

150 Dẫn chứng

**NGHỊ LUẬN XÃ HỘI VỀ MỘT TƯ TUỞNG ĐẠO LÝ
KÌ THI TỐT NGHIỆP THPTQG VÀ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC**

1. Câu chuyện 12 năm đứa con đi học của người cha Mai Ngọc Tuyết (55 tuổi) và con trai Mai Khánh Tân (22 tuổi) ở Hậu Giang

Lên 5 tuổi, Tân không may mắc bệnh viêm não Nhật Bản, di chứng để lại là Tân bị liệt cả hai chân, tay trái co quắp. Suốt thời học sinh, từ cấp 1, cấp 2 đến cấp 3, Mai Khánh Tân đã đến trường bằng đôi chân của cha. Một mình gà trống nuôi con, để tiếp tục ước mơ cho con đến trường, ông Mai Ngọc Tuyết không nề hà việc gì, ai thuê gì làm nấy. Ban ngày, cha đi phụ hồ, làm cỏ thuê,... tối đến lại đi đánh cá, bẫy éch. Ông Tuyết chia sẻ: "Nó bị liệt nhưng còn trí óc, vậy mình làm đôi chân của nó". Ông còn nói thêm: "Tôi biết rằng không thể ở cạnh con cả đời, tôi cũng sẽ già rồi mất đi. Nếu con không được học hành tới nơi tới chốn, có một công việc để kiếm sống, khi không còn tôi, ai sẽ lo cho Tân?".

→ Dù cha không hoàn hảo nhưng cha luôn yêu thương con theo cách hoàn hảo nhất, chính vì vậy, con hãy cố gắng học tập để không phụ tấm lòng của cha.

2. Sự hy sinh cao cả của người mẹ Nguyễn Thị Yên dành cho đứa con trong bụng

Trú tại Đông La, huyện Hoài Đức, Hà Nội, chị Yên gây xúc động với hành trình chịu đau đón khắp cơ thể, hy sinh đôi mắt, bất chấp cả mạng sống để nhường lại cuộc đời và những điều tốt đẹp nhất cho con. Chị Yên phát hiện căn bệnh ung thư vòm họng khi mang thai tháng thứ 5. Thời điểm đó, các bác sĩ chẩn đoán sức khỏe của chị đang vô cùng nguy kịch, cần phải chữa trị ngay, điều đó đồng nghĩa với việc chị phải bỏ đứa con trong bụng. Không cần suy nghĩ nhiều, chị lựa chọn cứu con. Cho đến thời điểm hiện tại, chị Nguyễn Thị Yên đã sống trong bóng tối hơn 9 năm. Với chị, các con chính là ánh sáng của cuộc đời: "Tôi đã có tất cả, chỉ đáng tiếc không thể biết được hình dáng của con. Mặc dù không được nhìn thấy mặt con nhưng khi nghe tiếng con gọi mẹ, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc".

Con cái là "tài sản" vô giá mà ông trời đã ban tặng cho cha mẹ, cha mẹ có thể đánh đổi tất cả để được nghe hai tiếng "mẹ ơi" đầy hạnh phúc.

3. Những người mẹ đặc biệt tại Làng trẻ em SOS

Những người phụ nữ đã dành cả cuộc đời mình để nuôi dưỡng, mang lại hạnh phúc, hơi ấm gia đình cho các em mồ côi cha mẹ, thứ mà những đứa trẻ ấy không may không có được. Các mẹ, các dì làm việc cả 365 ngày/năm, lương thường không đo bằng vật chất mà bằng sự khôn lớn và trưởng thành của các con. Chị Đông, một trong những người mẹ tại Làng trẻ SOS Vinh, Nghệ An, từng chia sẻ: "Ngày xưa, cứ thây bạn bè ai cũng lần lượt lập gia đình, tôi cũng buồn lắm. Nhưng bây giờ điều đó không còn ý nghĩa gì với tôi nữa, vì đây chính là gia đình của tôi".

→ Nhà không chỉ là nơi có cha mẹ, con cái đủ đầy mà là nơi có hơi ấm tình thương, nơi đó chính là nhà.

4. Câu chuyện hiếu thảo lay động lòng người ở Trung Quốc: Cô gái hy sinh cuộc sống từ năm 9 tuổi để kéo dài sự sống 16 năm cho mẹ nuôi

Cô ấy tên Viên Phi, sống ở Tín Dương, Hà Nam, Trung Quốc. Khi những đứa trẻ cùng trang lứa được trải qua thời thơ ấu đáng nhớ thì Viên Phi lại bỏ học, nhận mọi trách nhiệm chăm sóc mẹ nuôi tật nguyền khi mới 9 tuổi. Thời điểm đó, thế giới của Viên Phi chỉ có người mẹ nuôi đang bị bệnh nằm trên giường, không thể tự chăm sóc bản thân. Trong 16 năm, Viên Phi được xem là cô gái xinh đẹp nhất Tín Dương khi mang trong mình trái tim tuyệt vời. Ngay cả khi biến là mực, bầu trời là giấy cũng không thể viết hết được tình cảm sâu sắc mà cô muốn dành cho người mẹ nuôi. Hành động hiếu thảo của Viên Phi đã khiến người dân Trung Quốc tự hào vì đã

thể hiện đức tính chuẩn mực của một người con, khiến hai từ "hiếu thảo" càng trân quý hơn bao giờ hết.

5. Câu chuyện cảm động về cụ ông U50 và người mẹ của mình

Ông Hương dí dỏm gọi người mẹ 95 tuổi của mình là "em bé u". Những clip ngắn chia sẻ chuyện chăm sóc đỡ đần trí của ông khiến nhiều người xúc động. Không ít người rưng rưng nhớ đến cha mẹ của mình. Biết chẳng thể chống lại sự nghiệp ngã của thời gian và tuổi tác, ông Hương lên kế hoạch chăm sóc mẹ tỉ mỉ, từ chế độ dinh dưỡng đến các hoạt động tinh thần. "Người già bị lẩn thì tính tình thất thường, có nhiều đòi hỏi kỳ lạ, khó giải thích lắm, lại hay giận dỗi vô cớ. Điều quan trọng là mình phải kiên trì và chiều theo các cụ. Đặc biệt, con cái phải quan tâm đến đời sống tinh thần, trò chuyện, giao tiếp với các cụ hàng ngày để đầu óc các cụ được linh hoạt", ông Hương tâm sự.

6. 10 năm sống trong ống cống, nuôi con thi đỗ Đại học Y

Nguyễn Hữu Tiến đỗ thủ khoa Trường Đại học Y Hà Nội với số điểm 29,5 đã khiến nhiều người thán phục. Nam thủ khoa này càng được chú ý hơn khi có hoàn cảnh vô cùng khó khăn, cha phải ngủ ở ống cống mới đủ tiền nuôi sống gia đình. Để có tiền nuôi con ăn học, ông Định, cha của Tiến, đã không quản bất cứ việc gì, từ xe ôm, bốc vác, sửa xe đạp đến công nhân ngoài công trường, lăn lộn ở đất Hà Nội. Xót xa hơn cả, người cha có con đỗ thủ khoa Đại học Y Hà Nội này từng có 10 năm sống phiêu bạt khắp nơi, từ công trường tạm bợ đến các trụ ATM, vỉa hè, và cuối cùng ông đã dọn về sống trong ống cống. Ông Định cho biết: "Mỗi ngày tiền kiếm được vài chục, ngày nhiều thì hơn 100.000 đồng, tôi chẳng dám thuê nhà trọ, ở lang thang bên ngoài, điện đóm cũng không có". Còn ông Định thì chia sẻ: "Bố mẹ nào chẳng hy sinh vì con cái, chỉ là con cái đi theo con đường nào thì bố mẹ hy sinh theo con đường đó".

7. Tủ sách miễn phí cho trẻ em và tủ quần áo cho người nghèo của chú Nguyễn Minh Thông

Mọi người thường gọi thân thương là chú Thu ở đường Hồ Ngọc Lãm, phường Mân Thái, quận Sơn Trà, thành phố Đà Nẵng. Ngôi nhà cấp bốn nhỏ của chú nằm len lỏi trong dãy nhà là nơi duy trì tủ sách miễn phí cho trẻ em và tủ quần áo cho người nghèo với tấm biển hiệu treo trước nhà "Thiếu đến lấy, thừa đến cho". Chú Thu chia sẻ: "Cứ gần học kỳ mới, mấy đứa trẻ trong xóm lại tới hỏi tôi: 'Chú ơi, năm nay có sách, vở không ạ? Mẹ nói đợt này chưa gom được nhiều nên để dành mua quần áo mới với đóng học phí trước ạ.... Thế là tôi lại rục rịch đi gom sách". Nhiều người khi tới lấy đồ thường bất ngờ về căn nhà chú Thu đang sinh sống. Đó là một căn nhà cấp bốn nhỏ, mái tôn trước hiên nhà cũng đã không còn nguyên vẹn. Mọi thứ trong ngôi nhà khiến ít người tin rằng đây là một nơi làm thiện nguyện. Có người từng hỏi: "Nhà vậy mà sao lại làm những việc như thế này?". Chú Thu đáp: "Đợi đến khi giàu mới làm thì biết bao lâu nữa. Điều tôi trăn trở nhiều nhất khi làm việc này chính là cách cho như thế nào để người ta cảm thấy vui vẻ khi đến đây và nhận đồ cần thiết với nhu cầu bản thân". "Đừng đợi đến khi giàu mới biết giúp đỡ người khác" (Bill Gates).

8. Chàng trai tặng cháo cho người vô gia cư trong ngày sinh nhật của mình - Lê Phạm Bảo Duy

Tại Thành phố Hồ Chí Minh, tối ngày 27/6/2022, Lê Phạm Bảo Duy (1991) cùng một người bạn chuẩn bị 100 suất cháo, chạy dọc đường 3/2 và đường Hùng Vương (Thành phố Hồ Chí Minh). Vừa đi, thấy người già, người vô gia cư hay những chú bảo vệ lớn tuổi bên đường, cả hai đều dừng lại hỏi: "Cô/chú ơi, con có cháo nóng, cô/chú có cần không ạ?". Chỉ sau khoảng 30 phút, số cháo mang theo đã hết sạch, hai người dành cáo lỗi với một số người vô gia cư đèn sau.

- Vào ngày sinh nhật, mọi người thường nhận được những món quà ý nghĩa, những lời chúc ngọt ngào, nhưng ở đâu đó giữa cuộc đời trầm luân, có người đã mang những "món quà" mà mình nhận được gieo vào cõi nhân gian.

9. Các dự án thiện nguyện của ca sĩ Hà Anh Tuấn dành cho các bạn nhỏ khó khăn Anh đã chỉ 2 tỷ đồng thực hiện dự án "Chồi Việt Nam" nhằm chăm lo sức khỏe, giúp trẻ em có hoàn cảnh khó khăn được đến trường. Giọng ca sinh năm 1984 và ê-kíp thực hiện dự án cộng đồng dành cho trẻ em tập trung vào hai lĩnh vực: y tế và giáo dục, thông qua sự hỗ trợ, phối hợp của chính quyền địa phương. Hà Anh Tuấn nói: "Sự đóng góp của Chồi Việt Nam rất nhỏ trong bức tranh chung về vấn đề sức khỏe và học tập của trẻ em cả nước. Chúng tôi xem đó là trách nhiệm và nguồn cảm hứng để làm việc, đèn đáp trong suốt chặng đường sắp tới". Hồi tháng 1/2022, ca sĩ đến Bệnh viện Ung bướu TP. Hồ Chí Minh, trao hơn 300 phần quà và tiền mặt cho các bệnh nhi, tài trợ toàn bộ chi phí điều trị giai đoạn 3 và 4 cho một bé bị ung thư máu tại Bệnh viện Truyền máu Huyết học TP. Hồ Chí Minh. Ngoài ra, Hà Anh Tuấn còn tài trợ học phí cho 14 học sinh có hoàn cảnh khó khăn tại Thủ Thiêm, TP. Hồ Chí Minh đến hết 18 tuổi. Ca sĩ cũng tham gia tặng đồ dùng học tập và một số cơ sở vật chất cho các trường học tại Huế, Quảng Trị chịu ảnh hưởng sau bão số 5, số 13 năm 2020.

- Hạnh phúc luôn đến từ những việc làm có ý nghĩa, đóng góp cho xã hội, giúp đỡ những cuộc đời còn nhiều khó khăn.

10. Dự án chế tạo xe lăn cho chó mèo của anh Oscar Fernando Ruiz Bonilla cùng vợ là chị Trần Anh Thư

Sống tại Thành phố Hồ Chí Minh, anh chị là người sáng lập trung tâm Forever Wheelchair, đã tự mày mò, chế tạo những chiếc xe lăn dành cho chó, mèo bị liệt để chúng có thể đi lại dễ dàng. Dù chuyên sâu hơn về chế tạo xe lăn cho chó mèo, Forever Wheelchair còn giúp đỡ nhiều trường hợp khác như các bé chim, khỉ bị khuyết tật; thậm chí còn nhận yêu cầu lên Đà Lạt để chế tạo chân giả cho vài bé lạc đà. "Chúng mình đang trong quá trình nghiên cứu để tạo ra xe lăn và chân giả cho nhiều động vật có kích cỡ lớn hơn [...] nhưng có lẽ sẽ mất nhiều thời gian". Nguồn lợi nhuận từ việc bán xe lăn được cặp đôi xoay vòng để giúp đỡ những trường hợp kém may mắn khác. Thông qua chương trình thiện nguyện của Forever Wheelchair, 10% doanh thu từ mỗi chiếc xe đều được đóng góp cho những mái ấm liên kết như Hanoi Pet Adoption, Sân Nhà Nhiều Chó, v.v., đang nhận nuôi các bé chó mèo bị khuyết tật.

→ Động vật, thú cưng là liều thuốc tinh thần, là niềm vui trong cuộc sống, chính vì vậy, bảo vệ và chăm sóc chúng cũng chính là gây dựng hạnh phúc cho riêng mình.

11. Show trình diễn thời trang tôn vinh người nông dân mang tên "The Art Of Lychee" - miệt vườn Phù Thủy, huyện Lục Ngạn (Bắc Giang)

Show diễn được tổ chức vào ngày 4/6/2023 với các thiết kế độc lạ lấy cảm hứng từ nông sản, nông dân, phong cảnh của "thủ phủ" vải thiều Bắc Giang. Show diễn thời trang này nằm trong chuỗi sự kiện Xúc tiến thương mại, Xây dựng và Phát triển thương hiệu quả vải thiều xuất khẩu GlobalGAP Bắc Giang do Công ty TNHH Thương mại và Dịch vụ Phúc Lâm cùng HTX Nông nghiệp & Du lịch sinh thái Giáp Sơn tổ chức. Chương trình nhằm tôn vinh người nông dân và thúc đẩy hoạt động du lịch mùa vải chín. Bạn Hà Thị Hải Yến (20 tuổi) chia sẻ, từ trước tới nay, đây là show diễn thời trang đầu tiên kết hợp với vải thiều Lục Ngạn được tổ chức tại Bắc Giang: "Tôi thấy những người mẫu thời trang thường đi trên các sàn catwalk lộng lẫy, nhưng ban tổ chức lại đưa ra ý tưởng rất độc đáo là diễn thời trang tại một nhà vườn, và những bộ thời trang ấy lại kết hợp với vải thiều Lục Ngạn. Đó cũng là ý tưởng hay giúp người dân cả nước tiếp cận gần hơn với vải thiều Lục Ngạn".

→ Sáng tạo, đổi mới từ những điều bình dị, giản đơn của cuộc sống để tôn vinh những giá trị đẹp đẽ, lan tỏa thông điệp đi xa.

12. Nữ diễn viên múa ba lê nổi tiếng Anna Pavlova ở Hà Lan với tinh thần không ngại khó, luôn sẵn sàng đối mặt với thử thách để theo đuổi đam mê

Mỗi lần biểu diễn trên sân khấu là mỗi lần Anna Pavlova khổ sở vì đau chân, vì thế bà đã sửa giày của mình bằng cách đệm thêm một miếng da cứng vào đế giày, đồng thời đệm phẳng cả bên trong lòng giày. Kiểu giày đó đã giúp giải phóng cảm giác đau đớn từ bàn chân và giúp bà thuận lợi hơn trong xử lý các động tác để phát huy sự sáng tạo trong biểu diễn.

→ Chúng ta không chấp nhận một khó khăn nhỏ cản bước đam mê và thành công của mình.

13. Nguyễn Thị Hải Yến (1995) ở Bắc Giang với niềm đam mê tái chế "rác thải thời trang" thành những sản phẩm hữu ích

Yến đã biến những bộ quần áo bằng vải jean cũ thành bộ sưu tập "Sắc cờ SEA Games" ánh tượng. Được nhiều người biết đến là một người đam mê sống xanh và theo đuổi công việc tái chế đồ jean cũ thành sản phẩm hữu ích, nhân dịp SEA Games lần thứ 31 được tổ chức tại Việt Nam vào năm 2022, Hải Yến đã cho ra mắt một bộ sưu tập đặc biệt, hướng ứng không khí sôi động của đại hội thể thao. Về ý tưởng của bộ sưu tập, Hải Yến chia sẻ: "Mình tham gia hội chợ triển lãm hàng thủ công gần sân vận động Mỹ Đình để phục vụ SEA Games, vì độc đáo để khoe với bạn bè quốc tế. Ban đầu, mình chỉ định làm một chiếc túi có in họa tiết cờ Việt Nam, nhưng để hướng ứng tinh thần chung, mình chuyển ý tưởng sang làm cờ của tất cả các nước tham dự SEA Games".

→ Sáng tạo, đổi mới từ những điều bình dị, giản đơn của cuộc sống để tôn vinh những giá trị đẹp đẽ, lan tỏa thông điệp đi xa.

14. Ông Kao Siêu Lực với sự sáng tạo, thích ứng trong mùa dịch Covid

Là người Việt gốc Hoa, sinh ra và lớn lên ở Phnom Pênh, Campuchia, ông chính là cha đẻ của bánh mì thanh long - sản phẩm được nhắc đến như một sự sáng tạo, thích ứng trong những ngày đầu tiên Việt Nam chống dịch Covid - 19. Tác giả của sáng tạo này chính là ông Kao Siêu Lực. Sau bánh mì thanh long, ông cũng đã hoàn thiện công thức làm bánh mì sầu riêng, bánh mì dưa hấu, chuối. Sự ra đời của bánh mì thanh long không chỉ giúp nồng dân trong những ngày khó khăn mà còn mở ra một ngành hàng mà Việt Nam có nhiều lợi thế, nhanh chóng được xuất khẩu sang các quốc gia trên thế giới và nhận được cơn mưa lời khen từ bạn bè quốc tế về sự sáng tạo của người dân Việt Nam.

