



Sống
cho tuổi
đời mười
duy nhất

Mục lục

1. [Lời mở đầu](#)
2. [Tâm sự của tác giả - một người trẻ như bạn](#)
3. [01. Dám sống với ước mơ - Khi bạn còn trẻ hãy cứ ước mơ](#)
4. [Lên kế hoạch cho cuộc đời bạn](#)
5. [Mười năm sau của bạn](#)
6. [02. Biết yêu bản thân - Luôn hiểu rõ bản thân](#)
7. [Tập thể dục và quan tâm đến sức khỏe](#)
8. [Nâng cao sức khỏe tinh thần](#)
9. [Bước chân đi, đừng ngần ngại](#)
10. [Sách là một người bạn](#)
11. [03. Hạnh phúc luôn giản dị - Giàu có và hạnh phúc](#)
12. [Nỗi buồn dạy chúng ta cách lớn lên](#)
13. [Sẽ kỳ lạ nếu bạn làm mọi chuyện một mình?](#)
14. [Cuộc sống ngăn ngủi](#)
15. [Đừng lãng phí một ngày tuyệt đẹp](#)
16. [Học cách sống tiết kiệm](#)
17. [Cảm ơn những người là tri kỷ](#)
18. [04. Xóa bỏ lối sống ảo - Thế hệ mạng xã hội](#)
19. [Đừng để cuộc sống của bạn bị truyền thông chi phối](#)
20. [Ứng xử trước thần tượng](#)
21. [Đừng vì lời nói của người khác mà ngược đãi chính mình](#)
22. [05. Kéo gần khoảng cách thế hệ - Xung đột thế hệ](#)
23. [Hãy trò chuyện cùng bố mẹ nhiều hơn](#)
24. [Sống như ông bà chúng ta](#)
25. [06. Dành cho các cô gái tuổi đôi mươi - Chuyện làm việc nhà](#)
26. [Hãy cứ tận hưởng cuộc sống độc thân của bạn](#)
27. [Vì sao các cô gái phải đợi đồ vỡ mới biết yêu bản thân mình](#)
28. [Hãy trở thành nữ hoàng của chính mình](#)
29. [Là một cô gái bạn phải luôn mơ ước để thay đổi cuộc đời mình](#)
30. [Vì đời cho ta bao lần đôi mươi](#)
31. [Lời kết](#)

Lời mở đầu

Sống cho tuổi đôi mươi duy nhất là chia sẻ kinh nghiệm trưởng thành cho các bạn trẻ, giúp các bạn vững tin hơn vào bản thân mình và mạnh dạn theo đuổi ước mơ, để khi bước qua tuổi trẻ ngoảnh đầu nhìn lại, bạn thấy mình đã sống thật ý nghĩa và hạnh phúc.

Tuổi đôi mươi là những năm tháng đặc biệt nhất của cuộc đời. Lúc bạn tuổi đôi mươi, bạn ngỡ khi đứng trước một thế giới rộng lớn có rất nhiều điều muốn trải nghiệm và khám phá. Bạn tò mò khi phát hiện ra một thế giới ẩn sâu bên trong bạn mà bạn chưa hiểu hết. Bạn vụng về, bạn ngốc nghếch, bạn không hoàn hảo... Không sao cả! Rồi bạn sẽ trưởng thành nhanh thôi, bạn sẽ lớn khôn hơn từ chính những gì bạn trải qua. Bạn sẽ là người viết nên câu chuyện của chính mình. Dẫu có lúc câu chuyện đó là một bầu trời u ám, nhưng nếu kiên nhẫn đến cùng bạn sẽ thấy bầu trời xanh tươi sáng. Đôi lúc bạn quên mất ước mơ thuở bé và giấu đi khát vọng của mình chỉ để tạm hài lòng với cuộc sống bạn đang có. Nhưng biết đâu một ngày bạn sẽ buồn vô hạn vì đã trốn trong vỏ bọc không thuộc về mình. Nếu bạn nhận ra tất cả những điều mà bạn không thuộc về, tại sao bạn vẫn chấp nhận chịu đựng cho ngày tháng dần qua? Cuộc đời không cho chúng ta cơ hội để làm lại và tuổi trẻ thì không thể trở lại thêm lần nữa. Chúng ta chỉ sống một lần duy nhất!

Nếu không thay đổi bây giờ, ngay lúc này, thì là bao giờ?

SỐNG – Trân trọng giới thiệu!

Tâm sự của tác giả - một người trẻ như bạn

Bạn thân mến!

Mình là một người trẻ đang ở lưng chừng tuổi đôi mươi. Cũng như bạn, mình đang miệt mài theo đuổi đam mê của bản thân. Bạn hãy hình dung, theo đuổi đam mê giống như bạn đang viết một cuốn sách vậy. Mỗi ngày trôi qua bạn đem từng ý tưởng triển khai trên những trang giấy và mong ngóng đến ngày nó hoàn thiện. Khi bạn xuất hiện trên cuộc đời này, chính là lúc bạn bắt đầu bước từng bước nhỏ trong một hành trình dài trên đường đời của bạn. Trên con đường ấy, có lúc bạn chạy hăm hở, có lúc bạn bước thong dong, có lúc bạn kiễng chân đi rón rén. Mỗi dấu mốc bạn vượt qua đều để lại cho bạn một bài học quý giá và tuổi đôi mươi chính là dấu mốc đáng nhớ nhất trong cuộc đời. Khi bạn ở tuổi đôi mươi, bạn bắt đầu bước vào giai đoạn trưởng thành của đời người, dù trước đó không lâu bạn vẫn nghĩ mình chỉ là một đứa trẻ. Bạn phải đối mặt với những điều trước đây chưa bao giờ xuất hiện.

Người ta thường nói “Tuổi trẻ là khoảng thời gian đẹp nhất của cuộc đời”, nhưng bất kể thời điểm nào khi bạn vẫn yêu cuộc sống, thế giới xung quanh vẫn đem lại cho bạn nguồn cảm hứng bất tận thì đó vẫn là khoảng thời gian đẹp nhất, chứ không riêng gì tuổi trẻ.

Nhưng chỉ khi trẻ bạn mới có nhiều đặc quyền hơn hết. Giống như mùa xuân là khởi đầu của một năm, tuổi trẻ là thời điểm bắt nguồn của những điều tươi sáng, là lúc con người bạn đã phát triển hoàn thiện cả về thể chất và tư duy. Đặc biệt khi bạn trẻ, cho dù bị vấp ngã bạn vẫn có thể nhanh chóng đứng lên để bước tiếp vì đôi chân bạn đang rất dẻo dai, niềm yêu sống của bạn đang tràn căng trong lòng ngực.

Tuy nhiên, ở tuổi trẻ ấy bạn sẽ không tránh khỏi cảm giác hoang mang xen chút sợ hãi khi nhìn ra xung quanh, nhận thấy mỗi bạn trẻ có một hướng đi riêng. Người chọn giải pháp an toàn là kết hôn, sinh con, chăm sóc gia đình. Người chọn công việc ổn định, sáng đến cơ quan tối trở về nhà, đều đặn và không có nhiều trở ngại, cuộc sống chỉ gói gọn trong những mối quan hệ quen thuộc, những điểm đến không xa lạ. Một số người kiên trì theo đuổi giấc mơ của mình. Không giống số đông khác, họ chấp nhận đi một con đường gian nan hơn, hào hứng hơn với những điều bí ẩn ở phía trước.

Còn với bạn, sự lựa chọn của bạn là gì?

Khi bạn nhận ra rằng cuộc sống này không chỉ có màu hồng, không chỉ là những câu chuyện cổ tích, cứ mơ mộng, cứ chờ đợi rồi sẽ có những điều tốt đẹp thì có lẽ đó là lúc bạn đã trưởng thành. Bạn sẽ trải qua những thất vọng, thất tình, thất nghiệp, cùng vô vàn những điều khác khiến bạn chán nản và mất niềm tin. Bạn ạ, dù bạn đọc thân, bạn chưa có công việc phù hợp thì cũng không sao cả. Điều quan trọng là bạn cần có một sức khỏe tốt và hãy bắt tay lên kế hoạch cho cuộc đời mình. Nghiêm túc thay đổi thái độ, quyết tâm theo đuổi mục tiêu thì bạn sẽ chạm đến ước mơ thôi.

Có người tuy đã sống những năm dài tháng rộng nhưng lại chưa từng một lần can đảm sống cho chính mình. Họ chỉ tồn tại theo dòng chảy thời gian. Bạn cũng sẽ như vậy sao? Bạn không xác định được cuộc đời mình sống để chờ đợi điều gì. Bạn dựa vào những khuôn mẫu xã hội để sống. Bạn sợ những lời chỉ trích của những người không quen. Bạn sợ mình khác đi... Đừng sợ hãi! Không gì đáng tiếc bằng việc chỉ sống rồi chết đi như một kẻ vô danh trong chính cuộc đời mình.

Có thể những phép nhiệm màu trong truyện cổ tích không còn xuất hiện để an ủi bạn nữa, nhưng tự bạn có thể tạo nên điều kỳ diệu. Bạn tuyệt vời hơn những gì bạn nghĩ đấy!

Hãy quên việc phải cư xử để làm hài lòng người khác, quên việc phải làm theo những gì người khác cho là đúng và quên luôn cả những lời nhận xét không mấy tốt đẹp của họ về bạn. Bạn không có

trách nhiệm phải sống để làm hài lòng quan điểm của đám đông. Bạn hãy tự mình cởi bỏ những chiếc áo gò bó không thuộc về mình và quăng nó sang một bên rồi chọn lấy cho mình một chiếc áo khiến bạn thoải mái nhất. Bạn là ai, chỉ bạn mới là người hiểu rõ. Bạn muốn trở thành người như thế nào? Những gì khiến bạn hạnh phúc? Tất cả đều do chính bạn quyết định.

Tuổi trẻ của bạn được tạo nên từ những dấu ấn bạn đã trải qua. Dấu ấn ấy có thể là một cuốn sách hay bạn từng đọc, những kiến thức bạn được tiếp cận, những miền đất bạn đặt chân đến, những người bạn gặp trên mỗi bước đường... tất cả dấu ấn ấy đều giúp bạn trưởng thành hơn mỗi ngày.

Để bắt đầu tìm một đường đi cho riêng bạn là điều không dễ dàng. Tuy nhiên, có một câu người trẻ chúng ta thường hay nói: “Cứ đi rồi sẽ đến, cứ gõ cửa sẽ mở”, chẳng phải mỗi con đường có được đều là do đi mãi mà thành sao? Vì thế bạn hãy tự tin, bản lĩnh, lạc quan và chuẩn bị hành trang thật tốt để lên đường nhé! Hãy kiên trì hành động để biến giấc mơ của bạn thành sự thật!

01. Dám sống với ước mơ Khi bạn còn trẻ hãy cứ ước mơ

“Không gì có thực như một ước mơ. Thế giới xung quanh bạn có thể thay đổi, nhưng ước mơ của bạn sẽ không thay đổi. Trách nhiệm không cần xóa nó đi. Bồn phẫn không cần làm nó bị lu mờ. Bởi vì ước mơ ở bên trong bạn, không ai có thể tước mất.”

- TOM CLANCY

Bạn còn nhớ giấc mơ thuở bé của mình chứ?

Khi còn nhỏ chúng ta thường mơ ước trở thành rất nhiều người khác nhau. Trở thành cô giáo dạy học cho các em nhỏ, chú bộ đội bảo vệ tổ quốc, phi hành gia bay vào vũ trụ... hoặc có những mơ ước giản dị là trở thành người tốt, làm những điều ý nghĩa cho những người xung quanh. Những giấc mơ thuở nhỏ thường giản dị mà tinh khôi như thế, nó chịu ảnh hưởng của những điều mà mỗi đứa trẻ quan sát được từ cuộc sống xung quanh.

Còn hiện tại thì sao?

Khi lớn lên những suy nghĩ dần thay đổi, chúng ta thường đắn đo tự hỏi bản thân mình thực sự mong muốn điều gì? Mình có ước mơ gì không? Không phải ai cũng có thể trả lời được ngay câu hỏi này.

Những ai nhận ra ước mơ của bản thân từ sớm thì đó là một may mắn, vì nhờ vậy họ sẽ có thời gian nhiều hơn để chuẩn bị cho hành trình dài trong tương lai. Đam mê sẽ tạo nên định hướng.

Tuy nhiên cũng có nhiều người trải qua nhiều thay đổi, làm thử nhiều công việc thì mới nảy sinh niềm đam mê với một thứ gì đó nhất định. Sau khi đam mê họ mới quyết tâm theo đuổi. Đây là một dạng đam mê đến sau trải nghiệm.

Nếu bạn có ước mơ, đừng ngại gian khổ, hãy tự tin bước ra khỏi con đường bằng phẳng mà bạn vẫn thường đi để tìm lối rẽ phù hợp với bản thân, dù biết phía trước sẽ có nhiều chông gai, thử thách. Vượt qua mỗi thử thách, bạn sẽ trưởng thành hơn rất nhiều. Hạnh phúc đôi khi không nằm ở đích đến, mà nó nằm trong quá trình chúng ta nỗ lực vươn lên trước nghịch cảnh.

Bạn có đang theo đuổi ước mơ không?

Chúng ta ai cũng có mơ ước nhưng không phải ai cũng đủ can đảm để bảo vệ nó, để kiên trì với nó đến cùng. Chúng ta sợ người khác chê cười ước mơ của mình và cho rằng đó là điều viển vông, sợ họ sẽ nói với mình rằng: “Bạn không còn là trẻ con để mơ mộng nữa đâu, hãy sống thực tế đi!”. Chúng ta bị ám ảnh bởi quan điểm này đến mức nghi ngờ chính mình, thậm chí còn chấp nhận cho rằng đó là điều hợp lý, rằng ước mơ là những thứ viển vông, ước mơ rất xa vời. Chúng ta buông bỏ ước mơ để chọn lấy những thứ khác bình thường hơn, đại chúng hơn, ít bị phán xét hơn. Chúng ta làm theo cách số đông vẫn làm là học hành, tìm một công việc ổn định, sau đó lập gia đình và sống yên ổn.

Đương nhiên như vậy không có gì là xấu cả, thậm chí với nhiều người đó chính là cuộc sống lý tưởng. Vấn đề nằm ở chỗ con đường bạn chọn có trùng khít với suy nghĩ và mong muốn thật sự của bạn không? Đi trên con đường đó bạn có hạnh phúc không? Nếu không, hãy mạnh mẽ bộc lộ chính kiến riêng của bạn. Cuộc đời bạn là của bạn, đừng trao quyền định đoạt nó cho bất kỳ ai nếu bạn muốn sống cuộc đời của chính mình.

Theo đuổi ước mơ có dễ dàng không?

Nếu bạn nghĩ theo đuổi ước mơ, đam mê của bản thân là dễ dàng thì có lẽ đó chỉ là những thứ đến trong giấc ngủ của bạn thôi. Không có hành trình theo đuổi ước mơ nào là dễ dàng. Nó không giống như một món hàng có hình thù rõ ràng, hiển hiện trước mắt để bạn đến lựa chọn, trả tiền và đem đi. Nếu dễ như vậy thì không ai phải cố gắng cả.

Trước đây mình từng nghĩ viết lách, trở thành nhà văn hẳn là một nghề nhàn nhã, thú vị. Trong hình dung của mình, hình ảnh các nhà văn thật đẹp đẽ, lung linh. Mình tưởng tượng họ ngồi trên một đoàn tàu, chạy băng qua những cảnh đẹp, trên tay họ cầm một cuốn sổ tay để ghi chép ý tưởng. Họ sẽ đến những nơi thơ mộng lấy cảm hứng để viết lách. Nhưng mình đã nhầm to! Bắt đầu viết một cuốn sách khó hơn mình tưởng rất nhiều. Dĩ nhiên, cũng chẳng có khung cảnh nên thơ nào để các nhà văn làm việc cả. Bạn đồng hành của họ là giấy bút, máy vi tính và tài liệu tham khảo. Hầu hết thời gian họ làm việc một mình.

Nếu bạn muốn trở thành nhà văn, điều quan trọng là bạn phải sẵn sàng bỏ nhiều thời gian để tập trung viết. Có khi là vài tháng, có khi là một năm, có khi là nhiều năm. Bạn lên ý tưởng, sắp xếp chúng và triển khai nó thành một nội dung hoàn chỉnh có tính liên kết. Sau đó bạn phải tự mình biên tập lại trước khi gửi đến các nhà xuất bản. Thời gian chờ đợi phản hồi sẽ khá lâu. Hãy chuẩn bị trước tâm lý rằng có thể tác phẩm sẽ không được chọn nên cần đón nhận những lời góp ý một cách tích cực để hoàn thiện hơn cho những lần kế tiếp.

Bất cứ lĩnh vực gì cũng vậy, bạn đều phải học hỏi từng chút một, kiên trì nhẫn nại, dần dần bạn sẽ thu nhận được những tiến bộ đáng kể.

Mình đã từng thất vọng. Tuy nhiên đó chỉ là cảm giác của giai đoạn đầu lúc mình bắt đầu thực hiện giấc mơ viết lách thôi, còn hiện tại thì không. Mình từng nghe ai đó nhận xét viết lách là một công việc nhàm chán. Đó là cách nhìn của họ. Với cá nhân mình thì không như vậy. Mỗi lần được viết là một lần được bày tỏ suy nghĩ, được thể hiện những sáng tạo của bản thân. Viết lách vừa là cách thỏa mãn đam mê, vừa là một thú vui lành mạnh. Ngoài ra, viết lách còn giúp mình rèn giũa cách suy nghĩ sâu sắc về nhiều vấn đề, làm việc có nguyên tắc và nâng cao khả năng phân tích.

Trong hành trình theo đuổi ước mơ của mình, có lúc bạn sẽ rất cô đơn, nản lòng vì thành quả không xuất hiện ngay lập tức. Bạn không nên vì một chút không thuận lợi mà vội vàng từ bỏ. Hãy tiếp

tục kiên trì bạn sẽ được nhiều hơn mất! Các kỹ năng của bạn sẽ dần được nâng cao hơn mỗi ngày. Bạn đang đầu tư có lãi nhưng bạn phải dám chắc bạn thật sự dồn tâm huyết cho nó.

Đừng đổ lỗi cho hoàn cảnh!

Chúng ta thường nói với người khác rằng lẽ ra đã có thể theo đuổi ước mơ, nếu như không vì lý do này hoặc lý do khác. Ai cũng có rất nhiều lý do để biện hộ cho mình. Chẳng hạn, tôi rất muốn đến một nơi nào đó để du lịch nhưng không có đủ tiền, tôi rất muốn học thêm tiếng Anh nhưng không có thời gian... Kỳ thực, đối với những việc chúng ta chưa làm được, chúng ta viện dẫn lý do chỉ là để biện minh với người khác thôi bởi chúng ta không dám thừa nhận lý do chủ yếu là do bản thân mình. Chỉ khi nhìn lại bản thân, không ít người mới cảm thấy áy náy và hổ thẹn.

Thật ra, sống cuộc sống mà bạn luôn mong muốn không hề khó, quan trọng là bạn có dám hành động không mà thôi.

Mình quen một cậu bạn nấu ăn rất ngon, nhiều lần cậu ấy nói muốn trở thành đầu bếp. Cậu đem mong muốn này bày tỏ với bố mẹ nhưng ngay lập tức bị họ phản đối gay gắt. Họ cho rằng con trai phải học nghề nào đó có tính chất mạnh mẽ hơn. Vì sự ngăn cản kịch liệt đó, cậu đã gần như từ bỏ suy nghĩ sẽ theo đuổi nghề đầu bếp. Cậu theo học kỹ sư xây dựng đúng theo định hướng của bố mẹ. Một ngày cậu bất ngờ thông báo với mình rằng đã nghỉ học ở trường. Nhiều tháng nay cậu vừa đi làm thêm, vừa tham gia lớp học nấu ăn. Cậu nói trở thành kỹ sư xây dựng cũng được nhưng công việc đó không khiến cậu thấy hứng thú, những công trình xây dựng đó không khiến cậu say mê. Cậu chỉ thực sự cảm thấy là chính mình, cảm thấy tràn đầy hứng khởi, muốn sáng tạo khi đứng trong không gian bếp.

Trong khoảng thời gian đó, cậu đã luôn tự nhủ rằng: “Mình vẫn còn trẻ, phải tự tạo cơ hội để thỏa mãn những điều luôn thôi thúc của bản thân chứ!”.

Vài năm sau gặp lại, cậu đã là đầu bếp của một nhà hàng nổi tiếng. Nếu trước đây, cậu vẫn chấp nhận đi theo con đường đã được gia đình sắp xếp thì giờ đây có lẽ cậu không hạnh phúc nhiều đến vậy. Dù công việc vô cùng bận rộn nhưng lúc nào cậu cũng cười đùa vui vẻ. Bố mẹ cậu cũng không đả động, không xen vào công việc của cậu nữa.

Bạn có thể không học đại học, có thể không trở thành người mà cha mẹ bạn mong muốn, nhưng nhất định bạn phải tạo cơ hội cho bản thân được làm những điều bạn thật sự đam mê. Sống với đam mê có giá trị hơn vô vàn thứ khác.

Hãy thử thách xem khả năng của bạn tới đâu, giới hạn chịu đựng ở mức độ nào. Mọi thứ đều chuyển động để phát triển, thứ ổn định, an toàn lúc này chưa hẳn sẽ như vậy trong tương lai.

Hãy bắt tay thực hiện ước mơ!

Đừng chỉ nói mãi về ước mơ, đừng chỉ để nó ở trong đầu và thỉnh thoảng nhắc đến. Quan trọng là bạn có dũng khí để theo đuổi ước mơ, theo đuổi cuộc sống mà bạn mong muốn không? Có dũng khí, nói thì thật đơn giản nhưng làm thì thật khó.

Muốn biến ước mơ của mình thành sự thật bạn nên suy nghĩ một cách nghiêm túc và thực tế về nó. Chẳng có con đường nào chạm tới ước mơ mà trải đầy hoa hồng cả. Bạn phải tự mình phấn đấu để chinh phục ước mơ của bản thân. Phấn đấu, thật sự không phải chuyện dễ dàng, vì không dễ dàng nên cần phải nỗ lực. Bước những bước chân chập chững trên con đường chinh phục ước mơ, hãy xem những khó khăn bạn vấp phải là cơ hội để bạn thể hiện sự quyết tâm của mình. Nếu làm sai thì làm lại, chưa đạt được kết quả như mong đợi thì hãy dốc sức thêm nữa. Đối diện với khó khăn, nhất định sẽ tìm ra cách giải quyết. Chỉ cần bạn nỗ lực và không bỏ cuộc, tương lai tốt đẹp sẽ chờ đón bạn.

Thế giới này, chính vì có những con người dám ước mơ, dám thực hiện, dám chấp nhận thất bại nên mới có những phát minh vĩ đại. Bạn không nhất thiết phải trở thành vĩ nhân hay người kiến tạo thế

giới. Bạn chỉ cần sống đúng với mong ước của riêng bạn, sống một cuộc sống không phải hối hận, là đã đủ hạnh phúc rồi. Hãy theo đuổi hành trình ước mơ của bạn, lên kế hoạch và bắt tay thực hiện nó!

Lên kế hoạch cho cuộc đời bạn

“Bốn bước dẫn tới thành tựu: Lên kế hoạch có mục đích. Chuẩn bị chuyên tâm. Tiến hành tích cực. Theo đuổi bền bỉ.”

- WILLIAM ARTHUR WARD

Tôi còn nhớ khi đi học, trước khi viết văn cô giáo luôn dặn phải lập dàn ý nhưng rất ít học sinh thực hiện điều đó, vì kiểu gì các bạn ấy cũng sẽ viết xong một bài văn, nghĩ thế nào viết thế đó. Thật ra, lập dàn ý là một bước rất quan trọng giúp chúng ta viết đủ ý, không lan man, đi sâu vào trọng tâm của nội dung. Rất tiếc bước quan trọng này thường bị bỏ qua.

Khi bạn đặt chân đến một nơi xa lạ thứ bạn cần chính là bản đồ. Có bản đồ bạn sẽ biết được đường đi, hạn chế việc đi lạc đường.

Trong kinh doanh, các công ty luôn thảo ra một chiến lược kinh doanh dài hạn, đưa ra một kế hoạch chi tiết, dự đoán trước kết quả và chuẩn bị những phương án dự phòng. Việc lập kế hoạch giúp giảm thiểu những rủi ro không mong muốn từ tác động ngoại cảnh. Nhờ kế hoạch chi tiết họ sẽ kiểm soát tình hình tốt hơn.

Tương tự những việc trên, nếu muốn cuộc đời bạn rõ ràng và đi đúng hướng bạn hãy lập kế hoạch cho nó. Thoạt nghe bạn sẽ cảm thấy việc này khá to tát vì có thể bạn không cho rằng lập kế hoạch là một việc cần thiết. Quan điểm của bạn lúc này là để mọi chuyện thuận theo tự nhiên cũng có cái hay của nó. Tuy nhiên, nếu không biết rõ mục đích sống, tức là bạn đang sống vô nghĩa như một kẻ lang thang, đi mãi nhưng không biết cuộc đời mình sẽ đi về đâu. Bạn dễ bị chệch hướng, thiếu đi sự quyết đoán và không thể hiện được bản lĩnh của mình.

Trong cuộc sống có những việc diễn ra bạn không thể thay đổi được nhưng cũng có nhiều việc lại nằm trong tay bạn, bạn có thể làm chủ và điều khiển nó. Lên kế hoạch nghĩa là bạn đang vẽ ra lộ trình cần

đi cho chính mình trong tương lai. Có kế hoạch bạn sẽ sống có trách nhiệm hơn với cuộc đời mình.

Bạn có hoài bão và đam mê với một việc nào đó là cần thiết nhưng chưa đủ, bạn phải xác định kết quả bạn muốn đạt được và những bước cần thực hiện để đạt được kết quả đó. Ví dụ như bạn mơ ước trở thành ca sĩ vì bạn hát rất hay, được nhiều người khen ngợi, vậy bạn sẽ làm gì để trở thành một ca sĩ chuyên nghiệp bởi không phải cứ hát hay là sẽ thành ca sĩ. Ngoài việc có một giọng hát thiên bẩm thì còn rất nhiều yếu tố khác bạn cần phải rèn luyện. Cụ thể, bạn phải lập cho mình một kế hoạch những việc cần làm như học xướng âm, học vũ đạo, học để nâng cao khả năng ứng xử, học cách làm chủ tình huống...Ngoài ra bạn còn phải học cách xây dựng, quảng bá hình ảnh, tiếp cận công chúng, tham gia các cuộc thi có liên quan đến chuyên môn. Một khả năng đặc biệt có thể giúp bạn có một bước khởi đầu thuận lợi, tuy nhiên muốn phát triển hơn nữa thì phải có những bước đi nghiêm túc, lâu dài.

BẮT ĐẦU LÊN KẾ HOẠCH

Viết ra những điều bạn muốn làm

Trước tiên hãy viết ra những gì bạn muốn thực hiện, chẳng hạn như một nhiệm vụ, một thử thách, một mong muốn... mà bạn muốn chinh phục trong khoảng thời gian nào đó. Việc viết ra những điều bạn muốn làm sẽ khiến bạn định hình tốt hơn là để chúng trong đầu, bạn sẽ nhìn thấy chúng thường xuyên hơn, sẽ nghĩ về chúng nhiều hơn, bằng cách này hay cách khác bạn sẽ điều khiển suy nghĩ của mình hướng tới mục tiêu đã đặt ra. Giống như khi bạn mua một vé máy bay, bạn nắm rõ lộ trình, thời gian, địa điểm, bạn sẽ biết mình nên chuẩn bị những gì, cần đem theo những hành lý gì, thời gian di chuyển ra sân bay, thời gian làm thủ tục, thời gian đến nơi là bao lâu. Bạn hoàn toàn chủ động trong chặng bay đó.

Hãy bắt đầu từ những thứ đơn giản

Hãy bắt đầu bằng những thứ đơn giản, vừa sức như kế hoạch cho một ngày. Làm sao trong ngày đó bạn giải quyết được số lượng

công việc đã đặt ra mà vẫn cân bằng được thời gian cho những thứ khác như chăm sóc bản thân, giải trí, tập thể dục, tham gia các câu lạc bộ...

Tiếp theo hãy mở rộng kế hoạch với khoảng thời gian dài hơn như một tuần, một tháng, một năm, năm năm, mười năm. Kế hoạch của bạn càng chi tiết thì bạn chinh phục mục tiêu càng dễ dàng hơn. Hãy chia nhỏ mục tiêu để không tạo áp lực, giống như bạn đang từng bước leo lên bậc thang vậy. Sau từng mốc thời gian hãy kiểm tra lại hiệu quả của kế hoạch và kết quả đạt được.

Nếu như bạn đặt mục tiêu sau sáu tháng sẽ giao tiếp được bằng tiếng Anh ở mức cơ bản và sau một năm sẽ nói thành thạo thì việc bạn cần làm là phải học mỗi ngày, đầu tư vào kỹ năng nghe nói. Tìm các trang web cho người tự học, tìm bạn bè người nước ngoài để giao tiếp, tạo tình huống nói tiếng Anh và nâng cao khả năng phản xạ. Bạn hãy lên thời khóa biểu, đưa bản thân vào khuôn khổ để việc học tập được đảm bảo đều đặn. Sau mỗi tháng hãy xem lại cách học đã ổn chưa, bản thân có tiến bộ hay không. Nếu chưa thì phải kịp thời thay đổi cho hợp lý hơn.

