



Dr Cherry Vũ &
Rob England



SỐNG MỘT ĐỜI
LINH HOẠT
Living an agile life



Mến tặng



Teal Unicorn

SÔNG MỘT ĐỜI LINH HOẠT

Living an agile life

Dr. Cherry Vũ – Rob England



Bản quyền

SỐNG MỘT ĐỜI LINH HOẠT

Living an agile life

Dr. Cherry Vũ – Rob England

© Copyright Vũ Anh Đào 2025

Published by Teal Unicorn

letterbox@twohills.co.nz

www.twohills.co.nz

First published 2025



Unless otherwise credited, all photos and diagrams are by the authors.

Original cover art from Phạm Mậu Thành.

Cartoons by Mai Nguyễn.

The moral rights of the authors are asserted.

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission of the authors.

Although this book has been carefully prepared, neither the authors nor the publisher accepts any liability for damages caused by any error or omission of this book. We make no claim that the use of any aspect of this book will assure a successful outcome.

Use of any trademarks in this document is not intended in any way to infringe on the rights of the trademark holder.

The Two Hills logo is a trademark of Two Hills Ltd.

Tất cả những nội dung trong cuốn sách này, bao gồm nhưng không giới hạn ở văn bản, hình ảnh và thiết kế, đều thuộc bản quyền của TS. Vũ Anh Đào (Dr Cherry Vu). Nghiêm cấm mọi hình thức sao chép, tái sản xuất, phân phối, hoặc sử dụng những phần nội dung của cuốn sách này mà không có sự đồng ý bằng văn bản từ tác giả hoặc đại diện bản quyền hợp pháp. Mọi vi phạm bản quyền có thể bị xử lý theo pháp luật hiện hành.

MỤC LỤC

Lời tựa

Vì sao chúng tôi viết cuốn sách này?

Chương Một: Linh hoạt để sống trọn vẹn

1. Vì sao chúng ta cần sống linh hoạt?
2. Hành trình sống linh hoạt của Cherry

Chương Hai: Linh hoạt về cảm xúc để sống vững vàng hơn

1. Vì sao chúng ta cần linh hoạt về cảm xúc?
2. Phát triển linh hoạt cảm xúc trong đời sống cá nhân, Cherry
3. Linh hoạt về tinh thần
3. Hành trình phát triển cảm xúc linh hoạt của Rob

Chương Ba: Hiểu bản thân để sống tốt với mình

1. Sống hòa thuận với bản thân và tận hưởng hành trình sống với chính mình
2. Xác định giá trị sống và mục đích cuộc đời
3. Buông bỏ để sống tự do và bình an
4. Chăm sóc bản thân qua những thói quen và đam mê
5. Làm chủ cuộc đời mình
6. Chấp nhận cái chết để sống trọn vẹn

Chương Bốn: Tinh gọn cuộc sống

1. Hiểu rằng bản chất của cuộc sống là sự đánh đổi
2. Loại bỏ những gì không đáng quan tâm
3. Dọn dẹp không gian sống và cuộc đời
4. Tạo những “khoảng chừng”

Chương Năm: Tập trung vào những mối quan hệ tốt

1. Chọn mối quan hệ để sống tốt hơn
2. Bảo vệ năng lượng sống – Thiết lập ranh giới lành mạnh

3. Sống là chính mình, dám khác biệt
4. xoá bỏ định kiến và xây dựng niềm tin
5. lựa chọn điều tốt

Chương Sáu: Trau dồi khả năng kháng bại

1. Tự phản tỉnh và xây dựng bản lĩnh cá nhân
2. Khả năng phục hồi trong khủng hoảng
3. Thái độ sống tích cực trong biến động

Chương Bảy: Cứ làm điều đúng, kết quả sẽ tới

1. Hãy hành động
2. Chọn đúng việc để tập trung
3. Hiệu quả và hạnh phúc là một vòng tròn tốt đẹp
4. Tập trung vào giá trị
5. Hãy sống thật và tử tế

Chương Tám: Tốt hơn một chút mỗi ngày

1. Phát triển hay chỉ đang tồn tại?
2. Kết quả tích cực đến từ trải nghiệm tiêu cực
3. Bước ra khỏi vùng an toàn
4. Học phải đi đôi với làm
5. Sống có chủ đích

Chương Chín: Vợ chồng linh hoạt

1. Cách xây dựng mối quan hệ bền chặt
2. Nghĩ về hạnh phúc
3. Hải hước là yếu tố quan trọng để hạnh phúc
4. nắm tay nhau qua những ngày giông bão
5. Sống và làm việc tự do

Lời kết: Hãy tận hưởng hành trình sống

Lời cảm ơn

Giới thiệu về tác giả

Kết nối với chúng tôi

Tặng tất cả những ai đang cố gắng học hỏi để thích nghi và để trở thành người tốt hơn và sống trọn vẹn hơn mỗi ngày. Cuốn sách này là dành cho bạn.



Lời tựa

viết bởi Dr Cherry Vũ

Tôi đã từng nghĩ rằng mình phải làm vừa lòng mọi người, phải sống theo những thước đo mà xã hội đặt ra, phải cố gắng không sai sót, phải không yếu đuối, cũng không được quá mạnh mẽ và tuyệt đối không khiến ai thất vọng. Cho đến khi tôi hiểu ra: Điều cần nhất là sống thật.

Thật với cảm xúc.

Thật với những giá trị mình tin tưởng.

Và thật với chính mình.

Tôi không viết cuốn sách này vì tôi đã biết hết mọi câu trả lời. Tôi viết nó vì tôi đã đi qua đủ những trải nghiệm để hiểu rằng: Điều quan trọng nhất là biết cách quay lại với chính mình và tin tưởng vào bản thân nếu muốn sống một cuộc sống trọn vẹn.

Cuốn sách này là kết tinh của những trải nghiệm, bao cuộc đối thoại, những chiêm nghiệm và cũng là thành quả của tình yêu, sự tin tưởng, giúp đỡ và đồng hành của rất nhiều người.

Trước hết, tôi muốn cảm ơn anh Rob, người bạn đời, người đồng hành, người đã đi cùng tôi qua những năm tháng rục rờ và cả những ngày khó khăn. Anh đã cởi mở chia sẻ cả những điều không phải ai cũng muốn cho thế giới biết để hoàn thiện mảnh ghép cần thiết cho cuốn sách này. Cảm ơn anh vì sự kiên nhẫn, dịu dàng và sự dũng cảm để sống thật, điều mà anh vẫn làm mỗi ngày.

Cảm ơn những người thân yêu trong gia đình, đặc biệt là các con của chúng tôi, những người thầy thầm lặng. Chúng đã dạy tôi biết thế nào là yêu thương không điều kiện, thế nào là buông bỏ và tin tưởng, thế nào là sống linh hoạt bằng trái tim.

Cảm ơn những người bạn, đồng nghiệp, học viên, khách hàng. Những người từng chia sẻ những câu chuyện, từng lắng nghe, từng

đặt những câu hỏi khiến tôi phải suy nghĩ sâu hơn, từng trao cho tôi cơ hội để được học, lớn lên và được làm công việc mình yêu thích mỗi ngày.

Cảm ơn những người thầy, trong sách vở và trong đời sống, những người đã giúp tôi thay đổi thế giới quan và nhìn lại chính mình với sự thấu hiểu và tử tế hơn.

Cảm ơn cuộc sống vì những điều không như ý và cả những biến cố tưởng chừng khó có thể vượt qua. Nếu không có những thách thức ấy, có lẽ tôi đã không đủ động lực để thay đổi và trở thành tôi ngày hôm nay.

Tôi không bán cuốn sách này mà chọn tặng nó cho cộng đồng, như một cách để nói lời cảm ơn và mong rằng những điều đã giúp tôi sống tốt hơn cũng có thể giúp ai đó, ở đâu đó, vào lúc họ cần nhất.

Cuối cùng, cảm ơn bạn, người đang đọc những dòng này. Dù bạn đến từ đâu, đang ở đâu trên hành trình của mình, tôi tin rằng việc bạn có mặt ở đây đã là một phần quan trọng. Hy vọng cuốn sách này sẽ hữu ích, vừa đủ, như một cuộc trò chuyện nhẹ nhàng giữa những người đang cùng học cách sống tử tế hơn với chính mình và với cuộc đời.

Chúng tôi đã cố gắng làm tốt nhất trong khả năng có thể. Nếu có điều gì chưa trọn vẹn, mong bạn đọc rộng lòng thứ lỗi.

Từ trái tim,
Cherry Vũ

Aotearoa – New Zealand, 2025

Vì sao chúng tôi viết cuốn sách này?

Những năm qua, chúng tôi có cơ hội làm việc với rất nhiều người - từ các nhà lãnh đạo, quản lý doanh nghiệp đến các bậc cha mẹ. Chúng tôi đã lắng nghe họ chia sẻ những băn khoăn, những trăn trở về công việc, cuộc sống, gia đình và về chính bản thân mình. Và điều khiến chúng tôi hạnh phúc nhất là khi họ quay lại và nói rằng:

"Nhờ những điều các bạn chia sẻ, tôi đã thay đổi. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn, hiểu mình hơn và mối quan hệ với những người xung quanh cũng tốt đẹp hơn."

Có người hỏi chúng tôi:

- Làm sao để sống linh hoạt hơn?
- Làm sao để cảm thấy thoải mái với chính mình và thế giới xung quanh?
- Có bí quyết nào để tiến bộ mỗi ngày mà không bị áp lực không?

Cherry và Rob đến từ hai nền văn hóa khác nhau nhưng lại có chung một niềm tin: *Cuộc sống là một hành trình và chúng ta luôn có thể điều chỉnh để sống tốt hơn, hạnh phúc hơn.* Nếu trước đây chúng tôi biết những điều này, có thể chúng tôi đã làm khác đi. Nhưng chúng tôi không hối tiếc, vì chính những trải nghiệm đó đã đưa chúng tôi đến với nhau, giúp chúng tôi có một cuộc sống hạnh phúc và có ý nghĩa mà chúng tôi đang sống.

Chúng tôi nhận ra rằng những cách **Mở** và **Linh hoạt** không chỉ giúp tổ chức vận hành tốt hơn mà còn có thể tạo ra những thay đổi tích cực trong chính cuộc sống của mỗi người. Và đó là lý do chúng tôi viết cuốn sách này.

Chúng tôi muốn chia sẻ với bạn:

- Cách chúng tôi học hỏi và trưởng thành mỗi ngày
- Cách chúng tôi đối diện với những thay đổi và thử thách trong cuộc sống

- Cách chúng tôi tổ chức cuộc sống, công việc và duy trì những mối quan hệ ý nghĩa

Đây không phải một cuốn sách hướng dẫn với những công thức cụ thể. Nó chỉ đơn giản là những điều chúng tôi đã trải nghiệm, những gì đã giúp chúng tôi sống tốt hơn. Nếu những điều này cũng có thể giúp bạn, chúng tôi sẽ rất vui.

Vì sao bạn cần cuốn sách này?

Rất nhiều khi chúng ta loay hoay giữa công việc, gia đình, các mối quan hệ, những kỳ vọng và cả những áp lực vô hình. Hẳn có những lúc bạn tự hỏi:

Mình có đang đi đúng hướng không? Mình có đang thực sự hạnh phúc không?

Chúng tôi cũng từng tự hỏi như vậy và chúng tôi nhận ra rằng: Không có một con đường nào đúng cho tất cả. Trong cuốn sách này, chúng tôi không dạy bạn phải làm gì. Chúng tôi chỉ muốn kể bạn nghe những câu chuyện, những góc nhìn, những trải nghiệm mà chúng tôi đã đi qua. Và biết đâu, qua đó, bạn sẽ tìm thấy một điều gì đó hữu ích cho mình.

Bạn sẽ nhận được gì từ cuốn sách này?

- Một cách nhìn mới về cuộc sống để bạn cảm thấy thoải mái hơn với chính mình và những thay đổi xung quanh.
- Những gợi ý để kết nối sâu sắc hơn với những người thân yêu.
- Những câu chuyện về sự linh hoạt và thích nghi để bạn thấy rằng đôi khi, chỉ cần điều chỉnh một chút thôi, cuộc sống đã có thể dễ chịu hơn rất nhiều.

Với tất cả sự chân thành, chúng tôi gửi gắm cuốn sách này đến bạn – như một món quà nhỏ cho hành trình lớn của cuộc đời bạn.

Chương Một: Linh hoạt để sống trọn vẹn



1. Vì sao chúng ta cần sống linh hoạt?

Sáng nay, khi đang pha một ly trà nóng trong gian bếp đầy nắng, tôi chợt nghĩ: *Giá như mình hiểu được tất cả những điều mình biết bây giờ sớm hơn, chắc hẳn mình đã nhẹ nhàng với bản thân hơn rất nhiều trong suốt những năm tháng tuổi trẻ.*

Nhưng rồi tôi mỉm cười. Có lẽ, ai cũng cần đi qua những khúc quanh, những va vấp, những lúc tưởng chừng bế tắc để rồi đến một thời điểm nào đó, chợt nhận ra: Sống linh hoạt không chỉ là kỹ năng để ứng phó với thay đổi, mà là một phong cách sống, để mỗi ngày trở nên dễ thở hơn, sâu sắc hơn và thật hơn.

Cuộc sống, bản chất của nó, là một hành trình chuyển động không ngừng. Nó đòi hỏi ở chúng ta sự kiên nhẫn và khả năng thích ứng ở từng thời điểm, trong từng lựa chọn nhỏ và cả những quyết định lớn.

Từ những trải nghiệm ấy, Rob và tôi gọi tên cách mà chúng tôi sống là *sống linh hoạt*. Linh hoạt là khả năng phản ứng nhanh với sự thay đổi của hoàn cảnh. Nhưng sâu hơn thế, đó là cách sống dựa trên những điều THẬT (khoa học), TỐT (đạo đức) và ĐẸP (thẩm mỹ). Những điều tưởng chừng như lý tưởng ấy lại chính là kim chỉ nam để chúng tôi điều hướng qua những giai đoạn rối ren, giữ vững mình giữa bất định và sống trọn từng khoảnh khắc.

Sống linh hoạt không phải là một phương pháp cụ thể để “giải quyết vấn đề”, cũng không phải kỹ thuật nào đó để “vượt qua khủng hoảng”. Đó là cách bạn tư duy, cách bạn ứng phó trong một thế giới mà mọi thứ luôn thay đổi.

Khi sống linh hoạt, bạn chấp nhận rằng mình không thể kiểm soát tất cả. Bạn bỏ những kỳ vọng cứng nhắc, bạn tiếp tục bước mỗi ngày với tinh thần học hỏi, tò mò và sẵn sàng thay đổi.

2. Hành trình sống linh hoạt của Cherry

Những giấc mơ

Những năm ở tuổi 20, tôi đã không hiểu vì sao người ta lại nói: “*Cuộc sống bắt đầu ở tuổi 40*”. Tôi đã thấy nhiều người rơi vào trạng thái khủng hoảng tuổi trung niên và điều đó khiến tôi sợ hãi khi nghĩ về việc già đi. Nhưng bây giờ, tôi nhận ra rằng mình đang sống những ngày tháng tươi đẹp nhất trong cuộc đời.

Ở tuổi ngoài 40, tôi khá chắc chắn về những gì mình muốn. Tôi có sự thông thái hơn để hiểu được điều gì quan trọng, điều gì không đối với bản thân. Sau hơn bốn thập kỷ sống, việc trải qua rất nhiều thay đổi giúp tôi luôn cởi mở trước mọi khả năng và cơ hội. Tôi học nhiều hơn bao giờ hết. Trước đây tôi đã tưởng học xong tiến sĩ là kết thúc hành trình, nào ngờ hành trình học của tôi mới chỉ bắt đầu. Tôi cảm

thấy mình hiểu sâu hơn về những gì khiến bản thân hạnh phúc và tôi đang tận hưởng ý nghĩa thực sự của cuộc sống.

Ngoảnh đầu nhìn lại tôi thấy tất cả mọi ước mơ, dù cực kỳ ảm ố hay rất lãng mạn thời niên thiếu, thậm chí cả những điều cao hơn cả ước mơ của tôi cũng đã trở thành hiện thực. Tôi đang sống một cuộc sống trong mơ.

Và tôi lại tiếp tục mơ, những giấc mơ cháy bỏng khác ...

Nhưng ước mơ của tôi không phải những thứ liên quan đến bản thân mình: Một ngôi nhà xinh, một khu vườn đẹp, những đứa con trưởng thành, thành công hay những chuyến du lịch vòng quanh thế giới nữa... mà nó lớn hơn thế nhiều.

Tôi mong mình có thể giúp nhiều hơn các tổ chức và doanh nghiệp để những nơi đó trở thành nơi các con tôi và bạn bè của chúng tự hào và hạnh phúc khi làm việc trong đó. Tôi cũng muốn giúp các bậc cha mẹ trở thành những ông bố bà mẹ tốt hơn để nuôi dạy con tốt hơn, để chúng ta có một thế hệ tương lai tốt hơn. Tôi mong muốn xã hội sẽ trở nên tốt hơn.

Để hiện thực hóa những giấc mơ lớn hơn của bản thân, tôi đã hành động. Thật may, Rob cũng có chung ước mơ đó, chúng tôi đã cùng nhau tạo ra thương hiệu Teal Unicorn, nơi chúng tôi lan tỏa tư duy Quản lý Mở, hướng dẫn các tổ chức cách vận hành minh bạch, nhân văn và hiệu quả hơn. Chúng tôi viết sách, tổ chức hội thảo, đào tạo cho lãnh đạo và các nhà quản lý ở nhiều quốc gia.

Bên cạnh đó, tôi đồng sáng lập cộng đồng *"Đồng hành cùng con tuổi dậy thì"*, một nơi để các bậc cha mẹ học cách đồng hành cùng con bằng tình yêu, sự tôn trọng, thấu hiểu và linh hoạt hơn.

...Và bạn hãy đoán xem, nhiều sự thay đổi tốt đẹp đang xảy ra xung quanh tôi. Những hạt mầm tôi cần mẫn gieo đang lớn lên mỗi ngày. Tôi tin rằng điều kỳ diệu là có thật, không chỉ trong trí tưởng tượng và mơ ước của tôi.

Những tư duy và phương pháp làm việc Mở mà chúng tôi phát triển tưởng giờ đây đang được đón nhận không chỉ ở các nước phương Tây mà cả ở Việt Nam, quê hương yêu dấu của tôi.

Với nhiều người quen cách quản lý theo lối cũ, chúng tôi có thể trông giống những kẻ “mộng mơ điên rồ” vì cố gắng thay đổi cách mà cả thế giới đã vận hành hàng trăm năm. Nhưng chúng tôi tin vào con đường mình chọn và thật vui khi ngày càng có nhiều người cùng chia sẻ niềm tin đó với chúng tôi.

Cộng đồng Doanh nghiệp Mở Việt Nam và cộng đồng Các nhà quản lý Mở mà chúng tôi sáng lập đang ngày một lớn mạnh. Chúng tôi đã đồng hành cùng nhiều tổ chức lớn nhỏ, giúp họ từng bước chuyển mình trở thành những tổ chức hạnh phúc hơn, tử tế hơn và thịnh vượng hơn.

Tôi thấy mình thật may mắn khi được vinh danh là một trong 100 phụ nữ trên toàn cầu có đóng góp nổi bật trong lĩnh vực Quản lý Linh hoạt và Tinh gọn. Nhưng hơn cả những danh hiệu, tôi trân quý nhất chính là hành trình đang đi cùng cộng đồng -nơi tôi được xem là một trong những người đang góp phần dẫn dắt tư duy quản lý Mở, thúc đẩy mô hình Doanh nghiệp Mở trên thế giới.

Và rồi, các con của chúng tôi cũng trở thành những người đồng hành tuyệt vời. Chúng tôi cùng nhau viết sách, tổ chức tọa đàm, chia sẻ kinh nghiệm làm cha mẹ linh hoạt và giúp tạo ra những thay đổi tích cực hơn trong nhiều gia đình.

Tôi biết rằng chính sự thay đổi của nhiều người trong số các bạn, những người đang đọc những dòng chữ này, đã giúp biến giấc mơ của tôi thành hiện thực. Chính vì vậy, mỗi khi có người hỏi tôi: *“Vì sao Cherry lại làm những điều Cherry đang làm cho cộng đồng doanh nghiệp Việt Nam?”*

Tôi thường chia sẻ rằng bởi giấc mơ lớn nhất của tôi không nằm ở những thành tựu cá nhân. Nó nằm ở việc gieo được một hạt mầm nhỏ, nhưng đủ sức lan ra và làm thay đổi cách con người làm việc cùng nhau: hiệu quả hơn, tử tế hơn và hạnh phúc hơn.

Không có ước mơ nào thành hiện thực nếu chúng ta không hành động

Khi tôi quyết định mang những tư duy quản lý mới về giúp cộng đồng doanh nghiệp Việt Nam, ôi chao là nhọc nhằn. Những chuyến bay dày đặc, những cuộc gặp gỡ miệt mài để tìm ra những người thật sự tin vào những giá trị tốt đẹp và bền vững trong quản lý. Những “cuộc chiến” với ý thức hệ cũ kỹ, với sự hoài nghi và kháng cự của những người quen với lối quản trị truyền thống... Nhiều lúc, tôi cũng đã muốn buông xuôi.

Nhưng tôi đã không bỏ cuộc. Tôi luôn cảm thấy mình cực kỳ may mắn vì bạn đời của mình luôn ở bên, nắm tay và đồng hành với tôi trong suốt hành trình đầy thử thách này. Anh Rob, chồng tôi, từng nói: *“Rồi em xem, những gì em làm được cho các doanh nghiệp, cho các gia đình, sẽ là sự đóng góp lớn hơn tất cả những gì em từng làm trước đây cho quê hương. Em sẽ hạnh phúc khi nhìn thấy những cuộc đời thay đổi sau những nỗ lực của em.”*

Và anh ấy đã đúng. Tôi đã nhìn thấy những quả ngọt sau bao ngày vun trồng và chăm sóc.

Nhiều doanh nghiệp là khách hàng của chúng tôi ở Việt Nam đã trở thành Doanh nghiệp Mở và áp dụng cách quản lý Mở. Một số doanh nghiệp còn được Corporate Rebels, tổ chức quốc tế uy tín chuyên nghiên cứu các mô hình doanh nghiệp có hiệu suất và văn hóa cao, đưa vào danh sách những tổ chức tiên phong truyền cảm hứng cho toàn thế giới.

Chúng tôi vô cùng tự hào vì đã góp phần đưa tên tuổi của các doanh nghiệp Việt lên bản đồ những doanh nghiệp cấp tiến toàn cầu.

Giờ thì tôi thấy thấm thía hơn bao giờ hết câu nói: *“Thành công là tổng thể của những nỗ lực nhỏ, lặp đi lặp lại ngày này qua ngày khác.”*

Khi có ước mơ, bạn sẽ thấy con đường

Tôi vẫn nhớ rất rõ một bước ngoặt lớn của đời mình, vào năm tôi 28 tuổi. Khi đó, tôi là mẹ của ba đứa con nhỏ: đứa lớn mới 9 tuổi, đứa

giữa 5 tuổi và bé út còn chưa tròn một tuổi. Tôi vừa chăm con, vừa vận hành một doanh nghiệp, vừa làm cho một cơ quan nhà nước. Cuộc sống khi ấy là một chuỗi những trách nhiệm chồng chéo và không có mấy khoảng trống cho bản thân.

Một ngày đẹp trời, tôi đăng ký tham dự một khóa học ngắn hạn về Kinh tế Chính trị Quốc tế do một giảng viên người Mỹ giảng dạy. Khả năng tiếng Anh của tôi khi đó chỉ ở mức giao tiếp sơ sơ.

Suốt thời gian học, tôi như vẹt nghe sấm, tôi không hiểu thầy đang nói gì, cũng chẳng tiếp thu được bất kỳ kiến thức nào. Các bạn học của tôi là những người làm ở Bộ Ngoại giao, các Đại sứ quán, các tổ chức quốc tế. Họ tranh luận sôi nổi bằng tiếng Anh, còn tôi thì ngồi đó, lặng im và... hổ thẹn với chính mình.

Đó là lần đầu tiên tôi nhìn thẳng vào sự hạn chế của mình và tôi đã quyết định: *Mình không thể tiếp tục sống như thế này được nữa. Mình nhất định phải biết tiếng Anh. Mình phải bước ra thế giới.*

Tôi bắt đầu học như điên. Tận dụng mọi cơ hội, mọi khoảnh khắc: tham gia workshop, học với người nước ngoài, làm bạn với họ, nghe tin tức, đọc báo, xem phim... Bất cứ khi nào có thể, tôi đều học và luyện tập.

Nói thì ngắn, nhưng đó là một hành trình dài và không dễ dàng. Vừa nuôi con, vừa làm việc, vừa học khiến tôi nhiều lúc như kiệt sức. Nhưng nhờ vậy mà thế giới bắt đầu mở ra trước mắt tôi. Tôi nhận được học bổng đi học Thạc sĩ ở Đức, học Tiến sĩ ở New Zealand. Sau này tôi có cơ hội làm việc với nhiều tổ chức trên thế giới, được mời giảng dạy, mời chia sẻ trong những hội nghị lớn ở nhiều quốc gia.

Tôi chưa bao giờ nghĩ mình giỏi tiếng Anh, nhưng việc có thể sử dụng được ngôn ngữ này đã mở ra cho tôi hàng trăm cánh cửa. Những cánh cửa không chỉ thay đổi sự nghiệp mà còn thay đổi cả cách tôi sống và nhìn nhận chính mình.

Giờ nghĩ lại, có nằm mơ tôi cũng không tưởng tượng nổi mình có thể làm được những điều đó. Nhưng tôi đã trở thành một tôi rất khác, kể từ khoảnh khắc năm 28 tuổi ấy, khi tôi đủ dũng cảm để nói với bản thân: ***Mình không thể tiếp tục sống như thế này được nữa.***

Làm thế nào để bạn trở thành bạn bây giờ?

Có nhiều người hỏi tôi: *Điều gì tạo nên một Cherry ngày hôm nay?*

Quả thật, trước đây tôi chưa từng nghĩ về điều này. Tôi bắt đầu nghĩ nhiều hơn về bản thân mình và thấy có ba yếu tố chính này đã giúp tôi trở thành tôi ngày hôm nay:

1. Tôi là một người có trí tò mò khủng khiếp. Vì tò mò nên tôi luôn luôn quan sát, luôn tìm hiểu mọi thứ xung quanh mình. Tôi đọc, tôi học, tôi thử, tôi sai và tôi tiếp tục cải tiến. Tôi cứ làm, cứ thất bại nhanh, thất bại nhỏ, thất bại thường xuyên, thất bại đẹp cho đến khi ra kết quả. Nếu tôi đã quan tâm đến điều gì tôi tìm mọi cách để hiểu biết thấu đáo về nó chứ không chịu hiểu biết một cách nửa vời. Càng học nhiều tôi càng thấy thích thú, nên tôi cứ học mãi và ngày nào tôi cũng học một điều gì đó mới mẻ.
2. Tôi không sợ sự thay đổi, không sợ khó khăn và càng không sợ thất bại. Những năm tháng của tuổi trẻ, tôi không có định hướng hay mục tiêu rõ ràng cho cuộc đời mình. Cũng có những lúc tôi hoang mang trước tương lai nhưng tôi đã dám thử làm nhiều việc và học nhiều thứ khác nhau. Tôi nhận ra càng học, càng trải nghiệm nhiều tôi càng trưởng thành hơn và thấy thoải mái hơn với chính bản thân mình.
3. Tôi không tin vào thần thánh, cũng không tin vào số phận nhưng tôi có niềm tin mãnh liệt vào bản thân. Tôi nhận ra khi ta càng tin tưởng vào bản thân, ta càng không cần ai cứu rỗi tâm hồn mình. Tôi thấy mình giống con chim đậu trên cành, luôn tin vào đôi cánh của mình. Một đôi cánh khỏe mạnh và sự tự tin sẽ giúp chim bay đến bất cứ vùng trời nào mà nó muốn.

Bài học lớn nhất mà tôi rút ra được trong quá trình sống là sự cởi mở và linh hoạt. Khi linh hoạt tôi sẽ có khả năng ứng phó nhanh với bất kỳ điều gì xảy ra trong cuộc sống. Bên cạnh đó tôi cũng luôn đánh giá bản thân một cách trung thực:

- Mình đang đứng ở đâu trên đồ thị kiến thức?

- Mình cần phải học gì để tiến bộ?
- Mình có thể làm gì để tốt hơn?

Một điều quan trọng nữa, tôi không bao giờ đánh giá thấp những người xung quanh mình và luôn cởi mở để học hỏi từ họ.

Liên tục học cách quên những gì đã biết và học lại (unlearn, relearn)

Tôi nhận ra rằng để sống linh hoạt, không chỉ cần học thêm cái mới mà quan trọng hơn là dám gỡ bỏ những gì mình từng nghĩ là đúng.

Đó là quá trình “học lại”.

Tôi đã học được rằng ngay từ khi ở trường học chúng ta học được ba điều sai mà mình không hề biết, cho đến một ngày chúng ta “ngộ” ra rằng mình đã bị “lập trình tư duy” từ lúc nhỏ. Chúng ta học được rằng:

1. Thành công được xác định bởi sự chấp thuận của người khác
2. Thất bại là đáng xấu hổ chứ không phải là cách để đi đến thành công.
3. Suy nghĩ và diễn giải như thế nào phụ thuộc vào những ai có thẩm quyền. Ví dụ: Thầy cô/cha mẹ có quyền đánh giá học sinh, sếp có quyền đánh giá nhân viên... theo những thước đo của họ.

Vâng. Đó chính xác là những niềm tin chúng ta được lập trình và chúng ta mang theo điều đó khi trưởng thành cho đến khi chúng ta nhận ra rằng tất cả đều là chuyện nhảm nhí.

Khoa học thần kinh đã nghiên cứu về sự liên quan đến sự phát triển của não, hệ thống trường học, sự phù hợp, tất cả kết hợp lại với nhau để tạo ra một xã hội mà người chưa trưởng thành bị điều chỉnh và kiểm soát một cách dễ dàng. Mọi thứ được sắp xếp một cách có chủ đích.

Điều này làm tôi nhớ đến khái niệm thuần hóa trong '*Bốn thỏa ước*¹':

¹ *The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom* by Don Miguel Ruiz.

Trong quá trình thuần hóa, bạn học được rằng bạn cần phải làm theo một cách nhất định để được chấp nhận; và vì cách đó không phải là con người của bạn, bạn bắt đầu giả vờ là bạn không giống như vậy. Bạn hình thành một hình ảnh về việc trở nên hoàn hảo, nhưng bạn không bao giờ có thể đạt được mức lý tưởng đó, và vì thế, bạn tiếp tục giả vờ.

Để học lại những gì đã học được sai, tôi đã suy nghĩ theo cách khác về ba điều trên:

1. Thành công được định nghĩa bởi chính tôi: Tôi hướng tới điều gì và tôi đạt được điều đó có nghĩa là thành công. Tôi không cần sự xác tín của những người khác để có cảm giác thành công.
2. Thất bại là một phần của cuộc sống, tôi đã thất bại rất nhiều lần để đạt được một mức độ thành công nhất định nào đó và tôi luôn nghĩ rằng nếu ai đó thành công hơn mình, có thể là do họ đã bầm dập và đau đớn nhiều hơn tôi.
3. Ai cũng có thể sai cho dù đó là cha mẹ, sếp hay thầy cô giáo. Tôi cần có tư duy phản biện để suy nghĩ và diễn giải những vấn đề trong cuộc sống thế nên tôi không mặc nhiên tiếp nhận ý kiến của người khác mà không tư duy. Tôi không phải là một chú cừu.

Tôi đã làm được những điều này với nhiều vấn đề khác, lặp đi lặp lại và khi xoá bỏ được những suy nghĩ cũ, niềm tin cũ. Khi có khả năng tư duy, học hỏi và đánh giá độc lập tôi thấy mình hoàn toàn tự do.

Đừng sợ thay đổi vì nó sẽ dẫn bạn đến những khởi đầu mới

Mỗi ngày tôi nhận được nhiều câu hỏi về những vấn đề trong tổ chức, trong quản lý và cả trong việc làm cha mẹ. Nhiều người than rằng kết quả của tổ chức họ tệ hại, văn hoá không tốt, nhân viên không tốt, con cái không tốt... Cuộc sống xung quanh họ nhìn chung là tệ hại.

Tôi thường khuyên họ rằng, nếu muốn kết quả khác buộc bạn phải phải làm mọi thứ theo cách khác. Hãy cố gắng học để thay đổi, để cởi bỏ những niềm tin, những thói quen của mình. Nghịch lý là, mọi người đều muốn kết quả khác, tốt hơn, nhưng không phải ai cũng muốn thay đổi bản thân và thay đổi cách mình đang sống, làm việc.

Là người trải qua rất nhiều sự thay đổi, từ nghề này sang làm nghề khác, từ đất nước này sang đất nước khác và rất rất nhiều những bước ngoặt nối tiếp nhau, tôi có thể hiểu rằng khi đối diện với một sự thay đổi, ít ai không cảm thấy lo lắng.

Thành thật mà nói, tôi đã từng có nhiều quyết định cực kỳ đáng sợ như bỏ cả sự nghiệp đang tiến triển tốt để rẽ sang một hướng hoàn toàn khác, làm lại từ đầu, hay đưa cả gia đình đi sống ở một đất nước khác khi mọi thứ đang ổn định. Tuy nhiên, nếu tôi không dám thay đổi, tôi đã không là tôi ngày hôm nay. Dù sự thay đổi có đáng sợ như thế nào thì nó vẫn sẽ tạo cơ hội để tôi định hình cho mình tương lai mà tôi muốn.

Có thể bạn thấy sợ hãi khi vượt khỏi vùng an toàn của bản thân. Bí quyết của tôi là mỗi khi sự thay đổi đến, thay vì lo sợ về viễn cảnh tồi tệ (mà có thể chẳng bao giờ xảy ra) cố gắng hướng suy nghĩ của mình tới giải pháp làm thế nào để mình làm được điều đó và hào hứng với những gì tốt đẹp có thể xảy ra.

Bạn cũng có thể bắt đầu như thế. Hãy xem sự thay đổi như một cơ hội để xác định lại, khởi động lại và điều chỉnh lại cuộc sống của bạn. Đừng sợ thay đổi vì nó sẽ dẫn bạn đến những khởi đầu mới.

“Những cái cây luôn thay đổi trong suốt bốn mùa xuân hạ thu đông để tồn tại và phát triển. Thế thì vì sao mình lại sợ?” Tôi đã luôn tự nhủ mình như thế.

Tôi không viết những điều này để tự mãn rằng tôi đã đi xa đến đâu. Tôi chỉ muốn nhắc nhở chính mình, rằng: Chúng ta luôn có thể thay đổi, bắt đầu lại và sống lại theo cách mình thật sự mong muốn.

Không cần phải chờ điều kiện hoàn hảo, cũng không cần phải chắc chắn tất cả, chỉ cần chúng ta đủ thành thật với bản thân và can đảm bước một bước nhỏ đầu tiên.

Và nếu bạn đang bước đi trên hành trình đó, thì chúng ta đang đi cùng nhau.

Chương Hai: Linh hoạt về cảm xúc để sống vững vàng hơn



Những kỹ năng linh hoạt về cảm xúc cho phép bạn nhận ra những gì bạn đang cảm thấy, hiểu nó là gì, không bị nó chi phối. Hơn nữa, kỹ năng này giúp bạn quản lý cảm xúc một cách có chủ đích hơn và cuối cùng, thu hẹp khoảng cách giữa những điều bạn đang cố gắng làm và kết quả.

1. Vì sao chúng ta cần linh hoạt về cảm xúc?

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy sự Biến động, Bất định, Phức tạp và Mơ hồ (VUCA). Tất cả những điều này khiến chúng ta thường xuyên căng thẳng, dẫn đến sự thay đổi liên tục về cảm xúc. Do đó mỗi chúng ta đều cần học cách quản lý thật tốt cảm xúc của mình. Sự linh hoạt trong cảm xúc giúp chúng ta tìm ra khả năng phục hồi và trở nên kiên cường.

Mặc dù linh hoạt cảm về cảm xúc là nền tảng cho sự kiên cường và phát triển, con người chúng ta bản năng lại có xu hướng hành xử theo những cách tránh né tất cả những gì đòi hỏi sự thay đổi của bản thân.

Khi phải đối mặt với căng thẳng và mơ hồ ở mức độ cao chúng ta có xu hướng hoảng sợ và căng thẳng. Chúng ta thường được dạy: phải mạnh mẽ và lạc quan, hãy gạt những cảm xúc tiêu cực sang một bên, hãy kìm nén, hãy kiểm soát chúng. Trên thực tế là càng kìm nén, càng né tránh chúng ta càng bị mắc kẹt trong những cảm xúc tiêu cực khiến chúng ta lặp lại những khuôn mẫu cũ.

Hãy tự hỏi mình: Khi có cảm xúc khó chịu trong gia đình hoặc ở nơi làm việc bạn sẽ làm gì? Bạn kìm nén, né tránh rồi xả ra ở một nơi khác hay tiếp tục cảm thấy khó chịu trong lòng?

Việc gạt những cảm xúc 'khó chịu' sang một bên đồng nghĩa với việc bạn đang cản trở thành công của mình. Chúng ta không thể thực sự linh hoạt nếu không phát triển cảm xúc linh hoạt một cách mạnh mẽ.

Trong quá trình rèn luyện bản thân cũng như huấn luyện cho nhiều lãnh đạo và các nhà quản lý, tôi nhận ra rằng ngay cả cảm xúc của chúng ta cũng có thể nâng cao và có thể trở nên linh hoạt. Khi chúng ta có khả năng quản lý cảm xúc linh hoạt đồng nghĩa với việc nâng cao khả năng ứng phó với sự phức tạp, căng thẳng và cả sự thất bại của mình.

Có 4 dấu hiệu cho thấy bạn có sự linh hoạt về cảm xúc cao:

1. Bạn có thể hành động bất chấp cảm xúc của bạn, bạn không bị cảm xúc điều khiển hành vi, không phải vì cảm xúc mà hành động.
2. Bạn ra quyết định dựa trên những giá trị sống của bản thân, không dựa trên cảm xúc.
3. Bạn có thể có những cuộc nói chuyện thẳng thắn về những vấn đề khó. Bạn có thể không có cùng quan điểm với người khác mà không ghét hoặc khinh thường họ.
4. Bạn không ngại khi thi thoảng cảm thấy tồi tệ. Trên thực tế, bạn hiểu rằng những cảm xúc tiêu cực có thể lành mạnh và hữu ích.

Để vừa kiên cường vừa “mát như kem” chúng ta cần hiểu các trạng thái cảm xúc của mình và biết cách tận dụng chúng một cách tích cực.

Sự linh hoạt về cảm xúc không chỉ dành cho những người đang gặp khó khăn, nó có thể giúp cả những người đang thành công và thịnh vượng. Bất kể bạn là ai, lãnh đạo, quản lý hay bậc cha mẹ, bạn đều sẽ thấy cảm xúc linh hoạt giúp bạn trở thành một phiên bản tốt hơn của chính mình để sống tốt hơn và hạnh phúc hơn.

2. Phát triển linh hoạt cảm xúc trong đời sống cá nhân, Cherry

Bạn cần có những thói quen gì để linh hoạt về mặt cảm xúc?

Linh hoạt về cảm xúc không phải là khả năng kiềm chế mọi cảm xúc tiêu cực hay luôn giữ một bộ mặt bình thản trước sóng gió. Đó là khả năng nhận diện cảm xúc của mình, hiểu được nguồn gốc của nó và chọn cách phản ứng phù hợp trong từng hoàn cảnh.

Để rèn luyện sự linh hoạt này, trước hết bạn cần ưu tiên cho chính mình, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần, giữ gìn nhịp sống lành mạnh và biết cách sạc lại năng lượng khi cần.

Ngoài ra, những người linh hoạt về mặt cảm xúc thường duy trì những thói quen như:

1. Chấp nhận và học hỏi từ những sai lầm. Tự mình đứng lên sau vấp ngã.

Tôi nhận ra rằng người có khả năng học hỏi từ những sai lầm chính là người thay đổi cuộc chơi thực sự. Những người mạnh mẽ không phải là những người không sai lầm và không thất bại bao giờ. Họ thất bại nhiều hơn và trải qua nhiều đau đớn và tổn thương hơn. Họ chỉ không ngồi đó rên rỉ, than thân trách phận mà lặng lẽ đứng lên, tự băng bó vết thương cho mình, rút kinh nghiệm và bước tiếp.

Họ coi sai lầm là một điều tốt vì nó giúp họ phát triển và trưởng thành:

- Đây là cơ hội học hỏi và cải thiện
- Nó dạy cho họ bài học về sự khiêm tốn
- Nó làm cho họ bớt cứng đầu, bảo thủ, tự mãn và làm những người xung quanh bớt khó chịu khi ở gần.

Cuối cùng thì kết quả của những sai lầm đã dạy cho chúng ta một điều căn bản: thừa nhận rằng mình đã sai. Nếu bạn không thấy mình đã sai lầm, bạn chẳng học được điều gì từ nó cả. Thì bạn sẽ tiếp tục sai lầm...

Nếu bạn cũng bắt đầu coi thất bại và sai lầm là cơ hội để bắt đầu lại một cách thông minh hơn, cuộc sống của bạn hẳn sẽ rất khác.

2. Bỏ hận thù, sự hối tiếc và những thất bại trong quá khứ.

Không hận thù, không ghét bỏ, tha thứ cho người khác không có nghĩa là bạn đồng ý với những gì họ làm với bạn, cũng không phải vì họ mà vì sự bình an trong chính tâm hồn bạn.

Tha thứ cho người là một việc khó, tha thứ được cho mình còn khó hơn gấp bội. Ai cũng từng có những sai lầm, có những điều nuối tiếc trong quá khứ nhưng nếu chúng ta cứ đắm chìm trong sự dằn vặt, liệu có ích gì cho cuộc sống hiện tại và cho tương lai của chúng ta?

3. *Cởi mở với những quan điểm khác mình, với những kiến thức mới, ý tưởng mới.*

Văn hoá gia đình, môi trường sống, giáo dục, kinh nghiệm sống ... dẫn đến mỗi người chúng ta đều có tập hợp những niềm tin riêng, chúng ta thường dựa vào đó mà sống và hành xử. Tuy nhiên, đôi khi niềm tin của chúng ta không còn phù hợp, thậm chí sai lầm.

Như tôi chia sẻ ở trên, tôi thường xuyên đặt cho mình câu hỏi: *Liệu niềm tin của mình có đúng không?* Tôi thách thức những niềm tin, những giả định của mình bằng việc đi tìm những kiến thức mới và chào đón những ý kiến trái chiều. Tôi nhận ra càng cởi mở tôi càng dễ chấp nhận và học được nhiều điều mới.

Sự cởi mở này giúp tôi có khả năng làm mới lại chính mình mà không đau đớn hay tổn thương.

4. *Luôn biết nói không khi cần thiết.*

Trong nhiều khái niệm về phát triển bản thân thì cụm từ "**đặt ra ranh giới**" là một khái niệm phổ biến nhưng không phải ai cũng thực sự thực hành việc này. Càng trưởng thành tôi càng nhận thấy tầm quan trọng của việc nói "**không**" khi cần thiết. Tôi đã nói **không** với nhiều người, nhiều việc và chấm dứt việc dành thời gian vào những việc vô giá trị hoặc không quan trọng.

Đây là một ví dụ: từ khi viết những cuốn sách làm cha mẹ inbox của tôi luôn đầy những tin nhắn, email với 1.001 câu hỏi mỗi ngày. Tôi chỉ trả lời những câu hỏi tôi thấy thực sự quan trọng và mình cần trả lời, tôi chỉ làm những gì tôi thấy cần làm, chỉ giúp những người mình thấy cần và có thể giúp.

Từ khi tôi học cách nói **không** một cách lành mạnh với rất nhiều thứ không chỉ cuộc sống của tôi tốt hơn mà những người tôi quan tâm cũng vì thế mà làm tốt hơn.

Tôi cho rằng để 24h trong ngày của mỗi người trở nên ý nghĩa thì việc lọc ra những việc **không làm** cũng quan trọng không kém những việc **phải làm** mà bạn ưu tiên.

5. Không để mình bị cuốn vào những chuyện nhảm nhí và kịch tính của những người khác

Để linh hoạt về mặt tinh thần, bạn cần có bản lĩnh để không bị cuốn vào những câu chuyện thị phi hay drama của người khác. Tôi đứng ngoài tất thấy những hot trend, scandal trên mạng xã hội và cả ngoài đời thực, vì thế tôi có nhiều thời gian hơn để đọc sách, viết lách, trau dồi kiến thức, chăm sóc bản thân và gia đình.

Có thể bạn sẽ thấy điều này không dễ dàng gì, tôi biết nó rất khó rèn luyện, nhưng đây là một sự lựa chọn có ý thức. Hy vọng bạn biến nó thành một nguyên tắc cá nhân để không dính líu đến những điều tiêu cực của người khác.

6. Thực sự hạnh phúc trước thành công của người khác.

Vui mừng vì thành công của người khác là một đặc điểm tuyệt vời cần có nhưng không phải ai cũng làm được. Đôi khi bạn có thể phải cưỡng lại sự ghen tị và học cách vui với những gì người khác đạt được đấy. Nghe thật kinh khủng phải không? Nhưng có đúng là đôi khi bạn phải đấu tranh để làm được điều đó không nào?

Nếu bạn luôn thấy vui và tự hào với thành công của bạn bè ngay cả khi bạn không nhận được lợi ích gì từ thành công của họ, nghĩa là trong trái tim bạn không có sự đố kỵ nhỏ nhen. Bạn biết họ đã nỗ lực như thế nào và họ xứng đáng với điều đó ra sao. Hãy nhớ rằng thái độ đúng đắn có thể đưa bạn tiến xa, vì vậy hãy cố gắng vui cho bạn bè khi họ nhận được kết quả tốt.

Những thói quen trên đã giúp tôi linh hoạt trong suy nghĩ và cảm xúc để có thể phản ứng một cách tốt nhất với các tình huống hàng ngày. Nhờ rèn luyện mà tinh thần tôi trở nên lành mạnh hơn và tôi thấy mình sống trọn vẹn hơn, hạnh phúc hơn.

Đừng để cảm xúc chế ngự trí thông minh của bạn.

Tôi nhận ra rằng khả năng tự kiểm soát là sức mạnh của một con người. Có được sự bình tĩnh ở mọi lúc là đỉnh cao của việc tự kiểm soát. Để làm được điều này bạn phải đạt được điểm mà tâm trạng của bạn không thay đổi dựa trên hành động tầm thường và những việc làm nhỏ nhặt của người khác. Lời khuyên của tôi là: *Đừng để cảm xúc chế ngự trí thông minh của bạn.*

Vấn đề sẽ luôn luôn xảy ra, điều quan trọng là bạn ứng xử với vấn đề như thế nào. Hãy hành động dựa trên giá trị của bạn chứ không phải dựa trên cảm xúc.

Có thể câu hỏi tiếp theo của bạn sẽ là: *Làm thế nào để tôi có thể làm được điều đó?*

Ai cũng mong có thể kiểm soát được cảm xúc của mình, nếu làm được điều đó hẳn mọi chuyện sẽ trở nên thật dễ dàng. Chúng ta sẽ có thể xử lý được những vấn đề hóc búa trong cuộc sống và không phải lo lắng về chúng nữa. Phải không?

Đây là một số điều về cảm xúc tôi đã học được làm thay đổi con người tôi, từ một người tính nóng như lửa trở thành người “mát như kem” như bây giờ, tôi đã học được rằng:

- Bạn không thể kiểm soát được cảm xúc của mình bạn chỉ có thể kiểm soát phản ứng của bạn với cảm xúc. Cảm xúc cứ thế diễn ra. Chúng không đến do chúng ta mong muốn hay tự nguyện. Vì thế bạn không thể quyết định khi nào, ở đâu hoặc chúng xảy ra như thế nào. Ví dụ khi nghe một bản nhạc hay hay ngắm một bông hoa đẹp nở bên đường, bạn xúc động. Bản thân bạn không điều khiển được sự xúc động đó mà do nó tự đến, rồi tự đi.
- Bạn càng dành nhiều thời gian để thuyết phục bản thân rằng bạn có thể kiểm soát cảm xúc của mình bạn càng làm nô lệ cho chúng. Vậy thì thay vì cố gắng kiểm soát cảm xúc để nó không xảy ra hãy cố gắng quản lý để nó xảy ra một cách có kiểm soát.

- Cảm xúc là một cơ chế phản hồi sinh học. Chúng là tín hiệu cho thấy có điều gì đó đã xảy ra trong cuộc sống của bạn và gợi ý bạn nên làm gì đó để giải quyết nó. Nhưng chúng chỉ là một gợi ý, bạn có thể quyết định cách bạn phản hồi như thế nào.
- Bạn có thể tối ưu hoá cảm xúc của mình, nghĩa là làm cho chúng trở nên có ích, ngay cả đối với những cảm xúc tiêu cực. Ví dụ: Khi tôi có cảm giác không tốt về một việc mình đang làm, tôi thường dành thời gian phân tích kỹ hơn, đặt ra tình huống và chuẩn bị cho những tình huống có thể xảy ra.

Cuối cùng, mục tiêu quan trọng là chúng ta cần nhận thức rõ hơn về cảm xúc của mình và chuyển chúng thành những hành động lành mạnh, hữu ích trong cuộc sống của mỗi người.

3. Linh hoạt về tinh thần

Một trong những yếu tố quan trọng để có thể linh hoạt về mặt cảm xúc là sự linh hoạt về mặt tinh thần. Cũng như linh hoạt trong quản lý và làm việc, đây là điều bạn có thể học và thực hành được.

Từ bỏ niềm tin không còn phù hợp

Trong khoa học tâm lý, một người có khả năng từ bỏ một niềm tin được gọi là người "có tính linh hoạt về mặt tinh thần". Có một điều không ai dạy chúng ta, rằng phải học cách từ bỏ niềm tin để nhường chỗ cho những niềm tin mạnh mẽ hơn, đúng đắn hơn. Từ bỏ những niềm tin, những định kiến kiến cũ sẽ khiến chúng ta bớt ngốc nghếch, bớt lạc hậu, bớt trở thành người khó chịu khi ở cạnh.

Tuy nhiên, từ bỏ niềm tin là một quá trình không hề thoải mái và không hề dễ chịu chút nào. Thế nên chúng ta cứ bám mãi vào những niềm tin lỗi thời và vô nghĩa về bản thân, về các mối quan hệ của mình và những niềm tin liên quan đến thế giới chúng ta sống, cách chúng ta làm việc.

Chúng ta tìm cách bảo vệ những niềm tin của mình, thậm chí tạo ra những niềm tin mới chỉ để củng cố những niềm tin cũ. Làm cho nó vững chắc hơn, khó lật đổ hơn.

Tôi đã học được rằng: "không nên định ninh bất kỳ điều gì". Thế nên, để mình tránh rơi vào vùng "mê tín" tôi luôn đặt câu hỏi liệu điều mình đang tin đó có đúng đắn không. Khi làm bất kỳ điều gì, tôi luôn tìm cách chứng minh giả định, tìm kiếm những thông tin để xác minh những điều mình đang tin.

Mỗi khi chồng tôi và tôi tranh luận về một điều gì đó ảnh thường nói: *Anh tin rằng/theo anh thì... tôi sẽ nói: Hãy tạm bỏ qua những gì chúng ta đang tin, hãy xem sự thật là gì, chúng ta có thể tìm kiếm bằng chứng ở đâu, có thông tin nào xác thực được điều đó không?*

Để linh hoạt về mặt tinh thần bạn cần cập nhật kiến thức mỗi ngày, cần trở nên hiểu biết hơn, càng hiểu biết bạn càng có nhiều lăng kính, càng tránh được những điểm mù.

Đây là bài học lớn nhất trong quá trình làm người mà tôi học được. Khi có sự linh hoạt về tinh thần bạn sẽ trở nên sáng suốt và khách quan. Bạn sẽ ứng phó được với mọi vấn đề một cách thích hợp và sống an nhiên.

Tìm kiếm sự cân bằng trong cuộc sống

Tôi không nhớ ai đã nói điều này: hãy tưởng tượng cuộc sống như một trò chơi, trong trò chơi đó bạn đang tung hứng năm quả bóng. Bạn đặt tên cho chúng: công việc, gia đình, sức khỏe, bạn bè và tinh thần. Bạn cần giữ tất cả những thứ này trong không trung. Bạn sẽ sớm nhận ra rằng công việc là một quả bóng cao su. Nếu bạn đánh rơi xuống đất, nó sẽ bật lại.

Những quả bóng khác - gia đình, sức khỏe, bạn bè và tinh thần - được làm bằng thủy tinh. Nếu bạn đánh rơi một trong những thứ này, chúng sẽ bị rạn vỡ không thể sửa chữa, chúng sẽ để lại dấu vết, bị hư hỏng, hoặc thậm chí vỡ tan. Chúng sẽ không bao giờ còn vẹn nguyên như cũ. Bạn cần hiểu điều đó và phấn đấu cho sự cân bằng trong cuộc sống của mình.

Tận hưởng sự tĩnh lặng và không chắc chắn.

Cuộc sống hiện đại mang đến cho chúng ta nhiều thuận tiện và dễ làm chúng ta hài lòng ngay lập tức nhưng cũng chứa đựng nhiều sự không chắc chắn khiến chúng ta luôn cảm thấy tâm không an. Sự bận rộn, hối hả cứ cuốn chúng ta đi, sống ngày hôm nay lo ngày mai, tháng sau, năm sau và ít khi dừng lại để tận hưởng những khoảng chừng.

Tôi đã học được cách tận hưởng sự tĩnh lặng. Tôi biết tôi cần nghỉ ngơi nếu không sự sáng tạo của tôi sẽ cạn kiệt. Tôi biết tôi không phải là siêu nhân vì vậy tôi cần để đầu óc mình thư giãn. Cứ sau những giờ làm việc tập trung tôi thường bỏ máy tính xuống ra ngoài chăm sóc vườn tược, đọc sách, đi dạo, nấu ăn... Tôi tận hưởng sự tĩnh lặng bằng nhiều cách khác nhau và không bao giờ cảm thấy buồn chán.

Tôi đã học được cách tận hưởng tối đa những khoảng chừng và luôn sẵn sàng tâm thế để ứng phó với sự không chắc chắn nhờ những khoảng tĩnh lặng đó.

Sống linh hoạt giúp trả lời cho những câu hỏi vì sao

Trong một buổi huấn luyện quản lý Mở cho các giám đốc chi nhánh của một ngân hàng, một vị giám đốc đã hỏi tôi: *Vì sao chị có nhiều năng lượng thế?*

Tôi đã trả lời: *Nếu mỗi ngày bạn làm việc bạn nhìn thấy kết quả ngay liệu bạn có thấy hạnh phúc không? Sự tiến bộ của những người xung quanh tôi, của bạn tiếp thêm năng lượng cho tôi mỗi ngày.*

Anh Rob từng hỏi tôi: *Vì sao khi nói về những chuyện đã qua, kể cả đó là những chuyện không vui anh cũng không thấy em đau lòng hay buồn phiền gì?*

Tôi nói với anh: *Não của em hoạt động theo cách khác thường. Em chỉ nhớ những kỷ niệm đẹp đẽ và những gì làm cho em vui thôi. Thế nên anh không cảm thấy sự chua chát hay đắng cay trong những câu chuyện của em. Chỉ có một chuyện duy nhất trên đời làm em thấy nhói ở*

trong lòng mỗi khi em nhớ đến đó là kỷ niệm về những ngày tháng phải xa con khi chúng còn nhỏ.

Nhiều người được tôi tư vấn lại hỏi: Làm thế nào để Cherry có thể nhớ được nhiều thông tin đến thế?

- Vì tôi học cách ghi nhớ và học cách quên. Ghi nhớ những gì quan trọng và quên những gì không quan trọng, không có giá trị. Bộ não của chúng ta cũng giống như một ngôi nhà cũ kỹ, rất thường xuyên chúng ta cần dọn dẹp tâm trí cho những ý tưởng mới, cho sự sáng tạo. Nó cũng quan trọng như dọn dẹp không gian sống, các mối quan tâm, những mối quan hệ của mình vậy.

Một người khác hỏi: Vì sao Cherry luôn nhìn mọi thứ theo khía cạnh tích cực, ngay cả trong những tình huống tiêu cực?

- Vì cho dù bạn làm tốt như thế nào hay sống tốt ra sao những điều tiêu cực vẫn xảy ra. Bất kỳ chuyện gì xảy ra, nếu bạn nhìn nó bằng con mắt tích cực bạn sẽ tìm ra cách vượt qua nó một cách sáng suốt thay vì tiêu cực cho rằng đó là ngày tận thế. Nếu xem xét mọi thứ theo cách đó sẽ chẳng chuyện gì thực sự là vấn đề.

Tất cả đều do bạn lựa chọn. Những gì bạn chọn mỗi ngày sẽ tạo ra cuộc sống của bạn.

Một phóng viên hỏi tôi: Vì sao Cherry có thể làm được nhiều việc thế: Tư vấn, đào tạo, viết sách, tổ chức các buổi tọa đàm chia sẻ với cộng đồng, thuyết trình trong các hội nghị đến làm vườn, trồng hoa...?

- Vì tôi chọn những việc cần quan tâm và loại những việc không đáng quan tâm.

Bạn hỏi tiếp: Làm sao để biết việc gì cần quan tâm và việc đáng quan tâm mà chọn?

- Mỗi khi có vấn đề gì xảy ra tôi thường nghĩ:

1. Việc này mình có kiểm soát được kết quả không?
2. Việc này có thêm cho mình những "vấn đề tốt" để giải quyết không?
3. Nó có giúp gì cho mình hay cho những người khác không?

Tùy theo câu trả lời là gì tôi sẽ chọn cách hành động hoặc không hành động cho phù hợp.

Tóm lại mỗi ngày, những gì bạn chọn nhớ, chọn quên, chọn quan tâm hay chọn bỏ qua sẽ dệt nên cuộc sống của bạn. Hãy chọn một cách sáng suốt.

Sống trọn vẹn ở hiện tại

Tôi nhận ra mình thuộc kiểu người thiên về hiện tại. Tôi hiếm khi dằn vặt vì những chuyện đã qua, và cũng không mấy khi lo lắng về những gì chưa xảy đến. Khi nghĩ về quá khứ, tôi nhớ nhiều hơn đến những kỷ niệm ấm áp, những điều đã khiến mình hạnh phúc – chứ không phải những tiếc nuối hay “giá như”. Còn mỗi lần nghĩ đến tương lai, tôi thường tự trấn an: “Mình đã tốt hơn hôm qua, có lý do gì để nghĩ rằng mọi thứ sẽ tồi tệ hơn?”

Trong hành trình làm việc và sống cùng nhiều người, tôi thường gặp ba kiểu người:

- Kiểu đầu tiên là những người luôn hướng về quá khứ. Họ mang trong mình cảm giác dằn vặt, tiếc nuối – với những câu hỏi không hồi đáp như: “Giá như mình đã...”, “Phải chi lúc đó...”. Nhưng quá khứ là điều không thể đổi thay, càng bám víu càng khiến hiện tại trở nên nặng nề.
- Kiểu thứ hai là những người hướng về tương lai. Họ luôn lo lắng về những điều tồi tệ có thể xảy ra trong tương lai, hoặc mong đợi vào tương lai và quên mất rằng ngày mai ấy khi đến cũng không được họ tận hưởng. Họ tiếp tục lo cho những ngày mai tiếp theo, sống trong một vòng xoáy không điểm dừng. Kết quả là hiện tại luôn bị bỏ lỡ.
- Và kiểu thứ ba, là những người sống ở đây và bây giờ. Họ trân trọng từng khoảnh khắc, từng hơi thở. Họ không để quá khứ trói buộc, không để tương lai làm mình bất an. Họ tập trung vào hiện tại, nơi duy nhất mà họ thật sự có quyền lựa chọn và hành động.

Bạn thấy mình ở đâu trong ba kiểu người ấy? Nếu bạn nhận ra mình chưa thật sự sống trọn vẹn với hiện tại, thì cũng đừng vội buồn. Sống với hiện tại là một kỹ năng và như mọi kỹ năng khác, bạn hoàn

toàn có thể rèn luyện được. Hãy bắt đầu bằng những điều nhỏ nhất: một hơi thở chậm lại, một khoảnh khắc tĩnh lặng để ngắm bầu trời, một bữa cơm không điện thoại, không tivi... Mỗi lần như vậy là một lần bạn trở về với chính mình và với cuộc sống thực sự đang diễn ra.

3. Hành trình phát triển cảm xúc linh hoạt của Rob

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ đạt được hạnh phúc trọn vẹn như hiện tại. Nhưng hành trình thay đổi đã đưa tôi đến đây và tôi muốn chia sẻ những gì tôi đã học được, không phải với tư cách một chuyên gia, mà là một người đã từng đối mặt với những khủng hoảng lớn trong cuộc đời. Nếu câu chuyện của tôi có thể giúp ai đó đi nhanh hơn trên con đường của họ, thì đó là một điều tuyệt vời.

Cherry đã chia sẻ về những thay đổi trong sự nghiệp và cuộc sống của cô ấy. Với tôi, hành trình này là về sức khỏe thể chất và tinh thần - hai điều tôi từng xem nhẹ trong một thời gian dài.

Bước ngoặt cuộc đời: Khi phải thay đổi để sống khác

Một ngày vào năm 1982, tôi đã thức dậy trong một căn phòng nhỏ tồi tàn trên chiếc giường đơn xập xệ, không việc làm, không tiền bạc và không tương lai. Tôi quyết định đó không phải là tôi, đó không phải cuộc sống mà tôi muốn và tôi đã cần thay đổi. Tôi đã sắp xếp lại cuộc sống của mình rất nhiều vào thời điểm đó nhưng tôi chưa bao giờ giải quyết những vấn đề nội tâm trong mình. Trên thực tế, tôi đã né tránh nó cho tới tận năm 2013, khi cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi đổ vỡ tôi mới thực sự rơi vào khủng hoảng và bắt đầu tự chữa lành bản thân.

1. Chăm sóc cơ thể: Học cách lắng nghe chính mình

Cơ thể là phương tiện để tận hưởng cuộc sống, nhưng tôi từng bỏ quên nó trong nhiều năm. Chỉ khi kết nối lại với cơ thể, tôi mới cảm nhận được sự thay đổi rõ rệt.

Tôi học cách lắng nghe những tín hiệu từ cơ thể mình. Tôi bắt đầu tập yoga, từ những động tác đơn giản học qua sách vở đến những buổi tập cùng Cherry và huấn luyện viên trực tuyến. Yoga giúp tôi nhận biết từng chuyển động, từng hơi thở, và điều chỉnh cơ thể một cách tự nhiên.

Tôi cũng học cách cảm nhận thiên nhiên nhiều hơn. Tôi nhớ những lần nằm trên một tảng đá phẳng, chỉ để cảm nhận ánh mặt trời làm cơ thể mình nóng dần lên. Cảm giác ấy mang lại sự kết nối sâu sắc với thế giới xung quanh.

Chế độ ăn uống cũng là một phần quan trọng. Tôi từng bị cuốn vào việc ăn uống vô độ, đặc biệt là vào buổi tối, khi cơ thể và tâm trí dễ bị thỏa hiệp nhất. Chuyển sang chế độ ăn ít tinh bột là một thử thách, nhưng khi vượt qua được, tôi cảm thấy cơ thể mình nhẹ nhàng và tràn đầy năng lượng hơn bao giờ hết.

Tôi nhận ra rằng cơ thể luôn nói với ta điều gì đó, điều quan trọng là ta có chịu lắng nghe hay không.

2. Chăm sóc tâm trí: Chiến thắng con quỷ bên trong

Tôi từng có nhiều "con quỷ" bên trong - từ nghiện thuốc lá, thường xuyên uống rượu đến những cảm xúc bộc phát không kiểm soát.

Khi tôi đọc cuốn *Easy Way to Stop Smoking* của Allen Carr, tôi nhận ra rằng cơn nghiện không chỉ đơn thuần là một nhu cầu thể chất, mà còn là một giọng nói nội tâm liên tục thao túng và lừa gạt tôi. Khi tôi nhìn thấu nó, tôi có thể kiểm soát được nó.

Tôi cũng học cách quan sát cảm xúc của mình thay vì để chúng chi phối. Khi cơn giận hay lo lắng ập đến, tôi thử lùi lại một bước, như thể đang nhìn bản thân từ một góc độ khác. Điều này giúp tôi đưa ra quyết định sáng suốt hơn thay vì phản ứng theo bản năng.

Tôi nhận ra rằng tâm trí cũng cần được chăm sóc như cơ thể. Nếu ta không rèn luyện nó, nó sẽ bị cuốn theo những thói quen cũ, những phản ứng cũ và ta sẽ tiếp tục mắc kẹt trong vòng lặp của chính mình.

3. Thực hành biết ơn và chánh niệm

Hạnh phúc không phải là một điều xa vời mà là những thói quen nhỏ mỗi ngày.

Tôi bắt đầu thực hành biết ơn, mỗi ngày tìm một điều mình cảm thấy trân trọng, dù là điều nhỏ bé nhất. Tôi tập trung vào việc làm ít nhất một điều tốt mỗi ngày, không cần ai biết, chỉ cần tự nhắc nhở mình.

Tôi học cách sống trong hiện tại. Tôi không để quá khứ đè nặng lên mình, cũng không lo lắng thái quá về tương lai. Thời gian dành cho quá khứ là để học hỏi và thời gian dành cho tương lai là để định hướng. Nhưng phần lớn thời gian, tôi chọn sống trọn vẹn với khoảnh khắc này.

4. Vượt qua những thử thách lớn nhất: Ung thư, trầm cảm và rối loạn lo âu

Tôi dần học cách yêu thương và tôn trọng bản thân mình hơn, bằng cách trở thành một người tốt hơn. Điều đó đến từ việc thuần hóa cái tôi cảm xúc bản năng bên trong. Tâm trí tỉnh táo luôn giúp tôi có những ý tưởng tốt hơn về những việc cần làm, điều mà tôi có thể tự hào hơn.

Thử thách lớn nhất của tôi là khi tôi bị ung thư lưỡi ở giai đoạn ba. Nhiều yếu tố đã giúp tôi. Khi đó tôi đã đang ở trên hành trình trở thành người tốt hơn của mình, tôi cảm thấy mạnh mẽ và hạnh phúc hơn. Đồng thời, tôi có một sự bình tĩnh kỳ lạ khi gặp phải những khủng hoảng nghiêm trọng.

Khi nhận được chẩn đoán, tôi đã không hoảng loạn. Tôi biết rằng điều tốt nhất tôi có thể làm là giữ vững tinh thần, tin tưởng vào quá trình điều trị và tập trung vào điều tích cực và tôi đã chiến thắng nó.

Trầm cảm là thách thức thứ hai mà tôi từng phải chung sống trong một thời gian dài. Có thời điểm tôi đã từng muốn giải phóng cho mình. Trầm cảm là một điều phiền não khủng khiếp. Một phần của

quá trình phục hồi là tôi đã nhận ra đó không phải là con người tôi, nó không phải là một phần cấu trúc hoặc định nghĩa về tôi. Trầm cảm là một triệu chứng, không phải là nguyên nhân. Có nhiều nguyên nhân khác nhau mà tôi không đủ hiểu biết về chuyên môn để đề cập. Tôi có thể thấy đối với tôi, nguyên nhân là do sinh hóa, lượng serotonin thấp và chứng rối loạn lo âu. Tôi đã giải quyết được cả hai và con người thật của tôi đã trở lại với ánh sáng mặt trời.

Khi tôi loại bỏ được trầm cảm, sự rối loạn lo âu lẫn trốn sâu phía dưới. Tôi đã mất vài năm để nhận ra rằng mình đang phải đối mặt với một cuộc đấu tranh mới. Nếu bạn biết rằng cảm giác bỏng rát hoặc đau nhức ở một nút thắt phía sau xương ức của bạn, có thể khiến bạn hoảng sợ hoặc đổ mồ hôi hoặc sợ hãi hoặc suy nghĩ vẩn vơ ngay lập tức, hãy đối phó với nó. Những gì trước đây tôi đã làm là dập tắt nó đi. Đừng làm thế, hãy xóa quyền lực của nó bằng cách không cho phép sự có mặt của nó. Khi nó bắt đầu kích hoạt, tôi giữ sự bình tĩnh. Đối với tôi điều đó khá dễ dàng hơn vì tôi sống một cuộc sống tương đối ít căng thẳng. Nhưng nếu cuộc sống của bạn căng thẳng hơn cũng đừng lấy đó làm cái cớ. Hãy tìm sự giúp đỡ thay vì đối mặt với nó một mình như tôi từng làm.

Một thử thách khác mà tôi đang giải quyết là bệnh tự kỷ. Tôi chưa bao giờ được chẩn đoán một cách chuyên nghiệp, nhưng rõ ràng tôi là một người mắc chứng tự kỷ chức năng cao. Hầu hết mọi lúc, đó không phải là một điều xấu, tuy nhiên, là người tự kỷ khiến tôi gặp phải một số vấn đề. Từ nhỏ tôi đã học cách đối phó với nó. Tôi không nghĩ như cách mọi người thường nghĩ. Có lúc tôi hiểu mọi người sâu sắc đến mức khiến họ phát hoảng, rồi có lúc đối với tôi họ hoàn toàn là một bí ẩn. Tôi nhìn thế giới theo một cách rất khác.

5. Còn hy vọng, nếu bạn lựa chọn nó

Sở dĩ tôi vượt qua được những điều tưởng chừng rất khó khăn ở trên, rất nhiều phần là do vợ tôi, Cherry chính là đã là nguồn cảm hứng và là một huấn luyện viên tuyệt vời. Tôi phải thừa nhận rằng tôi đã cảm thấy mọi thứ dễ dàng hơn khi nhận được sự hỗ trợ và phản hồi từ cô ấy. Có nhiều việc khác tôi cũng đã làm được một mình, vì

vậy đừng để việc ở một mình là cái cớ để nội tâm của bạn thuyết phục bạn không trưởng thành.

Vẫn còn hy vọng. Mọi thứ chưa kết thúc cho đến khi bạn nói tất cả đã kết thúc. Tôi bắt đầu cuộc sống tươi đẹp nhất của mình ở tuổi ngoài 50. Tôi ước mình đã biết tất cả những điều này từ lâu để có thể bắt đầu sớm hơn. Vì vậy, tôi tặng chúng cho bạn, hy vọng những lời khuyên trên sẽ làm cho cuộc sống của bạn dễ dàng hơn những gì tôi đã trải qua.

Tôi hy vọng bạn sẽ sớm đạt đến một trạng thái hạnh phúc như nơi tôi đang hạnh phúc lúc này.

