

# **Để trở thành người phụ nữ hiện đại mạnh mẽ, tự tin và thành đạt**

*Xã hội thời nay đã có nhiều sự thay đổi so với thời xưa: Phụ nữ thời nay được đi học có học vị cao, phụ nữ thời nay cũng có địa vị và thu nhập cao trong xã hội không thua kém gì người đàn ông, nhiều giá trị, quan niệm trong xã hội thay đổi với tốc độ chóng mặt.*

Vậy để theo kịp với sự thay đổi và phát triển đó, phụ nữ chúng ta cũng làm gì để thích nghi? Theo tôi :

## **I- Trước hết chúng ta phải nhận thức và hiểu rõ ý nghĩa của cuộc sống**

Theo các bạn: Tôi và các bạn được sinh ra trong cuộc đời này là Sướng hay Khổ; Hạnh phúc hay Bất hạnh? Câu trả lời sẽ tùy nhận thức của mỗi người, tùy quan điểm của mỗi người.

Với tôi: cuộc sống có hạnh phúc hay bất hạnh, giàu hay nghèo, có địa vị cao hay không, có học vị cao hay mù chữ, đi nhanh hay đi chậm rồi cùng về một đích mà con người hiện đại đã tổng kết, gói ghém trong 6 mục tiêu của đời một con người: 1 chồng (1 vợ); 2 con; 3 lầu; 4 bánh; 5 châu; rồi cũng đến 6 tấm (chết).

Trong cuộc đời này nếu tôi và các bạn muốn: tiền tài, địa vị, danh vọng, có hết. Nhưng với tôi đó chỉ là điều phù du, có ngay đây, mất ngay đây...

Vậy thì cuộc sống này các bạn bon chen, ích kỷ, đố kỵ hẹp hòi, thù hận để làm gì, chết có mang theo được đâu. Con người ta khi đang sống lúc nào cũng toan tính, đố kỵ, ganh ghét, tìm cách trả thù, ngủ nằm co quắp, mặt cau có... nhưng khi trút hơi thở cuối cùng chân tay duỗi thẳng chẳng mang theo thứ gì. Cung điện, lầu đài, vàng bạc châu báu rồi cũng bỏ lại tất cả.

Bởi vậy, chúng ta biết cảm ơn bố mẹ đã cho chúng ta sinh ra trên cuộc đời này, biết trân quý từng ngày chúng ta sống khỏe, sống hạnh phúc. Con người là một tài sản vô giá, biết yêu chính bản thân mình; tôi chẳng bao giờ nghĩ những cái quá xa, quá cao so với năng lực bản thân, và tôi chỉ nghĩ rất gần: Mình chỉ còn sống nốt ngày hôm nay, ngày mai có thể mình sẽ chết nên cứ sống hết mình, làm việc hết mình, vui vẻ hết mình khỏi ân hận. Sáng mai tỉnh dậy thấy mình vẫn còn sống; điều đầu tiên cảm ơn cuộc đời, và lại tiếp tục công việc của một ngày...

Nếu bạn hiểu ra cuộc sống giản đơn là như vậy thì chẳng có gì phải buồn phiền, phải than vãn, chán nản, và có thể quẳng gánh lo đi để sống. Thấy mình may mắn đã có mặt trên cuộc đời, cứ mỉm cười thì cuộc sống cũng sẽ mỉm cười, cứ lạc quan và có niềm tin bạn sẽ có tất cả.

## **II- Để trở thành người phụ nữ hiện đại: mạnh mẽ, tự tin và thành đạt**

### **1- Thế nào là người phụ nữ mạnh mẽ**

Là người luôn biết đâu là điểm mạnh, điểm yếu của mình. Họ luôn chủ động, tự biết lựa chọn cuộc sống hạnh phúc mà không cần phụ thuộc vào ai khác.

