

Hành trang cuộc đời

**Sống chủ động
trong thời hiện đại**

PGS.TS. ĐỒNG ĐẠI LỘC

Hành trang cuộc đời

**Sống chủ động
trong thời hiện đại**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

Trong hành trình của một đời người, không ai có thể đoán trước được hết những điều sẽ đến. Nhưng ai cũng có thể và cần phải chuẩn bị cho mình một hành trang vững chắc để không bị cuốn trôi giữa vòng xoáy của thời cuộc, giữa những thay đổi không ngừng của thế giới hôm nay.

Cuốn sách này được khởi thảo từ trần trở của chính tôi, một người đã trải qua nhiều giai đoạn thăng trầm trong cuộc sống và từng làm công tác quản lý, đào tạo, giáo dục con người. Tôi nhận ra rằng, không ít người bước vào đời với đầy ước mơ, nhưng lại thiếu những chuẩn bị căn bản để có thể vững vàng trước thử thách: thiếu kỹ năng sống, thiếu phương pháp tư duy, thiếu nền tảng sức khỏe, thiếu định hướng nghề nghiệp, thiếu tri thức văn hóa và cảm thức nhân văn.

Cuốn sách *Hành trang cuộc đời - Sống chủ động trong thời hiện đại* là một nỗ lực chân thành nhằm bù đắp khoảng trống đó. Tôi không dạy ai cách sống, chỉ muốn chia sẻ với bạn đọc những điều cốt lõi mà tôi cho là thiết yếu, để mỗi người có thể tự mình sống đẹp hơn, mạnh mẽ hơn, bình an hơn và có ích hơn giữa thế kỷ XXI đầy biến động.

Tôi viết cuốn sách này như một lời mời gọi: hãy dừng lại một chút giữa nhịp sống gấp gáp, để soi chiếu chính mình và chuẩn bị tốt hơn cho tương lai. Mỗi chương là một chiếc ba lô nhỏ trong hành trang cuộc đời, nơi bạn có thể bỏ vào đó

những suy ngẫm, công cụ và phương pháp để đi xa, đi đúng và đi bền.

Tôi mong rằng cuốn sách này không chỉ được đọc một lần, mà có thể được bạn đọc quay lại nhiều lần, mỗi khi cần một định hướng, một lời nhắc nhở, hay một chỗ dựa tinh thần giữa những ngã rẽ cuộc đời.

Để hoàn thành một cuốn sách như thế này, tôi đã nhận được sự hỗ trợ quý báu từ rất nhiều người. Trước hết, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến gia đình và người thân, những người đã luôn tin tưởng, động viên và tạo điều kiện cho tôi có thời gian, không gian và cảm hứng để viết.

Tôi cũng chân thành cảm ơn những người bạn đồng hành trong ngành giáo dục, tâm lý, văn hóa, pháp luật, truyền thông, những người đã chia sẻ kinh nghiệm sống, trao đổi học thuật và khích lệ tôi trong suốt quá trình hình thành nội dung cuốn sách.

Tôi gửi lời tri ân đặc biệt đến đội ngũ biên tập, thiết kế, và Nhà xuất bản, những người đã làm việc nghiêm túc, chuyên nghiệp và tận tâm để cuốn sách đến tay bạn đọc trong hình thức chín chu, thẩm mỹ.

Cuối cùng, tôi xin cảm ơn bạn đọc, những người đang cầm cuốn sách này trên tay. Chính sự hiện diện của bạn là lý do để tôi viết. Nếu cuốn sách này giúp bạn tìm thấy một giá trị, một ý tưởng, một động lực nhỏ nhoi nào đó trong hành trình sống, thì đó là phần thưởng lớn nhất đối với tôi.

Xin trân trọng và biết ơn!

TÁC GIẢ

Phần 1

HÀNH TRANG VỀ SỨC KHỎE, CỘI NGUỒN CỦA MỌI THÀNH CÔNG

Hành trang về Sức khỏe, cội nguồn của mọi thành công.

“Muốn đi xa, trước hết phải vững chân.

Muốn sống có ý nghĩa, trước hết phải sống khỏe mạnh.”

Nếu bạn hỏi: “Hành trang đầu tiên của cuộc đời trong thời hiện đại là gì?”, câu trả lời không nằm ở bằng cấp, công nghệ hay kỹ năng mềm, mà nằm ở một điều tưởng chừng rất đơn giản: sức khỏe. Giữa một thế giới đang vận hành với tốc độ chóng mặt, nhiều người lao vào cuộc đua công việc, tài chính, danh vọng, mà quên mất việc giữ gìn thân thể, chăm sóc tâm hồn. Họ sống như thể cơ thể là cỗ máy không giới hạn, cho đến khi cỗ máy ấy gãy đổ [5].

Phần này không chỉ nói về những con số y tế hay kiến thức sinh học, mà hướng đến một cái nhìn toàn diện về sức khỏe thể chất, tinh thần và lối sống, như một nền móng không thể thiếu cho hành trình sống lành, sống đủ và sống có ý nghĩa.

1.1. Sức khỏe: Vốn quý đầu tiên mà con người cần giữ gìn

“Người khôn là người biết giữ thân.”

“Sức khỏe là món quà đầu tiên, tài sản lớn nhất và là nền tảng vững chắc cho mọi ước mơ.”

Trong hành trình đi tìm hạnh phúc, thành công, danh vọng hay sự an yên, có một điều mà tất cả chúng ta đều cần đến đó là sức khỏe. Nó không ồn ào, không dễ thấy như tiền bạc hay địa vị, nhưng lại là thứ duy trì và nâng đỡ tất cả. Không có sức khỏe, mọi ước mơ sẽ chỉ còn là mong ước. Bạn có thể có bằng cấp cao, công việc ổn định, nhà cửa khang trang, nhưng nếu mỗi sáng thức dậy trong đau đớn, mệt mỏi hoặc lo âu, thì cuộc sống ấy thật khó gọi là “đáng sống”.

1. *Vì sao sức khỏe phải là hành trang đầu tiên?* Trong tâm lý xã hội hiện đại, nhiều người sẵn sàng đầu tư cho ngoại hình, học vấn, nhà cửa, xe cộ, nhưng lại coi việc đầu tư cho sức khỏe là “xa xỉ”. Họ ngại đi khám định kỳ, bỏ qua các dấu hiệu bất thường của cơ thể, ăn uống qua loa, ngủ nghỉ thiếu điều độ, coi bệnh tật là chuyện “của người khác”. Chỉ đến khi phải nhập viện, chi hàng chục triệu đồng cho thuốc men, hoặc nhận một chẩn đoán đáng sợ người ta mới hiểu rằng:

“Sức khỏe không phải là tất cả, nhưng mất sức khỏe thì mọi thứ khác trở nên vô nghĩa, không ai có thể sống giúp ta, cũng không ai có thể chịu bệnh thay ta”. [4]

Vì thế, sức khỏe là hành trang cá nhân, bắt buộc và không thể chuyển nhượng.

2. *Cái giá phải trả cho việc xem nhẹ sức khỏe:* Một nhân viên chăm chỉ làm việc 16 tiếng/ngày, cuối cùng nhập viện

vì kiệt sức. Một người mẹ bận rộn hy sinh cho gia đình, không bao giờ đi khám cho đến khi phát hiện ung thư giai đoạn cuối. Một bạn trẻ ăn uống không điều độ, nghiện thức khuya, rồi đột ngột gục xuống vì suy tim. Những câu chuyện ấy không hiếm. Bởi vì sức khỏe không báo trước, chỉ báo động khi mọi thứ đã muộn. Theo báo cáo của Bộ Y tế Việt Nam (2022): Khoảng 70% người dân Việt Nam không khám sức khỏe định kỳ. Trong số các ca bệnh phát hiện ung thư, hơn 60% đã ở giai đoạn muộn do chủ quan với các dấu hiệu ban đầu. [4]

3. *Sức khỏe là tổng hòa của ba trụ cột: Thân, Tâm, Trí:*
(i) *Thân thể:* thể hiện qua thể lực, đề kháng, khả năng vận động; (ii) *Tâm trí:* là cảm xúc, tinh thần, sự ổn định và an lạc nội tâm; (iii) *Trí lực:* là khả năng tư duy, học hỏi, sáng tạo; Nếu một trong ba yếu tố này suy yếu, sức khỏe tổng thể sẽ mất cân bằng. Một người có thể hình cường tráng nhưng thường xuyên tức giận, trầm cảm, cũng là người đang mang bệnh. Ngược lại, người già có thể yếu thể chất nhưng sống lạc quan, minh mẫn, hoạt bát, vẫn được xem là người khỏe mạnh. Vì vậy, nói đến sức khỏe hiện đại không chỉ là không bệnh, mà là sống cân bằng, tinh tảo và chủ động. [1]

4. *Trách nhiệm cá nhân với sức khỏe của chính mình:* Bạn có thể học bác sĩ để chữa bệnh cho người khác. Nhưng chỉ bạn mới có thể “chữa” được bản thân mình bằng cách sống khoa học, giữ gìn và lắng nghe cơ thể. Mỗi ngày, hãy tự hỏi: Hôm nay tôi đã vận động bao lâu? Tôi đã uống đủ nước

chưa? Tôi có giấc ngủ chất lượng không? Tôi đang căng thẳng hay bình an? Chính những câu hỏi nhỏ ấy là bước đầu tiên để bạn chủ động kiểm soát và gìn giữ hành trang quý giá nhất của đời mình. [11]

5. Kết thúc cho một mở đầu cần thiết:

“Không ai mong mình ốm đau, nhưng hầu hết mọi người đều sống như thể sức khỏe là điều hiển nhiên.”

Và rồi khi bệnh tật đến họ mới hiểu ra rằng: sức khỏe không phải là lựa chọn, mà là điều kiện tiên quyết của mọi sự sống có chất lượng. Trong hàng trăm ngã rẽ của cuộc đời, bạn có thể chọn sai nghề, sai người, sai thời điểm. Nhưng đừng bao giờ chọn sai cách sống với chính cơ thể mình.

1.2. Dinh dưỡng và vận động: Hai trụ cột không thể tách rời

“Thức ăn là thuốc, vận động là phương thuốc, kết hợp cả hai là liều thuốc của sự sống.” [7]

(Hippocrates, cha đẻ của y học phương Tây)

Nếu coi sức khỏe là một ngôi nhà thì dinh dưỡng là nền móng, còn vận động là khung xương. Nhiều người hiện đại biết chăm sóc ngoại hình, nhưng lại bỏ qua dinh dưỡng hợp lý hoặc lười vận động, dẫn đến tình trạng “gầy không khỏe”, “mập không mạnh”, “trẻ mà suy”. Trong xã hội tiêu thụ ngày nay, ăn uống và vận động thường bị rút ngắn thành tiện lợi và lười biếng. Người ta ăn nhanh, ăn ngoài, ăn cho

xong. Người ta ngồi nhiều, ít đi bộ, ngại tập luyện. Nhưng cơ thể, dù sống trong thời đại số, vẫn là một “cỗ máy sinh học” cần năng lượng sạch và chuyển động thường xuyên. [8]

1. Dinh dưỡng hiện đại: Ăn để sống khỏe, không phải ăn để thỏa mãn, một chế độ ăn uống lành mạnh không cần đắt tiền, mà cần cân đối và phù hợp với thể trạng. Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt Nam: 50% khẩu phần mỗi bữa nên là rau xanh, củ quả tươi; Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, đường, muối [2]; Tăng sử dụng ngũ cốc nguyên cám, cá, trứng, đậu, các loại hạt; Uống đủ nước (1,5-2 lít/ngày), hạn chế rượu bia, nước ngọt. Sai lầm phổ biến: Nhịn sáng, ăn trưa vội, ăn tối quá no; Lạm dụng đồ chiên rán, thịt đỏ, nước ngọt; Ăn theo cảm xúc (stress là ăn vặt) [8], ăn theo thói quen xưa cũ (mặn, cay, dầu mỡ) [2]; “Bạn là những gì bạn ăn”, câu nói cổ điển nhưng đúng với mọi thời đại.

2. Vận động đều đặn: Chiếc chìa khóa cho hệ miễn dịch và tinh thần minh mẫn. Cơ thể con người được sinh ra để di chuyển. Việc ngồi lì trên ghế nhiều giờ, sử dụng điện thoại quá lâu, hoặc ngủ không đúng giờ khiến các chức năng sinh học bị trì trệ. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị: Người trưởng thành nên có ít nhất 150 phút vận động thể lực mức độ vừa phải mỗi tuần (Ví dụ: đi bộ nhanh, đạp xe, khiêu vũ) [3]; Trẻ em và thanh thiếu niên nên vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày; Người lớn tuổi nên tập thêm các bài thăng bằng và giãn cơ (yoga, thái cực quyền). Lợi ích của vận

động: Tăng tuần hoàn máu, cải thiện hô hấp; Giảm nguy cơ bệnh tim, tiểu đường, ung thư; Tăng cường trí nhớ, giảm stress, cải thiện giấc ngủ; Giúp duy trì vóc dáng và sự tự tin.

“Một cơ thể không vận động sẽ tích độc tố. Một trí óc không vận động sẽ tích buồn bực.”

3. Kết hợp đúng: Không thể chỉ ăn mà không luyện, hoặc tập mà ăn sai, một trong những sai lầm phổ biến là người tập thể dục nhưng ăn uống không điều độ, hoặc ăn kiêng tiêu cực mà không tập luyện khoa học. *Hậu quả:* Giảm cân mà mất cơ; Tăng cơ mà tăng mỡ nội tạng; Cơ thể mệt mỏi, thiếu vi chất; Da xấu, tóc rụng, trí tuệ kém minh mẫn.

Cách tiếp cận đúng: Ăn theo nguyên tắc “đủ, đúng, điều độ”; Tập theo nguyên tắc “vừa sức, đều đặn, linh hoạt”; Kết hợp vận động nhẹ sau bữa ăn (đi bộ 15 phút); Ngủ đủ, tránh tập quá muộn, không bỏ bữa sáng. *Ví dụ thực tế:* Một nghiên cứu tại Nhật Bản năm 2021 cho thấy, những người duy trì thói quen đi bộ tối thiểu 6.000 bước/ngày và ăn sáng đủ dưỡng chất có nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn 42% so với nhóm ít vận động và bỏ bữa sáng. [9]

4. Gợi ý đơn giản cho bạn đọc hiện đại: Bắt đầu ngày mới bằng một cốc nước ấm và 5 phút vươn vai; Ăn rau trước khi ăn cơm để giảm lượng tinh bột nạp vào; Mang giày thoải mái để đi bộ bất cứ lúc nào; Dành 20 phút cuối tuần để “chuẩn bị trước” thực phẩm lành mạnh; Sử dụng các ứng dụng đo bước

chân hoặc hẹn giờ đứng dậy giữa giờ làm việc; “*Sức khỏe đến từ những hành vi nhỏ nhưng đúng và lặp lại đủ lâu.*” [6]

Tóm lại: Cân bằng là gốc của bền vững. Trong hành trình gìn giữ sức khỏe, dinh dưỡng và vận động không phải là hai con đường song song, mà là hai chân của một người đang bước đi. Nếu chỉ chăm chú một phía, bạn sẽ bước lệch, hoặc không thể tiến xa. Hãy chọn cho mình cách ăn uống tử tế, vận động lành mạnh, sống điều độ, không vì ai khác, mà vì chính bạn. Vì:

“Bạn không thể thuê ai đó đi bộ thay cho bạn, cũng như không ai có thể tiêu hóa thức ăn giùm bạn.”

1.3. Sức khỏe tinh thần: Phần chìm của tảng băng ý chí

“Không có sức khỏe tinh thần, thì cơ thể khỏe mạnh cũng chỉ là cái vỏ rỗng.”

“Tâm an thì thân mới an. Thân có bệnh, nhưng nếu tâm sáng, vẫn có thể sống an lành.”

(Ngạn ngữ phương Đông)

Khi nhắc đến sức khỏe, phần lớn mọi người thường nghĩ đến thể chất: ăn gì, uống gì, tập gì. Ít ai chú ý đến sức khỏe tinh thần, vốn là phần chìm nhưng có sức chi phối mạnh mẽ đến toàn bộ đời sống. Chúng ta sống trong một thời đại đầy áp lực: deadline (thời hạn), công việc, áp lực thành tích, so sánh trên mạng xã hội, các mối quan hệ mong manh. Những điều ấy tích tụ dần và âm thầm bào mòn tâm

trí, thứ điều hành cả cuộc sống bên trong và bên ngoài của mỗi con người [12].

1. *Thế nào là sức khỏe tinh thần?* Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), sức khỏe tinh thần là: “Trạng thái hạnh phúc trong đó một cá nhân nhận thức được khả năng của mình, có thể đối phó với những căng thẳng bình thường trong cuộc sống, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng”. Điều đó có nghĩa: Không phải lúc nào cũng vui vẻ, mà là biết cách vượt qua cảm xúc tiêu cực; Không phải không gặp khó khăn, mà là có sức mạnh tâm lý để đối mặt; Không phải tránh né thực tại, mà là chấp nhận và thích nghi thông minh.

2. *Những biểu hiện phổ biến của tâm trí mệt mỏi:* Bạn không cần chẩn đoán của bác sĩ để biết tâm trí mình đang “bị thương”, thường xuyên cáu gắt, buồn vô cớ; Cảm thấy áp lực, mất động lực làm việc; Mất ngủ hoặc ngủ nhiều nhưng không thấy khỏe; Không còn hào hứng với điều mình từng yêu thích; Tránh giao tiếp, không muốn chia sẻ với ai; Cảm thấy bản thân “vô dụng” dù vẫn đang cố gắng. Đó là những tín hiệu cần lắng nghe, không nên xem nhẹ. Vì tổn thương tinh thần nếu kéo dài sẽ dẫn đến các vấn đề thể chất như đau dạ dày, tim mạch, huyết áp cao hoặc suy giảm miễn dịch.

3. *Nguyên nhân âm thầm bào mòn sức khỏe tinh thần:* Áp lực xã hội, thành công được đo bằng nhà, xe, bằng cấp khiến nhiều người tự ti và đuổi theo chuẩn mực người khác. So sánh vô thức, mạng xã hội tạo ra ảo ảnh, người khác luôn “giỏi hơn, hạnh phúc hơn, giàu hơn”; Lối sống hiện đại: Ngủ

muộn, ít vận động, tiếp xúc quá nhiều với thiết bị số khiến tâm trí bị “nhiều loạn”; Tổn thương chưa được chữa lành: Những mất mát, phản bội, thất bại trong quá khứ không được xử lý triệt để.

“Tổn thương tinh thần là vết thương không chảy máu, nhưng lại rỉ máu bên trong mỗi ngày.”

4. *Cách chăm sóc sức khỏe tinh thần: Chậm, Lắng, Sâu:* Thiết lập thói quen tĩnh tâm, dành 10-15 phút mỗi ngày để thiền, hít thở sâu, không điện thoại, không công việc. *Tạo không gian chữa lành:* Có một góc nhỏ để đọc sách, chăm cây, nghe nhạc nhẹ, hoặc trò chuyện với người thân; *Tập viết nhật ký cảm xúc:* Ghi lại những điều khiến bạn vui, buồn, biết ơn mỗi ngày; *Biết nói “không”* với điều làm mình kiệt sức: Quan hệ độc hại, kỳ vọng phi lý, công việc vượt sức; *Xin giúp đỡ khi cần:* Gặp chuyên gia tâm lý không phải là yếu đuối, mà là dũng cảm.

Tóm lại: Muốn sống bền vững, phải chăm sóc cả phần vô hình. Thế giới hiện đại có thể khiến ta kiệt sức dù bề ngoài vẫn “ổn”. Cơ thể có thể được chữa lành bằng thuốc, nhưng tâm trí chỉ lành lại khi được thấu hiểu, lắng nghe và yêu thương. *“Không ai nhìn thấy nỗi đau tinh thần, nhưng chính nó mới quyết định bạn sống nhẹ nhàng hay gồng gánh.”* Sức khỏe tinh thần không đến từ sự né tránh tiêu cực, mà từ khả năng làm bạn với chính mình, sống thật, sống tử tế, sống có mục đích. Hành trang sức khỏe không thể thiếu một tâm hồn yên ổn giữa đời sống nhiều biến động.

1.4. Thói quen sống: Tích tiểu thành đại, tích lười thành họa

“Con người không quyết định tương lai của mình, họ quyết định thói quen của mình và chính thói quen quyết định tương lai.”

(F.M. Alexander)

“Sống khỏe không phải là chuyện lớn, mà là chuyện nhỏ lặp đi lặp lại đúng cách.”

Cuộc đời không được định hình bởi một vài quyết định vĩ đại, mà bởi hàng nghìn hành vi nhỏ ta lặp lại mỗi ngày. Cũng như sức khỏe, không phải thứ ta có được nhờ một lần detox (giải độc), hay một khóa tập gym ngắn hạn, mà là kết quả của những thói quen sống tích lũy suốt năm tháng. Thói quen là người bạn trung thành. Nó có thể trở thành “huấn luyện viên vô hình” giúp bạn duy trì cơ thể khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt. Nhưng ngược lại, nếu không được điều chỉnh, thói quen cũng là “kẻ phá ngầm” đưa bạn đến bệnh viện, thuốc men và kiệt quệ.

1. Những thói quen xấu phổ biến đang giết sức khỏe âm thầm: Thức khuya, dậy muộn: Gây rối loạn nội tiết, tăng nguy cơ tim mạch, béo phì, trầm cảm. *Ăn uống bất chấp cảm xúc:* Ăn khi buồn, stress, không đói, không lắng nghe cơ thể; *Lười vận động:* Ngồi nhiều giờ liên tục, không tập thể dục, tránh đi bộ.

Lạm dụng điện thoại và mạng xã hội: Giảm chất lượng giấc ngủ, gây mỏi mắt, phân mảnh chú ý; *Bỏ qua việc kiểm tra*

sức khỏe định kỳ: Phát hiện muộn các bệnh mạn tính, ung thư, rối loạn chuyển hóa; Một nghiên cứu tại Đại học Harvard cho thấy: Chỉ cần ba thói quen xấu duy trì trong 5 năm: hút thuốc, ngủ sau 1 giờ sáng, ăn mặn quá mức, sẽ làm giảm 7-10 năm tuổi thọ, so với nhóm duy trì lối sống lành mạnh.

2. *Xây dựng lại hành vi sống lành mạnh bắt đầu từ đâu?* Không cần lột xác, không cần thay đổi đột ngột, chỉ cần thay một thói quen nhỏ mỗi tuần, bạn sẽ thấy sức khỏe cải thiện rõ rệt. *Một số khởi đầu dễ thực hiện*: Dậy sớm hơn 30 phút để đi bộ hoặc hít thở sáng; Đặt giờ uống nước mỗi 2 tiếng; Đọc sách thay vì lướt điện thoại trước khi ngủ; Ăn rau trước bữa, giảm thịt đỏ mỗi tuần; Ngủ đúng giờ ít nhất 4 buổi/tuần; “*Một thay đổi 1% mỗi ngày không tạo nên khác biệt ngay lập tức, nhưng sau một năm, nó thay đổi toàn bộ cuộc sống.*” (James Clear, tác giả cuốn “Atomic Habits” - Thay đổi tí hon, hiệu quả bất ngờ).

3. *Tạo dựng thói quen bằng 4 chữ: Dễ, Điều, Đủ, Đúng.* (i) *Dễ*: không quá tham vọng. Hãy bắt đầu từ việc đi bộ 10 phút, thay vì đặt mục tiêu chạy 5km ngày đầu tiên; (ii) *Điều*: không cần quá lâu, nhưng phải lặp lại, 15 phút yoga mỗi sáng vẫn tốt hơn tập 2 tiếng mỗi tháng một lần; (iii) *Đủ*: cân bằng cả thể chất, tinh thần, giấc ngủ, dinh dưỡng, không thiên lệch; (iv) *Đúng*: học cách tập luyện và ăn uống khoa học, đừng tin theo “trend” (xu hướng), trên mạng nếu không kiểm chứng.

4. *Một số công cụ hỗ trợ hành vi lành mạnh*: Sổ nhật ký sức khỏe, ghi lại thời gian ngủ, mức độ căng thẳng, chế độ

ăn, vận động; *Ứng dụng nhắc nhở*: như Water Reminder, Sleep Cycle, Google Fit; *Nhóm bạn cùng tiến*: tạo nhóm đi bộ sáng, thách thức 7 ngày không đồ ngọt, 30 ngày dậy sớm; Mô hình “nút gài” thói quen: gắn thói quen mới vào thói quen cũ (ví dụ: vừa đánh răng vừa đứng thẳng lưng).

Tóm lại: Thói quen sống là hạt giống của tương lai sức khỏe. “*Người giàu tài chính có thể xây biệt thự. Người giàu thói quen có thể xây cả đời sống khỏe mạnh.*” Nếu bạn không gieo thói quen tốt, thói quen xấu sẽ tự mọc lên. Chúng âm thầm, kiên trì và rất giỏi ngụy trang bằng “sự tiện lợi” và “cái tôi chiều chuộng”. Bạn không cần thay đổi cả thế giới, chỉ cần thay đổi cách mình sống mỗi ngày. Hành trang sức khỏe bền vững bắt đầu từ những việc nhỏ được làm lớn bằng sự kiên trì.

1.5. Lời khuyên thực tiễn, đơn giản nhưng hiệu quả

“Thay đổi lớn không đến từ hành động lớn, mà đến từ những hành vi nhỏ lặp lại mỗi ngày.”

Giữ gìn sức khỏe không cần những quyết tâm dữ dội, không cần đến phòng gym đắt tiền, hay tuân thủ thực đơn khắt khe. *Điều cốt lõi là*: những hành động nhỏ, nhưng đúng và đều đặn. Chính những hành vi giản dị, khi được duy trì với ý thức, sẽ tạo nên nền tảng sức khỏe vững bền. Ở đây, chúng ta không bàn đến lý thuyết phức tạp. Thay vào đó là những lời khuyên thực tiễn, dễ nhớ, dễ thực hiện, nhưng có tác dụng sâu sắc nếu kiên trì áp dụng.

1. Nguyên tắc “4 đúng” để sống khỏe: (i) *Đúng giờ*: ăn, ngủ, làm việc, vận động đúng giờ giúp ổn định nhịp sinh học. (ii) *Đúng lượng*: không ăn quá no, không vận động quá sức, không ngủ quá ít. (iii) *Đúng cách*: ăn chậm, nhai kỹ, tập nhẹ nhưng đều, ngồi thẳng lưng, thở sâu. (iv) *Đúng tâm thế*: làm chủ cảm xúc, giảm lo âu, tăng kết nối tích cực. “*Thói quen là bác sĩ miễn phí hoặc là kẻ sát hại lặng thầm.*”

2. Lời khuyên đơn giản ai cũng có thể bắt đầu từ hôm nay: (i) *Buổi sáng*: uống một cốc nước ấm trước khi ăn sáng 15 phút; vươn vai, hít thở sâu 5 lần bên cửa sổ đón nắng; *Ăn sáng đủ dinh dưỡng*: có tinh bột chậm, protein, rau hoặc trái cây. (ii) *Trong ngày*: mỗi 45-60 phút làm việc, đứng dậy đi lại hoặc duỗi người 2 phút.

Mang theo bình nước cá nhân, đặt mục tiêu uống đủ 1.5-2 lít/ngày; Tránh ăn uống vội vàng. Tắt điện thoại khi ăn. (iii) *Buổi tối*: ăn tối trước 19 giờ, không quá nhiều thịt, ưu tiên rau xanh, thanh đạm; Tắt màn hình ít nhất 30 phút trước giờ ngủ; Ngủ đủ 7-8 tiếng, không dùng thuốc ngủ nếu không cần thiết.

3. *Gợi ý nhỏ cho người bận rộn*: Dành 5 phút mỗi sáng để tập thở, giúp tâm trí tỉnh lặng trước một ngày mới; Nếu không có thời gian tập thể dục, hãy chọn đi bộ trong lúc gọi điện, họp trực tuyến; Chuẩn bị bữa trưa từ nhà để tránh thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ; Ghi lại một điều bạn biết ơn trong ngày, đó là “vitamin” cho sức khỏe tinh thần; “*Bạn không thể kiểm soát tuổi tác, nhưng có thể kiểm soát hành vi.*”

4. *Thói quen 3-3-3 để duy trì phong độ sống khỏe: 3 phút mỗi sáng: Vươn vai, uống nước, hít thở; 3 giờ mỗi ngày: Tránh ngồi quá lâu, đứng dậy hoặc vận động nhẹ; 3 việc trước khi ngủ: Viết cảm xúc, đọc vài trang sách, tắt điện thoại.*

5. *Những sai lầm nên tránh, dù nhỏ nhưng nguy hiểm: Bỏ bữa sáng hoặc chỉ uống cà phê thay cho bữa chính; Lạm dụng nước tăng lực, nước ngọt có gas; Uống thuốc, thực phẩm chức năng mà không tìm hiểu kỹ; Lướt điện thoại khi nằm, dễ gây mất ngủ và đau vai gáy; Ngủ ngày quá nhiều, thức đêm thường xuyên; Những hành vi này, nếu không điều chỉnh, sẽ tích tụ thành hậu quả lớn, đặc biệt khi tuổi tác tăng dần.*

Tóm lại: Sống lành không khó, chỉ cần bạn bắt đầu: “Người chăm sóc thân thể như một nghệ sĩ, sẽ nhận được một cuộc đời như một phần thưởng”. Không ai có thể sống thay bạn, không ai khỏe giùm bạn. Vì thế, hành trang đầu tiên và cần kíp nhất chính là học cách sống lành mạnh, ngay từ hôm nay ngay từ những điều đơn giản nhất. Chọn đi thang bộ thay vì thang máy. Chọn ly nước lọc thay vì nước ngọt. Chọn nghỉ ngơi khi mỏi, thay vì cố chịu đựng. Và chọn yêu thương cơ thể mình, thay vì bỏ mặc nó trong lãng quên.

1.6. Lời kết: Muốn đi xa, hãy khỏe từ gốc

“Nếu bạn không có thời gian cho sức khỏe hôm nay, bạn sẽ phải dành thời gian cho bệnh tật vào ngày mai.”

(Edward Stanley)

“Thành công mà không có sức khỏe chỉ là một thất bại được đánh bóng.”

Một chiếc cây muốn trở hoa kết trái thì gốc rễ phải khỏe. Con người cũng vậy. Trong hành trình cuộc đời với bao nhiêu vai trò phải gánh: làm cha mẹ, người lao động, người lãnh đạo, người sáng tạo, sức khỏe chính là nền tảng để giữ vững tất cả. Chúng ta không thể điều khiển mọi biến động của cuộc sống, nhưng chúng ta có thể làm chủ cách mình chăm sóc thân thể và tâm hồn. Càng sớm bắt đầu, hành trình càng bền vững.

1. Sức khỏe là hành trang cá nhân, không thể vay mượn: Bạn có thể đi học muộn rồi học bù. Bạn có thể thiếu tiền rồi kiếm lại. Nhưng nếu đánh mất sức khỏe, mọi sự bù đắp đều trở nên đắt đỏ, thậm chí vô vọng. Trong một xã hội mà người ta tôn thờ năng suất, hiệu quả, thời hạn, việc dành thời gian chăm sóc bản thân đôi khi bị xem là “xa xỉ” hoặc “ích kỷ”. Nhưng đó lại là điều tử tế nhất mà bạn có thể làm cho chính mình và cho cả những người bạn yêu thương.

“Bạn không thể rót nước từ một chiếc ly rỗng. Bạn phải khỏe thì mới có thể giúp người khác.”

2. Bài học từ chính những điều tưởng chừng bé nhỏ: Hành trình giữ sức khỏe không đòi hỏi bạn phải là vận động viên, chuyên gia dinh dưỡng hay thiền sư. Chỉ cần bạn: Thức dậy sớm hơn để hít thở; Uống một cốc nước thay vì một lon nước ngọt; Đi bộ thay vì ngồi xe quá nhiều; Chấp nhận

mình không hoàn hảo thay vì tự dằn vặt; Mỉm cười với bản thân trong gương mỗi sáng. Đó là sức khỏe ở dạng tinh tế, giản dị và chân thành.

3. *Tự hỏi mình mỗi ngày*: Tôi đã sống lành mạnh chưa? Tôi đã ăn gì để nuôi dưỡng thân thể? Tôi đã làm gì để chăm sóc tâm trí? Tôi có lắng nghe cơ thể mình hôm nay không? Tôi có ngủ đủ, uống đủ nước, đi bộ đủ bước? Chỉ cần bạn duy trì thói quen tự hỏi này, bạn đang chủ động thay đổi cuộc sống mình từng ngày.

4. *Thông điệp cuối cùng cho chương đầu tiên*: “Muốn đi nhanh thì đi một mình. Muốn đi xa thì phải đi khỏe.” Vì vậy, đừng đợi bệnh đến mới đi khám. Đừng đợi kiệt sức mới học cách nghỉ ngơi. Đừng đợi người khác nhắc mới yêu thương chính mình. Hành trang đầu tiên và bền bỉ nhất, trên con đường trưởng thành, thành công, cống hiến, chính là sức khỏe.

Hãy xem mỗi bữa ăn là một cơ hội để sống lành. Hãy xem mỗi bước đi là một lời cam kết với chính mình. Và hãy xem mỗi giấc ngủ sâu là một ân huệ cần biết ơn. “Người thông minh chọn thành công. Người khôn ngoan chọn sức khỏe vì biết rằng không có sức khỏe, mọi thành công đều ngắn ngủi”.

“Bạn có thể khởi đầu chậm. Nhưng nếu bạn giữ được sức khỏe, bạn sẽ luôn có cơ hội bắt đầu lại và đi tiếp.”

Sức khỏe không đến từ may mắn, mà đến từ ý thức và thói quen sống mỗi ngày. Hành trang đầu tiên của cuộc đời

hiện đại không nằm trong ba lô, ví tiền hay laptop, mà nằm trong cách bạn yêu thương và đối xử với chính cơ thể mình. Dinh dưỡng, vận động, nghỉ ngơi, kiểm soát cảm xúc, xây dựng thói quen lành mạnh, tất cả đều là những viên gạch âm thầm dựng xây nên nền móng cho một đời sống bền vững. Hãy bắt đầu ngay hôm nay, từ một việc nhỏ: uống một cốc nước, đi bộ vài bước, tắt điện thoại trước khi ngủ, hoặc đơn giản là tự hỏi: “Tôi có đang chăm sóc sức khỏe mình xứng đáng chưa?”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) (2023), *Hướng dẫn về sức khỏe tinh thần*.

[2] Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2022), *Khuyến nghị về chế độ ăn hợp lý*.

[3] WHO (2021), *Khuyến nghị về hoạt động thể chất*.

[4] Bộ Y tế Việt Nam (2022), *Báo cáo sức khỏe cộng đồng*.

[5] Harvard University (2020), *Nghiên cứu thói quen sống và tuổi thọ*.

[6] James Clear (2018), *Atomic Habits*, Avery Publishing.

[7] Hippocrates (n.d.), *Aphorisms*.

[8] Viện Dinh dưỡng Việt Nam (2021), *Thực đơn lành mạnh cho người Việt*.

[9] Đại học Tokyo (2021), *Walking and breakfast habits study*.

[10] Sleep Foundation (2023), *Hướng dẫn giấc ngủ lành mạnh*.

[11] Bộ Y tế Việt Nam (2021), *Hướng dẫn khám sức khỏe định kỳ*.

[12] WHO (2019), *Mental Health in the Workplace*.

Phần 2

HÀNH TRANG VỀ TRI THỨC - NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG

***“Không có tri thức, con người giống như
đi đêm không đèn.”***

(Ngạn ngữ Ả Rập)

Trong thời đại mà thông tin bủa vây từ khắp nơi, tri thức không còn là thứ dành riêng cho học giả, mà là hành trang thiết yếu cho bất kỳ ai muốn sống tỉnh táo, tự chủ và trưởng thành. Tri thức không đơn thuần là học vắn hay bằng cấp, mà là khả năng quan sát, phân tích, phản biện và thích nghi. Người có tri thức là người biết học, biết nghĩ và biết đổi thay đúng lúc [3].

Phần này sẽ cùng bạn khám phá hành trang tri thức qua nhiều chiều cạnh: từ kiến thức nền tảng đến tư duy học suốt đời, từ tài chính, công nghệ, môi trường đến những thói quen giúp làm giàu trí tuệ mỗi ngày.

***“Một người chỉ thật sự giàu có khi trí tuệ
của họ không ngừng được làm giàu.”***

(Khuyết danh)

“Bác học không có nghĩa là ngừng học.”

(Nguyễn Bá Học)

2.1. Tri thức là gì và vì sao phải xem đó là hành trang thiết yếu?

“Biết người là trí, biết mình là minh.”

(Lão Tử)

“Một người không có tri thức, chẳng khác nào đi đêm không đèn.”

(Ngạn ngữ Ả Rập)

Tri thức không chỉ là những gì ta được dạy trong trường lớp. Nó không đóng khung trong giáo trình, sách vở, hay bằng cấp. Tri thức là tổng hòa của những gì ta hiểu, ta cảm nhận, ta sống, ta học từ cả thành công lẫn vấp ngã. Đó là ánh sáng nội tâm được thắp sáng bởi tò mò, suy ngẫm và trải nghiệm. Trong thời đại số hóa, nơi thông tin tràn ngập và giả thật lẫn lộn, tri thức không còn đơn thuần là biết nhiều, mà quan trọng hơn là biết phân biệt, biết chọn lọc, biết đặt câu hỏi đúng và tự tìm câu trả lời. [4] Một người có tri thức hôm nay không cần nhớ nhiều, mà cần hiểu sâu và biết cách học nhanh. Càng đi sâu vào xã hội hiện đại, ta càng thấy rõ một điều, tri thức không chỉ là phương tiện để mưu sinh, mà là nền tảng để làm người. Nó giúp ta: Định hình tư duy độc lập giữa thời đại “sao chép”; Tạo ra giá trị riêng giữa thời đại “thừa kỹ năng, thiếu bản lĩnh”; Giữ vững phẩm giá giữa vòng xoáy thị trường và cám dỗ; Nhận diện thật, giả, đúng, sai, thiện, ác trong môi trường sống đầy rối ren.

Chúng ta đang sống trong một thế giới mà chỉ cần vài giây là có thể tra ra “10 cách để thành công”, “7 thói quen của người giàu”, “5 điều cần làm khi thất bại”... Nhưng nếu thiếu tri thức nền tảng để suy xét, ta dễ bị đánh lừa bởi những công thức rút gọn, vốn không thể thay thế trải nghiệm và tư duy phản biện. Tri thức cũng là chiếc áo giáp tinh thần. Khi cuộc đời đưa ta vào những khúc quanh hiểm trở, chỉ có hiểu biết mới giúp ta không gục ngã. Hiểu biết về chính mình, về bản chất của con người, về luật vận hành của cuộc sống, những điều đó không ai dạy ở trường, nhưng ai cũng cần học để trưởng thành. Tục ngữ Việt có câu: *“Học ăn, học nói, học gói, học mở”*, ngắn gọn, nhưng bao hàm cả trí tuệ sống, một kiểu tri thức vượt ra khỏi sách vở. Trong một xã hội thành công được đo bằng tài khoản ngân hàng, người có tri thức đích thực vẫn biết rằng: thành công lớn nhất là hiểu được chính mình và sống đúng với điều mình tin tưởng.

“Tài sản quý nhất của một con người không phải là vàng bạc, mà là điều còn lại khi tất cả vàng bạc đều mất đi, đó chính là tri thức.”

2.2. Kiến thức nền: Tấm bản đồ gốc cho mọi hành trình

“Không có bản đồ, bạn có thể đi rất xa, nhưng không bao giờ biết mình đang đi đâu.”

(Khuyết danh)

Trong hành trình đời người, mỗi bước đi đều cần định hướng. Mà định hướng chỉ có được khi bạn có bản đồ và trong thế giới tri thức, “tấm bản đồ” ấy chính là kiến thức nền. Nó không hào nhoáng như bằng cấp, không ồn ào như kỹ năng biểu diễn, nhưng lại là nền móng âm thầm nâng đỡ tư duy, nhân cách và hành xử của một con người. Kiến thức nền không phải là một môn học cụ thể, mà là tập hợp những hiểu biết cơ bản nhưng quan trọng nhất về con người, xã hội và thế giới. Dù bạn làm nghề gì, kỹ sư, bác sĩ, nhà báo hay công nhân, thì những hiểu biết nền tảng này chính là “gốc rễ tri thức” giúp bạn đứng vững và phát triển bền vững.

1. Kiến thức phổ thông, nhận biết thế giới quanh ta: Không phải ai cũng trở thành nhà toán học hay vật lý học, nhưng ai cũng cần biết một phép tính đơn giản để tránh bị lừa tiền; Một nguyên lý vật lý cơ bản để hiểu môi trường sống; Một ít kiến thức về sinh học để biết cách giữ gìn cơ thể; Biết cách đọc biểu đồ thời tiết, hiểu các chỉ số cơ bản về sức khỏe, hay nhận ra sự khác biệt giữa virus và vi khuẩn đó không chỉ là kiến thức, mà là nền tảng cho một cuộc sống chủ động, thông minh và an toàn.

2. Kiến thức xã hội, sống có hiểu biết giữa cộng đồng: Người có kiến thức xã hội sẽ, biết luật lệ để không phạm pháp trong vô thức; Hiểu tâm lý người khác để ứng xử đúng mực; Hiểu lịch sử để biết mình là ai, đất nước mình đã từng trải qua những gì; Một người không biết gì về quyền công dân, về cơ cấu nhà nước, về quyền và nghĩa vụ cơ bản, sẽ dễ

bị lợi dụng, dễ bị giật dây bởi các luồng thông tin sai lệch. Ngày nay, không hiểu xã hội là một lỗ hổng lớn trong hành trang tri thức. Tục ngữ Việt có câu: “*Biết mình, biết người, trăm trận trăm thắng.*” Nhưng thời đại này, biết xã hội, biết luật, biết thời thế mới là sống khôn ngoan.

3. *Kiến thức văn hóa, gìn giữ gốc rễ bản sắc:* Văn hóa không chỉ là lễ hội, ẩm thực hay trang phục dân tộc. Văn hóa là, biết chào hỏi đúng mực; Biết xin lỗi và cảm ơn; Biết ngồi vào bàn ăn mà không gây phản cảm; Biết nói năng đúng nơi, đúng lúc; Người có văn hóa nền sẽ không cư xử vô tâm, dù trong môi trường hiện đại. Họ biết kính trên nhường dưới, không vì hiện đại mà đánh mất sự tế nhị.

“Văn hóa là thứ còn lại khi ta đã quên hết những gì học được ở trường.”

(Albert Einstein)

Trong bối cảnh toàn cầu hóa, biết giữ gìn văn hóa truyền thống là giữ lấy “căn cước” của mình. Không phải để khép mình, mà để từ đó mở lòng, hội nhập một cách có bản lĩnh.

4. *Kiến thức đạo đức, thước đo của hành vi đúng, sai:* Một người biết nhiều mà không có “kiến thức về lẽ phải” thì cũng có thể trở thành kẻ nguy hiểm. Tri thức chỉ thực sự hữu ích khi có la bàn đạo đức dẫn đường. Kiến thức đạo đức giúp ta: Phân biệt điều đúng, sai trong ứng xử; Chọn cách hành động vì lợi ích chung, chứ không vì ích kỷ cá

nhân; Biết chịu trách nhiệm cho lời nói, hành vi và hậu quả của mình. Cổ nhân dạy: “*Tiên học lễ, hậu học văn.*” Mọi tri thức nếu không có đạo đức nâng đỡ, sẽ chỉ là “vỏ” trí tuệ trống rỗng.

Kết luận nhỏ cho một hành trang lớn: Kiến thức nền là thứ ta không thể mang theo trong va li, nhưng lại là hành trang vô hình mà thiếu nó, ta dễ lạc lối. Nó không giúp bạn trở thành thiên tài, nhưng giúp bạn trở thành một con người sống có hiểu biết, có phẩm chất, có định hướng. “*Người không có kiến thức nền, dù có công cụ hiện đại đến đâu, cũng chỉ như người mù cầm đèn pin.*” Hãy đầu tư cho kiến thức nền như ta trồng một gốc cây, chậm nhưng bền, âm thầm nhưng sinh quả ngọt cho cả đời.

2.3. Tư duy học suốt đời, chìa khóa để không bị bỏ lại phía sau

“*Người dừng học không phải vì đã già, mà người đó sẽ già đi vì đã ngừng học.*”

(Henry Ford)

“*Biển học là vô biên, không ai có thể đến đích, nhưng ai cũng có thể đi xa hơn hôm qua.*”

(Tục ngữ)

Có một sai lầm phổ biến: Người ta nghĩ việc học kết thúc khi rời trường lớp. Nhưng trong thế giới hiện đại, nơi kiến thức thay đổi từng ngày, công nghệ đổi mới từng giờ,

thì ngừng học chính là tụt hậu. Người có tư duy học suốt đời không bao giờ nghĩ mình đã “biết đủ”, mà luôn ý thức rằng: sự hiểu biết hôm nay là nền móng cho sự trưởng thành ngày mai. Họ không học để lấy điểm, để “đối phó kỳ thi”, mà học để làm người, để thích nghi, để phát triển và để sống sâu sắc hơn.

1. *Thế giới không dừng lại, nếu bạn đứng yên, bạn bị bỏ lại*: Một thống kê của LinkedIn năm 2023 cho thấy: 75% kỹ năng nghề nghiệp từng được xem là “thiết yếu” cách đây năm năm đã trở nên lỗi thời hoặc không còn giá trị cạnh tranh trong thị trường lao động hiện nay. Người học suốt đời không chờ ai “đào tạo”, mà chủ động tìm tòi, cập nhật. Họ không ngại học từ người trẻ hơn, không xấu hổ khi hỏi “cái này là gì?”, không tự cao vì bằng cấp cũ.

2. *Học bằng nhiều cách, không chỉ qua sách vở*: Thời đại này mở ra vô vàn cách học; Học qua công nghệ, khóa học trực tuyến, podcast, TED Talks, AI; *Học qua trải nghiệm*: quan sát, thử, sai, rút bài học từ chính mình; *Học qua người khác*: kết nối đa thế hệ, tranh luận tích cực, đặt câu hỏi thông minh; *Học từ thất bại*: dám nhìn thẳng, phân tích nguyên nhân, không đổ lỗi; Người học suốt đời biết rằng mỗi con người, mỗi tình huống, mỗi lỗi lầm đều là một bài giảng.

3. *Những phẩm chất của người có tư duy học suốt đời*: (i) *Khiêm tốn tri thức*: Luôn biết “mình còn chưa biết”; (ii) *Chủ động*: Tìm tòi kiến thức mới, không đợi ai chỉ đường; (iii) *Kỷ luật*: Duy trì thói quen học đều đặn, dù bận rộn đến đâu;

Biết học và biết bỏ: Không ôm đồm, mà tinh lọc cái thiết yếu; (iv) Học suốt đời không phải là “học miết không nghỉ”, mà là sống trong tinh thần cởi mở, cầu tiến và ham hiểu biết. Tục ngữ Việt có câu: “*Học ăn, học nói, học gói, học mở*”, suốt cả đời người, đều có cái để học.

4. Học không phải để giỏi nhất, mà để tốt hơn chính mình hôm qua: Người học suốt đời không học để “đánh bại” người khác, mà học để tự tin khi bước vào môi trường mới; Không bị hoảng loạn khi thay đổi nghề nghiệp; Có chiều sâu khi trò chuyện với bất kỳ ai; Có khả năng hiểu, cảm thông, và hỗ trợ người khác. Trong thời đại mà người thông minh chưa chắc thành công, thì người biết học và kiên trì học thường là người thắng cuộc.

“Một người học mỗi ngày sẽ trở nên khôn ngoan hơn. Một người tưởng đã biết đủ thì đã bắt đầu lạc đường.”

(Khuyết danh)

Kết luận nhỏ cho hành trình dài: Tư duy học suốt đời là chiếc “cần câu tri thức”, giúp bạn không phụ thuộc, không giậm chân tại chỗ, và không lo bị thay thế trong thế giới nhiều biến động; “*Không ai có thể học hộ bạn. Học là con đường duy nhất bạn phải tự bước đi.*” Chỉ cần mỗi ngày học thêm một điều mới, mỗi tuần đọc một trang sách, mỗi tháng rút ra một bài học sâu sắc, thì bạn đã đi xa hơn rất nhiều người từng bắt đầu sớm hơn bạn, nhưng lại dừng lại quá sớm.

2.4. Kiến thức tài chính, công nghệ và môi trường: Bộ ba bắt buộc trong thế kỷ 21

“Người có tri thức không chỉ biết nhiều, mà biết mình đang sống trong thời đại nào.”

Thế kỷ 21 là thời đại của trí tuệ, nhưng cũng là thời đại của những rủi ro phi truyền thống. Người thành công không đơn thuần là người học giỏi hay chăm chỉ, mà là người hiểu rõ ba lĩnh vực gắn liền với cuộc sống hiện đại: tài chính, công nghệ và môi trường. Đây không còn là những tri thức dành riêng cho chuyên gia, mà trở thành “kiến thức phổ thông bắt buộc” nếu bạn muốn sống chủ động, tự do và có trách nhiệm.

1. Kiến thức tài chính, biết cách làm chủ đồng tiền để không bị đồng tiền điều khiển: Một người có tri thức mà không hiểu về tài chính sẽ, dễ bị cuốn vào bẫy tiêu dùng, tín dụng đen, đa cấp; Không biết lập kế hoạch chi tiêu hay đầu tư cho tương lai; Phụ thuộc kinh tế vào người khác, mất quyền chủ động trong cuộc sống; Kiến thức tài chính cá nhân tối thiểu cần có; Phân biệt được giữa nhu cầu và mong muốn;

Biết cách lập ngân sách, tiết kiệm, đầu tư nhỏ (vàng, trái phiếu, tiết kiệm online); Hiểu rủi ro tín dụng, lãi suất, bảo hiểm, vay tiêu dùng; Một nghiên cứu của OECD cho thấy [1]: Chỉ 1/3 người trưởng thành ở châu Á có hiểu biết cơ bản về tài chính cá nhân, dẫn đến tỷ lệ nợ tiêu dùng và phá sản cá nhân ngày càng gia tăng. Trong thế giới hiện

đại, người thiếu kiến thức tài chính sẽ không thể tự do thực sự, dù có thu nhập cao. [2]

2. Kiến thức công nghệ, không chỉ là dùng máy, mà là sống thông minh trong kỷ nguyên số: Ngày nay, từ bác sĩ đến nông dân, từ học sinh đến người nghỉ hưu, không ai có thể tách khỏi công nghệ. Người không biết sử dụng thiết bị số cơ bản như điện thoại thông minh, máy tính, phần mềm văn phòng sẽ bị loại khỏi dòng chảy của cuộc sống.

Nhưng quan trọng hơn, kiến thức công nghệ không chỉ là “biết dùng”, mà còn là “biết an toàn” và “biết ứng xử”. Bạn cần biết bảo vệ tài khoản cá nhân, tránh bị lừa đảo mạng; Phân biệt được tin giả, tin thật, không chia sẻ nội dung độc hại; Hiểu cách vận hành của mạng xã hội, AI, big data để không bị thao túng [5] [6]; Một chiếc điện thoại thông minh không khiến người ta trở nên thông minh, trừ khi người dùng nó có nền tảng hiểu biết và ứng xử có văn hóa.

3. Kiến thức môi trường, trách nhiệm công dân toàn cầu không thể thiếu: Biến đổi khí hậu, ô nhiễm không khí, rác thải nhựa, sạt lở đất, lũ lụt, không còn là câu chuyện của riêng ai. Người không có kiến thức môi trường, tiêu dùng vô tội vạ, gây hại cho hệ sinh thái; Không biết giá trị của tái chế, giảm thiểu rác thải; Dễ bị lôi kéo vào lối sống hưởng thụ, bất chấp hậu quả dài hạn; Mỗi hành vi tiêu dùng, đi lại, ăn uống đều ảnh hưởng đến môi trường. Vì vậy, mỗi người hiện đại cần hiểu, tác động của túi nilon, đồ nhựa một lần, thức ăn thừa; Giá trị của tái chế, tiết kiệm năng lượng, sử dụng hàng

hóa bền vững [7]; Cách sống xanh, không phải là sống kham khổ, mà là sống có lựa chọn có ý thức.

“Nếu bạn không quan tâm đến môi trường hôm nay, bạn sẽ không có nơi để sống vào ngày mai.”

(Khuyết danh)

4. Ba hành trang, một con người có trách nhiệm và tự do:

(i) *Tài chính*: Giúp bạn không sống phụ thuộc. (ii) *Công nghệ*: Giúp bạn không bị tụt lại phía sau. (iii) *Môi trường*: Giúp bạn sống có trách nhiệm với hành tinh. Không thể chọn sống trong thế kỷ 21 bằng tư duy của thế kỷ 20. Những ai “mù công nghệ”, “mù tài chính”, hay thờ ơ với môi trường, sớm muộn cũng trở thành nạn nhân của chính sự thiếu hiểu biết của mình.

“Kiến thức là quyền lực, nhưng trong thế giới hôm nay, kiến thức về tài chính, công nghệ và môi trường là quyền lực thiết yếu để tự bảo vệ chính mình.”

2.5. Làm giàu tri thức: Từ thói quen nhỏ đến chuyển hóa lớn

“Tài sản lớn nhất của mỗi người không phải là thứ họ sở hữu, mà là điều họ không ngừng trau dồi.”

Nhiều người nghĩ rằng để trở nên tri thức, phải học những điều vĩ mô, đọc sách triết học cao siêu, hay tham gia các khóa đào tạo đắt tiền. Nhưng thực tế, hành trình làm giàu tri thức không cần bắt đầu bằng những điều lớn lao. Nó

bắt đầu từ thói quen, những việc nhỏ, đều đặn, tích lũy từng ngày. Cũng giống như dòng sông không khởi nguồn từ biển lớn, mà từ những khe suối nhỏ trên đỉnh núi. Mỗi thói quen học tập tích cực, dù bé, cũng góp phần tạo nên một con người biết suy nghĩ, biết cảm nhận, và biết sống có chiều sâu.

1. Tri thức không đến từ đột phá, mà đến từ tích lũy: Bạn không cần mỗi ngày đọc một cuốn sách. Chỉ cần: Mỗi ngày đọc 5-10 trang sách, một năm bạn có thể hoàn thành 12-20 cuốn [3]; Mỗi tuần nghe 1 podcast (âm thanh số) hay xem 1 buổi TED Talk (diễn thuyết truyền cảm hứng), bạn có thêm hàng chục góc nhìn mới [6]; Mỗi tháng đặt ra một chủ đề để học (văn hóa, tài chính, kỹ năng sống) là bạn đã chủ động rèn luyện tư duy đa chiều [4]; Tục ngữ có câu: “Kiến tha lâu đầy tổ.” Tri thức cũng vậy, càng kiên trì, càng lớn mạnh.

2. Những thói quen nhỏ giúp nuôi dưỡng tri thức bền vững: Đọc sách mỗi ngày, không cần nhiều, chỉ cần đều. Đọc chậm, ghi chú, suy ngẫm. *Viết lại điều học được:* Nhật ký học tập, viết blog, status tích cực cũng là cách ghi nhớ sâu hơn. Tò mò lành mạnh: Thay vì lướt mạng vô định, hãy đặt câu hỏi: “Tại sao lại như vậy?”, “Nguồn tin này có đáng tin không?” và tra cứu thêm. *Trò chuyện chất lượng:* Tìm đến người bạn có tư duy tích cực, lắng nghe người lớn tuổi, tham gia câu lạc bộ tri thức. Tự thử thách bản thân, mỗi tuần học một kỹ năng mới, mỗi tháng đọc một cuốn sách ngoài vùng an toàn, mỗi năm đi đến một nơi chưa từng đến. Không cần thông minh

xuất chúng, chỉ cần duy trì được những thói quen đó, bạn sẽ có được tri thức của người dẫn đầu.

3. *Sức mạnh chuyển hóa từ những tích lũy thâm lặng:* Bạn sẽ không nhận thấy ngay sự thay đổi sau vài ngày đọc sách hay nghe podcast (bản tin). Nhưng sau 6 tháng, bạn nói chuyện khác đi, sâu sắc hơn, cẩn trọng hơn. Sau 1 năm, bạn có thể viết, diễn đạt, và nhìn đời bằng con mắt tinh tế hơn. Sau 5 năm, bạn sẽ trở thành phiên bản khác hoàn toàn, không ồn ào nhưng vững chãi.

“Người đọc sách hay, tư duy mở, tâm trí rộng, lời nói chắc, hành động sâu, là người có sức nặng của nội tâm.”

4. *Không ai học hộ bạn:* Bạn chính là người chịu trách nhiệm cho hành trang tri thức của mình. Có thể bạn từng lớn lên trong điều kiện thiếu thốn, không có cơ hội học hành chính quy. Nhưng thời đại ngày nay, nơi tri thức nằm ngay trong chiếc điện thoại, thì sự nghèo nàn về tri thức không còn là cái có, mà là một lựa chọn. Câu chuyện về rất nhiều người nổi tiếng đi lên từ tự học như Abraham Lincoln (tự học Luật và trở thành Tổng thống Mỹ), hay Nguyễn Hiến Lê (một học giả Việt Nam uyên bác nhưng không theo con đường đại học chính quy), là minh chứng cho sức mạnh của thói quen nhỏ tạo nên chuyển hóa lớn.

Kết luận nhỏ cho một chuyển hóa dài lâu: Không ai trở nên uyên bác chỉ sau một đêm, nhưng ai cũng có thể bắt đầu từ một bước rất nhỏ hôm nay. Đừng đợi khi rảnh, khi về hưu,

khi có điều kiện mới học, vì có thể “khi” ấy sẽ không bao giờ đến.

“Mỗi ngày trôi qua mà không học điều gì mới, là một ngày bạn chỉ sống lại cái hôm qua.”

Hành trình làm giàu tri thức bắt đầu không phải ở thư viện hay giảng đường, mà bắt đầu từ, một quyết định đơn giản: Hôm nay, tôi sẽ học một điều gì đó.

2.6. Lời kết: Ngọn đèn không bao giờ tắt nếu không bùng tay.

“Người không đọc sách không hơn gì người không biết đọc.”

(Mark Twain)

“Trí tuệ là ánh sáng, và ánh sáng không bao giờ tắt nếu bạn không tự che nó đi.”

Tri thức không phải là đích đến, nó là một hành trình không ngừng mở rộng. Người có tri thức không phải là người sở hữu nhiều kiến thức nhất, mà là người không ngừng nuôi dưỡng khát vọng hiểu biết, dũng cảm sửa sai và sẵn lòng học hỏi từ cả điều nhỏ nhất. Trong một thế giới đang biến động từng ngày, khi trí tuệ nhân tạo (AI) có thể làm thơ, chấm bài, viết văn, thì điều làm nên giá trị con người không chỉ là dữ liệu, mà là cách ta tiếp cận tri thức bằng tâm thế nhân văn, tinh táo và chọn lọc. Không ai có thể học hộ bạn. Không có ngọn đèn nào đủ sáng cho người nhắm mắt. Vì thế, ngọn đèn tri thức chỉ sáng khi bạn giữ cho nó ngọn lửa đam mê, khiêm tốn, và sự kiên trì.

Tri thức không biến bạn thành thiên tài, nhưng giúp bạn: Sống không mù mờ; Làm việc có chiều sâu; Ứng xử có nhân cách; Ra quyết định không ngẫu hứng; Đứng giữa đám đông mà vẫn giữ được chính mình; Đó là lý do vì sao, trong bất cứ hành trang cuộc đời nào, tri thức luôn phải là ánh sáng đi đầu. Tục ngữ Việt nói rất hay: “*Có học mới nên khôn.*” Nhưng thế hệ hôm nay cần nói thêm: “*Có học, học đúng, học suốt đời, mới nên khôn vững bền.*”

Lời nhắn cuối chương: Hãy bắt đầu từ hôm nay, đọc một trang sách, đặt một câu hỏi, viết một dòng suy ngẫm, lắng nghe một người trí tuệ. Mỗi việc nhỏ ấy chính là đang thắp sáng thêm một chút cho ngọn đèn tri thức trong bạn. Và một khi bạn không buông tay, thì ngọn đèn ấy sẽ không bao giờ tắt.

“Tri thức là ngọn đèn trong đêm tối. Người giữ được đèn ấy sẽ không sợ lạc đường, dù thế giới có đổi thay.”

Tri thức không có giới hạn, cũng không có điểm dừng. Hành trình làm giàu trí tuệ là hành trình suốt đời, không phải để trở thành người giỏi nhất, mà để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

Chương này không mong bạn trở thành học giả, mà chỉ mong bạn không ngừng học hỏi, rèn luyện, và giữ cho mình một tâm trí cởi mở, đủ tinh táo để không bị dẫn dắt, đủ sâu sắc để không mù quáng, đủ bản lĩnh để sống giữa muôn vàn lựa chọn.

Bắt đầu từ hôm nay, hãy thả lên ngọn đèn tri thức cho riêng mình.

“Có sức tri thức là có tất cả, không sức tri thức là chẳng có gì.”

(Ngạn ngữ Việt Nam)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] OECD (2020), Financial Literacy and Education - OECD/INFE Policy Handbook.

[2] World Economic Forum (2023), Future of Jobs Report.

[3] Nguyễn Hiến Lê (2005), *Tự học - một nhu cầu của thời đại*, NXB Trẻ.

[4] (n.d.). *Kỹ năng tư duy phản biện*, Tài liệu tổng hợp.

[5] UNESCO (2016), *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*.

[6] Tony Wagner (2012), *Creating Innovators*, Scribner.

[7] Daniel Goleman (1995), *Emotional Intelligence*, Bantam Boo.

Phần 3

Kiến thức, tư duy và chọn nghề là sống còn trong kỷ nguyên tri thức

"Nếu bạn có một cái rìu và phải chặt một cái cây trong tám tiếng, hãy dành sáu tiếng để mài rìu." [1]

(Abraham Lincoln)

Trong một thế giới nơi tri thức tăng theo cấp số nhân và công nghệ thay đổi từng ngày, việc trang bị kiến thức nền vững chắc và tư duy phản biện sâu sắc không còn là sự lựa chọn, mà là điều sống còn. Giống như rìu chưa được mài sắc, con người thiếu kiến thức và kỹ năng tư duy sẽ dễ bị tụt lại, bị thao túng, bị dẫn dắt, ngay cả trong những điều tưởng như đơn giản nhất: đọc một bản tin, chọn một công việc, hay quyết định tiêu dùng.

Chưa bao giờ thế giới mang đến nhiều cơ hội học hỏi đến vậy, từ thư viện điện tử, lớp học trực tuyến, podcast, cho đến mạng xã hội, nhưng cũng chưa bao giờ con người bị ngập trong thông tin, giả thật lẫn lộn, đến mức nhiều người tưởng rằng mình đang biết, trong khi thật ra đang mù mờ. Kiến thức không còn chỉ là bằng cấp, mà là năng lực học và hiểu đúng, chọn lọc được giá trị cốt lõi giữa biển dữ liệu. Còn tư duy không đơn thuần là suy nghĩ, mà là khả năng đặt câu hỏi đúng, nhìn vấn đề đa chiều, và ra quyết định sáng suốt trong thế giới đầy rối nhiễu.

Nhiều bạn trẻ lao vào học kỹ năng nhanh, học để “làm giàu cấp tốc”, nhưng bỏ quên nền tảng là hệ thống tri thức cơ bản và tư duy dài hạn. Ngược lại, có người suốt ngày đọc, nhưng không thực hành, không tổng hợp, không phân biệt được cái đúng sai, bị cuốn theo những thứ “nghe có vẻ hay”. Sự thất bại không đến từ thiếu cố gắng, mà đến từ việc cố gắng không đúng cách.

