The Rules of Life

NHỮNG QUY TẮC TRONG CUỘC SỐNG

RICHARD TEMPLAR

Tác giả cuốn sách bestseller
Những quy tắc trong công việc

cyphobooks

Mục lục

Những quy tắc trong cuộc sống, Giới thiệu:

"Hãy bắt đầu với những quy tắc quan trọng nhất, những quy tắc cho chính chúng ta - quy tắc cá nhân. Có những quy tắc sẽ giúp chúng ta thức dậy mỗi sáng, nhìn thế giới với một màu hồng và lái con đường ta đi thuận lợi suốt một ngày bất kể chuyện gì xảy đến." Trong cuốn sách còn có những quy tắc giúp giảm bớt căng thẳng, cho chúng ta cái nhìn đúng đắn về sự việc, khích lệ chúng ta đặt ra cho mình những tiêu chuẩn riêng và mục tiêu để vươn tới.

Những quy tắc trong cuộc sống, Lời tựa "Những quy tắc trong cuộc sống"

Hẳn là trong cuộc sống, có nhiều lúc một câu hỏi cứ ám ảnh bạn: "Ta sẽ làm gì trong cuộc đời mình?" Đứng trước những lựa chọn, làm sao có thể chắc rằng con đường mình sẽ đi là hợp lý? Giữa sức ép của gia đình và những mong mỏi riêng tư, mình sẽ thiên về bên nào?
Phải nghe ai? Nên tin ai? Lòng đam mê hay tiền bạc? Bạn có nghĩ rằng, đúng ra, lòng đam mê với công việc phải được đặt trên đồng tiền, nhưng nhiều người lại luôn sẵn sàng làm những công việc nhàm chán để có nhiều tiền. Khi có tiền rồi, họ sẽ mua cách sống họ muốn…
"Tôi phân chia Những quy tắc trong cuộc sống thành 5 phương diện khác nhau của các mối quan hệ - với bản thân, với người bạn đời, với gia đình, với cộng đồng của riêng bạn (Bao gồm cả quan hệ công việc và bạn bè) và cuối cùng là với thế giới - tượng trưng cho 5 vòng tròn mà chúng ta vẽ ra quanh mình một cách vô thức."
"Hãy bắt đầu với những quy tắc quan trọng nhất, những quy tắc cho chính chúng ta - quy tắc cá nhân. Có những quy tắc sẽ giúp chúng ta thức dậy mỗi sáng, nhìn thế giới với một màu hồng và lái con đường ta đi thuận lợi suốt một ngày bất kể chuyện gì xảy đến." Trong cuốn sách còn có những quy tắc giúp giảm bớt căng thẳng, cho chúng ta cái nhìn đúng đắn về sự việc, khích lệ chúng ta đặt ra cho mình những tiêu chuẩn riêng và mục tiêu để vươn tới.
Mỗi người cần vận dụng những quy tắc này theo cách riêng, tùy thuộc môi trường bạn lớn lên, tùy vào tuổi tác và hoàn cảnh của bạn. Tất cả chúng ta đều cần có những tiêu chuẩn để đạt tới. Những tiêu chuẩn này khác nhau giữa người này với người kia, nhưng chúng là điều sống còn mà ai cũng phải có. Không có những quy tắc đó, chúng ta sẽ bước đi một cách vô định và chẳng thể kiểm soát những gì chúng ta đang làm.
Hãy cố gắng giật được cái mật mã đúng nghĩa của cuộc sống để có thể sống tốt hơn, hạnh phúc hơn và thành công hơn, bạn nhé. Bởi như thế, bạn đã tìm ra được quy luật đích thực của chính cuộc sống rồi. Như Casson, một trong những người rất thành đạt đã viết trong cuốn Làm nên: để trở thành người thành đạt, con người phải biết hài hoà cả 5 hành động: cho, nhận, yêu thương, làm việc, giải trí. Cuốn sách Những quy tắc trong cuộc sống: Bí quyết cho một cuộc sống tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn và thành đạt hơn (The rules of life: A personal code for living a better, happier, more successful kind of life), thuộc bộ sách Sách cho người thành đạt, mà HRVietnam và

Alpha Books giới thiệu với bạn đọc là một cuốn sách tổng kết lại những quy tắc này. Chúng tôi tin rằng, đọc và áp dụng các quy tắc trong cuốn sách này, mỗi ngày của bạn sẽ trở nên tuyệt diệu và tràn ngập niềm vui.

MR. PAUL NGUYEN (Giám Đốc Điều Hành HRVietnam)

Những quy tắc trong cuộc sống, Những quy tắc dành cho bạn

Tôi phân chia Những quy tắc trong cuộc sống thành năm phương diện khác nhau của các mối quan hệ - với bản thân, với người bạn đời, với gia đình, với cộng đồng của riêng bạn (bao gồm cả quan hệ công việc và bạn bè) và cuối cùng là với thế giới - tượng trưng cho năm vòng tròn mà chúng ta vẽ ra quanh mình một cách vô thức.
Hãy bắt đầu với những quy tắc quan trọng nhất, những quy tắc cho chính chúng ta - quy tắc cá nhân. Có những quy tắc sẽ giúp chúng ta thức dậy mỗi sáng, nhìn thế giới với màu hồng và lái con đường ta đi thuận lợi suốt một ngày cho dù bất kể chuyện gì xảy đến. Có những quy tắc giúp giảm bớt căng thẳng, cho chúng ta cái nhìn đúng đắn về sự việc, khích lệ chúng ta đặt ra cho mình những tiêu chuẩn riêng và mục tiêu để vươn tới.
Mỗi người cần vận dụng những quy tắc này theo cách riêng, tuỳ thuộc môi trường bạn lớn lên, tuỳ vào tuổi tác và hoàn cảnh của bạn. Tất cả chúng ta đều cần có những tiêu chuẩn để đạt tới. Những tiêu chuẩn này khác nhau giữa người này với người kia, nhưng chúng là điều sống còn mà ai cũng phải có. Không có những quy tắc đó, chúng ta sẽ bước đi một cách vô định và chẳng thể kiểm soát những gì chúng ta đang làm. Nhưng khi có chúng, chúng ta có một điểm xuất phát, nơi chúng ta có thể quay trở về bất cứ lúc nào để tiếp thêm nguồn sinh lực mới. Đó là cột mốc cho bước tiến của mỗi người.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 1

Bạn sẽ trở thành "người nắm luật chơi". Bạn sắp dấn thân vào cuộc thám hiểm có thể thay đổi cả cuộc đời bạn, tất nhiên nếu bạn chấp nhận sứ mạng đó. Bạn sắp khám phá con đường biến bạn thành một người lạc quan, hạnh phúc và thành đạt trong mọi việc. Vì thế, chẳng có gì đáng để kể với người khác. Hãy giữ im lặng. Chẳng ai ưa một kẻ luôn tỏ ra thông thái. Chính thế đấy. Quy tắc đầu tiên: Hãy giữ im lặng.
Sẽ có lúc bạn muốn nói với mọi người rằng bạn đang làm gì, bởi lẽ tự nhiên bạn muốn chia sẻ với ai đó. Nhưng bạn không thể và cũng đừng làm điều đó. Hãy để họ tự tìm ra mà không cần bạn gợi ý. Có thể bạn cho rằng như thế không công bằng, song thực tế lại công bằng hơn bạn nghĩ đấy. Nếu bạn nói cho họ biết, họ sẽ thấy ngại ngùng. Cũng phải thôi - chúng ta ai chẳng ghét bị kẻ khác lên lớp. Cũng tương tự như khi bạn bỏ thuốc lá và bỗng nhận ra sống không có thuốc lá mới khỏe khoắn làm sao, và thế là bạn muốn thay đổi tất cả những đứa bạn cũng hút thuốc như bạn. Vấn đề là khi đó họ ch sẵn sàng từ bỏ và rồi bạn sẽ thấy họ gán cho bạn những cái tên kiểu như "làm trò", "ra vẻ ta đây", hay thậm chí còn tệ hơn - "hắn trước đây cũng là con nghiện". Những

biệt danh đó thật chẳng dễ chịu chút nào.

Đừng lên lớp, tuyên truyền, hay thậm chí đả động đến vấn đề

Quy tắc đầu tiên khá đơn giản, đó là đừng bao giờ lên lớp người khác, tuyên truyền, cố tình xoay chuyển, hét tướng lên với mọi người hay thậm chí đả động đến vấn đề.

Bạn sẽ nổi bật hơn vì bạn đã thay đổi thái độ với cuộc đời, mọi người sẽ hỏi bạn đã và đang làm gì, khi đó bạn có thể trả lời chẳng có gì cả, đơn giản là một ngày đẹp trời và bạn cảm thấy tốt hơn/hạnh phúc hơn/hoạt bát hơn/vui tươi hơn hay bất cứ cảm giác gì. Không nhất thiết phải cụ thể quá bởi mọi người cũng chẳng thực sự muốn biết. Cũng giống như khi ai đó hỏi "Bạn dạo này thế nào?" thì họ chỉ muốn nghe một từ duy nhất - "Mọi việc vẫn ổn cả". Kể cả khi bạn đang vô cùng chán chường, họ cũng chỉ muốn nghe có thế bởi nếu hơn có nghĩa là họ lại phải nói tiếp. Và với vài ba chữ "Bạn dạo này thế nào?" thì chắc chắn đó không phải điều họ thực sự muốn hỏi. Họ chỉ muốn bạn nói "tốt" và khi đó họ có thể tiếp tục làm việc của họ. Nếu bạn không trả lời như thế, thay vào đó thản nhiên bộc bạch, san sẻ gánh nặng cho họ, họ sẽ bỏ chạy thật nhanh.

Làm một người nắm luật chơi cũng như vậy. Chẳng ai thực sự muốn biết cả, vì thế hãy cứ giữ im lặng. Làm sao tôi biết điều này ư? Khi viết cuốn Những quy tắc trong công việc, cuốn sách đã giúp nhiều người thành đạt mà không cần dùng đến mưu mô, tôi đã gợi ý điều tương tự và nó tỏ ra hữu hiệu. Vậy, bạn hãy cứ tiếp tục làm như thế, tiến hành mọi thứ trong im lặng và bắt đầu một ngày thật hạnh phúc và hài lòng mà không cần nói với ai.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 2</u>

Có người cho rằng khi chúng ta trưởng thành hơn, chúng ta sẽ khôn ngoan hơn, nhưng tôi e không phải vậy. Quy luật là chúng ta vẫn sẽ nông nổi, vẫn phạm hàng đống sai lầm. Chỉ có điều chúng ta sẽ phạm những sai lầm mới, khác những sai lầm trước.

Chúng ta học cách rút kinh nghiệm và có thể không bao giờ phạm phải sai lầm đó lần nữa, nhưng có cả một cái vại đầy những lỗi lầm mới chỉ chờ chúng ta sảy chân ngã vào. Bí quyết là hãy chấp nhận sự thật ấy và đừng tự trách móc mình khi bạn phạm phải những lỗi lầm mới. Thực chất, quy tắc này là: Hãy rộng lượng với bản thân khi bạn lỡ làm rối tung mọi thứ. Hãy biết tha thứ và chấp nhận rằng đó là một phần trong cái lối mòn "có lớn mà không có khôn".

Khi quay đầu nhìn lại, bạn luôn thấy những sai lầm đã mắc phải nhưng chẳng bao giờ thấy những sai lầm đang lờ mờ hiện ra. Khôn ngoan không phải là không mắc lỗi mà là tỉnh táo học cách tránh những lỗi lầm đã phạm.

Khi chúng ta còn trẻ, dường như sự lão hóa chỉ đến với người già. Nhưng thực ra nó xảy ra với tất cả chúng ta và chẳng có cách nào khác hơn là đón nhận nó và sống chung với nó. Bất kể chúng ta là ai, chúng ta làm gì thì thực tế vẫn là chúng ta đang già đi, chỉ có điều sự lão hóa sẽ tăng nhịp độ của nó khi chúng ta già hơn.

Bạn có thể nhìn nhận nó theo cách này: Khi bạn trưởng thành hơn có nghĩa bạn đã kinh qua nhiều lĩnh vực có thể phạm lỗi hơn. Nhưng vẫn còn đó những lĩnh vực mà chẳng có ai chỉ dẫn và chúng ta sẽ xử lý thật tồi tệ, sẽ phản ứng quá đà và cuối cùng là sai lầm. Chúng ta càng năng động hơn bao nhiêu, ưa

mạo hiểm hơn bao nhiêu, càng có nhiều con đường cho chúng ta khám phá bấy nhiêu - và tất nhiên là cả phạm sai lầm nữa.
Khôn ngoan, không có nghĩa không phạm sai lầm mà là tỉnh táo học cách tránh mắc lại sai lầm lần nữa
Miễn là chúng ta biết nhìn lại chỗ chúng ta đã lạc đường và quyết tâm không lặp lại lần nữa thì những gì còn lại cần làm không đáng kể. Hãy nhớ rằng bất kỳ quy tắc nào áp dụng được với bạn cũng sẽ áp dụng được với những người xung quanh. Họ cũng ngày một trưởng thành, già đi, nhưng tất nhiên cũng chẳng khôn ngoan hơn. Khi chấp nhận sự thật này rồi, bạn sẽ rộng lượng hơn với bản thân mình và cả với người khác.
Điều cuối cùng, đúng thế, thời gian có thể hàn gắn và mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn khi bạn trưởng thành hơn. Và nói cho cùng, bạn càng phạm nhiều sai lầm hơn thì những sai lầm mới đón chờ bạn càng ít đi.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 3</u>

Mọi người phạm sai lầm, đôi khi là những sai lầm nghiêm trọng và thường thì những sai lầm đó không do chủ ý và cũng chẳng của riêng ai. Nhiều lúc người ta cũng chẳng biết mình đang làm gì. Nếu trước kia ai đó từng đối xử tệ với bạn thì không chắc vì họ chủ tâm như thế mà vì họ cũng khờ dại, cũng ngốc nghếch và cũng "là con người" như tất cả chúng ta.

Họ sai lầm trong cách nuôi dạy bạn, trong việc huỷ hoại mối quan hệ với bạn hay trong bất cứ chuyện gì khác không phải vì họ muốn thế, mà chỉ vì họ chẳng biết làm gì khác.

Nếu muốn, bạn có thể giã từ những cảm giác oán giận, hối tiếc hay bực tức. Cái gì xảy ra thì cũng đã xảy ra và bạn vẫn phải tiến lên. Đừng gán cho chúng cái mác "tốt" hay "xấu". Tôi biết có những thứ quả thật là xấu, song điều thực sự tồi tệ là cái cách chúng ta để chúng tác động đến mình. Chính bạn cho phép chúng làm bạn thất vọng, chán chường như thể có thứ vi rút cảm xúc khiến bạn phát ốm, bực bội và rồi bế tắc.

Nhưng bạn hãy đón nhận chúng như những nhân tố định hình nên tính cách và nhìn nhận chúng dưới góc độ tích cực thay vì tiêu cực.

Tôi có một thời thơ ấu hoàn toàn không bình thường và đã có lúc cảm thấy bất mãn. Tôi đổ lỗi những yếu mềm, chán nản và mọi tính xấu của mình cho quãng thời gian trưởng thành không giống ai đó. Thật dễ dàng. Nhưng kể từ khi tôi chấp nhận rằng điều gì xảy ra thì cũng đã xảy ra rồi, hiểu ra rằng tôi hoàn toàn có thể lựa chọn cách tha thứ tiếp tục sống với cuộc đời này thì mọi thứ đã thay đổi rất nhiều. Với ít nhất một trong số các anh chị em của tôi thì đó không phải con đường họ lựa chọn, và rồi họ cứ xây, xây cao mãi bức tường của sự bất mãn quanh mình cho đến một ngày họ bị chính bức tường ấy quây kín.

Điều gì xảy ra thì cũng đã xảy ra rồi và bạn cần phải biết chấp nhận nó
Với tôi điều này thực sự quan trọng nếu tôi muốn thoát khỏi cuộc sống của chính mình, chấp nhận những mặt xấu xa như một phần trong con người mình và tiếp tục tiến về phía trước. Thực ra tôi muốn

chúng sẽ tiếp thêm năng lượng cho tôi tiến bước vào tương lai, trở thành những nhân tố tích cực cho đến khi tôi không còn hình dung nổi mình sẽ thế nào nếu thiếu chúng. Giờ đây, nếu cho tôi lựa chọn, tôi sẽ lựa chọn không thay đổi bất cứ gì. Vâng, nhìn lại qua khứ, sinh ra và lớn lên như tôi đã từng sinh ra và lớn lên thật vất vả, nhưng điều ấy giúp tạo ra tôi ngày nay, chính tôi.

Sự thay đổi ấy đến với tôi khi tôi chợt nhận ra rằng cho dù có gọi tất cả những người từng đem lại cho tôi những điều tệ hại đến trước mặt để tôi mặc tình định đoạt, thì mọi thứ cũng chẳng thể khác được. Tôi có thể la hét, nhiếc móc, nguyền rủa họ nhưng họ cũng chẳng thể thay đổi những gì họ đã làm hoặc biến mọi thứ từ sai thành đúng. Chính họ cũng phải chấp nhận sự thật chuyện gì đã xảy ra thì cũng đã xảy ra rồi. Không bao giờ có con đường quay trở lại, chỉ có con đường hướng về phía trước. Vì thế, hãy biến điều này thành phương châm sống của bạn: Hãy luôn hướng về phía trước.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 4</u>

Nếu bạn đã chấp nhận rằng cái gì xảy ra đã xảy ra rồi, bạn sẽ đối mặt với chính con người thực của bạn. Bạn không thể quay lại và thay đổi điều gì, vì thế hãy tiếp tục sống với những gì bạn có. Tôi không có ý định đưa ra những ý tưởng kiểu như hãy yêu chính bạn - như thế thật quá tham vọng.

Không phải vậy. Hãy bắt đầu bằng cách đơn giản là chấp nhận. Chấp nhận là điều hết sức dễ dàng bởi nó mang đúng nghĩa của “chấp nhận”. Bạn không cần cải thiện, không cần thay đổi, và cũng không cần cố gắng đạt được sự hoàn hảo mà ngược lại - chỉ cần chấp nhận thôi.

Bạn không cần cải thiện, thay đổi cố gắng theo đuổi sự hoàn hảo mà ngược lại - chỉ cần chấp nhận

Hãy biết chấp nhận những cái mụn của bạn, những điều xấu trong con người bạn, những điểm yếu và tất cả những gì tương tự. Điều này không có nghĩa thỏa mãn với bản thân hay trở nên lười nhác và sống một cuộc sống vô nghĩa. Chúng ta chấp nhận những gì ta có và dựng xây lên từ nền móng ấy. Điều chúng ta không làm là trách móc bản thân chỉ vì ta ghét điều gì đó về mình. Đúng thế, chúng ta có thể thay đổi, nhưng hãy để sau. Chúng ta mới đến quy tắc thứ tư thôi.
Sở dĩ điều này trở thành một quy tắc là bởi bạn không có sự lựa chọn nào khác. Chúng ta phải chấp nhận con người mình - kết quả của mọi điều đã xảy ra. Đơn giản chỉ có thế. Bạn cũng như như tất cả chúng ta, đều là con người - như vậy bản thân con người bạn cũng đã vô cùng phức tạp. Trong bạn luôn chứa đầy ham muốn, nỗi thống khổ, tội lỗi, đôi khi nhỏ nhen, lầm lạc, nóng nảy, thô lỗ, mất phương hướng, chần chừ, do dự và luôn đay đi đay lại chuyện gì đó. Sự phức tạp - đó chính là yếu tố khiến con người trở nên thú vị. Chẳng ai trong chúng ta hoàn hảo. Chúng ta bắt đầu với những gì chúng ta có và chỉ có một lựa chọn duy nhất, mỗi ngày, là nỗ lực vươn tới điều tốt đẹp hơn. Và đó là tất cả những gì người khác có thể yêu cầu chúng ta - lựa chọn. Bạn hãy tỉnh táo và nắm rõ mọi chuyện, hãy sẵn sàng để lựa chọn đúng và hãy chấp nhận sự thật là sẽ có những khi bạn không lựa chọn được như thế. Có lúc, như bất kỳ ai khác trong chúng ta, bạn cũng sẽ mất phương hướng. Như vậy cũng chẳng sao, đừng tự trách mình. Bạn hãy tự đứng lên và bắt đầu lại từ đầu, hãy chấp nhận sự thật là chúng ta sẽ thất bại hết lần này đến lần khác và rằng chúng ta chỉ là con người.

Tôi biết đôi khi rất khó, nhưng khi đã chấp nhận lời thách thức để trở thành người nắm luật chơi thì bạn đã đứng sẵn trên con đường tiến về phía trước, hãy thôi bới móc những khuyết điểm của mình và thôi tự làm khổ mình. Thay vào đó, bạn hãy chấp nhận những gì bạn có. Lúc này đây, bạn đang làm những gì tốt nhất có thể vì thế hãy tự khen thưởng mình và tiếp tục con đường.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 5

Có mặt trên thế giới này là điều có giá trị. Tốt bụng và chu đáo là điều có giá trị. Trải qua mỗi ngày mà không làm ai đó bị tổn thương là điều giá trị. Nhưng cập nhật công nghệ tiên tiến nhất thì chẳng thực sự có giá trị gì.
Xin lỗi, tôi không có ý coi thường khoa học kỹ thuật. Thật ra tôi là người cập nhật khá nhiều công nghệ hiện đại. Có điều tôi luôn tâm niệm: (a) không quá dựa dẫm vào kỹ thuật và (b) coi chúng như những công cụ hữu dụng thay vì quá coi trọng giá trị của chúng theo kiểu một thứ tài sản thể hiện địa vị hay ưu thế của bạn.
Làm những điều có ích cho cuộc đời bạn là điều có giá trị. Đi mua sắm khi bạn buồn chán thì ngược lại, chẳng có giá trị gì. Có thể, nhưng xét trên mọi khía cạnh của việc đi mua sắm, hãy xem bạn có thể làm điều gì có ích, có tìm được những giá trị đích thực hay không, có tìm được lợi ích gì hay không. Nói như thế không có nghĩa bạn phải từ bỏ mọi thứ và lao đến những đầm lầy đầy muỗi để giúp đỡ người dân ở đó chống lại trận dịch sốt rét - mặc dù điều đó có thể có giá trị, nhưng bạn không cần cực đoan quá mức như thế chỉ để khiến cuộc sống của bạn có ý nghĩa.
Quy tắc này chủ yếu khuyên bạn hãy chú tâm vào những điều quan trọng đối với bạn và thay đổi chúng theo hướng tích cực để biết chắc bạn thấy hạnh phúc với những mục tiêu mà bạn đang cống hiến cả cuộc đời mình (xem Quy tắc 6). Như thế không có nghĩa bạn phải cụ thể hóa những kế hoạch dài hạn đến mức chi tiết nhất. Bạn phải biết đại khái là bạn đang làm gì và rồi bạn sẽ đi đến đâu. Tỉnh táo vẫn hơn mơ màng phải không. Tim Freke, một những tác giả cùng hợp tác với tôi, gọi đó là cách "sống tỉnh táo"+ - một cụm từ hoàn hảo.
Trong cuộc đời này ít nhất có một thứ gì đó quan trọng và có nhiều thứ khác thì không. Chẳng mất nhiều thời gian suy nghĩ lắm để tìm ra cái gì có và cái gì không quan trọng. Thậm chí những thứ chẳng giá trị và chẳng quan trọng còn tồn tại nhiều hơn để bạn chọn. Tôi không định nói chúng ta không thể có những điều vụn vặt - chúng ta hoàn toàn có thể và như thế cũng tốt. Chỉ có điều đừng nhầm lẫn những điều vụn vặt là những điều quan trọng. Dành thời gian cho bạn bè và những người bạn yêu quý là điều quan trọng còn việc dõi theo những bộ phim truyền hình thì không. Trả nợ là điều quan trọng còn việc bạn đang dùng nhãn hiệu bột giặt gì thì không. Nuôi dạy con cái bạn và cho chúng biết thế nào là giá trị đích thực là điều quan trọng, còn việc cho chúng diện những bộ đồ hợp mốt nhất thì không. Bạn hiểu ý tôi chứ. Hãy nghĩ về những điều có giá trị mà bạn làm - và hãy làm nhiều hơn.

