

KỶ LUẬT TỰ THÂN

5 hệ thống phá bỏ sự
vô tổ chức, làm chủ
cuộc sống

Copyright © Kris

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Cổ phần sách BIZBOOKS, 2023
The publication of the Vietnamese edition of this book was licensed by China Machine Press.

All rights reserved.

Ấn bản tiếng Việt được cấp phép độc quyền bởi China Machine Press.

Mọi vi phạm về bản quyền, in lậu đều bị truy cứu.

Bản quyền tiếng Việt © thương hiệu Bizbooks thuộc Công ty Cổ phần Sách BizBooks.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách BizBooks

BIZBOOKS - KHÁT VỌNG NÂNG TẦM TRI THỨC

Bizbooks - Đơn vị hàng đầu về dòng sách doanh nhân với sứ mệnh “Đồng hành cùng doanh nhân phát triển để nâng tầm vị thế doanh nghiệp Việt Nam” ngày càng thể hiện được vị thế trong ngành xuất bản và phát hành sách, trở thành thương hiệu sách uy tín hàng đầu hiện nay.

Bizbooks không ngừng phát triển để trở thành cầu nối tinh hoa tri thức thế giới nhằm cung cấp tất cả thông tin hữu ích về Doanh nghiệp, Doanh nhân, Phát triển bản thân, Marketing và bán hàng, Quản trị và Lãnh đạo, Tài chính cá nhân và Doanh nghiệp, Truyền thông và thương hiệu, Quy trình và Công nghệ...

Với mong muốn đồng hành cùng quý độc giả trên chặng đường xây dựng thành công, đem những tri thức quý báu tới gần bạn đọc, BIZBOOKS – Chuyên sách doanh nhân đã ra đời và chính thức đi vào hoạt động từ năm 2018. Là một thương hiệu trực thuộc Công ty cổ phần sách MCBOOKS, BIZBOOKS luôn mong muốn giúp bạn phát triển, doanh nghiệp của bạn thịnh vượng và trường tồn hơn nữa cùng những cuốn sách mà BIZBOOKS phát hành.

Sự ủng hộ và tin tưởng của các bạn sẽ trở thành nguồn cảm hứng lớn lao cho BIZBOOKS trong quá trình nghiên cứu và xuất bản ra những cuốn sách chất lượng.

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:

 0243 789 2666

 Email: contact@bizbooks.vn

 Website: <https://bizbooks.vn/>

 Fanpage Facebook:
<https://www.facebook.com/sachbizbooks/>



 Kênh Youtube:
<http://www.youtube.com/c/Bizbooks>



 Cộng đồng chia sẻ thông tin Doanh nhân:



KRIS
Hương Nghi dịch

KỶ LUẬT TỰ THÂN

5 hệ thống phá bỏ sự vô tổ chức,
làm chủ cuộc sống

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



MỤC LỤC

Lời nói đầu: Làm chủ năm hệ thống tự giác - kích hoạt tinh thần tự giác trong bạn!	5
Chương 1	
Hệ thống động cơ - đổi mới tư duy	19
Chương 2	
Hệ thống hành động - hành động để tạo nên bước ngoặt.....	94
Chương 3	
Hệ thống thành tựu - lấy kết quả đập tan bế tắc.....	162
Chương 4	
Hệ thống cân bằng - cân bằng động	232
Chương 5	
Hệ thống phát triển - không ngừng phát triển	304
Lời kết: Lời khuyên cuối cùng: hãy quên chuyện “tự giác” đi ...	367

LỜI NÓI ĐẦU

LÀM CHỦ NĂM HỆ THỐNG TỰ GIÁC - KÍCH HOẠT TINH THẦN TỰ GIÁC TRONG BẠN!

(I)

Xin chào, đây là một cuốn sách viết về sự tự giác.

Tôi chỉ mất khoảng nửa năm để viết ra từng ấy câu chữ, thế nhưng phải mất tận mười mấy năm trời để học tập, rèn luyện, thực hành thực tiễn và tổng kết về tinh thần tự giác.

Những bạn đọc đã quen thuộc với tôi thích gán cho tôi cái danh “bậc thầy tự giác”, chuyện này quá nửa đều bắt nguồn từ bài viết “*Tự giác suốt 10 năm là trải nghiệm như thế nào?*” mà tôi đã viết vào ba năm trước.

Mở đầu bài viết là một bức ảnh cũ vào năm 2005 khi còn đang là sinh viên năm nhất, tôi đã viết ra lời hẹn 10 năm với chính mình:

“Quyết chí phấn đấu, tiến bước vượt bậc trước năm 30 tuổi!!!”

Nhưng trước khi câu “Tự giác tạo ra tự do” nổi lên, từ khóa mà mọi người gán cho tôi thật ra lại là “tự hành”.

Bởi vì từ nhỏ đến lớn, trong học tập lẫn trong công việc hay cuộc sống sinh hoạt, cứ cách một khoảng thời gian là tôi lại chủ động đặt ra một “kế hoạch tự hành” cho chính mình. Trong mắt người khác, những kế hoạch này hầu như đều được liệt vào mục “các tùy chọn khác”.

Ví dụ, hồi tiểu học, rõ ràng tôi là một học sinh giỏi chăm ngoan, thể nhưng đột nhiên lại tham gia vào đội võ Wushu. Mỗi ngày đều thức dậy từ lúc gà gáy rồi tập luyện cho tới khi mặt trời xuống núi, quyết phải vào được cuộc thi Wushu cấp thành phố mới thôi. Nguyên nhân của lần tự hành này cũng chỉ vì một cậu bạn trong lớp đã thách thức tôi rằng: “Mấy đứa học sinh giỏi chỉ biết học với học như cậu thì thể chất yếu ớt lắm.” Giờ nghĩ lại mới thấy tư duy của trẻ con đúng là thú vị thật.

Hay hồi học đại học, tôi từ một huyện nhỏ thuộc tỉnh Sơn Tây lên Bắc Kinh theo học chuyên ngành kế toán của một trường đại học kinh tế tài chính, năm đó trong trường có lan truyền một câu như sau: “Kẻ đứng đầu chuỗi thức ăn trong ‘hệ sinh thái việc làm’ là sinh viên nam khoa kế toán”. Muốn kiếm tiền, có thể làm ngành chứng khoán, ngân hàng; muốn ổn định, có thể xin vào các doanh nghiệp nhà nước; muốn đi du học thì đây là chuyên ngành có xác suất xin được học bổng toàn phần cao nhất. Nhưng lựa chọn cuối cùng của tôi là làm một tình nguyện viên, lên miền núi tham gia công tác giáo dục tình nguyện trong suốt một năm trời.

