

QUY LUẬT RUMA

Vì sao người biết kiềm chế cơn giận sẽ được đền đáp

Bản tiếng Việt chính thức dành cho mọi độc giả

Jean Nishita

LỜI GỬI ĐẾN BẠN

Bạn thân mến,

Cảm ơn bạn đã mở cuốn sách này.

Quy luật RUMA không chỉ là một lý thuyết.

Đây là một triết lý được hình thành từ những trải nghiệm trong cuộc sống và từ niềm tin rằng sự dịu dàng có thể thay đổi con người.

Cuốn sách kể về cách con người có thể đối diện với tổn thương,

kiềm chế cơn giận,

không đáp trả bằng sự tức giận,

và biến sự im lặng thành sức mạnh.

Tôi gọi triết lý này là Quy luật RUMA.

RUMA là ánh sáng hạnh phúc vô hình tồn tại trong trái tim mỗi con người.

Khi một người làm tổn thương người khác bằng lời nói, sự tức giận hay sự lạnh lùng, người ấy sẽ đánh mất một phần ánh sáng đó.

Nhưng người bị tổn thương, nếu không đáp trả bằng cơn giận, sẽ âm thầm nhận được ánh sáng ấy.

Đây không phải là sự yếu đuối.

Đây cũng không phải là sự cam chịu.

Sự im lặng có thể là một lựa chọn có phẩm giá.

Đó là sức mạnh của người không để cơn giận điều khiển mình.

Đó là cách biến nỗi đau thành ánh sáng.

Đó là cách biến tổn thương thành sự trưởng thành.

Và là cách để con người sống dịu dàng hơn với nhau.

Bạn không cần phải hiểu tất cả ngay lập tức.

Hãy đọc cuốn sách này thật chậm, bằng chính trái tim của mình.

Nếu trong một khoảnh khắc nào đó, bạn cảm nhận rằng:

“Sự im lặng cũng có thể là một sức mạnh đẹp đẽ,”

thì cuốn sách này đã hoàn thành một phần sứ mệnh của nó.

Tôi trao cuốn sách này đến tất cả những ai đang cố gắng gìn giữ sự bình yên trong trái tim.

Mong rằng Quy luật RUMA sẽ trở thành một ánh sáng nhỏ trên hành trình của bạn.

Từ trái tim tôi,

Jean Nishita

LỜI MỞ ĐẦU

Điều làn gió Aloha đã dạy tôi

— Triết lý được sinh ra từ sự im lặng —

Làn gió Hawaii không nói một lời.

Nhưng trong sự im lặng ấy,

có một sự dịu dàng rất rõ ràng đang chảy qua.

Sóng không nổi giận,

chỉ lặng lẽ đến rồi đi.

Gió không ép buộc điều gì,

chỉ khẽ lướt qua má.

Núi nhìn xuống tất cả,

nhưng không bao giờ kiêu hãnh.

Nó chỉ lặng lẽ đứng đó.

Sức mạnh là gì?

Sự dịu dàng nên tồn tại như thế nào?

Câu trả lời ấy

nằm trong sự tĩnh lặng của hòn đảo này.

Một ngày nọ,

tôi đứng một mình dưới bóng cây

ở Moanalua Garden.

Tôi không tìm kiếm điều gì.

Tôi cũng không suy nghĩ điều gì.

Tôi chỉ để trái tim mình trống rỗng,

và hòa nhịp hơi thở của mình

với gió,

với cây cối,

với mặt đất,

và với sự im lặng.

Rồi bỗng nhiên,

một làn gió khẽ chạm vào má tôi.

Tôi có cảm giác như nó đang thì thầm:

“Chính là lúc này.”

Đó không phải là một triết lý sinh ra từ suy nghĩ.

Đó là một triết lý được sinh ra

từ bên trong sự im lặng.

Một “nền kinh tế vô hình”

mà thế giới vẫn chưa biết đến,

nhưng chắc chắn đang tồn tại.

Đó là quy luật cho rằng,

qua lời nói và cảm xúc giữa con người với nhau,

“hạnh phúc” đang âm thầm di chuyển mỗi ngày.

* Khi một người trách móc ai đó,

người ấy đánh mất hạnh phúc.

* Khi một người bị trách móc

nhưng không đáp trả,
người ấy nhận được hạnh phúc.

* Khoảnh khắc ta đáp lại cơn giận bằng cơn giận,
hạnh phúc ấy sẽ bị xóa bỏ.

Nó không thể nhìn thấy bằng mắt.

Nhưng chắc chắn,
RUMA đang chảy.

Trong tiếng Hawaii,
“Aloha” không chỉ có nghĩa là
“tình yêu” hay “sự hòa hợp”.

Đối với tôi,
tinh thần Aloha còn mang ý nghĩa:
“Trái tim biết tôn trọng người khác trong sự im lặng.”

Quy luật RUMA chính là
một sự phát triển sâu hơn của tinh thần Aloha ấy.

Không đáp trả cơn giận bằng lời nói.

Đón nhận nó bằng một nụ cười.

Không phản ứng ngay lập tức.

Mà lựa chọn sự im lặng.

Chính khoảnh khắc đó,
hạnh phúc vô hình bắt đầu được cộng thêm.

Quy luật RUMA đã luôn tồn tại
trong mỗi con người.

Nó không phải là một tôn giáo đặc biệt.
Nó cũng không phải là một lý thuyết cao siêu.
Đó là một trí tuệ thâm lặng
đã được trao cho tất cả mọi người.
Điều tôi nhận được ở Hawaii
chính là:
“Bản thiết kế của hạnh phúc
mà làn gió đã mang đến.”
Dù không thể nhìn thấy bằng mắt,
nó có sức mạnh bén rễ
trong trái tim của bất kỳ ai.
Nếu bạn đã từng có một khoảnh khắc
chỉ mỉm cười mà không nói gì;
nếu bạn đã từng lặng lẽ chịu đựng
một điều vô lý;
thì Quy luật RUMA này
đã sống trong bạn từ lâu.
Và một ngày nào đó,
như một “sự đền đáp trong tương lai”
mà bạn vẫn chưa biết đến,
nó sẽ lặng lẽ mỉm cười đáp lại bạn.

Where Silence Took Root

— Nơi sự im lặng bén rễ và nảy mầm —

GIỚI THIỆU

RUMA là gì?

— Quy luật vô hình ẩn sâu trong cảm xúc —

Khi con người sinh ra,
từ một “nguồn sáng vô danh” nào đó,
mỗi người được trao một triệu hạt ánh sáng
và bước xuống thế giới này.

Ánh sáng ấy
không thể nhìn thấy bằng mắt.
Cũng không thể chạm vào bằng tay.

Nhưng chắc chắn,
nó tồn tại sâu trong trái tim.
Tên của ánh sáng ấy là RUMA.

RUMA chỉ cần tồn tại thôi,
đã là một sự đủ đầy.

Khi con người sinh ra,
thật ra chúng ta đã được trao
“đủ ánh sáng để trở nên hạnh phúc.”