Những **quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 6**

Để biết điều gì có giá trị, điều gì không, bạn phải biết bạn đang cống hiến cuộc đời mình cho cái gì. Tất nhiên, đây là vấn đề lựa chọn cá nhân, vì vậy sẽ không có câu trả lời đúng hay sai - nhưng bạn cần có câu trả lời thay vì lắc đầu chẳng biết gì hết.
Lấy chính tôi làm ví dụ, cuộc đời của tôi bị chi phối bởi hai điều: (a) ai đó từng nói với tôi rằng nếu linh hồn là thứ duy nhất tôi có thể mang theo sau khi từ giã cõi đời thì hãy biến nó thành thứ tốt đẹp nhất mà tôi có và (b) sự giáo dục kỳ cục mà tôi nhận được.
Điều đầu tiên không hề mang chút màu sắc tôn giáo nào, ít nhất là với tôi, nhưng nó đã đánh trúng tim đen của tôi, đã khơi dậy điều gì đó. Cho dù tôi sẽ mang theo điều gì, tôi cũng phải để tâm đến nó hơn để bảo đảm rằng đó sẽ là thứ tốt nhất. Lời khuyên khiến tôi phải ngẫm nghĩ. Nhưng làm thế nào đây? Tôi vẫn chưa trả lời được câu hỏi này. Suốt cuộc đời mình, tôi đã khám phá và đã trải nghiệm, tôi đã học và đã phạm sai lầm, tôi đã là người đi đầu và cũng là người đi sau, tôi đã đọc, đã quan sát và trăn trở với câu hỏi lớn này. Làm thế nào tự nâng chúng ta lên đến tầm ấy? Câu trả lời duy nhất tôi tìm ra là hãy sống tốt nhất có thể, hãy sống mà ít gây ra rắc rối nhất có thể, hãy đối xử với bất cứ ai với sự tôn trọng. Đó là điều mà vì nó tôi đã cống hiến cả cuộc đời mình và với tôi, nó thực sự xứng đáng.
Vậy, làm thế nào mà nền giáo dục kỳ cục kia khiến tôi để tâm đến việc cống hiến cuộc đời mình? Chấp nhận nền giáo dục tôi đã được ban cho và xem nó như động lực thúc đẩy hơn là ảnh hưởng xấu, tôi nhận thức sâu sắc rằng nhiều người cần xóa bỏ cảm giác bị ảnh hưởng bởi những điều đã xảy ra trong quá khứ. Tôi cống hiến cả cuộc đời mình cho việc đó. Vâng, có thể bạn cho như thế là điên rồ. Nhưng ít nhất, tôi cũng có mục tiêu cho mình, mục tiêu thực sự xứng đáng.
Quyết định cống hiến cuộc đời mình cho điều gì đó là thước đo giúp tôi biết mình đang làm gì, làm thế nào, và sẽ đi đến đâu
Cả điều trên đều chẳng có gì to tát và khi kể với bạn, tôi muốn cho bạn thấy tôi không làm điều đó vì những lời tán dương - "Templar đã cống hiến cả cuộc đời mình cho…" - hay cái gì đại loại như vậy. Nó là điều gì thầm lặng hơn thế, bởi trong lòng mình tôi biết tôi có một mục tiêu để dành tâm huyết vào đó. Đó là thước đo để tôi có thể đo (a) tôi đang sống thế nào, (b) tôi đang làm gì và (c) tôi sẽ đi đến đâu. Bạn không cần loan báo chuyện đó. Bạn cũng không cần nói với ai (xem Quy tắc 1), chỉ cần một lời tuyên thệ sứ mệnh trong im lặng. Ví dụ, sứ mệnh của Disney là "khiến mọi người hạnh phúc". Hãy quyết định bạn sẽ cống hiến cuộc đời mình cho điều gì. Phần còn lại đơn giản hơn nhiều.

Những quy **tắc trong cuộc sống, Quy tắc 7**

Một khi suy nghĩ của bạn đã thành hình và trở nên cứng nhắc, bạn sẽ thất bại. Khi bạn nghĩ bạn biết tất cả các câu trả lời, bạn sẽ mắc kẹt. Khi bạn đóng đinh trên con đường của bạn, bạn đã trở thành một phần của lịch sử.

Để sống rộng mở với cuộc đời, bạn hãy để ngỏ cho mình những lựa chọn, hãy tiếp tục suy nghĩ và linh hoạt trong những suy nghĩ ấy, hãy sẵn sàng bất cứ khi nào giông bão nổi lên - và thề có Chúa, những cơn bão luôn ập đến vào lúc bạn không ngờ tới. Ngay giây phút bạn để mình sa vào khuôn mẫu, bạn đã tự để mình bị loại khỏi cuộc chơi. Có lẽ để hiểu tôi muốn nói gì, bạn thử tự kiểm nghiệm lại ý nghĩ của mình xem. Suy nghĩ linh động cũng gần giống như một môn võ tinh thần - luôn sẵn sàng né đòn. Cố gắng đừng xem cuộc đời như kẻ thù địch, hãy xem nó như đối thủ thân thiện trên sàn đấm bốc. Bạn

linh động, bạn sẽ thấy nó thật tuyệt. Nếu bạn đứng yên một chỗ, gần như chắc chắn bạn sẽ bị nốc ao.

Chúng ta đều tự đặt ra những hình mẫu trong cuộc sống. Chúng ta tự gán cho mình cái nhãn mác thế này hay thế khác và có vẻ tự hào về quan điểm và niềm tin của mình. Chúng ta đều thích đọc những tờ báo in sẵn, xem cùng chương trình truyền hình hay phim truyện giống nhau, mua đồ cùng cửa hàng, ăn cùng những thức ăn mình ưa thích, mặc cùng loại quần áo. Cũng tốt thôi. Nhưng rồi chính chúng ta đã tự làm thui chột những khả năng khác của mình, chúng ta trở nên buồn tẻ, nhạt nhẽo và vô vị - và vì thế chúng ta bị đánh bật.

Đừng xem cuộc đời như kẻ thù địch, hãy xem nó như đối thủ thân thiện trên sàn đấm bốc

Hãy nhìn cuộc sống như một chuỗi những cuộc phiêu lưu. Mỗi cuộc phiêu lưu như thế là một cơ hội để vui thú, để học hỏi, khám phá thế giới, mở rộng kinh nghiệm và mối quan hệ bạn bè, để kéo dài đường chân trời của bạn. Chấm dứt chuỗi phiêu lưu đó đồng nghĩa với việc bạn cũng chấm hết.

Ngay giây phút ai đó đề nghị cùng phiêu lưu, để thay đổi suy nghĩ, để thoát khỏi chính mình, thì hãy nhập cuộc và xem chuyện gì xảy ra. Và nếu nó làm bạn sợ, hãy nhớ rằng bạn luôn có thể quay lại vỏ ốc của bạn ngay khi mọi chuyện kết thúc, tất nhiên là nếu bạn muốn.

Tuy vậy, không phải lúc nào cũng cứng nhắc chấp nhận mọi lời mời gọi, như thế cũng tức là không linh hoạt. Người thực sự linh hoạt là người biết khi nào cần nói "không" và khi nào cần nói "có".

Nếu bạn muốn biết mình linh hoạt đến mức nào, hãy thử trả lời vài câu hỏi nhỏ thế này: Những quyển sách gối đầu giường của bạn tất cả đều cùng một thể loại chứ? Hãy nhớ lại xem có bao giờ bạn từng nói "Tôi chẳng biết người nào như thế" hay "Tôi chẳng bao giờ đến những nơi như thế"? Nếu câu trả lời là "có" thì đã đến lúc mở rộng tầm nhìn và gỡ bỏ những sợi xích trói buộc suy nghĩ của bạn rồi đấy.

Những quy **tắc trong cuộc sống, Quy tắc 8**

Có lẽ bạn đang thắc mắc tại sao quy tắc này lại được đưa vào đây thay vì đặt trong phần các quy tắc về thế giới xung quanh. Nhưng quy tắc này là về chính bạn. Bởi dành hứng thú cho thế giới bên ngoài là để giúp bạn tiến lên chứ không phải để đem lại lợi ích cho thế giới ấy.
Bạn không buộc phải theo dõi bản tin hàng ngày, song bằng cách đọc, nghe và nói chuyện, bạn có thể cập nhật những chuyện đang xảy ra. Người nắm luật chơi không bao giờ để mình sa vào những điều vụn vặt trong cuộc sống, họ không tự nhốt mình trong chiếc giếng hẹp.
Hãy tự cho mình nghĩa vụ luôn dõi theo những gì đang xảy ra trên trái đất này - các sự kiện, âm nhạc, thời trang, khoa học, phim ảnh, ẩm thực, giao thông, thậm chí cả trên ti vi. Những người nắm luật chơi thành công là những người có thể tán dóc về bất cứ chủ đề gì bởi họ thích thú với việc tìm hiểu những điều đang xảy ra. Bạn không cần phải sở hữu những thứ tối tân nhất nhưng hãy tìm hiểu qua để biết những gì đang thay đổi, những gì mới mẻ và những gì đang xảy ra cả trong cộng đồng nhỏ bé của bạn

và cả những nơi khác trên hành tinh này.
Bạn được gì ư? Với những người mới bắt đầu làm quen với việc này, bạn sẽ trở thành một người thật thú vị và nó cũng giúp bạn trẻ trung hơn. Tôi nhớ có lần tôi gặp một phụ nữ lớn tuổi ở bưu điện. Bà ta luôn mồm kêu ca về mã số cá nhân (PIN - personal idendity number): "Mã số cá nhân, mã số cá nhân, tôi làm quái gì với cái mã số ấy ở cái tuổi chết tiệt này?". Câu trả lời rất ngắn gọn: bà ta không thể lĩnh lương hưu nếu không có cái mã số đó. Thật ra thì không đơn giản như thế. Chúng ta rất dễ rơi vào lối nghĩ kiểu như: "Trước đây tôi chưa bao giờ làm thế và bây giờ cũng chẳng cần phải làm thế". Nếu chúng ta thực sự nghĩ như vậy, chúng ta sẽ tự đánh mất cơ hội của mình.
Dành hứng thú cho thế giới bên ngoài để giúp bạn tiến lên, không nhất thiết phải đem lại lợi ích gì đó cho thế giới ấy
Những người hạnh phúc nhất, luôn giữ được thăng bằng và thành đạt nhất trong cuộc sống là những người tự biến mình thành một phần của điều gì đó - một phần của thế giới - thay vì tự cô lập mình. Và những người hấp dẫn nhất, sôi nổi nhất là những người luôn hứng thú muốn tìm hiểu điều gì đang xảy ra quanh mình. Một hôm, tôi bật đài nghe chương trình buổi sáng, người ta đang phỏng vấn người quản giáo đứng đầu nhà tù Mỹ và ông này đang thao thao bất tuyệt về chuyện cải cách các hình phạt dành cho tù nhân. Đó chẳng phải chủ đề ư thích của tôi (tôi chẳng biết ai ở đó), và bạn có thể lý luận rằng tôi chẳng cần phải biết về cái nhà tù ấy cũng như người phụ nữ lớn tuổi kia chẳng cần biết về cái mã số cá nhân. Nhưng thực tế tôi cảm thấy mình sôi nổi hơn, cảm thấy mình đang sống và hứng thú với chuyện đó. Và điều đó chẳng có gì là xấu.

Những quy **tắc trong cuộc sống, Quy tắc 9**

Mỗi ngày chúng ta đều đối mặt với hàng đống sự lựa chọn. Và tất cả những sự lựa chọn đó, chung quy lại, đều là lựa chọn đứng về phía thiên thần hay ác quỷ. Bạn chọn con đường nào? Hay bạn thậm chí cũng chẳng biết cái gì đang xảy ra? Hãy để tôi giải thích nhé.

Mỗi hành động của chúng ta đều tác động đến gia đình, bạn bè, đến mọi người xung quanh, xã hội và cả thế giới nói chung. Ảnh hưởng có thể tốt cũng có thể xấu - tùy thuộc vào cách bạn lựa chọn. Đôi khi đó là lựa chọn khó khăn. Đôi khi chúng ta bị giằng xé giữa cái chúng ta muốn và cái có lợi cho người khác, giữa sự thỏa mãn cho cá nhân và lòng hào hiệp với mọi người.
Chẳng ai cho rằng điều đó dễ dàng. Lựa chọn để đứng về phía cái thiện thường rất chật vật. Nhưng nếu bạn muốn thành công - mà theo tôi thành công đo bằng việc bạn tự khiến mình hài lòng và hạnh phúc - bạn phải lựa chọn. Đây có thể là điều bạn sẽ dành trọn cả cuộc đời mình - lựa chọn là thiên thần hay ác quỷ.
Nếu bạn muốn biết mình đã lựa chọn hay chưa, hãy tự kiểm chứng xem bạn cảm thấy gì khi có người bỗng nhiên chạy xe cắt ngang dòng xe của bạn vào đúng giờ cao điểm, khi ai đó bỗng nhiên chặn bạn lại để hỏi đường đúng lúc bạn đang vội, khi con bạn gặp rắc rối với cảnh sát lúc vẫn còn ở tuổi vị thành niên, khi bạn cho ai đó mượn tiền và họ không thể hoàn trả, khi sếp gọi bạn là đồ ngốc trước mặt tất cả mọi người, khi cái cây bên nhà hàng xóm mọc lấn chiếm sang nhà bạn, khi bạn chẳng may nện cả chiếc búa vào ngón cái, khi… Như tôi đã nói, mỗi ngày đều là một sự lựa chọn của chúng ta, và nếu muốn lựa chọn đúng đắn, hãy lựa chọn bằng lương tâm.

Chúng ta bị giằng xé giữa cái chúng ta muốn và cái có lợi cho người khác
Vấn đề bây giờ là chẳng ai có thể nói cho bạn rõ điều gì tạo ra thiên thần và ác quỷ. Bạn sẽ phải tự đặt ra cho mình một thước đo. Nhưng đừng lo, không khó như bạn nghĩ đâu. Tôi cho rằng đa phần chúng đều tự biểu hiện rồi. Điều đó có làm ai bị tổn thương hay cản trở ai không? Bạn là người góp phần giải quyết rắc rối hay gây ra rắc rối? Nếu bạn làm một điều gì đó, mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn hay tồi tệ hơn? Hãy tự lựa chọn cho mình.

Bạn có cách giải thích riêng thế nào là thiên thần và thế nào là ác quỷ. Đừng nói với ai đó rằng họ là ác quỷ, bởi có thể họ định nghĩa ác quỷ hoàn toàn khác. Những gì người khác làm l riêng họ và họ sẽ chẳng cảm ơn bạn vì bạn cho họ biết họ đã sai. Đương nhiên, bạn có thể theo dõi họ như một người ngoài cuộc, một quan sát viên và tự nói với mình: "Mình sẽ không bao giờ làm thế" hoặc: "Họ đã lựa chọn làm thiên thần" hay thậm chí: "Ôi, đồ ác quỷ". Nhưng bạn đừng nói gì cả nhé.

<u>Những quy tắc trong cuộc s id="filepos41432"></u>**ng, Quy tắc 10**

Cuộc sống thật khó khăn và những quy tắc của chúng ta là để nói lời cảm ơn với Đức chúa trời+ về điều đó. Nếu cuộc sống nhẹ nhàng và đơn giản, chúng ta đã không được thử thách, không được sống hết mình và được tôi bởi ngọn lửa của cuộc sống.

Chúng ta sẽ không lớn lên, không học được gì, không thay đổi được gì và cũng chẳng thể thoát ra khỏi chính mình. Nếu cuộc đời là những chuỗi ngày êm ả thì rồi chẳng sớm thì muộn chúng ta sẽ buồn chán. Nếu không có những ngày mưa tầm tã, cũng sẽ chẳng có niềm hân hoan khi sau cùng những cơn mưa thôi rơi và chúng ta có thể chạy ra bãi biển. Nếu cuộc đời chỉ toàn những điều dễ dàng, chúng ta sẽ không mạnh mẽ hơn được.

Vì vậy, hãy cảm ơn vì cuộc đời là cả một cuộc vật lộn và chỉ có những con cá chết mới phó mặc mình cho dòng nước chảy. Với những con cá còn lại, như chúng ta, sẽ có lúc lội ngược dòng lên với thượng nguồn. Chúng ta sẽ phải vật lộn với thác nước, với những con đập và những trận lũ hung bạo. Nhưng chúng ta không có sự lựa chọn. Chúng ta phải tiếp tục bơi hoặc sẽ bị lũ quét đi. Và mỗi lần quẫy đuôi, chúng ta càng mạnh mẽ hơn, học được nhiều hơn và hạnh phúc hơn.

Một thống kê cho thấy về hưu là điều thật tệ đối với nhiều nam giới. Thậm chí, rất nhiều người trút hơi thở cuối cùng mà chỉ có vài phút để giao lại trọng trách cho một ai đó. Vì thế, hãy tiếp tục bơi hỡi những chú cá nhỏ, hãy cứ tiếp tục bơi đi.

Cuộc sống là thế, ý nghĩa của cuộc sống là thế: Một chuỗi những cuộc vật lộn và cả những khoảng lặng

Bạn hãy xem mỗi lần thất bại là một cơ hội cải thiện. Chúng chỉ giúp bạn mạnh mẽ hơn thay vì yếu

mềm đi. Hãy gánh vác nhiều thứ nhất mà bạn có thể. Tất nhiên cuộc chiến chẳng bao giờ đến hồi kết thúc nhưng sẽ có những khi tạm lắng - những vùng nước lặng là nơi chúng ta có thể nghỉ ngơi và hưởng thụ vài phút trước khi chướng ngại tiếp theo lại ập đến và cuốn chúng ta đi. Cuộc sống là như thế, ý nghĩa của cuộc sống là như thế: một chuỗi những cuộc vật lộn và những khoảng lặng. Cho dù bạn đang trong hoàn cảnh nào thì sớm muộn rồi hoàn cảnh cũng sẽ thay đổi. Vậy, bạn đang ở giai đoạn nào? Đang đấu tranh hay đang tạm nghỉ ngơi trong chốc lát? Bạn đang ngụp lặn trong cơn mưa hay đã ra đến biển? Bạn đang học hỏi hay đang hưởng thụ thành quả? Bạn là chú cá chết hay là một chú cá hồi khỏe mạnh?

Những quy tắc trong cuộc s id="filepos44724">**ng, Quy tắc 11**

Với tôi, đây thực sự là quy tắc khó. Tôi luôn muốn được lên tiếng, được hét thật . Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình có truyền thống như thế, hét hò là một cách sống và là cách duy nhất để người khác lắng nghe bạn, để thu hút sự quan tâm của mọi người và để nói lên ý kiến của mình. Kỳ quặc ư? Đúng thế. Náo loạn ư? Đúng thế. Có ích ư? Có thể không.

Một trong những cậu con trai của tôi đã thừa hưởng được gen hét hò từ bố và cu cậu tỏ ra khá giỏi trong việc ấy. May sao, quy tắc này của chúng ta lại nói rằng: hãy là người cuối cùng lên tiếng, như vậy là tôi được lợi rồi. Nếu cu cậu la hét trước thì tôi sẽ la hét lại. Nhưng thực tế tôi luôn cố gắng để không làm điều đó. Với tôi, dù với bất cứ kiểu gì, thì la hét vẫn cứ là điều tồi tệ, dấu hiệu chứng tỏ tôi mất bình tĩnh và mất khả năng tranh luận. Có một cậu bé con một ông giám mục, một lần bắt gặp bài giảng đạo của cha mình, cậu ta đã lấy bút bồi thêm một câu bên lề: "La hét, tranh luận chỉ là yếu mềm". Tôi nghĩ câu chuyện có thể tổng kết những điều ở trên.

Nhưng cũng có nhiều khi tôi la hét và sau mỗi lần như thế lúc nào tôi cũng hối hận. Có một lần khi chúng tôi đi ăn tối ngoài tiệm, tôi đã hét tướng lên trên đường như thế. Lúc đó, tôi suy nghĩ theo cách riêng của mình, nhưng thực tế đó là chuyện chả hay ho gì và sâu trong lòng tôi cũng cảm thấy xấu hổ vì mình.

La hét , tranh luận chỉ là yếu mềm

Vậy bạn sẽ làm gì nếu cũng bị di truyền gen thích la hét như tôi? Tôi nghĩ tôi sẽ tìm cách chuồn khỏi đó để tránh trường hợp biến sự bất đồng thành la hét trong các cuộc tranh luận nảy lửa. Sẽ rất khó, nhất là khi bạn cho rằng mình đúng. Có nhiều thứ khiến chúng ta muốn hét lên, và nhiều khi chúng ta cảm thấy la hét như thế là cách duy nhất giúp chúng ta bình tâm trở lại. Nhưng chúng ta đang chung sống với những con người thực, những người cũng có cảm nghĩ như chúng ta và la hét vào mặt người khác là điều không thể biện minh - ngay cả khi họ là người bắt đầu.

Thông thường có hai trường hợp chúng ta hay la hét - trường hợp có lý do chính đáng và trường hợp bị lôi cuốn theo. Trường hợp thứ nhất là khi bạn chèn xe lên chân ai đó và không muốn xin lỗi hoặc giả bạn không nhận thức rằng mình đã làm điều gì sai. Trong trường hợp này, nạn nhân của bạn có quyền la hét bạn. Trường hợp thứ hai là khi ai đó cố tình la hét - một kiểu hăm dọa. Bạn có

thể phớt lờ họ hoặc kiểm soát tình hình bằng thái độ quyết đoán. Bạn không được phép la hét lại họ.

Tôi biết, tôi biết, có hàng đống trường hợp mà dường như la hét là cách hợp lý nhất - chú cún của bạn đang ăn vụng bữa ăn ngày chủ nhật, bọn trẻ không chịu dọn dẹp phòng ốc, máy tính của bạn lại trục trặc và nhân viên sửa chữa không thể sửa kịp cho bạn, bọn trẻ hư lại vẽ đầy lên tường nhà bạn, bạn gọi đi gọi lại nhiều lần và cuối cùng vẫn không gọi được số tổng đài sau khi chờ máy suốt 2 phút, họ đặt biển đóng cửa ngay khi bạn mới đặt đống đồ lên quầy thu ngân, ai đó tỏ ra rõ là ngốc nghếch hoặc giả cố tình vờ như không hiểu bạn nói gì.

Và cứ thế mãi. Nhưng nếu bạn lầm nhẩm quy tắc này - "Không la hét, không la hét", mọi chuyện sẽ cực kỳ đơn giản. Mọi người sẽ biết đến bạn như người luôn giữ bình tĩnh bất kể xảy ra chuyện gì. Những người giữ được bình tĩnh luôn được tin cậy. Những người giữ được bình tĩnh luôn là chỗ dựa cho người khác. Những người giữ được bình tĩnh luôn được kính nể và giao nhiều trọng trách. Những người giữ được bình tĩnh luôn sống lâu hơn.

***<u>Những quy tắc trong cuộc sống</u>*, Quy tắc 12**

Sâu thẳm trong mỗi chúng ta là cả một kho kiến thức. Điều này gọi là khả năng trực giác. Lắng nghe trực giác của bạn là cả quá trình học tập dần dần, bắt đầu bằng việc nhận ra một giọng nói khe khẽ vang lên hay một cảm nhận sẽ mách bảo bạn mỗi khi bạn làm điều gì đó đáng lẽ bạn không nên làm. Giọng nói ấy luôn hiện diện, thầm lặng, và bạn phải thật tập trung lắng nghe mới có thể nhận ra.

Nếu thích, bạn có thể gọi nó là lương tâm, nhưng trong sâu thẳm bạn sẽ nhận ra khi nào bạn làm một điều xấu. Bạn biết khi nào phải xin lỗi, phải điều chỉnh và làm những việc đúng đắn. Bạn biết và tôi biết là bạn biết. Sở dĩ tôi biết là bởi thực chất tất cả chúng ta đều biết.

Bạn biết khi nào phải xin lỗi, phải điều chỉnh và là những việc đúng đắn

Mỗi khi bạn nghe thấy giọng nói từ bên trong ấy, bạn sẽ thấy nó giúp ích được gì cho bạn. Giọng nói ấy khác nhiều so với một con vẹt không trí óc đậu trên vai bạn cứ luôn hót: "Lại làm hỏng rồi" sau khi bạn làm điều gì đó. Điểm mấu chốt là bạn nghe thấy trực giác của bạn lên tiếng nói cho bạn biết điều gì đúng điều gì sai trước khi bạn làm.

Hãy gắng thử để mọi việc chạy qua trực giác của bạn trước khi quyết định và xem điều gì xảy ra. Khi đã quen với việc đó, bạn sẽ thấy nó thật dễ dàng. Hãy tưởng tượng có một đứa trẻ đứng bên bạn và bạn phải giải thích mọi điều cho nó nghe. Hãy tưởng tượng đứa trẻ ấy sẽ hỏi bạn những câu hỏi: "Tại sao ông lại làm thế? Cái gì đúng, cái gì sai? Chúng ta có nên làm thế không?" - và bạn phải trả lời. Chỉ có trong trường hợp như thế, bạn vừa là người hỏi và đồng thời cũng chính là người trả lời. Bạn sẽ nhận ra rằng mình đã biết tất cả những thứ cần biết và cả những thứ

không cần phải biết.

Hãy lắng nghe. Nếu bạn muốn tin tưởng vào một ai đó cố vấn cho bạn, bạn muốn tin ai? Tốt nhất người cố vấn đó là chính bạn bởi bạn là người nắm rõ mọi chuyện, là người có những kinh nghiệm cần thiết và mọi kiế thức trong tay. Chẳng ai khác có được những điều ấy. Chẳng ai có thể nhìn tận sâu trong lòng bạn và tìm hiểu xem cái gì đang diễn ra trong đó.

