

ROBERT
RINGER

Những THÓI QUEN

ĐÁNG GIÁ HÀNG TRIỆU
ĐÔ LA

10

BƯỚC ĐƠN GIẢN ĐỂ CÓ
ĐƯỢC NHỮNG GÌ BẠN MUỐN



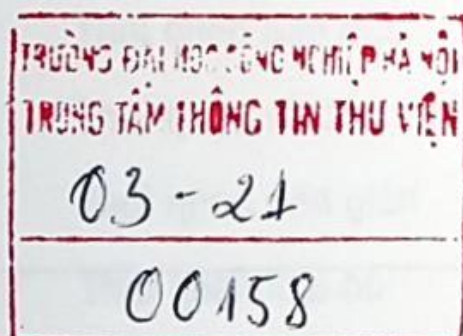
NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

ROBERT RINGER

Người dịch: Nguyễn Thị Hằng

**NHỮNG THÓI QUEN
ĐÁNG GIÁ
HÀNG TRIỆU ĐÔLA**

10 bước đơn giản
để có được những gì bạn muốn



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

MỤC LỤC

Lời nói đầu		7
Chương 1	Thói quen chấp nhận thực tế	11
Chương 2	Thói quen và thái độ	30
Chương 3	Thói quen và quan điểm	51
Chương 4	Thói quen sống trong hiện tại	72
Chương 5	Thói quen đạo đức	97
Chương 6	Thói quen và các mối quan hệ	113
Chương 7	Thói quen đơn giản	145
Chương 8	Thói quen loại bỏ	169
Chương 9	Thói quen kỉ luật tự giác	188
Chương 10	Thói quen hành động	220

LỜI NÓI ĐẦU

Giả thuyết đầu tiên của cuốn sách này là thành công không chỉ đến với những người có trí thông minh siêu việt hay những kỹ năng siêu phàm, cũng không phải một nền giáo dục tiên tiến, học tập chuyên cần hay may mắn đóng vai trò chính trong việc một cá nhân vươn tới thành công. Thế giới đang bị bão hòa bởi những cá nhân thông minh, được giáo dục cao, những người có kỹ năng đặc biệt nhưng thường xuyên nản chí vì thiếu thành công. Trong khi đó, hàng triệu người khác dành cả cuộc đời làm việc chăm chỉ nhưng vẫn thất bại.

Giả thuyết thứ hai của cuốn sách này là sự khác biệt giữa thành công và thất bại hoàn toàn không quan trọng như hầu hết mọi người đã tin. Vì bản thân tôi hầu như đã trải qua cả thành công lẫn thất bại, nên

tôi có thể tự tin nói rằng sự khác biệt giữa thành công và thất bại, trên thực tế, là khá nhỏ.

Một ý kiến sai lầm là có một sự khác biệt cơ bản trong hành động của những cá nhân thành công và thất bại khiến hàng triệu người tin rằng: phía sau thành công luôn có những bí mật lớn lao. Nếu bạn chia sẻ quan điểm này thì tôi khuyên bạn không nên nghĩ như vậy. Tôi có thể đảm bảo chắc chắn với bạn rằng không có bí mật lớn lao nào đối với thành công.

Điều đó dẫn tôi đến giả thuyết thứ ba và cũng là giả thuyết quan trọng nhất của cuốn sách này: Thành công là kết quả của việc hiểu và thực hành một cách ý thức các thói quen cụ thể, nói một cách đơn giản – những thói quen này sẽ dẫn tới thành công. Có hai thực tế khiến nó trở thành một nhận định thú vị: Thứ nhất, nó hiệu quả. Thứ hai, những thói quen ấy có thể thuộc về bất cứ ai – những người luôn sẵn lòng nỗ lực hết mình để đạt được những kết quả mong muốn.

Cuộc sống không gì khác hơn là một bài toán tổng của nhiều năm thành công, một năm thành công là tổng của nhiều tháng thành công, một tháng thành công là tổng nhiều tuần thành công; và một tuần thành công là tổng nhiều ngày thành công. Đó là lý do tại sao việc luyện tập hàng ngày những thói quen đơn giản để đi đến thành công về lâu dài là cách chắc chắn nhất để đi đến vinh quang.

