

SÁCH CHO NGƯỜI THÀNH ĐẠT ■

Sách
bố túi

The Rules of Life

NHỮNG
QUY TẮC
TRONG
CUỘC SỐNG



RICHARD TEMPLAR

Tác giả cuốn sách bestseller
Những quy tắc trong công việc

NHÀ XUẤT BẢN
LÀO ĐỘNG - XÃ HỘI



alphabooks®
THÀNH ĐẠT

Richard Templar

NHỮNG QUY TẮC TRONG CUỘC SỐNG

- PHIÊN BẢN MỞ RỘNG -

Chia sẻ ebook :

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

LỜI MỞ ĐẦU

Thuở nhỏ, vì những lý do đông dài không thể kể ra đây, tôi phải đến sống với ông bà trong suốt vài năm liền. giống như nhiều người khác cùng thế hệ, ông bà tôi đã làm việc chăm chỉ và tự hài lòng với bản thân. ông tôi nghỉ hưu sớm sau một tai nạn lao động còn bà tôi làm việc trong một cửa hàng bách hóa ở London. Việc tôi bị đẩy cho ông bà đương nhiên đã gây ra những rắc rối không trông đợi. Tôi còn quá nhỏ để đi học và ông không thể chăm sóc tôi ở nhà thế là bà tôi nghĩ ra cách kẹp tôi dưới nách – giấu tôi qua những người quản lý và giám sát viên – để tôi đến chỗ làm cùng bà.

Đến chỗ làm với bà là điều hết sức thú vị. Tôi phát hiện ra rằng quan sát các khách hàng từ chỗ ẩn nấp dưới chiếc bàn to là cách giết thời gian khá hay, mà nhờ đó tôi có được cái thú vui tuyệt vời là ngắm nghía mọi người.

Mẹ tôi – sau này tôi quay về sống chung với bà – nói rằng điều đó rồi sẽ chẳng đi đến đâu. Tôi thì không tin như thế. Bạn thấy đây, ngay từ khi bắt đầu sự nghiệp của mình, việc quan sát những người xung quanh giúp tôi nhận ra có nhiều cách khác nhau khiến người ta thăng tiến trong cuộc sống. Giả sử có hai người ngang nhau về năng lực, nhưng một người luôn ăn vận, suy nghĩ và cư xử như thể họ đã được thăng tiến, thì người đó sẽ có được một trí mà anh ta muốn. Vận dụng những cách ứng xử đó vào thực tế, tôi đã đạt được những thành công lớn trên con đường sự nghiệp của mình. Những quy tắc như vậy là nền tảng cho cuốn *Những quy tắc trong công việc* của tôi, hiện là sách sách bán chạy nhất trong lĩnh vực đó.

Chỉ cần nắm được những cách ứng xử đã giúp một số người lướt trên con đường sự nghiệp của họ mà chẳng tốn chút sức lực nào, bạn cũng có thể được như họ. Nhìn chung trong cuộc sống, mọi người thường thuộc về một trong hai nhóm: nhóm người tỏ ra tinh

thông những mảnh khoe của sự thành đạt và nhóm những người xem ra vẫn phải chật vật đấu tranh. Khi tôi nói “tinh thông những mảnh khoe” thì không có nghĩa là họ có thiên bạc chất đồng hay họ đứng đầu trong một lĩnh vực đặc biệt nào đó. Không phải vậy. Tôi muốn nói đến sự thành công theo nghĩa cổ điển nhất mà những người làm lưng chăm chỉ như ông bà tôi cũng có thể hiểu được. Đó là những người luôn cảm thấy hài lòng và hạnh phúc với cuộc sống, những người luôn cảm thấy mạnh khỏe và sống cởi mở với cuộc đời. Những người đang còn “chật vật đấu tranh” với cuộc sống là những người không cảm thấy hạnh phúc và với họ việc hưởng thụ cuộc sống dường như là điều không nên màng đến.

Vậy, bí quyết là gì? Câu trả lời là sự lựa chọn rất ư đơn giản. Chúng ta có thể lựa chọn một số việc nhất định sẽ làm mỗi ngày. Có những điều sẽ khiến chúng ta không vui, nhưng có những điều nếu lựa chọn sẽ khiến chúng ta hạnh phúc hơn. Nhờ quan sát mọi người, tôi khám phá ra rằng nếu chúng ta tuân thủ một số những quy tắc trong cuộc sống, chúng ta có thể đạt được nhiều thứ hơn, dẹp bỏ những chuyện phiền muộn dễ dàng hơn, hưởng thụ cuộc sống nhiều hơn và khiến cho niềm vui hạnh phúc lan tỏa đến những người xung quanh sau mỗi bước đi của chúng ta. Những người tuân thủ các quy tắc dường như luôn mang theo thần may mắn bên cạnh, làm những căn phòng bừng sáng mỗi khi họ bước vào, nhiệt huyết hơn với cuộc sống và đương đầu với nó tốt hơn.

Tiếp sau đây sẽ là những quy tắc của tôi trong cuộc sống. Chúng không phải là những quy tắc cứng nhắc, không có gì bí mật và cũng chẳng khó thực hiện. Chúng hoàn toàn dựa trên kết quả quan sát của tôi về những người hạnh phúc và thành đạt. Tôi nhận thấy những người hạnh phúc là những người tuân thủ các quy tắc đó, những người luôn cảm thấy đau khổ chính là những người chẳng tuân theo bất cứ quy tắc nào. Nhưng bản thân những người thành

công thường không hề cố gắng nhận biết họ đang làm gì – họ là những người biết nắm luật chơi một cách tự nhiên. Trong khi đó, những người ít tinh tế hơn một chút lại luôn cảm thấy như thiếu thứ gì đó và họ dành cả cuộc đời tìm kiếm thứ có thể đem lại cho họ cuộc sống có ý nghĩa và lấp đầy chỗ trống trong tâm hồn họ – trớ trêu thay đó thường chính là cái tôi của họ. Những câu trả lời cho họ thực tế lại rất gần gũi – chỉ cần thay đổi chút xíu trong cách ứng xử và tất cả chỉ có thế.

Vậy có thực sự dễ dàng như thế chẳng? Không, tất nhiên là không. Sống theo những nguyên tắc không bao giờ là dễ dàng. Nếu không, chúng ta đã khám phá ra từ rất lâu rồi. Muốn mọi thứ thực sự xứng đáng, chúng ta phải bỏ công sức. Thế nhưng – và đây cũng là cái đẹp của những quy tắc sống – mỗi cá nhân hoàn toàn có thể thực hiện được chúng. Bạn có thể đặt ra mục tiêu rồi nỗ lực đạt được tất cả hoặc chọn cho mình hai hay ba mục tiêu nào đó và bắt đầu với chúng. Tồn tôi tư? Không, tôi chưa bao giờ đạt được, chưa bao giờ. Tôi cũng vấp ngã thường xuyên như bất kỳ ai nhưng tôi biết đứng lên và bắt đầu lại từ đâu. Tôi biết phải làm gì để cuộc sống lại có ý nghĩa.

Quan sát mọi người, tôi nhận ra rằng những quy tắc này hoàn toàn có thể nhận biết. Riêng tôi, tôi thích lời khuyên bắt đầu bằng: “Hãy im lặng...”, tuy tôi không chắc làm thế nào để là được điều đó. Những lời khuyên nhủ đại loại như: “Hãy đánh bóng đôi giày của bạn trước khi ra ngoài” có vẻ hữu ích hơn vì tôi biết tôi có thể làm theo và quan trọng nhất là tôi tìm ra được ngay loạt ẩn chứa trong đó. Đương nhiên là tôi cũng tin rằng một đôi giày sáng bóng vẫn ấn tượng hơn một đôi giày cầu bẩn.

Tất nhiên, trong cuốn sách này bạn không thể tìm thấy điều gì kiểu như đánh giày hay bất cứ thứ gì khác hay ho hơn. Nhưng như vậy không có nghĩa những điều đó là vô bổ. Chỉ có điều là tôi cảm thấy

rằng, những thứ thực tế hơn mà ta có thể làm vẫn hay hơn những điều sáo rỗng, phóng đại, vốn chẳng mấy khi trở thành hiện thực, cho dù có làm theo thì cũng chẳng đi đến đích như chúng ta nghĩ - kiểu như “thời gian là liều thuốc hàn gắn tốt nhất” hay “tình yêu thống trị vạn vật”.

Bạn chỉ có thể tìm thấy những triết lý cổ điển thông thường. Trong số đó chẳng có điều nào bạn chưa từng biết đến. Cuốn sách này không cung cấp cho bạn những khám phá mới mà chỉ là cuốn cẩm nang chắc nỏ bạn. Nó nhắc bạn nhớ rằng *Những quy tắc trong cuộc sống* hiện diện ở khắp nơi, hiển nhiên và giản đơn. Hãy làm theo và bạn sẽ thấy hiệu quả.

Vậy còn những người chẳng bao giờ tuân thủ bất cứ quy tắc nào mà vẫn thành công? Tôi chắc rằng tất cả chúng ta đều biết đến những người giàu nứt đổ đổ vách, tàn nhẫn, khó ưa, độc đoán và chuyên làm những chuyện trái đạo đức. Nếu bạn muốn được như họ, cũng chẳng có gì khó. Nhưng tôi biết bạn muốn được ngủ ngon hàng đêm, được sống là chính mình, được là một người tốt. Cái hay là ở chỗ: đó là lựa chọn của mỗi cá nhân. Mỗi ngày chúng ta đều phải lựa chọn bước theo thiên thần hay ác quỷ. *Những quy tắc trong cuộc sống* sẽ giúp bạn lựa chọn đúng con đường của thiên thần, nhưng hoàn toàn không gượng ép. Riêng tôi, mỗi đêm trước khi ngủ, tôi thường thích kiểm điểm lại một ngày của mình, hy vọng có thể tự hào nói với bản thân: “Một ngày thật tốt đẹp!”, tự hào với những gì mình đã đạt được, thay vì hối tiếc và bất mãn. Tôi muốn đặt lưng xuống giường với ý nghĩ là mình đã làm được điều gì đó khác biệt, đã đối xử thật tốt với mọi người thay vì làm họ đau khổ, đã truyền cho mọi người chút hạnh phúc của mình, đã vui vẻ và gần gũi hơn với mười ngày thay vì một trong số mười người.

Những quy tắc trong cuộc sống không đề cập đến chuyện kiếm thật nhiều tiền hay thành đạt (nếu muốn bạn có thể đọc cuốn *Những*

quy tắc trong công việc). Nó chỉ đơn thuần là bạn cảm nhận thế nào tận trong đáy lòng mình, bạn ảnh hưởng tới người khác ra sao, bạn là người bạn, người bạn đời, người cha/mẹ như thế nào, bạn ảnh hưởng thế nào đến thế giới này, bạn để lại ấn tượng gì cho mọi người.

Đôi khi, tôi coi cuốn sách của mình như những đứa trẻ. Tôi xoa đầu chúng, lau mũi cho chúng và đẩy chúng ra thế giới bên ngoài và tôi muốn xem chúng sinh tồn thế nào. Vì thế nếu *Những quy tắc trong cuộc sống* có đôi chút khác với những quy tắc của bạn, hoặc giả sử bạn có vài quy tắc riêng của bạn mà tôi bỏ lỡ, tôi luôn sẵn lòng lắng nghe. Hãy gửi những quy tắc của bạn cho tôi:

Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk

RICHARD TEMPLAR

PHẦN I

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, 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. 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.

QUY TẮC 1

HÃY GIỮ IM LẶNG

Bạn sẽ trở thành “người nắm luật chơi”. Bạn sắp dẫn thân vào cuộc thám hiểm có thể thay đổi cả cuộc đời bạn, tất nhiên nếu bạn chấp nhận sự mạo hiểm 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 chưa 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 thể 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.

QUY TẮC 2

BẠN SẼ TRƯỞNG THÀNH HƠN NHƯNG KHÔNG CHẮC SẼ KHÔN NGOAN HƠN

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 sẩy 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 lơ 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.

QUY TẮC 3

HÃY CHẤP NHẬN SỰ THẬT: ĐIỀU GÌ XẢY RA THÌ ĐÃ XẢY RA RỒI

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 bức 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, bức bối 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 và 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 là hét, nhiech móc, nguyên 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.

QUY TẮC 4

HÃY CHẤP NHẬN BẢN THÂN

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 THIẾN, 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 tôi, 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, lảm nhảm, nóng nảy, thô lỗ, mất phương hướng, chần chừ, do dự và luôn đi đi lại 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 bói 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.

QUY TẮC 5

HÃY BIẾT ĐIỀU GÌ CÓ GIÁ TRỊ VÀ ĐIỀU GÌ KHÔNG

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 trong những tác giả cùng hợp tác với tôi, gọi đó là cách “sống tỉnh táo”*₁ - 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.

TRONG CUỘC ĐỜI NÀY CÓ MỘT VÀI THỨ QUAN TRỌNG VÀ CÓ NHIỀU THỨ THÌ KHÔNG

QUY TẮC 6

DÀNH TRỌN CUỘC ĐỜI BẠN CHO ĐIỀU GÌ ĐÓ

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 hai 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.

QUY TẮC 7

HÃY LINH HOẠT TRONG SUY NGHĨ

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 đấu 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 thể này hay thể 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 bại.

ĐỪNG XEM CUỘC ĐỜI NHƯ KẺ THÙ ĐỊCH, HÃY XEM NÓ NHƯ ĐỐI THỦ THÂN THIỆN TRÊN SÀN ĐẤU 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.

QUY TẮC 8

HÃY DÀNH CHÚT HỨNG THÚ CHO THẾ GIỚI BÊN NGOÀI

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 thú 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 ưa 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.

QUY TẮC 9

HÃY ĐỨNG VỀ PHÍA THIÊN THẦN THAY VÌ ĐỨNG VỀ PHÍA ÁC QUỶ

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 là lựa chọn của 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: "Ồi, đồ ác quỷ". Nhưng bạn đừng nói gì cả nhé.

QUY TẮC 10

CHỈ CÓ CÁ CHẾT MỚI TRÔI THEO DÒNG NƯỚC

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 hội 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 churóng 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?

QUY TẮC 11

HÃY LÀ NGƯỜI CUỐI CÙNG LÊN TIẾNG

Với tôi, đây thực sự là quy tắc khó. Tôi luôn muốn được lên tiếng, được hét thật to. 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 bôi 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 chen 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 đồng 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 20 phút, họ đặt biển đóng cửa ngay khi bạn mới đặt đồng hồ 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 lẩm 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.

QUY TẮC 12

HÃY LÀ CỐ VẤN CỦA CHÍNH BẠN

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 hét: “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 kiến 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 dễ 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.

QUY TẮC 13

KHÔNG SỢ HÃI, KHÔNG KINH NGẠC, KHÔNG DO DỰ VÀ KHÔNG HOÀI NGHI

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 giờ hành 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.

QUY TẮC 14

ƯỚC GÌ TÔI ĐÃ LÀM NHƯ THẾ VÀ TÔI SẼ LÀM NHƯ THẾ

- 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 GỚI 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 bạn chắc chắn 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”.

QUY TẮC 15

HÃY ĐẾM ĐẾN 10 HOẶC CỨ LẤM NHẮM "ÔI, ÔI, CON CHIÊN GHẺ"

- Thỉnh thoảng sẽ có ai đó hay điều gì khiến bạn bức 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 lăm nhăm 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, nhăm 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 thăm thì với tôi rằng hãy cẩn thận khi bước ra khỏi cửa. Tôi hỏi lý do và ông ta nói hãy cẩn thận kéo mấy gã lang thang ngoài cửa đang chực xin đồ ăn của tôi. “Lũ chim đang xếp hàng kia”, ông ta tiết lộ.

Tôi lo lắng bước ra khỏi cửa - mà khoan, không phải 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 lăm nhăm đếm đến 10, chúng quay đi và tôi còn lại một mình. Lạy chúa, món cá và khoai chiên mới ngon làm sao!

QUY TẮC 16

HÃY THAY ĐỔI NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI, PHẦN CÒN LẠI HÃY CỨ GIỮ NHƯ THẾ

- 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 vut 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.

CÔNG 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 thay đổi 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.

QUY TẮC 17

ĐẶT RA MỤC TIÊU ĐỂ MỌI THỨ BẠN LÀM ĐẠT KẾT QUẢ TỐT HƠN

- 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 chú 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.

Phải 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 làm. 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.

QUY TẮC 18

ĐỪNG NGẠI MƠ ƯỚC

- 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 mang 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, viễn 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.

QUY TẮC 19

ĐỪNG SỐNG TRONG QUÁ KHỨ

- 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 giữ 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.

QUY TẮC 20

ĐỪNG SỐNG BẰNG TƯƠNG LAI

- Ô! Nếu bạn cho rằng quy tắc vừa xong rất khó, vậy bạn hãy thử quy tắc này xem... Nhưng tương lai là nơi của 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 giữ bỏ hết trách nhiệm và mọi mối quan tâm của bạn. Điều đó không có nghĩa là bạn giữ 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 dài 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 hơn, 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.

QUY TẮC 21

HÃY BẮT KIP VỚI CUỘC SỐNG ĐANG DẦN TRÔI QUA

- 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 tới. 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 chương 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.

BẠN CẦN PHẢI ĐỂ TÂM ĐẾN CUỘC SỐNG MỘT CHÚT NẾU BẠN MUỐN CÓ ĐƯỢC ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT TỪ NÓ

QUY TẮC 22

HÃY ĂN MẶC NHƯ THỂ HÔM NAY LÀ MỘT NGÀY QUAN TRỌNG

- 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, lười 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 pháp tự tin để sống, bạn sẽ nhận thấy rằng nó rất khó có thể thay đổi cách ăn mặc của mình.

QUY TẮC 23

CÓ HỆ THỐNG ĐỨC TIN

- 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 túy - 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 ngụ trị ở đó là một vị thần lòng đầy căm thù và hung tợn đang quan sát 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.

QUY TẮC 24

HÃY DÀNH CHO RIÊNG MÌNH MỘT CHÚT THỜI GIAN MỖI NGÀY

- 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 là: 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 chú ý 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 túy.

ĐÓ LÀ CHÚT THỜI GIAN CHỈ DÀNH CHO BẠN ĐỂ BẠN HOÀN TOÀN KHÔNG LÀM MỘT ĐIỀU GÌ CẢ

QUY TẮC 25

LÊN KẾ HOẠCH

- Bạn cần phải lên 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 chớp được cơ hội tốt hơn nếu bạn có bản đồ kho báu và một chiếc xẻng thay cho việc bạn chỉ đào bới một cách hù 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 về nó 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.

**NEU BAN KHONG LEN KE HOACH CHO DU DINH CUA MINH THI DU DINH DO SE VAN CHI LA
MOT GIAC MO**

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.

QUY TẮC 26

CÓ ÓC HÀI HƯỚC

- 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 bị 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 viên cảnh tốt đẹp hơn về cuộc sống.

Điều này không có nghĩa là lúc nào bạn cũng kể chuyện cười, hay đổ những câu đổ 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.*² 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.

NHÌN THẤY SỰ KHÔI HÀI TRONG BẤT CỨ THỨ GÌ MÀ CUỘC SỐNG ĐEM ĐẾN CHO CHÚNG TA TRONG CUỘC HÀNH TRÌNH CỦA MÌNH

QUY TẮC 27

CHỌN CÁCH HÀNH ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO

Mỗi hành động mà bạn thực 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 độc đoán, 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. Sầu 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.

HÃY LUÔN LÀM NHỮNG ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN. BẠN BIẾT NHỮNG ĐIỀU ĐÓ LÀ GÌ

QUY TẮC 28

CUỘC SỐNG CŨNG GIỐNG NHƯ VIỆC QUẢNG CÁO

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 nhớn nhạo 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 đồng 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.

QUY TẮC 29

ĐÔI KHI BẠN CŨNG NÊN BƯỚC RA KHỎI NƠI TRÚ NGỤ CỦA MÌNH

Hãy sẵn sàng để mỗi ngày bạn luôn dũng cảm. Tại sao? Bởi vì nếu không bạn sẽ trở nên chậm chạp, tê 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 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 gấn 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 đây 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 lũy kinh nghiệm.

QUY TẮC 30

HỌC CÁCH ĐẶT CÂU HỎI

Có thể bạn không thích câu trả lời 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 kế hoạch 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?

QUY TẮC 31

CÓ PHẨM GIÁ

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 đằm đằm, 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.

CÓ PHẨM GIÁ NGHĨA LÀ BẠN LUÔN ĐỨNG ĐẮN TRONG CẢ SUY NGHĨ VÀ HÀNH ĐỘNG

QUY TẮC 32

CẢM THẤY XÚC ĐỘNG LÀ ĐIỀU HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG

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, phẫn 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 ĐỒN NÉN NHỮNG CẢM XÚC ĐÓ LẠI

Nếu chúng ta phải trải qua những lúc bị tổn thương, buồn bã 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 đúng 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.

QUY TẮC 33

LUÔN TRUNG THÀNH

“... Chúng ta nói rằng” “Chúng ta cần phải luôn 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 miên cưỡng, biết rằng bạn vừa 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 thủy 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 tùy 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 để nói về”.

LUÔN TRUNG THÀNH LÀ ĐIỀU MÀ BẠN ĐANG LÀM. BẠN SẼ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI HỢM HỈNH KHI BẠN CỐ GẮNG ĐỂ THAY ĐỔI NHỮNG NGƯỜI KHÁC

QUY TẮC 34

BẠN SẼ KHÔNG BAO GIỜ HIỂU HẾT MỌI THỨ

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 KỶ 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.

QUY TẮC 35

CẦN BIẾT NIỀM HẠNH PHÚC CHÂN CHÍNH BẮT NGUỒN TỪ ĐÂU

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 lại mang 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 đồng 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. Ô, 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.

QUY TẮC 36

CẦN BIẾT KHI NÀO THÌ NÊN TỪ BỎ

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. Mỗi 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 KÊ

Có lúc bạn lại 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.

QUY TẮC 37

TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

Bạn là ông chủ, là người chỉ huy, là người chèo lái. Nếu bạn 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 tùy thuộc vào bạn và cái cổ 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 tùy thuộc vào bạn. Sẽ 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 giày 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 méch 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 thanh thoi 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.

QUY TẮC 38

HÃY LUÔN CƯ XỬ ĐÚNG MỰC TRONG MỌI TÌNH HUỐNG

Trong một cuốn sách rất hay Tìm hiểu người dân Anh*³ 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 nhằm lẫn gì ở đây chẳng? 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 ta 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 miệng; không đập đập 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.

QUY TẮC 39

THƯỜNG XUYÊN LOẠI BỎ NHỮNG THỨ KHÔNG CẦN THIẾT

- 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 tổng khứ tất cả những thứ vô dụng, hư hỏng, quá hạn, ôi thiu, bẩn thỉu, thừa thãi và xấu xí, như William Morris 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, tổng 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 vứt 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 đã quá 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 tổng 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 THỨ ĐÁNG BỎ ĐI TRẦN NGẬP TÂM TRÍ BẠN VÀ NGÀY CÀNG TRỞ NÊN RỐI RẮM

QUY TẮC 40

HÃY NHỚ NẮM GIỮ NHỮNG NỀN TẢNG

- 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 giày 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, cuồn cuộn 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 TẢNG 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 đâu và 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 giả 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.

QUY TẮC 41

TẠO RA NHỮNG RANH GIỚI CHO BẢN THÂN

- 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 vướng 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 ràng những gì bạn có 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 tội 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 dừng 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.

QUY TẮC 42

MUA HÀNG VÌ CHẤT LƯỢNG CHỨ KHÔNG PHẢI VÌ GIÁ CẢ

- 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 đối 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 tươi tắn 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.

QUY TẮC 43

LO LẮNG HAY TÌM CÁCH KHÔNG PHẢI LO LẮNG LÀ TỐT

- 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 thoát bản thân họ khỏi chúng.

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

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 tổng 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.

QUY TẮC 44

GIỮ CHO MÌNH LUÔN TRẺ TRUNG

- Trong Quy tắc 43 tôi đã nói rằng nếu bạn lo lắng về việc bạn đang trở nên già đi, bạn nên chấm dứt 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 nhần 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 lạnh. 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 cần nhần nhó 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, tiên 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 địa 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.

GIỮ GÌN SỰ TRẺ TRUNG LÀ DÁM THỬ NHỮNG HƯƠNG VỊ MỚI, ĐI TỚI NHỮNG ĐỊA ĐIỂM MỚI, THỬ NHỮNG PHONG CÁCH MỚI

QUY TẮC 45

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TIỀN BẠC KHÔNG PHẢI BAO GIỜ CŨNG HIỆU QUẢ

- 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. Ô, 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.

VIỆC NÉM TIỀN VÀO KHÔNG THỂ GIẢI QUYẾT ĐƯỢC VẤN ĐỀ MÀ CHỈ GIÚP TRÌ HOÃN KẾT QUẢ CUỐI CÙNG MÀ THÔI

QUY TẮC 46

SUY NGHĨ CHO BẢN THÂN

- 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 giân 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 bị xa 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 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

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.

QUY TẮC 47

BẠN KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI CHỈ HUY

- 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.

Một khi 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 tổng 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 rừng 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*⁴. Bạn là khán giả đến đó để thưởng thức buổi biểu diễn.

QUY TẮC 48

CÓ NHỮNG THỨ TRONG CUỘC SỐNG SẼ GIÚP BẠN QUÊN ĐI NỖI PHIỀN MUỘN

- Tôi có một người bạn, cô ấy rất hay chửi thề trước những chú chó đùa mà cô nhận nuôi. Tôi không có ý nói là cô ấy đứng cạnh và chửi rửa 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, bức 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 thần, 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 thanh thoi.

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 vui 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.

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

QUY TẮC 49

CHỈ NHỮNG NGƯỜI TỐT MỚI CẢM THẤY TỘI LỖI

Những người xấu không cảm thấy tội lỗi, bởi lúc nào họ cũng bận bịu với những điều xấu xa. Những người 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.

NEU BAN 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.

QUY TẮC 50

NẾU BẠN KHÔNG THỂ NÓI ĐIỀU GÌ TỐT ĐẸP THÌ ĐỪNG NÓI GÌ CẢ

- 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 nữ 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 hạnh 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.

PHẦN II

NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ VỚI NGƯỜI BẠN ĐỜI

Tất cả chúng ta đều muốn yêu và được yêu. Hầu hết chúng ta đều mong muốn có một mối quan hệ thật thoải mái, dễ chịu và mang lại cho ta những tình cảm thân thiết. Chúng ta không phải là những người đơn độc và chúng ta rất cần sự chia sẻ của những người thân thiết và gần gũi với chúng ta. Đó là điều tự nhiên của con người. Chúng ta không phải là những người tuyệt vời đến nỗi không cần đến việc cho và nhận.

Nhưng, và đây là một chữ “NHƯNG” lớn, những mối quan hệ của con người vẫn luôn là một lĩnh vực rộng lớn và rất dễ mắc sai lầm, bị thất bại thảm hại và nói chung là rất dễ đi chệch hướng. Chúng ta cần có quy tắc cho những mối quan hệ này khi chúng đi chệch hướng. Tất cả những hướng dẫn, chỉ bảo mà chúng ta có thể có đều rất cần thiết. Đúng vậy, và với tôi như thế là đủ.

Nhưng nghiêm túc mà nói, tất cả chúng ta đều cần được giúp đỡ và đôi khi nó sẽ hiệu quả nếu ta tiếp cận một vấn đề từ một góc độ hơi khác đi. Sau đây là những quy tắc đặc thù giúp bạn nghĩ về những mối quan hệ của mình dưới một góc độ tốt đẹp hơn.

Không có quy tắc nào trong số này mang tính cách mạng nhưng đây là những quy tắc mà tôi nhận thấy những người có những mối quan hệ thành công, hiệu quả, bền vững, lâu dài và hữu ích đều tuân theo. Chính họ cũng có những mối quan hệ vui vẻ, thú vị, vô cùng thân thiết và đầy quyền lực.

QUY TẮC 51

CHẤP NHẬN NHỮNG ĐIỂM KHÁC BIỆT VÀ TRÂN TRỌNG NHỮNG ĐIỂM CHUNG

“ Đường và gia vị/và tất cả những thứ xinh xắn... con sên và con ốc sên/và đuôi của những chú chó con” - đó chẳng phải là cách gieo vần vào câu thơ sao? Vậy bạn là gì trong những thứ đó? Con sên và con ốc sên hay đường và gia vị? Khả năng xảy ra là bạn có thể là cả hai thứ đó. Sự thật là giữa đàn ông và đàn bà có những điểm khác biệt. Thật ngốc nghếch nếu chúng ta không chấp nhận và thừa nhận điều đó. Nhưng chúng ta không đến nỗi khác biệt như khi chúng ta thuộc về những loài riêng biệt – hoặc đến từ những hành tinh khác nhau, giống như một vài thứ mà chúng ta cũng cho là như vậy. Thật ra chúng ta có nhiều điểm giống nhau hơn là những điểm khác biệt. Nếu chúng ta trân trọng những điểm giống nhau đó và chấp nhận những điểm khác biệt, chúng ta sẽ dễ dàng hòa hợp với nhau hơn thay vì đối xử với nhau như thể chúng ta là những loài khác nhau.

