

Café: Quảng gánh lo đi và vui sống

Cuộc sống là một chuỗi những điều kỳ diệu và không ai trong chúng ta biết trước được điều gì sẽ xảy ra. Bức tranh cuộc sống có người giàu – kẻ nghèo, có người mạnh khỏe – người bệnh tật, có người lạc quan – có kẻ bi quan, có người luôn vui vẻ, tin yêu cuộc sống nhưng cũng có người buồn chán, thất vọng về mọi thứ.

Và như chúng ta cũng thấy trong thực tế, một trong những đặc điểm thường trực và rắc rối của những người trưởng thành là sự lo lắng. Bạn là doanh nhân – giám đốc điều hành, nhân viên bán hàng, kỹ sư, kế toán; hay bạn đang làm việc trong bất kỳ ngành nghề nào hoặc bạn là nhà nội trợ hay là người đang thất nghiệp; nhưng hầu như ai cũng có những rắc rối của riêng mình! Có thể đó là những vấn đề khiến bạn lo lắng về tinh thần hay về vật chất. Nhưng bằng một cách vô hình nào đó, chúng đã và sẽ làm bạn dần hao mòn năng lượng và tình yêu cuộc sống, làm cho bạn trở nên già nua, xấu xí và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự minh mẫn của bạn.

Và cuốn sách **Quảng gánh lo đi & vui sống – How to Stop Worrying and Start Living** sẽ chứa đựng những “bí kíp” cũng như bài học để bạn thoát khỏi sự lo lắng, hướng đến một cuộc sống bình yên và hạnh phúc.

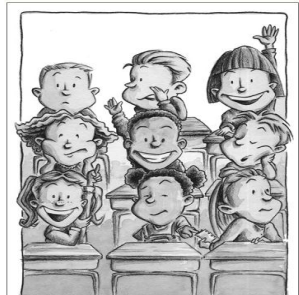


Cuốn sách là tập hợp những công thức giải tỏa lo lắng hiệu quả và đã được thời gian kiểm chứng. Và có thể bạn sẽ không thấy điều gì mới mẻ, nhưng bạn sẽ nhận ra nhiều điều đã bị chúng ta bỏ quên. Vấn đề không phải là chúng ta không biết hay không hiểu, mà là chúng ta không hành động. Mục đích của cuốn sách này là kể lại, làm sáng tỏ, tôn vinh và phân tích dưới góc nhìn mới của thời đại về những chân lý căn bản đã có từ xa xưa, nhằm xây dựng niềm tin nơi bạn và giúp bạn tự tin áp dụng chúng. Khi chọn đọc cuốn sách này, chắc hẳn điều mà bạn mong mỏi là thực hiện một sự thay đổi.

Cách phân tích những vấn đề rắc rối

Khi gặp một vấn đề nào đó làm Bạn hãy tự hỏi và trả lời các câu hỏi sau:

1. Tôi lo lắng điều gì?
2. Làm sao để giải quyết bây giờ?
3. Đây, tôi sẽ hành động như thế này.
4. Khi nào tôi bắt đầu hành động như vậy?





Phương cách để trị ưu phiền

- Khóa chặt dĩ vãng và tương lai để sống trong cái phòng kín mít của ngày hôm nay.

Tại sao bạn không tự hỏi những câu này và chép lại những lời bạn tự đáp:

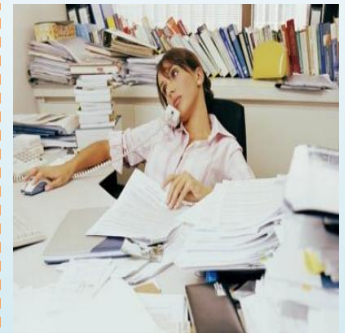
1. Tôi có cái thói quen quên hiện tại để lo về tương lai hay mơ mộng "một khu vườn diễm ảo ở chân trời xa xăm" không?
2. Tôi có thường nghĩ tới quá khứ mà làm cho hiện tại hóa ra chua xót không? Quá khứ đó đã qua rồi và thiệt chết rồi.



3. Sáng dậy tôi có quyết "nắm lấy ngày hôm nay" để tận hưởng 24 giờ không?
4. Sống trong "cái phòng kín mít của ngày hôm nay" có lợi cho đời tôi không?
5. Và bao giờ tôi bắt đầu sống như vậy ?
Tuần sau?...Ngày mai?...Hay ngay hôm nay?!

Diệt tất ưu phiền đi, đừng để nó diệt ta

- Đừng ngại không. Hễ lo lắng thì hãy cặm cụi làm việc đi để khỏi bị chết vì thất vọng.
- Phải khinh hãn những chuyện lật vật, đừng để nó làm cho ta điên đảo. Nên nhớ rằng: "Đời người như bóng câu, hơi đầu mà nghĩ tới những chuyện nhỏ nhen, không đáng kể".



Quảng gánh lo đi mà vui sống

Người dẫn chương trình giơ cao một ly nước và hỏi khán giả:

- Quý vị thử đoán xem ly nước này nặng bao nhiêu?
- Điều đó còn phụ thuộc vào anh cầm nó trong bao lâu chứ.
- Đúng vậy, nếu tôi cầm nó trong một phút thì không có gì đáng nói. Nhưng nếu tôi cầm nó trong một tiếng đồng hồ thì tay tôi sẽ mỏi. Còn nếu tôi cầm nó cả một ngày, quý vị sẽ gọi xe cấp cứu cho tôi. Cùng một khối lượng, nhưng mang nó càng lâu thì nó càng trở nên nặng hơn.

