Robyn Conley Downs

Linh Nguyễn *dịch*

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI



Quản lý cảm xúc
làm chủ bản thân

1980 BOOKS

NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Robyn Conley Downs
Linh Nguyễn *dịch*

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI



Quản lý cảm xúc
làm chủ bản thân

1980 BOOKS
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

1980 BOOKS
KHƠI NGUỒN TRI THỨC
TÂM LÝ HỌC

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI



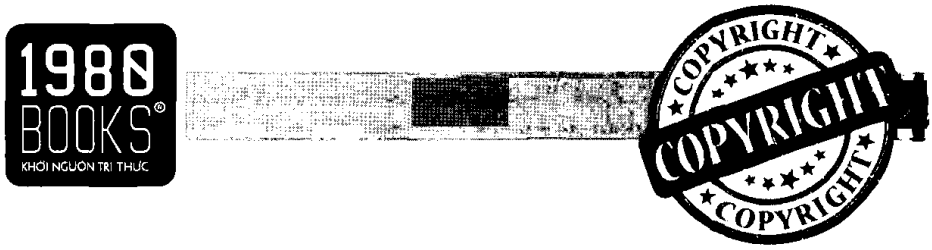
Hầu hết chúng ta đều biết kiểu sống mà mình mong muốn – hạnh phúc, viên mãn – nhưng lại không biết làm cách nào để đạt được kiểu sống ấy. Chúng ta thường bị những mục tiêu lớn lao, xa vời, những áp lực vô hình chi phối, không thể sống vui vẻ, tích cực.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn tìm thấy niềm vui và ý nghĩa trong cuộc sống, chỉ thông qua sự thay đổi nhỏ về cảm xúc, hành vi của bản thân. Những mục tiêu xa vời được thay thế bằng những việc làm đơn giản, thường ngày nhưng mang lại hiệu quả không ngờ đấy!

Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông 1980 Books
Trụ sở chính tại Hà Nội:
20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.
Tel: (024)3 788 0225
Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
42/35 Đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q.Tân Bình, TP. Hồ Chí Minh
Tel: (028)3 933 3216
Đặt mua sách: www.1980books.com

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI
ISBN: 978-604-334-908-5
9 786043 349085 8 936066 691536
Giá: 149.000đ

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI



THE FEEL GOOD EFFECT
Copyright © 2020 by Robyn Conley Downs.
All rights reserved.
Published byarrangement with Hodgman Literary LLC,
through The Grayhawk Agency Ltd.

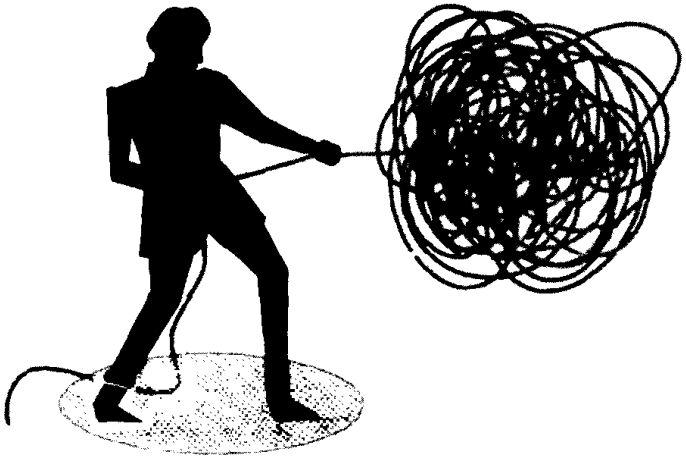
TÂM LÝ HỌC HÀNH VI
Bản quyền tiếng Việt © 2020,
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books

- Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.
- Mọi ấn phẩm của 1980 Books đều được in trên chất liệu giấy cao cấp và an toàn.

Liên hệ về các vấn đề chung và bản dịch, bản thảo: rights@1980books.com
Liên hệ dịch vụ tư vấn và đại diện giao dịch bản quyền: rights@1980books.com
Liên hệ về phát hành, kinh doanh: 1980books@gmail.com

Robyn Conley Downs
Linh Nguyễn *dịch*

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI



Quản lý cảm xúc
làm chủ bản thân

1980 BOOKS
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 9

Cách sử dụng cuốn sách này 41

PHẦN 1
TƯ DUY

Chương 1
Thay đổi não bộ, thay đổi cuộc đời 49

Chương 2
Tư duy Tranh đấu 67

Chương 3
Tư duy tích cực 105

PHẦN 2
PHƯƠNG PHÁP

Chương 4
Phương pháp GOOD 157

Chương 5
Đảo ngược mục tiêu 173

Chương 6
Duy trì 195

Chương 7
Tối ưu hóa để thỏa mãn vừa đủ 217

Chương 8
Chế độ "kiêng" quyết định 231

PHẦN 3
CUỘC SỐNG

Chương 9
Cuộc sống tích cực 257

Chương 10
Thử thách suy nghĩ tích cực 263

Lời cảm ơn 275

Andrew và Elle thân mến.

Tất cả là nhờ có hai bố con. Tất cả dành tặng hai bố con.

Lời giới thiệu

Bảy tháng sau khi con gái tôi, Elle, chào đời, tôi bắt gặp mình giàn giụa nước mắt giữa phòng khách. Không phải kiểu khóc có thể dễ dàng nguôi ngoai trong một chốc một lát. Tôi đang nói đến tình trạng suy sụp hoàn toàn. Buổi sáng hôm đó khởi đầu như thường lệ. Tôi dậy sớm, vội vàng lo bữa sáng cho hai mẹ con, điên cuồng chuẩn bị, vơ vội đồ đạc rồi đi ra ngoài. Nhưng ngay khi tôi định rời đi, chồng tôi, Andrew, hỏi khi nào tôi sẽ đi làm về. Nghe có vẻ là một câu hỏi vô hại, phải không? Không hề.

Với tôi, tại thời điểm đó, bảy tháng sau sinh, đang vật vã thiết lập một trạng thái bình thường mới, câu hỏi nhỏ đó đã khơi mào cho thứ gì đó lớn hơn rất nhiều. Vấn đề là, tôi không thực sự dự tính được thời gian về nhà. Hơn nữa, tôi cũng không biết mình phải làm gì để hoàn thành danh sách những công việc chất

đống trong ngày. Và chắc chắn tôi càng không rõ làm thế nào để tìm được một giây phút hiếm hoi chăm sóc bản thân. Mọi thứ đều quá nặng nề. Khi ấy, tôi tự hỏi: Tại sao cuộc sống của tôi lại trở nên phức tạp và khó kiểm soát đến thế? Và từ bao giờ việc chăm sóc bản thân lại "thất thế" đến mức hoàn toàn biến mất trong danh sách những việc cần làm của tôi?

Ngoài ra, tôi còn không thực sự chắc chắn tại sao bản thân lại *ở* trong trạng thái hiện tại. Rõ ràng việc chăm sóc thêm một sinh linh bé bỏng không hề dễ dàng, nhưng những cảm xúc này có gốc rễ sâu xa hơn, đã manh nha từ nhiều năm trước. Thú thực, cho đến khi ấy, tôi vẫn luôn vơ việc vào người mà không bao giờ bớt đi. Tôi là kiểu người quyết liệt và thường bỏ qua những vấn đề như sức khỏe hay niềm hạnh phúc để theo đuổi mục tiêu và thành công. Tôi nỗ lực để có tất cả, mặc dù chính tôi cũng không có ý niệm rõ ràng thế nào là "có tất cả." Tôi không bao giờ dừng lại để hỏi bản thân cảm thấy thế nào, bởi vì sức khỏe tinh thần và thể chất dường như không quan trọng và không phải thứ được ưu tiên trong quỹ thời gian của tôi.

CÁCH KHIẾN BẢN THÂN (KHÔNG) AN YÊN

Tôi đã vật lộn bao năm qua - thăng tiến trong sự nghiệp, đi học vào buổi tối và ngày cuối tuần, cắm mặt vào máy tính hàng giờ; tất cả những việc đó ảnh hưởng sâu sắc đến cả sức khỏe và tâm trạng. Phương châm của tôi là "cứ làm tới đi," thế nhưng ngay cả khi xoay xở để làm tất cả mọi việc, tôi vẫn cảm thấy dường như không có gì tiến triển. Phải, tôi biết ơn mọi thứ mình nhận được trong đời, nhưng bất chấp vận may, tôi luôn có một cảm giác tiêu cực rằng không có gì là đủ tốt. Mỗi tối tôi sẽ nằm trên giường điểm lại những việc chưa hoàn thành, và sáng hôm sau tỉnh dậy với suy nghĩ mình đã bị tụt lại phía sau.

Vào một buổi sáng tháng Chín nắng vàng, tôi cho rằng lý do thực sự đằng sau biểu hiện suy sụp của tôi là nằm ở bản thân. Rằng tôi cần có ý chí, động lực hơn để làm mọi việc đâu vào đấy. Tôi không nghĩ vấn đề xuất phát từ cách tôi làm việc và sắp xếp cuộc sống, mà bắt nguồn từ sự thiếu tự chủ. Dường như chỉ có hai lựa chọn: gánh vác mọi thứ - công việc, tình bạn, các mối quan hệ và vô số trách nhiệm trong

cuộc sống - hoặc từ bỏ tất cả. Và tại khoảnh khắc ấy, lựa chọn từ bỏ thật hấp dẫn.

Không chỉ thế, tôi còn cảm thấy mình là người duy nhất khổ sở, người duy nhất không tìm ra lối đi. Nhìn vào cuộc sống của những người xung quanh, tôi có thể kể ra hàng tá lý do khiến tôi cảm thấy bản thân thua kém. Tất cả bạn bè đều làm tốt hơn tôi. Họ dường như cân bằng được công việc và gia đình, chưa kể còn dễ dàng chăm sóc bản thân. Tại sao tôi không thể làm như vậy? Tôi rất muốn biết họ làm cách nào. Thú thật, tôi cũng muốn có phần trong cuộc-sống-lành-mạnh-hoàn-hảo-như-một-phép-màu ấy.

Bạn hiểu tôi muốn nói đến một cuộc sống như thế nào mà, phải không? Một cuộc sống với một giờ chuẩn bị (chưa kể ngồi thiền) và một cốc sinh tố hoàn hảo cho mỗi sáng. Một cuộc sống với những bản kế hoạch hằng ngày được thực hiện chỉn chu. Một cuộc sống với cơ bụng sáu múi nhờ lộ trình tập luyện bảy-ngày-một-tuần - bao gồm các bài tập tim mạch, giãn cơ, cường độ cao, sức bền và những bài tập yoga phục hồi sâu. Một cuộc sống với từng bữa ăn được lên thực

đơn cẩn thận, mọi nguyên liệu đều tươi ngon và được chuẩn bị sẵn sàng. Một cuộc sống mà tôi có thể dành chút thời gian để chỉ hít thở sâu, không cắm mặt vào màn hình, ngủ đủ giấc, đọc sách và ở bên gia đình. Một cuộc sống hoàn toàn vắng bóng những suy nghĩ tiêu cực.

Buổi sáng hôm ấy, trong phòng khách, sau khi đã bình tĩnh trở lại, tôi ngồi vào xe và ép mình vào một hành trình dài đến công ty. Kẹt cứng giữa dòng xe cộ trên đường, tôi không thể gạt đi cảm giác phải từ bỏ một thứ gì đó. Tôi tiếp tục nghĩ về hoàn cảnh của mình và nhận ra mọi thứ phải thay đổi, nhận ra tôi phải thay đổi. Khi đến bãi đỗ xe ở công ty, tôi biết rằng mình không thể tiếp tục đi trên con đường này, đó không phải giải pháp về lâu dài cho bản thân hay cho gia đình tôi. Buổi sáng tháng Chín ấy, tại bãi đỗ xe, tôi đã tự hứa sẽ thay đổi. Vấn đề duy nhất? Tôi không biết phải bắt đầu từ đâu. "Nếu biết," tôi thầm nghĩ, "thì chẳng phải mình đã làm rồi hay sao?"

ĐƯỢC ĂN CẢ, NGÃ VỀ KHÔNG

Nhiều ngày trôi qua, tôi vẫn tiếp tục suy nghĩ về vấn đề hóc búa ấy, và bắt đầu hình thành một kế hoạch. Sau đó, tôi quyết định làm như thường lệ. Tôi sẽ chơi lớn. Tuần lễ theo sau cơn suy sụp giữa phòng khách đó, tôi muốn tạo nên những thay đổi mạnh mẽ, lớn lao và mang tính bước ngoặt. Quyết tâm tìm kiếm cuộc sống lành mạnh/hoàn hảo/như một phép màu ấy, tôi tự hứa mọi thứ sẽ thay đổi. Trong suy nghĩ của tôi lúc ấy, đây là tình huống được-ăn-cả-ngã-về-không, và tôi muốn ăn cả. Với tất cả động lực có thể gom lại, tôi điên cuồng với "cơn sốt" mang tên trạng thái hoàn hảo và dồn vào đó toàn bộ tâm huyết như thể đó là công việc của tôi.

Bất chấp sự thật là tôi đã có một công việc toàn thời gian và một gia đình cần chăm lo, tôi vẫn cố nhồi nhét 60 phút luyện tập vào lịch trình mỗi ngày vốn đã dày đặc của mình. Tôi từ bỏ hoàn toàn các nhóm thực phẩm, thử hết chế độ ăn này đến chế độ ăn khác, chắc mẩm cuối cùng mình sẽ tìm được một lựa chọn hoàn hảo. Tôi dành cả ngày Chủ nhật để lên thực đơn cho

mỗi bữa và chuẩn bị trước. Tôi lập nhiều danh sách và đánh dấu vào mọi ô trống. Tôi mua đủ loại sổ tay kế hoạch, dành ra hàng giờ phác thảo những bố cục phức tạp phân loại theo hệ thống màu sắc để "nhét" vừa mọi thứ. Tôi ép mình vào khuôn khổ. Tôi đặt ra kỷ luật. Tôi mài giũa ý chí. Tôi buộc bản thân suy nghĩ tích cực và cảm thấy tội lỗi khi không thể liên tục duy trì sự tích cực ấy. Khi mọi chuyện không đi theo đúng kế hoạch, tôi cảm giác như mình "ngựa quen đường cũ", và tôi sẽ tự dày vò tinh thần cho đến khi trở lại đúng hướng.

Bạn có biết chuyện diễn ra thế nào không?

Những việc làm đó có hiệu quả.

Phương pháp được-ăn-cả-ngã-về-không đó đem lại kết quả. Những kết quả ngắn hạn này hoàn toàn tuyệt vời, khiến người ta không khỏi kinh ngạc và phấn khích. Bạn cho rằng tôi sẽ nói phương pháp này không hiệu quả phải không? Nhưng không. Sau khi đẩy mình tới "cực", tôi đã đạt được những kết quả nhất định, đến mức vài người bạn đã dừng tôi lại để hỏi tôi đang làm gì khi tình cờ gặp nhau trên

đường. Bỗng nhiên, tôi trở thành một câu chuyện thành công, là hiện thân cho bức tranh "sau" trong quá trình chuyển đổi.

Ai nấy đều muốn biết điều gì đã thay đổi, bí mật của tôi là gì? Bởi vì đó là đặc trưng của những cực điểm, sự thiếu thốn và ý chí - chúng có thể rất có hiệu quả trong một khoảng thời gian ngắn. Chế độ ăn mới giúp da tôi rạng ngời hơn và cơ thể có cảm giác nhẹ hơn. Chế độ tập luyện điên cuồng cũng giúp tôi khỏe hơn. Đúng là đến cuối ngày, năng lượng của tôi đã cạn kiệt, tôi vẫn cảm thấy bị tụt lại phía sau và có chút sợ hãi, nhưng tôi không quan tâm. Những việc này đem lại hiệu quả. Và tôi đã làm được!

Nhưng dù cho cơ thể tôi dần thay đổi, đầu óc tôi vẫn mắc kẹt trong lối suy nghĩ cũ. "Mày làm sao thế? Đây là kết quả tốt nhất rồi sao? Thật vậy ư? Làm ơn sống cho tử tế. Ai cũng làm dễ như ăn kẹo, tại sao mày lại không thể?"

Một sự thật xấu xí là dù có đạt được những thứ mang lớp mặt nạ thành công, đầu óc tôi vẫn mắc kẹt trong lối suy nghĩ cũ, và điều đó khiến tôi cảm thấy rất tệ - trong cả những tình huống mà đáng lẽ nên

thấy hài lòng. Tôi đạt được một mục tiêu, nhưng lại không thể dừng lại để tận hưởng khoảnh khắc đó, bởi lúc nào cũng hướng sự tập trung vào tương lai. Chìm đắm trong những kết quả ngắn hạn, tôi tuyệt vọng tìm kiếm những "đỉnh cao" mới và trở nên bức bối khi kết quả dậm chân tại chỗ.

Mải loay hoay trong trò chơi so sánh, tôi nhận thấy thật khó mà dừng việc lấy người khác làm thước đo thành công của chính mình. Tôi cố gắng và thúc ép bản thân, nhìn xung quanh xem mọi người đang làm gì và rồi hoảng loạn vì kết quả của tôi bắt đầu có dấu hiệu lung lay. Tôi phải làm thế nào để duy trì tất cả? Hơn nữa, tôi luôn hoài nghi phương pháp mới này sẽ khiến tôi bỏ lỡ cuộc sống tươi đẹp ngay trước mắt.

Nói một cách dễ hiểu, càng cố gắng, tôi càng cảm thấy tệ. Những tiêu chuẩn phi thực tế, phương pháp được-ăn-cả-ngã-về-không, sự phân cực ai-cũng-làm-được-tại-sao-tôi-không-thể? Tất cả bắt đầu sụp đổ. Sụp đổ hoàn toàn. Không thể duy trì tình huống bất khả thi và quá sức phức tạp mà bản thân đã đề ra, tôi bắt đầu bị tụt lại phía sau. Không tìm ra cách đối mặt với những thất bại, từng lịch trình bị bỏ lỡ, từng

chuyến công tác và từng trận ốm bất ngờ đã kéo tôi ra khỏi cuộc chơi hoàn toàn. Cả quá trình đầy thăng trầm đó giống như tàu lượn, không ngừng lên rồi lại xuống, và tôi không biết phải xoay xở thế nào. Tôi đã tận dụng tối đa tính kỷ luật, vắt kiệt ý chí, nhưng thiếu đi thói quen, nền tảng vững chắc, tôi vật vã bước tiếp.

Cuối cùng, những kết quả ngắn hạn - những thứ tôi đã quen bám víu vào - bắt đầu tan biến. Quá mệt mỏi với cảm giác mất mát, tôi từ bỏ chế độ ăn lành mạnh. Phát chán với lịch trình hàng giờ đồng hồ dành cho phòng tập và chuẩn bị các bữa ăn, tôi đột ngột dừng lại cả hai. Kiệt sức trước những công cụ cải thiện năng suất, tôi dẹp hết mớ lịch trình phức tạp phân loại theo màu sắc kia. Và khi quay lại với những thói quen cũ, tôi lại đặt mình trong vòng lặp dày vò bản thân vì không thể làm đến cùng. Chỉ là, lần này, mọi chuyện tệ hơn nhiều, vì giờ đây tôi đã có bằng chứng thuyết phục rằng bản thân không thể gắn bó với bất kỳ thứ gì. Đó là vấn đề với những kết quả ngắn hạn. Đúng như trên bề mặt câu chữ, những kết quả đó không kéo dài. Tôi không có vấn đề gì về động lực cả. Vấn đề của tôi là tính nhất quán và sự cam kết dài lâu.

BÁNH DOUGHNUT VÀ BẢNG NHÃN DÁN

Tôi vẫn nhớ như in thời điểm mọi thứ bắt đầu tuột dốc. Tôi đăng ký một bài tập thử thách 30 ngày ở phòng tập. Bạn biết đấy, kiểu thử thách mà với mỗi ngày tập luyện, bạn nhận được một nhãn dán. Vấn đề là, tôi tham gia mà thậm chí không cân nhắc liệu mình có điều kiện phù hợp để hoàn thành hay không.

Tuần đầu tiên, mọi thứ diễn ra suôn sẻ, và tôi còn nhớ mình đã cảm thấy vô cùng thỏa mãn với dòng nhãn dán liên tiếp, mỗi nhãn tương ứng với một ngày tập luyện. Nhưng rồi, đến khoảng ngày thứ 12, tôi lỡ một buổi tập. "Không vấn đề," tôi tự nhủ, "mình đã tập những mười hai ngày cơ mà." Tôi tiếp tục nghỉ ngày hôm sau, và sau nữa. Ba ngày trống. Ba nhãn dán bị thiếu. Và vì một lý do nào đó, việc biết rằng có một khoảng trống như vậy tồn tại trong tiến trình, một dấu hiệu thất bại không thể chối cãi, đã khơi mào cho một chuỗi sự kiện làm thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi.

Quá thất vọng với bảng nhãn dán bị gián đoạn, tôi quyết định - thay vì quay lại phòng tập và tiếp tục với những bài tập dang dở - từ bỏ hoàn toàn. Vì rõ ràng tôi đã đảo lộn mọi thứ, và rất có thể sẽ từ

bỏ. Không chỉ thế, thay vì nghiên cứu những bài tập khác phù hợp hơn, tôi lại hướng thẳng đến tiệm bánh doughnut trên đường về nhà. Đúng thế đấy! Hãy nghe tôi giải thích. Ăn một chiếc bánh doughnut cũng chẳng nhằm nhò gì. Nhưng với tôi, vào ngày hôm ấy, chiếc bánh như một lá cờ trắng. Cắn ngập răng trong miếng bánh tội lỗi ấm áp đó, tôi biết mình thế là xong. Xong hẳn.

Tôi không nghĩ được cách nào khác, và khi đó, tôi cảm giác như mình đã thử hết tất cả các lựa chọn, đã làm y hệt mọi lời khuyên và kinh nghiệm được truyền lại. Suy nghĩ tích cực ư? Rõ ràng là có. Đặt ra những mục tiêu SMART[1]? Xong. Kỷ luật và ý chí? Xong. Giảm cân với nước ép, đếm số bước, chuẩn bị trước bữa ăn, tải xuống mọi ứng dụng nhắc nhở? Xong, xong, xong. So sánh bản thân với mọi người và cố gắng làm hết mọi việc? 100%.

Cảm thấy thất vọng và bực bội, tôi cạn kiệt cả động lực lẫn ý tưởng. Ngồi dưới ánh đèn mờ ảo của tiệm bánh, nhìn những giọt mưa chảy dài trên cửa sổ, tôi tự hỏi làm thế nào mà một thứ tưởng chừng

[1] SMART là viết tắt của: **S**pecific (cụ thể), **M**easurable (đo lường được), **A**tainable (tính khả thi), **R**ealistic (tính thực tế), **T**ime bound (cài đặt khung thời gian).

vô hại như bảng nhãn dán lại có thể kéo tôi vào vòng xoáy này. Có lẽ do lượng đường được nạp vào cơ thể từ chiếc doughnut, hoặc cũng có thể là vì ánh sáng ấm nhẹ từ biển hiệu. Vào khoảnh khắc ấy, tôi cảm thấy có điều gì đó trong tôi vừa thay đổi. Không, đó không phải những khoảnh khắc đột phá kiểu Ơ-rê-ca[1] hay cái "a-ha" đắc thắng, chỉ là một thay đổi rất nhỏ trong lối suy nghĩ thôi.