Nếu bạn thích bạn có thể coi mối quan hệ với người bạn đời là một nhóm gồm hai thành viên ban đầu (sau đó số thành viên trong nhóm sẽ tăng dần lên với rất nhiều thành viên mới) tất cả đều đem tài năng, kỹ năng và sức lực ra để phục vụ cho mối quan hệ đó. Mỗi một nhóm đều cần có nhiều thành viên khác nhau với những khả năng khác nhau để thực hiện những công việc khác nhau nhằm làm cho dự án đạt kết quả tốt. Nếu các bạn đều là những nhà lãnh đạo tài năng và có khả năng đưa ra những quyết định nhanh chóng nhưng lại là những người nóng vội, bốc đồng thì ai sẽ là người đảm đương những công việc nhỏ nhất và hoàn thành dự án? Ai là người triển khai các ý tưởng trên thực tế? Đừng chần chừ, hãy chấp nhận những điểm khác biệt – và hãy chờ xem lợi ích của việc này! Hãy cố gắng nhìn nhận những điểm khác biệt đó như là những khả năng đặc biệt – và nhóm của bạn sẽ hoạt động tốt hơn nếu những điểm khác biệt được sử dụng một cách hiệu quả.

CHÚNG TA SẼ HÒA HỢP VỚI NHAU HƠN THAY VÌ ĐỐI XỬ VỚI NHAU NHƯ THỂ CHÚNG TA LÀ NHỮNG LOÀI KHÁC NHAU

Và đâu là điểm tương đồng giữa các thành viên? Điều đó có thể rất tuyệt vời (đồng quan điểm, đồng sở thích) nhưng không phải lúc nào nó cũng làm cho cuộc sống trở nên đơn giản hơn (chia sẻ sự thích thú được là người đứng, chia sẻ mong muốn được làm người lãnh đạo). Nếu các bạn đều là những người lãnh đạo bẩm sinh, chắc chắn các bạn đều đang cố gắng giành lấy vị trí người đứng đầu. Nhưng hãy thỏa thuận với nhau và lần lượt ngồi vào chiếc ghế đó. Những gì là điểm chung nên được trân trọng và sử dụng – một cách đồng thời hoặc luân phiên – để hâm nóng bầu nhiệt huyết và làm cho mối quan hệ của các bạn trở nên đặc biệt và thành công.

Hãy nhớ rằng các bạn cùng ở đây và các bạn phải cùng làm việc để công việc được thành công. Nếu các bạn biết kết hợp những điểm khác biệt thành những điểm tương đồng, các bạn sẽ gặt hái được nhiều thành công hơn và có nhiều thời gian dễ chịu hơn là các bạn cứ khư khư theo cách riêng của mỗi người. Khi lột bỏ lớp vỏ bề ngoài, tất cả chúng ta đều là con người, đều biết sợ hãi, dễ bị tổn thương, và điều cố gắng thoát khỏi một vài cảm giác tiêu cực trong cuộc sống của mình. Nếu cứ tập trung vào những điểm khác biệt và cố gắng hết sức để loại bỏ chúng, thì chúng ta có nguy cơ đánh mất dần sự tham gia, đóng góp của những người có thể giúp làm giảm bớt những gánh nặng và làm cho cuộc hành trình của chúng ta thêm vui vẻ. Tất cả những truyện cười thô bỉ trên internet – kiểu như nếu một người phụ nữ là một cái máy tính thì bà ta sẽ như thế này, và nếu một người đàn ông là một cái xe ô tô thì ông ta sẽ như thế kia – thật sự không giúp ích được gì. Cuộc sống không thật sự giống như thế.

QUY TẮC 52

CHO PHÉP NGƯỜI BẠN YÊU THƯƠNG CÓ KHÔNG GIAN ĐỂ ĐƯỢC LÀ CHÍNH MÌNH

Đây là chuyện nực cười và củ rích, nhưng chúng ta thường yêu một ai đó bởi vì họ là người độc lập, mạnh mẽ, cố nghị lực, sức mạnh và là người đứng mũi chịu sào, người tự kiểm soát được mình và rất đặc biệt trên thế giới này. Chuyện đáng nói là ngay khi chúng ta đã có được họ, chúng ta lại tìm cách thay đổi họ. Chúng ta sẽ cảm thấy thật ghen tị nếu họ tiếp tục tỏ ra độc lập, như thế mối quan hệ của chúng ta ở mức độ nào đó đã hạn chế họ, ràng buộc họ, cắt mất đôi cánh của họ.

Trước khi gặp chúng ta, họ vẫn tự mình xoay sở tốt, ngay khi chúng ta gặp họ, chúng ta bắt đầu khuyên bảo họ, hạn chế sự lựa chọn của họ, giới hạn tầm nhìn và mơ ước của họ, tước mất sự tự do của họ. Hãy đừng cố thay đổi họ mà hãy để cho họ được tự do là chính mình.

Rất nhiều người nói rằng, sự kỳ diệu trong quan hệ của họ không còn nữa, không còn sự vui thích và họ càng ngày càng xa cách nhau. Và khi bạn xem lại mối quan hệ đó một cách kỹ càng hơn, bạn thấy rằng hai người đã bị mắc kẹt trong một mối quan hệ thiếu tin tưởng, nặng nề và có những sự xâm phạm vật vãn. Họ không cho nhau bất kỳ sự tự do nào, không tạo ra một không gian riêng nào để họ được là chính mình.

Và chúng ta có thể làm được điều gì? Trước tiên hãy dừng lại xem xét và hãy nhìn nhận con người của họ như khi bạn gặp họ lần đầu tiên. Hãy xem điều gì ở họ đã cuốn hút bạn? Điều gì làm cho họ trở nên đặc biệt? Và điều gì ở họ đã gây hứng thú cho bạn?

ĐIỀU GÌ Ở HỌ ĐÃ CUỐN HÚT BẠN? ĐIỀU GÌ LÀ ĐẶC BIỆT Ở HỌ? ĐIỀU GÌ ĐÃ GÂY HỨNG THÚ CHO BẠN?

Bây giờ bạn hãy nhìn vào họ. Đây là sự khác biệt so với trước đây? Điểm gì ở họ đã mất đi và điểm gì đã được thay thế? Có phải họ vẫn là con người độc lập trước đây hay bạn đã lấy mất không gian của họ, lấy mất sự tự tin, độc lập và sinh khí của họ? Có lẽ là không phải, điều này có vẻ như hơi độc ác, nhưng dù không cố tình, chúng ta vẫn có xu hướng muốn kiểm soát họ và họ đánh mất dần cá tính của mình.

Chúng ta cần phải khuyến khích họ bước ra ngoài sự nòng ảm của mối quan hệ, để tìm lại nguồn năng lượng và sinh khí. Có lẽ họ cần dành thời gian để tìm lại những khả năng và kỹ năng riêng của họ. Những lúc đó bạn nên ngồi yên và đừng nên tiếp tục kiểm soát họ. Hãy đứng lùi lại, khoan tay ngồi nhìn, đồng thời thúc đẩy khuyến khích họ và luôn có mặt ở đó. Đây là một nhiệm vụ nặng nề. Một nhân tố rất quan trọng của các mối quan hệ được cho là thành công nhất đó là sự độc lập. Hai người nên sử dụng thời gian khi không ở bên nhau để mang lại điều gì đó tốt đẹp cho mối quan hệ của mình. Đó là sự lành mạnh, là điều tốt đẹp, là sự trưởng thành.

QUY TẮC 53

HÃY TỬ TẾ

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay và với những cuộc tranh cãi phức tạp của những mối quan hệ thường ngày, chúng ta rất dễ quên rằng chúng ta đang giao tiếp với những con người thực, đang sống, chứ không chỉ là một ai đó chúng ta va phải trên đường. Chúng ta cũng rất dễ coi đó là chuyện đương nhiên. Khi mà đáng lẽ ra chúng ta phải cảm ơn, tán dương hoặc nói “xin làm ơn” với họ, nhưng chúng ta lại phớt lờ họ, trở nên thô lỗ, coi thường họ và nói chung là cư xử như thể họ sinh ra là để sống ở nơi ao tù nước đọng.

Để làm cho mối quan hệ diễn ra theo hướng tích cực, bạn cần phải quay trở lại điểm xuất phát và trở lại là một người “lich sự, nhã nhặn” đúng nghĩa. Các bạn hãy làm quen lại với nhau như những người đáng kính, lịch thiệp, và bắt đầu trở lại là con người dễ chịu, tốt bụng, lễ độ và lịch sự. Từ giờ trở đi bạn hãy nói “làm ơn” và “cám ơn” cho dù một ngày bạn cần phải nói bao nhiêu lần đi nữa. Bạn hãy luôn chu đáo, luôn khen ngợi người bạn đời của mình. Hãy tặng quà mà không cần phải có bất cứ lý do nào để làm việc đó. Hãy đặt câu hỏi để thể hiện rằng bạn rất thích thú với những gì mà người bạn đời bạn đang nói đến.

HÃY QUAY TRỞ LẠI ĐIỂM XUẤT PHÁT VÀ TRỞ LẠI LÀ MỘT NGƯỜI LỊCH SỰ, NHÃ NHẶN

Bạn hãy quan tâm đến sức khỏe, hạnh phúc, ước mơ, hy vọng, công việc, sở thích và ý muốn của họ, dành thời gian để giúp đỡ họ, để quan tâm đến nhu cầu và mong muốn của họ, để ở bên họ. Bạn không cần phải làm bất kỳ điều gì ngoại trừ lắng nghe, thể hiện sự thích thú, thể hiện rằng bạn vẫn yêu họ. Bạn đừng sao lãng trong việc thể hiện lòng tốt của mình để tránh không phá vỡ mối quan hệ của bạn.

Chúng ta đối xử rất tốt với những người lạ và thường xuyên hết sức chú ý đến những người mà chúng ta cùng làm việc. Người bạn đời của chúng ta cũng bị chệch hướng và lạc lối trong sự hối hả của công việc. Trong thực tế, chúng ta phải đối xử với người bạn đời của mình tốt hơn bất kỳ người nào khác. Cuối cùng, họ được coi là những người quan trọng nhất đối với chúng ta trên thế giới này. Điều đó có nghĩa là bạn hãy cho họ biết đó hoàn toàn là sự thật.

Tất nhiên, nếu bạn đã làm tất cả những điều này thì bạn hãy tha lỗi cho tôi vì đã nhắc bạn thực hiện chúng.

Tôi đang đọc một cuốn sách kể về một người đàn ông, anh ta thường mua cho vợ mình những chiếc túi xách mới – luôn là những chiếc túi xách không phù hợp, không đủ to hoặc không đủ chắc chắn theo yêu cầu của cô. Cô đã cố gắng giải thích rằng cô sẽ rất vui mừng nếu được tự mua túi xách cho mình vì cô đã là người lớn, nhưng anh cứ khẳng khái ý nghĩ rằng thẩm mỹ về “thời trang” của anh ta tốt hơn cô. Cuối cùng, cô đã mua cho anh ta một chiếc túi và khiến anh ta không nói được điều gì. Tôi nghĩ rằng đây là một giải pháp rất tuyệt vời. Cô ấy đã không cáu gắt và la hét anh ta, mà chỉ chế giễu một cách nhẹ nhàng. Thật là thông minh.

QUY TẮC 54

BẠN MUỐN LÀM ĐIỀU GÌ

Dù chúng ta có ở bên nhau đến đâu, điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta phải cùng lo lắng, ưu phiền và phải nghĩ những điều giống nhau, làm những điều giống nhau, phản ứng giống nhau. Tôi đã nhận ra một điều rằng những mối quan hệ thành công nhất là những mối quan hệ mà ở đó những hai người rất gần gũi nhưng đồng thời cũng thật độc lập. Những mối quan hệ tốt đẹp nhất là những mối quan hệ mà ở đó cả hai người đều ủng hộ lợi ích của nhau ngay cả khi những lợi ích đó không phải là của họ.

Ủng hộ người bạn đời của mình và những gì họ muốn làm có nghĩa là bản thân bạn cần phải rất cứng rắn để không cảm thấy ghen tỵ, hồ nghi hay bức bối. Bạn cần phải có sự chuẩn bị để chấp nhận họ là người độc lập, mạnh mẽ và ở trong một thế giới tách biệt với bạn. Điều đó rất có thể rất khó khăn. Nó đòi hỏi rất nhiều điều ở bạn. Nó có thể là một sự kiểm nghiệm nghiêm túc về mức độ quan tâm và xu hướng bảo thủ của bạn.

Bạn càng dành cho/cho phép/khuyến khích họ tự do, càng có nhiều khả năng họ sẽ biết ơn và báo đáp lại. Nếu người bạn đời của bạn cảm thấy rằng họ được động viên và tin tưởng, họ sẽ có khả năng “đi mất” hoặc muốn rời xa bạn vì cảm thấy mình bị bao bọc hoặc ràng buộc. Nếu bạn càng ủng hộ họ, họ sẽ cảm thấy họ đang được đối xử tốt. Đây là một điều tốt.

BẠN CẦN CÓ SỰ CHUẨN BỊ ĐỂ CHẤP NHẬN HỌ LÀ NHỮNG NGƯỜI ĐỘC LẬP, MẠNH MẼ VÀ Ở TRONG MỘT THẾ GIỚI TÁCH BIỆT VỚI BẠN

Nhưng bạn nên làm gì nếu bạn không đồng ý với những gì mà họ muốn làm? Vậy thì tôi e rằng bạn cần phải xem xét lại các vấn đề của bạn. Bạn thấy đấy, họ là những con người riêng biệt và họ có quyền được làm tốt bất cứ điều gì họ muốn – Tất nhiên điều đó không được làm cho bạn bị tổn thương hoặc vì một lý do nghiêm trọng nào đó huỷ hoại mối quan hệ của các bạn (Ví dụ như ngủ với người nào khác hoặc phạm phải tội ác) – và vai trò của bạn là phải ủng hộ họ. Có lẽ bạn cần phải đặt câu hỏi về những gì họ muốn làm mà khiến cho bạn cảm thấy có thể chấp nhận được. Điều này dường như là vì bạn hơn là vì họ.

Bạn hãy tự hỏi bản thân rằng nếu họ làm điều gì đó và vẫn muốn tiếp tục làm điều đó, thì việc tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì? Họ làm sán nhà của bạn bừa bộn, làm hư hại một phần của khu vườn, tiêu tiền vào một thứ gì đó mà bạn thật sự không muốn, thì mối quan hệ của bạn sẽ không thể kéo dài quá một tuần. Bây giờ hãy so sánh điều đó với những suy nghĩ của họ về việc rời xa bạn hay sống cùng bạn là không hài lòng hay không hạnh phúc. Điều gì sẽ tồi tệ hơn?

Tất nhiên, khi họ nói rằng họ muốn làm một điều gì đó, thì không có nghĩa họ sẽ làm điều đó. Một vài người tỏ ra rất bướng bỉnh dù thế nào đi nữa vẫn sẽ tiếp tục và làm điều họ muốn bởi vì bạn phản đối tất cả những gì họ đề cập. Khi đó hãy nói “Đồng ý” và họ sẽ không bao giờ làm phiền bạn nữa.

Nếu bạn xem quy tắc 64, bạn sẽ biết làm thế nào để đối xử với người bạn đời tốt hơn với người bạn thân nhất của mình, và việc bạn luôn ủng hộ họ cũng là một phần của công việc này. Chúng ta quên mất rằng vợ chồng của chúng ta là một thực thể riêng biệt. Chúng ta quên mất rằng họ cũng có những ước mơ, dự định, và những hoài bão chưa được thực hiện, và nhiệm vụ của chúng ta là giúp họ tìm ra con đường của mình, nhận ra những hoài bão đó, giúp họ phát huy hết khả năng của bản thân, để họ trở nên toàn diện, được thỏa mãn và mãn nguyện. Công việc của chúng ta không phải là hạ thấp họ, che giấu những mơ ước, xem thường những dự định hoặc cười nhạo những hoài bão của họ. Công việc của chúng ta không phải là làm họ nản lòng, ngăn cản họ, tạo những trở ngại trên con đường của họ hoặc cố tình hạn chế họ. Hãy nhớ rằng công việc của chúng ta là khuyến khích họ tiến lên.

QUY TẮC 55

HÃY LÀ NGƯỜI ĐẦU TIÊN XIN LỖI

Đừng bận tâm ai là người đã bắt đầu điều đó. Đừng bận tâm việc đó là vì điều gì. Đừng bận tâm ai đúng và ai sai. Đừng bận tâm vấn đề đó là của ai. Tất cả các bạn điều đang cư xử như những đứa trẻ hồn xược, hư hỏng và nên đi về phòng mình ngay lập tức. Nghiêm trọng là chúng ta bắt hòa hết lần này đến lần khác, đó là điều tự nhiên của con người. Từ giờ trở đi, nếu bạn muốn là người thực sự nắm chắc luật chơi, bạn hãy là người đầu tiên nói lời xin lỗi, bởi vì chúng ta luôn ý thức rõ về bản thân, và rằng chúng ta sẽ không cảm thấy mất đi chút kiêu hãnh nào nếu chúng ta nói lời xin lỗi. Chúng ta sẽ không cảm thấy sợ hãi, khó khăn hay yếu đuối. Chúng ta có thể nói xin lỗi mà vẫn rất mạnh mẽ. Chúng ta có thể nói lời xin lỗi mà không mất đi lòng tự trọng và sự tự tôn của mình.

Chúng ta sẽ nói xin lỗi bởi vì chúng ta là người có lỗi vì đã để bị lôi kéo vào những cuộc tranh cãi và vì những cuộc tranh cãi đó mà chúng ta đã quên đi ít nhất năm quy tắc.

CHÚNG TA CÓ THỂ NÓI XIN LỖI MÀ VẪN KHÔNG MẤT ĐI LÒNG TỰ TRỌNG VÀ SỰ TỰ TÔN CỦA MÌNH.

Bạn thấy đấy, nếu đã đến mức phải xảy ra các cuộc tranh cãi, thì dù điều đó không đáng kể hay không quan trọng đến mấy chúng ta cũng đã phạm phải một vài sai lầm cơ bản. Do đó, cho dù cuộc tranh cãi đó là về điều gì hãy nên là người đầu tiên nói lời xin lỗi bởi vì chúng ta đã sai. Chúng ta xin lỗi vì đã trang cãi. Vì chúng ta là người cao thượng, tốt bụng, bao dung và vì chúng ta là người có phẩm cách, chín chắn, biết điều và tử tế. Vâng tôi biết, thật là một yêu cầu khó, một đòi hỏi quá cao. Nhưng hãy làm theo lời khuyên này và bạn sẽ thấy nó làm cho bạn cảm thấy thoải mái thế nào. Quan điểm này sẽ luôn nổi trội với một nền tảng đạo đức cao quý.

Bạn sẽ làm gì nếu cả hai người đều đang đọc cuốn sách này? Trời ơi. Vậy thì đừng để cho nhau biết viết đó – Quy tắc 1 – Nhưng sau đó hãy thi đua nhau để xem ai sẽ là người đầu tiên nói lời xin lỗi. Điều này có thể sẽ rất thú vị. Hãy cho tôi biết các bạn đã hòa thuận được với nhau như thế nào nhé.

Nói lời xin lỗi có rất nhiều lợi ích, ngay cả khi nó cứ mắc ở cổ họng bạn và bạn không nói ra được. Nó không chỉ có lợi về mặt tinh thần, mà còn giúp bạn xua tan sự căng thẳng, loại bỏ những cảm giác tội tệ và làm bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Cơ hội đem đến là nếu bạn là người đầu tiên nói lời xin lỗi, người bạn đời của bạn có thể cũng sẽ khiêm nhường xin lỗi lại bạn. Có thể lắm chứ.

Hãy luôn nhớ rằng bạn không xin lỗi vì những lỗi lầm, tội ác hay những hờ hênh mà bạn phạm phải – mà trước tiên bạn xin lỗi vì bạn quá trẻ con khi tham gia vào những cuộc tranh cãi, xin lỗi vì bạn đã la lối om xòm, xin lỗi vì bạn đã quên mất những quy tắc, xin lỗi vì bạn đã thô lỗ hay tranh cãi, bướng bỉnh, khiếm nhã hay bất kỳ điều gì. Và giờ đây bạn có thể đoàng hoàng bước ra khỏi căn phòng của mình.

QUY TẮC 56

HÃY TIẾN THÊM MỘT BƯỚC NỮA ĐỂ CỐ GẮNG LÀM HÀI LÒNG HỌ.

Cái gì cơ? Bạn đã là người đầu tiên nói lời xin lỗi, động viên và ủng hộ họ, cho họ tự do, giúp đỡ, tốt bụng với họ và bây giờ tôi lại nói rằng bạ hãy cố gắng hơn nữa để làm hài lòng họ. Chà nếu thế thì bất kỳ người nào cũng sẽ nghĩ rằng bạn đang làm những điều mà trong lòng không hề muốn. Bạn sẽ nghĩ rằng điều này là vì người nào đó mà bạn tôn thờ, kính trọng và vô cùng yêu mến – người mà bạn thực sự quan tâm. Đúng vậy. Đó chính xác là những gì quy tắc này muốn nói đến. Điều này có ý nghĩa là hãy cố gắng hơn để làm hài lòng người có ý nghĩa nhiều nhất đối với bạn trên thế giới này, người mà bạn yêu thương, quý mến và quan tâm, người quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. Điều này là vì tình yêu, tình bạn của bạn. Vậy vấn đề của bạn là gì? Tại sao bạn không muốn làm điều này? Tại sao bạn đã không làm điều này?

Nếu chúng ta muốn thì chúng ta nên làm những việc gì? Dễ thôi, hãy thử nghĩ mà xem. Việc tổ chức sinh nhật sẽ có ý nghĩa hơn nhiều so với việc bạn chỉ tặng họ một món quà, một tấm thiệp, vài bông hoa và đưa họ đi uống vài ly ở quán rượu – và như vậy họ thật là may mắn trong năm. Bạn hãy nghĩ về những gì mà họ thích, những gì họ muốn vào ngày sinh nhật, một sự đối xử đặc biệt, một ngày được xả hơi, những ngày nghỉ cuối tuần dài với những lễ kỷ niệm. Bạn hãy nghĩ tới những thứ xa xỉ, đồ trang sức, những thứ mà họ đam mê. Bạn hãy thoát ra khỏi suy nghĩ của mình để tìm ra họ thật sự thích cái gì và hãy tặng nó cho họ. Tôi không đề cập chuyện tiền nong ở đây. Chúng ta làm như vậy là để làm họ ngạc nhiên, tìm ra những thứ dù nhỏ thôi để làm họ vui vẻ và thể hiện rằng bạn có nghĩ đến họ. Sắp xếp lại mọi thứ để cho họ biết rằng họ đặc biệt như thế nào, bạn quan tâm đến họ ra sao và họ quan trọng đến mức nào.

TẠI SAO BẠN KHÔNG MUỐN LÀM ĐIỀU NÀY? TẠI SAO BẠN ĐÃ KHÔNG LÀM ĐIỀU NÀY?

Đó là việc tìm cách mang đến cho họ những niềm vui không phải bình thường mà vượt xa hơn cả những gì mà họ mong đợi, hay những điều mà người khác có thể nghĩ tới. Đây là một cơ hội tuyệt vời để cùng một lúc bạn được sáng tạo, mạo hiểm, trở nên đặc biệt, được quan tâm và yêu thương. Đã có lúc nào bạn được như thế chưa? Hãy kiểm tra lại danh sách ưu tiên của bạn. Còn điều gì có thể quan trọng hơn việc làm cho người bạn yêu, người cộng sự và người bạn của bạn vui vẻ (đúng, vì đây là một con người chứ không phải là ba con người).

QUY TẮC 57

LUÔN CÓ NHỮNG CON NGƯỜI NÀO ĐÓ HAY NHỮNG CON VẬT NÀO ĐÓ VUI MỪNG KHI ĐƯỢC GẶP BẠN

Chúng ta hãy quay lại câu chuyện về cô bạn tôi và những con cho của cô ấy (xem quy tắc 48). Mỗi khi cô về đến nhà, những chú cho nhỏ luôn chạy ra vui mừng chào đón cô, không phải chỉ mỗi lúc ấy đâu mà sau đó chúng vẫn tỏ ra như thế. Cho dù bạn có đối xử với nó tồi tệ thế nào đi chăng nữa chúng vẫn tỏ ra hồ hởi như vậy. Tất nhiên, bạn cũng muốn vợ/chồng của mình cũng cư xử theo cách như vậy, vui mừng khi bạn trở về nhà. Tôi chắc họ sẽ làm như vậy, đúng không? Tất nhiên bạn cũng sẽ làm như vậy khi họ trở về khi họ trở về nhà, đúng không? Không ư? Tại sao lại không? Có ư? Bạn làm đúng rồi đấy.

Tất cả chúng ta đều cần có một ai đó cảm thấy vui mừng khi gặp chúng ta. Điều đó rất có ý nghĩa với chúng ta. Tôi rất vui mỗi khi phải đi công tác xa nhà một hay hai ngày gì đó, và khi tôi trở về, những đứa con của tôi đều đứng ở đó, như cách mà những đứa trẻ vẫn làm, với những nét hồ hởi đáng yêu trên khuôn mặt, xèo rộng đôi bàn tay và hỏi bố “Bố có mang gì về cho con không?”.

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU CẦN CÓ MỘT AI ĐÓ CẢM THẤY VUI MỪNG KHI GẶP CHÚNG TA. ĐIỀU ĐÓ KHIẾN CHÚNG TA CẢM THẤY THẬT ĐÁNG QUÝ

Hay khi chúng trở về nhà sau khi tan trường, bạn hỏi chúng xem chúng đã có một ngày tốt đẹp hay không, nhưng chúng lại làu bàu với bạn. Đừng bực bội. Bởi vì bạn cảm thấy thực sự vui mừng khi gặp chúng, bạn là một người nào đó hay một điều gì đó của chúng.

Sẽ không đủ khi chỉ làm bạn với một chiếc ti vi, bạn rất cần một người hay một con vật cưng nào đó. Một trong số những đứa con trai của tôi khẳng định rằng, con tắc kè của nó luôn vui mừng khi được gặp nó; và cho dù tôi đã cố gắng hết sức để tìm xem có bất kỳ xúc cảm nào thể hiện trên khuôn mặt của nó hay không, thì cho đến bây giờ tôi vẫn thất bại – đó là xúc cảm của con tắc kè chứ không phải của con trai tôi.

Có một người hay một con vật gì đó vui mừng khi được gặp bạn là một điều rất quan trọng, bởi vì nó cho bạn thấy bạn vẫn cần cho ai đó và điều này cho bạn mục đích sống, làm cho bạn không chỉ quan tâm đến bản thân mình mà còn cho bạn lý do để tiếp tục sống. Bạn nên làm gì nếu bạn chỉ sống một mình và không có một con vật nuôi hay đứa con nào? Vậy thì công việc tình nguyện hay từ thiện là cách rất tốt để bạn nhanh chóng có được một người nào đó thấy vui mừng khi gặp bạn. Có khi điều đó lại ở ngay trước ngưỡng cửa nhà bạn.

Mặc dù sống một mình ở một khu phố của London, nơi mà hầu như không ai nói chuyện với hàng xóm, thì một người bạn của tôi vẫn nhận thấy có một người đàn ông tàn tật đã nghỉ hưu sống cách cô vài ngôi nhà. Và cô nhận thấy hầu như ngày nào cũng vậy, ông ta luôn tìm cách để “chỉ ngẫu nhiên đứng trước cửa nhà mình” khi cô đi ngang qua trên đường đi làm về. Rõ ràng là ông khá cô đơn và thật sự quý trọng mỗi cuộc trò chuyện ngắn ngủi (hay một cuộc trò chuyện dài hơn, nếu có thể). Ông ta cảm thấy vui mừng khi gặp cô. Vậy ai sẽ là người vui mừng khi gặp bạn,

QUY TẮC 58

CẦN BIẾT KHI NÀO NÊN LẮNG NGHE VÀ KHI NÀO NÊN HÀNH ĐỘNG

Tôi không biết học điều này liệu có khó khăn hơn đối với đàn ông hay không nhưng riêng tôi thì có. Bất cứ khi nào người bạn đời của tôi gặp khó khăn, tôi đều muốn xông tới và làm một điều gì đó. Bất kể đó là điều gì, miễn là tôi có thể giúp họ được một điều gì đó, điều gì cũng được.

