại phía sau. Tôi thích một cô gái mà không đủ can đảm đến nói chuyện vì bị nói lấp là thất bại về mặt tình cảm.

Gần ba năm sống thu mình, sợ cạnh tranh đã giết chết bao nhiêu ý tưởng và đánh tụt lùi sự phát triển của bản thân. Cạnh tranh là cuộc chiến sinh tồn trong giới tự nhiên và chúng ta cũng là một phần trong đó. Cạnh tranh buộc chúng ta phải

vận động cả tư duy và thể chất, mà cái gì vận động thì cái đó ngày càng phát triển hoàn thiện hơn. Thói quen chỉ ra rằng, cách chúng ta làm một việc là cách chúng ta làm mọi việc. Chúng ta có thể tiên đoán kết quả công việc của một người thông qua cách người đó làm một việc rất nhỏ nào đó. Cũng như tôi khi mới rèn chữa nói lắp đã không kiên trì mà thường hành động theo cảm hứng, kết quả là không đạt được sự tiến bộ đáng kể nào để rồi sau đó nhận ra cần phải kiên trì và kỷ luật.

Ngày hôm nay tôi đã không còn nói lắp, tôi đã vượt qua nó và trưởng thành hơn. Quãng thời gian nói lắp gần ba năm đó là một viên thuốc đắng thật khó nuốt nhưng tôi đã nuốt trôi. Tôi biết bạn cũng đang cố nuốt viên thuốc đắng này, nó đã làm bạn cảm thấy khổ sở và bất lực đủ rồi. Đã đến lúc bạn giải thoát khỏi nói lắp để trở lại là chính con người bạn, đã đến lúc những ước mơ của bạn lại được thắp sáng, đã đến lúc bạn thực sự là chính bạn.

Đã đến lúc bạn chứng minh bản thân mình, đã đến lúc bạn cho người khác thấy nguồn sinh lực dồi dào và cảm hứng vô tận của bạn, đã đến lúc người ta nghĩ khác về bạn và đã đến lúc bạn sống cuộc sống như bạn mong muốn. Hãy rèn luyện chữa nói lắp nghiêm túc với tinh thần kỷ luật và sự kiên trì để bạn nhanh chóng chữa khỏi nói lắp.

Sức chịu đựng tâm lý của mỗi người đều có những giới hạn khác nhau và không phải ai cũng có cách đối diện với vấn đề phù hợp. Hãy đem cuốn sách này dành tặng cho những

người bạn đang tuyệt vọng vì bị nói lấp để giúp họ tìm lại cuộc sống của chính mình, để ngăn ngừa những điều không tốt có thể xảy ra. Hãy giúp họ tuyên chiến với nói lấp và chiến thắng nói lấp, công việc ý nghĩa như vậy sao bạn không vui vẻ thực hiện đi.

VI. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH TRONG SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Gia đình là môi trường đầu tiên và quan trọng nhất trong việc hình thành nhân cách và phát triển trí tuệ của trẻ. Gia đình giúp bảo vệ trẻ khỏi những tác hại và hiểm nguy của môi trường xung quanh. Gia đình dạy trẻ học những kỹ năng cơ bản đầu đời và giúp trẻ tránh xa những tác động xấu mà trẻ chưa thể nhận thức được.

1. VAI TRÒ TRONG PHÒNG VÀ CHỮA NÓI LẤP

Có thể chia thành nhiều giai đoạn phát triển của trẻ, nhưng trong phòng và chữa nói lấp, ta chia làm bốn giai đoạn sau:

a. Giai đoạn học nói

Khi mới sinh ra, chúng ta thường hành động theo bản năng; khi lớn lên, hành động của chúng ta được nhận thức soi rọi, dẫn đường. Trẻ nhỏ học nói từ rất sớm, trẻ học nói bằng cách cảm nhận và bắt chước ở những người đã biết nói để trở nên giống họ. Giai đoạn này, năng lực trí tuệ của trẻ còn quá non nớt, do đó hành vi học nói mang nhiều tính bản năng.

Trong cuộc sống luôn tồn tại cái tốt và không tốt. Tư duy

của chúng ta phát triển bắt đầu từ con số 0, vì khi mới sinh ra không ai biết điều gì cả. Thông qua việc liên tục học tập và tích lũy kinh nghiệm để mở rộng vùng hiểu biết cá nhân, chúng ta sẽ ngày càng mở rộng và nâng cao năng lực giải quyết vấn đề của mình để có thể giải quyết được những vấn đề đang nằm ngoài giới hạn hiểu biết của chúng ta hiện tại.

Hiểu biết của trẻ sơ sinh là con số 0 tương ứng với trình



độ nhận thức của trẻ cũng như vậy, nên hành vi của trẻ trong giai đoạn học nói mang nhiều tính bản năng. Trẻ sẽ học bất kỳ thứ gì mà trẻ thấy ở những người khác để trở nên giống như họ. Đó là cách để trẻ thích nghi với xã hội. Trẻ sẽ học bất cứ thứ gì, kể cả những thứ tốt và không tốt vì trẻ chưa đủ nhận thức để nhận biết một điều nào đó là tốt hay không. Trẻ chỉ hiểu rằng mình giống những người đó nên cần bắt chước mọi thứ ở họ để được như họ. Trong giai đoạn này, cha mẹ đóng vai trò là hệ thống cảnh báo sớm của trẻ để giúp trẻ tránh xa những điều không tốt.

Việc học của trẻ là quá trình thu nạp thông tin một chiều,



vì tư duy của trẻ còn quá non nớt không có một tiêu chuẩn nào để xét đoán, do đó mà trẻ học hỏi rất nhanh.

Trong giai đoạn này, trẻ tiếp xúc với người bị nói lắp hay người nào đó dạy trẻ nói lắp, thì trẻ sẽ nhanh chóng thấy rằng, nói lắp là điều cần học để trở nên giống như người đó

mà không hề chần chừ suy nghĩ gì thêm. Hoặc có thể một người nào đó vô tình trêu đùa nói nhại những từ mà trẻ chưa nói được cũng khiến trẻ nhận thấy nói đi nói lại một từ là điều cần học. Cơ chế thu nạp thông tin một chiều khiến trẻ học hỏi rất nhanh và những kỹ năng đầu tiên này chính là nền móng để trẻ xây dựng cuộc sống về sau. Trẻ sẽ nhanh chóng học thành nói lắp và phát triển cuộc sống với nói lắp, nói lắp sẽ là phương tiện để trẻ giao lưu và khám phá thế giới.

Gia đình là ngôi trường học tập đầu tiên của trẻ, trẻ sẽ học

bắt chước mọi thứ từ những người thân mà trẻ tiếp xúc nhiều nhất, đó chính là cha mẹ. Chính vì vậy mà cha mẹ có vai trò quan trọng đầu tiên trong hình thành khả năng nói ở trẻ.



Để giúp trẻ học nói tốt, điều đầu tiên nên tạo cho trẻ tâm lý tích cực, đó là cha mẹ cần có tâm lý tích cực để làm tấm gương cho trẻ



bắt chước học theo. Mỗi khi tiếp xúc với trẻ hãy giữ tâm trạng tích cực vì trẻ sẽ học được những tâm trạng tích cực ấy.

Không nên để trẻ học những tâm trạng tiêu cực, vì tâm trạng tiêu cực sẽ dẫn hủy hoại tinh thần của trẻ từ lúc nó còn chưa được định hình rõ ràng.

Nên đưa trẻ tiếp xúc với môi trường có nhiều tiếng cười với những người nói chuyện lưu loát, để trẻ thấy đó là nơi mà trẻ sẽ hướng đến. Trẻ sẽ nỗ lực học nói để có được khả năng nói chuyện giống như những người mà trẻ tiếp xúc. Khi trẻ đang học nói với cái đích là trở thành những người hay cười và nói chuyện lưu loát, trẻ sẽ cố gắng học phát âm. Lúc này, cha mẹ cần dạy trẻ phát âm chậm, chuẩn và dạy nói các từ mới. Khi trẻ nói được một số từ, thì cha mẹ hãy nói ghép từ thành câu để trẻ học theo, sau đó nâng dần số từ trong câu lên. Nếu trẻ đang học nói mà gặp khó khăn trong phát âm một từ nào đó, cha mẹ cần đánh lạc hướng chú ý của trẻ để dạy phát âm từ khác dễ dàng hơn. Mọi thứ luôn phát triển từ nhỏ đến

lớn, nên việc dạy trẻ nói những từ dễ hơn và tạm thời bỏ qua từ khó có thể giúp trẻ quay lại học nói từ khó dễ dàng hơn ở những lần sau.

Không để trẻ tiếp xúc với môi trường có người nói lắp và hay xảy ra xung đột, chửi bới, cáu gắt,... Vì trẻ có thể thấy đó là môi trường sẽ sống nên sẽ học bắt chước mọi thứ để trở thành người cáu kỉnh, nói lắp. Việc tránh xa hoàn toàn được môi trường như vậy là điều rất khó, nên cha mẹ có thể đánh lạc hướng sự chú ý của trẻ đi nơi khác khi xung quanh đang xảy ra những vấn đề tiêu cực.



Khi phát hiện trẻ học nói bị nói lắp một số từ nào đó, cha mẹ cần kiên trì dạy trẻ học nói to và chậm từng chữ một. Nếu trẻ vẫn gặp khó khăn ở một số từ và đang nảy sinh tâm lý khó chịu, thì cha mẹ nên đánh lạc hướng chú ý của trẻ đi nơi khác để tạo tâm lý vui vẻ cho trẻ, những từ khó sẽ quay lại vào lần sau. Không nên dạy trẻ chỉ tập trung nói tốt một số từ khiến trẻ gặp khó khăn khi nói những từ khác.

Trong bộ não của trẻ còn chưa có đủ những liên kết nơ-ron cần thiết quy định khả năng nói chuyện, nên việc để trẻ tiếp xúc với những người nói chuyện lưu loát giúp trí não của trẻ xác định và khóa mục tiêu cần đạt tới là khả năng nói chuyện lưu loát. Từ đó trẻ sẽ nỗ lực học để đạt được khả năng nói chuyện lưu loát này. Không thấy đổ mày làm nên, trong quá trình học nói của trẻ, cha mẹ cần thường xuyên can thiệp để kịp thời giải quyết những vấn đề phát sinh.

Trẻ mới sinh ra được ví như một tờ giấy trắng, việc học nói giống như vẽ một bức tranh. Đầu tiên là những nét phác thảo,



sau đó là vẽ rồi cuối cùng là hoàn thiện. Quá trình học nói từ khi chưa biết nói đến khi nói được lưu loát cũng phải trải qua các giai đoạn từ dễ đến khó. Đầu tiên là tập phát âm ê a, sau đó là nói được một vài từ quen thuộc nhất, tiếp đến là dần nói được nhiều từ hơn nhưng chưa thể nói ghép câu, sau đó là nói được thành câu nhưng câu từ còn nhiều sai sót và còn nhiều từ phát âm sai, tiếp sau nữa là nói được nhiều từ hơn và chuẩn xác hơn. Quá trình học nói như vậy không nằm ngoài quy luật phát triển từ không đến có, từ nhỏ đến lớn.

Nắm được quá trình phát triển ngôn ngữ nói của trẻ như vậy sẽ giúp cha mẹ tìm được phương pháp phù hợp để dìu dắt con trẻ học được ngôn ngữ nói tốt. Không để trẻ học nói mới đến giai đoạn dở dang đã dừng lại, vì trẻ sẽ phát triển cuộc sống sau này với ngôn ngữ nói chưa được hoàn thiện. Nó giống như một bức tranh đang vẽ dở thì dừng lại không vẽ tiếp nữa, một bức tranh chưa được hoàn thiện thì giá trị nghệ thuật của nó sẽ không cao hoặc là không có giá trị gì.

Ở giai đoạn trẻ học nói này, nhận thức của trẻ không đủ để biết khả năng nói của mình đã hoàn thiện hay chưa, do đó cha mẹ sẽ đóng vai trò nhận thức thay cho trẻ và động viên trẻ hoàn thiện ngôn ngữ nói cho đến khi hoàn thiện. Không để trẻ học nói đến giai đoạn “phát âm chưa chuẩn và khó nói một số từ” đã dừng lại, vì khi lớn lên, trẻ sẽ vẫn giữ nguyên khả năng nói này. Việc phát âm chưa chuẩn thường là nói ngọng nói nghịu, còn việc khó nói một số từ thì khi phải nói những từ khó sẽ bị nói lắp.

Ở đâu chúng ta cũng phải nói chuyện, làm gì chúng ta cũng phải nói chuyện. Việc học và hoàn thiện kỹ năng nói của trẻ trong giai đoạn này là cực kỳ quan trọng trong sự phát triển nhân cách và trí tuệ của trẻ sau này, vì “nói” là phương tiện quan trọng đầu tiên để trẻ giao lưu với thế giới và khám phá thế giới. Trẻ học được kỹ năng nói tốt sẽ hỗ trợ cho việc học tập kiến thức hiệu quả giúp trẻ phát triển tốt.

Trẻ nhỏ luôn coi cha mẹ là tấm gương để học làm theo, điều này đòi hỏi ở cha mẹ phải trở thành những tấm gương mẫu mực.

b. Giai đoạn sau học nói tới thời điểm dậy thì



Khi trẻ phát triển ngày một lớn dần lên, những kỹ năng với những hành vi được hình thành từ trước đó sẽ ngày càng hoàn thiện và trở nên rõ ràng. Những kỹ năng ban đầu chính là công cụ và phương tiện để trẻ giao lưu và khám phá thế giới. Một vài kỹ năng được hình thành là những công cụ duy nhất mà trẻ có, nên việc sử dụng thường xuyên và liên tục các kỹ năng này là điều dễ hiểu, điều này giúp những kỹ năng đó ngày càng trở nên thành thục và hoàn thiện hơn.

Những kỹ năng sẽ ngày càng hoàn thiện đạt tới mức việc sử dụng kỹ năng trở thành một phản xạ tự nhiên, đó là lúc thói quen trong sử dụng kỹ năng được hình thành.

Giai đoạn này, trẻ không ngừng phát triển và hoàn thiện kỹ năng nói của mình để phục vụ việc khám phá thế giới. Quy luật Lượng - Chất chỉ ra rằng, khi Lượng thay đổi đến một giới hạn nào đó sẽ dẫn tới sự thay đổi về Chất. Ví dụ như cần tới 100 độ C để nước sôi và cần hạ nhiệt độ xuống 0 độ C để nước bắt đầu đóng băng.

Trong quá trình phát triển của trẻ, khi trẻ đạt đến một mức độ hiểu biết nhất định thì năng lực tự nhận thức cũng bắt đầu hình thành và phát triển. Thông qua sự trải nghiệm và học tập, năng lực tự nhận thức của trẻ sẽ ngày càng nhuần nhuyễn hơn, phạm vi nhận thức được cũng ngày càng sâu rộng hơn.

Ở giai đoạn này, năng lực tự nhận thức của trẻ đã hình thành nhưng trình độ năng lực của mỗi trẻ lại khác nhau do sự học hỏi và khám phá khác nhau, nhưng nhìn chung tất cả chỉ đạt ở một mức độ cơ bản nào đó và chưa cao. Còn nhiều vấn đề cơ bản khác vẫn nằm ngoài khả năng tự nhận thức của trẻ. Ở giai đoạn này, trẻ thường chưa nhận thức được nói lắp là điều không tốt nên rất dễ bắt chước hành vi nói lắp từ người khác dẫn đến trẻ bị nói lắp.

Trẻ tiếp xúc và khám phá thế giới rộng lớn với những kỹ năng được trang bị còn hạn chế, trẻ luôn bắt chước học theo những gì trẻ cho là hay. Trẻ luôn thấy hứng thú với những điều lạ lẫm, do đó mà trẻ rất dễ cảm thấy tò mò và thích thú với một người bị nói lắp và bắt chước học nói lắp từ người đó.



Trẻ luôn nỗ lực với những điều mình thích nên việc trẻ học nói lắp sẽ rất nhanh.

Trong giai đoạn này, trẻ cần được cha mẹ quan tâm và theo dõi từ một khoảng cách nhất định để trẻ hình thành thói quen tự lập và chủ động trong khi giải quyết tình huống. Nếu cha mẹ quá quan tâm làm hết mọi việc cho trẻ sẽ khiến trẻ không phát huy được khả năng sáng tạo của mình, làm hạn chế sự chủ động và sinh ra tính ỷ lại. Nếu cha mẹ giữ khoảng cách với trẻ quá xa sẽ không quan tâm trẻ được kịp thời hoặc nếu cha mẹ không quan tâm trẻ thì trẻ sẽ phát triển theo nhiều tác động từ bên ngoài. Có thể trẻ sẽ học cách chửi bậy, cáu gắt hoặc là nói lắp từ những người xung quanh. Khi phát hiện ở trẻ xuất hiện những biểu hiện bất thường như nói lắp thì phải can thiệp ngay. Vì ở giai đoạn này, trẻ cũng học và hoàn thiện rất nhanh, do đó nếu không can thiệp ngay khi nói lắp mới xuất hiện thì trẻ sẽ nhanh chóng trở thành người có thói quen nói lắp. Khi trẻ xuất hiện nói lắp, cha mẹ hãy tìm cách giải thích cho trẻ hiểu rằng nói lắp là điều không tốt, hãy miêu tả những viễn cảnh xấu với nói lắp mà trẻ có thể hiểu được để tránh xa. Sau đó, cha mẹ hãy dạy trẻ nói chậm và to những từ

mà trẻ nói lấp. Sau đó, tăng dần tốc độ nói những từ đó lên. Cha mẹ có thể khuyến khích việc trẻ chữa nói lấp bằng những phần thưởng nho nhỏ như những đồ chơi mà trẻ thích để trẻ tự nỗ lực nhiều hơn.

Việc phát hiện nói lấp sớm ở trẻ sẽ giúp ngăn chặn trước khi nói lấp trở thành một thói quen. Ở giai đoạn này, cha mẹ vẫn có vai trò là hệ thống cảnh báo sớm của trẻ trước những điều không tốt do nặng lực nhận thức của trẻ còn hạn chế, cha mẹ cần quan sát để phát hiện sớm nếu nói lấp xuất hiện để can thiệp kịp thời.

Nếu nói lấp đã xuất hiện ở trẻ một thời gian và trở thành thói quen, cha mẹ hãy kiên nhẫn với trẻ. Đầu tiên hãy tìm cách giải thích để trẻ thấy nói lấp là không tốt và sau đó dạy trẻ học bắt chước theo những câu nói trôi chảy nhưng chậm rãi của cha mẹ, không để trẻ tiếp xúc với người bị nói lấp nữa. Cha mẹ cần đồng cảm với trẻ, có thể nghĩ ra và kể những câu chuyện về việc ngày xưa cha mẹ từng bị nói lấp rồi đã làm cách nào để chữa khỏi nói lấp, sau đó hướng dẫn trẻ kiên trì làm theo. Trẻ sẽ thấy cha mẹ mình là bằng chứng sống cụ thể nhất nên trẻ sẽ có niềm tin rất lớn giúp nhanh chóng chữa hết nói lấp thành công.

Còn một trường hợp nữa cần nói đến trong giai đoạn này là trẻ bị nói lấp từ giai đoạn học nói do việc học hoàn thiện ngôn ngữ còn dang dở, nó giống như một bức tranh đang vẽ dở vậy. Đối với trường hợp này, cha mẹ cần kèm cặp trẻ nhiều hơn để giúp trẻ hoàn thiện những thiếu sót cần thiết. Tự thân

trẻ sẽ không nhận thức được vấn đề ngôn ngữ nói của mình, nên sẽ không ý thức trong việc hoàn thiện ngôn ngữ nói. Điều quan trọng nhất chính là ý thức và nỗ lực tự thân của trẻ, nếu trẻ ý thức thấy cần phải hoàn thiện ngôn ngữ nói thì sự dìu dắt của cha mẹ sẽ đạt hiệu quả cao hơn, trẻ sẽ nhanh chóng chữa khỏi nói lắp. Điều quan trọng muốn nói đến ở đây là sự quan tâm phù hợp của cha mẹ để trẻ có ý thức trong việc hoàn thiện ngôn ngữ nói của mình, sau đó mới hướng dẫn trực tiếp giúp trẻ chữa nói lắp. Nếu cha mẹ cứ bỏ mặc, thì khi trẻ lớn lên sẽ vẫn duy trì khả năng giao tiếp như hồi còn nhỏ và nói lắp sẽ ngày càng nặng hơn. Ở trường hợp này, nhiều người cho rằng nói lắp là do bẩm sinh từ bé.

Giai đoạn này, trẻ hiếm khi phải chịu áp lực tâm lý do những suy nghĩ mâu thuẫn nhau gây lên, tuy rằng khả năng mắc nói lắp là rất cao nhưng việc chữa khỏi nói lắp cũng không quá khó. Bởi vì trẻ rất nghe lời cha mẹ và coi việc chữa nói lắp là điều đơn giản. Chính cách nhìn nhận chữa nói lắp là việc đơn giản đã tạo nên tâm lý lạc quan trong giải quyết nói lắp.

Cha mẹ vẫn là tấm gương để trẻ học theo, những gì trẻ học được và sử dụng thường xuyên sẽ trở thành bản chất thứ hai của trẻ. Cần thường xuyên dạy trẻ học nói trôi chảy theo câu từ hướng dẫn của cha mẹ để hình thành nên thói quen nói chuyện tốt.

c. Giai đoạn dậy thì

Đây là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ nhỏ thành người lớn có những thay đổi lớn về thể chất và tâm sinh lý. Quá trình



phát triển từ khi sinh ra tới giai đoạn này, các kỹ năng được hình thành và hoàn thiện tương đối đầy đủ, mọi thứ đã được định hình rõ ràng và ổn định. Kỹ năng nói chuyện được xây dựng từ nhỏ đã trở thành một thói quen ổn định và chắc chắn, nên việc thay đổi một thói quen như vậy không phải là điều dễ dàng.

Phát triển đến giai đoạn này, trình độ nhận thức của trẻ đạt khá cao nên có thể nhận diện và phân loại được ngay nói lấp là điều không phù hợp, do đó trẻ sẽ không bị nói lấp vì lý do tò mò bất chước, do thiếu hiểu biết. Năng lực nhận thức đã phát triển nhưng trình độ năng lực chưa thực sự cao. Trẻ sẽ bị nói lấp nếu cố ý thực hiện hành vi nói lấp nhiều lần mặc dù đã biết nói lấp là không tốt. Theo quy luật Lượng - Chất thì khi hành vi nói lấp xuất hiện thường xuyên nhiều đến một mức độ nào đó thì nói lấp sẽ trở thành thói quen.

Trong giai đoạn này, những thay đổi về tâm sinh lý cộng với nhận thức còn chưa đầy đủ dẫn đến xuất hiện nhiều cảm xúc phức tạp khác nhau. Trẻ biết xấu hổ, biết ngại, biết giận hờn, biết sợ diện, biết thích người khác giới,... Do nhận thức về cuộc sống còn hạn chế, nên trẻ có thể chịu những áp lực tâm lý do tự thân trẻ gây nên. Chẳng hạn như trẻ nghĩ về những điều mình thích, nhưng lại nghĩ đến việc bị cha mẹ ngăn cấm làm trẻ cảm thấy khó chịu, lo lắng, bức bối,... Khi

phải chịu một áp lực tâm lý quá lớn thì trẻ có thể bị nói lắp. Áp lực tâm lý quá lớn cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến xuất hiện nói lắp ở trẻ, đặc biệt là trong giai đoạn dậy thì. Nếu sự kiện “áp lực tâm lý dẫn đến nói lắp” xuất hiện nhiều lần thì nói lắp cùng áp lực tâm lý sẽ dần trở thành thói quen.

Đối với trẻ trong giai đoạn này, khả năng mắc nói lắp là không cao, nhưng khi đã bị nói lắp, thì nói lắp thường gây ra những vấn đề đáng ngại do sự phát triển chưa toàn diện về tâm sinh lý. Nhận thức về cuộc sống còn hạn chế thường dẫn đến thái độ và cách giải quyết vấn đề thường chưa phù hợp dẫn đến những kết quả chưa phù hợp. Trẻ nghĩ mình là người lớn nên tự cho mình quyền quyết định nhưng thường là những quyết định chưa thỏa đáng hoặc sai lầm.

