

ALPHA BOOKS

Biên soạn

NHỮNG  
QUY TẮC  
ĐỂ  
SỐNG KHỎE





# MỤC LỤC

[LỜI GIỚI THIỆU](#)

[PHẦN I: SỨC KHỎE THỂ CHẤT](#)

[A. ĂN UỐNG - DINH DƯỠNG](#)

[B. LUYỆN TẬP - VẬN ĐỘNG](#)

[C. THƯ GIÃN - NGHỈ NGƠI](#)

[PHẦN II: SỨC KHỎE TINH THẦN](#)

[PHẦN III: SỨC KHỎE XÃ HỘI](#)

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

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

# LỜI GIỚI THIỆU

Sức khỏe là vốn quý của con người. Ai cũng biết điều đó nhưng không phải ai cũng hiểu rõ. Tôi sẽ đưa ra cho các bạn một định nghĩa của Tổ chức y tế thế giới (WHO) về sức khỏe: Sức khỏe là một trạng thái toàn vẹn về tâm, sinh lý và xã hội chứ không chỉ là ốm đau, bệnh tật. Sức khỏe là một trạng thái thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không chỉ không có bệnh tật hay thương tật.

Sức khỏe sẽ gồm ba mặt: Sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và sức khỏe xã hội.

Đây là cơ sở nền tảng để chúng ta cùng đi tìm những quy tắc vàng cho sức khỏe.

# PHẦN I: SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Tôi không có tham vọng đưa ra những điều quá xa vời hay coi những quy tắc dưới đây là kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, hành động để tìm kiếm một kết quả mỹ mãn cho *sức khỏe* của bạn. Điều tôi nói với bạn chỉ là đưa ra cách thức, lựa chọn để có một *sức khỏe* tốt còn việc có thực hiện nó hay không là do bạn quyết định. Mỗi người có một môi trường sống, ở độ tuổi và hoàn cảnh khác nhau và cách thức vận dụng quy tắc riêng biệt. Bạn có phương thức của bạn, bạn không để ý đến những cái mà người khác hô hào bạn nghe theo. Nhưng bạn đã lật giở những trang đầu tiên trong cuốn sách này. Vậy thì tôi tin bạn muốn lắng nghe, chia sẻ và tìm kiếm những điều mới mẻ (có thể có những quy tắc cũ rích với bạn nhưng trong cuốn sách này điều đó lại mang vóc dáng hoàn toàn khác).

## A. ĂN UỐNG – DINH DƯỠNG

### QUY TẮC 1: ĐỪNG ĂN BỮA ĂN DÀNH CHO KẺ THÙ

Ngạn ngữ có câu: *“Bữa ăn sáng là bữa ăn dành cho chính bạn, bữa ăn trưa dành cho bạn bè và bữa ăn tối hãy dành cho kẻ thù”*. Tôi cho rằng, bạn hẳn đã biết điều này. Nhưng bạn vẫn đều đặn bỏ qua những bữa sáng với vô vàn lý do như tôi phải ngủ thêm một lúc, phải cho bọn trẻ ăn, đi đến nơi làm việc... vì thế nên tôi chỉ *“chiêu đãi”* cho riêng mình một cốc cà phê để tỉnh táo.

Bạn có biết việc thiếu ăn sáng thường xuyên dẫn đến lượng vitamin và khoáng chất bị thiếu trầm trọng, đặc biệt là sắt và canxi. Bạn sẽ mất tập trung và giảm khả năng làm việc vào cuối buổi sáng vì cái bụng kêu ọc ọc cùng đôi chân không thể đứng vững. Sau một giấc ngủ dài, cơ thể chúng ta cần được cung cấp một nguồn năng lượng mới để bắt đầu ngày mới và đó chính là sức mạnh của bữa sáng kỳ diệu.

Ăn sáng quá sớm hay quá muộn đều không tốt. Giờ ăn sáng lý tưởng là từ 7-8 giờ sáng, sau khi ngủ dậy từ 20-30 phút. Bữa sáng cần cách bữa trưa 4-5 tiếng. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng, nên thức dậy sớm và thưởng thức trọn vẹn bữa sáng.

Bạn đang muốn giảm cân và cho rằng cắt bỏ bữa ăn sáng là lựa chọn đúng đắn nhất. Còn bữa tối là thời điểm bạn an nhàn, mâm cơm thịnh soạn và bạn tận dụng tối đa để thỏa mãn cơn đói hành hạ cả ngày. Bạn đang mắc sai lầm nghiêm trọng. Các nhà khoa học đã chứng minh, sau bữa ăn sáng, quá trình tiêu hao calo diễn ra mạnh nhất nên ăn sáng là một trong những biện pháp giảm cân hữu hiệu.

Bữa sáng cần phải được coi như là bữa ăn chính và được ăn đúng cách. Một bữa ăn đảm bảo chất lượng dinh dưỡng, lý tưởng phải đủ những nhóm thực phẩm sau: chất bột (cơm, bún, phở); đạm (thịt, trứng, sữa); chất béo (dầu mỡ dùng xào nấu); vitamin và khoáng chất (rau, hoa quả).

Lời khuyên dành cho bạn là hãy lựa chọn những thức ăn dạng lỏng, nhẹ như bún, cháo, phở, bánh cuốn (ăn kèm cùng với rau sống nếu có). Bận rộn quá thì dùng một ly sữa đậu nành với một chiếc bánh ngọt, tách trà xanh và đĩa hoa quả tươi, à giàu vitamin với các loại quả như cam, chuối, kiwi, lê... Nhớ thêm một điều nữa là phải ăn sáng ngay cả khi bạn không hề cảm thấy đói.

Tôi không phải là người ăn kiêng nhưng tôi vẫn thường không ăn sáng. Tôi biết ăn sáng có lợi thế nào nhưng tôi vẫn lờ nó đi để làm những việc tôi cho là cần thiết hơn. Một lần ngắt trên đường về nhà vào buổi trưa do tụt huyết áp vì đói đã khiến tôi phải nghỉ lại. Bạn đang quen với việc bỏ qua bữa sáng, vậy thì không cần lập tức gò ép mình, như vậy sẽ phản tác dụng. Cơ thể bạn cần được làm quen và chấp nhận dần dần. Bạn hãy bắt đầu thử với những món ăn mà bạn yêu thích nhất và dần dần kết nạp những món mình không quen

dùng. Từng bước một, ăn sáng sẽ trở thành thói quen và cuối cùng là quy tắc để bạn tuân thủ. Tôi không thể giúp bạn, cuốn sách này cũng không, bạn phải tự giúp mình.

HÃY BẮT ĐẦU NGÀY MỚI KHỎE KHOẺ, NĂNG ĐỘNG, NHIỆT HUYẾT BẰNG MỘT BỮA ĂN SÁNG PHÙ HỢP

## QUY TẮC 2: ĐẢM BẢO BỮA ĂN DINH DƯỠNG

Cuộc sống ngày càng trở nên bận rộn và gấp gáp nên chúng ta ngày càng ăn uống không có nguyên tắc, không có cơ sở khoa học và tùy tiện. Việt Nam trong khoảng 10 năm trở lại đây, các cửa hàng ăn nhanh với những tên tuổi nổi tiếng như KFC, BBQ, Pizza Hut... đã trở nên quen thuộc với giới trẻ và dân văn phòng bận rộn. Đồ ăn nhanh và chế biến sẵn đầy dầu mỡ chính là nguyên nhân của căn bệnh béo phì và nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đường máu, tiêu hóa và gan. Hiện nay, bệnh béo phì đang là vấn đề sức khỏe toàn cầu và bạn đã thử quan sát khu vực mình sinh sống xem có bao nhiêu đứa trẻ có nguy cơ cao và đang bị béo phì. Chỉ cần gõ cụm từ “*bệnh béo phì*” trên google, bạn sẽ có những con số chính xác chứng minh cho điều này.

Tôi có cậu em họ không bao giờ ăn rau và chỉ ăn thịt. Thói quen từ ngày bé và bây giờ cậu ta vẫn thực hiện như thế (không biết tôi có nên tin vào sự thay đổi trong tương lai). Cũng giống như bạn uống đều đặn một cốc sữa mỗi ngày, thức ăn đủ cá thịt và bổ trợ thêm những viên vitamin tổng hợp... vậy mà vẫn thiếu chất. Cơ thể chúng ta cần tối thiểu 20 loại thực phẩm thuộc bốn nhóm: đạm, béo, đường bột, vitamin E và khoáng mỗi ngày. Bởi vậy bữa ăn hàng ngày của bạn cần nhiều loại thực phẩm, nhiều màu sắc và thường xuyên thay đổi món.

hãy thử vài nguyên tắc sau để cải thiện bữa ăn của chính bạn, bạn sẽ thấy dinh dưỡng mang lại kết quả rõ rệt cho bạn từng ngày.

- Lựa chọn thực phẩm sạch, tươi, mới;
- Rau quả và trái cây phải chiếm 60% lượng thức ăn bạn hấp thụ;
- Nên ăn nhiều các loại ngũ cốc như ngô, kê; rau củ như bí đỏ, cà rốt, cà chua... Bạn có thể bổ sung thêm món rau mầm hiện được nhiều bà nội trợ tin dùng và chia sẻ cách thức trồng trên các diễn đàn;
- Ăn thức ăn chứa chất đạm trong thịt, cá, trứng, sữa và họ hạt đậu mà đặc biệt là các sản phẩm chế biến từ đậu nành;
- Hãy ăn hoa quả ít nhất 30 phút trước bữa ăn;
- Hạn chế sử dụng đồ ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn;
- Không nên dùng đồ uống có cồn, có ga và chất gây kích thích hệ thần kinh như cà phê, coca-cola, pepsi...;
- Không nên hút thuốc.

Tôi thấy việc bỏt quan tâm những gì mình ăn để ngon miệng và có một cơ thể khỏe mạnh không hề phí phạm thời gian.

BỮA ĂN HÀNG NGÀY CỦA BẠN CẦN NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM, NHIỀU MÀU SẮC VÀ THƯỜNG XUYỀN THAY ĐỔI MÓN.

## QUY TẮC 3: TRÁNH XA THỰC PHẨM KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC

Sau các đại dịch như cúm H5N1, tiêu chảy cấp..., Bộ Y tế đã ra lời cảnh báo tới tất cả mọi người *“nên tránh xa những loại thực phẩm không rõ nguồn gốc, hãy vì sức khỏe của chính mình.”*. Vậy mà vẫn có những người bàng quang với lời cảnh báo này, hồn nhiên thưởng thức các món thịt chó, thịt gà không rõ nguồn gốc.

Tôi thật sự không hiểu lý do biện minh cho việc làm coi thường sức khỏe ấy chỉ là vì giá rẻ/thiên hạ ăn ầm ầm có sao đâu/chết có số cả... Thức ăn có thể cung cấp những dưỡng chất cho cơ thể đồng thời cũng là thuốc độc giết chết con người. Bạn không tin những điều tôi nói, vậy sao bạn lại tin những tờ rơi các món ăn kỳ nhau không nên dùng phát tán rộng rãi thời gian qua?

Đây là quy tắc hết sức đơn giản và là trợ thủ đắc lực cho quy tắc 2. Các bà nội trợ thông thái luôn phàn nàn thời buổi hiện nay, đi chợ mua thực phẩm mà cứ lo ngay ngáy vì từ rau củ, thịt cá hay những trái cây tươi mọng cũng có thể nhiễm độc, phun thuốc tăng trưởng và lập lờ nguồn gốc. Đó là thực tế mà xã hội đang tìm cách giải quyết. Vấn đề là khi bạn có sự lựa chọn nhưng bạn vẫn quay lưng với kiến thức thực phẩm an toàn. Nếu tiếp tục làm bạn với với những thực phẩm không đảm bảo vệ sinh, không rõ nguồn gốc thì ai có thể đảm bảo tương lai mạnh khỏe cho bạn và thế hệ con cái bạn phát triển toàn diện.

Tôi biết bạn sẽ than phiền cuộc sống khó khăn, tiền bạc không dư dật miễn sao ăn cho no đã, lo nghĩ gì nhiều. Vậy hãy cho tôi lý do bạn mua cuốn sách này? Những tính toán chi li đôi khi khiến bạn mắc phải sai lầm. Thời buổi kinh tế khó khăn chung, việc thêm bớt ít tiền đi chợ cũng giúp bạn dự trữ cho những khoản phát sinh. Mục đích của việc làm thật đáng khích lệ nhưng nếu làm phép tính thì thứ bạn mất sẽ lớn hơn rất nhiều thứ bạn được. Bạn cũng chớ có tin ngay những thực phẩm đóng gói bao bì sáng loáng. Hãy thận trọng xem rõ đơn vị sản xuất, thành phần và thời hạn sử dụng. Cần trọng không bao giờ thừa.

THỨC ĂN CÓ THỂ CUNG CẤP NHỮNG DƯỠNG CHẤT CHO CƠ THỂ, ĐỒNG THỜI CŨNG LÀ THUỐC ĐỘC GIẾT CHẾT CON NGƯỜI

## QUY TẮC 4: ĂN ĐÚNG CÁCH

Thỉnh thoảng, trên tivi tôi hay bắt gặp những cuộc thi người ăn nhanh, ăn nhiều nhất thế giới. Tôi không thích kiểu ăn uống như vậy: ăn ít sống lâu và nhai kỹ sống thọ. Mỗi ngày bạn phải chạy đua với thời gian, với sự kỳ vọng và nấc thang thăng tiến sự nghiệp. Chúng đủ làm cho bạn mỗi mệt. Bữa ăn chính là trạm dừng chân, vì thế, bạn cứ ăn từ từ và tận hưởng



hương vị thức ăn. Bạn có nhớ vẫn dạy bọn trẻ ở nhà: con phải ăn chậm, nhai kỹ như thế mới tốt cho dạ dày. Vậy mà chính bạn lại quên cách ăn có lợi cho cơ thể và sức khỏe bản thân.

Nghiên cứu tại trường Đại học Harvard cho kết quả nếu giảm từ 15-20% lượng calori ăn vào có thể giảm áp huyết, giảm cholestrol, giảm nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường, tim mạch, ung thư. Bạn đừng hiểu nhầm ăn ít và ăn kiêng là giống nhau. Ăn kiêng là chế độ ăn cho người có bệnh lý nào đó và được bác sỹ chỉ định. Ăn ít nghĩa là ăn xong mà vẫn thấy đủ, không bị no, đảm bảo dinh dưỡng.

Nhiều người phàn này, họ ăn nhiều mà vẫn cứ gầy. Điều đó cho thấy ăn nhiều không có nghĩa là ăn đúng mà điều quan trọng là bạn ăn cái gì. Bạn nên ăn nhiều rau quả, ngũ cốc thô, bởi chúng chứa nhiều chất xơ, khoáng chất, chất chống oxy hóa giúp giải độc, tăng cường hệ miễn dịch, làm chậm sự lão hóa. Trong danh sách đính kèm bạn nhớ gạch đầu dòng: ăn ít chất béo/thịt đỏ/thực phẩm công nghiệp.

Nếu bạn vẫn thường xuyên thực hiện quy tắc này thì tôi hoan nghênh bạn. Thế nên, chúng ta sẽ nói tiếp về chuyện ăn đúng ở khía cạnh ăn chậm, nhai kỹ. Bạn có nhớ lần cuối cùng mình ăn uống từ tốn là khi nào? Bạn xem tivi/đọc báo/nói chuyện không? Khi thức ăn qua miệng không được nhai kỹ thì dạ dày sẽ phải làm việc nặng nhọc hơn và suy yếu dần. Nhai kỹ khoảng 30 lần trước khi nuốt giúp thức ăn nhuyễn ra, việc tiêu hóa được dễ dàng và chính bạn cũng sẽ cảm nhận vị ngon, ngọt của thực phẩm. Bạn có biết nước bọt được tiết ra khi nhai kỹ có tác dụng trừ độc rất mạnh (lưu ý ăn phải nhai kỹ thức ăn từ 30 giây mới phát huy được hiệu quả).

Giờ ăn trưa ít ỏi nơi công sở không cho phép bạn nhai thức ăn cứ 30 lần cho mỗi loại nên xem ra bạn khó thực hiện. Yên tâm, khi nhai kỹ thức ăn, lượng thức ăn bạn cần sẽ giảm đi một nửa mà giá trị dinh dưỡng lại càng tăng. Thú vị chưa nào!

**ĂN ÍT SỐNG LÂU, NHAİ KỸ SỐNG THỌ!**

## QUY TẮC 5: ĂN KIÊNG NÊN HAY KHÔNG NÊN?

Có vô vàn lý do để ăn kiêng. Người ăn kiêng vì bệnh lý, người thì vì chạy theo sự hâm mộ thần tượng, người khác có thể vì phong trào, vì sự thiếu hiểu biết... Không chỉ phụ nữ, ngay cả đàn ông cũng muốn sở hữu một hình thể hoàn hảo, thon gọn. Chính vì thế, không ít người chọn ăn kiêng như một giải pháp tối ưu, nhất là khi trên thị trường tràn ngập những loại trà giảm béo, thuốc giảm béo, sữa giảm béo...

Khi lựa chọn phương pháp ăn kiêng, tôi tin không nhiều người lường hết được hậu quả của nó.

Các chuyên gia về dinh dưỡng đã đưa ra một số hậu quả của việc ăn kiêng để khuyến cáo mọi người:

- Rối loạn hormone;
- Cơ thể không nhận đủ lượng thức ăn cần thiết, giảm lượng calo quá nhiều sẽ làm chậm 15% sự chuyển hóa thức ăn thành năng lượng;

- Ăn kiêng trong thời gian dài có thể làm hỏng hệ thống miễn dịch;
- Da mặt xấu đi bởi cơ thể bị thiếu vitamin, protein, các axit béo cần thiết;
- Rối loạn ăn uống với nhiều dạng khác nhau: biếng ăn, cuồng ăn hay ăn uống vô độ;

....

Nếu có ý định ăn kiêng, bạn hãy cân nhắc các hậu quả có thể gánh chịu.

Thực sự, ăn kiêng không giúp ích việc giảm cân mà lại gây hại cho sức khỏe. Bạn hãy chăm chỉ luyện tập thể dục thể thao đều đặn, ít nhất 30 phút mỗi ngày. Đây là cách tốt nhất giúp cải thiện vóc dáng và sức khỏe của bạn.

Tuy nhiên, nếu bạn đang có vấn đề về bệnh lý như mắc các bệnh tiểu đường, viêm khớp, tim mạch thì nên có chế độ ăn kiêng hợp lý cùng với sự tư vấn của chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ điều trị. Việc ăn kiêng lúc này là hoàn toàn đúng đắn và cần thiết để bạn khỏe mạnh.

ĂN KIÊNG KHÔNG GIÚP ÍCH MÀ GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE

## QUY TẮC 6: KHÔNG THỰC PHẨM NÀO HOÀN TOÀN TỐT

Điều đầu tiên tôi muốn chia sẻ trong quy tắc này là: hãy lựa chọn theo khẩu vị của bạn vì thực phẩm không hoàn toàn tốt hay xấu.

Bạn không bị bắt buộc phải ăn theo người khác, hay ăn theo sự chỉ dẫn của người khác, trừ trường hợp bạn đang gặp vấn đề về sức khỏe. Lắng nghe cơ thể và khẩu vị của bạn là lời khuyên tôi dành cho bạn để bạn ăn uống ngon miệng và hào hứng hơn. Những quy tắc đầu tiên của tôi phần nào cung cấp cho bạn thông tin cần thiết cho việc ăn uống có lợi, đảm bảo dinh dưỡng, vì vậy, nếu bạn thật sự bị đồ ăn nhiều mỡ, đồ ngọt... cuốn hút thì không nhất thiết phải từ bỏ chúng. Sẽ phản tác dụng khi bạn cố tránh món cánh gà chiên bơ để ăn món rau muống luộc. Sau đó, khi bạn không kiềm chế được thì lại ăn cho đã. Bạn cứ ăn vừa phải, bổ sung những loại thức ăn khác như rau xanh, trái cây, ngũ cốc... để cân đối dinh dưỡng.

Bạn quá mệt mỏi đến mức không thể ăn uống được gì và phải tìm đến thực phẩm chức năng. Chỉ với một cú nhấp chuột, bạn đã có được rất nhiều thông tin về loại thức ăn được ví von là thức ăn của con người thế kỷ XXI. Theo các chuyên gia, thực phẩm chức năng chỉ là sản phẩm hỗ trợ cho việc phục hồi, duy trì, tăng cường chức năng nào đó của một hay nhiều bộ phận cơ thể. Ngay cả ở những nước tiên tiến như Anh, Pháp, Mỹ... cũng rất cẩn trọng khi đưa ra các sản phẩm đề tên thực phẩm chức năng.

Những người có quỹ thời gian ít ỏi luôn chọn lựa thực phẩm ăn liền như bún, phở, cháo miễn... Chúng ngày càng hấp dẫn với những gia vị hỗ trợ như thịt băm, xá xíu, thịt bò, thịt lợn... và tiện lợi trong đun nấu, sử dụng. Thực phẩm chế biến công nghiệp, ăn liền không thể đảm bảo giá trị dinh dưỡng như thực phẩm tươi sống. Chúng được bổ sung các chất nhân tạo, chất bảo quản và phẩm màu, phần nhiều nằm trong danh mục cấm (điều này khá phổ

biển ở Việt Nam). Đặc biệt với trẻ nhỏ, thực phẩm chế biến sẵn thường mềm, không cần nhai, dễ nuốt khiến trẻ mất phản xạ nhai, cơ hàm và răng kém phát triển. Thực phẩm chế biến sẵn, ăn liền không đủ chất xơ cần thiết, giúp đường ruột vận hành trôi chảy nên dễ dẫn đến táo bón. Rõ ràng, nếu thường xuyên sử dụng các loại thực phẩm này, sức khỏe của bạn và cả gia đình sẽ gặp vấn đề.

Xét về mặt dinh dưỡng, thực phẩm đông lạnh vẫn giữ được hầu như nguyên vẹn các chất đa lượng: chất béo, chất đạm, chất khoáng như thực phẩm tươi sống. Về mặt tâm lý thì đảm bảo vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm cho người nội trợ. Tuy nhiên, nếu bạn dùng thức ăn đông lạnh thay thế hoàn toàn thức ăn tươi, cơ thể bạn sẽ bị thiếu các loại vitamin thiết yếu như vitamin B, C và nguy cơ ngộ độc. Qua quá trình rã đông và chế biến, hương vị thực phẩm không còn thơm ngon, dễ bị hỏng và mất các thành phần dinh dưỡng.

Điều thứ hai tôi muốn chia sẻ với bạn đó là: dù thực phẩm có tốt đến mấy cũng không được phép lạm dụng. Thêm nữa, chúng ta luôn được khuyên nhủ ăn nhiều cá sẽ thông minh, nhiều thịt, bơ, sữa cho mau béo, một ngày phải uống thật nhiều nước, ăn thật nhiều rau, trái cây, các loại nước ép để đảm bảo đủ lượng nước cho cơ thể, đẹp da... Tuy nhiên, điều đó không phải lúc nào cũng đúng. Đơn cử như, các sản phẩm bơ sữa béo ngậy nếu dùng nhiều sẽ làm cơ thể khó tiêu hóa, gây nên các bệnh liên quan đến tim mạch; ăn nhiều thịt gây nên thừa đạm, khó tiêu hóa và giảm tuổi thọ...

Bởi vậy, bạn cần phải có những lựa chọn thông minh trong việc dùng thực phẩm, để vừa đảm bảo các giá trị dinh dưỡng đồng thời an toàn và có lợi cho sức khỏe của bạn và người thân.

LẮNG NGHE CƠ THỂ VÀ KHẤU VỊ CỦA BẠN LÀ LỜI KHUYÊN TÔI DÀNH CHO BẠN ĐỂ BẠN ĂN UỐNG NGON MIỆNG VÀ HÀO HỨNG HƠN

## QUY TẮC 7: ĂN CÁ TƯƠI ÍT NHẤT 2-3 LẦN MỘT TUẦN

Cá là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Chất đạm của cá có đầy đủ các loại axit amin cần thiết như lysine, tyrosin, tryptophan, systin, methionin cao hơn thịt. Bạn ăn thịt thì nhanh bị no, đầy bụng, trong khi ăn cá dễ hấp thụ, dễ tiêu hóa hơn. Thịt cá chứa đầy đủ các loại vitamin A, D, lượng vitamin nhóm B(B1, B2, B12), axit béo omega 3 – tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể và chứa nhiều canxi. Chính vì vậy, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên mọi người nên tăng cường ăn cá, nên ăn 2-3 bữa cá mỗi tuần. Bạn có rất nhiều cách chế biến món cá như rán, nấu canh, kho, hấp, luộc... Thỉnh thoảng, bạn cũng nên mua những loại cá nhỏ như cá diếc kho dừ ăn cả xương rất tốt cho việc bổ sung chất béo, chất đạm, canxi.

Ăn cá tốt cho tất cả mọi người, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người trưởng thành bởi những đặc tính dinh dưỡng ưu việt. Gia đình bạn có trẻ nhỏ thì hãy cho bé ăn những loại cá có thịt màu trắng như cá chép, cá chim, cá bơn, cá tuyết vừa dễ tiêu hóa mà lại ít có nguy cơ dị ứng cho bé.

Do môi trường chúng ta sinh sống đang ngày càng ô nhiễm bởi các chất thải công nghiệp nên cá biển thường có hàm lượng thủy ngân cao hơn cá nước ngọt. Do vậy, cá nước ngọt an toàn hơn. Cá khô có hàm lượng chất đạm cao hơn cá tươi nhưng lại mặn, dễ bị ẩm mốc, chứa các chất bảo quản độc hại, do đó rất dễ dẫn đến ngộ độc thực phẩm. Cá tươi sẽ là lựa chọn tốt nhất.

Việc bạn thực hiện ăn cá tươi đều đặn sẽ mang đến những hiệu quả trong việc giảm nguy cơ tim mạch; làm dịu viêm nhiễm, đặc biệt là viêm khớp; giảm nguy cơ ung thư và tốt cho tiêu hóa. Thịt cá chứa ít chất béo, lại nhiều axit béo omega 3 sẽ giúp não bộ làm việc hiệu quả, đặc biệt là với những người làm việc trí óc.

Ăn cá rất có lợi cho sức khỏe và giảm nguy cơ bệnh tật, tăng cường tuổi thọ nên bạn hãy ăn cá tươi 2-3 lần một tuần đảm bảo cơ thể khỏe mạnh, đầy đủ chất dinh dưỡng. Nhưng bạn hãy nhớ quy tắc Không thực phẩm nào hoàn toàn tốt khi thực hiện quy tắc này. Bởi nếu bạn chỉ ăn cá thì lại không hề tốt cho sức khỏe.

CÁ LÀ THỰC PHẨM CÓ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CAO

## QUY TẮC 8: CUNG CẤP ĐỦ NƯỚC CHO CƠ THỂ

Bạn cần uống đủ nước và phải uống đúng với yêu cầu của cơ thể bạn, uống quá nhiều nước sẽ khiến thận làm việc vất vả nhưng nếu để rơi vào tình trạng thiếu nước, bạn sẽ không đủ năng lượng và sinh lực cho các hoạt động trong ngày.

60% trọng lượng cơ thể chúng ta là nước, là thành phần quan trọng cấu tạo các cơ quan quan trọng:

- 85% não là nước
- 92% là máu
- 95% là dịch dạ dày
- 75% là cơ bắp
- 22% là xương...

Nước giúp vận chuyển oxy và các chất dinh dưỡng nuôi sống cơ thể; duy trì nhiệt độ cơ thể; đào thải các chất cặn bã qua hệ thống tiết niệu, tiêu hóa, hô hấp, da; là thành phần chính của chất nhờn bảo vệ các khớp xương... Nếu bạn thiếu nước, thì cũng như chiếc xe không có nhiên liệu để chạy, vì thế đừng bao giờ để mình thiếu nước.

Vậy uống bao nhiêu nước là đủ?

Tùy theo độ tuổi, thân nhiệt, mức độ hoạt động của mỗi người và cả thời tiết nữa... mà mỗi người lại có nhu cầu về nước khác nhau. Tôi không thích cách tính trung bình 2 lít nước/người/ngày. Tôi thường tính số nước mà cơ thể mình cần bằng cách chia cân nặng (tính theo kg) cho 30. Ví dụ, một 45kg sẽ cần lượng nước là 1,5 lít. Nếu bạn tham gia các hoạt động thể dục thể thao ra nhiều mồ hôi, vận động mạnh thì bạn sẽ phải cung cấp lượng nước nhiều hơn lượng cơ bản theo cách chia của tôi.

Thông thường, bạn khó có thể nhận ra cơ thể thiếu nước nếu nó không biểu hiện ra bên ngoài. Nếu thiếu nước nhẹ, bạn dễ mệt mỏi, buồn ngủ, đi tiểu ít, táo bón, da khô, nổi mụn trứng cá, tăng nguy cơ viêm nhiễm miệng họng, đường hô hấp. Nếu bạn thiếu nước trầm trọng sẽ dẫn đến hạ huyết áp; tim đập nhanh; miệng khô và khát nước; không có mồ hôi, mắt khô và sưng đau...

Không nên chỉ uống khi khát. Bạn cần tập thói quen uống nước vào một thời điểm nhất định trong ngày để vừa không quên uống nước lại vừa đảm bảo đủ lượng nước cần thiết. Tôi đặt kế hoạch uống nước hàng ngày: bắt đầu buổi sáng với một cốc nước lọc thêm ít mật ong để khởi động ngày mới. Tiếp đó là thời điểm gần trưa, sau khi ăn cơm trưa, giữa chiều và sau bữa tối. Đó là khi khỏe mạnh, còn khi ốm đau như sốt, tiêu chảy... thì cần phải uống thêm thật nhiều nước.

Lượng nước bạn đưa vào cơ thể không chỉ có nước tinh khiết, mà còn phải tính cả nước có trong thức ăn như rau, canh, hoa quả, nước uống như trà chanh, nước ép... Không thay nước tinh khiết bằng đồ uống có ga bởi chúng là kẻ thù lấy đi lượng nước trong cơ thể chứ không phải nguồn bổ sung nước.

Bạn nhớ uống đúng, uống đủ chứ đừng uống thừa. Uống quá nhiều nước sẽ gây hại, đặc biệt là với những người có bệnh tim mạch, tăng huyết áp, thận...

Các chuyên gia đã đưa ra nguyên tắc bộ ba khi bạn rơi vào các tình huống khó khăn. Con người có thể sống ba phút không cần không khí, sống sót ba tiếng nếu rơi vào môi trường khắc nghiệt, ba tuần sống mà không cần thức ăn nhưng sẽ chết nếu không uống nước trong vòng ba ngày. Vì vậy, hãy cung cấp đầy đủ lượng nước cho cơ thể và uống nước thường xuyên và đúng cách.

**BẠN NHỚ UỐNG ĐÚNG, UỐNG ĐỦ CHỨ ĐỪNG UỐNG ĐỦ CHỨ ĐỪNG UỐNG THỪA**

## QUY TẮC 9 HIỂU BIẾT VỀ DINH DƯỠNG

Chẳng cần phải để ý nhiều lắm, bạn cũng có thể nhận ra sự khác biệt trong cách nuôi con của bạn với bố mẹ bạn. Trước một cốc sữa, bố mẹ bạn sẽ nói: con uống đi, sữa ngon lắm! Còn đây là câu mà bạn nói với con mình: uống sữa sẽ giúp con cao lớn như các bạn, vì trong sữa có nhiều canxi. Kiến thức về dinh dưỡng của bạn tốt hơn bố mẹ bạn.

Nhờ các phương tiện truyền thông đại chúng, những ông bố bà mẹ thời nay được trang bị về kiến thức dinh dưỡng tốt hơn thời trước. Tuy nhiên, không phải ai cũng áp dụng thành công kiến thức này vào thực tế. Nếu như trước kia trẻ còi xương là mối lo ngại lớn đối với thể chất học sinh, nay còn có thêm một nỗi lo về trẻ béo phì. Bạn nhồi nhét cho con theo đúng liều lượng, giờ giấc mà sách viết, thế mà kết quả bạn thu về thật tệ hại: bác sỹ chỉ định cho con bạn phải giảm khẩu phần ăn trong ngày. Bắt một đứa trẻ nhịn ăn thì khác nào một cực hình!

Bạn có biết lỗi của bạn nằm ở chỗ nào không? Bạn đã áp dụng kiến thức sách vở một cách máy móc. Hiểu biết về dinh dưỡng không chỉ là thuộc công thức một tuần ăn bao nhiêu cá, thịt, một ngày uống bao nhiêu nước, mà còn phải biết lắng nghe sự thích ứng của cơ thể

mình. Bạn áp dụng cách ăn uống của một bác sỹ người châu Âu, trong khi bạn là một người có nguồn gốc châu Á 100%. Bạn rất dễ bị bội thực vì khẩu phần ăn mà bác sỹ này kê cho bạn.

Các nhà sư suốt đời ăn chay mà sức khỏe vẫn dồi dào để sáng chiều tụng kinh niệm Phật. Họ có bí quyết về dinh dưỡng để nạp đủ năng lượng cần thiết cho cơ thể. Thực đơn của bạn đa dạng hơn các nhà sư. Bạn có nhiều lựa chọn, nhưng hãy cẩn thận! Nhiều người mua về các loại thực phẩm đắt tiền mà cơ thể vẫn còm cõi như thiếu ăn. Những thứ được quảng cáo là tốt nhất chưa chắc đã phù hợp nhất với bạn.

Hiểu biết về dinh dưỡng đồng nghĩa với việc lắng nghe sự thích ứng của cơ thể mình để điều chỉnh thực đơn trên bàn ăn. Kể cả khi bạn cảm thấy một món ăn nào đó thích hợp với sức khỏe của mình, cũng không nên lạm dụng nó. Chẳng có cái gì tốt nếu dùng quá liều cả.

HIỂU BIẾT VỀ DINH DƯỠNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ HỌC THUỘC CÔNG THỨC MỘT CÁCH MÁY MÓC.

## QUY TẮC 10: ĂN NHIỀU HOA QUẢ

Với các bà mẹ trẻ sống ở thế kỷ XXI, việc cho con ăn hoa quả đã đi vào lịch trình hàng ngày. Mỗi khi có chuyến đi chơi xa, một trong những nỗi lo lắng của các bà mẹ là làm sao có thể bổ sung vitamin từ hoa quả cho con đều đặn như ở nhà. Suy nghĩ này thực sự là một cuộc cách mạng về ăn uống, bởi trước đây, nhiều người Việt Nam quan niệm ăn hoa quả chỉ là việc “cho vui”.

Một chị bạn của tôi thường giục con: *“Con cố gắng ăn hết đĩa bưởi này đi! Con có thể phải ăn ít đi nhưng hoa quả ăn càng nhiều càng tốt. Không gì tuyệt hơn vitamin tự nhiên có trong hoa quả đâu con ạ!”* Chị đúng là một tín đồ của hoa quả khi luôn khuyến khích mọi người dùng hoa quả với tất cả khả năng có thể.

Tuy nhiên, đừng quá yên tâm khi nghĩ rằng cứ hoa quả là có lợi. Đối với mọi loại thức ăn, các nhà khoa học đều khuyến cáo dùng ở mức chừng mực. Cái gì nạp vào dạ dày nhiều quá rất dễ phản tác dụng. Để việc ăn hoa quả không chỉ “cho vui” mà còn để cho đẹp, cho khỏe, bạn nên tham khảo các tài liệu về dinh dưỡng. Chỉ cần ngồi trước màn hình vi tính (nổi mạng) 30 phút, bạn cũng có thể thu về một đồng tài liệu liên quan đến chuyên mục hoa quả. Bạn sẽ nắm chắc hơn các thành phần vitamin có trong từng loại hoa quả. Giờ giấc ăn, việc kết hợp hay không nên kết hợp hoa quả với các loại thực phẩm khác cũng được chỉ dẫn tỉ mỉ.

Đừng hy vọng bạn có thể ngay lập tức thuộc hết những lời khuyên của chuyên gia. Bạn chỉ có thể thực hành từng bước một. Hãy dành sự ưu tiên theo thứ tự mà bạn đang quan tâm. Ví dụ như bạn đang muốn cải thiện làn da. Tìm những loại hoa quả có nhiều vitamin A, C. Bạn đang bị nóng trong thì đừng chất đầy các loại đào, vải, nhãn trong tủ lạnh. Trên tivi, tôi thấy các vận động viên quần vợt thường ăn nửa quả chuối vào mỗi giờ nghỉ. Chuối là một liều “dopping” hợp pháp để tăng cường thể lực cũng như sự hưng phấn. Tuy nhiên, bạn có thể rước thêm cơn đau vào người khi ăn chuối nếu như dạ dày của bạn đang có vấn đề.

Ăn nhiều hoa quả vì sở thích chưa đủ, hãy học cả cách ăn thông minh nữa, chẳng hạn như ăn hoa quả trước bữa ăn nửa tiếng sẽ tốt cho tiêu hóa.

LẮNG NGHE ĐÒI HỎI CỦA CƠ THỂ ĐỂ BIẾT MÌNH HỢP VỚI LOẠI HOA QUẢ NÀO

## QUY TẮC 11: MỖI NGÀY ĂN TỪ MỘT ĐẾN HAI HỘP SỮA CHUA

*“Năm 1910, nhà bác học người Nga Ilya Metchnikoff đã đoạt giải Nobel cho những khám phá về vai trò của sữa chua đối với sức khỏe của con người.”* Nghiên cứu về một thứ thức ăn nhỏ bé như sữa chua mà được công nhận một cách trịnh trọng, mang tính chất toàn cầu bằng giải Nobel thì hẳn rằng thứ thức ăn nhỏ bé kia cũng đáng để quan tâm.

Có thể bạn không lạ gì về sữa chua nhưng tôi vẫn muốn liệt kê lại những tác dụng của nó đến sức khỏe: tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, chống lại các bệnh vật, giảm bớt triệu chứng của những căn bệnh đường ruột như khó tiêu, ợ chua, viêm loét dạ dày. Đặc biệt, nếu bạn là phụ nữ, tôi tin rằng bạn sẽ coi việc được ăn sữa chua là một may mắn, vì những kết luận khoa học này thật đáng để bạn lưu tâm: sữa chua hỗ trợ giảm béo, giúp vóc dáng cân đối, đẹp da, chống loãng xương và phần nào ngăn ngừa các bệnh phụ khoa. Còn đối với việc chăm sóc con cái thì khỏi phải bàn rồi. Ngay từ lúc bắt đầu ăn dặm, trẻ em cũng rất cần được nếm mùi vị sữa chua để tăng cường lượng canxi cho cơ thể.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo mỗi ngày bạn nên nạp vào mình khoảng 200gr loại thức ăn bổ dưỡng này. Phó Giáo sư, tiến sĩ Lê Thị Bạch Mai, Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia gọi sữa chua là công thức vàng mà người châu Âu và người Mỹ sử dụng từ rất lâu rồi. Người Việt Nam chúng ta có vẻ thiệt thòi hơn vì đã không được biết đến công thức vàng trong một thời gian dài. Phần lớn trong chúng ta chỉ ăn sữa chua vì nó hợp khẩu vị. Hẳn là bây giờ thay vì việc lựa chọn sữa chua tùy thuộc vào sở thích, bạn có lý do để đưa sữa chua vào danh sách đồ ăn hàng ngày.

ĐỪNG BỎ QUA CÔNG THỨC VÀNG CÓ SẴN TRONG 200GR SỮA CHUA MỖI NGÀY

## QUY TẮC 12: ĂN ĐỒ HẤP, ÍT ĂN ĐỒ NƯỚNG, RÁN, XÀO

Acrylamide, kẻ thù giấu mặt! Bạn đã bao giờ nghe về nó chưa, cái chất có tên gọi là acrylamide này? Đừng nghĩ tôi đang nói đến tên của một bộ phim kinh dị. Tôi chỉ nhắc lại kết luận của các nhà khoa học sau khi nghiên cứu về tác hại của những thức ăn được rán và nướng. Acrylamide là một hợp chất được tạo ra trong quá trình nướng, rán, đồ ăn, có nguy cơ gây ung thư cao. Một nửa gói khoai tây chiên giòn tan đã có thể xem là mối hiểm họa đối với sức khỏe, bởi vì trong nó có khoảng 40 micro gram acrylamide.

Dù không muốn làm mất hứng thú của bạn vào các món chiên, nướng nhưng tôi vẫn phải lưu ý bạn nghĩ đến khuyến cáo này: nguy cơ bị mắc các bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch,

thận, viêm nhiễm và chứng mất trí nhớ Alzheimer ở những người hay ăn đồ nướng, rán, xào cao hơn so với người hay ăn đồ hấp. Mùi vị quyến rũ của những đồ nướng, chiên, xào lại được tạo ra bởi chất AGE (advance glycation end), mà theo các nhà khoa học thì AGE đốt cháy liên tục và lâu dài tế bào nên làm tổn hại tim, thận, não.

Giờ thì hẳn là bạn đã hiểu tại sao người ta lại gọi hợp chất acrylamide là kẻ thù giấu mặt. Bằng mắt thường, bạn không thể nhìn thấy chúng hiện diện trên đĩa thức ăn trước mặt mình. Trong suốt quá trình tâm hồn bạn đang thăng hoa với món ăn, kẻ thù giấu mặt acrylamide lạnh lùng xâm nhập vào cơ thể bạn và tìm cách tấn công các tế bào.

