

LỜI TRI ÂN

Trong mỗi con người chúng ta, ai ai cũng đều có hai phần. Đó là phần “con” và phần “người”. Khi chúng ta ở phần “con” thì như chiếc dù còn đang đóng kín. Lúc đó con người ta được che đậy một chiếc mặt nạ, tạm gọi là “diễn”. Trong hành trình của cuộc đời ta đã trải qua rất nhiều vai diễn, mỗi một vai diễn cho ta một chiếc mặt nạ. Những chiếc mặt nạ ấy không biết tốt hay xấu nhưng biết chắc một điều rằng những chiếc mặt nạ ấy làm cho con người ta không có sự rung động, không có cảm xúc thật trước những tấm lòng bao dung và vị tha của những bậc sinh thành, trước những sự kiệt sức của cấp trên khi phải gánh chịu cho mình vì những lỗi lầm của mình gây ra dù là vô tình mình phạm phải. Thường những lỗi này ta sẽ không thấy được khi ta còn mang trên mình chiếc mặt nạ, cũng như ta cũng không biết hối lỗi hay cảm ơn, hay tri ân một ai đó một cách chân thành khi ta phạm phải lỗi lầm hay nhận được sự giúp đỡ của người khác.

Trên đường đời ta đã nhận được rất nhiều sự nâng đỡ. Từ lúc chào đời, lúc chập chững đi cho đến lúc bắt đầu cuộc sống tự lập ta đã được đáng sinh thành nâng đỡ, tập từng bước đi, dạy cho ta điều hay lẽ phải, học điều hay, bỏ điều xấu. Từng chịu đau khổ những khi ta làm lỡ với hàng xóm, họ hàng. Từng đi khắp nơi xin lỗi do lỗi lầm ta gây ra, từng chịu bao uất ức khi ta bất hiểu, chỉ biết nuốt nước mắt vào lòng để ta vui vẻ. Lúc tự lập lại sợ ta bị cuộc sống lôi cuốn vào thói hư tật xấu, lo cho ta từng lúc đi về khuya có chuyện chẳng lành, bồn chồn lo lắng không ngủ được, lúc ở nhà thì lo ta ăn uống có đàng hoàng không? đủ chất không? mặc dù họ không đủ ăn hoặc đồ ngon thì dành cho ta. Cho đến khi ta có gia đình thì lo ta sống có hạnh phúc hay không? con cái ta có được chăm sóc chu đáo dạy dỗ nên người hay không?

Bên cạnh đó trên đường sự nghiệp ta lại gặp rất nhiều sự nâng đỡ, từ đồng nghiệp, bạn bè. Người nâng đỡ và gánh vát lỗi lầm của ta là người lãnh đạo, đã bao lần đi xin lỗi, thậm chí van xin khách hàng vì ta chỉ sơ xuất nhỏ làm cho khách hàng giận.

Nhưng với mặt nạ “con” thì ta có bao giờ nhận thấy được lỗi lầm mà ta gây ra. Chỉ khi ta cởi bỏ mặt nạ để sống với chính phần “người” của ta thì lúc đó ta mới hành động là một “con người”. Cũng như ta phải sống sao cho xứng đáng với sự hy sinh của Ba Mẹ, của Sếp, của những người thân đã dành tâm huyết, sự tin tưởng đối với ta.

Trên đây là những điều mà tất cả phàm là người thì điều phải trải qua. Là lời tâm sự của cuộc đời tôi. Tôi xin gửi lời xin lỗi chân thành, lòng biết ơn và tri ân sâu sắc đến Ba tôi: Phạm Khá, Mẹ tôi: Tạ Thị Xuân, Sếp tôi: Võ khắc Huy. Những người đã nâng đỡ tôi trên suốt đoạn đường đời cho đến ngày hôm nay.

Phần I: LẬP MỤC TIÊU THÔNG MINH

I.1. Thiết lập một mục tiêu thông minh cần đảm bảo các điều kiện sau:

1. Mục tiêu cần cụ thể.
2. Mục tiêu phải đo lường được.
3. Mục tiêu phải thực thi được, có thử thách.
4. Mục tiêu phải thực tế.
5. Mục tiêu phải có thời hạn

I.2. Khi đặt ra mục tiêu cần phải hiểu:

1. Đặt mục tiêu về cái gì? (What?)
2. Đặt mục tiêu làm như thế nào? (How?)
3. Tại sao ta đặt mục tiêu như vậy? (Why?)

I.3. Bảng mục tiêu Phạm văn Trí

I.3.1. Giá trị kéo (mong muốn):

- Thành đạt.
- Hạnh phúc.