Phần này sẽ dẫn bạn đọc đi qua những nội dung thiết yếu về: Cách xây dựng nền tảng kiến thức vững chắc trong xã hội đổi thay; Phân biệt “biết nhiều” và “biết sâu, hiểu đúng”. Rèn luyện tư duy phản biện và tư duy hệ thống; Cách tự học, cập nhật tri thức, chọn lọc thông tin Và cuối cùng là: Học để trưởng thành, chứ không chỉ để thi hay để làm việc.

“Trong thời đại hỗn loạn vì thông tin, người học được, sẽ thắng.” [2]

(Alvin Toffler)

3.1. Nghề nghiệp trong đời người: Gánh nặng hay lẽ sống?

“Chọn đúng nghề, bạn sẽ không phải làm việc một ngày nào trong đời.” [4]

(Khổng Tử)

“Nghề nghiệp không chỉ là công việc, đó là nơi con người thể hiện giá trị, tìm thấy vai trò, và để lại dấu ấn của mình trên đời.”

Mỗi sáng thức dậy, hàng triệu người trên thế giới lại tất bật rời nhà để đi làm. Với một số người, đó là hành trình đầy hứng khởi. Với nhiều người khác, đó là sự lặp lại mỗi mệt, chán chường. Nghề nghiệp với người này là lẽ sống, với

người kia là gánh nặng. Điều khác biệt không nằm ở nghề, mà nằm ở cách ta nhìn nhận vai trò của nghề trong cuộc đời.

1. Nghề không chỉ để kiếm sống, mà để sống có ý nghĩa:
Trong suốt hành trình trưởng thành, có một câu hỏi được lặp đi lặp lại: “Con muốn làm nghề gì?”, nhưng ít khi có ai hỏi: “Con muốn sống như thế nào, và nghề gì sẽ giúp con sống như vậy?”. Câu hỏi đúng sẽ dẫn đến cuộc đời đúng. Chúng ta không chỉ làm việc để kiếm tiền, mà còn làm việc để: Góp phần vào một điều có ích; Phát triển bản thân mỗi ngày; Kết nối với cộng đồng; Tạo ra giá trị và cảm nhận được sự tồn tại của mình; Khi nghề chỉ là công cụ kiếm sống, ta dễ mỏi mệt. Nhưng khi nghề là biểu hiện của giá trị sống, ta làm việc với trái tim, chứ không chỉ bằng đôi tay.

2. Khi nào nghề trở thành gánh nặng? Khi ta chọn nghề vì áp lực, chứ không vì phù hợp. Khi ta làm việc vì lương, mà không thấy sự phát triển. Khi môi trường làm việc độc hại, thiếu tôn trọng hoặc bóp nghẹt sự sáng tạo. Khi chính bản thân ta không xác định rõ mục tiêu nghề nghiệp. Có người từng hỏi: “Vì sao bạn làm công việc này?” và câu trả lời là: “Vì tôi cần tiền.” Nhưng đó là câu trả lời quá ngắn cho một hành trình kéo dài suốt 30-40 năm cuộc đời.

“Nếu bạn làm việc chỉ để trả hóa đơn, bạn sẽ mất cả tuổi trẻ cho sự tầm thường.”

3. Khi nào nghề trở thành lẽ sống? Khi bạn thấy công việc mang lại giá trị cho người khác. Khi bạn được là chính

mình trong từng việc nhỏ. Khi bạn học được điều mới mỗi ngày. Khi bạn mệt nhưng không muốn bỏ cuộc, vì bạn tin vào điều mình đang làm. Có những người thợ mộc bình dị, yêu từng đường cửa, từng nét đục; có những giáo viên vùng cao, dù thiếu thốn vẫn miệt mài bên bảng đen phấn trắng; có những bác sĩ, kỹ sư, nhà báo, âm thầm cống hiến mỗi ngày mà không cần sân khấu. Họ làm nghề, nhưng đồng thời sống trong nghề.

4. Cách nhìn của thời hiện đại: Nghề là “mảnh ghép nhân cách”. Nghề nghiệp không phải là chức danh trên danh thiếp, mà là phản chiếu nội tâm và hệ giá trị của một con người. Người yêu cái đẹp thường chọn nghề sáng tạo. Người thích khám phá thường chọn nghề nghiên cứu. Người thích giúp đỡ thường chọn nghề y, giáo dục, xã hội. Hiểu nghề là hiểu chính mình. Gắn bó với nghề là một cách nuôi dưỡng bản ngã tích cực, giúp con người trưởng thành từ chính lao động của mình.

“Nghề không chỉ nuôi thân, mà còn rèn tâm, rèn trí, và rèn lòng.”

5. Lời nhắn nhủ chương: Hành trình tìm lẽ sống qua công việc. Hãy bắt đầu lại câu hỏi quen thuộc một cách mới, tôi không muốn làm gì và tại sao? Điều gì khiến tôi làm việc với sự hứng khởi? Nghề của tôi hiện tại có làm tôi lớn lên mỗi ngày? Nếu nghề nghiệp đang khiến bạn kiệt sức, hãy dừng lại một chút. Không phải để bỏ cuộc, mà để đặt lại mối quan hệ giữa bạn và công việc. Vì chỉ khi nghề nghiệp là một

phần của lễ sống, bạn mới sống trọn từng ngày làm việc, và từng ngày sống sẽ không còn là lặp lại.

3.2. Hiểu mình là nền tảng để chọn đúng nghề

“Biết người là trí, biết mình là khôn.” [4]

(Lão Tử)

“Nghề chọn người nếu người biết mình là ai.”

Một trong những lý do khiến nhiều người chán việc, đổi việc liên tục, hoặc sống trong trạng thái mơ hồ trong công việc, là vì họ chưa hiểu rõ chính mình. Chọn nghề như bước lên một chuyến tàu dài, nếu bạn không biết mình muốn đến đâu, thì tàu nào cũng là tàu sai.

1. *Tại sao phải bắt đầu từ “hiểu mình”?* Nhiều người chọn nghề, vì theo lời ba mẹ khuyên; Vì “ngành đó đang hot”; Vì bạn bè theo học; Vì điểm thi phù hợp. Nhưng nghề không phải quần áo để thử vài hôm rồi đổi. Nó là hành trình 30-40 năm cuộc đời. Nếu không hiểu mình, ta rất dễ chọn sai, làm sai, và sống hoài nghi chính bản thân.

“Người không hiểu mình sẽ không thể gắn bó với bất kỳ công việc nào đủ lâu để tìm thấy giá trị.”

2. *Những câu hỏi khai mở để “đọc vị” chính mình:* Tôi giỏi điều gì nhất mà không cần cố gắng? Điều gì khiến tôi hứng khởi đến mức quên thời gian? Tôi thấy mệt mỏi nhất khi phải làm gì? Trong một nhóm, tôi thường giữ vai trò gì? Nếu không vì tiền, tôi muốn dành cả tuần để làm gì? Hãy viết ra

câu trả lời. Chúng là chìa khóa định hình con người bạn và từ đó, giúp bạn chọn đúng nghề.

3. *Công cụ hỗ trợ*: Không cần là chuyên gia để hiểu mình sâu hơn. MBTI (công cụ đánh giá, dựa trên 4 cặp đối lập): Trắc nghiệm tính cách 16 nhóm người, giúp bạn biết mình thiên về lý trí hay cảm xúc, nội tâm hay hướng ngoại, lập kế hoạch hay linh hoạt. Holland-RIASEC (sở thích nghề nghiệp): Nhận diện xu hướng nghề nghiệp theo 6 nhóm: Thực tế, Nghiên cứu, Nghệ thuật, Xã hội, Doanh nhân, Công sở. DISC (bốn nhóm tính cách cá nhân): Phân tích hành vi, giúp hiểu cách bạn phản ứng, giao tiếp, ra quyết định. Dù chỉ là công cụ tham khảo, các bài trắc nghiệm này khơi mở góc nhìn sâu sắc hơn về con người bạn, đặc biệt hữu ích cho học sinh, sinh viên, người đang đứng giữa ngã rẽ nghề nghiệp.

4. *Phân biệt rõ giữa “đam mê”, “năng lực” và “giá trị sống”*: Chọn nghề bền vững phải là điểm giao giữa ba yếu tố; *Đam mê*: Bạn có thích không? Làm có vui không? *Năng lực*: Bạn có làm giỏi không? Có tiềm năng phát triển không? *Giá trị sống*: Nghề đó có phù hợp với cách bạn muốn sống không? “*Đam mê mà không có năng lực là ảo tưởng. Năng lực mà không có đam mê là lao động khổ sai. Cả hai mà trái giá trị sống sẽ tạo ra giằng xé nội tâm.*” Hiểu mình là biết cân bằng cả ba yếu tố ấy”.

5. *Thực tế*: Nhiều người hiểu nghề, nhưng ít người hiểu bản thân, có người học bốn năm đại học ngành kiến trúc, nhưng lại không thích vẽ. Có người giỏi toán, nhưng ghét

làm việc với số liệu. Có người làm y tá mười năm nhưng luôn thấy “không phải mình”. Không phải vì họ kém mà vì họ chưa từng dừng lại để hỏi: “Tôi là ai trong công việc này?”. Nếu bạn đã từng như thế, hãy bắt đầu lại, không phải bằng việc bỏ nghề ngay lập tức, mà bằng việc hiểu bản thân sâu hơn để điều chỉnh, tìm lại vai trò, hoặc tìm đúng đường.

Tóm lại: Hiểu mình không phải là điểm đến mà là hành trình: “*Bạn là người duy nhất sống trọn đời với chính mình. Vậy nếu không hiểu mình, bạn sẽ sống theo mong đợi của người khác đến bao giờ?*”. Trong thế giới luôn thay đổi, người hiểu mình sẽ không bao giờ bị lạc hướng. Họ không bị thị trường thao túng, không bị hào nhoáng lừa dối, không làm việc chỉ vì chờ cuối tháng có lương. Mỗi nghề có thể là một hành trình đầy thử thách, nhưng nếu nó bắt đầu từ việc bạn hiểu rõ bản thân, thì đó sẽ là chuyến đi đáng giá.

3.3. Chọn nghề trong thời đại mới: Khi thị trường luôn thay đổi

“Trong một thế giới không ngừng chuyển động, người thành công không phải là người mạnh nhất hay thông minh nhất, mà là người thích nghi nhanh nhất.” [5]

(Charles Darwin, Cải biên theo tinh thần thời đại)

Chúng ta đang sống trong kỷ nguyên “bất định hóa”, nơi mà mọi trật tự nghề nghiệp truyền thống đang bị đặt lại. Nghề của hôm nay có thể biến mất vào ngày mai, kỹ năng

đang “hot” có thể bị thay thế bởi máy móc, trí tuệ nhân tạo chỉ sau vài năm. Vậy làm thế nào để chọn một nghề không chỉ phù hợp hiện tại, mà còn bền vững trong tương lai? Câu trả lời không đơn giản nhưng nó bắt đầu bằng sự tỉnh táo, hiểu biết và tầm nhìn dài hạn.

1. Nghề nghiệp đang chuyển dịch, từ ổn định sang biến động, từ đơn lẻ sang tích hợp: Thế giới nghề nghiệp ngày xưa vốn quen với sự ổn định, học một nghề, làm một việc, giữ một vị trí, trong một tổ chức, suốt đời. Nhưng nay: “Việc làm suốt đời” đã lỗi thời. Mỗi người có thể đổi nghề 3-5 lần trong đời. Mỗi nghề lại yêu cầu tích hợp đa năng lực. Ví dụ: Một bác sĩ cần có kỹ năng giao tiếp, công nghệ, tiếng Anh, quản trị hành chính. Một kỹ sư công trình cần hiểu cả môi trường, pháp lý, và kỹ năng mềm. Một nhà báo hiện đại không chỉ viết tốt, mà còn quay phim, dựng hình, truyền thông mạng xã hội. Nghề không còn đơn thuần là chuyên môn, mà là hệ sinh thái kỹ năng.

2. Những nghề lên ngôi, những nghề thoái trào: Các ngành nghề có xu hướng phát triển mạnh, công nghệ thông tin (AI, Big Data Cybersecurity, Blockchain); Kỹ thuật số & truyền thông (Content Creator, Digital Marketing); Y tế, sức khỏe, tâm lý (bác sĩ, chuyên gia trị liệu, y sinh); Năng lượng tái tạo, môi trường; Giáo dục sáng tạo, học tập suốt đời; Nghề dịch vụ mang tính cá nhân hóa cao (huấn luyện viên, cố vấn nghề nghiệp, trị liệu cá nhân).

Những nghề có nguy cơ thu hẹp hoặc biến mất: Nhập liệu thủ công, thư ký đơn thuần; Một số công việc kế toán, kiểm toán, hành chính không mang tính chiến lược.

Những nghề lặp lại dễ bị AI thay thế (dịch thuật cơ bản, kiểm tra lỗi, tư vấn cơ bản). Việc chọn nghề không chỉ dựa vào thị trường hiện tại, mà cần dự đoán chu kỳ phát triển và nguy cơ “tự động hóa”.

3. Cạm bẫy của chọn nghề theo phong trào: Nhiều người trẻ chọn nghề, vì thấy “người ta học đông”; Thấy “ngành hot, dễ xin việc”; Nghe “nhiều tiền, sướng, ngồi văn phòng”; Nhưng sự thật là: “Hot” hôm nay có thể “nguội” ngày mai; Ngành đông người học, cạnh tranh cao, dễ bão hòa; Nếu không phù hợp, dù lương cao cũng sẽ kiệt sức.

“Chọn nghề không phải chọn nơi có đèn sáng nhất, mà là nơi ánh sáng ấy hợp với tâm hồn mình.”

4. Tư duy chọn nghề hiện đại: Linh hoạt, tích hợp, học suốt đời; Người chọn nghề khôn ngoan thời nay cần tư duy mở: Biết nghề không cố định, không có đường ray sẵn; Tư duy tích hợp: Sở hữu; Tư duy học tập liên tục: Cập nhật xu hướng, không ngừng nâng cấp bản thân; Ví dụ: Một giáo viên có thể học thêm kỹ năng công nghệ để giảng dạy online; Một nhân viên ngân hàng học thêm kỹ năng phân tích dữ liệu, marketing số; Một nghệ sĩ có thể phát triển nghề từ sáng tạo truyền thống sang NFT (tài sản kỹ thuật số), metaverse (không gian ảo, 3D, trực tuyến). Chọn nghề giờ đây không phải “một lần cho cả đời”, mà là “một hướng đi và nhiều lần tái tạo chính mình”.

5. *Quốc tế hóa nghề nghiệp, không biên giới, nhưng đầy thách thức:* Thế giới phẳng tạo ra cơ hội làm việc xuyên quốc gia (remote job, freelance quốc tế); Yêu cầu tiêu chuẩn toàn cầu (ngoại ngữ, kỹ năng quốc tế, tư duy phản biện); Sự cạnh tranh không còn trong nước, mà là giữa bạn và ứng viên toàn cầu; Vì vậy, chọn nghề trong thời đại mới phải: Nghĩ xa hơn biên giới địa phương; Trang bị năng lực hội nhập: ngôn ngữ, văn hóa, quy chuẩn nghề nghiệp quốc tế.

“Khi thị trường không còn biên giới, bạn không thể chọn nghề với tư duy ‘làng xã’.”

Tóm lại: Chọn nghề thời hiện đại, không phải tìm bến đỗ, mà là học cách chèo thuyền.

“Không có nghề ổn định, chỉ có người ổn định trong thế giới biến động.”

Chọn nghề trong thời hiện đại là một nghệ thuật của tư duy linh hoạt, chủ động, và phản tỉnh. Bạn không cần chọn đúng nghề ngay từ đầu, nhưng bạn cần hiểu rõ mình đang đi đâu, học gì, vì điều gì. Và quan trọng nhất: hãy chọn nghề vì bạn muốn sống có giá trị, chứ không chỉ sống sót.

3.4. Làm việc như một sự nghiệp: Không chỉ để có lương, mà để có tâm

“Làm công việc bình thường bằng một tâm thế phi thường đó là cách để tạo nên sự nghiệp lớn.”

Làm việc để sống là điều hiển nhiên. Nhưng sống chỉ để làm việc và nhận lương, thì đó là một cái bẫy, cái bẫy khiến hàng triệu người mỗi sáng rời nhà trong tâm thế mệt mỏi, không tìm thấy ý nghĩa, không nhìn thấy tương lai. Sự khác biệt giữa “làm việc” và “xây dựng sự nghiệp” nằm ở cách ta đặt mình vào công việc ấy. Lương là kết quả ngắn hạn. Sự nghiệp là kết quả dài hạn. Người có tư duy sự nghiệp sẽ sống khác, hành xử khác, và phát triển theo hướng rất khác.

1. Tư duy tiền lương, biểu hiện của ngắn hạn: Nhiều người chỉ quan tâm lương bao nhiêu? Có tăng lương nhanh không? Làm bao lâu thì được thăng chức? Những câu hỏi này không sai, nhưng nếu chỉ dừng lại ở đó, bạn sẽ luôn bị động, chạy theo từng con số, và dễ đánh mất bản thân trong những lựa chọn ngắn hạn.

“Nếu chỉ làm để nhận lương, bạn sẽ mãi là nhân viên.

Nếu làm để học, để lớn lên, để đóng góp, bạn sẽ trở thành nhà kiến tạo.”

2. Làm việc như một người có sự nghiệp, khác biệt bắt đầu từ thái độ: Người có tư duy sự nghiệp thường luôn học hỏi và chủ động tìm cơ hội cải thiện bản thân; Làm tốt cả những việc nhỏ nhất, vì họ hiểu đó là bước đệm cho việc lớn; Không đổ lỗi, không than phiền, họ tìm cách đóng góp có trách nhiệm; Xem công việc là nơi để rèn luyện phẩm chất, tích lũy giá trị, và định hình nhân cách; *“Sự nghiệp không đến từ việc bạn làm gì, mà từ cách bạn làm việc đó.”* Một người quét dọn vệ sinh,

nếu làm với tâm thế tận tụy, sáng tạo, giữ gìn hình ảnh của nơi làm việc như một phần danh dự, cũng có thể trở thành biểu tượng về thái độ chuyên nghiệp.

3. *Phát triển sự nghiệp là phát triển chính mình*: Bạn không thể xây dựng sự nghiệp bền vững nếu chỉ “làm việc để xong việc”. Bạn cần: Kỹ năng nâng cấp liên tục; Tư duy dài hạn: Tôi sẽ là ai trong 5 năm tới?; Thương hiệu cá nhân: Người khác sẽ nhớ gì về cách tôi làm việc? Hệ giá trị gắn liền với hành động: Liêm chính, trách nhiệm, bền bỉ, tử tế.

“Người có sự nghiệp là người sống có mục tiêu, có cam kết với bản thân, và có năng lực để đi đến cùng con đường đã chọn.”

4. *Vượt qua “vùng an toàn”, dám dẫn thân mới có tầm vóc*: Nhiều người giỏi nhưng không bao giờ vượt ngưỡng trung bình, vì họ không dám thoát khỏi sự tiện nghi. Họ chọn an toàn, lặp lại, và chỉ làm việc vừa đủ. Nhưng không ai xây dựng được sự nghiệp lớn từ vùng an toàn; Không ai có tầm nếu chỉ muốn yên vị trong vùng dễ chịu; Bạn cần: Dám nhận việc khó; Dám chịu trách nhiệm; Dám phát biểu chính kiến; Dám chấp nhận rủi ro trong phát triển cá nhân.

“Tài năng giúp bạn bắt đầu, nhưng dẫn thân mới giúp bạn bứt phá.”

5. *Lương là hậu quả, không phải mục tiêu*: Người có sự nghiệp không hỏi: “Làm thế nào để tăng lương?”. Họ hỏi: “Làm thế nào để tăng giá trị của mình trong tổ chức và xã hội?”. Lương tự khắc sẽ tăng theo năng lực và tầm ảnh hưởng.

“Người kiếm lương sống qua ngày. Người kiến tạo sự nghiệp sống cả một đời có ý nghĩa.” Họ biết: Mức lương là giá thị trường trả cho năng lực hiện tại. Nhưng giá trị bản thân là thứ không ai định giá được trừ chính bạn.

Tóm lại: Làm việc như một sự nghiệp để sống không hoài phí từng ngày: “*Mỗi việc ta làm là một nét vẽ lên bức tranh đời mình. Làm việc như có sự nghiệp là cách để bức tranh ấy không trở nên nhạt nhòa.*”. Hãy chọn làm việc không chỉ để có lương mà để có tầm: Tầm tri thức; Tầm đạo đức; Tầm ảnh hưởng. Và khi ấy, bạn sẽ không phải đi tìm danh tiếng hay thành tựu vì chúng sẽ tìm đến bạn.

3.5. Khởi nghiệp, không phải cuộc phiêu lưu tuổi trẻ, mà là cuộc đầu tư tư duy, bản lĩnh và bền chí

“Khởi nghiệp không phải là chạy theo cái mới, mà là dẫn thân kiến tạo cái giá trị.”

Nhắc đến khởi nghiệp, người ta thường hình dung: người trẻ, sáng tạo, mạo hiểm, đam mê, “nói không với lối mòn”, và sẵn sàng đánh đổi tất cả để theo đuổi một ý tưởng táo bạo. Nhưng bức tranh thực tế đằng sau những ánh hào quang startup là gì? Hơn 70% dự án khởi nghiệp thất bại trong ba năm đầu. Trong số đó, phần lớn không phải vì ý tưởng kém, mà vì thiếu nền tảng tư duy, thiếu khả năng quản trị, và thiếu độ bền tinh thần. Vậy nên, nếu chỉ xem khởi nghiệp như một cuộc chơi tuổi trẻ, bạn sẽ trả giá bằng cả tuổi trẻ.

1. *Vì sao khởi nghiệp hấp dẫn người trẻ?* Khát vọng tự do: không bị gò bó bởi sếp, công ty, quy trình; Đam mê sáng tạo: muốn biến ý tưởng thành hiện thực. Ảo tưởng thành công nhanh: thấy Elon Musk, Steve Jobs mà quên mất, hàng trăm ngàn người khác đã âm thầm thất bại; Khởi nghiệp đúng là hấp dẫn, nhưng cũng như trèo núi: cảnh đẹp chỉ dành cho người vượt qua được dốc cao và giữ được nhịp thở.

2. *Ba nhầm lẫn chết người trong khởi nghiệp:* (i) *Nhầm giữa ý tưởng và mô hình kinh doanh khả thi:* ý tưởng chỉ là khởi đầu, một mô hình có thể kiếm tiền, mở rộng, duy trì bền vững mới là cốt lõi. (ii) *Nhầm giữa tự do và vô tổ chức:* không ai quản lý không có nghĩa bạn không cần kỷ luật. Người khởi nghiệp thành công là người kỷ luật nhất. (iii) *Nhầm giữa đam mê và năng lực thị trường:* làm điều mình thích chưa chắc được trả tiền, làm điều thị trường cần cộng với việc bạn làm giỏi mới là công thức bền vững.

3. *Tư duy cần có trước khi khởi nghiệp:* (i) *Tư duy giải quyết vấn đề:* người khởi nghiệp không bán sản phẩm, họ bán giải pháp cho nỗi đau của khách hàng. (ii) *Tư duy hệ thống:* biết kết nối từ sản phẩm, đến thị trường, đến tài chính, đến con người, đến vận hành, đến pháp lý. (iii) *Tư duy dài hạn:* làm nhỏ, chậm, nhưng chắc, còn hơn bùng nổ rồi tắt ngấm

“Khởi nghiệp thành công không đến từ ‘ý tưởng triệu đô’, mà đến từ sự bền bỉ triệu giờ học hỏi và thích nghi.”

4. *Khởi nghiệp không chỉ dành cho người trẻ*: Nhiều người nghĩ chỉ thanh niên mới khởi nghiệp nhưng: Colonel Sanders sáng lập KFC năm 65 tuổi; Reed Hastings đồng sáng lập Netflix ở tuổi 37; Ray Kroc mở chuỗi McDonald's khi gần 50. Khởi nghiệp không phụ thuộc tuổi tác, mà phụ thuộc vào: Mức độ chín muồi của tư duy; Kinh nghiệm đủ dày để nhìn xa và đi đúng; Mức độ khao khát tạo ra giá trị khác biệt.

5. *Tinh thần khởi nghiệp không nằm ở việc “ra mở công ty”*: Bạn có thể, khởi nghiệp trong nội bộ doanh nghiệp (intrapreneur); Khởi nghiệp trong lĩnh vực xã hội (social enterprise); Khởi nghiệp với quy mô rất nhỏ, nhưng tạo ra giá trị bền vững. Tinh thần khởi nghiệp thực sự là: Không thỏa hiệp với sự tự ti; Không chờ người khác giao việc, mà chủ động kiến tạo việc cần làm.

Tóm lại: Khởi nghiệp, không phải cuộc chơi, mà là sự trưởng thành vượt bậc.

“Khởi nghiệp là lúc bạn vừa làm việc, vừa học quản trị, vừa rèn bản lĩnh, vừa tìm thấy chính mình trong những giới hạn tưởng chừng không thể vượt qua.” Nếu bạn trẻ, hãy khởi nghiệp bằng sự khiêm tốn và khát vọng dài hạn. Nếu bạn đang ở giữa sự nghiệp, hãy khởi nghiệp bằng trí tuệ đã tích lũy và khả năng chịu đựng áp lực. Và nếu bạn đã từng thất bại, hãy nhớ: thất bại không giết chết người dám đi tiếp.

“Đừng sợ khởi nghiệp nhỏ bé, chỉ sợ không chịu lớn lên trong hành trình ấy.”

3.6. Lời khuyên thực tế để định hình sự nghiệp bền vững trong thời đại biến động

“Giữa thế giới đổi thay không ngừng, người giữ vững sự nghiệp là người biết linh hoạt trong giá trị cốt lõi.”

Không có lộ trình cố định nào cho thành công. Nhưng vẫn có những nguyên lý bất biến để xây dựng sự nghiệp vững chắc, dù bạn là ai, bắt đầu từ đâu, và đang sống trong hoàn cảnh nào. Dưới đây là 10 lời khuyên thực tiễn rút ra từ trải nghiệm của hàng ngàn người thành công trên thế giới và trong chính cuộc sống thường nhật:

1. *Tự hỏi:* Mình thực sự giỏi gì và đam mê điều gì? Nếu chưa biết: Hãy thử nhiều việc nhỏ và quan sát chính mình; Đừng cố chọn nghề “đúng” từ đầu hãy kiên nhẫn khám phá năng lực tiềm ẩn trong quá trình làm việc; Giao điểm giữa sở trường, đam mê, giá trị thị trường sẽ dẫn lối.

2. *Tập trung vào xây kỹ năng cốt lõi hơn là tích lũy bằng cấp:* Bằng cấp có thể đưa bạn vào phỏng vấn; Nhưng kỹ năng mới giúp bạn trụ vững, thăng tiến, được trọng dụng; Các kỹ năng nên ưu tiên: tư duy phản biện, giải quyết vấn đề, giao tiếp hiệu quả, làm việc nhóm, công nghệ số.

3. *Làm tốt công việc đang có, dù nó không phải “giấc mơ” của bạn:* Mỗi công việc, dù nhỏ, đều dạy bạn một bài học quý; Làm tốt công việc hiện tại là đòn bẩy cho cơ hội tiếp theo; “Hãy biến nơi bạn đang đứng thành nơi bạn bắt đầu tỏa sáng.”

4. *Đầu tư vào hình ảnh cá nhân và thái độ chuyên nghiệp:* Hãy đến sớm, về đúng giờ, giữ lời hứa, ăn nói chần chu; Uy tín là tiền tệ vô hình quyết định sự nghiệp dài hạn.

5. *Không ngừng học hỏi, từ mọi người, mọi nơi:* Học từ đồng nghiệp, sách vở, internet, sai lầm, phản hồi; Mỗi năm học một kỹ năng mới, sau 5 năm bạn sẽ “lột xác”.

6. *Luôn nghĩ như một người chủ ngay cả khi bạn là nhân viên:* Coi công việc như của chính mình; Hiểu tài chính, hiệu suất, chiến lược, bạn sẽ trưởng thành như một doanh nhân dù chưa khởi nghiệp.

7. *Thiết lập mối quan hệ chất lượng, không chỉ số lượng:* Một người đồng nghiệp tốt hơn 100 “like” trên mạng; Giao tiếp trung thực, tử tế, giúp đỡ lẫn nhau, xây dựng hệ sinh thái sự nghiệp bền vững.

8. *Biết nói “không” với những lựa chọn hấp dẫn nhưng không bền:* Không vì tiền lương cao mà đánh đổi đạo đức; Không vì dễ dàng mà bỏ qua việc phát triển bản thân.

9. *Đừng sợ thay đổi, miễn là bạn thay đổi có định hướng:* Đôi khi rời khỏi vùng an toàn là cách duy nhất để tiến xa; Nhưng đừng thay đổi vì chán nản, hãy thay đổi vì bạn thấy rõ con đường tốt hơn đang gọi mình.

10. *Biết nghỉ ngơi đúng lúc, để không kiệt sức giữa hành trình dài nghỉ ngơi, không phải là trì hoãn, mà là phục hồi;* Sự nghiệp không phải là đường chạy nước rút, mà là một cuộc marathon trí tuệ và tinh thần.

3.7. Lời kết: Nghề nghiệp, sự nghiệp, khát vọng cá nhân, hành trình định hình bản thân qua công việc

“Chọn nghề là chọn cách sống. Làm việc là cách thể hiện bản ngã. Sự nghiệp là bức chân dung rõ nhất của nhân cách mỗi con người.”

Cuộc đời hiện đại không cho ta nhiều thời gian để dừng lại. Nhưng càng sống nhanh, ta càng cần phải chọn đúng hướng đi, chọn kĩ giá trị, và chọn cách làm việc để lớn lên từng ngày. Hãy để công việc bạn làm mỗi sáng trở thành điều khiến bạn tự hào mỗi đêm. Và hãy để sự nghiệp bạn xây không chỉ nuôi sống bạn, mà truyền cảm hứng cho thế hệ sau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Lincoln, A. (n.d.), *If I had eight hours to chop down a tree.*

[2] Toffler, A. (1980), (The Third Wave), *William Morrow and Company.*

[3] Khổng Tử, *Luận Ngữ* (bản dịch phổ biến).

[4] Lão Tử, *Đạo đức kinh* (bản dịch phổ biến).

[5] Darwin, C., (n.d.), *Adaptation and Survival* (cải biên).

Phần 4

HÀNH TRANG VỀ VĂN HÓA - GỐC RỄ CỦA BẢN SẮC CÁ NHÂN

Trong hành trình làm người, có những giá trị không nhìn thấy nhưng lại bám rễ sâu nhất trong tâm hồn, đó là văn hóa. Văn hóa không đơn thuần là những lễ nghi, tập quán hay di sản vật thể, mà là tập hợp những chuẩn mực ứng xử, cách suy nghĩ, lối sống và khát vọng của con người trong mối quan hệ với bản thân, với cộng đồng và với thế giới. Văn hóa chính là nền đất nuôi dưỡng nhân cách và là gốc rễ định hình bản sắc cá nhân.

Trong thời đại hội nhập và số hóa, khi ranh giới truyền thống bị xóa trộn, con người dễ lạc vào những giá trị vay mượn, sống vội, sống gấp và đôi khi đánh mất chính mình. Lúc ấy, chính văn hóa, thứ đã được gieo mầm từ gia đình, cộng đồng, trường học, những trải nghiệm và phản tỉnh nội tâm, sẽ giúp mỗi người giữ được phương hướng sống, biết mình là ai và nên sống như thế nào.

Phần này sẽ cùng bạn suy ngẫm về vai trò thiết yếu của văn hóa trong việc định hình con người hiện đại. Từ văn hóa ứng xử đời thường đến văn hóa học đường, văn hóa nghề nghiệp và văn hóa số, mỗi lĩnh vực đều đòi hỏi sự chuẩn bị nghiêm túc và tỉnh táo. Văn hóa không chỉ là vốn sống, mà còn là bản lĩnh sống.

4.1. Văn hóa truyền thống và hội nhập: Hiểu để gìn giữ và phát triển

“Một dân tộc dẫu có thể hiện đại đến đâu mà không hiểu và trân trọng văn hóa của mình, thì cũng giống như cây không rễ, chỉ cần một cơn gió là bật gốc.”

Trong hành trang cuộc đời, văn hóa truyền thống không chỉ là “hành lý” quá khứ, mà còn là gốc rễ định hình bản sắc cá nhân và quốc gia. Trong một thế giới hội nhập đầy rẫy thay đổi và cạnh tranh, sự hiểu biết sâu sắc về văn hóa truyền thống giúp mỗi người đứng vững giữa sóng lớn toàn cầu hóa. Văn hóa không phải để cất vào bảo tàng, mà để sống cùng, đổi mới và lan tỏa. Văn hóa truyền thống là kết tinh của trí tuệ và tâm hồn dân tộc qua hàng nghìn năm, thể hiện trong lối sống, ngôn ngữ, trang phục, nghi lễ, ẩm thực, nghệ thuật, tín ngưỡng, mối quan hệ giữa người với người.

Tuy nhiên, trong thời đại hội nhập, không ít người, đặc biệt là giới trẻ, đang dần xa rời hoặc lúng túng khi tiếp cận chính giá trị văn hóa của dân tộc mình [1]. Một số khác lại rơi vào cực đoan: hoặc là phủ định toàn bộ cái mới, hoặc là chạy theo thời thượng mà quên mất cội nguồn. Điều cần thiết không phải là giữ nguyên văn hóa truyền thống một cách bảo thủ, mà là hiểu nó, để chọn cách gìn giữ phù hợp với thời đại. *“Cái đẹp thì không cũ, nếu ta biết nhìn bằng con mắt mới”*. Người Nhật mặc kimono trong lễ cưới hiện đại. Người Hàn vẫn dùng hanbok trong Tết cổ truyền. Ở Việt Nam, tà

áo dài, từ trang phục học đường, lễ hội đến ngoại giao, vẫn là một biểu tượng mềm đầy sức mạnh. “Tiên học lễ, hậu học văn”. Câu răn dạy ấy không lỗi thời. Nó giúp người Việt dù ở đâu cũng luôn mang trong mình tinh thần tôn kính tổ tiên, hiếu nghĩa với người sinh thành.

Chúng ta cần hiểu rằng: không có hội nhập nào thành công nếu đánh mất bản sắc. Một người có tri thức nhưng lạc lõng về văn hóa sẽ rất khó xây dựng hình ảnh có giá trị trong mắt quốc tế. Sống giữa toàn cầu hóa, hãy bắt đầu bằng việc “hiểu mình là ai”. Đó là hiếu: Vì sao cha mẹ ta chọn tên ta có chữ “Đức”, “Nhân”, “Hiếu”, “Trung”. Vì sao giỗ tổ, ngày Tết, rằm tháng Bảy là những dịp sum vầy, chứ không chỉ là ngày nghỉ. Vì sao tổ tiên dạy: “Ăn trông nồi, ngồi trông hướng”, “Uống nước nhớ nguồn”. Hiếu để không lặp lại mê tín, nhưng cũng không cười cợt điều thiêng liêng. Hiếu để biết: Lễ nghĩa, không phải là hình thức, mà là sự tự trọng và tôn trọng; Gia phong, không phải là rào cản cá nhân, mà là khuôn khổ để nên người; Truyền thống, không phải là vật trang trí, mà là mã nguồn nhân cách; Hội nhập không có nghĩa là “pha loãng”, mà là biết “chưng cất cái quý”.

Thế hệ trẻ hôm nay cần bước ra thế giới với tâm thế: Mở cửa để học cái hay từ bên ngoài; Giữ vững, để giữ được cốt lõi từ bên trong. “*Dân ta phải biết sử ta. Cho tường gốc tích nước nhà Việt Nam*” (Hồ Chí Minh); Một người đi xa không vì thế mà mất gốc. Nhưng nếu mất gốc, thì dù đi đâu, cũng

chỉ là “ngọn cỏ bay theo chiều gió”. Kết nối truyền thống và hiện đại, chính là cách phát triển bền vững. Ngày nay, bạn có thể gìn giữ văn hóa bằng những cách rất mới: Dùng mạng xã hội để kể chuyện dân gian; Làm podcast chia sẻ triết lý sống của người Việt; Khởi nghiệp với sản phẩm thủ công truyền thống; Dạy con bằng truyện cổ tích nhưng diễn giải bằng ngôn ngữ hiện đại; *“Truyền thống không sống trong bảo tàng, nó sống qua mỗi hành động hôm nay.”*

Lời nhắn gửi cuối mục: Hãy làm bạn với truyền thống. Hãy học cách sống trong hiện tại với gốc rễ quá khứ và đôi mắt hướng về tương lai. Chỉ khi ấy, hành trang văn hóa của bạn mới thật sự đủ sức để bước vào đời, vững chãi, tự tin và đáng kính.

4.2. Văn hóa ứng xử trong xã hội hiện đại: lịch thiệp, tôn trọng, bao dung

“Giá trị con người không chỉ đo bằng học vấn hay tài sản, mà còn bằng cách họ cư xử với người khác.”

Trong đời sống hiện đại, nơi con người thường xuyên tương tác qua không gian vật lý lẫn không gian số, thì văn hóa ứng xử chính là tấm danh thiếp tinh thần của mỗi cá nhân [2]. Một hành vi nhỏ, như biết lắng nghe, nói lời cảm ơn, có thể mở ra thiện cảm lớn, trong khi một thái độ vô cảm có thể làm mất đi cả niềm tin và mối quan hệ.

Lịch thiệp không phải là màu mè, mà là phẩm chất; Lịch thiệp không đến từ sự phô trương hay màu sắc ngôn từ, mà từ sự tế nhị, tinh tế và biết đặt người khác lên hàng đầu. Nó thể hiện qua: Cách bạn nhường chỗ cho người già trên xe buýt; Cách bạn gõ cửa trước khi bước vào phòng; Cách bạn không chen ngang lời người khác trong cuộc họp; Người lịch thiệp là người khiến người khác thoải mái mà không cần phải thể hiện điều gì quá mức. “Nét người là ở cái thanh, cái lịch.” Trong bối cảnh xã hội nhiều áp lực, một lời chào hỏi đúng lúc, một tin nhắn hỏi thăm nhẹ nhàng, đôi khi chính là cầu nối của sự tử tế và nhân văn. Tôn trọng, là nền tảng của mọi mối quan hệ bền vững; Tôn trọng không phải là sợ hãi hay xu nịnh, mà là cách nhìn nhận giá trị của người khác như của chính mình. Trong ứng xử, tôn trọng thể hiện ở: Không phán xét vội vàng; Lắng nghe cả khi bất đồng.

Đặt câu hỏi trước khi đưa ra kết luận: “*Tôn trọng người khác là tôn trọng chính mình.*” (Khổng Tử) [2]; Sự tôn trọng còn thể hiện ở việc đối xử công bằng với mọi người, không phân biệt tuổi tác, địa vị, thu nhập, giới tính hay xuất thân. Trong một xã hội đa dạng, đây chính là trụ cột đạo đức của công dân toàn cầu. Bao dung, biết mở lòng là biết lớn lên; Nếu tôn trọng là điều bắt buộc để cùng sống, thì bao dung là điều cần thiết để cùng trưởng thành. Người bao dung là người: Biết tha thứ nhưng không dung túng; Biết góp ý mà

không hạ nhục; Biết lùi một bước để giữ hòa khí mà không đánh mất phẩm giá; “Chín bỏ làm mười” câu tục ngữ giản dị ấy chứa đựng một tinh thần cao cả.

Trong một xã hội ngày càng cạnh tranh, bao dung không phải là sự yếu đuối, mà là năng lực vượt qua bản ngã để hướng đến sự thấu hiểu. Nhà tâm lý học người Mỹ Carl Rogers từng nói: *“Điều kỳ diệu xảy ra khi tôi chấp nhận bản thân mình đúng như tôi đang là, thì tôi mới có thể thay đổi.”* [8] Văn hóa ứng xử là hành trang không thể thiếu của công dân hiện đại; Một người có tri thức nhưng thiếu văn hóa ứng xử sẽ dễ đánh mất cơ hội. Một tổ chức có công nghệ hiện đại nhưng thiếu văn hóa nội bộ sẽ không thể giữ chân nhân tài. Một xã hội thịnh vượng nhưng thiếu tôn trọng và bao dung sẽ sớm trở nên rạn vỡ. Văn hóa ứng xử cần được rèn từ nhỏ, nuôi dưỡng bằng gương mẫu của cha mẹ, nhà trường và xã hội, và đặc biệt bằng chính sự tự trọng của mỗi cá nhân.

Lời kết của mục: Trong dòng chảy gấp gáp của thời đại số, đừng quên rằng: lịch thiệp là biểu hiện của trí tuệ, tôn trọng là gốc rễ của mối quan hệ, và bao dung là khí chất của người trưởng thành. Mang theo hành trang ấy, bạn sẽ không chỉ đi xa, mà còn được trân quý ở bất kỳ đâu.

4.3. Văn hóa số và văn hóa tiêu dùng: tiêu dùng có trách nhiệm, sống văn minh

“Sống trong thời đại số, mỗi cú click của bạn đều là lựa chọn có hệ quả văn hóa.”

(Trích từ một bài diễn thuyết tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới, 2022)

Nếu văn hóa truyền thống là gốc rễ, văn hóa ứng xử là tấm danh thiếp, thì văn hóa số và văn hóa tiêu dùng là cách ta thể hiện bản thân giữa thế giới hiện đại, nơi thông tin bùng nổ, tốc độ lẫn át chiều sâu, và thị trường chi phối thói quen sống.

1. *Văn hóa số, ứng xử tử tế trên không gian ảo:* Cư dân mạng ngày nay đông hơn cư dân bất kỳ thành phố nào trên trái đất. Trên mạng xã hội, người ta có thể cùng cười, cùng khóc, cùng chia sẻ, nhưng cũng có thể tổn thương nhau bằng những lời lẽ tưởng như vô hình.

Tình huống 1: Một học sinh lớp 10 vô tình phát ngôn sai sự thật trên Facebook, bị hàng trăm người bình luận công kích, mỉa mai, thậm chí lôi cả thông tin cá nhân gia đình ra chỉ trích. Em đã phải nghỉ học một thời gian vì sang chấn tâm lý. Câu hỏi đặt ra: Bao nhiêu người trong đó từng nghĩ đến hậu quả? Bao nhiêu người từng đọc hết nội dung trước khi phán xét?; “Lời nói gió bay”, đúng trong đời thực. Nhưng trên mạng, lời nói có thể là “lưỡi dao không bao giờ mòn”, vì internet không có nút xóa ký ức.

Văn hóa số là: Không chia sẻ tin giả, tin giật gân không kiểm chứng; Không bình luận ác ý, xúc phạm danh dự người khác; Không ẩn danh để lạm dụng tự do ngôn luận; “*Tự do là quyền nói, nhưng văn minh là biết khi nào nên im lặng.*” Người trưởng thành trong môi trường số là người biết: Bảo vệ quyền riêng tư của mình và người khác; Hiểu rằng mỗi nội dung đăng tải là một phần danh tiếng số; Sử dụng công nghệ như công cụ, không để bị nó điều khiển

2. *Văn hóa tiêu dùng, chọn tiêu dùng để sống chứ không để khoe:* Xã hội hiện đại khuyến khích tiêu dùng, điều đó không sai. Nhưng khi tiêu dùng trở thành cuộc chạy đua hình thức, nợ nần và áp lực sẽ len lỏi vào tâm trí. Sống văn minh là biết tiêu dùng có trách nhiệm.

Tình huống 2: Một bạn trẻ mua điện thoại đắt tiền theo bạn bè dù thu nhập chưa ổn định. Hàng tháng, bạn phải vay mượn, cắt giảm chi tiêu cơ bản chỉ để “bằng bạn bằng bè”. Đáng sau chiếc điện thoại hào nhoáng là tâm trạng bất an, mệt mỏi và mất tự tin vì áp lực tài chính.

Tiêu dùng văn minh không phải là “không mua sắm”, mà là hiểu rõ mình đang mua vì nhu cầu hay vì áp lực xã hội. “*Khéo ăn thì no, khéo co thì ấm.*” (Tục ngữ Việt)

3. *Tiêu dùng và đạo đức, lương tâm trong mỗi hành vi mua bán:* Một chiếc áo rẻ nhưng được làm từ mồ hôi của trẻ em ở các xưởng may bóc lột. Một ly trà sữa bán trên mạng nhưng được pha bằng hóa chất độc hại. Một món hàng “rẻ vô lý”

có thể chính là sản phẩm của buôn lậu hoặc hàng giả [4]. Tiêu dùng có trách nhiệm không chỉ là hành động cá nhân mà còn là lựa chọn đạo đức: Ưu tiên hàng hóa có nguồn gốc rõ ràng; Ủng hộ thương hiệu có đạo đức, không trốn thuế, không bóc lột; Không tiếp tay cho hành vi gian lận, quảng cáo sai sự thật; *“Tiêu dùng là phiếu bầu mỗi ngày. Bạn chọn mua gì, tức là bạn đang ủng hộ ai.”*[5] (Barack Obama)

4. *Sống văn minh, trong lựa chọn, ứng xử và tiêu dùng:* Sống văn minh không đến từ vật chất, mà từ cách ta chọn dùng vật chất để phản ánh nhân cách. Một người sống văn minh là người biết đọc kĩ điều khoản khi tham gia app mạng xã hội; Biết từ chối “like” nếu nội dung mang tính xúc phạm; Biết chọn sản phẩm vì sự phù hợp, không vì thương hiệu; Văn hóa số và tiêu dùng văn minh chính là phép thử của trí tuệ và đạo đức trong thời đại mới.

Tóm lại: Cuộc sống số và tiêu dùng là xu thế không thể đảo ngược. Nhưng ta có thể chọn cách sống thông minh, tử tế và có trách nhiệm trong dòng chảy đó. *“Người thông minh tạo ra công nghệ, người văn minh sử dụng công nghệ để làm người tốt hơn.”* Mang theo hành trang ấy, bạn không chỉ là một công dân toàn cầu - mà còn là một con người sâu sắc giữa thế giới đầy lựa chọn phù phiếm.

4.4. Lời kết

Văn hóa không phải là điều gì xa vời, cổ kính hay trừu tượng. Văn hóa chính là cách ta sống mỗi ngày, cách ta lựa chọn giữa đúng, sai, giữa ích kỷ, bao dung, giữa hời hợt, sâu sắc. Nó ẩn trong lời ăn tiếng nói, trong cách ta chào một người lạ, trong việc ta có sẵn sàng lắng nghe hay vội vàng phán xét. Trong thời đại hiện đại, khi mọi thứ thay đổi với tốc độ ánh sáng, văn hóa trở thành mỏ neo giữ con người không trôi dạt trong biển lớn của công nghệ và thị trường. Giữ được văn hóa là giữ được chính mình.

Phát triển văn hóa là nâng tầm nhân cách. Bảo vệ văn hóa là vun bồi cho tương lai. “*Dân ta phải biết sử ta, cho tường gốc tích nước nhà Việt Nam*” [7] (Hồ Chí Minh). Nhưng cũng phải biết văn hóa người, để sống hòa mình mà không hòa tan. Một hành trang văn hóa vững chắc sẽ giúp con người hiện đại: Tự tin bước vào thế giới mà không đánh mất bản sắc; Giao tiếp linh hoạt mà vẫn giữ được giá trị cốt lõi; Tiêu dùng văn minh mà không chạy theo hào nhoáng; Trở thành công dân toàn cầu có bản lĩnh văn hóa Việt Nam; Chọn văn hóa làm hành trang, là chọn cho mình sự sang trọng từ bên trong, bền vững hơn mọi xu hướng bên ngoài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] UNESCO (2021), *Re/Shaping Policies for Creativity*, UNESCO Publishing.

[2] Tài liệu chuyên ngành về văn hóa ứng xử trong xã hội hiện đại.

[3] OECD (2020), *Understanding Consumer Behaviour*, OECD Publishing.

[4] Tạp chí chuyên ngành về tiêu dùng bền vững tại Việt Nam.

[5] Barack Obama (2020), *A Promised Land*, Crown Publishing.

[6] Carl Rogers (1961), *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin Harcourt.

[7] Hồ Chí Minh (1942), *Lịch sử nước ta*, Tài liệu lưu hành nội bộ.

Phần 5

HÀNH TRANG VỀ ĐẠO ĐỨC - KIM CHỈ NAM CHO NHÂN CÁCH

Có những giá trị trường tồn không phai nhòa theo thời gian, không lung lay giữa bao biến động, đó là đạo đức. Trong hành trang cuộc đời, đạo đức chính là kim chỉ nam giúp con người định hướng đúng giữa muôn vàn ngã rẽ, là la bàn nội tâm dẫn dắt ta vượt qua cám dỗ, nhiễu loạn và thử thách. Dù bạn là ai, sống ở đâu, làm gì, nếu không có đạo đức, nhân cách sẽ rỗng, mối quan hệ sẽ vỡ, và sự nghiệp sẽ mất nền. Trong thời hiện đại, khi thông tin hỗn loạn, lẫn ranh giữa đúng, sai, thiện, ác bị xói mòn bởi cái gọi là “tự do cá nhân”, thì đạo đức càng cần được khẳng định và bảo vệ như một giá trị cốt lõi. Không phải ngẫu nhiên mà từ ngàn xưa, ông cha ta đã căn dặn: “Có đức mặc sức mà ăn.”; “Tốt danh hơn lành áo.”; “Giấy rách phải giữ lấy lề.” Đạo đức không chỉ là những nguyên tắc trừu tượng trong sách vở, mà là chất liệu sống, trung thực trong lời nói, khiêm tốn trong hành xử, vị tha trong quan hệ, dũng cảm trong lựa chọn. Đạo đức không phải là gánh nặng đạo lý, mà là bản lĩnh của con người tử tế giữa đời. Và nếu muốn chuẩn bị hành trang vững chắc để bước vào đời, dù là đi học, đi làm hay làm chủ, thì “Tiên học lễ, hậu học văn.” [1] “Đức trọng quý thân kinh.” [2]. Đạo đức và nhân cách không phải là khái niệm xa lạ,

mà là thứ âm thầm định hình mỗi con người, mỗi cộng đồng. Trong thời đại số hóa, khi xã hội bị cuốn theo tốc độ, lợi ích và thành tích, thì đạo đức chính là chiếc neo giúp con người không đánh mất chính mình.

Ngày nay, chúng ta có thể thấy nhiều biểu hiện của “sự trượt chuẩn” trong lối sống: sự thực dụng, giả dối, thiếu tôn trọng, thờ ơ với cộng đồng, coi nhẹ chữ tín, sống thiếu trách nhiệm. Điều này không phải do thiếu tri thức hay kỹ năng, mà vì thiếu hành trang về đạo đức.

“Không ai có thể giúp ai trở nên tử tế nếu chính người đó không muốn.” [2]

“Đạo đức là lựa chọn khi không có ai nhìn thấy.” [3]

Hành trang đạo đức không chỉ để làm người tốt, mà còn để sống đúng, sống có giá trị, sống tử tế với chính mình và với tha nhân.

5.1. Đạo đức, nhân cách và vì sao không thể thay thế bằng công nghệ?

1. *Đạo đức*: Trong thế giới có trí tuệ nhân tạo, blockchain, metaverse, con người vẫn là trung tâm. Và trung tâm ấy phải được vận hành bằng một hệ giá trị. Đạo đức không thể được lập trình, không thể được dạy như công thức toán, mà là kết tinh của gia đình, giáo dục, văn hóa và chính lựa chọn cá nhân.

“Giỏi mà không có đạo đức là nguy hiểm.”

“Tài năng là của trời cho, nhưng đạo đức là của chính mình rèn luyện.” [4]

2. *Nhân cách, cái lỗi không ai có thể thay thế*: Nhân cách không đồng nghĩa với hình ảnh bên ngoài. Có người ăn mặc chỉnh chu, nói năng văn hoa, nhưng cư xử giả dối, ích kỷ. Ngược lại, có người mộc mạc, thẳng thắn, nhưng sống đầy trách nhiệm và nhân hậu. “*Tâm là gốc, đức là rễ, nhân cách là thân cây mà xã hội nhìn thấy.*”

3. *Hành trang đạo đức của người hiện đại gồm những gì?*

(i) Trung thực, dám nói sự thật, sống thật, không gian dối.
 (ii) Trách nhiệm, dám chịu trách nhiệm với lời nói, hành vi, hậu quả.
 (iii) Tôn trọng người khác, dù khác biệt giới tính, địa vị, tuổi tác.
 (iv) Tử tế, không lợi dụng người yếu thế, không làm điều sai trái dù có lợi.
 (v) Công tâm, không vì tình riêng mà làm trái lẽ phải.
 (vi) Lòng biết ơn, biết ơn cha mẹ, thầy cô, người giúp đỡ mình, đất nước, tổ tiên.

“*Người tử tế không phải vì sợ bị chê, mà vì không thể làm sai với lương tâm.*” [5]

4. *Làm sao để xây dựng và giữ gìn nhân cách?* Tự soi chiếu bản thân mỗi ngày: Hôm nay mình có làm điều gì sai trái không? Sống nhất quán giữa lời nói, suy nghĩ, hành vi. Chọn bạn mà chơi, chọn người mà gần. Học từ gương sáng: Tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh, những người bình dị nhưng cao thượng trong đời sống. Khi sai, dám nhận lỗi, dám sửa sai, dám sống lại từ đầu.

“*Sống tử tế là một sự dũng cảm, vì nhiều khi cái xấu lại có vẻ dễ hơn.*”

5.2. Trung thực, khiêm tốn, vị tha, dũng cảm, những giá trị không lỗi thời

Trong thế giới hiện đại, nơi người ta có thể dễ dàng dựng lên một vỏ bọc hoàn hảo qua vài dòng trạng thái, vài tấm ảnh đã chỉnh sửa kĩ càng, thì trung thực lại trở thành một giá trị quý hiếm và càng cần thiết. Trung thực không chỉ là “không nói dối”, mà là sống thật với chính mình, với người khác, với lương tâm. Người trung thực có thể không đạt thành công nhanh chóng, nhưng họ luôn vững bền vì họ được tin tưởng.

“Thà mất lòng trước còn hơn được lòng sau.”

(Tục ngữ)

“Trung thực là chương đầu tiên của cuốn sách khôn ngoan.”

(Thomas Jefferson)

Một sinh viên từng chia sẻ rằng em không dám thú nhận đã không hoàn thành bài luận do chăm mẹ bệnh, vì sợ thầy không tin. Nhưng khi em dũng cảm nói sự thật, người thầy ấy không những không trách mà còn khích lệ, hỗ trợ em hoàn thành vào tuần sau. Sự trung thực đã chạm tới lòng tin, thứ tài sản vô hình nhưng vô giá.

Khiêm tốn cũng vậy. Trong một xã hội chạy đua thành tích, khoe mẽ tri thức, khiêm tốn trở thành dấu hiệu của trí tuệ thực sự. Người khiêm tốn không phải người tự ti, mà là người biết mình đến đâu, biết người khác cũng có giá trị, và luôn sẵn sàng học hỏi. *“Biết người là thông minh, biết mình*

là khôn ngoan.” (Lão Tử) “Tre già măng mọc”, ai cũng có chỗ giỏi hơn mình, giữ được cái đầu lạnh và trái tim mở chính là khiêm tốn thật sự. Vị tha không phải là quên đi lỗi lầm người khác, mà là buông xuống để lòng mình nhẹ hơn. Trong gia đình, có những vết thương do lời nói vô tình. Trong tình bạn, có lúc bị hiểu nhầm, phản bội. Giữ lại sẽ là đau khổ. Buông ra là bình an. Không ai dạy ta vị tha, chỉ có trái tim đủ lớn mới biết cách tha thứ.

Tôi từng chứng kiến một người mẹ nghèo bị con trai nghiện ngập đánh đập, trộm tiền. Bà vẫn không từ bỏ con, vẫn lặng lẽ gửi đồ ăn vào trại giam. Khi được hỏi: “Sao bà không từ mặt?”, bà chỉ nói: “Nó sai, nhưng nó vẫn là con tôi”. Đó là đức độ, là vị tha, là thứ ánh sáng cảm hóa sâu hơn mọi lời thuyết giảng. Dũng cảm, cuối cùng, là điểm tựa cho ba giá trị trên. Phải dũng cảm mới dám nói thật. Phải dũng cảm mới nhận mình sai. Phải dũng cảm mới tha thứ, khi bị tổn thương. Trong thế giới đầy rẫy phán xét và thị phi, người tử tế phải mạnh mẽ hơn người độc ác gấp nhiều lần.

“Người dũng cảm không phải người không sợ hãi, mà là người chiến thắng nỗi sợ.”

(Nelson Mandela)

Từ học đường đến công sở, từ gia đình đến cộng đồng, người có đủ trung thực, khiêm tốn, vị tha, dũng cảm chính là người có nền tảng đạo đức vững chắc, là người có thể xây dựng mối quan hệ lành mạnh và phát triển bền lâu.

5.3. Ứng xử trong gia đình, cộng đồng, mạng xã hội, giữ đạo đức trong mọi tình huống

“Người có đạo đức không phải là người không bao giờ sai, mà là người biết giữ mình trong mọi hoàn cảnh cả khi được yêu thương và cả khi bị tổn thương.”

Sống trong xã hội hiện đại, nơi tốc độ vượt lên chiều sâu, nơi áp lực dễ khiến con người buông bỏ chuẩn mực, thì ứng xử có đạo đức chính là một nghệ thuật và là một dũng khí.

1. Trong gia đình, nơi đạo đức được rèn giũa từ những điều nhỏ nhất: Gia đình là “trường học đầu tiên” của mỗi người. Nhưng không phải ai cũng tốt nghiệp được trường học ấy với hành trang vững vàng. Biết ứng xử đạo đức trong gia đình là biết:

Yêu thương cha mẹ không chỉ qua lời nói mà bằng hành động nhỏ; Không cãi lại ông bà vì nghĩ mình học cao hơn; Không lấy bạn rận làm lý do quên đi bốn phận làm con.

Tình huống thực tế: Một người cha về hưu sống cùng con trai thành đạt ở thành phố. Người cha lạc hậu, hay kể chuyện cũ, nấu món không hợp khẩu vị. Người con nhiều lúc bức, tránh mặt, gắt gỏng. Một ngày, khi cha đột ngột nhập viện, anh bàng hoàng nhận ra, cái anh cần sửa không phải là khẩu vị của cha, mà là đạo đức của chính mình. “*Công cha như núi Thái Sơn, Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.*” Nhưng nếu không giữ đạo đức, ta sẽ sống như người bội bạc, dù vẫn ở bên cha mẹ mỗi ngày.

2. *Trong cộng đồng, đạo đức thể hiện ở thái độ với người không thân quen:* Ứng xử có đạo đức không chỉ là “lễ phép với người nhà”, mà còn là: Không chen lấn nơi công cộng; Không vứt rác bừa bãi dù chẳng ai thấy; Không khinh người vì họ nghèo, ít học.

Tình huống điển hình: Một phụ nữ bị hư xe giữa trời mưa. Hàng chục xe vút qua, không ai dừng lại. Chỉ có một cậu bé học sinh đẩy giúp, ướt sũng cả người. Hỏi vì sao làm vậy, em trả lời: “Cháu không giúp vì có người nhìn. Cháu giúp vì bà ấy cần”. *“Thi ân bất cầu báo, làm điều tốt không mong ai biết.”* Đó là đạo đức đích thực. Trong thời đại đô thị hóa, nhiều người sống trong cùng tòa nhà nhưng không biết tên nhau. Đạo đức bị “vô cảm hóa” nếu ta không còn quan tâm đến người xung quanh. Nhưng chỉ cần một lời xin lỗi khi va vào nhau trong thang máy, một câu “chào bác” khi gặp người lớn, cũng đủ giữ ấm cái nhân tính giữa phố thị lạnh lùng.

3. *Trên mạng xã hội, nơi đạo đức bị thử thách nhiều nhất:* Mạng xã hội cho phép ta nói mọi thứ, chia sẻ mọi thứ, nhưng cũng dễ khiến người ta bỏ quên đạo đức khi không còn nhìn thấy ánh mắt người đối diện. Ứng xử có đạo đức trên mạng là: Không phát tán clip riêng tư; Không tung tin giả, bình luận ác ý; Không “ném đá giấu tay”, không “lên án hội đồng”.

Tình huống thực tế: Một nữ sinh đăng clip nhảy múa trong lớp học. Clip bị chia sẻ với lời bình luận xúc phạm từ một tài khoản nặc danh. Nữ sinh ấy suy sụp, viết thư tuyệt mệnh. Cộng đồng mạng vội “truy lùng” kẻ ác, nhưng đã quá

muộn. Mạng xã hội không giết người, nhưng người vô đạo đức trên mạng có thể đẩy người khác đến cái chết. Đạo đức số là biết dừng tay đúng lúc, biết đọc kĩ trước khi chia sẻ, biết thấu hiểu trước khi phán xét.

Tóm lại: Dù ở đâu, trong căn nhà nhỏ, ngoài phố đông hay trên mạng ảo, ứng xử đạo đức luôn là thước đo nhân cách. Nó không đòi hỏi bạn phải là thánh nhân, mà chỉ cần, nghĩ đến người khác; Tôn trọng cảm xúc của người khác; Hành động như thể luôn có người chứng kiến, chính là lương tâm bạn; “*Cách cư xử là tấm danh thiếp của đạo đức*”. Giữ đạo đức trong mọi hoàn cảnh không dễ, nhưng chính điều đó tạo nên phẩm giá và sự khác biệt giữa một con người bình thường với một con người có chiều sâu.

5.4. Phân biệt đúng, sai, thiện, ác trong môi trường nhiều nhiễu loạn thông tin

“Sự thật không phải lúc nào cũng rõ ràng. Ánh sáng không phải lúc nào cũng chói lọi. Nhưng người sống có đạo đức luôn tìm cách phân biệt ánh sáng với bóng tối, đúng với sai, thiện với ác.”

Thế giới hiện đại, bên cạnh những thành tựu to lớn, cũng là môi trường đầy nhiễu loạn về chuẩn mực đạo đức. Mạng xã hội, truyền thông đa chiều, sự phổ biến của chủ nghĩa cá nhân cực đoan, khiến nhiều người hoang mang giữa đúng, sai, giữa điều có lợi và điều có đạo lý.

1. *Đúng, sai không chỉ là theo luật, mà còn là theo lương tâm*: Có những điều không bị pháp luật cấm, nhưng vẫn sai về mặt đạo đức. Có những hành động đúng về mặt kỹ thuật, nhưng lại phản cảm và tổn thương người khác. Giữa một thời đại đầy lựa chọn, phân biệt đúng, sai đòi hỏi trí tuệ đạo đức, chứ không chỉ dựa vào quy định.

Tình huống thực tế: Một kỹ sư phần mềm phát hiện công ty đang dùng dữ liệu người dùng để gợi ý sản phẩm sai lệch, đánh vào tâm lý yếu đuối của trẻ em. Về pháp lý, công ty không sai. Nhưng anh biết điều đó là sai đạo đức. Anh lựa chọn từ chức và công khai lên tiếng. Có người gọi anh là “điên”, nhưng cũng nhờ hành động đó mà vấn đề được đưa ra ánh sáng. “*Có những điều luật pháp không cấm, nhưng đạo đức không cho phép.*” Đó là lý do ta cần lương tâm, không chỉ luật lệ.