Nhưng rồi—
mỗi khi lời nói và cảm xúc
đi lạc khỏi nhau,

RUMA ấy bắt đầu di chuyển
từ người này sang người khác.
Khi bạn nói một lời nặng nề với ai đó,
RUMA của bạn
sẽ lặng lẽ rơi rớt từng chút một.
Ngược lại,
khi bạn bị ai đó nói những lời nặng nề,
nhưng vẫn im lặng đón nhận,
ánh sáng đã rơi ra ấy
sẽ âm thầm chảy về phía bạn.
Đó chính là điều đang tồn tại trong thế giới này—
một quy luật thâm lặng,
nhưng chắc chắn.
Đó là Quy luật RUMA.
Quy luật ấy,
qua những câu chuyện sẽ được kể từ đây,
sẽ tự nhiên nảy mầm
trong trái tim bạn.

The Light Within Us All

— Ánh sáng tồn tại trong tất cả chúng ta —

CHƯƠNG 1

NGUYÊN LÝ CỦA RUMA

— Khi sự im lặng hóa thành ánh sáng —

Khoảnh khắc sự tĩnh lặng

tạo ra một “đồng tiền vô hình”

Điều bạn sẽ nhận được từ chương này

Trong chương này,

bạn sẽ hiểu được

“hạnh phúc” chảy giữa con người với nhau như thế nào,

được cộng thêm ra sao,

và bị đánh mất ra sao.

Bạn sẽ nhìn thấy một góc nhìn mới:

rằng cơ chế ấy vận hành

giống như một “đồng tiền vô hình.”

Và hơn hết,

chương này sẽ giúp bạn hiểu

lợi ích thật sự,

cũng như phẩm giá,

mà lựa chọn đầy thanh nhã mang tên “sự im lặng”

có thể đem lại

khi đối diện với cơn giận

hay những điều vô lý.

Con người khi sinh ra,

ai cũng được trao một thứ

“đồng tiền vô hình để trở nên hạnh phúc.”

Đó chính là RUMA.

Hãy tạm gọi giá trị ban đầu ấy là:

“Một triệu RUMA.”

RUMA này

không thể nhìn thấy bằng mắt thường.

Nhưng chắc chắn,

nó tăng lên,

giảm đi,

và chảy từ người này sang người khác

thông qua lời nói

và sự trao đổi cảm xúc giữa con người.

Ví dụ,

khi một ai đó nói với bạn

những lời nặng nề.

Ngay khoảnh khắc ấy,

người nói ra lời đó

sẽ mất 10 RUMA.

Còn bạn,

người bị nói những lời ấy,

sẽ có “khả năng” nhận được 10 RUMA.

Nhưng—

điều đó chỉ xảy ra

khi có một điều kiện duy nhất.

“Chỉ khi bạn không đáp trả.”

Nếu bạn đáp lại bằng những lời giận dữ,

10 RUMA mà lẽ ra bạn có thể nhận được

sẽ bị xóa bỏ.

Nói cách khác,

đây là một triết lý hoàn toàn mới,

nhìn nhận “sự trao đổi cảm xúc”

như một “nền kinh tế vô hình.”

Cơ giận,

sự phản bác,

lời chỉ trích—

tất cả những điều đó

đều là hành động chi tiêu

chính hạnh phúc của mình.

Ba cấu trúc nền tảng

của Quy luật RUMA

1.

Người làm điều không tốt với người khác

sẽ chịu mất mát.

2.

Người bị làm điều không tốt,
nếu giữ được sự im lặng,
sẽ có thể nhận được RUMA.

3.

Nhưng nếu đáp trả lại,
điều đó sẽ không trở thành điểm cộng.
Chính ba trụ cột này
là nguyên lý của Quy luật RUMA.
Đây không phải là triết lý của sự cam chịu.

Ngược lại,
đây là trí tuệ thâm lặng
biết chuyển hóa cơn giận.

Sự im lặng
không phải là việc giam cơn giận lại bên trong.

Đó là kỹ thuật
ôm lấy cơn giận một cách dịu dàng,
rồi chuyển hóa nó thành hạnh phúc
ở bên trong chính mình.

Đó là sự đảo chiều giá trị
trong triết lý của sự im lặng.

Có thể sẽ có người nói:

“Người im lặng là người chịu thiệt.”

Nhưng trong Quy luật RUMA,
chính khoảnh khắc bạn giữ im lặng
lại là khoảnh khắc
bạn đang trở nên giàu có hơn.

Đó là khoảng thời gian
mà “lãi suất cảm xúc” mang tên RUMA
đang được âm thầm tích lũy.
Bạn không chỉ là người bị ai đó nổi giận.
Bạn đã nhận được
một “cơ hội để tiếp nhận.”

Và chính lựa chọn im lặng ấy
sẽ một ngày nào đó
lặng lẽ quay trở lại với bạn
dưới hình dạng của hạnh phúc trong tương lai.

Danh ngôn của Chương 1

Sự im lặng là phần thưởng
chỉ dành cho người đã nuốt lại cơn giận.
Khoảnh khắc bạn không đáp trả,
hạnh phúc đang tăng lên bên trong bạn.
RUMA không thể nhìn thấy,
nhưng chắc chắn,

nó đang âm thầm phát huy sức mạnh trong bạn.

One Million Ruma

— Một triệu RUMA —

CHƯƠNG 2

RUMA CHẢY NHƯ THẾ NÀO

— Những trao đổi thâm lặng tạo nên con người chúng ta —

Phản ứng của bạn

đang quyết định tương lai của bạn

Điều bạn sẽ nhận được từ chương này:

Trong chương này,

bạn sẽ hiểu được

“lời nói” và “cảm xúc”

đang di chuyển RUMA trong đời sống hằng ngày như thế nào.

Bạn cũng sẽ hiểu về một vòng tuần hoàn đẹp để

được gọi là “lãi suất của sự im lặng”,

được sinh ra khi con người không phản ứng lại cơn giận.

Chương này sẽ nhẹ nhàng

và rõ ràng giải thích

“nền kinh tế cảm xúc”

vốn không thể nhìn thấy bằng mắt.

RUMA là “đồng tiền của cuộc đời”

RUMA giống như một loại

“đồng tiền của cuộc đời” không thể nhìn thấy.

Nó âm thầm chảy từ người này sang người khác
thông qua lời nói,
thái độ,
và sự trao đổi cảm xúc mỗi ngày.
Cơn giận là cảm xúc bùng nổ ngay tại chỗ.
Nhưng sự im lặng
là một lựa chọn mang lãi suất đến cho tương lai.
Dòng chảy của RUMA
diễn ra mỗi ngày,
giống như hơi thở của chúng ta.

Bốn nguyên tắc cơ bản của RUMA

1.

Người nói điều không tốt

↓

-10 RUMA

Ví dụ—

trách móc ai đó,
nói lời mỉa mai,
trút cơn giận lên người khác.
Chỉ bằng một câu nói ấy,
người nói ra sẽ mất 10 RUMA.
“Tôi chỉ đùa thôi mà.”

“Tôi lỡ nói vậy thôi.”

Dù ý định ban đầu là gì,
nếu lời nói ấy đâm vào trái tim người khác như một chiếc gai,
nó sẽ được ghi lại như một sự “chi tiêu.”

Hãy thử tưởng tượng.

Khoảnh khắc bạn trút cơn giận
lên một người mà bạn không thích.

Thật ra,

bằng chính hành động đó,

RUMA đang chảy ra khỏi

“sổ tiết kiệm hạnh phúc” quý giá của bạn

và chuyển sang người ấy.