→ Sáng tạo, đổi mới từ những điều bình dị, giản đơn của cuộc sống để tôn vinh những giá trị đẹp đẽ, lan tỏa thông điệp đi xa.

15. Sự nỗ lực và thành công của Hoa hậu Nguyễn Thúc Thùy Tiên

Ngày 25/10/2022, tròn 1 năm ngôi vị cao nhất cuộc thi Hoa hậu Hòa bình Quốc tế 2021 gọi tên Nguyễn Thúc Thùy Tiên, để kỷ niệm một năm đăng quang, Thùy Tiên đã thực hiện bộ ảnh cá tính và gửi lời cảm ơn đến khán giả đã luôn đồng hành cùng cô. Trên trang cá nhân, Thùy Tiên viết: "Cảm ơn tất cả mọi người đã đồng hành và yêu mến cô gái mang tên Nguyễn Thúc Thùy Tiên. Chưa bao giờ Tiên mơ được một ngày mình nhận nhiều sự tin yêu như thế, chưa bao giờ Tiên mơ được mỗi điều mình làm đều có sức ảnh hưởng đến nhiều người. Điều đó để Tiên thấy rằng mình phải cố gắng và nỗ lực nhiều hơn nữa, để không phụ lòng những người đã, đang và sẽ tiếp tục ủng hộ Thùy Tiên trên những chuyến hành trình xây dựng ước mơ cho không chỉ Tiên mà còn rất nhiều người nữa".

- Trên mỗi chặng đường mà ta qua luôn có sự đồng hành của những người yêu quý ta, sẵn lòng giúp đỡ những khi ta yếu lòng, những gương mặt ấy sẽ luôn được khắc ghi trong tim như một sự biết ơn chân thành.

16. Lòng biết ơn của Nguyễn Hoàng Giang dành cho các chiến sĩ PCCC

Trú tại số 8, ngõ 12, phố Núi Trúc (phường Giảng Võ, quận Ba Đình, TP. Hà Nội), khoảng 10h15' ngày 10/9/2019, một vụ hỏa hoạn đã xảy ra tại cửa hàng quần áo ở địa chỉ số 8, ngõ 12, phố Núi Trúc. Ngọn lửa bùng phát từ tầng 1 của căn nhà cháy lan lên tầng trên. Cột khói đen bốc cao hàng chục mét khiến nhiều người dân xung quanh la hét, hoảng sợ. Tại đây, Nguyễn Hoàng Giang (khi đó 18 tuổi) đã được đồng chí Hoàng - một chiến sĩ phòng cháy Công an quận Đống Đa để gửi bức thư tay kèm những lời nhắn cảm ơn chân thành nhất đến những ân nhân đã cứu mạng mình. Trong bức thư tay, Hoàng Giang viết: "Thân gửi các chú trong đội Cảnh sát PCCC quận Đống Đa. Cháu là Nguyễn Hoàng Giang, người đã được các chú cứu sống hôm 10/9 vừa qua. Thực sự nếu không có các chú thì cháu đã bỏ mạng. Thực sự cháu là con trai nên để diễn tả hết cảm xúc cũng rất khó. Cháu mong các chú hiểu sự biết ơn chân thành của cháu. Cháu thực sự biết ơn các chú rất nhiều". Nguyễn Việt Thành, bố của Hoàng Giang, cũng chia sẻ: "Nếu chiến sĩ Hoàng công con trai tôi ra khỏi hiện trường cháy, thì hai chiến sĩ tên Hiếu và Tín đã nhường mặt nạ oxy cho cháu. Anh Hiếu, Hoàng, Tín cùng với sự hỗ trợ của hai đội PCCC đã sinh ra con tôi lần nữa. Cảm ơn những người luôn xuất hiện như các vị thần để cứu nạn nhân của lửa và khói bụi".

→ Lòng biết ơn là một trong những đức tính, phẩm chất cao quý nhất của một con người, nó giúp ta biết trân trọng người khác, trân trọng cuộc sống và chính bản thân mình.

17. Đằng sau sự thành công của nam diễn viên Quan Ké Huy

Tại lễ trao giải Oscar 2023 diễn ra vào ngày 13/3, Quan Ké Huy - nam diễn viên gốc Việt đã giành chiến thắng ở hạng mục Nam diễn viên phụ xuất sắc với vai diễn trong Everything Everywhere All at Once. Phát biểu khi nhận giải, Quan Ké Huy đã nói trong nước mắt khi nói với mẹ của mình đang xem ở nhà: "Mẹ ơi, con vừa giành được một giải Oscar... Họ nói những câu chuyện như thế này chỉ xảy ra trong phim. Tôi không thể tin điều này đang xảy ra với mình". Nam diễn viên sau đó đã cảm ơn mẹ vì những "hy sinh" mà bà đã làm, cảm ơn anh trai vì đã gọi điện cho anh mỗi ngày và dàn diễn viên của bộ phim. Trên mỗi chặng đường mà ta qua luôn có sự đồng hành của những người yêu quý ta, sẵn lòng giúp đỡ những khi ta yếu lòng, những gương mặt ấy sẽ luôn được khắc ghi trong tim như một sự biết ơn chân thành.

18. Lý tưởng sống của Shark Liên (Đỗ Thị Kim Liên)

Thường được gọi là Madam Liên, Shark Liên - một trong sáu "cá mập" của chương trình Thương vụ bạc tỷ - Shark Tank mùa 3, 4, 5 - là một doanh nhân, nhà đầu tư tài chính, nhà ngoại giao đầy thiện chí và công hiến không ngừng nghỉ cho xã hội. Trong suốt sự nghiệp của mình, từ khi còn là một giáo viên đứng trên bục giảng đến một doanh nhân thành đạt, bà đã không ngừng dấn thân, thử sức với nhiều công việc khác nhau trước khi hoạt động trong lĩnh vực bảo hiểm. Hiện tại, bà đang giữ các chức vụ: Nhà sáng lập ứng dụng bảo hiểm LIAN; Lãnh sự danh dự của Nam Phi tại TP. Hồ Chí Minh; Chủ tịch Hội đồng Quản trị Tập đoàn Aqua One; Chủ tịch Hội đồng Quản trị Công ty Cổ phần Nước mặt Sông Đuông; Chủ tịch Hội đồng Quản trị Công ty Cổ phần Nước Xuân Mai - Hòa Bình; Chủ tịch Quỹ Môi trường Xanh Việt Nam (Green Vietnam Fund); kiêm Hiệu trưởng Trường Đào tạo Quản lý Doanh nghiệp (CBAM); nguyên Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng giám đốc Công ty Cổ phần Bảo hiểm AAA. Shark Liên đã có câu nói vô cùng mạnh mẽ, ấn tượng trong chương trình, mang đến động lực, truyền cảm hứng cho bất cứ ai đang có ý định khởi nghiệp, tìm kiếm cơ hội phát triển bằng việc kinh

doanh: "Tôi không xác định mình bao nhiêu tuổi, quan trọng là mình có lý tưởng sống hay không, mình có quyết tâm để đạt được các lý tưởng của mình hay không".

Lý tưởng sống chính là chiếc lá bàn chỉ hướng, dẫn dắt con người tiến về phía trước chính phục những đỉnh cao.

19. Tinh thần lạc quan chiến đấu với bệnh tật của nhạc sĩ Trần Tiến

Sáng 2/4/2023, nhạc sĩ Trần Tiến xuất hiện tại buổi công bố đêm nhạc mang tên Nửa thế kỷ phiêu bạt, đánh dấu chặng đường hơn 50 năm sáng tác của ông. Ngoài những chia sẻ về đêm nhạc, tác giả Mặt trời bé con còn dành thời gian trải lòng về những tháng ngày trầm lắng của cuộc đời mình, đặc biệt là giai đoạn mắc bệnh ung thư vòm họng. Ông đã trải qua 30 lần xạ trị đau đớn, mỗi một lần xạ trị là một lần sức sống của ông lại rút cạn đi một ít. Nhạc sĩ kể, thời điểm đó, giai điệu ca khúc Không gục ngã xuất hiện trong đầu như muốn nói với ông rằng: "Trần Tiến đâu, đừng có hèn, dậy đi, hãy tiếp tục sống". Trong khoảng thời gian điều trị bệnh, nhạc sĩ Trần Tiến sáng tác rất nhiều nhưng không công bố, chủ yếu giữ lại cho riêng mình. Ông chia sẻ: "Tôi lúc nào cũng có sáng tác mới. Tôi không sáng tác cho ai cả, tôi sáng tác để mình đỡ chóng chét. Tôi phải làm việc, hát hò, viết nhạc thì mới đỡ chóng chét. Tôi viết rất nhiều nhưng không phải để mang ra công bố". Với đêm nhạc Nửa thế kỷ phiêu bạt, Trần Tiến cho biết "vẫn sẽ hát như chàng trai trẻ ngày xưa, chứ không phải là ông cụ như bây giờ".

→ Đứng trước nghịch cảnh của cuộc đời, con người cần có thái độ lạc quan, tích cực, xây dựng lý tưởng sống cao đẹp để vượt qua tất cả, hướng đến một tương lai tươi sáng hơn.

20. Lý tưởng sống cao đẹp của chàng trai trẻ Quang Linh Vlogs

Là người con của mảnh đất Nghệ An, chàng trai xứ Nghệ gây "bão mạng" với hành trình thiện nguyện đặc biệt tại đất nước Angola ở châu Phi xa xôi. Năm 2016, Quang Linh đã sang Angola làm việc và sau hơn sáu năm, anh đã khởi xướng và thực hiện nhiều dự án mang lại giá trị bền vững cho cộng đồng người dân địa phương: hỗ trợ người dân làm nông nghiệp, ủng hộ lương thực, cung cấp nước sạch, xây nhà, sửa trường miễn phí, giúp đỡ trẻ em nghèo đến lớp... Với những việc làm giản dị mà ý nghĩa, Quang Linh đã trở thành "đại sứ" mang hình ảnh đẹp đẽ, thân thiện của Việt Nam sang châu Phi và nhận được sự hưởng ứng cuồng nhiệt của cộng đồng. Anh đã chia sẻ về hành trình gắn bó của mình với đất nước Angola: "Tôi cảm thấy vui khi mình lan tỏa được những điều tốt đẹp cho xã hội. Tôi luôn tự nhủ rằng muốn làm điều tốt đẹp, phải xuất phát từ cái tâm. Đó không phải là công việc. Cứ cho đi thì sẽ được nhận lại".

→ Cho đi yêu thương để nhận lại hạnh phúc, đó chính là một lý tưởng sống cao đẹp mà ai cũng nên xây dựng trong cuộc đời.

21. Phá vỡ định kiến của người mẫu bạch tạng đầu tiên tại Việt Nam - Ngô Thúy Quỳnh (22 tuổi)

nàng thơ với những nét tự nhiên đặc biệt. Ngay từ khi sinh ra, Ngô Thúy Quỳnh đã khác với những đứa trẻ đồng trang lứa, từ tóc tới lông mày, lông mi đều trắng toát, làn da trắng hồng dễ bong rát cùng đôi mắt rung giật nhăn nheo và yếu trước ánh sáng khi cô luôn phải "chạy trốn ánh mặt trời". Quỳnh chia sẻ: "Mình muốn biến sự khác thường này thành khác biệt". Với vẻ đẹp độc lạ ấy, cô "Công chúa Tuyết" đã trở thành người mẫu bạch tạng đầu tiên ở Việt Nam, là gương mặt đắt giá trong làng mẫu ảnh. Cô xuất hiện trên trang bìa của các tạp chí nổi tiếng như L'Officiel, Vogue,... Quỳnh còn nói thêm: "Cả cuộc đời mình nhắm mắt chạy trốn ánh mặt trời, nhưng con người mình và tâm hồn mình sẽ luôn hướng về phía mặt trời". Định kiến sinh ra là để phá vỡ và khẳng định chính mình.

→ Ai trong chúng ta cũng có những ưu, nhược điểm của riêng mình, điểm mâu chốt là ta có sống là chính mình, biết tận dụng những ưu điểm, cải thiện những nhược điểm để tỏa sáng hay không?

22. Lòng yêu nghề của thầy giáo mầm non trên vùng cao Trần Quốc Hiệu

Là người dám sống và theo đuổi đam mê của mình, câu chuyện của thầy giáo Trần Quốc Hiệu - giáo viên nam duy nhất của toàn khối mầm non trên toàn địa bàn huyện Cảm Thủy, tỉnh Thanh Hóa - đã trở thành câu chuyện truyền cảm hứng đến nhiều giáo viên đang ngày đêm bám bản trong sự nghiệp trồng người ở những địa phương vùng cao còn nhiều khó khăn. 37 tuổi, thầy giáo Trần Quốc Hiệu bước chân vào con đường trở thành sinh viên Sư phạm Mầm non, 40 tuổi vác hồ sơ đi xin việc, cho đến nay, người thầy đặc biệt đã có 15 năm công tác trong nghề. Thầy giáo Trần Quốc Hiệu chia sẻ: "Ban đầu, tôi nói với gia đình là tôi sẽ làm thầy giáo, gia đình rất ủng hộ, nhưng khi nói đến việc làm giáo viên mầm non, thầy giáo mầm non thì gia đình cũng hơi e ngại. Anh em bạn bè nói mình sức khỏe rộng sao không làm cái nghề khác? Thời gian đầu, phụ huynh cũng không tin vào thầy giáo mầm non đâu". Thế nhưng, những định kiến đó giờ đều đã biến mất bởi lòng yêu nghề, mến trẻ mà thầy dành cho các em.

→ Vượt qua mọi định kiến, dám sống thật với chính mình, theo đuổi đam mê và ước mơ đến cùng.

23. Phá vỡ định kiến tuổi tác với nghệ sĩ xăm hình 106 tuổi Apo Whang-Od ở Philippines

Tạp chí Vogue Philippines đã gây chú ý khi tiết lộ nghệ sĩ xăm hình 106 tuổi Apo Whang-Od là ngôi sao trang bìa của số tháng 4 năm 2023. Whang-Od đã lập kỷ lục mới về người mẫu lớn tuổi nhất xuất hiện trên trang bìa tạp chí Vogue, đánh bại Judi Dench, người xuất hiện trên tạp chí Vogue của Anh ở tuổi 85. Được biết, Apo Whang-Od là một mambabatok (nghệ sĩ xăm hình batok) huyền thoại vẫn còn sống và làm việc đến tận bây giờ. Vogue viết: "Được coi là mambabatok cuối cùng trong thế hệ của mình, bà ấy đã xăm những biểu tượng thể hiện sức mạnh, lòng dũng cảm và vẻ đẹp của bộ tộc ở Kalinga lên da hàng nghìn du khách đến Buscalan". Bà chính là một biểu tượng khi phá vỡ định kiến của tuổi tác, ghi dấu ấn với vẻ đẹp thời gian. Định kiến sinh ra là để phá vỡ và khẳng định chính mình.

24. Sự kiện "Khát vọng Phát triển của phụ nữ và trẻ em dân tộc thiểu số" Trong Tháng
hành động vì bình đẳng giới và phòng ngừa, ứng phó với bạo lực trên cơ sở giới năm 2022
(15/11-15/12/2022), sự kiện "Khát vọng Phát triển của phụ nữ và trẻ em dân tộc thiểu số" do
Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam tổ chức vào tối ngày 25/11/2022 tại Bảo tàng Phụ nữ Việt Nam.
Tọa đàm là tiếng nói của những người phụ nữ dân tộc thiểu số tiêu biểu mang trong mình khát
vọng và hành trình chinh phục ước mơ. Tại đây, Hoa hậu H'Hen Niê một lần nữa nhắc lại câu
nói truyền cảm hứng mạnh mẽ của mình: "Tôi đến từ một dân tộc thiểu số, thay vì tảo hôn, tôi
đã lựa chọn đi học. Nếu tôi làm được, các bạn cũng làm được" và xúc động chia sẻ những câu
chuyện về cuộc sống, nạn tảo hôn của người dân tộc Ê-đê. Định kiến sinh ra là để phá vỡ và
khẳng định chính mình.....

25. Phá vỡ định kiến về phụ nữ cùng Đội tuyển bóng đá nữ Việt Nam

Định kiến "phụ nữ chân yếu tay mềm lại chọn môn thể thao vua" là thử thách đầu tiên mà
Thanh Nhã, Hải Yến, Hoàng Loan và nhiều thành viên tuyển bóng đá nữ Việt Nam phải vượt
qua khi theo đuổi đam mê. Nhắc đến bóng đá, nhiều người cho rằng đây là môn thể thao chỉ
thích hợp với phái mạnh vì có độ cạnh tranh cao về thể lực, tốc độ và tiềm ẩn nguy cơ chấn
thương. Tuy nhiên, vượt qua mọi định kiến cùng khát khao đam mê cháy bỏng, đội tuyển bóng

đá nữ Việt Nam đã nhận được sự ủng hộ của khán giả nước nhà khi lập kỷ lục bốn lần liên tiếp vô địch SEA Games, giành vé tham gia World Cup cùng nhiều giải thưởng quốc tế khác. Tiền đạo Hải Yến chia sẻ: "Đối với phụ nữ, bóng đá là môn nhiều thử thách nên mọi người đều ngần ngại và không khuyến khích tôi theo đuổi.

→ Dù gặp bất kỳ định kiến nào của xã hội, tôi vẫn quyết tâm chinh phục đam mê". Xã hội luôn tồn tại những định kiến giới ngăn cản bước chân người phụ nữ, chính vì vậy, chúng ta cần hành động để khẳng định bản thân và vì một xã hội công bằng, bình đẳng hơn.

