

TRUNG TÂM ĐÀO TẠO TÀI NĂNG TRẺ CHÂU Á THÁI BÌNH DƯƠNG



Nguyễn Thành Nhân - Nguyễn Hoàng Sơn - Lương Dũng Nhân  
Nguyễn Hoàng Minh Tân - Nguyễn Thị Diệu Hạnh - Nguyễn Vũ Nguyên

# HÃY SỐNG MẠNH MẼ

sống có giá trị

Tái bản lần thứ 8



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



# Sống Có Giá Trị I - Hãy Sống Mạnh Mẽ

Tác giả: Nhiều Tác Giả

Nhà Xuất Bản Trẻ

Năm xuất bản: 2012

Ebook: HockeyQ

---

TVE4U

# SỐNG CÓ GIÁ TRỊ - Tập 1. HÃY SỐNG MẠNH MẼ

## SỐNG CÓ GIÁ TRỊ

### Tập 1 - HÃY SỐNG MẠNH MẼ

(Tái bản lần thứ hai)

*Nguyễn Thành Nhân – Nguyễn Hoàng Sơn  
Lương Dũng Nhân – Nguyễn Hoàng Minh Tân  
Nguyễn Thị Diệu Hạnh – Nguyễn Vũ Nguyên*

### LỜI MỞ ĐẦU

Quý vị độc giả thân mến,

Cầm trên tay bộ sách này chắc hẳn mỗi người đang tìm kiếm một điều khác nhau: các bậc làm cha làm mẹ tìm kiếm những phương pháp để hiểu con mình hơn và giúp con phát triển tốt hơn, những người làm giáo dục tìm những điều có thể giúp mình nâng cao khả năng nắm bắt tâm lý và truyền đạt cho học trò, và các bạn thanh thiếu niên cũng mong muốn tìm một điều gì đó giúp mình trưởng thành và thành công hơn trong cuộc sống.

Một bộ sách nhỏ chắc chắn không thể nào đáp ứng hết tất cả những nhu cầu phong phú như vậy. Tuy nhiên, qua tiếp xúc, huấn luyện hàng trăm ngàn thanh thiếu niên trong thời gian 3 năm qua, chúng tôi có thể nhận biết và tìm ra những giải pháp điển hình cho các vấn đề của các bạn trẻ. Những giải pháp mà chúng tôi trình bày được lấy chất liệu ngay từ cuộc sống.

Với mong muốn cung cấp cho bạn đọc những kiến thức độc đáo và hữu dụng nhất, chúng tôi thấy rằng trong công tác giáo dục, việc chỉ tác động vào một đối tượng (cha mẹ hoặc con cái) là chưa đủ. Do đó, bộ

sách này được xây dựng để cả gia đình có thể cùng nhau đọc, cùng thực hiện và cùng trải nghiệm những điều thật thú vị.

Với kinh nghiệm của một đơn vị đi đầu trong lĩnh vực huấn luyện kỹ năng thực hành xã hội, chúng tôi đã đưa vào bộ sách những thủ pháp và cách thức trình bày khác nhau để mỗi người khi đọc đều có thể cảm nhận được giá trị nhân văn trong từng nội dung. 28 ngày với 14 bài học, đôi khi đó là những bài học về ý chí, kỹ năng được phân tích theo góc nhìn khoa học, đôi khi đó là những phút lắng lòng để hiểu hơn giá trị thiêng liêng của gia đình, hay đơn giản là những dòng hồi kí của một người từng trải qua lá thư viết vội... Chúng tôi tin rằng, khi đọc bộ sách, quý vị độc giả sẽ bắt gặp một ai đó vừa lạ lẫm vừa thân thương, hình như vô tình ta thấy họ lướt qua trong cuộc sống đầy sắc màu này. Đâu đó có thể là chính chúng ta...

Hãy đọc sách giống như một du khách đang khám phá một chuyến đi thú vị, đầy màu sắc - sống với nó, trải nghiệm nó, tận hưởng nó, tin tưởng nó - chúng tôi tin sẽ có rất nhiều thay đổi trong bạn, và mỗi người trong chúng ta sẽ biết cách tạo ra những giá trị tuyệt vời nhất trong cuộc sống của mình.

*NGUYỄN THÀNH NHÂN*

*(Ủy viên Đoàn chủ tịch Hội Đồng Đội Trung Ương - Hội Liên Hiệp Thanh Niên Việt Nam - Phó Chủ tịch Hội đồng Huấn luyện Quốc gia - Tác giả các chương trình: Học Kì Quân Đội, Cai nghiện Game Online, Teen Leader, Học Làm Người Có ích, Sống Mạnh Mẽ...)*

### **Cách đọc bộ sách Sống có giá trị**

Trước khi bắt đầu, bạn hãy chú ý nhé, cuốn sách này có tác dụng rất tốt khi bạn đọc kỹ và thấu hiểu nó, nhưng sẽ còn hiệu quả hơn nữa nếu bạn đọc nó đúng cách (vì nó sẽ không giống những cuốn sách khác bạn từng đọc).

Đây là một cuốn sách thực hành, nên yêu cầu quan trọng đầu tiên: khi đọc, bạn cần thực hành ngay những điều bạn ghi nhận được, và quá trình đó được lặp đi lặp lại nhiều lần, theo một lịch trình lâu dài để tạo thành thói quen có ích.

Đây cũng là một cuốn sách tương tác: nếu để ý, bạn sẽ thấy cuốn sách có rất nhiều chỗ được để trống, nhóm tác giả chúng tôi chỉ đóng góp 50% vào quyển sách của bạn, 50% còn lại do tự bạn viết nên. Hãy viết chúng bằng chính cuộc sống của mình; khi bạn thực hành và trải nghiệm những bài học trong sách theo từng ngày, hoặc khi bạn quan sát thấy những điều tương ứng với những nhận thức bạn ngộ ra được, và bạn sẽ thấy cuộc đời mình là “quyển sách” hay nhất trên đời.

Cuốn sách được trình bày qua 14 nội dung, mỗi nội dung nằm trong hai ngày: ngày thứ nhất để bạn đọc thật kỹ và lên kế hoạch cho việc tự thực hành; ngày thứ hai; hãy cố gắng hết sức mình để trải nghiệm những gì mình đã đọc, ghi chép nó lại bằng bất cứ hình thức nào bạn thích (nhật ký, sơ đồ tư duy, lời nhận xét bạn nhận được, hình ảnh,...) vào trang trắng mà chúng tôi để sẵn. Sau hai ngày, bạn có thể tự tổng kết những thuận lợi, trở ngại lớn nhất khi cố gắng hoàn thiện mình, từ đó; bạn sẽ có những điều chỉnh cần thiết để tạo nên những thành công lớn sau này.

Và để khởi đầu, hãy lật sang trang sau để xác định thật rõ mục tiêu của bạn khi tìm đến bộ sách Sống có giá trị.

### **Mục tiêu**

Mục tiêu của bạn khi đọc cuốn sách này là:

Tôi mong muốn sẽ trở thành một người: .....

Đối với tôi, điều quan trọng nhất là:.....

Tôi cần hoàn thiện bản thân mình nhất ở khía cạnh: .....

Tôi đọc cuốn sách này để: .....

*Hãy “ngẫm” thật rõ và chính xác mục tiêu của bạn  
(một nữ “chiến sĩ nhí” tham gia Học Kì Quân Đội 2010)*

Bạn thân mến,

Sống trên đời, ai cũng mong muốn mình có tài năng; có những phẩm chất tuyệt vời, có thật nhiều kiến thức, để rồi mình sẽ thành công, sẽ hạnh phúc, sống thịnh vượng; rồi có những đứa con thật ngoan, thật giỏi, để làm rạng danh gia đình, dòng họ mình...

Mọi người thường nghĩ phải là một thiên tài mới có thể trở thành một “ngôi sao” như vậy. Nhưng khoa học đã chứng minh, giữa những thiên tài và người bình thường, xét về não bộ hầu như không hơn kém nhau bao nhiêu. Vậy để đạt được những thành quả trong cuộc sống, bạn cần có những yếu tố gì, về phía bạn, xung quanh bạn; hãy thử viết xuống một vài điều bạn nghĩ ra:

Bản thân phải có.....

Yếu tố bên ngoài.....

Có lẽ những từ thường xuất hiện nhất trong bảng này sẽ là: thông minh, may mắn, điều kiện gia đình, năng khiếu, có người nâng đỡ, tài sản thừa hưởng...

Chắc sẽ rất hiếm người ghi vào đó những điều như: khó khăn, thử thách, khắc nghiệt, đau đớn...

Bạn hãy suy ngẫm câu chuyện đầu tiên này nhé:

Cô bé chạy lại ôm chầm lấy bố, dù người bố dầm mồ hôi và bụi bặm, cả hai cha con cùng mỉm cười thật ấm áp trong ánh chiều tà.

Nhà cô bé nghèo lắm, mẹ mất sớm, cả hai bố con đùm bọc nhau trong căn nhà thuê nhỏ xíu ở giữa một thành phố rộng lớn, rục rịch. Người bố không được đi học, nên quanh đi quẩn lại cũng chỉ làm được những công việc lao động phổ thông, nhưng quyết tâm phải lo cho con gái ăn học, ít nhất cũng có một cái nghề khá hơn mình. Bố chọn một công việc

nặng nhọc để không bao giờ thiếu việc, và có thể làm thêm ca, thêm giờ để tăng thu nhập: bốc vác tại cảng.

Năm tháng qua đi, cô bé học đến lớp 9 thì quyết định đi học nghề may. Học thành tài, cô quyết định dùng tiền để dành của mình mua vải và may cho bố một bộ Âu phục thật đàng hoàng, để mỗi dịp lễ, tết bố có đi đâu cũng có quần áo trang trọng để mặc, thay cho những bộ đồ cũ, bạc màu và sờn rách trong tủ.

Mất ba ngày thì may xong, nhưng có một điều rất lạ mà cô sẽ không bao giờ quên.

Tối hôm đó có lẽ là tối vui nhất của gia đình, khi ông bố mặc thử bộ đồ đầu tay đầy tình cảm của cô con gái. Hai bố con ôm nhau thật chặt, và cô gái thổ thở nói:

- Bố ơi, may chiếc áo này cho bố là chiếc áo khó nhất từ khi con học đến giờ...

Ông bố nhẹ nhàng hỏi:

- Vì sao vậy, con gái yêu của bố?

Chợt cô gái bật khóc:

- Bố ơi, con thương bố quá, bố biết không, áo sơ mi của người ta, bao giờ hai vai cũng đều nhau, nhưng áo của bố... áo của bố, con phải may vai trái thấp, vai phải cao, lệch nhau như vậy, bố mặc mới vừa... Từ khi con sinh ra, bố đã làm bốc vác rồi, bao nhiêu năm cuộc đời con, là bấy nhiêu năm vai bố bị đè nặng... con chưa làm được gì cho bố cả...

- Con yêu, con chính là món quà quý nhất mà cuộc đời này dành tặng cho bố rồi. Ngày hôm nay, con đã trưởng thành, đã có một cái nghề, như vậy sau này, cuộc đời con sẽ không còn bị đè nặng như cuộc đời bố nữa. Chỉ cần như thế, dù có phải gánh nặng hơn bao nhiêu nữa, bao lâu nữa, bố cũng chịu được mà con...

*(Sưu tầm)*

Bạn có thể đoán ra vai bên nào của người bố là vai dùng để bốc hàng không???

Trong số đo của cô gái, vai bên trái của bố thấp hơn hẳn vai phải, có lẽ do nó bị đè nặng ư?

Hoàn toàn không phải bạn ạ! Thực tế, chính vai bên phải mới là bờ vai mà bao nhiêu năm qua người bố dùng để bốc vác, để nâng cả cuộc đời con gái mình lên. Bờ vai bị đè nặng, mới là bờ vai cao lên...

Con người cũng vậy, người xưa thường nói “thời thế tạo anh hùng”, nhưng thời thế nào mới tạo anh hùng, liệu đó có phải là thời của no đủ, xa hoa..., hay chỉ khi cuộc sống bình yên bị đe dọa, những anh hùng thực thụ mới xuất hiện?

Môi trường duy nhất mà một con người có thể phát triển, tạo dựng những phẩm chất cần thiết cho mình, tạo dựng cả tài năng và cơ hội cho chính mình, là một môi trường có khó khăn, thử thách, và có cả nỗi đau cho những người trải qua nó. Đó là một thực tế tất nhiên. Vì vậy, đọc cuốn sách này và làm theo nó, bạn đã chấp nhận thử thách cho chính mình, đưa mình đến những giới hạn của bản thân và vượt qua nó, để mình ngày hôm nay tốt hơn mình ngày hôm qua, và mình ngày mai sẽ tuyệt vời hơn hôm nay. Chúng tôi sẽ đưa những thay đổi, khó khăn, gian nan vào cuộc sống êm ả của bạn, để làm thành những cái “bơm cao áp” giúp bạn vọt lên cao, giúp bạn sống mạnh mẽ hơn như tựa đề tập 1 này. Bạn đã sẵn sàng cho điều đó chưa?

Nếu đã sẵn sàng, hãy bắt đầu bằng một tờ giấy A4 với sáu chữ “Quyết tâm Thay đổi thói quen” dán tại nơi bạn hay nhìn thấy nhất nhé.

Mục đích tối cao của bộ sách này là giúp bạn thay đổi một số thói quen để làm cho cuộc sống của bạn trở nên tốt hơn, giải quyết được các vấn đề mình đang gặp phải với gia đình, công việc, học tập..., dù bạn là phụ huynh, học sinh hay bất kỳ ai khác.

Tại sao phải thay đổi thói quen? Vì có một số thói quen tạo nên cuộc sống của bạn. Những thói quen của bố mẹ định hình tính cách và



cách ứng xử của con cái. Những thói quen của học sinh quyết định cách bố mẹ đối xử với mình, quyết định kết quả học tập của mình... Đôi khi, chúng ta cứ mãi đi tìm nguyên nhân cho các vấn đề của mình ở bên ngoài, mà quên mất nguyên nhân cốt lõi nằm bên trong chúng ta: những thói quen tạo nên số phận.

Vậy hiện nay, người lớn đang dạy tuổi thiếu niên những gì? Có phải là “làm giàu” hay “lãnh đạo” thậm chí ngay cả việc học năng khiếu như âm nhạc, mỹ thuật, kịch nghệ..., tất cả những điều mà các bậc phụ huynh mong chờ sẽ làm cho con mình trở thành một tài năng, một người xuất chúng, tài giỏi? Liệu có ai đảm bảo những “thần đồng” những “ngôi sao” của chúng ta biết cách làm người đúng nghĩa?

Rất nhiều nơi đang dạy cho các bạn teen những kỹ năng cũng rất có ích như: kỹ năng lều trại, truyền tin mật mã, sinh tồn trong tự nhiên...; tuy nhiên, cơ hội để các bạn ứng dụng những kỹ năng này trong cuộc sống bình thường là rất ít.

Thực sự những gì các bạn được học là rất hữu ích và cần thiết; nhưng đó là “điều kiện đủ”, các bạn vẫn còn thiếu một “điều kiện cần”: thứ có thể giúp các bạn sống hàng ngày, “sinh tồn” hàng ngày trong chính xã hội hiện đại. Xã hội mà các bạn phải tiếp xúc với các công nghệ; kỹ thuật, tiếp xúc với những cộng đồng, xử lý các mối quan hệ, và xử lý một khối lượng lớn thông tin, cảm xúc, sự lựa chọn... mà những thế hệ trước chưa từng phải đối mặt. Những thói quen tạo nên số phận trong thời hiện đại phải rất thực tế và có tác dụng ngay trong cuộc sống thời @.

Chúng tôi - những người đang theo đuổi hành trình chinh phục tuổi teen Việt Nam - đã nhận ra và gọi chung những thói quen đó là kỹ năng thực hành xã hội, nó rất khác những kỹ năng sống tương đối rộng mà chúng ta thường nhắc đến.

Về định nghĩa, Kỹ năng thực hành xã hội là một phần của kỹ năng sống, kỹ năng mềm, nhưng chuyên biệt hơn. Nó không phải là dạng

những kỹ năng chỉ nghe qua là hiểu và làm được. Nhóm Kỹ năng thực hành xã hội này luôn yêu cầu người học tự thực hành, rèn luyện rất nhiều, để chuyển nó thành thói quen phản xạ trong những môi trường xã hội cụ thể. Đạt được nó cần bỏ công như vậy, nên những kỹ năng này rất hữu ích cho những người mong muốn thành công một cách bền vững. Việc rèn luyện Kỹ năng thực hành xã hội phải xuất phát từ mong muốn, nhu cầu bên trong mỗi cá nhân mới đạt được hiệu quả cao nhất.

Để dễ hiểu cho bạn đọc, có thể so sánh như sau: cuộc đời là một sân bóng đá, xã hội là các cầu thủ. Ai cũng biết sút bóng là một kỹ năng cần thiết, nhưng từng vị trí cầu thủ khác nhau lại yêu cầu một vài cách sút bóng chuyên biệt nào đó: sút má trong, má ngoài...; như vậy, sút bóng là kỹ năng sống mà mọi người ai cũng biết là cần thiết, nhưng sút má trong để ghi bàn chính xác là kỹ năng thực hành xã hội mà một tiền đạo phải bỏ công sức rất nhiều để luyện tập được - đó chính là hình ảnh của kỹ năng thực hành xã hội.

Hệ thống Kỹ năng thực hành xã hội này bao gồm những điều có thể rất nhỏ nhặt, như cách nhìn một người nào đó, cách hắt hơi... cho đến những điều thiết yếu như kiềm chế cảm xúc, vượt qua khủng hoảng, kiên định... Tất cả chúng giúp tạo nên một con người vững vàng từ bên trong, hấp dẫn ở bên ngoài. Và con người đó biết cách sống, sinh tồn trong xã hội hiện đại; biết cách làm cho mình có ích - sống một cách có giá trị cho bản thân, gia đình và xã hội.

Điều quan trọng nhất là những kỹ năng này bắt buộc phải được thực hành, thực hành nhiều đến mức trở thành thói quen, thì chúng mới thay đổi được cuộc sống của bạn, và cả những người trong gia đình bạn, xung quanh bạn.

Như vậy, để tiếp tục, bạn vui lòng ghi một dòng chữ “Thực hành hàng ngày, hàng ngày” lên tờ giấy “Quyết tâm Thay đổi thói quen” mà bạn đã lập ra lúc nãy.

Bắt tay đúng cách cũng là một kỹ năng thực hành xã hội quan trọng, nhưng hầu hết mọi người đều chưa thực hiện chính xác kỹ năng này.

Điều cuối cùng, chúng tôi muốn nói với bạn về con số 28.

28 ngày - so với cuộc đời của một người là cực kỳ ngắn.

Nhưng 28 ngày cũng đủ dài để thay đổi cuộc sống và cả tương lai của không chỉ bạn, mà rất nhiều người nữa.

Các nhà khoa học đã chứng minh được rằng 28 ngày liên tục là thời gian cần thiết để một người từ bỏ hay bước đầu tạo lập một thói quen nào đó. Nếu bạn muốn tập cho mình dậy sớm, hãy cố gắng dậy sớm đúng giờ đó trong 28 ngày liên tục, đồng hồ sinh học của bạn sẽ được điều chỉnh...; và những thói quen khác cũng tương tự như thế.

Một trong những điều thú vị nhất mà con người có thể cảm nhận được là “giải thoát” mình khỏi những thói quen đang hạn chế mình - mà ta hay gọi là “thói quen tiêu cực” sau đó đánh thức năng lượng tiềm tàng trong bản thân bằng những thói quen tích cực mới và hữu ích. Tuy nhiên, thử thách lớn nhất cũng là việc làm thế nào để thay đổi những thói quen.

98% những người cố gắng thay đổi thói quen sẽ từ bỏ trong tháng đầu tiên.

Bạn có thấy điều này quen không? Tháng đầu tiên, chính là 28 ngày để thay đổi thói quen.

Vậy có một câu hỏi như sau: vì sao 98% những người đó, rất nhiều người giỏi, có năng lực, có ý chí, nhưng vẫn không vượt qua được chính mình?

Đó là một buổi sáng sương mù phủ kín, ngày 4 - 7- 1952 khi Florence Chadwick bước xuống nước bơi vượt eo biển từ đảo Catalina đến bờ biển California. Bơi đường trường không phải là một điều mới lạ đối với Florence bởi cô từng vượt biển Manche (giữa nước Anh và Pháp) ở cả hai chiều.

Buổi sáng hôm đó nước lạnh cóng, còn sương mù thì dày đến nỗi cô khó có thể nhìn thấy chiếc thuyền trong đoàn. Sau khi đã bơi hơn 15 tiếng, cô yêu cầu mọi người kéo cô lên thuyền. Huấn luyện viên của Florence ráng hết sức để động viên cô bởi họ đã rất gần bờ, nhưng cô chỉ nhìn thấy sương mù và sương mù. Vì thế cô bỏ cuộc, khi cách đích không tới nửa dặm.

Sau đó cô tâm sự: “Không phải tôi biện hộ cho mình, nhưng nếu tôi nhìn thấy bờ, tôi đã có thể bơi đến đích”. Không phải cái lạnh hay sự sợ hãi, hay sự kiệt sức đã khiến cho Florence Chadwick thất bại, mà chính là sương mù - thứ che giấu đích đến trước đôi mắt cô.

Hai tháng sau cũng chính tại eo biển đó, cũng là khoảng cách đó, chỉ khác là một ngày nắng đẹp, Florence Chadwick đã lập một kỷ lục mới chỉ với 13 tiếng, bởi vì giờ đây cô có thể nhìn thấy đất liền.

*(Sưu tầm)*

Bạn thấy được gì qua câu chuyện đó nào?

Lần thất bại đầu tiên của Florence Chadwick - có phải vì năng lực cô ấy không bằng lần bơi sau? Khả năng và thành tích của một vận động viên trong thể thao không thể có bước nhảy vọt trong thời gian ngắn như vậy. Điều khác biệt cốt lõi ở đây là: một lần cô ấy thấy rõ đích đến, và một lần thì không.

Bạn có để ý rằng trong những chuyến đi đến nơi nào đó lần đầu tiên, thường thì bạn sẽ thấy chặng đường về dường như ngắn hơn lúc đi không? Đó cũng là vì khi đi trở về, bạn đã biết rõ con đường mình phải đi và đích đến nằm ở đâu.

Việc nhìn thấy đích đến một cách rõ ràng đôi khi quyết định chúng ta có đến được đó hay không.

Chính vì vậy, con số 28 ngày là đích đến, là chặng đường bạn phải vượt qua để chinh phục từng thói quen có ích cho cuộc sống của mình. Vượt qua 28 ngày này, cha mẹ sẽ hiểu con cái hơn, biết cách “hợp tác”

và giáo dục con tâm lý hơn. Con cái cũng sẽ nhận thức rõ hơn về bản thân mình, gia đình mình, và có thể vận dụng tất cả nguồn lực mình đang có để đi đến tương lai tươi sáng nhất của cuộc đời.

28 ngày cũng là thời gian chúng tôi đồng hành với bạn qua bộ sách này, qua từng chuyên đề, nội dung, từng tình huống, câu chuyện ý nghĩa thu thập từ khắp nơi trên thế giới, cũng như từ kinh nghiệm trong quá trình giáo dục hàng trăm ngàn thanh thiếu niên Việt Nam của chúng tôi suốt các năm qua.

Vậy thì bạn đừng chần chờ gì nữa nhé, hãy viết thật to con số 28 lên tờ giấy của bạn, nhìn ngắm lại nó một lần nữa: đích đến, và đường đi của bạn, đã rõ ràng rồi đấy.

Và lúc này, cuộc đồng hành thú vị của chúng ta - cũng là hành trình hoàn thiện cuộc sống của chính bạn - chính thức bắt đầu. Hãy sống những ngày này thật mạnh mẽ nhé.