Rồi ví dụ như, trong khoảng thời gian tìm việc khi mới tốt nghiệp thạc sĩ, vào một lần phỏng vấn tập thể, vì tôi luôn im lặng trong suốt quá trình phỏng vấn nên đã bị những người khác “đập” cho tôi bởi hoa lá. Tôi gồng mình đi suốt 5km từ nơi phỏng vấn là Đại học Thanh Hoa về lại trường mình, sau đó tôi quyết tâm nghiên cứu các kỹ năng vấn đáp lẫn kỹ năng làm bài kiểm tra đánh giá năng lực qua văn bản, và từ một đứa “gà mờ” khi đi phỏng vấn

tôi đã trở thành một “ứng viên chuyên nghiệp”. Trong vòng nửa năm, tôi đã nhận 10 lời mời cộng tác đến từ các doanh nghiệp nằm trong bảng xếp hạng Fortune Global 500, song song đó tôi cũng trở thành chuyên viên đào tạo bán thời gian cho một trung tâm rèn luyện kỹ năng phỏng vấn xin việc.

Thêm một ví dụ nữa, đó là sau khi kết hôn, tôi bắt đầu phát tướng. Một hôm nọ, khi đứng nhìn cơ thể béo phệ của mình trong gương tôi đã quyết tâm giảm cân. Suốt một tháng kế tiếp, tôi kiêng đường, kiêng dầu mỡ, kiêng các loại thực phẩm thiết yếu¹, quãng đường chạy bộ mỗi ngày tăng từ 3km lên 5km, rồi lại lên 10km... Và trong vòng 30 ngày, tôi đã giảm 10kg tròn, còn hoàn thành hết chặng đường chạy của cuộc đua marathon, chúc mừng sinh nhật tuổi 30 của mình với cơ bụng sáu múi.

Được rồi, không đưa thêm ví dụ nữa... càng nói càng thấy giống “mèo khen mèo dài đuôi”.

Thú thực, không phải tôi đang tự khoe khoang đâu, mà là muốn mọi người hiểu được rằng cuốn sách này có lẽ sẽ khác với những cuốn sách viết về sự tự giác khác. Thật ra, đằng sau phương pháp luận của “Năm Hệ thống Tự giác” ấy là một con người bằng xương bằng thịt, một con người luôn cố gắng rèn luyện tính tự giác nhưng đôi lúc cũng sẽ “suy sụp tinh thần”, một con người khát khao “tự giác tạo ra tự do” nhưng thỉnh thoảng cũng cảm thấy áp lực, một con người dựa vào tinh thần tự giác để thay đổi cuộc đời mình nhưng cũng thường xuyên cố gắng tìm kiếm lối ra giữa mông lung mù mịt.

Bây giờ tôi đã 32 tuổi, nhìn lại những con chữ mà tôi đã viết ở tuổi 20, cảm thấy hồi ấy quả thực có hơi ngượng non hấu đá, nhưng lại hoang tưởng đến mức đáng yêu.

1. Thực phẩm thiết yếu hay thực phẩm cơ bản là các loại thực phẩm được con người tiêu thụ thường xuyên với số lượng lớn và cũng là nguyên liệu hoặc thức ăn chính trong bữa ăn hằng ngày, ví dụ như gạo, các loại thịt, hải sản, rau củ quả...

(II)

Vậy, mục tiêu năm 30 tuổi mà tôi đặt ra ngày trước đã thực hiện được chưa?

Thật ra, có thực hiện được hay không đã không còn quan trọng nữa, bởi vì trong 10 năm nay mục tiêu sống của tôi đã thay đổi một cách lặng lẽ, đây cũng chính là làm phong phú cuộc sống bằng tinh thần tự giác.

Quyết chí phấn đấu, tiến bước vượt bậc không phải là mục tiêu, tự giác cũng không phải là mục tiêu, **làm cho cuộc sống trở nên phong phú hơn mới chính là mục tiêu thật sự**. Cụm từ “**làm phong phú cuộc sống**” ấy mang hàm nghĩa cực kỳ sâu rộng, nó không chỉ là một trạng thái của cuộc sống, hơn cả thế, nó chính là thái độ sống. Tôi tin rằng bạn sẽ hiểu rõ hơn về nó trong quá trình đọc nội dung chính của cuốn sách này.

Nói đến việc thay đổi mục tiêu sống, không thể không nhắc đến thói quen mà tôi đã duy trì trong nhiều năm nay: Viết nhật ký hàng tuần.

Mỗi cuối tuần, tôi đều dành ra một khoảng thời gian và không gian cho riêng mình, ngồi một mình trong phòng đọc sách ở nhà, hít thở sâu, mở máy tính lên, tìm đến thư mục đã tích lũy được ba triệu chữ, sau đó nhớ lại và suy nghĩ về những chuyện công việc, gia đình, cuộc sống trong một tuần qua, giống như tua lại một thước phim vậy, chọn ra những điều đáng để chỉnh lí và ghi chép, rồi viết thành một bài nhật ký gần 20.000 chữ mỗi tuần.

Ban đầu, tôi chỉ chia sẻ nhật ký hàng tuần của mình lên Douban² trong phạm vi nhỏ, về sau nhật ký của tôi dần dà phát triển thành

2. Douban: Nền tảng mạng xã hội của Trung Quốc, cho phép người dùng đăng tải và đánh giá các nội dung liên quan đến lĩnh vực nghệ thuật (phim ảnh, âm nhạc, sách báo...), văn hóa và đời sống. Hình thức hoạt động của Douban tương tự như các hội nhóm Facebook.

một “nhóm theo dõi nhật ký”. Việc đọc nhật ký hằng tuần của tôi trở thành “nghỉ thức” cố định mỗi tuần của các bạn trong nhóm, thậm chí là có người còn muốn theo dõi nhật ký hằng tuần trong 10 năm tới của tôi, khiến tôi vừa vui mừng vừa lo ngại.

Trong quá trình trao đổi chuyên sâu với các bạn trong nhóm, tôi càng được cảm nhận trực tiếp và sâu sắc hơn, rằng mọi người có quá nhiều áp lực và nhiều điều chưa rõ về vấn đề tự giác này.

Người thì khổ sở vì không tìm thấy lẽ sống cho mình, ngày nào cũng thấy mơ hồ rối rắm – **áp lực cuộc sống**.

Người thì bị công việc bận rộn rút cạn tinh thần, vắt kiệt sức lực, chế độ làm việc “996”³ trở thành trạng thái thường nhật, thế nhưng mãi vẫn không thể tìm thấy bước đột phá nào trong công việc – **áp lực công việc**.

Người thì khao khát mở mang kiến thức, theo đuổi thành công, nhưng lại trở thành một con sóc chỉ “thu gom kiến thức”, “khóa học nào cũng đăng ký ầm ầm, nhưng học thì lại chậm chậm” – **áp lực kiến thức**.

Người thì lún sâu trong đầm lầy “hứng thú nhất thời”, không ngừng phủ định bản thân trên lần ranh giữa sụp đổ và tự giác mang tính giai đoạn – **áp lực tự giác**.

...

Tất cả những áp lực ấy, chung quy lại chính là **áp lực hành động**.

Tôi cũng đã từng trải qua cảm giác này, và tôi hiểu được nỗi đau lạc lõng ấy.

3. Chế độ làm việc “996”: Một tuần làm việc 6 ngày, mỗi ngày vào làm lúc 9 giờ sáng và tan làm lúc 9 giờ tối, buổi trưa và chạng vạng được nghỉ một tiếng (hoặc không tới), tổng thời gian làm việc từ 10 tiếng trở lên.