Hành trình cuộc đời tôi

Nhiều người sau khi nghe Cherry kể về hành trình Rob vượt qua ung thư đã hỏi: "Làm sao anh ấy có thể vừa mạnh mẽ, vừa dịu dàng đến vậy?" Có lẽ câu trả lời nằm trong chính cuộc đời đầy những thử thách và trải nghiệm của anh, dưới đây là một trích đoạn ngắn gọn giúp bạn có thể hình dung.

Tuổi thơ với thiên nhiên hoang dã

Tôi sinh ra và lớn lên ở vùng đất gồ ghề, đầy sức sống của New Zealand. Tuổi thơ của tôi trải dài giữa những thành phố nhỏ, nhưng phần lớn thời gian tôi ở trên núi với bố mẹ – từ trước cả khi tôi biết đi. Tôi bắt đầu trượt tuyết khi mới bảy tuổi, và từ năm năm tuổi, tôi đã tự đi bộ đến trường một mình. Hầu hết những kỷ ức đầu đời của tôi là những buổi chiều chạy quanh khu phố cho đến lúc trời tối mịt vì mãi mê thám hiểm: bắt nòng nọc, bơi qua sông, trượt quanh bờ ao đầy bùn, đi bộ không ai giám sát xuống tận đường cao tốc... Tôi chỉ quay về khi bóng tối đã phủ kín.

Lớn hơn một chút, tôi đạp xe đi học – băng qua lớp băng trơn trượt, phóng xe vượt ô tô và xe buýt trên những con đường đồi dốc đứng. Đôi khi tai nạn xảy ra, tôi từng bị gãy xương, nhưng điều đó chẳng khiến tôi dừng lại.

Tôi thường được gửi đến trang trại của chú, một nơi như thiên đường với một đứa trẻ hiếu động. Tôi trèo lên đồng cỏ khô và những thân cây to, lái xe tải, cưỡi trên máy kéo, lội bộ qua những con kênh tưới tiêu và luôn trở về với đầy vết trầy xước.

Tôi tham gia huấn luyện hướng đạo sinh. Tôi leo lên núi Allen mà không cần có người lớn giám sát, nhóm lửa bằng dầu kero, bơi trong những hồ nước sâu hun hút. Tôi từng là đội trưởng tuần tra.

Tuổi thơ của tôi tràn đầy những mùa hè huy hoàng bên dãy Alps của đảo Nam, nơi gia đình tôi có một căn nhà nghỉ. Tôi và các em gái được tự do khám phá cả thung lũng: lội qua những dòng suối chảy xiết, lao xuống các sườn đồi quanh co, len lỏi trong những cánh rừng cổ thụ. Chúng tôi ngắm nhìn những con nai, những chú ngựa hoang và những con vẹt núi keas đầy màu sắc. Tôi từng leo lên đỉnh núi Hamilton chỉ để đứng đó và ngắm nhìn toàn cảnh dãy Alps hùng vĩ.

Tuổi thiếu niên và những kỳ huấn luyện

Khi còn học trung học, mỗi năm tôi đều tham gia huấn luyện quân đội cùng học sinh các trường khác và những người lính thật sự. Đó không phải mấy chuyến đi chơi dã ngoại đơn thuần. Chúng tôi bơi qua những con sông lớn ở New Zealand với đôi ủng nặng trĩu và ba lô chất đầy đồ trên lưng. Ban đêm, chúng tôi săn tìm nhau giữa đồng bằng hoang vu. Ban ngày thì bị trực thăng “oanh tạc”, ngủ ngoài trời trong giá sương lạnh thấu xương, chịu đựng những trò đùa tàn bạo trong doanh trại, đi vệ sinh ở nhà gạch ngoài trời lạnh cắt thịt.

Tuổi thiếu niên của tôi là một cơn bão cảm xúc. Bố tôi xa cách. Tôi thường bị giằng xé giữa hình mẫu đàn ông cứng rắn và nhu cầu được cảm thông, chấp nhận. Tôi nghĩ nếu bạn muốn hiểu rõ hơn về những tổn thương mà những đứa con trai như tôi phải trải qua, bạn nên đọc sách của Stephen Biddulph. Ông ấy nói trúng tim đen: chúng ta đã nuôi dạy con trai một cách tệ hại ra sao.

Tôi bắt đầu hút thuốc từ năm 12 tuổi, và đến 15 thì chuyển sang hút tẩu. Năm 18 tuổi, tôi rời khỏi nhà để học đại học ở một thành phố

khác, bắt đầu cuộc sống tự lập, một mình đối diện với thế giới rộng lớn.

Những công việc tôi từng làm

Kể từ khi rời khỏi nhà, cuộc sống của tôi là một chuỗi những trải nghiệm rất đa dạng. Tôi từng làm qua rất nhiều công việc nặng nhọc. Có thời gian tôi ở công trường xây dựng, có lúc trong xưởng đúc thép nóng nực mùi kim loại. Tôi từng dán gỗ dán, đánh giá khai thuế cho chính phủ, quản lý quán rượu và pha chế cocktail.

Tôi cũng từng sơn nhà, chặt củi, hái măng tây, nhổ khoai tây, đổ bê tông cho nhà máy, làm việc trong garage sửa xe...chẳng có mấy công việc tay chân mà tôi chưa từng thử qua.

Rồi, một chương khác mở ra, sau khi tốt nghiệp đại học tôi dành gần 20 năm trong một công ty phần mềm đa quốc gia. Từ việc phát triển năng lực nội bộ, huấn luyện lãnh đạo, cho đến làm quản lý. Tôi đã bay nhiều đến mức từng cảm thấy mình sống trên máy bay giữa những chuyến công tác liên miên: hội nghị ở Berlin, thuyết trình ở Toronto, họp ở Singapore, đào tạo ở Johannesburg....

Tôi đã từng gặp gỡ, làm việc và thuyết trình trước các CEO, hội đồng quản trị và những giám đốc điều hành của các tập đoàn hàng đầu thế giới. Tôi từng nghe Dalai Lama phát biểu trực tiếp hai lần.

Học không ngừng

Tôi đọc rất nhiều sách và từng được những người giỏi hàng đầu đào tạo. Tôi từng học nhạc – clarinet, bassoon, sáo, guitar, thậm chí học cả blues và từng theo học Trường Âm nhạc Hoàng gia. Tôi học yoga, kỹ năng sinh tồn trong rừng, diễn xuất, thuyết trình, tranh biện, các vũ điệu châu Phi, khiêu vũ, karate, judo, đấu gậy, bóng quần...

Tôi học tiếng Đức, Pháp, Tây Ban Nha, tiếng Thái, Quan thoại, cả tiếng Quảng Đông.

Tôi học bắn súng, sơ cứu, toán, khoa học máy tính, kỹ thuật điện, hóa học, vật lý, nghiên cứu hoạt động, lịch sử châu Á, giáo dục người

lớn, kế toán, quản lý dự án, thiền, quản lý dịch vụ, nấu ăn chay, chuẩn hóa cơ sở dữ liệu, sơn trang trí...

Những nốt trầm...

Cuộc đời tôi không phải lúc nào cũng là những chuyến đi hay thành tựu. Có những chương tôi không bao giờ mong muốn nhớ lại.

Tôi mất em gái một cách đột ngột, rồi sau đó là bố tôi. Một em gái khác của tôi thì chiến đấu với ung thư và đã may mắn sống sót.

Còn tôi, như đã chia sẻ ở trên, cũng là một người sống sót và từng trầm cảm. Chiến đấu với con chó đen, thứ bóng tối không phải ai cũng thấy nhưng ai từng trải qua thì sẽ không bao giờ quên được. Có những ngày tôi không muốn ra khỏi giường, không muốn tiếp tục sống. Nhưng tôi vẫn ở lại. Từ trải nghiệm tồi tệ đó tôi đã giúp được không ít những người khác thoát khỏi cái chết do trầm cảm.

Tôi từng chăm sóc mẹ mình khi bà đối diện với ung thư và chứng mất trí ở tuổi già.

Những trải nghiệm huy hoàng và hiểm nguy

Tôi đã từng ngủ ở đủ chỗ: trên bãi cỏ, trên cát sa mạc, trên nóc xe buýt, trên kệ bê tông, trên boong tàu, lăn lóc trong nệm với một tài xế xe tải người Kashmiri, trong xe buýt, trên tàu lửa, trong những túp lều nằm chênh vênh trên núi cao.

Tôi cũng từng ngủ trong khách sạn sang trọng, trên những chiếc du thuyền, giường dát vàng, khoang hạng nhất máy bay, tàu du lịch. Có khi là phía sau xe, trong một tu viện ở Tây Tạng, ở một ngôi làng hippy, hoặc trong những khách sạn 5 sao ở Ấn Độ với giường dây, nhà vệ sinh hôi thối và sàn nhà ngập sáu phân nước.

Tôi đã từng đến nhiều nơi tuyệt vời nhất thế giới: Taj Mahal, thác Iguazu, Machu Picchu, nhìn lưu vực sông Amazon từ trên cao, Ruapehu, dãy Alps phía Nam, Annapurna, cung điện Hoàng gia và Tử Cấm Thành ở Bắc Kinh, Trung tâm Thương mại Thế giới, Empire State, Tượng Nữ thần Tự do, Ephesus, Acland, Kew Gardens,

Westminster, Lei, Kashgar, Bosphorus, Sancta Sofia, Seoul, rạn san hô Great Barrier Reef, đảo Hayman, Ayers Rock, Rotorua, Big Ben, Venice Beach, bảo tàng thủ đô New York, MoMA, Getty, NY Guggenheim, Smithsonian, Vạn Lý Trường Thành, hang băng Zongo, Amarnath, Zanskar, Copan Ruinas, Guanaja, Parthenon, DFW, Chek Lap Kok, Loch Ness, Lake Taupo, Cullyamurra Waterhole, Lake Superior, Amazon...

Và tôi cũng từng thấy những nơi tồi tệ nhất: những con kênh ô nhiễm ở Bangkok, khu ổ chuột Ấn Độ, người ăn xin nằm cạnh xác chết, cơn đói ở Anh, khu ổ chuột Manila, nạn tham nhũng ở Jakarta, khói mù dày đặc ở Seoul, cảnh hoang tàn sau vụ phun trào Pinatubo, kiến trúc xám xịt thời cộng sản và những chiếc xe buýt quá tải ở Pakistan...

Tôi từng đứng bên những dòng sông vĩ đại – sông Mê Kông, Hằng, Murray, Mississippi, Waimakariri, Thames, eo biển Bosphorus...

Tôi đã gặp động vật hoang dã trong tự nhiên – kangaroo, wallabies, dingoes, echidnas, wombats, dugongs, rùa khổng lồ, cá sấu, voi, khỉ, khỉ đầu chó, rắn hổ, rắn đen, rắn kim cương, rắn hổ mang dzos, llama, maduna, cá mập, cá đuối, cá voi, cá heo...

Tôi đã chơi qua nhiều môn thể thao: bóng quần, cricket, bóng đá, bóng bầu dục, cầu lông, trượt tuyết, lướt ván, chèo thuyền, lặn tự do, lái xe, đạp xe, đi bộ đường dài, câu cá biển, câu cá sông, thám hiểm hang động, leo núi, đi bè, đua xe kart.

Tôi từng sống chung nhà với đủ kiểu người: luật sư, nhà ngoại giao, y tá, nhà báo, chủ doanh nghiệp, chuyên gia công nghệ, người nghiện ma túy, gái mại dâm...

Tôi từng thử nicotine, caffeine, rượu, meths (với những người vô gia cư trong công viên ở Sydney), cần sa, thuốc phiện (vô tình), coca, trà. Tôi từng lạm dụng một vài thứ trong số đó và từng ảo giác suốt 14 tiếng vì mescaline.

Tôi đã gặp một người lãnh đạo và một thượng nghị sĩ của một quốc gia mà gần như chẳng ai từng nghe đến – Nhà nước Karen, có khoảng 6 triệu dân.

Tôi từng nghe James Morrison chơi jazz ngay trước mặt ở khu nghỉ dưỡng Whispering Sands; George Thorogood and The Destroyers ở Tòa thị chính Christchurch; Neil Young ở Athletic Park năm 1984 cùng cả hai em gái tôi; David Bowie ở Christchurch; Billy Joel trong một quán bar ở Richmond, Melbourne; Pirates of Penzance tại phòng hòa nhạc Melbourne – đi cùng bố; Stevie Wonder tại Kooyong; Rolling Stones ở Mt Smart; Black Sabbath, Pink Floyd, Eric Clapton, Joan Armatrading, Leon Russell, Linda và Vika Bull, Bob Dylan...

Tôi từng ẩu đả với cảnh sát trong một quán bar ở Atlanta để cứu một người đàn ông da đen khỏi bị đánh – một trong những khoảnh khắc tôi thấy tự hào nhất.

Tôi cũng từng bị cướp, bị móc túi, bị trộm, bị đánh, bị ném đá (cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng), bị đâm, bị bắt, bị giam giữ, bị lừa, bị bắn.

Tôi từng thấy người chết – vì bệnh tật, tai nạn, hay bị xe buýt cán.

Tôi từng suýt chết nhiều lần – đuối nước ba lần, hai tai nạn xe đạp, ba cú sốc điện, ngộ độc rượu. Có lần tôi gần như chết vì hạ thân nhiệt, một mình trên dãy Alps phía Nam. Có lần khác, tôi bị tháo dạ ba ngày trong một khu trại ở Pakistan, nơi đầy người Nigeria nghiện heroin.

Tôi từng một mình lái một chiếc Holden cũ xuyên qua sa mạc Úc, một mình băng qua miền trung Tasmania, mua đồ ở thành phố Belize không vũ trang, đi bộ qua biên giới Ciudad del Este vào Paraguay chỉ với hộ chiếu và một chiếc balô.

Cân nặng của tôi từng dao động từ 66 đến 99 kg, phụ thuộc vào giai đoạn, nơi tôi ở và những gì tôi đang trải qua.

Gia đình, tình yêu và lựa chọn quan trọng nhất đời tôi

Tôi từng yêu một vài người phụ nữ xinh đẹp. Tôi từng ly hôn. Nhưng rồi khi đã ngoài 50, tôi gặp người bạn tâm giao của mình, Cherry là người phụ nữ tôi chọn để đi cùng đến hết cuộc đời. Tôi kết hôn với cô

ấy và có thêm hai đứa con trai tuyệt vời mà tôi coi là những món quà của số phận

Tôi có một cô con gái xinh đẹp, tài năng và một cậu con trai dũng cảm, trung thực, thông minh và hài hước.

Tôi đã làm được một vài điều tốt. Tôi luôn ở đó khi bạn bè và gia đình cần. Tôi chưa từng ngồi tù, chưa từng làm hại ai, chưa từng giết bất kỳ sinh vật máu nóng nào, ngoại trừ vài con chuột và tôi đã cố gắng làm điều đó nhẹ nhàng nhất có thể.

Chất kích thích mạnh nhất tôi dùng bây giờ chỉ là cà phê và Coca-Cola.

Tôi là một người vô thần mạnh mẽ. Tôi tin vào chủ nghĩa duy lý. Tôi là người phản biện.

Nhiều năm trước, tôi đã đưa ra một quyết định quan trọng: từ bỏ một công việc với mức lương và đãi ngộ tốt tại một trong mười tập đoàn công nghệ đa quốc gia lớn nhất thế giới, để thành lập công ty tư vấn riêng.

Tôi từng được hỏi có hối tiếc vì quyết định đó không. Câu trả lời của tôi là: Không.

Bởi vì khi tôi nhìn thấy kết quả từ công việc mình đang làm, thấy những cuộc đời thay đổi, khi công việc của họ, cuộc sống của họ trở nên tốt hơn, hạnh phúc này không có mức lương nào có thể so sánh được.

Tôi không kể những điều này để ai đó phải ngưỡng mộ hay bắt chước. Đây chỉ là câu chuyện của tôi, một cuộc đời đầy vết trầy xước, cả thể xác lẫn tâm hồn. Nhưng tôi biết ơn vì mình đã có cơ hội trải nghiệm tất cả những điều đó.'

TÓM TẮT CHƯƠNG HAI: LINH HOẠT VỀ CẢM XÚC ĐỂ SỐNG VỮNG VÀNG HƠN

- Bạn không thể kiểm soát cảm xúc, nhưng có thể kiểm soát cách phản ứng với chúng
- Cảm xúc tiêu cực không xấu, miễn là bạn hiểu, chấp nhận và xử lý chúng đúng cách
- Trưởng thành cảm xúc không đến từ tuổi tác mà đến từ việc hành động dựa trên giá trị, không phải cảm xúc nhất thời
- Sự linh hoạt cảm xúc là nền tảng của một tâm trí khỏe mạnh, một cuộc sống kiên cường và linh hoạt. GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

Bạn có thể bắt đầu rèn luyện linh hoạt cảm xúc từ hôm nay bằng những việc nhỏ:

1. Tạm dừng và hít thở sâu trước khi phản ứng cảm xúc.
2. Ghi lại cảm xúc và điều đã kích hoạt nó mỗi ngày.
3. Hỏi bản thân: Việc mình sắp làm có phù hợp với giá trị sống không?
4. Bắt đầu nói không với điều không quan trọng.
5. Tập chia sẻ cảm xúc một cách trung thực.
6. Tránh xa chuyện thị phi, giảm theo dõi các hot trend trên mạng xã hội.
7. Thực hành biết ơn mỗi ngày.
8. Lắng nghe người khác mà không phán xét.
9. Dành thời gian cho thiên nhiên, nghỉ ngơi và tĩnh lặng.
10. Sống trọn vẹn với hiện tại thay vì lo lắng hay nuối tiếc.

Chương Ba: Hiểu bản thân để sống tốt với mình



Tôi đã học được rằng, sự tự nhận thức là một quá trình không thể thiếu để phát triển bản thân. Tuy nhiên, tự nhận thức sẽ không ích gì nếu điều đó không dẫn đến sự chấp nhận bản thân.

Hiện tại của bạn là kết quả của những lựa chọn bạn đã chọn và những việc bạn đã làm. Hãy học cách chấp nhận ngay cả khi bạn không đánh giá cao hoặc tự hào về nơi mình đang đứng sau đó tìm cách cải thiện bản thân.

Nếu không chấp nhận bản thân mình là ai, chúng ta không bao giờ có thể hy vọng cải thiện bản thân hoặc phát huy hết tiềm năng của mình.

1. **Sống hòa thuận với bản thân và tận hưởng hành trình sống với chính mình**

Vào một đêm cuối năm, chúng tôi ra vịnh gần nhà đón giao thừa, trong lúc đang đi bộ ra chỗ bắn pháo hoa, chồng tôi dừng lại, ôm tôi thật chặt, rồi xúc động nói: *Em biết không, sống với em thật tuyệt vời. Anh thấy hạnh phúc vô cùng.*

Tôi từng tưởng: *Em cũng cảm thấy thế, em rất hạnh phúc khi sống với em.*

Ảnh cười: *Anh phải thừa nhận rằng em hài lòng và tận hưởng sống trong em hơn anh tận hưởng khi anh sống với anh.*

Tôi, lại từng tưởng: *Em biết chứ. Thế nên em mới là người hạnh phúc mãi mãi.*

Tôi thấy việc sống hòa thuận và tận hưởng hành trình sống với chính bản thân mình khó hơn nhiều việc sống với người khác. Nhưng nếu không hạnh phúc với chính mình chúng ta sẽ rất khó có thể hạnh phúc với những người khác. Phỏng ạ?

'Je suis trop'

Để bắt đầu phần này, tôi xin mượn lời của David Nguyễn, con trai út của tôi, anh nói rằng: *Ý nghĩa của cuộc sống được quyết định bởi chính bạn và ý chí tự do sẽ giúp bạn chỉnh sửa và thay đổi nó. Tự do thực sự là khi bạn nhìn thấy trọn vẹn vẻ đẹp của hành trình cuộc đời mình – những gì bạn đã vượt qua. Bởi vì nhờ đó, bạn có quyền tự do để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.* - David Nguyễn

Từ hồi còn là một cô bé con tôi thường bị nói rằng con gái không nên quá mạnh mẽ như thế; con gái phải dễ bảo, phải ngoan, hiền, không được bày tỏ ý kiến và không được đi ngược lại với những định chế xã hội...

Khi đó, dù chưa hiểu về cuộc sống nhiều nhưng tôi đã nghĩ rằng tôi nên sống như bản thân tôi chính là và tôi đã luôn như thế. Càng

trưởng thành tôi càng thấy việc sống trọn vẹn, thật với chính mình, dũng cảm, mạnh mẽ, duyên dáng và tử tế chính là sức mạnh. Tôi tin rằng trở thành người sống trọn vẹn là cách tốt nhất để sống và lãnh đạo chính cuộc đời mình.

Khi tư vấn cho các tổ chức tôi chọn sử dụng sức mạnh của mình để phá vỡ những định kiến hoang đường về các mô hình lãnh đạo và quản lý truyền thống. Việc sống thật, là chính mình, lấy con người là trung tâm giúp các nhà quản lý và lãnh đạo trở thành những người được tôn trọng và tạo ra kết quả tốt hơn. Nếu chúng ta mang tất cả bản thân vào việc nắm bắt những cơ hội hay đối mặt với thách thức với tư cách là cá nhân và tập thể, chúng ta sẽ tạo nên những sự khác biệt. Nếu giữ lại bất cứ tiềm năng nào của mình nghĩa là chúng ta đang hạn chế những gì mình có thể làm được.

Tôi luôn giữ cho mình sự tự tin nhưng tuyệt đối không cho phép mình trở nên kiêu ngạo. Tự tin là tin vào bản thân và khả năng của mình, kiêu ngạo là tin rằng mình giỏi hơn mọi người. Tôi không bao giờ nghĩ rằng mình giỏi hơn những người khác. Tôi biết mình có thể làm gì tốt và tôi cũng tin rằng những người khác có những thế mạnh riêng của họ.

Tự tin là một điều tuyệt vời - nó giúp cho tôi có thể thoát ra khỏi vùng hiểu biết của mình và tìm kiếm những cơ hội mới bởi vì tôi tin vào khả năng của mình. Và ngược lại, để trở thành người tự tin tôi cần thường xuyên nâng cao năng lực và tôi luyện bản lĩnh của mình.

Tôi nhận ra rằng một khi bạn thực sự tự tin bạn sẽ sống vững vàng và có thể trở thành người bạn muốn trở thành, có thể làm những điều tốt đẹp cho bản thân và cho cuộc sống.

Anh Rob là một người theo trường phái nữ quyền mạnh mẽ. Ảnh luôn cổ vũ tôi sống là chính mình, thậm chí đã mua tặng tôi một chiếc áo có dòng chữ **'Je suis trop'** do chị em nhà Kate Billing, người New Zealand sản xuất. Thông điệp mà họ muốn gửi gắm là: *hãy làm chủ tất cả bản thân bạn - đặc biệt là những thứ mà thiên hạ nói rằng: Như thế là quá nhiều.*

'Je suis trop' trong tiếng Pháp có nghĩa là "I'm too much" – tôi không biết dịch tiếng Việt như thế nào cho sát nghĩa. Đây là một phong trào của những người phụ nữ, những người đã phát ngấy với việc bị bảo

rằng phải giảm giọng, phải giữ mình nhỏ bé, phải kiềm chế, phải ém mình lại và đừng thể hiện bản thân.

Đừng sợ sống là chính mình và thể hiện bản thân.

Đừng bao giờ so sánh bản thân với những người khác

Tôi đã học được rằng: *Đừng bao giờ đo lường bản thân mình bằng thước đo của những người khác.*

Ngay từ khi còn nhỏ tôi đã nhận ra rằng những gì hiệu quả với mọi người cũng có thể không hiệu quả với tôi và ngược lại những gì hiệu quả với tôi có thể không hiệu quả với những người khác. Chúng ta muốn mọi thứ hoạt động giống nhau đối với tất cả mọi người, nhưng trên thực tế mỗi người chúng ta là một cá thể độc lập, chúng ta không giống nhau.

Khi bạn làm một điều gì đó cho bản thân mình, nếu bắt đầu từ chính bạn chứ không phải từ mong muốn của bất kỳ ai hay để đáp ứng bất kỳ tiêu chuẩn đánh giá nào của những người xung quanh bạn sẽ cảm thấy rất tuyệt vời. Bạn cần có đủ can đảm để rèn luyện, để kiên trì trên con đường của chính mình. Đừng tiếp tục bị ảnh hưởng bởi sự đánh giá của người khác, đừng dùng lăng kính của người khác để đánh giá cuộc sống của mình. Bạn cần tin vào bản thân và tự hào về những gì bạn đang làm.

Con đường rèn giũa bản thân sẽ trở nên đẹp đẽ hơn nếu bạn sử dụng điều bạn đã đạt được để tạo ra điều gì đó có ích cho cộng đồng. Tuy nhiên, chúng ta vẫn dễ dàng sa vào việc so sánh mình với những người khác hoặc đi theo một tiêu chuẩn nhất định đã lỗi thời nào đó. Vậy làm thế nào để dừng việc này? Đây là một số kinh nghiệm của tôi:

- Quyết định mình thực sự muốn sống một cuộc sống như thế nào và sau đó kiên quyết nói không với mọi thứ không giúp mình sống cuộc sống mà mình muốn. Sau khi đã làm được điều này, tôi thấy con đường mình đi rất rõ ràng và có khả năng tập trung cao vào những gì quan trọng đối với cuộc sống của mình.

- Thường xuyên nhắc nhở mình: *Vì sao* của mình là gì, đo lường xem mình đã tiến bộ bao xa thay vì nhìn vào vị trí của người khác.
- Tìm những gì phù hợp nhất với mình. Thật khó để vượt qua sự so bì xấu xí mà chúng ta tạo ra cho chính mình và những người khác, nhưng khi tôi tập trung vào những gì phù hợp với mình tự nhiên tôi loại bỏ được sự so sánh và không còn bị tác động bởi sự đo lường của người khác.
- Bí quyết là: Bạn phải tập trung vào bạn. Tôi luôn nói với khách hàng, học viên và với con cái của mình: *“Đừng bao giờ so sánh mình với người khác, cũng đừng so sánh bản thân với sự hoàn hảo mà hãy so sánh mình với ngày hôm qua để biết mình đã đi được bao xa, để tự hào với sự tiến bộ của bản thân và tiếp tục cố gắng.”*

Tóm lại, thay vì để người khác đánh giá bạn bằng thước đo của họ, hãy nắm lấy các cơ hội để hiểu về bản thân, về thể mạnh và những khả năng độc đáo của mình. Bạn sẽ bắt đầu hiểu được rằng bạn là người duy nhất có quyền đánh giá chính mình và định hình được con đường mình sẽ đi tiếp, bạn cũng sẽ thấy mình hài lòng hơn về bản thân và cuộc sống của mình.

2. Xác định giá trị sống và mục đích cuộc đời

Tại sao bạn sống?

Đến một giai đoạn trưởng thành nhất định, hẳn ai trong chúng ta cũng sẽ tự hỏi:

- Tôi là ai?
- Tôi muốn trở thành ai?
- Tôi đang hướng đến điều gì?
- Điều gì thực sự quan trọng với tôi?

Có thể bạn đã từng có những ước mơ lớn lao, những kế hoạch tuyệt vời, nhưng nếu không thực sự hiểu rõ mục đích của mình, bạn có thể

dễ dàng lạc lối. Tôi cũng từng như vậy, cho đến khi tôi tự hỏi: *Mình có muốn tiếp tục sống như thế này không?* Và câu trả lời là *không*.

Từ khoảnh khắc ấy, tôi thay đổi hướng đi, sự nghiệp và cả cuộc sống của mình. Tôi nhận ra rằng, khi biết rõ mình muốn gì và vì sao mình làm điều đó, tôi không còn phải loay hoay tìm kiếm động lực. Mỗi sáng thức dậy, tôi có một lý do để bước tiếp, một niềm vui để chào đón ngày mới.

Nếu bạn vẫn chưa tìm ra lý do của mình, hãy thử tự hỏi:

- Điều gì khiến bạn thực sự đam mê?
- Bạn muốn dành thời gian của mình cho điều gì?
- Nếu chỉ có một điều ước, bạn sẽ ước gì?
- Bạn muốn để lại điều gì sau khi mình rời khỏi thế gian này?

Có thể bạn chưa có ngay câu trả lời, nhưng hãy thử suy ngẫm. Khi bạn thực sự hiểu lý do của mình, bạn sẽ biết mình cần đi về đâu. Đừng sợ ước mơ quá lớn, cũng đừng để cuộc sống của bạn bị chi phối bởi những điều tầm thường và vô nghĩa.

Giá trị của bạn là gì?

Dù bạn là ai: một người nội trợ, một nhân viên bình thường hay một nhà lãnh đạo, giá trị của bạn không phụ thuộc vào vị trí xã hội hay đánh giá của người khác. Giá trị của bạn đến từ chính bạn, từ những điều bạn tin tưởng, trân trọng và theo đuổi.

Khi lựa chọn những giá trị đúng đắn, bạn sẽ hướng sự quan tâm của mình đến những điều có ý nghĩa hơn. Bạn sẽ ưu tiên những thứ giúp bạn trưởng thành, mạnh mẽ và hạnh phúc hơn. Khi đó, thành công không còn là một mục tiêu xa vời mà sẽ tự nhiên đến như một kết quả tất yếu.

Chúng ta thường xuyên phải đối mặt với những lựa chọn khó khăn trong cuộc sống. Những lúc ấy, chính hệ giá trị sẽ giúp chúng ta quyết định đúng đắn. Tôi thường tự hỏi mình:

- Mình có đang coi trọng những điều thực sự quan trọng không?
- Mình có cần điều chỉnh những giá trị của mình không?
- Mình có đang sống đúng với những gì mình tin tưởng không?

Những câu hỏi này giúp tôi định hình lại con đường của mình mỗi khi cảm thấy lạc lối.

Thế nào là một cuộc sống có ý nghĩa?

Một người bạn từng nói với tôi: *"Lúc còn trẻ, mình chưa bao giờ nghĩ về ý nghĩa cuộc sống. Chỉ cần sống là đủ. Nhưng khi trưởng thành, khi cơm áo gạo tiền không còn là nỗi lo, mình lại tự hỏi: thế nào là một cuộc sống có ý nghĩa?"*

Tôi đã nói với bạn ấy rằng, chúng ta không được sinh ra với một mục đích được định sẵn. Chính chúng ta là người tạo ra ý nghĩa cho cuộc đời mình.

Đối với tôi, cuộc sống có ý nghĩa khi tôi có những "vấn đề tốt" để giải quyết. Những vấn đề đó đến từ những giá trị mà tôi lựa chọn. Khi tôi loại bỏ những thứ không quan trọng, tôi có thể tập trung vào những điều thực sự đáng quan tâm, và khi làm được điều đó, cuộc sống tự nhiên trở nên tốt đẹp hơn.

Bạn bật cười và nói: *"Nghe có vẻ đơn giản nhỉ? Nhưng làm sao để biết mình nên tập trung vào điều gì?"*

Tôi trả lời: *"Hãy bắt đầu từ chính bạn. Xác định rõ ràng vì sao bạn sống, điều gì thực sự quan trọng với bạn và đảm bảo rằng mỗi ngày bạn đều đang sống đúng với những giá trị ấy."*

Bạn đã tìm ra điều gì mang lại ý nghĩa và sự hài lòng cho cuộc sống của mình chưa?

Ba câu hỏi định hình hạnh phúc

Khi còn nhỏ, chúng ta tìm hiểu thế giới bằng những câu hỏi. Một đứa trẻ từ khi bắt đầu biết nói một câu đầy đủ đã đặt ra cả triệu câu hỏi cho cha mẹ và những người xung quanh chúng:

- Tại sao con phải đánh răng?
- Tại sao con phải đi ngủ đúng giờ?
- Tại sao con không được ăn kẹo trước khi đi ngủ?
- Tại sao lại có mưa?
- Sấm sét đến từ đâu?
- Ông già Noel có thật không?
- ...

Những câu hỏi chúng ta đặt ra cho những người xung quanh và cho chính bản thân mình giúp chúng ta nâng cao khả năng học hỏi, tìm thấy những gì chúng ta muốn tìm kiếm và tạo ra sự khác biệt trong việc đặt câu hỏi. Chính những câu hỏi dạy chúng ta mọi thứ từ khi chúng ta lên hai, câu hỏi càng sâu sắc bao nhiêu thì chúng ta càng mở rộng trí óc và khả năng học hỏi của mình bấy nhiêu. Có thể nói, thành công chính là kết quả của những câu hỏi hay.

Trong số hàng triệu câu hỏi tôi từng đặt ra có ba câu hỏi tôi thấy quan trọng nhất tạo nên hạnh phúc và sự hài lòng cho bản thân mình, đó là:

1. Tôi đang làm chi và tại sao tôi làm việc tôi đang làm?

Phải có một mục đích trong mọi thứ bạn làm. Nếu bạn thực sự hiểu mục đích đằng sau công việc của mình nó sẽ mang lại sự thỏa mãn và thúc đẩy bạn đạt được mục tiêu của mình. Đừng làm một điều gì đó chỉ vì tiền. Nếu trái tim bạn không đặt trong đó thì kết quả cho dù thế nào cũng không làm cho bạn hạnh phúc và hài lòng.

Đó cũng là lý do tôi làm rất nhiều việc: Tổ chức các buổi toạ đàm và đào tạo miễn phí giúp cộng đồng cha mẹ đồng hành cùng con hay giúp hay các nhà quản lý. Việc viết lách chia sẻ kiến thức hàng ngày

cũng vậy, nó làm tôi vui vì kết quả là sự thay đổi tích cực của nhiều người.

Tại sao bạn làm việc bạn làm luôn là một câu hỏi cần đặt ra đầu tiên. Nếu bạn không biết tại sao bạn làm một điều gì đó thì có lẽ tốt nhất là không nên làm. *What is your purpose?*

2. Tôi đang dành thời gian cho ai và tại sao?

Những câu hỏi này sẽ giúp bạn nhận ra những mối quan hệ xung quanh mình. Ai đó nói rằng bạn là trung bình cộng của năm người xung quanh bạn. Nếu ở xung quanh bạn là những người hay ho, giỏi giang, tích cực bạn sẽ học được rất nhiều điều từ họ. Ngược lại, nếu xung quanh bạn là những người độc hại: Buôn dưa lê, ganh tị, nhỏ nhen, thiếu hiểu biết, thao túng... họ sẽ có ảnh hưởng xấu đến cảm xúc và tâm trạng của bạn thậm chí làm cho cuộc sống của bạn trở nên nặng nề.

Bên cạnh đó, tôi cũng thường xuyên dọn dẹp các mối quan hệ của mình trong cuộc sống thật cũng như trên mạng xã hội: huỷ kết bạn, không theo dõi, không để những thứ tiêu cực hoặc vô bổ hiện lên newsfeed mình. Chiêu này này đơn giản mà vô cùng hữu ích.

Chúng ta ai cũng cần có cảm giác *thuộc về* (Belonging), vậy thì hãy bao quanh mình với những cá nhân tích cực và hỗ trợ chúng ta. Hãy dành thời gian cho những người bạn quan tâm và những người làm tăng thêm giá trị cho cuộc sống của bạn, đừng dành thời gian cho tất cả mọi người. Điều này sẽ vun đắp hạnh phúc và thúc đẩy các mối quan hệ của bạn bền chặt hơn.

3. Tôi đang đối xử với cơ thể của mình như thế nào và tại sao?

Hãy quan tâm đến cơ thể của bạn, đừng ngược đãi nó vì giữa cơ thể và tâm trí có một mối liên hệ rất chặt chẽ. Bạn khó có thể hạnh phúc với một cơ thể ốm yếu bệnh tật.

Tôi nhận ra rằng việc ưu tiên chăm sóc bản thân và duy trì lối sống lành mạnh ảnh hưởng trực tiếp đến hạnh phúc của tôi, điều này quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Thế nên cho dù bận thế nào tôi cũng dành thời gian để tập yoga, đi bộ, nghỉ ngơi thư giãn... Tôi cũng

khá cẩn trọng trong việc ăn uống, tôi luôn điều chỉnh chế độ dinh dưỡng để đảm bảo những gì tôi ăn tốt cho cơ thể mình.

Tóm lại, tôi học được rằng hiểu được động lực, hiểu các mối quan hệ và cách tự chăm sóc bản thân là ba điều cần thiết để có một cuộc sống viên mãn. Những câu hỏi trên, nếu bạn trả lời thật trung thực có thể bạn sẽ nhận ra bạn cần ưu tiên và cải thiện những gì để thực sự đạt được hạnh phúc.

Bạn có sẵn sàng trả lời những câu hỏi này một cách trung thực không?

Để không làm bản thân đau đớn hay tổn thương

Tôi cho rằng một trong những yếu tố để hạnh phúc là học được những cách để không làm bản thân đau đớn hay tổn thương. Đó là làm những điều nên làm, biết những gì nên biết và không làm những gì không nên làm.

1. Những điều nên làm:

- Không kỳ vọng
- Không đòi hỏi
- Không giả định

2. Những điều nên biết:

- Biết những giới hạn của mình
- Biết nơi mình đang đứng
- Biết vai trò của mình

3. Những điều không nên:

- Bị ảnh hưởng bởi những người tiêu cực, những việc tiêu cực
- Ghen tị
- Hoang tưởng

Tôi học được cách sống như nước, trôi theo dòng chảy, linh hoạt ứng phó, gặp đá thì tránh, gặp sỏi thì chảy tràn qua. Điều quan trọng là phải luôn chuẩn bị tâm thế để vượt qua những gập ghềnh và vùng xoáy bởi rất nhiều khi bạn cảm thấy cuộc sống êm đềm quá, mọi thứ

đang tuyệt vời quá thì thế nào đời cũng lại vả cho bạn một phát đau đینگ.

Hãy làm điều bạn muốn làm và làm tốt nhất có thể, nhưng đừng mong đợi bất cứ điều gì, bạn sẽ hài lòng và hạnh phúc hơn. Nếu bạn không mong đợi bất cứ điều gì bạn sẽ không thất vọng nếu mọi thứ không diễn ra theo cách bạn muốn hay điều gì đó không diễn ra như kế hoạch. Bạn sẽ có thể tận hưởng mỗi khoảnh khắc và đánh giá cao những gì bạn có thay vì lo lắng về những gì bạn không có hoặc thất vọng vì không đạt được kết quả như ý.

Một ví dụ đơn giản, mỗi lần tôi tổ chức training miễn phí, có tới 600-700, có khi hàng ngàn người đăng ký nhưng số người tham gia 50% là nhiều, thậm chí có lần chỉ 25%.

Có người hỏi: *Cherry có thấy thất vọng vì mình đã tâm huyết thế mà mọi người đăng ký xong lại không tham gia?*

- Ồ không. Tôi vui với bất cứ kết quả nào vì tôi học được rằng: Bất cứ ai đến là đúng người và bất cứ điều gì xảy ra là điều duy nhất có thể xảy ra

Nếu bạn cũng nghĩ như thế bạn sẽ thấy mọi thứ đều nhẹ nhõm, bạn sẽ hài lòng và hạnh phúc hơn với tất cả mọi thứ. Tuy nhiên, để làm được điều này bạn cần phải luyện tập: Hãy bắt đầu thả lỏng, cứ làm những điều nên làm, biết những gì nên biết và không làm những gì không nên làm, bạn sẽ sớm thấy vui vẻ và bình yên thôi.

3. Buông bỏ để sống tự do và bình an

Chấp nhận sự tách rời: Hành trình đến với tự do nội tâm

Ngoài việc biết mình muốn gì, có thể làm gì và nên dành thời gian cho ai. Tôi đã học được cách tách bản thân ra khỏi mọi thứ xung quanh mình và tôi muốn chia sẻ điều này với bạn.

Nếu ví cuộc đời mỗi người chúng ta là những tấm thảm thì trong tấm thảm cuộc đời đó, những sợi chỉ gắn bó thường dệt lên những bức tranh phức tạp của niềm vui và nỗi buồn. Cho đến giờ này, điều

mà tôi học được sâu sắc nhất đó chính là TÁCH RỜI ra khỏi sự gắn bó đó.

Về bản chất, sự tách mình ra khỏi mọi thứ không phải là sự rút lui lạnh lùng khỏi thế giới xung quanh mà là một lựa chọn có ý thức để giải phóng bản thân khỏi xiềng xích của sự phụ thuộc cảm xúc quá mức. Điều này cho phép tôi tận hưởng vẻ đẹp của từng khoảnh khắc của cuộc sống mà không bị trói buộc bởi nỗi sợ mất mát hay sức nặng của những kỳ vọng.

Nhiều người có thể dễ dàng tách mình ra khỏi những ràng buộc về vật chất, tài sản, công việc và nhiều thứ khác. Nhưng hầu hết mọi người sẽ cảm thấy vô cùng khó khăn khi tách mình ra khỏi các mối quan hệ gần gũi như cha mẹ, vợ chồng và con cái.

Cái cảm giác ràng buộc, muốn sở hữu, muốn kiểm soát, muốn mọi thứ theo ý mình thường làm chúng ta lo lắng và mệt mỏi. Tôi nhận ra mình đã thực hành được tốt điều này khi có thể tách được mình ra khỏi những mối quan hệ ràng buộc, ngay cả với những đứa con mà tôi yêu hơn cả bản thân mình. Khi làm như vậy, tôi đã khám phá được nguồn vui và sự hài lòng từ bên trong chính mình.

Tôi luôn quan niệm rằng, bất kỳ ai, kể cả đó là chồng và các con tôi, họ đều sống cuộc đời riêng của mình. Tôi không thể SỐNG hộ họ. Thế nên khi có bất kỳ điều gì xảy ra với chồng và các con mình, thay vì đau khổ, lo lắng, sợ hãi tôi làm hết sức có thể trong khả năng của mình để giúp họ. Nhưng kết quả ra sao không phải là vấn đề của tôi vì tôi không kiểm soát được điều này.

Việc tách rời khỏi kết quả của những việc mình làm không làm giảm đi tình yêu của tôi hoặc tầm quan trọng của sự kết nối với những người tôi yêu thương. Ngược lại, nó còn nâng cao sự trong sáng của những mối quan hệ này. Giống như một dòng sông chảy tự do, tình yêu trở nên vô điều kiện, không bị gánh nặng bởi sự ràng buộc của sự chiếm hữu hay kiểm soát.

Khi tách ra, tôi đã khám phá ra vẻ đẹp của việc để mỗi người trong cuộc đời mình trở thành chính xác con người của họ. Ví dụ các con của tôi, trong những hành trình riêng của chúng, xứng đáng có không gian để phát triển, đưa ra những lựa chọn và định hướng con

đường riêng của chúng. Sự hiểu biết này đã thúc đẩy một môi trường tôn trọng lẫn nhau, nơi mà mối liên kết yêu thương không bị cản trở bởi những kỳ vọng.

Việc tách rời này giúp tôi tận hưởng khoảnh khắc hiện tại mà không phải lo lắng về những gì có thể xảy đến trong tương lai. Nó cho phép tôi tận hưởng những niềm vui, những cuộc trò chuyện và những kết nối không thành lời vượt qua nhu cầu xác thực liên tục.

Nếu bạn từng có trải nghiệm giống tôi hẳn bạn sẽ thấy niềm vui toát ra từ bên trong chứ không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài. Nó xuất phát từ sự tự nhận thức và chấp nhận. Đó là một niềm vui không bị ảnh hưởng bởi những thăng trầm không thể tránh khỏi của cuộc sống, là sự giải phóng và tự do hoàn toàn trong tâm hồn.

Khi học cách tách rời và buông bỏ, tôi khám phá ra rằng bản chất thực sự của cuộc sống không nằm ở việc sở hữu mà nằm ở việc trải nghiệm và trân trọng. Đó là một hành trình làm trái tim tôi rộng mở hơn, những yêu thương cũng sâu sắc hơn. Tôi thấy những trải nghiệm trọn vẹn và phong phú nhất thường mở ra khi chúng ta buông bỏ những ảo tưởng về khả năng kiểm soát, sở hữu và cho phép cuộc sống tự do nhảy múa theo nhịp điệu riêng của nó.

Chính thế, việc tách rời được đã biến mỗi ngày sống của tôi đều thú vị và mãn nguyện. Hy vọng bạn cũng đang cảm nhận được điều này, nếu bạn chưa thấy nó, hãy thử TÁCH RỜI xem sao.

Vẻ đẹp của sự không hoàn hảo – WABISABI

Trong một diễn đàn chia sẻ với các leader, tôi được hỏi: *Làm thế nào để bạn là chính mình và giữ được sự chân thật như vậy?*

Tôi thấy cuộc đời tôi giống như một tác phẩm Kintsugi. Kintsugi², có nghĩa là "dùng vàng để hàn gắn". Thay vì che giấu những vết nứt, người nghệ nhân làm nổi bật chúng, biến những vết tích ấy thành một phần của vẻ đẹp tổng thể. Một chiếc bình bị vỡ, sau khi được

² Kintsugi là một nghệ thuật truyền thống Nhật Bản - để sửa chữa những món đồ gốm vỡ.

gắn lại bằng vàng đã trở nên độc đáo và đẹp hơn khi còn nguyên vẹn.

Khi tìm hiểu về Kintsugi, tôi thấy nó thực sự giống với cách chúng ta đối diện với những khó khăn trong cuộc sống. Tôi học được rằng: những vết nứt – những mất mát, tổn thương và thất bại – không phải là điều cần che giấu. Ngược lại, chúng có thể được tôn vinh, vì chính những điều đó làm nên con người chúng ta hôm nay, độc đáo, chân thực và đầy sự khôn ngoan.

Khi nói về những mất mát, tổn thương và thất bại tôi không hoàn toàn đồng ý với cách nhiều người thường mặc định rằng "Mọi thứ xảy ra đều có lý do", như thể những đau thương và không may đó là "điều kiện bắt buộc" để bạn trở thành phiên bản tốt đẹp của chính mình hôm nay.

Thành thật mà nói, nếu được lựa chọn, nếu có một nút "xóa sạch", tôi sẽ không ngần ngại ấn nút để xóa đi nhiều trải nghiệm tồi tệ mà tôi từng đi qua. Tôi từng mất những người tôi trân quý; cũng có những người tôi từng yêu thương, họ còn ở đó nhưng đã ra khỏi trái tim mình. Tôi đã sống những ngày đầy lo lắng và sợ hãi khi chồng bị ung thư giai đoạn 3, từng có những đêm dài không ngủ khi con đại tràm cảm tự làm đau mình. Tôi cũng từng đã trải qua những giai đoạn khó khăn và từng tự hỏi liệu mình có thể tiếp tục hay không... Những vết nứt đó, dù tự hào về cách mình đã ứng phó, nhưng nếu có thể xóa đi, tôi chắc chắn sẽ làm.

Tôi nghĩ về bản thân như một món đồ gốm đã bị nứt nhiều lần. Nhưng nhờ tình yêu, sự tử tế mà tôi nhận được từ những người xung quanh tôi và những nỗ lực của chính mình, tôi đã học cách "gắn vàng" vào những vết nứt ấy. Với tôi, mỗi vết nứt là một câu chuyện, một bài học quý giá mà tôi vẫn rất xúc động mỗi khi nghĩ về chúng.

Đến giờ này tôi hạnh phúc vì tôi đã học được cách yêu chính bản thân mình và sống một cuộc đời thực sự trọn vẹn. Tôi hiểu rằng sự chân thực (authenticity), khiêm nhường (humility) và tính dễ tổn thương (vulnerability) không đến từ việc giữ cho mọi thứ hoàn hảo

hoặc tỏ ra hoàn hảo. Chúng đến từ việc tôi dám nhìn nhận chính mình, bao gồm cả những mảnh vỡ.

Tôi tin rằng, khi chúng ta biết yêu thương và chấp nhận những vết nứt của mình, chúng ta không chỉ sống chân thực hơn mà còn lan tỏa nguồn cảm hứng và sự thấu hiểu đến với những người xung quanh.

Cuộc đời tôi, với tất cả những vết nứt và mảnh vỡ đã được gắn vàng ấy, là những câu chuyện mà tôi tự hào mang theo. Và tôi hy vọng, bạn cũng sẽ tìm thấy vẻ đẹp độc đáo của chính mình, bạn chính là một tác phẩm Kintsugi mà bạn nên trân quý.

Biết ơn là đối nghịch của đau khổ

Chồng tôi hay bảo: Em là người không bình thường, em không đau khổ với những việc mà đa số mọi người sẽ đau khổ và em cũng không lo lắng với những việc lẽ ra cần lo lắng như những người bình thường.

Đôi khi tôi cũng tự hỏi mình: Liệu mình có bình thường không nhỉ khi mà mình không có cảm giác down tụt độ như nhiều người trong nhiều tình huống mà có cảm giác đau khổ là khó tránh khỏi?

Tôi đã suy nghĩ rất nhiều về điều này và tôi đã tìm ra câu trả lời cho mình, đó chính là lòng biết ơn. Chúng ta thường nghĩ trái ngược với đau khổ là hạnh phúc. Nhưng tôi cho rằng trái ngược với đau khổ không phải là hạnh phúc mà chính là lòng biết ơn.

Chính vì lòng biết ơn đã giúp tôi không bị đau khổ mỗi khi gặp phải nghịch cảnh, khó khăn hay những điều không như ý. Tỉ dụ:

Khi chồng tôi bị ung thư, tế bào ung thư đã di căn, tỉ lệ chữa khỏi thấp hơn nhiều so với nhiều loại ung thư khác, nghe tin sét đánh này tôi đã buồn mất vài ngày nhưng tôi không đau khổ. Tôi đã không trách trời trách đất hay bị nỗi sợ hãi nuốt chửng, tôi chọn nhìn vào những điều chúng tôi may mắn có được.

Tôi biết ơn vì cuộc đời đã đưa chúng tôi đến với nhau, cho chúng tôi những ngày tháng hạnh phúc bên nhau, cho dù có thể nó sẽ sớm kết thúc. Chính lòng biết ơn đã cho tôi sức mạnh để cùng ảnh vượt qua

căn bệnh hiểm nghèo này, trong lúc vẫn tận hưởng cuộc sống. (Chúng tôi đã tậu một chiếc caravan để du ngoạn khắp nơi trong suốt thời gian covid và chờ ảnh hồi phục sau điều trị, tôi kể trong phần cuối).

Hồi con dại bé còn ở tuổi vị thành niên bị trầm cảm, tôi đã không đau khổ và tự trách bản thân rằng mình là một người mẹ không tốt. Tôi chỉ cảm thấy biết ơn vì con đã chọn mở lòng để tôi có thể đồng hành giúp con vượt qua giai đoạn khó khăn ấy. Cho đến giờ tôi vẫn cảm thấy mình vô cùng may mắn vì con đã không phải vượt qua khủng hoảng một mình.

Khi con đại lớn của tôi không muốn tiếp tục ngành học mà con đã gần như hoàn thành vì ảnh thấy mình hoàn toàn không hứng thú với nó. Thay vì buồn bã, thất vọng tôi lại cảm thấy biết ơn vì con đã sớm nhận ra ngành học đó không phù hợp với mình. Nếu không, con có thể sẽ làm cái việc mà mình không yêu thích cả đời.

Tôi biết ơn những người từng từ chối mình, vì nhờ họ, tôi nhận ra bản thân cần hoàn thiện hơn để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

Tôi biết ơn cả những người không tử tế với mình, vì họ dạy tôi cách kiên nhẫn, bao dung và quan trọng hơn là không để bản thân trở thành người như họ.

Tôi biết ơn những người đã rời khỏi cuộc đời mình. Nhờ thế, tôi “tinh gọn” được những mối quan hệ của mình và dành thời gian và sự quan tâm nhiều hơn cho những người thực sự xứng đáng.

Tôi ngộ ra rằng lòng biết ơn không làm thay đổi thực tại, những gì đã xảy ra đã xảy ra, nhưng nó thay đổi cách tôi nhìn nhận thực tại. Khi tập trung vào những điều mình đã may mắn có được và cảm thấy biết ơn thì đau khổ tự nhiên không có chỗ trong tâm trí của tôi.

Khi chia sẻ những điều này, tôi mong ai đó hãy thử một lần dừng lại, nhìn vào khó khăn mà mình đang phải đối mặt trong cuộc sống và tự hỏi: "Điều gì mình có thể biết ơn trong hoàn cảnh này?"

Tôi tin rằng bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình mạnh mẽ hơn và cảm thấy hình như cuộc sống cũng dịu dàng hơn với mình.

Hãy nhớ, trái ngược với đau khổ là sự biết ơn! ❤️

Bạn đang thấy mình sướng hay khổ?

Hôm trước, có một người bạn tâm sự với tôi, rất thật lòng: *"Em sinh năm 77 nên số em khổ."*

Nghe xong, tôi bật cười: *Ừa, em mê tin dị đoan thế á? Ai cũng sẽ gặp những vấn đề trong cuộc sống cả nhưng nếu nghĩ mình số khổ thì tự nhiên sẽ cam chịu để số phận dẫn dắt mình đi trong sự bất lực.*

Bạn bảo: *Em thấy xung quanh bạn bè đồng lứa của em đứa nào cũng vất vả, không vấn đề nọ thì vấn đề kia, chẳng ai sướng.*

Tôi: *Chẳng có ai tên là sướng hay khổ, chỉ có cách chúng ta nhìn nhận và ứng phó với những chuyện xảy ra khác nhau dẫn đến kết quả khác nhau thôi. Tư duy, lối sống, thói quen và quyết định của chúng ta mới là thứ dẫn đến kết quả, không có số phận nào định trước bắt chúng ta phải khổ hết.*

Nếu em thay đổi tư duy, thái độ, hành động... tự nhiên em sẽ thấy những chuyện xảy ra dù khó khăn đến đâu cũng không làm em thấy khổ nữa.

Bạn bảo: *Vâng, từ ngày gặp chị em mới nhận ra là mọi thứ đều do mình cả.*

Hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào chất lượng của những suy nghĩ

Tôi đã học được rằng hạnh phúc của một người phụ thuộc vào chất lượng của những suy nghĩ của người đó. Nói cách khác, bạn đang nghĩ gì, điều gì định hình tâm trí bạn sẽ tạo nên sự khác biệt rất lớn.

Tôi cũng đã học được rằng tự vấn bản thân là cách duy nhất để chúng ta có thể khám phá ra con người thật của mình. Chúng ta cần thường xuyên tự hỏi bản thân những câu hỏi để xem mình có đang sống cuộc sống mà mình muốn sống và trở thành người mà mình muốn trở thành không. Nếu bạn làm việc này mỗi ngày một cách nhất quán bạn sẽ học được điều gì đó mới mẻ và bạn có thể tập trung vào những gì quan trọng nhất đối với mình.

Khi tâm trí chứa đầy những giả định, kết luận và niềm tin thì những gì chúng ta làm sẽ không đi đến đâu, nó chỉ lặp lại những kết quả trong quá khứ mà thôi. Vậy nên, hãy dừng lại, tự vấn bản thân, hãy nghĩ về những tình huống bạn đang gặp phải, cách bạn đang phản ứng, cảm giác của bạn và kết quả bạn nhận được. Nếu kết quả là những gì bạn không mong muốn hãy xem lại liệu mình nên thay đổi như thế nào để có kết quả khác.

Khi có vấn đề hay tình huống xảy ra, hãy đặt một số câu hỏi trong số 6 câu hỏi sau đây để giúp định hướng tâm trí, để thoát khỏi những tình huống khó khăn, giảm căng thẳng và thất vọng trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Amanda Hilton, Nhà tâm lý học lâm sàng hướng dẫn cách tự hỏi bản thân hàng ngày:

1. Vấn đề nào là “vấn đề tốt”?
2. Có lựa chọn nào mà tôi đang bỏ qua không?
3. Tôi sẵn sàng hy sinh điều gì và điều gì tôi không sẵn sàng?
4. Điều này sẽ như thế nào nếu nó dễ dàng?
5. Điều gì nằm trong và ngoài tầm kiểm soát của tôi?
6. Điều gì là quan trọng nhất trong thời điểm này?

Đây cũng là những câu hỏi mà tôi thường xuyên đặt ra cho mình để phản hồi những vấn đề xảy ra trong cuộc sống và những tình huống khó trong công việc. Tôi nhận ra rằng khi trả lời được những câu hỏi đó, đầu óc tôi trở nên sáng suốt hơn để ra được những quyết định khó, xử lý được những vấn đề phức tạp một cách nhanh chóng và hiệu quả.

Các bạn hãy thử học cách tự vấn bằng những câu hỏi trên xem sao, tôi tin rằng chúng cũng có thể giúp định hình tâm trí và trái tim bạn cho những gì đang và sắp xảy ra.

Chúng ta học từ những gì mình nhìn thấy và nghe thấy.

Có rất nhiều tiếng ồn, nhiễu và tạp âm xung quanh chúng ta. Mỗi ngày sống chúng ta vô tình nạp cả tạp âm (noise) lẫn tín hiệu (signal), cả những thứ có ích và những thứ không có ích.

Tất cả trở thành *đầu vào* cho não của chúng ta. Khi thu nạp được thông tin, chúng ta sẽ diễn giải và phản ứng theo nó. Cách chúng ta diễn giải và phản ứng sẽ ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý của chúng ta.

Vậy, nếu muốn tâm trí lành mạnh, đạt trạng thái tâm lý bình an và hạnh phúc, bạn cần khám phá, chọn lọc và hiểu giá trị của “đầu vào”. Tất cả đều phụ thuộc vào bạn. Khi làm được điều này, bạn sẽ không bị bất cứ điều gì làm cho mình buồn bã hay tức giận. Bạn tự chịu trách nhiệm với hạnh phúc của mình.

"Bất cứ điều gì mang lại tai họa hoặc gây tổn hại đều nên được gọi là kẻ thù, vì vậy ... kẻ thù cuối cùng thực sự nằm trong chính chúng ta." - Đạt Lai Lạt Ma.

4. Chăm sóc bản thân qua những thói quen và đam mê

Tạo những thói quen tốt cho thể chất, tinh thần

Trên hành trình vạn dặm với Mr Teal³, tôi nghĩ nghĩ về những thói quen làm thay đổi cuộc sống của tôi. Xin chia sẻ với các bạn, biết đâu ai đó sẽ thấy có ích. Tôi đã làm được 8 điều này:

1. Thể dục
2. Nấu ăn
3. Làm vườn
4. Đọc
5. Viết
6. Du lịch
7. Ngủ

³ Tên chiếc caravan của chúng tôi

8. Giao tiếp xã hội

Có thể bạn sẽ nói, danh sách này thật kém thú vị. Tôi biết, nhưng nếu bạn thử bạn sẽ không thấy tẻ nhạt:

Tập thể dục: Hãy tìm một môn thể thao hoặc hoạt động bạn thích để làm. Bạn sẽ nó thấy thú vị và biết đâu, bạn sẽ có niềm đam mê mới với hoạt động thể thao. Tôi thích yoga, đi bộ, bơi và rock-climbing, mỗi lần thực hiện những hoạt động này tôi thấy khỏe và yêu cơ thể mình hơn, khỏe mạnh vào yêu đời hơn.

Nấu ăn: Thực ra khó có thể cảm thấy nhàm chán khi nấu ăn. Với tôi, nấu ăn như một môn nghệ thuật, bạn không nấu theo công thức mà tạo ra những món ăn mới mỗi ngày. Tôi là kiểu người thích ăn ngon và có nhiều hứng thú với ăn uống, thế nên mỗi khi nấu ăn tôi luôn tìm thấy niềm vui, đặc biệt là nấu cho những người mình yêu thương thức.

Làm vườn: Nhiều người chọn thiền nhưng tôi thích làm vườn hơn. Những khi ở nhà, mỗi ngày tôi thường dành khoảng 1 giờ để chăm sóc cây cối. Nếu bạn là người làm vườn bạn sẽ nhận ra có quá nhiều ước mơ và hy vọng ở đó. Mỗi khi bạn trồng một cái cây, bạn sẽ mong nó lớn lên từng ngày và ngày nào bạn cũng nhận được món quà tuyệt vời nào đó từ khu vườn của bạn: một nụ hồng vừa hé nở, một mầm cây non mới nhú, chưa kể mùi hương, tiếng chim và ánh nắng... tất cả đều làm bạn thấy yêu cuộc sống này hơn.

Đọc: Tôi đọc nhiều loại sách - tùy theo những vấn đề tôi quan tâm vào thời điểm nhất định tôi sẽ chọn loại sách nào. Tôi cũng rất thích đọc tiểu thuyết. Nếu bạn chưa có thói quen đọc hãy bắt đầu bằng cuốn sách nào đó thật nhẹ nhàng, kiểu “hạt giống tâm hồn”. Hãy tạo thói quen trước đã, sau đó bạn sẽ biết bạn nên đọc gì.

Viết: Cũng như đọc, viết là việc tôi làm hàng ngày. Viết bất kể điều gì tôi hứng thú hoặc có điều gì đó khiến tôi trăn trở. Viết giúp tôi có thời gian sắp xếp lại và suy nghĩ sâu sắc hơn về những ý tưởng của mình. Nếu bạn chưa có thói quen này, hãy thử bắt đầu viết nhật ký, viết về bản thân bạn, viết về cảm xúc của mình, những gì làm cho bạn vui, buồn, lo lắng... Nó sẽ rất có ích cho bạn trong việc giải tỏa cảm xúc chứ chỉ đơn giản là rèn luyện một kỹ năng.

Du lịch: Có câu "Thế giới là một cuốn sách và những người không đi du lịch chỉ đọc mỗi một trang." Việc đi đó đi đây khiến tôi mở rộng tầm mắt, càng đi nhiều tôi càng biết mình nhỏ bé ra sao và thế giới rộng lớn thế nào. Khi biết trời cao đất dày là gì, tôi thấy mình đỡ ô a, không ngồi đáy giếng kêu ộp oạp nữa.

Ngủ: Có thể bạn sẽ nói: Trời ơi, sao ngủ cũng được coi là thói quen. Tôi thêm việc ngủ vào danh sách thói quen tốt cần có vì cho dù có nhiều việc để làm đến mức nào thì chúng ta cũng không nên hy sinh giấc ngủ của mình. Ngủ ngon là nền tảng để sống và làm việc chất lượng.

Giao tiếp xã hội: Tôi từng là người ham vui ham bổ, thích những bữa tiệc ồn ào và những nơi đông đúc. Giờ "trưởng thành" hơn chút nên những mối quan hệ xã giao không còn làm tôi hứng thú. Tôi thích ở bên những người hiểu mình, có những giá trị sống giống mình và tôi thấy bình yên. Bí quyết là phát triển những mối quan hệ chất lượng và hạn chế tối đa những mối giao tế không làm bạn trở nên tốt hơn.

Những thói quen trên rất hữu ích đối với tôi. Bạn hãy thử xem, nhưng đừng cố làm tất cả mọi thứ một lúc. Có thể bắt đầu từ tập thể dục đều đặn, sau đó thử bắt đầu viết nhật ký, sau đó đọc nhiều hơn... cứ làm từng thứ một. Đến một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra bạn đã tạo ra được rất nhiều thói quen tốt. Tôi tin rằng những thói quen tốt đó sẽ thực sự cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn.

Hãy để hôm nay là ngày bạn từ bỏ con người cũ để trở thành phiên bản mà bạn có thể trở thành⁴. -Hal Elrod.

Hành động để tìm thấy đam mê

Có người hỏi tôi:

- Làm thế nào để Cherry nuôi dưỡng được những đam mê và dành thời gian cho nó nhiều như vậy?

⁴ *Let today be the day you give up who you've been for who you can become.*

Mọi người hay nói về đam mê như thể nó có sẵn trong chúng ta và chỉ cần khơi gợi và nuôi dưỡng nó. Thực ra tất cả những việc tôi làm đều không bắt đầu từ đam mê. Trước đây tôi chưa từng làm vườn, tôi hoàn toàn không có đam mê đó, việc làm vườn đã tạo ra đam mê của tôi. Cũng giống như việc học, việc viết sách, việc trang trí nhà cửa, việc giúp các tổ chức hay các ông bố bà ... niềm đam mê tôi có được là kết quả của hành động chứ không phải là nguyên nhân. Không phải vì đam mê nên làm mà là vì làm nên thấy đam mê.

Có ai đó ví von rất thú vị là: Nhà máy điện **không có năng lượng**, nó chuyển động để **tạo ra năng lượng**. Điều này cũng tương tự như đam mê, nếu bạn muốn tạo ra niềm đam mê trong cuộc sống, bạn phải nỗ lực để có nó. Đó không phải là thứ bạn có sẵn. Đó là thứ bạn tạo ra thông qua những việc bạn chọn làm.

Nói cách khác, đam mê không phải là thứ chúng ta sở hữu mà đó là một sự sáng tạo. Giống như một nhà máy điện tạo ra năng lượng, niềm đam mê được sinh ra từ hành động, từ sự cố gắng và nỗ lực mà bạn đầu tư vào một việc gì đó. Nó không xuất hiện như một phép màu, bạn cần bắt tay vào làm một cái gì đó và biết đâu, bạn sẽ thấy niềm đam mê bộc lộ.

Tôi nhận ra rằng, những niềm đam mê được bộc lộ thông qua hành động nhưng nếu không có sự kiên trì bạn cũng sẽ không thể nuôi dưỡng được niềm đam mê. Vì vậy bạn cần nhất quán, liên tục cải tiến để tạo ra kết quả tốt. Càng có kết quả tốt hơn bạn càng niềm đam mê trong bạn càng lớn hơn. Đây là một thói quen quan trọng mà bản thân tôi đã phát triển được. Tôi tin rằng bất kỳ ai cũng có thể làm được điều này, chỉ cần bạn hành động.

Phát triển sở thích là một cách chăm sóc mình

Tôi nhận ra rằng việc có một sở thích có thể giúp tôi hoàn thành công việc hàng ngày tốt hơn và sống thật với chính mình hơn.

Tất cả chúng ta có thể không phải là họa sỹ, nghệ sỹ múa ba lê hay bất cứ ai khác mà chúng ta mơ ước khi còn nhỏ. Nhưng, điều đó

không có nghĩa là chúng ta không thể theo đuổi những điều mình yêu thích.

Tôi nhận ra rằng làm người lớn rất thích, chúng ta chẳng cần ai trao cơ hội để tìm thấy chính mình, chỉ cần nắm lấy chúng. Tôi cũng nhận ra rằng sở thích là cơ hội tốt để chúng ta tìm thấy thời gian và không gian mình cần để thực sự kết nối với bản thân và tiếp tục phát triển như một con người.

Tôi là người có nhiều sở thích khác nhau và mỗi lần dành thời gian cho những việc mình thích là một cách để tôi giải phóng tâm trí mình. Nó giúp tôi sống trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại và thoát khỏi những suy nghĩ căng thẳng để tập trung vào hoạt động mà tôi yêu thích.

Mặc dù không phải tất cả mọi sở thích của tôi đều mang lại mức độ ảnh hưởng về tinh thần hoặc thể chất như nhau, nhưng chúng đều giúp tôi thực hành sống với khoảnh khắc hiện tại cách tự nhiên mà tôi không hề nhận ra.

Một số những sở thích như làm vườn, đi bộ, tập yoga không những giúp tôi mạnh khỏe và giữ được vóc dáng mà còn giúp tôi có nhiều năng lượng, tăng sự tự tin. Tôi có thể làm những việc nâng cao thể lực bất kỳ khi nào mà không cần phải đến phòng tập.

Và đôi khi tôi ngạc nhiên với chính mình khi khám phá ra những khả năng của bản thân qua những sở thích, chúng giúp tôi sống ngày hôm nay với sự hứng khởi và thích thú.

Sở thích không chỉ giúp tôi có nhiều kỹ năng, chúng còn có thể giúp tôi quản lý căng thẳng tốt hơn và suy nghĩ sáng tạo hơn trong công việc. Cuốn sách bạn đang cầm trên tay cũng là kết quả đến từ sở thích viết lách của tôi.

Nếu bạn chưa có sở thích, hãy bắt đầu xây dựng nó. Tôi tin là nó cũng giúp bạn mở rộng thế giới của mình và của trí tưởng tượng. Bạn sẽ nhìn thế giới theo một cách mới, và có không gian tinh thần để tạo ra những ý tưởng tuyệt vời. Khi bạn dành toàn tâm toàn ý cho một sở thích nào đó, bạn sẽ luôn muốn tìm cách cải thiện để mình có thể làm việc đó tốt hơn.

Đây là một số chiêm nghiệm của tôi khi làm những công việc tôi yêu thích:

Bài học về sự linh hoạt qua nấu ăn

Tôi thích nấu ăn cho người khác thưởng thức. Tôi thường nấu ngẫu hứng, không theo công thức nào. Tôi để niềm đam mê, sự sáng tạo và tình yêu dẫn dắt. Chắc ăn cũng được nên ảnh và đám con đại thường rất cảm kích mỗi khi tôi dành thời gian làm tiệc cho họ.

Tôi thấy thế này, nấu ăn cũng giống như tình yêu, không có công thức nào. Nấu ăn cũng giống như vẽ tranh hoặc viết lách, chỉ có nhiều đó màu sắc, có nhiều đó từ ngữ, có nhiều đó gia vị, cách chúng ta kết hợp chúng mới khiến tranh bạn vẽ, văn bạn viết và món bạn nấu trở nên đặc biệt.

Tôi nhận ra nấu ăn cũng không khác với những gì chúng ta trải nghiệm khi vận hành một doanh nghiệp hay đơn giản là sống cuộc đời mình. Nấu ăn cũng đòi hỏi khả năng phỏng đoán và ứng biến tự tin, liên tục thử nghiệm, thay thế và cải tiến. Để không phải đổ bỏ món đang nấu, bạn cũng cần ứng phó nhanh với thất bại và sự không chắc chắn theo cách sáng tạo.

Cũng như khi làm kinh doanh, khi nấu ăn bạn sẽ có một nỗi sợ duy nhất đó là: Sợ thất bại. Tôi thường không để nỗi sợ cản trở mình, cứ thử nghiệm, học hỏi, cải tiến, càng nấu nhiều bạn sẽ càng biết nấu ngon hơn. Có gì đáng sợ nào!

Làm thế nào để phát triển sở thích?

Tôi nhận ra việc bắt đầu một sở thích mới luôn rất thú vị và khiến mình cảm thấy thỏa mãn. Dưới đây là một số bước để tôi bắt đầu:

- Xác định sở thích: Nghĩ về những hoạt động mà bạn thích hoặc luôn muốn thử. Tôi đã luôn thích những hình thù xinh xắn và muốn tự mình thêu lên trang phục của mình nên tôi quyết định thử tập thêu.
- Nghiên cứu: Tìm kiếm thông tin về sở thích mình đã chọn trên mạng, đọc những bài viết, xem video và xin lời khuyên

từ những người đã thực hiện sở thích đó. Tôi xem trên youtube và bắt đầu những mũi khâu đơn giản theo hướng dẫn.

