

Bye FOMO



Cuốn cẩm nang dành cho học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông đang đối mặt với hội chứng FOMO (Fear of Missing Out).



Lời ngỏ

Chào bạn,

Nếu bạn đang cầm quyển sách này trên tay, có lẽ bạn đã từng ít nhất một lần... thấy tim nhói nhẹ khi lướt Facebook/Instagram, thấy bạn bè đi chơi mà mình không đi, thấy người khác giỏi giang mà mình thì đang ngồi học bài chưa thuộc nổi. Cảm giác ấy có tên rất “xịn”: FOMO – Fear Of Missing Out (tạm dịch: sợ bỏ lỡ).

FOMO không hề xa lạ. Nó len lỏi trong từng tin nhắn, từng bức ảnh sống ảo, từng câu chuyện trên lớp. Và đôi khi, FOMO khiến ta căng thẳng, mất tập trung, thậm chí quên mất giá trị thật sự của bản thân.

Cuốn sách nhỏ này ra đời với mong muốn trở thành một “người bạn đồng hành” dễ thương, vừa kể chuyện, vừa chỉ mèo nhỏ để bạn nhận ra: không cần chạy theo tất cả, chỉ cần là chính mình cũng đã đủ tuyệt vời rồi.

Hy vọng khi lật từng trang, bạn sẽ mỉm cười và thấy rằng:

- FOMO không đáng sợ, nếu mình biết cách làm chủ.
- Và cuộc sống thật ra vui hơn rất nhiều khi ta học cách tận hưởng khoảnh khắc của riêng mình.

Chúc bạn đọc sách vui và tìm thấy chính mình trong từng dòng chữ. ❤

Thân mến,

Nguyễn Mai Gia Hòa & Phạm Minh Anh

A cartoon illustration of a person with dark hair tied back, wearing a white shirt. They are looking down and to the side with a thoughtful expression, hand near their chin. A speech bubble above them contains the text.

Ủa... thế FOMO là
cái chi rứa ta?



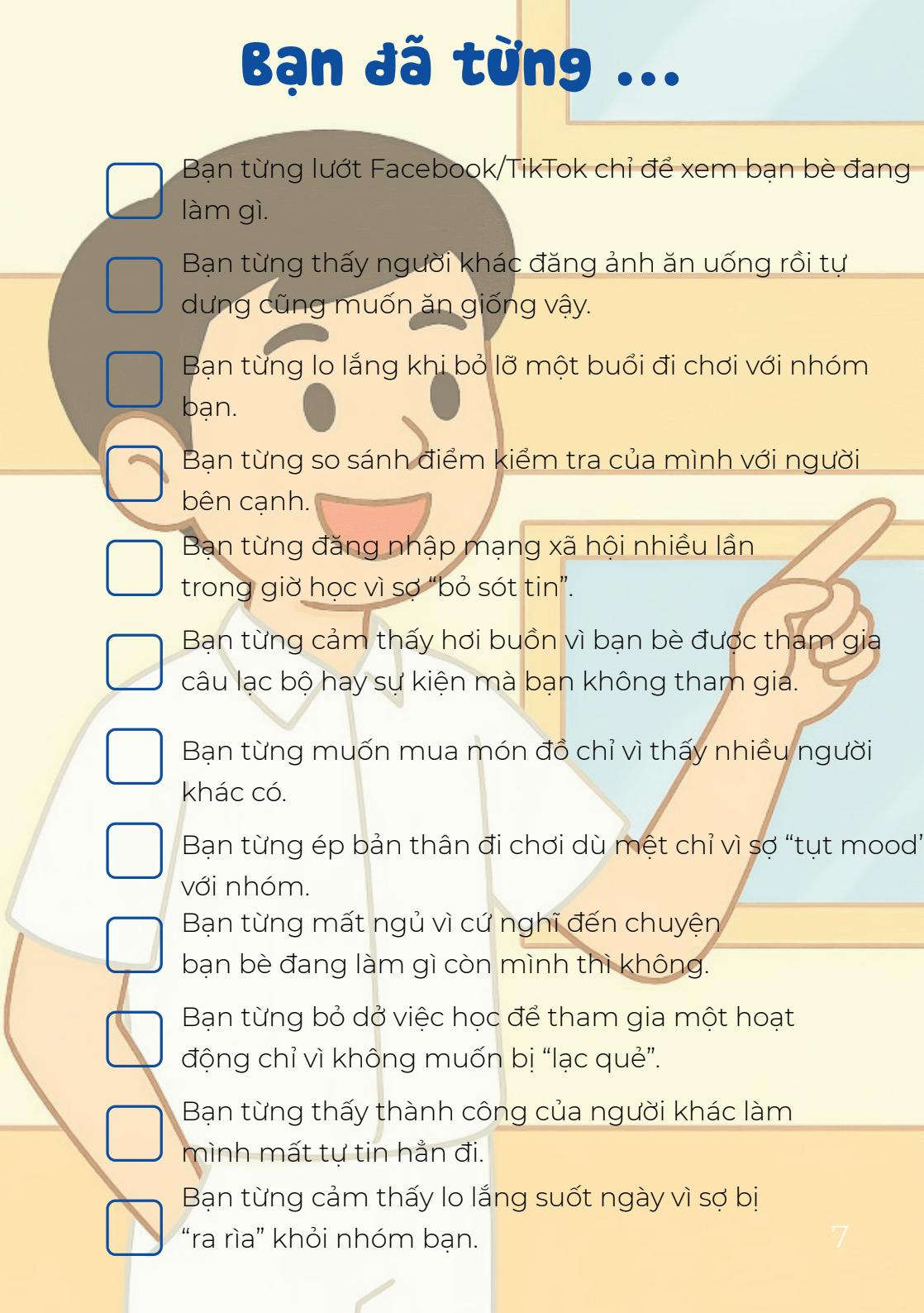
Là cái cảm giác thấy bạn được 9 điểm thì mình cầm 8
điểm cũng... buồn như rớt mòn!!!!