Nhưng trong những năm tháng “quyết chí phấn đấu, tiến bước vượt bậc” kia, tôi đã dựa vào tinh thần tự giác và hành động của chính bản thân để vùng dậy khỏi vùng bùn đó.

Nhờ tự giác, tôi đã yêu thích việc chạy bộ, kiên trì tập thể thao và tự hào với số cơ bụng ở tuổi 32 của mình.

Nhờ tự giác, tôi đã đạt danh hiệu cử nhân xuất sắc của thành phố Bắc Kinh khi tốt nghiệp đại học, nhận được 10 lời mời hợp tác từ các doanh nghiệp thuộc bảng xếp hạng 500 doanh nghiệp hàng đầu thế giới.

Nhờ tự giác, tôi đã khắc phục triệt để tật bê trễ lần lữa đã đeo bám tôi bấy lâu, mỗi ngày đều vui vẻ hơn hờ “nhảy điệu Tap dance⁴ đi làm”.

Nhờ tự giác, tôi tận dụng thời gian sau khi tan làm để đọc sách, chơi đùa với con, và bọn nhỏ đã đọc hết hơn 500 cuốn sách xếp đầy cả hai kệ sách lớn.

Nhờ tự giác, tôi tìm thấy sứ mệnh của cuộc đời mình, bắt đầu thử sức với việc giúp đỡ nhiều người hơn, làm cho cuộc sống thêm phong phú bằng tinh thần tự giác...

Tôi rất biết ơn mục tiêu mình đã đặt ra vào 10 năm trước, và cũng cảm ơn chính mình vì đã luôn duy trì tính tự giác này trong suốt 10 năm qua, nếu không có tinh thần tự giác thì bản thân tôi đã không thể nào có được nhiều bước tiến mạnh mẽ đến thế.

Tôi thấu hiểu sâu sắc rằng, hành động mới là yếu tố then chốt để xóa bỏ mọi áp lực, tự giác mới là con đường ngắn nhất để làm cuộc sống trở nên phong phú hơn.

Vậy thì, tại sao tôi lại không truyền thụ quan điểm về sự tự giác và phương pháp rèn luyện tính tự giác mà bản thân đã đúc kết từ

4. Tap dance hay điệu nhảy “nện gót giày”, vũ công sẽ mang giày có đế cứng làm bằng gỗ hoặc kim loại, khi nhảy sẽ gõ mạnh lên sàn tạo ra âm thanh lộp cộp khớp với điệu nhạc.

quá trình học hỏi và thực hành thực tiễn trong nhiều năm nay cho mọi người luôn, để có thêm nhiều người đứng lên hành động, đập tan áp lực và tạo sự đột phá nhỉ?

Cũng vì lẽ đó, bạn mới đang cầm trên tay cuốn sách này đây.

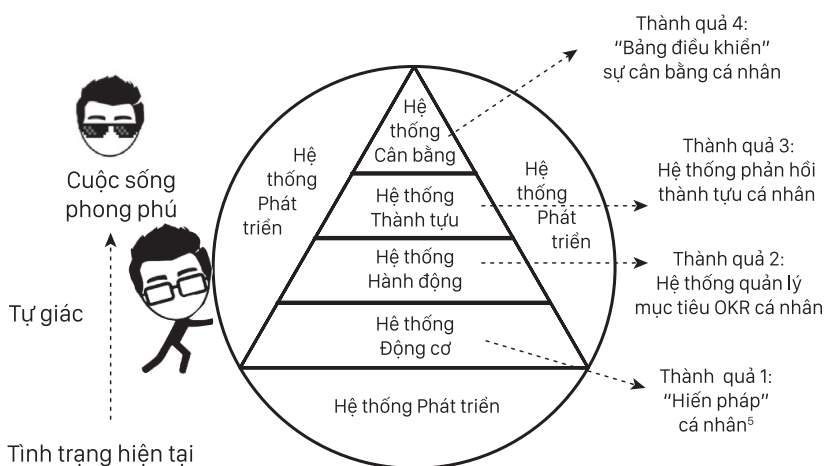
(III)

Thay vì nói đây là cuốn sách viết về sự tự giác, sẽ đúng hơn khi nói nó là một câu chuyện kể về phương pháp hướng dẫn một người bình thường đổi mới cuộc sống của mình bằng tinh thần tự giác.

Trong cuốn sách, tôi đã sử dụng biểu đồ “Kim tự tháp Tự giác” để làm sườn cho toàn bộ nội dung, đồng thời kết hợp với các trường hợp “áp lực hành động” mà độc giả thường gặp nhất, nhằm đưa ra phương án giải quyết tương ứng dựa vào tinh thần tự giác.

Tôi gọi chung tất cả là “Năm Hệ thống Tự giác”, trong đó từng hệ thống sẽ tương ứng với từng giai đoạn tự giác khác nhau, đồng thời cả hai phía sẽ thúc đẩy lẫn nhau và đưa chúng ta vào vòng tuần hoàn theo hướng tích cực của tính tự giác.

BIỂU ĐỒ KIM TỰ THÁP TỰ GIÁC



5. Nguyên văn 基本法 (tiếng Anh: Basic Law): Luật cơ bản hay luật pháp cơ bản, có hiệu lực pháp lý tối cao ở một quốc gia hoặc một lãnh thổ.

Có một cụm từ được giới kinh doanh đánh giá rất cao, đó chính là “hiệu ứng bánh đà”⁶.

Bạn có thể tưởng tượng như sau, có một cái bánh đà khổng lồ, nó không phải là loại bánh đà đơn giản như chúng ta thường thấy, mà nó được tạo thành từ rất nhiều linh kiện khác nhau.

Chúng ta muốn làm cho cái bánh đà đứng yên đó chuyển động, ở giai đoạn đầu, bạn cần tốn rất nhiều sức lực, phải liên tục đẩy cho nó quay hết vòng này đến vòng khác, mỗi vòng đều phải đẩy thật mạnh. Nhưng sau khi chúng ta không ngừng đẩy nó, từng linh kiện bên trong nó sẽ bắt đầu tự chuyển động, và bánh đà sẽ chuyển động càng lúc càng nhanh. Khi tốc độ của bánh đà đã đạt đến một giới hạn nhất định, cho dù bạn không dồn sức để đẩy nữa, bánh đà vẫn có thể quay nhanh như cũ, hơn nữa chỉ cần trợ lực nhẹ cũng có thể khiến nó quay không ngừng. Đây chính là “hiệu ứng bánh đà”.

Hệ thống Tự giác của chúng ta cũng tương tự như cái bánh đà khổng lồ ấy, bên trong gồm năm hệ thống con. Điều chúng ta cần làm là không ngừng thúc đẩy nó chuyển động. Ban đầu sẽ vô cùng khó khăn, phải bỏ ra rất nhiều thời gian và công sức nhưng khi đã thúc đẩy, duy trì và đạt đến một giai đoạn nhất định, thì sẽ tạo nên một quán tính tự giác và chúng ta sẽ duy trì được trạng thái tự giác ấy một cách thoải mái hơn nhiều.