- Thu thập nguồn cung cấp: Có thể bạn sẽ cần một số nguồn cung cấp để bắt đầu sở thích mới của mình. Xác định những gì bạn cần và mua hoặc mượn những gì bạn có thể. Mẹ chồng tôi để lại một bộ đồ nghề khâu với đầy đủ những dụng cụ, kim chỉ. Tôi đã dùng nó để thử.
- Tìm một cộng đồng: Tôi tham gia một cộng đồng những người có thích khâu thùa, theo dõi những chia sẻ của họ và thảo luận về cách khâu. Đây là cách giúp tôi có thêm động lực và học hỏi được rất nhanh về thứ mình muốn học.
- Bắt đầu từ việc nhỏ: Hiểu rằng mình không thể trở thành chuyên gia chỉ sau một đêm. Tôi thực hiện từng bước một từ việc học những mũi khâu đơn giản nhất và nâng cao dần. Việc kiên trì với việc mình làm và kiên nhẫn với bản thân trong quá trình học giúp tôi không chán nản và thấy mình tiến bộ.
- Dành thời gian: Sở thích cần có thời gian và nỗ lực, vì vậy hãy đảm bảo rằng tôi luôn tìm thời gian trong lịch trình bận rộn của mình để có thể theo đuổi sở thích mới này.

Nếu bạn cũng muốn bắt đầu một sở thích nào đó hãy nhớ rằng, điều quan trọng nhất là vui vẻ và tận hưởng sở thích mới của bạn! Đừng áp lực. Tôi đã tạo ra được nhiều sở thích khác nhau bắt đầu từ những bước như thế.

Có một câu chuyện vui liên quan đến những sở thích của tôi. Tôi được 4 phóng viên từ các cơ quan báo chí khác nhau hỏi một câu hỏi giống hệt nhau:

- Tôi thấy người ta tập trung dành thời gian vào kiếm tiền, sao chị lại dành nhiều thời gian để trồng và chăm sóc hoa hồng thế?
- Tôi thấy người ta tập trung dành thời gian vào kiếm tiền, sao chị lại dành nhiều thời gian để sưu tầm thìa thế?
- Tôi thấy người ta tập trung dành thời gian vào kiếm tiền, sao chị lại dành nhiều thời gian để viết sách thế?

- Tôi thấy người ta tập trung dành thời gian vào kiếm tiền, sao chị lại dành nhiều thời gian để đi du lịch bằng caravan thế?

Nếu mà họ biết tôi dành cả buổi tối để vẽ hoa hồng chắc thế nào họ cũng hỏi một câu khác:

Chị ơi sao chị hâm thế, hoa hồng đầy vườn ngắm còn chưa chán hay sao mà phải vẽ để ngắm nữa?

Tôi thấy hạnh phúc nhất trên đời là được tự do làm những gì mình muốn. Tiền chỉ là phương tiện, không phải là mục đích của cuộc sống. Nếu chúng ta không có thời gian hay không thể làm điều mình muốn, thì nhiều tiền để làm chi?

Tìm niềm vui từ những điều nhỏ bé

Tôi vừa hoàn thành xong dự án nhỏ xíu đó là tái sử dụng một chiếc xe đạp cũ kiểu cổ điển và treo những chiếc gương cũ trong những góc vườn. Biến những món đồ không còn giá trị sử dụng thành một điểm nhấn độc đáo cho khu vườn. Làm xong tôi thật sự ngạc nhiên, những thứ đơn giản như thế hoá ra có thể tăng thêm sự quyến rũ và cá tính cho cả khu vườn.

Bạn ạ, đôi khi chính những điều nhỏ nhặt lại có tác động lớn ghê gớm. Tôi thực sự tin rằng môi trường xung quanh đóng một vai trò quan trọng đối với tâm trạng và suy nghĩ hàng ngày của chúng ta. Bằng cách thêm một chút sáng tạo vào khu vườn của mình, tôi nghĩ mình đã tạo ra một không gian mang lại nụ cười trên môi mọi người mỗi khi nhìn thấy ẻm. (Mặc dù lúc nhìn thấy cái xe hồng tôi mua về cha con ảnh cười ngất, con đại còn bảo: Con thấy mẹ rảnh vãi!!)

Bạn đã bao giờ thử thay đổi những thứ nhỏ như này để mang lại chút niềm vui cho cuộc sống của mình bao giờ chưa?

DIY – Do it yourself

Hồi còn tôi sống ở Việt Nam, tôi không làm vườn, làm bánh trái, thêu thùa, vẽ vờ hay sáng tạo gì. Do cuộc sống bận rộn một phần, nhưng chủ yếu là do mọi thứ quá sẵn sàng, quá tiện lợi khiến tôi chẳng bao giờ nghĩ mình sẽ làm những thứ mất nhiều thời gian như thế.

Đến giờ, khi đã tự trồng cho mình vườn hoa, vườn rau, tự làm rất nhiều món ăn, bánh trái các loại, tự vẽ những bức tranh và tự thêu những bông hoa nho nhỏ lên váy áo của mình, tự trang trí sơn sửa nhà, làm đồ nội ngoại thất... tôi mới nhận ra rằng hoá ra tiền không mua được cảm giác hài lòng và thoải mái này.

Tôi nhận ra rằng hơn lúc nào hết việc dành thời gian cho các hoạt động Do it yourself (tự làm) có thể góp phần vào sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân tôi. Nếu bạn chưa có thói quen tự làm một cái gì đó, tôi khuyên bạn nên bắt đầu thử. Tôi tin rằng bạn sẽ thấy nó mang lại nhiều lợi ích cho mình, ví dụ như:

- Khi bạn trồng cây, vẽ một bức tranh, bạn sẽ trải nghiệm cảm giác đạt được thành tựu và tự hào về những gì bạn đã tạo ra. Ồ há, đây là tác phẩm của mình.
- Nhìn thấy những cái cây, những bông hoa phát triển từng ngày dưới sự chăm sóc của bạn và tận hưởng vẻ đẹp của chúng giúp bạn có mối liên hệ sâu sắc hơn với thế giới tự nhiên. Điều này thì hẳn rồi, chả thế mà ngày nào tôi cũng mất bao thời gian để quanh quẩn ngoài vườn. À, việc làm vườn cũng làm cho bạn có ý thức hơn về sự phát triển bền vững và trách nhiệm đối với môi trường đấy ạ.
- Các hoạt động sáng tạo như vẽ tranh giúp bạn giải phóng sự sáng tạo và thể hiện bản thân. Tôi học được cách xử lý những cảm xúc và ý tưởng thông qua những gam màu và đường nét. Có một điều thú vị là kể từ khi tôi học vẽ tôi đã không còn nhìn màu sắc chỉ là màu xanh, đỏ, tím, vàng... giống như trước nữa. Tôi hay nghĩ: Màu này là kết hợp của những màu nào 😊
- Khi bạn tự tạo một thứ gì đó, nó phản ánh phong cách và sở thích độc đáo của bạn. Dấu ấn cá nhân này có thể làm cho kết quả bạn làm ra có ý nghĩa hơn đối với bạn so với một thứ bạn mua được sản xuất hàng loạt ngoài chợ.

- Làm vườn, vẽ tranh và các hoạt động tương tự thường đòi hỏi sự tập trung và chú ý, nó giúp bạn sống trọn vẹn ở hiện tại và điều đó giúp bạn giảm căng thẳng và cảm giác thư thái.

Tác phẩm mà bạn tạo ra như thế nào không quá quan trọng, quan trọng là quá trình làm nó giúp bạn học và rèn luyện những kỹ năng mới. Càng rèn luyện nhiều bạn càng thấy mình tiến bộ hơn, điều này giúp bạn có động lực lớn hơn để tiếp tục làm tốt hơn nữa.

Nếu bạn bắt đầu bạn cũng sẽ thấy Do it yourself không chỉ mang lại niềm vui mà còn có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn và giúp bạn đối phó với những yêu cầu của thế giới xung quanh tốt hơn.

5. Làm chủ cuộc đời mình

Bạn có nhận ra, xung quanh bạn thường có:

- Một số ít người tạo ra cuộc chơi và làm chủ cuộc chơi.
- Nhiều người hiểu được luật chơi và chủ động tham gia hoặc không tham gia cuộc chơi.
- Có những người không hiểu luật chơi, luôn bị động và không biết vì sao chuyện này chuyện kia xảy ra đối với mình.

Nếu bạn là một trong những người tạo ra và làm chủ cuộc chơi thì xin chúc mừng bạn! Nếu bạn không tạo ra cuộc chơi cũng nên là người hiểu luật chơi và ở thế chủ động, đừng là luôn bị động, ô a trước cuộc đời.

Dù sao thì cuộc sống của bạn cũng sẽ thú vị và nhiều sắc màu hơn khi bạn là người tạo ra những bữa tiệc hoặc ít nhất là người chủ động tham dự chứ không phải người đứng ngoài xem.

“Getting off the hamster wheel”

Một quản lý cấp cao của một ngân hàng đã nhắn tôi sau khi đọc bài viết của tôi về việc tự làm một cái gì đó (DIY) trong đó một ý rằng đó là cách chúng ta thực hành “chánh niệm” vì sức khỏe thể chất và sự bình an của chính mình, vị ấy nói:

“Công việc ngập cả đầu, suốt ngày chạy theo KPI, rảnh thì bị bắt đi nhậu không có thời gian cho chánh niệm.”

Tôi nhắn lại: Anh đã làm cả đời rồi, đến tuổi này còn chưa sống như mình muốn thì khi nào anh mới làm việc đó ta?

Thì đây là câu trả lời: *Phải thích nghi để tồn tại nếu muốn sống chứ tuổi này rồi biết làm gì bây giờ.*

Nghe đến thương.

Chồng tôi bảo: Trong tiếng Anh có câu "Getting off the hamster wheel" (tạm dịch “thoát khỏi guồng quay cuộc sống”) hay người Ý cũng có một câu tương tự La dolce vita, có nghĩa là the easy life. Câu này hàm ý rằng hãy thoát khỏi chu kỳ không ngừng của các hoạt động thường ngày, căng thẳng và không thỏa mãn. Nó gợi ý rằng chúng ta nên hướng tới một cuộc sống có chủ đích và ý nghĩa hơn, thay vì chỉ đơn giản là sống trong một guồng quay của công việc khiến chúng ta mệt mỏi.

Tôi cứ suy nghĩ mãi về điều này. Rob và tôi đều trải nghiệm việc “rời khỏi guồng quay”, chúng tôi đều có những quyết định lớn, dừng những công việc khiến mình mệt mỏi để đi con đường khác, làm việc khác mình cảm thấy có ý nghĩa và mang lại sự hài lòng cho mình hơn.

Khi bố và người hàng xóm của Rob đột ngột qua đời. Đó là một cú đánh khiến ảnh quyết định bỏ công việc và một vị trí tốt với mức lương khủng ở một tập đoàn đa quốc gia ở tuổi 45 để lập công ty tư vấn, ảnh kể ở trên. Những năm đầu tiên khó khăn, thu nhập của ảnh thấp đến mức Hội đồng Thành phố nơi ảnh sống đã gửi cho ảnh một cái thẻ Golden Card để trợ giúp người có thu nhập thấp, có thẻ này bạn được đi các phương tiện công cộng và khám bệnh miễn phí. Tất nhiên là anh trả lại vì không dùng đến, nhưng ngay cả những lúc khó

khăn như thế ảnh cũng chưa từng hối tiếc vì đã quyết định "Getting off the hamster wheel".

Tôi cũng vậy, đã dừng tất cả những công việc kinh doanh đang phát triển tốt để có một quyết định mang tính cá nhân sâu sắc, đó là đi học ở nước ngoài và bắt đầu một cuộc sống hoàn toàn khác. Sau này tôi càng tin rằng đó là một lựa chọn phù hợp mặc dù sự chuyển hướng đó không hề dễ dàng. Việc "rời khỏi guồng quay" đó đã dẫn đến một cuộc sống cân bằng và trọn vẹn mà chúng tôi đang sống hiện nay.

Xung quanh tôi cũng có nhiều người lựa chọn như thế:

- Một đồng nghiệp của chúng tôi ở một vị trí cao quyết định bỏ việc, mua một khu đất lớn để trồng cây ăn trái, sống cuộc sống điền viên.
- Có người thì dành thời gian chơi golf, chèo thuyền, du lịch vòng quanh thế giới, chơi tàu hỏa mô hình...
- CEO của Business Agility Institute ngừng làm CEO vì sức khỏe tinh thần của mình.
- Một bạn khác đã ngừng làm việc ở độ tuổi 40. Anh ấy và vợ đã mua một cửa hàng bán đồ lưu niệm ở một thị trấn ven biển và anh ấy đi lướt sóng.
- Cậu ruột của ảnh là một nhà quản lý cấp cao của Qantas (và là một cựu phi công lái máy bay 747). Ở độ tuổi 50, ông nghỉ việc khi đang ở đỉnh cao và nhận một chế độ đãi ngộ cao để làm một việc hết sức nhẹ nhàng đó là làm quản lý cho một cửa hàng kính nhỏ chỉ cách nhà mười phút đi bộ. Ông đã có khoảng thời gian tuyệt vời bên cạnh vợ và gia đình của mình cho đến khi mất ở tuổi ngoài 90.
- Rất nhiều bạn bè của tôi ở các trường đại học và các trong các tổ chức nhà nước từ chối thăng chức. Họ muốn có một cuộc sống cân bằng, làm chuyên môn và tránh những áp lực và những vấn đề chính trị của quản lý.
- Nhiều người khác chọn làm 3 ngày trong một tuần. Thời gian còn lại họ tham gia các hoạt động có ý nghĩa với mình: Tham gia các hoạt động thiện nguyện, dạy học miễn phí, dọn rác...

Mọi người có nên ""Getting off the hamster wheel" như vậy hay không hay không tùy thuộc vào hoàn cảnh, giá trị và ưu tiên của từng cá nhân. Chúng tôi chỉ có một số lời khuyên nho nhỏ dành cho bạn thôi:

- Đừng làm việc liên tục mà không có thời gian nghỉ ngơi hoặc thư giãn vì nó có thể dẫn đến tình trạng kiệt sức và tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.
- Cố gắng tìm kiếm sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống lành mạnh hơn.
- Tham gia vào các hoạt động mang lại niềm vui, sự hài lòng và ý thức về mục đích của bạn. Tuy nhiên cần xác định những hoạt động nào phù hợp với niềm đam mê và sở thích của bạn.
- Ưu tiên cho việc tập thể dục, ăn uống lành mạnh và chăm sóc bản thân có thể mang lại sức khỏe thể chất và tinh thần tốt hơn. Căng thẳng mãn tính và lối sống hối hả có thể gây tổn hại cho sức khỏe của bạn đấy.
- Sự bận rộn liên tục cũng có thể làm căng thẳng mối quan hệ với gia đình và bạn bè. Vì vậy bạn cần dành thời gian có ý nghĩa với những người thân yêu và nuôi dưỡng những kết nối với họ.
- Bước ra khỏi sự quay cuồng của cuộc sống cho phép tự nhìn nhận bản thân và phát triển cá nhân. Nếu không thể dừng lại hoàn toàn, thì thoảng bạn cũng nên làm việc này để đánh giá các mục tiêu, giá trị, mong muốn của bạn và điều chỉnh nếu cần thiết.
- Nếu bạn muốn thay đổi lối sống, cần đánh giá tác động tài chính của việc thay đổi này. Việc đảm bảo sự ổn định tài chính và lập kế hoạch cho tương lai nên là một phần của quá trình ra quyết định.

Điều cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là nếu lựa chọn "Getting off the hamster wheel" bạn cần đủ bản lĩnh để tránh được những áp lực mà gia đình, xã hội và chính bản thân bạn đặt cho mình. Vượt qua những áp lực này có thể đòi hỏi nỗ lực có ý thức và sẵn sàng đi ngược lại xu hướng của xã hội và những người xung quanh. Bạn đã sẵn sàng chưa?

Có thể bạn thấy mình phát triển mạnh trong môi trường có nhịp độ nhanh và áp lực, cũng có thể bạn thấy hài lòng sống chậm hơn và có chủ đích hơn. Sẽ không có đúng sai trong những cách sống đó, điều quan trọng là mỗi chúng ta cần cần nhắc hoàn cảnh, các giá trị và hạnh phúc của chính mình.

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ có những lựa chọn phù hợp với những gì bạn tin rằng sẽ giúp bạn dẫn đến một cuộc sống cân bằng và trọn vẹn. Điều mà ai cũng nên hướng tới trong cuộc đời mình.

Đặt câu hỏi đúng, học từ nội tâm

Tôi đã học được rằng trên đời này có ba câu hỏi mà chúng ta không bao giờ nên hỏi:

1. Nếu bạn phải hỏi liệu ai đó có quan tâm đến bạn hay không - thì đó là câu trả lời của bạn.
2. Nếu bạn phải hỏi rằng bạn có đam mê với nghề nghiệp của mình không - thì đó là câu trả lời của bạn.
3. Nếu bạn phải hỏi bạn có hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống của mình không - thì đó là câu trả lời của bạn.

Có rất nhiều điều trong cuộc sống là những điều hiển nhiên. Hạnh phúc, tình yêu, sự hài lòng, mục đích, ý nghĩa... Giống như oxy, chúng ta chỉ nghĩ đến những thứ này khi chúng ta thiếu chúng. Khi chúng ta có chúng, chúng ta đã SỐNG trong nó, trọn vẹn đến mức chúng ta thậm chí không nghĩ đến sự tồn tại của chúng.

Cũng như cá sống trong nước, cá không đặt câu hỏi: Nước là cái quái gì thế? Thậm chí cá còn không để ý và không nghĩ đến việc mình đang sống trong nước.

Do đó, nếu bạn phải hỏi - thì đó là chính là câu trả lời.

Tôi hy vọng bạn sẽ không bao giờ phải đặt ba câu hỏi trên.

Đừng để những người khác lựa chọn cho bạn

Khi chúng ta thất bại trong việc lựa chọn mọi thứ cho chính mình, chúng ta đã vô tình giao cuộc sống của mình cho những người khác. Thực tế là:

- Nếu bạn không chọn cách sử dụng thời gian của mình, người khác sẽ chọn thay bạn.
- Nếu bạn không chọn điều gì là quan trọng đối với mình, người khác sẽ chọn thay bạn.
- Nếu bạn không chọn những gì để suy nghĩ hoặc tin tưởng, những người khác sẽ chọn cho bạn.
- Nếu bạn không cố tình điều hòa bản thân, các phương tiện truyền thông, gia đình, TV, quảng cáo và hoàn cảnh của bạn sẽ làm điều đó cho bạn.

Rủi ro của việc giao cuộc sống và tình cảm của bản thân cũng như việc tạo ra bản sắc riêng của mình cho người khác nghĩa là bạn tự tước quyền được sống tự do, độc lập như một người trưởng thành. Hãy nhớ rằng bạn phải làm chủ cuộc sống của bạn và bạn không cần sự cho phép để đưa ra những quyết định sử dụng thời gian, lựa chọn điều quan trọng, niềm tin, cách mình sống như thế nào.

Nếu bạn chưa làm những điều này, hãy bắt đầu đưa ra quyết định hàng ngày cho bản thân và bắt đầu nói KHÔNG với những điều đang làm phiền bạn.

Bị từ chối – một trải nghiệm cần thiết để trưởng thành

Tôi đã học được rằng:

- Bị từ chối là một hành trình quan trọng và cần thiết cho sự lớn lên của mỗi cá nhân. Không ai trưởng thành thành công mà không bị đời, bị người từ chối n+ lần. Đơn giản như khi ai đó yêu bạn có thể là họ đã từ chối ai đó hoặc bị ai đó từ chối và bạn cũng vậy. Đó là lý do vì sao các bạn có cơ hội đến với nhau lúc này.

- Đừng coi việc bị từ chối là sự thất bại. Đó là cơ hội để bạn thấy mình cần phải trở nên tốt hơn, hoặc bạn cần nhận ra sự không phù hợp. Đây cũng là lúc để bạn tìm được cơ hội mới. Có câu *"Khi chàng hoàng tử của lòng mình ra đi đó là lúc chàng hoàng tử đích thực sẽ tới"*. Khi cánh cửa này đóng lại sẽ có những cánh cửa khác mở ra. Move on!
- Cảm giác bị từ chối là cảm giác không dễ chịu. Cũng như việc tha thứ, chấp nhận việc bị từ chối một cách nhẹ nhàng cần sự mạnh mẽ.

Tôi đã làm được điều này. Tôi coi việc bị từ chối là bình thường. Sau mỗi lần bị từ chối tôi luôn cảm thấy điều gì xảy ra cũng đều tốt cả. Tôi nhận ra những gì mình nhận được sau đó là những trải nghiệm tốt hơn cả sự mong đợi.

Thế nên trong suy nghĩ của nhiều người, bị từ chối là sự thất bại nhưng tôi không thấy vậy, tôi nhìn thấy con đường vừa mới được mở ra trước mắt mình. Các bạn hãy thử thay đổi lăng kính mỗi lần bị từ chối xem sao.

Chết để tái sinh

Đôi khi bạn phải chết một chút bên trong để được tái sinh và sống lại như một phiên bản mạnh mẽ hơn và khôn ngoan hơn của chính mình. Chẳng ai sống ở trên đời, trưởng thành và khôn ngoan được mà không trải qua nhiều lần "chết" như thế. Nếu bạn chưa từng "chết" bạn sẽ còn ngây thơ với mọi thứ trên đời.

Bằng cách chết bên trong, bạn lùi lại, liếm láp nỗi đau và học những bài học từ đó. Sau đó, bạn bắt đầu hành động với sự mạnh dạn, làm điều mà bạn chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ làm được. Bạn sẽ khiến chính bạn phải ngạc nhiên.

Bây giờ, nghĩ lại tôi thấy mình từng "chết" rất nhiều lần cả trong cuộc sống, trong tình cảm, trong công việc. Khi bị ai đó phụ sự tin tưởng,

khi mối quan hệ đổ vỡ, khi bị chơi xấu... mỗi lần "chết" tôi lại hỏi mình:

- Mình muốn sống một cuộc đời như thế nào?
- Mình đang trong tình trạng tồi tệ. Mình có muốn sống như vậy đến hết đời không?

Đây là những điều tôi muốn:

- Tôi muốn là người có năng lực tốt và tạo ra được giá trị.
- Tôi muốn được sống một cuộc đời có ý nghĩa.
- Tôi muốn được những người khác tôn trọng.
- Tôi muốn mình vui vẻ và hạnh phúc.

Vì tất cả những điều MUỐN đó mà tôi đã tự cứu mình. Tôi đã tự mình thực hiện những thay đổi. Mỗi lần "chết" tôi thấy mình thành một phiên bản mới, mạnh mẽ hơn, dũng cảm hơn, khôn ngoan hơn và can đảm hơn.

Sau nhiều lần "chết", tôi thấy mình đủ tỉnh táo và sức mạnh để đối mặt với bất cứ tình huống nào với sự hiểu biết và lòng kiên nhẫn.

Và thật bất ngờ, càng trưởng thành tôi càng ít "chết".

Suốt quá trình "chết" đi sống lại đó tôi cũng học được cách không giận dữ ai cũng không hận thù ghét ai. Thậm chí tôi thấy biết ơn những người đã làm tôi "chết".

6. Chấp nhận cái chết để sống trọn vẹn

Hiểu rằng đời người là hữu hạn

Tôi cho rằng đây là một nhận thức rất quan trọng đối với chúng ta. Nếu hiểu rằng sinh-lão-bệnh-tử là quy luật tất yếu của cuộc sống, nếu hiểu rằng chúng ta được sinh ra và sẽ chết đi, chúng ta sẽ tận hưởng từng giây, từng phút ngắn ngủi của cuộc đời mình và làm cho cuộc đời mình trở nên có ý nghĩa.

Tôi thường nhắc nhở mình:

- Thời gian của mình có hạn, điều gì quan trọng đối với mình?
- Hôm nay mình sẽ ưu tiên việc gì để hoàn thành?
- Điều gì làm mình thấy vui và có ý nghĩa?

Tôi cũng thường chia sẻ với chồng mình về những điều này, tôi nói với anh:

Anh biết không, mãi cho đến gần đây em mới bắt đầu suy nghĩ về việc mình còn bao lâu trên thế gian này. Trong suốt những năm tháng trước đây em chưa từng nghĩ về sự hữu hạn của đời mình. Khi nghĩ chừng nào mình ra đi nghĩa là hết, ngày đó có thể là ngày mai, có thể là 30, 40 năm nữa, tự nhiên em thấy rất tự do, thấy như được giải phóng, thấy có thể bỏ đi được rất nhiều điều. Mình nên tận dụng tối đa thời gian mình có, tập trung vào những gì quan trọng với mình và tận hưởng từng giây từng phút thôi nhĩ.

Thì anh nói: *Anh thì lại thấy trời ơi sao mình còn quá nhiều việc phải làm thế này. Anh muốn làm thật nhanh những thứ đang dang dở để chạy đua với thời gian.*

Tôi: *Khi nghĩ về điều này em thấy thư giãn lắm luôn. Có gì quan trọng với chúng ta sau khi ta biến mất khỏi thế giới này đâu. Những di sản chúng ta để lại có thể có ít nhiều ý nghĩa với những người ở lại, với những thế hệ sau nhưng với chúng ta những thứ đó tuyệt đối là con số 0.*

Ảnh: *Có rất nhiều người không chịu đựng nổi suy nghĩ chết nghĩa là hết. Thế nên họ làm nhiều điều để đảm bảo những người còn sống sẽ nhớ đến họ. Ít nhất sau này đám chấu chắt của chúng ta sẽ nhìn thấy những cuốn sách của mình ở đâu đó.*

Tôi: *Ôi dỗi, ngay cả thế thì em cũng có biết đâu, nên chẳng quan trọng gì. Bob Dylan bảo "bạn sẽ làm mồi cho giun đất." Khi thân ta thành tro bụi thì chẳng còn chuyện gì là quan trọng đối với ta nữa.*

Hãy luôn nhắc mình nhớ rằng thời gian còn lại của chúng ta không biết bao nhiêu, thế nên hãy dành thời gian để yêu nhau và yêu cuộc đời. Nếu làm được điều gì có ích cho ai đó và cho xã hội tôi mong bạn hãy cố gắng làm. Vì cuộc đời này là hữu hạn...

Hãy chúc mừng một cuộc đời

Ai cũng hiểu rằng cuộc đời này là hữu hạn và sinh lão bệnh tử là một điều tất yếu nhưng không phải ai cũng dễ dàng chấp nhận đón đợi cái chết của chính mình hay sự ra đi của những người thân. Khi mất đi một ai đó, chúng ta không tránh khỏi những đau buồn và sự tiếc thương. Tuy nhiên, nếu chúng ta nhìn theo một khía cạnh khác, thay vì buồn thương, hãy ăn mừng một cuộc đời, chúng ta sẽ cảm thấy sự ra đi của họ rất nhẹ nhàng và thanh thản.

Đây là cách chồng tôi đối diện với cái chết của mẹ anh ấy.

Bạn bè và gia đình thân mến,

Như nhiều người trong số các bạn đã biết, Mẹ đã qua đời ngày hôm qua. Một cơn đột quỵ cuối cùng đã xảy ra với Mẹ, dòng họ Seatons thực sự rất kiên cường: Mẹ đã sống đến 95 tuổi.

Tôi muốn mọi người biết tôi không đau buồn. Thực sự là không cần thiết, mẹ đã đi hết hành trình của cuộc đời mình và chúng tôi đã chuẩn bị cho việc này trong nhiều năm.

Thay vào đó, hãy chúc mừng cuộc đời của một người phụ nữ tuyệt vời, vượt xa thời đại và nơi mẹ sống. Nhiều người trong số các bạn không biết một Mẹ "khác": Một nhà nữ quyền, nhà hoạt động xã hội, một nghệ sĩ, nghệ nhân, một nhà môi trường, một người leo núi, người trượt tuyết và nhà thám hiểm...Bên cạnh đó, mẹ đã sống cuộc sống bà mong đợi với tư cách là một người nội trợ và một người mẹ.

Đó là một cuộc đời dài, có lúc khó khăn, nhưng nhìn chung Mẹ đã sống một cuộc đời tốt đẹp. Hầu hết, tôi nghĩ Mẹ sẽ hài lòng vì đó là một cuộc đời được sống tốt, giàu kinh nghiệm, với những người bạn tốt và ít thỏa hiệp.

Chúc Mẹ an nghỉ!

Tóm tắt Chương 3: HIỂU BẢN THÂN ĐỂ SỐNG TỐT VỚI MÌNH

- Hiểu & chấp nhận bản thân là nền tảng để phát triển. Nếu không chấp nhận mình hiện tại, không thể trở thành phiên bản tốt hơn.
- Sống thật và hài lòng với chính mình sẽ mang lại hạnh phúc bền vững. Đừng ép mình theo tiêu chuẩn của người khác.
- Không so sánh với người khác, hãy đo lường sự tiến bộ của chính mình. So sánh chỉ khiến ta lạc hướng.
- Xác định giá trị sống và mục đích sống giúp mỗi ngày trở nên có ý nghĩa. Khi biết vì sao mình sống, mình sẽ biết nên làm gì.
- Ba câu hỏi định hình hạnh phúc: Tôi đang làm gì và vì sao? Tôi đang dành thời gian cho ai? Tôi đang chăm sóc bản thân thế nào?
- Không kỳ vọng & kiểm soát giúp sống nhẹ nhõm và yêu thương trong sáng hơn. Hạnh phúc đến từ sự tách rời và chấp nhận.
- Yêu sự không hoàn hảo, trân trọng những “vết nứt” trong đời – vì đó là một phần tạo nên con người ta.
- Biết ơn là liều thuốc chữa lành, giúp ta mạnh mẽ vượt qua nghịch cảnh mà không rơi vào khổ đau.
- Chăm sóc bản thân qua thói quen và đam mê, bắt đầu từ hành động, rồi đam mê sẽ đến sau.
- Làm chủ cuộc đời, không để người khác lựa chọn thay mình. Nếu không chọn, người khác sẽ chọn hộ.
- Hiểu rằng đời người là hữu hạn. Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng.

GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

- Hãy dành 15 phút mỗi ngày để tự vấn bản thân bằng 3 câu hỏi:
“Mình đang làm gì?”, “Mình đang dành thời gian cho ai?”,
“Mình đang chăm sóc bản thân như thế nào?”
- Viết ra 5 giá trị sống quan trọng nhất của bạn. Mỗi tuần nhìn lại 1 lần để biết liệu mình có đang sống đúng với các giá trị đó không.

- Tập "tách rời" bằng cách không kỳ vọng kết quả, chỉ tập trung vào hành động tốt nhất.
- Tạo 1 thói quen mới giúp kết nối với bản thân (như viết nhật ký, đi bộ, vẽ, trồng cây...).
- Mỗi tuần tự hỏi: "Tuần này có điều gì mình biết ơn?"
- Tưởng tượng về lễ tang của mình: Bạn muốn người khác kể gì về bạn? Hãy sống để điều đó thành sự thật.
- Tập nói "không" với những điều làm bạn mệt mỏi, vô nghĩa, không phù hợp với giá trị sống.

Chương Bốn: Tinh gọn cuộc sống



1. Hiểu rằng bản chất của cuộc sống là sự đánh đổi

Cuộc sống là một cuộc hành trình với vô số ngã rẽ, mỗi ngã rẽ đòi hỏi một quyết định sẽ định hình con đường phía trước của mỗi người. Dù nhỏ bé hay lớn lao, mỗi lựa chọn chúng ta đưa ra đều kèm theo một tập hợp những sự đánh đổi, một sự cân bằng tinh tế giữa những lợi ích và tổn thất tiềm ẩn. Tôi học được rằng nghệ thuật ra quyết định không nằm ở việc tránh sự đánh đổi (vì thực tế chúng ta

không tránh được hoàn toàn) mà nằm ở việc điều hướng chúng bằng sự khôn ngoan và tầm nhìn xa.

- Bản chất của sự đánh đổi:

Trọng tâm của mọi quyết định đều nằm ở khái niệm đánh đổi. Cho dù chúng ta đưa ra những lựa chọn trong cuộc sống cá nhân, nghề nghiệp hay các mối quan hệ, luôn có sự đánh đổi giữa những gì chúng ta đạt được và những gì phải từ bỏ. Bản chất của hành trình cuộc sống được đan xen vào những sự đánh đổi này hình thành nên những trải nghiệm cuộc sống của mỗi người.

Ví dụ: Một người đang quyết định giữa hai lời mời làm việc. Công việc A đưa ra mức lương cao hơn nhưng yêu cầu phải di chuyển nhiều, ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Công việc B trả lương thấp hơn một chút nhưng lịch trình linh hoạt hơn và có nhiều thời gian hơn cho gia đình. Sự đánh đổi ở đây liên quan đến việc cân nhắc lợi ích tài chính với thời gian và hạnh phúc cá nhân.

- Mọi sự đánh đổi đều mang lại kết quả trước mắt và lâu dài:

Bên trong mỗi sự đánh đổi là sự phân bổ tạm thời giữa chi phí và lợi ích. Đôi khi chúng ta nhìn thấy lợi ích của một quyết định ngay lập tức và đáng hài lòng nhưng cái giá phải trả có thể xảy ra trong tương lai xa. Ngược lại, việc trì hoãn sự hài lòng có thể mang lại lợi ích lâu dài đòi hỏi sự kiên nhẫn và bền bỉ.

Ví dụ: Bạn đánh đổi giữa việc tiết kiệm tiền để đạt được sự hài lòng ngay lập tức bằng một món đồ xa xỉ, với việc đầu tư vào quỹ hưu trí để đảm bảo tài chính trong tương lai. Lợi ích trước mắt của mặt hàng xa xỉ này trái ngược với lợi ích đáng kể trong tương lai của sự ổn định tài chính khi nghỉ hưu.

- Cái giá tâm lý vô hình của sự đánh đổi:

Ngoài những điều hữu hình, sự đánh đổi còn tồn tại những chi phí và lợi ích tinh tế về mặt tâm lý. Những tổn thất về mặt cảm xúc của một quyết định, tác động đến sức khỏe tinh thần và ảnh hưởng đến sự hài lòng chung của chúng ta. Những yếu tố vô

hình này thường đóng một vai trò sâu sắc trong việc hình thành thái độ và quan điểm của chúng ta trong cuộc sống.

Ví dụ: Bạn quyết định duy trì một mối quan hệ độc hại vì sợ cô độc. Lợi ích trước mắt có thể là sự đồng hành nhưng cái giá phải trả về tâm lý là sự căng thẳng, rối loạn cảm xúc và cản trở sự phát triển và hạnh phúc cá nhân của bạn.

- Việc ra quyết định hiệu quả đòi hỏi sự cân bằng tinh tế giữa các ưu tiên:

Cho dù chúng ta đang phân bổ thời gian, nguồn lực hay năng lượng, chúng ta vẫn liên tục giải quyết các nhu cầu cạnh tranh nhau. Hiểu được các giá trị cốt lõi và mục tiêu dài hạn sẽ giúp chúng ta đưa ra các quyết định phù hợp với những ưu tiên chung của chúng ta ở hiện tại.

- Ảnh hưởng của áp lực bên ngoài:

Áp lực bên ngoài, dù là kỳ vọng của xã hội hay ảnh hưởng của bạn bè, thường tác động không nhỏ đến việc ra quyết định của chúng ta. Để cân bằng được mong muốn của cá nhân với những kỳ vọng bên ngoài đòi hỏi phải xem xét kỹ lưỡng các giá trị của mình và khả năng chống lại những áp lực bên ngoài có thể không phù hợp với những giá trị đó.

Ví dụ: Cân bằng giữa công việc và thời gian dành cho gia đình. Sự đánh đổi bao gồm việc phân bổ thời gian và năng lượng cho một công việc đòi hỏi sự phát triển nghề nghiệp (như học tập để nâng cao kỹ năng, kiến thức) trong khi vẫn đảm bảo có đủ thời gian dành cho gia đình để duy trì sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

- Rủi ro và phần thưởng:

Mọi quyết định đều mang theo những rủi ro và phần thưởng nhất định. Sự sẵn sàng chấp nhận rủi ro được tính toán thường là tiền đề cho việc gạt hái những phần thưởng xứng đáng.

Ví dụ: Khởi nghiệp liên quan đến rủi ro tài chính và sự không chắc chắn. Phần thưởng tiềm năng bao gồm sự độc lập về tài

chính và sự hài lòng khi tạo ra được điều gì đó có ý nghĩa. Sự đánh đổi là nguy cơ thất bại trước những khả năng thành công trong tương lai.

- **Sợ hãi khi phải ra quyết định:**

Nỗi sợ đưa ra quyết định sai lầm có thể dẫn đến tình trạng tê liệt, không dám ra quyết định- một trạng thái mà chi phí có thể lớn hơn những rủi ro có thể xảy ra. Để vượt qua tình trạng tê liệt này chúng ta cần thừa nhận rằng không có gì rủi ro bằng 0 và chấp nhận sự không chắc chắn vì đó là điều không thể tránh khỏi của cuộc sống.

Ví dụ: Trì hoãn việc chọn cơ hội nghề nghiệp vì sợ chọn sai. Sự đánh đổi là khả năng mất thời gian và cơ hội trước nỗi sợ phải dẫn thân vào một con đường mới.

Đọc tới đây có thể bạn sẽ hỏi: *Vậy làm thế nào để trở nên sáng suốt và ra quyết định một cách khôn ngoan để sự “đánh đổi” **được** thay vì **mất** và có lợi lâu dài?*

Theo tôi có ba điều chúng ta cần cải thiện để làm được điều đó:

1. **Khả năng thích ứng và linh hoạt**

Cuộc sống luôn năng động và hoàn cảnh luôn thay đổi vì vậy chúng ta cần xây dựng khả năng thích ứng và linh hoạt khi đối mặt với các tình huống giúp chúng ta phát triển.

Chấp nhận sự thay đổi thường liên quan đến việc đánh giá lại những đánh đổi và thực hiện những điều chỉnh để phù hợp với nhu cầu và mong muốn hiện tại của bạn.

2. **Học hỏi và suy nghĩ liên tục**

Hành trình cuộc đời là một quá trình học hỏi không ngừng vì vậy chúng ta cần suy nghĩ về những quyết định trong quá khứ, hiểu rõ kết quả và học hỏi từ cả thành công lẫn thất bại của mình.

Thường xuyên làm việc này sẽ góp phần hoàn thiện kỹ năng ra quyết định của chúng ta. Quá trình lặp đi lặp lại này cho phép chúng ta điều hướng những đánh đổi trong tương lai một cách khôn ngoan hơn.

3. Cố gắng đạt được sự hài hoà

Mặc dù sự đánh đổi là điều đương nhiên trong mỗi quyết định, nhưng việc phấn đấu đạt được sự hài hòa giữa những điều phức tạp là một điều không dễ. Việc theo đuổi một cuộc sống cân bằng và trọn vẹn bao gồm việc đưa ra những lựa chọn phù hợp với những giá trị của chúng ta, góp phần phát triển cá nhân và thúc đẩy những kết nối tích cực với những người khác.

Bằng cách sống với hiện tại, chấp nhận sự không chắc chắn và hiểu rằng sự đánh đổi là đương nhiên, chúng ta có thể định hướng con đường của mình với mục đích cao hơn, khả năng phục hồi nhanh hơn.

Để có được một cơ thể khoẻ mạnh lâu dài, bạn phải đánh đổi bằng việc mất thời gian và đôi khi là sự đau đớn trong quá trình luyện tập.

2. Loại bỏ những gì không đáng quan tâm

Hãy loại bỏ những thứ tào lao

Một CEO của một tập đoàn lớn đã giải phóng được bản thân ra khỏi sự bận rộn trong công việc nhưng chưa thực sự cảm thấy mình đang sống linh hoạt, hỏi tôi: *Làm thế nào để tập trung vào những thứ có ý nghĩa và sống vui vẻ?*

Tôi khuyên: Bạn hãy thử cắt bỏ hết những thứ tào lao ra khỏi cuộc sống của mình xem sao.

Bạn hỏi lại: *Làm thế nào để biết cái gì là tào lao?*

Tôi trả lời: Hãy loại bỏ những phiền nhiễu không cần thiết ra khỏi cuộc sống của bạn, ví dụ: , xóa ứng dụng trên điện thoại, hủy kết bạn và hủy theo dõi những người độc hại, không cam kết, không tham gia những hoạt động mà bạn không quan tâm, không thấy có ý nghĩa nữa...

Bạn bảo: *Tôi vẫn thấy khó. Có cách nào để phân biệt rõ hơn không?*

Vậy bạn hãy thử cách này: Trong số những việc, những người, những thứ bạn đang tiếp xúc, đang làm cái nào cho bạn năng lượng, cái nào lấy đi năng lượng của bạn? Nó sạc pin hay xả hết pin trong bạn?

Bạn phải loại bỏ những gì bạn không muốn, làm cho cuộc sống của bạn tinh gọn lại, ít mối quan tâm đi. Những gì bạn quan tâm nhất định là những thứ phải làm cho bạn cảm thấy tốt.

Một tuần sau gặp lại, bạn ấy nói với tôi: *Tôi đã hoàn thành một số việc số như chị khuyên trong tuần qua. Cứ như là một sự giải phóng bản thân vậy. Cảm giác rất tuyệt vời. Nghĩ lại, có quá nhiều thứ không tạo ra bất kỳ giá trị nào, không phục vụ bất kỳ mục đích nào, không hiểu sao tôi lại bám lấy chúng?*

Tôi: Chắc chắn rồi! Bằng cách đó, bạn có thể dành nhiều chỗ hơn cho những thứ mà bạn thực sự đam mê.

Vâng, cuộc sống quá ngắn ngủi, bạn ạ!

Làm vì những điều mình tin tưởng

Có nhiều người định ***nghĩa người chiến thắng***, trong cuộc sống như thế này:

- Là người chết với nhiều đồ chơi nhất.
- Là người trèo cao nhất.
- Là người có con nhận được công việc tốt nhất.
- Là người đòi hỏi sự tôn trọng nhất.
- Là người mặc những thứ đắt tiền nhất.
- ...

Chúng ta làm việc để sống chứ không sống để làm việc. Thế nên đừng hăng hái làm nô lệ cho một cỗ máy sẽ đốt cháy bạn để lấy nhiên liệu hoặc ném bạn xuống biển vào thời điểm nó cần.

Suy cho cùng thì việc tiết kiệm được bao nhiêu tiền, có nhiều của cải vật chất như thế nào, đứng ở đâu, địa vị ra sao thực ra không quá quan trọng. Điều quan trọng nhất là những ảnh hưởng tích cực mà trong khi sống chúng ta đã tạo ra xung quanh mình.

Chúng tôi quan niệm, chiến thắng là:

- Làm việc vì mục tiêu hoặc tầm nhìn mà mình tin tưởng.
- Làm cho cuộc sống của những người khác tốt hơn.
- Nhận được phần thù lao xứng đáng đủ sống ổn.
- Có những đứa con tự biết tìm đường đi.
- Tận hưởng cuộc sống nhiều hơn là chỉ làm việc.

Bạn có đang thấy mình winning?

Đơn giản hoá cuộc sống

Nếu quan sát những người sống quanh ta, bạn sẽ dễ dàng nhận ra:

- Có một số người luôn đơn giản hóa mọi thứ trong cuộc sống cá nhân và công việc. Đi thẳng vào bản chất của vấn đề để giải quyết nó.
- Nhiều người khác lại đi vòng vèo, họ cũng có khả năng giải quyết vấn đề nhưng lâu hơn và khó khăn hơn so với những người trên.
- Nhiều người khác lại có khả năng làm mọi vấn đề trở nên vô cùng rối rắm, phức tạp. Những này luôn quá tải, bận rộn và dễ mất kiểm soát với những vấn đề đang đối mặt.

Vì sao ai đó lại có thể đơn giản hóa mọi chuyện? Tôi nghĩ rằng họ luôn xác định được bản chất của sự việc là gì và những giá trị cốt lõi của bản thân nên mỗi khi gặp vấn đề họ sẽ quay về với giá trị cốt lõi. Ví dụ: Giá trị cốt lõi của bạn là giữ cho tâm mình thanh thản bạn sẽ sắp xếp cuộc sống của bạn theo đó. Bạn biết cách tránh tự khiến mình trở nên buồn bã, lo lắng thái quá về những gì xảy ra.

Nếu bạn muốn xử lý tình huống theo cách đơn giản hóa hãy xem xét kỹ những vấn đề sau:

- Phần quan trọng nào trong tình huống bạn đang đối mặt không thật sự là vấn đề?

- Bạn thật sự quan tâm đến điều gì? Mục đích của bạn khi giải quyết vấn đề là gì?
- Những giá trị cốt lõi của bạn là gì? Vào lúc nào bạn bị tách khỏi những giá trị đó?

Bạn cần biết việc gì nên làm, việc gì nên bỏ, việc gì có thể tạm thời đặt sang một bên. Nghĩa là, bạn phải chọn trận chiến của mình một cách khôn ngoan đừng cố gắng giải quyết mọi vấn đề một lúc.

Làm ít hơn để hoàn thành nhiều hơn

Chúng tôi vừa chuyển đến một ngôi nhà mới. Sau gần 1 tháng vừa chuyển nhà, vừa sắp đặt sơn sửa mọi thứ, vừa trồng cây làm vườn chúng tôi đã có một không gian sống đủ hài lòng. Những việc còn lại chỉ là liên tục cải tiến để mọi thứ hoàn thiện hơn. Khi tôi chia sẻ New home Project của mình nhiều người theo dõi đã ngạc nhiên về tốc độ hoàn thành công việc của chúng tôi.

Tôi thấy rằng làm việc gì cũng thế, điều khó nhất không phải là sự nỗ lực, ai cũng có thể nỗ lực được. Việc khó nhất là sự tập trung. Làm thế nào để luôn tập trung vào những gì quan trọng và cần thiết trong thời điểm này, không bị phân tâm hoặc cố gắng làm tất cho xong. Đó là việc khó khăn nhưng nếu muốn hoàn thành tốt, nếu muốn có kết quả nhất định chúng ta phải luyện tập. Nếu không tập trung để làm và hoàn thành, mọi thứ đều phải chờ đợi rất lâu, rất tốn kém thời gian, nỗ lực và cả tiền bạc.

Làm ít hơn để hoàn thành nhiều hơn là một trong những nguyên tắc hàng đầu chúng tôi giúp các tổ chức áp dụng triệt để trong công việc và quản lý. Nếu làm tốt điều này, hiệu quả hoạt động của tổ chức sẽ nâng lên đáng kể. Nếu bạn cũng muốn hoàn thành nhiều hơn, bí quyết là làm ít việc hơn, hãy tập trung.

3. Dọn dẹp không gian sống và cuộc đời

Làm phức tạp hóa mọi chuyện để hơn việc đơn giản hóa nó rất nhiều. - Meyer's law

Dọn dẹp không gian sống

Tất cả chúng ta đều đang mơ về một khu vườn hoa hồng kỳ diệu nào đó ở phía chân trời thay vì tận hưởng những bông hồng đang nở rộ bên ngoài cửa sổ của chúng ta ngày hôm nay. Hãy bắt đầu tạo ra một môi trường sống mà bạn mong muốn từ bằng việc sắp xếp lại nhà cửa cũng như cuộc sống một cách khoa học và tạo thành thói quen. Bạn sẽ thấy mình có bỗng có thêm rất nhiều thời gian để thư giãn và làm những việc khác có giá trị hơn.

Một bạn hỏi tôi: *Cherry làm nhiều việc như vậy thì bạn viết vào lúc nào để có thể viết bài chia sẻ và xuất bản sách thường xuyên như thế?*

Tôi trả lời: *Tôi viết và đọc hàng ngày.*

Hỏi: *Sao bạn có thể sắp xếp thời gian để làm những việc đó?*

Tôi làm việc và sống khác với đa số mọi người. Sáng ngủ dậy tôi không phải vội vàng đến công sở vì văn phòng tại nhà, ăn sáng uống cafe xong tôi dành thời gian giờ để viết, tập yoga, làm vườn. Sau đó tôi mới bắt đầu làm việc. Xen kẽ những lúc làm việc và nghỉ ngơi là những lúc tôi đọc sách hoặc tài liệu để nạp kiến thức.

Để có thể duy trì được một nếp sống như vậy, tôi thường xuyên làm những điều này, bạn cũng có thể bắt đầu:

1. Dọn dẹp: Bắt đầu bằng cách đi qua từng phòng và loại bỏ bất cứ thứ gì bạn không cần hoặc không sử dụng, mang đi quyn góp hoặc tái chế.
2. Sắp xếp: Khi bạn đã dọn dẹp xong, hãy sắp xếp những thứ còn lại. Để các thứ tương tự lại với nhau và quy định không gian cho từng thứ: Nơi nào để giày, nơi nào để túi, nơi nào để chảo, nơi nào để nồi...
3. Lau chùi: Hút bụi, lau bụi và lau nhà để đảm bảo ngôi nhà của bạn sạch bóng từ trên xuống dưới.

Bạn cũng có thể bắt đầu nếu chưa có thói quen này. Đây là một số ví dụ về cách sắp xếp, hiển thị hoá mọi thứ trong gia đình:

1. Quần áo, váy, khăn...

- Không gấp mà cuộn quần áo, khăn: Tránh nhàu nát, tiết kiệm diện tích, không bị lầy, không phải bới ra để tìm kiếm đồ.
- Mỗi lần giặt đồ xong cuộn riêng từng thứ và bỏ vào đúng nơi quy định. Đây là lý do vì sao một năm tôi chỉ sắp xếp lại tủ quần áo một lần mất khoảng 2h.
- Sắp xếp loại nào ra loại đó: đồ dùng mùa hè, mùa đông để theo khu vực.
- Những thứ có thể nhàu cần treo lên mắc

2. Bếp

- Để gia vị lên giá, có thể nhìn được nhãn mác
- Để riêng các loại nước sốt, gia vị, đồ hộp... theo mục đích sử dụng. Không xếp chồng các thứ lên nhau, không để vào các túi nilon không có nhãn mác.
- Nếu cần bỏ đồ vào các loại hộp, mua hộp giống nhau, ghi tên bên ngoài để không phải bới tìm.
- Làm những chiếc tủ nhiều ngăn để xếp bát đĩa, li tách, nồi niêu, dụng cụ làm bếp... vào những ngăn khác nhau đảm bảo bạn có thể nhìn thấy chúng, không phải lục tìm mỗi lần cần sử dụng.

3. Danh sách mua sắm (Shopping list)

Chúng tôi dành rất ít thời gian cho việc mua sắm. Trên cánh tủ lạnh nhà tôi luôn có danh sách những thứ cần mua. Mỗi khi đi shopping chúng tôi chỉ cần chụp ảnh danh sách. Làm như vậy sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian mua sắm, không mua thừa, mua thiếu. Bạn cũng có thể cập nhật shopping list trên Google doc thay vì hiển thị hoá nó.

4. Hiện thị những việc cần bảo trì bảo dưỡng trong nhà để làm lần lượt để đảm bảo không quên.

Việc dọn dẹp toàn bộ không gian sống có thể quá sức, vì vậy hãy bắt đầu với một việc nhỏ. Dọn dẹp rác trong các ngăn kéo của bạn. Nó có thể dẫn đến rất nhiều điều đẹp đẽ hơn. Bắt đầu từ đó và bạn sẽ thấy mình đang dọn dẹp toàn bộ phần còn lại của ngôi nhà.

Quản lý thời gian, sắp xếp cuộc sống

Bạn có thường cảm thấy rằng 24 giờ mỗi ngày là không đủ để làm tất cả những điều mình muốn? Đôi khi, chúng ta bị cuốn vào những hoạt động vô bổ, mất đi sự tập trung vào những gì thực sự quan trọng và ý nghĩa. Quản lý thời gian hiệu quả và sắp xếp cuộc sống không chỉ giúp bạn có thêm nhiều thời gian cho bản thân và gia đình, mà còn mang lại cảm giác tự do, hạnh phúc và hài lòng hơn. Dưới đây là những gợi ý mà tôi đã áp dụng để làm chủ thời gian và tận hưởng cuộc sống mỗi ngày:

1. **Sắp xếp lịch trình:** Hãy xem lịch trình hàng ngày của bạn và xem những hoạt động nào bạn có thể loại bỏ hoặc giảm bớt, ví dụ: Buôn dưa lê, xem drama trên mạng, tụ tập quán xá hoặc bất kỳ việc gì không tạo ra giá trị, không giúp ích cho bạn. Điều này sẽ giúp bạn có nhiều thời gian hơn cho bản thân và gia đình.
2. **Tập trung:** Bắt đầu chú ý hơn đến cách bạn sử dụng thời gian và năng lượng của mình. Như đã nói ở trên, hãy ưu tiên các hoạt động quan trọng và khiến bạn hạnh phúc. Điều này tôi thấy mình làm rất tốt, từ lâu rồi tôi chỉ làm những việc khiến mình vui, tôi dành thời gian với gia đình, tập trung vào những người tôi có thể giúp và tạo ra giá trị, tôi dành thời gian phát triển bản thân, nâng cao kỹ năng...
3. **Đặt mục tiêu:** Đặt mục tiêu thực tế cho bản thân và gia đình (SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timebound). Điều này sẽ giúp thúc đẩy bạn và đảm bảo rằng bạn có một cái gì đó để hướng tới. Bạn sẽ có cảm giác hài lòng khi bạn đạt được mục tiêu của mình.
4. **Đơn giản hóa:** Cố gắng đơn giản hóa các thói quen và công việc hàng ngày của bạn. Điều này sẽ giúp bạn luôn ngăn nắp và tập trung. Tôi không phải là người chăm chỉ nên làm bất kỳ việc gì tôi cũng nghĩ: Làm thế nào để nhanh nhất và hiệu quả nhất. Tôi hầu như tôi không làm việc gì thừa.

Cuối cùng đừng quên tận hưởng quá trình dọn dẹp nhà cửa và cuộc sống của bạn. Mọi kết quả sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu như chúng ta

không tận hưởng quá trình. Dọn nhà, dọn dẹp cuộc đời là một quá trình để trở nên tiến bộ, hãy tận hưởng nó.

4. Tạo những “khoảng chừng”

Tôi nói với ảnh: *Hồi còn trẻ, em như con ngựa vía suốt ngày thích ra ngoài đường, nhảy nhót, nói nói cười cười. Càng lớn tuổi em càng nhận ra mình muốn sống cuộc sống như thế nào và định hình được lối sống mà mình hướng tới. Tránh xa thị phi, drama, không tham gia những cuộc tranh luận vô bổ gây căng thẳng không đáng có, chỉ dành thời gian và tâm lực cho những việc mình cho là quan trọng và có giá trị .. tự nhiên em thấy cuộc sống thật bình an.*

Em nhận ra những điều mình muốn cực kỳ đơn giản:

- Một ngôi nhà ấm cúng (có đồ ăn ngon)
- Một khu vườn mùa nào cũng đầy hoa
- Ở xung quanh những người tích cực, họ yêu mình và mình cũng yêu họ.

Ảnh bảo: *Thế thì những gì em muốn đã thành sự thật rồi đấy.*

Tôi: *Vâng, chắc tại anh ở hiền nên em gặp lành đấy thôi.*

Hãy gác lại mọi thứ

Sau một ngày dài làm việc về nhà, cách tốt nhất để đơn giản hóa cuộc sống là gác lại mọi thứ. Thông thường, khi lái xe trên đường mọi người thường nghe radio, nhiều người về đến nhà ngay lập tức bật tivi, hoặc nghe nhạc. Đầu óc không lúc nào được nghỉ ngơi.

Khi tạm gác lại mọi thứ, bạn sẽ có một khoảng yên tĩnh để đầu óc thư giãn và phục hồi. Khoảng lặng này sẽ giúp bạn suy nghĩ tốt hơn và hiệu quả hơn.

Tôi thường làm những việc ưu tiên trước sau mỗi ngày làm việc. Đặc biệt, luôn đặt các mối quan hệ của bản thân lên hàng đầu: Dành thời gian riêng với chồng hoặc con cái (khi bọn chúng cho phép làm

phiền), chăm sóc bản thân thật tốt, thư giãn, nghỉ ngơi, làm những gì mình thích.

Khi ngồi vào bàn ăn tối, chúng tôi luôn gác lại mọi thứ, tuyệt đối không bật youtube, không nghe nhạc, không dùng điện thoại, chỉ thưởng thức món ăn và trò chuyện.

Và đừng quên, mỗi khi nói chuyện với những người quan trọng trong cuộc đời bạn hãy tập trung, đừng lướt mạng hay bật tivi.

Nếu bạn cảm thấy không có đủ thời gian để nghỉ ngơi chính là lúc bạn cần đơn giản hóa cuộc sống của mình. Hãy thử bắt đầu từ những việc nhỏ trên xem sao.

Tóm lại, chìa khóa để có một cuộc sống tốt đẹp là không quan tâm đến quá nhiều vấn đề. Điều đó chỉ mang lại hiệu quả thấp. Hãy tập trung vào những gì đúng, cần ngay lập tức và quan trọng. Nguyên tắc:

- Làm ít hơn để hoàn thành nhiều hơn
- Dừng việc bắt đầu và bắt đầu việc kết thúc
- Đừng làm việc gì quá sớm
- Đặt ưu tiên cho công việc cần thiết, quan trọng
- Hiện thị hoá công việc
- Đảm bảo thông tin thông suốt
- Luôn đặt câu hỏi VÌ SAO. Vì sao bạn làm việc này? Nó mang lại giá trị gì? Có quan trọng không? Có cần thiết không?

Đôi khi không làm gì cả, dừng lại, nghỉ ngơi để tái tạo lại sức lao động cũng là việc quan trọng, cần thiết bạn ạ.



Tạm thoát khỏi thế giới văn minh để trở về tự nhiên

Cứ vào dịp cuối năm chúng tôi thường dành từ 2-3 tuần để đi nghỉ trên căn nhà nhỏ của gia đình trong thung lũng trượt tuyết có tên là Craigieburn Valley Ski ở Đảo Nam, New Zealand.

Ở vùng núi cao và heo hút đó không có sóng wifi lẫn sóng điện thoại và tách biệt hoàn toàn với thế giới văn minh. Chúng tôi tắm bằng nước suối, nấu ăn cũng bằng nước suối, chúng tôi đi kiếm củi để nhóm lò... sống như thời tiền văn minh vậy.

Bù lại chúng tôi có cả một thung lũng ngút ngàn, cả một bầu trời đầy sao để ngắm trong lúc thưởng thức bữa giao hưởng bất tận của thiên nhiên, của tiếng muông thú hòa với tiếng róc rách của suối và tiếng reo của lá rừng...

Chuyến đi này, ngoài việc trèo lên đỉnh Hamilton cao gần 2000m so với mặt biển để chiêm ngưỡng những dãy núi trùng điệp quanh năm tuyết phủ như thường lệ, tôi đọc hết 5 cuốn sách và biên tập xong những cuốn sách còn dang dở.

Bài viết này tôi viết vào sáng mừng hai Tết, năm 2024. Tôi ngồi cuộn mình trong chăn ấm, trong ngôi nhà nghỉ chênh vênh trên sườn núi, hai tay ôm ly cafe nóng hổi để tìm hơi ấm, vừa hít hà mùi thơm của cafe. Tôi cứ để mặc cho làn khói nhẹ mặc sức toả lên mắt, lên miệng. Nghe tiếng xèo xèo của món bacon mà ảnh đang rán trên bếp lò; mùi lửa cháy, mùi khói lan toả, tất cả quyện vào nhau... ngắm những

bông tuyết đang rơi nhẹ nhẹ ngoài cửa sổ, cảm giác chao ôi là bình yên.

Hứng những bông tuyết rơi nhẹ tênh trên tay, hít hà không khí đầy hơi nước mát lạnh, chơi đùa cùng Astro trong tuyết, ngồi hàng giờ ngắm tuyết rơi và cả khi tiếng tan, trong ngôi nhà ấm, bên nhau... thực lòng tôi chẳng mong ước gì hơn có một ngày đầu năm như thế.

Những ngày ở trên núi, tách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài, không âm nhạc, không youtube, không có bất kỳ tiếng ồn nào của cuộc sống hiện đại chúng tôi có dịp lắng nghe chính mình nhiều hơn, chiêm nghiệm sâu sắc hơn về cuộc sống, về gia đình, về xã hội, về những việc mình làm và về nhau.

Ngẫm, con người hiện đại chúng ta thường mãi miết đi tìm sự thoải mái và tiện nghi nhất cho mình. Cuộc sống của chúng ta vô hình chung bao quanh không biết bao nhiêu là thứ, từ vật chất đến thông tin và cơ man nào là máy móc công nghệ Nhưng dù được bao quanh bởi những thứ hiện đại nhất thì cuộc sống của nhiều người cũng không vì thế mà dễ dàng và ít bận rộn hơn.

Hoá ra, đôi khi, tất cả những gì chúng ta cần chỉ là những khoảng lặng để thấy lòng hoàn toàn thư thái. Với chúng tôi, đôi khi chỉ cần tự tay kiếm củi, nhóm lò và sưởi ấm cho mình ở một nơi cheo leo trên sườn núi. Chúng tôi cảm thấy trọn vẹn và đủ đầy.

Biết ơn những khoảng chùng mà chúng tôi đã tạo ra cho mình để tái tạo lại năng lượng và sự sáng tạo của mình.

TÓM TẮT CHƯƠNG 4: TINH GỌN CUỘC SỐNG

- Cuộc sống là đánh đổi. Mỗi lựa chọn đều đi kèm cái được – cái mất. Quan trọng là chọn đúng điều phù hợp với giá trị và mục tiêu dài hạn.
- Loại bỏ điều không đáng. Những điều khiến bạn mất năng lượng cần được bỏ đi để nhường chỗ cho những gì làm bạn sống vui và có ý nghĩa.
- Đơn giản hoá cuộc sống. Quay về với điều cốt lõi, tập trung vào điều quan trọng và đừng để cuộc sống bị ngợp bởi những việc vô nghĩa.
- Dọn dẹp không gian - dọn dẹp tâm trí. Sắp xếp lại nhà cửa, thời gian và thói quen sống giúp bạn có nhiều thời gian, sự thư thái và sáng suốt hơn.
- Tạo khoảng chừng. Nghỉ ngơi không phải là xa xỉ mà là điều kiện để bạn tiếp tục sống tốt và sáng tạo hơn.

GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

- Viết xuống 3 quyết định lớn bạn đang đối mặt. Với mỗi quyết định, hãy liệt kê cái được - cái mất (về tài chính, thời gian, cảm xúc, giá trị). Điều gì thực sự đáng để đánh đổi?
- Làm một “danh sách xả pin” cá nhân. Ai/việc gì đang hút cạn năng lượng của bạn? Can đảm xoá bớt, rút lui hoặc điều chỉnh.
- Thử một ngày không công nghệ. Tắt điện thoại, tivi, mạng xã hội. Quan sát xem tâm trí và cơ thể bạn cảm thấy thế nào.
- Chọn một không gian nhỏ để dọn dẹp ngay hôm nay. Bàn làm việc, ngăn kéo, tủ lạnh... Bắt đầu từ một chỗ, rồi bạn sẽ muốn tiếp tục.
- Thực hành “chọn trận chiến”: Thường xuyên đặt câu hỏi: “Việc này có thật sự quan trọng với mình không?” Nếu không - buông. Nếu có - tập trung.

Chương Năm: Tập trung vào những mối quan hệ tốt



"Mọi người truyền cảm hứng cho bạn hoặc làm bạn kiệt sức — hãy chọn họ một cách khôn ngoan." - Hans F. Hansen

1. Chọn mối quan hệ để sống tốt hơn

Một trong những việc quan trọng để có thể đơn giản hoá cuộc sống của chúng ta chính là dọn dẹp các mối quan hệ. Nói một cách khác:

Chất lượng của các mối quan hệ phản ánh chất lượng cuộc sống của bạn. Trong quá trình sống của mình, tôi đã học được rằng:

Các mối quan hệ vô cùng quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

Nếu bạn có thể duy trì được mối quan hệ tốt đẹp với gia đình, bạn bè và đối tác, bạn sẽ khỏe mạnh hơn về tinh thần và cảm xúc, ít lo lắng và stress hơn. Bạn cũng cảm thấy hài lòng hơn với cuộc sống của mình.

Tuy nhiên để duy trì được tốt các mối quan hệ với những người khác bạn cần có mối quan hệ tốt với bản thân mình: Chấp nhận, tôn trọng và tử bi với chính mình. Việc duy trì các mối quan hệ tốt đôi khi đồng nghĩa với việc bạn phải loại bỏ các mối quan hệ độc hại xung quanh mình.

Hãy quan sát những người sống quanh bạn, họ có ảnh hưởng rất lớn đến cách bạn nhìn về cuộc sống. Nếu quanh bạn là những người hay than vãn, phàn nàn, luôn dùng ngôn ngữ tiêu cực bạn cũng thấy mọi thứ tiêu cực, u ám. Cảm xúc là thứ dễ lây lan: Gần với những người lạc quan bạn sẽ thấy mình lạc quan. Gần những người bi quan bạn sẽ thấy mình trở nên sợ hãi. Gần những người tự tin bạn sẽ học được sự tự tin.

Những người bạn kết giao cũng ảnh hưởng đáng kể đến tiềm năng và mức độ thành công của bạn. Nếu xung quanh bạn là những người luôn tìm cách phát triển bản thân và nỗ lực để tiến bộ, bạn cũng sẽ có mong muốn trở nên tốt hơn.

Nếu xung quanh bạn là những người không có ý chí vươn lên, không ham học hỏi, không tin vào khả năng của mình cũng chẳng công nhận năng lực của người khác, họ sẽ có ảnh hưởng tiêu cực đến bạn.

Hãy tránh xa những người coi thường triển vọng và khả năng của bạn. Hãy nhớ: *"Những người nhỏ nhen luôn tìm cách hạ thấp, nhấn những người khác xuống, nhưng những người vĩ đại lại luôn khiến bạn cảm thấy rằng bạn cũng có thể trở nên vĩ đại".*

Để tránh những vấn đề rắc rối không đáng có, khi kết giao với bất kỳ ai, chúng ta cần lưu ý:

- Đừng bao giờ nói những điều không quan trọng với người quan trọng.
- Đừng bao giờ nói những điều quan trọng với người không quan trọng.
- Đừng bao giờ mất thời gian vào những câu chuyện vô thưởng vô phạt, không ích gì cho người cũng không tốt gì cho mình.
- Hãy đi dọn dẹp đồng rác của chính mình thay vì tọc mạch những việc của người khác.

Cuối cùng, hãy đặt mỗi quan tâm của bạn vào những việc quan trọng. Nếu không nói được, làm được điều gì tốt đẹp cho ai đó, tốt nhất là nên im lặng.

Tôi may mắn đã rút được những bài học này từ khá sớm nên xung quanh tôi đều là những người mong muốn và luôn hướng tới những điều tích cực và sự tiến bộ. Bên cạnh tôi là những người có thể giúp tôi phát triển hoặc tôi có thể giúp họ phát triển.

Chúng tôi giúp đỡ nhau đạt được những mục tiêu của mình, họ cố vũ, khích lệ, tạo điều kiện và yêu quý tôi. Ở bên cạnh họ tôi học được rất nhiều điều tốt đẹp.

Người ta thường nói rằng bạn là sản phẩm của năm người mà bạn dành nhiều thời gian nhất. Hy vọng bạn sẽ xem lại những mối quan hệ xung quanh mình.

Một bàn tay không vỗ nên tiếng - khi nào nên kết thúc

Trong khoá đào tạo Vợ chồng linh hoạt mà tôi từng đào tạo để giúp các cặp đôi, có người chia sẻ:

Tất cả những điều chị chia sẻ em đều hiểu, nhưng em không thể làm được với chồng em. Em đã cố thử nhưng em nói bất kỳ điều gì anh ý đều không muốn nghe. Em có nói em mong muốn như thế nào anh ấy cũng không quan tâm. Vậy em phải làm thế nào?

Thực ra trong đời mình, tôi cũng từng có những lần thất bại trong việc nỗ lực xây dựng mối quan hệ với ai đó. Tôi đã học được rằng, chúng ta không thể xây dựng được mối quan hệ lành mạnh, tốt đẹp nếu như:

1. Đối tác không có khả năng tự nhận thức các vấn đề của mình: Nếu họ không có khả năng tự nhận thức, họ sẽ không xem xét lại những hành vi và thái độ của mình để điều chỉnh kịp thời. Ngay cả khi bạn nói cho họ biết, họ cũng sẽ thấy bạn đang nhìn nhận sai. Đừng ảo tưởng rằng bạn có thể thay đổi được họ khi họ không có khả năng tự nhận thức.
2. Nếu đối tác của bạn từ chối giao tiếp: Nếu họ từ chối giao tiếp và hoàn toàn đóng cửa thì mối quan hệ đó không có khả năng tiếp tục. Bạn không thể suốt ngày lải nhải một mình, phỏng ả?
3. Đối tác luôn trong trạng thái phòng thủ và tấn công: Họ không muốn bộc lộ sự yếu đuối, không muốn thừa nhận mình có điều gì đó không ổn. Chỉ cần bạn nói gì đó "động chạm" tới họ, họ sẽ ngay lập tức tấn công bạn. Không có một mối quan hệ nào có thể xây dựng được nếu thiếu sự thân mật và kết nối về cảm xúc. Nếu đối tác của bạn không cởi mở, giảm bớt sự phòng thủ và loại bỏ hành vi tấn công, bạn khó có hy vọng xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với họ.
4. Đối tác không quan tâm đến nhu cầu của bạn: Bạn ở trong một mối quan hệ nhưng bạn luôn có cảm giác mình đang đơn phương, chỉ một mình bạn cố gắng đáp ứng nhu cầu của đối tác nhưng họ thì không. Dần dần bạn cảm thấy bất công, thấy mình không được đối xử như mình xứng đáng và bạn tức tối. Sự tức tối này sẽ bào mòn cảm xúc và tinh thần của bạn. Lâu dài, cảm xúc này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và cả sự bình an trong tâm hồn bạn.
5. Đối tác của bạn giữ bí mật: Quyền riêng tư khác với bí mật. Việc có ranh giới trong các mối quan hệ là cần thiết, kể cả vợ chồng cũng cần tôn trọng quyền riêng tư của nhau. Nhưng bí mật là vấn đề khác, nếu đối tác của bạn chủ ý che giấu một phần cuộc sống của họ, điều mà nếu bạn biết có thể bạn sẽ thay đổi mong muốn tiếp tục duy trì và xây dựng mối quan hệ đó. Làm sao bạn có thể xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp với họ khi bạn không

là một phần, cũng không biết những gì đang diễn ra trong cuộc sống của họ?

Tóm lại, tôi nhận thấy rằng bất kỳ mối quan hệ tốt đẹp nào cũng cần phải xây dựng cùng nhau. Đối tác của bạn phải làm phần việc của mình và họ sẵn sàng tham gia để xây dựng và cải thiện nó. Một bàn tay vỗ không thành tiếng, nếu đối tác của bạn không sẵn lòng thì đừng tự dằn vặt, đừng tự trách mình nếu mọi chuyện trở nên tồi tệ.