Nó giống như việc—

“bạn đang tự tay lì xì cho người mình không thích.”

Nếu bình tĩnh suy nghĩ,

bạn sẽ nhận ra rằng

đó là một hành động hoàn toàn không có lợi cho mình,
đúng không?

2.

Người bị nói điều không tốt

↓

+10 RUMA

(nhưng chỉ khi giữ được sự im lặng)

Người bị nói những lời ấy
vốn có quyền được nhận RUMA.

Nhưng điều đó chỉ xảy ra
“khi người ấy không phản ứng lại.”

Nếu đáp trả,
RUMA ấy sẽ bị xóa bỏ.

Nhưng nếu bạn lặng lẽ đón nhận,
nó sẽ trở thành một khoản thu nhập vô hình,
và một ngày nào đó trong tương lai,
nó sẽ quay trở lại với bạn
dưới hình dạng của một ân huệ.

3.

Khi đáp trả lại

↓

± 0

(bị xóa bỏ)

Đáp lại cơn giận bằng cơn giận—
ngay khoảnh khắc đó,
dòng chảy của RUMA dừng lại,
và mọi được mất đều biến mất.

Đó là phản ứng “lãng phí” nhất.

Khoảnh khắc bạn đáp trả——

RUMA từng tồn tại giữa hai người
âm thầm giao nhau trong không trung,
va vào nhau,
rồi tan biến.

Nó không còn lại trong tay ai.

Nó không đến được nơi nào.

Nó chỉ biến mất
không để lại dấu vết.

Đó là khoảnh khắc
bạn đánh mất sự bảo vệ mang tên im lặng.

Khi đáp trả,
bạn có thể ngăn mình tiếp tục mất đi,
nhưng cơ hội để “được cộng thêm”
sẽ vĩnh viễn biến mất.

4.

RUMA không bị cướp đoạt,
mà chỉ “chạy đi”

Trong quy luật này,
không có người thắng
cũng không có kẻ thua.

Nó không tồn tại để phán xét ai.

Cũng không tồn tại để con người cạnh tranh với nhau.

Nó chỉ âm thầm “di chuyển”

tùy theo cách con người phản ứng.

RUMA là ánh sáng

vẫn lặng lẽ ở lại

bên người đã không làm tổn thương ai.

Khi bạn không trút cơn giận,

mà để nó trôi qua bằng một nụ cười,

trong cuốn sổ trái tim của bạn,

một khoản “tiết kiệm thầm lặng”

mà không ai có thể lấy đi

sẽ dần dần được tích lũy.

Bổ sung:

Làm điều tốt

không làm RUMA được cộng thêm

“Chẳng phải nếu làm điều tốt,

con người nên được đền đáp sao?”

Việc bạn nghĩ như vậy là điều rất tự nhiên.

Nhưng trong Quy luật RUMA,

“hành động tốt”

không phải là đối tượng được cộng điểm.

Bởi vì—

“làm điều tốt”

là mức tiêu chuẩn đương nhiên
của một con người.
Đó là phép lịch sự căn bản
khi chúng ta sống trong cộng đồng
mang tên thế giới này.
Nó không phải là một “hành động”
cần được đánh giá đặc biệt.
Nó là một “nghĩa vụ”
được xem như điều kiện nền tảng.
Chính vì vậy,
quy luật này không tạo ra phần thưởng
cho “cái thiện không làm gì”,
mà chỉ tạo ra phần thưởng
cho sự tĩnh lặng
không đáp lại cơn giận.
Một ví dụ trong đời sống hằng ngày
— Sự im lặng sinh ra phần thưởng —
Một ngày nọ,
tôi định nói với vợ tôi
về việc mình được tăng lương.
Nhưng đúng khoảnh khắc ấy,
cô ấy vô tình đáp lại bằng một lời mỉa mai.
Tôi đã khó chịu.

Tôi đã muốn nói lại.
Nhưng tôi đã im lặng.
Cuối cùng ngày hôm đó,
tôi đã không nói về chuyện tăng lương.
Nhưng nhờ “sự im lặng” ấy,
tôi đã nhận được 10 RUMA.
Và phần tiền tăng lương đó
không được đưa vào ngân sách gia đình,
mà trở thành một khoản tiền nhỏ
dành riêng cho bản thân tôi.
Đó chỉ là một phần thưởng rất nhỏ.
Nhưng lựa chọn “không đáp trả” khi ấy
đã quay trở lại với tôi
dưới hình dạng của một phần thưởng nhỏ bé.
Không nghi ngờ gì nữa,
đó là một “chiến thắng thầm lặng.”
Từ góc nhìn tâm lý học
Trong khoa học thần kinh hiện đại,
hành động “kiềm chế cơn giận”
được cho là có liên quan mật thiết
đến các chất dẫn truyền thần kinh
trong hệ thống tưởng thưởng,
như serotonin và dopamine.

Việc không biến cơn giận thành lời nói,
mà âm thầm thảng hoa nó trong sự im lặng,
có tác dụng kích hoạt năng lực tự kiểm soát,
đồng thời nâng cao cảm giác thỏa mãn lâu dài
và niềm tin vào khả năng của chính mình.

Như thí nghiệm nổi tiếng “kẹo marshmallow” đã chỉ ra,
những người có thể kiềm chế ham muốn trước mắt
thường có tỷ lệ thành công trong tương lai
và sự ổn định xã hội cao hơn.

Lựa chọn im lặng
chính là hình thức tối thượng
của “năng lực không phản ứng.”

Quy luật này
không chỉ là một tinh thần luận đơn thuần.
Đó là một “cách sống có hiệu quả”
được hỗ trợ cả từ góc nhìn của khoa học não bộ.

Trong tâm lý học hiện đại,
“năng lực không phản ứng”
cũng được cho là liên quan trực tiếp
đến khả năng chịu đựng căng thẳng
và lòng tự trọng.

Hành động “chọn sự im lặng”
tuyệt đối không phải là chạy trốn.

Đó là bằng chứng của năng lực tự điều chỉnh cao
và sự trưởng thành về tinh thần.

Không đáp trả

là “sức mạnh bên trong”

giúp con người không bị cảm xúc nuốt chửng.

Nói cách khác,

Quy luật RUMA không phải là điều tâm linh.

Nó cũng là một cách sống

“có hiệu quả về mặt khoa học.”

Danh ngôn của Chương 2

Khoảnh khắc bạn đáp lại cơn giận,

hạnh phúc đang trượt khỏi tay bạn.

Chỉ những người không đáp trả

mới âm thầm trở nên giàu có hơn.

Hạnh phúc là “lãi suất cảm xúc”

có được nhờ sự im lặng.

Ruma in Motion

— Khi RUMA chuyển động —

CHƯƠNG 3

TRỌNG LƯỢNG CỦA HÀNH ĐỘNG VÀ SỰ KHÁC BIỆT CỦA RUMA

— Trọng lượng của RUMA không phải lúc nào cũng giống nhau —

Lời nói cũng có trọng lượng.

Hành động cũng có trọng lượng.

Điều bạn sẽ nhận được từ chương này:

Dòng chảy của RUMA

không vận hành với cùng một trọng lượng
cho mọi hành động.

Trong chương này,

chúng ta sẽ làm rõ

những hành động nào

có sức ảnh hưởng đến mức nào,

đồng thời hé lộ

“chiếc cân của nền kinh tế cảm xúc.”