26. Tình yêu quê hương của nhà vật lý thiên văn người Mỹ gốc Việt - Trịnh Hữu Châu (Eugene Trinh)

Người Mỹ gốc Việt, là một nhà vật lý thiên văn, ông đã tham gia vào chuyến bay STS-50 của NASA. Ông trở thành người Mỹ gốc Việt đầu tiên bay vào vũ trụ vào ngày 25/6/1992 và ở ngoài vũ trụ 13 ngày 19 giờ 30 phút. Trong một buổi thuyết trình, có người hỏi ông: "Trên quỹ đạo Trái Đất, anh nhìn thấy gì?". Ông xòe ra một loạt ảnh ông chụp được từ trên quỹ đạo: "Đó là Việt Nam! Tôi đã nhìn thấy quê hương tôi. Nó mới hiền hòa làm sao!". Ông còn chia sẻ thêm: "Tôi nhớ là chúng tôi đã bay vòng quanh thế giới, mất khoảng một tiếng rưỡi, bay nhiều lần ngang vùng Đông Nam Á. Và tuy phần lớn đều gặp nhiều mây che phủ, song tôi nhớ đã ba lần chúng tôi bay bên trên Việt Nam, Campuchia và những nước khác trong vùng, nhìn xuống thấy rất rõ ràng. Những lúc ấy khiến tôi nghĩ đến liên hệ của mình, đến đất nước quê hương, nơi mình đã xuất thân. Tôi không phải là người nặng về tình cảm, song luôn luôn có một cái gì, nhất là khi đang bay bên trên, làm ta nhớ đến nguồn gốc của mình".

→ Tình yêu quê hương là tình cảm yêu mến và gắn bó sâu sắc, tuy vô hình nhưng lại vô cùng bền chặt, thiết tha.

27. Akech Tinh thần luôn hướng về nguồn cội của người mẫu gốc Nam Sudan - Adut

Chân dài sinh năm 1999 được biết đến là vedette da màu thứ hai của Chanel và được nhiều nhà mót đình đón. Sinh ra ở Sudan - nơi bị chiến tranh tàn phá, Adut Akech lớn lên trong trại tị nạn ở Kenya. Adut Akech chia sẻ, lúc bấy giờ, chỉ cần được ăn, có nơi nương thân, cô đã mãn nguyện. Năm sáu tuổi, cô cùng gia đình di cư sang Adelaide, Australia với tư cách người tị nạn, mang theo mơ ước được đi học. Trong một cuộc phỏng vấn với CNN, cô chia sẻ: "Dù tôi có là người mẫu kiếm tiền nhiều nhất thế giới thì tôi vẫn không bao giờ quên rằng tôi đã từng là một đứa trẻ tị nạn".

→ Dù con người có đi tới cùng trời cuối đất, có gặt hái được bao nhiêu thành công đi chăng nữa thì cũng không bao giờ được quên nguồn cội của mình.

28. Hành trình đưa thương hiệu gia vị Việt ra thị trường quốc tế của CEO Nguyễn Trung Dũng

Là nhà sáng lập thương hiệu DH Foods, trong buổi livestream #Quaranstream cùng Châu Bùi diễn ra vào ngày 21/12/2021, CEO Nguyễn Trung Dũng - nhà sáng lập thương hiệu DH Foods với định hướng tạo ra một thương hiệu gia vị Việt, sử dụng nguyên liệu tươi ngon và không dùng màu tổng hợp, không chất bảo quản - đã chia sẻ: "Vào những năm đầu 1990 khi còn ở Ba Lan, tôi bắt đầu nhập khẩu hàng Việt Nam thì giáo sư của tôi bên Ba Lan đã từng nói: 'Việt Nam của mày làm gì có cái gì để xuất khẩu được. Và tôi muốn thay đổi điều đó'. Hiện nay, nhiều sản phẩm Việt Nam đã có mặt trên kệ siêu thị nước ngoài, trong đời sống của các gia đình nước ngoài, nhận được sự yêu thích của người tiêu dùng, trong đó có các sản phẩm gia vị đậm hương vị truyền thống Việt Nam - DH Foods.

→ Tình yêu quê hương, đất nước, lòng tự tôn dân tộc sẽ trở thành chiếc lá bàn dẵn lối, dẫn dắt con người tiến về phía trước chinh phục những đỉnh cao, khẳng định vị thế đất nước trên đấu trường quốc tế.

29. Đưa tình yêu quê hương Việt Nam trở thành cảm hứng trong sáng tác nghệ thuật của họa sĩ gốc Việt Hom Nguyễn

Trong rất nhiều chân dung của những người con đất Việt đang mang văn hóa dân tộc đi xa, có Hom Nguyễn - một họa sĩ gốc Việt nổi tiếng trong giới nghệ thuật đương đại Pháp, với các bức tranh chân dung khổ lớn. Anh từng nhận Huân chương Công trạng Quốc gia, tước hiệu Hiệp sĩ do Tổng thống Pháp Emmanuel Macron trao tặng năm 2021. Từ một cậu bé có tuổi thơ cơ cực và chưa từng tham gia một lớp học vẽ nào, Hom Nguyễn đã đạt được thành công nhờ vào tài năng, niềm đam mê và sự bền bỉ. Ngoài ra, không thể không kể đến một điều đặc biệt đã góp phần mang đến sự độc đáo cho phần lớn các tác phẩm của Hom Nguyễn, đó là cảm hứng bắt nguồn từ quê hương Việt Nam. Anh chia sẻ: "Tôi không có gia đình tại Việt Nam, nhưng đây là một phần tôi thuộc về. Việt Nam thật sự rất giàu có, giàu có tinh người, văn hóa và những bản sắc riêng. Thứ tôi thích là sự khác biệt. Điều này rất quan trọng vì nó góp phần phong phú cho những yếu tố khác, khiến chúng ta suy nghĩ và cho phép chúng ta tiến về phía trước. Khác biệt cũng là học cách sống chung với tâm hồn cởi mở và lan tỏa năng lượng tích cực. Theo một nghĩa khác, Việt Nam truyền một nguồn cảm hứng mãnh liệt đến với tôi".

→ Tình yêu quê hương là tình cảm yêu mến và gắn bó sâu sắc, tuy vô hình nhưng lại vô cùng bền chặt, thiết tha.

30. Chăm sóc sức khỏe tinh thần cùng khóa thiền 10 ngày mang tên Vipassana

Tại một trung tâm thiền tại Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh, nếu du lịch, leo núi, hoạt động thiện nguyện vốn là lựa chọn đầu tiên khi bạn trẻ muốn dành "khoảng lặng" cho cuộc sống của mình trước các áp lực, bế tắc... thì hiện nay, không ít bạn tìm đến các khóa thiền, dành thời gian "nhìn vào bên trong mình". Tham gia trải nghiệm khóa thiền 10 ngày mang tên Vipassana tại một trung tâm thiền tại Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh, hay còn được gọi là 10 ngày rời xa "thế tục" bởi hầu hết mọi thứ quen thuộc hằng ngày đều không còn nữa, các thiền sinh phải tuân thủ quy định giữ im lặng tuyệt đối, không trò chuyện, kể cả giao tiếp bằng mắt hay ra dấu với bất kỳ ai và ăn chay. Anh T.V - một kỹ sư công nghệ thông tin - chia sẻ: "Thiền giúp tôi nhìn vào bên trong, hiểu được cảm xúc của bản thân. Trở về cuộc sống bình thường, tôi bình tĩnh hơn, đỡ khắt khe với bản thân hơn nhưng sẽ nghiêm khắc hơn với hành động, việc làm của mình đối với người khác. Tôi hiểu rằng mình cần nhìn vào cảm xúc của bản thân, hiểu bản thân mình trước khi làm điều gì đó cho ai".

- Ngoài việc nâng cao sức khỏe thể chất, chúng ta cũng cần chăm sóc sức khỏe tinh thần để cuộc sống được hoàn thiện, bản thân được phát triển một cách lành mạnh nhất.

31. Hành trình vực dậy tinh thần của người mẹ Hà Giang (1990) sau sự mất mát người thân

Sinh sống ở miền Trung, chị đã có khoảng thời gian 6 tháng chìm trong nước mắt khi cú sốc chồng bị tai nạn đột ngột qua đời, bỏ lại chị và cô con gái mới 4 tuổi. Trải qua bao đau thương và mất mát, chị nhận thấy mình cần thay đổi để vực dậy bản thân và mang đến hạnh phúc cho đứa con còn thơ dại. Điều đắn và kiên trì mỗi ngày gom nhặt một chút suy nghĩ tích cực, chị Hà Giang chia sẻ: "Hạnh phúc hay không do tư duy của mỗi người tự quyết định". Giờ đây, mỗi ngày chị thức dậy lúc 5 giờ sáng để thiền, đọc sách và thực hành phương pháp The Morning Pages: sáng sớm, ngay khi vừa ngủ dậy, hãy viết ra tất cả những điều hiện lên trong

đầu lúc đó, không cần hay dở, tốt xấu, viết khoảng 3 trang. Đó là cách bạn "dọn dẹp" điều tiêu cực trong não bộ và giữ lại những giá trị tốt đẹp.

- Ngoài việc nâng cao sức khỏe thể chất, chúng ta cũng cần chăm sóc sức khỏe tinh thần để cuộc sống được hoàn thiện, bản thân được phát triển một cách lành mạnh nhất.

32. Dự án "Tiệm Tỏ Tình" dành cho những trái tim cần chữa lành của 3 cô gái Gen Z - Nguyễn Lê Nguyên Thảo, Doãn Thị Hằng, Bùi Như Ý (cùng sinh năm 2001) tại Thành phố Hồ Chí Minh

Sau những tổn thương, 3 cô gái trẻ đã thành lập "Tiệm Tỏ Tình", ra đời vào ngày 25/7/2022 tại Thành phố Hồ Chí Minh, nơi giúp những trái tim rạn nứt bày tỏ tâm tư, tình cảm, chữa lành vết thương lòng bằng những lá thư, đoạn radio đầy cảm xúc. Nguyên Thảo chia sẻ: "Với cách làm này, chân thành là của bạn, tình cảm cũng là của bạn. Chúng tôi chỉ thay bạn trang trí, gói ghém nó thành những món quà nhỏ xinh. Mỗi cảm xúc trong lòng bạn đều có thể trở thành một tác phẩm đẹp. Chúng tôi sẽ giúp những chênh vênh trong lòng bạn trở nên có âm thanh và hình dáng". Tuy dự án còn rất mới, nhưng "Tiệm Tỏ Tình" đã nhận được sự yêu mến và tin tưởng của nhiều người, trở thành bến đỗ tâm hồn, nơi xoa dịu những vết thương lòng trĩu nặng. Ngoài ra, Tiệm không chỉ là nơi lắng nghe, chia sẻ mà các cô gái còn giúp họ gửi tiếng lòng mình đến những người họ yêu thương. Nguyễn Thảo chia sẻ thêm: "Chúng tôi là những người có đam mê với viết lách và làm radio. Nhưng chúng tôi không muốn câu chữ, giọng nói chỉ nằm trên giấy bút, phát trên chiếc loa cũ kỹ. Chúng tôi muốn văn chương và tiếng nói len lỏi vào từng vết nứt của tâm hồn, để từng chút một xoa dịu, chữa lành những tổn thương".

→ Sự đồng cảm, sẻ chia giữa người với người chính là liều thuốc hữu hiệu nhất chữa lành mọi vết thương lòng.

33. Lòng tự hào và tự tôn dân tộc Việt Nam của nhà thiết kế người Mỹ gốc Việt Peter Do

Chính lòng tự hào về Việt Nam, tình yêu với văn hóa bản sắc Việt Nam đã giúp những người trẻ gốc Việt trên toàn thế giới ngày càng khát khao tìm về cội nguồn và đạt được thành công. Sự xuất hiện lần đầu tiên của tà áo dài Việt Nam trong Tuần lễ Thời trang New York năm 2022 đã tạo ấn tượng mạnh đối với người tham dự. Những tà áo dài thoát tha nằm trong bộ sưu tập "HOME" ra đời như một câu chuyện Peter Do - nhà thiết kế thời trang trẻ người Mỹ gốc Việt - muốn kể về Việt Nam. Khi tham khảo những tấm hình cũ của bà và mẹ, anh đã vẽ nên một bức tranh thời trang về ngôi nhà và gia đình mang đậm tinh thần của phong cách châu Á những năm 70. Sự kiện này đã một lần nữa giúp tên tuổi của Peter Do được vinh danh tại kinh đô thời trang này.

→ Văn hóa là một trong những giá trị cốt lõi làm nên bản sắc riêng của mỗi dân tộc, chính vì vậy, lưu giữ và truyền bá văn hóa chính là cách chúng ta thể hiện tình yêu quê hương, xứ sở, góp phần giúp đất nước ngày càng phát triển, khẳng định vị thế trên đấu trường quốc tế.

34. Chương trình "Dấu ấn Việt Nam" và hướng ứng Đề án "Ngày Tôn vinh tiếng Việt

trong cộng đồng người Việt Nam ở nước ngoài giai đoạn 2023 - 2030" của Chính phủ. Chương trình "Dấu ấn Việt Nam" được thực hiện từ tháng 5/2023 đến tháng 1/2025 trên kênh VTV4, với thời lượng 7 phút/số. "Dấu ấn Việt Nam" sẽ đề cập đến những nhân vật lịch sử, những gương mặt người Việt xuất sắc đã mang lại niềm tự hào cho Việt Nam ở trong nước và quốc tế.

Chương trình còn đề cập đến những thành tựu khoa học hay các sản phẩm gắn liền với thương hiệu Việt Nam trong nhiều lĩnh vực như văn hóa, kinh tế, xã hội, giáo dục, công nghệ, khoa học... "Dấu ấn Việt Nam" sẽ góp phần quảng bá giá trị, hình ảnh, sức sống và kết nối thương hiệu Việt ra thế giới, góp phần tỏa sáng giá trị Việt Nam trong quá trình phát triển của dân tộc, của đất nước; tôn vinh vẻ đẹp hình ảnh của người Việt trong nước và trên thế giới, đồng thời

khích lệ lòng tự tôn dân tộc, khơi gợi tình yêu quê hương đất nước, tôn vinh trí tuệ Việt, bản sắc Việt qua các thời đại.

→ Văn hóa là một trong những giá trị cốt lõi làm nên bản sắc riêng của mỗi dân tộc, chính vì vậy, lưu giữ và truyền bá văn hóa chính là cách chúng ta thể hiện tình yêu quê hương, xứ sở, góp phần giúp đất nước ngày càng phát triển, khẳng định vị thế trên đấu trường quốc tế.

35. Người trẻ tự hào là "sứ giả" quảng bá "cỗ phục" - văn hóa Việt ra thế giới

Khi dành sự yêu thích cho cổ phục, yêu thích lịch sử, các bạn trẻ đã cùng nhau kết nối, sinh hoạt, trao đổi kiến thức. Từ đây, hàng loạt dự án về cổ phục được thực hiện bởi các thương hiệu như: Ý Văn Hiên, Nam Tuyền, Hoa Văn Đại, Hoa Niên - Năm tháng tươi đẹp, Great Vietnam... Đa phần những nhà thiết kế, nghệ nhân, nhà nghiên cứu đều có tuổi đời còn trẻ. Nguyễn Đức Lộc, được biết đến với tư cách là nhà thiết kế, người sáng lập Ý Văn Hiên - một thương hiệu chuyên nghiên cứu và thiết kế cổ phục - có suy nghĩ: "Trang phục cổ dù đẹp đến mấy, nhưng nếu chỉ tồn tại trên sách vở, trong bảo tàng, không được phổ cập, không được công chúng biết đến, sẽ rất đáng tiếc. Vì vậy, Lộc tìm cách quảng bá trang phục cổ đến với giới trẻ, mong muốn người trẻ sẽ tiếp nhận, đưa vào cuộc sống".

Văn hóa là một trong những giá trị cốt lõi làm nên bản sắc riêng của mỗi dân tộc, chính vì vậy, lưu giữ và truyền bá văn hóa chính là cách chúng ta thể hiện tình yêu quê hương, xứ sở, góp phần giúp đất nước ngày càng phát triển, khẳng định vị thế trên đấu trường quốc tế.

36. Hành trình trở thành "đại sứ" của ẩm thực Việt tại Úc của Tommy Phạm (33 tuổi)

Là một giáo viên mầm non sống ở Sydney, Úc, năm 2022 là lần thứ hai anh tham gia MasterChef Úc, sau lần đầu tiên chỉ dừng chân ở top 7 vào năm 2021. Mặc dù không thể giành chiến thắng chung cuộc, hành trình trong hai mùa thi đã giúp anh trở thành "đại sứ" mới nhất của ẩm thực Việt tại Úc. Năm ngoái, anh đã giới thiệu bún chả Hà Nội, chả cá Lã Vọng, bò nướng lá lốt, bánh bèo chén, bánh cuốn. Trong mùa thi năm nay, anh tiếp tục giới thiệu những món ăn Việt như bún mắm miền Tây, bánh canh cua, cơm tấm sườn, bún bò Huế. Anh chia sẻ: "Tôi quyết định quay lại MasterChef vì tôi cảm thấy mình còn nhiều thứ để cống hiến và cho thế giới thấy nền ẩm thực Việt Nam tuyệt vời như thế nào".

→ Văn hóa là một trong những giá trị cốt lõi làm nên bản sắc riêng của mỗi dân tộc, chính vì vậy, lưu giữ và truyền bá văn hóa chính là cách chúng ta thể hiện tình yêu quê hương, xứ sở, góp phần giúp đất nước ngày càng phát triển, khẳng định vị thế trên đấu trường quốc tế.

37. Sự sáng tạo và thành công khi mang văn hóa truyền thống Việt vào các sản phẩm âm nhạc đương đại của nữ ca sĩ Hoàng Thùy Linh và Hòa Minzy

Thời gian gần đây, giới trẻ Việt Nam tỏ ra vô cùng thích thú khi ngày càng nhiều nghệ sĩ đưa chất liệu văn hóa truyền thống vào các sản phẩm âm nhạc đương đại, trong đó nổi bật là nữ ca sĩ Hoàng Thùy Linh với hàng loạt tác phẩm có yếu tố dân gian, mang đậm màu sắc văn hóa Việt như Tú phủ, Duyên âm, Ké cắp gấp bà già, Đέ Mị nói cho mà nghe, hay ca sĩ Hòa Minzy với ca khúc Thị Mẫu. Cũng chính từ đây, các nghệ sĩ đang góp phần giúp âm nhạc Việt Nam giữ gìn bản sắc và khẳng định tầm quan trọng của những nét đẹp văn hóa dân tộc trong âm nhạc đương đại để hòa nhập với âm nhạc quốc tế.

→ Văn hóa là một trong những giá trị cốt lõi làm nên bản sắc riêng của mỗi dân tộc, chính vì vậy, lưu giữ và truyền bá văn hóa chính là cách chúng ta thể hiện tình yêu quê hương, xứ sở,

góp phần giúp đất nước ngày càng phát triển, khẳng định vị thế trên đấu trường quốc tế.

