



Being

CÀNG
KỶ LUẬT

CÀNG
TỰ DO



CA TÂY | Tuyệt Mai dịch



Being

NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttruong.com](https://sach.nhuttruong.com)

ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN TBooks

- ✓ Tặng 10GB lưu dữ liệu sách
- ✓ Tạo thư viện riêng bản thân
- ✓ Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo

ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%



Giới Thiệu Ứng Dụng Tbooks

TBooks – Ứng Dụng Giúp Bạn Download, Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện Ebook online riêng mình.

Website: Tbooks.Cloud

Ebooks Kindle tải trực tiếp: [Thư Viện Kindle](#)

List Sách Tbooks: [Link](#)

Đây Là Ứng Dụng Giúp Bạn Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện riêng mình, Tbooks Cloud giúp các bạn dùng kindle, Android, Iphone, Windows có thể tải ebook từ internet dễ dàng, ngoài ra bạn còn có thể tạo một thư viện riêng cho mình trên ứng dụng từ nay cần gì bạn có thể tải về nhanh chóng không cần chép vào máy nặng máy, tốn pin máy đọc sách, không còn nỗi lo mất ebook vì tất cả ebook lưu trên cloud.

Ưu điểm TBooks so với App ebook, sách khác thị trường:



Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttrung.com](https://sach.nhuttrung.com)

- Upload file ebook tới 100mb
- Tạo thư viện ebook cá nhân, có thể chia sẻ bạn bè.
- Kho data lớn 50.000 ebook nhiều thể loại, có thể nói kho ebook lớn nhất Việt Nam cập nhật thêm mỗi ngày
- Tải trực tiếp click là download ngay không cần chờ đợi
- Giao diện đơn giản chỉ có hiển thị bìa sách và tìm kiếm.
- Nhiều định dạng file Azw3/Epub/Pdf/Mobi phù hợp cho tất cả thiết bị
- Giao diện nhiều thiết bị điện thoại, ipad, ngay cả máy đọc sách như kindle luôn nhé, này đảm bảo chỉ Tbooks Cloud mình là thân thiện nhất theo mình biết.
- Sử dụng cloud server riêng, tự mình setup chứa ebook
- Tự động backup dữ liệu mỗi ngày tránh sự cố mất data
- Có ứng dụng cho điện thoại Android. Phiên bản web app cho ios, máy đọc sách kindle
- Tham gia group cộng đồng chia sẻ ebook hay

Link <https://www.facebook.com/groups/tbooksgroup>



ng me being you b
ne being you being
being you being n
ng you being me b
you being me beir
being me being y
being me being yo
g me being you be
ne being you being
being you being m
ng you being me b

Độc giả thương mến,

Được “LÀ CHÍNH MÌNH” có lẽ là điều may mắn và hạnh phúc nhất với một người trẻ trong chặng đường định nghĩa giá trị bản thân. Làm điều bạn thích. Yêu người bạn yêu. Sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc. Theo đuổi giấc mơ mang tên bạn. Không bỏ lỡ hay hoài phí bất cứ cơ hội nào.

Với khao khát cháy bỏng đó, Being - Tủ sách Kỹ năng thuộc thương hiệu sách Bloom Books ra đời mang theo sứ mệnh duy nhất: Góp phần trong hành trình người trẻ trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

Không đơn thuần là một thương hiệu - một tủ sách kỹ năng, Being thấu hiểu mọi khó khăn và thách thức của các bạn tại mỗi thời điểm. Cùng bạn đương đầu vượt qua, chạm tới thành công.

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ thích cuốn sách này nhiều như tâm huyết chúng tôi dành cho nó.

Chúc bạn một ngày rực rỡ.

Being me, being you.

Being Team

CÀNG
KỶ LUẬT

CÀNG
TỰ DO



BLOOM BOOKS COPYRIGHT 2023

Càng KỶ LUẬT, càng TỰ DO

Original title: 《你有多自律，就有多自由》

Author: 卡西

This edition is published by arrangement with Jiangxi Education Publishing House Co.,Ltd.

All rights reserved.

Bản quyền tiếng Việt © 2023 BLOOM BOOKS

Cuốn sách xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa **Bloom Books** (thuộc Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam) và **Jiangxi Education Publishing House**.

bloom
BOOKS

Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Bloom Books

Brand Manager: Đặng Mai Linh

Mọi phản hồi và hợp tác, vui lòng liên hệ:

Email: bloombooks.vn@gmail.com

Fanpage: www.facebook.com/bloombooks01

Địa chỉ: Số 50 Đường 5, TT F361 An Dương, Yên Phụ,
Tây Hồ, Hà Nội



Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttruong.com](https://sach.nhuttruong.com)

being

CÀNG KỶ LUẬT

CÀNG
TỰ DO

CA TÂY | Tuyệt Mai dịch

bloom



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

01

Tất cả những lời khích lệ
không được thực hiện bằng
hành động cụ thể đều
là trò bịp bợm

17

02

Trong cuộc sống. Chúng
ta không những phải biết
phép trừ, mà còn phải biết
phép cộng

81

03

Sự giáo dục của một người
được ẩn trong từng cử chỉ
hành động của người đó

152

04

Thay đổi tâm trạng, quay
người lại bạn sẽ gặp một
cuộc đời khác

212



những những



Xem Thêm Ebook [Https://sach.nhuttruong.com](https://sach.nhuttruong.com)

NHẪN GỬI ĐẶC BIỆT

- Ca Tây -

01

Thời gian có tính duy nhất và không thể quay ngược lại, thay vì lãng phí nó vào những so đo tính toán, chi bằng hãy sống khí chất một chút. Người có khí chất mới có thể chiến thắng thế giới này.

04

Có những kế hoạch đừng dễ dàng từ bỏ, có những kiên trì đừng tùy tiện buông tay. Người biết cách kiểm soát thời gian và trạng thái của bản thân mới là người thực sự mạnh mẽ.

05

Đối với bất cứ việc gì, chỉ dành vài ba phút nhiệt tình thì đều không đủ. Nếu muốn nhiều hơn, bạn cần đầu tư thời gian và công sức xứng đáng. Nếu thất bại, tức là bạn không đủ nhiệt tình, không đủ kiên trì, và cũng không đủ động lực.

02

Một lúc nào đó trong tương lai, những gì bạn làm đều sẽ phản chiếu trên chính con người bạn. Khí chất của bạn không chỉ thể hiện những điều mà bạn được giáo dục, mà còn chứa đựng mọi kết quả mà nền giáo dục ấy mang lại, dù tốt đẹp hay tồi tệ.

03

Nâng cao khả năng kiểm chế cảm xúc của bản thân, trên thực tế chính là nâng cao sự khoan dung và thần thái thanh lịch của bạn. Để bản thân nằm trong một vòng tròn tương đối ôn hòa, tâm trạng sẽ trở nên tốt hơn, không tin bạn hãy thử xem.

06

Một người trưởng thành chắc chắn sẽ hiểu rõ hiện trạng của bản thân, chuyển những lời khích lệ tích cực thành hành động ngay tức khắc, cố gắng nỗ lực mỗi ngày.

TỰ BẠCH

KỶ LUẬT LÀ MỘT VÁN CỜ TỰ ĐẤU VỚI CHÍNH MÌNH

1. Khi bạn mất quyền kiểm soát thời gian, cuộc sống cũng sẽ mất đi sự cân bằng

Tôi viết cuốn sách này trong trạng thái không được tốt lắm.

Trong một tháng, hơn nửa thời gian tôi đi công tác, cơn đau răng, đau đầu cùng lúc hoành hành, tôi thường giật mình tỉnh giấc trong cơn ác mộng vào mỗi sáng sớm, có thể nói là đau đến mức chẳng thiết sống nữa.

Dù vất vả, kiệt sức như vậy nhưng mỗi ngày, tôi vẫn giữ thói quen như khi ở nhà, dành nửa tiếng đồng hồ để đọc sách trước khi đi ngủ, đồng thời vạch ra từng đầu việc cần làm và các trò giải trí cho ngày hôm sau: Sáng sớm gõ một, hai nghìn chữ trong tiếng chim hót líu lo, sau đó tập yoga mười mấy phút; không ăn uống vô độ trong các bữa tiệc.

Đồng nghiệp hỏi tôi, đã đi công tác, không cần phải sáng chín giờ đến công ty làm việc chiều năm giờ tan ca, có thể tự do sắp xếp thời gian, tại sao không thoải mái một chút, mà vẫn phải kiên trì theo đuổi cuộc sống khổ cực sáng đúng giờ dậy sớm như mọi khi? Thỉnh thoảng lười nhác một lần thì có sao.



Không, đối với tôi mà nói, cố gắng tận dụng từng phút hoàn toàn không phải kham khổ. Bởi vì thực hiện những sắp xếp thường ngày, dành thời gian nghỉ ngơi và làm việc một cách có kỷ luật có thể giúp tôi tránh việc lãng phí cảm xúc không cần thiết.

Con người vốn có tính lười nhác, hễ trì hoãn một việc gì đó thì ta rất dễ bị thói quen dụ dỗ. Hôm nay không muốn đọc sách, ngày mai cũng có thể tìm một lý do khác để lười biếng. Lần này không kiên trì, sự trốn tránh của lần sau, lần sau nữa rồi sẽ nhanh chóng trở thành một lẽ đương nhiên.

Trong thời đại đầy rẫy những lo lắng mà ai cũng cảm thấy không an toàn như hiện nay, chúng ta đã xem nhẹ việc gặm nhấm một cuốn sách mà chỉ quan tâm đến việc giá phòng trọ đang tăng; cũng hiếm khi nghĩ tới chuyện dậy sớm thưởng thức hương hoa thơm và lắng nghe tiếng chim hót, mà ngược lại, quen với việc lướt điện thoại tới đêm muộn.

Cuộc sống mất đi sự cân bằng từ thời khắc nào? Chính là khi bạn mất đi quyền kiểm soát thời gian.

Không hoàn thành công việc một cách hiệu quả trong khoảng thời gian quy định, bạn sẽ cảm thấy lo lắng bất an. Không thể thực hiện một ước muốn nào đó của bản thân, bạn sẽ thấy bi quan thất vọng. Khi tiết tấu cuộc sống bị đảo lộn, bạn sẽ mất kiểm soát... Cứ như vậy một thời gian dài, năng lượng tiêu cực ập tới cũng chẳng có gì kỳ lạ cả.

Không phải tôi chưa trải qua những ngày tháng chơi ngày càày đêm, tôi cũng đã từng sống trong trạng thái rối như tơ vò. Thực



tế thì, bộ dạng thiếu ngủ, tinh thần mệt mỏi, phản ứng chậm chạp, không có sức sống khiến người ta đau khổ vô cùng.

Chính bởi vì có sự so sánh như vậy, tôi mới biết tất cả những thành tựu mà tính kỷ luật mang lại có ý nghĩa thế nào. Mặc dù không thể nói tính kỷ luật có thể giúp chúng ta nắm chặt mọi thứ trong tay, nhưng nếu có một ý chí mạnh mẽ để làm điểm tựa, cuộc sống của chúng ta sẽ bớt đi rất nhiều đường vòng.

2. Người biết đặt ra yêu cầu với bản thân đều là người có tính kỷ luật cao

Tôi có một người bạn là nhiếp ảnh gia, mỗi lần muốn gặp anh ấy đều phải hẹn trước.

Tất cả những cuộc tụ tập hay tiệc tùng chóng vánh anh ấy đều không tham gia. Anh ấy nói lên lịch hẹn trước là sự kính trọng tối thiểu đối với bạn bè, bởi vì bạn không thể biết đối phương đã có kế hoạch gì khác hay chưa.