Nhưng cần làm rõ một chút. Khi tôi nói lắng nghe thì không có nghĩa lắng nghe những gì đang chạy qua đầu bạn. Đó chính là nơi cư ngụ của sự điên rồ. Không, tôi muốn nói một giọng nói âm thầm, yên lặng hơn kia. Với một số người, đó là cảm giác hơn là một giọng nói - cái mà đôi khi chúng ta gọi là bản năng. Và kể cả khi đó là một giọng nói thì nhiều khi giọng nói ấy cũng chẳng lên tiếng - không giống như bộ não của chúng ta, lảm nhảm không ngừng - và kể cả khi nó lên tiếng thì đôi khi bạn cũng để lỡ mất chúng vì những dòng ngôn ngữ tuôn chảy từ bộ não của bạn.

Điều này không có nghĩa bạn phải tiên đoán trước những gì sẽ xảy ra. Bạn không thể biết được chú ngựa nào sẽ về đích trong cuộc đua lúc 3 giờ 30 ở Chepstow hay đội nào sẽ giành chiếc cúp vô địch. Điều quan trọng là chúng ta sẽ làm gì, quyết định trọng đại chúng ta phải đưa ra, và vì sao chúng ta lại cư xử như thế. Nếu bạn tự hỏi mình, bạn sẽ có câu trả lời.

***<u>Những quy tắc trong cuộc sống</u>*, Quy tắc 13**

Những điều này từ đâu mà ra? Đó là của những đấu sĩ samurai từ thế kỷ thứ 17. Đó là 4 điều răn cho một cuộc sống thành đạt - và đạo lý kiếm thuật.

Không sợ hãi

Bạn không nên sợ hãi bất cứ điều gì trên đời. Nếu thực sự có một điều như vậy, bạn cần làm gì đó để vượt qua nỗi sợ hãi của mình. Thú thực là tôi có tật sợ độ cao. Tôi luôn cố tránh những nơi cao nếu có thể. Gần đây, máng nước nhà tôi bị hỏng và tôi phải trèo lên mái nhà - ngôi nhà 3 tầng với một bên mái dốc dài. Răng va lập cập và tôi tự lẩm nhẩm suốt: "Không sợ, không sợ, không sợ" cho đến khi xong xuôi công việc. À, tất nhiên là lúc đó tôi không nhìn xuống đất. Vì thế, dù bạn sợ điều gì, hãy đối mặt với nó và đánh bại nó.

Không kinh ngạc

Dường như cuộc sống đầy rẫy những điều bất ngờ, phải vậy không? Bạn đang bước đi rất suôn sẻ và bỗng nhiên có gì đó chồm đến trước mặt. Nhưng nếu bạn quan sát kỹ bạn sẽ nhận ra những dấu hiệu báo trước trên đường. Và khi đó chẳng còn gì là bất ngờ nữa. Bất kể bạn đang ở trong hoàn cảnh nào, sớm hay muộn hoàn cảnh đó cũng sẽ thay đổi và chẳng có gì là đáng kinh ngạc. Vậy, tại sao cuộc sống luôn có vẻ như đầy bất ngờ? Bởi gần nửa thời gian chúng ta đều mơ màng. Hãy tỉnh dậy và sẽ chẳng còn gì có thể khiến bạn bất ngờ nữa.

Không do dự

Nếu bạn lưỡng lự, cơ hội sẽ vụt qua. Nếu bạn suy nghĩ quá lâu, bạn sẽ không bao gihành động được. Khi đã cân nhắc những lựa chọn của bạn, hãy chọn, hãy quyết định và bắt tay làm. Đó là bí quyết. Không do dự nghĩa là không chờ đợi ai đó giúp bạn hay quyết định thay bạn. Không do dự là khi điều gì đó không tránh khỏi sắp xảy ra, hãy đương đầu và hưởng thụ nó. Còn nếu chẳng làm gì cả thì chờ đợi cũng hoài công.

Không hoài nghi

Khi đã quyết định việc gì, đừng nghĩ đi nghĩ lại. Hãy dừng suy nghĩ - thư giãn một chút và bắt tay vào việc. Cũng đừng lo lắng gì. Ngày mai sẽ đến như một điều tất yếu. Chẳng có gì phải hoài nghi về cuộc sống. Chỉ là cuộc sống, vậy thôi. Hãy tự tin, hãy tận tâm một chút. Hãy chắc chắn về bản thân mình. Khi đã hướng mình tới một mục tiêu nào đó, một hướng đi hay một kế hoạch, hãy tuân theo. Đừng hoài nghi liệu đó có phải việc làm đúng đắn hay không và đừng hoài nghi liệu bạn có thành công hay không. Hãy tiếp tục tiến bước và tin tưởng hoàn toàn vào quyết định của bạn.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống,</u> **Quy tắc 14**

- Hối tiếc ư, cũng có vài lần… Có lẽ bạn mong đợi tôi nói rằng chẳng có chỗ cho sự hối hận hay "giá mà". Nhưng điều này thật ra rất có ích - nếu bạn lựa chọn chúng để tiến về phía trước theo một cách khác.

Có ba trường hợp cho câu nói: "tôi ước gì tôi đã làm thế". Trường hợp đầu tiên là khi bạn nhận ra bạn đã bỏ lỡ một cơ hội hay đã bỏ lỡ thứ gì đó. Trường hợp thứ hai là khi bạn thấy ai đó làm điều gì đó thật tuyệt và bạn ước người đó là bạn. Trường hợp cuối cùng không phải trường hợp của bạn mà của người khác - những người luôn nghĩ: "Đáng lẽ mình phải là đối thủ". Giá như tôi có cơ hội, tôi có may mắn. Nhưng điều tồi tệ với những người thuộc nhóm thứ 3 này là ngay cả khi thần may mắn mỉm cười với họ thì họ cũng sẽ bỏ lỡ cơ may của mình.

Khi nhìn những thành tựu ai đó đạt được, thế giới chia thành hai loại người với hai ánh mắt khác nhau: những người nhìn với ánh mắt ghen tị và những người nhìn với ánh mắt coi đó như động lực cho mình. Nếu bạn nghe mình nói "ước gì tôi cũng làm thế/nghĩ thế/đã ở đó/đã nhìn thấy/đã trải nghiệm nó/đã gặp họ/đã hiểu ra", thì bạn nên học câu này: "Và giờ, tôi sẽ …".

Thế giới chia làm hai loại người với hai ánh mắt khác nhau: Những người với ánh mắt ghen tị và những người nhìn với ánh mắt coi đó là động lực cho mình

Nhiều khi, những điều bạn ước bạn đã làm không hẳn là không thể làm - mặc dù có thể không hoàn toàn chính xác như đáng lẽ bạn đã làm. Chẳng hạn như khi bạn nói: "Ước gì tôi để dành một năm

trước khi vào đại học để du lịch Trung Quốc" thì có nghĩa không thể quay ngược thời gian. Nhưng giờ bạn có thể xin nghỉ 6 tháng và thực hiện ước mơ đó chứ? Bạn có thể nghỉ phép lâu hơn một chút và đi du lịch (nếu cần thì đi cùng gia đình)? Hay là lập kế hoạch đặt chuyến du lịch lên hàng đầu trong lịch trình công việc của bạn sau khi nghỉ hưu?
Nếu bạn hối tiếc vì không đạt được huy chương vàng Olympic ở môn chạy 400m vì bạn bỏ tập điền kinh từ năm 14 tuổi thì đương nhiên điều đó cũng không thể xảy ra khi bạn đã 34 tuổi. Điều bạn có thể làm bây giờ là quyết tâm không để tuột khỏi tay bất cứ cơ hội nào khỏi tầm tay nữa. Vì thế, bạn có thể quyết định đăng ký sẵn ở một lớp học lặn. Bằng cách đó thì 20 năm sau bạn sẽ không phải nói: "Ước gì tôi đã học lặn".

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 15</u>

- Thỉnh thoảng sẽ có ai đó hay điều gì khiến bạn bực tức. Nhưng giờ bạn đã là người nắm luật chơi và bạn không được phép để mất bình tĩnh nữa. Vậy phải làm thế nào? Câu trả lời sẽ là một kiến thức quý báu cho bạn.

Bạn sẽ tập thói quen đếm đến 10 trong khi hít thở sâu, hy vọng và cầu nguyện cho cơn thịnh nộ sắp đến sẽ lắng dịu. Cách này luôn hữu hiệu với tôi, giúp tôi có được vài giây lấy lại bình tĩnh và nhớ lại tôi đang ở đâu và tôi là ai. Khi đã trấn tĩnh lại, tôi sẽ tìm được hành động thích hợp.

Khi đã trấn tĩnh lại, tôi sẽ tìm được hành động thích hợp

Chuyện đếm đến 10 đó rất quan trọng. "Cổ lỗ sĩ", có lẽ bạn nói vậy. Đúng thế, nhưng rất hiệu quả. Bạn không thích thế? Vậy bạn có thể tìm ra thứ gì đó để lẩm nhẩm trong khi hít thở sâu, một bài thơ chẳng hạn, nhưng nhớ là thơ ngắn thôi nhé. Vì thế nên tôi gợi ý: "Ôi, ôi, con chiên ghẻ". Hoặc bạn có thể thử bài này: "Tôi phải đi ra biển lần nữa, đến bãi biển và bầu trời cô độc. Tôi bỏ quần và tất ở đó và chắc chắn chúng sẽ được giữ khô". Bài thơ đó có thể giúp bạn cười và bạn sẽ bình tĩnh trở lại.

Ai đó hỏi bạn và bạn không chắc về câu trả lời. Bạn hãy đếm đến 10 trước khi trả lời. Họ sẽ cho rằng bạn là người thông thái, hiểu biết và luôn suy nghĩ chín chắn trước khi nói (đừng nói với họ bạn đang đọc một bài thơ nào đó nhé). Đó là cách để "suy nghĩ trước khi nói" - tạm dừng một chút là cách tốt để tránh những rắc rối liên tiếp.

Nếu bạn đang trong một cuộc đối đầu, nhẩm đếm đến 10 sẽ giúp ích rất nhiều. Có một lần tôi vào một tiệm ăn nhanh trong thị trấn. Khi người ta đang phục vụ đồ ăn cho tôi, một người đàn ông có vẻ tốt bụng thầm thì với tôi rằng hãy cẩn thận khi bước ra khỏi cửa. Tôi hỏi lý do và ông ta nói hãy cẩn thận kẻo mấy gã lang thang ngoài cửa đang chực xin đồ ăn của tôi. "Lũ chim đang xếp hàng kìa", ông ta tiết lộ.
Tôi lo lắng bước ra khỏi cửa - mà khoahải là lo lắng mà sợ hãi. Nhưng tôi cài khuy áo khoác, hít một hơi thật sâu và đứng nhìn mấy gã trai trẻ. Tôi đếm đến 10 và liếc mắt nhìn từng đứa sau đó tiến thẳng về phía chúng một cách có chủ đích. Ngay khi tôi đến gần, vẫn lẩm nhẩm đếm đến 10, chúng quay đi

và tôi còn lại một mình. Lạy chúa, món cá và khoai chiên mới ngon làm sao!

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 16</u>

- Thời gian rất ngắn ngủi. Đây là một trong những thực tế bạn không thể trốn tránh. Nếu thời gian ngắn ngủi như thế, đừng lãng phí nó, dù chỉ một khoảnh khắc. Những người thành đạt mà tôi từng quan sát là những người luôn nâng niu từng giọt sinh lực và niềm vui của cuộc sống.

Họ làm điều đó bằng cách tuân thủ đúng quy tắc này. Họ để tâm đến những gì họ có thể kiểm soát và những thứ còn lại, họ bỏ qua.

Nếu ai đó cần bạn giúp thì đó là điều bạn có thể làm. Nếu cả thế giới này cần bạn giúp thì thực tế bạn chỉ có thể làm được rất ít. Trách móc mình là điều phản tác dụng và lãng phí thời gian. Tôi không nói chấm dứt việc để mắt đến mọi việc hay bỏ qua những gì cần thiết, nhưng có những lĩnh vực bạn có thể làm được điều gì đó đặc biệt và có những lĩnh vực bạn chẳng thể để lại ấn tượng gì.

Nếu bạn mất thời gian đấu tranh để thay đổi những thứ không bao giờ có thể thay đổi, cuộc sống sẽ trôi vụt qua và bạn sẽ bỏ lỡ nó. Ngược lại, nếu bạn dành thời gian cho những thứ bạn có thể thay đổi, có thể làm khác đi, cuộc sống sẽ muôn màu muôn vẻ và có ý nghĩa hơn. Và dường như cuộc sống càng muôn màu muôn vẻ hơn, bạn càng có nhiều thời gian hơn.

Tất nhiên nếu hợp sức lại, chúng ta có thể thay đổi nhiều thứ. Tuy nhiên đây là quy tắc dành riêng cho bạn, vì thế chúng ta chỉ nói đến những thứ bạn có thể thay đổi.

Cống hiến bản thân cho những thứ mà bạn có thể thay đổi hay trong những phạm vi mà bạn có thể khiến mọi việc khác đi

Nếu bạn có đôi tai của một tổng thống hay thủ tướng, bạn có thể đặt ra những chính sách có sức ảnh hưởng tới cả dân tộc. Nếu vị Giáo hoàng có thiện cảm với bạn, bạn có thể đặt một chân vào chức Giáo hoàng kế nhiệm. Nếu viên toàn quyền sẵn sàng nghe theo bạn, bạn có thể ngăn chặn được một cuộc chiến tranh. Nếu người biên tập có thiện cảm đối với bạn, tên của bạn có thể sẽ được xuất hiện trên bản in. Nếu người trưởng nhóm phục vụ bàn có thiện cảm với bạn, bạn có thể được ngồi ở chiếc bàn tốt nhất. Vân vân và vân vân. Vậy những ai là người nghe theo lời bạn? Bạn có ảnh hưởng gì và bạn có thể tác động để làm điều gì bằng ảnh hưởng đó?

Thường thì người sẵn sàng nghe theo chúng ta lại chính là bản thân chúng ta. Ảnh hưởng rõ ràng duy nhất chúng ta có là chính bản thân chúng ta. Thật tuyệt vời. Đây là thời cơ để có thể làm một vài việc tốt. Đây là cơ hội để có thể đóng góp được một điều gì đó. Hãy bắt đầu với chính bản thân chúng ta và sau đó hãy làm cho nó lan rộng ra. Theo cách này chúng ta không cần phải lãng phí thời gian để thuyết giáo cho những người sẽ không lắng nghe chúng ta. Chúng ta không cần phải lãng phí công sức hay sức lực vào những thứ mà chúng ta không thể kiểm soát hay chắc chắn được bất cứ sự thành công

nào. Bằng cách thay đổi chính bản thân, chúng ta sẽ chắc chắn biết được kết quả sẽ như thế nào.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 17</u>

- Một đòi hỏi quá cao! Đây thật sự là một mục tiêu rất khó để có thể đạt được - và cũng không được vội vàng. Nếu bạn làm việc, hãy làm tốt công việc trong khả năng của mình. Nếu bạn là một người cha hay một người mẹ, hãy là người cha, người mẹ tốt nhất có thể. Nếu bạn là một người làm vườn, hãy là người làm vườn tốt nhất mà bạn có thể.

Bởi nếu không như vậy thì điều bạn đang hướng tới là gì? Và tại sao? Nếu bạn đang chuẩn bị làm một điều gì đó, bất kỳ điều gì, mà bạn lại chủ ý để đạt được nó với một kết quả không phải là tốt nhất, thì điều đó đáng buồn đến thế nào? Quy tắc này thật sự rất đơn giản và dễ dàng. Chúng ta hãy lấy ví dụ về việc nuôi dạy con cái. Cách tốt nhất có thể để nuôi dạy con cái là gì? Tất nhiên, ở đây không có câu trả lời đúng hay sai điều đó hoàn toàn là một sự đánh giá mang tính chủ quan. Theo bạn, những bậc cha mẹ tốt nhất nghĩa là gì? Tốt. Bây giờ có phải bạn đang hướng đến một điều khác kém hơn thế? Tất nhiên là không.

Điều này cũng đúng với tất cả những gì mà bạn làm. Bạn đặt ra mục tiêu để đạt được điều tốt nhất mà bạn nghĩ mình có thể đạt được. Một khi bạn tự trở thành quan tòa, thành chuyên gia, rất dễ để bạn có được những điều mà bạn mong mỏi bởi vì chúng hoàn toàn là của bạn. Không ai có thể nói liệu bạn vừa thất bại hay thành công. Không ai có thể đặt tiêu chuẩn cho những gì mà bạn chuẩn bị bắt tay vào làm.

Có lẽ đây là một sự gian dối. Nếu bạn có thể tự mình phán xét rằng bạn có thành công hay không thì rõ ràng bạn sẽ luôn cho bạn điểm 10/10. Có đúng thế không? Có lẽ là không. Thật ngạc nhiên khi chúng ta lại nghiêm khắc với chính bản thân, cả khi không có ai để ý đến chúng ta. Nếu chúng ta lừa dối bản thân thì chúng ta sẽ nhận ra một điều đơn giản là điều đó thật không đáng chút nào.
hải chăng, điều tuyệt vời nhất của việc đặt ra tiêu chuẩn cho bản thân là sự tự giải phóng? Chính xác. Khi đã đặt ra được những tiêu chuẩn đó bạn sẽ hướng tới những điều tốt đẹp nhất. Và khi bạn đặt ra tiêu chuẩn cho một điều gì đó thì tất cả những điều bạn cần phải làm là định kỳ kiểm tra xem bạn đang làm việc đó như thế nào.

Tất cả những tiêu chuẩn đó không cần phải quá chi tiết. Ví dụ như quan điểm của bạn về những người cha, người mẹ tốt nhất cũng đơn giản như là: “Tôi sẽ luôn ở bên cạnh các con tôi”. Thậm chí nếu điều đó chỉ là vì bản thân bạn thì bạn cũng không cần phải đưa ra chi tiết về việc bạn sẽ nói với các con bạn rằng bạn yêu quý chúng bao nhiêu lần một ngày hay đảm bảo rằng ngày nào chúng cũng được đi những đôi tất sạch. Không, mục tiêu của bạn rất đơn giản “Luôn ở bên cạnh các con tôi” và đó là mục tiêu tốt nhất của bạn. Nếu bạn thất bại trong việc này thì là bởi vì bạn đã không ở đó vì chúng. Thất bại cũng tốt. Nhưng hướng tới những điều không phải là tốt nhất thì không nên.
Tất cả những điều mà bạn cần phải làm đó là luôn nghĩ tới những gì mà bạn đang làm và sau đó cố gắng để đạt được chúng với kết quả tốt nhất. Bí quyết là bạn phải luôn nhận thức được rằng bạn đang

làm gì và cần có một vài tiêu chuẩn để bạn, và chỉ có bạn, giám sát những việc bạn đang là. Hãy biến những mục tiêu của bạn trở nên đơn giản, rõ ràng và có thể chắc chắn đạt được. Hãy chắc rằng bạn biết điều gì là tốt nhất cho bạn còn điều gì thì không tốt bằng.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 18

- Điều này dường như đã quá hiển nhiên và dễ dàng nhưng bạn sẽ phải ngạc nhiên về số lượng những người luôn hạn chế những ước mơ của mình. Chúa ơi, đó là những ước mơ của bạn. Bạn không nên có bất kỳ giới hạn nào cho chúng. Những dự định cần phải được biến thành hiện thực còn những ước mơ thì không.

Những dự định cần phải được biến thành hiện thực còn những ước mơ thì không

Tôi đã làm việc ở một sòng bạc trong nhiều năm và tôi luôn lấy làm ngạc nhiên là "những con bạc" (chúng ta nên gọi họ là "những khách hàng") không bao giờ có thể nhận ra một điều rằng họ sẽ luôn luôn thua cuộc bởi họ không hạn chế những lần thất bại của mình nhưng lại luôn hạn chế những lần thắng cuộc. Đừng hỏi tôi lý do tại sao. Tôi đoán là những người ham mê cờ bạc đều chơi không giỏi. Họ bước vào sòng bạc với một tâm niệm đúng đắn - "Tôi sẽ chỉ thua đồng tiền này thôi và sau đó tôi sẽ không chơi nữa". Kết quả là họ mất đồng tiền đó và họ ma một tấm séc ra chơi tiếp với hy vọng có thể gỡ lại đồng tiền đã mất. Sau đó lại một tấm séc khác được lấy ra chơi để gỡ lại tấm séc đã mất. Và lại thêm một tấm séc nữa.

Nhân đây tôi cũng muốn nói rằng tôi không ủng hộ việc đánh bạc - bây giờ và mãi mãi sau này, đó thật sự là một điều không tốt, hãy tin tôi. Điều tôi muốn nói ở đây là người ta hạn chế những ước mơ của họ cũng chính là họ đang hạn chế những lần thắng cuộc của mình. Và ước mơ thì hoàn toàn vô hại. Đừng hạn chế chúng! Bạn có quyền có những ước mơ cao xa, rộng lớn, ngông cuồng, viển vông, lập dị, ngu ngốc, kỳ quái hay phi thực tế nếu bạn muốn.

Bạn cũng có quyền được mong ước bất kỳ điều gì bạn thích. Tất cả mong muốn và mơ ước đều là điều riêng tư. Không có những cảnh sát kiểm soát mong ước hay những bác sĩ chữa trị ước mơ, những người đang giận dữ vì những nhu cầu không thực tế. Đó là việc riêng giữa bạn và… đúng vậy, giữa bạn và hoàn toàn không ai khác nữa.

Điều duy nhất cần chú ý ở đây - và điều này tôi đã rút ra từ kinh nghiệm của bản thân - đó là bạn phải thận trọng với những gì mà bạn mong muốn, những gì mà bạn mơ tới, chúng có thể trở thành sự thực. Và sau đó bạn sẽ ở đâu?
Rất nhiều người nghĩ rằng những ước mơ của họ phải trở thành hiện thực thì chúng mới đáng để nghĩ tới. Nhưng đó là dự định và nó là một điều hoàn toàn khác. Tôi có những dự định và tôi thực hiện những bước đi hợp lý để biến chúng thành hiện thực. Ước mơ được phép không có thực và chúng có ít khả năng trở thành hiện thực. Và đừng chỉ có ngồi đó nghĩ ngợi, bạn sẽ chẳng thể đạt được bất kỳ điều gì chỉ bằng việc ngồi đó mơ tưởng suốt cả ngày. Những người thành đạt nhất là những người dám

mơ ước nhiều nhất. Đó không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 19</u>

- Cho dù quá khứ có như thế nào thì tất cả cũng đã trôi qua. Bạn không thể làm được gì để thay đổi bất cứ điều gì đã qua, do đó bạn cần phải chuyển sự tập trung của mình vào những gì đang xảy ra ở ngay tại đây và ngay lúc này. Rất khó để có thể quên đi những gì đã qua nữa, nhưng nếu bạn muốn thành công trong cuộc sống, bạn cần phải chuyển sự tập trung của mình sang những gì đang xảy đến với bạn ngay lúc này.

Bạn thường muốn nhắc đi nhắc lại những điều đã qua bởi vì nó thật kinh khủng hay bởi vì nó thật tuyệt vời, nhưng dù là thế nào đi chăng nữa, bạn vẫn phải bỏ nó lại phía sau bởi vì cách tốt nhất để sống là sống trong thực tại.