Trước những thông tin không mấy vui vẻ về acrylamide, giờ tôi muốn bạn được bình tâm trở lại với các món hấp. Luộc hay hấp thức ăn thì không phải lo đến sự sản sinh các chất độc hại như với các món nướng, rán. Nếu như bạn quan tâm đến việc bảo toàn các chất dinh dưỡng trong thực phẩm thì hấp cách thủy là một giải pháp tuyệt vời nhất để lựa chọn. Tất nhiên, cuộc sống sẽ tẻ nhạt rất nhiều nếu suốt đời chúng ta cứ phải quanh quẩn với mấy món hấp, luộc. Ngay cả giới nghiên cứu, sau khi đưa ra hàng loạt những mối nguy hại của các món nướng, rán, xào, cũng phải thoả thuận rằng vẫn có thể dùng chúng với số lượng và mật độ giảm đi.

**NHIỀU MÓN HẤP, ÍT MÓN NƯỚNG, RÁN, XÀO LÀ CÔNG THỨC CÓ LỢI CHO CƠ THỂ**



## B. LUYỆN TẬP – VẬN ĐỘNG

### QUY TẮC 13: TÂM QUAN TRỌNG CỦA TƯ THẾ ĐÚNG

Tư thế quan trọng như việc bạn ăn uống đúng cách, tập luyện thể dục thể thao đều đặn bởi nó mang lại sức khỏe và cơ thể cân đối.

Chắc chắn bạn không biết tương lai 60, 70 tuổi mình sẽ gặp phải những rắc rối nào nếu sử dụng tư thế sai trong lao động. Tư thế đúng phải đảm bảo xương được sắp xếp thẳng, các cơ, khớp nối và dây chằng hoạt động tự nhiên và tất cả các bộ phận quan trọng đều đặt ở đúng vị trí và hoạt động tốt. Những người lớn tuổi thường xuyên mắc các bệnh như đau lưng, thoái hóa đốt sống cổ, lệch đĩa đệm, loãng xương... phần lớn là do tuổi tác nhưng một phần cũng do hồi trẻ họ làm việc vất vả và tư thế không đúng.

Trong cấu trúc cơ thể, bộ phận quan trọng nhất chính là xương sống. Xương sống là trục chính của cơ thể, nâng đỡ sức nặng của các phần ở bên trên cơ thể là đầu, mình, tay chân. Các đốt xương sống gắn kết với nhau bằng dây chằng chứa các hệ thần kinh, giống như bộ vi xử lý của máy tính làm nhiệm vụ điều hòa và phối hợp các hoạt động của cơ thể. Do vậy, bạn đừng tham lam mà mang vác trên vai hay oằn lưng chứa những đồ vật quá nặng và di chuyển trong những quãng đường dài. Cứ kéo dài việc đó, bạn sẽ khiến cột sống bị tổn thương.

2/3 cơ thể là bộ xương và hoạt động tiêu tốn 90% năng lượng của cơ thể, do vậy bạn cần bảo vệ xương. Đừng chủ quan nghĩ xương vô cùng rắn chắc và cho mình đang trẻ khỏe mà bắt cơ thể làm việc quá tải. Tư thế sai và hệ xương không thẳng sẽ gây hại đến chức năng vận động và hệ thần kinh. Bất cứ ở độ tuổi nào, bạn có thể tránh được những vấn đề này bằng cách cải thiện tư thế. Để làm tốt điều đó, hãy đứng trước gương và kiểm tra tư thế hiện tại của bạn và trả lời các câu hỏi:

- Hai vai có cân đối không?
- Cằm có hướng về phía trước?
- Chiều dài cánh tay bằng nhau?
- Hông có bị lệch không?
- Lưng bạn thẳng hay cong cong hình con tôm?
- Đế giày của bạn có mòn đều hai bên?

Nếu bạn còn thấy vẫn chưa tin tưởng lắm thì nhớ lại xem bạn có thường hay mỏi cơ, đau lưng mỗi khi làm việc quá mệt, khi thời tiết thay đổi. Câu trả lời là có thì bạn cũng đang gặp vấn đề rắc rối đấy.

Bạn trẻ ngày nay thật may mắn vì đã có những dụng cụ hỗ trợ đi kèm và kiến thức từ chính bạn bảo vệ chúng. Còn bạn, không bao giờ là muộn khi bạn nhận ra mình cần thay đổi. Bạn cứ bắt đầu từ việc đơn giản như học ngồi, học đứng đúng cách trước đã. Bạn cứ tập dần dần, tạo lập thói quen cho cơ thể. Mách nhỏ bạn, tập luyện Yoga, đi massage là những phương thức hiệu quả. Nếu quá bận rộn, bạn hãy tìm gặp những bác sỹ tư vấn, tìm mua băng đĩa để có được tư thế vận động đúng cách đảm bảo sức khỏe thể chất.

“Sức khỏe là một kho tàng quý giá nhất, dễ mất nhất nhưng lại được giữ gìn khinh suất nhất” (Chauvot de beauchêne). Đừng mắc cùng một lỗi tới hai lần khi bạn đã đọc quy tắc này của tôi.

**TƯ THẾ SAI VÀ HỆ XƯƠNG KHÔNG THẲNG SẼ GÂY HẠI ĐẾN CHỨC NĂNG VẬN ĐỘNG VÀ HỆ THẦN KINH.**

## QUY TẮC 14: HÃY NHÌN NGẮM CƠ THỂ MÌNH VÀ HỌC CÁCH YÊU QUÝ NÓ

Vẻ đẹp của các cô người mẫu chân dài, các siêu sao điện ảnh, ca nhạc làm bạn mê mẩn và nếu nhìn vào gương thì có tới 90% chúng ta thấy mình như một con vịt xấu xí.

Tùy vào mỗi thời đại, quốc gia và dân tộc mà có khuôn mẫu khác nhau để đánh giá vẻ đẹp của con người. Sao cứ phải mãi mê so sánh, mất tự tin mà không học cách yêu quý bản thân, cơ thể mình, bạn sẽ nhận thấy mình thật xinh đẹp.

Không ai hoàn hảo cả và tôi luôn tin điều đó. Bạn hãy tự hỏi mình muốn bản thân tốt lên hay ghét bỏ nó, sống chung khổ sở và không ngừng kêu than.

Việc nhìn ngắm cơ thể mình mỗi ngày khác hẳn với chuyện cứ 5 phút lại soi gương để nhìn mình. Bạn có vô vàn cách thức để cải thiện những điều bạn không hài lòng về cơ thể. Thực tế có thể chỉ cải thiện được rất nhỏ nhưng bạn sẽ cảm nhận được niềm vui khi mình đang nỗ lực thay đổi và hoàn thiện bản thân. Chỉ cần bỏ chút thời gian tìm kiếm trên Internet, đến với những lớp học bài bản, băng đĩa, chế độ ăn uống, tập luyện thể thao phù hợp... bạn sẽ có được cơ thể khỏe mạnh. Với tôi, có sức khỏe là có vẻ đẹp. Bạn chỉ đẹp khi bạn khỏe mạnh.

Bạn hãy tìm kiếm lời khuyên, giúp đỡ từ các chuyên gia, bạn bè trong cách ăn mặc, trang điểm, phối hợp quần áo, giày dép... để phát huy tối đa ưu thế bạn có. Đừng cố thay đổi mình vì lời nói của bất kỳ ai, hãy là chính bạn, hạnh phúc với điều bạn có. Cơ thể là của bạn, khi chính bạn không yêu quý nó thì bạn không thể làm cho mọi người yêu nó được.

**CƠ THỂ LÀ CỦA BẠN, KHI BẠN KHÔNG YÊU QUÝ NÓ BẠN KHÔNG THỂ LÀM CHO MỌI NGƯỜI YÊU NÓ ĐƯỢC.**

## QUY TẮC 15: KHÔNG PHẢI MÔN THỂ THAO NÀO CŨNG PHÙ HỢP VỚI BẠN

Tôi thấy nhiều người thường hay bắt chước người khác trong việc tập thể thao, nếu sự bắt chước đó có lợi cho sức khỏe của thì điều đó không phải bàn. Tuy nhiên, khi thấy người khác tập tạ, họ cũng mua tạ về tập trong khi chạy bộ lại phù hợp với họ hơn. Mỗi người có một thể trạng, một nhu cầu tập luyện khác nhau.

Do đó, cần lựa chọn môn thể thao phù hợp với tuổi tác, cơ thể để tránh những hậu quả đáng tiếc. Muốn chọn môn thể thao để phát huy những tác dụng tốt nhất, bạn cần xác định mục đích luyện tập làm gì và sau đó lên phương án thực hiện. Hãy kiểm tra sức khỏe trước khi bắt đầu tập thể dục thể thao, điều mà phần lớn chúng ta đều quên mất hay do chủ quan.

Mỗi loại hình thể dục thể thao như aerobic, đi bộ, chơi tennis, bóng bàn, dưỡng sinh... đều có những ưu điểm riêng, có thể phù hợp với người này nhưng không hợp với người kia. Những người có vấn đề về tim mạch, hô hấp mà chọn môn thể thao chạy bộ, bị viêm khớp nhưng lại chọn bơi lội, lặn... thì chỉ tạo thêm cơ hội thuận lợi cho bệnh tật phát triển mà thôi. Người đứng tuổi chơi tennis, có bệnh tim mạch sẽ gặp nhiều vấn đề như kiệt sức, chấn thương, đột quỵ. Các chuyên gia đã đưa ra nhận định: đi bộ và bơi lội là hai môn thể thao không quá kén chọn người, thích hợp với mọi độ tuổi. Nếu bạn còn đang băn khoăn tìm kiếm một môn thể thao thì hãy nghĩ tới điều này.

Thể thao mang lại sức khỏe, sự dẻo dai nhưng để đạt được bạn cần lựa chọn môn thể thao phù hợp, khoa học.

**HÃY KIỂM TRA SỨC KHỎE TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, ĐIỀU MÀ PHẦN LỚN CHÚNG TA ĐỀU QUÊN MẤT HAY DO CHỦ QUAN.**

## QUY TẮC 16: LUYỆN TẬP CŨNG CẦN CHỌN THỜI GIAN VÀ ĐỊA ĐIỂM

Tập luyện giúp cơ thể khỏe mạnh hơn, năng động hơn và cũng giúp cho tinh thần sáng khoái hơn, điều đó không thể phủ nhận. Tuy nhiên, nếu bạn tập luyện không đúng lúc, đúng chỗ sẽ không phát huy được hết những tác dụng của nó, thậm chí còn có thể bị phản tác dụng.

Nếu bạn chọn thời gian tập luyện vào ngay sau bữa ăn bạn sẽ có nguy cơ bị đau dạ dày, hay khi bạn đang ốm, tập luyện sẽ làm bạn càng mệt mỏi hơn... Nếu bạn tập luyện ở nơi thiếu không khí hoặc không khí không được trong lành, bạn sẽ không thấy có hứng thú, khó thở, mệt mỏi... Vậy, tập luyện vào thời gian và địa điểm nào là thích hợp?

Theo Tiến sỹ Phyllis Zee, chuyên khoa thần kinh học, thuộc Đại học Tây Bắc (Hoa Kỳ), thời gian lý tưởng cho việc tập luyện là buổi chiều muộn, từ 4 giờ đến 6 giờ chiều. Ông lý giải bởi đây là khoảng thời gian sức mạnh cơ bắp đạt đỉnh cao nhất nên sẽ ít có nguy cơ bị tổn thương. Hơn nữa, đây cũng là thời gian con người tỉnh táo và lạnh lợi nhất. Ngoài ra,

bạn cũng nên lựa chọn thời gian tập luyện phù hợp với đồng hồ sinh học và lịch làm việc hàng ngày của bạn.

Buổi chiều phù hợp với các dạng tập nặng như đấm bốc, quần vợt và thể dục thể hình... Nguyên nhân thứ nhất là do về chiều, nhiệt độ cơ thể có xu hướng tăng vài độ, sẽ làm ấm cơ, các khớp nối, nhờ đó cơ thể có phần dẻo dai hơn và bạn sẽ tập tốt hơn. Cũng khoảng thời gian này, tim mạch và các khối cơ, trải qua quá trình hoạt động trong ngày, đã được chuẩn bị sẵn sàng cho sức ép của các bài tập, không còn “ỳ ỳ” như lúc bạn mới bước từ trên giường xuống nữa. Tập thể dục nặng vào buổi sáng nếu không khởi động kỹ càng có khi còn đẩy bạn vào nguy cơ chấn thương. Một lý do khác để bạn tập nặng về chiều: Buổi sáng, các khối cơ chưa có đủ glycogen hay năng lượng dự trữ để hỗ trợ bạn tập hiệu quả.

Các bài tập buổi sáng chủ yếu hướng tới đối tượng muốn giảm cân hoặc giữ dáng người cân đối. Tập thể dục buổi sáng với cái bụng rỗng giúp bạn đốt đi nhiều chất béo hơn (vì năng lượng dự trữ đã được tiêu hao gần hết, cơ thể buộc phải chuyển sang “kho” chất béo dự trữ năng lượng). Và kết quả là bạn có thể “tẩu tán” chất béo trước khi nhu cầu ăn uống trong ngày kịp bổ sung, tích lũy chúng.

Bạn nên chú ý đến điều kiện thời tiết khi lựa chọn tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời. Ví dụ, trong những ngày nhiệt độ hay độ ẩm cao, cần tránh những nơi tập trung nhiều sức nóng như một căn phòng có đông người và lúc này, tập thể dục ở trong nhà là lựa chọn an toàn nhất; còn nếu bắt buộc phải tập luyện ngoài trời, hãy cố gắng tập luyện trong bóng râm và nhớ bổ sung nước cho cơ thể.

Giờ thì bạn đã có những kiến thức cơ bản. Hãy bắt đầu tập luyện thể dục ngay từ ngày hôm nay!

THỜI GIAN LÝ TƯỞNG CHO VIỆC TẬP LUYỆN LÀ BUỔI CHIỀU MUỘN, KHOẢNG TỪ 4 GIỜ ĐẾN 6 GIỜ CHIỀU.

## QUY TẮC 17: THÀ TẬP ÍT CÒN HƠN KHÔNG

Ai cũng biết tập thể dục thể thao mang lại sức khỏe dẻo dai và tăng khả năng phòng chống bệnh tật. Nhưng nhịp sống gấp gáp khiến nhiều người không có thời gian nghỉ ngơi, lại càng không có thời gian tập luyện thường xuyên. Có sức khỏe tốt là cơ sở để bạn thực hiện những dự định, ước mơ trong tương lai. Bạn có biết nếu bạn chịu bỏ ra 30 phút để luyện tập hàng ngày, bạn sẽ có thêm 2 tiếng nạp đầy năng lượng, sinh khí, tăng khả năng tư duy sáng tạo và hưng phấn trong công việc. Do đó, hãy tập dù chỉ ít còn hơn là không hề tập luyện.

Nếu chưa từng tập thể dục thì bạn cứ bắt đầu bằng việc đi bộ chậm, nhảy dây, leo cầu thang từ chậm đến nhanh dần. Phải căn cứ vào tuổi tác và cân nặng để có thời gian luyện tập phù hợp.

- 60 phút/ngày nếu bạn đã có thời gian tập thể thao trước đó;
- 30 phút/ngày nếu đây là lần đầu bạn tham gia tập thể thao;

- 20 phút/ngày với người trung niên, cao tuổi.

Bạn không có nhiều thời gian để tham gia các lớp học, hãy tận dụng mọi cơ hội tập luyện, bắt đầu từ việc kết hợp đơn giản mà hiệu quả: Lúc theo dõi trận đấu bóng, chương trình ca nhạc... bạn vẫn có thể chạy bộ tại chỗ với sự giúp đỡ của máy tập, nhảy theo nhịp điệu của bài hát, rời khỏi chiếc ghế và dẫn gân cốt bằng những động tác vận động cơ bản, tập leo thang bộ vào mỗi sáng đến cơ quan thay vì ỷ lại vào thang máy, đi bộ đi chợ, mua sắm nếu địa điểm không quá xa nhà, xa công sở... Dù dưới bất cứ hình thức nào thì bạn cũng đang bắt cơ thể mình tập luyện.

*“Tích tiểu thành đại”* – bạn đang tập thể dục dù đôi lúc bạn quên mất mình làm nó một cách thường xuyên nhưng không có chủ định. Giờ bạn đã biết mình cần linh hoạt trong cách tập khi quá ít thời gian, hãy phát huy hơn nữa những gì bạn đã làm trong thời gian qua và cứ đều độ, từ từ và chắc chắn. Rõ ràng bạn đang cố gắng để đạt được sức khỏe tốt.

Để mạnh khỏe hãy bỏ ra mỗi ngày 3 phút hay 30 phút để rèn luyện thể thao mang lại sức khỏe cho bạn. Đừng từ bỏ việc luyện tập dù với bất cứ lý do nào và tận dụng mọi không gian, thời điểm để thực hiện, dù ít còn hơn không.

HÃY TẬN DỤNG MỌI CƠ HỘI ĐỂ TẬP LUYỆN

## QUY TẮC 18: DỪNG NGAY VIỆC TẬP LUYỆN “NHẢY CỐC”

Tập luyện *“nhảy cóc”* là hành động phản khoa học. Biểu hiện rõ ràng nhất của việc không tuân thủ các bước luyện tập là bạn sẽ bị chuột rút, nguy hiểm hơn là khó thở, ngất xỉu hay đột quỵ. Do vậy, với bất cứ môn thể thao nào, bạn cũng phải khởi động cơ thể và căng duỗi các cơ. Các chuyên gia luôn đưa ra lời khuyên, trong thời gian luyện tập phải phối hợp khởi động, tập và điều hòa việc thở.

Quy trình một bài tập cơ bản là dành khoảng 10-15 phút làm nóng cơ thể, có thể chạy nhẹ tại chỗ, cong gối, gập người, bẻ các ngón tay một cách từ tốn, thay đổi dần dần tốc độ để kéo giãn các cơ, phục vụ việc bạn đi vào bài tập chính. Bước cuối cùng hoàn thiện bài tập là bạn thả lỏng toàn thân, giãn các cơ, phục hồi trạng thái ban đầu. Do vậy, nếu bỏ qua bất cứ bước luyện tập nào, bạn sẽ không bao giờ đạt được kết quả như ý dù tập rất hăng say, nhiệt tình với cường độ cao hơn người khác. Rất nhiều người không hiểu hết ý nghĩa của việc khởi động nên coi thường tầm quan trọng của nó.

Cơ thể bạn đã trải qua một đêm nghỉ ngơi, trước khi bắt đầu luyện tập, nó cần được đánh thức các bộ phận hoạt động, cân bằng trạng thái chức năng của các cơ quan nội tạng và vận động để thích ứng với môi trường. Trừ các vận động viên chuyên nghiệp có bài tập khởi động riêng, còn chúng ta thường sử dụng các bài tập khởi động chung: làm nóng cơ bắp bằng các động tác tay, bụng, vận mình, toàn thân, chạy nhảy nhẹ...; làm các khớp dẻo dai bằng động tác xoay các khớp cổ tay, cổ chân, gối, vai, hông, cổ; căng các cơ...

Việc bạn tập luyện nhảy cóc cũng được hiểu theo khía cạnh bạn lựa chọn sai trình độ tập. Nếu bạn đang bắt đầu với mức độ 1 thì việc tham gia vào lớp học mức 2, mức 3 sẽ quá sức với cơ thể. Thông thường, ở những lớp học chuyên nghiệp, bạn sẽ có giáo viên tư vấn. Nhưng nếu bạn tự tập ở nhà thì cần kiểm tra xem mình tập ở mức độ nào phù hợp. Việc bạn tập sai cách cũng như bạn ăn uống không đúng cách, nó lập tức sẽ gây hại cho sức khỏe của bạn.

VIỆC BỎ QUA CÁC BƯỚC THỰC HIỆN BÀI TẬP CƠ BẢN CHỈ KHIẾN BẠN THẤY MỆT MỎI HƠN.

## QUY TẮC 19: ĐỪNG BIẾN MÌNH THÀNH NÔ LỆ CỦA TẬP LUYỆN

Có những người yêu thể thao, thích vận động, với họ, tập luyện không chỉ là vì có lợi cho sức khỏe thể chất mà còn là một niềm đam mê, và họ say sưa tập luyện bất cứ khi nào có thể. Rõ ràng, nhiều người đã biến thành nô lệ của tập luyện. Tôi không hề trầm trọng hóa vấn đề mà sự thực là vậy.

Những người mới bước vào tập luyện thường cho rằng cứ tập càng nhiều, càng nặng thì sẽ nhanh chóng mang lại kết quả như ý. Họ sẵn sàng thử bất cứ loại hình thể thao nào, bất chấp chúng có phù hợp với tình trạng thể lực, mức độ tiếp nhận của cơ thể hay không. Bạn chưa từng tập thể thao nên các cơ quen với việc lười biếng nhưng bỗng một ngày bạn bắt nó vận động quá tải với những bài tập nặng như cử tạ, đẩy tạ, chạy bền thì tất nhiên bạn sẽ bị đau đớn toàn thân. Với cơ thể mệt mỏi, chưa kịp phục hồi thì ngày hôm sau bạn lại tiếp tục lao vào việc tập luyện tiếp. Chắc chắn, bạn sẽ không còn sức lực để ra khỏi giường chứ chưa nói tới việc đi làm.

Bạn không thể nào có trình độ luyện tập tốt như người đã tập trước đó một thời gian. Vì lẽ đó, bạn tìm mọi cách luyện tập thật nhiều để bù vào khoảng thời gian mình thua thiệt. Rõ ràng, bạn tập luyện để bảo vệ sức khỏe chứ đâu phải tham gia cuộc thi xem ai đạt trình độ cao nhất trong tập luyện thể thao. Bạn đừng tốn mồ hôi, sức lực vô nghĩa để làm nô lệ cho thú vui của mình.

Dấu hiệu bạn đang tự “hành xác” mình là sự đau cơ, mệt mỏi cực độ, mất ngủ và càng tập luyện thì càng thêm đau. Do vậy, bạn hãy bắt đầu một cách nhẹ nhàng, sau đó điều chỉnh mức độ (bạn có xin ý kiến tư vấn của chuyên gia) để cơ thể làm quen, tiếp nhận và thích ứng dần dần từ vận động nhẹ nhàng lên tới vận động mạnh.

Dù với bất cứ mục đích gì thì bạn cũng đừng tự biến tập luyện thể thao thành hành động đầy ải, hành hạ thể xác của chính mình. Suy nghĩ không đúng sẽ dẫn tới hành động sai và kết quả tồi. Hãy là một người thông minh, làm chủ sức khỏe của bản thân thay vì “mê muội” tập luyện thiếu khoa học.

NHỮNG NGƯỜI MỚI BƯỚC VÀO TẬP LUYỆN THƯỜNG CHO RẰNG CỨ TẬP Càng NHIỀU, Càng Nặng Thì Sẽ Nhanh Chóng Mang Lại Kết Quả Như Ý.

## QUY TẮC 20: ĐỪNG QUÁ MÊ MUỘI TRƯỚC NHỮNG MÓN ĐỒ TẬP ĐẮT TIỀN

Chúng ta luôn cho rằng đồ đắt tiền là đồ tốt, điều đó không hoàn toàn đúng. Ví như, trong khía cạnh liên quan tới sức khỏe dù là thuốc uống, thuốc bổ hay máy móc luyện tập đắt tiền nhưng không phù hợp đều không mang lại hiệu quả.

Tùy nhu cầu mà có đa dạng các loại như máy tập bụng, máy massage, chạy bộ, đai rung massage bụng, máy tập đa năng bao gồm nhiều động tác của các môn thể thao khác nhau như: tập đi bộ, đạp xe, leo núi, chạy bộ... Tâm lý cho rằng đắt đồng nghĩa với tốt sẽ khiến bạn không ngần ngại mua các món đồ tập đắt tiền. Tuy nhiên, sự háo hức, năng nổ tập luyện ban đầu sẽ bắt đầu giảm dần và chẳng mấy chốc, những chiếc máy bạn mua sẽ được bày ra như để chiêm ngưỡng. Có rất nhiều lý do để giải thích như chán tập, bận rộn, tập ở nhà một mình buồn, nhầm chán với mấy động tác cũ rích và lặp lại... Do vậy, bạn hãy cân nhắc kỹ khi mua về những chiếc máy tập đắt tiền mà rốt cục bạn không biết để làm gì và tập thể nào cho đúng. Chúng sẽ chẳng giúp ích gì cho sức khỏe của bạn, ngoài việc làm chật nhà.

Tốt nhất là bạn xin ý kiến từ người thân, bạn bè và xem xét những nhu cầu cụ thể của chính mình.

Bạn cần cẩn thận với những lời quảng cáo về tác dụng chữa bách bệnh của máy móc, dụng cụ massage trôi nổi trên thị trường qua lời đồn thổi của một số người. Bỏ ra khá nhiều tiền để mua về một món đồ không đảm bảo chất lượng là hành động không khôn ngoan, vì vậy đừng cho rằng mọi lời quảng cáo là sự thật và những đồ tập đắt tiền mang đến sức khỏe cho bạn.

**HÃY CÂN NHẮC KỸ KHI MUA VỀ NHỮNG CHIẾC MÁY TẬP ĐẮT TIỀN MÀ RỐT CỤC BẠN KHÔNG BIẾT ĐỂ LÀM GÌ VÀ TẬP THỂ NÀO CHO ĐÚNG.**

## QUY TẮC 21: TẬP Ở PHÒNG TẬP CHƯA HẸN LÀ CÓ LỢI

Mỗi người có một sở thích và thời gian riêng để lựa chọn địa điểm tập thể dục ngoài trời hay trong phòng tập chuyên nghiệp. Tập ở phòng tập, bạn sẽ có cơ hội được giáo viên hướng dẫn, tập với những máy móc hiện đại phù hợp với nhu cầu của bạn.

Tuy nhiên, không phải ai cũng có điều kiện tài chính để đến với phòng tập đạt chuẩn. Một số người lựa chọn những phòng tập bình dân, phù hợp với túi tiền. Những phòng tập có diện tích vừa phải, hơi chật nhưng số lượng thành viên đông nên không gian kém thông thoáng. Luyện tập trong môi trường chật hẹp, đông người, bạn sẽ bị ức chế thần kinh hơn là giải tỏa. Ngoài ra, khi tập ở các phòng tập, bạn sẽ đứng trước rất nhiều lựa chọn bởi các loại máy tập hỗ trợ. Nếu không được hướng dẫn bài bản, cẩn thận những gì bạn tập luyện sẽ quay lại gây hại cho sức khỏe của bạn.

Tôi không đả kích việc tập ở phòng tập bởi tôi rất thích tập luyện ở những nơi như vậy. Ở phòng tập, bạn sẽ thấy hứng thú vì được cùng tham gia với những người có cùng sở thích, tránh được sự chán nản và lười biếng. Nhưng bạn cần lựa chọn những phòng tập có uy tín, không gian thoáng mát, trong lành và được hướng dẫn bài bản. Như vậy, việc luyện tập của bạn sẽ phát huy tác dụng.

Đơn cử như tập Yoga được rất nhiều người lựa chọn để tăng tính dẻo dai và để điều hòa khí huyết, tăng sức đề kháng bệnh tật. Nếu bạn lựa chọn phòng tập chật hẹp, quá đông người, bạn rất khó tập trung ngồi thiền và làm các động tác. Bạn cần bầu không khí trong lành chứ không phải bầu không khí với đủ các thứ mùi: mùi cơ thể, mùi phòng ốc, mồ hôi.

Ở những phòng tập kém thì máy móc bạn sử dụng cũng chưa chắc là hàng chính hãng, đảm bảo chất lượng và đương nhiên là đã có quá nhiều người sử dụng nên sẽ không đảm bảo 100% công suất, thậm chí máy móc dùng nhiều mà không bảo dưỡng sẽ dễ gây nguy hiểm cho người tập. Nếu đã đến phòng tập, hãy chọn những địa điểm có uy tín, chất lượng và không gian thoáng đạt để đảm bảo cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của bạn.

**LUYỆN TẬP TRONG MÔI TRƯỜNG CHẬT HẸP, ĐÔNG NGƯỜI BẠN SẼ BỊ ỨC CHẾ THẦN KINH HƠN LÀ GIẢI TỎA.**

## QUY TẮC 22: CHỜ ĐẠI THUYẾT PHỤC AI ĐÓ CÙNG TẬP LUYỆN

Ngại tập một mình và rủ người khác tập cùng cho vui là một tâm lý khá phổ biến, đặc biệt là với những người mới bắt đầu tập luyện. Tuy nhiên, mỗi môn tập lại phù hợp với tính cách, sức khỏe và điều kiện của từng người. Trường hợp của tôi là một ví dụ: Tôi là một người trầm tính, tôi không khỏe nên tôi thích tập Yoga vì thấy đây là một môn tập đem lại sự thư giãn, thanh thản trong lòng, những động tác tập chậm rãi, nhẹ nhàng. Nhưng với một người tính cách trẻ trung, sôi nổi có thể lực tốt thì lại thích tập thể dục thẩm mỹ với những động tác tập nhanh và khỏe.

Hơn nữa, khi bạn rủ ai đó đi cùng bạn, một cách tự nhiên, dù ít hay nhiều, bạn vẫn bị phụ thuộc và bị chi phối bởi thời gian, hoàn cảnh của người đó. Chưa kể tới việc nếu bạn rủ ai đó tập luyện môn thể thao vô tình không phù hợp có thể có hại cho sức khỏe của họ (như người bị bệnh tim không được chạy nhảy hay tập nặng...). Như vậy, khi cố thuyết phục ai đó cùng tập với mình, thường không mang lại kết quả như mong muốn.

Mục đích tập của bạn là gì? Sức khỏe của bạn ra sao? Hoàn cảnh của bạn có đáp ứng được yêu cầu mà môn bạn dự định tập đòi hỏi hay không?... Sau khi đã có câu trả lời, hãy vạch ra cho mình một kế hoạch tập luyện cụ thể và bạn phải cố gắng duy trì tập luyện nghiêm túc. Một ngày, hai ngày, dần dần bạn sẽ vượt qua được tính "lười" của bản thân, vượt qua được sự ngại cố hữu và bạn sẽ thấy không cần phải thuyết phục bất cứ ai cùng tập luyện với mình mà vẫn có được hiệu quả tập luyện cao. Đó cũng chính là một cách để bạn rèn luyện những đức tính kiên nhẫn, tự tin và độc lập.



MỖI MÔN TẬP LẠI PHÙ HỢP VỚI TÍNH CÁCH, SỨC KHỎE VÀ ĐIỀU KIỆN CỦA TỪNG NGƯỜI

## QUY TẮC 23: MỘT VÀI ĐĨA NHẠC SẼ GIÚP ÍCH KHI BẠN TẬP Ở NHÀ

Tập luyện trong tiếng nhạc không chỉ tốt cho sự vận động của cơ thể mà còn rất tốt cho trí não của bạn. Lúc đó, trí não của bạn cũng đang được tập luyện, nó giúp tăng cường trí nhớ và đầu óc bạn cũng trở nên minh mẫn hơn. Tuy nhiên, với mỗi môn tập lại thích hợp với một thể loại nhạc khác nhau, ví dụ như khi bạn tập Yoga thì nên sử dụng dòng nhạc nhẹ nhàng và có chiều sâu giúp bạn thư giãn, tĩnh tâm như giao hưởng..., nhưng khi bạn tập những bài tập nhanh, khỏe khoắn, hãy chọn cho mình những bản nhạc sôi nổi, trẻ trung.

Bước vào bất cứ một câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ hay thể hình nào bạn cũng sẽ dễ dàng nhận ra những nhịp điệu của nhạc dance. Nhạc dance có khả năng lôi cuốn mọi người vào “vòng xoay” của nó, đặc biệt những người trẻ tuổi lại càng khó có thể từ chối được khi đứng trong “bầu không khí” của nhạc dance. Có lẽ chính vì thế, nên trong các bài tập luyện thì nhạc dance được sử dụng phổ biến nhất.

Bạn quyết định tập luyện ở nhà, nhưng trước mỗi bài tập bạn luôn cảm thấy uể oải, chán nản, đó chính là lý do vì sao tập luyện ở nhà luôn cần đến nghị lực của bản thân nhiều hơn khi bạn tới lớp tập cùng mọi người, vì thế, bạn phải tự tạo cho mình sự hưng phấn, lúc này những đĩa nhạc dance sẽ thật sự giúp ích cho bạn. Sự sôi động, vui vẻ, tiết tấu nhanh của nhạc dance kích thích vào sóng não, cả cơ thể bạn dường như được đánh thức, bạn hào hứng theo từng nhịp của nhạc, đó chính là lúc bạn đã chiến thắng được sự lười biếng để bắt đầu tập luyện.

Để tránh sự nhàm chán, hãy chuẩn bị cho mình một vài đĩa nhạc dance mà bạn yêu thích. Mỗi ngày nên thay đổi một đĩa nhạc dance khác nhau, bạn sẽ thấy những bài tập trở nên mới mẻ và thú vị, bạn say mê tập luyện hơn và lúc đó chắc chắn việc tập luyện của bạn sẽ đạt kết quả tốt hơn.

TẬP LUYỆN TRONG TIẾNG NHẠC KHÔNG CHỈ TỐT CHO SỰ VẬN ĐỘNG CỦA CƠ THỂ MÀ CÒN RẤT TỐT CHO TRÍ NÃO CỦA BẠN.

## QUY TẮC 24: SẴN SÀNG ĐỐI MẶT VỚI CÁC BÀI TẬP KHÓ

Ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được rèn luyện để sẵn sàng đối mặt với khó khăn. Ví dụ như việc tập đi khi chúng ta còn bé, những bước đi đầu tiên không vững và đôi lần chúng ta bị ngã, nhưng vẫn tiếp tục tập bước, chúng ta đi được ngày càng vững vàng hơn. Và rồi chúng ta khám phá thế giới qua từng bước đi của mình. Khó khăn càng lớn, thành quả mà chúng ta đạt được càng có giá trị. Trong tập luyện cũng vậy, các bài tập khó cũng chính là khó khăn, thử thách mà bạn phải đối mặt và cố gắng vượt qua.

Bất cứ một môn thể dục hay thể thao nào cũng có những bài tập khó và dễ. Khi tập luyện bạn sẽ tập từ bài tập ở mức độ thấp lên các bài tập có mức độ khó dần, chính những mức độ tập luyện đó sẽ nâng dần thể chất của bạn và cũng chính các bài tập khó giúp bạn phát huy được tối đa tác dụng của môn thể thao mà bạn lựa chọn. Với các bài tập ở mức độ thấp, bạn có thể dễ dàng vượt qua, tuy nhiên khi mức độ bài tập khó dần lên và khi bạn gặp phải một bài tập mà bạn chưa thể thực hiện ngay được sau vài lần tập, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Tâm lý thường gặp nhất là nản lòng và có thể bạn sẽ bỏ cuộc, nhưng như thế cũng có nghĩa là bạn đã vứt bỏ đi những gì bạn đã đạt được lúc tập luyện ban đầu, thậm chí còn làm cho việc tập luyện của bạn bị phản tác dụng.

Giả dụ như bạn tập luyện để có một vòng eo thon gọn và cơ bụng săn chắc, bạn cần kiên trì tập luyện, đặc biệt là động tác nằm duỗi thẳng hai tay trên đầu rồi ngồi dậy, vươn tay chạm đầu ngón chân. Đối với người nhỏ nhắn, đây không phải là một động tác khó, nhưng với những người béo, đây lại là một động tác rất khó thực hiện. Tôi từng chứng kiến rất nhiều người khi tập đến bài tập này bỏ không tập nữa, nhưng chính bài tập này lại giúp tiêu hao phần mỡ thừa ở bụng rất hiệu quả. Như vậy, họ vẫn tập luyện nhưng lại không đạt được kết quả như mong muốn.

Trong công việc, học tập hay trong bất kỳ lĩnh vực nào cũng vậy, hãy chuẩn bị cho mình một tâm lý sẵn sàng đối mặt và quyết tâm chinh phục các bài tập khó ngay khi bạn quyết định tập luyện một môn nào đó. Có thể bạn sẽ không thành công ngay từ lần tập đầu tiên, nhưng với sự kiên trì tập luyện, dần dần bạn cũng sẽ thực hiện được. Đó cũng chính là nguồn động viên để bạn tiếp tục chinh phục những bài tập khó hơn.

**CHÍNH CÁC BÀI TẬP KHÓ GIÚP BẠN PHÁT HUY ĐƯỢC TỐI ĐA TÁC DỤNG CỦA MÔN THỂ THAO MÀ BẠN LỰA CHỌN.**

## QUY TẮC 25: THỞ CŨNG PHẢI ĐÚNG CÁCH

Hít thở là một hoạt động tất yếu của con người. Khi bạn hít vào và thở ra thì khí CO<sub>2</sub>, nito bị tổng ra ngoài cơ thể, và tiếp nhận Oxy. Hãy hít thở ba hơi thật sâu để đẩy mọi chất cặn lắng nơi lá phổi. Khi thở ra bạn hãy dùng miệng và thóp chặt các múi cơ ở bụng để các chất cặn ở đáy lá phổi được ép ra ngoài hoàn toàn. Thời gian thở ra kéo dài gấp hai lần so với thời gian hít vào.

Hầu hết chúng ta đều không nhận ra hơi thở của mình gấp gáp, đứt đoạn và không sâu khi tức giận, lo lắng, giật mình... Bởi vậy, bạn cần luyện tập thở sâu, đều, dài và nếu có thể hãy kết hợp với Yoga, thiền để thở đúng cách và hiệu quả. Không thở bằng miệng mà bạn hãy dùng mũi để thở sao cho khí được tiếp nhận từ đáy phổi và lan tỏa ra toàn lá phổi.

Pantajali – người thầy vĩ đại của môn phái Yoga thế kỷ VII trước Công nguyên từng nói rằng, mỗi kiểu hơi thở và nhịp điệu của riêng nó thích ứng với từng trạng thái khác nhau của tư tưởng. Có nghĩa là, nếu thay đổi nhịp điệu hơi thở là bạn cũng sẽ chế ngự, điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ, hành động trong mọi tình huống. Điều này rất quan trọng để bạn đi tới thành công trong các mối quan hệ, công việc. Cách đơn giản để bạn tập thở đúng cách và dễ dàng là luyện tập theo Yoga. Bạn tự do thở trong mọi tư thế: nằm, đứng, ngồi nhưng tốt

nhất là ngồi tư thế hoa sen với lòng bàn chân phải ngửa lên đùi trái và ngược lại. Sau đó, hoàn toàn tập trung hít thở sâu, dài (hít vào đến khi nào không hít được nữa thì thôi), thư giãn toàn bộ cơ thể. Tiếp đó, thở nhẹ ra, sâu, dài đẩy toàn bộ chất độc ra ngoài.

Để tâm trạng sáng khoái hơn bạn, có thể tập thở trong tiếng nhạc du dương hay tiếng sóng, gió, trong không khí tinh khiết của buổi sớm để việc luyện thở phát huy hiệu quả tối đa.

Thở đúng là liều thuốc hữu hiệu để sống lâu, khỏe mạnh và giúp bạn cân bằng tâm lý, cảm xúc, điều hòa các hoạt động thần kinh, khiến bạn thấy tươi trẻ, vui vẻ mỗi ngày.

NẾU THAY ĐỔI NHỊP ĐIỀU HƠI THỞ LÀ BẠN CŨNG SẼ CHẾ NGỰ, ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC, SUY NGHĨ, HÀNH ĐỘNG TRONG MỌI TÌNH HUỐNG.

## QUY TẮC 26: LOẠI BỎ NHẬN THỨC SAI LẦM BÉO MỚI KHỎE

Chỉ số khối của cơ thể được gọi tắt là chỉ số BMI (BMI = Trọng lượng cơ thể (kg)/Bình phương chiều cao cơ thể (m)) cho biết thể trạng của một người là như thế nào:

- BMI < 18,5: người gầy
- BMI = 18,5 - 24,9: người bình thường
- BMI = 25 - 29,9: người béo phì độ I
- BMI = 30 - 34,9: người béo phì độ II
- BMI > 35: người béo phì độ III

(Nguồn: Bách khoa toàn thư mở Wikipedia)

Tuy nhiên chúng ta thường không có thói quen kiểm tra chỉ số chuẩn, thông thường chỉ nhìn nhận và đánh giá theo hình thức cơ thể bên ngoài, và thường quan niệm rằng: béo mới khỏe. Thực ra đây là một nhận thức thật sự sai lầm. Khoa học đã chứng minh béo, béo phì không tốt cho sức khỏe.

Trên thực tế, ngoài vấn đề về mặt thẩm mỹ, khi bạn quá béo, việc vận động của bạn sẽ khó khăn hơn những người khác, như chạy nhảy hay leo trèo... bạn sẽ thấy nhanh mệt và mất sức nhiều hơn, điều đó cũng giống như khi mọi người chỉ mang theo hành lý 5kg còn bạn lại phải mang tới 10kg. Trọng lượng cơ thể tăng, cũng đồng thời tăng sức nặng lên các khớp, đặc biệt là khớp gối, lưng... khiến chúng dễ bị thoái hóa hơn, vì vậy, người béo có nguy cơ mắc các bệnh về khớp nhiều hơn, và nếu trọng lượng cơ thể bạn vẫn tiếp tục tăng lên bạn có nguy cơ bị mắc căn bệnh béo phì. Lúc đó sẽ thật sự nguy hại đến sức khỏe, người trung niên và lớn tuổi béo mập dễ mắc các bệnh như huyết áp cao, bệnh mạch vành, tiểu đường, bệnh gút (gout), Tai biến mạch não, sỏi túi mật, v.v... Cũng theo tài liệu điều tra của Trung Quốc, trong số 153 bệnh nhân động mạch vành, có 120 ca cân nặng quá tiêu chuẩn

10%, chiếm tỷ lệ 78,4% và 77 ca mắc bệnh béo phì, chiếm tỉ lệ 50,3%. Và trong số 503 ca béo phì có đến 22,3% huyết áp trên 160/95mmHg<sup>3</sup>.