Khi còn trẻ, anh ấy chìm trong lối sống buông thả, ban ngày say khướt, đêm xuống hát hò nhảy múa, tính chuyện gái trai. Bỗng nhiên, một ngày nọ, anh chàng cảm thấy quá mệt mỏi, bèn quyết định cai rượu, cho đến ngày hôm nay vẫn chưa hề dính vào một giọt rượu nào. Trong các buổi liên hoan, anh ấy chỉ uống Coca-cola, ai nói cũng không thay đổi.

Anh ấy đã từng đốt hết điều thuốc này đến điều thuốc khác trong phòng tối mỗi khi rửa ảnh xong, suy nghĩ xem làm thế nào có thể chụp được những bức ảnh có tính sáng tạo hơn. Nhưng có một lần ý thức được rằng thức đêm hút thuốc sẽ khiến cơ thể ốm

yếu hơn, vậy là anh ấy quyết định cai thuốc, cho đến ngày hôm nay anh ấy không còn chạm đến một điếu thuốc nào nữa.

Anh vẫn luôn kiên trì coi việc chụp ảnh là cuộc sống của mình, luôn canh cánh xem nên đi đâu và chụp những gì. Cũng chính bởi vậy, tay nghề chụp ảnh của anh không ngừng nâng cao, ngày càng nhận được nhiều ưu ái từ phía khách hàng, studio của anh không ngừng tuyển người, hằng năm đều đi rất nhiều quốc gia để chụp ảnh.

Anh bạn tôi trông có vẻ rất thoải mái, hòa đồng và không có chấp nhưng lại vô cùng có tính kỷ luật, giải quyết vấn đề vô cùng có nguyên tắc. Người như anh ấy rất được mọi người công nhận và tôn trọng.

Những người thực sự có yêu cầu đối với bản thân đều có tính kỷ luật cao. Họ đã coi mỗi việc bản thân mình cần làm thành một lẽ đương nhiên trong cuộc sống, thành một thói quen hằng ngày, cho dù đó là việc đơn giản hay khó khăn.

Một bạn gái khác tôi quen được gọi là bậc thầy về tính kỷ luật.

Từ bé cô ấy đã yêu thích chơi golf, nhiều lần vào làm việc trong sân golf. Thời gian rảnh rỗi cô ấy đều dành để vung gậy trên sân golf, mấy năm sau kỹ thuật chơi golf vô cùng điêu luyện, thậm chí thi đấu với những tay golf chuyên nghiệp cũng chẳng kém cạnh chút nào. Trong thời gian đó, cô đã thi đỗ tư cách trọng tài cấp quốc gia, hiện giờ thường xuyên bay đến các nơi để tham gia các giải đấu.

Bạn tôi còn tự học tiếng Nhật, được cấp bằng chính quy chuyên ngành tiếng Nhật, hiện tại đang chuẩn bị lấy bằng thạc sĩ.



Để học tiếng Anh chuẩn, cô ấy từng từ bỏ chức quản lý cấp cao ở cơ quan để đi Bắc Mỹ du học nửa năm, do đó cô ấy đã quen biết với rất nhiều người yêu thích golf trong và ngoài nước, rất nhiều người nổi tiếng trong ngành, mở ra cho mình nhiều mối quan hệ rộng rãi và ưu tú hơn.

Không chỉ vậy, năm hai mươi tư tuổi, cô ấy bắt đầu học đàn piano và nhận được bằng piano cấp sáu. Thực ra, nếu nói từ góc độ chuyên môn, độ tuổi này được xem là muộn rồi, bởi vì tay đã được định hình, độ linh hoạt của các ngón tay đã kém đi rồi. Thế nhưng cô ấy đã lấy thực tế để chứng minh cho câu nói kinh điển “thời điểm tốt nhất để trồng cây là mười năm trước, tốt thứ hai là hiện tại”.

Để luyện đánh golf, cho dù là mùa hè nóng như thiêu như đốt hay trời đông gió thổi run cầm cập, cô ấy đều luyện tập vung gậy trên sân. Để lấy tư cách trọng tài, ngày ngày cô ấy cầm sách lăm nhăm kiến thức lý luận. Để học đàn piano, hằng ngày sau khi tăng ca đến bảy, tám giờ tối, cô ấy còn quay về nhà luyện đàn hai tiếng đồng hồ.

Điều mà tôi khâm phục nhất chính là tinh thần kỷ luật mạnh mẽ của cô ấy, thích thứ gì, muốn làm gì đều làm ngay lập tức, tuyệt đối không chần chừ; đồng thời còn kiên trì đến cùng, cho đến khi thực hiện được mục tiêu đã đề ra.

Theo đuổi cuộc sống mà bản thân mình muốn, bất cứ khi nào bắt đầu đều không phải là muộn, quan trọng là bạn có thể kiên trì đến cùng hay không, với tinh thần kỷ luật cao độ, kiên trì ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác.



3. Kỷ luật là một ván cờ ta tự đấu với chính mình

Suy cho cùng, kỷ luật chính là ván cờ mà ta phải tự đấu với chính mình.

Kỷ luật rất khó, bởi sự mê hoặc của lười nhác quá lớn, nằm dài trên sofa xem bộ phim truyền hình thật thoải mái biết bao, ôm điện thoại lướt Weibo¹ mới dễ chịu làm sao. Thế nhưng, niềm vui ngắn ngủi này thực chất lại là một loại trầm luân biến tướng, chỉ có thể mang đến sự chậm chạp trong tư duy, bệnh tật cho cơ thể và sự cần cỗi cho tâm hồn.

Sống trong sự nhàn nhã lâu ngày, những người lười nhác sẽ ngày càng trở nên tạm bợ, không có hoài bão, không có lý tưởng. Những người chần chừ sẽ quen với việc tìm muôn vàn cơ khác nhau để tự an ủi mình. Những người ăn uống không điều độ, không có thời gian làm việc và nghỉ ngơi nhất định, cuộc sống không có quy hoạch sẽ gặp rất nhiều sai sót trong công việc và phiền não trong cuộc sống.

George Bernard Shaw từng nói: “Biết tự kiểm soát bản thân là bản năng của người mạnh mẽ nhất.” Ngược lại, người không biết tự kiềm chế bản thân, cuối cùng sẽ mất đi cả thế giới này.

Trong cuộc đời mỗi con người, phần lớn thời gian là để theo đuổi những lý tưởng đẹp, ví dụ như thành danh, thành công, đạt được ước nguyện của mình, hoặc an nhiên tự tại, bình an vô sự, tình yêu viên mãn, tiền tài xúng xính.

¹ Một trang mạng xã hội của Trung Quốc, giống như Facebook.



Muốn có tất cả những thứ đó, chúng ta buộc phải có một tiền đề. Đó chính là từ chối sự mê hoặc của tùy tiện, thiết lập một thói quen tốt trong hành vi thường ngày, thực sự biết cách tự kỷ luật, tự xem xét và phê bình bản thân.

Ai cũng muốn tự do, thế nhưng tự do không hoàn toàn là một việc tốt, đặc biệt là khi chúng ta vẫn chưa thực sự hiểu định nghĩa chính xác của tự do. Trên phương diện hiểu về tự do, nhận thức của Immanuel Kant vô cùng đáng để chúng ta học hỏi. Ông ấy nói: “Tự do không phải là làm bất cứ điều gì mình muốn, mà là có quyền tự chủ trong mọi việc.”

Ý nghĩa của kỷ luật chính là thúc đẩy bạn ràng buộc bản thân mình. Cắt đi và thay đổi thói tùy tiện, dựa vào sức mạnh ý chí và kiên trì bền bỉ để tạo ra nguyên tắc làm việc thuộc về mình, tạo dựng nên một trật tự và tiết tấu mang tính quy luật ổn định. Chỉ có như vậy, ta mới có được sự tự do thực sự. Sự tự do đó không chỉ bao gồm tự do về tài chính, sự nghiệp, tinh thần, sinh hoạt, mà thậm chí còn bao gồm cả tự do về hôn nhân và tình yêu.

Có được những tự do đó, mỗi khi đối diện với khó khăn, trắc trở, thất vọng, thậm chí là tuyệt vọng, bạn mới có thể có được đầy đủ mọi chỗ dựa, giúp bạn suy nghĩ tích cực và giải quyết vấn đề, giành nhiều quyền chủ động trong cuộc sống hơn.



01

TẤT CẢ NHỮNG **LỜI KHÍCH LỆ**
KHÔNG ĐƯỢC THỰC HIỆN BẰNG
HÀNH ĐỘNG CỤ THỂ ĐỀU LÀ TRÒ BỊP BỢM



Nghiêm túc với cuộc sống, cuộc sống tuyệt đối sẽ không bạc đãi bạn

1. Học nghiêm túc một môn năng khiếu, bạn sẽ gặp may mắn

Chúng tôi đang bàn về việc họp lớp trong nhóm chat.

Nói đến vấn đề tìm thành phố, khách sạn tổ chức buổi liên hoan lớp, nơi ngủ nghỉ và tình hình giao thông đi lại cho mọi người, bạn Hàn - một người rất ít khi nêu ra ý kiến, ngày xưa là lớp phó học tập của lớp - đã làm thành một file word gửi lên nhóm.

Vừa mở ra xem, tôi đã cảm nhận được sự tỉ mỉ, tinh tế và suy nghĩ thấu đáo của bạn.

Trước tiên, cô ấy tổng kết các thành phố có nhiều bạn trong nhóm sinh sống nhất, đưa ra một bảng thống kê về thời gian, tình hình giao thông đi lại và khoảng cách giữa mỗi một thành phố đến địa điểm tụ họp. Tiếp theo, cô ấy sắp xếp thời gian và



cung cấp xe cộ cho mấy bạn sống ở thành phố tổ chức buổi họp lớp. Sau đó, bạn Hàn đưa ra một vài khách sạn phù hợp, ghi chú rõ cấp sao, giá cả và không gian tổ chức. Cuối cùng, cô ấy gửi cho mọi người hình ảnh mặt bằng sân khấu nơi tổ chức sự kiện, đồng thời thông báo rõ mình sẽ liên lạc với phía công ty quảng cáo, thiết kế phong bật và tiêu đề thật thích hợp cho cuộc hội ngộ sau nhiều năm xa cách.

Vì mọi người cùng góp tiền, nên cô ấy đã đề cử một vài bạn phụ trách các nhiệm vụ như quản lý tài chính, đội ngũ hậu cần, phụ trách tiệc bàn, người phụ trách liên lạc, lên danh sách người tham gia... Mọi công việc đều được phân công rõ ràng, tổ chức một buổi họp lớp náo nhiệt vui vẻ ấm áp, chứ không rối loạn vô tổ chức.

Lúc này bạn sẽ phát hiện ra tất cả những sắp xếp năm xưa khi thầy giáo chỉ định ban cán sự lớp, cũng giống như hôm nay lúc tìm ra người phụ trách tổ chức buổi họp mặt là hoàn toàn hợp lý.

Không phải ai cũng có khả năng giải quyết công việc đâu ra đó, có trình tự, có trước sau như vậy, cũng không phải bất cứ ai cũng có thể nghiêm túc làm những việc không phải của mình như thế.

Bạn Hàn giờ đã là quản lý cấp cao trong một doanh nghiệp nước ngoài, trong tay nắm giữ một phần lớn cổ phiếu và lợi tức cuối năm của công ty, sự nghiệp vô cùng thành đạt. Những việc nhỏ nhặt như thế vốn không cần cô ấy phải lo, thế nhưng cô ấy đã làm, thậm chí còn làm hợp tình hợp lý. Đây chính là thái độ làm việc nghiêm túc, cũng là thói quen đối đãi với mỗi người và mỗi việc của cô ấy.



