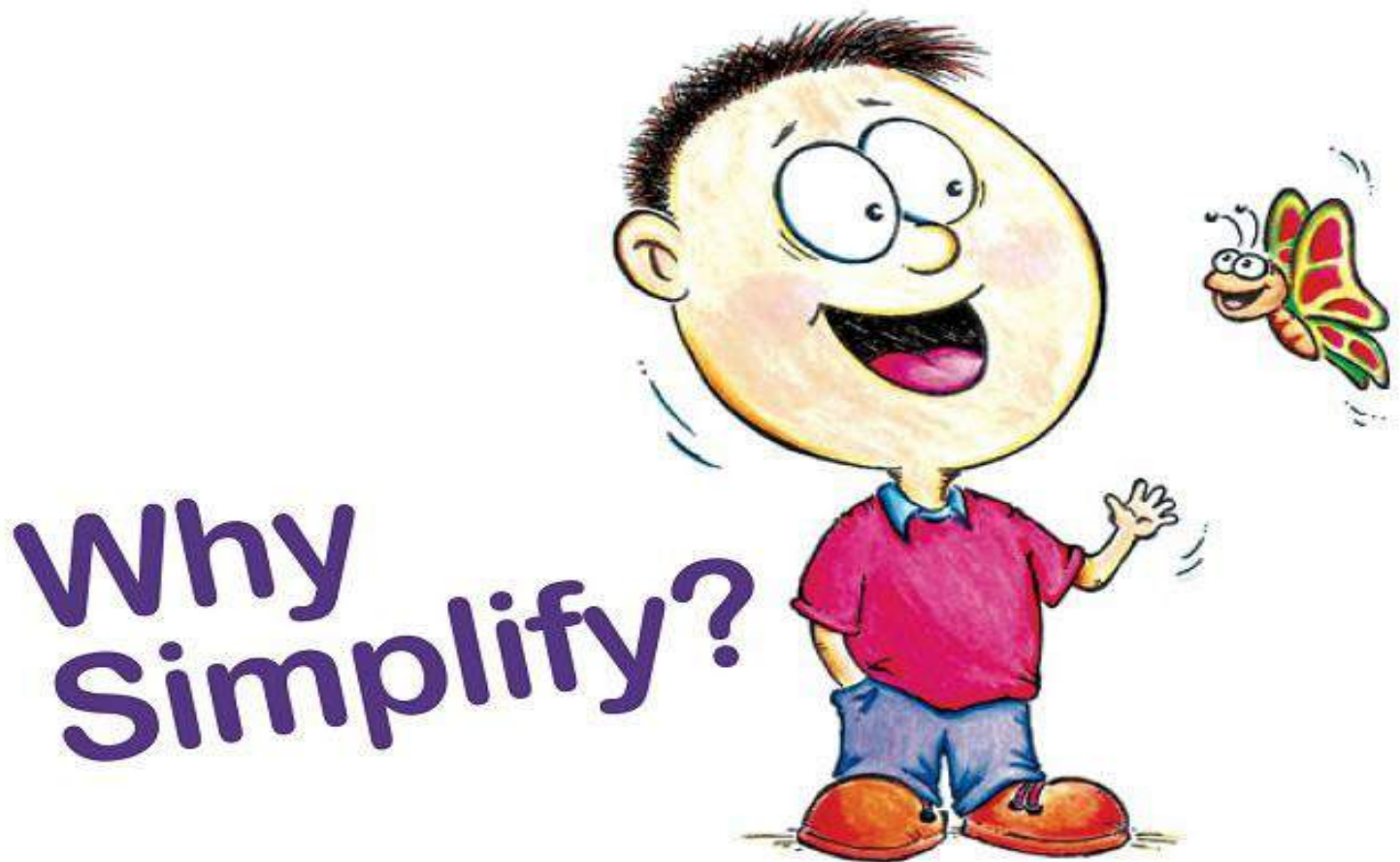


Written and Illustrated by
TEO AIK CHER

CẨM NANG CỦA BẠN TRẺ NGÀY NAY



**Why
Simplify?**

**TẠI SAO CẦN
ĐƠN GIẢN?**



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

13740

Mục lục

- [Lời nói đầu](#)
- [Lời giới thiệu](#)
- [Chương 1](#)
- [Chương 2](#)
- [Chương 3](#)
- [Chương 4](#)
- [Chương 5](#)
- [Chương 6](#)
- [Chương 7](#)
- [Chương 8](#)
- [Lời kết](#)

Lời nói đầu

Khi được đề nghị viết lời nói đầu cho cuốn sách này, tôi đã rất phân vân; và thậm chí sau khi đã đồng

ý, tôi vẫn không chắc mình có muốn làm việc này hay không. Khi bản thảo của cuốn sách được gửi đến tận tay tôi, tôi quyết định làm ngay để không còn phải lo nghĩ gì về nó nữa. Đây chắc chắn không phải là một công việc theo “nguyên tắc 30 giây” (như có đề cập trong cuốn sách này)! Thế là tôi bắt đầu đọc... một cách hơi miễn cưỡng. Nhưng sau mười phút đọc bản thảo, tôi nhận ra đây thật sự là một cuốn sách tuyệt vời.

“Tại sao cần đơn giản?” là một cuốn sách hay và rất thú vị. Ban đầu, tôi chỉ định đọc vài chương để có ý tưởng viết “Lời nói đầu” cho nó, nhưng rồi tôi đã bị cuốn hút đến mức phải đọc trọn vẹn bản thảo cuốn sách.

Cuốn sách này đặc biệt dành cho những bạn trẻ bận rộn, không có thời gian hoặc lòng kiên nhẫn để đọc trọn vẹn một cuốn sách dày cộp nào đó. Aik Cher đã làm cho mỗi trang sách đều trở nên vô cùng sống động với các hình minh họa rất thú vị. Mỗi chương đều chứa những câu chuyện rất thú vị cùng những bí quyết đơn giản hóa rất hữu ích. Rất nhiều chương được bắt đầu với một lý do căn bản – câu hỏi “Tại sao” chúng ta lại cần phải đơn giản hóa, dù nó đề cập đến khía cạnh quản lý thời gian hay trong cách học tập của các bạn trẻ. Một trong những bí quyết được đưa ra để giúp các bạn trẻ học tập một cách thông minh hơn là “Tóm tắt, tóm tắt, tóm tắt”. Nó nhắc tôi nhớ lại quãng thời gian tôi còn học bên Mỹ. Lần nọ, tôi có một môn thi quan trọng. Đó là một bài kiểm tra mở - nghĩa là bạn có thể mang vào phòng thi bất cứ tài liệu nào mà bạn muốn. Tôi vẫn nhớ rõ cảnh vài người bạn cùng khóa của tôi đã mang vào lớp những túi đựng sách vở nặng trĩu. Trong khi đó, tôi đã tóm tắt tất cả những điều mình đọc được trong sách vào một xấp phiếu ghi chép và nhét chúng vào túi quần jeans. Một số người bạn nghĩ rằng

tôi sẽ bỏ thi khi thấy tôi thông dong bước vào phòng. Và bạn biết sao không, khi tôi nộp bài làm của mình thì có vài người bạn của tôi vẫn đang điên cuồng lật hết cuốn sách này đến cuốn sách khác. Tôi đã hoàn thành xuất sắc bài kiểm tra đó và đạt điểm rất cao!

Mỗi chương trong cuốn “Tại sao cần đơn giản?” đều có những bí quyết cùng những lời khuyên rất thực tế và vô cùng hữu ích. Ngoài ra, những câu đố trong cuốn sách này sẽ khiến cho việc đọc sách trở nên thú vị hơn rất nhiều. Những câu nói rất thông tuệ kiểu như “Khi ta nghỉ ngơi, nghĩa là ta đang chuẩn bị cho một chuyến hành trình dài hơn phía trước.” (trang 91) có thể được tìm thấy rất nhiều trong quyển sách này.

Aik Cher, người tự gọi mình là “một người trẻ đã về hưu”, hẳn phải biết làm thế nào để lôi cuốn được sự chú ý của các bạn trẻ. Anh là một “người trẻ đã về hưu” nhưng chắc chắn anh biết cách “thay lớp” cho trái tim mình để có thể viết được những cuốn sách rất thú vị cho các bạn trẻ. Đây là cuốn thứ ba trong loạt sách dành cho bạn trẻ của anh, và tôi tin rằng trong tương lai, anh sẽ còn cho ra đời thêm nhiều cuốn sách tương tự nữa.

Cuốn sách này xuất hiện vào thời điểm mà chúng ta phải nghiêm túc nhìn nhận lại lối sống của mình. Aik Cher đã viết trong cuốn sách này rằng: “Nhịp sống quay cuồng hiện đại có thể cuốn trôi ta như một cơn sóng thần”. Điều Aik Cher nói hoàn toàn đúng và tôi cảm thấy tiếc cho rất nhiều người trong chúng ta – những người phải rời nhà vào lúc sáng sớm và quay về nhà khi trời đã tối mịt. Họ sống trong vùng nhiệt đới nhưng lại không có cơ hội tận hưởng sự ấm áp của ánh mặt trời.

Vậy chúng ta có thể làm gì đây? Tác giả đề nghị chúng ta hãy đặt ra những mục tiêu trong cuộc sống và tự hỏi bản thân rằng mình thật sự muốn làm gì trong cuộc đời này. Tôi nghĩ chúng ta cần phải dành thời gian để tự hỏi bản thân những câu hỏi cơ bản như: “Ý nghĩa của cuộc sống này là gì?”; “Tại sao chúng ta tồn tại?”; “Chúng ta đang đi đến đâu?”; “Tại sao chúng ta lại đi đến đó?”,...

Tóm lại, đây là một cuốn sách rất thú vị và bạn có thể thu nhận được nhiều lời khuyên bổ ích cho mình. Đây những bạn trẻ bận rộn, đây chính là cuốn sách dành cho bạn.

- Tiến sĩ Low Guat Tin

Học viện Giáo dục quốc gia, Singapore

Lời giới thiệu

Hãy nhìn quanh bạn xem. Bạn thấy gì nào? Rất có thể bạn sẽ nhìn thấy những người đang hối hả lao từ nơi này sang nơi khác, tự làm mình bận rộn một cách ngốc nghếch. Bị mắc kẹt trong sự vội vã, chúng ta luôn phải chạy như điên từ điểm A sang điểm B, hối hả hoàn thành hết công việc này đến công việc khác... Đôi lúc, ta đánh mất một số thứ khi đang hối hả lao về phía trước, và thậm chí có thể đánh mất chính bản thân mình.

Các bạn trẻ cũng không ngoại lệ. Họ phải vội vàng đến trường, tham gia vào nhiều hoạt động nội - ngoại khóa, đi học thêm và chỉ có thể về nhà lúc trời đã tối mịt. Dĩ nhiên, đây chỉ là một cách nói chung chung và không áp dụng cụ thể cho bất kỳ ai cả. Nhưng sự thật của vấn đề này là càng ngày các bạn trẻ càng trở nên bận rộn hơn. Là một “người trẻ đã về hưu”, tôi có thể đồng cảm với các bạn khi phải trải qua những giờ mệt mỏi đến như người như vậy.



Chúng ta thường bị cuốn hút vào nhiều công việc và hoạt động khác nhau, đến mức hầu như không có thời gian dành cho mình, chứ đừng nói đến gia đình và bạn bè xung quanh. Nhưng có khi nào giữa dòng chảy điên cuồng ấy, chúng ta dừng lại và tự hỏi có bao nhiêu hoạt động mà ta đang tham gia là thực sự có ý nghĩa? Hay hầu hết là những hoạt động đó đều vô thưởng vô phạt? Nếu ta có thể dành ra một chút thời gian để nghiền ngẫm về vấn đề này và hình thành một kế hoạch hay hệ thống khả thi hơn, chắc chắn ta sẽ sống một cuộc đời ý nghĩa hơn rất nhiều.

Và đó chính là đề tài của cuốn sách này. Nó sẽ lý giải cho ta biết tại sao ta lại sống cuộc đời của mình như thế. Ngoài ra, nó còn mang đến cho ta cách thức để biến cuộc sống của mình trở nên đơn giản và thành công hơn.

Một cuộc sống đơn giản hơn không có nghĩa là một cuộc sống dễ dàng hơn. Cuộc sống đơn giản đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực và phải biết hy sinh. Dù vậy, với những nỗ lực cần thiết của mình, chắc chắn chúng ta sẽ thu về những thành quả xứng đáng.

Trước khi chúng ta bắt đầu hành trình này, tôi muốn chia sẻ với các bạn một câu chuyện.

Con ong bận rộn

Có một con ong làm việc cần cù quanh năm suốt tháng. Hầu như lúc nào nó cũng bận rộn với rất nhiều việc – đi lấy mật, thụ phấn cho hoa... Nguyên nhân khiến cho mọi việc trở nên tồi tệ hơn là do nó không biết phải làm thế nào để đơn giản hóa công việc của mình. Một con ong bình thường chỉ mất một buổi sáng để hoàn thành lượng công việc được giao thì con ong của chúng ta phải mất đến cả ngày trời. Ví dụ, thay vì lấy phấn hoa của nhiều bông hoa rồi mới quay về tổ, nó lại lấy phấn của từng bông hoa một, quay về tổ rồi lặp lại quá trình đó. Điều này khiến nó mất rất nhiều thời gian và sức lực.



Vì thế, con ong tội nghiệp phải làm việc quần quật suốt cả ngày trong khi những con ong khác thì được nghỉ ngơi suốt buổi chiều.

Chúng ta đừng giống như con ong bận rộn này nhé. Hãy cùng khám phá xem làm thế nào để đơn giản hóa cuộc sống của mình!

Chương 1

25

“Hãy học thật chăm chỉ, hãy học thật thông minh, nhưng quan trọng nhất là hãy làm cho quá trình này diễn ra thật đơn giản.”

- Khuyết danh

Đơn giản hóa cách học tập

“Học tập = Vận dụng đầu óc để thu nạp kiến thức thông qua hình thức đọc, tìm hiểu và suy nghĩ.”

Trường lớp và những môn học

Một trong những nguyên nhân khiến các bạn trẻ lúc nào cũng bận rộn chính là vấn đề trường lớp và học hành. Đây không phải là một điều xấu, bởi vì trường lớp là nơi để các bạn trẻ kết bạn, tương tác với người khác, học hỏi những quy tắc và cách cư xử đúng đắn, thu thập kiến thức và những kỹ năng cần thiết cũng như vui chơi mỗi khi có thể! Trường lớp và học hành là phần không thể thiếu trong những năm tháng trưởng thành của mỗi chúng ta. Thực tế, các bạn trẻ thường dành nhiều thời gian ở trường hơn ở nhà, vì ở đó họ cảm thấy thoải mái hơn.

3

Dù học hành là nhiệm vụ chủ chốt của các bạn trẻ, nhưng lượng bài tập và các việc phải làm ở trường xuất hiện dồn dập tới mức ai cũng cảm thấy chóng mặt. Với rất nhiều bài tập, câu hỏi và bài kiểm tra, chẳng có gì lạ nếu có lúc các bạn trẻ cảm thấy mình quá tải và không còn nhận thức được ý nghĩa thực sự của việc học tập trau dồi kiến thức nữa. Cần phải giúp họ đơn giản hóa cách học tập của họ.

Tại sao phải đơn giản hóa cách học tập?

Hãy nghĩ xem: Có phải chúng ta thường xuyên bị cả núi bài tập đè lên vai không? Với vô số bài tập về nhà, nhiều sinh viên của tôi bảo rằng đôi khi, họ còn không thể tìm thấy mặt bàn học của mình nữa!



Có quá nhiều việc phải làm mà lại có quá ít thời gian. Nhưng liệu việc chúng ta đơn giản hóa cách học của mình có quan trọng không?

Hãy học hành thật chăm chỉ và bạn sẽ được đền đáp xứng đáng?

Có một câu châm ngôn nói rằng những người làm việc cật lực sẽ được tưởng thưởng xứng đáng. Nguyên tắc này cũng được áp dụng cho việc học hành. Khi còn bé, nhiều người bảo tôi rằng nếu học hành chăm chỉ thì một tương lai tươi sáng sẽ chờ đón tôi. Điều này có thể đúng nhưng trong thế giới đang chuyển động với nhịp độ nhanh và liên tục thay đổi ngày nay, không phải lúc nào điều này cũng xảy ra.

Có những người bỏ học giữa chừng nhưng sau này đã trở thành những người rất thành công. Bill Gates, người sáng lập Tập đoàn Microsoft và là một trong những người giàu nhất thế giới, đã bỏ học đại học giữa chừng.



Adam Wong, một chuyên gia tiếp thị trên Internet đồng thời là tác giả có sách bán chạy nhất, cũng đã nghỉ học đại học giữa chừng. Nhưng Bill Gates và Adam Wong làm thế là vì muốn tập trung vào công việc của mình chứ không phải bỏ học để rong chơi. Nhưng dù như vậy thì hẳn bạn cũng thấy rằng thành công không phải lúc nào cũng chỉ đến với những người chăm chỉ học hành ở trường.

Bạn đừng hiểu lầm ý tôi nhé. Tôi không có ý nói rằng chúng ta nên bỏ học và đốt sạch sách vở đâu! Ý tôi là chỉ học hành chăm chỉ không thôi có thể sẽ không đủ để đảm bảo cho bạn có một tương lai tươi sáng. Dĩ nhiên, chúng ta phải nỗ lực để đạt được những mục tiêu mà mình đã đề ra, dù mục tiêu ấy là về học hành hay bất cứ lĩnh vực nào chẳng nữa. Nhưng chúng ta cần nhiều hơn như thế để có thể nổi bật giữa đám đông và vươn đến đỉnh cao.

Vậy học hành có khó không?

Với một số người, việc học hành dễ như đọc lại bảng chữ cái. Nhưng với nhiều người khác, việc này giống như chinh phục đỉnh Everest vậy. Mỗi người có một khả năng khác nhau. Đó là lý do vì sao một số người học hành dễ dàng hơn những người khác. Không thể chối bỏ được sự thật này.



Nhưng chúng ta có thể làm cho việc học hành trở nên đơn giản hơn. Điều này không có nghĩa chúng ta chỉ học khi nào ta muốn hay học hành không nghiêm túc. Sẽ là thảm họa nếu chúng ta nghĩ và làm như thế.

Điều chúng ta có thể làm là hình thành những chiến lược để biến quá trình học hành và ôn tập trở nên đơn giản hơn. Những chiến lược cũng như bí quyết như thế sẽ được đề cập đến trong phần sau của chương này.

Có quá nhiều môn học!

Đây là câu hỏi được đặt ra cho bạn. Hãy khoanh tròn đáp án phù hợp với bạn nhất.

“Bạn phải học bao nhiêu môn ở trường?”