Nếu bạn muốn giảm cân thì bạn phải tính toán được số cân nặng lý tưởng so với chiều cao bạn cần đạt được. Sau đó bạn lên thời gian biểu tập thể dục, tính toán khẩu phần ăn một cách khoa học. Trong quá trình giảm cân, bạn cần lưu ý tới tình trạng sức khỏe, không để cơ thể trở nên mệt mỏi vì luyện tập quá sức và thiếu dinh dưỡng. Phải áp dụng phương pháp giảm cân phù hợp với thể trạng dưới sự tư vấn, hỗ trợ của người có chuyên môn. Sau mỗi tuần hãy luôn kiểm tra sát sao cân nặng của mình.

Luôn có kế hoạch dự phòng

Khi lên kế hoạch để thực hiện một công việc nào đó, nếu công việc diễn ra theo đúng kế hoạch thì thật tuyệt. Tuy nhiên trong quá trình thực hiện, nếu kế hoạch của bạn gặp trục trặc thì hãy thay thế bằng kế hoạch dự phòng. Trong từng thời điểm cụ thể, trong từng hoàn cảnh nhất định, bạn có thể linh động thay đổi cho phù hợp, miễn sao hãy luôn đảm bảo mục tiêu đã đặt ra.

Luôn nhắc bản thân xem lại kế hoạch

Chúng ta thường hứng thú với mọi thứ vào lúc đầu nhưng sau đó thì mau chóng chán nản, viện những lý do khác nhau để thoái thác việc duy trì kế hoạch, thậm chí là bỏ cuộc. Vậy nên cần xem lại kế hoạch mỗi ngày và nhắc nhở bản thân không được sao lãng những mục tiêu lâu dài.

Hãy tự thưởng cho bản thân nếu chinh phục được một mục tiêu khó nhằn

Khi vượt qua được một mục tiêu khó, hãy tự thưởng cho bản thân thứ gì đó mà mình thích. Việc tự thưởng này như một sự khích lệ, nó giúp bạn hưng phấn, hăng hái nạp thêm năng lượng để tiếp tục cho một chặng đường xa hơn. Tuy nhiên đừng mãi mê với thành quả bé xít mà quên đi mục tiêu lớn hơn cần chinh phục.

Mười năm sau của bạn

“Nếu bạn có thể kịp thời hỏi bản thân rằng: “Mười năm sau mình sẽ thế nào?”, bạn sẽ không biết đã vô thức thay đổi từ lúc nào. Thời khắc bạn nghĩ về mình của mười năm sau, bạn sẽ ngày càng tiến gần hơn với giấc mơ đó.”

- CHÂU TẤN

Hành động ở hiện tại là nền tảng cho tương lai

Bạn đã bao giờ tự hỏi mười năm sau bạn sẽ như thế nào? Sẽ là ai? Sẽ ở đâu? Mười năm tưởng chừng rất dài nhưng thực ra chỉ giống như một cái chớp mắt. Nếu không sớm thay đổi, đặt ra mục tiêu cho cuộc đời thì dù mười năm, hai mươi năm hay lâu hơn nữa bạn vẫn sẽ đứng yên một chỗ trong khi những người khác đã đi xa hàng vạn dặm rồi.

Cuối năm 2015, trên mạng xã hội từng xuất hiện câu chuyện của nữ diễn viên Châu Tấn thu hút sự chú ý của giới trẻ. Khi mười tám tuổi, cô ấy chẳng hề biết điều mình muốn làm là gì, cô ấy nghĩ chỉ cần luôn được vui vẻ cùng bạn bè là đủ. Tuy nhiên, trong một lần nói chuyện với thầy giáo, những câu hỏi của thầy đã làm thay đổi hoàn toàn cuộc đời của cô ấy. Người thầy đã hỏi: *“Em có dự định gì trong tương lai hay không? Có hài lòng về cuộc sống hiện tại của mình không? Hãy nghĩ xem mười năm sau em sẽ như thế nào?”*

Đây chỉ là những câu hỏi đơn giản của thầy giáo nhưng nội dung mà nó đề cập đến đã làm trong lòng Châu Tấn giống như có một trận cuồng phong nổi lên vậy. Cô trầm ngâm hồi lâu rồi trả lời: *“Em hy vọng rằng mười năm sau mình sẽ trở thành nữ diễn viên giỏi nhất, đồng thời có thể phát hành một album âm nhạc của riêng em.”*

Sau khi nghe câu trả lời của cô, thầy giáo đã cùng cô phân tích những việc cần làm. Nghĩa là họ đã xem câu nói đó không phải là một câu nói suông mà là một kế hoạch thật sự. Để trở thành nữ diễn

viên giỏi nhất cô ấy phải không ngừng học hỏi về mặt diễn xuất. Để phát hành một album âm nhạc cô ấy phải trải qua các lớp đào tạo về thanh nhạc và thể hình.

Những lời của thầy giáo đã khiến Châu Tấn suy nghĩ về lý tưởng của mình một cách nghiêm túc.

Thầy giáo đã nói với cô rằng: *“Châu Tấn, em là một mầm non đầy hứa hẹn nhưng em lại bị thiếu mất kế hoạch của cuộc đời mình, khiến cho mọi thứ trở nên rời rạc và hỗn loạn. Thầy hy vọng vào những lúc rảnh rỗi em có thể nghĩ xem mình của mười năm tới sẽ ra sao. Rốt cuộc em muốn sống một cuộc sống như thế nào và phải thực hiện những mục tiêu gì. Nếu em đã xác định được mục tiêu của mình thì hãy bắt đầu thực hiện ngay từ bây giờ.”*

Tháng 4/2003, vừa đúng mười năm sau buổi nói chuyện với thầy giáo, không biết là ngẫu nhiên hay do duyên phận, Châu Tấn đã cho ra mắt được album đầu tay mang tên “Mùa hè” của mình.

Châu Tấn đã không chỉ nói ra mong muốn của mình rồi để nó tự chuyển biến thành sự thật. Chặng đường mười năm đó là cả một quá trình nỗ lực bền bỉ. Cô ấy phấn đấu từ một diễn viên không tên tuổi, một cô gái mờ nhạt với những vai diễn quần chúng trở thành một ngôi sao hàng đầu, một tiểu hoa đán thành công rực rỡ.

Một câu nói tưởng chừng vu vơ nhưng nó đã thay đổi cuộc đời của một con người. Vậy nếu là bạn, ngay bây giờ bạn có thể trả lời mười năm sau của bạn sẽ như thế nào không?

Hãy tự đặt ra cho mình một danh sách những việc cần hoàn thành. Hãy nghĩ đến một hình tượng hoàn hảo hơn, một vị trí tốt đẹp hơn mà bạn muốn hướng tới sau mười năm. Bạn hãy biến những điều bạn nghĩ, những lý tưởng bạn đang ấp ủ thành động lực để hành động.

Gửi đến bạn của mười năm sau

Hãy thử viết cho bản thân một lá thư gửi đến chính mình ở tương lai mười năm sau. Hãy ghi vào đó những lời gửi gắm thành tâm nhất, biết đâu mười năm sau gặp lại, bạn sẽ hạnh phúc vì bạn đã trở thành con người mà bạn hằng mong đợi, đứng đúng vị trí mà bạn đã nghĩ, chạm tay đến những thứ mà bạn từng ước ao.

Thời gian trôi qua rất nhanh, mười năm chỉ giống như một cái chớp mắt. Hy vọng sau mười năm, bạn sẽ chinh phục được mục tiêu đã dự định ở hiện tại, trở thành một con người như bạn hằng mong muốn, có được cuộc sống toại nguyện. Dù đó là một cuộc sống giản dị, ẩm cúng, hay thành công rực rỡ.

Bạn của ngày mai, của năm năm, mười năm, hay hai mươi năm sau như thế nào là do chính bạn quyết định. Điều quan trọng là bạn có dũng khí để thực hiện nó hay không mà thôi.

02. Biết yêu bản thân Luôn hiểu rõ bản thân

“Hãy có trách nhiệm với cuộc đời mình. Hãy biết rằng chính bạn là người sẽ đưa bạn tới nơi bạn muốn đến chứ không phải ai khác.”

- LES BROWN

Mình cảm thấy hơi khó hiểu với hai kiểu người.

Kiểu người thứ nhất khi được hỏi thường hay trả lời “sao cũng được”, câu trả lời này có tính thách đố nhiều, nó khiến người nghe phải đau đầu suy nghĩ. Thật ra đôi khi họ trả lời như vậy là muốn để người khác dễ lựa chọn những đáp án đã nghĩ sẵn mà không biết rằng thực ra chính cách trả lời chung chung đó đang làm khó cho người hỏi.

Trong đám bạn chọn đồ ăn uống, có người sẽ nhanh chóng gọi được món mình thích, nhưng cũng có người không biết chọn gì và nói rằng “sao cũng được”. Trường hợp này đơn giản, vì vẫn có menu để người khác chọn thay. Nhưng trong trường hợp một kế hoạch được đưa ra và cần sự đóng góp ý tưởng, sẽ thật tệ nếu như bạn lười nhác nói rằng “sao cũng được”. Nó giống như kiểu bạn dễ dãi chấp nhận mọi thứ, không có chính kiến cá nhân và phó mặc trách nhiệm cho người khác vậy.

Trong một sự kiện quan trọng, cần tham khảo ý kiến, không dễ chịu chút nào nếu người hỏi nhận được câu trả lời là “sao cũng được” kèm theo thái độ thờ ơ. Nó khiến họ cảm thấy không được tôn trọng và chắc chắn bạn sẽ mất điểm trầm trọng trong mắt họ.

Kiểu người thứ hai là kiểu người luôn trả lời “*không biết*” cho dù những câu hỏi đó là hỏi về chính bản thân họ.

- Món ăn yêu thích của bạn là gì? - Không biết.

- Cuốn sách yêu thích của bạn là gì? - Không biết.
- Ước mơ của bạn là gì? - Không biết.
- Bạn mong muốn cuộc sống của mình sau này sẽ như thế nào? - Không biết.

Đây là những câu trả lời hết sức vô trách nhiệm với bản thân và cả người đối diện. Vì bạn là chủ thể của bản thân mình, bạn phải là người thấu hiểu bản thân trước nhất trước khi hiểu về người khác và thế giới xung quanh.

Hai kiểu người như trên là những kiểu người khó đạt được thành công trong cuộc sống. Bởi nếu không hiểu được điểm mạnh, điểm yếu, tính cách của bản thân, bạn chẳng thể thành công ở bất kỳ lĩnh vực nào.

Hiểu rõ bản thân là một việc vô cùng quan trọng, vì nó khiến bạn:

Nhìn nhận bản thân sâu sắc hơn

Mỗi cá nhân đều có một tính cách riêng biệt, có những điểm mạnh, yếu khác nhau. Hiểu rõ điều này sẽ giúp bạn thích ứng được trong nhiều môi trường. Biết cách dung hòa những quan điểm của cá nhân và tập thể, từ đó có những cách ứng xử phù hợp.

Tạo động lực

Người Hy Lạp đã khắc dòng chữ “Hiểu bản thân” trên những ngôi đền cổ, kêu gọi mọi người dành một chút thời gian tự hỏi về động lực và hành động của họ. Nhu cầu tự hiểu bản thân là cốt lõi của nhiều tôn giáo và quan điểm triết học trên khắp thế giới.

Nhận ra được ưu thế, điểm mạnh của mình, hiểu rõ được điều mình muốn sẽ tạo cho bạn một động lực để phát triển khả năng, khắc phục nhược điểm của bản thân để trở nên hoàn thiện hơn.

Bộc lộ tư duy cá nhân

Khi chúng ta hiểu rõ bản thân thì tự nhiên sẽ nhìn thế giới xung quanh với tâm thế hoàn toàn khác, vững chãi và rõ ràng hơn. Trước một vấn đề, nếu là người có chính kiến bạn sẽ nhìn nhận, phân tích nó dưới nhiều khía cạnh khác nhau, dựa vào sự thật để tin tưởng chứ không phải hòa theo ý kiến của đám đông mà không cần suy xét.

Thấu hiểu bản thân sẽ giúp bạn trở nên kiên định hơn khi vấp phải những chỉ trích, sẽ giúp bạn không hoang mang tự vấn xem bản thân đã gây ra lỗi lầm gì và bất mãn với những người xung quanh. Thay vào đó sẽ giúp bạn bình tĩnh để suy xét vấn đề xem mình đã làm sai ở đâu, chịu trách nhiệm và sửa chữa nó như thế nào. Nhờ đó bạn có thể kiểm soát được những suy nghĩ và hành động tiêu cực, nhìn nhận sự việc khách quan hơn, không bị dao động tâm lý do những yếu tố bên ngoài tác động.

Thấu hiểu xung quanh

Chỉ khi thấu hiểu chính mình bạn mới có thể thấu hiểu được những người xung quanh. Thấu hiểu chính mình sẽ giúp bạn biết đồng cảm hơn, vị tha hơn, dung dị hơn, hạn chế tối đa những tranh cãi không đáng có. Bạn sẽ lựa chọn được cách thích hợp để phản ứng lại với những sự việc trong cuộc sống.

Tập thể dục và quan tâm đến sức khỏe

“Tài sản đầu tiên là sức khỏe.”

- RALPH WALDO GANDHI

Nhiều bạn trẻ vẫn luôn có vô vàn lý do để từ chối việc tập thể dục. Nào là do công việc quá bận, do thức khuya nên không thể dậy sớm, do không đủ thời gian dành cho việc đó... Những lý do luôn có vẻ hợp lý nhưng sự thật thì không hẳn như vậy. Chúng ta không bận rộn tới mức đó đâu. Đơn cử bạn vẫn có thể đều đặn mỗi ngày dành hơn hai tiếng đồng hồ cho các trang mạng xã hội. Vậy tại sao bạn lại không thể sắp xếp ba mươi phút cho việc tập thể dục? Không tập thể dục, tức là bạn đã bỏ qua những yếu tố có lợi và vô cùng cần thiết cho sức khỏe.

Những lý do bạn nên tập thể dục

Ngăn ngừa bệnh tật

Tập thể dục giúp bạn phòng tránh một số căn bệnh liên quan đến béo phì, tim mạch, tiểu đường, đau lưng... đẩy lùi lão hóa và giúp bạn ngủ ngon hơn.

Vóc dáng đẹp hơn

Luyện tập thường xuyên giúp cơ thể bạn săn chắc, vóc dáng thon gọn, dễ gây ấn tượng với người khác. Bạn hãy nghĩ đến việc mặc vừa những bộ đồ mình yêu thích và nhận được lời khen của những người xung quanh thì sẽ có thêm động lực để tập thể dục.

Giải tỏa một số vấn đề về tâm lý

Tập thể dục giúp bạn thoát mồ hôi, thải chất độc, nhờ đó giải tỏa nhiều căng thẳng. Sau khi vận động, cơ thể kích thích trao đổi chất khiến bạn thoải mái và sảng khoái hơn. Tinh thần minh mẫn sẽ giúp bạn dễ dàng cân bằng, giải quyết ổn thỏa những vấn đề thường xuyên gặp phải trong cuộc sống.

Cải thiện sức khỏe

Đây là tác động tích cực nhất của việc tập thể dục. Sau một thời gian bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt. Bạn sẽ không cảm thấy uể oải sau nhiều giờ làm việc. Bạn có thể đi một chặng đường dài cùng bạn bè, đi du lịch xa hay tham gia các hoạt động dùng nhiều sức lực mà không cảm thấy mệt mỏi vì cơ thể bạn đã được rèn luyện trước đó.

Giúp bạn yêu đời hơn, vui vẻ hơn

Khi có một cơ thể khỏe mạnh, vóc dáng đẹp và tâm trạng tốt thì bạn sẽ thấy cuộc sống vui vẻ hơn rất nhiều. Tập thể dục tạo cho bạn một tâm trạng tích cực, giảm stress và tăng tự tin.

Tập thể dục là việc vô cùng quan trọng, nó duy trì sự dẻo dai và năng động của cơ thể, giúp bạn có thêm năng lượng và sức bền cho công việc. Nhiều bạn nghĩ tập thể dục cần phải kèm theo nhiều yêu cầu “đao to búa lớn” như phải đến phòng tập, phải đầu tư cho trang phục và thậm chí là phải cần người hướng dẫn riêng. Tuy nhiên, nếu không có quá nhiều thời gian và không đủ điều kiện để đến một trung tâm chuyên nghiệp thì vẫn còn nhiều hình thức khác giúp bạn duy trì được thói quen có ích này mỗi ngày.

Một số cách thức đơn giản giúp bạn luyện tập thể dục:

- Nếu bạn sống ở gần nơi làm việc, hãy đi bộ đi làm.
- Chọn đi thang bộ thay vì đi thang máy.
- Tranh thủ vận động, xoay người, tập nhẹ nhàng sau khi ngồi quá lâu một chỗ.

- Chơi một môn thể thao mà bạn yêu thích: Chạy, đạp xe, cầu lông, nhảy dây...
- Tập nhảy theo các clip trên mạng.
- Tham gia các câu lạc bộ thể dục vào cuối tuần.

Bạn có thể lựa chọn bất kỳ hình thức nào cũng được nhưng phải xác định hoạt động đó vừa với sức của bạn. Hãy bắt đầu từ mức độ nhẹ nhàng và tăng dần lên theo thời gian luyện tập.

Nâng cao sức khỏe tinh thần

“Bệnh tật về tâm hồn thì lớn hơn và nguy hiểm hơn bệnh tật về thể xác.”

- CICERO

Mình có một nguyên tắc thể này, hết giờ làm sẽ không đem những chuyện bực bội hay công việc còn dang dở về nhà. Khoảng thời gian từ sau bảy giờ tối trở đi là của riêng mình. Đó sẽ là khoảng thời gian mình ăn cơm cùng gia đình, thả lỏng cơ thể để thư giãn, xem một bộ phim hay hoặc nghe nhạc, đọc sách và ngủ thật ngon.

Trước kia mình hay có thói quen việc gì chưa xong thì phải giải quyết cho xong. Vậy nên những căng thẳng cứ tiếp tục, nó khiến mình ăn không ngon, ngủ không yên vì mọi chuyện chưa được như ý. Những bực bội, những lo lắng kéo dài đã khiến mình mệt mỏi, kiệt sức. Có một thời gian mình bị áp lực đến mức không muốn nói chuyện cùng ai, thường xuyên cáu gắt, cảm thấy bản thân mắc kẹt trong bế tắc.

Mình đã gặp một vài người, công việc của họ còn bận rộn hơn mình gấp nhiều lần nhưng họ vẫn sắp xếp được mọi việc một cách cân đối, có thời gian đi chơi đây đó, thần thái vui vẻ. Họ nhắc mình rằng: *“Chỉ khi bản thân bạn vui vẻ, mọi chuyện mới trở nên thuận lợi được”*.

Nếu kéo dài việc không cân bằng được cảm xúc, không dành thời gian quan tâm đến sức khỏe tinh thần của bản thân thì sẽ dẫn đến hậu quả khôn lường. Cuộc sống hiện đại bận rộn, áp lực xã hội gia tăng khiến người ta dễ bị stress và trầm cảm hơn. Đặc biệt tình trạng này thường rơi vào giới trẻ với những lo âu về tình trạng thất nghiệp, mục tiêu phải duy trì thành tích trong công việc, gặp khó khăn trong các mối quan hệ với đồng nghiệp và mọi người xung quanh.

Không ít người sẽ thu mình, tuyệt vọng, tìm đến việc tự làm đau cơ thể hoặc nguy hiểm hơn là tìm cách tự sát khi mắc phải trầm cảm. Tuy nhiên không phải ai cũng nhận thức được rằng chúng ta đang bị tình trạng căng thẳng khống chế.

Chúng ta dành tám tiếng một ngày để làm việc và thời gian sau đó chúng ta cần phải được nghỉ ngơi để cân bằng lại. Giống như điện thoại cần nạp lại pin, chúng ta cũng cần phải nạp lại năng lượng. Ngoài việc duy trì một lối sống tích cực để cơ thể khỏe khoắn, chúng ta cần duy trì một sức khỏe tinh thần ổn định. Sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất đều quan trọng với mỗi người, giữa chúng có sự tác động qua lại lẫn nhau.

Mỗi ngày bạn hãy dành một khoảng thời gian để cân bằng lại tâm trạng, nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần và cố gắng duy trì nó. Trong khoảng thời gian đó, hạn chế tối đa sự tác động của các yếu tố tiêu cực từ bên ngoài. Tinh thần được thông suốt, minh mẫn, những vấn đề khác sẽ dễ tìm hướng giải quyết hơn.

NHỮNG TIPS GIÚP XÓA BỎ CĂNG THẲNG, DUY TRÌ MỘT TINH THẦN AN YÊN

Duy trì sức khỏe tốt

- Mỗi ngày cố gắng tập thể dục ít nhất ba mươi phút, tập nhảy, chạy bộ, hay chơi một môn thể thao nào đó. Đổ mồ hôi là cách giúp cơ thể sảng khoái, phần chấn hơn.
- Ăn uống lành mạnh, không ăn quá nhiều chất béo, không ăn quá nhiều chất đạm, đặc biệt là thịt. Nếu có thể một tháng hãy dành ra vài ngày để ăn chay, ăn nhiều rau sẽ khiến cơ thể nhẹ nhàng và thanh thuần hơn.
- Hạn chế rượu, bia, thuốc lá và những chất kích thích. Chúng là nguyên nhân gây ra tác động xấu đến sức khỏe.
- Cố gắng ngủ sớm trước mười một giờ đêm và mỗi ngày ngủ đủ từ bảy đến tám tiếng để cơ thể đào thải chất độc và lấy lại cân bằng.

Ngủ sớm, dậy sớm sẽ giúp cơ thể tỉnh táo hơn. Nếu phải ngủ muộn, bạn nên cố gắng ngủ đủ giấc để bù đắp lại năng lượng.

Lập kế hoạch cho những việc cần làm

Việc viết ra những gì cần làm sẽ khiến bạn chủ động hơn. Viết càng cụ thể, càng chi tiết thì càng tốt. Có kế hoạch, não bạn sẽ có thời gian sắp xếp và chuẩn bị các phương án, tránh bị rơi vào tình huống không mong muốn.

Suy nghĩ thật kỹ trước khi nói

- Ông bà ta có câu “*Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói*”, vậy nên khi nóng giận đừng vội tuôn ra những điều bực bội. Rất có thể bạn sẽ vô tình gây tổn thương cho người khác.
- Hạn chế tối đa việc tranh cãi, hãy cùng nhau tìm giải pháp quyết vấn đề bằng ngôn ngữ thiện chí. Tranh luận gay gắt là một cách giải quyết vấn đề rất tệ, có thể lúc đó bạn đúng và chiến thắng người khác bằng lý luận sắc bén nhưng việc này cũng sẽ khiến bạn đánh mất đi thiện cảm mà người khác dành cho bạn.

Tránh xa những tác động tiêu cực

- Không nên xem quá nhiều thời sự, báo chí, những tin tức đề cập đến tai nạn, dịch bệnh, chiến sự, tệ nạn... những tin tức kiểu này thường khiến bạn hoang mang, lo sợ.
- Đừng làm bạn với những người hay than vãn, ưa muộn phiền về cuộc sống. Lâu dần bạn cũng sẽ ủ rũ như họ, mất đi niềm tin vào cuộc sống.
- Không ganh tị, không so sánh bản thân với người khác.

Học cách chia sẻ

- Đừng ôm đồm quá nhiều việc, hãy biết phân chia công việc thành những phần nhỏ và chia sẻ công việc với người khác nếu họ giúp được bạn.

- Dành thời gian quan tâm, nói chuyện cùng người thân. Nếu có nỗi buồn, khó khăn hãy cùng chia sẻ, đừng giữ lại trong lòng.
- Gặp gỡ bạn bè, những người có tính cách vui vẻ, lạc quan. Vì họ tạo nên nguồn năng lượng tích cực, giúp bạn cười nhiều hơn và yêu đời hơn.
- Hãy biết nói lời “Xin lỗi” và “Cảm ơn”. Hãy học cách lắng nghe người khác và suy nghĩ bằng thái độ bao dung.

Giảm bớt thời gian tiếp xúc với các thiết bị công nghệ

Hạn chế sử dụng các thiết bị công nghệ như smartphone, laptop, máy tính bảng... bởi các bức xạ từ những thiết bị này sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.

Đi du lịch

Nếu có thời gian hãy đi du lịch. Việc thay đổi môi trường và trải nghiệm những vùng đất khác nhau sẽ mang đến cho bạn nhiều nguồn cảm hứng mới.

Hiện tại mới là quan trọng nhất

Bạn đừng nặng lòng vì những chuyện đã qua ở quá khứ hoặc lo lắng mơ hồ cho những việc chưa đến ở tương lai. Bởi không phải quá khứ, không phải tương lai, hiện tại mới là quan trọng nhất. Hãy trân trọng từng phút giây bạn đang sống ở hiện tại và hãy sống thật tốt như bạn hằng mong muốn.

Tận hưởng cuộc sống

Mỗi sớm mai thức dậy, hãy tự nhủ với bản thân rằng những điều tốt đẹp sẽ đến. Hãy chọn những bộ trang phục sáng màu, mỉm cười với mọi người xung quanh, tham gia những hoạt động giàu ý nghĩa, giúp bạn gắn kết cùng cộng đồng, giúp bạn thấu hiểu và yêu thương mọi người nhiều hơn nữa. Cuộc sống thật tươi đẹp, hãy tận hưởng theo cách riêng của bạn đi.

Bước chân đi, đừng ngần ngại

“Suy cho cùng, mục đích của cuộc sống là sống, là trải nghiệm đến tận cùng, là tìm đến những trải nghiệm mới mẻ hơn, phong phú hơn với lòng háo hức và không sợ hãi”.

- ELEANOR ROOSEVELT

Tuổi trẻ chính là thời điểm lý tưởng nhất để bạn lên ý tưởng cho hành trình khám phá những miền đất xa lạ. Mở rộng lòng mình, mở rộng tầm mắt để nhìn ngắm những chân trời mới, gặp gỡ những con người mới và đem về cho bản thân cơ hội trưởng thành hơn.

Những chuyến đi ấy chắc chắn không chỉ là những chuyến du lịch tận hưởng đơn thuần mà nó còn là những trải nghiệm do chính bạn viết nên trong cuốn sổ mang tên “tuổi trẻ” của mình. Đi nhiều, trải nghiệm nhiều sẽ giúp bạn được chứng kiến nhiều câu chuyện thật, nhiều góc nhìn thật mà nếu chỉ xem qua trên tivi, đọc qua sách báo hay nghe người khác kể lại thì bạn sẽ không thể nào cảm nhận được hết giá trị của nó.

Những chuyến đi thiện nguyện

Khi còn là học sinh, sinh viên hãy tham gia các chuyến đi tình nguyện ít nhất một lần. Vì thiện nguyện là những chuyến đi rất ý nghĩa, giúp bạn thay đổi nhận định về chính mình và cuộc sống bên ngoài. Nếu trước kia đôi khi bạn vẫn thường than vãn về sự bất công, so bì với sự may mắn của người khác thì có lẽ sau những chuyến đi này bạn sẽ suy nghĩ lại. Bạn sẽ nhận ra rằng mình còn quá may mắn vì ngoài kia vẫn còn rất nhiều những mảnh đời bất hạnh.

Thiện nguyện là những chuyến đi mà ở đó bạn là người cho đi những yêu thương để nhận lại những bài học làm người vô giá,

những giá trị cuộc sống sâu sắc mà không giáo trình nào, không trường học nào dạy bạn cả. Bạn sẽ nhận ra niềm lạc quan từ trong những công việc vất vả, hiểu rằng những điều bé nhỏ cũng có thể đem lại niềm vui. Qua những điều bạn thấy, từ những việc bạn làm, tất cả sẽ giúp bạn thay đổi từng ngày, trưởng thành hơn và sống có ý nghĩa hơn.

Các chuyến đi tình nguyện sẽ tạo cơ hội cho bạn gặp gỡ những người trẻ sống có hoài bão, giúp bạn nghe được những câu chuyện về những người dân, những đứa trẻ ở mỗi vùng đất bạn đi qua. Dù bạn chưa làm được việc gì to tát, chưa góp phần thay đổi xã hội nhưng những chuyến đi đó khiến bạn trưởng thành hơn. Giúp bạn biết sống tự lập, có trách nhiệm với bản thân mình, biết thấu hiểu và yêu thương, không còn những toan tính vị kỷ. Xã hội này, cuộc đời này có những người trẻ như thế thì sẽ tươi đẹp biết bao nhiêu.

Những chuyến đi thiện nguyện ấy cũng sẽ lưu lại trong ký ức của bạn vô vàn kỷ niệm, cho bạn thấy cuộc sống này thật sự đáng sống. Nếu tuổi trẻ là một thước phim, bỏ lỡ những chuyến đi thiện nguyện là bạn đã bỏ lỡ đoạn cao trào cuốn hút nhất của bộ phim. Bạn đang tuổi đôi mươi, hà cớ gì phải bỏ lỡ đoạn cao trào ấy chứ.

Những chuyến du lịch

Có một số lý do phổ biến cho việc không đi du lịch đó là: Không có thời gian, không có tiền và sợ hãi.

- *Không có thời gian?* Khi đưa ra lý do này không chỉ là vì bạn chưa tự sắp xếp được thời gian phù hợp cho mình mà còn có một lý do khác xác đáng hơn, đó là do bạn lười. Bạn thích nằm dài ở nhà chơi games, ngủ, xem ti vi hoặc đại loại là làm một số việc ít tốn năng lượng. Nếu thật sự muốn đi, bạn chắc chắn vẫn sẽ thu xếp được thời gian.

