

VOL. 01

WOJ

COLLECTION



TỔNG HỢP NHỮNG BÀI
VIẾT HAY NHẤT TỪ CÁC
HỌC VIÊN KHOÁ HỌC
WRITING ONLINE
JUMPSTART (WOJ)

Về tác giả.

Những bài viết trong tuyển tập này thuộc bản quyền về các tác giả được nêu tên ở bên dưới mỗi bài viết và The Introvert Writer.

Các tác giả xuất hiện trong tuyển tập:

Mai Anh - Blogger, Viết cùng Tiêu Hy

Quyên Vũ - Làm việc tự do

An Kiên - Nhà báo, phát thanh viên

Tâm Lê - Giáo viên, người viết tự do

Ngân Nguyễn - Làm việc tự do

Diệu Đình - Giáo viên

Kim Chi - Copywriter

Như Chân - Nhân viên ngân hàng

Hải Yến - Giáo viên

Hồng Hải - Nhân viên văn phòng

Mỹ Châu - Bác sĩ

Tổng hợp, sắp xếp và thiết kế bởi:
The Introvert Writer

The Introvert Writer

theintrovertwriter.com

courses.theintrovertwriter.com

contact@theintrovertwriter.com

+84-989 797 495

The Introvert Writer.

Xây dựng sự nghiệp tự do từ đam mê.

NỘI DUNG

TRANG 1

WRITING

Các bài viết nằm trong chuyên mục "Writing" chia sẻ về việc viết, lý giải các vấn đề thường gặp của người viết.

TRANG

PERSONAL DEVELOPMENT

Các bài viết nằm trong chuyên mục "Personal Development" chia sẻ về kinh nghiệm trong quá trình phát triển và hoàn thiện bản thân.

TRANG

CONNECT TO YOURSELF

Các bài viết nằm trong chuyên mục "Connect to yourself" giúp bạn kết nối nhiều hơn với bản thân, để chấp nhận và yêu thương mình nhiều hơn.

TÌNH YÊU VỚI VIẾT CỦA BẠN ĐANG Ở GIAI ĐOẠN NÀO?

Nếu bạn là người có tình yêu với viết, thử coi tình cảm của hai bạn đang ở giai đoạn nào dưới đây nhé!

Viết bởi An Kiên - Nhà báo, phát thanh viên

GIAI ĐOẠN CÁI GÌ CŨNG ĐẸP

Đây là giai đoạn đầu của tình yêu, có thể nói là thời kỳ thăng hoa nhất về mặt cảm xúc.

Khi mới yêu, người viết luôn ngập tràn hạnh phúc, hy vọng và tin tưởng. Cái gì liên quan đến viết cũng mê ly, diệu kỳ. Được làm người yêu của viết sao mà tự hào đến thế.

Say đắm trong tình yêu khiến con người ta dường như trẻ lại. Nghĩ về viết, họ dễ tâm tưởng vẩn vơ, tùm tùm cười một mình, thi thoảng lại huýt sáo hoặc cất giọng xướng lên những giai điệu dễ thương.

Người viết giai đoạn này cũng hay mơ mộng về tương lai, đó là bức tranh thật đẹp, với đủ sắc màu; đó là hình ngôi nhà và những đứa trẻ - được hình thành, sinh ra từ viết lách.

Những thành quả to lớn ấy tạo thành một thứ động lực như sóng dội mạnh mẽ trong lồng ngực, thôi thúc người viết ngồi vào bàn.

Khi yêu, người viết cũng sáng tạo hơn, nghĩ ra đủ thứ trò tung tẩy với câu chữ. Khi yêu, trái tim mỏng manh lắm, giận dỗi, hờn ghen buông bút là chuyện thường tình, nhưng chỉ xíu xíu thôi là cười toe toe trở lại.

Khi yêu, cũng song hành với những đêm thao thức, nhớ nhung, bất giác nghĩ ra ý tưởng gì về viết là lập tức tung chăn, vùng dậy ghi lấy ghi để.

Khi yêu, bao nhiêu cảm xúc hồi hộp, thổn thức, bồn chồn cũng kéo đến, mong chờ những dòng chữ viết ra được ai đó đón nhận.

Khi yêu, cái gì cũng đẹp đẽ, trong lòng thầm nhủ tôi thể, tôi hứa, tôi sẽ yêu viết đến hết kiếp này...

GIAI ĐOẠN CÁI GÌ CŨNG XẤU

Các cụ nói: "Yêu nhau yêu cả đường đi, ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng".

Yêu và ghét, rõ ràng là hai thái cực trái ngược nhưng khoảng cách thực ra mong manh vô cùng. Chẳng thế mà có câu "yêu nhau lắm, cắn nhau"; rồi "ghét của nào trời trao của ấy".



Sau giai đoạn khởi đầu, cái gì cũng đẹp thì người yêu viết sẽ chuyển sang giai đoạn thấy cái gì cũng xấu. Bởi cảm giác hưng phấn trong tình yêu khó kéo dài được mãi. Yêu cũng là một dạng thức nghiện, để thỏa mãn cơn yêu, người yêu viết có xu hướng ham muốn, đòi hỏi sở hữu mỗi lúc một nhiều hơn.

Khi mọi thứ dần trở nên quen thuộc, chẳng mấy ai nhận ra những ngày đầu tiên chỉ ngồi ngắm nhìn viết, nghĩ về nhau thôi cũng đủ. Chính vì lòng tham không có điểm dừng mới dễ sinh ra ghen tuông khi tự mình tưởng tượng ra viết đang là lướt, uyển chuyển sánh đôi cùng người khác.

Lòng tham không có điểm dừng mới dẫn đến cảm giác tự ti, thất vọng, bất lực, thậm chí quay sang ghét bỏ khi nghĩ viết phụ mình, cho rằng lựa chọn của bản thân là mù quáng.

Lòng tham không có điểm dừng mới dẫn đến cảm giác tự ti, thất vọng, bất lực, thậm chí quay sang ghét bỏ khi nghĩ viết phụ mình, cho rằng lựa chọn của bản thân là mù quáng. Lòng tham không có điểm dừng mới dễ đổ vỡ khi cùng viết xây dựng hạnh phúc trong mơ bằng những viên gạch xù xì của hiện thực.

Không ít người đã chia tay viết trong giai đoạn này bởi những sự méo tình cảm khó có thể cứu vãn.

GIAI ĐOẠN VỪA ĐẸP VỪA XẤU

Tình yêu muốn bền vững phải đến từ hai phía. Chẳng tình yêu nào chỉ có chia ngọt, sẻ bùi mà không cần phải vượt thử thách, khó khăn; bao dung chấp nhận mọi thứ xấu tốt của nhau. Với viết không bao giờ có chuyện tình yêu đơn phương. Viết luôn đáp trả, nồng nhiệt hay không tùy vào tình cảm viết được nhận.

Viết có thể không hoàn hảo, nhưng cùng là mấy chục chữ cái được sắp xếp, viết có thể hóa thân thành hoàng tử, công chúa xinh đẹp, tài giỏi, chinh phục triệu triệu con tim.

Ngược lại, cũng với chừng ấy chữ cái, có thể chỉ sinh ra toàn yêu tinh, ác quỷ hoặc những giá trị tầm thường.

Viết không có lỗi, lỗi do người yêu không cho viết được nhận đủ sự yêu thương, trân trọng, sự đồng cảm, chia sẻ và trách nhiệm cùng gánh vác tương lai. Lửa thử vàng, gian nan thử sức, có qua sóng gió mới hiểu lòng nhau, mới tạo dựng được hạnh phúc thực sự vững bền.

Những ai vội tin rằng: "Tình chỉ đẹp khi còn dang dở" sẽ không đủ duyên để đi cùng viết đến tận cuối con đường. Mà ở nơi ấy, ánh mặt trời mới rực rỡ nhất!

BÀI VIẾT CỦA BẠN DỄ TỆ, NHƯNG BẠN VẪN TUYỆT VỜI

Khi đọc quyển “Sự liều lĩnh vĩ đại”, tôi đã rất ấn tượng với một ví dụ trong số các ví dụ về sự tổn thương. Đại ý, tổn thương chính là việc bạn mang tác phẩm do mình sáng tác cho mọi người đọc và đánh giá hay bình luận về nó. Điều mang tới cảm giác tổn thương ở đây chính là “sự phô bày”, hay cũng có thể gọi nó là sự cởi mở hoặc trần trụi.

Viết bởi Như Chân - Nhân viên ngân hàng

Việc đem tác phẩm hay bài viết của bạn cho một người, một vài người hay rất nhiều đọc, chưa kể đến việc họ sẽ đánh giá, bình luận thế nào

nó cứ như việc bạn cởi hết quần áo, đứng trần truồng giữa thanh thiên bạch nhật để người ta chỉ chỉ trỏ trỏ, vừa vô cùng xấu hổ vừa cực kỳ tổn thương.

Rồi khi người ta bảo rằng bài viết của bạn thật là phi logic, cách hành văn của bạn thật tệ, lối viết của bạn mới nhằm chán làm sao, cách dùng từ của bạn thật trẻ con,... bạn sẽ gán tất cả những lời đánh giá về bài viết/ tác phẩm của bạn lên con người bạn. Rằng não của bạn hoạt động phi logic, con người của bạn thật tệ hại, nhằm chán và suy nghĩ của bạn vô cùng trẻ con. Thế nên bạn mới có thể viết ra những thứ giống như thế.

Bạn là bạn, bài viết/ tác phẩm của bạn đúng là nó thuộc về bạn, nhưng nó không phải là bạn.

Trước đây tôi cũng gán tác phẩm của mình vào bản thân.

Nên khi sáng tác truyện tôi không đưa nó cho bất cứ ai thân thiết với mình đọc, kể cả bạn rất thân. Tôi không muốn “trần trụi” trước mặt họ, hoặc mình viết chả hay tí nào rồi họ cũng sẽ cho rằng tôi và những gì tôi viết ra là một.

Nhưng, khi tôi can đảm (tôi gọi đó là can đảm, bởi dù sợ tổn thương tôi vẫn làm) thử trao đổi tác phẩm của mình với một người bạn thân, hai đứa đọc và nhận xét lẫn nhau. Nhờ đó, tôi nhận ra tôi và tác phẩm của mình không phải là một. Như việc bạn là bà mẹ tài giỏi nhưng lại sinh ra một đứa con quá đỗi tầm thường, không thông minh cũng chẳng có tài cán.

Chắc chắn không thể vì bạn sinh ra một đứa con không thông minh cũng có nghĩa là bạn là một kẻ ngu ngốc. Và với tôi, mỗi một tác phẩm đều là một đứa con của tôi - đứa con tinh thần.

Cậu bạn của tôi có suy nghĩ rất logic, lý trí và lập luận thường rất chặt chẽ. Còn tôi, trái ngược hoàn toàn với cậu ta, suy nghĩ cảm tính và lúc nào cũng để trái tim lên tiếng trước lý trí.





Những câu chuyện của tôi thường bị chỉ ra có nhiều điểm bất hợp lý, lập luận thiếu chặt chẽ và sắc bén nên tôi không khỏi tự nhủ rằng mình cần phải rèn luyện việc suy nghĩ một cách logic hơn, chăm chỉ học mấy môn toán số vào.

Ấy thế mà, khi đọc câu chuyện của cậu bạn, tôi lại nhận ra nó có kha khá điểm bất hợp lý và không thiếu những lập luận cũng lỏng lẻo, không được sắc bén cho lắm.

Rõ ràng là dù đây là bài viết của bạn, tác phẩm của bạn nhưng nó không phản ánh hoàn toàn con người của bạn. Bạn có thể sống một cuộc đời huy hoàng, vậy mà chỉ vì khả năng viết lách của bạn không được tốt lắm, bạn đã khiến độc giả thấy câu chuyện cuộc đời của bạn thật tầm thường. Bạn vẫn là một người rất tuyệt vời, ngay cả khi những câu chuyện bạn viết ra dở tệ và vô vị. Và tôi biết vài tác giả nổi tiếng với những tác phẩm bán chạy hàng top, vậy mà họ vẫn có thể là những kẻ có nhân cách xấu xa, thậm chí là tệ hại.

Cũng như bài viết này, có thể ý tưởng của tôi khá là hay ho nhưng tôi không biết cách truyền đạt hấp dẫn, tôi có thể viết lan man và lập luận không thực sự chặt chẽ, thuyết phục nhưng tôi sẽ không vì thế mà cho rằng mình thật tệ hại.

Có những thứ nếu không “phô bày”, không đưa nó ra ánh sáng bạn vĩnh viễn sẽ không thấy được những khiếm khuyết của nó. Tôi có thể ấp ủ bài viết này cho riêng mình và trông nó luôn thật “hoàn hảo”, không nhìn ra được những lỗ hổng và những điểm tôi viết chưa tốt. Và vì thế, tôi sẽ mãi không thể nào tiến bộ.

“Phô bày” để biết điểm gì mình làm chưa tốt

Điều đáng sợ không phải là bạn không hoàn hảo, mà là bạn không nhìn thấy được những khuyết điểm của mình. Bạn có thể tốt hơn thông qua được phát triển các ưu điểm của mình, song tôi nghĩ sẽ càng tốt hơn nữa nếu có thể cải thiện được những khuyết điểm của mình. Và tôi “phô bày” để biết điểm gì mình làm chưa tốt, rút kinh nghiệm, sửa chữa nó và làm tốt hơn vào lần sau.



MÌNH ĐÃ THAY ĐỔI THỂ NÀO KÈ TỪ SAU KHI BẮT ĐẦU VIẾT?

Viết bởi Ngân Nguyễn - Làm việc tự do

Vài ngày trước mình nhận được tin nhắn của các chị đồng nghiệp ở công ty cũ. Các chị rủ rê mình hẹn hò sau một thời gian dài không gặp mặt, để trò chuyện, và cũng để cập nhật thông tin của nhau.

Trong suốt buổi trò chuyện, khi nghe các chị chia sẻ về công việc và cuộc sống, mình mới nhận ra lúc trước mình đã từng sống trong guồng xoay nhanh và vội vã thế nào. Mình không đánh giá như vậy là nên hay không, tốt hay xấu. Mình chỉ thấy rằng nhịp sống đó quá nhanh so với mình hiện tại. Và thậm chí, nếu mình trở lại cái guồng ấy, chắc mình cũng sẽ hơi vất vả để theo kịp.

Mình tin là thời gian qua bản thân đã biết cách sống chậm hơn. Mình biết tập trung vào một việc, thay vì phải làm nhiều việc cùng lúc. Mình biết cách học hỏi, trải nghiệm mọi biểu hiện, mọi cảm xúc dù là nhỏ nhất nhất. Và cũng sau buổi gặp gỡ, trò chuyện cùng mọi người, cùng ôn lại những câu chuyện cũ, mình đã bất giác nhận ra bản thân mình đã thay đổi, theo hướng rất tích cực và khiến mình tự hào.

Mình dậy sớm hơn cả khi còn đi làm giờ hành chính.

Trước đây khi còn đi làm, hầu như ngày nào mình cũng đấu tranh rất lâu để bước ra được khỏi giường. Còn bây giờ, mình dậy sớm cùng khung giờ mỗi ngày, dẫu cho hôm trước đó có thức khuya thế nào.

Dù mình lên kế hoạch là sẽ dành buổi tối cho việc viết, nhưng điều đó có nghĩa là những “nhiệm vụ” khác cần phải hoàn thành trước buổi tối. Mình vẫn phải chăm con nhỏ và các công việc trong gia đình, nên mình phải tuân thủ việc dậy sớm thì mới có thể hoàn thành các công việc đó.

Thời gian sử dụng điện thoại và mạng xã hội giảm.

Nhờ những tính năng hiện đại của điện thoại thông minh, mình có thể biết được thời gian sử dụng điện thoại của mình nhiều hay ít, tăng hay giảm. Và kết quả thật bất ngờ là cứ mỗi tuần, báo cáo cho thấy thời gian sử dụng điện thoại của mình giảm hẳn 30%.

Mình không còn dành nhiều thời gian để lướt xem các tin giải trí kiểu “mì ăn liền”, thay vào đó mình sử dụng máy tính nhiều hơn để học tập, tra cứu kiến thức, và để viết.

Kiên trì theo đuổi mục tiêu.

Mình đã từng có nhiều kế hoạch và dự định làm nhiều thứ hay ho. Nhưng rồi không có điều gì mà mình duy trì được hơn 3 tháng. Nhưng với hành trình viết, thì mình đã kiên trì theo đuổi được 6 tháng rồi. Đến chính mình còn bất ngờ khi nhìn lại quãng thời gian qua. Tất nhiên đây không phải là một khoảng thời gian quá dài để mình chứng cho sự kiên trì. Nhưng với mình, nó là một sự phát triển so với bản thân trong quá khứ.

Các bạn thì sao, các bạn đã thay đổi thế nào sau một khoảng thời gian theo đuổi viết lách?





VIẾT DÀI HAY VIẾT NGẮN?

Viết bởi An Kiên - Nhà báo, phát thanh viên

Viết dài hay viết ngắn là một trong những câu hỏi thường hay xuất hiện trong các diễn đàn viết lách. Để trả lời câu hỏi này một cách khách quan có thể nhìn vào tổng thể quá trình trưởng thành của một người viết.