Bạn có thể tưởng tượng trạng thái tự giác của mình thành năm cái bánh răng ăn khớp với nhau, nếu muốn khiến các bánh răng ấy quay nhanh hơn thì cần phải tác động liên tục lên chuyển động quay của từng cái.

Nhìn chung, mối quan hệ giữa các hệ thống trong Năm Hệ thống Tự giác là mối quan hệ tuần hoàn xúc tiến. Tôi luôn vững tin rằng:

6. Hiệu ứng bánh đà (Flywheel Effect): Một khái niệm marketing mới ra đời, hiệu ứng này được Jim Collins nhắc tới trong cuốn sách “Từ tốt tới vĩ đại” và ông mô tả khái niệm này là một vòng lặp không ngừng tạo động lực cho doanh nghiệp, giúp doanh nghiệp “từ tốt trở thành tuyệt vời”.

“Nhận thức quyết định hành động, hành động quyết định kết quả, kết quả quyết định vận mệnh.”

Năm Hệ thống Tự giác chính là quá trình không ngừng phát triển để đi đến thành công của một cá nhân trên con đường rèn luyện tính tự giác, từ tư duy đến hành động, từ hành động đến kết quả và từ kết quả đến cân bằng.

1. Hệ thống Động cơ – giai đoạn đổi mới tư duy

Rất nhiều người đều hiểu sai về sự tự giác, cụ thể coi tự giác là mục tiêu của mình.

Tôi muốn nói rằng, nếu xác định sai mục tiêu hay nói cách khác là sai động cơ cho sự cố gắng của bản thân thì nó chỉ khiến bạn cảm thấy cực kỳ mệt mỏi trên hành trình rèn luyện tính tự giác mà thôi.

Vì thế, Hệ thống Động cơ chính là giai đoạn giúp bạn đổi mới tư duy, giúp bạn nhận thức và hiểu một cách đúng đắn về sự tự giác cũng như động cơ thực sự của tự giác là gì.

Chương này sẽ dẫn dắt bạn hoàn thành một thành quả thực tiễn rất quan trọng mang tên “Hiển pháp cá nhân”, bao gồm sứ mệnh, mục tiêu sống, nguyên tắc sống và kế hoạch sống của bạn. Bốn yếu tố này sẽ hình thành nên một “vòng tròn khép kín”, giúp chúng ta suy ngẫm về cuộc sống của mình và suy nghĩ về sự tự giác với một tầm nhìn đa chiều hơn.

Có lẽ bạn sẽ thấy khó hiểu rằng vì sao nói về sự tự giác mà lại đề cập đến cuộc sống?

Đúng vậy, nội dung của chương này đóng vai trò nền móng của cả cuốn sách, rất nhiều người đều không xác định rõ động cơ cho sự tự giác của mình rốt cuộc là gì, thành ra lại sa vào cái bẫy mang tên “sự tự giác mang tính bắt ép”. Cho nên, nếu có thể thì

nhất định phải dành ra một khoảng thời gian riêng tư và tìm một không gian yên tĩnh để lập ra “Hiến pháp dành cho cuộc sống”, có nó rồi thì bạn mới có thể suy nghĩ về cuộc sống của mình theo một cách hoàn toàn mới được.

2. Hệ thống Thực hành – giai đoạn hành động để tạo nên bước ngoặt

Sau khi đã đổi mới tư duy, chúng ta sẽ bước sang giai đoạn hành động để tạo bước ngoặt.

Kiến thức không thể áp dụng được thì mãi mãi cũng chỉ là thứ vô giá trị, chỉ có hành động mới có thể khiến chúng ta thay đổi. Ở chương này, tôi sẽ dẫn dắt các bạn đến với phương pháp OKR (Objectives and Key Results – Mục tiêu và Kết quả then chốt) – một công cụ quản lý mục tiêu vô cùng quan trọng, giúp chúng ta hành động một cách có mục đích rõ ràng hơn, giàu tính thử thách hơn và khoa học hơn.

Và OKR cũng là công cụ rèn luyện tính tự giác xuyên suốt cả cuốn sách.

Bản thân tôi đã từng thử dẫn dắt mọi người trong nhóm sử dụng phương pháp OKR trong khoảng thời gian tôi còn làm việc ở doanh nghiệp nhà nước, và khi đã bắt đầu lập nghiệp, tôi vẫn coi OKR là phương thức quản lý quan trọng cho công ty của mình, bên cạnh đó tôi còn lập cả nhóm “Trại đột phá OKR”, hướng dẫn mọi người sử dụng OKR để quản lý mục tiêu cá nhân.

Trong quá trình dài học tập, thực hành và tối ưu hóa, bất kể là hiệu suất công việc của một nhóm, một cá nhân, hay việc phát triển nghiệp vụ của cả công ty đều có những bước tiến nhảy vọt vượt xa mong đợi nhờ có sự hỗ trợ từ OKR.

Thậm chí việc cho ra mắt cuốn sách này cũng là một dự án OKR cực kỳ quan trọng mà tôi đã phải đo lường rất nhiều từ mấy

tháng trước đó mới quyết định thực hiện. Là một nhà sáng lập, tôi phải xử lý vô số công việc chuyên môn và công tác quản lý, thành ra chuyên viết sách cũng bị gác sang một bên.

Thiết nghĩ nếu không có OKR, chắc có lẽ cuốn sách này vẫn còn đang bị kẹt lại trong tưởng tượng đẹp đẽ của tôi.

Tôi mạnh dạn giới thiệu phương pháp OKR đến bạn đọc, bởi nó không chỉ là một công cụ tuyệt vời giúp phát triển doanh nghiệp, mà hơn hết nó còn là “vũ khí sắc bén” giúp bạn gạt hái thành công!

3. Hệ thống Thành tựu – giai đoạn đập tan “vòng tròn bế tắc”

Tiếp theo là Hệ thống Thành tựu, cũng chính là giai đoạn đập tan “vòng tròn bế tắc”.

Nên hiểu thế nào nhỉ?

Rất nhiều người đều có thắc mắc như sau, họ thấy rằng mình thường xuyên rơi vào tình trạng “tự giác mang tính giai đoạn”, cứ cố gắng một khoảng thời gian thì sau đó lại “suy sụp tinh thần” rất lâu, do đó vai trò của Hệ thống Thành tựu chính là giải pháp cho vấn đề này.

Tại sao chúng ta lại xuất hiện tình trạng suy sụp theo từng quãng thời gian như vậy?

Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến tình trạng này là, bạn hoàn toàn không đạt được thành tích gì hay nói cách khác là không nhận được phản hồi tích cực nào sau một khoảng thời gian kiên trì và cố gắng.

Tương tự như việc tại sao chúng ta thích “lướt” TikTok, hề xem là không dừng được, đó là bởi TikTok đã cho chúng ta những phản hồi tích cực trong một phút đồng hồ, những phản hồi tích cực ấy có thể là một kiến thức hoặc một kiểu lật ngược tình thế thú vị nào đó,

tần suất của sự kích thích này cực kỳ cao, đồng thời nó cũng khiến cơ thể chúng ta sản sinh ra một lượng lớn dopamine, làm chúng ta cảm thấy vui vẻ và không thể nào dừng lại được.