Nếu bạn không muốn tiếp tục mệt mỏi trong mối quan hệ đó tốt nhất là nên kết thúc. Đừng nỗ lực trong vô vọng, bạn còn quá nhiều mối quan hệ khác xứng đáng được bạn để tâm xây dựng.

Nói như Michelle Obama thì hãy *“Choose people who lift you up”*, để cảm thấy cuộc sống này đáng sống và để mỗi ngày sống đều là một ngày vui. Chúng ta luôn có quyền lựa chọn mà, phỏng ạ?

C'est la vie: Hiểu rằng kết thúc là để bắt đầu

Sống là một hành trình dài thật dài mà mỗi người chúng ta đều phải trải qua nhiều giai đoạn, thường thì từng giai đoạn sẽ kết thúc để nhường chỗ cho giai đoạn khác bắt đầu. Ta có thể không nhận ra quá trình chuyển hóa này bởi sự “nhường đường” diễn ra có khi rất chậm chạp nhưng rồi một lúc nào đó ta bất chợt nhận ra một giai đoạn đã qua đi khi sự kết thúc trở nên thật rõ ràng.

Mỗi mối quan hệ thường đến kèm theo một thời hạn nhất định, khi tới hạn, các mối quan hệ khác nhau có thể có những dấu hiệu khác nhau nhưng chúng đều hướng về điểm kết thúc. Khi đó vấn đề đặt ra là liệu chúng ta có lựa chọn hàn gắn nó hay không. Tất nhiên, sự chấm hết không nhất thiết phải luôn đồng nghĩa với sự chia lìa về mặt thể chất như trong các mối quan hệ ruột thịt hay trong quan hệ hôn nhân, nhưng chắc chắn giai đoạn nào đó cần kết thúc để cho một giai đoạn mới bắt đầu.

Sẽ thật khó khăn để chúng ta chấp nhận sự kết thúc mặc dù ta hiểu đó là điều không thể tránh khỏi. Đôi khi ta thấy sợ hãi khi phải đối diện với sự thật đó, ta không dám hoặc không muốn thừa nhận mối quan hệ đã đến lúc kết thúc. Thường thì sẽ có một người nhận ra và

dứt khoát sớm hơn và điều đó có thể là một trải nghiệm đau thương cho người bị bỏ lại phía sau...

Những dấu hiệu rạn nứt bắt đầu xuất hiện khi mối quan hệ trở nên căng thẳng, khi người trong cuộc cảm thấy đau khổ nhiều hơn hạnh phúc. Bạn có thể đã gắng thử tất cả mọi cách nhưng mọi thứ vẫn không trở lại như bạn mong muốn. Bạn đã vận dụng hết những kinh nghiệm từng có để xây dựng lại mối quan hệ này nhưng vẫn không thể mang lại sự kỳ diệu của ngày cũ. Bạn cứ gắng gượng cho đến khi bạn chìm đắm trong đau buồn, bạn mất đi sự bình an và thậm chí bạn cảm thấy tổn thương ghê gớm... thì chắc hẳn đã đến điểm tới hạn.

Cuộc sống là một hành trình dài thật dài với nhiều giai đoạn khác nhau, thường thì từng giai đoạn sẽ kết thúc để nhường đường cho một sự khởi đầu mới và vì vậy mà cuộc sống vẫn tiếp diễn. Bạn sẽ tiếp tục hướng tới mục tiêu định mệnh của mình, tiếp tục cóp nhặt những kinh nghiệm, những bài học trong suốt hành trình sống. Vậy thì kết thúc có gì là sai nhỉ?

Sẽ chẳng có gì sai cả nếu bạn xem nó như một sự khởi đầu mới và C'est la vie.

2. Bảo vệ năng lượng sống – Thiết lập ranh giới lành mạnh

Dọn dẹp những mối quan hệ độc hại: bạn xứng đáng một cuộc sống tốt hơn

Đến một lúc nào đó, nếu bạn cảm thấy ngôi nhà của mình quá chật chội và ngột ngạt, bạn sẽ biết rằng đã đến lúc cần phải dọn dẹp, bỏ đi những thứ không cần thiết. Cũng như vậy, nếu những mối quan hệ xung quanh bạn không mang lại niềm vui, không giúp bạn tốt hơn mà còn khiến bạn cảm thấy kiệt quệ, đã đến lúc bạn cần loại bỏ những người độc hại khỏi cuộc đời mình.

Những người độc hại không tuân theo logic thông thường. Họ không nhận thức được tác động tiêu cực của mình, thậm chí có người còn cảm thấy thích thú khi người khác khổ sở. Nếu bạn không nhận diện và thiết lập ranh giới, họ sẽ hút cạn năng lượng của bạn, khiến bạn sống trong căng thẳng và xung đột liên miên.

Bạn có thể tự hỏi: làm thế nào để nhận diện những người này? Dưới đây là một số kiểu người độc hại mà bạn cần tránh xa.

Những kiểu người độc hại bạn cần loại bỏ

1. Người ái kỷ (tự phụ): Họ luôn coi mình là trung tâm, thiếu đồng cảm và xem bạn chỉ như một công cụ để nâng cao cái tôi của họ. Khi ở cạnh họ, bạn sẽ dần cảm thấy mình không còn giá trị, vì với họ, bạn chỉ đáng để lắng nghe chứ không đáng được thấu hiểu.
2. Kẻ thao túng: Họ kiểm soát mọi khía cạnh trong mối quan hệ, sử dụng sự thân thiết để thao túng bạn. Họ biết bạn thích gì, điều gì khiến bạn hạnh phúc, nhưng chỉ dùng những thông tin đó để điều khiển bạn làm theo ý họ. Trong mối quan hệ này, bạn luôn là người mất, họ luôn là người nhận.
3. Người đóng vai nạn nhân: Họ luôn đổ lỗi cho hoàn cảnh, luôn tìm kiếm sự cảm thông nhưng không bao giờ chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Nếu bạn dành thời gian giúp đỡ, họ sẽ lặp đi lặp lại những lời than vãn, khiến bạn mệt mỏi và kiệt sức.
4. Nữ hoàng/ông hoàng kịch tính: Mọi chuyện trong cuộc sống của họ đều là một bộ phim truyền hình với nhiều cao trào và bi kịch. Nếu bạn không muốn bị cuốn vào những sóng gió vô nghĩa, tốt nhất hãy giữ khoảng cách.
5. Người hung hăng thụ động: Họ không bộc lộ sự tức giận trực tiếp nhưng sẽ khiến bạn cảm thấy khó chịu qua những lời mỉa mai, chỉ trích ngầm. Sự tiêu cực của họ khiến bạn cảm thấy tội lỗi mà không rõ vì sao.
6. Người hút cạn năng lượng: Họ mang đến sự tiêu cực, bi quan, khiến bạn luôn cảm thấy chán nản. Nếu ở bên họ đủ lâu, bạn sẽ nhận ra họ có thể biến một ngày tươi đẹp thành một chuỗi những lo âu không đáng có.

7. Người hay phán xét: Họ chỉ nhìn thấy sai lầm của người khác mà không bao giờ nhìn lại chính mình. Họ khiến bạn cảm thấy thấp kém và thiếu tự tin, dần dần, bạn sẽ mất đi động lực và niềm tin vào chính mình.
8. Kẻ buôn chuyện: Họ tìm niềm vui bằng cách đào bới đời tư của người khác. Bạn có thể nghĩ họ vô hại, nhưng hãy nhớ rằng nếu họ nói xấu người khác trước mặt bạn, họ cũng có thể làm điều tương tự sau lưng bạn.
9. Người kiêu ngạo: Họ luôn tỏ ra hơn người, nhưng thực chất, đó là cách họ che giấu những bất an bên trong. Những người này rất dễ tạo ra xung đột và luôn khiến mọi thứ trở nên căng thẳng không cần thiết.
10. Người ganh tị: Họ không vui khi thấy bạn thành công và sẽ cố gắng làm bạn cảm thấy thành tựu của mình không có ý nghĩa gì. Nếu bạn ở gần họ đủ lâu, bạn sẽ bắt đầu nghi ngờ chính mình.

Những người độc hại có thể làm bạn phát điên vì cách hành xử của họ quá phi lý. Đừng phí thời gian cố gắng thay đổi họ hay tham gia vào trò chơi của họ. Hãy thiết lập ranh giới rõ ràng.

- Đặt giới hạn: xác định những điều bạn không thể chấp nhận và dừng mối quan hệ ngay khi ai đó vượt quá ranh giới
- Không phản ứng theo cảm xúc: khi bạn không để họ thao túng cảm xúc của mình, họ sẽ mất đi quyền lực đối với bạn
- Dành thời gian cho những người tích cực: hãy kết nối với những người truyền cảm hứng, làm bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng thay vì rút cạn nó

Tóm lại, cuộc sống quá ngắn để bị mắc kẹt trong những mối quan hệ hút cạn năng lượng của bạn. Hãy tìm đến những người:

- Khiến bạn cảm thấy tốt về bản thân
- Thành thật với bạn
- Quan tâm đến cảm xúc và suy nghĩ của bạn
- Truyền cảm hứng và năng lượng cho bạn
- Sẽ ở bên bạn khi bạn cần

Bạn đã biết những mối quan hệ nào xung quanh mình cần được dọn dẹp chưa? Nếu có, hãy bắt đầu ngay hôm nay. Một cuộc sống tốt đẹp hơn đang chờ bạn.

Biết giá trị của bạn và điều gì quan trọng với bạn

Khi bạn gặp một ai đó luôn đánh giá thấp bạn, dù bạn làm gì thì mắt họ cũng mang ý nghĩa tiêu cực:

- Bạn năng động, chịu khó tìm tòi để cải tiến, tháo gỡ các nút thắt ...họ sẽ nói bạn muốn "thể hiện"
- Bạn tốt với người khác họ sẽ nói "chắc có động cơ gì"
- Bạn thành công hơn họ chẳng qua là bạn "gặp may"
- Bạn tử tế với người khác họ sẽ bảo "văn vở thôi"

Thay vì tức giận hay ghét bỏ họ tôi lại thấy họ là những kẻ đáng thương. Những lúc gặp ai đó như vậy tôi thường nghĩ: Họ hành xử như thế mới đúng là họ chứ.

Tôi hiểu rằng:

- Những người không tử tế với ai bao giờ họ sẽ không thể tin trên đời có người tử tế.
- Những người tính toán sẽ không tin có người nào đó tốt với người khác một cách vô tư.
- Những người không nỗ lực để đạt được thành tựu, họ sẽ luôn đổ lỗi cho hoàn cảnh và ghen tị với những gì bạn đạt được.
- Những người không được ai tin sẽ chẳng tin ai...

... nên tôi không cảm thấy khó chịu.

Một bài học sâu sắc mà tôi rút ra được cho mình là: Sống trên đời cần có đủ bản lĩnh để bỏ qua những người độc hại, tiêu cực. Đừng để những người làm quá ít cho bạn điều khiến quá nhiều cuộc sống, cảm xúc, tâm trạng của bạn.

Cuối cùng, cho dù bạn gặp phải ai trong cuộc sống, hãy cố gắng học cách không ghét bỏ.

Không ai sinh ra đã mang sẵn trong lòng sự căm ghét. Ghét là cảm xúc mà chúng ta học được trong quá trình sống. Và phàm là những gì chúng ta học được có nghĩa là chúng ta cũng có thể học cách quên.

Khi học được cách không ghét bỏ, chúng ta sẽ dọn dẹp được bộ não của mình, có được nguồn cảm hứng sống, tập trung vào những gì quan trọng, có giá trị. Thế giới của tôi chỉ có người ở trong nó và ở ngoài nó. Những người ở trong là những người tôi yêu quý và quan tâm. Những người ở ngoài là những người tôi không quan tâm, tuyệt đối không có chỗ cho sự thù ghét.

Họ đối xử với bạn như thế nào là do bạn cho phép hay không cho phép

Có những người hết lần này đến lần khác than với tôi rằng họ không hạnh phúc trong hôn nhân, rằng họ không được tôn trọng và yêu thương, rằng họ bị đánh chửi và đối xử tệ bạc ... nhưng cũng hết lần này đến lần khác cuối cùng họ vẫn chọn ở lại với cuộc hôn nhân đó và chịu đựng nó thay vì cải thiện hoặc dời khỏi mối quan hệ đó.

Có những điều rất hiển nhiên, bạn sẽ không mua một con chó mà mỗi lúc nhìn thấy bạn nó lại lao vào cắn. Bạn sẽ không làm bạn với một người luôn bỏ rơi bạn hoặc luôn lợi dụng bạn và bạn sẽ không chọn làm việc ở nơi không trả công cho bạn cũng không trân trọng những gì bạn làm. Vậy tại sao bạn lại cố gắng ở bên một người không muốn ở bên bạn và không muốn nhận yêu thương từ bạn?

Có thể bạn sẽ thấy việc chấm dứt một mối quan hệ không phải lúc nào cũng dễ dàng, vậy thì hãy thay đổi thái độ của bạn để đối tác thay đổi cách họ đối xử với bạn. Trong suốt quá trình sống, dù ở trong hoàn cảnh nào, công việc, hôn nhân, tình bạn, tình yêu... tôi luôn nhắc nhở mình rằng:

- Không có bất kỳ ai trên đời này được phép đối xử tồi tệ với mình.

- Sẽ nhiều người cố gắng làm điều đó nếu tôi không bật phanh.
- Họ chỉ có thể đối xử với tôi trong chừng mực tôi cho phép. Nếu tôi không cho phép, không ai có thể làm được điều đó.

Tôi đã học được cách đặt ra giới hạn của sự cho phép và luôn phanh ngay lập tức khi có dấu hiệu bị đối xử không tử tế. Nếu bạn cũng đặt ra giới hạn và dừng những hành động không ổn lại đúng lúc, sẽ không ai có cơ hội để tiến xa hơn. Hãy nhớ: Họ đối xử với bạn như thế nào là do bạn cho phép hay không cho phép.

Tuy nhiên, nếu bản thân bạn không tử tế được với mình, đừng kỳ vọng những người khác sẽ làm vậy với bạn. Bạn phải nhớ đối xử tốt với chính mình trước.

Đặt ranh giới trong mọi mối quan hệ

Tôi đã học được rằng:

- Nếu bạn luôn luôn ở đó, quá sẵn sàng với mọi người họ sẽ bắt đầu coi những gì bạn làm cho họ là điều hiển nhiên. Để làm điều gì cho ai đó bạn cần thời gian, sự nỗ lực và cả sự ưu tiên nữa nhưng họ không coi trọng những gì bạn dành cho họ. Nếu cảm thấy những gì bạn làm không được trân trọng, cần lùi lại và ngừng sự “quá sẵn sàng” để họ nhận ra rằng chẳng có điều gì là hiển nhiên cả.
- Ai đó đến với bạn bất cứ khi nào họ cần, bạn sẽ ở đó, cánh cửa của bạn luôn rộng mở, họ sẽ coi việc bạn giúp họ là điều đương nhiên, for free. Khi không nhận được những thứ được coi là đương nhiên, họ sẽ rất khó chịu và cảm thấy bất công. Bạn cần nhận ra lòng tốt của bạn đang bị lợi dụng thay vì được đánh giá cao.
- Đừng bao giờ coi lòng tốt, sự tử tế của ai đó là đương nhiên bởi vì ngay cả những người tốt nhất cũng có giới hạn của họ.

Không ai muốn những việc mình làm, hay chính bản thân mình, bị xem là điều hiển nhiên trong bất kỳ mối quan hệ nào – dù là trong

công việc, gia đình hay cuộc sống. Vì thế, chúng ta cần thiết lập ranh giới lành mạnh để không ai có thể coi thường hoặc xem nhẹ giá trị của mình. Họ đối xử với bạn như thế nào là do bạn cho phép

3. Sống là chính mình, dám khác biệt

Đừng mong được tất cả mọi người yêu quý bạn

Tôi đã học được rằng:

- Đừng bao giờ mong được tất cả mọi người yêu quý mình. Hãy nhớ *"Bạn không phải là đồng tiền vàng để được tất cả mọi người yêu thích"* - Ngạn ngữ Mexico.
- Có rất nhiều người không yêu nổi chính mình và hẳn học với cả thế giới, mong họ yêu quý bạn chẳng phải là mong muốn vô lý quá sao?
- Cố gắng làm cho tất cả mọi người yêu quý mình bạn sẽ không được ai yêu quý thực sự, vậy thì đừng cố.
- Bạn sẽ thu hút những người có cùng tư duy, cùng giá trị sống với mình. Hãy sống với các giá trị bạn có, bạn sẽ nhận được sự cộng hưởng từ những người chọn những giá trị giống bạn.

Tuy nhiên, đừng quên rằng trên con đường bạn đi sẽ gặp những người thích phê phán, chỉ trích và đố kỵ. Khi bạn đang nỗ lực để đạt được những gì bạn muốn họ sẽ nói với bạn rằng: *Mày không làm được đâu. Đừng ảo tưởng.*

Khi bạn làm được rồi, có thể họ sẽ lại nói với bạn: *Ôi dào, mày chẳng tài giỏi gì đâu, chẳng qua là mày gặp may mắn; chẳng qua mày con nhà giàu; chẳng qua là vì mày có mối quan hệ...*

Tôi đã gặp những người như vậy và đối với những người đó tôi don't give a fuk. Trong suốt quá trình sống của mình tôi thường không tâm đến những kẻ hẹp hòi đố kỵ và cũng không tự ái vật. Tôi hiểu rằng việc của mình là kiên trì tiến về phía trước và luôn tâm niệm điều này: Để dành được sự tôn trọng và nâng cao lòng tự trọng của bản thân, tôi chỉ có một cách là nỗ lực hết mình.

Khi tôi mới mang tư duy quản lý Mở - Doanh nghiệp Mở về Việt Nam, tôi đã chia sẻ với hàng ngàn CEO và quản lý rằng có những cách quản lý và làm việc tốt hơn; và cách quản lý truyền thống: Quản lý theo thứ bậc, ra lệnh điều khiển, quan liêu, trừng phạt, đo lường hiệu suất cả nhân... đang gây ra những hệ lụy xấu về văn hoá và ảnh hưởng tới hiệu suất như thế nào.

Có người đã nói với tôi:

Khi nghe chị thuyết trình tôi đã cảm thấy rất khó chịu, cảm giác như bị vả thẳng vào mặt. Những gì chị chỉ ra chính là những gì chúng tôi đang làm ở công ty mình. Nếu chị muốn trở thành một diễn giả được tất cả mọi người yêu quý chị không nên nói thẳng và gọi thành tên mọi thứ ra như thế.

Tôi đã trả lời họ:

Tôi không có ý định và cũng không mong tất cả mọi người yêu quý mình. Tôi mong các doanh nhân thức tỉnh để thay đổi cách mình đang vận hành doanh nghiệp để có kết quả tốt hơn và hạnh phúc hơn.

Tôi nói cho những ai có khả năng NGHE và biết mình cần phải làm khác đi để có kết quả khác. Còn với những người không nghe nổi những gì khác với niềm tin của mình thì chắc họ cũng không mong muốn thay đổi.

Đó cũng là cách để tôi “lọc” được những người mình sẽ giúp. Tôi không có đủ sức để chiến đấu với những chiếc cối xay gió. Tôi chỉ có thể giúp những ai thực sự dám đối diện với sự khó chịu, dám vượt qua những niềm tin và thói quen của mình và cùng với tôi tạo ra kết quả khác.

- *Vâng, tùy chị.*

Trên hành trình tạo ra sự thay đổi mà chúng tôi đang đi có biết bao nhiêu người đã tìm đến với chúng tôi, đã thay đổi bản thân thành những lãnh đạo và nhà quản lý cấp tiến và họ đã có được những kết quả tuyệt vời.

Dù không được tất cả mọi người yêu quý nhưng chúng tôi đã có một Teal Unicorn tribe tuyệt vời và điều đó đủ làm cho chúng tôi hạnh phúc và tự hào.

Tóm lại, quan tâm đến những gì người khác nghĩ gì về bạn và mong họ yêu quý mình là một con dốc trơn trượt mà tôi mong bạn không nên không sa vào.

Vì sao dám bị ghét cũng là một năng lực

Chúng tôi vừa đi dạo vừa thảo luận về những tư duy quản lý và làm việc Mở mà chúng tôi đang phát triển. Anh Rob bảo: *Có nhiều người cảm thấy tức giận với những cách làm việc mới của chúng ta mặc dù những tổ chức áp dụng chúng đều chứng minh hiệu quả cao và bền vững hơn những cách thức truyền thống nhiều. Đôi khi họ tức giận vì sao chúng ta lại có thể làm được những điều đó.*

Tôi: Em chẳng quan tâm thiên hạ nghĩ gì. Ai phản đối, ai tức giận, ai ghét không làm em bận tâm. Mình cứ làm những việc mà mình thấy đúng, tạo ra kết quả tốt cho các tổ chức mình giúp, thế là đủ. Nói chung **dám bị ghét** cũng là một loại năng lực cần phát triển để giải thoát bản thân khỏi ngục tù ý kiến của người khác.

Anh Rob: *Đúng rồi, nếu bạn không chọc giận ai đó nghĩa là bạn đang chơi quá nhỏ.*

Nhân chuyện này, xin chia sẻ với bạn một số tips tôi đã làm được để rèn khả năng dám bị ghét:

- Biết chấp nhận: Hiểu rằng bất kể bạn làm gì, sẽ luôn có người không thích hoặc không tin vào điều đó, sẽ phản đối và chỉ trích.
- Cách tốt nhất để không quan tâm đến những gì mọi người nghĩ là hiểu và tuân theo các giá trị của chính bạn và củng cố chúng bằng bằng chứng khách quan.
- Ý kiến chỉ quan trọng nếu có sự dẫn chứng logic trong đó. Vấn đề với xã hội ngày nay là quá nhiều quan điểm được xây dựng dựa trên sự giả dối và không có cơ sở, sau đó được thổi

phòng lên và những người không có tư duy phản biện cứ thế tin theo.

- Cuối cùng, điều quan trọng là tìm sự cân bằng giữa việc sống thật với chính mình và tiếp thu những phản hồi mang tính xây dựng, nhưng không quá phụ thuộc vào ý kiến của người khác để xác tín.

Có ai đó từng nói rằng *"Nếu mỗi lần bị chà xát mà chúng ta bực mình, thì gương của chúng ta làm sao có thể sạch được."* Thế nên đừng sống để làm hài lòng những người khác.

Nếu bạn chưa dám bị ghét thì hãy đọc "Dám bị ghét" của Ichiro Kishimi và Fumitake Koga, biết đâu bạn sẽ có thể khởi đầu hành trình rèn luyện năng lực này.

Phản ứng trước chỉ trích, thị phi

Xung đột là không tránh khỏi nhưng xung đột leo thang là một lựa chọn

Một người bạn của tôi nhận xét: *Cherry hay nhỉ, anh chẳng thấy em tranh cãi hay xung đột với ai bao giờ.*

Thực ra hồi trẻ trâu tôi cũng hiếu thắng hiếu chiến. Một khi đã nghĩ mình đúng thì sẽ làm cho ra ngô ra khoai. Sau này khôn dần, đặc biệt là tham gia các diễn đàn trên mạng xã hội từ trong nước đến quốc tế, nơi rất nhiều thiên tài 9 người 10 ý, tôi tránh hoàn toàn những việc tranh cãi đúng sai.

Tôi ngộ ra rằng xung đột là không thể tránh khỏi nhưng chúng ta hoàn toàn có thể tránh xung đột leo thang. Chưa kể những quan điểm khác nhau, rất nhiều khi bạn nói một đằng thiên hạ sẽ cố tình mổ xẻ theo một ý hoàn toàn khác... Trong tình huống đó tôi sẽ chọn im lặng, không giải thích thêm.

Ơ kìa, tôi chỉ có trách nhiệm với những gì mình viết/nói thôi chứ, sao tôi lại phải chịu trách nhiệm với khả năng hiểu của ai đó. Phỏng ạ?

Tôi từng gặp người xuyên tạc, thậm chí cố tình ném bùn vô mình. Nói những chuyện dựng đứng kiểu như: Bố mẹ Cherry làm quan chức to, tham nhũng lắm nên có tiền cho Cherry đi du học nước ngoài... (Oan cho tía má quá 😊)

Có người hỏi tôi: *Sao em không nói gì?*

Ủa, sao em phải nói gì? Ai tin kệ họ chứ. Còn kẻ ném bùn kia, họ tự làm bẩn tay họ. Ảnh hưởng chi tới em.

Tuy nhiên, khi ai đó có quan điểm trái chiều và họ thực sự tin vào những gì họ nói tôi sẽ cố gắng đặt mình vào vị trí của họ để hiểu vì sao họ nói như vậy? Họ có lý không? Mình học được gì từ quan điểm của họ? Liệu mình có cần thay đổi quan điểm, niềm tin của mình hay không?

Tôi đã học được nhiều điều và bỏ được nhiều định kiến, niềm tin cũ kỹ của mình như thế. Tôi cũng học được cách có cái nhìn trung dung, bình tâm với mọi phản hồi của những người khác.

Tóm lại, tôi ngộ ra rằng việc tránh xung đột leo thang đòi hỏi bạn phải rèn luyện thực sự ạ. Tôi lựa chọn học hỏi và phát triển, không lựa chọn chiến thắng người khác trong các cuộc xung đột.

Đúng là "*Đi một ngày đàng học một sàng dại, sàng đi sàng lại được một chút khôn*" thiệt - mượn lời con dại.

Chỉ thế thôi mà loại được hẳn cảm giác tức tối, cay cú, so đo hơn thua ra khỏi tâm trí mình. Bỗng thấy đời sao mà nhẹ, mà tươi. Bạn hãy thử coi .

Làm gì khi bị thị phi?

Trong quá trình sống, bất kể bạn sống tốt ra sao cũng sẽ có lúc bạn làm ai đó không hài lòng, bị ai đó ghen tị hoặc thù ghét đến mức muốn huỷ hoại thanh danh của bạn. Họ tung tin, bịa đặt, nói những điều hoàn toàn không đúng về bạn. Khi đến tai bạn, bạn tưởng như họ nói về một ai đó khác.

Phản ứng bình thường của bạn là tức tối, bạn thấy bất công, bạn muốn giải thích, muốn chứng minh cho thế giới biết bạn không phải như vậy. Tôi khuyên bạn đừng làm những điều đó.

Đừng bao giờ phải giải thích với bất kỳ ai vì sao bạn làm những việc bạn làm, chọn cách sống bạn sống. Những người yêu bạn không cần lời giải thích, những kẻ ghét bạn thì dù bạn nói gì họ cũng không tin.

Khi tôi chọn chấm dứt một mối quan hệ tôi cũng từng bị thị phi. Có bao nhiêu đặc tính xấu dành cho một người phụ nữ tôi được mô tả đầy đủ: Vụng thối vụng nát, lười nhác, không quan tâm đến gia đình, chỉ biết hưởng thụ, không làm được việc gì ra hồn, tham vàng bỏ ngãi ... Có rất nhiều người không biết tôi là ai, và ngược lại, tôi cũng không biết đến sự tồn tại của họ nhưng họ buôn dưa lê hết ngày này sang ngày khác về một cô Cherry Vũ như đúng rồi.

Dù không muốn nhưng tất cả những lời "hay ho" đó tôi được nghe đủ. Thật lạ, tôi chẳng thấy phiền, cũng chẳng ghét họ. Có lẽ tôi hơi lập dị vì từ nhỏ tới lớn chưa bao giờ quan tâm thiên hạ nói gì về mình.

Tôi nhận ra điều này, khi vướng vào thị phi không phải hoàn toàn xấu nếu bạn xem đó là cơ hội "dọn dẹp" cuộc đời mình. Tôi đã "tiễn" được một số người mà trước đây tôi tưởng họ là bạn tốt ra khỏi cuộc đời. Tôi cũng loại bỏ một số mối quan hệ từng nặng lòng mà khi đó tôi mới có cơ hội để biết họ không xứng đáng. Tự nhiên có không gian để tập trung vào những người, những việc xứng đáng hơn.

Có ai đó nói: *"Khi một người độc hại không còn kiểm soát bạn nữa, họ sẽ cố gắng kiểm soát cách người khác nhìn thấy bạn. Thông tin sai lệch sẽ có vẻ không công bằng, nhưng hãy ở trên nó, hãy tin tưởng rằng những người khác sẽ nhìn thấy SỰ THẬT, giống như bạn đã thấy."*

Nếu bạn bị thị phi đừng lãng phí thời gian giải thích. Hãy cứ sống là chính mình, thật hạnh phúc, thật an nhiên. Hãy dành thời gian chăm sóc gia đình, quan tâm đến những người bạn thân quý và những thứ bạn yêu thương. Bạn sẽ thấy cuộc đời sao mà đẹp, mà bình an.

Đừng bận tâm vào những lời phê bình vô nghĩa

Tôi vừa nghe được một câu rất hay: "Nếu bạn không thể tin tưởng vào lời khuyên của ai đó, thì đừng tin vào lời phê bình của họ."

Có bao giờ bạn nhận được một lời phê bình và ngay lập tức cảm thấy tổn thương, tức giận hoặc mất tự tin không?

Trước khi để một lời phê bình làm lung lay tinh thần, tôi thường tự hỏi: Người đó là ai? Họ có hiểu mình không? Họ có đủ kiến thức và trải nghiệm để đưa ra nhận xét đúng đắn không?

Nếu đó là một người từng trải, chân thành, có ý tốt và luôn ủng hộ mình, thì tôi sẽ dành thời gian suy nghĩ và cân nhắc những điều họ nói. Nhưng nếu đó là một ai không hiểu tôi hoặc đơn giản họ là người chỉ thích chỉ trích người khác bất chấp lý lẽ, thì tôi chẳng bao giờ bận tâm họ nói gì.

Có những người góp ý cho bạn vì họ muốn làm bạn tốt lên, nhưng cũng có những người phê phán chỉ để hạ thấp bạn hoặc vì họ không thực sự hiểu điều bạn đang làm. Những người thực sự muốn bạn tốt lên sẽ không chỉ trích bạn một cách mù quáng. Họ sẽ đưa ra lời khuyên kèm theo sự hướng dẫn cụ thể để giúp bạn cải thiện.

Ngược lại, một lời phê bình không đi kèm với bất kỳ hướng dẫn nào thường chỉ là sự xả giận hoặc thể hiện quan điểm cá nhân của người nói. Nếu một người không thể giúp bạn làm tốt hơn, thì tại sao bạn phải để ý đến việc họ chê bai bạn?

Cho dù chúng ta làm bất kỳ điều gì cũng sẽ luôn có người khen, kẻ chê. Thế nên chúng ta cần biết chọn lọc. Nếu bạn tin vào lời khuyên của ai đó, hãy cân nhắc lời phê bình của họ, vì họ có thể đang chỉ ra điều gì đó thật sự quan trọng.

Nhưng nếu bạn không tin vào nhận định của họ, không tôn trọng những gì họ nói, thì hãy tự hỏi: Tại sao mình lại để tâm đến lời phê bình của họ?

Cuộc sống của bạn không được quyết định bởi những kẻ phê bình bên lề, mà bởi bạn, những người thực sự quan tâm đến bạn và những gì bạn đang cố gắng xây dựng. Hãy tập trung vào sự phát triển của bản thân, học hỏi từ những người đáng tin cậy và để ngoài tai những lời phê bình vô nghĩa.

Bạn không thể làm hài lòng tất cả mọi người. Nhưng bạn có thể chọn cách sống sao cho bản thân cảm thấy ý nghĩa và ngày càng tốt hơn. Rứa nên, khi ai đó phê bình bạn, hãy tự hỏi: Nếu họ cho tôi một

lời khuyên, tôi có tin họ không? Nếu câu trả lời là không, thì đừng để tâm đến những lời chê bai ấy.

Hãy tiếp tục bước đi, vững vàng và tự tin với cách mình làm, con đường mình chọn.

Bạn có quyền không có ý kiến

Thi thoảng tôi lại bị ai đó inbox “nhắc nhở”: *Tại sao Cherry không lên tiếng về việc abc? Cherry không quan tâm, không coi trọng việc đó ư? Có người thậm chí bày tỏ sự không hài lòng khi “Cả nước ai cũng nói về vấn đề này mà Cherry không nói một lời”.*

Ơ kìa, tôi có phải là phát ngôn viên Thông Tấn xã hay Bộ Ngoại giao đâu. Tôi không đủ thời gian để quan tâm tất tật mọi thứ mà thiên hạ quan tâm và tôi không nghĩ mình cần phải có ý kiến về mọi thứ.

Tôi nhận ra việc nhận thức được rằng bạn không cần phải luôn biết và luôn có ý kiến với mọi việc xảy ra cũng là sự trưởng thành. Nói thật, tôi sợ nhất là khi ai đó có chút ảnh hưởng nghĩ rằng họ là chuyên gia trong mọi vấn đề và có ý kiến về... mọi thứ.

Tôi thì chỉ đơn giản đang sống phần đời nhỏ bé của mình, tập trung làm những gì tôi thấy có ý nghĩa, sống theo những giá trị của mình với một tâm hồn cởi mở. Tôi cảm thấy rất thoải mái khi nói *"Tôi không biết nhiều về điều đó", "Dựa trên những thông tin hạn chế mà tôi biết, đây là những suy nghĩ của tôi"* hoặc thậm chí *"Tôi không có hứng thú với chủ đề đó"*.

Nếu cứ tập trung vào thu nạp thông tin và có ý kiến về mọi thứ, bạn sẽ bỏ lỡ cuộc sống và tạo ra sự khác biệt. Tôi thật!

Đến những việc liên quan đến chồng và các con mà nếu như không được hỏi ý kiến tôi cũng còn nín nựa là. Hôm nọ con đại của tôi nói với tôi: Con định tốt nghiệp đại học xong con sẽ sang Anh sinh sống.

Tôi chỉ thốt lên: Ôi thế thì tuyệt quá.

Ơ kìa, ảnh chỉ thông báo với mình thế vì mình là má ảnh, chứ ảnh có hỏi ý kiến mình đâu mà chả "Thế thì tuyệt quá".

Nếu rảnh quá tôi ra vườn hái hoa, cắm vô lọ cho nhẹ cái đầu, khỏi ý kiến linh tinh.

Tôi đã dọn dẹp cuộc sống, tâm hồn và các mối quan hệ của mình như thế. Và bây giờ tôi đang tận hưởng cuộc sống bằng những điều nhỏ bé nhất: cảm nhận cỏ cây giữa những kẽ ngón chân, ngấm những ngọn gió làm cây cối đung đưa, hít thở không khí trong lành, bầu bạn với những người thân yêu, tận hưởng những cuộc chuyện trò ý nghĩa với họ, đôi khi lạc vào một cuốn sách hay, chìm trong mùi thơm của hương hoa, nhìn những đứa con của tôi lớn lên...

Đó là cách tôi đang tận hưởng cuộc sống và tôi thấy đủ.

4. xoá bỏ định kiến và xây dựng niềm tin

Chuyện xung quanh chiếc caravan

Đây là trải nghiệm chúng tôi gặp khi vừa làm việc vừa du lịch bằng ngôi nhà di động của chúng tôi ở New Zealand, Rob viết lại:

Một chiếc caravan đậu ở một thị trấn nhỏ ở New Zealand.

Tôi đang ở bên ngoài chiếc caravan cũ nhỏ bé của chúng tôi, được kéo bởi một chiếc Toyota cũng cũ kỹ. Tôi không nhớ lần cuối cùng tôi rửa chúng là khi nào.

Tôi cũng không gội đầu trong nhiều ngày. Tôi đi đôi giày bệt, mặc quần phong cách lính và một chiếc áo khoác ngoài xộc xệch, đội trên đầu là một chiếc mũ cói rẻ tiền.

Khi nói chuyện với những người hàng xóm, đậu caravan bên cạnh, tôi luôn hào hứng chia sẻ về lối sống tuyệt vời của chúng tôi:

"Vợ tôi đang ở trong caravan. Cô ấy hiện đang làm việc. Chúng tôi là nhà tư vấn quản lý quốc tế. Cô ấy đang huấn luyện và đào tạo các giám đốc điều hành hàng đầu của một trong những ngân hàng lớn nhất Việt Nam."

Ông kia nhìn tôi từ trên xuống dưới.

"Riiight⁵ ..." và thay đổi chủ đề.

Cảnh này đã diễn ra vài lần.

Người Việt mình có câu: *"trông mặt mà bắt hình dong"*. Nếu nhìn một người đàn ông nhàu nhàu cũ cũ, tóc tai bù xù, nom bần bần mà nói những điều như ảnh nói với ông hàng xóm kia thì bạn sẽ nghĩ gì? Có phải bạn sẽ nghĩ: *Cha nội này nhất định là kẻ lập dị hoặc hoang tưởng không?*

E. B White nói một câu rất hay:

*"Định kiến là một cách tiết kiệm thời gian tuyệt vời. Bạn có thể hình thành nhận định mà không cần phải tìm hiểu sự thật."*⁶

Chúng tôi chia sẻ những điều này, hy vọng bạn sẽ giạt mình và dám thay đổi thế giới bằng cách làm những điều không phù hợp với thế giới quan của người khác.

Hy vọng bạn sẽ liên tục nhắc nhở bản thân hãy thách thức thế giới quan của mình! Đừng để những định kiến cũ kỹ thu hẹp thế giới quan của bạn.

Hãy đặt câu hỏi thay vì phán xét

Khi làm việc với nhiều tổ chức tôi thường nghe mọi người nói về nhau, kiểu:

⁵ Phảiiiii

⁶ Prejudice is a great time saver. You can form opinions without having to get the facts. - E.B. White

- Tôi đã hướng dẫn nhưng bạn thủ kho này không muốn sắp xếp kho một cách khoa học để xuất nhập hàng hóa dễ dàng. Họ muốn một mình mình biết cái gì ở đâu để mọi người thấy họ quan trọng. Chỉ có họ mới làm được việc đó thôi.
- Các sếp tôi không muốn tôi tham gia việc này, họ muốn gạt tôi ra khỏi việc mà tôi có thể làm tốt.
- Tôi không thể đề nghị phòng abc làm việc đó vì sếp họ không muốn điều đó.
- Bộ phận này chỉ muốn dễ dàng cho mình, không quan tâm đến kết quả chung.

Câu hỏi của tôi là:

- Người thủ kho chắc hẳn mong muốn mọi thứ được sắp xếp gọn gàng, khoa học để tiết kiệm thời gian xuất nhập và làm cho cuộc sống của họ dễ dàng hơn. Liệu có phải họ thấy cách bạn hướng dẫn không tốt bằng cách của họ không?
- Vì sao bạn biết sếp bạn muốn điều đó? Bạn đã hỏi họ chưa?
- Bạn nghe thông tin đó ở đâu? Bạn đã tìm cách xác minh thông tin chưa? Đó có phải là sự thật không?

Và câu trả lời hầu hết là:

Tôi nghĩ là như thế.

Nghĩa là mọi người thường tự suy đoán và khẳng định như đó chính là sự thật. Trong hầu hết mọi trường hợp khi làm việc với những người, những bộ phận bị coi là "*có vấn đề*", "*không muốn hợp tác*", tôi thấy thực tế hoàn toàn khác. Mọi người đều thiện chí, mong muốn kết quả tốt và rất hợp tác.

Là nhà tư vấn tôi luôn cần hết sức tỉnh táo khi nhận được thông tin, đặc biệt là những giả định thiếu căn cứ như trên. Trong cuộc sống cũng như trong công việc, phán đoán, phán xét luôn dễ hơn dành thời gian để tư duy và tìm cách xác minh giả định của mình. Đó là lý do tại sao hầu hết mọi người phán xét. Phán xét không cần nỗ lực vì bạn không cần phải xem xét các bằng chứng trước khi kết luận. Bạn chỉ dựa vào bản năng và thành kiến của mình để đưa ra quyết định nhanh chóng.

Thay vì hồ đồ phán xét, hãy dành thời gian để cân nhắc tất cả các bằng chứng và đi đến kết luận một cách khách quan. Việc này có thể mất nhiều thời gian hơn nhưng nó sẽ giúp bạn luôn luôn tỉnh táo và đánh giá đúng những tình huống bạn gặp phải trong cuộc sống và công việc để đưa ra những quyết định, những cách hành xử tốt hơn.

Nếu bạn đang chìm trong những giả định và phán xét, hãy dừng lại ngay bây giờ. Có thể những điều bạn định ninh hoàn toàn sai đấy.

Xây dựng lòng tin với mọi người

Nếu bạn đã sẵn sàng, hãy thử với vài lời khuyên sau nếu bạn muốn môi trường làm việc trở thành nơi tốt đẹp để hiệu quả và vui vẻ. Tất cả những điều này đều có thể ứng dụng hiệu quả trong những bối cảnh khác như trong gia đình và nuôi dạy con cái (nếu bạn thay chữ “đồng nghiệp” thành “vợ/chồng/con cái”).

- Hiểu rõ những gì mình được kỳ vọng và biết mình cần gì từ đồng nghiệp

Hãy tự hỏi: *Một nhóm làm việc lý tưởng trông như thế nào?* Mình được kỳ vọng sẽ thực hiện công việc như thế nào? Tạo ra kết quả gì. Bạn có hiểu điểm mạnh và điểm yếu của mình? Bạn muốn được đồng nghiệp đối xử với mình như thế nào? Bạn có thể giúp đồng nghiệp phát triển kỹ năng gì? Ai có thể giúp bạn phát triển kỹ năng?

- Tuân thủ những cam kết của bạn

Trước khi bạn đòi hỏi những thứ từ người khác, hãy đảm bảo rằng bạn đang thực hiện các cam kết của mình. Mọi người cần tin tưởng rằng bạn có thể đáp ứng được đúng yêu cầu. Chứng tỏ mình là một đồng đội đáng tin cậy sẽ giúp xây dựng các mối quan hệ tốt trong công việc dễ dàng hơn.

- Học cách giao tiếp hiệu quả

Sự tin tưởng và kỹ năng giao tiếp tốt là nền tảng của bất kỳ mối quan hệ lành mạnh nào. Bạn có thể thắc mắc tại sao giao tiếp

hiệu quả lại quan trọng đến vậy: Nếu bạn không thể nói cho người khác biết cảm giác của mình, bạn không thể hình thành một kết nối thực sự.

Một trong những cách tốt nhất để đạt được cả hai điều này là thông qua lắng nghe tích cực. Hãy tiếp nhận ý kiến của mọi người, rèn luyện cảm xúc linh hoạt và sử dụng giao tiếp phi ngôn ngữ để cho thấy bạn đang chú ý. Lắng nghe những gì đồng đội của bạn đang nói và phản hồi một cách thích hợp sẽ tạo ra một nền tảng vững chắc cho một mối quan hệ.

- **Thấu cảm:** Luôn đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu vì sao ai đó làm một việc gì đó. Bạn có thể đồng ý hoặc không đồng ý với ai đó nhưng bạn hiểu để phản ứng một cách phù hợp.
- **Thể hiện lòng biết ơn:** Đừng quên ghi nhận và thể hiện sự biết ơn với đồng đội khi họ giúp đỡ bạn hoặc khi họ làm tốt công việc.
- **Tránh tuyệt đối việc buôn dưa lê:** Tránh nói xấu sau lưng mọi người, nếu bạn muốn góp ý cho ai đó về một vấn đề gì đó hãy gặp trực tiếp để trao đổi với họ. Điều này sẽ giúp mọi người cởi mở và tạo ra một môi trường làm việc tốt hơn.
- **Cuối cùng:** Hợp tác với những người khác để tạo ra kết quả tốt hơn

Nếu bạn không cộng tác với những người khác tốt, nếu làm mọi thứ một mình sẽ chỉ làm tổn hại đến uy tín của bạn với tư cách là một thành viên trong nhóm. Nó cũng có thể tạo ra kết quả kém. Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ hoặc ủy thác công việc cho người khác để đảm bảo công việc được thực hiện tốt nhất. Điều này giúp bạn đảm bảo đáp ứng các nghĩa vụ của mình và mở ra cơ hội làm việc trực tiếp với ai đó. Sự hợp tác đó có thể giúp bạn xây dựng mối quan hệ bền chặt hơn.

Hãy là một người nghe

Hai bạn chủ doanh nghiệp gặp tôi để tìm lời khuyên. Trong cuộc trò chuyện các bạn kể về việc mình tuyển dụng những nhân viên khiếm thính vào công ty để giúp họ có việc làm.

Họ nói trong ngành dịch vụ, để đào tạo được những người nghe làm tốt khó một, với người điếc khó gấp 10. Rồi các bạn ấy giải thích: *Chúng ta là những "người nghe"* - để phân biệt với những người điếc.

Tôi bỗng giật mình: Đúng quá!!! Chúng ta là những **người nghe**. Chúng ta được tạo hóa ban cho khả năng nghe. Vậy mà trong quá trình sống nhiều người mất khả năng thiên bẩm này. Họ vô tình quên mất họ khác người điếc ở chỗ họ có khả năng nghe.

Hơn bất kỳ ai khác lãnh đạo, các nhà quản lý, các bậc cha mẹ cần luôn nhớ mình là **người nghe**, ngay cả khi bẩm sinh bạn là người điếc.

Tin vào sự thiện lương

Trong công việc và trong cuộc sống, tôi luôn tự nhắc mình: hãy tin tưởng con người, ngay cả khi biết rằng một lúc nào đó niềm tin ấy có thể bị phản bội. Bởi vì không có niềm tin, chúng ta sẽ sống trong hoài nghi và phòng thủ. Hoang tưởng và ngờ vực giết chết mọi sự kết nối, khiến chúng ta không thể làm việc hiệu quả hay sống thanh thản được.

Tôi từng nhờ em gái chuyển một khoản tiền lớn cho một người. Trong lúc vội, em đã chuyển nhầm vào tài khoản của một người khác, tên gần giống nhưng em tôi không biết đó là ai. Mọi người lo lắng, đưa ra đủ kịch bản xấu nhất. Nhưng tôi vẫn giữ lòng tin: *"Chị tin vào sự thiện lương của con người. Mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi."*

Và đúng là như vậy. Người nhận nhầm, là một nhân viên thu tiền điện thoại đã chủ động tìm đến ngân hàng, xin tra soát và sẵn sàng trả lại số tiền không thuộc về mình. Khi em gái tôi ngỡ ý tặng bạn ấy chút quà cảm ơn, bạn nói: *"Đó là việc đúng đắn em cần làm mà, có gì đâu chị."*

Tôi luôn biết ơn những con người tử tế đã gặp hay chưa từng gặp. Chính họ, bằng sự lương thiện, đã dạy tôi những bài học quan trọng nhất về lòng tin, về cách sống và cách làm người.

5. lựa chọn điều tốt

Những sự thật không ai dạy chúng ta

Không phải điều gì quan trọng trong cuộc sống cũng được dạy ở nhà trường, trong các lớp học kỹ năng hay những cuốn sách dày cộp. Có những bài học chỉ được chắt lọc từ chính trải nghiệm, sai lầm và cả những lần đối diện với chính mình. Chúng ta lớn lên, được dạy cách cư xử lịch sự, cách ăn nói chần chu, cách đạt điểm cao... nhưng lại không được dạy cách vượt qua cảm xúc tiêu cực, cách thay đổi khi chính mình là rào cản, hay cách tiếp tục bước đi khi không biết mình sẽ đi đến đâu.

Dưới đây là một vài sự thật mà tôi ước gì mình được biết sớm hơn:

1. Hãy chấm dứt việc coi mọi thứ là vấn đề cá nhân

Nếu chuyện lớn bé gì tôi cũng coi là vấn đề cá nhân tôi sẽ chẳng giữ được ai chân thành, thân quý bên mình. Từ khi tôi học được cách cởi mở và khách quan hơn, mỗi khi ai đó góp ý cho tôi hay tranh luận vấn đề gì đó trái chiều, tôi không coi đó là việc nặng nề, không tức giận và ghét họ.

Ngược lại, tôi biết ơn những người đã dũng cảm chỉ cho tôi biết những điều mình không ổn vì sự tiến bộ của chính tôi. Với những người có quan điểm khác mình, tôi tôn trọng ngay cả khi không đồng ý với họ, họ cũng có quyền đưa ra ý kiến và bảo vệ quan điểm của mình giống như tôi.

2. Làm thế nào để thuyết phục bản thân thay đổi tư duy

Không ai dạy chúng ta điều này bao giờ. Vì thế mà ngay cả khi bạn biết nếu bạn thay đổi suy nghĩ về một điều gì đó sẽ thực sự tốt cho bản thân, cho cuộc sống của mình nhưng bạn không biết thuyết phục bản thân như thế nào để thay đổi.

Mỗi khi nhận ra vấn đề gì cần thay đổi, tôi thường thuyết phục mình bằng cách hỏi bản thân: *Liệu mình có muốn như thế này suốt cuộc đời không?* Nếu câu trả lời là không thì nhất định tôi sẽ tìm cách hành động để thay đổi.

3. Làm thế nào để hành động mà không biết kết quả

Có rất nhiều việc trên đời chúng ta làm nhưng không thể biết kết quả. Trong thế giới thay đổi liên tục này, chúng ta phải ứng phó với sự thay đổi. Mỗi khi cần làm những công việc mới, theo những cách thức mới, chúng ta không có đủ thông tin, chúng ta không quen thuộc... điều này thường khiến chúng ta hoang mang.

Tôi luôn nghĩ mình không thể và không nhất thiết phải nhìn thấy hết hành trình mình sẽ đi, những việc mình sẽ làm, điều quan trọng là phải bước những bước đầu tiên. Chúng ta chỉ biết khi chúng ta làm và nếu làm đúng những điều đúng chẳng có lý do gì để không có những kết quả đúng. Chỉ cần tôi dám hành động và đủ kiên trì...

4. Chấp nhận những sự thật này:

- Chỉ có bạn mới có thể sửa chữa và hoàn thiện bản thân, không có ai có thể giúp được bạn. Cha mẹ, sếp, bạn bè hay bất kỳ ai cố gắng sửa chữa bạn sẽ đều mệt mỏi và thất vọng nếu bạn không tự nhận thức được vấn đề của mình và nỗ lực thay đổi.
- Bạn nói gì không quan trọng, quan trọng là bạn làm được gì. Vậy nên hãy làm và tạo ra kết quả nếu bạn muốn bản thân có giá trị.
- Dù bạn tin mình có thể hay không thể làm được một điều gì đó, bạn đều đúng.
- Rủi ro lớn nhất trong cuộc đời là tìm cách sống an toàn, tránh rủi ro. Càng trốn tránh bạn càng ít trải nghiệm, càng ít trải nghiệm bạn càng dễ gặp rủi ro.

Đây những sự thật mà chúng ta thường không dễ dàng chấp nhận. Hãy đọc kỹ và chiêm nghiệm từng thứ một, tôi tin rằng chúng sẽ giúp bạn thay đổi bản thân để cuộc sống của mình tốt hơn.

Làm sao để thay đổi tư duy, hành vi và duy trì thói quen tốt?

Tôi luôn sợ hãi trước những ý tưởng rằng thay đổi tư duy là dễ, thay đổi thói quen là dễ, thay đổi văn hóa là dễ, chỉ cần bạn muốn là có thể làm được. Thậm chí có những người còn hoang đường đến mức nghĩ ra những công thức để giúp lãnh đạo các tổ chức thay đổi những điều trên.

Chúng ta sống trong một thế giới luôn biến động không ai đoán được chính xác điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai. Chúng ta làm việc trong những hệ thống rắc rối, cùng các yếu tố đầu vào nhưng kết quả đầu ra có thể rất khác nhau (không phải cứ đầu vào là con bò thì đầu kia ra xúc xích). Thế nên không có công thức nào cho xã hội loài người cũng như cho một doanh nghiệp trong quá trình thay đổi văn hóa tổ chức cả.

Không ai biết cho đến khi thử làm. Tất cả mọi công việc là thử nghiệm. Không ai có thể dự đoán 30 hoặc 3.000 người sẽ phản ứng như thế nào. Bất cứ ai nói rằng họ biết kết quả sẽ ra sao đều là bịa đặt. Bởi một hệ thống rắc rối sẽ làm cho mối quan hệ nhân quả không rõ ràng, thế nên thật dễ dàng để họ bịa đặt như vậy. Và khi không hiệu quả họ sẽ luôn có thể đổ lỗi cho các yếu tố ngoài tầm kiểm soát của mình, hoặc đổ lỗi cho chính những người thực hiện.

Thay đổi hành vi, thay đổi thói quen, thay đổi văn hóa là việc cực khó, đòi hỏi sự bền bỉ, lâu dài và đây là hành trình không có điểm kết thúc.

Lấy ví dụ bản thân tôi, khi còn đang làm nghiên cứu sinh, tôi dành rất nhiều giờ, nhiều ngày trên bàn làm việc, trước máy tính dẫn đến đủ các vấn đề về sức khỏe như đau đầu, đau vai gáy cổ... Cô bạn đồng nghiệp, người đã hàng ngày tập yoga đã khuyên tôi nên tập yoga cùng cô ấy. Sau nhiều ngày vận động tôi mới miễn cưỡng đi cùng. Tháng đầu tiên tập yoga quả là một cực hình. Toàn thân tôi đau nhức đến mức không chịu nổi, cứ tập được 1 buổi là tôi nghỉ cả 3-4 ngày. Sau rất nhiều lần bỏ tập rồi lại tiếp tục, phải đến nửa năm sau tôi mới hình thành được thói quen tập đều đặn thường xuyên.

Đó chỉ là một người. Nhiều nhóm người là hệ thống các mối quan hệ phức tạp. Hệ thống này hành xử như một thực thể sống. Việc thay đổi chúng giống như dùng thuốc vậy. Bạn không biết nhóm sẽ phản ứng ra sao cho đến khi bạn thử thứ gì đó. Bạn không thể trực tiếp thay đổi cách một nhóm cư xử, bạn chỉ có thể thay đổi đầu vào và môi trường xung quanh họ. Tôi có thể bảo một đội tập yoga bao nhiêu lần tùy thích nhưng sẽ chỉ có một số người muốn và chỉ một số người sẽ gắn bó với nó.

Việc bắt đầu thay đổi đã khó, duy trì sự thay đổi còn khó hơn rất nhiều.

Khi đã tạo được thói quen sau 6 năm tập yoga bền bỉ. Trong suốt thời gian đó tôi không bị những cơn đau đầu mãn tính hành hạ, chứng đau vai gáy cổ cũng tuyệt nhiên biến mất. Yoga đã trở thành thói quen đến mức nếu hôm nào dừng tập cơ thể sẽ đau, các cơ đòi hỏi phải được vận động.

Vậy mà một lần tôi bệnh nặng do vấn đề của tuyến giáp, hormone không điều hòa làm cơ thể suy nhược, mệt mỏi. Trong suốt mấy tháng tôi không thể tập yoga. Đến khi bình phục cũng là lúc tôi rơi vào vùng thoải mái và sau đó phải khó khăn lắm tôi mới lại trải tằm thảm ra để tập, và mỗi lần tập lại là một sự đấu tranh tư tưởng ghê gớm. Cuối cùng, để có thể tạo thành thói quen trở lại tôi phải mời một giáo viên dạy yoga riêng để giúp tôi duy trì những buổi tập đều đặn.

Tôi kể câu chuyện trên để các bạn thấy bắt đầu một hành vi tốt, một thói quen tốt đã khó, duy trì nó còn khó hơn rất nhiều. Hơn ai hết tôi ý thức được luyện tập tốt cho sức khỏe của mình như thế nào, nhưng vì sao tôi không thể ngay lập tức quay lại thói quen tốt mà tôi đã có suốt 6 năm ròng? Câu trả lời đơn giản: Thói quen xấu là chiếc giường êm ái mà chúng ta rất khó từ bỏ.

Tất cả những thứ xấu: Tin tức xấu, thói quen xấu, hành vi xấu lan rộng nhanh và dễ. Thế nên, đừng ai nghĩ rằng việc thay đổi hành vi, thói quen, tư duy hay văn hóa của một tổ chức theo hướng tích cực là dễ và chỉ cần có mong muốn là đủ. Nói như Beta Metani'Marashi: "It's easy to get in trouble, than to be good".

Và, chẳng có điều gì là dễ dàng, như A. P. Gouthey nói: *“Để đạt được lợi nhuận mà không gặp rủi ro, có được kinh nghiệm mà không gặp nguy hiểm và gặt hái được thành quả mà không phải làm việc là điều bất khả, giống như việc sống mà không cần được sinh ra vậy.”*

Tóm lại, chúng ta cần nhận thức rõ ràng và hiểu những điều tốt đẹp cần nhiều thời gian, sự bền bỉ và lòng quyết tâm cao để bắt đầu, để duy trì và phát triển nó.

Định nghĩa lại trưởng thành

Có những điều tôi chỉ thực sự hiểu ra sau khi trải qua đủ nhiều. Giờ thì tôi hiểu rằng trưởng thành không phải là thời điểm chúng ta bước sang tuổi 18 mà:

- Phụ thuộc vào việc bạn có thể lựa chọn một cách có ý thức các giá trị sống của mình và hành động theo chúng, bất kể bạn phải đau đớn hoặc hy sinh như thế nào hay không.
- Sự trưởng thành không phụ thuộc vào việc bạn là ai trong xã hội mà phụ thuộc vào việc bạn có học được cách không để bất kỳ ai hoặc tình huống nào đe dọa sự bình an, lòng tự trọng, đạo đức và giá trị của bản thân bạn hay không.
- Sự trưởng thành đôi khi đồng nghĩa với việc bạn phải dám thoát ra khỏi những mối quan hệ độc hại hoặc những tình huống ảnh hưởng xấu đến bạn: Một môi trường làm việc độc hại, một tình bạn độc hại, một cuộc hôn nhân độc hại... bất kể bạn đã ở đó bao lâu. Chỉ vì bạn là nhân viên, chỉ vì bạn là người trong gia đình, chỉ vì bạn là người thân... không có nghĩa là họ có quyền đối xử tệ với bạn và bạn chần chừ không có nghĩa vụ phải chịu đựng những điều tệ hại đó vì bất kỳ lý do gì.

Tôi nhận ra mình càng ngày càng dễ dàng tránh xa được những người, những việc có thể ảnh hưởng tới tâm hồn, cảm xúc và giá trị sống của mình....Và tôi cảm thấy hình như mình đã trưởng thành.

Lời khuyên cho tất cả những ai còn đang mắc kẹt trong những mối quan hệ hoặc những tình huống độc hại, hãy nhớ rằng thời gian của

bạn quý giá và bạn cần học cách trưởng thành, vì sự bình an, lòng tự trọng, đạo đức và giá trị của bản thân bạn.

TÓM TẮT CHƯƠNG 5

Chất lượng các mối quan hệ chính là tấm gương phản chiếu chất lượng cuộc sống của bạn. Để sống hạnh phúc, khỏe mạnh và có năng lượng tích cực, bạn cần chủ động chọn lựa mối quan hệ, đặt ranh giới rõ ràng, dám kết thúc khi cần thiết, và không bị thao túng bởi mong muốn được yêu quý.

Chương này chia sẻ những trải nghiệm về:

- Nhận diện và loại bỏ người độc hại
- Giữ vững giá trị cá nhân và lòng tự trọng
- Dám bị ghét để sống đúng với mình
- Không để thị phi làm lệch hướng sống
- Học cách xây dựng lòng tin và giao tiếp chân thành
- Rèn luyện thói quen, tư duy và hành vi lành mạnh
- Hiểu rằng trưởng thành là biết chọn điều tốt cho bản thân và can đảm hành động

GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

1. Lập danh sách các mối quan hệ đang khiến bạn kiệt sức hoặc mất năng lượng. Hỏi lại mình: Mối quan hệ này có còn đáng để duy trì?
2. Chọn một mối quan hệ bạn muốn cải thiện hoặc chấm dứt.
Hành động: Điều chỉnh giao tiếp, đặt ranh giới, hoặc dứt khoát buông bỏ.
3. Viết xuống những điều bạn KHÔNG cho phép người khác làm với mình. Dán nơi dễ thấy để nhắc bản thân về giới hạn cá nhân.
4. Tự hỏi mỗi khi bị chỉ trích: Mình có tôn trọng người đưa ra lời phê bình này không?
Nếu không, đừng để tâm. Nếu có, hãy suy ngẫm và học hỏi.
5. Tự nhủ mỗi sáng: “Hôm nay mình sẽ chọn điều tốt cho chính mình, bất kể người khác nghĩ gì.”

Chương Sáu: Trau dồi khả năng kháng bại



Có nhiều chuyện xảy ra trong đời mình chúng ta không thể kiểm soát được nhưng ta luôn có thể chọn cách mình đối mặt. Sẽ có lúc cuộc sống tặng bạn một cú tát trời giáng, một mất mát không lường trước, một biến cố làm chao đảo tất cả những gì bạn tưởng đã vững vàng. Không ai tránh được những khó khăn, khủng hoảng hay nỗi đau. Điều khác biệt nằm ở cách mỗi người đứng dậy từ đó.

1. Tự phản tỉnh và xây dựng bản lĩnh cá nhân

Trong cuộc sống, ta có dịp quan sát nhiều kiểu người khác nhau, mỗi người phản ứng với khó khăn theo một cách riêng biệt:

- Người linh hoạt: Họ dám đương đầu với mọi thử thách trong cuộc sống, dám thất bại, dám chịu trách nhiệm, dám nhận mình sai và dám bộc lộ điểm yếu.
- Người bình thường: Họ lo lắng trước những khó khăn và che giấu khuyết điểm khi cần che giấu.
- Người yếu đuối: Khi gặp tình huống khó khăn họ sẽ hoảng loạn, sợ hãi, hoặc tức giận, đổ lỗi cho những người xung quanh hoặc cho hoàn cảnh. Người này thường có xu hướng chơi trò nạn nhân, hay chỉ trích và phàn nàn về mọi thứ. Người này cũng ít khi nhận trách nhiệm về mình.

Ở bên cạnh những người linh hoạt bạn luôn có cảm giác được chống lưng. Khi nhận được tin xấu, đặc biệt liên quan đến lỗi của những người khác, họ nhân từ và tìm cách giúp người đó giải quyết. Những người linh hoạt sẽ hiểu được rằng điều tồi tệ gì rồi cũng sẽ qua đi và ai cũng có thể mắc lỗi nên họ tránh buộc tội và chỉ trích mọi người khi họ làm sai điều gì đó.

Khi gặp khó khăn người linh hoạt tự hành động và quyết định, bình tĩnh trấn an những người đang phụ thuộc vào mình. Người linh hoạt luôn nghĩ về ảnh hưởng của những gì họ nói và làm lên những người xung quanh, đặc biệt khi họ đang lo lắng hay sợ hãi.

Bạn muốn trở thành ai trong số họ?

Trách nhiệm cá nhân – nền tảng của sức mạnh nội tại

Chọn ứng phó thay vì đổ lỗi

Tôi nhận thấy điều này: Bất kể chúng ta sống tốt ra sao những điều không may vẫn có thể xảy ra, khi đó phản ứng của chúng ta đối với việc xảy ra như thế nào sẽ dẫn đến những kết quả khác nhau. Có câu *bạn có thể chọn ngồi đó nguyên rửa bóng đêm hoặc thấp những ngọn đuốc và tiếp tục tiến về phía trước.*

Càng chọn nhận trách nhiệm về những gì xảy ra, chúng ta càng có nhiều quyền lực, càng mạnh mẽ hơn trong cuộc sống của mình. Nếu

bạn tìm cách đổ lỗi cho ai đó hay cho hoàn cảnh nghĩa là bạn chấp nhận rằng hoàn cảnh hoặc ai đó có thể điều khiển bạn và bạn luôn bị phụ thuộc vào ngoại cảnh.

Cuộc đời là một chuỗi những lựa chọn, số phận của chúng ta ra sao phụ thuộc vào việc chúng ta chọn ứng xử với mọi vấn đề như thế nào mỗi ngày, mỗi tháng, mỗi năm.

Càng ngày tôi càng nhận ra rằng sống trọn vẹn và là chính mình là yếu tố then chốt cho một đời sống tinh thần lành mạnh. Tuy nhiên, để làm được điều này tôi phải luôn chịu trách nhiệm lành mạnh. Nghĩa là:

- Chịu trách nhiệm 100% với tất cả những kinh nghiệm mà mình trải qua.
- Thoát khỏi tư thế phòng thủ
- Luôn tò mò về cách mình tạo ra kết quả từ những gì đang xảy ra trong cuộc sống của mình. Chúng ta ra quyết định như thế nào, phản ứng với các tình huống ra sao sẽ tạo ra kết quả tương ứng.
- Cởi mở để học hỏi từ mọi kinh nghiệm
- Truyền cảm hứng để người khác chịu 100% trách nhiệm về những kinh nghiệm của họ.

Thoát khỏi hào quang của quá khứ để sống trọn vẹn ở hiện tại

Tôi từng gặp nhiều người ở tuổi trung niên bị mắc kẹt trong ánh hào quang của quá khứ. Họ sống trong quá khứ vì ở đó họ thấy họ giỏi giang, thành đạt, kiếm được nhiều tiền... Những câu chuyện của họ luôn bắt đầu từ: Ngày xưa tôi đã từng...

Soi mình trong gương họ thấy mình của ngày hôm nay không còn chút tự tin mà chỉ thấy chứa đầy những hối tiếc, căng thẳng và lo lắng. Họ thất vọng với bản thân mình, họ muốn làm một điều gì đó để thay đổi, để trở lại phiên bản “thành đạt” cũ của mình. Tuy nhiên, không phải ai trong số đó cũng dám bắt đầu lại và họ tự biến mình thành những loser, dù đó không phải là điều họ mong muốn.

Có người nói với tôi:

- Em rất muốn bắt đầu một cái gì đó, có lúc em đã định làm cái A, cái B vì em thấy em có thể làm nhưng rồi em không dám post lên facebook, không dám chia sẻ với mọi người về dự định của em. Từ trước đến giờ trong mắt mọi người em luôn là người giỏi giang và thành đạt, em sợ mọi người biết hoàn cảnh thực sự của em. Em không vượt qua được điều đó nên đến giờ em vẫn thấy bế tắc.
- Ơ kìa, đó là cuộc sống của em. Em phải đặt chân xuống mặt đất chứ. Ai nói gì, nghĩ gì đâu có quan trọng. Em nghĩ gì về bản thân em mới quan trọng. Nếu không dám phá vỡ những chiếc vòng kim cô mà em tự đeo trên đầu mình, em sẽ cản trở sự phát triển cá nhân và cản trở khả năng đón nhận những trải nghiệm và cơ hội mới của mình đấy.

Tôi hiểu rằng trải nghiệm từ thành công trong quá khứ sang hiện tại kém thành công hơn có thể là một điều khó khăn với bất cứ ai cả về mặt cảm xúc lẫn thực tế. Đó là tình huống mà nhiều người phải đối mặt vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời, hãy thử những điều này nếu bạn đang cảm thấy bị mắc kẹt:

- Trước tiên, hãy thừa nhận cảm xúc của mình: Bạn cảm thấy thất vọng, chán nản hoặc thậm chí mất phương hướng khi tình hình hiện tại không tương xứng với thành công trong quá khứ của bạn là điều tự nhiên. Hãy thừa nhận những cảm xúc này, đừng né tránh nó.
- Tránh đắm chìm trong quá khứ: Mặc dù việc dựa vào những thành công trong quá khứ để lấy cảm hứng và động lực là điều bình thường, nhưng việc đắm chìm trong chúng có thể cản trở khả năng thích ứng với hoàn cảnh hiện tại của bạn. Cố gắng chuyển sự tập trung của bạn sang hiện tại và tương lai.
- Dành thời gian để hiểu lý do tại sao hoàn cảnh của bạn lại thay đổi. Đó là do yếu tố bên ngoài nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, sự lựa chọn của cá nhân hay cả hai? Hiểu được nguyên nhân gốc rễ có thể giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt hơn trong tương lai.

- Xem xét liệu định nghĩa thành công trước đây của bạn có còn phù hợp với các giá trị, mong muốn và hoàn cảnh hiện tại của bạn hay không. Có thể bạn cần xác định lại mục tiêu để phù hợp với tình hình hiện tại.
- Học hỏi từ những thất bại: Thất bại có thể mang lại những bài học quý giá. Hãy coi hoàn cảnh hiện tại của bạn như một cơ hội để học hỏi, trưởng thành và phát triển khả năng phục hồi. Hãy đón nhận những thử thách như một cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn.
- Đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh: bạn bè, gia đình, người huấn luyện hoặc cố vấn chuyên môn. Họ có thể cung cấp những hướng dẫn có giá trị và hỗ trợ tinh thần trong những thời điểm khó khăn.
- Hãy hành động: Xác định các bước cụ thể mà bạn có thể thực hiện để cải thiện tình hình hiện tại của mình. Điều này có thể liên quan đến việc học các kỹ năng mới, khám phá các cơ hội nghề nghiệp khác nhau hoặc điều chỉnh chiến lược của bạn để phù hợp với hoàn cảnh thay đổi.
- Duy trì thái độ tích cực và kiên trì sự nỗ lực là rất quan trọng. Thành công thường gắn liền với những thất bại và thử thách. Đừng dừng lại, hãy tiếp tục tiến về phía trước ngay cả khi tiến độ chậm.
- Thực hành lòng trắc ẩn, tử tế và thấu hiểu bản thân. Việc tự phê bình có thể phản tác dụng trong tình huống này. Hãy đối xử với bản thân bằng sự tử tế và khích lệ giống như cách bạn dành cho một người bạn trong hoàn cảnh tương tự.
- Hãy tìm cách thích nghi: Bạn cần hiểu rằng cuộc sống đầy rẫy những thăng trầm. Khả năng thích ứng với hoàn cảnh thay đổi là một kỹ năng có giá trị. Hãy cởi mở với những cơ hội mới và linh hoạt trong cách tiếp cận của bạn.

Tôi luôn tự nhắc mình rằng thành công không phải là một điểm đến cố định, không phải là số tiền trong tài khoản hay vị trí trong xã hội mà là một hành trình của sự tiến bộ. Nếu mỗi ngày bạn tốt hơn một

chút, thấy mình tạo ra giá trị hơn một chút có nghĩa là bạn đang thành công. Việc thỉnh thoảng suy nghĩ về quá khứ là điều tự nhiên và có thể có ích cho bạn. Tuy nhiên, nếu bạn cứ đắm chìm trong quá khứ tới mức bị chi phối và đau khổ trong hiện tại có nghĩa là bạn cần thoát khỏi nó.

Hãy nhớ, bạn không phải là người kém cỏi, bạn đã từng thành công trong quá khứ, chẳng có lý do gì để không thể tiếp tục thành công trong tương lai, miễn là bạn đừng sống trong ánh hào quang của quá khứ. Hãy tập trung vào việc sống ở hiện tại để xây dựng một tương lai tươi sáng hơn.