(1) 5

(2) 6

(3) 7 (

4) 8

(5) 9

(6) QUÁ NHIỀU!



Bạn có khoanh tròn câu 6 không? Nếu thế, bạn đừng ngạc nhiên khi biết rằng câu 6 không phải là câu trả lời. Nó là một LỜI PHÀN NÀN!

Đúng vậy, đôi khi chúng ta cảm thấy mình phải học quá nhiều môn. Việc này có thể sẽ tước đi niềm vui trong học tập; và trong trường hợp xấu nhất, nó sẽ bóp chết niềm yêu thích học tập của chúng ta.

Chúng ta có bao nhiêu thời gian?

Đây là điều quan trọng khác mà chúng ta phải quan tâm đến. Mỗi ngày chúng ta chỉ có chừng ấy thời gian cố định và ta không thể dành tất cả thời gian của mình cho việc học tập được. Nếu làm thế, chúng ta sẽ xao nhãng những khía cạnh khác trong cuộc sống của mình, chẳng hạn như gia đình, bạn bè, và quan trọng hơn chính là sự tỉnh táo của ta!



Vấn đề này sẽ được thảo luận thêm trong Chương 3:

“Quản lý thời gian”.

Học như thế nào?

Albert là một sinh viên rất chăm chỉ. Cậu luôn cố gắng hết sức để hoàn tất bài tập về nhà và theo kịp bài giảng trên lớp. Albert thường gặp rất nhiều khó khăn với lượng bài tập, đồ án, bài thuyết trình, bài kiểm tra... không lồ mà cậu phải hoàn thành. Nhưng Roger, cậu bạn cùng lớp của Albert, thì hầu như chẳng bao giờ phải khó nhọc với lượng công việc tương đương. Cậu ấy có thể hoàn thành mọi việc mà vẫn còn thời gian để làm nhiều việc khác. Làm thế nào mà Roger có thể nhẹ nhàng giải quyết những việc mà Albert phải rất vất vả mới hoàn tất được như thế?



Câu trả lời không chỉ nằm ở việc học hành chăm chỉ mà còn phải học một cách thông minh nữa.

Học chăm chỉ và Học thông minh

Bạn có quen biết với sinh viên nào vừa nhẹ nhàng đạt được kết quả tuyệt vời trong học tập lại vừa tích cực tham gia vào Thiên tài các hoạt động của trường chưa? Điều đó có khiến bạn cảm thấy ganh tị và nản lòng không? Làm thế nào họ có thể đạt được những kỳ tích như thế? Họ có phải người ngoài hành tinh không vậy?



Thực ra, câu trả lời không có gì khác thường hết. Hoặc họ là người sáng dạ bẩm sinh (thiên tài), hoặc đơn giản là họ có một phương pháp học tập tốt hơn những người khác. Nói cách khác, họ biết học một cách thông minh.

Với lượng thời gian cố định mà chúng ta có thì việc học thông minh có vẻ là một lựa chọn đúng đắn của ta.

Tôi tài giỏi, bạn cũng thế!

Adam Khoo – một diễn giả đồng thời là một doanh nhân thành đạt – đã trở thành triệu phú vào năm 26 tuổi. Tuy nhiên, anh đã không thành công ngay từ những bước đi đầu tiên. Anh gặp nhiều khó khăn khi còn học tiểu học và trung học cơ sở. Điểm số của anh chỉ được cải thiện sau khi anh áp dụng thuần thục những chiến lược học thông minh.



Nhờ những chiến lược này, Khoo đã học được cách quản lý thời gian cũng như học tập hiệu quả nhất. Và một trong những kỹ năng then chốt của chiến lược này là cách đặt mục tiêu.

Hãy nắm rõ mục tiêu của bạn

Việc biết được mục tiêu trong học tập của mình là bước đầu tiên để bạn có thể học một cách thông minh. Đa phần những học sinh giỏi nhất đều có một mục tiêu rất rõ ràng. Có thể họ muốn hoàn thành xuất sắc bài kiểm tra toán sắp tới hoặc dẫn đầu trong kỳ thi quốc gia. Khi đã đặt ra mục tiêu cho mình, họ thực hiện bước tiếp theo để tiếp cận mục tiêu ấy, chẳng hạn như đề ra một kế hoạch để đạt được nó.



Để nắm rõ hơn về việc “Đặt mục tiêu” và “Tìm hướng tiếp cận”, hãy đọc cuốn sách trước của tôi: “Tại sao phải hành động?”. Cuốn sách này nói về những bước để hành động và đạt được thành công.



Dù không phải lúc nào những học sinh này cũng đạt được mục tiêu mà họ đề ra, nhưng khát khao muốn đạt được nó (cùng với nỗ lực đã bỏ ra) sẽ mang họ đến gần mục tiêu hơn.

Họ luôn có một ý tưởng rõ ràng về cách tiếp cận và giải quyết từng mục tiêu của mình. Dưới đây là một số vấn đề bạn cần cân nhắc:

1. Những yêu cầu của môn học

Hãy nắm rõ các môn học cũng như yêu cầu của chúng. Trước khi lên kế hoạch cho một chuyến đi, chúng ta cần biết mình sẽ đi đâu, đến đó bằng cách nào và nên lưu ý điều gì. Tương tự, khi học một môn học nào đó, chúng ta phải ghi nhớ những mục đích và lợi ích của môn học này.



Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần biết chương trình của các môn học để có thể lên kế hoạch và sắp xếp thời gian của mình hợp lý. Khi đã biết được điều đó, chúng ta có thể tập trung vào những chủ đề được học trong năm.

2. Những yêu cầu của bài kiểm tra

Việc nắm rõ yêu cầu của bài kiểm tra cũng rất quan trọng. Cách chúng ta trình bày câu trả lời cho một bài kiểm tra môn Lịch sử sẽ khác với cách trả lời bài kiểm tra môn Địa lý hay môn Toán. Ví dụ, với bài kiểm tra môn Lịch sử, những chi tiết về ngày tháng, con người và sự kiện là rất quan trọng. Bạn phải trình bày những chi tiết này thật rõ ràng. Trong khi đó, với môn Toán, câu trả lời có thể chỉ là một con số nhưng quá trình giải cũng quan trọng không kém. Như vậy, các môn học không chỉ khác nhau về nội dung mà cả bước tiếp cận cũng như luận cứ sử dụng để làm bài cũng khác nhau. Chỉ khi hiểu được yêu cầu của mỗi môn học, chúng ta mới có thể xây dựng cách học tập hợp lý nhất. Bạn có thấy nhiều bạn trẻ học hành rất thoải mái nhưng lại đạt kết quả xuất sắc trong các bài kiểm tra không? Họ đã học thông minh và làm bài kiểm tra thông minh – vậy đó!

Edmond là một học sinh chăm chỉ và có thái độ nghiêm túc trong học tập. Cậu ấy có thể nhớ được tất cả những gì cậu đã học. Tuy

nhien, kết quả kiểm tra hoặc thi cử của Edmond thường không được như ý.

Phải chăng cậu ấy quá hồi hộp mỗi khi làm bài kiểm tra?

Phải chăng cậu ấy không thể nhớ được gì điều mình đã học?

Hay cậu ấy không hiểu câu hỏi?

Tôi không thể trả lời được!

15

Câu trả lời cho tất cả những câu hỏi trên là “Không”. Vấn đề của Edmond là cậu không thể áp dụng kiến thức của mình để trả lời những câu hỏi. Điều này chẳng khác gì việc cậu không học gì hết! Nhiều học sinh thường nhớ rất tốt những nội dung mà họ đã học nhưng lại không thể “xử lý” được những dữ liệu trong đầu mình. Vì thế, họ không thể sử dụng những dữ liệu đó để trả lời các câu hỏi của bài thi hay bài kiểm tra.

Một cách giải quyết vấn đề này là hãy thực hành những điều bạn vừa mới học được. Hãy xem lại câu hỏi của bài kiểm tra các năm trước và cố gắng trả lời chúng. Nếu đủ tự tin, bạn có thể đặt ra giới hạn thời gian để trả lời các câu hỏi ấy. Với cách làm này, bạn có thể đánh giá được mức độ thấu hiểu bài học của mình và áp dụng thành thực những kiến thức mà mình đã học được.

Vậy bạn đã thực hành đủ chưa?

Chạy thi Marathon

Có một vận động viên Marathon nọ luôn bị đánh giá là không đủ khả năng để hoàn tất chặng đường đua, đừng nói đến việc giành chiến thắng. Dù vậy, anh đã đập tan mọi dự đoán này bằng cách giành chiến thắng trong một cuộc đua. Các phóng viên không “tâm phục

khẩu phục” chiến thắng này của anh bởi họ cho rằng anh đã gặp may.

Trong cuộc thi tiếp theo, anh lại tiếp tục giành chiến thắng một cách thuyết phục. Lúc này, các phóng viên rất tò mò trước thành tích tuyệt vời của anh và thắc mắc tại sao anh có thể làm được như thế.

- Tôi dùng cái đầu để giành chiến thắng. – Anh trả lời.

Các phóng viên rất bối rối trước câu trả lời này nên yêu cầu anh giải thích rõ hơn.

- Trước khi cuộc thi diễn ra, tôi đã tập chạy hết quãng đường này và ghi nhớ những cột mốc quan trọng. Sau đó, tôi chia quãng đường thành nhiều chặng nhỏ. Khi thi đấu, tôi cố gắng chạy nhanh hết sức để đến được cột mốc đầu tiên. Sau đó, tôi nhắm đến điểm mốc tiếp theo và cứ thế cho đến hết quãng đường đua. Bằng cách này, tôi đã tăng tốc trong suốt cả cuộc thi bởi tôi đã chạy đua trên từng quãng đường ngắn chứ không phải là một quãng đường dài.



Câu chuyện này cho chúng ta thấy được tầm quan trọng của việc hiểu rõ nhiệm vụ của mình và làm những “bài tập về nhà” để đạt được thành công.

Những học sinh thành công luôn biết công việc nào đang đợi họ phía trước. Với nhận thức này, họ lên kế hoạch để đạt được thành công.

Những bí quyết đơn giản hóa

Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem xét những bí quyết giúp ta đơn giản hóa việc học hành của mình.

Học nhóm

Học nhóm là một cách tuyệt vời để ta ôn lại những kiến thức đã học. Khi bạn bè cùng học với ta thì việc học tập sẽ không còn là một công việc cá nhân nữa. Bạn bè sẽ khuyến khích và truyền động lực cho ta mỗi khi ta mất tập trung. Họ cũng sẽ giúp ta giải đáp những thắc mắc trong học tập.

Mục tiêu chính của việc học nhóm là hoàn thành bài tập được giao hoặc ôn tập. Một nhóm học tập lý tưởng thường gồm khoảng 3 hoặc 4 người, và nhiều nhất là 5 người. Nhóm học tập này không nhất thiết phải có quá nhiều thành viên bởi sẽ rất khó tìm được thời gian thích hợp để tập hợp tất cả mọi người. Hơn nữa, nếu các bạn dành thời gian để chuyện trò nhiều hơn học hành nghiêm túc thì việc học nhóm sẽ trở nên phản tác dụng hoàn toàn.



Giải pháp cho vấn đề này là hãy phân rõ thời gian dùng để học, thảo luận và giải lao. Chẳng hạn, sau hai tiếng đồng hồ học tập, các bạn có thể nghỉ giải lao 15 phút. Khi làm bài tập, hãy đảm bảo là mọi bài tập đều được hoàn thành. Hãy chỉ định ai đó kiểm tra tiến độ công việc để người ấy đôn đốc cả nhóm tập trung học tập và không bị xao nhãng.

Mỗi thành viên trong nhóm đều phải thực hiện vai trò của mình để việc học nhóm có hiệu quả. Điều này có nghĩa là mỗi người phải tự chuẩn bị bài trước khi đến học nhóm. Trước mỗi buổi học, cả nhóm phải quyết định chủ đề ôn tập và phân công công việc cụ thể cho mỗi thành viên. Mỗi người phải có trách nhiệm hoàn thành phần việc được giao. Khi học nhóm, các thành viên có thể giúp đỡ nhau bằng cách:

A – Chia sẻ và so sánh những ghi chép với nhau

B – Xem lại những bài tập về nhà

C – Kiểm tra bài cho nhau bằng những câu hỏi

D – Kiểm tra xem bạn mình đã hiểu vấn đề đến đâu thông qua những câu hỏi và trả lời.

Vào cuối buổi học nhóm, hãy dành ít nhất 10 phút để tổng kết lại xem cả nhóm đã làm được gì trong buổi học hôm ấy đồng thời xác định rõ công việc cần hoàn thành trong buổi học kế tiếp.

Hãy tìm một góc học tập tốt

Hãy tự hỏi bản thân câu hỏi này: “Bạn có một nơi yêu thích để học và ôn lại những kiến thức mình đã học một cách hiệu quả không?”.

Nếu có thì xin chúc mừng bạn! Còn nếu không, bạn hãy tự hỏi mình câu hỏi tiếp theo: “Tại sao lại không có?”.

Nhiều người có khả năng thích ứng tốt và có thể điều chỉnh theo môi trường xung quanh một cách dễ dàng. Tuy nhiên, cũng có những bạn trẻ cần có một nơi đặc biệt để học tập. Tôi từng thấy nhiều bạn trẻ tụ tập nhau trong thư viện, nhà hàng bán thức ăn nhanh, các trung tâm mua sắm... để học. Có thể họ thấy nhà mình ồn ào và bừa bộn đến mức không thể ôn bài được. Hoặc cũng có thể nhà của họ là nơi quá dễ chịu với vô vàn thứ có thể khiến họ mất tập trung như ti-vi, trò chơi điện tử và cái giường êm ái để lăn ra ngủ bất cứ lúc nào! Dù vì lý do gì chăng nữa thì việc chủ động tìm một nơi thích hợp để học luôn là điều rất quan trọng.



Bạn nên xác định nơi mà bạn có thể tập trung cho việc học tập của mình và ít bị xao nhãng nhất. Nó không nhất thiết phải là một nơi quá đặc biệt. Đối với nhiều người, phòng ngủ có thể là nơi thích hợp với họ nhưng họ sẽ thường xuyên phải đấu tranh với sự cám dỗ của cái giường! Với những người khác, một sự thay đổi trong môi trường học tập có thể sẽ thích hợp hơn. Sau đây là vài gợi ý cho góc học tập của bạn:



Thuận lợi để ngủ, chứ không phải để học

- 1) Nó có bàn ghế đúng tiêu chuẩn không?
- 2) Nó có yên tĩnh không?
- 3) Người khác có đi lại chỗ đó nhiều không?
- 4) Nó có những tiện nghi khác chẳng hạn như toa- lét không?
- 5) Nó có đủ ánh sáng không?

Hãy nhớ rằng, một góc học tập thích hợp là yếu tố tiên quyết để bạn có thể học tập hiệu quả.

Hãy theo dõi quá trình học tập của bạn

Sẽ là ý hay khi bạn theo dõi mình đang học tập như thế nào. Đó là lý do vì sao chúng ta luôn có phiếu báo kết quả học tập sau mỗi học kỳ.



Bạn có thể theo dõi quá trình học tập của mình bằng cách viết nhật ký. Bạn chỉ cần tìm một cuốn sổ và dành vài trang cho mỗi môn học. Hãy viết ra tên môn học và những chủ đề mà môn học đó đề cập tới.

Chẳng hạn, dưới tiêu đề ghi môn Lịch sử sẽ có 10 chủ đề được nói đến trong năm học. Hãy ghi lại những chủ đề này trong sổ và liệt kê ra những mối quan tâm của bạn, cũng như những điều cần lưu ý trong đó - liệu chúng có cần được đầu tư thêm hay không...

Hãy tập thói quen cập nhật cuốn nhật ký này mỗi tuần. Bằng cách này, bạn có thể theo dõi quá trình học tập của mình trong mỗi môn

học một cách dễ dàng cũng như quyết định được chủ đề nào cần nhiều chú ý nhiều hơn.

Hãy học hỏi từ những sai lầm

Chúng ta thường quá nóng lòng chuyển sang những vấn đề kế tiếp mà bỏ qua một việc vô cùng quan trọng là rút ra kinh nghiệm từ những sai lầm của mình.



Khi bài kiểm tra hay bài thi của bạn được trả về, có phải bạn chỉ đơn giản nhìn vào điểm số mà mình đạt được, vui mừng vì điểm tốt và rên rỉ vì điểm kém, rồi sau

Rút kinh nghiệm từ những sai lầm đó quẳng tờ giấy làm bài ấy sang một bên không? Có bao nhiêu người thật sự nhìn lại bài làm của mình, xem mình đã làm sai chỗ nào và làm lại cho đúng?

Một bí quyết tuyệt vời trong quá trình ôn tập chính là rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình và bảo đảm sẽ không lặp lại chúng. Bạn có thể viết ra những lỗi sai của mình ở một cột và viết câu trả lời đúng ở cột bên cạnh.

Chẳng có vấn đề gì nếu bạn mắc phải những sai lầm mới, nhưng hãy bảo đảm rằng bạn không lặp lại những sai lầm cũ!

Tóm tắt, tóm tắt, tóm tắt

Đây là một trong những chiến lược đơn giản nhất có thể giúp bạn đơn giản hóa việc học tập của mình. Bao nhiêu người trong chúng ta trì hoãn khi đối mặt với một lượng bài ghi chép khổng lồ mà ta phải đọc hết để nắm được những thông tin quan trọng nhất? Chẳng phải sẽ rất tuyệt vời khi ta chỉ có một xấp giấy ghi chép đầy đủ để ôn tập trước khi làm bài thi hay bài kiểm tra, thay vì một núi sách vở và bài viết hay sao?

Khi còn là sinh viên, tôi luôn chủ động tóm tắt lại những ghi chép và bài viết của mình sau mỗi chương. Đến lúc thi cử, tất cả những gì tôi phải làm là dựa vào những bản ghi chép tóm tắt đó. Chính việc này đã giúp cho việc ôn tập của tôi trở nên đơn giản hơn rất nhiều!



Vậy, hãy bỏ công sức ra để tóm tắt lại những điều mà bạn đã ghi chép hay có trong sách. Khi rút ra những thông tin quan trọng, bạn sẽ không còn quá căng thẳng với việc học hành hay ôn tập nữa đâu.

Câu chuyện tóm tắt

Tôi muốn kết thúc chương này bằng một câu chuyện mà một giảng viên đã chia sẻ với tôi. Nó hài hước đến nỗi mỗi lần nghĩ về nó, tôi đều cảm thấy buồn cười.

Trong kỳ thi nọ, một giám thị liên tục đi lên đi xuống phòng thi để bảo đảm mọi thứ đều trật tự và các sinh viên không gian lận khi làm bài. Khi đi tới dãy bàn cuối cùng, ông thấy một sinh viên đang nhìn chăm chăm lên khoảng không trước mặt, trầm ngâm suy nghĩ.