## **GIẤC MƠ ĐÊM HÔM TRƯỚC**

Trên một đỉnh núi cao, có một chiếc tổ đại bàng với những quả trứng đang chờ ngày cho ra đời những chú đại bàng dũng mãnh.

Chợt một hôm, mặt đất rung chuyển, cơn động đất làm ngọn núi cũng chuyển mình, và một quả trứng đại bàng không may bị rơi khỏi tổ. Nó lăn xuống triền dốc đất mềm, và tình cờ rơi đúng vào ổ gà nằm ngay dưới chân núi. Gà mẹ vừa đi kiếm ăn về, liền nhảy vào ổ tiếp tục ấp, không nhận thấy một quả trứng rất lạ đang nằm dưới bụng mình.

Một thời gian sau, từ trong ổ, những chú gà con dễ thương lần lượt chui ra; và trong đàn xuất hiện một “chú gà” rất lạ, to lớn hơn hẳn những đồng loại của mình, nhưng cũng rất dễ thương.

Ngày ngày, đàn gà con theo gà mẹ học cách kiếm ăn bên bờ ao. Chú “gà lạ” cũng nhanh chóng thành thục những kỹ thuật đào giun.

Một ngày nọ, chợt chú “gà lạ” ngược nhìn lên trời, và thấy tí trên cao, có những cánh chim to lớn và hùng dũng bay lượn - đó là những



cánh chim đại bàng. Đến đây “giấc mơ” của chúng ta xuất hiện nhiều kịch bản khác nhau:

### **Kịch bản 1:**

Chú “gà lạ” nhìn lại mình, chợt ước ao mình cũng có thể dũng mãnh tung bay như thế.

Chú thử leo lên một gò đất cao và vỗ cánh nhảy xuống, lần thứ nhất, lần thứ hai, lần thứ ba... mỗi lần như vậy, chú lại té xuống, và cứ thêm một lần, cú ngã lại đau hơn...

Sau một thời gian cố gắng, chú “gà lạ” tự cảm thấy rằng mình không thể bay được, chú chỉ là một con gà mà thôi.

Thế là chú sống trọn vẹn một kiếp gà, và chết đi yên bình như một con gà thực thụ.

### **Kịch bản 2:**

Chú “gà lạ” chợt thắc mắc “Sao mình lại giống những con đại bàng kia thế nhỉ?”

Chú thử đập đập đôi cánh, và cảm thấy người mình cũng nhẹ bẫng lên...

Hàng đêm, hình ảnh mình tung bay dũng mãnh, lướt trên những tầng mây cùng những cánh đại bàng khác luôn hiện ra, ngày càng sâu đậm hơn trong tâm trí “gà đại bàng”.

Nhưng thực tế thì luôn luôn ngược lại: chú tập chạy lấy đà, tập đập cánh nâng mình lên, tập nhảy xuống từ những mô đất cao... Tất cả chỉ đổi lại những vết thương, những cơn đau đớn...

Gà mẹ nhìn đứa con kỳ lạ nhất trong bầy con của mình làm như vậy, cũng rất lo cho con, nên luôn tìm cách dừng sự cố gắng vô vọng này lại. Vì đơn giản đối với gà mẹ, con của mình cũng chỉ là một con gà, ngoại hình có thể hơi lạ một chút, nhưng làm sao có thể bay như đại bàng được.

Thế là gà mẹ tập trung dạy cho con cách chạy, cách tìm mồi,... nhằm giúp con mình trở lại là một con gà thực thụ.

“Gà đại bàng” cũng từ từ xuôi theo mẹ, ít cố gắng dần, những giấc mơ cũng không xuất hiện nữa. Chú dần thực sự tin rằng mình là một con gà có ngoại hình khác biệt chứ không phải một con đại bàng.

Đôi cánh không được vùng vẫy trong không trung đã dần teo nhỏ lại.

Và chú đã sống tốt cuộc đời của một con gà.

...

*(Sưu tầm)*

Theo bạn, kịch bản nào là phù hợp hơn cho Gà Đại Bàng?

Bạn có nghĩ ra kịch bản nào tốt hơn cho nó không?

Bạn có tìm thấy kịch bản của mình trong đó?

Bạn có chắc chắn mình đã biết rõ khả năng của bản thân: mình có thể làm gì, và không thể làm gì chưa?

Các bậc bố mẹ có đảm bảo mình hiểu rõ khả năng của con và hướng con đi theo con đường phù hợp nhất với nó chưa?

Đừng quá lo lắng, đó chỉ là một giấc mơ thôi, một giấc mơ gợi lên nhiều điều suy ngẫm để bạn bước vào ngày thứ nhất của sự thay đổi kỳ diệu...

## Ngày thứ nhất. BẠN ĐÃ SẴN SÀNG CHƯA?

Để khởi đầu, chúng tôi mong muốn bạn có một cái nhìn khác về một xã hội hiện đại: có quá nhiều thay đổi trong suy nghĩ, trong thái độ, trong sinh hoạt và những hành vi thường ngày. Những thay đổi ấy dần dần lặng lẽ đi vào cuộc sống của chúng ta, và ta chấp nhận nó một cách vô thức. Tuy nhiên, ở góc nhìn khách quan, ta sẽ thấy những thói quen mới của tuổi trẻ hiện nay nếu không được thực sự kiểm soát và vận dụng một cách có ý thức, rất có thể sẽ dẫn đến những điều không mong muốn và ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, điển hình là những căn bệnh xã hội trong thời đại công nghệ như bệnh “ngón tay cái”, “phá rối lặng thầm”... (chúng ta sẽ có dịp trò chuyện kỹ hơn về những “căn bệnh” này trong ngày thứ 11).

Vậy làm thế nào để kiểm soát thói quen hay hành động của mình? Cách để phân biệt các thói quen? Phương pháp để thoát khỏi những căn bệnh xã hội khó chịu ấy? Để trả lời cho những câu hỏi này, trước tiên chúng tôi cần bạn trả lời: “Thói quen là gì?”. Chỉ cần bạn hiểu được thói quen, nắm bắt được những yếu tố cấu thành nên thói quen, có nghĩa là bạn đã bắt đầu kiểm soát và chủ động trong việc rèn luyện cho mình những thói quen mới, bỏ đi những thói quen cũ lạc hậu và không còn thích hợp.

Khắc phục hay từ bỏ những thói quen tiêu cực, tạo lập cho mình những thói quen tích cực. Đây chính là một trong những điều cơ bản theo lý thuyết kỹ năng thực hành xã hội. Nhìn có vẻ đơn giản, nhưng hãy thử phân tích sự việc một cách có hệ thống:

Thói quen đóng vai trò thiết yếu trong mỗi hoạt động của chúng ta. Một câu ngạn ngữ ta vẫn thường dùng hằng ngày là: “Gieo suy nghĩ gặt hành động. Gieo hành động, gặt thói quen. Gieo thói quen, gặt tính cách. Gieo tính cách, gặt số phận”. Như vậy, thói quen đóng vai trò rất quan trọng trong việc quyết định hành vi, hay số phận của bạn trong tương lai.

Nói một cách khác, việc xây dựng và tạo lập thói quen tích cực chính là kỹ năng sinh tồn trong xã hội hiện đại.

### ***Thói quen là gì?***

Quay trở lại vấn đề “Thói quen là gì?”, theo từ điển Tiếng Việt thì “thói quen” được khái quát như sau: Những hành động, cách sống; xu thế xã hội... không dễ thay đổi trong một thời gian dài, cũng bao gồm những ưu điểm của nhân loại, thậm chí bao gồm cả “tính lương thiện” và “lòng nhân ái”. Ở phương diện xã hội thì định nghĩa “thói quen” trở nên đơn giản hơn, đó là những nếp sống; phương pháp làm việc được lặp đi lặp lại nhiều lần trong cuộc sống. Theo quy luật của tự nhiên, luôn có những điều đối lập tồn tại trong đời sống của chúng ta, và thói quen cũng vậy. Có hai loại thói quen thường xuất hiện song hành: thói quen tiêu cực và thói quen tích cực.

Bạn có biết voi rừng sợ nhất điều gì không? Đó chính là voi nhà - những con voi đã được huấn luyện trở thành công cụ tốt nhất để bắt những con voi rừng. Điều đáng nói là để dễ thuần dưỡng, người ta chỉ săn bắt những con voi từ 4 tuổi trở xuống vì đây là độ tuổi có thể tạo cho voi những thói quen, mà theo khoa học là tập cho voi những phản xạ có điều kiện. Chắc hẳn các bạn sẽ thắc mắc tại sao chúng tôi lại nhắc đến chuyện săn bắt và thuần dưỡng voi ngay lúc này? Nó có liên quan gì đến nội dung chúng ta đang phân tích là “thói quen” hay không? Thật ra đây chính là ví dụ điển hình cho việc hình thành một thói quen. Ngay cả trong đời sống hằng ngày, hình thành thói quen sẽ luôn phát triển theo hai hướng tiêu cực và tích cực.

Con voi rừng con khi bị bắt để thuần dưỡng sẽ bị buộc một đầu sợi xích (ngày xưa là dây da trâu rừng) vào chân, đầu kia buộc chặt vào một cọc đóng sâu xuống đất, đồng thời một thòng lọng dây thừng quàng vào cổ. Với bản năng của một loài thú, con voi sẽ vùng vẫy rất mạnh, thậm chí dùng hết sức để thoát khỏi sợi xích. Tuy nhiên, vì là voi con nên sức lực không đủ để giúp nó thoát ra; không những vậy, sợi xích sẽ siết chặt

đến chảy máu và gây ra đau đớn cho con vật. Cứ như thế, voi càng cố gắng thì sợi xích càng cọ xát vào vết thương, càng đau đớn hơn, khiến cho voi không dám vùng vẫy nữa. Khi được nuôi lớn lên, lúc này dù có đủ sức nhưng voi vẫn không dứt dây trói bởi cái cảm giác sợ đau đớn trước đây đã hình thành một thói quen, và voi không thực hiện hành vi như xưa. Đó cũng chính là hình ảnh mà chúng ta thường bắt gặp khi đi vào sở thú hay công viên, những chú voi dù rất to lớn, chúng có thừa sức để vùng thoát nhưng tất cả đều KHÔNG THỰC HIỆN!

Có rất nhiều sách, báo, tài liệu viết về cách tạo lập cho mình những thói quen tích cực, hàng loạt những thói quen tốt được định hình và trở thành mục tiêu rèn luyện cho mỗi người trên bước đường thành công: sống thật (trung thực), lễ phép, biết yêu thương, lạc quan, tự tin, trách nhiệm, khiêm tốn, kiên nhẫn, dám thất bại, biết đứng lên sau thất bại... Nếu phải lựa chọn đâu là thói quen tốt nhất, hay đâu là thói quen quan trọng thì thật khó. Tuy nhiên, đối với chúng tôi, rèn luyện cho mình những thói quen là điều rất cần thiết, và nên bắt đầu từ những thói quen nhỏ nhất, bởi đó chính là nền tảng để ta thực hiện những thói quen tốt có tầm ảnh hưởng sâu rộng hơn sau này.

Những thói quen tuy nhỏ trong đời sống hằng ngày nhưng do những điều kiện khách quan khác nhau khi hình thành, nhiều khi chúng ta lại làm chưa đúng. Một ví dụ cơ bản cho lập luận này chính là việc hắt hơi. Hắt hơi là phản xạ của con người, là cơ chế phản ứng của cơ thể khi có những vật chất lạ xâm nhập vào hệ hô hấp; hắt hơi là điều tốt, nhưng động tác khi ta hắt hơi thì có rất nhiều vấn đề cần phải bàn đến. Khi hắt hơi, một lượng vật chất được “bắn” ra ngoài với tốc độ rất “đáng nể” - 165km/giờ. Xin nhớ, gió cấp 12 là cao nhất trong thang Beaufort; gây ra những cơn bão cực kỳ ghê gớm mà cũng chỉ có tốc độ 117km/giờ. Mỗi lần hắt hơi, bạn bắn ra từ 2.000 giọt đến 5.000 giọt nước nhỏ li ti, mỗi giọt chứa trung bình 100.000 con vi khuẩn, vi trùng, đi xa được từ 1,5m đến 2m. Khi bạn bị cảm cúm, nếu tự do hắt hơi (không che miệng) thì thật là đại họa cho môi trường và những người xung quanh. Chính vì



vậy, khi hắt hơi, ta thường dùng tay che miệng lại để hạn chế vi khuẩn và giữ được sự lịch sự cần thiết trong giao tiếp. Tuy nhiên đây là nội dung ta cần để ý, bởi nếu ta không biết hắt hơi đúng quy cách thì thói quen che miệng khi hắt hơi, từ một suy nghĩ tốt trở thành một hành động bất lịch sự.

Vì sao lại như vậy? Phần lớn những người chưa học qua kỹ năng giao tiếp, thông thường khi hắt hơi sẽ đưa hai tay lên, dùng lòng bàn tay che miệng để hạn chế sự phát tán của vi khuẩn, “khi hắt hơi phải che miệng” là như thế. Nhưng thật ra nếu phân tích kỹ hơn, trong một tình huống giao tiếp, ta dùng tay để che miệng của mình, có nghĩa là phần lớn vật chất phát tán ra sẽ nằm ở trong lòng bàn tay. Trong lúc đó, ta lại bắt tay đối tác thì sẽ không hợp vệ sinh và lịch sự cho lắm. Từ một thói quen mang ý nghĩ tích cực lại trở thành một hành động gây ảnh hưởng không tốt nếu chúng ta không hiểu thấu đáo và thực hiện đúng quy cách. Như vậy trong tình huống hắt hơi, cách tốt nhất là ta sử dụng khuỷu tay: đưa khuỷu tay lên để hạn chế vi khuẩn bắn ra từ miệng, và sau khi về nhà, ta có thể giặt áo hoặc tắm rửa, cách làm này cũng không ảnh hưởng đến những người xung quanh. Tuy nhiên, như lập luận ở trên, vận tốc khi ta hắt hơi tương đương hoặc nhanh hơn cả cơn bão cấp 12, nên việc đưa khuỷu tay lên để che miệng trong nhiều trường hợp là không thể thực hiện được. Có một cách dễ hơn là dùng lưng bàn tay để che miệng lại, hoặc dùng khăn tay che miệng; sau đó tìm một nơi để rửa sạch tay thì cũng không ảnh hưởng đến mọi người và môi trường xung quanh.

Rõ ràng, như chúng ta dễ dàng nhận thấy, từ thói quen tưởng chừng như rất đơn giản là hắt hơi nhưng để thực hiện đúng quy cách thì có rất nhiều vấn đề cần phải giải quyết.

### ***Hãy bắt đầu luyện tập từ những thói quen đơn giản nhất***

Ở phần tiếp theo của nội dung tạo lập thói quen tích cực, chúng tôi sẽ tiếp tục đưa ra những ví dụ để chứng minh cho bạn thấy rằng có rất nhiều việc chúng ta vẫn thường làm trong sinh hoạt thường ngày, tuy

nhiên chúng chưa thực sự đúng về phương diện khoa học cũng như sự hợp lý trong cuộc sống. Vậy nhiệm vụ của bạn là gì? Nếu bạn là một trong những người có được các thói quen tích cực thì điều đó thực sự tuyệt vời. Bạn hoàn toàn có đủ cơ sở để tiếp tục rèn luyện cho mình những đức tính mới; còn nếu bạn chưa biết, hãy cùng chúng tôi trả lại ý nghĩa thực sự của cụm từ thói quen tích cực cho chính bản thân mỗi người và trong quá trình giao tiếp ở xã hội.

Chúng ta bắt đầu bằng những thói quen nhỏ hằng ngày nhưng lại tác động đến sức khỏe của mỗi người. Ngày nay, việc đi nước ngoài để nghỉ dưỡng, để du lịch hay du học, định cư trở thành một điều rất bình thường, nếu bạn là một trong trong số hàng triệu du khách xuất ngoại sẽ thấy một điểm khá thú vị: tại một số nước có hệ thống cơ sở giao thông chẳng chịt, đặc biệt là đường bộ với số lượng xe gắn máy siêu khủng khiếp như nước ta thì thường người tham gia giao thông luôn trang bị cho mình một chiếc khẩu trang - vật dụng được ví như chiếc áo giáp chống lại ô nhiễm môi trường, đảm bảo sức khỏe cho bản thân khi tham gia giao thông. Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại khẩu trang, từ hình thức đa dạng cho đến chức năng khử bụi, diệt khuẩn... nhưng vấn đề chúng tôi muốn nhấn mạnh ở đây chính là cách thức sử dụng khẩu trang. Chắc hẳn nếu bạn đọc đến đây sẽ thấy rất lạ, bởi khẩu trang là một vật dụng khá đơn giản, chỉ cần đeo vào là xong. Nhưng thật ra chính vì nó đơn giản như vậy nên khi tham gia giao thông xong ta treo ngay trên xe, hoặc nếu là người cẩn thận thì sẽ cất nó vào trong túi xách để khi nào di chuyển trên đường lại tiếp tục sử dụng. Tuy nhiên, nếu bạn là một trong số những người đang sử dụng khẩu trang như vậy thì phải xem lại, bởi điều gì cũng có hai mặt một cách tương đối: tích cực và tiêu cực.

Môi trường ngày càng ô nhiễm thì chiếc khẩu trang lại càng trở thành vật bất ly thân với nhiều người. Người ta dùng khẩu trang để che gió, che nắng, che bụi, nhưng ít ai biết rằng loại bụi có kích thước nhỏ hơn 10 micromet (1 micromet bằng 1 phần triệu của met) và tất cả các loại khí độc như SO<sub>2</sub>, CO... dễ dàng hạ gục những chiếc khẩu trang chỉ

có hai lớp vải đơn thuần. Bên cạnh đó, với khí hậu nóng ẩm của Việt Nam, khẩu trang sau khi dùng rất dễ bị ẩm, mốc, là nơi dễ tích tụ nhiều loại bụi, khí, chất độc hại, trở thành ổ vi khuẩn vô cùng nguy hiểm nếu bạn không giặt chúng thường xuyên. Để bảo đảm sức khỏe, tốt nhất là sử dụng khẩu trang than hoạt tính hoặc các loại khẩu trang đặc hiệu diệt khuẩn. Ngoài ra thời gian sử dụng khẩu trang cũng cần được lưu ý: bạn nên sở hữu nhiều cái, và theo chu kỳ mỗi ngày giặt khẩu trang một lần, riêng trường hợp nếu khẩu trang bị ẩm thì phải giặt ngay.

### ***Uống nước thế nào là đủ cho cơ thể của bạn?***

Thêm một thí dụ nữa cho những thói quen hằng ngày của ta nhưng lại tác động to lớn đến sức khỏe, đó chính là uống nước - một trong những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống. Một câu hỏi được đặt ra là “Mỗi ngày con người nên uống lượng nước bao nhiêu là phù hợp?”. Thật ra đối với câu hỏi này, đa phần trong khảo sát của chúng tôi mọi người thường quy đều về một con số cố định; người lớn cũng như trẻ em đều uống một lượng nước hằng ngày như nhau; hay một câu trả lời khác cũng rất phổ biến là “uống càng nhiều càng tốt” với lý do nước sẽ giúp ta thanh lọc cơ thể, giải nhiệt.... Tuy nhiên đó là một quan niệm không đúng: nếu uống không đủ nước hoặc uống quá nhiều, chức năng của tế bào và các cơ quan sẽ rối loạn. Những người thường xuyên uống không đủ nước thì da thường khô, tóc dễ gãy, mệt mỏi, đau đầu, táo bón, hình thành sỏi ở thận và túi mật. Nước đúng là có vai trò đặc biệt quan trọng với cơ thể, nhưng nếu uống quá nhiều, tới 4-5 lít/ngày thì lại gây quá tải cho thận. Kèm theo việc thải các sản phẩm chuyển hóa, các chất độc hại, cơ thể còn thải các dưỡng chất và nguyên tố vi lượng khi lượng nước đưa vào quá lớn. Những người bị tăng huyết áp uống nhiều nước rất nguy hiểm. Đặc biệt khi tham gia một hoạt động thể thao hay đi ngoài trời nắng nóng, ta lại có thói quen là ngay lập tức uống thật nhiều nước để giải cơn khát và hạ nhiệt cơ thể; nhưng như vậy, cả cơ thể chúng ta phải vận hành cấp kỳ để ức chế sự khát và kịp tiếp một lượng nước lớn, phổi nở to ra... kết quả rất nguy hiểm. Vậy uống nước như thế nào là phù hợp?

Trong điều kiện bình thường, mỗi ngày cơ thể cần khoảng 40ml nước trên 1 kg cân nặng. Những ngày nóng bức, lao động thể lực hay tập thể dục thể thao, khi sốt, cho con bú... nhu cầu về nước tăng lên khoảng 10%. Khi uống nước, nên uống từ từ, từng ngụm nhỏ. Trước và sau bữa ăn từ 15-40 phút, không nên uống nước để tránh pha loãng hoặc giảm hoạt tính các men tiêu hóa. Ngay khi ngủ dậy nên uống một cốc nước đầy và ấm. Không nên uống nước ngọt, nước có ga CO<sub>2</sub> buổi trưa, vì sẽ gây mệt mỏi vào buổi chiều.

Trong các chương trình huấn luyện của Trung tâm Đào tạo tài năng trẻ châu Á Thái Bình Dương (ATY), việc uống nước của các học viên luôn được chú trọng và hướng dẫn rất kỹ (các chiến sĩ Học Kỳ Quân Đội 2010 được uống nước bổ sung muối khoáng mỗi lần hoạt động nặng).

Ngay từ phần lý thuyết đầu tiên, chúng tôi đã phân tích và đưa ra những lập luận để chứng minh cho bạn thấy sự cần thiết của việc luyện tập những thói quen, và tầm quan trọng trong việc trang bị cho mình những thói quen tốt. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng khuyên các bạn nếu muốn tạo lập và rèn luyện những thói quen tích cực thì trước tiên phải thay đổi những điều không hợp lý vẫn đang tồn tại hằng ngày trong cuộc sống của mình. Tuy nhiên, sẽ không đầy đủ nếu chỉ phân tích và đưa ra vài ví dụ điển hình, vì điều đó chỉ giải quyết được phần ngọn. Làm thế nào để rèn luyện những thói quen mới, hay cách để thay đổi những thói quen tiêu cực mới chính là nội dung chính của phần rèn luyện những thói quen tích cực này.

### ***Sự hình thành của thói quen - con số 28***

Bất kì ai muốn rèn luyện cho mình những thói quen mới thì con số cần phải nhớ chính là 28. Ý nghĩa của nó là gì? Khoa học đã chứng minh thói quen chính là một hoạt động hay một sự việc lặp đi lặp lại liên tục trong khoảng thời gian từ 24 đến 28 ngày. Tuy nhiên khi chúng ta đã quyết định rèn luyện thì thời gian 28 ngày chính là cơ sở quan trọng để hình thành một thói quen.

Một vận động viên tennis chuyên nghiệp khi chơi một trận đấu tennis thông thường có quả giao bóng với vận tốc trung bình hơn 100km/giờ; còn để đỡ một quả giao bóng chúng ta phải thấy đường đi của bóng, và chạy trước để đón đầu. Tuy nhiên với vận tốc như trên, chúng ta còn không kịp nhìn thấy quả bóng di chuyển chứ nói gì đến việc đỡ bóng. Nhưng thực tế đã chứng minh ngược lại, hầu như các tay vợt đều đỡ được. Vì sao lại như vậy? Đó là thói quen hay nói một cách khác là vận động viên đã tập luyện để việc đỡ các cú giao bóng trở thành phản xạ. Chỉ cần nhìn tư thế giao bóng, người đỡ đã di chuyển theo hướng trái bóng rơi, đó là kết quả của sự rèn luyện không ngừng.