GIAI ĐOẠN VIẾT NGẮN

Các câu viết mới thường khởi đầu với những nội dung ngắn. Lý do hết sức đơn giản vì bản thân họ đang bị thiếu kiến thức và kinh nghiệm, là yếu tố quan trọng hình thành nên dữ liệu cho bài viết. Thêm vào đó, kỹ thuật viết lách cũng là rào cản khiến người viết giai đoạn này phải xoay sở rất vất vả mới nặn ra được một vài câu từ.

Lỗi kinh điển trong giai đoạn khởi đầu là nội dung bị thiếu thông tin cốt lõi, thiếu luận chứng, luận cứ, ngôn từ ngô nghê, gượng gạo.



GIAI ĐOẠN VIẾT DÀI

Sau khi qua giai đoạn viết ngắn, các cây viết đã quen với nhịp độ cũng như kịp trang bị cho bản thân kiến thức, kinh nghiệm, kỹ năng viết lách nhất định. Họ bắt đầu có xu hướng viết dài hơn. Nhưng dễ rơi vào trạng thái tâm lý rằng thấy nội dung nào cũng cần thiết cho vào bài.

Vì thế nhiều sản phẩm của người viết giai đoạn này mắc lỗi dài lê thê, lan man khi cố nhồi nhét mọi thứ vào cho đầy đủ. Một số mắc lỗi phô diễn câu chữ khi chủ quan lầm tưởng rằng mình đã có thể phun châu, nhả ngọc qua ngòi bút.

Nếu là một cộng tác viên cho nhiều đầu mối, có thể những nội dung này sẽ được ưa chuộng vì có nhiều dư địa cho việc cắt cúp, biên tập phục vụ các mục đích khác nhau, dù sao thì thừa vẫn còn hơn thiếu.

GIAI ĐOẠN...QUAY LẠI VIẾT NGẮN

Nói dài, nói dai dễ thành nói đại. Viết cũng vậy, một từ dùng đúng, trúng, hay còn đắt giá hơn cả vạn từ loay hoay không chạm đích.

Các cây viết giàu kinh nghiệm có khuynh hướng chuộng phong cách viết ngắn. Viết ngắn thực ra khó hơn viết dài, với điều kiện là phải súc tích và dễ đọc, dễ hiểu. Viết một để người đọc hiểu mười, câu từ hàm súc, khiến độc giả phải trầm trồ, lẳng đọng suy ngẫm không phải ai cũng làm được.

Bác Hồ - một nhà báo lão luyện trước khi đặt bút luôn đau đầu câu hỏi: "Viết cho ai, viết để làm gì và viết như thế nào". Chính nhờ bám sát quan điểm đó nên văn phong của Người rất giản dị, dễ đọc, dễ hiểu, song cũng rất uyên bác, sắc sảo.

Thống kê riêng các nội dung đăng trên Báo Nhân dân, mỗi năm người viết khoảng 100 bài đa thể loại. Những vấn đề mà Người đề cập luôn thiết thực và gần gũi. Trong đó, rất nhiều bài chỉ trên dưới 300 từ.

HƯỚNG ĐI NÀO CHO NGƯỜI VIẾT?

Viết ngắn mà chạm đến trái tim luôn là đỉnh cao mơ ước của mọi cây viết.

Lấy nhà văn Nguyễn Tuân làm ví dụ. Ông được suy tôn là bậc thầy về sử dụng ngôn ngữ tiếng Việt. Những tác phẩm của ông nổi tiếng nhất là các tùy bút ngắn (điển hình như "Người lái đò sông Đà") luôn chau chuốt, hoàn hảo đến từng câu chữ; chinh phục độc giả qua ngòi bút chứa đựng đầy nghệ thuật của âm nhạc, hội họa, điêu khắc và điện ảnh.

"Content is the king!" - Để ra được nội dung hay, ngoài chủ đề được độc giả quan tâm thì cách dùng từ và kỹ thuật viết vô cùng quan trọng.

Những yếu tố này đòi hỏi người viết phải thông qua quá trình rèn luyện nghiêm túc; thường xuyên học hỏi, trau dồi kiến thức, kinh nghiệm qua sách vở, qua thầy cô, bạn bè và qua va chạm hàng ngày trong cuộc sống, qua những chuyến đi. Không nhất thiết lúc nào cũng chỉ viết ngắn, có những thể loại nội dung đòi hỏi phải viết dài. Ví dụ như tiểu thuyết, hay các dạng bài long-form của báo chí, các bài trụ cột trong blog có gắn nhiều liên kết để tối ưu SEO, tạo phễu chuyển đổi khách hàng tiềm năng...

Cần lưu ý, dài ở đây là về khối lượng nội dung chứ không phải cố gắng bôi ra cho đủ độ dài. Vậy nên khi biên tập, mục tiêu vẫn phải là rút gọn, rút gọn và rút gọn làm sao cô đọng tối đa mà vẫn cuốn hút người đọc.

Cuối cùng, thực ra chưa ai đưa ra được một công thức chính xác nào về độ dài ngắn của bài viết. Quan trọng vẫn là trên cơ sở viết cho ai, viết để làm gì thì mới tính toán được viết như thế nào. Vì mỗi nội dung đều mang trong mình một sứ mệnh riêng.

Chỉ cần người cầm bút ý thức được rằng, mỗi bài viết đều được cấu thành từ những nhân tố nhỏ nhất là các chữ trong bảng chữ cái nên để làm chủ được chúng chỉ có những nghệ sĩ thực thụ.

Mà nghệ sĩ, luôn hừng hực tâm huyết, đam mê, sẵn sàng hiến thân cho nghệ thuật bằng mọi giá để cống hiến những giá trị tốt đẹp cho đời!



BƯỚC RA KHỎI VÙNG AN TOÀN CÓ “ĐÁNG SỢ” KHÔNG?

Viết bởi Hải Yến - Giáo viên

PERSONAL
DEVELOPMENT

Mỗi lần đứng trước một điều gì đó mới mẻ, bản thân mình luôn lo lắng và thậm chí đã có lần chạy trốn để không phải làm một điều “mới”. Khi bước vào đại học, mình thực sự đã không thể trốn được nữa, mình buộc phải làm và hoàn thành nhiệm vụ “mới” mà giáo viên giao.

Lần đầu mình phải làm leader “bất đắc dĩ” và hoàn thành một bài tập lớn đó chính là “diễn kịch”. Mình chưa bao giờ nghĩ mình sẽ phải làm điều đó. Nhưng, nó đã xảy ra... Từ lúc chọn ý tưởng cho đến khi viết kịch bản mình đã xem khá khá video để chọn nội dung phù hợp. Mình muốn xây dựng một vở kịch nhóm mình dù không phải nhóm đặc biệt nhất nhưng phải là nhóm mang đến thông điệp ý nghĩa nhất và cho giám khảo thấy rằng chúng mình đã rất cố gắng để làm vở kịch này.

Thật may mắn cho chúng mình khi cô đã nhìn thấy sự nỗ lực của cả nhóm. Cô đặc biệt dành lời khen vì nhóm đã chuẩn bị kỹ lưỡng và mang lại thông điệp ý nghĩa.



Và, một điều vui hơn nữa là kết quả của cả nhóm đều rất tốt. Mình nghĩ điều mà tất cả thành viên trong nhóm học được nhiều nhất trong lần diễn kịch này là chúng mình đã làm hết sức và diễn hết mình. Vì vậy, sau này, mỗi khi nhắc lại mọi người nói với mình là lần đó lúc làm thì mệt đấy nhưng giờ nghĩ lại thấy vui vui vì đã cùng nhau làm ra “1 sản phẩm”.

Và, kỷ niệm lần đó luôn là điều nhắc nhở mình mỗi khi nhận nhiệm vụ mới và lo sợ rằng mình không đủ khả năng để làm. Mình nhận ra rằng khi mà cố gắng hết sức để làm một điều gì đó khi nhìn lại dù kết quả có ra sao thì cũng thấy không hề hối tiếc!

Thật ra, bước ra khỏi vùng an toàn không đáng sợ mà là bản thân có dám vượt qua nỗi sợ của chính mình hay không?

Dù bây giờ, mình vẫn có nhiều nỗi sợ nhưng mỗi lần như thế mình tự hỏi: “Nếu không làm việc này thì sau này có tiếc không?”. Và nếu câu trả lời là “có” thì mình sẽ làm, dù sợ hãi đủ điều. Một điều sau này mình nhận ra thêm nữa là khi học cách yêu thương và trân trọng chính mình càng nhiều thì sự tự tin từ bên trong bắt đầu được thiết lập. Đó cũng chính là cách hiệu quả để khiến cho bản thân dũng cảm hơn làm những việc “mới” và nỗi sợ bên trong dù vẫn còn nhưng nó nhỏ bé hơn niềm tin vào bản thân rất nhiều!



SỨC MẠNH NỘI TẠI

Viết bởi Vũ Quyên - Làm việc tự do

Viết ra câu chuyện của bản thân, bộc lộ rõ quan điểm cá nhân về một điều gì đó và công khai trên mạng xã hội là việc làm không phải dễ dàng. Mình tin là nhiều người, khi chia sẻ những câu chuyện đời tư đã có một khoảng thời gian đắn đo suy nghĩ rất nhiều trước đó. Người ta thường nói: "Tốt khoe, xấu che". Bản chất con người sinh ra đều muốn được khen ngợi. Nhưng không phải ai chúng ta gặp cũng "hào phóng" cho đi những lời nói tích cực đó. Có một quy tắc, ai không biết sẽ khó lòng bước tiếp trong sự nghiệp, đặc biệt là công việc liên quan đến chia sẻ trên mạng xã hội. Đó là nguyên tắc 20/60/20 về các mối quan hệ. Theo nguyên tắc này thì trong các mối quan hệ bạn gặp sẽ có:

- 20% người yêu mến, ủng hộ bạn vô điều kiện.
- 60% người ở trạng thái trung lập. Họ không thích, cũng không ghét bạn.
- 20% người luôn luôn ghét bạn dù bạn có là "thánh nhân" đi chăng nữa.

Khi bấm nút đăng bài viết của mình, bạn tập trung vào nhóm người nào?

Khoảng thời gian gần nửa năm trở lại đây, mình theo dõi một tài khoản Facebook của một mẹ có con nhỏ trạc tuổi con mình.

Hàng ngày, bạn ấy đều viết ít nhất một bài chia sẻ về quan điểm nuôi dạy con, cuộc sống hôn nhân gia đình... Có những câu chuyện, cô ấy phát biểu rất "mạnh mẽ", kiểu như tôi thích thế còn bạn nghĩ gì tôi đểch quan tâm. Hầu hết các bài viết mình đều cùng quan điểm. Bởi nội dung bài viết thể hiện sự logic, có cơ sở và trải nghiệm chân thực của tác giả. Mình đã tự hỏi bản thân: "Sao bạn ấy có thể "gan dạ" đến thế?"

Lúc trước, mình rất ít khi bộc lộ sự rạch ròi trong việc chia sẻ quan điểm cá nhân về một vấn đề gì đó, nhất là nuôi dạy con. Sợ sự phán xét, sợ đụng chạm tới ai đó nên cũng phải đắn đo lựa chọn cách nói giảm nói tránh. Thực tế là, trong số những người thân cận bên mình, có những thành phần "quyền lực" đã mắc hàng loạt các sai lầm nghiêm trọng trong việc nuôi dạy con như: la mắng, đánh đập con như cơm bữa; gia trưởng, áp đặt mọi quyết định của mình lên con;... Vậy nên, mình không dám chia sẻ gì nhiều, dù biết điều nói ra sẽ có thể giúp ích cho những người khác.

Mình phục cách mà cô bạn kia "phơi bày" những câu chuyện đời sống cá nhân của mình, ngay cả việc nói về những người sinh thành ra cô ấy.

Điều gì khiến họ mạnh mẽ như vậy?

Sức mạnh nội tại: Sau một thời gian quan sát, soi chiếu bản thân, mình phát hiện ra điểm mấu chốt là ở “sức mạnh nội tại”. Một người dám nói lên quan điểm của mình, chắc hẳn bên trong của họ rất mạnh mẽ. Họ dám chấp nhận sự yêu, ghét của độc giả và chịu trách nhiệm với những gì mình nói ra. Thông thường, chúng ta rất dễ bị tập trung vào 20% người ghét mình. Điều đó làm cho ta có xu hướng chấp nhận “an phận” để tránh những điều rắc rối.

Khi bên trong bạn chưa sẵn sàng, khi chưa có sự miễn nhiễm với 20% người chỉ mang tới những điều tiêu cực cho bạn, thì dù 80% còn lại có nói “cứ chia sẻ đi” bạn cũng khó mà kiên định để tiếp tục. Vậy nên trước khi dẫn thân, hãy vun bồi sức mạnh nội tại. Bằng cách nào?

1. Quay về ôm ấp, yêu thương chính mình. Thế giới bên trong phản ánh thế giới bên ngoài. Chỉ khi ta đủ đầy ở bên trong thì ta mới đương đầu được với sóng gió ngoài kia. Và thiền là một trong những cách làm rất tốt sẽ giúp ta điều đó. Khi nghe những lời tiêu cực, ta “thu mình lại” bởi lẽ có một góc khuất nào đó ở sâu trong ta đang cần được chữa lành. Thật ra chẳng có gì ngoài kia, tất cả là ở trong mình.
2. Học tập không ngừng, đặc biệt là những kiến thức phát triển bản thân. Hiểu người, hiểu ta, có kiến thức chuyên môn trong lĩnh vực mình chia sẻ, ta mới mạnh dạn nói lên tiếng nói của mình, hiểu và chấp nhận sự khác biệt.

Một chút thay đổi gần đây của mình:

Để viết ra những góc khuất trong cuộc sống cá nhân, mình chọn chia sẻ nó ở một môi trường an toàn, ít sự công kích trước. Cũng như học lái xe, những ngày đầu tiên, người dạy lái sẽ dẫn bạn đi những đường vắng. Dần dần, quen xe, quen tay lái, và tâm lý ít sợ hãi, họ sẽ dạy bạn ở những khu vực đông xe hơn. Mình viết nhiều hơn về cảm xúc, những câu chuyện đời tư. Kim chỉ nam cho mình “tiết lộ” những điều đó là sống cuộc đời của chính mình. Sau mỗi bài viết như vậy, “viên ngọc bên trong” như được gọt dũa bớt những phần xấu xí. Biết đâu, những vấp ngã của mình, cũng là vấn đề của người khác. Những bài học tự nhận thức mình rút ra được có thể giúp ai đó không mắc lại sai lầm như mình nữa. Mình đã nghĩ vậy và chia sẻ. Đó là cách mình tăng cường sức mạnh bên trong.

Là một người viết, bạn không chỉ cần nói ra suy nghĩ của mình mà còn phải biết kiểm soát cảm xúc trong khi vẫn trung thực với trái tim của mình.

Xây dựng sức mạnh nội tại, làm thế nào để bạn có được điều đó? Hãy chia sẻ với mình, vì mình cũng đang trong quá trình bồi dưỡng nó.



THỀ NÀO THÌ CŨNG HỐI HẬN

Viết bởi Như Chân - Nhân viên ngân hàng

PERSONAL
DEVELOPMENT

Lựa chọn nào cũng mang đến sự hối hận.

Tôi không biết bạn có thấy vô lý không khi nghe tôi nói rằng “lựa chọn nào cũng mang lại sự hối hận”, với tôi thì ngay từ lần đầu được ai đó chỉ ra điều này tôi đã thấy nó hợp lý. Bởi vì tôi thực sự đã trải qua cảm giác đó nhiều lần, nhưng tôi không nhận thức được điều này cho đến khi có người giúp tôi nhận ra.

Hãy tưởng tượng bạn bước vào một cửa hàng quần áo để mua một chiếc váy dự tiệc. Mất một lúc lựa chọn, nhân viên của cửa hàng đưa đến trước mặt bạn bốn chiếc váy đẹp nhất và có vẻ hợp với bạn nhất. Sau một hồi cân nhắc, dẫn đo bạn chọn chiếc váy màu trắng. Bởi vì bạn thích nó nhất và vừa hay nó cũng hợp với dáng người của bạn nhất. Nhưng khi bước ra khỏi cửa hàng, trở về nhà, trong đầu bạn vẫn có chút gì đó nuối tiếc với ba chiếc váy còn lại. Chiếc váy màu vàng có thiết kế phần tay áo rất bắt mắt. Phần chân váy của chiếc màu hồng xòe ra rất đẹp.

R₁ E₁ G₂ R₁ E₁ T₁

Hay chiếc màu xanh lam rất tôn màu da của bạn. Đúng là bạn thấy hài lòng với chiếc váy màu trắng nhất, song điều vẫn không thể khiến bạn không thấy có chút hối tiếc với ba chiếc váy mình không chọn mua.