Nói như vậy không có nghĩa là một cơ thể gầy là cơ thể khỏe mạnh. Cơ thể khỏe mạnh là một cơ thể săn chắc, nhanh nhẹn. Cơ thể khỏe mạnh gắn liền với một tinh thần khỏe mạnh. Béo phì có nguyên nhân chủ yếu là do chế độ dinh dưỡng và việc lười tập luyện. Vì vậy, nếu bạn muốn lên cân bằng cách ăn thật nhiều, đặc biệt là các đồ ăn ngọt và béo thì hãy dừng lại, vì đó chính là một trong những nguyên nhân của bệnh béo phì, là “kẻ thù” cho sức khỏe của bạn. Hãy ăn uống, làm việc và nghỉ ngơi điều độ, bên cạnh đó, hãy chọn cho mình một môn thể dục, thể thao phù hợp và kiên trì tập luyện một cách khoa học. Bạn sẽ có được một cơ thể khỏe, đẹp và một tinh thần sáng khoái, minh mẫn.

NGOÀI VẤN ĐỀ VỀ MẶT THẨM MỸ, KHI BẠN QUÁ BÉO VIỆC VẬN ĐỘNG CỦA BẠN SẼ KHÓ KHĂN HƠN NHỮNG NGƯỜI KHÁC.

## QUY TẮC 27: NGƯỜI BỊ BỆNH VẪN CÓ CƠ HỘI SỐNG THỌ

*“Sức khỏe là thứ không có gì sánh bằng, có thể coi như ngọc quý. Nhưng chẳng may sức khỏe không tốt thì cũng đừng vội bi quan. Bởi vì, dù phải khổ sở với bệnh tật, thì đó là những kinh nghiệm quý báu để hiểu về sự bao la và thâm sâu của cuộc đời.”* - Matsushita Kōnosube (1894-1987), người sáng lập tập đoàn điện tử Matsushita đã viết trong cuốn sách của ông mang tên Mạn đàm nhân sinh.

Bản thân Matsushita năm 20 tuổi đã bị viêm phổi và sức khỏe của ông rất kém. Ông chung sống với bệnh tật – mà ông thường gọi vui là kết thân với bệnh tật cho đến khi ông mất vào năm 95 tuổi. Ông còn tự hào nói: *“Trong trường hợp của tôi, bệnh tật lại là thứ mang lại không ít điều tốt lành.”*

Do đó, có thể thấy nếu chẳng may bị bệnh tật thì cũng không có nghĩa cánh cửa sự sống đóng sập lại trước mắt bạn. Bạn cần lựa chọn cách thức ăn uống hợp lý dưới sự hướng dẫn của bác sỹ chữa trị, tập luyện thể dục thể thao... để chống chọi và chiến thắng bệnh tật.

Dù bạn có chữa trị bằng những máy móc tân tiến, bác sỹ tay nghề cao nhưng luôn nghi ngờ, lo lắng và nghĩ rằng mình sẽ không khỏi bệnh thì bạn sẽ bị đánh gục. Dù chỉ có 1% hy vọng, chúng ta cũng cần phải thử mọi cách để giữ lại sự sống cho mình. Đừng chạy trốn mà cần đối diện và tìm cách để chữa bệnh. Hãy hướng tới những suy nghĩ tích cực, kiên trì chữa trị, luyện tập và giữ sự thư thái cho tâm hồn.

Thậm chí, có khi chính vì mắc một bệnh nào đó, mà người ta lại chú ý giữ gìn sức khỏe của mình hơn, đây chính là trường hợp của Matsushita. Không ai có thể lường trước được điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai. Hãy sống thật tốt, thật vui vẻ cho những giây phút hiện tại của bạn. Đó mới là điều quan trọng nhất. Nên cho dù có gặp phải khó khăn nào, những căn bệnh nào, hãy nghĩ rằng, bạn vẫn may mắn và hạnh phúc hơn những người ngày hôm nay đã phải sang thế giới bên kia. Cuộc sống vẫn đang là của bạn.

THẬT CHÍ, CÓ KHI CHÍNH VÍ MẮC MỘT CĂN BỆNH NÀO ĐÓ, MÀ NGƯỜI TA LẠI CHÚ Ý GIỮ GÌN SỨC KHỎE CỦA MÌNH HƠN.

## QUY TẮC 28: SỨC KHỎE ĐÔI CHÂN

Bạn thường chăm sóc mọi bộ phận trên cơ thể như mắt, mắt, da, tay... nhưng thường xuyên quên mất đôi chân. Trong khi chính đôi chân của bạn chống đỡ và chịu đựng sức nặng của cơ thể và có mối liên quan mật thiết tới các cơ quan trong cơ thể. Chỉ khi nào gót chân sưng vù, đau đớn vì thường xuyên đi giày dép chật và cao; chân bốc mùi khó chịu, đau nhức ngón chân... bạn mới nghĩ tới việc chữa trị. Bạn cần biết rằng nếu đôi chân gặp vấn đề nghiêm trọng thì việc chữa trị rất khó khăn và bạn sẽ sống chung với những cơn đau cả đời.

Cách chăm sóc đôi bàn chân không phức tạp và bạn có thể làm mọi lúc, mọi nơi khi có thời gian rảnh rỗi. Bạn có thể áp dụng một vài gợi ý sau:

- Massage nhẹ nhàng bàn chân cho máu lưu thông, cơ-xương-khớp trở nên mềm mại. Có thể kết hợp day, bấm huyệt. Nhưng nếu bạn không có kiến thức thì cần đến các trung tâm điều trị, chăm sóc chân chứ tuyệt đối không tự ý bấm huyệt đạo.
- Hàng ngày, bạn hãy ngâm chân trong lá ngải cứu, lá lốt, xương sông, gừng... đã được đun sôi và cho thêm ít muối giúp đôi chân thông thoáng, co giãn các mạch. khi nước đang nóng thì đặt chân cách mặt nước để xông hơi, sau đó từ từ cho chân vào ngâm khoảng 15 phút khi nước ấm. Bạn cũng có thể dùng các loại tinh dầu như bạc hà, chanh... hòa chung với nước ấm.
- Khi ngồi quá lâu, bạn cần đứng dậy duỗi chân, xoa bóp các ngón chân, xoay vòng bàn chân, khớp cổ chân... để lưu thông máu dồn tụ khi bạn ngồi, tăng sự dẻo dai.
- Làm sạch lớp da chết, bôi kem dưỡng nếu bạn không muốn nhìn chúng nhăn nheo, khô ráp vào mùa đông và cháy nắng vào mùa hè.

Dù có yêu thích những đôi giày cao gót đến mấy thì bạn cũng không nên lạm dụng chúng. Nếu đi hàng ngày, bạn nên chọn giày dép cao khoảng 2cm. Những đôi giày vênh từ 7-15 cm hãy dùng cho các bữa tiệc hoặc khi bạn chỉ phải di chuyển ít.

Có thể bạn không biết điều này, mọi người ngoại trừ khuôn mặt cũng thường xuyên để ý tới đôi chân của bạn. Sẽ thật là ngại ngùng khi đôi chân chứng tỏ bạn là người chủ cầu thả. Với đôi chân khỏe mạnh và sạch sẽ, bạn sẽ bước những bước đi thoải mái và đầy tự tin.

NGÂM CHÂN TRONG LÁ NGẢI CỨU, LÁ LỐT, XƯƠNG SÔNG, GỪNG...

## C. THƯ GIÃN – NGHỈ NGƠI

### QUY TẮC 29: BẠN CÓ PHẢI TẮT CHUÔNG BÁO THỨC VÀI LẦN TRƯỚC KHI THỨC DẬY?

Mỗi sáng thức dậy, bạn cảm thấy tràn trề sinh lực hay phải tắt chuông báo thức vài lần trước khi có đủ quyết tâm rời khỏi giường? Nếu bạn luôn phải tắt chuông vài lần thì hãy xem xét hai nguyên nhân tôi nêu ra dưới đây:

Thứ nhất là bạn lười, mắc tật ngủ nướng nên cố tình thêm nệm giấc ngủ; thứ hai là cơ thể bạn đang bị làm việc quá tải dẫn đến mệt mỏi và không thể thức dậy.

Mỗi ngày cần ngủ bao nhiêu là đủ? Mỗi độ tuổi khác nhau có nhu cầu khác nhau. Người trưởng thành cần từ 6 đến 8 tiếng mỗi ngày, nhu cầu sẽ giảm đi với những người lớn tuổi. Giấc ngủ ban đêm mang lại trạng thái nghỉ ngơi tốt nhất. Do đó, không thể thức đêm làm việc, học tập rồi ngủ bù vào ban ngày được.

Có hai dạng ngủ: ngủ say và ngủ chập chờn. Thông thường, chúng ta sẽ ngủ say vào tầm 4 đến 5 giờ sáng và chìm vào giấc mơ. Trong nhịp sống hiện đại thì ngủ sâu được khoảng 90 phút đã được gọi là ngủ say rồi. Bởi vậy bạn không cần phải lo lắng về chất lượng ngủ của mình khi ngủ chập chờn phần lớn thời gian ban đêm.

Khi bạn ngủ, bộ não cũng đi ngủ, hoóc-môn được tiết ra, cơ bắp nói lỏng, phục hồi. Cơ thể lúc này đáp lại kích thích môi trường bên ngoài, nó chỉ thực hiện chức năng sinh lý là hô hấp, tiêu hóa, tuần hoàn, bài tiết ở mức độ thấp. Ngủ còn có tác dụng chữa một số bệnh như huyết áp cao, suy nhược thần kinh...

Bạn cần sắp xếp khoa học công việc, chăm sóc gia đình, con cái để bản thân được ngủ đầy đủ. Thường xuyên làm việc quá khuya và phải thức dậy sớm quá sẽ tạo thành thói quen xấu và dần dần bạn sẽ rơi vào tình trạng mất ngủ kinh niên.

Bây giờ bạn đã biết cách tốt nhất để chào đón ngày mới sáng khoái là ngủ đủ giấc.

**BÂY GIỜ BẠN ĐÃ BIẾT CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ CHÀO ĐÓN NGÀY MỚI SÁNG KHOÁI LÀ NGỦ ĐỦ GIẤC.**

### QUY TẮC 30: NGỦ ĐÚNG GIỜ - MỘT THÓI QUEN TỐT

Qua quy tắc trước, bạn đã biết dấu hiệu của việc bị thiếu ngủ và tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc. Một trong những việc cần làm để ngủ đủ là bạn phải tập thói quen ngủ đúng giờ. Nói thì dễ nhưng thực hiện thì không hề đơn giản chút nào.

Thật là khó khăn khi bắt người bận rộn phải ngủ theo lịch, chưa kể tới việc bạn đang công tác ở nước ngoài và bị ảnh hưởng bởi lệch múi giờ.

Dù đang ở đâu bạn cũng cần cố gắng tạo lập thói quen cho cơ thể quen với nhịp độ sinh học bạn đặt ra. Một ngày, hai ngày rồi dần dần cơ thể sẽ làm quen với sự mới mẻ mà bạn đang áp đặt. Và thói quen được hình thành.

Bạn chẳng thể ngủ ngon khi công việc bộn bề nên bạn sẽ không ngủ đủ. Cách khắc phục là bạn sẽ ngủ bù vào cuối tuần hay bất cứ lúc nào bạn có thời gian vì chúng ta được phép gia hạn tối đa thời gian ngủ 10 tiếng. Nhưng bạn đừng thường xuyên áp dụng cách thức này, vì hại nhiều hơn lợi.

Khi thực hiện thói quen ngủ đúng giờ đòi hỏi sự kiên trì, nhẫn nại và tuyệt đối phải rời xa thói quen như xem tivi muộn, mải mê với Internet hay những bữa tiệc hấp dẫn.

Tại sao cứ phải ngủ đúng giờ trong khi mỗi ngày bạn vẫn ngủ đủ từ 6-8 tiếng? Chúng ta mất một phần ba cuộc sống trong giấc ngủ để mang về hai phần ba sức khỏe và sự trường thọ.

Đảm bảo về thời lượng không đồng thời bảo đảm về chất lượng giấc ngủ. Ngủ đúng giờ không những tạo cho bạn thói quen tốt mà còn là sự đảm bảo hoàn hảo cho số lượng, chất lượng ngủ.

Con người không có thức ăn thì vẫn có thể sống được vài tuần nhưng nếu thiếu nước và thiếu ngủ thì sẽ sớm bắt đầu cuộc sống trên thiên đường.

Bạn hãy bắt lập thời gian biểu cho giấc ngủ và thực hiện thói quen: ngủ và dậy đúng giờ ngay từ hôm nay.

**CHÚNG TA MẤT 1/3 CUỘC SỐNG TRONG GIẤC NGỦ ĐỂ MANG VỀ 2/3 SỨC KHỎE VÀ SỰ TRƯỜNG THỌ.**

## QUY TẮC 31: LÀM SAO ĐỂ CÓ ĐƯỢC GIẤC NGỦ NGON?

Bạn đi ngủ nghiêm chỉnh đúng như lịch biểu nhưng lại cảm thấy khó đi vào giấc ngủ. Bạn thử tích xem mình có đang rơi vào những trường hợp sau đây hay không:

- Vừa ngủ vừa lo lắng về công việc, học phí của bọn trẻ, ma chay cưới hỏi, tiền điện, nước, thực phẩm đắt đỏ...
- Dùng đồ uống kích thích như cà phê, rượu hay ăn quá no, uống quá nhiều nước một vài giờ trước khi đi ngủ;
- Ngủ trưa quá nhiều;
- Tập nặng một giờ trước khi đi ngủ;
- Xem những bộ phim hành động gay cấn hay rừng rợn;

Chỉ cần một trường hợp có câu trả lời là “có” thì rõ ràng chính bạn đã tự khiến mình mất ngủ, khổ sở vì thức dậy ban đêm tới ba bốn lần.

Để có giấc ngủ ngon không quá khó như bạn nghĩ. Trước tiên, bạn cần quẳng hết lo âu, phiền muộn đi đã. Tiếp theo là đầu tư cho việc phục vụ sự ngủ. Bạn nên chọn mua giường tốt để cảm thấy thoải mái khi ngủ. Người Á Đông luôn quan tâm tới chuyện phong thủy, sự hài hòa giữa âm và dương. Bạn đừng biến phòng ngủ thành nơi chứa đồ hay nơi làm việc, căn phòng sẽ tích tụ năng lượng âm có hại cho sức khỏe. Tạo sự thông khí, không gian yên tĩnh, ánh sáng có thể tắt hoặc để vừa phải. Hãy luôn mở rộng cửa để đón nguồn năng lượng dương tràn vào phòng. Đặc biệt, sự có mặt của gương trong phòng ngủ là điều cấm kỵ và tuyệt đối không đặt gương đối diện trực tiếp với giường ngủ. Bạn chớ kết luận những điều này là mê tín bởi phong thủy thực sự là bộ môn khoa học về môi trường sống.

Để tạo giấc ngủ ngon, bạn cần từ bỏ thói quen có hại. Bên cạnh đó, bạn có thể lựa chọn những loại thức ăn có lợi cho việc ngủ ngon như mật ong, phấn hoa, nho; ăn thức ăn có nhiều chất omega 3,6,9 như cá, đậu, đỗ, lạc... Đừng để mình ăn quá no. Nếu nửa đêm tỉnh giấc, bạn có thể uống một ly mật ong ấm để có thể tiếp tục ngủ và có một giấc ngủ ngon.

**ĐỪNG ĐỂ MÌNH ĂN QUÁ NO. NẾU NỬA ĐÊM TỈNH GIẤC, BẠN CÓ THỂ UỐNG MỘT LY MẬT ONG ẤM ĐỂ CÓ THỂ TIẾP TỤC NGỦ VÀ CÓ MỘT GIẤC NGỦ NGON.**

## QUY TẮC 32: ĐỪNG ĐẦU ĐỘC GIẤC NGỦ BẰNG CHẤT KÍCH THÍCH

Bạn đã từng phải đi đi lại lại trong nhà suốt đêm vì trót uống một ly cà phê vào buổi tối chưa? Nếu bạn bảo rằng “*chưa bao giờ, đêm nào tôi cũng ngủ một mạch đến sáng*” thì xin chúc mừng bạn, bạn đang sở hữu một tài sản vô giá là giấc ngủ. Ngủ không đủ giấc sẽ khiến con người chán nản, mệt mỏi, đầu óc lơ đãng, thiếu tập trung.

Để giấc ngủ không bị đầu độc bởi các chất kích thích như cà phê, trà thì việc đơn giản là bạn hãy nói không với chúng, ít nhất là cách vài tiếng trước giờ lên giường. Tôi không thể nói chính xác về số giờ bạn cần phải kiêng chất kích thích, vì điều này tùy thuộc vào thể trạng của từng người. Có người dùng một ly cà phê trước lúc lên giường 30 phút vẫn cứ ngủ ngon lành. Nhưng với người quá mẫn cảm thì chỉ cần nhấp vài ngụm vào buổi sáng, hậu quả cũng có thể kéo dài đến hết đêm.

Thay vì đầu độc giấc ngủ bằng các đồ uống có chất kích thích như cà phê, trà xanh, bạn có thể dùng một số đồ uống sau:

Trà hoa hồng: Hương thơm của trà hoa hồng giúp thư giãn đầu óc, trấn tĩnh tinh thần.

Trà ngó sen có tác dụng dưỡng tâm an thần.

Trà long nhãn giúp có giấc ngủ sâu.

V.V...



Vẫn còn nhiều thời gian để bạn sắp xếp việc uống một thứ gì đó vào thời điểm hợp lý nhất trong ngày. Hy vọng mỗi sáng mai thức dậy, bạn vươn vai khoan khoái và tự nhủ rằng mình lựa chọn thật đúng món đồ uống giúp mình ngủ ngon.

NGỦ KHÔNG ĐỦ GIẤC CŨNG GIỐNG NHƯ MỘT BỘ PHIM TRUYỀN HÌNH BỊ CẮT NHẢM NHÍT BỞI CÁC ĐOẠN QUẢNG CÁO CHEN NGANG.

## QUY TẮC 33: NGÀY NGHỈ LÀ ĐỂ NGHỈ NGƠI

Sau nhiều ngày làm việc mệt nhọc, thứ duy nhất bạn ao ước là nghỉ ngơi. Bạn cần có được một nguồn năng lượng mới dồi dào. Thế nhưng, làm thế nào để tận hưởng trọn vẹn những ngày nghỉ khi bạn có hàng đống việc đang phải lo?

Nhiều người nghĩ rằng, ngày nghỉ nên tranh thủ làm thêm, đây là một quan niệm chắc chắn không mang lại lợi ích cho sức khỏe của bạn. Nhưng cũng có nhiều người tin rằng, chỉ cần không phải đi làm thì có nghĩa là mình đã được nghỉ ngơi. Điều này cũng chưa hẳn đã đúng. Ngày nay, khi xã hội ngày càng phát triển, con người lao động trí óc nhiều hơn, do vậy cũng thường xuyên bị căng thẳng, mệt mỏi, thậm chí bị stress. Chính vì vậy, chúng ta lại càng phải tận dụng ngày nghỉ để thật sự nghỉ ngơi có hiệu quả hơn. Tôi xin gợi ý vài cách giúp bạn thực hiện tốt quy tắc: Ngày nghỉ là để nghỉ ngơi!

1. Hãy lên kế hoạch từ sớm và sắp xếp thời gian hoàn thành tốt mọi việc. Hãy chắc chắn bạn không phải mang việc về nhà vào ngày nghỉ. Tuy nhiên, bạn hãy ghi lại cho mình những việc cần làm ngay khi trở về với công việc. Nó sẽ giúp bạn có hình dung tốt về ngày làm việc sau ngày nghỉ mà không có cảm giác chán nản, mệt mỏi.
2. Hãy cố gắng sử dụng những ngày nghỉ một cách tích cực nhất. Tôi thấy nhiều người thường sử dụng ngày nghỉ để dọn dẹp, giặt giũ hoặc làm những việc lặt vặt, vô tình họ biến ngày nghỉ của mình thành ngày lao động.
3. Toàn tâm toàn ý vào ngày nghỉ: Hãy cố gắng tạm ngắt các cuộc điện thoại công việc, hãy hạn chế kiểm tra thư tín về công việc. Hãy tận hưởng cảm giác “được nghỉ ngơi” một cách trọn vẹn. Ngày nghỉ cũng sẽ lý tưởng hơn khi bạn tổ chức hay tham gia những chuyến đi chơi xa cùng gia đình và bạn bè. Và tuyệt nhiên, đừng quá lo lắng băn khoăn về những gì mình chưa làm được, mà hãy luôn nhớ rằng, ngày nghỉ sẽ cung cấp năng lượng cho bạn để hoàn thành những công việc khó khăn sắp tới.
4. Đừng quá cầu toàn: Bạn lên kế hoạch ngày nghỉ đi đến nhà họ hàng ăn cơm, đi xem phim, đưa con đi công viên... Quý thời gian nghỉ ngơi có hạn, bạn đừng cố làm được mọi việc, hãy cố gắng nhận ra những việc cần nhất giúp ngày nghỉ của bạn thật sự giúp bạn thư giãn và nghỉ ngơi.

Ngày nghỉ hoàn toàn thuộc về bạn. Bạn muốn bận rộn thì nó thành ra bận rộn. Bạn muốn được thư giãn thì sẽ có cơ hội cho bạn thư giãn. Hãy luôn nhớ, những thú vui riêng của bạn, những người thân bên bạn, tất cả đang chờ đợi bạn vào ngày nghỉ với tên gọi: tận hưởng.

NGÀY NGHỈ HOÀN TOÀN THUỘC VỀ BẠN. HÃY TẬN HƯỞNG TRỌN VẸN NGÀY NGHỈ ĐỂ CẢM THẤY THOẢI MÁI VÀ THƯ GIÃN NHẤT.

## QUY TẮC 34: HÃY GÒ MÌNH VÀO MỘT THỜI GIAN BIỂU HỢP LÝ

Đối với những người bận rộn, thật khó để kiểm soát hết mọi việc cần làm. Nếu bạn luôn có nhiều việc phải làm hoặc chỉ đơn giản là bạn hay quên, tại sao không lập một thời khóa biểu hợp lý cho chính mình? Chắc chắn bạn sẽ hoàn thành mọi việc đúng hạn mà không bao giờ gặp tình trạng “*nước đến chân mới nhảy*”.

Do tính chất và khối lượng công việc khác nhau, mỗi người có thể có một cách lập thời gian biểu cho riêng mình. Lập thời gian biểu sao cho phù hợp với bản thân cũng là một nghệ thuật. Bạn nên dành một khoảng thời gian kha khá để tập trung lập một thời gian biểu thật chi tiết. Khi lập thời gian biểu, bạn nên ưu tiên những việc cần giải quyết ngay, phân loại việc quan trọng, phức tạp. Trong thời gian biểu, bạn cũng cần có những khoảng thời gian trống để nghỉ ngơi, hoặc để thực hiện những việc đơn giản như đọc thư, gọi điện thoại, hay những việc lặt vặt khác....

Cách quản lý thời gian hữu hiệu nhất là lập thời gian biểu trong ngày theo từng giờ. Bạn cần xác định mỗi công việc cần bao nhiêu thời gian để hoàn tất, tức là bạn luôn xác định thời điểm khởi đầu và hạn chót cho bất kỳ công việc nào. Điều này giúp bạn hạn chế khoảng thời gian lãng phí cho những hoạt động linh tinh khác. Hãy lập kế hoạch mọi thứ phải hoàn tất trong một khoảng thời gian nhất định! Bạn sẽ tiết kiệm được nhiều thời gian hơn bởi bạn biết rõ bạn đang sử dụng thời gian như thế nào.

Nhiều người thường lập thời gian biểu bằng cách nhắm trong đầu những việc cần làm, điều này dễ dẫn đến thiếu sót trong công việc. Lời khuyên của tôi là bạn nên có một cuốn lịch bàn hay một sổ ghi chú, tập thói quen ghi chép mọi thứ và viết ra thời gian biểu của mình.

Tuy nhiên, sẽ chẳng ích gì khi bạn lập thời gian biểu cho mình mà lại không tuân theo nó. Bạn cần tự nhủ với mình, các công việc gấp rút đang chờ bạn hoàn thành để gò mình tuân theo thời gian biểu. Việc lập thời gian biểu sẽ giúp bạn chủ động với mọi việc hơn. Chẳng hạn, tôi thường dùng thời gian cuối buổi làm việc ngày hôm trước để lập kế hoạch cho ngày hôm sau, do đó tôi luôn đón đầu và giải quyết suôn sẻ mọi việc.

Bây giờ thì bạn đã biết làm thế nào để sắp xếp một ngày làm việc cho hiệu quả và cả những ích lợi khi bạn làm được như thế. Hãy nhớ luôn lập cho mình một thời gian biểu hợp lý và không bao giờ lo lắng mình sẽ lãng phí thời gian, trong khi mọi việc vẫn chưa được hoàn tất.

SẼ CHẲNG ÍCH GÌ KHI BẠN LẬP THỜI GIAN BIỂU CHO MÌNH MÀ LẠI KHÔNG TUÂN THEO NÓ.

## QUY TẮC 35: ĐỪNG NGHĨ THÚ VUI NÀO CŨNG TỐT

Làm việc, mệt mỏi, thư giãn, rồi lại làm việc – Quy trình này lặp đi lặp lại trong đời sống của tất cả chúng ta. Mỗi người đều có thú vui riêng mình để thư giãn sau những ngày làm việc mệt mỏi. Đây là một nhu cầu hết sức chính đáng. Có những thú vui tao nhã, lành mạnh, giúp con người cảm thấy được nghỉ ngơi, thư giãn như thú vui đọc sách, nghe nhạc, chơi đàn, cắm hoa... Tuy nhiên, cũng có những thú vui không lành mạnh, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và tổn hại cho tinh thần như uống rượu, đánh bạc, chơi game online thâu đêm... Tôi từng chứng kiến, những người lựa chọn cờ bạc, rượu chè như một thú vui, đã huỷ hoại sức khỏe thể chất của mình như thế nào. Không chỉ vậy, vì những thú vui này, nhiều gia đình đứng trước nguy cơ hạnh phúc tan vỡ.

Ngoài ra, tôi muốn nói đến những thú vui rất lành mạnh như sưu tầm đồ cổ, sưu tầm những đồ điện tử đắt tiền. Rõ ràng, những thú vui này không làm tổn hại đến sức khỏe của bạn nhưng lại là thú vui quá xa xỉ với một số người. Bạn nghĩ sao nếu một người có thu nhập trung bình và hoàn cảnh gia đình không khá giả, thay vì sử dụng khoản thu nhập chăm lo cuộc sống gia đình lại mua sắm những đồ đắt tiền, lấy lý do là “trót nghiện” thú vui đó. Như vậy, thú vui từ nghĩa tích cực lại có thể ảnh hưởng không tốt tới cuộc sống của bạn. Ở đây, tôi lưu ý với bạn về những điểm dừng, bởi vì cho dù đó là thú vui lành mạnh thì chưa chắc nó đem lại sự thoải mái cho cả bạn và người thân.

Do đó, trước khi lựa chọn cho mình một thú vui, hãy tự đặt ra câu hỏi: Thú vui này có lành mạnh, có ảnh hưởng đến sức khỏe của mình, có ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình không? Mình sẽ tận hưởng thú vui này thế nào và đâu là điểm dừng hợp lý? Tôi tin rằng, bạn sẽ có được lựa chọn tốt nhất cho mình!

THÚ VUI NÀY CÓ LÀNH MẠNH, CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA MÌNH, CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH KHÔNG?

## QUY TẮC 36: KIỂM TRA SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

Mọi người đều biết đến kiểm tra sức khỏe định kỳ là việc rất nên làm, thậm chí cần làm. Nhưng rất ít người thực hiện việc đi khám sức khỏe định kỳ 6 tháng – 1 năm/1 lần. Hầu như mọi người đều không hề có thói quen này.

Thường thì, khi bị ốm, khó chịu, đau đớn ở đâu mọi người mới đi bệnh viện khám xem mình làm sao. Có những bệnh đơn giản như cảm mạo, ruột thừa, viêm da... thì có thể chữa trị nhanh chóng nhưng với ung thư, tim mạch, tiểu đường... nếu rơi vào tình trạng nghiêm trọng thì ranh giới sống và chết rất mong manh. Bởi vậy, việc kiểm tra định kỳ sẽ giúp bạn phát hiện và điều trị sớm bệnh.

Bạn có biết:

- Đàn ông trên 40 tuổi hút nhiều thuốc lá có khả năng ung thư phổi rất cao cần đi chụp X quang 6 tháng /1 lần?

- Siêu âm tuyến vú định mỗi 3 -6 tháng đối với phụ nữ đã lập gia đình, sinh nở giúp phát hiện sớm bệnh ung thư vú?
- Những người béo phì có nguy cơ cao mắc tiểu đường, máu nhiễm mỡ, gút...?

Tùy theo lứa tuổi khi khám bệnh định kỳ, bác sĩ cung cấp cho bạn thông tin những căn bệnh lứa tuổi bạn có nguy cơ mắc phải, cách phòng tránh và phác đồ điều trị nếu bạn đang mắc bệnh giai đoạn đầu. Việc phát hiện sớm và điều trị kịp thời sẽ giúp bạn có cơ hội chữa khỏi bệnh cao. Đặc biệt, nếu bạn hay người thân làm việc trong môi trường độc hại, tiếp xúc nhiều với hóa chất thì việc đi kiểm tra định kỳ sức khỏe lại càng quan trọng hơn.

Hiểu biết về việc cần đi khám định kỳ nhưng có thể do vấn đề tiền bạc nhiều người không thể thực hiện được. Tuy nhiên, những người giàu có cũng chưa hẳn đã có thói quen đi khám. Họ viện nhiều lý do như quá bận rộn, không có thời gian, cảm thấy mình khỏe mạnh, ổn định... Không ai có thể biết chính xác điều gì xảy ra trong các bộ phận cơ thể khi chúng ta đang sống trong môi trường ô nhiễm, đối mặt với vấn đề mất an toàn vệ sinh thực phẩm và yếu tố ảnh hưởng của gen di truyền. Chỉ có đi khám, kiểm tra kỹ càng bạn mới có được lời nhận xét chính xác nhất.

Hãy tạo lập thói quen đi khám sức khỏe định kỳ. Đây là cách tốt nhất để mỗi người tự bảo vệ sức khỏe của mình.

**HÃY TẠO LẬP THÓI QUEN ĐI KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ.**

## PHẦN II: SỨC KHỎE TINH THẦN

Đời sống tinh thần khỏe mạnh là một phần quan trọng và chủ yếu trong cuộc sống. Đáp ứng các nhu cầu tinh thần cũng như việc duy trì sự lành mạnh của nó góp phần đưa bạn đến thành công và thỏa mãn trong cuộc sống. Các nhân tố tạo nên sức khỏe tinh thần bao gồm việc xử trí với căng thẳng, hiểu rõ các cảm xúc của mình và những điều đơn giản xung quanh bạn. Niềm vui, hạnh phúc luôn là mục tiêu – dù trực tiếp hay gián tiếp – mà mỗi người chúng ta hướng tới trong đời. Khi tinh thần ở trạng thái tốt, ổn định và tích cực thì sức khỏe thể chất cũng khỏe mạnh. Và như bạn biết, thể chất và tinh thần là hai thứ quý giá nhất đối với con người, thiếu chúng, bạn không bao giờ có thể có cuộc sống trọn vẹn và lành mạnh.

### QUY TẮC 37: HÃY BIẾT CÂN BẰNG GIỮA CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG RIÊNG

Nhiều người có tính *“tham công tiếc việc”*, cái gì cũng ôm đồm để làm. Những người này thường bị căng thẳng và tâm trạng dễ cau có vì áp lực công việc, cũng như họ luôn cảm thấy thiếu thời gian. Thực ra, nếu có cho họ thêm bao nhiêu thời gian vẫn không đủ. Hãy bỏ thói quen tham công tiếc việc và biết cân bằng giữa công việc và đời sống riêng.

Tôi biết bạn sẽ nói: *“Tôi không thể làm thế, công việc còn nhiều lắm”* Nhưng đó không phải là lý do thuyết phục. Bản thân tôi cũng từng làm việc trong môi trường cực kỳ bận rộn. Tuy nhiên, cứ đến đúng giờ là tôi tắt máy, ra về cho dù công việc còn dang dở. Tại sao? Vì tôi còn có gia đình để chăm sóc, quần áo còn phải giặt, có bữa tiệc phải dự, và còn nhiều thứ khác phải làm ngoài công việc. Vài người đồng nghiệp của tôi thường ở lại làm đến 8-9h tối và họ luôn than vãn rằng: *“Cái này gấp và quan trọng lắm, phải làm cho xong”* hay *“Việc của tôi nhiều lắm”*. Thực ra, nếu nói là phải làm đến khi xong việc thì tôi cam đoan là có thể bạn phải *“cắm trại”* ngay tại cơ quan để làm việc.

Cần phải tách bạch rõ ràng công việc và cuộc sống cá nhân. Hãy thử tưởng tượng ngày nào bạn cũng làm tối tăm mặt mũi, về đến nhà khi trời tối, tóc tai bơ phờ, cảm giác mệt mỏi, cái gắt sẽ bao trùm bạn và đương nhiên, bạn sẽ không thể quan tâm đến gia đình.

Thử làm theo lời khuyên của tôi, mỗi ngày bạn chỉ làm đúng 8 tiếng. Bạn sẽ thấy một ngày của mình không quá ngắn và có nhiều thời gian hơn cho bản thân và gia đình. *“Tham công tiếc việc”* không chỉ ảnh hưởng đến chính bạn, gia đình mà thực tế còn ảnh hưởng đến tiến độ, chất lượng công việc mà bạn đang cố *“ôm”* lấy. Tôi cam đoan nếu bạn tập trung 100% vào một công việc hiện tại và hoàn thành nó trước khi làm việc khác, bạn sẽ thấy kết quả tốt, cả về chất lượng và số lượng. Dưới đây là vài bí quyết để cân bằng công việc và đời sống:

- Tạo dựng một mạng lưới hỗ trợ. Hãy yêu cầu được giúp đỡ và cho phép bản thân nhận sự giúp đỡ. Tận dụng sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp, cấp trên, v.v... Cho phép lũ trẻ giúp bạn làm việc nhà, việc vặt.
- Gạt cảm giác có lỗi qua một bên. Nó là một trong những nguyên nhân khiến bạn không thể từ bỏ sự ôm đồm của mình.
- Lập những ranh giới và hạn chế. Chúng giống như hàng rào ảo mà bạn tạo ra nhằm bảo vệ bản thân khỏi những tác động từ bên ngoài. Hãy kiên quyết với những gì có thể và không thể chấp nhận. Các hạn chế, ranh giới này giúp bạn sử dụng thời gian và không gian của mình hợp lý hơn.
- Tạo ra các tiêu chuẩn của chính mình. Dẹp bỏ thói quen đòi hỏi mọi thứ phải thật hoàn hảo.
- Có tổ chức hơn. Sắp xếp lịch làm việc khoa học và hợp lý, biết cái nào cần ưu tiên và quản lý thời gian phù hợp.
- Linh động hơn. Tập tha thứ cho mình khi không hoàn thành xong việc nào đó. Luôn sẵn sàng và sẵn lòng làm bất cứ việc gì cần thiết vào bất cứ lúc nào.
- Tận hưởng thời gian quý báu bên gia đình. Khi ở nhà, hãy toàn tâm toàn ý quan tâm đến họ và gạt bỏ những phiền toái trong công việc qua một bên.

Bạn cần biết rằng không có bất kỳ một công thức nào cho việc cân bằng đời sống và công việc. Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào quyết định của mỗi cá nhân. Việc tạo sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống nên trở thành một trong những nguyên tắc của bạn. Có như vậy, bạn mới có thể tận hưởng được cuộc sống xung quanh và cân bằng chính bản thân mình.

**HÃY BỎ THÓI QUEN THAM CÔNG TIẾC VIỆC.**

## QUY TẮC 38: HÀO PHÓNG HƠN VỚI NHỮNG SỞ THÍCH CỦA BẢN THÂN

Nếu bạn thích một đôi giày, hay một bộ quần áo nào đó trong cửa hiệu khi vô tình đi ngang, v.v, hãy sắm chúng. Hoặc bỗng nhiên, hôm nay bạn cảm thấy muốn đi ăn tiệm thay vì phải nấu nướng ở nhà, cứ tìm một nhà hàng, quán ăn yêu thích và tới đó ăn cho thỏa thích. Hay hôm nay, bạn muốn đi xem một bộ phim mới đang chiếu trên rạp, hãy sắp xếp thời gian để đi xem với bạn bè hoặc chồng/ vợ của mình. Không có lý do gì để bạn phải gò bó, kìm nén những mong muốn, ý thích như vậy (tất nhiên là trong phạm vi điều kiện cho phép và hợp lý). Chiều chuộng bản thân là cách mang lại niềm vui, hạnh phúc cho bạn theo cách đơn giản nhất. Niềm vui tuy không lớn lao nhưng nó giúp tinh thần của bạn sáng khoái và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc vì được thỏa mãn.

Bản thân tôi luôn quan niệm rằng phải tận hưởng mọi thứ hết mức có thể. Chúng ta làm việc, chăm sóc gia đình hết mình, v.v.. nên xứng đáng được thưởng. Do đó, không có lý do gì

phải từ chối những gì mình yêu thích khi điều đó nằm trong khả năng đáp ứng của bạn. Nếu bạn thường xuyên không nuông chiều bản thân mình, vô hình chung, bạn đang tích tụ cảm giác tủi thân, buồn bã và tiếc nuối. Có thể một, hai lần, bạn sẽ không nhận ra, bạn thường tắc lười nghĩ rằng: *“Thôi kệ, cái đó đẹp nhưng chắc là đồ dỏm, thôi đừng mua”* trong khi trong lòng bạn lại rất mê và muốn có nó. Đến một ngày, bạn sẽ nhận ra mình muốn rất nhiều thứ nhưng bản thân không có gì, bạn sẽ cảm thấy thiếu thốn, ảm ức và không công bằng với chính mình. Hãy tin tôi đi, cảm giác đó sẽ không dễ chịu chút nào và nó không chỉ kéo dài trong một phút, một ngày. Do đó, hãy cố gắng nghĩ cho bản thân và chiều bản thân một chút và nó sẽ giúp bạn vui vẻ hơn.

NIỀM VUI TUY KHÔNG LỚN LAO NHƯNG NÓ GIÚP TINH THẦN CỦA BẠN SÁNG KHOÁI VÀ BẠN SẼ CẢM THẤY HẠNH PHÚC VÌ ĐƯỢC THỎA MÃN.

## QUY TẮC 39: THỈNH THOẢNG NÊN THAY ĐỔI MÔI TRƯỜNG SỐNG

Có lần, nhiên tôi muốn ra Vũng Tàu hóng gió. Vậy tôi quyết định ra đó sau giờ làm việc và ở đó từ thứ Sáu đến Chủ nhật. Bạn biết không, cảm giác thật sự rất thích thú. Lâu ngày bó hẹp trong không gian quen thuộc nơi mình sống và làm việc, giờ đây lại tận hưởng không khí khác, cảnh vật khác cũng như có chút gì đó ích kỷ cho riêng bản thân, bạn sẽ thấy rất thư giãn, đầu óc sáng khoái và bao mệt nhọc, lo âu cũng biến mất. Từ đó, tôi nghiệm ra rằng đi đâu đó ra khỏi nơi cư trú hằng ngày trong thời gian ngắn là hết sức cần thiết và có ích trong việc thư giãn trí óc, bồi bổ sức khỏe tinh thần. Nó như liều thuốc giảm căng thẳng cho bạn.

Nếu bạn suốt ngày không đi đâu hết, chỉ quanh quẩn từ chỗ làm, về nhà, đi chợ, v.v... bạn sẽ cảm thấy cuộc sống xung quanh thật tẻ nhạt và có phần bức bối. Tôi chắc rằng, đôi khi, bạn có cảm giác như muốn nổ tung, muốn bứt phá khỏi cái gì đó nhưng không biết phải làm thế nào. Điều này rất tai hại, không tốt cho tinh thần của bạn vì lâu ngày, sự bí bách đó tích tụ dần và khiến bạn luôn bức dọc. Tôi từng trải qua cảm giác đó, và nhiều người trong số bạn bè, đồng nghiệp của tôi cũng có cảm giác y hệt như vậy. Vậy thì tại sao lại không tự giải thoát bản thân khỏi sự khó chịu đó?

Chắc hẳn khi xem bạn thường thấy bạn thường thấy khi xem phim, người ta thường thu xếp đi du lịch khi có mâu thuẫn hoặc căng thẳng. Đó hoàn toàn không phải là điều gì xa xỉ hay viễn vông. Nó thực sự giúp ích cho tinh thần. Tuy nhiên, tùy thuộc vào điều kiện cá nhân (như ngân sách, lịch làm việc, hoàn cảnh gia đình, v.v...) cũng như sở thích bản thân mà bạn điều chỉnh kế hoạch đi chơi, du lịch ra sao cho phù hợp và không ảnh hưởng đến các vấn đề khác. Hãy lên kế hoạch cho chuyến đi ngắn ngày của mình ít nhất một lần trong tháng. Nếu không có điều kiện, bạn chỉ cần sắp xếp để đi đâu đó như thăm nhà bà con một, hai ngày hoặc đi nghỉ ở khu du lịch gần nhà, miễn là có thể thoát khỏi nhịp sống đều đặn hàng ngày. Tôi bảo đảm bạn sẽ cảm thấy sự khác biệt về tinh thần sau chuyến đi.

