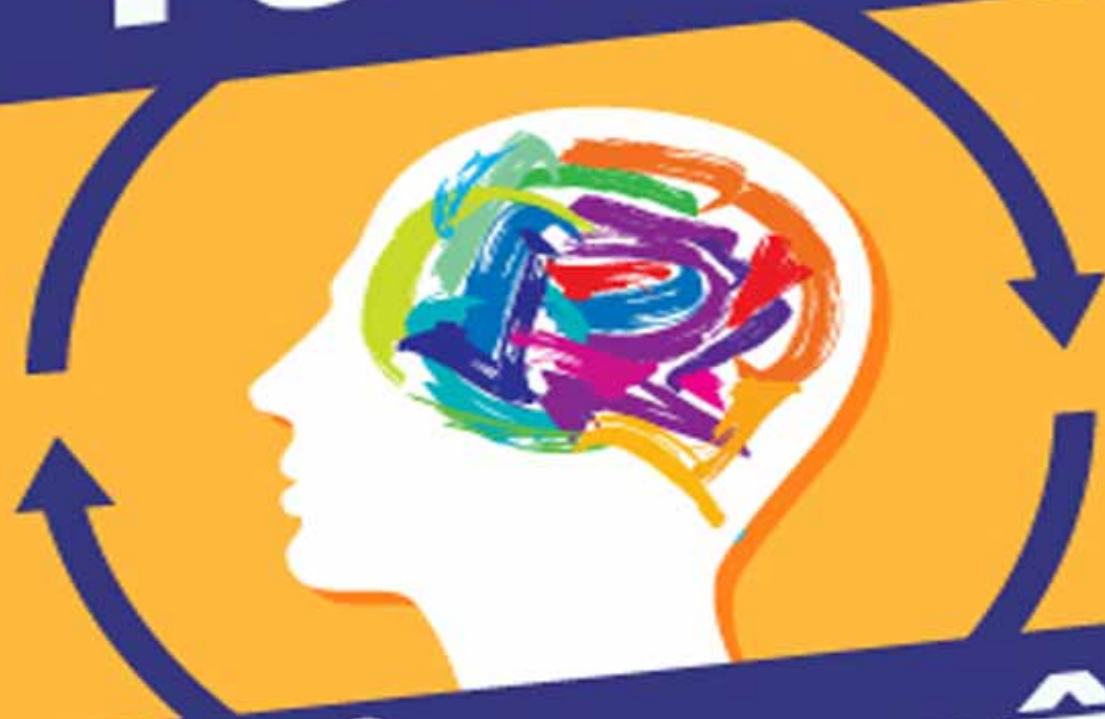


ZOE MCKEY Jaden Minh dịch

TƯ DUY



PHẢN BIỆN[?]

- Khám phá chiều sâu tư duy
- Đánh thức trí sáng tạo
- Nắm bắt được cơ hội
- Đừng đánh thuế giấc mơ
- Vượt qua sự lo lắng
- Quản lý thời gian hiệu quả

1988
BOOKS^{*}
TRUNG ƯƠNG TRADING



GIỚI THIỆU

Cuốn sách này không viết về những suy nghĩ của riêng tôi, nhưng tôi được thôi thúc bởi những suy nghĩ của người khác.

Cuốn sách cũng không phải là tập hợp những bài thực hành tốt nhất của tôi, nhưng tôi mô phỏng cách những người giỏi nhất làm để trở nên tốt hơn.

Có nhiều khi suy nghĩ của chúng ta không được thông suốt, nhưng thực tế là chúng ta thông minh hơn những gì mình tưởng. Cuốn sách này sẽ giúp bạn:

- Làm thế nào để tư duy thông minh hơn
- Làm thế nào để tin tưởng vào trí tuệ của chính mình

Từng bước một, tôi sẽ chỉ cho các bạn thấy đâu là những nơi có thể cải thiện khả năng nhận thức và quý trọng bản thân mình. Cùng với sự giúp đỡ của những nhà tư tưởng, nhà tâm lý học xuất sắc nhất, những con người thành công nhất trên thế giới, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời và các ví dụ để có thể:

- Tìm ra “tài năng xuất chúng” của chính mình
- Từ một người nghiệp dư trở thành chuyên gia
- Khám phá chiều sâu của tư duy sáng tạo
- Hiểu được bản chất tự nhiên của sự phán xét để đánh giá tốt hơn
- Dám ước mơ những điều vĩ đại
- Có cơ hội đạt được tự do bằng cách biến tự do thành cơ hội

- Du hành vượt thời gian (hoàn toàn nghiêm túc)
- Đưa ra các quyết định đa chiều
- Thiết lập kỉ luật với bản thân
- ... và còn nhiều hơn thế nữa.

Tôi ao ước mình có thể hứa hẹn rằng, khi bạn đọc xong cuốn sách này, bạn có thể hiểu rõ hơn về bản thân mình. Nhưng đó không phải là mục đích của cuốn sách này. Thay vào đó, tôi chọn cách hướng các bạn đến những suy nghĩ sâu sắc hơn, hoặc tự vấn, tự nhìn nhận về bản thân bạn trong hiện tại. Và khi kết thúc cuốn sách, bạn có thể nhận ra có biết bao nhiêu tiềm năng đã bị chôn giấu mà bản thân không hề hay biết. Tôi hi vọng rằng khi những trang cuối cùng của cuốn sách khép lại cũng là lúc bạn hiểu rõ về bản thân mình hơn là bạn tưởng, và bạn sẽ bắt đầu xóa nhòa đi khoảng cách ấy bằng một lối tư duy thông minh hơn.

Download các định dạng khác Epub/azw3/mobi tại
www.truongdinh.vn
Mua sách và khóa học giảm giá 80% tại [link](#)

Download các định dạng khác Epub/azw3/mobi tại

www.truongdinh.vn

Mua sách và khóa học giảm giá 80% tại [link](#)

Chương 1

BẠN THÔNG MINH HƠN BẠN TƯỞNG

“Có nhiều vàng được khai thác từ suy nghĩ của loài người hơn là số vàng được lấy ra từ trái đất. Vậy hãy quét đi lớp mạng nhện và tận dụng tất cả những ý tưởng tuyệt vời mà bạn có!”

- Khuyết danh -

Bạn đã bao giờ mơ tưởng về người mà mình sẽ trở thành hay chưa? Đã bao giờ bạn thiết tha muốn thực hiện bằng được một việc gì? Hay bạn có hình dung nào về việc bạn sinh ra để dành cho điều gì chưa?

Nhưng đồng thời, bạn cũng tự nói với bản thân rằng viễn cảnh đó không thể xảy ra. Bạn mơ về việc trở thành một doanh nhân, nhưng lại không bao giờ khởi nghiệp. Bạn muốn là một nghệ sĩ, nói đúng hơn là một họa sĩ, nhưng lại không bao giờ động đến cọ vẽ và vải toan. Nếu đúng là như vậy, thì theo như Steven Pressfield, tác giả cuốn *The War of Art* (tạm dịch: Cuộc chiến nghệ thuật), bạn đang bị thử thách.

Pressfield nhấn mạnh rằng, với bản chất duy lý trí, chúng ta thường cảm thấy những thử thách này đến từ phía bên ngoài. Nguyên nhân

không đến từ chúng ta, mà luôn đến từ người bạn đời, cha mẹ, môi trường, hệ thống giáo dục tệ hại, do công việc, cấp trên, hệ thống phương tiện giao thông chậm chạp phải chịu trách nhiệm cho những ước mơ bị trì hoãn đó - ngoại trừ chính chúng ta. Luôn có một lý do để chúng ta KHÔNG thực hiện những gì mình ao ước.

Sự thật là, lỗi ở chính bản thân bạn chứ không phải bất kì ai khác. Cứ mỗi lần chúng ta (tự) ảo tưởng và trì hoãn đam mê thực sự của mình, đó là vì chính chúng ta cho phép mình làm như vậy. Khi tôi sử dụng từ “chúng ta”, tôi cũng tự nhận thấy có “bản thân tôi” ở trong đó. Tôi không có chiếc chìa khóa mở lối đến với tri thức trong cả vũ trụ. Tôi cũng không thấu rõ mọi tâm hồn trên trái đất này. Cho nên, khi tôi sử dụng nhân xưng số nhiều ở đây, tôi ý thức rõ điều đó cũng xảy ra với chính mình. Mong các bạn thứ lỗi cho tôi về điều đó.

Đó là lý do tại sao tôi đan xen những kinh nghiệm cá nhân với những nghiên cứu phản ánh ý kiến của số đông, hoặc nói đúng hơn, là mức trung bình của mọi người. Mục đích của tôi là cho các bạn thấy những quan điểm độc đáo, chủ quan và khách quan về lý do tại sao bạn lại *thông minh hơn bạn tưởng*. Hãy đọc, cảm thụ và nhìn nhận với một thái độ phê bình trong khoan dung. Hãy tìm kiếm những viên ngọc quý dành cho bạn và bỏ qua những thứ còn lại.

Quay trở lại với Steven Pressfield và quan điểm về những thử thách, ông muốn khẳng định rằng luôn có những trở lực trở dậy từ bên trong. Con người tạo ra và duy trì nó. Thử thách cũng trực tiếp tỉ lệ với ham muốn. Chúng ta càng trông đợi bao nhiêu thì thách thức càng lớn bấy nhiêu. Không phải là chúng ta không muốn làm điều ấy (đó là lời chúng ta hay tự nói với bản thân) nhưng chưa phải là bây giờ, hoặc là đợi khi ta có nhiều kiến thức hơn, nhiều thời gian rảnh hơn hay có tiền. Chúng ta tìm lý do bào chữa và khiến sự trì hoãn của mình trở nên hợp lý.

Mơ mộng thì dễ chịu, nhưng khi nghĩ về những trở ngại ngăn cản thành công, bạn cảm thấy tội tệ. Trong giấc mơ, chúng ta cảm thấy thật tuyệt, nhưng khi bạn quay trở lại với thực tế và bắt đầu suy nghĩ

về việc phải hiện thực hóa ước mơ thì cảm giác bất hạnh xuất hiện. Chúng ta cảm thấy buồn chán và bồn chồn không yên.

Một vài người trở nên trầm uất bởi vì những trở ngại từ chính bên trong họ, họ tin rằng mình là người chẳng giỏi giang bất cứ điều gì. Không phải là họ không có tài năng, không có ý tưởng, hay họ không xứng đáng có một cuộc sống tốt hơn. Sự thật là họ không bao giờ dám thử sức với những ý tưởng của mình, bởi vì họ không nhận được những phản hồi tích cực cho những thành công trước đó của họ. Tại sao? Đa số là vì họ đã không dám thử những điều thực sự định nghĩa bản thân họ là ai, những thứ họ thực sự muốn cho chính mình chứ không phải cho người khác. Họ cảm thấy họ không xứng với một mục tiêu cao cả hơn.

Điều ấy đúng trong một số phạm vi.

Mọi người không phải được sinh ra với những sự lựa chọn vô hạn. Chúng ta đến với cuộc sống này với những mục tiêu cụ thể, để hoàn thành sứ mạng riêng của mình. Tuy nhiên, chúng ta không thể trở thành bất kỳ ai mà chúng ta muốn được. Ví dụ, tôi ao ước trở thành một ca sĩ được mọi người công nhận tài năng, nhưng nếu tôi biểu diễn trước các khán giả khiếm thính thì cơ hội để tôi đạt được thành công là con số không. Điều đó cũng hợp lý thôi. Đó không phải là những gì tôi cần làm. Tôi có những thứ khác đang thôi thúc mình phải thực hiện.

Bạn sở hữu một “tài năng xuất chúng”

Suy nghĩ phải trở thành ông nọ bà kia khiến chúng ta mắc kẹt. Nhiệm vụ của chúng ta không phải là liên tục phủ nhận bản thân và ao ước điều gì đó khác đi mà chính là tìm ra, chấp nhận con người thật của mình và tận dụng tối đa giá trị đó.

“Mọi người đều có tài năng – nhưng một vài người không bao giờ khám phá ra nó!”

- Wolfgang Riebe -

Bạn có thể không bao giờ trở thành một diễn viên hay vận động viên đẳng cấp quốc tế. Bạn thậm chí chẳng màng tới các danh hiệu. Tuy nhiên, bạn có thể trở thành một cá nhân tốt nhất trong một lĩnh vực nào đó. “Tài năng xuất chúng” của bạn có thể đảm bảo mang đến cho bạn một cuộc sống tốt, sự đầy đủ, tiền bạc và bình an trong tâm hồn. Tôi chắc như đinh đóng cột rằng bạn có một tài năng đặc biệt mà bạn có thể dùng nó để kiến thiết tương lai của riêng mình. Đừng hiểu đơn thuần theo nghĩa đen. Nó có thể không chỉ là một tài năng duy nhất. Đa số “tài năng xuất chúng” này là sự kết hợp độc đáo giữa hai hoặc ba tài năng mà bạn vượt trội hơn mức trung bình của người khác.

Ví dụ, tôi có kĩ năng giao tiếp xã hội tốt, kĩ năng viết tuyệt vời và tôi biết cách quảng bá thương hiệu cá nhân. Kết quả là, tôi trở thành một tác giả viết về mảng phát triển xã hội và có khả năng tự xuất bản sách của mình. Tôi có thể không phải là người giỏi nhất trong từng kĩ năng riêng lẻ, và tôi cũng không thể làm gì nếu tôi chỉ tập trung vào một kĩ năng trong số đó. Nói theo một cách giàu hình ảnh thì tôi lấy một cái máy trộn, cho hết tất cả những khả năng tốt nhất của mình vào trong, rồi trộn đều chúng với nhau.

“Điều tuyệt vời nhất mà một cá nhân có thể đóng góp cho xã hội là vận dụng tối đa những tài năng trời phú cho mình. Đó chính là thành công chứ không phải bất cứ điều gì khác.”

- Orison Swett Marden -

Biết rõ kĩ năng tốt nhất của mình, hài hòa chúng với nhau để trở thành một “tài năng xuất chúng” chưa phải là đích đến, mà chỉ mới là vạch xuất phát. Nếu bạn có những tài năng độc đáo của riêng mình, thì công việc thực sự mới chỉ bắt đầu. Cả cuộc đời mình bạn phải bền bỉ và kiên trì phát triển và dung hòa những kĩ năng ấy. Trừ khi bạn sinh ra đã là một thiên tài trong một lĩnh vực nào đó, thì từ

tốt đến vĩ đại vẫn còn một khoảng cách rất xa. Bạn buộc phải rèn luyện.

Tập trung vào kĩ năng và con đường mình chọn. Bạn có thể sẽ không cảm thấy hào hứng vào thời điểm bắt đầu. Không có một quy tắc nào nói là những gì bạn giỏi và bạn lựa chọn thực hiện sẽ được mọi người yêu thích ngay từ những lúc ban đầu cả. Như Carl Newport trong cuốn sách của mình, *So Good They Can't Ignore You* (tạm dịch: Hãy giỏi đến mức không ai dám phớt lờ bạn), đã nói rằng, nếu như bạn nỗ lực hết tâm hết sức trong công việc, thì đến cuối cùng bạn sẽ yêu thích và phát triển niềm đam mê với nó. “Hãy chuyển hướng mục tiêu của bạn từ chỗ tìm một công việc tốt sang làm tốt công việc của mình, và cuối cùng xây dựng tình yêu với những gì bạn làm.” Như Ralph Waldo Emerson nói, “Người thành công chính là một người bình thường nhưng làm việc tập trung hết sức.”

Tại sao bạn nên trở thành chuyên gia thay vì một tay nghiệp dư? (Không kể những lí do quá hiển nhiên.)

Hãy xác định bạn sẽ là một chuyên gia thay vì một tay nghiệp dư trong lĩnh vực của mình. Nghiệp dư, từ đó bắt nguồn từ một từ gốc có nghĩa là “yêu thích”. Điều này thể hiện là những người nghiệp dư muốn được làm việc và mong muốn này được điều khiển bởi cảm xúc yêu thích. Mặt khác, những chuyên gia làm việc vì tiền. Steven Pressfield không đồng ý với quan điểm này. Theo ý kiến của ông thì những người nghiệp dư không hề yêu thích cuộc chơi này. Nếu có, họ đã biến những mong muốn làm việc của mình thành lòng yêu nghề thật sự. Nghiệp dư trong cách giải thích này chỉ là một kiểu lười biếng: Họ không thực sự yêu thích và mong muốn được làm việc đến mức mà họ có thể dành trọn cuộc đời của mình cho công việc đó. Những người nghiệp dư không dành toàn bộ thời gian để cam kết với công việc.

Một người chuyên nghiệp không sợ những thử thách. Họ nói rộng những giới hạn của bản thân. Điều đó giúp họ phát triển. Tất nhiên,

họ cũng phải đối mặt với những nỗi sợ. Nếu họ cảm thấy hoảng hốt khi đối mặt với một thách thức, đó cũng là một dấu hiệu tốt. Điều đó có nghĩa là họ có cơ hội để cải thiện tốt hơn, bởi vì cái khó ló cái khôn. Sợ hãi cũng là cách để chúng ta có thể tiếp cận những kiến thức rộng lớn hơn. “Thành công đến từ việc không ngừng mở rộng các giới hạn của bản thân theo mọi hướng – sáng tạo, tài chính, tinh thần và thể chất. Hãy luôn tự hỏi bản thân mình, tôi có thể cải thiện điều gì tốt hơn? Tôi có thể nói chuyện với ai khác không? Tôi có thể tìm kiếm ở đâu khác không?” James Altucher đã nói như vậy, trong cuốn sách Choose yourself (tạm dịch: Lựa chọn chính mình) của ông.

Người chuyên nghiệp nhận biết và phát triển không chỉ các cơ hội mà còn cả giới hạn của chính họ. Họ hiểu rõ mình chỉ là chuyên gia trong lĩnh vực riêng của mình mà thôi. Nên họ thuê những chuyên gia khác để giúp họ như là các luật sư, kế toán viên, nhà thiết kế và những người khác nữa.

Người chuyên nghiệp yêu công việc của họ cũng như những người nghiệp dư vậy. Anh ta chấp nhận tiền bạc là phần thưởng cho những lao động vất vả mà mình bỏ ra. Nếu những chuyên gia này không yêu thích những gì mình làm nhằm trở nên xuất sắc hơn những người khác, thì họ sẽ không cống hiến cuộc đời của mình cho công việc ấy. Như lời một bài hát, “Tình yêu thái quá sẽ giết chết người ta”. Điều này cũng đúng với niềm đam mê công việc, ước mơ, công việc, sự nghiệp, mục tiêu của bạn, dù bạn gọi nó là gì đi chăng nữa.

Làm thế nào để vượt qua các trở ngại trong cuộc đời và bắt đầu thực hiện những gì bạn đang trì hoãn?

“Hình thức bên ngoài ra sao phụ thuộc vào bên trong như thế nào.”

- Park Cousins -

Hãy dừng lại một chút và nhìn xung quanh bạn. Bạn có thích những gì bạn đang nhìn thấy không? Nếu không, hãy nhìn lại mình. Khi bạn làm như vậy rồi, mà bạn vẫn không cảm thấy hạnh phúc, thì hãy nhìn sâu vào bên trong con người mình. Dù bạn cảm thấy thế nào, thì thứ bạn đang có ngay đây chính là những suy nghĩ hiện tại. Nếu bạn muốn thay đổi một điều gì, hãy ra khỏi lối mòn, điều đầu tiên bạn nên làm là hãy tiêu rụi những suy nghĩ ấy đi. Bạn không thể mong thứ gì mới mẻ sẽ đến với mình nếu giữ nguyên nếp nghĩ cũ.

Nếu bạn cảm thấy rằng mình vẫn bị trở ngại nào đó ngăn cản cho đến tận bây giờ, và bạn đang kìm nén một thiên tài và những giấc mơ bên trong mình, thì đây là thời điểm để thay đổi.

Bạn phải thấy bản thân xứng đáng với những giấc mơ của chính bạn.

Đó là vì bạn xứng đáng như vậy. Dù bạn có làm ra điều gì trong quá khứ đi chăng nữa, thì bạn cũng không thể thay đổi những điều ấy nữa. Điều tốt nhất bạn có thể làm với quá khứ của mình là hãy hoài niệm về gia đình và những người mình đã từng yêu thương với những kí ức hạnh phúc. Tất cả những oán hận cay đắng vẫn sẽ có lúc nào đó quay trở lại. Nếu như hiện tại của bạn tràn ngập những kí ức đau đớn của quá khứ thì bạn sẽ phải sống chung với chúng thay vì hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn. Tự nhắc nhở mình về những sai lầm, nhưng hãy cố gắng để chúng không tái diễn và vượt qua chúng. Hãy tha thứ cho chính mình và bắt đầu viết một tương lai khác.

