

“Cuộc chiến lớn nhất của cuộc sống là cuộc đấu tranh hàng ngày diễn ra bên trong các khoảng lặng tâm hồn chúng ta”. Nếu chiến thắng trong các cuộc đấu tranh đó, nếu giải quyết được cuộc xung đột nội tâm, bạn sẽ tìm thấy cảm giác bình an. Và bạn sẽ nhận thấy quá trình hướng đến sự hợp tác, thúc đẩy cho lợi ích và sự tốt đẹp của người khác, vui mừng vì thành công của người khác – *những thành tích tập thể* – sẽ diễn ra một cách tự nhiên.

Trí tuệ

Trí tuệ của chúng ta phát triển đến mức nào đa phần phụ thuộc vào việc học tập. Nhưng ngay sau khi ra trường, rất nhiều người trong chúng ta để kiến thức của mình teo tóp lại. Chúng ta không còn giữ được thói quen đọc sách, không còn tìm hiểu, tiếp thu tri thức mới ngoài lĩnh vực hoạt động của mình. Thay vào đó, chúng ta dành thời gian để tận hưởng các thú vui, chẳng hạn như xem TV.

Kết quả khảo sát cho thấy tại hầu hết các gia đình, thời gian mở TV là từ 35 đến 45 giờ một tuần. Thời gian đó bằng thời gian làm việc hàng tuần của nhiều người, nhiều hơn thời gian dành cho việc học. Điều đó cho thấy ảnh hưởng xã hội rất lớn của TV. Chúng ta cũng bị chi phối bởi mọi giá trị được truyền đạt thông qua truyền hình. Điều đó có thể có ảnh hưởng đến chúng ta một cách tinh tế và khó nhận thấy. Xem truyền hình một cách khôn ngoan đòi hỏi phải biết tự quản lý bản thân hiệu quả theo Thói quen thứ ba, giúp bạn phân biệt và lựa chọn các chương trình thông tin, truyền cảm hứng và giải trí có lợi nhất và phù hợp với mục đích và giá trị của bạn.

Trong gia đình tôi, chúng tôi hạn chế thời gian xem TV khoảng 7 giờ một tuần, trung bình mỗi ngày khoảng một