I.3.2. Giá trị đẩy (không mong muốn):

- Phản bội.
- Không thành công.

I.3.3. Người thân (Why)

- Ba mẹ
- Anh chị em
- Những người thân xung quanh

I.3.4. Học tập:

- Cuối năm 2013 lấy bằng kỹ sư dân dụng và công nghiệp.
- Cuối năm 2015 lấy bằng kiến trúc sư.

I.3.5. Phát triển bản thân:

- Tham gia các khóa học “tri ân cuộc sống” do BKC tổ chức.
- Năm 2020 lấy bằng thạc sĩ.

I.3.6. Mối quan hệ:

- Một năm về thăm quê 1 lần vào dịp tết, mỗi lần 10 ngày.
- Đến năm 35 tuổi kết hôn.

I.3.7. Sự nghiệp:

- Năm 2020 mở công ty TVTK Xây Dựng.

I.3.8. Xã hội:

- Mỗi tháng đi từ thiện 2 lần (vào mùng 2 và 16 âm lịch)
- Một năm giới thiệu cho ít nhất 3 công ty tham gia khóa học “tri ân cuộc sống”.

I.2. Game quyết tâm đạt được mục tiêu.

- Hai tay cầm giấy ghi mục tiêu của mình, đưa trước ngực, thẳng tay, đọc rõ mục tiêu của mình đã viết và cố gắng giữ trong thời gian nhất định bằng cả ý chí và nghị lực của con tim.

- Game này cho ta thấy được tất cả mọi việc, nếu ta quyết tâm và làm nó bằng chính con tim của mình thì sẽ vượt qua tất cả. Dù khó khăn đến đâu nhưng với nghị lực kiên cường, với lòng quyết tâm cao độ, thực hiện nó với cả lòng tình yêu với nó, với một ý chí không gì là không thể làm được, ta nhất định phải làm được, ta không bỏ cuộc. Đây cũng chính là tiêu chí của những người thành công.

PHẦN II: TRI ÂN CUỘC SỐNG - TÌM VỀ NGUỒN CỘI

II.1. Game tìm về nguồn cội

- Một nhóm hai người, một người bịt mắt, một người không bịt mắt. Người không bịt mắt dẫn người bị mất đi qua những chặng đường chông gai thử thách. Đi hai vòng, mỗi vòng cấp độ khó khăn hơn.
- Game này giúp cho ta thấy được trong cuộc sống, trên bước đường ta đi có rất nhiều khó khăn, chướng ngại vật mà ta gặp phải rất nhiều. Nhưng luôn luôn có những người thân: Ba Mẹ, vợ (chồng), con, anh chị em, bạn bè, đồng nghiệp, Sếp ta luôn luôn nâng đỡ, động viên, giúp ta vượt qua mọi trở ngại. Chính vì vậy ta cần phải tri ân những người đã nâng đỡ ta trong suốt chặng đường gian nan đó. Và ta hãy sống xứng đáng với sự nâng đỡ ấy. Hãy rót thật nhiều tình cảm, nhiều lòng biết ơn, nhiều điều tri ân để thấy được trên đường đời ta thật sự được giúp đỡ rất nhiều.

II.2. Xem đoạn video clip: “Người Bỏ tâm, điếc và người con gái”

- Đoạn phim nói về hai cha con một bé gái học trung học cơ sở. Người cha không như những người cha bình thường như bao người cha khác, ông bị câm, bị điếc. Đó cũng chính là điều làm cô bé xấu hổ. Khi đi học cô bị bạn bè trêu chọc, khi về nhà cha mình nói mình không hiểu. Cô bé rất mong có một người cha bình thường, người cha hiểu được những tâm tư của mình. Nhưng cô chờ đợi rất lâu và càng ngày sự xấu hổ của cô về người cha càng lớn. Cho đến ngày xin nhật của cô bé, ông tranh thủ bán hàng về thật sớm, mua một chiếc bánh sinh nhật, học và tập những câu nói để cho con mình hiểu mình, thậm chí có cả lời xin lỗi vì đã sinh con ra mà chưa có một người cha bình thường. Nhưng đổi lại cô bé về và giận dữ đi thẳng vào toilet, cứa tay mình để tự vẫn. Ông đã bế bé gái chạy vào bệnh viện, trên đường chạy vào không ngừng kêu: “cứu con tôi với”. Đến bệnh viện cô bé đã kiệt sức vì đã ra rất nhiều máu, ông nói với Bác Sĩ phẫu thuật rằng: “Tôi nghèo không có tiền, nhưng tôi có tình yêu dành cho nó là tất cả, tôi chấp nhận hy sinh để cứu con gái tôi”. Và rồi ông đã hy sinh để cho cô bé được sống. Cô bé tỉnh dậy, thấy cha mình nằm bên cạnh, ông đã ra đi. Lúc này cô bé đã nhận ra mình đã mất đi thứ quý giá nhất trên đời. Đó là người cha, một người mà không ai có thể thay thế được. Một câu nói cuối phim làm cho ta thức tỉnh: “Không có người cha hoàn hảo nhưng tình yêu mà người cha dành cho con là hoàn hảo”
- Qua đoạn video clip cho ta thấy được tình yêu của Ba Mẹ dành cho con là vô bờ bến. Không một ai thay thế được họ. Hãy dành tình yêu thật sự, và thể hiện lòng