Làm thế nào nhận ra điểm mạnh hay yếu ở bản thân thì dựa trên kỹ năng tự nhận thức bản thân, cụ thể dựa trên kiểu hoạt động hệ thần kinh của não bộ, cụ thể là quá trình thần kinh hưng phấn và ức chế, tâm lý học chia ra có 4 loại người cụ thể: Người linh hoạt; Người điềm tĩnh; Người nóng nảy; Người ưu tư.

### **2- Những đặc điểm tâm lý của người phụ nữ mạnh mẽ**

*a- Hãy tự chủ về tài chính – Điểm khác biệt của phụ nữ thời xưa với thời nay*

Đây là yếu tố quan trọng đầu tiên giúp cho bạn tự tin và chủ động. Bạn sẽ luôn cố gắng làm việc và gây dựng sự nghiệp, khi đó bạn sẽ không phải dựa dẫm vào ai, đặc biệt là về tiền bạc.

Các cụ từ ngàn xưa đã khẳng định: Mạnh về gạo, bạo về tiền, và ngày nay cũng càng khẳng định: Không có việc gì khó, chỉ sợ tiền không nhiều. Tuy nhiên, tiền không là tất cả, không mọi giá để có được nó, nhưng nó là điều kiện, là phương tiện để tồn tại

Cuộc sống phụ thuộc sẽ rất khổ, phụ thuộc cái gì cũng khổ nhưng khổ nhất vẫn là phụ thuộc về tiền: đôi khi cảm thấy nhục nhã, ê chề cho dù đây là phụ thuộc vào những người thân như: ông bà, cha mẹ, anh chị em ruột thịt. Cứ mỗi lần ngửa tay, mở miệng xin, vay tiền sao mà khổ đến thế, tôi còn nhớ ở tuổi đang học, chưa làm ra tiền mỗi lần xin mẹ thôi rồi..., lớn lên quyết tâm đi làm kiếm tiền dù ít dù nhiều đồng tiền tự mình kiếm được tiêu không ai chì chiết, mặt nặng nhẹ. Đặc biệt, khi đã về hưu phải có sổ tiết kiệm không phụ thuộc vào con cái: vì tiền của bố mẹ là tiền của con cái, nhưng tiền của con cái không phải là tiền của bố mẹ

*b- Không nên tin tưởng tuyệt đối vào bất kỳ lời hứa nào*

Trên đời này có hai thứ tuyệt đối không thể tin: đó là quảng cáo và lời hứa của đàn ông. Một người phụ nữ mạnh mẽ sẽ thường tự nhủ điều này với bản thân.

Với quảng cáo bạn đang nghe những lời lẽ không tương về một sản phẩm bình thường. Chẳng có gì quá đặc sắc. Bạn có quyền mua hoặc không mua chúng. Vậy nên những thứ này không thực sự ảnh hưởng đến cuộc đời bạn.

*c- Vận dụng sức lực một cách hợp lý*

Chúng ta thường rất dễ bị phân tâm bởi hàng hà sa số những chuyện vặt vãnh, không hữu dụng trong cuộc sống hàng ngày. Người phụ nữ mạnh mẽ không mắc phải thói quen này. Họ tận dụng thời gian và sức lực của bản thân một cách

rất thận trọng. Họ đầu tư cho những chuyện ý nghĩa và quan trọng, chuyên tâm theo đuổi chúng đến khi đạt được mục tiêu.

#### *d- Đối diện và “tái tạo” những suy nghĩ tiêu cực*

Mỗi người đều không tránh khỏi có lúc bị trói chặt bởi những suy nghĩ tiêu cực, nhưng phụ nữ có ý chí mạnh mẽ sẽ không để những tâm trạng cực đoan này cản trở hoặc đeo bám lâu. Cách họ đối mặt với cảm xúc tồi tệ là đối thoại với chính mình, bình tĩnh phân tích nguồn cơn và thúc đẩy bản thân từ từ tìm ra lối thoát, không quá hoang mang và hấp tấp đưa ra bất cứ quyết định nào. Thói quen đối thoại với nội tâm là phương pháp tốt để dẫn dắt và khích lệ chính bạn nhanh chóng thoát ra khỏi cảm xúc tiêu cực, nó giống như một người bạn đáng tin cậy hoặc một người thầy minh mẫn luôn ở đằng sau ủng hộ bạn.