Chúng ta có một sơ đồ hình thành thói quen, trong đó bộ não đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành ý niệm của thói quen. Tuy nhiên để chuyển từ ý niệm thành hành động cần phải trải qua một quá trình rèn luyện. Bộ não của chúng ta bao gồm hai phần ý thức và tiềm thức, về quan niệm phần nào quan trọng hơn vẫn còn rất nhiều tranh luận. Chúng ta chỉ tập trung phân tích cơ chế hình thành thói quen, dựa vào đó làm cơ sở cho quá trình rèn luyện của chúng ta.

Một ý nghĩ tốt về việc rèn luyện sẽ hình thành ở phần ý thức. Nếu chúng ta thực sự quyết tâm, bộ não sẽ chuyển ý nghĩ đó xuống trung tâm tiềm thức và từ đó di chuyển xuống cơ thể để biến nó thành hoạt động thực sự. Tuy nhiên vấn đề là ở đây: nếu nó chỉ là ý nghĩ nửa vời thì rất khó cho việc chuyển hóa nó thành hoạt động chứ đừng nói đến việc hình thành một thói quen. Một ví dụ điển hình là tập thể dục: mỗi chúng ta đều biết tập thể dục rất quan trọng, và nếu buổi sáng trước khi đi làm, chúng ta dậy sớm hơn một chút, dành một ít thời gian cho việc tập thể dục thì sẽ rất tốt. Tuy nhiên chúng ta có làm được điều đó không? Chúng ta thử đi vào một ví dụ cụ thể để hiểu được vai trò của từng bộ phận: Ý thức cho thấy rằng việc tập thể dục rất quan trọng. Buổi sáng khi chuông báo thức reo, chúng ta sẽ dậy tập thể dục, nhưng trời có vẻ đang mưa và không khí trở nên lạnh hơn, có lẽ hôm sau hãy đi, hôm nay tiếp tục tận hưởng và ngủ thêm tí nữa. Vậy có nghĩa là ý thức thấy đúng nhưng



không chuyển thành hành động, vì chưa chuyển xuống tiềm thức thì cơ thể cũng không thể hoạt động được.

Như vậy có thể kết luận rằng bất kì một thói quen nào dù nhỏ hay lớn, dù đơn giản hay phức tạp, để rèn luyện và hình thành nó thì chúng ta cần phải thực sự quyết tâm và kiên trì thực hiện trong khoảng thời gian ít nhất 24-28 ngày. Ngoài ra ta phải duy trì nó trong thời gian tiếp theo để nó thực sự trở thành một phản xạ trong những hoạt động hằng ngày của chúng ta.

### ***Những thói quen của cuộc đời***

Bạn của tôi, khi bạn đọc đến đây có nghĩa là bạn đã thực sự quyết tâm tìm hiểu những điều quan trọng nhất trong việc rèn luyện cho mình những thói quen. Ngoài những thói quen thường thức hằng ngày ấy, còn có một nội dung rất quan trọng là thói quen của tâm hồn. Nếu chúng ta thực hành nó thuần thực, chúng ta sẽ gạt hái một số phận tốt, một nhân cách tốt, một cuộc sống có ý nghĩa. Thói quen tốt, hình thành nhân cách tốt và tạo nên định mệnh của chúng ta, đây mới chính là ý nghĩa đầy đủ của câu ngạn ngữ “Gieo suy nghĩ gặt hành động, gieo hành động gặt thói quen, gieo thói quen gặt tính cách, gieo tính cách gặt số phận”.

Câu hỏi dành cho bạn: trên bước đường đời của mình, dù bạn còn trẻ hay đã là người từng trải, có bao giờ bạn vấp ngã, hay đã bao lần bạn mắc phải những sai lầm khiến cho những người xung quanh phải đau lòng? Câu trả lời chắc chắn là có, bởi không có gì tuyệt đối cả, nhất là con người ai cũng có lúc mắc những sai lầm. Tuy nhiên điều mà chúng tôi muốn bàn đến chính là sự hối cải.

Vua Frederick William I đến thăm một nhà tù ở Postman. Khi đi qua các gian ngục, nhà vua nghe rất nhiều lời van xin ân xá của tù nhân. Người thì bảo pháp luật xử xét không nghiêm minh; mình bị oan; kẻ thì nói quan tòa bất công; những người làm chứng thành kiến, những tay luật sư bất nhân đẩy họ vào con đường này. Những tiếng rên xiết về sự bất công của pháp luật và sự vô tội của bản thân các tù nhân vang từ

phòng giam này đến phòng giam khác. Nhà vua im lặng bước qua tất cả và cuối cùng, ngài dừng ở một phòng giam biệt lập - nơi không có bất cứ sự than vãn nào. Quá đỗi ngạc nhiên, nhà vua hỏi tù nhân này một cách chằm chằm “Ồ, ta cho rằng nhà ngươi cũng phải vô tội đúng không?”. “Dạ không thưa Hoàng thượng”, người tù run run trả lời, “thần dân có tội và xứng đáng nhận được những gì ở đây”. Người tù vừa dứt lời, nhà vua liền cho gọi người quản ngục đến và nói: “Hãy thả tù nhân này ra khỏi đây ngay”. Vì sao? Hành động hối cải của người tù cho thấy khả năng hối cải từ tâm tính của anh ta. Còn những tù nhân khác thì nghĩ ngược lại.

*(Sưu tầm)*

Đối với các teen cũng vậy, việc ngụy biện là một thói quen xấu. Hãy nhìn vào vấn đề và giải quyết nó; kết quả sẽ rất tốt như mong muốn.

Gandhi khuyên chúng ta hãy nhìn vào lầm lỗi chứ đừng nhìn vào con người phạm lỗi. Hãy tìm hiểu xem nguyên nhân và động cơ của sai lầm, biết nhận ra sự yếu đuối nơi người và nơi mình, để rồi tha thứ với lòng khoan dung như đối với anh em, với chính mình. Như thế là phát triển tình yêu thương thay vì ghét bỏ và thù địch.

Các bất đồng dễ sinh ra tranh chấp và cãi vã trong gia đình; trường học hay tại cơ quan với đồng nghiệp. Mọi việc sẽ trở nên căng thẳng, và va chạm có thể khiến bạn và người khác đều bị tổn thương. Trong tình huống ấy, Gandhi dạy chúng ta phải bình tĩnh. Thay vì dùng vũ lực, hãy dùng tình thương yêu và sự tha thứ. Người biết tha thứ mới là người mạnh mẽ và chiến thắng bằng cách cư xử ôn hòa (bất hại, bất bạo động). Phải tránh tình huống cả hai đều nóng giận, và nếu người kia sắp bùng nổ, xin đừng chằm ngoi nổ của mình. Hãy im lặng tránh đi, đợi đến khi không khí dịu êm hơn để tìm lời giải thích và một tiếng nói chung. Tha thứ sẽ khiến ta cảm thấy bình an và có thể đánh thức tính bất hại trong tâm thức của người kia.

Có thói quen chân thực và hãy trở thành người dẫn đường cho chính mình: nguyên tắc này chính là của Gandhi - một vị lãnh đạo đã được tôn sùng như thánh của Ấn Độ. Ông được mọi người kính trọng và luôn tìm đến để nhận những lời khuyên, xem đó như là điều chân chính, là lý tưởng soi sáng con đường đi của mình.

Một lần Thánh Gandhi đến nói chuyện với những người nông dân miền Nam. Khi Ngài vừa kết thúc câu chuyện, một phụ nữ tay dắt một bé gái đến xin phép được gặp vị thánh vô cùng yêu kính của bà. Sau lời thăm hỏi trân trọng, bà bày tỏ sự mong muốn Thánh Gandhi ban cho bà và đứa cháu gái một ân huệ nhỏ. Bà nói: “Thưa Ngài, xin Ngài vui lòng khuyên cháu gái của con rằng nó đừng ăn kẹo nữa vì ăn kẹo sẽ làm hỏng hết những cái răng xinh đẹp của nó. Con sẽ rất biết ơn, nếu Ngài sẵn lòng giúp con vì con biết nó sẽ ngay lập tức nghe theo lời của Ngài”. Thánh Gandhi đồng ý: “Mười ngày sau bà hãy đưa cháu bé đến đây và ta sẽ nói những điều mà bà mong muốn với cháu”. Người phụ nữ vui mừng cáo lui. Mười ngày sau, bà đưa cháu gái đến. Thánh Gandhi thực hiện lời hứa, Ngài âu yếm nói với bé gái rằng cháu không nên ăn kẹo nữa vì kẹo sẽ làm hỏng hết hàm răng xinh đẹp. Cháu bé với gương mặt rạng rỡ, ríu rít cảm ơn vị thánh mà nó hằng yêu kính và hứa với Ngài rằng nó sẽ chấm dứt ngay việc ăn kẹo theo lời khuyên chân tình và chí lý của Ngài. Người phụ nữ hết sức mừng vui chứng kiến cảnh đứa cháu gái phủ phục tuân theo lời của Thánh Gandhi. Trước khi cáo từ, bà ngần ngại hỏi: “Thưa Ngài, chỉ một lời khuyên đơn giản như vậy, sao Ngài lại phải hẹn con tới mười ngày sau”. Thánh Gandhi cười giải thích: “Bởi vì mười ngày trước ta cũng còn... ăn kẹo!”.

*(Sưu tầm)*

### ***Bạn phải thay đổi theo cách mà bạn muốn thế giới thay đổi***

Đây là thói quen hình thành nên tư duy và sự thành công của mỗi người.

Có lẽ câu danh ngôn này là một trong những câu nổi tiếng nhất của Gandhi. Chính câu nói này đã khơi nguồn cảm hứng và sức mạnh cho hàng triệu người trên thế giới làm nên những điều quan trọng và lớn lao cho cuộc đời họ, bằng cách thúc đẩy họ tự thay đổi. Trong gia đình, bạn hãy là người thay đổi như điều bạn muốn đối với những người thân yêu của bạn, chẳng hạn: siêng năng, trung thực, biết yêu thương, có trách nhiệm. Tương tự, bạn cũng hành xử như thế ở cơ quan. Hãy toàn tâm toàn ý thể hiện và cho đi con người tốt nhất của bạn trong công việc và các mối quan hệ. Nếu bạn không thích ngồi tán chuyện thiên hạ, đừng tham gia vào hội “nói sau lưng”. Nếu chán ngán cái cảnh người ta bè phái, hãy lên tiếng rằng mình không gia nhập. Nếu không tán thành tình trạng vô trách nhiệm và làm việc qua loa, hãy làm việc thật tích cực với trách nhiệm cao nhất. Chờ đợi người khác thay đổi. Hãy bắt đầu từ chính bạn cho những thay đổi bạn muốn xảy ra.

Nào, nếu bạn đã kiên trì đến đây, hãy nhận lấy ở chúng tôi lời cảm ơn, bởi một lần nữa bạn đã chứng tỏ cho chúng tôi thấy bạn thật sự là một người cầu thị. Nếu bạn thực hiện tốt những nội dung chúng tôi phân tích ở trên thì xin chúc mừng, bạn là một trong những người làm chủ được những thói quen và phát huy chúng theo hướng tích cực nhất - một trong những lý thuyết quan trọng của kỹ năng thực hành xã hội.



## Ngày thứ ba. HÃY BẮT ĐẦU BẰNG HÀNH ĐỘNG NHỎ NHẤT

*Bắt đầu từ những lời hứa nhỏ nhất nhưng hoàn thành một cách xuất sắc nhất*

Có bao giờ bạn đã vô tình bỏ qua một lời hứa? Hãy dành một ít phút đọc câu chuyện này và suy ngẫm nhé!

- Ăn rau không chú ơi? - Một giọng khàn khàn, run run làm gã giật mình.

Trước mắt gã, một bà cụ già yếu, lưng còng cổ ngược lên nhìn gã, bên cạnh là mẹt rau chỉ có vài mớ rau muống xấu mà có lẽ có cho cũng không ai thèm lấy.

- Ăn hộ tôi mớ rau...! - Giọng bà cụ vẫn khàn khoản. Bà cụ nhìn gã với ánh mắt gần như van lơn. Gã cụp mắt rồi liếc xuống nhìn lại bộ đồ công sở đang khoác trên người, vừa mới buổi sáng sớm. Bần thần một lát rồi gã chợt quay đi, đáp nhanh:

- Dạ cháu không bà ạ!

Gã nhấn ga phóng nhanh như kẻ chạy trốn. Gã chợt cảm thấy có lỗi, nhưng rồi cái cảm giác ấy gã quên rất nhanh. “Mình thương người thì ai thương mình” - cái suy nghĩ ích kỷ ấy lại nhen lên trong đầu gã.

- Ăn hộ tôi mớ rau cô ơi! - Tiếng bà cụ yếu ớt.

- Rau thế này mà bán cho người ăn à? Bà mang về mà cho lợn! - Tiếng chan chát của một cô gái đáp lại lời bà cụ.

Gã ngoái lại, một cô gái cũng tầm tuổi gã. Cau mày đợi cô gái đi khuất gã đi đến nói với bà:

- Rau này bà bán bao nhiêu?

- Hai nghìn một mớ - Bà cụ mừng rỡ.

Gã rút tờ mười nghìn đưa cho bà cụ.

- Sao chú mua nhiều thế?

- Con mua cho cả bạn con. Bây giờ con phải đi làm, bà cho con gửi đến chiều con về qua con lấy!

Rồi gã cũng nhẩn ga lao vút đi như sợ sệt ai nhìn thấy hành động vừa rồi của gã. Nhưng lần này có khác, gã cảm thấy vui vui. Chiều hôm ấy mưa to, mưa xối xả. Gã đứng trong phòng làm việc ngắm nhìn những hạt mưa lăn qua ô cửa kính và theo đuổi những suy nghĩ mông lung. Gã thích ngắm mưa, gã thích ngắm những tia chớp xé ngang trời, gã thích thả trí tưởng tượng theo những hình thù kỳ quái ấy. Chợt gã nhìn xuống hàng cây đang oằn mình trong gió, gã nghĩ đến những phận người, gã nghĩ đến bà cụ...

- Nghỉ thế đủ rồi đấy! - Giọng người trưởng phòng làm gián đoạn dòng suy tưởng của gã. Gã ngồi xuống, dán mắt vào màn hình máy tính, gã bắt đầu di chuột và quên hẳn bà cụ. Mấy tuần liền gã không thấy bà cụ, gã cũng không để ý lắm. Gã đang bận với những bản thiết kế chưa hoàn thiện, gã đang cuống cuống lo công trình của gã chậm tiến độ. Gã quên hẳn bà cụ. Chiều chủ nhật gã xách xe máy chạy loanh quanh, gã vẫn thường làm như vậy và có lẽ gã cũng thích thế.

Gã ghé qua quán trà đá ven đường, nơi có mấy bà rồi việc đang buôn chuyện. Chưa kịp châm điếu thuốc, gã chợt giật mình bởi giọng oang oang của một bà béo:

- Bà bán rau chết rồi.

- Bà cụ hay đi qua đây hả chị? - Chị bán nước khẽ hỏi.

- Tội nghiệp bà cụ! - Một giọng người đàn bà khác.

- Cách đây mấy tuần bà cụ giờ chứng cứ ngồi dưới mưa bên mấy mớ rau. Có người thấy thương hỏi mua giúp nhưng nhất quyết không bán, rồi nghe đâu bà cụ bị cảm lạnh.

Nghe đến đây mắt gã chợt nhòa đi, điếu thuốc chợt rơi khỏi môi. Bên tai gã vẫn ù ù giọng người đàn bà béo kia. Gã không ngờ...!

(Sưu tầm)

Giúp người khác (đặc biệt là những người già) là việc làm rất đáng trân trọng. Khi giúp đỡ một ai, bạn không cần phải ngại hay sợ ai chê cười. Chỉ cần điều đó đáng làm và không trái lương tâm, bạn hãy hết sức vì nó.

Nhưng ở đời ai mà tránh được chữ “ngờ”. Anh bạn này cố giúp bà cụ, nhưng lại gián tiếp gây ra cái chết của bà lão tội nghiệp.

***Đừng bao giờ thất hứa, đặc biệt là với những người đã trao trọn cho bạn niềm tin***

Chắc hẳn bạn đang rất thắc mắc khi chúng tôi mở đầu ngày thứ ba bằng một câu chuyện, tuy buồn nhưng giá trị đọng lại rất lớn. Đó cũng chính là bài học mà chúng tôi muốn đề cập đến: Lời hứa và giá trị của sự nỗ lực.

Một điểm đặc biệt trong ngày thứ ba này là nội dung được phân tích theo góc nhìn của hai thế hệ: thế hệ của những người lớn tuổi, là bố, mẹ, ông, bà hay thầy cô giáo; và tất nhiên góc nhìn còn lại là của các bạn trẻ ngày nay, những người trong độ tuổi mà chúng ta hay gọi là teen.

Đang có một sự thay đổi rất lớn trong suy nghĩ và hành động của thế hệ trẻ: sự nhạy cảm về những người xung quanh giảm dần theo năm tháng. Nếu như ngày trước giữa các thế hệ luôn có sự đồng cảm nhất định thì ngày nay, ở đó lại có một “bức tường gạch”. “Bức tường” này ngày càng dày thêm theo thời gian, với tác nhân là sự phát triển đến chóng mặt của các thiết bị công nghệ; các nền văn hóa được du nhập một cách dễ dàng nhưng không có chọn lọc. Chính vì khoảng cách ngày càng xa đó nên trong mỗi vấn đề, mỗi góc nhìn, cách suy nghĩ của các thế hệ cũng khác nhau.

Nghiễm nhiên, một lời hứa hay niềm tin cũng không nằm ngoại lệ, ngay cả ý nghĩa của chúng theo cách hiểu của những người lớn tuổi hay thế hệ trẻ ngày nay đã khác nhau rất nhiều. Điểm chung nếu có chỉ là sự thiêng liêng khi thực hiện một lời hứa.



Hôm nay đi học, bài tập thầy cô cho về nhà rất nhiều, và bạn tự hứa sẽ cố gắng làm xong để có thể xin phép bố mẹ đi chơi với bạn, vì hôm nay là ngày sinh nhật của cậu bạn thân. Thế nhưng, dù đã rất cố gắng, bạn chỉ giải quyết được một phần, bạn quyết định dừng lại để xin phép bố mẹ đi chơi với lời cam kết về sớm giải quyết phần bài tập còn lại. Thế rồi, cuộc chơi kéo dài hơn dự kiến, bạn về nhà trong trạng thái mệt mỏi và buồn ngủ, mọi việc gác lại cho ngày hôm sau, còn bây giờ quan trọng nhất là đi ngủ. Vậy là...

Một buổi sáng bạn thức giấc và nghĩ rằng hôm nay là một ngày đặc biệt, tự hứa mình sẽ thay đổi để tốt hơn. Rồi bạn bắt đầu thể hiện sự quyết tâm ấy, làm những công việc nhà như giặt quần áo, lau nhà, dọn dẹp phòng. Ấy thế mà chẳng ai để ý đến bạn, và công việc này hình như hơi quá sức nếu chỉ một mình bạn làm. Hay đơn giản bạn chẳng biết giặt xong phải phơi quần áo ở đâu? Cái chổi đang đặt ở đâu? Mất một lượng lớn thời gian để suy nghĩ và tìm kiếm, bạn kết thúc công việc với một thành quả không đáng kể và tạm an ủi mình, ngày mai sẽ tiếp tục cố gắng... Bạn là doanh nhân thành đạt, công ty của bạn là một trong những công ty đứng đầu cả nước về chất lượng và uy tín của sản phẩm, bởi các nhân viên của bạn đều hiểu rằng uy tín sẽ giúp cho thương hiệu của công ty đứng vững được trên thị trường. Quá đam mê công việc, có lúc bạn gần như quên hẳn những bữa cơm với vợ và con của mình. Ngày sinh nhật con; vợ điện thoại, bạn chuẩn bị rất kỹ khi tự tay mình mua cho con một món quà và khẳng định chắc chắn sẽ tham dự buổi tiệc sinh nhật cùng con. Trong trí tưởng tượng của mình, bạn nghĩ đến hình ảnh chính tay mình tặng cho đứa con yêu món quà ấy. Và rồi bất chợt, một đối tác làm ăn khá quan trọng yêu cầu được gặp bạn để tính chuyện hợp tác. Bạn đã không về kịp trong buổi tối ấy... Bạn đã thất hứa với chính con của mình...

Vậy đấy, trong nội dung của ngày thứ ba với chủ đề lời hứa, chúng tôi không muốn nhắc đến những người vô tâm quên mất lời hứa, mà muốn đề cập đến một phần quan trọng của cuộc sống: chúng ta rất muốn

thực hiện những điều thật tốt cho bản thân, cho những người xung quanh. Thế nhưng, vì một lý do nào đó, khách quan hay chủ quan, ta đã không làm được, ta đã lãng quên nó, để rồi ta lại là một người không thực hiện được lời hứa.

Chúng ta muốn bố mẹ tin tưởng, muốn được đi chơi cùng bạn bè, thậm chí yêu cầu bố mẹ để được đi chơi về trễ... nhưng ngay từ lần đầu tiên đã đánh mất niềm tin khi không hoàn thành bài tập, không chiến thắng chính mình thì thật khó thuyết phục bố mẹ cho phép những lần đi chơi tiếp theo.

Bạn muốn làm thật tốt những công việc nhà để giúp bố mẹ, nhưng cách bạn cố gắng chỉ mới dừng lại ở ý tưởng, và cuối cùng, đó cũng chỉ là nỗ lực nửa vời.

Dù bạn là một doanh nhân nổi tiếng bởi uy tín công ty được xây dựng bằng thương hiệu của mình, thế nhưng bạn lại là người không giữ được lời hứa đối với con của mình, như vậy còn có ý nghĩa gì?

### ***Giá trị của nỗ lực***

Không phải bạn là người thích thất hứa, mà đơn giản bạn đã không đặt sự ưu tiên và quyết tâm trong việc thực hiện lời hứa. Cuối cùng, kết quả chỉ dừng lại ở phần hứa nhưng chưa thực hiện được. Cố gắng nửa vời chẳng khác nào chờ mong thất bại và cuối cùng nếm trải đúng kết quả ấy.

Anh chàng kia tậu được một chú ngựa đua, đem về thả trong kho thóc, ngoài treo bảng to với dòng chữ “Chú ngựa nhanh nhất thế giới”. Anh ta không cho con ngựa tập luyện, cũng không giúp nó duy trì phong độ hay dáng vẻ. Một hôm anh chàng đem ngựa đi thi, nó về chót. Tức giận, anh ta về nhà sửa lại nội dung ghi trên bảng như sau: “Mọi thứ đều quá nhanh đối với con ngựa này”.

Một kẻ chỉ biết sống ì ra, không thực hiện việc nên làm, chắc chắn sẽ thất bại, khi đó lại đổ lỗi rằng số phận thiếu may mắn.

(Sưu tầm)

Thật ra, lời hứa chính là một trong những minh chứng cho niềm tin. Bạn đặt niềm tin vào chính bạn, người nhận lời hứa từ bạn cũng đặt niềm tin ở bạn, có nghĩa là lúc này giá trị niềm tin tăng lên rất nhiều lần. Không quan trọng lời hứa đó như thế nào, mà quan trọng bạn sẽ thực hiện lời hứa đó ra sao. Đó mới là cách bạn đáp trả lại niềm tin mọi người dành cho mình.

