



TƯ DUY TÍCH CỰC

Tên sách: Tư Duy Tích Cực

Tác giả: Trish Summerfield –

Frédéric Labarthe – Anthony Strano

Biên dịch: Thu Vân – Quỳnh Tâm –

Hạnh Nguyên

First News – Trí Việt

NXB Văn Hoá Sài Gòn

1. Đôi nét về Tác giả

Cuốn sách Tư Duy Tích Cực có sự đóng góp của 3 tác giả chính.

Trish Summerfield

- Là tác giả và diễn giả trong lĩnh vực phát triển cá nhân.
- Bà thường viết về tư duy tích cực, sức mạnh của suy nghĩ và cách thay đổi cuộc sống từ bên trong.
- Phong cách viết của bà khá gần gũi, thực tế, hướng đến việc giúp người đọc tự tin và cải thiện bản thân mỗi ngày.

Frédéric Labarthe

- Là chuyên gia đào tạo trong lĩnh vực kỹ năng mềm và phát triển con người.
- Ông tham gia nhiều dự án về huấn luyện tư duy, giao tiếp và lãnh đạo.
- Đóng góp của ông trong cuốn sách thiên về phương pháp và ứng dụng thực tế.

Anthony Strano

- Là diễn giả nổi tiếng quốc tế, từng làm việc với nhiều tổ chức lớn.

- Ông chuyên chia sẻ về tư duy tích cực, cân bằng cuộc sống và phát triển nội tâm.
- Có phong cách truyền đạt truyền cảm hứng mạnh mẽ, dễ tạo động lực cho người nghe/đọc.

Nhìn chung, cả ba tác giả đều cùng chung một hướng: giúp con người thay đổi cuộc sống bằng cách thay đổi suy nghĩ – đúng với thông điệp chính của cuốn sách: Tư Duy Tích Cực

2. Nội dung Tác phẩm

Cuốn sách xoay quanh một ý tưởng cốt lõi: con người trở thành chính những gì họ suy nghĩ. Tác giả nhấn mạnh rằng suy nghĩ không chỉ là điều diễn ra trong đầu mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc, hành vi và cuối cùng là cuộc sống của mỗi người.

Trước hết, sách giải thích rằng tâm trí con người hoạt động như một “bộ máy lập trình”. Những suy nghĩ lặp đi lặp lại sẽ dần trở thành niềm tin. Khi đã tin điều gì, chúng ta sẽ hành động theo hướng củng cố niềm tin đó. Vì vậy, nếu một người luôn nghĩ “mình không đủ giỏi”, họ sẽ dễ bỏ cuộc; ngược lại, nếu tin “mình có thể học hỏi”, họ sẽ kiên trì hơn và dễ thành công hơn.

Tiếp theo, sách phân tích sự khác biệt giữa tư duy tích cực và tiêu cực. Tư duy tiêu cực khiến con người lo lắng, sợ hãi, tự giới hạn bản thân. Trong khi đó, tư duy tích cực giúp mở ra cơ hội, tạo động lực và tăng khả năng vượt qua khó khăn. Tuy nhiên, tác giả cũng nhấn mạnh rằng tư duy tích cực không phải là “ảo tưởng”, mà là cách nhìn nhận thực tế theo hướng xây dựng và hy vọng.

Một nội dung quan trọng khác là cách rèn luyện tư duy tích cực. Sách đưa ra nhiều phương pháp như:

- Nhận diện và thay đổi những suy nghĩ tiêu cực.
- Tập trung vào giải pháp thay vì vấn đề.
- Sử dụng lời nói tích cực với bản thân (tự khẳng định).
- Bao quanh mình bằng môi trường và con người tích cực.

Ngoài ra, cuốn sách cũng đề cập đến sức mạnh của thói quen tinh thần. Những suy nghĩ tích cực cần được luyện tập mỗi ngày, giống như việc

rèn luyện cơ thể. Không có sự thay đổi tức thì, nhưng sự kiên trì sẽ tạo ra chuyển biến rõ rệt.

Cuối cùng, sách khẳng định: mỗi người đều có khả năng thay đổi cuộc đời thông qua việc thay đổi cách suy nghĩ. Đây là một hành trình cá nhân, đòi hỏi ý thức, kỷ luật và niềm tin.

3. Bài học từ Tác phẩm

Trong đời sống tu Đa Minh, tôi dần nhận ra rằng việc làm chủ suy nghĩ là một hành trình thiêng liêng rất quan trọng. Có những lúc trong ngày sống, những suy nghĩ tiêu cực vẫn âm thầm xuất hiện: mệt mỏi, chán nản, so sánh hay tự ti. Nếu không tỉnh thức, tôi dễ để những suy nghĩ ấy “tự chạy”, và rồi chúng ảnh hưởng đến cách tôi nhìn người khác, cách tôi sống cộng đoàn, thậm chí cả tương quan của tôi với Chúa.

Chính vì thế, tôi tập cho mình một thói quen nhỏ nhưng cần thiết: dừng lại và tự hỏi: *“Suy nghĩ này có giúp ích gì cho mình không?”* Câu hỏi đơn sơ ấy như một ánh sáng soi vào tâm trí, giúp tôi phân định rõ hơn điều gì đến từ sự thật và điều gì chỉ là cảm xúc nhất thời. Nhờ đó, tôi học cách buông bỏ những suy nghĩ không xây dựng, và chọn giữ lại những điều giúp mình sống bình an hơn.

Bên cạnh đó, tôi cũng ý thức rằng việc thay đổi không đến từ những điều lớn lao, nhưng bắt đầu từ những điều rất nhỏ mỗi ngày. Thay vì dễ dàng nói: *“Tôi không làm được”*, tôi tập chuyển sang: *“Tôi sẽ thử cách khác.”* Đó không chỉ là một thay đổi trong lời nói, mà còn là một bước chuyển trong niềm tin và thái độ sống. Trong linh đạo Đa Minh, tinh thần học hỏi và tìm kiếm chân lý luôn được đề cao, nên mỗi lần “thử lại” cũng là một lần tôi khiêm tốn mở lòng để học và để Chúa hướng dẫn.

Dần dần, tôi nhận ra rằng những thay đổi nhỏ bé, khi được lặp lại mỗi ngày, sẽ âm thầm biến đổi con người mình. Từ một tâm hồn dễ dao động, tôi trở nên bình an hơn; từ một cái nhìn hạn hẹp, tôi học cách hy vọng và tín thác nhiều hơn. Và trong hành trình ấy, tôi cảm nghiệm rằng: khi biết thanh luyện suy nghĩ của mình, tôi cũng đang từng bước lớn lên trong đời sống thiêng liêng, để sống ơn gọi Đa Minh cách sâu sắc và vui tươi hơn mỗi ngày.

Nt. Maria Mai Phương Thảo, OP.