Trong thực tế thì điều tôi vẫn còn thiếu đó là phải biết ngồi xuống và lắng nghe. Tôi không được nghe kể về những rắc rối và những vấn đề xảy ra để tôi có thể làm một bậc đại trượng phu cứu giúp, nhảy tới bảo vệ họ hay đơn thương độc mã đối đầu với cả thế giới vì họ (trên thực tế phải là một anh hùng mới làm được như thế). Điều cần thiết ở đây là một đôi tai biết cảm thông, một đôi vai để họ có thể tựa vào đó để khóc, một câu nói đáp lại “Ồ, chắc hẳn điều đó phải rất kinh khủng đối với em”, những lời khuyên có ích và một sự quan tâm thực sự. Điều này cần một chút tinh tế. Ngay khi tôi nghe thấy chuyện rắc rối, tôi liền dừng ngay lại, hãy đứng ra là tôi cố gắng tìm kiếm một giải pháp. Đối với tôi, khi gặp rắc rối tôi không muốn nghe những lời an ủi hay động viên. Tôi không cần một trái tim chia sẻ. Điều tôi cần là một giải pháp, một lời đề nghị giúp đỡ, hay sự chung vai cùng giúp sức, hay một đoạn dây dài chắc khỏe và một cái tua vít”⁵

Nhưng sau đó tất cả các vấn đề của tôi vẫn là những mục tiêu liên quan và những giải pháp thiết thực – đây là một trong những vấn đề mà đàn ông thường gặp phải. Việc ngồi nghe những vấn đề liên quan tới cá nhân là một việc tôi thấy khó khăn nhất và tôi cần một phương pháp hoàn toàn khác. Biết khi nào lắng nghe và khi nào hành động là một kỹ năng cực kỳ hữu ích, cần được phát triển. Dù vậy nhiều lúc tôi phải khoanh tay ngồi nhìn để ngăn không cho ai đó chia sẻ vấn đề với tôi bằng cách nói rằng “Khoan đã, tôi đã biết chính xác những gì cần phải làm” và sau đó xông ra lấy đi bộ dụng cụ của tôi.

Tất nhiên, vẫn có một số vấn đề thật sự không có cách giải quyết, nhưng đó không phải là lý do mà chúng ta được nghe kể về chúng. Chúng ta được nghe kể để chúng ta có thể trở thành một phần của giải pháp và có thể là sự cảm thông, nỗi thương tiếc, sự đồng lòng, lòng tốt, những lời khuyên cảm động hay chỉ là cái nắm tay chia sẻ. Biết khi nào nên mời họ một tách trà và thể hiện sự cảm thông hay cho họ mượn bộ dụng cụ và một đoạn dây chắc khỏe là một kỹ năng cần phải học và một người nắm chắc luật chơi sẽ làm đúng điều đó. (Vâng, vâng, tôi biết, dù tôi rất hay làm sai.)

BIẾT KHI NÀO NÊN MỜI HỌ MỘT TÁCH TRÀ VÀ THỂ HIỆN SỰ CẢM THÔNG HAY CHO HỌ MƯỢN BỘ DỤNG CỤ VÀ MỘT ĐOẠN DÂY CHẮC KHỎE LÀ MỘT KỸ NĂNG CẦN PHẢI HỌC

QUY TẮC 59

CẦN CÓ NIỀM ĐAM MÊ TRONG CUỘC SỐNG CHUNG

Hai bạn gặp nhau, yêu nhau và quyết định dành cuộc đời của mình để sống bên nhau. Và cô ấy/anh ấy là người mà tôi mong đợi. Nhưng ở mức độ nào? Tôi không có ý định trêu đùa ở đây mà tôi đang hết sức nghiêm túc (chỉ một lần thôi). Nếu các bạn chỉ sống cùng nhau, và cùng trải qua những ngày tháng mà không thực sự gắn bó với nhau, thì tôi e rằng như thế vẫn là chưa đủ. Các bạn cần phải có đam mê trong cuộc sống chung. Khi sống cùng nhau, hai người cần phải có một mối quan hệ thật gần gũi, phải cùng sẽ chia kinh nghiệm sống, sự lãng mạn và tràn đầy những ước mơ. Những điều này sẽ giúp các bạn luôn ở bên nhau. Tình yêu không dành cho một nửa đã chết, cho giấc ngủ say (thậm chí chỉ đơn thuần là ngủ gà ngủ gật), hay cho việc không cần phải nỗ lực hơn nữa. Các bạn cần phải nỗ lực, luôn tỉnh táo, giao lưu và hòa thuận với nhau. Các bạn cần phải cùng nhau chia sẻ những ước mơ, thành quả, tham vọng và cả những dự định riêng của mình. Các bạn cần phải có sự đam mê khi sống bên nhau.

Tôi biết rằng mọi mối quan hệ đều có những lúc thăng trầm. Tôi biết là chúng ta đôi lúc thấy thỏa mái nhưng cũng có lúc cảm thấy một chút buồn chán. Nhưng theo một cách nào đó, bạn đang hiến dâng cuộc đời mình cho hạnh phúc của một người khác, và điều đó đòi hỏi bạn phải toàn tâm toàn ý, phải mạnh mẽ, có niềm đam mê, nghị lực, sự nhiệt tình và cả sự nỗ lực nữa.

THEO MỘT CÁCH NÀO ĐÓ BẠN ĐANG HIẾN DÂN CUỘC ĐỜI MÌNH VÌ HẠNH PHÚC CỦA MỘT NGƯỜI KHÁC

Bạn cần phải thực sự quan tâm, mãi yêu và mong muốn cho bạn đời của mình được mãn nguyện, thành công, hạnh phúc và trở nên hoàn hảo.

Trong một thế giới lý tưởng, bạn chỉ cần làm điều này một lần thôi (tôi biết rằng rất nhiều người có nhiều bạn đời trong cuộc đời, nhưng tôi cho rằng mục đích của họ luôn là sống bên nhau trọn đời và không bao giờ phải chia tay). Đây là cơ hội để bạn có được một mối quan hệ thật sự tốt đẹp dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau, có trách nhiệm với nhau, chia sẻ niềm hạnh phúc, cùng nỗ lực và mưu cầu những điều tốt đẹp. Sẽ phải là như thế nếu bạn muốn nhận được nhiều nhất từ mối quan hệ này. Người bạn đời của bạn không ở đó để trò chuyện với người nào khác những khi bạn cảm thấy chán ngán và muốn có người bầu bạn. Họ ở đó bởi vì họ yêu bạn và bạn cũng yêu họ. Họ ở đó để hai người gắn bó với nhau hơn. Nếu điều đó không nhiều như những gì mà người ta cần để sống hết cuộc đời và để có một niềm đam mê, vậy tôi không biết điều đó là gì.

QUY TẮC 60

CHẮC CHẮN TÌNH YÊU CỦA BẠN TẠO RA TÌNH YÊU

Vậy bây giờ chúng ta sẽ nói về tình dục chẳng? Thật ra thì không, điều tôi sẽ nói đây là về tình yêu, thì một phần của quá trình tự nhiên đó là âu yếm nhau và chuyện này vừa có sự vui thích nhưng cũng có rất nhiều vấn đề khác. Trong một mối quan hệ, nếu nắm luật chơi thành công chúng ta cần phải luôn tỏ ra mình là người ân cần, nhã nhặn, tôn kính, thú vị, sáng tạo, lễ độ, chín chắn, chu đáo và gọi cảm. Trong quan hệ tình dục, chúng ta cũng cần có tất cả những điều đó – tôn trọng, ân cần v.v... Chúng ta phải quan tâm đến nhu cầu và mong muốn của người bạn tình mà không cần ép mình phải làm bất cứ điều gì mà ta không mong muốn hoặc cảm thấy xấu hổ, khó khăn khi thực hiện nó. Chúng ta có quyền được riêng tư, được tôn trọng và được quý trọng.

Và bạn tình của chúng ta cũng vậy. Sự quan tâm phải được coi là khẩu hiệu chính. Chúng ta cần phải quan tâm đến những gì mà họ cần, họ thích, và họ muốn và có khả năng thực hiện được. Chúng ta phải thật tinh tế.

CHÚNG TA CÓ QUYỀN ĐƯỢC RIÊNG TƯ, ĐƯỢC TÔN TRỌNG VÀ ĐƯỢC QUÝ TRỌNG

Đúng vậy, trong những điều này vẫn có một không gian, địa điểm dành cho sự đam mê, hứng thú cho tình dục. Chúng ta không phải phục tùng ai để được quan tâm, tôn trọng chúng ta cũng không phải gượng gạo tỏ ra tốt bụng. Điều này không phải là chúng ta cảm thấy không hứng thú, buồn bã hay nhàm chán, mà chỉ bởi chúng ta quan tâm đến sự an toàn, đời tư, sức khỏe và sự riêng tư của những bạn tình. Thậm chí những người yêu nhau say đắm nhất vẫn có thể ân cần với nhau trong khi họ giạt phăng áo nhau ra và giao hợp với nhau về mặt thể xác – hai người đó có thể hòa hợp với nhau.

Có quan hệ tình dục với người bạn yêu – khi bạn có ham muốn – theo cách nào đó đây cũng là một vinh dự. (Đối với tôi, chỉ cần một người nào đó sẵn sàng cùng tôi làm chuyện ấy mỗi khi tôi muốn đã là một vinh dự rồi). Làm tình cũng gần như việc chúng ta trở thành một con người khác, thân mật giống như nó luôn như thế. Nếu chúng ta không tôn trọng bạn tình khi làm chuyện đó, vậy chúng ta đang làm gì? Hơn nữa chúng ta cần phải chú tâm gia tăng sự hiểu biết của mình – chúng ta không chỉ phải hiểu bạn tình của mình thích thú điều gì nhất, mà còn phải hiểu được toàn bộ quá trình đó diễn ra như thế nào. Chúng ta cần phải biết làm việc đó một cách thật thuần thực, nếu không thì chúng ta nên dành ra một chút thời gian để học. Không có gì phải xấu hổ khi ta muốn học hỏi cả. Chúng ta không phải sinh ra đã là một tay đua cừ nhất cũng như là một bạn tình hấp dẫn nhất trên thế giới này.

QUY TẮC 61

HÃY LUÔN TRÒ CHUYỆN VỚI NHAU

Đúng thế, cần phải luôn trò chuyện với nhau. Khi chuyện rắc rối xảy ra, chính việc trò chuyện sẽ giúp chúng ta thoát khỏi những chuyện rắc rối đó. Khi chúng ta đang trải qua một thời kỳ đặc biệt khó khăn, chính việc nói ra được những khó khăn đó sẽ giúp chúng ta vượt qua được nó. Khi chúng ta lạc quan và phấn khởi, việc trò chuyện sẽ giúp chúng ta có thể chia sẻ niềm vui đó với người thân của mình.

NẾU CHÚNG TA KHÔNG TRÒ CHUYỆN NGHĨA LÀ ĐANG CÓ MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ KHÔNG ỔN. NẾU CHÚNG TA KHÔNG TRÒ CHUYỆN, VẬY CHÚNG TA ĐANG LÀM GÌ?

Nếu chúng ta không trò chuyện nghĩa là đang có điều gì đó không ổn. Nếu chúng ta không trò chuyện, vậy chúng ta đang làm gì? Trò chuyện sẽ giúp chúng ta lắng nghe nhau, hiểu nhau, chia sẻ và giao lưu với nhau.

Rất nhiều người cho rằng im lặng nghĩa là có vấn đề, có gì đó không ổn. Tất nhiên, chúng ta không cần phải lấp đầy sự im lặng nhưng có một vài quy tắc xã giao rất cần bản khi chúng ta trò chuyện với nhau:

- Thừa nhận rằng người bạn đời của bạn đã nói chuyện với bạn – và tất nhiên những lời cần nhắc hoặc tiếng thở dài không được tính đến ở đây.
- Hãy có những cử chỉ chứng tỏ rằng bạn vẫn còn đang thức, vẫn đang hoạt động, vẫn đang ở trong căn phòng, vẫn đang quan tâm và chú ý – đó có thể là một cái gật đầu, một câu nói có hoặc không, một lời hưởng ứng (hmm, ồ).
- Hãy nhận thức rằng việc trò chuyện là một bổn phận khi bạn là người tình hay người yêu của họ và bạn nên làm tốt điều đó.
- Những cuộc trò chuyện tốt đẹp sẽ dẫn đến một mối quan hệ tình cảm tốt đẹp – nếu bạn không trò chuyện nghĩa là bạn không tán tỉnh, không nắm tay, không quyến rũ ai. Khi trò chuyện tức là chúng ta đang thực hiện cử chỉ âu yếm.
- Trò chuyện giúp giải quyết vấn đề, sự im lặng chỉ làm căng thẳng thêm vấn đề mà thôi.
- Trò chuyện giúp chúng ta ở lại bên nhau – đó là điều mà bạn làm khi bạn yêu lần đầu, bạn có nhớ không?

Hiển nhiên là cũng có nơi, có lúc cần đến sự im lặng (xem quy tắc 58) – nhưng trò chuyện là lành mạnh, hiệu quả, dễ gần, thân thiện, đáng yêu, ân cần và vui vẻ. Sự im lặng có thể là tẻ nhạt, vô ích, tiêu cực và đáng sợ. Rõ ràng là có những cuộc trò chuyện chất lượng và cũng có những cuộc trò chuyện dông dài. Hãy chắc chắn là bạn không nói luôn mồm chỉ để lấp đầy sự im lặng với những câu chuyện vớ vẩn, vô nghĩa. Những cuộc trò chuyện cần phải có mục đích cho dù đó chỉ là những chuyện phiếm, chỉ cần đó không phải là sự lải nhải. Vậy hãy học cách trò chuyện một cách hợp lý.

QUY TẮC 62

TÔN TRỌNG SỰ RIÊNG TƯ

“Tôi muốn được ở một mình...”. Mỗi người và mọi người trong chúng ta đều có những quyền mà Chúa ban cho, đó là quyền được tôn trọng, quyền riêng tư, quyền được tin tưởng và quyền được biết sự thực. Trong tất cả quyền đó thì quyền được riêng tư là quyền quan trọng nhất, bất khả xâm phạm.

Bạn phải luôn tôn trọng quyền riêng tư của người bạn đời cũng như họ phải tôn trọng quyền riêng tư của bạn. Nếu bạn không tôn trọng quyền này, bạn sẽ nghi ngờ tất cả những quyền khác như quyền được tin tưởng, tôn trọng, trung thực. Nếu tất cả các quyền đó đều bị bỏ qua, thì những gì mà bạn có ở đây không phải là một mối quan hệ, và thẳng thắn mà nói tôi cũng không biết nó là gì nữa, trừ khi ai đó trong nhà xác. Vậy cứ coi như bạn có một mối quan hệ tốt đẹp và lành mạnh. Điều này có nghĩa là bạn phải tôn trọng sự riêng tư của người bạn đời trong mọi lĩnh vực.

Nếu họ không muốn thảo luận một việc gì đó với bạn thì đó là quyền của họ và bạn không có quyền:

- vò vĩnh
- đe dọa
- hăm dọa về mặt tình cảm
- mua chuộc
- chối bỏ đặc quyền của họ
- cố gắng tìm ra bằng những cách và phương pháp không trung thực.

Cả việc dụ dỗ họ nói ra điều đó cũng không được chấp nhận. Tôn trọng quyền riêng tư không chỉ là không xâm phạm thư từ của một ai đó, không nghe trộm lời nhắn điện thoại của họ hay không đọc email của họ khi họ không để ý. Riêng tư cũng là việc đảm bảo rằng họ được làm vệ sinh cá nhân riêng biệt – tất cả chúng ta trong cuộc sống của mình đều cần có thái độ và sự tự trọng nhất định và việc được sử dụng những phòng tắm riêng biệt thực sự là mức giới hạn thấp nhất. Một phòng tắm cho cả hai người là điều không ai mong muốn, bởi vì cùng một lúc chỉ có một người được sử dụng nó. Điều này là không thể chịu được, vô ích và không cần thiết. Đừng chịu đựng điều đó. Winston Churchill đã nói rằng lý do mà ông ấy duy trì được cuộc hôn nhân của mình trong 56 năm - có thể là lâu hơn nữa – đó là được sử dụng phòng tắm riêng. Vậy hãy tách biệt công việc vệ sinh cá nhân của các bạn và đảm bảo rằng bạn không xâm phạm đời tư của bất kỳ ai khác. Ngoài người bạn đời bạn có thể áp dụng quy tắc này với tất cả những người khác nữa.

Nếu bạn cảm thấy cần phải xâm phạm đời sống riêng tư của một ai đó, bạn phải xem xét kỹ lại bản thân mình và tìm hiểu lý do tại sao bạn muốn làm như vậy. Sự thật có thể không mấy dễ chịu nhưng bạn cần phải biết điều đó.

NẾU BẠN CẢM THẤY CẦN PHẢI XÂM PHẠM ĐỜI SỐNG RIÊNG TƯ CỦA MỘT AI ĐÓ, BẠN PHẢI XEM XÉT KỸ LẠI BẢN THÂN MÌNH VÀ TÌM HIỂU LÝ DO TẠI SAO BẠN MUỐN LÀM NHƯ VẬY

QUY TẮC 63

KIỂM TRA XEM CÁC BẠN CÓ CHUNG NHỮNG MỤC TIÊU HAY KHÔNG?

Khi chúng ta gặp nhau lần đầu tiên và rồi yêu nhau, chúng ta nghĩ rằng chúng ta biết rất rõ về tình yêu của chúng ta. Chúng ta có rất nhiều điểm chung. Tất cả những điều này dường như rất dễ dàng, đều thuộc về trực giác và rất tự nhiên. Tất nhiên chúng ta muốn chúng ta luôn đồng điều với nhau, là hai mặt của một đồng xu và chúng ta sẽ cùng nhau chi sẻ đường đời phía trước.

Sai, điều này hoàn toàn sai. Con đường phía trước có lúc sẽ thay đổi và nếu các bạn không nhanh chân, thì các bạn sẽ bị mất dấu nhau hoàn toàn và mãi mãi. Bạn cần phải kiểm tra xem các bạn có xuất phát từ cùng một điểm trên bản đồ hay không, có đang hướng đến cùng một đích hay không và có đang đi cùng một hướng hay không.

Vậy những mục tiêu chung của các bạn là gì? Đây là nơi hai bạn đều muốn đến? Các bạn không nên đoán. Đừng biến chúng thành những mục tiêu giả tạo hoặc đoán mò. Bạn cần phải biết mục tiêu chung của hai người đó là những gì. Và bạn chỉ có thể biết được nếu bạn hỏi họ, tất nhiên là phải thật thận trọng và đừng mong ép buộc họ nói ra.

BẠN CẦN PHẢI LUÔN KIỂM TRA XEM CÁC BẠN CÓ XUẤT PHÁT TỪ CÙNG MỘT ĐIỂM TRÊN BẢN ĐỒ HAY KHÔNG

Tiếp theo bạn cần phải phân biệt giữa những mục đích chung và những ước mơ chung. Tất cả chúng ta đều có những ước mơ – một ngôi nhà tranh bên bờ biển, một chuyến đi vòng quanh thế giới, một chiếc xe Ferrari, ngôi nhà thứ hai ở Malibu, một hầm chứa rượu (tất nhiên là trong đó chứa đầy rượu) một bể bơi theo tiêu chuẩn Olympic – nhưng mục tiêu là những gì khác hẳn. Mục tiêu là con cái (hoặc không); đi du lịch nhiều, nghỉ hưu sớm và sống ở Tây Ban Nha; nuôi dạy con cái thành những đứa trẻ vui vẻ và ngoan ngoãn; sống bên nhau (!); chuyển đến sống vùng nông thôn/thành phố; cùng nhau đi làm; cùng nhau giải quyết công việc; nuôi một chú chó. Tôi đoán ước mơ là những gì bạn muốn đạt được và một ngày nào đó và mục tiêu là những gì mà các bạn đang cùng nhau thực hiện. Ước mơ là những gì mà một trong các bạn muốn đạt được và mục tiêu là những mục đích chung mà vì nó các bạn cần đến nhau, bởi nếu thiếu một trong hai người thì mục tiêu đó sẽ trở nên vô nghĩa.

Quy tắc này được đưa ra là để nhắc bạn hồi tưởng lại những việc đã qua. Để nhớ lại những việc đó, hãy trò chuyện với người bạn đời của mình về nơi mà cả hai người cùng muốn đến và những gì các bạn cùng đang làm. Hãy đừng quá nặng nề về điều này. Bạn chỉ cần hồi tưởng lại một chút thôi, để tìm lại điểm bắt đầu và kiểm tra xem các bạn có có đang đi cùng một con đường hay không. Nó không cần phải quá chi tiết, chỉ là những câu hỏi đơn giản để chắc chắn rằng các bạn có cùng chí hướng. Và các bạn không cần cố gắng liệt kê tỉ mỉ từ A tới Z mọi việc cho cuộc sống chung trong tương lai của các bạn.

QUY TẮC 64

ĐỐI XỬ VỚI NGƯỜI BẠN ĐỜI TỐT HƠN VỚI NGƯỜI BẠN THÂN CỦA BẠN

Một hôm tôi đã nói chuyện với một người bạn của bạn về quy tắc này và cô ấy dứt khoát không đồng ý với tôi. Cô ấy nói rằng bạn phải đối xử với những người bạn tốt hơn người bạn đời của mình, bởi bạn biết họ rõ hơn và bạn nợ họ lòng trung thành. Sau đó, tôi tiếp tục nói chuyện này với một cô bạn khác và cô ấy nói rằng không đúng như thế. Bạn phải đối xử với người bạn đời tốt hơn vì bạn biết về họ ít hơn. Nghe có vẻ kích thích sự tò mò. Theo quan điểm của tôi, bạn nên đối xử với vợ/chồng của bạn tốt hơn là với bạn bè của bạn, bởi vì vợ/chồng bạn vừa là người yêu và vừa là người bạn, người bạn lý tưởng nhất.

Nếu không phải như vậy thì ai sẽ là người bạn lý tưởng đó? Và tại sao? Có phải họ là người khác giới với bạn và bạn cần có một người bạn thân cùng giới? Có phải là bởi vì bạn không coi người yêu là bạn của bạn? (Nếu bạn trả lời đúng cho những câu hỏi này thì bạn coi người bạn đời của mình là gì... vai trò của họ khi là vợ/chồng của bạn là gì?)

Tất cả những điều này lại thuộc về vấn đề nhận thức. Đối xử với vợ/chồng tốt hơn là với người bạn thân của bạn nghĩa là bạn cần phải suy nghĩ về điều đó và đưa ra một quyết định sáng suốt về việc bạn nên làm hay không nên làm trong trường hợp đó.

Tôi nghĩ là việc đối xử với vợ/chồng tốt hơn là với người bạn thân của bạn cũng giống như là một sự ban tặng. Điều này có nghĩa là bạn không gây phiền phức cho họ, đối xử với họ như những người lớn độc lập. Bạn chỉ cần nhìn xung quanh và quan sát những cặp vợ chồng khác đối xử với nhau giống như những đứa trẻ, mè nheo, trách mắng, phê bình, soi mói. Nhưng chắc chắn họ không làm như thế với bạn bè của họ, vậy tại sao họ lại làm điều đó với một người mà đối với họ người đó là cả thế giới và thiên đường.

BẠN COI NGƯỜI BẠN ĐỜI CỦA BẠN LÀ GÌ... VAI TRÒ CỦA HỌ KHI LÀ VỢ/CHỒNG CỦA BẠN LÀ GÌ?

Tôi sẽ đưa ra cho bạn một ví dụ. Bạn đang ngồi trên chiếc ô tô do một người bạn lái. Họ phạm phải một lỗi ngớ ngẩn (đó không phải là lỗi nghiêm trọng). Bạn bắt đầu trêu chọc và chế nhạo họ. Bây giờ hãy tưởng tượng ra một cảnh tượng như vậy nhưng là với vợ/chồng của bạn. Bạn sẽ:

- Khiến họ cảm thấy mặc cảm?
- Không để cho họ quên điều đó trong một thời gian dài?
- Kể chuyện đó cho người khác?
- Giành lấy vô lăng ở những đoạn đường mà bạn cảm thấy không tin tưởng họ?
- Đối xử với họ giống như bạn đã đối xử với người bạn của bạn và chế nhạo họ?

Hy vọng đó là lần cuối cùng bạn làm điều đó, nhưng hãy nhớ quan sát những cặp vợ chồng khác khi họ ở trong trường hợp tương tự và xem xem họ đã làm gì.

QUY TẮC 65

SỰ THỎA MÃN LÀ MỘT MỤC TIÊU QUAN TRỌNG

Nếu bạn hỏi người khác xem họ mong muốn điều gì trong cuộc sống, sẽ nói rằng: “Ồ, tôi chỉ muốn luôn được hạnh phúc”. Cũng sẽ tương tự như thế nếu bạn hỏi xem họ mong muốn điều gì cho con cái của họ: “Tôi không bận tâm đến những việc chúng làm miễn là chúng thấy hạnh phúc”. Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn với những mong muốn là bạn hay con cái bạn sẽ trở thành phi hành gia hay bác sĩ phẫu thuật não – ít ra thì bạn cũng có khả năng đạt được, bạn có thể học, còn chúng có thể có đủ khả năng.

Hạnh phúc là một thứ không thực tế và nếu bạn dành quá nhiều thời gian để theo đuổi nó thì thật không nên. Hạnh phúc là kết quả của một chuỗi những sự việc – sự đau đớn lại là một kết thúc khác. Nó là một trạng thái tình cảm và bất hạnh chỉ là một kết cục khác thôi. Nếu nhìn lại những lúc trong cuộc sống bạn thấy mình bất hạnh – những lúc bạn cho rằng mình hạnh phúc – tôi cực kỳ rằng bạn cũng đã có những cảm xúc tốt độ khác. Khi một đứa bé sắp chào đời thì sao? Phấn khởi có. Kinh ngạc có. Tin tưởng là việc sinh nở sẽ diễn ra thành công cũng có. Nhưng còn hạnh phúc thì sao? Điều này thì tôi không chắc lắm.

Người ta nghĩ rằng họ sẽ vui vẻ vào kỳ nghỉ nếu họ thực sự được nghỉ ngơi, cảm thấy phấn khích hay vứt bỏ mọi sự lo lắng – và quả thực là họ vẫn luôn như vậy. Nỗ lực để đạt được hạnh phúc cũng đại loại như việc “tò hơn thì tốt hơn”. Bạn sẽ không bao giờ đạt được điều này bởi vì nó không hề có giới hạn. Và bạn sẽ luôn phải cố gắng để đạt được niềm hạnh phúc ta lớn hơn. Vì vậy, thay vào việc nỗ lực để đạt được hạnh phúc, tốt hơn là bạn nên cố gắng để có được sự thỏa mãn. Đó là điều có thể đạt được. Đó là một mục tiêu đích đáng.

Điều này đặt biệt hiệu quả đối với những mối quan hệ – cả trong việc tìm hiểu xem ai đúng, ai sai và những gì xảy ra khi bạn làm điều đó. Hầu hết chúng ta đều muốn mình yêu một cách mãnh liệt. Nó giống như một phản ứng hóa học lớn – như bông pháo hoa, những chú bướm, những cảm xúc bất ngờ. Chúng thật rực rỡ và mãnh liệt. Nhưng những cảm xúc mãnh liệt đó không thể và sẽ không kéo dài lâu. Và bạn cần phải quay về với thực tại và tiếp tục cuộc sống của mình. Không ai có thể cứ sống mãi với những cảm xúc mãnh liệt đó, ở trên độ cao ngất ngưỡng đó. Thỏa mãn là điều bạn mong muốn sau khi mọi niềm hân hoan đã qua đi và bạn và bạn quay trở lại, chỉ đơn thuần là để nghỉ ngơi và được hạnh phúc. Trên thực tế, thỏa mãn là một mục tiêu đáng giá hơn, vì nó sẽ tồn tại lâu dài.

Nếu bạn thấy mình đang ở cùng một người nào đó ở một nơi mà không có những buổi bắn pháo hoa lớn, không có sự hồi hộp và những cảm xúc tốt cùng, nhưng lại có sự mãn nguyện, ấm áp và tình yêu thương – hãy hạnh phúc với những điều đó.

QUY TẮC 66

KHÔNG CẦN PHẢI CÓ NHỮNG QUY TẮC CHUNG

Rất nhiều đôi yêu nhau cho rằng tất cả những thứ của họ đều phải giống nhau – có nghĩa là bạn phải đề ra những quy tắc giống nhau cho cả hai người. Điều này là không đúng. Bạn có thể áp dụng những quy tắc khác nhau trong những trường hợp quan trọng. Những mối quan hệ hạnh phúc, thành công và bền vững nhất là những mối quan hệ mà ở đó mọi người đều nhận thấy cần phải luôn linh hoạt trong những quy tắc của mình và theo đó điều chỉnh mối quan hệ của họ.