Bài tập cho chương này

1. Hôm nay tôi đã nhận biết được tôi sở hữu một “tài năng xuất chúng” trong lĩnh vực:

.....
.....

.....

.....

.....

2. Hôm nay tôi đã nhận ra mưòi sai lầm lớn nhất và những yếu tố chủ quan khiến tôi cảm thấy mình không xứng đáng với mục tiêu của mình:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hôm nay tôi đã loại bỏ được một sai lầm hay một yếu tố chủ quan khiến tôi cảm thấy mình không xứng đáng với mục tiêu của mình:

.....

.....

.....

.....

Ví dụ: Hôm nay tôi đã gửi email xin lỗi tới người yêu cũ của mình. Hôm nay tôi đã đến tiệm và đổi kiểu tóc mới. Hôm nay tôi đã thanh toán trước cho một khoá học XY để cải thiện khả năng YZ của mình.

Chương 2

NHỮNG CƠ HỘI TUYỆT VỜI

“Bạn có biết rằng cơ hội không bao giờ mất đi? Chỉ là có một số người đã lấy mất những cơ hội mà bạn đã bỏ lỡ mà thôi!”

- Khuyết danh -

Một vài người dường như có rất nhiều cơ hội, và một số người khác lại cảm thấy rằng họ chẳng có lấy một cơ hội nào. Một vài người nói rằng cơ hội là kết quả của việc ở đúng nơi vào đúng thời điểm. Nói theo cách khác, điều đó phụ thuộc vào may mắn. Một số người khác lại tin rằng, cách rõ ràng nhất để đảm bảo được những cơ hội là tự tạo ra chúng.

Cá nhân tôi suy nghĩ rằng sự thật nằm ở giữa. Trong khi việc chủ động lên kế hoạch và chuẩn bị giúp ta có nhiều cơ hội hơn, thì may mắn cũng là một yếu tố khá bất ngờ để ta đo lường những cơ hội này tốt đến mức nào. Ta có công thức, một cơ hội tốt bao gồm kiến thức cộng với làm việc chăm chỉ và một chút may mắn; cơ hội tuyệt vời sẽ tương đương với nhiều kiến thức hơn cộng với làm việc chăm chỉ hơn và nhiều may mắn hơn. Nếu tôi cho thêm yếu tố tài năng vào bất kì phương trình nào thì kết quả sẽ ngay lập tức nhảy vọt lên. Cụ thể là kiến thức cộng với làm việc chăm chỉ, một chút may mắn và tài năng sẽ tạo ra một cơ hội hiếm có khó tìm. Nhiều kiến thức hơn với làm việc chăm chỉ hơn, nhiều may mắn hơn và tài năng hơn nữa sẽ tạo ra một cơ hội ngàn năm có một và làm nên tên tuổi những con người còn vang danh đến tận hôm nay - những nghệ sĩ, diễn viên, nhà chính trị,... hàng đầu thế giới.

Hai trong số những yếu tố trên có thể kiểm soát được trong tầm tay: kiến thức và làm việc chăm chỉ. Chúng phụ thuộc vào bạn. Nếu bạn làm việc chăm chỉ và siêng năng thu thập kiến thức, nhưng bạn không thực sự xuất sắc trong một lĩnh vực nào, bạn vẫn có thể tạo ra cho mình những cơ hội tốt hơn mức trung bình so với những người khác. Hai yếu tố này do bạn quyết định.

Hai yếu tố còn lại, tuy nhiên, lại nằm ngoài sự lựa chọn của bạn. Dù bạn được sinh ra với một tài năng thiên bẩm, nhưng chưa chắc có được may mắn. Được sinh ra với một tài năng nổi bật có thể coi là một dạng may mắn rồi. Tuy nhiên, chỉ có tài năng không thôi thì không bao giờ tạo ra được cơ hội. Bạn có thể là ca sĩ tài năng nhất trên hành tinh, nhưng nếu bạn được sinh ra ở Bangladesh và chỉ được học khâu vá, làm việc trong một công ty may mặc với đồng lương 40 xu một giờ, dù sao cũng vẫn tốt hơn là làm thợ mỏ. Và rồi bạn vẫn làm việc chăm chỉ, thu thập kiến thức và có tài năng, nhưng cơ hội của bạn vẫn là rất nhỏ.

May mắn là một yếu tố vô cùng phức tạp. Có rất nhiều thứ quyết định may mắn. Nếu bạn được sinh ra trong một gia đình giàu có ở California, có những mối quan hệ tốt, có tài năng, bạn có một công việc khá và dù chỉ biết một vài thứ, bạn vẫn sẽ có cơ hội để đạt được thứ bạn muốn. Nhưng trường hợp này rất hiếm xảy ra.

Tôi nghĩ rằng cách tốt nhất cho một người bình thường gặp được cơ hội tốt hay tuyệt vời là tạo ra một “hạ tầng cơ sở” cần thiết cho họ. Nói theo cách khác, hãy chuẩn bị thật nhiều kiến thức và làm việc chăm chỉ hết mức để phát triển các kĩ năng, tạo ra các mối quan hệ, trở nên ưa nhìn, bất cứ việc gì bạn cần cho giấc mơ của mình, thì lúc mà may mắn và cơ hội mỉm cười với bạn, bạn cũng đã sẵn sàng.

Hãy nhớ, cơ hội có thể chỉ gõ cửa một lần trong khi sự thèm muốn cũng như lơ đãng lại nằm đợi tiếng chuông cửa cả ngày dài. Đừng ngừng học hỏi và làm việc chăm chỉ, dù bạn chưa nhìn thấy một cơ hội tốt nào. Đôi khi, cơ hội tốt thường được ngụy trang. Chúng hiếm

khi xuất hiện kiểu như một email trực tiếp từ Tổng công ty Điện lực mời bạn ngồi thẳng vào vị trí Giám đốc điều hành.

Cơ hội thường là những ý tưởng hay ho bật ra khỏi đầu, hoặc những ý tưởng lóe lên trong khi chúng ta đang học tập.

Phương pháp Chiếc máy sáng tạo ý tưởng

Làm thế nào bạn tạo ra những ý tưởng hay và thú vị? Cha đẻ của các ý tưởng là James Altucher, người mà trong cuốn sách *Choose Yourself* của mình, đã giới thiệu một nghiên cứu phức tạp về việc làm thế nào để trở thành một chiếc máy sáng tạo ý tưởng.

Hãy viết ra mười ý tưởng mỗi ngày. Bạn có thể viết những ý tưởng về bất cứ điều gì? Tại sao lại là số mười nhỉ? Bởi vì điều này rất khó. Suy nghĩ về ba ý tưởng không phải là một thách thức lớn. Thậm chí năm ý tưởng có thể đến cùng một lúc mà không tốn nhiều sức lực. Nhưng để tạo ra mười ý tưởng mới một ngày thì không dễ như ăn kẹo. Não của bạn phải làm việc. Nó sẽ vượt ra ngoài những suy nghĩ bị giới hạn để vươn tới ranh giới của sự phi thường.

Tuy nhiên, không phải tất cả các ý tưởng đều là tốt. Thêm nữa là, Altucher cảnh báo rằng 99% trong số những ý tưởng của chúng ta đều là rác. Dẫu vậy, não bộ của chúng ta sẽ được thiết lập một chế độ tự động sáng tạo. Kết quả là, sẽ có 1% các ý tưởng tốt có thể tạo thành cơ hội cho chúng ta.

Làm thế nào để gia tăng cơ hội có được những ý tưởng hay?

Bí quyết đầu tiên của James Altucher là hãy đọc hai giờ một ngày. Hãy phân chia thời gian để đọc tối thiểu bốn chủ đề khác nhau. Ngày hôm qua tôi đã đọc một bài tiểu sử ngắn về Mozart; một chương trong cuốn *Tools of Titans* (tạm dịch: Công cụ của người khổng lồ), cuốn sách bán chạy nhất của Tim Ferriss. Tôi đọc ba câu trích dẫn của Cheryl Strayed trong cuốn sách của bà là *Brave Enough* (tạm dịch: Đủ dũng cảm), và hoàn thành xong cuốn *The*

Time Paradox (tạm dịch: Nghịch lý thời gian) của Philip Zimbardo và John Boyd. Chúng là những chủ đề khác nhau, không phải tất cả đều nhằm cải thiện những kỹ năng chính của tôi, nhưng chúng giúp tôi mở rộng kho tàng kiến thức và góc nhìn.

Bí quyết thứ hai mà chúng ta học được từ Altucher là mỗi ngày hãy viết ra mười ý tưởng về bất cứ thứ gì. Đó có thể là những ý tưởng kinh doanh, những ý tưởng về sách, ý tưởng làm người bạn đời hay cha mẹ của chúng ta bất ngờ, ý tưởng về cách gấp ga trải giường nhanh hơn, bất kể thứ gì bạn có thể nghĩ đến. Quy tắc duy nhất đó là hãy viết ít nhất mười ý tưởng ra giấy.

Nếu bạn là một người kiên định, đến cuối mỗi năm, bạn sẽ đọc được một ngàn giờ và viết ra được 3650 ý tưởng. Altucher ước tính rằng để trở thành một cỗ máy sáng tạo ý tưởng cần ít nhất sáu tháng luyện tập liên tục mỗi ngày. Giống như việc tập luyện cơ bắp, mỗi ngày bạn đều cần rèn luyện sáng tạo ý tưởng, nếu không chúng sẽ trở nên yếu đi. Ví dụ, bạn ngừng tập thể hình trong hai tuần, mặc dù bạn là một vận động viên có thành tích cao, bạn sẽ cảm nhận được ngay sự khác biệt. Não của bạn cũng y như vậy.

“Cơ hội được tìm thấy bởi những ai tìm kiếm chúng. Ong thì đốt đau nhưng lại đem mật ngọt ngào... nên hãy cứ nhìn vào những điều tiêu cực với một thái độ tích cực nhất.”

- Khuyết danh -

Tất cả sai lầm mà chúng ta phải đối mặt cũng là một cơ hội. Một cơ hội để học hỏi, để phát triển, để biết rằng lối nào chúng ta nên tránh, để có được những kinh nghiệm. Cuộc sống của bạn được định nghĩa bằng cách bạn phản ứng lại các sự kiện nhất định. Nếu bạn lựa chọn việc nhìn nhận những thất bại hoặc những cơ hội bị vượt mất là bài học, bạn sẽ phát triển. Còn nếu bạn chọn cách gặm nhấm nỗi đau và từ bỏ cuộc đua dài, bạn sẽ không thể tiến bộ được.

Chúng ta là con người. Chúng ta không thể lúc nào cũng nói, “Được thôi, ai quan tâm chứ? Tôi sẽ coi đó là một bài học.” Chúng ta là những thực thể đầy cảm xúc và tất nhiên, thất bại thì rất đau đớn. Chúng ta luôn luôn đau đớn. Thậm chí còn đau hơn nhiều nỗi đau khác. Đúng vậy, sau mọi bi kịch, bạn đều trải qua một thời kì khóc lóc than vãn. Sau đó, những cảm xúc tồi tệ sẽ dần dần tan biến đi thôi, trừ khi bạn cố tình níu giữ chúng lại bằng cách tiếp tục phàn nàn và tự biến mình thành nạn nhân. Nếu bạn đau, hãy cứ khóc – đừng giữ trong lòng. Nhưng đừng nhàm lẩn giữa việc khóc một lát rồi thôi với việc để những dòng nước mắt mãi không ngừng rơi.

Tự do đồng nghĩa với cơ hội

Khi suy nghĩ về cơ hội, chúng ta thường liên kết chúng với sự thăng tiến trong sự nghiệp. “Tôi có một cơ hội tốt để...” thường được giải nghĩa ra là “Tôi có một lời đề nghị công việc với mức lương tốt và tiền đồ xán lạn.”

Bạn nghĩ sao nếu tôi nói đó không phải là cơ hội chính mà bạn nên tìm kiếm trong cuộc đời? Thậm chí là ngược lại – tìm kiếm cơ hội để có thể được tự do nhiều hơn. Làm việc chăm chỉ và thu thập kiến thức để nhận ra giá trị bản thân mà không cần phải làm việc quần quật cực khổ tại một nơi nào đó như một cỗ máy. Hãy cố gắng tạo ra cơ hội để thực hiện đam mê của bạn – và không chỉ là làm việc khôn ngoan.

Như thế nào nhỉ? Câu trả lời tốt nhất và kích thích bộ não của tôi về chủ đề này là cuốn *The 4-Hour Workweek* (tạm dịch: Tuần làm việc bốn giờ) của Tim Ferriss. Cuốn sách nói cho bạn biết một cách cụ thể để xây dựng một công việc kinh doanh và một phong cách sống, mà chúng có thể tự vận hành và không cần nhiều sự hiện diện của bạn về cả thể xác lẫn tâm trí.

Lý tưởng về cách kiếm tiền của Ferriss là trở thành người sở hữu, không phải là ông chủ cũng không phải người làm thuê. Cách tốt nhất là “sở hữu một đoàn tàu mà lại có những người khác đảm bảo

cho nó chạy đúng giờ.” Cách này sẽ giúp bạn có được sự tự do mà vẫn tạo ra tiền.

Mối tương quan giữa tiền bạc và tự do là gì?

Bạn có một vài câu hỏi “W” trong cuộc đời mình: cái gì (What), khi nào (When), ở đâu (Where), ai (Who). Túi tiền của bạn sẽ được nhân lên nhiều lần phụ thuộc vào việc bạn kiểm soát được bao nhiêu câu hỏi đó trong cuộc đời bạn:

- Bạn muốn làm gì?
- Khi nào bạn muốn làm điều đó?
- Bạn muốn làm điều đó ở đâu?
- Bạn muốn làm điều đó với ai?

Ferriss gọi những câu hỏi này là “những thừa số tự do”. Nhưng nó sẽ hoạt động thế nào trong thực tiễn? Dựa theo “những thừa số tự do” này, một nhân viên giàu có và bận rộn tạo ra được thu nhập sáu con số mỗi năm lại có vị trí thấp hơn so với một người chỉ tạo ra thu nhập \$50,000 bằng cách làm việc tại nhà vài giờ một ngày, nhưng lại nắm bắt được đầy đủ tất cả các câu hỏi trên.

Các lựa chọn cũng là những cơ hội thực sự.

Đó chính là sức mạnh. Bạn sẽ nhìn nhận và tạo ra những lựa chọn này như thế nào với ít công sức và chi phí nhất?

Đầu tiên, đừng để mình nhàn rỗi ra quá lâu. Nó sẽ làm nhiễm độc óc sáng tạo và sức mạnh ý chí của bạn. Những thói quen có thể dễ dàng được tạo nên, đặc biệt khi chúng được luyện tập thường xuyên. Sự thực này không hề thay đổi dù bạn là người lạc quan hay bi quan.

“Không có gì khác biệt giữa cách nói của một người bi quan ‘Ồi cuộc đời tôi thật tuyệt vọng, chẳng có gì đáng bận tâm’, và của một người lạc quan ‘Mọi thứ đều ổn thôi, chẳng có gì đáng lo đâu’. Theo cả hai cách nói đó thì chẳng có việc gì xảy ra hết.”

- Tim Ferriss -

Điều đó nghe có vẻ nghịch lý, nhưng thật ra bận rộn về bản chất cũng không mang lại tự do cho bạn, y như trạng thái nhàn rỗi. Bận rộn là một cách nói khác của việc lảng tránh những công việc quan trọng nhưng không dễ chịu. Công việc bận rộn chính là một hình thái của sự biếng nhác: “lười suy nghĩ và hành động liều lĩnh”. Làm việc quá tải cũng không tạo ra năng suất như không làm gì hết, thậm chí còn khó chịu hơn. Hãy đối mặt với nó, hầu hết thời gian chúng ta đều bận bù đầu lên một cách không đáng. Chúng ta không dành thời gian để suy nghĩ xem mình nên làm gì và những gì là không quan trọng. Chúng ta chỉ đơn giản là cứ nhận về công việc tiếp theo bởi vì chúng dễ dàng. Nếu chúng ta quản lý thời gian của mình tốt, hãy ưu tiên những công việc quan trọng trước và hoàn thành đúng hạn, chúng ta sẽ không bị quá tải.

Ferriss cũng nhấn mạnh rằng, ngay cả khi bạn thực hiện một việc không quan trọng rất tốt thì cũng không biến nó trở thành quan trọng được. Những công việc mất thời gian sẽ không trở nên quan trọng dù cho bạn đã tốn rất nhiều công sức.

Việc nên làm gì quan trọng hơn là làm thế nào. Hoàn thành một công việc quan trọng một cách bình thường chắc chắn vẫn tốt hơn là thực hiện một công việc bình thường một cách hoàn hảo. “Hiệu suất chẳng có nghĩa lý gì trừ khi nó áp dụng cho đúng việc.” Điều đó đúng với tất cả các loại công việc.

Thay vào đó, hãy biết cách lựa chọn. Sử dụng thời gian và trí lực để phân loại các nhiệm vụ quan trọng từ những công việc bị dồn ép về thời gian. Hãy làm ít hơn. Đó mới là cách để cải thiện năng suất làm việc. Hãy tập trung vào một số ít công việc quan trọng nhưng tạo ra

giá trị lớn (thu nhập, danh tiếng, sự trợ giúp, tình yêu - bất kể mục tiêu nào) và bỏ qua những thứ vụn vặt còn lại. Thiếu thời gian chính là thói ngụy biện của việc thiếu sự ưu tiên.

Để tối ưu hóa, thay vì cố gắng sửa chữa những khuyết điểm thì hãy tập trung cải thiện những thế mạnh của mình. Thúc đẩy những ưu điểm cá nhân lên mức chuyên nghiệp quan trọng hơn, đáng khen thưởng và thú vị hơn là vật lộn để kéo những khuyết điểm của bạn lên mức chấp nhận hay tạm được.

Làm thế nào để phân biệt những điều quan trọng với những thứ không hiệu quả?

Những phương pháp tốt nhất để trả lời câu hỏi này thường được đưa ra trong các cuốn sách, bao gồm cả cuốn *The 4-Hour Workweek*.

Thước đo năng suất đầu tiên để quyết định tính hữu ích của một hành động chính là Quy luật Pareto, hoặc gọi theo tên gọi khác là quy tắc 80/20. Quy luật này có nghĩa là gì?

Nó chỉ ra rằng 80% ảnh hưởng đến từ 20% nguyên nhân, hoặc 80% kết quả đến từ 20% nỗ lực và thời gian. Trong kinh tế, có một quy tắc thực tế là 80% lợi nhuận đến từ 20% khách hàng. Tỷ lệ này có thể du di và tăng lên là 90/10 trong một vài trường hợp.

Dựa theo Quy luật Pareto, hãy tự hỏi và tự trả lời những câu hỏi sau đây:

- 20% những hành động nào sẽ giúp tôi hoàn thành 80% nhiệm vụ của mình?
- 20% khoảng thời gian nào là lúc tôi tập trung 80% và năng suất hơn khoảng thời gian khác?
- 20% những người và hoạt động nào gây ra 80% các rắc rối và khiến tôi không hạnh phúc?

- 20% những người và hoạt động nào tạo ra 80% kết quả tôi mong ước và khiến tôi hạnh phúc?

Thước đo năng suất thứ hai là Định luật Parkinson. Wikipedia định nghĩa nó như sau: “Công việc luôn tự mở rộng ra để chiếm đủ thời gian được ấn định cho nó.” Nói một cách dễ hiểu, nếu bạn cho phép bản thân mình dành một tuần để hoàn thành một công việc, đó chính xác là khoảng thời gian nó sẽ tiêu tốn của bạn. Nhưng nếu bạn cho phép mình đến cả một tháng, thì đó cũng chính là khoảng thời gian mà bạn cần cho cùng một công việc ấy.

Có một bí quyết về những hạn chót. Nếu bạn cho mình một ngày để hoàn thành một dự án, áp lực thiếu thời gian sẽ buộc bạn phải tập trung cao độ vào công việc. Bạn thực chất không thể có thời gian để lang thang vớ vẩn, tìm những thứ làm trì trệ hoạt động của mình.

Hãy thử nghiệm phương pháp này. Hãy đảm nhận một nhiệm vụ rồi cho bản thân mình đúng một ngày để hoàn thành nó. Hãy nghiêm khắc và không gian lận. Hãy coi nó như một công việc của cả cuộc đời bạn hay một dự án sống còn. Khi thực hiện, hãy lưu ý lại những điểm cần tập trung, những hành động nào giúp bạn nhiều nhất để hoàn thành, khi nào bạn sáng tạo tốt nhất, v.v... Thử tạo ra một công việc như vậy có thể giúp bạn thu được những thông tin giá trị về bản thân. Bạn làm việc dưới áp lực như thế nào, đâu là điểm mạnh của bạn, những công cụ nào giúp bạn, điều gì khiến bạn phân tâm. Thực hành nó ngày một thường xuyên hơn sẽ giúp bạn phát triển thói quen làm việc nhanh và hiệu quả hơn khi có hạn chót.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, những người có hạn một tháng để hoàn thành một công việc hay những người chỉ được phép làm trong hai ngày cùng đạt được kết quả như nhau. Công việc của những người có ít thời gian hơn tập trung vào nhiều hành động thực tiễn và có giải pháp định hướng hơn. Bởi vì thời gian quá gấp, họ buộc phải tập trung vào những phần trực tiếp giúp hoàn thành công việc đó.