Tôi bắt đầu băn khoăn, phải chăng tôi đã sai từ cách nhìn nhận vấn đề. Càng trăn trở với suy nghĩ này, càng nhiều câu hỏi xuất hiện trong đầu tôi. Những câu hỏi như "Mọi việc thực sự khó đến thế ư?", "Việc theo đuổi cuộc sống lành mạnh có thực sự khiến tôi cảm thấy tốt hơn?", "Đây có thực sự là cuộc sống tôi mong muốn không?" và cuối cùng, "Thế nào là khỏe mạnh và hạnh phúc?". Sau khi ăn hết chiếc bánh và đi về nhà, tôi cảm thấy lạc quan một cách kỳ lạ. Bữa tối hôm ấy, tôi đã kể cho Andrew nghe câu chuyện này. Sau khi nghe hết các chi tiết về bảng nhãn dán và chiếc bánh doughnut, chúng tôi đắm chìm trong cuộc thảo luận thế nào là hạnh phúc và khỏe mạnh.

[1] Tìm ra rồi! – Một câu nói nổi tiếng trong giai thoại phát hiện ra nguyên lý của Ác-si-mét.

KHỎE MẠNH THỰC CHẤT LÀ GÌ?

Khi tôi dừng lại để nghĩ về định nghĩa của hạnh phúc và khỏe mạnh, thật lạ khi đó là những từ ngữ thường xuyên được sử dụng nhưng lại rất khó để định nghĩa một cách chính xác. Tương tự như vậy, nếu không hiểu chúng có nghĩa là gì thì dường như khó lòng đạt được. Sau một cuộc thảo luận dài, cuối cùng Andrew kết luận: "Anh nghĩ suy cho cùng, sức khỏe và niềm hạnh phúc thực chất chính là cảm xúc tích cực." Nhưng liệu có đơn giản như vậy?

Tất nhiên, có nhiều cách định nghĩa cụm từ "cảm xúc tích cực", đó có thể là cảm giác hài lòng, khoái lạc tức thì, hoặc được người khác công nhận. Nhưng khi đó tôi không nghĩ như thế, và bây giờ cũng vậy. Tôi sẽ định nghĩa "cảm xúc tích cực" theo cách của mình sau, còn lúc đó, ngồi bên bàn ăn, tôi bắt đầu nghĩ "an yên" là cảm giác khỏe mạnh về trí lực, thể lực và tâm hồn. Theo định nghĩa này, cuộc đời tôi khi đó hoàn toàn không có một chút "cảm xúc tích cực" nào.

Tôi cho rằng khi chọn cuốn sách này, bạn có thể đồng cảm với tôi ở một mức độ nào đó. Tôi chắc chắn câu chuyện của bạn sẽ khác tôi, nhưng công cuộc nỗ lực,

thúc ép bản thân, lộ trình buổi-được-buổi-mất hay cái bẫy so sánh có lẽ sẽ "gãi đúng chỗ ngứa" của bạn. Có lẽ, giống như tôi, bạn cũng có lúc cảm thấy kiệt sức với danh sách những việc phải làm, không được làm. Đừng ăn cái này. Ăn cái đó. Tập luyện như thế này. Không phải như thế kia. Làm tốt hơn. Chơi lớn hơn. Dành ra nhiều thời gian trong ngày hơn. Tìm cách làm tất cả mọi thứ và làm thật hoàn hảo.

Hoặc cũng có thể, như tôi, bạn gặt hái được một vài kết quả ngắn hạn, rồi lại tìm về với những thói quen cũ. Thẻ hội viên phòng tập còn mới nguyên. Vạch những quán ăn tiện lợi không ngừng vẫy gọi bạn quay lại. Bạn viết được một vài trang rồi bỏ dở cả dự án. Hoặc có lẽ, đã đôi lần bạn dằn vặt vì không lo được mọi việc ổn thỏa, hay tự nhủ mình cần trở thành một người kỷ luật hơn, nhiệt huyết hơn để đạt được kết quả mong muốn.

Có thể bạn đã từng trải qua cảm giác bận ngập đầu ngập cổ, như thể những gì bạn làm là chưa đủ, hoặc cảm thấy tội lỗi, sức tàn lực kiệt hay mất cân bằng. Có thể bạn quan ngại nếu tiếp tục đi trên con đường này, tiếp tục gồng mình nỗ lực, thì cuối cùng, bạn sẽ phải trả giá bằng sức khỏe và sự hạnh phúc

của bản thân. Có thể bạn ám ảnh với ý nghĩ nhiều hơn - làm nhiều hơn, đạt được nhiều hơn, có nhiều hơn. Và cũng có thể bạn cảm thấy phải có một cách nào khác hiệu quả hơn, mặc dù bạn không chắc chắn cần thay đổi như thế nào.

Nếu bạn đã từng trải qua cảm giác đó, đang ở trong tình trạng đó ngay lúc này, tôi muốn bạn biết rằng bạn không cô đơn. Bởi vì tôi cũng từng như thế. Quá trình nỗ lực, dằn vặt, so sánh, bắt đầu rồi lại bỏ dở đó, tôi đều đã trải qua. Phương pháp ấy từng là chuẩn mực, là điểm bấu víu và là cách duy nhất mà tôi biết.

Vì thế, nếu bạn cảm thấy mình làm việc vất vả hơn, nhưng không thông minh hơn, nếu bạn đang quẩn quanh với những phép so sánh, hoặc nếu bạn không thể làm đến nơi đến chốn những thứ đã "vẽ" ra? Tôi hoàn toàn đồng cảm. Nếu khi kết thúc một ngày, bạn mệt mỏi, kiệt sức đến mức dường như giải pháp duy nhất là rót một ly rượu to và đắm chìm vào Netflix? Tôi hiểu. Hoặc nếu bạn vật vã duy trì những thói quen tốt, để rèn tính kiên định, và thực sự cảm thấy tốt hơn trong quá trình thực hiện, chắc chắn rồi,

bạn không phải trường hợp duy nhất. Tôi cũng từng như vậy. Nhưng tôi muốn bạn hiểu rằng:

Bạn không thất bại. Bạn không phải hiện thân của thất bại.

Nghiêm túc đấy, hãy suy nghĩ về điều đó. Và hoá ra, tôi cũng không hề thất bại. Cuối cùng, khi tôi dừng lại để tự đặt ra câu hỏi cơ bản "Cảm xúc tích cực thực chất là gì?", tôi nhận ra có lẽ tôi không phải là vấn đề. Sau khoảnh khắc thay đổi suy nghĩ ở tiệm bánh và cuộc trò chuyện với Andrew, tôi kết luận rằng có lẽ phương pháp hiện tại không phù hợp với tôi. Có lẽ những kinh nghiệm, bài học truyền thống mà tôi làm theo đã sai ngay từ đầu. Và có lẽ, chỉ là có lẽ thôi, tôi cũng không cần phải bắt đầu lại - một lần nữa.

Tối hôm đó, sau cuộc trò chuyện với Andrew, tôi nằm trên giường trăn trở mãi, không thể ngừng suy nghĩ và không thể ngủ được. Khi cả nhà đã say giấc, tôi nhón chân xuống lầu, bật đèn, yên vị với một cuốn sổ, một chiếc bút chì cùng ý chí quyết tâm cao độ, bằng mọi giá phải tìm ra một cách tốt hơn.

Dù chưa biết chính xác đó là cách gì, nhưng tôi biết tôi không thể tiếp tục như lúc bấy giờ. Tôi có

niềm tin mãnh liệt rằng thứ cần thay đổi trước tiên là cách tôi tiếp cận vấn đề. Khi dừng lại để suy ngẫm, tôi nhận ra tôi cần tin tưởng bản thân, và lần này, câu trả lời không phải là làm việc chăm chỉ hơn. Hừng hực khí thế, ngay tại thời điểm đó, không gian đó, tôi quyết tâm sẽ gạt bỏ cách làm cũ và bước vào một con đường bằng phẳng, nhất quán và đơn giản hơn. Cảm xúc tích cực không chỉ là mục tiêu cuối cùng, tôi sẽ mang theo nó suốt cả hành trình.

Vào đêm không ngủ ấy, tôi bắt đầu tưởng tượng một lối thoát khỏi những chật vật, cố gắng, và tìm cách thực hiện những thay đổi lâu dài, bền vững. Tôi cũng biết sự thay đổi đó đòi hỏi thời gian và rất nhiều bước biến chuyển nhỏ. Tôi thấy mình được thôi thúc tận hưởng cả quá trình, thay vì hi sinh cuộc sống để đạt được những mục tiêu nhất định. Và tôi biết, để làm được như vậy, tôi phải từ bỏ thứ gì đó và dọn chỗ cho sự bình tĩnh, tập trung và thoải mái. Đêm đó, ngay tại phòng khách, tôi quyết định ngừng theo đuổi cái gọi là "hoàn hảo" và hướng đến sự "mềm mỏng". Tôi quyết định đã đến lúc. Đến lúc hưởng sự an yên rồi.

Bạn biết không? Tôi tin rằng thời khắc của bạn cũng đã đến.

HIỆU QUẢ CỦA CẢM XÚC TÍCH CỰC

Khi nhận ra có lẽ vấn đề không nằm ở tôi, có lẽ phương pháp tôi áp dụng không đem lại hiệu quả - tôi như có được một xuất phát điểm mới. Bởi một lý do tôi chưa từng nhắc tới. Tại thời điểm gục ngã trong phòng khách? Vào buổi sáng tháng Chín đó? Thực ra tôi đã đăng ký chương trình tiến sĩ về lý thuyết quá trình quyết định (tức là người ta đưa ra quyết định như thế nào) và chính sách sức khỏe cộng đồng (làm thế nào để việc duy trì sức khỏe dễ dàng và phổ cập hơn).

Trước đó, tôi đã có bằng Thạc sĩ về Giáo dục và Thay đổi hành vi, tập trung vào chủ đề hướng dẫn cách hình thành thói quen và hành vi mới lành mạnh. Andrew, "cộng sự" của tôi cả trong nghiên cứu và trong cuộc sống, là một nhà tâm lý học lâm sàng với bằng Tiến sỹ về Thay đổi hành vi. Chúng tôi đã dành ra hơn năm thập kỷ để nghiên cứu về hoạt động của não bộ, về cách người ta đưa ra quyết định và cách tạo nên những thói quen lành mạnh. Sau từng ấy năm làm nghiên cứu, chắc hẳn bạn nghĩ, tôi sẽ áp

dụng những kiến thức đó vào thực tế cuộc đời mình? Nhưng không.

Đó mới chính là vấn đề; tôi biết mình phải làm gì, chỉ là tôi không làm. Về cơ bản, tôi không thể áp dụng những lý thuyết mình biết vào cuộc sống thực tế. Lúc ấy, tôi còn tìm hiểu về tư duy hệ thống, hay chính là cách các thành phần của một hệ thống phối hợp với nhau để tạo nên một tổng thể thống nhất. Và chính lối tư duy hệ thống đó đã làm mọi thứ trở nên sáng tỏ.

Tôi nhận ra mình không có một hệ thống hiệu quả nào hỗ trợ những kết quả mong muốn, và cũng chẳng có hệ thống nào tạo điều kiện thuận lợi cho các cấu phần của cuộc sống kết hợp với nhau. Tôi bắt đầu nghĩ có lẽ hành động phù hợp nhất lúc này chính là *áp dụng kiến thức chuyên môn để tìm ra một giải pháp tốt hơn*. Một giải pháp có cân nhắc đến cách não bộ hoạt động, cách chúng ta quyết định và hình thành thói quen, và cuối cùng, cách các yếu tố đó kết hợp với nhau trong thực tế cuộc sống để hỗ trợ những kết quả chúng ta hướng tới.

CÁCH TIẾP CẬN KHÁC

Khuya đó, trên chiếc đi-văng cạnh lò sưởi, tôi tiếp tục hiểu rõ hơn về những gì đang diễn ra. Một lần nữa, tôi bắt đầu lên kế hoạch. Chỉ là lần này, kế hoạch rất khác so với những thứ tôi đã từng thử. Tôi đọc mọi tài liệu có thể kiếm được, nghe mọi bản tin và tự mình đắm chìm vào những nghiên cứu. Chỉ cần liên quan đến cách não bộ hoạt động, thay đổi hành vi, thói quen, tư duy, công việc hằng ngày, đặt mục tiêu hay ý thức, tôi đều nghiền ngẫm hết.

Trong quá trình đó, tôi thu thập được rất nhiều thông tin đáng giá và vô số những điều - thẳng thắn mà nói, dường như không tưởng. Khi đọc một vài lời khuyên, tôi không khỏi băn khoăn, liệu những người này có thực sự đang sống? Liệu họ có làm công việc văn phòng, có phải di chuyển cả quãng đường dài đến công ty, có phải đối mặt với những đồng nghiệp trái tính hay một vị sếp khắt khe? Liệu họ có phải đưa con đến trường, làm việc nhà, đặt lịch hẹn hay phải làm một danh sách những việc không tên mà chắc chắn sẽ gây cản trở cho lộ trình mà họ khuyến nghị? Dường như là không.

Nói tóm lại, rất nhiều lời khuyên, đặc biệt là trên các phương tiện truyền thông phổ biến, dường như đến từ ai đó sống trong một thế giới hoàn hảo, còn tôi lại đang sống ở thế giới thực. Tôi có một công việc, phải đi làm xa, tham gia lớp học vào buổi tối, và không có một bảo mẫu toàn thời gian, một trợ lý cá nhân hay kể cả một người giúp việc. Bất mãn với những lời khuyên đó, tôi nhận ra mình phải tự tìm ra giải pháp phù hợp với bản thân, trong đời thực.

Tôi tiếp tục nghiên cứu, đào sâu về khoa học giải thích hoạt động của não bộ, làm thế nào để kiên định với mục tiêu và làm thế nào để hình thành và duy trì thói quen lâu dài. Kết hợp với Andrew về mặt phương pháp, tôi bắt đầu phát triển một khung nghiên cứu và đưa vào kiểm nghiệm trong chính trường hợp của mình. Trong quá trình thử nghiệm và điều chỉnh, thực hiện vô số thí nghiệm nhỏ, tôi bắt đầu nhận ra một vài điều. Cụ thể, đó là kiểu giả định tôi đã đưa ra trong suốt những năm cố gắng thay đổi cuộc đời. Phân tích giả định - hay những ý kiến tôi cho là đúng - là điều tôi học được trong chương trình chính sách.

Tức là, tôi học được rằng, mỗi khi muốn giải quyết một chương trình chính sách lớn, xuất phát điểm tốt nhất là phân tích những giả định và đặt ra một câu hỏi đơn giản: Những giả định đó có đúng không?

Tôi đã viết ra danh sách giả định bản thân từng cho là đúng trên hành trình theo đuổi sức khỏe và hạnh phúc. Đây là những điều tôi nghĩ ra khi ấy.

Giả định về cách đạt kết quả mong muốn và thay đổi bền vững:

- Bạn nên thực hiện những thay đổi lớn lao, chuyển biến rõ rệt, thường là cùng một lúc.
- Bạn cần có kỷ luật, có động lực.
- Bạn phải có ý chí.
- Bạn nên kiềm chế bản thân.
- Bạn cần tập trung vào thói quen, chỉ thói quen mà thôi.
- Bạn phải đặt ra tiêu chuẩn thật cao và nghiêm khắc với bản thân nếu không đạt được những tiêu chuẩn đó.

- Cách tốt nhất để đo lường thành công là nhìn từ bên ngoài, thông qua việc so sánh bản thân với người khác, theo nguyên tắc nhị phân - hoặc là bạn thành công, hoặc là không.

Khi đã có danh sách giả định này, tôi tiếp tục kiểm tra khung và tiến hành nghiên cứu. Có một điều trở nên vô cùng rõ ràng: Thời gian vừa qua tôi đã thay đổi theo hướng thụt lùi, tập trung nhầm chỗ và sử dụng những giả định sai lầm. Tôi nghĩ rằng những kết quả tôi hằng mong muốn đòi hỏi một tập hợp yếu tố này, nhưng sự thật là chúng lại yêu cầu một thứ gì đó rất khác.

Nhận định này khiến tôi phải đặt ra một bộ câu hỏi hoàn toàn mới. Những câu hỏi như "Sẽ thế nào nếu kết quả không đòi hỏi những thay đổi lớn lao, sự lệ thuộc quá mức vào ý chí hay kỷ luật hà khắc?", "Sẽ thế nào nếu những thay đổi bắt nguồn từ việc quản lý cách chúng ta tư duy, cách chúng ta sắp xếp cuộc sống thường ngày?" và "Sẽ thế nào nếu có một cách khác để đo lường thành công, nếu thành công đến từ một tập kỹ năng chúng ta có thể rèn luyện thay vì những phẩm chất trời cho?"

Từ điểm nhìn mới này, tôi bắt đầu xây dựng một phương pháp cho phép đo lường thành công theo cách khác. Mục tiêu của tôi là nhờ đến những thực hành dựa trên nghiên cứu để hỗ trợ quá trình thay đổi trong đời sống thực tế. Tôi muốn phát triển một tập hợp các thực hành và hệ thống tạo điều kiện thuận lợi cho cách làm việc thông minh hơn, nhưng không vất vả hơn, và muốn hình thành cách tiếp cận mềm mỏng là trạng thái hoàn hảo mới - câu thần chú đơn giản ấy đã trở thành phương châm và nhiệm vụ của tôi. Qua thời gian, tôi bắt đầu tổng hợp công trình này thành một lối tư duy (những khuôn mẫu đã được khắc sâu, ảnh hưởng đến hành động và kết quả) và một phương pháp (hệ thống các chiến lược và thói quen giúp củng cố những thay đổi). Cùng với đó, tôi cũng lập một website, Real Food Whole Life, và một kênh podcast, Feel Good Effect, với ý định chia sẻ những kiến thức đã học được. Khi chia sẻ nội dung này, tôi nhận về vô số thư điện tử và tin nhắn từ các độc giả và thính giả - những người gặt hái được hiệu ứng tuyệt vời nhờ áp dụng cách tiếp cận này trong cuộc sống của họ. Tôi đã nghe rất nhiều câu chuyện

"biến hoá" của những người kiếm tìm hiệu ứng thay đổi cuộc đời từ sự dịch chuyển bé nhỏ trong lối tư duy và phương pháp.

Cuộc sống hiện tại của tôi khác một trời một vực so với buổi-sáng-tháng-Chín hôm đó tại phòng khách và khoảnh khắc phất cờ trắng tại tiệm bánh doughnut. Cũng cần chỉ ra rằng, tôi cảm nhận cuộc sống của mình khác đi, chứ không hề có những thay đổi lớn lao như vậy qua từng ngày. Tôi vẫn có một công việc toàn thời gian như hồi đó và tôi vẫn coi trọng việc ăn uống lành mạnh, vận động thường xuyên cũng như chăm sóc sức khỏe tinh thần. Tôi chưa từ bỏ, nghỉ việc, ném điện thoại một xó hay sống tự do tự tại. Mặc dù dường như phần lớn những lời khuyên tồn tại ngoài kia đều là kết thúc mọi thứ và thay đổi cuộc sống hoàn toàn, tôi đã chọn một hướng đi khác. Tôi không dừng tất cả mọi thứ lại, và bạn cũng không cần làm như vậy.

Thay vì từ bỏ, tôi điều chỉnh cách tiếp cận. Nhờ những thay đổi nhỏ trong cách suy nghĩ và hành động, tôi đã có thể sắp xếp lại cuộc sống vốn đặt nặng

trách nhiệm bằng một hệ thống có chỗ cho sự thoải mái. Những thăng trầm liên miên không còn khiến tôi hoảng sợ, tôi tin tưởng bản thân và biết rằng cuộc đời mình sẽ chẳng giống bất kỳ ai khác. Điều đó khiến cuộc đời trở nên tươi đẹp hơn. Điều đó biến cuộc đời ấy thành của riêng tôi.

Đây được gọi là là Hiệu quả của cảm xúc tích cực, một thay đổi tích cực bắt nguồn từ thay đổi tư duy và hành động mỗi ngày. Hiệu quả của cảm xúc tích cực là một cách tiếp cận cuộc sống, một lối tư duy và phương pháp kết hợp với nhau để khai thác sức mạnh của não bộ và tạo ra hệ thống các chiến lược, thói quen giúp bạn gặt hái được "quả ngọt". Và mặc dù cách tiếp cận mang đến kết quả triệt để, bản thân quá trình lại không mang tính chất như vậy. Vô cùng thực tế, lý trí và hoàn toàn hiệu quả, cách tiếp cận này đem lại kết quả trong bối cảnh thực tế cuộc sống mà không đòi hỏi bạn phải hy sinh, chịu đựng trong suốt quá trình.

TƯ DUY VÀ PHƯƠNG PHÁP TÍCH CỰC

Hiệu quả của cảm xúc tích cực bắt đầu bằng tư duy tích cực, lối tư duy hiệu quả dựa trên cơ sở khoa học thần kinh, tâm lý tích cực, phát triển con người và sự tỉnh thức. Lối tư duy này cho phép bạn thay đổi cách nghĩ để tận hưởng quá trình thay đổi, kiên cường hơn và trải nghiệm những thành công thực tế, lâu bền.

Tiếp theo, Phương pháp GOOD là một hệ thống chiến lược và thói quen đơn giản, được thiết kế để giúp bạn đạt được kết quả mong muốn mà không phải cố gắng quá sức. Phương pháp GOOD hiệu quả một phần là vì nó nhắm tới thói quen hằng ngày - yếu tố làm nên khoảng 45% hành vi trong ngày của bạn, cũng như những quy trình gắn liền với thói quen đó.

Chính sự phối hợp nhịp nhàng giữa tư duy và phương pháp đã tạo nên hiệu quả tích cực, sản sinh những thay đổi tích cực về lối suy nghĩ và hành động thường ngày. Hiệu ứng này tạo một hình xoắn ốc mạnh mẽ hướng lên trên, cho phép bạn đạt được những kết quả bền vững, tạo thói quen lâu dài, đưa

ra quyết định tốt hơn và cảm thấy an yên với cuộc sống hiện tại. Không chỉ là lý thuyết, Tư duy tích cực còn đem đến những bài thực hành cụ thể giúp bạn thay đổi suy nghĩ và hành vi của mình. Không chỉ là một danh sách thói quen, Phương pháp GOOD còn tổng hợp các chiến lược dựa trên cơ sở khoa học thành một hệ thống có tính thực tế, đem lại hiệu quả trong đời thực.

BIỂU ĐỒ HIỆU QUẢ CỦA CẢM XÚC TÍCH CỰC

Tuy nhiên, cũng đừng lo nếu bạn không rành về nghiên cứu; bạn không cần bằng cấp đặc biệt hay tình yêu với khoa học, Hiệu quả của cảm xúc tích cực vẫn sẽ có hiệu quả. Đó là vẻ đẹp của cách tiếp cận này - rất nhiều thứ đã được dọn sẵn cho bạn. Tất nhiên, nếu muốn biết chi tiết về các nghiên cứu cụ thể được đề cập trong cuốn sách, bạn có thể tìm danh sách tài liệu tham khảo tại realfoodwholelife.com/fgebook.