Nói một cách ẩn dụ, thành công không phải là

thắng lợi trong một cuộc chạy đua về đích, mà là việc kiên trì ngày này qua ngày khác. Một cá nhân đạt được thành công khi luôn tập trung cao độ để theo đuổi mục tiêu và tránh mắc phải sai lầm. Một nguyên tắc quan trọng là bạn đừng bao giờ để mình nản chí. Bạn phải luôn thực hành mỗi ngày.

Cuốn sách này đề cập đến những thói quen dẫn tới các kết quả tích cực mà mọi người đều có thể đạt được, bất chấp bản chất tự nhiên trong hành động là như thế nào. Vì vậy, trong cuốn sách này, bất cứ khi nào đề cập đến *những kết quả* là tôi đang nói tới những kết quả trong mối liên hệ lâu dài và tốt nhất với bạn.

Một ghi chú cuối cùng: Mặc dù những thói quen ấy là tương đối đơn giản, tôi không có ý nói rằng, bạn không cần phải nỗ lực để nắm vững và thực hành chúng.

Chương

01

THÓI QUEN CHẤP NHẬN THỰC TẾ

Thực tế là nền tảng của mọi thói quen thành công, vì vậy để những ý kiến, thông tin và chiến thuật được đề cập trong cuốn sách này phát huy tối đa tác dụng thì điều chủ yếu là bạn phải phát huy được Thói quen Chấp nhận Thực tế. Ngoại trừ một vài sự trùng hợp ngẫu nhiên, những kết quả khả quan hiếm khi đến được với những người luôn che giấu khiếm khuyết về nhận thức thực tế. Chính khiếm khuyết nhận thức thực tế tự nó có thể tạo ra một rào cản khó thấy, bởi vì con người có xu hướng phớt lờ những điều hiển nhiên. Về mặt nhận thức, có thể chúng ta đồng ý với một quan điểm đã rõ ràng, nhưng đến khi hành động, chúng ta thường kìm nén khả năng nhận thức và cho phép những cảm xúc dẫn đường.

Tôi dùng từ *những cảm xúc* vì thực tế là một phạm trù mà con người có xu hướng đặt vào đó nhiều cảm xúc. Vấn đề là thực tế chẳng là gì khác ngoài sự thật, và như Baltasar Gracián đã cảnh báo “Sự thật luôn bị ghét cay ghét đắng”. Thay vào đó, người ta cố gắng biến những thứ mình yêu thích trở thành thực tế để rồi phải nhận lãnh cả thất vọng lẫn thất bại.

Đáng tiếc là hầu hết mọi người thường sống trong thế giới ảo, họ tạo ra thế giới riêng trong tâm trí mình theo cách mà họ muốn hơn là một thế giới thực.

Họ thường nói những điều đại loại như “Nhưng đây là thực tế *của tôi*”. Thực tế của mỗi người là khác nhau”. Chỉ có duy nhất một thực tế. Sự khác biệt là *nhận thức* về thực tế của mỗi người. Thông qua *nhận thức*, tôi đang đề cập đến khả năng truyền tải chính xác những việc đang xảy ra xung quanh bạn, để có thể hiểu được sự khác nhau giữa thực và ảo, giữa hiệu quả và không hiệu quả. Một nhận thức thực tế sai lầm hầu như luôn dẫn đến kết quả tiêu cực và đôi khi là tai họa.

Bạn cần hiểu về thực tế trên cả phương diện nhận thức lẫn tình cảm rằng thực tế không phải cách chúng ta mong muốn mọi thứ sẽ trở nên như thế hoặc cách mà chúng dường như là, mà thực tế là chính những gì có thực. Những người không có khả năng phân biệt được sự khác nhau này sẽ thấy rất khó để đưa ra những quyết định dẫn tới kết quả tích cực.

CÁC NGUYÊN TẮC

Nguyên tắc đồng nghĩa với quy luật tự nhiên, đối lập với ý muốn chủ quan của con người. Tính chất quan trọng nhất của một nguyên tắc đúng đắn trong tự nhiên là không phải do con người tạo ra mà cũng không thể thay đổi. Vấn đề chỉ phát sinh khi con người không chấp nhận thực tế là những nguyên tắc này chỉ có thể được phát hiện ra mà trái lại, khẳng định tin vào việc họ có thể tạo ra những nguyên tắc của riêng mình.