Qua đó,

bạn sẽ nuôi dưỡng được

một sự nhạy cảm bằng con số,

để hiểu rằng

tùy theo độ sâu của nỗi đau mà một người phải nhận,

sự im lặng có thể sinh ra
một mức hạnh phúc khác nhau như thế nào.
Hành động có “trọng lượng”
Ở chương trước,
tôi đã nói về cấu trúc nền tảng của RUMA
và cách RUMA chảy trong đời sống hằng ngày.
Nhưng không phải mọi cơn giận
đều chỉ có cùng một giá trị là 10 RUMA.
Một lời mỉa mai
và một sự phản bội
không có cùng độ sâu của nỗi đau.
Một lời nói xấu nhỏ
và một hành vi bạo lực
cũng không có cùng ảnh hưởng đến cuộc đời.
Vì vậy, trong chương này,
tôi sẽ làm rõ rằng
tùy theo tính chất của hành động,
sự tăng giảm của RUMA
cũng có những khác biệt nhất định.
DANH SÁCH MỨC TRỪ RUMA
THEO TỪNG LOẠI HÀNH ĐỘNG
1.
Lời nói đùa ác ý,

mỉa mai,

nói xấu sau lưng



–10 đến –100 RUMA

- Một câu nói độc hại

được nói ra với nụ cười:

“Tôi chỉ đùa thôi mà.”

- Một lời nói xấu

được thì thầm đủ để người khác nghe thấy.

- Sự mỉa mai hay chế giễu

ẩn trong thái độ coi thường người khác.

Những lời nói như vậy

thường bị xem là “nhẹ.”

Nhưng đối với người nhận nó,

đó có thể là

“một con dao đâm vào trái tim.”

Dù người nói không có ác ý,

nếu người nghe đã bị tổn thương,

RUMA vẫn sẽ được ghi lại

như một sự “chi tiêu.”

Bởi vì Quy luật RUMA
không đánh giá theo “ý định”,
mà đánh giá theo “kết quả”
mà hành động ấy để lại trong trái tim người khác.

2.

Phản bội,
lừa dối,
hành vi gian trá

↓

–1.000 RUMA

- Giả vờ tạo dựng niềm tin,
nhưng phía sau lại gây tổn hại cho người khác.

- Dùng lời nói dối để thao túng phán đoán,
và lợi dụng thiện ý của người khác.

Những hành động này
làm rung chuyển nền móng trong trái tim con người.
Một khi đã trải qua điều như vậy,
con người sẽ trở nên thận trọng hơn
trong tình yêu,
trong tình bạn,
và trong mọi mối quan hệ.

Nó không chỉ gây tổn thương cho một cá nhân.

Nó còn ảnh hưởng đến

“những mối quan hệ trong tương lai”

của người đó.

Vì vậy,

với mức độ phản bội này,

sự mất mát

–1.000 RUMA

sẽ phát sinh.

3.

Hành vi gây hại liên quan đến tiền bạc

↓

–10.000 RUMA

- Vay tiền rồi không trả.
- Cố ý làm tổn hại tài sản của người khác.
- Dùng tiền bạc

để kiểm soát người khác.

Tiền bạc không chỉ đơn giản là “một vật.”

Bên trong nó có niềm tin,

công sức,

và thời gian của cuộc đời con người.

Việc bóc lột điều đó

không chỉ là vấn đề kinh tế.

Đồng thời,

nó còn là một dạng bạo lực

phá hủy nền tảng của quan hệ con người.

Vì vậy,

hành động này phải chịu

một mức trừ rất nghiêm trọng:

–10.000 RUMA.

4.

Tước đoạt mạng sống,

hoặc bạo lực cực đoan

↓

–1.000.000 RUMA

(toàn bộ RUMA biến mất)

• Giết người,

ngược đãi nghiêm trọng,

hoặc những hành vi tương đương

với việc phá hủy nhân cách của một con người.

Những hành động ở cấp độ này

đã vượt ra ngoài phạm vi nhân tính.

Trong Quy luật RUMA,

điều đó được xem như:

“sự thiết lập lại toàn bộ sổ sách cuộc đời.”

Tất cả RUMA đều biến mất.

Thứ còn lại

chỉ là sự trống rỗng

và cảm giác tội lỗi.

Sự tích lũy hạnh phúc nhờ im lặng

tỷ lệ thuận với “trọng lượng” của nỗi đau

Ở đây,

có một điều chúng ta không được quên.

Nếu bạn phải nhận lấy

một hành động khiến trái tim mình bị tổn thương sâu sắc,

nhưng bạn không phán xét,

không đáp trả,

không để cơn giận điều khiển mình,

mà chọn cách thả hoa nó

và giữ sự im lặng,

thì trong sự im lặng ấy,

một “phần thưởng tương ứng với trọng lượng của nỗi đau”

chắc chắn đang được tích lũy.

Nó giống như

“một mức lãi suất cảm xúc rất cao”
chỉ dành cho người có thể đặt sự tĩnh lặng
lên trên cơn giận.
Thế giới được tạo nên bởi một chiếc cân
Cuộc đời con người
được tạo nên bởi một chiếc cân vô hình.
Người gây tổn thương
có thể trông như đã thắng
ngay tại khoảnh khắc đó.
Nhưng ở đâu đó trong sổ sách vô hình,
người ấy sẽ phải mang theo
một khoản phải trả từ tương lai.
Ngược lại,
đối với người đã chịu đựng,
bên trong sự im lặng ấy,
một khoản thu nhập đủ lớn
để thay đổi cuộc đời
đang âm thầm lớn lên.
“Ngày bạn đã không đáp trả”
sẽ được nối kết với
“ngày bạn được đền đáp”
trong dòng thời gian của tương lai.

Danh ngôn của Chương 3

Mọi hành động

đều được ghi lại

bằng một con số tương xứng với trọng lượng của nó.

Dù có vẻ như ai đó đã thoát khỏi hậu quả,

cuốn sổ ấy

sẽ được thanh toán ở một nơi nào đó trong cuộc đời.

Chỉ những người chọn sự im lặng

mới có thể nhận được

“lãi suất biến cơn giận thành hạnh phúc.”

The Weight of Harm

— Trọng lượng của tổn hại —

CHƯƠNG 4

VÌ SAO NGƯỜI GIỮ IM LẶNG ĐƯỢC ĐỀN ĐÁP

— Sự đền đáp đang âm thầm lớn lên trong chiều sâu của sự im lặng —

Lý do người lặng lẽ chịu đựng

sẽ là người mỉm cười sau cùng

Điều bạn sẽ nhận được từ chương này:

Vì sao người giữ im lặng lại được đền đáp?

Trong chương này,

chúng ta sẽ làm sáng tỏ

cấu trúc của hạnh phúc

mà chỉ những người biết nuốt lại cơn giận

mới có thể nhận được.

Từ ba góc nhìn:

1. Bên trong trái tim mình

2. Sự đánh giá từ người khác

3. Ân huệ trong tương lai

chúng ta sẽ giải thích một cách cụ thể

và có logic

lý do vì sao người giữ được sự tĩnh lặng

lại được xem là người “đang chiến thắng.”