THỈNH THOẢNG, ĐI DU LỊCH, NGHỈ NGƠI TRONG THỜI GIAN NGẮN LÀ HẾT SỨC CẦN THIẾT VÀ CÓ ÍCH CHO VIỆC THƯ GIÃN ĐẦU ÓC, BỒI BỔ SỨC KHỎE TINH THẦN.

# QUY TẮC 40: XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU, ĐÍCH ĐẾN TRONG CUỘC ĐỜI

Có lẽ, khi đọc đến đây, bạn nghĩ ngay rằng đây là một điều to tát, “vĩ mô” quá. Nhưng thực ra, nó sức giản dị và cần thiết để giúp bạn luôn có một tinh thần khỏe mạnh và làm cuộc sống của bạn thú vị hơn.

Những mục tiêu, đích đến này rất quan trọng. Chúng bắt bạn phải động não, ra ngoài, làm việc và hy vọng rằng, chúng sẽ đưa bạn đến nơi mà bạn muốn. Hãy thử viết ra 100 điều bạn muốn đạt được trong phần đời còn lại của mình. Có thể công việc này sẽ khó hơn là bạn tưởng đấy. Nhưng hãy viết 25 mục tiêu cho bốn mục chính sau:

- **Cá nhân:** Các mục tiêu trong phần này giúp bạn biết được bản thân mình muốn gì, nhìn ra bạn là người thế nào. Những mục tiêu có thể là những thứ như: *“Tôi muốn đi hết các châu lục”, “Tôi muốn duy trì sức khỏe dồi dào đến cuối đời”, v.v...* Sự cân bằng trong mục này là nền tảng cho thành công trong các lĩnh vực khác, do đó hãy đặt ra 25 mục tiêu cho nó.
- **Sự nghiệp:** Bạn muốn trở thành thương nhân, kế toán trưởng hay muốn được thăng tiến lên chức trưởng phòng nơi bạn đang làm việc? 25 mục tiêu trong phần này sẽ xoay quanh vấn đề tìm việc làm phù hợp, được thăng tiến, v.v... trong tương lai xa. Không có mục tiêu nào là viễn vông, quá xa vời nếu nó được đặt ra dựa trên năng lực, kỹ năng thực tế cũng như động lực của bạn.
- **Tiền bạc:** Hãy nghĩ tới những mục tiêu liên quan đến mua nhà, mua xe, lúc nào trả hết nợ, lúc nào về hưu, lương hưu sẽ là bao nhiêu, khi nào bắt đầu dành dụm, v.v... Tiền bạc hiện tại của bạn có thể eo hẹp nhưng nếu có kế hoạch tốt, bạn vẫn có thể cải thiện nó.
- **Tình cảm, các mối quan hệ:** 25 mục tiêu trong phần này không chỉ là khi nào bạn muốn kết hôn, khi nào bạn sẵn sàng làm cha mẹ mà còn về cách bạn cư xử thế nào trong những vai trò đó. Nó cũng bao gồm các mục tiêu như mẫu bạn đời bạn mong muốn, bạn sẽ là người đồng nghiệp ra sao, v.v...

Nếu bạn chưa làm thì hãy ngồi xuống viết ra những mục tiêu này. Công việc này chỉ mất 15–20 phút nhưng có thể là cả một sự thay đổi lớn và tạo ra động lực cho bạn.

- Trước tiên, hãy nghĩ về những điều mà bạn muốn mọi người nghĩ về mình kể từ sau phút bạn từ giã cõi đời. Đây gọi là *“Bắt đầu bằng sự kết thúc trong tiềm thức”*. Cách này rất hiệu quả. Hãy tưởng tượng bạn đang ở đoạn cuối cuộc đời và nhìn lại. Bạn muốn có gì? Bạn muốn mình là người thế nào?
- Giờ bạn đã có vài suy nghĩ và gợi ý. Hãy phác thảo tất cả các mục tiêu cho các phân mục trên và ghi ra giấy.
- Xem lại, rút gọn, bỏ bớt hay thêm vào.



- Chia nhỏ ra. Trong khoảng một năm, hai năm, 5 năm, 10 năm, 20 năm, v.v... và một tháng bạn sẽ thế nào, muốn có gì.
- Hành động. Tôi thích đặt ra mục tiêu tháng của mình và tạo một danh sách những việc cần hoàn tất trong tuần. Và nếu tôi hoàn thành xong một trong số đó, tôi thường rất vui và biết rằng mình đang đến gần mục tiêu lớn trong đời.

Do đó, hãy hành động vì lợi ích bản thân bằng cách ngồi lại và viết ra các mục tiêu, đích đến trong đời bạn. Và bạn nên nhớ là chỉ có bạn mới thúc đẩy được bản thân đạt được những mục tiêu đó và việc chỉnh sửa, thay đổi các mục tiêu là hoàn toàn bình thường.

**CÔNG VIỆC NÀY CHỈ MẤT 15-20 PHÚT NHƯNG CÓ THỂ LÀ CẢ MỘT SỰ THAY ĐỔI LỚN VÀ TẠO RA ĐỘNG LỰC TRONG ĐỜI SỐNG CHO BẠN.**

## QUY TẮC 41: ĐỂ CẢM XÚC DIỄN RA TỰ NHIÊN VÀ KHÔNG CỐ KÌM NÉN NÓ

Tất cả chúng ta ai cũng có cảm xúc: ì hờn dỗi, vui sướng, buồn bã hay giận dữ, v.v... Với tác động khách quan hoặc chủ quan, các cảm xúc này sẽ được tạo ra và có nhu cầu được bộc lộ ra. Ví dụ như khi bạn buồn, nước mắt sẽ tự nhiên chảy ra, hay khi bạn giận dữ, giọng nói, ánh mắt, sắc da, v.v.. tự nhiên sẽ thay đổi theo. Nếu bạn cố kiềm chế, dồn nén không để những phản ứng tự nhiên đó thoát ra, về lâu dài, hệ thống thần kinh sẽ bị ảnh hưởng và tinh thần của bạn sẽ luôn trong trạng thái bứt rứt, nặng nề. Bạn có biết rằng khi cảm xúc bị kiềm chế thường xuyên sẽ dẫn đến chứng trầm cảm?

Do đó, bằng cách này hay cách khác, bạn cần phải để cảm xúc diễn ra tự nhiên và giải tỏa nó, không nên cố gắng nuốt vào trong và “ôm” nó mãi. Chẳng hạn, bạn có chuyện gì đó bức mình, hãy tỏ ra bức mình và nói cho đối phương biết hoặc ít nhất là cứ để mặc cho cơ thể, bản năng của bạn phản ứng trước sự bức mình đó. Hoặc giả sử, khi bạn vừa gặp lại người yêu sau thời gian dài xa cách, cảm giác hạnh phúc tràn ngập, hãy thể hiện điều đó. Hãy cho người yêu thấy bạn đang hạnh phúc thế nào.

Chắc chắn khi chiều chuộng cảm xúc của mình hơn, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và mọi thứ xung quanh dường như trở nên tốt đẹp hơn. Quan trọng nhất là tinh thần của bạn sẽ luôn trong trạng thái cân bằng.

Tuy nhiên, tôi biết rằng có những tình huống, trường hợp chúng ta phải kìm nén cảm xúc. Vậy, trong những trường hợp đó, hãy cứ kìm nén trong phút giây. Nhưng sau đó, phải giải tỏa nó và để nó tự do đến và đi.

Đôi khi có những tranh cãi với chồng, tôi giận và muốn hét thật to, nói những câu mà trong lúc nóng giận mọi người thường nói. Nhưng lý trí tôi mách bảo rằng tôi cần phải kìm lại, nếu không sẽ không giải quyết được sự tranh cãi đó. Thường sau cuộc xung đột, tôi hay chạy ra khuôn viên cạnh nhà, hét hết cỡ hoặc vào phòng ngủ, lấy gối đập mạnh lên giường cho đến khi bớt tức giận. Tất nhiên sau hết, tôi luôn kể với chồng về nỗi tức giận của mình và lý do tại sao.

Tóm lại, bạn cần để cảm xúc của mình được bộc lộ ra ngoài. Bởi nếu thường xuyên kìm nén và giữ cảm xúc trong lòng, bạn sẽ không thể vui sống và không cảm thấy cuộc sống thoải mái chút nào.

**BẠN CÓ BIẾT RẰNG KHI CẢM XÚC BỊ KIỂM CHẾ THƯỜNG XUYÊN SẼ DẪN ĐẾN CHỨNG TRẦM CẢM?**

## QUY TẮC 42: HÃY VUI VẺ, LẠC QUAN VÀ SUY NGHĨ TÍCH CỰC VỀ MỌI THỨ

Một triết gia nói rằng: *“Từ khi bạn được sinh ra trên cõi đời này, bạn đã bắt đầu bước vào con đường đến cái chết. Và càng lớn lên, tức là bạn đang càng tiến gần đến cái chết”*. Tôi rất tâm đắc với câu nói này và tôi cho rằng, không có lý do gì để chúng ta phải phí hoài thời gian sống bằng sự bi quan, buồn rầu hay chán nản. Tôi quý trọng từng giây phút, từng ngày giờ mà mình còn có mặt trên cõi đời, và luôn cố gắng tận hưởng nó tối đa. Cuộc sống không nên có chỗ cho sự bi quan.

Tuy nhiên, có lẽ thách thức lớn nhất trong cuộc sống là làm sao để lạc quan trong mọi tình huống. Giữ tinh thần luôn lạc quan là một kỳ công, nhưng với thời gian, sự luyện tập và động lực, bạn hoàn toàn có thể thực hiện được. Tôi có vài lời khuyên cũng như bí quyết dành cho bạn:

- Trước hết, hãy hiểu rằng từng trải qua những nỗi đau, thất vọng không có nghĩa là trong tương lai, bạn sẽ lại phải trải qua chúng. Ai cũng trải qua những tình huống không may vào thời điểm nào đó trong cuộc đời và bạn cũng không ngoại lệ.
- Coi bản thân là nguyên nhân chứ không là kết quả. Bạn không phải là sản phẩm hay nạn nhân của hoàn cảnh của mình. Hãy thôi nghĩ về những gì xảy ra với bạn, mà hãy bắt đầu nghĩ tới những gì bạn có thể làm để nó xảy ra. Nếu bạn không hài lòng với cuộc sống hiện tại, hãy lập ra mục tiêu và tiếp tục vui vẻ sống để đạt được nó. Dùng kinh nghiệm đau thương trong quá khứ để tiến lên thay vì để nó làm bạn bị động, né tránh mọi thứ. Đôi khi, bạn cần phải chấp nhận rủi ro để được nhận phần thưởng.
- Chấp nhận nỗi đau, thất bại và sự thất vọng là một phần của cuộc sống, chứ không phải là toàn bộ cuộc sống. Đừng để bản thân chùn bước hay nhụt chí bởi những lỗi lầm hay thất bại. Bạn phải luôn nghĩ rằng bạn chỉ là một người bình thường và cho dù bạn có tự tin, tài giỏi đến đâu thì cũng sẽ có lúc thất bại hay sai lầm. Và hãy nhớ rằng ở đâu có thất bại, sai lầm thì ở đó có chỗ cho sự trưởng thành và cải thiện bản thân.
- Tin vào kế hoạch của bạn. Ít ra bạn đã nắm rõ nó.
- Tin vào hôm nay. Ít nhất bạn biết là hôm qua đã qua.

- Tin vào những người thân yêu của mình. Ít nhất bạn biết họ quan tâm đến bạn nhiều thế nào.
- Tin vào tương lai. Ít nhất bạn đã đặt ra mục tiêu và lên kế hoạch tốt để đạt nó.
- Tin vào suy nghĩ của mình. Ít nhất bạn biết nó là hướng tích cực và có tính xây dựng.
- Tin vào cách người ta đối xử với bạn. Ít nhất là bạn có thể biết được họ nghĩ gì về mình.

Ngoài ra, việc suy nghĩ theo hướng tích cực cũng rất quan trọng để giúp bạn có cuộc sống tinh thần dễ chịu và khỏe mạnh, luôn tìm kiếm khía cạnh lạc quan trong mọi tình huống và hành động. Đồng thời, suy nghĩ tích cực cũng khiến bạn trở nên lạc quan hơn. Bên cạnh đó, nó còn là chìa khóa của sự thành công trong công việc, tình cảm và cuộc sống hàng ngày.

Chắc hẳn bạn thường nghe người ta nói: “Hãy nghĩ tích cực hơn đi” mỗi khi ai đó đang buồn hay lo lắng. Nhưng thông thường mọi người không để ý đến nó vì họ không biết nó có ý nghĩa gì hay không thấy điều đó là bổ ích và hiệu quả. Cũng như lạc quan, suy nghĩ tích cực không phải là yếu tố bẩm sinh, mà chúng ta phải tự học và nỗ lực đạt được nó. Bạn hãy thử làm theo vài gợi ý và mẹo sau để học và tự kiểm chứng sức mạnh của việc suy nghĩ tích cực, lạc quan:

- Khi đối mặt với thử thách, hãy tìm ra giải pháp đúng.
- Tránh xa những người luôn suy nghĩ tiêu cực, và giao lưu với người có suy nghĩ tích cực.
- Dừng ngay những suy nghĩ tiêu cực, thay vào đó là nhớ tới các kỷ niệm mang tính tích cực.
- Lúc nào cũng dùng các cụm từ như “*Tôi có thể...*”, “*tôi sẽ...*”.
- Trước khi tiến hành một kế hoạch nào đó, hãy hình dung về viễn cảnh thành công.
- Luôn nhắc bản thân về những thành công của mình trong quá khứ.
- Hãy luôn cố gắng, thử làm lại đến khi bạn đạt được kết quả như mong muốn.
- Đi thẳng lưng, nó giúp bạn cảm thấy tự tin hơn.
- Khi nói chuyện, hãy dùng những từ ngữ biểu cảm cao để thu hút người đối diện.

Lạc quan, suy nghĩ tích cực là hai yếu tố không thể thiếu để có tinh thần khỏe mạnh, thoải mái và tận hưởng trọn vẹn cuộc sống.

**“TỪ KHI BẠN ĐƯỢC SINH RA TRÊN CỎI ĐỜI NÀY, BẠN ĐÃ BẮT ĐẦU BƯỚC VÀO CON ĐƯỜNG ĐẾN CÁI CHẾT. VÀ CÀNG LỚN LÊN, TỨC LÀ BẠN ĐANG CÀNG TIẾN GẦN ĐẾN CÁI CHẾT”.**

# QUY TẮC 43: TẬP THÓI QUEN ĐƠN GIẢN HÓA VẤN ĐỀ

Ngày nay, con người thường bị cuốn vào guồng quay bận rộn và bon chen của cuộc sống. Việc đơn giản hóa vấn đề có ý nghĩa và giá trị khác nhau đối với mỗi người. Với tôi, nó làm hạn chế những hỗn độn, phức tạp trong cuộc sống và mang lại sự yên bình, thanh thản, cho tôi nhiều thời gian để làm những việc khác quan trọng hơn. Nó cũng giúp loại bỏ mọi mối quan tâm phù phiếm, để lại những gì có giá trị nhất thôi.

Nhiều người bạn thân hay tâm sự và nói với tôi rằng: *“Sao thấy cậu lúc nào cũng hạnh phúc, vui vẻ”*. Và tôi thường trả lời: *“Đừng quan trọng hóa vấn đề, hãy bình thường hóa và đơn giản hóa mọi việc, cậu sẽ thấy không có gì đáng phải lo âu”*. Thực tế là tôi cũng như bạn, như mọi người, có những khó khăn, trở ngại và vướng mắc trong đời sống hằng ngày. Nhưng tôi luôn giữ trong đầu tư tưởng *“Hãy biến chuyện to thành chuyện nhỏ, chuyện nhỏ hóa thành không có chuyện gì”*, nhờ vậy mà tôi có thể giải quyết suôn sẻ và nhanh chóng mọi vấn đề. *“Mọi sự tại nhân”*, các vấn đề, rắc rối tự chúng không tồn tại, mà do cách nhìn nhận và đánh giá của mỗi cá nhân. Nếu bạn không thấy nó là một vấn đề, tự khắc đó chỉ là một chuyện đơn giản. Và tất nhiên là đầu óc bạn sẽ luôn nhẹ nhàng, thanh thản.

Có rất nhiều người thường đánh giá mọi việc với góc độ vĩ mô và họ làm nó trở nên to tát, nghiêm trọng hơn bản chất thực của sự việc. Hệ quả tất yếu kéo theo là họ dễ rơi vào tình trạng căng thẳng, hay cáu gắt và cảm thấy mọi thứ trở nên kinh khủng, tồi tệ. Một điều thú vị là những người có tính quan trọng hóa vấn đề thường là những người thuộc típ đòi hỏi sự hoàn hảo. Trong vài khía cạnh của cuộc sống, sự hoàn hảo là tốt, tuy nhiên, có những vấn đề không cần thiết phải như vậy. Bạn cần đơn giản hóa một số việc để cuộc sống dễ thở và đơn giản hơn. Chẳng hạn một hôm nào đó bạn cảm thấy lười, hãy để đồng hồ bấm giờ ngừng ngay hôm sau hãy rửa thay vì phải lúi cuội rửa trong nỗi bức dọc, chán ngán không đáng có.

Đơn giản hóa cuộc sống hay đơn giản hóa vấn đề là nền tảng cho sự lạc quan, suy nghĩ tích cực, thậm chí là nền tảng để bạn có được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân. Do đó, nó đóng vai trò quan trọng trong việc có một đời sống tinh thần khỏe mạnh và sung mãn. Dưới đây là một số gợi ý cho bạn:

- Đơn giản hóa công việc: Một ngày làm việc của chúng ta được tạo ra bởi một danh sách dài vô tận những việc cần làm. Nếu bạn muốn làm hết mọi thứ thì kết quả là bạn sẽ không làm xong cái nào. Do đó, hãy lập danh sách và gạch dưới những việc quan trọng nhất, sau đó tập trung hoàn thành chúng trước.
- Đơn giản hóa việc nhà: cũng tương tự như trong công việc, hãy lên danh sách những thứ quan trọng nhất để làm. Chia sẻ việc nhà cho người thân, giao việc cho bọn trẻ hoặc có điều kiện thì thuê người giúp việc.
- Hãy nghĩ đến mặt tích cực của vấn đề.
- Tập trung vào những gì đang xảy ra và thực chất của vấn đề, không nghĩ xa xôi và tưởng tượng ra viễn cảnh tồi tệ của nó.

- Chấp nhận rằng không có ai, không có bất cứ thứ gì là hoàn hảo.

"HÃY BIẾN CHUYỆN TO THÀNH CHUYỆN NHỎ, CHUYỆN NHỎ THÀNH KHÔNG CÓ CHUYỆN GÌ."

## QUY TẮC 44: YÊU VÀ CHIA SẺ TÌNH YÊU ĐẾN MỌI NGƯỜI

Đây là chủ đề muôn thuở. Dẫu biết rằng tình yêu luôn là đề tài được nhắc đến trong mọi lĩnh vực, nhưng tôi vẫn phải đề cập đến nó trong chương này vì thực tế nó là một trong những liều thuốc hữu hiệu nhất để khiến cuộc sống tinh thần của bạn phong phú và vui tươi.

Trước hết là tình yêu đôi lứa, người ta thường nói những người đang yêu nhìn cuộc đời qua lăng kính màu hồng quả không sai. Vì khi yêu, bạn sẽ nếm trải tất cả mọi cung bậc của cảm xúc, từ vui sướng, hạnh phúc, đến nhớ thương, giận hờn và thậm chí là đau khổ tột cùng. Ngoài ra, tình yêu còn khiến bạn trẻ trung và quyến rũ hơn vì khi yêu, cơ thể bạn có sự thay đổi về hoóc-môn và tạo ra các phản ứng hóa học có lợi.

Một nghiên cứu ở Nhật cũng chỉ ra rằng các cảm xúc hạnh phúc, vui sướng của con người đa phần liên quan đến một người nào đó. Nghiên cứu của các chuyên gia tâm lý gồm tiến sĩ Ed Diener và tiến sĩ Martin E.P. Seligman cũng cho kết luận tương tự. Ed Diener nói, *"100% những người rất vui vẻ, hạnh phúc đều có các mối quan hệ tốt. Vấn đề không phải là họ có sự khăng khít với người yêu, bạn bè hay gia đình, mà điều quan trọng là họ có ít nhất hai trong ba mối quan hệ cần thiết đó"*. Không có gì ngạc nhiên khi hôn nhân cũng có mối tương quan mạnh mẽ với niềm vui, hạnh phúc.

Một cuộc thăm dò trên 3.500 người do Trung Tâm Nghiên Cứu Quốc Gia Mỹ thực hiện vào năm 2008 cho kết quả như sau: 42% các cặp kết hôn trả lời rằng họ rất rất hạnh phúc và vui vẻ và chỉ có 19% những người độc thân cho rằng họ hạnh phúc và vui vẻ. Vậy chuyện gì xảy ra ở đây? Các chuyên gia cho rằng đó là vì đời sống tinh thần của chúng ta hưởng lợi từ việc có một người bạn đời đáng tin cậy trong đời. Đó chỉ là bằng chứng khoa học về sự liên quan giữa niềm vui với sự yêu thương từ người thân. Nhưng thực tế, sự san sẻ tình yêu không giới hạn chỉ với người thân, mà nó còn mở rộng ra hơn nhiều.

Hãy chia sẻ tình yêu của bạn với người hàng xóm, mỉm cười và thân thiện với họ, với cô bán xôi đầu ngõ, với đồng nghiệp, bạn học (đương nhiên, tình yêu ở đây là tình yêu giữa con người với con người, chứ không chỉ giới hạn ở tình yêu đôi lứa), v.v... Tình yêu dành cho những đối tượng này tất nhiên khác tình yêu bạn dành cho người thân, con cái của mình. Đó là tình cảm giữa người và người, chính điều này sẽ mang lại niềm vui cho bạn và cho đối tượng mà bạn chia sẻ tình cảm.

Khi còn là sinh viên, tôi cũng "nhỏ nhen" lắm. Trong lớp có vài người bạn mà tôi không hề thích họ dù chưa bao giờ tiếp xúc. Mãi sau này khi ra trường tôi mới biết họ cũng không hề ưa tôi... và nguyên nhân thì cũng y như nguyên nhân tôi đã ghét họ trước đây, là "nhìn thấy ghét thôi". Và tôi nghiệm ra một điều rằng khi bạn cho đi thế nào thì sẽ nhận lại chính xác

như vậy. Từ đó, tôi sửa tính xấu của mình và trở nên tích cực hơn, hào phóng với tình cảm của mình hơn.

George Sand – nữ nam tước phu nhân, đồng thời là tiểu thuyết gia người Pháp vào đầu thế kỷ XVIII từng nói *“There is only one happiness in life, to love and be loved”* – tạm dịch là *“Chỉ có một niềm hạnh phúc trong đời, đó là yêu và được yêu”* thật sự rất đúng và có ý nghĩa bao hàm lớn. Khi yêu, chúng ta đã hạnh phúc rồi, nhưng khi được yêu, niềm hạnh phúc đó còn lớn hơn nữa. Cách duy nhất để được yêu đó là hãy yêu, hãy nhân rộng tình yêu của bạn với mọi người.

VÀ TÔI NGHIỆM RA RẰNG KHI BẠN CHO ĐI THỂ NÀO THÌ SẼ NHẬN LẠI CHÍNH XÁC NHƯ VẬY.

## QUY TẮC 45: GIẢI TỎA CĂNG THẲNG, BỨC DẠC THEO CÁCH CỦA BẠN

Tất cả chúng ta ai cũng có căng thẳng trong cuộc sống, dù ít hay nhiều. Căng thẳng tinh thần do nhiều nguyên nhân gây ra như tiền bạc, công việc, con cái, v.v... thậm chí là chẳng vì nguyên nhân gì. Có thể một buổi sáng thức dậy, bạn bỗng dưng cảm thấy bức mình, căng thẳng mà không hiểu tại sao. Và khi có những căng thẳng như vậy, việc giải tỏa chúng là hết sức cần thiết bằng cách nào là tùy vào mỗi người. Nhưng:

Về lâu dài, sự căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn cả về mặt thể chất lẫn tinh thần như bệnh tiểu đường, rụng tóc, các bệnh về tim mạch, béo phì, rối loạn lo âu, các bệnh về răng lợi và ung thư (có khả năng).

Dưới đây là một số cách giải tỏa căng thẳng bạn có thể áp dụng:

- Hít thở thật sâu. Đây là bước đầu tiên bạn nên làm để chống lại sự căng thẳng. Nếu bạn tập được thói quen hít thở thật sâu mỗi khi cảm nhận sự căng thẳng, bức dọc đang đến gần, bạn sẽ nắm trong tay 50% phần thắng trong việc ngăn chặn căng thẳng rồi đấy.
- Trò chuyện. Hãy nói chuyện với một người nào đó. Còn nếu bạn không muốn nói với ai, hãy viết chúng ra giấy hoặc viết lên diễn đàn, nhật ký điện tử. Viết lách cũng là một hình thức giảm căng thẳng hiệu quả.
- Cười thật sảng khoái. Sử dụng óc hài hước của bạn để khiến tình huống trở nên vui nhộn hơn. Hoặc nói chuyện với bạn bè, nghe họ kể những chuyện vui và làm bạn cười. Hãy nhớ rằng *“một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”*.
- Tập thể dục đều đặn. Có thể vấn đề về cân nặng, hình thức là nguyên nhân khiến bạn bị căng thẳng tinh thần. Cho dù đó không phải là nguyên nhân thì việc giữ cơ thể cân đối cũng trực tiếp giúp giải tỏa căng thẳng. Ngoài ra, vận động cũng làm cơ thể tiết ra endorphins, một loại hoocmon mang lại cảm giác dễ chịu.

- Làm dịu tinh thần bằng mùi thơm. Thử thả nến có mùi hoa hồng, chanh hay hoa nhài và bật bản nhạc yêu thích của bạn. Nếu có thể thì tắm bồn, nằm thư giãn với mùi thơm xung quanh. Hoặc bạn cũng có thể ghé spa để được mát xa. Mát xa giúp thư giãn hiệu quả.
- Tập Yoga. Yoga là cách kiểm soát và giảm căng thẳng vô cùng hiệu quả.
- Không làm gì cả. Đóng cửa chính lại, mở cửa sổ ra, ngồi xuống hoặc vào giường nằm và nghỉ ngơi.
- Tình dục. Đây là cách đẹp bỏ mọi căng thẳng, bức dọc hiệu quả. Khi quan hệ tình dục và đạt khoái cảm, cơ thể sản xuất ra rất nhiều endorphins và giúp bạn cảm thấy khoan khoái, dễ chịu hơn. Nếu sự căng thẳng của bạn xuất phát từ việc thiếu ngủ thì đây thật sự là giải pháp dành cho bạn.

Hãy áp dụng tất cả những cách mà bạn cho rằng sẽ giúp bạn giải tỏa căng thẳng. Không ai có quyền đánh giá hay cười chê bạn cho dù cách giải tỏa căng thẳng của bạn có hơi ngốc nghếch, lạ lùng. Điều quan trọng là nó giúp bạn trở lại tâm trạng vui vẻ, hạnh phúc.

KHÔNG AI CÓ QUYỀN ĐÁNH GIÁ HAY CƯỜI CHÊ BẠN CHO DÙ CÁCH GIẢI TỎA CĂNG THẲNG CỦA BẠN CÓ HƠI NGỐC NGHẾCH, LẠ LÙNG.

## QUY TẮC 46: BIẾT CHẤP NHẬN, HÀI LÒNG VÀ TRÂN TRỌNG NHỮNG GÌ ĐANG CÓ VÀ TẬN HƯỞNG HẾT MÌNH

Thực tế rất nhiều người trong số chúng ta không bao giờ cảm thấy hài lòng với những gì mình đang có. điều tôi muốn đề cập ở đây là “*đứng núi này trông núi nọ*”, nó khác hoàn toàn với tinh thần cầu tiến. Đây là hai vấn đề khác nhau. Một bên là không ngừng vươn tới cái tốt đẹp hơn, phát triển hơn, còn một bên là không bao giờ biết hài lòng, trân trọng hiện tại.

Con người vốn mang sẵn tính tham lam, không bao giờ thỏa mãn, luôn than phiền và tìm kiếm cái tốt hơn, khi có được cái tốt hơn rồi lại tiếp tục than thở, và rồi lại tìm kiếm cái tốt hơn nữa. Đó là ưu điểm, nhưng không phải lúc nào cũng thích hợp và tốt. Nếu một người luôn thay đổi mối quan hệ tình cảm như thay áo, chuyển hết chỗ làm này đến chỗ làm khác nhằm tìm kiếm cái mà họ không thấy ở các cơ hội trước đó thì tôi cho rằng cần phải nghĩ là họ đã không tận dụng, không thấy hết những lợi ích, mặt tốt ở những gì họ đang có ở hiện tại. Những người này không thể có một đời sống tinh thần lành mạnh và thoải mái, đơn giản là vì họ luôn cảm thấy không hạnh phúc, không hài lòng với những gì xung quanh và luôn bận rộn tìm kiếm cái khác tốt hơn.

Tôi không giàu có nhưng tôi có những điều mà nhiều người mơ ước. Tôi có một gia đình hạnh phúc và một công việc ổn định. Chỉ chừng đó cũng đủ khiến tôi hạnh phúc và hài lòng.

Những gì bạn đang có có giá trị rất lớn. Chúng là thành quả của bạn và là nền tảng cho tương lai. Vậy không có lý gì để bạn không trân trọng và hạnh phúc với nó. Hãy tận hưởng

hiện tại hết mình. Có rất nhiều người khi đánh mất những gì đang có thì mới thấy hối tiếc, mới thấy hết giá trị của nó mà trước đây họ không để ý. Hãy thử dừng lại và nhìn xung quanh bạn, bạn sẽ cảm thấy chúng đáng quý hơn. Dưới đây là một số gợi ý cho bạn:

- Để ý đến những người xung quanh bạn. Bạn sẽ thấy rằng ai cũng có chuyện gì đó để than phiền hay lo âu, không chỉ riêng mình bạn. Có thể bạn hay nhìn vào những người dường như có tất cả mọi thứ, nhưng bạn không biết thực chất cuộc sống của họ như thế nào. Họ trông lắm tiền, vui sướng, nhưng ai biết được họ đang phải đối mặt với chuyện gì. Đừng nhìn vào những người đó và ao ước “*Tôi phải giống như họ*”, thay vào đó, hãy nhìn vào những người không được may mắn như bạn và thấy rằng bạn may mắn đến chừng nào.
- Hãy thôi đắn đo, than vãn rằng mọi thứ lẽ ra phải như thế này, thế nọ hay về những cái mà bạn không có. Hãy công nhận những thứ bạn đang có và thuộc về bạn, cho dù bạn có thích chúng hay không. Bạn hãy thử nghĩ tới những người kém may mắn đến nỗi không có những thứ cơ bản cần thiết như bạn.
- Cố gắng tìm niềm vui ở những điều đơn giản như dắt con cún của bạn đi dạo, ngồi xem phim với gia đình, v.v... Giá trị cuộc sống nằm ở những điều nhỏ bé, hãy tận hưởng mọi thứ hết mình.

CHÚNG LÀ THÀNH QUẢ CỦA BẠN VÀ LÀ NỀN TẢNG CHO TƯƠNG LAI.

## QUY TẮC 47: KHÔNG GÒ BÓ, ÉP BUỘC BẢN THÂN

Điều này rất đơn giản nhưng không hề dễ làm chút nào. Trong cuộc sống luôn có những điều không theo ý muốn của chúng ta, có những điều bạn cần phải làm dù bản thân không thích. Tôi hoàn toàn hiểu điều đó vì bản thân tôi không phải là ngoại lệ, đôi khi tôi cần phải làm những việc tôi không muốn chút nào. Chẳng hạn như phải dậy sớm chuẩn bị thức ăn sáng, giặt giũ, lau cửa kính, v.v...

Tuy nhiên, chúng ta cần hạn chế tối đa những việc mình không thích hoặc không muốn, trừ những việc bạn bắt buộc phải làm vì nó liên quan đến sinh hoạt hằng ngày và ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Vì khi bạn ép mình làm những thứ đó, tự nhiên bạn sẽ trở nên cáu gắt và không thoải mái cho dù việc đó nhỏ nhặt đến đâu. Có thể sự bức dọc trong bạn không đủ lớn để bạn nhận ra nhưng nó vẫn tồn tại và tích tụ dần. Ngoài ra, khi phải làm những thứ mà bản thân không thực sự muốn, bạn không thể hứng thú, hăng hái, nhiệt tình và tận tâm với nó. Hệ quả là nó không chỉ khiến bạn bức mình, mà còn ảnh hưởng đến năng suất cũng như hiệu quả công việc.

Một vấn đề nữa là chúng ta thỉnh thoảng vẫn gò bó, ép buộc bản thân, thậm chí là tự đặt sức ép lên mình để hoàn tất việc gì đó hay để thành công. Thực ra, bạn không cần phải “đày đoạ” bản thân như vậy, chỉ cần làm những thứ cần thiết theo tiến độ phù hợp để không làm bạn cảm thấy ngột ngạt, khó thở vì sự gò bó, áp lực. Hãy tập thư giãn và làm mọi thứ từ từ. Sắp xếp mọi thứ hợp lý và phân bổ thời gian hiệu quả hơn. Tôi bảo đảm là bạn sẽ không còn trong tình trạng lúc nào cũng “*vắt chân lên cổ*” với mọi việc.



KHI PHẢI LÀM NHỮNG THỨ MÀ BẢN THÂN KHÔNG THỰC SỰ MUỐN, BẠN KHÔNG THỂ HỨNG THÚ, HĂNG HÁI, NHIỆT TÌNH VÀ TẬN TÂM.

## QUY TẮC 48: QUAN TÂM, CHĂM SÓC BẢN THÂN NHIỀU HƠN

Nói cách khác, bạn cần yêu thương bản thân mình hơn. Quy tắc này vượt ra khỏi ý nghĩa của việc chiều chuộng các nhu cầu của bản thân, mà nó bao hàm đến sự quan tâm, yêu thương bản thân từ trong suy nghĩ cho đến vẻ ngoài. Tôi cho rằng điều này rất quan trọng và cần thiết không chỉ đối với đời sống tinh thần, mà còn đối với sức khỏe thể chất và sức khỏe xã hội của bạn.

Làm sao bạn có thể yêu thương người khác được khi bạn không yêu chính bản thân mình? Làm sao bạn có thể thoải mái, vui vẻ với mọi người khi bản thân mình không được chăm sóc và yêu thương?

Yêu thương bản thân là cách sáng suốt để khiến cuộc sống trở nên hạnh phúc hơn. Dưới đây là một số phương pháp mà tôi tin rằng chúng có thể giúp bạn học cách yêu bản thân mình hơn:

- Làm một bản đánh giá thực tế về bản thân. Thành thật viết ra những gì bạn thích về bản thân, hãy thành thực nhé. Sự khiêm tốn hay phê phán đều không áp dụng trong trường hợp này. Nếu bạn thấy khó tìm những ưu điểm mà bạn cho là giá trị đối với bản thân thì hãy thử thăm dò bạn bè, người thân, đồng nghiệp, v.v... xem họ thích những điểm gì nhất về bạn. Có thể bạn ngờ vực hay không tin rằng mình có thể có những ưu điểm như họ nói. Hãy tin rằng họ thực sự thấy bạn có những điểm đó và mỗi khi trong đầu bạn có bất kỳ ý nghĩ phê phán, chê bai bản thân thì hãy lấy bản đánh giá đó ra đọc để “yêu” mình hơn nhé.
- Thừa nhận những nỗ lực, cố gắng của mình. Đây không phải vấn đề thắng, thua hay thành công trong mọi thứ bạn làm. Đôi khi, sự nỗ lực cần được ghi nhận cho dù bạn có thất bại, hãy thừa nhận rằng mình đã làm hết sức.
- Mỗi ngày, tự tán dương một điểm nào đó mà bạn thích nhất ở bản thân. Tôi biết điều này nghe có vẻ ích kỷ và hơi lố bịch nhưng việc tự khen ngợi những ưu điểm của bản thân hoàn toàn không có gì sai và đáng xấu hổ. Nó chỉ giúp bạn cảm thấy mình có giá trị hơn thôi.
- Dùng những câu khẳng định. Hãy viết ra những điều tốt nhất về bản thân, cho dù bạn không thực sự tin vào chúng, như “*Tôi rất dễ thương*”, “*Tôi là người hiền lành, thông minh và dí dỏm*”, v.v... rồi dán đâu đó trong nhà, nơi mà bạn có thể nhìn thấy chúng mỗi ngày. Hoặc nếu bạn sợ người khác thấy thì hãy viết/in ra nhiều bản rồi cắt thành mẫu nhỏ, bỏ vào những nơi mà bạn dễ dàng tìm thấy như túi áo, quyển sách, cặp, ví tiền, v.v... Một lần nữa, tôi biết bạn cho rằng nó nghe cũ rích và sướt mướt. Nhưng nếu mỗi ngày, bạn đều nghe hay nhìn thấy

những câu khen ngợi bản thân thì tự nhiên đến lúc nào đó, chúng sẽ thấm vào tiềm thức của bạn dù ít hay nhiều.

- Làm một cuốn sổ nhỏ ghi lại những gì bạn trải qua (bao gồm kinh nghiệm, vấp ngã, những lần bạn trải qua một chuyện gì đó, v.v...). Khi bạn viết ra những kinh nghiệm tốt đẹp, nó sẽ khiến bạn cảm thấy vui vẻ và yêu đời. Với những thất bại, bạn nên thấy tự hào về mình vì bạn đã đối mặt đã vượt qua được nó.
- Dành thời gian chăm sóc cơ thể, vẻ ngoài, hình thức của mình nhiều hơn. Hãy đối xử với cơ thể bạn bằng sự tôn trọng, tình yêu và quan tâm.
- Có lòng trắc ẩn cho chính mình. Hãy hình dung rằng một người làm gì đó không đúng nhưng họ có lý do và mong bạn tha thứ, bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ vẫn yêu thương họ, tha thứ cho họ phải không? Vậy hãy làm như vậy với chính bạn nhé.
- Học cách chiêm ngưỡng cái đẹp. Khi bạn thấy mọi thứ đều có nét đẹp riêng của nó, bạn cũng sẽ thấy vẻ đẹp bên trong bản thân mình.

KHI BẠN THẤY MỌI THỨ ĐỀU CÓ NÉT ĐẸP RIÊNG CỦA NÓ, BẠN CŨNG SẼ THẤY VẺ ĐẸP BÊN TRONG BẢN THÂN MÌNH.

## QUY TẮC 49: HÃY TỰ TIN VÀO BẢN THÂN

Tự tin là một trong những nhân tố gián tiếp đem đến cho bạn tinh thần thoải mái, sáng khoái và lành mạnh, đồng thời nó cũng là yếu tố trực tiếp ảnh hưởng đến sự thành công của bạn trong cuộc sống. Tôi từng nghe câu: *“Sự tự tin quan trọng gấp trăm lần so với chỉ số thông minh”* và tôi cho rằng câu đó rất đúng. Người tự tin có những ưu thế vượt trội hơn so với những người thiếu tự tin.

- Người tự tin có thể đáp ứng thời hạn trong công việc tốt hơn.
- Có vẻ ngoài tích cực hơn.
- Họ là những người khỏe mạnh hơn.
- Họ được trang bị tốt hơn để đối phó với những tình huống căng thẳng. Họ tin rằng mình có thể vượt qua mọi tình huống và giải quyết mọi rắc rối. Điều này giúp họ giảm nguy cơ về các bệnh tim mạch, cao huyết áp, căng thẳng thần kinh.
- Họ là những người bạn, cộng sự, bạn đời tốt hơn.
- Họ thường có thu nhập cao hơn, dễ thành công trong công việc, đời sống cá nhân hơn.
- Mọi người đánh giá cao những người tự tin hơn.

Một thực tế đáng tiếc là sự tự tin không phải bẩm sinh hay tự dưng mà có. Bạn phải học và thực hành để có sự tự tin. Và cũng không phải sau một đêm sáng ra là bạn trở thành một người tự tin thực sự. Sự tự tin khác với kiêu căng, ngạo mạn. Tự tin là biết mình có điểm mạnh gì, biết mình đang ở đâu, làm gì và tin vào khả năng của bản thân.