Trong các giai đoạn bị nói lắp thì giai đoạn dậy thì là phức tạp nhất, bởi vì, khi nói lắp xuất hiện thường gây ra rất nhiều cảm xúc tiêu cực. Kết quả là hình thành nên cụm thói quen nói lắp và cảm xúc tiêu cực, tức là khi nói lắp, thì xuất hiện cảm xúc tiêu cực và khi cảm xúc tiêu cực xuất hiện, thì nói lắp. Trong giai đoạn dậy thì, tâm sinh lý đang trên đà phát triển và hoàn thiện, do đó mà nói lắp sẽ tác động xấu đến quá trình hoàn thiện tâm sinh lý này. Cụm thói quen nói lắp và cảm xúc tiêu cực xuất hiện thường xuyên sẽ tác động và dần thay đổi tâm tính của trẻ. Những cảm xúc tiêu cực làm nền tảng hướng suy nghĩ của trẻ đến những thứ tiêu cực và kết quả là lại tạo ra nhiều cảm xúc tiêu cực hơn. Đó là một cái vòng luẩn quẩn mà trẻ thường khó tự mình thoát ra được.

Để phòng và chữa nói lắp cho trẻ trong giai đoạn này, thì sự quan tâm của cha mẹ luôn là quan trọng nhất. Giai đoạn này, trẻ muốn được tự do làm điều mình thích nhiều hơn và không muốn cha mẹ quan tâm quá nhiều để chứng minh cái tôi, nhưng trong thâm tâm, trẻ lại luôn mong muốn cha mẹ dõi theo để giúp đỡ trẻ khi cần thiết.

Ngay khi phát hiện trẻ có biểu hiện nói lắp thì cha mẹ cần can thiệp ngay. Không bao giờ trẻ muốn bị chửi mắng, vì chửi mắng khiến trẻ suy nghĩ tiêu cực, mất niềm tin vào gia đình và cuộc sống làm cho việc chữa khỏi nói lắp càng khó khăn hơn. Đầu tiên là trẻ cần sự thông cảm từ cha mẹ để trẻ có chỗ dựa tâm lý và có động lực để chữa nói lắp. Sau đó cha mẹ hãy tìm hiểu và hướng dẫn trẻ cách chữa nói lắp. Hãy giúp trẻ tìm thấy những bằng chứng cụ thể đã chữa khỏi nói lắp để chứng minh trẻ cũng có thể chữa khỏi nói lắp giống như họ. Để trẻ thấy được những người bị nói lắp đã làm như thế nào để chữa khỏi nói lắp và hướng dẫn trẻ thực hiện theo. Nên tìm bằng chứng là những người nổi tiếng để đạt hiệu quả thuyết phục cao nhất. Không nên lấy ví dụ không đúng sự thật, vì trẻ có thể xác minh sự việc là đúng hay sai sẽ sinh ra mất niềm tin với những lời cha mẹ nói, làm mất tác dụng trong việc chữa nói lắp.

Hãy hướng dẫn trẻ thực hành những bài tập như tập đọc to lưu loát rồi tăng dần tốc độ lên, tập đóng kịch theo từng mức độ tăng dần từ dễ đến khó. Hãy chứng minh và giải thích cho trẻ thấy vì sao phải thực hành những bài tập này để trẻ xây dựng được lòng tin lớn vào những phương pháp và tin

vào kết quả cuối cùng. Hãy khen ngợi những tiến bộ dù là nhỏ nhất của trẻ, để trẻ có thêm nhiều cảm hứng và động lực thúc đẩy trẻ nỗ lực nhiều hơn trong việc chữa nói lắp. Hãy khẳng định rằng, cha mẹ tin tưởng ở trẻ sẽ tự mình làm tốt và tin ở một người lớn thực thụ.

Khi trẻ đã bị nói lắp nặng và nói lắp luôn đi kèm những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi thì việc chữa nói lắp sẽ phải kiên trì và vất vả hơn. Đầu tiên vẫn là sự thông cảm của cha mẹ để trẻ có chỗ dựa tâm lý vững vàng, để trẻ cảm thấy yên tâm chữa nói lắp. Vì nói lắp nặng và cảm xúc tiêu cực xuất hiện quá thường xuyên đã ăn sâu vào tâm tính, nên việc chữa nói lắp cần tập trung nhiều vào việc giải quyết vấn đề tâm lý. Hãy cho trẻ thấy những người nổi tiếng từng bị nói lắp nặng đã tự chữa khỏi nói lắp, để trẻ có niềm tin ở bản thân và xây dựng niềm tin đó ngày càng lớn mạnh. Hướng dẫn trẻ thực hành những bài tập như tập đọc, tập đóng kịch và cha mẹ chính là giám khảo trong mọi trường hợp để kịp thời động viên khi trẻ muốn bỏ cuộc giữa chừng. Hãy ngợi khen mọi thành quả trẻ đạt được để trẻ có niềm tin vào bản thân và tin sẽ chữa khỏi được nói lắp.

Với trường hợp trẻ bị nói lắp từ giai đoạn học nói do tự thân trẻ không ý thức nỗ lực hoàn thiện ngôn ngữ nói thì việc chữa nói lắp sẽ vất vả hơn nữa, vì tất cả những sự kiện trong cuộc đời từ khi sinh ra đến bây giờ đều có dấu ấn không tốt của nói lắp. Có thể trẻ tự chữa khỏi nói lắp trong vài trường hợp, nhưng ở những trường hợp khác, trẻ vẫn bị nói lắp bình thường. Chẳng hạn như trẻ không bị nói lắp với cha mẹ, nhưng

khi đứng trước một cô gái thì trẻ bị nói lắp. Trong trường hợp này, đầu tiên cha mẹ cần giúp trẻ xác định những trường hợp phổ biến bị nói lắp, để chữa nói lắp với từng trường hợp, nói là từng trường hợp nhưng liệt kê ra thì nó không quá mười trường hợp đâu. Hãy giúp trẻ áp dụng những phương pháp chữa nói lắp đã được trình bày. Khi giải quyết được một trường hợp, thì các trường hợp khác cũng sẽ nhanh chóng được giải quyết dễ dàng hơn. Hãy nghĩ đến luật Quán tính, khi chiếc bánh xe bắt đầu quay thì càng quay càng nhanh.

d. Giai đoạn sau dậy thì

Phát triển tới giai đoạn này, tâm sinh lý đã tương đối ổn định, trình độ nhận thức đạt cao và không ngừng phát triển tiếp. Mọi hành vi đã được định hình rõ ràng và rất ổn định. Nhận thức của trẻ là hệ thống cảnh báo sớm đủ mạnh để nhận biết ngay nói lắp là không tốt.



Ở giai đoạn này, một người sẽ không bị nói lấp do tò mò bất chước vì thiếu hiểu biết hay do áp lực tâm lý, nhưng nếu người đó cố ý thực hiện hành vi nói lấp nhiều lần thì người đó vẫn bị nói lấp. Hầu hết những người đang bị nói lấp ở giai đoạn này đều là do họ bị nói lấp từ các giai đoạn trước đó nhưng chưa sửa được.

Nếu một người 20 tuổi đang bị nói lấp do bị nói lấp từ năm 10 tuổi, thì tất cả các sự kiện diễn ra của người đó trong suốt 10 năm qua đều có dấu ấn không tốt của nói lấp để lại. Do đó để chữa khỏi được nói lấp, người đó cần phải tìm được mẫu số chung để chữa nói lấp trong tất cả các trường hợp. Có thể người đó không còn nói lấp khi nói trước đồng người nhưng vẫn còn nói lấp khi đứng trước một cô gái. Nếu không tìm được mẫu số chung, thì hãy liệt kê ra những trường hợp bị nói lấp cơ bản, chẳng hạn như nói trước một người phụ nữ, nói trước ba người đàn ông, nói trước anh trai,... rồi đi giải quyết từng trường hợp từ dễ đến khó. Khi giải quyết được một trường hợp thì các trường hợp khác sẽ nhanh chóng được giải quyết dễ dàng hơn.

Khi trẻ phát triển đến giai đoạn này, thì sự can thiệp của cha mẹ giúp trẻ chữa nói lấp không cần nhiều như trước nữa. Hãy tìm những thông tin giúp trẻ xây dựng niềm tin vào bản thân, sau đó là những phương pháp để trẻ tự chữa nói lấp. Cha mẹ chỉ cần là người bạn để động viên tinh thần, giúp trẻ thấy được những bằng chứng cụ thể đã chữa khỏi nói lấp và khẳng định với trẻ rằng cha mẹ tin tưởng ở chúng, tin tưởng ở một người lớn sống có trách nhiệm có thể nhanh chóng tự

chữa khỏi nói lẩn. Trẻ sẽ cố gắng không biết mệt mỏi để xứng đáng với niềm tin của cha mẹ, xứng đáng với danh hiệu người lớn mà cha mẹ đã công nhận. Những bằng chứng cụ thể và những phương pháp rõ ràng giúp trẻ tạo được niềm tin vào bản thân và tin vào kết quả cuối cùng. Niềm tin mới chính là điều quan trọng, nhận thức của trẻ đủ sâu rộng để đánh giá một vấn đề, chỉ có bằng chứng cụ thể và phương pháp khoa học mới thực sự thuyết phục được trẻ.

Ở bất kỳ giai đoạn nào, chửi bới luôn là điều không nên, trẻ cần được động viên và hướng dẫn nghiêm túc một cách nhẹ nhàng. Cha mẹ hãy sẵn sàng làm bạn, làm đồng tác nếu trẻ cần. Nếu bị chửi mắng, trẻ dễ mất niềm tin vào gia đình và dễ hình thành tâm lý mặc cảm, tự ti. Tệ hại hơn là trẻ có thể nghĩ bản thân không còn giá trị và đi đến nhiều quyết định dại dột.

Tôi từng biết khá nhiều người bị nói lẩn và đã chứng kiến cuộc sống của họ khó khăn như thế nào. Họ gặp khó khăn trong tranh luận được với người khác, nên thường chịu ảm ức; họ trở nên tự ti và không còn muốn sống phân đấu nữa, mọi hoài bão dường như chẳng còn. Cho tới bây giờ, họ vẫn còn nói lẩn và dù đã xây dựng gia đình, họ vẫn phải chấp nhận sống chung với thói quen nói lẩn, họ sống thu mình để ít bị áp lực tâm lý, để khỏi phải va chạm dẫn đến bị thua thiệt.

Có những người không thực sự tìm cách chữa khỏi nói lẩn, vì niềm tin rằng nói lẩn không chữa khỏi được và họ chấp nhận sống chung với nói lẩn rất nhanh để không phải chịu áp lực tâm lý. Tất cả mục tiêu lớn của cuộc đời họ bị tiêu tan, để

không có sự đôi lập giữa việc cố thực hiện mục tiêu và bị nói lấp ngăn cản họ lại, họ nghĩ sự mâu thuẫn này là một điều kinh khủng nên đã tự phá hủy mọi ước mơ. Họ luôn bị nói lấp, nhưng lại ít khi phải chịu áp lực tâm lý vì họ coi nói lấp là bẩm sinh và không thể chữa khỏi được, nếu có ai mĩa mai họ thì họ sẵn sàng đáp trả lại bằng nhiều cách có thể. Nhóm người này ít đau khổ hơn những người đang cố muốn thoát khỏi nói lấp, nên hiếm khi tự gây ra những điều đáng tiếc. Những người này rất dũng cảm tiếp xúc với thế giới bên ngoài và không ai cười chê họ cả, mọi người đều thông cảm cho họ. Họ là những người rất dũng cảm, nhưng sẽ tốt đẹp hơn nhiều nếu họ dũng cảm chiến đấu và chiến thắng nói lấp. Bởi vì, thực sự mà nói thì sự dũng cảm cần có để chữa khỏi nói lấp còn ít hơn sự dũng cảm chấp nhận sống chung với nói lấp suốt đời. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu, họ nên học phương pháp chữa nói lấp để bắt đầu cuộc sống mới không còn nói lấp.

2. VAI TRÒ TRONG PHÒNG TRÁNH TỰ KỶ

Tự kỷ (tiếng Anh: *autism*).



Người bị bệnh tự kỷ có các biểu hiện hành vi giống như của những người bị trầm cảm, bị tâm thần, như không giao tiếp với ai, không tương tác với xã hội, không chú ý đến bất

kỳ điều gì, gặp khó khăn trong sử dụng ngôn ngữ nói hoặc không nói được, trí tuệ kém phát triển và khó thích nghi với xã hội,... Biểu hiện của bệnh tự kỷ hình thành trong giai đoạn học nói và chúng ta có thể phát hiện thấy những biểu hiện của bệnh ở giai đoạn này.

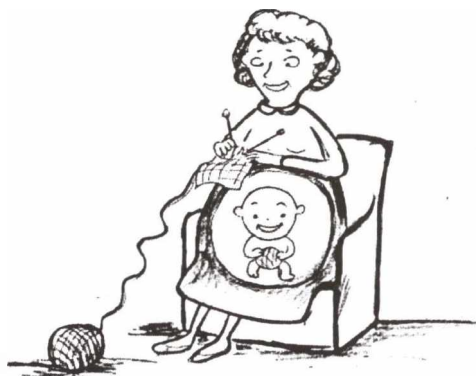
Tự kỷ là căn bệnh mà các nhà khoa học còn đang tiếp tục nghiên cứu, đến nay chưa có một kết luận cụ thể nào. Chúng ta vẫn đang quan sát tự kỷ thông qua các biểu hiện bên ngoài của nó rồi dự đoán nguyên nhân hình thành, chứ chưa có một sự khẳng định chính xác nguyên nhân của bệnh tự kỷ là gì.

Giờ đây, chúng ta hãy cùng nhìn nhận bệnh tự kỷ thông qua một góc nhìn mới: “Tự kỷ là một thói quen được hình thành trong quá trình sinh sống”. Khi nhìn nhận tự kỷ là một thói quen thì cách phòng chống tự kỷ ở trẻ cũng có phương pháp rõ ràng.

Quan sát các biểu hiện của người tự kỷ không khác gì một bản tính, một thói quen. Nhìn nhận từ góc độ này thì tự kỷ được hình thành trong quá trình phát triển và hoàn toàn có thể phòng tránh được.

Tôi không phải là người từng mắc bệnh tự kỷ, cũng không phải là một chuyên gia nghiên cứu về tự kỷ, nhưng quãng thời gian dài đánh vật với nói lắp đã cho tôi nhiều trải nghiệm sâu sắc. Những trải nghiệm sâu sắc về nói lắp cho tôi thấy rằng chúng tự kỷ và tật nói lắp có những điểm tương đồng. Xin được nêu ra đây để cùng suy ngẫm.

a. Tự kỷ hình thành trong bụng mẹ



Như chúng ta đã biết, cuộc sống bắt đầu từ trong bụng mẹ, khi đang còn là thai nhi trong bụng mẹ, chúng ta có thể nghe được những âm thanh từ bên ngoài, có thể cảm nhận được cảm xúc của người mẹ và có thể cảm nhận được sự thay đổi ánh sáng bên ngoài từ trong bụng mẹ. Để có được

những khả năng này, bộ não của thai nhi cũng phải phát triển đạt đến sức mạnh để có thể tiếp thu những thông tin đó. Vậy là chúng ta có thể bắt đầu biết học từ trong bụng mẹ, điều này nói lên việc bà mẹ khi mang thai nếu tiếp xúc với môi trường nào, thì thai nhi cũng tiếp thu được ít nhiều thông tin ở môi trường đó. Nếu người mẹ tiếp xúc với môi trường tích cực, sẽ giúp thai nhi tiếp thu những thông tin tích cực. Nếu người mẹ tiếp xúc với môi trường tiêu cực, thì thai nhi sẽ tiếp thu phải những thông tin tiêu cực.

Tất cả chúng ta đều thừa hưởng sự di truyền của thế hệ trước, thai nhi và người mẹ có thể hiểu được những suy nghĩ và cảm xúc của nhau, vậy thì khi người mẹ tiếp thu những thông tin gì và thay đổi cảm xúc ra sao, thì thai nhi cũng có thể tiếp thu được ít nhiều những thông tin và cảm xúc của người mẹ. Ngay từ trong bụng mẹ, chúng ta đã thể hiện bản năng

sinh tồn của mình, đó là cảm nhận được một phần thế giới bên ngoài để khi sinh ra có thể thích nghi ngay được. Nếu một xã hội chỉ toàn là những người câm, thì thai nhi không thể học được khả năng nói chuyện, và khi sinh ra cũng không có một khuôn mẫu khác hơn những người câm để trẻ học theo. Kết quả là tạo ra một thế hệ những người câm. Nếu người mẹ và xã hội xung quanh là những người bị điên, là những người thờ ơ, vô cảm, lạnh lùng... thì một đứa trẻ được sinh ra và được nuôi lớn trong môi trường này sẽ học theo và trở thành những người giống họ.



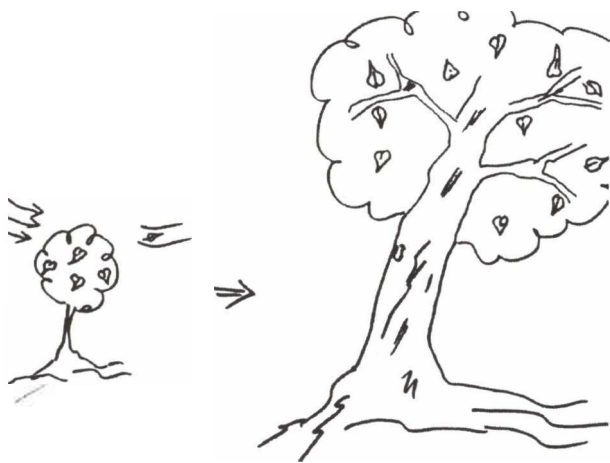
Trẻ bị tự kỷ thường không cười, không tương tác với người khác, ít hứng thú với hoạt động, có những hành vi đập khuôn vô nghĩa, không phát triển được giao tiếp,... Những biểu hiện này là những biểu hiện của những người bị tâm thần trong xã hội. Trẻ có thể học từ trong bụng mẹ, vậy khi

người mẹ tiếp xúc với môi trường có những người câm, người trầm cảm, người tuyệt vọng, người điên,... thì thai nhi có thể thấy đó là xã hội mà mình sẽ sống sau khi sinh ra, nên sẽ học từ những người như vậy để dần thích nghi và trở thành giống như họ từ trong bụng mẹ. Người mẹ tiếp xúc với môi trường mà nhiều người có vấn đề như vậy càng nhiều, thì thai nhi sẽ tiếp thu được càng nhiều những thông tin từ những người đó.

Thai nhi và người mẹ luôn tâm ý tương giao, người mẹ suy nghĩ gì và cảm xúc ra sao thì thai nhi cũng có thể cảm nhận được. Một người mẹ khi mang thai luôn suy nghĩ tiêu cực như buồn rầu, chán nản, trầm cảm, thờ ơ, tuyệt vọng, muốn tự tử,... sẽ khiến thai nhi tiếp thu được những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực này. Nếu những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực này của người mẹ diễn ra thường xuyên, thì nó sẽ tác động mạnh mẽ đến sự phát triển của não bộ thai nhi.

Chúng ta biết rằng, thông tin mang năng lượng tác động làm thay đổi hình dạng cấu tạo phân tử nước, thông tin tiêu cực tạo hình dạng tinh thể xấu xí, thông tin tích cực tạo hình dạng tinh thể đẹp đẽ. Khi người mẹ tiếp xúc với môi trường có nhiều người suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc tiêu cực hoặc chính người mẹ đang suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc tiêu cực, thì những năng lượng tiêu cực này sẽ tác động tiêu cực tới nước trong cơ thể người mẹ và thai nhi, kết quả là dẫn đến những phản ứng sinh hóa chịu tác động của năng lượng tiêu cực này và tạo ra các chất độc hại tác động xấu tới quá trình phát triển của thai nhi.

Mặt khác, mọi thứ của thai nhi còn đang phát triển chưa định hình rõ ràng, quá trình hoàn thiện các cấu trúc và chức năng của cơ thể còn đang diễn ra mạnh mẽ. Những tác động tiêu cực trên rất có thể ảnh hưởng xấu làm xáo trộn sắp xếp nào đó ở cấp độ tế bào, làm ảnh hưởng đến quá trình hoàn thiện bình thường của thai nhi. Giống như một cái cây non đang phát triển, dù chỉ bị một làn gió nhẹ thổi thường xuyên theo cùng một hướng cũng đủ làm nó bị nghiêng theo hướng gió khi lớn lên.



b. Tự kỷ hình thành trong giai đoạn học nói

Với những trẻ bị tự kỷ, thì giai đoạn học nói cũng là giai đoạn trẻ xuất hiện những dấu hiệu tự kỷ.

Trẻ sơ sinh phát triển cơ thể nhanh chóng tới mức có thể thấy được qua từng ngày, và sự phát triển nhanh chóng của

trẻ là một sự quy định của tạo hóa. Khi sinh ra, đứa trẻ không còn được chăm sóc và nuôi dưỡng trực tiếp từ cơ thể người mẹ nữa, bụng mẹ quá nhỏ để giữ đứa trẻ ở lại lâu hơn, và vì người mẹ cũng không đủ dinh dưỡng để nuôi đứa trẻ với những nhu cầu ngày càng lớn. Từ khi được sinh ra, cùng với sự phát triển về thể chất của trẻ thì nhu cầu về thức ăn, nước uống, mặc ấm, vệ sinh,... của trẻ ngày càng cao. Để đáp ứng được những nhu cầu đó, trẻ luôn nỗ lực bắt chước những người xung quanh để nhanh chóng thích nghi và để được đáp ứng những nhu cầu ngày càng cao đó.

Nhu cầu ngày càng cao của trẻ là động lực thôi thúc trẻ học nói, tập đi để có thể thỏa mãn được những nhu cầu cao của cá nhân. Mỗi khi cần ăn uống thì trẻ sẽ khóc, mỗi khi cần đi vệ sinh hay cần được quan tâm thì trẻ cũng khóc. Tiếng khóc là lời yêu cầu đầu tiên của trẻ để được đáp ứng những nhu cầu cần thiết. Trẻ càng phát triển thì nhu cầu cũng phát triển theo, đó là động lực thôi thúc trẻ học đi và học nói để có thể tới được những nơi, chỉ ra được những thứ mà trẻ muốn.

Từ một đến ba tuổi, trẻ tích cực học nói và hoàn thiện khả năng nói để có thể chỉ ra được những thứ trẻ muốn sở hữu. Trẻ bắt đầu học nói từ rất sớm, sẽ có không ít trẻ có nhu cầu cao hơn những trẻ bình thường nên mức độ đòi hỏi được đáp ứng sẽ cao hơn. Việc trẻ học được ngôn ngữ nói tốt, sẽ giúp trẻ có được phương tiện hiệu quả để chỉ ra nhu cầu cao hơn để được đáp ứng tốt hơn. Và khi các nhu cầu được đáp ứng thì trẻ mới có cảm giác thoải mái, thoải mãn không kêu khóc hay

khó chịu nữa. Nếu nhu cầu của trẻ không được đáp ứng, trẻ sẽ sinh ra khó chịu, quấy rầy, khóc lóc, tủi thân,... Đó là những phản ứng bình thường.

Theo quan hệ nhân quả thì mọi việc đều có nguyên nhân của nó và bất kỳ một sự cố xảy ra nào cũng phải có căn nguyên cụ thể.

Trong quá trình phát triển của trẻ, nhu cầu của trẻ luôn là rất cao. Để được đáp ứng những nhu cầu này, đòi hỏi trẻ phải chỉ ra được nhu cầu của mình cho cha mẹ và người lớn thấy, để được đáp ứng. Đây chính là điểm quan trọng nhằm rèn luyện kỹ năng diễn đạt của trẻ.

Bởi vì:

Nếu cha mẹ có thể hiểu được và đáp ứng hầu hết các nhu cầu của trẻ một cách hợp lý, thì trẻ sẽ cảm thấy thoải mái và thỏa mãn giúp trẻ phát triển tốt. Ngược lại, nếu cha mẹ không hiểu được trẻ muốn gì, hoặc hiểu nhưng không đáp ứng, hoặc không biết đánh lạc hướng đòi hỏi của trẻ, sẽ rơi vào những vấn đề nghiêm trọng đối với sự phát triển tính cách của trẻ.