Quy luật Pareto và Định luật Parkinson có thể là một ý tưởng nền tảng giúp bạn có nhiều thời gian rảnh hơn, và tạo ra cho bạn những cơ hội lựa chọn:

1. Giới hạn các công việc của bạn vào những việc quan trọng để giảm thời gian làm việc. (Quy luật Pareto)
2. Giảm thời gian làm việc để giới hạn các công việc và tập trung vào những việc quan trọng. (Định luật Parkinson)

Hãy xác định một vài công việc quan trọng có thể tạo ra giá trị lớn nhất cho mục tiêu của mình, sau đó hãy lên kế hoạch thực hiện với hạn chót thật ngắn và cụ thể.

Hãy nhớ nhắc nhở bản thân kiểm tra năng suất hàng ngày. Đó là một trong số những điều hay nhất mà tôi đã rút ra được từ cuốn *The 4-Hour Workweek*. Tôi cài đặt ba mốc thời gian nhắc việc (tất nhiên là không kể báo thức buổi sáng và nhắc giờ đi ngủ) trong Ứng dụng Nhắc việc của điện thoại. Một cái vào lúc 10 giờ sáng, một cái lúc 3 giờ chiều, và một cái lúc 5 giờ chiều, nhắc nhở tôi cùng một nội dung: “Tôi có đang làm việc hiệu quả không?”

Những gì tôi đang làm bây giờ có quan trọng không?” Tôi khuyến khích bạn hãy thử xem sao. Đôi khi tôi cũng ăn gian một chút bằng việc lướt lờ trên một số trang web. Khi điện thoại của tôi kêu 'ting ting', giống như đang nhìn chăm chăm vào tôi với một cái cau mày, tôi có cảm giác như mình là một đứa trẻ vừa bị bắt quả tang, tôi tắt trình duyệt web và quay lại với công việc của mình. Các kết quả thấy được quan trọng hơn nhiều so với hành động vô tội vạ.

Bạn cũng có thể đặt ra một vài quy tắc để tiết kiệm thời gian cho chính mình. Biến các cuộc đối thoại hàng ngày thành hành động ngay lập tức. Hãy giới hạn việc đọc và trả lời email của bạn một lần mỗi ngày, hoặc thậm chí một lần mỗi tuần nếu có thể. Hãy đặt chế độ trả lời tự động cho người gửi biết bạn sẽ chỉ kiểm tra email một lần một ngày hoặc một tuần. Hãy sử dụng trang rescuetime.com để

xem bạn dành bao nhiêu thời gian cho các công việc khác nhau, và chặn những trang web làm bạn sao nhãng trong khi đang làm việc.

Nếu như bạn đang là nhân viên cho một công ty, tình trạng mất thời gian vào những việc vô nghĩa xảy ra đôi khi không phải do lỗi của bạn. Nhưng không may là, đa số các tổ chức không khích lệ người lao động sử dụng thời gian hiệu quả - trừ khi họ được trả lương theo công việc được hoàn thành. Lương trả theo giờ là điều tệ nhất. Kiểu làm việc này lại có xu hướng kích thích người lao động kết thúc công việc càng lâu càng tốt để được trả lương cao hơn với ít nỗ lực hơn. Thời gian bị lãng phí bởi vì có quá nhiều thời gian. Kể cả khi bạn đã được tuyển dụng, bạn cũng không nên lãng phí thời gian như vậy. Hãy thông minh hơn.

Hãy hoàn thành công việc của công ty càng nhanh càng tốt, rồi nghỉ ngơi. Sau đó, hãy làm việc và nghiên cứu những dự án riêng của mình. Như là tôi đã đề cập ở chương trước, sự hiểu biết và làm việc chăm chỉ luôn dẫn tới thành công. Vào thời điểm kết thúc một ngày làm việc, hãy kiểm tra lại những gì bạn đã làm vào buổi sáng, hoàn thành và gửi nó đi. (Trừ khi bạn có những hạn chót phải hoàn thành sớm hơn.) Bằng cách này, nơi bạn làm việc sẽ không coi bạn là vô dụng, bạn đã làm tốt công việc của mình.

Tuy nhiên, nếu như bạn cảm thấy có một cơ hội để thỏa thuận một lịch làm việc linh hoạt, hoặc được trả lương dựa vào kết quả bạn tạo ra thay vì thời gian (lãng phí) ở công ty, thì hãy làm như vậy. Hãy làm công việc của mình thật nhanh gọn và chuyên nghiệp, và sau đó tận dụng thời gian rảnh rỗi còn lại để làm những thứ khác.

Nếu bạn có thời gian rảnh, đừng quên rằng bạn tích lũy được nó không phải để ngồi cả ngày dài xem ti vi. Bạn có được nó với mục đích cuối cùng là để giải phóng nhiều câu hỏi “W” trong cuộc đời mình.

Bài thực hành cho chương này

1. Mười ý tưởng bất kì của tôi ngày hôm nay là:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ba hành động chính hôm nay giúp tôi lấp đầy khoảng thời gian rảnh rỗi và cảm thấy mình làm việc hiệu quả:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Nếu chỉ có một điều duy nhất tôi có thể hoàn thành trong thời gian rảnh của mình thì đó nên là điều gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Chương 3

ƯỚC MƠ CHO ĐÁNG ƯỚC MƠ

“Hầu hết những điều mà chúng ta nghĩ là bất khả thi trong cuộc đời đều bắt nguồn từ việc chúng ta chưa bao giờ thử sức với chúng. Nên hãy cứ theo đuổi mọi giấc mơ và cơ hội trước khi bạn phán xét nó.”

- Khuyết danh -

Tôi luôn luôn cảm thấy kinh ngạc trước những ngôn từ và biết bao tầng ý nghĩa chúng hàm chứa. Ví dụ, nếu chúng ta nhìn vào từ “bất khả thi” (impossible), nó mang ý nghĩa tiêu cực. Nó có nghĩa là điều gì đó sẽ không bao giờ xảy ra. Nếu chúng ta nhìn vào những chữ cái này theo một góc độ khác, tạo ra một khoảng cách chữ và một dấu lược, từ này có thể biến đổi thành “I’m possible”, tức là tôi có thể, và mang ý nghĩa hoàn toàn ngược lại.

Cũng rất đơn giản để thay đổi tư duy của bạn từ “không” thành “có”. Hãy nhớ rằng, thành công đến từ những điều có thể, thất bại đến từ những điều không thể.

Không quan trọng là bạn chỉ có một giấc mơ nhỏ nhoi hay một giấc mơ chấn động thế giới, điên rồ và không thể tưởng tượng nổi – không có gì là bất khả thi, đó chỉ đơn giản là sự thiếu tập trung, thụ động và tự mặc định rằng điều bất khả thi tồn tại.

Nếu như “điều bất khả thi” thực sự tồn tại, chúng ta sẽ không có những con người như Albert Einstein, Neil Armstrong hoặc Barack

Obama. Họ đều đã thực hiện được những điều mà từ hàng thập kỉ và hàng thế kỉ trước bị cho là bất khả thi.

Tuy nhiên, có những huyền thoại khác đang sống giữa chúng ta, họ chứng minh rằng bất khả thi chỉ là lời ngụy biện không chỉ một mà tới ba lần, người đã leo tới đỉnh vinh quang của ba sự nghiệp lừng lẫy nhất trong thế kỉ 21: vận động viên, diễn viên và chính trị gia. Ông đã làm được tất cả những điều ấy với tư cách là một diễn giả nói tiếng Anh không phải người bản xứ (có lẽ vì vậy ông ấy đã truyền cảm hứng rất nhiều cho tôi). Con người đó chính là Arnold Schwarzenegger.

Tôi vừa đọc cuốn sách gần đây của ông, *Total Recall* (tạm dịch: Hồi ký cuộc đời), và tôi phải nói rằng, nếu như bạn cần một thần tượng hay một người truyền cảm hứng với những tư tưởng vĩ đại, ông ấy chính là sự lựa chọn phù hợp. Ông là người đầy tham vọng phi thường, và đằng sau những tham vọng đó là những thành tựu đồ sộ. Có nhiều người không thích ông ấy bởi sự nghiệp chính trị của ông cũng phải thừa nhận rằng những thành tựu trong rèn luyện thể hình và diễn xuất của ông thật sự hoàn hảo. (Có thể là trừ một vài bộ phim rất tệ như là *Jingle All The Way* - Cuộc chiến Giáng sinh.) Nhưng sau tất cả, ông ấy là một ngôi sao lớn. Ông ấy là Giác mơ Mỹ!

Khi tôi cảm thấy thực sự buồn bã và thất vọng, và mọi thứ dường như đều bất khả thi, tôi lấy cuốn sách đó ra khỏi giá sách, đọc một vài trang và giống như thủy thủ Popeye¹ sau khi ăn rau chân vịt, tôi lại được nạp đầy năng lượng lạc quan và quay trở lại công việc.

¹ *Popeye, thủy thủ Popeye, lần đầu xuất hiện trong bộ truyện tranh Thimble Theatre phát hành năm 1929, đến năm 1933 được dựng phim hoạt hình ngắn chiếu rạp. Năm 2002, tạp chí TV Guide bình chọn Popeye đứng thứ 20 trong "50 nhân vật hoạt hình vĩ đại nhất mọi thời đại".*

Nếu bạn không biết nhiều về quá khứ của Arnold, tôi xin phép tóm lược lại trong một vài dòng sau đây. Ông được sinh ra ở Áo, trong thế hệ những con người bắt đầu lớn lên và mất mát trong Chiến tranh thế giới thứ II. Cha mẹ ông, đặc biệt là cha ông, thấm nhuần tư tưởng về đạo đức lao động và lối sống kỉ luật cho ông. Phong cách của người Đức. Kỉ luật về cả tinh thần lẫn thể chất và các bài rèn luyện đã được áp dụng ngay từ khi Arnold và những người anh em ruột của ông còn nhỏ. Ông đã phải thực hiện các bài tập đứng lên - ngồi xuống trước khi được ăn sáng, làm việc nhà, và chơi bóng đá vào buổi chiều – rất nghiêm khắc. Ông và những người anh em của mình phải đến thăm những ngôi làng khác và đến xem các buổi biểu diễn rất thường xuyên, sau đó phải viết những bài tiểu luận dài nộp cho cha mình. Cha của ông phê bình và chỉnh sửa những bài tiểu luận này rất nghiêm. Nếu những đứa trẻ muốn một thứ gì, chúng phải làm việc để đạt được nó. Chính điều đó đã xây dựng trong Arnold một ý chí phấn đấu mạnh mẽ, ban đầu là để đạt được các thành tựu được cha mình đánh giá cao, và còn để chiến thắng nhiều hơn nữa trong cuộc đời ông sau này.

Ý tưởng về việc tạo sự cân bằng trong cơ thể và tâm trí chính là tham vọng lớn nhất của Schwarzenegger. “Bạn phải tạo nên một cơ thể khỏe mạnh nhất cùng với một tâm trí lành mạnh nhất”, ông nói trong cuốn sách của mình. “Hãy đọc Plato! Người Hy Lạp đã khởi xướng Thế Vận Hội, nhưng họ đồng thời cũng mang đến cho chúng ta nền triết học vĩ đại, và bạn phải quan tâm đến cả hai.”

Khi đọc một bài báo về Reg Park, nhà sáng lập Mr. Olympia (cuộc thi quốc tế cho các vận động viên thể hình nam chuyên nghiệp), Arnold đã xác định được con đường mình phải đi. Đó là con đường đến nước Mỹ và hành trình thỏa mãn tham vọng chinh phục thể hình. Ông đã vô tình đọc được bài báo đó, sau quá trình tìm kiếm các cơ hội không biết mệt mỏi. Cuối cùng, thì cơ hội cũng tìm đến ông. Giống như là tôi đã nói ở chương trước đó – trong hầu hết các trường hợp, cơ hội không đến với bạn dưới dạng một email đề nghị bạn làm giám đốc điều hành, mà là dưới hình thức một ý tưởng. Nếu bạn nắm bắt nó, với nỗ lực làm việc chăm chỉ, kiến thức, tài

năng và may mắn, bạn có thể trở nên giống như Arnold. Tuy nhiên, để trở thành Arnold, bạn cũng phải đánh đổi cuộc đời mình cho bốn yếu tố trên. Bạn phải sống trọn vẹn với chúng.

Nếu bạn cảm thấy bạn sở hữu một ý tưởng có thể thay đổi cuộc đời mình và nó thật sự có ý nghĩa, thì hãy thực hiện nó đi! Đừng lo sợ rằng ý tưởng đó là kì quặc hay e ngại nó sẽ tạo ra một cuộc cách mạng thay đổi mọi thứ.

Cũng đừng e sợ phải thử nghiệm điều gì đó mới mẻ.

“Hãy nhớ rằng, kẻ nghiệp dư đóng một con tàu gỗ. Các thợ chuyên nghiệp thì tạo nên con tàu Titanic.”

- Khuyết danh -

Đừng thu nhỏ giấc mơ! Trong thực tế, nhắm đến những mục tiêu lớn hơn lại có ít rủi ro hơn là những mục tiêu tầm thường. Có rất nhiều sự cạnh tranh lớn hơn ở khu vực ở giữa. Tim Ferriss nói trong cuốn sách *The 4-Hour Workweek* rằng làm những việc không thực tế còn dễ dàng hơn là làm những việc thực tế. Trên đỉnh cao danh vọng vẫn còn nhiều chỗ trống dành cho bạn.

Bạn có cho rằng mình không thể đạt được những điều vĩ đại? Có tới 99% mọi người trên thế giới nghĩ như vậy. Cho nên những người nhắm đến mục tiêu bình thường lại phải tham gia vào cuộc cạnh tranh ở mức độ khốc liệt nhất. Bạn đặt mục tiêu lớn, bạn được cung cấp một liều adrenaline tức thì¹ cần thiết cho sự kiên trì để đạt được mục tiêu ấy. Những mục tiêu thông thường, nói theo cách khác, không gây kích thích. Chúng không giúp bạn có đủ năng lượng nhiều như những mục tiêu vĩ đại, cho nên không sớm thì muộn bạn cũng sẽ từ bỏ nó.

¹ Một loại hormone có tác dụng trên thần kinh giao cảm, được cơ thể sản sinh ra khi bạn sợ hãi, tức giận hay thích thú, làm cho nhịp tim của bạn đập nhanh hơn.

“Đừng tìm nơi lao xao. Hãy đến nơi vắng vẻ. Dù có khó khăn đến đâu, đó cũng là nơi bạn thuộc về mà không cần phải bon chen với đời.”

- Arnold Schwarzenegger -

Arnold đã có một tầm nhìn rất rõ ràng ngay trước mắt mình. Ông biết rõ mình muốn trở thành Mr. Olympia, ông biết mình muốn chuyển đến Mỹ, California. Ông cũng biết rõ mình sẽ phá kỉ lục nâng tạ. Tầm nhìn của ông rõ ràng đến mức ông có thể cảm nhận được nó sẽ xảy ra. Ông không có Phương án B, không có phương án thay thế; ông phải như thế hoặc là không gì hết.

Bản thân tôi cũng khá mâu thuẫn khi phải dùng đến Phương án B. Một mặt, tôi thấy rằng đó là một cứu cánh an toàn, nếu như Phương án A không khả thi, thế giới này không sụp đổ bởi vì bạn vẫn còn có Phương án B, và C. Thay vì rơi vào thất vọng, bạn chỉ cần chọn phương án dự phòng. Điều này không có nghĩa là cách tiếp cận theo chiều hướng khác của Phương án B thì không hiệu quả như phương án A. Cụ thể là, nếu bạn không hề dự trù Phương án B, giống như Arnold, mà tập trung toàn bộ những gì mình có thể, tất cả năng lượng, thời gian, trí tuệ, tinh thần cho mục tiêu số một của mình, thì cơ hội thất bại cũng thấp hơn, bởi vì đây là cuộc chơi một mất một còn của bạn. Nếu bạn có nhiều lựa chọn hơn, đồng nghĩa bạn sẽ sử dụng Phương án A chỉ với một nửa sức của mình, thì khả năng thất bại lại dễ xảy ra hơn.

Theo quan điểm của tôi, có nhiều kế hoạch khác nhau giống như việc cho mình những “phép thử”. Bạn cứ thực hiện nó, không có áp lực nào cả. Nó có thể thành công, nhưng cũng vì bạn chỉ thử sức mà thôi, nên cũng có thể thất bại.

Tại sao lại phải chịu đựng nỗi đau thất bại nếu như không xảy ra hậu quả gì to tát chứ? Điều này cũng không có nghĩa là chỉ có duy nhất một kế hoạch thì tốt hơn. Nó còn phụ thuộc vào tính cách của bạn nữa.

Nếu như bạn thích một cuộc sống dễ dự đoán, một môi trường ổn định, hướng tới sự bình yên và không có nhiều kịch tính, vậy quá hoàn hảo. Trong trường hợp này, bạn nên có cả một loạt các phương án đặt tên theo cả bảng chữ cái. Nó sẽ cho bạn sự an toàn, những lựa chọn, và tất nhiên là cả thành công trong tầm tay – bởi thực tế là, chắc chắn một trong số những phương án đó sẽ thành công.

Tuy nhiên, nếu như bạn thuộc tuýp người năng động quyết đoán, giàu tham vọng với những ước mơ lớn, ham muốn chứng tỏ bản thân và chỉ có một mục tiêu duy nhất, mục tiêu mơ ước chiếm trọn sự tập trung của bạn, Định luật Parkinson cũng có thể áp dụng được ở đây. Bạn càng có ít sự lựa chọn, bạn càng dễ tập trung vào cái mình đã lựa chọn. Có lẽ bạn sẽ không thể hạnh phúc và hài lòng với bất cứ điều gì ngoại trừ Phương án A. Hãy thực hiện nó, dành tất cả cho nó. Bạn không phải đến để cạnh tranh, mà đến để giành chiến thắng! Hãy nói với bản thân, “Tôi xứng đáng với danh hiệu đó, tôi giành được nó, đến biển cả cũng rẽ đôi ra để tôi bước tới. Đừng cản bước, tôi đang hoàn thành sứ mệnh của mình. Hãy tránh sang một bên và trao cho tôi chiếc cúp chiến thắng.”

“Việc bạn là ai không phải nguyên nhân kéo lùi bạn, mà chính là người bạn nghĩ rằng mình sẽ không thể trở thành được. Nên hãy bắt đầu học cách tin tưởng vào chính bản thân mình!”

- Khuyết danh -

Điều quan trọng nhất mà Arnold, Tony Robbins, Brian Tracy, và những ngôi sao hàng đầu khác nhấn mạnh là hãy viết ra những mục tiêu.

Đầu tiên, viết ra những ý tưởng của bạn lên giấy. Nhưng đó mới chỉ là một nửa công việc thôi. Khi bạn có một ý tưởng về điều bạn muốn, hãy làm cho những ý tưởng này trở nên thật cụ thể. Theo cách này, chúng sẽ trở thành “máu thịt” của bạn, hầu hết là những mục tiêu có thể đạt được, chứ không phải những ý nghĩ vu vơ trong

đầu. Nếu bạn làm điều này và biết rõ cái gì, khi nào, thế nào, ở đâu và với ai, bạn sẽ không phải loay hoay với câu hỏi làm thế nào để thực hiện. Bạn có sẵn một con đường để đi rồi.

Hãy hình dung nó giống như Google Maps. Giờ bạn mở ứng dụng đó lên. Bản đồ hiển thị những con đường màu xám. Đích đến của bạn ở đâu đó. Có thể bạn sẽ tìm nó bằng cách nhìn vào những con đường màu xám giống nhau ấy, rồi đoán xem đâu là con đường đúng. Có thể bạn sẽ bỏ lỡ một khúc cua, bạn đi vào đường một chiều, bạn phải quay trở lại, bạn lạc lối và có thể không bao giờ tìm được đích đến của mình nữa. Tuy nhiên, nếu bạn viết rõ địa chỉ đích đến của mình vào Google Maps, nó sẽ dẫn bạn đi con đường ngắn và nhanh nhất, nó sẽ hiển thị một màu xanh dương để dẫn bạn đi. Đó là sự khác biệt lớn giữa việc có những mục tiêu rõ ràng và mơ hồ.

Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm...

Nếu bạn muốn đánh bại những điều bất khả thi, có một thói quen bạn nên từ bỏ thật nhanh. Đó là sự lo lắng.