- *Không có tiền?* Lý do này rất quan trọng nhưng nếu bạn tính toán được rằng một năm bạn tốn rất nhiều tiền cho việc mua sắm những thứ không dùng đến thì chắc chắn bạn sẽ giật mình. Bạn cũng tốn kha khá tiền cho những buổi ăn uống, tiệc tùng quá chén. Nếu bạn

biết cân đối chi tiêu thì việc không có tiền có thể được giải quyết. Hãy mua ít lại và đi nhiều hơn.

- *Sợ hãi?* Rốt cuộc là bạn sợ điều gì, dịch bệnh, cướp giật, khủng bố hay gì khác? Có thể là những tin tức từ báo đài hằng ngày đã làm bạn hoang mang, nhưng bạn trốn ở nhà không có nghĩa là bạn hoàn toàn an toàn. Thực ra có nhiều thứ khiến bạn sợ hãi nhưng lại chẳng bao giờ xuất hiện cả.

Khi những vấn đề trên được thông suốt thì hãy bắt tay lập kế hoạch cho những chuyến đi thôi.

Đi du lịch cùng bạn bè

Thật tuyệt vời khi bạn có những chuyến đi với hội bạn thân, đó là những kỷ niệm đẹp nhất, vui nhất. Tất cả được cùng nhau ăn những món ngon, ngắm cảnh đẹp, được cùng nhau thử những trò nghịch ngợm, điên rồ mà khi một mình bạn không dám thực hiện.

Du lịch là cách dễ nhất để gắn kết bạn bè, khám phá thêm nhiều điều mới mẻ về nhau. Khi có cơ hội đi cùng bạn bè, hãy lưu lại thật nhiều những bức ảnh đẹp. Sau này khi già đi bạn sẽ có dịp hàn huyên ôn lại những điều đã làm cùng nhau, khoe với con cháu về một thời tuổi trẻ sôi nổi của mình.

Những chuyến đi một mình

Nếu như bạn nghĩ đi du lịch một mình rất nguy hiểm và tẻ nhạt thì bạn nhầm rồi nhé. Thú vị không tưởng đấy. Bạn bè của bạn không phải lúc nào cũng có điều kiện và sắp xếp được thời gian để đi du lịch cùng bạn. Vậy nên nếu có cơ hội đi du lịch một mình thì đừng chần chừ. Cảm giác ngồi trên tàu ra một hòn đảo ngoài khơi, hay đến một vùng đất mà bạn chưa bao giờ đến, không biết điều gì đang đợi chờ mình ở phía trước, cảm giác đó thật sự rất lạ, đầy phấn khích. Bạn sẽ có thể đắm mình trong một khung cảnh tuyệt vời, ngoạn mục trước mắt và hét lên đầy sảng khoái.

Trở thành một kẻ xa lạ, ở một nơi xa lạ với bao tò mò và hào hứng. Tự chiêm nghiệm mọi điều bằng đôi mắt và cảm nhận của riêng bạn. Bạn có thể gặp gỡ những người bạn mới, những nền văn hóa mới. Có điều bạn cần lưu ý rằng, trước khi quyết định đi du lịch một mình, hãy nghiên cứu chuyến đi thật cụ thể rõ ràng, tìm hiểu kinh nghiệm của những người đi trước về nơi bạn sắp đến. Đi một mình, có nhiều vấn đề tự thân bạn phải đối mặt giải quyết, không thể ngẫu hứng. Hãy báo trước chuyến đi của bạn với người thân và chuẩn bị kế hoạch dự phòng. Tuy nhiên bạn đừng quá lo lắng, mọi chuyện không hẳn sẽ phức tạp như vậy đâu, tất cả chỉ là dự phòng rủi ro thôi.

Hãy đi bất cứ khi nào có thể

Khi bạn còn trẻ đừng để đôi chân của mình ở quá lâu một chỗ. Đôi chân ấy cần phải bước đi thật nhiều, khám phá thật nhiều. Qua những chuyến đi ấy, bạn không chỉ được tận hưởng cuộc sống thú vị mà còn rút ra được những kinh nghiệm quý báu cho bản thân và chia sẻ với người khác. Đi nhiều nơi, bạn sẽ thấy hóa ra bản thân bạn thật sự rất bé nhỏ, bao hiểu biết đều là chưa đủ nếu không có trải nghiệm.

Đi du lịch còn nâng cao sự dẻo dai, đem lại sức khỏe tốt, khiến bạn yêu đời hơn. Mỗi chuyến đi sẽ tạo cho bạn những ý tưởng mới, tô thêm nhiều sắc màu cho cuộc sống của bạn, khiến bạn thêm yêu những nơi mình đã qua. Đặc biệt là sau mỗi chuyến đi xa, bạn sẽ thêm yêu thương gia đình mình hơn vì *“Đi thật xa để thêm được về nhà”*.

Hãy cứ đi đến bất cứ nơi đâu bằng đôi chân dẻo dai, bằng đôi mắt sáng ngời và bằng trái tim đầy hứng khởi.

Đừng từ chối bất cứ cơ hội nào để đi đó đi đây. Đi chính là cơ hội giúp bạn khám phá bản thân, giúp bạn trở nên độc lập hơn, tự chủ hơn, nâng cao vốn sống và đơn giản là bạn sẽ hạnh phúc hơn nhờ những điều đã thu nhận được qua mỗi hành trình.

Sách là một người bạn

“Sách hay cũng như bạn tốt, ít và được chọn lựa, chọn lựa càng nhiều, thưởng thức càng nhiều.”

- LOUISA MAY ALCOTT

Vì sao nên đọc sách?

Chúng ta nghĩ rằng, trong xã hội hiện đại khi các phương tiện truyền thông phát triển, ai cũng có thể dễ dàng tiếp cận các nguồn thông tin dồi dào, vô tận một cách nhanh chóng, cho nên việc đọc sách trở thành một hình thức kém hiệu quả. Tuy nhiên, đừng xem nhẹ tác dụng của việc đọc sách vì sách đem lại vô vàn điều hữu ích cho người đọc theo một cách đặc biệt.

Thông minh hơn

Khi đọc sách bạn phải vận dụng não bộ để phân tích thông tin, kiến thức. Việc này khiến não của bạn phải suy nghĩ linh hoạt và nhạy bén, từ đó giúp bạn trở nên thông minh hơn. Ngoài ra, đọc sách mỗi ngày còn tăng khả năng ghi nhớ và sắp xếp thông tin của não bộ con người.

Nâng cao khả năng giao tiếp

Khi đọc sách nhiều bạn có thể nâng cao được vốn kiến thức và từ vựng, mở rộng phạm vi hiểu biết, từ đó giúp bạn tự tin hơn, nhanh nhạy hơn trong việc nắm bắt một vấn đề và chủ động hơn trong các tình huống giao tiếp. Với vốn kiến thức và từ ngữ phong phú, việc diễn tả ý tưởng của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Tăng khả năng tập trung

Khi đọc sách bạn thường chú tâm để theo dõi nội dung cuốn sách nên không dễ bị phân tâm. Chính điều này tạo thành thói quen

tương tự khi bạn làm các công việc khác, như lắng nghe, tiếp thu thông tin hay nắm bắt ý kiến của người khác.

Hạn chế sai lầm

Những kinh nghiệm đúc rút trong cuốn sách được tác giả miêu tả rất cụ thể và rõ ràng, nên nếu rơi vào trường hợp đó, bạn có thể sẽ tìm được cách xử lý tốt. Đọc sách giúp bạn biết tự rút ra bài học riêng cho bản thân để tránh phạm phải những điều tương tự.

Giảm căng thẳng, tăng sự sáng tạo

Đọc sách giống như là một thú tiêu khiển vậy, bạn phải từ từ nhâm nhi và thưởng thức nó, không thể vội vàng. Một câu chuyện thú vị có thể đem lại cho bạn nhiều cảm xúc và khiến bạn cảm thấy thư thái.

Những điều lý thú trong sách giúp bạn quên đi mệt mỏi và có thể gợi ý cho bạn những ý tưởng sáng tạo hơn, kích thích bạn tư duy tạo nên sự mới mẻ vì từ ý tưởng có thể nảy sinh ý tưởng.

Thay đổi thế giới quan của bạn, mở ra cho bạn một chân trời mới

Không phải ai cũng có điều kiện để đi đó đi đây, nhưng nhờ vào việc đọc sách bạn có thể khám phá được rất nhiều vùng đất xa xôi trên khắp thế giới. Sách giúp bạn thay đổi nhận thức và hiểu về cuộc sống xung quanh sâu sắc hơn, giúp bạn nâng cao kiến thức ở nhiều lĩnh vực, giúp bạn mở rộng tầm nhìn và thay đổi thế giới quan của chính bản thân để hướng đến thành công.

Là người bạn đồng hành lý thú

Trong những lúc như bạn đang phải chờ đợi một ai đó hay di chuyển đến một địa điểm khác trong quãng thời gian nào đó, bạn sẽ cảm thấy quãng thời gian ấy dài như vô tận nếu không có gì để làm. Những lúc như vậy, nếu có một cuốn sách để đọc thì quá tốt, nó sẽ giúp bạn cảm thấy thời gian như được rút ngắn lại.

Một cuốn sách hay, ý nghĩa còn tạo niềm tin giúp bạn sốc lại tinh thần và tự mình vượt qua những khó khăn.

Thành công không hẳn đến từ việc đọc sách, nhưng đọc sách là một nền tảng để thành công

Khi không đọc sách bạn có thật nhiều lý do để phủ nhận những điều hữu ích và tốt đẹp mà sách mang lại. Bạn có thể cho rằng cuốn sách là những vật vô tri, nhàm chán. Nhưng khi bạn đã bước vào thế giới của sách, bạn sẽ rất ngạc nhiên vì những điều mới mẻ mà sách đem đến cho bạn thật bao la, vô tận. Có thể bạn không nhận ra được sự khác biệt ngay lập tức nhờ việc đọc sách nhưng chính nhờ thói quen đọc sách, mỗi ngày trôi qua bạn sẽ thay đổi theo hướng tích cực hơn.

Đọc sách là một bước đệm quan trọng cho những người thành công. Rất nhiều nhân vật nổi tiếng trên thế giới đều là người mê sách và dành nhiều thời gian cho việc tìm tòi kiến thức từ sách.

Bill Gates, doanh nhân giàu nhất thế giới chia sẻ rằng ông đọc 50 đầu sách mỗi năm nhưng không đọc sách giả tưởng. Ông luôn giữ thói quen đọc sách một tiếng trước khi đi ngủ, cho dù bận rộn ra sao.

Vào năm 2015, ông chủ Facebook – Mark Zuckerberg còn từng mời mọi người tham gia thử thách đọc sách cùng ông là cứ hai tuần sẽ đọc xong một cuốn sách mới.

Nữ hoàng truyền thông Oprah Winfrey nói rằng: *“Tôi bắt đầu làm quen với sách khi mới ba tuổi và sớm phát hiện ra cả một thế giới thú vị từ sách để chinh phục, vượt xa phạm vi trang trại của gia đình chúng tôi ở Mississippi”*, cho đến tận bây giờ bà vẫn giữ thói quen đó.

Không phải cứ đọc sách là thành công, nhưng chắc chắn sách sẽ giúp bạn thay đổi tư duy, nhận thức về thế giới xung quanh, giúp bạn tiến gần tới những việc làm thiết thực, dám chinh phục mục tiêu để thành công.

MỘT SỐ LỜI KHUYÊN ĐỂ QUÁ TRÌNH ĐỌC SÁCH TRỞ NÊN LÝ THÚ HƠN

Bắt đầu bằng những cuốn sách đơn giản

Khi bắt đầu luyện tập một môn thể thao, bạn thường khởi động bằng những động tác cơ bản và các bài tập nhẹ trước. Đọc sách cũng vậy, bạn hãy bắt đầu với những cuốn sách đơn giản và dễ hiểu nằm trong chủ đề mà bạn đang tìm hiểu.

Chọn sách theo sở thích và nhu cầu

Sau một thời gian làm quen với việc đọc sách, bạn bắt đầu hình thành được cho mình một gu đọc sách riêng. Hãy lựa chọn những cuốn sách phù hợp với bạn chứ đừng cố ép bản thân phải đọc những cuốn sách quá khó nhằn. Cách tốt nhất là hãy cầm một cuốn sách lên, đọc thử vài trang đầu, để xem đó có phải là cuốn sách khiến bạn muốn đọc không, nếu quá khó hiểu thì hãy để sau. Bạn nên chọn những cuốn sách mà bạn có thể nắm vững được nội dung để đọc trước. Đến khi bạn cảm thấy khả năng đọc của mình đã nâng cao đáng kể thì lúc đó có thể chuyển qua một cuốn sách khó hơn nhưng vẫn đảm bảo rằng nó khiến bạn thấy hứng thú.

Tìm hiểu kỹ trước khi quyết định mua sách

Khi mua một cuốn sách, bạn nên tìm hiểu thông tin về nó trước, đọc sơ qua tóm tắt nội dung và nhận xét của những người từng đọc nó. Đừng phí tiền mua một cuốn sách chán ngắt hoặc quá khó hiểu, vì nhiều cuốn sách không hề rẻ nhưng nội dung thì không phải ai cũng có thể “nuốt trôi” đâu.

Đừng chạy theo thị hiếu đám đông

Giống như trang phục, không phải cứ thấy đẹp nghĩa là hợp với vóc dáng của bạn. Sách cũng vậy, không quan trọng tính thời thượng hay xu hướng, cuốn sách bạn cần không nhất thiết phải là một đầu sách hay cùng cái tên nổi bật. Có những cuốn sách người khác thấy hay nhưng chưa chắc bạn đã thích. Nhiều người, họ mua sách chỉ

vì bìa sách đẹp, tên sách nổi bật, còn không để ý đến nội dung. Sách bạn mua là để đọc, nên bạn hãy mua những cuốn mình cần chứ không nên mua theo thị hiếu đám đông.

Thiết lập thời gian đọc sách

Khi việc đọc sách đã trở thành một nhu cầu cần thiết thì bạn hãy lập thời gian biểu cho nó. Cụ thể một ngày sẽ dành bao nhiêu phút để đọc sách, khoảng ba mươi phút đến một tiếng chẳng hạn. Chú ý, bạn phải đảm bảo thực hiện việc này thật đều đặn nhé. Khi bạn thực hiện việc đọc sách đều đặn, nó sẽ trở thành một thói quen tốt của bạn.

Tuy nhiên cũng không nên đặt nặng mục tiêu phải đọc bao nhiêu cuốn sách trong một tuần, một tháng. Bạn cứ chậm rãi mà đọc, không cần thúc ép bản thân. Đọc để lấy kiến thức, đọc để thư giãn, không phải đọc để lấy thành tích.

Tìm một không gian để tạo hứng khởi đọc sách

Không gian tạo hứng khởi đọc sách có thể là một nơi yên tĩnh, một chỗ có quang cảnh đẹp, trong phòng của bạn, ở một thư viện hay bất cứ nơi nào cũng được. Chỉ cần nơi đó có thể tạo cho bạn cảm giác thoải mái để đọc sách. Sẽ càng thú vị hơn nếu tìm được những người bạn có chung sở thích đọc sách. Hãy cùng nhau đọc và chia sẻ về những điều đã đọc được.

Hãy ghi chú lại những gì từng đọc

Chúng ta không thể nhớ hết những gì mình đã từng đọc. Vậy nên sau mỗi cuốn sách hãy tự ghi chép lại vài dòng cảm nhận hoặc một số nội dung chính vào cuốn sổ tay nhỏ để khi nào quên lấy ra xem lại. Có lúc những câu ghi chú đó có thể trở thành lời khuyên hữu ích cho bạn.

03. Hạnh phúc luôn giản dịGiàu có và hạnh phúc

“Tôi không tồn tại để gây ấn tượng với thế giới. Tôi tồn tại để sống một cuộc đời sẽ làm mình hạnh phúc.”

- RICHARD BACH

Đã bao giờ bạn tự hỏi hiện tại mình có hạnh phúc không? Bạn có từng ngưỡng mộ cuộc sống của những người giàu có hơn mình và cho rằng họ đang sống thật hạnh phúc? Không ít người trong chúng ta luôn cho rằng giàu có đồng nghĩa với hạnh phúc nhưng thực ra giàu có chưa hẳn đã là hạnh phúc.

Một người đàn ông có gia cảnh bình thường như bao người khác, có công việc với mức lương ổn định đủ trang trải cho cuộc sống thường ngày nhưng anh ta chưa bao giờ cảm thấy hài lòng với cuộc sống quá đơn giản như vậy. Anh ta luôn trăn trở rằng mình phải giàu hơn nữa, chỉ khi giàu có anh ta mới cảm thấy thỏa mãn. Sau nhiều lần suy nghĩ, anh ta đã thế chấp căn nhà của mình, vay ngân hàng một số vốn và bắt đầu kinh doanh. Anh ta được gia đình ủng hộ, hỗ trợ khi khởi nghiệp. Sau nhiều năm, trải qua những thăng trầm, cuối cùng anh ta đã đạt được thành công như ý muốn. Anh ta giàu có hơn, gia đình đã có cơ ngơi khang trang, đồ sộ hơn. Những người quen cũ nhìn anh ta bằng ánh mắt ngưỡng mộ. Thế nhưng bản thân anh ta lại không hề cảm thấy hạnh phúc như anh ta đã từng nghĩ. Công việc quá bận rộn khiến anh ta không còn thời gian ăn cơm cùng gia đình đều đặn, không thể luôn ở bên cạnh con cái để chứng kiến quá trình chúng trưởng thành. Khi có nhiều tiền, anh ta thường xuyên mang trong mình cảm giác sợ hãi rằng chúng có thể sẽ bị cướp đi. Anh ta ngủ không ngon giấc và dễ bức dọc hơn. Anh ta chợt nghĩ về khoảng thời gian rất lâu trước đây, khi cuộc sống trôi qua êm ả mỗi ngày, khi cả nhà đều rất vui vẻ bên nhau, dường như đó mới là khoảng thời gian anh ta hạnh phúc nhất.

Với nhiều người tiền bạc, sự giàu có luôn là mục đích để họ phấn đấu và xem đó là niềm hạnh phúc. Nhưng với chúng ta, giàu có có phải là hạnh phúc không thì vẫn còn là câu hỏi chẳng thể trả lời ngay được.

Cả hai khái niệm “giàu có” và “hạnh phúc” đều mang tính chất tương đối. Với người đói thì một bữa no là hạnh phúc, với người bận rộn thì một ngày nghỉ ngơi, thư giãn là hạnh phúc. Một người trẻ gặp được đúng người họ yêu thương là hạnh phúc, người ở xa được trở về quây quần bên gia đình là hạnh phúc và có nhiều điều hạnh phúc khác mà không thể diễn tả bằng lời được.

Người ta căn cứ vào giá trị tài sản của một người để nhận định xem đó có phải là người giàu có hay không, nhưng hạnh phúc là yếu tố tinh thần nên hoàn toàn không thể cân đo đong đếm chính xác như vậy được. Nó là thứ xuất phát từ cảm xúc và sự hài lòng của một người đối với một sự việc nào đó. Chính vì thế mỗi cá nhân lại có những nhận định riêng về hạnh phúc. Ở các nền văn hoá khác nhau quan niệm về hạnh phúc cũng mang sự khác biệt.

Bạn không thể nói rằng tôi hoàn toàn có thể sống hạnh phúc mà không cần đến tiền, vì tiền là phương tiện khiến cho cuộc sống của bạn dễ dàng hơn. Tuy nhiên đừng sống theo cách tôn thờ chủ nghĩa vật chất, một khi bạn đã coi trọng đồng tiền, bị vật chất khống chế thì chắc chắn nó sẽ khiến bạn thay đổi không còn là chính mình. Đánh mất bản thân, bạn sẽ không thể nào hạnh phúc.

Nữ ca sĩ Lee Hyori từng chia sẻ: *“Tôi kiếm được rất nhiều tiền và trở nên nổi tiếng nhưng tôi chưa bao giờ có thời gian để nghĩ về hạnh phúc, bởi tôi cứ mãi miết chạy theo cái gọi là tương lai. Đi chậm lại một chút, tôi tự hỏi: ‘Mình có hạnh phúc không? Là ca sĩ nổi tiếng, lại giàu có như vậy, nhưng mình có thực sự hạnh phúc?’”*

Cô ấy từng rực rỡ và vô cùng quyền rũ trên sân khấu, cô ấy đến những nơi sang trọng trên những chiếc xe đắt tiền. Cô ấy khoác trên người những món đồ hàng hiệu lộng lẫy và kiêu sa. Người khác nghĩ rằng chắc hẳn cô đang rất hạnh phúc, nhưng cô ấy lại không thể trả lời bản thân có hạnh phúc không.

“Chỉ đến khi gặp anh Sang Soon, tôi mới thấy mình đã sống như một kẻ khờ dại. Anh ấy có ít tiền như thế, nhưng vẫn rất vui vẻ, hạnh phúc.”

Rồi một ngày cô quyết định kết hôn với nhạc sĩ bình thường Lee Sang Soon. Cuộc hôn nhân của họ từng gây xôn xao một thời gian dài, người ta ví đó như là chuyện tình của người đẹp và quái vật vì Lee Sang Soon có ngoại hình và sự nghiệp không hề tương xứng với “cô tiên quốc dân” Lee Hyori. Vậy nhưng bỏ ngoài tai tất cả, cô luôn tin sự lựa chọn của mình là đúng đắn.

Cô từng nói rằng: “Khoảnh khắc tôi quyết định cưới Sang Soon là khi tôi nhìn thấy bố mẹ chồng vẫn còn yêu nhau dù đã bước sang cái tuổi mắt mờ tai yếu. Họ vẫn cùng nhau hẹn hò tại rạp chiếu phim vào các buổi sáng. Sang Soon nói với tôi rằng, anh chưa từng thấy bố mẹ cãi nhau bao giờ. Còn tôi thì chứng kiến cảnh bố mẹ mình xung đột rất nhiều lần. Nên lúc đó tôi nghĩ rằng, mình có thể tin tưởng vào Lee Sang Soon.”

Sau khi kết hôn, cô đã cùng chồng sống cuộc đời bình dị ở đảo Jeju, xa rời ánh hào quang, tận hưởng niềm yêu thích cuộc sống theo cách của riêng mình và cô thực sự đã cảm nhận được hạnh phúc.

Rõ ràng những mối quan hệ tốt đẹp sẽ đem đến cho bạn nhiều giá trị ý nghĩa hơn cả tiền bạc. Thứ khiến bạn cảm thấy hạnh phúc không phải là ngôi nhà to đẹp, là đồ vật xa xỉ, là cuộc sống phô trương... Thứ khiến bạn hạnh phúc chính là những khoảnh khắc ý nghĩa bạn trải qua: là bữa cơm ấm áp bên gia đình; là có người bên cạnh khi bạn cần sẻ chia; là sự hiện diện của người bạn yêu thương trong những dịp đặc biệt của cuộc đời; là khi dù bạn thất bại vẫn có người tin tưởng và bạn vẫn có cơ hội để cố gắng một lần nữa...

Hạnh phúc là khi bạn có thể cân bằng những giá trị trong cuộc sống bao gồm làm việc, biết tận hưởng, có các mối quan hệ khăng khít cùng nhiều yếu tố khác.

Giàu có và hạnh phúc luôn là hai yếu tố song hành cho dù không đồng nhất. Vậy nên nếu bạn không phải là người giàu có về vật chất thì hãy làm cho cuộc sống của mình giàu có về tinh thần. Hãy trải nghiệm thật nhiều và sống bằng thái độ tích cực đối với xung quanh.

Vì cuối cuộc đời, thứ mà bạn mang theo chắc hẳn không phải là tiền bạc.

HYGGE - PHONG CÁCH SỐNG HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI DÂN BẮC ÂU

Đây là phong cách sống nghe khá lạ lẫm với chúng ta, nhưng nó là một bí quyết sống phổ biến trong cộng đồng những người dân ở khu vực Bắc Âu (Na Uy, Đan Mạch, Thụy Điển...). Chính bí quyết này đã giúp các đất nước ở khu vực Bắc Âu luôn đứng trong top đầu các quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới.

Không có khái niệm cụ thể nào về Hygge cả, mà có thể hiểu chung nó là một cách sống đơn giản, ấm cúng, thu hẹp khoảng cách giữa người với người, giữa con người với thiên nhiên, hướng đến sự tận hưởng những giá trị tốt đẹp từ những điều bình dị trong cuộc sống. Dù bận rộn thế nào, người ta cũng cố gắng sắp xếp dành thời gian cho bản thân, gia đình và bạn bè.

Đó đôi khi chỉ là khoảnh khắc bạn thả lỏng bên món đồ uống ấm nóng, đọc một cuốn sách hay; hay là khi bạn cùng gia đình tụ tập ăn bữa tối, kể những câu chuyện vui; hoặc là những lúc được cùng bạn bè đi dã ngoại, đốt lửa trại và lưu lại những kỷ niệm đẹp...

Một số yếu tố tạo nên lối sống Hygge

Sống hòa mình cùng thiên nhiên

Những người sống theo lối sống Hygge thường ưa thích việc tập thể dục ngoài trời, tham gia các hoạt động như câu cá và săn bắn. Họ tham gia các hoạt động này không cốt yếu để có kết quả, mà là cách để họ được hòa mình vào thiên nhiên và hoàn toàn thư giãn.

Trân trọng những bữa ăn và thời gian bên gia đình

Theo phong cách này, người ta sẽ không ăn đồ ăn đóng hộp hay đồ ăn nấu sẵn, mà các thành viên trong gia đình sẽ cùng nhau nấu một bữa ăn thật ngon và thịnh soạn. Người Bắc Âu tin rằng chính những bữa ăn cùng gia đình làm cho mối quan hệ giữa các thành viên trở nên khăng khít hơn. Ngoài việc trò chuyện cùng nhau, thỉnh thoảng mọi người sẽ cùng ca hát.

Vào dịp cuối tuần, gia đình sẽ cùng nhau ra ngoài đi dạo, cùng nhau chơi thể thao. Chính sự cân bằng giữa công việc và các mối quan hệ như vậy sẽ làm giảm bớt sự căng thẳng trong cuộc sống, khiến người ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

Sống chậm và hiểu chính mình

Tạm gác lại những bận bịu cuộc sống để dành thời gian quan tâm đến chính mình và những người thân yêu. Không so sánh bản thân mình với những người khác, biết yêu thương, hiểu rõ bản thân và hạnh phúc với những gì mình đang có. Không ngại ngần chia sẻ khi bạn gặp khó khăn, khi bạn thấy cô đơn. Luôn tạo ra sự kết nối với mọi người và trân trọng những phút giây bên nhau.

Hạn chế tranh cãi, tăng sự thấu hiểu

Những người sống theo lối sống Hygge luôn thảo luận các vấn đề một cách nhẹ nhàng thay vì tranh cãi. Đặc biệt cần chú ý rằng có nhiều thời điểm để mọi người cùng nhau tranh luận một vấn đề, nên đừng bao giờ đem nó ra tranh cãi để phá vỡ bầu không khí ấm áp, vui vẻ trong những bữa ăn.

Nỗi buồn dạy chúng ta cách lớn lên

“Từ ‘hạnh phúc’ có thể trở nên vô nghĩa nếu nó không được cân bằng bởi ‘nỗi buồn’.”

- CARL JUNG

Trong cuộc sống, đôi khi có những sự việc tuy làm chúng ta buồn nhưng lại giúp chúng ta hiểu biết và trưởng thành hơn. Bạn còn nhớ ngày bạn chia tay trường cấp ba, chia tay tuổi học trò không? Hẳn là bạn đã buồn rất nhiều, nhưng dư âm ngày đó vẫn luôn đọng lại thật đẹp trong bạn. Là nụ cười của những người bạn thân quen, là những giọt nước mắt bụi ngùi, là chính bạn của tuổi mười tám không bao giờ quay trở lại nữa.

Ngày bạn rời xa ngôi nhà thân quen để đi học đại học, đến một môi trường mới, một vùng đất mới, cảm giác buồn khôn tả vẫn còn đâu đó đúng không? Là ánh mắt lo âu của người thân, của bố mẹ khi để bạn rời tổ, dang rộng đôi cánh bay đi. Nỗi buồn đó khiến bạn can trường hơn, sống độc lập hơn.

Bạn cảm thấy đau khổ, thất vọng mà không thể bày tỏ cùng ai khi biết người bạn yêu thầm yêu người khác. Bạn yêu thầm nên chỉ mình bạn biết, còn đương nhiên người đó sẽ không hiểu. Tuy nhiên sau khi trải qua cảm giác đau khổ, thất vọng đó bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn vì bản thân không phải tiếp tục yêu đơn phương nữa. Mọi tình đó cuối cùng cũng kết thúc.

Bạn buồn vì nhận ra ai đó không tốt với bạn, không coi trọng tình cảm của bạn, mà bạn lại lãng phí thời gian bên cạnh họ. Không sao cả, thật may vì bạn đã nhận ra điều đó sớm. Bạn sẽ hiểu rằng phải đối xử với bản thân tốt hơn trước khi lo nghĩ quá nhiều cho một người sẽ không yêu thương mình trọn vẹn.

Công việc đầu tiên không thuận lợi, bạn rất buồn vì bản thân thiếu kỹ năng đã khiến công việc không như ý. Nhưng sau nỗi buồn đó hãy mau chóng lấy lại tinh thần, bổ sung những gì bản thân còn thiếu và cố gắng hơn cho lần kế tiếp.