Để hiểu một cách đầy đủ giá trị của nỗ lực, chúng ta sẽ xem kết quả của một cuộc nghiên cứu thú vị tại Mỹ được thực hiện bởi một nhà tâm lý học nổi tiếng: Theo nghiên cứu này thì nhân cách của đứa con phụ thuộc rất nhiều vào gia đình, chủ yếu từ cách bố mẹ dạy con xuyên suốt từ nhỏ đến lớn. Nhà tâm lý học đã tiến hành khảo sát về ảnh hưởng từ giáo dục trong từng hành vi nhỏ của người mẹ đối với nhân cách con cái:

50 người nổi tiếng và thành công trên nhiều lĩnh vực cùng với 50 phạm nhân đang thụ án đã trở thành những nhân vật chủ chốt trong cuộc nghiên cứu này. Mỗi người viết một câu chuyện của bản thân nói về ảnh hưởng từ sự giáo dục của người mẹ đối với họ. Có hai lá thư trong đó đều nhắc đến cùng một nội dung nhưng lại từ hai người với hai hoàn cảnh hoàn toàn khác nhau: Một từ nhà doanh nghiệp rất nổi tiếng, một từ tử tù chuẩn bị đến giờ hành quyết. Nội dung của hai bức thư đều là: “Cách mẹ tôi dạy chia táo hồi nhỏ”.

Trong bức thư của người tử tù viết: “Hồi nhỏ, có một ngày mẹ tôi mang về vài quả táo. Trong những quả táo đó, có một quả trông rất nổi bật. Nó vừa to, vừa mỡ màng, màu sắc thì đỏ rực, nhìn đã muốn ăn. Tôi và em trai ai cũng muốn ăn nó. Mẹ nhìn chúng tôi rồi đặt mấy quả táo lên bàn, hỏi tôi và em trai:

- Các con muốn ăn quả nào?

Tôi chưa kịp nói về ý định của mình thì đứa em trai đã nhanh mồm nói: “Con muốn quả này” và chỉ ngay vào quả táo to ngon nhất. Mẹ tôi nghe xong, trừng mắt nghiêm khắc nói:

- Là một đứa trẻ tốt thì nên dành những thứ tốt đẹp hơn cho người khác.

Lúc đó, tôi đã vội vàng tiếp lời:

- Mẹ ơi, con muốn quả táo nhỏ nhất, để quả táo kia cho em con mẹ ạ.

Nghe tôi nói, mẹ quay sang nhìn tôi một cách âu yếm rồi hôn nhẹ lên má đầy trù mến:

- Con trai yêu quý! con là một đứa trẻ rất ngoan, biết nhường nhịn em, quả táo này xứng đáng là của con. Thế là tôi nghiêm nhiên nhận được quả táo ngon nhất, đẹp nhất đó. Sau này, tôi đã biết học cách nói dối và dùng thủ đoạn để đạt được những thứ mình muốn. Rồi cũng từ đó tôi biết đánh nhau, biết ăn trộm, ăn cướp và kết cục là tôi đang phải thụ án ở trong tù”.

Còn bức thư của vị doanh nhân nổi tiếng giàu có viết như sau: “Hồi nhỏ, có một ngày, mẹ tôi mang về nhà vài quả táo. Trong đó có một quả táo vừa to vừa ngon; ba anh em tôi ai cũng muốn mình được sở hữu nó. Mẹ biết được ý định của cả ba anh em nên để quả táo to và ngon nhất lên bàn tay rồi nói: “Mẹ biết quả táo này rất ngon, cả ba con đều muốn có nó. Rất tốt, như vậy các con muốn có được quả táo này thì phải tham gia cuộc thi nhổ cỏ ngoài vườn. Trong một giờ đồng hồ ai nhổ được nhiều cỏ nhất thì đó sẽ là người chiến thắng”.

Ba anh em tôi rất hào hứng tham gia cuộc thi mẹ đề ra, kết quả tôi là người chiến thắng và được sở hữu quả táo.

Câu chuyện nghe ra có vẻ rất bình thường nhưng tôi luôn phải cảm ơn mẹ tôi về những việc làm đó. Mẹ đã giúp chúng tôi hiểu ra được rằng: Muốn cái tốt nhất thuộc về mình thì không gì khác phải biết lao động và đấu tranh để dành thứ hạng cao nhất. Mẹ đã luôn dạy dỗ chúng tôi như vậy trong suốt cuộc đời sau này của bà. Trong gia đình chúng tôi, ai muốn có được những thứ tốt nhất đều phải trải qua các cuộc thi như thế.

Muốn có cái gì, muốn đạt được bao nhiêu thì đều phải biết nỗ lực và phải biết trả giá”.

(Sưu tầm)

Muốn đạt được bất kỳ điều gì cũng luôn cần nỗ lực cố gắng và sự “trả giá” nhất định (Học viên khóa huấn luyện “Tự tin và Dũng cảm” 2010 tham gia bài tập nhóm “Giá trị của nỗ lực” tại khu huấn luyện làm việc nhóm chuyên dụng do ATY nghiên cứu thiết kế đầu tiên tại Việt Nam)

### ***Cha mẹ đừng thất hứa với con!***

Có ba môi trường quyết định đến nhân cách của đứa con: gia đình, nhà trường và xã hội. Cha mẹ chính là cầu nối cho con bước vào cuộc đời. Khi còn nhỏ, những lời khuyên, những lời dạy dỗ của cha mẹ là chân lý, và không ngạc nhiên khi trẻ xem cha mẹ là thần tượng của mình. Vì thế, khi hứa điều gì với trẻ, cha mẹ cần hết sức cẩn trọng, tuyệt đối không nên quên và không nên thất hứa, tránh làm tổn thương con. Trẻ vốn ngây thơ nên rất tin tưởng vào những điều người lớn nói, đặc biệt là cha mẹ. Khi được cha mẹ hay người lớn hứa, trẻ rất thích thú và có thể đi khoe khắp nơi với mọi người. Chính vì thế, một lần chúng ta thất hứa với trẻ, trẻ sẽ rất buồn, thất vọng, thậm chí xấu hổ với bạn bè. Nếu chúng ta cứ thất hứa như vậy nhiều lần trẻ sẽ mất lòng tin ở người lớn, sau này nếu có nói gì trẻ sẽ không nghe lời và có thái độ, cách nhìn nhận khác về người lớn. Nó sẽ nghĩ người lớn chỉ nói dối. Đối với những đứa trẻ yếu đuối; trầm tính; việc thất hứa của cha mẹ khiến trẻ tổn thương và rất khó xoa dịu.

Ngược lại, nếu giữ được lời hứa với con, những điều rất tuyệt vời, thậm chí là kỳ diệu sẽ xảy ra. Có một người cha đã vượt qua tất cả khó khăn, đã giữ niềm tin khi mọi người khác đều tuyệt vọng, và ông đã hoàn thành được lời hứa với con mình.

Vào năm 1988 tại Armenia có một trận động đất mạnh 8,2 độ Richter đã san bằng toàn bộ đất nước, giết hại hơn 25.000 người và

khiến 500.000 người mất nhà cửa trong vòng chưa đầy bốn phút.

Giữa khung cảnh hỗn loạn đó, một người cha chạy vội đến trường mà con ông đang theo học. Tòa nhà trước kia là trường học nay chỉ còn là đồng gạch vụn đổ nát.

Sau cơn sốc, ông nhớ lại lời hứa với con mình rằng “Cho dù chuyện gì xảy ra đi nữa, cha sẽ luôn ở bên con”, và nước mắt ông lại trào ra. Bây giờ nhìn vào đồng đổ nát mà trước kia là trường học thì không còn hy vọng. Nhưng trong đầu ông luôn tâm niệm lời hứa của mình với cậu con trai.

Sau đó ông cố nhớ lại cửa hành lang mà ông vẫn đưa đứa con đi học qua mỗi ngày. Ông nhớ lại rằng phòng học của con trai mình ở phía đằng sau, bên phải của trường. Ông vội chạy đến đó và bắt đầu đào bới giữa đồng gạch vỡ.

Những người cha, người mẹ khác cũng chạy đến đó và từ khắp nơi vang lên những tiếng kêu than “Ôi, con trai tôi!”, “Ôi, con gái tôi!”. Một số người khác với lòng tốt cố kéo ông ra khỏi đồng đổ nát và nói đi nói lại:

“Đã muộn quá rồi!”.

“Bọn nhỏ đã chết rồi!”.

“Ông không còn giúp được gì cho chúng nữa đâu”.

“Ông hãy về đi”.

“Ông đi đi, không còn làm được gì nữa đâu!”.

“Ông chỉ làm cho mọi việc khó khăn thêm thôi!”. Với mỗi người, ông chỉ đặt một câu hỏi “Anh có giúp tôi không?”. Và sau đó với từng miếng gạch, ông lại tiếp tục đào bới tìm đứa con mình. Đến đó có cả chỉ huy cứu hỏa và ông này cũng cố sức khuyên ông ra khỏi đồng đổ nát: “Xung quanh đây đều đang cháy và các tòa nhà đang sụp đổ. Ông đang ở trong vòng nguy hiểm. Chúng tôi sẽ lo cho mọi việc. Ông hãy về nhà!”. Người đàn ông chỉ hỏi lại: “Ông có giúp tôi không?”.

Sau đó là những người cảnh sát và họ cũng cố thuyết phục ông: “Ông đang xúc động. Đã xong hết rồi. Ông đang gây nguy hiểm cho cả những người còn lại. Ông về đi. Chúng tôi sẽ lo cho mọi việc!”. Và với cả họ ông cũng chỉ hỏi “Các anh có giúp tôi không?”. Nhưng không ai giúp ông cả. Ông tiếp tục chịu đựng một mình, vì ông phải tự mình tìm ra câu trả lời cho điều day dứt bản thân: Con trai tôi còn sống hay đã chết? Ông đào tiếp... 12 giờ... 24giờ..., sau đó ông lật ngửa một mảng tường lớn và chợt nghe tiếng con trai ông. Ông kêu lớn tên con: “Armand!”. “Cha ơi! Con đây, cha! Con nói với các bạn đừng sợ vì nếu cha còn sống cha sẽ cứu con và khi cha cứu con thì các bạn cũng sẽ được cứu. Cha đã hứa với con là dù trường hợp nào cha cũng ở bên con, cha còn nhớ không? Và cha đã làm được, cha ơi!!”.

“Có chuyện gì xảy ra vậy? Ở đó ra sao rồi?”. Người cha hỏi.

“Tụi con còn lại 14 trên tổng số 33, cha ạ. Tụi con sợ lắm. Đói, khát... Nhưng bây giờ tụi con đã có cha ở đây. Khi tòa nhà đổ, ở đây tạo ra một khoảng không nhỏ và thế là tụi con còn sống.”

“Ra đây đi con!”

“Khoan đã cha! Để các bạn ra trước, con biết rằng cha không bỏ con. Có chuyện gì xảy ra, con biết là cha chắc chắn sẽ không bỏ rơi con!”.

Đó là một niềm tin, một lời hứa chân chính, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào người cha cũng thực hiện lời hứa, và dù tình huống tuyệt vọng như thế nào, đứa con vẫn dành cho cha một niềm tin.

Nếu bạn là người đã có con thì hãy nhớ:

\* Đừng bao giờ hứa suông với trẻ, vì chúng cũng sẽ học theo cách mình hứa suông. Một cách vô tình, chính mình là người dạy con nói dối và thất hứa.

\* Nếu bạn cảm thấy không thể thực hiện được lời hứa thì phải nói với con sớm, giải thích cho con biết nguyên nhân, nếu cần thiết thì xin

lỗi trẻ.

\* Khi bạn hứa với con điều gì, hãy nhớ lại lúc nhỏ bạn đã cảm thấy thất vọng như thế nào khi có ai đó không giữ lời hứa với mình. Như vậy bạn sẽ hiểu và thông cảm với những cảm giác của con khi mong chờ và xem đó là động lực để thực hiện lời hứa.

Bắt đầu từ những lời hứa nhỏ nhất và hoàn thiện công việc một cách xuất sắc. Đó là một lời nhắn nhủ dành cho những ai thuộc thế hệ trẻ đang đọc cuốn sách này.

Hãy bắt đầu bằng những việc bình thường nhất nhưng thực hiện nó với quyết tâm cao nhất. Hãy trân trọng từng lời hứa của mình, hãy mang đến cho mọi người giá trị của niềm tin, của uy tín trong từng lời hứa. Đó là cách tốt nhất để mọi người tin tưởng chúng ta hơn. Hứa và làm là đặc điểm nổi bật của một thế hệ trẻ biết cầu thị, biết tiếp cận lối sống hiện đại, và tất nhiên xác suất thành công trong công việc và đường đời sẽ rất cao.

Dọn dẹp ngôi nhà của mình giúp bố mẹ là một việc đơn giản mà bạn có thể hứa và thực hiện ngay bây giờ. (Các chiến sĩ Học Kì Quân Đội nâng cao 2010 tham gia dọn dẹp khu phố nơi các bạn tham gia chương trình ở nhà dân (homestay) tại Đà Nẵng)

Bạn của tôi ơi! Hãy lấy ngay một tờ giấy và tìm cho mình một chổ yên tĩnh để có thể suy ngẫm:

- \* Có bao giờ mình hứa điều gì mà chưa thực hiện?.....
- \* Liệu rằng bây giờ mình thực hiện có quá muộn không?.....
- \* Mình quyết tâm thực hiện những gì? .....

Hãy bắt đầu từ những lời hứa, những hành động đơn giản; đó là nền tảng tiên quyết cho những việc lớn lao.

\* Bạn chưa bao giờ giúp mẹ làm công việc nhà? Hãy bắt tay thực hiện ngay trong hôm nay.



\* Một lời hứa quyết tâm trong học tập chưa hoàn thành? Vậy thì hãy giải quyết hết đồng bài tập về nhà còn tồn trữ trong tuần qua.

\* Một buổi đi chơi thật “đã”? Không, hãy dành thời gian đó cho bữa cơm gia đình với bố mẹ.

\* Còn những lời hứa suông? Hãy biến những lời hứa thành hành động.

Hãy bắt đầu theo cách đơn giản nhất! Bạn sẽ thấy điều kì diệu xảy ra...

Người vĩ đại là người bình thường, nhưng biết làm những công việc bình thường một cách đều đặn, toàn tâm toàn ý mà trở nên vĩ đại.



## Ngày thứ năm. CHẠY, VÀ ... VẤP NGÃ

Lưu ý đầu tiên dành cho bạn khi đọc phần này: những bài tập thực hành trong chương thật sự không đơn giản. Nhưng nếu bạn đã vượt qua được những ngày trước kia thì bạn sẽ cảm thấy “bức tường gạch” trong phần này vô cùng thú vị. Giờ đây, khi bạn đã quyết tâm, hãy cùng chúng tôi trải nghiệm những thử thách tiếp theo.

Hãy đưa lưỡi ra trước hàm và cắn nhẹ vào lưỡi của mình. Bạn cảm thấy gì? .....

Một lần nữa đưa lưỡi ra nhưng cắn mạnh hơn lần trước. Cảm giác lần này thế nào? .....

Còn bây giờ, hãy cắn thật mạnh vào lưỡi của mình. Hình như bạn không dám cắn đau hơn được nữa, có lẽ bạn có cảm giác giống tôi: “Đau lắm, không thể nào cắn nữa, nếu tiếp tục có khả năng mình sẽ cắn đứt lưỡi, như vậy thậm chí còn nguy hiểm đến tính mạng”. Có phải bạn cũng suy nghĩ như vậy không? Điều đáng nói ở đây chính là việc đau đớn đã ngăn cản không cho chúng ta tiếp tục hành động rõ đại ấy nữa. Vậy ý nghĩa của hành động chúng tôi muốn bạn thực hiện là gì?

Theo một báo cáo y học, trong số 400.000 em bé được sinh ra mỗi năm, thế nào cũng có một em bé phải sống một cuộc sống ngăn ngui đáng thương mà không ai trong chúng ta mong muốn, một cuộc sống trong đó nó thường xuyên tự làm cho mình bị tổn thương, đôi khi bị thương rất nặng mà không hiểu vì sao. Đứa bé đó mắc phải một căn bệnh di truyền hiếm thấy được gọi là “familial dysautonomia” (mất tự chủ). Nó không có được cảm giác đau đớn. Nó sẽ tự cắt mình, tự đốt mình, rơi xuống và gãy xương mà không hề biết rằng có một cái gì đó không ổn với mình. Nó sẽ không phàn nàn về bệnh viêm họng, đau bao tử và khi nó bị bệnh, cha mẹ nó cũng sẽ không biết cho đến khi quá muộn. Liệu có ai trong chúng ta muốn một cuộc sống như thế không? Một cuộc sống không có cảm giác đau đớn?

(Sưu tầm)

***Cảm giác đau đớn thật sự là điều không dễ chịu chút nào) nhưng đó lại là một phần thiết yếu của cuộc sống***

Bạn của tôi à, từ lúc còn nhỏ với những bước đi chập chững của mình, bạn đã ngã và khóc thật to, bởi vết thương ở đầu gối khiến bạn không kiểm chế được cảm xúc. Ấy vậy mà, bạn có biết được khi khóc như thế, bạn đã trở thành một trong những người may mắn khi cảm nhận đau đớn và được quyền thể hiện cảm xúc của mình. Tiếng khóc thật to gọi bố mẹ để quên đi cơn đau và để hiểu rằng mình cần phải cố gắng hơn nữa, nếu không những bước tập tiếp theo mình sẽ lại vấp ngã! Hóa ra, chính cái vấp ngã ấy lại hay nhỉ?

Sự đau đớn về thể xác là một cơ chế báo động tuyệt diệu nhằm ngăn ngừa những tổn thương lớn hơn. Nó báo với chúng ta: “Tốt hơn bạn nên thay đổi những gì bạn đang làm kìa”.

Dù con đường đi có khó khăn đến đâu, hãy dám bước đi, dám vấp ngã, và khi đó bạn mới biết được bản thân còn sai sót, còn thiếu điều gì để khắc phục. (Học viên Thanh Linh, lớp Đào tạo Lãnh đạo trẻ Việt Nam - Teen Leader 2011 đang vượt qua thử thách đầu tiên trên tấm lưới cách mặt đất 4m)

Trong hành trình cuộc đời, theo dòng chảy của thời gian mà những quan niệm cũng dần đổi thay, đôi khi chúng ta dường như vô ý hoặc cố tình lãng quên đi ý nghĩa thực sự của nó. Ví dụ, trong chương trình Quốc Hội Trẻ - một chương trình giúp các bạn ở độ tuổi teen có thể đóng góp tiếng nói của mình trong một số lĩnh vực, một đại biểu nhí đã phân tích thuật ngữ “trung bình” vốn dĩ được dành cho những người đạt được thành tích chuẩn như một người bình thường, chuẩn của xã hội. Thế nhưng bây giờ trong học tập, chữ “trung bình” trở thành ác mộng của tất cả các em học sinh. Chỉ cần trong số liên lạc của mình có chữ “trung bình” thì nên sẵn sàng chuẩn bị đón nhận cơn giông tố từ bố mẹ và gia đình. Đi học phải đạt ít nhất từ khá trở lên, thậm chí đối với một số

trường; học lực khá cũng không đạt yêu cầu. Phải chăng căn bệnh thành tích đã lan rộng và trở thành một điều bình thường trong xã hội?

Cũng chính căn bệnh thành tích ấy đã làm thay đổi và khiến mọi người hiểu sai ý nghĩa của từ Thất bại - nội dung mà chúng tôi muốn đề cập trong chương này.

Thất bại thật tồi tệ! Tại sao không phải người khác mà là chính mình bị thất bại chứ? Làm thế nào để vượt qua bây giờ? Mình thật thê thảm, giờ đây mình chỉ muốn tìm kiếm một nơi chẳng có ai khác để không phải nhìn thấy những khuôn mặt thất vọng của những người đã đặt niềm tin vào mình...

Cứ như thế, những vòng lẩn quẩn của suy nghĩ tự trách mình đã làm cho con người không thoát được khỏi sự ám ảnh của hai từ “thất bại”. Thật ra, tuy có hơi khập khiễng nhưng nếu chúng ta đem so sánh từ thất bại thành vấp ngã như lúc ta tập đi, phải chăng đó là một sự báo hiệu tốt? Điều tốt luôn đến từ thất bại. Xã hội đã áp đặt một giá trị rất thấp kém và tiêu cực lên kinh nghiệm thất bại. Hãy thử tưởng tượng rằng một xã hội mà ở đó người ta sẵn sàng đương đầu chấp nhận sự thất bại, thử sức và lớn lên từ nó. Ở đó mọi người sẽ không sợ thất bại nữa.

Thất bại đơn giản cũng chỉ là một dạng của sự đau đớn, nhưng đôi khi sự đau đớn không thể hiện ở thể xác hay bằng sự cảm nhận của các giác quan. Mà đó chính là sự đau đớn trong tinh thần. Nếu một ngày ta không may mang nỗi đau tinh thần ấy thì hãy dừng lại ngay, giống như cách đau đớn khiến chúng ta dừng lại khi chính mình cắn lưỡi. Giải pháp thoát khỏi tình trạng đó nhanh nhất là Hãy thay đổi cách suy nghĩ của bản thân.

Một trong những nguyên nhân phổ biến nhất khiến mọi người thất bại là sự sợ hãi. Dẫu biết rằng chính sự sợ hãi khiến cho tâm lý con người luôn đầu hàng trước khó khăn thử thách, bỏ cuộc khi nhìn thấy thất bại hay tuyệt vọng khi vấp ngã... Hãy cùng chúng tôi thử bắt mạch

cho những triệu chứng của tâm lý sợ hãi để có phương thuốc cho những thất bại của mỗi con người.

### ***Nỗi sợ hãi đã quá muộn để làm lại từ đầu***

Bạn hãy tham khảo những đoạn trích và lời phát biểu dưới đây.

“Càng tin tưởng, bạn càng trẻ trung; càng phiền muộn, bạn càng già cỗi; càng tự tin, bạn càng trẻ trung; càng lo sợ, bạn càng già cỗi; càng nhiều hy vọng, bạn càng trẻ trung; càng nhiều thất vọng, bạn càng già cỗi”.

- *Douglas MacArthur*

Một lần nọ, một phụ nữ bước đến gần một cụ già nhỏ bé đang đứng dựa trên chiếc ghế xích đu trước hiên nhà. Người phụ nữ nói: “Cháu không tài nào hiểu được vì sao lúc nào cụ cũng trông vui vẻ thế. Bí quyết để có cuộc sống vui vẻ lâu dài của cụ là gì?”

“Mỗi ngày tôi hút ba gói thuốc lá”; cụ già trả lời. “Tôi cũng uống hết một thùng whisky mỗi tuần, ăn những thức ăn nhiều mỡ và không bao giờ tập thể dục”. “Thật đáng kinh ngạc”, người phụ nữ nói. “Vậy cụ bao nhiêu tuổi ạ?”

“Hai mươi sáu”, cụ già trả lời.

(*Sưu tầm*)

“Tùy theo cách sống mà mỗi người có thể chết già ở tuổi 40 hay chết trẻ ở tuổi 80”.

- *Khuyết danh*

“Tuổi xuân và tuổi già không phải tính bằng ngày tháng mà bằng trạng thái tinh thần. Nhiệm vụ của chúng ta không phải là thêm tuổi vào cuộc đời mình mà là thêm sức sống vào tuổi tác của mình...”.

-*Myron J. Taylor*

Đọc đến đây chắc các bạn cũng hiểu ý nghĩa mà chúng tôi muốn nhắn gửi: độ tuổi con người không phải được tính bằng năm, mà được

tính bằng giá trị sống và tồn tại của họ. Nếu bạn 20 tuổi, có nghĩa bạn đã tồn tại trên cuộc đời 20 năm. Nhưng nếu không trân trọng để học, tìm hiểu và trang bị kiến thức cho mình, không đóng góp cho xã hội những điều có trong bạn, chỉ biết lãng phí thời gian và không gian thì bạn tội ời, bạn đang gặp thất bại rồi đó! Và nói một cách công bằng, bạn chỉ mới là một đứa trẻ con, không hơn không kém. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ mới 12 tuổi nhưng lại trải qua rất nhiều cuộc hành trình của sự huấn luyện và trải nghiệm, gian khổ có, nếm mùi thất bại có, đồng thời biết cảm thông và giúp đỡ những người xung quanh thì bạn thật tuyệt vời. Nếu giữ nguyên phong độ thì bạn nằm trong nhóm người có tỷ lệ thành công trong tương lai rất cao.

