

vọng, nếu các giám đốc sản xuất không thiết lập và giữ vững kế hoạch. Các giám đốc kinh doanh đều biết rõ nhân viên của mình chỉ cố gắng bán nhiều hơn, nếu họ biết rõ định mức bán hàng cụ thể của mình là bao nhiêu. Các giáo sư biết rằng sinh viên của mình chỉ chịu hoàn thành bài tập đúng hạn, khi họ biết được hạn chót nộp bài.

Bây giờ, nếu bạn kiên quyết tiến đến thành công, hãy đặt ra các mục tiêu: thời hạn cuối cùng, các cột mốc phải đạt được, những định mức cụ thể. Bạn chỉ đạt được một điều gì đó khi bạn đã lên kế hoạch thực hiện.

Theo tiến sĩ George E. Burch, chuyên gia nghiên cứu về tuổi thọ con người, trường Đại học Y khoa Tulane, cho biết có nhiều yếu tố quyết định tuổi thọ: cân nặng, sự di truyền, chế độ ăn kiêng, tình trạng tinh thần, thói quen cá nhân. Ông nhấn mạnh: “Cách nhanh nhất để kết thúc cuộc sống là dừng hoạt động gì cả, cả chân tay lẫn trí óc. Để tiếp tục sống, một người phải có khát vọng sống và biết cách tìm được niềm vui trong cuộc sống”.

Ai cũng có sự lựa chọn riêng cho mình. Nghỉ ngơi có thể là điểm bắt đầu hoặc điểm kết thúc. Thái độ “không làm gì ngoài chuyện ăn, ngủ” là một cách nghỉ ngơi đầu-độc-bạn-nhanh-nhất. Những ai cho rằng nghỉ hưu nghĩa là sống không mục đích, không ý nghĩa thì sớm muộn họ cũng nhận ra rằng nghỉ hưu là “dấu hiệu” kết thúc cuộc đời. Khi sống không mục đích, người ta sẽ suy sụp rất nhanh.

Tuy nhiên, bạn cần nghỉ ngơi hợp lý vì đó là cách để “tiếp tục sống thật vui vẻ và tái khởi động cuộc đời thật nhanh chóng”. Lew Gordon, một trong những người bạn thân nhất