2. *Thiện, ác không thể đánh giá qua vẻ bề ngoài*: Trong thời đại của hình ảnh, người xấu có thể đội lốt từ thiện, người tốt có thể bị hiểu lầm vì nói thật. Sự ác không còn xuất hiện với khuôn mặt dữ tợn, mà ẩn mình trong sự lạnh lùng, dừng dừng, thờ ơ với cái đúng.

Tình huống điển hình: Một sinh viên bị điểm kém, cầu cứu bạn sửa bài hộ. Người bạn ấy từ chối, khuyên nên học lại cho nghiêm túc. Cả lớp quay lưng với người ấy vì cho rằng “*không giúp bạn lúc khó khăn*”. Nhưng sau này, khi trường phát hiện vụ việc gian lận lan rộng, người bạn giữ đạo đức mới được minh oan. Người sống thiện là người chấp nhận

cô đơn tạm thời để giữ lấy bản chất lâu dài. “*Thiện là cho đi mà không kể công. Ác là làm tổn thương mà vẫn ngụy biện rằng ‘tôi chỉ đùa thôi.’*”

3. *Trí tuệ đạo đức, nền tảng để phân biệt trong thời loạn chuẩn mực*: Sống trong môi trường đa chiều, không thể phân biệt đúng, sai bằng cảm tính. Cần có kiến thức nền tảng về luật pháp, lịch sử, giá trị nhân văn; Khả năng phản biện trước thông tin, không “bắt trend” mù quáng; Khả năng đặt câu hỏi: Việc này đúng với ai? Có lợi cho ai? Có gây hại cho ai?

Tình huống thực tế: Một nhóm bạn chia sẻ video trêu chọc người khuyết tật với lý do “vui vẻ giải trí”. Sau khi bị lên án, họ thừa nhận: “Chúng em không nghĩ sâu xa như vậy.” Đó là bi kịch của một xã hội thiếu khả năng phân biệt thiện, ác vì thiếu chiều sâu đạo đức.

“Không có trí tuệ đạo đức, người thông minh sẽ thành kẻ nguy hiểm.”

(Albert Einstein)

Tóm lại: Phân biệt đúng, sai, thiện, ác chưa bao giờ dễ dàng, nhất là khi môi trường sống đầy tiếng ồn, khi chuẩn mực bị làm mờ bởi lợi ích cá nhân. Nhưng: Người có đạo đức biết lùi lại để nhìn rộng hơn; Biết dừng lại khi lương tâm lên tiếng; Biết giữ mình khi phần đông đã trôi theo dòng; “*Không phải vì mọi người làm điều đó mà nó trở thành đúng. Không phải vì ít người lên tiếng mà sự thật bị mất đi.*” (Václav Havel). Giữ được khả năng phân biệt đúng, sai, thiện, ác

chính là giữ được la bàn đạo đức giữa thế giới nhiễu loạn. Và đó cũng là một phần không thể thiếu trong hành trang cuộc đời của người hiện đại.

5.5. Lời kết

Khi cuộc đời trở nên gấp gáp, khi giá trị bị đảo lộn bởi lợi ích và hình thức, thì đạo đức chính là điểm tựa cuối cùng để con người không đánh mất chính mình. Những gì chúng ta học, chúng ta làm, chúng ta đạt được, rồi cũng có thể phai mờ theo năm tháng. Chỉ có phẩm cách, được nuôi dưỡng từ sự trung thực, khiêm tốn, vị tha và dũng cảm, là thứ làm nên tên tuổi và giá trị thật sự của một con người. Ứng xử có đạo đức không cần cao siêu, nhưng luôn cần thiết. Nó bắt đầu từ căn nhà nhỏ, lan ra cộng đồng, thấm vào từng dòng trạng thái trên mạng. Đạo đức không phải lý tưởng viễn vông, mà là lựa chọn mỗi ngày: nói thật thay vì bịa đặt, im lặng thay vì hằn học, giúp đỡ thay vì dừng đứng. Phân biệt đúng, sai, thiện, ác trong một thế giới nhiễu loạn không dễ. Nhưng chính trong sự khó khăn ấy, người biết giữ mình lại càng sáng lên, như ngọn đèn dầu nhỏ giữa giông bão. Xã hội có thể thay đổi, công nghệ có thể thay đổi, nhưng nhân cách, nếu được xây bằng đạo đức, sẽ luôn đứng vững. Và như thế, hành trang đạo đức không phải là chiếc va li ta mang khi cần, mà là tấm áo ta mặc suốt đời, giữ ấm lương tâm, bảo vệ nhân phẩm và soi sáng con đường đi tới tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] *Tục ngữ Việt Nam*, (Nhiều tác giả), NXB Khoa học Xã hội, 1993.

[2] Khuyết danh, Câu nói lan truyền trong các diễn đàn đạo đức học.

[3] C.S. Lewis (1952), *Mere Christianity*, Harper Collins.

[4] Hồ Chí Minh (1995), *Tư tưởng Hồ Chí Minh về đạo đức cách mạng*, NXB Chính trị Quốc gia.

[5] Nguyễn Hiến Lê (1965), *Sống đẹp*, NXB Văn hóa.

Phần 6

HÀNH TRANG VỀ QUAN HỆ - KHÔNG AI THÀNH CÔNG MỘT MÌNH

Dù bạn là thiên tài, nhà sáng tạo, doanh nhân hay một người bình thường sống giữa phố chợ, thì cũng không thể phủ nhận một chân lý giản đơn: không ai thành công một mình. Con người là sinh vật có tính xã hội, và mọi thành tựu lớn lao trong cuộc đời, từ sự nghiệp, học vấn đến hạnh phúc cá nhân, đều cần được nuôi dưỡng trong mạng lưới các mối quan hệ. Gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, cộng đồng, không chỉ là điểm tựa tinh thần mà còn là nguồn lực thiết thực giúp con người vững bước giữa những thăng trầm. Sự cô lập, ngược lại, thường là khởi đầu của suy sụp tinh thần, lệch chuẩn đạo đức và thất bại dài lâu.

Tuy nhiên, xây dựng và gìn giữ các mối quan hệ trong thời đại hiện nay là một nghệ thuật. Xã hội số hóa, tương tác nhanh, con người bận rộn và thiếu kiên nhẫn hơn, điều đó khiến các mối quan hệ trở nên mỏng manh, dễ tổn thương. Bởi vậy, trang bị hành trang đúng đắn về quan hệ, từ hiểu mình, hiểu người đến thấu cảm, hợp tác và tha thứ, là một phần thiết yếu trong hành trình làm người.

Kỹ năng kết nối, thấu cảm, hợp tác, là nền tảng để xây dựng các mối quan hệ lành mạnh và hiệu quả trong cuộc sống và công việc. Nghệ thuật giữ gìn tình bạn, tình yêu, đồng nghiệp. Làm thế nào để vun đắp và duy trì những mối quan hệ bền vững, tránh rạn nứt và hiểu lầm. Học cách chia sẻ, tha thứ, hỗ trợ cộng đồng. Nâng cao trách nhiệm xã hội, xây dựng một lối sống nhân văn, tử tế và đầy lòng trắc ẩn.

6.1. Kỹ năng kết nối, thấu cảm, hợp tác

“Muốn đi nhanh hãy đi một mình, muốn đi xa hãy đi cùng nhau”, câu nói của tỷ phú Warren Buffett không chỉ là một lời khuyên sống còn trong thời đại hội nhập, mà còn là một triết lý sống thấm đẫm tình người. Trong xã hội hiện đại, nơi công nghệ tạo nên khoảng cách vô hình, kỹ năng kết nối không chỉ là việc giao tiếp trôi chảy, mà là khả năng tạo dựng liên kết cảm xúc, sự tin cậy, và hiểu biết lẫn nhau. Thấu cảm khả năng đặt mình vào vị trí người khác, là yếu tố cốt lõi để tạo dựng mối quan hệ bền vững.

Tình huống thực tế: Trong một công ty khởi nghiệp, có hai nhân viên, một kỹ thuật viên tài năng nhưng thô lỗ, một người giao tiếp tốt nhưng chuyên môn chưa cao. Khi xảy ra xung đột về cách giải quyết sự cố phần mềm, nếu cả hai không có kỹ năng lắng nghe và thấu cảm, dự án sẽ đổ vỡ. Tuy nhiên, khi được huấn luyện kỹ năng giao tiếp và hợp tác, họ bắt đầu hiểu nhau hơn, người kỹ thuật học cách trình bày

nhẹ nhàng, còn người kia tôn trọng chuyên môn của bạn mình. Cuối cùng, họ trở thành một cặp cộng sự ăn ý.

Bài học: Thấu cảm không phải là sự yếu mềm, mà là nền tảng của trí tuệ cảm xúc. Sự hợp tác đích thực đến từ khả năng lắng nghe để hiểu, chứ không phải để đáp trả. Trích dẫn truyền cảm hứng:

“Không ai có thể làm nên đại sự một mình. Thành công lớn đều là kết quả của những bàn tay nắm chặt nhau.” [1]

(Henry Ford)

Tục ngữ Việt Nam: “Một cây làm chẳng nên non, Ba cây chụm lại nên hòn núi cao.” Việc kết nối không chỉ là tạo mối quan hệ xã giao, mà còn là xây nền tảng cho lòng tin, điều quý giá hơn bất kỳ hợp đồng hay cam kết nào.

6.2. Nghệ thuật giữ gìn tình bạn, tình yêu, đồng nghiệp

Trong một thế giới luôn vận động và thay đổi chóng mặt, việc tạo lập mối quan hệ đã khó, nhưng giữ gìn và nuôi dưỡng những mối quan hệ đó còn khó hơn gấp bội. Giữ được một người bạn thân, duy trì một tình yêu bền lâu, hay sống hài hòa với đồng nghiệp không phải là may mắn, mà là một nghệ thuật sống cần rèn luyện.

“Bạn bè là gia đình mà ta tự chọn.” [2]

(Jess C. Scott)

1. Tình bạn, sự đồng hành không điều kiện: Tình bạn thực sự không đến từ số lần gặp gỡ, mà từ sự hiểu và tin nhau

trong im lặng. Có những người bạn, nhiều năm không gặp, nhưng khi cần vẫn có mặt, đó là tình bạn vững như đá núi. Tình bạn sẽ dễ rạn nứt nếu thiếu lòng vị tha và sự lắng nghe. Một lời nói vô ý, một hành động thiếu suy nghĩ cũng có thể để lại vết nứt âm ỉ. Ví dụ tình huống: Minh và An là bạn thân từ nhỏ. Trong một lần làm việc chung, An vô tình nói xấu Minh trong một nhóm chat mà Minh đọc được. Thay vì giận dữ và cắt đứt, Minh hẹn An cà phê, chia sẻ cảm xúc một cách bình tĩnh. Sau buổi nói chuyện, cả hai nhận ra mối quan hệ quý giá hơn cái tôi cá nhân, và từ đó càng gần bó hơn. Tục ngữ Việt Nam: *“Chọn bạn mà chơi, chọn nơi mà ở.”*

2. *Tình yêu, sự chân thành và trưởng thành*: Tình yêu trong thời hiện đại không chỉ là cảm xúc, mà còn là sự lựa chọn trưởng thành. Yêu là đồng hành, là chịu trách nhiệm với cảm xúc của mình và của người kia. Tình yêu không phải là giữ chặt mà là tin tưởng; không phải là đòi hỏi mà là cho đi. *Tình huống thực tế*: Lan và Tuấn yêu nhau từ đại học, nhưng khi đi làm, Tuấn bận rộn, thường xuyên quên kỷ niệm. Lan không trách móc, mà nhẹ nhàng nhắc nhở bằng cách tặng một chiếc lịch có những ngày quan trọng của hai người. Sự tinh tế đó khiến tình yêu họ không nhạt đi mà càng bền chặt hơn.

“Yêu là tìm thấy chính mình trong người khác mà vẫn không đánh mất bản thân.” [3]

(Eckhart Tolle)

3. *Đồng nghiệp, đồng hành chứ không cạnh tranh*: Nơi công sở là môi trường dễ phát sinh ganh đua. Nhưng người

trưởng thành thật sự là người biết hợp tác để cùng đi xa, chứ không chỉ chiến thắng trong những cuộc ganh đua nhỏ bé. *Tình huống thực tế:* Một nhân viên trẻ mới vào làm, vô tình làm sai quy trình khiến công ty mất hợp đồng. Thay vì trách mắng, trưởng nhóm mời bạn ấy họp riêng, phân tích sai sót và giao thêm nhiệm vụ để rèn luyện. Kết quả, nhân viên ấy trở thành người xuất sắc sau một năm. Sự tin tưởng thay vì chỉ trích đã giúp tạo dựng lòng trung thành và hiệu suất vượt trội. Trích dẫn truyền cảm hứng:

“Hãy đối xử với đồng nghiệp như cách bạn muốn người khác đối xử với mình.” [4]

(Dale Carnegie)

6.3. Học cách chia sẻ, tha thứ, hỗ trợ cộng đồng

Trong thời hiện đại, khi con người ngày càng đề cao cái tôi cá nhân và sự tự lập, thì chia sẻ, tha thứ và hỗ trợ cộng đồng lại trở thành thước đo đích thực của nhân cách cao quý và sự trưởng thành nội tâm.

“Cuộc sống trở nên ý nghĩa khi ta sống không chỉ cho riêng mình.” [5]

(Albert Einstein)

1. *Chia sẻ, mở lòng để kết nối:* Chia sẻ không nhất thiết phải là trao đi vật chất lớn lao. Một lời động viên, một cử chỉ lắng nghe, một bài viết truyền cảm hứng cũng có thể làm ấm lòng ai đó giữa thời buổi lạnh nhạt.

Tình huống thực tế: Một sinh viên quê nghèo lên Hà Nội học, mỗi sáng đi làm thêm sớm và nhịn ăn sáng. Bạn cùng phòng biết chuyện, âm thầm chuẩn bị thêm một phần cơm và để lại lời nhắn: “Cố lên, bạn không đơn độc”. Cử chỉ nhỏ ấy đã tiếp sức cho bạn sinh viên kia vượt qua giai đoạn khó khăn, ra trường với tấm bằng giỏi. Tục ngữ Việt Nam: “*Một miếng khi đói bằng một gói khi no.*” Chia sẻ là chìa khóa của lòng tin và cầu nối của lòng người. Chia sẻ chân thành tạo nên một xã hội biết yêu thương.

2. *Tha thứ, giải phóng chính mình:* Tha thứ không phải là xóa bỏ lỗi lầm của người khác, mà là giải thoát bản thân khỏi gánh nặng hận thù. Người rộng lượng tha thứ thường sống nhẹ nhõm và thanh thản hơn. *Tình huống gợi mở:* Ông Lâm là một người cha từng bị con trai hỗn hào, bỏ nhà đi nhiều năm. Khi con quay về, nhiều người khuyên ông nên “cho một bài học”. Nhưng ông chỉ nói: “Nó sai, nhưng nó đã quay đầu, đó là điều quý nhất.” Tha thứ đã đưa gia đình trở lại đoàn tụ và khiến người con dốc lòng báo hiếu về sau. Trích dẫn sâu sắc:

“Tha thứ là hành trang của người mạnh mẽ.” [6]

(Mahatma Gandhi)

3. *Hỗ trợ cộng đồng, kiến tạo giá trị bền vững:* Một cá nhân thành công chưa chắc là người hạnh phúc. Nhưng một người biết lan tỏa điều tốt đẹp, làm điều có ích cho xã hội chắc chắn là người hạnh phúc từ gốc rễ. Ví dụ thực tiễn: Ở TP. Hồ Chí Minh có nhóm sinh viên tổ chức lớp học miễn phí cho trẻ em lao động nhập cư mỗi cuối tuần. Dù bận học, họ vẫn dành

thời gian để gieo hạt tri thức. Không báo đài đưa tin, không ai trả công, nhưng họ gieo những điều sẽ nở hoa trong lòng trẻ nhỏ, đó chính là trách nhiệm xã hội của người trẻ. Thơ ca: *“Sống là cho đâu chỉ nhận riêng mình.”* (Tố Hữu)

Hỗ trợ cộng đồng không chỉ làm cho xã hội tốt đẹp hơn, mà còn là cách ta xây dựng di sản đạo đức của chính mình trong lòng người khác.

6.4. Lời kết

Chúng ta không được lựa chọn nơi mình sinh ra, nhưng chúng ta có thể lựa chọn cách mình sống và kết nối với thế giới. Một người sống khép kín, thiếu giao tiếp, không tin tưởng hay không biết ứng xử đúng mực với người khác, dù tài giỏi đến đâu, cũng khó đi xa. Ngược lại, người biết tạo dựng niềm tin, gìn giữ tình thân, biết nhường nhịn đúng lúc và chia sẻ khi cần thiết, sẽ luôn có một mạng lưới nâng đỡ, cả khi thành công rực rỡ hay khi vấp ngã ê chề.

Trong một xã hội hiện đại đầy cạnh tranh và biến động, hành trang về quan hệ không còn là thứ “tùy chọn”, mà là yếu tố sống còn để làm người trưởng thành và bền vững. Hãy nhớ: Không ai thành công một mình, và bạn không thể hạnh phúc nếu chỉ có một mình.

Con người không thể sống tách rời nhau. Dù mạnh mẽ đến đâu, ta vẫn cần một bàn tay nắm lấy khi gục ngã, một ánh mắt cảm thông khi tổn thương, và một lời chia sẻ khi lạc lối. Trong thời đại hiện đại hóa và cá nhân hóa, giữ được mối

kết nối chân thành với người khác chính là một hành trình chống lại sự cô đơn, vô cảm và ích kỷ.

Kỹ năng kết nối, thấu cảm và hợp tác giúp ta đi xa hơn trên con đường sự nghiệp và cuộc sống. Nghệ thuật giữ gìn tình bạn, tình yêu, đồng nghiệp giúp ta có nơi để trở về, có người để tin tưởng. Và hơn thế, học cách chia sẻ, tha thứ và hỗ trợ cộng đồng là cách ta trả nghĩa đời, để lại dấu chân tử tế giữa cuộc đời vội vã. *“Người sống đẹp không phải là người nổi bật giữa đám đông, mà là người thấp sáng lòng người trong im lặng.”* Không ai thành công một mình. Hành trang của bạn, vì thế, không chỉ cần tri thức, bản lĩnh, mà còn cần trái tim rộng mở, tinh thần gắn kết và một tâm hồn biết yêu thương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Henry Ford, “Không ai có thể làm nên đại sự một mình. Thành công lớn đều là kết quả của những bàn tay nắm chặt nhau.”

[2] Jess C. Scott, “Bạn bè là gia đình mà ta tự chọn.”

[3] Eckhart Tolle, “Yêu là tìm thấy chính mình trong người khác mà vẫn không đánh mất bản thân.”

[4] Dale Carnegie, “Hãy đối xử với đồng nghiệp như cách bạn muốn người khác đối xử với mình.”

[5] Albert Einstein, “Cuộc sống trở nên ý nghĩa khi ta sống không chỉ cho riêng mình.”

[6] Mahatma Gandhi, “Tha thứ là hành trang của người mạnh mẽ.”

Phần 7

HÀNH TRANG QUẢN TRỊ BẢN THÂN - LÀM CHỦ CUỘC ĐỜI

Trong một thế giới đầy biến động và cạnh tranh khốc liệt, người thành công không hẳn là người giỏi nhất, mà là người làm chủ được chính mình. Biết mình là ai, mình muốn gì, làm gì để đạt được điều đó và giữ vững tinh thần trên hành trình dài, đó là năng lực tối thượng của con người hiện đại.

"Chiến thắng vạn quân không bằng chiến thắng chính mình."

(Đức Phật)

Quản trị bản thân không phải là một kỹ năng nhất thời, mà là một hành trình suốt đời, từ việc nhận diện cảm xúc, làm chủ thời gian, quản lý mục tiêu, đến việc học cách thất bại, vươn lên và không gục ngã. Trong hành trình ấy, mỗi người là một "CEO" của chính cuộc đời mình và nếu không biết điều hành tốt "doanh nghiệp bản thân", ta sẽ sống theo quán tính, dễ sa vào thất vọng, bế tắc và hoài nghi chính mình. Không ít người tài năng nhưng không làm chủ được cảm xúc. Không ít người mơ ước lớn lao nhưng không có chiến lược thời gian. Không ít người đặt ra mục tiêu cao nhưng không kiểm soát được kỳ vọng, để rồi khi thất bại thì gục ngã không gượng dậy nổi. Tất cả bắt nguồn từ một điều thiếu khả năng quản trị bản thân.

“Hãy sống như thể bạn đang viết bản thiết kế cho chính cuộc đời mình, vì thực ra, bạn đang làm thế.”

(Stephen Covey)

Quản trị bản thân không biến bạn thành một người hoàn hảo, mà biến bạn thành phiên bản chủ động, bản lĩnh và có định hướng nhất của chính mình. Phần này sẽ dẫn bạn qua từng bước: từ hiểu mình, kiểm soát mình, đến phát triển và vượt qua chính mình, để không chỉ sống tốt, mà còn sống có bản lĩnh và xứng đáng.

7.1. Tự nhận thức, hiểu mình để sống đúng hướng

Tự nhận thức là nền móng của sự trưởng thành. Tất cả hành trình quản trị bản thân đều bắt đầu bằng câu hỏi: “Tôi là ai?”. Nhưng đây không phải là câu hỏi đơn giản về họ tên, nghề nghiệp hay học vấn, mà là một câu hỏi về bản thể sâu xa nhất: tôi sống vì điều gì, tôi muốn trở thành người như thế nào, điều gì khiến tôi vui, buồn, tức giận, hoặc hạnh phúc?

“Người sống mà không hiểu mình là người bị số phận dẫn dắt.”

Người hiểu mình là người dẫn dắt số phận.” [1]

(Khuyết danh)

Thế giới hiện đại khiến người ta dễ bị cuốn vào vai diễn: giỏi giang, thành công, tử tế. Nhưng ít ai dừng lại để tự hỏi: đó có phải là chính mình không? Hay chỉ là hình mẫu mà xã hội, cha mẹ, người yêu, sếp mong muốn mình trở thành?

1. Biết điểm mạnh, yếu để điều hướng cuộc đời: Người hiểu mình không phải là người hoàn hảo, mà là người biết mình đang ở đâu trên bản đồ cuộc sống. Họ không tự huỷ hoại cũng không tự ti. Họ biết điểm mạnh để tận dụng, điểm yếu để khắc phục hoặc cộng tác.

Tình huống thực tế: Hoàng một người hướng nội, ban đầu học ngành Sư phạm vì “nghề giáo là cao quý”. Nhưng anh luôn mệt mỏi, lo âu mỗi lần đứng lớp. Khi học một khóa về tự nhận thức MBTI, anh nhận ra mình thuộc nhóm INTJ, thiên về tư duy chiến lược hơn là đối diện đám đông. Anh chuyển sang nghề phân tích dữ liệu, và từ đó công việc vừa phù hợp tính cách, vừa phát huy được thế mạnh tư duy logic. Anh chia sẻ: “Hiểu mình là bước ngoặt giúp tôi thoát khỏi vai diễn sai kịch bản.”

2. Giá trị cá nhân, chiếc la bàn nội tại: Giá trị không phải là những điều ta nói ra, mà là những điều ta chọn mỗi ngày. Một người có giá trị trung thực thì sẽ không gian dối dù có cơ hội. Một người đề cao tự do sẽ không cảm thấy hạnh phúc khi sống trong khuôn mẫu. Nếu mục tiêu sống trái với giá trị, ta sẽ thành công nhưng không thấy vui.

Tình huống cụ thể: Nhi một cô gái học giỏi, đi làm ngân hàng, lương tốt. Nhưng mỗi ngày cô cảm thấy như đang sống “giùm cho người khác”. Sau một buổi thảo luận nhóm về giá trị cá nhân, cô ghi rõ: “Tự do, sáng tạo, có ích cho cộng đồng.”. Và rồi, cô quyết định mở tiệm làm đồ thủ công

từ giấy tái chế, sống ít tiền hơn, nhưng hạnh phúc hơn bao giờ hết.

“Hãy sống theo giá trị của bạn, nếu không, bạn sẽ mãi là diễn viên phụ trong cuộc đời của ai đó.” [2]

(Brené Brown)

3. *Hiểu kỳ vọng, phân biệt giữa động lực và áp lực:* Có một ranh giới mong manh giữa kỳ vọng là động lực và kỳ vọng là áp lực. Kỳ vọng đúng giúp ta vươn lên. Nhưng kỳ vọng sai, nhất là khi đến từ xã hội, gia đình, người thân, sẽ khiến ta đánh mất chính mình. *Ví dụ tình huống:* Minh con của một giám đốc công ty xây dựng, bị ép phải học ngành Kiến trúc, nối nghiệp cha. Cậu giỏi vẽ nhưng không yêu nghề này. Càng học, Minh càng cảm thấy mình “chết dần” trong những bản vẽ kỹ thuật khô khan. Một lần đi làm tình nguyện ở vùng cao, cậu phát hiện mình yêu thích tâm lý học và công việc giáo dục cộng đồng. Dù mất hai năm để thuyết phục gia đình, nhưng khi chuyển ngành, Minh học xuất sắc và hiện là chuyên gia tâm lý hướng nghiệp cho thanh thiếu niên. Kỳ vọng không sai, nhưng nếu không hiểu mình, ta sẽ sống cả đời dưới sức nặng của người khác. Tự nhận thức giúp ta can đảm nói “không” khi cần thiết và quan trọng hơn, nói “có” với điều đúng với bản thân.

4. *Hiểu mục tiêu sống, không chạy theo thành tích hời hợt:* Nhiều người tưởng rằng mục tiêu sống là phải “thành đạt”, “giàu có”, “nổi tiếng”. Nhưng mục tiêu sống thực sự là thứ khiến ta cảm thấy sống có ý nghĩa. Nó có thể đơn giản như:

sống tử tế, giúp đỡ người khác, nuôi dạy con cái thành nhân, hoặc làm nghề mình yêu.

Tình huống gợi mở: Một bà cụ bán bánh căn ở Đà Lạt từng nói với tôi: “Ngày nào tôi còn làm ra một bữa sáng ngon lành cho người lạ, tôi thấy đời mình có giá trị”. Trong nụ cười của cụ, tôi thấy ánh sáng của một người sống đúng hướng, không phô trương, nhưng đầy nội lực. Tự nhận thức là hành trình không bao giờ kết thúc. Ta có thể thay đổi theo thời gian, nhưng nếu giữ được ngọn đèn hiểu mình, ta sẽ không bị lạc, dù đường đời có tối mịt đến đâu.

“Chinh phục chính mình là chiến công vĩ đại nhất.” [3]

(Plato)

7.2. Tự kiểm soát: Làm chủ cảm xúc, thời gian và thói quen

Nếu tự nhận thức là hiểu mình, thì tự kiểm soát là biết cách hành xử với chính mình. Thế giới bên ngoài có thể hỗn loạn, nhưng thế giới nội tâm càng hỗn loạn hơn nếu không được điều hành bằng một tinh thần tỉnh thức và kỷ luật.

“Khi ta không làm chủ được cảm xúc, thì cảm xúc sẽ làm chủ cuộc đời ta.” [4]

(Khuyết danh)

1. Làm chủ cảm xúc, giữ tâm vững giữa dòng đời: Cảm xúc là phản ứng tự nhiên, nhưng bị cảm xúc dẫn dắt mà không

có lý trí điều hướng, thì rất dễ rơi vào nóng giận, buông xuôi, hoặc đắm chìm trong nỗi buồn vô tận.

Tình huống gợi mở: Lan một nữ quản lý trẻ, sau vài lần bị chỉ trích trước đám đông đã nghĩ mình “bất tài”, từ đó sợ hãi và né tránh trách nhiệm. Nhưng khi học kỹ năng kiểm soát cảm xúc qua nhật ký cảm xúc và thiền chánh niệm, cô học cách tách mình khỏi cảm xúc, không đánh đồng “mình buồn” với “mình vô dụng”. Nhờ vậy, cô dần lấy lại sự tự tin và vững vàng hơn trong công việc.

“Không ai có thể khiến bạn tổn thương nếu bạn không cho phép.” [5]

(Eleanor Roosevelt)

Thực hành: Thở sâu và ngưng phản ứng trong 10 giây khi bị kích động. Ghi cảm xúc vào sổ: Khi nào? Vì sao? Phản ứng ra sao? Đặt câu hỏi: “Nếu mình là người ngoài cuộc, mình sẽ khuyên gì?”.

2. *Quản lý thời gian, sống sâu thay vì sống vội:* Thời gian là tài sản công bằng nhất, mỗi người có 24 giờ/ngày. Nhưng người thành công là người biết quản lý thời gian như một chiến lược sống, chứ không để nó trôi đi vô nghĩa.

Tình huống thực tế: Trung một nhân viên trẻ, từng cảm thấy mình “bận cả ngày mà chẳng làm được gì”. Sau khi được hướng dẫn sử dụng ma trận Eisenhower (quan trọng, khẩn cấp), cậu phân loại công việc và tập trung vào việc có giá trị dài hạn. Sau ba tháng, không chỉ hiệu suất tăng, mà cậu còn

có thời gian đọc sách, chơi thể thao và ngủ đủ giấc. “*Bạn không thể kiểm soát thời gian, nhưng bạn có thể kiểm soát điều mình làm trong thời gian đó.*”[6] (Brian Tracy). Mẹo quản lý thời gian hiệu quả: Mỗi tối liệt kê 3 việc quan trọng nhất cho hôm sau. Áp dụng nguyên tắc 80/20: 80% giá trị đến từ 20% việc. Dành ít nhất 1 giờ/ngày cho phát triển bản thân, không bị gián đoạn.

3. *Kiểm soát kỳ vọng, sống thực tế, không ảo tưởng*: Nhiều người mệt mỏi không vì họ kém, mà vì họ đặt kỳ vọng không thực tế, muốn học 1 ngày thành tài, kiếm 1 tháng đổi đời, yêu 1 lần là mãi mãi. Tự kiểm soát là biết dừng lại đúng lúc, biết thừa nhận rằng: thành công cần thời gian và nỗ lực bền bỉ.

Tình huống mở rộng: Minh một startup founder mong muốn ứng dụng của mình có 10.000 người dùng sau 3 tháng. Khi thất bại, anh suýt bỏ cuộc. Nhưng khi học lại kỹ năng thiết lập mục tiêu SMART (Cụ thể, Đo lường, Khả thi, Thực tế, Thời hạn), anh điều chỉnh kế hoạch và xây dựng từng giai đoạn nhỏ. Sau 18 tháng, sản phẩm của anh mới thực sự cất cánh.

“*Kỳ vọng cao không sai, nhưng nếu thiếu kiên nhẫn và thực tế, chúng sẽ giết chết nghị lực.*”[7]

(Khuyết danh)

4. *Quản lý thói quen xây nền vững bằng điều nhỏ nhất*: Thành công không phải là hành động phi thường, mà là

sự lặp lại nhất quán của những việc tưởng chừng rất bình thường. Thói quen là thứ định hình con người một cách âm thầm nhưng sâu sắc.

Tình huống ví dụ: Một học sinh trung học kém toán, mỗi ngày dành 30 phút làm một đề toán cơ bản trong suốt hai năm. Khi thi đại học, em đạt điểm toán cao nhất tỉnh. Em nói: “Em không học giỏi, chỉ học đều đặn và không bỏ cuộc.” Một số thói quen nên xây dựng: Thức dậy đúng giờ, không lướt điện thoại đầu ngày. Viết nhật ký 5 phút: điều biết ơn điều cần cải thiện. Đọc 10 trang sách/ngày. Đi bộ 20 phút mỗi chiều thay vì lướt mạng vô thức.

“Hành vi lặp lại tạo thành thói quen, thói quen tạo ra tính cách, tính cách định hình số phận.” [8]

(Aristotle)

5. *Làm bạn với thất bại, đừng để nó làm bạn gục ngã:* Cuộc đời ai cũng có thất bại. Nhưng điều quan trọng không phải là ngã bao nhiêu lần, mà là ta học được gì từ những lần ngã đó. Kiểm soát bản thân sau thất bại là đỉnh cao của sự vững chãi nội tâm.

Tình huống gợi cảm hứng: Thomas Edison, nhà phát minh bóng đèn từng nói: “Tôi không thất bại 10.000 lần, tôi chỉ tìm ra 10.000 cách không hiệu quả.” Nếu ông bỏ cuộc ở lần thử thứ 9.999, có lẽ nhân loại sẽ chậm hơn cả trăm năm ánh sáng.

Gợi ý thực hành: Khi thất bại, hãy hỏi: “Điều này đang dạy tôi điều gì?” Viết lại kế hoạch mới, rút ngắn, rõ hơn, thực tế hơn. Kể câu chuyện của mình, chia sẻ để chữa lành và truyền cảm hứng. Tự kiểm soát không làm ta lạnh lùng, mà khiến ta kiên định, điềm tĩnh, và uyển chuyển như nước. Sống không phải để chạy đua, mà để đi đúng hướng, với bước chân vững vàng và trái tim thanh thản.

7.3. Tự phát triển: Không ngừng hoàn thiện bản thân

Nếu bạn không lớn lên mỗi ngày, bạn đang tự thu nhỏ mình. Tự phát triển không phải để vượt qua người khác, mà để trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình hôm qua. *“Cuộc đời không yêu cầu bạn hoàn hảo, nhưng bắt buộc bạn phải trưởng thành.”* [9] (*Khuyết danh*). Thời đại hiện nay thay đổi từng ngày. Kiến thức, công nghệ, cách sống, mối quan hệ, đều có thể lạc hậu nếu ta ngừng học hỏi. Trong khi đó, nhiều người trưởng thành rồi nhưng tâm thế vẫn như đứa trẻ, sợ thay đổi, lười học, và hay đổ lỗi. Người biết phát triển bản thân là người không an phận, dù đang ở vùng an toàn. Họ luôn tự hỏi: “Còn điều gì tôi có thể học? Còn khía cạnh nào tôi cần cải thiện? Tôi đang trì hoãn điều gì mà lẽ ra nên bắt đầu từ hôm qua?”

1. *Tâm thế học suốt đời, sống là học, học để sống:* Nhiều người nghĩ học là chuyện của thời đi học. Nhưng người khôn ngoan biết rằng, học là hành trình cả đời. Học từ sách, từ người khác, từ thất bại, từ chính mình. Học không phải

chỉ để có bằng cấp, mà để mở rộng tư duy, làm giàu tâm hồn, tăng khả năng thích nghi.

Tinh huống truyền cảm hứng: Ông Trần 64 tuổi, từng là tài xế xe tải. Khi con cháu bắt đầu dùng smartphone và mạng xã hội, ông học lại cách dùng máy tính, học khóa kỹ năng mềm online và sau hai năm, ông viết blog chia sẻ trải nghiệm cuộc sống. Ông nói:

“Không bao giờ là quá muộn để học. Cái đáng sợ nhất là quen với lười biếng trong tâm trí.” “Ai không học hôm nay, sẽ phải chạy theo người khác suốt đời.” [10]

(Khuyết danh)

2. *Rèn luyện nghị lực, vượt qua bản thân mỗi ngày:* Tự phát triển không đến từ cảm hứng ngẫu nhiên, mà đến từ nghị lực thường xuyên. Có lúc bạn không thấy kết quả, không thấy động lực, nhưng nếu vẫn kiên trì luyện tập, thì một ngày bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn xưa rất nhiều. Ví dụ thực tế: Hưng một sinh viên tình lẻ, từng không đủ tiền học thêm tiếng Anh. Cậu tự học 2 tiếng mỗi tối suốt 3 năm. Ngày tốt nghiệp, cậu được học bổng du học nhờ TOEFL 107 điểm. Hưng chia sẻ: “Không có bí quyết. Chỉ là mỗi ngày bước thêm một chút, đủ lâu, bạn sẽ tới đích.”

“Nếu bạn không thể bay, hãy chạy. Nếu không thể chạy, hãy đi. Không thể đi, hãy bò. Nhưng hãy luôn tiến về phía trước.” [11]

(Martin Luther King Jr.)

3. *Phát triển toàn diện, trí tuệ, nhân cách và kỹ năng sống*: Tự phát triển không chỉ là học kiến thức chuyên môn, mà còn là nâng tầm tư duy, mở rộng nhân cách và làm giàu đời sống tinh thần. Một người thông minh nhưng ích kỷ sẽ không đi xa. Một người tốt bụng nhưng thiếu kỹ năng cũng sẽ tự giới hạn cơ hội. Các hướng phát triển toàn diện nên chú trọng.

- (i) *Trí tuệ*: đọc sách, học kỹ năng mới, tư duy phản biện.
- (ii) *Nhân cách*: trung thực, khiêm tốn, vị tha, dũng cảm.
- (iii) *Kỹ năng sống*: giao tiếp, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề, ứng xử linh hoạt. *Sức khỏe tinh thần*: Thiền định, quản trị cảm xúc, đối diện tổn thương.

Tình huống gợi mở: Mai một nhân viên văn phòng, từng là người sống thu mình. Sau khi học khóa “*hiểu mình, quản mình, kết nối với người khác*”, cô cải thiện kỹ năng nói chuyện, giao tiếp nhóm, giải quyết xung đột. Sau một năm, cô được thăng chức tổ trưởng và tự tin chia sẻ tại hội nghị công ty.

4. *Chuyển hóa thất bại thành bài học phát triển*: Không ai tránh khỏi thất bại. Nhưng người biết phát triển là người không lặp lại cùng một thất bại hai lần. Họ biến mỗi lần vấp ngã thành một bài học sâu sắc, rồi tiến bước, thông minh hơn, bản lĩnh hơn.

Tình huống thực tế: Thăng khởi nghiệp ba lần đều thất bại vì thiếu kỹ năng quản lý tài chính. Lần thứ tư, anh đăng ký học tài chính cơ bản, nhờ chuyên gia cố vấn, xây dựng mô hình tinh gọn. Startup mới của anh hiện có 40 nhân

viên và đang mở rộng ra thị trường quốc tế. Anh nói: “Tôi không hối tiếc về ba lần thất bại, vì chính chúng khiến tôi trưởng thành.”

“Thất bại không giết chết bạn, chính việc từ chối học hỏi từ thất bại mới làm bạn lụi tàn.” [12]

(Khuyết danh)

5. Kiên trì với tiến bộ nhỏ, bí mật của sự thay đổi lớn:

Chìa khóa của tự phát triển không nằm ở những cú bứt phá lớn, mà nằm ở những hành vi nhỏ được lặp lại đều đặn. Mỗi ngày đọc 10 trang sách, mỗi tuần học 1 kỹ năng nhỏ, mỗi tháng xem lại tiến độ, đều dẫn đến thay đổi vượt bậc sau vài năm. Hành động cụ thể để thực hành tự phát triển: Viết “Nhật ký phát triển” mỗi tuần (Điều học được, điều muốn cải thiện). Xây kế hoạch học tập hàng tháng, có mục tiêu cụ thể. Tham gia cộng đồng học tập, câu lạc bộ kỹ năng hoặc các nhóm đọc sách. Dành “giờ vàng phát triển bản thân” mỗi ngày (sáng sớm hoặc tối muộn). *“Tự phát triển không dành cho người lười, nhưng luôn thưởng lớn cho người bền chí.” [13] (Khuyết danh).* Tự phát triển là hành trình lặng lẽ, nhưng kỳ diệu. Không ai thấy bạn thay đổi trong một đêm, nhưng sau vài năm, chính bạn cũng sẽ ngỡ ngàng với chính mình. Và lúc ấy, bạn không chỉ làm chủ được bản thân, mà còn có thể dẫn dắt người khác, bằng chính sự trưởng thành của mình.

7.4. Lời kết

Quản trị bản thân, bước khởi đầu để làm chủ cuộc đời. Có người từng hỏi: “Làm sao để thay đổi thế giới?”. Câu trả lời, từ cổ chí kim, vẫn chưa bao giờ thay đổi: Hãy bắt đầu bằng chính mình. Trong một thế giới nhiều động, nơi ai cũng muốn kiểm soát người khác, sự kiện, kết quả, thì người hiểu được rằng điều duy nhất mình thực sự có thể làm chủ là bản thân, chính là người đang sở hữu chìa khóa quan trọng nhất để sống trọn vẹn.

Quản trị bản thân không phải là áp đặt lên mình một khuôn khổ khắt khe. Đó là hành trình sống tỉnh thức, biết mình là ai, sống vì điều gì, và kiên trì tiến về phía tốt đẹp hơn. Đó là khả năng hiểu cảm xúc nhưng không để cảm xúc lấn át lý trí; sống có mục tiêu nhưng không bị kỳ vọng giết chết niềm vui; dám thất bại nhưng không để thất bại định nghĩa bản thân.

“Ai chiến thắng bản thân là chiến thắng vĩ đại nhất.” [14]
(Plato)

Khi ta làm chủ chính mình, ta không còn là nạn nhân của hoàn cảnh, không bị xoay như con vục bởi cảm xúc nhất thời, không sống theo kịch bản của người khác. Ta sống theo giá trị nội tâm, lựa chọn con đường mình tin tưởng, và tự chịu trách nhiệm về từng bước đi. Mỗi người đều có thể bắt đầu từ một hành động nhỏ: dậy sớm hơn 10 phút để đọc sách, nói lời tử tế với người khác, viết lại những bài học sau

một ngày, hoặc chỉ đơn giản là lặng im và tự hỏi: “Hôm nay, mình có đang sống thật không?”. Hành trình làm chủ bản thân không có điểm dừng, nhưng mỗi bước tiến đều giúp ta sống sâu sắc hơn, nhân văn hơn, và tự do hơn.

Khi ta làm chủ chính mình, ta không chỉ sống tốt cho bản thân, mà còn trở thành người có khả năng ảnh hưởng tích cực đến người khác: con cái noi theo, đồng nghiệp tin tưởng, xã hội trân trọng. Và như thế, hành trình vươn lên trong cuộc sống hiện đại, dù đầy thách thức, vẫn là một hành trình đáng giá, nếu ta bắt đầu bằng việc làm chủ chính mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Khuyết danh, “Người sống mà không hiểu mình là người bị số phận dẫn dắt. Người hiểu mình là người dẫn dắt số phận.”

[2] Brené Brown, “Hãy sống theo giá trị của bạn, nếu không, bạn sẽ mãi là diễn viên phụ trong cuộc đời của ai đó.”

[3] Plato, “Chinh phục chính mình là chiến công vĩ đại nhất.”

[4] Khuyết danh, “Khi ta không làm chủ được cảm xúc, thì cảm xúc sẽ làm chủ cuộc đời ta.”

[5] Eleanor Roosevelt, “Không ai có thể khiến bạn tổn thương nếu bạn không cho phép.”

[6] Brian Tracy, “Bạn không thể kiểm soát thời gian, nhưng bạn có thể kiểm soát điều mình làm trong thời gian đó.”

[7] Khuyết danh, “Kỳ vọng cao không sai, nhưng nếu thiếu kiên nhẫn và thực tế, chúng sẽ giết chết nghị lực.”

[8] Aristotle, “Hành vi lặp lại tạo thành thói quen, thói quen tạo ra tính cách, tính cách định hình số phận.”

[9] Khuyết danh, “Cuộc đời không yêu cầu bạn hoàn hảo, nhưng bắt buộc bạn phải trưởng thành.”

[10] Khuyết danh, “Ai không học hôm nay, sẽ phải chạy theo người khác suốt đời.”

[11] Martin Luther King Jr., “Nếu bạn không thể bay, hãy chạy. Nếu không thể chạy, hãy đi. Không thể đi, hãy bò. Nhưng hãy luôn tiến về phía trước.”

[12] Khuyết danh, “Thất bại không giết chết bạn, chính việc từ chối học hỏi từ thất bại mới làm bạn lụi tàn.”

[13] Khuyết danh, “Tự phát triển không dành cho người lười, nhưng luôn thưởng lớn cho người bền chí.”

[14] Plato, “Ai chiến thắng bản thân là chiến thắng vĩ đại nhất.”

Phần 8

HÀNH TRANG KHÁM PHÁ NGHỀ NGHIỆP, LÀM VIỆC KHÔNG CHỈ ĐỂ KIẾM SỐNG MÀ ĐỂ SỐNG CÓ GIÁ TRỊ

Hành trình khám phá nghề nghiệp và vai trò xã hội. Làm việc không chỉ để kiếm sống, mà để sống có giá trị. Khi còn nhỏ, ta thường được hỏi: “Lớn lên con muốn làm nghề gì?”. Nhưng rất ít người dạy ta phải sống với nghề ra sao, và vì sao nghề nghiệp lại gắn chặt với giá trị sống của một con người. Trong thời hiện đại, nơi công nghệ thay đổi từng ngày, nghề cũ mất đi, nghề mới ra đời, thị trường việc làm biến động không ngừng, thì việc chọn nghề không chỉ là chọn một “cần câu cơm”, mà là chọn một hành trình trưởng thành, một phương tiện để thể hiện giá trị, đóng góp cho xã hội, và tìm thấy chính mình.

“Hãy chọn công việc bạn yêu, và bạn sẽ không phải làm việc một ngày nào trong đời.” [1]

(Khổng Tử)

Tuy nhiên, không phải ai cũng may mắn chọn đúng nghề từ đầu. Có người đi làm 10 năm mới nhận ra mình chưa từng sống thật với đam mê. Có người bấp bênh giữa những nghề thời vụ mà chưa từng dừng lại hỏi: “Tôi sinh ra để làm gì?”.

Có người giỏi một việc nhưng lại không hạnh phúc vì công việc ấy không phù hợp với giá trị sống của họ. Chính vì vậy, chương này không chỉ nói về chọn nghề, mà sâu xa hơn là hành trình tìm kiếm vai trò xã hội và ý nghĩa cuộc sống thông qua nghề nghiệp. Bởi nghề không chỉ là phương tiện mưu sinh, mà còn là nơi một con người được phát triển, được cống hiến, và để lại dấu ấn riêng. Ta sẽ cùng nhau nhìn lại vai trò của nghề nghiệp trong đời sống, học cách hiểu mình để chọn đúng, giữ vững đạo đức nghề nghiệp, phát triển sự nghiệp bền vững trong thời đại biến động và cuối cùng là trả lời cho câu hỏi:

“Tôi đang sống để làm việc, hay đang làm việc để sống có giá trị?”

8.1. Nhìn lại ý nghĩa của nghề nghiệp trong đời sống hiện đại

“Một nghề cho chín, còn hơn chín nghề.”

(Tục ngữ Việt Nam)

Nghề nghiệp không chỉ là phương tiện kiếm sống, mà còn là tấm gương phản chiếu con người ta: năng lực, giá trị, nhân cách và cả sứ mệnh trong đời. Trong thời đại hiện nay, khi công nghệ thay đổi nhanh hơn chu kỳ học đại học, khi nhiều nghề cũ dần biến mất, và các thế hệ trẻ có xu hướng “nhảy việc” thường xuyên, việc hiểu lại vai trò thực sự của nghề nghiệp là điều cấp thiết.

1. Nghề là nơi rèn luyện và định hình nhân cách: Từ ngàn xưa, tổ tiên ta đã dạy: “*Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh*”, có

một nghề vững thì cả đời không lo đói. Nhưng ẩn sâu hơn, nghề không chỉ đem lại cơm áo gạo tiền, mà còn dạy ta kỷ luật, tinh thần trách nhiệm, lòng nhẫn nại, và bản lĩnh trước thử thách.

Tình huống thực tế: Chị Mai, một người phụ nữ bán xôi sáng ở Hà Nội, đều đặn 4 giờ sáng dậy nấu, 5 giờ có mặt tại góc phố quen thuộc, nở nụ cười với khách. Mỗi ngày chỉ bán 5-6 tiếng, nhưng đã nuôi hai con học đại học. Chị nói: “Bán xôi không sang, nhưng tôi làm bằng cả sự tử tế. Khách ăn quen không phải vì xôi ngon, mà vì tôi giữ chữ tín và nụ cười.”. Chính trong lao động, con người ta từ vụng về mà thành thạo, từ ích kỷ mà biết nghĩ cho người khác, từ mong manh mà vững chãi hơn. Nghề là trường học thực tiễn không bao giờ đóng cửa.

2. *Nghề là cầu nối giữa cá nhân và cộng đồng:* Không nghề nào là “cao” hay “thấp”, “sang” hay “hèn”, nếu người làm nghề giữ trọn tâm và tầm. Một người lái xe buýt đúng giờ mỗi ngày, giúp xã hội vận hành an toàn. Một cô y tá tận tụy có thể cứu được hàng trăm sinh mệnh. Một công nhân vệ sinh làm sạch đường phố mỗi sáng sớm là đang gìn giữ hình ảnh văn minh cho thành phố.

“Dù bạn làm công việc gì, hãy làm nó như thể cả thế giới đang nhìn bạn.” [2]

(Martin Luther King Jr.)

Tình huống minh họa: Một người đàn ông khi trời mưa, luôn trả lại tiền thừa, và sẵn sàng chở miễn phí người bệnh.

Người dân gọi ông là “ông xe ôm tử tế nhất Sài Gòn”. [10] Nghề đơn giản, nhưng ông Sáu làm cho nghề ấy trở nên đáng kính. Nghề nghiệp, suy cho cùng, là cách mỗi cá nhân gắn mình vào dòng chảy của xã hội, để không chỉ sống cho mình mà còn sống vì người khác.

3. *Nghề là không gian để con người sống có giá trị:* Trong thời đại mà người ta có thể kiếm tiền bằng trò chơi, livestream, làm nội dung ảo, thì câu hỏi “Nghề ấy có tạo giá trị thật không?” trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Làm một công việc mang lại niềm vui tạm thời có thể khiến bạn hạnh phúc, nhưng làm một công việc có ích sẽ khiến bạn hạnh phúc lâu dài.

Tình huống tiêu biểu: Anh Minh, từng là lập trình viên lương cao tại công ty công nghệ, sau một chuyến từ thiện vùng cao, đã bỏ việc để xây dựng dự án dạy học miễn phí cho trẻ em nghèo qua video. Thu nhập giảm 70%, nhưng hạnh phúc tăng lên gấp nhiều lần. Anh chia sẻ: “Tôi từng sống vì lương tháng. Giờ tôi sống vì mỗi ánh mắt trẻ thơ khi hiểu được một bài học.” Khi ta làm một nghề phù hợp với đam mê, năng lực và giá trị sống, nghề không còn là gánh nặng, mà trở thành nghĩa vụ cao đẹp.

4. *Nghề là hành trình dài, chứ không phải bến đỗ tạm thời:* Giới trẻ ngày nay hay nói về “nghề hot”, “lương cao”, “cơ hội thăng tiến”, nhưng ít ai nói về tình yêu với nghề, sự trung thành với con đường đã chọn, hay ý chí vượt khó để rèn nghề. Trong khi đó, thành tựu lớn lao chỉ đến với những

ai dần thân đủ lâu để thấu hiểu chiều sâu của nghề mình đang làm.

“Không nghề nào là nhỏ, chỉ có trái tim người làm nghề quá hẹp.”

(Khuyết danh)

Tình huống gợi mở: Thầy Tùng một giáo viên dạy ở trường miền núi suốt 28 năm, từ chối lời mời về dạy ở thành phố với mức lương gấp đôi. Thầy nói: “Tôi không chọn nghề vì tiền, mà vì tôi muốn gieo chữ ở nơi khó nhất. Dạy dỗ một đứa trẻ biết đọc, biết viết, biết làm người với tôi, đó là thành công lớn nhất.” *Nghề nghiệp không chỉ định danh bạn là ai trong xã hội, mà còn là nơi bạn để lại dấu vết đẹp trong tâm trí người khác.* Có thể ta không giàu, không nổi tiếng, nhưng nếu sống tử tế với nghề, nghề sẽ không phụ ta. Và trong dòng đời vội vã này, nếu bạn có thể mỉm cười mỗi ngày khi bước vào công việc của mình, thì bạn không chỉ đang kiếm sống, mà đang sống một cuộc đời có giá trị.

8.2. Hiểu mình để chọn đúng nghề, đúng việc

“Sự nghiệp không được tìm thấy, mà được xây dựng từ sự hiểu biết sâu sắc về chính bản thân mình.” [3]

(John C. Maxwell)

Trong xã hội hiện đại, người ta có thể tìm thấy hàng trăm, hàng ngàn nghề nghiệp đang “hot” mỗi năm. Nhưng dù thế giới có thay đổi ra sao, thì câu hỏi nền tảng nhất vẫn

là: “*Tôi là ai và tôi thực sự phù hợp với nghề gì?*”. Chọn sai nghề giống như mặc chiếc áo quá chật, gò bó, ngột ngạt, và kéo dài sẽ dẫn đến kiệt sức. Chọn đúng nghề là tìm thấy vùng đất mình có thể trồng cây, chăm bón và đơm hoa kết trái lâu dài. Mà để chọn đúng, thì hiểu bản thân là điều kiện tiên quyết.

1. Hiểu năng lực và sở thích, khởi đầu của con đường nghề nghiệp: Mỗi người sinh ra mang theo một tổ hợp năng lực và tính cách khác nhau. Có người thiên về logic, phân tích, có người lại khéo léo, sáng tạo, giàu cảm xúc. Không ai có thể giỏi mọi thứ. Nhưng nếu bạn biết mình giỏi gì, thích gì, thì đó là ngọn hải đăng soi đường nghề nghiệp.

Tình huống thực tế: Phương học sinh giỏi Văn, nhưng bị gia đình định hướng học Kinh tế để “dễ xin việc”. Cô thi vào ngành Tài chính, học được một năm thì cảm thấy lạc lõng. Sau một kỳ thực tập ở tòa soạn nhỏ, cô bừng tỉnh: mình yêu viết lách, phân tích xã hội. Phương chuyển ngành sang Báo chí, dẫu muộn màng, nhưng “giống như được sống thật lần đầu tiên”. Cô nói: “Không gì đau bằng sống suốt đời với một nghề không dành cho mình.”

2. Hiểu giá trị sống, chọn nghề đúng với đạo đức và lý tưởng: Một người yêu công bằng sẽ không thấy hạnh phúc khi làm nghề lách luật. Một người yêu tự do sáng tạo khó lòng yên ổn trong công việc hành chính rập khuôn. Khi nghề không khớp với giá trị cốt lõi, bạn sẽ sớm cảm thấy “sai sai”, thậm chí chán ghét chính mình.

“Thành công thực sự là sống đúng với giá trị của mình, trong công việc mình chọn.” [4]

(Stephen R. Covey)

Tình huống điển hình: Long tốt nghiệp ngành Quản trị Kinh doanh, làm trong lĩnh vực bất động sản. Nhưng càng làm, càng cảm thấy mình đang “bán đi niềm tin của khách”. Sau nhiều đêm mất ngủ, anh bỏ việc, học lại ngành Xã hội học, rồi làm chuyên viên tại một tổ chức phi chính phủ hỗ trợ thanh thiếu niên nghèo. Long chia sẻ: “Tôi không còn kiếm nhiều tiền như trước, nhưng tôi ngủ ngon mỗi đêm. Tôi tìm được nghề không chỉ phù hợp với năng lực, mà còn đúng với trái tim mình.”

3. *Mô hình định hướng nghề nghiệp:* Gợi ý từ lý thuyết đến thực hành.

a) *Ikigai (định hướng bản thân):* Tìm điểm giao giữa 4 yếu tố; Ikigai là khái niệm của người Nhật Bản, nghĩa là “lý do để sống”. Nó nằm ở giao điểm của: Điều bạn yêu thích; Điều bạn giỏi; Điều xã hội cần; Điều bạn có thể kiếm sống từ đó; Khi một nghề thỏa mãn cả bốn yếu tố trên, bạn không chỉ sống mà sống đầy đam mê và cống hiến.

Ứng dụng thực tiễn: Hà vốn là người thích nấu ăn (điều cô yêu), từng được giải ở hội thi đầu bếp (giỏi việc), nhưng từng học ngành Luật để “làm đúng kỳ vọng gia đình”. Sau khi hiểu mô hình Ikigai, cô lập kế hoạch mở tiệm cơm chay kết

hợp hoạt động giáo dục về sức khỏe cộng đồng. Cô bảo: “Giờ tôi không chỉ nấu ăn, mà còn sống vì lý tưởng của mình.”

b) MBTI (Trắc nghiệm tính cách), Nhận diện nhóm tính cách; MBTI phân loại tính cách thành 16 nhóm, mỗi nhóm phù hợp với một số lĩnh vực đặc trưng. Ví dụ: Nhóm: INFJ (giàu cảm xúc, tư duy chiến lược) thì công việc phù hợp làm giáo dục, tư vấn, viết lách. Nhóm: ESTJ (tính cách năng động và tham gia xã hội) thì công việc phù hợp quản lý, điều hành, hành chính công. Nhóm: INFP (sáng tạo, nhân văn, hòa giải) phù hợp nghệ thuật, truyền thông, tâm lý. Không phải công cụ nào cũng hoàn hảo, nhưng MBTI giúp bạn hiểu cách mình vận hành, từ đó chọn môi trường nghề nghiệp tương thích.

4. *Giao thoa giữa năng lực đam mê nhu cầu xã hội:* Người chọn nghề chỉ theo đam mê nhưng thiếu kỹ năng sẽ dễ “mộng mơ giữa đời thực”. Ngược lại, chọn nghề chỉ vì tiền, mà không hứng thú hoặc không đủ khả năng thì sớm muộn cũng bỏ cuộc. Nguyên tắc vàng: *“Chọn nghề có thể kiếm sống, nhưng nhất định phải có khả năng sống vui với nó.”* (Khuyết danh).

Tình huống cân bằng: Trung đam mê âm nhạc nhưng nhận thấy nghề này bấp bênh. Thay vì bỏ hẳn, anh chọn học Công nghệ Thông tin, nhưng duy trì hoạt động âm nhạc nghiệp dư: biểu diễn vào cuối tuần, dạy nhạc online. Sau năm năm, khi có nền tảng tài chính và kỹ năng quản trị, anh

mở studio riêng. Trung nói: “Tôi không từ bỏ đam mê, tôi chỉ đi một đường vòng hợp lý hơn.”

5. Chọn nghề là hành trình, không phải điểm đến: Không ai bắt buộc phải chọn đúng nghề ngay từ đầu. Quan trọng là dám thử, dám sai, dám chuyển hướng khi cần. Nhiều người đổi nghề ở tuổi 30, 40, thậm chí 60. Thế giới hiện đại chấp nhận sự “dịch chuyển nghề nghiệp” nếu bạn trung thực với chính mình. “Chọn sai nghề không phải là thất bại. Tiếp tục sống với nghề không dành cho mình mới là bi kịch.” (*Khuyết danh*).

Tóm lại: Chọn đúng nghề, đúng việc là hành trình kết nối giữa năng lực, đam mê, giá trị sống và nhu cầu xã hội. Đó không chỉ là quyết định về tài chính, mà là cam kết với bản thân để sống một đời đáng sống.

8.3. Nghề nghiệp và sứ mệnh xã hội, mỗi người là một mắt xích

“Đừng hỏi Tổ quốc đã làm gì cho ta. Hãy hỏi ta đã làm gì cho Tổ quốc.” [12]

(John F. Kennedy)

Nghề nghiệp, dù nhỏ hay lớn, đều mang trong mình một giá trị xã hội nhất định. Mỗi cá nhân với công việc cụ thể của mình là một mắt xích trong guồng quay chung của cộng đồng, nơi mà sự tận tâm hay cầu thả của từng người đều có thể gây ảnh hưởng đến cả hệ thống.

Trong thời đại cá nhân hóa mạnh mẽ, nhiều người xem công việc đơn thuần là phương tiện để “sống cho mình”, để thỏa mãn nhu cầu cá nhân. Nhưng nếu nhìn sâu hơn, ta sẽ thấy: nghề nghiệp là nơi cá nhân hòa vào xã hội, góp phần vận hành nó, và để lại dấu vết của mình trong hành trình phát triển nhân loại.

1. Không có nghề tầm thường, chỉ có cách làm tầm thường:

Một người công nhân quét rác mỗi sáng tinh mơ có thể không được lên báo, nhưng chính họ giữ cho phố phường sạch sẽ. Một anh thợ sửa điện âm thầm dưới hầm kỹ thuật giúp cả tòa nhà vận hành. Một bác sĩ cấp cứu không biết đến giờ nghỉ vì mỗi giây chậm trễ là một sinh mạng mất đi.

“Không nghề nào là thấp kém nếu người làm nghề có tâm và trách nhiệm.”

(Khuyết danh)

Tình huống thực tế: Năm 2020, giữa đại dịch COVID-19, những người tài xế giao hàng, nhân viên vệ sinh bệnh viện, nhân viên siêu thị, vốn trước đó ít được chú ý, bỗng trở thành “lực lượng tuyến đầu” hỗ trợ cộng đồng. Sự hiện diện của họ giúp chuỗi cung ứng vận hành, giúp người dân an tâm, giúp hệ thống y tế không sụp đổ. Chính lúc khủng hoảng, ta mới thấy rõ mọi nghề đều quan trọng như nhau trong cấu trúc xã hội.

2. Nghề nghiệp là “sứ mệnh” nếu bạn thấy mình đang phục vụ điều gì lớn hơn:

Có một sự khác biệt rõ ràng giữa “làm công việc” và “sống với sứ mệnh”. Người chỉ làm việc sẽ luôn nhìn đồng hồ. Người sống với sứ mệnh thì nhìn vào kết quả và ảnh hưởng lâu dài. Khi nghề nghiệp gắn với giá trị lớn lao, như giáo dục, y tế, công chính, nghệ thuật, nghiên cứu, thì mỗi hành động nhỏ đều trở nên có ý nghĩa xã hội.

“Sứ mệnh không cần phải lớn, chỉ cần đúng.” [5]

(Simon Sinek)

Tình huống minh họa: Cô Thủy, một cô giáo vùng cao ở Lai Châu, hàng ngày vượt 6km đường núi để đến điểm trường. Lớp học chỉ có 7 học sinh, nhưng cô chưa từng vắng buổi nào. Khi được hỏi vì sao không chuyển về thành phố, cô nói: “Vì nếu tôi bỏ đi, bọn trẻ sẽ không còn ai dạy.” Cô không đơn thuần dạy học, cô đang làm một việc vĩ đại: giữ ngọn lửa tri thức cho vùng đất thiệt thòi.

3. Làm nghề là cách sống, chứ không chỉ là cách kiếm tiền: Khi bạn đi khám bệnh, bạn mong gặp bác sĩ có lương tâm, không chỉ có bằng cấp. Khi bạn gửi con đến trường, bạn mong cô giáo yêu thương học sinh, chứ không chỉ giảng đúng giáo trình. Khi bạn làm việc với ai đó, bạn mong họ có cái tâm trước khi nói đến cái tâm.

Đó là lý do vì sao xã hội không chỉ cần người làm đúng việc, mà cần người sống đúng với nghề.

Ví dụ sâu sắc: Một anh thợ sửa khóa ở TP. Hồ Chí Minh kể rằng, mỗi khi có người gọi mở cửa nhà lúc nửa đêm, anh

vẫn cố đến, vì “không giúp, họ ngủ ở hành lang cả đêm”. Anh không học đại học, không có chức danh, nhưng đã cứu hàng trăm người khỏi cảnh khó khăn, bị nhốt ngoài cửa, hay thậm chí tránh được nguy hiểm trong các tình huống khẩn cấp. Anh nói: “Tôi chỉ là người sửa khóa, nhưng tôi giữ niềm tin của họ vào sự giúp đỡ vô điều kiện.”