38. Sự kiện thể thao dành cho các vận động viên khuyết tật tại ASEAN Para Games

Là một sự kiện thể thao quốc tế được tổ chức mỗi hai năm tại khu vực Đông Nam Á dành riêng cho các vận động viên khuyết tật thể chất, tạo ra một sân chơi lành mạnh để các vận động viên thỏa sức đam mê và tỏa sáng bằng chính những gì mà mình có. Phát biểu tại lễ xuất quân, ông Nguyễn Hồng Minh - Phó Tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục Thể thao, Trưởng đoàn Thể thao Người khuyết tật Việt Nam - chia sẻ: "Đây là sự kiện thể thao quốc tế mang đậm tính nhân văn. Các vận động viên người khuyết tật Việt Nam có cơ hội thể hiện ý chí, nghị lực vượt qua những trở ngại của bản thân, đồng thời giúp họ khẳng định khát vọng chiến thắng, hòa nhập và công hiến".

Có thể bạn sinh ra không được may mắn như người khác khi mang trên mình những khiếm khuyết, nhưng bạn vẫn luôn là vì sao sáng trên bầu trời của riêng mình.

39. Triết lý sống theo cách riêng "Oubaitori" của người Nhật

Đây là một triết lý sâu sắc truyền tải bài học cuộc sống về sự tỏa sáng theo cách riêng của mình. Mặt chữ được tạo thành từ bốn chữ Hán tự đại diện cho bốn loài hoa khác nhau: anh đào, mai, đào và mận, triết lý này mang đến thông điệp rằng hãy sống là chính mình và đừng so sánh bản thân với bất kỳ ai khác. Vì bạn là duy nhất và cũng giống như hoa, bạn tỏa hương và khoe sắc theo cách riêng của chính mình.

- Mỗi người sinh ra trên đời đều có những ưu, nhược điểm riêng, sân khấu cuộc đời này là của bạn, hãy chứng minh cho mọi người thấy bạn cũng có thể tỏa sáng theo cách riêng của mình.

40. Lòng dũng cảm và sự hy sinh của ba cán bộ chiến sĩ PCCC Đặng Anh Quân, Đỗ Đức Việt và Nguyễn Đình Phúc

Ba chiến sĩ đều thuộc Đội Cảnh sát Phòng cháy chữa cháy và Cứu nạn cứu hộ Công an quận Cầu Giấy (Hà Nội). Người dân cả nước đã vô cùng tiếc thương và bày tỏ lòng biết ơn cùng sự kính phục trước tinh thần quả cảm hy sinh của ba cán bộ, chiến sĩ khi tham gia chữa cháy tại một quán karaoke ở Hà Nội vào ngày 1/8/2022. Ngay khi nhận được chỉ huy, ba cán bộ chiến sĩ Đặng Anh Quân, Đỗ Đức Việt và Nguyễn Đình Phúc đã có mặt kịp thời, giải cứu 8 nạn nhân an toàn thoát khỏi đám cháy, nhưng không may các anh lại mắc kẹt trong tầng 4 của tòa nhà và ra đi mãi mãi. Tưởng nhớ đến công lao các chiến sĩ, tài khoản Facebook Nguyễn Phương Thảo bình luận: "Ai đó chỉ thực sự biến mất khi không còn ai nhớ tới họ. Nhưng đời này, sự hy sinh của ba người lính ấy là bất diệt!".

→ Lòng dũng cảm giúp ta có dũng khí đứng lên đấu tranh, giúp đời, giúp người, mang đến những điều tốt đẹp hơn.

41. "Người hùng" Trung Văn Nam (1988) trong vụ hỏa hoạn nghiêm trọng ở Hà Nội

Là người con quê ở Thanh Hóa, vào trưa ngày 12/1/2022, tại một căn nhà ở ngõ 51 phố Lương Khánh Thiện, quận Hoàng Mai (Hà Nội) đã xảy ra một vụ hỏa hoạn nghiêm trọng. Tại thời điểm cháy, có một bé gái mắc kẹt, may mắn được một người dân giải cứu an toàn. Người đàn ông ấy chính là "người hùng" Trung Văn Nam. Anh chân thành tâm sự bản thân cảm thấy ngai khi được mọi người xung quanh gọi là anh hùng. Anh Nam cho rằng có rất nhiều người giỏi hơn, việc anh đã làm chỉ rất nhỏ theo bản năng: "Mình thích mọi người gọi mình như vẫn thường gọi là Nam điều hòa". Anh còn kể thêm: "Khi gặp trường hợp như vậy thì mình không nghĩ gì nhiều, chỉ muốn giúp một tay để nhanh chóng dập tắt đám cháy. Nếu không được thì nó bùng rất nhanh".

→ "Người ta ngây ngất trước sự hào nhoáng, mê mẫn trước sự bồng bát, nhưng chỉ rơi nước mắt trước sự giản dị tự đáy lòng" (Nguyễn Ngọc Tư).

42. Câu chuyện truyền cảm hứng vươn lên từ nghịch cảnh của nhà vô địch Đường lên đỉnh Olympia năm thứ 6 - Lê Vũ Hoàng ở Quảng Bình

Câu chuyện "Cố tích Olympia từ... mái nhà tranh" của Lê Vũ Hoàng đã truyền cảm hứng cho biết bao bạn trẻ về sự quyết tâm vượt lên nghịch cảnh. Sinh ra tại mảnh đất miền Trung nghèo khó, vượt qua sự thiếu thốn, ngày diễn ra kỳ thi Olympia lần thứ 6 cũng là ngày mẹ Hoàng phải lên bàn mổ vì u não, cuối cùng, chàng trai trẻ vùng đất Quảng Bình cũng đã giành được chiếc vòng nguyệt quế vinh quang. Sau 15 năm học tập và làm việc tại Úc, anh đã thu về những thành tích đáng nể, là một trong ba nhà vô địch Đường lên đỉnh Olympia trở về nước lập nghiệp, đóng góp cho sự phát triển của đất nước.

- Nghịch cảnh chính là cách thượng đế thử thách bản lĩnh của mỗi con người, và khi chúng ta vượt qua được chúng, một chân trời mới sẽ mở ra.

43. Hành trình thực hiện ước mơ của nạn nhân chất độc da cam - Lê Minh

Châu

Năm 17 tuổi, vượt qua khó khăn và sự tự ti của một nạn nhân khuyết tật của chất độc da cam, Châu rời làng Hòa Bình để đến Thành phố Hồ Chí Minh theo đuổi ước mơ trở thành một họa sĩ. Anh tự mở phòng tranh riêng, nuôi sống bản thân bằng các tác phẩm của mình -những bức tranh được vẽ bằng miệng. Anh chia sẻ: "Mở lớp dạy vẽ là cách Châu tiếp lửa đam mê vẽ, bởi đường tài năng cho thế hệ trẻ, động viên các bạn kiên trì theo đuổi ước mơ, thành công sẽ đến".

→ Thành công chỉ đến với ai chưa từng bỏ cuộc, và ước mơ sẽ được hiện thực hóa khi lửa đam mê chưa bao giờ nguội lạnh.

44. Clip xúc động trong lễ tốt nghiệp bày tỏ lòng hiếu thảo và biết ơn đối với cha mẹ của Tân cử nhân Kim Thy quê Vĩnh Long

Đoạn clip ghi lại cảnh nữ sinh viên Đại học Cần Thơ cởi mũ và bộ lê phục cử nhân của mình để khoác lên người cha khiến nhiều người vô cùng xúc động. Cô gái khi đó đã cẩn thận đội mũ cho cha. Còn người cha vóc dáng gầy gò, khuôn mặt khắc khổ rất xúc động và hạnh phúc trước hành động của con gái. Đó là câu chuyện của Kim Thy (23 tuổi, quê Vĩnh Long) thuộc Khoa Kinh tế, khóa 44, Trường Đại học Cần Thơ. Thy chia sẻ: "Trong 4 năm học đại học, cha là người lo lắng, quan tâm, động viên em nhiều nhất. Nếu không có cha mẹ, em sẽ không làm được như ngày hôm nay. Chính vì vậy, hôm nhận bằng tốt nghiệp, em đã cởi áo khoác và mũ cử nhân để khoác lên cho cha. Đó là cách mà em cảm ơn người cha của mình đã hy sinh mọi thứ để cho em có được như ngày hôm nay".

Cha mẹ là người sẵn sàng yêu thương con vô điều kiện, che chở ta trên bước đường đời, cũng bởi lẽ đó, mỗi người con hãy xây đắp lòng hiếu thảo và biết ơn đối với bậc sinh thành của mình.

45. Hành trình vượt lên nghịch cảnh, theo đuổi đam mê của chàng trai bại não Nguyễn Đức Thuận

Chương trình "Trạm yêu thương" với chủ đề "Phương trình của Thuận" lên sóng lúc 10h ngày 7/5/2022 trên kênh VTV1 đã gây xúc động với hành trình vượt lên nghịch cảnh, theo đuổi đam mê của chàng trai bại não đầy nghị lực và bản lĩnh Nguyễn Đức Thuận. Không chỉ phần đấu trở thành lập trình viên, Thuận còn nhận được nhiều giải thưởng lớn và là thành viên ra đề cho kỳ

thi Olympic Tin học miền Trung - Tây Nguyên 2022. Khi MC Minh Hằng hỏi đã đạt được bao nhiêu thành tích, Thuận bảo nhiều quá nên không nhớ hết, có khoảng 15 bằng khen nhưng "Bao nhiêu giấy khen, bao nhiêu thành tích không quan trọng bằng việc em đã tự tặng cho mình một tờ chứng nhận, là giấy chứng nhận nỗ lực của bản thân". Và khi được hỏi về ước mơ trong tương lai, Thuận bật mí một tâm nguyện rất lớn: "Ngoài việc trở thành một lập trình viên giỏi, em mong muốn có thể giúp đỡ những hoàn cảnh giống như mình, để mọi người được đối xử công bằng hơn."

- Ai trên cuộc đời cũng cần phải có ước mơ, có lẽ sống để không chịu khuất phục trước nghịch cảnh, bởi trong nghịch cảnh ta mới biết bản thân có thể nỗ lực đến nhường nào.

46. Tinh thần vượt lên nghịch cảnh và thử thách của chị Bé Thị Băng sau vụ va chạm xe container

Sinh ra tại Cao Bằng, hiện đang công tác tại Hà Nội, chị Bé Thị Băng (Hoa khôi vắng trăng khuyết) đã không may mất đi một chân sau một lần va chạm với xe container vào năm 24 tuổi với lời khẳng định của bác sĩ rằng chị sẽ phải ngồi xe lăn cả đời. Không chịu khuất phục trước số phận, chị quyết tâm tập đi. Trải qua biết bao đau đớn, biết bao lần ngã với vết thương chưa lành hẳn, nhưng điều đó không làm quyết tâm đứng trên một chân của chị giảm đi. Điệp khúc "ngã, đứng lên, lại ngã, lại đứng lên" lặp lại quá nhiều đến mức ít ai tưởng tượng được cô gái nhỏ nhắn ấy có thể chịu được. Nhưng, với nghị lực phi thường, đến khi đặt bước chân đầu tiên lên nền nhà, chị tự tin với bản thân rằng mình sẽ đứng vững, đứng chắc trên chiếc chân còn lại này. Từ ngày định mệnh ấy, chị không ngồi xe lăn một ngày nào suốt 11 năm qua và thậm chí, đến nay, như bao phụ nữ khác, Băng cũng đi giày cao gót, cũng có thể nhảy múa, làm ruộng, câu cá, nấu nướng, đi bơi, tập võ, đạp xe... "Tôi thấy mình sống lại lần nữa. Tự tập đi, tập múa, thử những điều trước đây chưa dám làm... Khuyết tật chỉ là thứ vũ khí đặc biệt để giúp con người mạnh mẽ hơn thôi", chị Băng tâm sự.

Nghịch cảnh, thử thách có thể "mài sắc" ta, khiến ta trở thành một con người mạnh mẽ và đầy bản lĩnh nếu ta không chịu khuất phục trước bão giông cuộc đời mà tự tin bước về phía ánh sáng cuối đường黑暗.

47. Ý chí phi thường của cô gái chỉ có 1% cơ hội sống sót sau khi bị bỏng và cuộc sống sau tai nạn thật đáng ngưỡng mộ

Catrin Pugh sinh ra và lớn lên tại North Wales, Vương quốc Anh. Cô là một thiếu niên điển hình với niềm đam mê du lịch và phiêu lưu. Vào tháng 4 năm 2013 khi Pugh 19 tuổi, cô đi trượt tuyết cùng bạn bè tại dãy núi Alps. Bất ngờ, chiếc xe buýt họ đang đi gặp sự cố và bị bốc cháy. Pugh bị mắc kẹt trong xe, bị bỏng nhiều vùng bao gồm mặt, tay, chân và thân. Cô được đưa đến bệnh viện sau đó và được đội ngũ y tế cho biết chỉ có 1% cơ hội sống. Bất chấp hiểm cảnh, Pugh đã trải qua hơn 200 ca phẫu thuật và rất nhiều giờ phục hồi. May mắn rằng, quá trình phục hồi tuy chậm rãi nhưng chắc chắn, cô bắt đầu khỏe lại. Giờ đây, cô rất tự hào về sự sống sót của mình và nhiệt tình giúp đỡ những người gặp hoàn cảnh tương tự. Pugh tuyên bố: "Mục tiêu của tôi là giúp cho mọi người thấy được rằng có tồn tại một cuộc sống tích cực như vậy sau chấn thương và bạn có thể tự lựa chọn cho cuộc sống của mình".

48. Nghĩa cử cao đẹp về lòng dũng cảm cứu người bị đuối nước của anh Thái Ngô Hiếu (SN 1989)

Quê quán Nghệ An, công tác tại Phòng PC07, Công an tỉnh Đồng Nai. Ngày 10/4/2022, trong lúc tắm biển tại bãi tắm xã Phước Tỉnh, huyện Long Điền, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, anh Thái Ngô Hiếu nghe có người dân kêu cứu và phát hiện nhóm thanh niên bị đuối nước tập thể tại khu vực nước rất sâu, chảy xiết và sóng biển lớn. Nhanh chóng, anh Hiếu bơi ra khu vực nạn nhân

bị nạn, chiến đấu với cơn sóng lớn để cứu người, trực tiếp đưa được 4 người vào bờ và thực hiện sơ cứu tại chỗ, cứu sống bốn nạn nhân. Một ngày sau đó, Đại tướng Tô Lâm, Bộ trưởng Công an ký quyết định thăng cấp bậc hàm sĩ quan nghiệp vụ từ trung úy lên đại úy đối với anh Thái Ngô Hiếu. Ngày 13/4, Chủ tịch nước Nguyễn Xuân Phúc đã ký quyết định tặng thưởng Huân chương Dũng cảm cho đại úy Thái Ngô Hiếu vì đã có hành động dũng cảm cứu người, gop phần vào sự nghiệp xây dựng chủ nghĩa xã hội và bảo vệ Tổ quốc.

Giúp đỡ người khác thoát khỏi hoạn nạn chính là một nghĩa cử cao đẹp và xứng đáng được tôn vinh trong cuộc sống.

49. Hành động dũng cảm của anh Nguyễn Đức Chính ở Nam Định khi cứu bé gái có ý định tự tử

Từ trên cầu cách mặt nước 30m, chàng trai Nguyễn Đức Chính ở Nam Định được ví như 'anh hùng' khi nhảy xuống cứu bé gái 13 tuổi có ý định tự tử. Vào khoảng 17h30 chiều 9/4/2022, như mọi ngày thường lệ, Chính cùng đồng nghiệp trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả ở huyện Nghĩa Hưng, cách nhà khoảng 5km. Khi đến chân cầu, Chính nghe một người em trong nhóm báo rằng có người nhảy cầu Thịnh Long, mọi người phía trước đang nhốn nháo, hô hoán. Lúc này, Chính phóng xe vội đến điểm mà người em hô, dừng xe, chạy ra phía thành cầu thì phát hiện một người áo trắng đang chới với dưới sông. Sau khoảng 30 phút, Chính kéo được bé gái 13 tuổi vào bờ an toàn thì kiệt sức, nằm bẹt ra bãi bồi ven sông. Khi nói về hành động của mình, Chính khiêm tốn cho hay, trong tình huống cấp bách ấy, có lẽ nếu ai gặp cũng sẽ có hành động như vậy: "Mình chỉ thấy bình thường, như không có gì xảy ra. Lúc nhảy xuống cứu bé gái thì thực sự không kip nghĩ gì, chỉ biết làm sao cứu được người ta thôi".

- Giúp đỡ người khác thoát khỏi hoạn nạn chính là một nghĩa cử cao đẹp và xứng đáng được tôn vinh trong cuộc sống.

50. Sự thành công, nỗ lực của cô gái Youtuber Huỳnh Việt Hoàng Vy - Jenny Huỳnh (2005) khi trúng tuyển 1 trong 3 trường đại học xếp đầu toàn thế giới sau khi bị từ chối bởi rất nhiều trường ĐH khác

Là một du học sinh Mỹ, Huỳnh Việt Hoàng Vy (2005), hay còn được biết đến với tên gọi Jenny Huỳnh là một Youtuber với hơn 3 triệu người đăng ký. Trên các video của mình, cô thường chia sẻ về cuộc sống thường nhật và lan tỏa năng lượng tích cực. Mỗi ngày cô đã nhận về rất nhiều lời chúc mừng từ cư dân mạng khi thông báo tin vui của mình. Theo đó, cô bạn đã trúng tuyển vào ĐH Stanford - trường xếp thứ 3 trong danh sách các trường đại học tốt nhất toàn cầu năm học 2022 - 2023 theo US News & World Report (Báo cáo Tin tức Hoa Kỳ & Thế giới) sau nhiều áp lực vì bị từ chối bởi rất nhiều trường đại học nổi tiếng khác như ĐH Nam California, ĐH New York, ĐH Chicago....

Bạn chỉ thực sự thất bại khi bạn bỏ cuộc.