“Nếu bạn không thể ngừng lo lắng, hãy nhớ rằng lo lắng cũng không giúp ích gì cho bạn. Hôm nay sẽ trở thành ngày mai của nỗi lo về ngày hôm qua. Bạn lo lắng rằng mình sẽ chết ư, kể cả khi bạn lo lắng thì rồi bạn cũng chết trong một ngày nào đó, vậy tại sao phải lo lắng?”

- Khuyết danh -

Trong hầu hết thời gian, khi bạn bước từng bước để đấu tranh với những điều bất khả thi, bạn sẽ gặp phải những chướng ngại vật. Đó có thể là bạn bè hoặc gia đình của bạn, họ sẽ hỏi bạn những câu về độ tỉnh táo hay sự nghiêm túc của bạn khi có ý định thực hiện ý tưởng. “Cậu có thực sự chắc chắn về điều này không đấy? Thật điên rồ. Tôi sẽ không bao giờ làm điều này đâu. Điều đó là không thể.” Đó không phải là lỗi của họ, họ có ý tốt. Những người không

bao giờ dám đối diện với những thử thách lớn trong cuộc đời sẽ không thể hiểu được mục tiêu của bạn. Tất cả những vấn đề và trở ngại là những gì họ có thể nhìn thấy: “Liệu có gì đó không ổn thì sao?”

Trong cuốn sách *Total Recall*, Arnold chia sẻ một vài câu chuyện cá nhân. Có những người, không chỉ hoài nghi và lo lắng, còn muốn thuyết phục rằng ông không nên tiến hành những gì ông dự định làm. Cách ông phản ứng trước những điều này cũng rất đáng học hỏi. Ông nói với những người này rằng ông không hề quan tâm đến những bất ổn trong kế hoạch của mình. Ông chỉ muốn đi ngay lập tức vào vấn đề rồi suy nghĩ tìm giải pháp, không phải vào lúc mà vấn đề thậm chí còn chưa xuất hiện.

Thật ra rất dễ để quyết định khi bạn không biết gì nhiều về các vấn đề của nó. Lờ đi những vấn đề tiêu cực cũng là một hạnh phúc bởi vì bạn không phải suy nghĩ quá nhiều về nó. Nếu như bạn có quá nhiều thông tin về những trở ngại và mối nguy hiểm có thể xảy ra, bạn có thể không thực hiện điều ấy nữa. “Biết quá nhiều cũng không hẳn tốt,” ông nói. Ông ấy kể lại một giáo viên môn kinh tế học tại trường đại học, người có hai bằng tiến sĩ và có lẽ là biết tất tần tật về kinh tế, thì hiện tại vẫn chỉ lái một chiếc Volkswagen Beetle mà thôi.

Có rất nhiều cơ hội lớn hơn để thành công nếu bạn tập trung vào những gì bạn muốn và đương đầu với các thử thách khi chúng thực sự xảy ra. Những điều tiêu cực sẽ làm bạn xuống tinh thần tới mức mà bạn chẳng còn muốn làm bất kể điều gì nữa. Điều tệ nhất có thể xảy ra khi bạn phải đối mặt với một vấn đề là gì? Đó là thất bại. Tuy nhiên, tôi đảm bảo bạn sẽ không thất bại, với điều kiện là bạn không thử làm gì hết.

“Đừng lo lắng về tương lai. Hoặc nếu có lo lắng thì hãy nhớ rằng nó cũng chẳng có tác dụng gì, vì việc đó cũng giống như là bạn đang cố gắng giải một phương trình đại số bằng cách nhai kẹo cao su vậy.”

- Baz Luhrman -

Bài thực hành cho chương này

1. Hôm nay tôi xác định được ba điều mà lúc đầu tôi đã tưởng là bất khả thi nhưng tôi lại muốn có/cảm nhận/đạt được:

.....

.....

2. Hôm nay, tôi viết ra ba mục tiêu mà tôi muốn đạt được:

.....

.....

3. Các mục tiêu này cụ thể là:

Tôi muốn đạt được điều gì, khi nào tôi muốn đạt được điều đó, tôi muốn đạt được điều đó ở đâu, tại sao tôi lại muốn đạt được điều đó, tôi muốn chia sẻ điều đó với ai?...

Download các định dạng khác Epub/azw3/mobi tại

www.truongdinh.vn

Mua sách và khóa học giảm giá 80% tại [link](#)

Chương 4

LỜI PHÊ BÌNH KHÔN KHÉO

“Trước khi bạn định chê bai một ai, hãy nhớ xỏ chân mình vào đôi giày của họ rồi chạy đi một dặm. Theo cách đó, bạn vừa tránh xa được nó một dặm lại vừa lấy luôn được đôi giày.”¹

¹ Đây là cách nói chơi chữ và hài hước, trong tiếng Anh, xỏ chân vào giày của ai và đi một dặm còn có nghĩa là đặt mình vào hoàn cảnh của người đó để thấu hiểu họ.

- Khuyết danh -

Tôi thấy câu trích dẫn này thật sự hài hước và đáng để chia sẻ với tư cách là câu giới thiệu cho chương này. Nó thích hợp để làm dịu bớt sự căng thẳng của chủ đề này. Không nghi ngờ gì nữa, nỗi sợ hãi bị phán xét là một trong những nguyên nhân chính khiến mọi người không dám khám phá những tiềm năng rộng lớn của bản thân mình. “Liệu tôi sai thì sao? Liệu ai đó sẽ chỉ ra rằng tôi đã sai? Liệu ai đó giỏi hơn tôi thì sao? Liệu tôi có bị mọi người cười nhạo?” Và những ý nghĩ tương tự.

Nỗi sợ bị phán xét và sự phán xét nhìn chung là một trong những yếu tố chính giải thích lý do tại sao mọi người lại kìm nén những khả năng của bản thân. Có một thiên tài được giấu kín ở bên trong, nhưng lại không được phát huy để không bị biến thành trò cười. Tôi

nhận thấy rằng, việc hiểu được tâm lý phán xét này đến từ đâu và làm sao để kiểm soát nó rất quan trọng và nên được thảo luận ở đây.

Cuộc sống thường nhật của chúng ta bị ảnh hưởng nhiều bởi nỗi ám ảnh về việc người khác nghĩ thế nào. Ngược lại, chúng ta cũng có xu hướng phán xét người khác. Nó giống như một vòng tròn phán xét không có hồi kết. Đôi khi chúng ta không thực sự cố ý phán xét ai đó. Chúng ta không có ý định làm tổn thương ai, chúng ta chỉ đơn giản nghĩ rằng mình hiểu biết nhiều hơn - giác quan thứ sáu, trực giác mách bảo vậy. Khả năng suy nghĩ và phán xét khiến chúng ta trở thành đặc biệt nhất trong tất cả các sinh vật trên hành tinh này.

Vấn đề là trong hầu hết thời gian, sự tự tin mù quáng của chúng ta vào trực giác cá nhân lớn hơn rất nhiều so với khả năng thực sự của nó. Một vài phán xét của chúng ta thì lại thiếu chính xác. Cách tiếp cận một vấn đề chỉ dựa vào hiểu biết cá nhân mà thiếu sự khiêm tốn đối với hiểu biết của người khác có thể thay đổi hoàn toàn tính chất sự việc.

“Người biết tất cả các câu trả lời thì thường không hiểu gì về câu hỏi.”

- Nancy Willard -

Những thông tin trong chương này không nhằm hạ thấp giá trị của bạn hay khiến bạn mất hoàn toàn sự tự tin vào những phê bình của mình. Trong một số trường hợp, bạn có thể tin tưởng trọn vẹn vào trực giác của mình mà không giải thích được là tại sao. Những lý thuyết và các bài thực hành sau, giống như một bộ đỡ, sẽ giúp bạn hiểu và tránh được những sai lầm trong việc phê bình người khác.

Làm sao để chúng ta phê bình chính xác hơn và hiểu đúng về sự phê bình?

Nicholas Epley, trong cuốn sách, *Mindwise: How We Understand What Others Think, Believe, Feel, and Want* (tạm dịch: Tư duy thông thái: Làm sao để hiểu được những gì người khác suy nghĩ, tin tưởng, cảm nhận và mong muốn), nói về việc làm sao để hiểu rõ về suy nghĩ của người khác hơn bằng cách thấu hiểu nhiều hơn.

Hãy nghĩ đến một tình huống khi bạn không có đủ thông tin thực tế và kiến thức, nhưng bạn buộc phải chọn một thời điểm nào đó trong một chủ đề nhất định. Bạn xây dựng một câu chuyện dựa trên những kiến thức của mình và đưa ra kèm theo những phê bình. Có thể bạn đang xem một bộ phim. Khi bộ phim đã chiếu được một nửa thì có ai đó đến tắt nó đi và yêu cầu bạn dự đoán phần kết phim. Xin đừng lấy bộ phim chuyển thể từ tiểu thuyết của Nicholas Sparks ra làm ví dụ ở đây, vì bạn có thể dự đoán được kết phim chỉ sau năm phút đầu tiên. Dựa vào những gì bạn xem từ đầu đến thời điểm bị ngắt quãng, bạn đã xây dựng nên kịch bản kết thúc của bộ phim.

Trong cuộc đời thực, chúng ta cũng làm tương tự như vậy với mọi người. Chúng ta biết một vài điều về họ dựa trên những kinh nghiệm cá nhân của chính mình hoặc những gì người khác kể lại. Dựa vào những mẫu thông tin mơ hồ đó, chúng ta cố gắng đọc được suy nghĩ của người khác để giải thích tại sao họ lại hành động như vậy, tất nhiên, để tuyên án họ trong phán quyết của bạn. Chúng ta có thể hoàn toàn sai về họ. Chúng ta đâu có nhìn được bức tranh tổng thể.

Có lẽ, trong ví dụ về bộ phim, chúng ta ngừng xem giữa chừng, và trong năm phút tiếp theo lại có diễn biến quan trọng được khám phá và làm thay đổi toàn bộ quan điểm về một người nào đó, giống như trong Harry Potter. Tất cả chúng ta đều ghét giáo sư Snape vì đối xử tệ với Harry. Chúng ta không ngừng ghét ông ta cho đến tận tập cuối cùng. Tôi không có ý định tiết lộ lý do cho những ai không phải là người hâm mộ say mê bộ truyện về cậu bé Potter giống như tôi đâu.

Chúng ta sống trong một “thực tế ngây thơ”, Epley nói. Trực giác mách bảo chúng ta nhìn nhận về thế giới là đúng như nó vẫn vậy. Chúng ta có thể hiểu sai về thế giới xung quanh vì nó chỉ xuất phát

từ quan điểm cá nhân. Bộ não của những ảo giác khiến chúng ta tin vào những gì chúng ta nhìn nhận thế giới là đúng sự thật. Đồng thời, chúng ta cũng kết luận rằng cách nhìn của những người xung quanh là khác với mình. Điều này dẫn chúng ta đến một phán quyết chắc chắn rằng phải có một người ở đây đã sai (hoặc là thiên vị, thiếu hiểu biết, bất hợp lý, hoặc ngốc nghếch). Chúng ta không hiểu về bộ não của mình như vẫn lầm tưởng và điều đó khiến chúng ta cho rằng trí tuệ của mình vượt trội hơn người khác.

Bạn có một xu hướng thường thấy là cho rằng trí tuệ của người khác kém tinh tế hơn của bạn. “Chỉ khi đích thân tôi nhúng tay vào thì mọi thứ mới tốt đẹp hơn được” là một kiểu suy nghĩ như vậy.

Tuy nhiên, các phán xét và suy đoán này có chính xác hơn không nếu bạn được trang bị nhiều kiến thức hơn?

Daniel Kahneman, tác giả của cuốn sách *Thinking Fast and Slow* (tạm dịch: Tư duy nhanh và chậm), đã chứng minh qua nghiên cứu của mình rằng, những người thường được coi là chuyên gia trong một số lĩnh vực nhất định lại tỏ ra nghèo khả năng phán đoán và thường không đáng tin cậy bằng những người có ít thông tin nhất. Tại sao? Đó là tại vì những người có quá nhiều kiến thức cũng đồng thời ảo tưởng khá lớn về kĩ năng của mình. Giống như là Nicholas Epley đã chỉ ra, họ trở nên tự tin thái quá vào trí thông minh ưu việt của mình.

Khi nào thì sự phê bình phản ánh đúng hiểu biết thực tế?

Kahneman kết luận rằng những kiến thức tầm thường và nông cạn về một tình huống có vẻ dễ đoán, hay kể cả những kiến thức chuyên sâu về một tình huống khó lường thì đều không đáng tin cậy. Những hiểu biết uyên bác, những kinh nghiệm thực tế dày dặn có được trong những tình huống ổn định, nơi mà đã có những quy luật nhất định có thể coi là đúng đắn. Khi bạn tranh luận dựa vào trực giác của một ai đó (hoặc của chính bạn), đầu tiên hãy nhớ cân nhắc liệu

có một cơ hội nào để học hỏi và tìm kiếm đủ thông tin về chủ đề đó chưa – thậm chí là trong một tình huống thông thường.

Đây là lí do tại sao tôi không bao giờ tin tưởng vào các nhà khí tượng học 100%. Họ có rất nhiều kiến thức về các điều kiện thời tiết và dự báo nhiều hơn tôi, chắc chắn, nhưng thế giới tự nhiên thay đổi nhanh đến mức dường như không thể dự báo thời tiết luôn chính xác được. Khi tôi nhìn thấy bên ngoài trời u ám, tôi mang dự phòng một chiếc áo mưa loại nhỏ trong túi của mình. Nhưng theo một cách khác, tôi sẽ không bao giờ dám tự dự báo, cho nên tôi vẫn phải dựa vào dự báo thời tiết nhiều hơn. Nếu tôi thấy báo rằng ngoài trời sẽ là 15°C, có thể hơi lạnh, tôi sẽ mang theo một chiếc áo khoác.

Điều này dẫn chúng ta tới một câu hỏi khác về độ đáng tin cậy trong chính những đánh giá khách quan của chúng ta, rằng thông tin sẽ được truyền tải thế nào. Ví dụ, nếu dự báo thời tiết nói nhiệt độ sẽ là 15 độ và trời lạnh thì tôi sẽ mặc áo khoác. Tuy nhiên, nếu như họ nói rằng nhiệt độ là 15 độ, thời tiết đẹp và ấm áp, thì tôi có thể mặc quần áo cộc đi ra ngoài. Thay vào đó, nếu tôi chuẩn bị tinh thần từ trước là trời lạnh, tôi sẽ cảm thấy lạnh. Còn nếu tôi mong rằng trời ấm áp, tôi cũng sẽ cảm thấy ấm áp. Một lần nữa, chúng ta đang nói về cùng một nền nhiệt độ.

Tại sao tôi lại trải nghiệm cả hai cảm giác lạnh lẽo và ấm áp dựa vào những thông tin mà tôi có? Đó là vì những kí ức có liên kết của tôi rơi vào một trạng thái thiên vị trong tiềm thức. Nói theo cách khác, tôi đã tin tưởng một điều gì đó là đúng, thì tôi sẽ tập trung vào những sự kiện để xác nhận niềm tin của mình. Ví dụ, tôi tin rằng ngoài trời ấm áp thì tôi sẽ tập trung vào mặt trời, những con côn trùng bay xung quanh tôi, vào việc tôi thấy dễ chịu thế nào khi tìm được chút bóng râm, vào việc mọi người mặc những bộ quần áo mỏng, v.v... Nếu tôi tin rằng ngoài trời lạnh lẽo thì tôi sẽ chú ý tới cơn gió, bóng râm trở nên không dễ chịu, tôi nhìn vào những người mặc quần áo dày, và bối rối khi nhìn những người đang mặc quần áo cộc.

Điều tương tự xảy ra khi ai đó hỏi chúng ta một câu kiểu như “Quán này ăn có ngon không đấy?” Vì một vài lý do khác nhau, điều sẽ nảy lên trong đầu bạn sẽ liên quan đến chất lượng phục vụ hơn là câu hỏi “Quán này ăn có tệ không?” Đầu óc của chúng ta bắt đầu tìm kiếm để xác nhận các bằng chứng, hơn là cố gắng để bác bỏ. Chúng ta sẽ tìm kiếm những dữ liệu thích hợp với niềm tin mà hiện chúng ta đang giữ. Kể cả khi chúng ta không có đủ thông tin cần thiết để đưa ra một ý kiến đúng đắn thì đầu óc của chúng ta cũng sẽ vội vàng đi đến kết luận mà không cần hỏi lại:

“Tôi có cần biết thêm gì trước khi đưa ra ý kiến về chất lượng của nhà hàng này không?”

Việc đặt ra những câu hỏi như vậy thường không xảy ra mà không có sự nhận thức và tập trung, đặc biệt là nếu chúng ta không để ý tới chức năng của não bộ. Mục đích của chương này là để nâng cao nhận thức về việc thừa nhận rằng mình từ trước đến nay vẫn thiên vị, khiến cho bạn phải suy nghĩ về điều đó, khi bạn đứng trước một quyết định quan trọng, bạn sẽ có khả năng để tự hỏi bản thân mình thay vì vội vàng đưa ra những quyết định bản năng.

Thông điệp chủ đạo của cuốn sách *Thinking Fast And Slow* là chúng ta có hai chiều suy nghĩ. Một là sự trực giác, cảm tính, vô thức, tư duy tự động (Hệ thống 1), và một chiều có chủ ý, hợp lý, có ý thức và tư duy lý tính (Hệ thống 2). Do đó, những suy nghĩ nhanh gọn thuộc vào Hệ thống 1, suy nghĩ chậm thuộc Hệ thống 2, theo cách mà Kahneman gọi. Hệ thống 1 đưa ra những câu trả lời có phần bộc phát và Hệ thống 2 chịu trách nhiệm phản biện những câu trả lời của Hệ thống 1. Tuy nhiên, Hệ thống 2 sẽ trở nên chây ì và không thực tiễn khi bạn gặp phải tình huống phải ra quyết định thật nhanh.

Chúng ta hiếm khi suy nghĩ về mức độ của Hệ thống 2 bởi vì suy nghĩ theo trực giác thường sẽ nhanh hơn, và như tôi đã nói ở trên, chúng ta tin tưởng vào trực giác của mình. Chúng ta hiếm khi cảm thấy bí khi phải trả lời một câu hỏi. Thay vì tự hỏi về kiến thức và

tính đúng đắn của vấn đề đó, chúng ta cảm tính đưa ra quan điểm về hầu hết tất cả mọi thứ.

Đối với một vài phạm vi thì điều này là bình thường. Tất nhiên, không thể lúc nào cũng đặt câu hỏi về từng quyết định hay phán xét chúng ta đưa ra mỗi ngày, mỗi phút, mỗi giây. Tuy thế, chúng ta càng siêng năng áp dụng Hệ thống tư duy số 2 vào cuộc sống của mình, chúng ta sẽ càng đưa ra các phê bình chính xác hơn, hoặc chúng ta càng nghiêm túc nhìn nhận sự việc thì sự đánh giá càng khách quan hơn.

Tuy nhiên, có một điểm yếu liên quan các câu hỏi phức tạp khi áp dụng Hệ thống số 2. Xuất hiện một cái bẫy, nếu tôi có thể gọi như vậy, mà chúng ta rất dễ mắc vào nếu không đủ tỉnh táo. Khi chúng ta đặt ra những câu hỏi phức tạp, chúng ta có xu hướng tìm một câu trả lời đơn giản hơn. Bộ não của chúng ta có cơ chế tự thay thế trong tiềm thức. Ví dụ, thay vì trả lời câu hỏi khó khăn ban đầu đó, “Tôi nghĩ thế nào về điều này?” chúng ta chuyển thành “Tôi cảm thấy thế nào về điều này?”

Đây là giải pháp sau cùng của lối tư duy theo Hệ thống 1 để đi đến câu trả lời nhanh gọn. Nhưng câu trả lời này không đúng với câu hỏi ban đầu.

Điều này nhắc nhở tôi nhớ lại những năm trung học của mình khi phải tham gia thi vấn đáp rất nhiều môn học khác nhau. Một lần tôi phải trả lời về các thành bang Hy Lạp nhưng lại không biết gì về chúng trừ một việc duy nhất là chỉ ra trên bản đồ, “Đây là Sparta!” Thay vì trả lời câu hỏi, và sau khi đưa ra những dữ liệu chung chung, tôi bắt đầu nói về việc các thành bang Hy Lạp gợi nhắc đến những thành phố tương tự ở Đế quốc La Mã, và dần dần tôi nói về đế quốc La Mã. Tôi biết rất nhiều về chủ đề này. Ví dụ trên mình họa rất rõ ràng cho thấy sự khác nhau giữa câu trả lời thực sự và câu trả lời tương tự nhưng lại không liên quan đến chủ đề được hỏi. Hãy nhớ rằng, lảng tránh việc trả lời câu hỏi thực sự giống như việc nói về Julius Caesar¹ trong khi phải đánh ra phải là Leonidas².

