

1. “THÓI QUEN” LÀ GÌ?

Trong phạm vi cuốn sách này, chúng ta xem thói quen là giao điểm của *tri thức*, *kỹ năng* và *khát vọng*. Trong đó, *tri thức* là một mô thức lý thuyết, tức *làm gì và tại sao*; *kỹ năng* là *làm như thế nào*; còn *khát vọng* là *động cơ*, là *ý muốn hành động*. Muốn tạo một thói quen trong cuộc sống, chúng ta cần phải có cả ba yếu tố này.

Quan hệ của chúng ta với các đồng nghiệp, vợ/chồng, con cái không mấy tốt đẹp có thể là vì chúng ta có thói quen áp đặt ý kiến của mình mà không bao giờ thực sự lắng nghe họ. Nhưng dù *biết* cần phải lắng nghe người khác đi nữa, có *kỹ năng* lắng nghe đi nữa thì tôi cũng cần có *mong muốn* giao tiếp thực sự, nếu không, tôi cũng không thể rèn luyện được thói quen này. Vì vậy, để xây dựng được một thói quen cần phải có cả ba yếu tố: *tri thức* - *kỹ năng* - *khát vọng*.

Sự thay đổi của hiện tượng/bản chất là một quá trình đi lên. Bản chất làm thay đổi hiện tượng, và ngược lại, hiện tượng cũng có thể làm thay đổi bản chất. Chúng ta phát triển theo một đường xoắn ốc. Nhờ có *tri thức*, *kỹ năng* và *khát vọng*, chúng ta có thể phá bỏ được những mô thức cũ - vốn là chỗ dựa giả tạo trong nhiều năm qua - để đạt được các bước tiến mới của bản thân và trong mối quan hệ với người khác.