FOMO là viết tắt của cụm từ tiếng Anh Fear Of Missing Out, nghĩa là “nỗi sợ bị bỏ lỡ”. Đây là cảm giác lo lắng khi nghĩ rằng mình đang bỏ lỡ một cơ hội, một niềm vui hay một trải nghiệm mà người khác đang có.

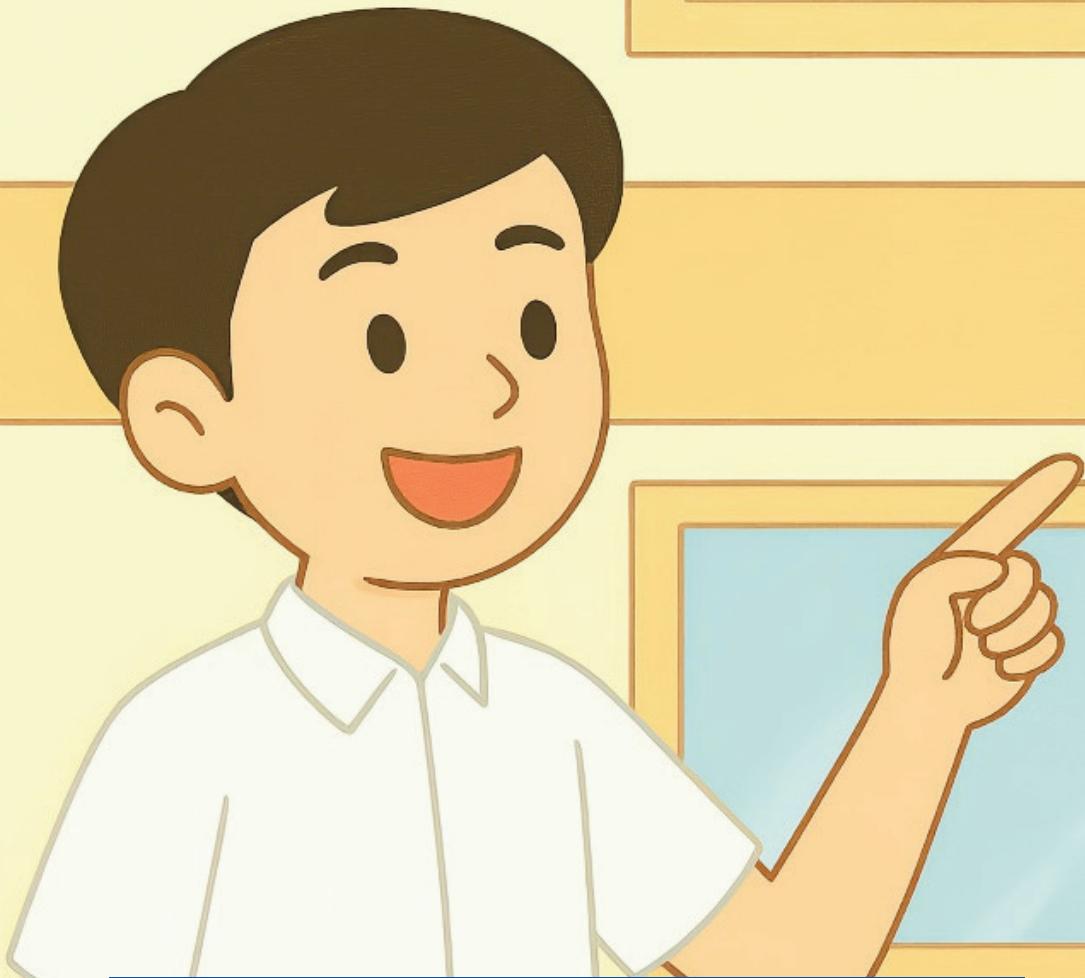
Đối với học sinh, FOMO thường xuất hiện trong nhiều tình huống rất quen thuộc. Ví dụ: thấy bạn được điểm cao hơn thì tự nhiên buồn bã dù điểm của mình cũng đã khá tốt; thấy bạn bè đi chơi mà mình không tham gia thì cảm giác hụt hẫng; thấy người khác tham gia câu lạc bộ, hoạt động nào đó thì lại lo mình bị tụt lại phía sau.