Tôi chắc là bạn muốn có một ví dụ cho việc này? Tất nhiên là bạn muốn. Hãy giả sử rằng một người trong số bạn vô cùng gọn gàng và người kia cực kỳ bừa bãi. Như thường lệ người này sẽ mắng nhiếc người kia vì người kia quá bừa bãi/gọn gàng. Sẽ có lời qua tiếng lại và phát sinh những chuyện rắc rối. Đó là vì cả hai đang cố gắng làm theo quy tắc – cả hai chúng ta cần phải gọn gàng/cả hai chúng ta cần phải bừa bãi. Thế còn một quy tắc nữa thì sao? Tôi có thể bừa bãi; bạn có thể gọn gàng. Tôi có những chỗ để bừa bãi và họ có những chỗ để gọn gàng. Chúng ta không cần phải tranh cãi nữa bởi vì chúng ta có những quy tắc khác nhau. Tôi không cần phải gọn gàng thì đó không phải là bản chất của tôi, và bạn không phải bừa bãi thì điều đó không phải là bản chất của bạn.

NHỮNG MỐI QUAN HỆ HẠNH PHÚC NHẤT LÀ NHỮNG MỐI QUAN HỆ MÀ Ở ĐÓ TẤT CẢ MỌI NGƯỜI ĐỀU NHẬN THẤY CẦN PHẢI LUÔN LINH HOẠT TRONG NHỮNG QUY TẮC CỦA MÌNH

Một ví dụ khác? Vợ tôi ghét bị trêu chọc. Còn tôi thì không thấy phiền hà gì với chuyện đó. Quy tắc của cô ấy là không bị trêu chọc – còn quy tắc của tôi là có thể làm điều đó. Bạn có thể là kiểu người luôn muốn biết vợ/chồng mình đang ở đâu, trong khi họ lại không quan tâm đến việc bạn đang ở đâu và không mong muốn được bạn báo cáo về điều đó. Vậy bạn có thể có một quy tắc là vợ/chồng bạn sẽ nói cho bạn biết họ sẽ đi đâu, để đảm bảo, nhưng bạn không cần thiết phải cho họ biết tất cả mọi việc của bạn vì họ không hề lo lắng về những điều đó.

Vợ/chồng của bạn cần một sự đảm bảo chắc chắn là bạn yêu họ và muốn được nghe đi nghe lại điều đó nhiều lần trong ngày. Nhưng bạn chỉ cần nghe điều đó ít thôi và chỉ cần nó là cảm xúc thật – và quy tắc là bạn sẽ nói điều đó thường xuyên nhưng họ không cần phải lúc nào cũng nói điều đó đáp lại bạn. Bạn sẽ đối xử theo cách khác nhau với những đối tượng khác nhau.

PHẦN III

NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ VỚI GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ

Hãy tưởng tượng bạn có cả vũ trụ riêng của mình, khi đó bạn sẽ thành hạt nhân. Quý đạo gần nhất chính là người chồng, người vợ hay người bạn yêu, những người gần gũi và thân thiết nhất với bạn. Quý đạo xa hơn một chút là gia đình và bạn bè. Đó là những người bạn yêu quý nhất, những người bạn dành tặng nhiều thời gian nhất và những người quý mến bạn hơn cả. Ở bên họ, bạn luôn thấy thoải mái và khi ở bên họ, vứt bỏ hết mọi thứ bề ngoài, bạn thực sự là chính mình. Nhưng đôi khi những quy tắc vẫn luôn tồn tại. Có những cách xử lý đúng và cũng có những lối cư xử không phải. Bạn vẫn cần tôn trọng họ. Bạn có trách nhiệm với cả con cái bạn và cha mẹ của bạn. Bạn có nghĩa vụ với anh em của bạn. Bạn phải có bốn phận với bạn bè và bốn phận thì luôn đòi hỏi phải tuân thủ.

Bạn có cả một bộ sưu tập mũ trên đầu – cha mẹ, bạn bè, con cái, anh/chị, cô dì chú bác, cha mẹ đỡ đầu, cháu trai, cháu gái, anh em họ – và bạn có những nguyên tắc, bốn phận phải tuân theo. Chúng ta sẽ xem “hướng dẫn sử dụng” của những chiếc mũ ấy.

Trong cuộc đời mỗi người, chúng ta đều phải giao thiệp với mọi người. Chúng ta luôn có mối liên hệ với họ và chúng ta cần có các quy tắc cư xử đúng đắn, giúp chúng ta vượt qua những tình huống khó xử, giúp chúng ta thu được những kinh nghiệm mới và phát triển các mối quan hệ thân thuộc ấy.

Nếu mối quan hệ trong gia đình và với bạn bè được tốt đẹp và mọi người đều nghĩ tốt về mình, chúng ta cũng cần dốc chút công sức – hãy lái con tàu một cách tỉnh táo thay vì ngủ gục trên bánh lái như hầu hết mọi người vẫn làm. Hãy nhận thức rõ những điều chúng ta đang làm và như thế chúng ta sẽ thay đổi các mối quan hệ, giữ sạch mọi khúc mắc, cùng đồng viên mọi người và mỗi bước tiến của ta sẽ lan tỏa bầu không khí ấm áp cùng hạnh phúc. Còn gì tốt đẹp hơn nữa?

QUY TẮC 67

NẾU LÀ MỘT NGƯỜI BẠN, HÃY LÀ NGƯỜI BẠN TỐT NHẤT

Làm một người bạn tốt là một trách nhiệm nặng nề. Bạn phải trung thành, thật thà (nhưng đừng quá thật thà), chân thành, đáng tin cậy, thân thiện, hòa nhã, cởi mở, chan hòa và gần gũi (nếu bạn không tỏ ra gần gũi và thân thiện thì kết bạn chẳng phải là điều vô nghĩa sao?), nhiệt tình và tử tế. Bạn cũng cần biết tha thứ, luôn sẵn sàng giúp đỡ, ủng hộ và cảm thông. Bạn cũng sẽ không muốn mình bị lợi dụng hay lừa dối. Đôi lúc bạn cũng cần thẳng thắn và sẵn sàng mạo hiểm tình bạn vì sự thẳng thắn ấy. Nhưng ngược lại, có lúc bạn cũng cần im lặng và giữ lấy quan điểm cho riêng mình. Họ là bạn bè của bạn, không phải bản sao của bạn – và họ làm những điều khác với bạn. Vì thế, hãy là người cố vấn, an ủi, giúp đỡ, bầu bạn tâm tình và một người đồng chí. Hãy chứng tỏ lòng nhiệt thành, sự tận tâm, quyết tâm, óc sáng tạo, niềm đam mê và nỗ lực trong tình bạn.

Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Vậy họ làm gì? Cũng tương tự như bạn. Và nếu họ không làm được bất cứ điều gì trong số những điều ấy, hãy vẫn là người bạn của họ, hãy biết tha thứ, ủng hộ và ở bên họ.

Tôi nghĩ rằng nếu có điều nào đó cần loại bỏ ra khỏi danh sách những quy tắc này, thì điều quan trọng nhất cần giữ lại đó là hãy ở bên họ. Bạn sẽ ở bên bạn bè và không chỉ ở bên họ vào những lúc vui vẻ. Bạn sẽ ở bên mỗi khi họ cần bạn, sáng sớm hay đêm tối, những khi họ gặp rắc rối và căng thẳng. Bạn sẽ ở đó và nắm tay họ, để họ gục đầu khóc trên vai, đưa cho họ một chiếc khăn, vỗ nhẹ trên lưng và luôn chuẩn bị một tách trà. Bạn sẽ nói với họ hãy vui lên, đừng lo buồn, đừng ngốc nghếch như thế và nói bất cứ điều gì để xoa dịu và giúp họ đứng thẳng.

Bạn sẽ ở bên và cho họ những lời khuyên tốt nhất. Bạn sẽ ở bên họ đúng lúc chỉ đơn giản là để lắng nghe. Bạn sẽ ở bên họ ngay cả khi bạn không muốn. Bạn sẽ ở bên họ ngay cả khi tất cả những người bạn khác đều đã rời xa. Bạn sẽ ở bên họ, bất kể điều gì xảy ra.

Ai đó có lần nói rằng người bạn thực sự là người cùng trò chuyện với bạn khi họ lên máy bay, rồi sau đó không gặp lại trong suốt mười năm, và ngay khi họ trở về câu chuyện lại tiếp tục như thể thời gian chưa hề trôi qua. Bạn tốt thực sự là như thế.

ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT LÀ BẠN HÃY CÓ MẶT Ở ĐÓ... KHÔNG CHỈ TRONG NHỮNG LÚC VUI VẺ

QUY TẮC 68

ĐỪNG TỎ RA QUÁ BẬN RỘN VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU MẾN

Trong cái hối hả của cuộc sống, ta rất dễ bỏ qua những người xung quanh. Tôi đã từng như thế. Tôi có những người anh em, những người rất đặc biệt và thân thiết với tôi, nhưng tôi đã quên mất chuyện gọi điện, liên lạc với họ. Chẳng phải tôi không quan tâm đến họ, chỉ vì tôi quá bận rộn. Thật chẳng đáng được tha thứ. Từ trước tới nay tôi luôn phàn nàn rằng không biết tin tức gì về họ. Nhưng điều đương nhiên, chính tôi là người không liên lạc cũng như họ vậy. Chúng ta cần sắp xếp thời gian, bởi nếu không thời gian trôi qua nhanh tới mức một vài tuần sẽ trở thành hằng tháng và sau đó là hằng năm cho đến khi chúng ta chợt nhận ra điều đó.

Với con trẻ cũng vậy thôi. Tất cả các ông bố, bà mẹ đều áp ủ trong đầu ý nghĩ đại loại như “Việc chơi với con trẻ khoảng một tiếng trước khi ngủ – sau khi các cô trông trẻ đã tắm, đã mặt đồ ngủ và cho bé ăn bánh với sữa – lại chẳng hay sao?”. Có thể các bạn không nghĩ như thế nhưng tôi thì có. Chúng ta cho đi nhiều hơn, chúng ta sẽ nhận được nhiều hơn – với con cái, anh em, cha mẹ và bạn bè. Chúng ta phải là người hành động, hãy gọi điện, hãy giữ liên lạc. Nếu họ không làm thế với bạn? Cũng chẳng sao. Bây giờ bạn là người nắm luật chơi.

KHI CHÚNG TA CHO ĐI NHIỀU HƠN, CHÚNG TA SẼ NHẬN ĐƯỢC NHIỀU HƠN

Đó là những gì bạn làm và bạn sẽ thực sự thành công khi tự mình nắm lấy cuộc sống của mình khi phạm lỗi lầm (bạn thật ra chẳng hề phạm lỗi lầm bởi bạn luôn là người luôn gọi điện, viết thư và giữ liên lạc) hay khi tha thứ (họ không gọi điện, không viết thư hay không liên lạc với bạn). Bạn là người đầu tiên đưa cho họ đôi tay của tình bạn, là người đầu tiên tha thứ và bỏ qua (bạn thực sự không để tâm đã bắt đồng thể nào, Người nắm luật chơi không giữ trong mình sự đố kỵ, không bao giờ...)

Chu dù cuộc sống có bận rộn đến đâu – và hy vọng những quy tắc này có thể loại trừ phần nào căng thẳng và giúp bạn có được chút thời gian rảnh rỗi – hãy sắp xếp thời gian cho mình. Hãy tạo ra những khoản thời gian thật sự “có chất lượng” cho tất cả những người quanh bạn, những người muốn bạn làm những điều đặc biệt cho họ. Những người yêu quý bạn được đền đáp bằng thời gian của bạn – điều đó hoàn toàn công bằng. Họ yêu mến bạn và bạn đền đáp bằng một thứ quý giá của chính bạn. Thật vậy, đó là thời gian của bạn và sự quan tâm của bạn. Và bạn sẵn lòng làm điều đó, không phải như làm một công việc vặt trong nhà. Bạn làm điều đó với sự tận tâm và lòng nhiệt thành – hoặc đừng làm gì hết. Chẳng nghĩa lý gì khi bạn quyết định dành thời gian chơi với bọn trẻ rồi lại ngồi đó làm nốt công việc, xem báo, hay chuẩn bị cơm hộp cho bữa trưa ngày hôm sau. Hãy ở bên họ và toàn tâm toàn ý với họ hoặc họ sẽ cảm nhận được tâm hồn của bạn đang ở đâu đó ngoài kia và thấy như mình bị lừa dối.

Vì vậy, nếu chuông điện thoại reo và đầu dây là mẹ bạn, bà của bạn hay một người bạn cũ và bạn đang bận, đừng tiếp tục câu chuyện với những câu “à”, “ừ”, “vâng” trong khi vẫn tiếp tục tìm kiếm gì đó trên mạng hay hoàn thành bức thư dang dở. Hãy bỏ mọi công việc và để tâm đến họ hoặc hỏi xem bạn có thể gọi lại cho họ lúc nào đó – và đừng quên gọi lại. Một ngày nào đó, có thể họ sẽ không còn ở đó – và bạn ước gì bạn đã thực sự lắng nghe họ. Nhưng khi đó sẽ là quá muộn. Vì vậy, hãy dành thời gian cho những người quan trọng với bạn – ngay ngày hôm nay.

QUY TẮC 69

HÃY CHO PHÉP BỌN TRẺ LÀM LỘN XỘN MỘT CHÚT – CHÚNG KHÔNG CẦN BẠN GIÚP ĐÂU

Tôi cũng có con cái và đương nhiên tôi muốn chúng được hạnh phúc, chọn được nghề nghiệp phù hợp và thành công. Tôi có ấp ủ những kế hoạch riêng cho chúng không? Tôi có muốn chúng trở thành bác sĩ, luật sư, nhà ngoại giao, nhà khoa học, nhà khảo cổ học, nhà cổ sinh vật học, nhà văn, doanh nhân, đức giáo hoàng (bạn thử nghĩ xem, phải có ai đó làm giáo hoàng chứ, và có thể đâu đó có những ông bố bà mẹ muốn con mình trở thành Giáo hoàng) hay phi hành gia không?

Không, tôi chẳng nghĩ vậy. Xin thề rằng tôi chưa bao giờ có tham vọng như thế. Hy vọng chúng không nghe thấy, nhưng có thể nói tôi đã thất vọng khi chúng lựa chọn nghề nghiệp hơi lạ thường – chẳng phù hợp với chúng chút nào. Nhưng bạn phải để chúng mắc sai lầm.

Bạn sẽ chẳng thể theo chúng suốt ngày hoặc chúng sẽ chẳng bao giờ học được điều gì cho bản thân chúng.

Vậy đây là quy tắc 69 – hãy cho phép con bạn làm rối tung mọi thứ lên một chút. Chúng tôi luôn được phép như vậy. Cha mẹ luôn cho phép chúng tôi làm cho mọi thứ rối tung lên và tôi đã làm ra trò. Kết quả ư? Rất nhanh, tôi đã học được điều gì đó có ích và điều gì không. Tôi có một người anh họ, anh ấy không có cái quyền tự do như tôi đã cho các con tôi. Anh ấy luôn được bao bọc và cũng chẳng bao giờ làm mọi thứ rối tung lên cả. Sau này khi trưởng thành, chính anh cũng phải thừa nhận rằng, cuộc đời anh ta chẳng mấy may mắn và mọi chuyện thật tồi tệ. Tất cả chúng ta đều có lúc mắc lỗi. Và mắc lỗi lúc còn trẻ để có thể sửa sai vẫn tốt hơn.

BẠN CHẲNG THỂ THEO CHÚNG SUỐT NGÀY HOẶC CHÚNG SẼ CHẲNG BAO GIỜ HỌC ĐƯỢC ĐIỀU GÌ CHO BẢN THÂN CHÚNG

Trở thành cha mẹ nghĩa là bạn đã đi được 75% quãng đường. Và bạn vẫn có thể phạm sai lầm. Nhưng vấn đề ở chỗ sai lầm của bố mẹ sẽ ảnh hưởng không tốt đến con trẻ. Đó là lý do vì sao thật khó có thể đứng nhìn con cái bạn lựa chọn sai lầm. Và bạn muốn chạy đến bên chúng để bảo vệ chúng, chăm chút chúng nhiều hơn và giúp chúng tránh xa mọi hiểm nguy. Nhưng chúng cần phải học từ những thất bại. Thật sai lầm khi nghĩ rằng chúng chỉ học được những gì chúng ta dạy chúng. Chúng cần sống cho chính mình để thực sự làm chủ cuộc sống. Đó là sự thật và chúng không thể học được điều ấy trong sách vở, từ chúng ta hay từ chiếc tivi. Chúng chỉ thấy đau khi chính tay chúng bị phỏng. Những gì bạn cần làm là ở bên chúng với miếng băng keo, thuốc khử trùng và một nụ hôn để xoa dịu.

Lẽ đương nhiên, bạn có thể đưa ra những câu hỏi định hướng: con có chắc đó là ý tưởng hay không? Con đã suy nghĩ kỹ chưa? Điều gì sẽ xảy ra nếu con làm như thế? Con thực sự có thể lãng phí nhiều thời gian như vậy chứ? Có đau chút nào không? Con chắc là chưa từng thử điều gì tương tự chứ? Bạn cũng có thể làm như thế với bạn bè khi bạn cho rằng, rất có thể họ sẽ mắc sai lầm lớn nhưng lại không muốn trở thành “kẻ phá đám”. Đừng làm câu hỏi của bạn trở thành lời chỉ trích hay than vãn, kéo họ sẽ lờ đi và tỏ ra thật ương ngạnh.

QUY TẮC 70

HÃY BIẾT TÔN TRỌNG VÀ THA THỨ CHO CHA MẸ BẠN

Điều này có thể có, mà cũng có thể chẳng ảnh hưởng gì đến bạn cả. Với một đứa trẻ mồ côi như tôi thì đáng lẽ cũng chẳng có gì để đáng nói. Nhưng thực tế thì có đấy. Ảnh hưởng rất lớn nữa là khác. Tôi lớn lên trong hoàn cảnh đặc biệt; không có cha, còn mẹ thì thật khắc khe. Tôi cũng có anh em, những người cùng cảnh ngộ với tôi. Nhưng chúng tôi trải qua thời gian đó theo những cách riêng. Và khi đã có con, tôi mới cảm thông với mẹ. Làm cha mẹ thật không phải dễ. Tôi cũng nhận ra rằng một số người dường như có năng khiếu làm công việc đó, trong khi nhiều người khác, thành thực mà nói, chẳng thể làm nổi. Mẹ tôi thuộc vào nhóm thứ hai. Đó phải chăng là lỗi của bà? Không. Tôi có nên đổ lỗi cho bà? Không. Tôi có thể tha thứ cho bà không? Chẳng có gì để tha thứ. Bà bước vào đời với hành trang nghèo nàn, không một sự giúp đỡ, chẳng có trong tay bất cứ kỹ năng gì với những gian nan tột cùng. Bạn muốn biết kết quả? Bà đối xử với con cái mình thật khủng khiếp và tất cả chúng tôi hầu như lúc nào cũng cần trợ giúp về tinh thần. Tha thứ và tôn trọng. Vì sao bà phải chịu trách nhiệm vì đã thất bại với công việc khó khăn ấy? Bạn thân mến, trong cuộc sống có nhiều thứ ta không thực sự giỏi và đặt tâm huyết với nó

TRONG CUỘC SỐNG CÓ NHIỀU THỨ TA KHÔNG THỰC GIỎI VÀ ĐẶT NHIỀU TÂM HUYẾT VỚI NÓ

Bố mẹ bạn cũng đã làm tất cả những gì có thể. Đó chưa hẳn đã là điều tốt nhất dành cho bạn, nhưng đó là những gì tốt nhất họ có thể làm. Họ không có lỗi nếu họ chưa thực sự làm tốt. Tất cả chúng ta đều không phải là những ông bố bà mẹ hoàn mỹ.

Vậy người cha vắng mặt thì sao? Chẳng có gì đáng nói. Chúng ta đều có những sự lựa chọn mà người khác sẽ phê phán là sai hay không thể chấp nhận, hay đơn giản là ích kỷ và sai lầm. Chúng ta không thể biết nhược điểm của ai đó và động cơ của họ là gì, hay thậm chí họ đang nghĩ gì trong đầu. Chúng ta không thể hiểu họ trừ khi chúng ta cũng bị đặt trong tình thế ấy. Thậm chí, nếu chúng ta có chọn một con đường khác thì cũng chẳng sao, chúng ta cũng chẳng thể phán quyết hay đổ lỗi cho ai đó.

Vì thế, vì họ đã sinh ra bạn trên đời, bạn hãy tôn trọng và tha thứ cho họ. Nếu họ là những ông bố bà mẹ tốt, hãy nói với họ điều đó. Nếu bạn yêu họ (thực tế chẳng có ai ép buộc bạn phải yêu họ), hãy nói với họ. Và nếu họ có là những ông bố bà mẹ tồi, bạn hãy tha thứ cho họ và tiếp tục sống.

Là con cái, bạn có nghĩa vụ phải tôn trọng cha mẹ. Bạn có trách nhiệm đối xử tốt với họ hơn cả họ đối với bạn bằng cách tha thứ và đừng xét xử họ. Bạn có thể vượt trên cả những gì bạn đã được dạy dỗ.

QUY TẮC 71

HÃY CHO CON CÁI BẠN CHỨT KHÔNG GIAN

Chúng ta sẽ bàn một chút về vấn đề là cha mẹ tốt là thế nào – vai trò của bạn là gì khi bạn trở thành những ông bố, bà mẹ. Trước tiên, hãy nhìn vào quy tắc này – hãy cho con cái bạn chút không gian – cũng có nghĩa hãy ủng hộ và khuyến khích chúng. Thật ra, bạn không chỉ ủng hộ và khuyến khích con cái mình, mà hãy khuyến khích mọi đứa trẻ.

Điều này thực sự có ích cho trẻ em. Chúng luôn quây mắt với mọi lời chỉ bảo và từ duy nhất chúng phải nghe trong suốt thời thơ bé là chữ “không”. “Không con không được làm thế... Không, con chưa đủ lớn... Không, con không được lấy cái đó... Không, con không được đến đó... Không, con không được xem bộ phim kia...”.

Hãy nhớ lại xem có phải trước kia bạn cũng từng bị như thế.

Nói “không” với chúng ta thật quá dễ dàng, như thể chữ ấy chỉ chực vụt ra khỏi đầu lưỡi, nhưng để khuyến khích và động viên thì chúng ta phải học. Chúng ta phải học cách nói “được thôi”. Nhưng chữ được thôi ấy cũng khác biệt tùy thuộc vào lứa tuổi cũng như khả năng phát triển của từng đứa trẻ. Và cho dù nó có đi kèm với “nhưng chưa phải lúc này” hay “chừng nào con đủ lớn” thì một chữ “được thôi” ấy cũng đã là nguồn động viên tuyệt vời.

Nói với con trẻ rằng “Con làm việc đó chưa ổn lắm” hay “Nếu ta là con, ta sẽ không làm thế, con sẽ chỉ thất bại thôi” cũng chẳng khó khăn gì. Nhưng tốt hơn hết là khuyến khích chúng và để chúng tự học lấy bài học thất bại, thay vì nhồi nhét ý nghĩ thất bại ấy vào đầu chúng ngay từ phút đầu tiên. Tôi biết tất cả chúng ta đều muốn bảo vệ chúng khỏi nguy hiểm, thất bại và sự tuyệt vọng. Nhưng đôi khi chúng ta cũng cần tạm gác những lo âu ấy lại và động viên chúng tiến lên.

Những ông bố bà mẹ thực sự thành công là những người nói được câu: “Hãy mạnh mẽ lên, con có thể làm được, con sẽ làm tốt và làm thật xuất sắc”. Với sự động viên tích cực như thế, bọn trẻ sẽ tự tin hơn, làm được nhiều việc hơn và đạt được nhiều hơn. Nếu chỉ nói “không”, con trẻ sẽ lớn lên mà thiếu đi niềm tin và lòng tự tôn.

Tôi có một người bạn gái. Cô ấy đã từng mơ ước được trở thành diễn viên múa ba lê khi cô lên 6 tuổi. Nhưng chiều cao 6 phut (foot), bàn chân to và vóc dáng cao lớn chứng tỏ cô ấy sinh ra không phải để làm diễn viên múa ba lê. Tất nhiên bố mẹ cô ấy hẳn đã nhận ra điều đó và có thể đã khuyến khích cô làm một cái gì khác, vật tự do cho trẻ em chẳng hạn. Nhưng không, họ đã tìm cho cô ấy một lớp học ba lê. Và cô ấy chẳng mất nhiều thời gian lắm để nhận ra rằng ba lê không phải dành cho cô. Thế nhưng, quyết định nghỉ học là lựa chọn của chính cô ấy và cô ấy đưa ra quyết định đó một cách hoàn toàn tự tin (chỉ có điều cô ấy ước gì ba mẹ cô không chụp những bức ảnh tập ba lê ấy).

Bất kể bọn trẻ muốn làm gì, việc của bạn không phải là chỉnh sửa ước mơ của chúng, chặn đường, lên tiếng phản đối, dập tắt hy vọng và ngăn cản chúng bằng bất cứ giá nào. Những gì bạn cần làm là dẫn đường cho chúng, đồng thời vẫn động viên và khuyến khích chúng. Việc của bạn là cho chúng mọi thứ cần thiết để đạt được những điều chúng mong muốn. Việc chúng thành công hay không không phải là vấn đề. Vấn đề là chúng có cơ hội hay không.

QUY TẮC 72

ĐỪNG BAO GIỜ CHO MƯỢN TIỀN TRỪ KHI BẠN ĐÃ CHUẨN BỊ TINH THẦN TỪ BỎ SỐ TIỀN ĐÓ

Đầu đề đầy đủ của quy tắc này có lẽ phải là: Đừng bao giờ cho mượn tiền – bất kể là bạn bè, con cái, anh chị em hay thậm chí cả cha mẹ – trừ khi bạn đã chuẩn bị sẵn tinh thần để từ bỏ số tiền hoặc mối quan hệ ấy.

Tôi nhớ có một câu chuyện thú vị về một người tên là Oscar Wilde (thứ lỗi cho tôi nếu bạn không phải người đó). Anh ta mượn một quyển sách của một người bạn và quên đem trả. Người bạn kia đến tìm và đòi lại quyển sách vào đúng lúc Oscar đánh mất nó. Người bạn kia thắc mắc, chẳng phải Oscar đang huỷ hoại tình bạn của họ bằng việc không đem trả cuốn sách. Oscar Wilde chỉ đáp lại một câu: “Phải. Đó chẳng phải cũng là những gì anh đang làm khi đến đây đòi tôi quyển sách?”.

Đừng cho mượn tiền – một quyển sách hay bất cứ thứ gì – trừ khi bạn đã chuẩn bị sẵn tinh thần rằng, món tiền ấy hay đồ vật ấy sẽ chẳng bao giờ quay lại hoặc sẽ chẳng còn nguyên vẹn. Nếu bạn yêu quý một vật gì, đừng cho mượn. Nếu nó có ý nghĩa với bạn, hãy giữ nó an toàn. Nếu bạn cho mượn bất cứ thứ gì, bao gồm cả tiền bạc, và bạn coi trọng tình bạn – hay mối quan hệ đó – thì đừng mong nó quay về với bạn. Nếu nó thực sự quay về, thì đó là phần thưởng dành cho bạn. Nếu không, bạn phải chuẩn bị tinh thần từ đầu.

NẾU BẠN YÊU QUÝ MỘT VẬT GÌ ĐÓ, ĐỪNG CHO AI MƯỢN

Nhiều ông bố bà mẹ đã sai lầm khi cho con cái mượn tiền và sau đó thì thất vọng vì chúng không trả lại. Trong suốt quãng đời của con trẻ, cha mẹ luôn chu cấp tiền cho chúng và ngay khi chúng lớn lên rồi vào đại học hay bất cứ thứ gì tương tự, họ bỗng nhiên nhận ra rằng đó là một món nợ và đòi con cái phải trả nợ. Đương nhiên, chúng sẽ chẳng bao giờ trả. Chẳng ai phải dạy chúng điều ấy. Và mong chờ chúng làm điều ấy thì thật chẳng thực tế chút nào. Còn nếu chúng có thực sự làm như vậy, hãy tạ ơn Chúa và tận hưởng món quà đó.

Với bạn bè cũng vậy. Nếu bạn quan tâm đến chuyện có trả được hay không, thì đừng bao giờ cho mượn thứ gì. Nói cho cùng thì đó là quyết định của bạn. Bạn không nhất thiết phải cho ai mượn cái gì. Khi đã chấp nhận cho mượn, hãy chuẩn bị tâm lý coi như bạn đã mất nó, nếu không đừng cho mượn. Hiển nhiên nếu tiền bạc với bạn quan trọng hơn tình bạn thì hãy yêu cầu họ trả tiền – và cả tiền lãi nữa.

Cũng tương tự như thế với anh chị em hay cha mẹ (vì Chúa, đừng bao giờ cho họ mượn tiền, họ sẽ chẳng bao giờ trả bạn đâu). Vậy nên cho ai mượn tiền? Tất nhiên là người lạ. Và lẽ đương nhiên là họ cũng chẳng trả bạn đâu.

QUY TẮC 73

CHẲNG CÓ ĐỨA TRẺ NÀO HƯ

Có một câu nói từ miền bắc California đã tìm đường đến nước Anh, và nó làm tôi bực mình: “Chỉ có đứa trẻ ngoan mới làm điều không tốt”.