Dù ở độ tuổi nào, hãy luôn tìm và chinh phục những thử thách mới, những đỉnh cao mới, để giữ cho mình luôn trẻ trung và mạnh mẽ. (Đoàn quân Trui Rèn và Trưởng Thành 6-7-8 (2011) chinh phục đỉnh Ma Thiên Lãnh).

### ***Sợ không đạt kết quả***

Trong hành trình cuộc đời, con người luôn không ngừng học tập và phấn đấu để đạt được hai từ: tìm kiếm và hoàn thiện. Mỗi người luôn mong muốn tìm thấy được chính bản thân, nhìn thấy những thiếu sót và khuyết điểm để có thể khắc phục. Và trong hành trình ấy việc vấp phải những “bức tường gạch” là những khó khăn, thử thách, đau đớn, thất bại, những rào cản được xây lên để ngăn chặn bước tiến của bạn là tất yếu. Mục đích của những bức tường này chính là muốn bạn nản chí, và đưa ra thông điệp: “Bạn không thể bước tới nữa, hãy dừng lại”. Nếu bạn thật sự là một người có ý chí, quyết tâm và niềm tin, dĩ nhiên bạn sẽ không chịu bỏ cuộc và tìm cách để vượt qua bức tường gạch ấy. Nếu bản lĩnh và đủ bình tĩnh, bạn sẽ thấy bức tường ấy chính là những cảnh báo và bài học để giúp mình trong hành trình cuộc đời. Tuy nhiên đối với một số người tinh thần yếu hoặc không đủ quyết tâm thì không phải vậy, họ đã gục ngã trước khi tìm cách vượt qua bức tường. Dĩ nhiên điều đó có nghĩa là họ đã đầu hàng trước khi thật sự gặp khó khăn.

Lần nọ, một người hàng xóm quan sát thấy một ông lão 80 tuổi ở bên cạnh nhà đang trồng một cây sầu riêng non. Người hàng xóm bèn hỏi ông lão: “Ông muốn ăn trái cây sầu riêng này à”, dù biết rõ mười mười là phải trồng từ 8 đến 10 năm cây sầu riêng mới ra trái. Ông lão tạm ngưng đào đất và tươi cười nói: “Không, ở tuổi này rồi, tôi biết là tôi sẽ không chờ nổi đến ngày ấy đâu. Cả đời mình, tôi đã được thưởng thức nhiều quả sầu riêng, nhưng chưa có quả nào sinh ra từ cái cây do tôi tự vun trồng. Tôi sẽ không có sầu riêng thưởng thức nếu những người khác không làm cái việc mà tôi đang làm đây. Tôi chỉ đang cố gắng trả ơn những người đã trồng sầu riêng cho tôi thưởng thức”. Như vậy, theo phương châm trên, trong mọi việc ta làm, trước tiên ta nên là “người cho” và sau đó mới là “người nhận”. Ta sẽ không chỉ nhận được những gì ta muốn mà cuối cùng, ta còn thực sự hạnh phúc; vì thế, việc đầu tiên phải làm trước khi thu hoạch là gieo hạt.

*(Sưu tầm)*

Trở lại với vấn đề hai khái niệm song hành: thất bại và thành công. Nếu hiểu rộng ra thì đó chính là lý thuyết Cho và Nhận. Bạn vấp ngã, đau đớn hay thất bại, điều đó Cho bạn một cảnh báo, một bài học; và khi bạn thành công cũng là lúc bạn Nhận được thành quả từ chính công sức, nỗ lực và sự “trả giá” của mình. Giữa Cho và Nhận luôn đi cùng nhau và khoảng cách giữa chúng rất gần, vấn đề là mình có nhìn thấy hay không mà thôi. Vấn đề trong xã hội chúng ta hiện nay là trong lúc tìm kiếm thành công, nhiều người trong chúng ta đã được huấn luyện hoặc bị lên chương trình để trở thành những “người nhận”. Chúng ta quên mất để có Nhận thì phải có Cho, nếu không thì sự mất cân bằng sẽ diễn ra. Xã hội chúng ta đang có xu hướng coi việc thu lợi nhuận như mục tiêu và mục đích tối hậu của cuộc sống.

Trong một buổi họp, mọi người được hỏi một câu rất rành mạch: “Ai không muốn gặp rắc rối, xin hãy giơ tay lên?”. Với tất cả mọi người, câu trả lời đã quá rõ! Tất cả đều giơ tay lên. Lúc ấy, người hướng dẫn kể với mọi người rằng mỗi ngày đi làm ông đều đi qua một nơi mà nơi đó



mọi người trú ngụ ở đó đều không gặp bất cứ một rắc rối gì. Và khi ông hỏi mọi người có muốn sống chung với những người này hay không thì tất cả đều giơ tay lên, mọi người cứ nghĩ ông đang đùa. Nhưng ông kể với họ rằng những người này không có nhật báo để đọc và lo âu, không có rắc rối về thực phẩm, công việc, hôn nhân, tài chính, thật sự không hề có rắc rối nào. Sự tò mò và hào hứng của mọi người được đẩy lên tột đỉnh, và cuối cùng, ông bảo đó chính là nghĩa địa; nơi trú ngụ của người chết. Đau đớn, rắc rối và đau khổ là điều không dễ chịu chút nào nhưng lại là một phần thiết yếu của cuộc sống. Chỉ có người chết mới không cảm thấy đau đớn, đau khổ hay không phải giải quyết bất cứ một vấn đề nào. “Các rắc rối là dấu hiệu của cuộc sống. Càng có nhiều rắc rối, bạn càng sống lâu hơn!”.

*(Sưu tầm)*

### ***Sợ nỗi sợ hãi***

Chúng ta thường tưởng tượng ra những tai họa không bao giờ xuất hiện. Khi chúng thật sự không xuất hiện chúng ta lại nghĩ rằng: “Chỉ chút nữa là nó xảy ra rồi”. Trên thực tế, chỉ có những suy nghĩ của chúng ta mới là tác giả cho những mối nguy hiểm tưởng tượng đó.

Trong một lần đi thực hiện công việc điều tra dân số ở vùng nông thôn, anh cán bộ được phân công đến một vùng quê hẻo lánh. Khi vừa tới đầu đường thấy có một biển báo “Cẩn thận có chó dữ”, anh chàng lo lắng và bắt đầu đi chậm, mắt liên tục quan sát hai bên. Đi đến nhà dân anh lại thấy biển báo “Chó dữ, đi chậm chậm, coi chừng chó cắn”. Anh rất sợ nên khi đến nhà anh không dám bước xuống xe mà bóp còi inh ỏi cho chủ nhà ra. Tuy nhiên người chủ nhà bước ra và dắt theo một con chó màu trắng rất nhỏ và hiền. Anh hỏi chủ nhà: “Biển báo là dành cho con chó này à?” - “Đúng vậy”. “Nhưng con chó này không đuổi được ai cả?” - “Tôi biết nhưng tấm biển kia thì có thể đấy”. Bài học ở đây là nỗi sợ hóa ra chỉ như tấm biển cảnh báo khiến chúng ta lo ngại cả những con chó không làm chúng ta đau. Những người để nỗi sợ xâm chiếm tâm hồn

mình thường tự làm cho bản thân thêm sợ hãi. Sợ hãi gây ra một sức ì khủng khiếp.

“Con người thường có những cảm nhận không thích đáng về những mối nguy hiểm” - nếu bạn không tin điều này, hãy thử suy nghĩ. Bạn có sợ bay không? Bạn có biết rằng khả năng bạn chết do nghẹn thức ăn còn cao hơn cả khả năng chết do tai nạn máy bay không? Bạn có sợ chết khi bị cướp giật? Bạn nên biết là khả năng bị chết khi chơi thể thao còn cao gấp hai lần khả năng bị đâm chết bởi một kẻ lạ mặt. Còn nỗi sợ hãi đối với cá mập? Hằng năm những con lợn cắn chết nhiều người hơn là những con cá mập. Bạn khiếp sợ các cuộc phẫu thuật? Khả năng bị chết trong các tai nạn giao thông còn lớn gấp 16 lần chết do biến chứng sau phẫu thuật.

Một lần nữa chúng tôi khuyên bạn: nếu bạn thất bại thì chính sự sợ hãi là điều sẽ xâm chiếm ngay lập tức suy nghĩ của bạn, khiến bạn bồn chồn, lo âu hay cảm thấy hụt hẫng, thất vọng với mình. Bạn sẽ thấy rằng chúng tôi đề cập rất nhiều về sự sợ hãi như một cảnh báo, từ đó, bạn hãy bắt mạch cho căn bệnh thất bại của mình và tìm một thang thuốc.

Làm thế nào để vượt qua được tất cả những nỗi sợ hãi đó, hay cụ thể hơn làm thế nào để sẵn sàng vượt qua những thất bại vốn dĩ luôn ám ảnh mình?

Nếu bạn đã đọc đến đây thì chúng tôi tin bạn đã hiểu thất bại chính là phần đầu tiên của lý thuyết Cho và Nhận. Thất bại chính là cảnh báo hữu hiệu nhất cho những ai đã và đang say mê tìm kiếm và chứng tỏ mình, chỉ đơn giản là tên gọi nhưng lại hàm chứa ý nghĩa vô cùng.

Tuy nhiên, có những thất bại cũng nên tránh và có cách khắc phục dễ dàng đến bất ngờ. Bạn đang ở tuổi teen, hay là bố là mẹ của những cô cậu bé đang ở độ tuổi teen thì chúng tôi muốn cảnh báo bạn một số triệu chứng thường thấy dẫn đến những thất bại hay gặp nhất ở độ tuổi này.

Con người thường sợ những điều mình không biết rõ, nhưng nhiều lúc bên trong nỗi sợ đó chẳng có gì cả. Tất cả những gì bạn cần là một

niềm tin vững chắc trong tim mình. (Các học viên lớp Học Làm người Tự tin - Dũng cảm chinh phục nỗi sợ của bản thân trong bóng tối).

Kết quả học tập không mong muốn. Thất bại này thường gặp nhất ở mỗi bạn trẻ. Ai cũng muốn mình phải học thật giỏi, để bố mẹ tự hào và điều đó sẽ giúp mình tỏa sáng như chính mình mong muốn. Nhưng trong quá trình thực tế thì họ không chịu học, sự cố gắng không triệt để, chỉ dừng lại ở lời nói suông. Hoặc ngay cả khi có sự quyết tâm, nỗ lực thì phương pháp học tập không hiệu quả. Bạn không thể tập trung học bài khi đeo tai nghe nhạc rock nặng; không thể nhớ bài khi bị chi phối bởi những chuyện đi chơi, kế hoạch đi cắm trại cùng bạn bè; không thể học thuộc lòng các công thức toán học như một bài thơ mà không hiểu ý nghĩa của chúng... Một khi nhận được kết quả học tập yếu, bạn phải hiểu rằng đã có sai lầm trong sự cố gắng của mình, một lỗi hệ thống đang nằm ở đâu đó và mình phải tìm ra để khắc phục và sửa chữa ngay nếu vẫn còn mong muốn thực hiện mục tiêu học giỏi.

Thần khẩu hại xác phàm. Tuổi teen gần như ai cũng mắc căn bệnh tự cao và luôn thích được chứng tỏ mình. Đôi khi chính sự bông bột và nông nổi trong lời nói đã hại chính bản thân. Việc liên tục phát biểu linh tinh không chủ đề hay mục đích trong những buổi báo cáo nghiêm túc, đi tản mạn bàn những chuyện bên lề khi cả nhóm đang họp bàn cho các vấn đề bài tập nhóm... sẽ khiến bạn bị phê bình; thậm chí bị lên án bởi những người xung quanh. Có như vậy bạn mới hiểu rằng phát biểu không đúng thời điểm cũng khiến cho người khác khó chịu. Điều cần làm là suy nghĩ và phát biểu đúng chủ đề và đúng thời điểm thích hợp. Có những lần tranh luận với bố mẹ, trong những phút nóng nảy, cãi lại hay phản ứng những lời nói của bố mẹ, vô tình chính bạn đã đánh mất những lời khuyên từ chính gia đình. Bạn nên nhớ rằng một lời nói sai cũng có thể dẫn đến hậu quả khôn lường.

Tình cảm đầu đời. Theo thống kê của xã hội thì độ tuổi mắc phải điều này đang càng ngày càng giảm, chỉ mới 12 tuổi thôi cũng có thể “say nắng” một anh chàng đẹp trai, hay bắt gặp một nụ cười cũng đủ nói

yêu một người. Nhưng hầu hết tất cả đều chưa nhận thức được rằng đâu là tình bạn và đâu là tình yêu. Chỉ đi chơi vài lần hợp tính, thế là yêu ngay; thấy cô bé ấy lạ, muốn chinh phục cho bằng được... Và rồi nhận ra đã đánh mất chính mình khi vừa phải lo học, đảm bảo giờ giấc trong gia đình, vừa phải tranh thủ đi chơi (nếu không được bố mẹ cho phép thì càng phải giữ bí mật, thậm chí lén lút đi chơi với nhiều lý do khác nhau). Dần theo thời gian, bạn cảm thấy kiệt sức vì không thể nào đáp ứng được tất cả những điều đó; tất nhiên vì bạn chưa đủ tuổi và bản lĩnh để nhận thức, bạn bắt đầu suy sụp và căng thẳng trong mối quan hệ, trong học tập. Kết quả nhận được chính là mất niềm tin từ những người thân luôn lo lắng cho bạn, rồi sinh ra cau có bức bối không có lý do, học tập xuống cấp trầm trọng... Dần dần xung quanh bạn không có một ai cả, và lúc ấy bạn chợt nhận ra mình đã đi sai con đường. Đối với những thất bại thường gặp thì thất bại này khó được bạn chấp nhận hay tìm cách vượt qua. Và rồi rất nhiều trường hợp không vượt qua được, kết cục chính là những cái chết thương tâm bởi không chịu nổi sức ép và hụt hẫng khi “cuộc tình” tan vỡ...

Khi còn trẻ, trong con người bạn luôn dồi dào năng lượng, bạn muốn cháy hết mình với những đam mê. Bạn hối hả chạy, chạy thật nhanh trên dòng đời vội vã, rồi bạn vấp ngã, cảm nhận thấy sự đau đớn. Và bạn đứng trước hai sự lựa chọn: mình không thể đi tiếp được, vết thương đã làm mình đau, cảm thấy kiệt sức, mình sẽ quẳng bỏ tất cả; hoặc sẽ tìm hiểu tại sao mình vấp ngã để không bao giờ vấp ngã vì lý do đó nữa, rồi đứng dậy bước tiếp trên cuộc hành trình. Tất cả chỉ là sự lựa chọn thái độ mà thôi, và lựa chọn của bạn sẽ định nghĩa “Bạn là ai”. Trên thế gian này có hai loại người: người gục xuống hẳn và người biết đứng lên.

### ***Hãy tìm giá trị trong sự thất bại***

Nếu thất bại và thành công là hai khái niệm trái ngược, hãy hiểu rằng đó là chuyện thường trong tự nhiên, trong xã hội.

Lấy ví dụ về cầu vồng: nó rất đẹp, là hiện tượng huyền ảo trong tự nhiên. Ai ai cũng biết rằng cầu vồng sẽ xuất hiện sau cơn mưa nhờ ánh nắng. Mưa và nắng là hai điều trái ngược.

Hoặc ví dụ về đèn xanh và đèn đỏ: người ta đi trên đường thì không chỉ cần đèn xanh để luôn luôn tiến tới mà nhiều khi còn cần có đèn đỏ để người tham gia giao thông phải dừng lại; quan sát xung quanh và đôi khi nhìn lại mình.

Có một người gánh nước bằng một chiếc đòn gánh, mang hai chiếc bình lớn ở hai đầu. Một trong hai chiếc bình đó có một vết nứt, cuối đoạn đường dài từ con suối về đến nhà nó lúc nào cũng vơi chỉ còn một nửa bình; còn chiếc bình kia thì tuyệt hảo và luôn đem về đủ một bình nước đầy. Suốt hai năm tròn ngày nào cũng vậy, người gánh nước chỉ mang về nhà một bình rưỡi. Dĩ nhiên cái bình nguyên vẹn rất hãnh diện về thành tích của mình vì hoàn tất một cách hoàn hảo nhiệm vụ nó được tạo ra để thi hành. Còn tội nghiệp chiếc bình nứt, nó rất xấu hổ về khuyết điểm của mình và cảm thấy khổ sở vì chỉ hoàn tất được một nửa công việc nó được tạo ra để thực hiện. Sau hai năm chịu đựng cái mà nó cho là một thất bại chua cay, một ngày nọ chiếc bình nứt bèn lên tiếng với người gánh nước bên bờ suối: “Con thật lấy làm xấu hổ vì vết nứt bên hông làm rơi mất nước suốt dọc đường đi về nhà bác”.

Người gánh nước trả lời: “Con đã chẳng để ý thấy hoa chỉ mọc trên đường đi bên phía của con à? Đó là vì ta vẫn luôn biết cái khuyết điểm của con, nên ta đã gieo hạt hoa dọc đường phía đó, và mỗi ngày trên đường mình đi về con đều đã tưới nước cho chúng. Hai năm nay ta vẫn luôn hái được những đóa hoa đẹp đó để chưng trên bàn. Nếu con không phải là con y như thế này, thì trong nhà đâu có được sự trang hoàng đẹp đẽ vậy”.

Mỗi người trong chúng ta đều có những khuyết điểm rất riêng biệt. Ai cũng đều là bình nứt cả.

Nhưng chính các vết nứt và khuyết điểm đó của từng người trong chúng ta mới khiến đời sống của chúng ta trở nên thú vị và làm chúng ta thỏa mãn. Chúng ta phải chấp nhận cá tính của từng người trong cuộc sống, và tìm ra điểm tốt trong họ.

Vạn hạnh cho tất cả các bạn “Bình nứt” của tôi!

(Sưu tầm)

Có rất nhiều cách để vượt qua sự thất bại hay đứng lên sau khi vấp ngã, nhưng điều chúng tôi mong muốn ở bạn chính là thái độ để tiếp nhận. Cho dù mọi người có giúp đỡ bạn, có tư vấn cho bạn hàng vạn cách để vượt qua khó khăn, nhưng chính bản thân bạn phải không đầu hàng số phận. Vì vậy nội dung tiếp theo được đề cập đến trong chương này chính là những phương pháp bạn cần để trang bị sẵn sàng cho những thử thách phía trước.

### ***Kỹ thuật thay đổi tư duy***

Trong con người luôn ẩn chứa nguồn năng lượng và nội lực vô hạn, ở tập 3 của bộ sách, chúng ta sẽ nghiên cứu chi tiết hơn nội dung này. Nhưng trước đó, chúng tôi muốn bạn “nói chuyện” với não của mình để tìm ra phương pháp vượt qua sự thất bại vốn dĩ đã ám ảnh bạn từ lâu.

### ***Áo thuật với một mỗi, chán nản***

Bạn hãy tìm cho mình một tờ giấy trắng kích cỡ A4, chia một nửa theo chiều dài; phần nửa trên của tờ giấy bạn viết chữ MỆT. Bạn chia đôi phần giấy còn lại và một nửa bạn viết chữ MỆT vừa đúng kích cỡ. Tiếp tục chia đôi tờ giấy và viết chữ MỆT, cứ thế cho đến khi không thể viết được nữa. Giờ đây bạn quan sát thật kỹ chữ MỆT đầu tiên và chữ MỆT cuối cùng.

Sau khi quan sát, hãy chụp ảnh hai từ đó trong đầu, và tiếp theo hãy nói chuyện với não của mình. Bạn hãy suy nghĩ về sự mệt mỏi của bản thân, cùng với nó là hình ảnh chữ MỆT thật to kia. Sau đó cố gắng

kéo chữ MỆT nhỏ dần, nhỏ dần đến khi không còn nhìn thấy nữa, tự dừng bạn sẽ thấy thoải mái hơn rất nhiều. Những mệt mỏi khi gặp khó khăn hay thử thách dường như dần dần bị đẩy lùi.

Nếu đã thực hiện được bước đầu tiên thì lần tiếp theo bạn hãy làm ngược lại quy trình, viết từ nhỏ đến lớn bằng trí tưởng tượng. Tuy nhiên thay từ MỆT thành từ SÁNG KHOÁI. Bạn sẽ thấy chính mình có một sự thay đổi rất đáng ngạc nhiên.

### *Đánh lừa tư duy*

Đối với mỗi con người; hầu hết lỗi lầm đều có thể bước qua được, tuy nhiên trong một số trường hợp; thất bại quá nặng nề đã khiến bạn suy sụp. Mỗi khi nhắm mắt thì hình ảnh của thất bại ấy cứ hiện ra khiến bạn không thể nào thoát được quá khứ. Nếu bạn bị tình trạng ấy thì đây chính là cách giúp bạn bước qua nó. Hãy sử dụng kỹ thuật mà chúng tôi tạm gọi là đánh lừa tư duy. Hãy làm theo hướng dẫn ở bên dưới và tự cảm nhận hiệu quả bạn nhé.

\* Nghĩ về một sự việc tồi tệ khiến bạn buồn phiền hay khó chịu.

\* Quay lại sự việc đó trong tâm trí bạn như một bộ phim từ đầu đến cuối.

\* Quay lùi rồi quay tới bộ phim đó với tốc độ nhanh gấp 3 lần tốc độ bình thường. Bóp méo các âm thanh và hình ảnh để mọi thứ trở nên hài hước, thậm chí nực cười.

\* Lặp lại quá trình này 5-8 lần.

\* Cuối cùng hãy suy nghĩ về sự việc tồi tệ đó lần nữa. Bạn cảm thấy thế nào?

### *Thay đổi dáng vẻ*

Người ta hay nghĩ tâm trạng tạo ra dáng vẻ bên ngoài của bạn, nhưng ít ai biết điều ngược lại cũng đúng. Bạn hoàn toàn có thể thoát khỏi sự chán nản bằng cách thay đổi dáng vẻ của mình.

Hãy mở nhạc hào hứng và tạo cho mình dáng vẻ mới:

- \* Tư thế: người đứng thẳng lên, vai thẳng, đầu ngẩng cao.
- \* Mắt: Nhìn lên và mở to, tập trung.
- \* Thở: Thở nhanh và sâu hơn.
- \* Giọng nói: To hơn, nhanh hơn và cao hơn.
- \* Cơ bắp: Làm căng cơ vai và cơ tay.
- \* Cơ mặt: Miệng mở rộng ra, làm căng hai bên má.

### ***Thay đổi từ vựng***

Một bác sỹ tâm lý nổi tiếng đã từng nhấn mạnh rằng có một từ đáng buồn nhất trong từ điển của con người, đó là Giá như. Ông tin rằng những người mắc cạn trong thất bại của mình dành cả quãng đời còn lại của mình để nói Giá như, chẳng hạn “Giá như tôi cố gắng nhiều hơn”...

Bí quyết để thoát ra khỏi những suy nghĩ đó là thay đổi từ vựng của bạn, thay thế nó bằng từ Lần sau: “Lần sau tôi phải cố gắng nhiều hơn, lần sau tôi phải đối xử tốt hơn với bố mẹ mình...”. Thất bại sẽ không còn là thất bại nữa nếu bạn có thể làm tốt hơn ở lần sau. Bạn có thể nghĩ rằng đó chỉ là sự khác biệt nhỏ, nhưng sự khác biệt nhỏ đó có thể tạo nên những khác biệt rất lớn. Suy nghĩ của bạn sẽ quyết định hành động của bạn.