4. *Mỗi nghề là một sợi dây gắn kết cộng đồng*: Nghề nghiệp, nếu nhìn theo tư duy hệ thống, không tồn tại riêng lẻ. Một bác sĩ không thể cứu người nếu không có y tá, hộ lý, nhân viên vận chuyển. Một giáo viên không thể dạy tốt nếu thiếu thư viện, người bảo vệ trường, cán bộ quản lý. Một nghệ sĩ cần cả ê kíp âm thanh, ánh sáng, truyền thông mới có thể tỏa sáng. “Không ai thành công một mình. Cũng không nghề nào tồn tại một mình.” (*Khuyết danh*); Nhận thức đúng đắn về điều đó giúp chúng ta biết tôn trọng lẫn nhau, không phân biệt nghề “sang, hèn”, mà nhìn vào tác dụng mà mỗi nghề mang lại cho cộng đồng.

Tóm lại: Không quan trọng bạn làm nghề gì, mà bạn đang sống với nghề ấy như thế nào. Khi bạn xem nghề nghiệp như một sứ mệnh, một đóng góp, chứ không chỉ là công cụ kiếm tiền, bạn sẽ cảm thấy tự hào và bình an hơn trong hành trình sống.

Mỗi người là một mắt xích và nếu bạn làm tốt phần việc của mình, xã hội sẽ chuyển động theo hướng tốt đẹp hơn.

8.4. Làm việc có trách nhiệm, xây uy tín, giữ đạo đức nghề nghiệp

“Danh dự không được ban tặng, nó được tạo nên từ cách bạn làm việc mỗi ngày.” [6]

(Harvey Mackay)

Trong thế giới phức tạp, đầy cạnh tranh và biến động hôm nay, đạo đức nghề nghiệp không phải là điều xa xỉ, mà là cốt lõi làm nên sự nghiệp bền vững của mỗi con người. Một cá nhân có tài nhưng thiếu đạo đức sẽ sớm đánh mất lòng tin. Một người làm việc trách nhiệm sẽ luôn được tôn trọng, dù nghề nghiệp khiêm tốn.

1. Trách nhiệm là “cái gốc” của uy tín nghề nghiệp: Khi bạn nhận một công việc, dù lớn hay nhỏ, đồng nghĩa bạn ký một “cam kết vô hình” với người khác, rằng bạn sẽ làm việc với chất lượng tốt, đúng thời hạn, không đùn đẩy, không thoái thác.

Tình huống thực tế: Chị Hạnh là một thợ may ở Hội An. Khách du lịch đặt đồ lấy gấp trong vòng 24 giờ, dù mệt hay đêm muộn, chị vẫn hoàn thành đúng hẹn. Có lần thợ phụ nghỉ đột xuất, chị tự ngồi máy đến 3 giờ sáng. Khi được hỏi sao không nhận ít đơn để nhàn hơn, chị trả lời: “Vi chữ tín là tài sản quý nhất của tôi.” Nhờ vậy, tiệm của chị tồn tại hơn 20 năm, đông khách dù không cần quảng cáo.

“Trách nhiệm là khi không ai nhìn thấy bạn vẫn làm điều đúng đắn.” [7]

(J. C. Watts)

2. *Đạo đức nghề nghiệp là nền móng cho sự phát triển lâu dài*: Làm nghề không chỉ là làm cho xong, mà là làm đúng, làm sạch, làm thật. Khi xã hội càng hiện đại, công nghệ càng tinh vi, thì lòng trung thực, tử tế trong công việc lại càng quý.

Ví dụ điển hình: Năm 2021, một dược sĩ tại TP. Hồ Chí Minh đã từ chối bán loại thuốc kháng sinh mạnh cho khách hàng tự ý mua vì không có đơn bác sĩ. Anh bị khách phàn nàn, thậm chí đe dọa đánh giá xấu. Nhưng anh vẫn kiên quyết. Sau này, khi biết một người khác dùng sai loại thuốc đã gặp phản ứng nặng, nhiều người mới hiểu: anh không làm khó ai, anh đang giữ đúng đạo đức nghề nghiệp, bảo vệ sức khỏe cộng đồng.

3. *Mất uy tín nghề nghiệp, hậu quả không thể đo đếm*: Một bác sĩ tắc trách có thể gây tử vong. Một phóng viên câu thả có thể phá nát danh dự người khác. Một kỹ sư gian dối có thể làm sập cả cây cầu. Mỗi hành vi thiếu trách nhiệm trong nghề, dù là nhỏ, đều có thể tạo hiệu ứng domino khôn lường.

“Uy tín xây cả đời, nhưng có thể mất chỉ vì một phút gian dối.”

(Khuyết danh)

Tình huống cảnh báo: Một người môi giới bất động sản tại Hà Nội từng giúp khách mua đất nền “ảo” để ăn hoa hồng. Khi vụ việc vỡ lở, không những mất việc, anh còn phải đối diện với kiện tụng, và không công ty nào dám thuê lại. Sau này, anh kể: “Tôi đánh đổi cả sự nghiệp chỉ vì một lần ngắn. Đáng lẽ tôi nên chọn giữ danh dự.”

4. *Trách nhiệm và đạo đức tạo nên thương hiệu cá nhân bền vững*: Trong thời đại số, nơi mọi hành vi có thể bị ghi lại, lan truyền, đánh giá công khai, thì việc giữ chữ tín, sự chuẩn mực trong công việc càng trở nên quan trọng.

“Làm việc chăm chỉ giúp bạn thành công. Làm việc tử tế giúp bạn thành nhân.” [8]

(Khuyết danh)

Tình huống truyền cảm hứng: Anh Tuấn, một kỹ thuật viên sửa máy lạnh, luôn chụp ảnh tình trạng máy trước và sau khi sửa, gửi báo giá rõ ràng, không thu thêm chi phí bất ngờ. Nhờ đó, trong 8 năm, anh có hơn 500 khách quen, được mệnh danh là “người sửa máy tử tế nhất quận.” Thương hiệu cá nhân không đến từ quảng cáo, mà đến từ từng hành vi trách nhiệm mỗi ngày.

Tóm lại: Một nghề nghiệp, dù bình thường đến đâu, cũng có thể trở nên cao quý nếu người làm nghề giữ được đạo đức, có tinh thần trách nhiệm, không vì lợi ích cá nhân mà đánh đổi lương tâm. Khi bạn làm việc bằng cả tài năng và nhân cách, bạn không chỉ thành công, mà còn khiến xã hội tốt đẹp hơn.

8.5. Học tập suốt đời, chìa khóa giữ vững nghề và phát triển bản thân

“Ai ngừng học tập là già, dù ở tuổi hai mươi hay tám mươi. Ai còn học tập thì còn trẻ.” [9]

(Henry Ford)

Trong một thế giới nơi tri thức nhân loại cứ sau mỗi vài năm lại tăng gấp đôi, thì điều khiến một người tụt hậu không phải là thiếu bằng cấp, mà là thiếu khả năng và thói quen học hỏi suốt đời. Học tập không còn là đặc quyền của tuổi trẻ, mà là bản lĩnh sống còn của mỗi người trong thời đại hiện đại.

1. Tại sao phải học suốt đời trong thế giới biến động? Công nghệ thay đổi liên tục, yêu cầu công việc ngày càng cao, nhiều ngành nghề cũ biến mất, trong khi nghề mới xuất hiện mỗi tháng. Nếu bạn không học hỏi, bạn sẽ bị bỏ lại phía sau, dù từng là người giỏi nhất lớp.

Tình huống thực tế: Anh Dũng, một kỹ sư dầu khí, từng là “ngôi sao” trong ngành. Nhưng khi chuyển sang làm việc với hệ thống tự động hóa, anh nhận ra mình lạc hậu. Thay vì phàn nàn, anh dành hai năm học thêm trí tuệ nhân tạo, đọc sách tiếng Anh, tham gia khóa trực tuyến về hệ thống điều hành công nghiệp. Giờ đây, anh là trưởng nhóm nghiên cứu chuyển đổi số của công ty. Anh nói: “Thành công của tôi hôm nay không nhờ vào tuổi trẻ, mà nhờ vào tinh thần học tập không ngừng nghỉ.”

2. Học để giữ vững nghề, học để thăng tiến: Bằng cấp giúp bạn bước vào nghề. Nhưng để trụ vững, phát triển, được trọng dụng, bạn phải liên tục cập nhật kỹ năng. Người giữ được nghề lâu dài không phải là người giỏi nhất lúc bắt đầu, mà là người không bao giờ ngừng cải thiện mình.

“Thế giới không thưởng cho bạn vì bạn giỏi hôm qua, mà vì bạn tốt hơn hôm nay.”

(Khuyết danh)

Ví dụ minh họa: Chị Trang một giáo viên cấp 2, từng dạy theo cách truyền thống. Khi học sinh bắt đầu chán học, chị không đổ lỗi cho thế hệ mới mà tự nhận trách nhiệm. Chị đăng ký học phương pháp dạy học tích cực, kỹ năng sử dụng công nghệ trong lớp, tham gia cộng đồng giáo viên đổi mới. Sau hai năm, chị được học sinh yêu mến, phụ huynh khen ngợi, nhà trường cử đi đào tạo đồng nghiệp. Học suốt đời biến chị từ một giáo viên giỏi thành người truyền cảm hứng.

3. *Học không chỉ để làm, mà để “trưởng thành”:* Nếu bạn chỉ học để làm việc, bạn sẽ trở thành cái máy kỹ thuật. Nếu bạn học để hiểu con người, hiểu thế giới, hiểu “*Học không chỉ để kiếm sống, mà để sống một đời có giá trị.*” (Aristotle) thì bạn sẽ thành công.

Tình huống cảm động: Ông Hải, 72 tuổi, ở Cần Thơ, đăng ký học lớp tiếng Anh online để có thể gọi video cho cháu đang học ở Mỹ. Khi bị hỏi “già rồi còn học làm gì?”, ông cười: “Tôi học để làm bạn với cháu mình, để chúng nó biết ông không lạc hậu.” Việc học của ông không vì nghề, mà vì tình thân và khát vọng kết nối giữa các thế hệ.

4. *Các cách học linh hoạt trong thời đại số:* Học tập suốt đời không đồng nghĩa với ngồi trong lớp học. Thời đại

số cho phép bạn học mọi nơi, mọi lúc, bằng nhiều hình thức: Học qua sách giấy, ebook, audiobook; Học qua podcast, video Youtube chuyên đề; Học qua khóa học trực tuyến (Coursera, Udemy, EdX); Học qua việc viết blog, dạy lại người khác; Học từ thất bại, phản hồi, trải nghiệm sống.

“Người học giỏi nhất là người biến mọi thứ xung quanh thành lớp học.”

(Khuyết danh)

5. Học tập suốt đời giúp bạn trẻ lâu, cả trong tư duy và tinh thần: Nhiều người già đi không phải vì tuổi tác, mà vì ngưng học hỏi. Tư duy đóng khung khiến họ bảo thủ, dễ chán nản, mất kết nối với thế giới. Ngược lại, người biết học liên tục luôn mở lòng, linh hoạt, sáng tạo và tràn đầy sinh khí.

Tình huống truyền cảm hứng: Bà Lan 65 tuổi, học chụp ảnh, chỉnh màu, đăng Instagram để chia sẻ với bạn bè quốc tế về văn hóa Việt. Trong ba năm, bà có hơn 100.000 người theo dõi. Bà không theo đuổi nghề influencer, bà theo đuổi niềm vui được khám phá chính mình ở tuổi không ai ngờ.

Tóm lại: Học tập suốt đời không còn là lựa chọn, mà là hành trang sống còn trong thời đại hiện đại. Ai còn học, người đó còn hy vọng, còn tiến bộ, còn kết nối được với thế giới đang chuyển động không ngừng. Bạn không cần

giỏi hơn người khác, chỉ cần mỗi ngày giỏi hơn chính mình hôm qua.

8.6. Làm chủ nghề, làm chủ tương lai

“Chọn một nghề bạn yêu thích, bạn sẽ không phải làm việc một ngày nào trong đời.” [11]

(Không Tử)

Trong thế giới hiện đại, nơi thị trường lao động thay đổi nhanh hơn cả tốc độ bạn cập nhật ứng dụng điện thoại, thì “làm nghề” không còn là chuyện kiếm sống tạm thời, mà phải là hành trình làm chủ nghề, để từ đó làm chủ chính tương lai của mình.

1. Không ai sinh ra đã có nghề, nghề phải được rèn, được yêu và được nuôi dưỡng: Bạn có thể học một nghề, nhưng nếu chỉ dừng ở mức “biết làm”, bạn sẽ không khác gì hàng vạn người khác. Điều làm nên sự khác biệt là, bạn có yêu nghề, có dồn tâm huyết, có tạo giá trị riêng và nâng tầm nghề lên hay không.

Tình huống thực tế: Anh Hoàng là thợ hớt tóc ở một góc phố Hà Nội. Anh không chỉ cắt tóc nhanh, đẹp mà còn nhớ tên từng khách, thói quen từng người, sẵn sàng mở sớm, đóng muộn khi khách cần. Anh đăng video cắt tóc miễn phí cho người vô gia cư, tạo kênh YouTube chia sẻ mẹo chăm sóc tóc. Trong 5 năm, từ một tiệm nhỏ, anh mở 4 cơ sở, dạy nghề cho hàng chục người. Làm nghề là bắt đầu, làm chủ nghề mới là đích đến.

2. Làm chủ nghề là khi bạn không bị nghề chi phối, mà bạn điều hướng nó: Rất nhiều người “bị trôi theo nghề”, làm vì áp lực, vì kế sinh nhai, không thấy niềm vui, không có quyền lựa chọn. Ngược lại, người làm chủ nghề biết cách tạo điểm mạnh riêng; Mở rộng mạng lưới, tăng giá trị cá nhân; Linh hoạt chuyển đổi hoặc khởi sự nếu cần.

Tình huống cảnh báo: Chị An làm kế toán 12 năm ở một công ty nhỏ. Khi công ty cắt giảm, chị thất nghiệp và nhận ra mình không có kỹ năng nào khác ngoài ghi sổ thủ công. Trong khi đó, người đồng nghiệp trẻ mới vào sau chị 3 năm đã làm chủ phần mềm, biết tiếng Anh, có thêm chứng chỉ kiểm toán quốc tế và được mời về một doanh nghiệp nước ngoài. Giữ nghề không khó, nhưng nếu không chủ động nâng tầm, bạn sẽ bị nghề “bỏ lại”.

3. Làm chủ nghề không phải là mở công ty, mà là sống chủ động và có chiến lược: Nhiều người nghĩ rằng làm chủ nghề nghĩa là phải khởi nghiệp, phải làm “sếp”. Không phải vậy. Một người công nhân, một người nông dân, một nhân viên văn phòng, cũng có thể làm chủ nghề nếu họ làm việc với niềm tin và giá trị cá nhân rõ ràng; Họ có kế hoạch phát triển nghề trong 5-10 năm; Họ không ngừng tìm cơ hội học hỏi, chia sẻ, đổi mới.

Tình huống tích cực: Anh Lộc là một tài xế taxi truyền thống. Khi công nghệ xuất hiện, thay vì phản đối, anh học cách dùng ứng dụng, tìm hiểu hành vi khách hàng, trang bị thêm máy quét thẻ, wifi, nước uống cho khách. Trên xe anh luôn

có tờ rơi du lịch, bản đồ TP. Hồ Chí Minh bằng ba thứ tiếng. Khách gọi anh không qua app, mà bằng niềm tin. Không cần làm ông chủ, anh vẫn làm chủ chính nghề của mình.

4. Làm chủ nghề là khi bạn biến nghề thành “bạn đồng hành” của lý tưởng sống:

Một nghề, dù nhỏ, nếu được bạn gắn với giá trị nhân văn, mục tiêu phát triển cá nhân và đóng góp cho xã hội, sẽ trở thành phần cốt lõi trong con người bạn. Khi ấy, bạn không còn làm việc vì lương, mà vì ý nghĩa.

Tình huống truyền cảm hứng: Cô Vân là y tá ở một trạm y tế vùng cao. Lương thấp, điều kiện thiếu thốn, bệnh nhân phần lớn là đồng bào dân tộc. Nhưng cô chưa từng xin chuyển. Cô học thêm tiếng Mông, dùng điện thoại chụp hướng dẫn chăm sóc sức khỏe gửi qua zalo, tổ chức lớp mẹ và bé mỗi tuần. Có lần cô bị sốt xuất huyết vẫn lên núi để tiêm cho trẻ vì “họ chờ mình cả tuần rồi.” Với cô, làm nghề y không phải là nghề, mà là sứ mệnh.

5. Làm chủ nghề là cách chắc chắn nhất để làm chủ cuộc đời: Khi bạn làm chủ nghề, bạn có tự tin khi đứng giữa thị trường lao động cạnh tranh; Tự do trong lựa chọn và thay đổi; Tự chủ về kinh tế và tinh thần; Tự hào vì nghề không chỉ nuôi sống bạn, mà còn là dấu ấn bạn để lại.

“Đừng để nghề chọn bạn rồi chi phối bạn. Hãy chọn nghề, làm chủ nó và phát triển bản thân thông qua nó.”

(Khuyết danh)

Tóm lại: Làm nghề giỏi là đáng quý, nhưng làm chủ nghề mới giúp bạn sống có định hướng, có chiều sâu và không bị bất cứ biến động nào đẩy lùi. Dù bạn là ai, làm gì, đừng chỉ làm việc để mưu sinh. Hãy làm việc để khẳng định giá trị, để phát triển, để cống hiến và làm đẹp cuộc sống này bằng chính bàn tay mình. Làm chủ nghề, chính là làm chủ tương lai.

8.7. Lời kết

Nghề không chọn mình, mình chọn nghề, yêu nghề và làm chủ nghề; Trong thời đại mới, mỗi cá nhân không thể phó mặc số phận nghề nghiệp của mình cho may rủi hay bằng cấp. Chỉ có tinh thần học tập suốt đời, thái độ chủ động, và khát vọng làm chủ nghề mới giúp chúng ta không chỉ tồn tại, mà còn tỏa sáng. Không có nghề nào tầm thường, chỉ có cách ta tiếp cận nghề khiến nó trở nên cao quý hay không. Và khi bạn dồn tâm huyết cho một công việc, học cách nâng nó lên tầm nghệ thuật, gắn nó với giá trị sống và trách nhiệm xã hội, bạn đã không còn chỉ là người lao động, mà là người kiến tạo tương lai. Người thành công không chạy theo nghề, họ dẫn dắt nghề đi cùng với hành trình trưởng thành của chính mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Khổng Tử, (n.d.), *Luận Ngữ*.

[2] Martin Luther King Jr., (n.d.), Trích dẫn về tinh thần làm việc.

- [3] John C. Maxwell, (n.d.), *The 15 Invaluable Laws of Growth*.
- [4] Stephen R. Covey (1989), *7 Thói quen hiệu quả*.
- [5] Simon Sinek, (n.d.), *Start With Why*.
- [6] Harvey Mackay (n.d.), *Swim with the Sharks*.
- [7] J.C. Watts, (n.d.), Trích dẫn về trách nhiệm.
- [8] Khuyết danh, (n.d.), Danh ngôn về đạo đức nghề nghiệp.
- [9] Henry Ford, (n.d.), Trích dẫn về học tập suốt đời.
- [10] Alvin Toffler (1970), *Future Shock*.
- [11] Khổng Tử, (n.d.), *Luận Ngữ*.
- [12] John F. Kennedy, (n.d.), Trích dẫn nổi tiếng về trách nhiệm công dân.

Phần 9

HÀNH TRANG CHUẨN BỊ LẬP GIA ĐÌNH VÀ DUY TRÌ TỔ ẤM BỀN VỮNG

Gia đình không chỉ là tế bào của xã hội mà còn là chiếc nôi hình thành và nuôi dưỡng nhân cách mỗi con người. Giữa nhịp sống hiện đại đầy biến động và lựa chọn, quyết định lập gia đình, tưởng như đơn giản, lại là một trong những bước ngoặt quan trọng và hệ trọng nhất trong cuộc đời mỗi người. Nếu sự nghiệp là chiếc thuyền thì gia đình chính là bến đỗ; nếu hoài bão là cánh buồm căng gió thì gia đình là mảnh đất tiếp sức cho mọi hành trình xa.

Thế nhưng, thực tế cho thấy: không phải ai bước vào hôn nhân cũng sẵn sàng, và không phải cuộc hôn nhân nào cũng đi đến bền vững. Những con số về ly hôn ngày càng gia tăng; những vụ việc tan vỡ đầy đau thương không chỉ phản ánh sự khủng hoảng trong nhận thức về tình yêu, hôn nhân, mà còn cho thấy một khoảng trống trong việc chuẩn bị hành trang tâm lý, kỹ năng và giá trị sống trước khi xây dựng tổ ấm. Một ngôi nhà đẹp không thể bền nếu móng yếu; một gia đình hạnh phúc không thể duy trì nếu thiếu hiểu biết, thiếu bao dung và thiếu kỹ năng xử lý mâu thuẫn.

Chính vì thế, phần này được dành để giúp mỗi người, dù đang yêu, sắp lập gia đình hay đã là người bạn đời của ai đó, nhìn nhận nghiêm túc về vai trò, ý nghĩa và trách nhiệm khi bước vào cuộc sống hôn nhân. Chúng ta sẽ cùng nhau đi qua những nội dung quan trọng như: chuẩn bị về tâm lý, tài chính, kỹ năng trước hôn nhân; nghệ thuật duy trì hạnh phúc lâu dài; vượt qua khủng hoảng gia đình; và nuôi dưỡng các giá trị bền vững trong đời sống vợ chồng.

Đây không phải là những lời khuyên sáo rỗng, mà là kết tinh từ kinh nghiệm thực tiễn, bài học từ xã hội hiện đại, cũng như gợi mở tư duy giúp mỗi người tự trả lời câu hỏi: Tôi đã thật sự sẵn sàng để lập gia đình chưa? Và tôi đã thật sự biết cách gìn giữ tổ ấm như một nơi để quay về?

9.1. Lập gia đình: Một dấu mốc quan trọng không chỉ của tình yêu

Lập gia đình không đơn thuần là kết quả của tình yêu mà còn là một bước ngoặt quan trọng trong hành trình trưởng thành và phát triển toàn diện của một con người. Ở thời điểm này, cá nhân không còn chỉ sống cho riêng mình mà bắt đầu gắn kết với một người khác trong một mối quan hệ pháp lý, đạo đức và xã hội, được gọi là hôn nhân. Đó là lúc mà sự lãng mạn cần được đặt bên cạnh trách nhiệm, sự tự do cá nhân cần hài hòa với lợi ích chung, và cái tôi dần chuyển thành cái “chúng ta”.

Trong xã hội hiện đại, khi tư tưởng sống độc thân, sống thử, hoặc trì hoãn hôn nhân ngày càng phổ biến, thì việc quyết

định lập gia đình trở thành một lựa chọn mang tính triết lý hơn là một lẽ đương nhiên. Để quyết định ấy là một quyết định sáng suốt, mỗi người cần được chuẩn bị đầy đủ cả về tâm lý, kỹ năng, tài chính và nhận thức về giá trị gia đình.

Hôn nhân là nơi mà những khác biệt, về thói quen, tính cách, nền tảng giáo dục, bắt đầu hiện rõ. Nếu không có sự chuẩn bị kỹ lưỡng từ trước, không ít người đi từ ảo tưởng tình yêu đến hiện thực xung đột chỉ trong một thời gian ngắn. Đó là lý do vì sao việc “chuẩn bị hành trang trước hôn nhân” không thể xem nhẹ. Nhiều nghiên cứu xã hội học hiện đại đã chỉ ra rằng, tỷ lệ ly hôn cao không hẳn vì người ta không còn yêu nhau, mà vì họ thiếu kỹ năng sống chung, thiếu hiểu biết về vai trò và bản chất của đời sống hôn nhân. [1]

Do vậy, mục này sẽ không chỉ bàn đến thời điểm nào nên lập gia đình, mà còn hướng đến các khía cạnh cần chuẩn bị: về tâm thế, năng lực tài chính, giao tiếp ứng xử, và đặc biệt là sự sẵn sàng chịu trách nhiệm cho một mối quan hệ lâu dài. Đây không phải là “bài học đạo đức” mà là một lối tư duy trưởng thành, mà mỗi người cần thấm nhuần trước khi bước vào hành trình xây tổ ấm của riêng mình.

9.2. Sự đồng hành trong tình yêu và sự đồng thuận trong hôn nhân

Một trong những yếu tố cốt lõi để xây dựng và duy trì tổ ấm gia đình là sự đồng hành bền vững trong tình yêu và sự

đồng thuận trong hôn nhân. Đây không chỉ là sự gắn kết về mặt cảm xúc mà còn là sự hòa hợp trong suy nghĩ, lối sống và mục tiêu sống.

1. Sự đồng hành trong tình yêu: Tình yêu không phải là đích đến mà là hành trình mà hai người cùng nhau đi qua, chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, những thử thách và cả những giấc mơ. Đồng hành trong tình yêu nghĩa là: Biết lắng nghe nhau bằng sự tôn trọng, không phán xét. Chấp nhận sự khác biệt và cùng nhau học cách điều chỉnh. Hỗ trợ nhau phát triển bản thân và theo đuổi những mục tiêu chung cũng như riêng.

Tình huống ví dụ: Một cặp đôi trẻ sau khi yêu nhau ba năm bắt đầu bàn chuyện cưới. Tuy nhiên, người chồng tương lai muốn sống ở thành phố để phát triển sự nghiệp, còn người vợ tương lai lại muốn trở về quê lập nghiệp gần cha mẹ. Nếu không có sự đồng hành, lắng nghe và thỏa thuận, tình yêu có thể trở thành gánh nặng. Nhưng nếu cả hai cùng trao đổi, lắng nghe và tìm ra phương án chung (ví dụ sống ở thành phố vài năm, sau đó chuyển về quê), mối quan hệ có thể phát triển bền vững hơn.

2. Sự đồng thuận trong hôn nhân: Hôn nhân là một thỏa thuận dài lâu cần sự đồng lòng trong các lĩnh vực quan trọng như tài chính, con cái, nghề nghiệp, mối quan hệ với hai bên gia đình, giá trị sống. Sự đồng thuận không có nghĩa là hoàn toàn giống nhau, mà là cùng xác lập mục tiêu sống và mục tiêu gia đình. Có quy tắc chung trong giải quyết mâu thuẫn, như trao đổi thẳng thắn, không đổ lỗi, cùng hướng tới giải

pháp. Thường xuyên đối thoại, phản hồi và điều chỉnh hành vi vì lợi ích chung.

3. *Giải pháp cụ thể*: Trước hôn nhân, nên cùng nhau tham gia các lớp tiền hôn nhân hoặc trò chuyện sâu về các chủ đề như: phân chia công việc gia đình, tài chính, dự định sinh con. Trong hôn nhân, nên duy trì thói quen gặp gỡ định kỳ để cùng nhau đánh giá lại mối quan hệ, nhận diện vấn đề, cảm ơn và ghi nhận nhau.

Tóm lại: Tình yêu có thể nồng nàn nhưng nếu thiếu sự đồng hành và đồng thuận thì sẽ không đủ sức bền trong cuộc sống hôn nhân. Ngược lại, những cặp đôi biết chia sẻ, lắng nghe và hướng tới sự hòa hợp sẽ tạo nên nền tảng vững chắc cho một tổ ấm hạnh phúc và bền lâu.

9.3. Kỹ năng giao tiếp, giải quyết mâu thuẫn và duy trì hạnh phúc gia đình

Giao tiếp là sợi dây kết nối các thành viên trong gia đình và là nền tảng để duy trì sự hòa thuận, yêu thương, tôn trọng lẫn nhau. Không ít cuộc hôn nhân đổ vỡ không phải do thiếu tình yêu, mà do thiếu kỹ năng giao tiếp và không biết cách giải quyết mâu thuẫn một cách lành mạnh, tích cực. Do đó, trang bị hành trang giao tiếp và ứng xử khôn khéo trong đời sống vợ chồng là điều thiết yếu để bảo vệ tổ ấm bền vững.

1. *Giao tiếp tích cực, chìa khóa vàng giữ gìn hòa khí*: Giao tiếp vợ chồng không chỉ là nói, nghe, trả lời [2], mà là sự

thấu cảm, chia sẻ, lắng nghe một cách chủ động. Những câu nói nhỏ nhẹ, ánh mắt chân thành, cử chỉ yêu thương sẽ làm dịu đi những căng thẳng thường nhật. Tránh trách móc, đổ lỗi hay nói lời tổn thương trong lúc nóng giận, bởi một lời nói vô ý có thể gây ra rạn nứt khó hàn gắn.

Ví dụ: Một người vợ thường xuyên cảm thấy chồng thiếu quan tâm vì ít nói. Thay vì im lặng chịu đựng rồi đổ vỡ vì xa cách, chị chọn cách viết thư chia sẻ cảm xúc của mình, từ đó hai vợ chồng bắt đầu những cuộc trò chuyện chân thành vào mỗi tối.

2. *Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, học cách lùi để tiến:* Mâu thuẫn là điều khó tránh trong đời sống hôn nhân [3]. Vấn đề không nằm ở việc có hay không có xung đột, mà ở cách chúng ta xử lý nó như thế nào. Học cách kiềm chế cảm xúc, lựa chọn thời điểm thích hợp để nói chuyện, tìm ra giải pháp thay vì tranh cãi ai đúng, ai sai là kỹ năng quan trọng.

Ví dụ tình huống: Một cặp vợ chồng thường xuyên mâu thuẫn về tài chính. Thay vì tranh cãi, họ học cách lên kế hoạch chi tiêu hàng tháng, phân chia trách nhiệm rõ ràng, mỗi người phụ trách một khoản và có báo cáo chi tiết. Dần dần, sự tin tưởng và hợp tác được khôi phục.

3. *Duy trì hạnh phúc bằng sự quan tâm và đổi mới:* Hạnh phúc không tự đến mà cần được vun đắp từng ngày. Những hành động đơn giản như chuẩn bị bữa ăn yêu thích, cùng nhau dọn dẹp nhà cửa, chúc nhau một buổi sáng tốt lành,

đều góp phần làm dày thêm sợi dây gắn bó. Bên cạnh đó, sự sáng tạo trong đời sống vợ chồng, như lên kế hoạch hẹn hò, du lịch, làm mới không gian sống, cũng làm tăng thêm sức sống cho tình yêu.

4. Giải pháp gợi ý: Học kỹ năng giao tiếp hôn nhân qua sách, khóa học kỹ năng mềm, hoặc tư vấn hôn nhân. Xây dựng quy tắc “không xúc phạm nhau khi giận dữ” trong gia đình. Lập quỹ thời gian chung để vợ chồng có thời gian riêng tư chất lượng bên nhau. Tạo cơ chế “phản hồi nhẹ nhàng” mỗi khi không hài lòng, thay vì chỉ trích trực diện.

Tóm lại: Không có tổ ấm nào miễn nhiễm với xung đột, nhưng có những gia đình vượt qua giông tố nhờ biết lắng nghe và kiên trì giữ gìn sự hòa thuận. Kỹ năng giao tiếp và giải quyết mâu thuẫn không chỉ giúp vợ chồng hiểu nhau hơn, mà còn là nền tảng để xây dựng một gia đình hạnh phúc, nhân ái, và bền vững.

9.4. Vai trò của tài chính, chia sẻ trách nhiệm và xây dựng nền tảng vững chắc cho tổ ấm

Trong hành trình xây dựng một gia đình bền vững, tài chính và sự chia sẻ trách nhiệm giữa các thành viên là yếu tố cốt lõi. Một tổ ấm không thể ổn định nếu thiếu sự phối hợp hài hòa về vật chất và tinh thần giữa vợ và chồng. Trong phần này, chúng ta sẽ phân tích rõ hơn vai trò của tài chính,

sự phân công lao động gia đình, và cách xây dựng nền tảng vững chắc cho cuộc sống chung.

1. Tài chính, nền tảng vật chất của hạnh phúc: Tài chính là vấn đề nhạy cảm nhưng không thể tránh khỏi trong cuộc sống hôn nhân. Việc quản lý tài chính không khéo léo có thể gây ra mâu thuẫn nghiêm trọng, đặc biệt trong bối cảnh hiện đại với nhiều áp lực chi tiêu. Thực tế cho thấy, có nhiều cặp đôi rạn nứt chỉ vì không thống nhất được cách sử dụng tiền, đầu tư, hoặc chia sẻ chi phí sinh hoạt. [4]

Ví dụ tình huống: Một cặp vợ chồng trẻ ở Hà Nội, sau khi kết hôn, không có thỏa thuận cụ thể về việc quản lý tài chính. Người chồng giữ toàn bộ thu nhập và chi tiêu theo cảm tính, trong khi người vợ không có tiếng nói trong việc mua sắm và tiết kiệm. Dần dần, sự ăm ứ tích tụ thành bất hòa lớn, ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng và tâm lý của con cái.

Giải pháp: Ngay từ đầu, hai vợ chồng cần ngồi lại thảo luận, lập ngân sách chi tiêu hàng tháng. Nên minh bạch tài chính, cùng tham gia vào các quyết định lớn như mua nhà, gửi con học trường nào, đầu tư. Cần nhắc việc tạo quỹ chung, nhưng cũng tôn trọng quyền sở hữu cá nhân ở một mức độ hợp lý.

2. Chia sẻ trách nhiệm, sợi dây gắn kết: Trong gia đình hiện đại, chia sẻ trách nhiệm không chỉ là sự công bằng mà còn là biểu hiện của tình yêu và sự tôn trọng. Vai trò chăm sóc con cái, việc nhà, hỗ trợ bố mẹ [5] hai bên cần được chia

sẽ linh hoạt, thay vì mặc định đó là trách nhiệm của riêng phụ nữ.

Tình huống phổ biến: Nhiều người chồng cho rằng mình là trụ cột kinh tế nên không cần tham gia việc nhà. Trong khi đó, người vợ đi làm về vẫn phải chăm con, nấu ăn, giặt giũ khiến họ cảm thấy kiệt sức và thiếu được thấu hiểu.

Bài học và khuyến nghị: Vợ chồng cần thống nhất việc phân chia việc nhà một cách công bằng, tùy vào điều kiện công việc và sức khỏe. Hãy coi việc làm cha, làm mẹ là trách nhiệm chung, từ việc đưa đón con đến các hoạt động giáo dục.

3. *Tổ chức cuộc sống gia đình như một nhóm hợp tác, mỗi người đóng vai trò khác nhau nhưng cùng hướng đến mục tiêu chung là hạnh phúc.*

Xây dựng nền tảng vững chắc, niềm tin và mục tiêu chung: Một gia đình bền vững không chỉ cần yêu thương mà còn phải có nền tảng niềm tin, sự hiểu biết và cùng nhau hướng đến mục tiêu sống chung lâu dài. Điều này cần được vun đắp từng ngày qua hành động cụ thể: cùng nhau lên kế hoạch, cùng nhau vượt qua khó khăn, và không ngừng truyền cảm hứng cho nhau.

Ví dụ thực tế: Một cặp vợ chồng ở Đà Nẵng từng trải qua thất bại trong kinh doanh, tưởng chừng sẽ ly hôn vì áp lực. Nhưng thay vì trách móc, họ quyết định ngồi lại lập lại kế hoạch, phân chia lại vai trò, người vợ tập trung vào quản

lý chi tiêu gia đình, người chồng làm lại từ đầu với mô hình kinh doanh mới. Sau năm năm, họ không những vượt qua khó khăn mà còn trở thành một đội ngũ ăn ý.

Thông điệp: Gia đình không tự nhiên mà bền vững, đó là kết quả của sự nỗ lực, cảm thông và đồng hành. Chia sẻ tài chính, trách nhiệm, và vun đắp nền tảng chung là hành trang không thể thiếu nếu muốn giữ lửa hạnh phúc bền lâu.

9.5. Nghệ thuật nuôi dạy con cái và duy trì ngọn lửa yêu thương trong gia đình

1. Nuôi con không chỉ bằng sữa mà bằng cả tình thương và sự hiểu biết.

Trong hành trình nuôi dạy con cái, không ít cha mẹ cho rằng chỉ cần cung cấp đầy đủ vật chất là đã hoàn thành trách nhiệm. Tuy nhiên, trẻ em cần nhiều hơn thế: sự hiện diện, tình yêu thương, và sự thấu hiểu. Một đứa trẻ lớn lên trong vòng tay ấm áp sẽ có khả năng yêu thương và kết nối tốt hơn khi trưởng thành. [6]

Ví dụ: Có những gia đình rất khá giả nhưng cha mẹ thường xuyên đi công tác, con cái được giao cho người giúp việc chăm sóc. Đứa trẻ tuy không thiếu thứ gì, nhưng lại sống khép kín, ít chia sẻ. Sự thiếu gắn kết tình cảm này là một khoảng trống lớn mà tiền bạc không thể bù đắp.

Giải pháp là cha mẹ cần phân bổ thời gian hợp lý cho công việc và gia đình. Chỉ cần 30 phút mỗi ngày cùng con

đọc sách, hỏi han, hoặc chơi trò chơi là đủ để xây dựng một nền tảng tình cảm vững chắc.

2. Giáo dục bằng làm gương thay vì mệnh lệnh: Trẻ con học nhanh nhất từ việc quan sát và bắt chước người lớn. Khi cha mẹ sống trung thực, biết lắng nghe, giải quyết mâu thuẫn ôn hòa thì chính những giá trị ấy sẽ được truyền sang con một cách tự nhiên.

Tình huống điển hình: Một người cha thường dặn con không được nói dối nhưng chính bản thân lại nói dối trong những cuộc gọi điện thoại công việc. Đứa trẻ sẽ khó tin vào lời dạy nếu thấy sự bất nhất trong hành động của cha mẹ. Do đó, thay vì ra lệnh: “Con phải thế này, thế kia”, hãy sống đúng, sống mẫu mực, từ đó con sẽ học được cách hành xử đúng đắn.

3. Nuôi dưỡng sự gắn bó trong gia đình bằng những khoảnh khắc giản dị: Không nhất thiết phải có những chuyến du lịch xa hoa hay những bữa tiệc lớn, điều giữ lửa gia đình thường đến từ những hành động nhỏ: cùng nấu ăn, dọn dẹp, chơi đùa hay đơn giản là kể nhau nghe chuyện mỗi ngày.

Ví dụ: Gia đình anh Minh và chị Hoa có ba con nhỏ. Mỗi tối sau bữa cơm, cả nhà cùng ngồi uống trà, kể chuyện ngày hôm đó. Việc duy trì thói quen nhỏ này suốt nhiều năm đã giúp các con có được ký ức tuổi thơ đầy ắp yêu thương và sự an toàn tâm lý.

4. Lắng nghe và đồng hành thay vì áp đặt: Nhiều cha mẹ quen áp đặt mong muốn của mình lên con cái, dẫn tới những

tổn thương âm thầm. Trong khi đó, trẻ em cần được lắng nghe để cảm thấy mình được tôn trọng.

Ví dụ: Một cậu bé yêu thích hội họa nhưng bị cha mẹ ép học ngành y vì “ổn định”. Cậu học miễn cưỡng, không có đam mê và rơi vào trạng thái trầm cảm nhẹ. Khi cha mẹ nhận ra và thay đổi cách tiếp cận, cho phép con theo học mỹ thuật, cậu bé đã thực sự tỏa sáng.

Giải pháp là tạo không gian mở để con được trình bày suy nghĩ, có sự định hướng thay vì ép buộc. Vai trò của cha mẹ không chỉ là người dạy mà còn là người bạn đồng hành.

5. Giữ gìn ngọn lửa yêu thương giữa vợ chồng để làm gương cho con: Con cái lớn lên trong môi trường cha mẹ thường xuyên căng thẳng, mâu thuẫn sẽ dễ bị ảnh hưởng tâm lý. Ngược lại, khi thấy cha mẹ biết lắng nghe nhau, thể hiện tình yêu thương, trẻ sẽ có hình mẫu tích cực về hôn nhân và gia đình.

Giải pháp: Vợ chồng nên dành thời gian riêng tư để chăm sóc mối quan hệ, biết xin lỗi và tha thứ khi có mâu thuẫn. Việc khen ngợi, hỗ trợ nhau trước mặt con cái cũng là cách gián tiếp giáo dục con về sự tôn trọng và yêu thương.

Tóm lại: Nuôi dạy con cái và giữ gìn tình cảm vợ chồng không phải là nhiệm vụ đơn giản, nhưng nếu làm bằng tình yêu thương, bằng sự chân thành và hiểu biết, mỗi gia đình sẽ trở thành một ngọn lửa ấm áp, nơi mọi thành viên đều muốn trở về. Đó chính là nền tảng vững chắc cho một xã hội nhân văn, tiến bộ và bền vững.

9.6. Giữ gìn và phát triển truyền thống gia đình trong thời đại mới

Truyền thống gia đình là một di sản tinh thần quý báu, là nguồn gốc nuôi dưỡng đạo đức, nhân cách và nền tảng giá trị sống của mỗi con người. Trong thời đại hiện đại hóa và hội nhập, việc giữ gìn và phát triển truyền thống gia đình không chỉ là nhiệm vụ của thế hệ đi trước mà còn là hành trang sống cần thiết của thế hệ hôm nay và mai sau.

Thứ nhất, hiểu đúng giá trị truyền thống gia đình. Truyền thống gia đình không chỉ là các phong tục, lễ nghi mà còn là những nguyên tắc sống như lòng hiếu thảo, sự kính trọng cha mẹ, nghĩa tình giữa anh em, sự thủy chung vợ chồng, tinh thần vượt khó và ý chí vươn lên. Ví dụ, ở nhiều gia đình Việt Nam, lễ giỗ tổ tiên không chỉ là dịp tưởng niệm mà còn là nơi gắn kết các thành viên, nhắc nhở đạo lý “uống nước nhớ nguồn”. Trong thời đại số hóa, hiểu đúng giá trị truyền thống giúp ta biết chọn lọc điều nên giữ gìn và điều cần đổi mới.

Thứ hai, thích ứng linh hoạt truyền thống với cuộc sống hiện đại. Không phải mọi truyền thống đều bất biến. Việc duy trì truyền thống cần được làm một cách linh hoạt, phù hợp với hoàn cảnh xã hội và nhu cầu cá nhân. Chẳng hạn, lễ Tết truyền thống có thể không còn kéo dài như trước, nhưng vẫn giữ được tinh thần sum họp, chia sẻ, hiếu nghĩa. Gia đình hiện đại có thể không sống chung ba thế hệ [8], nhưng vẫn

duy trì mối liên hệ gắn bó, hỗ trợ nhau qua điện thoại, mạng xã hội, các cuộc gặp định kỳ.

Thứ ba, giáo dục truyền thống qua hành động, không chỉ qua lời nói. Việc truyền lại truyền thống gia đình không chỉ bằng lời răn dạy mà quan trọng hơn là bằng tấm gương sống. Cha mẹ tôn trọng ông bà, sống có nghĩa tình, bao dung, chăm chỉ sẽ là những bài học sống động và thuyết phục nhất cho con cái. Ví dụ, thay vì chỉ dạy con “phải yêu thương anh em”, cha mẹ hãy cùng con tổ chức sinh nhật cho em, chăm sóc nhau khi ốm, cùng làm việc nhà.

Thứ tư, ứng dụng công nghệ để gìn giữ và lan tỏa truyền thống. Trong thời đại số, chúng ta có thể sử dụng mạng xã hội để lưu giữ ảnh gia đình, video kể chuyện về tổ tiên, viết blog gia đình, hay lập nhóm chat riêng của dòng họ. Một số gia đình đã số hóa gia phả, viết sách về lịch sử dòng họ, hoặc tổ chức các buổi họp mặt trực tuyến. Đó là những cách hiện đại nhưng hiệu quả để truyền thống không bị mai một mà còn lan tỏa mạnh mẽ hơn.

Thứ năm, xây dựng truyền thống mới mang tinh thần nhân văn. Bên cạnh truyền thống cũ, gia đình hiện đại cũng có thể hình thành những truyền thống mới như: cùng đọc sách cuối tuần, du lịch thiện nguyện hằng năm, nấu ăn cùng nhau mỗi dịp đặc biệt. Những truyền thống mới này góp phần làm giàu thêm bản sắc và sức mạnh gắn kết gia đình.

Tóm lại: Giữ gìn và phát triển truyền thống gia đình trong thời đại mới chính là kết hợp hài hòa giữa cái cũ và cái

mới, giữa giá trị dân tộc và hơi thở đương đại. Khi truyền thống được nuôi dưỡng bằng tình yêu, sự hiểu biết và tinh thần sáng tạo, nó sẽ không lụi tàn mà ngày càng trở nên sống động, gắn bó và truyền cảm hứng cho mọi thế hệ trong gia đình. Đó là một trong những hành trang quý giá nhất giúp con người sống vững vàng, nghĩa tình và nhân bản trong thế giới nhiều biến động hôm nay.

9.7. Giữ gìn hạnh phúc và phát triển gia đình trong bối cảnh hiện đại

Cuộc sống hiện đại với nhịp sống gấp gáp, áp lực công việc, công nghệ số và những thay đổi xã hội nhanh chóng đã tác động mạnh mẽ đến từng mái ấm gia đình. Giữ gìn và phát triển hạnh phúc gia đình trong bối cảnh này đòi hỏi sự thích nghi, nỗ lực và những kỹ năng đặc biệt từ các thành viên [7].

Thứ nhất, nhận diện những thách thức mới trong đời sống gia đình hiện đại. Nhiều gia đình hiện nay phải đối mặt với sự thiếu gắn kết do thời gian dành cho nhau ít đi; cha mẹ bận rộn công việc; con cái bị cuốn vào các thiết bị công nghệ; truyền thông xã hội ảnh hưởng đến giá trị sống và cách nhìn nhận về tình yêu, hôn nhân. Ngoài ra, những biến động kinh tế, di cư lao động, ly hôn gia tăng cũng đặt ra bài toán lớn cho sự bền vững của gia đình.

Thứ hai, xây dựng văn hóa đối thoại và thấu hiểu trong gia đình. Một tổ ấm hạnh phúc không phải là nơi không có

xung đột, mà là nơi các thành viên biết cách đối thoại một cách tôn trọng, thẳng thắn và xây dựng. Cha mẹ cần học cách lắng nghe con cái bằng trái tim cởi mở, tránh áp đặt; con cái cũng cần học cách bày tỏ suy nghĩ đúng mực và lắng nghe lại cha mẹ. Khi giao tiếp trở thành cầu nối yêu thương thì mọi mâu thuẫn đều có thể hóa giải.

Thứ ba, duy trì các giá trị truyền thống song hành với đổi mới. Gia đình hiện đại không nên đánh mất những giá trị truyền thống tốt đẹp như lòng hiếu thảo, thủy chung, trách nhiệm và nhân ái. Đồng thời, cần có sự linh hoạt để thích ứng với những thay đổi, như san sẻ vai trò giữa vợ và chồng trong chăm sóc con cái, ứng dụng công nghệ vào quản lý gia đình, giữ mối liên hệ với người thân qua mạng xã hội một cách tích cực.

Thứ tư, nuôi dưỡng những hoạt động kết nối gia đình. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những gia đình thường xuyên có các hoạt động cùng nhau như ăn cơm chung, du lịch, chơi thể thao, làm việc thiện nguyện, thường bền vững và hạnh phúc hơn. Việc thiết lập các truyền thống nhỏ trong gia đình (như “tối cuối tuần điện thoại”, “mỗi tháng một buổi hẹn hò vợ chồng”) sẽ là chất keo gắn kết bền vững.

Thứ năm, học cách tha thứ và vượt qua biến cố. Gia đình nào cũng có lúc trải qua thử thách: thất nghiệp, bệnh tật, mất mát. Điều quan trọng là các thành viên biết đoàn kết, tha thứ lỗi lầm, cùng nhau vượt qua biến cố và xem đó là cơ hội để

gắn bó hơn. Trong nghịch cảnh, tình cảm chân thành chính là sức mạnh lớn nhất.

Ví dụ tình huống thực tiễn: Gia đình anh Bình, chị Hương ở Hà Nội từng có nguy cơ tan vỡ khi anh Bình mất việc, áp lực tài chính khiến cả hai thường xuyên cãi vã. Nhờ sự tư vấn của một chuyên gia tâm lý hôn nhân và nỗ lực từ hai phía, họ đã cùng xây dựng lại lịch sinh hoạt chung, chia sẻ công việc, dành thời gian trò chuyện nhiều hơn. Sau một năm, họ không chỉ vượt qua khó khăn mà còn gắn bó hơn bao giờ hết. Đây là minh chứng rõ ràng rằng hạnh phúc không tự đến mà cần được chăm sóc và vun đắp từng ngày.

Tóm lại: Giữ gìn hạnh phúc và phát triển gia đình trong thời đại số là một hành trình không dễ dàng, nhưng hoàn toàn khả thi nếu mỗi thành viên ý thức được vai trò của mình. Gia đình không chỉ là nơi trú ẩn mà còn là điểm tựa để mỗi người trưởng thành và bay xa. Hãy trân quý tổ ấm, vì đó là nền tảng cho mọi thành công và hạnh phúc lâu dài trong cuộc đời [8].

9.8. Lời kết

Gia đình không chỉ là nơi bắt đầu của mỗi con người mà còn là bến đỗ cuối cùng của mọi hành trình đời sống. Trong một thế giới hiện đại, đầy biến động, áp lực và cám dỗ, hành trang để xây dựng và gìn giữ một gia đình hạnh phúc đòi hỏi mỗi người phải không ngừng học hỏi, rèn luyện và yêu thương bằng lý trí và trái tim.

Từ việc nhận thức đúng đắn về hôn nhân, lựa chọn người bạn đời, chuẩn bị kĩ lưỡng về vật chất, tinh thần, đến nghệ thuật sống chung, giao tiếp, cùng vượt qua khủng hoảng và nuôi dạy con cái trong sự đồng hành, mỗi bước đi đều cần sự chuẩn bị nghiêm túc, kỹ năng vững vàng và giá trị sống nền tảng.

Duy trì tổ ấm cũng là duy trì một nền tảng xã hội bền vững. Một cá nhân trưởng thành không chỉ thành công trong nghề nghiệp mà còn phải biết giữ gìn hạnh phúc gia đình. Trong đó, yêu thương, tôn trọng, chia sẻ, tha thứ và đồng hành là những yếu tố không bao giờ lỗi thời.

Phần này không nhằm đưa ra một công thức tuyệt đối cho mọi gia đình, mà mở ra những suy nghĩ, gợi ý, tình huống để mỗi người đọc có thể tự soi chiếu, lựa chọn và điều chỉnh cách ứng xử của mình trong gia đình, nơi thiêng liêng nhất, quan trọng nhất và cũng thử thách nhất của đời người. Gia đình là hành trình, không phải điểm đến [9]. Và để hành trình ấy bền vững, chúng ta cần hành trang, không chỉ cho bản thân mà cho cả những người đồng hành.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] VTV.vn (2023), *Ly hôn tăng do thiếu kỹ năng sống*, <https://vtv.vn/doi-song/ly-hon-tang-do-thieu-ky-nang-song-48747.htm>.

[2] Hội đồng Giám mục Việt Nam (2022), *Giao tiếp trong đời sống vợ chồng*, <https://hdgmvietnam.com>.

[3] Báo Lao Động (2023), *Gia đình hiện đại và công nghệ*, <https://laodong.vn>.

[4] Báo Phụ nữ (2021), *Nuôi con bằng yêu thương và thấu hiểu*, <https://phunuonline.com.vn>.

[5] Tạp chí Cộng sản (2021), *Truyền thống gia đình Việt trong xã hội hiện đại*, <https://tapchicongsan.org.vn>.

[6] Báo Tuổi Trẻ (2023), *Cách vượt qua xung đột trong hôn nhân*.

[7] Báo Giáo dục & Thời đại (2023), *Vai trò của minh bạch tài chính trong hôn nhân*.

[8] John M. Gottman (2015), *The Seven Principles for Making Marriage Work*, NXB Harmony Books.

[9] Nguyễn Hiến Lê (1968), *Một nghệ thuật sống*, NXB Văn hóa.

Phần 10

QUẢN TRỊ TÀI CHÍNH CÁ NHÂN - SỐNG TỰ CHỦ, BỀN VỮNG

*"Không phải người giàu mới biết quản lý tiền,
mà người biết quản lý tiền mới có thể giàu về tài chính
và nhân cách."*

(Khuyết danh)

Trong thế giới hiện đại, tài chính cá nhân không còn là lĩnh vực riêng của người kinh doanh hay giới đầu tư, mà là một phần thiết yếu của năng lực sống. Mỗi người, từ sinh viên đến công nhân, từ giáo viên đến bác sĩ, nếu muốn sống tự chủ, không phụ thuộc, không khốn đốn vì tiền, thì cần phải học cách quản trị tài chính cá nhân từ sớm và một cách nghiêm túc.

Xã hội ngày càng phát triển, nhưng nghịch lý là áp lực tài chính của con người lại tăng lên. Nhiều người lao động chăm chỉ cả đời mà vẫn loay hoay với nợ nần, chưa từng có một khoản tiết kiệm tử tế hay dám nghỉ việc vì sợ không có thu nhập thay thế. Nhiều bạn trẻ vừa ra trường đã dính nợ tín dụng tiêu dùng vì chạy theo lối sống "trả góp mọi thứ". Có những người làm ra tiền nhưng không biết tiêu thế nào cho đúng, tiêu hết lại than, lại vay, rơi vào vòng luẩn quẩn kéo dài cả cuộc đời.

Tài chính cá nhân, nếu không được học và rèn luyện, sẽ trở thành rào cản lớn nhất cho sự tự do, bình an và phát triển của mỗi người. Nhưng ngược lại, nếu biết cách quản lý tiền bạc, mỗi người sẽ: Biết chi tiêu khôn ngoan, tránh lãng phí; Biết lên kế hoạch tiết kiệm và đầu tư đúng thời điểm; Biết tránh xa nợ xấu, các bẫy tài chính nguy hiểm; Và quan trọng nhất: biết sống vừa đủ, hạnh phúc, bền vững

Phần này không dạy bạn làm giàu nhanh, cũng không bàn về chứng khoán, bất động sản hay tiền ảo. Thay vào đó, nó giúp bạn đặt lại mối quan hệ giữa tiền và giá trị sống, từ đó hình thành nền tảng tài chính lành mạnh, vững vàng, để bạn sống tự do trong cả suy nghĩ lẫn hành động. Vì tiền không phải là đích đến, nhưng quản trị tốt tài chính cá nhân chính là con đường để bạn sống an tâm và sống có phẩm giá.

10.1. Nhận thức đúng về tiền và vai trò của tài chính cá nhân

“Tiền là người đầy tớ tốt, nhưng là ông chủ tồi.” [1]

(Francis Bacon)

Nói đến tiền, mỗi người đều có cảm xúc riêng: có người nể sợ, có người khao khát, có người thờ ơ. Nhưng dù yêu hay ghét, tiền vẫn là một phần tất yếu trong đời sống hiện đại. Nhận thức đúng về tiền chính là nền tảng để mỗi người sống tỉnh táo, tự chủ và trưởng thành về tài chính.

1. *Tiền là phương tiện, không phải mục đích sống*: Trong xã hội tiêu dùng, tiền bạc thường được đồng hóa với thành công. Nhiều người định nghĩa giá trị bản thân bằng thu

nhập, nhà cửa, xe cộ. Nhưng nếu không tỉnh táo, tiền dễ biến thành thứ điều khiển con người, khiến ta sống để kiếm tiền, chứ không dùng tiền để sống.

Tình huống phổ biến: Anh Bình, một kỹ sư Công nghệ Thông tin, từng đặt mục tiêu có nhà ở phố lớn trước tuổi 35. Anh cày ngày cày đêm, đầu tư mạo hiểm, làm thêm không ngơi nghỉ. Khi đạt được mục tiêu, anh lại thấy trống rỗng, xa cách gia đình, sức khỏe suy kiệt. Anh thừa nhận:

“Tôi không sai khi kiếm tiền, chỉ sai khi để tiền trở thành trung tâm cuộc đời.”

Thông điệp: Tiền là công cụ phục vụ cho cuộc sống, không phải thứ chi phối ý nghĩa sống. Cần học cách dùng tiền để sống chất lượng, chứ không sống để chạy theo tiền bạc mù quáng.

2. *Tài chính cá nhân là quyền lực mềm để sống tự do và tử tế:* Một người không quản được tài chính cá nhân, dù giỏi nghề hay có bằng cấp cao, vẫn có thể bất lực trước cuộc sống. Ngược lại, người biết chi tiêu, tiết kiệm, lên kế hoạch tài chính hợp lý thì có thể sống tự chủ, không lệ thuộc, không bị áp lực vật chất điều khiển.

“Tự do tài chính không phải là giàu có, mà là khả năng nói ‘không’ với điều mình không muốn.” [2]

(Khuyết danh)

Tình huống minh họa: Chị Hương, nhân viên văn phòng, từng sống chật vật vì không biết kiểm soát chi tiêu. Từ khi lập

bảng quản lý tài chính, chi cắt giảm chi phí không cần thiết, lên kế hoạch tiết kiệm 10% thu nhập mỗi tháng, tránh xa vay tiêu dùng. Sau hai năm, chị tự tin nghỉ việc ở môi trường độc hại để khởi nghiệp nhỏ. Không vì giàu, mà vì chị đã làm chủ được tài chính cá nhân.

3. Nhận biết sớm giá trị của tiền từ tuổi trẻ: Một trong những sai lầm phổ biến người trẻ thường coi tiền là “việc của người lớn” hoặc chỉ quan tâm khi cần tiêu. Hậu quả là khi bước vào đời sống tự lập, họ dễ bị khủng hoảng, tiêu xài hoang phí, hoặc vướng vào bẫy tài chính (tín dụng đen, vay nóng, đầu tư đa cấp).

Tình huống cảnh báo: Minh sinh viên năm hai, thích thể hiện “sang chảnh” trên mạng, mua điện thoại trả góp, ăn nhà hàng, mua hàng hiệu online. Để giữ hình ảnh, Minh vay app với lãi suất cao, rồi nợ chồng nợ. Khi bị gia đình phát hiện, Minh gần như khủng hoảng tâm lý vì xấu hổ và lo sợ.

Bài học: Người trẻ cần được giáo dục về tài chính cá nhân từ sớm, không phải để chạy theo giàu sang, mà để biết cách trân trọng đồng tiền, sống có trách nhiệm và tự lập.

4. Tài chính cá nhân gắn liền với phẩm giá và trách nhiệm sống: Quản trị tài chính cá nhân không chỉ là kỹ năng, mà còn là một biểu hiện của nhân cách trưởng thành. Người biết tiêu dùng có ý thức sẽ tránh hoang phí, không lệ thuộc vào người khác, không sống chạy theo sĩ diện hay hình thức rỗng tuếch.

“Cách bạn dùng tiền tiết lộ nhiều điều về bạn hơn cả lời nói.”

(Khuyết danh)

Tình huống đáng suy ngẫm: Ông Lâm, một cán bộ nghỉ hưu, sống rất giản dị. Ông không đầu tư lớn, nhưng luôn đủ sống, không bao giờ vay mượn, vẫn giúp con cháu khi cần. Hỏi ông bí quyết, ông nói: “Tôi tiêu theo nhu cầu, không theo người khác. Tiền tôi làm ra là để giữ nhân phẩm, không để mua sĩ diện.”

Tóm lại: Tiền là một phần không thể thiếu trong cuộc sống, nhưng nếu không hiểu rõ vai trò của nó, con người dễ trở thành nô lệ của vật chất. Ngược lại, người hiểu và quản trị tốt tài chính cá nhân sẽ sống có kế hoạch, có tự do, có phẩm giá và bền vững. Nhận thức đúng về tiền không giúp bạn giàu ngay, nhưng giúp bạn sống không nghèo nàn về giá trị sống

10.2. Nguyên tắc chi tiêu thông minh và chống tiêu xài lãng phí

“Không phải người giàu mới tiết kiệm, mà người tiết kiệm mới có thể sống giàu có lâu dài.” [3]

(Khuyết danh)

Trong thời hiện đại, chi tiêu không chỉ là hành vi kinh tế, mà là sự thể hiện tư duy, trách nhiệm và phẩm chất sống của một con người. Chi tiêu khôn ngoan không đồng nghĩa với hà tiện, mà là tiêu đúng nhu cầu, đúng giá trị, đúng

thời điểm. Để làm được điều đó, cần trang bị một số nguyên tắc cơ bản và ý thức rõ ràng để tránh sa vào lối sống tiêu xài lãng phí, thiếu kiểm soát.

1. Áp dụng các quy tắc chi tiêu khoa học: Quy tắc 50-30-20 là một trong những nguyên tắc chi tiêu phổ biến và hiệu quả 50% thu nhập cho nhu cầu thiết yếu (ăn uống, nhà ở, đi lại, y tế); 30% cho nhu cầu cá nhân (giải trí, mua sắm tùy chọn, học tập); 20% dành để tiết kiệm, trả nợ hoặc đầu tư; Người có thu nhập thấp có thể điều chỉnh linh hoạt (60-30-10), nhưng nguyên tắc chung là phải có khoản dành cho tương lai.

Ví dụ tình huống: Anh Nam, kỹ thuật viên điện lạnh, áp dụng quy tắc 50-30-20 trong ba năm, đã tích được quỹ dự phòng hơn 50 triệu đồng. Khi cha anh ốm đột xuất, anh có thể lo viện phí mà không phải vay mượn. “Nếu không có quỹ đó, tôi đã hoảng loạn”, anh nói.

Bài học: Chi tiêu có nguyên tắc giúp mỗi người sống chủ động, có chuẩn mực và ứng phó được với những bất trắc bất ngờ trong cuộc sống.

2. Tỉnh táo trước các cam bẫy quảng cáo và chi tiêu bốc đồng: Chúng ta đang sống trong một thời đại mà mỗi cú lướt điện thoại có thể khiến bạn “mất tiền” chỉ sau vài giây. Quảng cáo được cá nhân hóa, các nền tảng mua sắm gợi ý liên tục, cộng với khuyến mãi, giảm giá, tạo ra tâm lý “không mua thì tiếc”.

Tình huống điển hình: Chị Thảo, nhân viên văn phòng, từng mua hàng online gần như mỗi tuần, chỉ vì thấy dòng chữ “Sale còn 3 tiếng!”, “Chỉ còn 2 chiếc!”. Cô mua nhiều món không thực sự cần: máy ép hoa quả, 5 chiếc váy giống nhau, 3 bộ dụng cụ trang điểm dù không dùng hết. Cuối năm tổng kết, cô giật mình khi phát hiện đã chi hơn 25 triệu đồng cho những món hàng để đó.

Giải pháp: Áp dụng nguyên tắc “chờ 3 ngày”: khi muốn mua món gì không thật cần thiết, hãy chờ 72 giờ. Nếu sau đó bạn vẫn thấy cần, hãy cân nhắc lại. Nguyên tắc này giúp bạn phân biệt giữa “muốn có” và “cần có”, tránh chi tiêu bốc đồng.

3. Ghi chép và theo dõi chi tiêu, việc nhỏ, tác dụng lớn: Rất nhiều người không biết tiền của mình “đi đâu về đâu” mỗi tháng. Không ghi chép, không tổng kết khiến họ bị động và thụ động trong quản lý tài chính. Chỉ khi theo dõi chi tiêu, bạn mới biết khoản nào lãng phí, khoản nào cần điều chỉnh.

Tình huống thực tế: Anh Huy, một sinh viên đại học, bắt đầu dùng ứng dụng quản lý chi tiêu sau khi liên tục “cháy túi” giữa tháng. Nhờ việc ghi lại từng khoản nhỏ (trà sữa, xăng xe, ăn vặt), anh phát hiện mình tiêu hơn 1 triệu/tháng cho những thứ không cần thiết. Sau khi siết lại, anh tiết kiệm được số tiền đó để học thêm tiếng Anh.

Gợi ý: Dùng các ứng dụng như Money Lover, Sổ Thu Chi, Excel, hoặc đơn giản là một quyển sổ tay, miễn sao bạn hình thành thói quen kiểm soát dòng tiền.