Sự im lặng là một “lựa chọn”

biến cảm xúc thành sức mạnh

Có rất nhiều người tin rằng:

“Nói hết những gì mình muốn nói thì sẽ nhẹ lòng.”

“Nếu im lặng, mình chỉ là người chịu thiệt.”

Đúng là,

việc nói ra có thể mang lại

một sự giải tỏa tạm thời.

Nhưng cảm xúc

không phải là thứ chỉ để “phóng ra.”

Cảm xúc là thứ cần được “thăng hoa.”

Nếu bạn nói cơn giận ra bằng miệng,

bạn có thể nhận được

một khoái cảm trong khoảnh khắc.

Nhưng khi bạn nuốt nó lại,

đặt nó vào chiếc bình mang tên sự im lặng,

cảm xúc ấy sẽ dần dần biến thành

một “hạt giống”

nuôi dưỡng hạnh phúc trong tương lai.

Ba cấu trúc

khi sự im lặng trở thành “phần thưởng”

1.

Nhận RUMA từ người kia

Người phóng ra cơn giận

sẽ đánh mất RUMA.

Phần RUMA được phóng ra ấy

sẽ tạo nên “quyền được cộng điểm”

cho người đã giữ im lặng.

Đây không chỉ là một lời khuyên tinh thần.

Đó là một cơ chế được ghi lại

như một sự di chuyển kinh tế của cảm xúc.

2.

Không đánh mất RUMA của chính mình

Khi đáp lại cơn giận bằng cơn giận,

quyền được cộng điểm ấy

sẽ bị xóa bỏ.

Nhưng nếu bạn giữ được sự im lặng,

bạn không chỉ có thể “nhận” phần RUMA

được phóng ra từ người kia,

mà còn có thể giữ nguyên

RUMA của chính mình.

Nói cách khác,

không chỉ là “không bị thiệt”,

mà còn là trạng thái

“có thể nhận được thêm.”

3.

Sự đánh giá từ xung quanh
âm thầm thay đổi
Người không đáp trả
trong mắt người khác
sẽ hiện lên như một người điềm tĩnh,
có trái tim rộng lớn.
Ngược lại,
người liên tục phản ứng bằng cảm xúc
sẽ dần dần đánh mất niềm tin.
Có thể khoảnh khắc bạn im lặng
chưa được ai đánh giá ngay lập tức.
Nhưng theo thời gian,
giá trị của sự im lặng
sẽ âm thầm được truyền đến những người xung quanh.
“Năng lực không phản ứng”
xây dựng tài sản niềm tin.
Người lớn tiếng
có thể trông như đang chiếm ưu thế
ngay tại thời điểm đó.
Nhưng chính vì điều đó,
người ấy đang âm thầm đánh mất
những tài sản vô hình
như niềm tin và lòng kính trọng từ người khác.

Người giữ im lặng,
với tư cách là một người có thể kiểm soát cảm xúc,
đang tích lũy
một “lãi suất tín nhiệm” chắc chắn.
Sự im lặng không phải là “yếu đuối.”
Đó là “bằng chứng của sức mạnh.”
Sự im lặng là chiến thắng
đẹp nhất
và thâm lặng nhất.
Người không tranh cãi
mới là người đang “chiến thắng”
trong cuộc chiến dài hạn mang tên cuộc đời.
La hét,
trách móc,
trả đũa—
tất cả những điều đó
đều là hành động lãng phí năng lượng.
Trong cuốn sổ thu chi của cuộc đời,
chúng chỉ là những khoản “chi tiêu”
nối tiếp nhau.
Lựa chọn lặng lẽ đón nhận
là phản ứng tinh tế nhất
để con người có thể tiến về phía trước

mà không bào mòn phần bên trong của mình.

Và hơn tất cả,

chỉ những người chọn sự im lặng

mới có thể gặp được

một “phép màu thâm lặng”

ở một nơi nào đó trong tương lai.

Sự im lặng

dù không được ai nhìn thấy,

vẫn đang được ghi lại.

Bạn không cần phải lớn tiếng khẳng định.

Bạn không cần phải được khen ngợi.

Bạn không cần phải được công nhận.

Hành động mang tên sự im lặng

chắc chắn đang được khắc ghi

bên trong chính bạn,

và trong cuốn sổ vô hình của thế giới.

Rồi một ngày nào đó,

nó sẽ quay trở lại

dưới một hình dạng mà bạn không ngờ tới.

Có thể là một phần thưởng hữu hình.

Có thể là niềm tin.

Có thể là một mối duyên với con người.

Có thể là một sự kiện hạnh phúc.

Bằng những hình dạng ấy,
nó chắc chắn sẽ làm cho cuộc đời bạn
trở nên phong phú hơn.

Danh ngôn của Chương 4

Sự im lặng là sự phản 擊 thầm lặng nhất,
và cũng là phần thưởng chắc chắn nhất.
Trong lòng có thể nổi sóng.
Nhưng khoảnh khắc bạn không nói nó ra,
khoảnh khắc ấy đã trở thành chiến thắng.
Trong cuộc đời của người đã giữ im lặng,
“lãi suất hạnh phúc”
sẽ âm thầm được tích lũy.

Quiet Glow Within

— RUMA trú ngụ trong sự tĩnh lặng —

CHƯƠNG 5

CÂU CHUYỆN TÔI ĐÃ TRỞ THÀNH MINH CHỨNG

— Sự im lặng đã tạo nên con người tôi —

Bản ghi đối chiếu

giữa sự im lặng và sự đền đáp

Điều bạn sẽ nhận được từ chương này:

Trong chương này,

bạn sẽ hiểu rằng

Quy luật RUMA

không chỉ là một tinh thần luận,

cũng không chỉ là một lý tưởng.

Đó là một nguyên lý

đã thật sự vận hành

trong cuộc đời thực.

Ở chương này,

tôi sẽ giới thiệu những sự kiện đã xảy ra

nhờ sự im lặng,

như một dạng

“dữ liệu chứng minh thầm lặng.”

At the Edge of Virtue

— Ở ranh giới của lý trí —

Quy luật RUMA

đã vận hành trong thực tế

Quy luật này

không phải là tưởng tượng.

Cũng không phải chỉ là một tư tưởng.

Đó là một triết lý được sinh ra

từ những sự kiện có thật

mà một con người đã trải nghiệm,

khi người ấy lựa chọn

“sự im lặng”

và để lựa chọn ấy làm chuyển động cuộc đời mình.

Tôi đã tự mình chứng minh

sự đúng đắn của quy luật này

thông qua ba sự kiện.

Chúng giống như

những “dữ liệu kiểm chứng”

mà chính cuộc đời tôi đã ghi lại.

Ghi chép thứ nhất

Cái giá của sự phỉ báng

và sự tĩnh lặng

Đã từng có một nhân viên

mà tôi từng tin tưởng.

Người đó đã cố gắng loại tôi ra khỏi tổ chức
và liên tục phỉ báng tôi.
Những gì đến với tôi là:
lời nói dối,
tiếng quát giận dữ,
và sự vận động sau lưng với những người xung quanh.
Người đó đã dùng mọi cách
để làm lung lay vị trí của tôi.
Trong lòng tôi,
cơn giận đã dâng lên.
Nhưng tôi đã không đáp trả.
Tôi không phản bác.
Tôi chỉ nói như thế này:
“Xin lỗi.
Có lẽ tôi cũng có những điểm chưa đủ tốt.”
Vài tháng sau,
một sự kiện đã xảy ra
đến mức khó có thể xem là ngẫu nhiên.
Người đó trải qua
một mất mát lớn trong gia đình,
và dần dần cũng trở nên cô lập
trong xã hội.
Cùng khoảng thời gian ấy,

tôi đã bán được căn hộ mình sở hữu
với mức giá cao ngoài dự đoán,
và bất ngờ nhận được
một khoản lợi nhuận lên đến hàng chục triệu yên.