Nếu bạn đang nhớ lại những việc đã qua bởi vì bạn cảm thấy hối tiếc thì bạn cần phải hiểu rằng bạn không thể quay trở lại và làm lại những gì bạn đã làm. Nếu bạn vẫn cảm thấy tội lỗi thì bạn chỉ đang huỷ hoại chính mình. Tất cả chúng ta đều đã có những quyết định sai lầm làm ảnh hưởng không tốt đến những người xung quanh chúng ta, những người mà chúng ta cho rằng chúng ta yêu quý họ nhưng họ lại chính là những người bị chúng ta đối xử theo một cách đáng hổ thẹn. Bạn không thể làm bất cứ điều gì để giũ bỏ được trách nhiệm. Điều mà bạn có thể làm đó là cố gắng để không đưa ra những quyết định sai lầm thêm một lần nữa. Đó là tất cả những gì mà bất kỳ người nào cũng đòi hỏi ở bạn - rằng chúng ta nhận thức được về chỗ mà chúng ta đã gây ra rắc rối và cố gắng hết sức để không lặp lại điều đó.
Nếu quá khứ là những gì tốt hơn đối với bạn và bạn khao khát sẽ lại có được những ngày tháng huy hoàng đó, bạn hãy học cách biết trân trọng những kỉ niệm nhưng ngay bây giờ bạn cần phải tiếp tục tiến lên và cố gắng để có được một khoảng thời gian đẹp đẽ khác. Nếu thật sự là sẽ tốt hơn nếu bạn quay trở lại quá khứ (hãy bỏ những hình ảnh đầy màu hồng đó ra ngoài một lát) thì có lẽ bạn sẽ lý giải được chính xác tại sao bạn lại muốn quay trở lại - tiền bạc, quyền lực, sức mạnh, sự vui vẻ, sự trẻ trung. Sau đó, bạn hãy tiếp tục tìm kiếm những con đường mới để khám phá. Tất cả chúng ta đều cần phải bỏ lại phía sau những gì là tốt đẹp và tìm kiếm những thử thách mới, những lĩnh vực mới để thôi thúc chúng ta tiến lên.
Hàng ngày, việc chúng ta thức dậy là một sự khởi đầu mới và chúng ta có thể nghĩ tới những gì chúng ta muốn, viết những gì chúng ta thích lên tờ giấy còn trống. Để giữ mãi được sự hăng hái có thể rất khó khăn - cũng giống như việc cố gắng duy trì việc tập thể dục. Một vài lần đầu có thể bạn gặp rất nhiều khó khăn nhưng nếu bạn kiên trì thì đến một ngày bạn sẽ nhận thấy bạn đang chạy bộ, đi dạo, đi bơi mà không hề có ý thức gì về việc cần phải nỗ lực, nhưng khi mới bắt đầu thì thật sự rất khó khăn và đòi hỏi phải dồn hết sự tập trung, sự hăng hái, lòng nhiệt huyết và sự kiên nhẫn để làm điều đó.
Hãy thử coi quá khứ của bạn như là một căn phòng tách biệt với căn phòng mà bạn đang ở bây giờ. Bạn có thể đi vào đó nhưng bạn không bao giờ còn sống trong đó nữa. Bạn có thể ghé thăm nó nhưng nó không còn là mái ấm của bạn nữa. Mái ấm là ở đây - là căn phòng hiện tại này. Mỗi giây phút của hiện tại đều rất quý giá. Đừng lãng phí bất kỳ khoảnh khắc quý báu nào với việc dành quá nhiều thời gian ở trong căn phòng cũ kỹ đó. Đừng bỏ lỡ bất cứ điều gì đang diễn ra ngay lúc này chỉ vì bạn quá

bận bịu với việc nhìn lại những gì đã qua, hay sau này bạn cũng sẽ bận bịu với việc nhìn lại những gì đang xảy ra tại thời điểm này và tự hỏi tại sao bạn lại lãng phí nó. Bạn hãy sống ở ngay tại đây, ngay bây giờ và ngay giây phút này.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 20</u>

- Ồ! Nếu bạn cho rằng quy tắc vừa xong rất khó, vậy bạn hãy thử quy tắc này xem… Nhưng tương lai là nơi những chuyện sẽ xảy ra, tôi nghe thấy bạn đang khóc. Tương lai là nơi mà ở đó tôi sẽ là người thành công, hạnh phúc, giàu có, xinh đẹp, nổi tiếng, đang yêu, có công việc, thoát khỏi mối quan hệ vớ vẩn này, sống ở thành phố, có bạn bè vây quanh, mua được những loại rượu ngon nhất.

Những điều đó có lẽ là những dự định, những mơ ước hay bất cứ điều gì. Nhưng xin được nhắc lại một lần nữa, ở ngay đây và vào ngay lúc này, là những gì đang thật sự diễn ra. Đây là thời điểm mà bạn đã chờ đợi trong suốt cuộc đời mình. Đây là thời điểm bạn cần trân trọng mà không cần phải có những thứ mà bạn đang mong mỏi. Sự mong đợi là điều ngọt ngào nhất. Có những mong ước cũng là điều thật tuyệt vời. Đừng bao giờ để cho bất kỳ ai nói với bạn rằng mơ ước là một điều chẳng có gì tốt cả. Và hãy biết trân trọng một điều rằng chính bạn hiện tại cũng đang có những ước mơ. Hãy tận hưởng cảm giác của niềm khát khao và sự mong mỏi. Hãy tận hưởng cuộc sống, tận hưởng cái cảm giác mình là người mạnh mẽ và tràn đầy sức sống để có thể có được những ước mơ đó.

Sống trong thực tại không có nghĩa là giũ bỏ hết trách nhiệm và mọi mối quan tâm của bạn. Điều đó không có nghĩa là bạn giũ bỏ mọi chuyện và chỉ tìm kiếm những điều thú vị. Điều đó cũng không có nghĩa là bạn ngồi bắt chân chữ ngũ và hít thở sâu. Dù vậy bạn vẫn có thể làm tất cả hay bất cứ điều nào trên đây nếu bạn muốn. Điều đó chỉ có nghĩa bạn hãy luôn trân trọng việc bạn đang được sống và hãy luôn hành động như thể ngày hôm nay vô cùng quan trọng và hãy tận hưởng cuộc sống ở ngay đây, ngay bây giờ.
Chúng ta không thể sắp đặt những niềm hạnh phúc của chúng ta trong tương lai - "Ồ giá như tôi giàu có hơn/trẻ trung hơn/khỏe mạnh hơn/hạnh phúc hơn/yêu mãnh liệt hơn/ít phải vướng vào mối quan hệ này hơn/có một công việc tốt hơn/có những đứa con xinh xắn hơn/có một chiếc ô tô tốt hơn/mảnh mai hơn/cao hơn/cân đối hơn/ tóc dày hơn/có hàm răng đẹp hơn/có nhiều quần áo đẹp hơn" - bản danh sách này dài vô tận. Giá như điều này hay điều kia thay đổi thì mọi thứ sẽ trở nên hoàn hảo, đúng thế không? Thật không may điều đó không hề đúng - mọi thứ không diễn ra như thế. Khi điều này hay điều kia thay đổi thì sẽ luôn có những thứ khác nữa đang chờ đến lượt và sẽ đẩy lùi niềm hạnh phúc đó lại đến tận một vài ngày sau. Nếu đột nhiên bạn nhận ra rằng bạn đã trở nên gọn gàng hơn/cân đối hơn hay bất cứ điều gì khác, khi đó có thể bạn sẽ nhận thấy rằng bạn lại đang mong muốn mình trở nên giàu có hơn hay mong muốn người bạn của mình trở nên đáng yêu hơn. Bạn sẽ tìm ra những thứ khác nữa để ao ước và làm bạn cảm thấy hạnh phúc.

Hãy quên đi những thứ như là to lớn, tốt đẹp hơn, giàu có hơn và mảnh mai hơn bí quyết ở đây là hãy biết trân trọng những gì mà hiện tại chúng ta đang có nhưng đừng quên rằng vẫn phải có những mơ ước và dự định. Theo cách đó chúng ta sẽ thấy hạnh phúc hơn là cứ chờ đợi ở tương lai, nơi mà hạnh phúc

dường như toàn là giả dối.
Và bạn đừng nghĩ rằng mọi thứ của tôi đều ổn, không phải vậy. Tôi cũng cần phải giảm một vài cân, tất nhiên là cũng muốn trở nên cân đối hơn, có nhiều đồ đạc hơn (và tất cả chúng ta đều muốn như thế). Nhưng tôi vẫn trân trọng bản thân mình và coi trọng những gì hiện giờ tôi đang có bởi vì - đây là bí quyết - chúng có thật. Cái tôi bây giờ chính là cái tôi hiện thực, cái tôi trong tương lai vẫn chưa được sinh ra và có thể sẽ không tồn tại (bạn nghĩ tôi chắc hẳn không hề giảm được cân nào và cũng chẳng trở nên cân đối hơn chút nào? Đúng thế). Những thứ mà hiện tại tôi có ít ra cũng có thật, hữu hình và cầm nắm được. Ước mơ rất tuyệt vời nhưng thực tế cũng rất tốt đẹp.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 21</u>

- Hàng ngày, hàng giờ, cuộc sống đang trôi qua với một tốc độ chóng mặt. Và nó trôi qua ngày càng nhanh hơn. Một lần tôi hỏi một cụ già 84 tuổi rằng có phải cuộc sống sẽ chậm hơn khi ông đã già không. Câu trả lời của ông ta rất khiếm nhã nên không thể in trong cuốn sách này được nhưng ông ta đã giải thích với tôi một cách rõ ràng rằng không phải như thế.
Cuộc sống đang trôi qua nhanh hơn. Đôi khi tôi tự hỏi có phải chúng ta không lấy đà trước khi giậm nhảy, nếu bạn hiểu điều tôi muốn nói là gì - đó đại loại là những bước chạy trước khi xuất phát. Nhưng nếu bạn muốn cuộc sống của bạn sẽ thành công, hạnh phúc, mãn nguyện, có ý nghĩa, có nhiều chuyện phiêu lưu mạo hiểm và phần thưởng thì quy tắc này đơn thuần chỉ là hãy bắt kịp với cuộc sống. Và tôi chắc chắn bạn sẽ làm điều đó nếu không chắc hẳn bạn đang không đọc cuốn sách này.
Vậy, làm thế nào để chúng ta có thể bắt kịp được với cuộc sống? Cách đơn giản nhất đó cũng là cách chúng ta bắt kịp với bất kỳ thứ gì khác mà chúng ta biết chúng ta cần phải làm. Chúng ta bắt đầu với việc đặt ra một mục tiêu, lập ra một kế hoạch, vạch rõ những việc cần làm để đạt được mục tiêu và sau đó bắt kịp với nó.
Hãy tưởng tượng rằng bạn là giám đốc dự án trong một công ty lớn và họ muốn bạn tổ chức một cuộc triển lãm. Bạn sẽ bắt đầu với việc làm rõ xem bạn muốn điều gì từ cuộc triển lãm đó, nó cần phải đạt được điều gì (ví dụ, bán được 100 món hàng, tặng quà miễn phí, hay quảng cáo để thu hút thêm 20 khách hàng). Điều này sẽ cho bạn một cái đích để hướng ti. Sau đó bạn sẽ vạch rõ kế hoạch của mình - đặt chỗ, sắp xếp nhân sự, in tài liệu, v.v… Với kế hoạch đã được lập, bạn sẽ tìm ra điều mà bạn cần và sau đó bắt kịp với công việc.
Cuộc sống cũng không khác là mấy. Nó là một dự án - mặc dù ở trên quy mô lớn và quan trọng hơn nhiều việc bán hàng ở triển lãm.
Tôi chắc chắn là bạn hiểu điều này. Bạn cần phải bắt kịp với cuộc sống, nhưng nó cũng rất dễ nuốt chửng bạn nếu bạn không có cho mình một mục tiêu (hay những mục tiêu) và một kế hoạch. Và mỗi ngày trôi qua sẽ trở nên u ám hơn nếu bạn không biết rõ bạn đang đi đâu và bạn đang muốn đạt được điều gì.
Nhân đây tôi cũng muốn nói rằng không có điều nào trong số những điều kể trên làm mất đi bản chất tự nhiên của cuộc sống nếu như đó là điều mà bạn đang lo lắng. Thực lòng mà nói tôi không coi cuộc sống như một dự án. Tôi coi nó như là một sự trải nghiệm, một việc đáng làm, thú vị, đa dạng và phong phú, những kinh nghiệm bất ngờ và khá thú vị. Nhưng bạn cần phải để tâm đến nó một chút nếu bạn muốn có được điều tốt đẹp nhất từ nó. Nếu không, mỗi ngày sẽ càng trở nên mờ mịt và bạn sẽ dễ

dàng thấy rằng bản thân bạn cũng đang phiêu bạt - trôi dạt theo dòng nước.
Tôi đã từng nghĩ rằng bất kỳ điều gì xảy ra cuối cùng rồi cũng sẽ tốt đẹp. Tôi là một người cổ hủ thích phiêu lưu mạo hiểm - tôi luôn sẵn sàng cho bất kỳ chướng ngại vật nào xuất hiện trên con đường của mình. Nhưng càng ngày tôi càng nhận thấy một điều vô cùng hữu ích, đó là hãy đặt ra cho mình một mục tiêu và làm việc để đạt được mục tiêu đó chứ đừng nên phó mặc cho số phận. Và như thế những điều tốt đẹp sẽ dễ dàng đến với chúng ta hơn.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 22</u>

- Hôm nay rất quan trọng. Hôm nay là ngày duy nhất bạn có với những điều có thực. Tại sao bạn lại không coi nó là một ngày quan trọng? Nó thực sự rất quan trọng. Vậy hãy ăn mặc như thể nó là một ngày rất quan trọng.
Ồ tôi không muốn nói tới việc ăn mặc theo cách mà mẹ tôi vẫn nói với tôi, "Hãy nhớ phải mặc quần áo lót sạch sẽ đấy nhé, con không bao giờ biết được khi nào con sẽ bị chiếc xe buýt chạy đè lên đâu". Tôi rất thích điều này khi tôi còn là một đứa trẻ. Tôi đã không thể nhận thấy được những bộ đồ lót sạch sẽ thật sự quan trọng đến thế nào nếu bị tai nạn trên đường. Và tôi cũng đã thử tưởng tượng xem sẽ thế nào, nếu họ đưa bạn đến bệnh viện kịp thời và cởi chiếc quần rách dính đầy máu ra, họ sẽ nhìn xuống và há hốc miệng vì ghê rợn, "Đừng nhìn! Đứa bé này đang mặc chiếc quần lót từ ngày hôm qua - đưa nó ra khỏi đây".
Có rất nhiều quy tắc nói về sự lựa chọn tỉnh táo, những quyết định tỉnh táo, những sự nhận biết tỉnh táo. Tôi biết được rằng những người dường như hoàn toàn làm chủ được một thứ gọi là cuộc sống, họ là những người hết sức tỉnh táo. Họ luôn hiểu rõ và có ý thức về mọi chuyện. Họ biết họ đang làm gì và đang đi đâu. Nếu bạn cũng muốn cuộc sống của mình không phải chỉ có những sự kiện ngẫu nhiên xảy ra với bạn, thay vào đó làm cho nó trở thành một cuộc sống với hàng loạt những thử thách thú vị và những kinh nghiệm bổ ích, phong phú, thì bạn cũng cần phải luôn tỉnh táo.
Và bạn làm điều này bằng cách đón chào mỗi ngày như thể ngày hôm đó rất quan trọng. Bạn thức dậy và bạn đi tắm rửa/cạo râu/trang điểm/chải đầu/đánh răng v.v… và về cơ bản thì bạn làm tất cả những việc đó để làm cho bạn trông xinh xắn hơn, cảm thấy thoải mái và có mùi thật dễ chịu. Và sau đó, bạn mặc những bộ quần áo trông thật bảnh bao, sạch sẽ, gọn gàng, kiểu cách như thể bạn đang chuẩn bị đi phỏng vấn xin việc, đến một buổi tiệc sinh nhật hay chuẩn bị đi chơi. Nếu mỗi ngày bạn đều ăn mặc như thể đầy hứa hẹn, quan trọng và thật gọn gàng thì ngày hôm đó của bạn cũng sẽ diễn ra như vậy.
Mọi người sẽ phản ứng theo một cách khác với bạn nếu bạn ăn mặc như thể hôm đó là một ngày rất rất quan trọng - và bạn sẽ phản ứng theo một cách khác đối với những phản ứng khác biệt đó. Đó là đường xoáy ốc hướng lên trên. Tôi cần phải nhấn mạnh rằng ở đây chúng ta sẽ không nói một cách trang trọng, bạn không cần phải dè dặt và cảm thấy không thoải mái. Chỉ là hãy ăn mặc như thể ngày hôm đó rất quan trọng.
Tôi nghe thấy câu hỏi rằng còn ngày nghỉ cuối tuần thì sao, chắc chắn là chúng ta có thể nghỉ ngơi chứ? Tất nhiên, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nên buông thả mình. Vào dịp cuối tuần, bạn sẽ đi thăm bạn bè và/hoặc gia đình (trừ khi bạn dành những ngày cuối tuần để ở nhà một mình) và họ cũng xứng đáng được nhìn thấy bạn trông thật tuyệt vời và như thể họ rất quan trọng đối với bạn. Ngay cả bạn bè bạn cũng không muốn nhìn thấy bạn nhếch nhác, luộm thuộm, lôi thôi, không được chăm chút.

Nhưng điều này là nói về bạn. Nếu bạn chào đón mỗi ngày như thể nó rất quan trọng, nó sẽ mang điều kỳ diệu đến cho lòng tự trọng và sự tự tin của bạn.
Mọi người sẽ phản ứng theo một cách khác đối với bạn nếu bạn ăn mặc như thể hôm đó là một ngày rất quan trọng
Nhưng tôi không muốn bạn tin tưởng vào bất kỳ điều gì. Hãy thử và chờ xem điều gì sẽ xảy ra. Nếu trong vòng nửa tháng mà bạn vẫn không vui vẻ và cảm thấy mình hoàn toàn khác biệt thì bạn hãy quay trở lại làm theo cách cũ của bạn và mặc kệ quy tắc này. Nhưng tôi có thể đảm bảo rằng bạn sẽ cảm thấy rất tuyệt vời và sẽ đón chào mỗi ngày một cách hoạt bát hơn, năng nổ hơn và hạnh phúc hơn.
Nếu bạn lựa chọn phương pháptin để sống, bạn sẽ nhận thấy rằng nó rất khó có thể thay đổi cách ăn mặc của mình.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 23

- Không, không phải là tôi định bắt đầu bài diễn thuyết về tôn giáo hay bắt đầu một quá trình truyền đạo để chào mừng bạn gia nhập một tôn giáo mới đâu. Điều tôi muốn nói ở đây đơn thuần chỉ là những người có hệ thống đức tin để giúp họ trong những thời điểm khủng hoảng và khó khăn sẽ làm được tốt hơn những người không có đức tin. Điều đó rất đơn giản.

Vậy điều chúng ta muốn ám chỉ khi nói tới hệ thống đức tin là gì? Điều này thật khó để có thể diễn đạt được. Theo tôi, hệ thống đức tin là những gì mà bạn nghĩ về thế giới, về vũ trụ và tất cả mọi thứ. Đó là điều mà bạn tin sẽ xảy đến với bạn sau khi bạn chết. Đó là điều gì đó hay người nào đó bạn cầu nguyện đến mỗi khi màn đêm buông xuống và mỗi khi bạn gặp rắc rối.

Những người làm chủ được một thứ rất đặc biệt gọi là cuộc sống, dường như là những người có thể chỉ ra được, ít nhất thì họ cũng hài lòng về bản thân mình, cái mà họ cho là đức tin. Và dường như họ chẳng gặp khó khăn gì để chỉ ra được đó là điều gì. Bạn có thể có đức tin vào một chúa trời hay nhiều chúa trời hoặc bạn cũng có thể tin vào một điều gì đó hay một người nào đó - có lẽ chúng ta đều là sản phẩm của một vài cuộc thí nghiệm kỳ lạ và huyền bí hay bạn có thể là một kẻ trần tục thuần tuý - điều đó không có vấn đề gì cả. Tôi cho rằng mọi chuyện rồi cũng sẽ xảy đến với bạn và chỉ cần bạn có một hệ thống đức tin bạn sẽ làm tốt hơn những người không có. Người cứ luôn đi tìm kiếm cho mình một đức tin sẽ không thể có được một cuộc sống hạnh phúc.

Tôi biết bạn sẽ thắc mắc rằng: “Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không thể tìm được câu trả lời và không có một hệ thống đức tin? Khi đó tôi nên làm gì?” Tại sao lại như vậy, bạn hãy suy nghĩ tiếp những điều tôi viết và đừng nhanh nhanh chóng chóng gấp sách lại bởi vì đây là một quy tắc quan trọng. Đôi khi hãy gác điều đó sang một bên để nghĩ về nó và để chắc chắn rằng nó được đặt lên vị trí hàng đầu trong danh sách những mối quan tâm của bạn.
Tôi hy vọng bạn nhận ra rằng, ở đây, tôi không khuyên là bạn cần phải có hệ thống đức tin về cái gì. Bất kỳ cái gì cũng có thể trở thành hệ thống đức tin của bạn miễn là nó giúp được bạn vào những thời điểm khó khăn, trả lời những câu hỏi về cuộc sống của bạn, bạn có ý nghĩa thế nào với vũ trụ và vũ trụ mang đến cho bạn sự thoải mái như thế nào; sẽ không tốt nếu bạn có một hệ thống đức tin mà ngự trị ở

đó là một vị thần lòng đầy căm thù và hung tợn đang q từng cử động của bạn và làm cho bạn kinh hãi, buộc bạn phải khuất phục (tôi xin lỗi nếu bạn vừa trải qua một điều như thế, có lẽ bạn cần phải xem lại nó).
Chắc chắn bạn muốn xem xét xem liệu hệ thống đức tin của bạn có khiến cho bạn cảm thấy mình đầy tội lỗi hay bất hạnh hay không, có đòi hỏi bạn phải cắt một vài phần khỏi cơ thể mình hay không hoặc theo cách nào đó có làm méo mó hay thay đổi diện mạo của bạn hay không, khai trừ ai đó vì lý do chủng tộc và giới tính của họ, hay có cần bất cứ nghi lễ trang nghiêm nào để mang lại cho bạn sự thoải mái mà nó hứa hẹn hay không. Đối với một vài hệ thống đức tin lý tưởng thì không có bất kỳ người đứng đầu nào cần đến sự tôn sùng, tuân theo hay theo cách nào đó phục tùng, khuôn mẫu hay nghi thức. Đây là vấn đề cá nhân, nhưng đáng để nghĩ tới những gì mà khi có nó bạn sẽ trở nên tốt hơn.

Bạn không cần phải chứng minh hệ thống đức tin cho bất kỳ ai, không cần phải thanh minh cho nó hay thậm chí thể hiện chứng tỏ nó

Một hệ thống đức tin phải là như thế - một tín ngưỡng. Bạn không cần phải chứng minh điều đó cho bất kỳ ai khác, bạn cũng không cần phải thanh minh cho nó, hay thậm chí thể hiện nó (xem Quy tắc 1), thuyết phục những người khác tin vào nó, hay nói chung bạn cũng không cần phải thuyết trình cho cả thế giới biết. Bạn có thể tự do cóp nhặt từ tất cả những hệ thống đức tin khác để xây dựng nên một hệ thống đức tin riêng cho mình. Nếu có thể, hãy tìm cho mình một đức tin.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 24

- Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng họ đã làm điều này nhưng hầu hết họ đã nhầm. Có thể bạn nghĩ rằng mỗi ngày bạn vẫn luôn dành cho bản thân mình một chút thời gian nhưng tôi cược rằng bạn vẫn chưa làm điều đó.

Bạn thấy đấy, thậm chí cả trong những lúc chúng ta ở một mình, chúng ta cũng đều dành quá nhiều thời gian để lo lắng về những người khác, quan tâm đến gia đình, bạn bè và những người mà chúng ta yêu quý, do đó chỉ còn rất ít thời gian là hoàn toàn dành cho bản thân chúng ta.

Điều mà tôi đang nói tới không hề mang tính cách mạng, không khó khăn hay cực đoan. Trên thực tế điều này rất dễ dàng. Chỉ cần mỗi ngày bạn hãy bỏ ra một chút thời gian cho bản thân bạn. Có lẽ bạn chỉ cần bỏ ra mười phút và dành toàn bộ thời gian đó cho bản thân bạn. Điều này có ích kỷ không? Chắc chắn rồi. Tất nhiên nó ích kỷ nhưng cũng hết sức chính đáng - bạn là người chỉ huy, động cơ, động lực, là hòn đá tảng. Bạn cần có khoảng thời gian đó để phục hồi, làm mới, tiếp thêm sinh lực cho bản thân. Bạn cần khoảng thời gian đó để sửa chữa và hồi phục sức khỏe. Nếu bạn không cần khoảng thời gian đó, bạn sẽ không có được nguồn nhiên liệu sạch, động cơ của bạn sẽ bị xuống cấp và bản thân bạn cũng vậy.

Vậy chúng ta sẽ làm gì với khoảng thời gian đó? Câu trả lời l hoàn toàn không làm gì cả. Và ý của tôi là không làm bất cứ điều gì. Đây không phải thời gian để bạn nằm trong bồn tắm, ngồi trong nhà vệ

sinh, suy ngẫm, đọc báo hay để ngủ. Đây là chút ít thời gian dành cho bạn, thời gian để bạn nghỉ xả hơi, để ngồi yên lặng và hoàn toàn không làm bất cứ điều gì cả, chỉ hít thở thôi. Tôi thấy rằng mười phút ngồi trong vườn chỉ để hít thở thật kỳ lạ lại có thể làm tăng gấp đôi số phút đó trong ngày. Tôi ngồi ở đó, không nghĩ ngợi, không làm gì, không lo lắng, chỉ tồn tại ở đó để thưởng thức sự thích thú của việc mình đang sống.
Tôi phát hiện ra quy tắc này khi tôi còn là một thiếu niên. Tôi thấy nó thật vô giá vì nó là cách để giải thoát bản thân tôi khỏi những cảm giác lo lắng và hối hận. Mẹ tôi thường gọi to hỏi tôi: "Con đang làm gì đấy?" Và câu trả lời của tôi luôn là: "Không làm gì ạ". Và mẹ tôi cũng luôn đáp lại rằng: "Vậy thì hãy vào đây và mẹ sẽ tìm một việc gì đó cho con làm". Mẹ tôi cũng luôn nói với tôi: "Con sẽ không bao giờ đạt được điều gì nếu chỉ chúi mũi vào quyển sách đó". Và câu nói của bà mà tôi thích nhất đó là: "Không ai cần phải suy nghĩ nhiều như con đâu". Bạn trả lời câu nói đó như thế nào?