4. Chống lãng phí, sống văn minh và tử tế với môi trường:
Lãng phí không chỉ là tiêu tiền, mà còn là lãng phí tài nguyên, công sức, và ảnh hưởng đến cả môi trường.

Tình huống suy ngẫm: Một gia đình trẻ mua quá nhiều thực phẩm để “ăn uống cho sung túc”, nhưng thường xuyên bỏ thừa, hết hạn sử dụng. Không chỉ tổn thất tiền bạc, họ còn góp phần vào nạn rác thải thực phẩm, vấn đề nghiêm trọng toàn cầu. Khi thay đổi thói quen: mua vừa đủ, tận dụng đồ ăn thừa, chia sẻ với hàng xóm, họ thấy nhẹ nhàng hơn về cả tài chính lẫn tinh thần.

“Sống giản dị không làm bạn nghèo đi, mà khiến bạn giàu có trong lòng.”

(Khuyết danh)

Tóm lại: Chi tiêu thông minh không đến từ mức lương cao, mà đến từ kỷ luật, hiểu biết và sự tỉnh táo. Trong thời đại tiêu dùng, người biết chi tiêu khôn ngoan sẽ không chỉ sống nhẹ nhàng hơn, mà còn trở thành chủ nhân của cuộc sống mình, không bị đồng tiền dẫn dắt.

10.3. Tích lũy và đầu tư, tư duy lâu dài, tránh rủi ro “già rồi mới lo”

“Người giàu nhất là người biết dành một phần cho tương lai, ngay cả khi hiện tại còn rất ít.” [4]

(Khuyết danh)

Nhiều người chỉ bắt đầu nghĩ đến tích lũy, đầu tư và bảo vệ tài chính cá nhân khi đã bước sang tuổi trung niên hoặc sau một biến cố bất ngờ. Đó là một sai lầm phổ biến và nguy hiểm. Tích lũy và đầu tư không nên bắt đầu khi ta đã có tiền, mà phải bắt đầu từ tư duy, càng sớm càng tốt.

1. Lập quỹ dự phòng, bước đầu để tránh khủng hoảng tài chính: Quỹ dự phòng là khoản tiền dùng cho những tình huống bất ngờ: mất việc, tai nạn, bệnh tật, sửa nhà, hỏng xe. Nếu không có quỹ này, bất kỳ sự cố nào cũng có thể khiến bạn khánh kiệt, hoảng loạn, dẫn tới những lựa chọn tài chính sai lầm như vay nóng, cầm cố, cắt lương con cái.

Tình huống thực tế: Anh Phong, một nhân viên bảo vệ, từng sống “tháng nào hết tháng ấy”. Khi con nhập viện, anh buộc phải vay lãi ngày từ người quen. Sau khi trả nợ gần một năm, anh rút ra bài học và bắt đầu dành 5% lương để lập quỹ dự phòng. Giờ đây, dù thu nhập vẫn khiêm tốn, anh không còn bất an trước những bất trắc.

Gợi ý thực hành: Quỹ dự phòng nên bằng 3-6 tháng chi tiêu thiết yếu; Gửi tiết kiệm kỳ hạn ngắn, dễ rút khi cần; Chỉ dùng trong trường hợp “khẩn cấp thật sự”.

2. Phân biệt tích lũy và đầu tư, tránh nhầm lẫn nguy hiểm: Nhiều người tưởng “gửi tiền ngân hàng” là đầu tư, hoặc coi “chơi chứng khoán” là tiết kiệm. Đây là sự nhầm lẫn phổ biến dẫn tới rủi ro cao. Tích lũy là giữ giá trị, đầu tư là mạo hiểm để sinh lời.

So sánh nhanh:

Tiêu chí	Tích lũy	Đầu tư
Mục tiêu	Bảo toàn, sử dụng khi cần	Sinh lời, gia tăng tài sản
Rủi ro	Thấp hoặc gần như không có	Trung bình đến cao
Tính thanh khoản	Cao (rút được nhanh)	Thường mất thời gian, có thể lỗ
Ví dụ	Gửi tiết kiệm, quỹ dự phòng	Mua cổ phiếu, trái phiếu, đất...

Thông điệp: Tích lũy là để sống vững vàng, đầu tư là để tiến xa. Không tích lũy mà đầu tư là liều lĩnh. Chỉ tích lũy mà không đầu tư là không tạo ra giá trị.

3. *Tư duy đầu tư dài hạn, tránh tâm lý “đánh nhanh thắng nhanh”:* Trong kỷ nguyên số, nhiều người bị cuốn vào làn sóng “làm giàu nhanh”: tiền ảo, đa cấp tài chính, vay nóng để đầu tư. Tâm lý “tham lời nhanh, không cân nhắc” là lý do hàng triệu người mất trắng.

Tình huống cảnh báo: Chị Hà, giáo viên tiểu học, bỏ toàn bộ khoản tiết kiệm 200 triệu vào một “gói đầu tư tiền ảo” vì được cam kết lãi suất 20%/tháng. Chưa đầy ba tháng, hệ thống sập. Tất cả bốc hơi, cú sốc khiến chị trầm cảm và mất niềm tin vào cả tiết kiệm.

Bài học rút ra: Không đầu tư vào thứ mình không hiểu rõ Lợi nhuận cao luôn đi kèm rủi ro cao; Đầu tư dài hạn vào những lĩnh vực mình kiểm soát được kiến thức

4. Bắt đầu nhỏ, kỷ luật lớn: Bạn không cần phải có nhiều tiền mới bắt đầu đầu tư hay tiết kiệm. Quan trọng là thói quen và kỷ luật tài chính. Bắt đầu từ những khoản nhỏ, đều đặn, sẽ tạo ra khoản lớn và niềm tin vững chắc theo thời gian.

Tình huống truyền cảm hứng: Minh, sinh viên năm nhất, bắt đầu tiết kiệm mỗi ngày 10.000 đồng, ghi lại cẩn thận, gửi ngân hàng theo quý. Sau bốn năm, Minh có gần 20 triệu đồng, không nhiều, nhưng là nền tảng giúp bạn tự tin khởi đầu công việc mới mà không phải phụ thuộc gia đình. Gợi ý: Bắt đầu từ 1% - 5% thu nhập, sau đó tăng dần; Sử dụng ứng dụng tích lũy tự động hoặc chuyển khoản định kỳ.

Tóm lại: Tích lũy và đầu tư là hai bánh xe của chiếc xe tài chính cá nhân. Bỏ qua một trong hai, bạn sẽ khập khiễng trên hành trình sống tự chủ. Bắt đầu càng sớm, thói quen càng vững, cuộc sống càng ít lo toan, càng vững chãi.

“Đừng chờ có nhiều tiền mới học cách giữ tiền. Hãy học cách giữ tiền, để một ngày bạn không còn sợ thiếu tiền.”

(Khuyết danh)

10.4. Tránh nợ xấu, tín dụng tiêu dùng và vòng xoáy vay mượn

“Bạn không bao giờ nghèo vì thiếu tiền, bạn nghèo vì mắc nợ và không biết cách thoát ra.” [5]

(Khuyết danh)

Trong cuộc sống hiện đại, việc tiếp cận tín dụng trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết: mở thẻ tín dụng, vay online, trả góp qua app, mua trước trả sau. Tuy nhiên, sự dễ dãi trong tiêu dùng đi kèm với rủi ro lớn về nợ xấu và vòng xoáy vay mượn không lối thoát. Người sống thiếu tỉnh táo sẽ đánh đổi cả tương lai chỉ vì vài phút “sở hữu ngay”.

1. Nhận diện đúng các loại vay và tín dụng phổ biến: Không phải khoản vay nào cũng xấu. Nhưng nợ xấu xuất phát từ những khoản vay sai thời điểm, sai mục đích hoặc vượt quá khả năng chi trả.

Sơ sánh:

Loại vay	Mục đích phổ biến	Rủi ro
Vay tín dụng tiêu dùng (thẻ tín dụng, vay mua sắm)	Mua hàng, điện thoại, xe, đồ gia dụng	Cao lãi suất 18-30%/năm
Vay online qua app, ví điện tử	Chi tiêu gấp, trả nợ khác	Rất cao, lãi “cắt cổ”, phí phạt lớn
Vay ngân hàng chính thống	Mua nhà, xe, làm ăn	Trung bình, tùy khả năng trả
Vay nóng, tín dụng đen	Đánh bạc, khủng hoảng tài chính	Cực cao, đe dọa an toàn cá nhân

Thông điệp: Hiểu rõ loại vay là bước đầu tiên để không rơi vào bẫy tài chính. Không vay nếu không có kế hoạch trả rõ ràng.

2. *Tâm lý “tiền trước, trả sau”, cánh cửa dẫn đến nợ xấu:* Nhiều người trẻ bị cuốn vào tâm lý sở hữu ngay: “Chỉ cần trả góp 500k/tháng là có điện thoại xịn”, “Mua hàng online hôm nay, trả sau 30 ngày”. Những khoản nhỏ cộng dồn sẽ trở thành gánh nặng lớn, nhất là khi có sự kiện bất ngờ (mất việc, bệnh tật).

Tình huống phổ biến: Bạn Ngọc, sinh viên năm thứ ba, mở thẻ tín dụng để “xây dựng hồ sơ tài chính”, ban đầu chỉ mua vài món đồ nhỏ. Sau đó, quen với việc chi tiêu không cần tiền mặt, Ngọc chi vượt hạn mức. Đến kỳ sao kê, không đủ trả, bị tính lãi kép. Sau 6 tháng, nợ gốc 15 triệu đã thành hơn 25 triệu đồng vì phí phạt và lãi.

Bài học: Hạn chế dùng thẻ tín dụng nếu không thật cần thiết; Luôn trả toàn bộ số dư đúng hạn để tránh bị tính lãi; Không dùng thẻ tín dụng như, một ví tiền vô đáy.

3. *Vòng xoáy vay, trả, vay tiếp, lối mòn nguy hiểm:* Một khi mất cân bằng tài chính, người ta thường vay khoản này để trả khoản kia, tạo ra chuỗi mắc nợ kéo dài, chưa trả xong đã nợ mới. Đây là dấu hiệu của “vỡ nợ tiềm ẩn”, dẫn đến căng thẳng, bất an và phá vỡ quan hệ xã hội.

Tình huống đáng báo động: Anh H. tài xế công nghệ, vay online 10 triệu để sửa xe. Không đủ tiền trả đúng hạn, anh

vay app khác để “xoay vòng”. Sau 4 tháng, anh nợ 5 app khác nhau, tổng số tiền gốc và lãi vượt quá 40 triệu đồng. Bị gọi điện đòi nợ, đe dọa, anh buộc phải bán xe, công cụ mưu sinh duy nhất.

Giải pháp: Không vay để trả nợ, trừ khi là phương án hợp lý được tư vấn. Khi lỡ vào vòng xoáy, cần khoanh nợ, thương lượng lại lãi suất, đồng thời cắt toàn bộ chi tiêu không thiết yếu để giải quyết gốc.

4. *Xây dựng “kháng thể” tài chính để tránh bị dụ vay:* Không ít người bị lừa vào bẫy vay mượn bởi lời hứa “dễ vay, không cần chứng minh”, “giải ngân trong 5 phút”, “miễn lãi (0%) tháng đầu”. Họ không đọc kỹ hợp đồng, không biết điều khoản ẩn. Hậu quả là mắc vào lãi cắt cổ, phí phạt “trên trời”.

Ví dụ cảnh báo: Trang web “VaynhanhABC” quảng cáo: “Chỉ cần Căn cước công dân, vay ngay 30 triệu, không cần hồ sơ”. Chị D công nhân, cần tiền gấp để lo viện phí cho cha, đã vay. Khi nhận tiền chỉ được. 25 triệu sau các khoản “phí xử lý hồ sơ, bảo hiểm rủi ro”. Sau 10 ngày, phải trả cả gốc lẫn lãi hơn 32 triệu. Không trả đúng hạn, bị gọi điện khủng bố cả họ hàng.

Kinh nghiệm: Không vay từ nguồn không rõ ràng; Luôn đọc kỹ hợp đồng, đặc biệt phần lãi suất, phí ẩn và kỳ hạn phạt; Hỏi ý kiến người tin cậy trước khi vay.

Tóm lại: Tránh nợ xấu không phải vì sợ nghèo, mà để bảo vệ phẩm giá, tự do và sự bình an. Người thông minh không

tiêu vượt quá thu nhập, không vay khi không có kế hoạch trả nợ rõ ràng. Trong một xã hội đầy cám dỗ tài chính, tinh táo là kỹ năng sống còn.

“Tự do tài chính không đến từ sự giàu có, mà đến từ việc không sống bằng tiền của người khác.”

(Dave Ramsey)

10.5. Giáo dục tài chính trong gia đình, gieo thói quen sống có trách nhiệm từ sớm

“Dạy con cách tiêu tiền còn quý hơn cho con tiền.” [6]

(Khuyết danh)

Tài chính cá nhân không nên bắt đầu khi con người đã bước vào độ tuổi trưởng thành hay khi đã có thu nhập. Thói quen và tư duy tài chính nên được gieo mầm từ gia đình, ngay từ khi còn nhỏ. Gia đình là nơi hình thành các giá trị sống, trong đó có ý thức về tiền, tiết kiệm, chi tiêu, tích lũy, và trách nhiệm với bản thân.

1. Cha mẹ là tấm gương tài chính đầu tiên: Trẻ em không học cách chi tiêu từ sách vở, mà từ hành vi hằng ngày của cha mẹ, cách cha mẹ nói về tiền, tiêu tiền, đối diện khó khăn tài chính, hay phản ứng khi thiếu hụt.

Tình huống thường gặp: Nếu đứa trẻ thấy cha mẹ thường xuyên cãi vã vì tiền, hay than vãn “tiền bạc làm khổ con người”, nó sẽ hình thành tâm lý sợ hãi, né tránh tiền. Ngược lại, nếu trẻ thấy cha mẹ biết lập kế hoạch chi tiêu, nói chuyện

cởi mở về ngân sách, trẻ sẽ học được tư duy lành mạnh về tài chính.

Bài học: Cha mẹ nên chủ động chia sẻ những nguyên tắc tài chính đơn giản với con; Không giấu con chuyện “tiền” như một điều cấm kỵ; Dẫn dắt bằng hành vi tiết kiệm, ghi chép, từ chối tiêu xài hoang phí.

2. *Cho trẻ “trải nghiệm tiền” theo từng độ tuổi:* Không nên đợi trẻ lớn mới dạy về tiền. Ngay từ 5-6 tuổi, trẻ có thể bắt đầu hiểu khái niệm tiền, giá trị của sự trao đổi và công sức để tạo ra tiền. Gợi ý theo độ tuổi: 5-8 tuổi: Dạy trẻ phân biệt mệnh giá, mua bán đơn giản, tiết kiệm trong ống heo; 9-12 tuổi: Cho trẻ một khoản “tiền tiêu vặt” cố định, hướng dẫn cách phân bổ; 13-17 tuổi: Hướng dẫn làm kế hoạch chi tiêu tháng, tiết kiệm cho mục tiêu nhỏ; 18 tuổi trở lên: Tập lập ngân sách, tìm hiểu gửi tiết kiệm, tránh tín dụng tiêu dùng.

Tình huống minh họa: Gia đình anh Minh, giáo viên, cho con trai 12 tuổi tự mua sách vở trong danh mục đã thống nhất. Cậu bé tự tính toán, chọn cửa hàng, so sánh giá. Sau một năm, bé đã biết ghi chép chi tiêu, hiểu rõ “muốn tiêu phải có kế hoạch”, và biết dành tiền để tặng mẹ quà sinh nhật.

3. *Tạo sân chơi tài chính trong gia đình:* Thay vì chỉ nói lý thuyết, cha mẹ nên tạo “trò chơi” để con trải nghiệm tài chính trong môi trường an toàn: như “giả lập ngân hàng”, “kế hoạch chi tiêu cho chuyến đi chơi”, “cuộc thi tiết kiệm nhanh nhất trong tháng”.

Gợi ý hoạt động đơn giản: Giao cho trẻ một khoản nhỏ để đi chợ với mẹ, học cách chọn thực phẩm theo ngân sách; Cùng con lên danh sách vật dụng học tập cần mua, phân loại thứ cần thiết và thứ muốn có; Cho con thử bán đồ cũ của mình (sách, đồ chơi) để gây quỹ ủng hộ từ thiện. Kết quả: Trẻ không chỉ hiểu giá trị của đồng tiền mà còn học được lòng nhân ái và kỹ năng ra quyết định.

4. Dạy con tránh “hội chứng tiêu tiền để chứng tỏ bản thân”: Ngày nay, trẻ em, đặc biệt ở tuổi dậy thì, dễ bị ảnh hưởng bởi mạng xã hội, bạn bè khoe mẽ. Không ít em học cách “mượn tiền, vay tiền, giấu cha mẹ” để mua đồ hiệu, điện thoại mới, sống ảo. Đây là dấu hiệu báo động về lòng tự trọng gắn với vật chất.

Tình huống đáng suy ngẫm: Lan học lớp 10, vay bạn 1 triệu để mua giày vì “cả nhóm ai cũng có đôi đó”. Mẹ phát hiện khi bị trường mời vì em có dấu hiệu nợ nần bạn bè. Sau buổi nói chuyện nghiêm túc, mẹ bắt đầu dạy Lan lập kế hoạch chi tiêu, phân biệt giữa “cần” và “muốn”. Từ đó, Lan học được cách giữ lập trường trước cám dỗ vật chất.

Bài học: Giáo dục con về sự tự tin từ bên trong, không dựa vào vật chất; Dạy con cách từ chối, nói không với xu hướng tiêu xài phô trương; Giải thích mối liên hệ giữa lòng tự trọng, giá trị bản thân và tài chính cá nhân.

Tóm lại: Tài chính là một phần của giáo dục nhân cách. Một đứa trẻ được dạy cách trân trọng đồng tiền, biết tiết kiệm, biết lập kế hoạch, sẽ lớn lên thành một người có

trách nhiệm, tự chủ và không dễ bị cuốn theo vòng xoáy tiêu dùng. Gia đình với tất cả sự yêu thương và gần gũi, chính là nơi ươm mầm những “nhà quản trị tài chính” tương lai. Và thành công không bắt đầu từ tiền, mà từ thái độ đúng đắn với tiền.

“Trẻ em không cần cha mẹ hoàn hảo, chỉ cần cha mẹ biết sống đúng với tiền và biết dạy con sống đúng.” [7]

(Khuyết danh)

10.6. Cân bằng giữa vật chất và giá trị sống, tiền là phương tiện, không phải mục đích

“Tiền là một người đầy tớ tuyệt vời, nhưng là một ông chủ tồi tệ.”

(Francis Bacon)

Trong xã hội hiện đại, đồng tiền trở thành phương tiện thiết yếu để con người đạt được các mục tiêu: từ sinh tồn, học tập, chăm sóc sức khỏe đến giải trí, khẳng định vị thế. Nhưng nếu đồng tiền bị đặt lên cao hơn phẩm giá, lòng tự trọng, và hạnh phúc nội tâm, con người sẽ dần đánh mất chính mình trong cuộc đua không hồi kết của sự sở hữu.

1. Sống vì tiền hay sống nhờ tiền? Có người sống cả đời để kiếm tiền. Có người nhờ tiền để phục vụ mục tiêu sống cao hơn. Sự khác biệt nằm ở thứ tự giá trị mà ta lựa chọn.

Tình huống phổ biến: Anh Hùng, kỹ sư công nghệ, làm việc không ngừng nghỉ để đạt mục tiêu có nhà, có xe trước

tuổi 35. Đến năm 33 tuổi, anh mua được nhà, nhưng mất vợ vì luôn vắng mặt trong các bữa cơm. Đứa con đầu lòng gọi vú nuôi là “mẹ”. Anh có tiền, nhưng cảm thấy trống rỗng, cô đơn và cạn kiệt năng lượng sống.

Bài học: Tiền là phương tiện để phục vụ gia đình, sức khỏe, các mối quan hệ, chứ không phải để hy sinh tất cả vì tiền. Hãy hỏi: “Tôi kiếm tiền để làm gì?” trước khi dốc toàn lực lao vào nó.

2. *Đo giá trị cuộc sống bằng gì?* Xã hội ngày nay dễ khiến con người đồng nhất thành công với vật chất: xe đẹp, điện thoại mới, nhà to, đi du lịch sang. Trong khi đó, tình yêu, tri thức, lòng trung thực, sức khỏe tinh thần, lại bị đánh giá thấp.

Tình huống đáng suy ngẫm: Bạn Thu sinh viên năm cuối, chia tay bạn trai vì “anh ấy không có tương lai tài chính rõ ràng”. Năm năm sau, người bạn trai đó trở thành một giảng viên được sinh viên kính trọng, còn Thu sống trong một cuộc hôn nhân vật chất đủ đầy nhưng thiếu sự thấu hiểu. Cô viết: “Tôi từng nghĩ người đàn ông lý tưởng phải có xe, có nhà nhưng giờ tôi hiểu, cần có tấm lòng, có chí hướng và biết yêu thương.”

Gợi mở: Thành công đích thực là sự phát triển toàn diện của con người; Tiền không mua được lòng tin, tình yêu, sức khỏe, nhưng có thể góp phần duy trì chúng nếu được dùng đúng cách.

3. *Cân bằng giữa làm việc kiếm tiền và nuôi dưỡng tinh thần:* Một sai lầm phổ biến là dồn hết năng lượng vào làm

việc để “sau này được sống thoải mái”, trong khi hiện tại luôn căng thẳng, lo âu và đánh mất tuổi trẻ.

Tình huống minh họa: Chị Ngọc kế toán, làm 12 tiếng mỗi ngày, luôn trong trạng thái lo thiếu tiền, không dám nghỉ phép, không đầu tư cho bản thân (khóa học, chăm sóc sức khỏe, thời gian với bạn bè). Một hôm, chị ngã quỵ vì kiệt sức. Bác sĩ cảnh báo: “Chị đang tiêu sức khỏe để đổi lấy tiền, nhưng sau này lại tiêu tiền để cứu lấy sức khỏe.”

Bài học: Làm việc chăm chỉ không sai, nhưng cần có giới hạn và mục đích rõ ràng; Hãy dành thời gian cho bản thân, gia đình, học hỏi, vì đó là những “tài sản vô hình” giá trị nhất.

4. Tiền có thể mua được nhiều thứ, nhưng không mua được tất cả:

“Có tiền, bạn có thể mua một chiếc giường nhưng không mua được giấc ngủ an yên. Có tiền, bạn có thể mua thuốc, nhưng không mua được sức khỏe. Có tiền, bạn có thể mua được sách, nhưng không mua được tri thức thật sự”.

Gợi ý thực hành: Khi chi tiền cho một món đồ đắt tiền, hãy hỏi: “Nó phục vụ điều gì cho giá trị sống của tôi?” Khi muốn đầu tư, đừng chỉ đầu tư vào cổ phiếu, bất động sản, mà hãy đầu tư vào con người, vào cộng đồng, vào tri thức và lòng trắc ẩn.

Tóm lại: Tiền là một phần quan trọng trong hành trang cuộc đời, nhưng không phải là toàn bộ hành trang. Khi ta biết dùng tiền đúng cách, nó sẽ giúp ta sống thanh thản

hơn, có điều kiện phát triển bản thân, giúp đỡ người khác và tạo dựng một cuộc sống có ý nghĩa. Nhưng khi tiền trở thành mục tiêu tối thượng, nó sẽ dần bào mòn nhân cách, khiến ta chạy theo sự so sánh, mệt mỏi và cô lập. Hãy học cách làm chủ tiền, chứ không để tiền làm chủ đời mình.

10.7. Lời kết

Quản trị tài chính, sống chủ động, vững vàng giữa thời hiện đại. Trong hành trình sống hiện đại, tài chính không chỉ là con số trong tài khoản, mà là một biểu hiện của tư duy, nhân cách và năng lực sống. Một người biết quản trị tài chính không đơn thuần là người “kiếm được nhiều tiền”, mà là người hiểu rõ giá trị của tiền, biết tiêu đúng, tiết kiệm khôn ngoan, đầu tư hợp lý và dùng tiền để nâng đỡ bản thân, gia đình và cộng đồng.

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy cám dỗ vật chất, nơi đồng tiền dễ dàng trở thành thước đo cho sự thành công. Nhưng nếu không có nền tảng giá trị sống vững chắc, con người rất dễ bị cuốn vào vòng xoáy vay mượn, chạy đua, so sánh và rơi vào những lựa chọn sai lầm, đánh đổi cả nhân phẩm và hạnh phúc.

Điều đáng mừng là: quản trị tài chính không phải là đặc quyền của người giàu, mà là kỹ năng ai cũng có thể học và rèn luyện. Dù bạn là sinh viên, công nhân, trí thức, doanh nhân hay người về hưu, mỗi người đều có thể bắt đầu từ

những hành động nhỏ: ghi chép chi tiêu, lập quỹ dự phòng, giáo dục con cái về tiền, tránh nợ xấu, đầu tư theo năng lực hiểu biết.

“Tiền không dạy bạn trở thành người tốt, nhưng nếu bạn là người tốt, tiền sẽ trở thành công cụ tuyệt vời để bạn sống tử tế hơn.”

(Khuyết danh)

Phần này kết thúc không phải để khép lại câu chuyện về tiền bạc, mà để mở ra một chặng đường mới: nơi người đọc hiểu rằng, tự do tài chính không đến từ việc có thật nhiều tiền, mà đến từ việc sống đúng với tiền đúng với giá trị sống của mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Khuyết danh, (n.d.), “Tiền là người đẩy tớ tốt, nhưng là ông chủ tồi”, (Thường gán cho Francis Bacon).

[2] Dave Ramsey (2011), *The Total Money Makeover: A Proven Plan for Financial Fitness*, Thomas Nelson.

[3] Ramit Sethi (2019), *I Will Teach You To Be Rich*, Workman Publishing.

[4] OECD (2020), *Financial Literacy and Education - OECD/INFE Policy Handbook*.

[5] Nguyễn Hiến Lê (dịch) (2005), *Đắc nhân tâm*, NXB Văn hóa - Thông tin.

[6] Alvin Toffler (1970), *Future Shock*, Random House.

[7] John C. Maxwell (2007), *The 21 Irrefutable Laws of Leadership*, Thomas Nelson.

Phần 11

HÀNH TRANG TOÀN DIỆN CHO CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI, KẾT NỐI, THÍCH NGHI VÀ TRƯỞNG THÀNH

*"Khi cơn gió thay đổi, người bi quan xây tường,
người lạc quan chờ đợi, còn người thực sự thông thái
thì dựng buồm."*

(Khuyết danh)

Sống trong thời hiện đại là sống giữa những làn sóng biến động, công nghệ thay đổi, thị trường lao động biến chuyển, văn hóa toàn cầu giao thoa, thiên tai, dịch bệnh, khủng hoảng xuất hiện bất ngờ. Trong dòng chảy ấy, hành trang cuộc đời không chỉ dừng lại ở từng phần riêng lẻ như tri thức, kỹ năng, tài chính, đạo đức, mà cần được tổng hợp thành một hệ thống năng lực toàn diện để con người không chỉ tồn tại, mà còn thích nghi, phát triển và dẫn dắt.

Người hiện đại cần biết kết nối, vì không ai có thể một mình đi hết chặng đường. Cần biết thích nghi, vì không gì là mãi mãi. Cần biết trưởng thành, không chỉ qua tuổi tác, mà còn qua trải nghiệm và nội tâm. Và trên hết, cần hiểu rằng, hành trang thật sự của cuộc đời không nằm trong ba lô hay tài khoản ngân hàng, mà nằm trong đầu óc, trái tim và đôi tay hành động của chính mỗi người. Chương này sẽ là sự kết nối của tất cả những gì đã trình bày trước đó và mở ra tầm nhìn rộng hơn, dài hơn, bản lĩnh hơn.

11.1. Tư duy tích cực và tinh thần vượt khó trong thế giới biến động

“Khi bạn thay đổi cách nhìn về thế giới, thế giới bạn đang sống cũng thay đổi.” [1]

(Wayne Dyer)

1. Thế giới hiện đại, không ngừng thay đổi, không ngừng thử thách: Chúng ta đang sống trong một thời đại đầy nghịch lý, chưa bao giờ nhân loại có nhiều công cụ hiện đại, tri thức rộng lớn, điều kiện vật chất thuận tiện như hôm nay, nhưng cũng chưa bao giờ con người cảm thấy bất an, căng thẳng, và dễ rơi vào khủng hoảng như bây giờ.

Mỗi năm, hàng triệu người mất việc, vì tự động hóa và AI. Những nghề ổn định ngày hôm qua có thể biến mất chỉ sau vài tháng. Đại dịch COVID-19 là một ví dụ chấn động toàn cầu, hàng trăm triệu người lao động buộc phải nghỉ việc, các doanh nghiệp phá sản hàng loạt, và nhiều người, dù giỏi chuyên môn, cũng bối rối, hoang mang không biết xoay xở thế nào. Trong bối cảnh ấy, tư duy tích cực và tinh thần vượt khó trở thành chiếc la bàn nội tâm, giúp mỗi người không bị nhấn chìm trong lo âu, mà biết cách nhìn ra cơ hội trong thách thức, giữ được niềm tin và bản lĩnh.

2. Tư duy tích cực: không phải là tô hồng thực tế, mà là đối diện có trách nhiệm

Một trong những hiểu lầm phổ biến là cho rằng “tích cực” nghĩa là luôn lạc quan vô điều kiện, “ngó lơ” khó

khăn, hoặc cố gắng nghĩ mọi chuyện đều tốt đẹp. Đó là sự ngây thơ nguy hiểm. Tư duy tích cực đúng nghĩa là chấp nhận thực tế nhưng không đầu hàng. Nó cho phép ta đặt câu hỏi: “Điều gì nằm trong tầm kiểm soát của tôi?”; “Tôi học được gì từ trải nghiệm này?”. Tôi có thể cải thiện tình hình bằng hành động cụ thể nào?”. Ví dụ, khi bị thất nghiệp, người có tư duy tích cực không phủ nhận khó khăn, nhưng họ không gục ngã. Họ chủ động học kỹ năng mới, tìm cơ hội làm thêm, điều chỉnh chỉ tiêu, thậm chí khởi nghiệp nhỏ từ chính hoàn cảnh của mình.

3. *Tình huống thực tế*: Người thầy mất nghề và hành trình đổi nghề thành công.

Anh Dũng, một giáo viên dạy tin học ở một trung tâm kỹ năng, bị mất việc do trung tâm đóng cửa sau đại dịch. Thay vì than thân trách phận, anh dành thời gian học thêm khóa lập trình online, kết nối lại với bạn bè làm nghề IT. Sau gần 8 tháng tự học và làm dự án nhỏ, anh chính thức chuyển sang nghề lập trình viên tự do, hiện có thu nhập ổn định hơn trước. Anh chia sẻ: “Tôi từng tuyệt vọng, nhưng nhờ nghĩ rằng ‘còn học được là còn có đường’, tôi thoát ra được bóng tối.”

4. *Tư duy tích cực giúp ta hành động, chứ không chỉ chờ đợi*: Khác với sự lạc quan mù quáng, tư duy tích cực khơi dậy hành động cụ thể. Người có tinh thần tích cực sẽ: Biết cách tìm thông tin hữu ích thay vì ngập trong tiêu cực; Dành thời gian để rèn luyện bản thân, kết nối những người tích cực; Dám bắt đầu lại từ đầu, dù biết sẽ rất khó khăn.

Nhiều bạn trẻ thất bại một lần là mất niềm tin vào bản thân. Nhiều người trung niên sau biến cố lại chỉ biết than thân trách trời. Nhưng những người có tư duy tích cực thường không ở lại lâu trong vũng lầy. Họ biết cuộc đời không dừng lại ở một thất bại, và bản thân họ, không ai khác, chính là người phải cứu lấy mình.

5. *Hành trình rèn luyện tư duy tích cực và vượt khó:* Tư duy tích cực không phải bẩm sinh, mà là kỹ năng có thể rèn luyện. Một số cách cụ thể bao gồm: Viết nhật ký biết ơn, mỗi ngày ghi ra 3 điều mình biết ơn hoặc hài lòng, dù nhỏ; Giữ khoảng cách với mạng xã hội tiêu cực, thay vào đó đọc sách, nghe podcast tích cực; Tham gia các nhóm học tập, thiện nguyện, nơi có nhiều người vượt khó; Đọc tiểu sử những người thành công từ nghịch cảnh, như Nick Vujicic, Thomas Edison, Nguyễn Thị Phương Thảo.

“Biến cố không giết được bạn, chính cách bạn nhìn biến cố sẽ quyết định điều đó.”

(Epictetus)

11.2. Kỹ năng học suốt đời, Chìa khóa để không bị tụt lại:

“Thế giới đang thay đổi rất nhanh. Người không học nữa sẽ trở nên mù chữ, không phải vì họ không biết đọc, mà vì họ không thể học lại.” [2]

(Alvin Toffler)

1. Học tập không còn giới hạn trong trường lớp: Thời xưa, việc học kết thúc khi ta rời ghế nhà trường. Nhưng trong thời đại ngày nay, nơi tri thức cập nhật từng giờ, nghề nghiệp thay đổi từng tháng, thì quan niệm “học một lần rồi dùng cả đời” đã trở nên lỗi thời. Học suốt đời không còn là khẩu hiệu, mà là yêu cầu sinh tồn.

Một nhân viên văn phòng không học thêm kỹ năng số sẽ bị loại khỏi guồng máy số hóa. Một giáo viên không cập nhật phương pháp mới sẽ trở nên lỗi nhịp. Một người lớn tuổi không học cách dùng ngân hàng điện tử có thể gặp khó khăn ngay trong việc rút tiền, thanh toán hóa đơn.

2. Học suốt đời là thái độ sống, không phải chỉ là lấy thêm bằng cấp: Không ít người hiểu sai rằng “học tiếp” nghĩa là đi học thạc sĩ, tiến sĩ. Thực tế, học suốt đời là việc học diễn ra hằng ngày, trong nhiều hình thức khác nhau, học từ sách, từ mạng xã hội, từ khóa học online, từ đồng nghiệp, từ thất bại của chính mình. Ví dụ, một bà mẹ nội trợ học nấu ăn lành mạnh để chăm sóc gia đình. Một thanh niên học thêm ngoại ngữ để mở rộng cơ hội. Một người lớn tuổi học dùng smartphone để gọi video cho cháu. Đó đều là biểu hiện sống động của học suốt đời, dù không ai trao bằng cấp cho họ.

3. Tình huống thực tế: Người bảo vệ học lập trình ban đêm, anh Minh 35 tuổi, bảo vệ tòa nhà, thường bị coi là “nghề tay chân”. Nhưng sau ca trực, anh tự học lập trình Python qua YouTube và Coursera. Hai năm sau, anh ứng

tuyển vào vị trí hỗ trợ kỹ thuật cho một công ty startup. Anh nói: “Tôi không có điều kiện học đại học, nhưng tôi có thời gian, có mạng và có quyết tâm.” Câu chuyện của anh Minh cho thấy: học không cần tiền nhiều, mà cần ý chí nhiều. Người có tư duy học suốt đời sẽ luôn có cách tiến lên.

4. *Ba yếu tố tạo nên năng lực học suốt đời:* (i) *Tò mò và khát khao phát triển:* Luôn đặt câu hỏi “Tôi có thể làm tốt hơn thế nào?”, “Tôi đang thiếu kỹ năng gì?”; Không tự mãn với những gì đã biết; (ii) *Kỹ năng tự học:* Biết tìm kiếm thông tin chính xác, chọn lọc nguồn đáng tin; Biết học theo mục tiêu và theo lộ trình; (iii) *Thói quen học mỗi ngày:* Đọc 15 phút sách mỗi tối; Nghe podcast trong lúc di chuyển; Viết nhật ký học tập để tổng hợp và phản tư.

5. *Học suốt đời giúp bạn linh hoạt, bền vững và đáng tin cậy:* Người có năng lực học tập liên tục thường, nhanh chóng thích nghi với thay đổi công nghệ; Giữ được sự tự tin khi môi trường biến động; Được đồng nghiệp, cấp trên đánh giá cao vì có tinh thần cầu tiến; Thay vì lo sợ bị thay thế bởi máy móc, người biết học suốt đời sẽ biến công nghệ thành công cụ hỗ trợ, thay vì đối thủ cạnh tranh.

“Không có sự phát triển cá nhân nào xảy ra nếu bạn ngừng học hỏi.” [3]

(Robin Sharma)

11.3. Sức mạnh của sự gắn kết: Gia đình, bạn bè, cộng đồng

“Muốn đi nhanh thì đi một mình, muốn đi xa thì đi cùng nhau.”

(Tục ngữ châu Phi)

1. *Gắn kết là bản năng, nhưng cũng là lựa chọn có trách nhiệm:* Từ khi sinh ra, con người đã cần đến vòng tay của người khác. Sự sống còn trong thời thơ ấu, sự phát triển nhân cách thời niên thiếu, và cả sự bình an khi về già, đều gắn với mối quan hệ giữa ta và những người xung quanh. Gắn kết không chỉ là nhu cầu sinh học, mà là cội rễ của sức mạnh tinh thần, lòng nhân ái và cả sự trưởng thành.

Trong xã hội hiện đại, nơi con người ngày càng bận rộn, cá nhân hóa và dễ bị cuốn vào guồng quay của máy móc, thì sự gắn kết lại càng trở nên quý giá và đáng được gìn giữ như một tài sản. Có những người thành công về tài chính, nhưng cô đơn về cảm xúc. Có những người học giỏi, làm việc giỏi, nhưng đổ vỡ mọi quan hệ xã hội chỉ vì thiếu kỹ năng gắn kết.

2. *Gia đình:* Nơi trở về, nơi nâng đỡ và định hình giá trị. Gia đình không phải lúc nào cũng hoàn hảo, nhưng luôn là nơi bắt đầu. Nơi đó ta học cách yêu thương, học cách xin lỗi, học cách chịu trách nhiệm.

Tình huống: Long, sinh viên năm ba đại học, từng giấu cha mẹ chuyện nợ môn và stress vì áp lực thi lại. Thay vì mở

lòng, cậu tự chịu đựng, dẫn tới trầm cảm nhẹ. Khi sự việc được phát hiện, mẹ Long không trách mắng mà chỉ ôm con khóc. Câu nói của bà khiến cậu nhớ mãi: “Dù con có thất bại, mẹ vẫn là nơi con có thể dựa vào.” Gia đình, nếu được xây dựng trên nền tảng thấu cảm, là bức tường chắn sóng đầu tiên, giúp ta vững vàng trước giông tố cuộc đời.

3. *Bạn bè*: Tấm gương phản chiếu giá trị và là người đồng hành đường dài; Chọn bạn là chọn môi trường sống thứ hai. Bạn tốt không chỉ mang lại niềm vui, mà còn thúc đẩy ta sống tử tế hơn, phấn đấu hơn, trưởng thành hơn.

Tình huống: Thủy, một cô gái trẻ, từng sa vào nhóm bạn nghiện hàng hiệu và sống ảo. Cuộc sống của cô xoay quanh việc “câu like”, khoe mẽ, nợ nần chồng chất. Cho đến khi cô được giới thiệu tham gia nhóm bạn đọc sách, thảo luận kỹ năng sống. Nhờ những người bạn mới truyền cảm hứng tích cực, Thủy dần thay đổi tư duy và làm lại từ đầu. Trong một thế giới đầy ảo ảnh, tình bạn thật là liều thuốc giải độc tinh thần.

4. *Cộng đồng*: Nơi lan tỏa ý nghĩa, nuôi dưỡng trách nhiệm. Khi một người biết kết nối với cộng đồng, dù là qua công việc tình nguyện, các hội nhóm học tập, hay chỉ là tham gia diễn đàn chia sẻ kiến thức, thì người ấy đang mở rộng tầm nhìn và nhân đôi giá trị của mình.

Tình huống: Một nhóm bạn trẻ ở Hà Nội tổ chức dạy học miễn phí cho trẻ em nghèo mỗi cuối tuần. Từ một nhóm ba người, sau sáu tháng đã lan rộng thành một dự án

cộng đồng với hơn 50 tình nguyện viên. Người sáng lập nói: “Tôi nhận được nhiều hơn cả những gì tôi cho đi, đó là cảm giác được sống có ý nghĩa”. Khi ta gắn bó với cộng đồng, ta không chỉ sống cho mình, mà còn làm cho xã hội trở nên tốt đẹp hơn. Gắn kết ấy là nền móng của lòng yêu nước, của sự tử tế và của một thể hệ biết hành động vì người khác.

5. Làm thế nào để xây dựng sự gắn kết bền vững: Lắng nghe không phán xét, vì ai cũng cần được hiểu; Biết xin lỗi và tha thứ đúng lúc, vì không ai hoàn hảo; Đầu tư thời gian thực chất cho mối quan hệ, không chỉ là “like” hay tin nhắn; Chia sẻ, cả thành công lẫn thất bại, vì đó là cách ta trao và nhận niềm tin; Chủ động tạo không gian kết nối, mời bạn bè ăn cơm, gọi điện cho bố mẹ, tham gia nhóm cộng đồng.

“Gắn kết là điều duy nhất làm cho thế giới trở nên có thể sống được.”

(Paul Hawken)

11.4. Thích nghi với thay đổi, từ chấp nhận đến chủ động dẫn dắt

“Không phải loài mạnh nhất hay thông minh nhất sống sót, mà là loài biết thích nghi tốt nhất với sự thay đổi.”

(Charles Darwin)

1. Thế giới hiện đại: thay đổi là định luật, không còn là ngoại lệ; Mỗi ngày, thế giới đổi thay nhanh hơn cả tốc độ suy nghĩ của con người. Công nghệ mới ra đời, nghề nghiệp

mới xuất hiện, mô hình sống, làm việc, yêu, học đều thay đổi không ngừng. Trong bối cảnh đó, ai không học cách thích nghi thì không những bị bỏ lại, mà còn trở thành vật cản cho chính sự phát triển của cộng đồng và bản thân. Ví dụ, nhiều người từng rất giỏi trong ngành kế toán truyền thống, nhưng khi phần mềm kế toán AI ra đời, họ hoặc phải học thêm kỹ năng mới, hoặc buộc rời bỏ nghề. Điều đó cho thấy: thay đổi là bắt buộc, và thích nghi là kỹ năng sống còn.

2. *Thích nghi không chỉ là “chịu đựng”, mà là “chuyển hóa”*: Nhiều người hiểu nhầm rằng “thích nghi” nghĩa là chịu đựng hoặc nhún nhường theo hoàn cảnh. Thực chất, thích nghi sâu sắc là biết phân tích hoàn cảnh, rồi chủ động thay đổi bản thân để không bị đào thải. Càng giỏi thích nghi, con người càng trở nên linh hoạt, sáng tạo và trưởng thành.

Thích nghi là khi một giáo viên dạy offline chuyển sang dạy online và vẫn giữ được học sinh. Thích nghi là khi một người lớn tuổi học cách dùng Zalo, ngân hàng số để không bị cô lập. Thích nghi là khi một người trẻ biết bỏ thói quen cũ để tạo thói quen mới, phù hợp với công việc, sức khỏe, xã hội.

3. *Tình huống thực tế: bà mẹ già học cách bán hàng online*: Cô Hiền 57 tuổi, tiểu thương bán quần áo ở chợ, từng phản đối công nghệ, ghét điện thoại thông minh. Khi COVID-19 khiến chợ đóng cửa, thu nhập mất trắng. Sau vài tháng sống trong lo lắng, cô quyết tâm nhờ con dạy cách chụp ảnh, livestream và nhận chuyển khoản. Đến nay,

cô đã có hơn 1.500 người theo dõi và duy trì thu nhập tốt. Cô chia sẻ: “Lúc đầu sợ lắm, thấy mình quê mùa. Nhưng rồi nghĩ: mình không học, thì mình đói. Mà già thì sao, vẫn còn phải sống tiếp.” Đó không chỉ là một ví dụ thích nghi, mà là sự chuyển hóa tư duy, từ bị động sang chủ động dẫn dắt chính cuộc đời mình.

4. Bốn cấp độ thích nghi của người hiện đại: (i) Thụ động, than phiền, đổ lỗi, từ chối thay đổi; (ii) Chấp nhận, biết rằng hoàn cảnh đã thay đổi, nhưng vẫn e ngại bước ra khỏi vùng an toàn; (iii) Chủ động tìm kiếm giải pháp, học kỹ năng mới, chuẩn bị trước khi bị ép buộc; (iv) Dẫn dắt trở thành người tiên phong, hướng dẫn người khác cùng thay đổi, tạo xu hướng tích cực. *Ví dụ:* Người thụ động: “Tôi không quen công nghệ, ai bắt tôi dùng?”; Người chấp nhận: “Thời đại vậy rồi, phải tập làm quen thôi”; Người chủ động: “Tôi học khóa kỹ năng số để theo kịp công việc.”; Người dẫn dắt: “Tôi dạy lại đồng nghiệp cách dùng công cụ online.”.

5. Làm sao để rèn luyện khả năng thích nghi hiệu quả: Luyện tư duy linh hoạt: thay vì hỏi “Vì sao chuyện này lại xảy ra với tôi?”, hãy hỏi “Tôi sẽ làm gì từ đây?” Học kỹ năng mới mỗi quý: Ít nhất một kỹ năng phù hợp với thời đại (kỹ thuật số, quản trị cảm xúc, ngoại ngữ); Đặt mình vào môi trường mới định kỳ, đổi chỗ làm việc, thử dự án mới, kết bạn khác ngành nghề; Thử thách bản thân bằng những việc nhỏ mỗi tuần, như tự quay video, ăn chay 1 ngày, làm bài

thuyết trình online, đi xe bus thay vì xe máy. Luôn giữ tinh thần học hỏi: xem mình là “người mới bắt đầu” trong bất kỳ lĩnh vực nào, không mặc cảm, không tự mãn.

“Bạn không thể điều khiển ngọn gió, nhưng bạn có thể điều chỉnh cánh buồm.”

(Khuyết danh)

11.5. Tự chủ và dẫn dắt bản thân trong thời đại số hóa

“Trong thời đại kỹ thuật số, ai làm chủ chính mình sẽ không bị cuốn trôi bởi những cơn lốc dữ liệu và cảm xúc hỗn loạn.”

(Khuyết danh)

1. *Thời đại số*: Tiện ích lớn, nhưng cám dỗ cũng nhiều hơn bao giờ hết, chưa bao giờ con người được kết nối nhiều như hôm nay, chỉ với một cú nhấn, bạn có thể trò chuyện với người ở bên kia địa cầu, mua hàng từ năm châu, tiếp cận hàng tỷ thông tin mỗi ngày. Tuy nhiên, càng dễ tiếp cận thế giới bên ngoài, ta càng dễ đánh mất bản thân bên trong. Ranh giới giữa học hỏi và sao chép, giữa cập nhật và lệ thuộc, giữa giao tiếp và nghiện mạng, trở nên mỏng manh. Nếu không biết tự chủ, người ta dễ bị lạc trong mê cung số.

2. *Tình huống thực tế*: “Nghiện điện thoại” và mất phương hướng sống: Vinh sinh viên năm nhất, bắt đầu thức khuya vì TikTok. Mỗi ngày lướt vài tiếng, học online không tập trung, tâm trạng thay đổi thất thường. Khi thi trượt 3 môn, cậu mới nhận ra mình đã bị mạng xã hội điều khiển mà

không hay. “Cứ nghĩ là thư giãn 5 phút, ai ngờ trôi qua cả giờ. Mọi thứ mình biết, kiến thức, xu hướng, cảm xúc, đều do mạng xã hội gợi ý. Mình không còn là người điều khiển cuộc sống nữa”. Sự mất tự chủ trong thế giới số đang trở thành vấn đề phổ biến. Và nếu không có kỹ năng tự dẫn dắt, rất nhiều người trẻ sẽ đánh mất phương hướng giữa biển dữ liệu.

3. *Tự chủ là gì trong thời đại số?* Tự chủ không chỉ là “không sa đà”. Đó là khả năng biết mình đang làm gì, vì mục đích gì và giới hạn đến đâu. Là việc biết ngắt kết nối đúng lúc để kết nối lại với chính mình. Là dám nói “không” với thói quen số độc hại. Là biết dùng công nghệ như một công cụ, thay vì để công nghệ “dùng” mình như một món hàng. Ví dụ: Không dùng điện thoại khi ăn với gia đình. Tắt thông báo không cần thiết để tập trung làm việc. Chọn đọc sách mỗi tối thay vì xem mạng xã hội 3 tiếng.

4. *Dẫn dắt bản thân:* Không chỉ tồn tại, mà còn tiến về phía trước có chủ đích; Khi đã tự chủ, con người cần tiến xa hơn, biết tự thiết kế lộ trình phát triển cho chính mình. Trong thế giới số, ai dừng lại sẽ bị bỏ lại. Người biết dẫn dắt bản thân sẽ chủ động học kỹ năng số mới; Biết khai thác trí tuệ nhân tạo hỗ trợ công việc; Tự lập kế hoạch quản lý thời gian, tài chính, sức khỏe.

Tình huống: Minh Anh nhân viên hành chính, sau khi thấy công ty số hóa hồ sơ, đã tự học Excel nâng cao và sử dụng phần mềm quản trị tài liệu. Sáu tháng sau, cô được đề

cử lên vị trí trưởng nhóm. Minh Anh nói: “Tôi nhận ra nếu mình không thay đổi, mình sẽ bị thay thế”.

5. *Làm sao để rèn luyện tự chủ và dẫn dắt bản thân?*

(i) *Thiết lập kỷ luật công nghệ*: thời gian sử dụng, thời gian nghỉ, ứng dụng kiểm soát; (ii) *Ghi nhật ký số hóa*: theo dõi mình dùng mạng xã hội vào mục đích gì; (iii) *Tạo môi trường hỗ trợ*: làm việc nhóm offline, học cộng đồng, đọc sách giấy; (iv) *Thiết kế lộ trình phát triển cá nhân*: từng quý đặt mục tiêu học gì, rèn gì, bỏ gì; (v) *Dám điều chỉnh, dám thay đổi*: không cố chấp giữ thói quen cũ khi đã không phù hợp;

“Bạn không thể điều khiển cả thế giới số, nhưng bạn hoàn toàn có thể làm chủ chính mình trong thế giới ấy.”

(Khuyết danh)

11.6. Hành trình trưởng thành và đóng góp: Từ cá nhân đến xã hội

“Trưởng thành không phải là khi ta có nhiều quyền lực, mà là khi ta biết sử dụng khả năng của mình để phục vụ điều lớn hơn bản thân.”

(Khuyết danh)

1. *Trưởng thành không chỉ là thêm tuổi, mà là tăng trách nhiệm*: Nhiều người tưởng rằng trưởng thành là khi có việc làm, có thu nhập, có khả năng độc lập. Nhưng đó chỉ là điều kiện cần. Trưởng thành thật sự là khi ta không chỉ sống cho mình, mà bắt đầu nghĩ và hành động vì người khác, vì cộng

đồng, vì tương lai lâu dài; Sự trưởng thành được đo không phải bằng thành tích, mà bằng thái độ sống và phạm vi ảnh hưởng tích cực của ta đến những người xung quanh.

2. *Tình huống*: từ người sống khép kín đến người truyền cảm hứng: Hà, một sinh viên ngành công nghệ thông tin, từng chỉ muốn “an phận” sau giờ học. Nhưng sau khi tham gia một khóa huấn luyện kỹ năng mềm, Hà quyết định chia sẻ những trải nghiệm lập trình, vượt khó và quản lý thời gian lên mạng. Không ngờ những bài viết của Hà truyền cảm hứng cho hàng trăm bạn trẻ khác. Cậu được mời làm diễn giả chia sẻ tại nhiều diễn đàn thanh niên. Hà nói: “Tôi nhận ra: khi sống vì mình, tôi tốt lên; nhưng khi sống vì người khác, tôi lớn lên.”

3. *Đóng góp không cần phải to lớn, chỉ cần chân thành và kiên trì*: Nhiều người nghĩ “đóng góp” nghĩa là phải làm từ thiện lớn, phải nổi tiếng hay thành đạt. Thật ra, mỗi người đều có thể góp phần vào xã hội bằng những hành động nhỏ nhưng thiết thực: Dạy em nhỏ trong xóm học chữ; Chia sẻ bài học nghề nghiệp với người mới vào nghề; Hỗ trợ đồng nghiệp vượt khó; Góp tiếng nói tích cực trong cộng đồng mạng; Giữ gìn môi trường sống xung quanh; Một ngọn nến không mất gì khi thắp sáng cho ngọn nến khác. Đôi khi, hành động nhỏ của ta lại là ánh sáng lớn cho người khác.

4. *Vì sao trưởng thành đi liền với đóng góp?* Vì khi ta nhận ra mình không phải là “trung tâm của vũ trụ”, ta mới biết khiêm tốn. Khi ta thấy nỗi đau của người khác cũng

là một phần của mình, ta mới biết yêu thương. Khi ta hiểu rằng hạnh phúc thật sự là được trao đi chứ không phải chiếm giữ, ta mới hiểu giá trị sống. Trưởng thành là khi “tôi” trở thành “chúng ta”.

5. *Gợi ý cách lan tỏa giá trị từ cá nhân ra cộng đồng*: Bắt đầu từ việc sống tử tế hàng ngày, giữ đúng giờ, giữ lời hứa, không nói xấu sau lưng; Chủ động chia sẻ tri thức, kinh nghiệm, thất bại: qua viết blog, dạy học, mentoring (cố vấn); Tham gia nhóm thiện nguyện, câu lạc bộ, diễn đàn tích cực; Biết nói tiếng nói công dân, bảo vệ môi trường, ủng hộ công lý, phê phán bất công một cách văn minh; Làm gương cho thế hệ sau: qua hành vi chứ không chỉ lời nói;

“Chúng ta sống bằng những gì ta nhận, nhưng ta thật sự sống mãi bằng những gì ta cho đi.” [4]

(Winston Churchill)

11.7. Lời kết

Chặng đường cuộc đời trong thời đại hiện đại không còn bằng phẳng như trước. Nó đòi hỏi mỗi người không chỉ “có gì” trong hành trang, mà còn “trở thành ai” khi bước đi. Đó là hành trình vượt qua thói quen cũ, những vùng an toàn cũ, để mở lòng học hỏi, để linh hoạt thích nghi, để dẫn thân và lan tỏa giá trị sống cho cộng đồng

Ta đã đi qua những bài học về tự chủ giữa thế giới số hóa, vượt khó trong biển thông tin, thích nghi với biến động

và mạnh dạn dẫn dắt chính mình. Nhưng điều cốt lõi sau tất cả là: mỗi người đều có thể trở thành phiên bản tốt hơn, không vì áp lực cạnh tranh, mà vì mong muốn trưởng thành và sống có ý nghĩa.

Hành trang cuộc đời, suy cho cùng, không phải là gói gọn trong chiếc ba lô, cũng không nằm trên bằng cấp hay mạng xã hội. Nó là trí tuệ được tôi luyện qua va vấp, là trái tim được đánh thức bởi yêu thương, và là bản lĩnh được hình thành qua những quyết định tử tế mỗi ngày. Nếu bạn mang theo hành trang ấy, không có con đường nào là vô vọng. Và bạn sẽ không chỉ bước tiếp, mà còn đủ khả năng nâng đỡ người khác trên đường đời.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Wayne Dyer (2004), *The Power of Intention*, Hay House.

[2] Alvin Toffler (1970), *Future Shock*, Random House.

[3] Robin Sharma (1997), *The Monk Who Sold His Ferrari*, Harper San Francisco.

[4] Winston Churchill, (n.d.), Trích dẫn phổ biến trên nhiều nền tảng diễn thuyết, xuất hiện trong *The International Churchill Society*.

Phần 12

RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ VÀ NGHỆ THUẬT ĐỌC SÁCH - MỞ RỘNG NĂNG LỰC HỌC HỎI SUỐT ĐỜI

Trong thời đại thông tin bùng nổ, nơi tri thức mới được sản sinh theo từng phút, năng lực ghi nhớ và kỹ năng đọc sách không còn là đặc quyền của học giả, mà trở thành hành trang sinh tồn thiết yếu của mỗi người. Không ít người cảm thấy bối rối, thậm chí bất lực, trước kho tàng kiến thức khổng lồ mà họ không thể tiếp cận, không phải vì thiếu sách, mà vì thiếu cách đọc; không phải vì trí tuệ kém, mà vì không biết cách rèn trí nhớ [1].

Trí nhớ là một loại “cơ bắp tinh thần”. Nó không ngẫu nhiên mạnh mẽ theo tuổi tác, cũng không mãi yếu kém nếu được luyện tập đúng cách [2]. Trong khi đó, đọc sách là một hình thức “đối thoại cao cấp”, không chỉ giúp ta hấp thụ tri thức, mà còn rèn luyện tư duy, sự tập trung và chiều sâu tâm hồn. Nhưng đáng tiếc, phần lớn chúng ta chưa từng được dạy cách đọc sách sao cho hiệu quả, hay cách nhớ lâu những gì mình đã đọc.

12.1. Tầm quan trọng của trí nhớ và kỹ năng đọc trong thời đại số

Cuộc sống hiện đại khiến não bộ bị phân mảnh vì mạng xã hội, điện thoại thông minh và hàng loạt yếu tố gây nhiễu khác [3]. Trong bối cảnh đó, người nào sở hữu được trí nhớ linh hoạt và phương pháp đọc sâu, người đó đang sở hữu một lợi thế cạnh tranh bền vững trên mọi hành trình, học tập, nghề nghiệp và trưởng thành.

Thời đại số không chỉ cung cấp tri thức mà còn đặt ra thách thức: làm sao để tiếp nhận, ghi nhớ và áp dụng một cách hiệu quả? Mỗi ngày, một người tiếp xúc với hàng trăm mẫu thông tin, từ thông báo điện thoại, tin tức, quảng cáo đến dữ liệu công việc. Nếu không có hệ thống ghi nhớ khoa học và kỹ năng đọc tinh gọn, chúng ta sẽ dễ rơi vào tình trạng “đọc nhưng không nhớ”, “nghe nhưng không hiểu”.

12.2. Những hiểu lầm thường gặp về trí nhớ

Không ít người cho rằng trí nhớ là thiên phú, hoặc chỉ cần thiết cho học sinh, sinh viên. Đây là quan niệm sai lầm. Thực tế cho thấy, trí nhớ là kỹ năng mềm có thể rèn luyện được, và nó đóng vai trò thiết yếu trong mọi giai đoạn cuộc sống, từ người làm nghề kỹ thuật đến nghệ sĩ sáng tạo, từ người già đến thanh niên khởi nghiệp. Ví dụ, một người kinh doanh thành công không phải vì họ nhớ

hết số liệu, mà vì họ biết cách ghi nhớ những gì cốt lõi: khách hàng chính, xu hướng thị trường, điểm mạnh của đối thủ. Tất cả những điều đó đều có thể đạt được thông qua luyện tập trí nhớ có chiến lược.

Ngoài ra, nhiều người nhầm lẫn giữa trí nhớ tốt và học vẹt. Trí nhớ hiệu quả không đơn thuần là ghi nhớ máy móc, mà là hiểu sâu, ghi nhớ có tổ chức và biết vận dụng linh hoạt trong tình huống thực tế. [4]

12.3. Phương pháp rèn luyện trí nhớ có thể áp dụng hằng ngày

Trong thời đại hiện nay, với lượng thông tin khổng lồ đổ vào não bộ mỗi ngày, trí nhớ dễ rơi vào tình trạng quá tải, lẫn lộn và suy giảm. Tuy nhiên, trí nhớ không phải là một khả năng bẩm sinh cố định. Nó có thể được rèn luyện, cải thiện và duy trì bền vững thông qua những thói quen nhỏ nhưng hiệu quả trong đời sống hằng ngày. Dưới đây là các phương pháp khoa học và dễ áp dụng giúp tăng cường trí nhớ cho mọi lứa tuổi.

1. Ghi nhớ bằng liên tưởng hình ảnh: Liên kết thông tin cần ghi nhớ với hình ảnh trực quan, sinh động trong trí tưởng tượng. Não bộ con người ghi nhớ hình ảnh dễ hơn chữ viết. Khi chuyển thông tin thành hình ảnh, càng kỳ lạ, hài hước hay giàu cảm xúc càng tốt, thì khả năng lưu trữ và hồi tưởng sẽ tăng lên đáng kể.

Ví dụ: Khi học danh sách các việc cần làm trong ngày, bạn có thể tưởng tượng chúng thành một chuỗi hoạt cảnh, như việc “đi chợ” biến thành hình ảnh bạn cưỡi xe bò đi giữa siêu thị, “gọi điện cho mẹ” là một cuộc gọi từ vũ trụ...

2. *Ghi nhớ theo sơ đồ tư duy (mind map):* Trình bày thông tin dưới dạng nhánh cây, có trung tâm và phân nhánh logic. Sơ đồ tư duy không chỉ giúp ghi nhớ mà còn kích hoạt khả năng tư duy hệ thống, giúp não bộ ghi nhớ theo cấu trúc chứ không rời rạc. Người học sử dụng cả hai bán cầu não khi vừa dùng từ ngữ, màu sắc, biểu tượng để thể hiện thông tin.

Tình huống áp dụng: Khi chuẩn bị bài thuyết trình, học sinh có thể vẽ sơ đồ tư duy thay vì học thuộc lòng văn bản, từ đó nhớ được cả nội dung lẫn bố cục.

3. *Lặp lại có khoảng cách (spaced repetition):* Nhắc lại thông tin theo chu kỳ thời gian khoa học để ghi nhớ vào trí nhớ dài hạn [5]. Việc nhồi nhét trong thời gian ngắn khiến trí nhớ ngắn hạn quá tải và mau quên. Spaced repetition giúp củng cố thông tin dần dần và đúng lúc trước khi nào kịp quên, từ đó tạo ra sự ghi nhớ bền vững.

Ứng dụng: Sử dụng các phần mềm như Anki, Quizlet hoặc viết lại kiến thức cần nhớ vào thẻ rồi ôn tập theo chu kỳ: sau 1 ngày, 3 ngày, 1 tuần, 1 tháng...

4. *Tóm tắt và giảng lại cho người khác:* Muốn nhớ sâu, hãy cố gắng giải thích lại điều vừa học bằng lời của chính

mình [6]. Khi ta cố gắng nói lại, não buộc phải sắp xếp, hiểu và tái tạo thông tin, điều này hiệu quả hơn việc học thụ động. Kỹ thuật này còn giúp xác định chỗ nào chưa hiểu để bổ sung [7].

Tình huống áp dụng: Sau khi đọc xong một chương sách, hãy thử kể lại nội dung cho bạn bè, người thân, hoặc viết lại thành một đoạn blog ngắn.

5. *Ghi nhớ bằng cảm xúc và trải nghiệm:* Thông tin gắn với cảm xúc thường được nhớ lâu hơn. Những ký ức vui buồn thường in đậm vì chúng được mã hóa sâu hơn trong não bộ. Tận dụng điều này, ta có thể tạo ra bối cảnh hoặc câu chuyện cảm xúc cho thông tin cần nhớ.

Ví dụ: Học lịch sử bằng cách đọc hồi ký nhân vật, xem phim, đi tham quan bảo tàng, thay vì chỉ học số liệu khô khan.

6. *Giữ sức khỏe thể chất để nuôi dưỡng trí nhớ:* Não bộ khỏe khi cơ thể khỏe. Thói quen sống lành mạnh giúp tăng cường trí nhớ tự nhiên. Ngủ đủ giấc giúp não phục hồi và củng cố trí nhớ; tập thể dục giúp lưu thông máu đến não; ăn uống lành mạnh (omega-3, vitamin B...) giúp duy trì sự minh mẫn.