Khi chọn học ngành học Đại học, tôi đã băn khoăn một thời gian dài giữa ba ngành: Kinh doanh quốc tế, ngôn ngữ anh và marketing. Dù tôi chọn đã tốt nghiệp Đại học ngành kinh doanh quốc tế, thế nhưng lắm lúc trong lòng tôi vẫn dỗi lên chút gì đó hối hận vì đã không chọn ngành ngôn ngữ anh. Nếu tôi học ngôn ngữ anh, tôi đã có thể dạy tiếng anh online dễ dàng hơn và có cơ hội học thêm tiếng pháp. Hay nếu chọn marketing tôi đã có thể viết content trong lúc học và chẳng cần phải bỏ tiền mua mấy khóa học marketing.

Từ đó, tôi nhận ra chưa bao giờ tôi không thấy hối hận về bất kỳ lựa chọn nào của mình. Dù có chọn làm công việc mình thích nhất, hợp với mình nhất thì trong lòng chúng ta vẫn không tránh khỏi việc hối tiếc khi đã không lựa chọn những cái khác.

Nếu nói như thế thì chẳng phải chúng ta không nên đưa ra bất kỳ lựa chọn nào hay sao?

Không thể, bởi vì cuộc sống của ta là một sự tiếp diễn liên tục của các chọn lựa.

Mỗi buổi sáng ta phải chọn xem mình nên mặc bộ quần áo nào, trưa ăn cái gì và buổi tối sẽ hẹn cafe với bạn bè ở đâu? Lúc bé thì chọn trường học, lớn lên chút thì ta được quyền chọn học thầy cô nào, tốt nghiệp thì phải chọn xem mình làm nghề gì, làm ở đâu? Đến khi lập gia đình thì phải cân nhắc xem nên lấy người này hay người kia, kết hôn khi nào,...



Vậy nên, chúng ta không thể tránh khỏi việc phải đưa ra lựa chọn. Và cũng không thể vì sợ mình chọn sai, sợ phải hối hận mà ta đẩy trách nhiệm đó lên người khác, thế thì một lần nữa ta cũng đã lựa chọn - chọn để người khác quyết định thay ta.

Đúng là dù quyết định thế nào, chọn cái gì ta sau cùng ta vẫn sẽ thấy hối hận, nhưng quan trọng là không phải cảm giác hối hận nào cũng giống nhau. Trở lại ví dụ về bốn chiếc váy dự tiệc. Nếu chọn chiếc màu xanh lam bạn sẽ thấy hối tiếc nhiều hơn vì nó không hợp với dáng người bạn chút nào. Hay chiếc váy màu vàng sẽ khiến màu da của bạn trông sạm đi. Còn chọn chiếc váy màu trắng bạn sẽ thấy ít hối hận nhất. Nhưng không phải lúc nào bạn cũng sẽ biết được quyết định nào sẽ khiến bạn thấy hối hận ít nhất.

Không sợ hối hận, chỉ sợ hối hận ngăn ta tiến bước

Thật vậy, sau khi đã trải qua quá nhiều lần hối hận, tôi không còn cảm thấy cảm giác này đáng sợ. Bởi đáng sợ hơn cả là bạn cho phép cảm giác ấy nhấn chìm bạn, không để mình thoát khỏi nó.

Đã có không ít lần vì cảm thấy quá hối hận trước lựa chọn sai lầm của mình mà tôi cứ sống mãi trong day dứt. Tôi đã không ngừng tự hỏi tại sao mình không lựa chọn khác đi, không làm thế này, thế kia. Tôi cứ sống trong cảm giác hối tiếc với quá khứ, liên tục tự trách bản thân. Tôi hủy diệt đi thực tại của mình và vì thế mà tôi càng không thể tiến bước đến tương lai. Tôi sợ mình sẽ một lần nữa đưa ra quyết định sai lầm và khiến mình hối hận nhiều hơn nữa. Nhưng đâu có ân hận nhiều đến như thế nào chuyện xảy ra cũng đã xảy ra rồi, chọn cũng chọn xong, tất cả đã thành quá khứ mà quá khứ vốn không thể nào thay đổi được. Tại sao tôi lại để những việc không thể thay đổi được hủy hoại cả hiện tại và tương lai - nơi mà mọi chuyện tôi vẫn có thể đổi thay và làm khác đi?

Hãy cứ hối hận, chỉ là đừng sống mãi với cảm giác đó. Dù bạn có chọn sai đi chăng nữa thì với mỗi một sự việc xảy đến trong đời ta, tôi tin nó đều mang đến cho ta một bài học nào đó. Việc mình cần làm là rút ra bài học và kinh nghiệm từ đó. Quá khứ là thứ nằm ngoài tầm với của chúng ta, còn hiện tại lại nằm trong tầm tay, ngay lúc này hãy xem mình có thể làm gì để mọi chuyện có thể khá hơn và sẽ dẫn đến một tương lai tốt đẹp hơn.



BÀI HỌC LỚN NHẤT TỪ CÔNG VIỆC DẠY HỌC MÌNH CÓ THỂ ÁP DỤNG VỚI VIẾT LÁCH VÀ ĐỜI SỐNG



Viết bởi Mai Anh - Giáo viên

Trước khi đến với viết lách, mình là một cô giáo dạy can thiệp cho các bạn nhỏ đặc biệt (trẻ tự kỷ, chậm nói, hay gặp vài khó khăn trong học tập). Thành thật để chia sẻ, đã có một giai đoạn mình quyết định từ bỏ công việc này vì trải qua sự kiện lớn, khó khăn trong đời sống cá nhân.

Đó cũng chính là những ngày mình tìm đến và bén duyên với viết lách. Nhưng trên con đường đi đến, bằng một cách nào đó nhân duyên đưa mình quay trở về công việc dạy học. Càng bước đi, càng chọn dần thân, tình yêu với nghề dần lớn lên bên trong mình mỗi ngày.

Có vô vàn bài học mình nhận được trên hành trình đồng hành cùng các bạn nhỏ, cùng gia đình của các con. Một bài học lớn, quan trọng nhất mình nghĩ có thể áp dụng cho viết lách hoặc bất kỳ lĩnh vực khác trong cuộc sống là: "Hãy luôn cố gắng trao đi giá trị chân thành và tử tế nhiều nhất có thể."

Chân thành tử tế để luôn là chính mình giữa thế giới rộng lớn có muôn vàn người làm công việc tương tự như vậy.

Chân thành tử tế học hỏi, nỗ lực rèn luyện bản thân, để trao đi giá trị hữu ích và tốt đẹp.

Chân thành tử tế trao đi mà không toan tính, so đo thiệt hơn.

Gần đây, một vài bé mà mình đồng hành, sau thời gian dài đã có ít nhiều sự thay đổi đáng kể, các con biết nhiều hơn, bắt đầu trải nghiệm các khía cạnh khác nhau trong cuộc sống.

Khi trò chuyện ba mẹ, mình thấy được trong đôi mắt họ ánh lên niềm vui, sự rạng rỡ và cảm giác gần gũi, thân quen, một chút niềm hy vọng vào hiện tại và tương lai.

Có lẽ trái ngọt đến từ việc mình cố gắng nỗ lực trong việc trao đi sự chân thành và tử tế. Mình biết, bản thân không phải cô giáo giỏi nhất, so với thế giới rộng lớn, mình thật nhỏ bé. Nhưng trong khả năng giới hạn nào đó, mình đã luôn cố gắng trao đi sự chân thành, tử tế nhiều nhất có thể. Và những điều nhận lại cho đến thời điểm hiện tại, cũng thật nhiều.

Vì vậy trong công việc dạy học hay viết lách mình luôn tự nhủ: "Cố gắng chọn sự tử tế và chân thành để trao đi, đó sẽ là cách giúp mình đi xa hơn trong cuộc sống này."

3 BÀI HỌC MÌNH MUỐN GỬI TẶNG CHO BẢN THÂN NĂM 18 TUỔI

PERSONAL
DEVELOPMENT

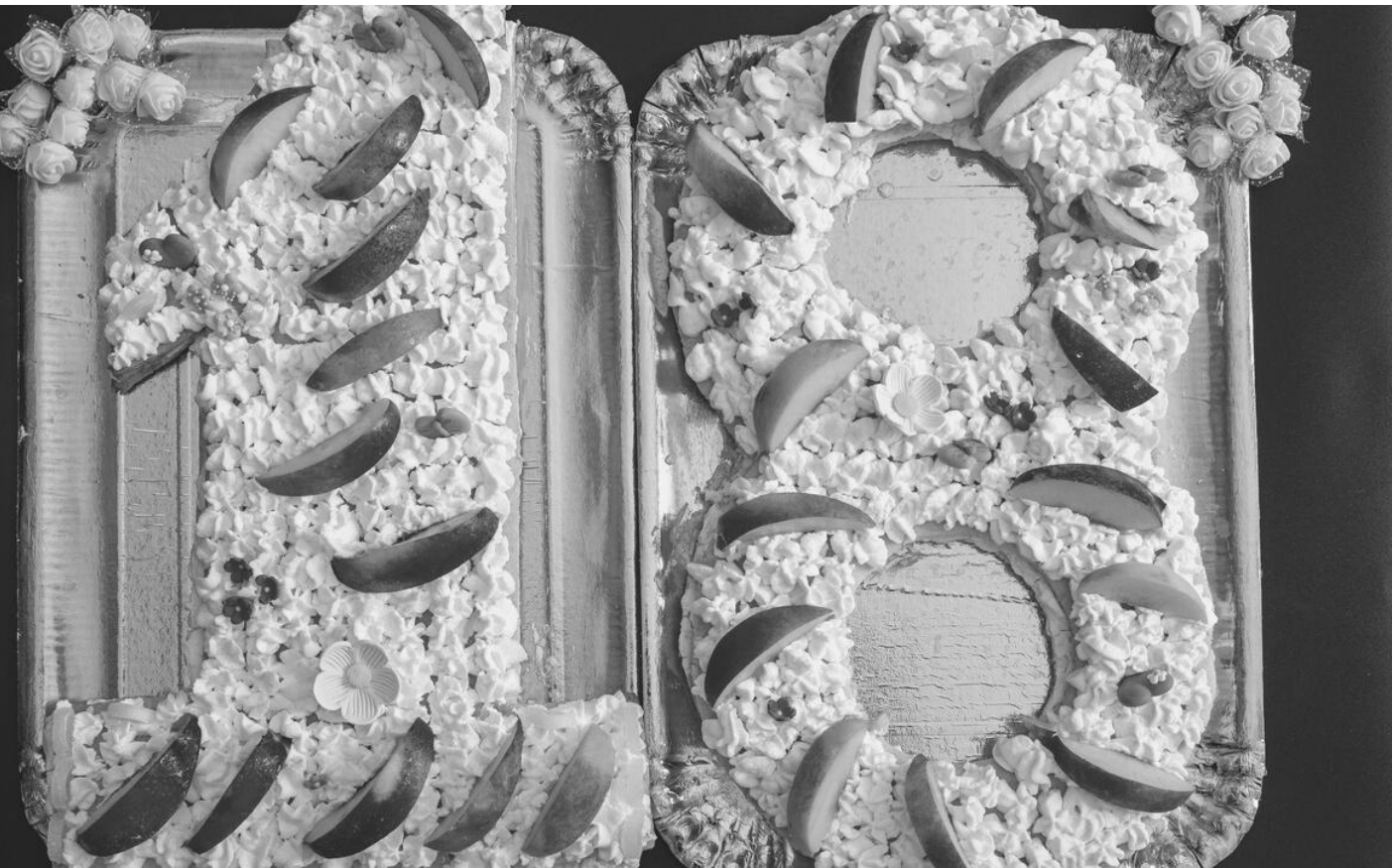
Viết bởi Diệu Đình - Giáo viên

Năm 18 tuổi, mình có rất nhiều hoài bão. Mình đã nghĩ rất nhiều về hình ảnh mình thành công sau khi ra trường. Mình sẽ có một công việc tốt. Mình sẽ làm việc cho một tập đoàn quốc tế. Mình sẽ đi du học. 4 năm sau, cũng không bất ngờ lắm khi mình không hề đạt được bất kỳ mục tiêu nào.

Mình có ước mơ. Nhưng mình chỉ nghĩ về nó. Hàng ngày mình chỉ lên mạng, thỉnh thoảng lướt được hình ảnh bạn bè đang sống cuộc đời trong mơ cuộc mình. Mình luôn có lý do để biện hộ cho bản thân. “Xuất phát điểm của mình không tốt bằng họ”. “Bạn ý có bố mẹ định hướng sẵn”. “Nhà bạn ý rất giàu.” Đây là điều mình liên tục làm để trấn an bản thân.

4 năm trôi qua, mình nhận ra rằng mình không có gì tiến bộ hơn so với cô sinh viên 18 tuổi năm đó. Nhiều hoài bão ước mơ nhưng không có hành động. Năm 18 tuổi, mình nghĩ mình sẽ đi du học khi mình 25 tuổi. Bây giờ, mình đang ở gần mốc 25 hơn là mốc 18.

Mình sợ hãi. Mình cố gắng cố gắng trong vòng quay của những người bạn. Mình sợ mình không thể đạt được ước mơ. Mình sợ mình sẽ bước đến tuổi 25 mà vẫn còn đang loay hoay với những nỗi lo cơm áo gạo tiền. Mình sợ đến 25 tuổi mình thứ duy nhất mình có thêm là sự tiếc nuối chứ không phải là sự hài lòng.



Nhưng, mình đã dần thay đổi. Mình may mắn được tiếp xúc nhiều hơn với những nguồn năng lượng tích cực tích cực trên mạng xã hội. Năm ba đại học, sau khi xem những vlog nấu ăn, mình bắt đầu tạo dựng thói quen nấu ăn mỗi ngày, điều mà mình khi 18 tuổi chưa bao giờ nghĩ tới. Mình bắt đầu đọc blog. Mình nhận ra có rất nhiều điều có thể học tập để phát triển bản thân. Mình bắt đầu xây dựng những thói quen nhỏ, dần dần qua từng tháng. Mình bắt đầu cải thiện sự tập trung bằng phương pháp Pomodoro. Rồi tiếp tục những thói quen cải thiện sức khỏe, vóc dáng, hiệu suất học tập, làm việc. Đến bây giờ mình chưa nghĩ mình đã có một cuộc sống kỷ luật như mình mong muốn. Nhưng mình biết rằng mình đang tốt hơn từng ngày. Mình vững tin hơn vào bản thân và liên tục phát triển bản thân tốt hơn từng ngày.

1. Hãy lập kế hoạch 3 năm

Là một người có nhiều tham vọng, mình đã luôn mong muốn cuộc sống của mình thật hoàn hảo. Mình muốn có công việc tốt với mức lương cao tại một công ty lớn. Hay là mình cũng rất muốn đi du học. Tuy nhiên, mình lại gặp khó khăn trong việc biến ước mơ thành sự thật. Mình không lười biếng. Mình đã làm việc không ngừng nghỉ trong những năm đại học.

Tuy nhiên, sau này mình nhận ra mình thiếu đi một thứ quan trọng là một kế hoạch cụ thể. Mình không viết ra hay vẽ ra những ước mơ của mình mà chỉ mãi mê suy nghĩ trong đầu. Điều này làm mình rất mệt mỏi. Lúc mình thích làm việc này, lúc mình thích làm việc khác. Hơn nữa khoảng thời gian đại học mình chạy theo một thứ duy nhất là tiền bạc.

Đừng hiểu nhầm ý mình. Mình cần tiền để chi trả cho những chi phí sinh hoạt. Khi mình nghĩ lại, mình hoàn toàn có thể làm những công việc vừa kiếm tiền vừa trau dồi kỹ năng cho bản thân thay vì những công việc kiếm tiền đơn thuần. Mình muốn từng công việc mình làm và từng nỗ lực mình bỏ ra hướng tới một mục tiêu đã được lập sẵn, thay vì cứ làm việc và học tập vì những giá trị tạm thời.

Vì vậy, chắc chắn mình sẽ nói với mình năm 18 tuổi lập bản kế hoạch 3 năm. Mình học theo chị Chi Nguyễn - The Present Writer và thấy đây là một phương pháp vô cùng hiệu quả.

2. Sự tập trung là kỹ năng quan trọng nhất cần trau dồi

Trong những năm đầu đại học, mình không thể tập trung học quá 30 phút. Mình liên tục bị xao nhãng bởi những yếu tố xung quanh như bạn cùng phòng hay những dòng tin nhắn, thông báo được gửi tới.

Mình biết rằng mình cần tập trung để có thể hoàn thành bài tập ở trường. Nhưng mình không thể làm được. Vì thế mình luôn mất cả ngày, hoặc cả tuần để có thể hoàn thành bài tập. Đã có lúc mình nghĩ mình mắc chứng ADHD, một chứng bệnh khiến chúng ta không thể tập trung lâu. Cuộc đời mình chỉ thực sự thay đổi khi mình biết đến các phương pháp cải thiện sự tập trung từ một blogger yêu thích. Lần đầu tiên mình áp dụng phương pháp này là khi mình có kì thi cuối kì năm 3. Và học kì đó, mình đã đạt GPA 3.2. Con số này có lẽ chẳng là gì đối với những sinh viên xuất sắc, nhưng đối với một người khó tập trung như mình, đây là kết quả mà mình hài lòng. Mình của tuổi 18 mong biết được điều này sớm hơn.