Khi còn nhỏ, cuộc sống xung quanh chúng ta rất dễ chịu và thoải mái, nhưng trưởng thành rồi chúng ta sẽ nhận ra cuộc sống thật không đơn giản. Đối mặt với những nỗi buồn và vượt qua nó là điều ai cũng phải trải qua. Chúng ta không thể sà vào vòng tay cha mẹ để được vỗ về, không dễ tìm người thấu hiểu và giúp đỡ, mà phải tự mình giải quyết mọi việc.

Những nỗi buồn xuất hiện không phải để làm chúng ta yếu đuối, mà giúp chúng ta hiểu rằng cuộc sống không hoàn toàn phẳng lặng. Nhờ đó chúng ta vững vàng hơn, học cách chấp nhận buông bỏ và tiến lên phía trước. Khi những nỗi buồn ập đến, chúng ta phải học cách kiểm soát, chế ngự bản thân để tâm trạng không trở nên chán chường, bi quan.

Mỗi người bằng cách nào đó, sau khi vượt qua những nỗi buồn sẽ tự rút ra được cho bản thân những bài học sâu sắc. Chẳng hạn khi không thể ở bên gia đình nhiều sẽ khiến chúng ta trân quý những khoảng thời gian trở về nhà. Vì công việc luôn có những lúc không thuận lợi nên khiến chúng ta coi trọng từng cơ hội. Vì người hiểu chúng ta không nhiều nên ta càng thêm biết ơn những người bên cạnh ta những lúc khó khăn. Vì biết tuổi trẻ không dài nên ta lại càng muốn sống hết mình để làm thật nhiều việc ý nghĩa.

Ngoài việc trân quý những niềm vui, chúng ta hãy trân trọng những nỗi buồn vì nỗi buồn dạy cho chúng ta cách đương đầu với những khó khăn, thử thách để mạnh mẽ hơn.

Sẽ kỳ lạ nếu bạn làm mọi chuyện một mình?

“Đôi khi bạn dựng lên những bức tường không phải để ngăn người khác ở bên ngoài, mà để xem ai đủ quan tâm phá vỡ chúng.”

- KHUYẾT DANH

Làm mọi chuyện một mình có phải là điều đáng sợ?

Nếu trước kia việc bạn đi ăn một mình, đi đó đây một mình, làm mọi thứ một mình bị xem là khá kỳ quặc, thậm chí có thể bị người khác đánh giá là một người bị đám đông bài trừ, thì trong cuộc sống hiện tại, chuyện đó không còn là điều kỳ lạ. Nhiều người muốn tự do theo cách của riêng họ, độc lập theo đuổi quan điểm cá nhân, đặt ra những thử thách mới để bản thân tự chinh phục. Với họ làm mọi thứ một mình sẽ chủ động hơn rất nhiều.

Ở Hàn Quốc, đây còn được xem là một xu hướng mới của giới trẻ. Họ theo đuổi lối sống YOLO (you only live once) - *“bạn chỉ sống một lần trong đời”*. Họ chủ trương sống cho hiện tại, cho chính mình, họ sống một mình, đi ăn một mình, đi du lịch một mình và thậm chí là tự kết hôn với chính mình.

Hàn Quốc là một đất nước Á Đông vốn coi trọng văn hóa cộng đồng và tập thể, tuy nhiên nét đặc trưng này đang dần bị giới trẻ nước này phá bỏ. Nguyên nhân của việc này có thể xuất phát từ tỷ lệ thất nghiệp cao, giá cả tiêu dùng đắt đỏ khiến giới trẻ lo lắng cho một tương lai không mấy tươi sáng. Vậy nên họ lựa chọn một mình để giảm bớt những áp lực kinh tế và gánh nặng từ phía gia đình và xã hội. Theo họ đây là một cách tận hưởng cuộc sống, không cần bận tâm đến những ý kiến đánh giá xung quanh.

Không chỉ riêng Hàn Quốc, giới trẻ ở các nước châu Á khác, trong đó có Việt Nam, cũng đang dần bình thường hóa xu hướng sống

một mình.

Khi ai đó thích đi một mình, thích sống một mình thì điều ấy chẳng có gì là đáng sợ hay đáng thương cả. Chỉ là chàng trai ấy, cô gái ấy muốn tự mình đặt chân đến nơi họ muốn, muốn hẹn hò với chính mình mà không bị quấy rầy. Họ thấy vui vì điều đó, họ hạnh phúc vì biết lắng nghe nhu cầu của bản thân nhiều hơn.

Tuy nhiên xét ở một khía cạnh khác liệu rằng:

Một mình có là đang cô đơn?

Nếu như YOLO là sự lựa chọn của một bộ phận giới trẻ này, thì một bộ phận giới trẻ khác cũng đang dần cảm thấy cô đơn và lạc lõng trong thế giới hiện đại. Nguyên nhân có thể xuất phát từ việc công nghệ phát triển khiến người ta ngại giao tiếp với nhau, họ ưa thích trò chuyện với nhau trên các ứng dụng chat với đa dạng những biểu tượng cảm xúc thay vì trò chuyện thật.

Việc bạn đi cùng đám đông mà cảm thấy cô đơn còn tệ hại hơn việc chỉ có một mình. Khi ai cũng chăm chăm vào thiết bị cầm tay, ai cũng làm việc như cái máy để đạt được tiến độ, việc chia sẻ, giao tiếp xã hội bị giảm xuống mức tối thiểu thì có lẽ đó trở thành một điều đáng sợ thật sự. Liên kết cộng đồng, các mối quan hệ không bền chặt khiến người ta phải đối mặt với nhiều rắc rối hơn. Sự cô đơn dễ dẫn đến trầm cảm và nhiều hệ quả khó lường khác.

Những đứa trẻ trong độ tuổi thanh thiếu niên thường cảm thấy cô đơn khi các vấn đề của chúng không nhận được sự giúp đỡ, thấu hiểu từ người thân. Những bạn trẻ gặp trục trặc với các vấn đề về công việc, chuyện tình cảm và kỳ vọng của gia đình cũng có cảm giác cô đơn, muốn lánh tránh xã hội. Dần dà trong tâm lý của các bạn trẻ này sẽ hình thành nên hội chứng sợ hãi đám đông.

Cô đơn dễ dẫn người ta đến những suy nghĩ tiêu cực. Nếu chúng ta sống tách biệt với xã hội, tự cô lập thì đó là cách chúng ta đang dần giết chết chính mình.

Phải đảm bảo cân bằng giữa tính cá nhân và tập thể

Chúng ta tồn tại được là nhờ sự liên kết cộng đồng, tập thể. Nếu con người chỉ sống cá nhân thì giống như những con robot vô hồn vậy. Khi bạn nói *“Tôi vẫn sống tốt nếu có một mình”*, điều đó không sai, nhưng liệu rằng trong thời gian dài bạn vẫn sẽ hạnh phúc, vẫn sẽ ổn nếu đơn độc chứ?

Bạn cần thời gian để hiểu chính mình, chăm sóc bản thân, đó là điều nên làm. Nhưng đừng để yêu thương bản thân trở thành chủ nghĩa cá nhân, chỉ biết quan tâm đến mình và coi nhẹ sự quan trọng của những người khác.

Các loài chim bay về phương Nam tránh rét luôn đi theo đàn, chúng có tính gắn kết chặt chẽ để duy trì sức lực, cùng nhau đi đến đích. Chúng có thể bay hàng ngàn dặm dù thân hình bé nhỏ. Các loài sinh vật khác sống theo bầy đàn để tránh kẻ thù, bảo vệ loài của mình. Các cây trong rừng mọc sát cạnh nhau để chống đỡ gió lớn và những cơn bão. Chúng ta cũng vậy, phải sống trong cộng đồng của mình, có tính gắn kết, bao gồm các mối tương quan. Mỗi cá nhân là một mắt xích quan trọng. Đừng tự tách mình ra khỏi đám đông, đừng bài trừ tính tập thể. Vì một khi đơn độc thì chúng ta rất dễ gục ngã, dễ bị tổn thương và dễ bị những điều xấu xâm nhập.

Hãy thay đổi mình để phù hợp hơn với thế giới xung quanh

Chẳng phải một bữa ăn cùng bạn bè sẽ vui vẻ hơn rất nhiều so với việc ăn một mình trong tĩnh lặng hay sao. Cùng mọi người tán gẫu về chủ đề gì đó sẽ hứng thú hơn nhiều so với việc chỉ cuộn tròn một mình và suy nghĩ về điều đó trong đầu.

Chỉ có một mình vào thời điểm nào đó cũng là một điều hay, nhưng sẽ thật tuyệt nếu chúng ta được hòa mình vào nhóm những con người khiến chúng ta vui vẻ. Hãy mở lòng hơn với mọi người, hãy lên tiếng nếu bạn cần giúp đỡ, hãy hỗ trợ nếu ai đó cần đến bạn. Vì cuộc sống này được tạo nên từ sự tương tác qua lại và những mối quan hệ, những sự ràng buộc. Đề cao tính cá nhân nhưng không

tách biệt và vẫn duy trì tính tập thể đó mới chính là điều hết sức quan trọng.

Cuộc sống ngắn ngủi

“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 sẽ 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.”

- STEVE JOBS

Chúng ta thường hay than phiền rằng chúng ta có quá ít thời gian để làm tất cả mọi việc: học tập, theo đuổi ước mơ, du lịch, hẹn hò, kết hôn, chăm sóc con cái, tập thể dục đều đặn hay nói chuyện thường xuyên với người thân yêu.

Mỗi ngày hai tư giờ với chúng ta là quá ngắn. Nhưng bạn có biết?

- Thời gian sống của tắc kè hoa là một năm
- Chuồn chuồn khoảng bốn tháng
- Ve sầu khoảng từ bốn mươi đến sáu mươi ngày
- Ong mật khoảng bốn tuần
- Vi sinh vật *Gastrotricha*, sống sâu dưới tầng đáy biển, là thức ăn của các loài cá nhỏ, chúng có thân hình trong suốt và phát sáng trong đêm. Cuộc đời của nó chỉ vồn vện có ba ngày.
- Phù du là loài có vòng đời ngắn ngủi nhất. Chúng thường sống được không quá hai tư giờ, thậm chí có loài chỉ sống được vài giờ. Phù du trưởng thành có cuộc sống ngắn ngủi như vậy, nhưng phù du ấu trùng lại sống khá lâu. Chúng có thể sống từ một đến ba năm ở trong nước rồi mới bò lên bờ lột xác thành phù du trưởng thành.

Bạn thấy đó, mỗi loài sinh vật sinh ra và tồn tại trên thế giới này đều có nhiệm vụ và ý nghĩa riêng của mình. Cho dù vòng đời của chúng dài hay ngắn, chúng đều hoàn thành tốt vai trò của mình.

Vậy còn chúng ta thì sao? Thời gian của chúng ta tương đối dài so với các loài vật khác, chúng ta đã dùng vào việc gì?

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Đức với một người sống đến độ tuổi 78 thì chúng ta sẽ có vài con số thú vị như sau:

- Một phần ba cuộc đời mình chỉ dành cho việc ngủ.
- Sáu năm cho việc nhà
- Bốn năm cho việc ăn uống
- Một năm bốn tháng để di chuyển
- Một năm rưỡi chăm sóc con cái
- Hai năm rưỡi để đi mua sắm
- Hai năm rưỡi cho việc tắm rửa và đi vệ sinh
- Và mất tới chín năm để xem ti vi, chơi game, sử dụng mạng xã hội.

Vậy với một người sống đến 78 tuổi thì chỉ còn vồn vẹn chín năm để làm những việc khác ngoài những nhu cầu cơ bản trên.

Còn nếu như chúng ta không thể sống đến tuổi 78, thì chín năm kia chắc chắn sẽ bị rút ngắn lại. Bạn có cảm thấy giật mình không? Đó chính là thực tế. Chúng ta đã tốn quá nhiều thời gian cho những nhu cầu cần thiết và còn lãng phí thêm hàng đồng thời gian xem ti vi, chơi game và sử dụng mạng xã hội chỉ để giải trí và giết thời gian. Chúng ta còn xâm phạm vào khoảng thời gian còn lại để than thở, buồn rầu với những cảm xúc tiêu cực.

Mỗi người chúng ta sống những cuộc đời dài ngắn khác nhau, có người đoản mệnh ra đi sớm, có người may mắn hơn được sống cuộc đời dài vài chục năm, tuy nhiên không phải ai cũng từng sống một cuộc sống thật sự ý nghĩa.

Bạn có sợ rằng, một ngày nào đó bạn sẽ vô cùng hối hận vì những điều bạn đã không thực hiện? Về khoảng thời gian bạn đã phung phí vô ích? Khi bạn đang đọc những dòng này thì hãy suy nghĩ thật kỹ về điều đó. Ngay lập tức hãy sắp xếp lại mọi việc một cách khoa học và sử dụng thời gian một cách hữu ích nhất có thể.

Đừng lãng phí một ngày tuyệt đẹp

“Một ngày không tiếng cười là một ngày trôi qua lãng phí.”

- CHARLIE CHAPLIN

Bạn biết không, mỗi ngày thức dậy bạn đều nhận được một món quà, có tên là 1440, đó chính là số phút trong một ngày, là món quà mà bạn không thể để dành, chỉ có thể tận dụng làm những điều bạn mong muốn.

Mỗi một ngày trôi qua, bạn dành từ bảy đến tám tiếng để ngủ, thời gian còn lại bạn phải chia ra để làm những công việc cần thiết khác như ăn uống, tắm rửa và làm việc. Cho nên bạn còn rất ít thời gian dành cho chính bản thân mình. Bởi thế bạn đừng vội nóng giận chỉ vì một chuyện khiến bạn không vừa ý, đừng mắng mỏ những người khiến bạn thấy khó chịu và đừng mang bộ mặt u ám từ vài ngày trước rồi giữ nguyên si cho đến tận hôm nay. Vì dù bạn có bức bối, tức giận, khó chịu thì cũng không thể làm thay đổi mọi thứ xung quanh bạn.

Nhưng nếu như bạn mỉm cười, nói lời tích cực với những người xung quanh, mọi chuyện sẽ hoàn toàn khác. Suy nghĩ lạc quan hơn sẽ giúp bạn có niềm tin và giải quyết được mọi chuyện một cách dễ dàng hơn.

Dù bạn vui vẻ hay buồn bã thì mỗi ngày đều sẽ trôi qua, nên có sao lại lãng phí một ngày thật đẹp bởi cảm giác nặng nề, thay vì trở nên hạnh phúc chứ. Đừng lo nghĩ quá nhiều về những thứ chưa đến trong tương lai, cũng như đừng thờ dãi vì những việc dang dở trong quá khứ. Hãy thôi bận tâm đến những thứ bạn chẳng thể thay đổi, hãy cố gắng cho thời điểm hiện tại, cho những gì bạn có thể nắm trong tay ngay lúc này.

Trong bộ phim *One day* của điện ảnh Thái Lan, nói về Den là anh chàng khù khờ của phòng IT, có lối ăn mặc xuề xòa, ngoại hình không nổi bật và cách nói chuyện kém duyên. Cuộc đời anh ta chỉ gói gọn trong bốn bức tường với chiếc máy tính. Ngược lại Nui là một nhân viên phòng marketing, xinh đẹp, dễ thương, cô đầy lạc quan khiến mọi người ai cũng quý mến.

Den cảm mến Nui, anh thầm yêu cô, nhưng cô lại đem lòng yêu vị giám đốc đã có gia đình. Để lấy lòng Nui, anh giám đốc đã cho công ty đi du lịch một chuyến đến Nhật Bản. Nhưng bất ngờ vợ anh ta cũng xuất hiện ở đó. Nhìn thấy hình ảnh vợ chồng họ hạnh phúc, quá thất vọng, Nui đã tìm cách tự sát. Nhưng may cho cô hành động đó không cướp đi mạng sống của cô, chỉ khiến cô bị mất trí nhớ trong vòng 24 tiếng.

Den đã luôn ở bên cạnh Nui, anh nói dối rằng anh chính là người yêu của cô. Nui ban đầu còn nghi ngờ vì không nghĩ bản thân mình lại yêu một người có ngoại hình kém bắt mắt như Den. Nhưng vì sự chân thành của anh, cô đã chấp nhận anh chính là người yêu của mình.

Trong một ngày đó, Den đã cùng Nui tạo ra những kỷ niệm đẹp, cho dù sau ngày hôm đó chỉ có mình anh nhớ nó mà thôi. Vậy nhưng một ngày đó đối với Den thật đáng quý, anh đã vô cùng hạnh phúc vì được ở bên người con gái anh yêu, được nhìn thấy nụ cười vô tư của cô quay trở lại.

Sau một ngày như phép màu bất ngờ đó, Den và Nui trở về với con người của chính mình. Nui không còn nhớ những gì đã xảy ra, nhưng với Den anh đã có một ngày hạnh phúc in dấu sâu đậm trong cuộc đời.

Vậy đấy, chỉ một ngày thôi cũng sẽ trở thành một ngày tuyệt đẹp, một ngày ý nghĩa nếu bạn biết trân trọng nó. Bạn đâu biết ngày mai việc gì sẽ đến với mình, hãy luôn sống với suy nghĩ như hôm nay là cơ hội cuối để làm những việc tốt đẹp nhất cho chính bạn và những người xung quanh.

Mỗi khi nhìn thấy mình trong gương vào một ngày mới, đừng ngáp dài ngáp ngắn rồi tỏ vẻ chán nản vì công việc đang chờ đón phía trước. Hãy mỉm cười và tự nói với chính mình rằng: *“Cậu đã làm rất tốt rồi, hôm nay hãy cố gắng nhiều hơn nhé. Cảm ơn cậu!”*

Học cách sống tiết kiệm

“Tiết kiệm là một nghệ thuật lớn hơn cả việc kiếm tiền.”

- NGẠN NGŨ ĐỨC

Sống tiết kiệm là lối sống rất quan trọng nên được hình thành từ khi còn nhỏ, bắt đầu bằng những hành động rất bình thường như tiết kiệm điện, tiết kiệm nước hay tận dụng lại những bộ quần áo cũ, những đồ vật cũ vào mục đích sử dụng khác.

Sống tiết kiệm càng quan trọng hơn khi bạn bắt đầu có thu nhập và xây dựng cuộc sống riêng cho bản thân. Tiết kiệm không có nghĩa là bạn sống một cách hà tiện, khắt khe với chính mình, bủn xỉn với mọi người. Tiết kiệm là cách chi tiêu thông minh giúp duy trì cuộc sống một cách vừa phải, đầy đủ mà không lãng phí.

Khi trẻ bạn thường thích tiêu xài thoải mái số tiền mình kiếm được vào các mục đích mua sắm, vui chơi... Tuy nhiên bạn có nghĩ, trong tương lai có thể mọi chuyện sẽ không thuận lợi như hiện tại, lúc nào đó bạn phải cần đến một món tiền. Nếu trong tay bạn đã có sẵn một khoản tiền từ việc tiết kiệm thì bạn sẽ dễ xoay xở hơn so với việc đi vay, vì nợ nần không dễ chịu chút nào.

Ở độ tuổi hai mươi, bạn nên có cho mình một tài khoản tiết kiệm. Mỗi tháng gửi vào đó một món tiền nhỏ để “tích tiểu thành đại”, một món tiền nhỏ lúc này nhưng sẽ là một khoản tiền lớn về sau. Nó sẽ giúp bạn trang trải cho những việc quan trọng, giúp bạn mua được một thứ giá trị hơn cho bản thân hay gia đình, chẳng hạn như tự thưởng cho bản thân một chuyến đi đến nơi mà bạn luôn ao ước hoặc làm một việc gì đó có ý nghĩa. Hay một ngày nào đó bạn muốn từ bỏ công việc mà bạn không yêu thích để bắt đầu một dự án của riêng mình, bạn cần phải có tiền để chi tiêu trong khoảng thời gian trống khi chưa có thu nhập. Lúc này khoản tiết kiệm của bạn sẽ trở thành thứ hữu ích.

Hãy duy trì lối sống tiết kiệm và bắt đầu tiết kiệm tiền theo những bí quyết dưới đây:

Hãy luôn lên kế hoạch cho việc chi tiêu

Bạn phải luôn nắm chính xác số tiền mình hiện có, xác định được những chi phí cần trả và chi phí phát sinh. Nếu bạn luôn lo sợ sẽ tiêu hết tiền và chẳng biết mình đã tiêu cho việc gì thì bạn nên lập một cuốn sổ ghi chép, ghi càng cụ thể càng tốt. Tìm ra nguyên nhân khiến bạn hết tiền, bạn sẽ biết tiết chế và điều chỉnh lại phù hợp hơn.

Nếu thu nhập của bạn là mười phần, thì đừng tiêu hết cả số đó, hãy cất đi hai phần để tiết kiệm và chỉ xoay xở trong tám phần còn lại. Dần dà, khi bạn quen với việc đó, hai phần của bạn sẽ dần tăng mà bạn vẫn sử dụng thoải mái với tám phần còn lại. Nắm rõ chi tiêu bạn sẽ luôn kiểm soát được túi tiền của mình.

Hãy hỏi bản thân thật nhiều lần trước khi mua một món hàng

Có một số món hàng chúng ta mua tức thời vì cảm thấy thích thú nhưng rất ít khi sử dụng hoặc hầu như không bao giờ đụng đến. Đặc biệt là nữ giới luôn phát cuồng vì những món hàng làm đẹp như quần áo, giày dép, túi xách, mỹ phẩm... Họ bị ám ảnh bởi câu nói: "Tôi không có gì để mặc". Họ bị hấp dẫn bởi những lời quảng cáo của các sản phẩm làm đẹp như: Kem làm trắng da, thuốc giảm cân, dầu gội siêu dưỡng tóc, mỹ phẩm giúp xóa bỏ nhược điểm... Thế nhưng khi sở hữu nó họ lại cảm thấy không mấy hiệu quả. Vậy là họ đã lãng phí số tiền kha khá cho một sản phẩm không dùng đến.

Người Nhật luôn nổi tiếng với lối sống tiết kiệm, họ thường không mua sắm phung phí. Các bà nội trợ luôn vạch sẵn những thứ cần mua giúp họ mua đúng đồ và không tốn tiền vào những thứ khác.

Vậy nên trước khi mua một món đồ hãy hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Nó có thật sự cần thiết không?
- Nó có quá đắt đỏ không?
- Nó đem lại hiệu quả gì?
- Bạn có chắc chắn mình sẽ sử dụng nó?

Lãng phí tiền cho thứ không cần thiết sẽ khiến bạn cảm thấy vô cùng khó chịu. Vậy nên hãy đắn đo và nghiên cứu kỹ trước khi chọn mua một món hàng nếu giá trị của nó không hề rẻ.

Tận dụng những món đồ cũ

Bằng một số sáng tạo, bạn có thể tận dụng những món đồ cũ tạo thành vật dụng mới. Học tập một vài hướng dẫn trên internet cách thiết kế quần áo cũ, ít sử dụng thành quần áo có kiểu dáng mới lạ hơn. Tự tạo ra quần áo cũng đem lại cho bạn một niềm vui nho nhỏ, lại còn tiết kiệm được một khoản tiền.

Sơn sửa lại các vật dụng cũ để tạo cảm giác mới mẻ hơn và tìm cách thay đổi chức năng của chúng. Chỉ vứt đi một món đồ khi bạn chắc chắn mình không thể tái sử dụng và nó đã hoàn toàn hư hỏng.

Hạn chế tụ tập bạn bè quá nhiều lần trong một tháng

Tụ tập bạn bè, ăn uống, vui chơi là điều hết sức bình thường với một người trẻ, nhưng quá nhiều lần trong tuần, trong tháng thì chẳng mấy chốc, túi tiền của bạn sẽ bốc hơi trước khi bạn kịp nhận ra đấy.

Nếu ở gần hãy đi bộ, nếu ở xa hãy tận dụng các phương tiện công cộng

Chi phí của việc di chuyển khiến chúng ta tốn một khoản không nhỏ. Cho nên nếu chỗ làm của bạn gần nhà, bạn có thể chọn cách đi bộ. Dậy sớm đi bộ đến chỗ làm là một công đôi việc, bạn vừa tiết kiệm được tiền lại vừa có thể tập thể dục. Nếu bạn ở xa hơn thì có thể

chọn cách đi xe buýt. Sử dụng phương tiện công cộng cũng là cách giúp bảo vệ môi trường.

Hãy ăn rau nhiều hơn ăn thịt

Giá thịt tại các quốc gia châu Á luôn cao hơn các loại rau, củ, vậy nên bạn có thể giảm bớt khẩu phần thịt trong bữa ăn, thay vào đó bằng nhiều rau, củ, trái cây. Ăn ít thịt, ăn thanh đạm cũng là cách giúp cơ thể nhẹ nhàng, ít nổi nóng và tốt cho sức khỏe.

Cảm ơn những người là tri kỷ

“Khi gặp một người bạn có thể tin tưởng được, cần giữ quan hệ tốt với người đó. Bởi vì trong cuộc đời của mỗi người, gặp được tri kỷ không phải điều dễ.”

- KHUYẾT DANH

Trong cuộc đời chúng ta gặp gỡ rất nhiều người, có nhiều mối quan hệ, có một số người trở thành bạn nhưng không phải ai cũng là tri kỷ.

Tri kỷ là thứ tình cảm đặc biệt hơn cả tình bạn, hơn cả tình yêu, một sự thấu hiểu mà đôi khi không cần nói vẫn có thể cảm nhận. Bạn tri kỷ là người không đi theo đám đông, không dửng dưng, không bỏ rơi khi bạn thất bại. Là người khi bạn không tốt họ sẽ thẳng thắn phê bình, khi bạn gục ngã sẽ vực bạn đứng dậy, luôn ủng hộ những đam mê trong con người bạn. Khi bạn thành công trong lòng họ còn vui mừng gấp bội. Tri kỷ chính là một thứ tình cảm thuần khiết, không mưu toan, không vụ lợi và rất chân thành.

Đạo diễn Lý An (vị đạo diễn Châu Á duy nhất từng nhận giải Oscar và Quả Cầu Vàng) từng chia sẻ rằng trước khi đạt được thành công như hiện tại, cuộc đời ông đã từng chạm tới đáy của những ngày tháng mù mịt.

Vì theo đuổi đam mê mà ông từng xung đột với cha, chính việc này đã làm tình cha con rạn nứt. Ông bay từ Đài Loan đến Mỹ để theo học điện ảnh. Sau khi tốt nghiệp, ông chưa có cơ hội để làm phim nên phải làm nhiều nghề khác nhau. Trong quãng thời gian này, ông luôn băn khoăn với suy nghĩ nên tiếp tục chờ đợi hay từ bỏ đam mê làm phim của mình. Suốt những năm sau khi kết hôn, gia đình ông chủ yếu sống nhờ vào khoản tiền eo hẹp của vợ ông, bà Lâm Huệ Gia - một nhà vi sinh vật. Ông ở nhà làm mọi việc như nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, chăm sóc con trai để vợ đi làm. Dằn vặt vì không thể

nuôi sống vợ con, ông đã đăng ký một khóa học máy tính, mục đích sau này sẽ tìm một công việc khác. Rồi vợ ông phát hiện thấy tờ thời khóa biểu của ông. Ngày hôm sau trước khi đi làm bà đã quay lại và nói “An à, đừng quên ước mơ của anh chứ!”.

Chỉ cần một câu nói ngắn gọn của người vợ, những đam mê bị chôn vùi bên trong ông đã trỗi dậy. Ông trở lại hoàn thành những kịch bản dang dở của mình, cố gắng tìm kiếm các cơ hội. Thời gian sau đó, ông đã nhận được những tín hiệu tích cực cho sự nghiệp của mình.

Bà Lâm Huệ Gia từng nói với chồng mình rằng: *“Em luôn tin rằng anh chỉ cần một món quà, đó là được làm phim. Đã có rất nhiều người học về máy tính rồi, người ta không cần thêm một Lý An để làm những việc đó. Nếu anh muốn giành được bức tượng vàng, anh phải hết mình với ước mơ”*.

Ngay trong thời điểm khó khăn nhất của cuộc đời, đứng trước quyết định từ bỏ ước mơ thì lời động viên, sự thấu hiểu của người vợ dành cho Lý An đã khiến ông kiên trì theo đuổi đam mê đến cùng.

Trong cuộc sống tìm được tri kỷ đã khó, nhưng Lý An lại may mắn có một người vợ tuyệt vời làm bạn tri kỷ. Một người phụ nữ đã bỏ qua những lo toan vụn vặt để toàn tâm, toàn ý ủng hộ ước mơ của chồng, nhờ vậy Lý An mới có cơ hội ghi dấu ấn sâu đậm mang tên mình trên bản đồ điện ảnh thế giới.

Người ta nói rằng tri kỷ chính là mức cao nhất trong các mối quan hệ tình cảm, trên cả tình bạn, tình yêu. Tri kỷ là một điểm tựa. Người bạn tri kỷ không phải lúc nào cũng đồng hành bên cạnh bạn, nhưng họ chính là người không để bạn đi sai đường, là một thứ lý trí sáng suốt và cảm xúc ấm áp, được bày tỏ bằng ngôn ngữ hay chỉ là một sự lặng im.

Ai cũng nên có một tri kỷ trong đời. Tình tri kỷ cho chúng ta cảm giác được thấu hiểu. Đó là thứ tình cảm thiêng liêng cần được gìn giữ và nuôi dưỡng. Một tình bạn đơn thuần theo năm tháng, nếu cùng nhau trải qua nhiều biến cố trong cuộc sống mà vẫn luôn bên

nhau thì một ngày sẽ trở thành tri kỷ. Bạn tri kỷ chính là một món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi người.

Trong cuộc đời này, nếu tìm được một tri kỷ, bạn đã là người thật sự may mắn. Hãy nói lời cảm ơn và gìn giữ tình cảm tốt đẹp đó.