Tất cả những gì cách tiếp cận này yêu cầu là tư duy cởi mở, tinh thần sẵn sàng thực hiện những thay đổi nhỏ và sẵn sàng đón nhận những cách làm mới. Bạn

cũng cần hiểu mục đích ở đây không phải là cố gắng thay đổi con người bạn. Nhiệm vụ của cuốn sách này, một phần là giúp bạn kết nối sâu sắc hơn với bản thân. Đó không phải là việc bỏ qua những thử thách trong cuộc sống hay phải đè nén cảm xúc. Hiệu ứng của cảm xúc tich cực không đòi hỏi bạn luôn hạnh phúc, hoặc không bao giờ có suy nghĩ tiêu cực. Cách tiếp cận này không yêu cầu bạn phải từ bỏ mọi thứ, hoặc đảo ngược hoàn toàn cuộc sống trong một chốc một lát.

Vậy bạn cần chuẩn bị những gì? Tinh thần cởi mở, niềm tin rằng thay đổi là một việc khả thi, và bạn hoàn toàn có thể thay đổi. Bạn cần buông bỏ một vài thứ, vì cách tiếp cận này hiệu quả nhất khi bạn giải phóng bản thân khỏi ham muốn với những kết quả ngắn hạn và lối tư duy cũ. Thành công thực sự sẽ đến khi bạn cam kết thực hiện những quy tắc trong cuốn sách một cách kiên trì, bền bỉ. Bạn cần tin tưởng vào quá trình, và vào bản thân. Để thời gian có thể trình diễn những phép màu của nó. Để đặt dấu chấm hết cho cái cớ "không có thời gian" và thay vào đó, chấp nhận sự thật rằng bạn không cần nhiều hơn 24 tiếng mỗi ngày để gặt hái được kết quả. Bạn chỉ cần tham gia. Thực hiện những thay đổi nhỏ. Quan sát cách

mọi thứ chuyển dịch. Có lẽ quá trình này cũng cần sự cho phép nữa. Sự cho phép để bạn tin tưởng bản thân. Để làm việc theo cách khác. Để biết rằng thành công của bạn không giống bất kỳ ai. Để biết rằng bạn có thể mềm mỏng với chính mình và vẫn có được thành công. Sự cho phép để biết rằng bạn xứng đáng với thành quả đó.

Bởi vì bạn xứng đáng có được những cảm xúc tích cực.

Một trong những điểm hay nhất ở cách tiếp cận này là bạn có thể bắt đầu ngay bây giờ. Không cần phải đợi đến Tháng Một, thứ Hai, hay đợi bọn trẻ ra khỏi nhà, quay lại trường học, hay đến khi nghỉ việc. Bạn có thể bắt đầu chính tại thời điểm này, ngay cả khi cuộc sống của bạn đã đầy ắp những thử thách, khó khăn và thụt lùi. Bạn có thể bắt đầu ngay tại đây, ngay lúc này, bằng cách thực hiện và tích lũy từng bước nhỏ bé. Hãy nhớ rằng không có thời điểm nào thích hợp hơn hiện tại để bạn thực sự sống. Hãy nhớ rằng bạn đã sẵn sàng, bạn đủ tư cách và khả năng thực hiện hành động. Hãy nhớ rằng cùng với nhau, chúng ta sẽ định nghĩa lại thành công. Cuốn sách này sẽ chỉ cho bạn cách làm.

CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Bạn đang cầm trong tay bản hướng dẫn từng bước để tạo nên những cảm xúc tích cực trong cuộc sống của chính mình. Bây giờ bạn đã có mọi thông tin, và tôi hy vọng đây sẽ là cuốn sách gối đầu giường, một bản kế hoạch trọn đời với đầy đủ tài nguyên mà bạn có thể tìm đến bất cứ khi nào cần, bao lần tuỳ thích. Dưới đây là một số điều cần lưu tâm để khai thác tối đa hiệu quả của cuốn sách.

LẦM TƯỞNG VỀ CẢM XÚC TÍCH CỰC

Thi thoảng, khi giải thích về hiệu quả của cảm xúc tích cực, tôi bắt gặp một vài người mắc kẹt ở cụm từ "cảm xúc tích cực", lầm tưởng đó là chọn cách dễ dàng, ích kỷ, hay bị cám dỗ trước cảm giác hài lòng nhất thời. Thực ra, "cảm xúc tích cực" không phải bất kỳ định nghĩa nào trong số đó. Cảm xúc tích cực không có nghĩa là bạn hạ thấp nhu cầu của người khác, bạn luôn hạnh phúc, hay bạn phớt lờ mọi vấn đề nghiêm trọng của thế giới. Cảm xúc tích cực không có nghĩa là mọi thứ đều dễ dàng. Thay vào đó, bạn sẽ thấy đó là điều bạn cần tự đưa ra định nghĩa cho chính mình. Có thể khái quát nó thành cảm giác dễ chịu, thoải mái, ý nghĩa và hài lòng.

MỘT KIỂU TỐI ƯU HOÁ KHÁC BIỆT

Trên thị trường không thiếu những cuốn sách về tư duy, thói quen và thông lệ được giới thiệu như phương tiện để đạt được nhiều hơn. Mục đích là tối ưu hoá để có được nhiều hơn - nhiều thời gian hơn, hiệu suất cao hơn. Cuốn sách này lại khác. Nó bàn về tối ưu hoá và tối đa hoá để đạt được trạng thái

tích cực trong suy nghĩ. Lúc này, cảm xúc tích cực đóng vai trò vừa là mục tiêu cuối cùng vừa là phương tiện đi đến cái đích đó. Tôi biết, nghe có vẻ điên rồ. Tất nhiên, quá trình được giới thiệu trong cuốn sách sẽ giúp bạn dành ra nhiều thời gian hơn cho những vấn đề quan trọng, cho phép bạn làm việc năng suất, có chiến lược hơn và dọn chỗ cho những thứ có ý nghĩa. Thế nhưng, một trong những mục tiêu chính của cuốn sách này là giúp bạn tối ưu hoá một cách khác biệt, và đó chính là tối ưu hoá cảm giác an yên.

SỰ KIÊN ĐỊNH VÀ CAM KẾT CAO ĐỘ

Tôi nhận ra một số người, ban đầu, giữ quan điểm rằng kỷ luật, ý chí và động lực là chìa khóa dẫn đến thành công, và rằng sự kiên định là thứ gì đó tương tự với hoàn hảo. Nếu bạn cũng nghĩ vậy, tôi muốn mời bạn đọc tiếp với tinh thần cởi mở, vì cuốn sách này giới thiệu một phương pháp khác biệt, dựa trên cơ sở nghiên cứu và cho thấy kết quả lâu dài - thay vì được hiện thực hoá nhờ sự kiên định, cam kết - sẽ đến ở trạng thái dang dở và dần tích lũy theo thời gian.

NHÓM NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ

Thi thoảng, trên podcast Hiệu quả của cảm xúc tích cực, tôi mời khán giả cùng tham gia "nhóm những thay đổi nhỏ". Mục đích của tôi là nhắc nhở người nghe về sức mạnh của những điều nhỏ bé và sự tích luỹ. Trong cuốn sách này, tôi mời bạn lấy đi những thứ bạn cần và để lại những thứ bạn không cần, một trong những câu nói yêu thích của tôi, mượn từ cộng đồng yoga. Hãy để cả hai đóng vai trò như lời nhắc nhở giản đơn rằng những thay đổi nhỏ cũng quan trọng như thay đổi lớn, và bạn luôn có thể tuỳ ý áp dụng điều phù hợp với bản thân hiện tại, cũng như bỏ lại những thứ còn lại.

TƯ DUY

Phần thứ nhất của cuốn sách sẽ trình bày về tư duy, bao gồm định nghĩa tư duy là gì và tại sao nó quan trọng. Bạn cũng sẽ tìm hiểu về Tư duy cầu toàn, từ đó hiểu rõ hơn về não bộ, bao gồm cả lý do tại sao một vài lối suy nghĩ hiện tại không đem lại lợi ích gì cho bạn. Tiếp theo là phần phân tích Tư duy tích cực, giúp bạn có thể "lật ngược tình thế" và tổ chức lại não

bộ. Sau khi tìm hiểu hết các khái niệm, bạn sẽ thấy một vài bài luyện tập thực tế, cụ thể để thay đổi cách suy nghĩ theo hướng Tư duy tích cực.

PHƯƠNG PHÁP

Ở phần hai, bạn sẽ đọc về Phương pháp GOOD, một hệ thống gồm bốn chiến lược và thói quen hỗ trợ bạn gặt hái những kết quả lâu dài. Phương pháp này được thiết kế để mở rộng Tư duy tích cực; khi bạn rèn luyện một cái, cái kia cũng được củng cố. Mỗi chiến lược trong phương pháp GOOD có thể được áp dụng độc lập, hoặc kết hợp với nhau để tăng sức ảnh hưởng. Mỗi chương cũng sẽ đưa ra một bài tập cụ thể để giúp bạn thực hành phương pháp này.

CUỘC SỐNG

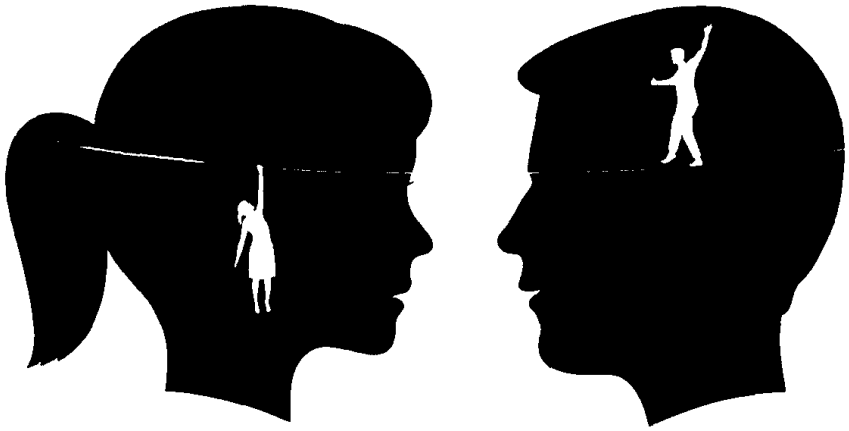
Ở phần cuối cùng, bạn sẽ tìm thấy một kế hoạch hành động để đưa Hiệu quả của cảm xúc tích cực từ sách vở vào đời sống, cùng với một thử thách đơn giản được thiết kế nhằm giúp bạn hành động, từng bước nhỏ. Bạn có thể hoàn thành thử thách độc lập,

hoặc kết hợp với người khác. Quá trình đó đòi hỏi bạn phải có trách nhiệm, vì thế tôi khuyến khích bạn mời một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình cùng thực hiện thử thách. Bạn sẽ tìm được nhiều nguồn hỗ trợ hơn tại realfoodwholelife.com/fgebook.

Bây giờ chúng ta đã sẵn sàng. Cùng biến nó thành hiện thực nào!

Phần 1

TƯ DUY



Chương 1

THAY ĐỔI NÃO BỘ THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI

Tôi nói cho bạn một bí mật nhé! Điều đưa bạn đến đây, đọc cuốn sách này ở thời điểm hiện tại, có lẽ sẽ không thể đưa bạn đến nơi bạn muốn. Trước khi tôi giải thích, chúng ta hãy cùng tua lại khoảnh khắc trong tiệm bánh doughnut. Cho đến khi đó, tôi vẫn nghĩ cách duy nhất để tạo nên thay đổi thực sự là tập trung vào những việc như tìm ra một ứng dụng hoàn hảo, có một kế hoạch luyện tập chuẩn chỉnh và chế độ ăn uống mà tôi có thể duy trì. Đó là khi tôi đo lường thành công bằng danh sách những chuẩn mực phi thực tế mà tôi áp đặt cho chính mình, qua sự tham chiếu tới hoạt động của người khác, đó là khi tôi nghĩ, bằng một cách nào đó, tôi cần phải trở thành một người có động lực, có kỷ luật để tiến lên phía trước.

Robyn Conley Downs

NHỮNG GÌ ĐƯA BẠN ĐẾN ĐÂY (SẼ KHÔNG ĐƯA BẠN ĐẾN NƠI BẠN MUỐN)



Chuyện là, tôi luôn có rất nhiều động lực, ít nhất là khi bắt đầu. Tôi sẽ mua tất cả những sản phẩm cần thiết từ cửa hàng, đăng ký ở phòng tập, tải các ứng dụng. Tôi gần như là chuyên gia viết Cam kết Năm mới. Tôi yêu cảm giác đăng ký tham gia thử thách 30 ngày, đặt ra những mục tiêu lớn lao. Nhưng - không có ngoại lệ - dù lúc đầu tôi có tràn đầy động lực ra sao, cuộc sống dường như luôn có cách ngáng đường. Những thực phẩm thuộc chế độ ăn mới rồi sẽ nằm trong thùng rác, để lại trong tôi cảm giác ngập tràn tội lỗi khi bỏ chúng đi. Tôi sẽ bắt đầu mạnh mẽ, nhưng cuối cùng thẻ tập cũng quẳng một xó không dùng tới. Và chỉ sau vài ngày, tôi chẳng buồn ngó ngàng đến những ứng dụng tỉnh thức mới, bỏ mặc chúng với một đống hỗn tạp trong điện thoại, tàn dư của những thứ dở dang, không thể hoàn thành.

Nếu bạn từng bắt gặp bản thân trong những chu kỳ đầu voi đuôi chuột tương tự, hãy nhớ rằng bạn không cô đơn. Sự thật là, đa số Cam kết Năm mới đều thất bại, thẻ phòng tập đều vứt xó và chế độ ăn bị bỏ lửng. Có một bí mật chẳng hay ho gì, đó là chỉ riêng động lực thôi thì chưa đủ để duy trì thay đổi lâu dài. Chắc rồi, khí thế hừng hực thuở ban đầu ấy là nguyên nhân bạn đăng ký tập luyện, tải ứng dụng, mua tất cả đồ tạp hoá, nhưng để duy trì những thứ đó, động lực lại không đủ lâu dài. Bởi vì trong hành trình không ngừng tìm kiếm trạng thái thoải mái, chúng ta bỏ sót một thứ rất quan trọng.

Thứ chúng ta thiếu chính là tư duy.

Vấn đề với động lực, kỷ luật và ý chí

Tư duy - cách bạn suy nghĩ - thực chất là yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến quyết định, hành động, và cuối cùng là kết quả của bạn. Đó là lý do tại sao cố gắng trở thành người có động lực, kỷ luật hay ý chí sẽ không hiệu quả về lâu dài. Trên thực tế, động lực, kỷ luật và ý chí đều là những nguồn lực tinh thần nhanh chóng cạn kiệt theo thời gian. Chỉ vậy thôi thì

chưa đủ để thay đổi việc bạn làm mỗi ngày, hay để đạt kết quả bền vững. Cách sử dụng thời gian và sự chú ý hiệu quả hơn là tập trung vào những kỹ năng cụ thể bạn cần để tạo nên những thay đổi bền vững. Những kỹ năng và hành động giúp bạn quyết tâm và kiên định.

Điểm khó nhằn về tư duy là nó... vô hình. Nó như một kẻ phá hoại ngầm, ăn sâu đến mức có thể khiến bạn mắc kẹt và cảm thấy tệ hại hàng năm trời. Có lẽ đó mới chính là lý do bạn không đạt được kết quả mong muốn. Sự thật là, cách bạn suy nghĩ - lối tư duy đã khắc sâu trong bạn - tạo nên khác biệt lớn trong cách bạn sống, tác động đến mọi thứ từ khả năng kiên định với mục tiêu, áp dụng chiến lược mới, hình thành thói quen mới cho đến những quyết định hằng ngày, và tất cả những thứ đó ảnh hưởng đến kết quả của bạn.

Lý do chúng ta thường bỏ quên lối tư duy là vì nó diễn ra nơi "hậu trường", bên trong não bộ, điều mà bạn không mảy may biết cho đến khi bắt đầu chú ý. Vì thế, mặc dù tư duy là nền tảng hình thành thay đổi -

chính là yếu tố quan trọng nhất - chúng ta lại thường bỏ qua nó và cố gắng hình thành sở thích mới, đặt ra mục tiêu mới, hay tìm kiếm động lực. Nhưng bỏ qua lối tư duy sẽ chỉ khiến bạn thụt lùi. Khi không có nền tảng vững chắc, nhiều khả năng bạn sẽ lại rơi vào chu kỳ đầu voi đuôi chuột kia, tự trách bản thân chưa làm tròn trách nhiệm.

Bỏ qua lối tư duy có thể khiến bạn cảm thấy vô cùng bức bối, bởi thói quen tập luyện mới (một lần nữa) không thể duy trì lâu dài, khiến bạn kiệt sức nơi công sở vì dường như không thể theo kịp tiến độ, khiến bạn tự dằn vặt vì những ngày cuối tuần ăn pizza cho qua bữa, hay khiến bạn gồng mình gánh vác tất cả thay vì dành thời gian cho chính mình. Bạn không ngừng tự nhủ chỉ cần làm việc chăm chỉ hơn, tạo thói quen tốt hơn, tìm ra kế hoạch hoàn hảo và làm theo đúng những xu hướng luyện tập mới nhất thì mọi thứ sẽ khác đi. Bạn sẽ khác đi. Tin tốt là bạn không nhất thiết phải làm như vậy.

Trong chương này, tôi sẽ phân tích chính xác hoạt động tư duy để bạn có thể gỡ rối những cách

nghĩ không hiệu quả và tìm cách tốt hơn. Hiểu về tư duy và kiểm soát trí óc phi thường của bạn sẽ là chìa khóa để mở ra những kết quả bạn kiếm tìm, đặt dấu chấm hết cho những vòng lặp cố gắng cật lực. Đây là bước đầu tiên, nắm được những việc đang diễn ra và cởi mở đón nhận khả năng tồn tại một cách làm khác.

Đó là lý do tại sao chúng ta ở đây, thay vì đi thẳng tới các thông lệ, chiến lược và thói quen. Không có tư duy, những yếu tố khác sẽ không thể hiệu quả về lâu dài. Vì thế, hãy đi từ đầu. Bạn hoàn toàn có thể làm việc này, và bạn có thể làm theo cách riêng của mình. Bạn chỉ cần tìm ra một cách mới và có thể duy trì, bền vững. Cho riêng bạn.

SỨC MẠNH CỦA TƯ DUY



Ngày nay, tư duy là một trong những từ xuất hiện gần như mọi nơi, nhưng lại được sử dụng theo quá nhiều cách nên thường rất khó để đưa ra một định nghĩa chính xác. Dường như tư duy đang được quảng cáo như loại thuốc chữa bách bệnh mới - "Chỉ có cảm xúc tích cực!", "Suy nghĩ tích cực!" hay "Mười cách để tư duy tích cực hơn!" - thú thật, tôi cảm thấy không thoải mái khi thấy những nội dung này trôi nổi trên bảng tin mạng xã hội. Tư duy không đơn thuần chỉ là suy nghĩ tích cực, những tuyên ngôn hay câu thần chú. Vấn đề của xu hướng tư-duy-đồng-nghĩa-với-tích-cực này là nó bỏ qua sự phức tạp của não bộ con người, ngầm chỉ rằng bạn không đạt được kết quả mong muốn phần nào đó là do suy nghĩ chưa đủ tích cực.

Bởi vì nếu bạn thực sự suy nghĩ tích cực, bạn đã đạt được kết quả rồi, phải không? Muốn giảm cân?

Suy nghĩ tích cực! Cố gắng nuôi gia đình? Hãy chắc chắn bạn suy nghĩ tích cực! Muốn có bằng đại học? Phải suy nghĩ tích cực lên! Tìm kiếm thành công trong công việc? Tích cực lên nào, bạn trẻ! Và nếu những điều đó vẫn chưa xảy ra? Hừm, vậy thì bạn chưa suy nghĩ đủ tích cực rồi. Nhưng nếu bạn đang cố suy nghĩ tích cực, bạn trải qua một ngày tồi tệ và cuối cùng lại rơi vào một suy nghĩ tiêu cực thì sao? Bạn không chỉ thất bại trong việc suy nghĩ tích cực, mà còn dằn vặt bản thân vì điều đó. Và vòng tròn luẩn quẩn cứ thế tiếp diễn.

Bây giờ, tôi không có ý gạt thái độ tích cực qua một bên; tôi chỉ nói là "suy nghĩ tích cực" và "thể hiện" ra ngoài như vậy không đồng nghĩa với tư duy. Tôi cũng muốn nói rằng bạn không cần phải lúc nào cũng suy nghĩ tích cực, hay đè nén các cung bậc cảm xúc của mình để đạt được kết quả. Bạn vẫn có thể có những ngày tồi tệ, trải qua những khoảnh khắc nghi ngờ bản thân và thụt lùi trong cuộc sống. Hẳn nhiên, đôi khi bạn còn có thể suy nghĩ tiêu cực nữa. Tôi hiểu mà!

Bởi vì tư duy không dừng lại ở đó. Bộ não đáng kinh ngạc của bạn là một bộ phận có tác động mạnh mẽ, và nói về tư duy có nghĩa là chúng ta sẽ đi sâu vào trong đó và suy nghĩ về quá trình suy nghĩ. Đúng thế, nhưng hãy nhớ một điều. Như tôi đã nói, bản thân tư duy không phải là một suy nghĩ, cố gắng kiểm soát suy nghĩ hay cố gắng chỉ nghĩ đến những suy nghĩ hạnh phúc. Tư duy cũng không phải ép bản thân luôn làm việc chăm chỉ, hay trở thành một con người khác. Tư duy chính là cách bạn nghĩ - những lối suy nghĩ đã khắc sâu mà bạn thậm chí không phát hiện ra vì mọi thứ dường như tự động diễn ra. Và những lối suy nghĩ cố hữu này thì sao? Chúng ảnh hưởng đến mọi thứ, từ cách bạn xử lý thông tin, cách bạn hình thành thói quen cho đến cách bạn đưa ra quyết định. Tất cả những điều đó lại định hình cách bạn hành động, ứng xử và đạt được kết quả cuối cùng. Tư duy là một yếu tố có sức tác động vô cùng mạnh mẽ.

Định nghĩa tư duy

Với tôi, khái niệm tư duy thường dùng rất mơ hồ. Tôi biết phải có lý do nào đó khiến tôi không đi đến đâu dù đã rất nỗ lực. Tuy nhiên, khi đi sâu vào khoa học thần kinh và tâm lý học, tôi bỗng nhận thức rất rõ tầm quan trọng của tư duy. Dường như vì khái niệm này được dùng trong quá nhiều tình huống nên tôi đã rất khó khăn mới hiểu được ý nghĩa của nó. Tuy nhiên, sau khi đào sâu nghiên cứu, tôi đã có thể đưa ra một định nghĩa đơn giản.