Còn nhớ hồi đó cô ấy đăng ký tham gia vào câu lạc bộ thư pháp. Những bạn cùng đăng ký với cô ấy vốn chỉ là bốc đồng, tùy tiện viết tên mình vào cho đủ số. Chẳng thấy ai nghiêm túc luyện tập viết bút lông, ai ngờ rằng cô ấy không chỉ học cho có lệ. Tất cả những buổi học có thể tham gia được, bạn Hàn không hề lười biếng, mỗi khi có thời gian rảnh rỗi lại tự luyện tập một mình.

Khi ấy tôi còn châm chọc bạn mình rằng: “Là một người luyện thư pháp nghiệp dư, làm thế nào để quay ngược tình thế đây?”

Có người cũng nói: “Không xuất thân chuyên nghiệp thì không trở thành nhà thư pháp nổi tiếng, luyện tập thì có tác dụng gì chứ?”

Cô ấy chỉ cười, nói nhẹ nhàng: “Tôi chỉ nghĩ dù sao cũng đã đăng ký rồi thì hãy nghiêm túc làm tốt việc này.”

Cuối cùng nét chữ của cô vô cùng mạnh mẽ có lực, oai hùng tráng lệ, thậm chí thầy dạy thư pháp còn khen ngợi hết lời. Sau này nghe lời gợi ý khéo léo của cô ấy, lãnh đạo công ty đã rất sùng bái môn văn hóa truyền thống này, đồng thời cũng rất kính trọng việc cô ấy hiểu về thư pháp.

Phải thừa nhận rằng cô ấy có được vị trí ngày hôm nay không thể bỏ qua thái độ làm việc hằng ngày của cô ấy.

Hãy học nghiêm túc một môn năng khiếu nào đó, những môn năng khiếu học được ấy mới có thể trở thành bước ngoặt của bạn.

2. Bắt đầu thay đổi từ những việc nhỏ nhất

Nhớ ngày còn nhỏ, tôi rất ngưỡng mộ những người có cuộc sống giống như nhân vật chính trong các bộ phim truyền hình.

Họ thành công trong sự nghiệp, bạn bè vây quanh, có tiền có quyền, có danh lợi, có người yêu, có một cuộc sống thú vị, chỉ trong chớp mắt, quyền thế áp đảo thiên hạ.

Tất cả những thứ đó khiến một người sống trong bùn đất như bạn không thể theo kịp, bạn khát khao có một cuộc sống như vậy, nhưng lại chẳng biết phải làm như thế nào. Vậy là bạn chỉ biết vừa ghen tị vừa oán trách mà thôi.

Thế nhưng có người không giống như bạn. Họ cũng ghen tị như vậy, song không chỉ có ghen tị, mà họ còn nghĩ tới việc thay đổi bản thân.

Điểm khác biệt giữa họ với bạn nằm ở chỗ họ có thể dọn sạch những ưu phiền, đem đến cho mình một sự bình yên. Họ nghiêm túc làm tốt mỗi việc dù là nhỏ nhất, không coi thường những việc nhỏ, không oán than trong lòng. Họ coi mỗi một giai đoạn là quá trình rèn luyện của bản thân.

Việc bạn không muốn làm, họ làm một cách nghiêm túc.

Bạn lười nhác không muốn thay đổi bản thân mình, họ lại dậy sớm hằng ngày.

Bạn không đồng ý tăng ca, góp thêm một chút sức lực cho công ty, họ lại hoàn thành xuất sắc tất cả các nhiệm vụ được giao, còn giúp đỡ đồng nghiệp của mình.



Bạn không muốn bổ sung thêm kiến thức, học hỏi thêm để nâng cao bản thân ngoài giờ làm, họ lại trân trọng mọi cơ hội có thể giúp họ nâng cao bản thân, cho dù là miễn phí hay là phải bỏ tiền.

Cho dù họ bước đi thật chậm, nhưng mỗi bước đều mạnh mẽ chắc chắn, mỗi một lần trưởng thành đều giúp họ đứng ở một vị trí cao hơn.

Vậy là, họ đã vượt lên bạn.

Vì vậy, hãy bắt đầu từ những việc nhỏ nhất!

3. Điều thực sự khó chính là thói quen, là thái độ

Tôi có một người chị sở hữu làn da vô cùng đẹp, thực sự có thể ví như da em bé. Điều này khiến người khác vô cùng ngưỡng mộ, tôi khen chị ấy, chị cười nói: “Xem ra việc chăm sóc da hằng ngày có tác dụng rồi, cũng không uổng công hằng ngày tôi phải vất vả như thế.”

Nói tới các bước chăm sóc da mỗi tối của chị ấy thì thực sự là vất vả: tẩy trang, xông hơi, làm sạch da, đắp mặt nạ, mát-xa cơ mặt, làm sạch lỗ chân lông, làm khuôn tay... Hàng loạt những công đoạn như vậy, chị ấy vẫn thực hiện hằng ngày. Tôi thì không thể kiên trì nổi.

Chính vì kiên trì nên làn da của chị ấy luôn luôn căng mướt mịn màng, cho dù không trang điểm. Ba mươi tuổi nhưng nhìn chị ấy giống như một cô bé sinh viên vậy.

Thực ra ngày trước chị ấy cũng sống vô cùng tùy tiện.

Cây tuổi trẻ, chị ấy chẳng mấy chú ý đến việc chăm sóc da, tẩy trang cũng chỉ qua loa cho xong, ăn uống vô độ hoặc ăn những thứ không tốt cho sức khỏe, ôm điện thoại đọc tiểu thuyết đầu đêm, dăm ba hôm chẳng buồn gội đầu lấy một lần. Tuổi trẻ tươi đẹp đã bị vùi trong trạng thái đầu bù tóc rối, mặt mũi lấm lem.

Nếu bạn không đối xử tốt với chính bản thân mình, thì làn da, cơ thể, năng lực, thành tích học tập, công việc... của bạn đều sẽ không bao đáp lại bạn.

Vì đau dạ dày lâu ngày dẫn đến hôi miệng, da dễ đen sạm, tóc khô, mắt cận thị tám độ, thực sự không xinh đẹp nên chẳng có anh chàng nào muốn theo đuổi chị ấy, thậm chí đến chính bản thân mình còn không thích cái bộ dạng đó.

Nói ngược lại, chăm sóc da mỗi ngày rất khó ư? Không hoàn toàn như vậy, nhưng phức tạp thì chắc chắn là có.

Thế nhưng khi biết rằng mình bỏ công sức như vậy sẽ nhận được báo đáp, bạn sẽ không cảm thấy mệt nữa, càng không còn cảm thấy khó nữa.

Điều khó khăn thực sự chính là hình thành thói quen tốt khi bạn biết cách kiểm soát bản thân, tạo dựng thái độ nghiêm túc khi có tình yêu và nhiệt huyết đối với cuộc sống.

4. Điều cần nỗ lực nhất trong cuộc sống chính là thái độ sống

Thực ra trong cuộc đời của mỗi chúng ta, điều cần phải nỗ lực nhất chính là thái độ đối với cuộc sống.



Có lần trò chuyện về cuộc sống với Popo, người bạn tôi quen biết trong ngành viết văn. Tôi nói chỉ cần giữ cái tâm tĩnh thì sẽ không sợ làm khó bản thân mình, nghiêm túc đối đãi với mỗi thời khắc chính là một loại bản lĩnh.

Cô ấy cũng đồng tình với tôi, cho rằng chúng ta chỉ cần hưởng thụ chính công việc mình đang làm là được.

Khi bắt đầu nghiêm túc với cuộc sống, bạn sẽ hiểu từng giây từng phút quan trọng đến nhường nào. Bạn hoàn toàn không có thời gian để than thân trách phận, mà chỉ cảm thấy sợ hãi khi mỗi thời khắc cuộc sống đang dần trôi qua.

Đây cũng chính là điều công bằng nhất mà cuộc sống đem đến cho chúng ta. Ai biết nắm bắt thì người đó sẽ có cơ hội tốt, ai không biết nắm bắt thì cho dù cơ hội có tốt đến mấy cũng sẽ không thu được kết quả tốt.

Luôn giữ thái độ nghiêm túc, miệt mài sẽ là động lực thúc đẩy bạn bước trên con đường dốc và thành công trong việc thay đổi chính bản thân mình.



Tôi sợ mất hết tất cả, nhưng càng sợ hơn là phải hối hận cả đời

1. Cùng lắm là mất hết tất cả

Yến Tử nghỉ việc rồi.

Nói đến chuyện từ chức, có người sẽ tìm trước công ty tiếp theo, chuẩn bị cho mình một đường lui; có người ngay lập tức được người đón đầu, đưa đến một khán đài to hơn mà ở đó họ có thể mặc sức tỏa sáng; cũng có người tài giỏi hơn người khác, cho dù đi đến đâu cũng sẽ có công ty chào đón họ tới làm.

Yến Tử lại chẳng thuộc trường hợp nào trong đó. Cô ấy chỉ đơn thuần là rời đi, không có công ty tiếp theo, không có kế hoạch cũng chẳng có một môi trường tốt hơn đang chờ đợi cô ấy.

Công việc trước đây của Yến Tử là làm quản lý đội ngũ lễ tân trong ngân hàng. Theo tôi được biết thì mức lương của cô ấy khá ổn, đãi ngộ tốt, sáng chín giờ đi làm, chiều năm giờ tan ca. Quan



trọng là có một chế độ ổn định, ví dụ như bảo hiểm xã hội và khoản tiền về hưu sau mấy chục năm.

Cuộc sống như vậy có thể coi là an nhàn, ổn định, thế nhưng cô ấy lại cho là: “Cuộc sống như vậy thật nhàm chán.”

Ước mơ của Yến Tử là trở thành một nhà nhiếp ảnh gia tự do.

Yến Tử say mê chụp ảnh đã lâu. Nếu thực sự bước chân vào lĩnh vực này thì cô ấy được xem là tay ngang. Dù sao thì ảnh của một người yêu thích chụp ảnh và ảnh của một thợ chụp chuyên nghiệp cũng không giống nhau. Thế nhưng cô ấy cũng rất có năng khiếu, đã có một số tạp chí ở địa phương đăng tác phẩm do cô ấy chụp.

Bình thường chỉ cần có thời gian là cô ấy sẽ xách máy ảnh lên và đi khắp bốn phương. Ngõ to ngách nhỏ trong thành phố, các cung đường cong uốn lượn cô đều không thể bỏ qua, thậm chí còn đến rất nhiều lần. Một cọng cỏ, một đám mây, một cái nắm tay hoặc một nụ hôn, một bầu trời nhiều sao hay bầu trời đen kịt... đều trở thành phong cảnh đẹp trong mắt cô ấy. Đồng thời cô ấy còn tự học cách sử dụng các phần mềm chỉnh sửa ảnh hậu kỳ nữa. Yến Tử dự định tự do “hành tẩu” như vậy trong hai năm, sau khi tích lũy kinh nghiệm và vốn cô ấy sẽ quay về mở studio.

“Nhưng mà thời gian đầu cũng vất vả lắm đó, mặc dù có biên tập thích tác phẩm của cậu, cậu cũng có thể có thêm chút thu nhập, nhưng mà như thế tạm thời cũng không thể nuôi được cậu đâu!” Thời khắc đó tôi thừa nhận bản thân mình có lối suy nghĩ truyền thống, bảo thủ. Tôi luôn luôn lo lắng rằng cô ấy rời khỏi ngân hàng, lựa chọn đi theo ngành nhiếp ảnh sẽ chẳng được gì,

nếu như vì thế mà trắng tay, nếu như con đường phía trước làm nhạt dần đi niềm nhiệt huyết của cô ấy, và cô ấy sẽ không đạt được những gì mình mơ ước, chắc chắn cô sẽ thất vọng vô cùng.