51. Gương mặt trẻ tiêu biểu - "Hot Girl 7 thứ tiếng" Khánh Vy

Quê Nghệ An, "Hot girl 7 thứ tiếng" Khánh Vy (1999) - một MC truyền hình, người sáng tạo nội dung với kênh Youtube gần 2 triệu người đăng ký là một trong những gương mặt trẻ tiêu biểu, không chỉ có vẻ ngoài xinh xắn mà Khánh Vy còn được yêu mến bởi sự thông minh và thành tích học tập nổi bật. Mới đây, Khánh Vy tiếp tục thu hút sự chú ý khi chia sẻ thông tin mình đã đậu học bổng toàn phần hệ Thạc sĩ của Chính phủ Anh. Đáng nói, vào năm 2020, MC Khánh Vy đã apply 3 học bổng Thạc sĩ nhưng đều bị từ chối. Không bỏ cuộc, cô tiếp tục đăng ký xét học bổng chính phủ vào 1 năm sau. Đến năm 2022, cô nhận tin đã đỗ học bổng toàn phần.

- Bạn chỉ thực sự thất bại khi bạn bỏ cuộc.

52. Cô giáo người dân tộc Mường - Hà Ánh Phượng (31 tuổi) - Người Việt Nam đầu tiên được vinh danh top 10 giải thưởng Giáo viên Toàn cầu năm 2020

Là giáo viên tiếng Anh đến từ trường THPT Hương Cảng (huyện Thanh Sơn, tỉnh Phú Thọ), cô đã trở thành niềm tự hào của ngành giáo dục khi là giáo viên Việt Nam đầu tiên vào top 10 và cũng là người trẻ tuổi nhất được Ban tổ chức giải thưởng Giáo viên Toàn cầu (Global Anh lựa chọn vào năm 2020, cùng với 9 giáo viên khác đến từ Ý, Brazil, Vương quốc Anh, Mỹ, Nam Phi, Nigeria, Ấn Độ, Malaysia, Hàn Quốc. Vào tháng 3/2020, cô là một trong 50 giáo viên góp mặt trong danh sách giáo viên có đóng góp đặc biệt xuất sắc trong lĩnh vực giáo dục. Năm 2021, cô đạt giải thưởng là một trong 11 giáo viên xuất sắc ở khu vực Đông Nam Á do Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam đề cử và được Quỹ giải thưởng Công chúa Thái Lan trao tặng. Cô đã chia sẻ về tôn chỉ trong nghề nghiệp của mình rằng: "Thành phố hay nông thôn không phải rào cản, sự ngừng học của giáo viên mới chính là tụt hậu".

→ Điều kiện, hoàn cảnh không phải là rào cản nếu bạn có đủ quyết tâm và ý chí vươn lên.

53. Sự nỗ lực và chăm chỉ của nhà vô địch Olympia 2020 Thu Hằng

Quê Ninh Bình, Đường Lên Đỉnh Olympia 2020 khép lại với việc thí sinh Thu Hằng (trường THPT Kim Sơn A, Ninh Bình) giành ngôi vô địch. Với 235 điểm, đại diện THPT Kim Sơn A trở thành thí sinh người Ninh Bình đầu tiên giành vòng nguyệt quế tại chung kết năm. Nhờ trở thành Quán quân Olympia, Thu Hằng được mời trở thành Đại biểu của Đại hội Tài năng trẻ toàn quốc lần thứ III. Trước đó, Thu Hằng cũng giành huy chương Đồng môn Tiếng Anh cấp Quốc gia, Á khoa kỳ thi đầu vào trường cấp 3, huy chương Bạc môn Toán... Một nguyên tắc bất di bất dịch của 10X trong việc học là "học không phải để nhồi nhét kiến thức, thoái mái thì mới hiệu quả".

→ Bên cạnh việc chăm chỉ và nỗ lực, chúng ta cần có kế hoạch và phương pháp học tập hiệu quả, phù hợp với bản thân.

54. Sự công hiến đóng góp cho nghiên cứu khoa học của Tiến sĩ Trương Thanh Tùng

Tùng

Sinh năm 1989, quê ở Hải Dương, anh là Trưởng nhóm nghiên cứu thuốc mới, khoa Dược, Đại học Phenikaa (Hà Nội), là 1 trong 10 gương mặt trẻ Việt Nam tiêu biểu 2022 ở lĩnh vực Nghiên cứu khoa học. Ngoài ra, trong năm 2022, Tiến sĩ Trương Thanh Tùng xuất sắc vượt qua hơn 2.000 hồ sơ, được bầu chọn là 1 trong 28 nhà khoa học trẻ tiêu biểu thế giới. Hiện anh là thành viên hội đồng biên tập của 6 tạp chí quốc tế ISI, tham gia phản biện cho 20 tạp chí top đầu của hệ thống các nhà xuất bản trên thế giới... Anh đang sở hữu hơn 40 công bố khoa học quốc tế. Đặc biệt, Tiến sĩ Trương Thanh Tùng còn là nhà khoa học trẻ đầu tiên của Việt Nam được hội đồng quốc tế bầu trực tiếp là thành viên chính thức của Hiệp hội khoa học nghiên cứu quốc tế danh giá Sigma Xi. Đây là một trong những hiệp hội khoa học nghiên cứu lâu đời và uy tín nhất thế giới, được thành lập vào năm 1886, có trụ sở tại Mỹ.

- Tích cực đóng góp sức lực cho sự nghiệp chính là một lẽ sống cao đẹp, không chỉ góp ích cho đời mà còn giúp đỡ biết bao con người ngoài kia.

55. Tôn chỉ "Không tồn tại một loại khoa học mà không thể áp dụng vào đời sống" của Nhà vật lý học, nhà hóa học, sinh vật học người Pháp Louis Pasteur (1822-1895)

Nhà vật lý học, nhà hóa học, sinh vật học người Pháp, "Không tồn tại một loại khoa học mà không thể áp dụng vào đời sống" luôn là tôn chỉ mà nhà khoa học Louis Pasteur đề cao trong suốt sự nghiệp nghiên cứu của mình. Ông luôn nói "Họ biến những nghiên cứu thành bài phát biểu còn tôi đưa ra thành thực tiễn". Lý thuyết của ông về vi khuẩn và mầm bệnh không chỉ tồn tại trên giấy mà đã cứu ngành công nghiệp tơ lụa của Pháp bằng việc phát hiện ra những vi khuẩn gây bệnh trên kén tằm và loại bỏ chúng. Lý thuyết đó đồng thời cũng đưa ra quy trình thanh trùng, khử trùng giúp ngành sữa ngăn chặn sữa sớm bị chua và hỏng. Lý thuyết của Louis Pasteur cũng giúp rượu vang Pháp có thể xuất khẩu khắp nơi trên thế giới bằng việc bảo quản ngăn chặn sự xâm nhập vi khuẩn làm hỏng men rượu. Và thành tựu vĩ đại nhất của Louis Pasteur là từ lý thuyết mầm bệnh, ông đã tìm ra các loại vắc-xin cho bệnh tả, bệnh than và bệnh dại.

→ Lý thuyết cần được áp dụng vào thực tiễn, nhằm cải tiến thực tiễn mới là một lý thuyết có giá trị.

56. Luôn trân quý từng khoảnh khắc còn được ở bên cha mẹ khi chưa còn quá muộn - chương trình "Hành trình rực rỡ"

Trong tập 2 của chương trình "Hành Trình Rực Rỡ" phát hành ngày 4/6/2023, Rapper Negav đã chia sẻ về gia đình của mình, mỗi khi gia đình có chuyện muốn cần trao đổi nghiêm túc thì Negav thường dẫn ba mẹ ra cà phê nói chuyện cho thoải mái hơn. Chia sẻ thêm, Negav nói: "Ngày trước, mẹ em với em không hợp nói chuyện với nhau, bình thường em với mẹ nói chuyện chưa tới 10 câu là cãi nhau". Trước câu chuyện của đàn em, Trường Giang hỏi: "Em biết sao em hay cãi lộn với mẹ em không?". Negav đáp: "Vì sao vậy anh?". Trường Giang trả lời: "Tại vì mẹ em còn sống đó".

→ Cuộc trò chuyện giữa Negav và Trường Giang đã khiến người xem rung lên bao xúc cảm mà thầm nghĩ về những người cha, người mẹ của mình. Cả một đời vất vả truân chuyên, cha mẹ luôn muôn mang lại những điều tốt lành nhất cho con cái, dù có những lúc cãi vã, những lần mắng nhiếc, bảo ban, tất cả những điều đó đều xuất phát từ trái tim yêu thương con hết lòng. Chính vì vậy, chúng ta hãy trân trọng từng khoảnh khắc còn được ở bên cha mẹ, xây đắp lòng hiếu thảo và phụng dưỡng cha mẹ ngay từ bây giờ.

57. Hành trình trở thành nhà đầu tư thành công nhất thế giới ngay từ khi còn nhỏ - Warren Buffett (1930)

Sinh sống tại Omaha, Nebraska, Hoa Kỳ, Warren Buffett là một trùm doanh nhân, nhà đầu tư và nhà từ thiện người Mỹ. Ông là nhà đầu tư thành công nhất thế giới, cổ đông lớn nhất kiêm giám đốc hãng Berkshire Hathaway và được tạp chí Forbes xếp ở vị trí người giàu thứ bảy thế giới với tài sản ước chừng 100,6 tỷ USD tính đến tháng 4/2021. Từ nhỏ, Buffett đã được quan sát và nghe những thương gia làm việc, đọc những cuốn sách mà họ đọc và có được những kiến thức tài chính đầu tiên từ đó. Chính vì những ảnh hưởng này nên ngay từ nhỏ Buffett đã rất yêu thích những con số và mong muốn trở thành một nhà đầu tư khi lớn lên như bố mình. Ngay từ khi 6 tuổi, Buffett đã thực hiện những khoản đầu tư đầu tiên của mình bằng việc bán những lốc nước ngọt cho dân địa phương mua từ cửa hàng tạp hóa của ông nội. Để tối đa hóa khả năng bán được hàng, ông thường ra ngồi ở trước những máy bán hàng tự động gần nhà mình hàng ngày để nhặt những cái nắp chai nước ngọt mà người dùng bỏ đi để phân tích xem khu phố của ông thích nhãn hàng nào nhất. Trong khi các bạn ở tuổi ông thì đang chơi ở công viên thì ông đã biết kiếm tiền.

→ Để thành công, điều quan trọng là cần tập trung vào điều mình quan tâm cùng khát khao học hỏi, tích lũy kinh nghiệm từ những điều nhỏ nhất.

58. Đức tính trung thực của Tổng thống Abraham Lincoln

Người dân Mỹ đều biết tới "Honest Abe" - Abe trung thực, một tên gọi khác của vị Tổng thống thứ 16 của Hoa Kỳ. Câu chuyện bắt nguồn của tên gọi độc đáo ấy được bắt đầu khi ông còn làm việc trong một cửa hàng ở New Salem, bang Illinois. Bất cứ khi nào ông nhận ra mình đã trả thiếu tiền cho khách dù chỉ là mấy đồng xu rất nhỏ, ông cũng sẽ ngay lập tức đóng cửa hàng và đi trả lại đúng cho người đã mua hàng, bất kể là phải đi bộ bao xa.

→ Trung thực chính là một trong những phẩm chất quý báu và cần được nuôi dưỡng trong mỗi người vì trung thực sẽ giúp ta sống một đời thanh sạch, được là chính mình và không vụ lợi trên công sức của người khác.

59. Sự chuẩn bị kỹ càng và luôn đổi mới với hiện thực của nhà toán học Leonhard Euler

Ông là một nhà toán học, nhà vật lý học, nhà thiên văn học, nhà lý luận và kỹ sư người Thụy Sĩ, đồng thời, ông cũng là tác giả của Định luật Euler trong sách giáo khoa Toán. Lúc chưa đầy 30 tuổi, sau một trận sốt dữ dội, ông bị mất thị lực mắt phải. Về già, mắt trái của ông cũng bị đục thủy tinh thể, suy giảm thị lực, cuối cùng thì hoàn toàn không thấy gì nữa. Sau khi nhận được thông báo rằng con mắt còn lại cũng sẽ sớm mất đi thị lực, trong sinh hoạt thường ngày, ông Euler đã bắt đầu nhắm hai mắt lại, ông luyện tập trước cho cuộc sống sau khi bị mù. Kết quả là ngay cả khi hai mắt đã hoàn toàn mất đi thị lực thì cuộc sống thường nhật của ông vẫn không gặp trở ngại gì lớn, vẫn có thể tiếp tục đưa ra những công trình nghiên cứu lỗi lạc.

→ Nhiều khi chúng ta không thể thay đổi hoàn cảnh, thứ duy nhất có thể thay đổi được là bản thân ta và ta cần có sự chuẩn bị kỹ càng cho mọi tình huống có thể xảy ra trong cuộc sống.

60. Sự lan tỏa cộng đồng từ Rapper Đen Vâu và Dự án "Nuôi em"

Ngày 13/5/2023, Rapper Đen Vâu đã chính thức phát hành MV "Nấu ăn cho em". Sản phẩm âm nhạc này là cầu nối đến với dự án "Nuôi em" được nam rapper áp ủ thực hiện nhằm kêu gọi cộng đồng ủng hộ nuôi con trưa cho hàng chục nghìn trẻ em vùng cao. Ngoài ra, dự án còn muôn tạo hệ sinh thái gồm xây trường, nhà, mang điện, nước sạch về bản, làm tủ sách, tặng áo ấm, chăn đệm ngủ trưa... cho các em. Đặc biệt hơn, sau khi MV được ra mắt, đã có hơn 1000 em nhỏ được nhận nuôi là một tín hiệu đáng mừng đối với tổ chức và toàn thể cộng đồng. Khi chia sẻ về sức lan tỏa mạnh mẽ của MV, anh nói: "Tôi ngại khi được khen túc tíc vì tôi thấy những điều mình làm hết sức bình thường, không có gì to tát. Niềm thương người có trong mỗi con người Việt Nam",

Ngôn từ có sức lan tỏa rất lớn, vì vậy hãy dùng những lời hay ý đẹp để góp ích cho đời.

61. Hành trình đạp xe lên Hà Nội thăm em ở bệnh viện của chàng trai Vì Quyết Chiến quê Sơn La

Trưa ngày 25/3/2019, sau khi nghe bố của mình, ông Võ Văn Nam nói là em của Chiến (khoảng 2 tháng tuổi, sinh non, nhẹ cân) vừa được đưa về Hà Nội điều trị tại khoa Gan Mật Bệnh viện Nhi Trung ương, Chiến (khi đó 13 tuổi) đã lấy chiếc xe đạp vẫn dùng đi học hàng ngày để đạp xe đi Hà Nội thăm em mặc dù Chiến không hề biết đường đi Hà Nội, không biết Hà Nội cách bao xa. Chiến cứ đạp xe theo đường quốc lộ, vừa đi vừa hỏi. Chiếc xe đạp cũ kỹ bị mất phanh, mỗi khi xuống dốc Chiến phải dừng dép làm má phanh, đến địa phận thành phố Hòa Bình, tỉnh Hòa Bình tối 25/3, cậu bé mệt quá và ngất xỉu. Chiến được các tài xế qua đường phát hiện, cho Chiến ăn uống, gọi cho bố Chiến để báo tin và đưa Chiến cùng chiếc xe đạp về Hà Nội, trước khi gửi Chiến cho bố em sáng ngày 26/3. Ngay sau đó, mọi người tính thử đoạn đường Chiến đã đạp xe và giật mình khi thấy Chiến đã đi một quãng đường dài khoảng 103 km bằng chiếc xe đạp cũ để về Hà Nội thăm em.

- Tình cảm gia đình là một thứ tình cảm thiêng liêng và trân quý không gì có thể sánh bằng, tình cảm gia đình chính là nguồn động lực lớn lao, giúp chúng ta vững bước trên con đường đời, là chỗ dựa vững chắc giúp ta thêm sức mạnh vượt qua mọi khó khăn.

62. Sự cống hiến cho thể thao nước nhà của cặp chị em song sinh người Mỹ gốc Việt - Trương Thảo My và Trương Thảo Vy

Trương Thảo My và Trương Thảo Vy là cặp chị em song sinh nổi tiếng của đội tuyển bóng rổ nữ Việt Nam. Dẫu không thành thạo tiếng Việt, dẫu đang sinh sống và học tập tại một vùng đất xa xôi, nhưng khi Tổ quốc cần, họ sẵn sàng gác lại việc học tập và thi đấu tại xứ người mà quay về nước khi được triệu tập cho đội tuyển bóng rổ nữ trong 2 kỳ SEA Games vừa qua và xuất sắc giành lấy tấm huy chương vàng đầu tiên trong lịch sử bóng rổ Việt Nam tại SEA Games 32. Hai cô gái chia sẻ: "Tôi là người Việt Nam, là một cô gái Việt Nam, lớn lên trong một gia đình Việt Nam. Tôi chỉ muốn thi đấu cho Việt Nam và muốn chơi cạnh các cô gái Việt Nam."

- Giữa những người con xa xứ và quê hương luôn có một sợi dây kết nối vô hình, chính sợi dây đó sẽ kéo con người lại gần nhau hơn, thúc đẩy mong muốn được cống hiến sức mình cho non sông đất nước.

63. Lập kỷ lục giành 2 HCV tại SEA Games 32 của vận động viên điền kinh Nguyễn Thị Oanh quê Bắc Giang

Chị đã tạo nên kỷ lục tại SEA Games 32 khi là vận động viên đầu tiên và duy nhất có thể giành 2 HCV ở hai nội dung cực kỳ khốc liệt trong hơn 30 phút. Bất chấp những khó khăn về lịch thi đấu, Nguyễn Thị Oanh vẫn hoàn thành phần thi đầy ân tượng và mang về cú đúp HCV ở nội dung 1.500m và 3.000m chỉ trong 30 phút ngày 9/5/2023. Như vậy, chị đã giành được 4 HCV tại SEA Games 32. Trong lịch sử điền kinh Việt Nam, chưa từng có VĐV nào có thể làm được như Nguyễn Thị Oanh. Với kỷ tích ngày 9/5, chị xứng đáng là tượng đài của điền kinh Việt Nam và khu vực Đông Nam Á. Chị chia sẻ trong niềm tự hào: "Sự nghiệt ngã của lịch thi đấu trở thành động lực, buộc tôi phải thể hiện hết khả năng và bùng nổ cảm xúc khi chiến thắng. Đó mới chính là giá trị quý giá nhất mà tôi muốn mang về cho thể thao. Nó không kém gì 4 HCV đóng góp vào thành tích đoàn Việt Nam".

→ Hoàn cảnh khắc nghiệt chính là cơ hội để ta thể hiện sự nỗ lực, ý chí quyết tâm vượt qua khó khăn để tiến tới thành công.