### ***Luôn giữ tính hài hước, đừng trở nên quá quen thuộc với thất bại***

Hãy lạc quan - mỗi khi gặp thất bại bạn hãy học cách cười thật lớn. Tiếng cười giúp ích cho bất cứ ai khi vừa thực hiện một điều ngu ngốc.

Hãy mỉm cười khi thất bại. Hãy cứ tin đi, bằng cách mỉm cười khi mình thất bại, ta sẽ thấy cuộc đời lại mỉm cười. Khi ta không còn gì hết, không có gì hết, đời sẽ ban tặng ta một cái gì đó mới mẻ hơn, hạnh phúc hơn. Sau hạnh phúc là bất hạnh, đi hết bất hạnh rồi sẽ gặp hạnh phúc. Điều đó chẳng phải là quy luật sao?



Cuộc sống chính là cái đẹp, hãy chiêm ngưỡng. Cuộc sống chính là điều may mắn, hãy đón nhận. Cuộc sống chính là niềm hạnh phúc, hãy tận hưởng. Cuộc sống chính là một bản nhạc, hãy ca vang. Đừng sống quá lâu trong ngôi nhà của sự thất bại.

### ***Luyện tập đức tính BỀN BỈ***

Một câu hỏi nữa chúng tôi đặt ra cho bạn: Tại sao con người ta chết đuối?

Hầu hết mọi người đều trả lời: “Người đó không biết bơi”. Nhưng thật sự câu trả lời lý thú nhất là: “Một người bị chết đuối khi rơi xuống nước bởi vì anh ta ở lại đó”. Thật ra, vấn đề không phải là người đó đã rơi bao nhiêu lần mà khả năng leo lên sau mỗi lần ngã.

Vậy phẩm chất nào sẽ giúp chúng ta leo lên trở lại sau mỗi lần ngã xuống? Không gì trên thế giới có thể thay thế nó được. Tài năng cũng không; trên đời này chẳng hiếm những người có tài mà không thành công. Thiên tài cũng không; thiên tài mà không gặp thời vận cũng rất phổ biến. Học vấn cũng không; thế giới đầy rẫy những kẻ có học vấn mà bị bỏ rơi. Chỉ có sự bền bỉ và quyết tâm mới mang lại kết quả chắc chắn.

Trước cuộc chạm trán giữa tảng đá và dòng nước, dòng nước luôn luôn chiến thắng, không phải bằng sức mạnh mà bằng sự bền bỉ. Vấn đề không phải bạn rơi xuống sâu đến mức nào mà là bạn đã bật trở lại lên cao bao nhiêu!

Lincoln là một trường hợp điển hình của người dám thất bại. Bị thất bại trong việc kinh doanh năm 1832. Lại thất bại trong kinh doanh năm 1833. Bị đánh bại trong cuộc chạy đua vào ghế đại biểu cử tri năm 1840. Bị thất bại khi chạy đua vào hạ viện năm 1843. Được bầu vào hạ viện năm 1846. Bị đánh bại khi tranh ghế ở thượng nghị viện năm 1855. Bị thất bại khi chạy đua vào ghế tổng thống năm 1856. Thất bại khi tranh ghế ở thượng nghị viện năm 1858. Cuối cùng, vào năm 1860; ông được bầu làm tổng thống thứ 16 và là một trong những tổng thống vĩ đại nhất trong lịch sử nước Mỹ.

(Sưu tầm)

Thử thách nào cũng như leo một ngọn núi, kiên trì và bền bỉ, rồi ta sẽ đứng lên đỉnh của nó. (Lớp Trui Rèn và Trưởng Thành 6-7-8 đang leo lên dốc đá cheo leo của đỉnh Ma Thiên Lãnh - đảo Sơn - Kiên Giang)

### ***Gia đình chính là nguồn động lực để vượt qua mọi thất bại***

Những khi ta gặp thất bại, thậm chí lung lay niềm tin, mất cân bằng trong cuộc sống thì gia đình chính là phương thuốc hiệu nghiệm nhất để chữa lành vết thương ấy. Chúng ta vẫn hay tìm lời khuyên ở bạn bè; nhưng nếu thất bại ấy quá nặng nề, xung quanh mình chẳng còn một người bạn nào thì phải làm sao?

Không phải ngẫu nhiên mà hầu hết các ca sĩ nổi tiếng hiện nay đều có người quản lý là bố hoặc mẹ, ví dụ như Britney Spear - tưởng chừng như cuộc đời của cô sẽ bị hủy hoại bởi sự bất cẩn, thậm chí tự cắt tóc cạo đầu, suốt ngày say xỉn, và phải đi cải tạo giáo dưỡng. Nhưng có ai ngờ, cô đã tìm ra được liều thuốc thần diệu là GIA ĐÌNH - cô đã thu xếp hoãn tất cả hợp đồng quảng cáo, không tham gia ca hát, chỉ về với bố mẹ, về với ngôi nhà ấm cúng mà cô đã trưởng thành từ đó, và người nâng đỡ cô đứng dậy chính là người cha, hiện đang là quản lý của cô. Cô đã trở lại thành công hơn cả sự mong đợi.

Vì sao phương thuốc ấy hiệu nghiệm đến như thế?

Những câu nói “Không ai thương con bằng mẹ”, “Đi suốt cuộc đời lòng mẹ vẫn theo con” chính là đáp án. Dù con sai lầm thế nào, thất bại đến đâu, vẫn là đứa con của bố mẹ, vẫn có thể về nằm trong vòng tay ấm áp của bố mẹ.

Hãy chia sẻ những nỗi buồn của mình, những thất bại của mình cho bố mẹ, và bạn sẽ nhận được lời khuyên. Dù chưa thể nói đó là lời giải chính xác nhất nhưng chắc chắn một điều đó chính là lời khuyên chân thật nhất, an toàn nhất và yên bình nhất dành cho mình.

Hãy dành thời gian cho những bữa cơm gia đình để trò chuyện cùng nhau, nơi ấy sẽ nuôi dưỡng niềm tin và bản lĩnh để bạn bước đi trên cuộc đời. Và nếu cảm thấy không đủ can đảm để đối diện thì hãy nhìn ở sau lưng mình, bố mẹ của mình luôn ở đó, động viên và nâng đỡ mình bước tiếp trên con đường của tương lai.

Một cô gái trẻ than vãn với cha mình về những rắc rối và cuộc sống mà cô cảm thấy quá khó khăn. “Hãy đến đây!”, người cha nói. “Ta muốn chỉ cho con cái này”. Ông đưa cô gái vào bếp và đổ nước vào ba cái xoong đun trên bếp. Sau đó ông cắt mấy củ cà rốt và cho vào xoong thứ nhất, cho hai quả trứng vào xoong thứ hai, và cuối cùng ông đổ vào cái xoong thứ ba một ít cà phê. Sau vài phút ông cho cà rốt đã luộc vào một cái bát, những quả trứng vào một cái bát khác, còn cà phê thì đổ vào một cái cốc. Rồi ông để tất cả những thứ này trước mặt cô con gái.

“Tất cả những thứ này có ý nghĩa gì hả cha?” cô gái nôn nóng hỏi.

“Mỗi thứ này đều có thể dạy chúng ta một bài học về cách để đối mặt với những khó khăn”, người cha trả lời. “Củ cà rốt lúc đầu rất rắn nhưng sau khi được luộc chín nó trở nên rất mềm. Quả trứng trước khi luộc rất dễ vỡ nhưng sau đó nó trở nên chắc và bền hơn. Còn cà phê thì ngược lại, nó đã làm nước thay đổi thành một thứ thú vị hơn.”

Con yêu! Con có thể lựa chọn cách đối mặt với những khó khăn. Con có thể để nó biến mình trở thành một kẻ yếu đuối hoặc để nó giúp mình trở nên cứng cáp hơn, hoặc con có thể dùng nó để làm nên một điều gì đó hữu ích. Tất cả chỉ phụ thuộc vào chính con thôi.”

*(Sưu tầm)*

Bạn ơi, cuộc sống rất nhiều màu sắc, và thất bại cũng chỉ đơn giản làm cho những thành công của bạn trở nên ý nghĩa hơn mà thôi. Đó cũng là lý do trong chương này chúng tôi dành cho bạn câu khuyến khích: “Hãy chạy đi... và vấp ngã”. Có như thế bạn mới thấy giá trị của đau đớn, cảm nhận được sự quan tâm của mọi người xung quanh, và tìm

được cơ hội để nhìn lại chính mình, từ đó hoàn thiện mình và lớn hơn lên.

Để kết thúc chương này, chúng tôi tặng một món quà cho bạn như một lời chúc, bạn hãy khắc ghi nó như một tấm gương để khi gặp khó khăn thử thách, lấy nó ra và soi mình.

***Không từ bỏ*** - một câu chuyện có thật.

Có một cô bé được sinh ra và lớn lên tại Việt Nam trong một gia đình giàu có, là một tiểu thư ngay từ trong trứng nước. Cô sống trong căn biệt thự sang trọng, mặc quần áo đắt tiền, hàng ngày có thầy dạy riêng đàn violin, và cô rất yêu thích cây đàn này.

Mọi thứ thay đổi năm cô bé 9 tuổi: bố làm ăn thất bại, phá sản và trốn nợ biệt tăm, mẹ và các con hoàn toàn hụt hẫng, mẹ phải bán đi gần như mọi thứ để trả nợ của bố. Sau khi bán cả căn nhà mà nợ vẫn chưa trả hết, mẹ cô phải giữ lại một ít tiền, mua một căn nhà ổ chuột cho ba mẹ con có chỗ trú.

Hàng ngày, mẹ cô phải làm hầu như mọi việc: rửa chén thuê cho nhà hàng, lau nhà, thậm chí là phụ hồ... để có thể kiếm tiền trang trải cuộc sống cho hai cô con gái nhỏ.

Cô bé giữ lại cây violin nhỏ của mình, hàng ngày vẫn đem đàn ra tự tập, cũng là để chống chọi với nỗi buồn tủi của mình khi từ một tiểu thư đài các trở thành một đứa bé nghèo xác xơ.

Được mấy tháng thì mẹ cô không quen làm việc nặng đã ngã bệnh, buộc phải bán cây đàn để có tiền mua thuốc cho mẹ, cô khóc hết nước mắt.

Mấy năm sau, gia đình cũng dần trả hết nợ nhưng vẫn nghèo. Cô bé rất thích học tiếng Anh, nhưng không có tiền để đi học ở đâu được cả. Mẹ chỉ nói với cô thế này: “Con ạ, đi học thêm chỉ là tìm một môi trường, tìm người giúp đỡ thôi, việc học chính vẫn là ở con. Nếu con thực sự khao khát học tiếng Anh, con sẽ tìm được cách”.

Nhưng muốn học tiếng Anh tốt thì phải được học với thầy bản ngữ, làm sao khi không có tiền?

Vậy mà cô bé tìm ra đây: ở độ tuổi cũng như các bạn teen, buổi sáng cô đi học, buổi chiều làm thêm tại một cửa hàng đồ lưu niệm tại khu phố Tây. Bằng cách đó, cô bé vừa luyện được tiếng Anh của mình, vừa kiếm thêm thu nhập phụ giúp gia đình.

Một thời gian nữa, trong một lần bán hàng tình cờ cô quen được một anh tình nguyện viên ở tổ chức Sinh viên Quốc tế, sự ham học của cô chinh phục tấm lòng anh, và anh là người khuyến khích cô nên tin và thực hiện ước mơ du học của mình. Trong thời gian ở Việt Nam, anh tranh thủ hướng dẫn cô làm hồ sơ gửi đi các trường.

Thật bất ngờ, Đại học Oxford danh tiếng của Anh lại chấp nhận hồ sơ của cô, và họ yêu cầu cô sang đó để kiểm tra trình độ tiếng Anh, trước khi chính thức được nhận vào học.

Nhưng hồi ôi, cô lấy đâu ra tiền để sang Anh, nếu như sang đó mà không đạt trình độ tiếng Anh thì sao, chưa kể đến học phí, ăn ở... Một lần nữa, anh bạn tình nguyện viên lại cho cô một lời khuyên thật quý: “Ráng thêm chút nữa”. Anh vận động tổ chức của mình để tìm tài trợ vé máy bay, còn cô thì đi khắp các công ty để thử xin họ cấp chi phí cho mình đi học, để khi về mình làm việc cho nơi đó thật lâu..., nhưng tất cả những gì nhận được là những cái lắc đầu. Cô cũng trình bày với mẹ, nhưng thấy mẹ chỉ im lặng, sâu trong mắt là một nỗi buồn thăm thẳm, cô thắt cả ruột gan; và có lẽ sự kỳ diệu này sẽ chấm dứt tại đây. May mắn thay, cuối cùng, anh bạn tình nguyện viên cũng xin được vé máy bay cho cô. Rồi hôm sau, không biết từ đâu ra, mẹ cố dúi cho cô gần 1.000 USD và động viên: “Con cứ đi học, mẹ tin con sẽ làm được dù ở đâu, cũng không có thử thách nào lớn hơn những thử thách mà cả nhà mình đã chịu đựng bao nhiêu năm qua!”. Sau này cô mới biết, món tiền đó là tất cả nữ trang hồi môn của mẹ khi về nhà chồng, mẹ cất giữ bao năm để dành cho những

lúc khẩn cấp nhất, và thêm rất nhiều khoản vay mượn từ nhiều nguồn khác nhau nữa.

Những ngày chuẩn bị cuối cùng, một người bạn của mẹ bất ngờ tặng cô một cây đàn violin. Ôm cây đàn, cô đã òa khóc như gặp lại người bạn thân lâu ngày. Vậy là ở miền đất xa xôi sắp đến, cô cũng sẽ bớt cô độc hơn. Tuy nhiên, mọi khó khăn mới chỉ bắt đầu. Sang đến Oxford, sau buổi kiểm tra trình độ, người phụ trách thông báo cô không đủ tiêu chuẩn vào học ngay, phải học thêm tiếng Anh cho đến khi đạt những chứng chỉ cần thiết; vì chưa là sinh viên chính thức, cô cũng không được ở ký túc xá, không được nhận học bổng. Thậm chí lúc này tiền mua vé máy bay trở về nhà cũng không đủ, một cô gái 18 tuổi trắng tay và cô độc, làm gì ở giữa xứ sương mù? Cô lại nhớ đến lời khuyên của người bạn tốt bụng: “Ráng thêm chút nữa”.

Gom phần tiền còn lại, cô đóng học phí cho học phần tiếng Anh đầu tiên, và bắt đầu chuỗi ngày đi học, tối ngủ sân ga, co ro trong tấm áo choàng Đại học Oxford danh giá, giữa những người vô gia cư khác. Mọi thứ trong vali có thể bán được, cô bán đi cả, để có thêm tiền trang trải, và cũng để khỏi phải kéo vali đi khắp nơi. Cả một thời gian, mỗi ngày cô chỉ dám ăn có một mẫu bánh mì, bị cái đói, cái giá lạnh châu Âu hành hạ. Cô cũng không dám viết thư về cho mẹ vì sợ mẹ lo, mà mẹ cũng không cách nào liên lạc với cô - ngay cả một cái địa chỉ cô cũng không có.

Tình cờ cô gặp một bà già lang thang. Ở Anh, ngay cả ăn xin cũng phải có giấy phép. Bà già này có giấy phép, và bà chấp nhận cho cô đi xin ăn “ké” với mình. Lâu lâu, hai người cũng vào ngủ được một tối trong trại tế bần - ít nhất cũng có được cả một cái giường. Một hôm, hai người thấy những ban nhạc chơi rong ngoài đường kiếm được nhiều tiền hơn chỉ ăn xin không, thế là cô quyết tâm xin được giấy phép chơi nhạc. Cô đến tận nơi cấp giấy, đàn ngay tại đó, nhiều người hào hứng thích tiếng đàn cũng đến để góp tiếng nói giúp cô. Cuối cùng cô cũng có giấy phép

chơi vào giờ vắng khách. Tưởng mọi thứ đang khá lên thì hai hôm sau, bà già biến mất khi cô đang ngủ say, trộm theo cả cây đàn...

Cô gái vẫn “Ráng thêm chút nữa” - cô đến cửa hiệu bán đàn, và van xin người bán cho mình thuê cây đàn giá rẻ nhất, thế chấp cả hộ chiếu của mình. Và bằng cách đó, cô đã sống, tồn tại qua thời gian học bổ sung ngoại ngữ, để khi trở thành sinh viên chính thức của Oxford, cô đã học như chưa bao giờ được học, luôn đứng đầu, luôn đạt học bổng, và được ở ký túc xá của trường. Tất nhiên, tới lúc này, cô ấy đã rất thành đạt và thay đổi cuộc sống của cả gia đình cô. Cô gái ấy sinh năm 1985, hơn các bạn chưa đến 10 tuổi. Hãy thử so sánh hoàn cảnh, điều kiện mình đang có với cô ấy, và trả lời thật chân thực: mình đã cố hết sức chưa, có phải mình bỏ cuộc khi làm những việc dễ hơn như thế nhiều lần, có phải mình hoàn toàn chưa xứng đáng với những gì gia đình mình đang đầu tư, hy sinh và kỳ vọng?

*(Sưu tầm)*

Hãy chạy đi! Chạy thật nhanh và vấp ngã, rồi tự nhủ rằng ráng thêm chút nữa... để đứng dậy...





## Ngày thứ bảy. HÃY ĐỨNG TRÊN ĐÔI VAI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHỔNG LỒ

Trước khi đi vào ngày hôm nay, chúng tôi muốn các bạn hiểu rõ ở đây “người khổng lồ” là những ai. Khái niệm “người khổng lồ” không phải để chỉ những người có thân thể to lớn, xấu xí và hạn chế về đầu óc trong những câu chuyện cổ tích. “Người khổng lồ” ở đây cũng là những con người rất bình thường như bao người khác, nhưng họ có một số sự khác biệt giúp cho họ trở thành những người vĩ đại. Họ là những người có ước mơ, và cố gắng hết mức để biến ước mơ trở thành hiện thực. Họ là những người biết suy nghĩ, và biết sáng tạo. Họ luôn phụng sự cộng đồng và luôn biết nhận trách nhiệm cho bất cứ lựa chọn nào của mình. Họ là những người sẵn sàng chia sẻ hạnh phúc đối với những người khác, biết cách cho đi. Và họ là những người luôn không hài lòng với chính mình, luôn tìm mọi cách để làm cho mình tốt hơn.

Như vậy, chúng ta đã có khái niệm người khổng lồ là ai. Phần này sẽ hỗ trợ cho các bạn rất nhiều khi bước những bước tiếp theo cùng cuốn sách. Bây giờ, chúng tôi muốn cùng các bạn đi giải đáp vấn đề của ngày hôm nay, đó là làm thế nào đứng trên đôi vai của những người khổng lồ để trở thành những người khổng lồ.

Có một vị giáo sĩ rất thông thái và điều đó làm cho ông cảm thấy rất tự hào. Một hôm, ông đang đi cùng tùy tùng trên đường phố thì có một cậu bé chạy lại đứng trước kiệu và xin cận vệ để được gặp ông. Ông rất ngạc nhiên và tức giận vì đoàn người của ông lại dừng đột ngột như thế mà không có tiếng thông báo trước, thế là ông bèn mở cửa kiệu, bước xuống để tìm hiểu nguyên nhân. Khi gặp cậu bé, ông giận dữ hỏi: - Tại sao người lại chặn kiệu của ta? Người không biết ta là ai à? Ta là một giáo sĩ được đức vua rất sủng ái, ngay cả ngài cũng phải kính nể ta phần nào. Tại sao người lại to gan như thế?

Cậu bé ngược lên nhìn ông và nói:

- Cháu biết ông là người thông thái, nên cháu mới chận kiệu, để chỉ xin hỏi ông một điều thôi. Xin ông cho phép.

Vị giáo sĩ nghe thế, bèn dụ giọng lại:

- Thế à, thế người muốn hỏi ta việc gì? Người đã chọn rất đúng, ta là một nhà thông thái, ta có thể trả lời được mọi câu hỏi của người. Cứ hỏi đi.

Cậu bé liền hỏi:

- Ngài là một nhà thông thái, chắc hẳn ngài biết hết mọi việc phải không ạ?

- Đương nhiên.

- Vậy ngài có thể trả lời hình này vẽ cái gì không? Nói xong cậu cúi xuống đất, lấy mười ngón tay kéo nguệch ngoạc lên nền đất cát. Vị giáo sĩ chau mày, nhìn chăm chú vào hình vẽ mà cậu bé vừa tạo ra và trả lời:

- Người vẽ con giun à?

- Không phải

- Con sông?

- Cũng không phải

- Thế người vẽ cái gì hả? - Vị giáo sĩ tức giận nói. Cậu bé nhìn vị giáo sĩ một lúc, sau đó trề môi và đáp:

- Cháu vẽ hình của vệt nước tiểu do con bò nó tạo ra đấy! Thế mà bảo là cái gì cũng biết.

Sau đó cậu bé quay lưng đi thẳng, để lại vị giáo sĩ đứng chết trân nhìn bức tranh vẽ nước tiểu bò, mặt ngượng chín.

Chúng ta có thể thấy, ngay cả một nhà thông thái như thế; nhưng vẫn không biết hết được tất cả mọi thứ trên đời. Không ai có thể biết hết được mọi thứ.

Ở Mỹ, các học sinh trung học được giao một nhiệm vụ mà theo chúng tôi là rất hay. Các em có một cuốn sổ để mỗi ngày ghi chép lại tất cả những gì mình đã trải qua. Cuối mỗi tháng, các em sẽ phải tự trình bày lại thành một bài báo cáo và gửi cho giáo viên chủ nhiệm. Thông qua đó, các giáo viên sẽ biết được khả năng quan sát của các học sinh có tốt hay không; cũng như tạo cho các em điều kiện học tập tốt hơn. Ở Việt Nam, có lẽ ít học sinh nào làm được như thế, hầu hết các bạn đều ít có thói quen ghi chú. Điều này thể hiện rất rõ sự chủ quan, bởi lẽ không bao giờ chúng ta có thể nhớ hết mọi thứ, cho dù não của chúng ta có thể rất tuyệt vời. Các bạn hãy thử làm một bài kiểm nghiệm nho nhỏ nhé: Trong 15 giây, hãy nhớ lại xem 5 ngày trước, bạn ăn gì vào buổi sáng; trưa, và tối, kể cả ăn vặt! Trung thực nhé, không được gian lận, chỉ trong vòng 15 giây thôi... Chúng tôi chắc chắn rằng các bạn không thể nào nhớ được, bởi trong 5 ngày vừa qua, các bạn có quá nhiều thông tin cần xử lý. Chính vì thế, não của các bạn sẽ loại bỏ bớt những thông tin không cần thiết hoặc những thông tin mà não cho là cũ, cần phải dọn dẹp. Nhưng vấn đề ở đây là não không phân biệt được thông tin nào quan trọng; thông tin nào không quan trọng cho bạn, do đó bạn không biết được thông tin nào sẽ bị quên đi. Vì vậy, thói quen ghi chép là thói quen mà chúng tôi luôn hướng dẫn trong các chương trình do chúng tôi tổ chức. Hy vọng tất cả các bạn cũng thực hiện thói quen đó, bởi lẽ đến một ngày mở cuốn sổ ghi chép ra, các bạn sẽ thấy ở trong đó rất nhiều kiến thức vô giá mà các bạn thu thập được.

Hơn nữa, những người giỏi là những người biết tận dụng cơ hội của họ cùng những người khác, họ không bao giờ đứng một mình và luôn có một điểm tựa vững chắc cho bản thân. Đây là điều thứ hai mà chúng tôi muốn nói với các bạn trong ngày hôm nay, người giỏi cũng không phải là người biết tất cả, và người giỏi là người biết sống cùng người khác và sống vì người khác.