“Nhưng mà...”, Yến Tử nói, “Chắc tại mình xem nhiều phim quá rồi, cảm thấy rất hâm mộ những người dũng cảm, tất cả những điều cậu nói mình cũng đã nghĩ tới rồi, cùng lắm là trắng tay, không còn gì cả thôi.”

“Thế nhưng, bạn yêu quý à, đời người có thể sống đến bảy, tám mươi năm, cậu nói xem vì sao chúng ta phải sống trong tâm trạng chán nản buồn phiền cả một đời kia chứ? Hiện giờ mình mới hai mươi mấy tuổi. Nếu như mình không đi đây đi đó, không làm những việc mà bản thân mình thích, thì đến năm hơn ba mươi tuổi, mình đã lấy chồng và sinh con rồi. Đến lúc đó mình sẽ chỉ bận việc đọc sách nuôi dạy con, nghiên cứu việc bím sữa, rồi đăng ký cho con vào lớp bồi dưỡng dài hạn, cảm nhận áp lực và cảm giác không nơi nương tựa khi trên có bố mẹ già dưới có con nhỏ. Nói không chừng còn phải đối mặt với những mối nguy của tuổi trung niên như người già vô dụng, như chồng có bồ nhí, đến lúc đó mình cũng chẳng còn hơi sức đâu mà làm những việc dư thừa nữa. Cậu nói xem, sao mình lại không trân trọng lúc còn tinh thần, còn sức lực như thế này để sống hoạt bát, có sức sống một chút chứ?”

“Mình không muốn sống mấy chục năm ngày nào cũng giống ngày nào, chỉ việc nói với khách hàng đến gửi tiền tiết kiệm trước quầy rằng: ‘Xin chào quý khách, xin hỏi quý khách muốn làm dịch vụ gì ạ?’”



2. Hối hận khi từ bỏ chỉ vì lo lắng mất đi

Đòi người không thể quay đầu lại, chỉ có thể tiến về phía trước.

Đi mãi, đi mãi, chúng ta sẽ phát hiện ra còn một số việc chưa làm, có việc không kịp làm, có việc rõ ràng là kịp làm song chúng ta chỉ biết đứng trờng mắt nhìn nó đi qua mà thôi. Mỗi khi nhớ lại chúng ta chỉ biết nói với bản thân mình: “Thật tiếc quá, năm ấy chỉ vì lo lắng mất đi một số thứ nên tôi đành phải từ bỏ việc đó.”

Thế nhưng những thứ chúng ta lo sợ mất đi năm nào cho đến ngày hôm nay cũng hoàn toàn không trở thành chiếc áo giáp trên người chúng ta, mà ngược lại càng khiến cho niềm tiếc nuối của chúng ta hiện ra rõ ràng hơn.

Không thể không thừa nhận rằng Yến Tử đã đúng.

Những việc khi hai mươi tuổi chúng ta không cố gắng thực hiện, chắc chắn khi ngoài ba mươi, nhớ lại chuyện đó chúng ta sẽ cảm thấy hối hận.

3. Bắt đầu từ con số 0, em có sợ không?

Cho dù có thay đổi hay là không thay đổi thì đều cần một dũng khí lớn lao.

Tôi đã thay đổi thành phố nơi mình sinh sống giữa chừng.

Năm đó tôi cũng mới hơn hai mươi tuổi, con trai chuẩn bị vào học trường mầm non, ông xã đang làm trong doanh nghiệp nhà nước với mức lương khá tốt, bạn bè thân thiết không ít, dăm ba

ngày lại tụ họp ăn uống với nhau. Ngoại trừ tiền thuê nhà trọ ở Bắc Kinh quá cao và tình hình giao thông thường xuyên tắc nghẽn, thì tất cả mọi thứ đều khiến tôi rất thích.

Rời khỏi thành phố Bắc Kinh đến lập nghiệp tại một thành phố ven biển chẳng khác nào tôi phải bắt đầu lại tất cả từ con số 0.

Phải bắt đầu kết giao với những người bạn mới, đi làm quen với từng con đường chưa hề thân thuộc, phải tìm hiểu xung quanh đó có trường mầm non nào tốt nhất, và phải đi kiếm tìm xem trong thành phố này có công viên nào vừa đẹp lại vừa thích hợp với các hoạt động vui chơi gia đình hay không.

Điều quan trọng hơn cả, gây dựng sự nghiệp cần phải có tiền để đầu tư, có lẽ số tiền còn lại trong tài khoản ngân hàng của tôi sẽ ngày càng ít đi cho đến khi không còn nữa. Muốn mua bộ quần áo hay chiếc túi ư? Mãi mãi chỉ là khao khát trong tiềm thức mà không bao giờ trở thành hiện thực được nữa rồi.

Những việc đó không còn là vấn đề dững khí nữa, mà là cảm giác cô đơn. Cô độc giống như một hạt giống lặng lẽ nảy mầm trong đêm đen vậy. Những tháng ngày không còn gì trong tay dường như cũng chẳng còn xa nữa, nó chỉ chực chờ trở thành hiện thực và chế giễu tôi: Cuộc sống dư dả hồi đó thì không thích, bây giờ thất bại hoàn toàn rồi chứ?

Anh Tần đã từng nói với tôi: “Bắt đầu lại từ con số 0, em có sợ không?”

Tôi nói: “Sợ chứ, vô cùng sợ, anh cũng biết người đa sầu đa cảm như em sẽ không chịu được cảm giác cô đơn và mất mát mà.”



Thế nhưng điều tôi còn sợ hơn nữa chính là bao nhiêu năm sau nhìn và tự nói với mình trong gương rằng: “Mày nhìn mày xem, sống ử rữ như thế, còn không dám nghiêm túc theo đuổi một điều mình thích. Đã thích đối diện với đại dương mê mông, sống trong sắc xuân ấm áp với muôn hoa đua nở thì tại sao vẫn phải chịu đựng cái khói bụi ở thành phố giống như mọi người chờ mong?” Không phải ai cũng có tình yêu sâu sắc với phương trời đất Bắc như tôi, ít nhất là tôi vẫn biết điều đó.

Cho đến ngày hôm nay, nếu như anh Tần lại hỏi tôi có sợ không, tôi vẫn sẽ nơm nớp trong lòng mà trả lời: “Sợ.”

Thế nhưng quay người lại, giấu nỗi sợ hãi trong lòng, tôi sẽ vẫn nói với anh ấy rằng: “Nếu như đã có câu ‘sống trong thành phố mình thích, nắm tay người mình yêu đi đến cuối con đường, đời này coi như đã đủ rồi’, vậy thì chúng ta hãy thực hiện thôi, chọn một thành phố mà chúng ta yêu quý, sống một cuộc đời ấm áp.”

Đúng vậy, tôi sợ mất hết tất cả, nhưng càng sợ hơn là cả đời phải ôm niềm nuối tiếc.

4. Mong bạn được sống là chính mình

Dù ít hay nhiều thì càng có tuổi người ta càng thích sự ổn định.

Bởi vì khi nhiều tuổi, người ta không thể kiên trì theo đuổi việc gì được nữa, lười biếng rồi, không còn dành tinh thần và sức lực cho những việc có vẻ như chẳng đem lại lợi ích gì nữa rồi. Bởi, dù trên người có áo giáp song vẫn sẽ có điểm yếu: Bạn không thể biết khi nào bố mẹ bạn sẽ ngã bệnh, không biết sẽ

phải chi bao nhiêu tiền cho việc học hành của con cái, bạn mong muốn một cuộc sống ổn định, cứ sống như vậy hết ngày này qua ngày khác cho tới hết cuộc đời.

Bạn bắt đầu có cái bụng bia, mỗi lần đi dạo trong công viên cũng chẳng muốn chạy bộ mấy kilomet nữa. Bạn làm việc trong một đơn vị và muốn tiếp tục làm việc như thế, để đến năm sáu mươi tuổi về hưu có thể nhận một khoản lương hưu. Khoảng cách đến năm sáu mươi tuổi còn chưa đến ba mươi năm nữa, thậm chí là hai mươi năm hay mười lăm năm. Bạn nói xem, chỉ còn một chút thời gian như vậy, thể nghiệm gì nữa chứ?

Hướng tới sự ổn định, bình an và tránh xa ly biệt chính là bản tính của con người. Nhưng mỗi khi đứng trước gương, khi nằm mơ hoặc trò chuyện với người khác về tuổi trẻ của mình, người ta thường hối hận về những cơ hội đã để vuột mất.

Nếu như vẫn còn trẻ, còn muốn đi đây đi đó, cảm nhận một cuộc sống không giống như hiện tại, một cuộc sống mà bạn thích, đừng sợ hãi, cũng đừng chần chừ. Cố gắng một thời gian bạn sẽ biết con đường nào thích hợp với mình.

Sau nhiều năm tích lũy, kinh nghiệm sẽ trở thành một phần trong sự trưởng thành của bạn, khắc sâu trong tuổi đời, in hằn lên huyết mạch, trở thành niềm tự hào và là tấm huy chương của bạn.

Đời người chính là những lần thay đổi và biệt ly, hết lần này rồi lại tới lần khác. Hy vọng lần sau khi chúng ta gặp lại, bạn đã có một cuộc sống mà mình hằng mơ ước.



Những lời khích lệ không được thực hiện bằng hành động cụ thể đều là trò bịp bợm

Một anh chàng hai mươi mấy tuổi nói với tôi, cậu ta đã đọc rất nhiều sách kỹ năng giúp thành công trong cuộc sống và cổ vũ ý chí, còn đăng ký tham gia một số lớp bồi dưỡng kỹ năng, đến nghe vô số những buổi diễn thuyết lớn nhỏ.

Hơn nữa mỗi ngày nghe các buổi diễn thuyết cổ vũ ý chí, cậu ta đều cảm thấy mình đã thu hoạch được rất nhiều, cảm thấy như mình đã tìm ra phương hướng và hy vọng trong cuộc sống vậy, hưng phấn đến mức không thể kìm nén được nữa.

Sau đó cậu ta sẽ đăng một vài dòng trạng thái cổ vũ ý chí trên trang cá nhân và thông báo trên các trang mạng xã hội, dùng các hình ảnh icon thể hiện sự quyết tâm để khích lệ bản thân.

Cứ liên tục như vậy cũng duy trì được hai năm, song cậu ta phát hiện ra rằng tiền cũng đã tiêu, thời gian cũng đã mất nhưng chẳng đạt được kết quả nào cả.



Tiền lương không tăng cũng không được thăng cấp. Tất cả vẫn giậm chân tại chỗ, không có chút gì thay đổi.

Nghĩ mãi mà cậu ta vẫn không hiểu tại sao cả tuổi trẻ mình cố gắng như vậy mà thành công vẫn không tới gõ cửa, lòng nhẩn nại của cậu ta cũng sắp bị bào mòn hết rồi.

Thực ra tôi vẫn luôn nghi ngờ về việc cậu ta có nghiêm khắc yêu cầu bản thân mình theo đúng giáo trình học hay không. Bởi vì bản chất của việc chỉ dựa vào nhiệt huyết nhất thời để chống đỡ cho cả một đời đã tồn tại một vấn đề nhất định.

Trước tiên, khi bạn tham gia vào một khóa học nào đó thì việc đăng status thông báo chắc chắn không phải là mục đích, mà học được bản lĩnh gì mới là mục đích.

Nếu như khả năng tự kiểm soát bản thân của bạn không mạnh, bạn có thể đăng các dòng trạng thái lên trang mạng xã hội để đốc thúc bản thân, nhưng bạn cần phải biết tất cả những lời khích lệ không được thực hiện bằng hành động cụ thể đều là trò bịp bợm.