2. Khả năng phục hồi trong khủng hoảng

“Hãy nhớ không có gì lãng phí trên hành trình của cuộc đời. Cả trải nghiệm tốt và xấu đều định hình tâm trí và trái tim của bạn cho những gì sắp xảy ra”. - Leon Brown

Hiểu cơ chế tâm lý trong khủng hoảng

Trong mỗi cuộc khủng hoảng, trạng thái tinh thần của chúng ta dường như chỉ làm trầm trọng thêm tình hình. Ví dụ như khi Covid-19 thống trị toàn bộ tin tức trên thế giới, tất cả chúng ta đều chịu tác động ghê gớm của nó. Mọi người đều lo lắng và cảm thấy bất an. Lý do vì sao tâm trí của chúng ta lại hoạt động theo cách đó và thế nào để thay đổi được điều này?

Xu hướng tự nhiên của con người là bị phân tâm, ngay cả khi không có những tin tức xấu (theo một nghiên cứu có đến gần 60% nhân viên không có khả năng điều chỉnh sự chú ý của họ trong công việc). Tâm trí của chúng ta dễ đặt vào những suy nghĩ tiêu cực khi chúng ta phân tâm. Trong thời kỳ khủng hoảng xu hướng này trở nên trầm trọng hơn bởi cảm giác sợ hãi và bất lực. Trạng thái tâm lý này kích hoạt một phản ứng dây chuyền. Nỗi sợ hãi làm tầm nhìn của chúng ta bị thu hẹp, chúng ta không nhìn thấy bức tranh lớn hay những yếu tố tích cực dẫn đến hạn chế sự sáng tạo hoặc có những phản

ứng sai. Khi tầm nhìn bị thu hẹp lại chúng ta cũng có xu hướng thu hẹp sự kết nối với nhau lại và cảm giác bị cô lập càng làm mọi người càng lo lắng hơn.

Quan sát những gì diễn ra mấy năm vừa qua, bạn sẽ nhận ra rằng, đại dịch ập đến bất ngờ, không ai có sự chuẩn bị trước, chúng ta không kiểm soát được khi nó đến, giống như người bị đâm một nhát từ phía sau. Những hệ lụy của nó làm cuộc sống bị đảo lộn, kinh doanh đình trệ, thiếu thốn hàng tiêu dùng thiết yếu...

Nhưng nhát đâm thứ hai, mạnh hơn, làm chúng ta đau hơn, đó chính là sự lo lắng của chính chúng ta: Lo bản thân và những người thân yêu nhiễm bệnh, lo suy thoái kinh tế, lo xã hội bất ổn... những nỗi lo lắng này là do các phương tiện truyền thông xã hội ngập những tin tức đen tối - phần lớn là do chính chúng ta tạo ra.

Nếu nghĩ một cách thấu đáo, bạn sẽ thấy cú đâm đầu tiên là không thể tránh khỏi, nhưng cú đâm thứ hai lại là do cách chúng ta phản ứng với nhát dao đầu tiên tạo ra, chúng ta hoàn toàn có thể điều khiển nhát đâm thứ hai này. Cảm xúc tâm lý và phản ứng của chúng ta đối với khủng hoảng là tự nhiên và rất con người nhưng chúng khiến mọi người rối trí và không thể có hành động đúng đắn nhất.

Chiến lược hồi phục tinh thần

Vậy chúng ta cần làm gì để hồi phục lại tinh thần sau cú đâm thứ nhất và tránh đón nhận cú đâm thứ hai? Đây là một số cách mà các bạn nên làm:

1. Hãy bình tâm

Giữ cho tâm trí bình tĩnh trong khủng hoảng là vô cùng quan trọng. Khi bạn bình tĩnh, bạn có thể quan sát những gì diễn ra xung quanh. Bạn sẽ tỉnh táo nhận ra đâu là facts đâu là những tin tức đang bị đẩy quá lên để tâm trí bạn không bị mắc kẹt trong nó. Hãy thực hiện một số bài tập để luyện tâm trí như tập yoga, nghe nhạc... Dù ở quy mô cá nhân hay toàn cầu, chỉ có sự bình tâm mới giúp chúng ta vượt qua được khủng hoảng.

2. Hãy thư giãn nhiều hơn

Sự tuyệt vọng và sợ hãi có thể dẫn đến phản ứng thái quá. Hãy làm bất kỳ việc gì khiến bạn cảm thấy thoải mái thay vì ngồi một chỗ, nạp vào đầu những tin tức xấu và đẩy sự lo lắng leo thang. Những ngày đầu khi dịch Covid 10 mới bùng phát, tôi đã khá chán nản và thất vọng vì nhiều kế hoạch làm việc với khách hàng bị ảnh hưởng. Tôi đã cố gắng làm việc ít hơn và dành nhiều thời gian ra vườn, chăm sóc cây cối và suy nghĩ về những gì tôi có thể làm thay vì lo lắng đến những điều tồi tệ nhất chưa chắc đã xảy ra.

Khi thư giãn tôi đã có thể tìm thấy câu trả lời rõ ràng hơn về cách tốt nhất để tiến về phía trước và tập trung vào những việc quan trọng tôi có thể làm cho khách hàng và cho gia đình mình.

3. Hãy chia sẻ, kết nối với mọi người

Khi đại dịch xảy ra, nhiều nơi trên thế giới đóng cửa hoàn toàn (ngoại trừ những nơi cung cấp các dịch vụ thiết yếu như các bệnh viện, siêu thị, nhà thuốc...) để ngăn chặn sự lây lan của virus. Các trường học bị đóng cửa, các sự kiện bị hủy bỏ, các doanh nghiệp đóng cửa, toàn dân tự cách ly trong nhà. Điều này sẽ tạo ra cảm giác cô lập và làm tăng nỗi lo lắng của mọi người. Hơn nữa, cảm giác bất an và sợ hãi sẽ làm cho một số người tìm cách đổ lỗi cho những người nhiễm virus. Những suy nghĩ đen tối, sự kỳ thị... làm mọi người quên rằng chúng ta cùng ở trong tình trạng mong manh ra sao và chúng ta phụ thuộc vào nhau như thế nào.

Với sự hỗ trợ của công nghệ, bạn có thể tạo ra những kết nối có ý nghĩa bất kể bạn đang ở đâu trên hành tinh này. Hãy quan tâm đến những người khác, đến hàng xóm, đồng nghiệp của bạn... Hãy bắt đầu bằng lòng trắc ẩn, hãy tự hỏi mình: Tôi có thể giúp được ai, bằng cách nào để người này có một ngày tốt hơn?

Hãy bắt đầu bằng những câu hỏi đơn giản đó, tôi tin rằng những điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Khi tâm trí chúng ta mở rộng và kết nối với những người khác chúng ta sẽ khám phá những khả năng cho bản thân và những người khác. Cùng với nhau chúng ta sẽ vượt qua những khủng hoảng khác trong tương lai.

Một ví dụ về sự thích nghi

Covid 19 làm chao đảo thế giới vốn đã đang thay đổi với tốc độ chóng mặt. Tháng 3/2020 tôi đáp chuyến bay cuối cùng trở lại New Zealand sau một chuyến công tác ở Việt Nam, thế giới đóng cửa kể từ đó.

Trước covid 19, chúng tôi dành rất nhiều thời gian ngồi trên máy bay, đi lại giữa các lục địa Châu Mỹ, Châu Âu, Châu Á để làm việc, để thuyết trình trong các hội nghị, để du lịch, để khám phá thế giới...

Tôi đã mất 3 ngày buồn bã, nghĩ về những gì mình đang làm dang dở và tôi cảm thấy hoang mang. Là một nhà tư vấn tôi thường phải bay đi bay lại để làm việc với khách hàng, điều hành các sự kiện, workshop, thuyết trình trong các hội nghị, tham gia các diễn đàn... tất cả đều cần tôi làm trực tiếp, tận nơi.

Thế giới đóng cửa là một cú đánh khiến tôi choáng váng.

Nhưng ngay sau đó tôi hiểu rằng để có thể tiếp tục làm những việc có ý nghĩa với mình tôi buộc phải mình phải đối mặt với thách thức này. Thế là tôi, cộng với sự hỗ trợ hết sức của anh Rob, lao vào học những kỹ năng, công cụ và các phương pháp mới để có thể tư vấn, đào tạo, tổ chức các workshop, điều phối các trò chơi... tất cả đều qua Zoom.

Trước đây, việc tổ chức những sự kiện quốc tế lớn, những workshop quy mô lớn online hoặc đào tạo cho hàng ngàn lãnh đạo và các nhà quản lý cũng như tư vấn hoàn toàn từ xa là điều không tưởng. Thế nhưng, suốt 2 năm lockdown chúng tôi đã giúp được cho nhiều doanh nghiệp lớn nhỏ trên thế giới tạo trở nên linh hoạt hơn và tạo ra kết quả tốt hơn, từ các ngân hàng, các tổ chức tài chính, tới các nhà máy, các doanh nghiệp thương mại, dịch vụ...thông qua tư vấn, đào tạo và huấn luyện. Chúng tôi đã làm được nhiều việc hơn bao giờ hết trong hai năm Covid 19, thông qua Internet.

Cũng nhờ lockdown mà chúng tôi đã hoàn thành được 7 cuốn sách bằng cả tiếng Anh và tiếng Việt. Điều ngạc nhiên hơn nữa là những cuốn sách xuất bản ở Việt Nam đều được đánh giá cao.

Không những thế, chúng tôi còn có thể làm những việc mà trước đây chưa từng làm: Tổ chức các diễn đàn, các khóa đào tạo giúp các bậc cha mẹ nuôi dạy con cái tốt hơn. Chúng tôi có nhiều thời gian hơn để giúp những mảnh đời đau khổ vượt qua sự bế tắc trong cuộc sống và trong công việc.

Khi khủng hoảng xảy ra, đó là thảm họa hay cơ hội thực sự phụ thuộc vào bạn đã linh hoạt như thế nào trong việc thay đổi những gì bạn đang làm và cách bạn đang làm.

Bạn có ứng phó đủ nhanh với sự thay đổi hay không?

Tôi nghĩ, tất cả những việc chúng tôi làm được phần lớn nhờ vào khả năng sống linh hoạt của mình: *không ngừng học hỏi, thử nghiệm, khám phá, cải tiến liên tục và ứng phó với nhanh sự thay đổi.*

Khi thế giới đóng cửa, mỗi ngày tôi đều dành thời gian trao đổi, trò chuyện với rất nhiều người. Câu hỏi mà mọi người đều băn khoăn là tình trạng này sẽ kéo dài bao lâu? Khi nào cuộc sống sẽ trở lại bình thường? Liệu sẽ có một cuộc suy thoái lớn toàn cầu xảy ra sau đó?

Không ai có thể trả lời những câu hỏi đó vậy nên chúng ta đừng cố, vô ích. Cố gắng dự đoán những gì sẽ xảy ra là không khôn ngoan, nó được dẫn dắt và điều khiển dựa trên sự sợ hãi. Làm thế nào để chúng ta sống tích cực và lạc quan mới là câu hỏi cần được trả lời ngay trong lúc khủng hoảng và ai cũng cần.

Tôi đã nói với các CEO rằng: Chúng ta còn cơm để ăn mỗi ngày và chúng ta không nhiễm bệnh, đó đã là may mắn hơn rất nhiều người. Khi dịch bệnh đi qua sẽ là lúc chúng ta cần "tái thiết", hãy chuẩn bị: Kiến thức, tâm thế và lên kế hoạch hành động cho việc này.

Thành thật mà nói, khi đó chúng tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra nhưng chúng tôi vẫn luôn bận rộn từ sáng tới khuya. Anh Rob mỗi ngày đều thức giấc rất sớm để đào tạo cho các nhà lãnh đạo và quản lý trên toàn thế giới. Tôi cũng thế, mỗi ngày đều viết lách, huấn luyện, tư vấn giúp các doanh nghiệp trong cơn khủng hoảng, làm hội thảo trực tuyến chia sẻ kiến thức...

Anh Rob bảo: Bây giờ là lúc tốt nhất để giúp mọi người và cùng nắm tay nhau để mạnh mẽ và lạc quan.

... và chúng tôi bận hơn bình thường.

Đừng để tinh thần của bạn chùng xuống cho dù chuyện gì xảy ra, chúng ta đang không ở trong kỳ nghỉ, hãy tiếp tục làm việc, đọc sách, học, suy ngẫm, động não về những gì chúng ta có thể làm tốt nhất ở hiện tại và trong tương lai.

3. Thái độ sống tích cực trong biến động

Một trong những bài học tốt nhất trong cuộc sống mà chúng ta cần học là giữ được bình tĩnh trong mọi tình huống.

Bất cứ chuyện gì xảy ra, dịch bệnh, thiên tai, những khó khăn trong cuộc sống... chúng ta chỉ có một cách duy nhất là dũng cảm và đối mặt bằng lý trí. Sợ hãi, hoảng loạn sẽ chỉ làm mọi việc trở nên tồi tệ hơn thôi.

Các bạn ạ, chúng ta đều có cơ hội để trở nên tốt hơn mỗi ngày, hãy cố gắng làm chủ được điều này. Có nhiều thứ trên đời không thuộc về khả năng kiểm soát của chúng ta vậy thì thay vì hoảng loạn, mất kiểm soát, hãy bình tĩnh lại. Càng bình tĩnh bao nhiêu bạn càng biết mình nên làm gì là tốt nhất. Tất cả rồi sẽ ổn thôi!

"Lo lắng cũng giống như ngồi lên một cái ghế bập bênh, rồi tự mình đu đưa, nhấp nhô. Bạn bập bênh tại chỗ, bạn có việc để làm, nhưng bạn vẫn ở nguyên đó chả tiến đi đâu cả ..."

Chấp nhận sự không chắc chắn và học cách lập kế hoạch linh hoạt

Tôi thường dành rất nhiều thời gian để thuyết phục các nhà lãnh đạo và quản lý rằng việc lập kế hoạch dài hạn chi tiết là không hiệu quả, bởi thực tế chúng ta không thể biết rõ tương lai sẽ như thế nào. Tương lai giống như một con đường phủ đầy sương mù: bạn chỉ có thể lập kế hoạch trong phạm vi tầm nhìn của mình. Khi bạn cố gắng

lập kế hoạch xa hơn vùng mà bạn thấy được, điều đó chỉ gây lãng phí thời gian và nguồn lực.

Không chỉ tương lai mới bất định, ngay cả hiện tại cũng không hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát như chúng ta tưởng. Trong cuốn sách *"S&T Happens, Surviving and Thriving in a VUCA World"*, chúng tôi đã nhấn mạnh rằng: bạn chỉ cần lập kế hoạch đủ để bắt đầu một điều gì đó. Khi hành động được bắt đầu, môi trường sẽ thay đổi, kéo theo những yếu tố mới xuất hiện. Đây là lý do vì sao những bản kế hoạch chi tiết quá mức thường trở nên vô ích.

Rob từng là một người theo chủ nghĩa hoàn hảo điển hình. Trước đây, mỗi khi chuẩn bị cho một chuyến công tác dài ngày, anh luôn lập checklist rất chi tiết, chuẩn bị kỹ càng từng chút một. Nhưng giờ đây, tôi tự hào rằng Rob đã thay đổi, anh ấy chỉ lập kế hoạch vừa đủ để bắt đầu chuyến đi, bởi anh hiểu rằng ngay khi bắt đầu, hoàn cảnh sẽ thay đổi và sự linh hoạt là điều cần thiết nhất.

Chúng ta rất cần kỹ năng thích ứng trong một thế giới luôn biến động, đáng tiếc là việc thay đổi tư duy lập kế hoạch dài hạn không dễ dàng. Để làm được việc này chúng ta cần hiểu rằng chúng ta chỉ có thể lập kế hoạch dựa trên thông tin hiện tại, ngay khi bắt đầu thực hiện, những thông tin và yếu tố mới sẽ xuất hiện và thay đổi hoàn toàn cục diện. Nếu bạn không linh hoạt và không sẵn sàng thay đổi, bạn sẽ không thể ứng phó hiệu quả.

Hãy luôn nhắc nhở bản thân một điều quan trọng: Chúng ta không biết gì về tương lai. Vì vậy, lập kế hoạch vừa đủ và luôn sẵn sàng điều chỉnh là cách tốt nhất để ứng phó trong một thế giới đầy biến động này.

Bất kỳ chuyện gì xảy ra, hãy đôi mắt, kiên cường ứng phó

Tôi muốn kể với các bạn câu chuyện về một cô giáo của tôi. Năm 2006 tôi sang New Zealand học, cô là cô giáo của tôi ở Đại học Victoria of Wellington và chúng tôi trở thành những người thân thiết của nhau kể từ đó. Khi tôi hoàn thành luận án tiến sĩ, cô giúp tôi proofread luận án vài trăm trang, sửa đi sửa lại mà không nề hà. Bất kỳ khi nào cô cũng hạnh phúc khi giúp được tôi, chẳng may thấy phiền. Cô dõi theo tôi từng bước suốt chặng đường nhọc nhằn ấy.

Sau này dù bận rộn thế nào cô trò cũng thu xếp gặp nhau vài tháng một lần cafe tâm sự, cập nhật tình hình của nhau.

Rồi bằng đi vài tháng, anh Rob bệnh, tôi vừa sát cánh bên anh, vừa đi công tác nên không gặp cô. Một ngày chúng tôi đang ngồi trong khoa Ung thư ở bệnh viện chờ làm hoá trị thì nhìn thấy vợ chồng cô. Chai hoá chất đang nhỏ từng giọt trên tay cô, cách đó vài hàng. Chỉ mấy tháng không gặp mà cô chỉ còn da bọc xương. Cô thẳng thốt: Là em hay Rob? Rồi cô trò cứ thế ôm nhau khóc, mắt hai người đàn ông cũng đỏ hoe. Khoa Ung thư là nơi vĩnh viễn bạn không muốn nhìn thấy bất kỳ ai quen ở đó, những người thân yêu lại càng không.

Ở tuổi 75, vừa phẫu thuật vừa xạ trị ung thư dạ dày, sau 1 năm sức khỏe của cô đã hoàn toàn phục hồi, cô đã lấy lại sự tươi tắn như trước.

Tôi thấy cô Carol và anh Rob giống nhau ở một điểm: ngay cả những thời điểm đen tối nhất, ngay cả khi phải chiến đấu với thần chết họ vẫn luôn có thái độ cực kỳ đúng đắn, làm những điều cần làm, kiên cường đối mặt. Không những họ không kêu ca nửa lời, không coi như trời đang sập trước mắt mình mà còn nhìn tất cả những gì diễn ra theo hướng tích cực.

Anh Rob bảo: *Ung thư là điều tuyệt vời nhất từng xảy ra với anh vì anh nhận được quá nhiều trong hành trình đó.*

Cô Carol thì kể: *Cô bị kẹt trong bệnh viện 6 tuần liền, suốt 6 tuần đó cô được bác sĩ y tá chăm sóc như người thân yêu trong nhà. Điều tuyệt vời là họ coi sức khỏe của cô là điều quan trọng nhất. Sau khi rời bệnh viện mấy tháng về nhà cô ăn gì, sinh hoạt ra sao tất cả họ đều biết. Cứ như thể có cái camera quay mình 24/24 giờ vậy. Cô tận hưởng trải nghiệm này chứ không đau khổ vì nó. Nó làm giàu trải nghiệm về đời sống của cô.*

Cả cô Carol và anh Rob đều hoàn toàn hồi phục khá nhanh sau khi điều trị ung thư, đều là những ca được xem là nghiêm trọng.

Tôi cứ tự nhủ: Má ơi, sao mình may mắn thế này. Nếu họ ử dột, đau khổ, vật vã chắc tôi cũng bệnh lây, làm sao trụ nổi những ngày tháng khủng khiếp đó.

Không thể phủ nhận được sự tuyệt vời của hệ thống y tế ở đây, cũng không thể nói hết được sự nhân ái, tử tế, tận tâm của những y tá, bác sĩ, nhân viên y tế để có được những kết quả tuyệt vời. Tuy nhiên, thái độ của những người bệnh, sự tích cực, lạc quan, tin tưởng của họ cũng góp phần không nhỏ vào việc cứu sống chính mình.

Sau tất cả, tôi thấy vô cùng hạnh phúc và biết ơn tất cả những điều tốt đẹp đang diễn ra quanh mình.

Bốn năm sau...

Chúng tôi hẹn gặp nhau ở quán cafe trong vườn hoa hồng của trung tâm thành phố. Cô vừa trải qua một đợt điều trị ung thư dài, gầy yếu như một tàu lá. Cô bảo lần này là ung thư ở vài chỗ khác, sau đợt điều trị này sẽ làm các tế bào ung thư phát triển chậm lại chứ không hy vọng sẽ chữa được nữa.

Suốt cả buổi sáng ngồi bên nhau cô hỏi han, nhắc lại những kỷ niệm chúng tôi từng có với nhau, kể chuyện cười, vui vẻ lạc quan như không có chuyện gì xảy ra.

Chao ôi, bà tiên của tôi. Sự kiên cường và tinh thần lạc quan này thực khiến người ta cảm động. Thời gian còn lại của cô được tính bằng tuần, bằng tháng hay bằng năm... không ai có thể biết cả nhưng cô vẫn nhận giúp một số sinh viên Việt Nam học tiếng Anh. Cô bảo cô không bao giờ nghĩ rằng mình đã về hưu, cô yêu công việc mình làm và thấy hạnh phúc khi mọi người tiến bộ mỗi ngày.

Khi chia tay cô nói, giọng bình thản như không: *Cô rất vui, thấy mỗi ngày sống đều là ngày tuyệt vời. Em biết không, ngày hôm qua cô còn không biết sẽ được gặp em. Đã thế, hãy nhìn bầu trời ngày hôm nay xem, nắng vàng rực rỡ ấm áp như thế này cơ mà.*

Tôi chẳng biết nói gì, chỉ ôm cô thật chặt trong tay và nói *"Em yêu cô rất nhiều"*.

Trên đường về tôi đã nói với anh: *Nếu ngày nào đó cô ra đi, em sẽ không nuối tiếc hay buồn thương đâu vì em biết chắc chắn rằng cô đã tận hưởng cuộc sống cho đến phút cuối cùng.*

Ai mà không muốn sống một cuộc đời tuyệt vời như thế chứ.

TÓM TẮT- CHƯƠNG 6: XÂY DỰNG KHẢ NĂNG PHỤC HỒI VÀ THÍCH ỨNG

Cuộc sống không thể tránh khỏi những cú sốc – mất mát, thất bại, khủng hoảng... Nhưng điều làm nên sự khác biệt giữa một người mạnh mẽ và một người gục ngã chính là cách họ phản ứng. Chương này dẫn dắt bạn đi qua những tầng sâu của bản lĩnh nội tâm:

- Chịu trách nhiệm 100% với đời mình,
- Thoát khỏi sự bám víu vào ánh hào quang quá khứ,
- Bình tĩnh trong khủng hoảng,
- Và chấp nhận sự không chắc chắn để sống linh hoạt.

GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

- Hãy hỏi lại bản thân: *Tôi đang là người linh hoạt, bình thường hay yếu đuối khi gặp khó khăn?* → Quan sát cách mình phản ứng và chọn thay đổi nếu cần.
- Thực hành chịu trách nhiệm 100% với mọi điều xảy ra trong cuộc sống → Bắt đầu từ việc dừng than phiền, đổ lỗi, và đặt câu hỏi: *"Mình có thể làm gì khác đi để tạo kết quả tốt hơn?"*
- Thoát khỏi hào quang quá khứ → Viết ra những điều bạn đang tiếc nuối và một hành động nhỏ bạn sẽ làm hôm nay để bước tiếp.
- Tập giữ bình tĩnh trong nghịch cảnh → Mỗi ngày dành 5-10 phút thiền hoặc ghi chép lại điều mình đang lo lắng để "đặt nó xuống".
- Lập kế hoạch vừa đủ và sẵn sàng điều chỉnh → Chọn một dự án/việc bạn đang muốn làm và thử bắt đầu bằng bước nhỏ nhất.
- Kết nối và sẻ chia → Gửi một tin nhắn hỏi thăm chân thành tới ai đó bạn biết đang gặp khó khăn.
- Xem nghịch cảnh là cơ hội học hỏi → Mỗi lần gặp chuyện không như ý, hãy hỏi: *"Bài học ở đây là gì?"*

Nếu bạn làm một trong những điều trên hôm nay, dù nhỏ, bạn đã bắt đầu rèn luyện sức mạnh phục hồi và khả năng thích ứng cho chính mình rồi đấy.

Chương Bảy: Cứ làm điều đúng, kết quả sẽ tới

"Tôi ước mơ tôi vẽ, và tôi vẽ ước mơ của tôi"



1. Hãy hành động

Chỉ có hành động mới tạo ra kết quả

Về cách tiếp cận ý tưởng và hành động, tôi thấy con người thường có ba cách khác nhau:

1. Người có nhiều ý tưởng nhưng không thực hiện: Họ không có khả năng thực thi và thường ảo tưởng.
2. Người có ý tưởng và hành động: Khi có ý tưởng, họ bắt tay vào thử nghiệm để biến ý tưởng thành hiện thực.
3. Người không có ý tưởng: Những người này thường là làm theo ý người khác.

Thế giới đầy rẫy những người ảo tưởng, miệt mài để ra những ý tưởng, những mô hình, những công thức và cho rằng mình vĩ đại - tiếc là chẳng ai nhận ra sự vĩ đại của họ. Những người chỉ thuần túy tinh thần (platonicity) nhưng yếu kém về mặt thực hành, đương nhiên dẫn đến không có kết quả hoặc kết quả không tốt.

Người có ý tưởng và hành động là những thực sự sáng tạo và có khả năng hoàn thành mọi việc - các vĩ nhân đều có năng lực này. Họ giỏi cả về chiến lược lẫn chiến thuật, làm chủ cả cuộc chơi lẫn dẫn dắt mọi người chơi.

Không có bất kỳ sự phát triển hay thành công nào mà không cần hành động. Nếu bạn thấy mình có nhiều ý tưởng nhưng không thành công, hãy xem xét lại và tập trung thực hiện bất cứ hành động nào để biến ý tưởng thành hiện thực. Hãy thử áp dụng những mô hình bạn có trong đầu vào thực tế xem kết quả ra sao. Nếu bạn không thực hiện, sẽ chẳng có điều gì xảy ra và đương nhiên, cũng chẳng tạo ra kết quả nào.

Bạn cần có một lý do đủ lớn

Khi David, con trai út của chúng tôi đào tạo Junior Entrepreneur/Doanh nhân trẻ cho các bạn teen, năm ảnh 19 tuổi, tôi được vinh dự làm trợ lý của ảnh. Đây là một số điều ảnh chia sẻ về tư duy làm business của mình:

- Ý tưởng như cái cây, bạn cần chăm sóc và tưới cho nó hàng ngày để nó lớn lên.
- Không ai bắt đầu sự thử nghiệm mà chắc chắn mình sẽ thành công. Nếu các nhà khoa học biết rằng khi mình thử nghiệm thì mình sẽ thành công thì đã không gọi là thử nghiệm

- Người đưa ra giá trị là khách hàng của bạn chứ ko phải là bạn. Hãy làm thế nào để khách hàng của bạn nhận ra giá trị mà bạn mang đến cho họ.
- Luôn luôn làm tốt hơn khách hàng có thể nghĩ. Làm như bạn đã hứa và làm tốt hơn thế.
- Là trẻ vị thành niên bạn có cả cuộc đời để làm lại sau thất bại nên đừng để sự sợ hãi thất bại cản trở bạn. Ngay cả khi bạn thất bại thì những thứ bạn học không mất đi, bạn có thể dùng những bài học đó cho những công việc khác. Thất bại giúp bạn có khả năng làm tốt hơn lần sau.
- Có một ý tưởng kinh doanh là tốt, nhưng cần đặt ra mục đích trước. Khi làm business mà không có mục đích bạn sẽ không bao giờ thành công. Hãy đặt ra mục đích, nếu đạt được mục đích bạn muốn có nghĩa là bạn thành công. Mục đích của tôi khi làm business là để trở lên tốt hơn, để vui vẻ và hạnh phúc với cuộc sống.
- Nếu mục đích của bạn là số tiền kiếm được thì khi đạt được con số đó nghĩa là bạn thành công. Nhưng tôi nghĩ nghĩ nếu tiền là mục đích thì bạn sẽ không bao giờ thấy đủ, hãy đặt mục đích to lớn hơn, quan trọng hơn là tiền. Mục đích của tôi là trở lên tốt hơn, để vui vẻ và hạnh phúc nên tôi cho là tôi đã thành công với business của mình. Tiền là kết quả mà tôi đạt được do tôi làm tốt, nhưng đó không phải là mục đích của tôi.
- Đừng bao giờ so sánh sự thành công của mình với người khác vì mỗi người định nghĩa thành công khác nhau. Việc so sánh sự thành công của mình với người khác không giúp bạn thành người tốt hơn.

Liệu đã bao giờ bạn dừng lại để tự hỏi: *Thành công đối với mình thực sự là gì và điều gì mới là mục đích đủ lớn để mình dốc thân mỗi ngày?*

Hãy tin vào tiềm năng của mình và chớp lấy mọi cơ hội để hành động

Trong quá trình làm tư vấn tôi thường gặp những người:

1. Có niềm tin đúng đắn và tin vào khả năng của mình/tổ chức mình
2. Tin vào điều đúng đắn nhưng không tin vào khả năng của mình/tổ chức mình
3. Không tin vào điều gì hay vào ai trên đời.

Tôi nhận ra chỉ có những người có niềm tin đúng đắn và tin vào khả năng của mình mới thành công bền vững. Nhiều người trong số họ tiến rất xa, rất nhanh. Cùng xuất phát điểm như nhau nhưng nhiều người có thể lãnh đạo tổ chức mình làm được những điều khiến những người khác không thể nào hiểu nổi.

Bên cạnh đó cũng có những người thấy những tư duy và các phương pháp mới là con đường đúng đắn, có người thử nhưng thấy việc từ bỏ cách làm hiện tại khó quá, bèn bỏ cuộc, cũng có người thậm chí không chọn thử. Họ không tin họ có thể làm được và đương nhiên, tất cả những người đó vẫn loay hoay với cách làm hiện tại của mình mặc dù họ biết nó đang không phát huy hiệu quả và họ đang không hài lòng với kết quả mà tổ chức tạo ra.

Có không ít người chứng kiến sự thay đổi và kết quả của các tổ chức thành công làm được, thậm chí những người đó được mời đến để nghe chính những nhân viên của những doanh nghiệp đó chia sẻ về con đường họ đi, cách họ làm, kết quả của sự thay đổi tích cực ra sao... họ vẫn cho rằng: *Công ty của tôi đặc thù, ngành nghề của tôi đặc thù, họ khác, chúng tôi khác. Những tư duy quản lý mới, phương pháp mới sẽ không phát huy được ở tổ chức của tôi.*

Tôi thường ví họ giống như người cùng leo núi. Có một số người giữa chừng thấy nhọc nhằn quá nên dừng lại khi mới có chút thành quả thậm chí có khi chưa kịp có thành quả. Khi bỏ cuộc họ sẽ tìm đủ lý do để bào biện cho mình: Do thể trạng yếu, do không có thời gian....

Khi người đã lên đỉnh núi quay lại kể rằng trên đó phong cảnh ngoạn mục ra sao, cảm giác chinh phục đỉnh cao tuyệt vời như thế nào thì những người bỏ cuộc và những người không thử leo mới nhận ra mình đã bỏ lỡ cơ hội một cơ hội quý giá. Tuy nhiên không phải ai cũng cảm thấy tiếc vì họ nghĩ: *Đằng nào mình cũng có lên được đó đâu.*

Cho dù đó là bất kỳ việc gì, thay đổi một doanh nghiệp hay một nhóm, hay chính bản thân mình, tôi mong bạn đừng tự đặt ra giới hạn cho bản thân, hãy tin vào tiềm năng của mình và chớp lấy mọi cơ hội để hành động theo niềm tin của mình. Nhưng chúng ta đều phải kiên trì, 99% thành công là kết quả của mồ hôi và nước mắt, tài năng chỉ chiếm có 1% thôi.

2. Chọn đúng việc để tập trung

Mỗi người chỉ có một số lượng có hạn để cho đi, thực tế là rất ít, vì thế nếu bạn quan tâm về mọi thứ và về tất cả mọi người mà không suy nghĩ hay lựa chọn tỉnh táo - thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên tồi tệ.

Nghĩ trước khi hành động

Thời gian, sức lực của mỗi người có hạn. Nếu việc gì bạn cũng quan tâm, ai bạn cũng quan tâm, thì thực ra bạn đang không quan tâm đến bất cứ thứ gì hay bất kỳ ai - kể cả bản thân mình và những gì quan trọng đối với mình.

Tuy nhiên, làm thế nào để phân biệt điều gì đáng quan tâm và điều gì không là việc không dễ dàng, nó đòi hỏi sự sáng suốt và tính kỷ luật nữa. Tôi chọn quan tâm tới những người, những việc mà tôi có thể đóng góp giá trị, tạo ra sự thay đổi. Điều đó làm tôi cảm thấy thời gian và nỗ lực của mình được sử dụng một cách có ý nghĩa - nếu không, tôi sẽ bỏ qua.

Có một điều tôi nhận thấy, rằng hầu hết thời gian mọi người hay làm việc theo thói quen và không nghĩ đến những khả năng khác, để làm tốt hơn. Thực tế là:

- Nếu bạn có thể suy nghĩ thì bạn có thể đưa ra những lựa chọn khác nhau.
- Nếu bạn có thể đưa ra những lựa chọn khác nhau thì bạn có thể tiến bộ.

- Nếu bạn có thể tiến bộ, theo thời gian, đủ lâu, bạn có thể vượt qua bất cứ điều gì.

Sức mạnh của sự lựa chọn và hoàn thiện bản thân chúng ta thực sự là vô hạn. Tôi tin rằng nếu bạn có thể áp dụng điều này thì bạn có thể xây dựng tư duy phát triển. Đó là lý do tại sao việc đưa ra những lựa chọn sáng suốt sẽ làm cho cuộc sống của bạn trở nên có ảnh hưởng và có ý nghĩa. Hãy cố gắng dành thời gian để dừng lại, xem xét lại những gì mình đang làm và tự hỏi:

- Mình có lựa chọn nào khác không?
- Mình có thể làm gì để tốt hơn?

Tôi hay nhận được những câu hỏi liên quan đến quản lý lần nuôi dạy con cái, kiểu như:

- Làm thế nào để ra quyết định đúng đắn?
- Làm thế nào để biết những gì quan trọng mà tập trung vào?
- Làm thế nào để biết điều gì nên bỏ qua, điều gì nên giải quyết?
- Làm thế nào để chọn đúng vấn đề để giải quyết?
- ...

Thực ra, khi đối mặt với bất kỳ vấn đề gì phát sinh hay phải ra những quyết định trong cuộc sống hay trong công việc, tôi thường đặt ra những câu hỏi cho mình trước khi hành động:

- Điều này có nằm trong tầm kiểm soát của mình không?
- Điều này có thực sự quan trọng không?
- Cái này là vì ai? Tốt cho ai?
- Nếu tôi lo lắng hay sợ hãi và không ra quyết định/không làm, tôi sẽ bỏ lỡ điều gì?
- Liệu đây có phải là người tôi muốn trở thành không?
- Tôi dành thời gian cho ai? Ai là người quan trọng đối với tôi?
- Một ngày tuyệt vời của tôi trông như thế nào?

Tôi nhận ra rằng khi có những câu trả lời rõ ràng cho những câu hỏi trên, tôi thường không mất thời gian để làm những việc không quan trọng, không có ý nghĩa và cũng làm cho mọi thứ xung quanh mình đơn giản hơn, dễ dàng hơn. Bạn cũng nên thử xem.

Không phải là làm việc thật chăm chỉ mà là làm đúng việc bạn có thể mạnh.

Chúng ta thường được dạy: phải nỗ lực, phải chăm chỉ... nhưng rất nhiều người bận rộn, cần mẫn hết ngày nọ sang tháng kia vẫn không hiệu quả. Hãy tìm công việc phù hợp, nơi bạn có thể phát huy những thể mạnh mình và chăm chỉ làm theo thể mạnh đó. Nếu cứ chăm chỉ làm những việc không phải thể mạnh của bạn thì nỗ lực đó thực sự không mang lại hiệu quả cao và không khiến bạn có một cuộc sống thú vị.

Khi tôi nhận ra điều này và tập trung vào bên trong để hiểu điểm mạnh của mình ở đâu tôi đã thay đổi công việc tôi làm. Tôi nhận ra mình phát huy được khả năng của mình một cách tốt nhất khi làm đúng sở trường. Tất nhiên là tôi vẫn phải nỗ lực để mỗi ngày một tiến bộ hơn.

Tóm lại là chăm chỉ cũng cần đúng chỗ.

Không có việc gì tốt mà không cần thời gian

Cuộc sống dạy tôi những điều này:

- Không có việc gì tốt mà không cần thời gian, tâm huyết và sự nỗ lực. Những nền tảng vững chắc không thể tạo ra được trong một sớm một chiều. Trước khi giỏi ở bất cứ việc gì, trước đó chắc chắn chúng ta đã làm dở ẹc. Trước khi thành người nấu ăn ngon, thợ mộc giỏi, chuyên gia giỏi ở bất kỳ lĩnh vực nào... mọi người đều từng làm hỏng nhiều lần.
- Bất kỳ một việc nhỏ nào để hoàn thành tốt đều cần sự ưu tiên và tập trung. Nếu bạn không ưu tiên, sẽ chẳng có việc gì thực sự tốt.

- Cuộc sống là sự lựa chọn và đánh đổi, được cái này sẽ mất cái kia. Bạn không thể tham lam có được mọi thứ bạn muốn ngay lập tức. Sự nóng vội, thiếu kiên nhẫn hay tham lam đều dẫn đến khả năng thất bại, hoặc bạn chẳng bao giờ đạt được điều tuyệt vời nhất mà lẽ ra bạn đã đạt được nếu đủ kiên nhẫn.

Khi ngắm ảnh khu vườn nhà tôi nhiều người hay tấm tắc khen đẹp, nếu bạn biết để mùa nào hoa đó rực rỡ như thế tôi đã dành thời gian chăm sóc cho nó nhiều như thế nào.

Để có thể viết ra những cuốn sách phục vụ cộng đồng doanh nghiệp và cộng đồng cha mẹ, tôi phải đọc, viết và tích lũy kiến thức mỗi ngày, cần mẫn như con ong thợ.

Để có thể giải quyết được những tình huống khó trong các tổ chức, tôi phải cập nhật kiến thức mới, học hỏi, lắng nghe, rèn luyện kỹ năng, luyện tập...trong nhiều năm nhiều tháng không ngừng nghỉ.

Để có những đứa con trưởng thành thành công... việc này đòi hỏi học tập và rèn luyện nhiều hơn tất cả.

Ngoài ra, để có thể làm được tốt bất cứ điều gì, chúng ta cần có sự cam kết cao độ, vì những lý do sau:

- Sự cam kết mang lại cho bạn tự do. Khi cam kết bạn có sự tập trung và toàn tâm toàn ý với những điều mình coi trọng. Bạn biết điều gì đáng để quan tâm và điều gì đáng bỏ qua.
- Khi bạn cam kết trước với những thói quen, giá trị và niềm tin của mình, bạn sẽ không phải dành thời gian mỗi ngày để tự hỏi: Mình nên tập trung vào đâu?
- Nếu bạn không cam kết nghĩa là bạn không thực sự nghiêm túc. Điều này cũng có nghĩa là bạn khó có thể làm được tốt những gì bạn đang làm vì sự thiếu tập trung.

Bên cạnh việc cam kết với chính mình, thì việc cam kết với những người khác cũng rất quan trọng để xây dựng niềm tin. Không ai trong chúng ta có thể tự mình làm mọi việc cần làm. Niềm tin làm nền tảng cho các mối quan hệ mà chúng ta có với những người khác để thúc đẩy họ thực hiện và giữ những gì đã cam kết với chúng ta.

Tôi đã và đang cố gắng làm những điều mình tự cam kết với bản thân và với cộng đồng:

- Nỗ lực hết mình để giúp các doanh nghiệp để họ làm việc hiệu quả hơn, mọi người hạnh phúc hơn, xã hội tốt đẹp hơn.
- Giúp cho càng nhiều bậc cha mẹ thay đổi tư duy để làm cha mẹ tốt hơn, các gia đình và thế hệ tương lai của chúng ta hạnh phúc hơn.

Khi thực hiện những cam kết của bản thân và với cộng đồng giúp tôi hướng tâm trí của mình đến những điều tốt đẹp và lành mạnh. Điều này góp phần giúp tôi khỏe mạnh và hạnh phúc thực sự.

Mọi điều tốt đẹp đều cần thời gian. Cái cây không lớn lên, nở hoa hay ra trái trong một sớm một chiều và những người thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào cũng vậy, họ luôn nỗ lực, bền bỉ, kiên trì và quyết tâm để thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn, mỗi ngày.

Bạn có đang cam kết?

Khi tư vấn giúp các tổ chức chuyển đổi tôi thường gặp 2 kiểu người: (1) cam kết, (2) quan tâm.

Những người thực sự cam kết với một mục tiêu nào đó, họ sẵn sàng:

- Nỗ lực để vượt qua mọi thử thách.
- Hy sinh vì những lợi ích lớn hơn.
- Đối mặt trực diện với khó khăn và không bỏ cuộc.

Những người này thể hiện sự cống hiến, kiên trì và sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách để đạt được mục tiêu của mình. Họ không chỉ làm những gì dễ dàng mà còn không sợ làm những việc vượt khó, những thứ ra ngoài vùng an toàn của mình để đạt được mục tiêu mong muốn.

Nhưng cam kết là một điều không hề dễ và không nhiều người làm được. Tôi đã thấy điều này trong rất nhiều tổ chức. Hầu hết mọi người đều nói rằng họ cam kết với mục tiêu cải tiến tổ chức hoặc

phát triển bản thân. Nhưng khi nhìn vào hành động, tôi nhận ra rằng nhiều người chỉ đang dừng lại ở mức độ quan tâm. Ví dụ:

- Khi một công ty quyết định cải tiến tổ chức để hiệu quả hơn những người cam kết thực sự sẽ sẵn sàng học hỏi và áp dụng các phương pháp mới, ngay cả khi điều đó đòi hỏi họ phải thay đổi cách làm việc quen thuộc. Trong khi đó, những người chỉ quan tâm hời hợt có thể sẽ chỉ áp dụng khi nào thuận tiện và không sẵn sàng đối mặt với những khó khăn trong quá trình thay đổi.
- Một người muốn nâng cao kỹ năng của mình, chẳng hạn như học một ngôn ngữ mới hoặc hoàn thiện kỹ năng lãnh đạo, cần cam kết với quá trình học tập. Những người thực sự cam kết sẽ dành thời gian mỗi ngày để học tập và rèn luyện, dù có bận rộn hay mệt mỏi. Ngược lại, những người chỉ quan tâm có thể bắt đầu với nhiệt tình, nhưng sẽ nhanh chóng từ bỏ khi gặp khó khăn hoặc khi cảm thấy chán nản.

Sự quan tâm có thể tạo ra sự nhiệt tình ban đầu, nhưng điều đó không đủ để duy trì nỗ lực khi mọi thứ trở nên khó khăn. Khi gặp thử thách đầu tiên, những ai chỉ quan tâm thường sẽ từ bỏ hoặc mất tập trung vì họ chưa sẵn sàng từ bỏ hoặc hy sinh bất kỳ điều gì.

Sự cam kết là về chiều sâu và khả năng phục hồi, trong khi quan tâm chỉ là tham gia một cách hời hợt. Chỉ có cam kết thực sự mới có thể thúc đẩy sự phát triển của bạn và đưa bạn đến thành công cho dù đó là phát triển bản thân hay cải tiến tổ chức.

Bạn đang cam kết với những mục tiêu mà bạn mong muốn hay chỉ mới dừng lại ở sự quan tâm?

Làm đúng những điều bạn nói

Ngoài việc cam kết với những gì bạn muốn làm, bạn phải làm đúng những điều bạn nói. Đây cũng là điều quan trọng để tạo ra kết quả tốt một cách bền vững.

Trong quá trình làm việc, tôi gặp rất nhiều người nói nhiều về những điều đúng đắn, họ thường rao giảng cho những người khác rằng làm

quản lý tốt, lãnh đạo giỏi phải như thế nào. Tuy nhiên, có một nghịch lý rằng nhiều người nói rất nhiều, rất hay lại thường làm rất ít.

Tôi thấy rằng cho dù vận hành doanh nghiệp, kinh doanh, công việc hay cuộc sống cá nhân, chúng ta nên luôn cần làm những điều mình nói. Đó là cách tôn trọng lời nói của mình và thể hiện bạn là một người chính trực. Hành động phải luôn đi đôi với lời nói chúng ta mới nhận được sự tin tưởng của những người khác.

Khi ai đó nói với tôi rằng họ là ai, tôi tin họ nhưng luôn quan sát để chắc chắn rằng họ thực sự hành động đúng như họ nói. Trust but verify⁷! Tôi từng nói với không ít người, lãnh đạo, nhà quản lý và những người đi giảng dạy, rằng: *Những điều bạn nói rất tuyệt, giờ thì bạn cần thực hành những gì bạn thuyết giảng. Những người khác sẽ tin tưởng bạn hơn rất nhiều khi thấy bạn thực sự **sống** với những gì bạn dạy cho họ.*

Trong tiếng Anh có một cụm từ rất hay đó là Walk the Talk: Có nghĩa là hãy biến lời nói **đúng** thành hành động, cho thấy rằng những gì bạn nói thực sự có ý nghĩa như vậy bằng cách tự mình chủ động thực hiện nó. Một nhà lãnh đạo tốt sẽ luôn Walk the talk, không chỉ Talk the talk (nói những điều đúng). Những người xung quanh bạn sẽ không tin lời bạn nói, họ chỉ tin vào những gì bạn đang làm thôi.

Vậy thì, nếu bạn thực sự muốn là một người đáng mọi người tin tưởng, hãy thực hành những gì bạn đang rao giảng hoặc thay đổi cách nói của mình.

Làm những điều đúng ngay cả khi bạn không thích

Nếu ai đó hỏi tôi "Bạn có thích tiêm vacxin không?" thì câu trả lời của tôi sẽ là: *Không, có điên đâu mà thích.*

Có nhiều việc trên đời tôi không thích nhưng tôi vẫn phải làm. Tôi không thích bị mổ bụng khi sinh con; tôi không thích các bác sỹ chọc tay vào cơ thể tôi để thăm khám khi tôi mang thai; tôi không thích bị lấy máu ra để xét nghiệm khi tôi ốm bệnh; tôi không thích bị hạn chế

⁷ Tin tưởng nhưng cần xác minh.

tốc độ khi đi trên đường cao tốc... nhưng tôi vẫn phải làm vì nếu không thì tôi đã chết từ lâu hoặc đang ngồi trong tù.

Lựa chọn việc để làm đôi khi không liên quan đến việc chúng ta thích hay không thích mà có nhiều việc chúng ta phải làm để giữ trật tự xã hội, bảo vệ tính mạng cho bản thân và cho cộng đồng.

Đôi khi, chỉ cần làm người bình thường, làm những điều cần làm đã là giúp ích cho cộng đồng, cho xã hội rồi, bạn ạ.

3. Hiệu quả và hạnh phúc là một vòng tròn tốt đẹp

Vì sao tôi làm việc năng suất?

Tôi thường được hỏi: Vì sao Cherry có thể làm việc năng suất và hiệu quả như vậy?

Dưới đây là những nguyên tắc tôi luôn áp dụng trong công việc và cuộc sống hàng ngày để năng suất và hạnh phúc:

Đơn giản hoá mọi thứ trong cuộc sống cũng như công việc bằng hai bước sau:

1. Xác định điều gì cần thiết, tạo ra giá trị để làm
2. Loại bỏ hết những việc còn lại.

Sau đó:

- Làm đúng những điều đúng
- Khi việc gì đó không ra kết quả theo ý mình: Nỗ lực nhiều hơn.
- Làm ít hơn để hoàn thành nhiều hơn – sự tập trung dẫn đến năng suất và hiệu quả.
- Không đeo đuổi thành công và danh tiếng mà phấn đấu để trở thành người có giá trị. Khi bạn luôn tập trung vào việc: Tôi làm gì để giúp được người khác một cách tốt nhất hay đóng góp cho xã hội nhiều nhất bạn sẽ suy nghĩ và hành động hướng tới điều đó, bạn trở nên năng suất và hiệu quả.

- Là chính mình, không đeo mặt nạ. Chúng ta có thể đánh lừa thiên hạ nhưng không thể đánh lừa chính bản thân mình. Thế nên việc không phải dành thời gian và tâm sức để giả vờ cũng làm cho bạn có thể tập trung vào việc bạn cần làm.
- Quản lý thời gian thật tốt – nếu bạn không quản lý được thời gian, bạn sẽ chẳng quản lý được gì.
- Cam kết và giữ cam kết: Nếu không cam kết và quyết tâm thực hiện nó chúng ta sẽ không hoàn thành được công việc và càng không làm được tốt.
- Có ý tưởng tốt hay thông minh không đủ: Có rất nhiều việc cần thời gian.
- Học, cải tiến liên tục, tạo ra kết quả tốt hơn mỗi ngày.
- Chỉ hấp thụ những gì hữu ích, từ chối những gì vô ích, làm những việc hữu ích, loại bỏ những việc vô ích.
- Hành động, hành động và hành động: Có rất nhiều người biết phải làm gì, nhưng rất ít người làm được những điều mình biết. Chỉ biết thôi không đủ, phải hành động.

Còn một lý do để tôi làm việc năng suất và hiệu quả là tôi thực sự hài lòng và yêu những những việc tôi đang làm. Tôi nhìn thấy kết quả mỗi ngày, thấy giá trị mình mang lại cho mọi người, cho xã hội và điều đó làm tôi hạnh phúc. Đây là một vòng tròn tốt đẹp: càng hạnh phúc tôi càng năng suất.

Hy vọng những nguyên tắc trên cũng sẽ hữu ích cho bạn.

Kiên nhẫn với người và kiên trì với việc mình làm

Một nhà quản lý đang nỗ lực áp dụng những cách làm việc và quản lý Mở than với tôi: *"Em cảm thấy mệt mỏi và mất lòng tin vào đội ngũ, số đông thường bàn lùi và không muốn làm, rất ít người hào hứng tham gia."*

Tôi đã nói với bạn: *"Lên bổng xuống trầm là bình thường, em đừng có nản. Người ta chưa muốn làm hay chưa làm được đều có lý do. Là nhà*

quản lý em cần kiên nhẫn. Em sẽ thấy hết thách thức này thách thức khác sẽ tới, nhưng đi qua được đoạn này mọi thứ sẽ tốt lên, đây cũng là cách em rèn luyện bản lĩnh của mình."

Thay đổi là cả một quá trình nhọc nhằn, thay đổi tốt càng khó. Học cách làm, luyện tập và trở nên thành thạo để tạo ra được kết quả mà chúng ta muốn luôn là một điều khó. Chúng ta không thể có kết quả ngay mà bỏ qua quá trình luyện tập.

- Chẳng phải người bạn kết hôn là người bạn tranh cãi mỗi ngày cho đến khi các bạn hiểu nhau và chung sống hoà thuận?
- Chẳng phải ngôi nhà bạn mua là ngôi nhà mà bạn sửa chữa. Bạn thường không bỏ thời gian và sức lực để chăm chút căn nhà mình thuê.
- Công việc bạn mơ ước là công việc đang làm bạn căng thẳng. Chẳng phải bạn muốn thay đổi cách làm để nơi làm việc thành nơi tốt đẹp hơn cho bạn và cho tất cả những người trong đó?

Tất cả mọi thứ đều đi kèm với sự hy sinh cố hữu, bất cứ điều gì khiến chúng ta cảm thấy tốt cũng sẽ có một quá trình chúng ta cảm thấy tồi tệ trước đó. Để có một cơ thể săn chắc gọn gàng cần một quá trình rèn luyện thể lực nhọc nhằn. Bạn cũng phải bỏ những món ăn bạn yêu thích ra khỏi thực đơn hàng ngày.

Những gì chúng ta đạt được cho chúng ta biết những gì chúng ta đã mất đi. Để tạo ra trải nghiệm tích cực chúng ta không thể bỏ qua những trải nghiệm tiêu cực. "Thất bại là mẹ thành công". Chúng ta không thể mong có "con" nhưng không muốn có "mẹ".

Để có một vườn hoa hồng đẹp là quá trình bạn phải săn sóc nhiều tháng, nhiều năm. Người làm vườn không tránh khỏi những lúc chân tay trầy xước vì gai hồng cào. Họ cũng phải đi qua những tháng mùa đông nhìn chúng trơ trụi, xấu xí... Để có trải nghiệm tốt, để được ngắm nghía, hít hà hương thơm của chúng bạn không thể bỏ qua những trải nghiệm xấu nói trên.

Đây là một viên thuốc đắng, rất khó nuốt nhưng đó là vấn đề không tránh khỏi. Thế nên, việc chúng ta cần làm là kiên nhẫn với người và kiên trì với việc mình làm vì những gì tốt đẹp trong tương lai.

4. Tập trung vào giá trị

Mang lại giá trị cho những người khác

Để mọi người cần bạn cho dù ở bất cứ đâu gia đình, xã hội, nơi bạn làm việc... bạn là một giải pháp, chứ không phải là một vấn đề.

Hạnh phúc là khi có thể mang lại giá trị cho người khác

Chúng tôi xuất bản những cuốn sách với mong muốn đóng góp một chút giá trị cho cộng đồng. Không phải số tiền thu được từ việc bán sách khiến chúng tôi hạnh phúc mà là những lời chia sẻ chân thành từ độc giả. Nhiều độc giả viết rằng “Rob và Cherry đã trở thành những tác giả yêu thích của tôi”, “khi đọc sách của các bạn tôi cứ nghĩ: Giá như tôi *biết những điều này sớm hơn hẳn tôi đã tiết kiệm được 15 năm tích lũy kinh nghiệm của mình*”, “*Những cuốn sách của anh chị đã làm thay đổi bản thân tôi. Khi tôi thay đổi, không chỉ tôi cảm thấy hạnh phúc hơn mà chồng, con tôi và những người xung quanh cũng được hưởng lợi*”...

Chúng tôi cũng rất vui mỗi lần được lắng nghe những chia sẻ từ cộng đồng Teal Unicorn, nơi mà chúng tôi đồng hành cùng nhiều người trên hành trình đổi mới cách quản lý và làm cha mẹ. Mỗi câu chuyện mọi người kể: về những sự thay đổi nơi làm việc, mối quan hệ trong gia đình trở nên tốt hơn đều là những món quà tinh thần vô giá với chúng tôi.

David con dại bé của chúng tôi sau khi đi cùng bố mẹ gặp gỡ nhiều người trong cộng đồng, học viên và cả độc giả của chúng tôi, đã nói: “*Trước khi được gặp mọi người, con cứ nghĩ bố mẹ như kiểu đứng đầu một giáo phái nào đó. Nhưng giờ thì con đã hiểu, con tự hào vì bố mẹ đã thực sự giúp thay đổi rất nhiều cuộc đời.*”

Có lần, trong một hội nghị mà chúng tôi được mời làm diễn giả chính ở Hà Lan có người phỏng vấn chúng tôi:

Theo dõi Rob và Cherry nhiều năm, thấy những thành công mà các bạn đạt được, tôi thực sự ngưỡng mộ. Nhưng tôi có một câu hỏi: Làm thế nào để các bạn luôn giữ được lòng nhiệt tình và hứng khởi với công việc như thế?

Chúng tôi đã trả lời họ: *Đơn giản lắm, vì chúng tôi nhìn thấy kết quả của việc mình làm mỗi ngày. Khi tạo ra giá trị bạn sẽ thấy niềm vui và sự hài lòng. Cảm giác hài lòng trong công việc cũng giúp bạn hài lòng hơn trong cuộc sống cá nhân. Tôi không thấy mệt mỏi vì tôi yêu công việc tôi đang làm.*

Nếu là bạn, bạn có vui không?

Khi bạn tạo ra giá trị, thế giới sẽ biết đến bạn

Có nhiều người chia sẻ với tôi: Tôi muốn bắt đầu hướng dẫn mọi người quản lý tài chính cá nhân/ ăn uống healthy/ dạy cách viết/ dạy kỹ năng/dạy học... Tôi thấy mình có thể làm tốt điều đó nhưng thách thức lớn nhất mà tôi đang phải đối mặt là làm sao để mọi người biết đến mình.

Tôi nói với họ: Bạn có thể bắt đầu bằng việc chia sẻ những điều bạn muốn cung cấp cho thế giới qua facebook hay các nền tảng mạng xã hội mà.

Có người trả lời: Tôi biết, nhưng tôi cảm thấy rất ngại khi viết gì đó liên quan đến công việc lên facebook cá nhân hay các kênh trên mạng xã hội.

Tôi: Nếu bạn không nói thì ai biết bạn có thể cung cấp những gì mà họ đang cần?

Họ: Làm thế nào để tiếp thị bản thân một cách hiệu quả và xác thực mà không làm cho mọi người cảm thấy tôi đang quảng cáo mình và bị đánh giá?

Tôi nghĩ rằng nếu bạn biết bạn có thể tăng thêm giá trị cho thế giới, hãy nói cho mọi người biết và cung cấp nó. Nếu bạn tự tin vào giá trị mà bạn có thể cung cấp cho xã hội, cho khách hàng thì bạn thực sự

đang gây bất lợi cho họ qua việc không cung cấp nó. Nghĩ như vậy bạn sẽ thấy việc xây dựng thương hiệu cá nhân không trở nên quá khó.

Họ: Nhưng tôi cảm thấy chưa tự tin để về giá trị mà tôi có thể tạo ra.

Tôi: Nếu bạn cảm thấy không tự tin vào giá trị mà bạn có thể cung cấp thì thực sự bạn có những vấn đề lớn hơn để giải quyết đấy.

Có nhiều người thấy khó khăn khi nói về những gì mình có thể làm vì họ đã dành cả cuộc đời để che giấu bản thân và rụt rè không dám làm gì lớn. Nói cách khác, họ chơi nhỏ, họ che giấu bản thân để không bị đánh giá là "thích thể hiện". Thói quen này có thể tốt cho bạn khi còn nhỏ nhưng trong cuộc sống thì khác. Để thiên hạ biết bạn có năng lực, nhất định phải thể hiện cho họ thấy, sự khiêm tốn giả tạo không giúp bạn đạt được điều bạn muốn.

Vì vậy, câu hỏi không phải là làm thế nào để xây dựng thương hiệu cá nhân mà là:

- Những giá trị gì bạn có thể tạo ra?
- Bạn đang có thể mạnh gì mà xã hội cần?

Hãy tìm ra điều đó, làm thật tốt và chia sẻ để mọi người biết đến bạn.

Hỏi: Tôi nên bắt đầu như thế nào?

Đây là một số điều bạn nên làm:

1. Hãy tự đánh giá bản thân xem điểm mạnh, điểm yếu, kỹ năng và giá trị của bạn là gì? Điều gì khiến bạn trở nên độc đáo và có giá trị trong lĩnh vực của mình?
2. Bạn muốn được biết đến vì điều gì? Đây có thể là sự kết hợp giữa chuyên môn, tính cách và giá trị của bạn.
3. Hãy bắt đầu cho đi, chia sẻ những gì bạn biết với thế giới bằng cách tạo ra và chia sẻ những nội dung có giá trị liên quan đến chuyên môn của bạn. Có thể là bài đăng trên blog, video, podcast hoặc sách trắng. Điều quan trọng nó phải là kiến thức

của bạn và phải nhất quán. Chỉ một vài phút mỗi ngày có thể thay đổi cuộc sống của bạn.

4. Xây dựng và nuôi dưỡng một mạng lưới chuyên nghiệp mạnh mẽ. Tham dự các sự kiện trong ngành, tham gia các hiệp hội liên quan và kết nối với các chuyên gia trong lĩnh vực của bạn.
5. Luôn cập nhật kiến thức và liên tục cải thiện kỹ năng của bạn. Điều này không chỉ nâng cao thương hiệu cá nhân của bạn mà còn giúp bạn có khả năng cạnh tranh.

Đây là một quá trình liên tục. Mọi người sẽ biết đến bạn khi bạn tạo ra giá trị và lan toả nó. Hãy luôn thật, tập trung vào điểm mạnh của mình và kiên nhẫn khi thương hiệu cá nhân của bạn phát triển và được công nhận.

5. Hãy sống thật và tử tế

Hãy nói những điều có ích, đừng nói những điều họ muốn nghe

Có một chuyên gia về tối ưu hóa chia sẻ với tôi: Tôi thấy điều khó nhất không phải là giải quyết những vấn đề liên quan đến chuyên môn của mình. Khó đấy rồi vừa làm vừa cải tiến chúng ta cũng sẽ tìm ra cách làm tốt hơn. Nhưng điều tôi thấy khó là làm thế nào để khách hàng nhận ra rằng có những vấn đề lớn hơn trong hệ thống và cách quản lý của họ. Cherry có kinh nghiệm về việc này không?

Tôi trả lời họ: Rất thường xuyên là khác. Có nhiều người chọn cách nói những điều khách hàng muốn nghe nhưng tôi thấy đó không phải là cách làm tốt cho họ. Rõ ràng là họ muốn tốt hơn nên họ mới mời tôi đến giúp. Đôi khi những điều tôi nói sẽ làm cho nhiều người cảm thấy không thoải mái, thậm chí khó chịu nhưng tôi vẫn sẽ chọn nói ra. Nếu tôi tỏ ra dễ thương để hài lòng tất cả mọi người thì sẽ chẳng giúp ích được gì cho doanh nghiệp hay bản thân họ cả.

Ông ấy bảo: Tôi hiểu là being nice đôi khi không hữu ích. Nhưng thành thật nói ra suy nghĩ và bảo vệ chính kiến của mình rất dễ làm khách hàng không vui.

Tôi đã trả lời: Theo kinh nghiệm của tôi thì **thật** và **trung thực** với mọi người về những điều bạn nghĩ chưa bao giờ không tốt cả. Có thể có những bất lợi trước mắt, đặc biệt là với những người chưa nhìn thấy vấn đề mà họ lại là những người ra quyết định, nhưng về lâu dài đó là cách tôi giúp được những người đang cần mình. Quan trọng là cách bạn truyền đạt nó, hãy nói với họ bằng sự chân thành và tôn trọng.

Ông ấy: Nhưng tôi cứ có cảm giác như tôi đang chỉ ra điều mà họ không muốn thấy. Liệu như thế làm cho họ đau hay khó chịu.

Tôi trả lời: Chắc chắn rồi. Nhưng bạn hãy nghĩ như thế này:

Bạn không nói với ai đó điều mà bạn nghĩ nó quan trọng với họ vì bạn không muốn làm tổn thương họ, nghĩa là bạn đã cướp đi của họ cơ hội chịu trách nhiệm với bản thân và sự phát triển của mình.

Cho dù đó là các doanh nghiệp hay cá nhân, bất cứ khi nào tôi nhận ra rằng những điều tôi nói sẽ giúp họ nhìn nhận lại cách họ đang làm thì tôi sẽ chọn nói, ngay cả khi điều đó làm cho mọi người không dễ chịu chút nào.

Tỏ ra dễ thương dễ dàng hơn là sống **thật** và **hữu ích** với những người cần bạn rất nhiều.

Ông ấy: *Tôi đồng ý. Những chúng ta cần rèn luyện sự dũng cảm để dám nói thật. Làm thế nào để Cherry rèn được cách **thật** như thế?*

Tôi: À, mỗi lần gặp tình huống tôi thường nghĩ:

1. *Vai trò của mình ở đây là gì?* Mình là một nhà tư vấn, mình cần giúp họ làm việc và quản lý tốt hơn. Mình không ở đây để chơi cuộc chơi chính trị và làm hài lòng tất cả mọi người để kiếm tiền.
2. *Phiên bản về bản thân mà mình mong muốn là gì?* - Mình muốn trung thực và thành thật về những điều mình nghĩ.
3. *Vậy mình nên nói gì?* Nói thật một cách chân thành và tôn trọng nhất vì sự phát triển của họ.

Ông ấy: *Tôi hiểu rồi. Cuối cùng thì tất cả đều liên quan đến tính chân thực - THẬT nếu muốn trở nên hữu ích trong hoàn cảnh này. Tôi hiểu thế có đúng không?*

Tôi: Đúng thế ạ.

Tôi nhận ra những điều này không chỉ tốt trong công việc mà trong cuộc sống cũng vậy. Uốn éo hay không thành thật chỉ làm cho những chiếc mặt nạ mà chúng ta phải đeo thêm dày hơn, nặng hơn và điều này không ích gì cho bất kỳ ai và cho chính chúng ta.

Làm những điều khiến bạn thanh thản

Khi dọn nhà, thấy có quá nhiều thứ không còn hữu ích chúng tôi bèn lọc ra, một số thứ có thể mang đến các cơ sở từ thiện nhưng còn rất nhiều đồ chỉ có thể vứt. Cơ man nào là đồ nhưng vứt cái gì Rob cũng tiếc vì toàn tình yêu của ảnh, hoặc làm ra, hoặc bỏ nhiều tiền để mua.

Thế là ảnh bỏ lên mạng bán 1 đô cho cả nhiều món đồ sưu tầm vì ít nhất là có ai đó dùng chứ không phải vứt. Có lần ảnh bán cái giá gỗ để bày những đoàn tàu được hẳn 1 đô la. Không những thế ảnh còn sẵn sàng chở đến tận nhà cho người ta cách đó 70km. Thế mà ảnh vẫn hớn hở khoe như thể bán được một món cực hời.

Còn đây là một vụ mua bán khác. Ảnh rao bán cái caravan, có vợ chồng nhà kia đến xem rất kỹ lưỡng, ảnh chỉ cho họ từng thứ một rồi nói như này: *Cái xe này nó cũ lắm rồi, cái sàn của nó bị vênh, còn chỗ vách này sờ dĩ nó bị lỗi lõm như này là do bị nước vào, mình đã bịt keo gắn vô nhưng không chắc là nó ổn đâu.*

Tóm lại là những vấn đề có thật và cả những vấn đề có thể xảy ra được nhấn đi nhấn lại, nghe là không muốn mua rồi.

Tôi nói với ông bà khách: *Ảnh sẽ chẳng bao giờ bán được cái xe này đâu. Thật đấy.*

Họ cười, chắc họ chưa từng gặp ông nào bán đồ thật thà như ông này.

Lý luận của ảnh là: *Mình phải bán cho người có hiểu biết về kỹ thuật. Phải nói cho họ biết mọi thứ chứ nếu họ mua rồi họ không biết làm gì với nó thì mình yên tâm thế nào được.*

Cuối cùng thì ảnh cũng bán được cái xe, dù bán chưa tới 2/3 so với giá trị của nó nhưng ảnh vẫn rất vui vì tìm được đúng người mua hiểu về kỹ thuật.

Đấy, bây giờ thì bạn hiểu vì sao tôi mãi vẫn nghèo rồi chứ ạ.

Thôi kệ, nghèo nhưng mà vui.

Kết nối bằng tình yêu và sự quan tâm

Vị bác sỹ đặc biệt

Khi bác sỹ riêng của anh Rob phát hiện ra hai khối u lớn ở cổ ảnh, bèn gửi ảnh đi gặp một bác sỹ tai mũi họng. Sau tròn 2,5 năm kết thúc điều trị, ảnh tới bệnh viện kiểm tra định kỳ và gặp lại bác sỹ đó.

Khi về nhà ảnh kể: *Hôm nay anh gặp Catherine. Không tưởng tượng nổi sau gần 3 năm mà cô ấy vẫn nhớ anh. Khi anh bước vào phòng cùng một bác sỹ khác, ông ấy hỏi: Catherine có còn nhớ ông Rob England không?*

Bả nói ngay: Nhớ chứ, gần 3 năm trước ông đến đây với cái những cái u to tướng. Làm sao tôi có thể quên được.

Anh ngạc nhiên không nói được lời nào. Không thể tưởng tượng nổi bác sỹ lại nhớ được mình sau từng ấy thời gian.

Rồi anh đi gặp bác sỹ nha khoa, bà ấy cũng là một trong những người trong ê kíp điều trị cho anh. Vừa ngồi xuống, bả hỏi ngay: "Cherry có ổn không? Cô ấy vẫn đi đi lại lại về Việt Nam tư vấn chứ?"

Má ơi, tôi gặp bà đúng một lần khi ảnh bắt đầu điều trị và trò chuyện khoảng 10 phút trong khi chờ khám cho ảnh và sau đó chưa bao giờ tôi gặp lại. Thế mà bà ý còn nhớ cả tên tôi và nhớ tôi làm việc gì.

Người ta nói bác sĩ giỏi luôn cảm thông và khiến bệnh nhân cảm thấy được chăm sóc nhưng những vị bác sỹ này làm nhiều hơn thế. Tôi cứ nghĩ mãi về họ. Thử tưởng tượng một ngày họ gặp bao nhiêu người, một năm chữa cho bao nhiêu bệnh nhân. Họ hẳn là những người có trái tim vô cùng ấm áp, phải có tình yêu và sự quan tâm sâu sắc đến mức nào để có thể nhớ được chi tiết về bệnh nhân của mình như thế.

Chuyện trong tiệm cắt tóc

Mỗi khi tới tiệm massage hay đi cắt tóc tôi thường trò chuyện với những người chăm sóc mình để tìm hiểu về cách mọi người làm việc, cách các nơi đó quản lý con người và công việc như thế nào. Dưới đây là chuyện tôi ghi lại trong một tiệm cắt tóc ở Sài Gòn.

Em Duy, thợ cắt tóc: *Em quê ở Thủy Nguyên, Hải Phòng. Em bắt đầu đi học nghề từ năm 15 tuổi, em vào đây làm việc được năm năm rồi. Em chọn Sài Gòn vì đây là nơi em có thể phát triển nghề, làm việc em yêu thích. Khi mới vào đây em rất vất vả vì mọi thứ xa lạ nên em đã phải học hỏi rất nhiều.*

Sau vài năm cuộc sống khó khăn thì tay nghề của em tốt hơn nhiều, thu nhập cũng đủ sống tốt. Em yêu công việc em làm, mỗi khi mình làm tóc cho khách hàng họ đẹp hơn, họ vui em cũng vui. Em không thấy mệt mỏi, đi làm cứ như đi chơi ấy chị ạ.

Môi trường làm việc của em cũng rất tốt. Chị chủ ít khi đến đây, chị ấy để chúng em tự giác quản lý bảo ban nhau, mọi người thân thiết nhau lắm chị ạ. Em cũng được đồng nghiệp thương quý.

Chị không tưởng tượng được đâu, trước đây em là con người khác hẳn, không biết cách nói chuyện, khó chịu và rất khó gần. Em cứ nhớ mãi câu nói mà một chị chủ cũ của em từng nói với em: Chị thấy em giỏi đấy nhưng giỏi không phải là tất cả đâu em ạ.