Tôi thấy rằng khoảng thời gian rảnh rỗi thực sự rất quan trọng và ngay khi tôi làm phức tạp nó lên thì tôi như vừa mất mát một điều gì đó. Nếu tôi uống một tách cà phê trong khoảng thời gian đó thì đó là một tách cà phê sai lầm và không còn chút thời gian nào cho riêng tôi nữa. Nếu tôi nghe nhạc, đó là những giai điệu sai lầm. Nếu tôi đọc sách báo thì tôi vừa đánh mất hoàn toàn chút thời gian ít ỏi dành cho tôi. Hãy giữ cho khoảng thời gian đó luôn đơn giản, mộc mạc và thuần tuý.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 25</u>

- Bạn cần phải la id="filepos112946">n kế hoạch cho bản thân. Kế hoạch cũng như là tập bản đồ, lời chỉ dẫn, mục tiêu, đường đi, biển chỉ đường, phương hướng, lộ trình hay một chiến lược. Nó nói lên rằng lúc này bạn đang đi đến đâu, đang làm cái gì và ở đâu. Nó tạo nên cấu trúc và hình dạng cuộc sống của bạn, sự cuốn hút và quyền lực.
Nếu bạn chấp nhận để cho cuộc sống chỉ mang lại cho bạn những thứ không có gì là mới mẻ thì bạn sẽ chỉ cứ thế băng băng dạt theo dòng chảy của cuộc sống. Vâng, đúng là không phải tất cả các kế hoạch đều thành công. Không phải tất cả các tập bản đồ đều dẫn đến kho báu. Nhưng ít nhất bạn sẽ chộp được cơ hội tốt hơn nếu bạn có bản đồ kho báu và một chiếc xẻng thay cho việc bạn bạn chỉ đào bới một cách hú họa hoặc như hầu hết những người khác, bạn chẳng hề chạm vào chiếc xẻng.
Một kế hoạch sẽ chứng tỏ rằng bạn đã để tâm một chút đến việc suy nghĩ về cuộc sống của bạn chứ không phải chỉ ngồi chờ chuyện gì đó sẽ đến. Hoặc lại như hầu hết mọi người, thậm chí không hề suy nghĩ một chút nào, cứ thế mà tiếp tục cuộc sống của mình và luôn bị bất ngờ với những gì xảy ra. Hãy xác định những gì bạn muốn làm, lên kế hoạch cho nó và đưa ra những bước đi để bạn có thể đạt được mục tiêu của mình và tiến lên cùng với nó. Nếu bạn không lên kế hoạch cho dự định của mình thì dự định đó sẽ vẫn chỉ là một giấc mơ.
Nếu bạn không lên kế hoạch cho dự định của mình thì dự định đó sẽ vẫn chỉ là môt giấc mơ
Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không có kế hoạch? Vâng, bản thân bạn sẽ thấy ngày càng nhiều cái cảm giác "ngoài tầm kiểm soát". Nhưng nếu bạn có kế hoạch cho mọi việc thì chúng sẽ nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Một khi đã có kế hoạch, bạn hoàn toàn có thể có được hay tiếp cận được những bước đi hợp lý để hoàn thành kế hoạch đó. Một kế hoạch không phải là một giấc mơ. Nó là việc mà bạn có ý định làm chứ không phải là việc bạn muốn làm. Và lập kế hoạch có nghĩa là bạn đã suy nghĩ một cách

thấu đáo để tìm ra phương pháp thực hiện điều đó.
Dĩ nhiên, như thế không có nghĩa là khi bạn đã lên kế hoạch thì bạn phải tuân thủ nó một cách triệt để. Kế hoạch đặt ra vẫn có thể được xem xét lại để hoàn thiện hơn hoặc thay đổi khi cần thiết. Kế hoạch không nên cứng nhắc. Hoàn cảnh thay đổi, bản thân bạn đã thay đổi, thì kế hoạch của bạn cũng phải thay đổi. Nội dung của kế hoạch không quan trọng, bạn hãy có kế hoạch trước đã.
Có kế hoạch sẽ giúp bạn có đường để thoái lui. Khi cuộc sống trở nên quá náo nhiệt chúng ta sẽ rất dễ quên đi việc chúng ta ở đây để làm gì. Có kế hoạch nghĩa là công việc đã được giải quyết ổn thỏa và bạn vẫn có thể nhớ được rằng: "Bây giờ mình đang định làm gì nhỉ? À, nhớ ra rồi, kế hoạch của mình là...". Và bạn lại tiếp tục công việc theo hướng bạn đã vạch ra.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 26</u>

- Điều này rất quan trọng. Khi chúng ta phải vật lộn với cuộc sống - và đó có thể là một cuộc vật lộn gay go - chúng ta cần giữ được trạng thái cân bằng. Những gì chúng ta làm và những gì chúng ta có được có thể cho đến giờ đã không còn nguyên vẹn như trước nữa và điều đó thật nực cười.

Chúng ta bị sa lầy trong những chuyện vớ vẩn, bị lạc trong những chi tiết nhỏ nhặt mà không đáng quan tâm và đến một mức độ nhất định nào đó cuộc sống của chúng ta có thể đã trôi qua mà thậm chí chúng ta không hề nhận thấy điều đó. Bằng việc gạt bỏ những gì thật sự không quan trọng chúng ta có thể đưa bản thân mình trở về đúng hướng.

Và cách tốt nhất để làm điều đó là luôn có óc hài hước, cười nhạo chính bản thân chúng ta, cười nhạo hoàn cảnh của chúng ta, nhưng đừng bao giờ cười nhạo những người khác, họ cũng đang lạc lối như chúng ta và không muốn mình bị cười nhạo.

Chúng ta ị sa lầy trong những thứ như lo lắng không biết những người hàng xóm nghĩ gì, quan tâm đến cả những chuyện linh tinh không phải của chúng ta, hoặc những việc mà chúng ta không làm: "Ồ không, hai tuần nay tôi chưa rửa xe và nó thật bẩn thỉu còn hàng xóm thì đã rửa xe của họ từ hôm qua nên điều đó khiến cho chúng ta trông nhếch nhác quá". Nếu chúng ta luôn nghĩ là chúng ta đang trở nên như thế thì chúng ta nên cười nhạo điều đó. Cuộc sống là để sống, để hưởng thụ ánh nắng mặt trời và những điều lớn lao khác - đừng để mình bị rơi vào một tâm trạng tồi tệ chỉ vì bạn đã đánh rơi vài quả trứng ở siêu thị.

Cười nhạo bản thân bạn và những hoàn cảnh mà bạn thấy mình bị vướng vào có hai tác dụng tích cực. Thứ nhất, nó làm tan biến sự căng thẳng và giúp lấy lại sự cân bằng và thứ hai, nó có lợi cho thể xác cũng như có lợi về tinh thần. Tiếng cười có thể đưa đến sự giải phóng endorphin, điều này sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn cũng như cho bạn một viễn cảnh tốt đẹp hơn về cuộc sống.

Điều này không có nghĩa là lúc nào bạn cũng kể chuyện cười, hay đố những câu đố dí dỏm. Nó tạo cho bạn có nhiều khả năng hơn để nhìn thấy sự khôi hài trong bất cứ thứ gì cuộc sống đem đến cho chúng ta trong cuộc hành trình của mình - và tất cả mọi thứ đều luôn có chút gì đó hài hước. Một lần, tôi tỉnh

lại sau khi bị ngất đi trong một vụ đâm xe nghiêm trọng. Tôi nằm trong phòng bệnh ở một bệnh viện và đang rất đau đớn. Khi bình phục, tôi đã đưa ra hai câu nói chọn lọc để miêu tả tình trạng của tôi. Và khi tôi đang nói điều đó, người y tá đã đến và mở rèm che chỉ để cho tôi nhìn thấy một bà xơ đang ngồi bên ngoài.* Tôi đã rất xấu hổ và ngay lập tức xin lỗi bà ta. Bà ta nhìn tôi rất trang nghiêm, chớp mắt và nói một cách nhẹ nhàng: "Không sao, chính tôi cũng đã nói xấu bản thân mình".

Nếu bạn quan sát tất cả các mặt trong cách cư xử của con người, bạn có thể thấy sự khôi hài trong tất cả những cách cư xử đó. Hãy học cách để tìm ra mặt khôi hài trong tất cả mọi thứ. Đó là phương pháp tốt nhất để ngay lập tức giảm được căng thẳng và làm tan biến những nỗi lo âu và sự hồ nghi.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 27

Mỗi hành động mà bạn th id="filepos121925">c hiện, mỗi quyết định mà bạn đưa ra, mọi thứ mà bạn làm đều có ảnh hưởng ngay tức thì tới những gì xung quanh bạn - và với cả bản thân bạn. Và đây là một điều rất quan trọng. Có thứ được gọi là số mệnh. Đó là chiếc giường của chính bạn và bạn chắc chắn sẽ nằm trên đó.

Những hành động của bạn sẽ chỉ ra cuộc sống của bạn nhìn chung đang diễn ra một cách vui vẻ hay tồi tệ, êm ả hay giống như thể là chiếc xe đã bị rơi mất bánh. Nếu bạn ích kỷ và độn, điều này sẽ ảnh hưởng ngược trở lại bạn. Nếu nhìn chung bạn là một người nhân ái và chu đáo, bạn sẽ nhận được phần thưởng - và không phải là ở trên thiên đường (hoặc kiếp sau hay bất cứ những gì bạn tin tưởng) mà ở ngay đây, ngay lúc này.

Hãy tin tôi. Bạn làm bất kỳ điều gì và bạn làm điều đó như thế nào thì bạn cũng sẽ nhận lại chính những điều đó. Đây không phải là một sự đe dọa, mà chỉ đơn thuần là một sự quan sát. Người nào làm việc tốt sẽ nhận được những điều tốt đẹp. Kẻ nào làm việc xấu sẽ bị quả báo.

Tôi biết là chúng ta có thể chỉ tay vào những người không tự mình làm mọi việc và nói rằng họ vẫn rất hèn nhát. Nhưng ban đêm họ không ngủ. Họ không có ai thật sự yêu thương họ. Trong lòng họ rất buồn, cô đơn và sợ sệt. Những người luôn đi chia sẻ tình yêu và lòng tốt của mình sẽ nhận được phần thưởng là những gì họ đã cho đi.

Cũng giống như một ngạn ngữ cổ: "Gieo gió gặt bão", bạn nhận được chính những gì mà bạn làm. Hãy nhìn vào khuôn mặt của những người luôn muốn chia sẻ niềm vui và bạn sẽ thấy những nét vui sướng và cả những nụ cười. Nhìn vào khuôn mặt của những kẻ chỉ thích đi ức hiếp người khác, chỉ làm theo ý mình và những kẻ ngạo mạn, hay đòi hỏi hoặc xấu xa, bạn sẽ nhìn thấy ở họ những nếp nhăn của sự đau khổ, sợ hãi và lo lắng mà đáng nhẽ đó phải là vẻ mặt của sự thanh thản. Những nếp nhăn này sẽ không thể che lấp được bằng kem trang điểm, bằng việc làm cho da rám nắng, hay phẫu thuật thẩm mỹ. Họ nhận được chính những gì mà họ đã làm và bạn có thể thấy điều đó trong mắt họ. Và tất nhiên cả trong những hành động của họ nữa.

Vậy bạn hãy thận trọng trong việc hành động. Bạn làm điều gì, bạn sẽ nhận lại chính điều đó. Luôn luôn có số mệnh. Gieo nhân nào được quả ấy. Tốt hơn là bạn hãy đứng lên và coi như bạn đã làm đúng ngay từ đầu. Hãy luôn làm những điều đúng đắn. Bạn biết những điều đó là gì. Sau đó khi bạn nằm vào chiếc giường mà bạn vừa chuẩn bị, bạn không những có thể ngủ ngon vào ban đêm mà bạn còn có thể ngủ cho cả giấc của ngày hôm qua.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 28</u>

Có lần một người nào đó đã nói rằng nửa số tiền mà anh ta dùng vào việc quảng cáo là lãng phí nhưng anh ta không biết đó là nửa nào.+ Tất nhiên, ý của anh ấy là nếu bạn không thể nói được đó là nửa nào thì bạn vẫn phải sử dụng toàn bộ tấm vé số và phải hoàn toàn nhận thức một điều là không phải tất cả chúng sẽ mang lại phần thưởng cho bạn.

Cuộc sống cũng gần giống như vậy. Đôi khi cuộc sống dường như rất bất công. Bạn đã cố gắng rất nhiều nhưng bạn không nhận được bất kỳ điều gì cả. Bạn luôn tỏ ra lịch sự với mọi người nhưng dường như tất cả mọi người lại đối xử thô lỗ với bạn. Bạn đang rất lo lắng về một công việc đầy khó khăn nhưng mọi người lại nhởn nhơ với nó.

Bạn vẫn phải làm hết tất cả mọi việc bởi vì bạn không biết phần công việc nào sẽ mang lại thành công. Tôi biết điều đó là không công bằng nhưng cuộc sống không phải như thế. Những nỗ lực của bạn cuối cùng rồi cũng sẽ được đền đáp nhưng có thể bạn sẽ không bao giờ biết được nỗ lực nào của bạn đang được đền đáp - hay vì điều gì mà bạn được đền đáp - và những nỗ lực nào của bạn không được đền đáp.

Chúng ta hay nghĩ rằng đôi khi chúng ta rất may mắn khi chúng ta được đền đáp cho những nỗ lực trước đó của mình mà thậm chí chúng ta hầu như đã quên mất. Chúng ta vẫn phải tiếp tục tiến lên. Bạn không thể khai báo cho người khác biết bạn đã vấp phải một hay hai sự thất bại bởi vì bạn không biết là thất bại nào thì bị tính đến và thất bại nào thì không. Tôi cho rằng những thất bại đó giống như số ếch mà bạn cần phải làm quen trước khi bạn tìm ra chàng hoàng tử (hay nàng công chúa) của mình, hay bạn cần phải mở một đống đầy những con trai để tìm ra một viên ngọc.

Nhưng dù bạn làm bất cứ điều gì, bạn cũng đừng đánh mất lòng nhiệt huyết của mình chỉ vì nghĩ rằng mọi thứ dường như sẽ không có kết quả. Chỉ bằng cách luôn nỗ lực thì cuối cùng bạn mới được đền đáp - và bạn sẽ không bao giờ biết được rằng nỗ lực nào sẽ được đền đáp nhiều nhất.

Bạn sẽ không bao giờ biết được rằng nỗ lực nào sẽ được đền đáp nhiều nhất

Hầu hết những người có khả năng cân bằng tốt và hạnh phúc cũng sẽ nói với bạn rằng đôi khi bạn phải làm một việc gì đó mà không chờ đợi phần thưởng - ngoại trừ một phần thưởng ngay tức thì cho việc chúng ta đã phải làm việc quá bận rộn và như thế bạn sẽ không rơi vào trạng thái phiền muộn. Luôn luôn tìm kiếm thành công, sự đền đáp, phần thưởng… có thể sẽ làm giảm niềm hạnh phúc của chúng ta

nếu những điều đó không đạt kết quả. Đôi khi bạn cũng có thể làm những điều hoàn toàn chỉ là vì bạn thấy thích thú khi làm chúng. Tôi thích vẽ những bức tranh nhỏ bằng màu nước - những bức tranh phong cảnh nhỏ nhỏ. Một lúc nào đó sẽ có một người đi tới và gợi ý rằng tôi nên mở một cuộc triển lãm để trưng bày chúng hoặc đem chúng đi bán. Và mỗi khi tôi làm điều đó không thành công tôi liền bỏ vẽ trong một thời gian. Và đến khi bụi bặm đã phủ đầy lên chúng tôi lại quay trở lại chỗ chúng và tôi rút ra một bài học cho bản thân rằng tôi sẽ không cố gắng để bán chúng hay trưng bày chúng nữa. Trong cuộc sống của tôi chúng không dùng để kiếm ra lợi nhuận và với tôi chúng vô cùng quý giá. Không, bạn không được phép xem chúng.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 29

Hãy sẵn sàng để mỗi ngày bạn luôn dũng cảmại sao? Bởi vì nếu không bạn sẽ trở nên chậm chạp, tẻ nhạt, sống khép mình và trở nên khô héo. Tất cả chúng ta đều có những nơi trú ngụ của riêng mình và ở đó chúng ta cảm thấy an toàn, ấm áp và khô ráo.

Nhưng cho dù là bây giờ hay là sau này đi nữa chúng ta cũng cần phải bước ra khỏi nơi trú ngụ của mình, đương đầu với những khó khăn thử thách và cả những sự sợ hãi, kích động. Theo cách này bạn sẽ giữ được sự trẻ trung và cảm thấy hài lòng về bản thân mình.

Nếu bạn quá gắn bó mà không chịu bước ra khỏi nơi trú ngụ của mình, cơ hội dành cho bạn sẽ ít dần đi, hay một điều gì đó sẽ xảy đến và lấy đi mất cơ hội của bạn. Số mệnh, hay bất cứ cái gì đang điều khiển mọi thứ, không cho phép chúng ta được quá tự mãn với bản thân và nó sẽ đá cho chúng ta một cú thật đau để thức tỉnh chúng ta. Nếu đôi khi chúng ta biết mở rộng những cái kén bao bọc mình thì cú đá đó sẽ không thể ảnh hưởng nhiều đến chúng ta - chúng ta luôn sẵn sàng với nó - chúng ta sẽ đối phó với nó dễ dàng hơn.

Nhưng điều này còn hơn thế. Mở rộng phạm vi an toàn sẽ khiến bạn cảm thấy hài lòng về bản thân. Nó khiến bạn trở nên tự tin hơn. Hơn thế nữa bạn có thể làm điều đó một cách rất nhẹ nhàng. Bạn không cần phải lái tàu lượn, đi trên than hồng hay làm chuyện ấy với một người lạ chỉ để kiểm tra phạm vi an toàn của mình. Nó có lẽ cũng đơn giản như việc tình nguyện làm một điều gì đó mà trước đấy bạn chưa bao giờ làm và bạn cảm thấy hơi lo lắng một chút. Đó có thể là thử chơi một môn thể thao mới hoặc có một sở thích mới. Có thể điều đó cũng bao gồm cả việc tham gia vào một việc nào đấy. Đó có thể là tự mình làm một việc mà trước đó bạn mới chỉ làm một lần ở công ty hay nói thẳng ý kiến của mình về những việc mà bình thường bạn luôn giữ im lặng.

Mở rộng phạm vi an toàn sẽ khiến bạn cảm thấy hài lòng về bản thân

Chúng ta đặt ra rất nhiều giới hạn cho bản thân để hạn chế chúng ta, kìm nén bản thân chúng ta. Chúng ta nghĩ chúng ta không thể làm điều đó, chúng ta không cảm thấy hạnh phúc với điều đó. Chấp nhận thử thách mở rộng phạm vi an toàn của mình sẽ đưa chúng ta vượt lên chính mình, bắt chúng ta phải luôn học hỏi và trưởng thành. Bạn sẽ không thể trở nên lạc hậu nếu bạn đang tích luỹ kinh nghiệm.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 30

Có thể bạn không thích câu trả l id="filepos134185">i nhưng ít nhất bạn cũng biết được câu trả lời đó là như thế nào. Hầu hết những vấn đề xảy ra trên thế giới này đều có thể giải thích được. Nếu chúng ta cho rằng (không, tôi sẽ không làm chuyện tồi tệ đó "Nó khiến cho bạn và tôi trở nên lố bịch").

Và kết quả là chúng ta cho rằng chúng ta biết điều đó nhưng thực ra chúng ta không hề biết gì cả, chúng ta tưởng những lời buộc tội sai lầm là có thực nên mọi thứ vẫn trở nên tồi tệ, chúng ta nghĩ rằng những người khác rất thích của chúng ta nhưng trên thực tế thì họ không hề thích kế hoạch của chúng ta chút nào và nó bị cho vào sọt rác. Tốt hơn là ngay từ đầu bạn hãy đặt ra những câu hỏi và bạn sẽ biết được điều bạn cần biết đó là gì.

Câu hỏi giúp làm sáng tỏ vấn đề. Câu hỏi buộc người ta phải hành động, điều đó có nghĩa là họ cần phải động não suy nghĩ - và suy nghĩ luôn là điều rất có ích cho tất cả mọi người trong mọi công việc. Câu hỏi giúp người ta sáng tỏ trong những suy nghĩ của mình. Câu hỏi cần phải có câu trả lời và câu trả lời đòi hỏi vấn đề phải được xem xét kỹ càng để đưa đến một kết luận hợp lý.

Như một người thông thái và thân thiết đối với tôi từng nói: "Bạn càng hiểu rõ đức tin, hành động, khát vọng và mong muốn của những người khác, bạn càng có khả năng đối đáp lại họ một cách đúng đắn, thay đổi suy nghĩ của bạn những khi cần thiết và nói chung là bạn sẽ thành công".

Câu hỏi giúp người ta sáng tỏ trong những suy nghĩ của mình

Việc đặt ra những câu hỏi sẽ cho bạn thời gian để suy nghĩ, để được nghỉ xả hơi. Việc này tốt hơn là việc bạn luôn nôn nóng vì nghĩ rằng mình đã hiểu vấn đề, tốt hơn là bạn nên đặt vài câu hỏi để tìm ra sự thật. Bạn sẽ được trang bị tốt hơn để phản ứng lại một cách hợp lý, bình tĩnh, và chính xác.

Bạn có thể nói chuyện với những người thực sự nắm luật chơi; họ là những người luôn đặt câu hỏi trong khi những người khác lại đang phản ứng lại, đang hoang mang, hiểu sai vấn đề, kiêu căng, mất tự chủ và nói chung đang cư xử một cách tồi tệ.

Hãy luôn tự hỏi bản thân, hỏi xem tại sao bạn nghĩ rằng bạn đúng hay sai. Hỏi bản thân bạn xem tại sao bạn lại đang làm một việc nào đó, tại sao bạn lại muốn những thứ khác, tại sao bạn lại làm theo phương pháp đó. Hãy hỏi bản thân bạn một cách kiên quyết và nghiêm khắc bởi vì có thể sẽ không có ai làm điều đó cả. Và bạn cần điều đó. Tất cả chúng ta đều cần. Nó giữ cho chúng ta không tự cho rằng chúng ta biết điều gì là tốt nhất cho chúng ta.

Tất nhiên có những khi chúng ta không nên đặt câu hỏi, dù đó là câu hỏi về ai khác hay về bản thân. Chúng ta phải biết khi nào nên im lặng. Quả thực, phải mất nhiều thời gian chúng ta mới học được tất cả những điều này và chắc chắn sẽ phạm sai lầm. Còn câu hỏi nào nữa không?

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 31

Tôi đã dành nhiều năm để tìm hiểu những người thành đạt, ở đây tôi không chỉ nói đến thành đạt với nghĩa là có rất nhiều tiền hay một sự nghiệp vang dội. Trên thực tế, một trong số những người thành đạt nhất mà tôi đã từng gặp, không thể tin được, lại sống một cách rất đạm bạc, đơn giản và tách biệt với mọi người dù vậy họ vẫn cảm nhận cuộc sống đó theo một cách hết sức đặc biệt - hạnh phúc, yên bình và mãn nguyện.

Đây là người mà bạn sẽ không thể dập tắt nụ cười trong lòng họ cho dù bạn có cố gắng đến đâu đi chăng nữa.Hầu hết những người thành đạt đều có ý thức về phẩm giá của bản thân. Điều tôi muốn nói ở đây là gì? Bản thân họ đều rất mạnh mẽ, họ biết họ là ai và họ là người như thế nào. Họ không cần phải gây ấn tượng với người khác bằng cách khoe khoang về những gì họ có hay họ là ai.

Họ không cần thu hút sự chú ý của người khác bởi vì họ đặc biệt không quan tâm đến những gì người khác nghĩ - họ quá bận bịu với những công việc cần làm trong cuộc sống của họ. Họ giữ cho mình luôn cư xử một cách đúng mực không phải vì sợ mình sẽ cư xử như những kẻ ngu xuẩn hay bị thất bại thảm hại mà đơn giản là bởi họ không muốn phải bực mình vì những chuyện không đâu.