Điểm đặc trưng của FOMO là thay vì tập trung tận hưởng giá trị và thành quả của bản thân, ta lại bận tâm quá nhiều đến những gì người khác đang có. Hậu quả là dễ dẫn đến so sánh, căng thẳng và mất tự tin. Nói một cách trẻ trung, **FOMO chính là khi “niềm vui của người khác bỗng dừng biến thành nỗi lo của mình”**.

Bạn đã từng ...

- 
- Bạn từng lướt Facebook/TikTok chỉ để xem bạn bè đang làm gì.
 - Bạn từng thấy người khác đăng ảnh ăn uống rồi tự dung cũng muốn ăn giống vậy.
 - Bạn từng lo lắng khi bỏ lỡ một buổi đi chơi với nhóm bạn.
 - Bạn từng so sánh điểm kiểm tra của mình với người bên cạnh.
 - Bạn từng đăng nhập mạng xã hội nhiều lần trong giờ học vì sợ “bỏ sót tin”.
 - Bạn từng cảm thấy hơi buồn vì bạn bè được tham gia câu lạc bộ hay sự kiện mà bạn không tham gia.
 - Bạn từng muốn mua món đồ chỉ vì thấy nhiều người khác có.
 - Bạn từng ép bản thân đi chơi dù mệt chỉ vì sợ “tụt mood” với nhóm.
 - Bạn từng mất ngủ vì cứ nghĩ đến chuyện bạn bè đang làm gì còn mình thì không.
 - Bạn từng bỏ dở việc học để tham gia một hoạt động chỉ vì không muốn bị “lạc quẻ”.
 - Bạn từng thấy thành công của người khác làm mình mất tự tin hẳn đi.
 - Bạn từng cảm thấy lo lắng suốt ngày vì sợ bị “ra rìa” khỏi nhóm bạn.

KẾT QUẢ



Tick 1–4: Bạn chỉ FOMO nhẹ, vẫn trong tầm kiểm soát.

Tick 5–8: Bạn FOMO vừa, cần bắt đầu để ý và điều chỉnh.

Tick 9–12: Bạn FOMO nặng, nên học cách quản lý cảm xúc và giảm bớt lệ thuộc vào người khác.