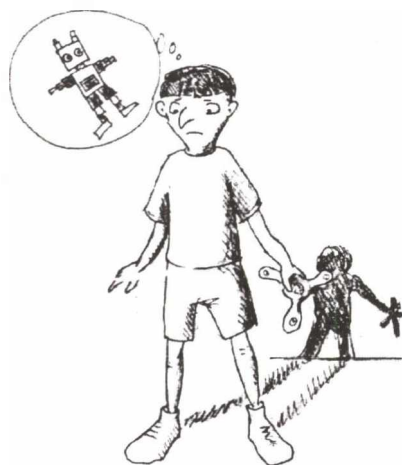
Khi trẻ đã cố gắng khóc, chỉ tay và cố nói hoặc làm mọi cách để thể hiện điều trẻ mong muốn mà không được đáp ứng, thì kết quả là trẻ sẽ sinh ra tâm lý chán nản, hậm hực, cáu kỉnh, mất niềm tin và bất lực,... Chỉ một lần như vậy thôi cũng đủ tác động để lại dấu ấn không tốt tới tâm trí non nớt của trẻ. Nếu sự việc như vậy diễn ra thường xuyên, sẽ dẫn đến việc những tâm lý tiêu cực cũng diễn ra thường xuyên và dần thay thế tâm lý tích cực trong phần lớn thời gian. Kết quả

là hình thành nên những thói quen tiêu cực và tạo ra một tính cách tiêu cực.



Trẻ sẽ bắt đầu có tâm lý thờ ơ, không muốn đòi hỏi bất kỳ điều gì và không muốn tiếp xúc với bất kỳ ai. Bởi vì, trẻ đã thấy rằng có đòi hỏi như thế nào thì kết quả cũng không được đáp ứng. Trẻ sẽ không học nói nữa, vì nghĩ rằng dù có học nói được cũng không ai đáp ứng được điều trẻ cần. Từ đây, trẻ đã trở thành một người có bản tính thờ ơ, vô cảm, không muốn giao tiếp, không muốn học giao tiếp, không quan tâm tới mọi thứ xung quanh, không học tập phát triển bản thân,... vì, trẻ nghĩ rằng có nỗ lực đến mấy cũng sẽ chẳng ích gì. Theo thời gian, sự phát triển về thể chất tiếp tục diễn ra nhưng nhu cầu của bản thân không hề thay đổi, vẫn chỉ như hồi trước, điều đó không tạo nên chút động lực thúc đẩy sự học hỏi nào, kết quả là trẻ sẽ không phát triển về trí tuệ và tâm hồn.

Đó có phải là tất cả những biểu hiện của một người bị bệnh tự kỷ?



Bạn đã bao giờ nghe đến hai từ người thú chưa? Qua Internet, bạn có thể tìm thấy rất nhiều câu chuyện kể về người thú trên khắp thế giới. Tất cả trong số họ trước khi trở thành người thú đều có một đặc điểm chung là bị bỏ rơi hoặc bị lạc vào trong rừng từ khi mới được vài tuổi và đã được những loài động vật như khỉ, chó hoang, sói hoang nuôi dưỡng. Khi lớn

lên, những người này có thói quen, tập tính và các hành vi của những loài động vật đó như chạy bằng bốn chân, ăn thịt sống, kêu tiếng kêu của động vật,... Khi người ta tìm được những người thú này và đưa họ về với cuộc sống con người, thì tất cả họ đều không thích nghi nổi, hoặc lại trốn vào rừng sâu, hoặc là sông một mình, hoặc là chết. Những người thú có thể trở về cuộc sống con người thường sống một mình và sợ hãi nơi đông người, họ không thể nói được và cũng không thể học nói được, có chăng chỉ nói được một hai từ.

Xét trong hai trường hợp hình thành bệnh tự kỷ, có thể thấy giai đoạn trẻ học nói có tác động mạnh mẽ nhất. Bởi khi ở trong bụng mẹ, dù trẻ có học ghi nhớ được tất cả những hành vi của người tự kỷ cũng không đáng ngại, vì quá trình



học đó không có thực hành, nên không thể tạo được tác động mạnh mẽ. Và quá trình trẻ học nói là quan trọng nhất. Một đứa trẻ chưa biết nói không thể chỉ ra nhu cầu muốn lái máy bay được. Trẻ luôn có nhu cầu và sẽ nỗ lực học nói để có được công cụ chỉ ra được nhu cầu đó. Khi trẻ mất

niềm tin và cảm thấy bất lực thì gần như trẻ không còn động lực phát triển nữa.

Không thể để trẻ nhỏ phát triển như người thú được, vì năng lực nhận thức của trẻ còn chưa đủ để nhận thức thế giới và trẻ cần cha mẹ nhận thức thay cho trẻ ở giai đoạn này. Các bậc cha mẹ hãy tìm hiểu về đặc điểm tâm sinh lý, nhu cầu ở từng giai đoạn phát triển của trẻ để nhận biết được trẻ đang ở giai đoạn nào, để có được sự chăm sóc phù hợp. Việc chỉ đem kinh nghiệm cá nhân để nuôi dạy con trẻ sẽ là thiếu toàn diện, vì kinh nghiệm của ngày hôm qua thường chỉ để tham khảo cho ngày hôm nay, đây là chưa nói đến kinh nghiệm của ngày hôm qua còn tồn tại thiếu sót. Nếu trẻ xuất hiện những nhu cầu và tâm lý phức tạp, các bậc cha mẹ nên tìm đến chuyên gia để có phương pháp chăm sóc phù hợp nhất.

Việc học nói của trẻ là rất quan trọng, các bậc cha mẹ cần tích cực quan tâm dạy trẻ học nói để trẻ không bị nói lắp. Vì

nếu không thể diễn đạt mong muốn bằng lời nói, thì tâm lý chán nản, bất lực rất dễ hình thành.

VII. LÀ MỘT ĐỨA TRẺ, TÔI CẦN GÌ

Tôi là sự sáng tạo vĩ đại của vũ trụ, vì nhìn về quá khứ lẫn tương lai sẽ không bao giờ có một ai giống tôi về mọi thứ. Ngay từ thuở ban đầu, tôi được kế thừa những gì tốt đẹp nhất từ cha mẹ tôi. Quãng thời gian chín tháng mười ngày trong bụng mẹ là một cuộc sống đặc biệt đối với tôi, mọi sự biến đổi diễn ra thật kỳ lạ mà tôi chẳng thể quyết định được gì vì đó là sự kỳ diệu của tạo hóa. Dẫu tôi có hiểu được điều gì khi còn trong bụng mẹ thì tôi cũng chẳng thể làm được gì hơn.

Cuộc sống trong bụng mẹ là một điều kỳ diệu và nơi đó âm áp nhất trên thế gian. Ở đó, tôi được hình thành và phát triển một cách bình an mà không phải lo sợ bất kỳ điều gì, dù ngoài kia có mưa gió, nắng gắt, rét buốt hay bất cứ hiểm nguy nào khác cũng chẳng thể làm tôi giật mình bất an.

Khi còn trong bụng mẹ, tôi phát triển và hoàn thiện không ngừng, mỗi khi một giác quan nào đó của tôi phát triển tới mức được đánh thức là tôi không bỏ lỡ cơ hội trải nghiệm ngay chức năng của nó. Đó là một cảm giác mới lạ đầy thích thú. Khi có thể nghe, tôi tò mò với âm thanh của thế giới bằng việc áp sát tai vào thành bụng mẹ, tôi giật mình vừa sợ vừa muốn nghe tiếp xem âm thanh đó là gì. Tôi dần nghe được âm thanh của những người xung quanh và đặc biệt là thường xuyên nghe được âm thanh của mẹ. Mỗi sự thay đổi âm thanh của mẹ được tôi ghi nhớ rất kỹ và lâu dần thì tôi hiểu được

rằng khi nào mẹ tôi buồn, khi nào mẹ tôi vui. Tôi thấy rằng, mỗi khi mẹ buồn thì mẹ không quan tâm tôi được nhiều nữa vì tôi cảm thấy mẹ còn chẳng buồn ăn uống cho bản thân, tôi rất sợ mẹ ốm, vì khi mẹ ốm, tôi không còn được nhiều sự quan tâm của mẹ.

Những khi mẹ vui, tôi được mẹ vuốt ve bằng những lời âm áp như “con yêu của mẹ”, những âm thanh đó thật gần gũi và chan chứa tình yêu thương. Tôi không biết được mẹ ăn uống như thế nào, nhưng nếu tôi có thể biết được thì tôi sẽ cố gắng bằng mọi cách có thể để khuyên mẹ ăn uống tốt và giữ gìn sức khỏe để lúc nào cũng thấy mẹ vui và dành cho tôi tình yêu thương vô bờ bến.

Tôi rất sợ mẹ buồn, tuy rằng là con trong bụng tôi không biết về môi trường bên ngoài ra sao, ở đó có những gì nhưng dù là gì thì tôi luôn muốn mẹ đừng bao giờ buồn cả. Bởi vì, khi mẹ buồn thì con cũng hiểu và buồn theo. Mẹ đừng nghĩ rằng con không biết, con biết đấy nhưng chẳng thể nói cho mẹ nghe đó thôi. Mẹ có thấy đôi lúc con đạp làm bụng mẹ khó chịu, hành động đó có thể là con đang vui hoặc là nhắc nhở mẹ đừng bao giờ buồn nữa.

Con từng cảm nhận thấy ở một số hoàn cảnh giống nhau nhưng mẹ lại có nhiều tâm trạng, có lúc mẹ vui và có lúc mẹ buồn. Mẹ ơi! Con chỉ vui khi cảm nhận thấy mẹ vui thôi. Vậy! Dù là hoàn cảnh gì thì con biết mẹ luôn luôn có thể vui được, vậy thì sao đôi lúc mẹ lại chọn cảm xúc buồn chứ? Con chẳng thể nói cho mẹ nghe những lời này nhưng từ trong bụng, con luôn mong mẹ hiểu ý con.

Mẹ có biết, tình yêu thương của mẹ quan trọng với con và con cần nó tới mức nào không? Con nhận ra nếu mẹ dành cho con một ngày quan tâm bằng sự vui vẻ thì con thấy mình cứ vui mãi và khi mẹ buồn thì con cũng buồn nhiều ngày về sau. Vậy sao mẹ không vui trong phần lớn thời gian để con của mẹ sinh ra đã sớm biết nở nụ cười và sống những năm tháng đầu đời bằng ấn tượng từ tình yêu thương đó.

Mỗi khi cha mẹ cãi nhau là con lại buồn lắm, vì khi đó con thấy mẹ bực mình, buồn bã chẳng ăn cơm. Bà mẹ nặn con ra đã là trai hay gái sao cha mẹ cứ đòi hỏi con phải là người có giới tính ngược lại? Sự đòi hỏi này thật là vô lý, vì nếu không có trai hay gái thì làm sao cha mẹ sống được với nhau? Cha mẹ ơi! Con có thể hiểu được suy nghĩ của cha mẹ đây. Sự mong mỏi con là người khác giới có phải là muốn từ bỏ con không? Con và mong muốn của cha mẹ mâu thuẫn với nhau nhiều quá, làm sao con trở thành người khác giới được? Nếu có thể thì con sẽ biến thành người khác giới ngay để cha mẹ không phải buồn. Con còn chưa đủ chín tháng mười ngày để được chào đời, trong thời gian này con cần sự bình an để hoàn thiện mọi thứ. Cha mẹ có biết con phát triển hoàn thiện theo từng ngày không? Mà con thì đâu có bao giờ cãi lời cha mẹ, suy nghĩ muốn con là người khác giới có thể tác động tới quá trình phát triển tự nhiên của con thì sao? Con sinh ra lại có sở thích hoặc tính cách của người khác giới thì cha mẹ nghĩ gì?

Ngày con ra đời con sẽ cất tiếng khóc, một phần vì con thấy lạ lẫm với thế giới bên ngoài và một phần vì con khóc cảm ơn chín tháng mười ngày trong bụng mẹ. Giọt nước mắt

tin khôi đầu tiên đó là món quà con dành cho cha mẹ đó và con biết rằng cha mẹ đã chờ đợi nó từ rất lâu. Con sinh ra còn đang lạ lẫm với thế giới nên cần rất nhiều vòng tay yêu thương che chở, sao đôi khi con chẳng được cha quan tâm? Có phải vì cha bận công việc hay cha thất vọng vì con không phải là trai hay gái như cha nghĩ? Dù có là gì thì con mong cha hãy mãi giữ niềm vui.

Tuổi thơ của con bắt đầu cần sự quan tâm của cả cha và mẹ, ngay từ đầu con muốn thấy cha mẹ yêu thương nhau để con nhận được nhiều sự quan tâm cả từ hai phía và để con thấy được gia đình mình thật hạnh phúc.

Ngày con mở mắt là ngày con nhìn thấy nụ cười của mẹ mặc dù con đã nghe tiếng mẹ cười từ lâu lắm rồi và đã cố hình dung nụ cười đó, vì con yêu thích nó. Cha mẹ là người sinh con ra trên thế gian và con tôn thờ điều đó, con sẽ học bắt chước tất cả những gì con thấy ở cha mẹ để không phụ lòng mong mỏi. Khi con nhìn thấy nụ cười đầu tiên thì con sẽ bắt chước mỉm cười đáp lại và nếu con thấy ở cha mẹ vẻ mặt buồn rầu thì con cũng sẽ bắt chước học theo. Nếu con có đủ suy nghĩ để hiểu được điều gì đang diễn ra thì con sẽ vẫn cười cho dù lần đầu tiên thấy cha mẹ cười hay là buồn bã, vì con mong nụ cười ấy sẽ làm cha mẹ được vui.

Tạo hóa đã ban cho con một đặc cách, đó là khi mới sinh ra, con có một cơ thể lớn nhanh từng ngày và trang bị cho con một bộ não có sức mạnh để học tất cả mọi thứ trong cuộc sống. Ngay khi mới sinh ra, mỗi khi con đói, khát hay cảm thấy

nóng hoặc lạnh là con chỉ biết khóc lên thật to để cha mẹ hiểu quan tâm vì con còn quá nhỏ và chẳng thể làm gì hơn ngoài việc khóc. Con đã thấy khi cha mẹ vui hoặc buồn thì vẻ mặt ấy trông ra sao và con sẽ bắt chước để học được vẻ mặt ấy để có ngày con dùng nó bày tỏ cảm xúc với cha mẹ. Cuộc sống xung quanh thật lạ lẫm dễ làm con thấy sợ nhưng sự quan tâm của cha mẹ đã làm con yên tâm khám phá thế giới theo cách của mình, dù có chuyện gì xảy ra thì con biết rằng cha mẹ vẫn đang ở đó để bảo vệ con.

Những năm tháng đầu đời, con chỉ mới biết học bằng cách bắt chước thôi, con sẽ học bắt chước tất cả mọi người xung quanh để sau này trở nên giống như họ, vì con thấy rằng đó là thế giới sau này con sẽ sống. Con chưa đủ lớn để hiểu biết tốt xấu là gì và con chỉ hiểu được rằng học bắt chước tất cả là cách để thích nghi với cuộc sống. Ngay từ khi sinh ra, con đã thích nụ cười và niềm vui của cha mẹ và con mong được duy trì điều đó. Con muốn cha mẹ hãy đưa con tiếp xúc thật nhiều với những người hay cười vui, vì con sẽ học được nụ cười và niềm vui từ họ. Con không thích sự buồn bã, nhưng nếu để con tiếp xúc nhiều với những người buồn bã thì con cũng sẽ bắt chước sự buồn bã từ những người đó để trở nên giống họ, vì con thấy khi mình khác họ có cảm giác lạc lõng, cô đơn.

Con chưa đủ suy nghĩ để biết con cần những gì, nhưng cha mẹ có thể thay con làm việc đó bằng cách đưa con tới những nơi giúp con học được những điều tốt nhất. Cha mẹ có biết rằng, mọi thứ ban đầu con học được chính là nền móng giúp con phát triển sau này không? Những thứ con học được

dầu tiên ấy sẽ là những công cụ duy nhất để con giao lưu và khám phá thế giới, nếu những công cụ này tốt thì con của cha mẹ sẽ phát triển tốt ngay. Nếu những công cụ này có vấn đề thì làm sao con phát triển tốt được.

Mỗi khi con ngã khóc, con thích được cha mẹ dỗ dành nhưng có lẽ con không cần được dỗ dành nhiều quá. Đúng là con thích được dỗ dành nhưng con cần hơn chính là những lời động viên. Con không cần mỗi khi con ngã khóc là cha mẹ lại dỗ dành bằng cách tìm vật gì đó hay ai đó để đổ lỗi, vì sau này khi con lớn lên, mỗi khi con gặp rắc rối trong cuộc sống là con lại tìm lý do để biện minh. Mỗi khi con ngã khóc, con rất cần những lời động viên của cha mẹ để con tự mình đứng dậy, những lời động viên của cha mẹ sẽ tạo thành tiếng nói nội tâm giúp con có thêm nhiều nghị lực và chỉ có như vậy con mới dần làm chủ được cuộc sống của mình. Con lớn lên sẽ phải sống tự lập và có trách nhiệm, nên con cần quen dần với việc tự đứng dậy sau vấp ngã ngay từ bây giờ. Nếu cha mẹ muốn tốt cho con thì đừng vội vàng nâng đỡ hay dỗ dành con mỗi khi con ngã khóc.

Con đã nghe thấy cha mẹ gọi nhau như thế nào và con sẽ học nói để gọi được cha mẹ từ phía xa. Con nhìn thấy cha mẹ dùng miệng nói vật này vật kia và con sẽ cố học nói và học đi để chạm tới được những đồ vật mà con thích. Khi con học nói mà chưa thể phát âm rõ từ nào, con cần cha mẹ phát âm lại thật chậm và rõ ràng để con ghi nhớ và con sẽ tự tìm mọi cách nói được từ đó. Khi con phát âm từng từ được rồi, thì con cần cha mẹ dạy con cách nói nối âm các từ với nhau, con chỉ

cần cha mẹ can thiệp giải quyết giúp con những từ con chưa nói được hoặc những câu con gặp khó khăn thôi. Con không muốn cha mẹ làm thay tất cả vì sẽ làm con không phát huy được tính chủ động cá nhân.

Mỗi khi có một mình, con thấy mình cô đơn và buồn lắm, con không muốn có cảm giác là người duy nhất tồn tại trên thế gian, chính vì thế mà con sẽ học tất cả từ những người xung quanh để có thể hòa nhập được với họ. Nếu phải học những điều không tốt thì con vẫn sẽ học, vì dù sao thì cũng còn hơn sự cô đơn.

Cơ thể con không ngừng phát triển từng ngày và nhu cầu về ăn uống cũng tăng theo đó. Con ước một ngày cũng được như cha mẹ, nên con sẽ tích cực học nói và học đi. Vì con biết rằng, có những thứ con thích không thể chỉ ra cho cha mẹ thấy bằng tiếng khóc hay chỉ ngón tay được, mà chỉ có thể sử dụng tiếng nói mà thôi. Con sẽ cố gắng học nói để cha mẹ không phải vất vả vì con nữa, vì biết nói con có thể chỉ ra ngay thứ con cần.

Cha mẹ ơi! Nếu con thích nhiều thứ mà chưa biết nói thì cha mẹ có hiểu được không? Tâm lý trẻ thơ thật đơn giản và thuần khiết lắm, nếu cha mẹ không giúp con chạm được vào thứ con thích thì con sẽ lập tức buồn ngay mà không suy nghĩ gì thêm, vì con biết tủi thân và chán nản đấy. Con sẽ cố gắng học nói để chinh phục mọi thứ con ao ước. Sự khởi đầu học nói thật khó khăn, học được phát âm là cả một sự cố gắng lớn nhưng để nối các âm thành câu và thành câu lưu loát, rõ ràng

thì càng khó khăn gấp bội. Cảm giác biết được một âm từ nào đó mà chẳng thể nói ra được thật là khó chịu, đó là cảm giác lực bất tòng tâm. Con sẽ học nói ở tất cả những người mà con tiếp xúc, vì làm sao con biết ai là hình mẫu chuẩn cho con học theo. Gân mực thì đen, gân đèn thì sáng, con còn quá nhỏ nên không thể phân biệt được đâu là mực là đèn đâu. Con mong cha mẹ đưa con tiếp xúc nhiều với những người nói chuyện tốt và có tính cách vui vẻ để con sẽ học theo họ. Cha mẹ đừng để con tiếp xúc với những người bị nói lắp, nói ngọng vì con dễ học theo họ lắm.

Con sẽ cố gắng học được nói để có công cụ khám phá thế giới, nếu con chưa học nói được thì con mong cha mẹ hãy hiểu và can thiệp giúp con, vì nếu không nói được, con sẽ chẳng thể chạm được tới bất cứ thứ gì. Con sẽ nhanh chóng cảm thấy bất lực và mất niềm tin vào mọi thứ, con sẽ không tin vào bản thân và cũng sẽ chẳng muốn học nói nữa làm gì, vì những thứ con muốn đâu có được đáp ứng và nếu sau này học được nói thì có ai đảm bảo con sẽ có được những thứ con muốn. Con có thể thờ ơ, vô cảm với thế giới vì thế giới đã vô cảm và thờ ơ với con.

Mọi thứ có khởi đầu từ con số 0, con của cha mẹ từ khi sinh ra chưa biết gì nay đã có thể đi và nói. Lúc con tập những bước đi đầu tiên thật khó khăn nhưng con thích cảm giác bị ngã rồi tự đứng dậy, vì mỗi lần tự đứng dậy, con thấy sức lực mình bỏ ra thật có ý nghĩa. Và vì sau này khi con vấp ngã trong cuộc sông đâu có ai dìu đỡ con đâu, con sẽ phải tự đứng

dậy đi tiếp nên con cần được làm quen với cảm giác tự đứng dậy sau vấp ngã ngay từ bây giờ.

Con thấy những gì con học được cho đến bây giờ là tất cả công cụ để con giao lưu với cuộc sống. Con thấy mình biết nhiều hơn và hoàn thiện nhiều hơn khi tiếp xúc với cuộc sống nhiều hơn. Bằng việc tiếp xúc nhiều với thế giới bên ngoài, con thấy mình nói được tốt hơn và thành thạo hơn.

Con đã biết nói và biết đi, những thứ mà ngày trước con thấy xa lạ vì không chạm được tới nay đã không còn xa lạ nữa, con có thể tự đi đến đó hoặc nói với cha mẹ điều con thích. Thế giới thật rộng lớn và thú vị, con muốn được tự do khám phá thế giới và con cần cha mẹ đứng quan sát con thôi, con không muốn cha mẹ can thiệp hết mọi thứ vì con không có cơ hội thể hiện sự chủ động và tư duy sáng tạo của mình, con sẽ sinh ra tính trông chờ và ỷ lại đây. Hãy để con tự làm tất cả, niềm hăng say khám phá không làm con mệt mỏi đâu. Nếu con đã cố gắng nhưng không thể vì nằm ngoài khả năng của con, thì cha mẹ mới nên can thiệp; trước khi cha mẹ can thiệp, hãy động viên con cố gắng thêm 10 lần nữa trước khi từ bỏ, vì để con lớn lên sẽ có được thói quen không sớm đầu hàng này. Con sẽ học được rất nhiều khi đã cố gắng suy nghĩ và hành động, dù có thành công hay không; mỗi lần thất bại cho con cảm giác bị phản bội, nhưng khi thành công thì cảm giác lại rất tuyệt vời.

Con không cần cha mẹ quá cưng chiều mặc dù con thích cảm giác đó, cảm giác được cưng chiều thật giống với cảm

giác được quan tâm khi con mới sinh ra. Mọi kỹ năng và tâm lý của con vẫn còn đang trên đà định hình ổn định, sự quá cứng chiều của cha mẹ làm sao giúp con phát triển tâm lý và tính cách tốt được đây? Cha mẹ đâu thể quan tâm con mãi được, vậy hãy để con sớm làm quen với cảm giác bớt cứng chiều dần đi. Hãy giảm dần sự quan tâm từng chút một mà con có thể hiểu được để con nâng dần trách nhiệm bản thân lên.

Nhìn một sự vật lạ lẫm, con muốn tự mình sờ vào nó và kiểm tra xem nó là gì, con không thích cha mẹ ngăn cấm con tìm hiểu hoặc chỉ miêu tả cho con thấy, sự ngăn cấm chỉ làm con thấy tò mò thêm thôi, khi tò mò mà bị cha mẹ ngăn cấm sẽ làm con cảm thấy bức bối, rồi sinh ra cảm giác bất lực, con sẽ chán nản và tự ái đấy.

Vì con muốn tự mình khám phá thế giới, vì con chưa thể hiểu được cái gì ngoài kia sẽ gây hại cho con nên con muốn cha mẹ hãy quan tâm con từ một khoảng cách để con có thể tự mình khám phá mà vẫn an toàn trong vòng tay cha mẹ. Hãy giúp con tránh xa những điều không phù hợp, hãy đưa con tránh xa những người hay buồn, hay cáu gắt, hay quát mắng, hay khóc, hay nói bậy, hay nói lắp,... để con không học trở thành những người giống như họ. Con cần được tiếp xúc với những môi trường tốt nhất có thể, những nơi có nhiều tiếng cười, những nơi có những người sống mẫu mực và trách nhiệm,... để con thấy đó là những tấm gương con sẽ noi theo. Cha mẹ yên tâm là con sẽ không thua kém họ, con sẽ giỏi bằng họ rồi vượt họ cho cha mẹ xem.