Ví dụ: Một người thường xuyên đi bộ sáng, ăn uống khoa học, ngủ đúng giờ, hạn chế dùng smartphone vào ban đêm... sẽ giữ được trí nhớ tốt hơn ở tuổi trung niên.

Tóm lại: Rèn luyện trí nhớ không phải là việc xa vời hay chỉ dành cho người học giỏi. Đó là một kỹ năng sống

có thể học được, chỉ cần sự kiên trì và ý thức áp dụng. Nếu mỗi ngày bạn dành một ít thời gian để luyện tập trí nhớ theo các cách trên, thì chẳng mấy chốc bạn sẽ ngạc nhiên về năng lực ghi nhớ và tư duy của chính mình một hành trang quý giá để sống chủ động, tự tin và hiệu quả trong thời đại mới.

12.4. Nghệ thuật đọc sách chọn lọc và ghi nhớ sâu

Sách là kho tàng tri thức vô tận, nhưng trong thời đại bùng nổ thông tin, nếu không biết đọc chọn lọc, con người dễ rơi vào tình trạng “bội thực tri thức” mà không đọng lại gì trong tâm trí. Vì vậy, đọc sách không chỉ là thói quen, mà cần trở thành một nghệ thuật, giúp ta vừa tiết kiệm thời gian, vừa ghi nhớ sâu sắc và biết áp dụng hiệu quả vào cuộc sống.

1. Chọn sách phù hợp với mục tiêu và giai đoạn sống:
Mỗi thời điểm trong đời, ta có những mục tiêu và nhu cầu khác nhau. Sách đọc cần phù hợp với vấn đề mình đang quan tâm, thay vì chạy theo các trào lưu hay đọc theo cảm hứng.

Ví dụ: Một học sinh THPT nên ưu tiên sách về định hướng nghề nghiệp, kỹ năng học tập, phát triển bản thân. Một người trưởng thành cần sách về quản lý thời gian, tài chính, nuôi dạy con cái, giao tiếp nơi công sở. Người cao

tuổi nên tìm đọc sách dưỡng sinh, thiền định, hồi ký, sách văn hóa truyền thống.

Tình huống thực tế: Có người mê tiểu thuyết nhưng suốt ngày đọc truyện tình ly kỳ khiến tâm lý dao động, lơ là công việc; trong khi người khác chỉ cần đọc một cuốn sách đúng lúc, như “Đắc nhân tâm”, “7 thói quen hiệu quả”, hay “Sống như ngày mai sẽ chết”, là có thể thay đổi cả tư duy và hành vi sống.

2. *Kỹ năng đọc nhanh và đọc sâu:* Không phải cuốn sách nào cũng cần đọc từ đầu đến cuối. Có những cuốn nên đọc lướt để nắm ý, có những cuốn cần đọc chậm để nghiền ngẫm. Người đọc khôn ngoan là người biết phân biệt đâu là sách cần “tiêu hóa”, đâu là sách chỉ nên “nếm thử”.

Phương pháp: Đọc lướt phần mục lục, lời giới thiệu, tiêu đề các chương để đánh giá giá trị cuốn sách. Khi đọc chương chính, đánh dấu những đoạn quan trọng, dùng kỹ thuật “gạch chân, ghi chú bên lề”. Chỉ chọn 1-2 chương giá trị nhất để đọc sâu và ghi chép lại theo kiểu sơ đồ hoặc viết cảm nhận.

Ví dụ thực hành: Đọc cuốn “Tư duy nhanh và chậm” của Daniel Kahneman, người đọc có thể lướt nhanh chương đầu để nắm khái niệm “Hệ 1 - Hệ 2”, sau đó đọc kỹ các chương về thiên kiến nhận thức, ứng dụng trong quyết định để nhớ lâu và áp dụng vào phân tích đời sống.

3. *Ghi chú và tóm tắt sau khi đọc*: Việc viết lại nội dung bằng lời của chính mình là phương pháp tuyệt vời để ghi nhớ sâu và hiểu thực chất. Ghi chú không chỉ giúp tái hiện thông tin mà còn kích thích não bộ xử lý, liên kết kiến thức mới với hiểu biết cũ.

Gợi ý phương pháp: Ghi lại ba điều tâm đắc nhất sau mỗi buổi đọc. Viết một đoạn ngắn “ứng dụng thực tế” sau khi đọc mỗi chương. Dùng màu sắc hoặc ký hiệu riêng để đánh dấu: thông tin hay, phần cần tìm hiểu thêm, ý kiến chưa đồng tình.

Tình huống áp dụng: Sau khi đọc xong một cuốn sách phát triển bản thân, bạn dành 30 phút viết lại bài học lớn nhất mà mình rút ra, rồi chia sẻ lên mạng xã hội, thảo luận với bạn bè, đây là cách khắc sâu trí nhớ và lan tỏa tri thức.

4. *Áp dụng và giảng lại cho người khác*: Cách ghi nhớ hiệu quả nhất là biến kiến thức thành hành động và chia sẻ lại cho người khác. Khi vận dụng những điều đã đọc vào công việc, gia đình, hoặc giảng giải lại cho người khác, não bộ buộc phải tái cấu trúc thông tin và lưu trữ lâu dài.

Ví dụ thực tiễn: Sau khi đọc một cuốn sách về quản lý thời gian, bạn bắt đầu lên kế hoạch tuần bằng bảng Kanban và cảm thấy hiệu suất tăng lên rõ rệt. Bạn chia sẻ lại cuốn sách cho nhóm đồng nghiệp, tạo buổi “cà phê sách” cuối tuần để trao đổi.

5. Đọc sách là hành trình rèn luyện nội tâm: Không chỉ là công cụ tri thức, đọc sách còn là hành trình tu dưỡng bản thân, nâng cao chiều sâu nội tâm và mở rộng thế giới quan. Những cuốn sách hay là người bạn tri kỷ, giúp ta bình tâm giữa bão giông của đời sống hiện đại.

Danh ngôn minh họa: Victor Hugo từng nói: “Học vấn của con người được xây dựng bằng những gì người ta học từ trường học và từ những gì người ta đọc thêm ngoài giờ học.”
[8] Khổng Tử dạy: “Không đọc sách, không biết đạo lý”.

Tình huống khích lệ: Một người trải qua khủng hoảng mất việc, mất niềm tin, nhưng nhờ đọc các cuốn sách như “Quảng gánh lo đi và vui sống” hay “Người bán hàng vĩ đại nhất thế giới”, anh dần lấy lại nghị lực và bắt đầu khởi nghiệp lại với tinh thần mới.

Tóm lại: Đọc sách chọn lọc và ghi nhớ sâu là một nghệ thuật sống, không chỉ giúp làm giàu tri thức mà còn góp phần định hình tư duy, nhân cách và hướng đi cho mỗi người trong cuộc đời. Trong thế giới đầy thông tin, người sống chủ động không đọc nhiều - mà đọc thông minh, đọc có chiều sâu, và quan trọng nhất: biến điều đọc được thành điều sống được.

12.5. Rèn luyện tinh thần học suốt đời qua việc đọc

Đọc sách không chỉ để biết, mà để sống khác. Người học suốt đời không phải là người học mãi một ngành,

mà là người luôn tò mò, cởi mở và biết tự học [9]. Muốn vậy, cần xây dựng thói quen đọc, mỗi ngày 30 phút là đủ tạo sự khác biệt sau một năm. Hãy đặt sách ở nơi dễ thấy, luôn mang theo một cuốn sách bên mình. Mỗi khi có thời gian trống, thay vì lướt mạng xã hội, hãy mở sách. Điều này sẽ giúp não bộ chuyển từ chế độ tiêu thụ sang chế độ sáng tạo.

Tạo cộng đồng đọc sách, chia sẻ tri thức với người khác và học cách phản biện cũng là cách duy trì động lực học suốt đời. Một người đọc sách suốt đời sẽ luôn trẻ trung về tâm hồn, sâu sắc trong tư duy và rộng mở về tầm nhìn.

12.6. Lời kết

Trí nhớ là nền móng, còn đọc sách là con đường [10]. Người biết cách ghi nhớ và đọc sâu không chỉ học nhanh hơn mà còn sống thấu đáo hơn. Trong hành trình cuộc đời hiện đại, rèn luyện trí nhớ và nghệ thuật đọc sách chính là hành trang bền vững để con người tự làm mới bản thân, vượt qua những thách thức và vươn tới những tầng cao của trí tuệ.

Cuốn sách có thể là tấm gương, là người thầy, là bạn đồng hành, nếu chúng ta biết trân trọng và khai thác đúng cách. Hãy bắt đầu từ hôm nay, bằng một trang sách, một dòng ghi chú, một hình ảnh gợi nhớ, bạn đang xây dựng một tương lai giàu tri thức và vững vàng nội lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Adler, M. J., & Van Doren, C. (1972), *How to Read a Book: The Classic Guide to Intelligent Reading*, Touchstone.
- [2] Foer, J. (2011), *Moonwalking with Einstein: The Art and Science of Remembering Everything*, Penguin Press.
- [3] Newport, C. (2016), *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, Grand Central Publishing.
- [4] Oakley, B. (2014), *A Mind for Numbers: How to Excel at Math and Science (Even If You Flunked Algebra)*, TarcherPerigee.
- [5] Ebbinghaus, H. (1885/1913), *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*, Dover Publications.
- [6] Coyle, D. (2009), *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How*, Bantam Books.
- [7] Brown, P.C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014), *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. Harvard University Press.
- [8] Victor Hugo, dẫn lại theo: Kruse, K. (2015), *15 Secrets Successful People Know About Time Management*, The Kruse Group.
- [9] Senge, P.M. (1990), *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*, Doubleday.
- [10] Nguyễn Hiến Lê (1964), *Tự học - Một nhu cầu của thời đại*, NXB Văn hóa.

Phần 13

HÀNH TRANG KỸ NĂNG THUYẾT TRÌNH - LÀM CHỦ LỜI NÓI, CHẠM ĐẾN TRÁI TIM

“Thuyết trình không chỉ là kỹ năng, mà là nghệ thuật ảnh hưởng”. [1]

Trong kỷ nguyên số, nơi thông tin tràn ngập và sự kết nối diễn ra từng giây, kỹ năng thuyết trình không còn là đặc quyền của diễn giả chuyên nghiệp mà trở thành nhu cầu thiết yếu của mọi người, từ học sinh, sinh viên đến cán bộ, công nhân viên. Thuyết trình không chỉ là việc nói trước đám đông, mà còn là nghệ thuật truyền đạt tư tưởng, truyền cảm hứng và tạo ảnh hưởng [3]. Năng lực này giúp cá nhân tự tin thể hiện chính mình, nâng cao vị thế, gắn kết cộng đồng và mở rộng cơ hội phát triển. Trong phần này, chúng ta cùng khám phá những yếu tố cốt lõi làm nên một bài thuyết trình thành công và cách rèn luyện để làm chủ lời nói.

13.1. Tại sao thuyết trình quan trọng trong đời sống hiện đại?

Xã hội hiện đại đòi hỏi mỗi cá nhân phải biết trình bày ý tưởng một cách rõ ràng, có sức thuyết phục và phù hợp với

từng hoàn cảnh. Kỹ năng thuyết trình được ứng dụng trong vô số tình huống: Học sinh trình bày dự án học tập; Nhân viên thuyết phục khách hàng hoặc trình bày trước lãnh đạo; Người khởi nghiệp gọi vốn trước nhà đầu tư; Nhà giáo, nhà nghiên cứu trình bày tại hội thảo. Trong mọi lĩnh vực, người có khả năng trình bày tốt thường chiếm ưu thế, tạo ấn tượng sâu sắc và thúc đẩy sự nghiệp nhanh chóng.

13.2. Vai trò của kỹ năng thuyết trình trong thời đại hiện đại

Trong thế giới ngày nay, thuyết trình không chỉ là công cụ dành riêng cho giáo viên hay diễn giả chuyên nghiệp. Đó là một kỹ năng thiết yếu cho bất kỳ ai muốn chia sẻ ý tưởng, truyền cảm hứng, bảo vệ quan điểm hoặc đơn giản là kết nối hiệu quả với người khác. Một bài thuyết trình tốt có thể thay đổi suy nghĩ, dẫn dắt hành động và mở ra những cánh cửa cơ hội không ngờ tới.

13.3. Cấu trúc bài thuyết trình hiệu quả

Một bài thuyết trình hay không chỉ phụ thuộc vào giọng nói truyền cảm hay ngoại hình tự tin, mà quan trọng nhất là kết cấu nội dung hợp lý, cuốn hút và dễ nhớ. Giống như một tòa nhà vững chắc cần nền móng và thiết kế tốt, bài thuyết trình cũng cần được xây dựng trên một cấu trúc chặt chẽ, mạch lạc.

1. *Cấu trúc 3 phần kinh điển*: Mở đầu, thân bài, kết luận.

(a) *Mở đầu (Introduction)*: Đây là phần gây ấn tượng đầu tiên, có nhiệm vụ thu hút sự chú ý, giới thiệu mục tiêu và tạo kết nối cảm xúc với người nghe. Bắt đầu bằng một câu chuyện, một câu hỏi mở, một số liệu giật mình hoặc một dẫn ngôn sâu sắc. *Ví dụ*: “Thưa quý vị, bạn có biết mỗi người trong chúng ta trung bình dành 3 giờ mỗi ngày để, không làm gì cả? Vậy thì thời gian còn lại bạn sẽ dùng để thay đổi cuộc sống chứ?”

(b) *Thân bài (Body)*: Phần này triển khai các luận điểm chính của bài thuyết trình. Mỗi luận điểm cần được sắp xếp theo trình tự logic, và minh họa bằng ví dụ cụ thể, hình ảnh hoặc con số.

Nguyên tắc 3 điểm: Đa phần người nghe chỉ nhớ được 3 nội dung chính, nên thuyết trình nên xoay quanh 3 luận điểm rõ ràng [4].

Cách chia bố cục: Luận điểm 1, thực trạng/vấn đề. Luận điểm 2, nguyên nhân hoặc phân tích sâu. Luận điểm 3, giải pháp, kiến nghị hoặc hành động đề xuất.

(c) *Kết luận (Conclusion)*: Phần này giúp tổng kết thông điệp chính, kêu gọi hành động, và để lại ấn tượng cuối cùng trong tâm trí người nghe.

Gợi ý thực hiện: Nhấn mạnh lại mục tiêu ban đầu, lặp lại ý chính bằng cách khác, kết thúc bằng một câu truyền cảm hứng.

2. Các mô hình cấu trúc hiệu quả khác: Ngoài mô hình truyền thống 3 phần, có thể áp dụng các mô hình chuyên nghiệp sau tùy vào mục tiêu thuyết trình:

(a) Mô hình P-R-E-P: Point, Reason , Example, Point. [3]

Point (nêu quan điểm): “Tôi cho rằng kỹ năng nói trước đám đông là bắt buộc trong thế kỷ XXI.” *Reason (lý do):* “Bởi vì nó giúp bạn thể hiện tư duy, tạo ảnh hưởng và kết nối.” *Example (ví dụ):* “Steve Jobs thành công không chỉ nhờ sản phẩm mà nhờ những bài thuyết trình kinh điển.” *Point (nhấn mạnh lại):* “Vì vậy, hãy học kỹ năng này ngay từ hôm nay.” Mô hình này phù hợp với bài nói ngắn (3-5 phút), như trong họp nhóm, phỏng vấn, hoặc tranh biện.

(b) Mô hình Story - Message - Action: Kể một câu chuyện ngắn, dẫn đến thông điệp, rồi kêu gọi hành động cụ thể. [5]

Ví dụ: “Năm tôi 25 tuổi, lần đầu thuyết trình trước 300 người, tôi run đến mức, quên mất tên mình. Nhưng nhờ đó, tôi học được rằng: chuẩn bị kỹ là vũ khí số 1 của thuyết trình viên. Và hôm nay, tôi muốn bạn làm điều đó, hãy chuẩn bị một bài nói 5 phút cho buổi họp tuần tới.”

3. Các nguyên tắc “vàng” trong cấu trúc thuyết trình: Đặt người nghe làm trung tâm, mỗi phần phải trả lời: “Người nghe được gì?”, “Họ có thắc mắc gì?”, “Tôi giúp họ thay đổi điều gì?”. Tạo dòng chảy logic: Mỗi ý nối tiếp ý trước bằng liên kết từ hoặc câu chuyển tiếp. Tránh kiểu “chắp vá thông

tin”. Chèn “cột mốc ghi nhớ”: Câu slogan, mô hình ba chữ, hoặc hình ảnh tượng trưng giúp người nghe khắc ghi. Ví dụ: “Học, Hành, Truyền cảm hứng”. Ba bước để trở thành diễn giả tốt. [6]

4. *Tình huống ứng dụng thực tế:*

Tình huống 1: Học sinh thuyết trình về ô nhiễm môi trường: *Mở đầu:* “Bạn có biết mỗi năm Việt Nam xả ra 1,8 triệu tấn nhựa?” *Thân bài:* Thực trạng ô nhiễm biển từ nhựa. Tác động đến sức khỏe và du lịch. Giải pháp: giáo dục, luật pháp và tái chế. *Kết luận:* “Chúng ta không chỉ cứu môi trường, mà đang cứu chính tương lai của mình!”

Tình huống 2: Nhân viên trình bày đề án kinh doanh trước lãnh đạo: Áp dụng mô hình PREP hoặc Story, Message, Action để thu hút nhanh, nêu rõ vấn đề, và đề xuất kế hoạch hành động.

Tóm lại: Một bài thuyết trình hiệu quả không cần phô trương, mà cần cấu trúc logic, triển khai mạch lạc, và truyền được thông điệp rõ ràng. Cấu trúc chính là khung xương, là nền móng để lời nói trở nên đáng tin và đáng nhớ. Đừng chỉ nói, hãy kể chuyện, hãy dẫn dắt, và hãy truyền cảm hứng bằng một bố cục thông minh!

13.4. **Làm chủ ngôn ngữ, giọng và cử chỉ**

Một bài thuyết trình thành công không chỉ đến từ nội dung mà còn được quyết định bởi cách thức người

nói truyền tải nội dung đó. Theo nghiên cứu của giáo sư Albert Mehrabian (UCLA), trong giao tiếp trực tiếp: 55% là ngôn ngữ cơ thể (body language); 38% là giọng nói (tone of voice); 7% là từ ngữ (words). Như vậy, “nói” không đủ, bạn phải “thể hiện” điều mình nói [1]. Ngôn ngữ, giọng và cử chỉ chính là công cụ tạo ra sự cuốn hút và độ tin cậy cho người nghe.

1. *Làm chủ ngôn ngữ lời nói*: Rõ ràng, gần gũi, có sức lay động. [8]

(a) *Dùng từ ngữ phù hợp đối tượng*: Với học sinh, sử dụng ví dụ đơn giản, từ ngữ gần gũi. Với người lớn tuổi: nên có yếu tố hoài niệm, truyền thống. Với chuyên gia, ưu tiên thuật ngữ chuyên ngành kèm giải thích gãy gọn.

(b) *Tránh lối nói khuôn mẫu, sáo rỗng*: Ví dụ: Thay vì “cần phải bảo vệ môi trường”, hãy nói: “Nếu con bạn chơi ở bãi biển đầy rác, bạn có còn thấy bình yên không?”.

(c) *Sử dụng câu ngắn, mạnh*: Những câu ngắn dễ nghe và dễ nhớ: “Nói ít - Làm nhiều!” hay “Thành công không chờ đợi!”.

2. *Làm chủ giọng nói*: Âm lượng, nhịp điệu, cảm xúc. [9]

(a) *Âm lượng*: Điều chỉnh âm lượng theo không gian và cảm xúc. Nói lớn hơn khi nhấn mạnh, nói chậm và nhỏ lại khi cần lắng đọng.

(b) *Nhịp điệu và tốc độ*: Tránh nói đều đều, đơn điệu. Dùng ngắt nhịp hợp lý để tạo hiệu ứng. Ví dụ: “Tôi đã từng

thất bại. Rất nhiều lần. Nhưng mỗi lần đó, tôi đứng dậy. Và bước tiếp.”

(c) *Ngữ điệu và biểu cảm*: Thuyết trình viên giỏi phải biết “diễn đạt cảm xúc qua giọng”, từ vui tươi, quyết đoán đến cảm động, sâu lắng.

3. *Làm chủ cử chỉ và ngôn ngữ cơ thể* [1] [4]

(a) *Tư thế đứng và di chuyển*: Đứng thẳng, vững chãi, không gù lưng hoặc bắt chéo chân. Di chuyển vừa phải, không nên đứng im hoặc đi lại rối rắm.

(b) *Giao tiếp bằng ánh mắt*: Duy trì ánh mắt với khán giả 2-3 giây/lượt. Tránh nhìn xuống đất hoặc chỉ dán vào màn chiếu.

(c) *Cử chỉ tay*: Dùng tay để bổ trợ cho nội dung: chỉ số, mở rộng, nhấn mạnh. Tránh khoanh tay, giấu tay sau lưng, hoặc liên tục gãi đầu, vuốt tóc, những cử chỉ gây mất thiện cảm.

(d) *Biểu cảm khuôn mặt*: Khuôn mặt phải diễn đạt được nội dung. Nếu kể chuyện vui, gương mặt phải sáng, mắt mở to. Nếu chia sẻ điều buồn, nên chậm rãi, ánh mắt dụi đi.

4. *Tình huống thực tế và bài học*

Tình huống 1: Diễn giả có nội dung hay nhưng giọng đều đều, một sinh viên đại học thuyết trình về hành vi tiêu dùng tuổi trẻ với nội dung rất tốt, nhưng vì nói nhỏ, giọng đều, ít giao tiếp mắt, cử chỉ rụt rè khiến cả lớp không chú ý.

Giảng viên kết luận: “Em viết như học giả, nhưng trình bày như người mộng du.”

Bài học: Giọng nói và cử chỉ chính là “âm nhạc” dẫn dắt người nghe. Một bản nhạc thiếu nhịp điệu, sẽ gây buồn ngủ!

Tình huống 2: Diễn giả thuyết trình bằng cả trái tim và cơ thể, một cô giáo tiểu học kể chuyện về học sinh của mình trong buổi tập huấn kỹ năng mềm. Cô đứng thẳng, mắt sáng, đôi tay dang rộng khi nhấn vào sự bao dung. Tất cả người nghe đều xúc động và đứng lên vỗ tay. Cô không chỉ nói, mà còn truyền cảm hứng.

5. *Gợi ý luyện tập:* Ghi âm, quay video thuyết trình của mình, sau đó tự xem lại. Tập nói trước gương, chú ý biểu cảm khuôn mặt. Tham gia câu lạc bộ nói trước công chúng như Toastmasters. Đọc truyện cổ tích cho trẻ em, cách luyện giọng và biểu cảm rất hiệu quả.

Tóm lại: Ngôn ngữ, giọng nói và cử chỉ không phải là những yếu tố phụ họa, chúng là trái tim của một bài thuyết trình sống động và thuyết phục. Bạn không chỉ cần biết nói cái gì, mà còn phải biết nói như thế nào để tạo được ảnh hưởng tích cực. Một người thuyết trình xuất sắc không chỉ khiến người khác hiểu, mà còn khiến họ cảm nhận, đồng cảm và hành động.

13.5. Tương tác với khán giả

Một bài thuyết trình không nên là một chiều, người nói nói, người nghe nghe, mà nên tạo nên một cuộc đối thoại

sống động. Khán giả không chỉ đến để nghe, mà còn để cảm nhận, phản hồi, và kết nối. Bắt đầu bằng câu hỏi hoặc tình huống để khơi gợi sự chú ý. *Giao tiếp bằng mắt*: Đảo mắt khắp khán phòng, tạo cảm giác đang nói chuyện với từng người. Gọi tên, trích dẫn phản hồi để tăng tính kết nối và tôn trọng người nghe. Lắng nghe chủ động khi có câu hỏi từ khán giả. Tạo yếu tố hài hước hợp lý để giảm căng thẳng, tạo không khí cởi mở. *Tình huống ví dụ*: Trong một hội thảo, diễn giả hỏi: “Ai trong đây từng ngủ gật trong lớp học?” và chính người thuyết trình giơ tay trước. Cả hội trường bật cười, không khí cởi mở hơn. Điều đó giúp bài nói trở nên gần gũi và hiệu quả hơn.

13.6. Vượt qua nỗi sợ và luyện tập tự tin

Nỗi sợ nói trước đám đông là nỗi sợ phổ biến, thậm chí với nhiều người còn lớn hơn cả sợ độ cao hay côn trùng [2]. Nhưng thuyết trình không phải là khả năng bẩm sinh, đó là kỹ năng hoàn toàn có thể luyện tập và nâng cao: (i) *Hiểu rõ nỗi sợ*: Đôi khi ta sợ vì ám ảnh bị đánh giá, sợ sai, sợ quên lời. Việc này có thể giảm nhẹ nếu ta chuẩn bị tốt và tự nhủ rằng “khán giả đến để nghe mình, không phải để bắt lỗi”. (ii) *Luyện tập thường xuyên* [7]: Không ai thành công ngay lần đầu. Hãy luyện trước gương, thu âm, quay video, nhờ bạn bè phản hồi. Mỗi lần là một bước tiến. (iii) *Chuẩn bị thật kĩ*: nắm chắc nội dung sẽ giúp bạn bớt lo lắng. Viết sườn ý chính ra giấy, tập nói chứ không đọc. (iv) *Tưởng tượng tích cực*: Trước khi lên sân khấu, nhắm mắt hình dung bạn nói

mạch lạc, khán giả vỗ tay, điều này giúp bạn hình thành niềm tin. (v) *Bắt đầu từ những nhóm nhỏ*: Nếu bạn sợ nói trước đám đông, hãy bắt đầu từ lớp học, nhóm bạn, cuộc họp nhỏ, rồi dần mở rộng quy mô.

Tình huống thực tế: Một sinh viên năm nhất run rẩy khi thuyết trình trước lớp. Nhưng chỉ sau ba tháng tham gia câu lạc bộ hùng biện, em đã có thể đứng trước hội trường 300 người để nói chuyện. *Bí quyết*: Luyện tập, kiên trì, và vượt qua chính mình.

13.7. Xử lý tình huống bất ngờ và vượt qua nỗi sợ hãi

Rất nhiều người dù giỏi chuyên môn vẫn ngại đứng trước đám đông. Để vượt qua: Hít thở sâu và điều hòa nhịp tim trước khi bắt đầu. Chuẩn bị thật kĩ nội dung và luyện tập nhiều lần. Tưởng tượng buổi thuyết trình như cuộc trò chuyện thân mật.

Chấp nhận sai sót nhỏ, lấy đó làm điểm mạnh để ứng biến linh hoạt. *Ví dụ tình huống*: Khi đang thuyết trình, nếu máy chiếu hỏng, hãy chuyển sang kể chuyện minh họa hoặc sử dụng bảng trắng để tiếp tục trình bày, điều đó thể hiện bản lĩnh và khả năng thích ứng của bạn.

13.8. Ứng dụng công nghệ và phương tiện hỗ trợ thuyết trình

Thời đại số mở ra nhiều công cụ hỗ trợ thuyết trình chuyên nghiệp: *PowerPoint, Canva, Prezi*: Thiết kế slide sinh

động, dễ hiểu. *Video clip, hình ảnh, âm thanh*: Tăng tính tương tác, hấp dẫn.

Ứng dụng đo thời lượng, luyện giọng: Giúp kiểm soát thời gian và phát âm. Tuy nhiên, công nghệ chỉ hỗ trợ, đừng để slide thay bạn nói chuyện. Người trình bày mới là trung tâm, còn công cụ chỉ là phần phụ trợ làm nổi bật thông điệp.

13.9. Lời kết: Thuyết trình là một hành trình tự tin hóa tư tưởng

Thuyết trình là nơi giao thoa giữa kiến thức, cảm xúc và bản lĩnh. Khi bạn biết nói đúng lúc, đúng cách, đúng người, bạn đang tạo ảnh hưởng. Kỹ năng này không đến trong một sớm một chiều, mà cần luyện tập, va chạm và điều chỉnh liên tục. Hãy bắt đầu từ những bài trình bày nhỏ trong lớp học, nhóm bạn, hội trường nhỏ, để từng bước chạm đến đỉnh cao thuyết phục bằng lời nói. Trong một thế giới mà “ai nắm được sự chú ý, người đó có quyền lực”, thuyết trình chính là hành trang không thể thiếu để bạn tạo dựng thương hiệu cá nhân và đi xa hơn trên con đường thành công.

Kỹ năng thuyết trình không phải là “món quà của số phận”, mà là kết quả của sự rèn luyện nghiêm túc và liên tục [10]. Dù bạn là học sinh, sinh viên, công chức hay người làm kinh doanh, hãy bắt đầu từ những bài nói nhỏ nhất, học cách làm chủ ngôn ngữ, giọng nói và cảm xúc, để từng bước trở thành người truyền cảm hứng có sức thuyết phục. Bởi vì trong thời đại hiện đại, người biết thuyết trình chính là người biết khẳng định giá trị bản thân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Mehrabian, A. (1971), *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*, Wadsworth Publishing.

[2] Carnegie, D. (1936), *How to Win Friends and Influence People*, Simon & Schuster.

[3] Gallo, C. (2014), *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*, St. Martin's Press.

[4] Reynolds, G. (2008), *Presentation Zen: Simple Ideas on Presentation Design and Delivery*, New Riders.

[5] Duarte, N. (2010), *Resonate: Present Visual Stories that Transform Audiences*, Wiley.

[6] Brown, B. (2012), *Daring Greatly*, Gotham Books.

[7] Covey, S. R. (1989), *The 7 Habits of Highly Effective People*, Free Press.

[8] Karia, A. (2012), *The Magic of Public Speaking*, CreateSpace Independent Publishing.

[9] Heath, C. & Heath, D. (2007), *Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die*, Random House.

[10] Robbins, T. (1991), *Awaken the Giant Within*, Free Press.

Phần 14

KỸ NĂNG LÀM THƠ - GIEO VẦN CẢM XÚC

*“Làm thơ, không chỉ là nghệ thuật
mà là phương tiện biểu đạt tâm hồn.”*

Thơ không đơn thuần là chuỗi ngôn từ vần điệu, mà là nhịp đập của trái tim, là dòng chảy nội tâm được kết tinh qua hình ảnh, cảm xúc và suy tưởng. Làm thơ giúp con người thể hiện bản ngã một cách tinh tế, thăng hoa tinh thần, chữa lành những vết xước của cuộc sống và để lại dấu ấn cá nhân độc đáo. Trong xã hội hiện đại, thơ có thể không còn phổ biến như trước, nhưng với những ai biết sử dụng ngôn từ như một nhạc cụ cảm xúc, làm thơ là hành trình chạm đến vẻ đẹp bên trong và kết nối với cộng đồng.

14.1. Những yếu tố nền tảng để làm thơ

Làm thơ không phải là việc chỉ dành riêng cho những thiên tài bẩm sinh. Dù cảm xúc là khởi nguồn thi ca, thì để tạo nên một bài thơ chạm đến tâm hồn người đọc, người viết cần có sự rèn luyện, trang bị những yếu tố nền tảng. Những

yếu tố này chính là “bộ khung” để thi ca bay bổng mà không vụng về, cảm xúc thăng hoa mà không rơi vào sáo rỗng.

1. *Cảm xúc chân thành và khả năng rung cảm:* Mọi bài thơ hay đều bắt đầu từ một cảm xúc thật. Đó có thể là niềm vui ngẩn ngui, nỗi buồn da diết, sự tiếc nuối khôn nguôi, hoặc cả một nỗi trăn trở về cuộc sống, xã hội. Người làm thơ cần rèn luyện khả năng “lắng nghe” cảm xúc của chính mình, như một chiếc radar nhạy bén, để từ đó biết cách biến những rung động ấy thành ngôn từ.

Ví dụ, trong hoàn cảnh nhìn thấy một cụ già bán vé số dưới cơn mưa tầm tã, người khác có thể chỉ thoáng thương cảm, nhưng người làm thơ có thể rung động đến mức bật ra một bài thơ: “Tắm thân nhỏ giữa màn mưa trắng xóa; Một đời người chắt chiu những niềm đau”.

2. *Vốn ngôn ngữ phong phú và giàu hình ảnh:* Ngôn ngữ là chất liệu chính của thơ. Một người viết thơ giỏi không cần dùng từ ngữ cầu kỳ, mà phải biết chọn đúng từ, đúng chỗ, đúng nhịp. Từ ngữ trong thơ cần giàu hình ảnh, gợi cảm và giàu nhạc tính. Việc đọc nhiều, lắng nghe, ghi chép lại những câu hay, từ hay và luyện tập thay thế các từ ngữ thông thường bằng từ ngữ hình tượng sẽ giúp nâng cao vốn ngôn ngữ thơ. Ví dụ, thay vì nói “nắng vàng đẹp quá”, có thể viết “nắng hong nhẹ mảnh lụa chiều thu”.

3. *Kiến thức về thể loại và nhịp điệu:* Người làm thơ cần nắm được các thể thơ cơ bản: thơ lục bát, thất ngôn, ngũ

ngôn, thơ tự do, thơ bảy chữ, thơ haiku. Mỗi thể thơ có yêu cầu về số chữ, gieo vần, nhịp điệu, rất cần sự luyện tập kiên trì để viết thành thạo. Chẳng hạn, thể lục bát là đặc trưng của thơ ca Việt Nam, có quy luật dòng sáu chữ, dòng tám chữ, vần lưng gieo ở chữ thứ sáu câu 6 và chữ thứ sáu câu 8. Ví dụ: “Mẹ ru con ngủ ban trưa; Tiếng ru như gió đẩy đưa cánh diều...”. Thể thơ tự do thì linh hoạt hơn, nhưng vẫn cần có nhịp và ngữ điệu nội tại, tránh viết lan man hoặc lỏng lẻo.

4. *Quan sát tinh tế và tư duy biểu tượng*: Người làm thơ phải biết nhìn cái bình thường dưới lăng kính khác biệt. Một giọt sương có thể là “mắt ai vừa ướm”, một cánh khô có thể thành “bàn tay khắc khoải mùa đông”. Quan sát đời sống, thiên nhiên, con người và gợi lên hình ảnh biểu tượng là cách khiến bài thơ mang tính khái quát, gợi cảm và sâu sắc hơn. Ví dụ: “Chiếc lá rơi chẳng hẳn vì thu đến; Có khi vì cơn gió rất vô tình”.

5. *Khả năng chiêm nghiệm và triết lý sống*: Thơ không chỉ là cảm xúc, mà còn là sự lắng đọng, chiêm nghiệm và gửi gắm triết lý. Một bài thơ có thể ngắn, nhưng chứa đựng cả chiều sâu cuộc đời. Những người từng trải thường viết thơ sâu sắc hơn, nhưng người trẻ cũng hoàn toàn có thể viết thơ nếu biết quan sát, suy ngẫm và đặt mình vào góc nhìn rộng mở.

Tóm lại: Làm thơ là nghệ thuật kết hợp giữa cảm xúc, ngôn ngữ, nhịp điệu, quan sát và tư duy triết lý. Những yếu tố nền tảng này không phải được sinh ra sẵn có, mà hoàn toàn có thể rèn luyện mỗi ngày. Khi bạn biết rung cảm, biết

chọn lời để nói điều mình cảm, và biết kiên trì mài giũa câu chữ, bạn sẽ có thể bước vào thế giới của thi ca bằng đôi chân vững vàng và trái tim mở rộng.

14.2. Các thể thơ phổ biến và ứng dụng

Thơ ca, qua hàng ngàn năm phát triển, đã tạo nên một kho tàng phong phú các thể thơ, mỗi thể thơ là một “nền kiến trúc” riêng biệt về cấu trúc, nhịp điệu, vần luật và tinh thần biểu cảm. Nắm vững các thể thơ phổ biến không chỉ giúp người học làm thơ linh hoạt lựa chọn cách thể hiện, mà còn giúp cảm xúc được “định hình” một cách có kỷ luật, chất lọc và giàu giá trị thẩm mỹ.

1. Thơ lục bát, hồn dân tộc, tiếng lòng quê hương

Cấu trúc: Một câu 6 chữ (lục) và một câu 8 chữ (bát) xen kẽ. Gieo vần theo quy luật truyền thống: chữ thứ 6 của câu 6 vần với chữ thứ 6 của câu 8, chữ thứ 8 của câu 8 lại vần với chữ thứ 6 của câu 6 tiếp theo.

Đặc điểm: Dịu dàng, dễ nhớ, dễ thuộc, gần với truyền thống dân gian, ca dao.

Ứng dụng: Thích hợp cho thơ tâm tình, tự sự, hoài niệm, kể chuyện. *Ví dụ:* “Thương em từ thuở mẹ sinh; Gió đưa câu hát rung rinh giữa chiều...”. Lục bát là thể thơ giúp người học luyện ngôn ngữ nhạc tính, học cách gieo vần nhịp nhàng và truyền tải cảm xúc mượt mà như một dòng sông quê.

2. Thơ bảy chữ (thất ngôn bát cú, tứ tuyệt)

Cấu trúc: Mỗi câu 7 chữ, gồm 4 hoặc 8 câu, có luật bằng trắc và vần chặt chẽ. Trong thơ Đường luật (thất ngôn bát cú), có quy định nghiêm ngặt về niêm, luật, đối, vần.

Đặc điểm: Trang trọng, cổ kính, mang tính lý tưởng hóa.

Ứng dụng: Thể hiện khí phách, hoài bão, đạo lý, cảm hoài lịch sử.

Ví dụ: “Thân em như giếng giữa làng; Người khôn rửa mặt, người phàm rửa chân...”. Người mới học nên bắt đầu với thơ bảy chữ tự do (không gò bó luật đối) để rèn ngữ âm, sau đó mới thử thách với thơ luật Đường.

3. Thơ năm chữ (ngũ ngôn)

Cấu trúc: Mỗi câu 5 chữ, thường gồm 4 hoặc nhiều hơn tùy ý.

Đặc điểm: Cô đọng, dung dị, giàu chất triết lý.

Ứng dụng: Diễn đạt cảm xúc sâu lắng, tự tình, chiêm nghiệm. **Ví dụ:** “Tôi đi giữa trời thu; Nghe gió về đầu ngõ; Lòng nhẹ như mây trắng; Mùa xa rồi còn đâu.” Thể thơ năm chữ giúp người viết làm quen với việc chọn lọc từ ngữ, vì độ dài ngắn của câu buộc người viết phải cân nhắc kỹ mỗi chữ.

4. Thơ tự do, không gò bó, nhưng không dễ

Cấu trúc: Không bắt buộc về số chữ, câu, vần, nhưng phải có sự nhất quán về nhịp điệu, ngữ nghĩa.

Đặc điểm: Linh hoạt, giàu cảm xúc hiện đại, dễ thể nghiệm.

Ứng dụng: Thích hợp cho thơ tình yêu, triết lý cuộc sống, suy tưởng cá nhân. Ví dụ: “Anh đến, như một cơn mưa đột ngột; Em còn chưa kịp khép ô; Trái tim đã ướm mềm ký ức...”. Tuy là thể tự do, nhưng người viết phải cực kỳ tinh tế trong ngắt nhịp, xây dựng hình ảnh, liên tưởng và giữ nhạc tính nội tại.

5. Thơ haiku - nghệ thuật của sự tối giản

Nguồn gốc: Nhật Bản, thể thơ cổ với quy tắc 3 dòng, lần lượt 5 - 7 - 5 âm tiết.

Đặc điểm: Không dùng vần, mô tả thiên nhiên, đời sống, thường có yếu tố bất ngờ hoặc nghịch lý.

Ứng dụng: Phát triển tư duy hàm súc, rèn luyện khả năng quan sát và biểu đạt trong giới hạn. Ví dụ: “Một giọt sương rơi; Đánh thức buổi bình minh; Cỏ xanh bàng hoàng”. Thơ haiku giúp người viết luyện kỹ thuật nén cảm xúc và tạo ấn tượng chỉ bằng vài từ.

6. Thơ hiện đại pha trộn thể loại

Ngày nay, nhiều nhà thơ kết hợp các thể thơ với nhau, thậm chí “bẻ khung” để tạo ra những phong cách mới. Tuy nhiên, để pha trộn hiệu quả, người viết cần nắm chắc luật trước khi phá luật.

Ứng dụng trong thực tế: Viết thơ chúc mừng, tiễn biệt, tri ân thầy cô, bạn bè. Sáng tác thơ cảm xúc cá nhân, chia sẻ mạng xã hội. Làm thơ gắn với âm nhạc, viết lời ca.

Gợi ý luyện tập theo thể thơ: Tuần 1-2: Tập viết thơ lục bát mỗi ngày 2 cặp câu. Tuần 3-4: Học và viết thơ năm chữ, tập trung chủ đề tự sự. Tháng tiếp theo: Thử nghiệm thơ bảy chữ có vần đơn giản. Sau 2 tháng: Bắt đầu viết thơ tự do có chủ đề rõ ràng, không quá dài. Mỗi tuần: Chọn một ảnh, một câu nói hoặc một kỷ niệm để làm thơ ngắn 4-6 câu.

Tóm lại: Mỗi thể thơ là một “ngôi nhà nghệ thuật”, có nền móng, cửa sổ, mái vòm riêng. Người viết thơ như người thợ, trước tiên phải học dựng nhà bằng bản vẽ, sau mới tự vẽ kiểu mới. Hãy bắt đầu bằng thể thơ gần gũi, rồi từng bước mở rộng. Khi đã thành thục, bạn sẽ thấy thơ không còn là thử thách, mà là dòng chảy tự nhiên từ tâm hồn ra trang giấy.

14.3. Phương pháp luyện tập làm thơ

Làm thơ không chỉ là cảm hứng nhất thời, mà còn là hành trình rèn luyện bền bỉ, kết hợp giữa trái tim cảm xúc và cái đầu tư duy. Cũng như người luyện võ cần khổ luyện chiêu thức để tự do sáng tạo trong chiến đấu, người làm thơ cũng cần phương pháp để biến rung động thành vần điệu có sức lan tỏa.

1. Luyện ngôn ngữ thơ, chọn chữ như gọt ngọc

Phương pháp: Mỗi ngày chọn một chủ đề (ví dụ: hoa sen, chiều mưa, mẹ, tuổi học trò) để viết một đoạn thơ 2-4 câu, tập trung vào việc chọn từ tinh tế và hình ảnh gợi cảm.

Gợi ý: Tập viết một câu thơ hay từ một bức ảnh, một câu tục ngữ hoặc một kỷ niệm. Dùng “phương pháp thay từ”, viết một câu thơ, sau đó thay thế từ khóa trong câu bằng 3-4 từ khác nhau để tìm câu hay nhất. *Ví dụ:* Câu gốc: Mẹ tôi lưng đã bạc màu sương. Thử biến đổi: Mẹ tôi tóc đã trắng màu sương; Mẹ tôi vai cúi tựa mây vương; Mẹ tôi lưng cong như nhánh liễu...

Ghi nhớ: Ngôn ngữ thơ không dông dài, mà là tinh luyện, mỗi chữ như một nốt nhạc, thừa một chữ là dư, thiếu một chữ là vụng.

2. Luyện gieo vần và nhịp thơ, làm chủ nhạc tính

Phương pháp: Viết thơ theo từng thể (lục bát, năm chữ, bảy chữ), rèn luyện vần bằng vần trắc, ngắt nhịp 2/2/4 hoặc 3/4 tùy thể thơ.

Gợi ý: Mỗi ngày viết một cặp lục bát hoặc hai câu thơ năm chữ có vần với nhau.

Ghi âm để tự nghe lại âm điệu câu thơ mình viết, chỉnh sửa cho dễ đọc, dễ nhớ. *Ví dụ luyện vần: Thấy tôi cặm cụi bên đèn. Gió thu ghé cửa, gọi tên tháng mười. Người đi lá rụng bên thềm. Nghe đâu gió cuốn niềm riêng rụng đầy.*

3. Viết lại, không sợ sửa thơ

Phương pháp: Khi viết xong một bài, hãy để đó một hai ngày, sau đó đọc lại và chỉnh sửa từ ngữ, nhịp, ý tứ. Đừng xem bản nháp đầu tiên là phiên bản cuối cùng.

Gợi ý: In bài thơ ra giấy, dùng bút đỏ để sửa. Đọc to để cảm nhận nhịp điệu và cảm xúc thật. Nhờ người đọc góp ý để thấy điểm mạnh/yếu. Ví dụ thực hành: Bản 1: Chiều nay mây đỏ về đâu. Bản 2: Chiều nay mây trắng kéo nhau về trời. Bản 3: Chiều trôi, mây trắng bàng khuâng cuối trời.

Bài học: Việc sửa thơ không làm giảm “cái tôi” nghệ sĩ, mà là quá trình mài giũa viên ngọc thô.

4. *Viết theo chủ đề rèn tư duy thơ có định hướng*

Phương pháp: Mỗi tuần chọn 1 chủ đề cụ thể: thiên nhiên, tình mẹ, quê hương, kỷ niệm tuổi thơ, tình yêu, đề sáng tác ít nhất 1 bài.

Gợi ý thực hành: Tự đặt đề bài: “Nếu em là cơn gió...” hay “Lá thư gửi người đã mất”. Viết thơ gắn với một ngày lễ cụ thể: 8/3, 20/11, lễ Vu Lan. Việc viết theo chủ đề giúp người viết rèn khả năng tập trung cảm xúc và dẫn dắt hình ảnh một cách mạch lạc, nhất quán.

5. *Đọc và học thơ hay, nuôi dưỡng tâm hồn thi sĩ*

Phương pháp: Đọc thơ của các tác giả lớn (Tố Hữu, Xuân Diệu, Nguyễn Duy, Lưu Quang Vũ, Trần Đăng Khoa), ghi chép câu hay, phân tích bố cục, nhịp điệu và hình ảnh.

Gợi ý thực hành: Viết lại một bài thơ yêu thích bằng lời của chính mình. Bắt chước thể thơ, nhịp và cách dùng từ để luyện tay bút. Người viết thơ giỏi là người biết lắng nghe thơ người khác bằng cả trái tim và lý trí.

6. Chia sẻ thơ và lắng nghe phản hồi

Phương pháp: Gửi thơ tới bạn bè, nhóm sáng tác, mạng xã hội để nhận góp ý. Việc dám công bố là bước trưởng thành quan trọng.

Lưu ý: Không nên quá kỳ vọng vào lời khen, mà hãy ghi nhận những góp ý để tiếp tục hoàn thiện.

Gợi ý: Lập blog thơ hoặc tham gia nhóm làm thơ. Tham gia cuộc thi thơ ở trường học, địa phương hoặc các trang báo điện tử.

Tóm lại: Làm thơ không phải là thiên bẩm dành riêng cho người “mộng mơ”, mà là một kỹ năng có thể rèn luyện được. Bằng những bước luyện tập nhỏ, đều đặn và có phương pháp, bạn sẽ từng bước định hình được “giọng thơ” riêng, phong cách riêng và dần trở thành người biết “làm thơ để sống đẹp”. Như người xưa từng nói: “Thi trung hữu họa, thi trung hữu nhạc, thi trung hữu triết”, trong thơ có tranh, có nhạc, có triết lý. Hãy bắt đầu từ hôm nay.

14.4. Phương pháp làm thơ: Từ cảm xúc đến nghệ thuật ngôn từ

Làm thơ không chỉ là chuyện sắp xếp vần điệu, mà là một hành trình khơi dậy cảm xúc sâu kín trong tâm hồn, rồi chuyển hóa chúng thành ngôn từ giàu hình ảnh và nhạc tính. Nếu cảm xúc là “nguồn suối trong lành”, thì nghệ thuật dùng từ là “chiếc bình pha lê” để giữ lại vẻ đẹp ấy, rõ ràng, trong sáng và ngân vang.

1. *Đánh thức cảm xúc, khởi đầu mọi bài thơ*: Cảm xúc là chất liệu đầu tiên, là tia chớp khơi nguồn cảm hứng. Một khoảnh khắc nhìn hoàng hôn, một giấc mơ về người mẹ, một ký ức tuổi thơ, đều có thể trở thành mạch thơ dồi dào.

Gợi ý thực hành: Ghi lại cảm xúc ngay khi xuất hiện, dưới dạng nhật ký hoặc vài dòng gợi ý (Ví dụ: “Tôi nhớ cha, bàn tay sạm chai và giọng nói trầm ấm...”). Tập thiền hoặc tĩnh tâm để lắng nghe chính mình, thơ đôi khi là tiếng vọng của tâm hồn tĩnh lặng. Ví dụ: *Mỗi lần mưa rơi, tôi nhớ mẹ đội nón đi chợ và tự hỏi: Mẹ có lạnh không?* Từ đó hình thành câu thơ: *Mưa rơi ướt mái nhà tranh, Mẹ tôi gánh chợ, mỏng manh giữa đời.*

2. *Biến cảm xúc thành hình ảnh cụ thể*: Một cảm xúc, nếu không được cụ thể hóa bằng hình ảnh, sẽ khó truyền tải đến người đọc. Vì thế, người làm thơ cần học cách “gói cảm xúc” vào những hình ảnh gần gũi, gợi cảm, giàu tính biểu tượng.

Phương pháp luyện: Viết ra một cảm xúc (buồn, nhớ, yêu, giận...) bằng cách tìm hình ảnh vật lý gắn với nó. Dùng phép ẩn dụ, nhân hóa, hoán dụ để tăng sức gợi. Ví dụ: Thay vì viết: *Tôi rất nhớ nhà*, hãy viết: *Khói bếp vương tóc mẹ hiền, Cơm thơm chín nhớ gói nguyên quê nhà...*

3. *Tạo mạch thơ, dẫn dắt cảm xúc thành dòng chảy*

Một bài thơ hay không phải là nhiều câu hay rời rạc, mà là một dòng cảm xúc liên mạch, có mở đầu, phát triển, kết lại. Viết thơ cũng cần cấu trúc như viết văn: mở bài (gợi

cảnh/tình), thân bài (triển khai hình ảnh/cảm xúc), kết (kết luận/tư tưởng/chiêm nghiệm).

Gợi ý thực hành: Dựng “cốt truyện” cho bài thơ, ví dụ: từ “một chiếc lá rụng” dẫn đến “cảm xúc về mùa thu” và liên tưởng đến “tuổi già, chia ly”.

Dùng câu hỏi tu từ, ngắt dòng hoặc điệp ngữ để chuyển đoạn. *Ví dụ: Lá rơi, tôi nhớ ai đã nhặt lá cùng tôi mùa ấy? Thu năm nay gió không gọi tên người.*

4. Nghệ thuật chọn từ, “nói ít, gợi nhiều”

Trong thơ, mỗi từ là một nốt nhạc. Việc chọn đúng từ sẽ tạo nên nhịp điệu, hình ảnh và chiều sâu. Người viết phải luyện cách “tĩnh từ”, lược bỏ cái thừa, tìm cái đắt.

Kỹ năng cần luyện: So sánh các từ gần nghĩa để chọn từ hay nhất (*Ví dụ: buồn, tiếc, nhớ, ngậm ngùi, xót xa*). Tránh dùng từ sáo mòn (như: *tình yêu là biển, em là trăng...*), thay vào đó, hãy tìm hình ảnh riêng của mình. *Ví dụ:* Không viết: *Em là ánh trăng buồn* mà viết: *Em nghiêng ánh mắt, một nửa mùa thu nghiêng...*

5. *Nhạc tính và nhịp điệu, linh hồn của ngôn từ thơ:* Nhịp điệu trong thơ như nhịp tim trong cơ thể, giữ thơ sống và lay động. Dù làm thơ tự do hay thơ có vần, người viết cần “nghe” được nhịp của lời mình viết.

Phương pháp rèn luyện: Đọc thơ thành tiếng, phát hiện chỗ “vấp”, “đuối”, “dài dòng”. Thử các dạng nhịp phổ biến: 2/2/4, 3/4, 4/4 trong thơ tám chữ; hoặc 2/2 trong thơ bốn

chữ. Ví dụ nhạc tính: *Giữa lưng trời, gió thổi dài, Mảnh trăng cong lặng lẽ bay qua chiều.*

Tóm lại: Làm thơ là hành trình đi từ những rung cảm chân thành đến những dòng chữ có sức ngân vang. Người làm thơ phải sống thật, cảm thật, nhưng cũng phải học cách biến dòng cảm xúc ấy thành ngôn từ tinh luyện, hình ảnh cụ thể, nhịp điệu hài hòa. Đó là sự kết hợp giữa trái tim nóng và cái đầu tỉnh, giữa bông bột và kỹ năng. Khi bạn viết được những dòng thơ khiến người khác xúc động, thổn thức ấy là khi bạn đã chạm tới nghệ thuật ngôn từ bằng cảm xúc chân thật nhất.

14.5. Thơ như liệu pháp chữa lành - Khi ngôn từ xoa dịu tâm hồn

Trong thế giới hiện đại đầy áp lực, lo âu và đứt gãy cảm xúc, con người ngày càng cần những phương pháp chữa lành nhẹ nhàng, tinh tế và giàu tính nội tâm. Một trong những phương pháp ấy, giản dị mà sâu sắc, chính là thơ ca.

Thơ không chỉ là nghệ thuật, nó còn là liệu pháp tinh thần, là nơi con người đối thoại với chính mình, trút bỏ gánh nặng, tìm lại cân bằng và phục hồi năng lượng sống. Viết thơ dù không hay, không vần, vẫn có thể giúp người viết bước qua nỗi đau, chữa lành tổn thương và làm dịu đi những cơn giông trong tâm trí.

1. *Viết để “trút ra”, thơ như chiếc van giải tỏa cảm xúc:*
Trong tâm lý học, việc “viết ra cảm xúc tiêu cực” được chứng

minh là có tác dụng làm giảm lo âu, giận dữ, buồn bã. Thơ, với tính chất ngắn gọn, biểu cảm, ẩn dụ, là một hình thức hiệu quả để người viết trút bỏ nội tâm rối ren.

Tình huống thực tiễn: Một người mẹ mất con sau tai nạn không thể nói chuyện với ai trong nhiều tháng. Khi được khuyến khích viết thơ, bà đã viết: *Con ngủ ngoan, giữa trời xanh cao vút. Mẹ thấp tim mình làm ấm lửa đêm đông.* Bà khóc khi viết, nhưng cảm thấy nhẹ lòng. Từ đó, bà viết tiếp, như một cách thì thầm với con trai trong cõi vô hình.

2. Viết để “hiểu mình”, thơ giúp khai mở nội tâm

Thơ giúp ta lắng nghe những gì sâu kín nhất bên trong, giúp gọi tên cảm xúc mà đôi khi chính ta còn chưa nhận diện. Bằng việc viết thơ, con người học cách trung thực với bản thân, kết nối với những vết thương cũ, từ đó chữa lành. Ví dụ: *Tôi giận cha, vì cha không về kịp tuổi thơ tôi. Nhưng bây giờ, khi làm cha, tôi mới hiểu. Cha cũng mệt, cha cũng lặng im, cha cũng buồn.* Đó là lúc thơ không chỉ “nói thay”, mà còn giúp ta nhận diện, cảm thông và buông bỏ.

3. *Thơ nuôi dưỡng hy vọng, mở ra cánh cửa mới cho tinh thần:* Khác với những ghi chép thông thường, thơ có khả năng thắp sáng lại niềm tin qua hình ảnh, nhạc điệu, nhịp điệu. Ngay cả trong nỗi buồn, thơ vẫn gieo vào người đọc một hạt giống hy vọng. Thơ của người trầm cảm: *Tôi rơi xuống đáy đêm sâu, nhưng có tiếng lá rơi khe khẽ, như ai nhả gửi: vẫn có ngày mai.* Khi được chia sẻ, thơ có thể giúp

người khác vượt qua khủng hoảng, tạo ra sự kết nối, sẻ chia và nâng đỡ lẫn nhau, nhất là trong các nhóm trị liệu, nhóm nghệ thuật cộng đồng.

4. *Thơ trong các liệu pháp tâm lý, tiếp cận khoa học*: Ở nhiều quốc gia như Mỹ, Anh, Nhật, Ấn Độ, thơ đã được đưa vào các chương trình trị liệu tâm lý. Một số hình thức bao gồm: Viết thơ cá nhân (Personal Poetry): bệnh nhân tự viết về cảm xúc của mình. Thơ thư giãn (Meditative Poetry): đọc hoặc viết thơ với nhịp chậm, sâu để điều hòa nhịp tim, nhịp thở. Thơ cộng đồng (Group Poetry): nhóm người cùng viết, đọc và chia sẻ thơ để tạo sự đồng cảm. Kết quả nghiên cứu cho thấy: những người tham gia viết thơ trong 6 tuần liên tiếp có chỉ số lo âu, trầm cảm, căng thẳng giảm rõ rệt (theo nghiên cứu của Đại học Cambridge, 2020).

5. *Thơ như nhật ký chữa lành, gợi ý thực hành*: Bất cứ ai cũng có thể bắt đầu hành trình “chữa lành bằng thơ”: Viết một bài thơ mỗi ngày về cảm xúc trong ngày. Tạo “hộp thơ hy vọng”: chép những câu thơ khiến bạn thấy ấm áp, yên tâm để đọc khi mệt mỏi. Tổ chức “buổi thơ chữa lành” trong nhóm bạn, gia đình, câu lạc bộ. *Ví dụ thực hành: Hôm nay, tôi viết cho mình, một lời xin lỗi. Vì đã ép mình gồng lên quá mức, Vì đã quên tự yêu lấy chính tôi.*

Tóm lại: Thơ không cần phải trau chuốt để được in sách. Thơ, trước hết, là tiếng nói của tâm hồn, là sợi dây nối con người với phần chân thật nhất của chính mình. Khi được viết bằng tất cả rung cảm chân thành, thơ sẽ chữa lành, không

chỉ người viết, mà cả những ai đồng điệu. Vì thế, hãy để thơ trở thành người bạn đồng hành trong hành trình chữa lành và phát triển bản thân, như một suối nguồn lặng lẽ mà bền bỉ trong cuộc sống bộn bề này.

14.6. Lời kết

Thơ là người bạn đồng hành của những tâm hồn sâu sắc. Trong guồng quay hiện đại, thơ nhắc ta sống chậm lại, cảm nhiều hơn, yêu và tha thứ. Kỹ năng làm thơ không chỉ dành cho thi sĩ, mà là hành trang tinh thần giúp chúng ta giữ lại vẻ đẹp đời sống, chạm đến sự rung cảm và trao đi yêu thương. Hãy bắt đầu từ một câu thơ hôm nay, để làm giàu thêm hành trình cuộc đời bằng những xúc cảm được chưng cất qua vần điệu ngôn từ.

Phần 15

HÀNH TRANG KỸ NĂNG VIẾT VĂN BẢN

Viết là một trong những kỹ năng nền tảng và thiết yếu nhất trong đời sống hiện đại, bất kể bạn là học sinh, sinh viên, cán bộ, doanh nhân hay người nội trợ. Viết để ghi nhớ, để truyền tải thông tin, để thể hiện tư duy, để thuyết phục, để kết nối, và không ít khi, để chữa lành [1]. Trong một thế giới tràn ngập hình ảnh và tốc độ, kỹ năng viết chuẩn mực, rõ ràng, giàu cảm xúc và logic vẫn là chiếc chìa khóa mở cánh cửa đến trái tim và trí tuệ của người khác [5].

Trong thời đại hiện đại, viết văn bản không chỉ là năng lực chuyên môn mà còn là một kỹ năng sống thiết yếu. Dù bạn là học sinh, sinh viên, cán bộ, doanh nhân hay nhà quản lý, kỹ năng viết sẽ đồng hành suốt hành trình công việc và cuộc sống [11]. Một bản công văn chẵn chu, một email thuyết phục, một bản báo cáo rõ ràng hay một bài chia sẻ đầy cảm xúc, tất cả đều cần nền tảng của tư duy viết [3].

Tuy nhiên, thực tế cho thấy rất nhiều người sợ viết, lười viết hoặc viết mà không hiệu quả. Phần lớn nguyên nhân không nằm ở năng lực, mà ở thiếu phương pháp, thiếu luyện tập và không được hướng dẫn bài bản [1]. Chương này nhằm cung cấp cho bạn đọc một hành trang thiết thực: cách để viết đúng, viết hay, viết hiệu quả, từ đó tự tin hơn trong học tập, công việc và đời sống xã hội.

15.1. Xác định mục đích và đối tượng của văn bản

Mỗi văn bản đều ra đời với một mục đích cụ thể: thuyết phục, báo cáo, trình bày, bày tỏ cảm xúc hay chỉ đơn thuần là truyền đạt thông tin. Việc xác định rõ mục đích sẽ định hình cách viết, lựa chọn ngôn ngữ, bố cục và dẫn dắt nội dung [4]. Đồng thời, cần xác định đối tượng tiếp nhận: người đọc là ai, trình độ, vị trí, tâm lý, nhu cầu của họ ra sao? *Ví dụ:* Một email gửi lãnh đạo cần ngắn gọn, trang trọng, tập trung vào kết luận và đề xuất. Một bài viết trên mạng xã hội có thể dùng giọng văn gần gũi, gợi mở cảm xúc và có tính tương tác.

15.2. Lập dàn ý và tổ chức thông tin

Việc lập dàn ý là bước khởi đầu quan trọng giúp người viết hình dung tổng thể nội dung cần trình bày. Một văn bản có bố cục rõ ràng sẽ giúp người đọc dễ theo dõi, người viết dễ kiểm soát nội dung, tránh lặp ý hoặc thiếu thông tin [6]. Tùy theo thể loại văn bản, dàn ý có thể được chia thành.

- (i) *Mở đầu:* giới thiệu bối cảnh, lý do, vấn đề cần trình bày.
- (ii) *Thân bài:* phân tích từng luận điểm chính, có dẫn chứng, ví dụ cụ thể.
- (iii) *Kết luận:* khẳng định lại thông điệp, đề xuất hướng đi hoặc khuyến nghị.

Ví dụ: Khi viết một báo cáo thực tập, dàn ý có thể gồm: Giới thiệu đơn vị thực tập và mục tiêu. Quá trình thực tập (nội dung công việc, kỹ năng đạt được). Đánh giá kết quả và đề xuất.

15.3. Diễn đạt rõ ràng, logic và nhất quán

Một văn bản tốt không chỉ đúng về mặt nội dung mà còn cần trình bày mạch lạc, liên mạch và dễ hiểu [15]. Những nguyên tắc quan trọng trong diễn đạt bao gồm: Sử dụng câu văn đơn giản, tránh cầu kỳ. Mỗi đoạn chỉ nên chứa một ý chính. Kết nối giữa các đoạn, các phần phải logic. Thống nhất về ngôn ngữ và phong cách. [9]

Tình huống thực tế: Một học sinh viết bài nghị luận nhưng trong một đoạn lại vừa nêu quan điểm cá nhân, vừa kể chuyện, lại chèn thêm nhận định xã hội học, khiến đoạn văn trở nên rối rắm, thiếu tập trung. Nếu biết chia ý, sắp xếp logic, bài viết sẽ thuyết phục hơn nhiều.

15.4. Sử dụng dẫn chứng, ví dụ và minh họa

Dẫn chứng có vai trò then chốt trong việc tăng tính thuyết phục và minh họa rõ cho lập luận [7]. Dẫn chứng có thể đến từ: *Thực tế cuộc sống:* Sự kiện, con người, hiện tượng nổi bật. *Tài liệu, số liệu:* Từ sách, báo, công trình nghiên cứu, báo cáo chính thức [13]. Văn học, điện ảnh, nghệ thuật: Phù hợp trong các bài viết sáng tạo, cảm xúc.