Tư duy chính là tập hợp những vòng lặp về cách nghĩ liên tục diễn ra bên trong não bộ. Tập hợp siêu linh động này tạo nên một phản ứng chuỗi ảnh hưởng đến hành động mỗi ngày, và suy cho cùng, kết quả của chúng ta. Tôi gọi những phản ứng này là Vòng lặp tư duy. Vòng lặp tư duy diễn ra liên tục, mỗi ngày, và theo giờ gian, các phản ứng sẽ tự củng cố cho đến khi chúng trở nên tự động đến mức chúng ta không nhận ra quá trình đó.

Vòng lặp tư duy diễn ra theo bốn bước tách biệt. Đây là cách nó hoạt động.

Biểu đồ Vòng lặp tư duy

1| thông tin hoặc trải nghiệm → 2| não bộ phân tích dựa theo cách suy nghĩ → 3| hành động → 4| kết quả

1. Bạn tiếp nhận thông tin hoặc bạn trải nghiệm. Ví dụ: Giả sử trải nghiệm đó là việc bạn bỏ một buổi tập.

2. Trải nghiệm này khơi gợi một cách suy nghĩ vốn có trong não bộ. Mặc dù có thể tồn tại vô số cách nghĩ, nhưng để đơn giản hoá, chúng ta sẽ chỉ dùng hai ví dụ.

Cách nghĩ thứ nhất: "Ôi, mình bỏ một buổi tập rồi, thế là xong."

Cách nghĩ thứ hai: "Cuộc sống bận rộn mà, không sao hết."

Có thể liên tưởng hai cách nghĩ này như một chiếc dĩa. Mặc dù cùng một trải nghiệm đã xảy ra (bỏ lỡ một buổi tập), hai cách suy nghĩ lại hoàn toàn khác nhau.

3. Bởi vì hai cách suy nghĩ này khác nhau, chúng dẫn đến những hành động khác nhau. Ví dụ, cách

nghĩ thứ nhất - "Ôi, mình bỏ một buổi tập rồi, thế là xong" - dẫn đến hành động nghỉ tiếp buổi tập ngày hôm sau, bởi vì dường như chỉ có hai lựa chọn: hoặc là đi đủ, hoặc là bỏ hết.

Cách nghĩ thứ hai - "Cuộc sống bận rộn mà, không sao hết" - dẫn đến hành động chọn bài tập ngắn hơn cho ngày hôm sau, bởi vì bạn biết có rất nhiều lựa chọn để tiếp tục lộ trình.

4. Hành động đưa đến kết quả. Bước 4 có lẽ là phần thân thuộc nhất với bạn trong vòng lặp. Vì kết quả là thứ chúng ta đều muốn, là thứ chúng ta có xu hướng tập trung vào đó quá nhiều sự chú ý. Trên thực tế, kết quả chính là bước cuối cùng trong Vòng lặp tư duy.

Trong ví dụ đầu tiên, hành động nghỉ nhiều buổi tập mang lại kết quả cụ thể là: việc tập luyện ngắt quãng.

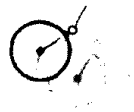
Trong khi đó, ở ví dụ thứ hai, hành động đánh giá các lựa chọn hợp lý và chọn bài tập ngắn hơn mang lại kết quả cụ thể là: việc tập luyện diễn ra liên tục.

Những Vòng lặp tư duy này liên tục lặp lại, hết lần này đến lần khác, ngày này qua ngày khác, bổ sung vào tập hợp kết quả làm nên cuộc đời bạn. Cuối cùng, các kết quả bắt đầu ảnh hưởng đến cách bạn tiếp nhận thông tin và những kiểu trải nghiệm nhất định mà bạn lựa chọn tham gia, tạo nên vòng lặp hoàn chỉnh.

Rất đơn giản, nhưng thực sự có sức ảnh hưởng.

Việc thực hành Vòng lặp tư duy nhiều lần khiến nó trở nên tự động, và cuối cùng định hình cuộc sống của bạn. Đó là lý do tại sao tư duy lại quan trọng đến thế. Mặc dù điều duy nhất xảy ra ở bước 1 là bỏ lỡ một buổi tập, kết quả trong mỗi trường hợp lại vô cùng khác biệt. Một trải nghiệm có thể dẫn đến hai kết quả hoàn toàn khác.

THAY ĐỔI NÃO BỘ, THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI



Như đã nói, Vòng lặp tư duy trở nên tự động khá nhanh chóng, bởi vì trong suốt bước thứ hai - khi bạn phân tích một trải nghiệm dựa trên lối suy nghĩ đã tồn tại - một đường dẫn hình thành trong não bộ của bạn. Khi đường dẫn đó phát triển và lặp lại, nó được khắc sâu, điều đó có nghĩa là nó thay đổi các liên kết trong não bộ, theo nghĩa đen.

Những cách nghĩ lặp đi lặp lại này trở thành một phần của bạn - tự nhiên đến mức bạn thường không nhận ra. Chính vì thế mà hành động, thói quen và kết quả của bạn bắt đầu trở nên tương tự nhau. Và dù cho có vô số trường hợp khả thi, não bộ của bạn lần nào cũng sẽ chọn ra một đường dẫn quen thuộc, bởi vì đường dẫn đó đã trở thành lựa chọn có mức kháng cự thấp nhất, dẫn đến những kết quả bạn vẫn thường nhận được.

Bạn luyện tập gì thì sẽ tiến bộ đó.

Nhưng đây là điều thú vị về não bộ. Nó có thể thay đổi. Bạn đã từng nghe qua "những nơ-ron thần kinh truyền xung điện cho nhau sẽ kết nối với nhau" chưa? Đó gọi là hiện tượng khả biến thần kinh, nghĩa là những đường dẫn thần kinh hình thành khi các nơ-ron tương tác với nhau nhiều lần theo cùng một kiểu, tạo nên liên kết bền vững trong não bộ. Khi những đường dẫn đã hình thành, chúng hoạt động tích cực và tự động, điều đó giải thích được tại sao bạn luôn nhận được kết quả giống nhau. Thế nhưng, tin tốt về khả biến thần kinh là đường dẫn này không cố định. Tức là, bạn có thể thay đổi chúng. Chúng không bị mắc kẹt ở một trạng thái, và bạn cũng vậy.

Bằng cách làm chủ Vòng lặp tư duy, bạn có thể thay đổi não bộ và học cách kiểm soát tư duy. Việc này không chỉ thay đổi cách bạn nghĩ mà còn thay đổi cả hành động và kết quả. Tất nhiên, việc thay đổi không hề diễn ra nhanh chóng. Nếu bạn đã dành hàng năm trời thực hiện một kiểu suy nghĩ, thì việc chuyển sang một cách nghĩ mới chắc chắn không phải chuyện

một sớm một chiều. Nhưng, một lần nữa, cốt lõi của khả biến thần kinh là não bộ của bạn có thể thay đổi, bất kể bạn đã duy trì lối cũ trong bao lâu. Bạn hoàn toàn không phải lặp lại những cách nghĩ cũ, làm việc chăm chỉ mà chẳng đi đến đâu. Đó chính xác là những gì chúng ta sẽ làm - bàn về kẻ phá hoại ngầm với tư duy, và rất có thể là rào cản lớn nhất khiến bạn không đạt được kết quả. Đã đến lúc nói về sự đấu tranh, nỗ lực gồng mình.

Chương 2

TƯ DUY TRANH ĐẤU

Bạn đã bao giờ suy nghĩ trằn trọc suốt đêm, cảm giác như ngày trôi vụt qua khi bị cuốn vào công việc, thế nhưng dường như bạn vẫn chẳng đạt được thành tựu gì. Hay bạn đã từng muốn thử thứ gì đó mới mẻ - chế độ ăn, luyện tập, một dự án ở công ty - nhưng rồi khựng lại vì không biết phải bắt đầu từ đâu, không thể làm cho đúng ngay từ đầu? Hoặc có lẽ bạn cảm thấy thật khó để dừng lại và ăn mừng những chiến thắng nhỏ bé trong đời, bởi vì dù bạn có làm gì đi nữa, vẫn luôn có thiếu sót, luôn có nhiều việc cần làm hơn, luôn có ai đó làm tốt hơn, hay có một cột mốc khác cần chạm tới? Có lẽ bạn cảm thấy cuộc sống đang trôi vèo qua, và bạn không thể dừng lại đủ lâu để tận hưởng.

Những kịch bản này có thể biến đổi đa dạng với từng người, nhưng chúng đều có một điểm chung: miêu tả sự tranh đấu. Việc tranh đấu phổ biến đến mức nó đã trở thành một phần ăn sâu vào văn hoá phương Tây, và chúng ta thậm chí chẳng thể nhìn ra. Chúng ta chúc tụng và tôn sùng những người có chí

tiến thủ, những người coi đủ tốt không bao giờ là đủ. Một vận động viên hy sinh mọi thứ để leo lên đỉnh cao sự nghiệp. Một vị CEO làm việc suốt ngày đêm, không ăn, không ngủ và không nghỉ ngơi để vươn lên hàng đầu. Được ăn cả, ngã về không, chơi lớn, làm tốt hơn tất cả những người khác. Chúng ta cố gắng tranh đấu. Chỉ đơn giản vậy thôi.

Tranh đấu dường như đã trở thành bản năng của tôi, bắt đầu với những môn thể thao ở trường trung học, cho đến đại học, đến khi có công ăn việc làm, và cuối cùng, trong cả việc làm mẹ. Có hơi hướng của chủ nghĩa hoàn hảo, có một chút quyết liệt kiểu được-ăn-cả-ngã-về-không, tất cả ẩn sau những phép so sánh - ba yếu tố cốt lõi đó dường như luôn là cách duy nhất dẫn đến thành công. Điều thú vị về tranh đấu là tôi không hề nhận ra nó gây ra ảnh hưởng tiêu cực đến sự thoải mái của bản thân, bởi tôi nhận được phần thưởng khi tranh đấu. Đó là đặc trưng của tranh đấu. Nó được tung hô, củng cố, vì thế khó mà tưởng tượng có bất kỳ vấn đề gì với việc tranh đấu.

Chúng ta cố gắng tranh đấu vì nó đã được đánh đồng với thành công.

Dù cho việc tranh đấu đem lại những kết quả ngắn hạn tuyệt vời, song nó không hề bền vững. Phải, bạn có thể gồng mình, hy sinh và hướng đến sự hoàn hảo, nhưng nó cũng có thể đi ngược lại mong đợi của bạn. Đó là những điều tôi nhận ra: phương pháp mà tôi đã áp dụng cả đời - theo đuổi sự hoàn hảo, suy nghĩ trắng - đen rõ ràng, trò chơi so sánh - không còn hiệu quả nữa, và trên thực tế, nó khiến cuộc sống của tôi trở nên vất vả hơn. Kể từ đó, tôi hiểu ra tư duy ảnh hưởng đến hành động và kết quả, và tư duy hiện tại không phù hợp với giá trị, mục tiêu của tôi, không đem đến cuộc sống lành mạnh mà tôi hằng mong đợi. Tôi cũng nhận ra chỉ có duy nhất một tư duy đang ngáng đường những kết quả dài hạn, bền vững: Tư duy tranh đấu.

TƯ DUY TRANH ĐẤU



Tư duy tranh đấu - cách tiếp cận chật vật, áp lực đã quá quen thuộc với chúng ta - chính là chướng ngại vật trên con đường dẫn đến những thay đổi dài lâu và cảm giác an yên. Bạn còn nhớ phần thứ hai của Vòng lặp tư duy, khi não bộ phân tích thông tin dựa trên những suy nghĩ đã có từ trước? Đó là nơi Tư duy tranh đấu tồn tại; nó tạo nên ba cách nghĩ cụ thể như sau:

- Chủ nghĩa hoàn hảo
- Tất-cả-hoặc-không-gì-cả
- So sánh

Khám phá về Tư duy tranh đấu đã đánh dấu một khoảnh khắc mang tính bước ngoặt trong đời tôi. Đây là lý do khiến tôi cố gắng đến kiệt sức và không được an yên. Vậy thì đây sẽ là nơi chúng ta bắt đầu, với những lối suy nghĩ hình thành từ tư duy này. Chúng

ta bắt đầu từ đây không phải để chế nhạo, đổ lỗi hay gắn mác cho bạn, mà để bạn hiểu rõ hơn những điều đang diễn ra. Bởi khi hiểu được thực trạng, bạn có thể bắt đầu tạo nên những liên kết mới trong não bộ để hướng tới những điều tốt đẹp hơn. Để tạo nên những thay đổi nhỏ trong cách suy nghĩ, những thay đổi sẽ đưa cuộc đời bạn sang trang mới. Hãy bắt đầu với chủ nghĩa hoàn hảo.

Chủ nghĩa hoàn hảo

Có lẽ bạn đã nhiều lần nghe đến chủ nghĩa hoàn hảo. Thậm chí, có lẽ bạn còn nghĩ mình là người theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo. Nhưng tôi đoán bạn không phải người như vậy. Trên thực tế, chúng ta thường nghĩ về người cầu toàn như một cách định danh, một kiểu người, và kiểu người đó thường không nằm trong số chúng ta. Bạn nghĩ đến điều gì khi nghe cụm từ "chủ nghĩa hoàn hảo"? Một người siêu việt với chiếc xe sạch bóng, bàn làm việc không một vết bụi và tủ quần áo ngăn nắp đến không tưởng. Có thể đó là bạn thân, anh chị em của bạn, một người hiện hữu trong cuộc sống của bạn và luôn làm mọi việc đâu ra đấy.

Thực ra, mặc dù người ta thường nghĩ về chủ nghĩa hoàn hảo như một kiểu tính cách, gán nó với một kiểu người cụ thể, nhưng ở đây tôi không muốn nói đến những hình mẫu rập khuôn như vậy. Tôi coi chủ nghĩa hoàn hảo như một cách suy nghĩ, hay một lối tư duy đã ăn sâu và thể hiện ra ngoài theo hàng triệu cách khác nhau. Có thể rất khó để nhận biết từ bên ngoài. Những cách nghĩ này xuất hiện ở hầu hết mọi người, dù họ có tự coi mình là người cầu toàn hay không.

Trên thực tế, lối suy nghĩ cầu toàn thường trái ngược với những gì chúng ta tưởng tượng. Ví dụ, người mắc kẹt trong cách nghĩ cầu toàn có thể làm chủ một chiếc xe vô cùng bừa bộn. (Bởi vì họ cho rằng tại sao phải bỏ công dọn dẹp nếu bạn không thể làm việc đó một cách hoàn hảo?) Hoặc, cách nghĩ cầu toàn có thể gây ra sự trì hoãn, né tránh những điều mới. (Bởi vì họ cho rằng tại sao lại thử nếu ngay từ đầu không biết cách làm cho đúng?)

Bộ lọc hoàn hảo

Bất kể chúng ta đang nói về nhóm hay chủ đề nào - Chế độ ăn uống; Năng suất; Tập luyện; Làm cha mẹ;

Mối quan hệ; Yêu bản thân - cách nghĩ cầu toàn đều nhanh chóng trở thành một nguồn áp lực đè nặng. Bởi với cách nghĩ này, dù cho bạn đang cố gắng làm gì, quá trình thực hiện đều sẽ phải diễn ra thật hoàn hảo, không có một lỗi sai nào. Điều đó, mặc dù bất khả thi, song vẫn không khiến người ta từ bỏ.

Kết quả nghiên cứu về chủ nghĩa hoàn hảo rõ ràng đến đáng kinh ngạc: nó có hại và hoàn toàn phản tác dụng. Trên thực tế, cách nghĩ cầu toàn hạn chế sự phát triển, khiến người ta ít chấp nhận rủi ro hơn. Tương tự, suy nghĩ cầu toàn rút cạn niềm vui ra khỏi mọi thứ. Brené Brown đã nói, chủ nghĩa hoàn hảo là một cách tư duy có khả năng phá huỷ mạnh mẽ (và đáng buồn thay, có tính gây nghiện), khiến bạn tin rằng bạn có thể làm mọi thứ thật hoàn hảo, bạn có thể tránh được sự xấu hổ, đánh giá và lầm lỗi. Và điều thực sự nguy hiểm ở cách nghĩ này là sự hoàn hảo thực ra không hề tồn tại. Trạng thái hoàn hảo là một điều huyền bí, một ảo tưởng, một tập hợp những lý tưởng phi thực tế mà đơn thuần là không thể đạt được.

Có lẽ bây giờ bạn đang nghĩ, nếu sự hoàn hảo là bất khả thi, vậy tại sao nó lại ảnh hưởng đến chúng ta nhiều như thế? Hoá ra, về mặt giải phẫu thần kinh, não bộ của chúng ta thực sự có khuynh hướng thiên về chủ nghĩa hoàn hảo. Cơ bản, điều đó có nghĩa là não bộ có bản chất thiên về cách nghĩ cầu toàn. Nó như một hiện tượng bẩm sinh và được nuôi dưỡng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng ở cấp độ thần kinh, não bộ dường như được "lập trình" trước để phản ứng với những sai lầm, thất bại. Nó được gọi là phản ứng tiêu cực với lỗi, và ở những người có mức cầu toàn cao hơn thường có sự "bùng nổ" tín hiệu phản ứng tiêu cực trên vỏ não khi họ phạm sai lầm. Về cơ bản, việc phạm sai lầm gây ra một cú sốc cho hệ thống.

Và những sai lầm bắt đầu hình thành mối liên hệ với những "cú sốc" này, nghiên cứu cho thấy những người có suy nghĩ cầu toàn sẽ làm mọi cách để tránh sai phạm. Trong khi né tránh sai lầm, họ tự giới hạn những lựa chọn của bản thân và bỏ lỡ cơ hội phát triển, tiến bộ. Nghiên cứu cũng chứng

minh những người này thường chú ý đến sự thụt lùi hay dấu hiệu thất bại có thể xảy ra trước mắt, điều đó dễ dẫn đến khả năng họ bỏ cuộc để tránh nỗi đau đến từ việc phạm sai lầm. Kiểu phản ứng theo lối mòn này đã giúp chúng ta tránh khỏi những sai lầm nghiêm trọng, đe dọa đến tính mạng con người, nhưng trong xã hội hiện đại này, rõ ràng, nó không còn phù hợp nữa. Hơn nữa, theo các nhà nghiên cứu, cách nghĩ cầu toàn đang trở nên ngày càng phổ biến. Tại sao? Trong thế giới đang thay đổi đến chóng mặt này, con người phát sinh nhiều nhu cầu hơn, kỳ vọng ở người khác cũng như chính mình nhiều hơn. Chúng ta sống trong xã hội đó và khó tránh khỏi việc não bộ phải không ngừng tìm kiếm sự hoàn hảo.

Vậy thì, nếu tìm kiếm sự hoàn hảo đã là một phần tự nhiên của não bộ và cách suy nghĩ này đang trở nên phổ biến, chắc hẳn bạn cho rằng cách nghĩ này sẽ đem lại hiệu quả. Nhưng không. Không hề có chuyện đó. Và đây chính là điều khiến nó trở nên nguy hiểm ngầm. Chúng ta nghĩ sự hoàn hảo là giải pháp, nhưng thực chất đó mới là vấn đề.

Trò chơi tội lỗi

Cảm giác tội lỗi của người mẹ. Thú vui tội lỗi. Tôi cảm thấy vô cùng tội lỗi. Bạn có nhận ra cảm giác tội lỗi này thường xuyên len lỏi vào trong những cuộc trò chuyện hằng ngày không? Sự thật là: quan điểm của chúng ta về tội lỗi thường chỉ ngụy trang dưới lớp vỏ là cách nghĩ cầu toàn mà thôi. Tôi gọi đó là Trò chơi tội lỗi. Ví dụ về khái niệm "cảm giác tội lỗi của người mẹ", tôi cảm thấy có lỗi khi đi làm vì tôi không thể dành thời gian cho con cái, và tôi cảm thấy có lỗi khi ở cùng bọn trẻ vì tôi không thể hoàn thành được công việc. Tôi cảm thấy có lỗi khi ở cùng bọn trẻ vì tôi không chăm sóc bản thân, và tôi cũng cảm thấy có lỗi khi chăm sóc bản thân vì khi ấy tôi không thể chăm lo cho bọn trẻ. Những vòng luẩn quẩn quen thuộc đó thực chất chỉ là lý tưởng hoàn hảo mang lớp mặt nạ tội lỗi.

Đủ tốt không bao giờ là đủ, và lối suy nghĩ cầu toàn có thể tước đi mọi cơ hội tận hưởng cuộc đời quý giá duy nhất của bạn. Đó chính là sức tàn phá của nó. Bạn cho rằng mình có thể làm tất cả đến nơi đến

chốn, không mắc phải một sai lầm nào, dù trên thực tế, lượng thời gian và sự tập trung bạn có thể dành ra trong một ngày là hữu hạn. Bạn cho rằng mình có thể tìm ra cách xoay xở mà không phạm lỗi hay phải đánh đổi - làm việc, dành thời gian với gia đình, chăm sóc bản thân và lo cho những người xung quanh, tất cả cùng một lúc - khi ấy bạn sẽ hạnh phúc. Đó là cái bẫy của sự hoàn hảo. Bởi vì sai lầm và sự đánh đổi là một phần không thể thiếu trong trải nghiệm của mỗi con người.

Tất nhiên, một chút suy nghĩ cầu toàn có thể giúp người ta trở nên hoàn thiện hơn, khiến người ta nỗ lực và đạt kết quả cao hơn. Chính điều đó làm nên sức quyến rũ của cách nghĩ này. Nhưng nghiên cứu cho thấy suy nghĩ cầu toàn không hiện hữu với "liều lượng" nhỏ như vậy. Nó nhanh chóng len lỏi và xâm chiếm cuộc sống hằng ngày của bạn, và cuối cùng là phát tác.

Về vấn đề năng suất, thực ra, cách nghĩ cầu toàn lại gây bất lợi cho năng suất, gây ra tình trạng trì hoãn và né tránh rủi ro. Mắc kẹt trong bẫy tư duy cầu toàn đồng nghĩa với việc nhiều khả năng bạn sẽ trì hoãn

những thứ bạn biết rõ tầm quan trọng của nó, hoặc thậm chí là né tránh tất cả. Hãy thành thật nhé, bạn đã bao giờ chần chừ năm lần bảy lượt vì không biết phải làm thế nào cho đúng ngay từ đầu chưa? Hoặc vì bạn chưa có kế hoạch hoàn chỉnh cho trò chơi, hay tất cả những mảnh ghép trong câu đố? Đây đều là biểu hiện của tư duy cầu toàn. Chủ nghĩa hoàn hảo? Đó thường là nguyên nhân cốt lõi của thói quen trì hoãn. Các nghiên cứu cũng chỉ ra mối liên hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo với những vấn đề về sức khỏe tinh thần, bao gồm nồng độ cortisol tăng cao, trầm cảm, lo âu và rối loạn khí sắc. Tức là tư duy cầu toàn khiến bạn dễ bị áp lực, trầm cảm và lo âu. Về cơ bản, chủ nghĩa hoàn hảo khiến bạn khổ sở, tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và không hiệu quả. Thế nhưng, bấy nhiêu đó vẫn không thể ngăn chúng ta dấn thân vào con đường mòn theo đuổi sự hoàn hảo.