Con đã được dạy cách gọi tên và nhận diện các đồ vật, qua những câu chuyện của ông bà và cha mẹ kể, con thấy những đồ vật trong câu chuyện liên hệ với nhau theo một cách hoàn toàn mới, sự mới mẻ đó làm cho con cảm thấy vô cùng ngạc nhiên và thích thú. Con có thể tưởng tượng ra một chiếc xe ô tô có đôi cánh để khi nào không đi được nữa thì sẽ bay.

Con còn quá bé để biết sau này con sẽ trở thành ai, nên nếu cha mẹ muốn con đi theo niềm mong ước của cha mẹ thì hãy đưa con tiếp xúc thật nhiều với những người thành công trong lĩnh vực đó ngay từ bây giờ để con học được cảm hứng và cách hành động từ họ. Cha mẹ có thể gieo thêm sở thích cho con bằng những hình ảnh đẹp liên quan đến mẫu người đó mà khả năng của con có thể hình dung ra.

Học mầm non giúp con bắt đầu làm quen với môi trường mới, con thấy cô giáo và những người bạn nhỏ xúu như con. Lần đầu bước chân vào đây con thấy có bạn cười bạn khóc, còn con thì thấy thích thú chẳng sợ chút nào. Cô giáo hỏi làm sao mà không bao giờ con khóc? Con trả lời rằng vì con đã gặp những người bạn nhỏ từ rất sớm và thời con khóc đã qua rồi.

Mỗi một nét chữ con học được, mỗi một câu từ con học được thật là thú vị, con thấy mình sắp trở thành người lớn giống như cha mẹ rồi. Học xong trên lớp con cần về nhà ôn học lại, cha mẹ hãy ngồi học cùng con một thời gian để con biết công việc học ở nhà phải diễn ra như thế nào và trong bao lâu để sau đó con dần có thói quen tự mình ngồi học mà không cần cha mẹ nhắc nhở. Hãy cho con làm quen với những

bài toán đó để con có thể phát triển và phát huy được trí tưởng tượng sáng tạo của mình. Mỗi khi con giải một bài toán mà gặp khó khăn, cha mẹ hãy động viên con cố gắng suy nghĩ đừng bao giờ bỏ cuộc và cũng đừng đưa ra đáp án ngay. Con sẽ phải suy nghĩ và chăm chỉ hơn cho tới khi tìm ra được đáp án cuối cùng, chỉ như vậy con mới dần hiểu được rằng để vượt qua khó khăn cần chủ động và nỗ lực kiên trì không bỏ cuộc.

Lên học tiểu học, con tiếp xúc với thế giới nhiều hơn, con ít thời gian gần cha mẹ hơn nhưng phải tự giải quyết nhiều vấn đề hơn. Những trang bị của cha mẹ cho con từ trước thật quý giá để con có nền tảng giải quyết được những vấn đề đang khó dần. Con thấy biết ơn cha mẹ biết bao. Con được cha mẹ dạy cách tư duy và tưởng tượng từ bé nên con không gặp khó khăn khi học trên lớp, vì con không học vẹt mà con biết phương pháp chung để giải quyết vấn đề.

Cùng với việc học ở trường, về nhà con được học lễ nghĩa, đây là truyền thống tốt đẹp của cha ông ta. Con cần được dạy cách cư xử với mọi người sao cho đúng mực để nối tiếp truyền thống tốt đẹp đó. Cha mẹ đừng bao giờ nói dối con, nếu đã chót hứa mua tặng con thứ gì mà không mua nữa thì con sẽ học được sự thất hứa và dối trá đây. Con không thích cha mẹ bất hòa, vì con sẽ mất dần sự nương tựa và sau này sẽ học được sự bất hòa với gia đình riêng của con. Vậy thì cha mẹ hãy sống hạnh phúc bên nhau để con thấy gia đình ta thật hạnh phúc và để con cảm thấy tự hào.

Con cần được dạy sự tôn trọng người khác chứ không phải

sự khinh bỉ người kém hơn hay sợ người giỏi hơn, vì khinh người khác sẽ gây thù chuốc oán, còn sợ người khác sẽ làm mình yếu đi. Con cần được dạy sự quan tâm giúp đỡ người khác, vì mình có giúp họ thì họ mới giúp lại mình và như thế mới giúp xã hội phát triển.

Con đã lớn hơn, cha mẹ hãy giao trách nhiệm dần cho con để tư duy con nhận ra cần phải làm gì cho tương xứng với trách nhiệm. Cha mẹ hãy dạy con cách sử dụng đồng tiền ngay từ bây giờ để con sớm có ý thức về tiền bạc. Nếu cha mẹ cho con 10.000đ hãy dạy con tiêu 9.000đ thôi còn 1.000đ mang tiết kiệm lấy tiền đầu tư cho tương lai, để sau này con có thói quen như vậy về tiền bạc. Hãy đưa con đi dạo ở những nơi có người còn đang quá nghèo khổ rồi chỉ ra đó là tương lai của con nếu con không tiết kiệm 1.000đ ngay từ bây giờ. Đó sẽ là bằng chứng rất thuyết phục để con tích cực nghe lời làm theo. Hoặc cha mẹ hãy dạy con thói quen uống cà phê sữa, hãy dành cho con một lượng cà phê và sữa mỗi tuần, nếu con không biết điều độ mà cho quá nhiều sữa vào cà phê những lần đầu tiên thì con phải uống cà phê đắng những lần còn lại. Cha mẹ hãy nói cho con hiểu đó chính là hậu quả của sự thiếu cần bằng.

Mai sau, cha mẹ muốn con làm công việc gì thì hãy gieo vào đầu con ý thích công việc đó từ nhỏ để con thấy hứng thú với công việc đó. Còn nếu không thì cha mẹ cứ để con phát triển tự nhiên và động viên con theo đuổi công việc mà con yêu thích. Bởi vì, làm công việc nào cũng đạt đến sự thành công đỉnh cao, bởi cái quan trọng tạo nên kết quả đó chính là

niềm đam mê và cảm hứng làm việc không biết mệt mỏi. Và vì không quan trọng là làm nghề gì mà quan trọng là làm như thế nào.

Đã đến lúc con dần nhận lãnh trách nhiệm và giảm dần sự cứng chiều của cha mẹ. Cha mẹ có biết, khi con được cha mẹ quá cứng chiều, con sẽ sinh ra tính lười biếng và ỷ lại không? Sẽ thật kinh khủng khi tính lười biếng và sự ỷ lại càng theo con lớn lên và gây khó khăn cho cuộc sống. Khi con lớn lên bao nhiêu thì sự lười biếng và ỷ lại đã ăn sâu bám rễ vào tâm tính con bấy nhiêu, đến khi đó thì làm sao con sống trách nhiệm được. Con sinh ra không phải là người lười biếng và ỷ lại nhưng sự cứng chiều quá mức của cha mẹ đã định hướng con trở thành người như thế. Cha mẹ có biết sự cứng chiều quá mức sẽ làm khổ con sau này không? Con không phải làm bất kỳ việc gì khiến con suy nghĩ rằng con sinh ra là để hưởng thụ và cha mẹ là người có nghĩa vụ cấp dưỡng cho con, con sẽ sống với tư tưởng sai lầm này cho đến khi con cảm thấy bị phản bội. Con sẽ càng ngày càng lớn lên mà vẫn chẳng thể làm nổi việc gì trong khi cha mẹ chẳng thể chu cấp cho con mãi được. Tâm lý sống hưởng thụ thì ngày càng rõ ràng trong khi trách nhiệm cuộc sống cũng ngày một xuất hiện nhiều hơn, đây là một sự đối lập vô cùng khủng khiếp.

Mai này khi con lớn lên, con phải tự lo cho bản thân và gia đình riêng đòi hỏi ở con một trách nhiệm rất lớn. Với sự lớn lên mang tâm lý hưởng thụ này thì tới khi con bắt đầu phải gánh trách nhiệm làm sao con gánh nổi. Khi cha mẹ không chu cấp tất cả cho con nữa là lúc con bắt đầu có cảm giác phản

bội đây. Thói quen sống hưởng thụ đã ăn sâu bám rễ vào tâm tính của con, cha mẹ không chu cấp nữa thì làm sao con thích nghi ngay được. Cha mẹ đừng nên so sánh con với đứa bạn khác làm gì, đừng bao giờ nói con là đồ vô tích sự vì con trở thành như vậy là do xưa kia cha mẹ đã cưng chiều quá mức.

Mai này khi đã lớn, con đang có thói quen sống hưởng thụ, nếu không được chu cấp nữa thì cha mẹ có biết chuyện gì sẽ xảy ra? Con sẽ làm mọi cách để có thể thỏa mãn được thói quen cá nhân. Với một người quen sống hưởng thụ và chưa phải làm bất kỳ việc gì thì con có thể làm gì để có điều kiện thỏa mãn thói quen này? Con chỉ có thể trộm cắp hoặc cướp giết mà thôi. Lúc này cha mẹ đừng nên than vãn tại sao đã cưng chiều con từ bé mà lớn lên con lại như vậy? Tất cả đều có nguyên nhân cả mà.

Sự cưng chiều quá mức còn có một tác hại vô cùng lớn khác, đó là đánh mất dần bản năng sinh tồn trong con. Chúng ta là động vật nên trong cuộc sống là phải vận động, cũng như các loài động vật trong tự nhiên, để sinh tồn chúng không ngừng phải vận động để tìm kiếm thức ăn và chiến đấu chống kẻ thù. Mỗi khi con gặp một vấn đề, cha mẹ lại ra tay làm giúp khiến con không có cơ hội thể hiện khả năng bản thân và phát huy năng lực trí tuệ của mình. Con không có cơ hội vận dụng trí não và kết quả là không phát triển được trí thông minh. Kết quả là mỗi khi gặp vấn đề là con lại trông chờ vào cha mẹ, điều đó đã biến con trở thành một người có bản tính thụ động trước mọi vấn đề của cuộc sống và luôn trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác. Vậy là con trở thành một người sống thiếu

trách nhiệm với bản thân, với gia đình và với xã hội vì nghĩ rằng trách nhiệm đã có người khác lo hết rồi.

Vì quá được nuông chiều mà con tiếp xúc với thế giới bên ngoài quá muộn, thiếu đi sự trải nghiệm cuộc sống và do đó sẽ bị tụt lùi lại rất xa phía sau và thường quá non nớt so với những bạn bè cùng tuổi. Kết quả đáng buồn là con cảm thấy khó khăn trong việc thích ứng với xã hội và chẳng làm nên nổi trò trống gì.

Sự cưng chiều quá mức khiến con không phải bỏ công sức mà vẫn có được những đồng tiền, con không bỏ công sức nên sẽ chẳng bao giờ hiểu được giá trị đồng tiền là ra sao, vì con đâu có đổ mồ hôi làm ra nó. Khi con có điều kiện như vậy, con rất dễ tham gia vào nhóm bạn ăn chơi đua đòi để rồi dễ lao vào con đường nghiện ngập, chích hút ma túy và kết quả là kết thúc cuộc đời trong trung tâm cai nghiện.

Để giải quyết được thói quen sống hưởng thụ đã ăn sâu vào tâm tính của con, cha mẹ cần phải có phương pháp hợp lý để con thay đổi dần thành người có trách nhiệm. Hãy giảm sự chu cấp một cách dần dần và giao dần từng chút trách nhiệm mà con có thể thích nghi được. Con đang ở mức 10, để xuống mức 1 con cần trải qua các mức 9 - 8 - 7 - ... - 1. Chỉ có như thế con mới không bị sốc và muốn phá phách trong việc giảm dần sự chu cấp của cha mẹ. Trong việc nhận lãnh trách nhiệm cũng vậy, con cũng cần nhận lãnh trách nhiệm tăng dần từ 1 - 2 - ... - 10. Đó là cách để con thay đổi khi đã thành một người có thói quen sống hưởng thụ.

Cha mẹ thấy đó, con thích được nuôi chiều nhưng con lại không cần nó, con còn quá nhỏ để làm chủ được mong muốn của mình nên con muốn cha mẹ hãy làm chủ giúp con. Hãy giao dần trách cho con từ khi con có thể đảm nhận được trách nhiệm.

Con không muốn cha mẹ quá khắt khe nghiêm khắc với con trong những việc bình thường nhất. Con đồng ý với sự nghiêm khắc của cha mẹ nhưng nghiêm khắc ở những cái thực sự cần thiết thôi. Vì khi quá nghiêm khắc, con cảm thấy e sợ trước mọi việc, sợ không dám làm những điều mà con thích vì sợ cha mẹ quở trách. Kết quả là con trở thành người sống thụ động, không dám khám phá và thể hiện bản thân; con sẽ tiếp xúc với thế giới quá ít nên sẽ phát triển chậm chạp so với bạn bè cùng trang lứa. Trước mỗi sự vật hiện tượng mới, con rất muốn tò mò khám phá nhưng lại rất sợ bị cha mẹ mắng, kết quả là con co về nơi an toàn và chẳng hiểu điều gì đang diễn ra. Con trở thành người sống thụ động và luôn sợ hãi một điều gì đó vô hình giống như sợ cha mẹ quở trách.

Khi con ngày càng lớn lên cũng đồng nghĩa với việc phải có trách nhiệm và chủ động trong cuộc sống, nhưng lại bị thói quen sống thụ động luôn e ngại từ bé trói chặt. Và để thay đổi sang con người chủ động, tích cực thì cái giá phải trả sẽ rất cao. Cha mẹ đừng trách móc con không năng động, không hoạt bát, sẽ là sai lầm vì con sẽ mãi thấy mình kém cỏi thực sự như cha mẹ nói và con càng sợ hãi nhút nhát hơn. Cha mẹ cũng đừng có so sánh con với đứa bạn năng động, hoạt bát nào đó mà nói con kém cỏi làm con thấy tủi thân. Bởi vì con

thụ động và nhút nhát như ngày hôm nay là do ngày trước cha mẹ quá nghiêm khắc khiến con sợ hãi không dám làm bất cứ điều gì.

Theo năm tháng, sự thụ động và nhút nhát đã ăn sâu bám rễ vào tâm tính con và lèo lái cuộc đời con đến những nơi ảm đạm, xám màu. Sau này khi con lớn lên, lối sống thụ động và nhút nhát sẽ trở thành một bản tính kiên cố, con sẽ chẳng dám làm gì và kết quả là chẳng làm nổi trò trống gì. Con sợ không dám gánh vác trách nhiệm, nếu phải gánh vác trách nhiệm mà tư tưởng chưa bao giờ sẵn sàng thì làm sao con đảm đương nổi. Với bản tính thụ động thiếu can đảm như vậy, làm sao con có thể gánh vác trách nhiệm với gia đình và xã hội đây? Đó có phải là người mà cha mẹ muốn con sẽ trở thành?

Con không bao giờ muốn trở thành người sống thụ động và rụt rè nhút nhát. Cái cảm giác có thể làm được một việc nào đó mà không dám làm thật là khó chịu biết bao. Con sẽ không bao giờ đủ can đảm để làm những việc quá đổi bình thường. Khi lớn lên, con có sự so sánh với người này người nọ và nhận ra con trở thành như vậy là do cha mẹ đã gây ra hết. Con sẽ rất dễ căm hận cha mẹ và sống cuộc sống chẳng có niềm vui.

Mọi việc đều có nguyên nhân, nếu cha mẹ muốn con thay đổi thành người sống chủ động, năng động và có trách nhiệm thì cha mẹ phải kiên trì giúp con thay đổi theo phương pháp. Khi con đã thành một người sống thụ động với bản tính rụt rè, nhút nhát thì tất cả thế giới quan của con được ví như hình bàn tay con, giới hạn trong bàn tay đó là khu vực con cảm

thấy an toàn nhất. Đó là con chỉ cảm thấy an toàn khi sống thụ động và nhút nhát trước mọi việc thôi. Việc sống chủ động, năng động sẽ đẩy con đi ra khỏi vùng an toàn vốn có khiến con cảm thấy sợ hãi, bất an, cảm thấy không sống thật với con người mình. Nhưng để phát triển bản thân, con bắt buộc phải đi ra khỏi vùng an toàn đó, phải làm những việc con chưa từng làm để nhận những kết quả con chưa từng có.

Con đang là người sống thụ động với bản tính nhút nhát. Để trở thành người sống chủ động, tích cực, đầu tiên con cần cha mẹ xóa bỏ sự nghiêm khắc đi, sau đó thừa nhận việc nghiêm khắc của cha mẹ là chưa phù hợp để phá tan sợi dây xích vô hình đang kìm hãm khiến con luôn e sợ và giúp con có thể đón nhận trách nhiệm mà không cảm thấy tự ái. Sau đó cha mẹ hãy giao dần trách nhiệm cho con, đừng giao trách nhiệm quá lớn ngoài khả năng con có thể làm được. Tư tưởng con vẫn còn đang quanh quẩn trong khu vực nhỏ bé chưa dám bước ra khỏi khu vực an toàn, vậy mỗi khi cha mẹ giao cho con trách nhiệm hãy tuyên bố và chứng minh con có thể làm được những việc đó. Hãy động viên để tiếp sức cho con thêm can đảm để bước qua được giới hạn suy nghĩ của chính mình. Những thành công nhỏ sẽ tạo tiền đề sinh động đầy sức thuyết phục để con dám làm được những việc lớn lao hơn.

Nếu cha mẹ chỉ nhìn vào sự trưởng thành về thể chất của con mà giao ngay cho con trách nhiệm quá lớn thì con làm sao hoàn thành nổi, vì từ trước đến nay con đã làm quen với trách nhiệm đâu. Con cần được giao trách nhiệm phù hợp từ ít đến nhiều để con bước dần ra khỏi vùng an toàn nhỏ bé của mình,

làm như vậy con sẽ có chỗ dựa tâm lý vững chắc giúp con an tâm làm những việc lớn dần lên. Con sẽ nhanh chóng tiến bộ và trưởng thành rất nhanh.

Khi năng lực của con còn hạn chế do lối sống thụ động tạo nên, nếu cha mẹ cứ khăng khăng giao cho con trách nhiệm lớn và nghiêm khắc trong việc yêu cầu con phải làm được thì kết quả chỉ làm con sợ hãi thêm thôi, con sẽ không làm được việc gì, vì sợ sự nghiêm khắc của cha mẹ. Cũng như cái cây đã lớn, cha mẹ muốn uốn phải uốn từ từ, uốn mạnh sẽ làm gãy cây.

Trong trường hợp cha mẹ quá nghiêm khắc với con trong khi con là một người thích khám phá thế giới tới mức có thể bỏ ngoài tai những lời nghiêm khắc đó thì rất dễ nảy sinh vấn đề phức tạp. Ở nhà con sợ sự nghiêm khắc của cha mẹ nên thường không dám làm những điều con thích, điều này làm mất cân bằng tâm lý ở con. Những điều con thích nhưng không được làm sẽ kìm nén cảm xúc tò mò lại mà không bị xóa bỏ đi, trên lớp học con có thể so sánh bản thân với bạn bè khác và kết luận rằng cha mẹ thật bất công với con, từ đó sinh ra oán hận cha mẹ. Khi về nhà, bề ngoài con tuân theo sự nghiêm khắc của cha mẹ nhưng trong lòng không phục và luôn muốn phá phách. Kết quả là con sẽ giải tỏa sự kìm nén cảm xúc tò mò do cha mẹ ngăn cấm bằng cách tự mình làm mọi việc có thể để thỏa mãn cảm giác tò mò đó. Ra ngoài, con sẵn sàng nghe theo lời bạn bè rủ rê chơi bời và dễ dàng hòa nhập vào những nhóm người này ngay. Nếu nhóm người này tốt thì không sao nhưng đa số những người này đều là những người thích chơi bời lêu lổng, nghịch ngợm, phá phách và kết quả là con sẽ trở

thành một người giống họ. Con rất dễ dẫn thân vào những tệ nạn xã hội và chầm dứt cuộc đời trong leo lắt.

Cha mẹ hãy là những tấm gương sống mẫu mực để con noi theo. Con cần trở thành người sống có trách nhiệm nên con cần học dần trách nhiệm ngay từ khi con có thể. Cha mẹ hãy dạy con hiểu rằng chỉ có tự chịu trách nhiệm 100% với cuộc sống của chính mình thì mới có thể thành công trong cuộc sống và sống cuộc sống mà mình mơ ước, hãy để con thấy những tấm gương thành công trên thế giới vì họ đã tự chịu trách nhiệm 100% với cuộc đời của họ, con sẽ nhanh chóng tin phục ngay.

Con vẫn còn quá nhỏ để hiểu được nhiều thứ, nhận thức của con chưa đủ mạnh để không bị ảnh hưởng xấu bởi môi trường xung quanh. Trong gia đình, cha mẹ đừng bao giờ bất hòa để con còn chổ dựa và có niềm tin vào cuộc sống. Nếu con thấy cha mẹ là những tấm gương sống không mẫu mực thì không có lý do gì để con nghe theo lời cha mẹ nữa, con rất dễ tham gia vào những đám bạn hư hỏng và trở thành kẻ ăn hại, kẻ nghiện ngập, phá phách.

Nếu trong gia đình nhà ta có người nào đó phạm tội hay sa ngã vào các tệ nạn xã hội thì đó cũng là những tấm gương tồi để con soi, con sẽ dễ thông cảm rồi đồng cảm với người đó và có thể nghĩ rằng mình có cùng huyết thống với người đó và sa ngã giống như người đó cũng là điều bình thường. Nếu con là người có đủ hiểu biết và có nhận thức tốt, con sẽ không để những tấm gương xấu tác động tiêu cực đến con.

Vậy con cần cha mẹ bên con giúp con tránh xa những điều tiêu cực. Nếu gia đình ta có người bị sa ngã, cha mẹ hãy bảo vệ con bằng cách nuôi dưỡng ước mơ tốt đẹp trong con gắn với việc không sa ngã như người đó để con thấy rằng muốn đạt được ước mơ phải tránh xa tệ nạn và phạm tội. Ví dụ: Hãy nói nếu con muốn trở thành một bác sỹ y đức thì phải tránh xa những điều xấu này nọ để không bị sa ngã như người thân nào đó của con. Khi con đã có tư tưởng phấn đấu cho ước mơ gắn với việc tránh xa sa ngã thì dù có tiếp xúc với người bị sa ngã nhiều như thế nào thì con cũng chẳng thể bị ảnh hưởng gì, thậm chí con còn trở nên mạnh mẽ và can đảm hơn.

Ngay từ khi con có thể làm được những việc nào đó, cha mẹ hãy để con tự do thể hiện sức sáng tạo và khả năng của mình. Khi con chán nản muốn bỏ cuộc thì cha mẹ hãy động viên con cố gắng thêm 10 lần nữa trước khi từ bỏ thực sự, sau nhiều lần cố gắng tới 10 lần trước khi bỏ cuộc, con sẽ dần có được thói quen này. Kể từ đây, trước bất kỳ một vấn đề nào, con cũng sẽ cố gắng hết sức mình 10 lần trước khi bỏ cuộc. Cha mẹ có biết vì sao con cần thói quen này không? Vì đây là một thói quen của những người thành công.

Con cần tham gia hoạt động tập thể và cần phát triển kỹ năng làm việc theo nhóm. Đây là kỹ năng quan trọng giúp đoàn kết tập hợp được sức mạnh của nhiều người. Cha ông ta đã từng đoàn kết để chiến đấu bảo vệ đất nước trước giặc ngoại xâm, khi lợi ích của dân tộc bị xâm phạm thì sức mạnh đoàn kết của dân tộc ta mới đạt cao nhất. Con đang nghĩ nếu trong thời hòa bình mà nhân dân ta đoàn kết tương thân

tương ái giúp đỡ nhau phát triển thì đất nước ta sẽ phát triển nhanh chóng đến thế nào. Hãy để con tham gia các hoạt động tập thể và động viên con tham gia hoạt động tập thể, con sẽ nhanh chóng thích nghi với phong cách làm việc của tập thể ấy. Làm việc tập thể giúp con hoàn thiện rất nhiều kỹ năng quan trọng, giúp con tự tin khi đứng trước đông người, giúp con hoàn thiện khả năng nói trước đám đông, giúp con có khả năng nắm bắt tâm lý tốt,...