Nghĩ rằng sinh viên này đang suy ngẫm về câu hỏi trước khi trả lời nên người giám thị lại tiếp tục công việc của mình. Mười lăm phút sau, ông lại đi ngang qua chỗ của sinh viên này và thấy cậu ta vẫn nhìn chăm chú lên trần nhà. Người giám thị nghĩ hẵn cậu sinh viên này đang suy nghĩ ghê gớm lắm nên quyết định không làm phiền cậu.

Nửa giờ đồng hồ trôi qua, người giám thị lại đi ngang qua chỗ của sinh viên đó một lần nữa. Vẫn như lúc trước, cậu sinh viên đó vẫn không làm gì ngoài việc nhìn vào khoảng không vô định. Lần này, viên giám thị cảm thấy không yên tâm. Ông liền hỏi:

- Sao em không viết câu trả lời của mình ra giấy? Có vấn đề gì à?

- Thưa thầy, em đã chuẩn bị rất cẩn thận cho kỳ thi này. Em đã đọc hết mọi ghi chép và tóm tắt chúng lại. Đầu tiên, em cố gắng tóm tắt cả cuốn tập vào năm trang giấy. Sau đó, em tóm tắt năm trang ấy thành một trang, rồi một trang thành một câu và cuối cùng thành một từ duy nhất...

Nghe đến đây, viên giám thị cảm thấy chuyện này thật khó tin nên ông cắt ngang:

- Thế sao em không viết những gì em đã tóm tắt ra đi?

Cậu sinh viên ngượng ngùng nhìn người giám thị và đáp:

- Dạ... Dạ... Bởi vì em quên mất từ đó là gì rồi...

Rõ ràng, người giám thị không hài lòng với câu trả lời này. Ông cho rằng cậu sinh viên này không nghiêm túc trong học tập, thi cử. Ông bực mình gất lên:

- TÀO LAO!

- A! Đúng là từ đó rồi thầy ơi!

Tôi KHÔNG khuyên bạn học tập cậu sinh viên này. Ý nghĩa của câu chuyện này không phải là tóm tắt hay đơn giản hóa đến mức những gì ta còn lại không đủ cho bất cứ mục đích nào. Nhưng rõ ràng, theo một cách nào đó, việc làm cho mọi thứ được đơn giản chắc chắn sẽ giúp ích cho việc học hành của chúng ta. Ta không thể nhớ hết được mọi chi tiết trong bài học của mình. Do đó, việc tóm tắt lại những thông tin quan trọng nhất sẽ giúp ta khi ôn tập, thi cử.

Kết luận

Bản thân việc học tập không phải là một công việc dễ dàng. Vì thế, đừng làm nó phức tạp thêm nữa. Hãy đơn giản hóa nó!

Đơn giản hóa cách học tập của chúng ta

- Học nhóm
- Tìm một góc học tập thích hợp
- Theo dõi quá trình học tập của bản thân
- Học hỏi từ những sai lầm
- Tóm tắt để hiểu rõ hơn và học hiệu quả hơn

Chương 2

25

“Một căn phòng rộng ra sao được quyết định bằng không gian trống của nó.”

- Khuyết danh

Phân loại đồ đạc

“Đồ đạc = Những thứ xung quanh chúng ta.”

Tại sao ta giữ lại đồ đạc?

Chúng ta giữ lại đồ đạc vì nhiều lý do khác nhau. Với một số người, món đồ ấy có giá trị về mặt tình cảm, chẳng hạn một món quà từ người thân thiết nào đó. Với nhiều người khác, đó chỉ đơn thuần là những món đồ sưu tập. Chẳng hạn, có những người hồi bé rất thích đồ chơi nhưng lại không có điều kiện. Thế là khi làm ra tiền, họ cố gắng bù đắp cho sự thiếu thốn của mình thời thơ ấu bằng cách sưu tập đồ chơi. Đây có thể là một sở thích tốn kém bởi có những người đã bỏ ra hàng ngàn đô-la chỉ để mua món đồ chơi Chiến tranh giữa các vì sao ngày xưa.

26

27

Những món đồ như thế có thể khiến chúng ta cháy túi và chiếm nhiều không gian trong phòng của ta. Khi sưu tầm và giữ lại quá nhiều thứ, có thể ta sẽ khiến môi trường sống của mình trở nên bừa bộn và thu hẹp dần.

Giữ lại và Sưu tập

Có một sự khác nhau giữa việc giữ lại và sưu tập. Khi ta sưu tập thứ gì đó, ta sẽ hình thành một hệ thống để đảm bảo rằng mọi thứ đều ở đúng vị trí của nó. Chẳng hạn, khi sưu tập tem, ta sẽ mua những cuốn album để phân loại chúng theo vùng miền hay nội dung.



Trái lại, khi ta lưu giữ những món đồ vật, ta sẽ để chúng không theo một hệ thống hay trật tự nào cả. Điều này có thể gây trở ngại cho công việc cũng như sinh hoạt hàng ngày của ta. Hãy tưởng tượng việc phải tìm vật gì đó trong một đồng đồ linh tinh mà xem. Việc đó cũng giống như mò kim đáy bể vậy.

Tại sao phải dọn dẹp đồ đạc?

Nhà và phòng của chúng ta chỉ có thể chứa được một lượng đồ đạc nhất định. Nếu chúng ta không sàng lọc đồ đạc của mình, có thể ta sẽ sớm cần đến một cái nhà kho để chứa chúng. Vì vậy, ta cần phải bỏ đi một số thứ không cần thiết để tạo ra không gian sống tốt hơn cho mình cũng như có chỗ cho những thứ mới. Việc này sẽ giúp ta suy nghĩ một cách thấu suốt và sống khỏe mạnh, hạnh phúc. Nó cũng sẽ giúp ta đơn giản hóa cuộc sống khi chỉ giữ lại những thứ có ích cho mình trong hiện tại.



Cảm thấy tốt hơn, làm việc tốt hơn

Khi môi trường sống của ta sạch sẽ và ngăn nắp, ta sẽ cảm thấy thoải mái và tươi mới. Khi cảm thấy thoải mái, ta có thể tập trung cao độ vào công việc của mình. Điều đó có nghĩa là khi ta cảm thấy tốt hơn, ta sẽ làm việc tốt hơn.

Một nơi để nghỉ ngơi, chứ không phải để tránh xa

Sau một ngày ở ngoài đường, dù ở trường hay nơi nào khác, thì điều chúng ta mong muốn khi trở về nhà là có được cảm giác vui vẻ hoặc được thư giãn. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu cái giường của ta quá bừa bộn hoặc bị hàng đồ đạc che mắt? Cảm giác thật kinh khủng, phải vậy không?

Daryl là một cậu học sinh không thích về nhà ngay sau khi tan trường. Cậu thích làm bài tập về nhà ở trường hơn. Khi giáo viên hỏi vì sao lại như thế, Daryl trả lời rằng nhà cậu quá bừa bộn nên cậu thường chỉ về nhà để ngủ mà thôi. Thật là một tình thế đáng buồn! Vậy là ngôi nhà của Daryl đã trở thành nhà trọ của cậu! Nhà hay nhà trọ?



Thử hình dung bạn có một căn phòng sạch sẽ và ngăn nắp; tất cả đồ đạc trong phòng đều được sắp xếp gọn gàng. Chẳng phải nó sẽ luôn mời gọi bạn quay về nhà mỗi ngày hay sao?

Rác ở khắp nơi

Hãy đi vào phòng ngủ của bạn và nhìn xung quanh xem. Bạn thấy gì nào? Nếu bạn nhìn thấy những cuốn sách được sắp xếp trật tự, những ngăn kệ gọn gàng và một cái giường mà chăn gối đều được gấp thẳng thớm, thì xin chúc mừng bạn nhé!

Nhưng nếu bạn thấy sách vở, quần áo vương vãi khắp nơi và một cái giường bừa bộn... thì tốt hơn là bạn nên làm một điều gì đó để chấm dứt tình trạng này. Nếu không, côn trùng, gián và những loài vật gớm ghiếc khác sẽ chọn phòng bạn làm nơi ẩn náu của chúng đấy!



Yếu tố nào dẫn đến một căn phòng bừa bộn? Có rất nhiều nguyên do; và dưới đây là ba nguyên do thường gặp nhất:

1. Sự lười biếng

Quả thật, con bọ lười biếng có thể cắn bất kỳ ai. Khi ta lười biếng, ta sẽ quăng đồ đạc lung tung thay vì cất giữ chúng ở một nơi cố định.

Và trước khi ta kịp nhận ra thì căn phòng của ta đã trở thành một bãi rác. Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta không thay đổi cách cư xử này? Chúng ta sẽ trở nên lười biếng hơn và quăng thêm rác vào bãi rác ấy.



2. Sự mệt mỏi



Một lý do khác của tình trạng bừa bộn là do ta quá mệt mỏi sau một ngày dài ở trường hoặc đi chơi với bạn bè. Lúc ấy, ta không còn năng lượng để dọn dẹp phòng mình gọn gàng nữa. Khi mệt mỏi, tất cả những gì ta muốn làm chỉ là nghỉ ngơi và thư giãn. Vậy là cuối cùng, mọi thứ sẽ bị vứt lung tung và dẫn đến tình trạng bừa bộn.

3. Không có hệ thống cất giữ đồ đạc

Hầu hết mọi người đều có cách cất giữ món đồ đạc riêng. Đó có thể là một hệ thống sắp xếp hợp lý, hoặc để đồ đạc lên kệ, vào tủ một cách có tổ chức. Nhưng cũng có nhiều người lại có hệ thống “bạ đâu vứt đấy”. Nói cách khác, họ không chịu đầu tư thời gian, công sức để tổ chức và cất giữ những món đồ đạc của mình. Và dĩ nhiên, điều này khiến cho môi trường sống của họ trở nên lộn xộn.



Vệ sinh

Khi căn phòng của ta có quá nhiều rác, ta sẽ phải đón tiếp những vị khách bất đắc dĩ, đó là những con vật biết bò góm ghiếc. Chuột, gián, kiến, nhện và những con côn trùng khác sẽ chơi trốn tìm với bạn.

Chắc chắn điều này sẽ ảnh hưởng đến môi trường sống của bạn. Những con vật này không chỉ đáng sợ mà còn có thể trở thành vật trung gian lây truyền những căn bệnh nguy hiểm. Vì thế, nếu muốn bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình mình, ta phải tìm cách xử lý đồng rác trong phòng mình. Hãy dọn sạch sẽ mọi ngóc ngách để bọn côn trùng không có nơi nào nương náu trong nhà bạn nữa.

Hiểm nguy tiềm ẩn

Một căn phòng bừa bộn cũng có thể tiềm ẩn những mối hiểm nguy cho sức khỏe và sự an toàn. Chẳng hạn, một sàn nhà vương vãi đồ chơi và nhiều thứ khác có thể khiến ai đó bị vấp ngã.

Một lần, mẹ Simon vào phòng của cậu và vấp phải cái ván trượt trên sàn. Hậu quả là mẹ cậu bị chấn thương đĩa đệm và phải nằm viện. Đây chắc chắn là điều không ai muốn xảy ra với mẹ mình.

Sàn nhà ư? Sàn nhà nào?

Tristan là một bạn trẻ bình thường như bao bạn trẻ khác. Dù vậy, cậu có một thói quen xấu là hay vứt đồ đạc lung tung. Ta có thể tìm thấy sách vở của cậu ở mọi nơi, từ trên giường, mặt bàn và thậm chí là trên sàn nhà. Phòng của cậu lúc nào cũng đầy rác.

Mẹ Tristan thường hay căn nhắc cậu vì thói quen này. Ngày nọ, bà bảo Tristan:

- Tristan! Con dọn dẹp phòng mình cho gọn gàng được không? Làm sao mẹ có thể hút bụi sàn nhà được nếu nó đầy những đồ đạc của con như thế.

- Mẹ ơi, con đang cố giúp mẹ đấy. Vì không có sàn nhà nên mẹ sẽ không cần phải hút bụi đâu ạ!



Tôi không ủng hộ cách cư xử này của Tristan. Như đã nói, một sàn nhà đầy rác tiềm ẩn rất nhiều hiểm nguy cho sức khỏe của ta. Bên cạnh đó, nó còn tạo cho người khác ấn tượng không mấy tốt đẹp về chủ nhân của nó.

Luật hấp dẫn của một bề mặt trống

Có một định luật có thể được áp dụng cho những khoảng trống trên sàn nhà cũng như không gian sống xung quanh ta. Nó có tên là Luật hấp dẫn. Định luật này nói rằng những khoảng không gian trống sẽ hấp dẫn mọi đồ đạc về phía nó. Hãy nghĩ xem, đã bao nhiêu lần chúng ta nhìn thấy một khoảng không gian trống và tiện tay vứt mấy món đồ lên đó để rồi chẳng bao lâu sau, chỗ đó trở thành đồng rác?

Việc này lúc nào cũng có thể xảy ra, đặc biệt là khi ta mua những món đồ mới hay nhận được một món quà. Nếu có thời gian, chắc chắn ta sẽ cất giữ chúng ở nơi thích hợp. Nhưng thường thì ta sẽ bỏ chúng vào bất kỳ chỗ trống nào.



Một bài tập vẽ

Hãy đứng ở cửa phòng bạn và nhìn quanh. Bạn nhìn thấy gì nào? Hãy thử phác họa phòng bạn vào ô trống dưới đây.



Hình phác thảo của bạn trông như thế này?

39

Hay thế này?

40

Những bí quyết đơn giản hóa

Như ta đã thấy, việc dọn dẹp để có được một môi trường sống gọn gàng sẽ giúp ta suy nghĩ một cách thấu suốt và sống hạnh phúc, khỏe mạnh hơn. Sau đây là một vài bí quyết giúp ta làm được điều đó. Những bí quyết này rất đơn giản nhưng lại vô cùng hiệu quả.

Hãy phân loại đồ đạc!

Bước đầu tiên trong việc dọn dẹp đồ đạc là quyết định xem mình muốn giữ món gì và không muốn giữ món gì. Hãy tìm ba cái thùng hoặc ba cái túi và dán nhãn cho chúng. Thùng thứ nhất dán chữ: “Giữ lại”, thùng thứ hai dán chữ: “Không giữ lại” và thùng cuối cùng để: “Để tính sau”.

41

Hãy áp dụng với bàn học hay một chiếc bàn nào đó của bạn. Bạn có thể phân loại những thứ có trên bàn một cách có hệ thống. Hãy chọn những thứ bạn muốn dùng vào thùng “Giữ lại”, những thứ bạn không muốn dùng vào thùng “Không giữ lại” và cho những thứ bạn không chắc có dùng hay không vào thùng “Để tính sau”.

Bạn không được giữ những thứ trong thùng “Để tính sau” quá lâu. Chỉ giữ chúng lại nhiều nhất là sáu tháng. Nếu sau thời hạn này, chúng vẫn không được dùng đến thì hãy cho chúng vào thùng “Không giữ lại”.

Với những thứ trong thùng “Không giữ lại”, bạn có thể vứt chúng hoặc cho chúng đi. Nếu chúng vẫn còn giá trị, bạn có thể đem chúng đi bán.

Bạn nên thực hiện việc phân loại này mỗi tháng một lần, thậm chí là thường xuyên hơn nếu bạn không thể tìm thấy mặt bàn của mình sau một tuần!

Khi bạn áp dụng phương pháp phân loại đồ đạc đơn giản này, những thứ không cần thiết sẽ được dọn dẹp trong nháy mắt.

Hãy cho chúng đi!

Khi phòng của mình sắp hết chỗ chứa, ta có hai lựa chọn. Lựa chọn thứ nhất là chuyển sang một căn phòng lớn hơn (việc này ít có khả năng xảy ra) và thứ hai là tổng khứ những thứ không cần thiết đi.

Một cách để áp dụng lựa chọn thứ hai là đem chúng cho những người khác. Sẽ hoàn toàn hợp lý nếu ta cho đi những món đồ ta không còn cần đến nữa (hãy nhớ đến những món đồ trong thùng “Không giữ lại” của bạn lúc này). Những bạn trẻ có khả năng kinh doanh có thể sẽ muốn bán chúng đi để kiếm tiền. Đây cũng là một ý tưởng hay. Tuy nhiên, với những món đồ không thể bán được thì việc đem cho chúng chính là giải pháp tốt nhất.

Khi đem đồ đạc của mình cho đi, chúng ta không chỉ tạo ra không gian trống cho mình mà còn giúp đỡ được những người kém may mắn không có điều kiện mua các món ấy. Một nơi để ta có thể quyên góp đồ đạc của mình chính là trung tâm từ thiện địa phương.

Bạn không cần phải đợi đến Giáng sinh mới có thể đóng vai ông già Noel. Hãy quyên góp những món đồ mà bạn không cần đến nữa nhưng vẫn còn tốt bất cứ khi nào thuận lợi. Sẽ có người cần đến những món đồ này. Nó sẽ mang đến cho bạn hạnh phúc và làm thế giới này trở nên tốt đẹp hơn.

Hãy sắp xếp lại ngay lập tức

Một mẹo khác giúp ta giữ phòng ốc của mình luôn gọn gàng là đặt món đồ vừa sử dụng vào chỗ cũ của nó. Như vậy, mọi thứ sẽ lại trật tự ngăn nắp như cũ. Chúng ta thường để đồ đạc lung

tung vì:

Để lại chỗ cũ sau khi dùng xong

1. Lười đến mức không buồn dọn dẹp chúng.
2. Cho rằng mình sẽ sử dụng chúng vào lần sau.
3. Quên đặt chúng vào chỗ cũ.

Vậy, hãy cố gắng đặt đồ đạc lại chỗ cũ ngay sau khi sử dụng.



Tổ chức

Đây là một từ rất đơn giản nhưng nhiều người hay lãng tránh nó. Để mọi thứ được gọn gàng sạch sẽ, chúng ta phải tổ chức, sắp xếp chúng một cách có hệ thống – dù đó là sách vở, đồ dùng văn phòng, dụng cụ hàng ngày hay bất cứ vật gì chẳng nữa. Việc này sẽ giúp ta có được một không gian gọn gàng ngăn nắp.



Hãy chuẩn bị vài túi đựng hồ sơ, kẹp giấy để chứa bài tập về nhà và những ghi chép bài giảng ở trường. Hãy đầu tư thời gian phân loại các cuốn sách trên kệ, chẳng hạn theo chủ đề hoặc theo thể loại sách. Hãy kiểm tra xem đồ đạc của ta đã được cất giữ một cách có hệ thống chưa. Đừng quên tận dụng những cái hộp hay ngăn kéo để đựng những món đồ văn phòng phẩm nhỏ.

