

**KỶ
LUẬT
ĐỂ TỰ
ĐO**

KỶ LUẬT ĐỂ TỰ DO

Bản quyền © Phi Hồng Huy, 2026

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của tác giả. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Phi Hồng Huy

KỶ
LUẬT
ĐỂ TỰ
DÒ

*Kỷ luật chính là
hành động yêu thương
bản thân cao cấp nhất*



 **NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI**

MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	6
Tâm thư của tác giả	10
Kỷ luật hay sự hỗn loạn?	16

01	Hiểu đúng về kỷ luật	19
-----------	----------------------------	----

02	Kỷ luật bắt đầu từ chính mình	39
-----------	-------------------------------------	----

03	Kỷ luật trong đời sống	77
-----------	------------------------------	----

04	Kỷ luật trong công việc & doanh nghiệp	133
-----------	---	-----

05	Công cụ và phương pháp kỷ luật.....	167
-----------	--	-----

06	Kỷ luật và sự thay đổi.....	197
-----------	-----------------------------	-----

07	Kỷ luật để tự do	217
-----------	------------------------	-----

	Lời cảm ơn	238
--	------------------	-----

	Quà tặng gửi độc giả.....	242
--	---------------------------	-----

	Người đọc nói gì về cuốn sách này	247
--	---	-----

LỜI GIỚI THIỆU

Từ anh Nguyễn Cảnh Bình

Chủ tịch Hội đồng Quản trị Alpha Books

Khi nhận được bản thảo cuốn *Kỷ luật để tự do*, tôi đã khá ngạc nhiên. Trước hết, tôi ngạc nhiên vì biết rằng đây đã là cuốn sách thứ chín của tác giả Phi Hồng Huy. Tôi chưa từng gặp Huy ngoài đời, nhưng qua những gì anh viết và những gì anh đã thực hiện được, tôi cảm nhận đây là một người có tinh thần học hỏi rất mạnh mẽ. Điều đáng quý ở Huy không nằm ở việc anh đã viết bao nhiêu cuốn sách, mà ở sự bền bỉ theo đuổi con đường tự học, tự rèn luyện và không ngừng hoàn thiện bản thân qua từng ngày.

Trong thực tế, nhiều người mong muốn thay đổi cuộc sống của mình nhưng không phải ai cũng đủ kiên trì để duy trì việc đọc, học tập, thực hành và phát triển bản thân trong thời gian dài. Huy là một trong số những người đã chọn cách tiến lên bằng những bước đi đều đặn như vậy. Qua hành trình của anh, tôi càng tin rằng sự trưởng thành không phụ thuộc hoàn toàn vào hoàn cảnh hay điều kiện

xuất phát, mà phụ thuộc rất nhiều vào thái độ sống, tinh thần cầu tiến và khả năng giữ kỷ luật với chính mình.

Có lẽ chính vì vậy mà những trang viết của Huy mang lại cảm giác chân thực. Anh không nói về kỷ luật như một lý thuyết xa vời, mà như một hành trình anh đang sống, đang trải nghiệm và đang tiếp tục thực hành mỗi ngày.

Phi Hồng Huy là một người như thế.

Những gì anh viết trong cuốn sách này không quá xa lạ với các thông điệp mà nhiều người thành công từng chia sẻ: muốn thay đổi cuộc đời, phải bắt đầu từ chính mình; muốn có tự do, phải có kỷ luật; muốn có thành quả, phải biết kiên trì với những hành động nhỏ nhưng lặp lại đủ lâu. Tuy nhiên, điểm đáng quý ở Huy là anh không viết một cách đao to búa lớn, cũng không tạo cảm giác mình đang đứng trên bục giảng để dạy người khác. Anh viết gần gũi, giản dị, bình dị, như một người đã trải qua, đã vấp ngã, đã tự rèn luyện, rồi chân thành kể lại cho người đi sau.

Cuốn sách này vì thế không chỉ nói về kỷ luật như một khái niệm khô cứng. Nó nói về đời sống hằng ngày: dậy sớm, đọc sách, tập thể dục, quản lý thời gian, vượt qua trì hoãn, kiểm soát cảm xúc, làm việc có kế hoạch, xây dựng thói quen tốt. Đó đều là những điều tưởng nhỏ, nhưng chính những điều nhỏ ấy, nếu được thực hiện bền bỉ, lại tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc đời mỗi người.

Tôi đặc biệt trân trọng tinh thần của cuốn sách này ở chỗ: nó cho thấy kỷ luật không phải là đặc quyền của những người đã thành đạt. Ngược lại, kỷ luật chính là con đường để những con người bình thường có thể từng bước vượt lên hoàn cảnh, làm chủ bản thân, phát triển năng lực và sống một cuộc đời có giá trị hơn.

Ở đâu có người biết tự học, biết đọc sách, biết giữ lời hứa với chính mình, biết thức dậy sớm hơn một chút, làm việc đều đặn hơn một chút, kiểm soát cảm xúc tốt hơn một chút, ở đó đã có nền tảng của sự trưởng thành. Và nếu những nền tảng ấy được bồi đắp mỗi ngày, chúng có thể tạo nên những thay đổi sâu sắc không chỉ cho một cá nhân, mà còn cho gia đình, tổ chức và cộng đồng xung quanh người đó.

Giọng văn của Phi Hồng Huy trong cuốn sách này nhẹ nhàng như một lời tâm sự. Anh không áp đặt. Anh chia sẻ. Anh không làm cho kỷ luật trở nên đáng sợ. Anh khiến người đọc cảm thấy rằng kỷ luật là điều có thể bắt đầu ngay từ hôm nay, từ một hành động nhỏ, một lựa chọn nhỏ, một cam kết nhỏ với chính mình.

Đọc bản thảo này, tôi cũng có một sự tò mò tích cực về hành trình phía trước của tác giả. Tôi muốn biết Huy sẽ còn học hỏi, trưởng thành và đi xa hơn như thế nào. Bởi một con người luôn bền bỉ đọc, viết, học, làm, chia sẻ và lan tỏa tinh thần kỷ luật, thì người đó đã chọn cho mình một con đường đáng trân trọng.

Tôi mong Phi Hồng Huy sẽ tiếp tục thành công hơn nữa trong cuộc đời, không chỉ với tư cách một tác giả, một doanh nhân, một người đào tạo, mà còn như một người đang kiên trì theo đuổi hành trình gieo ảnh hưởng tích cực tới cộng đồng và xã hội.

Và tôi cũng mong rằng bạn đọc, đặc biệt là các bạn trẻ, khi cầm cuốn sách này trên tay, sẽ không chỉ đọc để biết thêm một vài nguyên tắc sống. Hãy đọc để bắt đầu thay đổi. Hãy chọn một việc nhỏ và làm ngay. Hãy giữ một lời hứa nhỏ với chính mình. Hãy để kỷ luật không còn là một khẩu hiệu, mà trở thành một phần trong cách sống của bạn.

Bởi sau cùng, tự do không đến từ sự buông thả. Tự do đến từ năng lực làm chủ chính mình.

Và kỷ luật, nếu hiểu đúng, chính là con đường đẹp nhất để đi tới tự do.

Nguyễn Cảnh Bình

Tâm thư của tác giả

Một buổi tối, như bao buổi tối bình thường khác, tôi đang lướt mạng xã hội thì khựng lại trước dòng trạng thái của một học viên ở Thành phố Hồ Chí Minh. Một tin buồn đột ngột. Một người bạn mà tôi biết vừa ra đi mãi mãi ngay trong giấc ngủ vì đột quy. Tôi lập tức gọi điện hỏi thăm. Đầu dây bên kia là một giọng nói ghen ngào: *“Vợ anh ấy bảo chắc do làm việc quá sức anh ạ... Đêm nào cũng thức đến 2-3 giờ sáng.”*

Cái tin ấy ám ảnh tôi suốt đêm. Hôm sau, tôi lại đọc được thêm một bài báo về bi kịch tương tự. Ở đất nước láng giềng, một nữ streamer trẻ tuổi gục ngã ngay trên sóng livestream trước sự bàng hoàng của hàng nghìn người xem. Vì áp lực công việc, cô chỉ ngủ 4-5 tiếng mỗi ngày, vắt kiệt sức lực để chạy theo những con số tương tác.