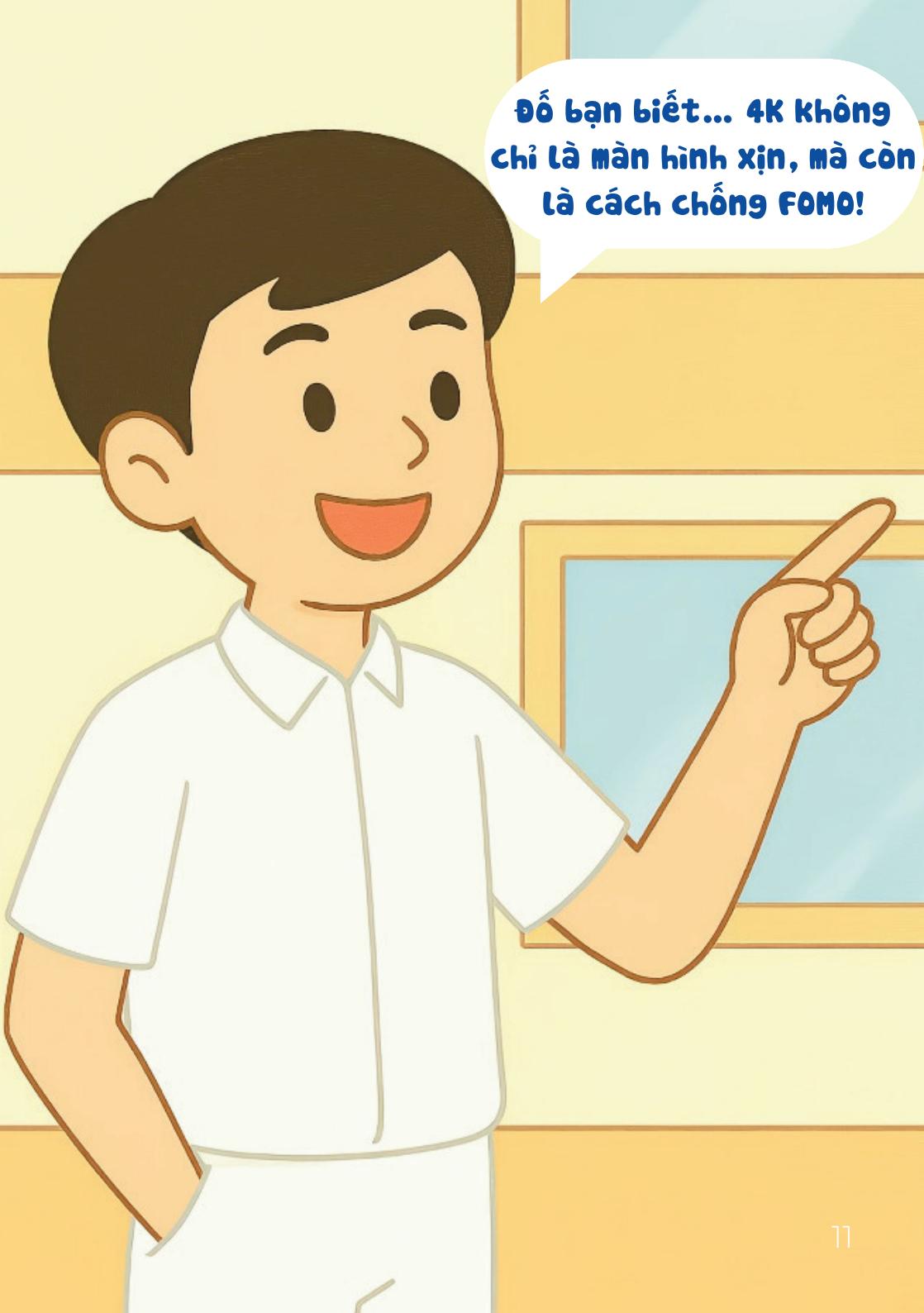


Vậy thì làm sao để hết
FOMO đây? Đưa tay ra
nào!