Câu chuyện của Yahoo!

Tôi chắc rằng bạn đã nghe nói đến công cụ tìm kiếm Yahoo! và có thể đã dùng đến nó rồi. Nhưng bạn có biết yahoo! có nghĩa là gì không? Đó là “Yet Another Hierarchical Official Oracle!” (Lại Một Oracle(*) Có Trật Tự Không Chính Thức Khác). Về cơ bản, những người sáng lập của yahoo! - Jerry yang và David Filo - hiểu được rằng lượng thông tin khổng lồ trên mạng Internet cần phải được tổ chức và phân loại thành những trang web để ta có thể dễ dàng tìm kiếm chúng. Nếu không có những công cụ tìm kiếm như Yahoo! hay Google thì việc tìm kiếm thông tin trên mạng Internet sẽ giống như mò kim đáy biển vậy.



Đó thật là những lợi ích tuyệt vời của việc có tổ chức!

(*) Oracle: Một hãng phần mềm, một hệ quản trị cơ sở dữ liệu phổ biến trên thế giới. Hãng Oracle ra đời đầu những năm 70 của thế kỷ XX tại Mỹ.

Kết luận

Hãy lập ra một hệ thống để sắp xếp mọi đồ đạc của bạn. Khi đó, bạn sẽ có một môi trường tốt hơn cho tất cả mọi thứ!



Đơn giản hóa cách cất giữ đồ đạc

- Phân loại và tổ chức đồ đạc, vật dụng
- Đem cho người khác những món đồ mà ta không còn cần đến nữa
- Đặt đồ vật về chỗ cũ ngay sau khi sử dụng

Chương 3

25

“Thời gian bị lãng phí chính là thứ mà bạn không thể tái chế được.”

- Khuyết danh

Quản lý thời gian

“Phút = Thời gian (nói một cách đơn giản).”

Tại sao phải quản lý thời gian?

Điều gì không thể mua được bằng tiền bạc? Chắc chắn đó không phải là đĩa CD được ca sĩ mà bạn yêu thích ký tặng đâu. Đó chính là Thời gian!

Hai lý do sau đây sẽ giải thích cho chúng ta biết tại sao ta phải quản lý thời gian của mình:

1. Thời gian rất quý giá

Bạn đã bao giờ tập trung vào một công việc gì đó đến mức không nhận ra nửa ngày hay thậm chí cả một ngày đã trôi qua? Đúng vậy, thời gian trôi qua rất nhanh khi bạn tận hưởng cuộc sống hay khi chú tâm cho một công việc gì đó.

Thế nhưng cũng có nhiều người phàn nàn rằng thời gian trôi qua quá chậm chạp. Lời phàn nàn này thường xảy ra khi ta phải đứng xếp hàng trong một dòng người dài dằng dặc. Đó là lúc thời gian trôi qua với tốc độ của một con ốc sên bò.

Dù thời gian bay hay bò thì có một thực tế là khi nó đã trôi qua, chúng ta không thể quay ngược kim đồng hồ được. Thời gian rất

quý giá. Đó là lý do vì sao việc quản lý thời gian và đơn giản hóa cuộc sống trở nên vô cùng quan trọng như vậy.



2. Thời gian không thể tái chế được

Ngày nay, chúng ta nghe rất nhiều lời kêu gọi bảo vệ môi trường và tái chế. Từ giấy, thủy tinh cho đến nước..., dường như mọi thứ đều có thể cho vào quy trình tái chế được.

Nhưng thời gian thì sao? Liệu ta có thể tái chế được thời gian không? Ta có thể quay ngược thời gian được không?



Trừ khi bạn có một cỗ máy để du hành ngược thời gian, còn nếu không, bạn sẽ không thể tái chế được thời gian của mình.

Quay ngược thời gian

Ban nhạc Johnny Hates Jazz từng rất nổi tiếng với bài hit Turn Back the Clock (Quay ngược kim đồng hồ). Sự thật là không ít lần ta ước mình có được sức mạnh để làm kim đồng hồ quay ngược. Có thể là ta đã làm một điều gì đó mà ta cảm thấy vô cùng hối tiếc hoặc muốn khắc phục một sai lầm nào đó. Nhưng việc quay ngược kim đồng hồ là điều bất khả.

Thời gian đã trôi qua sẽ mất đi mãi mãi. Vì vậy, chúng ta phải trân trọng và nâng niu thời gian trong hiện tại.



Thời gian rồi

Nhiều người thường phàn nàn rằng họ có quá nhiều việc phải làm và không có thời gian cho riêng mình. Nhưng hãy nghĩ xem, nếu muốn có thời gian rỗi rãi, chúng ta phải giải phóng thời gian của mình. Chúng ta cần phải xác định được những công việc đang làm ta sa lầy và phải dứt điểm chúng. Nếu có thể giải phóng bản thân khỏi những công việc đó, ta sẽ có thời gian cho riêng mình!



Hãy quản lý thời gian, đừng để nó quản lý bạn

Sally quản lý thời gian của mình rất vất vả và luôn hối hả lao từ nơi này đến nơi khác. Dường như cô ấy có rất nhiều việc phải làm nhưng lại không có đủ thời gian. Lúc nào Sally cũng phải chiến đấu với thời gian và điều này khiến cô mệt mỏi vào cuối ngày.

Ta thường nhìn thấy nhiều người vội vã đi trên phố, liên tục nhìn vào đồng hồ. Dường như thời gian đang kiểm soát họ và đang điều khiển tốc độ di chuyển cũng như cách cư xử của họ. Họ mất quyền kiểm soát của mình với thời gian.



Dù vậy, nếu chúng ta biết cách quản lý thời gian của mình - bao gồm việc biết ưu tiên và làm điều đúng đắn trong thời điểm thích hợp - ta có thể kiểm soát thời gian một cách hiệu quả và làm cho cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa. Câu chuyện sau đây sẽ minh họa cho quan điểm này cũng như sự cần thiết phải tận dụng thời gian.

Kiến và ốc sên

Kiến lúc nào cũng bận rộn. Nó không bao giờ lãng phí thời gian, dù chỉ là một phút. Hết ngày này sang ngày khác, nó làm việc quần quật để tìm kiếm thức ăn và dọn dẹp hang ổ gọn gàng. Và khi xong việc, nó dành thời gian nghỉ ngơi đầy đủ để hồi phục sức khỏe.

Trong khi đó, ốc sên lại bằng lòng với việc để thời gian trôi qua trong vô ích. Mỗi ngày, nó thong thả thức dậy và chậm chạp thò đầu ra ngoài để nhìn ngắm xung quanh. Sống chậm là phương châm sống của nó.

Khi nhìn thấy kiến quần quật làm việc, ốc sên lên tiếng hỏi:

- Tại sao anh lại bận rộn và liên tục di chuyển như thế?
- Tôi muốn sống một ngày thật trọn vẹn, nâng niu từng giây phút quý báu. Tôi muốn làm việc bây giờ để sau này không phải hối hận.
- Kiến đáp.
- Nhưng chúng ta có tất cả thời gian trên đời này, tại sao phải vội vã thế chứ? – Ốc sên nói và bỏ đi.

Và ốc sên lại tiếp tục sống cuộc đời mình thật chậm rãi.

Chẳng bao lâu sau, mùa đông ập đến. Đó là mùa đông lạnh giá, khắc nghiệt và kéo dài nhất từ trước đến nay. Trong khi kiến có một nơi trú thân ấm áp và có đủ lương thực để sống qua mùa đông rét mướt thì con ốc sên lại không được như thế.

Nó nằm run lẩy bẩy trong cái vỏ của mình, thầm nghĩ:

- Ước gì mình sử dụng thời gian hợp lý hơn. Nếu biết tích trữ thức ăn trước khi mùa đông đến thì bây giờ mình đã không phải khổ sở như thế này. Có lẽ mùa đông năm nay sẽ dài lắm đây... Hừ... hừ...

Những bí quyết đơn giản hóa

Bây giờ, sau khi đã thấy được lợi ích của việc quản lý tốt thời gian, chúng ta hãy cùng khám phá một số bí quyết đơn giản để có thể theo dõi và hoàn thành mọi công việc của mình.

Hãy nhìn vào bức tranh toàn cảnh

Hãy nhìn bức tranh dưới đây.

Bạn thấy gì?

Hãy viết câu trả lời của bạn vào dòng dưới đây:

Trả lời:

Câu trả lời của bạn có phải là: “Ba hình tam giác” không? Nếu thế thì bạn đang nhìn vào những chi tiết nhỏ nhặt rồi đấy. Nhưng nếu câu trả lời của bạn là “M” viết hoa thì xin chúc mừng, bạn đang nhìn vào bức tranh tổng thể.

Hãy nhìn vào bức tranh tổng thể trước khi chú ý đến những chi tiết nhỏ hơn. Chỉ khi đó, ta mới có thể biết được mình nên làm gì trước.

Điều này đưa chúng ta đến với ý tưởng ưu tiên mà hầu hết, nếu không muốn nói là tất cả, những cuốn sách quản lý thời gian đều đề cập đến. Điều ngạc nhiên là rất nhiều người không nắm bắt được khái niệm đơn giản này và không thể áp dụng được chúng.

Khi đã liệt kê những việc cần làm và sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên, ta sẽ có một ý tưởng rõ ràng hơn về việc cần hoàn thành trước cũng như việc có thể trì hoãn sau.

Vì vậy, hãy biết dành ưu tiên và tận dụng tốt thời gian của mình.

Thay đổi hay loại bỏ những thói quen làm giảm năng suất làm việc của bạn

Bạn có phải là con người của thói quen không? Nói cách khác, bạn có phải là người thích giữ lấy một thói quen cố định nào đó, nếu không, bạn không thể làm việc được không?

Nghiên cứu đã cho thấy rằng hầu hết chúng ta đều là con người của thói quen. Chúng ta có những lệ thường trước khi bắt tay làm một việc gì đó. Chẳng hạn, một số bạn trẻ có thói quen phải đảm bảo rằng bàn học của họ đã có tất cả những thứ dụng cụ cần thiết mới bắt tay vào học được.

Nếu thói quen của bạn đơn giản thì rất tốt! Nhưng nếu nó quá phức tạp và đòi hỏi bạn phải tốn nhiều thời gian thì bạn cần phải xem xét lại.

Johnny có một thói quen cố định trước khi bắt tay vào làm bài tập về nhà mỗi đêm. Cậu phải ăn tối, tắm rửa sạch sẽ và xem xong chương trình ti- vi yêu thích rồi mới có thể ngồi vào bàn học.



Và khi cậu mở sách ra thì đã muộn lắm rồi. Đây chắc chắn là một thói quen không tốt ảnh hưởng đến hiệu quả học tập của cậu ấy.

Nếu những thói quen làm giảm năng suất làm việc của bạn thì hãy thay đổi chúng bằng cách hình thành những thói quen mới đơn giản và ít tốn thời gian hơn. Tốt hơn hết, bạn hãy cố gắng loại bỏ hoàn toàn những thói quen ấy. Chắc chắn việc này sẽ giải phóng cho bạn thêm một khoảng thời gian nữa. Khi đó, bạn sẽ có thêm thời gian để thực hiện công việc chính và nâng cao năng suất làm việc của mình.

Hãy hành động ngay, đừng chần chừ

Có một khái niệm rất tuyệt vời có tên gọi là: “Nguyên tắc 30 giây”. Nguyên tắc này khá đơn giản nhưng lại vô cùng hiệu quả, có thể giúp bạn sử dụng thời gian của mình một cách hữu ích.



Nguyên tắc ấy như sau: nếu bạn có một công việc cần hoàn thành, hãy tự hỏi mình câu hỏi sau: “Liệu mình có thể hoàn thành nó trong vòng 30 giây được không?”.

Chẳng hạn, nếu bạn nhìn thấy một cái ly rỗng trên bàn và không ai dọn nó đi cả, hãy tự hỏi: “Liệu mình có thể mang cái ly này vào nhà bếp trong vòng 30 giây không?”.

Dĩ nhiên là bạn có thể! Công việc đơn giản này sẽ không làm bạn mất nhiều thời gian đâu.

Vì vậy, trong tương lai, nếu bạn nhìn thấy một việc gì đó có thể được hoàn thành trong khoảng thời gian ngắn, hãy áp dụng “Nguyên tắc 30 giây” này và đừng chần chừ. Như thế, bạn sẽ sử dụng thời gian một cách hiệu quả đồng thời giải phóng thêm thời gian cho mình.

Nếu tôi có thể quay ngược thời gian...

Việc quay ngược thời gian là điều không thể, nhưng bài tập nhỏ này sẽ giúp ta xác định được những điều mình có thể làm nếu sử dụng thời gian hợp lý hơn.

Hãy liệt kê ra năm điều mà bạn thấy tiếc vì đã không làm trong kỳ nghỉ vừa rồi của mình.

1)

2)

3)

4)

5)

Sau đó, hãy cam kết thực hiện ít nhất ba việc trong số năm việc này vào kỳ nghỉ tới. Hãy dành thời gian cho chúng. Nếu bạn có thể làm được điều đó thì có nghĩa bạn đã biết cách ưu tiên hóa thời gian của mình và sử dụng nó một cách thông minh.

Kết luận

Hãy quản lý thời gian của bản thân để có thể làm chủ được cuộc đời.



Đơn giản hóa cách quản lý thời gian

- Nhìn vào bức tranh tổng thể
- Thay đổi hay loại bỏ những thói quen làm giảm năng suất làm việc của bạn
- Hãy hành động ngay, đừng chần chừ
- Cam kết hoàn thành những việc đã đặt ra

Chương 4

25

“Cuộc sống đơn giản là cuộc sống tốt nhất cho tâm hồn và thể xác.”

- Khuyết danh

Quan tâm đến sức khỏe

“Sức khỏe cá nhân = Tình trạng chung của đầu óc và thể xác trong mối liên hệ với sự lành mạnh và cường tráng.”

Chuẩn bị cho hành trình phía trước

Cuộc đời là một chuyến hành trình. Mỗi người chọn cho mình con đường khác nhau để đi trong chuyến hành trình này. Có người chọn đi trên con đường dẫn đến cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Tuy nhiên, có những người lại sa lầy trong những áp lực của cuộc sống và mắc phải các thói hư tật xấu như hút thuốc, uống rượu... Họ không biết rằng những việc này chỉ làm hại cho sức khỏe của họ và sẽ để lại những hậu quả nghiêm trọng về sau.

Bạn sẽ chọn con đường nào?

59

Sức khỏe là vàng

Liệu tiền bạc có thể mua được mọi thứ trên đời không? Ở một giới hạn nào đó thì nó có thể. Tiền bạc có thể mang lại cho ta những món đồ cụ thể và đáp ứng được những nhu cầu về mặt vật chất của ta. Thế nhưng, khi sức khỏe của ta gặp vấn đề thì không phải lúc nào tiền bạc cũng có thể cứu được ta. Bên cạnh đó, nếu không có

sức khỏe tốt, chúng ta sẽ không thể tận hưởng được sự giàu có của mình. Vì thế, sức khỏe chính là vàng.



Ngày nay, những tiến bộ về y học đã cung cấp cho chúng ta nhiều phương thuốc và các loại vắc-xin để phòng ngừa và chữa nhiều chứng bệnh khác nhau. Tuy nhiên, phòng bệnh bao giờ cũng tốt hơn chữa bệnh. Đó là lý do vì sao việc biết tự chăm sóc sức khỏe của mình lại quan trọng đến như vậy.

Tốc độ chóng mặt của cuộc sống

Thế giới mà chúng ta sống đang vận động với tốc độ chóng mặt. Mọi thứ đều phụ thuộc vào tốc độ - thư điện tử, các hệ thống giao thông và cả giao dịch kinh doanh. Ngày nay, mọi thứ đều được thực hiện với tốc độ nhanh đến mức có thể khiến nhiều người cảm thấy căng thẳng. Kết quả là ở các quốc gia phát triển, các chứng bệnh liên quan đến sự căng thẳng ngày càng nhiều. Đây thật sự là dấu hiệu rất đáng lo ngại. Nó khiến cho việc tự chăm sóc sức khỏe càng trở nên quan trọng hơn.

Sống nhanh, thức ăn nhanh



Trong một thế giới đang vận hành với tốc độ nhanh như thế, chúng ta cho rằng mình cần phải tạo ra những thứ cũng có tốc độ tương ứng. Chúng ta cần đến những món ăn được chuẩn bị sẵn. Thế là thức ăn nhanh ra đời.



Đây là một ý tưởng xuất sắc bởi nó có thể rút ngắn thời gian ăn uống của chúng ta lại và giúp ta có thêm thời gian để làm việc cũng

như tham gia nhiều hoạt động khác. Nhưng dù sao thì thức ăn nhanh cũng là một mối lo về sức khỏe. Vì ăn rất nhanh nên chúng ta không có thời gian để nhai và thưởng thức món ăn của mình. Kết quả là nó không được tiêu hóa một cách dễ dàng. Thức ăn nhanh cũng không tốt cho sức khỏe bởi chúng thường được chiên xào rất kỹ, có hàm lượng calorie, na-tri và chất béo rất cao, trong khi lại thiếu chất xơ và Vitamin C. Nếu một người thường xuyên ăn thức ăn nhanh mà không tập thể dục và kiểm tra sức khỏe định kỳ thì họ sẽ gặp rắc rối lớn về sức khỏe. Thử hình dung tất cả lượng calorie và chất béo chúng ta nạp vào người mà xem. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng thức ăn nhanh làm tăng nguy cơ béo phì và tiểu đường.

Trong bộ phim tài liệu Super Size Me (Tôi Ngoại Cỡ), đạo diễn Morgan Spurlock đã tiến hành một thí nghiệm mà trong đó, ông liên tục ăn thức ăn nhanh trong vòng một tháng. Kết thúc cuộc thử nghiệm, ông không chỉ lên cân mà sức khỏe của ông cũng giảm sút rất nhiều. Dù trường hợp này là cá biệt chẳng nữa thì chúng ta cũng cần cẩn thận khi lựa chọn thực phẩm nhằm có được một sức khỏe tốt.

Những thứ không thể thiếu trong cuộc sống

Không khí.

Nước.

Thức ăn.

Đây là những thứ không thể thiếu trong cuộc sống của ta. Tuy nhiên, vẫn còn một thứ nữa rất quan trọng đối với nhiều người, nhất là khi ta đang sống trong xã hội hiện đại. Đó chính là công nghệ.

Bạn đã từng nghe kể về những người không thể chịu đựng nổi một ngày không sử dụng điện thoại di động chưa? Với những người này, điện thoại di động chính là hiện thân cuộc sống của họ. Máy vi tính là vật đóng vai trò quan trọng tiếp theo trong cuộc sống của nhiều người. Không có máy vi tính, tôi sẽ phải dùng một cái máy

đánh chữ để viết cuốn sách này – như thế thì việc chỉnh sửa sẽ mất rất nhiều thời gian và vô cùng mệt mỏi.