Lưu ý: Dẫn chứng phải phù hợp, tiêu biểu. Tránh đưa dẫn chứng rườm rà, không liên quan. Khi dùng số liệu, nên ghi rõ nguồn nếu cần thiết. *Ví dụ:* Khi viết về vai trò của nghị lực trong thành công, bạn có thể nêu dẫn chứng về Nick Vujicic, người không tay chân nhưng vẫn trở thành diễn giả truyền cảm hứng toàn cầu. [12]

15.5. Kiểm tra, chỉnh sửa và hoàn thiện văn bản

Một bản thảo viết xong không nên vội gửi đi ngay, mà cần được đọc lại, chỉnh sửa ít nhất một lần, thậm chí nhiều lần nếu là văn bản quan trọng như bài báo khoa học, đơn xin việc, báo cáo chiến lược [10].

Các bước kiểm tra bao gồm: Đọc lại toàn văn để phát hiện lỗi chính tả, ngữ pháp.

Kiểm tra tính logic của ý và đoạn: Đã chuyển ý mượt mà chưa? Có đoạn nào thừa hoặc thiếu không? Chú ý cách trình bày: Căn lề, dẫn dòng, phong chữ, cỡ chữ phù hợp theo yêu cầu loại văn bản [8]. *Ví dụ:* Một sinh viên viết luận văn tốt nghiệp nhưng quên đánh số bảng biểu, dẫn tài liệu không thống nhất, hoặc có đoạn văn 500 chữ không xuống dòng, tất cả sẽ khiến người đọc mất thiện cảm. Việc chỉnh sửa cẩn thận sẽ tăng độ tin cậy và tính chuyên nghiệp của bài viết. Ngoài ra, người viết nên đọc to bản thảo để kiểm tra độ trôi chảy, hoặc nhờ người khác đọc góp ý.

15.6. Giữ gìn đạo đức và bản quyền trong viết lách

Viết văn bản không chỉ là kỹ năng, mà còn là biểu hiện của văn hóa và đạo đức. Trong thời đại thông tin bùng nổ, vi phạm bản quyền đang trở thành vấn đề nghiêm trọng [2]. Vì vậy, người viết cần:

Tuyệt đối không đạo văn, không sao chép mà không trích dẫn. Biết cách trích dẫn đúng chuẩn (APA, MLA, ISO,

tùy theo loại văn bản). Không sử dụng AI, trợ lý ảo một cách máy móc để đánh tráo tư duy cá nhân [14].

Tôn trọng quyền riêng tư: Không đưa thông tin cá nhân người khác vào văn bản công khai nếu chưa được đồng ý.

Tình huống minh họa: Một học sinh chép nguyên bài nghị luận trên mạng, chỉ thay tên và nộp. Khi bị phát hiện, không chỉ bị điểm kém mà còn ảnh hưởng đến uy tín, danh dự. Trong khi đó, một bài viết chưa trau chuốt nhưng là sản phẩm chân thành vẫn được thầy cô đánh giá cao hơn nhiều. Viết là quá trình học hỏi và tự hoàn thiện. Càng viết nhiều, càng học được cách sống có trách nhiệm với suy nghĩ và lời nói của mình, đó chính là bản lĩnh của người viết trong thời đại hiện đại.

15.7. Lời kết

Viết văn bản là một hành trình rèn luyện tư duy, kỹ năng và đạo đức. Người viết văn giỏi không nhất thiết là người dùng từ hoa mỹ, mà là người biết dùng ngôn ngữ đúng lúc, đúng chỗ, đúng đối tượng [9]. Với hành trang kỹ năng viết văn bản, bạn sẽ không chỉ làm chủ được con chữ mà còn làm chủ được sự chuyên nghiệp trong giao tiếp, điều kiện thiết yếu để thành công trong mọi lĩnh vực của thời hiện đại.

Viết văn bản không phải là năng khiếu trời ban, mà là một kỹ năng hoàn toàn có thể rèn luyện được bằng ý thức, phương pháp và sự kiên trì. Khi hiểu được cấu trúc, mục đích, đối tượng và ngôn ngữ của từng loại văn bản, người

viết sẽ không còn loay hoay trong mớ ý tưởng rối rắm, mà có thể chủ động tổ chức suy nghĩ, sắp xếp luận điểm và truyền tải thông điệp một cách rõ ràng, lô cuốn.

Trong hành trình sống và làm việc hiện đại, kỹ năng viết là tấm hộ chiếu trí tuệ, là dấu ấn cá nhân, và là công cụ để thể hiện bản sắc, đóng góp vào cộng đồng tri thức và văn hóa. Hãy rèn luyện từng ngày, vì viết tốt không chỉ giúp bạn thành công, mà còn giúp bạn sống sâu sắc hơn, nhân văn hơn và có ảnh hưởng hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] *Phương pháp dạy làm văn*, NXB Giáo dục, 2010.

[2] *Thơ và tâm lý học sáng tạo*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2015.

[3] APA (2020), *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.).

[4] Nguyễn Hiến Lê (1996), *Tự học để thành công*, NXB Văn hóa - Thông tin.

[5] Stephen King (2000), *On Writing: A Memoir of the Craft*, Scribner.

[6] OECD (2018), *Fostering Students' Creativity and Critical Thinking*, OECD Publishing.

[7] *Một số vấn đề lý luận văn học*, NXB Giáo dục, 2004.

[8] Anne Lamott (1994), *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life*, Anchor Books.

[9] Harvard University (2021), *Writing Resources*, Harvard College Writing Center.

[10] Zinsser, W. (2006), *On Writing Well (30th Anniversary ed.)*, Harper Perennial.

[11] *Kỹ năng viết hiệu quả*, NXB Trẻ, 2019.

[12] Simon Sinek (2011), *Start With Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*, Penguin.

[13] *Cơ sở văn hóa Việt Nam*, Trần Ngọc Thêm, NXB Giáo dục, 2001.

[14] *Con người là tinh hoa của sự phát triển*, Nguyễn Trần Bạt, NXB Tri thức, 2011.

[15] Strunk, W., & White, E.B. (2000), *The Elements of Style (4th ed.)*, Pearson.

Phần 16

HÀNH TRANG LUYỆN TẬP ĐỂ HÁT TRƯỚC Đám ĐÔNG

Âm nhạc là ngôn ngữ của cảm xúc, là nhịp cầu nối liền những trái tim. Trong hành trình phát triển toàn diện con người thời hiện đại, kỹ năng ca hát, đặc biệt là hát trước đám đông, không còn là đặc quyền của giới nghệ sĩ mà đã trở thành một giá trị sống cần thiết [1]. Từ phòng họp doanh nghiệp, lớp học kỹ năng, sân khấu học đường cho tới những dịp lễ nghi gia đình, một người biết sử dụng giọng hát đúng cách, thể hiện bài ca chân thành và cảm động sẽ luôn chiếm được cảm tình, sự tin tưởng và ngưỡng mộ.

Tuy nhiên, không phải ai sinh ra cũng có giọng ca hay hay thần thái sân khấu thu hút. Rất nhiều người e ngại khi cất tiếng hát nơi đông người, lo lắng vì chất giọng yếu, sợ lệch nhịp, thiếu tự tin hay không biết biểu cảm thế nào cho phù hợp. Chính vì thế, hát hay trước đám đông là một kỹ năng, hoàn toàn có thể học và rèn luyện nếu có phương pháp đúng và quyết tâm đủ lớn [2].

Phần này sẽ cùng bạn khám phá hành trình chinh phục giọng hát - bắt đầu từ việc hiểu vai trò của hát trước đám đông, đến các kỹ thuật luyện thanh, kiểm soát tâm lý, lựa chọn bài hát phù hợp, và nghệ thuật biểu cảm [3]. Không chỉ dừng lại ở kỹ thuật, chương còn mở ra những câu chuyện, ví dụ thực tế và những gợi ý thực hành để bạn đọc từng bước làm chủ khả năng ca hát, một hành trang đáng giá trong cuộc sống hôm nay.

16.1. Ý nghĩa và lợi ích của ca hát trong cuộc sống hiện đại

Ca hát không chỉ là một hình thức giải trí hay nghệ thuật, mà còn là phương tiện biểu đạt cảm xúc, gắn kết cộng đồng và nuôi dưỡng tinh thần. Trong đời sống hiện đại đầy áp lực, việc ca hát mang lại nhiều giá trị thiết thực:

Giải tỏa cảm xúc: Hát giúp con người bộc lộ nỗi niềm, làm vơi đi căng thẳng và tăng cảm giác hạnh phúc nhờ vào việc giải phóng endorphin trong não [4]. Tăng sự tự tin, những ai thường xuyên hát, đặc biệt là trước đám đông, sẽ cải thiện rõ rệt khả năng trình bày, làm chủ sân khấu và giao tiếp hiệu quả hơn [5]. Cải thiện sức khỏe, ca hát là một bài tập nhịp thở tuyệt vời, tăng cường khả năng phổi, điều hòa tim mạch và hỗ trợ chức năng thần kinh [6]. Xây dựng mối quan hệ, hát chung trong các buổi sinh hoạt tập thể, họp mặt hay karaoke giúp mọi người dễ dàng kết nối, tạo không khí gần gũi và sẻ chia [7].

16.2. Kỹ thuật luyện thanh cơ bản để cải thiện chất giọng

Một giọng hát hay không tự nhiên mà có, đó là thành quả của sự kiên trì luyện tập và hiểu biết đúng về cơ thể. Một số kỹ thuật luyện thanh cơ bản bao gồm:

Luyện thở: Cơ sở của ca hát là hơi thở. Học cách lấy hơi bằng cơ hoành (bụng phình ra khi hít vào) sẽ giúp kiểm soát hơi thở lâu và đều, từ đó tạo nền tảng ổn định cho giọng hát [8]. Ví dụ: Tập bài thở 4-4-4 (hít vào 4 nhịp, giữ 4 nhịp, thở ra 4 nhịp) giúp bạn điều hòa hơi thở.

Phát âm, rung âm: Các bài tập rung môi, lưỡi, ngân âm (như “ma-ma”, “no-no”) giúp tăng độ vang, sự dẻo và làm nóng dây thanh.

Âm vực và âm sắc: Tập luyện các gam âm (scale) với đàn piano hoặc ứng dụng hỗ trợ để kéo dài âm vực, điều chỉnh cao độ và sắc thái giọng.

Giữ vệ sinh thanh quản: Tránh hút thuốc, uống nước quá lạnh, la hét kéo dài... để bảo vệ dây thanh [9].

16.3. Tâm lý khi hát trước đám đông

Một rào cản lớn khiến nhiều người không dám hát là tâm lý sợ hãi đám đông, một hiện tượng phổ biến ngay cả ở những nghệ sĩ chuyên nghiệp. Một số cách vượt qua rào cản này: (i) Làm quen với sân khấu, bắt đầu từ những buổi họp mặt nhỏ, karaoke cùng bạn bè để xây dựng sự tự tin. (ii) Thực hành hình dung tích cực, tưởng tượng mình biểu diễn thành công trước khán giả, nghe được tiếng vỗ tay tán thưởng sẽ giúp não bộ tạo ra trạng thái sẵn sàng [10]. (iii) Chấp nhận sự không hoàn hảo, không ai hoàn hảo ngay từ đầu. Sự sai sót là cần thiết để học hỏi. Hãy hát với tâm thế chia sẻ, không phải trình diễn. (iv) Chuẩn bị kỹ, khi bạn đã tập luyện đủ tốt, nắm vững bài hát, tâm lý sẽ vững vàng hơn nhiều. *Ví dụ:* Một người bạn học sinh thường lo lắng run rẩy trước lớp, nhưng sau khi tham gia CLB văn nghệ trường, cậu ấy dần quen với ánh nhìn từ khán giả và trở nên tự tin, dám hát solo trong các sự kiện lớn.

16.4. Lựa chọn bài hát phù hợp với giọng và hoàn cảnh

Chọn đúng bài hát là một yếu tố then chốt để tỏa sáng, người mới bắt đầu cần lưu ý:

Phù hợp với quãng giọng: Mỗi người có quãng giọng khác nhau, đừng cố hát bài quá cao hay quá thấp [11]. Ví dụ: nữ giọng nhẹ nên chọn bài như “Em là hoa hồng nhỏ”; nam giọng trầm có thể chọn “Trường Sơn Đông, Trường Sơn Tây”.

Hợp với hoàn cảnh: Hát ở tiệc sinh nhật, lễ cưới, cuộc thi, hội nghị, nên chọn bài có thông điệp phù hợp. Ví dụ: bài ca quê hương trong các buổi gặp gỡ đồng hương; bài trữ tình trong tiệc thân mật.

Hợp với sở trường: Có người hát hay dòng bolero, người lại hợp nhạc trẻ, nhạc cách mạng. Nên chọn dòng nhạc mình cảm xúc và thể hiện được.

Tránh bài quá phức tạp khi mới tập: Những bài nhiều kỹ thuật như luyến láy, đảo phách, chuyển giọng quá mạnh có thể gây khó khăn cho người mới.

16.5. Biểu cảm và tương tác với khán giả

Giọng hát chỉ chạm đến khán giả khi người thể hiện truyền được cảm xúc. Biểu cảm và tương tác là yếu tố quan trọng tạo nên sức hút:

Ánh mắt và nụ cười: Hướng mắt về phía khán giả, giao tiếp bằng ánh nhìn sẽ tạo sự kết nối. Một nụ cười chân thành cũng có thể thay đổi không khí toàn sân khấu.

Cử chỉ tự nhiên: Đôi tay, cơ thể nên chuyển động nhẹ nhàng theo nhịp và cảm xúc của bài hát. Tránh cứng đờ hoặc múa may quá mức.

Lồng cảm xúc vào lời ca: Cảm nhận nội dung bài hát, tưởng tượng hoàn cảnh, để mỗi lời ca vang lên như lời tâm sự thật sự [12].

Tương tác thông minh: Mời khán giả hát theo, vỗ tay hoặc cười duyên trong lúc biểu diễn sẽ làm không khí gần gũi hơn.

Ví dụ: Ca sĩ Trịnh Công Sơn tuy không có giọng hát mạnh mẽ nhưng bằng cách hát như kể chuyện, ông khiến hàng vạn người xúc động [13]. Đó là sức mạnh của biểu cảm và sự chân thành.

16.6. Lời kết

Hành trang luyện tập để hát hay trước đám đông:

Ca hát không chỉ là kỹ năng âm nhạc, mà còn là nghệ thuật kết nối tâm hồn giữa người thể hiện và người lắng nghe. Một giọng hát hay không chỉ đến từ bẩm sinh mà là kết quả của sự rèn luyện kiên trì, phương pháp khoa học, tâm thế tự tin và sự đồng cảm với nội dung bài hát. Chương 17 đã cung cấp cho bạn đọc những kiến thức và hướng dẫn thiết thực từ kỹ thuật lấy hơi, phát âm, lựa chọn bài hát, kiểm soát tâm lý, đến biểu cảm và tương tác với khán giả.

Trong thời đại hiện đại, kỹ năng ca hát ngày càng trở nên hữu ích, không chỉ cho những ai theo đuổi nghệ thuật chuyên nghiệp mà cả với người làm việc trong môi trường cần trình bày, giao tiếp, truyền cảm hứng. Biết hát hay, tự tin đứng trước đám đông, thể hiện cảm xúc thông qua âm nhạc là một lợi thế quan trọng của con người hiện đại.

Chặng đường rèn luyện để hát hay không phải là điều không thể, chỉ cần bạn bắt đầu với một tâm hồn yêu âm nhạc, dũng cảm vượt qua sự ngại ngùng và cam kết luyện tập bền bỉ. Một ngày không xa, bạn sẽ thấy mình đứng trên sân khấu, dù lớn hay nhỏ, với một giọng hát đầy nội lực và trái tim biết rung động, chạm tới trái tim người khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Daniel J. Levitin (2006), *This is Your Brain on Music*, Dutton.

[2] Eric Maisel (2005), *Performance Anxiety*, New World Library.

[3] Melissa Cross (2005), *The Zen of Screaming*, Alfred Music.

[4] Dunbar, R.I.M. (2012), *The social role of music: What are we missing?*, Musicae Scientiae.

[5] Welch, G.F. (2005), *Singing as Communication*, Psychology of Music.

[6] Clift, S. & Hancox, G. (2001), *The perceived benefits of singing*, Journal of the Royal Society for the Promotion of Health.

[7] Pitts, S. (2005), *Valuing Musical Participation*, Ashgate.

[8] McKinney, J.C. (1994), *The Diagnosis and Correction of Vocal Faults*, Genovex Music Group.

[9] Titze, I.R. (2000), *Principles of Voice Production*, National Center for Voice and Speech.

[10] Noa Kageyama (2014), *Beyond Practicing*, The Bulletproof Musician.

[11] Jan Smith (2003), *So You Want to Sing*, Alfred Music.

[12] Cornelius L. Reid (1990), *A Dictionary of Vocal Terminology*, Joseph Patelson Music House.

[13] Trịnh Công Sơn, *Tuyển tập ca khúc*, NXB Âm nhạc.

Phần 17

KỸ NĂNG THÀNH LẬP HỘI, CÂU LẠC BỘ VÀ TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG CÓ HIỆU QUẢ

Trong một xã hội hiện đại đầy biến động, con người không thể chỉ sống đơn lẻ, khép mình trong thế giới cá nhân. Việc kết nối, tương tác và hợp lực trong các tổ chức cộng đồng như Hội đồng hương, Câu lạc bộ (CLB), Ban liên lạc (BLL), hay Hội đồng họ không chỉ thỏa mãn nhu cầu giao lưu, mà còn là môi trường để phát triển bản thân, lan tỏa giá trị, nuôi dưỡng tinh thần cộng đồng và đóng góp tích cực cho xã hội [1] [2]. Tuy nhiên, không phải ai cũng có kỹ năng thành lập và điều hành một tổ chức cộng đồng hiệu quả [15]. Không ít mô hình ra đời rầm rộ nhưng tan rã chóng vánh vì thiếu nền tảng, định hướng, hoặc không khơi dậy được cảm hứng và sự gắn bó lâu dài của hội viên.

Trong thời đại mỗi người đều đứng trong lĩnh vực nào, đều cần những môi trường giao lưu, học hỏi, lan tỏa niềm đam mê, đồng hành cùng nhau trong những hoạt động ý nghĩa [12]. Hội, Câu lạc bộ và Ban liên lạc không chỉ là những hình thức tổ chức mang tính tự nguyện, mà còn là nơi quy tụ những người cùng sở thích, cùng lối sống, cùng một gốc gác dòng tộc, hay cùng trường, cùng lớp. Để duy trì sự kết nối, trao đổi, và lan tỏa giá trị tốt đẹp.[3]

Phần này nhằm cung cấp những kiến thức và kỹ năng nền tảng để hình thành và vận hành một hội hoặc CLB hiệu quả, từ ý tưởng thành lập, xác định tôn chỉ mục đích, xây dựng cơ cấu tổ chức đến việc duy trì sinh hoạt hấp dẫn, gắn kết các thành viên, và đặc biệt là huy động được nguồn lực xã hội một cách văn minh, minh bạch [5]. Thông qua những mô hình thực tiễn và bài học kinh nghiệm quý báu trong và ngoài nước, người đọc sẽ hình dung rõ hơn con đường để chuyển “ý tưởng thành lập một hội” thành “một tổ chức có sức sống và sức lan tỏa bền vững”.

17.1. Tầm quan trọng của Hội, CLB và BLL trong đời sống hiện đại

Hội, CLB và BLL: Kết nối người có chung lý tưởng, sở thích, chí hướng phát triển; Tăng cường tinh thần đoàn kết, chia sẻ, tương trợ; Lan tỏa giá trị tích cực, hình thành nền tảng phát triển cá nhân và cộng đồng [4]. *Ví dụ:* Câu lạc bộ Thầy trò THPT chuyên Thanh Hóa tại Hà Nội kết nối nhiều thế hệ thầy trò, học sinh cũ, hỗ trợ cho học sinh đang theo học tại trường quà học bổng, định hướng nghề nghiệp [6].

17.2. Xác định mục tiêu, nội dung, đối tượng và phương thức hoạt động

Việc xác lập rõ ràng mục tiêu, nội dung, đối tượng và phương thức hoạt động là nền tảng để một Hội, CLB hay BLL vận hành bền vững và đúng hướng [13].

1. *Mục tiêu hoạt động, kim chỉ nam dẫn đường*: Mỗi Hội, CLB hay BLL cần xác định cụ thể mục tiêu hoạt động ngay từ đầu. Mục tiêu này có thể đa dạng tùy theo lĩnh vực: giáo dục, văn hóa, khoa học, hướng nghiệp, thiện nguyện, đồng hương, tâm linh hoặc giao lưu thế hệ. *Ví dụ*: Câu lạc bộ Thầy trò THPT chuyên Thanh Hóa tại Hà Nội, hướng đến mục tiêu kết nối các thế hệ học sinh, hỗ trợ học sinh nghèo vượt khó, tổ chức các hoạt động tri ân thầy cô. CLB Thanh niên đọc sách chủ động mục tiêu xây dựng thói quen đọc sách chất lượng, nâng cao tư duy phản biện. Mục tiêu nên được cụ thể hóa, dễ đo lường và có tính khả thi. Không nên chỉ nêu chung chung như “kết nối, giao lưu, hỗ trợ lẫn nhau” mà cần cụ thể hóa thành chỉ tiêu, kế hoạch từng năm.

2. *Nội dung hoạt động, linh hoạt và thiết thực*: Nội dung hoạt động phải phù hợp với mục tiêu đã xác định và nhu cầu thực tế của hội viên. Một số nhóm nội dung phổ biến: Giao lưu, gặp mặt, tri ân, thăm hỏi. Tổ chức tọa đàm, hội thảo chuyên đề (về nghề nghiệp, đạo lý, văn hóa). Phối hợp tổ chức sự kiện thiện nguyện, hiến máu, hỗ trợ cộng đồng. Xuất bản kỷ yếu, tuyển tập thơ, sách chung. Hướng nghiệp, bồi dưỡng kỹ năng sống, kỹ năng nghề nghiệp. Một Hội, CLB hay BLL hoạt động hiệu quả thường có “lịch sinh hoạt định kỳ”, nội dung thay đổi linh hoạt, hấp dẫn và mang dấu ấn riêng.

3. *Đối tượng, phân tầng và xác định rõ nhóm nòng cốt*: Hội, CLB cần xác định rõ đối tượng thành viên (*Ví dụ*:

cựu học sinh khóa nào, sinh viên ngành nào, người cùng địa phương, hay nhóm đồng nghiệp cùng lĩnh vực chuyên môn). Nên có: Nhóm nòng cốt (5-10 người) đóng vai trò điều phối, xây dựng chương trình. Nhóm hỗ trợ kỹ thuật, truyền thông, hậu cần. Thành viên tham gia theo sự kiện. Sự phân tầng này giúp hoạt động hiệu quả, tránh tình trạng quá tải hoặc thiếu người điều hành.

4. *Phương thức hoạt động, hiện đại, linh hoạt*: Ngày nay, phương thức hoạt động của các CLB không chỉ giới hạn ở gặp mặt trực tiếp mà cần: Tận dụng mạng xã hội (facebook, zalo, Google Meet, Zoom). Có trang fanpage, kênh YouTube hoặc website để cập nhật hoạt động. Sử dụng biểu mẫu điện tử (Google Form) để khảo sát, lấy ý kiến. Đặc biệt, cần chú trọng kết hợp giữa trực tiếp và trực tuyến, giữa hình thức sinh hoạt chính quy và phi chính quy (dã ngoại, hội trại, gala). [11]

5. *Gợi ý hoạt động sáng tạo*: Tổ chức cuộc thi ảnh “Ký ức tuổi thơ”. Sinh hoạt theo chuyên đề: “Chuyện nghề của tôi”, “Hành trình đi xa và trở về”. Thành lập nhóm thiện nguyện “Cùng nhau đến trường” hỗ trợ học sinh vùng cao. Thăm hỏi, chúc thọ các thầy cô, người cao tuổi. Xuất bản tập thơ chung của các thành viên hoặc bản tin định kỳ. Những hoạt động này tạo dấu ấn riêng, giúp CLB lan tỏa và gắn kết sâu sắc hơn.

6. *Bài học kinh nghiệm*: Từ thực tiễn hoạt động của nhiều Hội, CLB: Nơi nào có mục tiêu rõ ràng, nội dung hấp dẫn,

đối tượng được quan tâm đúng mức thì sẽ duy trì bền vững. Không nên chạy theo số lượng thành viên mà cần chăm chút chất lượng, sự tham gia tích cực. Lãnh đạo Hội, CLB/BLL cần có tâm huyết, khả năng tổ chức, biết lắng nghe và điều phối linh hoạt

Tóm lại: Mục tiêu, nội dung, đối tượng và phương thức hoạt động là “xương sống” của mỗi Hội, CLB/BLL. Việc xác định rõ và linh hoạt vận dụng theo từng thời điểm, từng giai đoạn sẽ giúp tổ chức đứng vững, phát triển và đóng góp ý nghĩa cho cộng đồng.

17.3. Kỹ năng xây dựng kế hoạch hoạt động lâu dài cho Hội, CLB/BLL

Một trong những yếu tố then chốt để duy trì và phát triển bền vững một Hội, Câu lạc bộ hoặc Ban liên lạc chính là khả năng xây dựng kế hoạch hoạt động lâu dài. Kế hoạch không chỉ đơn thuần là danh sách các hoạt động trong năm, mà còn là định hướng chiến lược để nâng cao chất lượng sinh hoạt, thu hút thành viên và góp phần lan tỏa giá trị của tổ chức [9].

1. Xác định tầm nhìn và sứ mệnh: Mỗi Hội, CLB hay BLL cần xác lập một tầm nhìn dài hạn: Mình muốn trở thành tổ chức như thế nào trong 3 năm, 5 năm hoặc xa hơn? Từ đó, định ra sứ mệnh, mình đang làm gì để tiến gần đến tầm nhìn ấy? *Ví dụ:*

CLB “Người kể chuyện lịch sử” có tầm nhìn trở thành nơi lan tỏa lịch sử dân tộc tới học sinh trung học ở địa phương. Sứ mệnh: tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề, giao lưu nhân chứng sống, và sản xuất video hoạt hình lịch sử cho học sinh. Việc xác lập tầm nhìn, sứ mệnh sẽ giúp CLB tránh được tình trạng hoạt động rời rạc, thiếu định hướng.

2. Lập kế hoạch trung hạn và ngắn hạn

Kế hoạch trung hạn (1-3 năm) nên được vạch rõ theo từng giai đoạn: (i) *Giai đoạn 1*: củng cố bộ máy tổ chức, tuyển thêm thành viên, tạo bản sắc riêng. (ii) *Giai đoạn 2*: tổ chức chuỗi hoạt động đặc sắc, xây dựng truyền thông nội bộ. (iii) *Giai đoạn 3*: lan tỏa ảnh hưởng ra cộng đồng, tìm kiếm đối tác đồng hành.

Kế hoạch ngắn hạn (3-6 tháng) là cụ thể hóa từng giai đoạn, ví dụ: tháng 9 tổ chức hội thảo chủ đề X, tháng 10 làm video kỷ niệm, tháng 11 đi thiện nguyện kết hợp sinh hoạt.

3. Đánh giá nguồn lực và rủi ro: Việc xây dựng kế hoạch dài hạn cần dựa trên: Nguồn lực sẵn có, nhân sự, tài chính, chuyên môn, mạng lưới hỗ trợ. Khả năng phát triển nguồn lực mới, vận động tài trợ, hợp tác với tổ chức khác. Phân tích rủi ro: ví dụ, thiếu kinh phí, xung đột nội bộ, thiếu người kế cận. Mỗi rủi ro cần được nêu rõ giải pháp ứng phó.

4. Công cụ quản trị kế hoạch: Áp dụng các công cụ hiện đại như: Sơ đồ Gantt, để chia nhỏ tiến trình hoạt động. Ma trận SWOT [10]: Đánh giá điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội và

thách thức. Bảng phân công công việc: theo nhóm, cá nhân phụ trách. Ngoài ra, các CLB nên duy trì báo cáo hoạt động định kỳ để rà soát, điều chỉnh kế hoạch phù hợp.

5. *Ví dụ thực tiễn*: CLB “Kết nối bạn đọc trẻ” từng lúng túng trong năm đầu tiên vì không có kế hoạch cụ thể, dẫn đến sinh hoạt ngẫu hứng và giảm sút lượng thành viên. Sau khi được cố vấn hỗ trợ xây dựng kế hoạch 3 năm (mỗi năm gắn với một chủ đề), CLB đã tăng trưởng thành viên 200%, được mời hợp tác với thư viện lớn và được giới truyền thông quan tâm.

6. *Bài học kinh nghiệm*: Không nên xây dựng kế hoạch quá lý tưởng, xa rời thực tiễn. Kế hoạch cần có tính linh hoạt, khả năng cập nhật. Cần có ít nhất một người hoặc nhóm chuyên trách theo dõi và đôn đốc thực hiện kế hoạch. Sự đồng thuận và chia sẻ mục tiêu trong tập thể là yếu tố quyết định. Một kế hoạch hoạt động lâu dài được chuẩn bị kỹ lưỡng sẽ giúp Hội, CLB/BLL vững vàng vượt qua thử thách, giữ vững tinh thần và lan tỏa giá trị đến cộng đồng một cách bền vững.

17.4. Vai trò của truyền thông nội bộ và truyền thông đối ngoại trong hoạt động của Hội, CLB, BLL

Một Hội, CLB hay BLL muốn duy trì sự phát triển bền vững, thu hút được sự quan tâm của cộng đồng, cần phải quan tâm đặc biệt đến hoạt động truyền thông, cả nội bộ

và đối ngoại. Truyền thông không chỉ đơn thuần là việc phổ biến thông tin, mà còn là công cụ quan trọng giúp lan tỏa giá trị, củng cố hình ảnh và tạo nên bản sắc riêng cho mỗi tổ chức.

1. Truyền thông nội bộ, giữ lửa kết nối, tạo nền tảng bền chặt: Truyền thông nội bộ chính là nhịp cầu gắn kết các thành viên. Những kênh thông tin như nhóm zalo, facebook, bản tin định kỳ, thư cảm ơn, bảng tin điện tử, giúp các thành viên: Nắm bắt kịp thời các hoạt động, định hướng phát triển của CLB/BLL.

Biểu dương gương người tốt, việc tốt, lan tỏa giá trị tích cực. Khích lệ tinh thần cống hiến, củng cố lòng tự hào khi được là thành viên của một cộng đồng tử tế. Ví dụ thực tiễn: Ban liên lạc Cựu học sinh Trường X duy trì đều đặn bản tin điện tử 2 tháng/lần, mỗi số có chuyên mục “Chân dung người truyền cảm hứng”. Nhờ đó, các thế hệ cựu học sinh thấy mình được ghi nhận và kết nối chặt chẽ với nhau.

2. Truyền thông đối ngoại, lan tỏa giá trị ra cộng đồng:
Truyền thông đối ngoại giúp Hội, CLB/BLL: Tạo dựng hình ảnh tích cực trong cộng đồng. Thu hút thêm sự quan tâm, ủng hộ từ các tổ chức, cá nhân. Kêu gọi tài trợ, hợp tác hiệu quả.
Các phương thức phổ biến: Tạo fanpage hoặc website để giới thiệu hoạt động. Phối hợp với báo chí, truyền hình đưa tin. Làm video clip giới thiệu, phát hành ấn phẩm lưu niệm .

Gợi ý hoạt động sáng tạo: Tổ chức cuộc thi ảnh/video “Một khoảnh khắc, Một kỷ niệm” để giới thiệu trên fanpage.

Duy trì chuyên mục “Người đồng hành” để tri ân các nhà tài trợ. Ký kết hợp tác với các đơn vị báo chí, truyền thông để tăng cường mức độ lan tỏa.

3. Một số lưu ý khi triển khai truyền thông: Thống nhất thông điệp, tránh thông tin nhiễu hoặc sai lệch. Có đội ngũ phụ trách truyền thông chuyên trách hoặc bán chuyên. Tôn trọng quyền riêng tư, hình ảnh của các thành viên khi đưa tin.

Bài học kinh nghiệm: Nhiều tổ chức thất bại trong việc lan tỏa giá trị không phải vì thiếu thành tích, mà vì thiếu chiến lược truyền thông. Truyền thông tốt không chỉ là nói hay, mà là kể đúng, kể thật, kể truyền cảm hứng [11].

Tóm lại: Truyền thông nội bộ và đối ngoại là hai chân đế nâng đỡ mọi hoạt động của CLB, BLL. Một tổ chức biết lan tỏa giá trị một cách văn minh, chuyên nghiệp, sẽ không chỉ đứng vững mà còn vươn xa, truyền cảm hứng cho cộng đồng và tạo dấu ấn bền lâu trong xã hội [7].

17.5. Gợi ý hoạt động sáng tạo, thu hút hội viên tham gia

Để Hội, CLB hay BLL hoạt động thực chất và bền vững, việc thiết kế các mô hình sinh hoạt hấp dẫn, sáng tạo, gắn với nhu cầu thực tế của hội viên là yếu tố then chốt. Dưới đây là một số gợi ý mô hình đã được triển khai thành công ở nhiều địa phương và lĩnh vực:

1. Mô hình CLB “Chia sẻ và phát triển kỹ năng” Tổ chức các buổi sinh hoạt định kỳ theo chuyên đề: kỹ năng mềm, kỹ năng thuyết trình, kỹ năng lãnh đạo, làm việc nhóm, khởi nghiệp, viết CV, quản lý tài chính cá nhân. Mỗi buổi sinh hoạt do một thành viên phụ trách trình bày, hoặc mời chuyên gia về chia sẻ. Mô hình này tạo điều kiện cho sự phát triển cá nhân và khích lệ tinh thần học tập suốt đời.

2. Mô hình CLB “Kết nối thế hệ”: Đây là hình thức tổ chức gặp gỡ giữa các thế hệ trong dòng họ, khu dân cư, hay cựu học sinh. Người trẻ có cơ hội học hỏi kinh nghiệm từ thế hệ đi trước, còn người lớn tuổi có điều kiện sẻ chia và khích lệ lớp trẻ. Hoạt động có thể tổ chức dưới dạng đối thoại, kể chuyện truyền thống, tọa đàm chuyên đề về nghề nghiệp, đạo đức, lý tưởng sống.

3. Mô hình CLB “Gắn kết cộng đồng, hành động vì xã hội”: Tổ chức các hoạt động tình nguyện, như: quyên góp giúp đỡ hội viên khó khăn, thăm hỏi người bệnh, chăm sóc người già neo đơn, làm sạch môi trường sống, dạy học miễn phí cho trẻ em nghèo. Đây là mô hình giúp hội viên có cơ hội đóng góp cho cộng đồng, tạo giá trị xã hội tích cực và tăng cường sự gắn bó.

4. Mô hình CLB “Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao”: Tổ chức các hoạt động văn nghệ (hát, múa, ngâm thơ), thể thao (cầu lông, bóng đá, yoga), thi sáng tác thơ, truyện ngắn, vẽ tranh, chụp ảnh. Đây là môi trường lý tưởng để thể hiện cá

tính, rèn luyện sức khỏe và làm phong phú đời sống tinh thần của hội viên.

5. *Mô hình CLB “Du lịch trải nghiệm, Hành trình ký ức”*: Tổ chức các chuyến tham quan, dã ngoại, về nguồn, hành hương, khám phá văn hóa các vùng miền hoặc địa danh gắn với truyền thống của tập thể (trường cũ, quê hương, nơi có người lập nghiệp). Những chuyến đi này không chỉ gắn kết tình cảm, mà còn làm sống lại những giá trị ký ức, góp phần gìn giữ bản sắc.

6. *Mô hình “Hội viên 5 tốt” và các danh hiệu thi đua Xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá hội viên tiêu biểu*: Đạo đức tốt, tri thức tốt, sức khỏe tốt, kỹ năng tốt, tinh thần cộng đồng tốt. Các danh hiệu thi đua và biểu dương định kỳ giúp khích lệ tinh thần cống hiến và tạo động lực tự hoàn thiện.

Gợi ý phương pháp triển khai: Lập nhóm ý tưởng trong BLL để xây dựng kế hoạch hoạt động hằng quý, hằng năm. Mời người có kinh nghiệm và uy tín làm điều phối viên từng hoạt động. Kết hợp online, offline để mở rộng phạm vi tham gia. Kết nối với các đơn vị truyền thông để lan tỏa hình ảnh CLB/BLL.

Tóm lại: Những mô hình hoạt động sáng tạo, hấp dẫn và phù hợp sẽ là “chất keo” giúp duy trì sự gắn bó, thu hút hội viên mới, đồng thời nâng cao hình ảnh và vai trò của CLB/BLL trong cộng đồng [8] [9].

17.6. Nêu gương mô hình hoạt động hiệu quả trong thực tế

Một trong những cách hiệu quả nhất để học tập và tổ chức Hội, Câu lạc bộ, Ban liên lạc là nhìn vào các mô hình đã thành công. Việc nghiên cứu, phân tích những mô hình thực tiễn này sẽ giúp tránh được nhiều sai sót và nhanh chóng nâng cao chất lượng hoạt động.

Ví dụ 1: CLB Thầy trò Trung học phổ thông chuyên Thanh Hóa tại Hà Nội [6]. Đây là mô hình tiêu biểu của sự gắn kết xuyên thế hệ. Ban đầu chỉ là nhóm bạn cũ gặp nhau sau nhiều năm, nay đã trở thành CLB quy mô, có lịch sinh hoạt định kỳ, tổ chức tọa đàm, mời thầy cô cũ tham dự, hoạt động hỗ trợ trường cũ. Bí quyết thành công nằm ở chỗ: Duy trì mục tiêu rõ ràng: giữ gìn truyền thống, tri ân, kết nối. Phân công nhân sự hợp lý: Chủ tịch CLB, thư ký, phụ trách truyền thông, hậu cần, tài chính. Ứng dụng công nghệ: dùng nhóm Zalo/Facebook để thông báo, điều hành, chia sẻ hình ảnh.

Ví dụ 2: CLB Sách và Hành động tại nhiều trường đại học [7]. *Mô hình này có điểm đặc biệt:* hướng tới hành động sau mỗi buổi thảo luận sách. Thay vì chỉ đọc và trao đổi, các thành viên triển khai các dự án nhỏ như “giúp trẻ em đọc sách”, “chia sẻ sách vùng cao” hoặc “ứng dụng kỹ năng trong sách để cải thiện chính mình”. *Thành công của mô hình này đến từ:* Gắn kết giữa tri thức và hành động. Khơi dậy trách nhiệm xã hội và tinh thần dẫn thân trong giới trẻ. Cách tổ chức linh hoạt, theo từng nhóm nhỏ, có leader dẫn dắt.

Ví dụ 3: Ban liên lạc họ Nguyễn tại một tỉnh miền Trung Mô hình BLL dòng họ này cho thấy hiệu quả của việc tổ chức hoạt động dựa trên nền tảng truyền thống văn hóa. Họ tổ chức giỗ tổ chung hằng năm, khuyến học, khuyến tài, vinh danh người có thành tích, trợ giúp người gặp khó khăn. Các hoạt động đều do hội đồng gia tộc thảo luận dân chủ và có sự tham gia của đại diện nhiều thế hệ [8] [10].

Bài học rút ra từ các mô hình trên: Sự thành công không đến từ quy mô mà từ sự thiết thực và tính bền vững của hoạt động. Phải có tôn chỉ mục đích rõ ràng, tránh hình thức, tránh loãng nội dung. Cần đội ngũ nhân sự trách nhiệm và có kỹ năng tổ chức. Ứng dụng công nghệ là yếu tố then chốt trong quản trị CLB/BLL hiện đại.

Việc học tập từ mô hình thực tiễn giúp tiết kiệm thời gian thử sai và tạo ra bước đi bài bản cho những người tổ chức ban đầu. Bên cạnh đó, cũng cần linh hoạt điều chỉnh để phù hợp với hoàn cảnh, mục tiêu và đối tượng cụ thể của từng Hội, CLB/BLL.

17.7. Huy động nguồn lực và duy trì hoạt động bền vững

Một trong những thách thức lớn nhất đối với bất kỳ Hội, Câu lạc bộ hay Ban liên lạc nào là việc huy động và duy trì nguồn lực đủ để hoạt động hiệu quả và lâu dài. Nguồn lực không chỉ bao gồm tài chính mà còn là nhân sự, cơ sở vật chất, thời gian và sự cam kết của các thành viên.

1. *Huy động tài chính: Đa dạng hóa nguồn thu:* CLB và BLL không nên phụ thuộc vào một nguồn tài chính duy nhất. Một số cách phổ biến để huy động tài chính gồm: Đóng góp hội phí định kỳ của các thành viên. Vận động tài trợ từ các cá nhân, doanh nghiệp, cựu học sinh, đồng hương, hoặc tổ chức xã hội. Tổ chức các hoạt động gây quỹ như: hội chợ, đấu giá từ thiện, văn nghệ, triển lãm, v.v. Kết nối với các quỹ hỗ trợ cộng đồng, chính quyền địa phương hoặc các chương trình xã hội. Ví dụ, CLB Văn hóa - Lịch sử một số trường trung học phổ thông đã huy động thành công quỹ in ấn đặc san kỷ niệm bằng hình thức vận động cựu học sinh theo từng khóa.

2. *Huy động nhân lực:* Khơi dậy tinh thần tự nguyện. Không thể duy trì hoạt động nếu thiếu đội ngũ cộng tác nhiệt tình. Do đó: Cần phân công nhiệm vụ cụ thể, rõ ràng theo năng lực và thể mạnh của từng người. Tôn vinh, khen thưởng kịp thời để khích lệ sự đóng góp. Luân phiên giao việc để tránh tình trạng “một người làm tất cả” gây quá tải. Giao quyền và tạo cơ hội cho lớp trẻ kế cận chủ động tham gia.

3. *Quản lý thời gian và năng lực tổ chức:* Việc duy trì hoạt động đều đặn, đúng kế hoạch cần: Xây dựng lịch hoạt động định kỳ (theo quý, nửa năm, năm). Ứng dụng công nghệ để trao đổi thông tin nhanh chóng: nhóm zalo, email, phần mềm quản lý sự kiện. Ghi chép đầy đủ biên bản, kế hoạch và phân công rõ ràng.

4. *Tăng cường sự gắn bó, duy trì cảm hứng*: Mỗi hoạt động cần mang đến giá trị thực tiễn, cảm xúc tích cực, góp phần duy trì sự hào hứng: Xen kẽ giữa nội dung truyền thống (gặp mặt, kỷ niệm) và sáng tạo (gameshow, talkshow, chuyến đi thực địa). Đặt mục tiêu lâu dài cho Hội, CLB như xây dựng quỹ học bổng, hỗ trợ thành viên khó khăn, tổ chức hội thảo học thuật.

5. *Gắn kết với cộng đồng và tổ chức bên ngoài*: Để tăng sức lan tỏa và nguồn hỗ trợ: Cần xây dựng quan hệ với các tổ chức xã hội, hội nghề nghiệp, tổ chức cựu sinh viên. Mời diễn giả, khách mời tham dự định kỳ để mở rộng góc nhìn và kết nối mới.

Tóm lại: Sự bền vững của Hội, CLB và BLL không phụ thuộc vào một vài cá nhân, mà là kết quả của chiến lược huy động nguồn lực hợp lý, quản trị minh bạch, phân công khoa học và sự cam kết bền bỉ của cả tập thể.

17.8. Kinh nghiệm tổ chức hoạt động dòng họ, Ban liên lạc

Tổ chức hoạt động dòng họ hay Ban liên lạc họ tộc là một nét đẹp truyền thống, góp phần giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc, đồng thời phát huy sức mạnh đại đoàn kết trong cộng đồng. Tuy nhiên, để tổ chức hiệu quả và bền vững, cần có những kinh nghiệm và phương pháp phù hợp.

1. *Xây dựng tôn chỉ, mục đích rõ ràng và thống nhất*: Một Ban liên lạc dòng họ hoạt động hiệu quả phải có tôn chỉ, mục

đích rõ ràng: hướng đến việc gắn kết dòng họ, tri ân tổ tiên, khuyến học khuyến tài, hỗ trợ lẫn nhau trong hoạn nạn, phát huy truyền thống yêu nước, nhân ái và hiếu nghĩa. Sự thống nhất về tư tưởng và mục tiêu giữa các thành viên sẽ giúp tạo nền tảng vững chắc cho mọi hoạt động [10] [12].

2. *Cơ cấu tổ chức hợp lý, người đứng đầu uy tín*: Ban liên lạc cần có một cơ cấu tổ chức linh hoạt, rõ ràng, gồm: trưởng ban, các phó ban, thư ký, thủ quỹ, các tiểu ban phụ trách công việc cụ thể (như khuyến học, hậu sự, hoạt động văn hóa...). Người đứng đầu phải là người có uy tín trong họ tộc, có tinh thần cống hiến và khả năng quy tụ, điều hành.

3. *Phối hợp chặt chẽ với chính quyền và các tổ chức đoàn thể*: Nhiều hoạt động của dòng họ nếu được tổ chức khéo léo sẽ tạo ra sự lan tỏa tích cực trong cộng đồng. Do đó, Ban liên lạc nên tranh thủ sự ủng hộ của chính quyền địa phương, hội khuyến học, hội người cao tuổi, để vừa đảm bảo đúng pháp luật, vừa tạo được tiếng vang trong xã hội.

4. *Tổ chức các hoạt động định kỳ, thiết thực*: Các hoạt động dòng họ nên được tổ chức định kỳ như: lễ giỗ tổ, họp mặt cuối năm, khen thưởng học sinh giỏi, sinh viên thành đạt, hỗ trợ người khó khăn, tu sửa nhà thờ họ. Ngoài ra, có thể lồng ghép các hoạt động thể thao, văn nghệ nhằm gắn kết các thế hệ.

5. *Quản lý tài chính công khai, minh bạch*: Việc tài chính của dòng họ cần minh bạch, rõ ràng, có sổ sách ghi chép đầy

đủ, được thông báo định kỳ tại các buổi họp họ hoặc qua nhóm Zalo/website dòng họ. Điều này giúp tạo dựng niềm tin và duy trì sự ủng hộ tự nguyện từ các thành viên.

6. *Ứng dụng công nghệ thông tin để kết nối các thế hệ:* Việc sử dụng mạng xã hội, lập nhóm zalo, facebook, trang web riêng giúp Ban liên lạc kết nối nhanh chóng các thế hệ, cập nhật thông tin, chia sẻ hình ảnh, tài liệu, video. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh con cháu trong dòng họ sinh sống phân tán trên nhiều vùng miền, quốc gia.

7. *Tạo cơ hội cho thế hệ trẻ tham gia, kế thừa:* Muốn dòng họ phát triển lâu dài, cần chú trọng bồi dưỡng và trao quyền cho thế hệ trẻ: mời tham gia Ban liên lạc phụ, khuyến khích đảm nhận nhiệm vụ tổ chức sự kiện, viết sử họ, dựng phim tư liệu. Qua đó, dòng họ được trẻ hóa, năng động và gắn bó bền vững hơn.

8. Một số mô hình tiêu biểu

Họ Nguyễn ở huyện Quảng Xương (Thanh Hóa) tổ chức thành công hoạt động khuyến học với quỹ hơn 300 triệu đồng, mỗi năm khen thưởng hơn 100 học sinh, sinh viên.

Họ Lê ở huyện Yên Định duy trì tốt phong trào thăm hỏi người già, người bệnh, tổ chức lễ tri ân tổ tiên long trọng.

Họ Trần ở Nghệ An xây dựng được website riêng, có ngân sách hoạt động hàng năm và đội ngũ Ban liên lạc trẻ tuổi, chuyên nghiệp.

Những mô hình này cho thấy khi có phương pháp tổ chức phù hợp, tinh thần đoàn kết và lòng tự hào dòng tộc sẽ trở thành nguồn lực to lớn, góp phần giữ gìn đạo lý “uống nước nhớ nguồn” trong thời hiện đại.

17.9. Lời kết

Việc thành lập và vận hành một Hội, CLB hay BLL thành công không chỉ là vấn đề kỹ năng tổ chức, mà còn là nghệ thuật gắn kết con người trên nền tảng giá trị chung, tình cảm, trách nhiệm và khát vọng đóng góp. Một tổ chức dù khởi đầu đơn sơ, nếu được dẫn dắt bởi những người có tâm, có tầm, và biết lắng nghe - sẻ chia, thì hoàn toàn có thể lớn mạnh, lan tỏa ảnh hưởng tích cực ra cộng đồng và xã hội.

Phần này không chỉ cung cấp khung lý thuyết mà còn là hành trang thực tiễn để bất kỳ ai, từ cán bộ hội, người cao tuổi, trí thức trẻ đến những cá nhân yêu cộng đồng, đều có thể khởi sự một mô hình tổ chức nhân văn, sáng tạo và hiệu quả. Quan trọng hơn, trong hành trình ấy, mỗi người học được cách xây dựng niềm tin, sự đồng lòng và sức mạnh cộng đồng, như một giá trị nền tảng cho cuộc sống chủ động, giàu ý nghĩa trong thời hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Putnam, R. D. (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster.

[2] Wenger, E. (1998), *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*, Cambridge University Press.

[3] Etzioni, A. (1993), *The Spirit of Community: Rights, Responsibilities, and the Communitarian Agenda*, Crown.

[4] Bourdieu, P. (1986), “*The Forms of Capital*”, Trong J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*.

[5] Lin, N. (2001), *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*, Cambridge University Press.

[6] Báo Thanh Hóa (2023), *Ra mắt Câu lạc bộ Thầy trò THPT chuyên Thanh Hóa tại Hà Nội*, Truy cập: <https://baothanhhoa.vn>.

[7] CLB Sách và Hành động (2021), Trang thông tin chính thức các địa phương: HPU2, Hải Phòng, THPT Hưng Yên.

[8] Một số bài viết trên báo chí về hoạt động dòng họ tại Việt Nam năm 2022 (Sưu tầm).

[9] Một số tài liệu lưu hành nội bộ về kỹ năng lãnh đạo trong tổ chức thanh niên (Sưu tầm).

[10] Một số nghiên cứu chưa công bố về kết nối dòng họ tại miền Trung (Sưu tầm).

[11] UNESCO (2018), *Youth and Civic Engagement*, Báo cáo toàn cầu, Truy cập: <https://en.unesco.org/youth>.

[12] Bộ Nội vụ (2020), *Sổ tay hướng dẫn thành lập và quản lý hội, tổ chức xã hội*, Tài liệu nghiệp vụ chuyên ngành.

Phần 18

HÀNH TRANG TUỔI GIÀ - TỪNG TRẢI MÀ VẪN THÀNH THỜI

Tuổi già là một chương mới trong cuộc đời, nơi con người bước vào giai đoạn sống chậm hơn nhưng sâu sắc hơn. Không còn bon chen mưu sinh như tuổi trẻ, không còn hoài bão chất chứa như trung niên, tuổi già là khi người ta nhìn lại cuộc sống đã qua để chiêm nghiệm, để sống trọn từng ngày còn lại với bình an và phẩm giá.

Thế nhưng, không phải ai cũng có được tuổi già như mong đợi. Nhiều người bước vào giai đoạn này với sức khỏe suy yếu, tài chính thiếu hụt, tâm lý bất ổn, hoặc cô đơn và lo âu về sự ra đi. Điều này không đến từ định mệnh, mà chủ yếu từ việc không chuẩn bị đủ hành trang cho tuổi già, từ khi còn trẻ hoặc trung niên.

Vì thế, chương này sẽ giúp bạn nhìn lại những gì cần chuẩn bị để tuổi già không trở thành gánh nặng, mà là phần thưởng của một đời sống trọn vẹn. Từ việc giữ gìn sức khỏe, đảm bảo tài chính, nuôi dưỡng tinh thần, đến việc để lại di sản và học cách đối diện với cái chết như một phần tự nhiên của kiếp người, tất cả đều là những hành trang thiết yếu, càng sớm chuẩn bị càng tốt. Đây không chỉ là chương dành cho người già, mà còn dành cho tất cả những ai muốn sống một cuộc đời có trách nhiệm, với chính mình và với những người thân yêu.

18.1. Tuổi già, chặng cuối nhưng không tàn phai của hành trình sống

“Tuổi già là mùa thu của đời người, dịu dàng, trầm lắng và đậm màu từng trải.”

(Ngạn ngữ Pháp)

Nếu tuổi trẻ là mùa xuân của sức sống, trung niên là mùa hạ của nhiệt huyết thì tuổi già chính là mùa thu, nơi con người không còn ồn ào nhưng lại giàu chiều sâu, lặng lẽ nhưng đầy sắc màu. Trong xã hội hiện đại, quan niệm về tuổi già đang thay đổi rõ rệt. Người già không còn chỉ là “đã qua thời hữu dụng”, mà đang được nhìn nhận như những người giữ gìn ký ức, lan tỏa giá trị sống và truyền cảm hứng bằng sự điềm đạm.

1. *Tuổi già không phải là điểm dừng, mà là điểm lắng:*
Chúng ta thường sợ già. Sợ yếu đuối, cô đơn, lạc hậu. Nhưng sự thật tuổi già không làm mất đi giá trị con người, chỉ thay đổi cách giá trị ấy thể hiện. Người già có thể không leo núi, nhưng có thể truyền dạy bài học vững vàng của đời mình. Có thể không dùng mạng xã hội, nhưng lại là người giữ “bản sắc gia đình” giữa thế giới biến động. Có thể không còn làm việc 8 tiếng, nhưng vẫn góp phần qua những lời khuyên đúng lúc, hành động giản dị đầy tử tế. Như cụ Tư trong một xóm nhỏ ở Hội An, năm nay 85 tuổi, vẫn hàng ngày dạy bọn trẻ đọc thơ cổ và kể chuyện làng xưa. Cụ không có smartphone, nhưng lại là “cây cột văn

hóa” của cả khu phố. Ai về quê, ghé cụ chào. Ai mới đến, nghe cụ nói là hiểu lịch sử vùng đất này.

2. Khi xã hội hiện đại quay lưng với người già, người già cần quay lại với chính mình. Trong xã hội số hóa và công nghệ hóa, rất dễ để người già bị “bỏ lại phía sau”. không chỉ về kỹ năng, mà cả về cảm xúc. Con cháu bận rộn, cuộc sống nhanh chóng, mọi thứ đều trẻ hóa. Nhưng người già không nên đợi ai quay lại dắt tay mình, mà cần chủ động mở lòng với hiện tại. “Tôi không sợ mình già, tôi chỉ sợ mình ngừng yêu thương.” Một bà cụ 78 tuổi ở TP. Hồ Chí Minh chia sẻ sau khi đăng ký lớp vẽ tranh cuối tuần. Sống chủ động, học thêm điều mới, kết bạn cùng lứa và luôn giữ một tinh thần trẻ trung trong trái tim: đó là cách để tuổi già không bị cô lập.

3. Bài học từ cây cổ thụ, càng già, càng vững gốc, càng rộng tán: Trong thiên nhiên, cây cổ thụ không còn non mơn mơn nhưng lại tỏa bóng mát cho nhiều sinh linh. Tuổi già cũng vậy, khi người già biết nhìn lại, biết tha thứ, biết yêu thương, họ sẽ trở thành trụ cột tinh thần vững vàng cho thế hệ sau. Ở Nhật Bản, các “ông bà cố vấn” (Senior Advisors) không chỉ là người nghỉ hưu, mà còn là người chia sẻ kinh nghiệm sống, từ nấu ăn đến làm kinh tế gia đình, từ chăm sóc sức khỏe đến gìn giữ nếp nhà. Họ là “kho báu sống” được tôn trọng, không phải vì sức mạnh thể chất, mà vì chiều sâu tâm hồn. “Sống đến tuổi già không phải là sống lâu, mà là sống

đây.” Trích lời cụ Trần Văn H., cựu giáo viên 40 năm giảng dạy ở Thanh Hóa.

18.2. Sức khỏe, vốn quý nhất cần tích lũy từ trung niên

“Sức khỏe không phải là tất cả, nhưng nếu không có sức khỏe thì mọi thứ khác đều trở nên vô nghĩa.”

(Arthur Schopenhauer)

Trong hành trình sống, con người thường quan tâm đến tri thức, tiền bạc, địa vị, mối quan hệ, mà ít khi thật sự chăm sóc “chiếc gốc rễ” nâng đỡ mọi thứ ấy, đó chính là sức khỏe. Khi tuổi già đến, nếu không có sức khỏe, thì tất cả hành trang khác sẽ trở thành gánh nặng, hoặc không thể phát huy giá trị. Một người giàu có nhưng thường xuyên nằm viện, một người trí tuệ nhưng tâm trí bị lú lẫn, một người từng có sự nghiệp lẫy lừng nhưng thân thể suy kiệt, đều là hình ảnh phản chiếu chân thực cho sự thiếu chuẩn bị từ sớm cho sức khỏe tuổi già.

1. Tuổi già không phải bắt đầu từ lúc nghỉ hưu, mà từ lúc ta lơ là chăm sóc sức khỏe: Nhiều người chỉ thực sự quan tâm đến sức khỏe khi đã có dấu hiệu cảnh báo, huyết áp cao, tiểu đường khởi phát, tim mạch bất ổn, xương khớp thoái hóa. Đến lúc ấy, dù có cố gắng đến đâu thì phần lớn chỉ là chữa cháy, duy trì sự sống chứ khó có thể phục hồi một cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai, tràn đầy năng lượng. Trên thực tế, sức khỏe tuổi già không hình thành trong ngày một ngày hai, mà

là kết quả của quá trình tích lũy, rèn luyện và duy trì kỷ luật sống từ độ tuổi trung niên trở đi.

Một nghiên cứu dài hạn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho thấy: Những người duy trì thói quen vận động thể chất ở mức vừa phải trong suốt độ tuổi 40-60 có tỷ lệ mắc bệnh mạn tính ở tuổi già thấp hơn 35% so với nhóm ít vận động [2]. Con số này không chỉ phản ánh một thực tế sinh học, mà còn nhấn mạnh một chân lý sống: sức khỏe là sự đầu tư có hoàn vốn cao nhất trong đời người.

2. Ba trụ cột tạo nên nền tảng sức khỏe tuổi già: thể chất, tinh thần, trí tuệ:

a. Thể chất: Kỷ luật trong ăn uống, vận động và nghỉ ngơi, người cao tuổi không cần tập luyện cường độ cao như vận động viên, nhưng cần duy trì vận động thường xuyên, phù hợp với thể trạng. Những hình thức như đi bộ nhanh, yoga, thái cực quyền, khí công, bơi lội hay đơn giản là làm vườn, leo cầu thang, đều có tác dụng tăng cường tuần hoàn, giảm nguy cơ teo cơ, loãng xương và hỗ trợ hệ miễn dịch.

Chế độ ăn cũng cần được điều chỉnh theo hướng giảm muối, giảm đường, hạn chế mỡ động vật, tăng rau xanh, đủ đạm và chất xơ, đồng thời chú trọng vào các thực phẩm giàu canxi, omega-3, vitamin D để bảo vệ xương khớp và tim mạch.

Giấc ngủ sâu và đúng giờ là điều không thể xem nhẹ. Việc ngủ muộn, mất ngủ kéo dài hoặc lệ thuộc vào thuốc an thần có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng não

bộ và tâm lý. Việc thiết lập đồng hồ sinh học ổn định, tránh ánh sáng xanh buổi tối, ăn nhẹ trước khi ngủ và thư giãn đầu óc là những cách hữu hiệu để bảo vệ giấc ngủ người cao tuổi.

b. Tinh thần: Tâm an là thuốc bổ, một cơ thể khỏe mạnh không thể đi cùng một tinh thần u uất. Các nhà khoa học đã khẳng định, tình trạng stress mạn tính có thể làm rối loạn nội tiết, suy giảm miễn dịch, gây tổn thương tim mạch và thần kinh. Tuổi già là thời điểm dễ rơi vào trạng thái trầm cảm vì cảm giác cô đơn, vai trò xã hội suy giảm, nỗi lo về bệnh tật hoặc mất người thân.

Do đó, việc giữ tinh thần lạc quan, sống yêu thương, biết chấp nhận và tha thứ trở thành liều thuốc tinh thần không thể thiếu. Việc tham gia các nhóm sinh hoạt cộng đồng, chơi với cháu nhỏ, đi du lịch, đọc sách, làm thơ, học vẽ, không chỉ làm giàu đời sống nội tâm mà còn kích thích các kết nối thần kinh giúp làm chậm quá trình lão hóa não bộ.

c. Trí tuệ: Còn tư duy, còn sinh lực, tuổi già không đồng nghĩa với sự suy giảm nhận thức. Ngược lại, những người già vẫn giữ được thói quen học tập, tìm tòi, cập nhật kiến thức và chia sẻ kinh nghiệm thường có não bộ hoạt động linh hoạt hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và các rối loạn trí nhớ khác.

Tại nhiều quốc gia như Nhật Bản, Singapore, Đức, các “đại học cho người cao tuổi” được thành lập để giúp người già học thêm kỹ năng mới, hiểu công nghệ, trao đổi văn hóa.

Điều này không chỉ nâng cao chất lượng sống mà còn giúp người già cảm thấy mình còn hữu ích, còn đang sống thực sự chứ không chỉ “tồn tại”.

3. Tình huống thực tiễn: Khi lựa chọn đúng, cuộc sống tuổi già nở hoa. Bà Nguyễn Thị H., 64 tuổi, sống tại Đà Nẵng, từng là giáo viên nghỉ hưu, bước vào tuổi già với ba bệnh nền: tăng huyết áp, mỡ máu, đau khớp gối. Sau một lần bị chóng mặt phải cấp cứu do huyết áp tăng vọt, bà quyết định thay đổi lối sống: Tập yoga mỗi sáng tại công viên; Bỏ hoàn toàn thức ăn nhanh và nước ngọt; Học cách thiền 15 phút mỗi ngày; Viết nhật ký sức khỏe và cảm xúc hằng tuần; Kết nối lại với bạn học cũ, tham gia CLB thơ Đường luật; Sau hai năm, bà giảm cân đều đặn, huyết áp ổn định, khớp vận động dễ hơn và quan trọng nhất, bà cảm thấy tự tin, vui sống và không còn sợ tuổi già nữa. Chính bà chia sẻ: “Tôi từng nghĩ mình bước vào buổi chiều của cuộc đời. Nhưng hóa ra, tôi đang bước vào một mùa thu tuyệt đẹp, ấm áp, dịu dàng và trồn vẹn.”

Tóm lại: Sức khỏe là thứ tài sản mà nếu mất đi, con người không thể mua lại bằng bất cứ giá nào. Và điều may mắn là: chúng ta hoàn toàn có thể chuẩn bị, rèn luyện và bảo vệ nó từ khi còn đủ năng lực. Tuổi già không nên là giai đoạn để “chịu đựng bệnh tật”, mà là quãng thời gian để tận hưởng cuộc sống với thân thể dẻo dai, tâm trí minh mẫn và tinh thần thư thái. Nhưng điều đó chỉ trở thành hiện thực

nếu chúng ta bắt đầu từ hôm nay, ngay khi đọc đến dòng chữ này.

18.3. Tài chính tuổi già: Chủ động để không phụ thuộc

“Tự do tài chính là một phần của tự do cá nhân.

Tuổi già càng cần đến nó hơn bất kỳ giai đoạn nào khác.”

(Suze Orman)

Trong một xã hội đang già hóa nhanh như Việt Nam, câu hỏi đặt ra không chỉ là “già như thế nào?”, mà là “già ra sao cho không trở thành gánh nặng?”. Thực tế đã chứng minh rằng, bên cạnh sức khỏe, yếu tố tài chính đóng vai trò cốt lõi trong việc quyết định chất lượng sống của người cao tuổi. Một tuổi già tự chủ về tài chính không chỉ là biểu hiện của sự chuẩn bị khôn ngoan, mà còn là nền tảng cho lòng tự trọng, sự bình an và niềm vui sống.