Bản thân tôi đủ tự tin để nói rằng mình tự tin và đưa ra một số lời khuyên giúp bạn để xây dựng sự tự tin:

- Nhìn lại những thành tựu mà bạn đã đạt được từ trước đến giờ. Chẳng hạn như bạn đã đứng đầu lớp trong ba năm liền hay đoạt giải nhất trong một kỳ thi, hay được sắp trao bằng khen nhân viên ưu tú, v.v...
- Nghĩ về những điểm mạnh của mình. Đồng thời cũng nhìn vào những gì khiến bạn bất an, không tự tin. Đây có thể là bất kỳ điều gì.
- Đừng nghĩ mình thấp kém hơn người khác, bất kể trong công việc, học hành hay ngoài xã hội. Tuy nhiên, bạn cũng đừng đi quá xa, nếu không muốn biến mình thành kẻ ngốc nghếch, lỗ bịch và không biết tự lượng sức.
- Hãy nhớ rằng không ai hoàn hảo cả. Thậm chí bản thân những người tự tin nhất cũng có vài điều khiến họ không yên tâm. Chắc chắn rằng trong cuộc sống sẽ có lúc bạn cảm thấy mình thiếu sót thật nhiều điều. Đó là điều xảy ra với tất cả mọi người.
- Biết ơn những gì bạn có.
- Mạnh mẽ, tích cực dù có thể bạn không mạnh mẽ chút nào... nhưng hãy cố lên. Tránh tỏ ra tự ti và đáng thương hại. Mạnh dạn khi nói chuyện và thể hiện thế mạnh của mình.
- Cởi mở khi nhận lời khen. Tránh tỏ ra quá khiêm tốn. Bạn giỏi thì xứng đáng với lời khen, không chối bỏ nó bằng những câu như “Làm gì có, tôi mà giỏi gì, chỉ là may mắn thôi”, thay vào đó, hãy nói “*Cám ơn, tôi đã làm hết sức và vui với kết quả này*”, kèm theo một nụ cười.
- Hãy luôn tươi cười. Mỗi ngày bạn hãy nhìn vào gương và mỉm cười với người trong đó. Nếu bạn thường xuyên làm điều đó, bạn sẽ thấy vui vẻ và tự tin hơn.

”SỰ TỰ TIN QUAN TRỌNG GẤP TRĂM LẦN SO VỚI CHỈ SỐ THÔNG MINH.”

## QUY TẮC 50: LÀM QUEN, KẾT BẠN VỚI NHIỀU NGƯỜI

Các mối quan hệ xã hội bao gồm bạn bè, đồng nghiệp, đối tác, v.v... có vai trò rất quan trọng trong cuộc sống. Họ là yếu tố không thể thiếu góp phần vào sự thành công của bạn. Khi bạn càng có mối quan hệ rộng, có nhiều bạn bè, bạn sẽ có nhiều cơ hội nhận được sự giúp đỡ trong các vấn đề liên quan đến công việc và đời sống hơn. Tất nhiên, tôi không có ý nói là bạn phải làm quen, kết bạn với mọi người bất kể tốt xấu, v.v... mà tôi muốn nói tới những người có cùng sở thích hay nghề nghiệp, hoặc có thể là tính nết hợp với bạn.

Những mối quan hệ này giúp bạn có nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống hơn, đồng thời khiến tinh thần của bạn thêm phong phú, đa dạng. Hãy thử tưởng tượng mỗi ngày bạn chỉ biết đi làm, về nhà, bạn sẽ nhanh chóng trở nên khó gần và có cảm giác bị cô lập. Trong khi

nếu có bạn bè nhiều, bạn sẽ thường xuyên được mời/rủ đi chơi, thư giãn, có người trò chuyện, vui đùa, tán gẫu. Tinh thần của bạn nhờ đó trở nên thoải mái và cuộc sống trở nên thú vị, hấp dẫn hơn.

Khi có mối quan hệ rộng, bạn học hỏi được nhiều kinh nghiệm “trường đời” hơn. Tính cách, kỹ năng, kiến thức cũng được trau dồi và rèn luyện thông qua mạng lưới quan hệ này. Do đó, hãy bắt đầu tạo dựng mối quan hệ xã hội, bạn bè với những bước sau:

- Kiểm tra một lượt sổ liên lạc bạn bè của bạn để xem thông tin của họ. Có thể bạn đã bỏ quên họ khá lâu, giờ là lúc nối lại liên hệ. Chỉ là một cuộc gọi để nói chuyện gẫu một chút nhưng nó giúp nối lại quan hệ.
- Hãy tổ chức những buổi họp mặt, tiệc sinh nhật chẳng hạn và mời bạn bè của bạn tới, dặn họ là họ có thể dắt theo bạn của mình hay người yêu. Trong bữa tiệc, hãy nói chuyện với mọi người, xin số điện thoại, địa chỉ hộp thư điện tử, v.v...
- Tham gia vào một số mạng xã hội phổ biến hiện nay như myspace, facebook, hi5, tagged, v.v... hoặc các diễn đàn xã hội như webtretho, lamchame. Viết bài để chia sẻ kiến thức, hiểu biết của mình hay tham gia góp ý về vấn đề gì đó, bạn sẽ quen được nhiều người cùng sở thích và có nhiều mối quan hệ hơn.
- Tham dự các buổi tiệc như sinh nhật, đám cưới, họp mặt mà bạn được mời. Thể hiện cho bạn bè thấy bạn quan tâm đến họ.
- Thỉnh thoảng, hãy gửi thư điện tử hay tin nhắn hỏi thăm một vài người bạn hay mối quan hệ có giá trị, thân thiết với bạn để duy trì mối quan hệ.

Bằng việc thực hiện các bước cơ bản trên, bạn sẽ có trong tay một mạng lưới quan hệ. Bạn cũng cần lưu ý một số điểm sau để có thể duy trì mối quan hệ tốt với bạn bè của mình:

- Với bạn cũ lâu ngày không liên hệ, khi mới nối lại quan hệ, bạn không nên đề cập đến các vấn đề liên quan đến tiền bạc, công việc như than vãn rằng bạn đang thất nghiệp hay có rắc rối về tài chính, v.v... cũng không nên quảng cáo sản phẩm hay đề nghị họ mua hàng cho mình (trong trường hợp nghề của bạn liên quan đến buôn bán).
- Đừng bao giờ tỏ ra coi thường hay làm mất mặt những người do bạn bè, đối tác giới thiệu với bạn. Có thể, bạn không thích họ nhưng hãy tỏ ra lịch sự. Biết đâu sau này, họ sẽ trở thành bạn của bạn.
- Luôn mang theo card-visit mỗi khi đi đâu.

**KHI BẠN CÓ MỐI QUAN HỆ RỘNG, BẠN HỌC HỎI ĐƯỢC NHIỀU KINH NGHIỆM “TRƯỜNG ĐỜI” HƠN.**

# QUY TẮC 51: TẬP THÓI QUEN "NHỮNG ĐIỀU VUI VẺ, TỐT ĐẸP THÌ NHỚ LÂU, CÒN SỰ GIẬN THÙ, XẤU XA THÌ NHANH QUÊN"

Quy tắc này rất đơn giản nhưng để thực hiện thì không dễ chút nào. Bạn cần một quá trình rèn luyện lâu dài.

Có những người thường nhớ dai sự giận hờn, oán trách hay những điều người khác làm họ phật lòng. Tuy nhiên, cũng có người mau quên, "*giận đó quên đó*" và không "*để bụng*" những chuyện như vậy. Mọi người thường cho rằng họ là những người xuề xòa, còn những người hay nhớ dai là người sống nội tâm. Tôi lại nghĩ khác. Tôi cho rằng việc này không liên quan đến lối sống nội tâm hay hướng ngoại. Nó chủ yếu liên quan đến sự lạc quan, yêu đời và có cái nhìn tích cực của người đó. Có thể dễ dàng thấy rằng người không để bụng những chuyện xấu, những xích mích hay hận thù thường có cuộc sống tinh thần dễ chịu và họ luôn là những người vui vẻ, phóng khoáng.

Một số người tôi quen biết luôn "*ghi nhớ*" mọi việc, mọi lỗi lầm và mọi sự giận hờn. Và do đó, sự cau có, lạnh lùng và mệt mỏi luôn ngự trị trên gương mặt họ. Họ thường dễ nổi nóng và tất cả những gì xấu xa, kỷ niệm buồn chán, v.v... có xu hướng ủa về mỗi khi có tâm trạng không tốt. Điều này cực kỳ ảnh hưởng đến sức khỏe, không chỉ về tinh thần mà còn về thể chất. Dù biết rõ tác hại của việc này, nhưng nhiều người, kể cả tôi và bạn, vẫn không thể tránh khỏi dù ít hay nhiều việc "*ghi nhớ*" những kỷ niệm buồn.

Thực tế, chúng ta không thể quên những chuyện không vui, bức dọc đó, mà chỉ là cố gắng nhìn vấn đề theo hướng tích cực và đơn giản hóa nó đi.

Dưới đây là một số bí quyết bạn có thể tham khảo để có thể "*tốt nhớ, xấu quên*" như sau:

- Mỗi khi có việc tốt đẹp, vui vẻ đến với bạn, hãy ghi nhớ bằng cách viết vào nhật ký, sổ riêng hay đơn giản là trước khi đi ngủ, nghĩ lại những gì xảy ra.
- Đối với các mâu thuẫn, cố gắng tháo gỡ khúc mắc để mọi chuyện được rõ ràng với bạn và đối phương. Nếu được, hãy thử đứng trên phương diện của họ để suy nghĩ, như vậy bạn sẽ dễ thông cảm hơn.
- Hãy vui vẻ, tận hưởng tối đa những gì khiến bạn hạnh phúc và hài lòng. Nhờ vậy, bạn sẽ nhớ chúng lâu hơn.
- Tự đặt ra giới hạn thời gian cho bản thân đối với những giận dữ, phiền lòng. Chẳng hạn như sau một tuần, bạn phải hoàn toàn trở lại bình thường, không giận, không buồn về điều đó nữa. Trong khoảng thời gian giới hạn đó, hãy trút hết nỗi lòng của mình.
- Tập trung vào hiện tại, công việc và gia đình của mình, thay vì để sự bức bối, hận thù gặm nhấm bạn.

Một người luôn vui vẻ, hạnh phúc và ít có hận thù trong lòng sẽ sống lâu và trẻ lâu hơn.

## QUY TẮC 52: LUÔN CHẤP NHẬN THỰC TẾ VÀ CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ NHỮNG GÌ MÌNH LÀM

Trong cuộc sống hằng ngày, không ít lần chúng ta mắc lỗi lầm hay vấp ngã. Và sau đó chúng ta thường tiếc nuối, trách móc bản thân, đại loại như *“Giá mà lúc trước mình đừng làm như vậy”* hay *“Nếu biết trước như vậy thì mình sẽ không làm”*. Điều này không giúp giải quyết được vấn đề mà ngược lại, nó chỉ khiến bạn thêm bực mình và dày vò bản thân với lỗi lầm đó.

Nếu bạn không học cách chấp nhận thực tế và chấp nhận những gì đang xảy ra, bạn sẽ gặp rắc rối lớn trong việc lấy lại thăng bằng cuộc sống, và dễ rơi vào tình trạng căng thẳng kéo dài. Cách duy nhất để học cách chấp nhận thực tế và tránh bất cứ sự tiếc nuối về mọi thứ là có trách nhiệm với lời nói, hành động và cuộc sống của bạn nhiều hơn; không đổ thừa cho bất cứ ai, lý do hay biện hộ gì. George Washington Carver nói *“99% sự thất bại là từ những người có thói quen đưa ra lý do lý tưởng”*.

Thoạt nghe điều này có vẻ nghiêm trọng và cao xa, nhưng thực chất nó rất đơn giản. Kinh nghiệm của tôi cho thấy, khi trách nhiệm cao, mọi việc đều sẽ được suy xét cẩn thận và do đó, có thể hạn chế các sai lầm hơn. Tâm trạng, tinh thần của bạn sẽ luôn điềm tĩnh và sáng suốt. Đồng thời, bạn dễ dàng vượt qua mọi vấp ngã hay các cú sốc tinh thần hơn.

Chẳng hạn, với một việc nhỏ như mua hàng giảm giá, nếu bạn hứa sẽ dẫn con đi chơi công viên vào thứ Bảy, nhưng hôm đó lại có đợt giảm giá mạnh ở cửa hàng quần áo mà bạn yêu thích. Nếu bạn là người có trách nhiệm, bạn sẽ vẫn đi chơi với con mà không phải lẩn tẩn, bòn chòn, tiếc nuối trong suốt thời gian ở công viên. Thay vào đó, bạn sẽ tận hưởng trọn vẹn thời gian vui vẻ với bé hơn.

Trên thực tế, có thần trách nhiệm với lời nói, hành động của bản thân rất quan trọng trong cuộc sống nói chung, và với đời sống tinh thần nói riêng. Dưới đây là một vài bí quyết dành cho bạn để tập chịu trách nhiệm với bản thân hơn:

- Bắt đầu với những việc nhỏ trước. Nếu bạn tự nhủ mỗi ngày dậy sớm khoảng 15 phút để tập thể dục trước khi đi làm, hãy thực hiện điều đó mà không cần ai nhắc mình. Hãy tập giữ lời với những chuyện mà bạn chắc rằng mình có khả năng làm. Không hứa hay khoe khoang với những việc vượt quá khả năng của bạn, như vậy bạn sẽ thất hứa vì không làm được.
- Trước khi nói, hãy suy nghĩ vài giây. Bằng cách này, bạn kiểm soát lời nói của mình tốt hơn.
- Hãy xem xét thật cẩn thận trước khi quyết định bất cứ chuyện gì. Và khi quyết định thì dù kết quả ra sao cũng không nên hối hận.

- Nếu bạn có khiến mọi chuyện trở nên “hư bọt hư đường”, đừng lo và đừng trách mình. Dần dần, bạn sẽ làm tốt hơn. Quan trọng là bạn biết mình cần phải làm gì, khi nào làm và bạn sẽ trở nên có trách nhiệm hơn.
- Tập thừa nhận lỗi lầm hay lắng nghe những lời góp ý thẳng thắn (dù nó có làm bạn tự ái và buồn). Nếu vì tự ái mà khi nghe ai đó góp ý thẳng, bạn lập tức đưa ra lý do lý biện hộ, bạn sẽ không thể trở nên tốt hơn được. Hãy thừa nhận lỗi lầm để biết mình sai ở đâu và tránh không lặp lại.
- Vui vẻ. Cứ vui đùa, thoải mái như thường ngày bạn vẫn làm. Vì để trở nên có trách nhiệm hơn không có nghĩa là bạn nghiêm trọng hóa mọi thứ hơn và mặt mũi lúc nào cũng cau có.

”99% SỰ THẤT BẠI LÀ TỪ NHỮNG NGƯỜI CÓ THÓI QUEN ĐƯA RA LÝ DO, LÝ TRẤU.”

## QUY TẮC 53: DÀNH THỜI GIAN XEM PHIM HÀI, ĐỌC SÁCH HÀI

Tôi rất thích các thể loại hài, từ phim hài, kịch hài, phim hoạt hình hài đến truyện chữ và truyện tranh hài. Dù đã trưởng thành và có gia đình, tôi vẫn mê xem phim hoạt hình Tom & Jerry, Gia đình Simpsons, đọc truyện Siêu Quậy Teppii, Chú Thoòng, Đô-rê-môn, v.v.... Những lúc rảnh rỗi sau giờ làm việc, giờ học, tôi thích đọc truyện hay xem phim hài. Nó giúp tôi thư giãn và giải tỏa mọi căng thẳng sau một ngày dài.

Những bộ phim hài, truyện hài có tác dụng tích cực không ngờ đến tinh thần. Có rất nhiều lợi ích khi bạn thường xuyên xem phim/đọc truyện hài. Nó không chỉ giúp bạn thư giãn bằng cách khiến bạn cười thật to sảng khoái, mà nó còn giúp tăng trí thông minh, đặc biệt là trong kỹ năng giải quyết vấn đề. Không như xem một bộ phim đầy hồi hộp, căng thẳng hay đọc một bài diễn văn trước đám đông làm kiểm chế khả năng giải quyết vấn đề của bạn, phim hài/truyện hài giúp bạn thư giãn, nhờ đó mà dễ dàng tiếp cận và phát huy các kỹ năng cá nhân. Kết luận này dựa trên hai kết quả thử nghiệm cứu khoa học trong lĩnh vực thần kinh học của nhà thần kinh học David Q. Beversdorf thuộc trường Đại học Ohio năm 2005.

Nhà văn hài nổi tiếng Josh Billings từng nói: *“Chỉ có vui vẻ gì nhiều trong thuốc thang, nhưng lại có một đồng thuốc thang trong sự vui vẻ”*. Điều này quả không sai chút nào. Sự hài hước không chỉ làm giàu cuộc sống, mà còn làm tăng sức khỏe tinh thần, thể chất và tâm hồn. Do đó, hãy dành thời gian thường xuyên xem phim hài, đọc truyện hài. Những trận cười nghiêng ngả đem lại một số lợi ích cho bạn như sau:

- Các cơ được thả lỏng: Nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng một trận cười khiến bạn đau bụng giúp các cơ được thả lỏng. Trong nghiên cứu đó, hai nhóm người thử nghiệm có gắn thiết bị theo dõi cơ thể, một nhóm được cho xem phim hoạt hình hài và một nhóm ngắm phong cảnh. Kết quả là nhóm thứ nhất cảm thấy thư giãn và cơ thể được thả lỏng nhiều hơn.

- Giảm các hoóc-môn gây căng thẳng: Khi cười lớn và sảng khoái do xem phim hài hay đọc truyện hài, bạn giảm ít nhất bốn hoóc-môn nội tiết thần kinh gây căng thẳng là epinephrine, cortisol, dopac và hoóc-môn tăng trưởng.
- Tăng cường hệ thống miễn dịch: Vào giữa những năm 1980, các nhà nghiên cứu đã chứng minh được những tác động của sự hài hước và những trận cười lớn lên hệ thống miễn dịch. Chúng làm tăng sức mạnh cho các thành phần khác nhau của hệ thống miễn dịch.
- Giảm đau: Điều này được vô tình phát hiện lần đầu bởi nhà báo chính Norman Cousins. Ông bị chứng viêm cột sống và do đó phải chịu những cơn đau đớn triền miên. Ông vô tình phát hiện rằng mỗi khi ông cười lớn do xem phim hài thì cơn đau biến mất. Và ông nhanh chóng thấy rằng mỗi khi mình xem phim hài thì cơn đau cũng giảm hẳn. Một trận cười lớn, sảng khoái trong 10 phút giúp cơn đau biến mất kéo dài trong hai giờ. Sau đó, các nhà y học đã thực hiện rất nhiều cuộc thử nghiệm và chứng minh rằng khi cười, cơ thể tiết ra hoóc-môn endorphine, một trong những liều thuốc giảm đau tự nhiên của cơ thể. Ngoài ra, khi cười, cơ thể được thư giãn và thả lỏng hoàn toàn cũng giúp giảm đau.
- Ngoài ra, cười sảng khoái từ việc xem phim, đọc truyện hài còn giúp ích cho tim mạch, phổi.

"CHẢ CÓ VUI VỀ GÌ NHIỀU TRONG THUỐC THANG, NHƯNG LẠI CÓ MỘT ĐỒNG THUỐC THANG TRONG SỰ VUI VỀ"

## QUY TẮC 54: DỌN DẸP LẠI CUỘC SỐNG CỦA MÌNH ĐỂ NÓ NGĂN NẮP, GỌN GÀNG HƠN

Trong quy tắc này, tôi muốn đi sâu vào vấn đề đơn giản hóa và dọn dẹp những thứ hữu hình trong cuộc sống để làm nó trở nên gọn gàng và có trật tự hơn. Có thể, bạn nghĩ điều này nghe trừu tượng quá, nhưng nó chỉ có vẻ vậy thôi, còn nội dung thì cực kỳ dễ hiểu. Hãy nhìn xung quanh bạn lúc này, nhà của bạn có ngăn nắp không? Hay là đồng báo còn nằm trên bàn, vài cái ly tối hôm qua bạn và bạn bè uống vẫn chưa rửa, hàng chục thư điện tử chưa đọc, v.v... Khi mà mọi thứ không nằm đúng vị trí của nó, không như bạn mong muốn thì sẽ trở thành một mớ hỗn độn, lộn xộn và nó thực sự khiến bạn bức mình và dễ nổi nóng đấy.

Chính vì thế, mọi thứ xung quanh chúng ta cần phải luôn ngăn nắp và có trật tự nếu bạn không muốn mình mệt mỏi và khó chịu mỗi khi nhìn xung quanh mình.

Tôi luôn cố gắng bảo đảm rằng mỗi ngày khi về nhà, tôi cảm thấy thư giãn và thoải mái vì "được ở nhà", chứ không phải vừa về nhà là nhìn thấy cảnh thau đồ to đùng đang chờ giặt, sàn bếp trơn nhớt chờ lau hay cái bàn đầy những sách báo, ly nước, gạt tàn thuốc, v.v... Tôi tin rằng nếu bạn phải đối mặt với điều đó hằng ngày, không sớm thì muộn, bạn sẽ bị trầm cảm nặng vì bạn không thể có giờ phút nào cho bản thân thư giãn hoàn toàn. Bạn sẽ luôn



cảm thấy một ngày trôi qua như bong bóng, loay hoay một lát là đến giờ đi ngủ mà vẫn chưa kịp làm những việc mình thích như chăm sóc móng tay, xem trận bóng đá yêu thích, v.v...

Nếu bạn muốn bắt tay vào dọn dẹp và làm cuộc sống của mình trở nên có trật tự hơn, hãy thử theo một số bước sau. Tất nhiên, đây không phải là trình tự mà bạn phải theo từng bước một, cũng như sẽ có một số bước không thích hợp với hoàn cảnh của bạn. Do đó, hãy tham khảo và áp dụng nếu thấy phù hợp với mình:

- Lập danh sách 4-5 việc quan trọng nhất cần làm trong ngày. Sắp xếp tính ưu tiên luôn là công việc cần làm để mọi thứ trở nên có tổ chức hơn.
- Đánh giá thời gian biểu của mình. Xem lại mỗi ngày bạn mất thời gian làm những việc gì, từ lúc thức dậy đến lúc lên giường đi ngủ, xem là những việc quan trọng ở trên đã được làm chưa. Nếu chưa, hãy sắp xếp lại để có thời gian dành cho chúng.
- Học cách nói không. Đây là một trong những thói quen quan trọng để cuộc sống của bạn trở nên đơn giản và gọn gàng hơn. Nếu bạn lúc nào cũng gật đầu với mọi việc, bạn sẽ chẳng bao giờ có đủ thời gian.
- Giới hạn các hình thức liên lạc giao tiếp hằng ngày. Cuộc sống của chúng ta bị ngập chìm trong mớ thông tin liên lạc như điện thoại di động, chat yahoo, myspace, facebook, các diễn đàn, thư điện tử và thư thường. Chúng có thể ngốn cả ngày của bạn nếu bạn không tự giới hạn cho mình. Hãy dành ra mỗi ngày một khoảng thời gian nhất định để kiểm tra thư, trả lời tin nhắn, lướt net, v.v... và kiên quyết không sử dụng vượt "*định mức*".
- Sàng lọc những thứ trong nhà, xung quanh bạn ở. Cái nào không còn dùng được, hay sử dụng nữa thì đem cho người khác nếu cần; hoặc bỏ đi.
- Dọn dẹp phòng ngủ. Hãy dọn dẹp lại cho ngăn nắp. Bỏ hết những thứ không cần thiết, cố gắng giữ phòng ngủ càng ít đồ càng tốt.
- Soạn tủ quần áo. Tủ quần áo của bạn có thể đầy cứng, không thể đóng lại vì đầy những quần áo và những đồ linh tinh khác, v.v... nhưng tôi nghĩ bạn chỉ mặc hơn một nửa trong số đó. Hãy soạn ra và cất đi những gì bạn ít dùng tới.
- Làm mọi thứ theo nhịp độ riêng của bạn, chậm cũng không sao. Ăn uống, lái xe, thay đồ, v.v... từ từ.
- Dọn dẹp hộp thư điện tử, danh sách bạn bè và sàng lọc bớt những thứ trong đời sống trên mạng của bạn. Bạn không cần phải tốn nhiều thời gian vô ích cho những người mà bạn biết sẽ không bao giờ gặp.

**MỌI THỨ XUNG QUANH CHÚNG TA CẦN PHẢI LUÔN NGĂN NẮP VÀ CÓ TRẬT TỰ NẾU BẠN KHÔNG MUỐN MÌNH MỆT MỎI VÀ KHÓ CHỊU MỖI KHI NHÌN XUNG QUANH.**

# QUY TẮC 55: PHÒNG TRÁNH VÀ CHỮA CHỨNG NGHIỆN INTERNET

Internet, một trong những sản phẩm công nghệ quan trọng đối với công việc, học hành cũng như gia đình ngày nay, đang ở thời kỳ phát triển bùng nổ, đặc biệt là ở các nước đang phát triển như Việt Nam. Điều này cũng kéo theo một hệ lụy là có một số lượng khá lớn những người bị nghiện Internet, chủ yếu là giới trẻ từ 14-30 tuổi. Họ sử dụng Internet để chơi điện tử, tán gẫu, viết nhật ký, tạo trang chủ, v.v... Chính khối thông tin đồ sộ và vô vàn những điều thú vị trên mạng đã khiến không ít người (đôi khi cả tôi và bạn cũng vậy) không thể dứt ra khỏi bàn phím.

Sau đây là các triệu chứng của bệnh nghiện Internet, hãy thử xem bạn có phải là một trong số đó không:

- Thời gian ngồi bên máy tính nhiều hơn là cho gia đình, bạn bè.
- Không thể tuân theo các giới hạn do chính mình đặt ra.
- Nói dối với mọi người về mục đích lướt net để được “ngồi lâu hơn một tý”. Chẳng hạn, bạn nói dối rằng mình đang tìm tài liệu để viết bài, trong khi bạn lại đang lang thang trên các diễn đàn, mạng xã hội.
- Nếu đường truyền net bị mất tín hiệu vài giờ hay máy tính của bạn đột nhiên bị lỗi hệ thống, bạn không thể vào mạng, bạn trở nên bồn chồn không yên, ngay lập tức bạn nhắc điện thoại gọi cho nhà cung cấp dịch vụ mạng, hay gọi hỏi kỹ thuật viên máy tính...
- Chi tiêu mù quáng cho máy vi tính của mình. Ổ cứng vừa chết? Phiên bản mới của một trò chơi điện tử đòi hỏi phải nâng cấp ổ nhớ, v.v... và bạn không một chút đắn đo khi dốc hết “hầu bao” mua thiết bị để nâng cấp máy tính, trong khi bạn vẫn còn thiếu nợ tiền điện, nước, tiền thuê nhà...

Nghiện Internet khiến bạn xao lãng mọi thứ quan trọng xung quanh và bỏ lỡ nhiều việc hơn. Và tất nhiên, đời sống tinh thần của bạn cũng theo đó mà đi xuống. Một kết quả thăm dò trên mạng ở Mỹ cho thấy, những người tốn thời gian để lướt net nhiều đều có vấn đề liên quan đến sự căng thẳng tinh thần, v.v... Chưa kể đến những mối hiểm họa tiềm tàng trên net mà nếu không đủ tỉnh táo, bạn có thể trở thành nạn nhân bất đắc dĩ. Dưới đây là một số bí quyết để “cai nghiện” Internet:

- Hãy thừa nhận rằng mình đang nghiện net. Hiểu rằng mình đang gặp vấn đề với nó. Trốn tránh sự thật không giúp ích gì cho bạn.
- Tìm một hoạt động yêu thích như ca hát, xem phim, nấu nướng, tập thể dục, v.v... để thay thế.
- Hoàn tất việc học trước. Khi về nhà, hãy học bài và làm việc nhà trước. Đọc sách, tham khảo với sách vở thay vì lên mạng tìm thông tin trên Wikipedia, Google.

- Hãy phụ giúp vợ, bố mẹ nấu cơm tối, dọn bàn, rửa bát thay vì ngồi ôm cái máy tính. Hoặc là tự tay nấu ăn, làm bánh chiêu đãi cả nhà.
- Đi ra ngoài với bạn bè. Đi chơi bowling, xem phim, mua sắm, v.v... không ghé vào những quán cà phê có kết nối Internet miễn phí.
- Dành thời gian quây quần bên gia đình vào buổi tối. Thay vì mỗi người làm việc riêng của mình, hãy cùng nhau ngồi ăn tối, ăn khuya, xem phim hay chơi cá ngựa, chơi bài...
- Giới hạn thời gian sử dụng máy vi tính. Không để máy tính ở chế độ chờ khi không sử dụng, hãy tắt nó đi. Nếu bạn có máy tính xách tay thì cất nó vào một chỗ nào đó mà bạn không nhìn thấy nó thường xuyên.
- Khi muốn liên hệ với bạn bè, hãy gọi điện cho họ thay vì nhắn tin trên Facebook, Myspace, Yahoo Messenger.
- Hãy nghĩ tới hóa đơn tiền điện, tiền Internet bạn tiết kiệm được mỗi tháng nếu hạn chế dùng nó.
- Cố gắng sử dụng Internet trên thư viện, trường học. Ở những nơi này, bạn không thể vào những trang web đen hay facebook, v.v... và thời gian sử dụng cũng bị giới hạn.
- Đừng đến gần máy vi tính khi bạn bắt đầu cảm thấy nôn nóng, bồn chồn muốn lướt net.

ĐÔI KHI, NGƯỜI NGHIỆN KHÔNG BIẾT LÀ MÌNH ĐANG ĐỐI MẶT VỚI NHIỀU RẮC RỐI DO CHỨNG NÀY GÂY RA.

## QUY TẮC 56: TRÁNH XA THÓI CỜ BẠC

Ngày nay, có quá nhiều cơ hội cũng như hình thức cho những trò mang tính may rủi như vé số, đánh bài, rút thăm trúng thưởng, cào trúng tiền, v.v... Bạn chỉ cần ngồi ở nhà cũng có thể đặt cược trên mạng nếu không muốn vào sòng bạc hay ra ngoài mua vé số. Chính những điều này đã làm tăng số người gọi là ludomania – tức là những người mất khả năng kiểm soát sự hồi thích bên trong bản thân để chơi.

Với đa số chúng ta, đôi khi chơi vài ván bài mang tính giải trí hoàn toàn không có hại gì. Nhưng với những ludomania, nó có thể trở thành một thảm họa, họ có thể mất việc làm, gia đình và thậm chí là mang món nợ khổng lồ không bao giờ có thể trả hết được.

Những ludomania còn có nguy cơ mắc một số bệnh vì sự căng thẳng thần kinh luôn thường trực trong họ. Trong vòng 10 - 15 năm gần đây, thế giới đã thừa nhận chứng Ludo như là một chứng rối loạn thần kinh thực sự. Tâm lý chung là họ phải gỡ lại những gì đã thua, nhưng không nhận ra rằng càng gỡ thì càng thua đậm hơn. Tục ngữ Thụy Điển có câu *“Luck never gives, it only lends”* – tạm dịch là *“Sự may mắn không bao giờ biếu không, mà nó chỉ cho mượn”* và rất đúng trong trường hợp này. Bạn chỉ thắng vài ván và sau đó thì sẽ

thua sạch, hoặc số tiền bạn trúng được từ vé số tương đương hoặc thậm chí không bằng số tiền bạn đã bỏ ra mua cho đến khi có được tờ vé số may mắn đó.

Khi nghiện cờ bạc, bạn sẽ có thể làm bất cứ mọi chuyện, kể cả những chuyện mà bạn chưa bao giờ tưởng tượng như ăn cắp tiền, lấy trộm tiền bỏ ống tiết kiệm của con cái, v.v... Triệu chứng ban đầu của việc nghiện cờ bạc thường không rõ rệt như nghiện thuốc, nghiện rượu vì nó không thể hiện ra cơ thể. Người nghiện thường chối hay cố gắng hạn chế vấn đề. Do đó, nếu bạn có một số dấu hiệu sau đây, tức là bạn đang bắt đầu nghiện cờ bạc rồi:

- Cảm thấy cần phải che giấu, bí mật về việc chơi trò đỏ đen của mình. Có thể bạn lén lút chơi hoặc nói dối gia đình về số tiền đặt cược với suy nghĩ rằng họ sẽ không thông cảm và muốn làm họ bất ngờ bằng một số tiền thắng lớn.
- Gặp khó khăn trong việc kiểm soát bản thân. Khi bạn bước chân vào sòng bạc, bạn có thể ngừng lại và bước ra không? Hay là bạn buộc phải ngồi lại đến đồng tiền cuối cùng với hy vọng thắng lại số tiền đã mất?
- Nếu bạn ngày càng cảm thấy cần thiết phải thắng lại số tiền đã thua và không ngần ngại lấy cả tiền thuê nhà, tiền mua sữa cho con, và thậm chí là bán đồ đạc trong nhà đi, v.v... để đặt cược với hy vọng gỡ gạc lại và thắng lớn. Đây là báo động đỏ cho bạn rồi đấy.
- Gia đình, bạn bè lo cho bạn. Nếu họ lo lắng cho bạn, hãy lắng nghe họ. Hãy nhìn lại cuộc sống của bạn lúc này, xem nó khác với trước thế nào.

Nếu bạn đời hay người thân của bạn mắc chứng nghiện cờ bạc, họ sẽ có những biểu hiện sau:

- Ngày càng trở nên biếng lười, bao che cho việc cờ bạc của họ.
- Đột ngột trở nên bí mật, không rõ ràng về tiền bạc và các vấn đề tài chính. Bỗng dưng muốn trở thành người “giữ tay hòm chìa khóa” trong nhà, và việc thiếu tiền ngày càng tăng dù thu nhập và chi phí không thay đổi. Tiền dành dụm, tài sản bị mất đi một cách bí hiểm.
- Tình trạng “khát” tiền ngày càng tăng. Họ thậm chí có thể hỏi vay bạn bè, người thân để có tiền tiêu trong khi các nhu cầu thiết yếu trong nhà vẫn chưa mua. Nữ trang hay các vật có giá hay bị mất không rõ nguyên nhân.

Việc điều trị chứng ludo này không dễ nhưng không phải là không được. Điều cốt yếu là người nghiện phải thật sự có thiện chí thay đổi. Dưới đây là một số mẹo điều trị chứng này:

- Bạn phải thừa nhận rằng mình đang có vấn đề với cờ bạc. Để làm được điều này đòi hỏi sức mạnh rất lớn từ bản thân.
- Trước khi đánh bài, bạn phải đưa ra quyết định. Do đó, khi cảm thấy sự hồi thúc bên trong, hãy dừng lại và gọi cho ai đó ngay lập tức, nghĩ tới hậu quả của nó, tự nhủ với mình rằng hãy thôi cờ bạc ngay và tìm việc gì khác để làm ngay lúc đó.

- Bạn không thể chơi cờ bạc mà không có tiền. Do đó, hãy giao cho bạn đời hay người thân quản lý tiền bạc cho bạn từ thẻ ATM, thẻ tín dụng đến tiền mặt. Chỉ giữ một ít tiền trong túi.
- Bạn cũng không thể cờ bạc khi không có thời gian. Hãy lên lịch những việc phải làm trong ngày thật kín và dành thời gian đi chơi với gia đình. Không để mình có thời gian đi đâu một mình, luôn có người thân đi cùng (đương nhiên, trừ những lúc đi học, đi làm).

Nghiện cờ bạc cũng giống như nghiện rượu, ma túy hay Internet, v.v... chỉ có tác hại cho bạn cả về tinh thần và sức khỏe, ngoài ra nó còn ảnh hưởng đến những người thân yêu của bạn. Nếu bạn có ý nghĩ kiếm tiền từ việc đánh bạc thì hãy dẹp ngay đi. *“Cách an toàn nhất để nhân đôi số tiền của mình là xếp chúng lại làm đôi và cho vào túi”* – nhà văn hài Kin Hubbard.

“SỰ MAY MẮN KHÔNG BAO GIỜ BIỂU KHÔNG, MÀ NÓ CHỈ CHO MƯỢN.”

## QUY TẮC 57: PHÓT LỜ NHỮNG ĐỒ KỶ, CHỈ TRÍCH TỪ BÊN NGOÀI

Trong cuộc sống, không ít lần bạn sẽ đối mặt với sự đổ kỵ, ghen ghét, những lời phê bình, thậm chí là chỉ trích từ một số người về việc gì đó bạn làm hay về bản thân bạn. Nếu đó là những góp ý mang tính xây dựng và thẳng thắn, nó có thể khó nghe một chút nhưng hãy tập chấp nhận nó. Còn nếu sự chỉ trích, phê bình chỉ xuất phát từ lòng ganh tỵ, đổ kỵ thì cách hay nhất là bạn hãy phớt lờ chúng. Có như vậy, tinh thần của bạn mới được thoải mái và nhẹ nhàng. Thật tồi tệ và căng thẳng nếu tất cả những lời trách móc, phê bình hay đánh giá mang tính ganh ghét đều tác động đến bạn và làm bạn suy sụp, mất tinh thần. Chắc chắn rằng bạn sẽ không thể làm được những gì mình cho là đúng và có thể hạnh phúc trọn vẹn.

Tôi đã trải qua không ít lần bị chỉ trích, nói xấu, thậm chí lên án từ những việc nhỏ đến lớn. Và tôi thường lờ hết những chỉ trích từ những người mà tôi cho là họ đang đổ kỵ với mình hoặc những góp ý tôi cho rằng bản thân không thể chiều theo. Đôi khi, có những việc chỉ có bản thân mình biết rõ nhất nó có phù hợp với mình hay không và mình đang làm gì. Đối với những chuyện liên quan đến hạnh phúc của mình bạn càng không thể để những chỉ trích đó ảnh hưởng đến quyết định của mình, vì cuộc sống của bạn là do bạn quyết định.

Cuộc sống đã quá bận rộn và còn rất nhiều thứ quan trọng hơn những lời chỉ trích. Do đó, tôi luôn cho rằng mọi sự đổ kỵ, phê bình, chỉ trích xuất phát từ sự ganh ghét không đáng để tôi phải bức tức hay buồn rầu. Ngược lại, bạn nên vui và tự hào vì có điều gì đó ở bạn mà họ không có vì thế, họ ganh tỵ. Nhờ vậy, tôi luôn thấy cuộc đời thật đẹp và dễ chịu, tôi có thể làm mọi thứ tôi muốn và cho là đúng. Một điều nữa tôi muốn chia sẻ với bạn: phớt lờ là cách đáp trả thông minh và cao tay nhất đối với những trường hợp như vậy.

Một số người thường có xu hướng chỉ trích, chà đạp người khác chỉ để làm bản thân họ to lớn hơn, tốt đẹp hơn, tuy nhiên, cũng có những lời phê bình giúp bạn hoàn thiện bản thân hơn.

Hãy luôn nhớ rằng, bạn có số điểm đặc trưng mà không ai có được và chính những điều đó làm bạn trở thành “*duy nhất*”.

MỘT SỐ NGƯỜI THƯỜNG CÓ XU HƯỚNG CHỈ TRÍCH, CHÀ ĐẠP NGƯỜI KHÁC CHỈ ĐỂ KHIỂN BẢN THÂN TO LỚN HƠN, TỐT ĐẸP HƠN.

## QUY TẮC 58: GIỮ VỮNG LẬP TRƯỜNG, CÓ CHÍNH KIẾN CỦA RIÊNG MÌNH

Đây là điều cực kỳ quan trọng giúp bạn tiến tới thành công trong mọi lĩnh vực, điều này đồng nghĩa với việc nó giúp tinh thần của bạn luôn tỉnh táo và không bị áp lực. Trong bất cứ lĩnh vực nào, mỗi người đều có quan điểm riêng trong cách nhìn nhận vấn đề vì có thể họ nhìn vấn đề từ nhiều khía cạnh khác nhau. Do đó, không có quan điểm nào là sai cả và cũng không ai có thể ép buộc người khác phải có chung quan điểm, suy nghĩ với mình.

Có thể suy nghĩ, quan điểm của bạn đối với một vấn đề nào đó khác với những người khác, điều đó không có nghĩa suy nghĩ của bạn là sai, là dở. Và bạn cũng không cần thiết phải cố ép bản thân thay đổi chính kiến của mình cho phù hợp với những người xung quanh. Tất nhiên, việc tham khảo quan điểm của nhiều người khác nhau cũng rất cần thiết và quan trọng để giúp bạn có cái nhìn sâu rộng và khái quát hơn, và từ đó dễ dàng hình thành quan điểm riêng của bạn về vấn đề.

Để giúp bản thân hạn chế tối đa việc lung lay tinh thần và thiếu tự tin về quan điểm của mình, cách tốt nhất là bạn cần chuẩn bị và suy nghĩ kỹ trước khi đưa ra quyết định hay quan điểm. Khi có sự chuẩn bị, tìm hiểu chu đáo thì bạn sẽ tự tin vào chính kiến của mình hơn.

Có rất nhiều người không có chính kiến riêng, và họ thường thay đổi lập trường của mình dựa theo người khác. Đối với những người này, họ không thể làm chủ hoàn toàn cuộc sống của mình. Và tất nhiên, họ không thể vui sống hạnh phúc và thoải mái trọn vẹn.

Một điều nữa mà tôi muốn khuyên bạn, đó là đừng bao giờ nghe theo lời người khác khi quyết định bất cứ việc gì. Bạn có thể tham khảo ý kiến của người thân, gia đình, bạn bè nhưng chỉ là tham khảo. Không ai hiểu rõ sự việc, cũng như biết bạn muốn gì, biết cái gì tốt nhất cho bạn ngoài bạn.

BẠN CÓ THỂ THAM KHẢO Ý KIẾN CỦA NGƯỜI THÂN, GIA ĐÌNH, BẠN BÈ NHƯNG CHỈ LÀ THAM KHẢO.