Con không muốn trở thành người tham lam, ích kỷ và đừng để con học được lối sống ích kỷ, tham lam từ những người khác. Nếu cha mẹ nói rằng xã hội phải có người này người nọ, vậy cha mẹ muốn con trở thành người này hay người nọ? Sự ích kỷ và tham lam sẽ gây phương hại cho lợi ích của xã hội và làm cho đất nước chậm phát triển. Con muốn xây dựng đất nước chứ không phải thành tội nhân thiên cổ. Hãy kể cho con nghe và chứng minh cho con thấy những kẻ sống ích kỷ, tham lam đang gây hại cho xã hội như thế nào và những người sống bao dung, không tham lam, sống vì tập thể giúp xã hội phát triển ra sao. Con sẽ bị thuyết phục dần ngay.

Hãy dạy con cách nhìn lạc quan trước mọi vấn đề của cuộc sống, hãy dạy con cách nghĩ rằng khó khăn là cơ hội và động viên con tìm kiếm những món quà trong mỗi khó khăn. Những món quà ở đây không phải là đồ chơi hay thứ gì đó ăn được mà thường là những sự trải nghiệm quý giá, những bài học để giải quyết khó khăn. Cha mẹ hãy nói cho con hiểu những bài học chính là những món quà quan trọng nhất mà không thể mua được bằng tiền, những bài học là những tri

thức quan trọng để con có công cụ tốt giải quyết được nhiều vấn đề trong cuộc sống. Nếu con được giao nhận một việc khó khăn, hãy động viên con tiếp tục tiến lên không bỏ cuộc và nói cho con hiểu đây là cơ hội để con trở nên xuất sắc hơn, trong khi những người khác không biết gì thì con đã có cả một kho kinh nghiệm về vấn đề đó.

Hãy dạy con cách đối diện với thất bại tạm thời. Nhiều người sau khi vừa thất bại đã để thất bại nhấn chìm nhưng nhiều người lại đứng dậy sau thất bại rồi đi tiếp và họ đã đi đến thành công. Hãy dạy con hiểu rằng, thất bại chỉ là tạm thời và tất cả chỉ là thử thách và con chưa thành công chứ không phải không thể thành công. Khi đã có suy nghĩ như vậy, con sẽ không nản lòng trước thất bại nữa, con sẽ nhanh chóng lấy lại được sức khỏe tinh thần để cố gắng thêm lần nữa rồi lần nữa cho đến khi thành công. Sau mỗi thành công mà con đã trải qua vô vàn khó khăn và những thất bại tạm thời, con sẽ có cả một kho kinh nghiệm từ việc chưa cho đến khi thành công, con sẽ hiểu được tầm quan trọng của cách đối diện với thất bại và hiểu được con đường thành công thực sự phải trải qua những bước nào.

Con cần được dạy về lòng tự trọng. Chúng ta từ khi sinh ra đã được dạy về các chuẩn mực đạo đức xã hội và lối sống để sống hòa hợp với cộng đồng. Những mức độ chuẩn mực đạo đức và lối sống dù ít hay nhiều đều có trong mỗi người chúng ta và ta coi đó là cái tôi của mình. Lòng tự trọng là sự tôn trọng những phẩm chất đạo đức trong mỗi chúng ta, lòng tự trọng bị xúc phạm nếu có người bêu xấu những phẩm chất đó. Lòng

tự trọng tuy không cân đấm được nhưng chúng ta có thể chỉ ra lòng tự trọng cao hay thấp dựa trên những chuẩn mực đạo đức chung của xã hội.

Từ nhỏ, con được học các chuẩn mực đạo đức và lối sống để trở thành người người có ích cho xã hội. Những phẩm chất đạo đức đó được xã hội công nhận và coi trọng, nên con rất thích có được những phẩm chất đạo đức và lối sống đó. Cha mẹ hãy dạy con biết yêu quý bản thân và yêu thương người khác, vì khi yêu thương bản thân, con sẽ yêu quý những đức tính tốt đẹp trong con và dần loại bỏ những đức tính xấu. Khi con biết yêu bản thân, lòng tự trọng trong con sẽ cao hơn, con sẽ cảm thấy mình có nhiều quyền năng hơn và suy nghĩ sáng suốt hơn, con sẽ quyết đoán hơn và giải quyết công việc hiệu quả hơn.

Vận động là nguyên lý của sự phát triển, cạnh tranh là cuộc chiến sinh tồn trong giới tự nhiên. Cha mẹ hãy thúc đẩy con tham gia càng nhiều cuộc cạnh tranh càng tốt, không quan trọng kết quả thắng thua cuối cùng là gì mà qua cạnh tranh để con có cơ hội phát triển hoàn thiện bản thân. Có thể con là người biết bơi giỏi nhất trường nhưng với những trường khác thì con của cha mẹ còn kém xa lắm, hãy để con cố gắng thắng trong các giải thi đấu cạnh tranh lành mạnh, con sẽ thấy những người giỏi hơn mình cỡ nào và họ đã làm gì để được như thế. Nếu một ngày họ dành thời gian năm tiếng luyện tập thì con sẽ quyết tâm giành sáu tiếng luyện tập, mặc dù trước kia con chỉ dành có hai tiếng thôi. Con sẽ cố gắng hết sức để chiến thắng, dù không chiến thắng trong giải đấu

nhưng con cũng đã chiến thắng được chính mình, cảm giác thua kém bạn bè sẽ thúc đẩy con nỗ lực không biết mệt mỏi để không còn thua kém ai nữa. Con sẽ ngày càng cứng cáp và trưởng thành hơn.

Cha mẹ hãy dạy con biết chơi kết bạn với những người tốt, những người xuất sắc trong các lĩnh vực để con học hỏi được nhiều từ họ, bởi vì con sẽ là trung bình cộng của những người mà con gần gũi nhiều nhất, là trung bình cộng về thói quen, về tính cách và cả thu nhập tài chính của họ nữa.

Hãy dạy con biết quý trọng những người xuất sắc hơn mình để hun đúc nên tư tưởng biết quý trọng người tài trong con. Vì chỉ khi biết quý trọng người tài thì xã hội mới tìm được ra người xứng đáng nhất. Con có thể học từ những bạn trong lớp nghĩ mình kém cỏi trước một ai đó học xuất sắc hơn và không dám tới học hỏi kinh nghiệm từ họ. Đó là lỗi suy nghĩ sai lầm sẽ đánh mất cơ hội học hỏi được nhiều điều mới và khi lớn lên con sẽ không biết quý trọng người tài. Nếu con có biểu hiện tự ti trước một ai đó, cha mẹ hãy động viên và chứng minh cho con thấy rằng con còn có thể giỏi như họ hay thậm chí giỏi hơn họ nữa kia, rồi chỉ ra cách để con giỏi được như người đó và hướng dẫn con làm theo. Hãy để con hiểu rằng, nếu con không quý trọng người giỏi hơn mình thì con sẽ không bao giờ giỏi được như họ, việc quý trọng người giỏi hơn không chỉ giúp con học được nhiều hơn mà còn giúp người được quý trọng cảm thấy trách nhiệm và sống có trách nhiệm hơn. Con không muốn trở thành người sống đổ ky, ghen ghét người giỏi hơn mình vì con sẽ trở thành người sống

ích kỷ, nhỏ nhen và gây hại cho xã hội. Mọi đội quân mà suy tôn người bất tài lên làm chỉ huy thì chẳng mấy chốc, đội quân ấy sẽ bị tiêu diệt. Một đội quân đã có một chỉ huy giỏi mà những tướng sỹ bên dưới luôn ghen ghét đố kỵ thì sẽ làm hỏng việc binh và kết cục cũng bại trận.

Con cần được dạy phải biết quý trọng người tài và nhìn những người tài giỏi đó là tấm gương sống để con noi theo để theo kịp họ rồi vượt họ. Con cần được dạy phải biết lắng nghe và học hỏi để con ngày càng học hiểu thế giới nhiều hơn; biết lắng nghe và học hỏi cũng giống như cốc nước không bao giờ đầy vậy, kiến thức có đổ vào đó mãi cũng không bao giờ tràn được. Nếu tất cả chúng ta đều suy nghĩ như vậy thì sẽ tạo ra một cuộc cạnh tranh lớn nhất và lành mạnh nhất thúc đẩy xã hội phát triển nhanh chóng.

Con cần được dạy biết thân ái, giúp đỡ những người kém hơn chứ không phải là coi khinh họ. Chỉ có như vậy, con mới có thêm nhiều bạn bè và giúp đỡ được những người kém hơn tiến bộ dần lên, khi con giúp đỡ được người khác thì con sẽ sống trách nhiệm hơn rất nhiều.

Với những định hướng tốt của cha mẹ, con sẽ lớn khôn như cha mẹ nghĩ. Nay con còn nhỏ, mỗi ngày diễn ra với con ẩn chứa bao điều thú vị bất ngờ. Cha mẹ đã bắt đầu dạy con học dần những điều hay lẽ phải và con sẽ cố gắng học tốt nhất có thể để không phụ lòng cha mẹ.

Bước vào độ tuổi dậy thì, trong con xảy ra nhiều thay đổi lớn, con nhận thấy cơ thể mình xuất hiện nhiều thay đổi lạ

và con cảm thấy ngại với những thay đổi đó. Con biết thích người khác giới, biết xấu hổ và biết giận hờn. Con đã bắt đầu trở thành người lớn.

Con của cha mẹ bây giờ đã biết suy nghĩ rất nhiều rồi, đã học được những điều hay lẽ phải nhưng ở con vẫn còn thiếu sót nhiều lắm, con chưa đủ khôn lớn để sống ngoài vòng tay của cha mẹ được. Đặc biệt là trong giai đoạn này, con còn cần cha mẹ quan tâm nhiều hơn.

Cơ thể con xuất hiện những thay đổi lạ, tâm lý con cũng thay đổi thất thường hơn. Những thay đổi này thường làm con thấy e ngại khi nói chuyện với cha mẹ, con e ngại cha mẹ nhận ra những thay đổi trên cơ thể con và ngại ngùng hơn nếu cha mẹ nhắc đến những thay đổi đó. Con thường muốn ít tiếp xúc với cha mẹ hơn. Cha mẹ ơi! Trong khi con chưa kịp hiểu hết điều gì đang diễn ra, cha mẹ hãy chủ động tâm sự cho con biết tất cả mọi thứ, hãy giúp con tìm thấy những tài liệu giải thích điều gì đang diễn ra để con hiểu mọi thứ diễn ra là tự nhiên và con cần hành động với sự thay đổi đó. Khi con có được suy nghĩ như vậy thì sẽ không quá bận tâm đến những thay đổi sinh lý này, để con có thể tập trung học tập và hoàn thiện nhân cách tốt hơn.

Con thấy mình có cảm giác là người lớn, nên con thường nghĩ mình là người lớn rồi. Suy nghĩ mình đã là người lớn khiến con thường tự cho mình cái quyền quyết định của người lớn và không muốn để cha mẹ can thiệp nữa. Do đó, nếu con gặp một vấn đề mới, con sẽ thường quyết định và hành động

một mình mà không hỏi qua ý kiến cha mẹ và kết quả là con thường làm cho vấn đề trở nên rắc rối thêm. Nếu con là người bị nói lấp mà chưa chữa khỏi, con có thể nghĩ mình là người đen đui nhất trên thế gian này, vì con chẳng thể làm nổi những việc mình yêu thích và dễ đi đến những quyết định rất nhanh. Con có thể không dám nói với cha mẹ về nỗi khổ tâm của con, hoặc nếu cha mẹ muốn giúp con chữa nói lấp thì con thấy e sợ không dám hợp tác, kết quả là con càng khó thoát khỏi nói lấp hơn. Trong khi con đang trong độ tuổi ăn học, được cha mẹ yêu chiều với biết bao nhiêu hoài bão lớn lao nhưng bị nói lấp ngăn cản tất cả. Tâm lý người lớn cộng với sự thiếu hiểu biết thường dẫn dắt con đi đến những quyết định sai lầm.

Trước mỗi vấn đề mới, trong thâm tâm con rất muốn cha mẹ là người hướng dẫn chỉ bảo cho con nhưng con cảm thấy ngại, ngại vì cha mẹ sẽ không quan tâm theo cách con cần và do đó con thường tự hành động một mình để rồi đón nhận những kết quả không như ý. Vì e ngại nên con khó mà mở lời tâm sự với cha mẹ trước được, con mong cha mẹ hãy chủ động tâm sự với con để hiểu con đang gặp vấn đề gì và cần sự giúp đỡ ra sao. Có thể đôi khi con rất muốn tâm sự mọi chuyện với cha mẹ nhưng chưa đủ can đảm để mở lời và rất mong cha mẹ đọc được suy nghĩ của con để chủ động nói với con trước. Hiểu con không ai bằng cha mẹ, mặc dù bây giờ con đã thay đổi nhiều nhưng cha mẹ vẫn sẽ là người dễ hiểu con nhất. Con mong cha mẹ hãy tìm hiểu nghiêm túc xem lứa tuổi của con như thế nào và cần sự quan tâm của cha mẹ ra sao, để rồi có thể hiểu được con của cha mẹ đang cần gì.

Thế giới quan của cha mẹ thật rộng lớn so với con nhưng cũng đừng vì thế mà đem những kinh nghiệm của cha mẹ bắt con phải vận dụng ngay theo. Cái con cần là thấy cả quá trình phát triển của sự việc để con không còn bị tò mò với những điều còn đang ở ngay trước mắt. Con cần biết và được chứng minh mọi việc sẽ đi đến đâu. Mặc dù kinh nghiệm của cha mẹ thường đúng nhưng con cần thấy quá trình đi đến cái đúng đó diễn ra như thế nào để con bị thuyết phục hoàn toàn.

Có rất nhiều quan điểm của các bậc cha mẹ nói con cái không được yêu khi còn đang đi học, hầu hết những quan điểm của cha mẹ là đều cấm đoán chuyện con cái yêu đương khi còn chưa học hết bậc trung học phổ thông. Vậy nếu cha mẹ là học sinh chúng con, cha mẹ nảy sinh tình cảm với một người khác giới thì cha mẹ sẽ xử lý thế nào? Cha mẹ đừng đem chuyện tình cảm của mình trong quá khứ để quy chiếu cho con vì con đang sống ở một thời đại khác cha mẹ.

Con phải nói rằng, nảy sinh tình cảm với người khác giới trong độ tuổi dậy thì là một vấn đề phức tạp. Cha mẹ không thể theo con suốt ngày và khi thấy một người khác giới cười với con là cha mẹ ngăn cản lại. Khi con đã biết thích người khác giới thì con có thể nảy sinh tình cảm với một ai đó bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ đâu. Đó là bản năng tự nhiên.

Con ủng hộ việc cha mẹ ngăn cấm con cái yêu đương quá sớm vì một lý do quan trọng là không đủ hiểu biết và thiếu bản lĩnh để làm chủ được bản thân trước những cám dỗ của bản năng. Bởi vì, khi con ăn trái cấm quá sớm thì sẽ sinh ra bao

nhieu vấn đề phức tạp cho bản thân, cho gia đình và xã hội.

Tình yêu làm cho người ta bớt khô cứng và biết sống có trách nhiệm hơn. Nếu con yêu một người khác giới mà có động lực để học hành tốt hơn, sống trách nhiệm hơn và không đi quá giới hạn cho phép thì cha mẹ không nên ngăn cấm con yêu người khác giới. Lúc này, điều con cần là cha mẹ hãy tâm sự thân tình để con hiểu chứ không phải là những lời chỉ trích gay gắt từ cha mẹ. Con đang rất tò mò về tình cảm nam nữ nên rất có thể cùng người đó đi quá giới hạn vì sự thiếu hiểu biết của mình và của người bạn. Cha mẹ không ngăn cấm nổi con đâu, vì càng ngăn cấm con càng thấy tò mò muốn xem ở đó có gì và dễ gây nên chuyện. Điều con cần là cha mẹ hãy tâm sự thân tình với con về tình yêu và giới tính, hãy miêu tả cho con thấy những điều tồi tệ có thể xảy ra và chứng minh để con thấy bị thuyết phục những lời cha mẹ nói. Con cần hiểu mọi chuyện sẽ diễn ra như thế nào và đi đến đâu để không còn tò mò nữa, cha mẹ hãy gắn những điều tồi tệ với việc yêu quá sớm và chứng minh để con thấy cha mẹ đúng, như vậy thì con sẽ có một cái nhìn lạnh lùng về tình yêu và sẽ làm chủ được bản thân.

Nếu cha mẹ đồng ý để con tiếp tục yêu thì cha mẹ hãy mời bạn con đến để cùng nói chuyện nghiêm túc, hãy chứng minh và thuyết phục bạn con về hậu quả xấu nếu hai đứa yêu đương quá sớm và đi quá giới hạn, hãy đặt ra những câu hỏi chất vấn để người bạn con trả lời về những vấn đề liên quan rồi cha mẹ hãy chỉ ra sự thiếu kinh nghiệm trong câu trả lời đó, chỉ ra mọi chuyện sẽ đi đến đâu với sự thiếu kinh nghiệm đó. Nếu có lỗi

làm cho bạn con cảm thấy bẽ mặt thì cũng không sao, bạn con sẽ biết sợ hãi và trở nên chùng mực hơn. Những người khi yêu thường trở nên mừng quáng và khi cha mẹ đối chất bạn con trước mặt con bằng những câu hỏi về trách nhiệm, bạn con sẽ bộc lộ sự thiếu hiểu biết của mình và muốn trốn chạy trách nhiệm đấy. Đó chính là điều con cần thấy ở bạn con để biết được rằng yêu quá giới hạn với bạn đó sẽ đi đến đâu. Con sẽ cảm thấy sợ hãi vì mình còn quá non nớt, vì yêu một người thiếu kinh nghiệm và thiếu trách nhiệm, nên sẽ không muốn yêu sớm nữa.

Con không nhận ra được suy nghĩ tự coi mình đã lớn là không phù hợp, nên con mong cha mẹ hãy giúp con thấy được điều không phù hợp đó. Hãy chủ động tâm sự với con về những vấn đề của cuộc sống, hãy hỏi con xem con đang đối mặt với vấn đề gì và cách giải quyết vấn đề đó ra sao. Nếu con ngại không nói thì cha mẹ hãy chủ động nêu ra các khả năng của vấn đề và những cách giải quyết của vấn đề đó. Khi cha mẹ tỏ ra sành sỏi trong những vấn đề như vậy thì con sẽ nhận thấy không gì qua được mắt cha mẹ và từ lần sau con sẽ không dám tự ý hành động một mình nữa. Con cũng sẽ hạ thấp cái tôi của mình xuống để chịu khó học hỏi hơn và biết lắng nghe hơn. Tuy rằng, con ngại không nói ra nhưng con luôn thăm phục cha mẹ trước bản lĩnh giải quyết mọi việc. Từ lần sau, mỗi khi gặp một vấn đề, con sẽ nghĩ tới sự cẩn thận của cha mẹ và hành động cẩn thận hơn, nếu con không biết, con sẽ không vội vàng hành động lỗ mãng để đón nhận

những kết quả không như ý. Con sẽ biết hỏi những người có uy tín để giải quyết vấn đề hiệu quả nhất.

Bước qua giai đoạn dậy thì, con của cha mẹ được dạy dỗ tốt đã lớn khôn hơn rất nhiều. Con đã có được hầu hết những kiến thức và kỹ năng cơ bản cần thiết để bắt đầu cho cuộc sống tự lập. Con có thể bắt đầu cuộc sống tự lập, tự lập ở đây không có nghĩa là để con phải tự lo tất cả mọi thứ như cha mẹ mà tự lập ở một mức độ tương đối.

Con đã có đủ những kiến thức và kỹ năng cơ bản cần thiết để làm quen dần với cuộc sống tự lập. Đôi khi, con không nhận ra sự trưởng thành này của con nên con mong cha mẹ hãy dùng kinh nghiệm và kiến thức của mình để chỉ ra cho con biết con cần làm quen với cuộc sống tự lập. Ở với cha mẹ cho con cảm giác an toàn từ thuở bé và bây giờ phải làm quen với cuộc sống tự lập cho con cảm giác vừa lo sợ vừa tò mò. Con lo sợ không biết mình có đủ khả năng để đương đầu với những vấn đề mới hay không nhưng lại tò mò vì cuộc sống tự lập có thể làm nhiều việc mà mình yêu thích. Một cảm giác muốn níu giữ con ở lại với cha mẹ còn một cảm giác muốn đẩy con ra khỏi sự bao bọc của cha mẹ để sống tự lập.

Từ khi con có thể làm được một việc nào đó thì cha mẹ hãy bắt đầu để con tự làm việc đó, đây chính là cách để con học trở thành người sống có trách nhiệm và sống tự lập. Con đã được làm quen với việc làm chủ cuộc sống từ bé, nhưng sự giao việc từ bé vẫn luôn được cha mẹ bao bọc quan sát. Nay con đã lớn, đã có những kỹ năng cơ bản để đương đầu với hầu hết mọi

vấn đề nên con cần được giao việc giao trách nhiệm mà không cần sự bao bọc quan sát của cha mẹ như ngày trước nữa.

Mọi thứ luôn phát triển từ nhỏ đến lớn, nay con cần cha mẹ giao cho con công việc và trách nhiệm nhiều hơn theo mức độ tăng dần mà con có thể thích ứng được. Hãy tuyên bố công nhận với con rằng, con đã lớn và đã đến lúc làm quen với cuộc sống tự lập thực sự, rồi chứng minh cho con thấy con có thể sống tự lập và giải thích vì sao con cần phải sống tự lập. Hãy nói cho con thấy những lợi ích và hạn chế của việc sống tự lập. Khi con được cha mẹ công nhận đã lớn và có thể sống tự lập thì con sẽ không còn muốn sống trong sự bao bọc của cha mẹ nữa, con sẽ cảm thấy hào hứng muốn sống tự lập thật nhanh để tự làm chủ cuộc sống của mình, để làm những việc mình thích mà ngày trước không làm được. Cha mẹ hãy yên tâm, khi con được khai thông tư tưởng như vậy thì cái xiềng xích vô hình do con tự nghĩ ra cũng sẽ bị con xóa bỏ đi nhanh chóng, con sẽ vô tư làm những việc yêu thích không biết mệt mỏi.

Cha mẹ có biết, dù con muốn sống tự lập thế nào và khi con làm bất cứ việc gì thì con vẫn luôn mong muốn được cha mẹ dõi theo con từng bước, để con có thể nhận được sự giúp đỡ những lúc con cần. Tư tưởng con được thả rộng nhưng cũng chưa dám đi xa quá chốn an toàn bên cha mẹ, vì con vẫn còn thấy sợ hãi những điều không thể lường hết được. Cha mẹ hãy hiểu điều đó và ở bên con những lúc con cần nhé.

Khi con của cha mẹ đã đến lúc làm quen với cuộc sống tự

lập mà cha mẹ không để con dần quen sống tự lập, thì làm sao con trưởng thành khôn lớn được đây. Dù là mười năm sau mà con vẫn được cha mẹ bao bọc không cho cơ hội sống tự lập thì tư duy của con vẫn chỉ là của một đứa bé mà thôi. Cha mẹ ạ! Ở bất cứ đâu và làm bất cứ điều gì đều có những rủi ro, nếu sợ con gặp rủi ro mà không cho con làm quen cuộc sống tự lập thì khi con đã lớn hơn, phải va chạm với xã hội phức tạp hơn thì với sự trải nghiệm ít ỏi của con sẽ khiến con gặp phải những rủi ro lớn hơn gấp bội. Vậy thì thế nào sẽ thực sự tốt cho con hơn?

Bây giờ, cha mẹ muốn sau này sẽ con làm công việc gì? Quá trình sống tới giờ đã đưa con đã tìm ra được lĩnh vực mà con yêu thích và con muốn thành công với nó. Nếu cha mẹ muốn con theo nghề bác sỹ thì cha mẹ cần gieo vào đầu con những hình ảnh tốt đẹp về nghề bác sỹ ngay từ khi con còn nhỏ. Bây giờ con đã lớn rồi, con đã tìm ra sở thích của mình, sở thích này có thể do cha mẹ đã reo vào đầu con từ nhỏ hoặc do con tự tìm ra trong quá trình sinh sống. Nếu sở thích này đi ngược lại mong muốn của cha mẹ thì cha mẹ nghĩ sao? Cha mẹ có ngăn cấm con đi theo sở thích của mình để đi theo sự mong muốn của cha mẹ hay để con được tự do?