Viết một đoạn khích lệ bản thân mình rất dễ, chỉ vì để hoàn thành nhiệm vụ mà tùy tiện đăng tải một vài hình ảnh hay icon rất dễ, dựa vào nhiệt huyết nhất thời để lên kế hoạch cho mười năm cũng rất dễ, nhưng thực sự đi đến hành động đồng thời từ đó học những khả năng cụ thể lại là điều không hề dễ dàng chút nào.

Cho dù lên kế hoạch hay tự khích lệ, cổ vũ ý chí cho bản thân thì tất cả những nghi thức đó đều mới chỉ là bắt đầu. Bạn đừng bao giờ cảm thấy hoàn thành nghi thức thì sứ mệnh của bạn



cũng đã hoàn thành. Thực hiện nghi thức là để cho người khác nhìn thấy, có học được nội dung hay không chỉ có bản thân bạn mới biết.

Người có thể thành công thực sự thì nhất định phải có nguyên tắc trong cuộc sống, kiên trì trong học tập. Ví dụ như mỗi ngày dành ra một tiếng để đọc sách, một tiếng để rèn luyện sức khỏe, mỗi sáng thức giấc học thuộc mười từ tiếng Anh, trước khi đi ngủ nghiên cứu một chút về những biến động trong ngành nghề của mình. Hoặc đưa ra một khoảng thời gian định kỳ để tiến hành tổng kết công việc, phân tích ưu, nhược điểm của bản thân theo từng mục tiêu đã đặt ra, hoàn thành tốt và đúng thời gian những nhiệm vụ mà bản thân đã quy định.

Mặc dù chậm nhưng mỗi ngày một chút không gián đoạn chính là cách tốt nhất.

Tôi có một nhóm chat gồm bốn cô bạn chơi thân với nhau từ ngày còn nhỏ. Chúng tôi đã hẹn với nhau là hằng ngày sẽ phải thông báo tình hình giảm cân lên đó. Tôi tập các bài về tay, chủ yếu là để giảm mỡ ở vùng vai, hai cô bạn khác thì tập cách giảm mỡ đùi theo các video hướng dẫn, còn một người nữa thì tập yoga để giảm mỡ bụng.

Nội dung khác nhau nhưng về bản chất là giống nhau. Đó là cần phải kiên trì mỗi ngày thì mới đạt hiệu quả, không được bỏ giữa chừng, không tập lung tung. Bởi vì giảm cân hiệu quả hay không là một điều vô cùng dễ nhận ra.

Sau khi chúng tôi lập nhóm chat đó thì không có ai báo thông tin gì lên cả, nhưng mỗi lần tụ họp, chúng tôi đều nói về tình

hình gần đây, mọi người cười nói vui vẻ một hồi rồi lại khích lệ nhau về nhà tiếp tục tập luyện đợi thông báo tình hình vào lần gặp gỡ sau.

Chính vì vậy, chỉ có cảm hứng thôi là không được, chỉ có nghi thức thông báo không thôi vẫn chưa đủ, điều quan trọng nhất vẫn phải là kiên trì, là sự tích lũy mỗi ngày, mỗi tháng.

Nhiệt huyết không thể vượt quá ba ngày dường như là khó khăn chung của tất cả mọi người. Đôi khi quay đầu nhìn lại những lời tự hứa, những mơ ước và mục tiêu của bản thân, chúng ta cũng có đôi chút tiếc nuối, giá như lúc đầu mình kiên trì thêm chút nữa có phải tốt hơn không, thế nhưng lúc đầu ấy chúng ta đã buông tay quá dễ dàng.

Thực ra một người trưởng thành chưa chắc đã có nhiều khoảnh khắc nhiệt huyết như vậy, nhưng chắc chắn họ sẽ biết cách nhận ra hiện trạng của bản thân, chuyển cảm xúc tích cực có được từ những lời khích lệ thành hành động ngay tức khắc, hoàn thành phần nỗ lực của một ngày.

Không lo được lo mất, song tuyệt đối cũng không tùy tiện dứt gánh giữa đường, càng không thể chần chừ do tính lười biếng và cảm xúc không ổn định.

Khi bạn muốn hoàn thành một việc gì đó, bạn không cần phải hô hoán hay khoe khoang, bạn cần học cách bình tĩnh, lặng lẽ chấp hành và thực hiện việc đó. Đó là một quá trình rất dài, cần phải chịu sự cô đơn và tẻ nhạt, ngăn chặn sự mê hoặc của các trò tiêu khiển mới có thể nhìn thấy con đường đầy ánh sáng đang dần lộ ra ở phía trước.



Một người thường xuyên “lên dây cót” cho bản thân nhưng lại luôn không thành công là bởi vì họ đã phô trương quá mức, chứ không hề kiên trì; hoang tưởng quá độ chứ không hành động.

Đưa ra quyết định không hề khó, điều khó là phải thực sự tận dụng thời gian một cách có hiệu quả; đọc một áng văn hay nhận được sự khích lệ từ đó vô cùng dễ dàng, điều khó là bạn phải biết biến những tin tức đó thành sức mạnh giúp ích cho bản thân, khiến bản thân trở nên mạnh mẽ hơn.



Càng không hòa đồng, càng không thể tài giỏi

1. Về việc “người có tài đều không hòa đồng”

Có một độc giả theo dõi trang cá nhân của tôi, vừa nhắn tin hỏi: “Chẳng phải nhà văn các chị thường nói là những người tài giỏi đều không hòa đồng hay sao? Chẳng phải lúc nào cũng khuyên người ta từ bỏ những cuộc xã giao vô ích ư? Tại sao em cũng làm như vậy nhưng lại thành ra có lỗi với rất nhiều người? Em bây giờ đến một công việc để làm cũng không có.”

Tôi dở khóc dở cười, nghĩ bụng có phải cậu ta đã hiểu nhầm gì không, bèn hỏi han xem đã xảy ra chuyện gì.

Cậu độc giả này mới tốt nghiệp chưa được bao lâu, thực tập trong một công ty về lĩnh vực Internet cũng khá ổn. Thực ra theo như những gì cậu ta nói thì cậu là một thanh niên rất cầu tiến, chủ động tăng ca, không một lời trách oán đối với những nhiệm vụ phát sinh mà lãnh đạo giao cho; cũng biết suy nghĩ tích cực,



thỉnh thoảng đưa ra những phương án có tính thực tiễn trong các buổi họp.

Song cậu ta lại có một khuyết điểm chí mạng, đó chính là không hòa đồng.

Công ty tổ chức liên hoan, cậu ta chưa bao giờ tham gia. Cậu ta nói mình không thích những buổi tụ tập như thế, cảm thấy vô cùng lãng phí thời gian. Cả ngày gặp nhau ở cơ quan rồi còn chưa đủ hay sao? Còn hẹn hò tụ tập lúc tan ca?

Bạn bè tụ tập, cậu ta cũng từ chối. Cậu ta cho rằng những cuộc tụ tập thế này là những buổi xã giao vô ích. Đã là bạn bè rồi mà, những lúc cần giúp đỡ chỉ cần gọi một cuộc điện thoại chẳng phải là được rồi hay sao? Anh em bạn bè không câu nệ tiểu tiết, chỉ cần trong lòng mình có đối phương là được rồi, không cần ngày nào cũng tụ tập rượu chè tán hươu tán vượn.

Cậu ta coi thường tất cả những đồng nghiệp có mối quan hệ thân thiết với sếp hoặc lãnh đạo trong công ty, đồng thời ra sức duy trì khoảng cách của mình với quản lý. Cậu ta nói đó chính là cách nịnh bợ điển hình, những người không có năng lực mới phải làm như thế, đúng là đạo đức giả.

Cậu ta thích làm việc độc lập, thích một mình thức liền mấy đêm để hoàn thành phương án, chứ không muốn trao đổi với đồng nghiệp.

Có người bạn tìm đến cậu ta muốn rủ làm chung một kế hoạch mới. Điều kiện gia đình của người bạn kia rất tốt, nguồn vốn trong tay rất nhiều, đồng thời đánh giá cao năng lực của cậu ta, nên muốn hai người cùng hợp tác. Cậu bạn kia bỏ tiền và tìm nguồn đầu tư, còn cậu ta bỏ công sức, cả hai bên đều có lợi.

Thế nhưng cậu ta chẳng buồn nhìn qua tên của kế hoạch đã vội vàng từ chối, cũng không biết rốt cuộc cậu ta nghĩ cái gì, chỉ cảm thấy cách hợp tác này xúc phạm đến sự tài hoa của bản thân.

Sau khi từ chối lần hợp tác này không bao lâu thì sếp đã tìm gặp cậu ta nói chuyện, khuyên cậu ta hoặc là chuyển công tác hoặc là từ chức.

Thế là sau khi follow tài khoản của tôi, cậu ta liền giận dữ, gửi đến cho tôi một chuỗi những câu hỏi, đã nói hòa đồng là điều đáng xấu hổ, không hòa đồng mới là nhân tài, vậy thì tại sao cậu ta có tài mà không có đất dụng võ vậy?

Nghe giọng điệu “mây mù che lối mình tôi tỏ”¹ của cậu ta, tôi chỉ muốn tổng cụm từ “hòa đồng” kia vào danh sách đen thôi, bạn thực sự không cần tự hào vì mình thanh cao.

2. Bất cứ công việc gì cũng cần phải trao đổi và giao lưu

Nói thật là tôi cũng đã từng viết những bài về từ bỏ các cuộc xã giao vô ích, tôi cũng luôn cho rằng có những điều không hòa đồng của ai đó thực sự có thể tạo nên thành tựu cho họ.

Thế nhưng những gì cậu độc giả này nhắc tới hoàn toàn không liên quan đến cụm từ “hòa đồng”. Cậu ta đã hiểu sai ý nghĩa của từ “hòa đồng”. Cậu cho rằng tích cực bày tỏ quan điểm của mình chính là khoe khoang, vui vẻ với lãnh đạo là hành vi nịnh bợ. Cậu ta cảm thấy người khác làm cái gì cũng là thô tục, chỉ có bản thân

¹ Một câu thơ trong bài *Sở Từ - Điều Phụ* của Khuất Nguyên, ý chỉ trong thời loạn lạc, mọi người đều chìm trong trầm luân không rõ trắng đen chỉ mình tôi nhìn rõ thế cục.



mình mới là không tranh giành với ai, thế là cậu ta quyết định làm mọi việc một mình.

Thực ra cậu thanh niên này không hòa đồng hoàn toàn không phải bởi vì cậu ta cao quý, mà là vì cậu ta không có khả năng hòa đồng với mọi người.

Trên thế giới này chưa từng có công việc nào không cần tăng ca mà được tăng lương thăng chức, cũng không có ai không cần trao đổi với đồng nghiệp và lãnh đạo mà hoàn thành công việc của mình một cách xuất sắc cả. Bất kỳ công việc nào cũng cần phải trao đổi và giao lưu.

Trong xã hội ngày nay, con đường đến đích ngắn nhất chính là hợp tác. Người nào càng mang đến những quan điểm đồng nhất với người khác thì sẽ càng khiến người khác thấy được giá trị của bản thân.

Những mối quan hệ xã giao càng suôn sẻ, mạng lưới xã hội càng mở rộng, cơ hội mới càng nhiều, tỷ lệ thành công sẽ càng lớn. Những lần “xuất trận” đơn thương độc mã quá mỏng manh, không thể giúp bạn thành công trong sự nghiệp, ngược lại, cùng kề vai sát cánh, tập trung lực lượng mới có thể phá được vòng vây.

Tôi có một người bạn tên Chính Ca, làm về lĩnh vực bảo hiểm ngân hàng. Anh ấy được rất nhiều người tín nhiệm, sự nghiệp luôn trên đà đi lên. Chưa đầy một năm làm công việc này anh ấy đã có thể mua nhà, đổi xe, khiến người khác vô cùng ngưỡng mộ.