## QUY TẮC 59: NỖ LỰC HẾT MÌNH TRONG TỪNG VIỆC LÀM, CHO DÙ VIỆC ĐÓ CÓ THÀNH CÔNG HAY KHÔNG

Dù trong công việc, học hành, vui chơi, hay trong tình yêu, v.v... bạn cũng cần nỗ lực hết mình trong những gì mình làm. Đây không chỉ là yếu tố cần thiết để thành công, mà còn giúp bạn vượt qua cảm giác tiếc nuối, ân hận hay tội lỗi với bản thân.

Khi bạn đặt 100% nỗ lực vào mọi việc mình làm, bạn sẽ luôn hài lòng với kết quả, cho dù đó không phải là kết quả tốt nhất. Hãy nhớ rằng, không ai có thể hoàn thành hoàn hảo tất cả mọi chuyện, nhưng hãy cố gắng hoàn thành tốt nhất có thể và bạn sẽ không phải ân hận vì trước kia đã không cố gắng hơn tý nữa.

Tục ngữ Mỹ có câu “Thành công là một cái thang mà bạn không thể trèo lên với hai tay trong túi quần”. Bạn không thể đạt được mục tiêu như ý muốn mà không vận động, nỗ lực vì nó. Hãy tham khảo một số bước sau đây để tập nỗ lực hơn trong mọi việc:

- Lập kế hoạch cho mục tiêu của mình. Bạn muốn đạt được điều gì? Biết bản thân muốn gì sẽ giúp bạn khởi động.
- Nếu có sở thích đặc biệt nào đó, hãy tham gia vào câu lạc bộ trong đó gồm những người có cùng sở thích và kỹ năng giống bạn. Đây có thể là bất cứ thứ gì, và sự lựa chọn của bạn là vô bờ.
- Thực hành. Đây là chìa khóa của thành công. Nếu bạn muốn làm mọi thứ tốt hơn thì không cách nào khác ngoài thực hành, làm lần đầu không xong thì lần hai, lần ba, v.v...
- Phát triển nhiều kỹ năng khác nhau, không giới hạn bất kỳ lĩnh vực nào. Chẳng hạn nếu bạn có khiếu ngoại ngữ, hãy tập trung trau dồi để phát triển thể mạnh này.
- Đừng cố gắng làm mọi thứ với kết quả tốt nhất, điều này là không thể, mà chỉ làm mọi thứ tốt nhất trong khả năng của bạn.
- Nhớ vui vẻ, tận hưởng thời gian riêng của mình sau mỗi ngày.

Bí quyết của việc nỗ lực hết mình khi làm bất cứ việc gì là sự tự tin và thực hành. Ngoài ra, bạn cũng đừng ngại hỏi mọi người những gì mình không chắc hay không biết. Bạn sẽ chẳng bao giờ tiến bộ nếu giấu dốt bằng cách giả vờ mình biết tất cả.

Nói tóm lại, hãy đặt hết 100% nỗ lực vào mọi thứ bạn làm và kết quả của nó sẽ không khiến bạn phải thất vọng. *“Có một thứ duy nhất đến với bạn mà không cần sự nỗ lực đó là tuổi tác”.*

“THÀNH CÔNG LÀ MỘT CÁI THANG MÀ BẠN KHÔNG THỂ TRÈO LÊN VỚI HAI TAY TRONG TÚI QUẦN.”

## QUY TẮC 60: TÌM THẤY NIỀM VUI TRONG NIỀM VUI CỦA NGƯỜI KHÁC

Mark Twain từng nói: *“Cách tốt nhất để khiến bản thân bạn vui vẻ là làm cho người khác vui”*. Ví dụ khi bạn bất ngờ tặng một món quà cho bạn đời/người yêu của mình, và anh ấy/cô ấy rất sung sướng, rất hạnh phúc khi mở quà ra. Lúc đó, bạn cảm thấy thế nào? Có phải bạn cũng rất sung sướng, rất hạnh phúc khi nhìn thấy bạn đời vui sướng không? Thậm chí trong một số trường hợp, chúng ta còn thấy hạnh phúc hơn chính họ.

Sau khi hồi phục bệnh trầm cảm, nhà triết học John Stuart Mill tin rằng chỉ những người luôn quan tâm đến hạnh phúc của người khác, mới thực sự cảm thấy hạnh phúc. Bạn sẽ không chỉ thấy niềm vui từ chính niềm vui của người khác, mà còn có thể giúp họ tạo ra niềm vui và tất nhiên những gì bạn nhận lại sẽ là niềm vui gấp bội. Hãy giúp đỡ bản thân mình bằng cách giúp người khác.

Khi giúp đỡ, làm ai đó vui vẻ, bạn sẽ cảm thấy mình có gì đó tài giỏi và có ý nghĩa. Điều này giúp bạn thoát khỏi sự căng thẳng. Chẳng hạn, khi bạn giúp một người bị ngã xe trên đường, họ rất xúc động khi được bạn giúp, bạn cũng thấy vui đúng không? Vậy bạn sẽ còn vui và hạnh phúc hơn gấp bội khi đem lại niềm vui và hạnh phúc cho những người thân yêu của bạn. Ví dụ, mỗi ngày bạn dành thời gian chơi với con và đọc truyện cho con nghe mỗi tối, hay thỉnh thoảng biếu bố mẹ chút quà bánh, v.v... Những hành động đó khiến những người thân yêu của bạn vui, còn bạn sẽ thấy mình hạnh phúc.

“CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ KHIẾN BẢN THÂN VUI VẺ LÀ LÀM CHO NGƯỜI KHÁC VUI.”

## QUY TẮC 61: SỐ PHẬN CỦA BẠN DO BẠN TẠO RA

Bất cứ ai trong chúng ta đều có lòng tin vào cái gì đó như tín ngưỡng hoặc đức tin cá nhân. Điều này hoàn toàn tốt vì nó giúp bạn có niềm tin vào cuộc sống và có động lực hơn. Tuy nhiên, khi nó vượt ra khỏi phạm vi của đức tin thì lại trở thành một vấn đề khác mang tính tiêu cực, đó là sự mê tín và vô trách nhiệm. Nó làm mất động lực cũng như sự hăng hái của bạn, thay vào đó, bạn sẽ luôn “đổ lỗi” cho số phận.

Rất nhiều người thường đổ lỗi cho số phận mỗi khi có chuyện gì không như ý xảy ra. Thậm chí, khi đạt được điều gì như mong muốn, họ cũng cho rằng đó là do *“phần phước”* mới có được. Với suy nghĩ đó, bạn không bao giờ thấy được nguyên nhân, gốc rễ của vấn đề, cũng như không thấy được bản thân mình đã làm tốt như thế nào để xứng đáng có được điều đó.

Một nhà chính trị gia người Mỹ đầu thế kỷ XIX nói: *“Số phận không phải là vấn đề về cơ hội, mà là vấn đề về sự lựa chọn. Đó không phải thứ bạn chờ đợi, mà là thứ bạn đạt được”*. Nếu bạn nghĩ mọi thứ trong cuộc sống đều được sắp đặt bởi số phận thì bạn không bao giờ thành công, cũng như cuộc đời bạn không có mục tiêu để hướng tới. Mọi việc của bạn đều do chính bạn lựa chọn và quyết định, số phận của bạn hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân bạn.

Hãy nhìn mọi việc bằng lối suy nghĩ *“mọi sự tại nhân”*. Nó giúp bạn trở nên tự tin, tích cực và năng động hơn trong cuộc sống. Bên cạnh đó, bạn sẽ luôn dễ dàng ứng phó với bất cứ trở ngại, thay đổi vì bạn luôn biết mình có gì, cần gì và phải làm thế nào. Chúng ta không phải là



kết quả do hoàn cảnh tạo ra, mà chính chúng ta là người tạo ra hoàn cảnh. Cuộc sống, hạnh phúc, niềm vui của bạn nằm trong tay bạn và chính bạn là người tạo ra số phận của mình.

Tôi luôn tin rằng chúng ta muốn cuộc sống của mình như thế nào thì nó sẽ như thế đó. Niềm tin vào một điều gì đó đều mang tính hỗ trợ tinh thần, giúp mình có thêm động lực, hăng hái để nỗ lực đạt nó. Có đức tin là rất tốt nhưng đừng để cuộc sống của bạn lệ thuộc vào nó. Chỉ có bạn mới là người kiểm soát cuộc đời mình.

**"SỐ PHẬN KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ VỀ CƠ HỘI, MÀ LÀ VẤN ĐỀ VỀ SỰ LỰA CHỌN. ĐÓ KHÔNG PHẢI THỨ BẠN CHỜ ĐỢI, MÀ LÀ THỨ BẠN ĐẠT ĐƯỢC."**

## QUY TẮC 62: TÌM MỘT HOẠT ĐỘNG YÊU THÍCH PHÙ HỢP VỚI BẢN THÂN

Những hoạt động thể chất ảnh hưởng trực tiếp lên đời sống tinh thần của chúng ta. Việc mỗi người tìm cho mình một hoạt động yêu thích như luyện tập thể thao, nấu nướng, viết lách, vẽ, v.v... và theo đuổi nó là vô cùng cần thiết. Nó giúp duy trì sức khỏe tinh thần luôn sáng khoái, lành mạnh.

Ngoài ra, khi đều đặn thực hiện những việc mà mình yêu thích, một số kỹ năng cũng đức tính của bạn cũng được rèn luyện và phát triển. Đến một lúc nào đó, bạn thử nhìn lại mình và so với bạn ở thời điểm trước đây, tôi tin rằng bạn sẽ thấy có sự khác biệt dù ít hay nhiều. Chắc chắn rằng, ít nhất là bạn sẽ thấy yêu đời hơn.

Một trong những hoạt động có tác động tích cực nhất đối với tinh thần là thiền (meditation). Đây là một trong năm nguyên lý quan trọng của Yoga. Rất nhiều người trên thế giới đã tập luyện và chứng minh tác dụng không ngờ của thiền. Thiền không chỉ có ích về mặt tinh thần mà còn về thể chất nữa. Dưới đây là một số công dụng tích cực của việc tập thiền:

- Tăng khả năng sáng tạo.
- Giảm hồi hộp, lo âu.
- Giảm trầm cảm.
- Giảm cảm giác khó chịu và tâm trạng thất thường.
- Cải thiện kỹ năng học hỏi và trí nhớ.
- Tăng tính thực tế.
- Tăng cảm giác yêu đời và trẻ trung.
- Tăng niềm vui.
- Đối với vận động viên, thiền là hoạt động được khuyến khích luyện tập vì nó giúp họ thi đấu và trình diễn tốt hơn.

Bất cứ ai trong chúng ta đều có sở thích riêng và chắc chắn sở thích đó sẽ có ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống của bạn. Albert Einstein là một ví dụ điển hình chứng minh tác động tích cực của sở riêng. Ngoài việc nghiên cứu, ông còn dành thời gian chơi violin và chính điều đó đã giúp ông giảm bớt căng thẳng và tập trung nghiên cứu. Bạn cũng hãy tìm cho mình một hoạt động yêu thích và trải nghiệm những tác động tích cực của nó.

KHI BẠN CÓ MỘT HOẶC VÀI HOẠT ĐỘNG YÊU THÍCH VÀ THƯỜNG XUYỀN THỰC HIỆN NÓ, TINH THẦN CỦA BẠN SẼ LUÔN THOẢI MÁI VÀ TÍCH CỰC.

## QUY TẮC 63: ĐỐI PHÓ VỚI SỰ HỒI HỘP, LO ÂU

Căng thẳng, lo âu là cảm giác thường gặp. Những cảm xúc này nếu không được kiểm soát có thể gây ra hàng loạt ảnh hưởng bất lợi, bao gồm cả về tinh thần và thể chất, và dẫn tới căng thẳng thần kinh hoặc trầm cảm.

Cảm giác căng thẳng thường được biểu lộ thông qua việc tim đập nhanh, toát mồ hôi, thần sắc trên gương mặt thay đổi, nói năng lắp bắp, v.v... Đa số các biểu hiện này khiến chúng ta trở nên kém tự tin, lo lắng và kéo theo hậu quả là cảm giác hồi hộp lại càng tăng. Để khắc phục điều đó cần thời gian và sự kiên trì. Nếu bạn luôn rơi vào trạng thái này, hãy tham khảo một số cách sau để kiểm soát sự hồi hộp của mình:

- Đảm bảo lượng ma-giê và kali đầy đủ trong khẩu phần ăn hàng ngày. Đây là hai loại khoáng chất giúp hạn chế chứng hồi hộp.
- Hạn chế caffein – tác nhân làm tăng mức độ hồi hộp. Những món có chứa chất này gồm cà phê, chocolate và đường.
- Tập thiền. Đây là bài thuốc tuyệt vời cho các vấn đề liên quan đến tinh thần.
- Xây dựng lòng tự trọng, yêu quý bản thân. Nhiều người bị căng thẳng và hồi hộp thường có tính tự trọng, sự yêu quý bản thân thấp.
- Tập thể dục. Các bài tập liên quan đến thở giúp giảm đáng kể những triệu chứng hồi hộp đó.
- Quan tâm đến bản thân. Lần cuối cùng bạn làm gì đó cho bản thân là khi nào? Hãy đi mua sắm, tắm biển, chơi tennis, hay một vài ván bài, v.v... bất cứ thứ gì làm bạn vui, bạn đáng được như vậy mà. Hãy thôi không lo lắng tới những chuyện khác.

Tuy nhiên, đối với những trường hợp khi chứng hồi hộp, căng thẳng quá nghiêm trọng thì bạn sẽ phải cần đến sự trợ giúp của bác sĩ chuyên khoa. Do đó, nếu bạn cho rằng rắc rối của mình đang ngày càng xấu đi thì hãy gặp bác sỹ để được tư vấn.

TIN TỐT LÀ THƯỜNG NHỮNG NGƯỜI THƯỜNG CÓ CẢM GIÁC HỒI HỘP, LẠI LÀ NHỮNG NGƯỜI RẤT THÔNG MINH, CÓ óc PHÂN TÍCH VÀ SÁNG TẠO.

## PHẦN III: SỨC KHỎE XÃ HỘI

Sức khỏe xã hội là gì? Tại sao chúng ta phải quan tâm tới nó và nó có ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe của bạn và tôi ? “*Sức khỏe xã hội*” không phải là cái gì đó quá cao siêu và trừu tượng, đơn giản đó chính là sự thoải mái bạn có trong các mối quan hệ xã hội, cộng đồng sinh sống...

Làm thế nào để biết mình có sức khỏe xã hội tốt? Bạn là người mạnh khỏe khi bạn hòa nhập với cộng đồng, nhận được sự yêu thương, đồng cảm, sẻ chia – bạn là người có sức khỏe xã hội tốt. Cơ sở của điều này chính là sự thăng bằng giữa hoạt động và quyền lợi cá nhân với hoạt động và quyền lợi của xã hội; sự hòa nhập giữa cá nhân, gia đình và xã hội.

Thế kỷ XXI không bó chặt con người trong khuôn khổ, phép tắc. Bạn được quyền tự do sáng tạo, sống và cống hiến hết mình cho công việc, cho niềm đam mê và gia đình. Dung hòa giữa gia đình và công việc, tình yêu và sự nghiệp không bao giờ là bài toán dễ dàng với mỗi người khi bước vào cuộc chơi. Tôi không phải triết gia để giáo lý bạn, tôi không viết ra những quy tắc 1, 2, 3 để bảo bạn nên thế này hay phải làm thế kia. Bạn thực sự muốn bắt đầu một ngày làm việc mới tràn đầy năng lượng, hiệu quả; cảm giác vui vẻ khi bước chân khỏi cơ quan và tạo cho bản thân những mối quan hệ hoàn hảo, bền vững. Đó là cách bạn chọn đọc những quy tắc này.

## QUY TẮC 64: THÂN THIỆN VỚI MỌI NGƯỜI

Bạn có thể sống thân thiện tốt đẹp với hầu hết mọi người trên trái đất này không? Đường như câu hỏi này hơi xa rời thực tế. Sẽ có người nói rằng, chắc chắn tôi không thể, bởi tôi đang phải đối diện với những hàng xóm khó tính hay những đồng nghiệp kỳ cục nơi công sở. Cho dù câu trả lời của bạn thế nào, tôi vẫn muốn nhấn mạnh, một trong những điều đáng làm, điều mà kết quả mang lại sự thỏa mãn nhiều nhất; đó là có mối quan hệ tốt với người khác. Giống như muốn mở cửa thì cần phải có chiếc chìa khóa phù hợp, việc giao tiếp và gây mối thiện cảm với những người xung quanh cũng có những nguyên tắc thật quan trọng mà chúng ta cần thấu đáo.

Ngày nay, các công ty, các tổ chức luôn tìm cách giúp đỡ các nhân viên trau dồi những kỹ năng giao tiếp giữa các cá nhân với nhau, nhưng những mâu thuẫn, va chạm nơi làm việc vẫn còn là vấn nạn hàng đầu. Không ai trong chúng ta tự nhiên có thể hiểu được những người chung quanh hay tự nhiên am tường những cách thức giao thiệp đầy hiệu quả.

Để có thể giao tiếp tốt với những người xung quanh, điều đầu tiên là hãy nhìn chính về bản thân mình, xem xét chúng ta có mang thái độ cởi mở, thân thiện, khoan dung để sẵn sàng chấp nhận và tiếp cận với người khác không. Tiếp theo đó, hãy cố gắng để tìm hiểu về những điều xung quanh, vì mỗi cá nhân đều mang những khác biệt về thể chất, tình cảm, tâm hồn và đời sống tâm linh. Hãy tự đặt mình vào tình trạng của họ để cảm thông và hiểu được phần nào vì sao người đó suy nghĩ và hành động như vậy.

Con người luôn luôn thay đổi theo thời gian. Chính mỗi chúng ta cũng thay đổi; do vậy, bạn và tôi cũng có thể giúp người khác thay đổi theo chiều hướng tích cực để vui vẻ hơn. Tôi gợi ý cho bạn một số phương pháp giúp người khác luôn có thiện chí với bạn: Hãy học lời nói khích lệ người khác, bày tỏ lòng biết ơn; Hãy là người biết lắng nghe chân thành; Hãy đem đến niềm vui, sự hào hứng và lạc quan cho mọi người; Hãy mời họ tham dự vào trong những chương trình, kế hoạch chung; Thành thật là yếu tố để duy trì mối quan hệ tốt đẹp và lâu dài...

Cuối cùng, tôi mong bạn ghi nhớ rằng, xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp không chỉ làm người khác vui vẻ, mà còn làm chính chúng ta cũng vui vẻ, thỏa lòng và đời sống chúng ta trở nên giàu có, hạnh phúc và đáng sống hơn.

**XÂY DỰNG ĐƯỢC MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP LÀM ĐỜI SỐNG CHÚNG TA TRỞ NÊN GIÀU CÓ, HẠNH PHÚC VÀ ĐÁNG SỐNG HƠN.**

## QUY TẮC 65: TÌNH BẠN ĐẸP QUÝ NHƯ THẦN DƯỢC

Mỗi người bạn là một thế giới riêng và là món quà quý giá mà bạn tự tặng cho mình. Lúc ốm đau, lúc thành công hay gặp khó khăn trong công việc, lúc mệt mỏi vì chuyện gia đình, lúc tuyệt vọng đến mức không muốn sống nữa... ai là người ở bên bạn, chăm sóc cho bạn, chia sẻ niềm vui và chịu đựng sự đau khổ cùng bạn? Đó là những người bạn tốt. Họ mang đến cho bạn cảm giác được thấu hiểu, được an ủi, được nâng đỡ, được sẻ chia. Họ vực bạn dậy khi bạn chỉ muốn buông xuôi và vứt bỏ mọi thứ. Tình bạn xoa dịu đi mọi lo lắng, xua tan mọi buồn phiền và giúp ta vượt qua mọi khó khăn.

Vậy bạn tìm họ ở đâu, những người bạn tốt ấy? Tôi đã gặp nhiều lời phàn nàn *“tại sao tôi tốt như vậy mà chẳng có ai tốt với tôi cả!”* Trong rất nhiều trường hợp, tôi nhận thấy thực ra họ chưa tốt đến độ có thể trở thành một người bạn tốt.

Nhiều người có cả tá bạn tốt, nhưng cũng không ít người suốt đời không tìm được một tri kỷ. Những người không có bạn tốt sống rất nhạt nhẽo, cô độc, chông chênh, làm gì cũng vất vả vì chẳng có ai ủng hộ. Một số người sinh ra đã được trời phú cho sự xởi lởi, dễ gần, tận tâm, nên việc có những mối quan hệ tốt đối với họ diễn ra tự nhiên. Nhưng với một số người khác thì ngược lại. Họ cần phải nỗ lực rất nhiều.

Đặc biệt, khi đã có được tình bạn, bạn phải làm thế nào để giữ gìn tình bạn. Chia sẻ với bạn một số cách thức mà nhiều người áp dụng thành công và họ luôn có tình bạn đẹp:

Hãy luôn luôn biết học hỏi và bổ sung những điều tốt cho nhau;

Đừng để những tác nhân không tốt như stress gây ảnh hưởng xấu đến tình bạn;

Luôn thẳng thắn trong mọi cuộc nói chuyện;

Không nói xấu bạn bè sau lưng người khác;

Biết tôn trọng và đánh giá đúng ý kiến của bạn;

Chấp nhận những nhược điểm của bạn và giúp bạn khắc phục.

Luôn bên bạn những khi cần thiết, lắng nghe và chia sẻ mọi điều;

Cảm thông và nhường nhịn;

Có thể cổ vũ hoặc can ngăn vì lợi ích của bạn.

Có thể bạn sẽ nghĩ ra nhiều điều để xây dựng và giữ gìn một tình bạn đẹp hơn tôi. Hãy viết tiếp quy tắc này mỗi ngày!

TÌNH BẠN XOA DỊU ĐI MỌI LO LẮNG, XUA TAN MỌI BUỒN PHIỀN...

## QUY TẮC 66: KHÔNG NÊN NUÔI HẬN THÙ

Trong cuộc đời, có mấy ai chưa từng làm tổn thương người khác, mấy ai chưa từng có cảm giác tức giận, hận thù. Tuy nhiên, chắc hẳn mỗi người ở một góc độ nào đó cũng nhận ra rằng, hận thù mang lại những hậu quả rõ ràng và tức thời. Ngay khi cơn giận xuất hiện, bản thân chúng ta không còn được bình yên nữa. Sự hận thù khiến chúng ta ăn không ngon, ngủ không yên và tâm trí luôn căng thẳng, mệt mỏi. Khi có những phản ứng nóng giận, thù hận, bản thân chúng ta là người bị tổn hại nhiều nhất. Một người luôn nuôi hận thù trong lòng sẽ không bao giờ sống khỏe và hạnh phúc, ngược lại có thể sẽ đánh mất lý trí, dẫn đến những hành động tiêu cực. Chắc hẳn bạn và tôi đều đã từng chứng kiến nhiều người trở thành nạn nhân của sự hận thù. Tuy nhiên, trên thực tế, ai mới là nạn nhân của sự hận thù? Câu trả lời, tất nhiên, nạn nhân chính là người luôn nuôi hận thù trong lòng. Vậy nên những người khôn ngoan thường biết cách để không làm đau chính bản thân mình và cách tốt nhất đó là: Không nên nuôi hận thù!

Thù hận không thể trả bằng thù hận, vậy tại sao chúng ta lại không quên đi mọi thù hận, để nó ra đi theo thời gian trong chính suy nghĩ của mình. Sự thù hận luôn ẩn chứa trong những tâm hồn nhỏ nhen, hẹp hòi của chính bản thân mình. Nếu cứ mãi nuôi thù hận, chúng ta cũng chẳng khác kẻ thù của chúng ta, nhưng nếu ta dẹp bỏ thù hận, ta sẽ là người cao thượng hơn.

Tuy nhiên, chúng ta không thể thoát khỏi cảm giác thù hận bằng cách đè nén các cảm giác đó mà cần nuôi dưỡng những loại thần dược trị thù hận đó là tính kiên nhẫn và lòng độ lượng. Tính kiên nhẫn giúp ta tránh được những hậu quả xấu của các hành động thù hận. Người không nuôi thù hận là người không trách, không ghi nhớ, không ghim trong lòng những tổn thương người khác gây ra cho mình. Cho dù lỗi lầm của người khác từng khiến bạn phải chịu đựng đau khổ, nếu bạn có thể độ lượng, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm trong lòng hơn rất nhiều.

Không thù hận - Bạn nghĩ là bạn đang làm việc tốt cho người khác ư? Thật sự thì bạn đang "*làm mát*" tâm hồn mình, bạn sẽ cảm thấy thanh thản từ tận trong lòng.

HÃY NUÔI DƯỠNG TÍNH KIÊN TRÌ, LÒNG VỊ THA, ĐỘ LƯỢNG VÀ YÊU THƯƠNG.

## QUY TẮC 67: NẾU KHÔNG THỂ YÊU THƯƠNG THÌ CŨNG NÊN HỌC CÁCH KHOAN DUNG

Bạn có thể yêu thương tất cả mọi người, kể cả người từng làm bạn tổn thương không? Chắc chắn không ai có thể làm được điều đó. Tuy vậy, tôi vẫn muốn đưa ra cho các bạn một lời khuyên rằng, nếu không thể yêu thương thì cũng nên học cách khoan dung. Sự khoan dung sẽ mang tới cho bạn và cho cả người mà bạn không hề thích những điều kỳ diệu.

Khoan dung là sự hiểu biết và độ lượng với người khác và thế giới xung quanh mình, biết bỏ qua và tha thứ những thiếu sót, lỗi lầm của người khác để duy trì sự hoà bình, hợp tác và thân thiện. Khoan dung còn là một thái độ cởi mở và tôn trọng các khác biệt vốn có giữa mọi người. Ở nhiều phương diện, khoan dung là điều trái lại với thành kiến. Khi thành kiến một người, ưu điểm của họ trong mắt bạn cũng là nhược điểm, nhưng khi khoan dung, bạn có thể nhìn nhận đúng hơn về người khác. Khoan dung tức là chấp nhận mọi người trong tình trạng hiện tại của họ. Khoan dung cũng có nghĩa là đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn được đối xử.

Tôi rất thích câu nói: *“Hoà bình là mục đích, khoan dung là phương pháp”*. Khoan dung không là bản tính của mỗi người từ khi chào đời, nhưng bất kỳ ai cũng có thể học “phương pháp” khoan dung. Để trở thành người khoan dung, trước hết, bạn hãy lưu ý các thái độ của chính mình, xem mình có thành kiến với ai, ghét bỏ ai vì điều gì không, từ đó cố gắng loại bỏ thành kiến, để thừa nhận và tôn trọng sự khác biệt với người khác. Trước một lỗi lầm người khác gây ra cho bạn, khoan dung không có nghĩa là bạn ƠN cho người khác, bởi bạn và người khác đều bình đẳng trong cuộc sống này. Việc bạn khoan dung với người có lỗi với bạn trước hết là vì bản thân bạn. Khi bạn khoan dung với người khác, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Tôi chia sẻ với bạn một đoạn văn mà tôi đọc được, đó cũng là tất cả những điều tôi muốn nói trong quy tắc này: Đối diện với sự tổn hại, phẫn nộ và thù hận cố nhiên có thể làm cho đối thủ bị tổn thương, nhưng tâm lý bản thân cũng sẽ nhận phải những việc hết sức tồi tệ. Thực tế, khoan dung không phải là sự hèn nhát của quan hệ, mà là khiến cho những công kích xuống thành con số không. Có người nói khoan dung là một bản nhạc hay, là sự ấm áp của mùa xuân, là dòng suối trong. Trong cuộc sống có rất nhiều sự xúc phạm, chỉ cần bạn có một tấm lòng khoan dung, thì bạn sẽ phát hiện thực ra thế giới rất chân thật, đơn giản và đẹp đẽ!

Tuy nhiên, bạn cũng nên nhớ rằng khoan dung không có nghĩa là dung thứ những lỗi cư xử không thể chấp nhận được. Khoan dung có nghĩa là mọi người đều đáng được đối xử một cách tôn trọng và họ cũng cần đối xử với người khác một cách tôn trọng.

THÁI ĐỘ VÀ VIỆC LÀM KHOAN DUNG SẼ GIÚP CON NGƯỜI SỐNG CHÂN HÒA, NHÂN ÁI, HIỂU BIẾT VÀ GẮN BÓ VỚI NHAU HƠN.

## QUY TẮC 68: THỂ HIỆN SỰ TỰ TIN VÀ NHIỆT HUYẾT

Tầm quan trọng của tự tin và lòng nhiệt huyết trong thành công của một con người là điều đã được khẳng định từ lâu. Đặc biệt, tự tin và nhiệt huyết sẽ giúp bạn có được những mối quan hệ tích cực, đồng thời giúp bạn cải thiện sức khoẻ xã hội của mình.

Tự tin rất đơn giản là tin vào bản thân, tin vào khả năng làm việc, khả năng suy nghĩ của mình. Tự tin giúp ta quyết đoán trong chọn lựa, thêm nghị lực làm việc, tập trung vào mục tiêu ta đeo đuổi. Tôi thấy một số bạn trẻ dù rất tài năng nhưng vẫn không tin tưởng vào khả năng của mình và luôn rụt rè trước đồng nghiệp, cấp trên... Các bạn thử nghĩ, nếu chính mình không tin vào bản thân, làm sao người khác có thể hy vọng vào kết quả làm việc của bạn? Khi bạn có những ý tưởng tốt, nếu bạn không tự tin và nhiệt huyết khi trình bày với người khác thì làm sao ý tưởng của bạn được tin tưởng là sẽ mang lại kết quả tuyệt vời.

Tự tin đóng vai trò như chiếc chìa khóa cơ bản nhất để mở mọi cánh cửa trong thành công của bạn. Thế nhưng, có được sự tự tin không đơn giản chỉ nằm trong suy nghĩ. Tự tin không tự nhiên phát sinh mà đến từ lòng nhiệt huyết và những thành quả bạn đạt được trong quá khứ. Hãy tìm ra những ưu điểm của mình, mạnh dạn nhìn thẳng và thừa nhận những điểm yếu để làm tiền đề cho lòng tin của mình.

Vậy làm thế nào để người khác nhận ra bạn là một người đầy tự tin và nhiệt huyết? Đầu tiên, hãy quan tâm đến hình thức của bạn. Hãy luôn tươm tất, sạch sẽ để thể hiện mình biết tôn trọng và chăm sóc bản thân. Hình thức không chỉ gói gọn trong cách ăn mặc, mà còn là cách bạn thể hiện, quan hệ với mọi người. Nhìn thẳng vào mắt mọi người khi đối thoại, nụ cười sẽ làm tăng sự thiện cảm. Đừng ngại khi giúp đỡ người khác. Mọi người sẽ tin bạn là người tốt, người khẳng khái và đặt niềm tin nơi bạn.

Ngoài ra, bạn nên luôn đặt ra cho mình những mục tiêu cụ thể. Có được những mục tiêu cụ thể, bạn sẽ là người sống có hoài bão. Từ những hoài bão ấy, bạn sẽ thấy mình tràn đầy nhiệt huyết. Có tự tin, có nhiệt huyết, bạn sẽ tăng khả năng sáng tạo, tìm kiếm những điều mới mẻ và cuộc sống của bạn sẽ trở nên thú vị hơn. Sự tự tin và lòng nhiệt huyết còn là dấu hiệu của những con người mong đợi thành công.

**TỰ TIN ĐÓNG VAI TRÒ NHƯ CHIẾC CHÌA KHÓA CƠ BẢN NHẤT ĐỂ MỞ MỌI CÁN CỬA TRONG THÀNH CÔNG CỦA BẠN.**

## QUY TẮC 69: GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC MÀ KHÔNG ĐÒI HỎI SỰ TRẢ ƠN

Trong cuốn sách *The Stress of Life* (tạm dịch là *Áp lực của cuộc sống*), tác giả Hans Selye, được coi là người tiên phong trong các công trình nghiên cứu ảnh hưởng của sự căng thẳng trên sức khoẻ nói về lợi ích của chính người giúp đỡ khi giúp đỡ người khác. Theo ông, chúng ta sẽ có cảm giác tội lỗi khi giúp đỡ người khác. Giúp đỡ người khác có ảnh hưởng tích cực tới sức khoẻ của chính chúng ta.

Một tạp chí nước ngoài có đăng bài viết về việc giúp đỡ người khác. Độc giả được mời mô tả cảm nghĩ của họ trong kinh nghiệm giúp người khác. Trong số 246 người nhận lời mời thì có:

- 68% nói họ có cảm giác đặc biệt khi giúp người khác;
- 50% mô tả cảm giác ‘trên mức bình thường’;
- 43% cảm thấy mạnh mẽ và có nghị lực hơn;
- 28% cảm thấy ‘ấm áp’;
- 22% cảm thấy bình tĩnh hơn và bớt trầm cảm;
- 21% cảm thấy mình có giá trị hơn;
- 13% thấy bớt đau nhức.

Một nhà nghiên cứu người Mỹ từng phỏng vấn những người tình nguyện phục vụ trong nhiều tổ chức khác nhau của Hoa Kỳ, sau khi phân tích hơn 3.000 câu trả lời cho thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa việc giúp đỡ người khác với sức khỏe, ông viết: *“Giúp người góp phần duy trì sức khỏe tốt, và có thể giảm thiểu ảnh hưởng của bệnh tật cả nặng lẫn nhẹ, mặt tâm lý lẫn thể chất”*.

Còn dưới đây, xin chia sẻ với mọi người những lợi ích cho sức khỏe liên quan với lòng nhân ái trích từ trang Random Acts of Kindness Foundation, một tổ chức khuyến khích lòng vị tha và hành động nhân ái với người khác:

- Giúp người góp phần duy trì sức khỏe tốt, và có thể giảm thiểu ảnh hưởng của bệnh tật cùng những rối loạn nặng và nhẹ, tâm lý cũng như thể chất. Những vấn đề sức khỏe liên quan sự căng thẳng được cải thiện sau khi thực hiện hành động nhân ái. Giúp người sẽ đảo ngược cảm giác chán nản, tạo giao tiếp với xã hội, và giảm thiểu cảm xúc thù địch và cô lập vốn có thể gây căng thẳng, ăn quá độ, lở loét, v.v.
- Giúp người có thể nâng cao tình cảm hân hoan, khả năng phục hồi tình cảm, cùng sinh lực. Có thể gia tăng cảm nhận về giá trị bản thân, hạnh phúc, lạc quan hơn cũng như giảm bớt cảm giác bất lực và trầm cảm.

Sau những gì tôi đã đưa ra trong quy tắc này, tôi tin rằng, bạn sẽ sẵn lòng giúp đỡ người khác mà không đòi hỏi sự trả ơn, bởi khi bạn giúp đỡ người khác cũng chính là giúp đỡ bản thân mình. Bạn sẽ có cơ hội cải thiện sức khỏe mà bạn chưa bao giờ nghĩ tới.

**GIÚP NGƯỜI GÓP PHẦN DUY TRÌ SỨC KHỎE TỐT, VÀ CÓ THỂ GIẢM THIỂU ẢNH HƯỞNG CỦA BỆNH TẬT CẢ NẶNG LẪN NHẸ, MẶT TÂM LÝ LẪN THỂ CHẤT.**

## QUY TẮC 70: CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC SỐNG CỦA MÌNH

Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã cần được dạy cách chịu trách nhiệm với mọi việc mình làm và học cách rút kinh nghiệm từ những quyết định sai. Bắt đầu từ việc có trách nhiệm với việc nhỏ như tự ăn, mặc, ngủ, vui chơi, học hành và phụ giúp bố mẹ những công việc đơn giản. Những đứa trẻ được giao việc phù hợp độ tuổi, năng lực sẽ nhanh chóng học được cách tin



tưởng khả năng bản thân, có trách nhiệm với mỗi hành động, lời nói và biết sống có trách nhiệm với mình và cộng đồng, xã hội.

Cuộc sống là của bạn, không ai có thể sống hộ bạn và cũng không ai có thể suốt ngày giải quyết việc này, việc kia cho bạn. Chính bạn phải là người đưa ra quyết định và có trách nhiệm với những quyết định đấy.

Không dễ dàng để làm mọi việc theo như ý muốn nhưng mỗi ngày bạn làm tốt một việc chính bạn cũng cảm thấy vui vẻ, phấn chấn và có động lực để ngày mai làm tốt hơn nữa. Việc thể hiện bạn có trách nhiệm với từng việc làm, hành động, cư xử của bạn sẽ tạo được thiện cảm, sự tin yêu với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Chắc chắn, họ sẽ không ngại ngần khi trao cho bạn sự yêu thương và những cơ hội xứng đáng bạn có thể nắm bắt để biến thành thời cơ hành động. Ngược lại, bạn ngồi im và không làm bất cứ điều gì thì mỗi ngày trôi qua là hoàn toàn vô nghĩa bởi bạn không sống mà chỉ là đang tồn tại.

Khi có ý thức với cuộc sống của mình, bạn sẽ có trách nhiệm với cộng đồng, xã hội. Điều đó sẽ giúp bạn có thêm những mối quan hệ xã hội mới, những người bạn tốt và lấy lại sự cân bằng sau những giờ làm việc căng thẳng, những bộn bề cuộc sống.

CUỘC SỐNG LÀ CỦA BẠN, KHÔNG AI CÓ THỂ SỐNG HỘ BẠN VÀ CŨNG KHÔNG AI CÓ THỂ SUỐT NGÀY GIẢI QUYẾT VIỆC NÀY, VIỆC KIA CHO BẠN

## QUY TẮC 71: ĐỪNG QUÁ TỰ MÃN VỚI MÌNH, CŨNG ĐỪNG GHEN TỶ VỚI NGƯỜI

Bạn rất dễ bị người khác nhìn với ánh mắt ngạc nhiên, khó chịu, thậm chí còn có thể bị gọi là kẻ tự kiêu, hợm hĩnh nếu như bạn tự cho mình điểm tuyệt đối về mọi phương diện. Trước khi để bạn ngủ yên với sự viên mãn ấy, xin hãy thử chấm điểm cho các mối quan hệ xã hội của bạn!

Đứng về phương diện tiến bộ thì một khi quá tự mãn, bạn sẽ chẳng bao giờ tiến xa hơn được nữa. Bởi vì tự mãn đồng nghĩa với dấu chấm hết. Còn xét về mặt xã hội, bạn là một người thất bại. Như ai đó từng nói: Tự mãn đồng nghĩa với thụt lùi. Người nổi tiếng như Khổng Tử còn nói với đám học trò của mình, đại ý: trong ba người đi về phía ta, ắt có người là thầy của ta cơ mà! Đấy không phải là sự khiêm tốn của Khổng Tử mà là sự thông tỏ của bậc trí hiền "*biết mình, biết người*". Sẽ chẳng ai muốn song hành cùng một người tự mãn, bởi vì người tự mãn thì khó lắng nghe được người khác nói gì.

Tuy nhiên, cũng chẳng hay hơn nếu như thay vì tự cho mình là người hoàn hảo, bạn lại mang tâm trạng yếm thế đến mức luôn thấy dằn vặt, đau khổ vì thành công của người khác. Đó là biểu hiện của sự ghen tỵ.

Tính ghen tỵ thể hiện khi bạn luôn luôn thấy mình bị thua thiệt còn người khác thì sao mà "*may mắn*" thế. Cũng vì thói ghen tỵ mà một số người có thái độ ứng xử rất vô lý. Thấy người khác mặc đẹp hơn mình, họ tỏ vẻ khó chịu; thấy người khác mua sắm được một vật dụng mới, họ cũng sầm soi để ý. Tôi hy vọng bạn không có tính ghen tỵ đó. Nếu bạn đã từng

ghen tỵ với bất kỳ ai vì bất cứ điều gì, tôi khuyên bạn hãy bỏ tính ghen tỵ đi. Chúng ta sẽ biết quan tâm đến những đau khổ của người khác, giúp đỡ họ, xóa bỏ những ngăn cách giữa người với người trong khi nếu sự ghen tỵ còn tồn tại, chắc chắn khoảng cách giữa bạn và mọi người ngày càng xa hơn.

Nhiều người còn khuyên rằng, phải biết nhìn xuống những người kém may mắn hơn để thấy rằng mình vẫn còn may mắn và hạnh phúc! Tôi nghĩ lời khuyên đó thật sáng suốt, vì nó giúp ta biết nghĩ đến người khác – thay vì ghen tỵ với người khác, ta sẽ đồng cảm hơn với khó khăn của họ.

TỰ MÃN HAY GHEN TỴ ĐỀU KHIẾN CHO BẠN CÓ NGUY CƠ ĐỨNG LẺ LOI MỘT MÌNH.

## QUY TẮC 72: HIỂU TÂM LÝ MỌI NGƯỜI

Thật dễ chịu khi nói chuyện với một người *“rất tâm lý”*, đó là điều ai cũng dễ dàng thừa nhận. Nhưng thật kỳ lạ, không nhiều người nghĩ đến việc rèn luyện cho mình khả năng có thể nắm bắt tâm lý người khác, và nếu có thì đa phần là những nhà kinh doanh, nhà chính trị muốn nắm bắt tâm lý người khác vì những mục tiêu của họ.

Bạn đã bao giờ quan sát một cách có chủ tâm một người *“tâm lý”* như thế chưa? Họ có thể là một người bạn, một người vợ, một người chồng, một người thầy, một đồng nghiệp, một vị sếp, một chính trị gia... Dù họ là ai đi nữa, những mối quan hệ của họ thường là tốt đẹp, một khi đối tượng của họ được lắng nghe đầy đủ, được thấu hiểu và được đối xử một cách tế nhị, thích đáng.