64. Thất bại là mẹ của thành công - Vận động viên Nguyễn Thị Phương

Tại kỳ SEA Games 30 được tổ chức tại Philippines, trong lần đầu tiên tham gia biểu diễn nội dung cá nhân nữ bộ môn Kata, Nguyễn Thị Phương đã giành được tấm HCB đầy tiếc nuối khi để thua đối thủ Indonesia chỉ với 0,04 điểm. Tuy nhiên, không dừng lại ở đó, Phương đã dành nhiều thời gian để nhìn lại kết quả, xem lại những yếu điểm của bản thân, không ngừng nỗ lực, luôn tin tưởng vào bản thân, chiến thắng chính mình để đến với tấm HCV tại SEA Games 31. Phương xúc động chia sẻ: "Đối với tôi, tấm HCV là bàn đạp rất lớn để tôi có thể tiến tới được các giải sau tốt hơn và tự nhìn nhận lại bản thân mình. Trước khi thi đấu, tôi và huấn luyện viên Hoàng Ngân đã đặt ra mục tiêu đổi màu huy chương và hôm nay, cô trò đã làm được".

→ Đôi khi thất bại cũng giống như cách ta lùi một bước để tiến hai bước, biết học hỏi và rút kinh nghiệm từ những lần vấp ngã chính là bước đệm dẫn tới thành công.

65. Nỗi nhớ mẹ của cô gái Ngô Ngọc Anh (28 tuổi) quê Hải Phòng được xoa dịu bởi hành động nhỏ ấm áp từ người lạ

Đang ngồi cà phê với bạn, Ngọc Anh giật mình khi nhìn thấy một người phụ nữ giống hệt mẹ mình đã mất hơn một năm trước nên nước mắt cứ thế rơi. Ngọc Anh kể, chiều 2/5 cô gặp một người phụ nữ lạ ngồi trong quán cà phê với bạn. Bà đeo kính, tay bấm điện thoại giống hệt cảnh mẹ cô ngồi tĩnh tiên, viết số sách mỗi tối khi còn sống. "Đến vòng cổ cô ấy đeo cũng giống", Ngọc Anh nói. Không chỉ giống về điệu bộ, cử chỉ, hai năm cuối đời do phải điều trị ung thư, mẹ Ngọc Anh đội bộ tóc giả cũng với độ ngắn y hệt. Nỗi nhớ cùng khát khao được ôm mẹ trào lên trong lòng cô gái. Khi bạn của người phụ nữ đứng dậy, Ngọc Anh sợ bà về mất nên vội vàng bước đến và ngỏ lời: "Cô ơi, cô có thể ôm con một cái được không ạ?". Sau khi giải thích, cô gái nhận được cái gật đầu đồng ý của người phụ nữ lạ.

→ Đôi khi chỉ bằng một hành động nhỏ cũng có thể giúp đỡ người khác rất nhiều, như trong câu chuyện của Ngọc Anh, chính cái gật đầu đầy cảm thông của người phụ nữ lạ đã xoa dịu đi bao nỗi nhớ mẹ của cô gái nhỏ.

66. Câu chuyện về bác xe ôm Đinh Minh Cảnh (32 tuổi) 17 năm tình nguyện hút đinh trên đường phố bằng xe tự chế

Sống tại huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh, bác xe ôm 17 năm tình nguyện hút đinh trên đường phố bằng xe tự chế đã truyền cảm hứng cho bao người về nghĩa cử cao đẹp trong cuộc sống. Nhiều năm về trước, ông Cảnh là một trong các nạn nhân bị cán đinh khi điều khiển xe máy ở đoạn đường Quốc lộ 1, đoạn từ cầu Bình Điền về chợ Bình Chánh. Một thanh nam châm để hút. Theo ông Cảnh, đau xót, ám ảnh nhất là khi đang hút đinh mà chứng kiến người dân gặp tai nạn do cán trúng các mảnh đinh trên. Trong 17 năm qua, người đàn ông ở tuổi ngũ tuần vẫn miệt mài với công việc kéo xe hút đinh trên đoạn đường hơn 8km đều đặn mỗi ngày, bất kể trời mưa hay trời nắng: "Đinh ngoài đường là chuyện của người ta nhưng lương tâm của mình nó không cho phép mình đứng nhìn những cái đinh vẫn còn trên đường". Với việc làm ý nghĩa trên, ông Cảnh nhận được nhiều bằng khen, giấy khen của địa phương và thành phố trao tặng về những đóng góp tích cực trong thực hiện các chương trình xã hội, từ thiện liên tục nhiều năm, được bình chọn, tuyên dương là tấm gương thầm lặng mà cao cả trong phong trào thi đua yêu nước của thành phố.

Sống có trách nhiệm với chính mình và cuộc đời, không thờ ơ trước khó khăn của người khác chính là kim chỉ nam đưa ta đến với hạnh phúc.

67. "Cô Khuyết" Anh Thư và xe bánh mì chay truyền năng lượng tích cực Sinh sống tại Thành phố Hồ Chí Minh, tốt nghiệp trường Cao đẳng Đại Việt Sài Gòn, Thư trở thành họa sĩ tự do và bán bánh mì chay mỗi sáng trên đường Trần Quốc Toản (Quận 3, TP HCM) từ tháng 11/2022. Ngày bán đầu tiên, Thư và một người bạn đăng clip lên mạng xã hội, bất ngờ được lan tỏa mạnh mẽ vì tinh thần lạc quan, yêu đời. Sau những lần buồn vì các bình luận khiếm nhã, Thư trở nên tự tin hơn và không bận tâm đến những ý kiến tiêu cực nữa. Cô thoải mái mặc những bộ đồ mà mình yêu thích, tô thêm chút son tươi tắn, rạng rỡ là chính mình. Mỗi ổ bánh mì chay được Thư bán với giá 20.000 - 27.000 đồng, với tất cả nguyên liệu được cô gái nhỏ mua từ chiều tối hôm trước, 4 giờ sáng dậy chế biến và 7 giờ bắt đầu bán. Bánh mì được gói cẩn thận trong túi giấy để bảo vệ môi trường kèm theo một mẩu giấy nhỏ gửi gắm thông điệp chúc ngày mới được cô viết tay. Thư chia sẻ: "Tôi em bán bánh mì buổi sáng và muốn truyền nguồn năng lượng tích cực ngày mới tới mọi người. Các clip em và bạn quay đăng lên mạng không chỉ là clip bán bánh mì mà còn là khoảnh khắc trong cuộc sống hàng ngày. Em muốn chia sẻ thông điệp mọi người hãy tự tin là chính mình. Em thấy khi mình tự tin, sống tử tế thì người ta không nhìn vào khuyết điểm của mình để đối xử với mình".

- Một cuộc sống có ý nghĩa là khi ta được sống là chính mình, tự tin với những gì mình có và lan tỏa nguồn năng lượng tích cực đến với mọi người.

68. Cảm động hình ảnh hy sinh tham gia cuộc thi "Người phụ nữ xấu xí nhất thế giới" để có tiền nuôi con của người mẹ Mary Ann ở Vương quốc Anh

Thomas - chồng Mary đột ngột qua đời vào năm 1914, để lại bà với bốn người con phải nuôi bằng khoản thu nhập ít ỏi. Không lâu sau khi mất chồng, bà bắt đầu có dấu hiệu của chứng to cực, một chứng rối loạn do sản xuất quá mức hormone tăng trưởng trong tuyến yên. Ngập đầu bởi những khoản nợ lớn cùng với sự túng thiếu và tuyệt vọng về kinh tế, bà đã tham gia cuộc thi "người phụ nữ xấu xí nhất thế giới" để giành giải thưởng mà người ta cho là nhục nhã. Sau đó, bà được đưa đến rạp xiếc, đi lưu diễn khắp các thành phố của Vương quốc Anh, nơi mọi người hiếu kỳ đổ xô đến xem chỉ vì muốn được tận mắt thấy "người phụ nữ xấu xí nhất thế giới". Mặc dù vậy, bà vẫn cố gắng chịu đựng những lời chế giễu, dèm pha để có tiền nuôi dạy các con và cho chúng ăn học đến nơi đến chốn. Dù cuộc sống có khó cực đến đâu, dù người ngoài có lời ra tiếng vào, thậm chí coi mình như một "trò vui tiêu khiển" để thỏa mãn sự tò mò, người phụ nữ ấy vẫn nhất quyết không cho con nghỉ học. Có thể nói, Mary Bevan là một người phụ nữ vĩ đại, và cũng đồng thời là người phụ nữ "xinh đẹp" nhất thế giới này.

→ Con cái là "tài sản" vô giá mà ông trời đã ban tặng cho cha mẹ, cha mẹ sẵn sàng đánh đổi tất cả để có thể cho con một cuộc sống đủ đầy, nhìn con lớn khôn từng ngày.

69. Văn hóa xin lỗi của người Nhật và câu chuyện "chặt chém" của xe xích lô khi khách Nhật du lịch ở Việt Nam

Cụ ông Oki Toshiyuki, một du khách Nhật Bản đã liên tục nói lời xin lỗi, nhận sai về mình mặc dù bị người lái xích lô "chặt chém" 2,9 triệu đồng cho một cuộc xe khoảng 5 phút khi đi du lịch tại Thành phố Hồ Chí Minh, "Lỗi là tại tui không hỏi giá trước". Khi biết gia cảnh khó khăn của người lái xích lô, ông cũng không muốn lấy lại số tiền đã mất và vẫn tin rằng, người đàn ông trên có lý do khó nói nên mới phải hành động như vậy. Lâu nay, với người Nhật, xin lỗi được xem là văn hóa, nó thể hiện đức tính khiêm tốn của con người. Trong mỗi vụ việc xảy ra, dù nguyên nhân do ai, nhưng ban đầu người Nhật cũng cúi đầu, nhận lỗi về mình: "Đề cái sai xảy ra, lỗi trước hết là do bản thân".

→ Trước khi đổ lỗi cho người khác một cách vô cớ, chúng ta cần nhìn nhận và kiểm điểm bản thân mình trước.

70. Học cách tự trưởng thành khi mất đi người thân sau đại dịch Covid của 3 chị em Tuyết Nghi, Nhật Hạ, Thiện Lâm ở Thành phố Hồ Chí Minh

Dịch Covid-19 qua đi đã để lại bao đau thương và mất mát, theo ước tính, có hơn 2.500 trẻ em mồ côi, trong đó có những em mà số tháng tuổi nay lại bằng chính số tháng ngày mất của mẹ mình. Những nỗi đau là những vết thương chẳng gì có thể bù đắp. Tuyết Nghi, một cô gái 17 tuổi, sống giữa thành phố sôi động này cũng có bao hoài bão. Gia đình chính là điểm tựa vững chắc nhất của Nghi. Vậy mà những biến cố mất người thân liên tiếp xảy ra. Mẹ mất vì ung thư đã 6 năm nay, 3 chị em Tuyết Nghi, Nhật Hạ và Thiện Lâm được dì hai, chị ruột của mẹ, nhận làm con nuôi. Thế nhưng, tháng 8/2021, COVID-19 đã cướp đi mẹ nuôi của các em. Nỗi đau quá lớn với 3 đứa trẻ 2 lần mồ côi mẹ. Thiện Lâm nói trong nước mắt: "Má Hai dạy con học, mà má Hai mất nên chị con dạy. Nhưng con thích má Hai dạy hơn. Con rất là nhớ má Hai". Trong căn nhà nhỏ, mọi áp lực giờ đây đè nặng lên vai anh Long, người cậu ruột đang cưu mang 3 đứa cháu. Ngoài 3 chị em Nghi, anh Long còn có 3 người con nữa.

→ Đôi khi trên những bước đường của cuộc đời, chúng ta cần tự mình đứng dậy sau những vấp ngã, tự mình học cách trưởng thành mà không có ai bên cạnh động viên, chia sẻ.

71. "Những phung sự cho nhân loại, giải cứu những đứa trẻ người Do Thái khi Đức Quốc xã chiếm đóng Tiệp Khắc" của nhà từ thiện người Anh Nicholas Winton

Ông là một nhà nhân đạo, nhà từ thiện người Anh. Trong Thế chiến thứ II, ông đã cứu sống hàng trăm đứa trẻ Do Thái và Tiệp Khắc từ trong đống xác người. Giữa loạn lạc chiến tranh, ông đã âm thầm giúp đỡ 669 trẻ em chạy thoát khỏi doanh trại của phát xít Đức, sắp xếp 8 chuyến tàu đưa các em đến nước Anh và dùng tất cả tiền tiết kiệm của mình để giúp những đứa trẻ đó tìm được gia đình mới, chỉ với mong muốn là chúng được sống tiếp. Một mình ông đã âm thầm làm điều đó, và sau này câu chuyện của ông khiến cả thế giới phải ngả mũ xúc động. Sau đó, báo chí Anh mệnh danh ông là "Schindler người Anh". Năm 2003, ông được Nữ hoàng Anh Elizabeth II phong tước hiệp sĩ vì "những phung sự cho nhân loại, giải cứu những đứa trẻ người Do Thái khi Đức Quốc xã chiếm đóng Tiệp Khắc". Ngày 28 tháng 10 năm 2014, ông được trao giải thưởng cao nhất của nước Cộng hòa Séc, Huân chương Sư tử trắng (hạng nhất), do Tổng thống Cộng hòa Séc, Milos Zeman trao tặng.

Hành động của bạn có thể đi ngược lại thời đại nhưng không thể đi ngược lại lương tâm con người. Chính những hành động dũng cảm cùng những trái tim giàu trắc ẩn sẽ là chiếc chìa khóa giải cứu thế giới khỏi những đau thương, mất mát.

72. Ý tưởng độc đáo sáng tạo làm nên thương hiệu Starbucks nổi tiếng toàn cầu

Thương hiệu cà phê nổi tiếng trên thế giới có trụ sở chính ở Seattle, Washington, Hoa Kỳ; ngoài ra, hãng có hơn 23.000 quán ở 64 quốc gia. "Hình ảnh và thiết kế của hàng là nhân tố tạo nên sự khác biệt của Starbucks, cũng chính điều này làm khách hàng nghĩ rằng Starbucks luôn đi trước một bước" - đó là nhận định của CEO Howard Schultz khi nói đến thiết kế hình ảnh thương hiệu Starbucks. Khi sáp nhập với Giornale, Starbucks đã thiết kế lại toàn bộ các cửa hàng, và sử dụng hình ảnh minh họa để nhấn mạnh tính độc đáo của các loại cà phê nguyên hạt. Mỗi loại tem gợi lên những khía cạnh văn hóa khác nhau của từng nước, khắc họa hệ thực vật bản xứ. Vào thời điểm đó, ý tưởng này của CEO Howard là hoàn toàn độc nhất, tạo được hiệu ứng thị trường mạnh mẽ, thu hút được khách hàng.

Không ngừng đổi mới, sáng tạo và thích nghi với từng hoàn cảnh, môi trường cụ thể chính là ta đang tạo cơ hội bứt phá cho chính bản thân mình.

73. Dự án phi lợi nhuận của nhóm bạn trẻ Được Mối nhằm lưu giữ và truyền bá giá trị lịch sử Việt Nam mang tên "Việt Sử Kiêu Hùng"

Đây là một dự án phi lợi nhuận của nhóm bạn trẻ Được Mối, với sứ mệnh truyền cảm hứng sử Việt cho người trẻ Việt Nam. Từ năm 2023, Việt Sử Kiêu Hùng chính thức gia nhập Cộng đồng sống tử tế GNH. Dự án ra đời với mong muốn là cầu nối giữa những giá trị lịch sử của cha ông với thế hệ ngày nay, rằng "Dân ta phải biết sử ta/ Cái gì không biết thì ta đi tìm!" -đây là một quan niệm chung của những người bạn trẻ, cũng là động lực để họ khát khao tìm kiếm và tạo lập những giá trị mới.

→ Lưu giữ và truyền bá những giá trị lịch sử chính là khắc ghi cội nguồn, gốc rễ của mỗi người trong cuộc sống hòa bình như hiện nay.

74. Nghề may gối tựa cung đình Huế - một nét đẹp truyền thống cao quý do bà Tôn Nữ Trí Huệ (1922 - 2023) gìn giữ và truyền bá

Bà được nhiều người dân, du khách gần xa biết đến là người cuối cùng giữ gìn nghề truyền thống may gối tựa cung đình ở Huế. Dù tuổi cao, bà Trí Huệ hàng ngày vẫn cặm cụi xâu chỉ, may gối. Bà từng chia sẻ, mặc dù công việc may gối tựa cung đình không mang lại thu nhập cao, nhưng bà vẫn miệt mài, đam mê với nghề vì muốn con cháu học hỏi, lưu giữ nét nghề

truyền thông cung đình. Chị Nguyễn Thị Bé (57 tuổi, Thừa Thiên - Huế), một trong những truyền nhân của bà Tôn Nữ Trí Huệ cho biết cả đời bà Tôn Nữ Trí Huệ muôn được truyền nghề, để thế hệ trẻ giữ gìn, phát triển. Chị còn chia sẻ thêm, ngoài học nghề, chị cũng học được cốt cách của bà Tôn Nữ Trí Huệ, vốn luôn ăn nói từ tốn, nhỏ nhẹ, đúng chuẩn công, dung, ngôn, hạnh. Chị nói bà chỉ yếu đi trong khoảng 2 tuần trước khi mất vào ngày 24/3. Dịp 8/3 vừa rồi, mọi người vẫn tụ họp vui vẻ, được bà chúc nhiều lời tốt đẹp. Bà vẫn may gối đến những ngày cuối đời. Bà cất vải, xô kim chỉ không cần đeo kính.

→ Lưu giữ, truyền bá những giá trị văn hóa, truyền thống tốt đẹp và cốt cách cao quý của con người từ thế hệ trước cho thế hệ sau là một điều vô cùng cần thiết.