Rồi tôi lại nhớ đến những bài báo viết về rất nhiều nghệ sĩ, diễn viên ở Việt Nam bị đột quy ngay tại hậu trường vì lịch chạy show dày đặc từ tỉnh này sang tỉnh khác, từ sự kiện này sang sự kiện khác. Họ có thể kiếm được nhiều tiền hơn thật, thành công hơn thật, nhưng thời

gian để nghỉ ngơi, tái tạo năng lượng cho bản thân thì gần như không có.

Điểm chung của họ là gì?

Đó là làm việc quá sức. Sống thiếu kỷ luật với chính cơ thể của mình. Và điều đó khiến tôi cứ trăn trở mãi với một câu hỏi: *“Chúng ta đang làm việc để sống... hay đang sống để làm việc?”*

Có lần, sau khi chạy bộ xong, tôi quay một video đăng lên Facebook với nội dung: *“Tôi tập thể dục để tiết kiệm tiền cho tương lai.”* Một người bạn vào bình luận hỏi: *“Tại sao tập thể dục lại tiết kiệm tiền hả anh?”*

Tôi trả lời đơn giản: *“Vì khi anh kỷ luật trong việc tập thể dục, anh sẽ duy trì được sức khỏe. Em hãy tưởng tượng 10-20 năm nữa, nếu em không vận động, không chăm sóc cơ thể mình... thì sớm hay muộn em cũng sẽ trở thành khách quen của bệnh viện.”*

Từ nhiều năm nay, tôi đã rèn cho mình thói quen ngủ sớm, dậy sớm. Sau đó tôi truyền cảm hứng để vợ và hai con cùng dậy sớm đọc sách vào mỗi buổi sáng. Tôi duy trì tập thể dục mỗi ngày, đọc sách mỗi ngày, sử dụng điện thoại có chừng mực và chủ động kết nối các mối quan hệ tích cực...

Khoảng năm năm trở lại đây, tôi gần như không phải dùng đến thuốc tây. Khi cơ thể có dấu hiệu mệt mỏi, tôi ưu tiên nghỉ ngơi, vận động nhẹ, uống nhiều nước và áp dụng những phương pháp dân gian đơn giản để hồi phục.

12 KỶ LUẬT ĐỂ TỰ DO

Điều đặc biệt là càng sống kỷ luật... tôi lại càng thấy mình tự do hơn.

Tôi có nhiều năng lượng hơn.

Tôi có nhiều thời gian hơn.

Tôi tập trung hơn.

Tôi làm việc hiệu quả hơn.

Và tôi có quyền lựa chọn cuộc sống mà mình mong muốn.

Kỷ luật không khiến tôi gò bó như nhiều người vẫn nghĩ. Ngược lại, nó giúp tôi thoát khỏi sự hỗn loạn, thoát khỏi những cảm xúc thất thường và thoát khỏi cuộc sống luôn trong trạng thái phải “chạy theo”.

Chính vì vậy, tôi viết cuốn sách này.

Tôi không viết để dạy bạn trở thành một “siêu nhân kỷ luật” chỉ sau vài ngày. Tôi viết để chia sẻ với bạn những cách đơn giản nhất để bắt đầu. Đó có thể là những việc rất nhỏ thôi... nhưng nếu làm đều đặn, cuộc đời bạn sẽ thay đổi.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ hướng dẫn bạn từng bước cụ thể: từ dậy sớm, đọc sách, quản lý thời gian, tập thể dục, đến xây dựng kỷ luật trong công việc, gia đình và doanh nghiệp. Sách cũng có những checklist cụ thể để bạn có thể thực hành được ngay.

Tôi tin rằng khi đọc đến những trang cuối cùng, bạn sẽ nhận ra một điều: Kỷ luật không hề đáng sợ. Kỷ luật chính là hành động yêu thương bản thân cao cấp nhất. Và cũng chính từ kỷ luật... bạn sẽ bước đến tự do.

Phi Hồng Huy

– Tác giả sách, doanh nhân, nhà đào tạo

“

*Thành công không được tạo nên từ những
khoảnh khắc bùng nổ, mà từ những việc
đúng đắn được lặp lại mỗi ngày.*

”

Cách đọc sách hiểu sâu, thấm lâu:

1. Lấy bút chì/bút highlight gạch chân hoặc đánh dấu những nội dung/từ khóa bạn thấy hay, ý nghĩa.
2. Tổng hợp những giá trị bạn nhận được vào một cuốn sổ hay ứng dụng ghi chú.
3. Vẽ Mindmap hoặc hình tượng hóa bằng tranh (tùy thuộc vào khả năng của mỗi người).
4. Chụp ảnh đăng lên Facebook để xem lại kỷ niệm và nhắc lại kiến thức cho nhiều năm sau (và còn để bạn bè thấy mình chăm đọc sách).
5. Làm một video tổng hợp lại nội dung cuốn sách và ứng dụng thực tế sau đó đăng lên mạng xã hội để lan tỏa giá trị đến nhiều người khác nữa.

KỶ LUẬT HAY SỰ HỖN LOẠN?

Triết gia Plato, người đặt nền móng cho nền giáo dục phương Tây, từng để lại một đúc kết rất đáng để chúng ta suy ngẫm: *“Chỉ những ai làm chủ được bản thân mới có được tự do”*. Nghe qua thì thật đơn giản, nhưng nếu hiểu sâu, bạn sẽ thấy đây không phải là một câu nói truyền cảm hứng suông, mà là một nguyên lý vận hành của cuộc đời. Vậy kỷ luật là gì mà lại có sức mạnh lớn đến như vậy? Chúng ta sẽ cùng nhau bóc tách trong suốt hành trình của cuốn sách này.

Jim Rohn, một trong những bậc thầy về phát triển bản thân và kinh doanh, cũng từng khẳng định rất thẳng thắn: *“Kỷ luật là cây cầu nối giữa mục tiêu và thành tựu”*. Còn Jim Collins tác giả cuốn sách *Từ tốt đến vĩ đại* thì đi xa hơn khi tuyên bố: *“Muốn xây dựng một công ty vĩ đại và trường tồn, bắt buộc phải xây dựng được một công ty kỷ luật”*. Ba con người, ba góc nhìn từ ba thời đại khác nhau, nhưng cùng chỉ về một điểm chung: Không có kỷ luật, mọi mục tiêu chỉ dừng lại ở mức ý tưởng.

Kỷ luật thực chất không phải là điều gì quá cao siêu. Nó chỉ đơn giản là việc lặp đi lặp lại một hành động đúng đắn với tần suất đủ lâu. Nhưng chính sự lặp lại đó, nếu được duy trì đều đặn, sẽ kết tinh thành thói quen. Và khi bạn sở hữu những thói quen tốt rồi duy trì chúng mỗi ngày, bạn đang âm thầm xây dựng nên bộ khung vững chắc cho một cuộc đời mà người khác phải mơ ước.

Có một sự thật mà nhiều người không thích nghe: Người kỷ luật chưa chắc đã thành công, nhưng tất cả những người thành công đều là những người kỷ luật. Họ không giỏi hơn bạn ngay từ vạch xuất phát, họ chỉ làm những việc cần làm đủ lâu để tạo ra kết quả đột phá. Và khi có kết quả, họ có quyền lựa chọn, có quyền sống theo cách họ muốn. Đó chính là tự do đích thực.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ không nói lý thuyết suông. Tôi chọn kể cho bạn nghe câu chuyện của chính mình thông qua các cuộc trò chuyện với một nhân vật tên Chiến. Tôi là một người kỷ luật, thậm chí có những giai đoạn kỷ luật đến mức hà khắc. Tôi đọc sách mỗi ngày, tôi chủ động đặt mình vào môi trường tích cực, tôi xây dựng những nguyên tắc buộc bản thân phải hành động. Không phải vì tôi thích chịu khổ, mà vì tôi hiểu cái giá của việc sống thiếu kỷ luật còn đắt hơn rất nhiều so với nỗi đau của sự rèn luyện.