Thời gian tôi không có việc gì làm, bèn đến tìm anh ấy học hỏi về cách quản lý tài chính, nghe anh ấy giảng, nhìn anh ấy làm rất nhiều. Tôi bỗng phát hiện ra thành công của anh ấy hoàn toàn

không phải dựa vào khả năng tính toán nghiên cứu đặc điểm của con người, mà là bởi vì anh ấy thường xuyên tạo ra những cục diện mà tất cả mọi người cùng có lợi.

Rất nhiều người quen đã tìm được khách hàng mới từ chỗ anh ấy, thế là lại càng tin nhiệm anh. Không thể không nói, anh ấy làm như vậy là có lợi cho mọi người và cũng có lợi cho bản thân mình nữa.

Có thể bạn sẽ nói anh ấy đang dùng sự thông minh khéo léo của mình để tạo mối quan hệ tốt với khách hàng, anh ấy mưu mô quá đi!

Nói thật, ai đi làm mà không vì phát triển sự nghiệp, tăng thêm đãi ngộ, tăng thêm thu nhập? Huống hồ xuất phát điểm của Chính Ca là giúp đỡ người khác. Chính bởi vì anh ấy nhiệt tình, thích kết bạn nên anh ấy mới có nhiều bạn như thế.

Khi anh ấy giúp đỡ người khác, người khác cũng sẽ giúp đỡ anh ấy. Những người hòa đồng thường sẽ tìm thấy những người giống họ, cùng giúp đỡ lẫn nhau, cùng có lợi, vậy thì vì sao chúng ta lại không vui vẻ mà làm như thế?

3. Sự hòa đồng mang tính chọn lựa

Vậy thì những người không hòa đồng nhưng lại có tài thì thế nào?

Thực ra không phải là họ không hòa đồng, mà là hòa đồng có chọn lọc.

Họ vẫn tham gia các buổi liên hoan, nhưng chỉ lựa chọn những buổi tụ tập thích hợp với mình, có thể giúp đỡ mình hoặc khiến



mình trưởng thành hơn, chứ không phải bất cứ buổi liên hoan tụ tập nào họ cũng tham gia. Chỉ cần giúp mình trưởng thành và phát triển thì đó đều không phải mối quan hệ xã giao vô dụng.

Họ luôn luôn vạch ra những ranh giới rõ ràng và những nguyên tắc cụ thể. Những người không nhìn thấy ranh giới và nguyên tắc đó sẽ bị họ liệt vào danh sách đen, còn những người tôn trọng nguyên tắc đó đương nhiên cũng sẽ nhận được sự tôn trọng từ họ.

Họ cũng không bao giờ tự cao tự đại, không coi ai ra gì, mà ngược lại, họ vô cùng khiêm tốn, hiểu cách đối xử tốt với người khác và với chính bản thân mình.

Song, họ đều thể hiện rõ một điều, họ có khả năng hòa đồng, chỉ là họ chọn cách có vẻ như không hòa đồng mà thôi.

Có người cho rằng hòa đồng chính là một đám người cô đơn tụ họp với nhau, là bị đồng hóa, không thể là chính mình nữa. Họ liền tránh xa đám đông, tự cho mình là độc lập và thanh cao, nhưng thực tế hoàn toàn không phải vậy.

Là động vật sống theo quần thể, con người rất cần có bạn. Khi buồn bã, chúng ta cần người bên cạnh lắng nghe, chia sẻ; khi bị thương chúng ta chờ đợi nhận được một vòng tay ôm ấp, thậm chí khi vấp ngã ta vẫn khao khát có người kéo chúng ta lên. Những điều bình dị này có sức mạnh vô cùng lớn lao, khiến cho ta cảm thấy ấm lòng.

Khả năng cá nhân quan trọng nhưng không phải là duy nhất. Muốn thành công, chỉ dựa vào bản thân mình đơn phương độc

mã là không thể, cần phải có sự hợp tác. Đó mới là phương án tốt nhất.

Chính vì vậy bạn đừng đánh giá sự việc quá sai lệch hoặc quá cực đoan. Nếu như có thể hòa đồng với mọi người, bạn sẽ thấy hòa đồng khiến con người trở nên vui vẻ. Có người sẽ khiến bạn mở rộng thêm công việc, sự nghiệp, giúp bạn trở nên xuất sắc hơn; có người giúp bạn mở mang tầm mắt, phát triển tư duy, khiến bạn có tầm nhìn độc đáo và có tầm; cũng có người đem đến cho bạn niềm vui cơm áo gạo tiền, khiến bạn không còn cô đơn nữa, khiến bạn cảm thấy được sống cũng là một điều may mắn đến nhường nào.

Thế giới này vô cùng rộng lớn và đa dạng, không phải nhắm mắt bịt tai, cũng không phải “thầy bói xem voi”, bạn đừng nên khóa mình lại trong một không gian nhỏ bé mà “ếch ngồi đáy giếng”.



Bạn lo lắng là bởi vì bạn cảm thấy người khác kiếm tiền quá dễ dàng

Tôi có việc quay trở về thành phố khi trước mình công tác. Tiểu Hứa, anh bạn đã xa cách lâu ngày của tôi liền hẹn tôi đi ăn cơm.

Lâu ngày không gặp lại Tiểu Hứa, ấn tượng của tôi về anh chàng phóng khoáng, cởi mở, hào sảng và vui vẻ nay đã không còn.

Người đàn ông trước mắt tôi lúc này hoàn toàn không giống như thế. Mười câu cậu ta nói, có đến phân nửa số đó là than thở.

Nói đến đám bạn cũ, có người đã tạo dựng sự nghiệp ở mảnh đất trung tâm văn hóa và chính trị quốc gia, có người mua nhà, đổi xe trong thành phố lớn mấy chục triệu người, bước chân vào giai cấp trung lưu.

Có những người đạt nhiều thành công trong sự nghiệp, có khả năng quản lý cao siêu, nắm giữ những chức vụ quan trọng trong công ty, lương thưởng dày cộp, cuối năm được chia lợi nhuận, sự nghiệp và cuộc sống thực sự khiến người ta ngưỡng mộ.



Thế nhưng so với sự phát triển nhanh chóng của đám bạn ấy thì Tiểu Hứa vẫn đang bò chậm chạp như ốc sên vậy. Chính vì vậy, cậu ta vô cùng lo lắng, chán nản.

Lúc thì nói tới những khó khăn của bản thân trong mấy năm qua, than thở vì sao cơ hội không bao giờ đến với mình, lúc lại cảm thấy cô đơn chính là số mệnh của con người cho dù có khắc nghiệt với cậu ta hơn một chút, khi lại dò đoán xem rốt cuộc người khác có bí quyết gì mà có thể nhẹ nhàng phát lên như điều gặp gió như vậy.

Cậu ta uống từng ngụm rượu lớn, không ngừng hỏi tôi cậu ta chán nản như thế, thất bại như thế thì có cách nào cứu chữa được hay không.

Thực ra mỗi người chúng ta đều có thời khắc như thế.

Chúng ta luôn cảm thấy những người xung quanh đã vượt xa mình chỉ trong một đêm.

Tại sao chỉ qua một đêm, tất cả mọi người từng cùng chung một vạch xuất phát mà giờ ai nấy đều vượt xa mình, trở thành những người thành công, chỉ có mình là bị bỏ lại ở vạch xuất phát ban đầu với nỗi hoang mang mịt mù?

Thực ra không phải như vậy. Bạn chỉ biết đến thời gian trôi qua nhanh chóng nhưng bạn không hề biết những người thành công ấy đã phải làm những gì trong dòng thời gian bạn không thể nhìn thấy kia.

Hoàn toàn không phải chỉ trong chốc lát mà họ thành công.

Có thể trong một tuần liền bạn say sưa hát karaoke, có thể khi bạn đang lướt mạng mỗi tối trước khi đi ngủ thì họ đang tăng ca,



tích lũy kinh nghiệm công việc và tìm ra những phương pháp tốt hơn cho ngành nghề của mình.

Có thể khi bạn đang từng bước cẩn thận để ôm chắc lấy công việc với đồng lương ít ỏi thì họ đã trở thành những người “không an phận” chung thành mãi với một ngành nghề, chuẩn bị để bất cứ lúc nào cũng có thể đổi sang ngành nghề khác.

Có thể khi bạn đang buồn chán vì một mối tình tan vỡ thì họ đã chiến thắng cảm xúc, dung hòa EQ và IQ, đưa ra những quyết định liều lĩnh mà đúng đắn hơn.

Không có thành công nào là vô duyên vô cớ, cũng chẳng ai có thể tích lũy được tất cả kiến thức cơ bản chỉ trong một đêm, họ đã phải suy đi tính lại, có sự chuẩn bị tốt mới có thể làm tốt mọi việc. Trong khi bạn không biết, không nhìn thấy thì họ đang nỗ lực hết sức, đang siêng năng làm việc.

Cho nên mấy năm sau, khi nhìn thấy sự xuất sắc, giỏi giang, các mối quan hệ, tiền bạc và quyền lực... của họ, từ trong thâm tâm, bạn cảm thấy ngưỡng mộ và đố kỵ với họ. Bạn cho rằng đó chẳng qua là họ may mắn, họ gặp dịp, thời thế tạo anh hùng mà thôi.

Thế nhưng, thời Chiến quốc không chỉ một lần, tại sao chỉ có Lưu Bị, Tào Tháo, Tôn Quyền đứng lên tạo thành thế kiềng ba chân? Tất cả những người nắm được đại cục, không ai là chưa từng nằm gai nếm mật, rèn luyện cho mình một khả năng nhất định mới có thể lợi dụng thời thế để sinh tồn.

Tất nhiên trên thế giới này vẫn có những người may mắn, không cần tốn chút công sức nào cũng có thể đứng vào hàng ngũ



thượng lưu, nhưng con số đó chỉ có hạn. Phần lớn đều do tích lũy từ ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, con đường dẫn đến thành công không hề dễ đi như vậy.

Một người lo lắng chán nản bởi vì người ta chỉ để ý đến thành quả của người khác, mà không hề biết đến quá trình nỗ lực vất vả của họ. Có thể xây nhà lầu không phải chỉ trong một thời gian ngắn, mà đó là sự tích lũy của từng ngày, từng năm, cho dù gió thổi nắng chiếu cũng phải kiên trì mà cất mái, từng tầng, từng lớp một. Trên thế giới này chưa bao giờ có chuyện một bước lên trời.

So với việc lãng phí thời gian vào việc khao khát danh lợi mà từ bỏ học tập, hoặc thấy tiền mờ mắt mà quên mất việc đọc sách, thì chi bằng hãy suy nghĩ xem bản thân mình có sở trường gì, có không gian phát triển hay không, có thể kiên trì hay không.

Những lúc cảm thấy lo lắng, chi bằng hãy nghĩ thử xem cái gì đã cản trở bạn thành công hôm nay? Có thể thời gian qua bạn chưa thực sự cố gắng, cho dù cố gắng chưa chắc đã thành công, song ít nhất nó khiến bạn hiểu ra rằng sự lo lắng của con người phần lớn là do tự tìm phiền não trong những so sánh. Nếu như thực sự muốn vứt bỏ nỗi lo lắng đó thì bạn cần có chí tiến thủ khiến bản thân mình lớn dần lên.

Chỉ khi đủ lớn mạnh bạn mới có thể thấu hiểu nỗi gian truân khi lập nghiệp, sự trả giá sau mỗi thành công, mới có thể hiểu thấu rằng trên thế giới này không hề có thành công nào miễn phí và mỗi người đều có những nỗi khổ riêng.