63

Vì thế, xét trên diện rộng, trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào công nghệ. Từ việc đi lại, cách làm việc cho đến cách nấu nướng đều liên quan đến công nghệ. Thế là trong khi lẽ ra phải đơn giản hóa cuộc sống của mình, ta lại hướng đến một cuộc sống phức tạp và bận rộn hơn. Hãy để tôi giải thích.

Xét ở một mức độ nào đó, công nghệ giúp cho cuộc sống của ta dễ dàng hơn và giải phóng cho ta nhiều thời gian hơn. Với sự trợ giúp của công nghệ, chúng ta sẽ làm việc hiệu quả hơn. Thư điện tử đã rút ngắn thời gian liên lạc rất nhiều so với thư tay.

64

Tuy nhiên, việc tăng hiệu quả làm việc này lại đồng nghĩa với việc chúng ta có thể kéo dài thời gian của mình – ta có thể làm được nhiều việc hơn với cùng một lượng thời gian. Ngày trước, người ta đã phải mất nhiều tháng để đi từ nước này sang nước khác bằng tàu thủy. Nhưng với sự phát triển của ngành hàng không và sự ra đời của những chiếc máy bay hiện đại như chiếc Airbus 380, thời gian di chuyển của ta sẽ giảm đi rất nhiều. Điều này giúp ta tiết kiệm được thời gian và ta có thể dùng nó để làm được nhiều việc có ích khác.

Nhưng điều đáng buồn là thay vì dùng khoảng thời gian ấy để nghỉ ngơi, vui chơi hay xây dựng những mối quan hệ, chúng ta lại có thêm nhiều việc phải làm hơn. Điều này cuốn chúng ta vào một vòng tròn luẩn quẩn khiến tâm trí và thể xác của ta mệt mỏi hơn.

Đã nghỉ ngơi đủ chưa?

Chúng ta nghỉ ngơi để có đủ năng lượng tiến xa hơn và đạt được những mục tiêu của mình. Hãy lấy một chiếc xe hơi làm ví dụ. Sau khi sử dụng nó được một thời gian, chúng ta cần cho nó “nghỉ ngơi” để động cơ không bị nóng quá mức. Tương tự, tâm trí và cơ thể của chúng ta cần được nghỉ ngơi để phục hồi năng lượng chuẩn bị cho những thách thức phía trước.



Trung bình, một người cần ngủ từ 6-8 tiếng mỗi ngày để cảm thấy được khỏe khoắn. Dĩ nhiên, mỗi người cần một khoảng thời gian khác nhau để nghỉ ngơi. Margaret Thatcher, nữ thủ tướng đầu tiên của Vương quốc Anh, chỉ cần ngủ 3-4 tiếng đồng hồ mỗi ngày nhưng vẫn làm việc và sinh hoạt bình thường.

Vậy bạn đã có đủ thời gian nghỉ ngơi trong một ngày chưa?

Những bí quyết đơn giản hóa

Giờ đây, khi đã hiểu rõ hơn về những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của mình, ta hãy cùng xem xét một vài bí quyết có thể giúp ta luôn khỏe mạnh.

Hãy ăn sáng như một vị vua và ăn tối như một kẻ cùng khổ

Có một câu ngạn ngữ cổ nói rằng: “Hãy ăn sáng như một ông hoàng và ăn tối như một kẻ cùng khổ”. Điều này có nghĩa rằng ta nên ăn sáng thật đầy đủ còn buổi tối thì chỉ nên ăn nhẹ.



Chúng ta cần phải ăn sáng thật kỹ lưỡng vì bữa ăn này sẽ cung cấp năng lượng cho những hoạt động của ta trong ngày hôm ấy, đặc biệt là sau khi đã ngủ 6-8 tiếng đồng hồ vào ban đêm. Trong khi đó, việc chỉ ăn nhẹ vào buổi tối sẽ giúp cơ thể ta không phải làm việc

quá sức để tiêu hóa thức ăn vào ban đêm. Việc này sẽ giúp ta dễ chìm vào giấc ngủ hơn.

Chế độ ăn uống cân bằng

Bạn ăn gì thì con người bạn sẽ như thế ấy. Nhưng câu này không có nghĩa nếu bạn ăn gà thì bạn sẽ trở thành một con gà đâu nhé. Nó chỉ có nghĩa là những lựa chọn trong việc ăn uống của ta sẽ quyết định tình trạng sức khỏe của chính bản thân ta.

Chẳng hạn, nếu chúng ta chỉ ăn thịt mà không dùng các loại rau củ quả, trái cây thì hoạt động ruột của ta sẽ gặp vấn đề. Nhưng không phải ai cũng có thể ăn chay được.



Điều quan trọng là ta cần có một chế độ ăn uống cân bằng với những khẩu phần ăn hợp lý để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể mình. Ta chỉ nên ăn một lượng nhỏ dầu mỡ, chất béo, muối và đường.

Chậm rãi thưởng thức món ăn

Lần cuối cùng bạn dành thời gian để thưởng thức bữa ăn của mình thay vì vội vã ăn cho xong bữa để tiết kiệm thời gian là khi nào?

Khi ăn chậm, chúng ta dành nhiều thời gian để nhai và cảm nhận được mùi vị của thức ăn. Việc này cũng giúp ích cho quá trình tiêu hóa của dạ dày.



Ngược lại, khi ăn một cách vội vàng, ta không thể thưởng thức được những gì mình đang ăn. Không những thế, việc nuốt chửng thức ăn còn dẫn đến chứng khó tiêu. Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta bị khó tiêu? Dạ dày của ta sẽ bị giãn ra và ta sẽ cảm thấy khó chịu.

Vì thế, hãy dành thời gian để thưởng thức bữa ăn.

Tranh thủ tập thể dục!

Nhiều người nêu đủ mọi lý do khiến họ không thể tập thể dục. Họ phàn nàn rằng không có thời gian để đến phòng tập thể dục. Họ không thể dậy sớm để chạy bộ buổi sáng. Họ không có tiền để mua những dụng cụ tập thể dục đắt tiền...

Thật ra, tất cả chỉ là viện cớ! Nếu chúng ta muốn tập thể dục, chắc chắn ta sẽ tìm ra được cách thức thích hợp với mình. Chúng ta không cần phải đến những phòng tập thể dục, phải dậy thật sớm hay mua những dụng cụ đắt tiền. Chúng ta chỉ cần linh hoạt và sáng tạo là đủ rồi.

Đây là cách mà ta có thể tập luyện thể dục mỗi ngày. Ta có thể đi thang bộ thay vì thang máy, tập cơ bụng trong khi đang nghe nhạc hay xem ti-vi, đi bộ nếu nơi mình cần đến không quá xa.



Peter thường bước xuống xe buýt cách trường ba trạm để thông thả đi bộ và tận hưởng bầu không khí mát mẻ của buổi sáng. Vì thế, chẳng có gì lạ khi ngày nào trông cậu cũng tươi mới và tràn đầy năng lượng.

Vậy nên, hãy dành thời gian để nghỉ ngơi và tập thể dục mỗi ngày.

Thư giãn đầu óc

Mỗi ngày, tâm trí của chúng ta cần được nghỉ ngơi sau khi làm việc để có thể phục hồi trở lại. Có rất nhiều hoạt động có thể giúp chúng ta thư giãn đầu óc. Và những hoạt động dưới đây là phổ biến nhất:

Đọc sách

Việc đọc những cuốn sách yêu thích có thể giúp bạn thư giãn đầu óc. Vì vậy, bạn có thể đọc truyện tranh hay những cuốn sách nhẹ

nhàng. Hơn nữa, việc đọc sách cũng có thể mang lại cho bạn những trận cười sảng khoái.

Giải đố

Giải ô chữ và câu đố là hoạt động giúp thư giãn và kích thích não bộ. Ngày nay, giải những câu đố toán học như trò Sudoku được nhiều người yêu thích và xem là một hình thức thư giãn.



Bạn có thể mua sách về Sudoku hoặc chọn những ô Sudoku sẵn có trên Internet.

Nghe nhạc

Người ta nói rằng âm nhạc sẽ giúp ta xoa dịu con quái vật hoang dại trong tâm hồn mình. Thực tế, âm nhạc có thể làm chúng ta lấy lại bình tĩnh và thư giãn hơn. Mỗi người có một sở thích âm nhạc khác nhau. Chẳng hạn, có nhiều người cảm thấy thực sự thư giãn khi nghe nhạc rock hay heavy metal. Nhưng bản thân tôi thì lại không như thế. Những dòng nhạc này chỉ làm tôi thấy đau đầu hơn mà thôi. Tôi thích nhạc cổ điển và nhạc New Age.

Còn bạn thì sao? Thể loại nhạc nào có thể khiến bạn cảm thấy thư giãn nhất?



Nghỉ ngơi và ngủ

Hãy nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc để phục hồi sức khỏe sau một ngày dài hoạt động. Nếu chúng ta không nghỉ ngơi đủ, hệ thống miễn dịch của ta sẽ bị suy yếu và ta sẽ dễ ngã bệnh.

Để có được một giấc ngủ ngon vào ban đêm, ta cần lưu ý một số vấn đề sau:

- 1) Không ăn tối quá no.
- 2) Uống một cốc sữa nóng, trong trường hợp bạn bị khó ngủ.
- 3) Phòng ngủ phải thông thoáng.
- 4) Mặc quần áo rộng và thoải mái khi ngủ.



Napoleon Bonaparte - chính trị gia và vị tướng nổi tiếng người Pháp - không ngủ nhiều vào ban đêm. Để bù lại, ông có những giấc ngủ ngắn trong ngày. Điều này chứng tỏ rằng dù có một số người không ngủ nhiều vào ban đêm nhưng họ vẫn cần phải nghỉ ngơi đầy đủ vào ban ngày để làm việc hoặc học tập hiệu quả.

Cười

Có hàng ngàn từ khó đọc nhưng có một từ luôn bị đọc không chính xác.

Bạn có biết đó là từ gì không?

Câu trả lời là: KHÔNG CHÍNH XÁC!

Đúng vậy, có thể đây là một trò đùa vô bổ nhưng tôi hy vọng nó cũng mang đến cho bạn một tiếng cười sảng khoái, hay ít nhất là một nụ cười.

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ. Trong bộ phim Patch Adams, dựa trên một câu chuyện có thật, tiến sĩ Hunter Campbell "Patch" Adams đã dùng sự hài hước và các trò chơi trong bài tập trị liệu của mình để giúp các bệnh nhân phục hồi nhanh hơn. Bộ phim tuyệt vời này cho ta thấy tác dụng chữa bệnh của tiếng cười.



Và đây là một câu đố nữa có thể làm bạn vui vẻ hơn: Hai từ nào có nhiều chữ cái (letter) nhất?

Thưa chưa nào?

Câu trả lời chính là từ: “Bưu điện”, bởi vì đó là nơi tập trung tất cả thư từ (letter)!

Kết luận

Cuộc sống là một chuyến hành trình. Một cơ thể cường tráng và một đầu óc minh mẫn chắc chắn sẽ giúp ích rất nhiều cho ta trong chuyến hành trình ấy. Vì vậy, bạn hãy tự chăm sóc sức khỏe của mình cho thật tốt nhé.



Đơn giản hóa cách chăm sóc sức khỏe của bản thân

- Ăn sáng như một ông hoàng và ăn tối như một kẻ cùng khổ
- Có một chế độ ăn uống cân bằng
- Chậm rãi thưởng thức món ăn
- Tranh thủ tập thể dục
- Thư giãn đầu óc

Chương 5

25

“Giản dị nghĩa là biết trân trọng những điều nhỏ nhất và những khoảnh khắc ngắn ngủi trong cuộc sống.”

- Khuyết danh

Giữ cho thời gian rảnh của ta đơn giản

“Thời gian rảnh = Khoảng thời gian mà bạn không phải chịu áp lực về công việc hay trách nhiệm, đồng thời có thể nghỉ ngơi, vui chơi hoặc làm bất kỳ điều gì mình thích.”

Tại sao phải làm cho thời gian rảnh của ta đơn giản?

Khi không phải làm việc hay học hành, chúng ta có thể nghỉ ngơi hoặc làm những điều mình thích. Có rất nhiều loại hoạt động giúp ta thư giãn, giải trí. Nhiều người thích đi du lịch, một số người thích đi mua sắm hoặc đi ăn, trong khi cũng có nhiều người khác thích đắm mình vào một cuốn sách hay đơn giản là ngủ.

75

Dù cường độ của những hoạt động này có thể khác nhau (môn đua xe máy biểu diễn khác việc đọc sách), nhưng điều quan trọng nhất là chúng ta phải vui vẻ và không đặt ra áp lực cho mình. Xét cho cùng, thời gian rảnh là lúc để ta nghỉ ngơi và thư giãn thật sự.

Hãy nghỉ ngơi

Sau một ngày dài học tập hay làm việc, bạn nghĩ đến điều gì nhiều nhất?

Đó có thể là cái giường - nơi bạn chỉ muốn mình bị con “quái vật Khò Khò” đưa đến một vùng đất xa xôi tươi đẹp. Đó cũng có thể là một hoạt động nào đó bạn yêu thích. Những hoạt động này có thể rất đa dạng, từ việc nghe đĩa CD, đọc sách hay xem một bộ phim cho đến những hoạt động thể chất như chạy bộ, bơi lội hay chơi một môn thể thao nào đó.



Ý nghĩa chính của những hoạt động này là nhằm giúp bạn nghỉ ngơi. Vì thế, có một câu nói rằng: “Khi chúng ta nghỉ ngơi, nghĩa là ta đang chuẩn bị cho một chuyến hành trình dài hơn phía trước”.

Đến giờ chơi rồi

Đã bao giờ bạn quan sát trẻ em chơi đùa chưa? Hãy chú ý xem, trông các em hạnh phúc như thế nào khi chạy vòng quanh và chơi đùa. Dường như các em chẳng quan tâm đến điều gì khác ngoài trò vui mà chúng đang tham gia.

Đây là một điều mà ta nên học hỏi từ trẻ. Khi chúng ta vui chơi hay thực hiện một hoạt động nào đó trong lúc rảnh rỗi, hãy tham gia hết mình và không lo nghĩ gì cả. Nếu làm được điều này, chúng ta sẽ có được niềm vui. Và đó chính là ý nghĩa của thời gian rảnh rỗi mà ta có được.



Đó là thú tiêu khiển của bạn chứ không phải của người khác

Có một người đàn ông nọ rất thích vẽ tranh. Ông rất thích vẽ những phong cảnh tuyệt đẹp xung quanh mình.

Một ngày, ông hoàn thành xong một bức tranh mà ông đã đầu tư công sức suốt nhiều tháng trời. Trước khi mang nó đến triển lãm, ông quyết định đến hỏi ý kiến của bạn bè.

- Tôi nghĩ đây là một bức tranh đẹp. – Một người bạn của ông nhận xét. – Nhưng mà sông Amazon đâu rồi?

- Tôi nghĩ nếu không có dòng sông thì bức tranh cũng không sao, nhưng nó phải có băng tuyết chứ nhỉ?

– Một người bạn khác phát biểu.

- Ông đã quên mất một điều vô cùng quan trọng, đó là cánh đồng lúa. – Một người khác bình phẩm.

- Không, thứ cần phải được vẽ vào tranh là rừng trúc cơ! - Một người khác lại có ý kiến.

Từng người bạn của người họa sĩ đưa ra ý kiến của họ. Vì muốn làm tất cả hài lòng nên ông cân nhắc tất cả những phản hồi này và suy nghĩ cách tổng hòa chúng.

Cuối cùng, khi đã chỉnh sửa xong bức tranh, ông lại mang đến cho họ xem. Khi nhìn thấy bức tranh, tất cả những người bạn của ông đều lắc đầu và nói:

- Tranh nhiều chi tiết quá, nhìn rồi cả mắt!

Người họa sĩ nọ bối rối không biết nói gì! Rốt cuộc thì ông cũng không biết họ muốn gì nữa.

Dù trưng cầu ý kiến luôn là việc rất quan trọng nhưng chúng ta phải biết mình muốn gì khi có thời gian rảnh rỗi. Cảm giác thoải mái và niềm vui chắc chắn là mục đích của thời gian rảnh ấy, chứ không phải là áp lực!



Làm niềm vui của mình phức tạp

Sarah rất thích đi du lịch nhưng việc đi du lịch lại đem đến cho cô ấy nhiều áp lực hơn là niềm vui. Tại sao vậy?

Mỗi lần lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ, Sarah đều bỏ nhiều công sức ra nghiên cứu về nơi mình sắp đến, những điểm tham quan, tìm hãng hàng không có giá vé rẻ nhất, chỗ ở... Cuối cùng, vì quá bận tâm đến việc lập kế hoạch cho chuyến đi nên Sarah căng thẳng đến mức không thể tận hưởng nó nữa.



Có lẽ Sarah nên thực hiện một chuyến du lịch bụi và quên hết những kế hoạch của mình để tận hưởng niềm vui mà chuyến đi mang lại.

Những bí quyết đơn giản hóa

Đừng để thời gian rảnh rỗi khiến bạn cảm thấy căng thẳng. Sau đây là một vài bí quyết giúp bạn vui vẻ trong thời gian này.

Hãy thư giãn

Chúng ta không cần phải tham gia vào những hoạt động giải trí phức tạp để thư giãn. Đôi khi, những hoạt động tưởng chừng đơn giản nhất lại mang đến cho ta niềm vui vô cùng lớn lao.



Chẳng hạn, một chuyến đi dạo trong công viên sẽ khiến ta cảm thấy trân trọng thiên nhiên quanh mình. Nếu đi dạo vào buổi sáng, bầu không khí trong lành rất tốt cho sức khỏe của ta và khiến ta cảm thấy vui vẻ hơn. Những hoạt động trong nhà như đọc sách, xem phim hay chơi game cũng là những hình thức giải trí thú vị. Dĩ nhiên, có nhiều người mải mê chơi game đến mức phải trả giá bằng chính cuộc đời mình. Một người đàn ông ở Hàn Quốc đã chết sau khi chơi game online liên tục 50 giờ đồng hồ và hầu như không nghỉ ngơi trong suốt thời gian đó.

Ý nghĩa quan trọng nhất của việc sử dụng thời gian rỗi rãi là tận hưởng niềm vui chứ không phải suy nghĩ quá nhiều về những việc mà ta làm. Vì thế, chúng ta không nên quá cân nhắc tính toán khi thực hiện những hoạt động này.