Chiến thì ngược lại. Cậu ấy đang vật lộn, loay hoay trong cả cuộc sống lẫn công việc kinh doanh. Những gì

Chiến thiếu, lại chính là những gì tôi đã rèn luyện được. Chiến chưa phải là một người kỷ luật, và đó cũng là lý do cậu ấy tìm đến tôi. Trong suốt hành trình này, Chiến sẽ liên tục đặt ra những câu hỏi, những băn khoăn và tôi sẽ trả lời cậu ấy bằng chính những trải nghiệm thực tế, những cú vấp ngã và va chạm mà tôi đã đi qua để giúp cậu ấy thay đổi.

Cách viết này không mới. Tôi đã từng áp dụng thành công trong những cuốn sách trước của mình, như *Làm sếp hay làm hết*, *Biến quan hệ thành tiền* hay *168 Chiến lược đột phá doanh số và lợi nhuận*. Nhưng lần này, chúng ta sẽ cùng nhau đi vào gốc rễ sâu hơn, đó là kỷ luật. Bạn có thể sẽ nhìn thấy chính mình trong nhân vật Chiến, ở đâu đó trong những câu hỏi, những băn khoăn hay cả những lần trì hoãn.

Muốn làm chủ thời gian, bạn phải kỷ luật. Muốn học tốt hơn, đọc nhiều hơn, bạn phải kỷ luật. Muốn công việc thuận lợi, thu nhập cao hơn, bạn vẫn phải kỷ luật. Muốn có một cơ thể khỏe mạnh, không có kỷ luật thì đừng hy vọng. Tất cả những gì bạn gọi là “tự do” đều là kết quả của một chuỗi hành động kỷ luật được thực hiện đủ lâu.

Nếu bạn thực sự muốn mở ra sự tự do cho bản thân, đừng chỉ đọc. Hãy đọc, nghiền ngẫm và quan trọng nhất là THỰC HÀNH. Vì cuốn sách này viết ra không phải để hiểu, mà để bạn thay đổi.

01

**HIỂU ĐÚNG
VỀ KỶ LUẬT**

Trước khi bạn đi xa hơn trong cuốn sách này, tôi muốn bạn dừng lại một chút. Vì có một sự thật nếu không nhận ra ngay từ đầu, bạn sẽ đọc rất nhiều, biết rất nhiều... nhưng cuộc đời vẫn không thay đổi.

Đó là bạn đang hiểu sai về kỷ luật.

Phần lớn mọi người khi nghe đến kỷ luật đều có cảm giác nặng nề. Họ nghĩ đến sự ép buộc, gò bó hoặc những quy tắc khắt khe khiến cuộc sống mất đi sự thoải mái. Và chính cách hiểu đó khiến họ vô thức né tránh kỷ luật, dù sâu bên trong, họ biết nó quan trọng.

Nhưng nếu kỷ luật thực sự là thứ khiến cuộc sống trở nên khó chịu, vậy tại sao những người thành công lại kỷ luật hơn người bình thường? Tại sao họ vẫn duy trì những thói quen mà người khác bỏ cuộc giữa chừng? Và quan trọng hơn, tại sao họ lại có một cuộc sống tự do hơn hẳn phần còn lại?

Rõ ràng, có điều gì đó ở đây đang bị hiểu sai.

Trong phần này, tôi chưa vội nói cho bạn biết phải làm gì. Tôi muốn cùng bạn tháo gỡ từng nút thắt trong suy nghĩ: Kỷ luật là gì? Tại sao phải kỷ luật? Vì sao kỷ luật liên quan đến thành công? Và vì sao nhiều người lại hiểu sai về nó? Một khi bạn đã hiểu đúng, mọi hành động phía sau sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

Bởi vì, bạn không thể xây dựng một cuộc đời kỷ luật trên nền tảng tư duy đang lệch lạc.

Và khi bắt đầu hiểu đúng về kỷ luật, bạn sẽ nhận ra một điều rất thú vị: Thứ bạn từng nghĩ là gò bó... thực ra lại chính là chiếc chìa khóa duy nhất để bạn mở ra cánh cửa tự do.

Kỷ luật là gì?

Để bắt đầu hành trình này, chúng ta cần thống nhất với nhau một định nghĩa rõ ràng. Vì nếu ngay từ đầu bạn hiểu sai về kỷ luật, thì dẫu có đọc hết cuốn sách này, bạn cũng chỉ hiểu sai một cách có hệ thống hơn mà thôi.

Có một định nghĩa đơn giản nhưng cực kỳ chính xác: *“Kỷ luật là khả năng làm điều mình cần làm, ngay cả khi bạn không muốn làm”*. Nghe qua thì ai cũng gật đầu đồng ý, nhưng khi bắt tay vào thực hiện thì phần lớn mọi người lại bỏ cuộc rất nhanh. Lý do không phải vì họ không biết, mà vì họ vẫn đang để bản thân sống theo cảm xúc.

Kỷ luật không phải là làm việc khi có hứng. Kỷ luật là làm bất chấp, làm khi mệt, làm khi chán, làm khi tâm trạng không ổn, làm khi không có ai giám sát, làm khi không có lời khen. Dù vui hay buồn vẫn làm, dù thích hay không vẫn làm, dù có động lực hay không vẫn làm. Đó mới là bản chất thật của kỷ luật.

Kỷ luật kéo bạn ra khỏi giường lúc 5 giờ sáng khi chiếc chăn còn ấm. Kỷ luật khiến bạn ngồi vào bàn làm việc khi ngoài kia người ta đang lướt video ngắn. Kỷ luật bắt bạn đứng dậy đi tập thể dục khi cơ thể chỉ muốn nằm. Nghe thì có vẻ khổ, và đúng là khổ thật! Nhưng cái khổ của kỷ luật là cái khổ có thời hạn, còn phần thưởng của nó là một cuộc sống mà nhiều người khác không có được.

Những người giữ được kỷ luật thường có sức khỏe tốt hơn, tài chính ổn định hơn và cuộc sống chủ động hơn. Họ không hề giỏi hơn bạn từ đầu, họ chỉ làm những việc cần làm đủ lâu để tạo ra sự khác biệt. Ngược lại, những người không có kỷ luật thì dần dần mất đi quyền kiểm soát. Sức khỏe đi xuống, công việc trì trệ, tiền bạc bấp bênh, cuộc sống luôn trong trạng thái bị động.

Sự thật là nếu bạn không kỷ luật với bản thân, cuộc đời sẽ kỷ luật bạn thay bạn. Và cái giá phải trả thường đắt hơn rất nhiều. Không kỷ luật trong ăn uống, cơ thể sẽ trả giá. Không kỷ luật trong công việc, thu nhập sẽ trả giá. Không kỷ luật trong quản lý thời gian, cả cuộc đời trả giá.

Nói một cách ngắn gọn, kỷ luật chính là việc bạn kiểm soát bản thân trước khi bị cuộc đời kiểm soát. Đây không phải là một khẩu hiệu hô hào cho hay, mà là một lựa chọn. Hoặc bạn chọn kỷ luật để làm chủ cuộc đời, hoặc bạn từ chối kỷ luật và chấp nhận bị hoàn cảnh dẫn dắt. Và đây chính là điểm bắt đầu của toàn bộ hành trình mà chúng ta sẽ đi cùng nhau trong cuốn sách này.

2. Tại sao phải kỷ luật?

Có một câu nói tôi rất tâm đắc, nghe qua thì đơn giản nhưng càng trải nghiệm, bạn sẽ càng thấy đúng: *“Nếu bạn không kỷ luật, cuộc đời sẽ kỷ luật bạn”*. Vấn đề là khi cuộc đời ra tay, nó không nhẹ nhàng như những gì bạn tự đưa mình vào khuôn khổ mỗi ngày.

Bậc thầy **Jim Rohn** từng nói: *“Tất cả chúng ta đều phải chịu đựng một trong hai nỗi đau: nỗi đau của sự kỷ luật hoặc nỗi đau của sự hối hận. Kỷ luật chỉ nặng vài gram, trong khi hối hận nặng cả tấn”*. Câu hỏi đặt ra là: Bạn muốn nhận nỗi đau của sự kỷ luật hay nỗi đau của sự hối hận?