Nghe mới khó chịu làm sao. Tôi đã từng ghét câu nói đó. Nó là câu nói tệ nhất mà tôi từng được nghe. Nhưng giờ tôi thấy hối tiếc. Tôi viết nó lên bảng, và mặc dù có thể không bao giờ nói rằng: “Chỉ có đứa trẻ ngoan mới làm điều không tốt”, nhưng phải công nhận rằng tôi đồng tình với nó. Bạn thấy không, chẳng có đứa trẻ nào hư cả. Tuy vậy, có những đứa trẻ ngoan làm những điều chưa ngoan. Có thể có những đứa trẻ làm những điều thật kinh khủng, nhưng bản thân chúng không hư. Dù các con tôi có nghịch ngợm đến đâu thì chúng vẫn là những đứa trẻ tốt. Đôi lúc chúng làm tôi phát điên lên vì cách cư xử của chúng, nhưng mỗi khi nhìn chúng ngủ, chúng ta có cảm giác chúng như những thiên thần tí hon, thật ngoan ngoãn và thật hoàn hảo. Thật thế, những gì chúng làm ban ngày đôi khi làm tôi nổi giận – có thể chỉ là nghịch ngợm hay cư xử không đúng mực – nhưng bản chất của chúng đều là những đứa trẻ ngoan.

Lý do duy nhất giải thích cho những lỗi cư xử ấy là vì chúng đang khám phá thế giới và học những bài học về cái gọi là giới hạn. Chúng phải mắc lỗi để tìm ra cái gì là cái gì. Điều đó đơn giản là rất tự nhiên và bình thường.

BẠN KHÔNG THỂ THAY ĐỔI MỘT ĐỨA TRẺ HƯ, NHƯNG BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI MỘT HÀNH ĐỘNG XẤU

Cũng tương tự như thế với những cách cư xử vượt ra ngoài lẽ thường. Chẳng có đứa trẻ hư mà chỉ có những cử chỉ không tốt. Chẳng có đứa trẻ ngu ngốc mà chỉ có cách cư xử ngu ngốc. Chẳng có đứa trẻ độc ác mà chỉ có những hành động độc ác. Chẳng có đứa trẻ ích kỷ mà chỉ có những hành động ích kỷ. Chúng chẳng biết gì hơn và nhiệm vụ của bạn chính là dạy dỗ chúng, giúp đỡ và khuyến khích chúng. Bạn sẽ sai lầm ngay lúc đầu nếu bạn nghĩ rằng chúng hư. Bạn sẽ gần như nắm chắc phần thất bại nếu bạn cho rằng chúng chỉ toàn mắc lỗi. Bạn không thể thay đổi một đứa trẻ hư, nhưng bạn có thể thay đổi một hành động xấu. Nếu tin rằng chúng ngoan, bạn sẽ thành công dễ dàng. Tất cả những gì bạn cần làm là thay đổi hành động của chúng và mục tiêu đó hoàn toàn nằm trong tầm tay bạn.

Bạn sẽ tác động xấu đến đứa trẻ nếu bạn nói với nó: “Cháu là một đứa trẻ hư”. Nó sẽ khiến đứa trẻ nghĩ rằng nó khó có thể thay đổi được. Tốt hơn hết hãy nói với chúng: “Cháu nghịch quá”. Như vậy có nghĩa là chúng vẫn còn có thể là điều gì đó. Nhưng nếu bạn nói rằng chúng hư, thì có nghĩa chúng chẳng thể làm gì được nữa và điều đó thực sự sẽ ảnh hưởng đến chúng.

QUY TẮC 74

HÃY TỔ RA LẠC QUAN TRƯỚC NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU MẾN

Kể từ giờ phút này, là Người nắm luật chơi, bạn hãy luôn tỏ ra lạc quan trước những người bạn yêu mến. Không than vãn. Không phàn nàn. Không cần nhần. Không bao giờ có ai đó nghe thấy những điều đó từ bạn. Từ giây phút này, bạn sẽ là người luôn lạc quan, tích cực, vui vẻ, và luôn đem đến những điều tốt đẹp cho mọi người.

Khi ai đó hỏi thăm bạn, thay vì “chẳng có gì để phàn nàn, chẳng có gì để than thở”. Bạn sẽ nói “tốt, rất tốt, tuyệt vời”, không cần biết bạn đang ủ rũ nhường nào, không cần biết ngày hôm đó bạn đã trải qua ra sao và mặc kệ bạn đang chán chường thế nào. Bạn biết không, có một điều thú vị khi bạn đã nói “tuyệt vời” thì bạn không thực sự cảm thấy thế đi chẳng nữa, bạn cũng sẽ tìm ra được chuyện gì vui vẻ để tiếp tục câu chuyện. Thế nhưng, nếu bạn nói “khá hơn” thì tất cả những ý nghĩ tiếp theo đó đều sẽ toàn bóng đen. Hãy thử cách này – bạn sẽ thấy hiệu quả.

Từ ngày hôm nay, ngay từ giây phút này trở đi, bạn hãy luôn vui tươi. Vì sao ư? Bởi vì phải có ai đó chấm dứt mọi sự chán nản, và tất cả mọi người đều muốn như vậy. Cuộc sống vốn đầy rẫy gian nan và dối trá. Ai đó phải nân đỡ tinh thần chúng ta, xua tan đi sự ảm đạm. Vậy ai sẽ là người đó? Chính là bạn.

Tôi biết, tôi rất biết. Bạn đang ngồi đó đọc những dòng này và nghĩ: “Tại sao phải là mình? Tại sao lại trút gánh nặng ấy cho mình?”. Đơn giản bởi bạn làm được. Nhưng hãy nhớ quy tắc số 1, hãy làm điều đó một cách thầm lặng, chớ khoa trương và làm quấy rầy người khác. Chỉ thay đổi một chút trong tâm hồn, trong phương hướng của bạn. Từ giờ trở đi, bạn sẽ không làm gì khác ngoài việc tỏ ra lạc quan, vui tươi với những người bạn yêu mến. Tất nhiên, bạn có thể than vãn với người lạ, nhưng những người bạn yêu quý xứng đáng được bạn đối xử một cách vui vẻ. Bạn hãy vui vẻ, vui vẻ, và luôn luôn vui vẻ.

AI ĐÓ PHẢI NÂN ĐỖ TINH THẦN CHÚNG TA VÀ XUA TAN ĐI SỰ ẨM ĐẠM

Những người thành công là những người luôn lạc quan. Họ quan tâm đến những gì bạn bè xung quanh đang trải qua, cảm nhận hay đang phải chịu đựng hơn cả những vấn đề của chính họ. Họ luôn muốn biết chuyện gì đang xảy ra với bạn thay vì than vãn về bản thân họ. Họ luôn suy nghĩ, hành động theo hướng tích cực, và luôn chứng tỏ sự tự tin, sức sống và bầu nhiệt huyết của mình.

Tôi có một người bạn, anh ấy chuyển đến sống ở một nước xa lạ và chỉ biết một chút tiếng bản ngữ. Nhưng anh ấy rất lạc quan mỗi khi ở đó, bởi anh ấy chẳng biết những từ như buồn chán, đau khổ hay thất vọng. Nếu có ai đó hỏi thăm, anh ấy chỉ có thể nói “hạnh phúc”, đơn giản bởi đó là chữ duy nhất anh ấy biết. Và anh ấy cảm thấy hạnh phúc mỗi khi nói như thế.

QUY TẮC 75

HÃY GIAO CHO CON BẠN MỘT TRỌNG TRÁCH NÀO ĐÓ

Con cái rồi sẽ lớn khôn và rời bỏ gia đình. Từ những đứa bé chẳng biết gì chúng sẽ trở thành những người trưởng thành, biết uống bia và nhậu nhẹt ngay lúc bạn đau lưng ê ẩm. Bí quyết là hãy bắt đúng nhịp của chúng. Khi chúng lớn, bạn hãy lùi lại phía sau để chúng tự lập hơn. Hãy tự chống lại ý nghĩ làm mọi thứ cho chúng và để chúng tự tráng trứng⁶ hay sơn thùng rác⁷

Tuy nhiên, có một ranh giới mỏng manh. Bạn không thể bắt chúng làm hơn khả năng của chúng, nhưng bạn cũng đừng làm chúng chùn bước. Và lần đầu tiên khi bạn để chúng tráng trứng hay sơn thùng rác, chúng sẽ làm mọi thứ rối tung lên – lòng đỏ vương vãi trên nồi cơm điện và sơn thì dính đầy sàn nhà. Chính vì sợ những đồng bừa bãi đó mà hầu hết cha mẹ đều nói: “Không, không được”. Nhưng muốn tráng được một quả trứng thì cũng phải làm vỡ vài quả. Và nếu muốn bọn trẻ lớn lên có thể tìm được một công việc ra trò thì cũng phải tốn chút sơn.

KHI CHÚNG LỚN, BẠN HÃY LÙI LẠI PHÍA SAU VÀ ĐỂ CHÚNG TỰ LÀM MỌI VIỆC

Khi chúng còn nhỏ và lần đầu tiên tập uống nước trong cốc, chắc chắn chúng sẽ làm đổ nước. Chúng ta sẽ đứng đó, cầm sẵn chiếc khăn lau, sẵn sàng để lau bàn. Thế rồi khi chúng lớn, chúng ta lại quên mất cái cách giấu chiếc giẻ sau lưng và chờ chúng làm đổ mọi thứ. Lúc nào chúng ta cũng yêu cầu chúng phải dọn dẹp phòng sạch sẽ ngay khi có phòng riêng. Nhưng trước đó, chúng đã bao giờ làm thế đâu và đương nhiên là chẳng biết làm thế nào. Chúng ta phải học cách làm việc đó và cách tốt nhất để học là làm thật dở và làm khác đi những gì người lớn vẫn làm. Chúng ta sẽ phải giúp chúng, hãy giao việc cho chúng, từ từ thôi, và đừng quên hướng dẫn chúng.

Chúng ta luôn muốn chúng làm được mọi việc ngay từ lần đầu tiên, không đổ vỡ, không vỡ trứng, cũng không có sơn dính ra nhà. Thật ra, chỉ có những mong đợi của chúng ta là phi thực tế. Trưởng thành – đó là cả một quá trình đầy những cuộc lộn xộn như thế.

QUY TẮC 76

BỌN TRẺ CẦN CHÚT BẤT ĐỒNG VỚI BẠN ĐỂ CÓ THỂ BƯỚC VÀO ĐỜI

Bọn trẻ chẳng bao giờ dọn dẹp phòng ốc cho ngăn nắp. Chúng chơi nhạc thật lâu và ồn ã, khiến bạn phát điên lên. Mọi thứ sắp vượt quá giới hạn và vợ chồng bạn tự hỏi không biết mình đã làm gì sai khi có những đứa con lúc nào cũng ủ rũ, mặt mày nặng trĩu. Chúng thậm chí chẳng thèm nói năng gì với bố mẹ, đầy vẻ chán nản, luôn miệng kêu đói, cư xử thô lỗ, không ngừng gây rắc rối (nhưng khi gặp bạn bè thì lập tức hớn hởi)... Và vợ chồng bạn tự trách bản thân. Tất cả là lỗi của các bạn? Các bạn đã thiếu quan tâm đến con cái mình. Vớ vẩn. Tất cả chỉ toàn lo lắng hão huyền.

Bạn hãy nghĩ xem, bọn trẻ cần có những bất đồng nào đó với ba mẹ chúng, có thế chúng mới có thể bước ra đời. Nếu chúng quá yêu bạn, chúng sẽ chẳng bao giờ bước ra đời và tự lập. Bạn đã nuôi dạy chúng, tắm rửa, mặc quần áo cho chúng, cho chúng ăn và cho chúng tiền tiêu suốt cả đời, thế mà chúng thì lại chẳng thấy chuyện đó hay ho. Chúng muốn rời khỏi bạn, muốn được uống rượu thả cửa và lạm dụng quá mức những câu hứa hẹn kiểu người lớn. Chúng chẳng còn thiết làm chứng thiên thần bé nhỏ của bạn nữa. Chúng muốn tỏ ra thật bướng bỉnh, liều lĩnh, vô lễ và chúng tỏ mình là người trưởng thành. Chúng muốn khám phá mọi thứ và tự mình lao đầu và rắc rối. Chúng muốn chặt đứt sợi dây trói buộc của bố mẹ và chạy thẳng lên đời cao rồi hét lên với thế giới rằng, cuối cùng thì chúng cũng đã được tự do. Làm sao chúng có thể làm những điều ấy nếu cứ luôn e sợ bạn, luôn cảm thấy phải ở cạnh bạn và quá yêu bạn? Chúng phải tạo lập tự do bằng cách không hòa thuận với bạn nữa. Chúng muốn trước khi chúng ra đi và sau khi chúng quay trở về, thì chúng là một cái gì đó khác hơn nhiều so với đứa con mà bạn biết lúc trước.

CHÚNG PHẢI TẠO LẬP TỰ DO TRƯỚC KHI RA ĐI VÀ QUAY VỀ BÊN BẠN, KHÔNG CÒN LÀ ĐỨA TRẺ TRONG MẮT BẠN MÀ LÀ MỘT CÁI GÌ ĐÓ HƠN THẾ NHIỀU

Tất cả những điều đó đều rất tự nhiên và bạn nên chào đón nó. Theo tôi, bạn hãy để chúng bước vào sớm và như thế chúng sẽ quay về với bạn sớm. Bạn sẽ không còn xoa đầu chúng, bón cho chúng ăn hay đọc truyện cho chúng nghe nữa. Nhưng rồi bạn sẽ tìm được một người bạn, người mà bạn có thể toàn tâm toàn ý chia sẻ ngọt bùi.

Nếu muốn, hãy giữ chân chúng rồi bạn sẽ thấy chúng sẽ càng giận bạn lâu hơn. Hãy giữ những cảm xúc ấy cho riêng mình thôi, nếu không chúng sẽ lâu quay trở về bên bạn hơn bởi chúng thấy mình có lỗi.

Hãy để con bạn đọc câu này: Đừng làm cha mẹ phải khổ sở vì mình. Cũng như bạn, chúng cũng cảm thấy sợ một mối quan hệ mới kiểu như thế. Bạn hãy cho chúng chút không gian, chúng sẽ hiểu ra khi tiến bước về phía trước.

QUY TẮC 77

CON BẠN SẼ KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN KHÔNG ƯA

“Ôi, không, không phải Mickey Brown chứ!?”. Đó là câu nói thường nhật của mẹ tôi mỗi buổi sáng thứ bảy. Mẹ ghét Mickey Brown. Bà luôn tỏ ra miễn cưỡng và không che giấu việc bà chẳng ưa cậu ta. Tại sao? Tôi cũng không biết. Gần như bà chẳng thích đứa bạn nào của tôi, nhưng mọi sự căm ghét dường như đều đổ lên đầu Mickey Brown. Bà thậm chí ghét cậu ta ngay cả khi chưa gặp.

Đôi khi, con bạn cũng sẽ kết bạn với những người bạn không thích. Đó cũng là lẽ đương nhiên. Hãy sống chung với thực tế ấy. Trẻ con luôn bị hấp dẫn bởi những đứa trẻ khác chúng. Đó là một cách để học hỏi. Chúng chơi với những đứa con nhà nghèo và nhà giàu bởi chúng chẳng hề có tí tẹo kinh nghiệm nào trong việc kết bạn và chúng lại muốn biết cảm giác ấy thế nào. Chúng chơi với cả chứng thằng công tử hư hỏng, những đứa trẻ khác giống nòi với chúng, những cậu nhóc lòi thoi lệch thếch đến bốc mùi, những đứa trẻ mắc bệnh tự kỷ, những đứa trẻ đến từ những túp lều gyp-sy và cả với những đứa trẻ đom đóm đáng từ những gia đình trung lưu.

Dù chúng chơi với ai, chúng ta thường có xu hướng không đồng ý. Đó là tâm lý tự nhiên của con người, nhưng chúng ta không nên như vậy. Chúng ta nên ủng hộ, đồng tình với chúng và chào đón bạn bè chúng. Tại sao ư? Nếu việc con bạn kết thân với đứa trẻ nào đó là một cách thử thách lòng khoan dung của bạn thì tại sao lại không. Điều đó cho thấy chúng ta nuôi dưỡng chúng không phải để trở thành những đứa trẻ chất đầy lòng định kiến, phê phán. Và nếu chúng ta không muốn chúng như vậy, bản thân chúng ta cũng đừng như vậy.

Điều nực cười là bố mẹ của Mickey Brown cũng chẳng ưa gì tôi. Ông ta không cho chúng tôi nghịch súng và tôi luôn lén mang súng vào nhà khi ông ta không để ý. Tôi cũng chẳng thích thú gì trò súng đạn – dù là súng đồ chơi – nhưng tôi khoái trí khi thấy ông ta tức tối...

Một trong những đứa con của tôi muốn tổ chức tiệc sinh nhật và nó nó khăng khăng mời cho được một bạn học cùng lớp, một đứa trẻ với thành tích bất hảo (như chúng ta vẫn thường gọi là “đứa trẻ ngỗ nghịch” - dù sao thì theo quy tắc 73, chúng ta cũng không nên gọi như thế). Khi bố mẹ đứa trẻ đến đón nó về, họ rất xúc động, như thể đó là bữa tiệc sinh nhật đầu tiên con họ được mời. Điều gì đã xảy ra? Hành động của cậu bé ra sao? Cậu bé thực sự là một thiên thần và chẳng làm gì sai trái. Cậu bé cư xử rất đúng mực và tôi nghe thấy những tiếng lẩm bầm: “Đừng bao giờ để nó đến nữa” suốt trong nhiều tuần sau đó. Không phải vậy. Nghiêm túc mà nói, cậu bé cũng đã làm náo loạn một chút, nhưng cũng chẳng nhiều hơn so với những đứa khác. Trong khi đó, tôi đã bắt gặp một đứa trẻ vốn được cho là rất ngoan đang cố tọng đầy bánh sandwich bơ và thạch vào đôi ủng của tôi.

NẾU CON BẠN KẾT THÂN VỚI ĐỨA TRẺ NÀO ĐÓ LÀ MỘT CÁCH THỬ THÁCH LÒNG KHOAN DUNG CỦA BẠN THÌ TẠI SAO LẠI KHÔNG

QUY TẮC 78

VAI TRÒ CỦA BẠN KHI LÀ MỘT NGƯỜI CON

Giờ thì bạn đã trưởng thành và có thể chẳng thể nào nhận ra mình với vai trò của một đứa trẻ. Cho dù người khác có thể nhìn bạn với ánh mắt hiếu kỳ nếu bạn đi mua sắm với bố mẹ và vô tình xếp hàng ở “Khu vực dành cho bố mẹ và trẻ em”, nhưng thực tế bạn vẫn là trẻ con.

NGHĨA VỤ CỦA BẠN LÀ LỄ PHÉP, CHÍN CHẮN, KIÊN NHẪN VÀ CÓ THÁI ĐỘ HỢP TÁC VỚI CHA MẸ

Ngay cả khi cha mẹ bạn không còn nữa và bạn đã được lên chức, thì nói cho cùng bạn vẫn cứ là một đứa trẻ. Và bạn có trách nhiệm của bạn. Trách nhiệm của bạn – người nắm các quy tắc – là lễ phép, chín chắn, kiên nhẫn và có thái độ hợp tác với cha mẹ.

Phải. Có thể điều này sẽ làm bạn bực mình, song từ giờ phút này trở đi, bạn phải làm tròn vai trò đơn giản của mình:

- Đối xử với họ thật tốt
- Chăm sóc và quan tâm xem liệu đó có phải điều họ muốn hay họ cần không
- Ủng hộ và động viên họ nếu điều đó là điều họ muốn hoặc họ cần
- Lắng nghe họ mỗi khi họ ca thán mà không tỏ ra chán ngán
- Trân trọng quảng đời dài đằng đằng và gian nan mà họ đã trải qua, nhờ đó họ đã tích góp được những kinh nghiệm quý báu – một vài kinh nghiệm có thể cũng có ích cho bạn – và bạn sẽ tự thắc mắc liệu mình có còn lắc đầu quày quẩy và tảng lờ mọi điều họ nói không
- Đến thăm, viết thư, gọi điện thoại và nói chuyện thường xuyên hơn mức bạn cho là tốt – có thể không nhiều đến mức họ cho là tốt
- Đừng làm họ mất mặt trước con bạn, hãy nói về họ như những người ông, người bà vĩ đại nhất trên thế giới
- Luôn vui vẻ mỗi khi họ tới chơi và để họ xem bất cứ chương trình ti vi nào họ thích mà không một lời phàn nàn.

Tại sao bạn phải làm tất cả những điều này? Bởi họ là người cho bạn cuộc sống này, là người nuôi dạy bạn nên người. Phải. Có những lúc họ phạm sai lầm nhưng hãy bỏ qua mọi thứ.

Cha mẹ chúng ta xứng đáng được đối xử tốt khi về già và khi họ cần ai đó lắng nghe và chăm sóc – họ cũng là những vú em tuyệt vời (và còn rất rảnh rang nữa).

QUY TẮC 79

VAI TRÒ CỦA BẠN KHI LÀM CHA MẸ

Thề có Chúa, đây là điều khó khăn nhất. Bạn có vai trò của bạn, vai trò rất quang trọng. Nhưng làm thế nào để có thể định nghĩa điều đó một cách thực tế nhất để bạn có thể thực hiện nó?

Tác giả của cuốn *Nuôi dạy các cậu bé* và nhiều cuốn sách khác về đề tài nuôi dạy trẻ em, Steve Buddulph, trả lời phỏng vấn với giới báo chí rằng, công việc của các ông bố bà mẹ là nuôi sống các con bạn cho đến khi chúng đủ lớn để tự giúp mình...

Nếu bạn đủ tinh thần làm cha mẹ, có nghĩa là bạn đã ký vào bản hợp đồng vô hình với con bạn rằng sẽ cho chúng những gì tốt nhất có thể. Tôi không muốn nói đến khía cạnh sở hữu về vật chất. Nhiệm vụ của bạn, nếu bạn đồng ý lựa chọn, là thỏa mãn tất cả những yêu cầu cao nhất trong việc nuôi dạy trẻ. Bạn sẽ động viên, ủng hộ, kiên nhẫn, trung thành, thẳng thắn, quan tâm, yêu quý và đối xử tốt với chúng.

Bản phải đảm bảo cho chúng được ăn những thức ăn tốt nhất cho sự phát triển. Bạn cho chúng sự giáo dục tốt nhất với năng khiếu của chúng. Bạn sẽ nỗ lực khiến chúng hứng thú với mọi lĩnh vực thay vì chỉ những lĩnh vực bạn thích. Bạn chỉ ra cho chúng những giới hạn cần thiết để chúng biết cái gì chúng có thể và không thể làm – tất nhiên chúng có thể vượt quá một số khuôn khổ nhất định ở mức độ có thể chấp nhận. Bạn sẽ điều tiết sự giám sát của bạn với chúng tùy theo từng độ tuổi – trẻ nhỏ cần để mắt đến nhiều hơn trẻ lớn. Bạn cho chúng nơi trú ẩn an toàn – bất kể chúng gặp phải rắc rối gì trong thế giới rộng lớn nhưng đen tối ngoài kia.

Bạn hãy vững vàng, yêu thương, chia sẻ, quan tâm và có trách nhiệm với chúng. Bạn sẽ cho chúng thấy chứng tiêu chuẩn và trở thành hình mẫu để chúng noi theo. Bạn sẽ không nói hay không làm gì mà bạn cho rằng chẳng tự hào gì nếu chúng biết. Bạn sẽ đứng lên vì chúng, bảo vệ chúng. Bạn sẽ giúp trí tưởng tượng của chúng bay xa, sẽ giúp chúng phát triển thật sáng tạo, sôi nổi và đầy háo hức với thế giới bên ngoài.

Bạn sẽ đồng tình với chúng, nuôi dưỡng lòng tự tôn của chúng, giúp chúng tự tin và đưa chúng đến với thế giới bên ngoài như những thành viên có hiểu biết, được giáo dục, lịch lãm và có ích cho xã hội. Khi thời điểm rời mái ấm đến, bạn sẽ là người chuẩn bị hành trang cho chúng và vẫn sẽ tiếp tục ủng hộ chúng tìm đôi cánh cho riêng mình.

Như thế cũng chẳng có gì đáng kể, phải không bạn?

PHẦN IV

NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ XÃ HỘI

Mỗi ngày chúng ta đều phải tiếp xúc với những con người đang sống thực sự – trong công việc giao tiếp, khi đi mua sắm, mọi nơi mọi lúc – có thể chúng ta đã biết họ từ trước, song đa phần là những người xa lạ. Có những mối quan hệ mà chúng ta thích và những mối quan hệ mà chúng ta không thích, không phụ thuộc và mức độ quan trọng. Vì thế, chúng ta sẽ cùng bàn về những quy tắc ứng xử trong một xã hội như thế. Tất nhiên, đây không phải là những quy tắc cứng nhắc mà chỉ có tính định hướng và nhắc nhở chúng ta.

Trước hết là một số quy tắc ứng xử trong công việc. Nói cho cùng, hầu hết thời gian chúng ta đều dành cho công việc và những gì chúng ta có thể làm để thành đạt, dễ thở hơn trong môi trường công việc thì chắc chắn không phải điều tồi tệ, phải vậy không?

Quy tắc cư xử trong xã hội là quỹ đạo thứ tư bao quanh chúng ta (hạt nhân là chính bạn, quỹ đạo thứ hai là người bạn đời, quỹ đạo thứ ba là gia đình, bạn bè, quỹ đạo thứ tư là các mối quan hệ xã hội, quỹ đạo thứ năm là toàn bộ thế giới còn lại). Thật dễ dàng khi cho rằng nhóm của chúng ta, tầng lớp xã hội của chúng ta hay thế giới của chúng ta ở bất kỳ quy mô nào đều đúng đắn, quan trọng nhất và hơn thế giới của bất cứ ai khác. Mỗi thế giới đều luôn cho là như vậy. Làm thế nào để vạch ra quỹ đạo thứ tư ấy, sao cho nó bao gồm cả những người từ những bối cảnh, những dân tộc, cộng đồng khác chúng ta? Có như thế chúng ta mới thực sự cảm nhận được chúng ta là một phần trong cả cộng đồng lớn, một cộng đồng của những con người. Thêm một vấn đề hơn là bớt một. Và nếu giả định rằng đó là một bối cảnh với hai nhân vật “họ” và “chúng ta”, trong đó tất cả chúng ta đều là “họ” và đều là “chúng ta”, thì việc loại bỏ một ai đó vì bất cứ nguyên do gì cũng luôn là việc quá đơn giản.

Chúng ta phải tôn trọng mọi người, hay điều gì khác? Chúng ta phải quan tâm đến mọi người hoặc mọi thứ sẽ trở nên tồi tệ. Chúng ta phải giúp đỡ mọi người, bất kể người đó là ai, bởi không ai sẽ giúp đỡ chúng ta khi chúng ta cần. Hãy là người đầu tiên giúp đỡ mọi người. Tại sao ư? Đơn giản, chúng ta là người nắm luật chơi.

QUY TẮC 80

CON NGƯỜI VỐN GẦN GŨI NHAU HƠN BẠN NGHĨ

Tôi có một người bạn, cũng không phải bạn đặc biệt, chỉ hơn mức quen biết đôi chút. Anh ta là một người rất bình thường: kinh doanh máy tính, có một gia đình riêng, chẳng có gì đặc biệt và bình thường như bao người bình thường khác, hay ít ra anh ta nghĩ vậy.

Anh ta sinh ra và lớn lên ở Anh. Đôi khi anh ta hay nói này nói nọ về chuyện những người nhập cư. Cách đây không lâu, anh ta phác giác ra mình chỉ là con nuôi. Phát hiện đó cũng chẳng vấn đề gì lắm, nhưng nó thôi thúc anh ta đi tìm gia đình mình. Bạn đoán đúng đấy. Bố đẻ anh ta là “người nước ngoài”*⁸. Giờ bạn sẽ không nhận ra điều đó khi nhìn anh ta. Nhưng thực tế anh ta chỉ mang một nửa dòng máu Anh. Thú vị đấy chứ.

Nếu nhìn lại quãng đời của một ai đó, bạn sẽ nhận ra nhiều điểm đặc trưng của những cộng đồng hay những nhóm sắc tộc khác nhau. Chẳng có ai trong chúng ta là “thuần” cả. Mọi thứ bị trộn lẫn, quấy đều lên và đan xen vào nhau cho đến khi ai đó buộc phải tiết lộ xuất thân của mình. Khi tìm hiểu quá khứ đủ xa, bạn sẽ thấy tất cả chúng ta đều có những điểm khác biệt. Dường như một nửa số đàn ông châu Âu đều có nét gì đó tương đồng với Genghis Khan, một người gốc Mông Cổ.