75. Ngô Minh Hiếu - Từ một hacker khét tiếng bị đi tù vì mua bán thông tin người dùng đến chàng trai phục vụ cho bộ máy nhà nước Việt Nam và lan tỏa kiến thức về an ninh mạng cho sinh viên VN

Sinh ra tại Gia Lai và lớn lên ở Cam Ranh, anh Ngô Minh Hiếu, hay còn được biết đến là Hiếu PC, từng là hacker tuổi teen khét tiếng một thời, trở thành cái tên mà chính quyền Mỹ miêu tả là một trong những tên trộm danh tính đình đám nhất tại nhà tù liên bang khi từng bị tuyên án 7 năm (giảm từ 13 năm) tù giam ở Mỹ vì bán hồ sơ 13.000 người trong hơn 200 triệu danh tính mà anh thu thập được bằng cách hack vào nhiều cơ sở dữ liệu thông tin người tiêu dùng khác nhau. Sau khi chấp hành xong bản án, quay trở về Việt Nam, Hiếu đầu quân cho Trung tâm Giám sát an toàn không gian mạng quốc gia (NCSC) thuộc Bộ Thông tin và Truyền thông vào tháng 12/2020. Bên cạnh đó, vào thời gian rảnh rỗi, Hiếu cũng tham gia giảng dạy về an ninh mạng cho sinh viên Việt Nam, các giám đốc điều hành và nhiều người khác quan tâm đến vấn đề bảo mật như một hành trình chuộc lại lỗi lầm của mình. Ngoài giờ làm việc, Hiếu sử dụng ứng dụng, cũng như trang Facebook với 200.000 người theo dõi của mình, hoặc thông qua các bài phát biểu tại các trường đại học và hội nghị để đưa ra những lời khuyên cho mọi người về an ninh mạng. "Tôi lẽ ra có thể sử dụng các kỹ năng của mình để làm rất nhiều thứ, được rồi đuổi theo con đường ma quỷ", và con quỷ làm mù mắt anh chính là tiền, Hiếu chia sẻ thêm.

Không bao giờ là quá muộn để một người đã từng bước vào con đường lầm lỗi quay trở lại làm người có ích cho cộng đồng. Điều mà chúng ta cần làm là cổ vũ tinh thần, động viên và giúp đỡ họ có cơ hội được trở thành một con người có lý tưởng, có lẽ sống lành mạnh.

76. Cách chàng trai chân chất Sô Y Tiết ở Bình Định truyền cảm hứng tích cực tới mọi người thông qua các clip ngắn trên TikTok

Cộng đồng mạng hầu hết đều biết đến anh chàng nhỏ bé, chân chất đến từ huyện Vân Canh, tỉnh Bình Định nhưng đã nổi tiếng với loạt bài hát đếm số bằng tiếng Anh và các clip vui vẻ, truyền cảm hứng tích cực cho mọi người. Đặc biệt, anh có lượng lớn fan quốc tế. Các ngôi sao đình đám thế giới như Miley Cyrus, Justin Bieber, Chris Brown, Snoop Dogg đều bày tỏ sự thích thú với các clip của Sô Y Tiết. Hiện tại, kênh TikTok của anh đã thu hút được 4,2 triệu người theo dõi cùng 77,9 triệu lượt thích. Tuy nhiên, ít ai biết được, đằng sau nụ cười téo lai là một cuộc đời nhiều nỗi đau. Cha mẹ mất sớm, Sô Y Tiết được gửi vào trại mồ côi, rồi về sống với dì và dượng. Chàng trai có dòng máu của dân tộc Chăm và Ba Na đã vượt qua nghịch cảnh bằng tinh thần lạc quan, thái độ sống tích cực hiếm có.

→ Dù cuộc sống có mang đến cuộc đời bao nhiêu thử thách và chông gai thì ta cũng có thể vượt qua hết tất cả, chỉ cần ta dũng cảm chấp nhận đối đầu với nghịch cảnh với một tinh thần lạc quan cùng một niềm tin mãnh liệt vào bản thân.

77. Tinh thần lạc quan, sẵn sàng đối mặt với khó khăn thông qua buổi học dưới ánh đèn điện thoại của các bạn học sinh Trường THPT Quý Châu, Nghệ An Những ngày gần đây,

mạng xã hội đã lan truyền hình ảnh học sinh tại Nghệ An ôn thi tốt nghiệp dưới ánh đèn điện thoại. Câu chuyện ôn thi ngày cúp điện lập tức được nhiều người chú ý, chia sẻ. Ông Nguyễn Hữu Đản - Phó Hiệu trưởng trường THPT Quý Châu nói với VTC News, khoảnh khắc đặc biệt này được ghi lại tại buổi học ôn môn Toán cho các em lớp 12: "Thời tiết nắng nóng, mất điện luân phiên nên việc ôn tập của thầy và trò cũng trở nên vất vả hơn. Trường THPT Quý Châu có khoảng 80% học sinh là người dân tộc Thái, đời sống còn khó khăn. Nhiều em còn phải thuê trọ vì nhà quá xa, không tiện đi lại. Nhà trường tổ chức các lớp học ôn buổi tối hoàn toàn miễn phí để giúp các em trang bị kiến thức chắc chắn cho kỳ thi quan trọng sắp tới". Hà Vy, học sinh lớp 12 Trường THPT Quý Châu chia sẻ thêm: "Ôn thi trong điều kiện trời nóng, mất điện khiến em cảm thấy khá mệt, nhưng nghĩ đến tâm huyết của thầy cô, cả lớp nhắc nhau phải cố gắng nhiều hơn. Chúng em thật sự rất xúc động trước sự quan tâm sát sao của nhà trường, thầy cô giáo".

- Dù cuộc sống có mang đến cuộc đời bao nhiêu thử thách và chông gai thì ta cũng có thể vượt qua hết tất cả, chỉ cần ta dũng cảm chấp nhận đổi đầu với nghịch cảnh với một tinh thần lạc quan cùng một niềm tin mãnh liệt vào bản thân.

78. Những thước phim chân thực của các bậc phụ huynh thông qua chương trình "Cha mẹ thay đổi" vì một trường học hạnh phúc

Series "Cha mẹ thay đổi" nằm trong dự án "Vì một trường học hạnh phúc" của Trung tâm Sản xuất các chương trình Giáo dục VTV7, gồm "Thầy cô chúng ta đã thay đổi" và sắp tới là "Hiệu trưởng thay đổi". Các bố mẹ tham gia chương trình được lựa chọn ở nhiều độ tuổi và vùng miền khác nhau, từ nông thôn đến thành thị, từ những công việc phổ biến đến những người làm nghệ thuật. Sự đa dạng trong việc chọn lựa nhân vật này nhằm mang đến cho khán giả cái nhìn đa chiều và đề cập được nhiều khía cạnh gần gũi nhất với đời sống của mỗi người. Từ đó, người xem có thể tự soi chiếu và thấy chính mình ở trong đó, cùng trải nghiệm và ngẫm nghĩ thông qua những thước phim ấn tượng, giàu cảm xúc của chương trình. Chia sẻ về quá trình thực hiện series phim, nhà sản xuất Việt Nga chia sẻ: "Lần đầu tiên chúng tôi có cơ hội được nhìn cẩn kẽ những cảm xúc, tâm tư, suy nghĩ của một đứa trẻ. Thật bất ngờ khi biết được rằng trẻ con thật ra không giống như những gì chúng ta vẫn thường nghĩ [...] Thương không phải vì các em không được cha mẹ yêu thương mà bởi vì đang bị yêu thương không đúng cách". Được nhiếp ảnh gia Mỹ Diện phát hiện và mời hợp tác trong bộ ảnh "Nhiếp ảnh chữa lành" và Duyên đã có cơ hội tỏa sáng, biến ngoại hình dị biệt thành đặc biệt, một vẻ đẹp duy nhất.

→ Ai trong chúng ta đều có những điểm chưa hoàn hảo, cách duy nhất để vượt qua chúng là dám bứt phá khỏi vùng an toàn của bản thân, tự tin khẳng định chính mình, biến những điểm chưa hoàn hảo đó thành sự độc đáo riêng mình.

81. Sự thành công sáng chế vắc-xin ngừa Covid-19 và hành trình chứng minh "nữ quyền" của bà Kariko Katalin ở Hungary

Bà đã từng bị chê cười vì theo đuổi sự nghiệp nghiên cứu và đối mặt với khó khăn thường xuyên bị sa thải đến nỗi lý lịch của bà được dán bằng thát bại và những lời phỉ nhổ. Có nhiều người từng theo đuổi giấc mộng mARN, nhưng "mệnh giá" của nó không phải nhà khoa học nào cũng đủ dũng khí để đồng hành với nó. Bằng sự kiên trì, nỗ lực theo đuổi đam mê của chính mình, ước vọng của bà đã trở thành hiện thực khi vắc-xin ngừa Covid-19 đã cứu rỗi hàng triệu sinh mạng, san sẻ bao gánh nặng cho hệ thống y tế,... hơn nữa còn mở ra hàng ngàn phương pháp chữa bệnh đột phá trong tương lai.

→ Sự thành công của Katalin không chỉ là nụ cười tươi của giới khoa học, tiếng nói của nữ quyền mà còn vang vọng lời đanh thép của loài người với thế giới khắc nghiệt chỉ muốn vùi dập những ước mơ của người khác.

82. Hành trình 26 năm miệt mài nuôi chim trời, thú hoang của bà Hồng Tuyết Mai (71 tuổi) ở Thành phố Hồ Chí Minh

Là người bán hàng rong quen thuộc tại Thảo Cầm Viên, bà đã gây ấn tượng bởi hành trình 26 năm miệt mài nuôi chim trời, thú hoang. Cứ một ngày bốn bữa, mọi người sẽ thấy hình bóng lom khom của bà cụ tóc trắng xóa, bước đi chậm chạp ra phía sau Thảo Cầm Viên rồi kêu lên "Đen ơi, Trắng ơi ra đây ngoại cho ăn nè". Thậm chí có những ngày bà Mai nhịn miếng cơm, miếng cá để nuôi lớn chúng. Dù nhiều người nói bà lo chuyện bao đồng nhưng bà vẫn ngày ngày chăm lo cho động vật nơi đây với niềm hạnh phúc như được chăm sóc cháu của mình. Nhiều năm như vậy nhưng bà vẫn chọn công việc bán bong bóng, không phải vì yêu nghề, cũng không phải vì yêu động vật mà là vì thương, thương chúng không có đồ ăn sẽ phải chết đói, thương chúng không có nơi ở sẽ bị bắt đi mà một lòng chăm sóc. Đôi khi chỉ cần một chữ "thương" như vậy thôi mà các động vật bị bỏ hoang tại Thảo Cầm Viên bỗng nhiên lại có một người mẹ, một bà tiên quan tâm, chăm sóc.

- Tình thương trong cuộc sống không chỉ là tình cảm giữa người với người mà còn được nuôi dưỡng từ tình yêu thương động vật.

83. Câu chuyện hiến tóc cho bệnh nhân bị ung thư của 2 chàng trai trẻ Lý Phúc Thịnh (1998) và Nguyễn Tiến Tài (1993) ở Thành phố Hồ Chí Minh

Thịnh và Tài hiện đang là thợ xăm sinh sống và làm việc tại Thành phố Hồ Chí Minh. Câu chuyện hiến tóc của hai anh đã thu hút sự chú ý của cộng đồng mạng, truyền cảm hứng cho biết bao người về hành trình làm thiện nguyện đầy ý nghĩa. Khoảng thời gian trước đây, Thịnh bắt đầu nuôi tóc. Anh chia sẻ, lý do nuôi tóc dài là vì mê cổ trang, đồng thời mẹ cũng thích và khen anh để tóc dài đẹp. Về phía Tài, anh vốn thích tóc dài từ bé, muốn nuôi tóc dài để hợp mặc đồ cổ trang. Vì xác định nếu có cắt thì cũng sẽ mang đi hiến nên Tài và Thịnh không nhuộm, không uốn, không sử dụng bất kỳ hóa chất nào lên hai bộ tóc. Khi mới nuôi tóc, nhiều người xung quanh không ủng hộ, khuyên cắt đi nhưng vì sự kiên định, có lập trường và cảm thấy bản thân có đủ lý do chính đáng để nuôi tóc dài nên cả hai không bị ý kiến của mọi người ảnh hưởng. Tuy việc nuôi tóc mất rất nhiều thời gian và công sức nhưng nhòe nhau làm nên Thịnh và Tài như có thêm động lực để kiên trì chăm sóc tóc suốt một khoảng thời gian dài. Đến cuối năm 2021, cả hai bắt đầu nghĩ đến chuyện cắt tóc để thay đổi ngoại hình. Khi chuẩn bị cắt tóc, Thịnh có lên Facebook để hỏi mọi người về nơi nhận tóc hiến và được biết Mạng lưới Ung thư vú Việt Nam (BCNV) là một địa chỉ uy tín, Tài và Thịnh đã mang hai bộ tóc đến để hiến tặng. Câu chuyện hiến tóc của Thịnh và Tài được đăng trên fanpage của BCNV đã thu hút nhiều lượt tương tác và truyền cảm hứng đến nhiều bạn trẻ. Thịnh tâm sự: "Chúng mình thực sự rất vui vì thấy có nhiều người hơn biết tới và được truyền cảm hứng nuôi tóc để hiến cho các bệnh nhân. Sau này, nuôi tóc dài lại, nếu có cắt nữa thì nhất định mình sẽ tiếp tục dùng phần tóc được cắt để hiến tặng."

- Trên hành trình của cuộc đời, những điều chúng ta làm đôi khi không nhận được sự ủng hộ của mọi người xung quanh nhưng chỉ cần chúng ta giữ vững lập trường, kiên định với mong muốn thực sự của bản thân, ta sẽ có sức mạnh để vượt qua những định kiến, thực hiện khát vọng của mình.

84. Người cựu chiến binh hơn 20 năm tiếp máu cho người dân ở Hà Nội

23 năm qua, 6 thành viên gia đình ông Lê Đình Duật đã hiến hơn 218 đơn vị máu an toàn. Không chỉ trực tiếp hiến máu hàng năm, ông cùng các thành viên trong gia đình còn tích cực vận động họ hàng, bạn bè và những người xung quanh tham gia. 23 năm, gia đình ông đã vận động được hơn 1.000 lượt người tham gia hiến máu tình nguyện, đạt hơn 1.000 đơn vị máu an toàn. Việc làm của ông tiêu biểu cho trăng rằm việc làm tốt đẹp, thầm lặng mà cao cả đang từng

ngày, từng giờ diễn ra trên đất nước, làm đẹp thêm truyền thống đoàn kết, nhân ái của dân tộc; phát huy vai trò, phẩm chất của Bộ đội Cụ Hồ, người cựu chiến binh Việt Nam, người cao tuổi Việt Nam gương sáng, chí bền. Với ông Duật, động lực lớn nhất để ông cùng gia đình vẫn luôn thực hiện công việc này đó chính là những đơn vị máu an toàn của mọi người được đến với người bệnh. Với ông, cho đi là còn mãi...

85. Cụ ông 80 tuổi miệt mài và đường

"Học trò đi học mình thấy vất vả quá đi, nhỡ tai nạn nên mình phải làm. Nhiều bà con nói sao cứ làm hoài. Nhưng mình nói không làm thì sao tụi nó chạy được." Đó là chia sẻ của cụ ông Cao Văn Long (sinh năm 1943). Dù đã ngoài 80 tuổi nhưng ngày nào cụ Cao Văn Long vẫn miệt mài chạy xe khắp thành phố Long Xuyên, An Giang để vá đường, lắp ống gà. Ông Tư Long còn đi nhặt từng viên đá, nhựa công trình không sử dụng về tái chế để vá đường,... Trong khi những đoạn đường thành phố chờ dự án tu bổ, ông vẫn miệt mài không quản nắng gió mỗi ngày trên những cung đường. Dù tuổi đã cao nhưng ông coi việc này như một nghĩa vụ cho xã hội, đem lại niềm vui tuổi già.

86. Người phụ nữ dũng cảm nhận nuôi bé sinh non, nhiều dị tật, 5 năm sau hạnh phúc đồng đầy

Cách đây 3 năm, câu chuyện về người phụ nữ dũng cảm nhận nuôi bé gái bị sinh non, nhiều dị tật bị chính mẹ ruột ruồng bỏ trong chương trình 'Phụ nữ là để yêu thương - Những trái tim dũng cảm' trên VTV2 đã khiến nhiều khán giả không khỏi rơi nước mắt vì xúc động. Đó chính là câu chuyện về nữ doanh nhân Trương Hương Thủy, chủ chuỗi khách sạn lớn ở Nha Trang và con gái nuôi Trương Minh Phương (được thân thương gọi tên ở nhà là Xíu). Bé Phương là một em bé sinh non 6 tháng tuổi, chỉ nặng vỏn vẹn 900 gram, cơ thể nhiều dị tật với nhiều bệnh hiểm nghèo như hở vòm họng, suy dinh dưỡng não, tim bẩm sinh... và bị mẹ đẻ bỏ rơi tại chùa.

87. Cuốn nhật ký "Một lít nước mắt" đầy cảm hứng về giá trị cuộc sống của cô gái mắc bệnh thoái hóa tiểu não Kito Aya - Nhật Bản

Cô nữ sinh Nhật Bản phải đối mặt với bệnh thoái hóa tiểu não, đã dũng cảm và mạnh mẽ để sống những ngày trọn vẹn, yêu thương bên mọi người. Cô tâm sự: "Có những người mà sự tồn tại của họ giống như không khí, êm dịu, nhẹ nhàng, chỉ khi họ mất đi người ta mới nhận ra họ quan trọng nhường nào. Mình muốn trở thành một sự tồn tại như thế". Cuốn nhật ký "Một lít nước mắt" của cô đầy nghị lực và cảm động, đã truyền thông điệp mạnh mẽ về giá trị của cuộc sống. Đến tận cuối đời, Aya vẫn giữ trọn niềm tin yêu của mình với cuộc đời, với mọi người. Cuốn nhật ký của cô kết thúc bằng dòng chữ: "Cảm ơn".

→ Sống không bi lụy, sống trọn vẹn với những gì mình có đã là một cuộc đời thành công rồi.

88. Kiên trì với đam mê công nghệ và sự thành công của Steve Jobs - CEO của Apple

Là một người có đam mê mạnh mẽ với công nghệ máy tính. Hơn chục năm gầy dựng sự nghiệp, ít ai ngờ chính Steve Jobs từng bị Apple sa thải. Đam mê không cho phép ông nản lòng, rời khỏi Apple, ông vẫn kiên trì xây dựng lại sự nghiệp, tạo ra nhiều công nghệ đột phá, mới mẻ. Những danh ngôn của Steve Jobs: "Đôi khi cuộc đời sẽ ném gạch vào đầu bạn. Đừng đánh mất niềm tin." / "Chúng ta không có cơ hội làm quá nhiều điều, và mỗi thứ chúng ta làm đều phải thật sự tuyệt vời. Bởi vì đây là cuộc đời của chúng ta. Cuộc đời ngắn ngủi lắm, và rồi bạn chết, bạn biết chứ? Và chúng ta đều được lựa chọn để làm điều này với cuộc đời mình. Vì vậy điều ta làm nên thật tốt. Nên đáng giá."