04. Xóa bỏ lối sống ảo

Thế hệ mạng xã hội

“Hãy cẩn thận với những gì bạn nói trên mạng xã hội, bởi dù thế nào chúng ta cũng đang sống trong một xã hội nhạy cảm quá mức, nơi mà người ta tìm kiếm bất cứ lý do nào để bị xúc phạm và làm ầm lên dù chuyện vốn chẳng có gì cả.”

- GILMORE GIRLS

Bạn và mạng xã hội

Thế hệ của các bạn trẻ ngày nay, cuối 9X, 10X được gọi là thế hệ mạng xã hội. Các bạn sinh ra và lớn lên trong thời điểm mà mạng internet phát triển như vũ bão. Mạng xã hội đã trở thành một yếu tố không thể thiếu trong cuộc sống.

Trước đây thế hệ 8X và đầu 9X có một tuổi thơ khá êm đềm, họ lớn lên với những tờ báo in, tuần san học trò, những bộ phim truyền hình, những lá thư viết tay. Nhưng chúng ta không thể nói với những bạn trẻ đi sau về điều đó, khi mà mọi thứ đã thay đổi rất nhiều.

Nói về việc giao tiếp với nhau trên internet thì không phải giờ đây nó mới xuất hiện mà những năm 2000 đã có Yahoo!, Yahoo! đã từng khiến 8X, 9X say mê một thời. Nhưng nó chỉ tạo ra một cộng đồng nhỏ và chưa mang lại sức ảnh hưởng mạnh mẽ như hiện tại.

Ở thời điểm này, các bạn trẻ dễ dàng chia sẻ mọi điều với nhau qua các mạng xã hội khổng lồ như facebook, twitter, instagram... Câu chuyện của họ sẽ bắt đầu bằng những dòng trạng thái trên mạng xã hội mỗi ngày, những tin tức mà họ đọc được, những điều thu hút mà ở thời điểm đó ai cũng nhắc tới.

Rồi những kiểu tình yêu, tình bạn thời mạng xã hội cũng xuất hiện. Những tình cảm này nhanh chóng bắt đầu và dễ dàng kết thúc dưới sự chứng kiến của cư dân mạng. Vì khoảng cách xa xôi không còn là rào cản nữa, nên người ta cũng không đủ kiên trì để tìm hiểu sâu sắc về ai đó.

Mạng xã hội khiến thế giới nhỏ lại

Mạng xã hội tạo ra thói quen đọc lướt tin tức, do có thể cập nhật nhanh và nhiều thông tin nên thói quen này dần thay thế cho việc đọc sách báo. Nhưng tin tức không phải là kiến thức, nó chưa hẳn đã hữu ích với người đọc. Những thông tin, hình ảnh đăng tải chưa qua kiểm chứng dễ khiến người ta rối loạn, không xác định được đâu mới là nguồn tin chính xác và dễ sai lầm chia sẻ những tin sai sự thật.

Chúng ta từng đơn giản xem mạng xã hội là một nơi để giải trí, nhưng nó đã thực sự lớn mạnh không tưởng với nhiều chiều hướng khác nhau, ảnh hưởng tới nhiều mặt của cuộc sống, đặc biệt là thế hệ trẻ. Đã đến lúc cần nhìn nhận đúng đắn vai trò của nó, những mặt tích cực nó đem lại và cả những hệ lụy đáng sợ nữa.

Mạng xã hội là một thế giới ảo nhưng dường như đã không còn ảo nữa vì người ta mang cả cuộc sống thật của mình chia sẻ trên đó. Những tương tác ảo tưởng chừng vô hại nhưng lại gây ra cho người ta những tổn thương rất thật. Với nhiều người họ thậm chí không thể phân biệt đâu là thật, đâu là ảo nữa.

Chúng ta không thể trách cứ mạng xã hội hay yêu cầu người trẻ hãy dừng sử dụng mạng xã hội với những lý do mà chúng ta vẫn hay nói rằng: *“Mạng xã hội đang cướp đi thời gian và cướp đi cuộc sống thật của các bạn”*. Ai cũng biết đấy, nhưng không dễ thay đổi đâu. Nói với họ hãy ngừng kết nối chẳng khác gì bảo họ ngưng thở, ngưng nhìn thế giới, cho dù thế giới đó chỉ bé bằng lòng bàn tay, được tô vẽ theo nhiều chiều hướng cá nhân, thiếu khách quan, thiếu trung thực. Đôi khi quá rục rờ hoặc quá bị kích so với những gì thực tế đang diễn ra.

Với người trẻ, mạng xã hội là nơi bộc lộ nhu cầu thể hiện bản thân, là một mảnh đất mới mà họ có thể sống khác đi, trở nên xinh đẹp hơn, thoải mái bày tỏ quan điểm, là nơi họ giấu đi con người thật của mình. Một thế giới ảo đa chiều với bao nhiêu con người, bao nhiêu tính cách khác nhau. Dù bên ngoài cuộc sống thật rất yên tĩnh, nhưng ở trong thế giới ảo này cuộc sống lại vô cùng sôi động. Do không ai biết bạn là ai, nên bạn có thể tùy ý làm điều mình muốn như phán xét một ai đó, hùa vào đám đông lên án, chỉ trích một người mà bạn không hề hiểu rõ và rồi dễ dàng quên đi, thoái bỏ trách nhiệm. Để mặc cho nạn nhân phải hứng chịu những vết thương tinh thần thật sự và không ai phải chịu trách nhiệm cho việc làm của mình cả.

Người trẻ sử dụng mạng xã hội phải chuẩn bị cho mình một tâm lý vững vàng, vì trang cá nhân của bạn không phải là cuốn sổ nhật ký bạn giấu những tâm sự riêng. Nó là một ngôi nhà công cộng mở toang cửa mà ai cũng có thể bước vào. Những gì bạn viết, những gì bạn chia sẻ được rất nhiều người đọc và họ có thể suy diễn theo cách họ muốn. Bạn cũng có thể trở thành nhiều phiên bản khác nhau mà chính bạn cũng không thể ngờ tới. Hãy tỉnh táo đón nhận và chấp nhận mặt trái mà bạn sẽ gặp phải.

Bạn đang gặp nguy hiểm một cách vô hình

Những người sử dụng mạng xã hội quá thường xuyên sẽ có cảm giác bức rứt, bất an khi không thể kiểm tra điện thoại trong một quãng thời gian nào đó. Đôi khi bản thân họ mất kiểm soát và như bị thôi miên, sinh ra những ảo tưởng sợ hãi về thế giới xung quanh.

Một cô bé người Mỹ 17 tuổi đáng yêu, hoạt bát, yêu thích hội họa đã chọn cách tự kết liễu cuộc đời mình trong sự khó hiểu của người thân. Nhưng khi đi sâu tìm hiểu vấn đề họ mới giật mình nhận ra, họ đã quá thờ ơ với con em mình. Họ đã để con gái bị chi phối bởi một trò chơi có tên “Cá Voi Xanh” trên mạng xã hội. Đây là một trò chơi khởi nguồn từ Nga, sau đó lan truyền sang nhiều nước. Là một trò chơi kéo dài trong 50 ngày và những người tham gia phải hoàn thành nhiệm vụ do người quản trò đưa ra với mức độ khó tăng dần. Bắt đầu từ những việc đơn giản như vẽ cá voi, xem phim kinh dị

một mình, tự làm đau bản thân... và đỉnh điểm là tự sát. Người tham gia sẽ không có đường lui vì một khi người chơi đổi ý, người quản trò sẽ tìm đến đe dọa họ hoặc gia đình, dựa vào thông tin do người chơi cung cấp. Những nạn nhân của trò chơi này không chỉ đơn lẻ là một vài cá nhân, mà là một mạng lưới rộng lớn gồm nhiều thiếu niên đến từ Mỹ, Nga, Ấn Độ và nhiều nước khác.

Cha mẹ của những đứa trẻ từ 15-17 tuổi bị kích động tự sát này không hề may mắn nhận ra sự thay đổi của các em mặc dù mọi thứ vẫn diễn ra trước mắt. Điều này cho thấy sự âm thầm nguy hiểm và những nguy cơ đe dọa không dễ nhận thấy. Những biến tướng ngày càng phức tạp của nó dễ dàng cô lập một cá nhân với tập thể. Khi không có sự quan tâm đúng lúc, bất kể lúc nào mạng xã hội cũng có thể làm tổn thương và cướp đi mạng sống của một người. Đặc biệt là những thiếu niên vì họ ở trong độ tuổi quá nhạy cảm, chưa đủ kinh nghiệm để nhận thức đúng sai, chưa đủ sức để bảo vệ chính mình khỏi những nguy cơ từ mạng xã hội.

Lưu tâm đến thế giới thật bạn đang sống

Khi thế giới đang dần được thu nhỏ lại nhờ internet và mạng xã hội thì chính bạn lại tạo ra một khoảng cách rất xa với những mối quan hệ, với những con người thật trong cuộc sống của bạn. Họ ngồi trước bạn, nhưng bạn lại không mở lời với họ, bạn mãi mê với những câu chuyện còn dang dở trên mạng. Bạn nói rằng mình cô đơn, nhưng là do bạn muốn như vậy, bạn thu mình vào một thế giới riêng ngỡ tưởng nhiều người lưu tâm, nhưng thực ra họ chỉ lướt qua và để lại những bình luận khiến bạn xúc động rồi họ sẽ quên ngay sau đó thôi.

Hiện tại bên cạnh bạn là những người thân, ông bà, bố mẹ, họ là những người không dùng đến mạng xã hội, bạn có thể trò chuyện với họ nhiều hơn mỗi ngày thay vì dành thời gian cho những câu chuyện không liên quan đến mình và cho những con người xa lạ.

Những người bạn trên mạng xã hội có thể chúc mừng sinh nhật bạn nhưng không thể đón sinh nhật cùng bạn. Họ có thể an ủi bạn bằng vài câu chữ, nhưng không hiểu câu chuyện của bạn, không thể

cùng bạn trải qua những nỗi đau. Họ hỏi bạn “Có chuyện gì xảy ra với bạn vậy?” không phải để giúp đỡ bạn mà đơn giản chỉ đang thỏa mãn sự tò mò mà thôi. Mạng xã hội khiến bạn vui thú chốc lát, nhưng không lưu lại cho bạn kỷ niệm. Các bạn trẻ, những điều tốt đẹp nhất đến từ cuộc sống thật này đây, chứ không phải đến từ những bình luận, những nút like hay biểu cảm sinh động bạn vẫn nhìn thấy trên mạng xã hội đâu.

Có một bộ phận không nhỏ các bạn trẻ đang lựa chọn cách sống “cúi đầu”. Các bạn cúi đầu để nhìn vào điện thoại của mình, cúi đầu sống ảo. Thời gian sống ảo của các bạn nhiều hơn rất nhiều lần thời gian các bạn sống cuộc đời thực của chính mình. Đừng sống như một thế hệ “cúi đầu” nữa, hãy dừng lại, hãy đặt smartphone xuống, nhìn ra xung quanh đi. Chẳng phải ngoài kia là thế giới rộng lớn bạn cần phải bước đi sao? Vì tuổi trẻ bạn cần phải học hỏi những điều mới, phải gặp gỡ những con người khác nhau. Cả cuộc đời này bạn không thể sống và kết hôn với chiếc smartphone được, nó sinh ra là phục vụ bạn, đừng để nó khống chế bạn.

Mạng xã hội giống như một “viên thuốc độc bọc đường” vậy, nó dễ mang đến cho bạn niềm vui mới mẻ, cũng lặng lẽ tước đoạt đi những điều ý nghĩa khác của bạn. Những điều đặc biệt trôi qua không thể nào trở lại và mạng xã hội cũng không thể trả lại cho bạn những khoảnh khắc ấy.

Có thể bạn không nhận ra, nhưng bạn hãy thử không xuất hiện trên mạng một vài ngày để xem có ai nhận ra sự biến mất của bạn hay không? Rồi bạn sẽ hiểu, có thể bản thân bạn cũng không quan trọng lắm với những cá nhân khác đâu.

Nhưng rời xa mạng xã hội một thời gian sẽ khiến đôi tay bạn bớt mỏi, đôi mắt được thư giãn, đôi chân không tê cứng vì ngồi một chỗ quá lâu, đầu óc sẽ không căng thẳng vì những tranh cãi không đáng có nữa.

Tập thói quen hạn chế bản thân sử dụng mạng xã hội

- Mỗi ngày thức dậy, ngừng ngay việc với tay cầm lấy điện thoại và lên mạng kiểm tra thông báo từ trang cá nhân của bạn. Đừng lên mạng xã hội chỉ như một thói quen vì đôi khi bạn không thực sự nhận ra điều mình muốn làm là gì, chỉ là vô thức đã quen tay. Hãy xác định mục đích của bạn là gì. Nếu không cần thiết, hãy ưu tiên cho những việc quan trọng trước.
- Hẹn giờ để giới hạn. Vì dám chắc một khi bạn đã lên mạng, tự nhủ chỉ xem một lát thôi, khi nhìn lại đồng hồ thì bạn đã tốn hàng đồng thời gian rồi, bao nhiêu việc cần làm vẫn bỏ dở. Bạn nên nhớ bạn còn phải học tập, còn phải làm việc để kiếm tiền nuôi sống bản thân, hoặc theo đuổi ước mơ nữa. Bạn là con người thật, làm việc thật. Hãy tự mình làm chủ bản thân. Phải thật dứt khoát và mạnh mẽ, vì từ bỏ một thói quen xấu không dễ đâu.
- Hãy luôn lọc friendlist của bạn, loại bỏ những người tiêu cực, ưa than vãn và những trang mạng chứa thông tin xấu.
- Nếu không phải chuyện của mình thì đừng vội bình luận, đừng can thiệp sâu.
- Những thông tin được đăng tải chưa chắc đã hoàn toàn chính xác, vậy nên đừng vội chia sẻ.
- Chọn cho mình một sở thích, hoạt động khác: Tập thể thao, tham gia các câu lạc bộ, tham gia hoạt động xã hội, đọc sách...
- Luôn khiến bản thân bận rộn, vì một khi bạn không rảnh rỗi, bạn không tài nào sử dụng mạng xã hội thường xuyên được. Ví dụ như bạn phải tập thể thao một tiếng mỗi ngày, phải đọc xong 50 trang sách một ngày, phải làm việc nhà, phải học ngoại ngữ. Bằng cách nào cũng được, nhưng hãy khiến mạng xã hội không còn là phần thiết yếu nhất trong cuộc sống của bạn.
- Nhờ người thân nhắc nhở, vì rất có thể một mình bạn sẽ không kiên trì được lâu, cần có ai đó bên cạnh nhắc nhở và trò chuyện với bạn nhiều hơn để bạn quên đi thói quen sử dụng mạng xã hội.

- Đi du lịch. Đây không chỉ là cách để mở mang tầm mắt mà còn là cách để bạn tập trung hơn việc quan sát cuộc sống thật, tận hưởng nó và rời xa thế giới ảo.

Dù bất cứ cách nào thì điều quan trọng nhất vẫn bắt nguồn từ chính bạn, bạn phải tự kiểm soát bản thân mình, đừng quá thoải mái hay dễ dãi với bản thân. Vì những thứ trông có vẻ dễ dàng luôn tiềm ẩn những nguy cơ không an toàn. Mạng xã hội không hề xấu, chỉ là do cách bạn sử dụng mà thôi.

NHỮNG NGƯỜI NỔI TIẾNG NÓI KHÔNG VỚI INTERNET VÀ MẠNG XÃ HỘI

Có một điều rất hiển nhiên là hầu như ngày nay ai cũng sẽ sử dụng internet để tìm kiếm thông tin và sở hữu ít nhất một mạng xã hội. Điều này càng quan trọng hơn với những người nổi tiếng vì đây là cách giúp họ mở rộng tên tuổi, được nhiều người biết đến, đem đến cho họ nhiều nguồn lợi. Tuy nhiên có một bộ phận những người vô cùng nổi tiếng lại chọn lối sống xa rời hoàn toàn internet và mạng xã hội. Điều này tưởng chừng vô lý nhưng lại là sự thật.

Angelina Jolie

Khi mà cả thế giới đang đắm chìm với các mạng xã hội thì Angelina Jolie - người phụ nữ quyền rũ, đầy quyền lực của Hollywood lại không hề quan tâm đến nó. Năm 2011, trong một chia sẻ với tờ USA Today cô ấy thú nhận lần đầu tiên biết đến trang mua bán Amazon.com cô ấy đã bị choáng ngợp vì có quá nhiều thứ tùy chọn. Thậm chí cô ấy còn thừa nhận mình không biết khởi động máy tính.

Daniel Radcliffe

Chàng diễn viên trẻ, từng thủ vai Harry Potter chia sẻ ngoài tài khoản Google+, anh ấy hầu như không có mạng xã hội nào khác. Không thể giải thích thái độ xa lánh internet của anh ấy, đơn giản chỉ là anh ấy không hứng thú thôi.

Zac Efron

Chàng trai trở nên nổi tiếng nhờ series phim học đường “High School Musical” cho biết anh là người đề cao tính riêng tư cá nhân. Anh không muốn mọi người biết anh đang ở đâu hay làm gì.

Rachel McAdams

Nữ diễn viên người Canada được biết đến với các vai diễn đa dạng trong các bộ phim “Mean Girls”, “The Notebook”, “About time”, “The Vow”... Cô từng được đề cử hai giải Sao Thổ cho Nữ diễn viên chính và Nữ diễn viên phụ xuất sắc nhất. Tuy nhiên bên ngoài màn ảnh cô là người khá tĩnh lặng, có đời sống vô cùng giản dị. Cô thú nhận cô vẫn nghe tin tức bằng đài radio và trong nhà không có ti vi. Cô nói rằng “*Có quá nhiều sự ồn ào vây quanh tôi khi ấy. Tôi muốn lùi lại một bước để được nghe tiếng lòng*”. Thậm chí cô còn không sử dụng xe ô tô, chỉ sử dụng xe đạp và xe buýt để di chuyển, góp phần bảo vệ môi trường, cô cũng thường xuyên tham gia các hoạt động từ thiện dành cho trẻ em.

Shailene Woodley

Những ai từng theo dõi các bộ phim “Divergent”, “The Fault in Our Stars”... sẽ biết đến nữ diễn viên tài năng này. Cô từng chia sẻ với tờ The Daily Beast rằng cô không phải người ham thích công nghệ. Ngoài ra cô cũng không thích sử dụng điện thoại, vì chúng có thể làm hỏng tương tác xã hội. Cô nói: “Bạn càng tránh xa những xu hướng công nghệ bao nhiêu bạn sẽ càng tự do bấy nhiêu.”

Eminem

Rapper Eminem được xem là một trong những nghệ sĩ hip-hop vĩ đại nhất mọi thời đại. Anh từng chia sẻ lý do vì sao anh không quan tâm lắm đến internet và mạng xã hội: “Đây là lý do tại sao tôi không học cách sử dụng máy tính. Nếu biết dùng, có lẽ tôi sẽ ngồi cả ngày trước thứ vớ vẩn đó và đọc những bình luận về tôi, như thế sẽ rất dễ nổi điên.”

Jennifer Lawrence

Nữ diễn viên sinh năm 1990, đã gặt hái được rất nhiều thành công trong sự nghiệp của mình ở Hollywood. Năm 22 tuổi, cùng với bộ phim *“Silver Linings Playbook”* cô đã nhận được Quả cầu vàng và giải Oscar đầu tiên. Là nữ diễn viên trẻ đầu tiên từng hai lần được đề cử giải Oscar cho hạng mục “Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất”. Ngoài ra cô còn ghi dấu tên tuổi qua các bộ phim vô cùng hấp dẫn khác như *The Hunger Games*, *X-men...* Cô từng nói rằng *“Tôi không giỏi lắm về điện thoại hay công nghệ, đến email tôi còn không thể theo kịp vì vậy việc dùng Twitter là không tưởng với tôi”*. Cô nghĩ rằng công nghệ và mạng xã hội là thứ cản trở cuộc sống của cô.

Brad Pitt

Nam tài tử này ngoài việc không sử dụng mạng xã hội còn thừa nhận mình không biết cách sử dụng máy tính như thế nào và anh không muốn dính vào “cỗ máy công khai” này.

Tom Cruise

Anh từng chia sẻ sự không mấy mặn mà với công nghệ *“Tôi không có iPhone, không có điện thoại di động, không có địa chỉ email, không có trang sức và cũng không có ví. Tôi chỉ đơn giản là muốn ở cùng các con và đóng phim mà thôi.”*

Còn rất nhiều nhân vật nổi tiếng khác cũng không ưa thích mạng xã hội hoặc đã từng sử dụng nhưng họ đã tự tìm cách thoát ra khỏi nó để tìm lại sự riêng tư cho cuộc sống cá nhân. Điều này gửi đến chúng ta một thông điệp rằng mạng xã hội mở rộng mối quan hệ của chúng ta, nhưng lại đem đến không ít phiền toái. Họ không khuyên bạn tránh xa hoàn toàn internet, mạng xã hội nhưng hãy biết cách cân bằng giữa cuộc sống thực và ảo, để luôn cảm thấy thoải mái và có thời gian làm nhiều điều hữu ích khác.

Đừng để cuộc sống của bạn bị truyền thông chi phối

“Tôi không cho rằng đó là điều chấp nhận được khi bắt đầu làm điều đó ở độ tuổi còn trẻ mà chưa có sự trải nghiệm về cuộc sống trong thế giới thực tế, đặc biệt là bây giờ với đòi hỏi của truyền thông mới và dấy lên nỗi ám ảnh về hiện tượng các ngôi sao. Tôi nghĩ đó thực sự là một thảm họa.”

- GABY HOFFMANN

Cuộc sống hiện đại, cùng với sự phát triển của công nghệ, nhiều phương tiện truyền thông mới xuất hiện phá vỡ cấu trúc truyền thông theo cách truyền thống của báo in, báo giấy, tạp chí trước đây. Chúng đã thay đổi cách đọc và tiếp nhận thông tin của chúng ta. Chúng phục vụ một số lượng lớn những đối tượng độc giả ở nhiều lứa tuổi với nhiều nhu cầu và mục đích khác nhau.

Ngoài những mặt tích cực như nhanh chóng, đa dạng thì truyền thông hiện đại cũng đem lại nhiều tác động xấu, những nguy cơ khó lường. Bằng những thiết bị hiện đại ai cũng có thể trở thành người đưa tin, chính vì thế đã nảy sinh sự quan ngại về tính chính xác, khi thông tin không được kiểm tra tính xác thực và không thông qua kiểm duyệt.

Những tin tức về khủng bố, chém giết, cướp giết, lừa đảo, hãm hiếp, ngoại tình... nhiều hơn rất nhiều những tin tức tốt đẹp, nhân đạo. Điều này vô hình trung tạo nên một thế giới đầy xấu xa, u tối, dễ khiến người ta mất đi sự lạc quan, tin tưởng và trở nên vô cảm hơn. Điều này vốn dĩ không phải như vậy mà do họ sợ hãi lòng tốt của mình không được đặt đúng chỗ.

Bên cạnh đó, một bộ phận giới trẻ đang bị truyền thông gián tiếp định hướng lệch lạc. Một số kênh truyền thông hiện nay đang đề

cao chủ nghĩa thực dụng, họ nói quá nhiều về showbiz, ca sĩ, diễn viên... Cuộc sống của những người này được cập nhật đều đặn. Họ vẽ nên một đời sống thượng lưu, khoe hàng hiệu, những cuộc tình và những phát ngôn gây sốc.

Theo đó, người ta đem những vẻ đẹp của các ngôi sao ra để làm chuẩn mực, ngoại hình bị ngầm hiểu như là thước đo để đánh giá một con người. Thay vì đánh giá con người bằng sự cố gắng và nhân cách, kích lệ người ta hãy yêu lấy chính mình, hãy bộc lộ những nét đẹp từ tâm hồn, thì truyền thông đang rót vào đầu giới trẻ rằng “bạn phải đẹp để thay đổi cuộc đời”. Có rất nhiều người tin vào những điều có vẻ hay ho đó, họ sẵn sàng liều mình phẫu thuật thẩm mỹ để đẹp hơn.

Thực ra, phẫu thuật thẩm mỹ không hề xấu ở khía cạnh nó giúp những người có khiếm khuyết thay đổi diện mạo, trở nên tự tin hơn. Nhưng nếu quá ám ảnh về câu chuyện ngoại hình mà lạm dụng các phương pháp thẩm mỹ thì thật đáng sợ. Sẽ phải đánh đổi rất nhiều thứ để sở hữu một gương mặt đẹp, một cơ thể hoàn hảo. Vì vẻ đẹp nhân tạo là hữu hạn, nên một khi đã lựa chọn phẫu thuật thẩm mỹ, đồng nghĩa với việc bạn sẽ phải sống chung với nó cả đời.

Truyền thông chính là con dao hai lưỡi. Nó sẽ giúp nâng cao nhận thức, phát triển xã hội nếu như thông tin được định hướng đúng đắn, tạo được hiệu ứng lan tỏa. Tuy nhiên nó sẽ vô cùng đáng sợ nếu như bị lợi dụng để phát tán những tin tức sai sự thật, thiếu lành mạnh, gây hoang mang dư luận.

Chúng ta đang sống trong một xã hội hiện đại, không có cách nào tách rời khỏi truyền thông, nên bắt buộc phải học cách sống chung với nó. Tuy nhiên bản thân mỗi người phải luôn sáng suốt khi theo dõi tin tức, xem xét dưới nhiều góc nhìn khác nhau, đừng tin ngay lập tức, cũng không phủ nhận toàn bộ, hãy đứng ở vị trí trung lập. Nên nhớ, truyền thông chỉ là một phần hỗ trợ cho cuộc sống của chúng ta, đừng dễ dàng trở thành nạn nhân của nó và cho phép nó chi phối cuộc sống của bạn.

Ứng xử trước thần tượng

“Ai cũng nên được tôn trọng như một cá nhân, nhưng không phải là thần tượng hóa.”

- ALBERT EINSTEIN

Thế nào là thần tượng?

Không có một khái niệm cụ thể nào cho hai từ “thần tượng”, thần tượng được hiểu chung là một hình ảnh, một con người được đề cao, tôn sùng. Hiểu một cách rộng rãi hơn thần tượng là đối tượng khiến người khác ngưỡng mộ, khâm phục. Đối tượng đó có thể là một cá nhân hay một tập thể, xuất phát trong nhiều lĩnh vực, nghề nghiệp khác nhau.

Với lứa tuổi thanh thiếu niên, thần tượng có một ý nghĩa rất lớn. Đây là độ tuổi đang hình thành nhân cách, cá tính và nhận định về thế giới xung quanh, họ luôn chọn cho mình một người nào đó mà họ ngưỡng mộ, học theo cách ứng xử của người đó và mong muốn trở thành một người giống như vậy trong tương lai. Người đó có thể là người thân trong gia đình, một tiền bối khóa trên ở trường học, thầy cô hoặc một nhân vật nổi tiếng như chính trị gia, nhà văn, nghệ sĩ...

Ở mức độ nào đó, việc thần tượng một người khiến cho đời sống của bạn phong phú hơn nhờ những ảnh hưởng của người đó mang lại. Họ tạo cho bạn một động lực, một niềm tin.

Năm 2016, tại thế vận hội Olympic Rio, vận động viên 21 tuổi Joseph Schooling (người Singapore) đã đạt được chiếc HCV ở chung kết nội dung 100m bơi bướm. Một thành tích vô cùng đáng nể. Chiến thắng này còn trở nên ý nghĩa hơn khi đối thủ mà cậu đánh bại trên đường đua ngày 13 tháng 8 chính là siêu kinh ngư Michael Phelps (người Mỹ) - thần tượng từ thời thơ ấu của cậu.

Năm 2008, Michael Phelps đã từng ghé thăm đảo quốc Sư Tử, Singapore trước khi đến thể vận hội Olympic ở Bắc Kinh. Khi đó Joseph Schooling vẫn còn là một cậu bé 13 tuổi. Trong dịp này cậu đã được gặp gỡ thần tượng của mình, đó là một kỷ niệm khó quên trong cuộc đời cậu. Kể từ đó cậu nhen nhóm một quyết tâm lớn, dành toàn bộ sự tập trung vào bơi lội. Ba năm sau, ở độ tuổi 16 cậu chính thức phá vỡ kỷ lục bơi bướm 100 yard của Michael Phelps khi còn ở độ tuổi ấy.

Cậu từng chia sẻ rằng: *“Michael Phelps có thể là thần tượng của tôi, nhưng tôi muốn tự mình phát triển một sự nghiệp riêng”*.

Nhờ được truyền cảm hứng từ thần tượng, Joseph Schooling từ một cậu bé bình thường, nhút nhát, đã trưởng thành và can đảm thực hiện giấc mơ lớn của cuộc đời mình.

Trong những năm gần đây nhắc đến hai từ “thần tượng” người ta sẽ mặc nhiên hiểu rằng đó là một trào lưu trong giới trẻ, người họ hâm mộ thường là các nghệ sĩ Hàn Quốc (K-pop), Trung Quốc (C-pop) hay US-UK. Trong đó các nghệ sĩ K-pop thường có số lượng người hâm mộ đông đảo nhất.

Có một lần ở trường đại học, mình và các bạn học đã từng thực hiện một khảo sát nho nhỏ với các bạn sinh viên Khoa Ngoại ngữ của trường với chủ đề: “Sự ảnh hưởng của thần tượng tới việc lựa chọn ngành học”. Trên 30% số bạn được hỏi đã trả lời rằng họ chọn ngành ngôn ngữ đang học vì có thần tượng là người nước đó. Họ muốn hiểu được thần tượng nói gì, dễ dàng tiếp cận với nền văn hóa của thần tượng hơn. Nghĩa là thần tượng ảnh hưởng không hề nhỏ tới một bộ phận giới trẻ trong sự định hướng tương lai.