5 ngón tay chống FOMO

Trong 1 tuần, mỗi ngày chọn 1 ngón tay để thực hành



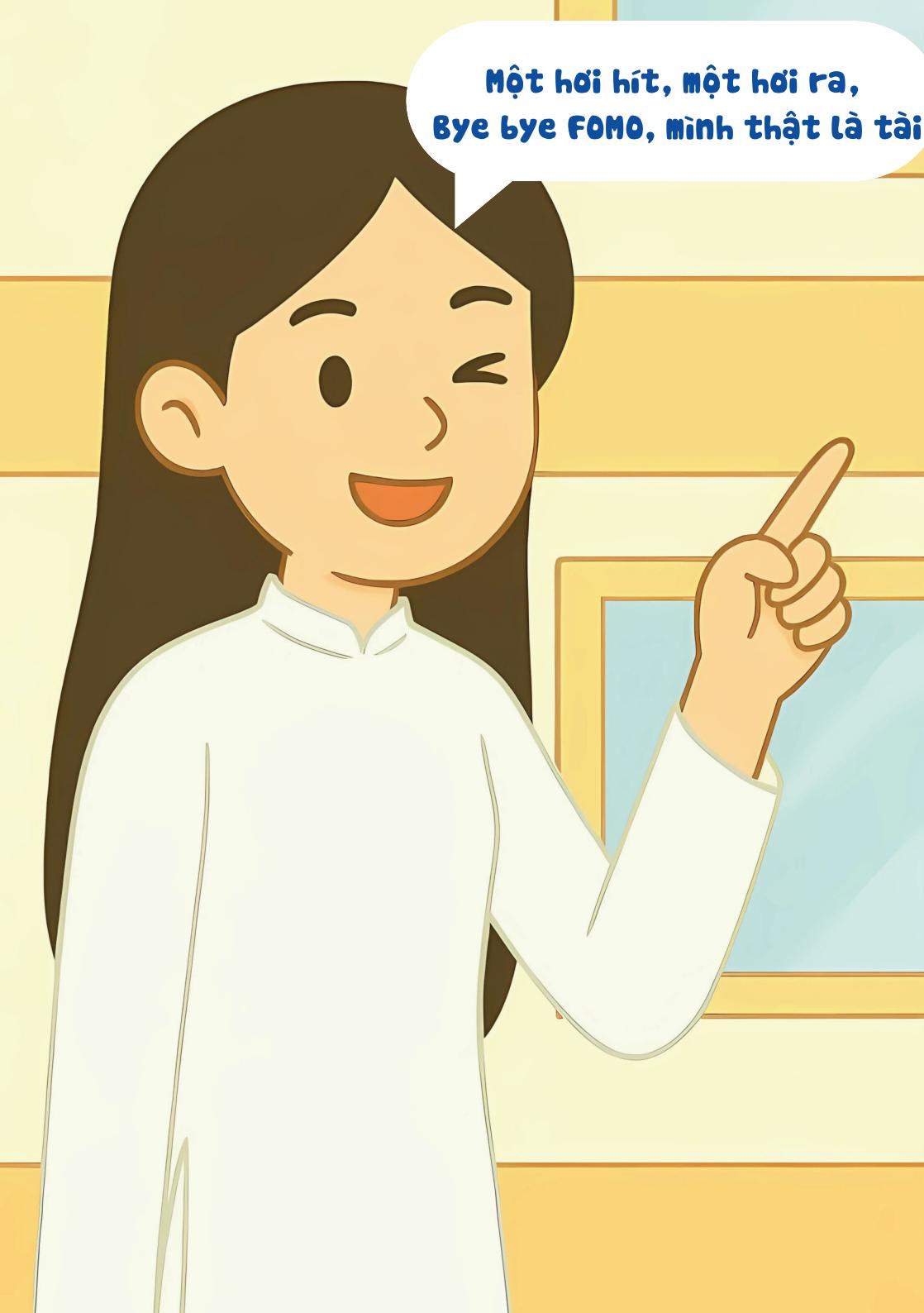


Đó bạn biết... 4K không
chỉ là màn hình xịn, mà còn
là cách chống FOMO!