Con biết đó là một câu hỏi khó với cha mẹ và con muốn nói cho cha mẹ biết con thực sự muốn gì. Nếu cha mẹ muốn con làm công việc gì thì hãy để con tiếp xúc một cách tích cực thật nhiều với công việc đó từ bé để con làm quen và yêu thích công việc đó. Còn để đến khi con tự hình thành sở thích của mình thì cha mẹ có muốn con theo nghề cha mẹ muốn

cũng không trọn vẹn nữa đâu. Cha mẹ có biết không? Ở bất kỳ lĩnh vực nào cũng có những người thành công xuất chúng, lý do họ thành công đỉnh cao đến như vậy là vì họ đang làm công việc mà họ yêu thích. Vì chỉ khi làm công việc mà mình yêu thích thì mới có đủ say mê, cảm hứng và động lực trong giải quyết công việc. Cha mẹ còn luôn bị tò mò và thôi thúc bởi những thứ mà cha mẹ thích cợ mà, đó chính là lý do tạo ra những người thành công xuất chúng. Họ có cảm hứng và động lực thôi thúc họ hành động không biết mệt mỏi, họ lao động nhiều hơn nên tạo ra được nhiều thành quả hơn.

Có thể cha mẹ đang làm bác sỹ và muốn mai này con sẽ nối nghiệp cha mẹ, vậy hãy gieo vào đầu con ý nghĩ muốn trở thành bác sỹ từ nhỏ. Còn bây giờ con đã lớn rồi, con không thích nghề bác sỹ mà lại thích nghề vẽ tranh thì sao? Nếu con quyết tâm theo đuổi niềm đam mê của con thì sẽ làm cha mẹ thất vọng, còn nếu con theo nghề bác sỹ như cha mẹ mong muốn thì con lại chẳng thể làm việc hết mình và tìm được niềm vui. Nếu con đi theo sự mong muốn của cha mẹ mà thực tâm con không thích thì mọi hài bão, mục tiêu và quan điểm sống của con sẽ bị bóp méo hết. Con sẽ sống những năm tháng sau này là một người bình bình không có sự đột phá nào và luôn cảm thấy day dứt tiếc nuối khi không được trở thành người làm công việc mà con yêu thích.

Cha mẹ ơi! Con muốn sống cuộc sống của chính con, muốn làm những điều mà con thích và con muốn được cha mẹ ủng hộ con mọi thứ. Con biết cha mẹ muốn con theo nghề nghiệp mà cha mẹ đã định hướng cũng chỉ vì muốn tốt cho

con, nhưng con muốn sống cuộc sống của con chứ không phải cuộc sống của cha mẹ và con muốn cha mẹ ủng hộ điều đó. Cha mẹ đừng có buồn mà làm con chẳng thể nào vui. Con biết công việc mà cha mẹ định hướng cho con trước là rất tốt, con biết có rất nhiều người muốn được định hướng công việc đó nhưng con thì lại không, khiến con như phụ lòng cha mẹ. Nếu con chưa tìm được công việc con yêu thích thì sự định hướng của cha mẹ sẽ là một lựa chọn tuyệt vời. Nhưng nay con đã tìm thấy niềm đam mê thì con muốn sống cùng đam mê đó.

Cha mẹ ơi! Cha mẹ đừng bao giờ nghĩ rằng con đã phụ lòng cha mẹ. Nếu con yêu thích vẽ tranh thì cha mẹ hãy chấp cánh cho con trở thành họa sỹ, con cần sự động viên ủng hộ của cha mẹ để có thêm động lực và sự quyết đoán theo đuổi niềm đam mê. Khi được theo đuổi cái mà con yêu thích, cha mẹ sẽ thấy con làm việc hăng say không biết mệt mỏi thế nào, vì làm việc với niềm đam mê cũng chính là nghỉ ngơi.

Nếu theo công việc của cha mẹ thì cha mẹ chờ đợi gì ở con? Chờ đợi tiền tài hay danh vọng?

Xin thưa! Nếu được theo đuổi công việc mà con yêu thích, con sẽ gặt hái mang về cho cha mẹ mọi thành quả mà cha mẹ muốn. Con có thể vẽ tranh mang đi bán hoặc vẽ những bức tranh để đời giống như những danh họa lừng danh thế giới. Cha mẹ yên tâm, con chỉ cần cha mẹ luôn động viên và ở bên con những lúc con cần, con không muốn cha mẹ khoanh tay xem con gặp khó khăn để rồi chứng minh cha mẹ đúng. Cha mẹ đừng bao giờ phá hoại niềm đam mê của con từ sau lưng

để uốn con đi con đường của cha mẹ mà con không thích. Hãy động viên con cố gắng hết sức và tin tưởng con sẽ thành công để con có thêm niềm tin và động lực. Hãy nói cho con biết rằng nơi nào có ý chí, nơi đó có con đường để con không bao giờ nghĩ tới hai từ “bỏ cuộc”. Hãy giúp con hiểu rằng, không quan trọng là làm cái gì mà quan trọng là làm như thế nào? Hãy khiến con hiểu ý tưởng riêng của cá nhân con mới là quan trọng và được đánh giá cao. Hãy chỉ ra cho con thấy những người thành công xuất chúng trong các lĩnh vực và họ đã làm như thế nào để thành công, để con tự biết mình phải làm gì.

Con cần được cha mẹ dạy cách đối diện với những lời đàm tiếu để con không bị ảnh bởi những thiên kiến và giáo điều của người khác. Con không muốn quan điểm của người khác đánh chìm tiếng nói bên trong con người con. Con muốn sống đi theo trái tim vì nó biết con thực sự muốn gì. Nếu chưa thấy, con muốn tiếp tục tìm kiếm những điều mà con yêu thích cho đến khi nào con tìm thấy nó, vì nó là lẽ sống của cuộc đời con, và vì con sống cuộc đời con chứ không sống cuộc đời người khác.

Nếu con là một người luôn luôn nghe lời cha mẹ, con không muốn học được kiểu tư duy nhò cậy và an phận, con không muốn khi còn đi học đã có suy nghĩ sau này cha mẹ sẽ lo công việc cho vì cha mẹ là chủ doanh nghiệp. Con không muốn cha mẹ gieo vào đầu con từ sớm tư tưởng mai này sẽ được cha mẹ lo cho công việc. Bởi vì tư duy quyết định con sẽ trở thành người như thế nào, nếu cha mẹ để con sớm hiểu rằng mai này con sẽ được cha mẹ lo cho cho tất cả, thì bắt đầu

từ thời điểm đó, con của cha mẹ gần như không phát triển nữa hoặc phát triển theo chiều hướng lệch lạc khác. Khi con hiểu cha mẹ sẽ lo cho cuộc sống con sau này, con sẽ thấy việc học hành có ra sao cũng chẳng quan trọng nữa, vì có như thế nào thì cha mẹ cũng sẽ lo cho hết rồi, từ đó sinh ra tâm lý sống an phận, không muốn phấn đấu nữa.

Có thể con biết sau này cha mẹ sẽ lo cho con, nhưng con không muốn cha mẹ nói ra để con còn có nhiều động lực cố gắng học tập rèn luyện phát triển bản thân. Dù con là người có hiểu biết và bản lĩnh đến mấy, thì khi con biết được mọi thứ đã được sắp xếp sẽ vẫn khiến con rơi vào tư tưởng an phận.

Một cá nhân xuất sắc mới có thể đóng góp nhiều cho xã hội, nay con không còn động lực hoàn thiện bản thân nữa thì con cũng chỉ như một bức tranh đang vẽ dở. Con còn quá nhiều thiếu sót chưa kịp khắc phục nên chưa thể đạt tới một nhân cách và trình độ nhận thức được nhiều người kính trọng.

Con rất mong cha mẹ hãy hiểu cho, nếu sau này con có làm công việc như cha mẹ mong muốn thì con luôn cần là một người trưởng thành, có trách nhiệm và có kiến thức. Để khi người khác nhìn vào thấy con của cha mẹ thực sự xứng đáng với công việc đang làm. Con là người sống có trách nhiệm với xã hội, con luôn quý trọng những người tài giỏi hơn mình, con sẽ không vì lý do cá nhân mà đánh mất lòng tự trọng. Con sẵn sàng suy tôn người có tâm và tài lên những vị trí lãnh đạo xứng đáng để giúp cho tập thể và xã hội phát triển.

Cha mẹ hãy hướng dẫn con thiết kế cẩn thận chính xác

cuộc đời của con, giúp con đặt mục tiêu và đề ra thời hạn để hoàn thành mục tiêu đó. Sau đó hướng dẫn con hành động với sự kiên trì và kỷ luật để đạt tới mục tiêu với tâm thế đã là người thành công rồi. Khi con có mục tiêu cuộc đời, mục tiêu sẽ như nam châm hút con đi tới mục tiêu đó. Vì có mục tiêu mà tư tưởng con không bị phân tán đi nơi khác, sự tập trung nhiều năng lượng vào mục tiêu giúp con tìm ra nhiều phương cách hơn để đi tới thành công. Cũng như cha mẹ yêu cầu con “đi nhanh” mà không cho con đích đến thì con biết đi đâu. Sự kiên trì và kỷ luật trong hành động là cách thức hiệu quả duy nhất để con đi đến thành công, cũng như con đã nhìn thấy viên kim cương ở cách xa con một nghìn bước và chỉ có con biết, con cần phải kiên trì bước đủ một nghìn bước để tới nơi viên kim cương đó mang nó về. Việc tưởng tượng đã là người thành công tạo cho con một tâm lý vô cùng thoải mái và chủ động, con thấy mọi chuyện dễ dàng hơn nên hành động đạt kết quả nhanh hơn.

Có người từng nói, đường đời là chiếc thang không hết nấc, việc học là cuốn sách không có trang cuối. Con sẽ đặt ra những mục tiêu của cả cuộc đời để thực hiện, khi đã thực hiện xong, con sẽ tiếp tục đặt ra những mục tiêu cao hơn để vươn tới. Mỗi một lần chinh phục được mục tiêu là một lần con chiến thắng chính bản thân mình, là một lần con trở nên hoàn thiện hơn, là một lần con vươn tới một nấc thang mới.

Con của cha mẹ nay đã có tầm hiểu biết cơ bản và sâu rộng đủ để bắt đầu cuộc sống tự lập thực sự, con nhận ra mình chưa thành người lớn thực sự mặc dù con đã là người lớn vì

còn thiếu một điều quan trọng nữa. Đã đến lúc con trở thành người lớn thực sự, đã đến lúc con đón nhận cái vinh dự cuối cùng để xóa bỏ ý nghĩ vẫn là trẻ con. Cái vinh dự đặc biệt ấy chính là sự tuyên bố của cha mẹ rằng con đã trưởng thành.

Cha mẹ có biết đây là điều mà con cần lắm, với con đây sẽ là một thời khắc lịch sử trong cuộc đời. Sự tuyên bố công nhận con đã trưởng thành sẽ tác động mạnh mẽ vào nhận thức của con giúp xóa bỏ đi cái suy nghĩ vẫn chưa là người lớn, con sẽ bắt đầu suy nghĩ và hành động như một người lớn thực sự, đây chính là thời điểm để con bắt đầu một cuộc sống mới.

Người Việt Nam ta ghi nhận một công dân thực sự trưởng thành khi bắt đầu đủ 18 tuổi. Con của cha mẹ có thể đủ hiểu biết và sống tự lập được từ rất lâu vì sự dạy dỗ chuyên cần của cha mẹ, chính vì thế mà ngày con được cha mẹ công nhận trưởng thành có thể sẽ sớm hơn. Là một người Việt Nam mang trong mình dòng máu Lạc Hồng, dù con có thể được công nhận trưởng thành sớm hơn thì con vẫn muốn đợi đến ngày con chính thức tròn 18 tuổi.

Cha mẹ có biết vì sao không? Ngày sinh nhật con tròn 18 tuổi là ngày con được xã hội công nhận đã trưởng thành, nhưng sẽ là thiếu sót khi con thiếu sự công nhận của cha mẹ. Có thể vì cách thương yêu con mà cha mẹ vẫn coi con là đứa bé, nhưng cha mẹ có biết, chính suy nghĩ như vậy khiến con như bị một sợi dây vô hình giữ trói không cho thực sự trưởng thành. Con không phải là người thích được nuông chiều từ bé muốn sống trong sự bao bọc, con là người được cha mẹ dạy

đỗ chu đáo và chuyên cần nên đã đến lúc con cần sống tự lập thực sự. Để có thể sống tự lập tốt nhất, con tha thiết cần sự công nhận trưởng thành của cha mẹ biết bao. Cha mẹ đừng trông sang nhà người khác xem con cái họ có được tuyên bố trưởng thành hay không, con là con chứ không phải là con của họ và con muốn được cha mẹ công nhận trưởng thành.

Xã hội ghi nhận con trưởng thành khi con đủ 18 tuổi mới chỉ giúp con trưởng thành một nửa trong suy nghĩ, phần trưởng thành còn lại do cha mẹ và do chính con quyết định nốt. Nhưng con rất cần sự công nhận của cha mẹ vì nếu để con tự làm mọi cách để trưởng thành trong suy nghĩ thì con sẽ chịu nhiều tổn thất lớn. Nếu cha mẹ không công nhận con đã trưởng thành, con sẽ không được tham gia bàn bạc những chuyện lớn trong gia đình, không được làm những việc đáng lẽ ra con có thể làm và kết quả là con không trở nên hoàn thiện hơn. Mọi thứ đều phát triển từ nhỏ đến lớn, hãy cho con tham gia những công việc của người lớn để con tự tin và có thêm nhiều cảm giác đã là người lớn. Những ý kiến và quan điểm của con có thể không giúp ích gì, nhưng nó thực sự giúp ích cho con để con ngày càng trưởng thành.

Ngay khi con được công nhận là một người trưởng thành thực sự, con sẽ bắt đầu suy nghĩ và hành động làm sao cho xứng đáng với danh hiệu trưởng thành đó. Con sẽ nhận diện những thứ khiến con bị coi là trẻ con để rồi thay thế chúng, con sẽ chú tâm quan sát những người lớn mẫu mực xem họ có suy nghĩ và hành động như thế nào để con cố gắng học theo và trở thành người lớn giống như họ. Nếu con còn quá non

nót so với những người lớn thì cũng chẳng thành vấn đề vì con sẽ biết phải nỗ lực nhiều hơn cho đến khi con thấy mình đã giống như họ. Chỉ khi con suy nghĩ và hành động như người lớn thì con mới làm chủ tốt được cuộc sống của con.

Tại sao con cần sự công nhận của cha mẹ? Bởi vì con chưa có đủ hiểu biết và bản lĩnh để tự có được suy nghĩ và cảm giác của một người thực sự trưởng thành. Con chưa cảm thấy mình đã lớn do ảnh hưởng từ quan điểm của cha mẹ nên con cần cha mẹ thay đổi quan điểm công nhận con là người lớn để con thấy mình là người lớn.

Nếu không có sự công nhận của cha mẹ thì con có thể tự thuyết phục bản thân đã trưởng thành thực sự, con sẽ phải tự ám thị bản thân rất nhiều lần về việc được xã hội ghi nhận đã trưởng thành và làm mọi cách để có được cảm giác trưởng thành đó. Nhưng cha mẹ có biết, việc con tự ám thị thuyết phục bản thân như vậy sẽ đạt hiệu quả không cao và mất rất nhiều tâm sức và thời gian không? Nếu việc công nhận của cha mẹ khiến con có cảm giác trưởng thành trong hai tuần, thì việc con tự thuyết phục bản thân để có được cảm giác đó thường mất đến vài năm. Vì việc con tự thuyết phục mình cũng chỉ để đợi đến lúc xã hội nói rằng con đã trưởng thành. Thay vì phải vất vả như thế, thay vì phải sống vài năm với tư duy chưa trưởng thành thì cha mẹ hãy công nhận con đã trưởng thành đúng ngày con đáng được ghi nhận sự trưởng thành đó, để con không lãng phí mất mấy năm bỏ lỡ nhiều cơ hội vì suy nghĩ chưa trưởng thành kia.

Khi con được cha mẹ công nhận đã trưởng thành cũng là lúc con trưởng thành thực sự trong suy nghĩ. Cha mẹ sẽ thấy con của cha mẹ người lớn như thế nào, cha mẹ sẽ thấy con thay đổi khác biệt so với bạn bè cùng trang lứa của con ra sao. Trong khi những bạn con còn đang gửi gắm trách nhiệm nơi người khác thì con đã tự tin nhận mọi trách nhiệm về mình, trong khi bạn con đang dừng lại chờ người khác giúp đỡ vì nghĩ mình chưa người lớn thì con đã nhận mọi trách nhiệm và tiếp tục tiến lên. Trong khi bạn con còn đang tìm một người thủ lĩnh trong nhóm thì con đã lập tức đứng ra nhận trách nhiệm này. Con sẽ trở thành hình mẫu của những người khác. Cha mẹ sẽ thấy con phát triển chóng trạc và nhanh chóng như thế nào.

Con ước một ngày tất cả thế hệ trẻ sẽ đều là những người ưu tú sống chủ động, tích cực, lạc quan, nhận trách nhiệm 100%, dám nghĩ, dám làm, dám xông pha, dám thất bại và dám thành công. Khi đó sẽ chỉ còn là sân chơi của những người ưu tú chứ không còn phải đang vất vả để tạo ra những người ưu tú như bây giờ.

Vào đúng ngày sinh nhật lần thứ 18 của con, con chỉ cần một sinh nhật được tổ chức nho nhỏ và có đông đủ người thân vây quanh. Sau khi sinh nhật xong, cha mẹ hãy ngồi lại với con để trao cho con cái vinh dự đặc biệt mà con đang chờ đợi. Chỉ có cha mẹ con mình, con muốn mẹ chỉ hãy ngồi cạnh cha ngồi đối diện với con để làm chứng cho thời khắc quan trọng. Con muốn nghe cha nói vì lời của cha đại diện cho lý trí sự nghiệp.

Thật hạnh phúc biết bao khi con được nghe những lời cha ân cần nói rằng: “Con à! Hôm nay là ngày đặc biệt của cha mẹ và của con, là ngày con chính thức trưởng thành và là ngày cha mẹ chính thức thấy con trưởng thành. Hôm nay là sinh nhật lần thứ 18 của con, cha tuyên bố kể từ ngày hôm nay, con chính thức là một công dân trưởng thành như bao người trưởng thành khác. Kể từ bây giờ, bất kể việc gì con làm con đều tự chịu trách nhiệm 100%, cha mẹ không thể theo con và lo cho con mãi được. Từ hôm nay, con đã trưởng thành, vậy hãy bắt đầu tự lo cho bản thân và để lo cho gia đình con sau này nữa. Thực sự thì con đã trưởng thành rồi và bây giờ là lúc để con đón nhận sự trưởng thành ấy. Từ bây giờ, con có thể tự làm những việc con thích mà không cần phải hỏi ý kiến cha mẹ, con có thể thả sức thực hiện những điều mà con ước mơ. Con có hoài bão gì thì hãy cứ thực hiện đi, cha mẹ luôn tin tưởng con sẽ thành công. Mỗi khi đối diện với vấn đề khó, con hãy suy nghĩ chu đáo và hành động cẩn trọng để không mắc sai lầm, vì con đã là người lớn. Nếu gặp khó khăn, cha mẹ mong con hãy kiên trì không bỏ cuộc, hãy dùng ý chí của chính mình để mở lối đi mới đi tới thành công. Cha mẹ lúc nào cũng ở bên con, cha mẹ có thể giúp đỡ con những lúc con cần, nhưng cha mẹ mong rằng sẽ không bao giờ con cần tới sự giúp đỡ ấy. Cha mẹ tin tưởng ở con, tin tưởng ở một người trưởng thành có suy nghĩ chín chắn có thể tự làm chủ và giải quyết được tất cả vấn đề. Cha mẹ biết rằng con đang còn chút lo sợ nhưng không sao, đó là một tâm lý bình thường, vì tất cả chúng ta đều cảm thấy như vậy trước những điều mới mẻ. Có

thể cha mẹ chưa thể là tấm gương mẫu mực cho con nhưng con hãy nhìn ra ngoài mà xem, con sẽ thấy những người thành công thực sự họ thành công như thế nào. Họ là người chịu trách nhiệm 100% cho cuộc đời họ, họ là người chủ động, tích cực, dám xông pha, dám thất bại và dám thành công. Nếu tài sản của họ bị mất hết, họ có thể nhanh chóng kiếm lại nhờ vào trí tuệ họ có. Con hãy đọc thật nhiều sách và chịu khó quan sát cuộc sống để trí tuệ con ngày càng được nâng cao. Cha mẹ có được như ngày nay cũng đi lên từ hai bàn tay trắng, chính vì thế mà cha mẹ muốn con hãy bước ra thế giới với hai bàn tay trắng để gây dựng sự nghiệp. Sự khó khăn sẽ thử thách tài xoay sở của con. Điểm xuất phát thấp sẽ ban cho con lòng can đảm, nghị lực và sự quyết tâm để theo đuổi mục tiêu đến cùng. Khi con hiểu được cảm giác nơi thấp nhất thì con mới hiểu được đầy đủ cảm giác khi đạt tới đỉnh cao. Con à, càng khó khăn mới càng thể hiện được bản lĩnh người hùng. Những người thành công thực sự đều có xuất phát điểm từ dưới đáy, ai dám chắc rằng họ là người thông minh hơn con chứ mà họ vẫn đạt tới thành công tột đỉnh. Nay con cũng xuất phát từ thấp giống như họ nhưng con có nhiều điều kiện khác thuận lợi hơn họ ngày trước, chính vì thế, mà cha tin ở tương lai không xa, con sẽ đạt thành công rực rỡ như con mong muốn, cha mẹ tin tưởng ở con”.

Nếu con được nghe cha mẹ nói những lời này hoặc những lời tương tự, con sẽ cảm thấy bản thân như được tiếp thêm sức mạnh vì ý nghĩ xưa cũ vẫn là trẻ con đã không còn. Trên giữa trán con như có con mắt thứ ba đang rực sáng, con thấy mình

là một người trưởng thành thực sự và cảm thấy trách nhiệm với tương lai của chính mình. Trước mắt con là những viễn cảnh tươi đẹp mà con có thể tưởng tượng ra, con có thể làm bất cứ điều gì con muốn để xây dựng ước mơ mà không bị ai phản đối. Con thấy mình đủ niềm tin và sức mạnh tinh thần để bắt đầu xây dựng sự nghiệp với hai bàn tay trắng.

Cha mẹ ơi, đây chính là cái thời khắc lịch sử của cuộc đời con. Con sẽ chịu trách nhiệm hoàn toàn cho cuộc đời mình, khi gặp thất bại tạm thời con sẽ không đổ lỗi, không phàn nàn, không lý do mà con sẽ luôn suy nghĩ làm sao để giải quyết được khó khăn đó bằng một tâm lý tích cực. Con sẽ học tập thật nhiều để mở rộng vùng hiểu biết, để ngày càng giải quyết được nhiều vấn đề hơn. Con sẽ mở rộng suy nghĩ của mình để không bị kẹt cứng vào những lối tư duy đơn nhất, vì chỉ có như thế con mới nhận biết và nắm bắt được vô số cơ hội đang ở xung quanh con. Sẽ thật là ngốc nghếch nếu chỉ quan tâm đến những vấn đề trong lĩnh vực của mình mà bỏ qua những cơ hội khác đang ở phía trước.

Con chưa phải là một người hoàn hảo, chưa phải là một người toàn diện, những mong muốn của con như vậy cho dù còn nhiều thiếu sót, nhưng là những điều cơ bản mà con cần để phát triển và trưởng thành tốt, giúp con trở thành người có ích cho xã hội.

Qua những mong ước này, con muốn gửi gắm tâm nguyện của thế hệ trẻ chúng con tới tất cả các bậc làm cha làm mẹ. Con muốn thế hệ trẻ chúng con đều trở thành những người

sông tích cực, chủ động, dám nghĩ dám làm, biết chấp nhận thất bại để quyết tâm tạo dựng những thành công; có trách nhiệm với bản thân, với gia đình và xã hội.

VIII. MỖI CHÚNG TA LÀ MỘT THƯƠNG HIỆU



Mỗi chúng ta là một tài sản vô giá với gia đình và xã hội, vậy mỗi chúng ta là một thương hiệu. Tương lai bạn muốn trở thành một thương hiệu như thế nào thì không ai có thể quyết định và làm thay bạn được, thương hiệu đó phải do chính bạn thiết lập lên.

Thương hiệu của chúng ta có lẽ bắt đầu từ khi còn trong bụng mẹ. Trong cuộc chạy đua marathon sinh tồn trong bụng mẹ. Mỗi chúng ta đều là những vận động viên cừ khôi và dũng cảm nhất, trong hàng triệu con tinh trùng cùng tham gia cuộc đua ấy, chỉ có duy nhất một con chiến thắng, đó chính là con giỏi nhất - đó chính là bạn. Người hàng xóm của bạn có thể là một chiến binh vĩ đại thời trung cổ, hoặc là ai có khả năng thế nào, nhưng người chiến thắng cuối cùng mới chính là người giỏi nhất.

