

QUY LUẬT RUMA

Vì sao người biết nuốt lại cơn giận sẽ được đền đáp

Bản tiếng Việt công khai

JEAN

Philosopher | Visionary | Creator of Emotional Economy

RUMA WORLD PROJECT

LỜI GỬI ĐỘC GIẢ

Cuốn sách này là bản tiếng Việt công khai của “Quy luật RUMA”.

RUMA là ánh sáng hạnh phúc vô hình tồn tại trong trái tim con người. Khi một người làm tổn thương người khác bằng lời nói, cơn giận hay sự lạnh lùng, người đó đánh mất một phần ánh sáng ấy. Nhưng người bị tổn thương, nếu không đáp trả bằng cơn giận, sẽ âm thầm nhận được ánh sáng đó.

Đây không phải là sự yếu đuối. Đây cũng không phải là sự cam chịu. Sự im lặng ở đây là một lựa chọn có phẩm giá: sức mạnh của một người không để cơn giận điều khiển mình.

Tôi mong bạn đọc cuốn sách này thật chậm, bằng trái tim của chính mình. Nếu trong một khoảnh khắc nào đó, bạn cảm thấy rằng “sự im lặng cũng có thể là một sức mạnh đẹp đẽ”, thì triết lý RUMA đã bắt đầu nảy mầm trong bạn.

Từ trái tim tôi,

JEAN

MỤC LỤC

LỜI GỬI ĐỘC GIẢ	2
LỜI MỞ ĐẦU	4
GỚI THIỆU	7
CHƯƠNG 1	9
CHƯƠNG 2	12
CHƯƠNG 3	18
CHƯƠNG 4	24
CHƯƠNG 5	29
CHƯƠNG CUỐI	34
LỜI KẾT	39
LỜI BẠT	42
GỚI THIỆU TÁC GIẢ	46

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 thầm 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 thầm 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.”

Cơn 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 THỂ NÀO

Những trao đổi thầm 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 “chảy 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 thả 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 thảng 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 thầm 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 thầm 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 công 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 ồn ào

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, rồi 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, rồi 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 dáng vẻ 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 thềm lặng thấp 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 vốn 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 đẽ 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 Tên thật: Yoshitomo Nishita

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

JEAN

Legal Name: Yoshitomo Nishita

Nhà triết học | Nhà viễn kiến | Người sáng lập Nền kinh tế Cảm xúc

Người khởi xướng RUMA WORLD PROJECT

JEAN là người đã ngôn ngữ hóa “Quy luật RUMA”, một triết lý thực tiễn cho rằng khoảnh khắc con người không đáp trả cơn giận bằng cơn giận, một ánh sáng hạnh phúc vô hình bắt đầu được tích lũy trong trái tim.

Với tư cách là người đề xướng Nền kinh tế Cảm xúc, ông tìm cách làm cho sự lưu thông của cảm xúc trở nên có thể nhìn thấy, vượt qua tôn giáo, văn hóa và ngôn ngữ.

RUMA WORLD PROJECT được khởi xướng để đưa tư tưởng này đến với giáo dục, đối thoại, văn hóa và những con người đang tìm kiếm một hình thức hòa bình dịu dàng hơn.

Một thế giới không còn tranh chấp không được sinh ra từ phép màu, mà được sinh ra từ cấu trúc - tác giả tin vào điều đó.

Sự im lặng - chính là niềm hy vọng cuối cùng của nhân loại, và là ánh sáng hướng về tương lai.

Gửi đến tất cả những ai âm thầm tin vào quy luật này.