Em đã suy nghĩ mãi về những điều chị ấy nói và bắt đầu thay đổi bản thân. Em cởi mở hơn, học cách nói chuyện với mọi người, giúp đỡ, hướng dẫn người khác trong công việc. Từ hồi em thay đổi tự nhiên có bao nhiêu điều may mắn đến với em chị ạ.

Tôi: Đúng rồi, mình tốt với người thì người sẽ tốt với mình, mình dễ chịu tử tế thì mọi người mới muốn đến gần. May mắn hay cơ hội cũng từ đó mà ra, em nhỉ?

Duy: Vâng, có nhiều người cứ đổ tại số nhưng em nghĩ may mắn tình cờ chỉ chiếm phần rất nhỏ. Phần lớn là do sự cố gắng của mình.

Em còn kể nhiều về cảm giác tự hào của mình khi làm cho những khách hàng là các nghệ sỹ, khi sản phẩm tóc của mình được mọi người bắt chước...em cứ vừa tỉ mỉ cắt tỉa tỉa, vừa kể bằng giọng vui vẻ pha lẫn tự hào.

Tôi vừa nghe vừa tủm tỉm cười, thấy niềm vui của anh thợ cắt tóc sao giống niềm vui của mình quá. Đúng là khi mình làm việc gì đó vì tình yêu và sự đam mê, nhìn thấy kết quả tốt đẹp, thấy mình tạo ra giá trị cho mọi người đó thực sự là một phần thưởng lớn lao.

Tôi cũng rất muốn khen chị chủ tiệm tóc này đã biết cách làm cho nhân viên hạnh phúc mà chẳng biết chị ấy là ai.

TÓM TẮT CHƯƠNG 7

Chỉ có hành động mới tạo ra kết quả. Có ý tưởng không đủ -bạn cần bắt tay vào làm và kiên trì theo đuổi điều đúng.

Để hành động hiệu quả, bạn cần:

- Lý do đủ lớn: Một mục tiêu ý nghĩa sẽ giúp bạn vượt qua nỗi sợ thất bại.
- Niềm tin đúng đắn và vào chính mình: Tin rằng bạn có thể làm được điều tốt đẹp.
- Chọn đúng việc để tập trung: Hành động mù quáng không bằng chọn đúng điều cần làm.
- Phát huy điểm mạnh: Chăm chỉ không hiệu quả nếu bạn không làm đúng việc theo sở trường.
- Kiên trì và cam kết: Không có điều tốt nào đến mà không cần thời gian và nỗ lực.

GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

- Chọn một ước mơ hoặc mục tiêu bạn đã “để đó” quá lâu → Viết ra một hành động cụ thể bạn có thể làm ngay hôm nay để tiến gần hơn tới mục tiêu đó.
- Tự hỏi: “Điều này có thực sự quan trọng với tôi không?” → Nếu có, hãy *cam kết thực hiện* dù từng bước nhỏ.
- Tập trung vào điểm mạnh của mình → Hỏi bản thân: “*Việc này có giúp tôi phát huy sở trường không?*” Nếu không, hãy tìm cách điều chỉnh.
- Lọc lại danh sách việc cần làm → Chỉ giữ lại những việc bạn thực sự thấy có giá trị và tạo ra tác động.
- Mỗi tuần, chọn một việc bạn hay trì hoãn và bắt tay làm ngay → Đừng chờ cảm hứng, hãy tạo đà bằng hành động nhỏ.

Chương Tám: Tốt hơn một chút mỗi ngày



Mỗi khi ai đó nói với tôi: *“Em muốn sống cuộc sống như chị”* hay *“Em muốn sau này trở thành một nhà tư vấn như chị”* tôi luôn thấy rất thích thú. Tôi thường nói với họ:

Để có thể làm như thế bạn không thể bỏ qua quá trình học tập. Ai cũng cần mất thời gian để tích lũy kiến thức, kinh nghiệm để đạt được một đỉnh cao nào đó. Không có con đường tắt và không có ai có thể giúp làm thay bạn. Thế nên đừng quá vội vã, hãy thư giãn và đi từng bước một. Khi bạn còn trẻ, hãy nhớ rằng: Chẳng có việc gì trên đời này không xứng đáng với bạn cả. Hãy học, làm và tích lũy cho mình thật nhiều trải nghiệm sống.

1. Phát triển hay chỉ đang tồn tại?

Câu chuyện khu vườn mùa hạ và sự lớn lên thầm lặng

Những ngày cuối cùng sống trong ngôi nhà cũ, mỗi sớm thức giấc tôi thường đi một vòng quanh nhà để thấy tất cả đám hồng trong vườn đều đang bắt đầu nở rộ, lúc đó đang là mùa hè. Cơ man là nụ, là hoa... cả khu vườn như được ướp trong những mùi hương vô cùng quyến rũ mà tôi không đủ ngôn từ để tả được bằng lời.

Tự nhiên tôi thấy quyến luyến. Đây là mùa hoa cuối cùng của tôi trong khu vườn này. Có ai đó đã nói rằng *chính thời gian bạn dành cho bông hồng của mình đã khiến bông hồng của bạn trở nên quan trọng*. Nếu không tự tay trồng và chăm sóc, liệu tôi có thấy quyến luyến với việc rời xa chúng như thế này không nhỉ?

Chỉ còn 2 tuần nữa để tận hưởng nhưng tôi tin rằng dù ở đâu tôi cũng sẽ vẫn nhớ về khu vườn này, nơi bao nhiêu lần tôi bị cào rách chân tay, bao nhiêu lần đổ mồ hôi và bao nhiêu ngày hít hà hương hoa và vẻ đẹp tuyệt vời của các loài hoa ở đó.

Biết ơn thật nhiều những bài học sâu sắc mà việc tạo ra khu vườn đã dạy cho tôi, biết ơn những lần thất bại, thử và sai, cải tiến, tiến bộ và cuối cùng là hạnh phúc tận hưởng thành quả. Tôi nhận ra mình đã trở nên tốt hơn, không chỉ ở kỹ năng làm vườn mà còn với tư cách là một con người.

Và hành trình học của tôi vẫn đang tiếp diễn, như câu chuyện về một bông hồng.

"Một bông hồng nở hết mình để chào đón những đàn ong nhưng chẳng có con nào xuất hiện."

Mặt trời hỏi:

- *Bạn chờ đợi có mệt không?*
- *Có, bông hồng trả lời, nhưng nếu tôi khép cánh hoa lại, tôi sẽ héo và chết.*

Một chủ doanh nghiệp nói với tôi: *Tôi làm nhiều việc, ở nhiều lĩnh vực, chẳng có kinh nghiệm nào liên quan đến kinh nghiệm nào. Lúc nào cũng là một cái gì đó mới, tôi thích học những điều mới.*

Tôi cũng thế, tôi sẽ rất ngán ngẩm nếu như cuộc sống ngày nào cũng giống ngày nào, cứ làm mãi một việc, theo một cách cũ. Thế nên ngày nào tôi cũng phải học được điều gì mới, học rồi sẽ cố gắng làm để xem kết quả thế nào.

Tôi nhận ra là cách tốt nhất để biết liệu điều gì đó có phải là một ý tưởng tốt hay không là bắt tay vào thực hiện nó. Nó có thể thành công hoặc không thành công, dù kết quả thế nào thì tôi cũng hiểu rằng mình đang tiến về phía trước. Mình đã hiểu hơn về một điều gì đó so với ngày hôm qua.

Dám nhìn vào sự thật

Để phát triển, chúng ta phải dũng cảm nhìn vào sự thật. Sự thật thường làm chúng ta khó chịu, thậm chí đau đớn. Vì vậy, nhiều người luôn tìm cách trốn tránh nó. Đôi khi đối diện với sự thật giống như đi chân trần trên lửa vậy, bỏng rát và đau đớn. Tuy nhiên, có né tránh thì sự thật vẫn là sự thật. Thế nên điều quan trọng là chúng ta dám đối mặt với nó. Có như vậy chúng ta mới có thể giải quyết được những vấn đề hiện tại.

Tôi từng gặp những người không hài lòng với kết quả nhân viên của mình tạo ra nơi mình quản lý, không hạnh phúc với tổ chức mình đang lãnh đạo, nhưng không chịu thừa nhận một điều hiển nhiên rằng: Có điều gì đó đang không ổn trong cách mình quản lý dẫn tới kết quả này và mình cần phải nhìn thẳng vào thực tế để thay đổi.

Tôi cũng gặp những bậc phụ huynh đau khổ vì con. Trong mắt họ con mình rất không ổn nhưng khi được khuyên rằng có thể bạn cần thay đổi cách mình đang sống, đang làm cha mẹ để con thay đổi thì không nhiều người chấp nhận.

Nếu bạn không thừa nhận một sự thật rằng mình có nhiều điều chưa biết, chưa ổn, đặc biệt là với những bậc cha mẹ/các nhà điều

hành, thì bạn sẽ thấy không cần phải học hỏi thêm, không cần phải mở rộng vùng hiểu biết của mình, không cần lùi lại để xem xét điều gì đang không ổn, điều gì cần thay đổi và tìm cách thay đổi... thì kết quả sẽ vẫn như bây giờ. Bạn không muốn như vậy, phải không?

Tôi nghiệm ra một điều rằng, dám nhìn vào sự thật, dám đối diện với nó để vượt qua nó là cách duy nhất để có kết quả tốt hơn, cuộc sống tốt hơn. Nhưng điều này cũng đòi hỏi sự dũng cảm. Tôi thấy mình là người khá dũng cảm vì luôn nhìn thẳng vào sự thật để hành động. Tôi cũng không ngại nói sự thật, mà nói như Plato thì: *"Không ai bị ghét hơn kẻ nói ra sự thật."*

Mà với tôi, bị ghét không quan trọng lắm, có những người nghe được sự thật và thay đổi để mọi thứ tốt hơn, đó mới là điều quan trọng với tôi.

Phát triển là một sự đau đớn

Càng ngày tôi càng thấm thía rằng: *"Một người không thể làm lại chính mình mà không đau đớn vì người đó vừa là đá cẩm thạch vừa là nhà điêu khắc"* - Alexis Carrell.

Trong quá trình giúp các doanh nghiệp, các lãnh đạo và các nhà quản lý ứng dụng những tư duy và cách thức quản lý Mở tôi thường xuyên nhắc họ rằng:

Bạn không thể trở thành một con người mới trong khi vẫn bám lấy con người cũ của mình. Tổ chức của bạn cũng vậy, nó sẽ không thể tốt hơn, hiệu quả cao hơn mà không cần thay đổi cách thức quản lý và cải thiện hệ thống.

Có một thực tế là:

- Bạn không thể phát triển cơ bắp nếu không thường xuyên luyện tập với trọng lượng lớn hơn.
- Bạn không thể xây dựng khả năng phục hồi cảm xúc mà không trải qua những khó khăn và mất mát.
- Bạn không thể mài giũa trí óc nếu không thách thức niềm tin và giả định của chính mình.

Thay đổi và cải thiện cuộc sống của bạn đòi hỏi bạn phải phá hủy một phần của chính mình và thay thế nó bằng một phần mới hơn, tốt hơn của chính bạn, đó là quá trình quên những gì đã học được và học lại. Do đó, phát triển, theo định nghĩa, là đau đớn. Cải tiến, đổi mới bản thân hay một tổ chức, ngay cả khi làm từng chút một vẫn vô cùng khó khăn. Đó là sự thật.

Ngay cả khi bạn hiểu rằng mình cần thay đổi bạn sẽ thấy thật khó để phá hủy một phần của bạn - nếu nó thực sự là một phần của bạn. Khi bạn thử phá hủy một phần nào đó của chính mình, bạn sẽ thấy đau đớn. Nhưng nếu bạn hiểu sâu sắc ý nghĩa của việc này bạn sẽ thấy những khó khăn, mất mát, đau đớn... đóng vai trò như nước nuôi dưỡng bộ rễ và tập trung chính xác vào sự phát triển của mình. Bạn sẽ thấy mình vượt qua được sự khó chịu không mấy khó khăn.

Thậm chí, chúng ta có thể tiến thêm một bước để nói rằng nếu chúng ta không có những thử thách phải vượt qua và nỗi đau phải chịu đựng thì chúng ta sẽ không tìm thấy những mục tiêu xứng đáng để phấn đấu và những thành tựu đạt được khiến chúng ta hài lòng.

Tóm lại, trưởng thành, phát triển và lớn lên là sự đau đớn, nhưng ở lại nơi chúng ta đang đứng cũng đau đớn không kém, thậm chí đau đớn hơn nhiều nếu chúng ta không chịu cải thiện chính mình.

2. Kết quả tích cực đến từ trải nghiệm tiêu cực

Cuộc sống đã dạy tôi rằng tất cả sự phát triển đều đi kèm với sự mất mát. Bạn sẽ mất đi những giá trị cũ, những niềm tin cũ, những hành vi cũ, tình yêu cũ, bản sắc cũ của mình... để phát triển. Đó là những thứ không dễ gì từ bỏ. Thế nên, sự phát triển đôi khi có một phần tiếc nuối và nhiều phần đau đớn trong đó.

Phiên bản của mỗi người chúng ta được định hình bởi những niềm tin đã lỗi thời và điều kiện cũ, vì thế, để có thể tạo ra bản sắc mới của riêng mình, có một số thứ sẽ phải chết đi.

Hiểu thế nên tôi luôn cố gắng tiến về phía trước và bỏ lại những gì không còn phù hợp với bản thân và dành thời gian cho những gì quan trọng và có giá trị.

Bạn cũng nên như vậy, để có thể phát triển tiếp câu chuyện của cuộc đời mình bạn phải chấp nhận rằng khi bạn nói CÓ với điều này, bạn đang nói KHÔNG với điều khác.

Điều quan trọng là biết thế nào là “tổn thất tốt”.

Tôi cũng học được rằng tất cả những gì tích cực chúng ta đạt được thường thông qua những điều tiêu cực.

- Bạn không thể có được cơ thể mạnh khỏe, săn chắc nếu không chịu nổi đau đớn khi tập thể dục. Cơ đau khi tập thể dục là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang thích nghi và trở nên mạnh mẽ hơn. Về lâu dài, điều này sẽ dẫn đến sức khỏe và thể lực tốt hơn.
- Mọi sự thất bại bạn trải qua đều giúp bạn trở nên khôn ngoan (tất nhiên là chỉ khi bạn học được bài học từ đó).
- Khi bạn cởi mở về những điều bạn thấy bất an, bạn biết rằng mình cần đối mặt với những thách thức, những vấn đề để đạt được những kỹ năng mới từ đó dẫn đến sự tự tin.
- Khi bạn đối đầu để giải quyết vấn đề một cách dũng cảm trung thực, bạn sẽ dành được sự tin tưởng và tôn trọng của mọi người.
- Khi bạn chấp nhận đau đớn để đối diện với sự sợ hãi, giống như người sợ ma một mình đi vào bóng tối, bạn sẽ xây dựng được lòng can đảm.

Không ai trong số chúng ta chưa từng có những trải nghiệm trái ngược nhau, tích cực và tiêu cực. Nếu hiểu rằng để có kết quả tích cực bạn cần đi qua những trải nghiệm tiêu cực; nếu bạn nhìn nhận đây là quy luật tất yếu của cuộc sống bạn sẽ có cái nhìn toàn diện về từng tình huống mình gặp phải, để không chỉ tập trung vào những điều tiêu cực hoặc chùn bước trước những khó khăn.

Bạn có đủ kiên nhẫn và kiên trì?

Trong một buổi huấn luyện cho lãnh đạo và quản lý của các doanh nghiệp, chúng tôi đã thảo luận về mối liên quan giữa việc học tập và thu nhập. Thực tế là khi chúng ta luôn tìm cách nâng cao hiểu biết của mình và không ngừng học, chúng ta có thể thúc đẩy những mối quan hệ, mở rộng khả năng kết nối, nâng cao các kỹ năng làm việc, quản lý, chúng ta có năng lực cao hơn, tạo ra kết quả tốt hơn... thì đương nhiên, chúng ta sẽ kiếm được nhiều tiền hơn.

Hơn thế nữa học tập giúp chúng ta tiếp xúc với những ý tưởng và khái niệm mới mà chúng ta có thể sử dụng để cải thiện mọi thứ xung quanh và chính bản thân chúng ta. Đây chính là nền tảng của mọi tiến bộ và tăng trưởng, cả với tư cách cá nhân và xã hội.

Chính vì thế mà đối với chúng tôi, tại Teal Unicorn việc học tập, update bản thân và giúp cộng đồng nâng cao nhận thức luôn luôn được đặt lên hàng đầu.

Một nhà thông thái đã nói rằng học tập là hộ chiếu của tương lai, vì ngày mai thuộc về những người chuẩn bị cho ngày hôm nay. Bạn có đang chuẩn bị cho tương lai?

Bạn đang làm gì để tạo ra may mắn cho mình trong tương lai?

May mắn, cơ hội luôn dành cho tất cả mọi người nhưng chỉ những người có sự chuẩn bị mới dành được chúng.

Chúng ta thường nghe thấy ai đó nói rằng: “Anh ấy/cô ấy thật may mắn” khi ai đó được thăng chức, được học bổng hay thành công trong kinh doanh...

Tôi cũng hay được nghe những câu, kiểu: *Cherry thật may mắn gặp được người tâm đầu ý hợp/ thật may mắn vì có những đứa con ngoan/ thật may mắn vì sống ở nơi được coi là thiên đường dưới hạ giới/ thật may mắn vì được tin tưởng...*

Tôi thì luôn nghĩ may mắn không chỉ là vấn đề may rủi hay định mệnh. Chẳng phải tất cả những điều nói ở trên đều không phải từ trên trời rơi xuống, sao gọi là may mắn tình cờ được?

Mặc dù các yếu tố bên ngoài có thể đóng một vai trò nào đó nhưng bạn có thể làm mọi thứ để tăng cơ hội may mắn cho mình, ví dụ:

- Gặp gỡ nhiều người hơn khiến bạn may mắn.
- Học nhiều kỹ năng hơn khiến bạn may mắn.
- Sẵn sàng thất bại khiến bạn may mắn.
- Giúp đỡ người khác thường xuyên khiến bạn may mắn.
- Thay đổi thái độ và suy nghĩ khiến bạn may mắn.
- Có nhiều kiến thức hơn khiến bạn may mắn.
- Trải nghiệm nhiều khiến bạn may mắn.

Mặc dù trong rất nhiều trường hợp cơ hội dành cho tất cả mọi người nhưng may mắn thực sự chỉ đến với những ai:

- Có sự chuẩn bị: Bằng cách tiếp thu kiến thức, phát triển kỹ năng và trau dồi khả năng của mình, bạn đã được trang bị tốt hơn để nhận ra và tận dụng tối đa những tình huống may mắn.
- Có sự nhất quán và kiên trì vượt qua thử thách: Bạn có thể tạo ra cơ hội và tăng khả năng đạt được kết quả tích cực nếu bạn luôn cam kết với những mục tiêu của mình và liên tục tiến về phía trước.
- Có tư duy cởi mở: Để nhìn thấy những khả năng và cơ hội có thể không rõ ràng ngay lập tức. Bằng cách nắm bắt những quan điểm mới, khám phá những con đường khác nhau và có thể thích nghi, bạn mở rộng phạm vi cơ hội may mắn tiềm năng.
- Có mạng lưới và sự kết nối tốt: Nếu bạn có một mạng lưới kết nối mạnh mẽ và các mối quan hệ có ý nghĩa, nhiều cơ hội và những cánh cửa có thể mở rộng cho bạn. Nếu bạn nỗ lực tìm kiếm sự hợp tác và tham gia vào các hoạt động kết nối bạn sẽ tăng khả năng gặp gỡ tình cờ và kết quả là sự may

mắn. Tôi nhận ra rằng càng có sự kết nối tốt với khách hàng và các đồng sự của mình, tôi càng gặp nhiều may mắn trong công việc.

- Đôi khi, may mắn là kết quả của việc chấp nhận rủi ro có tính toán. Bằng cách bước ra khỏi vùng an toàn của mình, sẵn sàng thử những điều mới và chấp nhận sự không chắc chắn, bạn tạo ra nhiều cơ hội hơn cho những hoàn cảnh thuận lợi xuất hiện.
- Duy trì tư duy tích cực và tinh thần lạc quan có thể thu hút các cơ hội và góp phần tạo nên tư duy may mắn. Thái độ tích cực cho phép bạn tập trung vào những giải pháp thay vì tập trung vào những thất bại, cho phép bạn điều hướng những thách thức bằng khả năng phục hồi và sự kiên trì.
- Học từ những thất bại: Ngay cả khi đối mặt với thất bại hoặc thất vọng, việc coi chúng là cơ hội để phát triển và học hỏi có thể giúp xoay chuyển tình thế may mắn. Nếu bạn rút ra những bài học quý giá từ những thất bại và áp dụng chúng trong tương lai, bạn sẽ tăng cơ hội thành công.

Không ai có thể đảm bảo được rằng bạn sẽ luôn gặp may mắn nhưng việc thực hiện các bước chủ động và áp dụng tư duy nắm bắt cơ hội và sự phát triển có thể có ảnh hưởng đáng kể đến vận may của bạn.

Từ khi hiểu ra rằng may mắn không hoàn toàn là ngẫu nhiên, tôi đã trao quyền cho bản thân để chủ động trong việc nắm bắt cơ hội chứ không thụ động ngồi chờ vận may đến với mình. Và thật may, càng ngày tôi càng gặp nhiều may mắn, mọi thứ tốt đẹp cứ diễn ra xung quanh mình.

Khi đọc bài này, có thể ai đó sẽ nói: Tôi cũng thấy mình đang may mắn. Xin chúc mừng sự nỗ lực của bạn!

Cũng có thể ai đó sẽ nghĩ: *"Tôi đã cố gắng nhưng may mắn không đến với tôi"* - Có thể là bạn chưa chuẩn bị đủ hoặc chưa nỗ lực đủ chăng?

Cuộc đời khá công bằng, bạn sẽ nhận lại được hầu hết những gì bạn đã bỏ ra. Tôi thấy mình vô cùng may mắn vì nhận được quá nhiều điều tuyệt vời từ cuộc sống:

- Việc tư vấn chúng tôi đang làm, dù rất thách thức, nhưng luôn được khách hàng và các cộng sự hỗ trợ hết mình.
- Những cuốn sách chúng tôi viết được độc giả đánh giá cao.
- Nhiều khách hàng và các thành viên trong cộng đồng cha mẹ và cộng đồng các nhà quản lý Mở đã trở thành những người bạn trân quý của chúng tôi.

Tất cả những điều này đều này đều là kết quả của sự nỗ lực học, làm, cải tiến liên tục và cống hiến hết mình. Không ai tặng cho chúng tôi những may mắn này, chúng tôi tự tạo ra nó.

Một cộng sự mà chúng tôi đang diu dắt để trở thành nhà tư vấn độc lập đã nói với tôi:

Thế mới biết em chịu khó đầu tư cho học hành. Hồi em mới học chị, em chỉ muốn mình có hiểu biết và có kỹ năng để làm tốt công việc chứ em không tưởng tượng nổi em sẽ có những cơ hội như bây giờ. Em thấy mình may hơn khôn.

Tôi: Đó không phải là sự may mắn, đó là vì em đã chuẩn bị cho cơ hội này.

Bạn đang làm gì để tạo ra may mắn cho mình trong tương lai?

3. Bước ra khỏi vùng an toàn

Cách thoát ra khỏi vùng an toàn

Trong công việc cũng như trong cuộc sống, chúng ta thường xuyên phải đối mặt với những tình huống cần phải điều chỉnh hành vi của mình. Việc điều chỉnh bản thân, học những điều mới mẻ là một thực tế không thể tránh khỏi. Nếu không có kỹ năng và lòng dũng cảm để thực hiện một bước nhảy vọt, chúng ta có thể bỏ lỡ những cơ hội

quan trọng để phát triển bản thân. Làm thế nào để chúng ta có thể đối mặt với những việc khó chịu này:

- Bạn muốn tham gia thuyết trình trong hội nghị chuyên ngành nhưng bạn run rẩy khi phải nói trước đám đông?
- Bạn muốn mở rộng network của mình nhưng bạn cắn móng tay khi đứng trước người lạ?
- Bạn muốn phát biểu trong cuộc họp nhưng bạn sợ nói sai?
- Bạn muốn mở rộng khả năng chuyên môn để có thêm cơ hội phát triển nhưng không muốn lại trở thành người học việc trong lĩnh vực mới?

Những tình huống này không dễ nên phản ứng thường thấy của mọi người là tránh. Tuy nhiên, đó không phải là giải pháp hay, dù khó chịu vô cùng nhưng chúng ta buộc phải đối diện và vượt qua.

Đây là một số lời khuyên dành cho những ai đang chưa có đủ dũng khí:

- Đầu tiên, hãy trung thực với chính mình:
 - Vì sao bạn từ chối tham gia phát biểu tại hội nghị hay cuộc họp? Bạn sợ hay bạn không có ý tưởng?
 - Vì sao bạn né tránh những xung đột với đồng nghiệp? Vì bạn nghĩ mọi chuyện rồi sẽ qua hay bạn sợ xung đột?

Nếu lý do là để tránh những tình huống nằm ngoài vùng an toàn của mình thì bạn nên tự hỏi bản thân xem chúng có thực sự chính đáng hay không. Bạn sẽ không bao giờ vượt qua được việc không hành động nếu không thành thật về động cơ của mình ngay từ đầu.

Sau đó, hãy bắt đầu nhỏ. Ví dụ, nếu bạn sợ nói trước đám đông, hãy chia sẻ với một nhóm những người bạn quen thuộc về chủ đề mà bạn có kiến thức. Tham gia khoá thuyết trình trước đám đông (Toast Master). Tập kết nối trong một nhóm nhỏ và mở rộng dần mạng lưới của mình.

- Hãy hành động. Để bước ra ngoài vùng an toàn của mình, bạn phải làm điều đó, bạn sẽ sớm nhận ra những gì bạn lo sợ ban đầu không khó như bạn nghĩ. Bạn có thể vấp ngã, nhưng không sao cả. Đó là cách duy nhất bạn sẽ học, đó là điều không thể tránh khỏi, là một phần của quá trình học tập. Rồi bạn sẽ sớm trở nên tiến bộ sau mỗi lần thất bại.

Đây là một ví dụ về hành trình vượt qua chính mình của tôi.

Tôi đã từng rất sợ phải nói tiếng Anh trước đám đông vì tiếng Anh không phải là thế mạnh của tôi cho đến khi tôi sang CHLB Đức học Master. Đó là một chương trình được thiết kế đặc biệt, sinh viên không được các giáo sư giảng mà phải tự giảng cho nhau, các giáo sư chỉ là người đánh giá chất lượng bài giảng của sinh viên.

Thế là tôi buộc phải học cách “giảng bài” cho các bạn học trong tất cả các môn học. Những lần đầu tiên đứng lên thuyết trình, tôi thực sự là đọc slides chứ không phải là thuyết trình. Sau vài lần như thế tôi đã tự tin hơn và dần dần làm ổn. Sau này, do yêu cầu của công việc, tôi thường phải thuyết trình ở những hội nghị quốc tế lớn, mặc dù tôi vẫn luôn run trước khi bắt đầu nhưng tôi không hề sợ như trước và thường lấy lại được bình tĩnh chỉ sau phút đầu tiên.

Nghĩ lại tôi thấy hình như việc học một kỹ năng không phải là điều khó nhất, điều khó nhất là chúng ta cần vượt qua được nỗi sợ của chính mình.

Bạn hãy thử đi. Hãy trung thực với bản thân, bắt đầu hành động và nỗ lực. Bạn sẽ hài lòng khi cho mình cơ hội phát triển, học hỏi và mở rộng khả năng của mình.

Hãy nghĩ mọi việc mình đang làm là thử nghiệm, bạn sẽ không sợ thất bại

Anh bạn đồng nghiệp của chúng tôi, John Smart, tác giả của cuốn: Sooner Safer Happier chia sẻ:

- Lo sợ thất bại thông minh là sợ học.

- Lo sợ thất bại thông minh dẫn đến thất bại không thông minh.
- Nguồn gốc của thất bại chính là những nỗ lực để tránh thất bại.

Nhiều khi chúng ta sợ bị đánh giá là ngu dốt nên sợ đặt câu hỏi, sợ bị coi là kém năng lực nên sợ thừa nhận sai lầm, sợ bị coi là ngốc nghếch nên không dám đưa ra ý kiến, sợ bị coi là tiêu cực nên không dám thắc mắc về tình trạng hiện tại...

Thế nhưng để tồn tại và phát triển trong thế giới VUCA chúng ta không thể như những chú đà điểu rúc đầu vào cát. Chúng ta phải dám học, dám làm, dám thất bại một cách thông minh. Chúng ta biết thử sẽ sai, sẽ thất bại nhưng chúng ta vẫn thử để học được cách làm. Thất bại thông minh là thất bại trong tầm kiểm soát. Từ thất bại nhỏ, thất bại thường xuyên chúng ta học được cách cải tiến, làm tốt hơn và thành công.

Rob England's Law: *ít nhất phải ba lần thất bại chúng ta mới kết quả như ý.* Bạn có dám thất bại thông minh?

Hãy nghĩ mọi việc mình đang làm là thử nghiệm, bạn sẽ không sợ thất bại.

Khi bạn sống linh hoạt, bạn sẽ linh hoạt trong từng hành động và bạn coi mọi việc bạn làm là thử nghiệm. Mỗi hành động bạn thực hiện, mỗi việc bạn làm cả trong cuộc sống và công việc đều thấm nhuần điều này.

Đây là cách chúng tôi thử nghiệm với Mr Teal, chiếc caravan, ngôi nhà di động của chúng tôi trước khi quyết định du ngoạn trên đó nhiều ngày, nhiều tháng.

- Thử ngủ qua đêm trong caravan, ngay trước cửa nhà để: biết tiếng ồn, gió, không khí trong đó có làm mình ngủ ngon không?
- Thử dùng nhà tắm, toilet, nấu ăn để xem mọi thứ hoạt động ra sao những dụng cụ đồ đạc gì mình cần chuẩn bị sẵn trong đó.
- Sau 2 đêm ngủ thử trước nhà, đã chuẩn bị đầy đủ những thứ cần thiết (dữ liệu có sau các cuộc thử nghiệm) chúng tôi ra bờ biển,

chỉ cách nhà 6km. Lý do: Nếu có bất kỳ trục trặc nào xảy ra hoặc quên, thiếu gì đó chúng tôi đều có thể quay về nhà. Ngoài ra chúng tôi muốn test: Trong điều kiện gió to liên tục liệu chúng tôi có thể làm việc tốt và ngủ ngon trong đó không? Sống trong không gian hẹp đó trong thời gian dài có làm chúng tôi thoải mái hay không?

- Sau khi đã thử nghiệm thành công các thiết bị, sóng wifi, phương tiện kỹ thuật để làm việc di động chúng tôi đã sẵn sàng cho một chuyến đi dài hơn.

Có thể bạn sẽ tò mò: Vì sao chúng tôi không ngay lập tức thực hiện chuyến đi hàng trăm dặm mà phải thử nghiệm như vậy? Lý do đơn giản là: khi bạn thay đổi một điều gì đó hoặc mới bắt đầu làm theo cách mới, thử công nghệ mới... bạn sẽ thất bại. Vì vậy bạn không bao giờ bắt đầu lớn, không tạo ra big bang mà nổ trong phạm vi bán kính tối thiểu.

Đó cũng là lý do vì sao làm việc và quản lý linh hoạt giúp bạn giảm thiểu rủi ro. Bạn tiến về phía trước và phát triển bằng việc liên tục thử nghiệm, khám phá, lặp lại, cải tiến liên tục.

4. Học phải đi đôi với làm

Đọc sách để không phải sáng chế lại cái xe đạp

Một khi bạn mất đi cảm giác tò mò, mất đi mong muốn hiểu biết hơn nữa và muốn sở hữu nhiều hơn nữa đại dương kiến thức ngoài kia, nghĩa là bạn trở về cái ao tù.

Tôi là một kiểu người tự học thực sự, học một cách chủ động, học vì thấy mình cần học, học vì muốn học. Tôi không cần ai hay bất kỳ điều gì thúc đẩy. Học đối với tôi như một nhu cầu nội tại, giống như đói thì phải ăn, khát thì phải uống vậy.

Nhưng tôi không chỉ học từ cuộc sống hay từ va chạm thực tế. Tôi nghiệm ra rằng nếu chỉ học bằng cách “lao vào sống”, bạn sẽ mất rất

nhieu thời gian, hiểu biết rất hạn chế – thậm chí có thể trở nên rất xuẩn ngốc. Bạn sẽ lặp lại sai lầm mà đáng lẽ người khác đã cảnh báo. Bạn sẽ loay hoay "sáng chế lại cái xe đạp", vì tầm nhìn bị giới hạn bởi cái ao tù của chính mình.

Thế nên tôi đọc. Ngày nào không đọc được vài chục trang là thấy thiếu thiếu. Đọc để biết thế giới rộng lớn đến đâu, để biết mình bé nhỏ đến mức nào và để thấy cần nỗ lực hơn, hiểu sâu sắc hơn.

Tôi may mắn có những người bạn là những nhà tư tưởng, những người ham học và luôn sẵn lòng chia sẻ. Tôi học từ họ không kém gì từ sách. Và tôi tin, bên cạnh sách, những người có tư duy sâu sắc cũng là "tủ sách sống" tuyệt vời nhất.

Tôi không quan tâm đến việc ai đó chê sách vở là lý thuyết giáo điều. Với tôi, tri thức nhân loại là một kho báu. Tôi đọc, rồi tôi thử áp dụng. Tôi thất bại. Tôi rút kinh nghiệm. Tôi điều chỉnh. Tôi cải tiến. Tôi biến kiến thức đó thành của mình, rồi lại chia sẻ cho người khác.

Tri thức, nếu chỉ để đó thì chỉ là lý thuyết. Nhưng nếu bạn thực hành và biến nó là một phần của đời sống, tri thức sẽ trở thành một phần của bạn một cách bền vững, sâu sắc và sống động.

Tôi học được một điều: cái giá phải trả cho sự ngu dốt rất đắt. Đắt không chỉ ở tiền bạc, mà đắt ở thời gian, ở cơ hội bị mất, ở những tổn thương có thể tránh được nếu bạn chịu khó học một chút, đọc một chút, hiểu thêm một chút.

Nên nếu bạn hỏi tôi: "*Học bằng sách có đủ không?*", tôi sẽ nói: Không. Đọc thôi chưa đủ. Nhưng không đọc thì chắc chắn không đủ. Đọc là để có nền. Thực hành là để có chiều sâu, để kiểm chứng lại những gì mình đã học.

Và nếu một ngày nào đó bạn mất đi sự tò mò, mất đi mong muốn được biết thêm, hiểu sâu hơn, nghĩa là bạn đang tự rút chân ra khỏi dòng chảy của sự sống. Nghĩa là bạn đã từ chối phát triển.

Đừng để mình rơi vào một cái ao tù. Ngoài kia là đại dương tri thức. Hãy bơi ra. Hãy đọc. Hãy học. Hãy tích lũy kiến thức như thể ngày mai là ngày thi.

Vì cuộc đời thật ra là một kỳ thi không có ngày báo trước.

Làm là học nhưng học không phải là làm

Một Tổng giám đốc chia sẻ với tôi: *Tôi không tiếc tiền cho mọi người đi học. Công ty tôi học đủ thứ, từ OKR, KPI, BSC, 5S đến các khoá quản lý điều hành... Học rồi, áp dụng rồi nhưng càng ngày hệ thống càng càng kèn, kém hiệu quả.*

Điều này khá phổ biến ở nhiều doanh nghiệp. Nhiều chủ doanh nghiệp không tiếc tiền để đi học, hết phong trào nọ đến phong trào kia, khí thế ghê lắm những cuối cùng chẳng đọng lại gì nhiều ngoài việc biết thêm một vài thứ theo một cách hời hợt.

Tôi hiểu vì sao mọi người thích tham gia học hết khoá này đến khoá khác vì điều đó cho mọi người cảm thấy như mình đang tiến bộ, ngay cả khi bạn chẳng hề tiến bộ. Tương tự như việc bạn đọc rất nhiều sách về chế độ dinh dưỡng và cảm giác như bạn đang tập trung vào việc cải thiện sức khỏe của mình, trong khi bạn vừa làm việc đó vừa ăn Mc Donald và uống bia thì bạn chỉ học mà không tiến bộ.

Rất thường xuyên tôi thấy nhiều người sử dụng việc học để thay thế cho việc làm. Họ tìm kiếm những phương pháp, những công thức dễ dàng để giải quyết những vấn đề rắc rối của mình. Đọc sách hay tham gia các khoá học làm họ cảm thấy bớt khó khăn và cứ thế, họ có thêm một mớ kiến thức, cái này chồng lên cái kia.

Những cuốn sách self-help hay một vài cuộc hội thảo, vài buổi học có thể giúp bạn có động lực mạnh mẽ trong thời điểm đó, nhưng nếu bạn không bắt tay vào thử áp dụng, thử thực hành những gì mình đã học được thì về lâu dài, bạn thực sự không tiến bộ. Không có cuốn sách nào, khoá học nào có thể giúp bạn thành thạo kỹ năng hay trở nên tài giỏi ở bất kỳ lĩnh vực nào. Thế nên, điều quan trọng là bắt tay vào làm. Làm để hiểu, thực hành để trở nên thành thạo.

Bạn phải thực sự làm điều đó cho mình, không ai làm cho bạn được.

Kinh nghiệm để tiến bộ của tôi là làm điều mà tôi không thể làm để tôi có thể học cách làm. Nói như André Agassi thì *"Nếu bạn không luyện tập, bạn không xứng đáng giành chiến thắng."*

Trong cuộc sống hẳn bạn từng gặp những người có tài năng, họ làm mọi việc nhẹ nhàng như không. Những người tài năng biến mọi việc họ làm một cách đơn giản mà thanh thoát nhất, có cảm giác họ làm như chơi. Những người giỏi, dù trong lĩnh vực nào, những diễn viên xuất sắc nhất là những người diễn mà như không diễn, những nghệ sỹ múa tài năng, những cầu thủ xuất sắc...thể hiện động tác chuẩn xác, điều luyện nhìn dễ như không.

Thực ra để đạt được đến trình độ đó là bao khổ luyện, là máu và nước mắt, là ý chí mạnh mẽ vượt qua rất nhiều thất bại. Người ngoài không nhìn thấy những cay đắng, cực nhọc mà họ đã trải qua trước khi đạt tới đỉnh cao. Để có được khả năng vượt trội trong bất cứ lĩnh vực gì có thể họ phải mất nhiều tháng, nhiều năm.

Từ biết đến hiểu, từ hiểu đến làm được, từ làm được đến nhuần nhuyễn là cả một hành trình dài

Rob với Cherry:

- Ở nhiều nước Châu Á thường có tư duy rất lạ: Họ cho rằng chỉ cần học một ngày, chuyên gia đến nói cho họ trong một ngày về vấn đề gì đó là họ có thể tự làm mọi việc. Họ thường yêu cầu chuyên gia cung cấp giải pháp hoặc công thức để giải quyết vấn đề nào đó. Họ tin rằng chỉ cần có công thức đúng là giải quyết được mọi vấn đề của tổ chức mình.

Trong việc chuyển đổi một tổ chức sang cách làm việc và quản lý mới điều này là hoang đường. Trong khi ở các nước phương tây, đa số mọi người hiểu khá rõ mình không biết những gì và tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia, những người có trình độ chuyên môn sâu trong lĩnh vực này. Khi được tư vấn họ hết sức khiêm tốn, lắng nghe và học cho đến khi hiểu ngọn ngành và có thể tự thực hiện công việc mới thôi.

Cherry:

Không hẳn, người Nhật khác, người Hàn khác và người Trung Quốc cũng rất khác. Ở Việt Nam em thấy nhìn chung mọi người rất hào hứng với những thứ mới và học rất nhanh, chỉ có điều phần lớn thường chỉ dừng lại ở việc tiếp nhận nội dung bề mặt, nhìn thấy hiện tượng nhưng không hiểu bản chất, cũng không muốn tìm hiểu thêm.

Rob:

Đó là vấn đề của giáo dục. Nếu một nền giáo dục giáo dục không khuyến khích phản biện, sáng tạo, nghĩ khác, làm khác sẽ không luyện cho người ta cách tư duy, không đào sâu suy nghĩ thấu đáo mọi vấn đề. Giáo dục kém cũng dẫn đến việc quá nhiều người không biết mình không biết những gì và đóng cửa trước kiến thức mới.

Cherry:

Nhiều khi em ngạc nhiên trước mức độ tự tin của một số người. Họ mời mình đến giúp nhưng lại muốn mình làm theo cách của họ. Họ cho rằng họ biết hơn mình về việc làm thế nào cho tốt. Nếu như họ biết điều gì tốt nhất cho mình sao họ không tự làm nhỉ?

Rob:

Kiến thức có nhiều thang, bậc, độ nông sâu khác nhau. Càng những người ít kiến thức họ càng tự tin. Có người chỉ đọc sách và cho rằng mình biết mọi thứ trên đời. Có người cho rằng mình luôn đúng nên không cần thay đổi. Có người đã thành công nên tự tin mình sẽ mãi thành công và những người khác mới cần thay đổi.

Chúng tôi thường nói với khách hàng của mình rằng: Từ biết đến hiểu, từ hiểu đến có thể làm, từ có thể làm đến nhuần nhuyễn các kỹ năng là những khoảng cách vô cùng lớn đòi hỏi sự khổ luyện và trải nghiệm những thất bại trong cả một quá trình.

Sức mạnh của những bước đi nhỏ

Sau khi tôi chia sẻ về cách mình sắp xếp, tổ chức mọi thứ trong gia đình cho cộng đồng cha mẹ và các nhà quản lý với chủ đề “Hiển thị hoá trong gia đình” có một số người đã hỏi: *Tôi đã thử nhiều lần lên kế hoạch để dọn dẹp/sắp xếp/thay đổi... nhưng cứ làm được một vài buổi/vài tuần là lại bỏ cuộc. Tôi cần làm gì để thay đổi thành công?*

Vấn đề nằm ở đây ạ: Chúng ta thường mong muốn đạt được thành công càng nhanh càng tốt vì thế chúng ta đặt ra những mục tiêu lớn và thách thức và mong muốn sẽ thực hiện được nó ngay, như một cú big bang. Cố gắng thực hiện một cú nhảy vọt phi thực tế, đương nhiên, không thể giúp chúng ta đạt được kết quả như kỳ vọng, dẫn đến cảm giác thất bại và chúng ta bỏ cuộc.

Ví dụ ai đó muốn giảm một số cân nhất định. Mặc dù họ hiểu rằng giảm cân là một quá trình cần có thời gian, nhưng trong tiềm thức họ luôn muốn đạt được mục tiêu một cách nhanh chóng. Vì vậy, họ ra sức tập luyện hoặc ăn kiêng quá sức, sau đó cảm thấy kiệt sức và cuối cùng họ bỏ cuộc sau khoảng một tuần.

Để không tiếp tục thất bại với những kế hoạch/mong muốn/ hay ước mơ của đời mình, lời khuyên của tôi là:

Hãy giữ mục tiêu lớn đầy tham vọng đó nhưng chia nó thành nhiều mục tiêu nhỏ để đạt được, dần dần bạn sẽ hoàn thành được mục tiêu lớn.

"Cải tiến liên tục" là câu thần chú phổ biến trong thế giới doanh nghiệp, điều này cũng đúng với các cá nhân. Bạn sẽ nhận ra rằng, nếu mỗi ngày bạn đặt ra một mục tiêu nhỏ để đạt sẽ tốt hơn một mục tiêu lớn không thể đạt được. Vậy nên bí quyết là làm từng bước nhỏ.

Ví dụ, nếu tôi đặt mục tiêu hoàn thành một cuốn sách trong vòng hai tháng, tôi sẽ thất bại vì đó là mục tiêu quá thách thức trong lịch trình là việc bận rộn của tôi. Vì thế, tôi đặt mục tiêu rất nhỏ: Mỗi ngày viết một bài nhỏ liên quan đến nội dung cuốn sách tôi muốn xuất bản. Và thế là tôi luôn đạt được mục tiêu lớn là hoàn thành sách của mình, bạn thấy rồi đấy.

Khi bạn đạt được thành tựu nhỏ, nó chính là động lực lớn nhất trong việc vượt qua sức ỳ và đạt được tiến bộ trong những việc lớn. Tuy nhiên, để liên tục đạt được những thành tựu nhỏ bạn phải trau dồi tính kiên nhẫn và tin tưởng vào những bước nhỏ là con đường để đạt được sự tiến bộ.

Xin nhắc lại, chúng ta không thể thành công bằng cách chỉ nghĩ và mơ về một mục tiêu lớn và thực hiện thật lớn, chúng ta phải thực hiện từng bước nhỏ để đạt được mục tiêu lớn đó.

Hãy làm tốt những việc nhàm chán.

Càng ngày tôi càng nhận ra rằng thành công ở hầu hết mọi việc không phải là tìm ra một mảnh khốe hay bí mật mà không ai biết. Tất cả nằm ở sự nhất quán. Liên tục làm những điều nhàm chán, trần tục, tẻ nhạt mà mọi người đều biết nhưng quá thiếu tập trung và không đủ kỷ luật để làm.

Thế nên tính nhất quán đánh bại cường độ mọi lúc. Đó là những việc lặp đi lặp lại hàng ngày, không phải những lần chạy nước rút, những cuộc đua thi thoảng mới xảy ra một lần. Sự trưởng thành của một cá nhân hay một tổ chức là nhận ra thành công đến từ những nỗ lực nhất quán theo thời gian.

Đây là một ví dụ: Năm 72 tuổi mẹ tôi mới học tiếng Anh, ngoại ngữ lần đầu tiên trong đời mẹ. Tôi bảo bà: Mẹ đừng hy vọng mình có thể nghe, nói, đọc, viết thật thành thạo ngay. Chỉ cần mỗi ngày mẹ học được 5 chữ, hoặc 1 câu là thành công rồi.

Và sau nhiều ngày tháng cần mẫn học thì thành công đầu tiên của mẹ là tang cường trí nhớ, mẹ có thể đọc, viết, nghe, nói những câu, chữ đơn giản, có thể giao tiếp sơ sơ với con rể của mẹ.

Hy vọng bạn sẽ có thêm động lực kiên trì thực hiện những bước đi nhỏ để tiến bộ mỗi ngày.

5. Sống có chủ đích

Kỷ luật không phải là chìa khóa

Một bạn hỏi tôi: "*Chị có thể dạy em cách để kỷ luật bản thân, để mỗi ngày đều viết một bài, đọc thêm một thứ gì đó để bổ sung kiến thức và cảm hứng không ạ?*"

Tôi đã trả lời một câu mà tôi đoán nó không như bạn mong đợi: *"Chị không có mẹo gì đâu em. Khi mong muốn làm một việc gì đó của em thực sự đủ lớn, em sẽ muốn làm cho bằng được. Còn nếu mong muốn chưa đủ lớn sẽ chẳng điều gì khiến em kỷ luật được."*

Nói như vậy không có nghĩa là tôi đang phủ nhận vai trò của kỷ luật. Nhưng đối với tôi, kỷ luật không phải là nền tảng để duy trì sự sáng tạo, học hỏi, hay làm việc chăm chỉ. Có kỷ luật chỉ có thể dẫn bạn đi đến một điểm nhất định nhưng để bứt phá và duy trì năng lượng lâu dài, bạn cần một thứ mạnh mẽ hơn nhiều, đó là sự khao khát từ trong sâu thẳm và ý nghĩa của điều bạn đang làm.

Kỷ luật không đến từ bên ngoài

Kỷ luật thực sự không phải là một thói quen bạn có thể ép buộc bản thân. Nếu bạn cần "kỷ luật" để thúc ép mình làm một điều gì đó mỗi ngày, rất có thể bạn đang không thực sự yêu thích điều đó. Sự ép buộc ấy sẽ nhanh chóng làm cho bạn trở nên mệt mỏi và chán nản.

Ngược lại, khi bạn thấy điều mình làm có ý nghĩa và bạn đam mê nó sẽ chẳng cần cần kỷ luật để bắt bản thân ngồi vào bàn viết hay cầm sách lên đọc. Chính sự khao khát và niềm vui từ việc viết, việc mong muốn hiểu biết thêm sẽ tự động kéo bạn đi.

Vậy thì hãy thử tự hỏi bản thân:

- Tại sao bạn muốn làm việc này? Điều này có ý nghĩa gì với bạn? Nó giúp chính bạn hay giúp những người khác?
- Nếu không làm điều này bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn có cảm giác trống trải, hụt hẫng khi không làm không? Cảm giác chưa làm được điều mình muốn có làm bạn mất ngủ?
- Mỗi buổi sáng thức dậy khi nghĩ mình sẽ làm việc đó bạn có thấy trong lòng mình hào hứng? Nếu câu trả lời là "Có" thì chắc chắn không cần ai nhắc nhở bạn phải viết hay đọc thêm mỗi ngày. Bạn sẽ làm nó một cách tự nhiên nhất.

Tôi tự nhận thấy mình không phải là người giỏi kỷ luật nhưng khi tôi muốn làm gì, tôi sẽ dành toàn tâm toàn ý cho nó. Tôi viết sách, làm

những project mới, học thêm ngôn ngữ mới, trau dồi những kỹ năng... hoàn toàn không phải tự mình thúc ép bản thân, gò mình để làm cho bằng được mà bởi tôi yêu điều đó. Tôi thích cảm giác ngồi viết khi một ý tưởng lóe lên. Tôi yêu những khoảnh khắc mình bỗng ngộ ra một điều gì mới mẻ hay học được một điều gì đó thú vị từ những cuốn sách.

Nếu bạn đang cảm thấy khó khăn để duy trì thói quen viết, đọc hay sáng tạo thì rất có thể là bạn chưa tìm thấy niềm vui thực sự trong việc này. Hãy tạm gác những áp lực "phải làm" lại mà hãy hỏi: *Vì sao mình làm việc này? Điều gì khiến trái tim mình rung động? Điều gì khiến bạn sẵn sàng làm, ngay cả khi không ai công nhận và không nhìn thấy kết quả trước?*

Tôi tin rằng khi tìm được câu trả lời, bạn sẽ nhận ra rằng mình không cần kỷ luật để làm điều đó. Từng bước một, bạn sẽ tự nhiên viết, tự nhiên học, tự nhiên tiến bộ. Thế nên kỷ luật không phải là câu trả lời mà YOUR WHY mới là chìa khóa.

Hãy bắt đầu bằng những ưu tiên

Chúng ta hay nói về kỷ luật như thể đó là một sức mạnh của ý chí. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng kỷ luật không phải là việc tự ép mình làm việc gì đó chỉ bằng ý chí mà là việc lựa chọn hành động để đạt được những ưu tiên và mục tiêu dài hạn của mình.

Ép mình làm một việc gì đó sẽ thực sự khó khăn. Nếu bạn không thích đọc sách, làm thế nào để ép được bạn ngồi yên để làm việc đó? Nếu bạn không thích học, làm thế nào để những kiến thức có thể vào đầu bạn?

Thay vì dùng ý chí, tôi tập trung vào các ưu tiên và thực hiện nó.

Tôi thấy việc tập trung vào các ưu tiên đã giúp tôi tiến bộ đều đặn trong những mục tiêu của mình: từ việc đọc sách mỗi ngày, viết một bài mỗi ngày về bất kỳ đề tài gì mà tôi hứng thú, tập yoga, đi bộ đều đặn, đến duy trì cân nặng lý tưởng hay học thêm các ngôn ngữ...

Kỷ luật không phải là ép mình làm mà không có lý do mà là hiểu rõ tại sao những hoạt động này quan trọng với bạn. Khi bạn hiểu lý do

bạn sẽ ưu tiên và thiết kế một môi trường giúp việc thực hiện chúng trở nên dễ dàng và khả thi.

Ví dụ, tôi luôn dành một thời gian nhất định trong ngày để đọc và viết. Mục tiêu đọc 100 trang mỗi ngày không phải ngẫu nhiên mà nó phù hợp với tình yêu học hỏi và phát triển bản thân của tôi. Việc viết bài mỗi ngày không chỉ giúp tôi hệ thống hóa ý tưởng mà còn là cách để phản ánh về những trải nghiệm hay những gì tôi đã học được.

Việc duy trì cơ thể khỏe mạnh cũng là một ví dụ về kỷ luật thông qua sự ưu tiên. Việc trau dồi sức khỏe thể chất hàng ngày như tập yoga và đi bộ... không phải là ép buộc bản thân phải làm mỗi ngày mà là tìm niềm vui trong quá trình đó. Thay vì coi trọng lượng lý tưởng là một mục tiêu phải đạt được, tôi coi mỗi lựa chọn nhỏ là cam kết với sức khỏe và hạnh phúc của mình. Sự ưu tiên chứ không phải sức mạnh ý chí đã giúp tôi làm được điều đó mỗi ngày.

Tuy nhiên, ngay cả khi tất cả những hoạt động trên đã trở thành thói quen thì cũng rất dễ để bạn không duy trì nó. Mỗi khi tôi bỏ qua một ngày thì chính sự cam kết với những ưu tiên, chứ không phải ý chí đã đưa tôi trở lại những thói quen này. Tôi hiểu rằng những hoạt động này phù hợp với các giá trị phát triển cá nhân và sự tiến bộ của mình, vì thế chúng trở nên cần thiết, nhất định phải làm chứ không chỉ là tùy chọn, thích thì làm không thích bỏ qua.

Vậy làm thế nào để tìm ra được đúng thứ để ưu tiên?

Những mục tiêu của tôi bắt nguồn từ giá trị mà giá trị lại được hình thành từ niềm tin cốt lõi, nghĩa là những gì quan trọng nhất với tôi. Tôi tin vào việc học tập suốt đời, vì vậy đọc và viết là biểu hiện của điều đó. Tôi tin vào sức khỏe và sự hạnh phúc, việc ăn uống lành mạnh và rèn luyện là cách tôi sống theo niềm tin đó.

Tóm lại là khi bạn hiểu rằng kỷ luật liên quan đến bản sắc, không chỉ là hành động, thì bạn sẽ dễ dàng duy trì nó hơn.

Tạo ra một môi trường để duy trì ưu tiên

Một phần quan trọng trong hành trình này là tạo ra một môi trường để việc duy trì những gì bạn muốn đạt được một cách tự nhiên. Dưới đây là cách tôi sắp xếp để duy trì các mục tiêu của mình:

1. Thiết lập không gian thoải mái cho các hoạt động để dễ dàng thực hiện chúng.
2. Lên lịch cho mỗi mục tiêu, dù là đọc, viết, tập yoga hay học ngoại ngữ. Tôi biến những hoạt động này thành những phần không thể thiếu của ngày, chúng là những ưu tiên vì đã trở thành thói quen.
3. Chia sẻ: Tôi thường chia sẻ những gì mình đang làm với chồng con, chia sẻ những bài mình viết, sách mình đọc trên mạng xã hội... Tôi làm điều này không phải để nhận được sự tán thưởng mà để mọi người cùng tham gia vào quá trình với tôi, giúp tôi củng cố sự ưu tiên và cam kết của bản thân với những việc mình làm.

Hãy làm cho những việc bạn muốn làm trở nên dễ dàng hơn. Nếu bạn nhận ra rằng hình như tính kỷ luật của mình chưa cao, hình như mình rất dễ dàng để bỏ cuộc... thì hãy thử tập trung vào những ưu tiên của bạn xem sao.

Thời gian là một sự lựa chọn

Mỗi khi ai nói: Tôi rất bận, tôi không có thời gian chơi với con/ đi du lịch/ học hành/ đọc sách/ tập thể thao/ cải tiến... tôi thường: *Bạn không bận, chỉ là bạn không ưu tiên thôi.*

Nói như Steve Maraboli thì *"khi ai đó nói với bạn rằng họ quá "bận" ... điều đó không phản ánh lịch của họ, đó là sự phản ánh vị trí của bạn trên lịch của họ."*

Không có ai quá bận để làm một việc mình muốn hay gặp người mình yêu. Đơn giản là chúng ta chưa đủ thích, chưa đủ yêu nên chúng ta không ưu tiên. Phỏng ạ?

Thế nên, thay vì nói: "*Tôi không có thời gian*", hãy thử nói: "*Tôi không ưu tiên làm việc đó*" xem bạn cảm thấy gì.

Thử nói:

- Tôi có thời gian để đọc sách, chỉ là tôi không ưu tiên thôi.
- Tôi có thời gian để dọn nhà, chỉ là tôi không ưu tiên thôi.

Và thử những vấn đề khó hơn:

- Tôi có thời gian chơi với con, chỉ là tôi không ưu tiên thôi.
- Tôi có thời gian để đi khám bệnh, chỉ là tôi không ưu tiên sức khỏe thôi.

Khi thay đổi cách nói, bạn sẽ giật mình vì hình như có điều gì đó không ổn. Thay đổi ngôn ngữ nhắc nhở chúng ta rằng dành thời gian để làm gì là một sự lựa chọn. Hãy lựa chọn những gì quan trọng đối với bạn.

Tôi chẳng bao giờ quá bận cho những việc tôi thích và người tôi yêu. Thật đấy.

Bất kể điều gì xảy ra với bạn, bạn luôn có thể chọn 4 điều này

- cách bạn dùng thời gian như thế nào
- những gì bạn chú ý đến
- nơi bạn hướng năng lượng của mình vào
- những người bạn chọn để kết hợp với.

Tôi thấy mình đang làm tốt cả 4 điều này, kết quả là:

- thời gian của tôi được tiêu một cách hữu ích
- cuộc sống có nhiều điều tốt đẹp
- luôn giữ được năng lượng tích cực
- gặp được nhiều người tuyệt vời mình yêu họ - họ cũng yêu mình.

Vì thế, nếu có điều gì đó thực sự quan trọng với bạn, hãy đặt nó lên lịch. Đừng đợi khi có thời gian mới làm, vì thời gian không bao giờ "rảnh" để chờ bạn. Bạn phải chủ động dành thời gian cho những điều làm tim mình rung động. Bởi cuối cùng, cách bạn dùng thời gian chính là cách bạn đang sống cuộc đời mình.

Sự tự tin là một kỹ năng cần rèn luyện

Chúng ta thường nghe ai đó khuyên ai đó rằng: "*Hãy tự tin lên*" như thể đó là một thái độ cần chỉnh sửa. Tuy nhiên, tự tin không phải là một thái độ, đó là một kỹ năng. Kỹ năng đạt được thông qua việc tích lũy kiến thức và kinh nghiệm, không phải thay đổi suy nghĩ hay thái độ là có được.

Khi bắt đầu một việc gì đó, tự tin không có nghĩa là tin rằng mình sẽ thành công mà đó là tin tưởng vào khả năng của chính mình để đối phó với tất cả các kết quả.

Sự tự tin phát triển khi chúng ta thấy thất bại không phải là kết thúc, mà là trải nghiệm cần thiết để đi đến thành công. Khi chúng ta cảm thấy ổn với thất bại, chúng ta sẽ có nhiều khả năng phục hồi mạnh mẽ hơn và tiếp tục tiến về phía trước. Nếu bạn coi thất bại là cơ hội để phát triển và học hỏi bạn sẽ rèn luyện được sự tự tin và khả năng phục hồi sau thất bại

Để có sự tự tin khi tư vấn những cách làm việc và quản lý Mở, những cách thức do chúng tôi sáng tạo ra và cả những thứ học được trong quá trình làm việc, chúng tôi đã thực hành, đã thất bại, đã cải tiến liên tục hàng trăm lần với hàng trăm team khác nhau để biết chắc chắn rằng những phương pháp và tư duy này hiệu quả.

Để có thể tự tin chia sẻ với các bậc cha mẹ về việc cần thay đổi cách parenting, chúng tôi cũng đã bầm giập không ít với đám con dại của mình để biết điều gì hiệu quả, điều gì không.

Bởi thế, tôi cho rằng chính sự nhất quán và kỹ năng mới thúc đẩy sự tự tin của chúng ta theo thời gian chứ không phải là thái độ.

Một cuộc đời đáng tự hào trông như thế nào?

Chúng tôi đi xem Moonage Daydream, bộ phim phóng sự về David Robert Jones, được biết đến với nghệ danh David Bowie. Ông là một ca sĩ, nhạc sĩ và diễn viên người Anh, người được coi là một trong những nhạc sĩ có ảnh hưởng nhất thế kỷ 20.

Tôi rất thích triết lý sống và ngưỡng mộ khả năng sáng tạo và những cống hiến không mệt mỏi của ông. Nếu ai chưa biết về ông nhất định nên tìm hiểu để biết vì sao ai đó có thể làm được những điều to lớn như ông ấy. Đây là một số điều tôi học được sau khi xem bộ phim này:

- Luôn luôn tìm kiếm những điều mới mẻ, thoát ra khỏi cái bóng của chính mình, thoát ra khỏi vùng thoải mái của mình. Khi đang ở đỉnh cao trong âm nhạc, ông chuyển sang vẽ, trở thành diễn viên và thử thách mình trong rất nhiều hoạt động nghệ thuật khác. Một trong những câu nói nổi tiếng của Bowie là: *Tôi không biết mình sẽ đi đâu từ đây, nhưng tôi hứa nó sẽ không nhàm chán*. Ông đã sống cả cuộc đời như thế, luôn luôn tạo ra những điều mới mẻ và không bao giờ nhàm chán.
- Sống hết mình trong từng giây từng phút của cuộc đời. Ai cũng sẽ chết, chúng ta không ai biết cuộc đời mình còn bao nhiêu thời gian. *"Tất cả mọi người, bất kể họ là ai, đều ước họ trân trọng cuộc sống hơn"*. Bowie đã rất coi trọng giá trị của cuộc sống, có lẽ hơn hầu hết chúng ta.

Sau khi thấy một cuộc đời đầy phiêu lưu mà Bowie đã sống và cách ông luôn cố gắng biến mỗi ngày của mình trở nên đặc biệt, chắc hẳn bạn sẽ thấy mình cần sống khác đi và có động lực để làm tốt hơn những gì mình đang làm.

Tôi hy vọng các bạn sẽ bắt đầu hành trình tạo nên một cuộc đời THẬT - TỐT - ĐẸP từ hôm nay.

15 điều quan trọng tôi đã học được

Chúng ta đã đi cùng nhau một hành trình khá dài. Từ những câu chuyện về sự phát triển bản thân, những trải nghiệm đau đớn nhưng đáng giá, đến những thử nghiệm nhỏ bé giúp cuộc sống trở nên tốt hơn từng chút một. Tôi không chắc bạn sẽ nhớ hết tất cả những gì chúng tôi chia sẻ, nhưng điều đó không quan trọng.

Quan trọng là bạn có thể nhìn lại chính mình và thấy đâu đó trong những trang viết này một lời nhắc nhẹ, một cảm hứng, hay đơn giản là một sự đồng cảm.

Ở cuối mỗi hành trình, tôi thường tự hỏi: *Mình đã học được gì? Mình còn muốn thay đổi điều gì ở bản thân? Và cuộc sống này, với tất cả những vui buồn, thành công và vấp ngã cuối cùng đã dạy cho mình điều gì?*

Dưới đây là 15 bài học nhỏ mà tôi đã nhặt nhanh được trên đường. Tôi viết ra đây như một cách để tự nhắc mình.

1. Khi bạn đang muốn tiến bộ, muốn vươn lên trong cuộc sống và sự nghiệp, bạn thường sẽ cô đơn trên con đường này. Nếu bạn chọn phát triển phải chấp nhận rằng ít người đồng hành với bạn hơn là chọn vui chơi.
2. Học cách thương lượng và luyện tập mỗi ngày. Đó là kỹ năng hữu ích và sinh lợi nhất của bạn.
3. Học cách tĩnh tâm: Tâm trí bình tĩnh hơn sẽ giúp bạn ra quyết định và hành xử thông minh hơn.
4. Kết bạn với những người giỏi hơn bạn.
5. Bạn không thể THAY ĐỔI những người xung quanh bạn, nhưng bạn có thể ĐỔI những người xung quanh bạn. Hãy ở bên những người tích cực, nâng bạn lên, những người bạn có thể học hỏi.
6. Đọc nhiều hay học nhiều không ích gì nếu không thực hành. Hãy làm nhiều hơn.
7. Biết tốt trông như thế nào. Hãy vào những căn phòng mà bạn mơ ước, nơi là hiện thực của người khác.
8. Dành thời gian sống với thiên nhiên, đi dạo mỗi ngày.
9. Học cách nói KHÔNG.
10. Chấp nhận sự đa dạng: Bạn chiến thắng trong cuộc sống bằng cách chấp nhận rằng không phải ai cũng giống mình và hoàn toàn ổn với những người không thích bạn, không đồng ý với bạn, thậm chí cả những người muốn nhìn thấy bạn thất bại.

11. Dám bị ghét cũng là một năng lực. Đừng bị mắc kẹt trong nhà tù định kiến của người khác.
12. Nếu bạn muốn có những đối tác tử tế và có giá trị cao. Hãy là một đối tác tử tế và có giá trị cao.
13. Bạn không cần phải cạnh tranh với ai cả. Chỉ cần bạn giữ lời, làm những gì bạn nói bạn sẽ làm và làm tốt hơn.
14. Nâng cao tiêu chuẩn cho bản thân trước, sau đó mới đặt cho những người khác.
15. Cuối cùng, năng lượng là thứ dễ lây lan, hãy mỉm cười nhiều hơn.

Tôi không biết bạn sẽ đồng cảm với điều nào trong những điều trên. Có thể bạn đã từng biết rồi, từng trải qua rồi, hoặc có thể bạn đang bắt đầu bước chân vào hành trình của chính mình. Dù ở đâu, tôi tin rằng mỗi người đều có thể tìm thấy cho mình một cách riêng để phát triển bản thân và sống tốt hơn.

TÓM TẮT CHƯƠNG 8: KHÔNG NGỪNG PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

- Nếu mỗi ngày bạn không tốt hơn một chút so với hôm qua, nghĩa là bạn chỉ đang tồn tại, không thực sự sống.
- Phát triển bản thân là một hành trình cần dũng khí, vì nó đòi hỏi bạn phải:
 - Dám đối diện với sự thật (dù khó nghe),
 - Dám chấp nhận mất mát những điều cũ để tạo ra phiên bản mới,
 - Dám bước ra khỏi vùng an toàn và thử nghiệm liên tục.
- Mọi kết quả tích cực đều đến từ những trải nghiệm tiêu cực: thất bại, sai lầm, tổn thương - nếu bạn biết học từ chúng.
- Học phải đi đôi với làm. Học nhiều mà không áp dụng thì chỉ tạo ra ảo giác về sự tiến bộ.
- Những bước tiến bền vững thường đến từ những hành động nhỏ, kiên trì và đều đặn mỗi ngày, không phải từ những cú bứt phá đột ngột.
- Sống có chủ đích không đến từ kỷ luật cứng nhắc, mà từ việc hiểu rõ điều gì thực sự quan trọng với bạn và ưu tiên điều đó mỗi ngày.
- Thời gian là một sự lựa chọn. Cách bạn dùng thời gian, năng lượng, sự chú ý và các mối quan hệ sẽ định hình cuộc đời bạn.

GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

1. Tự hỏi mỗi ngày: *"Hôm nay mình đã tiến bộ ở điểm nào?"*
2. Chọn một việc đang trì hoãn và làm ngay, dù chỉ 10 phút.
3. Khi muốn nói *"Tôi bận quá"*, hãy thử đổi thành: *"Tôi chưa ưu tiên việc đó"*.
4. Chia nhỏ một mục tiêu lớn thành việc nhỏ mỗi ngày và bắt đầu.
5. Với mỗi điều học được, tìm ngay một cách để áp dụng vào thực tế.

Chương Chín: Vợ chồng linh hoạt



Hôn nhân không phải là câu chuyện cổ tích với cái kết “và họ sống hạnh phúc mãi mãi về sau”. Đó là một hành trình rất thật nơi hai con người học cách yêu thương nhau trong từng điều nhỏ nhặt, học cách kiên nhẫn và vượt qua những khác biệt, vững vàng nắm tay nhau khi bão giông ập đến.

Cuộc sống của chúng tôi không phải lúc nào cũng suôn sẻ nhưng những ngày tháng khó khăn nhất, điều giúp chúng tôi vượt qua là tình yêu và sự thấu hiểu, nắm chặt tay nhau, không rời.

1. Cách xây dựng mối quan hệ bền chặt

Bạn coi trọng điều gì trong mối quan hệ với bạn đời của mình?

Vào một ngày tháng 11 năm đó, chúng tôi chính thức nói lời yêu. Mỗi lần hẹn hò ảnh thường cắt những bông hoa hồng trong vườn nhà để tặng tôi, rồi ảnh tặng tôi cái nhẫn và bắt hứa đi cùng ảnh tới cùng trời cuối đất. Kể từ đó chúng tôi đã cùng nhau đi qua bao nhiêu quốc gia, bao nhiêu thành phố, thị trấn, làng mạc, núi rừng... nhiều đến mức tôi không thể nhớ hết.

Và thật kỳ lạ, mặc dù ở bên nhau 24/7 trong nhiều tháng, nhiều năm, nhưng chúng tôi vẫn chưa phát ốm khi nhìn thấy nhau. Kỳ lạ hơn nữa là chỉ cần không nhìn thấy nhau trong vài giờ là cả hai đã bắt đầu cảm thấy thiếu vắng nhau rồi.

Đương nhiên, hai chúng tôi không thể có thể dạy con rằng các con phải cân nhắc thật kỹ trước những việc lớn lao của cuộc đời mình, bởi vì chính chúng tôi đã quyết định đây là người mình muốn nắm tay đi tiếp những ngày còn lại của cuộc đời mình chỉ sau vài ngày gặp mặt.

May mắn thay, cho đến giờ này, chúng tôi vẫn chưa từng có một phút giây hối tiếc về quyết định xốc nổi của mình vào năm ấy. Hy vọng ngoài kia cũng có nhiều cặp đôi đang cảm thấy mình may mắn, giống chúng tôi.

Một lần, sau khi chúng tôi thuyết trình trong một hội nghị ở Mỹ xong có người nói với chúng tôi: *Nhìn các bạn ở bên nhau thấy rất hạnh phúc và ấm áp. Liệu hai bạn có cãi nhau bao giờ không?*

- Có chứ, làm gì có cặp đôi nào sống với nhau mà chỉ có hoa thơm và cầu vồng. Nhưng mỗi lần mâu thuẫn nhau cả hai chúng tôi đều lùi lại và suy nghĩ: *Mình coi trọng mối quan hệ này hay coi trọng việc chứng minh mình đúng?* Nghĩ thế rồi chuyện gì cũng qua hết.