Với những người muốn hoạt động thể chất thì việc chạy bộ trong công viên hay dọc bờ biển là một cách giải phóng năng lượng rất tốt. Bơi cũng là một hoạt động thú vị. Nó khiến cho hầu hết các bộ phận trong cơ thể ta đều hoạt động.

Sau đây là 20 hoạt động mà chúng ta có thể làm để được thư giãn và vui vẻ:

1. Đọc một cuốn sách
2. Xem một bộ phim
3. Tập thể dục (chỉ cần đổ mồ hôi là được!)
4. Nghe nhạc
5. Nấu ăn
6. Đi câu cá
7. Chụp ảnh
8. Làm vườn



9. Khiêu vũ
10. Lướt web
11. Chơi điện tử
12. Đi dạo

13. Dự một buổi hòa nhạc
14. Chơi một loại nhạc cụ
15. Ca hát
16. Tham gia vào các sự kiện văn hóa
17. Vẽ
18. Làm một cuốn sổ ghi chép
19. Sưu tập món gì đó (tem, hộp diêm, hình dán...)
20. Gặp gỡ bạn bè

Dĩ nhiên, danh sách này không thể liệt kê hết mọi hoạt động, nó tùy thuộc vào việc bạn thích làm gì.

Thuê đồ dùng hoặc mua những món đồ cũ

Một vài thú tiêu khiển đòi hỏi chúng ta phải bỏ ra một số tiền. Chẳng hạn, một chiếc xe đạp leo núi loại tốt có thể khiến bạn tốn đến vài trăm đến vài nghìn đô-la. Trừ khi chúng ta có những bậc phụ huynh vô cùng hào phóng, hoặc khi tiền rơi từ trên trời xuống, nếu không, ta sẽ không có được chiếc xe đạp như thế.

Nhưng đừng vội tuyệt vọng, luôn có những cửa hàng cho thuê những mặt hàng như thế. Chúng ta có thể dễ dàng thuê một chiếc xe đạp và vui vẻ đạp xe dọc bờ biển. Bạn cũng có thể đi thuê đĩa DVD, ván trượt, trò chơi điện tử...

82

Một lựa chọn khác là mua đồ cũ. Có những món đồ cũ có giá chỉ bằng một phần món đồ mới. Nhưng bạn phải xem xét cẩn thận chất lượng của nó bởi sẽ chẳng có ý nghĩa gì khi mua một chiếc xe đạp cũ với giá rẻ để rồi vài ngày sau nó chỉ còn là đồng sắt vụn.

Kết luận

Hãy thư giãn và tận hưởng thời gian rảnh rỗi của bạn. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu chúng làm bạn lo nghĩ hoặc căng thẳng cả.



Đơn giản hóa cách sử dụng thời gian rỗi

- Hãy thư giãn
- Thuê hay mua những món đồ cũ

Chương 6

25

“Giữ cho những mối quan hệ của chúng ta đơn giản và chân thành là việc làm có ý nghĩa nhất đối với những người ta thương yêu.”

- Khuyết danh

Kiểm soát các mối quan hệ

“Mối quan hệ = Sự liên kết từ hai người trở lên.”

Gia đình và bạn bè

Không ai là một ốc đảo cả. Điều gì xảy ra khi chúng ta bị mắc kẹt trong một hoàn cảnh nào đó và cần được giúp đỡ? Chúng ta sẽ tìm đến gia đình hoặc bạn bè của mình.

84

Ngạn ngữ Trung Hoa nói rằng: “Ở nhà thì dựa vào cha mẹ, ra ngoài thì dựa vào bạn bè”. Quả thật, khi ta ở nhà, cha mẹ sẽ quan tâm đến những nhu cầu của ta nhưng khi ra ngoài, ta phải dựa vào bạn bè mình. Đó là lý do vì sao việc có những người bạn tốt là điều rất quan trọng.

Khi gặp vấn đề về bài vở ở trường, chúng ta có thể nhờ bạn bè giúp đỡ. Khi cảm thấy suy sụp và cần phải nói chuyện với ai đó, bạn bè có thể lắng nghe ta. Hay khi cần lời khuyên về một vấn đề nào đó, bạn bè có thể cho ta ý kiến.

Ta cần bạn bè và họ cũng cần ta. Vì thế, tình bạn là một mối quan hệ mà đôi bên cùng có lợi. Trừ khi bạn là một người ở ẩn và không

cần bạn bè, còn không, tất cả chúng ta đều nên mở rộng và xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp của mình.

Những mối quan hệ gia đình

Một giọt máu đào hơn ao nước lã. Điều này có nghĩa là những mối quan hệ gia đình là điều quan trọng và quý giá nhất trong cuộc sống. Sẽ có lúc các thành viên trong gia đình bạn bất đồng và cãi nhau. Nhưng bạn phải luôn ghi nhớ rằng tình thân chính là mối liên kết quý giá nhất trong cuộc đời này.

Vì vậy, hãy trân trọng quãng thời gian bạn được ở bên cạnh những người thân trong gia đình, như câu chuyện dưới đây...

Hoa cho mẹ

Một doanh nhân nọ quyết định đi nghỉ ở một vùng quê. Trước khi lên đường, anh gọi cho mẹ để báo về chuyến đi của mình. Người mẹ cảm thấy rất vui khi biết con trai mình đã có thời gian nghỉ ngơi. Bà mong anh có thể ghé thăm bà một chút vì bà rất nhớ anh. Doanh nhân nọ nói rằng anh sẽ cố gắng ghé thăm mẹ nếu thời gian cho phép.

Vì muốn bù đắp cho việc không thể ghé về thăm mẹ, doanh nhân nọ quyết định gửi tặng bà một bó hoa. Anh ghé một cửa hàng hoa và chọn mua một bó cẩm chướng. Khi chuẩn bị trả tiền cho người mang hoa đến cho mẹ, anh thấy một cậu bé buồn bã đứng ở quầy tính tiền. Cậu bé muốn mua một bó hoa để tặng cho mẹ nhân dịp sinh nhật nhưng lại thiếu 10 đô-la. Anh bèn rút ra 10 đô-la tặng cậu bé nọ.

Cậu bé mỉm cười hạnh phúc và không ngừng cảm ơn anh. Sau khi trả tiền, anh tiếp tục chuyến đi của mình. Khi đi ngang qua một nghĩa trang, anh gặp lại cậu bé ở cửa hàng hoa ban nãy. Cậu bé đang quỳ và đặt bó hoa trước một ngôi mộ.

Khi nhìn thấy doanh nhân nọ, cậu bé mỉm cười và nói:

- Cháu nghĩ mẹ cháu rất thích bó hoa này. Một lần nữa, cháu xin cảm ơn chú.

85

Nghe thấy thế, anh chợt mỉm cười. Anh vẫy tay chào tạm biệt cậu bé rồi quay xe lại cửa hàng hoa.

Người bán hoa rất ngạc nhiên khi gặp lại anh và hỏi xem có vấn đề gì với đơn hàng anh đã đặt trước đó không.

- Không, không có vấn đề gì cả. Chỉ là tôi quyết định sẽ tự tay đem bó hoa đến tặng cho mẹ mình thôi.

Và tiếp theo đây, tôi chia sẻ với các bạn một câu chuyện thú vị về “tình bạn” mà Conrad - người bạn và người thầy của tôi - đã từng kể cho tôi.

Câu chuyện về những con cua

Có năm con cua bị nhốt trong một cái xô, chờ đến lượt bị giết thịt. Trong khi các con cua khác lần lượt chấp nhận số phận của mình thì có một con quyết định sẽ tìm cách thoát thân.

86

Dùng tất cả sức mạnh của mình, nó dần bò lên thành xô. Bằng một cú vươn mạnh, nó đã bám được vào miệng xô. Vậy là nó sắp sửa thoát khỏi cái xô và thay đổi số phận của mình!

Nhưng ngay lúc đó, nó cảm thấy có ai đó đang kéo mạnh mình. Nó nhìn xuống và bàng hoàng nhận ra cả bốn con cua còn lại đều đang ra sức lôi nó xuống.

- Các cậu làm trò gì vậy? - Nó hét lên.

- Nếu tội tớ không ra được khỏi chỗ này thì cậu cũng đừng hòng ra được! - Mấy con của còn lại trả lời.

Bạn có những người bạn như thế không? Dĩ nhiên, không phải người nào cũng ích kỷ như thế. Có nhiều người không hòa hợp với nhau nhưng vẫn có thể sát cánh bên nhau để đạt được những điều vĩ đại, như chuyện xảy ra trong câu chuyện mà bạn sắp sửa đọc dưới đây.

Hầu như tất cả chúng ta đều đã nghe kể về chuyện của Thỏ và Rùa. Dĩ nhiên, kết quả là Thỏ đã thua Rùa trong cuộc thi chạy bởi tính chủ quan của nó.

Nhưng bạn có biết rằng câu chuyện chưa kết thúc ở đó? Nó vẫn còn tiếp tục...

Sự kinh địch thân thiện – Rùa và Thỏ phiên bản 2

Sau khi thua cuộc, Thỏ cảm thấy rất thất vọng về mình. Nó muốn tổ chức lại cuộc thi vào ngày hôm sau để chứng minh mình là con vật nhanh nhất khu rừng. Rùa đã đồng ý lời đề nghị này với một tinh thần cao thượng.

Ngày hôm sau, Rùa và Thỏ đứng bên cạnh nhau ở vạch xuất phát. Khi tín hiệu xuất phát vang lên, Thỏ lao đi như một mũi tên, bỏ lại làn bụi sau lưng. Rút kinh nghiệm từ thất bại trước, Thỏ không chủ quan nữa. Nó hoàn tất chặng đua trong thời gian kỷ lục trong khi Rùa thậm chí còn chưa vượt qua được cột mốc đầu tiên.

87

Sau khi giành chiến thắng thuyết phục, Thỏ vô cùng sung sướng. Nhưng lần này, Rùa lại đòi tổ chức một cuộc thi khác ngày hôm sau. Tuy nhiên, lần này đoạn đường đua có một thay đổi nhỏ. Đích đến của cuộc đua lần này sẽ xa hơn cuộc đua cũ một đoạn. Thỏ chấp nhận điều kiện này mà không hề suy nghĩ. Nó đã sẵn sàng cho cuộc tái đấu.

Ngày hôm sau, Thỏ và Rùa lại đứng bên cạnh nhau trước vạch xuất phát, chờ tín hiệu của trọng tài. Khi tín hiệu vang lên, Thỏ lại lao vút đi. Lần này nó cũng không chủ quan và muốn kết thúc cuộc đua càng nhanh càng tốt. Chỉ trong vài phút, nó đã đến đích của cuộc đua ngày hôm qua. Nó tiếp tục chạy vì biết rằng đích của cuộc đua lần này đã rất gần. Nhưng khi chỉ còn một đoạn đường ngắn nữa là đến vạch đích thì nó khựng lại.

88

Nó không thể chạy tiếp được nữa vì ngay trước mặt là một con sông nhỏ ngăn nó đến đích. Nó không biết bơi nên không thể qua sông để hoàn thành cuộc đua!

- Biết đâu có chỗ nào đó cạn hơn thì sao, mình có thể lội qua đó để sang bờ bên kia? - Thỏ nhủ thầm.

Thế là nó liền chạy dọc bờ sông. Nhưng, nó chạy mãi mà vẫn không tìm được đường qua sông. Quá chán nản, nó ngồi phịch xuống đất.

Vài giờ sau, Rùa cũng đến nơi. Nhìn thấy Thỏ đang ngồi buồn bã trên bờ sông, Rùa hồ hững đi ngang qua và lội xuống nước. Nó nhẹ nhàng bơi qua sông và giành chiến thắng.

Vậy là một lần nữa, Thỏ lại thua. Nhưng lần này, thay vì cố gắng đánh bại Rùa trong một cuộc đua khác, Thỏ muốn tìm hiểu làm thế nào để nó có thể hoàn thành cuộc đua. Thấy vậy, Rùa đề nghị thực hiện lại một cuộc đua nữa, nhưng lần này chúng sẽ không chạy đua với nhau mà chạy đua với thời gian. Chúng sẽ giúp đỡ nhau để hoàn thành cuộc đua trong khoảng thời gian ngắn nhất có thể.

Ngày hôm sau, chúng lại gặp nhau ở điểm xuất phát với mong muốn vượt qua được quãng thời gian mà chúng đã hoàn thành chặng đua ngày hôm trước.

Khi tín hiệu xuất phát vang lên, Thỏ cõng Rùa lên lưng và phóng đi. Khi đến chỗ con sông, chúng dừng lại. Lần này đến lượt Rùa giúp

cả hai hoàn thành cuộc đua. Nó bảo Thỏ đứng lên lưng mình và bơi qua sông. Chỉ trong một quãng thời gian ngắn, cả hai đã đến đích và vỡ òa trong niềm vui chiến thắng!

Quả thật, làm việc tập thể có thể giúp ta tiến một bước dài để chấm dứt tình trạng thù địch và nhận ra tiềm năng của nhau. Sự cộng tác và làm việc nhóm đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp bạn đạt được thành công trong cuộc sống.



Câu chuyện về con lạc đà

Có một người huấn luyện thú rất kiêu ngạo, không bao giờ thềm lắng nghe ý kiến của người khác. Ông cho rằng những suy nghĩ và ý tưởng của mình là ưu việt hơn cả. Một ngày nọ, ông quyết định tìm cách để thu hút nhiều khán giả đến xem đoàn xiếc của mình hơn. Ngẫm nghĩ hồi lâu, ông bỗng nảy ra ý tưởng về một con lạc đà đi lùi.

“Phải rồi! Trò đó vô cùng mới mẻ. Chắc chắn khán giả sẽ thích lắm!”
- Ông thầm nghĩ.



Cho rằng mình đã đào trúng mỏ vàng, ông bắt tay vào huấn luyện một con lạc đà để nó đi lùi. Khi người chủ đoàn xiếc biết về việc này, ông lo rằng lạc đà đi lùi không phải là một tiết mục mới mẻ và hấp dẫn gì cho lắm. Nhưng người dạy thú vẫn khẳng định về tính mới mẻ của ý tưởng đó và tiếp tục làm công việc của mình.

Huấn luyện lạc đà đi lùi không phải là việc dễ dàng nên ông đã phải dành ra một thời gian dài mới làm được điều đó. Cuối cùng, khi cảm thấy con lạc đà đã sẵn sàng cho buổi biểu diễn, ông mới cho công bố.

Khi tin tức về màn xiếc thú mới hấp dẫn được lan truyền, đám đông ùn ùn kéo tới mua vé để xem sự kiện đặc biệt này. Và khi ngày trọng đại ấy đến, đám đông vô cùng háo hức muốn được xem màn xiếc thú mới ấy ngay.

- Thưa quý ông quý bà. Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu màn xiếc thú vô cùng đặc sắc mà quý vị đã nóng lòng chờ đợi! - Người quản trò dẫn dắt.

Đèn dưới khán phòng tắt và đèn sân khấu chiếu thẳng vào con lạc đà. Người dạy thú đứng bên cạnh con lạc đà và ra lệnh cho nó. Thế là con lạc đà từ từ đi lùi. Người dạy thú khoan khoái nhắm mắt lại để chờ những tràng pháo tay vang dội từ phía khán giả. Nhưng chẳng có gì ngoài sự im lặng tuyệt đối. Ông ta mở mắt ra và thấy một số khán giả đã bắt đầu mất kiên nhẫn.

Rồi một người trong số đó hét lên:

- Cái quái gì thế này? Một con lạc đà đi lùi ư? Ai cũng biết là lạc đà có thể đi lùi mà!

Người dạy thú đứng chết lặng trên sân khấu, không biết phải làm gì.

Bài học rút ra từ câu chuyện này: Hãy lắng nghe lời khuyên từ những người xung quanh (mặc dù không phải lúc nào ta cũng phải làm theo những ý kiến ấy. Hãy dùng lý trí của mình để quyết định!), vì thế giới này không chỉ xoay quanh mỗi một mình ta đâu!

Những bí quyết đơn giản hóa

Các mối quan hệ có thể giúp xác định bản thân ta.

Nếu biết cách kiểm soát chúng, cuộc sống của ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Sau đây là một vài lời khuyên giúp bạn xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp.

Hãy dành thời gian cho những người xung quanh

Bạn có nhận thấy rằng khi thiết lập một mối quan hệ, người ta thường cố gắng hiểu đối phương trong thời kỳ đầu nhiều nhất không? Thời gian trôi qua, khi mối quan hệ đã trở nên bền vững thì nỗ lực gìn giữ nó của đôi bên thường giảm xuống. Những cuộc gặp mặt thường xuyên sẽ trở nên thưa dần, đến mức chỉ còn gọi điện thoại hoặc nhắn tin.

91

Khi điều này xảy ra, nghĩa là chúng ta đã bắt đầu xem nhẹ mối quan hệ ấy.

Vì thế, hãy dành thời gian phát triển các mối quan hệ của mình. Hãy giữ liên lạc với bạn bè của bạn. Tin nhắn và những cuộc điện thoại rất tuyệt vời nhưng chúng vẫn là những phương thức giao tiếp dành cho những người đang ở cách xa nhau, thiếu sự tiếp xúc trực tiếp giữa người với người.

Không gì có thể sánh được với việc gặp gỡ bạn bè. Sự tương tác và ấm áp khi ta trực tiếp gặp mặt ai đó chính là yếu tố làm tăng ý nghĩa của sự giao tiếp và làm cho cuộc sống của ta trở nên phong phú hơn.

Chấp nhận sự khác biệt

Bạn có biết rằng không có dấu vân tay của người nào giống người nào? Đó là lý do cảnh sát có thể xác định được tội phạm bằng dấu vân tay mà hấn đã để lại ở hiện trường.

Tương tự, mỗi người có một tính cách khác nhau. Sự khác nhau ấy có thể dẫn đến xung đột. Trong cuốn sách Đàn ông sao Hỏa, Đàn bà sao Kim, John Gray - một tác giả đồng thời là chuyên gia tư vấn tình cảm - đã nói về tầm quan trọng của việc nhận thức và chấp nhận những khác biệt của con người để có một mối quan hệ tốt đẹp. Vì vậy, hãy chấp nhận sự khác biệt của nhau.

92

Được trân trọng

Tất cả chúng ta đều muốn được trân trọng. Không ai muốn bị xem là một người khó chịu hay nhàm chán cả. Nhưng tại sao chúng ta vẫn khiến cho nhau bức mình?

Có thể câu chuyện sau đây sẽ gợi ý cho bạn một câu trả lời chẳng?

Một lần, chú tiểu hỏi sư cụ trụ trì:

- Khi nào là thời điểm tốt nhất để nói?

Sau một hồi suy nghĩ, sư cụ trả lời bằng cách đưa ra một con cóc và một con gà trống.



Con cóc và con gà trống

Chú tiểu vẫn chưa hiểu câu trả lời này và hỏi lại sư cụ vì sao như thế.