Việc giới trẻ hâm mộ các ca sĩ, diễn viên là một điều khá bình thường. Có thể xem nó đơn giản như một sở thích. Chẳng hạn một số người thích xem bóng đá sẽ yêu thích vài cầu thủ nào đó; một số bạn mê nấu ăn, sẽ yêu thích một số đầu bếp tài ba; những bạn trẻ yêu viết lách, sẽ mến mộ vài nhà văn, chịu sự ảnh hưởng nhất định từ tư tưởng của họ. Ở một số lĩnh vực khác cũng tương tự như vậy.

Đối với trào lưu Hallyu của K-pop thì không chỉ giới trẻ Việt Nam mà toàn bộ giới trẻ ở khắp châu Á và nhiều nơi trên thế giới cũng khó tránh khỏi sức hút của nó. Khi các công ty giải trí đã tạo nên một thể hệ gọi là “idol”, các “idol” này của họ được chăm chút ngoại hình rất kỹ càng, mỗi lần xuất hiện đều vô cùng lộng lẫy. Họ giống như hình mẫu trong mộng của các chàng trai, cô gái trẻ, vậy nên rất khó để cưỡng lại. Hiệu ứng truyền thông cùng các sản phẩm đánh trúng tâm lý của giới trẻ khiến cho sức lan tỏa của thần tượng ngày một rộng lớn hơn.

Nếu chỉ thoáng qua, nhiều người sẽ cho rằng K-pop chỉ là hiện tượng phù phiếm, không có giá trị. Tuy nhiên, nếu tìm hiểu kỹ càng thì những nghệ sĩ của K-pop cũng là những người trẻ rất đáng được công nhận. Trải qua những kỳ tuyển chọn gắt gao, các bạn trẻ bắt đầu luyện tập trong nhiều năm ròng rã, nhiều người trong số họ bắt đầu luyện tập từ khi mới chỉ là những cô bé, cậu bé. Họ định hướng cho bản thân theo đuổi con đường trở thành nghệ sĩ từ rất sớm. Muốn trụ lại, họ phải nỗ lực gấp nhiều lần những người xung quanh. Sau khi đã trở thành nghệ sĩ, họ phải không ngừng cải thiện, nâng cao kỹ năng, ngoại hình, cách ứng xử, đạo đức. Phải trở thành con người toàn diện trong đánh giá gắt gao của công chúng. Nếu không đáp ứng được, sẽ bị đào thải. Trở thành “idol” không phải là con đường dành cho những người thiếu ý chí, thiếu quyết tâm. Đây là một hành trình khốc liệt và không hề rải đầy hoa hồng như người ta vẫn nghĩ.

Các mức độ tôn thờ thần tượng

Năm 2002, ba nhà nghiên cứu McCutcheon, Rense Lange và James Houran đã khái niệm hóa sự tôn thờ thần tượng (celebrity worship) và phát triển một thang đo thái độ thần tượng (celebrity attitude scale) với 3 cấp độ:

- Cấp độ đầu tiên là mức “*Giải trí - xã hội*”: Ở mức này, người hâm mộ chỉ đơn giản là thích và thảo luận về những điều thần tượng làm.

- Cấp độ thứ hai là mức *“Mãnh liệt - cá nhân”*: Người hâm mộ thường xuyên nghĩ về thần tượng, có thể là hàng ngày, hàng giờ. Những người ở mức này thường tham gia vào các fan club, có tính hướng nội và hành động cảm tính.

- Cuối cùng là mức *“Ranh giới - bệnh lý”*: Ám chỉ những người hâm mộ sẵn sàng làm mọi việc phạm pháp nếu được thần tượng yêu cầu. Người ở mức này có biểu hiện cực đoan như ảo tưởng thần tượng yêu mình (erotomania), chủ động theo dõi thần tượng, thậm chí viết thư từ với nội dung không phù hợp cho thần tượng.

Năm 2006, hai chuyên gia North và Hargreaves còn thêm vào thang đo trên mức độ hâm mộ thứ tư, gọi là *“Bắt chước tai hại”*. Người hâm mộ ở mức độ này sẵn sàng bắt chước mọi hành vi của thần tượng, dù là nhỏ nhất. Bất cứ ai rơi vào hai mức độ cuối cùng trong thang này đều có thể gọi là một *“fan cuồng”*.

Tác hại của hội chứng *“fan cuồng”* ảnh hưởng nặng nề tới tâm lý, cảm xúc và sức khỏe của người hâm mộ. Một số *“fan cuồng”* xem nhẹ mạng sống của mình, họ ra sức bảo vệ thần tượng và thậm chí một số người còn tự sát theo thần tượng. Đây là điều hết sức nguy hiểm.

Ca sĩ Britney Spears từng phải thay đổi nội dung trong MV *“Everytime”* của mình, ban đầu nhân vật của cô sẽ chết trong bồn tắm vì dùng thuốc quá liều. Nhưng vì nghĩ đến việc fan hâm mộ sẽ làm theo, dẫn đến nhiều hệ lụy không mong muốn khác, nên cô đã thay đổi nội dung của MV, nhân vật của cô không chết mà chỉ bị thương thôi.

Hãy thần tượng ai đó một cách có chừng mực

Lứa tuổi thanh thiếu niên, khi nhận thức về xã hội và cuộc sống vẫn còn một số mặt hạn chế. Các bạn trẻ dễ cảm thấy chán nản với áp lực từ gia đình trường học. Nếu bạn trẻ nào không nhận được sự quan tâm sát sao từ phía gia đình, bản thân chưa có bản lĩnh riêng để nhận định thì phần lớn sẽ hành xử theo đám đông. Việc thần tượng ai đó cũng giống như một căn bệnh tâm lý dễ lây lan. Ban

đầu chỉ là yêu thích, dần dà họ thần thánh hóa, lý tưởng hóa thần tượng, xa rời hiện thực, rồi trở thành một con nghiện.

Nhiều bạn trẻ vì hâm mộ thần tượng mà nảy sinh mâu thuẫn với gia đình, họ chia sẻ trên mạng xã hội những điều tiêu cực, bốc đồng. Họ thậm chí bỏ học chỉ để được đi gặp thần tượng, hành động, cư xử, ăn mặc giống như thần tượng, trở thành một người kỳ lạ với đám đông. Họ khóc lóc, ngất xỉu trong dòng người đông đúc, chen lấn, xô đẩy để gặp được thần tượng ở sân bay. Chạy theo xe của thần tượng, đụng chạm, lôi kéo gây nhiều phiền toái cho cả nghệ sĩ lẫn những người xung quanh.

Đầu năm 2012, một nhóm bạn trẻ quỳ gối xuống và hôn lên chiếc ghế của ngôi sao ca nhạc Hàn Quốc – Bi Rain đã ngồi trong đêm lưu diễn tại Nhà hát lớn Hà Nội khiến người ta phải ngán ngẩm, ác cảm vì cách xử sự quá trớn.

Xét cho cùng, người mà bạn thần tượng vẫn là một người bình thường, có mặt tốt, mặt xấu và hoàn toàn không hoàn hảo, vì vậy khi thần tượng ai đó bạn nên cần có chừng mực nhất định.

Thần tượng, mến mộ ai đó là một điều vô cùng tốt đẹp, vậy nên đừng biến điều đó trở thành xấu xí, trở thành một hình ảnh tiêu cực mỗi khi người ta nhắc đến, là việc làm khiến bạn hối hận về sau.

Ở mức độ phù hợp, việc hâm mộ một ai đó đem lại nhiều giá trị tích cực. Bạn biết thêm một ngôn ngữ mới, hiểu về một đất nước xa lạ trước kia chưa từng biết, sống những giây phút cuồng nhiệt của tuổi trẻ mà có thể sau này khi trưởng thành hơn sẽ không thể trải qua nữa.

Nếu được định hướng đúng đắn, việc hâm mộ sẽ tạo nên những hiệu ứng tốt. Cộng đồng fan hâm mộ cũng như một xã hội thu nhỏ, nếu gặp những điều hay, thì những việc làm ý nghĩa sẽ được nhân rộng. “*fan cuồng*” chỉ là một bộ phận nhỏ, không phản ánh toàn bộ hình ảnh của những người hâm mộ. Vì nhiều fan hâm mộ rất có ý thức và quy củ. Họ luôn ở lại sau cùng hỗ trợ đội ngũ nhân viên dọn dẹp rác sau mỗi concert. Họ đón thần tượng của mình trong khuôn

khổ, họ góp phần giới thiệu những hình ảnh đẹp của đất nước thông qua các món ăn, cảnh đẹp... Ngoài ra, nhiều cộng đồng fan club đã chung tay cùng nhau tạo nên những hành động giàu tính nhân văn cho những người kém may mắn, quyên góp cho các quỹ từ thiện.

Thần tượng là một phần tất yếu trong cuộc sống của mỗi người, nhưng đừng nên quá đắm chìm vào sự say mê ấy, vì cá nhân các bạn phải thúc đẩy sự phát triển nhân cách bên trong mình, không ngừng cải thiện bản thân bằng nhiều những hoạt động khác và các mối quan hệ khác nữa. Hãy hướng đến những giá trị có thật hơn, dành thời gian để quan tâm đến những người xung quanh bạn, đến gia đình, người thân của bạn thì tốt hơn.

Hãy thần tượng theo một cách đúng đắn. Giống như cách mà vận động viên Joseph Schooling từng làm, thần tượng ai đó để có thêm một nguồn động lực nhưng vẫn tạo được dấu ấn riêng cho cá nhân. Không trở thành bản sao và không sống một tuổi trẻ lãng phí.

Đừng vì lời nói của người khác mà ngược đãi chính mình

“Bạn không có trách nhiệm sống theo những gì người khác nghĩ rằng bạn phải thực hiện. Tôi không có trách nhiệm làm theo mong đợi của người khác về tôi. Đó là sai lầm của họ chứ không phải thất bại của tôi.”

- RICHARD FEYNMAN

Chúng ta ai cũng từng biết đến câu chuyện ngụ ngôn “Đẽo cày giữa đường” như một bài học về việc thiếu chính kiến cá nhân, tin vào lời người khác để rồi thất bại.

Vậy nhưng chúng ta ở một khía cạnh nào đó đang sống theo lời người khác nói, biến mình thành một con rối, không thể tự điều khiển cuộc đời mình.

Sao bạn lại chọn tin người khác mà không phải chính mình?

Khi đứng giữa các lựa chọn, chúng ta đôi khi không tự mình quyết định được và thường dựa vào lời tư vấn hoặc lời khuyên của người khác. Có một số lời khuyên rất đúng đắn, nhưng cũng có một số khác lại khiến chúng ta rơi vào tình huống dở khóc, dở cười bởi nhiều lúc người đưa ra lời khuyên không hiểu vấn đề của bạn, hoặc chưa từng trải qua trường hợp như thế. Tình huống này hết sức tai hại.

Chúng ta hay quan tâm đến chuyện đúng sai theo nhận định của người ngoài mà không dám tự mình trải nghiệm. Điều này khiến bạn rất dễ bỏ lỡ một số cơ hội chỉ vì người khác cho rằng nó không hợp với bạn. Nếu không thử, làm sao bạn biết có hợp hay không.

Nghe theo người khác, bạn sẽ mất đi chính kiến của chính mình. Đơn cử như việc chúng ta thường nghe người ta nhận xét về một

người nào đó, dưới quan điểm cá nhân của họ. Thay vì tìm hiểu, chúng ta sẽ mặc định người đó là giống như vậy, đúng như những gì người khác nói.

Một cô gái ăn mặc gợi cảm chính là thứ con gái hư hỏng, một chàng trai có hình xăm trên người chính là thứ côn đồ. Một kẻ lang thang, nghèo nàn, rách rưới là kẻ không đáng tin. Người ăn nói nhẹ nhàng duyên dáng mới là người tốt. Xuất thân gia đình khá giả, giàu có là người đáng được tôn trọng...

Có vô vàn những nhận định chủ quan do người khác đặt ra không hẳn sai nhưng chưa chắc là đúng. Một cô gái ăn mặc gợi cảm, là quyền của cô ấy, là do gu thẩm mỹ của cô ấy, sao có thể chỉ vì bộ quần áo mà quy chụp rằng người ta không phải người đàng hoàng. Những trường hợp khác cũng vậy, nếu không tiếp xúc lâu dài, nếu không hiểu rõ, không nên đưa ra ý kiến phiến diện, thiếu chính xác.

Cùng một món ăn mà mỗi người còn có cảm nhận khác nhau thì việc nhìn nhận không hoàn toàn giống nhau về một sự việc nào đó là hoàn toàn bình thường. Bạn muốn biết điều gì thì hãy nên tự mình tìm hiểu, đừng chỉ nghe đánh giá từ một phía. Bạn có hai mắt, hai tai và bộ não để tự mình phân tích. Sao chỉ thụ động nghe và tin thôi chứ.

Hãy nhớ rằng không ai đáng tin hơn chính bạn. Bạn có thể nghe người khác góp ý, nhưng hãy suy ngẫm và tự mình có quan điểm đúng đắn.

Ngược đãi bản thân vì lời nói của người khác

Nhiều bạn trẻ nghĩ rằng phải gầy hơn, xinh hơn thì người khác mới thích bạn, bạn mới hạnh phúc. Nhưng từ khi nào hạnh phúc của bạn lại đến từ sự hài lòng của những người xung quanh, thay vì chính bạn vậy?

Có một cô gái trẻ từng mơ ước trở thành người mẫu nhưng bị từ chối vì quá béo. Cô thường bị bạn bè chê bai vì thân hình mập mạp, luôn trở thành chủ đề bàn tán, bị cười nhạo, bị so sánh với đủ thứ

xấu xí trên đời. Sau đó, cô đã quyết định giảm cân, bắt đầu một chế độ ăn kiêng khắc nghiệt vì nghĩ rằng khi gầy hơn cô sẽ hòa đồng được với bạn bè, sẽ trở thành người mẫu. Thế nhưng với cách giảm cân thiếu khoa học khiến cô mắc chứng biếng ăn, cô trở nên quá gầy, cô phải sống với cơ thể hết như một bộ xương di động suốt quãng đời còn lại. Cô không thể ăn được nhiều món ăn vì nó không tương thích với cơ thể cô nữa.

Câu chuyện của cô gái ấy chỉ là một trong số những câu chuyện khác về những con người đang chịu tổn thương không đáng có vì những bình luận ác ý, những lời chê bai về ngoại hình dù họ không gây ra lỗi lầm gì cả.

Rất có thể người gây ra những hậu quả đáng tiếc đó là chính chúng ta. Những người vô tình cười cợt, bông đùa mà không nghĩ đến hậu quả khiến cho người nghe phải chịu đau khổ, làm họ ghét bỏ chính mình và hành xử tiêu cực.

Hãy quan tâm đến suy nghĩ của bản thân

Ngạn ngữ Pháp có câu “des goûts et des couleurs, on ne discute pas” (*Thẩm mỹ và màu sắc là việc không nên tranh luận*). Thị hiếu, thẩm mỹ và nhận định của mỗi cá nhân khác nhau không thể nào đồng nhất được. Vì vậy ngoại hình hay quan điểm sống của mỗi người nên được tôn trọng.

Bạn thân mến à, nhận xét của người ngoài không thể định nghĩa được bạn là ai, không phản ánh được toàn bộ con người bạn, không quyết định được cách sống của bạn. Hãy lờ đi nếu nó khiến bạn không thoải mái.

Bạn béo, bạn gầy, xinh đẹp hay không đó là chuyện của bạn, không phải là việc người khác có thể tác động. Miễn bạn hạnh phúc thì các vấn đề khác không có gì phải bàn cãi nữa. Hãy nói với họ rằng đây là cuộc sống của bạn, họ không có quyền can thiệp nếu như nó không ảnh hưởng gì đến họ cả.

Bạn có thể thay đổi, nhưng đó là sự lựa chọn của bạn nếu bạn muốn như vậy. Bạn muốn hoàn thiện hơn và xem đó là động lực để bạn cố gắng. Nhưng đừng để nó trở thành áp lực, một việc bắt buộc, một nghĩa vụ hay mong nhận được lời khen ngợi.

Bạn có quyền đón nhận những điều khiến bạn vui vẻ và yêu đời. Bạn là ai, bạn như thế nào chỉ bạn là người hiểu rõ nhất. Người khác không sống thay cho bạn, vì vậy bạn cũng đừng vì những lời nói của họ mà ghét bỏ bản thân mình.

05. Kéo gần khoảng cách thế hệ

Hãy giúp những người trẻ tuổi. Hãy giúp những người nhỏ bé. Bởi vì những người nhỏ bé sẽ trở nên lớn lao. Những người trẻ tuổi sẽ giữ những hạt giống bạn gieo trong tâm trí họ và khi trưởng thành, họ sẽ thay đổi thế giới.”

- JACK MA

Khoảng cách thế hệ cũng là một vấn đề

Trong bất kỳ thời đại nào, xung đột giữa hai thế hệ là điều chắc chắn sẽ luôn xảy ra. Người lớn tuổi thường không thể chấp nhận được sự nổi loạn, phá cách của giới trẻ. Còn người trẻ luôn cho rằng người lớn tuổi thật bảo thủ và cứng nhắc. Nhưng ở một khía cạnh nào đó chính xung đột, đấu tranh sẽ khiến mọi thứ được thay đổi. Người trẻ khi bị ngăn cấm điều gì thì họ lại càng khao khát thực hiện nó cho bằng được.

Trên thế giới từng có nhiều trào lưu do giới trẻ tạo nên, nổi tiếng như Hippie, một trào lưu rất thịnh hành trong giới trẻ phương Tây thế kỷ 20.

Wikipedia định nghĩa nó như sau: *“Hippy hay Hippie là một thuật ngữ dùng để chỉ một văn hóa lối sống của thanh niên, phát sinh từ một phong trào tại Hoa Kỳ trong giữa những năm 1960 và sau đó lan rộng sang các nước khác trên thế giới.*

Một bộ phận giới trẻ lúc đó trở nên bất mãn với những định ước xã hội đương thời, với tầng lớp trung lưu đang bị chi phối bởi chủ nghĩa tiêu dùng và tư tưởng đàn áp. Họ phản đối chiến tranh, đề cao tự do, tình yêu, hòa bình, sự khoan dung và bác ái. Họ chủ trương từ bỏ xã hội công nghiệp quay về với thiên nhiên. Câu nói nổi tiếng:

“Make love, not war” (Hãy làm tình, thay vì gây chiến) cũng chính từ đây mà ra.”

Các thanh niên theo trào lưu này được xem như những kẻ lập dị, luôn đứng ở thế đối lập với những khuôn mẫu, quy tắc xã hội. Tuy nhiên, đến những năm 90 thì xu hướng các thanh niên hướng đến gia đình được xem trọng. Họ chủ trương lối sống tình cảm, quan tâm đến truyền thống và hướng đến gia đình nhiều hơn.

Giới trẻ mỗi thời kỳ sẽ luôn có một trào lưu cho riêng mình, nhưng qua thời gian nó dần không phù hợp, bị lãng quên và thay đổi bởi một trào lưu mới như một lẽ dĩ nhiên.

Theo một số nghiên cứu thì những người sinh ra cùng một thời kỳ, ở cùng một đất nước lớn lên cùng chung một nền tảng văn hóa, sẽ có những điểm giống nhau về suy nghĩ, tình cảm, quan điểm và nỗi sợ hãi. Họ dễ dàng chia sẻ sở thích, cảm nhận về âm nhạc, phim ảnh, thể thao... với nhau.

Thời đại tuổi trẻ của ông bà chúng ta có chung khát vọng hòa bình, thống nhất đất nước. Vì lẽ đó mà họ sẵn sàng rời quê hương, rời ghế nhà trường để ra tiền tuyến, lên đường chiến đấu. Đó là lý tưởng chung của cả một thế hệ luôn khiến họ cảm thấy tự hào.

Thời đại của bố mẹ chúng ta là thời kỳ đổi mới, sau hòa bình, họ bắt tay vào xây dựng quê hương đất nước. Họ chấp nhận đi đến những miền đất mới để lập nghiệp, xây dựng gia đình. Định hướng chung hướng tới tập thể nhiều hơn là từng cá nhân.

Đối với thế hệ trẻ 8X, họ lớn lên vào thời điểm internet du nhập vào Việt Nam, họ bắt đầu tiếp thu những cái mới, hội nhập nhiều hơn với thế giới. Nhưng ở một mức độ nào đó họ vẫn chưa cởi mở, vẫn chấp nhận theo khuôn khổ của thế hệ cha chú.

Thế hệ 9X nhờ internet, họ đã có thể kiếm tiền, làm giàu bằng nhiều nghề mới mẻ. Họ giao tiếp và sáng tạo nên một thế giới dưới những ngón tay của mình. Những điều viễn vông trước kia giờ đã được

hiện thực hóa. Họ đi nhiều hơn, bước chân ra thế giới, dám bày tỏ quan điểm cá nhân, khẳng định mình bằng một cái tôi riêng.

Rồi thế hệ kế tiếp 10X, họ sẽ còn làm nên những điều đặc biệt hơn thế nữa. Vì hiện tại họ đã là những bạn trẻ vô cùng tự tin, tài năng và trưởng thành sớm hơn trước kia.

Quan điểm, cách nhìn nhận của mỗi thế hệ đều sẽ thay đổi theo thời gian, khi thời đại thay đổi thì tư tưởng con người cũng dần thay đổi theo. Tuy nhiên, mỗi thế hệ đều có những ưu điểm và hạn chế riêng, rất khó dung hòa với các thế hệ khác.

Vậy nên nếu như bạn bất đồng quan điểm với gia đình vì sự lựa chọn của bản thân thì đó không phải điều gì quá to tát. Ngay cả hai anh em sinh đôi tính cách còn không giống nhau, huống chi hai người sinh ra ở hai thế hệ có quá nhiều điểm khác biệt.

Sẽ chẳng lạ lùng khi bạn nghe những người thuộc thế hệ bố mẹ bạn nói rằng: *“Ồi dào, bọn trẻ bây giờ ấy mà ngang bướng lắm, có chịu nghe ai nói đâu, chúng chỉ làm theo ý chúng thôi”*.

Còn chúng ta thì lại nhận xét về thế hệ trẻ hơn rằng: *“Bọn trẻ bây giờ láo thật”, “Bọn trẻ giờ sành điệu thật đấy, thời chúng ta thì làm gì như thế”*... Chắc chắn trước đây ông bà chúng ta cũng đã nói những câu tương tự như vậy với bố mẹ chúng ta.

Nhưng nếu sự bất đồng bị đẩy lên đỉnh điểm thì có nhiều điều không mong muốn xảy ra. Giải quyết mâu thuẫn bằng cách tranh cãi chưa bao giờ là cách hay, nó chỉ khiến mọi thứ tệ hơn.

Cũng chính vì lý do đó một số bạn sẽ chọn cách thỏa hiệp, làm theo những gì bố mẹ mong muốn vì sợ làm họ phật ý, không muốn trở thành đứa con hư trong mắt bố mẹ. Số khác sẽ bảo vệ quan điểm cá nhân đến cùng, làm theo những gì mình muốn cho dù bị phản đối. Họ không cần nghĩ tới hậu quả, không cần nghe lời khuyên và không nhận ra cả những rủi ro. Một kết quả không mong muốn sẽ xảy đến là tình cảm gia đình rạn nứt. Mà đây lại chính là điều đáng sợ nhất.

Để người lớn chấp nhận bạn là điều không hề dễ dàng. Bạn có thể đúng, nhưng họ chưa hẳn đã sai. Bạn có đam mê, sức trẻ, nhưng họ lại từng trải, giàu kinh nghiệm. Vậy nên tìm cách dung hòa là phương pháp tốt nhất. Bạn hãy nghe những lời góp ý và xem xét nó ở một góc độ phù hợp. Đồng thời vẫn kiên định đi theo con đường mà bạn đã chọn, tuyệt đối đừng vì cái tôi cá nhân quá lớn mà khiến gia đình bất hòa. Mọi chuyện đều sẽ có cách giải quyết ổn thỏa. Khi tình hình căng thẳng, cách tốt nhất nên dừng đối thoại lại, hãy đợi thời điểm phù hợp hơn để trình bày vấn đề một cách khéo léo. Vạch rõ kế hoạch cụ thể, đưa ra những hướng tích cực cùng một lời cam kết rằng bạn có thể chịu trách nhiệm với quyết định riêng của mình. Sau đó hãy âm thầm chứng minh bạn có thể làm được nếu theo đuổi đam mê.

Bố mẹ có thể không chấp nhận ngay, nhưng với thành ý và quyết tâm của bạn, họ sẽ suy nghĩ lại, không phản đối gay gắt nữa. Sẽ cho bạn một cơ hội để tự thử thách bản thân.

Dù bạn có xuất sắc thế nào, vẫn phải luôn khiêm nhường trước người lớn tuổi. Họ luôn muốn những điều tốt cho bạn. Hãy coi trọng những đánh giá và lời khuyên của họ. Đừng khẳng khẳng là bản thân đúng, đừng chủ quan, đừng tỏ thái độ tự cao tự đại vì thành công là một chuỗi những học hỏi và không ngừng cải thiện bản thân.

Những thanh niên chưa bỏ bú

“Những thanh niên chưa bỏ bú” thật ra là một cách nói so sánh ví von nhằm ám chỉ một nhóm đối tượng thanh niên trong xã hội hiện nay, mãi không chịu trưởng thành, mãi không chịu lớn, sống lệ thuộc, ỷ lại vào bố mẹ.

Có một lần mình đến nhà cô bạn chơi, nhà có đám giỗ, nó và mẹ bạn đủ thứ việc, còn cô em gái 18 tuổi lại ngồi ở phòng khách bấm điện thoại, lướt facebook rồi cười khúc khích một mình. Mình hỏi sao không xuống phụ mẹ một tay cho nhanh, em ấy nũng nịu, đưa cặp móng vừa làm ra trước mặt mình *“chị xem cặp móng em mới làm xong, nấu nướng nó hỏng hết”*. Mẹ nó nghe thấy, từ trong bếp

nói với ra: “Em nó còn nhỏ lắm, mấy chuyện bếp núc vẫn còn vụng về, đừng vào thêm rách việc. Cứ để em chơi cho thoải mái”.

Đứa bạn mình chỉ biết thờ dài. Nó từng nói thời tụi mình do kinh tế gia đình khó khăn nên ai cũng phải trưởng thành sớm, việc gì cũng phải biết làm và có ý thức tự giác. Còn các em sinh ra lúc kinh tế gia đình đã ổn định, nên được chiều quá thành hư, hết như gà công nghiệp vậy. Bọn chúng chỉ biết học và chơi, còn lại việc gì cũng không biết. Đi đâu bố mẹ cũng không an tâm, bảo bọc quá mức đâm ra thành thực dụng, ích kỷ, chỉ biết nhận, không biết cho đi, không biết nghĩ tới ai.

Những lời bạn mình nói là đúng. Ở đây không phải vợ dũa cả nắm hết các bạn trẻ, vì có người này người kia. Phải công nhận có nhiều bạn trẻ ngày nay rất năng động, sáng tạo, nhanh nhạy tiếp thu cái mới và có nhiều đóng góp cho xã hội. Tuy nhiên không ít bạn lại đang là những *“thanh niên chưa bỏ bú”*.

Nguyên nhân của việc này có thể xuất phát từ việc yêu thương quá mức của cha mẹ. Họ nhất định cho rằng con mình chưa lớn, trong mắt họ chúng vẫn luôn là những đứa trẻ. Họ làm thay tất cả, từ việc nhỏ đến việc lớn. Dần dà chúng không tự quyết được cho bản thân, mọi thứ phải lệ thuộc vào bố mẹ. Bố mẹ bảo làm gì thì làm, học gì thì học, rồi học xong bố mẹ sẽ cất công dựa vào mối quan hệ để xin cho một công việc nhàn rỗi, không sóng gió, không khó khăn.

Khi mọi thứ đều quá dễ dàng, họ sống không cần có mục tiêu, không cần phải cố gắng vì mọi thứ đều đã bày sẵn ra trước mặt, chỉ việc thuận theo. Việc này vô hình chung biến họ trở thành những đứa trẻ to xác, sống một cuộc đời vô nghĩa.

Vậy nên nếu gặp một chút khủng hoảng, một chút không vừa ý họ liền đổ lỗi cho xung quanh, không chịu nhìn nhận vấn đề xuất phát từ phía mình. Cũng chính vì luôn là công chúa, hoàng tử trong gia đình nên khi ra đời họ vẫn luôn giữ suy nghĩ bản thân là trung tâm, người khác phải dựa vào cảm nhận của họ để làm họ hài lòng. Họ nảy sinh ảo tưởng về khả năng của bản thân, luôn tự cho mình là hay, là giỏi dù thiếu trải nghiệm, thiếu suy nghĩ thực tế.

Nếu như 18 tuổi, 20 tuổi, 25 tuổi vẫn là đứa trẻ, thì khi nào mới là thời điểm để tự lập và trưởng thành?

Ở nhiều nước trên thế giới, 18 tuổi là thời điểm nhiều bạn trẻ đã bắt đầu rời xa cha mẹ, tự bước ra xã hội, xây dựng cuộc đời riêng của mình bằng nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như thực hiện những chuyến đi, bao gồm du lịch, thiện nguyện; tìm kiếm các công việc làm thêm để có thu nhập trang trải cuộc sống... Họ đã tự chịu trách nhiệm với bản thân, không cần dựa dẫm vào bất kỳ ai. Còn chúng ta, dù độ tuổi không còn nhỏ, nhưng vẫn cho rằng mình chưa đủ sức để đương đầu với khó khăn. Khi gặp bất kỳ việc gì đều luôn chọn cách dễ nhất, an toàn nhất, có lợi nhất cho bản thân.