Nhưng tự giác thì khác, nhất là khi chúng ta tự đặt ra cho mình quá nhiều mục tiêu, việc tự giác sẽ không thể có được những phản hồi tích cực một cách dễ dàng như việc xem TikTok, nên nhiều lúc mặc dù chúng ta đã kiên trì suốt một thời gian, nhưng sau đó lại phát hiện mình chẳng hề tiến bộ, dẫn đến “suy sụp tinh thần”.

Vì vậy, lập cột mốc để bản thân có thể đạt được những thành quả, thành tựu theo từng giai đoạn là một việc vô cùng quan trọng, cần đặt ra các mục tiêu mà chúng ta có khả năng nhận được phản hồi tích cực từ nó để thúc đẩy chúng ta tiếp tục cố gắng.

Thành công quan trọng hơn thất bại, việc thành công một cách liên tiếp có thể giúp chúng ta liên tục tìm thấy động lực để tự giác và tránh xa tình trạng cứ cách một khoảng thời gian lại “tự bạo hành tinh thần” chính mình.

4. Hệ thống Cân bằng – giai đoạn cân bằng động

Hệ thống thứ tư là Hệ thống Cân bằng.

Tôi đã đưa thêm một khái niệm mới vào phần này, đó là “Bảng điều khiển sự cân bằng cá nhân”, với hi vọng giúp cho bạn có thể cân bằng cuộc sống dựa trên việc tổng hợp, phân tích và phán đoán từ các khía cạnh mâu chốt của cuộc sống. Đây là một trạng thái sống rất tuyệt vời và tôi gọi nó là *cuộc sống phong phú*.

Bởi vì chúng ta sẽ phát hiện ra rằng, nhiều người dù sung túc tiền tài của cải, nhưng lại không hề thấy vui vẻ; nhiều người xuất sắc trong công việc, nhưng gia đình lại chẳng được ấm êm; nhiều người có vóc dáng cực kỳ hoàn hảo, nhưng sự nghiệp cứ mãi giậm chân tại chỗ... đây đều là những trạng thái mà chúng ta không hề hi vọng nó diễn ra.

Điều chúng ta mong muốn là một cuộc sống phong phú, muôn màu muôn vẻ, mà muốn được như thế thì chúng ta phải tìm ra được cốt lõi của sự cân bằng động.

5. Hệ thống Phát triển – không ngừng tiến hóa

Đến Hệ thống Phát triển thì dễ hiểu hơn rồi.

Tự giác không phải là chuyện ngày một ngày hai, mà đó là cả một quá trình lâu dài.

Khi bạn nhìn thế giới này bằng tư duy cầu tiến, bản thân bạn tự khắc sẽ sống với trạng thái tích cực và chủ động, cuộc sống của bạn cũng sẽ ngập tràn sắc màu, chứ không còn mờ mịt mông lung nữa. Ngược lại, khi bạn nhìn cuộc sống bằng tư duy bảo thủ, bạn sẽ mãi mãi tự nhốt mình trong vòng vây cô độc.

Phải khiến bản thân không ngừng phát triển, không ngừng tiến hóa, không ngừng chiến thắng chính mình, như thế mới có thể đạt được mục tiêu làm phong phú cuộc sống một cách chân chính.

(IV)

Bên trên chính là dàn ý của cuốn sách này.

Tôi chỉ đề cập sơ lược, khi vào phần nội dung chính của cuốn sách tôi sẽ giới thiệu chi tiết và cụ thể hơn cho các bạn về kết cấu mang tính hệ thống của tự giác thông qua các hệ thống chính đã liệt kê bên trên và cả các hệ thống phụ của chúng.

Các hệ thống và lý luận ấy tuyệt nhiên không phải là những suy diễn vô căn cứ tôi tự nghĩ ra, tất cả đều được đúc kết từ những lý luận và thực tiễn của rất nhiều bậc tiền bối và chuyên gia trong lĩnh vực tâm lý học lẫn kinh tế học. Cụ thể, các vĩ nhân đã ảnh hưởng sâu sắc đến tôi là Peter Drucker, Stephen Covey, Frankl, Inamori Kazuo, Mihaly, Brian Tracy... cảm ơn họ vì đã cho chúng ta cơ hội được học

tập và tiếp xúc với “công cụ của những người khổng lồ”. Nhưng với những cá thể bình thường như chúng ta, tuyệt đối đừng nên “áp dụng nguyên xi”, mà cần phải “gia công” lại những tinh hoa trong các tư tưởng và phương pháp ấy, để biến chúng thành một công cụ thành công hoàn hảo nhất cho riêng mình.

Để giúp mọi người nắm chắc hơn về kiến thức trọng tâm của từng chương, tôi đã lập ra mục “Tổng kết kiến thức” ở cuối mỗi chương.

Tất nhiên, trong cuốn sách chắc chắn không chỉ có những lý luận và phương pháp uyên thâm, sâu xa, mà còn đan xen những câu chuyện có thật. Mấy năm nay, dù riêng cá nhân tôi hay các bạn đọc trong hội nhóm tự giác của tôi đều có vô số những câu chuyện thực tế, những chuyện mà bản thân tôi và họ cảm thấy bối rối, khó hiểu; có lẽ cũng là những chuyện khiến bạn thấy nghi hoặc, rối rắm. Nỗi lo của tôi, nỗi lo của họ, có lẽ cũng chính là nỗi lo áp lực của bạn.

Tôi mong rằng cuốn sách này có thể trở thành một quyển “sổ tay tự giác” mà bất cứ lúc nào mọi người cũng có thể dùng đến. Khi mờ mịt mông lung, khi rối rắm không biết phải làm sao hay khi bê trễ trì hoãn, hoặc thậm chí cả khi suy sụp, bạn hãy mở sách ra và lật đến những câu chuyện hay trường hợp tương tự với tình trạng mà bạn đang gặp phải, rồi tìm kiếm cách có thể giải cứu bản thân và áp dụng nó vào thực tiễn để “lội ngược dòng” một cách thật ngoạn mục.

Chúng ta hãy cùng nhau làm phong phú cuộc sống bằng tinh thần tự giác!

Kris

Bắc Kinh, ngày 9 tháng 9 năm 2019

CHƯƠNG 1

HỆ THỐNG ĐỘNG CƠ - ĐỔI MỚI TƯ DUY

Nhận thức quyết định hành động, hành động quyết định kết quả, kết quả quyết định vận mệnh.

Xét đến cùng, việc có tự giác hay không được quyết định bởi chính suy nghĩ của chúng ta. Thật ra, thay vì cứ bám riết lấy câu hỏi “Tôi phải làm thế nào mới có thể tự giác?”, thì chúng ta nên đặt cho mình một câu hỏi khác, cũng chính là câu hỏi then chốt nhất: **Tại sao tôi phải tự giác?**

Hay nói cách khác, động cơ cho sự tự giác của bạn rốt cuộc là gì?