Để củng cố niềm tin cho hành trình thay đổi của bạn, tôi sẽ làm rõ lý do tại sao bạn bắt buộc phải sống kỷ luật.

Thứ nhất, cảm xúc là thứ không đáng tin. Hãy thử nhìn lại hành trình làm việc của mình: Những ngày làm việc hiệu quả nhất thường không phải là những ngày tràn đầy cảm hứng, mà là những ngày bạn vẫn cố gắng làm dù chẳng có chút hứng thú nào. Cảm xúc của chúng ta lên xuống thất thường theo thời tiết, theo tâm trạng và theo những chuyện nhỏ nhặt xung quanh. Nếu sống và làm việc theo cảm xúc, cuộc đời bạn cũng sẽ trôi sục y như vậy: Lúc hứng khởi thì làm rất hăng say, lúc “tụt mood” (mất hứng thú, chán nản) là buông xuôi tất cả. Kỷ luật sinh ra chính là để cắt bỏ sự phụ thuộc vào cảm xúc đó.

Thứ hai, mục tiêu sẽ không tự nhiên biến thành hiện thực. Rất nhiều người giỏi đặt ra các mục tiêu, nhưng lại kém cỏi trong việc hoàn thành chúng. Bởi khoảng cách từ “trong đầu” đến “trong tay” là một vực thẳm rất lớn, và cách duy nhất là xây một cây cầu bằng qua, cây cầu đó chính là kỷ luật. Nếu không có kỷ luật, mục tiêu của bạn, suy cho cùng, chỉ là một dạng tưởng tượng có tổ chức. Bạn có thể nghĩ rất hay, nói rất giỏi, nhưng nhìn lại cũng chẳng có kết quả thực sự nào.

Thứ ba, thành công không đến từ một hành động vĩ đại, nó đến từ những việc làm nhỏ nhưng đều đặn mỗi ngày. Bạn không cần phải vắt kiệt sức ngồi viết 10 tiếng mỗi ngày để hoàn thành một cuốn sách, nhưng nếu hôm nào có hứng thì viết, hôm nào chán lại nghỉ, thì bạn sẽ chẳng bao giờ đi được đến cuối hành trình. Ngược lại, chỉ cần mỗi ngày dành ra 30 phút, đều đặn và kỷ luật, thì sớm hay muộn bạn cũng sẽ cầm trên tay thành quả của mình. Thành công nhìn từ bên ngoài có vẻ đồ sộ, nhưng bản chất bên trong lại được cấu thành từ những hành động rất nhỏ, nhỏ đến mức nhiều người coi thường và bỏ qua.

Thứ tư, kỷ luật chính là con đường dẫn đến tự do. Nhiều người đánh đồng kỷ luật với gò bó, ép buộc. Nhưng thực tế hoàn toàn ngược lại. Kỷ luật trong chi tiêu, bạn sẽ có tài chính để tự do lựa chọn. Kỷ luật trong tập luyện và ăn uống, bạn sẽ có sức khỏe và không phải phụ thuộc vào chiếc giường bệnh. Kỷ luật về thời gian, bạn sẽ làm chủ được cuộc đời mình, không bị cuốn theo những thứ vô

nghĩa. Nếu không có kỷ luật, bạn tưởng mình đang tự do, nhưng thực chất bạn chỉ đang làm nô lệ cho những thói quen xấu và sự trì hoãn mà thôi.

Thứ năm, nếu bạn không kỷ luật để điều khiển cuộc đời mình, sẽ có người khác làm việc đó thay bạn. “Người” điều khiển bạn khi đó có thể là khách hàng, là công việc, là áp lực tiền bạc, hoặc tệ hơn chính là sự lười biếng, yếu đuối bên trong bạn. Bạn nghĩ mình đang lựa chọn, nhưng thực ra bạn đang phản ứng. Bạn nghĩ mình đang quyết định, nhưng thực ra bạn đang bị hoàn cảnh dẫn dắt.

Nói một cách thẳng thắn, kỷ luật không phải là một tùy chọn dành cho những người muốn thành công. Kỷ luật là điều bắt buộc nếu bạn không muốn thất bại. Bạn có thể né tránh nó trong một vài ngày, một vài năm, nhưng không thể trốn chạy nó cả đời. Hoặc bạn chọn kỷ luật ngay từ bây giờ, hoặc bạn sẽ bị cuộc đời dạy cho bài học đó theo cách đau hơn rất nhiều.

3. Bày cấp độ của kỷ luật

Cấp độ 1: Kỷ luật khi bị ép

Đây là cấp độ thấp nhất của kỷ luật. Ở trạng thái này, con người chỉ hành động khi có sự kiểm tra, nhắc nhở hoặc tạo áp lực từ bên ngoài. Bị bố mẹ nhắc mới học, bị sếp kiểm tra mới làm, bị phạt mới sợ, rơi vào khủng hoảng tài chính mới bắt đầu cuống cuống cố gắng.

Ở cấp độ này, chỉ cần vắng bóng người quản lý, mọi thứ sẽ lập tức buông lỏng. Giống như một lớp học không có giáo viên, chỉ vài phút sau là bắt đầu ồn ào như cái chợ. Đây không phải kỷ luật thật sự. Đây chỉ là phản ứng trước nỗi sợ bị trừng phạt.

Cấp độ 2: Kỷ luật theo cảm hứng

Đây là cấp độ mà rất nhiều người nhầm tưởng rằng mình đang kỷ luật.

Hôm nay có động lực, bạn sẵn sàng dậy từ 5 giờ sáng để đọc sách, tập thể dục và làm việc hăng say đến khuya. Nhưng hôm sau mất hứng, bạn lại tự nhủ: *“Để mai làm tiếp”, “Thôi để đầu tuần bắt đầu lại”, “Hôm nay hơi mệt nên nghỉ một hôm”*. Kiểu kỷ luật này phụ thuộc hoàn toàn vào cảm xúc. Có hứng thì làm, mất hứng thì dừng.

Vấn đề là cảm xúc của con người thay đổi liên tục. Nếu cuộc đời của bạn được vận hành bằng cảm xúc, thì kết quả nhận về cũng thất thường giống như cảm xúc đó.

Cấp độ 3: Kỷ luật bằng mục tiêu

Ở cấp độ này, bạn đã có lý do rõ ràng để hành động.

Bạn muốn giảm 10kg. Bạn muốn đạt doanh số 1 tỷ đồng. Bạn muốn hoàn thành marathon 42km. Bạn muốn xây dựng kênh truyền thông đạt 100.000 lượt theo dõi.

Mục tiêu bắt đầu kéo bạn hành động. Bạn có định hướng rõ ràng hơn, có động lực mạnh mẽ hơn.

Nhưng điểm yếu của cấp độ này là rất nhiều người chỉ hừng hực khí thế lúc đặt mục tiêu, còn khi đối mặt với khó khăn thì ngọn lửa đó bắt đầu nguội dần. Để rồi đến giữa hoặc cuối năm, mục tiêu ấy vẫn nằm nguyên vẹn trên giấy, còn hành động thì đã biến mất từ lâu.

Mục tiêu có thể giúp bạn bắt đầu, nhưng chưa đủ để giúp bạn đi đường dài.

Cấp độ 4: Kỷ luật bằng thói quen

Đây là lúc bạn bắt đầu chuyển mình để trở nên mạnh mẽ thật sự. Đến giờ là làm. Không còn mất thời gian đấu tranh tư tưởng quá nhiều nữa. Lịch trình được thiết lập rõ ràng: 05h00 dậy – 05h30 đọc sách – 06h00 tập thể dục – 08h00 bắt đầu làm việc. Buổi tối tổng kết ngày và lập kế hoạch cho hôm sau. Mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên và gần như tự động.

Giống như việc đánh răng vậy. Bạn không cần bất kỳ nguồn động lực to lớn nào để đánh răng mỗi ngày, vì đó đã trở thành thói quen. Khi đạt đến cấp độ này, bạn bắt đầu tạo ra những kết quả ổn định trong cuộc sống và công việc.

Cấp độ 5: Kỷ luật bằng hệ thống

Đây là cấp độ của những người làm chủ cuộc sống, làm chủ công việc và doanh nghiệp.