Ngày hôm ấy,
tôi đã buông bỏ ý muốn phán xét.

Tôi đã giữ im lặng.

Và vài tháng sau,
lựa chọn ấy đã quay trở lại với tôi
như một sự “cộng thêm”
mà tôi không hề ngờ tới.

Ghi chép thứ hai

Áp lực và sự thăng hoa

Đã có một giai đoạn,
một người đã lợi dụng quan hệ trên dưới
để tạo áp lực tinh thần lên tôi.

Gần như mỗi ngày,
tôi phải nghe những lời mỉa mai.

Đó là khoảng thời gian
như thể nhân cách của tôi
liên tục bị thử thách.

Tôi hoàn toàn không đáp trả.

Tôi đón nhận bằng nụ cười,
để mọi chuyện trôi qua,
và tiếp tục giữ sự im lặng.
Sau đó,
người ấy đã gây ra vấn đề
trong một nơi công khai,
và đánh mất niềm tin rất lớn từ người khác.
Trong khi đó,
tôi lại được đánh giá cao
bởi một tầng lớp lãnh đạo hoàn toàn khác.
Một vòng hỗ trợ mới
đã hình thành xung quanh tôi
đến mức chính tôi cũng phải ngạc nhiên.
Nếu không có khoảng thời gian im lặng ấy,
tôi đã không thể nhận được
dòng chảy của niềm tin này.
Bằng cách tiếp tục lựa chọn sự bình tĩnh,
tôi đã không đánh mất.
Ngược lại,
tôi đã nhận được nhiều hơn.
Ghi chép thứ ba
Hợp đồng

và một mối duyên mới
Một ngày nọ,
một hợp đồng công việc
mà tôi đã duy trì trong nhiều năm
bị chấm dứt đơn phương,
mà không có bất kỳ lời giải thích nào.
Cơn giận và sự thất vọng
chắc chắn đã dâng lên trong tôi.
Nhưng ngay tại chỗ,
tôi đã nói như thế này:
“Trong suốt thời gian qua,
tôi thật sự đã nhận được rất nhiều sự giúp đỡ.
Xin chân thành cảm ơn.”
Tôi không ném cảm xúc của mình vào họ.
Tôi không nói lời oán hận.
Tôi chỉ để lại lòng biết ơn,
rời rời khỏi nơi đó.
Vài tháng sau,
từ một con đường hoàn toàn khác
không liên quan gì đến mối duyên của hợp đồng cũ,
một dự án mới
có quy mô 1 tỷ yên
đã đến với tôi.

Nếu lúc ấy tôi đáp trả bằng cơn giận,
có lẽ tôi đã không thể gặp được
mối duyên mới này.

Lựa chọn mỉm cười trong im lặng
và rời đi ngày hôm đó
đã mở ra

một cánh cửa của tương lai.

Điều mà sự đối chiếu này nói lên
Người trút cơn giận vào người khác
sẽ sinh ra

“một điểm trừ vô hình.”

Còn tôi,

người đã giữ im lặng,

đã nhận được “điểm cộng”

sau một độ trễ của thời gian.

Có thể đó chỉ là sự ngẫu nhiên.

Nhưng với tư cách là một người
đã tích lũy rất nhiều lựa chọn im lặng,
tôi không thể không cảm thấy rằng:

“Có một điều gì đó

đang thật sự tuần hoàn.”

Bổ sung:

Đây không phải là “nhân quả báo ứng.”

Tôi không có ý định kể những sự kiện này
như một sự “trừng phạt” dành cho ai đó.

Quy luật này

không tồn tại để phán xét người khác.

Chỉ là,

khi cảm xúc chảy đi,

và khi một người nào đó

lặng lẽ đón nhận nó bằng sự im lặng,

thì sự im lặng ấy

sẽ xuất hiện ở một nơi nào đó trên thế giới

dưới một hình dạng được đền đáp.

Đó không phải là nhân quả.

Đó là một vòng tuần hoàn

của sức mạnh dịu dàng

đang vận hành trong tự nhiên.

Danh ngôn của Chương 5

Ngay cả khi con người không nhìn thấy,

quy luật vẫn đang nhìn thấy.

Chỉ người đã giữ im lặng

mới có thể nhận được,

sau thời gian,

một ân huệ mang tên “đức hạnh.”

Ký ức về việc đã không đáp trả cơn giận
sẽ mang đến cho cuộc đời
phần thưởng lớn nhất.

She Glowed in Silence

— Cô ấy đã tỏa sáng trong sự tĩnh lặng —

CHƯƠNG CUỐI

VÌ SAO SỰ IM LẶNG CÓ THỂ THAY ĐỔI THẾ GIỚI

— Khi sự tĩnh lặng thay đổi trái tim,
thế giới cũng sẽ đổi thay —

Sự im lặng

chính là hành động

mạnh mẽ nhất

và đẹp đẽ nhất

Điều bạn sẽ nhận được từ chương này:

Quy luật RUMA

không phải là điều chỉ hoàn thành

bên trong một cá nhân.

Một ngày nào đó,

nó có thể mang đến

một chuỗi dịu dàng

cho xã hội,

cho văn hóa,

và cho cả hành tinh này.

Sự im lặng của bạn

mang một ý nghĩa lớn đến mức nào?

Chương này

là những lời viết về niềm hy vọng ấy
dành cho tương lai.

Khi sự tĩnh lặng lan ra

như những vòng sóng

Như đã nói ở chương trước,

sự im lặng là “chiến thắng bên trong”,

và trong mối quan hệ với người khác,

nó trở thành

“tài sản niềm tin.”

Nhưng không chỉ có vậy.

Khoảnh khắc một con người

nuốt lại cơn giận,

và đáp lại bằng một nụ cười,

khoảnh khắc ấy

có thể trở thành nguyên nhân

đánh thức sự dịu dàng

trong một người khác.

Khi những “lựa chọn thầm lặng”

được xếp chồng lên nhau,

bầu không khí của cả xã hội

sẽ âm thầm thay đổi.

