

Học cách nói "không", chấp nhận lời từ chối, biết cách từ bỏ, lắng nghe lời trái tim... là những kỹ năng sống quan trọng nhưng hầu hết chúng ta không để ý tới.

Dưới đây là 10 kỹ năng sống có thể bạn không được dạy nhưng hoàn toàn cần thiết để có cuộc sống thành công và hạnh phúc, theo *Life Hack*.

1. Nói “không”

Hầu hết chúng ta được dạy cách đáp ứng nhu cầu của người khác chứ không phải sở thích cá nhân. Thế nhưng, khi những yêu cầu nằm ngoài khả năng, bạn có thể nói lời từ chối. Điều đó hoàn toàn bình thường. Thế nhưng, điều quan trọng là bạn cần nói “không” một cách nhẹ nhàng, tế nhị để bản thân không cảm thấy day dứt và không làm mất lòng người đối diện.

2. Chấp nhận lời từ chối

Khi còn thơ bé, bất cứ ai cũng phải sống phụ thuộc vào người lớn. Đó là lý do chúng ta có xu hướng thích nghe theo những lời đồng tình và không hài lòng hoặc buồn bã với những lời từ chối từ phía người khác. Tuy nhiên, bạn nên hiểu rằng, cảm giác sợ bị từ chối, hay sợ thất bại sẽ ngăn cản bạn thực hiện những ước mơ lớn lao. Bởi vậy, ngay từ bây giờ, bạn cần học cách chấp nhận lời từ chối. Đó chính là chìa khóa của hạnh phúc.



Bạn nên học cách chấp nhận lời từ chối.

3. Biết mình muốn gì

Trong quá trình học tập, nhiều người trong chúng ta trở thành chuyên gia nắm bắt và ưu tiên những mong muốn của người khác để nhận được sự đánh giá cao. Đây không phải là một thói quen dẫn tới thành công trọn vẹn. Học cách xác định đam mê của bản thân và có can đảm để tôn vinh nó là kỹ năng sống mà hầu hết chúng ta không được dạy nhưng nó thực sự cần thiết nếu bạn muốn tiến tới thành công.

4. Lắng nghe lời trái tim

Một kỹ năng phổ biến mà chúng ta được học là nghe theo sự chỉ bảo của bố mẹ và thầy cô. Thế nhưng, bên cạnh đó, sự chỉ dẫn của lý trí và cảm xúc từ trái tim cũng rất quan trọng. Học cách lắng nghe tiếng nói từ nội tâm sẽ giúp bạn hiểu rõ bản thân và trở nên hạnh phúc hơn.

5. Ưu tiên niềm đam mê

Tại nhiều quốc gia, người trẻ được dạy rằng, cần ưu tiên công việc lên hàng đầu và sau này, bạn sẽ được đền đáp xứng đáng. Thế nhưng, căng thẳng và đau khổ thường là kết quả của cách tiếp cận cuộc sống này. Thay vì thế, bạn nên ưu tiên theo đuổi niềm đam mê và những điều khiến bạn hạnh phúc. Đó là con đường thông minh hơn để đến với thành công thực sự.



Bạn nên ưu tiên theo đuổi niềm đam mê và những điều khiến bạn hạnh phúc

6. Đặt bản thân lên hàng đầu

Xã hội của chúng ta thường phê phán thói ích kỷ và đề cao lòng vị tha, bác ái. Thế nhưng, chúng ta sẽ chẳng làm được điều gì có ích cho xã hội nếu không biết tự chăm sóc cho bản thân trước tiên. Chăm sóc tốt cho bản thân là kỹ năng sống cần thiết nhất, giúp bạn mạnh mẽ theo đuổi niềm đam mê trở thành công dân toàn cầu.

7. Học cách từ bỏ

Hầu hết chúng ta được dạy cần kiên trì với mục tiêu mà mình đã chọn, chăm chỉ và nỗ lực sẽ mang lại giá trị lớn lao. Thế nhưng, nhiều khi, sự nỗ lực và hy sinh chỉ mang lại kết quả không như mong đợi. Thay vì đau khổ và kiệt quệ, bạn nên học cách từ bỏ. Bởi, những người thông minh hiểu rằng, cố chấp theo đuổi hành trình không hạnh phúc sẽ không thể mang lại kết quả tốt đẹp.

8. Biết ơn những gì chúng ta đạt được ở hiện tại

Lớn hơn, nhanh hơn, tốt đẹp hơn,... là những cam kết mà chúng ta đặt ra trong quá trình theo đuổi hạnh phúc. Nhưng, nếu chúng ta không biết quý trọng thời điểm hiện tại và tận hưởng những gì cuộc sống ban tặng thì mọi cố gắng cũng sẽ không mang lại kết quả như ý. Một trong những kỹ năng sống đáng giá nhất mà chúng ta có thể làm chủ đó là biết ơn chính những gì ta đã đạt được.



Không chỉ theo đuổi hạnh phúc trong tương lai, mỗi người cũng cần biết quý trọng những thành quả trong hiện tại

9. Yêu cầu giúp đỡ

Tâm lý sợ bị từ chối và mong muốn sống độc lập thường khiến chúng ta ngại nhờ người khác giúp đỡ. Theo Jack Canfield, trong hành trình theo đuổi ước mơ, chúng ta cần học cách biến mình thành những “người đặt câu hỏi đẳng cấp thế giới” bởi không có điều tuyệt vời nào được tạo ra trong sự cô lập. Học cách yêu cầu người khác giúp đỡ chính là một chìa khóa thành công trong cuộc sống.

10. Học cách nhận

Thông thường, chúng ta được dạy cách trao tặng quà, đồ vật, lòng tốt cho ai đó bởi vì nền văn hóa của chúng ta đề cao hành vi "cho". Đó là lý do khiến hầu hết mọi người thiếu kỹ năng "nhận". Nhiều người thường bối rối, hoặc không thoải mái khi nhận một lời khen hoặc sự ban ơn từ người khác. Làm chủ kỹ năng "nhận" cũng là một điều quan trọng mà bạn không thể bỏ qua.