¹ *Julius Caesar là lãnh tụ quân sự và chính trị của La Mã cổ đại. Ông đóng một vai trò then chốt trong sự chuyển đổi Cộng hòa La Mã thành Đế chế La Mã.*

² *Leonidas là vua của người Sparta (một thành bang Hy Lạp) nổi danh lịch sử với vai trò lãnh đạo Liên minh Hy Lạp chống lại quân xâm lược Ba Tư hùng mạnh.*

Vấn đề về định kiến con người

Cách thường thấy và dễ dàng nhất để nhanh chóng đưa ra đánh giá là dựa trên những định kiến về con người. Dù cho chúng đáng phải cân nhắc thận trọng, nhưng vì quan điểm "không có lửa làm sao có khói", và dù sự thật có rành rành thì chúng vẫn không được nhìn nhận đúng đắn. Các định kiến này đôi khi dựa vào những thông tin và định nghĩa rất ít ỏi trong các nhóm khác nhau mà không hề xem xét về tính tương đồng. Các định kiến về phân biệt thường thiếu đi việc quan sát các nguyên nhân thực tế. Một dạng mất cân bằng tự nhiên khác về các định kiến con người đó là các nhóm đa số có những đặc điểm chính xác hơn là các nhóm thiểu số. Lý do đơn giản là ở nhóm đa số có nhiều bằng chứng quan sát được hơn so với nhóm thiểu số.

Nói thật đi, bạn có thường xuyên phán xét một ai đó về giới tính, chủng tộc, tôn giáo, tín ngưỡng, quốc tịch của người đó không, hay thậm chí cả trường học cũng căn cứ vào những định kiến liên quan để đánh giá họ? Hay bạn không thường xuyên phán xét như vậy?

Hãy lấy một ví dụ về định kiến thường gặp là phụ nữ thì giàu cảm xúc hơn nam giới. Bây giờ hãy thử tưởng tượng một người đàn ông và một phụ nữ cùng xem bộ phim *The Notebook*, hoặc là *Ps I love you* (hay bất cứ bộ phim tình cảm lãng mạn nào). Họ đều có chung một phản ứng về xúc cảm bên trong giống nhau. Điểm khác biệt chỉ là cách họ thể hiện ra những xúc cảm đó. Phụ nữ khóc, còn đàn ông thì ngồi với một khuôn mặt đăm chiêu không biểu lộ cảm xúc. Không phải đàn ông thì có ít cảm xúc hơn. Mọi người vẫn thường kết luận

rằng phụ nữ có nhiều xúc cảm hơn đơn giản chỉ bởi vì điều đó dễ thấy ngay trước mắt. Những người viết các bài về các chủ đề giới tính đều tập trung vào sự khác biệt hơn là sự tương đồng, khiến cho những định kiến giữa hai giới càng trở nên sâu sắc hơn.

Suy nghĩ và nói về định kiến cũng bắt nguồn từ việc thừa nhận sự thiên vị. Ý kiến phụ thuộc vào cách chúng ta tiếp cận một vấn đề. Nếu như chúng ta so sánh bản thân mình với một nhóm được định nghĩa bởi những sự khác biệt, thì chúng ta thường tưởng rằng mình có ít điểm chung với họ hơn so với thực tế. Còn nếu chúng ta tập trung vào những điểm tương đồng, chúng ta sẽ sở trên thân thiện hơn, ít chỉ trích và xấu tính hơn. Tuy nhiên, vẫn tồn tại những sự khác biệt thực sự giữa các nhóm và giữa những con người. Điều này rất đổi tự nhiên. Và việc lờ đi những sự khác biệt thực sự này thì cũng tệ như là việc thổi phồng nó lên.

Khi chúng ta nói về một kiểu người nào đó, hầu như chúng ta đều nghĩ đến những con người tiêu cực. Đừng quên rằng những kiểu người được đánh giá là tích cực cũng có thể trở nên nguy hiểm. Những nhóm người hay bị phân biệt chủng tộc trong đó có người Mỹ gốc Phi, họ rất giỏi về thể thao, và người châu Á thì lại giỏi toán. Ngay cả những mẫu người được cho là giỏi giang ấy cũng có thể gây ra những ảnh hưởng xấu đến việc những người khác nhìn nhận họ bởi lòng ghen tị, đố kỵ và chống đối tiêu cực.

Định kiến về con người nhìn chung là nguy hiểm, bởi lẽ chúng cho phép mọi người tự mặc định rằng tất cả những ai ở trong một nhóm nào đó thì đều giống hệt nhau. Người Latinh bị cho là thiếu trung thực, lừa đảo và thường liên hệ với nhóm người thiểu số Digan. Tôi thường xuyên trải nghiệm sự kì thị do những định kiến tiêu cực về những nhóm người này. Ngay cả khi tôi vẫn tự động viên rằng mình may mắn khi bị gán những nhãn tiêu cực ấy, thì họ vẫn cảm thấy đầy bất công và đau đớn.

Chúng ta nên giới hạn những phán xét của mình trong khuôn khổ một cá nhân – dù là phê bình tích cực hay tiêu cực. Đối với một

nhóm người, chúng ta cũng nên làm như vậy. Họ không phải là mối đe dọa đối với chúng ta. Gần đây hình ảnh những người Hồi giáo xuất hiện nổi bật trên phương tiện truyền thông như là biểu tượng của khủng bố, là những người xấu xa và nguy hiểm. Những định kiến tệ hại cũng được xây dựng theo xung quanh họ. Tuy nhiên, khủng bố và người Hồi giáo không phải là một. Để nhấn mạnh quan điểm này, tôi xin đưa ra một ví dụ rất thực tế, sau đây là những lời của Tổng thống George W.Bush. Sau sự kiện ngày 11 tháng Chín, ông đã nói: “Những hành động bạo lực chống lại những người dân vô tội đã xâm phạm nghiêm trọng đến các nguyên tắc cơ bản trong đức tin của người Hồi giáo. Và những người anh em của tôi, những người Mỹ phải hiểu được điều rất quan trọng này. (...) Mang bộ mặt của một tên khủng bố trái với đức tin nguyên bản của Đạo Hồi. Đạo Hồi không phải là như vậy. Đạo Hồi là hòa bình. Những kẻ khủng bố không đại diện cho hòa bình.”

Bài thực hành cho chương này

1. Hôm nay tôi đã biết được một câu chuyện về một điều mà tôi đã từng biết rất ít về nó. Tôi thậm chí còn định kiến với nó. Tôi nên tự hỏi bản thân mình điều gì trước khi đưa ra kết luận?

.....

.....

.....

.....

2. Dựa vào lý thuyết của Kahneman, đâu là những nơi mà tôi có đầy đủ kiến thức và kinh nghiệm thực tiễn trong một điều kiện bình thường để đưa ra những phán đoán theo trực giác hay phê bình chính xác?

.....

.....

.....

.....

3. Hôm nay tôi đã phán xét một ai đó dựa trên những định kiến và khuôn mẫu. Bây giờ tôi dành thời gian để phân tích xem tại sao tôi lại đánh giá dựa vào những điều đó. Liệu tôi có đúng không? Nếu tôi không thể xác nhận những phán xét của mình là đúng, vậy liệu những đánh giá đó có công bằng không? Tôi có thể làm gì để tránh việc làm tổn thương người khác vào lần sau?

.....

.....

Chương 5

QUẢN LÝ THỜI GIAN HIỆU QUẢ

“Bạn phải quyết định sử dụng thời gian như thế nào. Bạn có thể dùng nó để tiến bước, hoặc cũng có thể mất thời gian đi giải quyết hậu quả. Do bạn lựa chọn. Và nếu như bạn không quyết định, người khác sẽ quyết định hộ bạn.”

- Tony Morgan -

Theo tư duy truyền thống, những người thường xuyên đúng giờ, không trì hoãn (quá nhiều) và tập trung đầu óc vào những kế hoạch tương lai, thì có tiềm năng và thông minh. Ngược lại, những người suy nghĩ nhiều về quá khứ thì ít tiềm năng hơn. Một số lý thuyết tuyên bố rằng sống cho thời điểm hiện tại là cách sống tốt nhất, hãy tiến bước khỏi quá khứ cũng như đừng tự gây áp lực về tương lai.

Sự thật là gì? Liệu có thật sự tốt hơn khi lãng quên và bỏ lại quá khứ ở phía sau không? Có những thành tựu gì có thể đạt được mà không cần tập trung vào tương lai hay không?

Tôi đã đọc một cuốn sách rất thú vị hầu như đánh bật tất cả những mô lý thuyết về thời gian quen thuộc trong đầu mình. Cuốn sách tên là *The Time Paradox* của tác giả Philip Zimbardo và John Boyd. Họ chia ra sáu quan điểm về sử dụng thời gian sống khác nhau:

- Chủ nghĩa sống cho Quá khứ - tiêu cực
- Chủ nghĩa sống cho Quá khứ - tích cực

- Chủ nghĩa sống cho Hiện tại – cam chịu số phận
- Chủ nghĩa sống cho Hiện tại – hưởng thụ cuộc sống
- Chủ nghĩa sống vì Tương lai
- Chủ nghĩa sống vì Tương lai – siêu hình

Mỗi người trong chúng ta đều từng nghĩ về tất cả các quan điểm về sử dụng thời gian sống này – dù ít dù nhiều. Các tác giả đã tạo ra một bài kiểm tra để tìm ra tỉ lệ phần trăm từng nhóm tương ứng.

Bạn có thể làm bài kiểm tra đó ở đây:
<http://www.thetimeparadox.com/surveys/>.

Ở phần đầu của trang web này, bạn sẽ nhìn thấy một biểu đồ với hai chiều giá trị, “Chỉ số quan điểm về thời gian sống” và “Phần trăm số người chia sẻ” Biểu đồ này cho thấy một con số tối ưu của “cuộc sống” trong một hoặc nhiều quan điểm về thời gian sống khác. Ví dụ, tỉ lệ phần trăm những người có quan điểm sống với quá khứ - tích cực và sống cho hiện tại - cam chịu số phận là thấp nhất, và cũng khá kì khôi, chủ nghĩa quá khứ - tích cực đạt tỉ lệ phần trăm cao nhất. Quan điểm về thời gian sống tối ưu nhất cho rằng: Hãy tập trung cao độ vào quãng thời gian quá khứ - tích cực, tập trung khá nhiều vào tương lai và hiện tại - hưởng thụ cuộc sống, và không nên tập trung vào quá khứ - tiêu cực và hiện tại - cam chịu số phận.

Cuốn sách này hoàn toàn thay đổi quan điểm của tôi. Tôi khuyến khích các bạn nên đọc cuốn sách này từ trang đầu tiên đến trang cuối cùng. Nó giải thích rất sâu về lý do tại sao con người lại chú tâm vào những quãng thời gian khác nhau, và làm thế nào để thay đổi điều này khi cần thiết.

Cuốn sách này có đầy đủ các tri thức đơn giản và các phân tích về hành động phản ứng rất thú vị và đáng nghiên ngẫm. Tại sao những người lớn tuổi lại thoải mái hơn với việc chia sẻ những tâm tư, đi du lịch và tạo ra những thay đổi đáng kinh ngạc trong cuộc đời (giống

như việc ly hôn ở tuổi 73)? Bởi vì họ đã biết tương lai của họ không phải là vô hạn. Họ không còn tư tưởng “Tôi sẽ không bao giờ chết” nữa. Quan điểm này cũng đúng với những người được chẩn đoán một căn bệnh hiểm nghèo. Họ bắt đầu lựa chọn những giải pháp nhanh gọn hơn mà không cần suy nghĩ thêm lần thứ hai. Khi bạn nghĩ rằng bạn có rất nhiều thời gian, bạn có xu hướng dành thời gian với rất nhiều người khác nhau. Nếu bạn dự đoán được tương lai của mình còn ngắn ngủi, bạn sẽ đánh giá chất lượng cao hơn số lượng, và dành hầu hết thời gian của mình với những người bạn yêu quý.

Tại sao lại phải đợi cho đến khi già nua và bệnh tật để bắt đầu sống trọn vẹn nhất cuộc đời của mình chứ? Tại sao lại bỏ qua những khoảnh khắc thật sự mà cuộc đời ban cho bạn? Hiểu rõ và thay đổi các quan điểm về thời gian sống sẽ thực sự giúp chúng ta sống tốt hơn. Bạn nghĩ rằng mình không làm được điều này? Đừng quên, bạn thông minh hơn bạn tưởng. Không có gì là không thể.

Tại sao sống trong quãng thời gian hiện tại KHÔNG PHẢI lúc nào cũng dễ chịu.

Đầu tiên, bạn cần phải hiểu rằng thời gian của bạn là hữu hạn. Giống như việc loài chim không bao giờ nghĩ đôi cánh là tài sản khi chúng bay, con người không nghĩ thời gian là tài sản quý báu của mình khi còn đang sống. Thời gian là thứ tài sản duy nhất bạn không thể mua bán, mặc cả, trao đổi với bất kỳ ai. Thời gian luôn trôi đi vùn vụt. Cái chết chính là hạn chót cho thời gian sống của bạn. Tôi không muốn phải nói ra sự thật đau lòng này, nhưng bạn sẽ phải chết đi. Tôi cũng sẽ chết đi – tất cả mọi người đều sẽ như vậy. Sống mà nghĩ rằng bạn sẽ không bao giờ chết đi đồng nghĩa với cho rằng mình có quỹ thời gian vô hạn. Và làm thế nào bạn có thể biết trân trọng điều gì nếu nó là một kho tàng vô tận? Kho tàng đó sẽ trở nên vô giá trị. Bạn sẽ không bao giờ nghĩ về nó. Nếu bạn cảm thấy thứ gì đó khan hiếm và bạn chỉ có được nó trong một thời hạn nhất định, bạn sẽ hành động khác đi. Ví dụ, nếu bạn được lái một chiếc xe Ferrari miễn phí trong vòng hai tiếng, bạn có thể sẽ tận dụng từng

giây trong chiếc siêu xe đó. Nếu bạn có tới ba chiếc Ferrari ở nhà và bạn được thưởng một chuyến lái xe miễn phí, bạn có khi còn chẳng màng tới nó.

Hãy trân trọng thời gian quý báu của mình, nó giá trị và khó tìm giống như một chiếc Ferrari trong khi trước đó bạn vẫn chỉ đang đi xe đạp.

Phủ nhận cái chết có một chức năng tâm lý học riêng của nó. Diễn hình là nó có thể làm giảm lo âu và căng thẳng. Tuy nhiên, nó cũng có thể khiến bạn sống ít trọn vẹn và ý nghĩa hơn. Nếu bạn lựa chọn một cách sống nhận thức rõ về tương lai bị giới hạn của mình, thứ tự ưu tiên và động lực của bạn sẽ dành cho sự thỏa mãn trong hiện tại thay vì một hạnh phúc dài lâu ở tương lai.

Hành động này cho thấy rằng bạn đang sống cho hiện tại của mình. Như tôi đã đề cập ở trên, thái độ sống hiện tại có thể được diễn tả theo hai cách: hiện tại cam chịu số phận và hiện tại - hưởng thụ cuộc sống.

Đừng hiểu sai nó. Sống cho hiện tại đối với một số trường hợp rất cần thiết để có một cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên, quá tập trung vào hiện tại lại có thể đẩy hạnh phúc đi xa khỏi bạn. Hãy nhìn những người thu nhập thấp đang đối mặt với thực tại ngay trước mắt họ - từ hóa đơn này sang hóa đơn khác. Cảm giác thiếu an toàn khiến họ không thể ngừng lo lắng về miếng cơm manh áo. Những người ít được học hành cũng có xu hướng sống cho hiện tại nhiều hơn việc lên những kế hoạch về tương lai.

Để toàn tâm toàn ý tập trung vào tương lai đòi hỏi một sự kiên định về mặt chính trị, xã hội và cảm xúc trong hiện tại.

Những người có quan điểm hiện tại - hưởng thụ cuộc sống là những người vui vẻ tận hưởng nhiều nhất những giây phút của cuộc sống. Họ ăn ngon miệng vì tinh thần của họ luôn tập trung vào bữa ăn và họ trân trọng nó. Họ là những người sẽ dừng lại trên đường để ngửi

hương hoa hồng. Họ tìm kiếm cảm giác thoải mái cũng thường xuyên như tránh sự khó chịu. Họ sắp xếp để những mục tiêu của mình có thể hoàn thành trong khoảng thời gian ngắn và đạt được sự hài lòng ngay lập tức. Họ không hành động theo lịch trình cố định với những công việc nhàm chán. Bạn sẽ rất vui vẻ và hào hứng khi ở cạnh những người theo quan điểm hưởng thụ - trong hiện tại bởi vì họ thường rất vui tính, năng động và có thể tận hưởng cuộc sống một cách sâu sắc. Họ truyền cảm hứng giống như một đứa trẻ đang háo hức kết nối với thế giới.

Đồng thời, họ cũng thường có cái tôi thái quá, họ không thể kiểm soát được sự bốc đồng, và phản ứng gay gắt nếu có điều gì đó làm họ không hài lòng. Cảm xúc của họ thay đổi rất nhanh.

Nếu những người theo quan điểm hưởng thụ - trong hiện tại có đủ tiền, họ sẽ thấy cuộc sống tràn ngập niềm vui. Họ yêu và trân trọng thiên nhiên, động vật, và những con người xung quanh họ. Những người tập trung vào cuộc sống hiện tại dễ dàng ra tay giúp đỡ người khác, so với những người tập trung vào tương lai, luôn luôn bận rộn hối hả với những công việc sắp tới, hay những người đắm chìm trong quá khứ sống, giữa những bức tường thành của kí ức. Họ ít có khả năng tự giúp đỡ chính mình vì cùng một lý do là: Họ sống cho hiện tại. Thường xuyên kiểm tra sức khỏe, mua bảo hiểm hay chỉ nha khoa, và những thứ mang tính chất bảo vệ, ngăn ngừa rủi ro không tồn tại trong cuộc sống của họ.

Zimbardo và Boyd mô tả những người theo chủ nghĩa sống vì hiện tại – cam chịu số phận là những người tập trung vào quãng thời gian sống một cách tự nhiên mà không phải do họ lựa chọn. Họ tin rằng lên kế hoạch là không cần thiết bởi vì sẽ không có điều gì thực hiện được cả. Họ không nghĩ rằng họ có thể làm chủ cuộc đời mình, cho nên họ thường thay đổi để đến với tôn giáo hoặc hệ tín ngưỡng khác là trung tâm và có quyền kiểm soát cao hơn. Những người khác đổ lỗi cho nền kinh tế, xã hội, các chính trị gia hoặc số phận của họ. Nói cách khác, họ chẳng thể làm gì ngoài việc chấp nhận. Những lời dự đoán rằng họ không giỏi giang ở bất cứ việc gì thường

trở thành sự thật. Cuộc sống của họ hầu như không có niềm vui, ngược lại với những người theo chủ nghĩa sống vì hiện tại – hưởng thụ cuộc sống. Những người theo chủ nghĩa sống vì hiện tại – cam chịu số phận là những người có xu hướng dễ bị trầm cảm, rối loạn hành vi và có ý định tự sát nhiều nhất trong các nhóm đã đề cập ở trên. Nếu như sau khi làm bài kiểm tra về quan điểm thời gian sống và bạn có điểm số cao cho phần sống vì hiện tại – cam chịu số phận, hoặc bạn tự nhận thấy bản thân mình như vậy sau khi đọc phần tóm lược trên, điều bạn cần làm là thay đổi quan điểm ấy.

Lợi ích của việc sống cho hiện tại là niềm vui, tận hưởng được những vẻ đẹp xung quanh, giúp đỡ mọi người, sống một cách trọn vẹn, tích lũy được nhiều phần thưởng ngay lập tức, trở nên lạc quan, có những mối quan hệ cá nhân tốt và đa dạng, và không sợ hãi.

Mặt trái của quan điểm sống cho hiện tại là quá chủ quan, dễ mắc các bệnh mà có thể phòng tránh được, mất cân bằng cảm xúc, nguy cơ trầm cảm, tự tử cao hơn hoặc các tình trạng rối loạn khác, tự tưởng cam chịu số phận, thiếu kế hoạch, ít cơ hội tiến tới thành công lâu dài.

Tại sao lại đề cao tư tưởng sống cho tương lai?

Những người có quan điểm hướng về tương lai sẽ dễ trở nên thành công hơn là những người tập trung vào các quan điểm về thời gian sống khác. Họ sống với ít kinh nghiệm thực tế nhưng lại thiên về những định hướng kế hoạch trừu tượng hơn. Họ ưu tiên sự thỏa mãn về lâu về dài hơn là những thành tựu ngay trước mắt. Họ phân tích và thường xuyên quan tâm tới những ảnh hưởng của tương lai đến những hành động trong hiện tại. Có trách nhiệm, hiệu quả, và đáng tin cậy là những từ ngữ mà người đó hay sử dụng. Họ có thể làm việc chăm chỉ, tránh xa những cám dỗ, sự sao nhãng, và lãng phí thời gian để tập trung hoàn thành một mục tiêu.