Nếu bạn muốn trở thành những người thực sự nắm luật chơi thì một điều rất quan trọng đó là bạn phải thể hiện sự đĩnh đạc, trang trọng, khác biệt với những người khác, có những cử chỉ đúng mực, lịch sự, thận trọng và thể hiện mình là một người mà những người khác đều thấy cần phải tôn kính. Bạn không cần phải tỏ ra lạnh lùng và xa cách, nghiêm túc và chín chắn. Bạn vẫn có thể cười đùa - chỉ đừng tự biến mình thành trò cười. Bạn vẫn có thể nghỉ ngơi - nhưng đừng mất kiểm soát hoàn toàn. Bạn vẫn có thể vui chơi - nhưng đừng đi quá đà. Có phẩm giá nghĩa là bạn luôn đứng đắn trong cả suy nghĩ và hành động. Thật tuyệt vời khi những người khác tỏ ra tôn trọng bạn và quý trọng bạn hơn khi bạn bắt đầu cuộc nói chuyện.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 32

Nếu chúng ta đang phải bận rộn để duy trì phẩm giá và sự thanh thản cho mình thì rất dễ để chúng ta nghĩ rằng chúng ta rất vô tư và không có chỗ dành cho những xúc cảm và những tình cảm tương tự.
Tin tốt lành là cuộc sống không diễn ra như thế. Cảm thấy xúc động trước một điều gì đó là điều hoàn toàn bình thường.
Không có gì sai nếu bạn cảm thấy giận dữ khi một người nào đó đánh đập bạn. Hoàn toàn bình thường nếu bạn cảm thấy đau buồn và thương tiếc khi bạn vừa mất đi một người mà bạn yêu quý. Hoàn toàn bình thường nếu bạn cảm thấy vui sướng. Không có gì sai nếu bạn cảm thấy hoảng sợ, lo lắng, thanh thản, phấn khích, sợ hãi. Tất cả những người khác cũng vậy.
Chúng ta là con người và chúng ta có cảm xúc. Điều này là hoàn toàn bình thường. Cảm nhận sâu sắc

về một điều gì đó là điều hoàn toàn tự nhiên và không có gì sai nếu bạn thể hiện những cảm xúc đó ra bên ngoài. Chúng ta không có gì phải xấu hổ về những cảm xúc của mình. Không có gì sai khi chúng ta khóc. Quên đi những cảm xúc của mình không phải là một ý kiến hay. Cách đó chỉ làm dồn nén những cảm xúc đó lại. Tốt hơn hết là bạn hãy bày tỏ chúng, hãy nói về chúng và sau đó bạn lại có thể tiếp tục công việc của mình.

Quên đi những cảm xúc của mình không phải là một ý kiến hay. Cách đó chỉ làm dồn nén những cảm xúc đó lại

Nếu chúng ta phải trải qua những lúc bị tổn thương, buồ và những thời điểm khó khăn, chắc chắn sẽ chẳng có ích gì nếu lúc nào chúng ta cũng nghĩ rằng chúng ta phải giữ mãi những điều đó hoặc cho rằng người khác sẽ nghĩ chúng ta yếu đuối hay không biết tự chủ. Tôi biết điều này có vẻ như mâu thuẫn với việc chúng ta phải giữ gìn phẩm giá nhưng việc cảm thấy xúc động trước một điều gì đó không phải là không đứng đắn, trừ khi chúng ta bày tỏ những cảm xúc đó một cách không thích hợp hoặc không đúng thời điểm.

Thậm chí đôi khi nổi giận cũng hoàn toàn thích hợp - miễn là chúng ta vẫn luôn tự chủ và không làm bất cứ điều gì khiến chúng ta phải hối hận sau này. Nổi giận nhắc người ta rằng chúng ta không phải là người yếu đuối và rằng họ vừa làm tổn thương/xúc phạm/đe dọa chúng ta một cách sâu sắc và nghiêm trọng và rằng những hành động của họ đã khiến cho chúng ta vô cùng đau đớn. Tất nhiên, chúng ta không nên nổi giận bởi những thứ không đâu - thay vào đó chúng ta nên thể hiện sự giận giữ của mình chỉ khi cần thiết, thật sự cần thiết. Tương tự như vậy, cũng sẽ không tốt nếu bạn nổi giận và đổ lên đầu những người vô tội - nếu bạn không thể bày tỏ sự giận dữ của mình một cách thích hợp thì bạn cần phải tìm cách để nguôi giận mà không làm tổn thương người khác. Và bạn cần phải thể hiện điều đó ra ngoài. Kìm nén sự giận dữ sẽ gặm nhấm tâm hồn bạn.

Không phải chỉ có mỗi sự giận dữ là không nên bị kìm nén. Sự sợ hãi, lo lắng, vui sướng hay bất kỳ xúc cảm nào khác cũng không nên bị dồn nén, bởi vì chúng ta có cảm xúc không có nghĩa là chúng ta không thể tự chủ được. Có thể chúng ta rất dễ xúc động nhưng chúng ta vẫn chịu trách nhiệm với những xúc cảm chúng ta biểu lộ ra ngoài. Bạn sẽ không phải là con người nếu bạn không có cảm xúc hay cảm thấy xúc động ở những thời điểm quan trọng. Đó là điều tự nhiên và thậm chí bạn cũng không nên cố gắng để dập tắt những xúc cảm của mình. Tất nhiên bạn cần phải luôn chắc chắn rằng bạn sẽ bày tỏ chúng đúng nơi, đúng lúc và hoàn toàn tự chủ được bản thân. Mặt khác, nếu bạn có phản ứng tiêu cực, bạn vẫn có thể cảm thấy có lỗi sau này - điều đó cũng hoàn toàn chấp nhận được.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 33</u>

"… Chúng ta nói rằng" "Chúng ta cần phải lua id="filepos146118">n trung thành!";"Chúng ta tự nguyện làm mọi thứ.Không chờ đợi được trả ơn!" Đây là những câu thơ trong bài thơ Núi đồi của Rupert Brooke viết về tình bạn (tôi nghĩ vậy).

Tất nhiên nó có thể viết về một điều gì đó hoàn toàn khác, rất khó để có thể nói chính xác bài thơ đó viết về điều gì. Nhưng đối với tôi thì bài thơ đó là viết về tình bạn giữa hai người yêu nhau, hai người bạn. Nó nói về việc phải luôn trung thành, giữ lời hứa, luôn ủng hộ, tín nhiệm và tin tưởng người bạn của mình. Tất nhiên nói về lòng trung thành là nói về một điều gì đó thuộc về tôn giáo, nhưng khi đọc được bài thơ của Brooke không hiểu sao tôi đã không còn nghĩ như vậy nữa.

Luôn trung thành có nghĩa là bạn luôn giữ lời hứa của mình, không chờ đợi được trả ơn, tự hào, không miễn cưỡng, biết rằngừa làm một việc đúng đắn, luôn ở bên cạnh bạn bè mình vào những thời điểm khó khăn. Có lẽ danh dự, lòng trung thành, sự tin tưởng, lòng kiêu hãnh, sự ủng hộ, sự trung thực, đáng tin cậy, mạnh mẽ, có khả năng hiểu thấu mọi việc, sự chung thuỷ là những giá trị lâu đời - nhưng nắm giữ được chúng lại vô cùng đáng giá. Chúng ta sống trong một xã hội không tốt. Bạn hãy biết giữ lời hứa, hãy có mặt ở nơi mà bạn đã nói rằng bạn sẽ ở đó, hãy luôn tỏ ra là một người đáng tin cậy và làm cho bạn nổi bật với những giá trị của mình. Đây là một điều rất tốt.
Chúng ta cũng không được dè dặt trong việc thể hiện chúng ta là "người tốt" khi mọi người hiểu nhầm chúng ta là những kẻ hợm hĩnh. Đó lại là một điều hoàn toàn khác. Luôn trung thành là điều mà bạn đang làm. Bạn sẽ trở thành một người hợm hĩnh khi bạn cố gắng để thay đổi những người khác. Có phẩm giá và giữ điều đó cho riêng bản thân bạn (điều này gắn với Quy tắc 1) là một điều rất tốt. Cố gắng để khiến những người khác phải làm giống bạn là một điều không tốt. Điều đó khiến bạn trở thành người hợm hĩnh. Không, điều này không thích hợp với tôi bởi vì tôi chỉ cung cấp thông tin cho bạn, chứ không cố gắng để thay đổi bạn. Việc bạn có thu thập và sử dụng những thông tin này hay không là hoàn toàn tuỳ thuộc vào bạn. Nhưng tôi có thể đảm bảo với bạn rằng tôi sẽ luôn trung thành và những thông tin tôi cung cấp cho bạn ngày hôm nay, đó cũng chính là những thông tin mà 20 năm sau tôi sẽ cung cấp cho bạn. Những giá trị lâu đời sẽ không bao giờ lỗi thời (mặc dù có lẽ chúng vẫn luôn lỗi thời) và tôi sẽ không làm cho bạn phải thất vọng.
Đây là một phần khác của bài thơ trên:
"… Chúng ta tự hào,
Và cười vui sướng, có nhiều thứ đúng đắn và đẹp đẽ để nói về".

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 34</u>

Chúng ta là những con người nhỏ bé, phức tạp, sống trong một thế giới rộng lớn, phức tạp (và thậm chí còn rộng lớn hơn cả vũ trụ). Tất cả mọi thứ đều kỳ lạ một cách phi thường và tuyệt vời đến mức - hãy tin tôi - chúng ta sẽ không bao giờ có thể hiểu hết được mọi thứ.
Điều này đúng với mọi cấp độ và trong mọi lĩnh vực của đời sống. Một khi bạn đã nắm được quy tắc này bạn sẽ ngủ ngon hơn.
Có thể ngay lúc này có một vài thứ đang diễn ra quanh bạn, như vẫn luôn như thế, và có thể ở một khía cạnh nào đó chúng nằm ngoài sự hiểu biết của bạn. Mọi người sẽ cư xử một cách kỳ quặc và bạn sẽ không thể hiểu được tại sao. Mọi thứ sẽ bất ngờ diễn ra theo chiều hướng không tốt - hay tốt đẹp - và điều đó là không thể hiểu được. Dành tất cả thời gian của bạn để cố gắng hiểu được những điều đó sẽ làm cho bạn phát điên. Tốt hơn là bạn hãy chấp nhận rằng luôn có những chuyện mà chúng ta không thể hiểu được và thôi không nghĩ đến chúng nữa. Điều này thật đơn giản.
Đó là quy tắc chung đối với những chuyện lớn, những chuyện đại loại như tại sao mọi chuyện lại xảy đến với chúng ta, tại sao chúng ta lại đang có mặt ở đây, tiếp theo chúng ta sẽ đi đâu. Có một vài chuyện chúng ta sẽ không bao giờ biết được, một vài chuyện chúng ta vẫn có thể cố gắng để hiểu được chúng, nhưng tôi có một cảm giác rằng chúng sẽ không diễn ra như những gì chúng ta nghĩ.
Mọi người sẽ cư xử một cách kỳ quặc. Mọi thứ sẽ bất ngờ diễn ra theo chiều hướng không tốt đẹp hay tốt đẹp

Cuộc sống của chúng ta giống như một bức tranh ghép hình khổng lồ và tất cả chúng ta đang tiến gần đến những mảnh ghép cuối cùng. Và từ đó chúng ta đi đến những giả định rằng: "Ồ, đó là một…" Nhưng khi bức màn bị hạ xuống chúng ta nhận ra rằng bức tranh ghép hình này quá lớn và rằng mảnh ghép nhỏ mà chúng ta đang tìm kiếm lại là một mảnh hoàn toàn khác, và khi đó chúng ta lại nhìn ra một bức tranh hoàn toàn khác với bức tranh mà chúng ta tưởng tượng trước đó.
Giờ đây chúng ta đang thu thập thông tin nhanh hơn bất kỳ thời đại nào khác hay bất cứ chiếc máy tính nào có thể truy cập được. Chúng ta không thể hiểu hết được những thông tin đó. Thậm chí chúng ta cũng không thể hiểu được một phần nhỏ trong đó. Cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Mọi chuyện vẫn đang tiếp tục diễn ra xung quanh chúng ta với một tốc độ mà chúng ta không thể đi đến tận cùng của nó. Bởi vì chúng ta cố gắng để nhanh đến đâu thì bức tranh cũng thay đổi nhanh đến đó, có thêm nhiều thông tin mới hơn và vốn hiểu biết của chúng ta lại nhiều lên.
Hãy luôn ham hiểu biết, đặt câu hỏi, tự hỏi bản thân mình và trò chuyện với những người khác nếu bạn muốn - nhưng hãy biết rằng điều này sẽ không phải lúc nào cũng cho bạn một câu trả lời rõ ràng và cụ thể. Mọi người không phải bao giờ cũng có thể hiểu được. Cuộc sống không phải bao giờ cũng dễ hiểu. Hãy đừng nghĩ đến nó nữa và giữ cho đầu óc mình thanh thản với ý nghĩ rằng bạn sẽ không bao giờ có thể hiểu hết được mọi thứ. Đôi khi bạn chỉ cần có thế.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 35</u>

Không, tôi sẽ không tiết lộ điều bí mật mà mọi người đang tìm kiếm kể từ khi họ sinh ra - niềm hạnh phúc chân chính bắt nguồn từ đâu. Nhưng tôi biết ở đâu sẽ không thể tìm thấy nó. Và tôi cũng biết sơ qua về nơi có thể tìm thấy hạnh phúc. Chúng ta hãy cùng tưởng tượng.
Bạn đi ra ngoài để mua một chiếc xe mới/ngôi nhà mới/ bộ cánh mới/ chiếc máy tính mới/bất cứ thứ gì bạn muốn. Bạn có tiền (không, tôi không biết từ đâu mà bạn có số tiền đó, đây chỉ là một ví dụ) và bạn mua bất cứ thứ gì và điều đó khiến bạn cảm thấy khó tin/hạnh phúc/phấn khởi/tuyệt vời. Bây giờ hãy tưởng tượng về một người nào đó đã xây/làm/sáng tạo ra bất cứ thứ gì mà bạn mua. Khi họ làm nó, họ đã dành tình cảm của họ vào đâu? Tôi nghĩ có thể bạn đã mang những tình cảm đó theo mình.
Bây giờ hãy tưởng tượng rằng bạn đang yêu. Cũng lại rất khó tin. Bạn cảm thấy thật tuyệt vời, hạnh phúc và hưng phấn. Bạn đi gặp người yêu mới của mình và khi bạn gặp người ấy, cảm xúc trào dâng. Bạn cảm thấy bất ngờ bởi vì bạn đang ở bên cạnh người ấy và ở người ấy cũng đang nảy sinh những cảm xúc như vậy. Điều này có đúng không? Sai. Một lần nữa bạn lg tất cả những tình cảm đó theo mình. Bạn có thể trông chờ rằng ở người ấy sẽ nảy sinh những tình cảm đó nhưng thậm chí nếu người ấy đã đi sang một thế giới khác, bạn vẫn sẽ có những cảm xúc đó cho dù người ấy không còn ở bên cạnh bạn nữa.
Bạn bị sa thải. Thật kinh khủng. Bạn cầm lấy đống giấy tờ của mình. Bạn buồn bã bước đi. Bạn cảm thấy mình không còn thiết gì nữa. Giờ đây thì cái cảm giác mà bạn đang có lúc này bắt nguồn từ điều gì trong những điều trên? Không điều nào cả, đúng vậy. Một lần nữa bạn lại mang những cảm giác đó theo mình. Hàng ngày tất cả chúng ta đều đi làm với khả năng sẽ phải chịu những cảm giác của việc "Tôi vừa mới bị sa thải". Tất cả chúng ta đều gặp những người lạ với cảm giác là: "Tôi thực sự đang yêu".
Nhưng thực chất chúng ta không thể duy trì những cảm xúc có được từ những việc như là bạn đang

yêu, bạn mua một thứ gì đó hay bạn bị sa thải lâu hơn thời gian chúng ta cần để vượt qua chúng. Mọi người thích mua những thứ mới lạ, yêu một người nào đó hay bất cứ điều gì mà họ thấy thích cái cảm giác về nó mà không hề nhận ra rằng họ đã có nó rồi. Họ cần phải giữ nguyên tình trạng của mình bởi vì họ nghĩ rằng đó là cách duy nhất để duy trì những cảm xúc đó. Bí quyết ở đây là phải biết cách để có được những xúc cảm mà không cần đến bất kỳ người nào khác hay bất cứ thứ gì có liên quan. Ồ, tôi cũng không biết đâu. Bạn cần phải tự tìm ra điều đó cho riêng mình. Gợi ý: Đó là nơi mà bạn chưa bao giờ nghĩ tới, ở ngay trong lòng bạn.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 36</u>

Đôi khi bạn cần phải biết từ bỏ. Tất cả chúng ta đều ghét sự thất bại, ghét phải nhượng bộ và đầu hàng. Chúng ta thích đương đầu với những thử thách trong cuộc sống và cứ thế cho đến tận khi chúng ta chế ngự, vượt qua và đánh bại được hết thảy những gì chúng ta cố gắng "chiến thắng".
Nhưng đôi khi có những thử thách mà ta không thể vượt qua cho nên chúng ta cần phải học cách để nhận biết những thời điểm như thế, học cách nhún vai từ bỏ với cách khôn ngoan mà vẫn tràn đầy kiêu hãnh và một sự tự tôn cao độ.
Có những lúc bạn rất muốn làm một điều gì đó nhưng nó lại không trở thành hiện thực. Thay vì tự dằn vặt bản thân, hãy rèn luyện cho mình nghệ thuật từ bỏ, khi đó bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều.
Nếu một mối quan hệ đang có nguy cơ tan vỡ, thay vì kiệt sức với những trò chơi có kết cục dai dẳng và phức tạp với nhiều đau khổ tiềm ẩn, hãy học cách từ bỏ. Nếu mối quan hệ đó đã tan vỡ, hãy mặc kệ cho nó qua đi. Quy tắc này không nằm trong phần các quy tắc trong các mối quan hệ - nó nằm trong phần này là bởi vì nó cần cho bạn, để bảo vệ bạn và giúp đỡ bạn. Nếu một mối quan hệ đã chết, đừng có cố gắng cứ năm phút lại đào bới nó lên với hy vọng sẽ cứu vãn được nó. Mối quan hệ đó đã kết thúc, hãy mặc kệ nó.

Nếu mối quan hệ đã chết, đừng có cố gắng cứ năm phút lại đào bới nó lên với hy vọng sẽ cứu vãn được nó. Mối quan hệ đó đã kết thúc, hãy mặc kệ

Có lúc bạn muốn trả thù - đừng tức tối, hãy từ bỏ. Điều này sẽ tốt hơn rất nhiều việc đi trả thù bởi nó chứng tỏ rằng bạn đã vượt qua được những gì đang khiến bạn phát điên. Và có lẽ sẽ không có cách trả thù nào tốt hơn là việc bạn lờ nó đi và cuối cùng nó sẽ bị chìm trong quên lãng.
Bạn từ bỏ có nghĩa là bạn đang thực hiện khả năng tự kiểm soát và đưa ra những quyết định đúng đắn - hãy tự đưa ra sự lựa chọn của mình chứ đừng để hoàn cảnh chi phối bạn.
Tôi không muốn mình trở nên thô lỗ nhưng những rắc rối của bạn - hay cũng là của chính tôi - thậm chí sẽ không còn dấu tích gì trong quá khứ nữa. Hãy từ bỏ nó ngay bây giờ và tôi cược rằng mười năm sau khi nhìn lại bạn sẽ không còn nhớ bất kỳ điều gì về nó nữa. Không phải "thời gian là phương thuốc tốt nhất" nhưng hãy đặt thời gian và khoảng trống vào giữa bạn và những rắc rối của bạn, chúng sẽ đem đến cho bạn một cái nhìn khoáng đạt hơn và một viễn cảnh tốt đẹp hơn về chính những rắc rối đó. Phương thức để thực hiện được điều đó chính là từ bỏ và tạo ra khoảng trống. Vào thời điểm thích hợp, chắc chắn, thời gian sẽ tự làm công việc của nó.

Bạn là ông chủ, là người chỉ huy, là người chèo lái. Nếu b id="filepos161189">n bị ốm, ai sẽ là người chèo chống con thuyền? Sẽ không còn ai khác cả. Điều đó có nghĩa là bạn phải biết tự chăm sóc bản thân.

Ở đây tôi không có ý định đưa ra những lời thuyết giáo hay khuyên nhủ nhưng bạn cần phải đi ngủ sớm, ăn nhiều rau quả hay cần thường xuyên tập thể dục vì đó toàn là những điều sáo rỗng bởi chính tôi cũng không hề thực hiện những điều đó. Tuy nhiên, thế không có nghĩa là bạn không nên thực hiện chúng bởi đó đều là những lời khuyên tốt.

Dịch vụ kiểm tra sức khỏe định kỳ là một ý kiến hay vì nó giúp bạn sớm phát hiện và ngăn chặn những vấn đề về sức khỏe. Ngay bản thân tôi hàng năm cũng đi khám sức khỏe định kỳ. Tôi cũng xin gợi ý rằng có một số loại thức ăn có tác dụng như thuốc tăng lực. Chúng cung cấp cho bạn năng lượng, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất và khiến bạn trở nên sung mãn. Một số loại thực phẩm khác lại làm cho bạn bị tích mỡ, trở nên trì trệ và chậm chạp. Những loại thực phẩm này cũng gây ra những tổn thương về lâu dài cho cơ thể bạn. Giờ đây sự lựa chọn hoàn toàn tuỳ thuộc vào bạn và cái cỗ máy - hay chính là cơ thể bạn - sẽ hoạt động tốt hơn với loại thực phẩm giàu năng lượng và tất nhiên sẽ tồi đi với những loại thực phẩm ít dinh dưỡng.

Giờ đây bạn đã trưởng thành và tự mình quyết định mọi việc

Đối với giấc ngủ cũng vậy. Nếu thiếu ngủ bạn sẽ thấy mệt mỏi nhưng ngủ quá nhiều sẽ khiến bạn trở nên bơ phờ. Nếu ngủ vừa đủ bạn sẽ cảm thấy sảng khoái, nhưng nếu khi đó bạn lại đi ngủ tiếp thì đầu óc bạn sẽ trở nên mụ mẫm. Còn nếu bạn thức dậy ngay lúc đó bạn sẽ thấy khoan khoái và dễ chịu. Không có gì tuyệt vời hơn. Tất nhiên, tất cả những điều này hoàn toàn tuỳ thuộc vào bạn. chẳng có ai lúc nào cũng theo sau giám sát để chắc chắn rằng bạn đã rửa sạch phần sau tai hay kiểm tra xem đôi giầy của bạn đã được lau sạch và đánh bóng hay chưa. Giờ đây bạn đã trưởng thành và tự mình quyết định mọi việc. Điều đó thật là tuyệt vời, nhưng nó cũng đồng nghĩa với việc bạn phải tự mình gánh vác trách nhiệm.

Những người nắm luật chơi luôn ăn ngủ điều độ, nghỉ ngơi nhiều và thường xuyên tập luyện thể dục (tất nhiên chơi trò chơi điện tử sẽ không được tính đến ở đây). Họ cũng luôn tránh xa những tình huống có thể gây hại cho họ. Họ biết cách ứng xử để không làm mếch lòng người khác và tránh chạm trán với nguy hiểm và nói chung là họ luôn tự chăm lo cho bản thân.