hiếu thảo ngay khi Ba Mẹ ta còn sống, đừng để họ về phía bên kia thế giới rồi tiếc thương, cúng mâm cao cỗ đầy cũng không còn ý nghĩa gì nữa.

II.3. Xem đoạn video clip cậu bé người Mông Cổ thi China Got Talent với bài hát “Mẹ trong giấc mơ”

- Cậu bé này có một mảnh đời bất hạnh, mẹ mất, cha bị tai nạn giao thông qua đời, nhưng cậu xem Mẹ mình luôn bên cạnh mình. Xem thế giới của mẹ và thế giới mình không có ranh giới. Những ước mơ cao đẹp: cậu có thể sáng chế ra một loại mực, loại mực này có thể tưới ở đâu thì ở đó biến thành đồng cỏ xanh tươi; ước cưỡi chim hạt bay lên trời với mẹ, ước có ngôi nhà trồng đầy hoa thánh sương. Cho thấy cậu bé là một người con rất kiên cường và hiếu thảo.
- Đoạn video clip này cho ta cảm nhận được tấm lòng của cậu bé. Hãy hành động như vậy, không được lùi bước dù ta có bất hạnh đến đâu. Đó cũng là thông điệp muốn chúng ta hãy sống tốt và dành tình cảm cho những cuộc đời bất hạnh ấy.

II.4. Xem đoạn video clip: “Con chim sẻ”

- Nội dung đoạn clip nói về tình yêu thương của người cha dành cho con là cả một tấm lòng bao dung. Lúc người con 3 tuổi hỏi người cha 21 lần về con chim sẻ rằng: “Đó là cái gì?”. Và người cha trả lời đúng 21 lần : “Con chim sẻ”, mỗi một lần trả lời là một lần hạnh phúc và ôm con vào lòng. Nhưng khi người con trưởng thành, người cha hỏi lại người con cũng với câu hỏi đó mới 5 lần, nhưng người con rất tức giận và quát mắng ông. Lúc người cha đưa cuốn nhật ký và bắt người con đọc thật to, thì người con thấy mình rất có lỗi và ôm người cha vào lòng.
- Đoạn video clip cho thấy đôi khi chúng ta cũng xử sự với Ba Mẹ mình như vậy, mặc dù chỉ những câu nói: “Sao con đi về khuya quá vậy?” Thì đổi lại lòng quan tâm ấy bằng những lời quát mắng. Lúc ấy Mẹ mình chỉ vào phòng hay xuống bếp và khóc một mình. Ta hãy xem lại cách ta đã thể hiện với Ba Mẹ mình như thế nào? Và hãy nói một lời xin lỗi chân thành để cho Ba Mẹ mình được vui vẻ và hạnh phúc trước khi quá muộn.

II.5. Xem đoạn video clip: “Lá thư của người cha”

- Đoạn video clip cho ta thấy mong muốn của Ba Mẹ mình lúc về già là con mình hiếu mình và đừng nổi giận khi người già khó tính, vì những gì họ làm điều muốn tốt cho con mình nhưng tuổi già nên không còn lý trí như lúc trẻ được. Chúng ta hãy dành tình thương và lòng bao dung của những người cha, người mẹ dành cho con mà đối xử ngược lại với họ như vậy lúc về già.

II.6. Xem đoạn video clip: “Sự hình thành một thai nhi”

- Đoạn video clip cho ta thấy được sự hy sinh của biết bao người thân để ta có cuộc sống này. Vì vậy hãy sống tốt và có ý nghĩa để không phụ lòng của mọi người.