“Thất bại trong việc lập kế hoạch tức là lập kế hoạch cho việc thất bại.”

- Brian Tracy -

Câu trích dẫn này có thể là thần chú của những người có quan điểm hướng về tương lai. Họ có xu hướng lập các kế hoạch tiết kiệm và nghiêm túc quan tâm đến vấn đề sức khỏe. Họ có thể rất hợp tác hoặc rất cạnh tranh dựa vào những kết quả đạt được cao nhất. Mặt khác, họ gặp khó khăn trong việc tận hưởng những khoảnh khắc mà họ cho rằng đó là sự lãng phí mất mấy phút của cuộc đời. Mỗi phút, mỗi giờ, mỗi ngày an nhàn tận hưởng là một ngày lãng phí để làm ra điều gì đó có ích.

So sánh với những người theo chủ nghĩa sống vì hiện tại – hưởng thụ cuộc sống, những người hướng về tương lai biết cách kiểm soát bản thân, kiên định, kiểm soát cái tôi, và tìm kiếm ít cảm giác thỏa mãn hơn. So với những người theo chủ nghĩa sống vì hiện tại – cam chịu số phận thì họ ít bị lệ thuộc vào ma túy, đồ uống có cồn và những chất khác, họ ít bị trầm cảm hơn, tự trọng hơn và nhiều năng lượng hơn.

Những người hướng tới tương lai sống với các hạn chót. Họ thích như vậy, và không thể tưởng tượng về một cách sống nào khác. Họ coi công việc là sức mạnh của mình và họ càng gặt hái được nhiều thành công, họ càng yêu công việc. Họ coi công việc như một cuộc chơi. Đó là lí do vì sao những người có khát vọng về tương lai không bao giờ dừng lại, không bao giờ muốn nghỉ ngơi và thậm chí đạt được thu nhập đến bảy hoặc tám con số, họ vẫn tiếp tục thúc đẩy bản thân nỗ lực tiến về phía trước mà không muốn chậm lại một chút nào. Đối với họ, những mục tiêu tương lai không phải hoàn toàn là về tiền bạc, mà họ nghiện thành tích. Không giống như những người theo chủ nghĩa sống vì hiện tại – hưởng thụ cuộc sống, sống thiên về những cảm nhận cơ thể, những người hướng về tương lai sống thiên về tinh thần. “Cảm xúc gắn liền với hiện tại. Tư duy là hành trang cho tương lai”.

Những người hướng về tương lai là những công dân hạng xuất sắc nhất. Họ thường là người nghiện công việc. Họ tìm kiếm để hòa mình vào dòng chảy cuộc sống. Họ có mục tiêu rõ ràng, sự tập trung cao độ, hầu như không đề cao quá bản thân, và tự kiểm soát cao.

Những người có định hướng tương lai mạnh mẽ thường xuất thân từ những gia đình có nền tảng tài chính và tình cảm vững vàng, hưởng nền giáo dục cao.

Những người có tư tưởng về tương lai siêu thực thường trì hoãn việc thay đổi, bởi vì không có bằng chứng trái chiều nào chống lại niềm tin của họ. Ví dụ, những người có đức tin vào Chúa trời mạnh mẽ sẽ không bao giờ thay đổi quan điểm của họ, bởi vì không ai chứng minh được Chúa không tồn tại. Khi ai đó cố gắng phản đối niềm tin của họ, họ cảm thấy đó là sự xúc phạm và họ sẽ trở nên phòng thủ hơn hoặc đơn giản là bỏ qua cuộc đối thoại đó. Niềm tin vào một đấng tối cao, thiên đàng hoặc cuộc sống sau khi chết mang tới những niềm hi vọng và sự đủ đầy trong tương lai vĩnh hằng. Những người sống với niềm khao khát về tương lai siêu thực cũng chỉ là những người lập kế hoạch chủ động và những người tìm kiếm mục tiêu hoặc nhiều hơn thế một chút so với những người chỉ hướng về tương lai. Tuy nhiên, động lực của hai nhóm người này khác nhau. Trong khi những người hướng về tương lai tìm kiếm thành công dài hạn trong cuộc đời họ, những người theo chủ nghĩa tương lai siêu thực cống hiến trọn vẹn cho những phần thưởng sau khi họ chết.

Lợi ích của việc sống vì hiện tại có thể tạo ra cơ hội cao hơn để đạt tới thành công, nhận thức rõ ràng rằng cuộc đời này là hữu hạn và do đó phải tối ưu hóa các tiềm năng, giảm thiểu sự lãng phí thời gian, tập trung cao độ, rèn luyện kỹ năng phân tích tốt, phòng chống bệnh tật sớm, ổn định kinh tế tốt hơn, trau dồi kỹ năng lập kế hoạch tốt, tự kiểm soát và không quá đề cao bản thân.

Nhược điểm của nhóm người này là quá lo lắng nếu như không đúng hạn chót, có hành động quá khích, nghiện công việc, cảm thấy

không trọn vẹn khi những mục tiêu của họ không còn làm họ thỏa mãn sau khi đã đạt được chúng rồi, thiếu sự tự nhiên, và có xu hướng kiểm soát các mối quan hệ.

Những thăng trầm trong quá khứ

Sống với quá khứ luôn luôn bị cho là xấu. Tuy nhiên, sống lại quá khứ từ một thời điểm này đến một thời điểm khác, tập trung vào những kí ức tươi đẹp có thể giúp chúng ta rất nhiều trong hiện tại và cho chúng ta sức mạnh và niềm hi vọng vào một tương lai tươi sáng. Như trong cuốn sách *The Time Paradox* đã viết, “Cách mà chúng ta nghĩ và cảm thấy hôm nay sẽ ảnh hưởng tới cách chúng ta nhớ về ngày hôm qua.” Những gì chúng ta nghĩ ngày hôm nay cũng sẽ ảnh hưởng tới niềm hi vọng cho ngày mai.

Sống lại quá khứ huy hoàng xem chừng có vẻ tốt hơn ngày hôm nay. Có những dữ liệu được nghiên cứu trong cuốn sách này chứng minh được tuyên bố đó. Nhóm nghiên cứu đã cho những người tham gia xem một đoạn quảng cáo về những điều đáng kinh ngạc có thể nhìn thấy và làm được ở công viên Disneyland, bao gồm cả việc bắt tay thỏ Bugs Bunny. Sau khi đoạn quảng cáo kết thúc, những người tham gia được yêu cầu kể lại những gì họ nhớ được. Mười sáu phần trăm trong số họ đã nhớ rõ ràng về việc bắt tay thỏ Bugs Bunny, mặc dù không hề có thỏ Bugs Bunny ở công viên Disneyland. Đó không phải là nhân vật hoạt hình của hãng Disney mà là của hãng Warner Brothers. Đây không phải là những sự kiện trong quá khứ ảnh hưởng lên chúng ta, mà chính là do thái độ của chúng ta hiện tại.

“Có khả năng tận hưởng lại một quá khứ tươi đẹp là được sống hai lần.”

- Martial -

Nhiều cảm nhận tốt đẹp khi nghĩ về các sự kiện trong quá khứ giúp xây dựng và cải thiện tâm trạng. Tuy nhiên, quá chìm đắm vào quá

khứ làm con người ta sao nhãng và không nghĩ đến tương lai của mình. Giữ lại những sự ganh ghét, những sự kiện tiêu cực trong quá khứ bằng việc thường xuyên nghĩ đến và nhắc tới chúng thì đều không tốt cho sức khỏe.

Những khía cạnh tích cực của những người có thái độ sống thiên về quá khứ là những người có ý thức mạnh mẽ về giá trị bản thân, tập trung vào trách nhiệm với gia đình và cộng đồng, là những người rất nhiệt tình hợp tác, và họ bảo tồn những giá trị truyền thống.

Những khía cạnh tiêu cực của thái độ sống thiên về quá khứ: Họ không thích cạnh tranh, họ sợ những gì mới mẻ và do đó, không có chí tiến thủ. Họ có xu hướng định kiến và độc đoán trước những sự tiến bộ và những con người đi tiên phong. Họ tự tách mình ra khỏi hiện tại và tương lai. Họ cũng có xu hướng cảm thấy vô cùng tội lỗi.

Làm sao để áp dụng các quan điểm về thời gian sống theo cách có lợi cho bản thân Zimbardo và Boyd kết luận trong nghiên cứu của họ rằng đối với những người cảm thấy lạc lõng trong cả quá khứ và tương lai, thì tập trung vào hiện tại luôn luôn là một điểm khởi đầu tốt. Hiện tại là cây cầu kết nối giữa quá khứ tới tương lai. Hiện tại là nơi mà chúng ta trải nghiệm hạnh phúc và cả những thời gian khó khăn nhất.

Hãy thực hành những bài tập giúp bạn hiện diện trong thực tại của mình.

Hãy tìm điều gì có thể ngay lập tức khơi dậy niềm vui thích trong bạn, và hãy thực hiện nó nhiều hơn nếu như bạn cảm thấy bạn đang quá say sưa với các định hướng trong tương lai. Khi bạn bắt đầu cảm thấy quá tải với việc chạy theo các hạn chót, hãy dừng lại và sống chậm lại một chút. Hãy nói với bản thân, “Dừng dừng dừng!” và bắt đầu làm một điều gì đó đưa bạn quay trở về hiện tại ngay lập tức. Hãy thử tìm thứ gì đó mà bạn có thể thào ao ước xung quanh mình. Hãy tiến lên giành lấy nó.

Hãy quan tâm tới sức khỏe của mình, và nhớ dành thời gian chạy bộ. Hãy giữ mình ở lại với thực tại trong một lát. Làm điều gì đó điên rồ, điều gì bộc phát mà không suy nghĩ tới kết quả ra sao. Nếu bạn cảm thấy mình không thể làm việc đó một mình, hãy đi ra ngoài và gặp gỡ một người bạn có tư tưởng sống vì hiện tại – hưởng thụ cuộc sống.

Hãy nhận biết những suy nghĩ nào làm cho bạn buồn, trầm uất, làm bạn kẹt cứng trong quá khứ và cố gắng nghĩ về chúng ít hơn đi. Khi bạn bắt đầu nghĩ về chúng, hãy lặp lại với bản thân, “Dừng dừng dừng!” Hãy ép cho những luồng suy nghĩ của mình đi vào đúng nơi mà bạn có thể tìm thấy những niềm vui tức thì. Nếu bạn muốn đi đến rạp chiếu phim, ngay khi những suy nghĩ độc hại kéo đến, hãy đi ngay tới rạp chiếu phim. Nếu bạn lâu rồi chưa liên lạc với một người bạn cũ (không phải một người bạn hay than vãn), hãy nói chuyện với người đó ngay lập tức. Hãy thoát ra khỏi cái vòng suy nghĩ tiêu cực. Nếu như bạn cảm thấy bạn đang lún sâu vào thứ quá khứ tiêu cực ấy, hãy tìm một chuyên gia tâm lý giúp bạn xử lý vấn đề này. Hãy làm tất cả những gì có thể để giảm thiểu những suy nghĩ tiêu cực trong quá khứ.

Hiện tại ràng buộc quá khứ và tương lai bằng một sự tiếp nối cân bằng và có ý nghĩa tốt đẹp. Nếu như bạn có khả năng nhìn nhận thời gian của mình một cách tối ưu và chiếu vào nó một luồng sáng tích cực, đó là một tín hiệu tốt để dẫn dắt tâm trí và cảm xúc của bạn đến với cảm giác hạnh phúc mà không phải chịu đựng sự đau khổ bởi những hối hận, phần nộ và tội lỗi.

Mỗi tình huống nhất định trong cuộc sống đòi hỏi bạn lựa chọn một quan điểm về thời gian phù hợp với nó. Điều đó có nghĩa là trong một giai đoạn nhất định, một quan điểm về thời gian sống này có thể sẽ nổi bật hơn những cái còn lại. Ví dụ, khi bạn gặp phải thách thức trong công việc hay phải hoàn thành một hạn chót, hãy tập trung vào quan điểm hướng về tương lai. Khi bạn đã hoàn thành nó rồi, thì hãy vui mừng và tận hưởng những giây phút hiện tại. Khi bạn gặp những

2. Tôi là một người sống thiên về quá khứ.

Hôm nay tôi đã làm những việc để giữ mình sống trong giây phút của hiện tại:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Tôi là một người sống cho hiện tại.

a. Hôm nay tôi đã có những bước tiến để định hướng tốt hơn cho tương lai của mình:

Chương 6

RA QUYẾT ĐỊNH SÁNG SUỐT

“Bạn tự lựa chọn quyết định số phận của chính mình chứ không phải hoàn cảnh của bạn quyết định nó.”

- Anthony Robbins -

Hầu hết cuộc sống của chúng ta là một đường thẳng nối tiếp của các quyết định. Một vài quyết định thì dễ dàng nhưng cũng có trường hợp phải khó khăn hơn để đưa ra quyết định. Chúng ta buộc phải ra một số quyết định khá thường xuyên đến mức chúng trở thành thói quen, mà ta còn không cần nhận thức về hành động ấy. Giống như là chúng ta ở trên một chiếc máy bay lái tự động.

Bạn đã bao giờ rời khỏi nơi làm việc và trở về nhà nhưng lại không hình dung lại được con đường về nhà? Bạn cũng không thể tìm lại những khoảnh khắc bạn gặp trên quãng đường. Tại sao? Đó là bởi vì bạn đã đi trên con đường đó quá nhiều lần. Tuy nhiên, con đường quen thuộc ấy là một chuỗi nhưng quyết định được đưa ra bởi nhận thức não bộ. Rẽ phải ở đây thay vì rẽ trái, tránh viên đá thứ ba sau góc đó, v.v...

Có nhiều quyết định không dễ dàng chút nào, nhưng chúng hẳn nhiên cũng không khó, giống như việc mặc gi, ăn gi, xem gi khi đi tới rạp phim, v.v...

Có một số hình thức khác của quyết định.

Những loại quyết định khó khăn, hủy thỏa thuận, quyết định kinh doanh, lựa chọn về một nhóm nào đó, các vấn đề gia đình,... Ồ bạn thân mến, danh sách này rất dài. Những quyết định này, thường thường cần trực giác thật sự nhạy bén, kể cả khi bạn không nên lờ đi những gì bên trong bạn mách bảo. Để ra được một quyết định đúng đắn cần có một số kiến thức nhất định, dựa vào sự xem xét các mối quan tâm khác nhau, điều này không dễ, đặc biệt nếu như bạn bị giới hạn về thời gian.

Tại sao? Bởi vì bạn không đủ giàu có để suy nghĩ ở cấp độ cá nhân. Những quyết định khó khăn đa số đều liên quan tới người khác. Nó không phải vấn đề bạn mặc áo xanh hay áo xám nữa. Mà bạn cũng không thể chậm trễ hơn được. Để tồn tại được trong thời đại bây giờ, bạn phải ra quyết định đúng đắn thật nhanh và đừng trì hoãn đến năm sau.

Để đạt đến trình độ ra quyết định này đòi hỏi mỗi cá nhân phải tư duy có hệ thống. Mỗi người có thể phát triển kỹ năng ra quyết định của riêng mình với những tham số và cách thức nhanh chóng. Tại sao lại phải bận tâm trong khi đã có rất nhiều hệ thống hướng dẫn ra quyết định đã được phát triển, thử nghiệm và chứng minh hiệu quả?

Tôi đã tìm được một mẫu hướng dẫn ra quyết định cực kì thực tiễn, nhanh chóng, và áp dụng rộng rãi để giới thiệu trong chương này. Mẫu này có thể được áp dụng vào những quyết định như việc tìm bạn đời đến những vấn đề gia đình, hoặc các buổi tranh luận nhóm trong kinh doanh. Đây được gọi là Six Thinking HatsTM (tạm dịch: Sáu chiếc mũ tư duy) được phát triển bởi giáo sư Edward de Bono. Điểm mấu chốt của kĩ thuật này là để giúp bạn tiếp cận đến những vấn đề từ những quan điểm khác nhau, sử dụng phép ẩn dụ tượng trưng về sáu chiếc mũ.

Khi sử dụng cách tiếp cận này, bạn sẽ có khả năng khám phá ra và kết hợp được những ưu điểm của sáu loại quan điểm khác nhau thường gặp nhất mà mọi người hay sử dụng. Những quan điểm này

đi từ lạc quan đến bi quan, tích cực, hợp lý, đến những quan điểm về cảm xúc trực giác.

Sáu chiếc mũ tượng trưng có sáu màu khác nhau, và mỗi chiếc đều yêu cầu một kiểu phân tích độc nhất. Sáu chiếc mũ ấy cụ thể như sau:

1. Chiếc mũ màu trắng tượng trưng cho thông tin. Chỉ tập trung vào những thông tin có giá trị xác thực. Hãy chắc chắn rằng không xây dựng nên cả một câu chuyện dài xung quanh những yếu tố có thực. Hãy tìm kiếm và ghi chép lại những lỗ hổng trong kiến thức. Hãy tìm kiếm những xu hướng dựa vào những thông tin xác thực, chứ không phải nhảy bổ vào một kết luận cụ thể nào đó.

2. Chiếc mũ màu vàng tượng trưng cho tư duy tích cực. Khi “đội chiếc mũ màu vàng” bạn nên lạc quan như mặt trời. Hãy cân nhắc tất cả các khía cạnh có tính xây dựng liên quan đến quyết định của bạn. Tập trung vào các kết quả lạc quan trong khi xây dựng sự tự tin, và nâng cao đạo đức nghề nghiệp hoặc những động lực chung.

3. Chiếc mũ màu đỏ tượng trưng cho cảm xúc. Chúng ta đều là con người, cho nên những hành vi của chúng ta không phải chỉ được tạo ra bởi những suy nghĩ thô sơ, và còn bởi những phản ứng cảm xúc, sự xét đoán, nghi ngờ và trực giác. Việc cân nhắc những cảm xúc có thể nảy sinh sau một quyết định cũng sẽ giúp bạn chuẩn bị cách tốt nhất để xử lý nó. Cảm xúc không nên được trộn lẫn với bất kì dữ liệu khách quan nào. Nó nên được xử lý một cách độc lập.

4. Chiếc mũ màu đen tượng trưng cho sự phán xét. Diễn giải này nghe có vẻ như là một điềm xấu, nhưng thật sự không phải như vậy. Mỗi một quyết định lớn đều có những điểm yếu riêng. Nó có thể có khiếm khuyết, tạo ra thách thức và tiềm ẩn những rủi ro mà bạn nên dự trù. Phòng bệnh hơn chữa bệnh, có thể nói như vậy. Hãy đề phòng những mối đe dọa, tinh táo phòng tránh không phải là xấu – đó chỉ là suy nghĩ một cách thực tế.

5. Chiếc mũ màu xanh lá tượng trưng cho sáng tạo. Đó là chiếc mũ nơi mà những người có quan điểm sống vì tương lai có thể phát triển và thành công. Ở đây, bạn nên suy nghĩ trừu tượng một chút, suy nghĩ đến các kết thúc khác nhau của một tình huống, và sẵn sàng đối mặt với những ý kiến chống đối hoặc khiêu khích có thể xảy ra.

6. Chiếc mũ màu xanh dương tượng trưng cho tầm nhìn. Đây là nơi bạn sẽ nhìn lại toàn bộ quá trình nhận thức của mình. Nhìn lại những ý tưởng và những vấn đề được tìm thấy trong khi “đội những chiếc mũ khác”, và xác định đâu là nơi chúng cần sửa chữa, cải tiến hay mở rộng.

Tôi sẽ vận dụng kĩ thuật Sáu chiếc mũ tư duy™ vào thực tế như thế nào?

Chủ đề “chiếc mũ” đã được đưa ra. Điều tạo nên sự khác biệt trong toàn bộ quá trình ra quyết định chính là trật tự chúng ta sử dụng những chiếc mũ tư duy này. De Bono đã phát triển thành công những mẫu trình tự lý tưởng để sử dụng những chiếc mũ này. Hãy xem xét ví dụ sau:

Một công ty may mặc nhận được thông tin xu hướng màu sắc của năm sau sẽ là màu xanh lá. Câu hỏi đặt ra là có nên đi theo xu thế hay không. Họ biết rằng hầu hết các đối thủ cạnh tranh sẽ ưu tiên trang phục màu xanh lá tràn ngập trong bộ sưu tập của mình. Có nên cùng lựa chọn màu xanh lá không, hay là tạo ra sự khác biệt bằng cách sử dụng màu xanh dương là màu chủ đạo trong bộ sưu tập, vốn vẫn đang rất hiệu quả?