Họ hiểu sâu sắc một điều: Bản chất con người rất dễ lười biếng, dễ trì hoãn và dễ bị cảm xúc chi phối. Vì vậy,

họ không đặt niềm tin vào cảm hứng nữa, mà chủ động xây dựng hệ thống để đưa bản thân vào guồng quay hành động.

Họ tạo ra các checklist, KPI, quy trình, kế hoạch làm việc, môi trường hỗ trợ, đội nhóm đồng hành và cơ chế kiểm tra rõ ràng.

Muốn tập gym, họ thuê huấn luyện viên trước. Muốn xây kênh, họ lên lịch quay cố định. Muốn đọc sách, họ để sách ở mọi nơi trong tầm mắt.

Lúc này, áp lực từ hệ thống sẽ kéo con người đi. Bạn không còn phải cố gắng quá nhiều để ép buộc bản thân như trước nữa.

Cấp độ 6: Kỷ luật bằng bản sắc

Đây là cấp độ rất cao của kỷ luật.

Lúc này, bạn hành động không phải vì bị ép, không phải vì một mục tiêu, mà vì đó là con người của bạn.

Bạn tập thể dục vì bạn là người kỷ luật. Bạn đọc sách vì bạn là người không ngừng học hỏi. Bạn giữ lời hứa vì đó là danh dự và uy tín của chính bạn.

Nếu một ngày không tập luyện, bạn thấy cơ thể khó chịu. Nếu một ngày không đọc sách, bạn thấy tâm trí bị bỏ đói. Nếu lỡ thất hứa, bạn cảm thấy mất đi lòng tự trọng của chính mình.

Lúc này, kỷ luật không còn là hành động nữa, mà đã hòa làm một với nhân cách của bạn.

Người đọc sách xem việc học như hơi thở. Người giữ chữ tín xem cam kết là nguyên tắc sống.

Đây là cấp độ mà bạn đã làm chủ chính mình mà không cần ai quản lý.

Cấp độ 7: Kỷ luật để tự do

Đây là cảnh giới cao nhất của kỷ luật.

Người đạt đến cấp độ này hiểu rằng: Kỷ luật không phải là xiềng xích gò bó, mà là công cụ duy nhất để đạt được tự do đích thực.

Kỷ luật trong tài chính để đổi lấy tự do tiền bạc. Kỷ luật trong sức khỏe để sở hữu tự do cơ thể. Kỷ luật trong quản lý thời gian để tận hưởng tự do cuộc sống. Kỷ luật trong học tập để mở khóa tự do của tư duy. Kỷ luật trong cảm xúc để chạm tới tự do nội tâm.

Người từ chối kỷ luật sẽ bị cuộc đời quản lý. Người làm chủ được kỷ luật sẽ tự quản lý cuộc đời mình.

Lúc này, kỷ luật không còn là sự chịu đựng nữa. Nó trở thành hành động yêu thương bản thân ở cấp độ cao nhất.

CẤP ĐỘ	TÊN CẤP ĐỘ	BIỂU HIỆN	ĐỘNG LỰC CHÍNH	KẾT QUẢ
1	Kỷ luật khi bị ép	Chỉ làm khi bị nhắc, bị kiểm tra, bị phạt	Nỗi sợ	Không ai quản là buông
2	Kỷ luật theo cảm hứng	Có hứng thì làm rất mạnh, mất hứng thì nghỉ	Cảm xúc	Kết quả thất thường
3	Kỷ luật bằng mục tiêu	Hành động vì mục tiêu rõ ràng	Thành tích	Để bỏ cuộc giữa chừng
4	Kỷ luật bằng thói quen	Đến giờ là làm, gần như tự động	Sự lặp lại	Kết quả ổn định
5	Kỷ luật bằng hệ thống	Có checklist, KPI, quy trình, môi trường hỗ trợ	Hệ thống	Làm đều và bền vững
6	Kỷ luật bằng bản sắc	Hành động vì “đó là con người của mình”	Nhân cách	Không cần ai quản
7	Kỷ luật để tự do	Kỷ luật để có quyền lựa chọn cuộc sống	Tự do	Làm chủ cuộc đời

7 cấp độ của kỷ luật

4. Kỷ luật để thành công

Thành công, nếu nói một cách ngắn gọn, không phải là một khoảnh khắc bùng nổ. Nó chỉ là một hành động có ý nghĩa được lặp đi lặp lại một cách lì lợm. Nghe thì có vẻ đơn giản, nhưng chính sự “lì lợm” đó mới là thứ phân biệt người đến được đích và kẻ bỏ cuộc giữa đường.

Hãy thử hình dung thế này. Ngày nào bạn cũng dậy sớm đọc sách. Ngày nào bạn cũng dành thời gian tập thể dục. Ngày nào bạn cũng ghi lại những điều biết ơn. Ngày nào bạn cũng chất lọc bài học từ những gì xảy ra xung quanh. Trong công việc, ngày nào bạn cũng làm marketing. Ngày nào bạn cũng tìm kiếm khách hàng. Ngày nào bạn cũng chăm sóc lại khách hàng cũ. Bạn không làm một cách ồ ào, bạn chỉ làm một cách đều đặn.

Theo bạn, với lối sống đó, thành công có tìm đến không?

Vấn đề nằm ở chỗ kết quả không đến ngay lập tức. Nó sẽ không vỗ vai bạn sau 3 ngày hay 1 tuần để nói “*Chúc mừng bạn!*” Nó thường đến chậm, rất chậm, đến mức nhiều người tưởng rằng nó sẽ không bao giờ xuất hiện. Và đó chính là thời điểm số đông chọn dừng lại. Nhưng những người giữ được kỷ luật thì vẫn tiếp tục bước đi, đơn giản vì họ hiểu quy luật của cuộc chơi này.

Hãy tưởng tượng mỗi ngày bạn chỉ cần tốt lên 1%. Nhờ sức mạnh kỳ diệu của lãi suất kép, sau một năm bạn không chỉ tốt hơn một chút, mà tốt hơn gấp hàng chục lần so với phiên bản cũ của mình. Ngược lại, nếu mỗi ngày bạn lười đi 1%, bạn không hề đứng yên, bạn đang tụt lùi về vạch số 0. Và khi bạn nhận ra mình đã tụt lại phía sau, khoảng cách lúc đó đã quá lớn, khiến bạn dễ dàng buông xuôi vì nản chí.

Đa số mọi người thất bại không phải vì họ không biết phải làm gì. Họ thất bại vì họ không làm một việc đủ lâu. Họ bắt đầu một hành trình mới rất hăng hái, rất máu lửa, nhưng chỉ cần vài ngày không nhìn thấy kết quả là bắt đầu nghi ngờ, hoang mang rồi bỏ cuộc. Không phải họ không có năng lực, họ chỉ thiếu kỷ luật.

Kỷ luật không đảm bảo bạn sẽ thành công ngay lập tức. Nhưng không có kỷ luật, bạn chắc chắn sẽ thất bại. Đây tuyệt đối không phải câu nói suông, mà là điều kiện bắt buộc của cuộc chơi. Minh chứng rõ nhất cho chân lý này chính là lời chia sẻ sâu sắc của ông Đặng Lê Nguyên Vũ,

Chủ tịch Trung Nguyên Legend: *“Năng lực của con người là vô hạn nếu có khát vọng lớn và một tinh thần kỷ luật nghiêm mật.”* Chính tinh thần kỷ luật nghiêm mật đó là chất xúc tác duy nhất để biến năng lực vô hạn bên trong bạn thành những thành tựu có thật ngoài đời.

Hãy cùng nhìn vào chính câu chuyện của tôi. Mỗi ngày, tôi cam kết đọc khoảng 30 trang sách. Ngày nào cũng như ngày nào, tuyệt đối không có chuyện viện cớ hôm nay bận thì nghỉ, mai đọc bù. Nhờ việc đọc liên tục đó, tôi tích lũy được một kho tàng kiến thức (Bạn hãy tìm đọc cuốn *Kỷ luật đọc sách* để hiểu rõ hơn về các lợi ích và phương pháp đọc sách mà tôi đã áp dụng thành công.). Kết hợp với những trải nghiệm thực chiến trong kinh doanh, tôi bắt đầu viết. Không phải viết khi ngẫu hứng, mà là viết mỗi ngày.