Thỉnh thoảng chúng ta phải biết đặt gánh nặng cuộc sống xuống, nghỉ ngơi lấy sức để còn tiếp tục mang nó trong quãng đời tiếp theo. Khi bạn trở về nhà, hãy quảng lo âu về công việc ngoài cửa. Ngày mai bạn sẽ nhặt nó lên và tiếp tục mang. Còn bây giờ: Giải trí và thư giãn!

1

LẬP KẾ HOẠCH NHÂN SỰ

Địa điểm: Hà Nội
Thời gian: 8h30 – 12h
Ngày : 15/1/2012

2

PHÂN TÍCH CÔNG VIỆC

Địa điểm: Hà Nội
Thời gian: 13h30 – 17h
Ngày : 15/1/2012

AITC INTERNATIONAL TRAINING AND CONSULTANCY

AITC **LẬP KẾ HOẠCH NHÂN SỰ**
for a brighter future

(SÁNG CN 8H30 - 12H ngày 15/01/2012)

Tuần này

- Các chức năng của bộ phận quản lý nhân sự
- Cơ cấu tổ chức của bộ phận quản lý nhân sự
- Cơ chế hoạt động của bộ phận quản lý nhân sự
- Hoạch định nguồn nhân lực
- Dự báo nguồn nhân lực
- Quyết định nhu cầu về nhân sự
- Quyết định nguồn cung cấp nhân sự
- Xác định mục tiêu & hoạch định chiến lược

Liên Hệ www.aitc.com.vn

Hotline 099 3747 668

Học Tại HÀ NỘI

500.000/HV

(Học viên sẽ được cấp chứng chỉ sau khi hoàn thành khóa học)

KHÓA HỌC: PHÂN TÍCH CÔNG VIỆC

- Tại sao phải phân tích công việc?
- Phân tích công việc
- Thiết kế công việc cho các phòng ban
- Thiết kế bản mô tả công việc

500.000 VNĐ

13:30 - 17:00

15 tháng 1 năm 2012

Tại : Hà Nội

for a brighter future

AITC International training & Consultancy

099 3747 668

P701B, Tầng 07, Hà Thành Plaza, 102 Thái Thịnh, Hà Nội

Điện thoại: (04) 35380297 | 22421742 | 62910380

Email: info@aitc.com.vn | aitc@aitc.com.vn

Một Ly Sữa

Một cậu bé nghèo làm nghề bán hàng rong để kiếm tiền học. Một ngày nọ nhận thấy mình chỉ còn mỗi một hào mà bụng đang đói, cậu định bụng sẽ sang nhà kế bên xin một bữa ăn. Một phụ nữ đẹp ra mở cửa. Bối rối trước cuộc gặp gỡ không hẹn trước này thay vì ăn cậu xin uống. Người phụ nữ đoán ra cậu đang đói và mang đến cho cậu một ly sữa lớn. Cậu chầm chậm nhấp từng ngụm sữa rồi hỏi: "Cháu phải trả cho cô bao nhiêu ạ?"

Người phụ nữ trả lời: "Cháu không nợ cô cái gì cả. Mẹ cô đã dạy không bao giờ nhận tiền trả cho lòng tốt"

Cậu bé cảm kích đáp: "Cháu sẽ cảm ơn cô từ sâu thẳm trái tim cháu."

Khi ra đi cậu cảm thấy khoẻ khoắn hơn và niềm tin của cậu vào con người cũng mãnh liệt hơn. Trước đó cậu gần như muốn đầu hàng trước số phận.

Nhiều năm sau đó người phụ nữ bị ốm nặng. Các bác sĩ địa phương đều bó tay. Họ chuyển bà đến một thành phố lớn và tiến sĩ Howard Kelly được mời đến tham vấn. Khi ông nghe tên thị trấn nơi người phụ nữ ở, một tia sáng ánh lên trong mắt ông. Ngay lập tức ông khoác áo choàng và đi tới phòng bệnh người phụ nữ ở.

Ông nhận ra được ngay ân nhân của mình năm xưa. Quay về phòng hội chẩn, ông quyết định dốc hết sức để cứu bệnh nhân này. Và cuối cùng nỗ lực của ông đã được đền đáp.

Tiến sĩ Howard Kelly đề nghị phòng y vụ chuyển cho ông hoá đơn viện phí của ân nhân. Ông viết vài chữ bên lề của tờ hoá đơn và cho chuyển nó đến người phụ nữ. Bà nhìn tờ hoá đơn và biết rằng sẽ phải thanh toán nó hết đời mới xong. Bỗng nhiên có cái gì đó khiến bà chú ý và bà đọc những dòng chữ này:

"Trị giá hoá đơn bằng một ly sữa."

Ký tên: tiến sĩ Howard Kelly

Nước mắt vui mừng cứ thế dâng trào và lời từ trái tim bà ấy thốt lên trong nước mắt: "Cảm ơn ông!"

(Đây là câu chuyện có thật. Dr. Howard Kelly là một nhà vật lý lỗi lạc, đã sáng lập ra Khoa Ung thư tại trường Đại học John Hopkins năm 1895.)