Người bạn của tôi là một nhà tư vấn tâm lý. Một thời gian cô ấy làm việc trong một dự án tâm lý học đường với các em tuổi teen, giúp các em giải quyết những khúc mắc của lứa tuổi mới lớn. Cô ấy cho biết, có rất nhiều những vấn đề liên quan đến việc, các em *“không thể nào hiểu nổi tại sao người đó lại nghĩ như thế, hành động như thế”*. Đó là điểm mấu chốt của những bất hòa với bạn bè, người thân, vốn là vấn đề khá phổ biến của lứa tuổi này. Nhiều khi bản thân các em làm tổn thương đến người khác, nhưng hoàn toàn không cố ý, và ngược lại, các em cũng bị vô tình làm tổn thương mà không hiểu nổi tại sao người kia lại như vậy.

Hẳn nhiên, chúng ta đã hiểu là việc nắm bắt tâm lý người khác quan trọng như thế nào. Thế nhưng, việc hiểu tâm lý người khác không phải là chuyện đơn giản. Bạn biết đấy, con người là một tổng thể văn hóa phức tạp mang dấu ấn của những thói quen, cách suy nghĩ, cách ứng xử của nơi anh ta sinh ra, trong môi trường giáo dục, trong gia đình và cộng đồng anh ta sinh sống. Anh ta còn là một con người cá biệt có cá tính riêng, và trong từng thời điểm lại chịu rất nhiều sự chi phối của các vấn đề xung quanh cuộc sống của mình. Vì thế, trong lần đầu nói chuyện với những người khác cần thận trọng tìm hiểu về nền văn hóa của họ, nhất là những điều cấm kỵ.

Ví dụ, có thể với người này, việc gọi ra biệt danh của họ là điều cấm kỵ, nhưng có thể với người khác, việc được gọi bằng đúng biệt danh của mình lại là điều tỏ sự thân thiện.

Bất cứ khi nào nói chuyện với một ai đó, muốn làm gì cho một ai đó, bạn hãy luôn đặt câu hỏi: họ đang nghĩ gì, họ đang cảm thấy thế nào, liệu cách cư xử của mình sẽ tác động như thế nào đến họ, có làm họ vui không, hay chỉ khiến họ thêm bức bối?

Tất nhiên, khó khăn lớn nhất là từ chính bạn. Chướng ngại lớn nhất khiến bạn không hiểu được người khác, là cái Tôi của bạn. Nó sẽ hướng sự chú ý của bạn vào chính mình, vào những cảm xúc, nhu cầu, mong muốn của mình. Và hiển nhiên, đến một lúc, chính bạn là người cảm thấy bị cô lập, bởi vì bạn không thể hiểu nổi những người xung quanh mình. Còn một khi chính bạn đã muốn hiểu người khác, bạn sẽ có cách để hiểu. Điều đó giúp bạn “*đắc nhân tâm*” người khác và các mối quan hệ sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

MỘT KHI CHÍNH BẠN ĐÃ MUỐN HIỂU NGƯỜI KHÁC, BẠN SẼ CÓ CÁCH ĐỂ HIỂU.

## QUY TẮC 73: RÈN LUYỆN KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Có nhiều người nghĩ rằng khả năng thu hút đám đông là nhờ may mắn bẩm sinh, ai có từ trường mạnh thì người ấy tạo ra lực hấp dẫn lớn. Chỉ các nhà ngoại giao mới nên học về ứng xử, còn người bình thường chẳng phải học cách giao tiếp làm gì. Họ quên mất rằng ngay từ nhỏ, một đứa bé đã phải học cách chào hỏi, dạ vâng, thưa gửi... Thực ra cuộc đời của con người là một quá trình giao tiếp, càng chịu khó rèn luyện thì càng chóng thành đạt. Từ “*thành đạt*” trong trường hợp này không ám chỉ việc bạn làm nhân vật cao cấp bên Bộ Ngoại giao. Bạn dễ dàng bày tỏ quan điểm, tình cảm của mình và được nhiều người lắng nghe, tin tưởng, quý mến, ủng hộ. Đây chính là thành công của bạn.

Giao tiếp là quá trình các bên trao đổi thông tin với nhau. Người nói thì phải có người nghe. Bạn cần phải có cả hai kỹ năng: nói và nghe. Khi bạn bắt tay một ai đó và nói: “*Thành thật chúc mừng anh/chị!*”, bạn chỉ có thể làm người ta xúc động nếu như bạn thể hiện sự chia vui đó bằng cả cơ thể mình. Tay bạn chủ động đưa ra, mắt bạn nhìn như cười và toàn bộ vẻ hân hoan toát ra từ giọng nói của bạn. Nếu như bạn làm tất cả những điều này bằng thái độ hờ hững, vẻ mặt khó khăn, lời lẽ lạnh nhạt thì người đối diện chỉ cảm thấy thà không có bạn ở đây còn hơn. Việc bạn lắng nghe một ai đó cũng quan trọng không kém khi bạn nói. Hãy nhớ tới sự khó chịu của thầy cô mỗi lần lớp học ồn ào. Chẳng ai đủ hứng thú để nói với một đám đông không thèm để ý đến mình cả. Mắt bạn nhìn đi nơi khác, miệng bạn ngáp dài, tay bạn gãi sột soạt khắp cơ thể... là những điều tối kỵ khi bạn đang nghe người khác giải bày.

Hãy lưu ý:

- Thái độ, tình cảm của bạn quyết định nhiều đến việc bạn có thể giao tiếp tốt với người khác hay không.
- Hãy điều chỉnh bước đi và thời gian phù hợp với người mà bạn đang nói chuyện.
- Chú ý tới cử chỉ, thái độ của người khác để biết được chính xác điều họ muốn.
- Nếu có điều gì đó khó xử hoặc bối rối, hãy tìm cách tự giải thoát bằng việc thổ lộ với một người đáng tin cậy.

Một khi bạn tin là giao tiếp cũng cần phải rèn luyện thì nhất định bạn sẽ có cơ hội trở thành một người thành đạt trong đối nhân xử thế.

HÃY HOÀN THIỆN KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẰNG VIỆC “HỌC ĂN, HỌC NÓI, HỌC GÓI, HỌC MỞ”.

## QUY TẮC 74: NHỮNG CÂU NÓI HAY VỀ SỨC KHOẺ

Tôi không có ý định coi đây là một quy tắc, mà đơn giản là một sự chia sẻ những câu nói về sức khỏe hoặc ít nhiều liên quan tới sức khỏe mà tôi cho là hay. Chắc chắn những câu nói này không thể giúp bạn có một sức khỏe tốt hơn, nhưng bạn hãy đọc và suy ngẫm. Tôi tin, ở một phương diện nào đó, bạn sẽ tìm thấy nhiều bổ ích và thú vị.

Hạnh phúc của cơ thể là ở sức khỏe, hạnh phúc của trí óc là ở khoa học.

Một thân thể không ốm đau, một tinh thần không loạn: đó là hạnh phúc.

Thời hạn của cuộc đời tùy thuộc sức khỏe, còn sức khỏe thì do cách sống quyết định.

Hạnh phúc cũng như sức khỏe: khi người ta không để ý đến nó, tức là đang có nó đó.

Sức khỏe là thứ mà ta không nhìn thấy được, là yếu tố sống còn của mỗi người; Hãy nâng niu quý trọng sức khỏe, đừng để khi mất rồi mới thấy hối tiếc.

Người có sức khỏe thì có cả trăm ngàn ước mơ, người không có sức khỏe thì chỉ có một ước mơ duy nhất là sức khỏe.

Có sức khỏe là có tất cả, sức khỏe quý hơn vàng

Cuộc đời dù thế nào đi chăng nữa vẫn tốt đẹp hơn giấc mơ. Chẳng khác nào sức khỏe tốt hơn bệnh tật

Một nửa sức khỏe của con người là trong tâm lý

Cái bệnh nặng nhất của đời sống, ấy là sự buồn nản

Bạn có yêu đời không? Vậy đừng phung phí thời gian vì chất liệu của cuộc sống được làm bằng thời gian.

Sự sống không bao giờ chán nản

Hãy để thực phẩm là thuốc phòng bệnh của bạn.

Hạnh phúc không có gì hơn là có một sức khỏe tốt và một trí nhớ kém..

MỘT THÂN THỂ KHÔNG ỐM ĐAU, MỘT TINH THẦN KHÔNG LOẠN: ĐÓ LÀ HẠNH PHÚC.

## QUY TẮC 75: NÓI CÙNG KIỂU NGÔN NGỮ

Có thể hiểu quy tắc này là “*nhập gia tùy tục*” cũng không sai. Trong mỗi hoàn cảnh, mỗi môi trường, bạn nên có cách ứng xử phù hợp. Quy tắc này hướng dẫn bạn làm sao có thể hòa nhập, trở thành “*một phần của tập thể*”.

Hòa nhập có nghĩa là có thể hiểu và tham gia vào văn hóa của một nhóm, một tập thể mà bạn đang sinh hoạt. Tôi từng thấy nhiều người tham gia nhiều nhóm mà không thể hòa nhập được với nhóm nào, vì họ không hiểu văn hóa của mỗi nhóm, hoặc khi sinh hoạt trong nhóm này lại sử dụng lối ứng xử như với nhóm khác. Mỗi nhóm, mỗi tập thể có một đặc thù riêng, một văn hóa riêng. Khi một nhóm luôn sử dụng những ngôn ngữ lạc quan, tích cực, bạn sẽ không thể hòa nhập được với họ khi sử dụng một thứ ngôn ngữ kiểu tẻ ngắt, bi quan, tiêu cực.

Khi tham gia bất kỳ nhóm nào, tập thể nào, tôi thường bỏ ra chút thời gian lắng nghe xem mọi người trong nhóm sử dụng ngôn ngữ như thế nào. Tôi không xem xét ngôn ngữ họ sử dụng là tốt hay không tốt, đơn giản tôi chỉ muốn hiểu văn hoá của họ để tôi có cách ứng xử phù hợp và không bị lạc lõng trong nhóm. Trong bất cứ nhóm nào, khi bạn hiểu được ngôn ngữ của họ, hòa nhập được với họ, bạn sẽ được yêu quý và tôn trọng. Chỉ có một trường hợp mà bạn không nên áp dụng quy tắc này, đó là khi tất cả thành viên trong nhóm đều chửi thề. Bạn không thể hòa nhập được với những người thích chửi thề - tốt nhất là không nên tham gia nhóm đó.

NÓI CÙNG KIỂU NGÔN NGỮ SẼ GIÚP BẠN CÓ THỂ HÒA NHẬP, TRỞ THÀNH “MỘT PHẦN CỦA TẬP THỂ”.

## QUY TẮC 76: KHÔNG NGỪNG HỌC HỎI

Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá thế giới của Liên hợp quốc (UNESCO) từng đưa ra bốn trụ cột của giáo dục hiện đại trong thế kỷ XXI là: “*Học để biết, học để làm, học để tự khẳng định mình và học để chung sống cùng nhau*”. Điều đó cho thấy vai trò quan trọng của việc học đối với sự phát triển tương lai cá nhân, dân tộc và nhân loại. Nếu bạn nghĩ rằng kiến thức, sự hiểu biết và tất cả những điều mới lạ chỉ có thể nhận được từ bài giảng ở trường học, thì theo tôi, đã đến lúc bạn cần thay đổi suy nghĩ đó. Sự chuyển biến chóng mặt của thế giới chúng ta đang sống khiến mỗi cá nhân phải không ngừng học hỏi để tự hoàn thiện mình hơn.

Khi bạn không ngừng học hỏi, bạn sẽ khám phá ra nhiều điều mới mẻ và lý thú, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa hơn rất nhiều. Không ngừng học hỏi giúp bạn thoát khỏi sự ỳ trệ và trở nên hiểu biết, năng động, tự tin hơn. Không ngừng học hỏi còn khiến cuộc sống tinh thần của bạn phong phú và sinh động hơn. Tôi thường học hỏi qua việc đọc sách, qua tiếp xúc với cấp trên, đồng nghiệp, với gia đình, bạn bè, thậm chí là từ con trẻ. Mỗi khi học hỏi được một điều gì đó hay, tôi cảm thấy rất sung sướng và phấn chấn, vô hình chung sức khoẻ tinh thần của tôi luôn viên mãn.

Với bạn, tôi khuyên rằng, hãy xác định việc học hỏi của mình là thường xuyên và liên tục. Bạn có thể học hỏi từ người khác, từ cuộc sống, thậm chí từ kinh nghiệm của chính mình.

Khả năng tự học của mỗi người là vô hạn. Bạn sẽ khám phá rằng, không ngừng học hỏi sẽ giúp bạn gia tăng giá trị bản thân đáng kể.

**KHÔNG NGỪNG HỌC HỎI GIÚP BẠN THOÁT KHỎI SỰ Ỗ TRỆ VÀ TRỞ NÊN HIỂU BIẾT, NĂNG ĐỘNG, TỰ TIN HƠN.**

## QUY TẮC 77: SỐNG THEO PHONG CÁCH CỦA MÌNH

Bạn sống theo phong cách nào? Tôi nghĩ điều đó không quan trọng bằng việc bạn có dám sống theo phong cách của mình hay không. Tôi thấy ngày nay có quá nhiều bạn trẻ đang sao chép phong cách của người khác. Nhiều bạn nhìn vào phong cách của thần tượng của họ như các ca sĩ, diễn viên, bắt chước cách ăn mặc, trang điểm... trong khi không nhận ra rằng phong cách đó không hề phù hợp với họ. Học hỏi phong cách của người khác không phải là điều xấu, tuy nhiên, mỗi người là một cá nhân riêng biệt, có bản chất và tính cách khác nhau, do đó mỗi người cần tạo một dấu ấn phong cách của riêng mình. Chẳng hạn, tôi không phải là bạn, tôi là tôi, tôi có phong cách riêng biệt. Chính phong cách sống tạo nên sự khác biệt giữa mọi người với nhau.

Phong cách không phải có từ khi bạn sinh ra mà hình thành trong quá trình bạn sống. Phong cách có thể thay đổi, tuy nhiên, quan trọng là bạn cần phải có một phong cách riêng, phù hợp với tính cách của bạn, đồng thời khiến mọi người chấp nhận bạn. Nếu phong cách của bạn là trang nhã, lịch thiệp, hiện đại, tinh tế, có học thức, bạn sẽ được mọi người chú ý và yêu mến. Nhưng nếu bạn chọn phong cách ăn mặc quá hở hang, mọi người cũng sẽ chú ý, nhưng họ sẽ bình phẩm và nghĩ bạn là một người thiếu đứng đắn.

Hãy tạo cho mình một phong cách phù hợp và lành mạnh và hãy sống theo phong cách đó để trở thành *“cái tôi khác biệt”*.

Có rất nhiều cách giúp bạn tạo được một phong cách khiến người khác chú ý, hãy tham khảo vài gợi ý của tôi:

- Hãy hình thành một phong cách ăn mặc và trung thành với nó, tất nhiên, nó cũng phải phù hợp với bạn. Hãy khiến mọi người nhận ra bạn trong đám đông.
- Không bao giờ mặc đồ thể hiện sự rẻ tiền và nghèo khó.
- Hãy làm mọi người nhớ đến dáng điệu của bạn, nhận ra bạn ngay lập tức và bạn hãy là người có phong cách.
- Ăn mặc chỉnh tề luôn hay hơn ăn mặc không trau chuốt. Tốt nhất là nên chỉnh tề và đừng bao giờ luộm thuộm.

**HÃY TẠO CHO MÌNH MỘT PHONG CÁCH PHÙ HỢP VÀ LÀNH MẠNH VÀ HÃY SỐNG THEO PHONG CÁCH ĐÓ ĐỂ TRỞ THÀNH “CÁI TÔI KHÁC BIỆT”**

## QUY TẮC 78: HÃY KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI TỐT

Bạn có thích ở cạnh một người mà bạn luôn luôn phải đề phòng không? Khi bạn buồn, bạn không dám tâm sự với họ bởi bạn biết chẳng mấy chốc câu chuyện của bạn sẽ bị rêu rao khắp thiên hạ. Kể cả lúc vui vẻ, bạn cũng chẳng thể sẻ chia, bởi vì sự đố kỵ của họ khiến cho bạn ngại ngần. Bạn bị kìm nén về mặt cảm xúc. Đó là sự ức chế về tinh thần. Tôi chỉ hỏi để thử cảm giác của bạn thôi, chứ tôi không chờ đợi câu trả lời. Dĩ nhiên là làm gì có ai muốn sống bên một người không tử tế với mình.

Hãy kết bạn với những người tốt! Quy tắc này giống như một khẩu hiệu, dễ nhớ, dễ thuộc, nhưng không đơn giản chút nào. Sự phức tạp trong cuộc sống chính là ở chỗ phân biệt được người tốt và người xấu. Chẳng ai đứng ra để giúp bạn chấm điểm đạo đức cho những người mà bạn quen. Bạn phải tự sàng lọc bạn bè trong quá trình sống của mình thôi.

Kết bạn là cả một quá trình. Những cảm giác dễ chịu, thân thiện qua vài lần gặp gỡ chưa hẳn đã mang đến cho bạn một người tốt. Bạn hoàn toàn có khả năng nhầm lẫn nếu như không có những tình huống thử thách lòng tốt của người khác. Chơi với người không tử tế với mình cũng giống như sống trong một môi trường ô nhiễm vậy. Bạn có thể bị nhiễm khuẩn một cách thầm lặng, chờ cho đến lúc bạn lơ là về sức khỏe, lũ vi khuẩn này tổng tấn công và có thể hạ gục bạn.

Đừng mất công đi tìm một người bạn hoàn hảo. Bạn chỉ nên hiểu về chữ “tốt” theo một ý nghĩ tương đối mà thôi. Tôi thích dùng từ “tử tế”, bởi vì có vẻ như cảm nhận về sự tử tế của một ai đó thì dễ hơn là nói chung chung về lòng tốt. Những người bạn tử tế chính là chỗ dựa, niềm tin và hạnh phúc của cuộc đời bạn. Hãy chủ động chia tay ra với họ để giữ lấy những người tốt bên mình, giữ lấy “môi trường” sống trong lành.

CHƠI VỚI NGƯỜI KHÔNG TỬ TẾ CŨNG GIỐNG NHƯ SỐNG TRONG MÔI TRƯỜNG Ô NHIỄM VẬY.

## QUY TẮC 79: ĐỪNG HY VỌNG LÀM VỪA LÒNG TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Bạn không thể và cũng đừng hy vọng được lòng tất cả mọi người. Đây không phải là quy tắc khiến bạn nhụt chí, đơn giản chỉ là một điều hiển nhiên của cuộc sống. Dù muốn hay không, bạn cũng phải học cách chấp nhận nó. Thay vì cứ bần khoăn vì không làm vừa lòng người này, người kia, bạn hãy sống tốt, không hổ thẹn với bản thân, không tự đánh mất đi giá trị của mình.

Nếu bạn vẫn còn có tham vọng làm vừa lòng tất cả mọi người thì cũng không hẳn là không có cách. Có một cách giúp bạn ít nhiều có thể làm hài lòng người khác, đó là tìm hiểu xem người khác muốn gì, cần gì ở bạn và đáp ứng mong muốn đó của họ. Chẳng hạn, khi bạn còn bé, bố mẹ muốn bạn học giỏi, cần ở bạn tính tự lập, tự giác, bạn cố gắng làm được điều đó, tức là đã làm hài lòng bố mẹ. Khi bạn đi làm, sếp của bạn mong bạn hoàn thành tốt

công việc và có những đóng góp tích cực cho sự phát triển của công ty, bạn làm được điều đó tức là đã làm hài lòng sếp của bạn. Khi ai đó không hài lòng về điều gì đó ở bạn, trước hết, bạn nên nhìn lại bản thân mình, có làm điều gì đó không tốt hay vô tình gây ra lỗi gì đó với họ, để từ đó điều chỉnh bản thân. Kể cả khi phong cách ăn mặc của bạn gây ấn tượng không tốt với đồng nghiệp, khiến họ không hài lòng về bạn, thì bạn vẫn luôn có cơ hội cải thiện điều này. Hãy tìm một phong cách ăn mặc phù hợp với mình hơn để khiến người khác không còn khó chịu với bạn nữa.

Tuy nhiên, nếu bạn làm tất cả mọi việc chỉ vì muốn người khác đánh giá cao và hài lòng, thì cuối cùng bản sắc – nét độc đáo và hấp dẫn của riêng bạn sẽ biến mất. Bạn phải sống vì bản thân mình, sau đó mới có thể chăm lo đến hạnh phúc của người khác. Bạn sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn với bản thân và sẽ luôn dằn vặt nếu cứ mãi tìm nguồn vui từ việc đáp ứng mọi mong muốn của người khác. Hãy học cách từ chối nếu bạn biết mình không thích những việc mà người khác yêu cầu. Cứ cố làm hài lòng mọi người thì tôi e rằng sẽ có ngày bạn đánh mất giá trị của bản thân

THAY VÌ CỨ BẮN KHOẢN VÌ KHÔNG LÀM VỪA LÒNG NGƯỜI NÀY, NGƯỜI KIA, BẠN HÃY SỐNG TỐT, KHÔNG HỒ THẼN VỚI BẢN THÂN...

## QUY TẮC 80: TẠO DỰNG MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH TÍCH CỰC

Xã hội hiện đại khiến con người phải chạy đua với thời gian, công việc và đủ các mối quan hệ xã hội phức tạp. Bạn quá bận rộn, thiếu thời gian dành cho gia đình, không thể duy trì mối quan hệ tốt với các thành viên. Ai cũng có lý do chính đáng nhưng không thể biện minh cho mình nếu bạn lãng quên gia đình.

Bạn không biết con mình thích gì, chơi với những ai, thầy cô của chúng là ai, là người như thế nào, bạn chưa đến dự buổi họp phụ huynh nào cho con. Từng đó đã cho thấy bạn là người cha/người mẹ vô trách nhiệm với con cái. Và rồi bạn sẽ nhanh chóng trở thành vị khách trọ bất đắc dĩ trong chính ngôi nhà mình.

Những người thân trong gia đình là những người quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. Chỉ có ở nơi gia đình, bạn mới nhận được sự yêu thương, chở che, quan tâm, chăm sóc không điều kiện và không vì bất cứ mục đích nào. Vậy tại sao bạn không dành thời gian để gây dựng mối quan hệ tốt đẹp với họ, sao bạn không dành thời gian để xây dựng một gia đình đầm ấm.

Để xây dựng một gia đình tích cực, mọi thành viên trong gia đình cần theo bốn nguyên tắc cơ bản sau:

- Tích cực giao tiếp
- Chia sẻ trách nhiệm
- Tôn trọng nhau (điều này vô cùng quan trọng)



- Quan tâm lẫn nhau

Tôi không thích dùng những dòng tin nhắn để thể hiện sự quan tâm hay để thể hiện tình cảm với những người thân yêu. Công nghệ tiên tiến, hiện đại có khi lại nói rộng khoảng cách giữa con người với nhau và từng thành viên trong một gia đình. Bạn hãy thể hiện tình cảm, sự yêu thương, quan tâm của mình tới các thành viên trong gia đình bằng hành động, bằng những lời thăm hỏi, bằng những nụ hôn và những vòng tay âu yếm.

Để tạo dựng mối quan hệ gia đình tích cực cần đến sự nỗ lực của tất cả mọi thành viên từ người ông, người bà, người cha, người mẹ đến các con, cháu. Mọi thành viên đều cần vun đắp những mối quan hệ tốt đẹp, tích cực với nhau.

**BẠN HÃY THỂ HIỆN TÌNH CẢM, SỰ YÊU THƯƠNG, QUAN TÂM CỦA MÌNH TỚI CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH BẰNG HÀNH ĐỘNG, BẰNG NHỮNG LỜI THĂM HỎI, BẰNG NHỮNG NỤ HÔN VÀ NHỮNG VÒNG TAY ÂU YẾM.**

## QUY TẮC 81: ĐỪNG BẮT TAY HỜI HỢT – NÊN LUYỆN CÁCH BẮT TAY

Tôi sẽ bắt đầu quy tắc này bằng một câu chuyện: ngày xưa, những dũng sĩ giác đấu La Mã mỗi khi gặp nhau đều chào nhau bằng cách nắm lấy cổ tay phải của nhau và kéo xuống cho đến khi hai bàn tay gặp nhau. Rồi họ nắm lấy tay nhau. Hành động này biểu lộ tôi đến với bạn không đem theo vũ khí mà là mang tinh thần hòa bình.

Đó là chuyện ngày xưa, còn chuyện ngày nay thì cử chỉ bắt tay biểu thị hành động của những con người văn minh trong xã hội phát triển và có thể coi nó là thứ vũ khí tuyệt hảo để chiếm lĩnh thành công. Có thể bạn không để ý điều này nhưng bạn sẽ nhớ người mình bắt tay trong số những người mình đã gặp hơn là người bạn không bắt tay. Vậy hiển nhiên hành động bắt tay là rất quan trọng. Tuy nhiên, không phải cái bắt tay nào cũng có giá trị như nhau.

Bắt tay đúng là bạn đứng cách xa người đối diện gần 1m, duỗi thẳng cánh tay phải, tạo thành một góc so với ngực, với ngón tay cái hướng lên. Khi tiếp cận với tay người đối diện, bạn hãy nắm bàn tay lại, cụp ngón tay cái vào rồi xiết nhẹ tay người đó. Rung nhẹ 2,3 lần rồi buông tay. Đừng xiết quá mạnh bạn có thể làm họ bị đau hoặc đừng bắt tay quá nhanh, vừa chạm vào tay đối phương đã buông ra ngay, điều này sẽ gây ra sự hụt hẫng và mất lịch sự trong giao tiếp.

Có vẻ hơi cầu kỳ nhưng rất dễ thực hiện, luyện cho mình biết bắt tay đúng cách, bạn sẽ gây được ấn tượng, tạo được sự mạnh mẽ, quyết đoán, và sự tin cậy với người bạn đang giao tiếp. Bắt tay hời hợt chứng tỏ bạn kém thân thiện, thiếu tự tin, thế nhưng, đừng vì thế mà lại giữ tay người đối diện quá lâu, nhất là với phụ nữ.

Điều tối kỵ là bạn đang bắt tay với người đối diện nhưng mắt lại hướng đi chỗ khác, như vậy thật không hay và dễ bị hiểu lầm bạn không tôn trọng, không thành thật khi giao tiếp

với họ. Bạn hãy nhìn thẳng vào mặt người đối diện khi bắt tay nhưng đừng nhìn chằm chằm vào họ như thế rất mất lịch sự.

Bạn cũng cần học cách bắt tay trong những trường hợp khác nhau. Nếu được giới thiệu trước, bạn nên chủ động giơ tay ra trước, biểu hiện ý muốn làm quen, nhất là với người lớn và phụ nữ. Nhưng với những người ở địa vị cao hơn thì hãy đợi họ chìa tay ra trước.

Bạn đã thấy được tầm quan trọng của cái bắt tay trong việc khởi đầu một mối quan hệ, trong việc tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp. Vậy còn chần chừ gì nữa, bạn hãy học cách bắt tay chuyên nghiệp và bỏ thời gian để luyện tập nó một cách nhuần nhuyễn ngay từ ngày hôm nay.

ĐIỀU TỐI KỲ LÀ BẠN ĐANG BẮT TAY VỚI NGƯỜI ĐỐI DIỆN NHƯNG MẮT LẠI HƯỚNG ĐI CHỖ KHÁC.

## QUY TẮC 82: ĐỪNG BUÔN CHUYỆN

Chắc là bạn từng nhìn thấy các cô bạn đồng nghiệp ngồi túm tụm để bàn luận sôi nổi việc gì đó - nếu chuyện đó không liên quan gì tới công việc, mà liên quan tới đời sống cá nhân của một ai đó - tức là bạn đã nhìn thấy hình ảnh của những người thích *"buôn chuyện"*. Vậy bạn sẽ xử lý thế nào khi họ muốn lôi kéo bạn vào nhóm *"buôn chuyện"* của họ? Nếu bạn có thể thẳng thắn trả lời họ: *"Điều đó có gì liên quan đến tôi cơ chứ"*, thì có nghĩa là bạn đã thật sự nắm vững quy tắc *"Đừng buôn chuyện"* mà tôi đang nói đến.

Tuy nhiên, nếu bạn băn khoăn rằng, nếu không tham gia *"buôn chuyện"*, mọi người sẽ cho rằng bạn đang xa rời tập thể. Tôi khuyên bạn đừng *"buôn chuyện"* nhưng không có nghĩa nói là bạn không nên nghe. Bạn có thể lắng nghe, nhưng tuyệt đối không nên tiếp tục đưa câu chuyện này tới tai một người khác. Nếu bạn chỉ nghe mà không kể hay không bình luận thì bạn sẽ cho mọi người thấy rằng bạn không phải là người chuyên *"buôn chuyện"*. Bạn cũng không cần phải tỏ ra tán thưởng hay đồng tình, chỉ đơn giản là đừng tiếp tục kể cho người khác.

Có thể hiểu *"Buôn chuyện"* là *"ngồi lê đôi mách"*, một thói quen không tốt của những con người rối rắm - những người không đủ việc để làm. Tôi hy vọng bạn không là một trong số họ. Theo tôi, cách tốt nhất để tránh *"buôn chuyện"* là hãy tìm việc gì đó có ích để làm, hướng sự chú ý của mình vào những công việc khác như đọc sách, nghe nhạc, hay đơn giản là lập thời gian biểu cho ngày kế tiếp...

CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ TRÁNH "BUÔN CHUYỆN" LÀ HÃY TÌM VIỆC GÌ ĐÓ CÓ ÍCH ĐỂ LÀM

## QUY TẮC 83: KHEN NGƯỜI KHÁC MỘT CÁCH THẬT LÒNG

Khen người khác không khó, nhưng mấu chốt của quy tắc này nằm ở chữ *"thật lòng"*. Bạn không được đưa ra lời khen một cách liến thoắng, hời hợt, nông cạn và giả dối. Những lời khen phải đúng sự thực, chân thành, nhiều ý nghĩa và không khoa trương.

Nếu bạn khen người khác một cách thật lòng thì điều đó sẽ làm mọi người nghĩ tốt về bạn - một ấn tượng tốt nơi làm việc. Cách tốt nhất để làm việc này là hãy thật tự nhiên. Cần tránh dùng cách biểu lộ thái quá, cách này cũng dễ khiến người được khen nghi ngờ sự chân thành của lời khen.

Lời khen giống như liều thuốc bổ, nó khiến cho người đang ốm trở nên khỏe hơn, người bình thường có thêm sinh khí. Tuy nhiên, lời khen không đúng chỗ, đúng lúc lại trở nên phản tác dụng, khiến cho các mối quan hệ trở nên căng thẳng hơn.

Bạn hãy nhớ lại thời điểm gần đây nhất, khi mà bạn khen ai đó thật lòng xem. Bạn còn lưu giữ cảm giác nhẹ nhõm, tươi mới khi nhìn thấy gương mặt hân hoan của người được khen không? Lời khen của bạn thực chất là một sự ghi nhận, động viên, khích lệ những nỗ lực của người khác. Bạn đã làm cho người khác cảm thấy được thấu hiểu, chia sẻ. Bạn đang tạo nên một bầu không khí thân thiện, tươi vui và tất nhiên, bạn cũng xứng đáng được tận hưởng niềm vui này.

KHEN MÀ ĐỂ NGƯỜI KHÁC PHẢI ĐỀ PHÒNG THÌ THÀ ĐỪNG NÓI GÌ CÒN TỐT HƠN.

## QUY TẮC 84: HÃY LÀ NGƯỜI BIẾT LẮNG NGHE

Lắng nghe - Điều đó thật đơn giản. Tại sao tôi lại đưa ra quy tắc này? Có thể bạn đang đặt ra câu hỏi này.

Tôi xin trả lời bạn, lắng nghe là một nghệ thuật. Nó xuất phát từ trái tim và thể hiện ra ở đôi mắt, cử chỉ, ở tất cả những kiểu ngôn ngữ bằng lời và phi lời mà bạn có thể sử dụng. Nó bắc những nhịp cầu tương thông từ tâm hồn người này qua tâm hồn người khác, và nối lại những điều đứt gãy không đáng có trên thế giới này.

Thể hiện sự biết lắng nghe tưởng chừng như đơn giản nhưng nếu không để ý bạn sẽ không thực hiện được. Bạn đang lắng nghe một ai đó và nhiệm vụ của bạn là hãy làm điều gì đó cho họ hiểu rằng: họ đang được lắng nghe. Nếu đầu dây điện thoại là bạn bè của bạn. Họ đang dốc bầu tâm sự với bạn. Thay vì im lặng bạn hãy nói: *"Ừ, mình đang nghe đây, mọi chuyện thế nào nữa..."*. Cái cảm giác được chia sẻ, đồng cảm làm cho cuộc đối thoại trở nên thấm thiết hơn. Nếu là nói chuyện trực tiếp, dáng điệu của bạn cũng ảnh hưởng rất lớn đến người nói. Thay vì ngáp, nhìn xung quanh, lơ đãng bạn hãy nghiêng đầu sang một bên, mở to mắt và nhìn vào người đang nói. Họ biết họ đang được tôn trọng.

Bạn đừng cho rằng, với việc lắng nghe, bạn đang làm điều tốt cho người khác. Không. Điều đó trước hết mang đến lợi ích cho bạn. Lắng nghe mở rộng tâm hồn bạn. Rất nhiều những cảm xúc tiêu cực như tức giận, phẫn nộ, ghen tỵ, thất vọng... sẽ không còn cơ hội nảy sinh và hành hạ bạn. Ngược lại, những xúc cảm tốt lành sẽ đơm hoa kết trái, nuôi dưỡng tâm hồn bạn. Dĩ nhiên người ta sẽ tìm đến với bạn để chia sẻ với sự tin cậy. Các mối quan hệ của bạn sẽ trở nên sâu sắc và tốt đẹp, đồng nghiệp sẽ quý mến bạn một cách tự nhiên, bạn sẽ giành được nhiều thiện cảm với sếp, mọi công việc của bạn trở nên suôn sẻ không ngờ... Và hẳn bạn cũng biết, những người thành công thường là những người lắng nghe - hiểu thấu.

KHI BIẾT LẮNG NGHE, BẠN SẼ ĐƯỢC NHÌN NHẬN LÀ MỘT NGƯỜI ĐỒNG CẢM VÀ CHÍNH CHẮN.

## QUY TẮC 85: NÓI NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

Sếp của tôi là một người mà tất cả nhân viên đều kính nể. Tôi không nói tới tiền bạc, quyền lực hay vóc dáng oai phong lẫm liệt mà chính là khả năng thu phục lòng người và khích lệ cấp dưới làm việc của ông ấy. Mỗi ngày bắt đầu vào làm việc, ông đều thông báo một tin tốt lành nào đó cho nhân viên của mình. Quả thật nếu chúng ta bắt đầu một ngày mới với những điều tốt đẹp, tâm trạng của chúng ta sẽ cảm thấy phấn khởi, vui tươi, nhiệt huyết làm việc và tràn đầy sức sống. Ngược lại, nếu bắt đầu với những tin xấu, một thông báo mang tính đe dọa, thì tâm trạng của chúng ta không khác gì bầu trời u ám.

Sẽ có người thắc mắc: Tôi cũng muốn nói những lời tốt đẹp, thông báo những tin tốt lành tới mọi người xung quanh, nhưng đâu phải lúc nào mọi việc cũng suôn sẻ. Nói những điều tốt đẹp không khó như bạn tưởng, đôi khi đó có thể chỉ là lời chào buổi sáng đến với người thân, bạn bè, đồng nghiệp; chỉ là những câu hỏi thăm về sức khỏe với nụ cười luôn hé nở trên môi.

Sự thật thì dù một người có khó chịu đến đâu thì ở họ vẫn luôn có những điều tốt đẹp. Một sự việc dù không như ý muốn của bạn nhưng không hẳn là tồi tệ.

Việc của bạn là hãy tìm ra những điều tốt đẹp trong mọi chuyện và hãy nêu bật nó lên với tất cả thành tâm của mình. Tôi xin lưu ý bạn là: thành tâm chứ không phải mĩ mai, giấu cọt.

Những người thành công là những người thường lạc quan vui vẻ, họ luôn nhìn thấy điểm tốt trong mọi việc hay của một người nào đó. Nếu bạn nói lên được những điều tốt đẹp tức là bạn đang làm vui lòng mọi người xung quanh, đôi khi bạn là người khuấy động phong trào. Mọi người lúc đó sẽ yêu quý bạn, muốn được ở bên bạn. Đơn giản ở bên bạn họ cảm thấy cuộc sống luôn vui vẻ, lạc quan.

Riêng việc tìm thấy, phát hiện, nói lên những điều tốt đẹp xung quanh, bạn sẽ có cái nhìn lạc quan về cuộc sống. Lạc quan chính là yếu tố giúp bạn sống khỏe mạnh và hạnh phúc.

NGƯỜI THÀNH CÔNG LÀ NGƯỜI THƯỜNG LẠC QUAN, VUI VẺ.

## QUY TẮC 86: ĐỪNG BAO GIỜ NÓI DỐI

Bạn rất dễ bị người khác nhìn với ánh mắt hoài nghi, ngờ vực, thậm chí bị gọi là kẻ ba hoa, hợm hĩnh nếu bạn đang xem việc nói dối như một công cụ để đạt được mục đích của mình. Và nếu chưa một lần bạn cảm thấy day dứt, hối lỗi vì nói sai sự thật thì có lẽ bạn sẽ phải học lại từ đầu lý thuyết: đừng bao giờ nói dối.

Tôi không có ý nói: tất cả hành động phát ngôn nói dối là một điều xấu xa, tồi tệ, vi phạm đạo đức trầm trọng. Không. Sự thật là có bao nhiêu lý do nói dối thì cũng có từng ấy cung bậc để bạn thực hiện hành động “nói dối” của mình. Nếu bạn khẳng định rằng: “tôi chưa một lần nói dối”, thì có lẽ tôi phải nghi ngờ về lời nói của bạn. Có những lời nói dối chẳng làm hại

ai cả, thậm chí để mua vui. Thế nhưng, không phải ai cũng phân biệt được rõ ràng ranh giới thật – vui lẫn lộn và giới hạn của nó. Nói không đúng sự thật, chỉ cần một vài lần như thế thôi, người ta sẽ bắt đầu đặt những câu hỏi cho những thông tin bạn đưa ra: “*thật ư?*”, “*đúng thế không?*”, “*chắc chắn không đấy?*”

Sự thật thì nói dối sẽ khiến cho tâm trí bạn lúc nào bất an. Bạn sợ hãi, bạn lo lắng... tất cả những cảm xúc ấy tỷ lệ thuận với mức độ sự việc bạn đang nói dối. Người thông minh sẽ hiểu “*cái kim trong bọc lâu ngày cũng lòi ra*”, người nông nổi thì nghĩ rằng có thể chôn vùi được mọi thứ theo thời gian huống chi một lời nói sai sự thật.

Không nói dối nghĩa là chúng ta đang để tâm hồn mình trong sáng như pha lê, không lo âu, phiền muộn. Chúng ta luôn ý thức được lời nói của mình, không phát ngôn bừa bãi, thiếu suy nghĩ. Bạn cũng sẽ được mọi người yêu mến, tin tưởng, họ không ngần ngại chia sẻ những cảm xúc vui buồn với bạn bởi họ có niềm tin mãnh liệt về sự chân thành của bạn.

KHÔNG NÓI DỐI NGHĨA LÀ CHÚNG TA ĐANG ĐỂ TÂM HỒN MÌNH TRONG SÁNG NHƯ PHA LÊ, KHÔNG LO ÂU, PHIỀN MUỘN.

## QUY TẮC 87: KHÔNG BAO GIỜ CHÊ BAI NGƯỜI KHÁC

Không ít người có sở thích bình phẩm người khác, có thể vô tình, hoặc cố ý, trong những lời bình phẩm đó họ chê bai người khác.

Bạn chỉ tưởng tượng thôi nhé: Bạn nói xấu, chê bai một người nào đó, rồi qua người này, người khác cuối cùng cũng đến tai người bạn nói. Bạn sẽ là người không tốt trong mắt họ. Bạn sẽ trở thành đề tài bàn luận, bêu riếu trong các cuộc bàn tán của họ, giống như việc bạn đã từng làm.

Cuộc sống có vô số thứ để bạn yêu, bạn ghét, cũng không ai cấm đoán điều đó. Thế nhưng, trong bất cứ trường hợp nào, bạn cũng không nên nói ra những điều đó. Bạn là một phần của tập thể và nhiệm vụ của bạn là phải hòa nhập, phải làm cho mọi người cảm thấy “*trống vắng*” khi bạn vắng mặt.

Thật dễ dàng, có muôn ngàn lý do để bạn tránh khỏi cảm giác khó chịu, mà không làm tổn hại đến ai cả.

Chính bản thân chúng ta cũng không hoàn hảo. Trong mắt mọi người ta sẽ có khuyết điểm a, b, c. Cho nên sẽ thật là khôn ngoan nếu bạn im lặng, không chê bai người khác mà tập trung vào công việc của mình. Bằng cách đó, bạn sẽ dễ dàng thôi không phán xét người khác.

Không chê bai, phàn nàn một ai đó tức là bạn đã điều chỉnh được hành vi lời nói của mình. Khi quy tắc này không còn trở thành một quy tắc bạn phải ghi nhớ thì lúc đó, bạn sẽ có được những tình cảm chân thành và sự yêu mến của bạn bè, đồng nghiệp và những người xung quanh. Cuộc sống của bạn sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.