Chống lại thời đại

nơi tiếng nói lớn quyết định giá trị

Trong thời đại hiện nay,
“người có tiếng nói lớn sẽ thắng,”
“người biết khẳng định mình sẽ được lợi,”
những giá trị như vậy
thường được nói đến
như thể đó là công lý.
Nhưng trong cuộc đời mình,
tôi đã tìm thấy
một sự thật hoàn toàn khác.
Không đáp lại cơn giận.
Chịu đựng điều vô lý.
Giữ bình tĩnh,
giữ sự tĩnh lặng,
và làm dịu tình huống ngay tại nơi đó.
Hình ảnh ấy,
vốn từng bị xem là
“người chịu thiệt,”
thật ra lại chính là
hình ảnh của người
“đang chiến thắng”
theo ý nghĩa chân thật nhất.
Sự im lặng của chính mình
có thể thay đổi tương lai

Năm 2001,
tôi đã thành lập công ty
chỉ với một mình tôi.
Doanh thu năm đầu tiên
chỉ vỏn vẹn 20.000 yên.
Tôi đã nhiều lần bị phủ định,
bị cười nhạo,
và bị nói rằng:
“Không thể đâu.”
“Làm vậy chẳng có ý nghĩa gì.”
Tôi đã có thể đáp trả bằng cơn giận.
Tôi cũng đã có thể phản bác.
Nhưng tôi đã chọn sự im lặng.
Tôi chỉ im lặng,
và tiếp tục làm những việc
mình cần phải làm.
Tôi không bước đi
theo những gì người khác nói.
Tôi lặng lẽ tiếp tục bước đi
trên con đường mà chính mình tin tưởng.
Đến năm 2025,
công ty của tôi đã phát triển
đến quy mô doanh thu

vượt hơn 1,5 tỷ yên mỗi năm.
Nhưng thành công thật sự
không nằm ở con số.
Thành công thật sự đối với tôi là:
cho đến tận bây giờ,
tôi vẫn có thể tự hào
về bản thân mình
vì đã tiếp tục chọn sự im lặng.
Đó mới chính là
phần thưởng lớn nhất
đối với tôi.
Quy luật này
ai cũng có thể thực hiện,
và chắc chắn sẽ “có hiệu quả”
Quy luật RUMA
không phải là tôn giáo.
Cũng không phải là điều tâm linh.
Đó là một triết lý thực tiễn
mà bất kỳ ai cũng có thể thực hiện.
Không phản ứng lại cơn giận,
mỉm cười,
rời rời đi.
Dù bị trách móc,

vẫn giữ sự im lặng.

Chỉ bằng điều đó,

một phép màu thầm lặng

sẽ bắt đầu lớn lên trong cuộc đời.

Quy luật này

không cần tài năng đặc biệt.

Cũng không cần môi trường đặc biệt.

Chỉ cần một lựa chọn duy nhất:

— im lặng.

Chỉ vậy thôi

là đã đủ.

“Cuộc cách mạng thầm lặng”

bắt đầu từ bạn

Nếu ngay lúc này,

bạn đang cảm thấy rằng:

“Tại sao chỉ có mình tôi

phải chịu đựng?”

thì chính khoảnh khắc bạn nghĩ như vậy

lại là khoảng thời gian

đang nuôi dưỡng

phép màu của tương lai.

Sự im lặng

không phải là chạy trốn.

Cũng không phải là từ bỏ.
Đó là cách tự bảo vệ cao nhất,
và là chiến thắng tao nhã nhất.
Không đáp lại cơn giận,
mà giữ khoảng cách
bằng sự tĩnh lặng.
Từng lựa chọn như vậy
sẽ làm bạn trưởng thành,
và trở thành điểm khởi đầu
sinh ra sự dịu dàng
cho những người xung quanh bạn.
Dù ở bất kỳ nơi nào trên thế giới,
quy luật này vẫn vận hành.
Quy luật này
có thể vận hành ở Nhật Bản,
ở Hawaii,
ở châu Âu,
ở châu Phi—
vượt qua văn hóa,
vượt qua tôn giáo,
như một nguyên lý chung
của con người.
Nếu trên trái đất này,

ngày càng có thêm những người
biết âm thầm nuốt lại cơn giận,
và xem sự im lặng
như một phẩm chất đẹp đẽ,
thế giới chắc chắn sẽ thay đổi.

Từng chút một.

Dịu dàng hơn.

Và biết đâu,

người đầu tiên ấy—
có thể chính là bạn.

Khi làn gió

một lần nữa cất lời

Ngày hôm ấy,

làn gió im lặng

mà tôi cảm nhận được

dưới bóng cây

ở Moanalua Garden.

Làn gió vốn không nói điều gì ấy

đã âm thầm thì thầm với tôi:

“Sự im lặng của bạn

sẽ trở thành sức mạnh

chữa lành thế giới.”

Danh ngôn của Chương cuối
Có một loại hạnh phúc
chỉ đến được với người đã giữ im lặng.
Khoảnh khắc bạn không đáp lại cơn giận
đang nuôi dưỡng
phép màu của tương lai.
Sự im lặng là
“nền kinh tế của tình yêu”
âm thầm nảy mầm
trong cuộc đời con người.

The Path of Light

— Con đường của ánh sáng —

LỜI KẾT

— Quy luật này

đã tồn tại sẵn bên trong bạn —

Quy luật RUMA

mà bạn đã đọc cho đến đây

không phải là một lý thuyết đặc biệt.

Cũng không phải là một tư tưởng khó hiểu.

Ngược lại,

đó là một sức mạnh

mà bạn đã nhiều lần

tự nhiên lựa chọn

trong chính cuộc đời mình.

Bạn đã gặp quy luật này

từ rất lâu rồi.

Hãy thử nhớ lại.

- Một ngày nào đó,

khi bạn không đáp trả cơn giận của ai đó,

mà chỉ lặng lẽ đón nhận.

- Một đêm nào đó,

khi bạn kìm lại nước mắt

trước những lời nói vô lý.

- Một khoảnh khắc nào đó,

khi bạn mỉm cười

và để sự khiêu khích của người khác

trôi qua.

Có thể khi ấy,

bạn đã cảm thấy rằng

mình “đã chịu thiệt.”

Nhưng thật ra,

ngay trong khoảnh khắc ấy,

một khoản tiết kiệm hạnh phúc vô hình

đã âm thầm được tích lũy

bên trong bạn.

Đó không phải là “cam chịu”

Có thể bạn đã từng nghĩ:

“Tại sao chỉ có mình tôi

phải im lặng?”

Nhưng sự im lặng ấy

không phải là cam chịu.

Đó là một lựa chọn có phẩm giá.

Thay vì để cảm xúc bùng nổ,

bạn đã chọn sự im lặng

để bảo vệ chính mình.
Chính khoảnh khắc ấy—
đó mới là sức mạnh thật sự
của bạn.

Bây giờ,
bạn đã trở thành một người
có thể “lựa chọn”

Khi đã biết quy luật này,
bạn không còn là một người
chỉ bị cảm xúc cuốn đi.

Từ hôm nay,
bạn có thể trở thành người
biết lựa chọn sự im lặng.

Sức mạnh
không nằm ở giọng nói lớn.

Sức mạnh nằm ở
sự dư dả trong trái tim
để có thể chọn im lặng.

Sự dịu dàng
không phải là phản ứng lại.

Sự dịu dàng là sự bình yên
biết bảo vệ người khác
bằng cách không phản ứng.

Chính đáng về ấy
sẽ thay đổi tương lai của bạn,
và cũng sẽ thay đổi trái tim
của những người quan trọng với bạn.

Quy luật này
đã bắt đầu vận hành
bên trong bạn
Sự im lặng của bạn
không phải là khoảng trống.
Trong khoảnh khắc
không ai nhận ra ấy,
vũ trụ đã lặng lẽ gửi vào bạn
“lãi suất của cảm xúc.”

Quy luật này
đã bắt đầu vận hành
một cách thầm lặng
bên trong bạn.
Sự tĩnh lặng
mà bạn đã chọn
mà không nói ra thành lời
sẽ nuôi dưỡng tương lai.
Ký ức về việc
bạn đã không đáp lại cơn giận.