Muốn không lo lắng, trước tiên phải sắp xếp cuộc sống có quy luật

1. Làm thế nào để không cảm thấy lo lắng rồi bời?

Một cô bé nhắn tin cho tôi hỏi rằng: “Chị Ca Tây ơi, chị có biết làm thế nào để bớt cảm thấy lo lắng không?”

Cô bé nói đã mất ngủ nhiều ngày rồi, lúc nào cũng cảm thấy chán nản, thực ra cũng chỉ là những sự việc xảy ra trong cuộc sống thường ngày thôi, nhưng lại khiến cô bé có rất nhiều suy nghĩ bi quan.

Nỗi lo lắng của cô bé thể hiện ở hai phương diện: một là sự đổ kỵ với người khác, hai là không hài lòng với tình hình hiện tại của bản thân mình.

Cô bé thường xuyên lên mạng đọc những bài viết cổ vũ ý chí, nhưng chẳng tìm kiếm được sự giúp ích thực tế nào. Ngày hôm sau tỉnh dậy vẫn cứ hoang mang, sợ hãi như thế.

Thế là, cô bé ngày càng trầm lặng, thậm chí còn cảm thấy mất hết hy vọng vào tương lai. Bị choáng ngợp trong nỗi lo âu, cô không biết mình phải làm gì, có thể làm gì, sẽ làm gì. Quả thật là ăn không ngon, ngủ không yên, ủ rũ mãi không thôi.

Tôi hỏi cô bé: “Cuối tuần em hay làm gì?”

Cô bé nói: “Cũng không có kế hoạch gì đặc biệt, bởi vì vừa tỉnh dậy em đã thấy tâm trạng không tốt, nên em ngủ nướng đến trưa, nằm trên giường chơi điện thoại, hoặc đi dạo, ăn cơm tán phét cùng bạn bè. Cứ thế một ngày Chủ nhật cũng qua đi.”

Tôi lại hỏi: “Vậy kế hoạch nâng cao bản thân em đã bắt đầu chưa?”

Cô bé trả lời: “Chưa, em không biết phải bắt đầu học như thế nào, em rời khỏi ghế nhà trường lâu như thế rồi, không thể tập trung nên học không được. Chị có cảm thấy em nên đến gặp bác sĩ tâm lý không?”

Tôi thở dài, nói: “Thực ra bệnh của em rất dễ chữa, không cần đến tìm bác sĩ tâm lý, em chỉ cần sống có quy luật một chút thì sẽ rất nhanh chóng khỏi bệnh.”

Cô không tin, hỏi lại: “Đơn giản như thế thôi ư?”

2. Người trong lòng thấy trống rỗng là người dễ lo lắng nhất

Bạn có biết người như thế nào dễ cảm thấy lo lắng sợ hãi nhất không?



Chính là người trong lòng trống tuếch.

Khi một người không có tình yêu gia đình, không có tiền bạc, kiến thức, khả năng, sự tự tin, họ sẽ rất dễ dàng bị đánh gục. Họ tha thiết muốn có những thứ đó, chỉ hận một nỗi thời gian không thể quay ngược lại trong một đêm. Nhưng khi tỉnh dậy, giấc mộng vỡ òa, họ liền phát hiện tất cả chỉ là hư vô, họ không thể có được điều đó.

Muốn mà không có được là điều giày vò ta nhất.

Giống như cô gái tôi vừa nhắc tới bên trên vậy, vừa lo lắng về hiện tại và tương lai, vừa lướt mạng cả đêm.

Cô đã không dành thời gian vào việc trau dồi kiến thức và khả năng cho bản thân, cũng không làm những việc khiến mình nhận được nhiều tình yêu thương hơn. Cô ấy chỉ biết giậm chân tại chỗ, mông lung mịt mù, đắm chìm trong chuỗi ngày “vì đi ngủ muộn rất có hại cho sức khỏe nên tôi đành phải thức đêm”, tưởng tượng vào ban đêm, thức dậy khi mặt trời lên cao vào ngày hôm sau.

Trong lòng càng ngày càng trống rỗng.

Cả thể xác và tâm hồn mất đi điểm tựa, đương nhiên sẽ chỉ còn lại nỗi lo lắng.

Nỗi lo lắng này chẳng qua chỉ là phiên bản khác của việc tài năng không xứng với khát khao mà thôi.

Thực ra đại bộ phận chúng ta đều lo lắng nhưng ở các mức độ khác nhau, điểm quan trọng nhất để phân chia đẳng cấp của con người chính là:

Có người hể lo lắng là sẽ không làm được gì, cả ngày tâm trí rối bời, mượn hơi rượu cùng chốn đèn mờ để che giấu nỗi đắng cay, khổ cực; lấy quan điểm “có cố gắng cũng vô ích” để lật đổ kế hoạch thức khuya dậy sớm, thực hiện ước mơ đã đề ra từ trước. Thế là chúng ta chỉ biết đứng đó nhìn ra xa, không làm được việc gì.

Có những người mặc dù lo lắng nhưng vẫn không quên công việc, không quên người thân gia đình, cần làm gì thì phải làm đó. Khi bắt tay vào công việc, họ gạt nỗi lo lắng sang một bên, coi đó là động lực thúc đẩy bản thân tiến về phía trước. Thế là nỗi lo lắng của họ ngày càng nhỏ đi, cảm giác thành tựu nhận được sau mỗi ngày cố gắng sẽ ngày càng lớn mạnh, cuộc sống ngày càng thoải mái hơn.

3. Những lợi ích của việc sống có kỷ luật và ổn định

Tôi đã từng nghiên cứu kiến thức về giáo dục con cái. Trong đó từng đề cập, đối với trẻ nhỏ, một cuộc sống có kỷ luật có thể giúp chúng tăng thêm cảm giác an toàn, từ đó không lo lắng, không hoang mang, không sợ sệt. Bởi vì chúng đã biết rằng buổi trưa, buổi chiều phải làm gì, ngày mai cần làm gì.

Đối với người trưởng thành cũng vậy.

Một cuộc sống có quy luật và ổn định khiến bạn có việc để làm, có việc để làm sẽ mang lại lợi ích trên mọi phương diện cho bạn.

Trước tiên, thông thường người dễ lo lắng có cảm xúc biến động tương đối lớn.



Có việc để làm sẽ khiến cho một người chuyển từ cảm tính sang lý tính. Khi lý tính nắm vị trí chủ đạo, cảm xúc sẽ có xu hướng ổn định, từ đó làm giảm bớt mức độ lo âu.

Nói một cách đơn giản chính là phân tán sự chú ý.

Tiếp đến, có thể làm tăng cảm giác thành tựu cho bạn.

Chẳng ai tu thành chính quả trong một sớm một chiều, tất cả những gì bạn muốn cần bạn cố gắng qua thời gian mới có thể ở bên cạnh bạn. Đó là sự kiên trì trong một thời gian dài, chứ không phải sự vọng tưởng, ý niệm đến bất chợt như thủy triều dâng.

Ở một mức độ nào đó, cuộc sống quy luật cũng chính là sự trùng lặp. Khi bạn lặp đi lặp lại một công việc đồng thời hình thành niềm thích thú, thậm chí là kỹ năng trên cơ sở đó, bạn sẽ phát hiện ra việc đó ngày càng đơn giản. Khi đã thành thạo, ta sẽ tìm ra phương pháp làm tốt hơn.

Cảm giác thành tựu là nguồn gốc dẫn đến sự tự tin của một người. Bởi vì, thông qua việc rèn luyện trong thời gian dài, một sự việc nào đó, một vật nào đó và một trạng thái nào đó sẽ dễ dàng trở thành vật trong túi của bạn.

Cuối cùng, cuộc sống có quy luật sẽ cho bạn cảm giác an toàn.

4. Người mạnh mẽ thực sự

Càng không có năng lực, càng cảm thấy lo lắng.

Càng nâng cao bản thân, càng cảm thấy an yên.

Khi cuộc sống có quy luật và ổn định cứ tiếp diễn hết ngày này sang ngày khác, bạn sẽ phát hiện ra có những an ổn được rèn luyện mà thành.

Điều này không khuyên bạn sống một cuộc sống đơn điệu, mà muốn nói với bạn rằng có những kế hoạch đừng dễ dàng từ bỏ; có những kiên trì đừng tùy tiện buông tay. Người biết cách kiểm soát thời gian và trạng thái của bản thân mới là người mạnh mẽ thực sự.

Yohji Yamamoto – nhà thiết kế nổi tiếng Nhật Bản đã từng nói: “Tôi chưa bao giờ tin cái gì mà tự do đến mức thả lỏng cả thể xác và tinh thần. Trước giờ, giờ tôi luôn nỗ lực phấn đấu không ngừng để có sự tự do, sống một cuộc đời ưu tú hơn. Tự do đó mới đáng quý, mới có giá trị. Tôi tin vào 'quy tắc 10.000 giờ' của những kẻ xuất chúng¹, chứ không tin vào linh cảm bất chợt từ trên trời rơi xuống hoặc thành tựu ngẫu nhiên mà có. Làm một người tự do và có tính kỷ luật, sống một cách thực sự với niềm tin kiên trì và nỗ lực theo đuổi ước mơ mỗi ngày thì ước mơ đó sẽ trở thành hiện thực.”

¹ Là quan niệm của nhà tâm lý học Malcolm Gladwell trong cuốn sách **Những kẻ xuất chúng** xuất bản năm 2008; nguyên tắc này cho rằng 10.000 giờ luyện tập có chủ đích là cần thiết để trở thành bậc thầy đẳng cấp thế giới trong mọi lĩnh vực.



Hai mươi tuổi không cố gắng, ba mươi tuổi đợi mà khóc

1. Hai mươi tuổi - tuổi không biết u sầu

Năm hai mươi tuổi, khi học ở Bắc Kinh, tôi cùng một người chị em tốt rời khỏi ký túc xá, ra thuê nhà bên ngoài.

Hai đứa con gái không biết cách quản lý tài chính, chỉ trong một tuần lễ, chúng tôi đã tiêu hết số tiền sinh hoạt trong một tháng, làm sao đây? Không dám nói với người nhà, nghĩ đi nghĩ lại, phương án duy nhất là đi vay tiền.

Thế là, hai đứa tìm bạn học cùng lớp, bạn thân vay tạm bảy triệu¹, trả tiền thuê phòng, trừ đi các khoản chi phí cố định, cuối cùng trên người mỗi đứa còn lại khoảng sáu trăm nghìn.

Không dám đi ăn ở quán cơm, chúng tôi lên mạng học cách tự nấu ăn, thậm chí còn không hiểu rõ là nên cho dầu vào trước hay cho rau vào trước nữa.

¹ Mọi số liệu về tiền tệ đều đã được chuyển đổi sang VNĐ để phù hợp hơn với bối cảnh.

Không thể đi liên hoan cùng các bạn, cũng không thể đi xem phim, đi dạo phố, chỉ ở nhà xem phim thần tượng, các chương trình văn nghệ và thi đấu trí tuệ.

Bạn bảo: “Như thế có được xem là rất nghèo không?”

Tôi cho rằng như vậy là rất nghèo rồi.

Bạn hỏi tôi lúc đó có buồn không.

Thực sự, dường như tôi chưa từng cảm thấy buồn.

Khi đó, đối diện phòng trọ của chúng tôi là cô bạn lớp trưởng, người bạn tốt của chúng tôi. Cứ cách đôi ba ngày cô ấy lại tìm cơ hội để mời chúng tôi ăn cơm, trên đường đi học về nhìn thấy người ta bán dứa cũng lại mua cho chúng tôi ăn.

Tầng trên cũng có bạn của chúng tôi. Họ giới thiệu cho chúng tôi việc làm thêm, làm nhân viên trực điện thoại, làm thuê theo giờ, làm gia sư dạy tiếng Trung cho người nước ngoài... Mặc dù việc này việc khác nhưng cũng vô cùng nhiệt tình.