SẼ THẬT LÀ KHÔN NGOAN NẾU BẠN IM LẶNG, KHÔNG CHÊ BAI NGƯỜI KHÁC MÀ TẬP TRUNG VÀO CÔNG VIỆC CỦA MÌNH.

## QUY TẮC 88: ĐỪNG BAO GIỜ NHẢM VÀO TÍNH CÁCH RIÊNG CỦA NGƯỜI KHÁC

Hãy tưởng tượng bạn là sếp. Bạn tự cho mình quyền phán xét tất cả mọi nhân viên. Bạn có quyền làm thế, nhưng chỉ trên tính chất công việc. Còn ngoài ra, đừng bao giờ nhắm vào tính cá nhân của họ. Mỗi người đều là một cá nhân riêng lẻ và đều có cá tính riêng. Tránh xâm xoi vào tính cách riêng của nhân viên sẽ khiến công việc và mối quan hệ của bạn với họ thuận lợi hơn.

Những ông bố bà mẹ là người thấu hiểu con cái mình hơn ai hết, vì thế sẽ thật sai lầm nếu bạn luôn mắng nhiếc con cái về tính nết của chúng, vô tình bạn đã làm mất niềm tin ở chúng. Thay vào đó bạn nên động viên, hoặc nhẹ nhàng khuyên nhủ con. Như vậy bạn sẽ khiến chúng có niềm tin vào bản thân và quan trọng hơn lời đánh giá của bạn tác động rất lớn đến ý thức tự giác của chúng.

Bạn nên nhớ, người mắc lỗi là ở *“hành vi”* của họ trong một thời điểm nhất định chứ *“bản thân”* họ không phải là đối tượng để đưa ra phán xét. Vì thế, đừng bao giờ phán xét tính cách của người khác. Châm chọc vào tính cá nhân người khác với lời lẽ thoá mạ khiến người ta nghĩ bạn đã mất tự chủ, không kiềm chế được phát ngôn của mình. Và do đó, họ cũng sẽ không tôn trọng bạn hoặc tồi tệ hơn bạn sẽ bị mất bạn bè và mất việc.

Bạn cho rằng mình làm như vậy để khiến họ tốt hơn lên. Nhưng sự thật không như bạn nghĩ, bạn chỉ làm tổn hại thêm lòng tự trọng của họ mà thôi. Không nhắm vào tính cá nhân của người khác tức là chúng ta có thái độ hòa nhã, công minh, luôn sẵn sàng bênh vực họ. Mọi người sẽ nghĩ về bạn là con người rộng lượng, khéo léo trong ứng xử và tôn trọng bạn.

HÃY CÂN NHẮC KHI NÓI VỀ HỌ, Ý KIẾN CỦA BẠN ĐƯA RA HÃY VỚI MỤC ĐÍCH XÂY DỰNG CHỨ KHÔNG PHẢI ĐẠP ĐỔ.

## QUY TẮC 89: BIẾT KHI NÀO NÊN GIỮ Ý KIẾN CỦA MÌNH TRONG LÒNG

Bạn có bao giờ cảm thấy ân hận vì những lời mình đã nói ra không? Người ta ví lời nói như mũi tên, một khi đã ra khỏi cung thì sẽ không thể lấy lại được. Nếu mũi tên không đi trúng đích thì hoặc là bạn tổn một mũi tên vô ích, hoặc là bạn sẽ vô tình làm bị thương, thậm chí giết chết một ai đó.

Lời buộc tội dựa trên những phân tích chủ quan của bạn đẩy một người vào vòng lao lý. Những lời nói trong lúc nóng giận của bạn dễ khiến người khác cảm thấy bị xúc phạm, oan uổng, uất ức. Sau một thời gian, khi mọi chuyện dịu xuống, bạn có thời gian nhìn lại mọi

chuyện và nhận ra rằng, hình như mình đã lỗ lòi. Sự lỗ lòi cũng như mũi tên đi chệch hướng. Mỗi nguy hiểm mà nó đưa đến là vô cùng.

Có ý kiến riêng là điểm mạnh của bạn. Tuy nhiên, bạn sẽ bị mất điểm trong tình cảm của người khác nếu bạn không biết phát biểu đúng lúc, đúng chỗ.

Mũi tên lời nói mà bạn bắn đi không những có thể làm tổn thương người khác mà còn làm tổn thương chính mình. Nếu bạn thường xuyên phản đối sếp trong mọi cuộc họp bạn sẽ thấy rằng người bị phản đối vẫn mỉm cười khuyến khích bạn nói hết các quan điểm của mình. Nhưng sau đó một vài tháng, bạn là người đầu tiên có tên trong danh sách tinh giản biên chế. Tất nhiên, tôi không mong có một kết cục tồi tệ như vậy cho những người nói lên chính kiến của mình. Tuy nhiên, luôn có những tình huống như vậy.

Tự hỏi mình sẽ được gì/mất gì nếu đưa ra ý kiến với con người này, vào thời điểm này. Tự nhủ mình đang nóng giận, mình không đủ bình tĩnh, sáng suốt nên rất dễ lỗ lòi. Đó là sự cân nhắc cần thiết để bạn kịp giữ lại những điều không nên nói.

ĐÔI KHI IM LẶNG ĐÚNG LÀ VÀNG.

## QUY TẮC 90: CÓ THÁI ĐỘ HÒA GIẢI

Rõ ràng bạn không thích can dự vào việc của người khác. Ở đây tôi không có ý đẩy bạn vào “chiến trường” để mang “thương tật”, hệ lụy đến bản thân. Tôi đang muốn nói tới thái độ cần phải có khi thấy các cuộc xung đột, cãi vã, ẩu đả. Bạn không liên quan gì tới những rắc rối đó, nhưng bạn cũng nên làm một cái gì đó để bầu không khí dịu lắng, làm cho những người trong cuộc trở nên bình tĩnh hơn.

Nếu cuộc cãi vã, ẩu đả đó xảy ra trong văn phòng, giữa các đồng nghiệp của bạn, thì việc hòa giải lại càng cần thiết hơn. Khi là người hòa giải, bạn cần công minh, không đưa ra ý kiến phán xét ai, hay bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc tranh cãi. Bạn chỉ cần lắng nghe họ giải bày và cố gắng tìm ra giải pháp khiến cả hai người đều cảm thấy mình là người thắng cuộc. Nếu tình hình dịu xuống, bạn hãy đưa ra những câu nói đùa hóm hỉnh, điều đó sẽ giúp những người trong cuộc thoải mái và bình tĩnh hơn.

Bạn hãy là người trung gian, góp phần giải quyết những rắc rối xảy ra không chỉ trong công việc mà còn trong cả cuộc sống, sinh hoạt thường nhật. Điều đó mang lại sự tin cậy từ những người xung quanh. Hãy cho thấy bạn là người muốn làm dịu bầu không khí căng thẳng. Bạn có thể:

- Đề nghị mọi người bình tĩnh, có thể mời mỗi người một cốc nước mát.
- Sau đó, hỏi nguyên nhân của cuộc tranh cãi, đề nghị từng người nói một.
- Tháo gỡ cung giọng gay gắt của từng người bằng cách diễn đạt lại ý của họ bằng giọng của một người khách qua đường, không đồng tình cũng không phản đối với quan điểm, suy nghĩ và hành động của bên nào cả.
- Kích thích lòng tự trọng của mỗi người

- Đề nghị họ bắt tay nhau để làm hòa

Thực hiện tốt vai trò của người hòa giải, bạn có thể có thêm nhiều bạn bè và được kính trọng.

TÌM RA GIẢI PHÁP ĐỂ CẢ HAI NGƯỜI CÙNG “THẮNG CUỘC”.

## QUY TẮC 91: ĐỪNG BAO GIỜ CÁU GIẬN MÀ MẤT TỰ CHỦ

Cáu giận là một phần “*không thể thiếu của cuộc sống*” mà người ta gọi là “*thất tình*” (hỉ, nộ, ai, lạc, ái, ố, dục). Nó có thể có tính tích cực. Cáu giận trong một chừng mực nào đó có thể giúp giải tỏa những bức xúc, căng thẳng trong lòng. Và theo khẳng định của Catherine Fourment, chuyên gia tâm lý trẻ em: “*Cáu là một phản ứng tự nhiên. Một đứa bé dù chưa có ý thức bị người ta giằng mất bình sữa nó đang bú, lẽ tự nhiên nó nổi cáu để 'sự tấn công thô bạo' ấy khỏi tái diễn. Có một tính chất bình thường và tự vệ trong khi cáu*”. Cáu có tác dụng đòi lại sự công bằng.

Thế nhưng trong “*thất tình*” nếu như vui luôn mang lại lợi ích, thì cáu lại rất có hại. Về mặt sức khỏe, nó gây ra huyết áp cao, đau đầu, đau tim, mất ngủ... và có thể dẫn đến tử vong.

Tục ngữ Việt Nam đã có câu “*cả giận mất khôn*”. Khi nóng giận, người ta sẽ mất bình tĩnh, lý trí bị đè bẹp bởi những nông nổi nhất thời, không thể kiểm soát được hành động của mình và dẫn đến những xung đột không thể tháo gỡ.

Tất nhiên, cáu giận là biểu hiện trạng thái tinh thần mà bất cứ ai trong chúng ta đều phải trải qua. Nhưng, nếu sự nóng giận kéo dài, điều đó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như tâm tính của bạn.

Học cách kiềm chế sự nóng giận không phải là điều dễ, nó đòi hỏi sự kiên trì và thời gian. Dưới đây là một số phương pháp giúp bạn điều chỉnh và hạn chế sự giận dữ của bản thân:

- Không quan trọng hóa những điều không quan trọng
- Nhận định sự giận dữ. Hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân của sự giận dữ của bản thân. Khi tìm ra nguyên nhân, bạn sẽ có khả năng kiểm soát được hành động của bản thân.
- Hít thở sâu. Khi ở đỉnh của ngọn núi lửa “*giận dữ*”, bạn hãy cố gắng dành ra vài phút để hít thở thật sâu. Những nhịp thở chậm, đều đặn là bài thuốc hữu hiệu để giúp các cơ bắp đang căng cứng của bạn được nghỉ ngơi, thư giãn.
- Hóa giải sự giận dữ. Hãy cố gắng giải quyết mọi chuyện trong hòa bình, tránh những xung đột không cần thiết. Nếu cần, có thể tìm sự trợ giúp của người khác.
- Học cách thay đổi bản thân. Tìm các môn thể thao, hoạt động giải trí, nghe nhạc, tham gia các câu lạc bộ để duy trì trạng thái tinh thần sáng khoái.



Học cách làm giảm bớt cơn giận dữ là một trong những yếu tố quan trọng giúp nâng cao tuổi thọ của bạn, đơn giản vì nó giúp tránh khỏi chứng cao huyết áp cùng những căng thẳng của hệ thần kinh. Bạn sẽ cảm thấy vui vẻ, thoải mái hơn thay vì stress và bức tức vì cơn giận của mình.

HỌC CÁCH LÀM GIẢM BỚT CƠN GIẬN DỮ LÀ MỘT TRONG NHỮNG YẾU TỐ QUAN TRỌNG GIÚP NÂNG CAO TUỔI THỌ CỦA BẠN.

## QUY TẮC 92: “HẠ HOẢ” TRƯỚC SỰ CÁU GIẬN CỦA NGƯỜI KHÁC

Trong cuộc sống gia đình, khi con cái của bạn làm điều sai trái, bạn cáu giận và quát mắng con. Nếu khi đó, con bạn cũng không giữ được bình tĩnh và phản ứng lại, liệu cảm giác của bạn sẽ ra sao? Chắc chắn rằng, bạn sẽ càng thêm căng thẳng và mối bất hòa giữa bạn và con càng lớn. Tuy nhiên, nếu con bạn im lặng và chờ khi bạn nguôi giận mới giải thích mọi chuyện, mối quan hệ giữa hai bố/mẹ con sẽ tốt đẹp hơn, bạn cũng sẽ hiểu con nhiều hơn.

Từ chính thực tiễn của bạn thân, chắc chắn bạn sẽ hiểu rằng điều gì là cần thiết để giải quyết tình trạng căng thẳng của người khác. Im lặng hoặc nói chuyện nhẹ nhàng trước sự cáu giận của người khác là phương pháp tốt nhất để không đẩy cuộc nói chuyện thành cãi vã và xô xát. Không ai có thể cáu giận cả đời và việc của bạn là đợi cho họ nguôi giận và giải thích.

Dưới đây là một số phương pháp giúp bạn có thể tham khảo để ứng phó trước sự cáu giận của người khác:

- Kiểm soát hành động của bản thân để không đưa ra những hành động, lời nói xúc phạm đối phương. Khi sự việc qua đi, bạn sẽ cảm thấy hài lòng với những việc mình làm.

- Dập tắt cơn nóng giận của đối phương bằng lối nói chuyện nhẹ nhàng, hóm hỉnh. Điều đó sẽ khiến đối phương mất hứng thú “gây gổ” và tất nhiên sự căng thẳng cũng giảm theo. Hài hước luôn là cách hữu hiệu nhất để tránh phiền phức.

- Châm ngôn có câu “*Phản ứng trong lúc nóng giận không khác gì giông bão ra khơi khi có bão tố*”. Vì thế, hãy đừng để bản thân bị cuốn theo dòng cảm xúc nóng giận của đối phương, điều đó chỉ giống như “*thêm dầu vào lửa*”.

- Bỏ đi, không quan tâm, hoặc tạm thời nhận lỗi và chờ đến khi đối phương bình tĩnh mới giải thích mọi chuyện. Hãy cố gắng để giảm thiểu xung đột, bởi không có cuộc chiến nào là không có hậu quả.

Một điều thú vị bạn nên biết là trên thế giới tồn tại một số dân tộc không biết cáu. Đó là những người Abron ở Tân Ghine, người Bochinan ở Nam châu Phi, người Eskimo Utkus, người Lepcha ở Hymalaya. Họ cho rằng các trạng thái tinh thần này chỉ khiến phá vỡ sự cố kết cộng đồng. Họ giải quyết mọi xung đột bằng sự hài hước. Chính điều này giúp họ duy trì được cuộc sống cộng đồng.

NHỆ NHÀNG TRƯỚC CƠN CÁU GIẬN CỦA NGƯỜI KHÁC CŨNG NHƯ LẤY NƯỚC ĐỂ DẬP LỬA.

## QUY TẮC 93: BIẾT CÁCH TRÁNH BỊ QUẤY RỐI

Chúng ta không xa lạ với những hình thức quấy rối như “tra tấn” bằng tin nhắn điện thoại, dùng những ngôn từ kích dục, cổ tình va chạm cơ thể, vùng nhạy cảm, thậm chí là xâm phạm tình dục nơi công sở... Bạn không phải là chú cừ non để ai cũng thể điều khiển bạn theo ý muốn, thậm chí hăm dọa bạn để đạt được mục đích tư lợi. Bạn có cần phản đối tất cả những hành động quấy nhiễu và nói chuyện trực tiếp với những người gây chuyện để yêu cầu họ chấm dứt hoặc bạn sẽ nhờ tới sự can thiệp của lãnh đạo, pháp luật.

Tôi không đồng tình với những người cam chịu với việc bản thân mình bị quấy nhiễu nhất là hành động sàm sỡ của sếp, và những đòi hỏi quá mức thông thường. Họ chỉ biết im lặng vì sợ mất việc, uy quyền và sự đe dọa. Bạn cần tỏ rõ thái độ quyết liệt với đối phương gây rối. Đó là cách tốt nhất để bảo vệ bạn an toàn.

Tuy nhiên, phần lớn trường hợp bạn gặp phải là những chuyện phiền nhiễu nhỏ như đồng nghiệp phòng bạn có quá nhiều khách và việc tiếp đón, không gian ồn ào với đủ chuyện khiến bạn không có thời gian, không gian yên tĩnh làm việc. Nếu việc này thường xuyên xảy ra thì bạn đang vô tình. Bạn nên nói chuyện với đồng nghiệp để tìm ra giải pháp thuận lợi cho cả đôi bên.

Đối với những người cố tình phiền nhiễu thực sự thì bạn không được phép nhượng bộ. Bạn hãy lên ngay những gạch đầu dòng để cho họ thấy bạn là người không dễ dọa dẫm và làm khó:

- Có thái độ dứt khoát, mạnh mẽ.
- Cố gắng tìm ra giải pháp phù hợp cho cả đôi bên

Tuyệt đối bạn không được im lặng hoặc bỏ đi. Bạn cần tỏ thái độ rõ ràng trước khi quay lưng bước đi.

Ứng xử nơi công sở là một nghệ thuật mà bạn cần thực hiện một cách khôn khéo. Chính bạn phải bảo vệ an toàn cho chính mình và đảm bảo được sự hứng khởi, nhiệt huyết trong công việc. Đừng tìm cách tránh né vấn đề, hãy học cách phòng tránh, đối diện và phản công khi cần.

BẠN CẦN TỎ RÕ THÁI ĐỘ QUYẾT LIỆT VỚI ĐỐI PHƯƠNG GÂY RỐI. ĐÓ LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ BẢO VỆ BẠN AN TOÀN.

## QUY TẮC 94: HÃY HƯỚNG ĐẾN NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP THAY VÌ ĐIỀU TỒI TỆ

Trước đây, mỗi ngày đi làm với tôi là một cực hình bởi tôi luôn phải chịu đựng tính cách khó chịu của người lãnh đạo. Ông ấy luôn “siết chặt kỷ luật” để trừ lương nhân viên đi làm muộn, nói xấu vợ và tỏ thái độ khó chịu khi nhân viên xin nghỉ.

Tuy nhiên, sau đó tôi nhận ra rằng: Con người không ai hoàn thiện và cũng không ai xấu toàn diện. Điều này khiến tôi nhìn nhận lại sắp của mình và nhận thấy nhiều điều tốt đẹp ở ông ấy.

Thứ nhất, ông ấy rất nhiệt tình với công việc (vì thế mà không cho phép ai đi muộn giờ, không thích ai nghỉ làm). Thứ hai, yêu con vô cùng (có thể bù đắp cho khoản nói xấu vợ). Thứ ba, chịu khó tiếp thu góp ý của nhân viên (điểm này không phải sếp nào cũng có). Thứ tư, biết cách tăng thu nhập cho nhân viên (quan trọng vô cùng).

Dường như những suy nghĩ tích cực về sếp đã giúp tôi vượt qua được cảm giác chán nản mỗi lần đi đến cơ quan. Chẳng phải vì thế mà tôi yêu ông ấy hơn, nhưng ít nhất tôi cũng tự giải phóng cho mình khỏi cảm giác khó chịu mà tôi tự chuốc vào người. Đúng là chẳng có ai hoàn toàn xấu cả. Vậy thì tại sao lại cứ phải nghĩ đến những điều tồi tệ trong khi có thể hy vọng vào những điều tốt đẹp hơn?

Rất nhiều bậc phụ huynh tỏ ra lo lắng khi con cái đến tuổi yêu. Họ luôn nhìn ra những nhược điểm của người mà con họ yêu mến. Họ luôn nghĩ con mình còn quá khờ dại để biết cách chọn bạn. Ý nghĩ này khiến nhiều người phải tốn vô số thời gian, công sức vào việc đề phòng, cảnh giác, tra hỏi, theo dõi con. Họ đã quên mất tuổi thanh xuân của mình.

Nếu như các bậc phụ huynh nhớ lại rằng chính thời kỳ yêu đương là thời kỳ họ làm được nhiều việc có ý nghĩa nhất, họ cảm thấy hạnh phúc nhất thì họ sẽ không phải lo lắng, căng thẳng như thế.

Còn bạn, đã bao giờ bạn bị ám ảnh bởi những ý nghĩ không hay ho, dù nó chưa xảy ra không?

HÃY GIẢI PHÓNG MÌNH KHỎI NHỮNG Ý NGHĨ TỒI TỆ

## QUY TẮC 95: HÃY LÀ NGƯỜI CUỐI CÙNG LÊN TIẾNG

Ở quy tắc này, tôi muốn đề cập đến việc bạn hãy là người cuối cùng lên tiếng chứ không phải đề cập đến những tình huống mà trong đó, đa số đều co về trong nỗi e dè, sợ hãi chạm đến an toàn của mình, còn cái xấu, cái ác, cái bất công được thể hoành hành. Không, trong những trường hợp như thế, bạn phải là người cất tiếng nói đầu tiên.

Bạn hãy là người cuối cùng lên tiếng trong một cuộc tranh luận, hay bàn bạc nào đó, khi hầu hết mọi người đều có xu hướng giành nhau nói, tranh cãi, thay vì tranh luận. Vì sao vậy? Tại sao tôi không khuyên bạn xông lên như một chú ngựa đua dũng mãnh khi trường đua vừa phát tín hiệu bắt đầu? Tại sao tôi không nói với bạn là hãy bảo vệ đến cùng ý kiến của mình theo cách quyết liệt nhất có thể. Chẳng phải những người thành công vẫn là những người luôn chiến thắng trong các cuộc tranh luận đó sao?

Đúng vậy. Người thành công thường là người thuyết phục được mọi người. Barack Obama chinh phục cả nước Mỹ để trở thành vị Tổng thống da màu đầu tiên chính bằng khả năng thuyết phục của ông ấy. Các chính trị gia, những nhà đấu tranh vì hòa bình, những nhân vật làm khuynh đảo thế giới, là những người có khả năng truyền cảm sâu sắc đến nhân loại.

Điều khiến những lời của họ được lắng nghe và được tán đồng có phải là vì họ luôn giành lấy để nói trong các cuộc tranh luận? Hãy thử nhớ lại một cuộc tranh luận, bàn bạc nào đó mà bạn đã từng trải qua: bạn rất khó chịu nếu có một kẻ nào đó cứ giành lấy để nói, và lấn át người khác bằng giọng oang oang, bằng ngữ điệu áp đặt, hay thậm chí không để cho người khác cơ hội. Những người đó có khiến người khác *“tâm phục khẩu phục”* hay không? Hẳn nhiên là không. Người ta sẽ không bao giờ đồng tình với một ý kiến khác, khi mà bản thân ý kiến của họ chưa được lắng nghe thấu đáo, chưa được xét đến hoặc bị bỏ qua một cách vô lý.

Vì thế, tôi muốn nói với bạn rằng: Người chiến thắng là người thu phục được nhân tâm người khác bằng sự lắng nghe, bằng sự cẩn trọng, điềm đạm, bằng việc tôn trọng ý kiến của người khác, và bằng những lý lẽ xác đáng của mình. Điều này liên quan gì đến việc bạn lên tiếng cuối cùng? Khi lên tiếng cuối cùng, nghĩa là trước đó bạn đã điềm tĩnh lắng nghe ý kiến của người khác, tôi muốn nói là lắng nghe thật sự. Điều đó quả thực rất có ích cho bạn vì nó bổ sung, cọ xát và giúp ý tưởng trong đầu bạn trở nên rõ ràng hơn, loại được cái chưa hợp lý, củng cố thêm những yếu tố hợp lý. Về mặt tâm lý, sự lắng nghe này sẽ khiến người khác thỏa mãn, và họ sẽ sẵn sàng lắng nghe trở lại đối với bạn. Ngoài ra, đây cũng là bước chuẩn bị về lý lẽ, để khi tiếng nói cuối cùng của bạn cất lên, tất cả những gì người khác đã đề cập sẽ được bạn đưa ra phân tích thấu đáo, thuyết phục. Khi là người cuối cùng lên tiếng, ý kiến của bạn sẽ là sự đúc rút tinh hoa của người khác, bạn tránh được những sai lầm của họ, và tránh lặp lại những điều họ đã nói, qua đó nhấn mạnh được điểm khác biệt của mình.

Trong bất cứ cuộc tranh luận nào, một người điềm đạm, biết lắng nghe, biết nói đúng lúc, và luôn tổng kết được những điều người khác nói, chính là người mà tiếng nói có trọng lượng nhất. Quy tắc này không nhằm mục đích thực dụng là để bạn chiến thắng trong một cuộc tranh luận nào đó, hoặc để bạn được trọng vọng, được nể trọng (dù nếu bạn được như thế thì càng tốt), điều quan trọng là, học cách trở thành người nói cuối cùng, cũng có nghĩa là học cách kiên nhẫn, biết kiềm chế và làm chủ được bản thân, hơn thế, là cách bạn phát triển mình bằng việc lắng nghe và học hỏi người khác. Đó là cách để suy nghĩ cũng như tiếng nói của bạn luôn đúng đắn và giàu sức thuyết phục.

KHI LÀ NGƯỜI CUỐI CÙNG LÊN TIẾNG, Ý KIẾN CỦA BẠN SẼ ĐÚC RÚT ĐƯỢC TINH HOA CỦA NGƯỜI KHÁC, NHẤN MẠNH ĐƯỢC ĐIỂM KHÁC BIỆT CỦA MÌNH.

## QUY TẮC 96: DÀNH THỜI GIAN CHO NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU MẾN

Hãy thử làm một phép tính tỷ lệ thời gian chúng ta dành cho những mối quan tâm mang tính ưu tiên của mình, chẳng hạn, bạn dành bao nhiêu thời gian cho công việc, bao nhiêu

thời gian cho gia đình? Bạn hãy tự hỏi mình xem đã bao nhiêu lần bạn lần nữa việc gọi điện về nhà thăm hỏi bố mẹ, đã bao nhiêu lâu bạn chưa về quê thăm họ? Đã bao nhiêu lần bạn quên ngày sinh nhật của chồng/vợ? Đã bao nhiêu lần bạn thất hứa với con khi không cho con đi chơi như đã hứa? Đã bao nhiêu lần vì lời mời ở lại tụ họp với bạn bè bạn đã quên cả việc đón con?... Liệu có phải đã rất nhiều lần bạn đã quên, thậm chí bạn cũng không thể nhớ nổi bạn đã quên bao nhiêu lần? Vậy bạn hãy lại tự hỏi mình: Ai là những người quan trọng nhất trong cuộc đời của bạn? Liệu đó có phải là những người thân yêu của bạn.

Có thể bạn đang tự biện minh cho mình rằng tôi không muốn thế, đó là do cuộc sống bận rộn, do tôi phải giữ các mối quan hệ xã hội, tôi phải hòa đồng với đồng nghiệp, tất cả những gì tôi làm là để lo cho cuộc sống của gia đình. Bạn đã quên mất món quà giá trị nhất dành cho người thân yêu chính là sự quan tâm, chăm sóc, là khoảng thời gian bạn quây quần với họ.

Tôi không có ý chỉ trích bất cứ ai nhưng đừng tham công tiếc việc mà đánh mất những thứ quan trọng trong đời. Bạn không hề sai khi lao động vất vả, cật lực để mang tới cuộc sống sung túc cho gia đình. Bạn đã chứng tỏ tình yêu bạn dành cho họ. Điều đó chưa đủ để bạn nói rằng đừng ai đòi hỏi quá nhiều ở tôi nữa, dù tình yêu hay thời gian. Thước đo của hạnh phúc chưa bao giờ là tiền bạc, đó chính là tình yêu, sự quan tâm, là nụ cười của những người thân yêu.

Hãy bên cạnh họ bằng cả tấm lòng, sự nhiệt thành. Tắt di động khi bạn nghỉ ngơi bên gia đình, gạt bỏ công việc sang một bên và bắt đầu trò chuyện với con cái để biết bạn đã bỏ lỡ những điều gì trong cuộc sống của chúng; cùng vợ/chồng làm những công việc trong gia đình, chia sẻ tâm tư, tình cảm với nhau để tình cảm vợ chồng thêm bền chặt; nếu đã lâu rồi bạn chưa về thăm cha mẹ, ngày nghỉ cuối tuần bạn hãy thu xếp để cả gia đình về để tỏ lòng hiếu thảo với cha mẹ, mang lại niềm vui cho họ, hãy nhớ rằng cha mẹ không ở với chúng ta mãi mãi.

Bạn có thấy không, hạnh phúc của những người thân chẳng phải là điều đáng quý nhất với bạn đó sao. Hãy nhớ: Dành thời gian cho họ.

**MÓN QUÀ GIÁ TRỊ NHẤT DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU CHÍNH LÀ SỰ QUAN TÂM, CHĂM SÓC, LÀ KHOẢNG THỜI GIAN BẠN QUÂY QUẦN BÊN HỌ.**

## QUY TẮC 97: THA THỨ KHÔNG LÀM HẠI AI

Tôi đã nói với bạn về quy tắc Không nên nuôi thù hận. Vậy tại sao tôi còn phải nêu ra quy tắc này cho bạn. Bởi chỉ khi thực hiện được quy tắc này bạn mới thật sự bỏ được sự thù hận trong lòng. Bạn sẽ nhẹ nhõm, thanh thản và vui vẻ. Một cuộc sống hạnh phúc không có chỗ cho sự thù hận, oán ghét cùng những cảm xúc tiêu cực khác. Những muộn phiền bức dọc chẳng khác gì những khối đá mà chúng ta đeo vào tim mình, và khiến cho trái tim đó lúc nào cũng nặng trĩu, u tối.

Bạn thấy đấy, phần lớn những phiền muộn đó thường xuất phát từ sự không hài lòng của bạn về cách người khác hành xử với mình. Bạn thấy mình bị đối xử thật bất công, bạn thấy người khác đã không đếm xỉa gì đến cảm xúc của mình, bạn tự bảo rằng sẽ không bao giờ

tha thứ cho họ vì đã làm tổn thương đến bạn... và muôn vàn những điều tương tự khác khiến cho cuộc sống của bạn như bị che phủ bởi một màn mây đen luôn sẵn sàng phóng ra sấm chớp. Mà bạn biết đấy, chẳng ai muốn bị “sấm chớp” trúng vào mình bao giờ. Vì thế người khôn ngoan sẽ tránh xa những đám mây tích điện như thế (tôi cá rằng chính bạn cũng chẳng bao giờ muốn gần một người luôn hằn học). Và bạn trở nên cô độc hơn, và rồi bạn lại giận dữ và trách móc, và bạn không tha thứ cho người khác vì họ đã làm cho bạn thành ra khó chịu thế này...

Bạn có thể lý luận rằng, cái vòng luẩn quẩn của những oán trách, buồn bã, giận dữ, thậm chí là thù oán ấy, là do người khác gây ra, rằng bạn thế này mà người khác họ lại thế kia, rằng những điều họ làm thật sai trái với bạn, và xứng đáng để bạn dành cho họ những cảm xúc u tối như vậy. Bạn biết không, họ cũng nghĩ y như bạn đấy. Đổ lỗi cho người khác là việc rất đơn giản. Và rất nhiều những xa cách, hiểu nhầm, xung đột, những mối quan hệ đổ vỡ không có cách gì hàn gắn ... đã bắt đầu từ đó. Bạn luôn có đủ lý lẽ để không tha thứ cho một ai đó. Bạn cũng đã nghe xung quanh mình, bao nhiêu người đã tuyên bố không bao giờ tha thứ cho kẻ kia. Những người Hồi giáo nói rằng họ không bao giờ tha thứ cho người Mỹ, còn những người Mỹ, nhất là sau sự kiện 11 tháng 9, cũng tập hợp đủ lý do để nuôi một mối cừu oán vĩnh viễn với người Hồi giáo. Vì thế, chiến tranh, khủng bố, giết chóc... oán thù chất chồng oán thù, đó là diện mạo của thế giới chúng ta ngày nay.

Hãy tha thứ! Không phải ngẫu nhiên mà thông điệp đó đã được những nhà truyền giáo, những tu sĩ Thiên Chúa giáo, Phật Giáo... nói đi nói lại hàng nghìn năm nay bằng lòng kiên nhẫn vô bờ bến. Tha thứ, vì sự thù oán chỉ sinh ra thù oán, và tận cùng là sự diệt vong. Tha thứ, tất cả mọi người đều có thể mắc sai lầm. Kể cả bạn. Nếu bạn không tha thứ, sao bạn có thể đòi hỏi người khác tha thứ cho mình?

Dĩ nhiên, để trở thành một người biết tha thứ không phải là chuyện đơn giản. Nếu bạn tha thứ, chỉ để nhấm nháp hình ảnh bản thân như một người biết tha thứ, thì thực chất chỉ là thay một hòn đá này bằng một hòn đá khác, có thể nhẵn nhụi đẹp đẽ hơn nhưng không bao giờ làm trái tim bạn nhẹ nhõm. Tha thứ thực sự chỉ diễn ra trên nền tảng sự cảm thông sâu sắc. Bạn vượt qua được tự ái của bản thân để có thể hiểu được vì sao người kia lại hành xử như thế, có thật họ cố ý làm tổn thương bạn hay không, mà nếu thật thì điều đó xuất phát từ đâu? Hay chính bạn cũng đã vô tình làm điều gì để họ phải hiểu nhầm mà không biết? Đi đến tận cùng vấn đề với sự điềm tĩnh, khách quan, không để cho cảm xúc của cái tôi tự đại xen vào, hẳn rằng sự tha thứ sẽ đến với bạn một cách tự nhiên, như thể một nguồn nước tốt lành chảy qua tim bạn và cuốn đi những viên đá xấu xí.

Nếu bạn đã từng nếm trải cảm giác nhẹ nhõm, thanh thản của một trái tim rộng mở biết tha thứ, tôi chắc rằng, bạn sẽ không bao giờ đánh đổi nó lấy nỗi oán giận u ám sinh ra từ những trái tim vị kỷ.

THA THỨ CHỈ THỰC SỰ DIỄN RA TRÊN NỀN TẢNG SỰ THÔNG CẢM SÂU SẮC

## QUY TẮC 98: HÃY TỎ RA LẠC QUAN TRƯỚC NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU MẾN

Khi bạn đang đi trên đường đèo với những khúc quanh nguy hiểm, ánh mắt lo âu, lời tuyên đoán về tai nạn nếu như phanh không ăn... của người ngồi cùng có ảnh hưởng đến tâm lý của bạn không? Chắc chắn là bạn cũng bị mất bình tĩnh và luôn có cảm giác xe sắp rơi xuống vực thật. Tinh thần của bạn bị ảnh hưởng bởi tâm lý của người khác. Bạn cần phải hiểu điều này để làm cho những người mình yêu mến có cái nhìn lạc quan hơn, kể cả trong những trường hợp tồi tệ.

Tôi học được điều này trong quá trình chăm sóc người chị bị ung thư. Thời gian đầu, lúc nào tôi cũng ở trong tình trạng mất ngủ vì khóc. Biết chuyện, bác sỹ đã khuyên tôi rằng kể cả trong trường hợp không thể hy vọng vào sự sống nữa thì cũng không nên để người tôi yêu thương nhìn thấy sự tuyệt vọng. Thật khó khăn để nở một nụ cười trong khi biết chắc là người thân của mình sắp ra đi. Chị tôi thường khóc khi nghĩ đến sự lạnh lẽo của những ngôi mộ. Tôi khẳng định: khi chết đi, con người ta cũng không đơn độc nếu như họ còn nhớ đến nhau. Sự lạc quan chẳng kéo được chị tôi khỏi bàn tay của tử thần, nhưng ít ra nó cũng giúp chị có được sự thanh thản để đón nhận tình huống xấu nhất.

Tôi đã từng chứng kiến một vụ tai nạn, có hai đứa trẻ bị thương ở chân. Hai người mẹ đi cùng có hai cách phản ứng khác nhau. Một người chỉ biết ôm con khóc, khiến cho đứa trẻ càng sợ, kêu thét lên và không chịu cho ai sờ vào chân mình để xử lý vết thương cả. Người kia thì khéo léo an ủi con: *"Chỉ là một vết thương xoàng thôi mà, mẹ đã gọi bác sỹ và chẳng mấy chốc chân con sẽ lành lặn trở lại"*. Con của chị dần bình tĩnh trở lại, ngồi yên trong lòng mẹ chờ bác sỹ đến. Sự bình tĩnh của người mẹ chính là liều thuốc tinh thần rất tốt cho đứa trẻ.

Các bác sỹ thường nói rằng, ngoài thuốc thang và các chế độ luyện tập thì sự lạc quan chính là một nguyên nhân giúp người bệnh chóng bình phục. Tôi tin là ngoài chuyện làm chỗ dựa cho người thân trong những lúc khó khăn thì việc bạn tỏ ra lạc quan cũng giúp cho bạn cảm thấy thoải mái hơn. Bạn đang tiếp thêm liều thuốc tinh thần cho bản thân mình đấy.

SỰ LẠC QUAN CỦA BẠN LÀ CHỖ DỰA TINH THẦN CHO NHỮNG NGƯỜI MÀ BẠN YÊU THƯƠNG.

## QUY TẮC 99: HÃY TỰ HÀO VÌ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÙNG CHUNG SỨC LÀM NÊN

Thời gian gần đây, rất nhiều công ty tuyển dụng yêu cầu ứng viên phải có khả năng làm việc trong một nhóm. Sức mạnh tập thể được đề cao bởi vì sự cạnh tranh giữa các cá nhân đôi khi dẫn đến những tổn hại rất đáng tiếc cho công ty. Thực ra, từ xa xưa, dân gian ta đã có câu tổng kết kinh nghiệm quá đúng rồi: Một cây làm chẳng nên non/ Ba cây chụm lại nên hòn núi cao.

Có rất nhiều người giỏi nhưng không thể phát huy hết khả năng của mình vì sự độc lập tuyệt đối của họ. Tự nghĩ mình có thể làm được mọi việc, họ thu hẹp khả năng giao tiếp, từ chối mọi lời mời cộng tác. Kết quả là họ mất nhiều cơ hội được chia sẻ những kinh nghiệm hay, không được trợ giúp khi khó khăn. Những người như thế thường rất đơn độc.

Tôi thích nghe những người đứng trên bục vinh quang cảm ơn những người đã giúp đỡ mình. Tôi tin đây không phải là lời xã giao rỗng tuếch. Sự thật thì thành công của một người thường nhờ vào sự giúp đỡ của nhiều người. Trên sân cỏ chỉ có mười một cầu thủ cho một đội, nhưng khi kết thúc trận đấu thì có hơn mười một người ùa ra sân ăn mừng chiến thắng. Góp phần làm nên thành tích của một đội bóng không chỉ có mười một cầu thủ đá chính mà còn có các cầu thủ dự bị, huấn luyện viên, ông bầu, các bác sỹ, người thân của cầu thủ, và quan trọng còn là cả khán giả trên khán đài.

Đừng xấu hổ khi phải thừa nhận rằng vị trí mà bạn có được ngày hôm nay là nhờ vào sự giúp sức của người khác. Bạn có quyền tự hào bởi vì bên bạn lúc nào cũng có những bàn tay bạn bè. Bạn chỉ nên nghĩ lại khi chẳng có ai bắt tay chúc mừng thành công của mình. Không chỉ nỗi buồn mà niềm vui cũng cần được san sẻ. Không có ai ăn mừng chiến thắng trong cô đơn mà cảm thấy vui vẻ được cả.

Hãy để cho tình bạn của bạn được thăng hoa khi bạn nói rằng *“tôi tự hào vì những gì chúng ta đã cùng chung sức làm nên!”*

SỨC MẠNH TẬP THỂ CHÍNH LÀ NIỀM TỰ HÀO CỦA BẠN

## QUY TẮC 100: TẠO DỰNG SỰ ỦNG HỘ CỦA NGƯỜI KHÁC

Đây là quy tắc cuối cùng tôi muốn đề cập với bạn trong phần Sức khỏe xã hội. Bạn đã đọc những quy tắc trước tôi viết, bạn đã biết được cách để có được sự tin tưởng, yêu mến, quý trọng và làm thế nào để tạo dựng được các mối quan hệ với những người thân yêu, với bạn bè, đồng nghiệp và cả trong những mối quan hệ xã hội khác. Điều đó có nghĩa là bạn đã nhận được sự chấp nhận và tán thành của xã hội. Tức là bạn đã có được một sức khỏe xã hội tốt.

Điều đó cũng đồng nghĩa với việc bạn đã hòa nhập rất tốt với cộng đồng, bạn đã nhận được sự tin yêu của họ. Nhưng có được tình cảm, sự yêu mến không đồng nghĩa với việc bạn sẽ có được sự đồng thuận của mọi người. Chỉ khi nhận được sự ủng hộ và trông mong của họ, bạn mới thật sự có được thành công.

Cũng giống như chúng ta đang chơi một trận đá bóng, đối thủ của chúng ta quá mạnh cả về thể lực lẫn đẳng cấp. Thế nhưng chiến thắng cuối cùng lại thuộc về những kẻ yếu (quy luật quả bóng tròn vẫn thường xảy ra). Chiến thắng ấy bắt nguồn từ chiến thuật hợp lý của huấn luyện viên và sự ủng hộ đồng thuận mạnh mẽ của cả đội.

Sự thành công nào cũng phải trả giá bằng mồ hôi nước mắt. Chúng ta đang nói tới sự thành công ở khía cạnh *“chiến thuật lòng người”* – tạo dựng sự ủng hộ của đồng nghiệp, người thân, bạn bè. Có một điều mà chúng ta sẽ luôn tự hào với nhau rằng, chúng ta là người chiến thắng nhưng không phải bằng mọi thủ đoạn hèn hạ, chà đạp lên người khác, leo lên vị trí của người khác không phải của mình. Tạo dựng được sự ủng hộ của mọi người khiến cho công việc, cuộc sống của chúng ta luôn trôi chảy, thuận buồm xuôi gió. Giống như



có một điểm tựa vững chắc chắn cánh niềm tin cho chúng ta hoàn thành những mục tiêu cao cả.

TRONG CUỘC SỐNG KHI LÀM MỘT VIỆC GÌ ĐÓ CHÚNG TA LUÔN LUÔN TÌM KIẾM SỰ ỦNG HỘ CỦA MỌI NGƯỜI.

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

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>