Phương Pháp 4K

chống FOMO

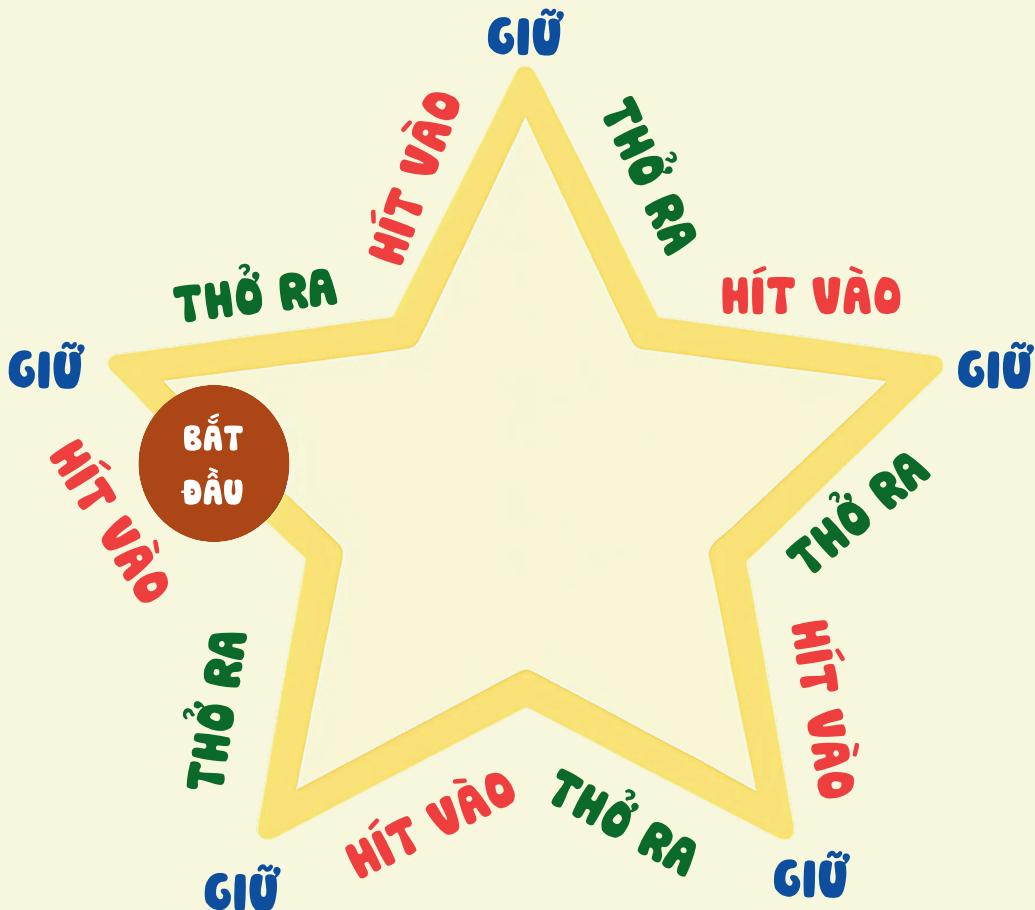




Một hơi hít, một hơi ra,
Bye bye FOMO, mình thật là tài

Thổi sao - Bay lơ âu

Dùng ngón tay vẽ theo 5 cánh sao, vừa hít vào – giữ hơi – thở ra theo nhịp, đi hết ngôi sao là lòng nhẹ tênh.



Có bao giờ bạn thấy tim mình đập nhanh, đầu óc rối tung chỉ vì sợ bỏ lỡ điều gì đó? Đó chính là FOMO ghé thăm! Lúc này, não của chúng ta như một cái máy đang chạy “quá tải” vậy. Muốn máy nghỉ ngơi thì phải bấm nút pause, và “nút pause” ấy chính là... hít thở.

Thế nhưng, nếu chỉ bảo “hít vào, thở ra” thì hơi nhảm chán đúng không? Vì vậy, chúng ta có trò chơi “Thở ngôi sao”: vừa vẽ một ngôi sao, vừa hít thở nhịp nhàng. Chỉ cần đi hết 5 cánh sao, bạn sẽ thấy lòng mình dịu xuống, FOMO cũng bay đi đâu mất tiêu!



**Biết gì hông? Chiếc gương
cũng có thể chống FOMO đó**

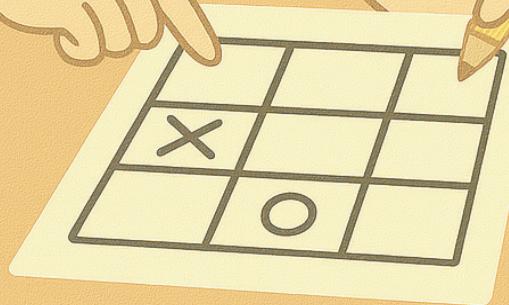
Chiếc gương tích cực



Hãy nhìn vào trong gương, nó đang phản chiếu một người rất tuyệt vời.