Thế các bạn có đồng ý với chúng tôi rằng không ai có thể sống một mình? Một mình ở đây nghĩa là không có sự tương tác với xã hội, không

có sự giao tiếp, không có bất kỳ mối quan hệ nào. Một đứa trẻ chỉ mới sinh ra đã khóc thật to, để báo hiệu sự hiện diện của nó trên cuộc đời này. Bất kể một hành vi nào sau đó của nó đều có một mối liên hệ nào đó với vạn vật; với tất cả mọi người xung quanh. Thậm chí khi tự làm hại đến chính bản thân thì nó cũng gây ra một ảnh hưởng rất to lớn cho bố mẹ. Đó là mối tương tác tinh thần mà một cá thể luôn luôn tác động đến người khác, hoặc nhận được sự tác động từ người khác. Chính vì vậy, không thể có một con người nào hoàn toàn độc lập được với xã hội, hay nói cách khác, không ai có thể sống một mình.

Khi chúng tôi hỏi các em trong chương trình Học Kì Quân Đội Thiếu nhi (chương trình dành cho các em từ 8-12 tuổi) rằng liệu các em có thích sống tự lập và không có bố mẹ, thì đa số các em đều trả lời không. Nhưng cũng cùng một câu hỏi đó, chúng tôi hỏi các em chiến sĩ của Học Kì Quân Đội sơ cấp (chương trình dành cho các em từ 13-18 tuổi), thì đa số các em lại trả lời có. Vậy vấn đề đặt ra là tại sao các bạn trẻ lại thích sống một mình? Xu hướng của các bạn trẻ ngày nay là muốn được độc lập trong cuộc sống, độc lập trong suy nghĩ và trong hành động. Nhưng các bạn quên rằng độc lập trong suy nghĩ và trong cách sống không có nghĩa là không cần ai hỗ trợ.

Ông bà ta thường nói “Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao” không phải để cho vui, mà để cho chúng ta thấy được rằng không thể thành công một mình mà không có sự hỗ trợ của những người khác. Vậy, bất cứ ai cũng cần sự giúp đỡ và bất cứ ai cũng cần điểm tựa, đây là điều thứ ba mà chúng tôi muốn nói với các bạn.

Chúng ta tạm dừng, và hãy đọc kỹ một câu chuyện nhé.

Bất cứ ai cũng cần sự giúp đỡ, và bất cứ ai cũng cần điểm tựa.

Ngày xưa ngày xưa có một cây táo to. Một cậu bé rất thích đến chơi với cây táo mỗi ngày. Nó leo lên ngọn cây hái táo ăn, ngủ trưa trong bóng râm. Nó yêu cây táo và cây cũng rất yêu nó. Thời gian trôi qua, cậu

bé đã lớn và không còn đến chơi với cây táo mỗi ngày. Một ngày nọ, cậu bé trở lại chỗ cây táo với vẻ mặt buồn rầu. Cây táo reo to:

- Hãy đến chơi với ta.

- Cháu không còn là trẻ con, cháu chẳng thích chơi quanh gốc cây nữa. Cháu chỉ thích đồ chơi thôi và cháu đang cần tiền để mua chúng.

- Ta rất tiếc là không có tiền, nhưng cậu có thể hái tất cả táo của ta và đem bán. Rồi cậu sẽ có tiền.

Cậu bé rất mừng. Nó vặt tất cả táo trên cây và sung sướng bỏ đi. Cây táo lại buồn bã vì cậu bé chẳng quay lại nữa. Một hôm, cậu bé - giờ đã là một chàng trai, trở lại và cây táo vui lắm:

- Hãy đến chơi với ta.

- Cháu không có thời gian để chơi. Cháu còn phải làm việc nuôi sống gia đình. Gia đình cháu đang cần một mái nhà để trú ngụ. Bác có giúp gì được cháu không?

- Ta xin lỗi, ta không có nhà. Nhưng cậu có thể chặt cành của ta để dựng nhà.

Và chàng trai chặt hết cành cây. Cây táo mừng lắm nhưng chàng trai vẫn chẳng quay lại. Cây táo lại cảm thấy cô đơn và buồn bã. Một ngày hè nóng nực, chàng trai - bây giờ đã ở tuổi trung niên, quay lại và cây táo vô cùng vui sướng.

- Hãy đến chơi với ta.

- Cháu đang buồn vì cảm thấy mình già đi. Cháu muốn đi chèo thuyền thư giãn một mình. Bác có thể cho cháu một cái thuyền không?

- Hãy dùng thân cây của ta để đóng thuyền. Rồi cậu chèo ra xa thật xa và sẽ thấy thanh thản.

Chàng trai ngày xưa chặt thân cây làm thuyền rồi chèo thuyền đi. Nhiều năm sau, một ông lão quay lại.

- Xin lỗi, con trai của ta. Nhưng ta chẳng còn gì cho cậu nữa. Không còn táo.

- Cháu có còn răng nữa đâu mà ăn.

- Ta cũng chẳng còn canh cho cậu leo trèo.

- Cháu đã quá già rồi.

- Ta thật sự chẳng giúp gì cho cậu được nữa. Cái duy nhất còn lại là bộ rễ đang chết dần mòn của ta - cây táo nói trong nước mắt.

- Cháu chẳng cần gì nhiều, chỉ cần một chỗ ngồi nghỉ. Cháu đã quá mệt mỏi sau những năm qua.

- Ôi, thế thì cái gốc cây già cỗi này là một nơi rất tốt cho cậu ngồi dựa vào và nghỉ ngơi. Hãy đến đây với ta. Ông lão ngồi xuống và cây táo mừng rơi nước mắt.

*(Sưu tầm)*

Đây chính là câu chuyện của tất cả chúng ta. Cây táo đó chính là cha mẹ, là gia đình của chúng ta, là điểm tựa mà mỗi chúng ta ai cũng thấy, nhưng ít khi chúng ta chấp nhận, coi trọng nó. Chỉ khi già cỗi rồi, chúng ta mới cảm nhận được giá trị của điểm tựa tuyệt vời này. Đó là một sai lầm mà hầu như những ai làm con cũng dễ mắc phải, và rất nhiều người đã phải trả cái giá rất đắt cho nó.

Chúng ta thường nghĩ rằng những người khổng lồ chính là những người đi trước, những người đã làm nên lịch sử, những người đã làm nên nền tảng của công nghệ, của văn hóa, những người đã tạo nên thành quả cho chúng ta. Những con người đó đã làm những việc rất bình thường, nhưng cũng rất vĩ đại. Bình thường đối với chính họ, nhưng vĩ đại đối với cả nhân loại... và chúng ta thường ước ao rằng mình quen biết một người khổng lồ như thế.

Tuy nhiên, chúng ta phải nghĩ rằng mỗi người đều đang có những người khổng lồ vĩ đại lúc nào cũng ở bên cạnh, lúc nào cũng sẵn sàng làm điểm tựa cho mình. Những người khổng lồ đó chính là bố mẹ của

chúng ta đấy. Bố mẹ là người nuôi nấng, chăm sóc, hy sinh cho ta, là người có thể vì chúng ta mà làm tất cả mọi việc, là điểm tựa tinh thần vững chắc và là một kho tàng kiến thức cho chúng ta học tập. Chính vì vậy, chắc chắn trong mỗi chúng ta, bố mẹ chính là những người không lồ vĩ đại. Hãy cảm thấy hạnh phúc khi chúng ta có bố mẹ làm điểm tựa cho những bước đi đầu đời, có thầy cô làm điểm tựa cho những bước đi tìm kiếm tri thức, có bạn bè làm điểm tựa cho những lần vấp ngã, và có những người sáng tạo đi trước làm điểm tựa cho chúng ta tiếp tục sáng tạo... Họ đều là những người không lồ của nhân loại.

Vậy, làm thế nào để có thể đứng lên đôi vai của họ?

Nên nhớ một điều: tất cả những người không lồ đều mong muốn chúng ta hãy lấy họ làm điểm tựa, và họ sẵn sàng để cho chúng ta đứng trên đôi vai của họ mà không hề hối tiếc. Nhưng, nếu chỉ như thế thì không đủ, mỗi người cần phải làm cho bản thân mình hoàn thiện hơn, tốt hơn, để luôn đứng vững vàng trên đôi vai của những người không lồ.

- Hãy bắt đầu điều đó bằng cách tập lắng nghe. Các bạn chắc đang nghĩ rằng đây là điều đơn giản, nhưng thực ra để có thể lắng nghe, bạn phải thực hiện được cả một quá trình kì diệu đấy. Khi lắng nghe, các giác quan sẽ tạm thời chậm lại, cuộc sống cũng dường như trôi qua một cách nhẹ nhàng hơn, sự tập trung sẽ bao trùm tất cả. Chính lúc đó, chúng ta mới cảm nhận được cuộc sống, cảm nhận được những con người thương yêu chúng ta đang chia sẻ, đang phân tích, đang làm việc, đang hướng dẫn cho chúng ta. Khi lắng nghe chúng ta mới có thể học, mới có thể ghi nhớ. Nhiều bạn trẻ rất thờ ơ trong việc lắng nghe người khác, điều đó thực sự rất tai hại: nó sẽ làm cho chúng ta bị thoái hóa, và sẽ biến chúng ta thành một cỗ máy không biết định hướng, không thể tư duy. Chính vì thế, lắng nghe là bước đầu tiên để có thể học cách đứng được trên vai của những người không lồ, bởi đơn giản họ luôn là những người biết lắng nghe người khác và thích chia sẻ cho những người cầu thị.

Lắng nghe là điều kiện đầu tiên để có thể đứng vững trên vai những người khổng lồ và học tập từ họ. (Các học viên Hi ! Teacher tết 2011 thích thú lắng nghe cụ ông trong viện dưỡng lão chia sẻ những bài học cuộc đời).

- Hãy hiểu rằng phát triển là sự kế thừa chứ không phải sự phủ định. Tâm lý của chúng ta thông thường là sự phản bác và phê phán. Chúng ta thường có quan niệm rằng những gì thuộc về quá khứ thì nên để nó ở quá khứ, đừng mang lên hiện tại. Điều đó chỉ đúng một phần mà thôi. Quá khứ không phải là để quên đi, mà để làm bàn đạp, làm luận cứ, luận chứng, kinh nghiệm, bài học... để chúng ta có thể hoàn thiện hơn. Nếu sự phát triển nghĩa là loại bỏ cái cũ thì sẽ không bao giờ có sự phát triển thực sự.

- Không biết thì hỏi, điều đó không phải sự ngu dốt mà là sự cầu tiến, cầu thị. Người giỏi chính là người muốn tìm hiểu đến cội nguồn của sự việc. Hỏi không phải là sự thể hiện của bản lĩnh yếu kém, mà là để kiến thức được đầy đủ hơn. Chúng ta thông thường không dám hỏi, không dám yêu cầu, không dám đề nghị. Nó là một cái còng khóa chúng ta trước sự phát triển. Không dám hỏi khi không hiểu rõ một vấn đề càng thể hiện sự yếu kém và giấu dốt của con người. Trong khi làm chương trình đào tạo cũng như huấn luyện, hay khi báo cáo chuyên đề cho các trường, các đơn vị, chúng tôi luôn khuyến khích học viên của mình đặt ra câu hỏi, câu hỏi càng khó càng chứng tỏ sự thấm thấu của học viên đối với bài giảng, bởi sự hiểu biết sẽ được xác nhận thông qua nội dung của câu hỏi.

Tuy nhiên, cũng cần phải lưu ý nội dung và cách hỏi cho phù hợp với từng ngữ cảnh khác nhau.

- Cần học cách quan sát, nhận định để có thể chọn lọc những gì cần học, những gì không cần học. Nên nhớ rằng không phải việc gì cũng đúng, kể cả việc học tập ở những người khổng lồ. Hãy hiểu rằng sự phát triển phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó có sự chọn lọc kế thừa -



chính là sự cân nhắc trước những vấn đề đúng hay sai, phù hợp hay không phù hợp.

- Đứng trên vai của người khổng lồ là để làm tốt hơn họ. Đó là nhiệm vụ và trách nhiệm của mỗi người khi được sinh ra trên cuộc đời. Con người kế thừa là để sáng tạo. Sáng tạo dựa trên nền tảng của cái cũ chính là sự năng động trong suy nghĩ. Những gì chúng ta làm ra dựa trên nền tảng của cái cũ phải hay hơn, mới hơn, và tốt hơn, bởi lẽ nó vừa thể hiện sự sáng tạo không mệt mỏi, vừa thể hiện thái độ tri ân và biết ơn, đồng thời còn thể hiện được tình cảm của chính chúng ta đối với những con người đi trước.

- Phải biết giúp đỡ người khác khi bản thân đã đứng vững. Một khi đã đứng trên vai của người khổng lồ để trở thành những người khổng lồ, chúng ta phải dùng đôi vai của mình để tiếp tục nâng đỡ cho những con người kế tiếp để họ lại trở thành những người khổng lồ. Khi làm được như thế, bản thân chúng ta mới hoàn tất được vai trò và nhiệm vụ của mình, đó là học hỏi, trưởng thành, nâng đỡ và được học hỏi. Bởi lẽ khi dạy người khác, chính chúng ta được học nhiều hơn nữa.

Như vậy, chúng ta có thể thấy những người khổng lồ không ở đâu xa, mà chính là những người đang hỗ trợ, nâng đỡ cho ta. Mỗi người để cho ta học được điều gì đều là những người khổng lồ đi trước. Hãy cố gắng học hỏi, lắng nghe, quan sát, chọn lọc và cố gắng thực hiện những gì học được, hoàn thiện những gì đã thu thập được để tạo ra điều tốt đẹp hơn.

Hãy nhớ: bất cứ ai cũng có cái để cho mình học và bất cứ lúc nào mình cũng có thể giúp ai đó bằng khả năng của mình.



## Ngày thứ chín. THƯƠNG BỐ HAY THƯƠNG MẸ?

Ngày thứ chín đã đến rồi! Ngày thứ chín - một ngày đặc biệt bạn ạ! Không phải những kiến thức khoa học, không phải những ngôn ngữ hàn lâm, chúng tôi sẽ đưa bạn đến với những cảm xúc đời thường. Đó là những dòng nhật ký của những cô bé, cậu bé 13-15 tuổi, là những trải nghiệm, những giá trị tình cảm được nhận ra từ sự hạnh phúc và cả mất mát. Một chút âm nhạc hòa tấu nhẹ nhàng và êm dịu sẽ giúp bạn tăng thêm cảm giác bình yên khi cùng chúng tôi trải qua ngày thứ chín đây!

Ngày con còn bé, tình cảm bố mẹ dành cho con tràn đầy sự quan tâm và chăm sóc dường như không bao giờ thiếu. Bố hàng tuần vẫn chở con đi công viên, đi sở thú tham quan, vui chơi và dạy cho con học từng con chữ. Mẹ chăm cho con từng bữa ăn, túc trực bên con khi con ốm. Hàng ngày cứ như thế, con vui đùa, nói cười và lớn lên trong vòng tay bố mẹ. Bố mẹ là cả thế giới!

Cuộc sống hiện đại, con người cứ chạy theo cái gọi là phát triển, tiến bộ, người ta phải tranh nhau ai nhà cao hơn, xe đẹp hơn, nắm trong tay nhiều tài sản hơn, có cuộc sống thoải mái và đầy đủ hơn. Rồi người ta tổ chức nhiều cuộc thi đua, giải này, giải nọ, phong trào này, phong trào kia, phải bồi dưỡng nghiệp vụ, nâng cao bằng cấp, bắt nhịp yêu cầu mới..., bố mẹ bắt đầu vắng nhà nhiều. Bố mẹ cũng bắt đầu xa con... Thưa dần những buổi tâm sự bố con, thưa dần những lần con nghe mẹ kể chuyện, thưa dần những lúc con nhìn thấy sự hiện diện của bố mẹ trong cuộc sống của con... Trong mắt bố, con còn trẻ con lắm, không có một tí trưởng thành, những suy nghĩ của con còn nông nổi và sai lầm. Bố quyết định mọi thứ, yêu cầu con làm theo những gì bố đặt ra, việc con cần làm duy nhất là phải vâng lời. Cũng cái trẻ con của con, nhưng mẹ lại chọn cách phải bảo bọc, tạo cuộc sống thoải mái nhất cho con, mong con có cảm giác luôn đầy đủ.

Và thế, đứa con chỉ còn những lời nhắc nhở, răn đe của bố, và sự nuông chiều quá mức của mẹ.

Tất nhiên không phải ông bố bà mẹ nào cũng như vậy, những nhân vật xuất hiện trên đây chỉ là một điển hình trong vô số những bậc phụ huynh mà chúng tôi đã gặp. Mỗi người một kiểu, mỗi gia đình một tình huống, mỗi gia đình một cách thương, một cách dạy, nhưng dù sao đi nữa, chúng tôi chỉ kết luận một câu, cũng không khác gì kết luận của bạn: “Bố mẹ rất thương yêu con cái”.

Cô gái mới 18 tuổi, như hầu hết các thanh niên ngày nay, cô chán sống chung trong một gia đình nề nếp, chán lối sống khuôn phép của gia đình. Cô muốn rời khỏi nhà:

- Con không muốn tin ông trời của cha mẹ. Con mặc kệ, con đi đây!

Thế là cô quyết tâm bỏ nhà đi, quyết định lấy thế giới bao la làm nhà. Tuy nhiên, chẳng bao lâu, cô bị ruồng bỏ vì không tìm được việc làm. Cô phải làm gái đứng đường, đem thân xác, hình hài mình ra làm thứ để mua bán, đổi chác. Năm tháng cứ thế trôi qua, cha cô qua đời, mẹ cô già đi và cô con gái đó ngày càng sa đọa trong lối sống của mình.

Không còn chút liên lạc nào giữa hai mẹ con trong những năm tháng ấy. Bà mẹ nghe đồn về lối sống của con gái mình. Bà đã đi tìm con trong khắp thành phố.

Bà đến từng nhóm cứu trợ với lời thỉnh cầu đơn giản:

- Làm ơn cho tôi chứng tá hình ở đây!

Đó là tá hình một bà mẹ tóc muối tiêu, mỉm cười với hàng chữ: “Mẹ vẫn yêu con... Hãy về nhà đi con!”. Vài tháng lại trôi qua, vẫn không có gì xảy ra. Rồi một ngày, cô gái đến toán cứu trợ nọ để nhận một bữa ăn cứu đói. Cô chẳng buồn chú ý đến những lời giáo huấn, mắt lơ đãng nhìn những tá hình và tự hỏi: “Có phải mẹ mình không nhỉ?”.

Cô không còn lòng dạ nào chờ cho hết buổi lễ. Cô đứng lên, ra xem kĩ bức ảnh. Đúng rồi, đúng là mẹ cô và cả những điều bà viết nữa: “Mẹ vẫn yêu con... Hãy về nhà đi con!”. Đứng trước tấm hình, cô bật khóc. Lúc đó trời đã tối, nhưng bức hình đã làm cô gái xúc động đến mức cô quyết định phải đi ngay về nhà. Về đến nơi lúc trời tờ mờ sáng, cô sợ hãi khép nép không biết sẽ phải nói ra sao. Khẽ gõ cửa, cô thấy cửa không khóa. Nghĩ chắc có trộm vào nhà, lo lắng cho sự an toàn của mẹ mình, cô gái trẻ chạy vội lên buồng ngủ của bà và thấy bà vẫn đang ngủ yên. Cô đánh thức mẹ mình dậy:

- Mẹ ơi, con đây! Con đây! Con đã về nhà rồi!

Không tin vào đôi mắt mình, bà mẹ lau nước mắt rồi hai mẹ con ôm chầm lấy nhau. Cô gái nói với mẹ:

- Mẹ à, con lo quá. Thấy cửa không khóa, con cứ nghĩ nhà có trộm!

Bà mẹ nhìn con âu yếm:

- Không phải đâu con à! Từ khi con đi, cửa nhà mình chưa bao giờ khóa. Mẹ sợ lúc nào đó con trở về mà mẹ không có ở đây để mở cửa cho con!

Và cô gái lại gục đầu vào lòng mẹ, bật khóc!

*(Sưu tầm)*

Lạ nhỉ? Tại sao cứ làm bố mẹ thì có quyền la mắng con cái? Phải chăng khi bố mẹ mang cái chức danh ấy, mặc nhiên bố mẹ phải khoác lên mình cái áo trách nhiệm và nghĩa vụ ấy. Cũng như lúc từ một nhân viên bình thường trở thành một trưởng phòng nhân sự của một công ty khá đồ sộ, bạn nghiêm nhiên phải có trách nhiệm với những nhân viên dưới quyền và cách cư xử cũng theo đó thay đổi cho đúng vai trò, vị thế?

Ồ không! Nếu câu trả lời là như thế thì chúng ta đã sai rồi bạn ạ.

Câu trả lời lại đơn giản hơn và rõ ràng như định lý: Cha mẹ là món quà đầu tiên và tuyệt vời nhất mà cuộc sống ban tặng cho mỗi con người.

Tình yêu trao cho con là thiên chức của người làm cha mẹ. Nó hiện hữu ngay khi họ biết mình sắp được “sắc phong” là cha mẹ. Và từ đó, mọi nỗ lực trên con đường phía trước của họ đơn giản là vì con, yêu thương con là niềm hạnh phúc của họ.

Này, bạn đang mỉm cười đấy ư? À, chúng tôi hiểu rồi, thì ra “họ” chính là bố mẹ của bạn! Bạn thật may mắn và hạnh phúc đấy.

### ***Sẽ là hai người bố hay hai người mẹ? Điều đó có hợp lý hơn?***

Một cô bé 8 tuổi ở lớp Học làm người có ích chạy đến lay áo thầy hỏi nhỏ: “Thầy ơi, sao phải là bố và mẹ mà không phải là hai người bố hoặc hai người mẹ hả thầy? Con muốn hai người mẹ cơ, bố không thương con...”

Một câu hỏi lạ lùng và bất ngờ! Ngoài cô bé 8 tuổi ấy, có ai đã từng nghĩ tới câu hỏi đó chưa nhỉ? Ngẫm nghĩ, có lẽ cũng nhiều người như thế, bởi trên cuộc đời có những người thương mẹ nhiều hơn và cũng có người dành hết tình cảm cho bố để rồi ước gì mình chỉ có mẹ hoặc bố.

Con người có những lúc yếu đuối cần một đôi tay chắc khỏe vực dậy và bờ vai mạnh mẽ để dựa vào, lại có những lúc cứng rắn và tưởng như rất mạnh mẽ nhưng vẫn rất cần một vòng tay ấm để biết rằng mình không cô độc hay lạnh lẽo. Bố, mẹ sinh ra từ lẽ đó. Bố là bờ vai, mẹ là vòng tay ấm. Và cũng không phải ngẫu nhiên mà bố là ngọn núi cao và mẹ là đại dương.

Ngọn núi nhìn khô khốc, hung dữ, đáng sợ, nhưng cái vẻ sừng sững ấy khiến mình vững vàng hơn. Ngọn núi khổng lồ đặt ta lên vai, ta nhìn xa hơn, rộng hơn, ta cao lớn hơn. Đại dương kia, cái màu xanh hiền hòa luôn làm dịu lại tâm hồn ta, cái bao la rộng lớn kia với những con sóng nhỏ dập dìu lúc nào cũng mở rộng vòng tay cho ta ùa vào. Những lần ở bên đại dương, ta thấy lòng mình nhẹ nhõm, cởi bỏ hết những phiền muộn để đại dương cuốn sạch đi.