PHẦN III: QUY LUẬT CHO NHẬN – TRÁCH NHIỆM CỦA BẢN THÂN

III.1. Bữa cơm thiên đường

- Tổ chức một bữa ăn. Trong bữa ăn này không được nói một tiếng động, không được cười trong lúc ăn. Người này gấp thức ăn vào đút cho người khác ăn chứ không được tự mình ăn.
- Kể câu chuyện “Bữa ăn thiên đường và bữa ăn địa ngục”.
Một Bác nông dân được Ngọc Hoàng thưởng để ban tặng cho bữa ăn. Và nói: “bữa ăn địa ngục và bữa ăn thiên đường, người muốn ăn bữa ăn nào trước”. Người nông dân xin được ăn bữa ăn khổ trước: “bữa ăn địa ngục”. Trong bữa ăn này toàn sơn hào hải vị, mà người ăn chỉ là những bộ xương khô, rất đói. Thấy thức ăn là nhào vô ăn, nhưng đôi đũa dài 3m, nên khi gấp thức ăn hầu như rơi vãi hết xuống đất. Họ chỉ được ăn trong một thời gian nhất định. Tiếng keng kết thúc bữa ăn vang lên nhưng họ chưa có trong bụng miếng nào mà đành quay về nơi giam giữ. Bữa ăn thiên đường cũng như vậy, nhưng các tiên ông và cô tiên dùng đũa gấp thức ăn và đút cho nhau ăn. Nên sau bữa ăn ai nấy điều no.
- Qua bữa ăn thiên đường ta thấy rằng: “Trong cuộc sống ta cho đi bao nhiêu thì nhận lại bấy nhiêu. Khi cho đi ta cảm thấy hạnh phúc hơn rất nhiều.” Điều thực tế trong bữa cơm thiên đường đã chứng minh, ai ăn no nhất đó là người đã đút thức ăn cho nhiều người nhất.

III.2. Game hít đất

- Chia làm 2 đội chơi, mỗi đội có 20 người, có 2 đội trưởng (1 nam và 1 nữ). Đếm thứ tự từ 1 đến 18. Đội nào đếm hết trong thời gian ngắn nhất thì thắng. Đội nào thua thì đội trưởng sẽ hít đất cho đội của mình. Trải qua ba lần thi và số lượng hít đất cho đội trưởng tăng dần: 20 cái – 40 cái – 80 cái.
- Qua game này cho ta thấy được những lỗi lầm mà ta gây ra thì Sếp ta phải gánh chịu. Chịu cho đến lúc kiệt sức nhưng ta thì không thể làm gì để giúp Sếp trong lúc Sếp kiệt sức cả. Chúng ta hãy làm việc bằng chính tình yêu thương nghề nghiệp của mình. Hãy vì công ty, vì Sếp mà ta làm tất cả, đừng để lúc gây ra lỗi lầm rồi Sếp là người gánh chịu tất cả, lúc đó ta có muốn giúp Sếp cũng không thể được. Cũng như cha mẹ ta, những lỗi lầm mà ta gây ra, những tiếng xấu mà ta gây ra, Người điều chịu trận và nhận lấy hậu quả mà không một lời than vãn. Hãy sống cho thật tốt và có ích.

III.3. Game Free Hugs

- Tất cả mọi người đứng thành 2 vòng tròn đồng tâm (1 vòng lớn và 1 vòng nhỏ, cùng một số lượng người bằng nhau). Mọi người nghe theo hiệu lệnh của tiếng còi và thực hiện như sau:

Tiếng còi thứ nhất: người ở vòng tròn lớn bước qua 1 bước, tiếng còi thứ 2 cả hai cùng oánh tù tù, 1 ngón tay là: đứng nhìn nhau, 2 ngón tay: nhìn nhau và cười, 3 ngón tay: bắt tay và cười, 4 ngón tay: ôm nhau với tư thế thoải mái và thân thiện. Nếu 2 người đưa ra số lượng ngón tay không giống nhau thì thực thi hiệu lệnh theo ngón tay của người ít hơn.

Tiếng còi thứ 2 là oánh tù tù

Tiếng còi thứ 3 là thực thi lệnh

Và cứ thế làm theo tiếng còi cho đến khi tiếng còi dứt

- Chiếu một đoạn clip Free Hugs ở Châu Âu (Pháp). Thấy mọi người đón nhận nó rất nhiệt tình.
- Qua trò chơi này ta thấy được rằng: chúng ta hãy mở rộng lòng ra để đón những tấm lòng đang chờ ta chia sẻ sự quan tâm, triền mến. Điều này giúp ta hạnh phúc, hưng phấn và giảm stress rất nhiều (khoa học đã chứng minh).