Bạn hỏi tôi muốn nói gì? Hãy đừng phán xét người khác bởi chúng ta đều là con người, và từ trong xuất xứ sâu xa, chúng ta đều như nhau. Nếu bạn tìm hiểu về quá khứ đủ xa, bạn sẽ thấy chúng ta đều có mối liên hệ với nhau và chẳng có gì khác biệt.

CỎI BỎ MỌI THỨ BÊN NGOÀI VÀ BẠN SẼ THẤY CHÚNG TA CHẴNG KHÁC NHAU LÀ BAO

Chúng ta phải chấp nhận những cộng đồng khác, những nền văn hóa khác cho dù họ khác biệt với ta rất nhiều, bởi nếu cỏi bỏ mọi thứ bên ngoài bạn sẽ thấy hóa ra chúng ta cũng chẳng khác nhau là bao.

Đúng thế, có thể chúng ta ăn mặc khác nhau, nói những ngôn ngữ khác nhau và có những phong tục khác nhau, song tất cả chúng ta đều biết yêu, đều mong có ai đó để ôm ấp, muốn có một gia đình, muốn được hạnh phúc và thành đạt, muốn mình không sợ hãi bóng tối, muốn được sống thật lâu, được ra đi thanh thản, muốn mình trông thật hấp dẫn, đừng quá béo, quá già hay quá ốm yếu. Có gì khác biệt nếu chúng ta mặc vét, sari hay mặc váy cỏ nếu tất cả chúng ta đều khóc mỗi khi đau buồn, đều cười khi vui vẻ và bụng thì réo ầm ĩ mỗi khi đói? Rũ bỏ mọi thứ áo quần trong giây lát và chúng ta sẽ đều như nhau, đều rất đáng yêu và rất con người.

QUY TẮC 81

THA THỨ CHẴNG LÀM HẠI AI

Nổi cáu, cần nhần, cư xử thô lỗ và thề thốt thì thật dễ. Nhưng tha thứ thì không. Tôi không muốn nói đến việc nhần nhin chịu đựng hay cái gì tương tự, mà nói về cách nhìn mọi việc ở góc độ của một người khác và tha thứ.

Mới đây tôi gặp một vụ rắc rối khi đi nghỉ vì một anh chàng đi xe đạp và cho rằng ai đó (không phải tôi) đi sát anh ta quá và suýt nữa đã hất anh ta ngã xuống đường. Anh ta quát tháo ầm ĩ, khiếm nhã, hung hãn, làm loạn lên và ăn nói thô lỗ. Tôi cố gắng nói chuyện phải trái với anh ta với tư cách là một người bị anh ta lăng mạ và thế là anh ta chửi bới luôn cả tôi. Sau một hồi anh ta lái xe đi và giờ nằm đấm về phía tôi khiến chiếc xe loạn choạng. Tôi tha thứ cho anh ta một cách dễ dàng, chẳng phải vì lý do tôn giáo, mà đơn giản tôi cười vì anh ta đã chọn nhầm dịp để đi nghỉ.

Hắn người ta đã khuyên anh ta rằng, chuyển dã ngoại bằng xe đạp sẽ rất thú vị nhưng đường đi sẽ rất gồ ghề và ngày hôm đó trời mưa suốt. Anh ta quá mệt mỏi, ướt sũng, đau ê ẩm khắp người và chẳng lấy gì làm vui vẻ. Vậy thì tại sao tôi lại không thể tha thứ cho anh ta? Nếu tôi chọn cách đi nghỉ như thế, tôi cũng sẽ bực mình, nóng tính, sẵn sàng đánh lộn với bất cứ ai. Tôi cảm thấy tiếc cho anh ta và tôi cảm nhận được chuyện chẳng lấy gì làm vui của anh ta. Anh ta đã sai lầm khi dùng thứ ngôn ngữ thô tục ấy – nhất là với trẻ con. Lúc ấy, anh ta rất hung hăng và sẵn sàng đánh lộn. Nhưng người như thế rất có thể cũng là tôi hay bạn, trong hoàn cảnh ấy: lạnh, ướt và khốn khổ. Và ai dám nói chúng ta sẽ chẳng mất bình tĩnh nếu chọn nhầm ngày nghỉ như thế vậy?

Tha thứ không có nghĩa là để mặc người khác chi phối. Chúng ta vẫn có thể thẳng thắn mà nói: “Xin lỗi, tôi không nhất thiết phải làm điều đó”. Nhưng chúng ta cũng có thể cố gắng để tha thứ, vì chúng ta có thể đứng trên lập trường của người khác để nhìn nhận. Thật ra chữ đúng nghĩa là khoan dung chứ không phải là tha thứ. Dù là với nghĩa nào, chúng ta cũng không nên tha thứ cho mọi lỗi lầm theo kiểu nhần nhin. Chúng ta vẫn có thể nói: “Biển đi với cái thứ ngôn ngữ thô lỗ và cái xe đạp cùng mùi khó của người cậu”, trong khi vẫn thương tiếc cho kẻ ngu ngốc. Anh ta là một người tốt làm điều xấu.

Hãy luôn ghi nhớ một điều: bất cứ ai làm bạn khó chịu đều rất có thể đã trải qua những điều tồi tệ trước đó.

THA THỨ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ ĐỂ NGƯỜI KHÁC CHI PHỐI BẠN

QUY TẮC 82

GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC CŨNG CHẴNG HẠI GÌ

Trong phần trước chúng ta đã đồng ý rằng khi ai đó nổi cáu với bạn, rất có thể trước đó họ đã trải qua điều gì tồi tệ. Vì thế bạn hãy cố gắng biến mỗi ngày thành một ngày tốt đẹp với họ trước khi họ trút điều đó lên người khác. Bạn hãy tỏ ra thiện chí hơn một chút và có thể, chỉ có thể thôi, người đi xe đạp đó đã không hung hăng như vậy. Có lẽ, suốt ngày hôm đó anh ta chưa gặp được người nào đối xử tử tế. Cũng có thể lâu lắm rồi chẳng có ai tử tế với anh ta. Bạn thấy không, đó là lỗi của chính bạn, giá như bạn tử tế với anh ta hơn, có thể hôm đó anh ta không trút giận lên bạn.

Khi đã đã nhận thức được đó là những điều chúng ta nên làm, thì việc sẵn sàng giúp đỡ và cư xử tốt với mọi người rất dễ dàng. Như thế, phản ứng đầu tiên của bạn thay vì: “tôi đang rất bận, anh có thể nhờ ai khác không?” sẽ là: “Tất nhiên, tôi có thể chỉ anh cách làm, không vấn đề gì”.

Bạn hãy thử coi đó là tác phong làm việc mới của bạn và xem nó có thể giúp gì cho sự nghiệp và thành công của bạn. Là một người luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi người không có nghĩa là bạn trở thành người để mọi người sai khiến. Thực tế là ngược lại.

Khi thấy ai đó gặp rắc rối – thậm chí chỉ đơn giản là họ làm tung tóe mọi thứ trong khi cố gắng lên xe – bạn luôn có thể gợi ý “Tôi có thể giúp gì cho anh?”. Nếu muốn họ có thể đồng ý, nếu không... cũng chẳng sao, bạn đã ngỏ lời và đó mới là điều quan trọng nhất.

Tóm lại, hãy bắt đầu mỗi ngày với những ý nghĩ tốt đẹp nhất về mọi người, hãy là người đầu tiên mỉm cười và để ý khi ai đó cần bạn giúp đỡ. Hãy đặt mình ở vị trí người khác, thông cảm với những vấn đề của họ – mặc dù bạn không có nghĩa vụ phải giải quyết những vấn đề đó. Hãy dành thời gian cho mọi người để biết chắc mọi việc đang diễn ra suôn sẻ. Và tất nhiên, “mọi người” ở đây cũng bao hàm cả những người lạ. Đôi khi nếu chúng ta biết gạt bỏ mọi vấn đề và mỉm cười với những người ta chưa từng quen biết, thế giới sẽ bắt đầu một ngày với ít hận thù hơn.

HÃY BẮT ĐẦU MỖI NGÀY VỚI NHỮNG Ý NGHĨ TỐT ĐẸP NHẤT VỀ MỌI NGƯỜI

QUY TẮC 83

HÃY TỰ HÀO VỀ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÙNG CHUNG SỨC LÀM NÊN

Cách đây không lâu tôi có đến Ireland – một đất nước thần thoại, rất thân thiện, văn minh và cũng rất thú vị. Tôi nhận ra một điều đặc biệt trong cách họ nói về những dự án đô thị của họ. Hôm đó tôi đang đi taxi và chúng tôi bàn tán về một dự án làm đường đàu đó ở ReyKjavik. Tôi hỏi và được biết hình như họ đang định hạ thấp con đường xuống - “À, phải, chúng tôi đang làm một con đường vì con đường củ ở đây quá tẹt vào mùa đông”. Khi trở về Anh, tôi cũng hỏi một tài xế taxi câu hỏi tương tự về một con đường gần Heathrow. “Ồi, ông bạn ơi, ông hỏi bọn họ làm gì ở đó hả, lúc nào cũng đào bới đóng đường xá lên”. Ở Ireland, họ luôn nói “chúng tôi” - ví như: “Chúng tôi đang làm cái này”. Còn ở Anh họ nói “bọn họ” - “Bọn họ đang làm cái kia”. Thật thú vị.

Tôi chưa bao giờ để tâm đến chuyện làm thế nào để chúng ta thật nổi bật hay chúng ta cảm nhận thế nào về cộng đồng xung quanh. Những người dân Ireland có lòng tự tôn và tính cộng đồng rất cao và họ luôn nói về “chúng tôi”

Muốn là một thành viên tích cực trong cộng đồng, có lẽ chúng ta phải để chút hứng thú xem chuyện gì đang diễn ra, tham gia vào đó, chấm dứt mọi sự phàn nàn và hòa nhập vào cộng đồng, nỗ lực biến chuyển mọi thứ từ sâu xa bên trong. Cũng giống như một cửa hàng mua sắm bất chợt đóng cửa, mọi người đều bực mình và cho rằng đó là chuyện tồi tệ – thế rồi họ chuyển sang mua hàng ở một siêu thị lớn nào đó ngoài thị trấn. Bạn không nên làm theo bất cứ cách nào trong hai cách ấy. Nếu bạn muốn có một cộng đồng, hãy là một phần trong đó, ủng hộ nó, nếu không nó sẽ đứng tại chỗ và sau đó là sụp đổ.

Tôi không có ý định khuyên bạn tham gia vào hội đồng thành phố hay ghé một chân vào tất cả các loại ủy ban này nọ; nhưng bạn có thể ủng hộ bằng cách tham dự, dành chỗ nó chút hứng thú và tìm hiểu xem chuyện gì đang diễn ra.

MUỐN ĐÓNG GÓP CHO CỘNG ĐỒNG CỦA MÌNH, CHÚNG TA PHẢI DÀNH CHO NÓ CHÚT HỨNG THÚ... VÀ LÀ MỘT PHẦN TRONG ĐÓ.

Không nhất thiết cứ phải sống ở nông thôn mới có thể cảm nhận mình là một phần trong một cộng đồng nào đó.

Hầu hết mỗi thành phố đều bao gồm những cộng đồng nhỏ với đặc tính riêng và ranh giới rõ ràng. Bạn hoàn toàn có thể đóng góp cho cộng đồng nhỏ của riêng bạn và bạn sẽ cảm thấy mình là một bộ phận trong đó.

Nếu cộng đồng của bạn – giới hạn rộng hơn có thể là cả đất nước của bạn – làm điều gì bạn không tán thành, bạn chỉ có thể thay đổi nó khi nói lên những gì bạn nghĩ. Tôi không ám chỉ việc ngồi lê la trong quán rượu rồi càu nhàu lên án. Bạn phải tham dự vào việc đó, theo cách nào đó và thay đổi nó.

QUY TẮC 84

HỌ SẼ ĐƯỢC GÌ TRONG CUỘC CHƠI?

Tất cả chúng ta ai cũng muốn là người chiến thắng. Trong công việc và trong hầu hết mọi mặt của cuộc sống, chiến thắng là một điều tốt đẹp, và tất nhiên chúng ta chẳng muốn thất bại. Không có ai bị sắp đặt là người thua cuộc. Song, hầu như tất cả mọi người đều cho rằng nếu chúng ta thắng thì ai đó, ai đó xung quanh ta sẽ phải thất bại. Thật ra, không nhất thiết phải như vậy.

Trong mọi trường hợp, người nắm luật chơi sẽ luôn cân nhắc thận trọng và tự hỏi “người khác được gì trong chuyện này?”. Nếu bạn biết động cơ của ai đó, bạn sẽ điều khiển được cuộc chơi (và hành động của bạn) để có được những gì bạn muốn mà đối phương vẫn cảm thấy họ cũng được cái gì đó. Ý tưởng về cái gọi là “lương toàn kỳ mỹ” có thể không tồn tại trong chốn công sở, song có thể áp dụng cho hầu hết mọi hoàn cảnh và mọi mối quan hệ khác.

Để biết người khác muốn gì và cần gì, hãy dừng lại và giữ cho mình một góc nhìn khách quan và nhận định sự việc với tư cách là người ngoài cuộc.

Bạn sẽ thấy rằng bỗng nhiên đó không còn là chuyện “bạn” với “họ” nữa, và bạn sẽ không còn nghĩ đến chuyện “họ” phải nhường chiến thắng cho “bạn”.

BẠN CÓ ĐƯỢC ĐIỀU BẠN MUỐN, NHƯNG HỌ CẢM THẤY MÌNH CŨNG ĐƯỢC GÌ ĐÓ TRONG CUỘC CHƠI

Áp dụng quy tắc này với những người hiểu được nó sẽ đem lại cho bạn phần thưởng lớn – mọi người sẽ luôn sẵn sàng được hợp tác với bạn, bởi giữa họ và bạn có sự thấu hiểu lẫn nhau. Khi bạn đã học được cách tìm ra “điểm mấu chốt” của người khác, bạn có thể linh động trong mọi cuộc thương lượng và gặt hái được thành công nhờ sự chín chắn của mình, đó cũng là một thắng lợi nho nhỏ nữa giành cho bạn.

Việc làm “lương toàn kỳ mỹ” như thế không chỉ có tác dụng trong công việc. Bạn hãy thử dùng nó khi ở nhà. Nếu mọi người tranh cãi về việc đi nghỉ ở đâu, còn bạn thực sự muốn một chuyến cưỡi ngựa ở Pháp, bạn hãy nghĩ xem mọi người sẽ được gì trong chuyến đi đó – cái gì có thể làm họ vui thích? Hãy nhấn mạnh những điểm đó và chắc chắn họ sẽ tán thành ý kiến của bạn. Nếu chẳng có điều gì hấp dẫn họ trong chuyến đi ấy, bạn hãy nghĩ rộng hơn một chút – hãy tìm một nơi bạn vẫn có thể đi cưỡi ngựa trong khi mọi người có thể đi câu hay bơi thuyền. Bạn hãy xem hiệu quả thế nào. Chỉ đơn giản là tự hỏi mình xem “Người khác sẽ được gì?”, điều đó sẽ giúp bạn suy nghĩ thông suốt hơn.

Đối với các ông bố, bà mẹ thì đây cũng là một cách tốt. Nếu bạn áp đặt mọi luật lệ mà không buồn quan tâm bọn trẻ muốn gì và cần gì, chúng sẽ chống đối bạn, hay ít nhất là tỏ ra ngoan cố. Một lần nữa, hãy tự hỏi: “Chúng có thể có được điều gì?”, bạn sẽ nhìn nhận được vấn đề dưới góc độ của chúng, mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn nhiều. Và bạn là người thắng cuộc.

QUY TẮC 85

HÃY GIAO THIỆP VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN

Muốn thành công trong cuộc sống, trong công việc và ngoài xã hội, bạn cần biết rằng có hai loại người có thể giao thiệp. Loại người thứ nhất là loại người có thể nâng đỡ bạn, lạc quan trong cuộc sống, luôn luôn tràn đầy sức sống và nhiệt huyết. Họ đi con đường của riêng họ, nói về con đường họ đã lựa chọn và khiến bạn cảm thấy được sống là một điều tuyệt vời. Loại thứ hai là những người luôn phàn nàn về mọi thứ và kéo bạn xuống với sự ỉ ạch của họ. Nếu bạn muốn làm điều gì đó và muốn cảm nhận hạnh phúc thì đó không phải loại người nên giao thiệp.

Vì thế, hãy giao thiệp với những người lạc quan và thông minh. Tôi muốn nói đến những người luôn cho rằng cuộc sống là một thử thách thú vị đáng để bươn chải và gạt hái niềm hạnh phúc của thành công, những người có cái nhìn thú vị về cuộc sống, khiến bạn thấy vui vẻ khi nói chuyện, những người luôn nói những điều lạc quan thay vì suốt ngày ca thán. Đó là những người luôn khen bạn trông thật tuyệt vời thay vì lúc nào cũng chê bai bạn.

Lúc trước chúng ta đã nói đến việc vứt bỏ một số thứ ra khỏi cuộc sống của bạn – những thứ hữu hình (xem Quy tắc 39). Giờ có lẽ đã đến lúc loại bỏ một số người nào đó. Trước tiên hãy xem bạn đang quen với những người thế nào.

Những người nào có thể khiến bạn thực sự:

- * Thấy phấn khởi khi gặp họ?
- * Giúp bạn đối phó với bất cứ trở ngại nào?
- * Khiến bạn tươi cười và cảm thấy mình thật tuyệt?
- * Chăm sóc, ủng hộ và động viên bạn?
- * Khuyến khích những ý tưởng hay định hướng mới của bạn?

Và những người nào khiến bạn:

- * Xuống tinh thần mỗi lần gặp họ?
- * Làm bạn bực mình, chán nản?
- * Gạt phắt những ý tưởng của bạn và dội nước lạnh vào những kế hoạch của bạn?
- * Không thực sự quan tâm đến bạn?
- * Không làm bạn cảm thấy mình có thể đạt được điều gì đó?

Bạn hãy giao tiếp với những người thuộc nhóm thứ nhất và loại ra khỏi danh sách những người thuộc nhóm thứ 2 – trừ khi đó là do họ đã trải qua một ngày tồi tệ (mà tất cả chúng ta ai cũng từng trải qua những ngày như thế). À, nhưng có lẽ bạn sẽ cảm thấy hơi tệ bạc nếu gạch bỏ tên họ một cách không thương tiếc như thế. Có thể, nhưng khi gặp gỡ bạn bè, tôi muốn đó sẽ là những giây phút thực sự vui vẻ thay vì ngồi than phiền về họ. Nếu phải phàn nàn về họ tôi thà không có họ. Gặp gỡ một ai đó không khiến bạn vui vẻ thì chẳng ý nghĩa gì – trừ khi bạn là người thích u sầu.

GẶP GỠ AI ĐÓ KHÔNG LÀM BẠN VUI VẺ THÌ CHẲNG Ý NGHĨA GÌ

QUY TẮC 86

HÃY HÀO PHÓNG VỚI THỜI GIAN VÀ KIẾN THỨC CỦA CHÍNH MÌNH

Khi bạn nhiều tuổi hơn – và có thể chẳng không ngoan hơn được chút nào (xem Quy tắc 2) bạn sẽ học được nhiều điều. Một vài điều có thể có ích với những người khác, nhất là những người trẻ hơn, tuy rằng không phải lúc nào cũng thế. Hãy chia sẻ những gì bạn biết với họ, đừng giữ khư khư những kiến thức ấy cho riêng mình và cũng đừng níu giữ thời gian. Bạn có thể làm gì để tận dụng khoảng thời gian ấy một cách xứng đáng hơn

Nếu bạn có tài năng nào đó, hãy chia sẻ nó. Tôi không khuyên bạn đến các câu lạc bộ suốt cả tuần và dạy những kẻ vô công rồi nghề ở đó bất cứ thứ gì bạn biết hay bạn đã từng làm. Nhưng nếu cơ hội đến với bạn, hãy nắm bắt. Cách đây không lâu, tôi được mời đến nói chuyện với một lũ trẻ em 6 tuổi về ý nghĩa của việc trở thành một tác gia. Ban đầu tôi đã nghĩ thế này: “Mình đâu phải tác gia. May ra thì mình cũng đạt được mức nhà văn”. Tác gia thì có vẻ quá to tát, quá ảo tưởng so với tôi. Tôi biết nói gì với bọn trẻ lên 6 tuổi rằng tôi kiếm sống thế nào? Nhưng, khi nghĩ lại những quy tắc của mình, tôi vui vẻ nhận lời. Phải thừa nhận rằng lâu rồi tôi mới có một buổi sáng tuyệt vời như thế. Bọn trẻ thật thú vị. Chúng chăm chú lắng nghe, chúng nói chuyện với nhau theo cái kiểu cách rất người lớn, chúng tỏ ra thích thú với cuộc nói chuyện và cư xử thật ấn tượng. Bạn không thể biết những cảm hứng bạn đã đem đến cho người khác, ngọn lửa mà bạn thổi bùng lên, sự khuyến khích bạn dành cho người khác to lớn thế nào, thậm chí bạn cũng chẳng nhận ra điều ấy.

Quy tắc này đặc biệt có hiệu quả trong công việc. Rất dễ sa vào ý tưởng rằng, khi bạn biết điều gì đó mà người khác không biết nghĩa là bạn ở trên người ta. Bạn hãy tin rằng kiến thức chính là sức mạnh và hãy tận dụng nó. Trên thực tế, những người thành đạt nhất trong cuộc sống là những người luôn chia sẻ những gì họ biết và giúp đỡ những người mới. Đơn giản vì nếu bạn không làm như vậy, ai sẽ là người thay thế bạn trong tương lai? Bạn tự biến mình thành người không thể thay thế và rồi tự đẩy sự nghiệp của mình vào lối mòn.

Nếu không chia sẻ những kỹ năng của bạn, bạn sẽ làm gì với chúng? Có bí mật lớn nào không thể chia sẻ với thế giới? Hay đó là sự lười nhác? Những người nắm luật chơi thành công là những người luôn nói “có” bất cứ khi nào có thể, bởi việc chia sẻ mọi thứ sẽ đem lại cho bạn những điều bất ngờ. Điều này thực sự rất hiệu quả. Bạn cũng đừng cho rằng những cái bạn biết chẳng có ích cho ai. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng thực tế thậm chí còn ngược lại bởi khi bạn nói có lần thứ hai, bạn đứng trên tất cả những kẻ nói “không”. Điều đó khiến bạn trở thành người quan trọng, thành đạt, quyết đoán và rộng lượng. Và nó khiến bạn trở nên đặc biệt.

NẾU BẠN CÓ TÀI NĂNG HAY KỸ NĂNG ĐẶC BIỆT, HÃY CHIA SẺ NÓ

QUY TẮC 87

HÃY THAM GIA

Tham gia cái gì? Bất cứ gì hoặc hầu hết mọi thứ. Có lẽ điều tôi muốn nói là hãy tìm hứng thú trong cuộc sống. Bạn đừng chỉ xem trên tivi mà hãy ra ngoài và thực sự tham gia vào thế giới đó. Có quá nhiều người đang sống cuộc sống của họ qua cuộc sống của ai đó mà họ xem qua chiếc màn hình nhỏ xíu, thậm chí sống một cuộc sống gián tiếp nhờ một ai đó đang thực sự sống bên ngoài (buôn chuyện hay ngồi lê đôi mách cũng đủ giúp họ sống qua ngày). Ở ngoài kia là cả một thế giới rộng lớn tràn đầy sức sống, những trải nghiệm, những động lực thúc đẩy chúng ta và sự thi vị. Tham gia vào đó nghĩa là ra ngoài và hòa nhập vào thế giới ấy. Ra ngoài và tìm hiểu xem ý nghĩa của những gì đang diễn ra và chúng diễn ra thế nào. Xem tivi thì thật ảm cúng, an toàn và thoải mái. Ở ngoài kia có thể sẽ thật đáng sợ, lạnh lẽo và chẳng thoải mái chút nào, nhưng ít nhất bạn biết rằng bạn đang tồn tại.

Người ta luôn than phiền rằng cuộc sống dường như đi nhanh hơn khi chúng ta bắt đầu già đi. Nhưng kinh nghiệm của tôi nói với tôi rằng bạn năng động hơn bao nhiêu, thời gian sẽ càng mở rộng ra bấy nhiêu. Nếu chúng ta chỉ ngồi xem ti vi, thời gian cả buổi tối sẽ tiêu tan ngay trước mắt.

Tham gia nghĩa là hợp tác, đóng góp và là một phần trong đó, thay vì đứng bên lề nhìn ngó và để ai đó đưa cho bạn cuộc đời của bạn. Tham gia nghĩa là xắn tay áo lên và để đôi tay dính bẩn, nhưng đổi lại bạn có được những trải nghiệm cho mình, những trải nghiệm thực sự. Tham gia nghĩa là hòa nhập, là giúp đỡ, tình nguyện, biến đam mê lý thuyết thành thực tế và giao tiếp với mọi người. Tham gia có nghĩa là vui chơi thỏa thích, vui chơi thực sự chứ không phải vui chơi với chiếc tivi. Tham gia nghĩa là giúp đỡ người khác nhận ra giá trị cuộc sống của họ và yêu thích nó hơn trước khi quen biết bạn,

THAM GIA NGHĨA LÀ XẮN TAY ÁO LÊN VÀ ĐỂ ĐÔI TAY DÍNH BẨN, NHƯNG ĐỔI LẠI BẠN CÓ ĐƯỢC NHỮNG TRẢI NGHIỆM CHO MÌNH, NHỮNG TRẢI NGHIỆM THỰC SỰ

Tôi nhận ra một điều là những người thành công – đó cũng là mục đích của cuốn sách này, và thành công ở đây không bao giờ bao hàm sự giàu sang hay tiếng tăm mà là hạnh phúc – có những thú vui không hề mang lại tiền tài hay danh vọng, những sở thích đơn giản chỉ để được vui vẻ, được giúp đỡ hay động viên người khác. Họ luôn tìm cách dành thời gian cho việc đó thay vì ngồi xem ti vi nhiều hơn.

Họ trở thành những tình nguyện viên, những nhà cố vấn, quản lý trường học, cố vấn kinh doanh, hay những nhân viên làm từ thiện. Họ gia nhập các nhóm, các tổ chức, hiệp hội, câu lạc bộ, tổ chức xã hội. Họ bước ra ngoài và tìm niềm vui cho mình, họ làm thay đổi mọi thứ hay chia sẻ sở thích cùng nhau. Họ tham dự những lớp học buổi tối về những chủ đề kỳ lạ. Họ cười và tự chế diễu mình vì việc đó. Có lẽ đôi lúc họ cũng ước rằng mình không tham gia vào những công việc đó bởi rất có thể chúng sẽ chi phối cuộc sống của họ. Nhưng họ là một phần của cái gì đó, một phần của thế giới – với nghĩa đầy đủ và chính xác nhất của nó.

QUY TẮC 88

HÃY GIỮ PHẨM HẠNH CỦA BẠN

Đây là điều nói thì dễ nhưng làm thì khó. Đồng ý rằng khó, nhưng tôi biết bạn có thể làm được. Chỉ cần thay đổi quan điểm một chút, từ một người luôn hành động theo một cách nhất định trở thành một người khác đi và hành động theo một cách khác. Hãy xem, bất kể có khó khăn đến đâu, bạn sẽ không bao giờ:

- * Trả thù
- * Cư xử tệ
- * Tỏ ra rất, rất giận giữ
- * Làm ai đó đau khổ
- * Hành động thiếu suy nghĩ
- * Hấp tấp
- * Hung hăng.

Đó là điểm cốt yếu nhất. Bạn sẽ luôn đặt mình vào sự kiểm soát mọi nơi, mọi lúc. Bạn sẽ cư xử chân thành, thẳng thắn, lịch sự, độ lượng bất kể bị chọc tức đến mức nào, bất kể phải đối mặt với thách thức nào, bất kể mọi người đối xử tồi tệ và bất công với bạn ra sao. Bạn sẽ không phục thù theo kiểu ăn miếng trả miếng. Bạn sẽ vẫn tỏ ra lịch sự, văn minh và không ai có thể khiến bạn mất tự chủ. Bạn cư xử không chệch vào đâu được. Lời nói của bạn có chừng mực và khiến mọi người phải tôn trọng. Không có điều gì họ nói hay làm có thể khiến bạn đi chệch hướng.

Tôi biết điều này đôi khi rất khó. Tôi biết khi cả thế giới đều quay lưng với bạn, và bạn phải chịu đựng tất cả thì việc kìm nén ước muốn được ném vào họ những lời độc ác nhất chẳng dễ dàng.

Khi mọi người đối xử tệ bạc với bạn, nếu bạn có muốn quay lại và trả đũa họ thì cũng là lẽ tự nhiên. Nhưng đừng làm vậy. Khi mọi chuyện đã qua, bạn sẽ tự hào vì bạn đã giữ được bình tĩnh và mùi vị của cảm giác ấy sẽ ngọt ngào gấp bội so với cảm giác được trả thù.