Đây chính là phương pháp con người tự giao tiếp với chính bản thân mình: tự phân tích, tự đánh giá, tự phê bình, tự kiểm điểm nghiêm khắc bản thân; cái gì được, cái gì chưa được, cần chỉnh sửa, bổ sung. Con người càng nghiêm khắc với chính mình bao nhiêu càng có điều kiện tiến thân, phát triển hoàn thiện mình bấy nhiêu. Vì kinh nghiệm chỉ là ngọn đèn chúng ta đã đi qua, con đường trước mắt có vượt được tiếp hay không vẫn luôn phấn đấu không ngừng

#### *d- Luôn nhìn lại đoạn đường đã qua*

Ở đây không có nghĩa là nuối tiếc về quá khứ, người phụ nữ mạnh mẽ mỗi ngày đều có thói quen nhìn lại và tự phản tỉnh về những gì mình đã trải qua trong quá trình thực hiện mục tiêu. Bởi kinh nghiệm là ngọn đèn soi quãng đường đã đi qua, không có kinh nghiệm suốt đời sống trong đêm trường trung cổ: thấp không lên tới cao, hang động không trở thành nhà lâu, con người không trở thành người theo đúng nghĩa người.

Họ sẵn sàng dành ra thời gian để tìm kiếm những suy nghĩ khách quan nhất đánh giá lại chuyện gì đã làm tốt, chuyện gì cần phải tiếp tục nỗ lực.

#### *e- Dám chấp nhận “cọ xát” cho những mục tiêu xa hơn*

Có nhiều người, để tránh phải chịu khổ cực, họ sẵn sàng từ bỏ ước mơ, hoặc có thể chịu đựng chút khó khăn chỉ để chứng minh bản thân mình lớn mạnh. Người có ý chí kiên cường không cần làm việc này. Họ chỉ chấp nhận đối mặt với những thử thách, va chạm là để thực hiện cho mục tiêu cao hơn, xa hơn. Mệt mỏi, sợ hãi chỉ là đòn bẩy giúp họ mài giũa bản thân thêm tiến bộ và hoàn thiện

#### *f- Nhận thức và sống với giá trị của bản thân*

Khó mà so sánh giữa bản thân với bất cứ ai khác, bởi mỗi người là một cá thể riêng biệt và có hoàn cảnh khác nhau. Những người phụ nữ mạnh mẽ không rơi vào cảnh giày vò của sự so sánh. Họ tập trung rèn giũa và phát huy năng lực của bản thân, sống bằng chính giá trị con người thật của mình, trong bất cứ hoàn

cảnh nào cũng phải nỗ lực hết sức. Vì vậy, với họ dù cuộc sống không ngừng đặt ra thử thách thì đó cũng chính là ý nghĩa và động lực để họ sống tốt mỗi ngày.

#### *i- Luôn tự tin vào chính bản thân mình*

Ưu điểm thì cần được phát triển, khuyết điểm thì cần được sửa chữa và hoàn thiện. Đừng xem nhẹ điểm tốt của bản thân và cứ mãi trách móc, tự ti về những thiếu sót còn tồn tại. Là con người thì ai cũng có ưu điểm khuyết điểm, việc bạn làm chưa tốt thì chưa chắc những người khác đã làm tốt nó đâu.

Trong cuộc sống, con người có hoạt động là có khuyết điểm – hoạt động nhiều khuyết điểm nhiều. Hoạt động ít khuyết điểm ít, ngay cả đến mặt trời còn có vết; ngay đến nhà thông thái trong 1000 lần còn có 1 lần nhầm – Bởi vậy, người thông minh nhất là người nhìn ra thiếu sót của mình để phấn đấu để tu sửa.