Rất nhiều người luôn miệt mài cho rằng “Tự giác tạo ra tự do” và họ cũng đã có những hành động tương ứng với câu nói ấy thật, chẳng hạn như mỗi ngày đều ngủ sớm dậy sớm, chạy bộ, đọc sách và duy trì các hoạt động này một cách siêng năng, đều đặn. Thế nhưng chẳng được bao lâu thì “đâu lại vào đấy”, vì họ phát hiện ra tự giác không hề giúp họ tự do hơn, mà trái lại “sự tự giác mang tính bắt ép” ấy còn khiến họ mất đi thú vui và phương hướng trong cuộc sống. Cuối cùng lại buông tiếng thở dài ngao ngán:

“Tôi tốn công tốn sức tự giác đến thế rốt cuộc là để làm gì?”

TỰ GIÁC TẠO RA TỰ DO?



Vậy nên, Hệ thống Động cơ được xếp ở vị trí đầu tiên trong Năm Hệ thống Tự giác là để chúng ta xuất phát từ bước tư duy cơ bản nhất, nền tảng nhất và cốt lõi nhất, thay đổi nhận thức sai lệch của chúng ta về sự tự giác, giúp chúng ta tìm thấy động cơ và ý nghĩa thật sự của tự giác, thực hiện việc đổi mới tư duy.

Từ khóa trong “Hệ thống Động cơ”: Sức mệnh và mục tiêu, mở rộng tối đa nhận thức⁷, chủ động lựa chọn.

“Tách rời tự giác ra khỏi động cơ, đến cuối cùng chỉ khiến bản thân lún sâu trong ‘sự tự giác mang tính bắt ép’ và trở nên chán ngán cùng cực mà thôi.”

Kris

7. Mở rộng tối đa nhận thức (Radical Open-mindedness): tức là không khép kín bản thân hay “đóng cửa” tư duy của mình, mà tích cực tiếp xúc với các ý kiến, các kiểu tư duy khác nhau và tiếp thu những quan điểm, suy nghĩ không giống với quan điểm, suy nghĩ của mình.

MỤC 1

Kết thúc bằng một khởi đầu mới: Mọi sự tự giác không có động lực nội tại đều là “tự hành” mang tính giai đoạn

KẾT THÚC BẰNG MỘT KHỞI ĐẦU MỚI



Khi tôi thành lập “Trại tập huấn Tự giác 108” (đây là một hội nhóm online để mọi người cùng nhau rèn luyện tinh thần tự giác trong vòng 108 ngày, tiếp theo đây tôi sẽ gọi tắt là “108”), trong mỗi buổi livestream tập huấn tôi đều hỏi các bạn học viên rằng:

“Mục đích của các bạn khi tham gia vào 108 là gì?”

Không lấy làm ngạc nhiên khi 90% câu trả lời là: “Mục tiêu của chúng tôi là trở thành một người có tinh thần tự giác cao.” Thế nhưng đáp án mà tôi đưa ra lại có phần làm họ nhụt chí: *“Lấy tự giác làm mục đích là đã sai ngay từ đầu rồi.”*

Vì tự giác có liên quan đến rất nhiều vấn đề khác, chỉ xét từ một vài góc độ đơn giản thì rất khó để chúng ta phán đoán được một người nào đó có tinh thần tự giác hay không.

Một số người sẽ xem việc chạy bộ, tập gym là tự giác, nhưng bạn lại phát hiện ra rằng đó chẳng qua chỉ là họ lấy khoảng thời gian bầu bạn với người nhà để chạy bộ, tập gym mà thôi.

Một số khác thì xem việc ngủ sớm dậy sớm là tự giác, nhưng đó lại chỉ là đổi thời gian chơi game hoặc xem phim từ ban đêm sang ban ngày mà thôi.

Số khác nữa lại xem việc hoàn thành nhiều việc là tự giác, nhưng bạn lại phát hiện ra những việc mà họ làm hằng ngày chỉ là một số chuyện vặt vãnh, dễ dàng thực hiện và chẳng đáng kể mấy mà thôi.

...

Những “người tự giác” trông có vẻ hoàn hảo ấy, thật ra sẽ thấy chột dạ khi đứng trước lời khen “tự giác” mà người khác dành cho họ, vì bản thân họ biết rõ, đó chẳng qua chỉ là kiểu “tự giác ảo” mang tính hình thức. Hơn nữa, khi sự tự giác mang tính hình thức này duy trì đến một giai đoạn nhất định thì rất dễ chuyển sang thời kỳ mệt mỏi, chán chường, vì trong suốt quá trình chỉ mãi cắm đầu mù quáng thực hiện một việc ấy, họ sẽ càng lúc càng đánh mất mục tiêu và ý nghĩa cho hành động của mình.

Thế nên, việc đầu tiên chúng ta cần làm khi muốn đổi mới tư duy, xây dựng tinh thần tự giác là hãy tạm thời đặt tự giác sang một bên và suy nghĩ về cuộc sống của mình từ góc độ lâu dài hơn – góc độ của sinh mệnh.

TỰ GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ MỤC TIÊU, NÓ CHỈ LÀ CÔNG CỤ ĐỂ CHÚNG TA THỰC HIỆN MỤC TIÊU SỐNG CỦA BẢN THÂN

Có lẽ sẽ có người hỏi rằng: *“Tôi chỉ đơn giản là muốn rèn luyện tinh thần tự giác thôi, bạn nói cuộc sống rồi lý tưởng gì gì đó với tôi làm gì?”*

Chú ý! Câu nói này đã thể hiện rõ sai lầm lớn nhất trong nhận thức của chúng ta về sự tự giác. Bởi có quá nhiều người đã xem việc

rèn luyện tinh thần tự giác là mục đích của mình một cách phiến diện, họ nghĩ rằng chỉ cần tự giác được thì cuộc sống của họ chắc chắn sẽ vô cùng phong phú và trọn vẹn.

Nhìn sơ qua thì có vẻ đúng như thế thật, nhưng thực ra đằng sau suy nghĩ ấy tồn tại rất nhiều “lỗ hổng”. Nếu một người chỉ đơn thuần xem việc xây dựng tinh thần tự giác là mục tiêu thì thông thường sẽ xuất hiện hai vấn đề sau đây.

Thứ nhất, tự giác để rèn luyện tinh thần tự giác, việc này có khả năng sẽ khiến bạn càng ngày càng đi sâu vào con đường sai lầm.

Chúng ta có thể tưởng tượng như sau:

Giả sử bây giờ cho bạn một “nút bấm chuyển đổi thành người siêu tự giác”, chỉ cần bấm vào nó thì trong tích tắc bạn sẽ trở thành một người có tinh thần tự giác siêu mạnh mẽ, bạn có thể hoàn thành rất nhiều nhiệm vụ mà trước đây bản thân không hoàn thành được một cách vô cùng tự giác, ví dụ như “ngủ sớm dậy sớm”, “kiên trì tập gym”, “làm việc và học tập với năng suất cao”...



Nghe xong bạn thấy hứng khởi lắm đúng không? Bởi dường như bạn đã được sống cuộc sống trong mơ của mình.