Đừng lấy lý do rằng bạn chưa trưởng thành là do vẫn còn được bố mẹ bao bọc, chăm lo. Yếu tố quan trọng trong việc bạn trưởng thành hay chưa nằm ở bạn. Bạn đã phát triển hoàn thiện đủ về thể chất lẫn trí tuệ, hà cớ gì cứ phải để bố mẹ làm thay cho bạn những việc đáng ra bạn phải tự mình làm lấy. Họ sẽ hạnh phúc trong chốc lát, bạn sẽ thoải mái trong chốc lát, nhưng lâu dài bạn đang tự giết chết đi sự tự chủ của cá nhân mình.

Đã đến lúc thôi dựa dẫm và ngừng đổ lỗi rồi. Cứ lao ra bên ngoài đi, va vấp, trầy xước đi, rồi bạn sẽ dạn dĩ hơn. Xã hội không phải là gia đình, công sở không phải là hoàng cung của riêng bạn. Không ai có thể như bố mẹ trở thành tấm lá chắn cho bạn. Người ta không có trách nhiệm phải đối xử tốt với bạn, bất kể lúc nào bạn cũng sẽ bị đào thải nếu không đáp ứng đủ yêu cầu.

Hãy trò chuyện cùng bố mẹ nhiều hơn

“Tôi lấy cảm hứng từ những con người tôi gặp trên những chuyến đi, với những câu chuyện của họ, thấy được những khó khăn mà họ đã trải qua, lòng nhiệt huyết và những nguyên tắc riêng của họ. Cảm hứng của tôi được tạo ra từ tình yêu mà mỗi bậc cha mẹ dành cho con cái của mình. Và nguồn cảm hứng đó tôi còn nhận được từ những đứa con của tôi, chúng làm trái tim tôi trở nên ấm áp và tràn ngập tình thương. Chúng làm tôi muốn làm việc để cải thiện thế giới dù chỉ là đôi chút. Và hơn cả những đứa con làm tôi trở thành một người tốt hơn.”

- BARACK OBAMA

Bạn có hiểu bố mẹ mình không?

Có bao giờ bạn cảm thấy bố mẹ thật phiền phức không? Hẳn là bạn đã từng có cảm giác như vậy khi đang ở tuổi thiếu niên. Bạn cảm thấy mệt mỏi với những lời nhắc nhở của bố mẹ. Bạn nghĩ rằng họ đang hạn chế những điều bạn muốn làm, không cho giao du với một số người bạn muốn chơi cùng. Khi đó, cuộc sống của bạn bị kìm hãm, đưa vào khuôn khổ, không được tự do, thoải mái.

Ở độ tuổi đó, không chỉ riêng bố mẹ mà có rất nhiều thứ khiến bạn cảm thấy chán nản. Ở thời điểm đó, bạn đang dần lớn lên, bạn không còn là một đứa trẻ nhưng vẫn chưa trở thành người lớn. Bạn cảm thấy cả thế giới này như đang chống lại bạn. Có những tâm sự bạn dễ dàng nói với người khác, nhưng lại không tiện mở lời với bố mẹ. Bạn đã tạo nên một khoảng cách vô hình với gia đình của mình.

Bạn luôn thầm trách bố mẹ đã không hiểu bạn nhưng bạn lại chưa từng bày tỏ với họ một cách chân thành. Bạn cũng chưa từng thấu

hiểu những khó khăn họ gặp phải khi nuôi dạy một đứa con đang tuổi ăn tuổi lớn như bạn.

Sự quan tâm của họ đôi khi không thể hiện qua những lời nói ngọt ngào, cử chỉ âu yếm mà là sự nghiêm khắc rèn giũa, điều đó khiến bạn không hài lòng. Đôi khi họ cũng có thể mắc phải sai lầm vì khi bạn học cách trưởng thành, thì họ cũng đang học cách để trở thành bố mẹ tốt. Một việc mà không trường học nào dạy cả.

Hãy quan tâm đến bố mẹ nhiều hơn

Ngạn ngữ Trung Hoa có câu *“Con đi ngàn dặm mẹ lo âu, mẹ đi ngàn dặm con chẳng sầu”*. Đối với cha mẹ, con cái luôn là điều họ lưu tâm suốt cả cuộc đời. Nhưng khi chúng ta lớn lên, vì nhiều lý do mà không thể để tâm đến gia đình. Vì đi học xa, vì công việc bận rộn, vì những cuộc vui cùng bạn bè khiến bạn quên mất việc trò chuyện cùng bố mẹ. Những cuộc gặp ngắn ngủi vào những dịp lễ tết không đủ để hỏi han, quan tâm đến bố mẹ và dần dà họ không còn là phần quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn nữa.

Vốn dĩ càng lớn hơn, càng hiểu biết thì càng có trách nhiệm. Nhưng ngược lại, càng lớn hơn, khoảng cách giữa bạn và gia đình lại càng xa hơn. Bạn đưa ra cho bản thân rất nhiều lý do để thoái bỏ trách nhiệm mà bạn cho rằng nó hợp lý.

Khi còn nhỏ, những điều bạn thắc mắc luôn được bố mẹ giải đáp, họ rất kiên nhẫn với bạn. Nhưng khi lớn lên bạn lại không thể làm được điều đó. Bạn dễ nổi nóng khi họ hỏi han quá nhiều về cuộc sống riêng của bạn. Bạn trở nên cáu gắt, khó chịu khi bị nhắc nhở những điều mà bạn không vừa lòng.

Bạn có thể dành thời gian chờ đợi để yêu ai đó mà không thấy mệt mỏi, nhớ mọi thứ của họ, từ ngày sinh, sở thích và những gì đặc biệt, nhưng lại quên những lời động viên dành cho người thân ở xa. Bạn cũng có thể tiêu tốn hàng đồng tiền vào sở thích nhưng lại cảm thấy khó khăn khi mua một món quà để tỏ lòng biết ơn với cha mẹ.

Bạn hẳn chưa bao giờ để ý có người có thể quên đi ngày sinh của họ nhưng vẫn luôn dành cho bạn những bữa tiệc sinh nhật ấm áp; có người không ngủ chỉ để túc trực khi bạn ốm; có người luôn là điểm tựa cho bạn khi bạn vấp ngã, khi bạn thất bại. Với họ, bạn chưa bao giờ là một đứa con kém cỏi. Họ không đòi hỏi gì ở bạn cả, chỉ mong những điều tốt đẹp đến với bạn. Những gì bạn nhận được từ cha mẹ không một thước đo nào có thể đong đếm được và dù bằng cách nào bạn cũng không thể đền đáp đủ cả.

Cha mẹ mỗi ngày đều già đi và thời gian bên cạnh họ đang dần ngắn lại, hãy quan tâm đến họ nhiều hơn bằng cả tấm lòng của bạn. Đừng đợi đến một ngày khi họ không còn bên cạnh bạn nữa, bạn mới cảm thấy hối tiếc vì chưa từng làm được gì tốt đẹp cho họ. Bạn có thời gian cả đời để làm việc, nhưng không thể mãi mãi ở bên cha mẹ. Bạn có thể có nhiều bạn bè nhưng chỉ có duy nhất một gia đình thôi. Hãy yêu thương gia đình của mình nhiều hơn nữa.

Nếu bạn ở xa hãy gọi điện mỗi ngày để hỏi han cha mẹ như một thói quen. Hãy dành thời gian để về bên họ nhiều hơn, thỉnh thoảng hãy cùng họ đi du lịch, chụp nhiều ảnh hơn, kể với nhau nhiều câu chuyện vui vẻ. Rủ rê họ tham gia nhiều điều thú vị cùng bạn để họ thêm yêu đời và cảm thấy tươi trẻ hơn.

Gia đình luôn là nơi bạn được chào đón, một mái ấm dù bạn đi xa bao lâu vẫn không trở thành người xa lạ. Vậy nên đừng bao giờ cư xử như những người xa lạ bạn nhé. Hãy học cách thấu hiểu, cảm thông và lưu giữ nhiều điều ý nghĩa hơn nữa cùng người thân. Một khi bạn chân thành, không gì có thể trở thành lý do cản trở việc bạn trân trọng gia đình cả.

DÀNH TẶNG BẠN NHỮNG CÂU NÓI ẤM ÁP TRONG BỘ PHIM REPLY 1988

“Thần linh không thể có mặt ở mọi nơi nên Ngài đã tạo ra Mẹ. Đến tuổi như mẹ, mẹ vẫn là vị thần bảo vệ con. Tiếng “Mẹ!”, chỉ cần gọi thôi cũng chạm tới trái tim.”

“Trước mặt bố bao nhiêu điều bần thủ của thế giới đều biến mất không dấu vết. Bố kiên trì trụ vững là vì có người cần phải bảo vệ.”

“Thời gian tặng cho ta món quà lớn nhất mà ta không biết đó là ký ức về khoảng thời gian ta từng được yêu thương. Vì thế, trước khi quá muộn, đừng xấu hổ khi bày tỏ lòng mình. Hãy cho họ biết bạn yêu họ nhiều đến thế nào.”

Sống như ông bà chúng ta

“Càng trưởng thành, bạn sẽ nhận ra rằng tranh luận đúng sai hơn thua với người khác đôi khi không còn quan trọng nữa. Quan trọng hơn cả là chỉ muốn bình yên.”

- KHUYẾT DANH

Có một thời gian, bài hát “Ông Bà anh” được các bạn trẻ nghe rất nhiều vì lời của bài hát hết sức dí dỏm và chân thật.

“Ôi tình yêu, ngày xưa đẹp lắm con ơi.

Những dòng thư tay viết vội, những lời ngây ngô đầu môi.

Và thời ấy, bình dị lắm con ơi.

Chạm tay nhau một giây thôi là nhớ nhau cả đời...”

Tự nhiên khi nghe những câu hát này, mình lại chợt nghĩ đến câu chuyện của ông bà mình. Bà ngoại kể lần đầu tiên gặp ông ngoại là khi bà 19 tuổi. Ông ngoại là người vùng khác, nghe nói ai cũng khen ông ngoại dễ thương hết như “ông tiên nho nhỏ”. Vậy mà khi gặp ông, bà lại thấy không ưng, còn sợ nữa vì ông ngoại da ngăm đen, dáng người to lớn. Nhưng tiếp xúc lâu dần bà thấy mến sự hồn hậu, cách nói chuyện có duyên và rất hài hước của ông. Vậy là sau đó một thời gian, ông bà ngoại lấy nhau, những đứa con cũng lần lượt ra đời.

Bà ngoại nhớ ngày xưa muốn mua thứ gì, nói qua với ông ngoại, ông đều lắc đầu khiến bà bực lắm, nhưng mà vài hôm sau nhất định ông sẽ mua thứ đó đem về cho bà.

Ông bà ngoại ở với nhau đã hơn năm mươi năm, cùng nhau trải qua những thăng trầm của cuộc sống. Cuộc sống có lúc đói khổ, có lúc đủ đầy, nhưng nếp sống vẫn hết như ngày xưa. Ông bà đi đâu

vẫn thường đi cùng nhau, nếu quãng đường không xa thì họ sẽ đi bộ, nếu quãng đường xa hơn một chút họ sẽ đi xe đạp. Ông bà vẫn dùng bếp củi, vì đã quen thuộc với việc nhóm bếp và cảm thấy vị đồ ăn được nấu từ bếp củi ngon hơn.

Ông ngoại trồng một vườn rau nhỏ, bà ngoại mỗi ngày nhổ cỏ, chăm sóc. Thật ra lượng rau ông bà ăn không nhiều, ông bà thường lấy rau làm quà cho con cháu. Còn việc làm vườn đối với ông bà chính là một thú vui tuổi già.

Ông bà ngoại ít nói với nhau những lời tình cảm, cũng hay cãi nhau vì những chuyện tẩn mẩn, vặt vãnh. Nhưng hễ người này vắng, người kia lại hỏi. Ông ngoại lúc nào cũng nói thế này: *“Đồ ăn mấy đứa nấu không ngon bằng má tụi bây, bà tụi bây”*.

Ông bà ngoại ưa kể lại chuyện ngày xưa, với ông bà đó là những kỷ niệm sâu sắc, không gì thay thế được. Tất cả những khó khăn ông bà đã trải qua cùng nhau giờ đây được kể lại bằng một giọng điệu vô cùng hài hước.

Mình chợt nghĩ, ông bà sống đơn giản vậy mà hạnh phúc. Còn hiện tại, có vẻ như nhiều người trẻ chúng ta đang cảm thấy bản thân rất cô đơn. Ai cũng thắc mắc vì sao cuộc sống nhạt quá, không tìm được người hiểu mình. Nhưng thật ra là do chúng ta đã không cho người khác cơ hội thấu hiểu. Chúng ta thích nhận sự cảm thông từ vài dòng status trên mạng xã hội của những người xa lạ hơn. Ở trên đó, những điều ử dột, buồn bã dễ nhận được đồng cảm. Chúng ta giấu đi cảm xúc thật của mình sau chiếc smartphone.

Nói đúng hơn, chúng ta đang tự chọn sự cô đơn, ngừng lắng nghe và ngừng thông cảm. Không phải cuộc sống vốn dĩ như thế. Chúng ta cảm thấy cuộc sống quá vội vã, quá mệt mỏi như một cuộc chạy đua không thể dừng lại. Chúng ta để mắt tới cuộc sống hoàn hảo của những người xung quanh và chán ghét cuộc sống của chính mình. Không hài lòng với bản thân khi nhìn thấy thành công của người khác. Chúng ta đã không thấy được những góc khuất phía sau.

Chúng ta quen nhanh, yêu vội rồi chia tay chóng vánh. Những câu chuyện về phản bội quá nhiều khiến chúng ta không tin tưởng vào những điều ấm áp xung quanh.

Quả là một sự đối lập khi ông bà chúng ta trước đây cuộc sống thiếu thốn bộn bề nhưng vẫn luôn hạnh phúc, tình cảm dành cho nhau rất chân thành. Còn chúng ta lại có quá nhiều thứ để lo nghĩ, để lỡ mất đi những niềm vui. Gì cũng đủ, chỉ thiếu sự hài lòng.

Chúng ta hãy sống như ông bà mình, đừng so sánh, đánh giá quá nhiều. Các mối quan hệ, sự hạnh phúc cũng giống như một khu vườn cần được chăm sóc, tưới tắm và vun xới mỗi ngày. Hãy truyền đi sự yêu thương, sự lạc quan bạn sẽ nhận lại những điều tương xứng. Hãy nghĩ về những điều giản đơn thôi, vì sự giản đơn dễ đem lại hạnh phúc.

06. Dành cho các cô gái tuổi đôi mươi

Chuyện làm việc nhà

Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng: Những đứa trẻ hay làm việc nhà thì tỷ lệ có việc làm và không phạm tội cao hơn hẳn nhờ phát triển tốt kỹ năng vận động, nhận thức và ý thức trách nhiệm. Người ta nhận thấy mối liên kết giữa những đứa trẻ biết làm việc nhà và sự thành công của chúng trong tương lai. Tham gia làm các công việc nhà khiến chúng có trách nhiệm, độc lập, linh hoạt và khéo léo hơn. Khi lớn lên chúng sẽ dễ thích ứng với môi trường mới, tương tác và phối hợp tốt với đồng nghiệp trong công việc, nhờ đó sẽ đạt được nhiều thành tựu hơn.

Khi còn nhỏ, mẹ mình luôn dạy rằng con gái phải biết nấu ăn, biết làm việc nhà và nhiều việc nữ công gia chánh khác. Mẹ nói nếu không làm tốt những điều đó sẽ không lấy được chồng. Những lúc mẹ nhắc nhở mình về việc phải chú ý học cách nấu nướng, phải sắp xếp phòng thật ngăn nắp, phải biết cách ủi những bộ quần áo và treo chúng thật gọn gàng, đã khiến mình cảm thấy rất khó chịu.

Nhưng khi lớn lên thì mình nghĩ nên cảm ơn mẹ vì đã rèn cho mình những thói quen tốt. Đặc biệt khi đi học xa nhà, mới thấy chuyện làm việc nhà rất hữu ích. Không nói gì đến mục đích “kiếm được chồng” như mẹ từng nói, đơn giản biết làm việc nhà từ sớm vô hình chung giúp bạn trở thành người sống có nề nếp, biết sắp xếp cuộc sống của mình có kế hoạch hơn, không gây phiền hà cho người khác. Đặc biệt khi ở trong một môi trường tập thể, bạn dễ dàng phân công công việc và thực hiện chúng nhanh chóng mà ít gặp trở ngại.

Nếu bạn nghĩ chuyện biết làm việc nhà không quan trọng thì hoàn toàn không đúng. Có không ít người sau khi ở chung đã không còn là bạn bè nữa, vì không thể chịu nổi sự bê tha, bừa bộn mà bạn ở cùng gây ra. Vụng về, lười biếng từ những việc nhỏ cũng khiến bạn mất điểm và thiện cảm từ những người xung quanh.

Mình có một đứa bạn thời đại học, là con trai nhưng nó rất giỏi nấu nướng, phòng lúc nào cũng gọn gàng. Mình từng hỏi sao nó giỏi thế, nó bảo: *“Mẹ tao nói càng là con trai càng phải biết nấu nướng, biết nấu nướng để không bị chết đói. Còn biết làm việc nhà thì người được hưởng thụ trước nhất chính là bản thân mình chứ ai”*.

Vậy nên, đừng quá sợ hãi chuyện làm việc nhà, đó là những việc bạn làm cho bản thân, những việc hết sức cơ bản, nhưng những việc nhỏ như vậy lại có rất nhiều tác động hữu ích lâu dài cho cuộc sống của bạn.

Hãy cứ tận hưởng cuộc sống độc thân của bạn

“Sống độc thân cũng như làm nghệ sĩ, không chỉ vì tạo ra trạng thái độc thân cũng là một hình thức nghệ thuật, mà còn vì cuộc sống ấy đòi hỏi sự tập trung cao độ cũng như ý chí để duy trì được. Các nghệ sĩ phải làm điều tương tự khi muốn sáng tạo, hy sinh những tiện nghi thông thường và thậm chí là sự chấp nhận của xã hội để sinh hoạt theo nhịp điệu của riêng mình. Nhờ vậy mà tài năng của người ấy mới có thể phát triển trọn vẹn. Một người độc thân là như vậy, phải suy nghĩ để tìm ra điều làm bản thân hạnh phúc và thỏa mãn nhất.”

- KATE BOLICK

Cứ “lờ” lời nói của những người xung quanh đi

Nếu trong một tập thể chỉ còn lại bạn là người độc thân thì bạn dễ trở thành đối tượng để trêu chọc và bị hỏi những câu hỏi thiếu tế nhị khiến bạn khó chịu như: “*Đã lớn tuổi rồi sao chưa yêu đương, chưa kết hôn?*”, “*đồ kén chọn*”, “*hàng tồn kho*”, “*hàng thanh lý*”... Nếu bạn gặp phải trường hợp này thì đừng bận tâm, đừng phí sức thanh minh hay tranh luận, điều đầu tiên cần làm là lờ họ đi. Không ai hưởng ứng thì câu chuyện sẽ tự động ngừng lại.

Người ta nghĩ rằng phụ nữ dù có mạnh mẽ đến đâu vẫn có những yếu đuối trong tâm hồn, cần chỗ dựa, cần được thấu hiểu, chia sẻ, quan tâm, chăm sóc. Còn chuyện tình cảm là việc phụ thuộc vào nhân duyên và sự phù hợp giữa hai người. Không ai khuyến khích chuyện sống độc thân, hay phụ nữ gồng mình tỏ ra bản lĩnh. Nhưng trong xã hội hiện đại, xuất hiện ngày càng nhiều những mẫu người phụ nữ mạnh mẽ, những người phụ nữ bản lĩnh muốn làm chủ cuộc sống của mình. Lời nói của người khác chẳng mấy tác dụng đối với họ. Vì với họ độc thân giống như một sự lựa chọn. Họ trước hết

muốn chuyên tâm chăm lo cho tốt bản thân thay vì lo nghĩ cho người khác. Họ chưa muốn dùng chân cho một “bến đỗ”. Họ muốn người khác gọi họ bằng một cái tên rõ ràng của cá nhân họ, thay vì danh xưng vợ của người này, người kia. Hôn nhân có thể không phải là một bến đỗ an toàn cho cuộc đời của họ.

Độc thân có đáng sợ không?

Câu trả lời là: Không, độc thân thú vị là đằng khác.

Nếu vướng vào một mối tình khiến bạn mệt mỏi, bế tắc thì độc thân còn tốt hơn nhiều. Nhiều người sau những cuộc hôn nhân không thuận lợi, họ quyết định trở thành người độc thân. Thời điểm đó, họ cảm thấy yêu cuộc sống tự do của mình hơn rất nhiều.

Với các cô gái trẻ vẫn độc thân, đừng nghĩ rằng họ là người không tìm được ai yêu thương, có vấn đề gì đó hay bị cô lập. Đừng vội phán đoán sai lầm, đúng hơn họ là người đang duy trì cuộc sống của mình rất tốt. Họ nhận thức rõ được bản thân muốn gì, họ độc lập, toàn quyền thay đổi nó. Không buồn lo quá nhiều đến những cuộc tranh cãi, họ tìm được cho mình một không gian thanh thoi, yên bình.

Độc thân là khoảng thời gian tuyệt vời để bạn theo đuổi niềm đam mê cá nhân, thực hiện những kế hoạch của cuộc đời mà không chịu bất kỳ sự ràng buộc nào cả. Bạn độc thân và bạn hạnh phúc với điều đó thì chẳng ai có quyền can thiệp cả.

Hãy cứ tận hưởng cuộc sống độc thân

Hẳn bạn đã nghe nhiều người bạn sau khi kết hôn nói thế này “*kết hôn là chuyện không đơn giản đâu*”, “*Cứ sống độc thân lại thích hơn đấy*”, “*Nếu biết trước thì sẽ kéo dài cuộc sống độc thân thêm chút nữa*”...Vậy thì bạn có lý do gì mà không yêu cuộc sống độc thân hiện tại của bạn chứ.

Hãy cứ nuông chiều bản thân hết mức. Mua cho mình những gì mình thích, những cuốn sách hay, những bộ váy đẹp, những đôi

giày xinh xắn, những thỏi son...những thứ khiến bạn hài lòng và tâm trạng vui vẻ bằng tiền do chính bạn kiếm được. Cuối tuần có thể ở nhà ngủ nướng một giấc thật thỏa thuê, rồi tỉnh dậy đi chợ, nấu vài món ngon và rủ rê những người bạn thân đến cùng ăn.

Bạn có thể dành thời gian để học tập nhiều hơn. Tham gia các lớp học rèn luyện sức khỏe (thể dục, nhảy, yoga...), các lớp nấu ăn, hội họa, trang điểm...Hoặc có thể tham gia những công việc tình nguyện để cuộc sống của bạn thêm nhiều màu sắc hơn.

Lúc nhớ nhà thì về thăm ông bà, bố mẹ, tâm sự với họ nhiều thêm một chút. Đôi khi thấy buồn bã thì hãy lắng lòng lại, thư giãn bằng cách nghe một bản nhạc hay, uống một tách trà ấm, tâm sự cùng bạn bè.

Mỗi năm hãy dành một khoản tiền nhỏ, đi đến nơi mà bạn chưa từng đến trước đây. Khám phá thêm một địa danh, ăn thêm những món ngon và gặp gỡ những con người mới.

Hãy làm mọi điều khiến bạn thấy thoải mái vì hạnh phúc đến từ chính bạn, không phải từ bất kỳ một ai khác.

Vì sao các cô gái phải đợi đồ vỡ mới biết yêu bản thân mình

“Muốn biết con gái mạnh mẽ ra sao, hãy đợi lúc cô ấy chia tay người mà mình yêu nhất.”

- KHUYẾT DANH

Yêu nhưng hãy là chính mình

Tình yêu là một điều quan trọng trong cuộc sống này, vì người ta sinh ra là để yêu thương, là để tìm một người đồng điệu và thấu hiểu. Tuy nhiên dù có yêu ai đó rất nhiều cũng đừng đánh cược cả cuộc sống của bạn vào người ấy, vì trên tất cả hãy tin vào bản thân vẫn là thứ chắc chắn hơn.

Bạn có một cuộc đời riêng, có công việc và những mối quan hệ khác, đừng vì yêu một người mà sống như cái bóng của người đó. Đừng chia sẻ hết tất cả mọi điều, mọi bí mật mà có thể lúc đó anh ta sẽ cảm thông nhưng rồi lại đem nó ra để chỉ trích bạn trong một dịp khác. Đừng vì anh ta không thích mà từ bỏ những mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, người thân. Nếu anh ta kiểm soát bạn quá nhiều, nhắc nhở bạn quá nhiều thì thực ra anh ta không yêu bạn đâu, anh ta chỉ cố gắng thay đổi bạn trở thành một người giống anh ta thôi.

Oprah Winfrey từng nói rằng: *“Những người yêu bạn thật lòng sẽ không gây tổn thương cho bạn. Ngược lại, thứ khiến bạn đau khổ sẽ không được gọi là tình yêu.”*

Vì sao sau khi đồ vỡ mới yêu bản thân mình?

Có rất nhiều cô gái đã thay đổi sau khi chia tay, bị phụ tình, bị người yêu bỏ rơi, họ nỗ lực để trở nên đẹp hơn với mục đích trả thù người yêu cũ. Việc họ trở nên đẹp hơn là một yếu tố tích cực, nhưng để người bỏ rơi bạn phải hối hận thì có gì đó không đúng. Về ngoài

không phải là tất cả đâu. Thứ bạn cần thay đổi chính là suy nghĩ của bạn đấy. Vì bạn chưa đủ coi trọng bản thân, người khác mới có cơ hội đối xử không tốt với bạn.

Ở trường học, những đứa trẻ nhút nhát, thiếu tự tin sẽ luôn bị bắt nạt, bị sai khiến như là điều hiển nhiên chúng phải nhận, điều này khiến chúng luôn sợ hãi, không kháng cự. Những đứa trẻ khác nhìn thấy vậy, cũng cho mình cái quyền bắt nạt kẻ nhút nhát đó. Vậy nhưng những đứa trẻ tự tin, có bản lĩnh thì không ai dám bắt nạt chúng cả.

Bạn cũng vậy, một khi bạn dành cho ai đó quá nhiều tình yêu, dễ dàng bỏ qua những sai trái của họ, thì anh ta sẽ tiếp tục lừa dối bạn nhiều lần, vì anh ta biết bạn sẽ tha thứ. Nhưng nếu bạn là người rõ ràng, sáng suốt, thì liệu anh ta có dám xem thường bạn?

Thế giới này có người tốt cũng sẽ có người xấu, vậy nên bạn yêu nhầm người cũng chẳng có gì đáng phải than khóc cả. Có người trúng số độc đắc nhưng có người chẳng bao giờ trúng một lần, đây là yếu tố may rủi. Việc gặp được một người đàn ông tốt cũng tương tự. Để hiểu một người cần cả một quá trình lâu dài mà những cảm nhận ban đầu có thể không chính xác. Có những người vì yêu bạn mà sẽ dần thay đổi, sống tốt hơn. Cũng có người luôn thể hiện bản thân là người đứng đắn, đáng tin, nhưng đó lại chỉ là vỏ bọc bên ngoài. Tuy nhiên dù anh ta có tốt hay không, cũng không liên quan gì đến việc bạn tốt với chính mình cả.

Những cuộc tình thực tế không đẹp và lãng mạn như phim ảnh đâu. Đừng đợi một lần vấp ngã mới nhận ra sự quan trọng của bản thân. Chuyện gì đã qua, đã kết thúc rồi không nên nhắc lại, không nên lặp lại sai lầm một lần nữa. Cuộc sống phía trước còn dài, thất bại trong tình cảm chẳng phải là chuyện gì khủng khiếp cả, không coi trọng bản thân mới là điều tệ hại. Mau chóng sốc lại tinh thần và sống tốt hơn thôi.

Vì sao các cô gái lại luôn bại trận bởi “gái hư”?

Người ta thường nói về các cô “gái hư” với những lời lẽ chẳng mấy hay ho, nhưng cuối cùng lại không thể thờ ơ trước họ, vì họ có những điểm đặc biệt riêng.

Họ luôn biết quan tâm tới nhan sắc của mình

Các cô gái thường luôn chỉnh chu khi đang được ai đó theo đuổi nhưng lúc yêu nhau rồi thì lại rất tuềnh toàng vì cho rằng đầu tư ngoại hình không còn quan trọng nữa. Nhưng với các cô “gái hư” thì khác, họ luôn đẹp, luôn biết tận dụng mọi ưu thế ngoại hình của bản thân để khiến người khác chú ý tới mình.

Theo một nghiên cứu, phần lớn đàn ông đều cho rằng phụ nữ nên duy trì vẻ đẹp ngoại hình sau khi kết hôn.

Trong cuộc sống hiện đại, ngoại hình là một yếu tố quan trọng, vậy nên đầu tư cho ngoại hình chính là cách tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác. Vậy nên trừ khi bạn ở một mình, còn không khi bước ra ngoài bạn hãy chú ý đến ngoại hình của mình nhé.