Trong cuộc sống, có quá nhiều thứ khiến chúng ta phải lưu tâm, cân nhắc, phải nhớ mua đồ từ chợ nông sản, các cửa hàng thực phẩm hữu cơ, và tất nhiên chỉ mua thịt từ những con vật được cho là ăn cỏ, chăn thả tự nhiên; có lẽ chỉ mua thực phẩm được nuôi, trồng trong phạm vi bán kính 100 dặm từ nhà

của bạn và nên ăn nhiều rau. Chắc chắn phải mang túi có thể tái sử dụng, nhưng túi tái sử dụng sản sinh ra vi khuẩn có hại nên cũng cần loại bỏ. Vậy chẳng lẽ ôm mọi thứ bằng tay? Uống cà phê với dầu dừa - không, không được, dầu dừa sẽ dẫn đến những cơn đau tim. Trước khi ra khỏi cửa, phải nhớ bôi loại kem chống nắng có thành phần tự nhiên và sạch 100% để bảo vệ bạn khỏi tia UV độc hại. "Không được quên thoa kem chống nắng!". Ồ, thực ra việc hấp thụ vitamin D vô cùng quan trọng đấy, nên cứ đi và mặc kệ bước chống nắng cũng được. Hãy chắc chắn bạn nhanh chóng trở về, bởi vì bạn cần phải thực hiện bài tập tim mạch 60 phút mỗi ngày. Thế nhưng, chẳng phải bạn vừa đọc được rằng tập luyện quá nhiều cũng không tốt hay sao? Có lẽ bạn nên học để trở thành một chuyên gia yoga thì hơn. Nhân tiện, bạn nhìn thấy quảng cáo khóa học chứng chỉ yoga ở đâu nhỉ?

Bạn thấy đấy, chủ nghĩa hoàn hảo đã len lỏi vào mọi khía cạnh trong đời sống thường nhật, đến mức nó dường như thật hiển nhiên. Bạn đã quên mất sự thật là phần lớn những lý tưởng phi thực tế mà chúng ta tìm kiếm thường mâu thuẫn với nhau, và đấy là còn chưa kể chúng bất khả thi. Đó là tình

huống không có lợi cho bất cứ ai. Sau cùng, tư duy cầu toàn khiến chúng ta tin rằng không thể tránh được cảm giác tội lỗi và yếu kém. Đó là một phần của cuộc sống. Cảm thấy mình chưa phải là một người mẹ tốt? Tất nhiên rồi. Thực phẩm gắn với tội lỗi? Luôn luôn. Cảm thấy có lỗi vì chưa làm mọi việc đến nơi đến chốn? Hiển nhiên.

Hội chứng tháng Giêng

Tôi nhận ra tư duy cầu toàn còn xuất hiện khi chúng ta thử điều gì đó mới mẻ hoặc cố gắng tạo ra thay đổi trong cuộc sống. Lấy tháng Giêng làm ví dụ nhé. Chúng ta đều biết mô-tip rồi đấy. Năm mới, con người mới! Khởi đầu mạnh mẽ, cống hiến hết mình và thay đổi mọi thứ. Nhưng rồi hiện thực ập tới, chỉ sau một vài tuần, chúng ta đã có chút lệch hướng. Và sau khoảng hơn một tháng, chúng ta hoàn toàn lệch hướng. Tôi gọi đó là Hội chứng tháng Giêng, một hiện tượng mà tôi hiểu rất rõ từ việc là quản trị viên một trang website về sức khỏe. Dù mất đến vài năm tôi mới nhận ra chính xác tháng Giêng quan trọng như thế nào trong ngành công nghiệp phong cách sống khỏe mạnh, nhưng tôi không tốn nhiều thời gian để

xác định tư duy cầu toàn là nguồn gốc của vấn đề. Đừng hiểu lầm, tôi cũng thích ý tưởng về một khởi đầu mới như bất kỳ ai khác, và chẳng có gì sai khi chọn tháng Giêng làm thời điểm dừng lại, suy ngẫm và cân nhắc các thói quen, thông lệ.

Nhưng nếu chỉ có những mục tiêu to lớn thì chưa đủ để duy trì sự thay đổi. Tôi biết đến điều này qua nghiên cứu và cũng rút ra được khi đứng một bên theo dõi những cam kết năm mới. Công việc quản trị website suốt những năm tháng đó đã mang đến cho tôi cái nhìn của người trong cuộc với các dữ liệu, bao gồm các con số chính xác cho thấy số người truy cập vào trang của tôi mỗi tháng. Và sau hơn sáu năm phân tích, xu hướng hiện lên vô cùng rõ ràng: tháng Giêng áp đảo. Cũng dễ hiểu khi người ta quan tâm đến việc phát triển bản thân, thói quen, tư duy và chế độ dinh dưỡng tốt hơn vào dịp năm mới. Tuy nhiên, có một điều thú vị xảy ra vào khoảng ngày 13 tháng Một. Năm mới đến được khoảng hai tuần, sau khi sự quan tâm đột ngột tăng vọt vào mùng Hai tháng Một, gần như đến hẹn lại lên, lượng truy cập bắt đầu giảm một cách đều đặn. Xu hướng giảm tiếp tục đến khoảng tuần lễ đầu tiên của tháng Hai, lúc này lượng

khách truy cập chỉ bằng mức mùa thu. Đến giữa tháng Hai, có cảm giác như tháng Giêng chưa từng diễn ra vậy. Nghiên cứu cũng củng cố những quan sát về Hội chứng tháng Giêng, đặc biệt là trong chế độ ăn uống. Kết quả cho thấy hơn 90% những người quyết tâm ăn kiêng - dù là theo bất cứ chế độ nào - cuối cùng đều tăng lại số cân họ giảm được trong vòng một năm, và tệ nhất là hai năm.

Đó là vấn đề với Hội chứng tháng Giêng. Nó quá chú trọng vào khởi đầu hoàn mỹ và theo sau đó là một quá trình không có sai sót, khiến chúng ta quên đi thực tế cuộc sống. Và khi mọi sự chú ý đều đã dồn hết vào khởi đầu hoàn hảo, chẳng còn chút nào chừa lại cho những thăng trầm vốn dĩ không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Giả thuyết phía sau quyết tâm "năm mới, con người mới" này là bằng cách nào đó, bạn sẽ đột nhiên trở thành một con người khác. Rằng cuộc sống của chúng ta sẽ biến đổi một cách thần kỳ. Nhưng không có phép màu nào xảy ra vào ngày mùng Một tháng Một cả. Đây là nguyên nhân của làn sóng "mất hứng" diễn ra ở tuần thứ ba. Khi cảm thấy mình không thể chạm tới những tiêu chuẩn phi thực tế, hoặc khi xuất hiện những lỗi không thể tránh khỏi,

người ta sẽ muốn từ bỏ. Chúng ta không cần phải từ bỏ những cam kết, hay dừng quan tâm đến chế độ ăn uống lành mạnh, năng suất, việc tập luyện, những mối quan hệ tích cực hay yêu thương bản thân. Chỉ cần biết rằng trước tiên, chúng ta phải loại bỏ bộ lọc hoàn hảo để có thể thoải mái và thành công trong suốt quá trình. Đó chính là yếu tố diệu kỳ thay đổi hoàn toàn cuộc chơi. Bởi vì bạn hoàn toàn có thể đi qua giai đoạn này.

Dấu hiệu của chủ nghĩa hoàn hảo:

"Tôi không thể bắt đầu cho đến khi biết chính xác cách làm."
"Tôi sẽ bắt đầu khi đã có tất cả các mảnh ghép của câu đố."
"Tôi cần hoàn thành tất cả trong ngày hôm nay: thời gian biểu buổi sáng, công việc, ăn uống lành mạnh, tập thể dục, dành thời gian với chồng, tỉnh thức, tình nguyện và ngủ đủ giấc."
"Ngày hôm nay quá sức bận rộn, nhưng tôi vẫn chưa hoàn thành việc gì cả."
"Nếu không thể làm đúng cách, tôi sẽ không làm."

Tư duy tranh đấu và cách nghĩ cầu toàn không định nghĩa con người bạn. Bạn có thể "lật kèo" và lựa chọn một con đường khác, không phải để chinh phục sự hoàn hảo, mà để hướng tới thứ gì đó thực tế, bền vững. Nhưng trước khi tới đó, chúng ta hãy cùng tìm hiểu nội dung tiếp theo của Tư duy tranh đấu - quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả.

QUAN NIỆM TẤT-CẢ-HOẶC-KHÔNG-GÌ-CẢ



Chà, tất cả hoặc không gì cả. Có gì đó rất quyến rũ ở suy nghĩ này, đúng không? Được ăn cả, ngã về không. Hoặc là làm hoàn toàn theo ý tôi, hoặc là bỏ đi. Nếu không phải là có, thì dứt khoát là không. Cách nghĩ này đã trở thành trung tâm của nhiều thông điệp truyền thông, đến mức chúng ta tự nhiên yêu thích giải pháp được ăn cả, ngã về không này. Nhưng vấn đề nằm ở đây. Kiểu suy nghĩ này giới hạn mọi lựa chọn, mọi quyết định thành trắng hoặc đen rõ ràng. Hai lựa chọn, hai thái cực. Dốc toàn lực hoặc không làm gì cả. Không có lựa chọn lửng lơ ở giữa.

Tôi hiểu rất rõ tình huống này, vì tôi từng là "đại sứ thương hiệu" cho cách tiếp cận cực đoan này. Tôi ghét phải thừa nhận điều này, nhưng quả thực, về

chuyện ăn uống, tôi bị nghiện cách nghĩ "được ăn cả, ngã về không". Trước đây, tôi thường xuyên hạ quyết tâm từ bỏ mọi thứ tôi cho là không tốt cùng một lúc. "Mình sẽ không bao giờ ăn đường nữa," tôi tự hứa, "và mình sẽ hoàn toàn bỏ rượu, và đương nhiên rồi, cả tinh bột nữa." "Nhìn xem, mình đang sống một cuộc sống không đường, không carb!" Tôi nghĩ "Mình đã hoàn thành xuất sắc." Mọi thứ rất ổn trong một khoảng thời gian, tôi đã học được cách kiềm chế bản thân trước những cám dỗ và yếu tố gây xao lãng, và càng tin rằng dốc toàn lực là cách duy nhất để đạt được kết quả.

Cuối cùng, và cũng là tất yếu, mọi thứ chạm tới giới hạn, và tôi bỏ cuộc, làm tất cả những việc mà tôi đã kìm nén bấy lâu. Đôi khi, tôi qua lại giữa hai thái cực này chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn, mỗi bên lưu lại vài ngày hoặc vài tuần, và cũng có lần, tôi có thể kéo dài chu kỳ "kiêng khem" này đến vài tháng. Nhưng bất kể khoảng thời gian là bao lâu, tôi đều quay trở lại vị trí ban đầu. Từ dốc toàn lực cho đến bỏ cuộc hoàn toàn, tôi cảm thấy thất bại ê chề trong suốt

quá trình ấy. Tôi sẽ lại dằn vặt bản thân mỗi lần "ngựa quen đường cũ" như vậy. Và rồi tôi sẽ lặp lại chu kỳ ấy bằng những bài tập - hướng tới chuỗi ngày tập luyện liên tục hàng giờ - trong công việc cũng vậy. Suy cho cùng, nếu tôi không có được một khoảng thời gian cố định cho việc viết lách, thì cố để làm gì?

Song đề sai

Thật không mấy dễ dàng khi nhớ lại những năm tháng đó, đảo qua đảo lại giữa hai thái cực. Đến giờ, tôi nhận ra rằng suy nghĩ được ăn cả, ngã về không là một phần rất bình thường của nhận thức. Điều đó có nghĩa là suy nghĩ này, cũng như tư duy cầu toàn, là một phần bình thường - một liên kết não bộ có thể được phát triển với mục đích giữ an toàn cho chúng ta. Trên thực tế, não bộ tự động hướng tới cái mà các nhà tâm lý học gọi là tư duy lưỡng cực, hay song đề sai, tức là cho rằng một tình huống chỉ có hai lựa chọn - hoặc thế này, hoặc thế kia - trong khi luôn tồn tại ít nhất một lựa chọn khác.

Nếu ở thời tổ tiên chúng ta, có người ăn phải nấm độc và chết, thì cách tốt nhất có lẽ là tránh xa tất cả các loại nấm. Chẳng có ích gì khi mạo hiểm trong một tình huống mơ hồ như vậy, phải không? Có lẽ tư duy lưỡng cực phát triển để bảo vệ chúng ta, nhưng trong cuộc sống hiện đại, lối tư duy này lại phản tác dụng. Bởi vì nó khiến chúng ta nghĩ rằng chỉ có duy nhất một lựa chọn hoặc trắng hoặc đen rõ ràng, và thế là chúng ta bỏ lỡ cả một vùng màu xám kia. Trong khi đó lại chính là nơi có rất nhiều tự do, tự chủ và lựa chọn trong cuộc sống.

Kiệt sức

Nếu bạn đã từng cảm thấy hoàn toàn kiệt quệ sức lực, tôi có một bí mật nhỏ dành cho bạn. Tình trạng kiệt sức thường là kết quả trực tiếp của cách nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả. Một phần trong bạn cảm thấy lựa chọn duy nhất là dốc toàn lực, và dường như không có cái gọi là giải pháp dung hòa, không có lựa chọn nào ở giữa. Nếu bạn chọn cách dốc toàn lực, dù là về chế độ ăn uống, tập luyện, cam kết xã hội hay công việc, tất cả đều khả thi trong một khoảng thời gian ngắn. Nhưng rồi cuối cùng, không thể tránh khỏi

việc bạn sẽ thấy bản thân kiệt sức và bực bội vì quá tải, ngán ngẩm trước những món ăn trên đĩa, hoàn toàn kiệt sức vì những công việc hằng ngày, hay chán nản vì những nhu cầu của bản thân một lần nữa bị đẩy xuống cuối danh sách. Cách tiếp cận dốc toàn lực này đôi khi dẫn đến kiệt sức, và có thể chúng ta sẽ muốn trút hết gánh nặng hay "ngựa quen đường cũ", quay trở lại vạch xuất phát ban đầu.

Như tôi đã nói, cách nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả này là phản ứng tự nhiên của não bộ, nhưng nó cũng có thể gây nhiều tổn hại nếu không được kiểm soát. Trên thực tế, cách nghĩ này khiến người ta cảm thấy bản thân tệ hơn, do đó làm tăng mức độ lo âu. Vì thế, nếu bạn cảm thấy tâm trạng không tốt hoặc lo lắng, cách nghĩ cầu toàn có thể là một trong những thủ phạm. Cộng thêm cả việc ăn kiêng và giảm cân, mọi thứ trở nên vô cùng hỗn độn. Nếu để ý, bạn sẽ thấy đặc trưng của bất kỳ chế độ ăn nào cũng đều là cách nghĩ cực đoan. Ăn cái này, không ăn cái đó. Những ngày tuân thủ nghiêm ngặt, những ngày ăn thoải mái. Thực phẩm tốt và thực phẩm không tốt. Khi thấy cách nghĩ cực đoan phổ biến đến thế trong việc thực hiện chế độ ăn, chắc bạn sẽ kỳ vọng có một

vài bằng chứng nào đó cho thấy nó đem lại hiệu quả, phải không? Nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ mật thiết giữa cách nghĩ cực đoan với chứng rối loạn ăn uống và cảm giác thiếu tự tin về cơ thể. Không những thế, nó còn dẫn đến việc tăng cân về lâu dài. Thực chất, nó sẽ đưa bạn về trước cả vạch xuất phát. Nó chỉ là một lời hứa suông, một giải pháp không đem lại hiệu quả bền vững.

Nhưng gượm đã, có lẽ bạn đang nghĩ thế này, vậy còn những người đã chạm tới đỉnh cao nhờ cách tiếp cận này thì sao? Chẳng phải có vô số ví dụ về những vận động viên, những lãnh đạo dốc toàn lực, hi sinh mọi thứ và đạt được những thành tựu vĩ đại hay sao? Đúng, điều đó không sai. Nhưng đó chính là điều tôi muốn nói ở đây. Cách tiếp cận tất-cả-hoặc-không-gì-cả có thể là một cách dẫn đến thành công, nhưng nó cũng thường đòi hỏi mức hi sinh phi thường, gây ra những tác dụng phụ về tinh thần và thể chất trong suốt hành trình. Tôi không biết bạn thế nào, còn tôi thì không hề muốn hi sinh mọi thứ. Tôi không muốn kiệt sức hay bị những lo âu đè bẹp. Thực ra, tôi muốn một cuộc sống không cần làm đến mức cực đoan như vậy để có được thành công.

Dấu hiệu của suy nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả:

"Bữa rượu và pizza cuối tuần vừa rồi đồng nghĩa với việc tôi đã "nghiện" trở lại. Hay là tối nay cứ ăn thêm một bữa pizza nữa rồi sáng và trưa mai nhịn để bù lại cũng được."

"Tôi không có đủ thời gian cho bài tập kéo dài một tiếng đồng hồ, nhưng mười phút lại chẳng nhằm nhò gì. Hôm khác sắp xếp thời gian tập vậy."

"Tôi cảm thấy quá ngột ngạt trước những phương tiện truyền thông xã hội. Tôi sẽ xoá tất cả ứng dụng và chỉ tập trung vào cuộc sống riêng!"

"Tôi thực sự không thích công việc của mình nhưng lại không dám nghỉ, có lẽ tôi vẫn sẽ ở đây và vạ vật qua ngày."

"Gần đây tôi đã uống quá nhiều soda không đường rồi - từ giờ trở đi tôi sẽ chỉ uống trà thảo mộc."

Phải chăng bạn sẽ mãi lặp lại chu kỳ tất-cả-hoặc-không-gì-cả đó và nhận về những kết quả không như ý? Hoàn toàn không phải. Tin tốt là, cũng như chủ nghĩa hoàn hảo, suy nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả có thể thay đổi. Bạn có đủ khả năng chọn lựa một con đường khác, gặt hái kết quả tốt hơn và cảm thấy thỏa mãn hơn trong suốt quá trình. Bạn có thể tồn tại trong khoảng "dung hoà" ở giữa khi tìm kiếm sự phát triển thực sự và những kết quả bền vững. Tuy nhiên, trước khi đến đó, chúng ta cần tìm hiểu thêm một phần nữa của Tư duy tranh đấu. Hãy bàn về sự so sánh.

SO SÁNH



Xin chào, phép so sánh. Nó xảy ra với hầu hết chúng ta, phải không? Dù là khi lướt mạng xã hội, hay đơn giản là lúc tụ tập với bạn bè. Bạn đang làm việc của mình và rồi, bùm, bạn đột nhiên cảm thấy mình đang trượt vào cái bẫy so sánh. Có thể bạn thoáng trông thấy cuộc đời dường như hoàn hảo của ai đó - loạt ảnh du lịch nước ngoài, chiếc ô tô mới toanh. Có thể là một bà mẹ trên Instagram đó, với những đứa con ngọt ngào, tươi tắn, quần áo phẳng phiu (làm sao cô ấy có thể giữ nhà cửa sạch sẽ như vậy, trong khi tôi thậm chí không thể nhìn thấy cái bàn ăn dưới một đống lộn xộn?). Hay một người bạn vừa được tiến cử cho công việc mơ ước của anh ấy (còn tôi vẫn ngồi đây, không biết rồi sự nghiệp này sẽ đi về đâu?). Hoặc một cặp đôi với mối quan hệ hoàn hảo (cứ như thể họ chẳng bao giờ cãi nhau, trong khi tôi và chồng tôi lại không ngừng chí choé?). Bất kể

yếu tố khơi mào là gì, chúng ta đều từng trải qua tình huống tương tự và biết cảm giác đó tồi tệ đến mức nào. Câu hỏi cần đặt ra là, nếu đã cảm thấy tệ đến vậy, tại sao chúng ta vẫn tiếp tục làm thế? So sánh xã hội, cũng giống như chủ nghĩa hoàn hảo và quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả, là một phần tự nhiên trong chức năng của não bộ. Trên thực tế, não bộ tự động liên hệ thông tin về người khác với những gì chúng ta đang làm, đang trải nghiệm. Đây là một trong những cách thích nghi của con người và các động vật xã hội khác, cho phép chúng ta rút kinh nghiệm và tránh lặp lại những sai lầm của người khác.

Bạn đã nhận ra chủ đề ở đây chưa? Theo thời gian, dường như não bộ đã phát triển những cách tư duy này để hỗ trợ chúng ta, nhưng ở xã hội hiện đại, những cách nghĩ đó không đem lại tác dụng gì. Và đặc biệt, bởi vì so sánh dường như là một xu hướng tự nhiên, những kiểu tư duy kia sẽ ảnh hưởng đến động lực, cách hành động, cách nghĩ về bản thân, và sau cùng là cảm nhận của chúng ta. Thậm chí có những nghiên cứu đã chứng minh hệ thần kinh tưởng thưởng được kích hoạt không chỉ khi bạn làm tốt,

mà cả khi bạn làm tốt hơn người khác. Trên thực tế, bản chất việc so sánh không xấu, và đôi khi nó thậm chí còn có ích. Con người, đặc biệt là những đứa trẻ, thường học hỏi qua những so sánh. Và việc quan sát những người xung quanh đang làm gì có thể truyền cảm hứng cho bạn bắt đầu một thứ gì đó mới mẻ, kiên trì khi mọi thứ trở nên khó khăn, hay hy vọng những điều tốt đẹp sẽ đến. Cũng như chủ nghĩa hoàn hảo và quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả, so sánh một chút có thể là chuyện tốt.

Vấn đề là, nếu không để ý, nó có thể nhanh chóng vượt ngoài tầm kiểm soát. Đặc biệt là khi chúng ta có quá nhiều cơ hội để so sánh bản thân mỗi ngày (xin chào, mạng xã hội), bẫy so sánh có thể vô cùng tàn nhẫn. Lún sâu vào kiểu so sánh này sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Nghiên cứu cho thấy so sánh là một nguyên nhân trực tiếp dẫn đến cảm giác thiếu sót, tội lỗi, xấu hổ và buồn bực. Có lẽ đây cũng không phải thông tin gì mới mẻ đối với bạn.

So sánh độc hại

Tôi gọi chu kỳ so sánh thiếu sót-tội lỗi-xấu hổ-buồn bực là so sánh độc hại. Đó là khi việc so sánh đi quá giới hạn, từ một nguồn cảm hứng trở thành một kẻ huỷ diệt. So sánh độc hại có sức phá huỷ rất lớn, bởi nó ngăn bạn khai thác những nét độc đáo của bản thân, nhất là khi bạn đang muốn làm gì đó mới mẻ. So sánh độc hại khiến bạn tin rằng hiện tại bản thân làm chưa đủ tốt, bởi vì luôn có ai đó ngoài kia làm tốt hơn. So sánh độc hại còn là một kẻ phá rối khi nói đến cảm nhận về cơ thể. Nghiên cứu cho thấy tồn tại một mối liên hệ mật thiết giữa việc so sánh với cảm giác không hài lòng về cơ thể, và nó còn liên quan đến hiệu ứng yo-yo cũng như tình trạng rối loạn ăn uống. Như vậy, về cơ bản, so sánh chính là chiếc vé một chiều đưa bạn đến với những cảm nhận chẳng ra sao về cơ thể vốn dĩ vô cùng đẹp đẽ của mình.