Phương pháp 1

Giám đốc điều hành, giám đốc sáng tạo, các nhà thiết kế và các nhân viên khác đã họp nhau lại và đồng ý tổ chức một buổi họp tìm ý tưởng với chiếc mũ XANH DƯƠNG và đồng thuận về cách tổ chức buổi họp. Họ cũng xác định mục tiêu của buổi thảo luận như

"Làm sao để thiết kế một bộ sưu tập với chi phí hợp lý phù hợp với thị hiếu nhất, mang lại nhiều lợi nhuận nhất? Nếu đã quyết định chọn tông màu xanh lá thì có nên dùng màu xanh lá nhạt không?"

Khi họ đã lập ra các quy tắc xong, họ chuyển sang chiếc mũ ĐỎ và thảo luận các yếu tố chủ quan và mang tính cảm xúc của câu hỏi. Họ đổi vai trò từ những người bán hàng sang khách hàng, và thu thập lại các ý tưởng về lý do tại sao họ, với tư cách là người tiêu dùng, lại chọn những bộ quần áo màu xanh lá cây thay vì màu xanh dương và ngược lại. Tất cả mọi người đều nói lên quan điểm chủ quan của mình về vấn đề. Một vài ý kiến đồng ý rằng xu hướng hiện nay rất tuyệt vời. Một vài ý kiến khác cho rằng khách hàng nhận thức rõ về lựa chọn của họ và biết rằng màu xanh dương không bao giờ hết mốt, trong khi xanh lá cây là xu hướng theo mùa.

Khi đã hoàn thành xong phần biểu đạt các ý kiến cá nhân họ chuyển sang chiếc mũ màu VÀNG, tập hợp lại nhiều nhất có thể các khía cạnh tích cực của cả hai luồng ý kiến. Mỗi một ý kiến lựa chọn màu xanh lá cây có thể là những yếu tố về xu hướng, những người yêu thiên nhiên, những người có nước da màu kem hoặc sẫm hơn thích mặc màu xanh lá, v.v... Đối với màu xanh dương thì nó giống như là màu cổ điển mà những người tinh tế hay mặc. Đó cũng là màu của kinh doanh, cho nên những doanh nhân giàu có thường chọn làm trang phục công sở thường mặc. Xanh dương chắc chắn phối được với nhiều màu sắc khác hơn là xanh lá cây, v.v...

Cuộc thảo luận tiếp theo là khi họ đội chiếc mũ màu XANH LÁ. Đây là lĩnh vực sáng tạo nơi mà các nhà thiết kế thỏa sức với những ý tưởng điên rồ tuyệt vời nhất để tạo ra những sản phẩm thú vị và khác biệt so với toàn bộ các sản phẩm còn lại của thị trường.

Sau đó họ đến với chiếc mũ màu TRẮNG và những dữ liệu cơ bản. Xu thế mua sắm trong những năm vừa qua, đâu là đối tượng khách hàng, thương hiệu của họ được người dùng yêu thích như thế nào so với những đối thủ cạnh tranh, giá bán sản phẩm, v.v... Họ không

đưa những dữ liệu này ngay từ đầu bởi vì chúng có thể ảnh hưởng tới khả năng sáng tạo và gây ra thiên vị.

Cuối cùng, họ đội lên chiếc mũ màu ĐEN và chơi trò chứng minh phản biện, đặt câu hỏi cho những ý tưởng tích cực, các ý tưởng sáng tạo và tập hợp lại các nguy cơ có thể xảy ra và khả năng thất bại.

Ngay cả khi họ có thể đội chiếc mũ màu XANH DƯỠNG lên một lần nữa vào cuối buổi họp để tập hợp lại tất cả những gì đã được thảo luận, và nếu có lỗi hổng nào hoặc vấn đề về sự kết nối ở đâu đó, để kịp thời xử lý. Họ cũng đã đưa ra quyết định cuối cùng khi tất cả các thông tin quan trọng được cung cấp đã chỉ ra họ nên nghiêng về ý kiến nào.

Phương pháp 2

Hãy sử dụng ví dụ đó và đưa ra một câu hỏi để tranh luận: Số phận của những trang phục màu xanh lá sẽ đi về đâu. Một công ty khác, một đối thủ cạnh tranh của công ty sử dụng Phương pháp 1, tranh luận về số phận của những bộ quần áo màu xanh lá theo một cách tiếp cận hoàn toàn khác. Họ quyết định sẽ tạo ra một bộ sưu tập vào năm tới mà màu xanh lá chiếm chủ đạo. Họ muốn tìm ra câu trả lời, “Chúng ta có thể làm gì để khiến bộ sưu tập với màu xanh lá của mình dễ tiêu thụ nhất?”

Với chiếc mũ màu TRẮNG họ bắt đầu tranh luận và thu thập tất cả các yếu tố thực tế có thể giúp họ. Họ cân nhắc xu hướng bán hàng trong những năm gần đây, hình dáng, giá cả, v.v...

Sau đó họ thảo luận với từng chiếc mũ theo một thứ tự màu sắc ngẫu nhiên. Chiếc mũ màu VÀNG với những ý tưởng tích cực, chiếc mũ màu XANH LÁ cho sự sáng tạo, và chiếc mũ màu ĐEN để nhận diện những nguy cơ.

Cách họ làm khác đi là họ chỉ dành một quãng thời gian rất ngắn (khoảng 30 giây) cho chiếc mũ màu ĐỎ, tượng trưng cho cảm xúc. Với cách này họ có thêm thời gian để suy nghĩ về phản ứng đầu tiên, kiểu như cách những khách hàng tiềm năng phản ứng khi họ nhìn thấy một sản phẩm.

Họ kết thúc phiên họp với chiếc mũ màu XANH DƯƠNG tổng kết lại những gì đã được nói ra từ đầu, làm nổi bật những ý tưởng hay nhất, lấp đầy những lỗ hổng, và phát triển chiến lược để giảm thiểu rủi ro.

Bây giờ, hãy xem bạn có thể sử dụng những chiếc mũ tư duy như thế nào trong cuộc sống cá nhân của mình. Nếu bạn cảm thấy không có cách nào để nói ra được những vấn đề với người bạn đời một cách bình tĩnh và có tính chất xây dựng, thì hệ tư duy này có thể giúp bạn rất nhiều. Hãy đọc cuốn Sáu chiếc mũ tư duyTM của tiến sĩ De Bono và bạn sẽ thực sự thích thử nghiệm nó. Hãy tổng kết lại cho người đó vai trò quan trọng của chiếc mũ tư duy, và giới thiệu về thứ tự thảo luận sau đây.

Bạn và cô ấy không thể thống nhất về vấn đề tiền bạc. Bạn cảm thấy rằng cô ấy không trân trọng số tiền bạn đã dành ra vì cô ấy. Bạn muốn làm cho cô ấy hiểu rằng bạn đang cảm thấy công sức của bạn như là của biếu không. Không phải là bạn muốn cô ấy phải trả tiền, bạn chỉ muốn thỉnh thoảng cô ấy cũng đóng góp vào một chút, ngay cả khi bạn sẽ không để cô ấy phải làm việc đó.

Phương pháp 3

Đầu tiên hãy đội chiếc mũ màu XANH DƯƠNG và xác định vấn đề cần được thảo luận. Hãy thống nhất về thứ tự những chiếc mũ sẽ được sử dụng trong quá trình tư duy. Nếu câu hỏi là một vấn đề liên quan đến cảm xúc, mối quan hệ, nó không thể được coi như một quyết định kinh doanh. Sự chủ quan cá nhân sẽ lấn át. Đó là lí do tại sao việc đặt ra các quy tắc và sự thống nhất về chủ đề thảo luận ngay từ khi bắt đầu lại rất quan trọng. Ví dụ, hãy làm rõ rằng chiếc

mũ màu đen – tư duy phê phán – không tương đương với việc đổ lỗi. Nó chỉ đơn thuần là hành động thu thập những khả năng và kết quả tiêu cực. Một khi các quy tắc đã được thiết lập và rõ ràng, hãy chuyển tới chiếc mũ kế tiếp.

Nên là chiếc mũ màu TRẮNG. Cả hai bạn hãy tập hợp lại những yếu tố thực tế và những thông tin có liên quan để giải quyết vấn đề. Ví dụ, sự thật là bạn chi trả nhiều hơn cô ấy. Cô ấy có khả năng tài chính thấp hơn bạn cũng là một thực tế. Cô ấy không bao giờ - hoặc rất hiếm khi – tự nguyện mời bạn đi đâu đó. Dựa vào những dữ liệu ban đầu này, cả hai bạn nên thử tìm những giải pháp hợp lý nhất có thể và dung hòa cho cả hai.

Khi bạn đã thảo luận xong các yếu tố thực tế, hãy chuyển qua chiếc mũ màu ĐỎ và thảo luận về việc bạn cảm thấy thế nào về vấn đề này. Bạn có thể nói nó không phải là vấn đề về tiền bạc, nhưng sự thiếu trân trọng là nguyên nhân làm tổn thương bạn. Cô ấy có thể nói rằng cô ấy trân trọng những đóng góp về tài chính của bạn theo một cách khác (như nấu ăn, rửa bát, massage cho bạn). Hãy đề xuất đâu là cách xử lý cảm xúc tốt nhất cho vấn đề này, chẳng hạn như hãy liên kết việc bạn trả tiền bữa tối tới một bữa trưa do cô ấy tự nấu vào ngày mai chính là cách cô ấy biết ơn bạn. Hoặc, hãy quyết định cùng nhau nấu bữa tối ở nhà thay vì đi ra ngoài ăn cũng là cách bạn cảm thấy số tiền của bạn được trân trọng hơn.

Nhưng sau đây mới là phần khó khăn nhất. Hãy đội chiếc mũ màu ĐEN và thảo luận về những mối nguy hiểm và hậu quả có thể xảy ra nếu vấn đề này không được xử lý thích đáng. Bạn có thể nói rằng bạn sẽ cảm thấy ngày càng không được coi trọng và có thể trở nên vô lý, căng thẳng và xa cách. Cô ấy có thể sẽ nói rằng nếu cách cư xử tử tế của bạn lại phụ thuộc vào vấn đề tiền nong thì cô ấy có thể bắt đầu nghĩ bạn là một người thực dụng và tham lam. Hãy kiểm tra những vấn đề của những kế hoạch trước đó nữa. Nếu như bạn không thể nấu bữa tối ở nhà bởi vì cửa hàng bán rau củ đã đóng cửa hoặc bạn mệt mỏi thì sao? Hoặc, vấn đề này sẽ được giải quyết

thể nào trong một thời gian dài, bởi vì không phải lúc nào nấu bữa tối ở nhà cũng là một giải pháp thực sự cho vấn đề.

Hãy chú ý thêm rằng không nên chỉ tay vào mặt người khác. Đừng trở nên thô lỗ. Mỗi người trong hai bạn đều là một cá nhân có giá trị riêng. Đừng tranh cãi lý do tại sao người này lại có những quy tắc giá trị hay vấn đề của riêng người đó. Hãy tập trung vào cách làm sao để đưa những giá trị ấy đến gần nhau hơn, thay vì cố gắng buộc đối phương phải thay đổi.

Sau khi bạn đã xong với những phần u tối, thì đây là vùng sáng, chiếc mũ màu VÀNG. Hãy vượt lên trên cách nhìn bi quan và thu thập những lý do, giải pháp mà tại sao bạn nên vượt qua thử thách này để khiến mọi thứ tốt đẹp cho cả hai. Thật sự là các bạn nên ngồi xuống và thảo luận về vấn đề thông qua Sáu chiếc mũ tư duyTM, đó là một biểu hiện tốt cho thấy rằng cả hai bạn đều rất quan tâm đến việc giải quyết vấn đề này.

Khi bạn đang có tâm trạng tốt, tràn trề hi vọng, hãy đội chiếc mũ XANH LÁ và mở rộng những ý tưởng tích cực thành những giải pháp sáng tạo. Hãy đặt ra nhiều giải pháp dành riêng cho vấn đề này. Ví dụ, cô ấy có thể đôi khi đề nghị trả tiền khi hóa đơn không quá XY đô la.

Hãy thỏa thuận rằng trong một tuần hai bạn sẽ ăn ở ngoài tiệm và ăn ở nhà bao nhiêu lần. Hãy lập một khoản chi tối đa dành cho việc ăn uống. Hãy thử bỏ trốn khỏi nhà hàng mà không trả tiền xem sao... Tôi đùa đấy!

Cuối cùng hãy đội lại chiếc mũ màu XANH DƯƠNG một lần nữa và tập hợp lại tất cả những gì bạn đã nói khi sử dụng cách tiếp cận bằng những chiếc mũ khác nhau này. Nếu vẫn còn điều gì phải làm rõ hoặc giải thích, thì hãy làm ngay. Sau đó lựa chọn những giải pháp tốt nhất cho cả hai bạn dựa trên những thông tin mới mà bạn đã có được sau buổi thảo luận này.

Sáu chiếc mũ tư duyTM là phương pháp giải quyết vấn đề đa chiều và công cụ giúp ra quyết định cực kì hiệu quả. Sử dụng nó bạn sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian bởi nó cung cấp cho bạn một hệ tư duy song song, thay vì kiểu đề xuất ý tưởng rối rắm. Tư duy về một vấn đề thông qua những “chiếc mũ” này sẽ mang đến cho bạn cách nhìn đa chiều đầy đủ để đưa ra một quyết định thông minh sáng suốt, thay vì những quyết định tồi hay chỉ ở mức chấp nhận được.

Bây giờ bạn đã có trong tay một công cụ tốt để đưa ra quyết định một cách thông thái và xử lý tốt các tranh cãi và các vấn đề. Việc bạn sử dụng nó hay không hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân bạn. Bạn có thể quẳng những chiếc mũ này vào xó tủ rồi nhét tất vào, hoặc bạn có thể sử dụng chúng một cách thông minh để cải thiện chất lượng cuộc sống của mình.

Bài tập cho chương này

1. Hôm nay, tôi đã sử dụng kĩ thuật Sáu chiếc mũ tư duyTM để đưa ra các quyết định kinh doanh sáng suốt hơn:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hôm nay, tôi đã sử dụng kĩ thuật Sáu chiếc mũ tư duyTM để giải quyết những mâu thuẫn trong mối quan hệ của mình:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hôm nay, tôi đã chia sẻ những hiểu biết về kĩ thuật Sáu chiếc mũ tư duy TM với người này để giúp cải thiện cuộc sống của người đó:

.....

.....

.....

.....

.....

Chương 7

KĨ NĂNG KIỂM SOÁT BẢN THÂN KHÔN NGOAN

“Tôi đã học được rằng tất cả mọi người đều muốn sống trên đỉnh núi, nhưng tất cả hạnh phúc và sự tiến bộ đều chỉ đến khi chúng ta leo lên ngọn núi đó.”

- AndyRooney -

Khi chúng ta đặt ra một mục tiêu và cực kì háo hức về nó, chúng ta có thể gần như nhìn thấy bản thân mình đang nhảy múa ăn mừng chiến thắng trên đỉnh của ngọn núi tượng trưng đó, cảm thấy thành công và hạnh phúc vô bờ. Mơ mộng rồi lên kế hoạch luôn là phần hấp dẫn, cuốn hút nhất trong một mục tiêu nào đó. Và nên như thế. Nếu như giấc mơ hay kết quả không hấp dẫn và không làm cháy lên ngọn lửa đam mê bên trong bạn, bạn sẽ từ bỏ nó nhanh hơn bạn nghĩ.

Tuy nhiên, khi bạn bắt đầu bắt tay vào thực hiện kế hoạch của mình để giành lấy mục tiêu, hạnh phúc, niềm vui thì rất nhiều năng lượng bỗng dưng biến mất. Con đường đi đến mục tiêu của bạn, việc phải hoàn thành kế hoạch không hề thú vị như kế hoạch đó. Bạn có thể dễ dàng mất tinh thần khi bạn phải đối mặt với thực tế phũ phàng trên con đường đi đến thành công. Niềm hạnh phúc và ánh sáng lấp lánh khi bạn đạt được mục tiêu sẽ chỉ còn là những tia sáng le lói. Nếu như mục tiêu của bạn không đủ hấp dẫn, ngọn lửa ấy sẽ hoàn toàn lụi tắt.

Con đường từ A đến B là con đường thô. Nó được lát bởi những viên đá màu xám và mang lại ít cảm xúc sâu sắc hơn điểm bắt đầu và điểm (được coi là) kết thúc. Tuy nhiên, khi bạn đi đến cùng và quay đầu nhìn lại con đường đã qua, bạn sẽ nhận ra nó có giá trị, nhiều màu sắc và ý nghĩa hơn rất nhiều so với những gì bạn nhìn nhận lúc đầu.

Hành trình chinh phục mục tiêu giống như là một cuộc đua – tất cả các đối thủ đều được chào đón trong vòng đua với những tiếng reo hò cổ vũ, ánh đèn lấp lánh và những nữ tiếp viên hấp dẫn. Rồi họ nhảy vào chiếc xe và chấp nhận đưa mạng sống của mình vào vòng hiểm nguy, họ tranh giành để đạt được vinh quang với một tốc độ chóng mặt. Họ không trải nghiệm bất cứ điều gì của sự huy hoàng ấy vào lúc bắt đầu, mà chỉ đến khi kết thúc. Trong lúc chờ đợi, không có quảng cáo. Chỉ có tập trung, chăm chỉ và chấp nhận thách thức. Mặc dù cuộc đua không hề đem tới sự thỏa mãn và thời điểm bắt đầu và kết thúc, nhưng nó tạo ra adrenaline, đem lại cơ hội để tiến bộ và học hỏi, để phát triển tốt hơn. Cuộc đua có thể đôi khi sẽ trở nên nhàm chán, vì thực hiện cùng một vòng đua tới 60 lần thì không có gì là giải trí cả, tuy nhiên phải làm thế để đạt được mục tiêu.

Sự tập trung và ý chí sẽ giúp người đó ở đúng trên con đường dẫn tới mục tiêu của họ. Họ cũng có một cái nhìn rõ ràng về điều mà họ muốn. Họ đang tập trung vào cái gì? Họ đang đấu tranh về điều gì?

Lí do con người không thành công trong hầu hết thời gian là sự thiếu hụt của một trong ba yếu tố sau: sự tập trung, ý chí và thiết lập một mục tiêu rõ ràng. Trong cuốn sách này, tôi đã nói về việc tập trung và thiết lập mục tiêu rõ ràng. Bây giờ tôi sẽ giới thiệu cho các bạn cách để nâng cao ý chí, tại sao bạn lại nản chí và làm thế nào để cải thiện khả năng tự kiểm soát bản thân.

Kelly McGonigal, trong cuốn sách xuất sắc của mình, *The Willpower Instinct* (tạm dịch: Bản năng ý chí), đã chia sẻ những thông tin vô giá về ý chí và kiểm soát bản thân. Tôi sẽ chia sẻ ở đây một trong số

những quan điểm của bà, kết hợp với một số ý kiến của những người khác (bao gồm cả tôi) về cách để phát triển ý chí của bạn tới ngưỡng cao nhất.

Làm sao để nâng cao việc tự kiểm soát bản thân?

McGonigal chỉ ra rằng để nâng cao việc tự kiểm soát bản thân, trước tiên bạn phải tự phân tích nguyên nhân và cách bạn mất kiểm soát như thế nào. Giữ cho những hành động và cảm xúc của bạn trong tầm kiểm soát là cực kỳ cần thiết để tập trung tốt và có một ý chí mạnh mẽ. Hãy nhớ rằng, nên dự trữ ngọn lửa đam mê trong suốt cuộc hành trình đi đến mục tiêu.

*“Con đường đi đến thành công được đánh dấu bởi rất nhiều chôn
dùng chân cắm dõ.”*

- Will Rogers -

Hãy tập hợp lại những sự việc làm phân tâm và khiến bạn mất kiểm soát. Hãy trả lời những câu hỏi sau đây:

- Đây là ba điều làm tôi bị phân tâm nhiều nhất, dù cho tôi có làm gì đi nữa? Làm thế nào tôi có thể đảm bảo việc tránh được những sự kiện này từ lúc nó bắt đầu?
- Đây là những “ham muốn” ngay lập tức làm tôi sao nhãng khỏi mục tiêu lâu dài của mình?

“Để nói không khi bạn cần phải nói không, và nói có khi bạn cần phải nói có, bạn cần nhớ đâu là điều bạn thực sự mong muốn.”

- Kelly McGonigal -

Sự phân tâm giống như những vật cản trên con đường mà bạn cần phải học cách tránh khỏi nó. Bạn không có nhiều thời gian để thay lốp xe mỗi khi đâm phải chúng.