Hãy từ từ, tôi muốn hỏi bạn vài câu sau đây:

1. Nếu bạn đi sai đường, lỡ tham gia vào một tổ chức đa cấp thì phải làm sao?

Dù bạn đã rất tự giác, đã làm việc vô cùng chăm chỉ và có trách nhiệm, đã sống tích cực và cố gắng đến thế, nhưng kết quả sau cùng lại có khả năng cao là sẽ phải ngồi tù và trở thành một tù nhân có tinh thần tự giác cực kỳ cao.

2. Nếu bạn cố gắng làm việc kiếm tiền với một tinh thần tự giác cực kỳ mạnh mẽ, làm việc đến mức không còn thời gian để dành cho người thân, vậy điều này có khả năng sẽ dẫn đến những kết quả như thế nào?

Có lẽ bạn sẽ được tự do về mặt tài chính, thế nhưng lại đánh mất những người mà bạn thương yêu nhất là vợ và con mình.

3. Nếu bạn dành hết toàn bộ thời gian và công sức cho gia đình của mình một cách vô cùng tự giác, làm người chồng tốt và người cha mẫu mực, nhưng lại không hề có mặt trong các bữa tiệc mừng của công ty hay tiệc tri ân khách hàng, kết quả sẽ ra sao?

Khả năng cao bạn sẽ có được tình cảm gia đình, nhưng lại mất đi công việc và thu nhập cá nhân, và điều này sẽ gây ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của gia đình bạn.

...

Thực ra, những câu hỏi tương tự như trên vẫn còn rất nhiều. Chúng ta sẽ phát hiện ra rằng, nếu xem việc rèn luyện tinh thần tự giác là mục tiêu của bản thân thì sẽ rất dễ rơi vào trạng thái cực đoan “thực hiện một cách mù quáng”, chỉ chăm chăm cắm đầu vào làm mà quên đi việc suy nghĩ và xác định phương hướng sống cho mình.

Có câu nói như sau: “Xác định sai mục tiêu + Thực hiện một cách tự giác = Thảm họa.”

Giống như Hitler trong Chiến tranh Thế giới thứ hai, ông là một người có tinh thần tự giác cực kỳ mạnh mẽ! Ba chuyện sung sướng nhất của đời người là “hút thuốc, uống rượu, ăn thịt”, thế nhưng Hitler lại không hề có bất kỳ sở thích nào trong số đó, vì ông thấy rằng những thứ ấy sẽ ảnh hưởng đến khả năng phán đoán và đưa ra quyết sách của mình và làm giảm sút khả năng tập trung. Trong thời gian Chiến tranh Thế giới thứ hai diễn ra, người ta truyền tai nhau câu nói: *“Ba cái ‘tẩu thuốc thành tinh’ đánh bại một thằng không hút thuốc.”* Ba cái tẩu thuốc ấy là ba vị lãnh tụ của các nước Liên Xô – Stalin, Mỹ – Roosevelt và Anh – Churchill. Thời đó, hút thuốc là một chuyện mà ai ai cũng có thể chấp nhận và thậm chí là mê mẩn, vậy mà Hitler lại chẳng hề đụng tới rượu hay thuốc lá, có thể thấy tinh thần tự giác của ông cao đến mức nào.

Nhưng vấn đề ở đây là một người tự giác cao độ như ông lại đi sai đường, khi đã xác định sai hướng thì dù hành động với tinh thần tự giác cao đến mấy, kết quả cũng chỉ có thể là thảm họa, như Hitler không gọi là tự giác, mà là cố chấp.

Thứ hai, Tự giác để rèn luyện tinh thần tự giác, hết như tự đào thêm cho mình một cái hố sâu không thấy đáy, đích đến xa vời vợi, đau khổ cùng cực.

Tiếp tục với giả dụ ban nãy: “Mỗi ngày bạn đều hoàn thành rất tốt các mục tiêu tự giác đã đặt ra, vậy sau đó thì sao? Bạn sẽ làm gì tiếp?”

Có lẽ bạn sẽ trả lời: “Cứ tiếp tục duy trì trạng thái tự giác này thôi.”

Đúng, và lúc này vấn đề xuất hiện:

Bạn sẽ phát hiện ra điều khiến người ta thấy chán ngán là: Nhìn từ góc độ thời gian, tự giác thật sự là một chuyện dang dở không hồi kết, dường như nó không bao giờ kết thúc, nên nếu đúng như những gì bạn nói là tiếp tục duy trì trạng thái sống ấy, thì đến tận ngày bạn rời xa nhân thế mục tiêu tự giác của bạn mới được tính là đã hoàn thành.

Trên thực tế, bạn khó có thể liên tục duy trì làm một chuyện mãi mãi không có hồi kết.

Có thể bạn sẽ dần phát hiện rằng, hóa ra bạn đã thiết lập tự giác thành mục tiêu sống của mình, nhưng thực ra việc đó giống như tự đào một cái hố sâu hoắm cho chính bản thân, bởi vốn dĩ tự giác không phải là mục tiêu có thể thực hiện được.

Do vậy, căn cứ vào hai vấn đề nêu trên, trước khi chúng ta cố gắng tạo thói quen tự giác thì điều đầu tiên nên làm không phải là học các phương pháp rèn luyện hiệu quả, mà nên dành thời gian để suy nghĩ và xác định phương hướng sống cũng như mục tiêu sống cho bản thân một cách thật nghiêm túc. Đây là chuyện quan trọng hơn rất nhiều so với việc chúng ta kiên trì ngủ sớm dậy sớm hay học cách quản lý thời gian!

Tiếp theo đây chúng ta sẽ nghiên cứu hai khái niệm cơ bản để hiểu rõ hơn:

Khái niệm thứ nhất: “Tự giác”

Tự giác là gì?

Chúng ta hay nói: “Tự giác tạo ra tự do”, thường khi nghe xong mọi người sẽ cảm thấy cái được gọi là tự do chính là muốn làm gì thì làm nấy. Nhưng thực ra, tự do đúng nghĩa là “thực hiện những việc đã được lên kế hoạch một cách tự giác”, đó mới thật sự là tự do.

Tôi định nghĩa tự giác như sau và hoan nghênh mọi người cùng thảo luận:

Tự giác có nghĩa là bạn cần đối mặt với đau khổ, cần chịu trách nhiệm và cần giải quyết vấn đề bằng một tâm thế hết sức rộng mở, bằng một thái độ tích cực và chủ động. Tự giác là phương pháp, con đường và công cụ giúp chúng ta thực hiện mục tiêu sống của mình. Gần như mọi mục tiêu đều cần đánh đổi bằng hành động tự giác thì mới có thể đạt được nó.

Thực ra ngay từ khi bạn xem công cụ tự giác này là đích đến cuối cùng cho mình thì bạn đã đi ngược trình tự rồi, như thế chỉ càng khiến bản thân bạn mệt mỏi hơn mà thôi.