Nụ cười ngày hôm ấy,
khi bạn lặng lẽ rời đi
như thể đang dõi theo mọi thứ.

Tất cả những điều đó
chắc chắn sẽ trở thành
một ánh sáng thầm lặng
thắp lên trong trái tim ai đó.

Và rồi,
quy luật này
sẽ dần dần bắt đầu bao bọc thế giới
bằng sự dịu dàng.

Danh ngôn của Lời kết
Sự im lặng của bạn
đang nuôi dưỡng
phép màu của tương lai.
Khoảnh khắc bạn không đáp lại cơn giận
sẽ trở thành niềm tự hào của cuộc đời.
Quy luật này
đã sống bên trong bạn.

Your Ruma?

— RUMA của bạn là gì? —

LỜI BẠT

— Tôi đã sống

bằng niềm tin vào sự tĩnh lặng —

Cuốn sách này

là bản ghi chép về một cách sống

mà tôi đã âm thầm thực hành,

không kể với bất kỳ ai.

“Quy luật RUMA”

Khi những từ này hiện lên trong trái tim tôi,

tôi vẫn chưa là ai cả.

Tôi đã bị hiểu lầm,

không được đánh giá đúng,

và đôi khi còn bị cười nhạo.

Nhưng dù vậy,

tôi vẫn lặng lẽ tiếp tục bước đi.

Điều tôi đã chọn

là một cuộc đời

không đáp trả.

Năm 2001.

Tôi đã thành lập công ty

chỉ với một mình tôi.

Doanh thu năm đầu tiên

chỉ vỏn vẹn 20.000 yên.

Dù bị nói rằng:

“Không thể đâu.”

Dù bị cười rằng:

“Chuyện đó sẽ không kéo dài được đâu.”

Tôi vẫn không phản bác.

Tôi tiếp tục giữ sự im lặng.

Tôi đã từng bị phản bội.

Tôi cũng đã từng bị nói xấu sau lưng.

Nhưng tôi đã không nổi giận.

Điều tôi chọn

là một con đường

tĩnh lặng và đầy tự hào.

Không đáp trả.

Không trách móc.

Tôi chỉ tiếp tục sống chân thành

với những việc trước mắt mình,

trong sự im lặng.

Sự im lặng

chắc chắn đã được ghi lại

Khi ấy,

tôi vẫn chưa biết.

Tôi chưa biết rằng
những lựa chọn im lặng ấy
đang được tích lũy bên trong tôi
như một khoản tiết kiệm vô hình
của trái tim.

Tôi cũng chưa từng nghĩ rằng
một ngày nào đó,
nó sẽ quay trở lại
dưới hình dạng cuộc đời của chính tôi.
Năm 2025.

Công ty của tôi
đã phát triển đến quy mô
doanh thu vượt hơn 1,5 tỷ yên mỗi năm.

Nhưng thành công
theo ý nghĩa thật sự
không nằm ở con số.

Đó là—

cho đến tận bây giờ,
tôi vẫn có thể tự hào
về bản thân mình
vì đã tiếp tục chọn sự im lặng.

Chính sự tích lũy
của những ngày tháng

không bị cơn giận nuốt chửng,
mà vẫn âm thầm chịu đựng,
đã tạo nên cuộc đời tôi.
Quy luật này
ai cũng có thể thực hiện.
Và chắc chắn sẽ “có hiệu quả.”
Quy luật RUMA
không phải là tôn giáo.
Cũng không phải là điều tâm linh.
Nó không phải là lý tưởng xa vời.
Cũng không phải là những lời đẹp để sáo rỗng.
Đây là triết lý
mà tôi đã tiếp tục lựa chọn
ngay trong thực tế.
Trong hơn 20 năm,
tôi đã chứng minh rằng
quy luật này thật sự “vận hành”
bằng những con số
và những sự kiện có thật.
Khi tôi đáp lại cơn giận bằng cơn giận,
tôi đã mất đi rất nhiều điều.
Nhưng những ngày tôi đã không đáp trả
cuối cùng đã quay trở lại

dưới hình dạng của niềm tin,
sự đánh giá,
và sự thịnh vượng.
Quy luật này
ai cũng có thể thực hiện.
Và chắc chắn,
nó có sức mạnh
thay đổi cuộc đời.
Cuối cùng,
gửi đến bạn
Nếu ngay lúc này,
bạn đang bị cơn giận làm dao động,
và trái tim bạn đang bị bóp nghẹt
bởi những điều vô lý,
xin hãy nhớ điều này.
“Khoảnh khắc bạn đã không đáp trả
sẽ thay đổi tương lai.”
Sự im lặng của bạn
không bao giờ là vô nghĩa.
Dù không ai nhận ra.
Dù không ai đánh giá.
Sự tĩnh lặng ấy
sẽ trở thành đồng minh

cứu bạn ở một nơi nào đó
trong tương lai.
Tôi tin rằng,
những ngày bạn đã giữ im lặng
rồi sẽ trở thành
“chiến thắng của cuộc đời”
theo ý nghĩa sâu sắc nhất
đối với bạn.
Quy luật này
ai cũng có thể thực hiện.
Và chắc chắn,
nó có hiệu quả.
Cầu mong sự tĩnh lặng của bạn
sẽ dẫn bạn đến một cuộc đời phong phú.
Như sự im lặng của tôi
đã từng dẫn dắt tôi.

Từ trái tim tôi.

Jean Nishita

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

Jean Nishita

Founder & Principal Researcher, RUMA WORLD PROJECT

Independent Researcher | Author

Jean Nishita là người đề xướng Quy luật RUMA, một khuôn khổ giúp giải thích cách cơn giận, sự không đáp trả và sự dịu dàng tác động đến hạnh phúc giữa con người với nhau.

Ông nghiên cứu và truyền đạt các chủ đề:

- Không đáp trả (Non-Retaliation)
- Hiểu biết cảm xúc (Emotional Literacy)
- Giáo dục hòa bình (Peace Education)
- Giáo dục xã hội và cảm xúc (Social-Emotional Education)

HOẠT ĐỘNG HỌC THUẬT

Các nghiên cứu về Quy luật RUMA đã được chấp nhận trình bày tại năm hội nghị và diễn đàn học thuật:

- HICE - Hawaii International Conference on Education
- PCRC - Peace and Conflict Resolution Conference
- APIC - Asia-Pacific Innovation Conference
- SEAMEO RETRAC TESOL Conference
- Japan Society for Peace Education

TÁC PHẨM

- Quy luật RUMA
- Phép màu của sự nhẫn nhịn
- Heart's on Fire

TẦM NHÌN

Thúc đẩy hòa bình thông qua giáo dục, hiểu biết cảm xúc và tinh thần không đáp trả.

Advancing peace through education, emotional literacy, and non-retaliation.

Trang web chính thức:

<https://lawofruma.org/vi/>

Liên hệ:

jerryjeanstar@gmail.com

RUMA WORLD PROJECT

Sự im lặng không phải là sự yếu đuối.

Đó là sức mạnh không để cơn giận quyết định tương lai.

Gửi đến tất cả những ai âm thầm tin vào ánh sáng của sự dịu dàng.



lawofruma.org/vi