Các phương pháp mà mình áp dụng để cải thiện sự tập trung:

- Hãy chuẩn bị một tờ giấy để ghi những suy nghĩ xao nhãng trong lúc làm việc hoặc học tập.
- Dọn dẹp bàn trước khi bắt đầu làm việc hoặc học tập.
- Phương pháp Pomodoro (học/ làm việc 25 phút, nghỉ 5 phút).

3. Hãy kiên trì

Mình từng học tiếng Trung và bỏ sau 2 tháng.

Mình lập một blog trên Wordpress và bỏ dở sau 1 bài viết.

Mình lập kế hoạch học IELTS và tất nhiên cũng bỏ dở sau một vài buổi học.

Mình hoàn toàn có thể đã có chứng chỉ IELTS, mình cũng có thể có 1 blog. Mình đã bắt đầu. Nhưng mình không kiên trì. Vậy nên, lời khuyên cuối cùng cho mình tuổi 18 chính là hãy luôn kiên trì với những mục tiêu của bản thân. Chẳng ai có thể thành công chỉ vì đọc 1 cuốn sách. Chẳng ai thành công chỉ với một bài viết. Cũng chẳng ai thành công nếu họ không kiên định với giấc mơ của mình.

Hãy kiên trì. Vì những điều tốt đẹp cần thời gian.

Dù có tiếc nuối như nào mình cũng không thể quay lại tuổi 18, nên đây cũng là những lời khuyên mình muốn gửi tới bản thân của hiện tại. Chúc cho mình luôn kiên trì và vững tin với những mục tiêu của bản thân.



3 CÁCH THỰC HIỆN TO-DO LIST HIỆU QUẢ KHI KHÔNG CÓ NHIỀU KHÔNG GIAN RIÊNG

Viết bởi Diệu Đình - Giáo viên

Mình chắc hẳn hầu hết chúng ta đều chia sẻ không gian sống và làm việc cùng gia đình hoặc bạn bè.

Bạn có phải một người đã lập gia đình và chia sẻ không gian với gia đình?

Bạn có thể là sinh viên đang sống ở ký túc xá cùng bạn bè?

Hoặc bạn chưa kết hôn nhưng vẫn đang ở cùng bố mẹ?

Bạn đã từng lập một To-do-list chi tiết cho một ngày nhưng sau đó bị ảnh hưởng bởi những thành viên xung quanh?

Mình từng gặp phải tình trạng này rất nhiều. Một ngày của mình dễ bị chi phối bởi các thành viên khác ở cùng mình. Đó có thể là một lời mời đi mua sắm từ người bạn cùng phòng. Đó có thể là khi mình đang tập trung làm việc nhưng bố mẹ cần mình giúp đỡ việc vặt. Đừng hiểu lầm mình, mình rất sẵn lòng dành thời gian cho người người mình yêu quý. Nhưng khi những yếu tố gây xao nhãng này liên tục diễn ra, mình dễ rơi vào tình trạng làm việc kém năng suất.

Sau một vài năm tìm hiểu và học về quản lý thời gian, mình đã tìm ra một vài giải pháp cho vấn đề này.

1. Làm việc vào buổi sáng sớm

Trước đây mình có thói quen dậy muộn, vì thế, mình thường không hoàn thành được việc gì trong một buổi sáng.

Vào buổi tối mình hay bị ảnh hưởng bởi những hoạt động của bạn bè hay gia đình như đi mua sắm hay ăn uống. Mình nghĩ đây là những hoạt động giải trí để bản thân có thể thư giãn sau một ngày mệt mỏi. Tuy nhiên, khi những hoạt động này diễn ra thường xuyên, mình thường cảm thấy căng thẳng và bất an vì không thể làm việc năng suất.

Vì vậy, mình đã thay đổi bằng việc dậy sớm hơn. Để có thể đạt được tập trung cao độ, mình cố gắng dậy sớm hơn các thành viên cùng nhà 2 tiếng. Trong khoảng thời gian đó, mình sẽ dành thời gian để hoàn thành những đầu việc quan trọng nhất : viết, tập thể dục, học ngoại ngữ. Sau khi hoàn thành 3 đầu việc quan trọng này trong sáng sớm, mình hoàn toàn yên tâm. Dù có sự kiện gì ảnh hưởng đến lịch trình ngày hôm đó của mình, mình cũng đã hoàn thành được 3 đầu việc lớn.

Trong một blog review về cuốn sách “9 điều người thành công thường làm”, anh Kira - The Hanoi Chamomile có đề cập đến việc rèn luyện sức mạnh ý chí. Thường thì vào buổi sáng sớm ngay sau khi dậy là thời điểm năng lượng ý chí vẫn đang còn “đầy bình”, nhưng càng về chiều tối thì năng lượng sẽ bị suy giảm, và nó cũng lí giải cho nguyên nhân vì sao bạn khó tập trung làm việc và học hơn vào buổi chiều tối so với buổi sáng, vì sự tập trung cũng sẽ khiến bình năng lượng ý chí bị giảm đi.

Vì vậy, để có thể tập trung cao độ và làm việc hiệu quả, mình chuyển sang làm việc vào buổi sáng sớm.

2. Tạo ra một khoảng thời gian “một mình”

Khi phải chia sẻ không gian với người khác, mình biết đây là một điều rất khó thực hiện. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể trò chuyện với những thành viên ở cùng về vấn đề này. Ví dụ, bạn muốn tập trung vào khung giờ 8-9 tối hàng ngày để có thể tập trung học tiếng Anh. Bạn hãy chia sẻ với các thành viên để họ tránh làm phiền bạn trong thời gian này.

Khi tạo được khoảng thời gian một mình, hãy tập trung cao độ để có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian quý giá này. Bạn có thể đeo tai nghe để tránh bị xao nhãng bởi những yếu tố âm thanh bên ngoài.

3. Thay đổi linh hoạt

Kể cả khi bạn có kế hoạch chi tiết hàng ngày, việc lịch trình bị thay đổi vẫn không thể tránh khỏi. Vì vậy, bạn không nên quá căng thẳng về lịch trình bị xáo trộn. Hôm nay là sinh nhật của cô mình. Vì thế, mình sẽ không thể viết bài vào 20h như mọi khi. Thay vào đó, mình tranh thủ viết bài và hoàn thành sớm hơn.

Lịch trình có thể thay đổi linh hoạt, nhưng mình vẫn đảm bảo hoàn thành được 3 đầu việc chính trong ngày. Mình học cách thông cảm với bản thân và những người xung quanh, thay vì chăm chăm vào một kế hoạch đã được viết ra từ trước.

Mình chắc hẳn nhiều bạn cũng đang sống với gia đình, hoặc bạn bè. Hãy chia sẻ với mình cách bạn hạn chế xao nhãng khi chia sẻ không gian sống và làm việc nhé.





PERSONAL DEVELOPMENT

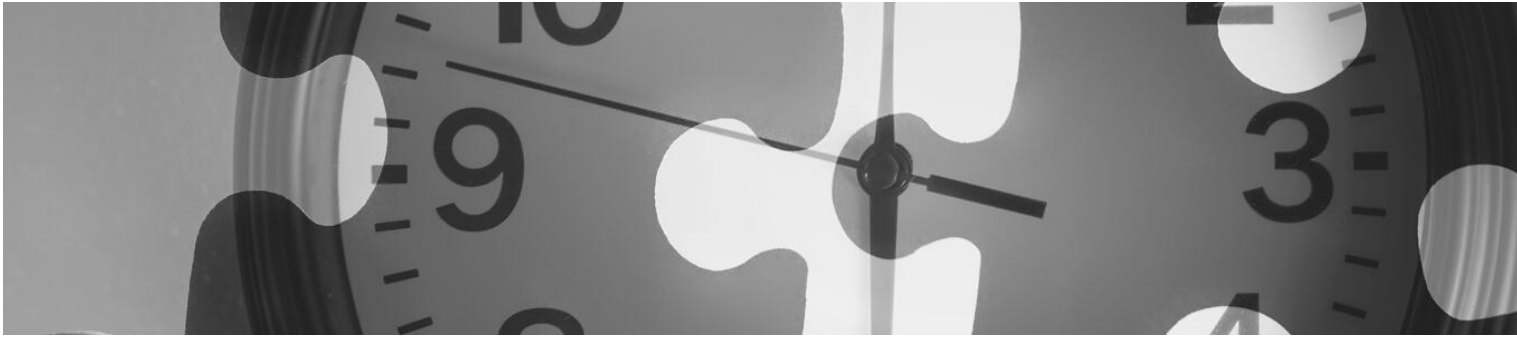
ĐIỀU GÌ KHIẾN CHÚNG TA KHÔNG QUẢN LÝ ĐƯỢC THỜI GIAN CỦA MÌNH?

Viết bởi Quyên Vũ - Làm việc tự do

Hơn một năm trở lại đây, mỗi ngày mình luôn có thời gian “một mình” trong khoảng 9h30 đến 14h30 (trừ những ngày con nghỉ học). Ấy vậy mà, mình như chưa từng có cảm giác hài lòng vì đã có một ngày làm việc hiệu quả. Lúc nào cũng cảm thấy “không có thời gian” để “làm nên” sự nghiệp của mình. Vậy thì, 5 tiếng đồng hồ đó đã bị tiêu hao nhiều vào những việc gì?

1. Suy nghĩ nhiều

Suy nghĩ nhiều, suy nghĩ mông lung là thứ “giết chết” phần lớn thời gian và năng lượng của mình. Khi thì buồn những chuyện vụn vặt trong mối quan hệ bạn bè. Khi thì lo lắng chuyện định hướng tương lai còn dang dở. Trong trạng thái tâm trí không tĩnh lặng, mình không thể tập trung làm bất cứ việc gì hiệu quả. Một cách vô hình trung, mình trở thành nô lệ của “những cảm xúc tiêu cực, thất thường”. Và tất nhiên là làm việc không đi tới nơi về tới chốn rồi.



2. Không có kế hoạch làm việc rõ ràng mỗi ngày

Động lực để thức dậy vào mỗi sớm mai với năng lượng tràn đầy là biết ngày hôm nay mình sẽ tạo nên giá trị gì. Vậy mà, mình thường không có định hướng rõ ràng, không có kế hoạch những việc cần làm cho ngày hôm sau. Khi không có mục tiêu rõ ràng, không nhất quán trong tư tưởng, bản thân chẳng khác nào con thuyền lênh đênh trên biển, không biết sẽ trôi dạt về nơi nào.

3. Lãng tránh làm những việc khó trước

Thói quen xử lý những việc đơn giản và không quan trọng trước khiến cho những việc “khó nhằn” bị đẩy lùi vào cuối ngày. Vì lẽ đó mà cả ngày dù làm gì cũng mang một cảm giác nặng nề rằng việc quan trọng đó vẫn chưa hoàn thành. Thế nhưng, mình lại chọn cách lãng tránh nó. Đến nước rút mình mới ép bản thân phải làm. Cái “cần làm” thì không làm, toàn làm cái “muốn làm”! Cuối cùng thì luôn thấy mình không có thời gian dành những việc có ý nghĩa. Cảm giác lo lắng, không được thoải mái từ bên trong sinh ra chán nản nhiều hơn. Điều này khiến cho một ngày trôi qua chẳng mấy vui vẻ và làm việc kém năng suất.

4. Không quản lý được nếp sinh hoạt “hiệu quả”

Một số freelance writer có con nhỏ chia sẻ rằng con họ thường ngủ từ 7h-7h30 tối. Mình thậm nghi hoặc: Liệu lời họ nói có đúng không? Làm thế nào mà một đứa trẻ ở độ 3-5 tuổi, đang tràn trề năng lượng, có thể đi ngủ vào thời gian đó? Con mình có sớm thì cũng phải 8h30, mà ít khi đạt được mốc thời gian ấy. Hầu như ngày nào cũng 9h mới lăn qua lăn lại - bước đầu chuyển mình vào trạng thái buồn ngủ, thậm chí vật vã đến 10h30 cũng có.

Sau khi con ngủ, mình mới đi tắm rửa. Thói quen tắm muộn đã bám rễ trong lối sống của mình từ rất lâu rồi.

Thế là, một đêm coi như “hết thời gian”, không đủ để làm được việc gì đó cho ra hồn. Có ngổ vào bàn cũng loáng thoáng mỗi thứ một chút là nửa đêm rồi. Kể ra những điều này đủ để bạn thấy rằng mình đã quản lý thời gian và sắp xếp cuộc sống “tệ” như thế nào.

Lúc trước, mình cứ mãi than vãn việc “không có thời gian” cho bản thân, mà quên mất rằng mình mới chính là người tạo nên thời gian. Mình đã không nhận ra “vấn đề” trong cách tổ chức, quản lý thời gian của bản thân.

GẦN ĐÂY, CUỘC SỐNG CỦA MÌNH ĐANG CÓ NHỮNG SỰ THAY ĐỔI NHỎ TÍCH CỰC HƠN

Nếu lúc trước, con đi học về, hai mẹ con chơi làng nhàng với nhau tới muộn mới nấu ăn tối và kết thúc bữa ăn lúc 7h30 - 8h thì bây giờ... thường muộn nhất là 6h cả nhà đã ăn xong. Hai mẹ con khi ấy đã tắm rửa sạch sẽ từ chiều.

Nếu lúc trước 8h30 mới cho con vào phòng chơi thì gần đây... khoảng 7h30 mình đã nhắc con nhìn đồng hồ và rục rịch lên giường. Sau khi đọc sách, chuyện trò, con sẽ chìm vào giấc ngủ. Mỗi ngày, giấc ngủ đến với con sớm hơn một chút. Tuy cải thiện chưa nhiều, nhưng mình đã ý thức việc cho con ăn sớm, chơi sớm, ngủ sớm rồi. Giai đoạn này, con cũng cần thời gian để thích nghi với lịch sinh hoạt mới. Mình phát hiện ra, chỉ cần cho con được thoải mái chơi cùng bố/mẹ cỡ 1 tiếng trước khi ngủ thì con sẽ dễ chấp nhận việc đi ngủ sớm hơn. Vậy mới thấy, đồng hồ sinh học của trẻ nhỏ bị tác động bởi cách quản lý thời gian và sắp xếp công việc của người lớn rất nhiều.

Nếu lúc trước mình thường đi ngủ mà không biết ngày mai sẽ làm gì thì nay... đã bắt đầu thói quen làm việc có kế hoạch rõ ràng hơn. Những việc khó, quan trọng mình sẽ sắp xếp làm trước.

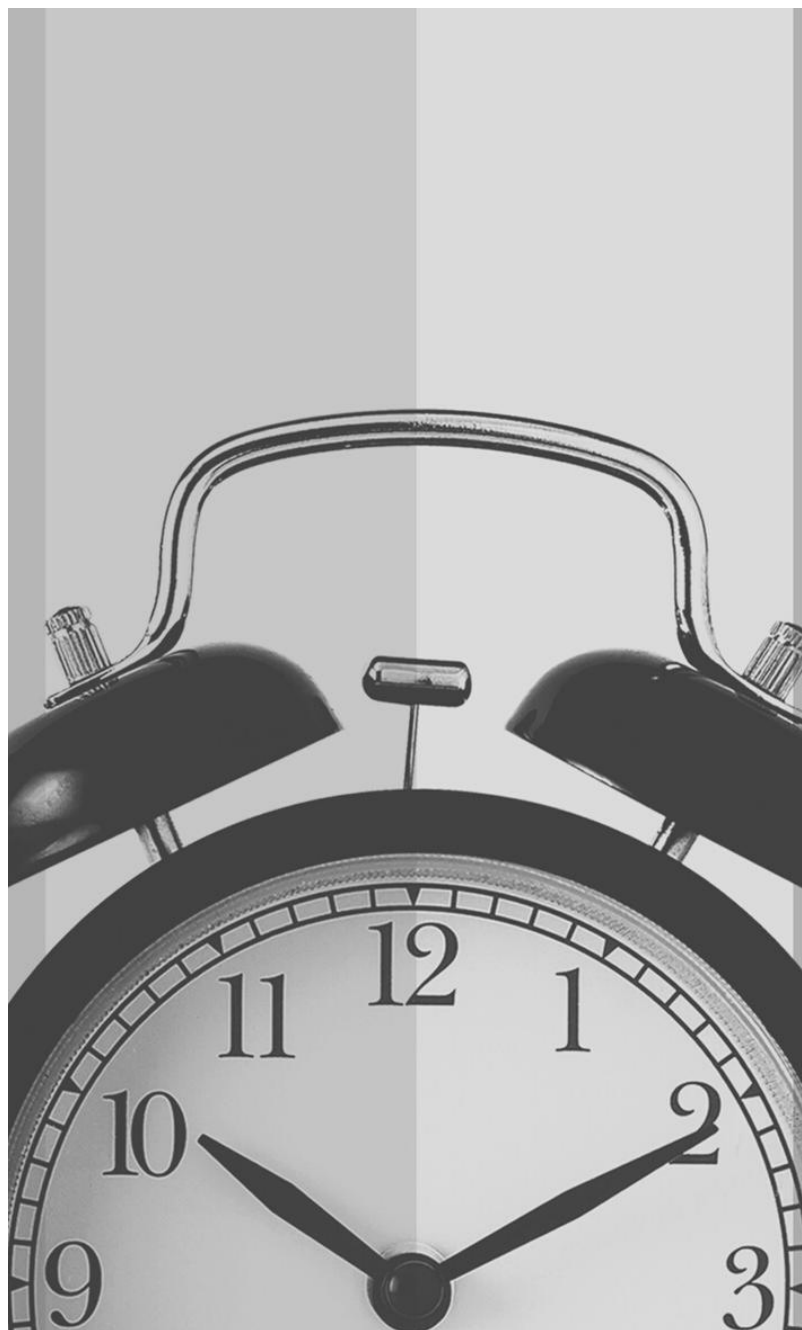
Ví dụ: hiện tại viết hiện là nhiệm vụ khó khăn. Biết mình không thể lảng tránh, thì mình sẽ cố gắng viết xong sớm, nhất là trước khi con đi học về. Điều đó giúp mình giữ được năng lượng tích cực khi ở bên con cuối ngày. Thay vì cứ mang một tâm trạng lo lắng là mình chưa làm xong việc-cần-làm.