Và kết quả là gì? Cuốn sách bạn đang cầm trên tay không phải là tác phẩm đầu tay của tôi. Nó là một phần của cả quá trình tích lũy bên bờ. Đây là cuốn sách thứ 9 của tôi. Nếu tôi không giữ kỷ luật đọc mỗi ngày, học mỗi ngày và viết mỗi ngày, thì cuốn sách này đã không tồn tại. Nó sẽ mãi chỉ nằm ở đâu đó trong đầu tôi, như rất nhiều ý tưởng hay ho khác mà người ta nói mãi nhưng không bao giờ làm.

Thành công chưa bao giờ là điều gì đó xa vời. Nó là hệ quả tất yếu của một chuỗi kỷ luật được duy trì đủ lâu. Vấn đề không phải là bạn có biết cách làm hay không, mà là bạn có đủ kỷ luật để làm đến cùng không.

5. Những hiểu lầm phổ biến về kỷ luật

Rất nhiều người khi nghe đến hai chữ “kỷ luật” là lập tức nghĩ đến sự khổ cực, nghĩ đến sự ép buộc hay một cuộc sống cứng nhắc và thiếu tự do. Nhưng nếu nhìn thẳng vào thực tế, bạn sẽ thấy họ đang nhâm lẫn tai hại giữa nguyên nhân và kết quả.

Trong một sự kiện, tỷ phú Hồng Kông Lý Gia Thành đã chia sẻ quan điểm của mình về kỷ luật và sự thành công như sau: *“Kỷ luật tự giác là nền tảng của mọi thành công. Nếu bạn không thể kiểm soát chính mình, bạn sẽ không thể kiểm soát bất cứ điều gì khác.”*

Để tôi lấy vài ví dụ đời thường cho bạn dễ hình dung. Những người có thói quen ngủ nướng, dậy muộn, họ tưởng là họ đang tự do tận hưởng, nhưng thực tế họ thường xuyên mệt mỏi, uể oải, cả ngày không có năng lượng. Những người ăn uống vô tội vạ, thích gì ăn nấy, lúc đầu, họ thấy “sướng”, nhưng chỉ sau một thời gian, sức khỏe bắt đầu đi xuống, tiền thuốc men lại tăng lên. Những người làm việc tùy hứng, thích thì làm, không thích thì nghỉ, cuối cùng, cái họ nhận về là thu nhập bấp bênh, cuộc sống thiếu ổn định.

Đó mới là khổ.

Cái khổ của sự buông thả này không đến ngay lập tức. Nó đến một cách từ từ, âm thầm, đến khi bạn nhận ra thì nó đã trở thành gánh nặng. Và lúc đó, bạn chẳng còn lại bao nhiêu lựa chọn.

Ngược lại, những người thành công, họ nhìn kỷ luật theo một cách hoàn toàn khác. Họ dậy sớm không phải vì thích tra tấn bản thân, mà vì họ hiểu rằng ngủ thêm một tiếng không làm cuộc đời tốt lên. Họ ăn uống khoa học, lành mạnh không phải vì bị ép, mà vì họ muốn cơ thể hoạt động ở trạng thái tốt nhất. Họ làm việc có kế hoạch, có hệ thống, nên công việc không chỉ hoàn thành mà còn vượt kỳ vọng và thu nhập họ phản ánh đúng giá trị mà họ tạo ra.

Họ không coi kỷ luật là sự gò bó mà coi đó là công cụ để làm chủ cuộc đời.

Vậy thì, khi nhìn lại hai nhóm người này, bạn hãy thử tự hỏi mình: Kỷ luật có thực sự là ép buộc và khổ cực như bạn từng nghĩ không? Hay chính việc không có kỷ luật mới là thứ khiến cuộc sống của bạn trở nên khó khăn, bế tắc?

6. Kỷ luật và cảm hứng

Có một sự khác biệt rất rõ mà nếu nhận ra sớm, cuộc đời bạn sẽ rẽ sang một hướng khác. Người vô kỷ luật thì chờ có cảm hứng mới làm, còn người có kỷ luật thì cứ bắt tay vào làm, và chính quá trình đó lại tạo ra cảm hứng.

Seth Godin, vị “phù thủy” marketing người Mỹ, từng nói với học viên của mình: *“Đừng đợi cho đến khi bạn có cảm hứng mới làm việc. Hãy cứ làm việc và cảm hứng sẽ tự tìm đến.”*

Cảm hứng thực chất giống như thời tiết. Lúc nắng ráo, lúc mưa giông, lúc trời quang mây tạnh, lúc lại u ám.

Có những ngày bạn thức dậy tràn đầy năng lượng, muốn làm đủ thứ trên đời. Nhưng cũng có ngày bạn chẳng muốn làm gì, chỉ muốn nằm im và để mặc mọi thứ trôi qua. Nếu lựa chọn sống phụ thuộc vào cảm hứng, cuộc đời bạn sẽ chịu cảnh bấp bênh, thất thường giống hết thời tiết đó.

Kỷ luật thì khác. Kỷ luật giống như một mái nhà vững chãi. Dù ngoài kia mưa gió thế nào, bạn vẫn có một không gian an toàn để làm việc, để tập trung, để tiến về phía trước. Bạn không còn bị thao túng bởi câu hỏi *“Hôm nay có hứng hay không?”*, mà chủ động tạo ra kết quả bất chấp hoàn cảnh.

Nếu xây cuộc đời dựa trên cảm hứng, bạn chẳng khác nào đang sống ngoài trời. Trời mưa thì ướt sũng, trời nắng thì cháy da, không có gì che chắn. Nhưng nếu xây dựng cuộc đời dựa trên kỷ luật, bạn đang tự xây cho mình một ngôi nhà kiên cố. Có thể nó chưa đẹp ngay từ đầu, nhưng đủ chắc chắn để bảo vệ bạn trước giông bão, đủ ổn định để bạn phát triển lâu dài.

Nói một cách rõ ràng, cảm hứng đóng vai trò quan trọng trong việc bắt đầu. Khi bạn bắt tay vào một điều mới, cảm hứng thường dâng cao. Nó giúp bạn ra quyết định nhanh chóng, giúp bạn bước những bước đầu tiên. Nhưng nếu chỉ dựa vào cảm hứng, bạn sẽ không đi được xa. Vì cảm hứng không có tính bền vững.

Thứ đưa bạn đến đích cuối cùng là kỷ luật.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là bỏ qua cảm hứng. Hai yếu tố này cần phải song hành. Kỷ luật giúp bạn kiên trì hoàn thành công việc, và khi một công việc được hoàn tất, bạn sẽ có được cảm giác chiến thắng. Chính cảm giác đó lại tạo ra cảm hứng mới. Rồi từ cảm hứng đó, bạn có thêm năng lượng để tiếp tục hành động, tiếp tục kỷ luật, và gặt hái những kết quả lớn hơn. Nó trở thành một vòng lặp tích cực của sự thành công.

Ngặt một nỗi, nhiều người lại làm ngược quy trình. Họ để những cảm xúc nhất thời quyết định hành động của mình. Hôm vui thì làm hăng say, hôm buồn thì buông xuôi. Hôm có động lực thì lao vào, hôm mất động lực thì bỏ luôn. Và họ tự nguy hiểm cho sự thất thường đó là “thiếu cảm hứng”.

Thực ra không phải họ thiếu cảm hứng. Họ thiếu kỷ luật.

Cảm hứng giống như một cô gái cực kỳ đông đảo. Lúc đến thì nồng nhiệt, nhưng lúc quay lưng thì chẳng bao giờ báo trước. Nếu bạn cứ ngồi chờ cô ấy quay lại, có thể bạn sẽ chờ rất lâu. Nhưng nếu bạn chủ động làm việc, chủ động tạo ra kết quả, thì chính bạn lại là thỏi nam châm kéo cô gái cảm hứng ấy quay về.