PHẦN TRÒ CHƠI



Mini Quiz: Hiểu FOMO

Câu 1. FOMO là viết tắt của cụm từ nào?

- A. Fun Of Many Options
- B. Fear Of Missing Out
- C. Feelings Of Mood Over
- D. Future Or Memory Out

Câu 2. Một biểu hiện thường gặp của FOMO ở học sinh là gì?

- A. Ăn cơm nhanh hơn bình thường
- B. So sánh điểm số của mình với bạn bè
- C. Quên mang sách vở đến lớp
- D. Hát trong giờ kiểm tra

Câu 3. Nguyên nhân chính khiến học sinh dễ rơi vào FOMO là gì?

- A. Mạng xã hội và áp lực bạn bè
- B. Ăn quá nhiều đồ ngọt
- C. Ngủ sớm và dậy sớm
- D. Thích xem phim hoạt hình

Mini Quiz: Hiểu FOMO

Câu 4. Trong “5 ngón tay chống FOMO”, ngón cái nhắc nhở điều gì?

- A. Biết nói “không”
- B. Không phù hợp thì bỏ
- C. Kết nối tích cực
- D. Tận hưởng niềm vui nhỏ

Câu 5. Trong quy tắc “4K”, chữ K thứ hai (Kết nối thật) có ý nghĩa gì?

- A. Nói chuyện trực tiếp với bạn bè ngoài đời
- B. Kết nối Wi-Fi thật mạnh
- C. Kết bạn với càng nhiều người càng tốt
- D. Kết thúc việc học sớm hơn

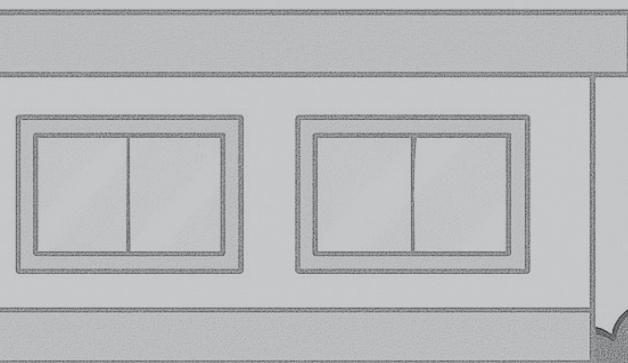
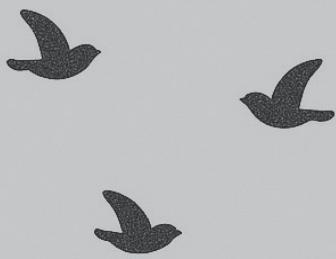
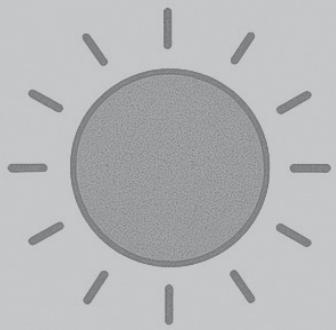
1 . C 2 . B 3 . A 4 . B 5 A

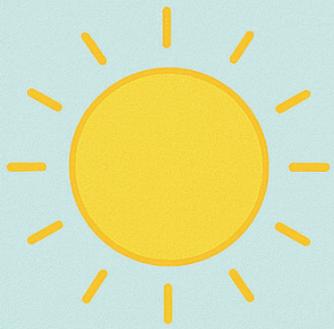
Lời cảm ơn

Xin chân thành cảm ơn các bạn đã dành thời gian đọc cuốn flipbook nhỏ này. Hy vọng những trang sách không chỉ mang đến kiến thức về FOMO mà còn là những gợi ý giúp các bạn sống tích cực và tự tin hơn.

Đặc biệt, em xin gửi lời tri ân sâu sắc đến cô Trần Thị Hảo, người đã luôn đồng hành, gợi ý và hỗ trợ ý tưởng trong suốt quá trình thực hiện cuốn sách. Sự hướng dẫn và động viên của cô chính là nguồn cảm hứng để cuốn sách này được hoàn thành.

Một lần nữa, xin cảm ơn tất cả mọi người đã cùng đồng hành, chia sẻ và tin tưởng.





Hello

JOMO!