Đây là câu hỏi dành cho bạn đọc của chúng tôi: *Bạn coi trọng điều gì trong mối quan hệ với bạn đời của mình?*

Áp dụng những nguyên tắc linh hoạt trong hôn nhân

Chúng tôi đã chia sẻ trong “*Con mình chẳng nhẽ lại ‘vứt’?*” và “*Thế bây giờ mẹ muốn cái gì?*” rằng chúng tôi đã ứng dụng sống linh hoạt trong gia đình và chúng tôi đã sống vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn và tiến bộ hơn mỗi ngày như thế nào.

Chúng tôi cũng đã chia sẻ nhiều về việc áp dụng tư duy linh hoạt trong nuôi dạy con cái và hiệu quả bất ngờ mà các gia đình đạt được.

Ở đây, chúng tôi muốn chia sẻ những nguyên tắc linh hoạt mà mình áp dụng trong cuộc sống cá nhân và đặc biệt là với bạn đời của mình, đó là:

1. Nhân ái

- Tình yêu là điều quan trọng. Những giá trị: Điều Thật (chân), Điều Tốt (thiện), Điều Đẹp (mỹ) được hiện thực hóa trong cuộc sống hôn nhân của chúng tôi.
- Đặt những giá trị sống cao hơn tiền.
- Minh bạch, cởi mở.
- Thực tế và chính trực.
- Bày tỏ cảm xúc, sự quan tâm và cả sự yếu đuối.

Chúng tôi làm cho những điều trên thực sự sống mỗi ngày, với nhau. Bên cạnh đó chúng tôi cũng áp dụng các nguyên tắc:

2. Tin tưởng và tôn trọng nhau

- Chia sẻ quyền hạn. Không nhất thiết lúc nào cũng phải bình đẳng nhưng chúng tôi chia sẻ trách nhiệm dẫn dắt và ra quyết định cùng nhau.

- Hợp tác, làm việc cùng nhau, chia sẻ những mối quan tâm, lo lắng, có mục tiêu chung.
- Nếu hành vi nào không được chấp nhận trong những bối cảnh xã hội khác, nó cũng sẽ không được chấp nhận trong gia đình, đặc biệt là giận dữ và bạo lực.
- Cùng xây dựng Tetris Team: Chúng tôi luôn tìm cách bổ sung những điểm tốt cho nhau, những kỹ năng nào mỗi người cần có hoặc việc gì nên thuê ngoài.

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy biến động và rắc rối. Những gì đưa chúng ta đến đây không dẫn chúng ta đến tương lai, vì vậy việc quan trọng mà chúng tôi cùng hướng tới là:

3. Xây dựng khả năng thích ứng với thế giới

- Cùng nhau phát triển khả năng phục hồi. Học cách chuẩn bị cho các tình huống tạo ra các lựa chọn và trở lại mạnh mẽ hơn từ những thất bại.
- Đi từng bước nhỏ.
- Khám phá những điều chưa biết. Thừa nhận những gì mình không biết.
- Thử nghiệm để kiểm tra mọi ý tưởng. Nó chỉ là ý kiến cho đến khi chúng ta làm.
- Điều tương tự cũng áp dụng cho việc phát triển mối quan hệ: Thử từng bước nhỏ, cải tiến và điều chỉnh dần dần. Cố gắng đừng nhảy vào can thiệp.
- Xem xét và điều chỉnh thường xuyên.

Trong các nguyên tắc trên thì sự tin tưởng là nguyên tắc chúng tôi đặt lên hàng đầu. Chúng tôi tin rằng sự tin tưởng là yếu tố không thể thiếu đối với các mối quan hệ hạnh phúc và viên mãn, cho dù đó là mối quan hệ công việc hay cá nhân. Nếu không có sự tin tưởng, các mối quan hệ sẽ thất bại vì một hoặc cả hai bên cảm thấy không an toàn hoặc thất vọng.

Một trong những cách để xây dựng niềm tin với nhau trong gia đình chúng tôi là tuân thủ nguyên tắc: *Tuyệt đối không nói dối, bất kể đó là chuyện gì.*

Các bạn sẽ thấy những điều này qua những câu chuyện chúng tôi chia sẻ dưới đây. Cuối cùng, một lời khuyên nhỏ chúng tôi dành cho các bạn:

Hãy cố gắng ở nhà nhiều hơn ở cơ quan và đặt công việc đứng thứ hai. Không ai nằm trên giường bệnh từng ước giá như mình dành nhiều thời gian hơn cho công việc cả.

Bạn đời cũng là đối tác

Các chuyên gia tư vấn, bạn bè của chúng tôi, đặc biệt những người từng có, đang có bạn đời là đối tác nín thở khi nghe tin Rob và Cherry trở thành đối tác. Họ cảnh báo trước: *Có thể mọi thứ sẽ ổn nhưng cũng có thể sự cộng tác này sẽ nguy hiểm cho mối quan hệ hôn nhân.*

Rất may điều đó đã không xảy ra với chúng tôi. Khi hợp tác cùng nhau chúng tôi đã phát huy được tốt nhất khả năng của mỗi người và cùng nâng nhau lên một level khác. Có những điều mà nếu hoạt động độc lập chắc chúng tôi khó có thể làm được.

Chúng tôi có thể thảo luận về công việc mọi nơi mọi lúc. Có hôm hai người cùng tỉnh giấc lúc 5h sáng nói chuyện. Ảnh bảo: *Anh có nằm mơ cũng không tưởng tượng nổi mình có một người vợ có thể cùng tranh luận về những thứ trừu tượng như triết học trong công việc hay trao đổi về các học thuyết. Lẽ ra chủ đề thảo luận nên về việc cái bếp nên sơn màu gì, cái đinh treo quần áo đóng ở chỗ nào hay tối nay ăn gì ...mới giống các cặp đôi bình thường chứ.*

Ngoài việc thi thoảng trên đũa tranh nhau làm sếp ra thì chúng tôi khá hoà thuận. Trong các cuộc thảo luận về công việc, quan điểm, cách giải quyết vấn đề ... chúng tôi luôn đặt yếu tố: *Cùng tìm ra giải pháp, cùng làm cho mọi thứ tốt.* Không bao giờ tấn công cá nhân, không chỉ trích nhau và bỏ cái tôi cá nhân ra ngoài mọi cuộc tranh

luận. Chẳng có thắng-thua, đúng-sai, chỉ có giải pháp chung tốt nhất cho chúng ta.

Chúng tôi làm việc với nhau, sống cùng nhau 24/7 nhưng chưa bao giờ giận nhau quá 15' dù tính cách hai người rất khác nhau và nhiều điểm văn hóa không tương đồng. Tôi nhận ra hai trong nhiều điều quan trọng để có thể hòa thuận và vui vẻ bên nhau không phải là "nhường nhịn" mà là những điều này:

1. *Giao tiếp hiệu quả*: Bao gồm trao đổi thông tin với nhau chính xác, kịp thời và thường xuyên chia sẻ cảm xúc của mình cho đối tác (hài lòng, không hài lòng, vui, buồn...).
2. *Sự hài hước*: Nếu chúng ta có thể nhìn mọi thứ bằng khía cạnh hài hước, việc to sẽ biết thành nhỏ, việc nhỏ sẽ không còn là vấn đề. Cùng cười với nhau là cách tốt nhất để làm cho cuộc sống vui vẻ, nhẹ nhàng.

Kết quả của mỗi quan hệ hôn nhân và đối tác tốt đẹp thực sự làm chúng tôi thăng hoa.

Ai đó nói rằng những cặp đôi hạnh phúc nhất không bao giờ có tính cách giống nhau. Họ chỉ hiểu rõ nhất về sự khác biệt giữa họ.

2. Nghĩ về hạnh phúc

Hạnh phúc là khi sống cuộc sống đúng như nó vốn là

Lễ tình nhân, ảnh nói với tôi: *Sao chúng ta không ra ra biển một đêm thay vì ở nhà nhỉ?* Thế là hai người lập tức lên đường. Khu vực chúng tôi sống có nhiều vịnh đẹp, chỉ cần đi 2km là bạn có thể đậu caravan ngủ qua đêm với view ngàn sao 360 độ⁸.

⁸ Ở New Zealand thường nơi nào bạn có thể đậu caravan đều có toilet công cộng, có bàn ăn, có vòi nước sạch để bạn có thể sử dụng, nhiều nơi còn có lò nướng BBQ.

Buổi sáng chúng tôi bị đánh thức bởi muôn vàn tiếng hót của các loài chim, kéo rèm cửa nhìn ra vịnh tôi đã thấy thấp thoáng những chiếc tàu. Trong lúc tôi nằm dài trên giường như con mèo lười ngấm bình minh, nghe Freddie Mercury hát *Love of my life* thì ảnh nấu ăn sáng và pha cafe. Trong không gian ấm cúng của ngôi nhà di động, mùi cafe thơm nồng, tiếng nhạc da diết ... cảm thấy bình yên và hạnh phúc ngập tràn.

Xưa tôi nghe nhiều, đọc nhiều, thấy nhiều, dường như những người sống quanh mình và cả những trải nghiệm của chính bản thân ... chẳng có mấy người hoàn toàn hạnh phúc. Cũng có lúc tôi từng nghĩ có thể con người được sinh ra là để buồn khổ và cô đơn thật.

Đến giờ, đi qua biết bao nhiêu thăng trầm tôi mới nghiệm ra, hóa ra con người được sinh ra không phải để bất hạnh, con người sinh ra là để định đoạt số phận của chính mình. Hạnh phúc hay bất hạnh là do mình lựa chọn. Đến giờ tôi mới hiểu được rằng hạnh phúc là một cảm giác mãi nguyện, rằng khi bạn sống một cuộc sống đúng *như nó chính là* bạn sẽ cảm nhận được thế nào là hạnh phúc.

Và chúng tôi đang sống một cuộc sống đúng *như nó chính là*.

Khi có tri kỷ, bạn sẽ không còn cảm thấy cô đơn

Tôi có một thời tuổi trẻ sống động và nhiều màu sắc. Tôi khiêu vũ, tôi uống rượu, tôi tham gia những club của những người hay ho trí tuệ, tôi là nhân là nhụy của những bữa tiệc cười, tiệc khóc ... Thiên hạ thấy tôi là thấy sự độc lập, tự chủ, tự tin, dường như tôi có cả thế giới trong tay, chắc tại cái bản mặt tôi luôn tươi rói.

Thế nhưng cái tuổi trẻ nhiều màu sắc đó lại chứa đựng sự cô đơn thăm thẳm, tôi ngụp lặn trong đó, một mình. Có một điều gì đó không ổn, tôi biết thế nhưng không biết đó là gì, và cứ thế chống chèo đi qua thời tuổi trẻ.

Một ngày tôi bỗng thấy sợ hãi trước viễn cảnh: *Rồi mai này sẽ phải già đi, ta có muốn tiếp tục tiêu nốt cuộc đời như thế này không?*

Có lần, trên một chuyến tàu ở Berlin, tôi đã khóc khi chứng kiến hai ông bà rất già ngồi bên nhau, những bàn tay nắm những bàn tay, ánh mắt họ nhìn nhau làm tắt thảy những người xung quanh đều cảm nhận được sự ấp áp.

Không hiểu sao những cái nắm tay và những ánh mắt gây cho tôi sự xúc động mãnh liệt là những bàn tay già nua và những ánh mắt đã phủ màu sương khói. Đã rất, rất nhiều lần tôi dừng lại, dõi theo những cặp vợ chồng già như thế, thấy rưng rưng.

Ngày đó tôi luôn ước có một người sẽ nắm tay mình mọi nơi, đó tôi từng chụp nguyên một bộ ảnh cả ngàn tấm những bàn tay nắm lấy những bàn tay của những cặp tình nhân trên những nẻo đường mình gặp. Giờ thì tôi chỉ mong sẽ cùng già đi với người luôn tìm bàn tay mình để nắm, cả khi thức lẫn khi ngủ.

Giờ tôi đã có thể lý giải một cách rõ ràng về cái cảm giác cô đơn thăm thẳm mà mình từng có kia. Giờ thì tôi đã hiểu, điều đáng sợ nhất trên đời không phải là khi bạn một mình mà là bạn cảm thấy cô đơn khi có rất nhiều người xung quanh mình. Điều đáng sợ nhất không phải là khi bạn không có điều gì để nói mà là khi bạn có nhiều điều để nói nhưng không biết nói cùng ai.

Giờ thì tôi quên mất cảm giác cô đơn trông như thế nào vì có người luôn lắng nghe tôi, ngay cả khi tôi nói bằng thứ ngôn ngữ mà người đó chẳng hiểu gì. Và kể từ đó tôi mắc một căn bệnh cực nặng, đó là bệnh hạnh phúc mãn tính. Không chữa nổi.

Khi bạn đời cũng là tri kỷ

Sau 22 trở về ngôi nhà nhỏ trong thung lũng thì chúng tôi lại quay trở lại Christchurch để chủ trì hai sự kiện, một workshop cho khách hàng Đan Mạch và một webinar cho đối tác ở Hy Lạp.

Tuy nhiên thì trong 22 giờ chúng tôi cũng kịp làm một cơ sở việc. Ảnh thì như thường lệ bắt tay vô sửa chữa sắp đặt hết cái này đến cái khác. Tôi thì chả được tích sự gì, chỉ đọc sách, nấu ăn, đọc sách, ngủ, rồi đọc sách. Tôi đọc hết vào 3 cuốn sách hơn 700 trang. Tôi đọc

nghiến ngẫu như một kẻ đói khát, mà đói khát thật, có mấy khi tôi có thời gian đọc một cách tập trung thế đâu.

4:30 sáng cả hai thức giấc, tôi chia sẻ về những gì tôi vừa học được qua 3 cuốn sách mới đọc xong. Rồi cứ thế thảo luận lan man về triết học, về tôn giáo, về những triết lý và những thực hành mà chúng tôi muốn đưa vào những cuốn sách tiếp cho tới tận sáng.

Các bạn ạ, tôi nhận ra rằng chỉ có cảm xúc và tình yêu vẫn chưa đủ. Có một người bạn đời là tri kỷ, là bạn tâm giao để có thể chia sẻ được những câu chuyện từ đời sống thường nhật đến những vấn đề triết lý cao siêu thực sự rất quan trọng, ảnh hưởng cho tôi cảm thấy trọn vẹn.

Mong rằng bạn cũng đang cảm thấy trọn vẹn.

Sức mạnh nằm ở sự dịu dàng

Tôi có thói quen ngủ rất muộn, hầu như tối nào trước khi đi ngủ cũng đọc sách, bữa nào sách hay hoặc quá giấc có khi 1h-2h sáng mới ngủ. Công việc của chúng tôi chẳng giống ai nên không có giờ hành chính, cũng chẳng có sếp. Chúng tôi làm sếp của chính mình và tự tổ chức công việc của mình.

Có hôm sáng 6h30 ảnh đã chuẩn bị xong đầu đấy, pha cafe thơm phức xong rồi mới đánh thức tôi vì chúng tôi có hẹn làm việc ở văn phòng của một Bộ, là khách hàng của chúng tôi, ở thành phố khác nên phải đi sớm. Trời còn tối, rất lạnh mà tôi thì vẫn đang trong cơn ngái ngủ. Ảnh ôm con vợ lười rồi dịu dàng hỏi: *Em có yêu anh nhiều hơn cái giường ấm áp này không? (Do you love me more than this warm bed?)*

Tôi vận dụng hết trí khôn để trả lời: *Thiệt là một lựa chọn khó khăn.*

Ảnh bảo: *Nếu em yêu anh hơn cái giường này chỉ một tí tẹo thôi thì em dậy đi nhé.*

Má ơi, chẳng thà ảnh giật phăng cái chăn ra và quát: *Dậy đi, giờ này còn nằm chảy thủy chảy xác ra đó à...* thì có phải tôi sẽ nằm xuống ngủ tiếp một giấc ngon lành không.

Giờ tôi mới biết hóa ra sức mạnh của đàn ông là ở sự dịu dàng.

Có lẽ vì thế Edwin Louis Cole đã nói: "Là nam giới là do bẩm sinh. Trở thành một người đàn ông thực thụ là do bạn lựa chọn." (*Being a male is a matter of birth. Being a man is a matter of choice*).

Chúng ta chỉ có thể học yêu bằng cách yêu

Mỗi khi chúng tôi đã trở về ngôi nhà nhỏ trong thung lũng. Sáng nào cũng như sáng nào, ảnh dậy sớm nhóm lò, nấu ăn, pha cafe cho con vợ lười, đánh thức cô ý dậy, kê gối ngay ngắn cho cổ tựa như thường lệ.

Ăn sáng xong đâu đấy ảnh bắt tay vào sang sửa nhà cửa, thiết bị, đào đất, trồng rừng... lao động quần quật cả ngày. Trong suốt thời gian đó con vợ lười là tôi vẫn chưa ra khỏi giường. Có hôm tôi nằm hơn từ sáng tới giữa buổi chiều trên giường, hết đọc sách lại viết lách.

Vẫn là ảnh, không đá thúng đụng nia, chẳng mảy may khó chịu, chỉ đến gần ôm cái đầu bù rồi hỏi: *Em có muốn uống trà hay uống cafe nữa không?*

Rồi ảnh lấy cafe bưng vào tận giường, dịu dàng vuốt tóc vợ rồi đi ra làm việc tiếp.

Đừng bao giờ quên hôn tạm biệt và đừng bao giờ ngừng nói I LOVE YOU.

Trong một chuyến đi du ngoạn quanh Đảo Bắc New Zealand chúng tôi đến thăm một thị trấn có tên là Russell. Dù là điểm du lịch khá hút khách nhưng cũng như những thị trấn biển khác ở NZ, Russell vẫn cho chúng tôi cảm giác rất bình yên.

Tôi nói với ảnh: *Em rất thích vẻ thanh lịch và duyên dáng của thành phố này.*

Ảnh bảo: *Miễn là em thích, chúng ta sẽ quay trở lại và ở đó lâu hơn.*

Rồi anh dặn: *Bất kể sau này mình già như thế nào, đừng bao giờ quên nắm tay nhau, đừng bao giờ quên hôn tạm biệt và đừng bao giờ ngừng nói I LOVE YOU.*

Suốt những năm qua chúng tôi luôn làm như vậy, mỗi ngày. Đọc đến đây chắc có bạn sẽ tự hỏi mình:

- Bao lâu rồi mình không nói Em yêu em/Anh yêu em với bạn đời của mình?

- Bao lâu rồi chúng ta không nhìn vào mắt nhau và mỉm cười?

- Bao lâu rồi chúng ta không nắm tay nhau khi đi dạo chơi cũng như khi đi ngủ?

Nếu bạn đã lâu không làm những điều đó, tôi hy vọng rằng bạn sẽ bắt đầu lại, từ hôm nay.

3. Hài hước là yếu tố quan trọng để hạnh phúc

Tôi cho rằng một trong những chìa khóa làm nên một cuộc sống vui vẻ đó là sự hài hước. Không cần phải là diễn viên hài, cũng chẳng cần cố gắng chọc cười thiên hạ. Chỉ cần bạn đủ nhẹ nhàng để không nghiêm trọng hóa mọi điều, đủ tinh tế để cười được trong lúc giông bão và đủ yêu thương để nhường nhịn nhau bằng một nụ cười.

Chúng tôi sống như thế mỗi ngày và dưới đây là vài mẫu chuyện vụn vặt của đời sống vợ chồng, hy vọng bạn sẽ mỉm cười, hoặc ít nhất thấy trái tim mình dịu lại.

Mọi người đều nghĩ rằng chúng tôi đã là vợ chồng từ lâu. Quả thật, chúng tôi đã kết hôn trong trái tim và cuộc sống, cho đến một ngày tôi hỏi ảnh: *Anh có biết ở quê em gọi những cặp đôi như mình là gì không?*

Ảnh: *Là tình yêu?*

Tôi: *Không. Họ gọi là rổ rá cặp lại.*

Ảnh: *Thật á?*

Không hiểu ảnh nghĩ gì nhưng sau đó ảnh lẳng lặng đi mua một bó hoa thật xinh và một hộp socola hình trái tim tặng tôi, rồi nói: *Anh tặng em, nửa cái rá đẹp nhất trên đời mà anh từng biết. Em có muốn cặp với nửa cái rổ này không?*

Thế là chúng tôi đã tự tay tổ chức đám cưới của mình, từ việc chọn địa điểm đến chọn hoa, chọn nhạc, quà tặng đến từng món ăn trong tiệc cưới. Đó là một đám cưới trong mơ mà tôi luôn mong mình là nhân vật chính.

Một lần chúng tôi tranh cãi về một vấn đề gì đó, ảnh bảo: *Anh không thích chúng ta cãi nhau tí nào cả.*

Tôi sửa liền: *Em có cãi nhau với anh đâu, em chỉ nói cho anh biết anh đã sai như thế nào thôi.*

Thế là cả hai cùng cười xòa.

Ảnh: *Cũng may mà chúng mình yêu nhau đấy.*

Vâng, tình yêu cứu rỗi mọi linh hồn.

Có lần tôi xúi ảnh: *Anh nói "I love you" với mẹ vợ bằng tiếng Việt đi.*

Ảnh, rất hồn nhiên: *Anh yêu em, mẹ!*

Tôi cứ cười mãi về chuyện này. Sau này khi được hỏi: *Rob có nói được tiếng Việt không?*

Thì ảnh trả lời: *Mình không nói được câu nào.*

Tôi thường xúi dại: *Anh thử nói một câu đi?*

Và ảnh luôn từ chối, chẳng hơi đâu mà rơi vào tình huống khiến mình có thể mắc cỡ.

Vậy mà khi ở nhà thi thoảng ảnh buột mồm nói tiếng Việt thì tôi lại hoảng, kiểu nhà có mỗi hai người, đang ngồi ở phòng này, nghe tiếng: *"Ồi giờ ơi" ở phòng kia.*

Có hôm đi từ bên ngoài về, tự nhiên nghe thấy ảnh gọi con dại: *Minh⁹ ơi!*

Giật cả mình, sao lúc bảo anh nói thì anh không nói. Mà nói được có từng đấy thôi. Thế mà làm như thật.

Một sớm thức giấc thấy điện thoại liên tục báo có email, tôi mở ra thấy rất nhiều mời qua google calendar của ảnh:

- Email đầu tiên mời tham gia sự kiện: yêu nhau thật nhiều
- Email sau: làm đồ ăn sáng cho tình yêu của mình
- Email tiếp theo: yêu nhau nhiều hơn nữa

⁹ Minh là tên tiếng Việt của David

- Email cuối cùng: Yêu. yêu, yêu.

Má ơi, tôi suýt chết ngạt vì cơn bão tình yêu này, bèn hỏi: *Anh sao vậy?*

Ảnh: *À, anh test cái phần mềm đặt lịch của google thôi mà.*

Hấp nặng thế đấy!

Hồi chúng tôi tìm mua nhà để thay đổi không khí. Tôi thì thích view biển, phải vừa có cảnh đẹp vừa có vườn đủ rộng lại có thể trồng hoa hồng.

Ảnh thì thích một ngôi nhà có kiến trúc đẹp, view vườn, view núi hay cánh đồng đều được. Ảnh thích có đất rộng, vài hecta càng tốt và ảnh mơ về hưu sẽ cùng với tôi làm vườn cả ngày.

Tôi bảo: *Em chẳng tưởng tượng được mình sẽ ở một nơi mệnh mệnh giữa đồng cỏ với cừu và ngựa. Em làm vườn chỉ là để giải trí thôi, em có định trở thành người làm vườn chuyên nghiệp đâu.*

Ảnh giật mình: *Em làm anh tỉnh ngộ. Thấy em hay chăm sóc vườn tược anh cứ nghĩ em sẽ thích sống tĩnh lặng và vui thú điền viên. Anh quên mất em là một cô gái thành phố.*

Tôi thủng thẳng: *Ơ kìa, chẳng lẽ cứ hay chăm vườn chút là phải trở thành người làm vườn ư? Em đeo kính cận từ lúc 22 tuổi mà em còn chẳng nghĩ là mình cận chuyên nghiệp đây nè.*

Một hôm, chúng tôi vừa họp qua zoom với đối tác ở Đan Mạch xong, ảnh vội chạy từ phòng làm việc của mình vô phòng tôi đang làm việc, nhìn tôi âu yếm: *Anh không thể xác định được là em bên ngoài đẹp hơn hay qua camera đẹp hơn.*

Rồi làm ra vẻ đăm chiêu một lúc, mới kết luận: *Không, anh khẳng định ở bên ngoài em đẹp hơn trong zoom.*

Ồi chào, nhà có bán mật ong manuka thượng hạng, bán buôn, không bán lẻ. Ai muốn mua làm ơn đặt nhanh tay ạ.

Một hôm chúng tôi dắt Astro, chú chó già của gia đình, đi dạo ngoài vịnh, chúng tôi thấy cơ man nào là chim hải âu đậu phía xa xa. Thích quá tôi bèn đứng lại chụp ảnh, nhưng chúng cứ đứng im thín thít, thì thoảng mới có một vài con bay.

Tôi kêu: *Làm thế nào để chúng bay lên cho em chụp nhỉ?*

Ảnh bảo: *Em chuẩn bị camera sẵn sàng đi.*

Nói xong vung tay một cái, hàng ngàn chú chim lập tức vỗ cánh bay rợp trời theo lệnh của ảnh.

Tôi bảo: *Tận hôm nay tôi mới biết ảnh là thần chim.*

Thần chim dự đoán: *Thế nào xe mình tí nữa cũng đầy cứt chim, bọn chúng chắc chắn sẽ trả đũa vụ này.*

Một lúc sau quay ra ô tô thấy trắng xóa

Ảnh bảo: *Bọn này láo quá, dám trả thù Thần chim.*

Hôm xưa, tôi xem một đoạn phim của Jacob Bronowski, một nhà toán học và sử học người Anh. Ông nổi tiếng trong việc phát triển một cách tiếp cận nhân văn đối với khoa học, là người dẫn chương trình và nhà văn của bộ phim tài liệu truyền hình BBC năm 1973, và cuốn sách đi kèm, *The Ascent of Man*. Vì thế ông được coi là "một trong những người nổi tiếng nhất thế giới trí thức".

Tôi nói với ảnh: *Một người có thể lên tới đỉnh cao ở nhiều lĩnh vực khác nhau như vậy (toán học, vận trù học, khoa học lịch sử, hình học, văn thơ) như Jacob hẳn không chỉ là vì ông có bộ não siêu phàm mà ông phải có sự tò mò khủng khiếp đến mức thúc đẩy mình bước từ lĩnh vực này sang lĩnh vực khác như vậy.*

Thiệt kỳ diệu, chúng ta không bao giờ có thể biết sự tò mò sẽ dẫn chúng ta tới đâu.

Ảnh: *Đúng thế.*

Tôi: *Lần đầu tiên nhìn thấy ảnh anh trên internet em đã rất tò mò.*

Ảnh: *Đúng là chết vì tò mò.*

Ảnh như cái từ điển sống. Bất kỳ khi nào mẹ con tôi hỏi ảnh điều gì, cho dù đó là lĩnh vực gì: lịch sử thế giới, văn hóa, vật lý, hóa học, toán, vũ trụ, kỹ thuật, công nghệ, hay một từ tiếng Anh khó hiểu nào đó... thì ảnh sẽ giải thích cụ thể ngọn ngành gốc gác của nó ra sao.

Tôi trầm trồ: *Có cái từ điển sống là chồng rất chi là thích nhé.*

Ảnh: *Chuẩn rồi, em nên giữ thật chặt, quý hiếm lắm đấy. Ngoài kia không có bán đâu.*

Tôi: *Vâng, chứ mua được thì em đã mua từ lâu rồi, chả phải chờ lâu thế. Mà công nhận anh còn rất chi là khiêm tốn nữa chứ.*

Ảnh, mặt vênh lên: *Trên đời này nếu anh mà khiêm tốn thứ hai thì hẳn không có người thứ nhất đâu.*

Vâng!

Có ai ngoài kia nhận mình khiêm tốn nhất không ta?

Một lần chúng tôi đi nghỉ ở Phú Quốc, trong lúc xếp hàng ở sân bay, chúng tôi thấy rất nhiều người lớn bé già trẻ, tây ta... đi những đôi crocs. Có đôi như cái xuống, có đôi như cục gạch, cái to cái nhỏ, cái dày cái mỏng, đủ màu sắc, hình thù. Không những thế trên đó còn đính đủ các loại chim muôn, thú, hoa, quả ... rất ngộ nghĩnh.

Sau một hồi quan sát, nhin không được ảnh bèn thốt lên: *Em ơi, hẳn là ở đây đang có một cuộc thi ai đi crocs xấu nhất sẽ được thưởng chứ không thể là tình cờ được.*

Tôi: *Không, mọi người theo một đấy ạ.*

Ảnh: *Không thể tin nổi.*

Tự nhiên tôi buột miệng nói với ảnh: *Anh biết không, thi thoảng em phải cầu em một phút vì em vẫn không thể tin nổi anh là chồng của em.*

Ảnh hỏi dò: *Thế là tốt hay là xấu? Hay vừa tốt vừa xấu?*

Tôi: *Em không chắc lắm.*

Thế là hai người cười hình hích một chặp, chẳng hiểu vì sao, cứ thấy buồn cười.

Hôm rồi ảnh dậy sớm để đi dạy ở một trường đại học, tôi bận không tham gia được. Có một buổi sáng thôi mà tôi cứ ra ngẩn vào ngơ, chả tập trung làm được việc gì, thấy thiếu thiếu, vắng vắng, thấy nhớ nhung như kiểu trẻ con đang yêu ý.

Khi ảnh về tôi nói với ảnh: *Anh đi có tí thế thôi mà em nhớ quá, chả làm được cái chi. Hấp thế chứ.*

Ảnh: *Anh cũng thấy thế nên giữa giờ mới dừng lại để nhắn cho em cái ♥ đó. Lúc ăn cái bánh ngọt một mình anh càng nhớ em hơn.*

Có lần tôi nói với ảnh: *Anh biết không. Thật là tốt khi có một ông chồng! (It's good to have a husband).*

Ảnh: *Vậy hử? Anh chưa bao giờ có chồng cả nên anh không có cảm giác đó.*

Mỗi khi ảnh khiến tôi vui, tôi hay nói: *Sống với anh rất dễ chịu nhé.*

Thì ảnh nói: *Thật trùng hợp, anh cũng cảm thấy thế. Anh sống với anh hơn nửa thế kỷ rồi mà chưa bao giờ thấy chán anh cả.*

Còn mỗi khi ảnh làm gì đó ấm ớ, tôi kiểu: *Một người chồng tốt không nên làm như thế này mà nên làm như kia.*

Ảnh bộp chát liền: *Tốt nhất là em nên mua lấy một gã chồng như thế.*

Một sáng bưu điện gửi tới cho tôi 1 cái hộp rõ xinh, tôi hí ha hí hửng đưa tặng ảnh: *Em tặng anh một món quà cực đẹp.*

Ảnh tỏ ra bất ngờ, nhận nó rồi khai quà ra. Đó là một chiếc giày đồng nạm hoa, có con chuồn chuồn với những hạt pha lê long lánh, đó là một cái giá để nhẫn.

Ảnh: *Đẹp quá, nhưng anh có mỗi một cái nhẫn cưới, lúc nào cũng đeo trên tay rồi thì cần cái này làm chi?*

Tôi: *Khờng, em mua tặng anh để anh mua nhẫn kim cương cho em rồi đựng đầy vào đó, có phải tiện không?*

Ảnh: *Chúa ơi!!!*

Tôi đọc một câu trích dẫn cho ảnh nghe: *"Tôi đã nói với vợ tôi là em nên ôm lấy¹⁰ sai lầm của mình và cô ấy đã ôm tôi."*

Ảnh: *Nghe giống em quá*

Ảnh làm việc cả ngày với một ngân hàng, đi từ cuộc họp này sang cuộc họp khác, họp xong rên rĩ: *Làm việc thật là khó. Anh không thích làm việc khó thế này tạo nào.*

Tôi: *Vì làm việc khó thế nên anh mới được trả tiền để làm chớ. Dễ thì ai chả làm được. Nhỏ?*

Ảnh: *Lẽ làm việc là phải vui và nhẹ nhàng mới đúng chứ.*

Tôi: *Thế thì anh ra ngoài kia muối dưa cho em đi. Đảm bảo nhẹ nhàng và vui, chỉ không được trả tiền thôi.*

Trần đời có ai như nóc nhà tôi, ngày ảnh còn đang điều trị ung thư, như người ta mỗi lần chui vào máy trị xạ thì lo lắng và buồn phiền

¹⁰ Embrace: Chấp nhận, chào đón

lắm, ảnh thì hoàn toàn khác. Ảnh bảo: *Mỗi lần nằm trong cái máy đó anh thường quan sát và ngắm nghĩ xem nó hoạt động thế nào, anh cảm thấy rất hứng thú với cái công nghệ đó.*

Má ơi, hấp vừa thôi chứ.

Tôi bảo ảnh: *Anh ơi, có một việc vĩ đại đang chờ anh ở ngoài vườn đấy?*

Ảnh: Việc gì vậy?

Tôi: *Là dọn shit của Astro ở khu vườn đá ý.*

Ảnh xuýt xoa: *Chà, ngon quá¹¹.*

Nói xong ảnh cầm túi nilon đi dọn liền, thấy hứng khởi như kiểu ngon thật á.

Đấy, cứ tích cực thế có phải lúc nào cũng vui không nào.

Ảnh rất thích ngắm các cô gái xinh đẹp trên đường (y như đám con đại), thay vì ghen tuông hay tỏ ra tức giận thì tôi nghĩ: Chẳng nào ảnh còn thích ngắm nghía các cô gái đẹp thì chẳng đó ảnh còn ổn, không thể mới đáng lo.

Thế là thay vì ngắm nguýt cấu véo, cứ thấy cô nào trên đường mà hấp nhãn với ảnh là tôi chỉ cho ảnh ngắm.

Thế là cả hai đều vui. Các bạn cứ thử xem.

Trong lúc ảnh vào siêu thị mua đồ, tôi ở ngoài chờ ảnh. Có anh giai kia say sưa vừa chơi đàn vừa hát ngay cạnh. Lúc ảnh ra tôi kể: *Anh giai si tình kia ôm ghi ta hát cho em nghe suốt từ lúc anh đi. Toàn những bài em thích. Người ta mới gặp em mà đã hiểu em thế chứ. Cảm động quá, em vừa tặng ảnh mấy đồng xu.*

¹¹ Nguyên văn: Yummy

Ảnh: *Giời ạ, vợ mới chả con, chồng vừa xềnh ra một cái là đã cho giai lạ tiền rồi. Đại thế là cùng.*

Ơ, tuổi này mà còn đại được là còn mừng chứ nhỉ?

Một hôm, ảnh cầm cửa máy đi xung quanh vườn cắt cây tỉa cành. Một lúc sau đi vào nhà: *Em ơi, hôm nay em nhớ để mắt đến anh nhé. Anh vừa bị một cành cây to rơi vào đầu. Anh thấy choáng váng.*

Tôi than: *Trời ơi là trời. Anh nhớ là lúc em lấy anh anh nguyên vẹn hoàn hảo đấy nhé. Có chuyện gì em bắt đền đấy. May mà nó chỉ rơi vào đầu anh thôi đấy.*

Ảnh: *Ừ, may chỉ là cái đầu thôi. Mà đầu anh lồi lõm đến mức sờ vào chả biết chỗ nào là u mới, u cũ.*

Một hôm đang leo trèo lau chùi khu bếp, tôi nói với ảnh: *Anh có biết anh may mắn như nào không?*

Ảnh: *Anh biết. Cơ mà em muốn nói cụ thể là cái gì?*

Tôi: *À, thì anh có cô vợ vừa xinh đẹp vừa biết lau bếp chứ sao.*

Ảnh gật gù: *Đúng thật. Thế em có biết em cũng may mắn lắm không?*

Tôi: *Ai chả biết em may mắn nhất thế giới vì có ông chồng hời trẻ đẹp trai như Brad Pitt.*

Ơ, mà cái anh đẹp trai ý giờ đâu rồi ta?

Hôm nọ tôi bảo: *Anh hay thiệt, ở với em 24/7 mà vẫn chịu được.*

Ảnh: *Sống với em cực dễ, thời gian ở bên em chẳng bao giờ là đủ chứ đừng nói có lúc nào chán.*

Tôi bèn: *Thật trùng hợp, các anh ý cũng bảo thế.*

Ảnh cũng không vừa: *Cả hàng trăm người nói giống hệt nhau à?*

Hồi lên nhà nghỉ trên núi, thấy cái lồng bàn đầy thức ăn có vài lỗ thủng ảnh bèn mang kim chỉ ra cặm cũi khâu lại. Tôi: *Trời ạ, cả thế giới đang tưởng em vợ được ông chồng giàu sụ kia kìa.*

Ảnh: *Ơ, không giàu sao có tiền mua lồng bàn rồi dùng tới rách?*

Tôi: *Thiên hạ mà biết anh ngồi khâu vá như này thế nào cũng có người bảo: Ôi dào, tưởng danh gia vọng tộc như nào hóa ra đến cái lồng bàn rách cũng phải tự khâu.*

Ảnh: *Nếu một người đàn ông không biết khâu vá anh ta sẽ phải cảm thấy phụ thuộc vào phụ nữ, thấy mình bất lực. Anh không thích cảm giác đó.*

Gần đến kỷ niệm ngày cưới, tôi nhắc nhẹ: *Thời gian trôi nhanh thật, mình cưới nhau đã gần một năm rồi đấy.*

Ảnh: *Ôi chết. Anh chưa mua quà gì cho em. Thế em thích gì nào? Đồng hồ hay nhẫn kim cương?*

Tôi: *Không. Em chỉ thích một cái cổng vòm đi xuống vườn để em trồng thêm một giàn hồng leo ở chỗ này thôi.*

Thế là ảnh đi mua gỗ về làm hi hụi, چرا đực mất một buổi là có luôn quà cho tôi, đảm bảo hứa hẹn một giàn hồng rực rỡ nay mai.

Tôi sượng phát rên, rồi gióng giả: *Giờ thì chúng mình nói chuyện đồng hồ mí lì kim cương nào.*

Thấy người ta bảo bí quyết để gia đình hạnh phúc là biết khen ngợi và ghi nhận nhau, tôi bèn tìm cơ hội áp dụng.

Ảnh treo cái dây đèn nhấp nháy xanh đỏ tím vàng lên đón Noel xong, hỏi: *Em thấy sao?*

Tôi: *Em thấy hấp dẫn lắm, giống các nhà thổ ở Thái Lan quá.*

Ảnh: *Hử!*

Xong tỏ vẻ không vui lắm. Ơ, thế sách dạy sai ă? Nhận xét tích cực thế còn gì.

Ở nhà, tôi có một gia sư riêng, bất kỳ điều gì hoặc từ nào không rõ tôi đều hỏi ảnh: *Chữ này có nghĩa là gì? Vì sao người ta lại nói như thế? Trong ngữ cảnh nào?*

Cả những thứ khó mà tôi nghĩ không mấy ai biết thì cứ hỏi ảnh là có lời giải đáp. Ảnh rất chịu khó, cái gì không biết là google ngay rồi giải thích giải thích giải thích cho vợ con hiểu.

Tui nắc nỏm: *Anh biết không, có năm mơ em cũng chả tưởng tượng được em có một ông chồng biết tiếng Anh. Thích lắm ý.*

Ảnh: *Ờo, cái tiêu chuẩn của em thấp quá.*

Tôi: *Ơ thật mà. Anh không những biết tiếng Anh mà còn giỏi nữa. Cái gì anh cũng giải thích được.*

Ảnh: *Ờo...*

Hôm ngồi biên tập cuốn sách này, tôi kể: Anh biết không, em đã viết một cuốn nhật ký *"Năm tay nhau qua những ngày giông bão"* trong suốt thời gian anh điều trị ung thư đấy.

Ảnh ngạc nhiên hỏi: *Sao lại chỉ trong thời gian anh điều trị mà không phải lúc bình thường?*

Tôi: *À, vì em nghĩ không biết anh sẽ ở bên em bao lâu nữa nên muốn ghi lại cảm xúc của mình, biết đâu đó là những ngày cuối cùng.*

Ảnh, tỏ ra chân thành: *Anh xin lỗi vì anh vẫn loay quanh ở đây.*

Tôi: *Tiếc thật, thoát được anh đúng là không phải dễ.*

Rồi hai người cứ thế là cười. Như đại!

Tôi nghĩ hạnh phúc không phải là điều gì to tát. Nó nằm trong những khoảnh khắc đời thường, một câu nói đùa, một ánh mắt nghịch ngợm, hay cùng phá lên cười vì một chuyện ngớ ngẩn. Có lẽ điều khiến chúng tôi không bao giờ thấy nhàm chán nhau chính là sự hài hước.

4. Nắm tay nhau qua những ngày giông bão

"Hãy để mọi thứ xảy ra với bạn

Vẻ đẹp và sự kinh hoàng

Hãy tiếp tục

Đừng cảm thấy đó là sự chấm hết" - Rainer Maria Rilke

Nếu bạn nghĩ mình đang trong tâm bão của cuộc đời, nếu bạn nghĩ mình không may mắn, nếu bạn đã nghĩ "thế là hết", đời bạn chẳng còn gì để hy vọng, để cố gắng, để nỗ lực... thì tôi mong rằng những đoạn nhật ký *"Nắm tay anh đi qua những ngày giông bão"* sẽ là một tia nắng sau cơn mưa mang đến cho bạn sức mạnh và nghị lực để vượt qua những thách thức mà bạn đang phải đối mặt, bất kể đó là chuyện gì.

-----***-----

"Em muốn ghi lại những ngày tháng này vì không biết ngày mai ra sao, không biết chúng mình sẽ còn có thể tiếp tục nắm tay nhau trên hành trình sống vốn đang rất tuyệt vời này không. Sau hơn 40 năm của cuộc đời, cuối cùng em cũng có được một cuộc sống như mình mong muốn. Mọi người hay nói: Em đang sống một cuộc sống trong mơ. Em cũng cảm thấy điều này. Em hạnh phúc với người mình yêu và yêu mình theo cách mình mong muốn. Em làm những việc mà mình đam mê, có thể dành tâm lực mỗi ngày cho nó, bên những đứa con tuyệt vời yêu thương mình vô bờ bến, một ngôi nhà và khu vườn cổ tích quanh năm tràn ngập hương hoa..."

Vậy mà...

Cuộc sống vốn bất định, chúng ta không biết trước tương lai, không thể biết điều gì sắp và sẽ xảy ra với mình và với những người mình yêu thương. Điều duy nhất chúng ta có thể làm là hào hứng mỗi ngày được sống, được yêu, được hít thở, được tận hưởng ánh sáng mặt trời và kiên cường đi qua những ngày giông bão. Em có niềm tin mãnh liệt rằng mọi cơn bão rồi sẽ tan, bầu trời sẽ xanh trong trở lại và chúng ta vẫn có thể nắm tay nhau đi giữa thiên thang.

Ngày...

"Là tế bào ung thư em ả" - Anh nói, thật chậm rãi và rõ ràng từng chữ. Em đang trong cơn ngủ ngái, những từ đó thoát ra khỏi miệng anh, nhẹ như thể anh vừa thông báo anh đã trở về nhà sau một chuyến đi xa. Vậy mà em cảm giác như một cú đánh mạnh vào đầu, nó làm em choáng váng. Em nhìn sâu vào mắt anh, thẳng thốt, em nắm bàn tay anh thật chặt, từng tế bào, từng thớ thịt giật giật không ngừng.

Em biết anh đang hết sức kiềm chế sự xúc động để không làm em sợ. Cảm giác của em lúc này không phải là sự sợ hãi mà là sự đau đớn, em muốn khóc, muốn gào thét to rằng đây không phải là sự thật, rằng anh đùa ác.

Nhưng em đã chẳng làm gì, chỉ ôm anh thật chặt và cảm nhận từng mạch máu li ti đang chảy trong cơ thể anh, nghe nhịp tim anh đập một cách bất thường.

Chúng mình lẳng lặng ngồi trên bàn ăn sáng, mỗi người theo đuổi một ý nghĩ riêng, gắng gượng để người kia không biết mình đang nghĩ gì. Thức ăn trôi trong cổ họng em, đắng ngắt, nước mắt cứ trực chảy tràn, em tránh nhìn vào mắt anh. Hình như anh hiểu tâm trạng của em, lúc sau, anh nói chậm chậm:

Anh khỏe mạnh và anh lạc quan, điều duy nhất làm anh lo lắng là em. Em sẽ phải trải qua những ngày tháng khó khăn sắp tới, anh biết em sẽ vững lòng cùng anh đi qua giai đoạn gian khó này. Anh biết anh sẽ ổn, anh đã hứa nắm tay em và già đi cùng em.

Mỗi lời anh nói đầy da diết, yêu thương. Anh luôn thế, luôn quan tâm đến em nhiều hơn chính bản thân mình.

Trái tim em trĩu nặng, muốn nổ tung, đến mức không chịu nổi, em vội chạy ra vườn.

Lúc này đang là mùa xuân, cả vườn hồng đang đua nhau nở, cả không gian thấm đẫm hương thơm, hít một hơi dài trong lồng ngực, em cảm thấy dễ chịu hơn nhiều. Thiên nhiên chan hòa ánh sáng, lũ chim trong vườn vô tư hót ríu ran. Chúng lúc nào cũng thế, chẳng quan tâm đến ngày mưa ngày nắng, cũng chẳng màng lòng người buồn hay vui, hạnh phúc hay đau khổ. Chúng cứ hót vang như thể ngày nào cũng là ngày tươi đẹp nhất.

Tự nhiên em nghĩ, lẽ ra con người cũng nên như vậy, chúng ta nên coi mỗi ngày sống trên thế gian đều nên là ngày tươi đẹp nhất. *"Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng"* - có lẽ em cũng nên như vậy, đừng chìm đắm trong những lo âu, đừng nghĩ đến tình huống xấu nhất để trân trọng mỗi ngày ở bên anh, còn được nắm tay anh.

Buổi chiều chúng mình cùng đến bệnh viện gặp bác sĩ của anh, cô ấy nói tất cả những điều cần nói, rõ ràng từng chữ. Cách cô ấy nói về căn bệnh này như thể khối u ác tính đã di căn chết tiệt kia chỉ là một sự trầy xước ngoài da, chẳng có gì ghê gớm cả.

Em ngồi đó, lặng yên, mắt không rời khỏi anh, hai hàm răng anh nghiến chặt, thứ thật hai bên cằm giật giật từng hồi. Em biết anh đang gồng tỏ ra bình thản trước bản án nặng nề này.

Em cũng gắng gỏi để bình thản giống anh, nhưng mỗi khi anh khuất tầm mắt là nước mắt em tuôn rơi từng dòng, không ngừng nghỉ. Em không muốn khóc nhưng sao lòng cứ nghẹn ngào, em thấy không cam lòng, không biết điều gì đang đợi anh ở phía trước??? Trời ơi!

Ngày...

Đêm qua anh vẫn ngủ ngon giấc và buổi sáng thức dậy anh vẫn dịu dàng như mọi khi, vẫn ôm em thật chặt và hôn lên môi, lên mắt em. Không biết có phải do em quá nhạy cảm không, nhưng em cảm nhận rằng anh đang muốn níu thời gian lại. Những cử chỉ anh làm, anh mắt anh nhìn sao mà da diết, đến mức em chịu không nổi, em đã phải quay mặt đi để tránh ánh nhìn đó.

Chúng mình vẫn chưa nói với các con về bệnh tình của anh, không biết liệu các con sẽ tiếp nhận tin này thế nào, nhưng mình đồng ý với

nhau rằng sẽ chỉ nói với chúng khi nào buộc phải nói để các con không quá buồn lo, chừng nào còn có thể.

Ngày ...

Hôm nay là sinh nhật em. Em không biết gọi tên cảm xúc này là gì, hình như trong lòng em cảm thấy cay đắng. Em đã viết những dòng chữ này: *"Khi bạn trên bốn mươi, bạn không hiểu đời hơn khi bạn ở tuổi hai mươi nhưng bạn biết về cuộc sống và thừa nhận điều đó. Tất cả chúng ta sẽ đối mặt với những thử thách trong cuộc đời mình và tại thời điểm này, mình chấp nhận bất cứ điều gì mà cuộc sống đẩy đưa. Mình biết, những thách thức sẽ làm cho cuộc sống của mình thêm thú vị, thế nên điều mình cần làm là mạnh mẽ vượt qua thôi"*. Em thực lòng hy vọng thế.

Ngày sinh nhật của em trôi qua trong niềm hạnh phúc, với công việc, với anh và các con. Anh vẫn dịu dàng như mọi khi, nhưng giọng anh đôi lúc lạc đi, như một dấu hiệu mà em cố tình không muốn đọc ra.

Bữa tối, các con quây quần bên em, chiếc bánh sinh nhật ngọt ngào, tiếng nhạc vang lên giữa không gian ấm cúng. Trong giây phút ấy, em chỉ mong thời gian ngừng lại, để hạnh phúc này có thể kéo dài mãi thôi.

Ngày ...

Buổi sáng ngày đầu tiên bước sang tuổi mới, vẫn như mọi ngày anh đánh thức bằng em những nụ hôn, cafe thơm phức và bữa sáng thật ngon. Em thích cách anh yêu em, thích cách anh dịu dàng vuốt lên tóc, lên mặt và hôn em thật dịu dàng, em thích cách anh kê gối sau lưng cho em tựa, rồi anh kê ngay ngắn đĩa ăn lên đúng tầm cho em thoải mái. Em có cảm giác như mình được săn sóc như một bà hoàng trong vương quốc tình yêu vậy. Hôm nay em cảm thấy khá hơn nhiều, em mừng vì anh vẫn ngủ ngon giấc hằng đêm.

Anh đưa em đi thăm vườn hồng gần nhà, nắm tay anh, đi trong khung cảnh thần tiên rực rỡ, hoa hồng đủ các màu sắc nở rộ trời và toả hương ngào ngạt... em đã nghĩ, thực ra mọi thứ trên đời này đều là hữu hạn, vậy những ngày tháng sống trọn vẹn và hạnh phúc như những ngày tháng chúng ta sống bên nhau hôm nay chẳng phải là

quá đủ đối với một đời người rồi sao. Nghĩ như thế tự nhiên em không còn cảm giác tệ nữa.

Các con vẫn hồn nhiên chưa biết chuyện gì xảy ra. Nhìn chúng, em cứ ước giá như chúng không bao giờ phải nghe đến bất kỳ tin xấu nào trên đời này. Giá như chúng ta có thể bao bọc được các con, giá như cuộc đời của chúng chỉ toàn niềm vui và hạnh phúc...

Ngày ...

Mình quay trở lại bệnh viện, em ngồi ngoài chờ anh chụp CT, nghe những cuộc đối thoại của những người nhà bệnh nhân, những thuật ngữ làm em rùng mình: hoá trị, rụng tóc, mệt mỏi, chống trọi... Em biết, em sẽ phải làm quen với chúng trong từ điển ngôn ngữ của mình, nhưng em sợ. Anh thì vẫn luôn tỏ ra kiên cường. Chúng mình nắm tay nhau thật chặt đi dọc hành lang bệnh viện, em biết nhiều ánh mắt đang dõi theo chúng ta, mà em kệ, vẫn lý lắc nhẩy chân sáo bên anh. Em chỉ muốn anh nhìn em và quên mọi sự trên đời, chỉ muốn anh thấy anh đang làm cho em hạnh phúc đến nhường nào...

Mấy ngày này em không thể tập trung làm được việc gì, dù đang rất nhiều việc cần làm. Anh thì vẫn miệt mài làm việc như thế không có chuyện gì xảy ra. Em không dám để anh ngồi lâu một mình nên chốc chốc lại kéo anh ra vườn để cùng chăm sóc đám cây và nghe lũ chim ca hát. Sự sống tốt tươi và cảnh sắc từng bừng của mùa hè ít nhiều mang cho em hy vọng. Em mong rằng anh cũng có cảm nhận giống em.

Ngày ...

Thứ Bảy, chúng mình vẫn mỗi người một góc làm việc miệt mài. Tâm trạng anh không tốt, chắc anh cảm thấy khó ở nhưng anh không nói cho em biết. Em đoán thế nhưng cũng không dám hỏi anh, chỉ chốc chỗ ra ôm hôn và vỗ về. Nhìn anh ngủ gật trên ghế khi đang làm việc, xót xa đến thắt lòng.

Bữa tối nay anh ăn ít hơn, vẻ mặt buồn buồn. Anh không hào hứng nói chuyện hay đùa với em như mọi khi. Khi chúng mình lên giường ngủ, anh xoay nghiêng về phía em, ngáp ngừng nói:

Em à, mình đã nói không nhắc đến việc này nhưng ngày hôm nay đã thực sự nghiêm trọng vì anh bắt đầu cảm thấy đau. Lưỡi anh có những

biểu hiện bất thường. Có lúc anh thấy thật khó khăn khi nói, anh thấy vương vướng ở họng khi ăn, khi nuốt nước bọt. Anh đã nghĩ rất nhiều và anh thấy cần phải nói cho em. Anh xin lỗi!

Nghe anh nói, nhìn thấy anh lo lắng, em chỉ lặng yên, ôm anh thật chặt và vỗ về: *Anh sẽ ổn thôi, anh yêu.*

Anh bảo: Anh biết, người ta nói đây là giai đoạn khó khăn nhất. Anh chưa tưởng tượng anh sẽ như thế nào khi hoá trị, nhưng em cần chuẩn bị tinh thần nhé. Anh sẽ cố gắng không làm những điều anh không nên làm. Anh sẽ ráng là một bệnh nhân ngoan nhưng anh cần em thật mạnh mẽ. Cố lên nhé em yêu.

Em massage cho anh, anh dần chìm vào giấc ngủ. Em nằm đó ngắm nghía khuôn mặt thân thương nằm nghiêng trên gối, nghe tiếng thở của anh nặng nhọc ...và em sợ. Mãi em không thể ru mình vào giấc ngủ, em muốn ôm anh ngủ mãi, một giấc thật dài để không phải đối diện với nỗi sợ hãi đang lớn lên trong em, mỗi ngày.

Ngày ...

Tâm trạng của em tốt hơn, em vui vẻ, em nói cười, em cố làm anh vui. Anh cũng đùa lại với em. Con đã kết thúc năm học nên ở nhà nhiều hơn. Hai cha con nói đủ thứ chuyện trên đời, lúc thì âm nhạc, lúc thì anh khuyến khích con làm cái này đọc cái kia, lúc thì anh đưa ra những lời khuyên...

Em đã nói với anh chưa nhỉ, rằng mỗi lần nghe anh nói chuyện với các con, em thầm cảm ơn trời đất đã cho mình và các con may mắn gặp được người đàn ông này. Anh yêu em và anh yêu các con em, đó chẳng phải là điều vô cùng tuyệt vời sao. Dù đã trải qua rất nhiều những thăng trầm trong cuộc sống, đủ để chúng mình hoài nghi mọi thứ, nhưng lạ thay, cả em và anh đều vẫn tin vào những điều tốt đẹp, vào tình yêu và cả sự kỳ diệu của tạo hoá nữa. Em tin rằng với tình yêu và niềm tin vào cuộc sống, chúng mình sẽ cùng nắm tay nhau vượt qua mọi giông bão của cuộc đời. Phải không anh?

Ngày ...

Có những khoảnh khắc thật lạ, em hay thảng thốt trong lòng, đang vui đó lại buồn ngay đó. Sự hụt hẫng là có thật, sự hoang mang là có

thật. Dù cố gắng không nghĩ tới thì cũng có lúc em vẫn mường tượng tới nếu một ngày không có anh, em sẽ sống ra sao? Suy nghĩ đó cứ lặp đi lặp lại trong đầu em, làm em muốn hét cho vỡ toang lồng ngực.

Chưa lúc nào em thấy sao cuộc đời của mình lại thiếu logic đến thế. Em không muốn kéo mình sâu trong những suy tư tuyệt vọng và bi thảm. Không muốn nghĩ đến lúc sao ngôi nhà trở lên rộng thênh và trống trải thế. Em không muốn cúi xuống nhìn phần đời còn lại của mình và lại bắt đầu một lần nữa tự mình chăm sóc nó. Em không muốn thấy khu vườn đầy hoa hồng của chúng ta rồi chỉ còn lại một mình em ngậm, ngàn lần không anh yêu của em ạ. Em không muốn là người làm vườn thức dậy vào buổi sáng bắt tay vào dọn dẹp lại khu vườn sau một đêm bão. Cuộc đời này quá rộng, anh đừng bỏ em một mình, anh yêu nhé.

Rất thường xuyên, mỗi đêm, khi anh đã chìm sâu vào giấc ngủ, cơn ngủ cũng bắt đầu kéo em chìm dần chìm dần, nhưng chỉ cần một ý nghĩ bất chợt len lỏi vào đầu, em lại thẳng thốt choàng tỉnh. Đêm nay cũng thế, vật vã mãi chẳng thể ru mình vào giấc ngủ, em mở blog anh viết cho con trai mười mấy năm trước ra đọc.

Em đã thức trọn một đêm để đọc nó. Anh giới thiệu về blog của mình thế này:

Lời khuyên dành cho con trai tôi

Blog này là một thông điệp của người cha cho con trai mình. Một người lớn tuổi, một số người có thể sẽ nói đây là thông điệp của một ông bố khó tính.

Tôi thường nghĩ "Mình sẽ nói với con trai điều gì khi con lớn lên?"

Bố tôi ngồi xuống ghế và không bao giờ tỉnh dậy. Hàng xóm của tôi, trẻ hơn tôi, ngồi vào xe, ngồi xuống và chết. Thần chết đã hai lần cố lấy đi tính mạng của những người tôi yêu và may mắn thay, hắn đã thất bại. Cuối cùng tôi cũng nhận ra rằng tôi có thể sẽ không còn ở đó để nói với con, khi con lớn lên.

Vì vậy, blog này là dành cho con trai trong trường hợp tôi không có mặt để nói trực tiếp những điều tôi muốn nói. Tôi sẽ tập hợp những thông điệp đó, sắp xếp chúng và hy vọng chia sẻ chúng khi đến lúc. Thời điểm

đó là tuổi vị thành niên của con: Mục tiêu của blog này là lời khuyên cho những cậu bé tuổi teen.

Ở đây bạn sẽ thấy không có sự đúng đắn theo quan điểm chính trị; không có tinh thần Kỷ nguyên Mới, cũng không có ngôn từ khéo léo huỷ hoại hoặc huyền bí, chủ nghĩa tương đối hay chủ nghĩa hậu hiện đại. Nó sẽ chỉ là những ngôn từ giản dị như công cụ để đào được gọi là thường vậy: Trọng tâm ở đây là trang bị cho một cậu bé trở thành một người đàn ông trong một thế giới khắc nghiệt và tàn nhẫn, có thể thế giới đó sẽ trở nên xấu hơn rất nhiều khi nó trưởng thành.

Cha tôi là một người đàn ông tốt và mạnh mẽ nhưng ông không bao giờ nói nhiều. Tôi dự định sẽ hướng dẫn cho con trai tôi nhiều hơn những gì cha đã làm cho tôi.

Tôi chia sẻ những suy nghĩ này với thế giới với hy vọng rằng những đứa con trai khác có thể thấy nó hữu ích và những bậc cha mẹ khác cũng vậy.

... lần lượt, trong mỗi bài anh khuyên nhủ con về một thứ. Anh yêu à, em tin anh sẽ ở lại bên con và là bạn đồng hành của các con chứ không phải qua trang web anh viết này.

Ngày ...

Buổi sáng chúng mình lại đến bệnh viện. Ba bác sỹ phụ trách chăm sóc anh và một y tá có mặt đông đủ để nói về tình trạng bệnh, các phương án điều trị mà họ đang cân nhắc. Nếu điều trị theo phương án nào thì tình trạng sức khoẻ anh sẽ ra sao.

Vị bác sỹ trẻ phụ trách chính nói rành rọt từng câu từng chữ. Anh nghe một cách hết sức bình tĩnh trong khi em lo lắng không yên. Em tìm tay anh nắm thật chặt, không phải vì anh mà vì em. Em cần được cảm thấy anh, trong tay em.

Các bác sỹ nhìn chúng ta với ánh mắt đầy cảm thông. Những cách họ nói với chúng ta rất chuyên nghiệp, những thông tin cần nói, thái độ chừng mực nhưng giọng nói và cử chỉ của họ thì vô cùng con người. Họ cho em cảm giác tin cậy. Khi một bác sỹ hỏi em: *Cherry có muốn biết thêm điều gì nữa không?*

Em đã nói trong nước mắt: *Tôi chỉ quan tâm duy nhất một điều, anh ấy sẽ ở lại bên tôi chứ?* Mặc dù em biết rằng chẳng ai có thể trả lời chắc chắn câu này nhưng em cứ có niềm tin mãnh liệt rằng những người có trái tim từ bi này sẽ làm hết sức để loại bỏ đám u ác tính kia ra khỏi cơ thể anh.

Thế mà rồi em cũng không kìm lòng mình được và lần đầu tiên em ôm anh, khóc như một đứa trẻ. Anh ôm lấy em, để mặc em khóc ướt đẫm ngực áo anh. Chắc anh hiểu những chất chứa trong lòng em cần được giải phóng, nếu không em sẽ trầm uất mất thôi. Anh bảo: *Rồi anh sẽ quen với việc này, những thương tổn trên cơ thể anh nếu có trong quá trình điều trị sẽ chỉ là những thương tổn về thể chất thôi, còn em sẽ rất nặng nề về tinh thần. Chỉ thương em phải chịu đựng điều này, anh xin lỗi em.*

Em đã nói với anh: *Em sẽ tha thứ cho anh, tha thứ hết nếu anh ở lại bên em. Thật đấy!*

Chúng mình trở về nhà. Trên đường về anh vui vẻ lắm, anh bảo anh lạc quan vì những thông tin tốt từ bác sỹ và anh đã sẵn sàng.

Anh là thế, những gì không rõ ràng, không biết thường làm anh khó ở, nhưng khi đã biết rõ mọi thứ thì dù cho tình hình có xấu đến thế nào anh cũng bình tĩnh ứng phó.

Rồi anh nói với các con, từng đứa một. Cái cách anh thông báo nhẹ như thể *"cha của các con có một cái nốt ở mông hơi đau một chút nhưng không sao, chỉ cần vài thủ thuật y tế là sẽ ổn thôi ý mà"*. David nghe xong đã ôm trùm lấy chúng mình và khóc. Eddy thì shock, con hỏi dồn dập những câu hỏi: *bao giờ, khi nào, ở đâu, vì sao...*

Còn Jack thì hoàn toàn tin ở bố khi anh nói: *Bố ổn, con à.*

Ngày ...

Hôm nay, em nói với bố mẹ về khối u ở cổ anh. Bố đã khóc oà lên. Em biết, bố thương anh một phần và xót xa cho con gái nhiều phần. Bố đang nghĩ cuối cùng thì em cũng gặp người em yêu và sống một cuộc sống em mong muốn. Bố mẹ cũng vì thế mà yên lòng khi em sống ở quá xa. Mặc dù em không nói đó là khối u ác tính nhưng bố mẹ đủ thông minh để biết con gái đang giấu diếm điều gì.

Mẹ thì cố nói lái đi kiểu như: *Ôi chỉ là một cái hạch thôi mà, sẽ không có gì đâu con. Đừng lo lắng quá.*

Mẹ thường thế, luôn nói cứng và tránh bày tỏ sự xúc động trước mặt bất kỳ ai, kể cả với chồng con. Bố bảo một người tuyệt vời như anh không thể có chuyện xấu xảy ra được. Em thì nghĩ, trên đời này làm gì có sự công bằng đâu. Ai cũng có thể gặp những chuyện không may trong cuộc đời cho dù họ sống tốt ra sao.

Ngày ...

Chúng mình đến nhà em gái anh. Gill đã chuẩn bị sẵn sàng cafe và bánh ngọt, thơm phức. Mọi người ngồi quây quần trong phòng khách, nhìn ra vườn, nghe tiếng gió rít và nói về bệnh của anh. Mình vào mắt họ, em biết họ buồn và lo cho anh nhiều lắm nhưng vẫn cười phá lên khi anh nói về nó, đặt tên cho nó.

Cảm ơn anh yêu đã luôn lạc quan để tất cả những người yêu anh vì thế mà không thấy quá buồn lo. Suy cho cùng thì than thở buồn rầu cũng chẳng ích gì. Chỉ có cách đối diện và lạc quan mà chiến đấu với nó thôi phải không anh yêu?

Tối nay chúng mình chơi Kantan với các con, cả nhà vừa chơi vừa cãi nhau chí choé, rồi cười... chúng mình đã cố gắng tận dụng mọi cơ hội có thể để chơi cùng các con, đi du lịch với bọn chúng trước khi những chú chim bay đi thật xa khỏi vòng tay của mình. Mong rằng những điều nho nhỏ này sẽ làm lên những kỷ niệm không thể nào quên cho chúng ta.

Ngày...

Đêm anh phải ở lại bệnh viện để truyền nước, em biết trong lòng anh lo lắng lắm, không biết cơ thể sẽ phản ứng ra sao nhưng anh không muốn em thấy anh lo. Anh muốn em về nhà ngủ thật ngon và không nghĩ ngợi nhiều. Anh dặn dò con hãy chăm sóc cho mẹ thay anh.

Nghe mà thương quá, sao chẳng khi nào anh lo cho mình mà cứ mãi lo cho em vậy trời?

Con đưa em về nhà, nấu cho em một bữa tối thật ngon, rồi quanh quẩn bên em cả đêm. Con không muốn em có thời gian một mình để suy nghĩ luẩn quẩn. Em nhận ra con có những phẩm chất rất giống anh, vô cùng trách nhiệm và quan tâm đến những người xung quanh. Em đã nhủ cho anh: *em là một người vợ, người mẹ may mắn và hạnh phúc nhất trên đời này.*

Thực sự em cảm thấy thế, em thấy lòng ấm áp vô cùng vì mình được chở che.

Ngày...

Ngày đầu tiên anh truyền hóa chất, anh đùa với em: "Sao họ lại chọn đúng thứ Sáu ngày 13 để tiêu diệt nó chứ?"

Mặc dù anh đã dặn em đừng sợ, nhưng khi nhìn những y tá mặc bảo hộ kín mít để truyền hóa chất, em vẫn không khỏi hoảng hồn. Em ngồi bên anh, nắm tay anh thật chặt và quan sát chặt độc ấy chảy vào người anh từng giọt, từng giọt hàng giờ.

Nhưng ơn trời, anh vẫn ổn. Anh vẫn ăn ngon miệng và ngủ tốt. Nhìn anh bình thản như thế, em thầm cảm ơn vì dù trong cuộc chiến này, anh vẫn giữ vững tinh thần.

Đêm đầu tiên sau nhiều ngày phấp phỏng em đã có một đêm ngon giấc trong bệnh viện, trên chiếc giường cực kỳ thoải mái mà một cô y tá mang đã đến cho em.

Ngày...

Việc truyền hoá chất vẫn tiếp tục, ngoài một số triệu chứng ở dạ dày và những cơn nấc cụt làm anh khó chịu thì anh vẫn ổn.

Chúng mình đã nắm tay nhau đi lang thang trên phố cả buổi chiều. Chúng mình cứ nhẩn nha ngắm các cửa hàng, người đi lại trên phố, các quán cafe xinh xinh và cảm nhận sự chậm rãi của nhịp sống.

Khu này nổi tiếng là hippy với dân cư đa dạng đến từ nhiều nền văn hoá khác nhau nên các cửa hàng đều có phong cách riêng rất khác lạ. Cũng đáng để chúng mình tiêu hết gần một buổi chiều và anh quên mình đang là bệnh nhân trong chốc lát.

Ngày...

Mình trở về nhà. Anh thở phào nhẹ nhõm. Ở bệnh viện dù có được chăm sóc tốt đến đâu thì cũng không phải nơi bất kỳ ai muốn ở, với anh lại càng không. Anh yêu tự do và quen yên tĩnh. Ở bệnh viện, những tiếng người, tiếng chuông gọi y tá, những cuộc thăm viếng thường xuyên của nhân viên y tế làm anh thật sự căng thẳng. Em thì hoàn toàn ổn với bệnh viện, chỉ là em nhớ anh. Mặc dù anh ở đó, bên em suốt 24h/24 nhưng không được ôm anh thật chặt, đêm không được nằm bên anh trên một chiếc giường thật sự không dễ chịu chút nào.

Đêm nay mình ngủ thật ngon bên nhau trên chiếc giường của mình và em chợt nhận ra, ồ, hoá ra hạnh phúc thực ra chỉ là điều giản dị vậy sao.

Ngày ...

Em thức dậy lúc 4h sáng để ra sân bay lên đường về Việt Nam. Lâu lắm rồi em mới lại bay đi công tác xa một mình. Cảm giác rất trống trải, trĩu nặng, thương và lo cho anh, em muốn khóc.

Vừa đến sân bay em đã thấy tiếc vì mình đã quyết định đi xa trong lúc này. Em nói với anh em cảm giá có lỗi, cảm giá tệ... Anh đã an ủi em rằng, cuộc sống vẫn cần tiếp diễn, chúng mình vẫn phải làm những việc cần làm và anh mong em mạnh mẽ để chuyển trở về Việt Nam có ý nghĩa và thành công.

Suốt hơn 20 giờ bay và chờ đợi nối chuyển, có cảm giác cơ thể em, tâm hồn em trôi đi theo dòng chảy thời gian, hình như em không làm chủ nó, rất vô định. Mọi ý nghĩ đều hướng về anh, những suy nghĩ quẩn quanh trong đầu em: *Chúng mình sẽ ra sao? Tương lai sẽ ra sao?*

Em đến Sài gòn lúc đã nửa đêm. Trở lại khách sạn quen mình từng ở em chìm trong một giấc ngủ nhọc nhằn.

... và lần đầu tiên kể từ khi mình gặp nhau, em thấy mình đơn côi.

Ngày ...

Em đến làm việc ở văn phòng của khách hàng. Mặc dù trong lòng ngổn ngang thế nhưng khi bắt tay làm việc em bị cuốn hút hoàn

toàn. Đúng là khi được làm điều mình yêu thích, với niềm đam mê, có thể nhìn thấy kết quả, thấy công việc của mình có ý nghĩa em lấy lại được sự hứng khởi.

Một ngày làm việc trôi qua với rất nhiều hoạt động em đã giúp khách hàng tìm ra một số hướng đi. Em đã nhắn cho anh: *Họ yêu em!*

Anh lập tức nhắn lại: *Anh biết mà em yêu của anh, em giỏi lắm.*

Dù tính chất công việc của chúng mình đòi hỏi phải luôn động não, luôn cập nhật kiến thức mới để áp dụng vào công việc nhưng em chưa bao giờ thấy quá khó bởi anh luôn ở bên em, khích lệ và động viên em. Anh đã khơi gợi những khả năng trong em mà đến em cũng không hề biết mình có khả năng đó.

Trở về khách sạn, em đói mềm và rất mệt. Gọi đồ ăn, ăn vội rồi em lăn ra ngủ. Thế là hết một ngày nữa, em bắt đầu đếm ngược thời gian trở về bên anh và các con.