Đó là sự khác biệt giữa người làm chủ và kẻ phụ thuộc vào hoàn cảnh. Và khi bạn hiểu được chân lý này, bạn không còn hỏi “*Hôm nay tôi có cảm hứng không?*”, mà sẽ hỏi “*Hôm nay tôi đã kỷ luật chưa?*”

Tổng kết chương 1

Nếu bạn đọc đến đây mà vẫn nghĩ kỷ luật là một thứ gì đó xa vời, khó thực hiện, thì có lẽ bạn chưa nhìn đúng bản chất của nó. Kỷ luật không phải là điều gì quá to tát, nó chỉ là những hành động rất nhỏ, rất đơn giản, nhưng được lặp đi lặp lại đủ lâu để tạo ra sự khác biệt.

Bạn không cần phải trở thành một người hoàn hảo ngay lập tức. Bạn chỉ cần bắt đầu bằng việc làm đúng những gì mình cần làm, ngay cả khi bạn không muốn. **John C Maxwell**, bậc thầy về nghệ thuật lãnh đạo, từng khẳng định: Kỷ luật cốt lõi chính là việc bạn chọn làm những điều phải làm, bất chấp cảm xúc nhất thời của bản thân. Khi thực hành nó đủ lâu, bạn sẽ không còn phải “cố gắng kỷ luật” nữa, mà tự kỷ luật sẽ trở thành một phần con người bạn.

Qua chương mở đầu này, tôi muốn bạn ghi nhớ một điều: Kỷ luật không phải là xiềng xích gò bó, mà là công cụ để bạn làm chủ cuộc đời. Cảm xúc luôn thất thường, mục tiêu thì không tự tìm đến, thành công cũng không phải một cú bùng nổ và tự do đích thực không bao giờ là muốn gì làm nấy. Tất cả đều cần một nền tảng vững chắc, và nền tảng đó chính là kỷ luật.

Bạn hoàn toàn có quyền tiếp tục sống theo cảm hứng, để hôm nào vui thì làm, hôm nào chán thì nghỉ, chấp nhận để cuộc đời lên xuống theo tâm trạng. Hoặc bạn có thể dùng cảm chọn kỷ luật, chấp nhận cái “khó” ban đầu để đổi lấy một cuộc sống dễ dàng, tự tại hơn về sau. Đây không phải là lựa chọn đúng hay sai, mà là lựa chọn của mỗi người.

Nhưng hãy nhớ một điều chắc chắn, nếu bạn không kỷ luật với bản thân, cuộc đời sẽ kỷ luật bạn thay bạn. Và cái giá phải trả lúc đó thường đắt hơn rất nhiều.

Ở chương tiếp theo, tôi và Chiến sẽ bắt đầu đi sâu hơn vào thực tế. Không chỉ dừng lại ở việc “hiểu”, mà bắt đầu chạm vào “cách làm”. Vì hiểu mà không hành động thì vĩnh viễn không có gì thay đổi. Nhưng chỉ cần bạn bắt đầu bước đi, dù chỉ là một bước nhỏ, cuộc đời bạn đã rẽ sang một hướng hoàn toàn khác rồi.

02

**KỶ LUẬT BẮT ĐẦU
TỪ CHÍNH MÌNH**



Chiến

Anh Huy ơi, sau khi đọc những gì anh chia sẻ về kỷ luật là gì, tại sao phải kỷ luật, rồi kỷ luật và cảm hứng khác nhau như thế nào... em thấy mình thật sự phải thay đổi rồi. Em muốn trở thành một người kỷ luật, anh đồng hành và hỗ trợ em nhé.

Đồng ý, nhưng anh nói trước, đây tuyệt đối không phải là câu chuyện “nghe xong, hiểu để đấy là cuộc đời thay đổi”. Đây là hành trình em phải làm, và làm thật. Bắt đầu từ gốc rễ sâu xa nhất, đó là kỷ luật bản thân.



1. Kỷ luật bản thân

Hãy nhớ lại định nghĩa cốt lõi mà chúng ta đã thống nhất: *“Kỷ luật bản thân là làm điều mình cần làm ngay cả khi không muốn làm”*.



Chiến

Nghe câu này em thấy... hơi căng rồi đấy anh. Có những lúc tâm trạng trống rỗng, em chẳng muốn động tay động chân vào việc gì cả.

Thế thì đúng rồi, không chỉ mình em đâu, rất nhiều người cũng đang như vậy. Nhưng tin anh đi, nếu em không xử lý được tận gốc vấn đề này, thì mọi phương pháp quản trị hay công thức thành công phía sau chỉ là lý thuyết.



Chiến

Vậy anh chỉ em cách vượt qua đi, chứ anh nói thế em thấy mình sắp... “toang” thật.

Trước khi nói về phương pháp, anh muốn em phải thực sự hiểu vì sao em bắt buộc phải kỷ luật bản thân. Vì nếu không hiểu rõ, em sẽ bỏ cuộc rất nhanh. Những lúc em muốn buông, hãy mở đúng đoạn này ra mà đọc lại nhé.



Chiến

Vâng ạ.

Nếu không kỷ luật bản thân, cuộc sống của em sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào tâm trạng. Hôm nào vui thì em làm rất hăng hái, hôm nào chán thì em lại cho mình quyền nghỉ ngơi. Nghe thì có vẻ hợp lý, nhưng vấn đề là tâm trạng của em vốn dĩ không ổn định. Nó thay đổi liên tục, nên kết quả công việc của em cũng thất thường y như vậy.

Và đó là lý do tại sao cho đến thời điểm này em vẫn chưa đạt được những kết quả mà em mong muốn.



Chiến

Anh nói nhẹ nhàng thôi được không, nghe hơi “nhột” mà đau lòng đấy.

Anh không nói để làm em đau, anh nói để em tỉnh. Vì anh cũng từng như em. Trước đây anh cũng từng làm việc hoàn toàn theo cảm hứng. Khi có hứng, anh làm rất sung, có thể làm đến 2-3 giờ sáng. Nhưng hôm sau anh ngủ đến tận 9-10 giờ mới dậy, cơ thể mệt mỏi, uể oải. Kết quả là cả ngày hôm đó anh gằn như không làm được gì ra hồn.





Chiến

Ồi! Sao nghe giống em hiện tại quá.



Đúng, vì anh đã từng ở ngay vị trí của em bây giờ. Nhưng anh hiện tại đã khác. Anh chọn kỷ luật với bản thân một cách nghiêm khắc hơn. Đối lại, mỗi ngày thức dậy, anh tràn đầy năng lượng, làm việc có kế hoạch rõ ràng, và hầu hết những mục tiêu anh đặt ra trong ngày đều được hoàn thành.

Trong thể thao, có một tấm gương sống về kỷ luật mà anh luôn dành cho anh ấy một sự ngưỡng mộ tuyệt đối. Ở độ tuổi 41, độ tuổi mà phần lớn các cầu thủ bóng đá đã giải nghệ hoặc chuyển sang làm huấn luyện viên, anh ấy vẫn thi đấu chuyên nghiệp, vẫn là nhân tố gánh vác cả đội bóng và vẫn khao khát những danh hiệu như một cầu thủ đôi mươi. Để có thể duy trì được nền tảng thể lực sung mãn, để có thể tranh chấp với những cầu thủ trẻ hơn mình đến 20 tuổi, anh ấy đã tự thiết lập một chế độ kỷ luật hà khắc với bản thân từ tập luyện, ăn uống,

nghỉ ngơi... Anh ấy luôn là người đến sân tập sớm nhất và ra về cuối cùng, nói không với nước ngọt hay đồ ăn nhanh, tuân thủ tuyệt đối dinh dưỡng của huấn luyện viên, không ăn theo sở thích. Cầu thủ huyền thoại đó chính là **Cristiano Ronaldo**.



Chiến

Đúng luôn anh, em cũng hâm mộ anh ấy lắm. Vậy anh chỉ cho em cách để kỷ luật bản thân đi.