Tự chăm sóc cho bản thân mình chính là như vậy. Không phải dựa dẫm vào bất kỳ ai để đảm bảo rằng bạn được ăn uống đầy đủ, đúng giờ, được tắm rửa sạch sẽ và sẵn sàng cho mọi việc, tươm tất, gọn gàng, khỏe khoắn và thảnh thơi đi dạo… Bạn đã trưởng thành. Điều này thật là tuyệt vời. Bạn có thể đi dự tiệc thâu đêm nếu bạn muốn, hoặc cũng có thể chọn cách nghỉ ngơi để giữ gìn sức khỏe cho bản thân.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 38

Trong một cuốn sách rất hay Tìm hiểu người dân Anh+, Kate Fox viết rằng bà đã quan sát thấy rằng trong bất kỳ tình huống nào" dù là rất nhỏ như là tình huống mua báo, trong cuộc đối thoại ấy cũng có ít nhất ba từ "làm ơn" và hai từ "cám ơn".
Đúng như vậy, người Anh (và một số người nước khác nữa) cực kỳ lịch sự, nhưng có nhầm lẫn gì ở đây chăng? Hàng ngày chúng ta phải tiếp xúc với rất nhiều người và một chút lịch sự thôi cũng trở nên rất có ích. Những người tuân theo quy tắc luôn cư xử một cách lịch thiệp trong mọi trường hợp. Nếu không biết thế nào là cư xử đúng mực, điều đó có nghĩa là chúng ta đang gặp rắc rối.
Có lẽ bạn đang nghĩ rằng bạn vẫn luôn cư xử một cách đúng mực. Hầu hết chúng ta đều tự cho mình là như thế. Tuy nhiên, bạn càng vội vã và căng thẳng bao nhiêu, bạn càng dễ có những cư xử thiếu lịch sự bấy nhiêu. Nếu là người trung thực, tất cả chúng đều phải thừa nhận rằng trong những lúc mệt mỏi, có những lúc chúng ta đã quên không biểu thị sự biết ơn của mình đối với điều gì đó hay có những lúc chúng ta đã cố tình chen lấn lên phía trước một người già run rẩy khi đang vội vã cố gắng để bắt kịp tàu.
Cho dù đang vội vã và lo lắng (nếu làm theo những quy tắc trong cuốn sách này bạn có thể phần nào tránh được những lúc rơi vào tình trạng như thế) hãy cố gắng để luôn có những cử chỉ lịch sự:
+ Không chen lấn, xô đẩy khi xếp hàng
+ Biết khen ngợi người khác khi cần thiết (đó là khi họ xứng đáng được như thế, không nên phung phí lời khen khi không cần thiết hoặc không đúng lúc)
+ Đừng can thiệp vào việc gì nếu việc đó không cần đến bạn
+ Biết giữ lời hứa
+ Biết giữ bí mật
+ Hãy giữ những phép lịch sự căn bản (chắc hẳn là bạn biết rõ những điều này: không chen lấn, xô đẩy; không há miệng to khi nói chuyện; không nhét đầy thức ăn vào mikhông đập đậu bằng dao)
+ Không la hét nếu ai đó lấn sang đường của bạn
+ Biết xin lỗi nếu bạn lấn sang đường của người khác
+ Luôn lễ độ
+ Đừng chửi thề hoặc có thái độ thiếu tôn trọng tín ngưỡng
+ Mở cửa trước người khác
+ Lùi về phía sau nếu người khác đang vội
+ Hãy trả lời nếu người khác nói chuyện với bạn
+ Hãy nói "Chúc buổi sáng tốt lành" hay những câu đại loại như thế
+ Biết cảm ơn khi người khác chăm sóc bạn hay làm một điều gì đó cho bạn
+ Luôn mến khách
+ Quan sát cách xử sự của những người khác
+ Đừng giành lấy cho mình mẩu bánh cuối cùng
+ Luôn lịch sự và nhã nhặn
+ Hãy tiếp đãi khách khứa và ra cửa để chào tạm biệt họ.
+ Dù hàng ngày bạn phải tiếp xúc với bao nhiêu người đi chăng nữa, hãy luôn giữ cách cư xử lịch thiệp. Những cử chỉ lịch thiệp ấy không lấy mất cái gì của bạn mà còn giúp ích cho bạn rất nhiều và làm cho cuộc sống của mọi người ngày càng dễ chịu hơn.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 39

- Tại sao vậy? Bởi vì nếu cứ giữ mãi những mớ lộn xộn đó thì ngôi nhà của bạn, cuộc sống và tâm trí bạn sẽ trở nên rối rắm. Một căn nhà bề bộn là dấu hiệu của những suy nghĩ rối bời. Những người nắm luật chơi luôn suy nghĩ một cách thẳng thắn, rõ ràng và họ không giữ lại những thứ không còn cần thiết nữa.

Giá mà được như thế thì tất cả chúng ta chắc chắn cũng sẽ làm như vậy. Điều tôi muốn nói ở đây là thỉnh thoảng bạn hãy nên vứt bỏ một vài thứ không cần thiết nếu không chúng sẽ tràn ngập tâm trí bạn và ngày càng trở nên rối rắm.

Vứt bỏ những thứ không cần thiết sẽ cho bạn cơ hội để tống khứ tất cả những thứ vô dụng, hư hỏng, quá hạn, ôi thiu, bẩn thỉu, thừa thãi và xấu xí, như William Moris khuyên rằng không nên có bất kỳ thứ gì vô dụng hoặc xấu xí trong nhà của mình. Biết cách thu dọn sạch sẽ sẽ khiến bạn trở nên hoạt bát, tiếp thêm sinh khí cho bạn, làm cho bạn nhận thức được những điều mà bạn đang lưu giữ - và trong cuốn sách của tôi bất cứ điều gì có thể giúp bạn tỉnh táo đều hữu ích.

Một lần nữa, tôi lại nhận thấy sự khác biệt giữa những người thành đạt và những người dường như chỉ biết làm việc ở những nơi hẻo lánh và chẳng bao giờ có thể thực sự tách rời cuộc sống của mình ra khỏi đất đai. Những người sống mạnh mẽ và dễ thích nghi với mọi thứ cũng chính là những người có khả năng đặc biệt trong việc loại bỏ những thứ không cần thiết, tống khứ những thứ vớ vẩn và lựa chọn những gì có ích. Những người đang chìm ngập trong những rắc rối ngày càng tăng của mình cũng giống như những người đang cố chạy dọc theo con đường nhựa cho đến khi chộp được những cái túi nhựa đen chứa đầy những thứ vô dụng mà họ mua được từ cửa hàng từ thiện và không bao giờ chịu quẳng chúng đi - hoặc mở chúng ra kể từ khi mua chúng về. Tủ chén của họ chứa toàn những thứ bỏ đi chỉ làm tốn diện tích, ngăn kéo thì đầy những thứ đã hư hỏng và tủ quần áo thì toàn những bộ quần áo không mặc được nữa hoặc là những bộ lỗi mốt chỉ có giá trị như là những món đồ của người thích sưu tập và chúng sẽ chẳng bao giờ còn được mặc đến nữa.

Một tác dụng khác của việc biết vứt bỏ những gì không cần thiết là tác dụng làm "vơi nhẹ" đi. Bạn có nhiều không gian hơn trong ngôi nhà của mình, bạn cảm thấy mình có thể kiểm soát được nhiều thứ hơn và bạn tống khứ được cái cảm giác tràn ngập tâm trí bạn tạo ra bởi hàng đống những thứ vớ vẩn nằm la liệt khắp nơi. Bạn không cần phải sống trong một ngôi nhà sạch sẽ với đầy những đồ dùng bằng gỗ và những thứ trang trí kiểu cách. Điều tôi muốn nói ở đây là nếu bạn muốn tìm ra điều gì đang kiểm soát bạn, thì hãy thử tìm nó trong tủ chén, dưới bồn rửa chén, dưới gầm giường hay trên nóc tủ quần áo trong căn phòng trống.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 40

- Trước khi bạn có thể nắm giữ những gì là nền tảng bạn cần phải hiểu được đâu là nền tảng. Nền tảng là gia đình. Nền tảng là nơi bạn thuộc về đó. Nền tảng là nơi bạn cảm thấy thoải mái, an toàn, được yêu thương, trân trọng và tin tưởng.

Nền tảng là nơi bạn cảm thấy mình mạnh mẽ và mọi thứ đều nằm trong tầm kiểm soát. Nền tảng là bất kỳ nơi nào bạn có thể đá đôi giầy của bạn vào đó, theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng, và nghỉ ngơi với ý nghĩ trong đầu rằng bạn sẽ được chăm sóc.
Cuộc sống của chúng ta ngày càng trở nên bận rộn, cuồng tín và gấp gáp. Chúng ta càng ngày càng bị cuốn vào sự náo nhiệt đó đến mức chúng ta đánh mất đi ý niệm về nơi chúng ta sẽ đến, những việc ta đang định làm và đang cố gắng để đạt được. Nền tảng là việc quay trở lại nơi bạn bắt đầu tưởng tượng và vạch kế hoạch cho tất cả những điều đó. Nền tảng là nơi bạn đã ở đó trước khi bạn bị lạc lối.
Những điều nền tảng sẽ giúp chúng ta tìm lại nguồn gốc của mình - điều vô cùng quan trọng trong thời đại có quá nhiều hoạt động. Cần phải biết rõ đâu là gia đình của bạn, bạn từ đâu đến, bạn thực sự thuộc tầng lớp nào. Không có gì là xấu xa nếu chúng ta có tham vọng và mong muốn vươn lên từ gốc rễ của mình, nhưng điều quan trọng là chúng ta phải biết chúng ta là ai và đến từ đâu. Đôi khi bạn có thể nhận thấy điều này ở những danh nhân, những người đã trở nên cực kỳ nổi tiếng và giàu có. Thường thì những người này luôn cố gắng phủ nhận quá khứ của mình và ra vẻ như quá khứ của họ hoàn toàn khác và theo đà đó họ dần dần trở nên giả dối, hời hợt.
Đối với bạn, nền tảng có thể là nơi bạn lớn lên, nơi nhắc bạn nhớ đến những xúc cảm khi trưởng thành đó là những niềm hy vọng và cả những nỗi sợ hãi. Hay nền tảng cũng có thể là một người nào đó đã cho bạn một nền tảng - một người bạn thân từ nhiều năm trước, người có thể nhắc cho bạn nhớ bạn là người như thế nào trước khi tất cả trở nên rối rắm.

Nền tản là nơi bạn đã ở đó trước khi bạn bị lạc lối

Tất nhiên không phải tất cả chúng ta cũng biết mình đến từ đâuà chúng ta cần phải chấp nhận điều đó. Có thể bạn đã được nhận làm con nuôi, hay được nuôi dạy ở một nơi khác, dù vậy, trong bất kỳ trường hợp nào vẫn sẽ có một điều gì đó nhắc bạn nhớ về nguồn gốc của mình nếu bạn thực sự muốn tìm kiếm nó. Nó không bắt buộc phải là nơi bạn đã sinh ra và lớn lên. Nhưng nếu bạn vẫn muốn tìm ra bằng được, bạn cũng có thể tạo ra cho mình một nền tảng mới. Bất kỳ nơi nào khiến bạn có cảm giác an toàn đều có thể làm nền tảng của bạn.
Chúng ta cần dành thời gian để ở bên cạnh những người và ở những nơi mà ở đó chúng ta được là chính mình, nơi mà chúng ta không cần phải giải thích, thanh minh, khai rõ lai lịch hay phải cố gắng để tạo ấn tượng tốt. Đó là niềm vui của việc nắm giữ được những điều nền tảng - nơi thu nhận bạn mà không hề chất vấn bạn và tất cả những thứ xung quanh bạn đều nhắc bạn nhớ tới những gì thật sự quan trọng đối với bạn. Nắm giữ những điều nền tảng là cái gì đó mà khi chúng ta nắm giữ được ta tự hỏi rằng tại sao ta lại bỏ quên nó trên trái đất này lâu đến vậy.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 41</u>

- Đường ranh giới cá nhân là những đường kẻ vô hình mà bạn tự vẽ ra xung quanh mình và không cho phép ai vượt qua dù là về mặt thể xác - trừ khi họ được mời, hay về mặt tình cảm.
Bạn có quyền được tôn trọng, quyền riêng tư, quyền được đối xử tử tế, đúng mực, quyền được yêu thương, quyền được biết sự thật và quyền được tôn trọng danh dự và rất nhiều quyền khác nữa.
Nếu ai đó vượt qua những đường kẻ đó, phá vỡ đường ranh giới của bạn, bạn có quyền đứng lên đấu

tranh và lên tiếng rằng "Không, tôi không thể chịu đựng được điều này".
Nhưng trước tiên bạn cần phải tạo ra những đường ranh giới đó đã. Bạn cần biết rõ điều gì bạn có thể chịu đựng được còn điều gì bạn không thể. Bạn phải tạo ra những đường ranh giới cho mình trước khi bạn mong muốn những người khác tôn trọng và không xâm phạm đến chúng.
Bạn càng được an toàn với những đường ranh giới đó, những người khác sẽ càng có ít khả năng tác động đến bạn. Đường ranh giới mà bạn xác định càng rõ ràng, bạn sẽ càng nhận thức rõ hơn rằng những chuyện tầm phào của người khác là việc của họ chứ chẳng mấy liên quan gì đến bạn - và bạn sẽ thôi không vơ vào mình những thứ như thế nữa.
Bạn được quyền có lòng tự tôn. Bạn không thể loại trừ việc sẽ có người không tôn trọng bạn trừ khi bạn biết tôn trọng bản thân mình. Bạn không thể tôn trọng bản thân mình trừ khi bạn đã định hình được một cách rõ ràng về việc bạn là ai và bạn là người như thế nào. Và việc xác định những đường ranh giới là một phần của công việc đó. Bạn phải nhận thức được một cách đầy đủ tầm quan trọng của việc tạo ra các đường ranh giới này. Và một khi bạn đã định ra chúng, bạn cần phải có đủ lòng quyết tâm để duy trì chúng.
Lập ra các đường ranh giới cá nhân đồng nghĩa với việc không ai có thể làm cho bạn sợ hãi nữa. Giờ đây bạn nhận thức một cách rõ ràngó thể hay không thể chấp nhận được. Và khi ai đó vượt qua đường kẻ giới hạn giữa cách xử sự phù hợp và không phù hợp, bạn sẽ cảm thấy thật sự dễ dàng khi nói: "Không, tôi không muốn bị đối xử/bị nói như thế".
Cách tốt nhất để thực hiện điều này là bắt đầu với chính gia đình bạn. Qua nhiều năm chúng ta đã hình thành nên những khuôn mẫu ứng xử. Ví dụ như việc bạn thường xuyên về thăm bố mẹ và khi ra đi bạn luôn cảm thấy thật tồi tệ vì họ đã coi thường bạn hoặc khiến cho bạn cảm thấy mình yếu đuối. Bạn có thể thay đổi điều đó bằng việc tự nói với chính mình "Tôi sẽ không chịu đựng điều này thêm một giây phút nào nữa". Và sau đó hãy đừng chịu đựng điều đó thêm nữa. Hãy nói với bản thân mình. Hãy nói rằng bạn không thích bị phê bình/ chửi mắng/ bị coi là trẻ con, giờ đây bạn đã là người trưởng thành và bạn có quyền được tôn trọng, được động viên, khuyến khích.
Lập ra đường ranh giới cá nhân đồng nghĩa với việc không ai có thể làm cho bạn sợ hãi nữa
Những đường ranh giới cá nhân sẽ giúp chúng ta chống lại những người tự cao, tự đại, những người thô lỗ, hiếu chiến, những người lợi dụng chúng ta, những người không coi trọng chúng ta. Những người thành công biết rõ giá trị của mình và luôn tránh để không gây ra rắc rối. Những người thành công là những người có thể nhận biết được những bức thư hăm dọa, nhận ra được ai là người tuân thủ luật chơi, ai là người hám lợi, ai là người ốm yếu và nghèo đói, và những ai chỉ muốn khiến đối phương cảm thấy mình thật nhỏ bé để họ cảm thấy mình to lớn hơn. Một khi đã xác định được những đường ranh giới đó, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn khi sống cạnh những người như thế mà vẫn vững vàng, kiên cường, mạnh mẽ và kiên định.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 42</u>

- Tôi phải thừa nhận rằng tôi đã học được điều này từ chính vợ tôi và tôi mãi mãi mắc nợ vợ tôi vì điều đó. Đối với tôi, việc căn cứ vào giá cả để mua hàng hóa là một điều đương nhiên. Có lẽ hầu hết đàn ông đều mua hàng theo cách đó.
Tôi viết ra toàn bộ những gì tôi cần và sau đó đi mua loại có giá rẻ nhất tôi tìm được và cảm thấy hết

sức hài lòng với bản thân vì vừa tiết kiệm được một khoản tiền. Nhưng sau đó, tôi luôn thất vọng với chính những gì mà tôi vừa mua được. Chúng bị vỡ, không chạy được, bị rách một cách nhanh chóng hoặc chỉ sau một thời gian ngắn thôi chúng đã trở nên kém chất lượng. Và thế là tôi sống giữa một mớ lộn xộn - toàn là những thứ rẻ tiền. Điều tôi cần học chính là nghệ thuật mua sắm có chất lượng.
Những điều cơ bản khi mua sắm đó là:
* Chỉ mua những thứ tốt nhất có thể - những thứ kém tốt hơn không phải dành cho bạn, không bao giờ.
* Nếu nó quá đắt, đừng cố mua cho bằng được. Hãy chờ đợi và dành dụm cho đến khi bạn có thể mua được nó.
* Nếu bạn nhất định phải có được nó, hãy mua thứ tốt nhất mà bạn có thể mua được.
Chẳng phải điều đó là rất dễ hay sao? Nhưng với tôi thì nó không đơn giản như vậy. Tôi đã phải mất một thời gian khá dài mới học được điều này. Không phải vì tôi không - coi trọng chất lượng hoặc đề cao sự hoàn hảo mà vì tôi là người nóng vội. Nếu tôi thấy cần một thứ gì đó, tôi muốn có nó ngay lập tức. Và nếu tôi không thể mua được thứ tốt nhất, tôi sẽ chấp nhận mua thứ rẻ nhất. Cũng theo lối suy nghĩ của người Anh, tôi nghĩ rằng tất cả những điều ta làm chính là để mua được "một món hời". Nhưng cuối cùng, tôi nghĩ mình đã nhầm. Đừng mua đồ rẻ.
Nếu một vật quá đắt, đừng cố mua nó cho bằng được
Ưa chuộng chất lượng không có nghĩa là chúng ta ngạo mạn hay muốn chứng tỏ ta là người thuộc giới thượng lưu hoặc chúng ta đang sống vượt quá khả năng kinh tế của mình. Nếu một vật quá đắt đối với bạn hãy đừng mua nó. Ưa chuộng chất lượng có nghĩa là bạn đề cao những gì tốt hơn, ý nghĩa của việc mua những thứ có chất lượng tốt đó là:
* bền hơn
* chắc chắn hơn
* ít bị hư hỏng.
Điều này có nghĩa là chúng sẽ không cần phải được thay thế thường xuyên và cũng đồng nghĩa với việc bạn đã thật sự tiết kiệm được tiền bạc. Hơn nữa, chúng cũng sẽ làm cho bạn trông tươm tất hơn và cảm thấy thoải mái hơn.
Giờ đây, điều mà tôi thật sự thấy tâm đắc khi hiểu được quy tắc này là sự so tính kỹ lưỡng trước khi quyết định mua một thứ gì đó. Tôi đảm bảo rằng cái tôi đang tìm kiếm là chất lượng chứ không chỉ là giá cả. Dù vậy khi đi mua sắm tôi vẫn muốn mình có thể mua được một món hời - và bây giờ tôi không chỉ tìm kiếm để mua những thứ có chất lượng tốt mà tôi còn tìm kiếm để mua được những thứ đó với mức giá thấp nhất.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 43</u>

- Tương lai là cái gì đó không hề chắc chắn, đáng lo lắng, và không thể biết trước được. Nhưng chúng ta sẽ không phải là con người nếu chúng ta chẳng bao giờ thấy lo lắng. Chúng ta lo lắng về sức khỏe của mình, về cha mẹ/con cái/bạn bè, về công việc và về những thứ cần chi tiêu.
Chúng ta lo lắng rằng mình đang già đi, béo lên, nghèo đi, trông mệt mỏi hơn, kém hấp dẫn hơn, trí tuệ kém minh mẫn hơn, nói chung là tất cả mọi thứ đều đang trở nên tồi tệ hơn. Chúng ta đang lo lắng về những thứ quan trọng và cả những thứ không quan trọng. Đôi khi chúng ta lo lắng cả về những thứ không đáng phải lo.

Lo lắng là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng hãy chỉ nên lo những điều thật sự cần phải lo. Nếu đó chỉ là những điều nhỏ nhặt thì những gì mà bạn đang làm chỉ là tạo ra những vết nhăn trên trán - và bạn biết đấy, nó sẽ khiến bạn trông già hơn.
Bước đầu tiên cần làm là xác định xem liệu bạn có thể làm được gì để giải tỏa những điều bạn đang lo lắng hay không. Thường thì luôn có những trình tự hợp lý để loại trừ dần sự lo lắng. Nhưng tôi lại lo lắng rằng nhiều người sẽ không thực hiện theo những bước đó và điều đó có nghĩa là họ đang chọn cách miên man với những lo lắng của mình mà không chịu giải t bản thân họ khỏi chúng.
Nếu bạn đang lo lắng hãy:
* nghe theo những lời khuyên có ích
* cập nhật thông tin
* làm một điều gì đó hay bất kỳ điều gì miễn là nó có ích.
Nếu bạn đang lo lắng về sức khỏe của mình, hãy đi đến gặp bác sĩ. Nếu bạn đang lo lắng về tiền nong, hãy lập ra một ngân quỹ và chi tiêu thật khôn ngoan. Nếu bạn đang lo lắng về cân nặng của mình, hãy đến phòng tập thể dục - ăn ít đi, làm việc nhiều hơn. Nếu bạn đang lo lắng về con mèo bị lạc, hãy gọi điện thoại cho bác sĩ thú y/cảnh sát/cơ quan bảo vệ động vật địa phương. Nếu bạn đang lo lắng rằng bạn đang già đi, điều đó là vô ích - nó sẽ vẫn xảy ra cho dù bạn có lo lắng hay không.
Nếu bạn không thể làm được điều gì để giải quyết những lo lắng của mình (hoặc bạn cứ ngoan cố giữ mãi những lo lắng đó, thậm chí còn bị căng thẳng vì nó) thì việc tạm quên nó đi là cách duy nhất. Hãy tập trung sự chú ý vào một thứ khác. Một người đàn ông có cái tên khá ấn tượng Mikhail Csikzentmihalyi đã nhận ra một điều gọi là "dòng chảy", đó là khi bạn chỉ tập trung vào việc bạn đang làm và hoàn toàn mê mải với nó, bạn sẽ hầu như không hay biết đến những sự kiện đang diễn ra bên ngoài. Đó là một kinh nghiệm thú vị nó giúp bạn tống khứ được hoàn toàn sự lo lắng. Ông ta cũng nói rằng "Chất lượng cuộc sống của chúng ta sẽ được cải thiện rất nhiều khi có ít nhất một người nào đó sẵn sàng lắng nghe những rắc rối của chúng ta".
Lo lắng có lẽ là biểu hiện của việc bạn không hề muốn làm gì để giải quyết những vấn đề của bạn. Có lẽ việc ngồi đó lo lắng - hoặc tỏ ra quan tâm, lo lắng - thì dễ dàng hơn là làm một điều gì đó thiết thực. Lo lắng cũng tốt nhưng chỉ khi điều đó hợp lý, có lợi và hữu ích. Nhưng sẽ là không nên nếu sự lo lắng đó là vô ích và không cần thiết. Bạn vẫn có thể lo lắng nhưng điều đó chỉ làm lãng phí cuộc sống của bạn.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 44</u>

- Trong Quy tắc 43 tôi đã nói rằng nếu bạn lo lắng về việc bạn đang trở nên già đi, bạn nên chấm da id="filepos190801">t ngay bởi vì bạn sẽ chẳng thể làm được gì. Đó là điều không thể tránh khỏi. Vậy tại sao lại có quy tắc Giữ cho mình luôn trẻ trung?
Đó là vì việc già đi về mặt thể xác (và theo thời gian) là điều mà tất cả chúng ta ai cũng phải trải qua và việc trì hoãn tuổi già bằng các cuộc phẫu thuật thẩm mỹ liên tục hay những việc tương tự như thế đều là vô ích.
Tốt hơn là hãy giữ cho mình luôn trẻ trung. Điều tôi muốn nói ở đây là về mặt tinh thần và tình cảm. Trong một buổi biểu diễn của mình, Billy Connolly đã tỏ ra nhăn nhó khi ông cúi xuống để nhặt thứ gì đó và tạo ra tiếng ồn, tiếng lầm rầm mà những người già thường tạo ra. Và ông ta nói rằng ông ta

không biết mình bắt đầu tạo ra thứ tiếng đó từ khi nào nhưng nó lặng lẽ đến với ông ta và giờ đây ông ta đang tạo ra nó.
Đó chính là điều tôi đang muốn nói tới - tất cả những tiếng động và cử chỉ mà ta tạo ra đó chứng tỏ rằng chúng ta đã già. Điều đó có nghĩa là chúng ta cần mặc ấm khi đi ra ngoài để tránh không bị cảm lạ. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải nhớ cởi áo khoác khi vào trong nhà, cho dù chúng ta có đi ra ngoài ngay lúc đó, nếu không chúng ta sẽ không thể cảm nhận được lợi ích của những việc đó. Điều đó có nghĩa là: "Tôi chỉ muốn uống một cốc trà nếu bạn không phản đối". Điều đó có nghĩa là: "Chúng ta lại đi nghỉ ở nơi ta vẫn thường đến - và bạn biết rõ bạn sẽ nhận được những gì".
Hôm qua tôi đọc được một câu chuyện về một người đàn ông người vừa đưa người cha đi du lịch Hy Lạp trở về. Người cha đã 78 tuổi nhưng người con nói anh đã rất khó khăn mới có thể theo kịp bố mình. Đó chính là việc "giữ lại sự trẻ trung". Tôi có biết một người phụ nữ ở độ tuổi 60, bà nói rằng bây giờ bà ấy cảm thấy mình như đang ở tuổi 21. Và cảm giác đó hiện lên ở vẻ bên ngoài của bà. Đó chính là giữ gìn sự trẻ trung.
Giữ gìn sự trẻ trung chính là dám thử những cái mới, không cằn nhằn hoặc nói những điều mà bạn biết chỉ khi già người ta mới nói. Nó không phải là hướng tới một sự lựa chọn an toàn mà là cố gắng để luôn theo kịp với những gì đang xảy ra, đừng từ bỏ việc đi xe đạp chỉ vì bạn nghĩ là bạn đã quá già để làm việc đó (nếu bạn vẫn còn trẻ, tiện thể tôi cũng muốn xin lỗi vì đã nói những điều này nhưng đến một ngày bạn cũng sẽ cần đến nó, hãy tin tôi).