Ngày ...

Ngày gặp mặt các học viên của Teal Unicorn diễn ra tốt đẹp. Điều khích lệ lớn nhất với em là hầu hết những người từng tham gia các khóa đào tạo đều dành cho chúng ta những tình cảm tốt đẹp. Có những người trở thành những người bạn, người anh chị em thân thiết của chúng ta và của nhau. Có nhiều người thậm trí trở thành đối tác tin cậy của chúng ta và của nhau nữa.

Những sự thay đổi tích cực từ công việc chúng ta làm khiến em có lòng tin mãnh liệt vào con đường mình đang đi. Chỉ mong anh vượt qua bạo bệnh để cùng em bước tiếp hành trình này. Nhiều người ở ngoài kia đang cần chúng mình, em chắc chắn anh không muốn bỏ cuộc. Đúng không anh yêu?

Anh gọi video call nhìn anh em biết anh rất mệt, không kìm chế nổi cơn xúc động, em đã khóc, các bạn học viên ở đó cũng bị xúc động theo. Ước gì em có thể chịu đựng những cơn đau đớn, sự khó chịu thay anh.

Ngày ...

Hôm nay là ngày cuối cùng em làm việc ở Việt Nam. Ngày nào em cũng làm từ sớm tới khuya và chỉ được ngủ vài giờ mỗi đêm. Em cảm thấy thời gian trôi nhanh mà rất chậm.

Tối nay các em học viên mời em đi ăn để chia tay, những tâm sự, những giọt nước mắt, những cái ôm thật chặt, những bàn tay nắm những bàn tay, những món quà xinh xinh em nhận được thực sự làm em hạnh phúc. Ai cũng thương và lo cho anh, cho em.

Em đã nói với họ rằng: *Tất cả những gì em muốn trên đời là giữ được anh lại bên em. Nhưng trong cuộc chiến này chúng ta có thể thua và nếu số mệnh cướp mất anh đi, em sẽ chấp nhận điều đó. Em nghĩ rằng một ngày sống bên anh hạnh phúc trọn vẹn là một ngày có ý nghĩa, là một ngày em biết ơn cuộc đời đã mang may mắn đó đến cho em.*

Có phải ai cũng có được một tình yêu lớn như vậy trong đời đâu anh nhỉ?

Nói vậy thôi nhưng em tin rằng chúng mình sẽ chiến thắng, em tin chúng ta sẽ tiếp tục già đi cùng nhau, bất luận điều gì.

Ngày ...

Mọi người gửi tin nhắn chúc mừng giáng sinh tràn ngập inbox còn em thì trên đường trở về với gia đình yêu thương của mình. Em không thể chờ để được ôm anh và các con trong vòng tay.

Cuối cùng thì em cũng trở về nhà sau 3 chặng bay khá suôn sẻ. Khi em đang cầm túi đi về phía cửa thì ba bố con anh nhảy ra ôm chầm lấy em. Em đã chờ mong giây phút này nhưng nước mắt vẫn chảy như mưa.

Ngày ...

Ngày boxing day, mình đi tìm mua nhẫn đính hôn, mình chọn được một chiếc nhẫn thật xinh xắn mà cả hai đều thích. Lồng vào tay chiếc nhẫn mới, khỏi phải nói em vui đến thế nào. Anh và em đều là người từng trải, đều đủ lớn để biết điều gì là quan trọng đối với mình nên những nghi lễ hình thức không đóng nhiều vai trò trong cuộc sống của chúng ta nữa. Thực sự thế.

Nhưng càng sống bên nhau chúng ta càng yêu và hiểu nhau hơn, càng muốn cho người kia hạnh phúc hơn. Và một lễ cưới sẽ là sự cam kết cao hơn nữa chúng mình muốn dành cho nhau. Em mong chờ đến ngày trở thành cô dâu của anh.

Mình đến trung tâm mua sắm, vào siêu thị. Anh bảo: *Bình thường anh rất khó chịu với tiếng ồn ở những nơi công cộng như thế này nhưng bây giờ anh lại thích thú với tất cả những nơi anh đến. Chỉ cần được sống thì mỗi ngày đối với anh đã là mỗi ngày hạnh phúc.*

Em đã suýt trào nước mắt khi nghe anh nói những lời đó. Nếu không có những biến cố xảy ra, nếu không từng ở ranh giới giữa cái sống và cái chết chắc chúng ta không trân trọng cuộc sống mình đang sống đến thế. Nếu chúng ta không từng có những mối quan hệ đổ vỡ, chưa chắc chúng ta đã trân trọng mỗi ngày được sống với người mình yêu và vun vén hạnh phúc mình có đến thế.

Phải không anh yêu?

Ngày ...

Anh khoẻ hơn rất nhiều và vui vẻ, như đang không hề phải chống trọi với căn bệnh hiểm nghèo. Hôm nay em làm cơm mời vợ chồng em gái, Jack và các bạn của con qua nhà ăn tối. Anh nói với mọi người rằng anh thấy tốt hơn bình thường, hơn lúc chưa từng mắc bệnh. Ai cũng ngạc nhiên! Anh đã giải thích với họ rằng *nếu bạn đang đập đầu vào tường liên hồi và bỗng nhiên dừng lại, bạn sẽ hiểu cảm giác này. Khi cơ thể bạn trải qua những cơn đau bỗng nhiên chúng dừng lại, bạn sẽ thấy mọi thứ dễ chịu vô cùng.*

Em thích những lúc gia đình quây quần bên nhau, thích nấu ăn cho mọi người. Em trân trọng mỗi giờ mỗi phút ở bên anh và các con. Cụ Tolstoy cụ ấy bảo hạnh phúc gồm: *sống mỗi ngày như thể đó là ngày đầu tiên của tuần trăng mật và ngày cuối cùng của kỳ nghỉ của bạn.*

Chắc vậy nên mỗi ngày em sống bên anh, cho dù nhớ về những kỷ niệm đã qua hay sống trong hiện tại em đều thấy hạnh phúc ngập lòng.

Ngày ...

Buổi sáng em còn đang vừa ngái ngủ vừa nghe ông già Nat King Cole hát thì google play dừng lại.

...và rồi "*It feels like rain*" tự động bật lên. Hóa ra là ở phòng khác, anh chọn nhạc cho em nghe¹²

Xuống đây sông gặp biển.

Trong cái nóng ẩm ướt anh cảm thấy em mở lòng với anh

Tình yêu đến từ đâu, em ơi, giống như một cơn bão

Và cảm giác như mưa

Và cảm giác như mưa

Nằm dưới những ngôi sao ngay bên em

Và anh đang tự hỏi em là ai, xin chào em, chào em yêu.

Ôi, những đám mây lướt qua mặt trăng và gió hú gọi tên em

Và cảm giác như mưa

Và cảm giác như mưa.

Chúng ta sẽ không bao giờ làm cây cầu đó tối nay, em yêu

Đặt ở Pontchartrain

Và cảm giác như mưa

Và cảm giác như mưa.

Chuẩn bị đối đầu với khó khăn, em yêu

Hãy mở lòng mình em nhé, đừng kìm nén cảm xúc

Hình như chúng ta đang trong cơn bão tố, hình như trời đang bão.

Đó không phải là lý do để bỏ đi

Chỉ giống như là...

Hãy để nó cuốn trôi nỗi đau

Và cảm giác như mưa

Và cảm giác như mưa

¹² Bài hát của John Hiatt • 1988

Em có thể cảm nhận được không, em có thấy không?

Cảm giác như mưa

Em có thể cảm nhận được không, em có thấy không?

Cảm giác như mưa

Hãy để tình yêu của em, hãy để tình yêu của em phủ lấy anh.

Phủ kín lấy anh.

Em hiểu điều anh muốn gửi gắm qua bài hát này. Phải, chúng ta đang ở trong một cơn bão. Những ngày tháng tiếp theo có thể sẽ khốc liệt hơn rất nhiều nhưng em sẽ luôn ở bên anh, hy vọng sức mạnh của tình yêu sẽ giúp anh vượt qua mọi thử thách.

Anh sẽ ổn thôi, chúng mình rồi sẽ ổn thôi, anh yêu.

Ngày ...

Ngày cuối năm, anh loanh quanh rửa tường, lắp cửa gara cả ngày. Em rất hạnh phúc khi thấy hoàn toàn khỏe mạnh và vui vẻ. Anh chăm chút cho ngôi nhà, khu vườn của chúng mình thật tỉ mỉ, góc nào cũng có bàn tay anh ở đó. Anh bảo: Nếu sau này chúng ta rời ngôi nhà này đi chắc sẽ tiếc nuối lắm. Bao nhiêu tình yêu của chúng mình bỏ vào đây để nó được như thế này. Em tự nhủ, chắc ngày đó còn xa lắm anh yêu.

Sau bữa tối chúng mình dắt Astro¹³ đi dạo. Nắm tay nhau đi trong khu vườn sau nhà, qua những bụi hoa manuka thơm phức. Mùa này nhiều hoa không tả xiết, nổi loài hoa âm thầm tỏa hương rất riêng mà có khi chẳng ai biết mùi từ đâu tới nữa.

Em ước gì mình có thể nắm tay nhau đi mãi như thế này...

Ngày ...

Ngày đầu tiên của năm mới, như thường lệ, anh lại dậy sớm, lại làm đồ ăn và pha cafe mang đến tận giường cho em. Kể cũng lạ, cho dù anh ốm hay khỏe, anh vẫn muốn là người tự tay chăm sóc em, kể cả

¹³ Astro là tên con chó già của chúng tôi

khi em đề nghị để em làm anh cũng không muốn. Anh bảo anh không muốn cảm giác mình là người ốm.

Trời đất ạ, anh được phép là người ốm, được phép để người khác chăm sóc, nhưng anh vẫn không chịu.

Sáng nay, khi loanh quanh ở ngoài vườn cắt hoa tỉa lá, em bỗng nhận ra cuộc sống của mình lâu nay thật nhẹ nhàng. Ngoài những điều chúng ta cùng quan tâm: về các con, về gia đình, về nhau, về công việc...thì hình như lâu lắm rồi mình không để điều gì bên ngoài tác động đến tâm trạng và cảm xúc của mình.

Ngày ...

Đêm nay anh trằn trọc mãi không ngủ được, mặc dù thể trạng anh tốt, nhưng vẫn không khỏi lo lắng cho lần truyền hoá chất ngày mai. Thương và hiểu cảm giác của anh, em cũng chỉ biết ôm anh thật chặt, nói những câu chuyện vui để anh cười cho bớt những suy nghĩ nặng nề.

Anh sẽ ổn thôi, chúng mình sẽ ổn thôi. Chúng ta biết điều này, chỉ là cần đi hết phác đồ điều trị và cơ thể anh sẽ phải chịu những trải nghiệm khá đau đớn để đi tới cuối hành trình.

Anh sẽ ổn thôi mà.

Ngày ...

Mình trở lại bệnh viện, các bác sỹ thông báo cho mình rằng mọi chỉ số máu và các bộ phận trong cơ thể anh đều rất tốt. Ơn trời! Đó là điều chúng ta muốn nghe. Suốt mấy giờ trong bệnh viện anh ổn, không có phản ứng gì đặc biệt với hoá chất. Rồi lái xe về, đi siêu thị... em chắc chắn anh mệt nhưng anh không tỏ vẻ cho em thấy anh mệt.

Anh của em đúng là người anh hùng.

Ngày ...

Em đưa con đi tập lái xe, ngồi trong quán cafe chờ con, ngắm nghĩa bầu trời cao rộng, xanh ngắt một màu, ngắm hoa lá và những người thông dong đi đi lại lại, em cứ nghĩ về anh, về tình yêu cuộc sống da diết của anh. Anh hay nói, trái đất này đủ rộng, đủ tốt cho tất cả

chúng ta. Chúng ta cần chăm sóc và bảo vệ tốt môi trường sống của mình.

Em nhận thấy anh điều này qua từng việc anh làm. Em mong anh mau khoẻ để chúng mình lại có thể rong ruổi bên nhau trên những chặng đường dài, trái đất này còn bao nhiêu nơi chờ bàn chân mình khám phá.

Ngày...

Hôm nay gia đình mình tổ chức tiệc tiễn Eddy đi Auckland làm việc. Anh cẩn thận kiểm tra xe, dặn dò từng điều nhỏ nhặt. Cái ôm giữa hai người đàn ông, câu "I love you" thì thầm trong giây phút chia tay, làm lòng em tan chảy.

Người ta nói tình yêu không thể đong đếm. Nhưng em tin, nó hiện hữu rõ ràng trong từng hành động, từng ánh nhìn, từng cử chỉ quan tâm như thế này.

Hôm nay anh nhận được một tấm thiệp viết tay từ Mark Whiting một người bạn từ thuở ấu thơ của anh. Thời nay, mọi thứ thực sự quá tiện, công nghệ thông tin hỗ trợ con người đến mức tối đa, chỉ cần một cú nhấp chuột là bạn có thể kết nối với bất kỳ ai ở bất kỳ nơi nào trên thế giới.

Có lẽ bởi thế nên những tấm thiệp viết tay từ một người chúng ta yêu quý càng làm ta xúc động chẳng? Thấy anh đọc xong cứ rưng rưng làm em xúc động lây. Trong thiệp Mark viết:

"Rob yêu quý,

Năm nay, mình quyết định viết thư cho những người có ảnh hưởng tích cực trong cuộc sống của mình để thể hiện sự trân trọng - một điều gì đó dường như hơi thiếu vắng hiện nay. Sự trân trọng dành cho Cherry cũng tương tự như dành cho bạn bởi vì từ khi các bạn có nhau, nhìn cách các bạn "hoàn thành công việc" thực sự rất gây cảm hứng.

Rob, chúng ta đã biết nhau lâu đến nỗi thật sự rất tuyệt khi chỉ đơn giản là có những người bạn để có thể tựa vào trong cuộc đời. Mình biết chắc rằng nếu mình cần, bạn sẽ luôn ở đó để giúp. Điều này nghe có vẻ đơn giản nhưng rất hiếm. Và bây giờ mình thấy năng lượng và sự chăm sóc mà cả hai bạn mang lại, điều đó cũng vô cùng hiếm.

Cảm ơn các bạn vì những cuốn sách và đặc biệt là những lời tử tế mà các bạn dành cho mình trong phần Lời cảm ơn.

Mình nghĩ sắp tới có thể chúng ta sẽ gặp nhau nhiều hơn. Bây giờ, các bạn hãy tận hưởng kỳ nghỉ hoặc du lịch nhé.

Yêu các bạn rất nhiều."

Có lẽ ai trên đời này cũng vậy, cảm giác được yêu là cảm giác tuyệt vời nhất thế gian.

Ngày ...

Chúng mình cùng tham gia diễn đàn các nhà lãnh đạo toàn cầu. Hình như em chưa bao giờ nói với anh rằng điều tuyệt vời nhất em nhận thấy trong mối quan hệ của chúng mình là chúng ta hiểu nhau trong công việc, đồng điệu trong cuộc sống. Trong công việc đôi khi chúng ta có những quan điểm không giống nhau nhưng chúng ta luôn cố gắng giải thích cho bạn đời của mình hiểu vì sao mình nghĩ như vậy, và lắng nghe để hiểu được người kia đứng ở góc độ nào khi nhìn nhận vấn đề. Anh luôn đối xử với em với tất cả sự trân trọng, luôn cố gắng giải thích cặn kẽ những vấn đề thuộc về ngôn ngữ, văn hoá hay kỹ thuật mà em không hiểu. Đó là điều em rất cảm kích.

Em biết em vô cùng may mắn khi có anh, hơn cả một người bạn thân, hơn cả một người tình, hơn cả một người thầy.

Ngày ...

Hôm nay là ngày khó khăn đối với anh, anh phải nhịn đói từ đêm hôm trước tới đêm hôm sau, rồi tới tận sáng, 31h không ăn uống để làm phẫu thuật. Thật sự là một cực hình. Vết thương mới khiến anh đau đớn cộng thêm sự đói sự khát nhưng cuối cùng anh cũng đã vượt qua một cách ngoạn mục. Em ở đó, chẳng thể làm gì cho anh. Thương thất lòng.

Ngày ...

Chúng mình trở về nhà, em bắt tay dọn dẹp nhà cửa để anh nghỉ ngơi. Anh vẫn còn đau nhưng đã ngay lập tức bắt tay vào làm việc, anh bảo anh không muốn lãng phí một giờ một phút nào và điều quan trọng anh không muốn có cảm giác mình ốm bệnh.

Anh của em đúng là chiến binh dũng cảm.

Ngày

Chúng ta đang cùng nhau chứng kiến một sự kiện lịch sử có ảnh hưởng vô cùng lớn đến đời sống của toàn thế giới. Dịch cúm do Corona virus gây ra. Loại virus này xuất phát từ Vũ Hán, Trung Quốc, xuất hiện từ chợ buôn bán động vật hoang dã ở vùng này.

Dịch lây lan rất nhanh trên toàn thế giới khiến mọi việc ở những vùng nó tới đảo lộn khủng khiếp. Ở Việt Nam mọi hoạt động giao thương ngừng trệ, hệ thống trường học đóng cửa nhiều tháng để tránh lây lan, nhiều công ty, nhà hàng, nơi vui chơi giải trí, các địa điểm du lịch... lần lượt đóng cửa. Phải nói thiệt hại về kinh tế và đời sống xã hội không biết bao nhiêu mà kể.

Em phải về Việt Nam đúng dịp này. Lòng em trăm mối tơ vò, mặc dù tỏ ra bình thản ngoài mặt nhưng thực sự rối bời. Một mặt em phải đi theo kế hoạch vì công việc chờ em, một mặt cuộc sống vẫn cần phải tiếp tục, chúng ta cần đối diện thay vì né tránh. Một mặt lo anh một mình vào đúng vào tuần điều trị cuối. Em biết anh sẽ ổn, sẽ tự chăm sóc tốt cho mình nhưng vẫn xót xa lắm lắm.

Lần đầu tiên em phải day dứt với sự lựa chọn của mình.

Ngày...

Chúng mình bước ra khỏi bệnh viện, ánh mặt trời rực rỡ hơn bao giờ hết. Anh nắm tay em, vẫn là bàn tay ấy, ấm áp và vững vàng.

Anh không nói gì ngay, chỉ ôm em thật lâu, rồi nhìn thẳng vào đôi mắt đang hoe đỏ của em, khẽ nói: *"Bác sĩ bảo anh đã hết ung thư rồi."*

Em đứng lặng trong khoảnh khắc đó. Rồi cảm xúc vỡ òa. Em muốn hét lên, muốn cười thật to, muốn nhảy tưng tưng như một đứa trẻ...

Vậy là những ngày giông bão của chúng ta đã đi qua. Những cơn đau, những đêm dài, những lần nín thở chờ kết quả... đã ở lại phía sau.

Đây không chỉ là một cuộc điều trị kết thúc mà là một cuộc sống mới được bắt đầu.

Ai đó nói rằng càng sợ chết càng khó tận hưởng cuộc sống và rằng cuộc đời tỉ lệ với sự dũng cảm của mỗi người. Điều này với ảnh không thể đúng hơn. Bất cứ chuyện gì xảy ra, dịch bệnh, thiên tai, những khó khăn trong cuộc sống... chúng ta chỉ có một cách duy nhất là dũng cảm và đối mặt.

Dù những điều tồi tệ đã xảy ra nhưng khi nắm tay nhau đi qua những ngày giông bão, chúng tôi có cảm giác như được bơi trong một bể bơi ấm áp tình người. Những người trong ekip điều trị đã chăm sóc cho ảnh với tất cả sự tận tâm và tử tế. Gia đình, bạn bè, những người thân quý luôn quan tâm, dõi theo...

Sau tất cả, chúng trân quý cuộc sống hiện tại hơn, tập trung vào làm những gì mình muốn làm với mục đích và niềm đam mê lớn hơn bao giờ hết.

Tôi hy vọng rằng, khi đọc những dòng này, bạn cũng sẽ tìm thấy nguồn cảm hứng để mạnh mẽ và lạc quan hơn cho dù bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời mình.

Và tôi cũng hy vọng những mẫu chuyện vụn vặt “sống và làm việc tự do” tôi chia sẻ dưới đây sẽ làm cho bạn cảm thấy vui và được truyền cảm hứng, để trở nên linh hoạt trong cuộc sống của mình.

5. Sống và làm việc tự do



"Nguyên tắc của người sống sót – Không bao giờ được cảm thấy thoải mái. Hãy tiếp tục lang thang, cả về thể xác và tinh thần, để trải nghiệm những điều mới mẻ."

Cuộc sống của chúng tôi, những nhà tư vấn:

- Không có sếp
- Không có giờ làm việc cố định
- Không có lương cố định

Nhưng:

- Có tất cả tự do
- Có rất nhiều trách nhiệm
- Có cường độ làm việc cực cao

Một nhà tư vấn nếu muốn làm khách hàng hân hoan không bao giờ được phép tự mãn, không được phép nghĩ rằng mình đã biết đủ và ngừng học, càng không được phép nghĩ mình giỏi hơn người.

Để làm được điều này chúng tôi cần tạo cho mình khoảng chừng để đọc, để học và để tận hưởng cuộc sống.

Sống theo cách bạn muốn

Một ngày chúng tôi dắt tay nhau đi dạo trên bãi biển cùng Astro, nhìn thấy những chiếc Caravan đậu gần đó, thấy các gia đình đang hưởng thụ nắng, gió, cảnh sắc và mùi vị mặn mòi của biển, ảnh đã hỏi tôi: *Em nghĩ sao nếu chúng ta mua một chiếc caravan và cùng phiêu du trong khi chờ Covid qua và các chuyến bay trở lại bình thường.*

Và đương nhiên tôi đã nói VÂNG mà không cần nghĩ ngợi.

Một tuần sau chúng tôi đón Mr Teal, tên chúng tôi đặt cho ngôi nhà di động của mình về nhà. Mr Teal là chiếc mặt nạ đúc từ khuôn mặt ảnh, được dùng để cố định khuôn mặt trong suốt quá trình trị xạ. Cũng là biểu tượng của sự linh hoạt và kiên cường.

Chúng tôi đã luôn nghĩ cuộc sống của mình khá thú vị. Tư vấn là công việc mà chúng tôi có thể chủ động thời gian và lịch làm việc của mình. Bất kể khi nào chúng tôi cũng có thể lên máy bay bay đâu đó hay lái xe rong ruổi vài tuần... Nhưng chỉ sau khi ảnh bị ung thư, rồi Covid 19 xảy ra chúng tôi mới nghĩ nhiều hơn về cách mình muốn sống.

Chỉ khi bạn chạm tay vào tận cùng tuyệt vọng, chỉ khi bạn hay người thân yêu của mình sống sót qua cơn bạo bệnh, bạn mới thực sự biết cuộc sống vô thường đến mức nào. Chúng tôi đã thay đổi cách mình sống và làm việc kể từ đó. Đây là một số những cảnh nơi chúng tôi dừng "văn phòng di động" của mình.

Tôi hy vọng bạn sẽ thấy những điều khiến bạn phải giật mình. Tôi hy vọng bạn cảm thấy những điều bạn không bao giờ cảm thấy trước đây. Tôi hy vọng bạn gặp những người có quan điểm khác. Tôi hy vọng bạn sống một cuộc sống mà bạn tự hào. Nếu bạn thấy rằng

mình không như vậy, tôi hy vọng bạn có đủ sức mạnh để bắt đầu lại từ đầu, giống Mr Teal.

Ai đó nói rằng tất cả mọi người đều ước mơ, nhưng không giống nhau. Có những người mơ vào ban đêm trong bụi bặm của tâm trí, mỗi sáng thức dậy họ thấy đó là điều phù phiếm; nhưng những người mơ vào ban ngày là những người nguy hiểm, vì họ có thể hành động theo giấc mơ của mình với đôi mắt mở to, để biến chúng thành hiện thực.

Hãy cởi mở, học, đọc, nghe, đi du lịch, khám phá thế giới, thoát ra khỏi vùng an toàn của mình. Thế giới rộng lớn, tri thức rộng lớn, tôi đã cố gắng thoát ra khỏi đáy giếng và ngừng ngửa mặt lên trời mà rằng: *Trời chỉ rộng bằng từng kia.*

Nói như Henry Miller thì: *"Điểm đến của một người không bao giờ là một địa điểm, mà là một cách mới để nhìn mọi thứ."*

Những chuyện linh tinh viết trên những nẻo đường...

Điều thú vị khi travel bằng caravan là bạn không biết trước mọi thứ. Tôi thích thức dậy vào mỗi buổi sáng mà không biết chuyện gì sẽ xảy ra, không biết mình sẽ gặp ai hoặc nơi nào mình sẽ dừng lại.

Có khi thì chúng tôi dừng lại ở hồ Tekapo để làm việc và ngủ qua đêm. Quanh cái hồ này vào mùa xuân đầy hoa lupines. Vào mùa thu ẻm lại mang vẻ quyến rũ riêng, quanh hồ được tô một màu vàng rực rỡ. Chỉ có điều ở đây có cơ man là vịt giới và thiên nga đen nên chúng tôi bị các em ý đánh thức hơi sớm vào buổi sáng.

À, vùng này có một chính sách rất thú vị. Vào ban đêm tất cả đèn đường không được bật để bảo vệ bầu trời đêm. Nơi đây chúng tôi có một bầu trời sao và dải ngân hà sáng hơn bất kỳ nơi nào khác. Ngoài ra, có cả một trạm đầy thiết bị để bạn ngắm trời sao nếu muốn.

Một sáng khác ảnh đánh thức tôi dậy trong tiếng nhạc du dương, với mùi sandwich cá hồi và cafe thơm phức. Với tay kéo rèm cửa sổ phía trước ra thấy anh đào đang nở rộ, cửa sổ phía ngang là sân golf xanh mướt, trải rộng ngút ngàn.

Mọi người cứ nói rằng tiền không thể mua được hạnh phúc, nhưng ít nhất bạn sẽ mua được những kỳ nghỉ và những kỷ niệm tuyệt vời.

Ngày cuối cùng trong hành trình đi săn mùa xuân trên khắp Đảo Bắc chúng tôi dừng lại ở bờ biển Waiinu xinh đẹp. Chỉ còn hơn 3 giờ lái xe nữa là về đến nhà nhưng chúng tôi vẫn chọn dừng lại ở đây vì phải training hai khóa học từ chiều tới tận khuya, chẳng phải lãng mạn gì đâu ạ.

Suốt cả một chuyến đi dài gần một tháng chúng tôi cứ đi theo một cách ngẫu hứng, không có kế hoạch và lộ trình cụ thể. Chúng tôi dừng lại ở bất kỳ nơi nào nín chân mình vì bất kỳ lý do gì. Đi nhiều nơi thế, trông có vẻ thông dong thế nhưng thực ra chúng tôi vẫn đang làm việc chăm chỉ.

Chắc mọi người sẽ thấy ngạc nhiên khi tôi nói chúng tôi làm việc hiệu quả và năng suất hơn nhiều những ngày ngồi ngoan ngoãn trong văn phòng. Đơn giản chỉ vì việc sống và làm việc tự do, ở bất cứ nơi nào mình muốn giúp chúng tôi nhìn nhận mọi thứ theo cách khác, ngoài những khuôn khổ thông thường. Ngoài ra, sự thay đổi cũng tạo ra cho chúng tôi nhiều cảm hứng mới mẻ và sáng tạo hơn.

Thử tưởng tượng mỗi ngày thức giấc, với tay kéo tấm rèm cửa, trước mặt bạn là một phong cảnh tuyệt đẹp, không ngày nào giống ngày nào, bạn sẽ hiểu những điều tôi nói ở trên.

Cũng có thể bạn thấy khó có thể tưởng tượng được, điều đó cũng dễ hiểu, người bình thường sẽ không hiểu nổi suy nghĩ của những người điên.

Thôi kệ, cứ để họ điên theo cách của họ đi ạ.

Những giấc mơ và trí tò mò

Chúng tôi vừa hẹn hò ở Nhà hát để xem buổi biểu diễn rực rỡ Les Misérables, một vở nhạc kịch nổi tiếng đã được hơn 130 triệu người trên toàn thế giới xem.

Lấy bối cảnh nước Pháp thế kỷ 19, Les Misérables là một câu chuyện hấp dẫn khiến người xem chìm đắm vào những giấc mơ tan vỡ, về tình yêu đơn phương, về niềm đam mê, về lý tưởng, về sự hy sinh và tha thứ... một minh chứng về sự bất diệt của tinh thần con người.

Phải nói là lâu lắm rồi tôi mới bị xúc động đến thế. Ảnh cứ nắm tay tôi thật chặt suốt buổi biểu diễn. Chắc ảnh không thực sự hiểu vì sao tôi lại có thể khóc khi nghe hát.

Trên đường trở về nhà tôi đã nói với ảnh: *Ngoài việc xúc động khi nghe những bản nhạc em yêu thích do những ngôi sao sân khấu ca nhạc biểu diễn: I Dreamed A Dream, On My Own, Stars, Bring Him Home, One Day More, Do You Hear the People Sing... và những câu chuyện bi thương thì trong suốt quá trình xem, em cứ nghĩ về em hồi còn là một cô bé con.*

Hồi bé em chẳng có gì để giải trí ngoài sách, em đã đọc ngấu nghiến tất cả những cuốn sách có trong tủ sách của gia đình. Những người khốn khổ, Nhà thờ đức bà Paris là hai trong số đó. Em cứ vừa đọc vừa tưởng tượng cảnh đường phố, trang phục họ mặc... em đã tự xây dựng hình ảnh một nước Pháp trong cái đầu bé con của em hồi đó. Sau này qua thăm những nơi được nói đến trong những cuốn sách mình từng đọc, em không đi những bước chân của người du hành mà em đi tìm những hình ảnh trong trí nhớ của em...

Nghe xong ảnh bảo: *Thương thế.*

Lại nói về giấc mơ...

Chúng tôi đang đi xuyên mùa thu, qua rất nhiều thành phố và những thị trấn nhỏ xinh không ồn ào bụi bặm. Những cung đường đảo Nam New Zealand dài thăm thẳm và rất thưa người, mỗi nơi mỗi vẻ

nhưng đều đẹp như tranh. Chúng tôi cứ đi như thế, mỗi lần dừng lại để nghỉ qua đêm cách nhau hàng trăm cây số. Những câu chuyện cứ lấp đầy hành trình chúng tôi đi.

Tôi kể: Anh biết không, khi em còn là cô bé con sống ở một cái làng ven một thị trấn nhỏ, em chưa từng nhìn thấy cây hoa hồng nào. Hồi đó xung quanh làng chỉ có tre, những bụi dâm bụt và rất nhiều hoa mười giờ. Năm em khoảng 10 tuổi, lần đầu tiên em nhìn thấy một tấm postcard in một bông hoa hồng. Trong trí nhớ của em đó là một thứ đẹp để đến mê hồn. Em không biết em đã ngắm nhìn nó bao lâu nữa. Tấm postcard đó và những chiếc kẹo sô cô la một người bạn của bố từ Đông Âu mang về đối với em là cả một thế giới khác, chẳng khác gì trong truyện cổ tích.

Năm em 14 tuổi, lần đầu tiên em đến làng Quảng An, một làng trồng hoa rất đẹp ở Hồ Tây. Những ngôi nhà xinh xinh nằm giữa vườn hoa, ngăn cách giữa các ngôi nhà, những khu vườn là những bờ rào bằng cây chứ không xây tường hay bằng bờ đất trộn với rơm như ở quê em hồi ấy. Em đã có một buổi chiều lang thang ở đó, nhìn ngắm không chán mắt những đoá hồng ... đối với em đó cũng là một thế giới khác.

Đến giờ kể lại cho anh nghe em còn xúc động.

Ngày bé em chẳng có đồ chơi cũng chẳng có trò gì để giải trí. Em cũng không thích chơi nhảy dây, không thích chơi chắt đánh chuyền hay đan len như những đứa bé gái ở tuổi em hồi đó. Chỉ có một thứ duy nhất em thích là đọc sách. Em nhớ em đã từng nghĩ nhất định một ngày em sẽ đến Copenhagen để thăm nàng tiên cá, nhất định sau này em sẽ đi đến thăm Nhà thờ Đức bà ở Paris... và tất nhiên mỗi khi em nói thể đám bạn trẻ ranh của em chúng chỉ cười ngất. Chắc bọn chúng nghĩ em khùng.

Giờ nghĩ lại mới thấy, thế giới mở ra trước mắt em nhờ sách, những ước mơ, những khát vọng vươn ra thế giới cũng từ đó. Kể chuyện này chắc các con không hình dung nổi, thế giới của các con thực sự khác với thế giới của em ngày xưa.

Ảnh: Những ước mơ sẽ đưa con người đi rất xa. Nếu không có những ước mơ đó, liệu giờ em có đang ở đây, một đất nước đáng sống nhất thế giới; liệu em có một vườn hồng tới cả ngàn bông như bây giờ.

... Phải ạ. Em vẫn đang mơ, một ước mơ giản dị là được già đi bên anh, cùng rong ruổi trên những nẻo đường mùa thu như thế này và cùng rạo rức trước những sắc màu.

Để gió cuốn đi – Blowin' in the wind

Tiếng trẻ thơ từ chiếc caravan bên cạnh của một gia đình đông con đánh thức chúng tôi dậy sớm nay. Kéo rèm cửa thấy mặt trời đang nhô lên từ mặt biển, đỏ rực một vùng, một ngày mới cạnh bờ biển Collingwood của chúng tôi bắt đầu như vậy¹⁴.

Chúng tôi nắm tay nhau ra phố, cả thị trấn còn đang ngái ngủ. Cứ mỗi khi đi dạo trên phố vắng, cảm nhận sự yên tĩnh dường như tuyệt đối, thoảng đâu đó có tiếng chim hót, tiếng lá rụng và tiếng bước chân của chính mình trên hè phố rộng... tôi thường cố gắng bước thật nhẹ để không khuấy động sự yên bình.

Phải chăng ai cũng chỉ cần những điều đơn giản thế, cần cái cảm giác bình yên khi lang thang trên phố vắng, hít hà đầy lồng ngực không khí trong lành của những buổi sớm mai và lắng tai nghe nhịp thở thật chậm của cuộc sống?

Chúng tôi bước chân vào Mad Cafe, một quán cafe có phong cách đúng với tên gọi của nó. Pippy từ nhân viên của quán đến những bức tranh treo trên tường. Tôi khá thích phong cách vẽ Fluro mới ở đây, đặc biệt là khi nó thể hiện sự giao thoa của nhiều nền văn hoá và tôn giáo khác nhau...

Vừa ăn sáng, uống cafe vừa nghe Bob Dylan hát những giai điệu du dương. Ảnh bắt chuyện với người chủ quán: *Không có gì hay hơn bắt đầu một ngày mới với Bob Dylan, nhỉ?*

¹⁴ Collingwood là một thị trấn nhỏ ở góc tây bắc của Đảo Nam của New Zealand dọc theo Golden Bay. Thị trấn này là một điểm du lịch sinh thái do gần Vườn quốc gia Kahurangi và Khu bảo tồn thiên nhiên Farewell Spit.

Chủ quán: Hôm nay là sinh nhật của Dylan. Cái gã *blowin' in the wind* thế mà đã 80 tuổi rồi đấy.

Thật lạ...lớn đến từng này tuổi rồi, đi biết bao nhiêu vùng đất trên quả đất này, gặp gỡ biết bao nhiêu người, trải qua bao nhiêu chuyện rồi, tôi mới thấy mọi thứ đúng là *blowin' in the wind*¹⁵ thật.

Bao nhiêu con đường một người cần đi qua, để người đó thật sự được gọi là trưởng thành?

Bao nhiêu đại dương bồ câu phải rải cánh, để đến một ngày ngủ trên cát bình yên?

Và bao nhiêu làn đạn phải bay...trước khi chúng bị cấm vĩnh viễn?

Câu trả lời, bạn của tôi ơi

Là gió cuốn đi

Câu trả lời bị gió cuốn đi

Bao nhiêu năm một ngọn núi tồn tại, cho đến một ngày nó bị bào mòn dưới biển kia?

Bao nhiêu lâu một số người tồn tại, trước khi họ được cho phép tự do?

Và bao nhiêu lần một người ngoảnh đầu lại

... và vờ như không thấy?

Câu trả lời, bạn của tôi ơi

Là gió cuốn đi

Câu trả lời bị gió cuốn đi

Giờ thì chúng tôi trở lại Mr Teal, để gió cuốn đi.

¹⁵ Tạm dịch: Để gió cuốn trôi

Tombe La Neige

Kỳ nghỉ của chúng tôi lần này thật hết sức thú vị. Thời tiết liên tục thay đổi, chỉ mấy tuần thôi nhưng chúng tôi được trải nghiệm đầy đủ cả 4 mùa. Sau những ngày mát mẻ và những ngày nắng như đổ lửa là mưa gió, bão tuyết. Chúng tôi đã không chuẩn bị quần áo và giày ấm nên suốt thời gian đó chỉ ngồi ngoan trong nhà ngắm tuyết rơi.

Chúng tôi ngồi bên nhau trong căn phòng ấm, lò sưởi liên tục được tắt đầy củi, mùi thông, mùi khói lan tỏa trong không gian, khắp cả khu rừng, những dãy núi trước mặt, mái nhà, ô cửa sổ, những lối đi tuyết trắng xóa... và kể cho nhau nghe những kỷ niệm mùa đông.

Tôi nói với anh: Anh biết không, hơn 10 năm rồi em mới lại nhìn thấy cảnh tuyết rơi như thế này. Nó làm em vừa buồn, vừa vui. Em nhớ em những ngày mùa đông dài đặc đặc ở Đức, nhớ những chuyến công tác dài ngày ở Phần Lan, nhớ Noel lạnh giá em lang thang ở Pudepest... Em nhớ em đã thấy lạnh giá và cô đơn như thế nào suốt những ngày tháng mùa đông đó.

Khi tuyết rơi và cả khi tuyết tan, bao giờ em cũng có cảm giác khó tả, thường là cảm giác buồn. Nhưng lúc này, ở bên anh, em chỉ thấy lòng mình thật ấm áp, dù *ngoài kia tuyết rơi đầy...*

Đi qua ngày có đủ bốn mùa

"The value of life lies not in the length of days but in the use we make of them..."

Có một nhà thông thái nào đó đã nói giá trị của cuộc sống không nằm ở độ dài của ngày tháng mà nằm ở cách chúng ta sử dụng chúng. Thế nên thay vì ngồi nhà làm việc thì chúng tôi cùng Mr Teal vượt biển đi tìm mùa thu nơi xứ khác.

Hơn 10 giờ tối qua chúng tôi mới đến được nơi cần đến, tối mịt mừng chẳng nhìn thấy chi và cũng chẳng biết mình đang ở nơi nào. Sáng ngủ dậy, bước ra ngoài chúng tôi thấy cảnh này: Những chú ngựa thông dong gặm cỏ, những bông tuyết đầu mùa đã đậu trên

ngọn núi xa xa kia, một cái hồ lung linh ánh sáng với cơ man là thiên nga đen và vịt trời.

Ôi chao là yên bình, ôi chao là thần tiên...

Suốt mấy ngày dừng lại ở Canterbury để làm việc chúng tôi không đi thăm thú gì, chỉ loanh ở Oxford, Cust và Ashley Gorge.

Ảnh yêu vùng đất này, lần nào tới ảnh cũng lò dò tra giá nhà giá đất để mua sau này về hưu. Ảnh cứ hỏi tôi : *Em có thích chỗ này không? Em thích cảnh hướng ra hồ, biển, hay núi...*

Tôi bảo: *Em dễ tính, sống đâu cũng được hết á. Em chỉ cần một ngôi nhà xinh xắn có một vườn hoa hồng rực rỡ thì trước mặt mà biển hay núi em đều thích hết.*

À quên, em cần có cả anh bên cạnh nữa.

Dời Ashley Gorge chúng tôi đến một vùng nghỉ dưỡng tuyệt đẹp ở vùng Canterbury có tên là Hanmer Springs. Nơi đây nổi tiếng với hồ nước nóng thiên nhiên và vô số spa nước khoáng nóng, được bao quanh bởi những ngọn núi, nhưng con đường quanh co và những triền dốc. Khắp nơi rực rỡ sắc thu.

Chúng tôi dừng lại một holiday park ngay tại trung tâm thị trấn. Ở đây có rất nhiều căn nhà gỗ xinh yêu y như trong chuyện cổ tích cho du khách ngủ lại. Khu này rộng, có nhiều nơi vui chơi cho trẻ em, có căn bếp tiện nghi và đủ loại lò nướng BBQ, lò nướng pizza và còn có cả bể tắm nước khoáng nóng.

Đảo Nam cuối mùa thu thời tiết khá đông đảo. Khi chúng tôi thức giấc những ngọn núi xung quanh đã trắng xóa một màu, dưới ánh nắng thu trong veo, cả thị trấn Hanmer Springs cứ lấp la lấp lánh.

Cho dù đất có níu chân người thì cuối cùng người vẫn phải ra đi. Chúng tôi cùng Mr Teal vượt Lewis Pass, là một trong ba đèo chính băng qua dãy núi phía Nam. Dọc tuyến đường này là những khu rừng nguyên sinh trùng trùng điệp điệp. Nhiều nơi chưa bị bàn tay con người làm biến đổi và đang được bảo vệ như những khu bảo tồn quốc gia.

Khi chúng tôi lên tới đỉnh đồi là lúc tuyết đã rơi trắng xóa trên những cành cây. Nhiệt độ ngoài trời gần 0 độ nhưng trong xe người và cún vẫn vô cùng ấm áp.

Chúng tôi đã đi xuyên bốn mùa trong một ngày như thế: có nắng, có gió, có mưa, có tuyết và giờ thì Motueka đang chào đón chúng tôi.

Motueka là một thị trấn nhỏ đầy sức sống nằm trong một vùng có thời tiết đẹp nhất New Zealand. Thiên nhiên ban tặng cho Motueka quá nhiều lợi thế: quanh năm rực rỡ ánh nắng mặt trời, đất đai phì nhiêu phù hợp với nhiều loại cây trái, con sông Motueka đầy cá hồi, thêm quang cảnh hùng vĩ của Abel Tasman... lại có cả vịnh Tasman xinh đẹp mà chúng tôi cùng Mr Teal sẽ ngủ qua đêm ở đó nữa.

À, Motueka có một nền văn hóa cà phê vô cùng độc đáo, hy vọng ảnh sẽ mời tôi đi uống cafe.

Điểm trừ duy nhất là sóng wifi cực yếu không đủ để làm việc. Thế là chúng tôi sẽ phải lên đường sớm vào sáng mai, đi về nơi có sóng. Còn giờ thì tôi nằm ngoan nghe sóng thật vỗ đây ạ.

Trên đường đi chúng tôi dừng lại trước một cánh đồng táo, cả một biển quả chín đỏ rụng đầy gốc. Ông chủ nông trang bảo do dịch Covid nên New Zealand thiếu người hái quả, nông trang nào cũng đầy quả chín rụng không có người hái.

Thật tiếc của giờ!

Waihola Humor

Đoàn lữ hành của chúng tôi đi vòng vèo xung quanh vùng Otago rồi đi sâu vào vùng cực nam của đảo Nam.

Chúng tôi đi qua những ngày thời tiết u ám đến những ngày trời xanh và nắng vàng rực rỡ. Trước mặt chúng tôi là những cánh đồng xanh mướt trải dài ngút tầm mắt, cơ man là cừu và bò, suốt dọc đường chỉ vắng bóng người. Có những chặng đường dài hàng chục km chỉ có một mình xe của chúng tôi lăn bánh trên đường.

Giờ thì chúng tôi đang ở Waihola.

Thị trấn này giống như bao nhiêu thị trấn ở Đảo Nam mà chúng tôi vừa đi qua, nhưng có một thứ gây ấn tượng là những cái bảng chỉ dẫn cực hài hước trên đường vào thị trấn.

- "Hãy đi chậm lại"

"Không có bác sĩ. Không có bệnh viện. Có một nghĩa trang. "

Thật là một lời chào đón nồng nhiệt.

Một bạn đọc những gì tôi viết trên suốt những hành trình đã hỏi tôi:
Bạn trai em làm giáo viên hay là hướng dẫn viên du lịch thế?

Tôi kể lại cho anh nghe: *Ảnh bảo, thật không may cho em, anh không phải là một trong hai người đó.*

Thực ra cũng không oan lắm. Đi cùng ảnh qua những vùng đất đẹp như tranh khắp đảo Nam, tới bất cứ đâu ảnh cũng giới thiệu về các thành phố, lịch sử các di tích... như một hướng dẫn viên du lịch chuyên nghiệp. Suốt dọc đường đi là những câu chuyện dài không dứt về những nơi ảnh lớn lên, những kỷ niệm... ảnh kể với một tình yêu và niềm tự hào vô bờ bến về quê hương mình.

Còn bây giờ thì đoàn lữ hành của chúng tôi đang dừng lại ở Dunedin. Đây là thành phố lớn thứ hai ở Đảo Nam của New Zealand (sau Christchurch) và là thành phố chính của vùng Otago. Tên của nó bắt nguồn từ Dùn Èideann, tên tiếng Gaelic của người Scotland, nghĩa là Edinburgh, thủ đô của Scotland.

Những năm 1860 cơn sốt vàng bùng nổ, hàng ngàn người Scotland đã đến đây định cư và trong một thời gian ngắn, nơi đây trở thành khu vực đô thị lớn và giàu có nhất của New Zealand. Đây là thành phố của văn hoá, nghệ thuật, kiến trúc mà tôi luôn mê mẩn mỗi lần đến, cũng là nơi ảnh tiêu hầu hết thời niên thiếu của mình.

Dịu dàng như mùa thu...

Sáng sớm nay chúng tôi tiếp tục đi về phía nam. Phải dời cái campsite tuyệt vời ở Kaikoura chúng tôi dừng lại 2 ngày thực sự làm chúng tôi lưu luyến. Sóng wifi ở đó không đủ tốt để có thể duy trì đường truyền khi chúng tôi làm việc.

Well, ai bảo tôi hay nói: Bạn không phải là cái cây, nếu nơi nào đó không đủ tốt cho bạn, bạn có thể di chuyển để tìm nơi tốt hơn.

Đảo Nam NZ vào mùa thu càng đi sâu cảnh sắc càng rực rỡ. Nhìn lá vàng lá đỏ hai bên đường trong đầu tôi cứ văng vẳng tiếng cô Ngọc Anh hát suốt dọc đường hơn 100km:

Có phải mùa thu giấu em lâu đến thế?

Phía cuối con đường anh kịp nhận ra em

Em ào tới chợt xôn xao lá đổ

Xoá nỗi cô đơn lạnh giá bên thềm.

Rồi tình yêu lại rưng rưng bên khung cửa nhỏ

Và con đường lại xao xác gió heo may

Em hôn anh đắm say như gió

Và ngã vào anh dịu dàng như mùa thu.

Văn phòng của chúng tôi hôm nay có ngựa, có cả một chú la cực kỳ thân thiện. Ảnh thì đang tiếp tục đào tạo cho các bạn quản lý ngành y tế của Úc. Tôi đang uống trà hoa hồng bên ngoài với Astro chờ đến giờ đào tạo cho các nhà tư vấn ở bên.

Những cung đường mùa thu

Dù đã đi qua không biết bao nhiêu cung đường ở trên hơn 60 quốc gia, đã đặt chân tới bao nhiêu vùng đất, nhiều đến mức chẳng thể nhớ hết... vậy mà thiên nhiên kỳ thú ở New Zealand vẫn hết lần này đến lần khác khiến tôi ngạc nhiên.

Hai ngày nghỉ chúng tôi đi qua những thị trấn được coi là đẹp nhất NZ, những nơi mà đảm bảo bạn không thể chỉ đến một lần. Arrowtown mùa thu đẹp không bút nào tả xiết. Vào giữa thế kỷ 19 thị trấn này được thành lập bởi những người thợ đào vàng. Hàng ngàn người đổ xô đến sông Arrow để tìm kiếm vận may và để lại một thị trấn rất nên thơ cho khách du lịch từ khắp thế giới đổ về. Dịch bệnh thế nhưng trung tâm thị trấn vẫn đông như hội.

Queenstown thì như thường lệ, lần nào đến đây tôi cũng bị choáng ngợp, mùa nào cũng quyến rũ một cách kỳ lạ. Lần này đi với ảnh, tôi nhớ bọn con đại muốn điên. Nhớ kỷ niệm những lần đưa các giai đến nơi này, cứ ước gì chúng bé lại để xách đi chơi được như ngày xưa.

Một thành phố nữa cũng đẹp không kém Queenstown nhưng nhiều dân giàu bản địa hơn là khách du lịch đó là Wanaka. Chỉ tiếc khi chúng tôi đến đó thì trời mưa và rất lạnh. Chúng tôi chỉ kịp đi một vòng thị trấn và vào quán uống một ly cappuccino rồi lên đường đi tiếp.

Chúng tôi cứ đi vòng vèo, không định hình, không kế hoạch, mọi thứ được bàn trên đường đi. Rồi ảnh đưa tôi tới một địa danh rất thú vị có tên là Kingston Town. Ai đủ già để biết bài Kingston Town của UB40 ạ? Đến đó tôi cứ nghĩ về những năm 90 của thế kỷ trước, các đám cưới từ nhà quê đến thành thị ở Việt Nam đám nào cũng bật bài hát này.

Không tưởng tượng được giờ mình lạc tới đây, chỉ khác đây là Kingston Town của New Zealand chứ không phải là Jamaica hay London, và tiếng nhạc vang lên:

And when I am king,

Surely I would need a queen

And a palace and everything, yeah

And now I am king,

And my queen will come at dawn

She'll be waiting in kingston town

Và nếu như tôi được trở thành hoàng đế
Thì điều tất nhiên tôi cần một nữ hoàng
Cung điện nguy nga và tất cả mọi thứ
Và bây giờ tôi đã được làm vua
Còn nữ hoàng của tôi sẽ đến khi bình minh gõ cửa
Chắc hẳn nàng sẽ chờ tôi ở thị trấn Kingston này.
Chả hiểu sao tôi cứ có cảm giác mình đang là nữ hoàng, của anh ý.

Những khoảnh khắc đời người...

Chúng tôi rời Cromwell, thị trấn nhỏ xung quanh là những cánh đồng táo băt ngàn giờ này lá đã ngả sang màu đỏ rực, vượt 220km đường núi ngoằn ngoèo trong mưa gió để tới Naseby nghỉ qua đêm tại đó.

Mặc dù chúng tôi chẳng có kế hoạch trước rằng mỗi đêm mình sẽ ngủ tại đâu, đi hay dừng hoàn toàn ngẫu hứng nhưng có vẻ như ảnh rất giỏi trong việc tìm được những nơi đẹp để nhất để đưa tôi tới. Ảnh hạnh phúc mỗi khi làm cho tôi bất ngờ. Hình như tôi là người dễ hài lòng nên đến đâu cũng mắt chữ O mồm chữ A cả.

Naseby là một thị trấn siêu nhỏ, ở đây có rất ít nhà nhưng ngôi nhà nào cũng xứng đáng là một tác phẩm. Tôi ngạc nhiên hỏi ảnh: *Vì sao lại có cái thị trấn nhỏ xinh nằm chót vót ở nơi hẻo lánh này?*

Ảnh bảo: *Đây là khu định cư sớm nhất ở Maniototo và là thị trấn nhỏ nhất New Zealand trong nhiều năm. Cơn sốt vàng năm 1863 đã kéo tận 5.000 thợ đào vàng tới đây đó là lý do có cái làng này.*

Buổi sáng thức dậy ở Naseby xung quanh đầy băng tuyết. Ảnh phải lấy nước nóng dội cho tan băng để cô vợ lười nằm trên giường có thể ngắm những chùm berry đỏ rực treo đầy xung quanh công viên.

Ra khỏi làng Naseby chúng tôi thấy tuyết đã phủ trắng dãy núi Kakanui trước mặt. Thảo nào mà sớm ra lạnh cóng...

Tới Dunback chúng tôi dừng lại 3 giờ để huấn luyện cho các giám đốc điều hành của một ngân hàng lớn. Trong lúc chờ đến giờ, tôi gọi cho Eddy, con kể: *Các đồng nghiệp của con thấy con like video mẹ post bèn hỏi ai đó, con bảo là mẹ mình. Bố mẹ mình sống trên caravan và vừa du ngoạn vừa làm việc trên đường đi.*

Bạn con bảo: Ôi trời ơi, thật ghen tị quá đi. Sao có người chọn cách sống và làm việc thú vị thế?

Đêm qua chúng tôi dừng lại ở Moeraki Village Holiday Park. Khu này nằm trên đồi cao ngay cạnh biển, chỉ cần mở cửa sổ ra là có thể nhìn thấy những con thuyền và những cánh hải âu đang chao lượn... Cái làng này cứ gợi cho tôi nhớ một ngôi làng chài trên một hòn đảo chúng tôi từng đến ở Scotland mà không nhớ tên là gì.

It's time to say goodbye!!!

Thế là Mr Teal đã hoàn thành sứ mệnh của mình sau bao ngày cùng chúng tôi rong ruổi khắp đất nước New Zealand tươi đẹp.

Có biết bao nhiêu kỷ niệm của những ngày mưa tháng nắng, đi săn mùa thu ở đảo Nam, mùa xuân ở đảo Bắc, hay chỉ đậu ở mấy cái vịnh gần nhà để cho chúng tôi tận hưởng view ngàn sao...

Biết ơn Mr Teal, biểu tượng của sự linh hoạt và kiên cường đã giúp chúng tôi tận hưởng những năm tháng dịch bệnh, khi thế giới đóng cửa, nhiều nhất có thể. Có Mr Teal chúng tôi đã làm được điều mình mong muốn, vừa đi du ngoạn vừa có thể làm việc ở bất kỳ nơi nào. Quả thật chúng tôi đã linh hoạt hơn, sáng tạo hơn và làm việc hiệu quả hơn trong suốt những chặng đường cùng Mr Teal (mấy cuốn sách của chúng tôi đã được thai nghén và hoàn thành cũng trong thời gian rong ruổi với Mr Teal).

Dù sao thì cũng đến lúc phải chia tay ngôi nhà di động này vì chúng tôi có nhiều dự định khác trước mắt. Những chuyến công tác nước ngoài dài hạn sắp tới khiến chúng tôi không thể tiếp tục giữ Mr Teal lại.

Dù sao thì chúng ta cũng từng rất hạnh phúc bên nhau, tôi tin rằng Mr Teal sẽ tiếp tục sứ mệnh của mình với những chủ nhân khác. It's life 😊

Nhà

Thế là sau chuyến công tác dài xuyên qua 7 nước châu Âu, chúng tôi cũng trở về nhà. Tôi nói với ảnh: *Em cứ có cảm giác mình đã đi rất rất lâu rồi ý.*

Ảnh nhắc: *Em không nhớ là từ đầu năm tới giờ mình đi suốt hơn 4 tháng ư?*

Có những khi chúng tôi ra khỏi nhà biên biệt, có khi đi tới 6 tháng. Có những tháng qua chúng tôi đi nhiều nơi đến mức mỗi sáng thức dậy tôi thường phải định hình một lúc mới xác định được mình đang ở đâu, trên cái giường nào. Mở mắt ra chỉ thấy người nằm cạnh là quen thuộc, mọi thứ còn lại đều xa lạ.

Một sáng thức giấc sau một chuyến công tác dài trở về, khi nhận ra mình đang nằm trên giường, ở nhà, tôi cảm thấy cực kỳ thư thái. Hóa ra không đâu bằng nhà mình, kể cả những tòa lâu đài vừa cổ kính vừa xa hoa mà tôi đã từng ở trong những chuyến du ngoạn.

Thảo nào mà người ta bảo "*nhà không phải là một nơi chốn, đó là một cảm giác*". Nhà cho ta cảm giác ấm áp, thân thương, là nơi ta thấy mình thực sự thuộc về. Ai từng có lúc cảm thấy mình không thuộc về nơi mình đang sống chắc hẳn hiểu điều tôi muốn nói ở đây.

Khi nghĩ về nhà, ta không chỉ nghĩ về một ngôi nhà. Ta nghĩ về tất cả những thứ trong nhà khiến mình cảm thấy ấm áp và được yêu thương. Bạn có thấy vậy không?

Nhà với tôi:

- là mỗi sáng ngủ lười trên cái giường êm ái
- là vừa ăn sáng vừa uống cafe, vừa nghe những bản nhạc yêu thích, vừa ngắm những bông hoa đang khoe sắc ngoài khung cửa sổ.

- là mỗi khi đám con dại bên cạnh được thoải mái ra hôn vào ôm, thậm chí cắn cho ngập răng mỗi khi lên cơn mặc kệ chúng kêu oai oái.
- là những lúc bắt sâu nhỏ cỏ trong vườn và hồi hộp mong chờ từng cái cây, từng nụ hoa lớn lên mỗi ngày.
- là con cún con mừng xoăn nhảy căng lên mỗi khi đi đâu đó trở về.

Nhà với tôi chỉ là những điều nhỏ bé vậy thôi, mà cứ thấy thân thương.

Hy vọng rằng trong trái tim bạn luôn có một nơi gọi là NHÀ, dù nó ở đâu và bạn chia sẻ nó với ai.

- Vì khi bạn có một nơi gọi là nhà mọi cuộc hành trình sẽ không bao giờ quá nhọc nhằn.
- Vì khi bạn có một nơi gọi là nhà bạn sẽ thấy bình yên vì sóng gió cuộc đời luôn ở ngoài ngưỡng cửa nhà bạn.
- Vì nhà là nơi trái tim bạn thuộc về.

Lời kết cho Chương này, chúng tôi chỉ muốn chia sẻ rằng hôn nhân không phải là câu chuyện cổ tích, nhưng có thể là một hành trình nhiệm màu nếu hai người đủ yêu thương, đủ thấu hiểu và đủ linh hoạt để cùng nhau bước qua những biến động của cuộc đời.

Chúng tôi không có bí quyết nào ngoài việc mỗi ngày đều chọn sống bên nhau: bằng lòng biết ơn, bằng sự cảm thông, bằng việc chia sẻ tiếng cười và cả những giọt nước mắt.

Nếu bạn đang sống trong một mối quan hệ, mong bạn trân trọng và vun đắp nó mỗi ngày.

Nếu bạn đang sống một mình, mong bạn tận hưởng sự tự do, bình yên và trọn vẹn với chính mình. Bởi hạnh phúc không đến từ việc có ai đó bên cạnh, mà đến từ việc ta sống Thật Tốt Đẹp với chính mình và với những người ta yêu thương.

Lời kết: Hãy tận hưởng hành trình sống

"Life is meant to be fun, and joyous and fulfilling. May each of yours be that." —Jim Henson

Khi tôi hai mươi, ai cũng bảo đó là quãng đời đẹp nhất, hay ho nhất, thế mà tôi lại thấy vô cùng bối rối trước cuộc đời. Tôi cứ băn khoăn hẳn phải có một chiếc chìa khoá thần kỳ nào đó để người ta có thể reo lên: *"A đây rồi, bây giờ thì cuộc sống đã có ý nghĩa"*. Mà rồi tìm mãi cũng chẳng thấy, càng hoang mang tợn.

Bây giờ thì tôi đã thôi không đi tìm cho mình câu trả lời cho những câu hỏi hết sức dăm dớ như: *"Ý nghĩa cuộc sống, vũ trụ và mọi thứ tồn tại trong cuộc đời này là gì?"*. Những câu hỏi đại loại như thế không phải để trả lời vì "cuộc sống" không phải để tìm ra "ý nghĩa" hay "câu trả lời" mà là để sống thật trọn vẹn trong nó.

Hình như càng lớn tuổi người ta càng có nhiều năng lực để hạnh phúc, hoặc người ta ngộ ra nhiều điều hơn. Tôi đã không còn hướng ra bên ngoài, không tìm kiếm hay chạy theo những điều phù phiếm nữa. Tôi đã không cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người cũng không quan tâm nếu ai đó không ưa mình.

Hoá ra chẳng cần làm gì ghê gớm mới thấy cuộc sống có ý nghĩa, chỉ cần sống là mình, làm những gì mình cho là ý nghĩa, dành thời gian cho những người mình yêu, thấp sáng ngọn nến trong những khoảnh khắc đen tối nhất trong cuộc đời ai đó, giúp ai đó nhìn thấy những điều khiến họ đau khổ và thoát ra khỏi nó... Tôi nhận ra đó là thứ làm cho cuộc sống của mình ý nghĩa sâu sắc nhất.

Và đúng như Jim Henson đã nói, cuộc sống có ý nghĩa là khi ta được vui vẻ, hạnh phúc và viên mãn. Tôi hy vọng bạn đang cảm thấy điều đó.

Tóm lại, nếu có điều gì bạn mang theo sau cuốn sách này, thì hãy là những điều sau:

- Luôn hy vọng vào điều tốt nhất: chúng ta sẽ luôn có sự hứng khởi nếu làm việc, sống với sự hy vọng rằng những điều tốt nhất sẽ xảy ra.
- Chuẩn bị cho điều tệ nhất: Đây không phải là sự tiêu cực. Chúng ta cần có sự chuẩn bị cho những điều tồi tệ để không bị động, không bất ngờ, không than trời trách đất khi điều tồi tệ xảy ra.
- Đừng kỳ vọng bất kỳ điều gì: Không kỳ vọng sẽ không thất vọng. Một trong những câu nói mà chúng tôi thích đó là: *"Phúc cho người không mong đợi gì, vì người đó sẽ không bao giờ thất vọng."* Bất kỳ điều gì xảy ra theo hướng tốt đẹp đều là phần thưởng.
- Thưởng thức mọi thứ: Hãy dành thời gian tận hưởng một khóm hoa đẹp, một bản nhạc hay, một tiếng chim hót... tận hưởng cả những bận rộn, những vất vả trong quá trình sống, làm việc hay chăm sóc và nuôi dạy những đứa con.
- Biết ơn tất cả những điều mà mình có cơ hội trải qua. Những niềm vui, những khó khăn, những thách thức trong công việc và cuộc sống đều là những trải nghiệm quý giá.
- Điều cuối cùng, không bao giờ nên ngừng tin tưởng vào bản thân cho dù điều gì xảy ra.

Chúng tôi tin rằng, nếu bạn thực hành những điều ấy, bạn sẽ sống một đời linh hoạt, không phải vì cuộc đời luôn dễ dàng, mà vì bạn chọn sống một cách chủ động, tỉnh thức và trọn vẹn.

Chúng tôi cũng đang sống như vậy.

Lời cảm ơn

Trước tiên, chúng tôi muốn cảm ơn chính cuộc đời, với tất cả những trải nghiệm, những thăng trầm, thử thách và ân huệ mà nó mang lại. Nhờ có tất cả những điều đó, chúng tôi đã học được cách sống trọn vẹn hơn, yêu thương sâu sắc hơn và bình an hơn với chính mình.

Chúng tôi biết ơn tất cả những người đã đồng hành cùng chúng tôi trong hành trình này: Gia đình, bạn bè, khách hàng, những thành viên trong cộng đồng Các Nhà Quản Lý Mở và Đồng hành cùng con tuổi dậy thì. Chính sự tin tưởng, sự thay đổi và những phản hồi tích cực của các bạn đã tiếp thêm động lực để chúng tôi tiếp tục học hỏi, viết và lan toả những giá trị mà mình tin tưởng.

Nhờ các bạn, chúng tôi lớn lên mỗi ngày.

Cảm ơn chị Phan Thuỷ Chi và bạn Ngọc An đã kiên nhẫn dành thời gian đọc thử bản thảo và góp ý để chúng tôi hoàn thiện cuốn sách này tốt hơn.

Và sau cùng, cảm ơn bạn - người đang cầm trên tay cuốn sách này, vì đã mở lòng, dành thời gian đọc và suy ngẫm cùng chúng tôi. Mong rằng, đâu đó trong những trang sách này, bạn tìm thấy một điều gì đó khiến trái tim bạn dịu lại và thấy mình vững vàng hơn để sống một đời linh hoạt và trọn vẹn như chính bạn mong muốn.

Với tất cả sự biết ơn và trân quý,

Dr Cherry Vũ & Rob England

Giới thiệu về tác giả

Dr Cherry Vũ và Rob England là đồng sở hữu của Teal Unicorn, thuộc công ty Two Hills Ltd, có trụ sở tại New Zealand. Họ là những người tiên phong trong cuộc cách mạng ở nơi làm việc nhằm tạo ra kết quả tốt hơn, cuộc sống tốt hơn và xã hội tốt hơn.

Với nền tảng tư duy quản lý cấp tiến, họ đồng hành cùng các tổ chức trên khắp thế giới trong hành trình trở thành

Doanh nghiệp Mở đạt hiệu quả vượt trội, phát triển được tính nhân văn, sáng tạo và hạnh phúc.

Cherry và Rob là đồng tác giả của nhiều cuốn sách được đón nhận rộng rãi như *"Nhà Quản lý linh hoạt"*, *"Quản lý Mở"*, *"Tồn tại và Phát triển trong thế giới VUCA"*, *"Working Naked"*, *"The Open Executive"* (phiên bản tiếng Việt sắp phát hành tại Việt Nam), cũng như các cuốn sách làm cha mẹ cấp tiến được yêu thích như *"Con mình chẳng lẽ lại 'vứt'?"* và *"Thế bây giờ mẹ muốn cái gì?"*

Tiến sĩ Cherry Vũ (Vũ Anh Đào) là chuyên gia tư vấn hàng đầu thế giới về Quản lý Mở và Doanh nghiệp Mở. Chị có bằng Tiến sĩ Chính sách công tại Đại học Victoria (New Zealand), Thạc sĩ Quản lý công tại Đại học Potsdam (Đức), và ba bằng cử nhân tại Việt Nam. Cherry là người đầu tiên đưa các khái niệm Quản lý Mở và linh hoạt về Việt Nam, giúp nhiều doanh nghiệp trong nước chuyển đổi thành công và đạt kết quả vượt mong đợi. Chị được vinh danh là một trong 100 phụ nữ toàn cầu có đóng góp nổi bật trong lĩnh vực Lean và Agile.

Rob England là tác giả và diễn giả quốc tế với ảnh hưởng sâu rộng trong lĩnh vực CNTT, ITSM, DevOps. Ông là một trong những người



định hình tư duy quản lý hiện đại trong ngành công nghệ, cũng là tác giả của những cuốn sách có ảnh hưởng trong ngành quản lý CNTT.

Cherry và Rob là những diễn giả quen thuộc tại các hội nghị quốc tế lớn về quản lý cấp tiến, công nghệ, chuyển đổi tổ chức và phát triển con người. Từ các sự kiện liên quan đến quản lý doanh nghiệp đến các hội nghị học thuật, họ không chỉ mang đến kiến thức thực tiễn mà còn truyền cảm hứng về một cách làm việc nhân văn và hiệu quả hơn.

Không chỉ tư vấn và đào tạo, Rob và Cherry còn nuôi dưỡng những cộng đồng học tập tích cực, nơi mọi người cùng nhau thực hành và trưởng thành. Họ đồng sáng lập *Cộng đồng các Nhà Quản lý Mở* (với hơn 10.000 thành viên) và là người truyền cảm hứng trong cộng đồng *Đồng hành cùng con tuổi dậy thì* (hơn 70.000 thành viên).

Không chỉ dừng lại ở việc giúp các tổ chức bứt phá khỏi mô hình quản lý cũ để phát triển một cách linh hoạt và hạnh phúc hơn, Cherry và Rob còn góp phần lan tỏa những cách nhìn mới mẻ, nhân văn trong việc nuôi dạy con cái - nơi cha mẹ không còn cố kiểm soát, mà học cách đồng hành, thấu hiểu và lớn lên cùng con mỗi ngày.

Kết nối với chúng tôi

Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng *Sống một đời linh hoạt*.

Nếu bạn muốn tiếp tục cuộc trò chuyện, học hỏi thêm về quản lý Mở, Doanh nghiệp Mở, nuôi dạy con, hoặc đơn giản là kết nối để chia sẻ hành trình sống và trải nghiệm, chúng tôi luôn ở đây:



Facebook Cherry Vũ:



<https://www.facebook.com/DrCherryVu/>

🌿 **LinkedIn:**

👉 <https://www.linkedin.com/in/drcherryvu/>

👉 <https://www.linkedin.com/in/robenglandattwohills/>

🌿 **Video chia sẻ về Quản lý Mở và Làm cha mẹ linh hoạt:**

👉 <https://www.youtube.com/@DrCherryVu>

🌿 **Câu lạc bộ Các Nhà Quản lý Mở (Open Management Club):**

👉 <https://www.facebook.com/groups/caulacbocacnhaquanlylinhhoat>

🌿 **Cộng đồng “Đồng hành cùng con tuổi dậy thì”:**

👉 <https://www.facebook.com/groups/556961395232460>

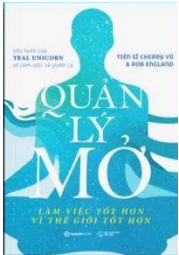
🌿 **Trang chính thức về Open Management & Teal Unicorn:**

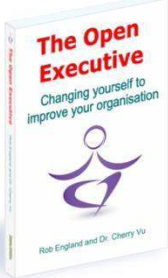
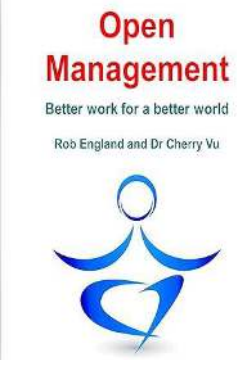
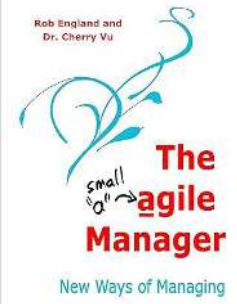
👉 <https://tealunicorn.com/>

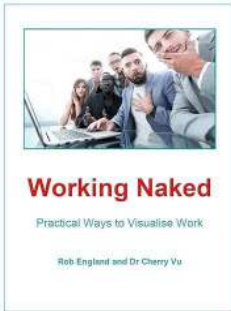
Nếu bạn muốn hiểu hơn về cách ứng dụng những tư duy và phương pháp quản lý mới trong việc làm cha mẹ, làm lãnh đạo và quản lý, làm ơn tìm đọc:



<https://shop.alphabooks.vn/combo-con-minh-chang-le-lai-vut-the-bay-gio-me-muon-cai-gie-dr-cherry-vu-p38619911.html>

	
	Cha mẹ Mỡ - Con con sẽ ổn thôi (sắp phát hành)
	https://saigonbooks.vn/san-pham/category-0/quan-ly-mo-258
	Nhà Điều hành Mỡ (sắp phát hành)
	Đã hết hàng, chờ tái bản

	Amazon https://a.co/d/iDOIhfy
	Amazon https://a.co/d/e4QWj6P
	Amazon https://amzn.asia/d/2MB0tl8
	Amazon https://amzn.asia/d/5yijydA



Amazon

<https://amzn.asia/d/2MjfiOn>

2025