Khái niệm thứ hai: “Mục tiêu sống”

Dĩ nhiên, mục tiêu sống của mỗi người là khác nhau. Người khát vọng thành công trong sự nghiệp, tự do tài chính; người mong muốn gia đình sẽ hạnh phúc, viên mãn suốt đời; cũng có những người, đối với họ điều quan trọng nhất là vui vẻ mỗi ngày. Thế nhưng, mọi người hãy cùng tôi suy nghĩ thật nghiêm túc vấn đề này nhé: Chúng ta chỉ cần duy nhất một mục tiêu sống thôi là đã đủ rồi sao?

Chúng ta có thể thử nhìn những người nổi tiếng ngoài kia hoặc thử ngẫm nghĩ về bạn bè xung quanh mình: những người khao khát tự do tài chính ấy, đến khi đã đạt được mục tiêu này rồi thì bỗng nhiên họ lại thấy mờ mịt trống rỗng; nhiều người trước đây luôn mong mỏi một mái nhà, nhưng sau khi lập gia đình thì lại đổ bệnh nặng vì lơ là sức khỏe của bản thân, gia đình cũng theo đó mà dần dần đổ vỡ; còn những người cho rằng chỉ cần vui vẻ là ổn kia, thì lại vừa không vui vừa không ổn vì không có việc làm, không có thu nhập...

Có thể thấy rằng, *xét trong cả cuộc đời chúng ta, kiểu mục tiêu sống mang tính “duy nhất” này là cực kỳ không bền vững, thậm chí là “liều xiêu nghiêng ngả”*. Bởi đời người vốn dĩ rất dài, rất phức tạp và có vô vàn những điều không chắc chắn.

Do đó, *khi chúng ta suy nghĩ về mục tiêu sống của mình thì phải suy nghĩ bằng một tư duy tổng hợp đa chiều, xây dựng mục tiêu sống từ nhiều khía cạnh khác nhau, có vậy thì mới toàn diện và bền vững*.

Tôi đã thử tiến hành “cắt lọc” sơ lược mục tiêu sống và ngộ ra một điều rằng, bất kể là kiểu mục tiêu nào hay mục tiêu đó được xây dựng từ bao nhiêu khía cạnh đi nữa, thì mục tiêu sống của chúng ta cũng có thể giải thích bằng một câu như sau: “Làm phong phú cuộc sống.”

Slogan trong giai đoạn đầu của 108 là: “108 ngày, thực hiện một cuộc lột xác hoàn mỹ về ý thức tự giác cho chính mình.”

Về sau thì đổi thành câu: “Tham gia 108, làm phong phú cuộc sống bằng tinh thần tự giác của chúng ta.”

Cuộc sống phong phú là gì? Khái niệm này được định nghĩa như sau:

Cuộc sống phong phú có nghĩa là dưới bất kỳ góc độ nào hay chịu sự tác động từ các nhân tố gì thì cuộc sống của chúng ta cũng vẫn có được những trải nghiệm phong phú, đa dạng và thỏa chí.

Định nghĩa này có vẻ hơi trừu tượng, nhưng không sao, chúng ta sẽ tiếp tục thảo luận sâu hơn, cũng chính là tìm hiểu xem một cuộc sống phong phú thì nên bao gồm những khía cạnh nào?

Không nằm ngoài năm khía cạnh dưới đây:

Một, sức khỏe.

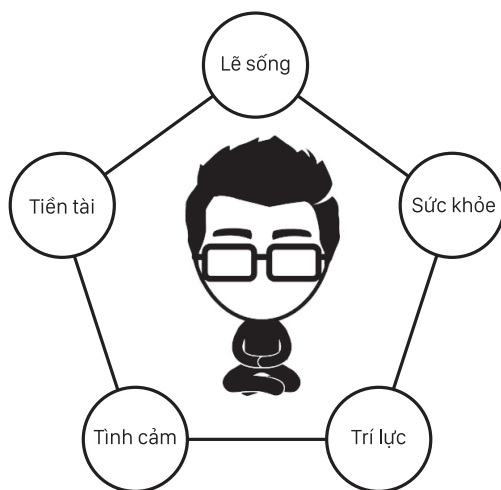
Hai, trí lực.

Ba, tình cảm.

Bốn, tiền tài.

Năm, lễ sống.

CUỘC SỐNG PHONG PHÚ



Cũng tức là chúng ta phải đạt đến trạng thái phong phú ở cả năm khía cạnh này thì mới có thể hoàn thành mục tiêu làm phong phú cuộc sống.

Ở đây có một nguyên tắc vô cùng quan trọng, đó là mức độ để được tính là trạng thái phong phú của năm khía cạnh này sẽ khác nhau tùy theo từng người, do đó không nên so sánh với nhau theo kiểu lượng hóa. Nghĩa là sao? Hãy cùng giải thích lần lượt các khía cạnh.

Sức khỏe

Phải có một sức khỏe như thế nào thì bạn mới có thể trải nghiệm cuộc sống một cách phong phú, đa dạng và thỏa chí? Điều này cần bạn phải tự định nghĩa. Yêu cầu về sức khỏe của một vận động viên chuyên nghiệp và một người yêu thích thể thao sẽ khác

nhau; yêu cầu về sức khỏe giữa một người lành lặn khỏe mạnh và một người khuyết tật ốm yếu chắc chắn cũng sẽ không giống nhau.

Phong phú về mặt sức khỏe không có nghĩa là ai cũng phải đạt đến trình độ của vận động viên chuyên nghiệp, cũng không có nghĩa là những người khuyết tật hay có bệnh bẩm sinh thì nhất định sẽ mất đi khả năng làm phong phú cuộc sống, mà quan trọng là phải định nghĩa sự phong phú này dựa theo tình trạng riêng của mình.

Trí lực

Bạn phải không ngừng mở rộng phạm vi kiến thức của mình, khám phá và tìm hiểu thế giới này. Chúng ta có thể nâng cao trí lực bản thân bằng nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như đọc sách, đi học, tham gia các khóa đào tạo, học hỏi từ người khác... Có thể xem việc “đọc sách mỗi ngày” là mục tiêu của khía cạnh trí lực, hoặc tự đặt ra cho mình các nhiệm vụ học tập theo từng giai đoạn...

Tình cảm

Tình cảm được đề cập ở đây có thể bao gồm tình thân, tình yêu, tình bạn và những mối quan hệ xung quanh, bạn hi vọng các mối quan hệ tình cảm này có thể đạt đến trạng thái nào.

Tiền tài

Có lẽ sẽ có rất nhiều người bảo rằng mục tiêu của họ là tự do tài chính, thế nhưng không nên đặt ra mức chuẩn cho mục tiêu của khía cạnh tiền tài này, bởi mục tiêu về tiền tài của mỗi người sẽ khác nhau, ai cũng có sứ mệnh sống riêng của mình.

Tôi sẽ chia sẻ đôi chút về mục tiêu tiền tài của cá nhân tôi, đó là tích góp tiền của đến một mức độ đủ để tôi có thể dốc toàn bộ tâm trí và sức lực cho việc hoàn thành sứ mệnh sống của mình. Đó có thể là một con số nhưng cũng có thể không phải, tùy theo cách nhìn nhận của mỗi người.