Song chính trong giai đoạn khó khăn nhất ấy, tôi cũng không hề cảm thấy tiền là thứ quan trọng đến như vậy.

Điều đó thể hiện ở việc tôi ăn món ăn đường phố nhưng không hề ngưỡng mộ những người đang sinh sống trong khách sạn năm sao. Thể hiện ở việc chúng tôi cảm thấy vui vẻ cả một ngày khi thuê được đôi giày trượt patin bên bờ hồ vô danh. Thể hiện ở việc chúng tôi cảm thấy hưng phấn khi đi leo núi Hương Sơn với giá vé vào cổng là dăm ba chục nghìn giống như đi Dubai vậy...

Khi đó tuổi trẻ không biết đến mùi âu lo.



Dù gặp một vài khó khăn trở ngại, vui đùa cãi cọ với bạn bè vài câu rồi lại quên ngay. Hôm sau lại là một ngày mới, cuộc sống vẫn tràn đầy hy vọng.

2. Ngã quy lúc hơn hai mươi tuổi không giống như ngã quy khi bốn mươi tuổi

Sau này gặp lại một người bạn cũ, cô ấy nói: “Thời còn trẻ có thể dễ dàng sống vui vẻ huyên náo, nhưng trưởng thành rồi hề gặp khó khăn thì chỉ muốn nghĩ đến cái chết thôi.”

Không quay lại cuộc sống thường ngày, chỉ cảm thấy cuộc đời này chẳng còn hy vọng nữa.

Cô gái mang tâm sự này giờ đã kết hôn và có con.

Ngày trước cô ấy tôn thờ cuộc sống tự do và hưởng thụ, không để dành tiền, không làm thêm nhiều việc, không cố gắng. Người khác cố gắng tìm việc, cô ấy sống qua ngày. Người khác chuyển công việc khác, cô ấy khinh bỉ nói người ta không đáng tin. Người khác giữ chức vụ CEO trong những công ty lớn, cô ấy đi theo anh bạn trai cũng thích hưởng thụ cuộc sống như thế về một tiểu trấn ở vùng Tây Bắc xa xôi để xây dựng gia đình.

Cô cho rằng từ đó cuộc sống chồng trồng trọt, vợ thêu thùa may vá, an nhiên tự tại biết bao. Ai ngờ, sống quen với cảnh phồn hoa lộng lẫy, đối diện với cảnh cả thôn chìm trong màn đêm yên tĩnh đến cô đơn mỗi khi trời tối, đối diện với cảnh phải chạy hai mươi kilomet mới đến chợ, đối diện với bác sĩ chân đất dù sốt cúm hay đau dạ dày đều kê cùng một loại thuốc, đối diện với mấy chục mẫu đất cây trồng... Cô ấy cảm thấy thế giới của mình dường như đã đổ sụp.

Tôi không thể hiểu cô ấy cảm thấy hối hận đến mức nào, chỉ muốn biết cô ấy sẽ phải tự cứu lấy mình như thế nào đây.

Cô ấy giống như một bông hồng đang mở to mắt nhìn chính mình ngày càng héo dần đi, không còn chút hy vọng nào vào ngày mai.

Đó không phải cuộc sống mà cô ấy muốn, chắc chắn cũng không phải là cuộc sống mà bạn muốn.

Nếu như bạn mới hơn hai mươi tuổi, chắc chắn bạn không cảm nhận được cuộc sống khi ba mươi tuổi không một đồng dính túi. Chắc chắn bạn cũng không cảm nhận được cuộc sống khi đã kết hôn, dẫn theo vợ con lưu lạc nay đây mai đó. Chắc chắn bạn không cảm nhận được viễn cảnh khi bị bệnh nhưng lại không dám tới bệnh viện.

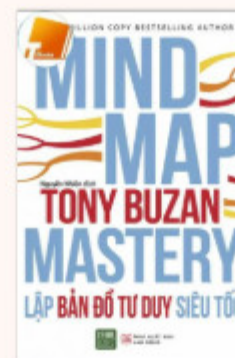
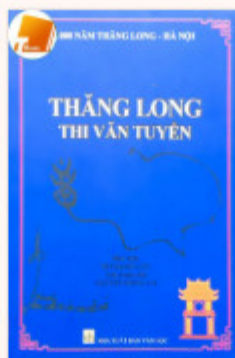
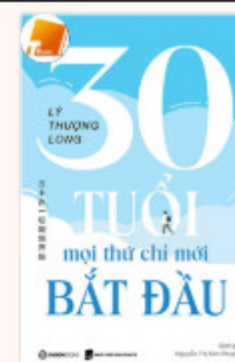
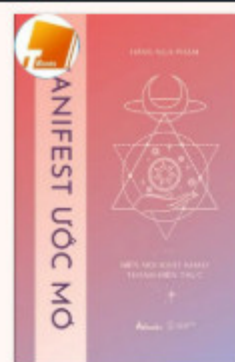
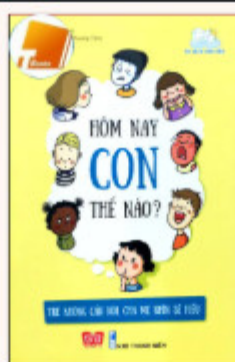
Bạn càng không thể tưởng tượng được rằng những người ở bên cạnh bạn, cùng bạn đứng ở vạch xuất phát, cuối cùng họ đã vượt lên một tầng lớp khác, còn bạn vẫn cứ mệt mỏi cảm nhận cuộc sống của tầng lớp thấp nhất xã hội.

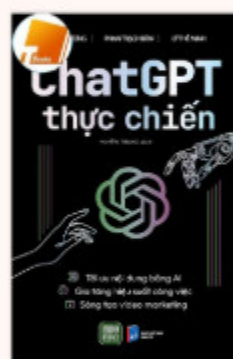
Cái nghèo khi còn độc thân không được coi là nghèo, bạn có thể coi cuộc sống như một ván game, thế nhưng sau này thì sao? Khi bạn đã có gia đình thì sao? Khi bạn bị tổn thương thì sao? Bạn có thể dùng những tiêu chuẩn trước đây để dẫn dắt bản thân mình đứng dậy làm lại từ đầu hay không?

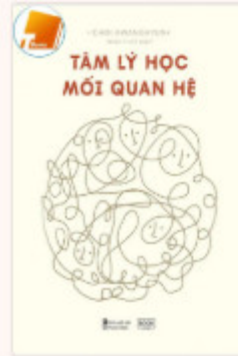
Ba mươi, bốn mươi tuổi, có con, có gia đình hoặc là vẫn còn độc thân, bố mẹ già đi, một trận bệnh tật... Cái nghèo khi đó mới thực sự là nghèo khó.

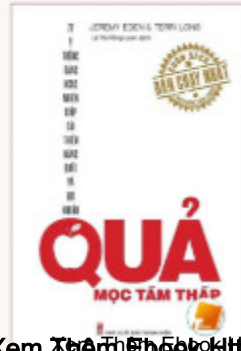
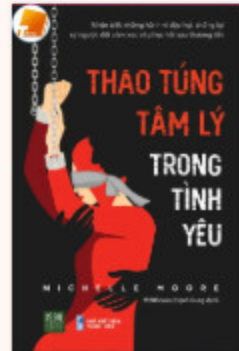
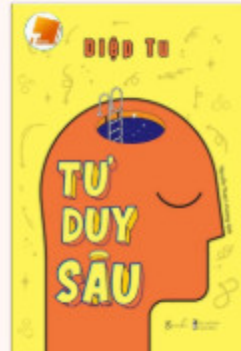
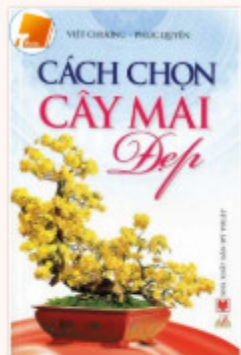
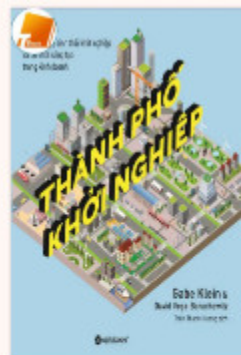
Bởi vì bạn đã có tuổi rồi, xã hội này sẽ không còn bao dung với bạn nữa. Họ chỉ ngợi khen những thiên tài và những doanh nhân

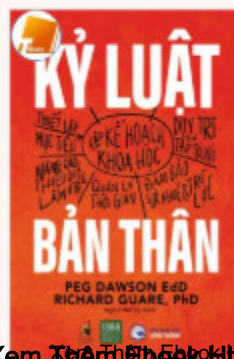
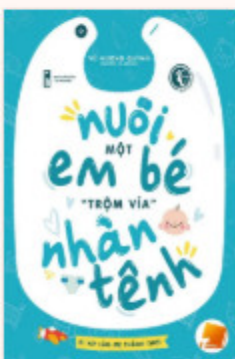
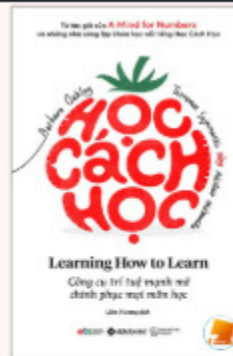
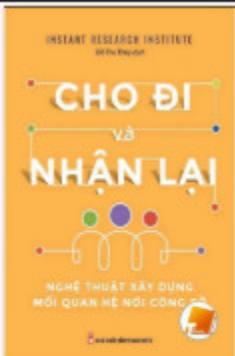


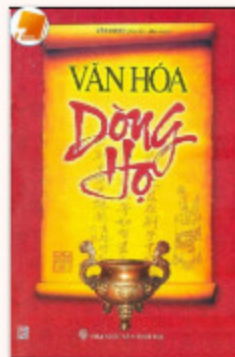
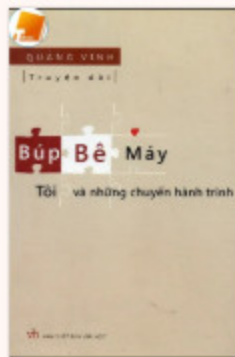
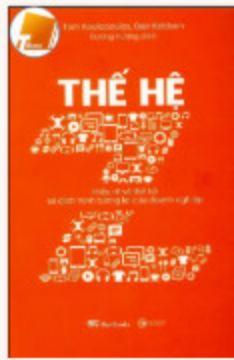
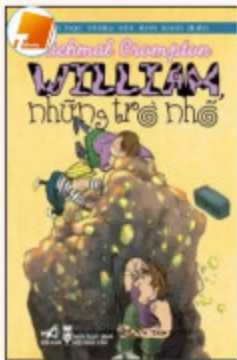


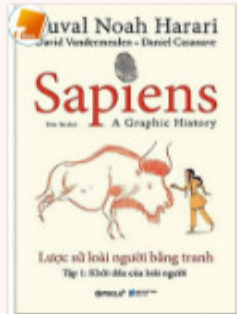












[Edit](#)

Xem Nhiều Ngày



Ebook Chat GPT Thực Chiến PDF

104 views



Ebook 30 Tuổi – Mọi Thứ Chỉ Mới

Bắt Đầu PDF

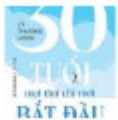
63 views

Xem Nhiều Tháng



Ebook Chat GPT Thực Chiến PDF

2.3k views

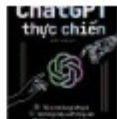


Ebook 30 Tuổi – Mọi Thứ Chỉ Mới

Bắt Đầu PDF

1.6k views

Xem Nhiều Năm



Ebook Chat GPT Thực Chiến PDF

3k views



Ebook Vượt Qua Bản Ngã – Ego Is

The Enemy full PDF

1.8k views