### **3- Để trở thành người phụ nữ tự tin**

Bạn luôn thấy mình kém cỏi vì không đẹp bằng cô bạn đồng nghiệp; không giỏi bằng nàng bạn thân, hay chẳng giàu bằng người chị gái?...

Nếu luôn so sánh như vậy bạn sẽ chỉ mệt mỏi và chẳng bao giờ tự tin vào chính mình. Trên thực tế, không ai có thể làm bạn cảm thấy mình thấp kém, trừ chính bạn, không ai hiểu mình bằng chính mình, không ai quyết định cuộc đời mình bằng chính mình. Vì vậy

#### *a- Đừng so sánh mình với người khác*

Dù bạn là ai và bạn đã đạt được những gì trong cuộc sống, thì sẽ luôn có người khác hơn bạn, họ có thể đẹp hơn, nhiều tiền hơn, thành công trong sự nghiệp hơn, có quần áo hợp mốt hơn... Cỏ luôn xanh hơn ở phía bên kia bờ rào.

Bạn đừng so sánh mình với bất kỳ ai mà hãy hiểu mình là ai và trân trọng những gì bản thân có. Việc luôn so sánh mình với người khác sẽ khiến bạn mệt mỏi và bi quan hơn thôi. Đừng bao giờ làm vậy. Bạn sẽ có những cái người khác nằm mơ cũng không có được; nhưng người khác có những cái mình có cố gắng tới đâu cũng không bao giờ đạt được. Trông lên cũng chưa bằng ai, trông xuống cũng không ai bằng mình.

#### *b- Hãy tạo một danh sách những ưu điểm của bản thân*

Hãy tạo một danh sách các phẩm chất tích cực của bạn. Bạn là người sáng tạo, chu đáo, bao dung, trung thực? Hãy rộng lượng với bản thân và danh sách gồm ít nhất 10 tính tốt kia sẽ giúp bạn nhìn thấy giá trị của mình. Bạn nên xem lại danh sách này thường xuyên.

Và thay vì luôn buồn phiền vì những nhược điểm, hãy tập trung và phát huy những thế mạnh, bạn sẽ thành công và thoải mái hơn nhiều bằng cách của riêng mình.

#### *c- Đừng luôn tự buộc tội bản thân*

Bạn sẽ không bao giờ có thể phát triển lòng tự tôn nếu thường xuyên chìm đắm vào những ý nghĩ tiêu cực và không bao giờ thừa nhận khả năng của mình.

Cho dù đang phải đối mặt với những vấn đề về hình thể, tài chính, các mối quan hệ... hãy luôn cho mình một góc riêng để thư giãn, tránh những lời bình luận thiếu tích cực và đừng để những tư tưởng bi quan luẩn quẩn trong đầu bạn.

*d- Luôn luôn hành động*

Bạn sẽ không thể tự tin nếu chỉ biết ngồi bên lề và tránh xa những thách thức trong cuộc sống.

Khi bạn hành động – bất kể kết quả sau đó thế nào, bạn cũng sẽ cảm thấy tốt hơn về bản thân, ít nhất là khi bạn đã cố gắng hết sức. Dù sao, khi bạn có thái độ tích cực thì nhiều khả năng bạn sẽ có kết quả tích cực. Nếu bạn không tiến lên phía trước vì sợ hãi và lo lắng, bạn sẽ thất vọng và không hạnh phúc.

*đ- Hãy cho thêm*

Ở đây không phải là vấn đề tiền bạc mà là bạn dành nhiều hơn thời gian cho chính mình, gia đình, bạn bè, và những người xung quanh. Khi làm những việc tốt cho người khác, bạn đang có những đóng góp tích cực vào việc nâng cao giá trị của chính mình. Điều này sẽ nâng tinh thần và lòng tự trọng của bạn lên.

*GVC. Ths. Hoàng Thị Thu Hiền  
Tác giả gửi Trí Thức VN*

<https://trithucvn.net/van-hoa/de-tro-thanh-nguoi-phu-nu-hien-dai-manh-me-tu-tin-va-thanh-dat.html>