Được, anh sẽ nói thẳng, không vòng vo nữa, nhưng trước tiên, anh muốn chia sẻ với em một câu nói của vị triết gia lỗi lạc **Aristotle**: “*Thông qua kỷ luật, chúng ta đạt được sự tự do*”. Giờ thì tiếp tục nhé:

Thứ nhất, bắt đầu từ những việc nhỏ nhất. Đừng nghĩ phải làm việc lớn mới gọi là thay đổi. Hãy bắt đầu bằng việc đặt báo thức dậy sớm hơn 15 phút, đọc 5 trang sách mỗi ngày hoặc đi bộ 1 km. Nghe có vẻ nhỏ, nhưng nếu em làm đều đặn, nó sẽ tạo ra sự khác biệt rất lớn.





Thứ hai, tuyệt đối không chờ cảm hứng. Một khi công việc đã nằm trong kế hoạch ngày, em bắt buộc phải hoàn thành nó. Không có chuyện viện cớ hôm nay buồn nên thôi, để mai làm. Cảm xúc không có quyền quyết định hành động.

Thứ ba, giữ lời hứa với chính mình. Em đã viết ra việc gì cần làm trong ngày, thì bằng mọi giá phải làm bằng được. Người khác mất niềm tin vào em thì em vẫn có thể sửa sai, nhưng nếu chính em cũng liên tục thất hứa và mất niềm tin vào chính mình thì đó là lúc em thật sự thất bại.

Thứ tư, chủ động tạo môi trường kỷ luật. Tự rèn luyện một mình rất khó, anh nói thật. Nhưng nếu em cam kết với một người khác, hoặc tham gia vào một môi trường kỷ luật, em sẽ có thêm áp lực tích cực để duy trì.

Thứ năm, lặp lại đủ lâu. Đừng hào hứng làm 3 ngày rồi bỏ. Em phải hành động liên tục đến khi nó trở thành thói quen, đến mức không cần suy nghĩ vẫn tự động làm.



Chiến

Hay quá anh, em thấy rõ ràng hơn rồi. Nhưng ngoài kỷ luật bản thân, em còn phải rèn thêm cái gì nữa không anh?

Có chứ, và đây là một điểm trọng yếu mà rất nhiều người bỏ qua. Đó là kỷ luật thời gian.



BƯỚC	VIỆC CẦN LÀM	CÁCH LÀM ĐƠN GIẢN	VÍ DỤ THỰC TẾ	MỤC TIÊU	TÍCH HOÀN THÀNH
1	Bắt đầu từ việc nhỏ	Chọn việc dễ làm nhất	Dậy sớm hơn 15 phút	Não không bị áp lực	☐
2	Đọc sách mỗi ngày	Đọc ít nhưng đều	Đọc 5 trang/ngày	Tạo thói quen	☐
3	Vận động mỗi ngày	Đi bộ hoặc tập nhẹ	Đi bộ 1km	Tăng năng lượng	☐
4	Làm theo kế hoạch	Việc ghi ra phải làm	Viết 3 việc quan trọng	Không làm theo cảm xúc	☐
5	Không chờ cảm hứng	Buồn vẫn làm	Không thích vẫn hoàn thành	Tăng tính kỷ luật	☐
6	Giữ lời hứa với bản thân	Nói là làm	Đã ghi việc là làm xong	Tăng tự tin	☐
7	Tạo môi trường kỷ luật	Có người đồng hành	Tham gia CLB đọc sách	Có áp lực tích cực	☐
8	Lặp lại mỗi ngày	Làm liên tục	Ngày nào cũng duy trì	Biến thành thói quen	☐
9	Không bỏ cuộc	Làm ít vẫn làm	Một thi giảm khối lượng	Giữ nhịp kỷ luật	☐

Bảng: Checklist kỷ luật bản thân

2. Kỷ luật thời gian

Có một thứ mà tất cả chúng ta đều được “phát miễn phí” mỗi ngày, không phân biệt giàu nghèo, không phân biệt vị trí xã hội. Đó là 24 giờ. Không ai có nhiều hơn, cũng không

ai có ít hơn. Nhưng điều thú vị là, cùng 24 giờ đó, có người xây dựng được cả sự nghiệp, có người vẫn loay hoay với chính cuộc sống của mình.

Peter Drucker, cha đẻ của quản trị hiện đại chia sẻ: *“Nếu bạn không thể quản lý được thời gian, bạn sẽ không quản lý được bất cứ thứ gì khác.”*



Chiến

Vậy tại sao lại có sự khác biệt lớn như vậy hả anh?

Vì phần lớn mọi người không thiếu thời gian, họ chỉ thiếu khả năng làm chủ thời gian. Có những người lúc nào cũng nói “giá mà một ngày có 48 tiếng”, nhưng nói thật, nếu em cho họ thêm 24 tiếng nữa thì kết quả cũng không thay đổi. Vì vấn đề không nằm ở số lượng thời gian, mà nằm ở cách họ sử dụng nó.

Kỷ luật thời gian không phải là làm thật nhiều việc trong ngày, cũng không phải là lúc nào cũng bận rộn. Bận rộn chưa chắc đã hiệu quả. Kỷ luật thời gian là việc em sử dụng từng giờ trong ngày một cách có chủ đích, biết mình đang làm gì và vì sao mình làm việc đó.





Chiến

Nghe hợp lý anh ạ, chính em cũng đang bị rơi vào tình trạng... mất kiểm soát thời gian.

Anh đoán thử nhé, em nghe xem có đúng không. Buổi sáng em mở điện thoại lên, định kiểm tra tin nhắn một chút. Xong thấy có người bình luận bài viết, em trả lời. Rồi em lướt xuống thấy video hài, xem một cái. Xem xong lại hiện ra cái khác, rồi cái khác nữa. Đến lúc em ngẩng đầu lên thì đã hơn một tiếng trôi qua.



Chiến

Ôi, anh càng nói, em lại càng thấy mình trong đó. Anh cũng từng như vậy đúng không?

(Cười) Anh từng như vậy, và anh tin là rất nhiều người cũng đang như vậy. Không phải em lười, chỉ là em đang bị cuốn đi mà không nhận ra.





Chiến

Vậy giờ em phải làm thế nào để kỷ luật được thời gian của mình?

Không có gì phức tạp cả, nhưng em phải thực sự nghiêm túc.

Thứ nhất, lập kế hoạch mỗi ngày. Mỗi sáng em chỉ cần dành 5 phút, viết ra 3 việc quan trọng nhất trong ngày. Không cần quá nhiều. Nếu em hoàn thành được 3 việc đấy, ngày hôm đó của em đã là một ngày hiệu quả.

Thứ hai, ưu tiên việc quan trọng. Không phải việc nào cũng như nhau. Người không kỷ luật thì làm theo cảm xúc, thấy gì làm đó. Người kỷ luật thì làm việc quan trọng nhất trước, dù có thích hay không.

Thứ ba, làm việc theo khối thời gian. Đừng đang làm việc này lại nhảy sang việc khác. Em chọn một việc, dành trọn một khoảng thời gian để hoàn thành nó. Tắt thông báo, cắt điện thoại, không để bất cứ thứ gì chen vào. Làm xong rồi



mới chuyển sang việc khác. Phần này anh sẽ chia sẻ kỹ hơn ở phía sau.

Thứ tư, loại bỏ những thứ gây xao nhãng. Điện thoại và mạng xã hội đang “ăn cắp” thời gian của em mỗi ngày. Nếu không kiểm soát, em sẽ mất rất nhiều mà không hề hay biết. Với anh, anh đặt giới hạn rõ ràng, sau 21h30 là các ứng dụng bị khóa, không có chuyện mở ra xem thêm “một chút nữa”.

Thứ năm, duy trì đều đặn. Không có chuyện hôm nay làm tốt, mai lại buông. Kỷ luật thời gian cũng giống như ăn cơm hay mặc áo, nó phải trở thành một phần trong cuộc sống hằng ngày của em.



Chiến

Nghe xong em thấy vấn đề không phải là thiếu thời gian, mà là em đang dùng sai thời gian.

Chính xác. Em không cần thêm 24 tiếng. Chỉ cần em kỷ luật với 24 tiếng hiện tại, giá trị của nó có thể tăng gấp đôi so với trước đây. Khi đó năng suất của em sẽ tăng lên, kết quả sẽ khác đi, và cuộc sống của em cũng sẽ thay đổi theo.