Bản thân tôi cũng không xa lạ gì với so sánh độc hại. Vì công việc liên quan nhiều đến các phương tiện truyền thông, tôi thường có cơ hội xuất hiện trên các tác phẩm in ấn hoặc trực tuyến. Điều đó có nghĩa là tôi có độ phủ sóng cao, ngay trong tầm mắt

để mọi người có thể thấy và đánh giá. Mục tiêu của tôi vẫn luôn là xuất hiện và lan toả nhiệm vụ, thông điệp; nhưng tôi thừa nhận rằng việc xuất hiện quá nhiều chính là điều kiện vô cùng thuận lợi cho những so sánh nhen nhóm. Trong một ngành công nghiệp mà hầu hết những nhà lãnh đạo đều trẻ trung, khỏe khoắn, tôi khó tránh khỏi việc so sánh bản thân với những người mẫu thể hình và những chuyên gia ăn uống lành mạnh, để rồi cảm thấy mình chưa đủ tốt.

Đó là vấn đề với cách nghĩ dựa trên việc so sánh, luôn có ai đó hoặc thứ gì đó tốt hơn, và bạn chưa bao giờ (và sẽ không bao giờ) là đủ. Thanh tiêu chuẩn không ngừng nâng lên. Hơn nữa, kiểu tư duy này còn khiến bạn bỏ lỡ những điều kỳ diệu làm nên một phiên bản độc đáo của bản thân. Hãy nghĩ mà xem. Nếu tôi dành hết thời gian để so sánh mình với những người khác trong ngành, điều đó sẽ cản trở con đường của tôi. Tôi sẽ thu mình lại, cố gắng để bản thân trở nên thật nhỏ bé và ngừng xuất hiện. Đó là vấn đề với việc so sánh. Nó khiến bạn tin rằng mình không đủ tốt, nó khiến bạn mãi cảm thấy nhỏ bé và khổ sở.

Dấu hiệu của so sánh độc hại:

"Cô ấy [khỏe mạnh, trẻ trung, thanh mảnh, giàu có] hơn nhiều so với tôi."
"Anh ấy đã đạt được rất nhiều thành tựu, còn tôi vẫn mãi mắc kẹt ở chỗ cũ."
"Tôi biết tôi nên cảm thấy biết ơn khi so với những người khác."
"Tôi đã nghĩ mình làm tốt, nhưng hãy nhìn xem, bạn bè đều đã bỏ xa tôi rồi. Tôi đoán là mình chẳng giỏi giang đến thế."
"Có lẽ chẳng ích gì khi bắt đầu [chế độ ăn, chương trình tập luyện, bài tập tỉnh thức, dự án] mới này, vì đằng nào tôi cũng chẳng thể làm tốt như mọi người xung quanh."

Và giờ thì sao? Liệu bạn có mắc kẹt với so sánh độc hại, cả đời sống với suy nghĩ giá trị của mình chỉ được đo lường qua người khác - như một bản án

chung thân? Tất nhiên là không. Cũng như hai phần còn lại của Tư duy tranh đấu, nhận thức về việc so sánh không phải để gắn mác, không phải để bạn cho rằng cách suy nghĩ của mình là tệ hại, cũng không phải để làm bạn xấu hổ hay cảm thấy có lỗi. Hoàn toàn không. Tìm hiểu về tư duy so sánh chỉ đơn giản để bạn biết rằng đây là những cách nghĩ rất bình thường - cách liên kết tự nhiên của não bộ, và quan trọng hơn, biết rằng vẫn có những lựa chọn khác tốt hơn.

THAY ĐỔI CỤC DIỆN



Như bạn vừa đọc, tư duy đóng vai trò quan trọng giúp bạn đạt được những kết quả mong muốn. Và, như bạn biết đấy, não bộ của chúng ta có khuynh hướng thiên về Tư duy tranh đấu - bao gồm chủ nghĩa hoàn hảo, quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả và so sánh. Không phải vô cớ mà Tư duy tranh đấu lại phát triển; có lẽ nó giúp chúng ta thích nghi, sống sót và phát triển qua các thế hệ.

Tuy nhiên, giờ đây chúng ta đang sống trong một thế giới, nơi mà việc tránh sai lầm bằng mọi giá và đưa ra những quyết định bạn - thù mang tính sinh tử không còn là yếu tố thường trực nữa, đã đến lúc cần phải thay đổi. Bởi vì đấu tranh, phấn đấu không phải là phần kết của câu chuyện. Một khi bạn hiểu chính xác điều gì đang diễn ra - và tại sao - bạn hoàn toàn có thể thay đổi cách nghĩ. Bạn có thể thay đổi não bộ, điều đó sẽ thay đổi hành động của bạn, dẫn đến thay đổi kết quả, đưa cuộc đời bạn sang trang mới. Đã đến

lúc bắt đầu hành trình. Đã đến lúc phải lớn lên rồi. Đã đến lúc phải thay đổi cục diện - từ đấu tranh và mắc kẹt thành có trọng tâm và tự do.

Đã đến lúc bạn cảm thấy an yên.

Cỗ máy Marketing

Khi chúng ta thảo luận về Tư duy tranh đấu, có lẽ bạn cũng nhận thấy rõ chúng ta thường xuyên bị "khủng bố" bởi những thông điệp marketing làm cho tình hình trở nên ngày càng tệ. Và khi những thông điệp này kết hợp với khuynh hướng tự nhiên thiên về đấu tranh của não bộ, chúng khiến chúng ta cảm thấy... không vui. Tất nhiên, vẫn có vô số chiến dịch marketing không lợi dụng thiên hướng về chủ nghĩa hoàn hảo, quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả hay so sánh. Nhưng dù có những điểm sáng đó, sự tồn tại của mảng tối là không thể phủ nhận.

Bạn biết tôi đang nói đến điều gì mà. Bức hình trước-và-sau khắc họa chiếc bụng phẳng lỳ hay thân hình cân đối, những thứ bột kì diệu đắt một cách khó hiểu giúp bùng nổ năng lượng và sự tỉnh táo. Thông điệp rất rõ ràng: Bản thân bạn hiện tại chưa đủ tốt, vì

thế hãy cố trở nên hoàn hảo, dốc toàn lực, và hãy chắc chắn bạn thực hiện giống hệt phiên bản lý tưởng mà chúng tôi giới thiệu. Kết lại, não bộ của chúng ta có khuynh hướng tự nhiên thiên về Tư duy tranh đấu và các thông điệp marketing chỉ đang khắc sâu thêm ảnh hưởng. Chẳng trách tôi đã dành bao nhiêu năm vật lộn và cảm thấy tệ hại. Chẳng trách tôi cảm thấy dù có cố gắng cỡ nào cũng không đi đến đâu. Chẳng trách tôi luôn có cảm giác chẳng có thứ gì là đủ tốt.

Chương 3

TƯ DUY TÍCH CỰC

Việc hiểu rõ về Tư duy tranh đấu - chủ nghĩa hoàn hảo, quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả và so sánh - đánh dấu một bước ngoặt trong câu chuyện và trải nghiệm của tôi, vì nó cho tôi thấy những giả định phổ biến của chúng ta về sức khỏe, hạnh phúc sai lầm ra sao, và nhờ đó, nắm được lý do thực sự khiến tôi cảm thấy bế tắc và áp lực trong nhiều năm. Có thể nhìn ra kiểu tư duy này trong cuộc *sống giúp tôi dễ dàng hiểu vì sao phương pháp của* mình không hiệu quả.

Lần đầu tiên sau một khoảng thời gian dài, tôi cảm thấy mình có thể làm gì đó để dịch chuyển cán cân, để thay đổi, để thực sự thoải mái và bình yên. Vấn đề duy nhất là cảm giác nhẹ nhõm khi nhận thức về Tư duy tranh đấu chỉ là tạm thời, bởi vì ngay khi hiểu chuyện gì đang diễn ra, tôi muốn tìm cách thoát khỏi nó. Tôi biết phải có cách nào đó để chủ động "đào tạo" não bộ kháng cự lại Tư duy tranh đấu, để có được kết quả tốt hơn, bền vững hơn và để thực sự tận hưởng cả quá trình. Vì thế, một lần nữa, tôi đi

sâu vào nghiên cứu, từ tâm lý học về nhận thức và hành vi tích cực, lý thuyết quyết định, phát triển con người, khoa học thần kinh cho đến những bài học tỉnh thức. Nhờ đó, tôi đã tạo ra một loại "thuốc giải" cho Tư duy tranh đấu: tư duy tích cực.

Tư duy tích cực không chỉ là cách nghĩ đối ngược với Tư duy tranh đấu, mà nó còn hoàn toàn khả thi; đó là tập hợp các kỹ năng tư duy có thể học được. Điều này có nghĩa là tư duy tích cực không phải một tài năng thiên bẩm, hay một kiểu tính cách cố hữu, mà là một cách nghĩ có thể đạt được qua luyện tập. Vì thế, cho dù bạn là ai, có nền tảng ra sao, hay đang phải đối mặt với những thách thức nào, bạn đều có thể phát triển tư duy này. Với sự quyết tâm và kiên trì, quá trình rèn luyện và thực hành, bạn có thể học cách thay đổi não bộ. Việc tìm ra Tư duy tích cực đánh dấu một bước đột phá trong câu chuyện của tôi, nhưng chính bước đột phá này cũng phải lu mờ khi so sánh với những chuyển đổi đã diễn ra khi tôi áp dụng tư duy mới này vào thực tế cuộc sống. Đột

nhiên, tôi không phải cố gắng quá sức nữa; tôi có thể để dành tâm trí và năng lượng cho những điều quan trọng, và buông bỏ những điều không quan trọng. Khi không còn thành trì của sự đấu tranh kia nữa, tôi cũng ít khi cảm thấy tội lỗi hay giày vò bản thân vì những điều nhỏ nhặt. Tôi cảm thấy dưới mình là một nền móng cơ sở có tính đàn hồi cao, cho phép tôi sống đúng với phương châm: Mềm mỏng là trạng thái hoàn hảo mới.

Bằng cách rèn luyện não bộ sử dụng Tư duy tích cực, tôi cảm thấy mình như vừa được cho phép sống thật, *với tất cả những thăng trầm của cuộc sống* và nhanh chóng hồi phục khi mọi thứ đi chệch hướng. Mỗi ngày trở nên đơn giản hơn nhiều khi tôi hiểu rõ mình nên dành thời gian và năng lượng vào đâu. Không còn ở trong môi trường khan hiếm và đấu tranh, tôi có thể tận hưởng lựa chọn của mình, thay vì so sánh bản thân với người khác. Tôi cũng nhận thấy năng suất làm việc tăng đáng kể vì tôi không còn trì hoãn nữa, cũng không phải dành sự tập trung, chú

ý cho hàng triệu việc không quan trọng khác. Lần đầu tiên, tôi hiểu ra rằng sự khỏe mạnh về thể chất và tinh thần không hề đòi hỏi sự kiêng khem, hy sinh, từ bỏ, mà thay vào đó, niềm vui có thể xuất hiện mỗi ngày. Tôi bắt đầu gặt hái được kết quả và tận hưởng cả quá trình. Tôi cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái trong khi vẫn không ngừng tiến lên trên hành trình thay đổi. Đó là sức mạnh của việc làm mới những liên kết trong não bộ. Đó là sức mạnh của Tư duy tích cực.

Đó cũng là những điều tôi mong muốn ở bạn. Thay đổi, liên kết lại và an yên. Bỏ lại hết những đấu tranh và tìm một cách hoàn toàn mới. Để mọi thứ đơn giản, nhẹ nhàng và bền vững. Để tôi luyện sự kiên cường, nhờ đó bạn có thể đối mặt với bất cứ điều gì mà cuộc sống mang đến. Và để bắt đầu một cuộc sống không có chủ nghĩa hoàn hảo, quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả, hay những sự so sánh chực chờ kéo bạn xuống. Tư duy tích cực đang chờ đón bạn. Cùng bắt đầu nhé.

TƯ DUY TÍCH CỰC LÀ GÌ?



Tư duy tích cực là những chuyển đổi mạnh mẽ trong cách nghĩ đưa bạn từ đấu tranh và mắc kẹt thành có trọng tâm và tự do. Thông qua luyện tập, bạn có thể làm mới các liên kết não bộ, từ đó thay đổi hành động, cuối cùng là thay đổi kết quả.

Tư duy tích cực bao gồm ba phần:

- Lòng tự trắc ẩn
- Khoảng giữa quyền lực
- Lòng biết ơn

Mỗi phần của Tư duy tích cực được đặc biệt thiết kế để triệt tiêu một phần tương ứng của Tư duy tranh đấu. Tức là, lòng tự trắc ẩn đối ngược với chủ nghĩa hoàn hảo, khoảng giữa quyền lực đối ngược với quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả, và lòng biết ơn đối ngược với so sánh. Cụ thể, nếu bạn biết chủ

nghĩa hoàn hảo là một điểm yếu của mình, việc học cách tự trắc ẩn sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn.

Giữa ba thành phần này có rất nhiều điểm giao nhau, nên không cần dành quá nhiều công sức vào việc ghép cặp mọi thứ. Tư duy này được thiết kế sao cho việc tập trung vào một lĩnh vực sẽ giúp cải thiện những phần khác và ngược lại.

Biểu đồ Tư duy Tranh đấu - Tư duy tích cực:

Chủ nghĩa hoàn hảo → Lòng tự trắc ẩn

Tất-cả-hoặc-không-gì-cả → Khoảng giữa quyền lực

So sánh → Lòng biết ơn

Làm thế nào để thay đổi tư duy: Quy tắc 4P

Tôi đã phát triển một khung mẫu đơn giản để thực hiện quá trình thay đổi tư duy. Tôi gọi nó là 4P: Chú ý (Pay attention), Tạm dừng (Pause), Luyện tập (Practice) và Kiên nhẫn (Patience). Dưới đây là cách hoạt động.

1. Chú ý (Pay attention)

Bước đầu tiên để thay đổi tư duy là chủ động chú ý đến các cách suy nghĩ của bạn ở hiện tại. Tôi gọi đó

là tỉnh thức vi mô, dành ra một vài khoảnh khắc ngắn ngủi trong ngày để chú ý đến suy nghĩ của bạn.

Mục tiêu là để ý thức được cách suy nghĩ - nhận ra chúng xuất hiện khi nào, trong những hoàn cảnh nào. Năng lượng giản đơn đến từ nhận thức này là bước đầu tiên để thay đổi tư duy. Chúng ta đang nói về việc nhận thức mà không phán xét, vì thế, hãy cố gắng đừng biến nó thành cơ hội giày vò bản thân. Hãy nhớ rằng, đây không phải tư duy hoàn hảo, chỉ là nhận thức mà không phán xét.

2. Tạm dừng (Pause)

Bước tiếp theo để thay đổi tư duy là tạm dừng. Bước này yêu cầu đặt ra một khoảng thời gian nhất định mỗi ngày để làm việc với tư duy. Khoảng thời gian này không nhất thiết phải dài, vì thế, bạn có thể bắt đầu với năm phút cũng được. Bạn có thể sẽ thành công hơn nếu chọn ra một thời điểm trong ngày để tạm dừng, chẳng hạn như đó là hoạt động đầu tiên vào buổi sáng, buổi chiều hay trước khi đi ngủ.

3. Luyện tập (Practice)

Luyện tập là bước tiếp theo, vì thế, tôi đã thiết kế một vài bài tập hằng ngày cho mỗi phần của Tư

duy tranh đấu để bạn có thể chủ động luyện tập kiểu suy nghĩ này. Các bài luyện tập được thiết kế phù hợp với cuộc sống thường nhật, và tôi khuyên bạn chỉ nên chọn tập trung vào một thứ trước. Dùng khoảng thời gian tạm dừng của bạn để luyện tập, và hãy cân nhắc đến việc viết lại quá trình tập. Tôi nhận ra viết lách có chức năng như một dạng giải trình, và dường như việc đưa những suy nghĩ trong đầu lên mặt giấy giúp bạn gặt hái được kết quả tốt hơn.

4. Kiên nhẫn (Patience)

Khi bạn áp dụng ba chữ P đầu tiên, hiệu ứng của việc thay đổi tư duy sẽ bắt đầu hình thành. Theo thời gian, bạn sẽ nhận thấy những biến chuyển về tư duy tác động tích cực đến trải nghiệm. Khi kết hợp với nhau, những khoảnh khắc nhỏ bé này sẽ tạo nên hiệu ứng lan tỏa suốt cuộc đời bạn.

Mẹo sử dụng các bài tập tư duy

- Mỗi lần tập trung vào một thứ, có lẽ bạn nên bắt đầu với bài tập thể hiện sát nhất hoàn cảnh của bạn, hoặc bài tập mà bạn có thể nhớ áp dụng.

- Quyết định cả khoảng thời gian và thời điểm trong ngày cho việc tạm dừng và tập luyện. Ví dụ: năm phút vào buổi sáng.
- Luôn nhớ rằng việc luyện tập một cách tư duy mới có thể rất kỳ lạ lúc bắt đầu, đặc biệt là khi không có bối cảnh cụ thể, đó là cách một số bài tập trong này được thiết kế. Theo thời gian, bạn sẽ nhận thấy mình có thể biến những cách nghĩ mới này thành hành động khi ở trong tình huống thực tế.
- Hãy cân nhắc việc tạo một cuốn nhật ký tư duy để lưu lại những suy nghĩ và quá trình luyện tập.
- Khi bạn tạm dừng, tập luyện và bắt đầu cảm nhận được hiệu quả, hãy tiếp tục bổ sung thêm các bài luyện tập.
- Quay lại mỗi bài tập khi cần. Thêm, bớt và tạo một kế hoạch riêng dựa trên những bài tập hiệu quả nhất với bạn.
- Bạn cần nhiều cấu trúc hơn? Chương XX sẽ đưa ra một số hướng dẫn về cách tạo kế hoạch luyện tập cá nhân.

TỪ CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO ĐẾN LÒNG TỰ TRẮC ẨN



Lòng tự trắc ẩn là thành phần đầu tiên của Tư duy tích cực, vì nó chính là điểm yếu của chủ nghĩa hoàn hảo. Học cách nghĩ tự trắc ẩn cho phép bạn thoát ra khỏi những tiêu chuẩn phi thực tế, đối đãi với bản thân bằng sự tử tế, và biết rằng phạm sai lầm là một phần của con người. Đó là cách nghĩ định hình lại quan điểm của bạn về cuộc sống và phản ứng của bạn trước những tình huống khó khăn. Trên thực tế, sức tác động của nó lớn đến mức tôi thường băn khoăn tại sao nó không trở thành điều chúng ta bắt buộc phải học từ khi còn nhỏ - bởi vì việc rèn luyện lòng tự trắc ẩn có ảnh hưởng vô cùng sâu sắc.

Ví dụ, nghiên cứu cho thấy lòng tự trắc ẩn giúp con người vượt qua những thử thách khó nhằn, rút kinh nghiệm từ sai lầm và kiên cường trong những

tình huống khó khăn. Không những thế, những người có lòng tự trắc ẩn cũng đặt mục tiêu cao ngang người khác, nhưng họ lại bền bỉ hơn nếu chưa đạt được kết quả như ý ở lần thử đầu tiên. Khả năng bền bỉ và tiếp tục tiến lên khi gặp khó khăn đều liên quan chặt chẽ đến lòng tự trắc ẩn.

Sự kháng cự

Khi hướng dẫn về lòng tự trắc ẩn trong các buổi hội thảo và thuyết trình, tôi thường gặp phải sự kháng cự mạnh mẽ. Đôi khi mọi người đi đến kết luận lệch lạc rằng rèn luyện lòng tự trắc ẩn khiến họ mềm yếu hoặc lãnh đạm. Hơn nữa, họ nghĩ tử tế với bản thân là việc mà chỉ những kẻ yếu đuối, dễ bỏ cuộc mới làm, vì thế, phát triển tư duy tự trắc ẩn sẽ lấy đi lợi thế cạnh tranh của mình. Lầm tưởng này dường như tồn tại trong rất nhiều nền văn hóa - đặc biệt là ở phương Tây - dựa trên giả định không chính xác rằng thành công và động lực đến từ việc nghiêm khắc với bản thân. Chúng ta nghĩ tử tế với bản thân và tự trắc ẩn sẽ dẫn đến sự lười biếng và thờ ơ. Hoặc chúng ta cho rằng cách duy nhất để đạt được kết quả là mạnh mẽ, gồng mình và khoác lên mình một lớp vỏ cứng rắn hơn.

Điều đó hoàn toàn không đúng. Nghiêm khắc với bản thân có thể hiệu quả trong ngắn hạn, nhưng các nghiên cứu cho thấy những người có lòng trắc ẩn thường dễ thành công về lâu dài hơn so với người khác. Về cơ bản, liên kết lại não bộ theo hướng tự trắc ẩn sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu dài hạn. Bạn còn nhớ đến "vết thương" gây ra bởi những sai lầm bắt nguồn từ suy nghĩ cầu toàn không? Vết thương đó sẽ ít đau đớn hơn nhiều khi bạn học cách đối xử tốt với bản thân, như vậy, xác suất bạn tiếp tục kiên trì cũng sẽ cao hơn. Lòng tự trắc ẩn liên hệ chặt chẽ với tinh thần lạc quan, niềm tin vào năng lực bản thân và sáng kiến cá nhân.

Rèn luyện lòng tự trắc ẩn mang đến suy nghĩ mọi thứ rồi sẽ ổn và giúp bạn tự tin hơn khi thực hiện những việc cần thiết để đạt được mục tiêu mà không phải lo ngại sẽ làm hỏng chuyện. Lòng tự trắc ẩn cũng góp phần làm nên sự kiên cường, hay nói cách khác, nó giúp bạn xử lý tốt hơn trước thất bại - dù lớn hay nhỏ - cũng như những thăng trầm trong cuộc sống. Nói tóm lại, nếu bạn muốn làm việc với năng suất cao hơn, đạt được nhiều hơn và thành công hơn, hãy học cách tự trắc ẩn.

Tôi còn nhận thấy đôi khi người ta phản đối việc tự trắc ẩn vì họ nghĩ trao cho bản thân sự tử tế như cách họ đối đãi với người khác là một hành động ích kỷ. Nhưng thay vì cổ xúy lòng ích kỷ, nghiên cứu đã chứng minh lòng tự trắc ẩn giúp chúng ta chăm sóc người khác tốt hơn. Không những thế, rèn luyện lòng tự trắc ẩn còn giúp chúng ta trở nên tốt hơn trên cương vị người giám hộ, bạn bè, bố mẹ hay vợ chồng. Vì vậy, nếu bạn muốn đối xử với người khác tốt hơn, hãy bắt đầu với lòng tự trắc ẩn. Tự trắc ẩn không có nghĩa là lười biếng, yếu đuối, ích kỷ hay nuông chiều bản thân. Nó mang ý nghĩa hoàn toàn ngược lại.