Một cậu bé đi thả diều với bố và hỏi: “Điều gì đưa diều lên cao vậy bố?”. Bố cậu bảo: “Là sợi dây con ạ”. Cậu con trai nói: “Bố, rõ ràng là

sợi dây đang kéo điều xuống kia mà!”. Bố bảo con quan sát rồi ông lấy kéo cắt đứt sợi dây. Ngay lập tức cánh điều chao đảo rồi sa xuống đất.

Trong cuộc đời cũng vậy, đôi khi chính những yếu tố ta cho rằng kiềm hãm mình lại là yếu tố giúp ta bay cao.

(Sưu tầm)

Sự khác nhau trong cách thương và cách dạy dỗ của bố mẹ, mấy ai nhận ra và thấu hiểu. Bố không ân cần, không dịu dàng như mẹ. Chúng ta cứ hay trách bố sao quá khắt khe, hay bó buộc con như sợi dây điều cứ giữ con điều lại, không cho gió đưa điều lên cao, không cho điều có sự tự do để ngao du trên trời xanh. Và rồi, im lặng, bố cắt đứt sợi dây điều, con điều bay lên cao cho thỏa sức vẫy vùng một lúc rồi loạng choạng rơi xuống đất. Điều bay lên cao không phải vì gió ư? Ta ngỡ ngàng nhận ra, à, chính sợi dây mới đưa con điều lên cao và bay mãi, bay mãi như thế. Bố là vậy đó!

Mẹ đơn giản hơn, những gì mẹ nói là những gì mẹ nghĩ, những gì mẹ làm là những gì mẹ muốn. Mong con mạnh khỏe, mẹ nấu những món thật ngon, thật nhiều chất dinh dưỡng, mong con học giỏi, mẹ ngồi thức cùng con lúc con học bài.

### ***Nếu mẹ, nước mắt luôn nhỏ xuống...***

Cách thương của người mẹ như dòng chảy của đại dương, không ngừng, không ngừng...

Để thương con, người mẹ có thể đánh đổi tất cả kể cả mạng sống của mình...

Vào một đêm Giáng sinh, một thiếu phụ mang thai lần bước đến nhà một người bạn nhờ giúp đỡ. Con đường ngắn dẫn đến nhà người bạn có một mương sâu với cây cầu bắc ngang. Người thiếu phụ trẻ bỗng trượt chân chúi về phía trước, cơn đau đẻ quặn lên trong chị. Chị hiểu rằng mình không thể đi xa hơn được nữa. Chị bò người xuống phía bên dưới cầu. Đơn độc giữa những chân cầu, chị đã sinh ra một bé trai.

Không có gì ngoài những chiếc áo bông dày đang mặc, chị lần lượt gỡ bỏ áo quần và quần quanh mình đưa con bé xúu, vòng từng vòng giống như một cái kén. Thế rồi tìm thấy được một miếng bao tải, chị trùm vào người và kiệt sức bên cạnh con.

Sáng hôm sau, một người phụ nữ lái xe đến gần chiếc cầu, chiếc xe bỗng chết máy. Bước ra khỏi xe và băng qua cầu bà nghe một tiếng khóc yếu ớt bên dưới. Bà chui xuống cầu để tìm. Nơi đó, bà thấy một đứa bé nhỏ xúu, đói lả nhưng vẫn còn ấm, còn người mẹ đã chết cứng. Bà đem đứa bé về và nuôi dưỡng. Khi lớn lên, cậu bé thường hay đòi mẹ nuôi kể lại câu chuyện đã tìm thấy mình.

Vào một ngày lễ giáng sinh, đó là sinh nhật lần thứ 12, cậu bé nhờ mẹ nuôi đưa đến mộ người mẹ tội nghiệp. Khi đến nơi, cậu bé bảo mẹ nuôi đợi ở xa trong lúc cậu cầu nguyện. Cậu bé đứng cạnh ngôi mộ, cúi đầu và khóc. Thế rồi cậu bắt đầu cởi quần áo. Bà mẹ nuôi đứng nhìn sững sờ khi cậu bé lần lượt cởi bỏ mọi thứ và đặt lên mộ mẹ mình.

“Chắc là nó sẽ không cởi bỏ tất cả”, bà mẹ nuôi nghĩ “nó sẽ lạnh cứng mất!”. Song cậu bé đã cởi bỏ tất cả và đứng run rẩy. Bà mẹ nuôi đi đến bên cạnh và bảo cậu bé mặc đồ trở lại. Bà nghe cậu bé gọi người mẹ mà cậu chưa bao giờ biết: “Mẹ còn lạnh hơn con lúc này, phải không mẹ?” Và cậu bé òa khóc.

*(Sưu tầm)*

Mọi điều tốt lành mẹ đều dành cho con và chỉ cho con. Thật dễ hiểu cho cách thương ấy, bởi nếu nghĩ kỹ, ta chính là một phần xác thịt của mẹ, và mẹ đã chọn “đi suốt cuộc đời lòng mẹ vẫn theo con”.

Mỗi bước con trưởng thành hơn là một niềm vui lớn lao con mang đến cho mẹ (chiến sĩ Học Kì Quân Đội 2010 và người mẹ hạnh phúc trong Lễ Trưởng Thành).

Người mẹ được sinh ra cùng với lòng bao dung, nhưng cái cách thương con ấy đôi khi khiến cho con của mình thấy quá dư thừa, thấy khó chịu. Có lẽ nhiều bạn còn cảm thấy ngại ngùng trước sự lo lắng và



quan tâm của mẹ, nhiều bạn còn tự thấy mình lớn và không thích mẹ gọi mình bằng cái tên thân thương thuở nhỏ. Nhưng có ai biết rằng “con dù lớn vẫn là con của mẹ” để rồi đến một ngày, khi cài lên ngực một bông hoa hồng màu trắng, lúc ấy mới cảm nhận được:

Ai còn mẹ - xin đừng làm mẹ khóc.

Đừng để buồn lên mắt mẹ nghe không!

***... thì cha tôi... nước mắt chảy ngược vào tim***

Khi Thượng đế tạo ra các ông bố, ngài bắt đầu tạo một thân hình cao to. Nữ thần đứng cạnh hỏi: “Đó là kiểu bố gì vậy? Nếu ngài định tạo ra bọn trẻ nhỏ thì tại sao làm ra những ông bố cao lớn như vậy? Hẳn sẽ phải quỳ gối khi chơi bi, gập người khi đặt bọn trẻ vào giường và cúi mình khi hôn chúng.”

Thượng đế mỉm cười, nói: “Vâng, nhưng nếu ta cho hẳn thân hình cỡ trẻ con, ai sẽ khiến lũ trẻ phải nhìn lên?”.

Và khi Thượng đế tạo ra bàn tay bố, đó là những bàn tay to và gân guốc. Nữ thần lắc đầu nói: “Những bàn tay lớn sẽ không thể xoay sở với kim băng gài tã, với những hạt nút nhỏ xíu và những chiếc ruy-băng mềm mại cột tóc đuôi gà”.

Thượng đế mỉm cười và nói: “Ta biết, nhưng những bàn tay như vậy sẽ đủ lớn để giữ cho đứa con những món nó đánh rơi khỏi túi, và cũng đủ nhỏ để nâng niu khuôn mặt của con”.

Sau đó, Thượng đế nặn đôi chân dài, ốm và đôi vai rộng. Nữ thần làu bàu: “Ngài không thấy rằng ngài đang tạo ra một ông bố không thể ôm con trong lòng sao?”

Thượng đế nói: “Một người mẹ cần ôm con trong lòng, còn một người cha cần có đôi vai rộng để kéo xe trượt tuyết, để giữ thăng bằng cho bọn trẻ tập xe đạp, để bọn trẻ tựa đầu ngủ trên đường về nhà từ rạp xiếc”. Lúc Thượng đế đang làm những bàn chân to chưa từng thấy, nữ thần buột miệng hỏi: “Thật là sai lầm! Ngài có thật nghĩ rằng những cái

xuồng to bè kia sẽ bật khỏi giường khi đứa trẻ khóc hay có thể đi qua bữa tiệc sinh nhật nhỏ mà không giảm phải chân ít nhất ba vị khách tí hon?”.

Thượng đế mỉm cười trả lời: “Chúng sẽ ổn thôi. Rồi người sẽ thấy, chúng sẽ đỡ đứa trẻ khi nó cưỡi ngựa hay khi chúng hoảng sợ vì lũ chuột trong nhà kho, và sẽ mang những đôi giày to khiến bọn trẻ trầm trồ khi ướm chân vào”.

Thượng đế làm việc suốt đêm, ngài cho bố lời nói đầy cương quyết và quyền uy, cho bố đôi mắt nhìn thấu mọi sự nhưng bình tĩnh và kiên nhẫn. Cuối cùng, gần như đã hoàn tất, ngài cho bố thêm những giọt nước mắt. Khi đó, Thượng đế quay qua hỏi nữ thần: “Bây giờ, các ông bố cũng đầy tình thương như các bà mẹ, người có thích không?”.

Và nữ thần đã không nói thêm gì.

*(Sưu tầm)*

Bạn thấy đấy, thượng đế đã tạo ra người cha như vậy.

“Cha tôi bình thường lắm nhưng thật vĩ đại trong trái tim tôi”.

### ***Sáu hình ảnh người cha***

1. Có một người cha giữ hai cuốn nhật ký viết về con gái. Trong đó có một cuốn anh viết khi con đang còn trong bụng mẹ. Chín tháng mười ngày trải dài trong 100 trang viết khắc khoải mong chờ đứa con đầu lòng.

2. Có một người cha giữ một kỷ vật trong hộp đồ nữ trang gia bảo. Đó là một miếng kẽm hình tròn có đục lỗ đeo dây. Trên cả hai mặt đều ghi số 34, ít ai biết vật này có giá trị gì mà anh sợ mất nó hơn bất cứ món nữ trang quý giá nào.

Những ngày đầu con gái chào đời là những ngày anh phấp phỏng “lén” vào phòng sơ sinh mỗi ngày chực bận, để âu lo nhìn đứa bé mỏng manh đang nằm trong lồng kính và chưa chịu mở mắt. Đứa bé mang số 34. Và những lần cô hộ lý đưa con anh đi tắm là một lần anh mong

ngóng hồi hộp nhìn con số 34 để biết chắc rằng con anh không bị “lạc”. Ngày đón con từ bệnh viện về, khi thay áo cho con gái, anh mừng rú lên khi thấy người ta bỏ quên “vật báu” 34 vẫn còn đeo ở cánh tay con. Anh biết đó sẽ là vật quý còn theo anh mãi mãi.

3. Có một người cha khắc những vết khắc lên cột, vạch những vạch vôi lên tường để đo con gái lớn dần trong niềm vui và nỗi lo. Những vết khắc, vạch vôi là những bức tranh nhân bản đẹp tuyệt vời trong bất cứ ngôi nhà nào.

4. Có một người cha cứ trồng thêm một cây khi con thêm một tuổi. Và vườn cây cho con gái cứ nhiều lên trong hạnh phúc đón đầu của người cha khi nghĩ về cái ngày con lên xe hoa về nhà người khác.

5. Tất cả những việc tưởng chừng như “ngớ ngẩn” của người cha dành cho con, để làm gì?

Để một ngày kia con về cùng hạnh phúc

Ba đôi lúc nhìn quanh cho đỡ nhớ nhà mình

Đó là câu thơ của một nhà thơ, anh đã giải thích hộ cho mọi người cha yêu con gái, rằng đối với cha, con gái có ý nghĩa thân thiết, ngự trị vào tất cả những gì là gia đình, là ngôi nhà. Đến mức nếu không còn có con trong ngôi nhà này thì có nghĩa là ngôi nhà cũng không còn, đã xa lạ như nhà của người khác mất rồi. May mắn sao những kỷ vật kia, những vạch vôi, vết khắc kia, “vườn cây con gái” kia là hiện thân của con qua năm tháng, vẫn còn ở lại. Thế là cha nhìn quanh, nhìn lên những “hiện thân” ấy để gặp lại một chút nhà mình, cho đỡ nhớ nhà mình.

6. Một ngày nọ vào bệnh viện, thấy một người bạn đang đút cháo cho bố ăn, tôi chợt thấy thảng thốt với câu nói của nhà thơ Thanh Tịnh: “Bố cho con ăn, con cười, bố cười. Con cho bố ăn, bố khóc, con khóc”. Mới thấy vòng đời ngắn ngủi làm sao?

Mỗi người đều lưu giữ trong tim hình ảnh một người cha. Hình ảnh thứ 7, thứ 8, thứ 7 tí xin dành cho bạn, cho những ai được may mắn

sinh ra trên Trái Đất này. Chiều nay đưa tiễn thân phụ một người bạn về bên kia dương gian, chợt thấy mọi thứ tình yêu đều cần phải vội vàng, đâu cứ chỉ tình yêu lứa đôi.

*(Sưu tầm)*

Bố là vậy đó, những tình cảm bố gửi gắm cho con cứ lặng lẽ, âm thầm. Bố gói tình yêu của mình trong một vỏ bọc cứng rắn, đôi khi lạnh lùng, và luôn mong con mạnh mẽ, cứng cáp. Chính bố là người giúp con có thêm sức mạnh, hình thành nhân cách trong con, là chỗ dựa vững chắc để con lớn lên.

Bố mẹ khác nhau là vậy. Tuy nhiên, nếu bố mẹ chỉ khác nhau như thế thì ta đâu phải băn khoăn liệu họ có thương ta? Thực tế, sự không thống nhất trong quan điểm, định hướng, cũng như phương pháp dạy dỗ con cái giữa hai đấng sinh thành đã làm nảy sinh không ít mâu thuẫn và suy nghĩ lệch lạc trong tâm trí con.

Bố là chỗ dựa vững chắc cho con lớn lên. (Người bố cũng không cầm nổi xúc động khi gặp lại con sau một khóa huấn luyện dài ngày).

Nhưng dù thế nào đi nữa, bố mẹ luôn muốn làm những điều tốt nhất cho chúng ta. Tự bản thân mỗi chúng ta, những đứa con của bố mẹ, hãy học cách “đọc hiểu” tình yêu của bố mẹ, hãy nhớ lời mẹ dặn “hạnh phúc là cái đuôi của con đấy” để hạnh phúc theo ta chứ đừng mãi đi tìm để rồi không thấy mà thất vọng.

Mấy ai không khỏi ngậm ngùi, lòng dạ xót xa khi bắt gặp hình ảnh “Con cho bố ăn, bố khóc, con khóc”. Chắc chắn rằng chúng tôi và bạn, không ai muốn mình phải hối tiếc vì những ngày tháng đã qua. Ai cũng muốn mình có một cuộc đời ý nghĩa và hạnh phúc. Vậy thì tại sao ta không nắm lấy phút giây này, lúc ta còn bên bố, bên mẹ, còn chỗ dựa vững chắc, còn chốn nghỉ ngơi, bến bờ neo đậu?

Trên cuộc đời này, mọi điều, mọi sự đều thay đổi hằng ngày, duy chỉ có tình yêu thương cha mẹ và con cái là bất biến. Bạn hãy trân trọng những gì mình đang có, hãy nhớ công thức:

Cha mẹ + Con cái = Yêu thương

Và hãy cùng chúng tôi thực hiện những điều sau bạn nhé:

\* Hãy biết tự điều chỉnh bản thân để thích hợp với hoàn cảnh thực tế!

\* Hãy lắng nghe chân thành, nhất là đối với những lời phê bình!

\* Hãy bỏ bớt sự ích kỷ và ganh tỵ!

\* Hãy đừng nghiêm trọng hóa vấn đề, nhớ lại những bài học trước, chuyện to làm thành nhỏ, chuyện nhỏ xem như không có!

\* Hãy học cách “đọc hiểu” tình cảm và nhìn nhận những gì thực sự tốt cho mình!

\* Hãy chọn cách góp ý bố mẹ nhẹ nhàng và đúng thời điểm!



# TỔNG KẾT TẬP 1

Chào bạn,

Đến đây, chúng ta đã cùng nhau đi hết một phần ba chặng đường của 28 ngày kỳ diệu rồi đấy.

Bạn thấy thời gian này trôi qua có nhanh không?

Cuộc sống của chúng tôi, của bạn, của những người xung quanh bạn bao gồm rất nhiều ngày dần trôi qua như vậy. Chắc chắn có những ngày bạn cảm thấy mình thật tuyệt vời, làm được thật nhiều điều, gặp nhiều may mắn, và bạn thấy cuộc đời thật tuyệt, sao ngày hôm đó lại trôi qua nhanh đến vậy..., cũng có những ngày bạn cảm thấy mọi thứ thật tồi tệ, và chỉ mong ngày hôm đó chấm dứt thật chóng vánh.

Thế nhưng, bạn có để ý thấy không, xung quanh chúng ta, từng ngày, đều có những người mà toàn bộ cuộc sống còn lại của họ chỉ còn gói gọn trong ngày hôm đó mà thôi. Theo bạn, những người đó có muốn một ngày còn lại này trôi qua thật nhanh không?

Thời gian quả thật hữu hạn, nhưng những gì mà một “chuyến xe thời gian” chuyên chở được, dù “chuyến xe” đó là 1 ngày, 1 giờ, 1 phút, hay thậm chí chỉ 1 giây, liệu có là hữu hạn không?

Bạn hãy suy ngẫm nhé:

\* 1 ngày đủ cho Randy Pausch kể lại cuộc đời mình, và tạo nên nguồn cảm hứng bất diệt cho hàng triệu cuộc đời khác bằng Bài giảng cuối cùng.

\* 1 giờ - giờ Trái Đất hàng năm - đủ để đánh thức cả nhân loại, để tất cả cùng góp tay bảo vệ màu xanh của thế giới và tương lai cho những thế hệ mai sau.

\* 1 phút trung bình tỷ phú Bill Gates sẽ có lợi nhuận 6.659 USD.

\* 1 giây cuối cùng của trận chung kết AFF Cup 2008 đã mang về cho Việt Nam cúp vô địch được chờ đợi hàng chục năm.

Hay nhìn nó với một khía cạnh cá nhân hơn:

\* 1 ngày, bạn có thể học được những kiến thức mà nhân loại phải mất hàng trăm năm để nghiên cứu và tích lũy.

\* 1 giờ là đủ để cả gia đình sum họp và trao cho nhau tình yêu thương ấm áp nhất.

\* 1 phút đủ để nói lời chúc ngủ ngon dành cho những người quý giá nhất trong cuộc đời ta.

\* 1 giây không quá ngắn cho một nụ cười làm ấm lòng người.

Một ngày của bạn là quá ngắn so với cuộc đời, ngay cả 28 ngày bộ sách này đồng hành cùng bạn cũng vậy. Nhưng bạn đừng lãng phí những ngày như thế, hãy làm tất cả những gì có thể, để mỗi ngày trôi qua, bạn sẽ thấy đó là một ngày có ý nghĩa.

Cuốn sách này được chúng tôi hoàn thành vào dịp cuối năm, thời điểm mà ai cũng hối hả, và công việc nào cũng được hoàn thành nhanh hơn bình thường. Tại sao chúng ta không thử mỗi tuần đều làm việc như là tuần cuối năm vậy, chắc chắn sau một năm, thành quả của chúng ta sẽ rất khác.

Lời nhắn nhủ cuối cùng của chúng tôi dành cho bạn trong tập đầu  
Hãy sống mạnh mẽ này:

Hãy hoàn thiện mình từ những thói quen nhỏ nhất, đảm bảo những lời hứa của mình với bản thân và với mọi người được thực hiện, biết đứng trên vai những người khổng lồ, biết trở thành điểm tựa cho những người khác, và luôn dành ngàn quan trọng nhất trong trái tim cho gia đình của mình. Hãy sống thật mạnh mẽ, đủ mạnh mẽ để dù có vấp ngã, vẫn đứng lên và lao đi vững chãi hơn. Và hãy bắt đầu ngay từ khoảnh khắc này.

Hãy tận hưởng cuộc sống với mọi thứ mà nó mang lại, cả tốt cả xấu, cả mặt trời lẫn bóng đêm. Không phải khi dừng cuộc sống thường ngày lại ta mới có thể thư giãn, mà sự thư giãn trọn vẹn nhất là khi ta yêu



cuộc sống hàng ngày, tận hưởng nó ngay khi làm những gì khiến mình có ích.

Hẹn gặp lại bạn trong hai tập sau của bộ sách Sống có giá trị.

Hãy tự tin bắt đầu cuộc hành trình hoàn thiện chính mình với quyết tâm cao nhất, chúng tôi luôn bên bạn! (Các chiến sĩ Học Kì Quân Đội Singapore 2010 trong buổi huấn luyện sinh tồn trên biển tại Trung tâm Huấn luyện Quốc gia Singapore)

## MỤC LỤC

Lời nói đầu

Cách đọc bộ sách Sống có giá trị

Ngày thứ 1. Bạn đã sẵn sàng chưa?

Ngày thứ 2. Tự trải nghiệm. Ngày của những thói quen

Ngày thứ 3. Hãy bắt đầu bằng hành động nhỏ nhất

Ngày thứ 4. Tự trải nghiệm. Ngày của lời hứa và nỗ lực

Ngày thứ 5. Chạy, và... vấp ngã

Ngày thứ 6. Tự trải nghiệm. Ngày để chạy

Ngày thứ 7. Hãy đứng trên đôi vai của những người khổng lồ

Ngày thứ 8. Tự trải nghiệm. Ngày tôi tập “đứng” và lớn lên

Ngày thứ 9. Thương bố hay thương mẹ?

Ngày thứ 10. Tự trải nghiệm. Ngày cho bố và mẹ

---//---

## **SỐNG CÓ GIÁ TRỊ**

### **Tập 1 - HÃY SỐNG MẠNH MẼ**

Tác giả:

Nguyễn Thành Nhân – Nguyễn Hoàng Sơn  
Lương Dũng Nhân – Nguyễn Hoàng Minh Tân  
Nguyễn Thị Diệu Hạnh – Nguyễn Vũ Nguyên

**TRUNG TÂM ĐÀO TẠO ATY**

**NHÀ XUẤT BẢN TRẺ**

Chịu trách nhiệm xuất bản: **NGUYỄN MINH NHỰT**

Chịu trách nhiệm nội dung: **NGUYỄN THẾ TRUẬT**

Biên tập: **VĨNH THẮNG**

Bìa: **BÙI NAM**

Sửa bản in: **LAM TĨNH**

Kỹ thuật vi tính: **MAI KHANH**

Khổ 13 x 20cm, số: 233-2012/CXB/41-15/Tre. Quyết định xuất bản số:  
609A/QĐ-Tre, ngày 19/10/2012. In 2.000 cuốn tại Công ty cổ phần In  
Gia Định. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2012.

# Table of Contents

SỐNG CÓ GIÁ TRỊ - Tập 1. HÃY SỐNG MẠNH MẼ

Ngày thứ nhất. BẠN ĐÃ SẴN SÀNG CHƯA?

Ngày thứ hai – tự trải nghiệm. NGÀY CỦA NHỮNG THÓI QUEN

Ngày thứ ba. HÃY BẮT ĐẦU BẰNG HÀNH ĐỘNG NHỎ NHẤT

Ngày thứ tư – tự trải nghiệm. NGÀY CỦA LỜI HỨA VÀ NỖ LỰC

Ngày thứ năm. CHẠY, VÀ ... VẤP NGÃ

Ngày thứ sáu – tự trải nghiệm. NGÀY ĐỂ CHẠY

Ngày thứ bảy. HÃY ĐỨNG TRÊN ĐÔI VAI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÔNG LỖ

Ngày thứ tám – tự trải nghiệm. NGÀY TÔI TẬP “ĐỨNG” VÀ LỚN LÊN

Ngày thứ chín. THƯƠNG BỐ HAY THƯƠNG MẸ?

Ngày thứ mười – tự trải nghiệm. NGÀY CỦA BỐ VÀ MẸ  
TỔNG KẾT TẬP 1

MỤC LỤC