Nếu lúc trước chỉ vì một tin nhắn gửi đi không được trả lời lại, mình sẽ để cảm giác không vui ấy xâm chiếm tâm trí và ảnh hưởng đến trạng thái làm việc thì gặp trường hợp vậy, mình đã biết bỏ qua để tập trung vào việc chính của bản thân. Một trong những cách xử lý hữu ích mà mình áp dụng là ngồi thiền, hoặc nghe “nhạc chữa lành” để ổn định tinh thần. Dần dần, thành quen, mình bàng quan hơn những điều vụn vặt ấy.

Nếu lúc trước thích thì bốc máy lên lướt mạng, gọi điện thoại cho người thân thì điều này đang được tiết chế lại rất nhiều. Mình không còn huyền thuyên những cuộc nói chuyện hàng giờ nữa.

Nếu lúc trước mở máy tính lên, sự tập trung rất kém, đang làm cái này lại bấm sang cái khác thì giờ sự tập trung tốt hơn chút, tâm tĩnh hơn để toàn tâm cho việc đang làm. Tự nhắc bản thân: Tập trung, tập trung viết bài, tập trung nghe hết video này...

Mỗi ngày, cứ một chút điều chỉnh “thói quen sống cũ”, mình thấy chất lượng cuộc sống, công việc đang được cải thiện, quy củ hơn. Dù sự thay đổi đó diễn ra nhanh hay chậm thì may mắn nhất là bây giờ mình đã nhận diện ra vấn đề về thời gian và hiệu suất làm việc là ở mình chứ không hoàn toàn là do những tác động khách quan bên ngoài.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ TẬP TRUNG LÀM VIỆC HIỆU QUẢ?

Viết bởi Ngân Nguyễn - Làm việc tự do

Thời gian trước khi mình làm việc theo bản năng, không có phương pháp phù hợp, mình thường mất rất nhiều thời gian để hoàn thành công việc. Sau khi tham khảo nhiều kiến thức, mình nhận thấy bên cạnh việc có một kế hoạch cụ thể, thì điều quan trọng để hoàn thành kế hoạch đó vẫn là sự tập trung. Nếu ta tập trung đúng và đủ, thì hiệu quả công việc sẽ được cải thiện rất nhiều.

Thế nhưng mức độ tập trung của mỗi người lại khác nhau, vậy làm thế nào để rèn luyện sự tập trung để có thể làm việc hiệu quả?

Tập trung là một kỹ năng có thể cải thiện. Cũng giống như việc lái xe, cầm bút viết, hay cầm muống dừa để ăn cơm, nếu như ta luyện tập thường xuyên thì nó sẽ trở thành một kỹ năng mà ta có thể làm chủ. Sự tập trung cũng vậy, nó không phải là một dạng khả năng mà chỉ có người này có, người kia lại không. Chúng ta hoàn toàn có thể luyện tập mỗi ngày để tăng sự tập trung, và làm chủ nó.

Ngày trước mình rất thích đọc sách, và có thể đọc liên tục hết một quyển sách trong thời gian ngắn. Tuy nhiên từ sau khi sinh em bé, mình không thể đọc hết trọn vẹn một quyển sách nào. Mình đã từng nghĩ phải chăng mình đã không còn cảm hứng với sách, với con chữ.

Nhưng sau khi tìm hiểu nhiều phương pháp giúp làm việc hiệu quả, mình hiểu rằng do mình đã mất đi sự tập trung khi đọc sách, hay nói đúng hơn mình bị môi trường xung quanh tác động, khiến mình dễ xao nhãng, dẫn đến chán nản và không tiếp tục được việc đọc.

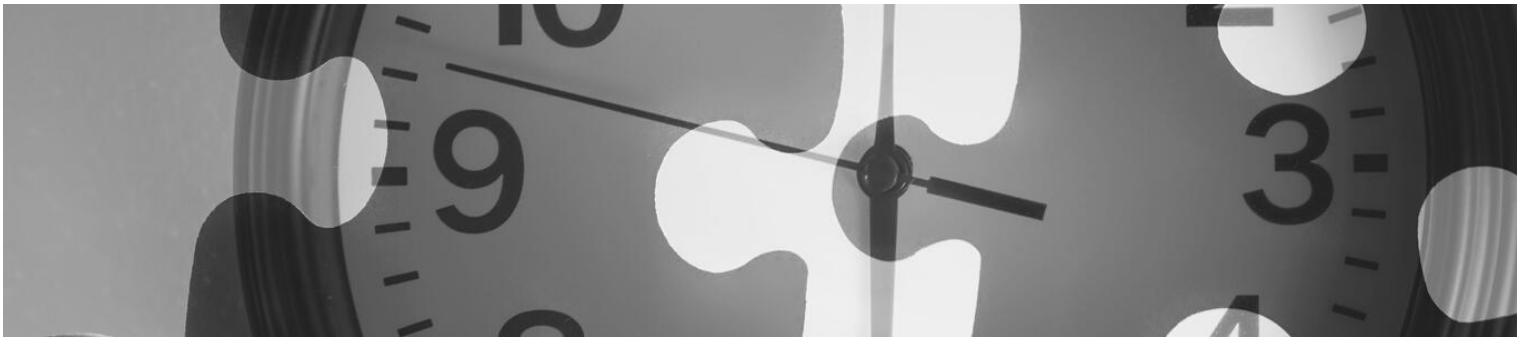
Vì vậy, mình đã luyện tập để cải thiện sự tập trung theo các cách sau đây:

Kỷ luật với bản thân

Bất kỳ công việc nào cũng cần sự cam kết và kỷ luật. Dù là cam kết với người khác, hay với chính bản thân mình. Nghiêm khắc với bản thân đôi khi sẽ tạo áp lực, nhưng kỷ luật tích cực sẽ giúp cho chúng ta có lối sống và suy nghĩ đúng đắn hơn.

Thông qua việc đọc sách mình mới nhận biết việc mình bị thiếu tập trung, nên mình đã chọn luyện tập lại kỹ năng này cũng thông qua đọc sách.

Mình đặt mục tiêu trong một tuần phải hoàn thành 1 quyển sách bất kỳ. Để làm được như vậy mỗi ngày mình phải hoàn thành ít nhất 1 chương trong cuốn sách đó. Dần dần chia nhỏ ra các thời gian phù hợp trong ngày. Tuy nhiên mình không dừng lại ở việc chỉ đọc để hoàn thành chỉ tiêu. Mình tự đặt ra yêu cầu cần phải viết một hoặc vài dòng cảm tưởng về nội dung mình đã đọc.



Tất nhiên để làm được điều này, mình cần phải tập trung hoàn toàn vào nội dung của sách. Và đã gọi là kỷ luật thì mình phải cố gắng để hoàn thành được việc đọc sách trước khi đi ngủ mỗi ngày.

Nhờ sự kỷ luật này, mình dần dần tạo dựng lại được thói quen đọc sách, vì vậy mình thấy cách này khá hiệu quả với mình.

Tạo không gian tập trung

Như mình đã nói mức độ tập trung của mỗi người sẽ khác nhau.

Cá nhân mình sẽ khó tập trung trong một không gian quá yên ắng và tĩnh mịch. Mình sẽ thường bật các video nhạc không lời “Study with me” trên Youtube, với âm lượng vừa phải, đủ để tạo một không gian nhẹ nhàng và tinh thần thoải mái. Nhờ vậy mình không bị chán với không khí làm việc. Với mình đây là không gian lý tưởng để mình có thể tập trung.

Tất nhiên sẽ có những người dễ xao nhãng dù chỉ là âm thanh nhỏ. Bạn hãy tự thiết kế cho mình một không gian phù hợp nhất nhé.

Hạn chế những việc khiến mình gián đoạn

Những tin nhắn, email hoặc thông báo từ các ứng dụng có trên điện thoại, chính là những việc khiến mình dễ mất tập trung.

Để cải thiện điều này, mình dọn dẹp lại bàn làm việc. Mình sẽ không để bất cứ món nào không cần sử dụng đến trong buổi làm việc đó. Ví dụ mình cần tập trung viết thì trên bàn chỉ có máy tính. Hoặc nếu mình cần nghiên cứu học tập thì ngoài máy tính, mình sẽ để thêm cuốn sổ tay và cây viết.

Mình tuyệt đối không để điện thoại di động trên bàn làm việc. Mình đặt nó ở nơi vừa đủ gần để có thể nghe những cuộc gọi khẩn cấp. Còn những tin nhắn không quan trọng mình sẽ kiểm tra trong những giờ nghỉ giải lao sau mỗi 30 phút hoặc 1 tiếng làm việc liên tục.

Hoặc một mẹo nhỏ để có thể tập trung làm việc trên máy tính của mình đó là mình sẽ để chế độ toàn màn hình cho giao diện mà mình đang làm việc. Ví dụ như một file word khi viết, hoặc một trang web khi đang tra cứu thông tin.

Ngoài 3 điều nêu trên, để luyện tập kỹ năng tập trung, ta cũng cần có một quy trình làm việc phù hợp. Trước đây mình từng chia sẻ mình sẽ tập trung tốt nhất vào buổi tối. Tuy nhiên từ khi ý thức bản thân để rèn luyện sự tập trung, mình nhận thấy điều này có thể linh động tùy biến. Quan trọng là ngay tại khoảnh khắc mình ngồi vào bàn và bắt đầu làm việc, bất kể là sáng hay tối, thì chỉ cần ta xây dựng một quy trình phù hợp bản thân, và toàn tâm toàn ý vào công việc đó thì mỗi khoảnh khắc làm việc đó đều có thể tập trung và đem lại hiệu quả.

Nếu như bạn cũng dễ bị xao nhãng giống mình, hãy thử những cách trên nhé.

MÌNH ĐÃ TẠO THÓI QUEN ĐỌC SÁCH NHƯ THÊ NÀO?

Viết bởi Mỹ Châu - Bác sĩ



“Bạn quá, không có thời gian đọc sách” hẳn là câu cửa miệng của rất nhiều người, trong đó có mình. Đến khi nhận ra thì đã 10 năm rồi mà số sách đọc được chưa đầy bàn tay (trừ tài liệu chuyên ngành).

Từ khi quyết tâm quay trở lại thói quen viết lách mỗi ngày và nung nấu trở thành một “người viết”, mình nhận ra một chân lý: Không thể trở thành cây viết giỏi nếu bạn không đọc nhiều. Đọc giúp vốn sống của bạn giàu hơn, câu văn mượt mà hơn, nuôi dưỡng kho ý tưởng phong phú hơn.

Đây là những cách giúp mình tập lại thói quen đọc sách trong 2 tháng qua.

1. Chỉ 50 trang mỗi ngày

Vâng, bạn sẽ nhận ra 50 trang mỗi ngày cũng làm nên khác biệt rõ rệt. Một quyển sách trung bình 300 trang bạn sẽ mất một tuần để hoàn thành. Quá chậm ư? Nhưng còn đỡ hơn là không quyển nào được “tiêu thụ” trong một tuần đó đúng không. Sau một tháng kiên trì mình đã nhận ra số sách mình đọc tăng gấp đôi so với trước. Lúc khởi động lại thói quen này, mình đọc khá chậm. Nhưng theo thời gian, mình thấy tốc độ cải thiện rõ rệt. Trung bình mỗi ngày mình chỉ mất 1-2 pomodoro (25-50 phút) cho 50 trang (còn khá chậm đúng không). 50 trang là con số mục tiêu rõ ràng, cụ thể và hoàn toàn khả thi, giúp bạn bám sát và hoàn thành chỉ tiêu đọc sách.

2. Bắt đầu từ những quyển không quá dày

Những quyển sách khi mình bắt đầu tập đọc lại, đều không quá dày, chỉ từ 200-250 trang. Như đã tính toán, mình sẽ chỉ mất một nửa hoặc tối đa 1 tuần cho mỗi quyển. Mỗi khi nhìn thấy kết quả nhanh và rõ ràng như vậy, mình vui vẻ và có động lực hơn cho những quyển tiếp theo.

3. Luôn bắt đầu với chủ đề yêu thích

Làm việc mình thích sẽ có nhiều hứng khởi và dễ thành công hơn. Đọc sách cũng vậy. Ví dụ mình thích chủ đề quản lý thời gian thì những quyển đầu tiên mình tìm đọc luôn là về chủ đề này. Khi đọc mình cực hứng thú, bị lôi cuốn hoàn toàn. Và khi hoàn tất quyển sách mình cũng đem ra áp dụng được luôn.

4. Chọn lọc sách bằng Goodreads

Goodreads ắt hẳn không xa lạ với các bạn đọc sách. Không cần chạy theo sách best-seller, nhưng cũng đừng ôm đồm sách ở một chủ đề, dễ gây nhàm chán. Hãy liệt kê những sách bạn muốn đọc trong chủ đề đó, lên Goodreads và đọc review một lượt. Sau đó chọn ra tối đa 3 quyển được nhận xét tốt nhất và trải nghiệm. Những người đọc trước sẽ giúp tiết kiệm thời gian và chi phí cho bạn đấy.

5. Ghi chép

Mỗi người sẽ có cách tiếp thu khác nhau thông qua: hoặc THÍNH GIÁC, hoặc THỊ GIÁC, hoặc THỰC HÀNH. Mình nhận thấy bản thân vừa đọc vừa ghi chép sẽ mang lại hiệu quả nhớ tốt hơn. Vì thế khi đọc, mình luôn có quyển sổ để ghi chép, vẽ vời, mindmap theo ý thích. Sau đó thậm chí mình còn chụp lại trang viết và lưu vào thư mục trên Drive/Notion để tiện xem lại.



Với mấy bước đơn giản trên mà trong 2 tháng qua mình đã đọc xong 10 quyển sách tâm đắc. Nếu bạn từng quên đọc sách như mình, hy vọng những cách trên cũng hữu ích với bạn.



7 CÁCH CỰC ĐƠN GIẢN GIÚP BẠN LUÔN DUY TRÌ NĂNG LƯỢNG Ở MỨC CAO

Viết bởi Kim Chi - Copywriter

Bạn sẽ có vô số mục tiêu lớn nhỏ khác nhau trong đời để nâng cao chất lượng cuộc sống bản thân.

Muốn đạt được mục tiêu dù nhỏ trong bất kỳ lĩnh vực nào bạn cũng cần có một lượng năng lượng nhất định. Năng lượng là nhân tố vô cùng quan trọng mà thiếu nó bạn sẽ khó đạt được kết quả tốt.

Mục tiêu của doanh nghiệp khi lên chiến lược là làm thế nào để kinh doanh hiệu quả bằng cách di chuyển các nguồn lực từ nơi có giá trị thấp đến nơi có khả năng mang lại giá trị cao hơn. Đối với kế hoạch cá nhân thì mục đích cũng tương tự. Tất cả những gì bạn làm để phát triển cá nhân, đặt ra mục tiêu và quản lý thời gian cũng chính là nhằm giúp bạn thu được nhiều kết quả từ năng lượng mình bỏ ra.

Nếu như các công ty có nguồn vốn tài chính, thì bạn có nguồn vốn nhân lực. Nguồn vốn của bạn bao gồm năng lượng về thể chất, tinh thần và cảm xúc. Bạn càng bỏ ra nhiều năng lượng, đầu tư năng lượng một cách thông minh, thì bạn càng có nhiều cơ hội để thu lại nhiều kết quả tốt đẹp.

Vấn đề không chỉ phụ thuộc vào thời gian bạn dành cho công việc hay những mối quan hệ của bạn, mà còn là thời gian bạn dồn tâm sức cho công việc. Nếu bạn hành động trong trạng thái thái mệt mỏi thì chỉ làm được bằng một phần nhỏ so với năng lực thật sự của mình khi bạn hoàn toàn khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực.