Chuyển hướng lòng tự trắc ẩn

Lòng tự trắc ẩn đã thay đổi cuộc đời tôi, thế nhưng phải thừa nhận rằng ban đầu tôi đã phản đối ý tưởng này. Là một người từng vô cùng nghiêm khắc với bản thân, tôi đã hoài nghi liệu việc đối xử tốt với chính mình có đem lại lợi ích gì hay không. Tôi từng đảo mắt và nghĩ "Cho xin đi, ai có thời gian chơi trò ngớ ngẩn này cơ chứ?", nhưng rồi lợi ích của nó liên tục được minh chứng qua các nghiên cứu và cuối cùng, tôi đành nhượng bộ và bắt đầu rèn luyện. Tôi

nhanh chóng nhận ra sức chịu đựng mỗi ngày của bản thân tăng lên đáng kể vì không còn phải dành quá nhiều năng lượng để dằn vặt mỗi lần phạm sai lầm. Tôi cũng cảm thấy bản thân xử lý những việc không như ý tốt hơn bao giờ hết, và tôi kiên nhẫn hơn với gia đình, với những người xung quanh, bởi tôi đã mềm mỏng với thiếu sót của chính mình. Tôi đã có thể bắt đầu, và quan trọng hơn, kết thúc rất nhiều dự án mà trước đây chưa đi đến đâu bởi sự trì hoãn gắn liền với chủ nghĩa hoàn hảo.

Lòng tự trắc ẩn như một liều thuốc chữa lành cho kẻ bắt nạt bên trong tôi - tôi thậm chí không biết đến sự tồn tại của "gã" cho đến khi bắt đầu thay đổi tư duy. Khi học cách tự trắc ẩn, tôi bắt đầu cảm nhận được sự thay đổi lớn lao. Những khoảnh khắc tự trắc ẩn nhỏ bé len lỏi vào giữa trận chiến nội bộ và dần làm lu mờ kẻ bắt nạt. Tôi ngừng chạy theo những tiêu chuẩn phi thực tế và bắt đầu cho phép bản thân ở lại đây, ngay chính vị trí hiện tại. Và đây là cú chốt. Học cách tự trắc ẩn không khiến tôi bỏ cuộc hay rút lui. Thực chất, phương pháp mềm mỏng này giúp tôi mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn và thành công hơn so với những gì tôi có thể tưởng tượng. Vả lại, thật tốt

khi có thể sống mỗi ngày trong sự tử tế với bản thân. Tự trắc ẩn cũng đem lại sự tự tin, và tôi vô cùng hạnh phúc với những chuyển biến này.

Rèn luyện lòng tự trắc ẩn không có nghĩa là mọi yếu tố của cách nghĩ cầu toàn sẽ biến mất. Ngay cả khi ngồi viết những dòng này, tôi vẫn nhận thấy suy nghĩ cầu toàn trong đầu mình: "Đoạn này chưa thực sự trôi chảy." và "Mình có thể làm tốt hơn nhiều." Tuy nhiên, bây giờ, điểm khác biệt là cách tôi phản ứng. Thay vì để những suy nghĩ đó kéo tôi chệch hướng, tôi nhận thức được chúng và luyện tập cách tự trắc ẩn, điều đó giúp tôi có thêm dũng khí để tiếp tục xuất hiện, tiếp tục viết những dòng này và tiếp tục tiến bộ. Vì không còn lãng phí thời gian dằn vặt bản thân, tôi có thể bình tâm vượt qua những lo lắng khi mọi thứ không hoàn hảo. Cuốn sách bạn đang cầm trên tay ư? Nó chính là kết quả trực tiếp của lòng tự trắc ẩn. Tất nhiên, những suy nghĩ cầu toàn của bạn sẽ không giống với tôi. Có thể bạn chưa từng phải đối mặt với kẻ bắt nạt ở bên trong chính bạn; có thể những tiêu chuẩn phi thực tế của bạn thiên nhiều hơn về đạo đức nghề nghiệp, hay về nuôi dạy con cái. Cũng có thể chúng liên quan đến cảm nhận về cơ thể, về sự nghiệp

vận động viên của bạn, hay về những mối quan hệ bạn có. Bất kể yếu tố khơi mào là gì, chủ nghĩa hoàn hảo nhìn chung rất dễ xác định khi bạn đã biết phải nhìn vào những dấu hiệu nào, nó mang giọng điệu của một nhà phê bình, quở trách bạn vì không thể chạm tới những tiêu chuẩn không tưởng, vì phạm sai lầm, vì không đủ nỗ lực hoặc vì không đủ xuất sắc.

Tự trắc ẩn, về bản chất, là đối xử tử tế với bản thân, và biết rằng con người khó tránh khỏi việc phạm sai lầm. Theo Tiến sĩ Kristin Neff, một nhà nghiên cứu về lòng tự trắc ẩn, nó cũng có nghĩa là hiểu rằng tất cả chúng ta đều như nhau. Tự trắc ẩn là chấp nhận bản chất vốn có của con người, hiểu rằng bản thân chúng ta - những con người với nhiều thiếu sót - đã rất ổn rồi. Lòng tự trắc ẩn đang đón chờ bạn ở phía trước. Tất cả những gì bạn cần làm là thực hiện bước đầu tiên.

Bài luyện tập Tư duy tự trắc ẩn

Bởi lòng tự trắc ẩn đòi hỏi bạn phải rèn luyện một cách nghĩ khác, những bài luyện tập Tư duy tự trắc ẩn này được thiết kế để đem đến cho bạn những chiến lược khả thi để tạo ra thay đổi tư duy cần thiết.

Tôi khuyến nghị bạn nên chọn một bài tập để khởi động, rồi từ từ bổ sung thêm khi đã thuần thục bài đầu tiên. Hãy nhớ rằng, nếu lúc bắt đầu bạn cảm thấy những bài tập này kỳ cục, không thoải mái hoặc thậm chí ngớ ngẩn, đó là điều hết sức bình thường. Nếu tự trắc ẩn là khái niệm mới mẻ với bạn, có lẽ bạn sẽ thấy nó kỳ lạ. Không sao cả. Bạn hãy cứ thực hiện, luyện tập, và theo thời gian, nó sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn.

Luyện tập: Lên lịch cho lòng tự trắc ẩn

Nội dung: Đưa những khoảng thời gian tự trắc ẩn vào lịch trình hằng ngày.

Thời điểm: Hai lần mỗi ngày. Hãy đặt báo thức trên điện thoại của mình nếu bạn cần nhắc nhở.

Cách thức: Thực hiện một hành động tự trắc ẩn nhỏ bằng cách tìm một nơi yên tĩnh để ngồi và hít thở, hoặc đi dạo. Những hoạt động này không quá to tát hay quá sức. Mục đích là để bắt đầu học cách ưu tiên sự tử tế với bản thân bằng những phương pháp đơn giản nhất.

Luyện tập: 5 phút buổi sáng

Nội dung: Luyện tập 5 phút tự trắc ẩn mỗi sáng.

Thời điểm: Dành ra 5 phút mỗi buổi sáng cho bài tập này. Có thể đặt thời gian dài hơn, nhưng nếu bạn khó có thể tìm ra thời gian rảnh rỗi nào cho bản thân, hãy bắt đầu chỉ với 5 phút. Nếu không làm được vào buổi sáng, bạn có thể đặt thời gian vào buổi chiều hoặc buổi tối.

Cách thức: Cất điện thoại hoặc những thứ có thể gây mất tập trung, sử dụng khoảng thời gian này để làm điều gì đó tốt đẹp cho bản thân. Có thể là đọc sách, viết nhật ký, nhấm nháp một tách trà hay một ly cà phê, hay chỉ đơn giản là hít thở sâu. Dùng khoảng thời gian này để nhắc nhở bản thân rằng bạn xứng đáng nhận được lòng trắc ẩn và sự tử tế.

Nội dung: Chuyển độc thoại nội tâm thành cuộc trò chuyện giữa bạn với một đối tượng bạn yêu quý; ví dụ như con cái, bạn thân, bạn đời hay thậm chí thú cưng.

Thời điểm: Sau khi bạn mắc lỗi hoặc khi bạn đang quá nghiêm khắc với bản thân.

Cách thức: Hãy nghĩ về một lần phạm sai lầm khiến bạn trăn trở. Bạn sẽ nói gì với con cái hay một người bạn thân nếu họ mắc lỗi tương tự? Bây giờ, hãy lặp lại điều đó với bản thân, nghĩ trong đầu hoặc nói ra thành tiếng. Lặp lại bất cứ khi nào bạn cần.

TỪ TẤT-CẢ-HOẶC-KHÔNG-GÌ-CẢ ĐẾN KHOẢNG GIỮA QUYỀN LỰC



Khoảng giữa quyền lực là "thuốc chữa" quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả, nó giúp định hình từ cách nghĩ trắng - đen rõ ràng thành nhiều khả năng. Đây là cách tư duy cho phép tồn tại mảng xám, không gian để khám phá vô số lựa chọn khác, và để thử nghiệm với những lựa chọn nằm giữa hai thái cực. Khoảng giữa quyền lực cho phép bạn suy nghĩ linh hoạt hơn, và nhờ đó, kiên trì, bền bỉ hơn trong cuộc sống.

Sức mạnh của sự linh hoạt

Khía cạnh đầu tiên của tư duy Khoảng giữa quyền lực là khả năng áp dụng phong cách tư duy linh hoạt. Điều đó đòi hỏi bạn cho phép nhiều lựa chọn tồn tại giữa hai cực, và công nhận những lựa chọn khác ngoài có/không, trong/ngoài, bạn/thù. Nghiên cứu cho thấy những người có phong cách

tư duy linh hoạt đối mặt với thất bại một cách nhẹ nhàng hơn, bởi họ nhìn thấy nhiều cách thay thế để đạt được mục tiêu. Họ cũng giữ tâm trạng tốt hơn bởi họ cảm nhận được quyền tự chủ lớn hơn, nhờ đó, có nhiều cách để đi đến đích hơn. Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy những đối tượng này xử lý tình huống và giải quyết những công việc khó khăn tốt hơn. Ví dụ, luyện tập phong cách tư duy linh hoạt giúp thay đổi suy nghĩ rằng chỉ có các điểm giới hạn quan trọng thành mọi khả năng đều quan trọng, dù đó là năm phút đi dạo, thêm một loại rau củ vào bữa ăn hay ngồi tập trung trong một khoảng thời gian ngắn.

Tư duy linh hoạt cũng là một trong những biến dự báo chính xác nhất việc tránh tăng cân và có một cơ thể vừa vặn. Các nhà nghiên cứu cho rằng lý do là những người suy nghĩ linh hoạt ít cực đoan với bản thân và ít cứng nhắc về quy tắc ăn uống tất-cả-hoặc-không-gì-cả, từ đó đạt được kết quả dài hạn tốt hơn. Về cơ bản, tư duy linh hoạt dẫn đến hành động linh hoạt và khả năng xử lý tình huống tối ưu, bất kể tồn tại rào cản hay chướng ngại vật nào đi nữa.

Chu kỳ vòng tròn

Một phần nữa của tư duy Khoảng giữa quyền lực là khả năng cảm nhận thời gian và năng lượng theo vòng tròn và chu kỳ, thay vì dạng đường thẳng và hộp. Đây là điều khá xa lạ với cách nghĩ truyền thống của phương Tây, vốn cho rằng thời gian và năng lượng là tuyến tính, hữu hạn. Không cần phải tìm kiếm ví dụ ở đâu xa, tiến trình vòng tròn này cũng lặp lại trong thế giới tự nhiên. Các mùa tồn tại theo chu kỳ, chu kỳ này nối tiếp chu kỳ kia; xuân sang hạ, hạ sang thu, thu sang đông và đông sang xuân. Hơn nữa, những chu kỳ này thường diễn ra mà không có ranh giới phân định - hay điểm kết thúc và bắt đầu - rõ ràng.

Hãy lấy sự phát triển về thể chất, đo lường bằng chiều cao làm ví dụ. Suy nghĩ sự phát triển tuân theo hàm tuyến tính khiến chúng ta cho rằng sự phát triển của một người có đồ thị dạng đường thẳng, tăng trưởng theo cùng một tỷ lệ theo thời gian. Nhưng nếu đã từng chứng kiến quá trình một đứa trẻ lớn lên, bạn sẽ hiểu mọi chuyện không phải như vậy. Quan sát Elle lớn lên, tôi nhận ra sự phát triển của con bé thường diễn ra theo "mùa". Tháng này

qua tháng khác, chúng tôi không nhận thấy con bé lớn thêm chút nào, và rồi, đột nhiên nó dường như cao thêm 2-3 cm. Tôi không nghĩ là mỗi tuần con bé có thể lớn lên với cùng một tốc độ đó. Tuy nhiên, chúng ta lại thường kỳ vọng như vậy khi bàn về tiến trình chạm tới mục tiêu. Tương tự, tư duy tuyến tính thường thể hiện suy nghĩ dưới dạng hai điểm giới hạn hoặc đường thẳng nối liền hai điểm đó. Nhưng nếu bạn bẻ cong đường thẳng đó và gắn hai đầu với nhau, đường thẳng sẽ trở thành đường tròn, điều đó mang lại bức tranh toàn cảnh với những lựa chọn đa dạng hơn. Suy nghĩ theo kiểu chu kỳ và đường tròn tạo không gian cho các "mùa" nỗ lực và phát triển, nghỉ ngơi và phục hồi, và cho từng thời kỳ thăng trầm trong cuộc sống.

Cũng như lòng tự trắc ẩn, Khoảng giữa quyền lực vừa giúp tôi tiến bộ để đến gần mục tiêu hơn, vừa đem lại cảm giác thoải mái trong suốt quá trình. Khi tôi thực sự hiểu mình có quyền tìm ra cách riêng, thay vì bế tắc khi phải chọn lựa giữa các thái cực, tôi nhận thấy có rất nhiều lựa chọn khác cho phép tôi đi trên con đường riêng của mình, không còn cảm giác bị ép buộc làm theo một chương trình ai đó đã bày

sẵn. Khi bắt đầu áp dụng Khoảng giữa quyền lực, tôi kinh ngạc nhận ra quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả xuất hiện trong cuộc sống của tôi thường xuyên đến mức nào. Tôi thường mắc kẹt giữa hai lựa chọn, hoặc chật vật với lời nói dối "cái này không tính." Nhưng trong quá trình nhận thức suy nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả và luyện tập tư duy Khoảng giữa quyền lực, tôi đã có thể cho phép mình cân nhắc mọi lựa chọn, một lần và mãi mãi xoá bỏ tâm lý buổi làm, buổi nghỉ. Cách tiếp cận kiểu "Tôi đã làm hỏng chuyện rồi; tôi sẽ bắt đầu lại vào thứ Hai!" hay "Tôi đã ăn pizza vào bữa sáng, nên bây giờ tôi sẽ bỏ bữa trưa!" hoặc "Tôi đã bỏ vài buổi tập, có lẽ tôi nên nằm tiếp và nghỉ quách đi cho rồi!" giờ chỉ còn là quá khứ, vì tư duy linh hoạt giúp tôi biết rằng luôn có những lựa chọn khác ở giữa. Thay vì xem sự phát triển như một đường thẳng nằm ngang, tôi sẽ chỉ đơn giản coi đó là một chuỗi ngày, và mỗi ngày trong đó đem đến cho tôi những cơ hội lựa chọn mới.

Mỗi ngày là một ngày mới; mỗi khoảnh khắc là một khoảnh khắc mới.

Gần đây tôi đã có thể áp dụng Khoảng giữa quyền lực, khi cơn cảm lạnh cứ dai dẳng không dứt -

không có gì nghiêm trọng cả, chỉ là tôi không ở trạng thái tốt nhất. Cố gắng kiểm soát tính nôn nóng của mình, tôi nghỉ tập một tuần, cho phép bản thân có thời gian nghỉ ngơi và phục hồi. Nhưng có lẽ bạn cũng biết tình trạng nửa ốm nửa khỏe rồi đấy, bạn phải quyết định sẽ hoàn toàn quay trở lại với lộ trình thường ngày, hoặc tiếp tục nghỉ thêm vài ngày nữa. Đó chính xác là trạng thái của tôi lúc bấy giờ. Dường như chỉ có hai lựa chọn: nghỉ tiếp một ngày hoặc quay trở lại ngay.

Tất nhiên là vẫn tồn tại lựa chọn thứ ba, đó là khi Khoảng giữa quyền lực phát huy tác dụng của nó. Tôi cho rằng mình đã đủ khỏe để trở lại với một trong những lớp học yêu thích, nhưng tôi quyết định sẽ giảm tốc độ đi một nửa. Điều đó có nghĩa là khi giáo viên hướng dẫn yêu cầu cả lớp dùng hết sức của mình, tôi chỉ dùng sức ở tầm trung. Khi cô ấy yêu cầu chạy nhanh, tôi sẽ duy trì tốc độ đều đặn. Thành thật mà nói, tìm ra một khoảng giữa, đặc biệt là khi tất cả những người còn lại trong nhóm đang làm khác, có thể khá phức tạp. Một phần lớn trong tôi muốn dốc hết sức, tập luyện bất chấp tình trạng cơ thể chưa hoàn toàn hồi phục. Nhưng bằng cách áp dụng

Khoảng giữa quyền lực, tôi có thể chọn ra phương án tối ưu cho cả hai bên. Dùng tư duy linh hoạt để phân tích tình huống và xác định "mùa" phục hồi hiện tại, tôi biết rằng mình có thể quay trở lại trạng thái bình thường sớm thôi. Như vậy, tôi có thể vừa tiếp tục lộ trình tập luyện, vừa cho cơ thể thời gian để hồi phục hoàn toàn.

Đó là mấu chốt. Cả tư duy linh hoạt lẫn tư duy theo kiểu chu kỳ đều làm tăng tính kiên định thay vì làm giảm. Hãy nhớ rằng, kiên định không có nghĩa là làm tất cả mọi thứ cùng một lúc. Nó là quyết tâm trong cả quá trình và bền bỉ với từng bước nhỏ theo thời gian.

Quy tắc 2/3

Đây là quy tắc có sức ảnh hưởng lớn trong Khoảng giữa quyền lực; nó giúp bạn có cái nhìn dài hạn về thành công và xây dựng một lộ trình bền vững, đặc biệt là khi bạn cần một chút thanh thản, hay cảm giác ổn định, điềm tĩnh giữa những chao đảo của cuộc sống. Hãy áp dụng Quy tắc ⅔ bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình đã phạm sai lầm, bất cẩn, sơ suất.

Giả sử mục tiêu của bạn là tập thể dục mỗi ngày trong tuần này. Nhưng rồi bạn bỏ lỡ một buổi. Với Quy tắc ⅔, mục tiêu của bạn lúc này sẽ là luyện tập hai ngày tiếp theo. Như vậy, một ngày bị lỡ kia dường như ít quan trọng hơn, và xác suất bạn đầu hàng trước sự thôi thúc tất-cả-hoặc-không-gì-cả cũng sẽ giảm đi. Quy tắc này thay thế quan niệm không-sót-một-ngày dựa trên suy nghĩ đơn giản rằng thành công đòi hỏi sự nhất quán triệt để.

Hãy để số ngày bạn làm nhiều hơn số ngày bạn bỏ.

Bản chất của Quy tắc ⅔ là xuất hiện, làm những gì bạn có thể, xuống dốc và quay trở lại. Tuy nhiên, tôi phải cảnh báo trước, chiến lược này có thể khiến bạn không thoải mái lúc đầu. Ý tôi là, hãy dành ra chút thời gian để suy ngẫm, chiến lược này hoàn toàn trái ngược với những thông điệp marketing và kỳ vọng bên ngoài mà bạn tiếp nhận từ trước đến giờ. Nếu bạn là một học sinh giỏi, một người thành đạt, hay xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó trong cuộc sống, điều này có thể ví như viên thuốc đắng. Ai mà muốn làm một việc nào đó chỉ với ⅔ mức giới hạn của mình chứ - khoảng 65%, cùng lắm là điểm C+. Vì thế, nếu

Quy tắc ⅔ này đẩy bạn ra khỏi vùng an toàn, hãy nhớ rằng những cảm giác này hoàn toàn bình thường. Đồng thời, nếu cách tiếp cận không-sót-một-ngày hiệu quả với bạn, hãy tiếp tục duy trì. Nếu bạn thực sự tự tin vào khả năng đối mặt với thất bại của mình, nếu cuộc đời không bao giờ đẩy bạn vào tình thế khó khăn, nếu bạn dễ dàng thích nghi với những thách thức, chuyển đổi, thì có lẽ chiến lược này không dành cho bạn.

Nhưng nếu bạn cảm thấy những gì bạn đang làm ở thời điểm hiện tại không hiệu quả, nếu bạn làm việc bữa đực bữa cái, hay phải chật vật thích nghi với những thay đổi lớn trong cuộc sống, Quy tắc ⅔ sẽ là một chiến lược tuyệt vời dành cho bạn. Thật ra, chính tôi cũng mất kha khá thời gian để thích ứng với chiến lược này. Tin tôi đi, tôi cũng muốn tập luyện mỗi ngày, ăn những thực phẩm chất lượng mọi lúc, thực hiện các bài tập tỉnh thức, ngủ đủ giấc, hoàn thành mọi công việc và dành thời gian cho bạn bè, gia đình. Tôi dần nhận ra, đặc biệt là từ khi lập gia đình, tôi sẽ không bao giờ có được một tuần bình thường nữa. Không bao giờ. Luôn có việc gì đó phát sinh. Lúc nào cũng vậy. Việc không thể dự đoán này từng khiến

tôi phát điên. Tôi khao khát khoảng thời gian mà tôi có thể làm mọi thứ đâu ra đấy. Thế nhưng, kể từ khi áp dụng Quy tắc ⅔, tôi không còn ao ước một cuộc đời khác nữa. Tôi có thể tùy cơ ứng biến, chấp nhận những sự kiện bất ngờ mỗi tuần, thích ứng, điều chỉnh và quay trở lại với những thói quen có lợi. Khả năng áp dụng khung điều chỉnh đơn giản này mỗi khi cảm thấy quá tải vì cố gồng gánh tất cả mọi thứ, hay cảm thấy có lỗi vì phạm sai lầm đã thay đổi cuộc đời tôi. Tôi cho rằng nó cũng có thể thay đổi cuộc đời bạn.

Vì Quy tắc ⅔ có thể được áp dụng trong gần như mọi tình huống, nên hãy cùng xem xét một số ví dụ thực tế. Giả sử mục tiêu của bạn là ăn uống lành mạnh trong suốt tuần này. Và rồi bạn bỗng có hẹn ăn tối với bạn bè. Bạn tỉnh dậy vào sáng hôm sau, cảm thấy như người mình phù lên, sau đó thất vọng vì không thể thực hiện kế hoạch ban đầu. Nếu áp dụng Quy tắc ⅔, bạn chỉ cần chú ý vào hai bữa ăn tiếp theo là được. Bạn sẽ coi bữa sáng là cơ hội để ăn và cấp nước đầy đủ, bữa trưa là cơ hội bổ sung dinh dưỡng và phục hồi. Quy tắc ⅔ ngăn bạn sử dụng những trải nghiệm trong quá khứ làm cái cớ ở hiện tại, và thay vào đó, tập trung vào lựa chọn tốt nhất và tiếp tục

tiến lên. Lấy một ví dụ khác, bạn bỏ lỡ một buổi tập. Quy tắc ⅔ cho phép bạn tập trung vào hai buổi tiếp theo. Hoặc nếu bạn không thực hiện các bài tập tỉnh thức hôm nay, bạn nên chú ý làm lại vào ngày mai. Như vậy, khi định nghĩa thành công của bạn chuyển từ làm đúng mọi lúc thành làm những gì bạn có thể dành ra phần lớn thời gian, xác suất bạn kiên trì làm việc từ đó sẽ tăng lên.