MÙI VỊ CỦA VIỆC GIỮ GÌN PHẨM CÁCH SẼ NGỌT NGÀO HƠN GẤP BỘI SO VỚI CẢM GIÁC TRẢ THÙ ĐƯỢC AI ĐÓ

Tôi biết ước muốn trả thù của ai đó thật hấp dẫn, nhưng bạn sẽ không làm thế. Bây giờ không, và sau này cũng không. Tại sao ư? Bởi nếu làm vậy, bạn cũng sẽ giống họ, bạn sẽ trở thành ác quỷ thay vì là thiên thần (xem Quy tắc 9). Bạn sẽ đánh mất phẩm giá của mình, bạn sẽ hối tiếc; và cuối cùng, nếu bạn trả thù, bạn không còn là người nắm luật chơi nữa. Hành động trả thù chỉ dành cho những kẻ thua cuộc. Giữ gìn phẩm giá là cách làm duy nhất song thực tế nhất song như thế không có nghĩa bạn là kẻ nhu nhược hay nhút nhát. Điều đó chứng tỏ mỗi hành động của bạn đều xuất phát từ sự chân thành, phẩm cách cao quý và sự trong sạch của bạn.

QUY TẮC 89

HÃY LÊN KẾ HOẠCH CHO SỰ NGHIỆP CỦA MÌNH

Vậy, giờ bạn sẽ làm công việc gì? Bạn có kế hoạch cho mình chưa? Bạn có mục tiêu cho mình chưa? Nếu bạn chưa từng có bất cứ thứ gì như thế, nghĩa là bạn đang bị động. Định được mục tiêu của mình là bạn đã có 90% chiến thắng trong tay. Định trước được nơi mình sẽ đến nghĩa là bạn đã suy nghĩ kỹ càng về mọi thứ, bạn thực sự nghiêm túc với tương lai của chính mình và bạn dành cho nó mọi sự quan tâm.

Một khi đã nhìn về phía trước và quyết định điểm đến cho mình – chẳng có gì là sai hay đúng, bất kể nơi đó là đâu, hãy kiên định. Và khi đã có những bước đi, bạn hãy nghĩ xem làm thế nào để biến chúng thành hiện thực. Bạn muốn có học vị cao hơn? Bạn muốn có kinh nghiệm? Bạn muốn thay đổi công việc? Bạn muốn thay đổi cùng cách làm việc? Bạn hãy làm bất cứ việc gì để bước những bước ấy. Đừng chần chừ. Đừng để mình sa vào lối mòn.

Mọi người đều phải làm việc để kiếm sống. Ở lì trong nhà và xem ti vi cả ngày không phải sự lựa chọn đúng đắn. Lao động giúp trí óc bạn minh mẫn và năng động, nó giúp bạn tiếp xúc với mọi người và làm quen với những thử thách trong cuộc sống thường ngày.

Ở LÌ TRONG NHÀ VÀ XEM TIVI SUỐT NGÀY KHÔNG PHẢI LÀ MỘT LỰA CHỌN ĐÚNG

Nếu không có bất cứ kế hoạch gì, mọi thứ sẽ chấm hết bất cứ lúc nào. Tất nhiên, tôi không phủ nhận rằng đôi khi nó cũng thú vị, song tôi cũng hoài nghi rằng liệu có nhiều người có kết cục thực sự tốt đẹp và thành đạt mà chỉ dựa vào thời cơ. Tôi biết sự may mắn là một phần quan trọng trong cuộc đời của một vài người, nhưng chỉ một vài thôi. Song lập ra kế hoạch cho bản thân và cố gắng thực hiện nó trong khi chờ đợi sự may mắn không có nghĩa may mắn sẽ không đến, cũng không có nghĩa khi thời cơ đến bạn không thể đẹp bỏ kế hoạch của bạn sang một bên.

Nếu không bận rộn với kế hoạch đã được định trước và nỗ lực làm việc để đạt tới mục tiêu tiếp theo, rất có thể bạn sẽ rơi vào hố sâu của sự nản lòng và ỉ ạch. Những người thành đạt luôn tâm niệm “hãy đứng dậy và tiến về phía trước” và khi không có những thứ trời cho, họ tự tạo ra cho mình. Nếu muốn, họ có thể tự làm ra vẻ như họ có, chính hành động đó đẩy họ tiến về phía trước. Hãy thử một lần, nó thực sự hiệu quả đấy.

QUY TẮC 90

HÃY HỌC CÁCH NHÌN NHẬN THẾ GIỚI CỦA BẠN NHƯ MỘT PHẦN TRONG BỨC TRANH TOÀN CẢNH

Chúng ta đều biết nguồn gốc của những cơn sóng. Chúng ta ném một hòn đá và những cơn sóng xuất hiện. Chúng ta nói gì đó và lời nói của chúng ta tạo ra một làn sóng. Chúng ta hành động và những làn sóng trời dậy. Chúng ta thuộc về một cộng đồng – lớn hay nhỏ – và những gì chúng ta làm đều gây ra những làn sóng trong cộng đồng ấy. Những cơn sóng đó tác động đến những người xung quanh. Rồi đến lượt những người xung quanh cũng ném những hòn đá của họ, những cơn sóng của họ cũng tác động đến chúng ta. Đôi lúc, chúng ta phải dừng lại và nhìn những hành động ném đá hay những cơn sóng đó từ bên ngoài.

Thế giới của bạn tác động đến những thế giới khác. Đó là những tác động gì và tác động như thế nào đến những người xung quanh đều này phần nào đó phụ thuộc vào bạn. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về thế giới của mình. Nếu thế giới ấy cư xử tệ, bất lợi với mọi người, gây ngập lụt với những cơn sóng của nó, chúng ta phải đứng lên và phải nói lên điều đó. Chúng ta phải làm gì đó nếu chúng ta cảm thấy thế giới của mình đang nuốt chửng một thế giới nào khác bằng cơn sóng của mình.

Giả bộ như chẳng có gì xảy ra hay nghĩ rằng chúng ta chẳng có cách nào thay đổi mọi thứ không phải đều nên làm. Chúng ta hoàn toàn có thể làm được, cũng đừng chờ đợi ai đó đứng lên rồi dựa dẫm vào họ. Chúng ta phải là người đứng lên. Đừng tin tưởng ai khác quyết định thay chúng ta và hy vọng họ đúng là người chúng ta mong chờ. Chúng ta phải tham gia vào, hãy là một phần của cả quá trình đó và là người tiên phong. Nếu ai đó quyết định hộ chúng ta, nghĩa là chúng ta đang bị dắt đi như bầy cừu vậy.

Mọi thứ diễn ra trong cộng đồng của chúng ta – bất kể từ những làng quê nhỏ bé đến thị trấn, thành phố hay cả đất nước – đều có ảnh hưởng đến cuộc sống của thế giới, tựa hồ như những cơn sóng vậy. Nếu chúng ta muốn nhắm mắt trước cảnh ngộ của những người khác do chính cộng đồng của chúng ta tạo nên, chúng ta chẳng thể lừa gạt được ai và sẽ chỉ thu về một kết cục bi đát. Chúng ta hãy gánh một phần trách nhiệm và nhìn nhận bức tranh trong toàn cảnh của nó, hãy là một phần trong giải pháp thay vì là một phần của rắc rối.

QUY TẮC 91

HÃY NHÌN LẠI MỌI KHÍA CẠNH CỦA CÔNG VIỆC BẠN ĐANG LÀM

Việc bạn làm gì để kiếm sống cũng giống như việc thể giới của bạn tác động đến những thể giới khác thế nào. Làm việc mà không suy nghĩ xem chúng ta đang làm gì và việc chúng ta làm ảnh hưởng thế nào đến người khác không phải việc làm có trách nhiệm và đúng đắn. Tôi không định hỏi xem bạn làm gì. Bạn có toàn quyền quyết định những việc mình làm, nhưng là một nhà văn, tôi nhận thức được rằng vì tôi mà nhiều cây cối sẽ bị chặt xuống. Song, cân bằng với việc đó là những tác động tích cực (tôi hy vọng thế) từ những điều tôi viết ra và nhiều người có công ăn việc làm nhờ chuyện viết lách của tôi. À, nhưng tôi không có quyền hành gì với điều kiện làm việc của họ, nên tôi chẳng liên quan đến chuyện ấy. Có quan hệ gì không?

Đối với tôi, cây cối bị đốn, điện năng tôi sử dụng cho phòng làm việc và sự ô nhiễm do những chiếc xe tải phân phối sách đến hiệu sách gây ra mới là những sản phẩm phụ từ việc viết lách của tôi. Còn bạn thì sao? Bạn xử lý một đồng rác thải độc hại? Bạn thiết kế cả một hệ thống tên lửa định hướng? Bạn đã đốn cả một khi rừng nhiệt đới? Công việc của bạn là cung cấp sản phẩm hay dịch vụ thiết yếu? Công việc đó có giúp mọi người hạnh phúc hơn, giàu có hơn hay thành đạt hơn?

LÀ MỘT NHÀ VĂN, TÔI BIẾT RẰNG NHIỀU CÂY CỐI ĐÃ BỊ CHẶT XUỐNG VÌ SỰ NGHIỆP VIẾT LÁCH CỦA MÌNH

Những gì chúng ta làm để sinh tồn đều có tác động của nó. Có thể chúng ta làm việc trong những ngành công nghiệp gây ô nhiễm hay nguy hiểm, hoặc có thể chúng ta đang giúp đỡ những người khác, đem lại những lợi ích tích cực cho họ. Nhận thức những ảnh hưởng đó – dù tốt hay xấu – không có nghĩa bạn phải từ bỏ và tìm một công việc mới, cũng không có nghĩa bạn có thể bình thản và cho rằng mọi thứ vẫn ổn chỉ vì bạn đang làm một công việc tốt.

Mỗi công việc, mỗi ngành nghề đều có những khía cạnh khác nhau – tốt và xấu. Mỗi việc chúng ta làm đều có thể có lợi hay hại. Hãy cân nhắc thật kỹ và thử xem chúng ta cảm nhận về chúng thế nào. Nếu không vui, bạn có thể từ bỏ, nhưng đừng quyết định quá nhanh bởi có thể chúng ta vẫn còn cơ hội thay đổi mọi thứ từ gốc rễ.

Tôi đã làm một nghề mà tôi nhận thấy nó hơi lươn lẹo. Vì vậy tôi bắt đầu tự hỏi: “Nếu giới báo chí lần ra được chuyện này thì sẽ thế nào?”. Thành thật mà nói, công việc của tôi chẳng chống lại ai, nhưng thực tế những gì diễn ra có đôi chút vượt khỏi khuôn khổ. Có lẽ bạn cũng đã từng làm như thế. Hãy bạn có thể âm thầm sử dụng ảnh hưởng của mình và những hành động có thể để từng bước thay đổi sự việc theo hướng tốt đẹp hơn.

QUY TẮC 92

HÃY LÀM TỐT CÔNG VIỆC CỦA BẠN

Cách chúng ta xử trí trong công việc sẽ ảnh hưởng đến đồng nghiệp. Chúng ta cần có những tiêu chuẩn cho mình và tất nhiên hãy tuân thủ chúng. Bạn hãy tỏ ra là người có phẩm cách, tự trọng, thẳng thắn và tất nhiên đáng tin cậy. Tuy vậy, một số điều khác cũng có thể giúp bạn thành công hơn.

HÃY TỎ RA LÀ NGƯỜI CÓ PHẨM CÁCH, TỰ TRỌNG, THẲNG THẮN VÀ TẤT NHIÊN LÀ ĐÁNG TIN CẬY

- * Luôn coi công việc của bạn là công việc quan trọng và cố gắng hết mình để hoàn thành nó. Đừng tỏ ra thụ động mà hãy luôn học hỏi, luôn hướng về công việc và những hướng phát triển mới. Hãy dành thêm thời gian cho công việc nếu cần, nhưng đừng tỏ ra là người quá chăm chỉ – cung cách làm việc khoan thai sẽ khiến mọi người kính trọng bạn hơn.
- * Luôn hướng về mục tiêu nân cao hơn nữa không chỉ cho riêng bạn mà cho cả mọi người. Hãy nghĩ về “chúng ta” thay vì nghĩ về “tôi”. Bạn là thành viên trong cả một nhóm và bạn phải hòa hợp với nó, hãy là một thành viên làm việc tích cực, hiệu quả.
- * Hãy truyền cho những người xung quanh một chút cảm giác vui vẻ của bạn. Đừng bôi nhọ người khác. Hãy khen ngợi họ và khen ngợi thật lòng. Đừng bao giờ cho phép mình tham dự vào những câu chuyện tầm phào, ngồi lê đôi mách. Hãy biết giữ miệng và tránh xa những chuyện thị phi. Điều đó sẽ giúp bạn thăng tiến.
- * Hãy chọn trang phục tinh tế và cố gắng tạo ấn tượng tốt với mọi người. Hãy duy trì những chuẩn mực cao trong suốt thời gian làm việc. Đừng đến văn phòng chỉ để ngủ, để lấy vài cái bút hay tìm kiếm tình yêu nơi công sở. Bạn đến đó để làm việc và làm việc cho tốt.
- * Luôn tỏ ra thực tế với đồng nghiệp. Họ cũng từng thất bại như bạn đã từng thất bại. Hãy giúp họ cảm thấy thoải mái, cho họ cơ hội và chút thời gian xả hơi. Hãy động viên họ bằng những tấm gương. Hãy là hình mẫu cho những đồng nghiệp mới. Cố gắng nắm bắt quan điểm của sếp và đánh giá mọi việc trên khía cạnh lợi ích của công ty.
- * Hãy hiểu rõ đời sống chính trị trong chính công sở của bạn – tất nhiên, đừng tham gia vào đó mà hãy tận dụng nó sao cho có lợi cho mình. Đừng e ngại việc đứng lên và tình nguyện làm việc gì đó (miễn bạn hiểu bang đang tình nguyện làm gì). Sẽ chẳng có gì tốt đẹp đến với bạn nếu bạn cứ giữ thái độ e ngại trong công việc. Hãy tự hào vì đã làm việc năng nổ và hiệu quả.
- * Hãy biết đâu là giới hạn của mình, biết làm thế nào để nói “không”. Đừng để người khác lợi dụng lòng tốt của bạn. Hãy quyết đoán nhưng đừng cố chấp.
- * Hãy thích thú với những gì bạn đang làm. Hãy dành cho công việc của bạn một niềm đam mê và tận hưởng đam mê đó.

PHẦN V

NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ VỚI THẾ GIỚI

Đến đây bạn sẽ thấy phạm vi được mở rộng hơn. Trong phần các quy tắc trong quan hệ với người bạn đời, chúng ta bàn về cách nhấn mạnh vào những điểm chung giữa bạn và người bạn đời của bạn thay vì cứ nói mãi về những điểm bất đồng. Điều này vẫn đúng trong một thế giới phạm vi rộng hơn. Xét trên góc độ toàn cầu, chúng ta đều là con người, cùng chung sống trên hành tinh tuyệt đẹp này. Giữa chúng ta có nhiều điểm tương đồng hơn là khác biệt, dù không phải lúc nào bạn cũng cho là thế.

Mỗi người chúng ta đều sở hữu một mảnh đất. Xét trên một phạm vi rộng lớn, có thể có một số khác biệt – có nơi tràn đầy ánh nắng, có nơi lạnh giá, có nơi ẩm ướt và có nơi khô ráo. Tuy nhiên, chúng ta luôn đấu tranh với chủ nhân của những vùng đất lớn hơn, vùng đất tốt hơn, những vùng đất khô ráo nhất. Thật đáng buồn thay cho chúng ta, nếu không học cách chia sẻ, tất cả những vùng đất ấy rồi sẽ bị sung công và đến lúc đó thì chẳng thể lấy lại được nữa.

Và mẫu đất mà chúng ta có cũng đang ở trong tình trạng tồi tệ – cả trên phạm vi hẹp đến rộng lớn. Không chỉ có đất đai, chúng ta còn tìm ra được bao nhiêu thứ kỳ lạ để lấp đầy những dòng sông và rác thải độc hại ném xuống đại dương. Đại dương cho ta thức ăn, nhưng rồi chính chúng ta làm chúng ô nhiễm đến mức chẳng thể bơi lội thỏa thích được nữa. Chúng ta trút hết cả thùng rác đầy chặt xuống đó. Những người đang sống cả cuộc đời ở đó sẽ nghĩ gì?

Ngay cả khi không tranh cãi về đất đai hay bất cứ thứ gì chúng ta có, chúng ta cũng tìm ra cái cớ để gây sự với cả đức tin của mình. Tất cả những điều này rốt cục có ý nghĩa gì? Những vị thần của tôi hùng mạnh hơn, quyền năng hơn những vị thần của bạn và họ hiện hữu ở khắp nơi?

Các quy tắc cư xử với thế giới xung quanh thật ra là để dành cho những chuyện như thế. Nó theo sau giúp chúng ta dọn dẹp đồng hỗn độn mà chúng ta bày ra, giúp chúng ta thân thiện với mọi người xung quanh, giúp chúng ta học cách chia sẻ và thu dọn bãi chiến trường thay vì làm kẻ chuyên ức hiếp người khác.

Nếu bạn dự định đến một nơi khác hay bạn có một hành tinh khác để rút lui khi hành tinh này đã quá hỗn độn thì đừng ngần ngại vứt bỏ những quy tắc này.

QUY TẮC 93

HÃY NHẬN THỨC RÕ BẠN ĐANG PHÁ HỦY CÁI GÌ

Quy tắc này không bắt buộc bạn phải làm điều gì đó. Tất cả những gì tôi muốn nói là hãy tỉnh táo đánh giá những hành động bạn đang làm có tác động đến môi trường, đến hành tinh này và liệu đó có phải hành động tốt hay không. Bạn có thể lựa chọn thay đổi hành động của mình trên cơ sở đánh giá của chính bạn. Bạn có thể không thay đổi bởi chính bạn cho rằng hành động của bạn đã là một hành động “xanh” và bạn chẳng cần thay đổi gì nữa.

Lý do vì sao tôi nói: “Đừng làm gì vội” là bởi vì việc hành động mà không nhìn trước mọi sự trước mắt thì thật đơn giản. Nhưng bạn cần phải biết thay đổi của bạn sẽ đem lại điều tốt đẹp hay tồi tệ. Khi đưa con út của tôi ra đời, tôi để tâm đến những báo cáo về tác hại của loại tã lót dùng một lần. Họ nói rằng loại tã lót đó sẽ phải mất 500 năm để phân huỷ. Nhưng tôi cũng lo ngại loại tã lót bằng vải bông sẽ tốn nhiều công sức, điện năng, xà phòng và nước để giặt sạch. Một vài người cho rằng thực tế cả hai loại tã lót đều có nhược điểm như nhau – đều huỷ hoại môi trường. Nhưng vấn đề ở chỗ bạn phải sử dụng một trong hai thứ hoặc chấp nhận rủi ro với chiếc thảm của bạn...

Vậy thì có lẽ bạn muốn xem lại xem mình đang lái loại xe gì, đang dùng hệ thống sưởi gì trong nhà, bạn đang đi nghỉ bằng cách nào (đi máy bay thì dù thế nào cũng không tốt với môi trường), bạn có thể tái chế những thứ bạn không dùng nữa để ai đó có thể sử dụng lại – đại loại những điều như vậy. Những chi tiết nhỏ nhất, tôi sẽ để bạn tự quyết định (lạy Chúa, tôi không phải dạy ai về tất cả những chuyện này), nhưng ít nhất phải nhận thức được và cố gắng giảm thiểu thiệt hại là điều đáng làm.

Điều này đưa chúng ta trở lại với nền tảng của tất cả những quy tắc đã được nói đến: Hãy sống và mở to đôi mắt để nhìn, nhận thức và nắm rõ chúng ta đang làm gì và những ảnh hưởng của chúng ta đến môi trường cũng như mọi người xung quanh ta. Không cần tỏ ra quá đạo đức song ít nhất hãy suy nghĩ.

KHÔNG CẦN TỎ RA QUÁ ĐẠO ĐỨC, SONG ÍT NHẤT HÃY SUY NGHĨ

Giờ không còn là lúc để thỏa mãn với chính mình nữa mà là lúc nghiêm túc nhìn lại những gì chúng ta đã làm.

QUY TẮC 94

HÃY HƯỚNG VỀ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT THAY VÌ TỒI TỆ

Chúng ta có thể hành động vì sự tốt đẹp cho loài người hay để nó rơi xuống vực thẳm của sự tụt dốc. Shakespear là điều tốt đẹp, một ngôi nhà bị nứt là sự tồi tệ. Mỗi ngày hội ở làng quê trong một buổi chiều mùa hè ấm áp là điều tốt đẹp, móc túi ai đó là hành động tồi tệ. Song, mọi thứ đều không thể tuyệt đối, bởi có thể tham gia nhảy dù vì mục đích từ thiện là hành động đẹp, tuyên truyền sách báo đồi trụy là điều đáng xấu hổ, nhưng một bộ phim sex cũng có thể mang khía cạnh tốt. Bạn hiểu ý tôi chứ?

Bất cứ điều gì khiến chúng ta tiến xa hơn hiện tại, khiến chúng ta nỗ lực vươn đến sự hoàn thiện, cải tạo, thách thức chúng ta, khiến chúng ta vui vẻ theo nghĩa tích cực, đưa chúng ta thoát khỏi bản chất vốn có của mình và hướng về ánh sáng thì đều là những điều tốt.

Vậy, bạn đứng về bên nào? Điều tốt hay điều ngược lại? Tất nhiên là cái tốt đẹp phải không? E rằng bạn sẽ nghĩ như vậy phải làm một người tốt mà làm một người tốt là sức ép thực sự. Chính cuộc đời đã dạy chúng ta làm người tốt chẳng có gì hay ho với những kẻ lúc nào cũng tỏ ra ngoan ngoãn vân lời hay những kẻ lúc nào cũng lên mặt dạy đời. Khi còn là một đứa trẻ và cắp sách đến trường, nếu bạn cố tỏ ra là đứa trẻ ngoan, bạn sẽ như đòn. Khi trưởng thành và đi làm, bạn tỏ ra là nhân viên mẫu mực, họ sẽ gọi bạn là con chó trung thành.

Thật ra, trở thành một người luôn hướng về những điều tốt đẹp là điều gì đó riêng tư. Bạn chẳng cần phải rêu rao với mọi người. Bạn giữ im lặng, và thế là bạn đã là người tốt rồi đấy. Nếu bạn cố khoa trương điều đó thì bạn lại trở thành kẻ lên mặt. Nếu bạn can thiệp vào chuyện của người khác, cố biến họ thành người tốt, bạn sẽ trở thành kẻ lảm chuyện. Hãy hướng mình theo những điều tốt đẹp và tốt nhất là đừng nói gì cả.

HÃY HƯỚNG MÌNH THEO NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP VÀ TỐT NHẤT LÀ ĐỪNG NÓI GÌ CẢ

QUY TẮC 95

HÃY GÓP SỨC GIẢI QUYẾT RẮC RỐI THAY VÌ GÂY RA RẮC RỐI.

Điều này thậm chí còn vượt xa hơn chuyện làm người tốt, hướng theo cái tốt đẹp hay cái xấu. Ở đây chúng ta nói đến hành động quyết đoán và dứt khoát. Nếu chúng ta không hành động thì thế giới này, hành tinh tươi đẹp của chúng ta, sẽ rơi xuống vực thẳm của địa ngục. Cách đây mấy hôm tôi có đọc một bài viết về những hòn đảo phục sinh, giải thích vì sao đó lại là hình ảnh ẩn dụ về chúng ta.

Đảo phục sinh được khai phá bởi người Polynesia khoảng 500 năm trước *9. những người Polynesia tìm ra hòn đảo hoàn toàn nguyên sơ với đầy đủ thú rừng cây cối rậm rạp. Chỉ trong vòng vài năm ngắn ngủi, họ đã ăn thịt hết thú rừng, chặt hết cây cối và làm bẩn nguồn nước. Họ rơi vào nguy cơ tuyệt chủng. Thứ duy nhất có thể cứu vớt họ lúc này là ngành công nghiệp không khói.

Sẽ chẳng có vị khác nào viếng thăm hành tinh của chúng ta. Cũng chẳng ai đến cứu chúng ta để rồi chụp hình với chúng ta. Vì thế, hãy bắt tay vào giải quyết mọi vấn đề và chấm dứt việc “đổ thêm dầu vào lửa”. Chúng ta sẽ làm được việc ấy khi chúng ta đứng lên và bắt tay làm thực sự. Chúng ta sẽ ngăn chặn được mọi rắc rối khi chúng ta thôi không nói: “Tôi chỉ làm nghĩa vụ của tôi” hay “Đó là một phần công việc của tôi”. Hãy dừng ngay những chuyện vô nghĩa nếu không chúng ta sẽ trở thành một thứ công viên giải trí cho những người ngoài hành tinh – những người chẳng bao giờ đến cả.

HÃY NGHĨ XEM, NẾU CHÚNG TA KHÔNG HÀNH ĐỘNG THÌ THẾ GIỚI NÀY, HÀNH TINH XINH ĐẸP CỦA CHÚNG TÂM SẼ RƠI XUỐNG VỰC THẳM CỦA ĐỊA NGỤC

Nhưng thế, quy tắc này khuyên chúng ta hãy bắt tay tìm kiếm cách nào đó để bản thân mỗi chúng ta có thể đóng góp vào công cuộc giải quyết rắc rối. Bạn hãy là một phần trong đó, hãy tìm giải pháp, hãy hành động, hãy đóng góp. Nếu muốn cảm thấy mình sống đúng đắn, tốt đẹp, thành đạt và có ý nghĩa, bạn hãy từ bỏ một thứ gì đó. Hãy trả món nợ của bạn, tái đầu tư vào chính cuộc sống của mình và tái đầu tư bằng cách quan tâm đến nó và mong muốn nó tốt đẹp hơn.

QUY TẮC 96

HÃY XEM LỊCH SỬ NÓI GÌ VỀ BẠN

Vậy thì, lịch sử sẽ nói gì về bạn? Bạn cảm nhận thế nào về cái tên mà người ta sẽ đặt cho bạn sau khi bạn qua đời? Tôi không nói đến những dòng chữ khắc trên bia mộ mà là những dòng chữ viết về bạn trong những cuốn sách kỷ lục vĩ đại của cả thế giới. Riêng tôi, tôi cũng không dám chắc liệu mình có được ghi dù chỉ một dòng chú thích nào không. Nhưng nếu có, tôi muốn nó sẽ ghi lại rằng tôi đã cố gắng, đã nỗ lực hết mình để làm mọi thứ thay đổi, rằng tôi đã tin tưởng, đã đứng lên và đấu tranh cho quyền lợi của tôi. Tôi muốn lịch sử ghi lại rằng, có lẽ, tôi đã đứng lên – như vậy là đủ.

Còn bạn, bạn muốn điều gì? Bạn cho rằng lịch sử sẽ viết gì về bạn? Bạn mong muốn lịch sử sẽ viết gì về bạn? Giữa điều bạn nghĩ và điều bạn mong muốn có khác nhau không? Bạn còn nhớ những quyển sách hô hào tự cung tự cấp rất thịnh hành thời những năm 1970 không?^{*10} Có một điều chung mà tất cả các quyển sách đều đề cập đó là nếu bạn có một mảnh đất, hãy sử dụng nó tốt hơn người chủ cũ đã làm. Bạn hãy cải tiến nó. Vậy thì, với thế giới này cũng vậy. Trước khi nghĩ đến điều gì xa vời, hãy thực sự nỗ lực cải thiện nó. Hãy có trách nhiệm với những gì chúng ta được ban phát và sử dụng chúng tốt hơn trước khi từ chối nó và chuyển giao cho một ai đó khác.

THẬT THẾ, LỊCH SỬ RẤT CÓ THỂ SẼ GHI DANH CHÚNG TA NHƯ NHỮNG CON MỐI

Làm sao một ngày nào đó chúng ta có thể chỉ cho thế hệ con cháu chúng ta những đại dương bị ô nhiễm, những dòng sông cạn kiệt hay những tảng băng tan mà nói rằng: “Mai này những thứ này sẽ là của con – à, nhân tiện, ta rất tiếc vì những gì chúng ta đã làm với chúng”. Tôi nghĩ hẳn chúng sẽ tức giận với chúng ta. Khi đó, lịch sử sẽ ghi danh chúng ta như những con mối vậy. Chúng ta phá hủy, chúng ta làm ô nhiễm và tàn sát mọi thứ ở đây. Và những gì chúng ta làm thật chẳng đẹp chút nào. Mỗi người trong chúng ta đều có thể thay đổi điều đó và chúng ta phải thay đổi. Lịch sử sẽ phải dành chỗ cho mỗi người chúng ta.

Vấn đề là quá nhiều người không muốn thay đổi chỉ đơn giản là bởi không phải trách nhiệm của họ. Chẳng có ai giám sát chúng ta và họ cho rằng họ có thể sát hại ai đó rồi thản nhiên bỏ đi. Lịch sử sẽ bỏ qua những người như thế.