- Con cóc lải nhải cả đêm nên khiến người ta cảm thấy khó chịu. Ngược lại, con gà trống mở miệng gáy lúc bình minh. Người ta trân trọng nó vì nó báo hiệu một ngày mới. Giờ con đã hiểu chưa?

Chú tiểu gật đầu nói:

- Người nào nói vào thời điểm thích hợp, người đó sẽ được tôn trọng.

Vì vậy, việc nói vào thời điểm thích hợp là điều rất quan trọng. Có thể ta sẽ khiến người khác cảm thấy khó chịu khi ta nói quá nhiều. Vì thế, ta cần phải hạn chế tình trạng này bất cứ khi nào có thể.

Dĩ nhiên, cho rằng việc nói đúng thời điểm có nghĩa là ta tôn trọng tình bạn hay mối quan hệ nào đó là điều quá đơn giản. Có rất nhiều điều ta có thể làm để thể hiện sự tôn trọng của mình dành cho người khác, chẳng hạn như mua thức uống hoặc tỏ ra quan tâm khi ai đó cảm thấy buồn bã hay bị ốm. Chính những hành động thể hiện tình yêu và sự quan tâm như thế này sẽ làm người khác cảm động.

Đừng coi nhẹ mọi thứ

Khi ta có được một thứ gì đó, ta thường có xu hướng coi nhẹ nó. Ta nghĩ rằng nó sẽ luôn ở quanh ta, cũng như mọi người sẽ ở bên cạnh ta mãi mãi. Đó là lúc ta xem nhẹ mọi thứ.

Chỉ khi mất một thứ gì đó, ta mới thấy luyến tiếc và hối hận vì đã không biết trân trọng nó hơn khi vẫn còn có nó. Vì vậy, hãy biết quý trọng những gì thuộc về bạn – cha mẹ, bạn bè và những người xung quanh!



Phát triển trí thông minh cảm xúc

Cuốn sách mang tính đột phá của Daniel Goleman, Emotional Intelligence (Trí thông minh cảm xúc), nói về tầm quan trọng của việc phải có cả IQ (chỉ số thông minh) và EQ (chỉ số tình cảm). Nói một cách đơn giản, chỉ số EQ xác định cách chúng ta kiểm soát những mối quan hệ của mình. Nếu chúng ta có mối quan hệ tốt với mọi người, cuộc sống của ta sẽ ít xung đột hơn và dễ chịu hơn.



Sau đây là một ví dụ cho thấy ta có thể sử dụng EQ để kiểm soát những mối quan hệ của mình với người khác ra sao.

Thua để thắng

Câu này nghe có vẻ mâu thuẫn quá phải không? Làm sao có thể thắng được khi ta đã để thua? Nhưng thật vậy, ý tưởng thú vị này rất khả thi. Nó cũng là một chiến lược tuyệt vời để duy trì các mối quan hệ.

96

Khi người khác chỉ nghĩ đến việc giành lợi thế hoặc chiến thắng thì tại sao ta không từ bỏ vị trí của mình và để cho họ thắng? Khi ta để cho người khác giành chiến thắng, điều đó không có nghĩa là ta đã thua. Thực ra, chính ta cũng là người thắng cuộc đấy. Việc để cho người khác thắng chứng tỏ ta cảm thấy thoải mái và hài lòng với hiện tại của mình. Thậm chí, đây còn là cơ hội để tạo ra một tình huống mà cả hai cùng thắng. Chẳng hạn, hành động đơn giản nhường chỗ ngồi trên xe buýt được hiểu là ta tôn trọng người khác chứ không phải là ta bị mất chỗ ngồi.

Kết luận

Hãy kiểm soát tốt các mối quan hệ của bạn để có được một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

97

Đơn giản hóa cách kiểm soát những mối quan hệ của bản thân

- Dành thời gian cho gia đình và bạn bè
- Chấp nhận sự khác biệt
- Bày tỏ sự tôn trọng
- Đừng xem nhẹ mọi thứ
- Phát triển trí thông minh cảm xúc

Chương 7

25

“Những vấn đề về tiền bạc có thể rất phức tạp.

Tại sao phải làm nó tệ hơn nữa?”

- Khuyết danh

Giải quyết vấn đề tài chính

“Vấn đề tài chính = Việc quản lý tiền bạc và những tài sản khác.”

Sinh ra với một chiếc thìa bạc?

Những người may mắn không phải lo lắng về tiền bạc được xem là được sinh ra với một chiếc thìa bạc. Nhưng không phải ai cũng có được may mắn đó. Với những người xuất thân từ một gia đình không được khá giả, thì việc cân nhắc chi tiêu là điều rất quan trọng.

Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là những người giàu có thể tùy ý làm mọi điều họ muốn.

98

Xét cho cùng, người ta có thể kiếm được cả gia tài và mất trắng chỉ sau một đêm. Bạn cứ thử nhìn vào tình hình kinh tế toàn cầu mà xem. Suy thoái xảy ra rồi chấm dứt, tài sản và sự giàu có cũng vậy. Donald Trump - một ông trùm tư bản người Mỹ - đã mất trắng rồi lại lấy lại gia sản của mình trong những lần khủng hoảng kinh tế. Nanz Chong-Komo - một doanh nhân đồng thời là người sáng lập của ONE.99shop ở Singapore - đã gượng dậy và thành công bất chấp việc kinh doanh của bà thay đổi. Bà trở thành một trong những diễn

giả và nhà đào tạo được chờ đợi nhất hiện nay. Robert Kiyosaki, trong cuốn sách đột phá của mình Rich Dad, Poor Dad, đã đề cập đến ý nghĩa quan trọng của việc học cách quản lý tiền bạc từ khi còn nhỏ để khi lớn lên có thể gặt hái được quả ngọt từ công sức lao động của mình.

Vì thế, việc quản lý tiền bạc hiệu quả và hiểu được những việc cần làm để duy trì tình trạng tài chính ổn định là điều rất quan trọng.

Ngày xưa người ta giữ tiền như thế nào?

Vào thời kỳ các ngân hàng còn chưa phổ biến, người ta đã tiết kiệm tiền như thế nào? Họ có cất tiền dưới giường không?

Tôi nghĩ có vài người đã áp dụng cách làm này nhưng hầu hết mọi người đều giữ tiền trong những cái hộp.

Tại sao con heo đất lại là con heo đất?

Đã bao giờ bạn tự hỏi vì sao người ta cất tiền của mình trong heo đất không?

Trước đây, người ta từng cất tiền trong những cái hũ rỗng tiền làm bằng đất sét gọi là “pygg”. Về sau, những cái hũ này được gọi là “ngân hàng pygg” (pyggy banks).

Sau đó, một người đã chuyển từ “pyggy banks” thành “piggy banks”(*). Và thế đấy! Những cái hũ đựng tiền nhanh chóng có hình dáng giống như các chú heo.



Bò và gấu()**

Để nói về tình hình kinh tế hiện tại, người ta thường dùng hai từ “Bulls” và “Bears”. Tất nhiên, việc này chẳng liên quan gì đến mấy con vật trong sở thú. Nói đơn giản, khi thị trường (thị trường chứng khoán) có một “Bull run” hay “Bullish”, thì có nghĩa là thị trường

đang đi lên và rất khả quan. Trái lại, nếu người ta nói thị trường “Bearish”, thì có nghĩa là mọi chuyện không lấy gì làm tốt đẹp cho lắm.

(*) Trong tiếng Anh, từ “Pig” có nghĩa là con heo.

(**) Trong tiếng Anh, “Bull” có nghĩa là con bò, “Bear” có nghĩa là con gấu.

100

Khi thị trường chứng khoán Mỹ bắt đầu bị “Bear run” vào năm 2008, cả thế giới đều cảm nhận được điều này. Nhiều người bị mất việc và lâm vào cảnh khốn đốn. Dù đây là một tình thế đáng buồn nhưng nó chính là tiếng chuông nhắc nhở chúng ta nhớ đến việc phải quản lý và tiết kiệm tiền bạc. Chúng ta cần phải biết nguyên nhân của những vấn đề này cũng như phải làm thế nào để bảo vệ bản thân mình. Vì vậy, biết kiểm soát tình hình tài chính cá nhân là việc làm cần thiết trong thế giới đang đổi thay từng ngày này.

Kẻ tiêu hoang và con chim én

Ngày xưa ngày xưa, có một anh chàng được kế thừa một gia tài lớn. Vốn là người nổi tiếng ăn chơi nên anh chàng này đã nhanh chóng tiêu xài hết gia tài của mình. Vào một ngày nọ, anh ta nhận ra mình chẳng còn đồng nào và cũng chẳng còn của cải gì ngoài bộ quần áo đang mặc trên người.

Sáng hôm ấy, anh ta dự định sẽ đi gặp mấy người bạn. Anh ta bèn nghĩ cách để có đủ tiền tiêu xài và giữ thể diện. Đúng lúc ấy, một con chim én bay ngang qua chỗ anh ta và kêu ríu rít. Thế là anh chàng này nghĩ rằng mùa xuân ấm áp đã về nên chạy vội đến cửa hàng quần áo để bán tất cả những thứ anh ta đang mặc trên người, chỉ giữ lại chiếc quần đùi.

101

Vài ngày sau thời tiết bỗng thay đổi đột ngột và một đợt rét kéo đến. Chim én và chàng trai tiêu hoang nọ lạnh run cầm cập và phải cố gắng lắm mới sống sót qua đợt rét.

Bài học rút ra từ câu chuyện này là: Một cánh én không làm nên mùa xuân. Một sự việc tích cực không có nghĩa là mọi thứ đều ổn cả. Câu chuyện này cũng cảnh báo chúng ta đừng trở thành một kẻ hoang phí mà hãy kiểm soát chi tiêu của mình hợp lý, đặc biệt là trong những lúc khó khăn.

Những bí quyết đơn giản hóa

Sử dụng bí quyết để kiểm soát tiền nong của mình là một việc làm rất ý nghĩa. Sau đây là những cách giúp ta làm được điều này.

Xác định những thứ bạn muốn và những thứ bạn cần

Theo bạn, có sự khác nhau nào giữa “muốn” và “cần” không? Nếu câu trả lời của bạn là “Có”, thì bạn đã hoàn toàn đúng!



Thứ ta “muốn” là thứ mà ta khao khát có được, trong khi thứ ta “cần” là thứ mà ta buộc phải có, nếu không thì ta khó có thể tồn tại được.

Hãy xem xét những điều sau:

Trò chơi Xbox sắp ra lò vô cùng hấp dẫn là “cái ta muốn” hay “cái ta cần”?

Nếu bạn trả lời rằng đó là “cái ta muốn” thì bạn đã nói đúng.

Hãy thử làm bài tập sau đây và quyết định xem món nào là cái bạn muốn và món nào là cái bạn cần. Hãy đánh dấu vào ô phù hợp với suy nghĩ của bạn.



Mua hay không mua?

104

Câu hỏi: Khi nào chúng ta mua những thứ mà ta không thực sự cần để rồi cuối cùng nó trở thành món đồ không được dùng đến và chất bừa bộn trong phòng?

Câu trả lời: Khi chúng ta đi coi đồ! (Ít nhất thì cũng một lần như thế).

Hãy nghĩ mà xem: Khi chúng ta không muốn mua món gì cả mà chỉ đi coi đồ thì rất có thể ta sẽ nhìn thấy món ta thích và mua nó.

Việc này hoàn toàn trái với việc ta có được một ý tưởng rõ ràng về những thứ mình muốn mua và liệt kê chúng thành một danh sách. Vì thế, đi coi đồ không phải cách để chấm dứt cơn ghiền mua sắm của ta.

Phần sau đây sẽ mang đến cho bạn một số ý tưởng để điều chỉnh việc chi tiêu của mình.

105

Lên kế hoạch về những thứ bạn muốn mua

Lên danh sách về những thứ mà ta cần trước khi đi mua sắm là một bí quyết rất hiệu quả để ta kiểm soát chi tiêu của mình. Lý do chúng ta thường tiêu nhiều tiền hơn dự kiến là vì ta đã mua sắm trong lúc chưa suy nghĩ kỹ xem mình có thật sự cần món ấy hay không. Lúc ấy, ta thường mua phải những thứ mà ta không cần đến.

Nhưng khi lên danh sách mua sắm và quyết tâm tuân theo danh sách đó, chúng ta có thể giảm thiểu số tiền bỏ ra để mua những thứ không cần thiết.

Vì thế, lần tới bạn đi mua sắm, hãy lên kế hoạch cho những thứ bạn muốn mua trước.

Danh sách một tháng



Bí quyết này đòi hỏi ta phải viết những thứ mình muốn ra một tờ giấy và đặt nó ở chỗ dễ thấy nhất. Nguyên tắc chủ yếu của bí quyết này là trong vòng một tháng, chúng ta không được mua sắm những thứ nằm trong danh sách đó. Khi lập ra danh sách, chúng ta cần đặt ra giới hạn thời gian là một tháng. Khi cảm thấy muốn mua một món đồ nào đó trong danh sách, hãy nhắc nhở bản thân rằng mình chỉ có thể mua nó khi khoảng thời gian một tháng đã trôi qua.

Cảm giác mong muốn mua sắm sẽ qua đi khi chúng ta cảm thấy chán món đồ nằm trong danh sách. Ta sẽ nhận ra rằng mình không thực sự cần những món đồ ấy. Thế là khi giới hạn một tháng trôi qua, ta chỉ việc gạch bỏ những món đồ trong danh sách ấy đi.

Một tài khoản chi tiêu

Một số người đã lập ra một tài khoản dùng cho việc chi tiêu, nghĩa là họ có một khoản tiền chỉ dành để tiêu xài mà thôi. Cứ mỗi tháng, họ lại bỏ vào tài khoản đó một số tiền nhất định. Và như vậy, họ chỉ được tiêu xài trong giới hạn khoản tiền ấy. Đây là một cách rất hay giúp ta kiểm soát và điều chỉnh những thói quen chi tiêu của mình.



Tất nhiên, chúng ta không cần phải mở một tài khoản riêng như họ. Điều ta cần làm là trích ra hay để riêng số tiền mà ta sẽ dùng để tiêu xài trong tháng. Dĩ nhiên, số tiền này cần phải đáp ứng được nhu cầu hàng ngày của chúng ta và có thể dự trù cho một số trường hợp đặc biệt khác. (Đừng quá khắt khe với bản thân mình chứ!).

Với khoản tiền để riêng này, chúng ta có thể tiêu xài chúng một cách chín chắn. Nếu cuối tháng mà ta vẫn còn thừa lại một khoản thì thật là tuyệt! Nó chứng tỏ rằng ta có thể chi tiêu trong giới hạn cho trước. Khoản tiền dư ấy có thể dùng để tiết kiệm. Tuy nhiên, nếu chưa hết tháng mà ta đã xài hết tiền thì ta cần phải nghiêm túc nhìn nhận lại thói quen chi tiêu của mình và xem liệu có thể cải thiện nó như thế nào.

Một từ rất quan trọng gồm bốn chữ cái

Nếu bạn đang nghĩ về một từ bắt đầu với chữ F và kết thúc bằng chữ E thì hãy nghĩ lại đi nào. Trên đời này chẳng có cái gì là “FREE” (miễn phí) cả. Thậm chí, nếu người ta cho không bạn một món quà chẳng nữa thì hầu như lúc nào cũng có một vài mối dây ràng buộc hay điều kiện kèm theo.

Từ mà tôi đang nói đến ở đây chính là “SAVE” (tiết kiệm). Bằng cách tiết kiệm, ta có thể mua được những thứ mà mình muốn. Khi tiết kiệm, ta sẽ để ra một khoản tiền để sử dụng cho những mục đích tương lai. Việc này không hề dễ dàng như nhiều người vẫn nghĩ. Chúng ta rất dễ tiêu

sạch túi hay số tiền mà mình phải làm thêm vất vả mới có được vào những thứ mà ta rất muốn có, chẳng hạn như điện thoại di động đời mới hay trò chơi điện tử. Mặc dù việc tiêu tiền không có gì sai trái, nhưng ta phải nhớ rằng không được tiêu hết tất cả số tiền mình có cùng một lúc. Có thể ta sẽ cần đến một số tiền trong tương lai và khoản tiền mà ta tiết kiệm có thể được dùng vào đó.



Hầu hết các bạn trẻ không đi làm nhưng họ vẫn được cho tiền tiêu vặt. Vì thế, sau khi dùng chúng vào những nhu cầu cơ bản như đi lại và ăn uống, bạn hãy để riêng ra một khoản phòng khi dùng đến.

Hãy theo dõi việc chi tiêu của bạn

Ngày nay, các bạn trẻ có thể dễ dàng có được một cuốn sổ ghi chép. Bạn có thể mua một cuốn để theo dõi

việc chi tiêu hoặc dùng một phần mềm máy tính để ghi lại những khoản chi tiêu của mình, và thậm chí bạn có thể dùng điện thoại di động để làm việc này.

Đừng mua! Hãy mượn!

Một cách tuyệt vời khác để cắt giảm chi tiêu là ta quyết định xem những gì cần phải mua và những gì có thể mượn.

Ngày nay có rất nhiều dịch vụ cho thuê, từ sách, trò chơi điện tử cho đến các dụng cụ thể thao, thậm chí cả đồ chơi trẻ em! Có vẻ ngành công nghiệp cho thuê đang phát triển rất mạnh mẽ.



Giờ đây, với các thư viện, chúng ta đã có một lựa chọn khác để tận hưởng những cuốn sách hay. Chúng ta có thể dễ dàng mượn một cuốn sách từ thư viện mà không phải tốn đồng nào. Đôi khi, ta phải đặt cọc tiền trước cho những cuốn sách nổi tiếng nhưng dù sao thì nó vẫn còn rẻ hơn là bỏ tiền ra mua chúng.

Nếu bạn thật sự cần phải mua một cuốn sách nào đó, hãy tìm mua nó ở những hiệu sách cũ - nơi bán sách với giá rẻ. Hoặc bạn cũng có thể chờ đến lúc các hiệu sách lớn giảm giá. Một lựa chọn khác là săn lùng sách ở những khu chợ ngoài trời hay trên những trang web bán hàng qua mạng. Rất có thể chúng ta sẽ mua được một món đồ nào đó với giá hời ở những nơi này.

Tôi từng biết một người đã may mắn đến mức có được nguyên bộ truyện Harry Potter mà không tốn một đồng nào, bởi vì bạn của cậu ấy đã hết chỗ chứa chúng.

Bạn hiểu ra vấn đề rồi phải không? Luôn có nhiều cách khác nhau để chúng ta có thể vui vẻ mà không tốn quá nhiều tiền. Chúng ta chỉ

cần phải xoay xở một chút mà thôi.