→ Để có thể thành công, con người không được phép từ bỏ hay đánh mất niềm tin vào chính mình.

89. Sự công hiến của lực lượng lên đường làm nhiệm vụ gìn giữ hòa bình Liên Hợp Quốc

Sáng 29/6/2023, Chủ tịch nước Võ Văn Thưởng dự và phát biểu chỉ đạo tại Lễ xuất quân Bệnh viện dã chiến cấp 2 số 5 và Đội công binh số 2 lên đường thực hiện nhiệm vụ gìn giữ hòa bình Liên Hợp Quốc (LHQ) tại Nam Sudan và Abyei thay thế Bệnh viện dã chiến cấp 2 số 4 và Đội công binh số 1 gồm có 63 đồng chí, trong đó có 11 nữ, được lựa chọn từ các Quân khu 5, 7, 9; Quân đoàn 4; Bệnh viện Quân y 175; Cục Gìn giữ hòa bình Việt Nam và một số đơn vị khác. Lực lượng tham gia được huấn luyện kỹ lưỡng về mọi mặt, cả chính trị, quân sự, hậu cần kỹ thuật, chuyên môn y tế, kiến thức gìn giữ hòa bình sát với diễn biến tình hình thực tiễn, đáp ứng đầy đủ tiêu chí của LHQ và yêu cầu thực hiện nhiệm vụ tại Phái bộ. Lần đầu tiên đi làm nhiệm vụ gìn giữ hòa bình LHQ tại Nam Sudan trong môi trường khắc nghiệt, chiến sĩ Nguyễn Phước Tường, trợ lý hành chính, tài chính của Bệnh viện Dã chiến cấp 2 số 5, năm nay 26 tuổi, chia sẻ, dù có chút lo lắng nhưng luôn vững tâm vì nhận được sự ủng hộ của gia đình, nhất là người vợ, anh bày tỏ: "Khi thực hiện nhiệm vụ ở đất nước rất xa xôi, cách Tổ quốc hơn 10.000 km thì phải nỗ lực hơn 200, 300%. Phải mang tâm thế là người bộ đội Việt Nam, mang phẩm chất của Bộ đội Cụ Hồ, nhiệt huyết của tuổi trẻ, mong muốn trải nghiệm bản thân. Tuổi trẻ mà, phải công hiến chứ."

→ Lẽ sống công hiến là một lẽ sống cao đẹp, là biểu hiện của những người biết hy sinh lợi ích cá nhân để phục vụ cho lợi ích tập thể.

90. Chiến sĩ Việt Nam cắt tóc cho người dân Thổ Nhĩ Kỳ giữa hoàn cảnh khó khăn

Trận động đất tại Thổ Nhĩ Kỳ đã gây ra thương vong lớn lên hàng chục nghìn người. Rất nhiều quốc gia trong đó có Việt Nam đã gửi lực lượng cứu hộ cũng như thuốc men, lương thực để hỗ trợ nơi đây. Hình ảnh chiến sĩ Việt cắt tóc cho người dân Thổ Nhĩ Kỳ mang tới một nét tích cực, ám áp giữa lúc còn nhiều khó khăn. Lực lượng cứu hộ của Việt Nam không chỉ quên mình để hỗ trợ nước bạn hết mình, mà còn cố gắng để bà con có thêm niềm vui từ những hành động bình dị. Trước đó, các chiến sĩ đã tặng nhiều mì tôm, lương khô cho bà con tại khu vực lực lượng của đoàn cứu hộ Việt Nam đang làm nhiệm vụ cũng như giúp mọi người sưởi ấm bằng cách nhặt củi, chế bếp dã chiến. Nhờ vậy, bà con có thể chống chọi lại cái lạnh hay thậm chí cùng Quân đội Thổ Nhĩ Kỳ phối hợp để sản xuất được loại bếp này. Bà con rất cảm động trước sự nỗ lực cứu giúp của chiến sĩ, thể hiện ở những cái ôm nồng hậu.

91."Tiệm cắt tóc di động' miễn phí nơi biên giới của những người lính biên phòng

Đến các bản làng, trường học, nhà văn hóa, các địa điểm ven đường... những chiến sĩ Biên phòng đã mang tiệm cắt tóc di động của mình cắt tóc miễn phí cho nhân dân, học sinh nơi biên giới. Những chiến sĩ Biên phòng đóng quân tại các đồn trên địa bàn huyện biên giới Mường Lát (Thanh Hóa) đã hóa thân thành những người thợ cắt tóc đến các điểm trường, bản làng, khu phố để cắt tóc miễn phí cho học sinh, người dân trên địa bàn. Không chỉ học sinh tại các trường mà cả những người dân trên địa bàn nếu có nhu cầu cắt tóc thì đều được các chiến sĩ phục vụ.

92. Lẽ sống luôn chia sẻ và công hiến cho cộng đồng của Blogger, Youtuber Chi Nguyễn

Sinh ra và lớn lên tại Hà Nội, Việt Nam, Chỉ Nguyễn có tên đầy đủ là Nguyễn Phương Chỉ. Chị từng tốt nghiệp bằng cử nhân ngành Nghiên cứu Quốc tế ở trường Đại học Hà Nội và bằng thạc sĩ ngành Giáo dục, Văn hóa và Xã hội của trường Đại học Pennsylvania. Hiện tại, chị là nhà xã hội học giáo dục liên ngành (interdisciplinary educational sociologist) và là Assistant Professor (phó giáo sư dự khuyết) của Đại học Arizona, đồng thời cũng đang là một Data Analyst (nhà phân tích số liệu) của Schreyer Honors College (SHC) của bang Pennsylvania. Chị chủ yếu nghiên cứu về bình đẳng xã hội và cơ hội học tập cho thanh thiếu niên có hoàn cảnh khó khăn. The Present Writer là trang blog được chị thành lập vào năm 2016, vào ngày 23/7/2020 chị cũng

lập một kênh YouTube cùng tên. Mục đích chỉ lập trang blog là viết lại về những trải nghiệm cá nhân, kinh nghiệm của mình cũng như một số bài học về nhiều đề tài khác nhau, bao gồm: du học, học tiếng Anh, quan hệ xã hội, phát triển bản thân, chủ nghĩa tối giản,... Đây cũng là nơi chỉ có thể bộc lộ, giải bày những suy nghĩ riêng của bản thân giữa "một xã hội ồn ào". Cái tên The Present Writer có nhiều ý nghĩa khác nhau. Đây là một cách viết tiếng Anh chỉ tác giả, tạm dịch là "người viết ở hiện tại" để thể hiện những bài viết của Chi được viết dưới góc nhìn của bản thân chỉ và không hoàn toàn đúng hoặc sai. Từ Present có thể hiểu theo nghĩa là "hiện tại" để chỉ lối sống theo hiện tại của Chi hoặc "món quà" để chỉ món quà mà cuộc sống ban cho chỉ là "viết" cũng như món quà chỉ muốn tặng cho người đọc. Trang The Present Writer được nhiều bạn đọc đánh giá hữu ích, gần gũi, nhẹ nhàng và ví như một "khu vườn xanh yên tĩnh".

Chia sẻ những kinh nghiệm, kiến thức hữu ích và góc nhìn cá nhân đến với mọi người là một trong những cách khiến cuộc sống trở nên có ý nghĩa.

93. Tận dụng không gian rộng rãi dưới chân cầu thang bệnh viện, các y bác sĩ đã thiết kế thành 'Shop 0 đồng' đẹp mắt, phân loại từng bộ quần áo phù hợp cho bệnh nhân

Bị xuất huyết dạ dày phải điều trị nhiều ngày ở viện, bệnh nhân Lương Văn Quân (20 tuổi) kể, mới đầu vào viện được bác sĩ giới thiệu về "shop 0 đồng" mua quần áo không mất tiền nên Quân tìm đến. "Mua ở ngoài kia một cái áo phải mất khoảng 70.000 đồng, còn ở đây mua không mất tiền đâu. Mình vui quá vì có quần áo mặc" Quân bày tỏ. Năm 2018, "shop 0 đồng" được chi đoàn Bệnh viện Đa khoa huyện Tràng Định triển khai để giúp đỡ cho các bệnh nhân và người nhà khó khăn đang điều trị tại bệnh viện. Anh Nguyễn Ngọc Hà - bí thư chi đoàn bệnh viện - cho biết, hàng tuần, hơn 30 y bác sĩ trẻ của bệnh viện chia thành hai tổ, tiếp nhận quần áo từ các nhà hảo tâm, các tổ chức và tập thể trên địa bàn huyện. Sau đó họ lựa chọn quần áo, phân loại, vệ sinh quần áo, đưa đến bộ phận hấp - sấy khô và cuối cùng phân loại thêm một lần nữa mới "bày bán" tại cửa hàng với giá 0 đồng.

94. Dự án "Mái nhà" dành cho các bạn khuyết tật và bị bại não

Là chủ nhiệm Câu lạc bộ CP trưởng thành (cerebral palsy - tạm dịch: bại não - một rối loạn thần kinh cơ gây ra bởi tổn thương vùng não vận động của não đang phát triển), một duyên đã đưa Chi gặp gỡ người cộng sự là Lưu Thị Hiếu (ở Hà Nội). Cả hai cùng chung ý tưởng xây dựng một "mái nhà" mà ở đó các bạn khuyết tật nói chung và người CP nói riêng đều có cơ hội để làm việc, tạo một môi trường sáng tạo để ai cũng có thể tìm thấy niềm vui. Để thực hiện ý tưởng của mình, trên chiếc xe lăn, hai cô gái "lăn" khắp nơi, tìm kiếm các nguồn tài trợ, kết nối các thành viên để vận hành doanh nghiệp. Đi xe lăn đến phố sách, hai cô gái mời chào khách hàng tham quan gian hàng. Ai cũng trầm trồ xuýt xoa trước những sản phẩm thủ công do chính tay những người khuyết tật làm ra. Chỉ kế đã từng có thời gian dài "lê la" trên phố đi bộ cho đến các hội chợ, quán cà phê nhằm giới thiệu cho mọi người biết về các sản phẩm thủ công của người khuyết tật. Tuy nhiên, hai cô gái nhận ra các sản phẩm thủ công kể trên cần có một vị trí xứng đáng hơn.

95. Sống tử tế với chính mình là cách để mang lại hạnh phúc cho người khác - Cư sĩ Lưu Đình Long

Anh là tác giả của một số đầu sách: Lắng nghe hơi thở, Tâm kinh mình thuyết cho mình, Như mây thông dong. Trong bài viết "Tử tế với bản thân" đăng trên mục Góc nhìn của tạp chí điện tử VnExpress, cư sĩ Lưu Đình Long đã có lời chia sẻ: "Có nhiều cách để trở nên hạnh phúc hơn với những gì mình đang có. Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói "Ta có là ta, ta mới đẹp. Đó là lời khuyên cho việc nhận diện giá trị bản thân trên cơ sở xác định mình là ai, nên và cần làm gì, phải dành thời gian chăm sóc thân tâm thế nào. Xu hướng sống thuận tự nhiên, tìm lại sự tĩnh

lặng vôn có bên trong, thường thúc đẩy cuộc sống một cách tích cực, sâu sắc là hành vi tử tế với chính mình."

→ Trước khi mang đến những điều tốt đẹp cho người khác, mỗi người cần biết chăm sóc tốt cho bản thân, sống tử tế với chính mình, nuôi dưỡng "vườn hoa tâm hồn", khi đó sự cho đi mới là sự tự nhiên nhất.

96. Doanh nhân Bạch Ngọc Chiến lên án thói dựa dẫm, ý lại gây nên hệ lụy về thế lực siêu nhiên và dựa dẫm vào may rủi

Ông Bạch Ngọc Chiến hiện là Phó chủ tịch tổ chức giáo dục EQuest. Ông cũng là Phó chủ tịch, Tổng thư ký Liên hiệp các tổ chức hữu nghị Việt Nam từ 7/2019 đến 6/2020; Phó chủ tịch UBND tỉnh Nam Định từ 3/2014 đến 7/2019. Trong bài viết "Kinh doanh sự mê tín" đăng trên mục Góc nhìn: Xã hội và Văn hóa của tạp chí điện tử VnExpress, ông đã viết: "Trong cuốn 'Hệ giá trị Việt Nam từ truyền thống đến hiện đại và con đường tới tương lai, một công trình khoa học cấp nhà nước đã được nghiệm thu và đánh giá xuất sắc, giáo sư Trần Ngọc Thêm khái quát hóa 23 giá trị Việt Nam truyền thống cốt lõi trong sáu đặc trưng, trong đó đứng đầu là đặc trưng 'tình cộng đồng làng xã. Ông cũng chỉ ra 30 thói hư tật xấu là các phi giá trị phát sinh, đứng đầu là thói dựa dẫm, ý lại. Đó là dựa dẫm vào thế lực siêu nhiên và dựa dẫm vào may rủi. Vì thế, người ta đi lễ để cầu xin và cầu may. Những giá trị cốt lõi và các thói hư tật xấu nói trên được hình thành từ một nền văn hóa văn minh nông nghiệp đã tồn tại cả nghìn năm."

→ Thói ý lại, dựa dẫm là một đức tính cần loại bỏ, các tôn giáo, tín ngưỡng và tâm linh chỉ là nơi trao gửi niềm tin, không thể dựa vào đó để phó mặc cuộc đời, không chịu cố gắng, nỗ lực.

97. Hành trình khởi nghiệp với ước mơ đú lớn của Shark Phạm Thanh Hưng

Ông là một "cá mập" khởi nghiệp và truyền cảm hứng trong kinh doanh, với kiến thức sâu rộng trong các lĩnh vực như bất động sản, công nghệ thông tin, khoa học kỹ thuật, là nhà đầu tư nổi tiếng nhất Việt Nam qua chương trình "Thương Vụ Bạc Tỷ". Hiện ông đang là chủ tịch công ty cổ phần và phát triển bất động sản thế kỷ CENINVEST, đồng thời là phó chủ tịch hội đồng quản trị Cen Group. Ông tốt nghiệp kỹ sư cơ khí luyện kim tại Trường ĐH Bách Khoa Hà Nội ngành đúc nhiệt luyện, tiếp đó ông tốt nghiệp ĐH Quốc gia Hà Nội với tấm bằng cử nhân ngành ngôn ngữ Anh, chưa dừng lại, ông còn tiếp tục lấy bằng thạc sĩ kinh doanh MBA thuộc Trường Quản trị Kinh doanh tại Viện Công nghệ Châu Á Thái Lan. Ông từng nói với các nhà khởi nghiệp: "Các bạn phải có một ước mơ đú lớn để có chỗ cho người khác tham gia vào. Nếu ước mơ của các bạn quá bé, bản thân các bạn ngồi đã chật rồi, chúng tôi không còn chỗ."

→ Một ước mơ đú lớn sẽ là động lực thúc đẩy mỗi người tiến lên phía trước, nỗ lực hết mình để đạt được ước mơ đó. Ngoài ra, trên hành trình hiện thực hóa ước mơ, nhận được sự cộng tác và giúp đỡ của người khác sẽ giúp ta nhanh chóng tiến tới thành công, biến những điều nhỏ bé thành những giá trị lớn lao.

98. Sự bất chấp sống ảo, đánh mất chính mình để nổi tiếng của Youtuber Nicholas Perry (1992) ở Mỹ

Anh thường được biết đến với nghệ danh Nikocado Avocado và là một Youtuber người Mỹ gốc Ukraine. Được biết đến qua những video mukbang của mình, anh đã thu hút được lượng người theo dõi đáng kể trên các nền tảng video trực tuyến. Trước đây, anh là người ăn chay trường, để thu hút sự chú ý, anh liên tục ăn lượng lớn các món ăn nhanh gây ra bệnh béo phì, thậm chí giả bệnh sắp chết để câu view. Hành động của anh chính là hành động bất chấp tất cả để trở nên nổi tiếng, đánh mất chính mình.

→ Thay vì chạy theo những giá trị ảo, mỗi người chúng ta nên nhìn sâu vào bên trong mình, nhận biết những mong muốn sâu kín nhất, suy ngẫm về những giá trị tốt đẹp để không bị cuốn vào vòng xoáy của cuộc sống, để được sống là chính mình.

99. Đức tính kiên trì đã làm nên tên tuổi của tác giả nổi tiếng của bộ truyện "Harry Potter" - JK Rowling

Một nhà văn, nhà từ thiện, nhà sản xuất phim và truyền hình, nhà biên kịch người Anh. Bà là tác giả của bộ truyện Harry Potter - một trong những truyện bán chạy nhất mọi thời đại. Nhưng ít ai biết rằng đã có thời điểm, tác giả nổi tiếng là một bà mẹ đơn thân thất nghiệp tuyệt vọng nuôi con nhờ tiền trợ cấp của xã hội. Bà thậm chí còn vừa ôm con vừa viết tập truyện đầu tiên của Harry Potter trong một quán cà phê, vừa viết vừa ăn và cho con ngủ. Cuốn sách của bà đã bị từ chối không dưới 12 nhà xuất bản. Bằng ý chí kiên cường, bà vẫn

theo đuổi đến cùng và thành công đã đến, câu chuyện về cậu bé Harry Potter trong thế giới phép thuật được vẽ nên bằng trí tưởng tượng của tác giả J.K. Rowling đã khiến cả thế giới phải kinh ngạc. Harry Potter hiện là một thương hiệu toàn cầu có trị giá khoảng 15 tỷ USD. Bản quyền Harry Potter cuối cùng đã lập kỷ lục là sách bán chạy nhất mọi thời đại. Trong một lần trò chuyện với sinh viên Harvard, bà đã chia sẻ về động lực giúp bà thành công:

"Thất bại có nghĩa là tước bỏ hết những chuyện phù phiếm. Tôi trở về đúng con người thật của mình, không phải đóng kịch thành bất cứ ai và tập trung năng lượng vào công việc có ý nghĩa nhất với mình. Nếu đã thành công ở bất kỳ lĩnh vực nào khác thì tôi đã không đủ bền chí để theo đuổi và đạt được thành công ở lĩnh vực văn học. Tôi đã thực sự tự do vì nỗi sợ hãi lớn nhất của tôi đã thành hiện thực, mà tôi vẫn sống, tôi vẫn còn đứa con gái yêu, vẫn còn chiếc máy đánh chữ và một ý tưởng lớn. Và như vậy, đáy sâu của sự thất bại là một nền