QUY TẮC 97

LUÔN ĐỂ TÂM TỚI MỌI VIỆC

Những khu rừng nhiệt đới châu phi và nhiều nơi khác đang bị tàn phá nghiêm trọng. Các quốc gia phát động chiến tranh với nhau và với chính nhân dân mình bằng việc mua vũ khí từ các nước giàu. Người dân chết đói vì các nhà lãnh đạo của họ quá bận bịu với việc vơ vét của cải chuyển ra nước ngoài và vào hầu bao riêng. Lũ lụt triền miên vì quá nhiều đất đai bị sử dụng không đúng cách và những tòa nhà xây không đúng chỗ vì mục đích lợi nhuận của vài công ty nào đó. Ô nhiễm xảy ra khắp nơi trên hành tinh. Mọi thứ không thể tồi tệ hơn, bởi chúng vốn đã quá tồi tệ. Ấy thế mà chúng ta chỉ có thể làm được rất ít. Nhưng nếu hợp thành một khối, chúng ta có thể làm được những điều to lớn.

Mỗi cá nhân hãy bắt đầu bằng việc nhận thức rõ xem chúng ta đang mua thứ gì, chúng từ đâu đến, chúng được làm như thế nào, ai đã làm những thứ đó, chúng được sản xuất/thu hoạch/sinh trưởng trong điều kiện thế nào. Tất cả chúng ta có thể làm một điều nhỏ là tẩy chay những quốc gia có những hành động không tốt. Chúng ta có thể vận động giúp những người đại diện cho chúng ta thay đổi tình hình. Chúng ta phải có tiếng nói của mình và cất lên cho mọi người nghe. Chúng ta phải biết rõ chúng ta đang sống ở đâu và sống như thế nào.

Tôi yêu mến những người mua nhà trong những ngôi làng nhỏ bé nhưng bị những con đường lớn chia cắt và sau đó lên tiếng phản đối, rồi tổ chức những chiến dịch vận động, kêu gọi làm một con đường khác đi vòng qua làng. Tôi tự hỏi tại sao họ lại chọn những ngôi nhà như thế - bởi dường như không phải họ không biết những điều này.

Tôi cũng quan tâm đến những cột điện cao thế và tôi nghĩ chắc mình chẳng bao giờ sống dưới hay gần một cái cột như thế. Tôi chẳng ngạc nhiên khi người ta đưa ra những bằng chứng rằng những cột điện đó rất nguy hiểm đối với sức khỏe con người, trong khi những người sống chung với nó lại tỏ ra ngạc nhiên quá độ. Họ nghĩ họ đang làm gì?

NẾU TẬP HỢP LẠI, CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU TO LỚN

Họ nghĩ những cột điện đó đang bổ sung cái gì vào cuộc sống của họ? Tôi không có ý định phê phán họ song tôi thực sự thấy kỳ cục với những người luôn luôn lơ mơ về mọi thứ rồi đột nhiên tỉnh giấc và đòi biết cái gì đang xảy ra với họ. Hãy kiểm soát mọi việc. Hãy có trách nhiệm với mọi việc. Và hãy tắt đèn khi không còn ai trong phòng.

QUY TẮC 98

KHÔNG PHẢI CÁI GÌ CŨNG “XANH”

Tôi biết một anh chàng đã phát minh ra đôi giày có thể sạc pin điện thoại cho bạn mỗi khi bạn bước đi*¹¹. Thật thông minh phải không. Tôi cũng muốn có một đôi nhưng chỉ có điều trông chúng hơi giống mấy đôi ủng cuộc bộ to đùng – chúng được thiết kế dành cho những nơi không dùng được thiết bị sạc pin như kiểu rừng rậm hay sa mạc. Khi nào họ thiết kế chúng giống những đôi giày leo núi ở Oxford thì tôi sẽ sắm một đôi. Như vậy, không phải bao giờ mọi thứ cũng “xanh” cả. Và không phải bao giờ mọi người cũng hành động “xanh” như ta muốn.

Thôi được, chúng ta đã nghe nhiều những lời khuyên kiểu vòng vèo và chung chung. Giờ tôi sẽ cho bạn vài điều cụ thể hơn. Không phải thứ gì cũng “xanh”. Lúc nào cũng sẽ có những “sản phẩm phụ” - sự ô nhiễm, sự huỷ hoại. Chúng ta quá đông – hàng tỉ con người đang sinh sống trên hành tinh này và đang tác động đến nó – nhưng chúng ta phải sinh tồn. Vì thế chúng ta phải huỷ hoại thứ gì đó. Chấm dứt hoàn toàn mọi sự phá hoại là ước muốn phi thực tế nhất, song nhiệm vụ của chúng ta là hạn chế chúng. Đó là vấn đề về sự cân bằng, sự ưu tiên.

KHÔNG PHẢI LÚC NÀO MỌI NGƯỜI CŨNG “ĐẦY DINH DƯỠNG” VÀ “XANH” NHƯ TA MUỐN

Thật phi thực tế nếu muốn huỷ bỏ ngay lập tức tất cả xe máy trên toàn thế giới, sẽ không bao giờ xảy ra chuyện như thế. Nhưng chúng ta có thể làm cách khác: hãy mua những chiếc xe tiết kiệm nhiên liệu, xả khói sạch hơn, làm từ nguyên liệu tái chế. Nhưng hãy nhớ rằng cho dù như thế thì chúng ta cũng không thể hoàn toàn “xanh”, không bao giờ.

Chúng ta khai phá những vùng đất mới để bổ sung cho quỹ đất của mình, nhưng rồi chúng ta lại dùng máy bay để đến đó và máy bay lại xả ra đó hàng đồng khí thải. Lái xe đi làm, sưởi ấm ngôi nhà của chúng ta, chúng ta mặc, chúng ta ăn. Đừng mong đợi mọi người đều hành động “xanh” như bạn muốn. Đừng mong đợi mọi thứ đều “xanh” như chúng ta đã từng có.

Nếu mỗi ngày chúng ta đều cố gắng giảm bớt, có thể sẽ có ích. Nếu mỗi chúng ta làm một chút, chúng ta sẽ được nhiều. Nếu mỗi chúng ta ý thức được việc mình đang làm, có thể sẽ giúp được gì đó. Nhưng đừng mong đợi sự hoàn hảo. Không thể thay đổi mọi thứ trong một đêm. Nếu bạn cố gắng quá mức để hành động “xanh”, bạn sẽ bị căng thẳng tột độ và kết quả là bạn sẽ gặp rắc rối với chính cuộc sống của mình (hãy thử đi mua đồ và vạch ra khỏi danh sách hàng hóa của bạn những thứ đựng trong bao ni lông, bạn sẽ hiểu tôi nói gì), vì vậy hãy dừng lại. Hãy nỗ lực nhưng hãy chấp nhận thực tế rằng nỗ lực đó của bạn không bao giờ là hoàn hảo. Miễn là có cố gắng thì những cố gắng của bạn chắc chắn sẽ có ích.

QUY TẮC 99

HÃY BIẾT ĐỀN ĐÁP

Tôi tin chắc rằng chẳng ai trong chúng ta đòi hỏi mình được sinh ra trên đời này rằng thế giới này chẳng hề nợ chúng ta cuộc sống này, chẳng nợ chúng ta bất cứ gì. nhưng chúng ta thì lại có. Lẽ dĩ nhiên, có mặt trên thế giới này hay không chúng ta không thể lựa chọn, nhưng một khi đã ở đây, chúng ta được nuôi dưỡng, vui thú, được thử thách và giáo dục, sợ hãi và kinh ngạc. Đó là tất cả những gì thế giới ban cho chúng ta. Chúng ta có thể làm nhiều thứ chúng ta muốn. Chúng ta có thể lấy tất cả những gì thế giới phải cho chúng ta. Và thế giới này có nhiều thứ cho chúng ta tới mức đáng ngạc nhiên.

Chúng ta cứ việc lấy, lấy và lấy. Chẳng gì có thể nói “không” với chúng ta. Điều tôi muốn nói là chúng ta sẽ ngủ ngon hơn mỗi đêm nếu chúng ta biết đền đáp điều đó. Khi đêm diễn kết thúc, hãy tỉnh nguyện là một trong những người để thu dọn.

Hãy tỏ ra hào phóng trong mọi chuyện, hãy hào phóng với chính sự rộng lượng của bạn. Bạn không phải sử dụng đến túi tiền của mình đâu mà hãy dùng thời gian và sự quan tâm của bạn. Nếu bạn có tài năng đặc biệt nào đó, hãy dùng nó để giúp đỡ người khác, theo cách nào đó. Nếu bạn có đồ dùng, hãy hãy cho ai đó cần mượn nó. Nếu bạn có sức mạnh thay đổi mọi thứ theo hướng tốt đẹp hơn, hãy sử dụng sức mạnh ấy. Nếu bạn có sức ảnh hưởng, hãy sử dụng nó.

CHÚNG TA SẼ NGỦ NGON HƠN MỖI ĐÊM NẾU BIẾT ĐỀN ĐÁP

Bạn chẳng có gì ư? Tôi chắc rằng mỗi chúng ta đều có thể khiến mọi thứ thay đổi theo cách riêng của mình. Hãy suy nghĩ kỹ một chút, vận dụng trí tưởng tượng một chút và có lẽ cũng phải sáng tạo đôi chút khi định nghĩa hai chữ “đền đáp”.

Không nhất thiết chúng ta phải làm nhân viên từ thiện hay nhà truyền giáo, nhưng chúng ta có thể tài trợ cho một đứa trẻ cần đến chúng ta. Không nhất thiết phải biến ngôi nhà của chúng ta thành nơi nương tựa cho người vô gia cư, nhưng chúng ta có thể bắt tay tạo ra một cuộc sống hoang dã ngay trong mảnh vườn của mình. Không cần thiết chỉ tiêu dùng những thứ hữu cơ, nhưng chúng ta có thể giúp tái chế nhiều thứ hơn hay đơn giản là đặt câu hỏi về những công ty sản xuất ra những thứ chúng ta mua về.

Tôi đoán chừng ai trong chúng ta cũng sẽ tự hỏi: “Trái đất này có phải nơi thịnh vượng hơn để ta trú ngụ? Ta sẽ biến nó thành hành tinh tươi đẹp hơn so với khi ta mới sinh ra trên đời? Ta đã từng làm cho cuộc đời ai đó đổi khác? Ta đã làm được gì cho thế giới này?”.

QUY TẮC 100

MỖI NGÀY HÃY TÌM RA MỘT QUY TẮC MỚI – HOẶC ÍT NHẤT LÀ THỈNH THOẢNG

Cuối cùng, chúng ta đã có 99 quy tắc cho cuộc sống thành đạt và thỏa mãn. Phù... Nhưng đừng nghĩ rằng như vậy là đã xong. Với những người nắm luật chơi không có thời gian ngồi không và cũng chẳng có thời gian xả hơi. Ngay khi bạn cho rằng bạn đã hiểu hết tất cả, bạn sẽ thất bại thảm hại. Bạn hãy không ngừng tiến về phía trước, hãy là người sáng tạo, có trí tưởng tượng phong phú, năng động, linh hoạt và có nhiều ý tưởng độc đáo. Quy tắc cuối cùng này khuyên bạn hãy không ngừng khám phá những quy tắc mới, đừng thụ động mà hãy tiếp tục phát triển và bổ sung thêm. Những gì nêu ra ở đây chỉ là xuất phát điểm cho bạn. Chúng chỉ đơn thuần là những lời nhắc nhở. Đó là vạch xuất phát để bạn tiếp tục chạy trên con đường bạn đã chọn.

Tôi đã cố gắng tránh những khách bộ hành (thời gian là liều thuốc hàn gắn vết thương tốt nhất) và những điều nực cười (không bao giờ cho tiền boa) và những điều phi thực tế (yêu thương mọi người), những điều ngớ ngẩn (hãy chìa má bên kia ra và bạn sẽ bị “tát” hai phát – tôi khuyên bạn nên chạy), những điều hoa mỹ (mỗi người đều giống như một chiếc cầu vồng), những điều hiển nhiên phi lý (hãy sống trong hang 35 năm và bạn sẽ khám phá những bí mật của vũ trụ). Tôi cũng cố gắng tránh sự sáo mòn (đêm tối luôn là lúc bình an nhất – kinh nghiệm của tôi là điều đó chưa bao giờ đúng) và những điều không vui (đừng nổi cáu mà hãy bình thản).

NHỮNG QUY TẮC TRÊN LÀ NHỮNG LỜI NHẮC NHỞ, LÀ VẠCH XUẤT PHÁT CHO BẠN TIẾP TỤC ĐI CON ĐƯỜNG CỦA MÌNH

Hy vọng rằng khi tìm được một quy tắc mới cho mình bạn sẽ làm như tôi đã làm. Điều cốt yếu là luôn luôn và luôn luôn khám phá những quy tắc mới cho mình. Khi bạn học được điều gì đó – bằng cách quan sát hay chỉ bằng một phút chợt nhận ra – hãy ghi nhớ bài học đó và thử nghĩ xem có quy tắc nào mới trong đó bạn có thể sử dụng trong tương lai.

Bạn hãy cố gắng khám phá một quy tắc mỗi ngày – hoặc ít nhất cũng thỉnh thoảng. Và tôi thực sự muốn biết bạn khám phá được điều gì – lẽ dĩ nhiên nếu bạn muốn chia sẻ điều đó. Làm một người nắm luật chơi thật sự rất thú vị. Nhưng, bất kể bạn làm gì, đừng đi rêu rao với mọi người. Hãy giữ bí mật – nhưng bạn có thể nói với tôi:

Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

Để làm một người nắm luật chơi cần bỏ ra một chút cố gắng, chăm chỉ, ý chí bền bỉ, sự ham thích, tham vọng, nhiệt huyết, thành tâm và nhất là kiên trì. Hãy làm như thế và bạn sẽ có một cuộc sống mãn nguyện, hạnh phúc và tích cực. Tuy vậy, bạn hãy rộng lượng với chính bản thân mình – chúng ta luôn thất bại và không ai là hoàn hảo – tôi là người ít hoàn hảo nhất. Hãy vui thú với cuộc sống, hãy hạnh phúc và hãy sống cho tốt.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Mục Lục

Thông tin sách

LỜI MỞ ĐẦU

PHẦN I
NHỮNG QUY TẮC DÀNH CHO BẠN
QUY TẮC 1
HÃY GIỮ IM LẶNG
QUY TẮC 2
BẠN SẼ TRƯỞNG THÀNH HƠN NHƯNG KHÔNG CHẮC SẼ KHÔN NGOAN HƠN
QUY TẮC 3
HÃY CHẤP NHẬN SỰ THẬT: ĐIỀU GÌ XẢY RA THÌ ĐÃ XẢY RA RỒI
QUY TẮC 4
HÃY CHẤP NHẬN BẢN THÂN
QUY TẮC 5
HÃY BIẾT ĐIỀU GÌ CÓ GIÁ TRỊ VÀ ĐIỀU GÌ KHÔNG
QUY TẮC 6
DÀNH TRỌN CUỘC ĐỜI BẠN CHO ĐIỀU GÌ ĐÓ
QUY TẮC 7
HÃY LINH HOẠT TRONG SUY NGHĨ
QUY TẮC 8
HÃY DÀNH CHÚT HỨNG THÚ CHO THẾ GIỚI BÊN NGOÀI
QUY TẮC 9
HÃY ĐỨNG VỀ PHÍA THIÊN THẦN THAY VÌ ĐỨNG VỀ PHÍA ÁC QUỶ
QUY TẮC 10
CHỈ CÓ CÁ CHẾT MỚI TRÔI THEO DÒNG NƯỚC
QUY TẮC 11
HÃY LÀ NGƯỜI CUỐI CÙNG LÊN TIẾNG
QUY TẮC 12
HÃY LÀ CÔ VÂN CỦA CHÍNH BẠN
QUY TẮC 13
KHÔNG SỢ HÃI, KHÔNG KINH NGẠC, KHÔNG DO DỪ VÀ KHÔNG HOÀI NGHI
QUY TẮC 14
ƯỚC GÌ TÔI ĐÃ LÀM NHƯ THẾ VÀ TÔI SẼ LÀM NHƯ THẾ
QUY TẮC 15
HÃY ĐEM ĐẾN 10 HOẶC CỨ LẮM NHẮM "ÔI, ÔI, CON CHIÊN GHẺ"
QUY TẮC 16
HÃY THAY ĐỔI NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI, PHẦN CÒN LẠI HÃY CỨ GIỮ NHƯ THẾ
QUY TẮC 18
ĐỪNG NGẠI MƠ ƯỚC
QUY TẮC 19
ĐỪNG SỐNG TRONG QUÁ KHỨ
QUY TẮC 20
ĐỪNG SỐNG BẰNG TƯỞNG LẠI
QUY TẮC 21
HÃY BẬT KIP VỚI CUỘC SỐNG ĐANG DẪN TRÔI QUA
QUY TẮC 22
HÃY AN MẠC NHƯ THẾ HÔM NAY LÀ MỘT NGÀY QUAN TRỌNG
QUY TẮC 23
CÓ HỆ THỐNG ĐỨC TIN
QUY TẮC 24
HÃY DÀNH CHO RIÊNG MÌNH MỘT CHÚT THỜI GIAN MỖI NGÀY
QUY TẮC 25
LÊN KẾ HOẠCH
QUY TẮC 26
CÓ ỨC HÀI HƯỚC
QUY TẮC 27
CHỌN CÁCH HÀNH ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO

QUY TẮC 28
CUỘC SỐNG CŨNG GIỐNG NHƯ VIỆC QUẢNG CÁO

QUY TẮC 29
ĐÔI KHI BẠN CŨNG NÊN BƯỚC RA KHỎI NƠI TRÚ NGỰ CỦA MÌNH

QUY TẮC 30
HỌC CÁCH ĐẶT CÂU HỎI

QUY TẮC 31
CÓ PHẠM GIÁ

QUY TẮC 32
CẢM THẤY XÚC ĐỘNG LÀ ĐIỀU HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG

QUY TẮC 33
LUÔN TRUNG THÀNH

QUY TẮC 34
BẠN SẼ KHÔNG BAO GIỜ HIỂU HẾT MỌI THỨ

QUY TẮC 35
CẦN BIẾT NIỀM HẠNH PHÚC CHÂN CHÍNH BẮT NGUỒN TỪ ĐÂU

QUY TẮC 36
CẦN BIẾT KHI NÀO THÌ NÊN TỪ BỎ

QUY TẮC 37
TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

QUY TẮC 38
HÃY LUÔN CƯ XỬ ĐÚNG MỨC TRONG MỌI TÌNH HUỐNG

QUY TẮC 39
THƯỜNG XUYÊN LOẠI BỎ NHỮNG THỨ KHÔNG CẦN THIẾT

QUY TẮC 40
HÃY NHỚ NĂM GIỮ NHỮNG NỀN TẢNG

QUY TẮC 41
TAO RA NHỮNG RANH GIỚI CHO BẢN THÂN

QUY TẮC 42
MUA HÀNG VÌ CHẤT LƯỢNG CHỨ KHÔNG PHẢI VÌ GIÁ CẢ

QUY TẮC 43
LO LẮNG HAY TÌM CÁCH KHÔNG PHẢI LO LẮNG LÀ TỐT

QUY TẮC 44
GIỮ CHO MÌNH LUÔN TRẺ TRUNG

QUY TẮC 45
GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TIỀN BẠC KHÔNG PHẢI BAO GIỜ CŨNG HIỆU QUẢ

QUY TẮC 46
SUY NGHĨ CHO BẢN THÂN

QUY TẮC 47
BẠN KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI CHỈ HUY

QUY TẮC 48
CÓ NHỮNG THỨ TRONG CUỘC SỐNG SẼ GIÚP BẠN QUÊN ĐI NỖI PHIỀN MUỘN

QUY TẮC 49
CHỈ NHỮNG NGƯỜI TỐT MỚI CẢM THẤY TỘI LỖI

QUY TẮC 50
NẾU BẠN KHÔNG THỂ NÓI ĐIỀU GÌ TỐT ĐẸP THÌ ĐỪNG NÓI GÌ CẢ

PHẦN II
NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ VỚI NGƯỜI BẠN ĐỜI

QUY TẮC 51
CHẤP NHẬN NHỮNG ĐIỂM KHÁC BIỆT VÀ TRÂN TRỌNG NHỮNG ĐIỂM CHUNG

QUY TẮC 52
CHO PHÉP NGƯỜI BẠN YÊU THƯƠNG CÓ KHÔNG GIAN ĐỂ ĐƯỢC LÀ CHÍNH MÌNH

QUY TẮC 53
HÃY TỰ TÊ

QUY TẮC 54
BẠN MUỐN LÀM ĐIỀU GÌ

QUY TẮC 55
HÃY LÀ NGƯỜI ĐẦU TIÊN XIN LỖI

QUY TẮC 56
HÃY TIẾN THÊM MỘT BƯỚC NỮA ĐỂ CỐ GẮNG LÀM HÀI LÒNG HỌ.

QUY TẮC 57
LUÔN CÓ NHỮNG CON NGƯỜI NÀO ĐÓ HAY NHỮNG CON VẬT NÀO ĐÓ VUI MỪNG KHI ĐƯỢC GẶP BẠN

QUY TẮC 58
CẦN BIẾT KHI NÀO NÊN LẮNG NGHE VÀ KHI NÀO NÊN HÀNH ĐỘNG

QUY TẮC 59
CẦN CỐ NIỀM ĐAM MÊ TRONG CUỘC SỐNG CHUNG

QUY TẮC 60
CHẮC CHÁN TÌNH YÊU CỦA BẠN TẠO RA TÌNH YÊU

QUY TẮC 61
HÃY LUÔN TRÒ CHUYỆN VỚI NHAU

QUY TẮC 62
TÔN TRỌNG SỰ RIÊNG TƯ

QUY TẮC 63
KIỂM TRA XEM CÁC BẠN CÓ CHUNG NHỮNG MỤC TIÊU HAY KHÔNG?

QUY TẮC 64
ĐÔI XỬ VỚI NGƯỜI BẠN ĐỜI TỐT HƠN VỚI NGƯỜI BẠN THÂN CỦA BẠN

QUY TẮC 65
SỰ THỎA MÃN LÀ MỘT MỤC TIÊU QUAN TRỌNG

QUY TẮC 66
KHÔNG CẦN PHẢI CÓ NHỮNG QUY TẮC CHUNG

PHẦN III
NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ VỚI GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ

QUY TẮC 67
NẾU LÀ MỘT NGƯỜI BẠN, HÃY LÀ NGƯỜI BẠN TỐT NHẤT

QUY TẮC 68
ĐỪNG TỎ RA QUÁ BẠN RỘN VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU MẾN

QUY TẮC 69
HÃY CHỌI PHÉP BẠN TRẺ LÀM LỘN XỘN MỘT CHÚT – CHÚNG KHÔNG CẦN BẠN GIÚP ĐÂU

QUY TẮC 70
HÃY BIẾT TÔN TRỌNG VÀ THA THỨ CHO CHA MẸ BẠN

QUY TẮC 71
HÃY CHỌI CON CÁI BẠN CHÚT KHÔNG GIAN

QUY TẮC 72
ĐỪNG BAO GIỜ CHO MƯỢN TIỀN TRỪ KHI BẠN ĐÃ CHUẨN BỊ TINH THẦN TỪ BỎ SỐ TIỀN ĐÓ

QUY TẮC 73
CHẴNG CÓ ĐƯA TRẺ NÀO HƯ

QUY TẮC 74
HÃY TỎ RA LẠC QUAN TRƯỚC NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU MẾN

QUY TẮC 75
HÃY GIAO CHO CON BẠN MỘT TRỌNG TRÁCH NÀO ĐÓ

QUY TẮC 76
BẠN TRẺ CẦN CHÚT BẤT ĐỒNG VỚI BẠN ĐỂ CÓ THỂ BƯỚC VÀO ĐỜI

QUY TẮC 77
CON BẠN SẼ KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN KHÔNG ƯA

QUY TẮC 78
VAI TRÒ CỦA BẠN KHI LÀ MỘT NGƯỜI CON

QUY TẮC 79
VAI TRÒ CỦA BẠN KHI LÀM CHA MẸ
PHẦN IV
NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ XÃ HỘI
QUY TẮC 80
CƠN NGƯỜI VỐN GẦN GŨI NHAU HƠN BẠN NGHĨ
QUY TẮC 81
THA THỨ CHẴNG LÀM HẠI AI
QUY TẮC 82
GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC CŨNG CHẴNG HẠI GÌ
QUY TẮC 83
HÃY TỰ HÀO VỀ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÙNG CHUNG SỨC LÀM NÊN
QUY TẮC 84
HỌ SẼ ĐƯỢC GÌ TRONG CUỘC CHƠI?
QUY TẮC 85
HÃY GIAO THIỆP VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN
QUY TẮC 86
HÃY HÀO PHÓNG VỚI THỜI GIAN VÀ KIẾN THỨC CỦA CHÍNH MÌNH
QUY TẮC 87
HÃY THAM GIA
QUY TẮC 88
HÃY GIỮ PHẨM HẠNH CỦA BẠN
QUY TẮC 89
HÃY LÊN KẾ HOẠCH CHO SỰ NGHIỆP CỦA MÌNH
QUY TẮC 90
HÃY HỌC CÁCH NHÌN NHẬN THẾ GIỚI CỦA BẠN NHƯ MỘT PHẦN TRONG BỨC TRANH TOÀN CẢNH
QUY TẮC 91
HÃY NHÌN LẠI MỌI KHÍA CẠNH CỦA CÔNG VIỆC BẠN ĐANG LÀM
QUY TẮC 92
HÃY LÀM TỐT CÔNG VIỆC CỦA BẠN
PHẦN V
NHỮNG QUY TẮC TRONG QUAN HỆ VỚI THẾ GIỚI
QUY TẮC 93
HÃY NHẬN THỨC RÕ BẠN ĐANG PHÁ HỦY CÁI GÌ
QUY TẮC 94
HÃY HƯỚNG VỀ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT THAY VÌ TỒI TỆ
QUY TẮC 95
HÃY GÓP SỨC GIẢI QUYẾT RẮC RỐI THAY VÌ GÂY RA RẮC RỐI.
QUY TẮC 96
HÃY XEM LỊCH SỬ NÓI GÌ VỀ BẠN
QUY TẮC 97
LUÔN ĐỂ TÂM TỚI MỌI VIỆC
QUY TẮC 98
KHÔNG PHẢI CÁI GÌ CŨNG “XANH”
QUY TẮC 99
HÃY BIẾT ĐẾN ĐÁP
QUY TẮC 100
MỖI NGÀY HÃY TÌM RA MỘT QUY TẮC MỚI – HOẶC ÍT NHẤT LÀ THỈNH THOẢNG

Chú thích

[←1] *Sống tĩnh táo* -tác giả **Tim Freke** (2005)

[←2]

Không có việc gì để làm cả, tôi đã quan sát và phát hiện ra là bà ta đang im lặng chờ đợi một bà xơ khác, người đang được chữa trị vì một vết đứt ở ngón tay...

- Tìm hiểu người dân Anh: Những quy tắc ứng xử kín đáo của người Anh của Kate Fox (Hodder & Stoughton, 2014)

[←4]

Có thể có rất nhiều từ ngữ hiện đại, ngắn gọn để diễn đạt công việc này. Xin đừng viết vào.

[←5]

Hay bất cứ thứ gì có thể giải quyết được vấn đề cụ thể của tôi.

[←6]

Ý nghĩ này thật ra là từ cậu con trai của tôi. Khi được hỏi lớn lên nghĩa là gì, nó đã trả lời rằng lớn lên nghĩa là có thể tự tráng trứng – lúc đó nó mới có 8 tuổi và bị cấm không được phép tự tráng trứng . Và tôi đã để nó nấu bữa sáng mỗi ngày trong một tháng liền cho đến khi nó phát ốm vì tráng trứng.

Đây là kinh nghiệm từ một người bạn, cậu ta luôn luôn bực mình với bố. Mỗi khi tôi hỏi về mối quan hệ cha con của họ, cậu ta luôn phàn nàn vì không bao giờ được giúp bố làm việc. Lần cuối cùng cậu giận bố mình vì ông nói “không” khi cậu muốn giúp bố sơn chiếc thùng rác. Nhưng tại sao? Việc đó chẳng nguy hiểm gì. Tại sao việc sơn thùng rác lại trở thành một bí mật của riêng ông bố.

Đó là chữ mà anh ta dùng

Nếu thông tin này có sai sự thật thì đây cũng chỉ là hình ảnh tỉ dụ thôi.

[←10]

Tôi cũng mua một quyển và cũng chuyển về nông thôn, tự làm sữa chua, đi dép lê và ăn đậu lăng. Nhưng rồi cũng chẳng được đảm bữa.

Anh chàng này cũng là người phát minh ra radio chạy bằng sức gió