Suốt chiều dài lịch sử loài người sẽ không có bất kỳ một ai giống ta về mọi thứ. Do đó mà chúng ta là độc nhất vô nhị, chúng ta là số một và mỗi chúng ta là một thương hiệu.

Quá trình sống khác nhau tạo nên thương hiệu khác nhau. Quá trình sống tích cực, cống hiến nhiều cho xã hội sẽ tạo ra thương hiệu tích cực, quá trình sống tiêu cực thì tạo ra thương hiệu tiêu cực. Giá trị của mỗi người được thể hiện ở những gì họ cho đi chứ không phải những gì họ nhận được. Những người thành công bởi những giá trị mà họ cống hiến cho xã hội. Họ cho đi tiền bạc, cho đi sự quan tâm, cho đi sự giúp đỡ, cho đi sự chia sẻ, cho đi kinh nghiệm, cho đi các mối quan hệ, cho đi tình yêu thương, cho đi sự cảm thông... Họ sẵn sàng cho đi những thứ họ có để xây dựng xã hội tốt đẹp hơn.

Có một triết lý nổi tiếng: “Nếu bạn giúp người khác đạt được điều họ muốn, bạn có thể sẽ có được tất cả”. Những người thành đạt là những người luôn biết cho đi. Vì họ hiểu được nguyên lý của sự “cho và nhận”, muốn nhận được từ xã hội, trước hết ta phải xây dựng cho xã hội phát triển đã. Đó cũng là quan hệ nhân quả, những thứ bạn cho đi chính là đang gieo cho người nhận những hy vọng, những sự trợ giúp để đạt được điều họ muốn, khi họ thành công thì thứ bạn nhận lại còn lớn hơn gấp bội.

Chúng ta hãy cùng học cách cho đi. Hãy cho đi bất cứ thứ gì có thể để xây dựng xã hội phát triển và cũng là xây dựng thương hiệu cho mình. Hãy gạt bỏ sự ích kỷ và bắt đầu cho đi, hãy tìm niềm vui nơi thành quả của người được nhận. Những câu chuyện từ lịch sử đến nay vẫn còn mang nhiều giá trị sâu sắc. Một tập thể không đoàn kết, cá nhân sống ích kỷ và ghen ghét khi người khác giỏi hơn, không biết chia sẻ, không biết cho đi chẳng mấy chốc sẽ đưa tập thể đó đến thảm họa. Tập

thể đó có thể là 1000 người, nhưng sẽ bị một nhóm khoảng 100 người biết đoàn kết, thống nhất, giúp đỡ nhau phát triển đánh bại.

Bạn đang trên hành trình chữa nói lắp, hãy nghĩ tới luật quán tính có tính duy trì. Bạn bị nói lắp và nói lắp có xu hướng tiếp tục duy trì lâu hơn, nhưng khi bạn khởi động quay bánh xe của việc chữa nói lắp, lúc đầu luôn rất chậm chạp nhưng càng quay càng nhanh, luật quán tính sẽ tiếp tục thúc đẩy và duy trì cho đến khi bạn chữa khỏi nói lắp thành công. Không những thế, luật quán tính còn tạo thế và lực để bạn phát triển vượt xa hơn nữa. Luật quán tính không chỉ hiện diện trong chữa nói lắp, mà có lẽ là trong mọi con đường đi đến thành công; mọi thứ lúc đầu luôn rất chậm chạp, nhưng sự kiên trì và nỗ lực của bạn sẽ giúp thắng được những khó khăn ban đầu để mọi thứ đi nhanh vào quỹ đạo.

Bạn hãy bắt đầu cùng tôi xây dựng thương hiệu cho bản thân ngay từ bây giờ bằng tất cả những hành động tích cực. Không cần phải đợi đến khi đủ điều kiện mới hành động, vì nếu đợi đến khi đó thì những điều tốt đẹp đã trôi đi mất. Nên nhớ rằng từ xưa đến nay, chưa bao giờ và cũng sẽ không bao giờ có sự thành công trong tích tắc, một tòa thành cao trăm mét khởi đầu từ nhúm đất nhỏ, quãng đường xa nghìn dặm khởi đầu một bước chân. Tất cả đều đi từ nhỏ đến lớn. Hãy vui vẻ đi bước đi đầu tiên và tận hưởng trước niềm vui của người chiến thắng. Bạn “Là” một thương hiệu tích cực rồi, bạn chỉ việc “Làm” thì sẽ “Có” kết quả tương xứng với thương hiệu đó thôi.

Trong bụng mẹ chúng ta đã vượt trội tất cả và bây giờ không có lý do gì mà ta lại không vượt trội tiếp. Hãy đặt mục tiêu, sau đó kiên trì và kỷ luật trong hành động, tận hưởng trước niềm vui của người chiến thắng và tin vào chặng cuối cùng. Nó cũng giống như việc bạn xác định một đỉnh núi, tận hưởng trước cảm giác đã ở trên đỉnh núi, sau đó việc còn lại là cố gắng hết sức để leo lên đỉnh núi đó. Bạn sẽ có thêm nhiều động lực, cảm hứng để đi tiếp mà không bỏ cuộc giữa chừng, bạn sẽ tiếp tục cho đến khi thành công.

Đất nước chúng ta đang xây dựng thương hiệu với thế giới, không gì hơn là mỗi chúng ta hãy tự xây dựng cho mình một thương hiệu tích cực để thể hiện lòng yêu nước. Hãy nỗ lực học tập, rèn luyện phát triển bản thân để có thể cống hiến nhiều giá trị cho xã hội, để xây dựng nước Việt Nam giàu mạnh.

IX. LÀM ĐẸP BẰNG TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

Nội dung trình bày trong phần này sẽ đi xa hơn nội dung chính của cuốn sách, tuy nhiên, nó sẽ có tác động tích cực tới độc giả của cuốn sách này. Nếu nói cuộc sống là hướng tới những điều tốt đẹp và sự hoàn mỹ, thì chừa nói lấp cũng chỉ là công việc rất nhỏ nhằm loại bỏ những trở ngại và vươn tới sự hoàn mỹ đó. Làm đẹp cũng vậy, đó là nhu cầu chính đáng của con người. Mục đích cuối cùng là để bản thân ngày càng trở nên hoàn thiện và hướng tới những giá trị tốt đẹp hơn.

Với sự phát triển của xã hội ngày nay, có rất nhiều phương pháp giúp chúng ta làm đẹp và bảo vệ sức khỏe. Chúng ta có thể thấy hàng trăm phương pháp làm đẹp khác nhau. Có câu

ất sẽ có cung, từ nhu cầu làm đẹp của chúng ta dẫn đến xuất hiện nhiều phương pháp làm đẹp được sinh ra để đáp ứng. Để tham gia vào câu lạc bộ phục vụ nhu cầu làm đẹp của mọi người, cuốn sách này xin giới thiệu tới các bạn một phương pháp làm đẹp hoàn toàn mới mà chưa từng được biết đến từ trước đến nay, phương pháp làm đẹp này rẻ và tiết kiệm hơn các phương pháp làm đẹp khác rất nhiều, và tất cả chúng ta đều có thể làm được. Phương pháp này không hề sử dụng tới dao kéo hay bất cứ một dược liệu hỗ trợ nào, nó không hề gây phản ứng phụ hay ảnh hưởng đến sức khỏe, đó là “Làm đẹp bằng trí tưởng tượng”.

Bạn đã bao giờ nghe đến cụm từ “Hình tư tượng” chưa? Bạn từng nghe thấy những người bị bệnh ung thư ác tính tưởng tượng bản thân đã khỏi bệnh và sống như những điều tốt đẹp trong tưởng tượng cuối cùng họ đã khỏi bệnh? Chắc bạn không lạ gì những người tập võ luyện khí công có thể dùng da thịt của mình để công phá những thứ như gạch đá còn rắn chắc hơn cả da thịt? Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao những người xa lạ có tên giống nhau lại có những nét nào đó giống nhau?... Tất cả là do hình tư tượng (hình ảnh trong tưởng tượng) đã soi đường chỉ lối. Chính hình ảnh con người mới khỏi bệnh ung thư trong tưởng tượng, đã soi đường chỉ lối để bộ não tự động điều tiết kiến tạo lại vật chất trong cơ thể loại bỏ những điều không phù hợp như bệnh ung thư, để trở thành con người mới đó. Những người tập võ luyện cho cánh tay rắn chắc bằng cách hàng ngày dành thời gian nghiêm túc tưởng tượng liên tục cánh tay đó bị những khối đá rơi vào,

nhưng khi đá vỡ ra còn tay không bị sao, sự quán tưởng như vậy khiến cơ thể tập trung vật chất để xây dựng vùng cánh tay đó. Chẳng hạn hai người tên là Thành, bạn có thể nhận thấy một người có phong thái như bức tường Thành, còn một người có phong thái của một người Thành công. Người trông như bức tường Thành, vì tư tưởng của người đó nghĩ bản thân họ vững chắc như bức tường Thành, còn người trông có phong thái Thành công luôn nghĩ mình là một người thành công. Chính hình tư tưởng của hai người này đã định hướng tư duy và lối sinh hoạt của họ, tạo cho họ phong thái như vậy.

Làm đẹp bằng trí tưởng tượng cũng sử dụng hình tư tưởng giống như những trường hợp trên, nhưng ở đây, ta sử dụng ý thức của mình để tìm đến và duy trì hình tư tưởng phù hợp với mục đích làm đẹp. Có thể nói làm đẹp bằng trí tưởng tượng là một cuộc đại phẫu tinh vi nhất và quy mô nhất, vì đường như nó tác động tới từng tế bào trong cơ thể. Quá trình đại phẫu này không hề dùng đến dao kéo để thay đổi vật chất trên cơ thể, mà dùng bằng trí tưởng tượng của chính chúng ta. Để có được kết quả như mong muốn đòi hỏi chúng ta phải có một sự am hiểu nhất định và có niềm tin rất lớn vào thành quả cuối cùng.

Có lẽ nội dung phần này trong cuốn sách sẽ tạo ra một làn sóng ý kiến, hoặc một cuộc cách mạng làm đẹp mới, bởi chưa có một phương pháp cụ thể nào tương tự từng được trình bày và chứng minh. Bạn có quyền hồ nghi về phương pháp này, vì chưa hề thấy một ví dụ cụ thể ngoài thực tế được nhiều người

biết đến. Nhưng thực tế đã có nhiều người đạt thành quả bằng phương pháp này nhưng họ lại không nhận ra.

Sẽ xuất hiện những ý kiến trái chiều từ những người thiếu niềm tin khi áp dụng phương pháp, vì thiếu niềm tin sẽ không đưa đến kết quả. Người thiếu niềm tin thì hình tư tưởng của họ là một ai đó không có niềm tin. Còn những ý kiến trái chiều khác từ những người chưa thử thực hiện phương pháp bao giờ, hoặc không muốn tin vào phương pháp này. Niềm tin là yếu tố quyết định có thành công ở phương pháp này hay không. Niềm tin mạnh mẽ của bệnh nhân ung thư rằng đã khỏi bệnh đã giúp người đó khỏi bệnh.

- Bạn có bao giờ đặt câu hỏi tại sao những người có tên giống nhau lại có một số đặc điểm cơ thể hoặc đặc điểm tính cách giống nhau, mặc dù những người đó không hề có cùng quan hệ huyết thống?

- Bạn có nhận thấy khi thần tượng một ai đó, thì bạn dần trở nên giống họ về diện mạo, tính cách, cử chỉ và thậm chí là cả thói quen?

- Bạn có thắc mắc tại sao những người chung sống với nhau lâu ngày thì càng trở nên giống nhau?

...

Để cùng tìm lời giải cho những câu hỏi trên, tôi xin kể ra một số câu chuyện của chính mình vì chính tôi cũng từng thắc mắc như vậy. Trong quá trình đi tìm lời giải cho những vấn đề của riêng tôi, tôi đã tìm thấy lời giải đáp cho những thắc mắc như vậy. Bằng trí tưởng tượng của mình, vật chất trong cơ thể

tôi đã thay đổi sắp xếp lại để biến tôi từ người có mắt một mí thành mắt hai mí.

1. TỪ MẮT MỘT MÍ THÀNH HAI MÍ

Cách đây khoảng sáu năm (năm 2008), khi còn đang là một học sinh cấp ba, tôi vẫn thường tập trung vào những điều bình thường, giản dị. Khi tôi thực sự quan tâm đến diện mạo bản thân thì cũng bắt đầu soi mình trong gương nhiều hơn. Tôi giật mình phát hiện ra bản thân là người có mắt một mí.

Đó là một phát hiện buồn vì khuôn mặt của tôi không được mềm mại như những tài tử Hàn Quốc, nên mắt một mí không giúp tôi đẹp trai hơn mà còn làm xấu đi. Lúc đó tôi đang mười bảy tuổi và cá nhân tôi vừa biết ý thức nhiều về cái đẹp, do đó mà việc phát hiện có mắt một mí đã dội một gáo nước lạnh vào ý thức làm đẹp của tôi, một cảm giác như vừa bị đá từ trên cao xuống, cảm giác thật kinh khủng. Tôi lục lại những ký ức và phát hiện ra bản thân có mắt một mí từ khi còn nhỏ và bây giờ vẫn vậy, nên tôi cảm thấy vô cùng buồn bã vì sự thật này. Tôi nhớ lại hồi bé hay bị mọi người đặt biệt danh là “Mòng mắt”, lúc đó tôi chẳng hiểu gì, nhưng sau này nghĩ lại mới biết biệt danh đó nói lên rằng, tôi có mắt một mí với mí trên nhiều mỡ đến nỗi đã chảy sụp hẳn xuống.

Tôi đã phá phách khi không muốn chấp nhận sự thật này và đã tìm đủ mọi cách để làm cho mình có mắt hai mí, như lấy băng dính dán vào rồi kéo lên, dụi mắt thật nhiều, hay thức khuya nhiều,... nhưng mọi thứ đều vô ích. Việc dụi mắt làm cho mí mắt trên bị đau xót co lại tạo được mắt hai mí nhưng

cũng chỉ được khoảng 30 giây rồi trở về mắt một mí như ban đầu. Tôi nhận thấy không thể dụi mắt cả đời được nên tôi vô cùng chán nản và bất lực, bất lực trước sự sắp xếp này của tạo hóa. Lúc đó tôi không có điều kiện về tài chính nên chẳng thể làm gì hơn, dù tôi muốn có mắt hai mí thế nào đi chăng nữa. Cuối cùng, khao khát làm mắt hai mí cũng đành phải lắng xuống và tôi cảm thấy thuận phục thực sự sự sắp xếp của tạo hóa.



Quãng thời gian gần ba năm trời sau đó là một chuỗi những nỗ lực trong vô ích khi tôi cố làm mắt hai mí. Tôi bắt đầu tìm kiếm những thông tin liên quan trên mạng Internet và tất cả đều đi đến những cách giải quyết tốn kém nằm ngoài khả năng của tôi. Do không thể làm gì hơn vào lúc đó, tôi cố tìm niềm vui trong khoảnh khắc tạo mắt hai mí tạm thời. Tôi nghĩ ra rất nhiều trò để tạo mắt hai mí nhưng chúng đều rất có hại cho sức khỏe, như để bụi bay vào mắt, lấy tay dụi mắt, lấy vật cứng hình bán nguyệt dán cố định vào mí mắt trên.



Phương pháp dán vật hình bán nguyệt xuất phát từ một phát hiện rất thú vị là khi tôi để ý những người phụ nữ mặc áo ngực quá chật lâu ngày đã tạo hình cắt ngắn cơ thể. Từ thực tế này, tôi suy ra rằng, nếu dán vật cứng hình bán nguyệt vào mí mắt trên lâu ngày cũng sẽ tạo thành cắt ngắn tạo mắt hai mí như trường hợp mặc áo ngực của chị em phụ nữ. Đó là một cơ sở thực tế để tôi tin tưởng rằng tôi có thể tự tạo được mắt hai mí bằng cách này. Cơ sở thực tế rất thuyết phục nhưng tôi đã không thể làm được gì, vì không có dụng cụ giúp cố định vật cứng hình bán nguyệt với mí mắt trên, bởi vì mí mắt co duỗi liên tục không thể giữ yên vật bán nguyệt được.

Khi tôi tạo mắt hai mí bằng cách dụi mắt, tôi phát hiện ra chỉ được khoảng 30 giây sau thì mắt từ hai mí chuyển dần sang một mí, vì lượng mỡ của mí trên quá nhiều đến nỗi nó chảy sệ xuống làm mất nếp gập vừa tạo ra. Đây chính là phát hiện cuối cùng đánh tan mọi sự kháng cự trong nỗ lực tạo mắt hai mí của tôi. Tâm lý thuận phục thực sự và nghĩ biện pháp tạo mắt hai mí cuối cùng là tìm đến phẫu thuật. Mục tiêu sở hữu mắt hai mí để làm đẹp tạo động lực mạnh mẽ là như vậy, nhưng lúc đó tôi đã không thể làm gì hơn, vì không có đủ điều kiện về tài chính.

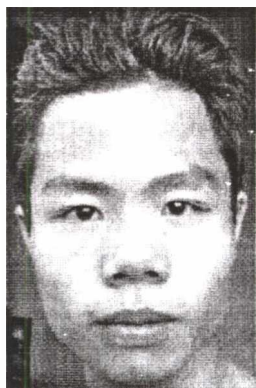


Mọi thứ cứ diễn ra như vậy cho đến một ngày đầu năm 2011, tôi phát hiện ra việc bản thân thần tượng ngôi sao võ thuật Lý Tiểu Long đã định hướng tôi dần trở nên giống với thần tượng ấy. Từ cách đâm, đá, cách nói, cách ngẩng đầu, ánh mắt, đến tính cách,... đều giống với Lý Tiểu Long. Ngay cả cơ bắp trên cơ thể tôi cũng có gì đó hao hao giống. Việc thần tượng Lý Tiểu Long đã thôi thúc tôi bắt chước mọi thứ để được giống với Lý Tiểu Long, tôi thấy điều kỳ lạ là khuôn mặt và cơ bắp trên cơ thể tôi có sự thay đổi dần để giống với thần tượng. Đây là một phát hiện đáng kinh ngạc.

Từ bài học về thần tượng, tôi cảm nhận thấy tư duy của chúng ta có thể làm thay đổi hình hài, diện mạo của chính mình. Đây chính là những cơ sở để tôi có thể làm gì đó với tư duy của mình để tạo được mắt hai mí mà không cần đến phẫu thuật bằng dao kéo.

Từ bài học thần tượng ngôi sao võ thuật Lý Tiểu Long, tôi bắt đầu tin tưởng mình sẽ sở hữu mắt hai mí mà không cần phải dùng đến dao kéo. Tôi bắt đầu tưởng tượng mình đang

sở hữu mắt hai mí và tập trung ý nghĩ vào vùng mí mắt trên để cảm nhận khu vực này. Những nỗ lực này hao tổn rất nhiều năng lượng và tạo cảm giác mệt mỏi mà vẫn chưa tạo ra được kết quả gì ngay. Từ trước đến nay, tôi chưa hề tìm thấy một bằng chứng thực tế về cách làm như vậy, nên niềm tin vào kết quả cuối cùng của phương pháp này là rất ít hay nhiều khi không có, tôi chỉ xây dựng được niềm tin nhỏ nhoi khi thấy chính mình thay đổi trong bài học thần tượng. Niềm tin thì ít mà sự hồ nghi thì nhiều, nên đôi khi tôi không tưởng tượng nữa vì thiếu niềm tin và chưa thấy kết quả.



Việc cố gắng tưởng tượng mình đang sở hữu mắt hai mí bắt đầu có kết quả nhỏ, khi tôi phát hiện thấy ở một số thời điểm tập trung suy nghĩ nheo mắt lại đã tạo được mắt hai mí và duy trì trạng thái mắt hai mí được khoảng một phút. Trong phút đó, tôi muốn duy trì mắt hai mí được lâu hơn thì phải trừng mắt lại như đang suy nghĩ điều gì nghiêm túc lắm, kết quả là mắt hai mí được duy trì thêm một vài phút nữa, nhưng việc trừng mắt khiến tôi trông như một bức tượng đang nổi giận vì chẳng được tự nhiên.

Đây là một thành quả nhỏ nhoi nhưng rất có ý nghĩa, vì nó giúp tăng niềm tin và tăng cảm giác sẽ thành công. Từ đây, tôi cảm nhận thấy sự tưởng tượng mang một sức mạnh to lớn. Sau đó, tôi bắt đầu tập trung tưởng tượng vào vùng mí mắt trên nhiều hơn, tưởng tượng khu vực đó đang dần thay đổi để

tạo thành mắt hai mí. Việc tập trung tưởng tượng như vậy hao tổn rất nhiều năng lượng gây ra cảm giác mệt mỏi. Tôi duy trì việc tưởng tượng này khoảng hai tuần nhưng chưa thấy đem lại kết quả gì mới, nên tôi đã dừng việc tưởng tượng lại vì tin rằng phương pháp này sẽ không đi đến đâu.

Tôi luôn rất muốn mình sở hữu mắt hai mí nhưng với điều kiện hiện tại thì tôi chưa thể làm gì hơn, nên tôi tạm gác chuyện tạo mắt hai mí lại để rèn luyện bản thân ở những khía cạnh khác. Tôi đi tìm những người nổi tiếng có mắt một mí để tìm cảm giác tự động viên an ủi mình, rồi tôi học cách nói chuyện mới, học những nét tính cách mới để bù lại cảm giác về mắt một mí của tôi.

Cho đến một ngày tầm tháng 9/2011, lại một lần nữa tôi nghe được bài học về thần tượng và sự bắt chước. Tôi lại có cảm hứng với phương pháp tạo mắt hai mí bằng trí tưởng tượng như ban đầu.

Tôi có niềm tin khá lớn rằng sẽ tạo được mắt hai mí bằng trí tưởng tượng. Từ đây, tôi bắt đầu nghiêm túc hơn trong việc thực hành các bài tập tưởng tượng của mình. Để đạt hiệu quả trong xây dựng hình ảnh trong tưởng tượng tốt nhất, tôi dán hình một khuôn mặt to có mắt hai mí trên tường ở nơi riêng tư để có thể dễ dàng tưởng tượng nhất. Hàng ngày tôi dành khoảng mười phút trước tám hình nhìn vào đôi mắt đó và tưởng tượng đang sở hữu đôi mắt hai mí như vậy, tưởng tượng rằng đôi mắt của tôi đang thay đổi để trở thành hai mí giống như đôi mắt kia. Khi thực sự tập trung thì tôi cảm thấy

mí mắt trên đang nóng lên và thỉnh thoảng có sự co giật khác thường và tôi tin rằng những biểu hiện đó chính là quá trình kiến tạo để thay đổi từ mắt một mí thành mắt hai mí. Mỗi khi nghĩ đến thực tế bài học về thần tượng là tôi lại được tiếp thêm niềm tin rất lớn rằng tôi sắp tạo được mắt hai mí thành công.

Chỉ khoảng ba tuần sau, mỗi sáng khi vừa ngủ dậy tôi thấy mình có mắt hai mí. Nhưng sau khi rửa mặt xong khoảng một giờ đồng hồ là mọi thứ lại trở về nguyên trạng mắt một mí. Đó là kết quả vô cùng tuyệt vời. Tôi càng tin vào kết quả cuối cùng và đều đặn áp dụng phương pháp tưởng tượng nhiều hơn. Khoảng gần ba tháng kể từ ngày bắt đầu tưởng tượng, một kết quả bất ngờ sau khi tôi ngủ dậy, mắt hai mí đã duy trì được khoảng năm giờ đồng hồ, sau đó một mắt trở về trạng thái một mí và tiếp tục duy trì như vậy cho đến khoảng 20 ngày sau.



Sau đó một thời gian, do một số chuyện cá nhân nên tôi đã bỏ bê việc tưởng tượng tạo mắt hai mí và cộng thêm thói ngủ dậy muộn, kết quả là mọi công sức bỗng đổ sông đổ bể vì mọi thứ trở về như ban đầu. Tôi lại trở về với mắt một mí như ngày xưa.

Tôi nhìn nhận lại quá trình tạo mắt hai mí bằng tưởng tượng và nhận thấy những kết quả lên xuống gắn liền với việc tưởng



tượng như vậy đã đưa tôi đến một kết luận chắc chắn rằng, tạo được mắt hai mí bằng trí tưởng tượng là điều hoàn toàn có thể và không còn nghi ngờ gì nữa. Từ đây, tôi tin tưởng tuyệt đối vào phương pháp này nên không vội vàng tưởng tượng tạo mắt hai mí nữa, mà tạm gác chuyện mắt hai mí sang một bên vì tin chắc rằng tôi có thể có được mắt hai mí bất kỳ khi nào tôi muốn.