7 cách cực đơn giản (thực ra chả có gì cao siêu) sẽ giúp bạn luôn duy trì năng lượng ở mức cao:

1. CÂN NẶNG HỢP LÝ: Việc bạn thừa cân giống như mang một tảng đá trên lưng khi trèo lên dốc. Nó khiến tim, phổi và các cơ bắp phải hoạt động nhiều hơn, cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng hơn.

2. ĂN UỐNG HỢP LÝ: Thức ăn ảnh hưởng rất lớn đến mức năng lượng trong suốt cả ngày. Hãy thay đổi thường xuyên tỷ lệ thức ăn trong khẩu phần ăn hàng ngày. Ăn nhiều rau quả và ngũ cốc.

3. THỂ DỤC ĐỀU ĐẶN: Miễn bàn về lợi ích của tập thể dục. Mình chỉ lưu ý những bài tập quan trọng nhất là những bài về sức bền. Tập tối thiểu 3 lần/tuần và mỗi lần kéo dài ít nhất 30 phút. Quan trọng là phải tập đều.

4. NGHỈ NGƠI & GIẢI TRÍ HỢP LÝ: Đến cái xe, máy móc còn cần bảo trì bảo dưỡng nữa là cơ thể người. Sắp xếp và lên kế hoạch công việc thật tốt sao cho có thể ngủ đủ giấc.

5. THỞ ĐÚNG: Thở ở đây có nghĩa là thở sâu, hít đầy phổi, đếm đến 10 và sau đó thở mạnh ra. Làm như thế 7-10 lần, 2-3 lần/ngày, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình thoải mái hơn như thế nào.

6. THÁI ĐỘ TÍCH CỰC: Suy nghĩ tiêu cực chỉ làm hao tổn năng lượng, lòng nhiệt tình và sức sống, thậm chí làm suy giảm hệ thống miễn dịch. Luôn suy nghĩ và hành động tích cực trong mọi tình huống.



7. QUYẾT TÂM THỰC HIỆN MỤC TIÊU: Quyết tâm đạt đc mục tiêu đến cùng trong mọi hoàn cảnh. Hãy đá phẳng tất cả vật cản trên đường đi của bạn, lúc đau khổ cũng hãy cố gắng tiếp tục thực hiện những gì đã hoạch định như thể bạn đang sung sướng nhé.

Mọi thành công đều là kết quả của hàng trăm, hay thậm chí hàng ngàn nỗ lực nhỏ bé mà không phải ai cũng có thể nhìn thấy được. Kết quả của tất cả những hoạt động đó sẽ tích lũy dần theo thời gian. Khi lượng đủ thì chắc chắn sẽ đến lúc thay đổi về chất.

Mọi thứ đều có giá của nó.

CONNECT TO
YOURSELF

BẠN ĐÃ TỪNG LẮNG NGHỆ TRỰC GIÁC CỦA CHÍNH MÌNH CHƯA?

Tám năm trước, ngày còn là sinh viên, trong một lần làm bài trắc nghiệm tính cách cá nhân MIBT, mình nhận được kết quả là một INFJ - Người che chở (Protectors). Những gì bài trắc nghiệm này viết về INFJ khiến mình bất ngờ, vì nó đúng với mình gần như 90%, đến mức mình phải lưu lại kết quả đó đến tận hôm nay. Trong đó, người ta nói rằng, INFJ có trực giác cực kỳ cao.

Viết bởi Tâm Lê - Giáo viên

Những người thuộc nhóm INFJ có lối sống chủ đạo là trực giác hướng nội, họ tiếp nhận mọi thứ chủ yếu dựa vào trực giác. Ngoài ra, INFJ còn có một lối sống thứ hai thiên về cảm giác hướng ngoại, họ xử lý mọi việc theo cách họ cảm nhận, hoặc theo cách mà chúng có phù hợp với chuẩn mực của bản thân họ hay không.

Bởi vì INFJ có khả năng trực giác rất mạnh mẽ, họ tin tưởng vào bản năng của mình hơn hết. Điều này có thể dẫn đến kết quả là sự cứng đầu và có xu hướng bỏ qua ý kiến của người khác. Họ tin rằng họ luôn đúng. Mặc khác, INFJ là những người cầu toàn, luôn mong muốn mình sống với toàn bộ khả năng của mình. INFJ hiếm khi tự hài lòng với bản thân mình - luôn có những việc mà họ nên làm để cải thiện bản thân và thế giới xung quanh họ. Họ tin vào sự phát triển không ngừng, và thường không dành thời gian để xem lại những gì họ đã đạt được. Họ có một hệ thống giá trị mạnh mẽ, và họ cần sống với những gì họ cho là đúng.

Với tính cách thiên về cảm xúc, INFJ thường rất lịch sự và dễ tính. Tuy nhiên, họ có mong muốn rất cao cho bản thân mình, và thường cho gia đình của họ nữa. Họ không tin vào việc thay đổi lý tưởng sống của mình.

Ngày đó, tuy rằng ngây ngô, nhưng mình tin rằng trực giác là một món quà mà cuộc đời đã ưu ái dành tặng cho mình. Nói rằng một người có trực giác cao, là đánh giá những quyết định của họ dù có dựa trên cảm xúc hay lý trí cũng đều mang tính chính xác cao. Người trực giác, là một người vững vàng từ trong ra ngoài, từ trước ra sau, đối diện với phong ba bão táp thế nào cũng không sợ hãi, quyết liệt tin tưởng bản thân sẽ lướt qua nó một cách ngoạn mục, dù đau đớn. Đấy, mình đã tin vào sự lì lợm ẩn núp đâu đó sâu trong lòng.

Đạo gần đây, khi có dịp tiếp cận lại với trực giác, niềm tin trong mình lâu nay vốn ngủ yên, lại trở dậy. Chỉ khác rằng, nếu cô bé 21 tuổi - chập chững thanh xuân - ngày xưa vui vì được xem là người có trực giác cao, thì người phụ nữ 30 - chập chững trung niên - bây giờ lại không còn nhiều cảm giác tự hào.



Tuổi đời càng nhiều, sóng gió càng to, khó khăn càng lớn, thật may, suy nghĩ càng giản đơn. Chỉ thốt nhẹ một câu “À, ừm, thì ra, chính là trực giác đã tác động lối sống của mình từ đó đến nay.”

Một sự nhận ra và chấp nhận, không một chút cảm xúc. Đó cũng là trực giác của mình. trực giác là tiếng nói nguyên sơ, thanh khiết nhất, chân thật nhất của một người. Trực giác tồn tại độc lập với lý trí và cảm xúc.

Mình dành thời gian để lắng nghe những gì cơ thể và tâm hồn mách bảo. May mắn làm sao hôm qua là một ngày nghỉ của mình. Bình thường, ngày nào không có tiết đứng lớp, mình sẽ làm những công việc liên quan đến viết, nhưng hôm qua lại không. Mình dành thời gian đi mua sắm. Mình biết rằng não mình đình trệ rồi, cơ thể cũng đang đình công, chẳng một đứa bé nào bên trong lại đang muốn gồng mình làm việc. Lựa chọn nuông chiều bản thân, trực giác mách bảo rằng mình cần cân bằng, và như thế, mình xách xe đi thôi. Không suy nghĩ gì nhiều, cũng không đắn đo như trước. Mình đã lựa chọn nghe theo bản năng.

Nếu có một việc nào đó khiến mình phân vân giữa lý trí và xúc cảm, mình sẽ buông hết tất cả để trực giác điều khiển. Trước khi viết bài này, mình không gọi nó là trực giác, mình chỉ đơn giản là buông tay, để cho mọi thứ diễn ra một cách như nhiên, dẫn đến đâu, mình ứng phó đến đó. Liệu có phải, mình đã quá dễ dãi, để cho cậu bé mang tên TRỰC GIÁC đó dắt mũi đi không? Sáng nay, khi thức dậy không vội cầm điện thoại, không vội bước khỏi giường, cảm nhận giây phút hiện tại, cảm nhận sự hiện diện của chính mình, tại đây, ngay lúc này, không nghĩ gì cả, không cảm xúc gì cả, để lắng mọi thứ lại, để nghe được nhịp thở của trực giác.

Có lẽ mình thư thái được tầm 5 phút, và chìm vào giấc ngủ lúc nào không hay. Thật xấu hổ! Nhưng lạ một chỗ, mình mơ thấy trực giác.

Chẳng là nhiều lần đọc về trực giác, nghe về trực giác trên các kênh Youtube, đầu óc nghĩ về trực giác qua từng hành động, nên có lẽ mình bị ám ảnh bởi hai tiếng này. Mình mơ thấy những hành động thường ngày, tua nhanh như một cuốn phim, ở mỗi phân cảnh đều có người nhắc đến hai tiếng “trực giác” hoặc “bản năng”. Mình nghe đầy những âm thanh vọng lại trong đầu:

Bản năng làm mẹ khiến nước mắt rơi khi nằm trên bàn mổ nhìn những đứa trẻ chào đời. Trực giác khiến lòng quặn thắt nhưng lại bảo hãy im lặng khi rạn vỡ giữa ba mẹ ngày càng sâu. Bản năng dẫn lối từ bỏ công việc đang tốt đẹp ở Sài Gòn để chọn cuộc sống êm đềm hơn ở làng quê. Trực giác bảo người hãy lặng im mà sống dù trong lòng đau đớn vì căn bệnh nặng nề mà em gái đang gặp phải...

Nhiều phân cảnh như thế diễn ra liên tục, đến mức khi giật mình tỉnh dậy, chữ trực giác vẫn hằn nguyên trong đầu mình. Pha ly cafe ấm như một thói quen, mình ngồi lặng lẽ, nhấp nhấp cafe, nhấp nhấp từng hơi thở, nhấp nhấp từng ý nghĩ hiện lên trong đầu. Mình biết, mình cần phải viết ra. Viết lời cảm ơn đối với cuộc đời, đã cho mình một trực giác mạnh mẽ để nương tựa. Mình đã thôi không vịn vào lý trí, hay dựa vào xúc cảm để sống ở đời, để đưa ra bất kỳ quyết định nào nữa, mình chủ động chọn cách quay về là một INFJ đúng nghĩa, để trực giác thay mình đối đãi với mọi việc.

Mình những ngày về sau, sẽ lắng nghe bản năng nhiều hơn, mài giũa trực giác nhiều hơn, và sống an nhiên, nhưng vững vàng hơn.

NGƯỜI KHÁC VỒN ĐÃ “KHÁC”

Tôi từng là một kẻ hay so đo.

Tại sao người ta có được thứ đó, mình lại không?

Tại sao cùng tuổi mình mà người ta lại tài giỏi đến thế?

Tôi với cô ta cùng chung xuất phát điểm, nên tôi không thể để mình thua cô ta được!

Tại sao tôi không thể giống như bạn ấy?

Viết bởi Như Chân - Nhân viên ngân hàng

Trong thất hình đại tội, tôi nghĩ mình chắc chắn sẽ phạm phải tội “đố kỵ” nặng nhất. Trước đây, tôi lúc nào cũng luôn thấy mình thua thiệt so với người

người khác, chẳng bao giờ thấy mình bằng bạn bằng bè. Thậm chí là có một khoảng thời gian tôi từng tự trách sao mình lại được sinh ra trong một gia đình không mấy khá giả, cha mẹ ly hôn, cha thì không ra gì và mẹ tôi luôn phải chật vật kiếm tiền nuôi tôi?

Tôi chưa bao giờ thấy đủ, tôi luôn thấy mình thiếu thốn và chẳng khi nào tôi thôi đem mình ra so sánh với người khác. Vì cái tính khí đó mà đôi khi tôi trở nên háo thắng và bất chấp vì không cho phép mình “thua”.

Song, tôi ở hiện tại và tôi của những năm tháng đó giờ đây lại như hai người hoàn toàn khác nhau. Sau khi tốt nghiệp Đại học, khá nhiều bạn bè quanh bị áp lực đồng trang lứa. Thật khó chịu và cảm thấy thật thất bại, khi mình cứ ngồi thừ ở nhà suốt nửa năm trong khi bạn bè có người đã kiếm hơn chục triệu một tháng.

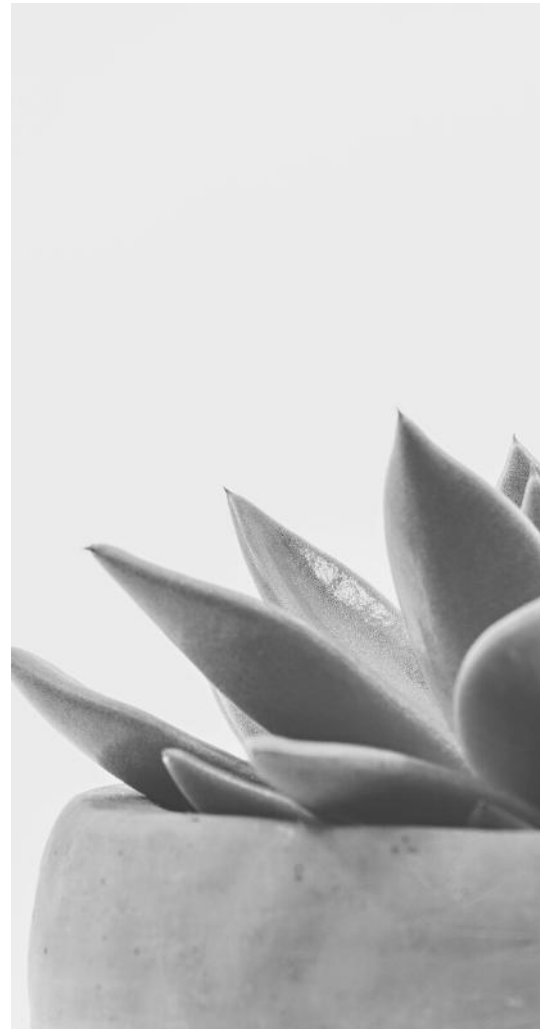
Hay làm cùng lúc ba, bốn công việc ngon nghề. Hoặc đã có một công việc ổn định bền lâu.

Tuy nhiên, dẫu tôi đã thất nghiệp hơn nửa năm sau khi tốt nghiệp tôi cũng chưa bao giờ bị áp lực đồng trang lứa bủa vây. Bởi tôi lúc này đã hoàn toàn ngừng so sánh mình với người khác. (Tính của tôi khá là cực đoan, khi nắm tôi sẽ nắm thật chặt nhưng khi buông, tôi cũng dứt khoát buông hoàn toàn)

Bởi, như tôi đã từng đề cập ở bài viết “Cá biết leo cây và chim biết bơi”, tôi nhận ra mỗi người có một bộ tiêu chuẩn riêng và thêm vào đó là hai điều:

1. Mỗi người có một hành trình riêng.

Có người ba mươi tuổi đã trở thành Tiến sĩ, nhưng có người đến bốn mươi mới đi học Đại học. Có người phải làm tận mười năm mới thấy mình không thể làm văn phòng nữa và từ bỏ. Trong khi có kẻ chỉ cần mất nửa năm để nhận ra điều đó.





2. Mỗi người có một hành trình riêng.

Tôi tôn trọng hành trình riêng của mỗi người. Dẫn cho tôi và cô A có sinh cùng ngày, tháng, năm; nhà ở cạnh nhau, điều kiện gia đình cũng không khác, cách nuôi dạy cũng giống nhau; nhưng tôi tin là chúng tôi vẫn khác. Nếu tôi và cô ấy hoàn toàn giống nhau, thế thì tôi và cô ấy đã là một, không thể nào là hai người được nữa.

Tôi và cô A vẫn sẽ có tính cách khác nhau, lựa chọn đi những con đường hay ngã rẽ khác nhau và từ đó, hành trình cuộc đời của mỗi người cũng mãi mãi khác biệt.

Ngừng việc so sánh mình với người khác cũng là một cách yêu bản thân.

Tôi thấy tôi đã quá đủ đầy. Tuy gia cảnh không được khấm khá nhưng tôi luôn có đủ cái ăn, cái mặc, được học hành tới nơi tới chốn và lắm lúc có thể mua những thứ mình thích.

Tôi có thể không học giỏi bằng bạn bè, cũng không tài năng như họ hoặc “thua” trong rất nhiều trận chiến, tôi vẫn thấy mình thật tuyệt vời. Có những điều ở tôi khiến mọi người yêu quý và ngưỡng mộ, họ cũng muốn được như tôi. Nên, rõ ràng là mỗi người đều có một giá trị quý giá riêng, không ai giống ai và càng không thể so sánh với nhau.

So sánh mình với người khác không chỉ phủ nhận đi giá trị của chính mình mà còn cả người khác. Bạn thấy thật thất bại khi để mình thua trong cuộc thi chạy đua với cậu bạn cùng lớp dù hôm nào bạn cũng tập chạy chăm chỉ. Nhưng bạn không hề biết, cậu ta tập chạy mỗi ngày hai tiếng đồng hồ, còn hằng ngày bạn chỉ tập có một tiếng. Vậy chẳng phải khi so sánh cậu ta với bạn, bạn đã hạ thấp công sức mà cậu ta bỏ ra rồi hay sao?

Mặc kệ bạn bè ngoài kia một tháng kiếm được bao nhiêu tiền, làm cùng lúc bao nhiêu job, đầu quân cho một công ty quốc tế,... Tôi vẫn an nhiên thả mình trôi theo dòng chảy cuộc đời của mình, thong thả bước hành trình riêng của mình.