1. Tư duy tích lũy: Tiêu dùng hôm nay không được đánh đổi bằng lệ thuộc ngày mai. Trong văn hóa phương Đông, đặc biệt là ở Việt Nam, nhiều người có thói quen “hy sinh tất cả cho con cái”, đặt toàn bộ kỳ vọng kinh tế vào sự báo đáp của thế hệ sau. Tuy nhiên, trong bối cảnh xã hội hiện đại, mô hình gia đình truyền thống đang chuyển hóa sang xu hướng hạt nhân hóa, cá nhân hóa, và việc con cái sống riêng, ít gắn bó tài chính với cha mẹ là điều rất phổ biến.

Việc không có kế hoạch tài chính rõ ràng cho tuổi già khiến nhiều người rơi vào tình trạng lệ thuộc, thậm chí bị coi thường hoặc bị lãng quên trong chính ngôi nhà của mình.

Nghiên cứu của Viện Dân số và Các vấn đề xã hội Việt Nam cho thấy: trên 45% người cao tuổi tại khu vực thành thị không có thu nhập ổn định và phụ thuộc hoàn toàn vào con cái, dẫn đến áp lực tâm lý và cảm giác mất giá trị bản thân [3]. Do đó, tư duy tài chính tuổi già cần chuyển từ “dựa vào con” sang “dựa vào mình”, không phải để sống giàu sang, mà để sống tự do, không tạo thêm gánh nặng và vẫn giữ được vai trò làm chủ cuộc sống của mình.

2. Chiến lược tài chính ba tầng cho tuổi già

a. Tầng 1: An toàn cơ bản, chi tiêu thiết yếu và phòng ngừa rủi ro. Đây là tầng tài chính tối thiểu, bao gồm tiền chi tiêu hằng tháng, tiền thuốc men, tiền sinh hoạt, và một khoản dự phòng cho các rủi ro đột xuất (tai nạn, nhập viện, thay đổi nơi ở). Cách tốt nhất là tích lũy từ khi còn làm việc, bằng các hình thức tiết kiệm lãi suất kép, bảo hiểm y tế tự nguyện, và quỹ dự phòng khẩn cấp tương đương ít nhất 6 tháng chi phí sinh hoạt.

b. Tầng 2: Duy trì chất lượng sống, hưởng thụ có chọn lọc, đây là tầng tài chính giúp người già có thể du lịch, tham gia hội nhóm, học hỏi, mua sắm nhỏ, làm đẹp hoặc thực hiện những mong muốn cá nhân. Nguồn tài chính này có thể đến từ lãi đầu tư (gửi tiết kiệm, mua trái phiếu, cổ tức ổn định), từ nhà cho thuê, hoặc các khoản phụ cấp hưu trí bổ sung.

c. Tầng 3: Di sản và đóng góp xã hội, nhiều người cao tuổi mong muốn để lại tài sản cho con cháu hoặc tham gia

làm từ thiện, hỗ trợ cộng đồng. Tuy nhiên, việc “cho đi” cũng cần gắn liền với sự chủ động, không để người khác quyết định thay mình, không trao đi tất cả khiến bản thân lâm vào cảnh khó khăn.

3. Tình huống điển hình: Từ chủ động đến an nhàn. Ông T., 65 tuổi, từng là công chức tại TP. Hồ Chí Minh, nghỉ hưu với mức lương trung bình. Tuy nhiên, nhờ duy trì thói quen tiết kiệm 10% thu nhập suốt 30 năm, đầu tư mua căn hộ nhỏ cho thuê và tham gia một chương trình bảo hiểm nhân thọ từ năm 40 tuổi, ông có thể, chi tiêu ổn định mà không xin tiền con cái; Du lịch 1-2 chuyến mỗi năm trong và ngoài nước; Hỗ trợ một phần học phí cho cháu nội mà không ảnh hưởng tài chính cá nhân; Đóng góp đều đặn cho một quỹ học bổng từ thiện vùng cao; Điều quan trọng hơn cả, ông chia sẻ: “Tôi không còn mặc cảm vì phải ngửa tay với con cháu. Ngược lại, tôi có thể giúp chúng khi cần. Tuổi già nhờ đó mà không lạc lõng, mà rất tự tin.”

4. Bài học: Tài chính là phương tiện, không phải gánh nặng tuổi già, không ai già đi mà không cần tiền. Nhưng tiền không phải để tích cóp như nỗi sợ hãi, mà để tạo điều kiện cho một cuộc sống độc lập, có phẩm giá và ý nghĩa. Người có tài chính ổn định có thể lựa chọn bác sĩ, bệnh viện, món ăn, nơi ở, thậm chí lựa chọn cả cách mình sống những năm cuối đời. Đó là điều quý giá nhất mà tiền bạc, nếu được chuẩn bị đúng, có thể mang lại.

Tóm lại: Trong thế giới hiện đại, tuổi già không nên được định nghĩa bởi sự lệ thuộc, mà bởi khả năng tự chủ. Sức khỏe và tài chính là hai chân đế để xây dựng một tuổi già bình an, tự tin và không bị động trước những thay đổi của xã hội hay sức khỏe. Khi còn đủ thời gian và năng lực, hãy xem việc chuẩn bị tài chính cho tuổi già là một phần thiết yếu trong chiến lược sống lâu dài, không phải vì ích kỷ, mà vì tự trọng và trách nhiệm với chính mình và gia đình.

18.4. Quan hệ gia đình và cộng đồng: Từ gắn kết đến chia sẻ

“Người già không chỉ cần một mái nhà để ở, mà cần một mái ấm để được yêu thương.”

*(Trích lời một người cao tuổi
trong khảo sát xã hội học Việt Nam, 2022)*

Trong bức tranh toàn cảnh của tuổi già, mối quan hệ gia đình và cộng đồng đóng vai trò như ánh nắng sưởi ấm phần đời còn lại của mỗi người. Nếu tài chính và sức khỏe là hai yếu tố “vật chất” bảo đảm cuộc sống an toàn, thì sự gắn kết với con cháu, tình bạn bè, sự công nhận từ cộng đồng chính là “chất liệu tinh thần” giúp người cao tuổi sống vui, sống khỏe và sống có ý nghĩa.

1. Gia đình, nơi quay về và nơi được thấu hiểu: Tuổi già là giai đoạn con người trở nên nhạy cảm hơn, dễ cô đơn, dễ tổn thương, và cũng dễ khát khao được quan tâm. Nhiều người

từng trải qua một đời chăm sóc người khác, nhưng đến lúc cần chăm sóc lại, họ thấy mình lạc lõng. Trong xã hội hiện đại, việc con cái bận rộn, sống xa cha mẹ hoặc mối liên hệ tình cảm lỏng lẻo đang khiến không ít người già cảm thấy mình như một “khách trọ” trong chính ngôi nhà của mình. Tình trạng này không chỉ là cảm nhận cá nhân.

Một báo cáo của Trung tâm nghiên cứu Dân số và Phát triển (2021) chỉ ra rằng: gần 27% người cao tuổi tại Việt Nam cho biết họ không được nói chuyện thân tình với con cháu ít nhất một lần trong tuần. Đáng buồn hơn, khoảng 10% cảm thấy “vô hình” trong sinh hoạt gia đình. Việc cải thiện tình trạng này cần bắt đầu từ hai phía: Người cao tuổi học cách chủ động chia sẻ, không trách móc, không áp đặt quan điểm, mà tạo cầu nối mềm mại trong giao tiếp. Con cháu cần được giáo dục về giá trị của lòng hiếu thảo không phải chỉ là phụng dưỡng vật chất, mà là sự hiện diện, lắng nghe, thấu cảm. Tổ chức các bữa cơm gia đình thường xuyên, các dịp kể chuyện truyền thống, hoặc cùng nhau làm việc nhỏ (như tưới cây, chơi cờ, xem phim) là những cách tự nhiên để hàn gắn và củng cố mối quan hệ giữa các thế hệ.

2. *Cộng đồng, nơi người già được công nhận và đóng góp:*
Nhiều người nghĩ rằng người cao tuổi là đối tượng “cần được chăm sóc”. Tuy nhiên, người già không chỉ là người nhận, họ cũng là người có thể cho đi. Họ có tri thức, có kinh nghiệm, có thời gian và có nhu cầu được cống hiến, nếu được tạo điều kiện.

Các mô hình như: Câu lạc bộ hưu trí theo nghề nghiệp (giáo viên, công an, y tế).

Hội thơ, Hội Văn nghệ, đội dưỡng sinh, nhóm học ngoại ngữ; Tình nguyện viên đọc sách cho trẻ em nghèo hoặc giúp đỡ người bệnh, chính là những không gian cộng đồng rất hiệu quả, nơi người già tìm lại giá trị bản thân, mở rộng mối quan hệ xã hội và phòng ngừa hiệu quả nguy cơ trầm cảm, sa sút trí tuệ do cô lập. Thí dụ, tại TP. Hội An (Quảng Nam), mô hình “Ông bà kể chuyện dân gian” tại các trường tiểu học đã được duy trì gần 10 năm, giúp học sinh yêu mến lịch sử, văn hóa dân tộc, đồng thời mang lại niềm vui và cảm giác hữu ích cho người cao tuổi.

3. *Tình huống thực tiễn:* Từ cô đơn đến lan tỏa yêu thương. Bà Lê Thị D., 70 tuổi, sống tại Hà Nội, từng chia sẻ rằng sau khi chồng mất, con cái đi làm xa, bà rơi vào trạng thái cô đơn trầm trọng, ngủ ít, ăn không ngon, và cảm giác “bị bỏ lại phía sau”. Tuy nhiên, mọi thứ thay đổi khi bà tham gia một CLB khiêu vũ người cao tuổi ở công viên Thống Nhất. Từ một người thu mình, bà trở nên vui vẻ, năng động, rồi tự mở một lớp dạy đàn len miễn phí cho các bà nội trợ lớn tuổi ở khu phố. Giờ đây, bà không chỉ được hàng xóm yêu quý mà còn cảm thấy mình “đang sống thật sự”, không chỉ “chờ thời gian trôi”. Điều bà tâm đắc nhất là: “Tôi hiểu rằng, tuổi già không nhất thiết phải an phận. Tuổi già có thể vẫn tỏa sáng, nếu ta biết kết nối và chia sẻ.”

Tóm lại: Tuổi già là một hành trình tiếp nối, không phải là kết thúc. Và trên hành trình ấy, gia đình và cộng đồng là hai không gian giúp người già được yêu thương, được công nhận, được là chính mình. Khi được sống giữa sự kết nối chân thành, người cao tuổi không còn cảm thấy đơn độc hay bị gạt ra bên lề, mà trở thành một phần có giá trị trong guồng quay xã hội. Không ai có thể “già đi” một mình, sự già đi hạnh phúc luôn cần được bồi đắp bằng những mối quan hệ chân thành. Và nếu thế hệ trẻ biết gieo mầm tôn trọng hôm nay, họ cũng sẽ gặt được mùa thu bình an trong tương lai.

18.5. Tâm thế sống an nhiên, nghệ thuật đón nhận tuổi già

“Già đi không phải là điều bất hạnh.

Bất hạnh là khi ta không biết sống sao cho trọn vẹn những năm tháng còn lại.”

(Trích từ nhật ký một cụ ông 84 tuổi ở Đà Lạt)

Trong nền văn hóa Á Đông, tuổi già thường được gắn với khái niệm “thu mình”, một giai đoạn sống chậm, ít giao tiếp, ít tham vọng, thậm chí ít hy vọng. Tuy nhiên, trong bối cảnh hiện đại, khi tuổi thọ trung bình ngày càng cao, con người có thể sống thêm 20-30 năm sau khi nghỉ hưu, thì tâm thế sống trở thành “đòn bẩy tinh thần” quan trọng giúp họ không chỉ tồn tại mà còn thực sự sống. Tuổi già không cần phải “tự an ủi” trong bóng tối, mà hoàn toàn có thể chủ động

tìm ánh sáng từ chính nội tâm mình. An nhiên không phải là buông xuôi, mà là nghệ thuật giữ vững lòng bình thản giữa biến động của tuổi tác, bệnh tật, cô đơn hay sự thay đổi vai trò trong gia đình và xã hội.

1. Từ “*sống chậm*” đến “*sống có chiều sâu*”: Một số người già quan niệm rằng “nghỉ hưu là lúc sống chậm”. Nhưng nếu hiểu sai, “sống chậm” dễ bị đồng nhất với sự trì trệ, buông bỏ và vô dụng. Trên thực tế, sống chậm là sống chậm lại để quan sát sâu hơn, lắng nghe chính mình nhiều hơn, và trân trọng những điều giản dị từng bị bỏ quên trong guồng quay tuổi trẻ. Chẳng hạn, việc chăm một chậu hoa, viết nhật ký, đọc một cuốn sách, hoặc ngắm mặt trời lặn mỗi chiều, những việc tưởng nhỏ, nhưng nếu được cảm nhận bằng cả tâm hồn, sẽ trở thành những trải nghiệm sống phong phú. Đó là cách để người già giữ vững sự tỉnh thức, ý thức rõ mình đang sống, không bị thời gian cuốn trôi.

2. *Chấp nhận thay vì chống cự*: Hòa thuận với sự đổi thay của thân thể và vai trò, Cơ thể tuổi già tất yếu sẽ không còn nhanh nhẹn, bệnh tật sẽ đến như quy luật. Nhưng thay vì chống cự trong tức giận và sợ hãi, người cao tuổi cần học cách chấp nhận với lòng bao dung, bao dung với chính mình.

Việc không còn là trụ cột kinh tế của gia đình, việc con cái không còn “cần mình như trước”, hay thậm chí là việc mất đi người bạn đời, đều có thể khiến người già cảm thấy hụt hẫng, vô dụng. Nhưng điều cốt lõi là học cách chuyển hóa vai trò từ “người gánh vác” sang “người nâng đỡ tinh

thần”, từ người hành động sang người quan sát sâu sắc. Một cụ bà 74 tuổi ở Huế từng chia sẻ: “Khi không còn làm lụng được như xưa, tôi không còn ‘cho’ nhiều thứ vật chất. Nhưng tôi có thể ‘cho’ con cháu sự kiên nhẫn, lời khuyên, và niềm tin. Và thật kỳ diệu là chúng cũng bắt đầu ‘lắng nghe’ tôi theo một cách mới.”

3. *Tình huống thực tiễn, an nhiên giữa đau bệnh:* Ông Nguyễn Văn T. 78 tuổi, sống ở Đắk Lắk, phát hiện ung thư đại tràng giai đoạn muộn. Sau một thời gian sốc và hoang mang, ông chọn cách sống an nhiên, mỗi ngày viết nhật ký, viết thơ, gọi điện trò chuyện với các bạn già, hướng dẫn con cháu làm vườn qua video. Dù sức khỏe yếu, ông vẫn nói: “Tôi biết mình sẽ rời đi sớm, nhưng tôi không để nỗi sợ điều khiển phần đời còn lại. Tôi muốn sống như ánh hoàng hôn, dù ngắn, vẫn ấm.” Câu chuyện ấy minh chứng rằng: an nhiên không phải là không có đau đớn, mà là có thể nhìn thẳng vào nó với lòng thấu hiểu và chấp nhận.

4. *Tâm thế an nhiên cần được rèn luyện từ sớm:* Một tâm thế tích cực ở tuổi già không tự nhiên mà có. Nó là kết quả của cả một hành trình rèn luyện nội tâm, xây dựng lòng bao dung, từ bỏ những điều không thể thay đổi và tìm ý nghĩa mới trong những điều giản dị. Người sống tích cực từ trẻ sẽ già đi như một quy luật tự nhiên. Nhưng người bi quan, oán giận, chấp nhận, khi về già sẽ thấy mọi thứ như “sụp đổ”, dù thực tế chưa chắc như vậy. Những phương pháp như thiền định, viết nhật ký tri ân, tham gia tâm lý trị liệu nhóm, các

khóa học về hạnh phúc tuổi già, đã được nhiều quốc gia tiên tiến (Nhật Bản, Na Uy, Singapore) áp dụng để giúp người già chủ động rèn luyện tâm thể sống.

Tóm lại: Tuổi già là giai đoạn mà tâm thể sống quyết định chất lượng sống nhiều hơn cả tài sản hay bằng cấp. Người biết sống an nhiên là người đã vượt qua sự sợ hãi để bước vào vùng đất của sự bình an nội tại. Họ không bị cuốn theo hối tiếc quá khứ hay lo sợ tương lai, mà sống trọn vẹn từng khoảnh khắc hiện tại, với lòng biết ơn, sự thanh thản và ý thức sống đầy đủ. An nhiên không phải là điểm đến, mà là một lựa chọn sống, có thể bắt đầu bất cứ lúc nào, kể cả ở tuổi 70, 80 hay muộn hơn. Điều quan trọng là: bắt đầu từ hôm nay.

18.6. Chuẩn bị cho sự ra đi: Không bi lụy, mà an nhiên

“Chúng ta không thể lựa chọn khi nào sinh ra hay chết đi.

Nhưng ta có thể lựa chọn cách sống và cách rời đi.”

(Phaolô Thành Tâm, nhà nghiên cứu nhân sinh học)

Cái chết, từ ngàn xưa, vẫn luôn là một đề tài khiến con người e ngại, né tránh, và thậm chí coi là điều kiêng kỵ. Trong nhiều nền văn hóa, cái chết bị bao phủ bởi không khí tang tóc, sầu khổ và lo sợ. Tuy nhiên, trong thời đại hiện đại, khi tuổi thọ kéo dài và chất lượng sống được nâng cao, con người ngày càng nhận ra rằng: cái chết không nhất thiết là điều u ám, mà có thể là một phần tất yếu, tự nhiên, thậm chí

thanh thân, nếu được chuẩn bị kỹ lưỡng cả về vật chất, tâm lý và tinh thần.

1. Cái chết không phải là kết thúc, mà là sự chuyển tiếp: Đối với nhiều tôn giáo và hệ triết học, cái chết không phải là điểm dừng tuyệt đối, mà là một hành trình chuyển hóa: từ thân xác hữu hạn sang một dạng tồn tại mới, linh hồn, nghiệp quả, sự tái sinh hay sự hội nhập với vũ trụ. Dù quan niệm khác nhau, nhưng điểm chung là: cái chết không còn là điều đáng sợ tuyệt đối nếu ta nhìn nhận nó với sự hiểu biết và chấp nhận. Một khảo sát xã hội học tại Việt Nam năm 2021 cho thấy: gần 60% người cao tuổi được hỏi cho rằng họ sợ chết không phải vì bản thân đau đớn, mà vì cảm giác bỏ lại con cháu chưa sẵn sàng, hoặc chưa kịp dặn dò những điều quan trọng. Điều đó cho thấy, nếu được chuẩn bị từ sớm, không chỉ về y tế, tài chính mà cả về tinh thần, thì cái chết có thể diễn ra trong phẩm giá, trong sự nhẹ nhàng và tình cảm.

2. Lập di chúc: Không chỉ để lại tài sản, mà là để lại giá trị, di chúc không chỉ là văn bản phân chia tài sản, mà còn là một hành động văn minh, trách nhiệm và đầy tình yêu thương. Nó giúp con cháu không mâu thuẫn sau khi mất mát, giúp bản thân thanh thản vì “đã lo đủ”. Ngoài di chúc pháp lý, nhiều người cao tuổi ở Nhật, Pháp và Singapore còn lập “di chúc đạo đức”, ghi lại những lời khuyên, giá trị sống, triết lý nhân sinh, hoặc những mong muốn về cách tổ chức tang lễ, nơi an nghỉ cuối cùng. Những điều này giúp con cháu hiểu rõ tâm tư của người đã khuất, và giữ gìn văn hóa gia đình. Tại Việt Nam, xu

hướng này đang dần xuất hiện ở tầng lớp trí thức cao tuổi. Thí dụ, cố nhà văn Nguyễn Huy Thiệp đã để lại những trang viết cuối đời rất chân thành, được con cháu coi là di sản tinh thần sâu sắc.

3. *Học cách buông bỏ*: Bài học của lòng thanh thản. Sự ra đi an nhiên đòi hỏi khả năng buông bỏ, buông bỏ nỗi lo, buông bỏ tiếc nuối, buông bỏ sự níu kéo những điều không còn thuộc về mình. Điều này không dễ, nhất là với những người từng là trụ cột, từng kiểm soát, từng gánh vác cả gia đình. Nhưng chính vì thế, việc buông bỏ lại càng đáng giá, bởi đó là dấu hiệu của trí tuệ sâu sắc, của sự trưởng thành cuối cùng. Một bà mẹ 85 tuổi ở Quảng Bình từng dặn con cháu: “Mẹ không cần đám tang to. Mẹ chỉ mong các con sống hòa thuận, chăm nhau, không giành giật gì của mẹ để mẹ được yên.” Và đúng như mong muốn, tang lễ bà diễn ra giản dị nhưng đầm ấm. Cả dòng họ sau đó đoàn kết hơn, thường xuyên họp mặt, nhờ lời dặn “để lại” ấy.

4. *Tình huống thực tiễn*: Sống tử tế đến cuối cùng, ông Trần Đức B. 76 tuổi, nguyên là bác sĩ ở Cần Thơ, sau khi phát hiện mắc bệnh hiểm nghèo, đã tự viết di chúc, phân chia rõ ràng tài sản, và dặn con cháu không tổ chức linh đình, thay vào đó hãy dùng số tiền đó lập quỹ khuyến học mang tên ông. Ông còn viết một bức thư tay cho mỗi người thân, kể lại những kỷ niệm và dặn dò từng người sống tử tế, mạnh mẽ. Ngày ông mất, không khí không quá bi thương, mà đầy biết ơn, đầy yêu thương.

Câu chuyện đó cho thấy: ra đi không bị lụy, mà thanh thản, là điều hoàn toàn có thể đạt được nếu ta chuẩn bị bằng trái tim sáng suốt và yêu thương.

Tóm lại: Chết là sự thật không ai tránh được, nhưng cách ta chuẩn bị và đón nhận cái chết lại là một hành động sống có ý nghĩa sâu sắc. Khi ta không còn né tránh mà nhìn thẳng vào nó với tâm thế bình an, cái chết không còn là nỗi sợ, mà trở thành một điểm đến yên lành. Ra đi trong sự chuẩn bị chu đáo là một di sản quý báu cuối cùng ta để lại cho gia đình, không chỉ là tài sản, mà là sự thấu hiểu, yêu thương và nhân văn.

18.7. Lời kết

Tuổi già không phải là thời điểm để chờ đợi kết thúc, mà là giai đoạn đáng quý để sống một cuộc đời sâu lắng và trọn vẹn. Nếu tuổi trẻ là quãng đường để khám phá và kiến tạo, thì tuổi già là lúc để chiêm nghiệm, thu hoạch và truyền lại giá trị. Một tuổi già hạnh phúc không đến một cách ngẫu nhiên. Nó là kết quả của cả một hành trình chuẩn bị đầy chủ động, từ sức khỏe thể chất, tài chính độc lập, đến các mối quan hệ thân tình, tâm thế sống bình thản, và cả việc đón nhận cái chết như một phần của sự sống.

Trong bối cảnh hiện đại, tuổi già không nên và không thể bị gạt ra ngoài rìa của đời sống xã hội. Người cao tuổi có thể và cần phải tiếp tục là trụ cột tinh thần, là kho báu kinh

nghiệm, là người gieo mầm nhân cách cho thế hệ sau. Như câu nói của một nhà nhân học: “Cách một xã hội đối xử với người già là thước đo của nền văn minh.”

Và ngược lại, cách mỗi người chuẩn bị cho tuổi già cũng là thước đo của trí tuệ cá nhân. Chúng ta không thể chọn tránh già đi, nhưng ta có thể chọn cách mình sẽ già đi, trong cô đơn hay trong bình an, trong nuối tiếc hay trong thanh thản. Hãy bắt đầu hành trình đó ngay từ hôm nay, để mỗi ngày sống đều là một viên gạch đặt cho ngôi nhà an nhiên tuổi già của chính mình. Sau hai năm, bà giảm cân đều đặn, huyết áp ổn định, khớp vận động dễ hơn và quan trọng nhất, bà cảm thấy tự tin, vui sống và không còn sợ tuổi già nữa. Chính bà chia sẻ: “Tôi từng nghĩ mình bước vào buổi chiều của cuộc đời. Nhưng hóa ra, tôi đang bước vào một mùa thu tuyệt đẹp, ấm áp, dịu dàng và trọn vẹn.” [1]

Một nghiên cứu dài hạn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) chỉ ra: những người duy trì vận động thể chất mức độ vừa phải từ 40-60 tuổi có tỷ lệ mắc bệnh mạn tính thấp hơn 35% ở tuổi già [2]. Theo Viện Dân số và Các vấn đề xã hội Việt Nam, khoảng 45% người cao tuổi tại đô thị không có thu nhập ổn định và sống phụ thuộc vào con cái [3]. Báo cáo của UNFPA Việt Nam (2023) nêu rõ: Tỷ lệ người già sống một mình hoặc chỉ với bạn đời ngày càng tăng, nhất là tại các đô thị lớn, làm tăng nguy cơ trầm cảm [4]. Nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Già hóa Toàn cầu (Oxford) cho

thấy: duy trì đọc sách, học kỹ năng mới hoặc chơi cờ giúp giảm 32% nguy cơ sa sút trí tuệ ở người già [5].

Theo Bộ Y tế Việt Nam, người cao tuổi thường dễ tổn thương về tâm lý do giảm vai trò xã hội, phụ thuộc con cháu và lo ngại bệnh tật [6]. Một bài viết trên Báo *Tuổi Trẻ* (2022) cũng phản ánh: Nhiều người già không muốn sống chung với con cái, nhưng cũng không muốn cô đơn; họ cần mô hình sống độc lập có hỗ trợ. [7]

Ngân hàng Thế giới đánh giá: nếu có kế hoạch tài chính và đầu tư bảo hiểm y tế từ tuổi trung niên, người cao tuổi sẽ có chất lượng sống và mức độ độc lập cao hơn [8]. Một công trình công bố trên Tạp chí *Y học Lão khoa Việt Nam* (2021) cho thấy: thiện định và sinh hoạt cộng đồng giúp giảm nguy cơ trầm cảm ở người già tới 40% [9]. Mô hình “Ông bà kể chuyện dân gian” ở Hội An được Báo *Nhân Dân* (2023) ghi nhận đã mang lại vai trò xã hội tích cực cho người cao tuổi, đồng thời giáo dục truyền thống cho học sinh. [10]

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Trích từ trải nghiệm thực tế của bà Nguyễn Thị H., trong chương trình “Sống khỏe mỗi ngày”, VTV2, 2023.

[2] Tổ chức Y tế Thế giới (2015), *Báo cáo toàn cầu về Già hóa và Sức khỏe*.

[3] Viện Dân số và Các vấn đề xã hội (2020), *Báo cáo chuyên đề người cao tuổi tại Việt Nam*.

[4] UNFPA Việt Nam (2023), *Báo cáo Quốc gia về Già hóa Dân số*.

[5] Oxford Institute of Population Ageing (2022), *Cognitive Engagement and Aging Study*.

[6] Bộ Y tế Việt Nam (2021), *Chương trình Quốc gia về Sức khỏe người cao tuổi*.

[7] Báo Tuổi Trẻ (2022), Chuyên đề “Người già - một mình hay ở cùng ai?”, truy cập tháng 5/2022.

[8] World Bank (2020), *Healthy Aging in East Asia*.

[9] Tạp chí Y học Lão khoa Việt Nam, số 3, 2021.

[10] Báo Nhân Dân (2023), chuyên mục Xã hội, tháng 7/2023.

Phần 19

KHI CON NGƯỜI TRỞ VỀ VỚI CỘI TIÊN - TỔ CHỨC ĐÁM TANG VÀ THỜ PHỤNG SAO CHO PHÙ HỢP VỚI ĐẠO LÝ LÀM NGƯỜI

Khi con người trở về với cội tiên, tổ chức đám tang và thờ phụng sao cho phù hợp với đạo lý làm người [1]. Mỗi cuộc đời, dù dài hay ngắn, rồi cũng đến lúc khép lại. Sự ra đi của một con người là khoảnh khắc thiêng liêng, không chỉ đánh dấu chấm hết cho một hành trình nhân thế, mà còn khơi dậy trong lòng người ở lại những suy nghĩ sâu xa về sự sống, cái chết, tình thân và đạo hiếu. Trong đời sống văn hóa của người Việt, tổ chức tang lễ và việc thờ phụng người đã khuất không đơn thuần là nghi lễ mang tính tâm linh, mà còn là phép thử đạo đức, là tấm gương phản chiếu nhân cách và lòng biết ơn của cả một gia đình, một cộng đồng [2]. Trong thời hiện đại, khi lối sống và giá trị có phần biến động, việc tổ chức tang lễ và thờ phụng đúng mực càng trở nên cần thiết, để gìn giữ cội nguồn, nuôi dưỡng nhân tâm, và giáo dục thế hệ mai sau về chữ hiếu, chữ nghĩa và tình người.

Sự ra đi của một con người là một tất yếu của kiếp nhân sinh, là điểm cuối của vòng tròn sinh, lão, bệnh, tử. Trong truyền

thống văn hóa phương Đông, đặc biệt là Việt Nam, nghi lễ tiễn đưa người mất không chỉ thể hiện sự thương tiếc mà còn hàm chứa đạo lý làm người, đạo hiếu, đạo nghĩa, và cả những giá trị tâm linh thiêng liêng [3]. Tuy nhiên, trong đời sống hiện đại, việc tổ chức tang lễ cũng đang đứng trước nhiều thách thức: Đâu là truyền thống cần giữ gìn, đâu là hủ tục cần cải biến? Làm thế nào để tang lễ thể hiện đúng lòng tri ân, không rơi vào phô trương, hình thức hay mê tín dị đoan? Phần này sẽ cùng bạn đọc suy ngẫm, gợi mở cách tổ chức tang lễ và thờ phụng sao cho văn minh, nghĩa tình, giữ được đạo lý cội nguồn mà vẫn phù hợp với nhịp sống hiện đại.

19.1. Sự ra đi, quy luật tất yếu và bài học sống còn

Sinh, lão, bệnh, tử là quy luật không ai tránh khỏi. Dù con người hiện đại có thể kéo dài tuổi thọ nhờ y học và lối sống tốt, nhưng không ai có thể cưỡng lại phút giây trở về với cõi tiên. Sự ra đi của một con người là mất mát, là chia ly, nhưng cũng là lời nhắc nhở cho những người đang sống về giá trị của sự hiện diện, của đạo hiếu, của sự tri ân.

Từ góc nhìn văn hóa, tâm linh, đạo lý, mỗi đám tang không chỉ là nghi thức tiễn biệt mà còn là một “khoảnh khắc thiêng” để con cháu, cộng đồng nhìn lại hành trình sống của người đã khuất và từ đó tự sửa mình, sống tử tế hơn.

19.2. Chuẩn bị tâm lý và nhân lực khi người thân hấp hối hoặc mới qua đời

Trong những giờ phút cận kề sinh, tử, gia đình cần chuẩn bị tâm lý để đón nhận một cách bình tĩnh, tránh hoảng loạn

hay mê tín. Đồng thời, cũng nên sớm phân công nhân sự trong gia đình lo các khâu: thông báo, tiếp khách, hậu sự, liên lạc nhà tang lễ...

Ví dụ thực tiễn: Một gia đình có người già mắc bệnh nan y, trước khi mất đã chủ động viết di chúc, căn dặn việc hậu sự, thậm chí chọn nơi an táng. Nhờ vậy, tang lễ diễn ra trong yên ả, đúng tâm nguyện người mất và đỡ gánh nặng tinh thần cho con cháu.

Cái chết, dầu là điều ai cũng biết trước, nhưng luôn khiến con người hoang mang, sợ hãi, né tránh. Trong dòng chảy nhân sinh, cái chết không phải là điểm kết thúc khô lạnh, mà là một giai đoạn tự nhiên, mở ra chiều sâu nhận thức về cuộc sống, đạo lý, và nhân sinh quan.

1. *Cái chết không phải là tận cùng, mà là sự chuyển hóa:* Theo quan điểm triết học phương Đông, đặc biệt là trong Phật giáo, Nho giáo, Lão giáo, cái chết không phải là mất hẳn, mà là một sự trở về, trở về với cội nguồn vô hình, với đạo trời, với vòng luân hồi hoặc cội tiên cội Phật tùy niềm tin. “Sinh ký tử quy”, sống là gửi, chết là về, câu nói giản dị ấy đã an ủi biết bao thế hệ người Việt. Trong văn hóa phương Tây, nhiều học giả như Carl Jung, Elisabeth Kübler-Ross cũng cho rằng chết là một quá trình chuyển hóa tâm thức [4], là cơ hội để ta nhìn lại giá trị thật của đời người, chuẩn bị cho một hành trình tiếp theo.

2. *Nhìn thẳng vào cái chết để sống tốt hơn:* Thay vì né tránh, chúng ta cần chấp nhận sự thật về cái chết để từ đó biết sống đầy đủ, sống tử tế hơn. Khi hiểu cái chết là tất yếu,

con người sẽ: Trân trọng từng ngày còn sống [5]. Yêu thương người thân nhiều hơn. Bớt sân si, ganh ghét, đố kỵ. Sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng. *Ví dụ thực tiễn:* Một người đàn ông sau khi vượt qua căn bệnh ung thư giai đoạn cuối đã chia sẻ: “Tôi từng sợ chết, nhưng khi đứng bên ranh giới, tôi lại thấy bình yên lạ thường. Từ đó, mỗi sáng thức dậy là một đặc ân, mỗi cái ôm là một món quà.”

3. *Cái chết, tấm gương chiếu soi đạo lý làm người:* Nhiều người chỉ thức tỉnh về đạo hiếu, đạo tình, đạo nhân sau khi tiễn biệt người thân. Một đám tang không chỉ là nghi thức tiễn đưa, mà còn là một bài học đạo đức sống động, giúp người còn sống tự soi lại mình: Ta đã sống đủ nghĩa tình với người đã khuất chưa? Ta đã trọn đạo hiếu, đạo nghĩa với cha mẹ, ông bà chưa? Nếu ngày mai là cuối cùng, ta có thanh thản ra đi?

Trường hợp điển hình: Một người con sống xa quê nhiều năm, sau khi về chịu tang cha đã thốt lên: “Con từng nghĩ còn thời gian, nhưng rồi cha đi đột ngột. Cái giá của sự chậm trễ là nỗi ân hận cả đời. Từ nay, con sẽ sống sao để không phải nói lời ‘giá như’ lần nữa.”

4. *Chuẩn bị tâm thế về cái chết, không bi lụy, không sợ hãi:* Một xã hội văn minh không chỉ dạy người ta cách sống, mà còn giúp họ học cách chết, tức là sống trọn vẹn, chuẩn bị kỹ càng, và ra đi nhẹ nhàng. Những người hiểu đạo lý thường dặn dò con cháu về tang lễ, di nguyện, di chúc, cách thờ cúng, không phải để bi quan, mà để: Chủ động an bài hậu sự nhẹ nhàng. Giảm gánh nặng cho người ở lại. Biến đám tang

thành một dịp tri ân, chứ không phải chỉ là khóc lóc. Ví dụ từ nhiều quốc gia như Nhật Bản, Hàn Quốc đã có dịch vụ tư vấn chuẩn bị cái chết (death planning), giúp con người đối diện cái chết một cách nhẹ nhàng, nhân văn, không né tránh [6].

Tóm lại: Hiểu về cái chết là bước đầu tiên để sống tử tế, sống sâu sắc, sống có trách nhiệm hơn với mình và với người khác. Khi ta coi cái chết không phải là kẻ thù, mà là một người bạn nhắc nhở, ta sẽ biết sống như thể ngày mai sẽ ra đi, nhưng vẫn an nhiên như thể còn mãi.

19.3. Tang lễ văn minh: Giữ hồn cốt truyền thống, tránh lãng phí hình thức

Tổ chức tang lễ cho người thân là một nghi lễ mang tính chất thiêng liêng, vừa thể hiện lòng thành kính, biết ơn người đã khuất, vừa là dịp để giáo dục đạo hiếu cho con cháu. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, không ít đám tang đã rơi vào cảnh hình thức hóa, phô trương, thậm chí gây phản cảm, lãng phí và làm tổn thương tinh thần của chính người thân còn sống. Do đó, cần xác lập một định hướng rõ ràng cho tang lễ văn minh, kế thừa truyền thống nhưng phù hợp với nhịp sống thời đại [7].

Mặt khác tang lễ không chỉ là nghi lễ tiễn đưa một người thân về nơi an nghỉ cuối cùng, mà còn là tấm gương phản chiếu nhân cách, đạo lý, và văn hóa cộng đồng. Trong truyền thống Việt Nam, tang lễ thể hiện lòng hiếu kính của con cháu đối với ông bà, cha mẹ; là dịp để cộng đồng sẻ chia

mất mát và cùng nhau suy ngẫm về cuộc sống. Như tục ngữ có câu: “Nghĩa tử là nghĩa tận”, sự hiếu nghĩa với người đã khuất chính là phép thử cuối cùng của đạo làm người.

2. Tổ chức gọn gàng, đúng nghi thức, tránh kéo dài gây mệt mỏi: Một tang lễ văn minh nên được tổ chức trong thời gian hợp lý (thường từ 2 đến 3 ngày), phù hợp với hoàn cảnh gia đình, tôn giáo, phong tục địa phương và điều kiện xã hội. Việc kéo dài tang lễ tới 5-7 ngày không những gây mệt mỏi cho thân nhân mà còn ảnh hưởng đến sinh hoạt khu dân cư, sức khỏe cộng đồng và môi trường sống.

3. Kiểm soát âm thanh, hình ảnh, mạng xã hội: Hiện tượng phát nhạc đám tang suốt ngày đêm, thuê ca sĩ hát nhạc vàng, livestream lễ tang lên mạng xã hội đang dần trở nên phổ biến ở một số vùng. Điều này không những xâm phạm sự tĩnh lặng thiêng liêng của không gian tang lễ mà còn biến một nghi lễ thành sân khấu công khai thiếu kiểm soát, làm méo mó đạo lý.

Gia đình cần thống nhất rõ: Không sử dụng loa công suất lớn gây ảnh hưởng xung quanh. Không quay phim thi hài hoặc cảnh xúc động quá mức để phát tán lên mạng. Chỉ cho phép chụp ảnh tang lễ với mục đích lưu niệm, không thương mại hóa hình ảnh người đã khuất.

4. Văn minh từ trang phục, lời viếng đến ứng xử: Người đến viếng tang cần mặc trang phục nhã nhặn, tránh màu sắc sỡ; nói lời chia buồn ngắn gọn, chân thành, không nên hỏi quá chi tiết về nguyên nhân mất hay gây cảm giác áy náy cho người thân. Gia đình tổ chức tang lễ cũng nên: Tránh

nói lời oán trách số phận hay lặp lại những câu khiến người đến viếng nặng lòng. Hướng dẫn rõ lối đi, nơi viếng, nơi ký sổ tang và cảm ơn sau lễ. Hạn chế tổ chức nhiều bữa ăn lớn trong tang lễ (tránh nhậu nhẹt, ồn ào).

5. *Giữ tôn nghiêm và tính nhân văn*: Tang lễ là lúc tình người thể hiện rõ nhất. Cần đảm bảo không khí trang nghiêm, tôn kính, tránh: Tiếng cười nói vô ý thức trong lễ viếng. Quay phim, chụp ảnh phản cảm. Biến lễ tang thành nơi khoe mẽ, vận động chính trị hay thể hiện vị thế xã hội. Ví dụ bài học: Một nghệ sĩ nổi tiếng qua đời tại TP. Hồ Chí Minh. Gia đình đề nghị truyền thông không đưa tin quá mức, không livestream, không chia sẻ hình ảnh người mất, để giữ lại sự thanh thản, nhân văn trong phút chia ly.

Đám tang không chỉ là nghi thức, mà còn là một lời chào tử tế cuối cùng của người sống dành cho người đã khuất. Vì vậy, từng cử chỉ, từng lời viếng, từng nén nhang đều cần được thực hiện với lòng thành, sự tôn trọng và đạo lý.

6. *Cúng tế giản dị, thành kính, tránh mê tín*: Nhiều gia đình hiện vẫn thực hành các nghi lễ cúng tế dài dòng, thậm chí mời “thầy cúng” làm lễ với các bài khấn lạ, kỳ dị, khiến tang lễ trở thành nơi thể hiện dị đoan hơn là lòng thành [8]. Một đám tang trang nghiêm không cần đến sự tốn kém. Tuy nhiên, hiện nay không ít gia đình chi tiêu quá mức cho tang lễ, thậm chí vay nợ, bán tài sản để làm lễ lớn, chỉ vì “sợ người đời chê trách”.

Tình huống điển hình: Ở một huyện miền Trung, một cụ ông qua đời, con cháu tổ chức tang lễ kéo dài 5 ngày, mời cả

trăm mâm cỗ. Sau đó, họ phải thể chấp số đồ để trả nợ, dẫn tới mâu thuẫn gia đình, mất đoàn kết anh em.

Tổ chức tang lễ tiết kiệm không làm giảm lòng hiếu thảo, trái lại còn thể hiện sự tỉnh táo, trách nhiệm của con cháu trong hoàn cảnh thực tế. Các địa phương nên:

Khuyến khích mô hình “tang lễ văn minh”: gọn nhẹ, đúng nghi thức, tránh lãng phí.

Đưa vào quy ước cộng đồng giới hạn số ngày để tang, số mâm cỗ, quy trình tổ chức hợp lý. Vận động người dân viết di chúc sinh thời để chủ động bày tỏ nguyện vọng về tang lễ của mình, tránh gây áp lực cho người thân khi lâm sự.

Lời khuyên: Chỉ nên thực hành những nghi lễ đơn giản, phổ thông như lễ nhập quan, lễ thành phục, lễ truy điệu. Nếu có làm cỗ chay hoặc mâm cúng, nên chuẩn bị đơn giản, sạch sẽ, không quá cầu kỳ. Đọc văn tế hoặc điệu văn bằng lời lẽ giản dị, xúc động, tránh sáo rỗng hay dài dòng.

Sau tang lễ, việc thờ cúng tổ tiên là một nét đẹp văn hóa đáng trân trọng, thể hiện chữ hiếu và lòng biết ơn đối với người đi trước. Tuy nhiên, cần hiểu đúng: Thờ phụng là giữ gìn đạo lý, không phải để “xin xỏ” hay đổi chác với cõi âm. Mỗi nén nhang cúng giỗ là một lần kết nối tâm linh giữa các thế hệ. Gia đình có thể giữ một bàn thờ trang nghiêm, nhưng không mê tín dị đoan, không biến thờ phụng thành áp lực. Thờ cúng tổ tiên cũng là một cách dạy con cháu biết nhớ nguồn, sống có trước sau, điều mà xã hội hiện đại đang rất cần.

7. *Gợi ý mô hình “Tang lễ văn minh, nghĩa tình”*: Để lan tỏa cách tổ chức tang lễ nhân văn, có thể tham khảo các mô hình: Tang lễ cộng đồng ở Nhật Bản: không kéo dài quá hai ngày, tổ chức tại nhà tang lễ, có sự hướng dẫn nghi thức văn minh và hỗ trợ tâm lý cho người thân. Tang lễ “ba không” tại TP. Hồ Chí Minh: Không linh đình, không ăn uống xa hoa, không nặng thủ tục, đang được nhiều hộ gia đình hưởng ứng. CLB Tương trợ khi hữu sự ở các xã nông thôn: giúp đỡ nhau khi có tang gia, từ việc dựng rạp, chép diếu văn, cho mượn bàn ghế, giúp đỡ kinh phí, thể hiện nghĩa tình xóm làng sâu đậm [9].

Tóm lại: Một tang lễ trang nghiêm, tiết kiệm và nhân văn chính là tấm gương soi rõ đạo hiếu và lòng người. Giữa xã hội hiện đại đầy xô bồ, giữ gìn bản sắc trong tang lễ không chỉ là gìn giữ nếp nhà, mà còn là giữ đạo lý tổ tiên, giữ phẩm giá của một dân tộc hiếu tình đạt lý.

19.4. Giáo dục con cháu qua việc tổ chức tang lễ - Bài học đạo hiếu và nhân cách sống

Tang lễ không chỉ là nghi thức dành cho người đã khuất, mà còn là một cơ hội đặc biệt để giáo dục thế hệ trẻ về đạo hiếu, đạo lý làm người, và cách sống tử tế. Thay vì né tránh hay giấu giếm trẻ em, người lớn nên biết cách biến sự chia ly thành bài học sâu sắc, khơi gợi tình cảm gia đình và tinh thần nhân văn trong từng đứa trẻ [10].

1. *Khơi gợi tinh thần hiếu thảo*: Khi một người thân mất đi, trẻ nhỏ chứng kiến sự lo toan chu toàn của cha mẹ, ông

bà trong việc tổ chức tang lễ. Chính từ đó, các em cảm nhận được giá trị của sự hiếu thuận, sự biết ơn đáng sinh thành. Sự hiện diện của các em trong lễ tang (tùy độ tuổi) sẽ gieo vào lòng các em những hạt giống đạo đức: “Khi nhìn bố mẹ quỳ trước linh cữu ông nội và rưng rưng đọc diếu văn, đứa trẻ 12 tuổi lần đầu hiểu rằng ‘lớn lên phải thương và biết ơn ông bà cha mẹ thật nhiều.’”

2. *Dạy con biết cách chia sẻ và ứng xử nghĩa tình*: Việc hướng dẫn trẻ nói lời chia buồn, thắp một nén nhang, giữ im lặng khi viếng lễ là những bài học đầu tiên về cách ứng xử có văn hóa, lễ nghĩa trong đời sống. Đó là nền tảng để các em trưởng thành với lòng trắc ẩn và phép tắc trong |giao tiếp.

Tình huống: Một bé gái 10 tuổi được bố mẹ dẫn đi viếng tang người bác. Sau khi thắp hương, em được dặn nhỏ nhẹ cúi đầu trước di ảnh và nói: “Cháu nhớ bác nhiều lắm!”. Từ đó, em biết lễ phép hơn với người lớn.

3. *Gieo mầm nhân sinh quan về cuộc đời và sự ra đi*: Trẻ em không nên bị giấu kín hoàn toàn khỏi khái niệm “chết”. Bằng cách nói giản dị, nhẹ nhàng, người lớn có thể giúp trẻ hiểu rằng cái chết là một phần của cuộc sống. Điều quan trọng là sống tử tế, để khi ra đi, được người đời thương nhớ. Cách nói gợi ý với trẻ: “Ông đã sống một đời đẹp, nên giờ ông về với tổ tiên. Ta thắp nén nhang để nhớ ơn ông, và sống tốt để ông vui lòng.”

4. *Bồi đắp lòng tự hào về gia tộc và nguồn cội*: Khi tham dự lễ tang, con cháu sẽ được nghe về cuộc đời người đã mất:

một người cha hiền, một người mẹ đảm, một người ông dũng cảm, một bà ngoại yêu thương. Những bài điệu văn, lời kể trong tang lễ là bài học về phẩm hạnh và lịch sử gia đình, góp phần bồi đắp căn tính cá nhân và lòng tự hào về dòng họ. Ví dụ: Tại một đám tang, cháu nội đọc điệu văn tưởng nhớ bà, kể lại những lần bà dậy sớm nấu cháo, những năm tháng bà nuôi cả nhà. Sau đám tang, cậu bé hiếu thảo, sống có trách nhiệm hơn.

5. Giáo dục bằng chính tấm gương của người lớn: Việc người lớn ứng xử điềm đạm, giữ thái độ trân trọng người mất, không khóc lóc bi lụy quá mức, cũng là bài học sâu sắc cho trẻ. Trẻ sẽ học được rằng sự chia tay dù đau buồn cũng cần được đón nhận bằng nghị lực và lòng biết ơn.

Gợi ý thực hành trong gia đình: Cho trẻ lớn cùng tham gia chuẩn bị ảnh thờ, hoa cúng, hoặc viết vài dòng tưởng niệm. Sau tang lễ, cả nhà cùng chia sẻ một buổi nói chuyện về người đã mất, những điều tốt đẹp họ để lại. Lập một cuốn sổ “ký ức gia đình” để lưu lại hình ảnh, câu chuyện về người thân, cách lưu giữ ký ức đầy tính giáo dục.

Tóm lại: Tang lễ, nếu được tổ chức đúng cách, có thể trở thành trường học đầu tiên của lòng hiếu thảo và lòng nhân ái. Trẻ em sẽ trưởng thành hơn khi hiểu được giá trị của sự sống, tình cảm gia đình, và tầm quan trọng của đạo lý làm người. Đó là hành trang vững chắc để các em bước vào đời với trái tim ấm áp và hành vi có trách nhiệm.

19.5. Sống sao để khi mất đi được tiễn bằng tình người

Một đám tang đông người đưa tiễn, những giọt nước mắt thật rơi xuống trong lặng lẽ, những lời tiễn biệt đầy xúc động, đó không chỉ là hình thức, mà là dấu chỉ của một cuộc đời sống tử tế. Được tiễn đưa bằng “tình người” không phải ngẫu nhiên mà có, mà là kết quả của cả một đời sống biết cho đi, biết yêu thương, biết giữ lòng ngay thẳng [11].

1. Sống chân thành, gieo mầm yêu thương trong lòng người: Chân thành là hạt giống quý của lòng người. Một người sống không giả dối, không vụ lợi, luôn nghĩ cho người khác và giúp đỡ trong khả năng mình, sẽ để lại dấu ấn tốt đẹp trong lòng người xung quanh. Khi họ qua đời, không cần mời mọc, người ta vẫn đến tiễn biệt vì biết rằng họ sống thật, sống đẹp. *Ví dụ:* Một bác tổ trưởng dân phố bình dị, cả đời gắn bó với khu phố, sẵn lòng giúp ai khó khăn, khi mất đi, người dân mang theo cả lòng thương nhớ, tự nguyện tổ chức tang lễ chu đáo như tiễn một người thân.

2. Giữ trọn đạo nghĩa, sống có thủy có chung: Trong các mối quan hệ, từ gia đình đến xã hội, người biết giữ lời hứa, không phản trắc, không quay lưng khi khó khăn, sẽ được trân quý. Họ để lại uy tín đạo đức, và khi qua đời, chính những mối quan hệ này sẽ là những ngọn lửa ấm áp tiễn họ đi.

Tình huống: Một người thầy từng nâng đỡ nhiều học trò nghèo, dạy dỗ nghiêm túc nhưng đầy tình cảm, khi mất đi, học trò khắp nơi kéo về thấp nhang cảm tạ, đó là tang lễ của một đời truyền lửa.

3. *Sống bao dung, không oán hận, để lại sự nhẹ nhõm cho người ở lại:* Có người sống với nhiều sân hận, gây xích mích, mưu toan, khiến khi mất đi, ít ai tiếc thương, chỉ lặng lẽ làm cho xong phận sự. Trái lại, người sống bao dung, biết tha thứ, luôn nhìn người bằng ánh mắt thiện lành sẽ gieo vào đời một năng lượng tích cực, khiến ai cũng quý mến và trân trọng. Danh ngôn: “*Người ta không nhớ bạn đã sống bao lâu, mà nhớ bạn đã làm gì, đã khiến họ cảm thấy thế nào.*” (Maya Angelou).

4. *Sống có cống hiến, để lại dấu ấn đẹp cho cộng đồng:* Người đã sống có ích cho cộng đồng, dù là lớn lao hay nhỏ bé, đều được xã hội ghi nhận. Từ cán bộ tận tụy, bác sĩ tận tâm, nhà giáo hết lòng, cho đến người hàng xóm hay san sẻ, tất cả đều có thể để lại những dấu ấn lặng lẽ nhưng lâu bền. Khi họ mất, đám tang là dịp cộng đồng đến tri ân và tưởng niệm. Ví dụ: Một chị lao công khu phố mất vì tai nạn, người dân lập bàn tưởng niệm ngoài đường, học sinh thắp hương tiễn chị như một người thân, vì chị đã âm thầm giữ sạch con đường mà không ai để ý.

5. *Sống giản dị, tử tế, không khoe khoang, không cầu danh:* Người sống không ồn ào, không ganh đua, không khoe mẽ, nhưng luôn tử tế và hiện diện đúng lúc người khác cần, sẽ được nhớ đến với lòng biết ơn. Đám tang của họ không cần xa hoa, nhưng ấm áp trong những câu chuyện nhỏ được kể lại, trong tiếng khóc nhẹ mà chân thật, trong ánh mắt ngậm ngùi của những người từng được họ chạm đến bằng lòng tốt.

Tóm lại: Được tiền bằng “tình người” là một phần thưởng cao quý của nhân gian, không phải tiền bạc hay quyền lực mang lại, mà chính là từ cách ta sống mỗi ngày. Giữa một thế giới biến động và vội vã, người biết sống trọn tình, trọn nghĩa, trọn hiếu, dù âm thầm, sẽ để lại dấu yêu không phai trong lòng đời. Như câu ca dao: “Sống sao cho trọn nghĩa tình, Khi đi để lại bóng hình không phai.”.

19.6. Lời kết

Tang lễ không phải là nơi để thể hiện sự giàu có hay phô trương hình thức, mà là nơi để lắng lẽ tri ân, tiễn biệt người thân bằng tất cả sự tử tế, tiết chế và lòng thành [12]. Thờ phụng không phải là trách nhiệm khô khan, mà là sợi dây nối tâm linh giữa quá khứ và hiện tại, giữa tổ tiên và con cháu, để con người biết sống có gốc có rễ, biết cúi đầu trước người đi trước, và ngẩng đầu sống trọn nghĩa với đời. Và cuối cùng, sống sao cho đến phút giây cuối cùng, người thân có thể tiễn đưa bằng tình yêu thương sâu sắc, đó mới là tấm huy chương vĩnh cửu của một đời người [13]. Vì thế, trong hành trang cuộc đời, hãy luôn mang theo bên mình tấm lòng hiếu thảo, sự chuẩn bị nhân văn cho ngày sau, và tâm thế sẵn sàng bước nhẹ nhàng vào cõi tĩnh lặng, không tiếc nuối, không hối hận.

Khi con người trở về với cõi tiên, đừng xem đó là dấu chấm hết, mà hãy coi đó là dấu chấm lặng của một bản nhạc sống động. Và nhiệm vụ của người sống là viết tiếp giai điệu đẹp ấy bằng những hành động hiếu nghĩa, sống đẹp và sống có trách nhiệm. Một đám tang đúng đạo lý và một bàn thờ

đúng tâm thức, chính là cách để kết nối âm, dương, nối tiếp quá khứ, hiện tại, và vun đắp tương lai cho một gia đình có chiều sâu văn hóa. Vì vậy, hãy sống sao cho đến phút cuối cùng, ta có thể mỉm cười nhắm mắt, và người ở lại có thể rơi nước mắt, nhưng là nước mắt biết ơn và trân trọng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] *Con người là tinh hoa của nhau*, NXB Tri thức (2015).
- [2] *Cơ sở văn hóa Việt Nam*, NXB Giáo dục (2001).
- [3] *Đạo lý làm người*, NXB Văn hóa - Thông tin (1995, nguồn dẫn tham khảo mang tính định hướng).
- [4] Dẫn theo một số tài liệu phương Tây về chuyển hóa tâm thức.
- [5] Thích Nhất Hạnh (2005), *An lạc từng bước chân*, NXB Tôn giáo.
- [6] Tổng hợp từ các mô hình “death planning” tại Nhật Bản và Hàn Quốc, dựa trên các báo cáo xã hội học (không dẫn tên cá nhân cụ thể).
- [7] *Nghi lễ truyền thống Việt Nam*, NXB Chính trị Quốc gia (2018, nguồn định hướng chung).
- [8] *Đạo hiếu trong gia đình hiện đại*, NXB Lao động (2020).
- [9] Báo chí phản ánh về mô hình tang lễ văn minh ở Việt Nam và Nhật Bản, như Báo Tuổi Trẻ, Thanh Niên.
- [10] *Hành trình trưởng thành*, NXB Thanh Niên (2022).

[11] Maya Angelou (2009), *Letter to My Daughter*, Random House.

[12] *Tình người trong thế giới hiện đại*, NXB Văn hóa - Văn nghệ (2016).

[13] Nguyễn Hiến Lê (2005), *Sống đẹp*, NXB Văn hóa - Thông tin.

LỜI KẾT

Hành trình sống đẹp, bắt đầu từ hành trang đúng: Chúng ta sinh ra không mang theo gì, và khi rời khỏi cuộc đời cũng không mang theo gì. Nhưng điều làm nên ý nghĩa cuộc sống không nằm ở điểm bắt đầu hay kết thúc, mà ở cách ta sống từng chặng đường, với hành trang ta mang theo. Trong thời đại hiện đại, đầy biến động, cạnh tranh và nhiễu loạn, con người dễ rơi vào trạng thái mất phương hướng: Học gì, làm gì, sống sao cho đúng, yêu ai, theo đuổi điều gì, già đi ra sao. Những câu hỏi ấy không dễ có lời giải nếu ta thiếu một nền tảng vững vàng về giá trị sống, kỹ năng sống và thái độ sống.

Cuốn sách này không phải là cẩm nang, càng không phải là “bí quyết thành công”. Mà đúng hơn, tác giả mong muốn đây là một bản đồ định hướng nhỏ, giúp mỗi người soi chiếu lại mình, nhìn xa hơn một bước, và đi vững hơn trên con đường mang tên: Cuộc đời ta không thể tránh những khó khăn, thăng trầm, vấp ngã. Nhưng với một hành trang được chuẩn bị đúng, về sức khỏe, trí tuệ, nghề nghiệp, tình cảm, đạo đức, nội lực và tâm thế, ta sẽ không bị đánh gục bởi

những thử thách ấy. Ngược lại, chính chúng sẽ rèn giũa ta thành người có chiều sâu, có phẩm giá, có ảnh hưởng.

Cuốn sách khép lại ở các phần cuối, viết về tuổi già và khi con người trở về với cõi tiên, tổ chức đám tang, thờ phụng sao cho đúng với đạo làm người, để nhắc nhở: Mọi cuộc đời đều hữu hạn, nên mỗi ngày sống đều là một cơ hội để hoàn thiện bản thân, chu đáo với người về với cõi tiên. Chúng ta sống sao để khi nhìn lại, ta không hối tiếc. Sống sao để khi đứng trước người khác, ta không cúi đầu. Sống sao để khi nhắm mắt, có thể mỉm cười.

“Cuộc đời là một hành trình, không phải một cuộc đua.

Và người thành công không phải là người đi nhanh nhất, mà là người mang hành trang đúng, đi với tâm thế vững chãi và để lại dấu chân tử tế.”

Nếu bạn đang cầm cuốn sách này trên tay, bạn đã bắt đầu chuyến hành trình ấy. Hãy tiếp tục, bằng đôi chân của chính mình, và bằng trái tim đủ tỉnh thức.

MỤC LỤC

* LỜI NÓI ĐẦU	5
- Phần 1. HÀNH TRANG VỀ SỨC KHỎE, CỘI NGUỒN CỦA MỌI THÀNH CÔNG	7
- Phần 2. HÀNH TRANG VỀ TRI THỨC - NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG	25
- Phần 3. KIẾN THỨC, TƯ DUY VÀ CHỌN NGHỀ LÀ SỐNG CÒN TRONG KỶ NGUYÊN TRI THỨC	41
- Phần 4. HÀNH TRANG VỀ VĂN HÓA - GỐC RỄ CỦA BẢN SẮC CÁ NHÂN	59
- Phần 5. HÀNH TRANG VỀ ĐẠO ĐỨC - KIM CHỈ NAM CHO NHÂN CÁCH	70
- Phần 6. HÀNH TRANG VỀ QUAN HỆ - KHÔNG AI THÀNH CÔNG MỘT MÌNH	82
- Phần 7. HÀNH TRANG QUẢN TRỊ BẢN THÂN - LÀM CHỦ CUỘC ĐỜI	90
- Phần 8. HÀNH TRANG KHÁM PHÁ NGHỀ NGHIỆP, LÀM VIỆC KHÔNG CHỈ ĐỂ KIẾM SỐNG MÀ ĐỂ SỐNG CÓ GIÁ TRỊ	105
- Phần 9. HÀNH TRANG CHUẨN BỊ LẬP GIA ĐÌNH VÀ DUY TRÌ TỔ ẤM BỀN VỮNG	128
- Phần 10. QUẢN TRỊ TÀI CHÍNH CÁ NHÂN - SỐNG TỰ CHỦ, BỀN VỮNG	147

- Phần 11. HÀNH TRANG TOÀN DIỆN CHO CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI, KẾT NỐI, THÍCH NGHI VÀ TRƯỞNG THÀNH	170
- Phần 12. RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ VÀ NGHỆ THUẬT ĐỌC SÁCH - MỞ RỘNG NĂNG LỰC HỌC HỎI SUỐT ĐỜI	187
- Phần 13. HÀNH TRANG KỸ NĂNG THUYẾT TRÌNH - LÀM CHỦ LỜI NÓI, CHẠM ĐẾN TRÁI TIM	198
- Phần 14. KỸ NĂNG LÀM THƠ - GIEO VẦN CẢM XÚC	210
- Phần 15. HÀNH TRANG KỸ NĂNG VIẾT VĂN BẢN	226
- Phần 16. HÀNH TRANG LUYỆN TẬP ĐỂ HÁT TRƯỚC ĐÁM ĐÔNG	233
- Phần 17. KỸ NĂNG THÀNH LẬP HỘI, CÂU LẠC BỘ VÀ TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG CÓ HIỆU QUẢ	240
- Phần 18. HÀNH TRANG TUỔI GIÀ - TỪNG TRẢI MÀ VẴN THẮNH THƠI	260
- Phần 19. KHI CON NGƯỜI TRỞ VỀ VỚI CỘI TIÊN - TỔ CHỨC ĐÁM TANG VÀ THỜ PHỤNG SAO CHO PHÙ HỢP VỚI ĐẠO LÝ LÀM NGƯỜI	283
* LỜI KẾT	299

Hành trang cuộc đời

**Sống chủ động
trong thời hiện đại**

PGS.TS. ĐỒNG ĐẠI LỘC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

18 NGUYỄN TRƯỜNG TỘ - P. BA ĐÌNH - HÀ NỘI

Điện thoại: 024.37161518 - 024.37163409 * Fax: 024.37161518

Website: www.nxbvanhoc.com - www.nxbvanhoc.com.vn

Email: info.nxbvanhoc@gmail.com

* Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh

290/20 Nam Kỳ Khởi Nghĩa - P. Xuân Hòa - TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 028.38469858 * Fax: 028.38483481

* Văn phòng đại diện tại thành phố Đà Nẵng

53 Đoàn Phú Tứ - P. Liên Chiểu - TP. Đà Nẵng

Điện thoại - Fax: 0236.3888333

Chịu trách nhiệm xuất bản:

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP: NGÔ THU PHƯƠNG

Biên tập: TRẦN THỊ NGỌC LAN

Vẽ bìa: SÔNG ĐÁY - Trình bày: VĨNH GIANG

Sửa bản in: NGỌC LAN

In 1.000 cuốn; khổ 14,5x20,5

Tại: Công ty TNHH In Thương mại và dịch vụ Nguyễn Lâm,
352, Giải Phóng, P. Phương Liệt, Hà Nội.

Số xác nhận ĐKXB: 3355-2025/CXBIPH/19-150/VH cấp ngày 29-8-2025

Số QĐXB: 2443/QĐ-VH ngày 08-10-2025

Mã ISBN: 978-632-624-261-4

In xong và nộp lưu chiểu năm 2025