Suy nghĩ theo quan hệ Nhân - Quả thì tôi phát hiện ra một vấn đề, đó là những khi tưởng tượng thì tạo được mắt hai mí, còn không tưởng tượng thì mắt lại trở về một mí hay sao? Nếu suốt ngày phải tưởng tượng như thế sẽ rất mệt mỏi. Để giải quyết được băn khoăn này, tôi đã tìm thấy lời giải từ thực tế trường hợp mặc áo ngực quá chật của chị em phụ nữ. Tức là khi việc tưởng tượng tạo được mắt hai mí duy trì liên tục trong một khoảng thời gian nhất định, thì vật chất tại khu vực mí mắt đó được cố định lại và giữ nguyên trạng thái ổn định đó.

Giải quyết được vấn đề tư tưởng này, tôi càng tin tưởng tuyệt đối vào kết quả cuối cùng của phương pháp. Khoảng bốn tháng sau, tháng 5/2012, tôi mới bắt đầu dành thời gian nghiêm túc thực hành việc tưởng tượng nhiều hơn. Hàng ngày tôi dành thời gian nghiêm túc hơn trước hình khuôn mặt có đôi mắt hai mí dán trên tường để hình dung bản thân

đang có đôi mắt đó. Tôi ghi nhớ thật rõ đôi mắt đó và thường xuyên tưởng tượng bản thân đã có đôi mắt đó rồi và để đôi mắt tưởng tượng đó hiện diện ở tất cả mọi nơi. Từ lúc đang ăn cơm, đang tắm, đang xem phim hay đang làm việc tôi cũng tưởng tượng bản thân đang sở hữu mắt hai mí. Kết quả là tôi nhanh chóng sở hữu lại mắt hai mí sau khi ngủ dậy, duy trì được vài tiếng đồng hồ của một ngày rồi sau đó trở về duy trì một mắt hai mí.

Được khoảng hai tháng kể từ khi bắt đầu tưởng tượng trở lại, tháng 7/2012, lần đầu tiên mắt hai mí duy trì trọn vẹn một ngày, và đây là một thành quả rất tuyệt vời. Khoảng tháng 8/2012, có một ngày khi tôi ngủ dậy đã duy trì được mắt hai mí trong ba ngày liên tiếp, sau đó chỉ duy trì được một mắt hai mí thôi. Đến tháng 9/2012, tôi ngủ dậy nhận thấy đã có được mắt hai mí và mắt hai mí được duy trì liên tục đều đặn trên khuôn mặt tôi trong nhiều ngày liền, sau đó thỉnh thoảng lại trở về duy trì một mắt hai mí. Khi đạt kết quả như vậy thì tôi đã không tập trung tưởng tượng nữa và bỏ mặc quá trình tạo mắt hai mí tại đây.



Kết quả là tôi duy trì mắt hai mí trong phần lớn thời gian, còn thỉnh thoảng mỗi khi tôi ngủ quá nhiều thì một mắt lại trở về một mí và duy trì như vậy trong vài ngày rồi lại chuyển sang duy trì mắt hai mí. Mọi thứ cứ diễn ra trôi nổi như vậy cho đến khoảng tháng 5/2013, tôi quyết tập trung tưởng tượng để tạo mắt hai mí dứt điểm và kết quả là sau hai tuần, tôi duy trì mắt hai mí liên tục cho đến ngày nay.



Đó chính là quá trình tôi dùng trí tưởng tượng để biến từ mắt một mí thành hai mí mà không hề dùng đến dao kéo phẫu thuật.

Ngày hôm nay, khi nhìn lại, tôi nhận thấy quá trình tạo mắt hai mí bằng trí tưởng tượng của tôi là hoàn toàn hợp lý và khoa học. Quá trình tạo mắt hai mí này là một cuộc đại phẫu thuật tinh vi nhất vì nó diễn ra ở cấp độ tế bào mà kết quả không thể nhìn thấy ngay được. Bất chước là một bản năng và khi tôi chủ động bắt chước hình ảnh đôi mắt trên tường, sau đó tưởng tượng ra và giữ nguyên hình tư tưởng mới trong tâm trí đã tạo ra một lực hấp dẫn vô cùng lớn.

Hình tư tưởng luôn tồn tại trong tâm trí chính là cái đích đã tạo một lực hấp dẫn mãnh mẽ tác động đến cơ thể dẫn đến sự kiến tạo sắp xếp lại vật chất trong cơ thể để trở thành giống như hình tư tưởng đó.

Quá trình tưởng tượng tạo mắt hai mí này đã vô tình chạm đến một quy luật vô cùng quan trọng, đó chính là luật Hấp dẫn. Chính hình ảnh đôi mắt mới hiện hữu trong đầu và cảm giác có được đôi mắt đó mới là quan trọng, nó chính là cái đích trong tâm trí và là mệnh lệnh để bộ não tuân theo bằng cách sắp tự động xếp kiến tạo lại vật chất trong cơ thể để đạt đến cái đích đó.

Từ công trình của Masaru Emoto, ta thấy tư duy của chúng ta tác động đến hình dạng cấu tạo phân tử của nước. 70% cơ thể chúng ta là nước, bất kỳ một tư duy nào cũng ảnh hưởng đến nước trong cơ thể chúng ta trước tiên. Những ảnh hưởng này tác động đến những phản ứng sinh hóa trong cơ thể và ảnh hưởng tới vật chất trong cơ thể. Mặt khác, chúng ta không bao giờ là cố định, một giây trong cơ thể xảy ra hàng nghìn phản ứng sinh hóa, có hàng nghìn tế bào chết đi và lại được sinh ra để thay thế. Sự ổn định tương đối này giúp chúng ta hoàn thiện bản thân theo ý mình muốn.

Quá trình tạo mắt hai mí bằng trí tưởng tượng của tôi diễn ra như vậy và nó nên diễn ra như vậy, vì nếu nó diễn ra quá nhanh chóng thì tôi có thể biến hình thành người khác ngay khi tôi vừa nghĩ tới, điều này sẽ phá vỡ sự cân bằng trong xã hội. Chúng ta đang tồn tại trong thế giới vật chất chứ không

phải trong thế giới tư tưởng, nếu chúng ta tồn tại trong thế giới tư tưởng, thì chúng ta có thể biến hóa thành bất cứ hình thù kỳ quái nào mà chúng ta có thể tưởng tượng ra. Có thể là thành những con quái vật hay thành nửa người nửa thú,...

Những người tập võ luyện khí công có thể dùng chính da thịt cơ thể mình để công phá những đồ vật bằng gạch đá hoặc truyền năng lượng ra bên ngoài chữa bệnh cho người khác hay tự đưa huyết áp của mình trở về số 0,... Gần đây có một võ sư Thái Cực Quyền người Trung Quốc tên Zhou Ting-Jue đã vận công truyền nhiệt qua lòng bàn tay để trị bệnh cho người khác mà cả thế giới đều biết, nhiệt độ đo được ở nơi bàn tay ông tạo ra là gần 100 độ C. Khoa học hiện đại vẫn chưa lý giải được những khả năng này. Những khả năng của con người như vậy không phải do bẩm sinh mà do luyện tập mà có. Họ không phải là những người đặc biệt gì cả, mà họ là những người bình thường như chúng ta nhưng họ có phương pháp luyện tập và đạt được những điều tưởng chừng như phi thường đó. Chúng ta có thể luyện công cho cơ thể phát ra nhiệt độ cao hay chịu được tác động mạnh của ngoại lực, thì không có lý do gì mà chúng ta không tạo được mắt hai mí bằng một phương pháp riêng của nó.

Bạn đã từng nghe đến hai từ “giả dược” chưa? Đó thường là những viên thuốc bằng đường không hề có tác dụng điều trị bệnh, nhưng bệnh nhân được bác sĩ đánh lừa là thần dược uống vào sẽ khỏi bệnh nhanh chóng, bệnh nhân vui vẻ uống vào và bệnh dần được cải thiện rồi khỏi hẳn. Điều gì tạo ra sự kỳ diệu

đó? Chính là niềm tin của bệnh nhân rằng sắp khỏi bệnh và hình ảnh con người khỏi bệnh trong tâm trí là mệnh lệnh để bộ não tự động kiến tạo lại vật chất để tự chữa khỏi bệnh.

Bạn đừng nghĩ những câu chuyện trên chỉ đúng với những người đó, tất cả chúng ta đều như nhau. Mỗi ngày có hàng triệu tế bào trong cơ thể bị chết đi và tương ứng là có hàng triệu tế bào mới được sinh ra để thay thế, như vậy là chúng ta luôn thay đổi từng giây từng phút. Những hình ảnh trong tâm trí và niềm tin của chúng ta chính là mệnh lệnh để bộ não chỉ đạo cơ thể sắp xếp lại vật chất, để phục vụ cho mệnh lệnh ấy, nếu bạn muốn có mắt hai mí, bạn sẽ có mắt hai mí.

Chắc bạn còn đang thắc mắc về những câu hỏi:

- Tại sao những người có tên giống nhau lại có một số nét đặc điểm trên cơ thể hoặc tính cách thể hiện ý nghĩa của cái tên đó? Nhiều người thậm chí có thể đoán tên một số người xa lạ thông qua diện mạo và nét tính cách của người đó. Ví dụ, những người con gái tên là Yến mà tôi gặp luôn có một số đặc điểm cơ thể và tính cách thể hiện ý nghĩa và khí phách của chữ “Yến” hoặc những người cùng tên Thư, Hạnh,... cũng vậy, ở họ luôn tồn tại những nét đặc điểm chung khó miêu tả.

Tôi từng nghĩ ra rất nhiều cách lý giải, nhưng cho đến bây giờ, cách lý giải hay nhất là: Xuất phát từ nền văn hóa, từ khi sinh ra đã được nghe những âm thanh, nhìn những đồ vật, ngửi những mùi hương, được dạy cách nhận diện những sự vật theo tên của nó,... Con người sống trong nền văn hóa đó sẽ

được thấm nhuần những thuần phong mỹ tục và tư tưởng của con người nơi đó và học theo lối tư duy của những người nơi đó. Nó giống như một sự vật có tên gọi thế này thì nó phải có hình thù thế kia. Đó là lối tư duy và những lối tư duy như vậy đã duy trì qua rất nhiều thế hệ. Nó giống như một dòng suối đã chảy hàng triệu năm, những đứa trẻ được sinh ra, học tập và lớn lên để nối tiếp dòng chảy đó sẽ mang trong mình những đặc điểm của thế hệ trước để duy trì nguồn cội. Mỗi một chữ mang một ý nghĩa thông điệp khác nhau, cùng một chữ có thể hiểu theo nghĩa này hay nghĩa khác. Ví dụ, hai người được đặt tên là Thành, một người hiểu tên Thành của mình là như một bức tường Thành, còn một người hiểu tên Thành của mình là làm gì cũng thành công. Hai hình tư tưởng khác nhau sẽ dẫn dắt những hành động khác nhau và tạo ra thói quen sinh hoạt khác nhau. Từ đó tạo ra tính cách khác nhau và sự phát triển cơ thể cũng theo chiều hướng khác nhau. Nhưng khi nhìn vào hai người đó, ta đều thấy những gì mà họ làm đều có liên quan đến cách họ suy nghĩ về cái tên của họ.

- Tại sao những người chung sống với nhau lâu ngày lại càng trở nên giống nhau? Ta hãy nhớ về sự bắt chước, bắt chước là bản năng sinh tồn trong giới tự nhiên. Sự bắt chước là tấm gương phản chiếu hình ảnh sự vật ta bắt gặp, dù là sự bắt chước có ý thức hay là sự bắt chước vô thức. Khi nhỏ thì sự bắt chước có ý thức mang tính bản năng, khi lớn lên thì sự bắt chước có ý thức được nhận thức tự thân soi rọi. Khi đã biết nhận thức, chúng ta chỉ kiểm soát được sự bắt chước có ý thức

còn sự bắt chước vô thức thì không. Cơ thể chúng ta luôn diễn ra sự bắt chước vô thức người đối diện như cách chớp mắt, rung động của môi, nhịp độ nói, hơi thở,... Sự bắt chước này là cách để ta trở nên giống người khác để tạo cảm giác thân thiện gần gũi với họ. Sự bắt chước người khác như vậy cũng đồng nghĩa với việc ta đang phủ nhận chính ta để trở thành một con người mới giống người khác. Hình ảnh người đối diện sẽ tạo hình ảnh người đó trong tâm trí, hình tư tưởng trong tâm trí này là cái đích để bộ não tự động điều khiển kiến tạo lại vật chất trong cơ thể để trở nên giống hình tư tưởng đó, rất có thể đây là nguyên nhân mà cơ thể diễn ra sự bắt chước vô thức người đối diện.

Những người sống cùng nhau lâu ngày thường có tình cảm thân thiết với nhau, họ yêu quý nhau nên thường chủ động bắt chước dáng vẻ và tâm trạng của người thân, để thông cảm và tạo sự gần gũi với nhau. Như vậy là giữa họ không chỉ diễn ra sự bắt chước vô thức, mà còn diễn ra sự bắt chước có ý thức. Cả hai sự bắt chước này xây dựng nên hình tư tưởng rõ ràng và sinh động trong tâm trí, do đó, vật chất trong cơ thể họ sẽ thay đổi nhanh chóng hơn để trở nên giống hình tư tưởng của họ. Kết quả là họ ngày càng trở nên giống nhau. Ví dụ, họ yêu thích vẻ mặt của người yêu mình, họ sẽ bắt chước theo vẻ mặt ấy. Sự bắt chước vô thức diễn ra ở mức độ rất tinh vi mà người đó khó nhận ra như số lần chớp mắt, sự nháy môi, nhịp độ câu nói,... Sự bắt chước này dọn đường cho việc bắt chước có ý thức diễn ra dễ dàng hơn, vì bộ não đã quen với sự

bắt chước rồi. Sự bắt chước có ý thức diễn ra như khi người đó chú ý nheo mắt hay cười nụ cười giống của người yêu. Khi người đó tập nụ cười mới, bộ não sẽ sản sinh những liên kết nơ-ron mới quy định nụ cười mới này, khi nụ cười mới được thực hiện thường xuyên thì những liên kết nơ-ron quy định sẽ ngày càng trở nên ổn định, chắc chắn, đồng nghĩa việc người đó sẽ quen với nụ cười mới giống nụ cười của người yêu.

2. THAY ĐỔI DIỆN MẠO NHƯ MÌNH MONG MUỐN

Từ những thực tế ở trên, ta có cơ sở nhận định rằng việc làm đẹp bằng trí tưởng tượng không còn là viễn tưởng nữa. Tất cả chúng ta đều có thể vận dụng phương pháp này để thay đổi diện mạo của bản thân theo ý mình mong muốn. Sử dụng hình tư tưởng không chỉ giúp chúng ta làm đẹp mà còn giúp



chúng ta đánh thức được những năng lực tiềm tàng ẩn sâu bên trong con người mình.

Nếu bạn muốn thực hiện cuộc đại phẫu này để thay đổi thành một con người mới như dáng đứng gọn hơn, đôi chân bớt khuỳnh hơn, cái mũi thấp xuống, đôi môi nhỏ đi, tạo mắt hai mí,... thì trước tiên, bạn hãy tìm một hình mẫu một người có những đặc điểm mà bạn muốn trở thành, rồi dán hình mẫu đó trong phòng cá nhân để thực hiện phương pháp. Hình ảnh người mẫu đó nên là ảnh mẫu, có kích thước tương đương với tầm vóc của bạn thì sẽ hỗ trợ việc tưởng tượng tốt hơn.

Bất chước là một bản năng và dù chúng ta đã biết nhận thức thì sự bất chước vẫn diễn ra ở một cấp độ vô thức. Bạn hãy quan sát những người chung sống cùng nhau lâu ngày có vẻ ngoài ngày càng trở nên giống nhau, vì giữa họ diễn ra sự bất chước cả bằng vô thức lẫn có ý thức, sự bất chước có ý thức ở họ chưa phải là mạnh mẽ nhất, bởi vì nó không diễn ra thường xuyên và không có chủ đích cụ thể. Bạn thì khác, sự bất chước hình mẫu không chỉ diễn ra ở cấp độ vô thức mà bằng cả một ý thức mạnh mẽ. Bạn dành thời gian nghiêm túc tưởng tượng liên tục đã trở thành hình mẫu đó trong phần lớn thời gian khiến cho hình ảnh mà bạn xây dựng trong tâm trí trở nên cực kỳ rõ ràng và sinh động. Do đó, hiệu quả đạt được sẽ nhanh hơn trường hợp những người chung sống trở nên giống nhau.

Hình ảnh một người mới mà bạn muốn trở thành treo trên tường giúp cho bộ não xác định hình ảnh và lưu hình ảnh vào

tâm trí rõ hơn. Hình ảnh cụ thể này giúp cho hình ảnh trong tưởng tượng của bạn trở nên ổn định và sinh động. Nhưng hình dung ra hình ảnh trong tâm trí chưa đủ, bạn còn cần phải tưởng tượng hòa tan vào hình ảnh đó và tận hưởng cảm giác đã trở thành người như bạn muốn. Hình ảnh kèm cảm giác bạn đã là một người mới đó chính là mệnh lệnh cuối cùng.

Những người chung sống lâu ngày dần trở nên giống nhau, nay bạn dùng nhận thức của mình để hướng sự bất chước có chủ ý diễn ra mạnh mẽ và thường xuyên nhất thì bạn sẽ đạt kết quả nhanh chóng hơn. Tôi không nói là bao lâu vì nhanh hay chậm là do bạn. Nhưng nếu bạn kiên trì với phương pháp trong vòng một năm, thì bạn sẽ nhận thấy sự thay đổi đó, nó đủ để bạn nhận thấy bằng mắt thường.

Bạn đã bắt đầu quá trình kiến tạo lại diện mạo của mình, để đạt kết quả nhanh nhất, bạn cần nghiêm túc kỷ luật với một số phương pháp sau: Mỗi ngày dành chính xác 30 phút hoặc nhiều hơn trước tấm hình treo trên tường, tắt hết điện thoại và không để bị làm phiền trong thời gian đó. Ngày nào cũng đứng vào khung giờ ấy và chấp hành một cách nghiêm túc. Sau đó tưởng tượng bạn chính là người trong hình trước mặt với những nét diện mạo của họ, tưởng tượng bạn đang là người đó và đang xuất hiện ở khắp mọi nơi. Tưởng tượng tận hưởng cảm giác đã là người mới đó rồi và bắt đầu tập những hành vi mà bạn nhận thấy một người mới cần có như ngẩng mặt cao hơn, đứng thẳng hơn,... Đây cũng chính là một phương pháp trong luyện khí công, nó quan trọng ở chỗ không để bị

làm phiền và duy trì các khung giờ liên tục rồi thực hiện phép quán tưởng. Phương pháp này đã biến những người luyện khí công thành người mình đồng da sắt thì việc nó giúp bạn biến thành một người mới cũng là điều bình thường.

Tập luyện trong khung giờ cố định như trên là rất quan trọng, nhưng quan trọng không kém là việc bạn duy trì hình ảnh con người mới trong tâm trí cùng cảm giác mới trong phần lớn thời gian. Có thể lúc đang ăn, đang đi shopping, đang gặp gỡ đôi tác,...

Thành công có phương pháp, thất bại có nguyên nhân. Cũng như để gọi được điện thoại cho một ai đó thì bạn phải bấm đúng thứ tự chính xác dãy mười chữ số mới gọi được cho người đó. Công đoạn kiến tạo con người mới của bạn như trên mới giúp bạn đi được 60% quãng đường thôi, còn 40% cuối cùng nữa. Để đi hết 40% cuối cùng, bạn còn cần một thứ quan trọng khác, đó chính là niềm tin. Sự hoài nghi chính là kẻ thù của niềm tin. Hình tư tưởng và cảm xúc đi kèm chính là mệnh lệnh để bộ não thực thi. Nếu bạn hoài nghi vào kết quả cuối cùng thì bộ não sẽ thực thi mệnh lệnh này. Tâm trí sẽ bị rối loạn bởi mục tiêu và sự hoài nghi đối lập với nhau. Kết quả là bạn chẳng đạt được gì cả.

Mặt khác, tư duy hoài nghi mang thông điệp hoài nghi lan truyền ra vũ trụ và kết quả là sẽ hấp dẫn đến bạn những nhân vật gây thêm cho bạn sự hoài nghi vào kết quả cuối cùng. Bạn sẽ mất niềm tin vào kết quả cuối cùng và chẳng đạt được gì hết.

Tư duy tạo cảm xúc tác động đến quá trình trao đổi chất

trong cơ thể. Vậy, việc sử dụng tư duy để tác động thay đổi bản thân như chữa nói lắp hay tạo mắt hai mí chỉ là một công việc rất nhỏ mà năng lực của bộ não chúng ta có thể làm được. Nếu xác định tạo mắt hai mí là vấn đề ở mức khó điểm 9, thì chữa nói lắp chỉ là vấn đề ở mức khó điểm 2.

Dù bạn là người muốn chữa nói lắp, muốn làm mắt hai mí hay muốn thay đổi nét diện mạo nào đó trên cơ thể, thì điều quan trọng nhất hướng đến kết quả cuối cùng chính là niềm tin. Niềm tin mạnh mẽ của bệnh nhân ung thư rằng đã khỏi bệnh, đã cứu sống người đó trước bàn tay của quỷ dữ.

Có câu nói rất hay: Đi là đến, gõ cửa là mở, muốn là được.

LỜI XIN LỖI

Những dòng cuối của cuốn sách tôi muốn gửi đi những lời xin lỗi. Con xin lỗi cha mẹ vì trong quá khứ đã nhiều lần làm cha mẹ buồn. Xin lỗi những người anh, người chị và những người bạn mà tôi đã từng dỗi họ nhưng chưa có cơ hội gặp để nói những lời chân thành xin lỗi. Đó là những lời từ tận đáy lòng muốn gửi đi để xóa tan niềm khích từ quá khứ. Xin lỗi những độc giả của cuốn sách đã chưa cảm thấy hài lòng vì bản thân tôi không chăm chỉ làm việc nhiều hơn để viết ra được cuốn sách hay hơn.

b. Giai đoạn sau học nói tới thời điểm dậy thì	162
c. Giai đoạn dậy thì	166
d. Giai đoạn sau dậy thì	171
2. Vai trò trong phòng tránh tự kỷ	174
a. Tự kỷ hình thành trong bụng mẹ	176
b. Tự kỷ hình thành trong giai đoạn học nói	179
VII. LÀ MỘT ĐỨA TRẺ, TÔI CẦN GÌ	185
VIII. MỖI CHÚNG TA LÀ MỘT THƯƠNG HIỆU	232
IX. LÀM ĐẸP BẰNG TRÍ TƯỞNG TƯỢNG	235
1. Từ mắt một mí thành hai mí	239
2. Thay đổi diện mạo như mình mong muốn	254

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.4.38253841 – Fax: 0084.4.38269578

Chi nhánh:

Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.8.38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

CHỮA NÓI LẤP PHÒNG VÀ CHỮA NÓI LẤP CHO TRẺ

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập:

ĐÔNG VĨNH

Trình bày:

THANH HƯỜNG

Bìa:

THÀNH DUY

Sửa in:

MỸ BÌNH

In 500 cuốn khổ 14,5x20,5cm, tại Công ty TNHH in Thanh Bình.
Số xác nhận ĐKXB: 125-2014/CXBIPH/28-07/ThG.
Quyết định xuất bản số: 369/QĐ-ThG cấp ngày 29 tháng 12 năm 2014.
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2015.
Mã ISBN: 978-604-77-0900-7

Chữa nói lắp

PHÒNG VÀ CHỮA
NÓI LẮP CHO TRẺ



CÓ MỘT CÂU NÓI MÀ TÔI RẤT TÂM ĐẮC

"Trước khi bước lên đỉnh cao danh vọng,
Trong bạn luôn phải tràn ngập niềm tin tất thắng.
Vinh quang chưa hẳn thuộc về kẻ mạnh hay kẻ
Mà chỉ có ai tin chắc rằng "Tôi sẽ thành công"
Thì người đó sớm muộn gì cũng trở thành người C

SÁCH TÂN VIỆT

www.tanvietbooks.com.vn

65_Chữa nói lắp, phòng và

49,000.đ

NS Tân Việt
Số 7 Đinh Lễ
043.5746020

ISBN: 978-604-77-0900-7



9 786047 709007

GIÁ 65.000 Đ