10 ĐIỀU MÌNH CẢM THẤY BIẾT ƠN



Viết bởi Nguyễn Hồng Hải - Nhân viên văn phòng

Thực hành biết ơn là một phương pháp mang lại nhiều phép màu.

Nó giúp chúng ta nâng cao chất lượng cuộc sống và cảm giác hạnh phúc hơn. Nhân một ngày đầu đông, nằm nhà nghe tiếng mưa rơi lộp độp trên mái hiên, thực hành biết ơn và cảm thấy mình là một trong số những người hạnh phúc nhất thế giới.

Câu trả lời là:

1. Có một sức khỏe đủ tốt để học hỏi, trải nghiệm và tận hưởng cuộc sống.

2. Một ngôi nhà che nắng che mưa.

Ngôi nhà tập thể cũ trong một khu cũ đi là cũ, nhưng mình rất biết ơn ngôi nhà vì đã bảo vệ mình mấy năm qua.

3. Bố mẹ vẫn khỏe

Bố mẹ hơn 60 tuổi, tóc đã bạc, sức khỏe ngày một yếu hơn. Đến tuổi này, có Bố Mẹ cảm rằm hay nhắc nhở đến điếc tai thì đã là một may mắn to đùng.

Vì mình biết, một số người bạn mong được nghe mắng mà giờ chỉ là một điều ước.

4. Một công việc đủ để trang trải và chi tiêu cho cuộc sống.

Sáng nay đọc bài thấy nhà máy cắt giảm công nhân, rất nhiều người bị thất nghiệp những ngày cuối năm. Nhìn lại bản thân, ít ra mỗi ngày còn được đến Công ty. Dù sếp có "củ hành" mình như nào cũng trả lương thưởng đúng hạn. So với hàng ngàn người bị thất nghiệp ngoài kia thì mình nên tìm cách nâng cao hiệu quả công việc và cống hiến nhiều hơn cho sự phát triển của Công ty nói chung, và bản thân nói riêng.

5. Sống ở đất nước Việt Nam hòa bình

Hôm nay nghe tập Podcast về cuộc sống người Việt ở Ukraina, mùa đông ở Châu Âu đang ở mức không độ hoặc dưới và đang bị cắt điện luân phiên. Cuộc sống không điện, tuyết rơi liên tục mấy ngày khiến khó khăn lại thêm chồng chất.

Nghe xong, cảm giác may mắn vì được sinh ra và lớn lên ở một đất nước hòa bình, chính trị ổn định.

6. Có một em mèo

Có em mèo Nice, mình thấy vui hơn rất nhiều. Mỗi lần đi làm về, Nice đã chờ sẵn rồi nằm ườn ra chờ mình vuốt ve. Khi nào mệt mỏi, chỉ cần ôm Nice là đã thấy rất ấm áp. Một em mèo là một liệu pháp tinh thần cho thanh niên "độc thân hơi lâu" - là mình.

7. Có mối quan hệ bạn bè ít nhưng "CHẤT LƯỢNG"

Càng lớn, các mối quan hệ của mình thu hẹp lại. Nhưng những bạn chơi đến bây giờ thì hợp tính, hợp tình. Chỉ mong những mối quan hệ này sẽ được vui đắp và lớn lên cùng sự già đi của các thanh niên.

8. Biết ơn vì những người đã đến và đi trong cuộc đời mình

Vì nhờ có những người "thầy" dạy dỗ, mình đã dần trở nên tốt hơn, đến gần với phiên bản xịn sò nhất của bản thân.

9. Sinh ra là con gái, lớn lên trở thành một người phụ nữ.

Hồi xưa, mình thường cảm nhận là con gái thiệt thòi nhiều phần. Nhưng trưởng thành hơn, gặp gỡ nhiều hơn, thấy là con người, ai cũng sẽ đối mặt với định kiến này hoặc nhãn dán kia. Được trở thành một người phụ nữ là một đặc ân, một trải nghiệm tuyệt vời để mình học cách yêu thương và sẻ chia với mọi người.

10. Một điều cuối rất quan trọng:

Có điện và mạng để chia sẻ những điều này đến các bạn. Nói thì có vẻ đơn giản, nhưng mình biết, có rất nhiều nơi ở Việt Nam nói riêng, và thế giới nói chung chưa được biết đến Internet.

Nhiều lần, mình than thở về điều này, điều kia.

Nhưng khi ngồi bình tĩnh và tập bài tập viết những điều biết ơn, mình thấy mình quá may mắn, quá đầy đủ.

Bạn không tin ư?

Lấy giấy, bút hoặc dùng chính chiếc điện thoại bạn đang sử dụng để đọc những dòng này thử xem nào.

Chỉ một điều thôi.

Một điều mà bạn thấy biết ơn ngay lúc này?



NGƯỜI TRẦM CẢM THÌ NÊN LÀM GÌ?

Viết bởi Ngân Nguyễn - Làm việc tự do

CONNECT TO
YOURSELF

Trong xã hội hiện tại, có quá nhiều điều dễ khiến cho chúng ta bị áp lực. Áp lực vì ngoại hình, vì vị thế xã hội, áp lực vì kinh tế, thậm chí áp lực về cảm xúc. Mỗi con người sống trong môi trường hoàn cảnh khác nhau, sẽ có những câu chuyện khác nhau. Việc vượt qua được những áp lực đó cũng phụ thuộc rất nhiều yếu tố.

Bản thân mình là một Ambivert, nghĩa là người vừa hướng nội và vừa hướng ngoại. Mình đã không biết điều này cho đến khi mình gặp nhiều vấn đề về tâm lý và cảm xúc. Trước đây mình luôn sống tích cực và sôi nổi. Mình luôn là người được bạn bè tin tưởng và tìm đến những khi họ gặp khó khăn và cần chia sẻ. Chưa bao giờ mình nghĩ bản thân rơi vào trạng thái trầm cảm. Nhưng rồi mọi chuyện diễn ra theo một cách rất tự nhiên.

Từ những cơn nóng giận vụn vặt, dần dà tích tụ thành những cảm xúc đè nén. Bởi có những chuyện không thể giải quyết triệt để chỉ trong vài ba câu nói.





Và mình rơi vào trầm cảm mà bản thân không hề hay biết. Chỉ khi những vấn đề về sức khỏe tinh thần đó tác động lên cả sức khỏe thể chất, mình đổ bệnh trong sự ngỡ ngàng của mọi người. Ngay khi thể chất dần hồi phục, có lẽ phần hưởng ngoại trong con người mình đã lên tiếng. Mình bắt đầu lao vào công cuộc tìm kiếm nguyên nhân, mình dùng đủ mọi cách để bản thân không được lún sâu hơn nữa. Và đây chính là những điều mình đã làm để vượt qua giai đoạn khủng hoảng đó.

Tìm đến bác sĩ tâm lý

Có lẽ nhiều người vẫn còn e dè, hoặc chưa muốn đối diện sự thật rằng mình cần tìm đến bác sĩ tâm lý. Nhưng với kinh nghiệm của bản thân, việc trò chuyện với một người có chuyên môn càng sớm thì vấn đề của mình mới được giải quyết kịp thời và hiệu quả. Nhờ những câu hỏi gợi mở của bác sĩ, mình mới có dịp xem xét lại tất cả những sự việc, khía cạnh, và yếu tố có thể tác động đến tâm lý, cảm xúc của mình. Cùng với sự nhìn nhận có chuyên môn, bác sĩ sẽ có thể giúp mình gọi tên chính xác thứ cảm xúc và vấn đề mình đang gặp phải. Tất cả đều có giải pháp, quan trọng là mình đi đúng hướng.

Đối thoại với bản thân

Những lúc nhận thấy bản thân có điều bất ổn, là những lúc mình cần quay về bên trong, trò chuyện với chính mình, và tìm hiểu chuyện gì đang xảy ra. Nhờ vào sự gợi mở của bác sĩ, mình biết cách đọc được những tổn thương, những nỗi đau mình đang nếm trải. Chỉ có thẳng thắn đối diện, thì mình mới đủ sức mạnh để đi qua nỗi đau đó. Chỉ có bản thân mình mới thật sự hiểu rõ điều gì đang làm mình tổn thương, và mình cần được vỗ về theo cách nào. Hãy an ủi đứa bé bên trong của mình, hãy cho đứa bé ấy thêm sức mạnh để đứng dậy, bởi sẽ không ai có thể nhìn thấy được đứa bé ấy và cứu lấy nó như chính bản thân mình.

Và mình rơi vào trầm cảm mà bản thân không hề hay biết. Chỉ khi những vấn đề về sức khỏe tinh thần đó tác động lên cả sức khỏe thể chất, mình đổ bệnh trong sự ngỡ ngàng của mọi người. Ngay khi thể chất dần hồi phục, có lẽ phần hưởng ngoại trong con người mình đã lên tiếng. Mình bắt đầu lao vào công cuộc tìm kiếm nguyên nhân, mình dùng đủ mọi cách để bản thân không được lún sâu hơn nữa. Và đây chính là những điều mình đã làm để vượt qua giai đoạn khủng hoảng đó.

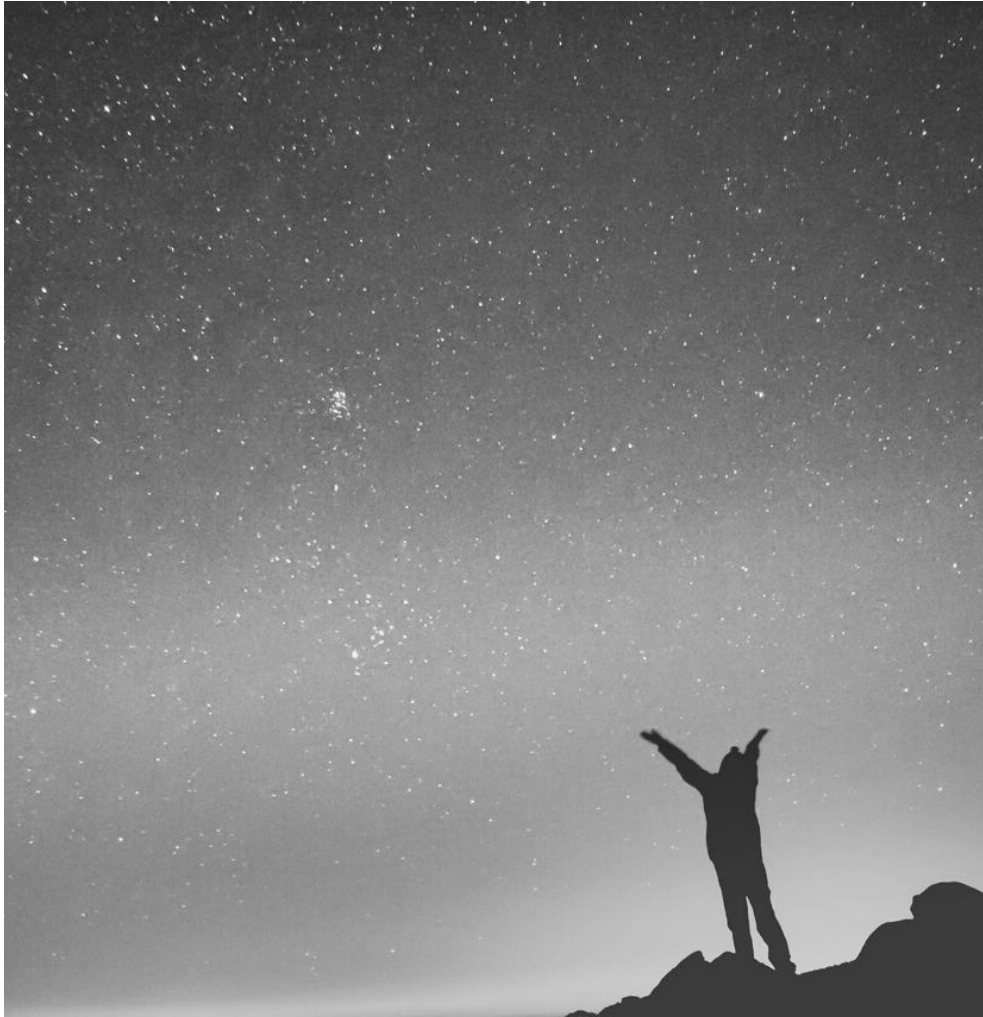
Tìm kiếm sự giúp đỡ của những người xung quanh

Mình nhớ rất rõ thời điểm ấy, cả nước đều đang thực hiện chủ trương giãn cách xã hội vì dịch bệnh. Mọi hoạt động đều bị đóng băng. Nhưng vì để kéo bản thân vượt qua khủng hoảng, mình đã chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ của mọi người. Và những điều mình nhận lại là ngoài sức tưởng tượng, mình biết ơn tất cả những điều ấy, bởi nếu không thì mình đã không trở lại mạnh mẽ như bây giờ.

Mình đã được một cô giáo dạy đàn Piano ở cùng chung cư cho mượn hẳn cây đàn để mình tìm đến âm nhạc và thư giãn. Như mình đã nói trong thời gian giãn cách, việc giao thực phẩm thuốc men đến từng căn hộ còn rất khó khăn, vậy nhưng cả cô và anh bảo vệ đã hỗ trợ vận chuyển đàn Piano rất to và nặng đến tận nhà mình.

Mình đã được một người chị chỉ quen biết qua mạng xã hội gửi những câu nói động viên, những hình ảnh về hoa, về những điều tích cực mỗi sáng.

Mình được cô giáo dạy đàn online chọc cười mỗi buổi học, và bây giờ cũng đã trở thành người em thân thương với mình.



Mình được những người bạn thân làm trò khùng điên mỗi lần gọi video call, dù có đũa thì đang chăm con và dọn dẹp, có đũa thì phải vừa để màn hình điện thoại, vừa chạy deadline cho kịp công việc.

Điều quan trọng hơn tất cả, đó là sự đồng hành của gia đình mình, của mẹ, của chồng mình trong hành trình tìm lại bản thân.

Và còn nhiều, rất nhiều những lời chia sẻ động viên của những người thân thương khác nữa. Mà tất cả những điều này không phải tự nhiên mà đến, là do mình đã chủ động. Mình chủ động cho mọi người biết về tình trạng của mình lúc đó, mình thẳng thắn lên tiếng cần sự giúp đỡ của mọi người. Vậy nên, nếu như bạn cũng đang trải qua giai đoạn khủng hoảng, và nếu như bạn thấy những cách của mình cũng khả thi với bạn, thì hãy mở lòng ra và đừng ngại tìm sự giúp đỡ bạn nhé.

BÍ KÍP SỐNG LÂU, SỐNG KHỎE CỦA MỘT CỤ GIÀ TRONG MƠ

Viết bởi An Kiên - Nhà báo, phát thanh viên

Dêm qua, tôi mơ một giấc mơ kì lạ, thấy mình gặp một cụ ông 103 tuổi, hồn hậu, quắc thước, đang cẩn mẫn chăm sóc những luống rau xanh trong

khu vườn nhỏ thanh tịnh trên núi phủ sương. Tôi ngỡ ngàng bước tới, gạn hỏi bí kíp gì giúp ông sống lâu, sống khỏe như vậy.

Ông cụ vui vẻ tiếp chuyện, nhiệt tình trả lời như thể đã quen từ lâu. Ngay khi tỉnh dậy, tôi vội vàng vớ lấy giấy bút ghi chép vì nhận thấy trong đó có nhiều điều ý nghĩa:

*Ta ngủ sớm, dậy sớm, thể dục mỗi ngày như một thói quen vĩnh cửu. Rèn luyện sức khỏe bằng các động tác nhẹ nhàng, vừa tập vừa lắng nghe cơ thể. Tập cho bản thân chứ không gồng gặng lấy thành tích để ganh đua với bất kỳ ai.

Ta ăn chậm, nhai kĩ, thưởng thức trong sự vui vẻ và lòng biết ơn tạo hóa. Ta ăn vừa đủ là dừng, ăn bao nhiêu nấu mấy nhiều, không bỏ thừa lãng phí.

Đồ ăn chuẩn bị cũng thanh đạm, đa phần là thực vật tự tay ta trồng, đảm đảm dinh dưỡng, lại sạch sẽ, an toàn.

Ta hạn chế tối đa sản phẩm động vật, tránh việc thừa đạm gây khó tiêu, khó ngủ, tâm thần xao động, ngoài ra còn tránh cổ xúy sát sinh. Tất cả các chất kích thích như thuốc lá, rượu, bia, cà phê... ta đều tránh xa, để không ảnh hưởng tới thân, tâm, trí.

Ta luôn giữ thái độ lạc quan, tích cực; thường xuyên mỉm cười, nói những câu hài hước. Mình vui, mọi người cũng vui, cuộc sống vô thường, sống được bao nhiêu mà không cười chứ!

Khoảng thời gian an tịnh nhất của một ngày cũng là lúc ta dành để thiền chánh niệm. Không chỉ giúp thanh tâm, nó còn giúp ta được trở thành đứa trẻ, có thể hoàn toàn tập trung vào hiện tại, tận hưởng từng khoảnh khắc.