Họ tự tin và chủ động

Các cô “gái hư” luôn biết điều mình cần là gì, họ có nhiều kinh nghiệm và hiểu rõ nên và không nên giao du với những kiểu người nào. Họ luôn đặt bản thân mình vào trọng tâm, không nghe quá nhiều lời nói ngọt ngào. Họ không mơ mộng, không nhìn cuộc sống dưới lăng kính màu hồng mà sống rất thực tế. Họ không thần thánh hóa các mối quan hệ. Hơn hết họ không chờ đợi mà luôn biết cách chủ động tìm kiếm những điều mình muốn. Họ không sống theo sự sắp đặt của người khác và chủ động chinh phục mục tiêu của mình.

Trong khi đó các cô gái khác thường không dám thể hiện quan điểm cá nhân. Họ thụ động, luôn mong đợi một chàng trai tốt, một mẫu người hoàn hảo và lãng mạn như trong tiểu thuyết, trong phim truyền hình sẽ xuất hiện. Họ dễ tin vào những lời hứa hẹn và dễ dàng bỏ qua những lỗi lầm. Ngoan hiền và đơn thuần quá lại là sự nhàm chán.

Họ bí ẩn, luôn khiến người khác phải tò mò

Các cô gái khi yêu ai đó, thường chia sẻ tất cả về cuộc sống của mình, không giấu giếm gì cả. Thậm chí theo thời gian còn đánh mất dần đi cá tính riêng của bản thân.

Nhưng “gái hư” thì khác, họ luôn có cuộc sống riêng, họ không ngại thơ mà dốc hết ruột gan với một người. Họ biết chừng mực và ranh giới giữa tình yêu và cuộc sống cá nhân.

Vậy nên, tình yêu là tình yêu, cuộc sống là cuộc sống, có những điều nên nói và có những điều nên giữ lại. Những tâm tư là tài sản của riêng bạn, không ai ép bạn phải bộc lộ cả. Đừng nạp nhằng tất cả để một ngày tự làm khó cho mình.

Điều trên hết là họ biết yêu bản thân mình

Sau một mối tình, các cô gái thường oán thán rằng người yêu không tốt, không trân trọng tình cảm chân thành của họ, họ yếu đuối khóc lóc, tự dằn vặt bản thân. Thậm chí còn trách cứ bản thân mình thật ngu ngốc và kém cỏi. Thật ra nghĩ cho người khác quá nhiều sẽ đem lại sự thiệt thòi cho chính mình.

Còn “gái hư” họ luôn yêu bản thân mình trước nhất, họ hiểu rõ tình yêu là một mối quan hệ tương tác qua lại, ai cũng cần cho đi và nhận lại mới có thể duy trì bền lâu.

Một cô gái mang danh “ngoan” hay “hư” thì cũng chỉ là từ quan điểm của người bên ngoài, chẳng gì quyết định được cách bạn sống và yêu thế nào. Tất cả mọi việc đều phụ thuộc vào thái độ và cách hành xử của bạn.

Hãy trở thành nữ hoàng của chính mình

“Tôi hi vọng phụ nữ khắp thiên hạ sẽ ngừng hỏi tại sao quần áo đắt thế, phải tự hỏi bản thân tại sao không mua được. Khi bạn nghĩ bản thân mình rẻ mạt, bạn sẽ thấy mọi thứ đều đắt đỏ. Nhưng khi bạn hiểu được bản thân mới chính là thứ quý giá nhất trên đời này, còn thứ gì mà bạn không xứng đáng có được.”

- PHẠM BĂNG BĂNG

Trước đây bà, mẹ chúng ta thường dặn dò chúng ta phải cư xử phù hợp, là phụ nữ phải biết lo toan nhiều thứ để tìm một tấm chồng tốt. Dạy chúng ta phải biết hy sinh cho người khác trước khi nghĩ đến mình. Mình không hề phản đối những tư tưởng đó, vì từng thời kỳ, mỗi thế hệ sẽ có những lối suy nghĩ khác nhau. Nhưng chúng ta không thể đem khuôn mẫu từ một trăm năm trước hay năm mươi năm trước áp dụng cho cuộc sống hiện tại. Vì lối suy nghĩ của giới trẻ mỗi thời kỳ đều khác biệt.

Trong bộ phim *“Fight for my way”* nữ chính đã dẫn mặt một kẻ lừa dối tình cảm dưới lớp vỏ bọc hoàn hảo bằng những lời thế này: *“Anh phải nghĩ rằng thế giới đầy rẫy phụ nữ sẵn sàng chết để được ngồi trên bạch mã hoàng tử của anh. Nhưng những câu chuyện về cô bé lọ lem không còn tồn tại nữa. Trong thế giới thật sự này nó sẽ được phủ lấp bằng những người phụ nữ điên cuồng đang làm việc chăm chỉ và thành công trên con đường của riêng họ.”*

Có biết bao cô gái được nuôi lớn bằng những câu chuyện cổ tích, được ru ngủ mỗi đêm bằng hình ảnh công chúa đợi chàng hoàng tử đến để nói lời yêu thương và kết thúc chuyện luôn thật viên mãn. Điểm chung của tất cả những nàng công chúa là đều thật hiền lành và thụ động. Họ ngây thơ và cần được bảo vệ bởi phép nhiệm màu của các vị thần, các bà tiên. Thứ hóa giải, cứu sống họ sau khi bị

hại sẽ là chàng hoàng tử. Nhưng cuộc sống này đâu phải là câu chuyện cổ tích, đâu phải cứ ngoan ngoãn bạn sẽ nhận được quà.

Các cô gái à! Thời đại đã khác rồi, đừng mơ mộng trở thành công chúa nữa, chẳng có chàng hoàng tử đang gặp tắc đường chưa kịp đến bên bạn đâu. Đừng chờ đợi những điều viễn vông an ủi bạn nữa. Tại sao phải chờ đợi một điều không chắc chắn khi bạn có thể tự mình thỏa mãn hạnh phúc của bản thân chứ.

Hãy tự mình trở thành nữ hoàng, tự xây dựng một đế chế riêng của bản thân. Không cần vương miện, không cần lâu đài, không cần người bảo vệ nhưng vẫn thật kiêu hãnh.

BÍ QUYẾT CỦA NỮ HOÀNG

Không ngừng học tập

Đầu tư cho kiến thức chưa bao giờ là lỗi thời. Vào một ngày nào đó, nhan sắc hay tình yêu có thể rời bỏ bạn mà đi, nhưng thứ để bạn khẳng định bản thân và ở lại bên bạn dài lâu chính là sự hiểu biết. Kiến thức là thứ có thể nuôi sống bạn. Hãy luôn học hỏi thêm những lĩnh vực bạn yêu thích. Làm giàu cho bản thân bằng trí tuệ, đó là món trang sức lấp lánh nhất.

Có một công việc đem lại thu nhập và chăm chỉ làm việc

Phụ nữ không cần quá giàu nhưng nhất thiết phải có công việc đem lại thu nhập, có tiền để đủ chi tiêu. Chăm chỉ làm việc và kiếm tiền bằng chính công sức của mình thì đồng tiền đó là đồng tiền có giá trị nhất. Mọi thứ bạn mua được cho bản thân và người khác từ những đồng tiền ấy đều thật sự ý nghĩa.

Có sở thích riêng

Nấu ăn, đọc sách, viết lách, du lịch, chơi thể thao... Hãy làm bất cứ điều gì khiến bạn vui sau những áp lực cuộc sống. Sở thích chính là thứ nuôi dưỡng tâm hồn của bạn.

Có chính kiến và cá tính

Trước kia, phàm là phụ nữ thì những chuyện quan trọng không được có ý kiến. Đúng sai gì cũng phải giữ trong lòng. Nhưng hiện tại bạn đừng trở thành kẻ ngốc như vậy. Hãy nói ra ý kiến của mình với những việc mà bạn muốn nói. Hãy lên tiếng nếu bạn thấy sai và hãy hành động nếu bạn tin việc làm của mình sẽ giúp ích cho ai đó. Đừng sống khép nép, nhu nhược và việc gì cũng gật đầu cho qua. Bạn nghĩ người khác sẽ cho rằng bạn thật dễ chịu nhưng thật ra họ cho bạn là người không có quan điểm, chẳng cần hỏi đến khi cần ý kiến.

Xinh đẹp

Xinh đẹp ở đây nghĩa là mỗi khi bước ra đường hãy chỉnh chu, hãy soi gương và chọn những bộ trang phục phù hợp. Khi bạn ở nhà không gặp ai, bạn có thể là một cô gái tự do không khuôn mẫu với các bộ trang phục rộng thênh thang. Nhưng khi bạn ra ngoài bạn phải quan tâm đến ngoại hình hơn, vì ngoại hình là điểm quan trọng để tạo nên hình ảnh riêng cho bạn.

Yêu cơ thể

Dù bạn béo hay gầy, cao hay thấp đều nhất định phải yêu cơ thể của mình. Vì bạn sống với nó cả đời cơ mà. Hãy cho cơ thể bạn được hưởng thụ, ăn những món ngon, ngủ đủ giấc, luyện tập thể dục đều đặn, được thư giãn. Đừng hành hạ nó bằng những lo âu và những thứ gây hại.

Không ganh tỵ với những cô gái khác

Mỗi cô gái đều đáng trân trọng. Chúng ta sống cuộc đời của mình và họ cũng đang sống cuộc đời của họ. Cách nhìn cuộc sống là ở cảm nhận của mỗi người. Đừng vì ghét ai đó mà làm mất đi niềm vui của bản thân. Bạn hạnh phúc vì làm được điều mình yêu thích chứ không phải vì giỏi giang hay xinh đẹp hơn ai cả.

Sống với những cảm xúc giản đơn

Vì bạn là một cô gái, nên đôi khi vẫn sẽ yếu mềm. Hãy khóc khi bạn đau, bạn mệt mỏi. Hãy trải lòng với người thân và nghe lời an ủi từ họ. Hãy cười thật sảng khoái khi bạn vui và buông bỏ những cảm xúc tiêu cực.

Trên tất cả, vì bạn chính là điều quan trọng nhất

Đừng vì ai đó mà đánh đổi cuộc sống của mình. Cho dù sau này người yêu bạn có nói rằng bạn không cần phải làm việc nữa, không cần học nữa, anh ta sẽ nuôi bạn. Bạn hãy cứ lắng nghe thôi, nhưng nhất định đừng từ bỏ thứ mình yêu thích, công việc, sở thích và những người bạn yêu thương. Ai đó yêu thương bạn thật lòng vì bạn là chính bạn, bạn là một điều đặc biệt duy nhất.

Là một cô gái bạn phải luôn mơ ước để thay đổi cuộc đời mình

“Cuộc đời áp đặt lên bạn những điều bản thân không thể kiểm soát, nhưng bạn có thể chọn cách để vượt qua chúng.”

- CELINE DION

Khi còn nhỏ mình đã luôn tự hỏi tại sao vào những dịp lễ, tết mẹ mình, bà mình và các dì, các mẹ lại luôn là những người vất vả nhất. Có quá nhiều việc nên họ phải dành nhiều ngày để chuẩn bị, lo toan. Họ nấu nướng và luôn tay dọn dẹp, còn đàn ông lại là những người thanh thoi trò chuyện, được ăn ngon và không phải đụng tay vào bất cứ công việc nào. Họ thỏa thích ăn no, uống say và ngủ ngon giấc, còn người phụ nữ lại tiếp tục những núi công việc không tên khác. Phụ nữ phải làm rất nhiều việc, thậm chí vất vả hơn đàn ông, vậy nhưng trong những sự kiện quan trọng họ lại không được tham gia đóng góp ý kiến, họ không có tiếng nói riêng.

Sau này lớn lên mình mới hiểu, là do truyền thống Á Đông ăn sâu vào tiềm thức, các cô gái được giáo dục từ bé phải làm tốt công việc chăm sóc gia đình, phải làm người âm thầm đứng sau thành công của người đàn ông. Người phụ nữ chịu nhiều thiệt thòi nhưng luôn chấp nhận như một lẽ dĩ nhiên. Ở một khía cạnh nào đó họ cho đó là niềm hạnh phúc. Nhưng dường như hạnh phúc đó chỉ là sự an ủi, không xuất phát từ những điều bản thân họ mong muốn. Họ được gán cho những mỹ danh cao quý về sự hy sinh, những sự ca ngợi quá ư đẹp đẽ. Họ bị đặt lên vai những gánh nặng, để rồi cam chịu không dám sống khác đi vì sợ làm sai lệch đi những giá trị truyền thống tốt đẹp, những gì người đời đã luôn mặc định cho họ. Lẽ nào sự hy sinh chỉ bắt nguồn từ người phụ nữ, còn đàn ông thì không.

Xã hội phong kiến trước đây đặt cao giá trị của người đàn ông và xem nhẹ quyền lợi của người phụ nữ, ràng buộc người phụ nữ bằng

rất nhiều những hủ tục như khi người phụ nữ đã kết hôn thì gần như không có quyền nghĩ cho bản thân, phải toàn tâm toàn ý lo cho gia đình, *“tề gia nội trợ”, “xuất giá tòng phu, phu tử tòng tử”*. Người phụ nữ không được đi học. Không được đọc sách thánh hiền.

Cuộc sống ngày càng hiện đại, nhiều quy tắc, tư tưởng cũ kỹ đã không còn phù hợp nữa. Phụ nữ đã được đi học, đã được bước ra thế giới để mở mang tầm mắt. Đừng nghĩ mãi đến chuyện sinh ra, lớn lên việc cần làm duy nhất là tìm một người để kết hôn và nói với nhau rằng *“phụ nữ hơn nhau ở tám chồng”*. Như vậy quá ư là thiệt thòi, đặt may rủi cả cuộc đời vào một người đàn ông.

Là một người phụ nữ, sinh ra đã chịu nhiều bất công, bạn càng phải có khát khao để thay đổi cuộc đời. Đừng sống như khuôn mẫu người ta đã đặt ra cho bạn, đừng bước đi trên con đường mà bạn cảm thấy bị trói buộc.

Nữ hoàng truyền thông Oprah Winfrey từng nói rằng: *“Mình phải tự chịu trách nhiệm về những điều này. Sống khác đi, sống tốt hơn ngày hôm qua là cách chịu trách nhiệm tử tế nhất. Mình là người duy nhất phải có trách nhiệm làm cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn”*.

Oprah Winfrey là người phụ nữ da đen, sinh ra trong một gia đình nghèo khó có mẹ là người hầu phòng và cha là một người thợ mỏ. Bà có một tuổi thơ không hạnh phúc. Khi cha mẹ chia tay, bà phải sống cùng bà ngoại là người rất khắt khe trong việc rèn cho bà việc nhà và các công việc đồng áng khác. Nhưng cũng dạy cho bà biết đọc chữ từ khá sớm vì bà ngoại có niềm tin kỳ lạ rằng vị trí của Oprah Winfrey không phải là người giúp việc cho các điền chủ mà là ở trên sân khấu. Từ nhỏ bà đã chơi trò phỏng vấn cùng búp bê và qua trên hàng rào, đọc kinh thánh cho súc vật nghe. Năm tám tuổi bà chuyển đến sống cùng mẹ, bà chịu nhiều ngược đãi từ những người xung quanh vì xuất thân và màu da của mình. Năm chín tuổi bà bị xâm hại tình dục, năm mười bốn tuổi bà mang thai. Sau đó bị mẹ đưa vào trại giáo dưỡng. Nhưng vì trại giáo dưỡng hết chỗ, bà được chuyển đến sống với cha, hai tuần sau đưa con của bà chào đời nhưng bà không thể giữ được con, đó là nỗi ân hận lớn nhất

của bà cho đến tận sau này. Nhờ sự giáo dục nghiêm khắc của cha, hướng bà đến với học hành, giúp bà nhận ra niềm đam mê của mình.

Hoàn thành trung học, bà nhận được học bổng toàn phần để theo học tại bang Tennessee, kể từ đây cuộc đời bà bước sang trang mới. Bà theo đuổi niềm đam mê với truyền thông. Sau nhiều biến cố, bà trở thành nữ hoàng truyền thông với “*Đế chế truyền thông Harpo*” của riêng bà. Suốt nhiều năm với niềm đam mê bà đã tạo nên cho bản thân một cuộc sống đáng ngưỡng mộ, trở thành một tỷ phú, vượt qua rất nhiều nghệ sĩ tên tuổi khác, bà là nguồn cảm hứng cho nhiều phụ nữ khắp nơi trên thế giới. Bà đến đến cho họ những ảnh hưởng tích cực.

Xuất thân nghèo khó, là một người da màu, khi người khác nghĩ rằng rồi sau này bà cũng sẽ trở thành một người ở tầng lớp dưới, làm những công việc tầm thường nhưng bà đã chứng minh điều ngược lại. Bền bỉ theo đuổi ước mơ của mình, bà đã thành công. Giấc mơ cùng nỗ lực không mệt mỏi đã giúp bà thay đổi chính cuộc đời mình.

Giờ đây, đã ngoài sáu mươi tuổi bà vẫn duy trì phong cách làm việc trẻ trung, hăng say trong các hoạt động từ thiện toàn cầu để hỗ trợ các phụ nữ và trẻ em yếu thế. Những bài diễn thuyết của bà đã vực dậy tinh thần của nhiều người phụ nữ, giúp họ vượt qua giới hạn của bản thân, định kiến xã hội để chinh phục giấc mơ của mình.

Một câu chuyện khác về J. K. Rowling, nhà văn tỷ phú, mẹ đẻ của cuốn sách Harry Potter, cuốn sách được yêu thích bởi nhiều thế hệ thiếu nhi khắp nơi trên thế giới. Bà là người đã đem đến cho chúng một thế giới phép màu đầy ly kỳ, một nơi sống cho lẽ phải, tình bạn. Chính bà cũng là người đã tự hóa phép cho cuộc đời mình.

J. K. Rowling đã từng là một bà mẹ nghèo khó, vô danh, bị chồng bỏ, thất nghiệp và phải nhận trợ cấp xã hội để nuôi con. Bà yêu văn chương, giàu trí tưởng tượng nhưng lại luôn lặn lội với nó.

Khi còn trẻ, bà xuất thân trong một gia đình không mấy khá giả, bà từng thừa nhận rằng: *“Cả bố mẹ tôi đều nghèo, và tôi cũng đã nghèo. Tôi đồng ý với họ rằng nghèo đi cùng với hèn. Chỉ có ngớ ngẩn mới đi lãng mạn hóa sự nghèo khó mà thôi”*.

Sau khi tốt nghiệp trung học, bà đã nộp đơn xin vào trường Oxford để theo đuổi niềm đam mê viết lách nhưng bị từ chối. Không từ bỏ giấc mơ của mình, bà vẫn duy trì công việc này.

Bà đã phác thảo nên những trang viết đầu tiên của Harry Potter trong bốn tiếng chờ tàu bị hoãn từ Manchester đến London. Bà đã sống những ngày tháng vô cùng túng thiếu trong thời gian hoàn thành bản thảo đầu tiên. Nhưng sau đó nó đã bị 12 nhà xuất bản từ chối. May mắn cho bà khi nhà xuất bản Bloomsbury chấp nhận in cuốn sách và kết quả thế nào hẳn ai cũng đã biết rõ. Một chuỗi bảy cuốn sách và những sản phẩm ăn theo đã đem lại cho bà khối tài sản khổng lồ.

Đã từng trải qua sự nghèo khó nên bà cảm thông với những số phận kém may mắn, bà đã quyên góp hàng chục triệu USD cho các quỹ từ thiện vì quyền lợi trẻ em. Cuộc đời của bà cũng trở thành tấm gương cho bao người phụ nữ khác.

Trên đây chỉ là hai trong số rất nhiều câu chuyện những người phụ nữ đang nỗ lực chứng tỏ bản thân mỗi ngày. Họ sống có mục đích, có ước mơ và đam mê để thay đổi không chỉ cuộc đời mình mà giúp ích cho cộng đồng. Họ đều vượt qua nghịch cảnh để hiện thực hóa giấc mơ.

Thế giới này vốn dĩ không có sự nhiệm màu, thành công của những người bạn ngưỡng mộ đều là kết quả của nhiều năm tháng kiên trì vươn lên, thoát khỏi cuộc đời từng chạm đáy.

Tư tưởng thế giới bên ngoài quá nhiều rủi ro không dành cho nữ giới, phụ nữ phải chuyên tâm làm những việc nhỏ nhặt đã ăn sâu bám rễ trong suy nghĩ bao nhiêu thế hệ. Làm khác đi, đi ngược hướng là điều không dễ được hoan nghênh. Nhưng rất nhiều phụ nữ đã chứng minh điều ngược lại rằng phụ nữ tuy được xem là phái

yếu nhưng họ hoàn toàn không hề yếu đuối. Thông qua thành công của mình, họ truyền cảm hứng đến bao nhiêu người phụ nữ khác, thay họ nói lên những trăn trở của phụ nữ. Phụ nữ có quyền theo đuổi đam mê, sự nghiệp thay vì chỉ làm công việc nội trợ. Bạn có thể điều khiển cuộc đời bằng những quyết định và lựa chọn của cá nhân bạn. Giới tính hay tuổi tác không phải là giới hạn, rào cản nếu bạn thật sự muốn tạo nên sự khác biệt. Bạn đủ sức để phá bỏ những luật lệ, bước ra khỏi khuôn khổ.

Vì đời cho ta bao lần đôi mươi

“Hai mươi năm sau lúc này, bạn sẽ thấy thất vọng vì những điều mình không làm hơn vì những điều mình đã làm. Vậy nên hãy tháo nút dây. Hãy cho thuyền rời khỏi bến cảng an toàn. Hãy căng buồm đón gió. Tìm tòi. Ước mơ. Khám phá.”

- MARK TWAIN

Người lớn tuổi thường nói rằng: “Tuổi trẻ thích thật đấy, có sức khỏe, có nhiệt huyết để làm mọi thứ”. Thế nhưng họ lại không nhận ra chính mình đã từng trẻ như vậy. Chỉ khi đã đi qua nó người ta mới nhận ra nó thật đáng quý. Họ nhận ra bản thân đã bỏ lỡ rất nhiều điều trong những năm tháng tuổi trẻ của mình.

Ngay cả chúng ta vào thời điểm này cũng không nhận ra rằng tuổi trẻ chính bản thân nó đã là một món quà vô giá. Tuy nhiên đã có không ít người lao vào các cuộc vui quên ngày tháng, không ít người chọn giải pháp ít thử thách, sống cùng một công việc nhàm chán, được xem là yên ổn. Có người lâm vào khủng hoảng tuổi đôi mươi với quá nhiều hoang mang, ám ảnh bủa vây, chán ghét mọi thứ và không tìm ra được lối thoát. Có người để thời gian trôi đi cùng giấc mơ dở dang, những đam mê cũng dần vơi bớt trên quá trình trưởng thành. Nhưng cũng có những con người thật sự đang lao mình về phía trước, không sợ hãi, đương đầu với khó khăn và chứng tỏ khả năng của mình, tạo nên kỳ tích của riêng họ.

Ở tuổi đôi mươi của mình, ai cũng đôi ba lần trải qua những tháng ngày tăm tối, cũng phạm phải những sai lầm đáng tiếc. Nhưng nhìn một cách tích cực, đó chính là những kinh nghiệm giúp bạn trưởng thành hơn, khôn ngoan hơn để không phạm sai lầm thêm nữa. Tuổi trẻ tuy ngắn ngủi nhưng rất quý giá, vậy nên đừng để nó chết đi khi bạn chưa kịp đi hết hành trình. Hãy làm những điều thật ý nghĩa để biến tuổi trẻ của bạn thành một mốc thời gian đầy giá trị. Hãy học cách để thay đổi chính mình.

Hãy không ngừng học hỏi vì kiến thức là vô tận, hãy đọc và học nhiều hơn nữa. Những gì bạn muốn học, những gì bạn hứng thú thì hãy tận dụng quãng thời gian này để học. Học từ nhà trường, học từ bạn bè, học từ cuộc sống và tự học. Hãy tham gia bất kỳ khóa học nào mà bạn muốn: ngoại ngữ, nấu nướng, may vá, vẽ tranh, nhạc cụ, học thiết kế đồ họa, học sửa chữa... Những thứ bạn học bây giờ, sẽ giúp ích cho bạn về sau.

Hãy đi thật nhiều và thật xa vì tuổi trẻ được hình thành từ những chuyến đi, hãy đi nhiều nhất có thể. Đi để mở mang tầm mắt, để học hỏi, nâng cao sự tự tin và khả năng giao tiếp với môi trường mới. Dịch chuyển bản thân để hiểu chính mình hơn và tìm ra cách thay đổi thái độ với cuộc sống.

Hãy biết nói “không” với những điều bạn không thích. Tuổi trẻ và cả cuộc đời bạn đâu dài vô tận, sao phải mắc kẹt với những thứ bạn không thích. Làm một công việc bạn không thích khiến bạn trở nên chán nản, ỉ ạch, chây lười, thiếu đi sáng tạo. Ở cạnh những người bạn không thích khiến tâm lý bạn không thoải mái.

Hãy dũng cảm nói “không” và từ bỏ những thứ khiến bạn chán nản, những thứ ràng buộc bạn. Can đảm theo đuổi tự do của riêng mình.

Hãy chăm sóc tốt cho bản thân. Đừng chủ quan rằng bạn đang trong độ tuổi sung sức, trẻ trung mà quên mất việc sống một cách điều độ và lành mạnh. Chỉ có một sức khỏe tốt, một tinh thần minh mẫn bạn mới đủ sức để thực hiện mọi kế hoạch của mình.

Hãy biết nói lời “cảm ơn” và yêu thương đến những người xung quanh. Hãy cảm ơn nếu ai đó giúp đỡ bạn, thể hiện thành ý với lòng tốt của họ. Đừng ngại ngần bộc lộ tình cảm với người thân, mạnh dạn bày tỏ lòng mình, để yêu thương được lan tỏa. Hãy luôn gìn giữ những mối quan hệ tốt đẹp, đó là nền tảng vững chắc cho bạn trong cuộc sống.

Hãy làm một điều tưởng chừng không thể. Tham gia một cuộc thi nào đó, thể hiện một khía cạnh mới mẻ của cá nhân mà trước nay bạn chưa từng thử qua. Thử thách bản thân với một trò chơi cảm

giác mạnh. Thử làm một điều gì đó thật bất ngờ, không cần lên kế hoạch trước.

Sống hết mình cho tuổi trẻ. Vì chúng ta chỉ một lần sống trong tuổi trẻ, thời gian trôi đi sẽ không thể quay lại. Hãy viết nên một câu chuyện là của riêng bạn, không giống với bất kỳ ai khác. Ở đó bạn là nhân vật chính, tự mình đi qua những cung bậc khác nhau và đến một cái kết như bạn mong muốn.

Lời kết

Bạn thân mến!

Trước kia mình luôn tự hỏi, tuổi trẻ, tuổi đôi mươi có gì đáng giá mà người ta cứ nói mãi về nó vậy, khi mà bao nhiêu người ở độ tuổi đó cũng đầy tâm trạng, đầy than thở nói về những bất công họ nhận lấy. Mình đã nghĩ rằng tuổi trẻ đó chẳng tuyệt vời như người ta vẫn hay ca ngợi. Nhưng khi đứng ở tuổi trẻ, mình mới nhận ra rằng, dù mọi thứ không đẹp đẽ như những tác phẩm văn học, không ngọt ngào như những ca khúc, nhưng MÌNH YÊU TUỔI TRẺ. Tuổi trẻ của mỗi người đều đặc biệt theo một cách riêng.

Bạn biết đấy, chúng ta không ai hoàn hảo ngay từ đầu và tuổi trẻ không phải lúc nào cũng mang màu tươi sáng. Có nhiều lúc tuổi trẻ mang màu xám xịt, thậm chí là màu đen u tối do thất bại phủ lên. Nhưng thất bại chính là bài học, là cơ hội giúp chúng ta xác định được bản thân đang đứng ở vị trí nào để có sự chuẩn bị hợp lý hơn cho những bước đi tiếp theo trong tương lai.

Tuổi trẻ, tuổi đôi mươi còn mang đến một nỗi sợ - “Nỗi sợ bị bỏ lỡ”. Đó là khi bạn cảm thấy bản thân như bị bỏ lại phía sau, lạc lõng, bế tắc khi nhìn thấy thành công của bạn bè. Những người từng có xuất phát điểm như bạn nhưng họ đã đi nhanh hơn, chạm tay đến đích sớm hơn. Là cơ hội du học bước ra thế giới, là công việc đáng mơ ước ở một tập đoàn đa quốc gia, là những chuyến du lịch đến nhiều nơi, là một cuộc sống lấp lánh được bạn bè chia sẻ trên mạng xã hội mà bạn không đạt được.

Nhưng đừng quá lo lắng, vì thành công của người khác thật sự không tác động đến hành trình của bạn đâu. Mỗi người đều có sự lựa chọn và hướng đi khác nhau, bạn không thể chạy đua với họ được. Điều quan trọng là bạn hãy hiểu rõ khả năng của mình, cả những ưu điểm và khuyết điểm để tạo dựng những bước đi vững

chắc, chậm không có nghĩa là bạn không thể đi tới đích. Kiên nhẫn đi theo lộ trình của mình, kết quả tốt đẹp rồi sẽ xuất hiện.

Hãy mở rộng cánh cửa, bước chân đi thật kiên định, sống tử tế, sống hạnh phúc. Tuổi trẻ của bạn, bạn hãy tự mình định nghĩa.

Mong là nhiều năm sau bạn sẽ thấy tự hào khi nhìn lại chặng đường bạn đã từng trải qua.

Một lần nữa cảm ơn bạn đã kiên trì đọc trọn vẹn cuốn sách này. Hy vọng những điều mình gửi gắm sẽ mang một thông điệp ý nghĩa đến với bạn.

Cảm ơn bạn!

- DENLEY LUPIN