Bớt đi chơi bên ngoài

Việc ở nhà có thể giúp ta tiết kiệm được rất nhiều tiền vì ta không phải lo chi phí đi lại và mua s



Không phải ai cũng chịu ở nhà. Nhưng nếu bạn không có cuộc hẹn nào thì tốt hơn hết là bạn nên ở nhà. Bạn có thể dành thời gian cho gia đình mình, vui chơi với người thân, xem phim hay thậm chí nấu ăn và ăn cùng họ. Bạn cũng sẽ có thời gian cho các hoạt động cá nhân như đọc sách, viết blog...

Kết luận

Đơn giản hóa vấn đề tài chính cũng giống như chuẩn bị cho một ngày có mưa vậy. Từng bước nhỏ và từng khoản tiền nhỏ có thể giúp ta làm được rất nhiều việc về sau.



Đơn giản hóa cách kiểm soát tình hình tài chính

- Xác định những thứ ta muốn và những thứ ta cần
- Lên kế hoạch những thứ ta muốn mua
- Lập danh sách một tháng
- Tạo một tài khoản chi tiêu
- Tiết kiệm
- Theo dõi chi tiêu của bản thân

- Đừng mua! Hãy mượn!

- Bớt đi chơi bên ngoài

Chương 8

25

“Cuộc sống này thực sự rất đơn giản, nhưng vì lý do nào đó mà ta luôn muốn làm chúng phức tạp.”

- Khuyết danh

Tập trung vào bạn!

“Bạn = Một người, bất cứ ai, con người nói chung...”

Cuộc đời bạn

Hãy nhìn vào gương xem nào. Bạn nhìn thấy gì? Bạn có nhìn thấy cha mẹ hay bạn bè của mình không?

Tôi nghĩ là không.

112

Người ở trong gương cần phải là bạn. Mặc dù bạn bị chi phối bởi những con người và hoàn cảnh xung quanh nhưng xét cho cùng thì cuộc đời bạn là của bạn. Bạn nên quyết định hướng đi cho cuộc đời mình. Dĩ nhiên, những khi không chắc chắn, bạn có thể hỏi ý kiến cũng như nhận sự giúp đỡ từ gia đình và bạn bè. Nhưng quyết định cuối cùng vẫn nên thuộc về bạn.

Hãy tử tế với bản thân

Chúng ta thường sống dựa vào cảm xúc của người khác và chỉ chú tâm đáp ứng những yêu cầu của họ.

Mặc dù việc này có thể giúp ta được nhiều người yêu mến hơn nhưng nó cũng bắt ta phải trả giá. Hãy tưởng tượng việc ta quá coi trọng nhu cầu của người khác và luôn xếp nhu cầu của bản thân cuối cùng xem sao. Rốt cuộc, ta chỉ chuốc lấy muộn phiền mà thôi. Chắc chắn là chẳng ai trong chúng ta muốn trở thành nạn nhân của lòng tốt của chính mình.

113

Vậy nên có thể đã đến lúc bạn nên tử tế với bản thân mình rồi đó.

Hạnh phúc với con người của mình

Khi xem phim, bạn có bị các diễn viên trong phim thu hút không? Tôi tin hầu hết chúng ta đều như thế. Nhiều người trong chúng ta khao khát được như họ, xinh đẹp, quyến rũ và cao lớn như họ. Nhưng trong thực tế, điều này không phải lúc nào cũng xảy ra, ngay cả khi ta tập thể hình hay đến các trung tâm chăm sóc sắc đẹp chẳng nữa. Việc cố gắng chà xát một cây đèn thần để gọi thần đèn lên biến những điều ước của ta thành sự thật chỉ xảy ra trong phim mà thôi!

114

Điều quan trọng là ta hãy biết hạnh phúc với bản thân và trân trọng những gì mình đang có.

Con kiến và con ruồi

Có một con kiến đang tha một miếng thức ăn rất to trên lưng. Nó mệt nhọc lê từng bước và liên tục thở phì phò. Ai cũng nhận thấy rằng đó là một công việc chẳng nhẹ nhàng chút nào.

Thế rồi nó nghe thấy tiếng vo ve trên đầu mình và nhìn lên. Một con ruồi đang bay lòng vòng phía trên.

- Thế giới này thật là không công bằng! - Con ruồi bình phẩm.

- Tại sao anh lại nói thế? Có chuyện gì xảy ra với anh à? - Con kiến ân cần hỏi.

-Ồ, chẳng có gì đâu. Tôi đang lấy anh làm ví dụ ấy mà. Ý tôi là anh hãy nhìn tôi mà xem. Tôi có cánh còn anh thì không. Tôi có thể bay đến bất cứ nơi nào tôi muốn. Còn anh lại phải đi bộ trên mặt đất suốt cả ngày. Khi đói, tôi có thể bay đi tìm những món ăn ngon lành nhất trên đời này. Nói cho anh biết nhé, có rất nhiều món ăn ngon ngoài kia đấy. Tôi có thể đi lấy mấy món như thế về cho anh xem. Còn anh, anh phải cuốc bộ cả ngày chỉ để tìm mấy miếng đồ ăn thừa; và khi tìm thấy rồi, thì anh lại phải tha nó suốt một quãng đường dài về tổ. Vì vậy, tôi thực lòng cảm thấy tiếc cho anh và thấy anh thật đáng thương...

- Tôi đoán là anh nói đúng. – Kiến xen ngang. – Nhưng liệu anh có được may mắn như những gì anh vừa nói không? Tất cả chúng ta đều biết rằng anh luôn bị săn đuổi như một con vật đáng ghét. Dù anh ở trong nhà hàng của con người hay trong chuồng một con bò thì anh đều bị xua đuổi liên tục. Một cuộc sống luôn nơm nớp lo sợ là điều tôi không hề ao ước. Tôi đoán anh vừa phải chạy thoát thân ngay trước khi anh gặp tôi! Và tôi phải nói thêm câu này nữa kéo quên mất, khi mùa đông đến, anh sẽ chết cóng trong khi tôi được nằm trong cái tổ ấm áp của mình. Thật thoải mái biết bao! Cuộc sống này KHÔNG CÔNG BẰNG với anh thì đúng hơn!

115

Nói xong, con kiến lại vui vẻ tha miếng ăn về tổ của mình.

Còn con ruồi chẳng biết nói gì thêm nữa.

Bài học rút ra từ câu chuyện này là hãy trân trọng những gì mà ta có, hãy làm việc chăm chỉ và tự hào về bản thân mình. Chúng ta không cần phải ghen tỵ với người khác mà nên tự hào về chính mình.

Hãy hài lòng

Trong thời kỳ khủng hoảng kinh tế năm 1929 ở Mỹ, một người làm việc trong lĩnh vực tài chính hối hả chạy về nhà với tâm trạng hoảng loạn. Khi nhìn thấy vợ, anh ta hét lên:

- Mất hết rồi! Anh mất việc rồi! Anh đã mất tất cả!

116

Người vợ lấy làm lạ trước hành động của chồng nên vội hỏi:

- Anh mất mọi thứ sao? Vậy sức khỏe anh có vấn đề gì à?

- Không, anh không ốm, anh hoàn toàn mạnh khỏe.

– Người chồng đáp.

- Vậy còn em thì sao? Em có bị ốm không? – Người vợ lại hỏi tiếp.

- Không... em vẫn khỏe mà.

- Vậy còn hai đứa con của chúng ta thì sao? Chúng có ốm không? – Người vợ vẫn chưa dừng lại.

- Không, bọn trẻ không sao hết.

- Nếu cả nhà ta đều mạnh khỏe thì chúng ta mất cái gì chứ? – Lúc này người vợ mới giải thích kỹ càng. – Anh có một người vợ luôn ủng hộ anh cùng hai đứa con khỏe mạnh và đầy hứa hẹn. Anh có kiến thức rất sâu rộng về lĩnh vực tài chính và có óc phân tích rất tốt. Còn về món tiền mà anh đã mất, hãy coi đó như là một sự đóng góp cho xã hội. Em tin anh sẽ kiếm lại được món tiền ấy và thậm chí còn nhiều hơn nữa kia.

Sau khi nghe vợ nói, người đàn ông bình tĩnh trở lại và nhận ra rằng mình đã quá nóng vội. Anh quyết tâm làm lại từ đầu và cuối cùng đã thành công. Chỉ trong ba năm, anh đã lấy lại được những gì đã mất và thậm chí còn bắt đầu công việc làm ăn riêng.

Câu chuyện này khuyên chúng ta đừng để những yếu tố bên ngoài tác động đến mình quá nhiều. Khi chúng ta gặp phải mất mát nào đó trong cuộc sống thì xét cho cùng, ta vẫn còn chính bản thân mình. Sức mạnh của ý chí và lòng quyết tâm có thể giúp ta vượt qua được những thời điểm khó khăn trong cuộc sống.

Tìm sự bình yên trong tâm hồn

Nhịp sống quay cuồng hiện đại có thể cuốn trôi ta như một cơn sóng thần. Vì thế, việc dành thời gian để suy nghĩ về những mục tiêu của bản thân cũng như những gì ta muốn làm trong cuộc đời mình là điều vô cùng quan trọng. Khi ta nhận thức được những việc này một cách rõ ràng và hài lòng với những gì mình phát hiện ra thì ta sẽ tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn mình.



Sự bình yên và thanh thản

Ngày xưa, có hai họa sĩ vĩ đại vốn là kình địch của nhau. Ngày nọ, nhà vua yêu cầu họ vẽ một bức tranh về đề tài “Sự bình yên và thanh thản” và cho họ một tuần để hoàn thành bức tranh.

Họa sĩ đầu tiên suy nghĩ thật kỹ về đề tài và đi tìm nguồn cảm hứng từ môi trường bên ngoài.

Trong khi đó, người họa sĩ thứ hai thì ngược lại. Ông nhìn vào bên trong tâm hồn mình và tìm thấy câu trả lời cũng như niềm cảm hứng để vẽ bức tranh theo chủ đề của nhà vua.

Khi thời hạn đến, cả hai họa sĩ mang bức tranh của mình vào cung cho nhà vua xem.

Họa sĩ đầu tiên vẽ một bức tranh phong cảnh có thung lũng, đồi núi và một dòng sông hiền hòa. Khung cảnh thật yên bình! Người họa sĩ giải thích về nguồn cảm hứng thiên nhiên cảm giác bình yên mà

bức tranh có thể mang lại. Nhà vua gật đầu và rất hài lòng với những gì mình vừa xem.

119

Họa sĩ thứ hai cho nhà vua xem bức tranh của mình. Bức tranh vẽ một thác nước khổng lồ và dòng nước đang cuộn cuộn đổ xuống. Nhà vua hết sức ngạc nhiên khi nhìn thấy bức tranh ấy. Làm sao bức tranh này có thể thể hiện được chủ đề “Sự bình yên và thanh thản” được cơ chứ?

Người họa sĩ thứ hai bảo nhà vua hãy xem kỹ lại bức tranh một lần nữa.

Và khi quan sát thật kỹ lưỡng, nhà vua nhìn thấy có một cái cây bên cạnh thác nước dữ dội ấy. Trên cây là một tổ chim và trong tổ có ba chú chim non đang say sưa ngủ. Khi nhìn thấy thế, nhà vua bèn mỉm cười. Đây mới là sự bình yên và thanh thản thực sự!

Thế là họa sĩ thứ hai đã giành chiến thắng trong cuộc thi đó.

Câu chuyện này mang đến cho ta thông điệp rằng khi ai đó tìm thấy sự bình yên nội tại thì môi trường bên ngoài, dù có hỗn loạn đến thế nào cũng không thể tác động nhiều đến họ được. Vì thế, hãy bắt đầu tìm kiếm sự bình yên trong tâm hồn bạn kể từ hôm nay.

Những bí quyết đơn giản hóa

Sau khi bạn đã tập trung vào bản thân mình, thì đây là một vài bí quyết dành riêng cho bạn!

Hãy là chính mình

Bốn từ “Hãy là chính mình” đã tóm tắt một cách đầy đủ ý tưởng cơ bản của việc hài lòng với con người mình. Chúng ta thường chịu áp lực phải thể hiện nhiều hơn hay phải tỏ ra tốt đẹp hơn một người nào đó. Những câu kiểu như: “Sao con không giỏi như anh họ con,

giờ anh ấy đang học trường luật rồi đấy!” hay “Tại sao con không noi gương chị con và trở thành một bác sĩ thành đạt?” rất phổ biến. Đúng vậy, luôn có một áp lực đòi hỏi chúng ta phải thể hiện. Tất nhiên, một chút áp lực như thế này là tốt, nhưng phải có giới hạn.

Hãy tưởng tượng có một sợi dây cao su trên mặt bàn. Nếu chúng ta không làm gì cả, nó sẽ ở nguyên đó. Tuy nhiên, nếu ta kéo mạnh nó, nó sẽ giãn ra rất nhiều so với chiều dài ban đầu. Và nếu ta kéo quá mức, nó sẽ đứt.

Tương tự, nếu chúng ta không kéo giãn bản thân mình, ta cũng giống như sợi dây thun nằm trên bàn. Nhưng nếu chúng ta kéo giãn bản thân nhiều lần, ta sẽ nhận thức được tiềm năng của mình. Tuy nhiên, nếu đi quá giới hạn và đặt ra cho mình quá nhiều áp lực, chúng ta sẽ gặp vấn đề.

Vì thế, hãy kiểm soát áp lực thật tốt và đừng để nó lấn át mình. Sau cùng, chúng ta nên nhìn vào gương và hạnh phúc với những gì mình nhìn thấy trong đó.



Thời gian “Tôi”

Đã bao giờ bạn tự hỏi vì sao cú được xem là một loài vật thông thái chưa? Không phải vì chúng thức cả đêm để tìm câu trả lời cho những vấn đề hóc búa đâu. Có thể chúng thức suốt đêm để suy nghĩ về những điều đã xảy ra trong cuộc đời chúng và làm sao để cuộc đời mình trở nên tốt đẹp hơn đấy.



Mỗi ngày, chúng ta đều bị vòng xoáy của cuộc sống cuốn đi. Chúng ta rơi vào cuộc đua hoàn thiện bản thân và người khác, đồng thời cố gắng trở thành người giỏi nhất. Có khi nào ta có thời gian để suy

nghĩ về cuộc sống này không? Hay đã bao giờ ta tự hỏi tại sao mình lại làm những điều đang làm?

Câu trả lời có thể chẳng hề đơn giản chút nào; nhưng không sao cả. Điều quan trọng là ta đã dành thời gian cho bản thân – mà tôi gọi là “Thời gian “Tôi””. Chúng ta không được làm bất cứ điều gì trong khoảng thời gian này ngoài việc tập trung vào bản thân mình. Chúng ta có thể dành thời gian để làm những việc ta thích hoặc suy nghĩ xem ta đã sống cuộc đời mình như thế nào.



Đơn giản hóa những mục tiêu của bạn

Có đôi lúc chúng ta đặt ra nhiều mục tiêu cho bản thân cùng lúc. Dù một số người có thể đạt được tất cả những mục tiêu ấy nhưng đa số sẽ gặp khó khăn.

Thời gian biểu của Steven luôn dày kín. Cậu ấy thường đặt ra rất nhiều mục tiêu và đôi khi có những mục tiêu không thực tế. Danh sách những việc cần làm của Steven luôn lên đến con số một trăm, và cậu thường xuyên bổ sung thêm nhiều việc khác vào danh sách này! Thật không may cho Steven, cậu ấy đã không đánh giá đúng khả năng của mình nên không thể đối mặt được với hàng tá những khó khăn thử thách trên đường đạt được mục tiêu. Đó là lý do vì sao đến tận bây giờ, Steven vẫn chưa đạt được gì nhiều.



Tôi hy vọng bạn không rơi vào tình trạng như Steven. Giải pháp đơn giản để giải quyết vấn đề của Steven là giảm thiểu số mục tiêu của cậu ấy lại còn một cái duy nhất. Khi ấy, Steven có thể dồn tất cả năng lượng của mình để đạt được một mục tiêu ấy. Điều này không chỉ giúp Steven cảm thấy ít bị áp lực hơn và cơ hội thành công của cậu ấy cũng sẽ cao hơn. Khi đã đạt được mục tiêu đó, cậu ấy có thể

đặt ra cho mình một mục tiêu khác và cứ thế tiến lên. Đây là một chiến lược đơn giản nhưng rất hiệu quả.

Kết luận

Hãy suy nghĩ xem bạn là ai cũng như tìm ra những phương pháp để làm cuộc sống của mình trở nên đơn giản và hạnh phúc hơn.



Đơn giản hóa cách chúng ta đối xử với bản thân mình

- Hãy là chính mình
- Thời gian “Tôi”
- Đơn giản hóa những mục tiêu của bản thân

Lời kết

“Làm mọi việc phức tạp thì rất đơn giản nhưng làm mọi việc đơn giản thì lại rất phức tạp.”

- Khuyết danh

Xin chúc mừng bạn vì đã đọc xong cuốn sách này!

Tôi hy vọng cuốn sách này đã giúp bạn nhận ra được tầm quan trọng của việc giữ mọi thứ thật đơn giản. Như đã nói đến trong phần giới thiệu, việc sống đơn giản không có nghĩa là mọi việc sẽ trở nên dễ dàng. Sự đơn giản và mức độ khó khăn trong cuộc sống là hai khía cạnh hoàn toàn khác nhau. Nhưng sống đơn giản và kiểm soát tốt những vấn đề chính trong cuộc sống sẽ giúp ta sống một cuộc đời ý nghĩa.

Sau đây là một câu chuyện rất thú vị.

Con sếu và con cá TO

Ngày nọ, có một con sếu bay qua một cái hồ và nhìn thấy rất nhiều cá trong đó. Nó phấn khích bay lại gần hơn để nhìn cho rõ. Cái hồ này đúng là thiên đường với rất nhiều loại cá. Dù đang đói nhưng sếu ta vẫn quyết định đợi đến khi tìm thấy con cá to nhất trong hồ. Nó tin rằng có một con cá rất to đang ở đâu đó dưới kia.

Sếu nhủ rằng nếu bắt được con cá to đó thì bạn bè sẽ tôn vinh nó như một anh hùng. Thế là nó kiên nhẫn chờ đợi và dán mắt tìm con cá to nhất này.

125

Khi màn đêm buông xuống, con sếu, với cái dạ dày lép kẹp, vẫn tìm con cá to của mình. Nhưng lúc này, nó cần phải ăn cái gì đó. Nó

nhìn quanh nhưng chẳng còn thấy gì nữa vì trời đã quá tối.

Thế là con sếu tội nghiệp phải nhịn đói cả đêm...

Vì thế, hãy trân trọng những gì bạn đang có trong hiện tại và sống một cuộc sống trọn vẹn!

Chúc bạn thành công!

126