Ta không hối tiếc quá khứ, những gì đã qua thì cũng đã qua, tất cả đều là kỷ niệm, mà kỷ niệm thì đều đẹp. Sống đến giờ này đã là người may mắn.



Ta chẳng sợ cái chết vì đã nếm đủ đắng, cay, ngọt, bùi. Hơn nữa ai chẳng phải gặp thân chết, khi ông thần gõ cửa cũng có báo trước bao giờ đâu.

Khá nhiều người bạn của ta đã già biệt nhân gian về yên nghỉ nơi vĩnh hằng, những người còn lại đều thấy càng phải trân trọng cuộc sống. Nhưng tuổi già là phải phấn đấu sống khỏe, chết nhanh mới đáng!

Không còn nỗi sợ, ta sống hết mình, là chính mình mà không lo ai đánh giá. Tất thảy mọi thứ với ta bây giờ đều bình thường và đơn giản.

Ta tha thứ, bao dung trong mọi hoàn cảnh. Ta tự hỏi, mỗi người đến với thế giới này đều trao đi yêu thương và được yêu thương không tốt hơn sao? Cuối cùng thì cũng dắt tay nhau đi về thế giới bên kia cả.

Ta thường kể cho con cháu nghe về những kỷ niệm xa xưa, cái mà chúng đôi khi vẫn gọi là ôn nghèo kể khổ. Nhưng phải trải qua những năm tháng ấy mới thấy, đó là quãng thời gian trân quý, hạnh phúc nhất của đời người. Lúc sung sướng, an nhàn có gì để mà kể chứ.

Ta coi gia đình là số một. Gia đình là nơi đầu tiên từ đó ta bước ra thế giới, cũng là nơi cuối cùng ta trở về.

Nghĩ về mẹ cha, ta vẫn thấy mình là đứa con bất hiếu, cho dù có được sinh ra một lần nữa trên đời. Nhưng ta tin rằng, ta vẫn luôn nằm trong tim của họ, kể cả khi họ đã xa rời trần thế.

Ta biết ơn vị hôn thê của mình, người đã cùng ta sánh bước bao năm. Bà ấy mang đến cho ta một phương thuốc chữa bệnh tuyệt vời, bằng tình cảm và sự sẻ chia. Đến giờ vẫn vậy, tuổi này thân ai người ấy tự phải lo, chỉ cần nhìn nhau sống khỏe, sống vui là hạnh phúc nhất rồi.

Nói vậy không phải trong hôn nhân lúc nào cũng suôn sẻ, không thiếu những lần xung đột, cãi vã, nhưng rốt cuộc chẳng có gì quan trọng cả. Khi cả hai đã xác định mục tiêu chung, thì mọi thứ chỉ là những rác rưởi ven đường.





Ta luôn xác định, nuôi con là trách nhiệm, không đòi hỏi phải báo đáp, vì thực ra đó cũng là trách nhiệm với bản thân và xã hội. Chúng khôn lớn, trưởng thành đã là quãng được cả một gánh lo.

Con cái ta đều đã ổn định cuộc sống trong vai trò của những công dân bình thường và tử tế. Có lẽ vì ngay từ thời thơ ấu, ta đã dạy cho chúng biết thế nào là yêu thương, rèn cho chúng sớm có tư duy độc lập để tự vững vàng trên đường đời. Cuộc sống là một món quà, kinh nghiệm sống mới là vốn quý. Còn sức khỏe, ta vẫn tiếp tục dành thời gian để đi, trải nghiệm và khám phá những điều mới mẻ trong thế giới tươi đẹp này.

Mọi sự khởi đầu không bao giờ là muộn cả. Ta chẳng sợ thất bại, còn phải cảm ơn nó dạy ta biết cần nhìn lại, điều chỉnh bản thân để lần sau tránh rơi xuống vực. Ta cũng chẳng lý tưởng hóa thành công, sống tốt hơn mỗi ngày là thành công lớn nhất. Ta cũng luôn soi xét không cho phép mình buông thả, vì biết chỉ cần một lần thôi, mọi thứ dễ dàng tan thành mây khói.

Tiền bạc cũng quan trọng, có điều chỉ là thứ phù du, là vật ngoại thân, vừa đủ dùng là được. Ta vẫn giữ thói quen tiết kiệm, sống tối giản từ khi còn trẻ để về già được thanh thoi. Hơn nữa đó cũng là một cách rèn luyện ý thức kiểm soát bản thân, tránh rơi vào bẫy tiêu dùng không lối thoát.

Ta vẫn luôn làm việc, lao động là vinh quang, tránh nhàn cư vi bất thiện. Ngày xưa ta lao động năng suất hơn. Còn bây giờ, ta làm những việc phù hợp với điều kiện của bản thân, mệt là nghỉ, cố quá thành quá cố.

Ta chỉ chọn làm điều quan trọng, ai bảo thời gian là vàng bạc, nó phải là kim cương. Nhiều người phàn nàn về việc cạn kiệt quỹ thời gian, chẳng qua vì họ không biết việc gì là quan trọng, một khi đã biết, thời gian tự khắc giãn nở sao cho vừa. Ta không nghỉ hưu, vì tuổi hưu chỉ là thước đo xã hội tự đặt ra. Thực ra ta đã nghỉ hưu ngay từ khi còn trẻ, nghỉ hưu mỗi ngày, mỗi tuần vào thời gian rảnh rỗi, để làm những việc mình thích. Không phải chờ đến giai đoạn hết date mới nghỉ, lúc đó mọi thứ suy kiệt rồi muốn làm gì cũng khó.



Ta già nhưng không kẻ cả, vẫn luôn khiêm nhường, phụng sự người khác. Ta cho đi gần hết tài sản của mình, không trực tiếp bằng tiền mà quy ra thành những bệ đỡ về giáo dục, nghề nghiệp cho những người yếu thế hơn.

Học hành là chuyện cả đời, ta từ lâu không còn đến trường lớp để đổi thời gian lấy kiến thức. Thay vì đó ta đã rèn luyện cho mình khả năng tự học, trường học lớn nhất không gì khác là trường đời.

Để bản thân được minh trí, ta vẫn thường xuyên đọc sách, coi đó như cơm ăn nước uống hằng ngày vậy. Ta hầu như không xem ti vi, vì nó thực sự thụ động và không tốt cho thị lực. Ta nghe đài nhiều hơn, nghe đài bắt đầu óc phải tưởng tượng, ích trí hơn nhiều; ta thường nghe trong lúc thể dục hay khi làm vườn.

Lúc rảnh rỗi ta vẫn dành thời gian viết lách, chủ yếu viết nhật ký biết ơn, ghi lại những gì hay ho ta bắt gặp. Ghi cả những lời răn cho con cháu, không phải để chúng đọc ngay hôm nay, mà sau khi ta mất đi.

Ta vẫn thi thoảng sử dụng internet, mạng xã hội, để cập nhật, kết nối thông tin với thế giới từ xa; cũng để tránh bị quá lạc hậu so với giới trẻ.

Trong những giai đoạn rối ren, ta từng hân hoan biết bao khi quay vào và tìm thấy thế giới bên trong, thấy có mình trong đó. Ta cũng phát hiện cả hai thế giới đều rộng lớn và quan trọng như nhau. Bởi thế, ta cần sống hài hòa với cả hai, phải kết nối với những tâm trí tích cực khác.

Còn những điều tiêu cực, cuộc sống này khó tránh khỏi, ta cũng học cách thích nghi, không quá cầu toàn đòi hỏi ở người khác, miễn rằng mình vẫn là mình. Dù sao không có ta thì cuộc sống vẫn tiếp diễn, trái đất vẫn quay như lúc nó mới sinh ra vậy.

Không ai tránh khỏi quy luật của vũ trụ và thời gian, sinh - lão - bệnh - tử là điều tất yếu. Thật may khi ta ở tuổi này, vẫn tìm thấy động lực lớn nhất để tiếp tục sống và phấn đấu. Đó là mọi thứ đều đã suy yếu đi, nhưng tâm thì ngược lại, càng rèn càng sáng.

Chữ TÂM mới là giá trị cao đẹp nhất, của mỗi con người.

CONNECT TO YOURSELF

BA BÀI HỌC VỀ TÌNH YÊU TỪ TRẢI NGHIỆM HÀNH TRÌNH "HỌC YÊU"

Viết bởi Nguyễn Hồng Hải - Nhân viên văn phòng

Vài ngày nữa, mình sẽ bước vào một sự kiện trọng đại của cuộc đời.

Trở thành cô dâu.

Đi đến kết quả này là một điều bất ngờ nằm ngoài mọi kế hoạch.

Trong hành trình "học yêu" mình đã trải qua những bài học không dễ dàng cho đến khi chọn được chú rể.

Hôm nay, xin phép được chia sẻ ba bài học mình đã đúc rút được trong môn học này.

Bài 1: Hiểu mình, thương mình là điều quan trọng phải học

Hồi nhỏ, mình rất béo.

Mọi người xung quanh nói nhiều về cái sự béo ấy, mà bây giờ có từ tiếng lóng "body samsung" để nói về việc này.

Mưa dầm thấm lâu, mình mất luôn ý thức về bản thân. Lúc nào cũng cảm thấy mình béo, xấu xí và không xứng đáng được yêu.

Chính vì những ảnh hưởng tâm lý này, lớn lên, mình không dám yêu ai và sợ khi bước vào một mối quan hệ.

Không yêu mình, hiểu mình nên mình không biết đặt các tiêu chuẩn và giới hạn trong mối quan hệ với người khác.

Mình cứ yêu sai người rồi lại nhận lại những tổn thương.

Cho đến khi chậm lại, học cách yêu thương mình nhiều hơn, bình tĩnh ngồi viết ra những tiêu chuẩn mình "tưởng tượng" về chú rể của mình và gửi một bức thư đến Vũ Trụ.

Đúng hai tuần sau buổi đó, mình có buổi nói chuyện đầu tiên với chồng sắp cưới. Và sau này hai đứa tổng kết, anh bạn cũng đạt tám mươi phần trăm trong số những gạch đầu dòng đó.

Luật hấp dẫn đã hỗ trợ mình rất nhiều.

Bài 2: Tình yêu cần rất nhiều sự nỗ lực

Mối quan hệ của mình khá lạ.

Bọn mình yêu xa trước khi yêu gần.

Anh bạn trai ở Nhật, mình ở Việt Nam.

Hai đứa ngày nào cũng dành thời gian trò chuyện hàng tiếng đồng hồ để tìm hiểu nhau.

Có một điều mà mình đánh giá rất cao là anh luôn đặt sự ưu tiên của bạn gái lên trước. Anh sẽ gọi điện vào 10 giờ tối Việt Nam, tức 12 giờ đêm bên Nhật vì anh bảo tầm đó mình mới xong các việc cá nhân thì anh mới dám gọi.

Nhiều hôm buồn ngủ lắm nhưng hai đứa vẫn phải nhìn mặt nhau, nói dăm ba câu rồi mới đi ngủ.

Từng ngày, từng ngày hai đứa hiểu nhau hơn. Hết dịch, các biện pháp cách ly nơi lỏng, anh đã về nước để đưa mối quan hệ này đến một bước nghiêm túc hơn.



Sự nghiêm túc, cố gắng và sự trân trọng anh dành cho mình đã khiến mình gạt đầu quyết định đồng hành với người đàn ông này dài lâu.

Bàì 3: Nhường nhịn và thỏa hiệp là điều cần thiết trong một mối quan hệ.

Tìm hiểu về bản thân, mình là một đứa khá ngang bướng và có cái tôi lớn.

Vì cái tôi lớn, mình muốn người ta phải theo ý mình.

Lớn lên, tầm nhìn rộng mở và đa chiều hơn, mình trầm tính dần.

Tuy nhiên, trong quá trình tương tác với bạn trai, nhất là quá trình tổ chức đám cưới, có rất nhiều sự va chạm và bất đồng.

Hai đứa to tiếng có, nhỏ tiếng có.

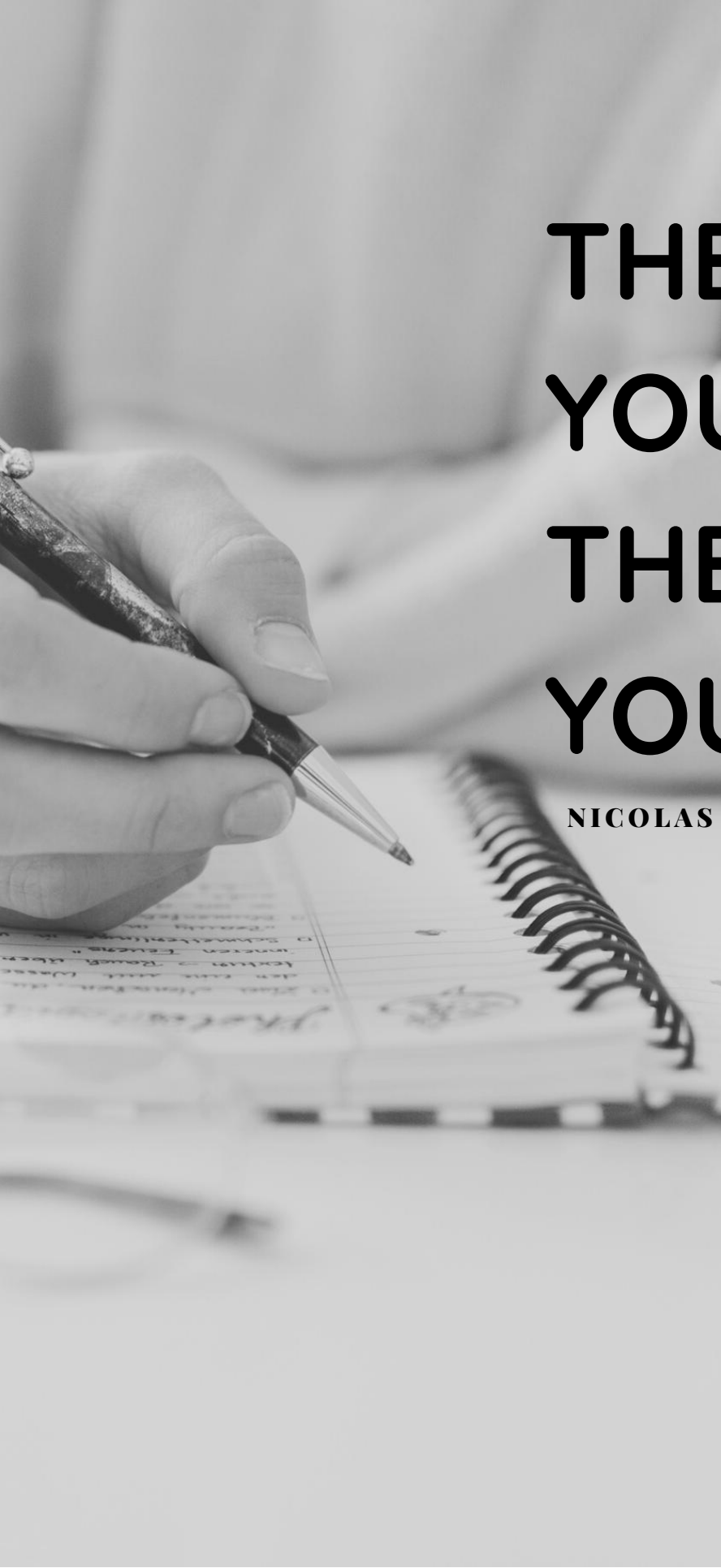
Nhưng sau mỗi lần như vậy, anh đều bảo mình:

"Vì mục tiêu cả hai gia đình đều vui vẻ, hai đứa cần thống nhất trên tinh thần tôn trọng và nhường nhịn nhau một tí."

Để đi đường dài với nhau, và sau này là cuộc sống cùng nhau với rất nhiều chuyện xảy ra, mình cần học cách bỏ cái tôi xuống, lắng nghe nhiều hơn, nhường nhịn và thỏa hiệp nếu điều đó tốt cho mối quan hệ.

Trong các câu chuyện cổ tích, đám cưới là một "happy ending", nhưng mình biết, đó là một dấu mốc cho một hành trình "happy challenging" sắp tới.

Suy cho cùng, tình yêu là một trải nghiệm thú vị và giúp mình trưởng thành hơn, trở thành một phiên bản xịn sò hơn.



THE MORE YOU WRITE, THE MORE YOU WRITE.

NICOLAS COLE

WRITING

NẾU BẠN CẦN HỖ TRỢ TRÊN HÀNH TRÌNH VIẾT LÁCH

Hãy để mình và WOJ đồng hành cùng bạn trên hành trình của mình. Ai đó đã từng nói: Muốn đi nhanh thì đi một mình, muốn đi xa thì đi cùng nhau. Mình tin rằng cộng đồng có thể truyền cho bạn cảm hứng và sức mạnh giúp bạn kiên trì trên hành trình gian nan phía trước.

Tham khảo & liên hệ tư vấn:

The Introvert Writer
theintrovertwriter.com
courses.theintrovertwriter.com
contact@theintrovertwriter.com
+84-989 797 495