Giữ gìn sự trẻ trung là dám thử những hương vị mới, đi tới những điạ điểm mới, thử những phong cách mới, ham học hỏi, không phản ứng tiêu cực (ồ, tôi nên đọc lại điều này) hoặc không tán thành với ngày càng nhiều thứ, không chấp nhận những gì mà bạn vẫn luôn có và luôn làm. Giữ gìn sự trẻ trung là giữ một cái nhìn mới mẻ về thế giới, luôn ham thích cái mới, hoạt bát và thích phiêu lưu, mạo hiểm.
Luôn trẻ trung là một trạng thái của tinh thần.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 45</u>

- Nhiều năm trước, khi tôi còn đang làm việc ở một nhà máy nhỏ, bất cứ khi nào có vấn đề gì đó xảy ra, ông chủ của tôi luôn luôn thở dài và nói: "Tôi nghĩ rằng chúng ta nên thử làm theo "giải pháp của người Mỹ"".* Về cơ bản thì ý của ông ta là hãy giải quyết vấn đề đó bằng tiền.
Trong công việc thì phương pháp này thường thì rất có hiệu quả, nhưng đối với những rắc rối trong cuộc sống dường như cần tới một phương pháp hữu hiệu hơn, tinh tế hơn. Chúng ta thường có khuynh hướng cho rằng chỉ cần bỏ tiền ra thì rắc rối đều có thể giải quyết được, thay vào việc cứ phải mất thời gian, quan tâm và lo lắng để tìm ra được một cách thật sự giải quyết được vấn đề.
Quay trở lại vấn đề chúng ta đang ngày càng trở nên già đi. Nếu bạn nghĩ rằng cứ đổ tiền vào những cuộc phẫu thuật thẩm mỹ là có thể giữ lại nét thanh xuân của mình thì bạn đã nhầm, nó chỉ làm chậm điều đó lại, thậm chí còn có thể gây ra nhiều rắc rối hơn những gì nó mang lại cho bạn. Thay vào đó tốt hơn bạn hãy sử dụng phương pháp tinh thần với vấn đề lão hóa và chấp nhận nó một cách nhẹ nhàng và vui vẻ. Nếu người bạn quan tâm có vẻ như đang buồn bã, căng thẳng và không còn là chính họ nữa, mua cho họ một món quà có thể sẽ làm cho họ vui lên, nhưng sự lựa chọn tốt hơn (và rẻ hơn) là bạn hãy dành thời gian đưa họ đi dạo và hỏi họ những điều về bản thân họ, tạo cơ hội cho họ được

nói chuyện.
Chúng ta có xu hướng cho rằng nếu chúng ta tiêu nhiều tiền hơn vào việc gì đó chúng ta có thể giải quyết được vấn đề. Nhưng có lẽ đôi khi chúng ta cũng cần sử dụng đến phương pháp đã lỗi thời đó là sử dụng thời gian, sự tập trung và tìm kiếm giải pháp để giải quyết vấn đề. Giống như ông bà của chúng ta, họ không vứt đồ đi và mua một cái mới khi những món đồ đó bị hỏng hóc, thay vào đó họ bình tĩnh ngồi xuống và cố gắng tìm ra nó bị hỏng ở chỗ nào và xem xem liệu có thể chữa lại được không. Cách này có tác dụng với các mối quan hệ cũng như cho những chiếc đồng hồ hay cái ấm đun nước vậy.
Khi ta đã cố gắng thay đổi tình hình theo hướng khác nhưng vẫn không thể làm được gì tốt hơn, thay vì dừng lại và xem xét, thì việc dùng tiền để giải quyết vấn đề khiến chúng ta cảm thấy mình đầy quyền lực và là người trưởng thành. Tôi biết rằng cũng như những người khác tôi cũng mắc sai lầm trong vấn đề này. Điều này xảy ra với hầu hết những chiếc xe của tôi. Tôi mua một chiếc xe ô tô - thường là một chiếc xe đắt tiền nhưng rất tốn kém khi thay thế hoặc sửa chữa. Khi nó bị hỏng, như thường lệ, tôi trả tiền cho thợ sửa xe để họ mang đi kiểm tra và bỏ ra một khoản tiền lớn để sửa được nó. Có lẽ cuộc sống của tôi sẽ đơn giản hơn nhiều nếu tôi nhìn lại để thấy rằng chiếc xe ngay từ đầu đã không phù hợp với tôi, về cơ bản đó là một sai lầm. Ném tiền vào đó giờ đây không thể giải quyết được vấn đề, mà thực sự chỉ làm trì hoãn, làm chậm lại cho đến khi chiếc xe lại bị hỏng. Và chắc chắn là nó sẽ bị hỏng. Ồ, hãy tin tôi, nó chắc chắn sẽ hỏng, luôn luôn là như vậy. Trong trường hợp này giải pháp của người Mỹ là hoàn toàn không hiệu quả.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 46</u>

- Bạn đang nghĩ rằng điều này là hiển nhiên, bạn băn khoăn rằng nó thì có tác dụng gì ở đây và tôi rất tiếc nếu điều này có vẻ trịch thượng, xuềnh xoàng hay quá khiếm nhã. Tôi không có ý chọc giận hay xúc phạm và tôi thật sự đánh giá cao việc bạn nghĩ cho bản thân.
Tôi cho rằng những điều tôi muốn nói thông qua quy tắc này là chúng ta cần xác định rõ ràng quan điểm của mình, ý thức một cách đầy đủ về bản thân và khẳng định được cái tôi của mình để không dễ dàng bị tác động bởi những gì mà người người khác nghĩ về mình. Điều này sẽ khó khăn hơn khi mới nhìn thoáng qua. Bởi từ trong sâu thẳm chúng ta là những người dễ bị tổn thương. Chúng ta đều có những nỗi sợ hãi và cả những sự lo lắng. Chúng ta đều muốn được yêu thương và được chấp nhận. Chúng ta đều muốn được hòa nhập, được là một phần trong đám đông và được thừa nhận. Chúng ta đều muốn mình thuộc về một cái gì đó. Mong muốn được nói rằng "Tôi sẽ là bất kỳ cái gì bạn muốn".
Tỏ ra độc đáo, sáng tạo hay khác biệt có thể khiến chúng ta nghĩ rằng mình thể hiện quá nhiều và chúng ta sẽ ba lánh. Nhưng những người thật sự thành công sẽ không bị xa lánh, thay vào đó họ trở thành những người lãnh đạo nổi trội vì chính sự độc đáo và khác biệt của họ. Nếu bạn là người đáng ghét, thô lỗ hay độc ác thì quả thực bạn sẽ bị xa lánh. Nhưng nếu bạn là người tốt bụng, chu đáo, lễ phép và quan tâm đến mọi người bạn sẽ được yêu mến và được chấp nhận. Nếu bạn có những suy nghĩ độc đáo, bạn sẽ được khâm phục, kính trọng và ngưỡng mộ.

Chúng ta đều muộn được hòa nhập, được là một phần trong đám đông và được thừa nhận. Chúng ta đều muốn mình thuộc về một cái gì đó

Để nghĩ cho bản thân bạn hầu như phải luôn chắc chắn về con người của mình và phải xác định rõ trong suy nghĩ của mình cũng như là làm cho bản thân bạn - sẽ chẳng có ích gì nếu bạn muốn nghĩ cho bản thân trong khi tất cả đều linh tinh và mơ hồ.
Tôi có một người bạn rất thông minh và sắc sảo, nhưng những ý kiến mà cô ấy có được đều lấy từ tờ báo nào đó trong nước. Cô ấy nói lại chính xác những gì được ghi trên báo. Cô hoàn toàn tin tưởng vào những gì mà cô đọc được trên sách báo và không thể biết rằng những quan điểm của mình người khác đều có thể đoán trước được - bởi chúng luôn luôn dựa trên những gì mà cô ấy đọc được. Cô ấy tranh luận một cách lưu loát, hết sức thuyết phục và rất hợp lý, nhưng bao giờ cũng vậy, giống hệt quan điểm trên sách báo. Có lúc chúng ta cũng giống như thế và đôi khi chúng ta cần phải thay đổi nguồn thông tin mà chúng ta khai thác để đảm bảo rằng chúng ta luôn suy nghĩ một cách mới mẻ và độc đáo.
Tất nhiên, nghĩ cho bản thân mình có nghĩa là bạn cần (a) có một điều gì đó để nghĩ về và (b) thật sự suy nghĩ về điều đó. Hãy quan sát một nhóm người mà bạn biết. Nếu họ hài lòng với cuộc sống của mình, tôi cược rằng họ có cả hai điều trên. Nếu họ dễ bị thay đổi và nhìn chung là luôn luôn đấu tranh, tôi cược rằng họ không có cả hai điều trên.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 47</u>

- Rất tiếc nếu điều này làm bạn bị sốc nhưng bạn không phải là người chỉ huy cho dù bạn có muốn điều đó đến thế nào, dù bạn nghĩ rằng bạn có trách nhiệm đến đâu, dù bạn xứng đáng với điều đó ra sao. Nhưng nếu bạn không phải là người chỉ huy, điều đó không có nghĩa là tất cả những người khác cũng vậy.
Tất cả chúng ta có thể đang ở trên một con tàu đang chạy rất nhanh mà không có người lái tàu hoặc có thể vẫn có người lái tàu (ông ta có thể bị mất trí, say rượu hay ngủ gật nhưng đó là một điều hoàn toàn khác).
Một khi bạn chấp nhận rằng bạn không phải là người lãnh đạo, bạn có thể vứt bỏ được rất nhiều chuyện linh tinh, đó là một sự giải phóng. Thay vào việc phàn nàn: "Tại sao không như thế này?", bạn có thể chấp nhận rằng điều đó không như thế và mặc kệ nó. Nói một cách ẩn dụ thì thay vào việc cứ đập đầu mình vào bức tường gạch, bạn có thể xỏ tay vào túi, huýt sáo và quay đi - xét cho cùng thì bạn không phải là người lãnh đạo và do đó bạn không phải chịu trách nhiệm cho việc gì.
Mhi trong đầu bạn tồn tại ý nghĩ tuyệt vời rằng bạn có mặt ở đây để hưởng thụ chứ không phải để đảm nhiệm việc gì, khi đó bạn sẽ có thể tự do ngồi dưới ánh nắng mặt trời một cách thường xuyên hơn và dành thời gian để nghỉ ngơi thư giãn.
Hãy xem kìa, mọi chuyện vẫn tiếp tục xảy ra. Có những chuyện tốt và có cả những chuyện xấu. Có thể có hoặc không có người lái xe. Bạn có thể khiển trách người lái xe nếu bạn muốn. Bạn có thể thừa nhận rằng nếu không có người lái xe thì chuyến đi đôi khi thật đáng sợ, đôi khi lại thú vị, đôi khi thì buồn chán và đôi khi lại rất tuyệt vời (thật ra thì dù có hay không có người lái xe thì mọi chuyện vẫn diễn ra như thế). Cả chuyện tốt và chuyện xấu đều xảy đến với chúng ta. Đó là thực tế. Nếu bạn hoặc tôi là người chỉ huy, chúng ta có thể sẽ phải can thiệp vào rất nhiều chuyện và khi chúng ta tống khứ được hầu hết mọi cái xấu xa thì khi đó loài người sẽ bị diệt vong nhanh chóng hơn bao giờ hết vì sự

trì trệ, thiếu sự thử thách, thiếu động lực và thiếu những nhân tố kích thích. Cuối cùng thì chính những chuyện xấu lại làm thức tỉnh chúng ta, buộc chúng ta phải học hỏi và cho chúng ta lý do để tiếp tục sống. Nếu tất cả mọi chuyện đều diễn ra tốt đẹp thì cuộc sống sẽ trở nên bình lặng và buồn tẻ khủng khiếp.
Dù vậy vẫn có một điều kiện nhỏ. Có thể bạn không phải là người chỉ đạo buổi biểu diễn nhưng điều đó cũng không có nghĩa là bạn không hề có một chút trách nhiệm nào. Bạn vẫn có những nghĩa vụ - bạn vẫn cần có thái độ tôn trọng với thế giới mà bạn đang sống và với những con người bạn cùng chung sống trong thế giới đó - chỉ là bạn không phải chịu toàn bộ trách nhiệm đối với cả buổi biểu diễn và mọi việc xảy ra trong buổi biểu diễn đó.
Hãy coi như bạn không phải là người chịu trách nhiệm, bạn có thể thưởng thức nó như một bộ phim, cười ở những đoạn phim vui nhộn, khóc ở những đoạn phim buồn và trốn đi ở những cảnh rùng rợn. Nhưng bạn không phải là đạo diễn hoặc thậm chí cũng không phải là nhà quay phim. Thậm chí bạn cũng không phải là người làm công việc dẫn khán giả tới chỗ ngồi trong rạp chiếu phim*. Bạn là khán giả đến đó để thưởng thức buổi biểu diễn.

<u>Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 48</u>

- Tôi có một người bạn, cô ấy rất hay chửi thề trước những chú chó đua mà cô nhận nuôi. Tôi không có ý nói là cô ấy đứng cạnh và chửi rủa chúng, mặc dù tôi chắc rằng cô ấy vẫn thường hay làm điều đó.
Điều tôi muốn nói ở đây là dù cô ấy có khốn khổ ra sao, phải làm việc vất vả đến đâu, cuộc sống của cô ấy có nhiều phiền muộn đến thế nào, dù cô ấy có vừa trải qua một ngày chán ngán, bực dọc hay nặng nề đến nhường nào thì sự mừng rỡ chào đón của chú chó mà cô ấy nuôi dạy khi cô trở về nhà sẽ trở nên vô cùng đáng giá. Sự u ám tan biến mất và cô cảm thấy mình khỏe lại, bình thản, hạnh phúc và được yêu. Điều này hơi buồn một chút nhưng rồi bạn cũng sẽ phải trải qua thôi (chỉ là đùa vui thôi).
Đối với tôi thứ có thể giúp tôi quên đi những điều phiền muộn chính là những đứa con của tôi và ngôi nhà tôi đang sống. Mặc dù có nhiều lúc những đứa con tôi khiến tôi trở nên phát điên, nhưng vẫn có điều gì đó thật kỳ diệu trong cái cách chúng nhìn nhận thế giới và cách mà chúng lớn lên. Ngôi nhà tôi sống cũng như thế, tôi luôn nghĩ rằng về nhà là để được vui vẻ và thảnh thơi.
Mỗi người chúng ta sẽ có những thứ khác nhau có thể giúp ta quên đi những nỗi ưu phiền và đưa các vấn đề của chúng ta phát triển theo chiều hướng tích cực. Và tôi đã nhận thấy một điều rất tuyệt vời từ quy tắc này, đó là không phải chỉ những thứ đắt tiền mới có khả năng ấy. Những thứ có thể giúp chúng ta cảm thấy vui vẻ hơn thường thì theo một cách nào đó chúng thật kỳ diệu - đó có thể là một cảnh đẹp hay một con người cụ thể nào đó, một con vật nuôi hay một đứa trẻ, một cuốn sách hay một bộ phim yêu thích mà nhờ đó chúng ta lấy lại được tinh thần. Đó có thể là trạng thái tinh thần chúng ta có được khi ta đi lễ ở những nơi thờ cúng hoặc tưởng niệm. Đó cũng có thể là một đoạn nhạc làm vơi nhẹ trái tim ta. Với một vài người thì đó có thể là việc sắp xếp lại bộ sưu tập tem của họ. Với một số người khác thì đó có thể là việc đi làm từ thiện hoặc tình nguyện (sẽ chẳng có gì bằng việc bạn muốn làm một điều gì đó cho người khác hoặc làm vì một điều tốt đẹp hơn để quên đi những nỗi ưu phiền). Dù điều đó là gì đi nữa, hãy chắc chắn rằng bạn có điều đó, biết rõ nó và sử dụng nó. Đoạn nhạc vẫn luôn giúp bạn lấy lại tâm trạng vui vẻ cũng sẽ không thể làm cho bạn quên những nỗi phiền muộn được nếu

thỉnh thoảng bạn không chơi nó.
Tôi cho rằng trong cuộc sống, mỗi chúng ta đều cần một thứ gì đó có thể giúp chúng ta quên đi những nỗi muộn phiền và phần nào đó chúng cũng ngăn chúng ta không quá nghiêm khắc với bản thân, dù đó là một chú chó, một đứa trẻ hay một cuộc nói chuyện phiếm với một người cô đơn vào một ngày quan trọng. Cần phải có một thứ gì đó có thể giúp bạn nhận ra rằng tất cả những chuyện linh tinh xảy ra với bạn đều không quan trọng và nhắc bạn nhớ tới những niềm vui bình dị trong cuộc sống.

Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 49

- Những người xấu không cảm thấy tội lỗi, bởi lúc nào họ cũng bận bịu vói những điều xấu xa. Những ngư id="filepos211555">i tốt cảm thấy tội lỗi là bởi vì họ là người tử tế và họ cảm thấy mình đã làm điều gì đó sai trái, làm ai đó thất vọng, phạm phải sai lầm hay làm cho nơi nào đó rối tinh lên.

Những người tốt đều có lương tâm. Những người xấu thì không. Nếu bạn thật sự cảm thấy có lỗi, đó là một dấu hiệu tốt. Điều đó chỉ ra rằng bạn đang đi đúng hướng. Nhưng bạn cần phải biết cách để giải quyết điều đó bởi vì tội lỗi là một cảm giác vô cùng ích kỷ. Nó lãng phí và vô ích.

Chúng ta có hai lựa chọn: sửa chữa sai lầm hay chôn vùi tội lỗi. Đúng vậy, tất cả chúng ta đều mắc phải sai lầm. Chúng ta làm cho mọi thứ rối tung lên hết lần này đến lần khác. Không phải lúc nào chúng ta cũng làm "những việc đúng đắn". Và nếu chúng ta có lương tâm, đôi khi chúng ta sẽ cảm thấy có lỗi. Nhưng cảm giác tội lỗi là hoàn toàn vô ích trừ khi điều đó là vì những điều tốt đẹp hơn. Bạn nên loại bỏ cảm giác tội lỗi* nếu bạn không định làm gì đối với sai lầm của mình. Nếu bạn cứ quanh quẩn với cảm giác tội lỗi mà không hề làm gì để thoát khỏi nó thì đó là một sự lãng phí thời gian và cuộc sống của bạn.

Nếu bạn thật sự cảm thấy tội lỗi, đó là một dấu hiệu tốt

Điều đầu tiên cần phải làm đó là xem xét xem liệu bạn có thật sự cần phải cảm thấy có lỗi hay không. Có thể đó chỉ là do bạn quá lương thiện hay đó là ý thức về trách nhiệm. Nếu bạn là kiểu người luôn xung phong trong mọi việc nhưng chỉ một lần này bạn nói "không" thì bạn không cần phải cảm thấy có lỗi. Bạn sẽ thật sự hiểu được điều này nếu bạn làm được như thế. Nếu bạn có quyền lựa chọn giữa việc làm hay không làm điều gì đó thì điều này sẽ trở nên rất đơn giản: làm hay không làm điều đó và không cảm thấy tội lỗi. Hãy đưa ra sự lựa chọn của mình với ý nghĩ đó trong đầu. Không làm một điều gì đó và cảm thấy tội lỗi không phải là một sự lựa chọn.

Nếu bạn thật sự có lý do để thấy có lỗi thì bạn hãy sửa chữa lại điều đó nếu có thể. Đó là cách làm đơn giản nhất. Vậy bạn sẽ làm gì nếu bạn không thể sửa chữa lại điều đó? Hãy học lấy bài học, đưa ra quyết định, chôn vùi tội lỗi và tiếp tục tiến lên. Nếu nó tiếp tục giày vò bạn, bạn phải tìm cách để quên lãng nó.

- Than vãn, phàn nàn hay chỉ trích là những điều rất dễ làm. Để tìm ra và nói điều gì đó hay ho về một sự việc, một con người nào đó thì khó hơn nhiều. Nhưng để nghĩ về điều này ngay lúc này thì quả thật đây là một thách thức lớn. Khuynh hướng tự nhiên của con người chúng ta là than vãn vì vậy để có thể nói được rằng điều gì đó tốt đẹp là rất khó.
Ví dụ như khi có một người hỏi bạn xem buổi cắm trại cuối tuần đã diễn ra như thế nào, bạn thường bắt đầu bằng việc kể lể về thời tiết xấu, những rắc rối ở nơi cắm trại và cách cư xử bực mình của những người sống trong ngôi nhà lưu động gần đó. Điều đó dễ dàng hơn là việc kể về sự thích thú khi bạn được ở bên cạnh những người mà bạn yêu mến trong một khung cảnh tuyệt vời. Hay khi một người bạn hỏi rằng làm thế nào bạn có thể thân thiện được với ông chủ của mình thì những điều đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn luôn là những điều ông ta làm thật sự khiến bạn bực mình.

Dù một người có khó chịu đến đâu thì ở họ vẫn luôn có những điều tốt đẹp. Công việc của bạn là tìm ra chút ít tốt đẹp đó và nêu bật nó lên, nói về nó, tập trung sự chú ý vào đó. Cũng tương tự đối với những trường hợp rắc rối. Tôi nhớ có lần tôi đọc được câu chuyện về một người đã ở trên tàu điện ngầm ở Paris trong suốt một cuộc bãi công lớn. Lúc đó rất hỗn loạn, mọi người xô đẩy nhau một cách thô bạo và điều đó vô cùng khủng khiếp. Có một người phụ và một đứa trẻ đang ở đó và có lẽ họ đang rất hoảng sợ. Người phụ nữ cúi xuống, mỉm cười và nói với đứa bé: “Con yêu, đây chính là những gì mà người ta gọi là phiêu lưu, mạo hiểm”. Và câu nói này đã trở thành câu nói yêu thích của tôi vào những lúc gặp khủng hoảng và khó khăn.

Con yêu, đây chính là những gì mà người ta gọi là phiêu lưu và mạo hiểm

Khi được hỏi bạn nghĩ gì về một người nào đó, một điều gì đó, một nơi nào đó, hãy tìm những điều tốt đẹp để nói, điều gì đó tích cực và làm cho người khác hãnh diện. Có rất nhiều bằng chứng chứng tỏ rằng luôn tỏ ra tích cực có rất nhiều lợi ích nhưng điều đáng nói nhất là mọi người sẽ hướng về phía bạn và họ thậm chí không hiểu được tại sao lại thế. Chính cái khuynh hướng tích cực ở nơi bạn có sức hút rất lớn. Mọi người ai cũng muốn ở cạnh những người luôn lạc quan, tích cực, vui vẻ và tự tin. Chúng ta cần phải thận trọng hơn trong lời nói và hãy nói những điều tốt đẹp một cách thường xuyên hơn nữa.

Rõ ràng là nếu từ bây giờ bạn chỉ nói những điều tốt đẹp, khi đó bạn sẽ thôi không nói xấu sau lưng nữa, không ngồi lê đôi mách, không mách lẻo, không nói những lời khiếm nhã về người khác, không phàn nàn (bạn được phép chỉ ra những nhược điểm hoặc những rắc rối nhưng phải mang tính xây dựng). Và những điều đó sẽ tạo ra cho bạn khoảng trống để lấp đầy.

Trước khi mở miệng nói điều gì, hãy cố gắng - chỉ trong một tuần thôi - tìm ra những điều tốt đẹp để nói. Đó là một trong những thứ sẽ khiến bạn phải kinh ngạc về việc nó đã cải thiện cuộc sống của bạn như thế nào, nhưng đừng áp dụng vội lời khuyên của tôi - mà hãy chỉ thử thôi. Nếu có thất bại, và bạn thật sự không thể nghĩ ra bất kỳ điều gì tốt đẹp để nói, hãy đừng nói điều gì cả bất kỳ điều gì.

HẾT

converted by vanhoa.mobi, April 2010

Mục lục:

- *Những quy tắc trong cuộc sống, Giới thiệu:*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Lời tựa "Những quy tắc trong cuộc sống"*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Những quy tắc dành cho bạn*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 1*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 2*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 3*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 4*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 5*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 6*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 7*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 8*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 9*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 10*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 11*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 12*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 13*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 14*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 15*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 16*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 17*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 18*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 19*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 20*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 21*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 22*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 23*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 24*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 25*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 26*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 27*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 28*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 29*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 30*
- *Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 31*

- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 32***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 33***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 34***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 35***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 36***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 37***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 38***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 39***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 40***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 41***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 42***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 43***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 44***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 45***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 46***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 47***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 48***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc***
- ***Những quy tắc trong cuộc sống, Quy tắc 50***