Issac Newton không thể tỉnh giấc buổi sáng và quyết định tạo ra định luật nếu ông thấy một quả táo rơi từ trên cây xuống đất hai mươi lần, lại chỉ chạm đất mười chín lần. Qua các thí nghiệm, ông *phát hiện ra* nếu một quả táo rơi từ trên cây xuống hai mươi lần, nó sẽ chạm đất đủ hai mươi lần. Điều ông làm được là đã khám phá ra nguyên tắc còn gọi là định luật vạn vật hấp dẫn.

Nguyên tắc là cốt lõi của thực tế. Nó chính là những gì hiện hữu, và nhiệm vụ của chúng ta là phải khám phá ra nó. Cố gắng để tạo ra thực tế riêng là việc làm không hiệu quả. Bạn có quyền tin vào bất cứ điều gì bạn hy vọng, nhưng thực tế không như vậy. Nó sẽ mang lại những hệ quả tiêu cực thay vì những điều ý nghĩa, vì thế sự kiên định là điều cần thiết khi bàn đến khả năng nhận thức thực tế đúng đắn.

Nguyên tắc nền tảng của thành công

Có rất nhiều quy luật tự nhiên cần được khám phá, nhưng, có một quy luật mà bạn đã quen thuộc và nên sử dụng như một kim chỉ nam trong tất cả các mối quan hệ. Quy luật mà tôi đang đề cập ở đây là quy luật tự nhiên bất biến, nền tảng chính của thực tế, đó là: hành động dẫn đến kết quả.

Mỗi một hành động mà tôi hay bạn gây ra, sớm hay muộn, sẽ đều có kết quả.

Về mặt vật lý, chúng ta biết rằng mỗi hành động sẽ kéo theo một phản ứng tương tự hay đối nghịch. Tuy nhiên, càng về sau, tôi càng bị thuyết phục là trong cuộc sống hàng ngày, các phản ứng có xu hướng *mạnh hơn* tác nhân kích thích. Bất cứ khi nào chúng ta hành động không thích hợp hay không lương thiện, “sự trừng phạt” dường như là tương xứng với “tội lỗi”. Kinh nghiệm mà tôi từng trải qua là tôi hầu như luôn phải trả giá cho những hành động vô trách nhiệm của mình hết lần này tới lần khác, với mỗi lần phải trả giá giống như một quả bóng của những điều phiền toái ngày một phình lên.

Kết quả có thể đến sau đó rất lâu, có thể gián tiếp hoặc không dễ nhận ra, nhưng luôn luôn có kết quả. Nói một cách hình tượng, tất cả những điều bạn làm đều ghi dấu trong cuốn sách cuộc đời. Điều này không nhất thiết mang ý nghĩa tôn giáo, nhưng tôi

tin chắc những năng lực mẫu nhiệm của vũ trụ đang hoạt động khiến chúng ta phải nhận lấy những kết quả tương xứng với hành động gây ra. Tốt đẹp mang lại tốt đẹp, nghiệt ngã sinh ra nghiệt ngã.

Khi một người tự cho phép bản thân lằm đường lạc lối thì có thể sự trả giá cho hành động họ gây ra chưa tới ngay mà sẽ cộng dồn rồi cuối cùng sẽ xuất hiện. Hoặc, thậm chí khi hậu quả đến ngay thì họ cũng đã đánh mất sự khôn ngoan để nhận ra được mối quan hệ nhân quả.

Mặc dù hầu hết mọi người tin vào sự bất biến của nguyên tắc *Hành động dẫn đến kết quả*, nhưng chỉ có một số ít người nghĩ về nó nhiều hơn là một ý tưởng thoáng qua khi lo làm các công việc hàng ngày của mình. Câu hỏi đặt ra là: Tại sao nhiều người lại cố tình không nhận ra một nguyên tắc toàn năng và bất biến như vậy?

MỘT THẾ GIỚI ĐẦY SỰ DỐI LỪA

Nhiều người tin rằng họ đang sống trong thế giới đầy sự dối lừa - nơi sự thật bị che đậy, gây nguy hiểm cho bản thân và những người khác. Họ hiếm khi hiểu được mình đang làm gì hoặc tại sao lại làm việc đó. Hành động và niềm tin của họ chỉ ra rằng họ đang sống trong trạng thái không tỉnh táo.