Hãy giữ cho mục tiêu gần với mình – viết ra giấy, dưới dạng một bức ảnh hoặc một đồng xu nhắc nhở bạn rằng mình đang đấu tranh cho cái gì. Luôn luôn nhận thức về điều bạn thực sự muốn. Toàn bộ thế giới sẽ tránh sang nhường đường cho bạn một khi bạn biết chính xác nơi mình sẽ đi.

Vượt qua những “ham muốn” tức thì hoặc sự thỏa mãn trong thoáng chốc thực sự là một thử thách đặc biệt cho những người có quan điểm sống cho hiện tại – hưởng thụ cuộc sống (hãy nhớ lại chương 5 và cuốn sách *The Time Paradox*). Việc đặt tên cho sự phân tâm bộc phát cũng là một giải pháp hay. Ví dụ, nếu bạn thường cảm thấy mình cần phải mua sắm cho bản thân, hãy gọi sự thôi thúc này là “Con nghiện mua sắm đầy dã tâm”. Cái tên hài hước này sẽ giúp bạn nhận diện sự phân tâm tốt hơn khi mà nó xuất hiện dưới một hình thức khác. Một khi bạn đã nhận thức được sự phân tâm đó, bạn có thể tỉnh táo dừng lại và quay về với công việc.

Hãy cố gắng nhận biết sự phân tâm này càng sớm càng tốt. Hãy ghi nhớ lại những suy nghĩ và cảm xúc của bạn vào lúc đó. Hãy ghi nhớ cả những tình huống kích thích sự phân tâm. (Ví dụ như khi bạn làm việc trong một quán cà phê ở khu trung tâm, nơi mà bạn có thể nhìn toàn cảnh trung tâm thương mại.) Vượt qua được những ham muốn nhất thời và bốc đồng sẽ đòi hỏi sự luyện tập và rất nhiều nỗ lực. Khi bắt đầu bạn có thể thất bại trong việc kiểm soát nó, nhưng dần dần, với sự nhẫn nại, bạn sẽ rèn được khả năng kiểm soát những thôi thúc này. Hãy ghi nhớ - giữ cho mục tiêu ở ngay trước mắt để thúc đẩy bạn.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng bộ não của con người rất dễ phản ứng với những hành động lặp đi lặp lại. Hãy bắt não bộ của bạn đưa ra mùi ý tưởng mỗi ngày, như thế sẽ tốt hơn trong việc tạo ra ý tưởng. Bắt não bộ của bạn tư duy phức tạp hơn, thì bạn sẽ xử lý các công việc phức tạp tốt hơn. Bắt não bộ phải tập trung, thì nó sẽ tập trung tốt hơn. Bạn càng bắt buộc bộ não thực hành điều gì đó thật nhiều, thì nó càng xử lý một nhiệm vụ dễ dàng hơn. Nếu bạn

bắt bộ não tránh xa những phân tâm, sớm hay muộn nó cũng sẽ tránh xa sự phân tâm tốt hơn.

Ví dụ như thực hành thiền, là một công cụ rất tốt để kiểm soát bản thân. Hành động đơn giản này là ngồi tĩnh lặng, thả lỏng đầu óc và không sa vào bất kì sự thôi thúc nhất thời nào, giúp bạn tập trung tốt hơn, kiểm soát căng thẳng, và tự nhận diện về bản thân. Những người thực hành thiền thường xuyên có thể kiểm soát bản thân tốt hơn trong một thời gian ngắn.

Bạn sẽ thực hiện như thế nào? Nếu có thể, hãy đi ra ngoài và hòa mình vào thiên nhiên, nếu không, hãy ngồi trong căn phòng yêu thích của bạn. Bình tĩnh. Thả lỏng đầu óc, tránh suy nghĩ. Tập trung vào hơi thở. Hít vào. Thở ra. Thả lỏng hai vai, cánh tay, đôi chân. Giữ trạng thái yên lặng và điềm tĩnh này ít nhất mười phút. Sau đó, hãy đưa những dòng suy nghĩ trở lại. Hãy suy nghĩ về những thử thách thức ý chí của bạn. Luôn có một cách dễ dàng để trốn chạy khỏi những thử thách, nhưng nó cũng đồng nghĩa với việc né tránh thành công. Bạn đang hình dung mình đi trên một con đường khó khăn hơn. Tại sao bạn lại cho nó là khó khăn?

Hãy trả lời câu hỏi này trong trạng thái thiền định. Đó có phải là độ dài của những thách thức? Bạn phải hi sinh thời gian rảnh rỗi của mình? Bạn có quá nhiều hoạt động “cần phải làm”, như hút thuốc, nhâm nhi rượu hay lượn lờ trên các trang mạng xã hội làm sao nhãng bạn? Bạn có câu trả lời chưa? Tốt rồi. Bây giờ hãy nghĩ đến những cơn bốc đồng kích thích sự phân tâm này bên trong bạn. Những suy nghĩ và xem cảm xúc nào dẫn dắt bạn đến với sự sao nhãng mà bạn không hề muốn làm?

Lần tiếp theo khi bạn cảm thấy phân tâm, hãy nhớ thực hiện theo phương pháp được khuyến khích bởi Kelly McGonigal để giúp bạn tránh được nó.

Hãy chậm lại và đừng gấp gáp. Chậm nhịp thở lại từ bốn đến sáu nhịp trong một phút. Hãy đếm chúng. Tập trung vào hơi thở. Hãy

quên đi tất cả những thứ khác trong một chốc lát. Chỉ tập trung vào hơi thở.

Những ảnh hưởng giúp vực dậy tâm trạng, đánh thức động lực tốt nhất đến từ bài tập ngắn từ năm đến mười phút. Nếu bạn thấy mệt mỏi và thiếu động lực, thay vì chìm đắm vào các phương tiện mạng xã hội, hãy thực hiện các bài tập nhảy tăng cường. Hoặc các bài hít đất. Hoặc bạn có thể ra ngoài đi dạo một lúc.

Hãy ngủ đủ giấc. Khi bạn mệt mỏi, các tế bào không hấp thụ được lượng glucose từ các mạch máu hiệu quả như khi bạn được nghỉ ngơi đầy đủ. Do vậy, chúng sẽ bị thiếu năng lượng. Cơ thể chúng ta sẽ làm gì? Nó sẽ bắt đầu gửi đi những thông điệp tới bộ não rằng cần nạp đường và Caffeine. Bạn sẽ làm gì? Đúng rồi, bạn đi mua bánh donut và cà phê. Kế hoạch gây mất tập trung hoàn thành.

Cũng đừng đợi cho đến khi bạn đói meo. Khi lượng đường trong máu giảm, não của bạn chuyển sang những tư duy ngắn hạn, những hành động ham muốn và bốc đồng, cũng giống như khi bạn mệt mỏi vậy. Hãy ăn uống đủ bữa.

Hãy cam kết thực hiện các hành động nhất quán để kiểm soát bản thân – ăn sáng, cải thiện vóc dáng, uống ít cà phê, lập ngân sách – có thể tăng cường toàn diện ý chí của bạn.

Cách khó nhất nhưng cũng hiệu quả nhất để rèn luyện kiểm soát bản thân và ý chí đó là những hành động ngược lại với mong muốn. Ví dụ, bạn để một bát đầy loại kẹo yêu thích lên bàn trong khi làm việc và tự ngăn mình chạm vào chúng. Đặt các điếu thuốc hoặc ống điếu ở ngay gần, nhưng không hút. Mở các trình duyệt mạng xã hội bạn hay dùng trong những tab khác nhau nhưng không nhìn vào nó, dù có thông báo mới hiện lên. Điều đó cực kỳ, cực kỳ khó khi mới bắt đầu. Tuy nhiên, nó làm vững mạnh ý chí của bạn hơn bất kì điều gì khác.

Sự nguy hiểm của việc nuông chiều bản thân

Đôi khi chúng ta cho rằng mình chỉ tự hại bản thân nếu KHÔNG làm điều gì đó đúng hoặc không làm gì cả. Nhưng, các nghiên cứu chỉ ra rằng khi chúng ta làm điều gì đó tốt, chúng ta vẫn có thể tự hại bản thân. Tại sao?

Khi chúng ta thực hiện thành công một việc gì đó, chúng ta thường cảm thấy tự hào về bản thân. Ảnh hưởng từ những phản hồi tích cực sẽ dẫn chúng ta đến việc tin tưởng vào sự thể hiện của mình. Bản thân việc đó không xấu – nhưng nó có thể thuyết phục chúng ta gỡ bỏ cơ chế bảo vệ và cho phép chúng ta làm điều xấu.

Nếu bạn coi một hành động mình làm là tốt, nó sẽ tiến gần hơn đến sự nuông chiều bản thân. Ví dụ, nếu bạn cho rằng bản thân mình “tốt” khi bạn ăn uống lành mạnh, và “xấu” khi ăn uống không lành mạnh, và khả năng cao là bạn sẽ ăn đồ ăn nhanh vào ngày mai nếu hôm nay bạn ăn salad. Bạn có cảm giác rằng mình có quyền nuông chiều bản thân một chút. Bạn cảm thấy rằng mình đáng được ăn một chút sô cô la ngọt sau khi tập thể hình, đó là phần thưởng của bạn.

Không may là, nó có thể trở thành một cái bẫy nếu bạn không nhận thức về nó. Khi bạn cảm thấy mình thành công, ý tưởng tìm kiếm sự hưởng lạc không khiến bạn cảm thấy đó là sai. Bạn thấy rằng điều đó đúng đắn, giống như là bạn xứng đáng có nó. Nếu không lưu ý, bạn sẽ bắt đầu hành động chống lại những điều bạn quan tâm nhiều nhất, vì bạn tin rằng hành động nuông chiều bản thân là một phần thưởng.

Bạn càng tới gần hơn với mối đe dọa lớn nhất nếu như động lực chính để kiểm soát bản thân của bạn là để trở thành một người tốt hơn. Bạn có thể sẽ từ bỏ và quên mất mục tiêu lâu dài này của mình ngay khi bạn cảm thấy bản thân mình tốt hơn một chút ít.

Điều đó xảy ra trong khi bạn đang tập thể thao, bạn đếm lượng calo trong khi tưởng tượng về thứ mình sẽ ăn sau đó, để khiến việc tập luyện của bạn xứng đáng với nỗ lực bạn bỏ ra? Hoặc điều đó có xảy

ra khi bạn vừa giảm được 2kg đầu tiên, bạn đã bắt đầu giảm chế độ ăn kiêng của mình? Bất cứ khi nào con người ta tiến đến gần với một mục tiêu, rất nhiều người có xu hướng sa vào những hành động khiến họ xa rời mục tiêu, hầu như là quay trở lại các thói quen làm phân tâm như cũ.

McGonigol nhấn mạnh rằng để có động lực và không dễ mắc bẫy thì bạn phải cam kết những hành động nhằm hướng tới mục đích của bạn. Bạn làm những gì bạn đang làm bởi vì bạn muốn, không bởi vì bạn phải làm, và bây giờ khi đạt được mục tiêu rồi thì bạn muốn làm gì cũng được. Nếu thế, đó không phải là mục tiêu bạn thật sự mong muốn.

Khi bạn giải phóng bản thân khỏi những món quà bạn tự thưởng cho mình, bạn sẽ nhận ra rằng phần thưởng mà bạn tìm kiếm mới là nguyên nhân chính cho những nỗi đau của bạn. Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là giảm cân, nhưng sau khi bạn vừa tập luyện rất chăm chỉ xong bạn lại xơi ngay một que kem thì số cân của bạn sẽ không nhúc nhích đâu. Bạn sẽ lại thất vọng và nghĩ rằng tất cả đều là công cốc. Tuy nhiên, khi bạn cưỡng lại sự thèm ngọt của mình, những cân nặng đáng ghét kia sẽ biến mất.

Việc bỏ đi các phần thưởng cũng không phải là giải pháp hay. Hãy tìm ra sự khác nhau giữa một phần thưởng thực sự giúp cuộc sống của bạn có ý nghĩa hơn, thay vì một cái bẫy trá hình dưới dạng phần thưởng khiến bạn bị phân tâm và mắc nghiện nó. Phần thưởng thực sự là nhìn thấy được sự thay đổi hình thể qua từng ngày, thậm chí có thể là một bức ảnh chụp đầy chuyên nghiệp về cơ thể đáng mơ ước của bạn sau này. Còn cái “bẫy” trá hình chính là năm phút ngọt ngào hưởng thụ khiến bạn mất thêm ba tiếng tập thể dục – mà tôi đoán là bạn sẽ không muốn tập nữa.

Bạn có biết rằng căng thẳng dẫn đến thèm muốn? Những cảm xúc tiêu cực như lo âu, căng thẳng, tức giận thôi thúc não bộ của bạn rơi vào trạng thái tìm kiếm sự hưởng thụ. Bạn muốn đền bù những gì bản thân đã chịu đựng, cho nên bạn bắt đầu thèm muốn các phần

thường. Nó có thể là một hành động hoặc một vật chất nào đó, chủ yếu là để bạn cảm thấy khá hơn. Ví dụ như tôi chẳng hạn, sẽ đi mua sắm nhiều hơn khi tôi ốm, bị áp lực hoặc tức giận.

Bạn sẽ làm gì khi bạn cảm thấy lo âu hoặc căng thẳng?

Có những hoạt động quản lý tốt cơn nóng giận và căng thẳng như là tập thể dục, tham gia các hoạt động tôn giáo hoặc cầu nguyện, thiền hoặc tập yoga, đi dạo hoặc dành thời gian bên người mà bạn yêu thương.

Những hoạt động mà bạn nên tránh xa để giảm căng thẳng bao gồm việc ăn uống, lạm dụng cồn, ma túy, cờ bạc, các hoạt động liên quan đến máy tính (lướt web hoặc chơi game), và tất nhiên, mua sắm nữa.

Trước khi bạn từ bỏ...

Mỗi người trong chúng ta đều có những khoảng thời gian tồi tệ, đen tối giống như rơi xuống đáy vực thẳm. Bạn không thể tránh được điều ấy, nhưng bạn có thể chuẩn bị cách vượt qua khi chúng đến. Chắc chắn chúng sẽ đến, bạn cần phải biết rõ điều ấy. Nếu bạn may mắn và bám chắc vào mục tiêu của mình, những tai ương có thể chỉ đến gõ cửa nhà bạn một lần thôi. Khi chúng đến và khiến bạn muốn từ bỏ, hãy suy ngẫm về ba câu nói sau đây:

1. Nếu bạn muốn hành động chống lại những lợi ích lâu dài của mình, hãy nghĩ đến hai sự lựa chọn: Bạn từ bỏ phần thưởng lâu dài, tốt nhất của mình để đổi lấy những niềm vui thích trong thoáng chốc.
2. Hình dung rằng những lợi ích lâu dài đã là của bạn. Hãy tưởng tượng mình đang hưởng những trái ngọt sau quá trình kiên nhẫn và kiểm soát tốt bản thân.
3. Bạn thực sự sẵn sàng từ bỏ tất cả để đánh đổi lấy một sự nuông chiều bản thân trong chốc lát chỉ vì bạn đang thèm muốn nó vào thời điểm này thôi sao?

Đừng rời mắt khỏi mục tiêu. Hãy ghi nhớ mục tiêu của mình. Nhắc nhở bản thân mình về những điều bạn đã tự cam kết. Nếu sự thèm muốn chi phối bạn, hãy chậm lại một chút, đừng nóng vội. Hãy lắng nghe bản thân. Thiền hoặc đi dạo một lúc. Hãy bắt bộ não của mình loại bỏ những thèm muốn này. Đấu tranh với nó. Bạn có thể làm được và chỉ một mình bạn mới làm được điều ấy.

Bài thực hành cho chương này

1. Hôm nay, tôi cam kết sẽ kiểm soát tốt bản thân để nâng cao ý chí của mình:

.....
.....
.....

2. Hôm nay, tôi đã làm giảm căng thẳng của mình theo một cách tích cực và lành mạnh:

.....
.....
.....

3. Hôm nay, tôi đã thử tập thiền. Tôi có thể làm được trong ... phút. Ngày mai, mục tiêu của tôi là tập thiền trong ... phút.

.....
.....
.....

LỜI KẾT

Download các định dạng khác Epub/azw3/mobi tại

www.truongdinh.vn

Mua sách và khóa học giảm giá 80% tại [link](#)

Con người không hoàn hảo. Không ai hoàn hảo và sẽ không bao giờ hoàn hảo. Nếu mục tiêu của bạn là trở thành một người hoàn hảo với bộ não không bao giờ phạm lỗi, luôn luôn đưa ra quyết định sáng suốt, có nhiều cơ hội lớn và quản lý thời gian xuất sắc, bạn sẽ thất bại thảm hại. Tôi có thể đoán chắc điều ấy.

Nếu mục tiêu của bạn là tỏa sáng, phấn đấu, cải thiện hoặc mở mang đầu óc – sự thông thái và “tài năng xuất chúng” của bạn – bạn có một cơ hội tốt để trở thành một viên kim cương lấp lánh và rực rỡ hơn. Sức mạnh tinh thần, năng lực và khả năng thực sự lớn hơn rất nhiều so với những gì chúng ta đang sử dụng. Thậm chí lớn hơn cả những gì chúng ta vẫn nghĩ là to lớn nhất rồi. Không có các khái niệm như “làm cho thứ gì đó hoàn hảo” hoặc “không có chỗ cho sự cải tiến”.

Đơn giản là hãy cố sức trở nên tốt hơn dù chỉ 1% so với ngày hôm qua. Chỉ cần trong một việc thôi – mỗi ngày một việc khác nhau. Mỗi ngày hãy đọc sách thêm năm phút, đi bộ xa hơn một đoạn ngày tiếp theo, cân nhắc trước khi phán xét ai đó vào ngày thứ ba, v.v... Cuốn sách này có tổng cộng có 22 bài tập thực hành ở cuối các chương. Mỗi ngày hãy thử làm một bài. Chúng chỉ mất năm đến mười phút trong cuộc đời của bạn, nhưng chúng sẽ phát triển một trong những kĩ năng nhận thức của bạn và giúp bạn ghi nhớ những thông tin bạn đã đọc trong cuốn sách này. Hãy bắt đầu thực hành phương pháp Máy Sáng tạo Ý tưởng của James Altucher – viết ra mười ý tưởng mỗi ngày. Hãy thử những chiếc mũ của tiến sĩ De Bono. Hãy cho

mình cơ hội thử sức với Quy luật Pareto và lên lịch làm việc cho bản thân với những hạn chót ngắn và cố gắng hoàn thành nó.

Có rất nhiều ý tưởng trong cuốn sách này mà bạn có thể sử dụng để thu được lợi ích cho mình. Tôi không nghĩ ra các ý tưởng đó, nhưng tôi sử dụng rất nhiều và chúng có hiệu quả rất tốt. Chúng giúp tôi rất nhiều. Nếu, vì bất cứ lý do gì, tôi không luyện tập chúng nữa, tôi cảm thấy tâm trí và sức khỏe của mình sẽ quy ngã.

Tôi hi vọng bạn sẽ hiểu hơn về não bộ của mình sau khi đọc cuốn sách của tôi, và bạn sẽ hiểu rõ hơn tại sao bạn lại đưa ra hoặc không đưa ra một số quyết định, các bước đi hay một sự phán xét cụ thể nào đó. Tất cả những cuốn sách tôi đề cập ở đây đều rất đáng đọc vì chúng mang lại rất nhiều giá trị.

Hãy rèn luyện não bộ của mình, hãy dừng lại suy nghĩ trước khi quyết định vội vàng và cải thiện bản thân mỗi ngày dù chỉ tốt lên 1%.

Tôi tin tưởng vào các bạn.

Người bạn chân thành,

Zoe

THAM KHẢO

Các cuốn sách

Altucher, James. Choose Yourself. CreateSpace Independent Publishing Platform. 2013.

De Bono, Edward. Six Thinking Hats™. Back Bay Books. 1999.

Epley, Nicholas. Mindwise. Penguin. 2014

Ferriss, Timothy. The 4-Hour Work Week. Harrmony. 2009.

Kahneman, Daniel. Thinking Fast and Slow. Penguin. 2011.

McGonigal, Kelly. The Willpower Instinct. Avery. 2011.

Newport, Cal. So Good They Can't Ignore You. Grand Central Publishing. 2012.

Schwarzenegger, Arnold. Total Recall. Simon & Schuster. 2013.

Steven Pressfield, Steven. The War of Art.

Black Irish Entertainment LLC. 2011.

Zimbardo, Philip. Boyd, John. The Time Paradox. Atria Books. 2008.

Những cuốn sách khác của Zoe

Unbreakable Confidence

Build Grit

Find What You Were Born For – Tập 1

Find What You Were Born For – Tập 2

Find Who You Were Born To Be

Catching Courage

Fearless

Daily Routine Makeover – Dành cho buổi sáng

Daily Routine Makeover – Dành cho buổi tối

Less Mess Less Stress

Braver Than You Believe