Khi xác suất bạn kiên trì theo đuổi một điều nào đó tăng lên, bạn có thể duy trì những hoạt động lành mạnh lâu dài của mình. Ngoài những cơ hội trong phạm vi một ngày (bữa sáng, bữa trưa, bữa tối), bạn cũng có thể áp dụng Quy tắc ⅔ cho đơn vị ngày hoặc tuần. Như vậy, nếu bạn có trọn vẹn một ngày "nghỉ" - có thể do bạn ốm, đi du lịch hay phải làm những việc khác - hãy dùng Quy tắc ⅔ để tập trung vào hai ngày tiếp theo, cố gắng "bồi bổ" và quay trở lại thói quen lành mạnh của bản thân. Tương tự, nếu bạn bỏ lỡ nguyên một tuần, hãy tập trung vào hai tuần tiếp theo. Đừng lãng phí thời gian và năng lượng cho cảm giác tội lỗi hay bị tụt lại phía sau. Cứ tiếp tục tiến lên, từng ngày một. Quy tắc này có hiệu quả với một người vừa làm mẹ vừa bận rộn công việc như tôi,

vì tôi nhận ra hầu như mỗi ngày tôi chỉ hoàn thành được hai việc, hiếm khi nào xong cả ba. Khi đã hiểu và chấp nhận điều đó, mọi thứ đều thay đổi. "Hầu như" ở đây có nghĩa là tôi ăn uống lành mạnh và làm việc hiệu quả, nhưng khó có thể đến phòng tập thể hình. Với tâm lý đó, tôi tìm cách đưa thêm một vài hoạt động đơn giản vào lịch trình một ngày của mình, từ việc đi bộ một quãng đường ngắn trong thời gian nghỉ trưa, hay làm theo một bài tập trực tuyến vào buổi tối. Tập trung vào hai việc bản thân có thể làm giúp tôi kiên trì hơn trên con đường hướng tới lối sống lành mạnh. Trên thực tế, Quy tắc ⅔ đã giúp tôi duy trì sự tỉnh táo. Tôi hy vọng nó cũng sẽ có ích đối với bạn.

Khi kết hợp Khoảng giữa quyền lựa và Quy tắc ⅔ với nhau, tư duy của bạn sẽ thay đổi theo hướng linh động hơn, cho phép bạn định nghĩa lại khái niệm thành công, sử dụng tư duy linh hoạt, chấp nhận giai đoạn hiện tại và đặt ra lộ trình riêng cho mình để đạt được sự nhất quán triệt để. Hãy giữ số ngày bạn thực hiện nhiều hơn số ngày bạn nghỉ. Đó là mấu chốt của Khoảng giữa quyền lực.

Bài luyện tập tư duy Khoảng giữa quyền lực

Cũng như tự trắc ẩn, rèn luyện tư duy Khoảng giữa quyền lực yêu cầu bạn phải có một cách nghĩ khác. Các bài luyện tập tư duy Khoảng giữa quyền lực dưới đây mang đến cho bạn những chiến lược khả thi để bắt đầu tạo nên sự thay đổi tư duy đó.

Hãy bắt đầu với một bài, tương tự như bạn đã làm trong phần tự trắc ẩn, và dần dần bổ sung sau khi đã thuần thục bài tập đầu tiên. Tôi muốn nhắc lại, nếu ban đầu, bạn cảm thấy những bài tập này kỳ cục, không thoải mái, hay thậm chí là ngớ ngẩn, thì điều đó hoàn toàn bình thường. Hãy cứ tiếp tục luyện tập, và theo thời gian, nó sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn.

Luyện tập: Quy tắc 5 phút

Nội dung: Khi quan niệm tất-cả-hoặc-không-gì-cả khiến bạn cảm thấy mình không có đủ thời gian và năng lượng, hãy dành ra 5 phút hành động.

Thời điểm: Áp dụng bài tập này nếu bạn cảm thấy choáng ngợp khi bắt đầu một công việc tưởng chừng khó khăn, hoặc nếu bạn cảm thấy mình không có đủ thời gian và năng lượng cho một nhiệm vụ nào đó.

Dấu hiệu nhận biết để áp dụng bài tập này là khi bạn nói với bản thân: "Mình không thể." "Mình không có thời gian." hay "Mình chẳng còn sức mà làm nữa."

Ví dụ, khi bạn cảm thấy mình viện cớ: "Mình không có thời gian tập thể dục," "Mình chẳng còn sức mà nấu bữa tối nữa," "Mình không có thời gian chuẩn bị bữa ăn," "Mình chẳng còn sức để bắt đầu dự án này nữa."

Cách thức: Khi nhận thấy bản thân ở trong tình huống này, hãy dành ra 5 phút. Cố gắng hết sức trong khoảng thời gian đó và dừng lại. Nếu bạn có thể làm lâu hơn thì càng tốt. Nếu không thì chỉ 5 phút là đủ. Nhắc nhở bản thân rằng mỗi giây phút đều quan trọng.

Luyện tập: Cách thứ ba

Nội dung: Áp dụng bài tập này khi đối mặt với một tình huống mà dường như chỉ có hai lựa chọn.

Thời điểm: Dấu hiệu nhận biết khi cần thực hiện bài tập này là khi bạn có suy nghĩ "Phải là thế này hoặc thế kia." Ví dụ: "Mình phải hoàn thành dự án này hoặc là từ bỏ nó." "Mình phải từ bỏ giấc mơ hoặc nghỉ việc." hay "Mình phải luyện tập để tham gia một giải marathon, hoặc là không chạy nữa."

Cách thức: Khi nhận thấy bản thân ở trong tình huống này, hãy viết hai lựa chọn ra một mảnh giấy và tự hỏi: "Có thực sự là chỉ có hai lựa chọn không? Liệu có lựa chọn thứ ba không?" Thử thách bản thân bằng cách viết ra tất cả những lựa chọn bạn có thể nghĩ ra.

Luyện tập: Luôn luôn, Không bao giờ, Hỏng

Nội dung: Áp dụng bài tập này khi bạn cảm thấy mắc kẹt trong một tình huống, không thể tiến lên phía trước.

Thời điểm: Thực hiện bài tập này khi bạn nghĩ đến những từ khóa như "luôn luôn", "không bao giờ" hay "hỏng". Ví dụ: "Mình luôn luôn từ bỏ khi mọi việc trở nên khó khăn." "Mình không bao giờ kiên trì với bất kỳ công việc nào." hay "Tuần này mình đã bỏ lỡ một ngày, thế là hỏng rồi."

Cách thức: Khi nhận thấy bản thân ở trong tình huống này, hãy cố gắng điều chỉnh suy nghĩ bằng cách tự hỏi: "Điều đó có đúng không, hay còn có cách giải quyết nào khác?"

TỪ SO SÁNH ĐẾN BIẾT ƠN



Tôi cho rằng, có lẽ trong các phần của Tư duy tích cực, lòng biết ơn là yếu tố quen thuộc nhất đối với bạn. Lòng biết ơn đã đi vào ý thức tập thể và giữ một vị thế quan trọng vì những lý do chính đáng. Cách nghĩ này đem đến rất nhiều lợi ích, nếu bạn đã và đang thực hiện một số bài tập về lòng biết ơn trong cuộc sống, bạn sẽ hiểu nó có hiệu quả ra sao. Một trong những lợi ích chính là lòng biết ơn mở ra một lối thoát khỏi sự so sánh độc hại, cho phép bạn nhìn được bức tranh toàn cảnh và trân trọng những điều tốt đẹp đang hiện hữu trong cuộc sống.

Hiểu sai về lòng biết ơn

Mang sức mạnh kỳ diệu là thế, nhưng lòng biết ơn lại là một trong những khái niệm thường bị hiểu sai. Có một lời đồn trôi nổi rằng bạn không thể cảm thấy biết ơn và lo âu cùng một lúc. Mặc dù tôi hoàn toàn hiểu tinh thần của câu nói này - người ta đã

chứng minh được lòng biết ơn có thể làm giảm cảm giác lo âu - nhưng đương nhiên, bạn vẫn có thể có nhiều hơn một cảm xúc tại cùng một thời điểm.

Tôi cho rằng chúng ta đã hiểu sai về lòng biết ơn khi tiếp cận nó với Tư duy tranh đấu, và điều đó gây nên rất nhiều vấn đề. Cụ thể, việc rèn luyện lòng biết ơn không đòi hỏi bạn phải cảm thấy biết ơn mọi lúc mọi nơi. Nó không yêu cầu bạn không bao giờ cảm thấy buồn bã, kiệt sức hay thất vọng. Nó không có nghĩa là nhìn cuộc đời qua lăng kính màu hồng, phớt lờ mọi thử thách, mọi vấn đề nghiêm trọng. Thực lòng, tôi có chút ngần ngại khi nghe ai đó nói: "Tôi biết tôi nên cảm thấy biết ơn, vì ngoài kia còn rất nhiều người khổ hơn tôi, nhưng..." Chính chữ "nên" ấy khiến tôi bận lòng. Bởi việc phớt lờ cảm xúc của bản thân và so sánh với hoàn cảnh của người khác không phải là biết ơn. Rèn luyện lòng biết ơn là luyện cho não bộ nhìn ra điều tốt đẹp trong những mặt khó khăn, u ám và đôi khi ngặt nghèo của cuộc sống thường ngày. Đó là một cách hiệu quả để liên kết lại nhằm giúp não bộ nhìn ra thực tế hoặc bức tranh toàn cảnh, thay vì chỉ tập trung vào mặt tiêu cực.

Bởi vì trên thực tế, nhận biết dấu hiệu tiêu cực là một thuộc tính tự nhiên của não bộ. Hiện tượng này gọi là thiên kiến tiêu cực, một bản năng tự nhiên để xác định mối đe dọa, nguy hiểm rình rập xung quanh chúng ta. Đó là lý do tại sao việc rèn luyện lòng biết ơn lại quan trọng và có ảnh hưởng tốt đến thế. Nghiên cứu cho thấy những người rèn luyện lòng biết ơn cảm nhận được nhiều niềm vui, hy vọng và tình yêu trong cuộc sống hơn, bất kể hoàn cảnh cá nhân của họ ra sao. Họ cũng ít trải qua những cảm xúc tiêu cực như đố kỵ, tham lam hay ganh ghét.

Thường xuyên rèn luyện lòng biết ơn còn giúp giảm cảm giác phiền muộn cho những người có vấn đề sức khỏe mãn tính và góp phần đem lại cảm giác tin tưởng, cảm thông, kết nối, hài lòng cũng như sự cam kết trong các mối quan hệ bạn bè, lãng mạn và hôn nhân. Lòng biết ơn mang lại nhiều lợi ích tuyệt vời.

Sử dụng lòng biết ơn để khắc phục thiên kiến tiêu cực

Làm thế nào để trung hoà thiên kiến tiêu cực với lòng biết ơn? Có lẽ thiên kiến tiêu cực cũng là một

trong số những cảm xúc được phát triển để bảo vệ con người trước những nguy hiểm. Ở thời cổ đại, nếu bạn luôn cảnh giác, phát hiện ra các mối đe dọa thì khả năng sống sót của bạn sẽ cao hơn. Bạn sẽ không bị sư tử ăn thịt nếu quan sát cẩn thận. Vấn đề là ngày nay, não bộ rất nhạy cảm với những mối đe dọa không thực sự nguy hiểm đến vậy. Thiên kiến tiêu cực là lý do khiến một bình luận khiếm nhã mà bạn nhận được trên mạng xã hội để lại dấu ấn sâu đậm hơn tất thảy những bình luận tích cực. Đó là lý do khiến bạn ghi nhớ một lời phê bình hồi trung học đến từng câu từng chữ dù không nhớ nổi tên của phần lớn bạn cùng lớp. Và đó cũng là lý do những vấn đề tiêu cực xảy ra trong ngày chợt xuất hiện trong đầu bạn trước khi ngủ, thay vì những chuyện tốt. Thiên kiến tiêu cực còn liên quan mật thiết đến so sánh độc hại, bởi nó khiến bạn quá tập trung vào những điều tệ hại, áp lực và đáng sợ trong cuộc sống, thay vì nhìn vào bản chất của sự việc. Đó chính xác là điều khiến thiên kiến này trở nên nguy hiểm đến vậy - nó đặt nặng những điều không tốt và làm bạn bỏ lỡ quá nhiều điều tốt đẹp.

Nhưng đó là khi lòng biết ơn phát huy tác dụng. Lòng biết ơn trung hòa những thiên kiến tiêu cực để bạn có thể nhìn thấy câu chuyện toàn diện ngoài những mối đe dọa tức thì. Đặc biệt, rèn luyện lòng biết ơn giúp hình thành thiên kiến tích cực, cho phép bạn thấy được bức tranh toàn cảnh về trải nghiệm - cả mặt tiêu cực lẫn tích cực - cũng như hiểu ra rằng giá trị của bạn không liên quan đến giá trị của người khác. Chính xác hơn, lòng biết ơn tạo nên thiên kiến thực tế dựa trên cơ sở thực tế, bao gồm cả mặt tốt và mặt xấu.

Từ "nên" đến "tốt"

Hãy suy nghĩ lại, từ "nên" xuất hiện trong những cuộc hội thoại hằng ngày thường xuyên đến mức nào. "Tôi nên tập thể dục nhiều hơn," "Tôi nên bắt đầu sắp xếp lại tủ đồ," "Tôi nên bắt đầu chuẩn bị bữa ăn," "Tôi nên làm việc năng suất hơn." Vấn đề với từ "nên" là nó thường ám chỉ sự so sánh, hướng sự tập trung vào việc những người khác đang làm, hơn là những việc tốt dành cho bạn. Khi từ "nên" này nảy ra trong suy nghĩ, tôi đã học được cách điều chỉnh thành "tốt", nghĩa là điều gì sẽ tốt hơn cho tôi ở hoàn cảnh hiện

tại. Từ "nên" đến "tốt" là chiến lược dùng lòng biết ơn để tập trung vào bản thân, câu chuyện, sự độc đáo của riêng bạn và những điều có lợi cho bạn. Tất nhiên, hầu hết chúng ta đều hiểu, ở một mức độ nào đó, thứ có hiệu quả với người khác chưa chắc đã hiệu quả với chính bản thân ta.

Nhưng chúng ta lại rất dễ rơi vào bẫy "thuốc chữa bách bệnh", cho rằng nếu nó thực sự hiệu quả với người khác thì có lẽ cũng có hiệu quả với chúng ta. Các nhà khoa học gọi đó là lầm tưởng về tính đồng nhất bệnh nhân. Ví dụ, trong những thử nghiệm lâm sàng dược phẩm hoặc liệu pháp, "hiệu quả đã được chứng minh" chỉ có nghĩa là loại thuốc hay phương pháp can thiệp có tác dụng với khoảng 50% số người được thử. Như vậy, loại thuốc này thường chỉ hiệu quả với 25-33% trường hợp thử nghiệm; vì thế, một vài loại thuốc và cách điều trị được nghiên cứu kỹ lưỡng và có "hiệu quả đã được chứng minh" thực ra chỉ có tác dụng với khoảng 15- 25% những người sử dụng. Tôi hoàn toàn không có ý nói không nên áp dụng những cách điều trị đã được chứng minh là có hiệu quả. Có một tiêu chuẩn vàng trong ngành y là điều quan trọng, và những thử nghiệm lâm sàng rất

hữu ích trong việc quyết định đâu là giải pháp hiệu quả nhất để sử dụng đại trà. Nhưng ý tưởng một giải pháp đem lại hiệu quả cho tất cả mọi người mà không cần quan tâm đến hoàn cảnh cá nhân và các biến số khác thì sao? Đó vẫn là chuyện ngoài sức tưởng tượng.

The own it zone

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về lợi ích của lòng biết ơn, nhưng khi mới tập luyện, tôi thực lòng không kỳ vọng gì nhiều. "Làm thế nào mà một việc đơn giản như tập trung vào những điều bản thân biết ơn lại có thể tạo nên sự khác biệt?" Tôi vẫn luôn tự hỏi như vậy. Tuy nhiên, khi chuyển cách nghĩ sang hướng đó, tôi vô cùng ngạc nhiên khi nhận ra nó thay đổi trải nghiệm thường ngày nhiều đến nhường nào. Tập trung vào bức tranh toàn cảnh đem đến cảm giác bình tĩnh. Tôi không còn leo lên giường mỗi tối rồi trằn trọc về những điều không như ý muốn. Tôi cũng bắt đầu nhận thấy điều độc nhất ở những trải nghiệm, cuộc sống của chính mình và không còn dành nhiều thời gian so sánh bản thân với người khác. Thay vì tìm một phương thuốc chữa bách bệnh, lòng biết ơn

cho phép tận dụng những thứ sẵn có và thực hiện những điều chỉnh nhỏ để phù hợp với chính bạn, tạo nên giải pháp "đo ni đóng giày" cho riêng bạn. Khi sự điều chỉnh này diễn ra, việc so sánh trở nên không cần thiết, vì những gì bạn kiến tạo phù hợp với mình, và chỉ bạn mà thôi. Một trong những cách áp dụng lòng biết ơn mà tôi yêu thích là chọn ra Vùng tự chủ, hay những lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn có thể thoải mái điều chỉnh theo sở thích cá nhân.

Vùng tự chủ là không gian đẹp đẽ, trong đó bạn có thể gạt bỏ hội chứng FOMO (hội chứng sợ bỏ lỡ) và đắm chìm vào cuộc sống riêng biệt, độc nhất của mình. Tìm ra vùng tự chủ của bản thân cũng giống như tạo một công thức sống riêng dựa trên lòng biết ơn. Tuỳ chỉnh những điều nhỏ bé và dùng lòng biết ơn hướng sự chú ý đến sở thích cá nhân để tạo ra những không gian, thông lệ và thói quen phù hợp với bạn. Ví dụ, vì không mấy mặn mà với việc chạy bộ, tôi đã dùng bài luyện tập lòng biết ơn để hướng tới những khía cạnh của việc vận động khiến tâm trạng mình trở nên tốt hơn, và đối với tôi, cảm giác biết ơn đó thường đến khi đi leo núi. Khi ấy, tôi có thể cảm nhận được sự biết ơn đối với "hơi thở" của rừng, với

âm thanh của các loài chim, với tiếng lá cây xào xạc, và cả cách tim tôi đập thình thịch khi leo lên những đoạn đồi dốc. Leo núi trở thành vùng tự chủ của tôi, là hoạt động tôi quay về mỗi khi trong tôi nhen nhóm sự ghen tỵ và ham muốn so sánh nếu có người chạy vụt qua lúc tôi đang đi bộ. Thay vì so sánh bản thân trong những tình huống ấy, tôi chỉ mỉm cười, bởi tôi có vùng tự chủ, có những thứ hiệu quả với riêng tôi.

Bạn cũng có thể áp dụng vùng tự chủ trong phong cách ăn uống, đặc biệt là nếu những chế độ và kế hoạch bạn từng thử qua đều không có hiệu quả. Bắt đầu với lòng biết ơn và xác định sở thích cá nhân, lắng nghe cảm nhận của cơ thể với những thực phẩm bạn tiêu thụ. Uống sinh tố vào buổi sáng có đem lại cảm giác no nê, thỏa mãn đáng trân trọng không? Nếu có, hãy thực hiện. Nhưng nếu không, bạn có thể tìm một lựa chọn tốt hơn cho bữa sáng.

Chìa khóa ở đây là thử nghiệm bằng chính cuộc sống của bạn, nhận thức được lòng biết ơn, và khi bạn đã quyết định lựa chọn thứ gì đó, hãy thực sự biến nó thành phiên bản của riêng mình. Không cần xin lỗi, phê phán hay nhìn ngang ngó dọc xem người

ta đang làm gì. Bởi vì bạn đã tìm ra giải pháp hiệu quả cho bản thân, việc gạt bỏ hoàn toàn những so sánh để giữ lấy con người độc đáo, thú vị của bạn trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết.

Bài luyện tập lòng biết ơn

Tương tự lòng tự trắc ẩn và khoảng giữa quyền lực, rèn luyện lòng biết ơn đòi hỏi bạn phải suy nghĩ theo một cách khác. Những bài luyện tập lòng biết ơn dưới đây sẽ đem lại cho bạn những cách khả thi để thay đổi tư duy. Bắt đầu với một bài tập, bổ sung dần dần sau khi đã thuần thục bài đầu tiên.

Nếu những cách thức của lòng biết ơn này khiến bạn cảm thấy kỳ cục hay gượng gạo, thì cứ nhớ rằng điều này không có gì là kỳ lạ. Hãy luyện tập, và theo thời gian, chúng sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn. Đồng thời, hãy nhớ rằng, biết ơn không có nghĩa là bạn luôn cảm thấy hạnh phúc hay suy nghĩ tích cực. Bạn có thể đồng thời cảm nhận lòng biết ơn và mọi cảm xúc khác. Chỉ là lòng biết ơn sẽ giúp bạn chú ý nhiều hơn đến những điều tốt đẹp.

Luyện tập: Ba điều biết ơn

Nội dung: Bài tập rèn luyện bằng cách suy ngẫm về những điều bạn cảm thấy biết ơn mỗi ngày.

Thời điểm: Chọn một thời điểm trong ngày; chẳng hạn, đó là việc đầu tiên bạn làm vào buổi sáng, hay việc cuối cùng trước khi đi ngủ mỗi tối.

Cách thức: Mỗi ngày, hãy viết ra ba điều bạn cảm thấy biết ơn. Không cần phải ghi lại nhật ký đến hàng giờ đồng hồ, chỉ cần một danh sách đơn giản là đủ. Có lẽ bạn sẽ muốn có một cuốn nhật ký riêng cho mục đích này. Nếu cảm thấy bế tắc, hãy bắt đầu với những chi tiết nhỏ. Thay vì viết chung chung, hãy liệt kê những điều nhỏ bé và cụ thể, chẳng hạn như cách ánh sáng chiếu vào giường buổi sáng, hương thơm của cà phê hay tiếng cười của người bạn đời.

Luyện tập: Tệp tin Lòng biết ơn

Nội dung: Chụp lại những khoảnh khắc bạn cảm thấy biết ơn bằng điện thoại. Sau đó chuyển hình ảnh vào một tệp tin có tên là Lòng biết ơn.

Thời điểm: Mỗi ngày. Hãy cân nhắc việc đặt báo thức vào một thời điểm nhất định trong ngày để chụp ảnh.

Cách thức: Hãy thử thách bản thân chụp ít nhất một tấm ảnh mỗi ngày. Nếu cảm thấy cạn kiệt ý tưởng, hãy tìm kiếm những chi tiết nhỏ. Xem lại tệp tin mỗi khi bạn cần một lời nhắc nhở nhẹ nhàng, hay một bức tranh bao quát về sự hiện diện của lòng biết ơn trong cuộc sống hằng ngày.

Luyện tập: Dừng lại, Buông bỏ, Biết ơn

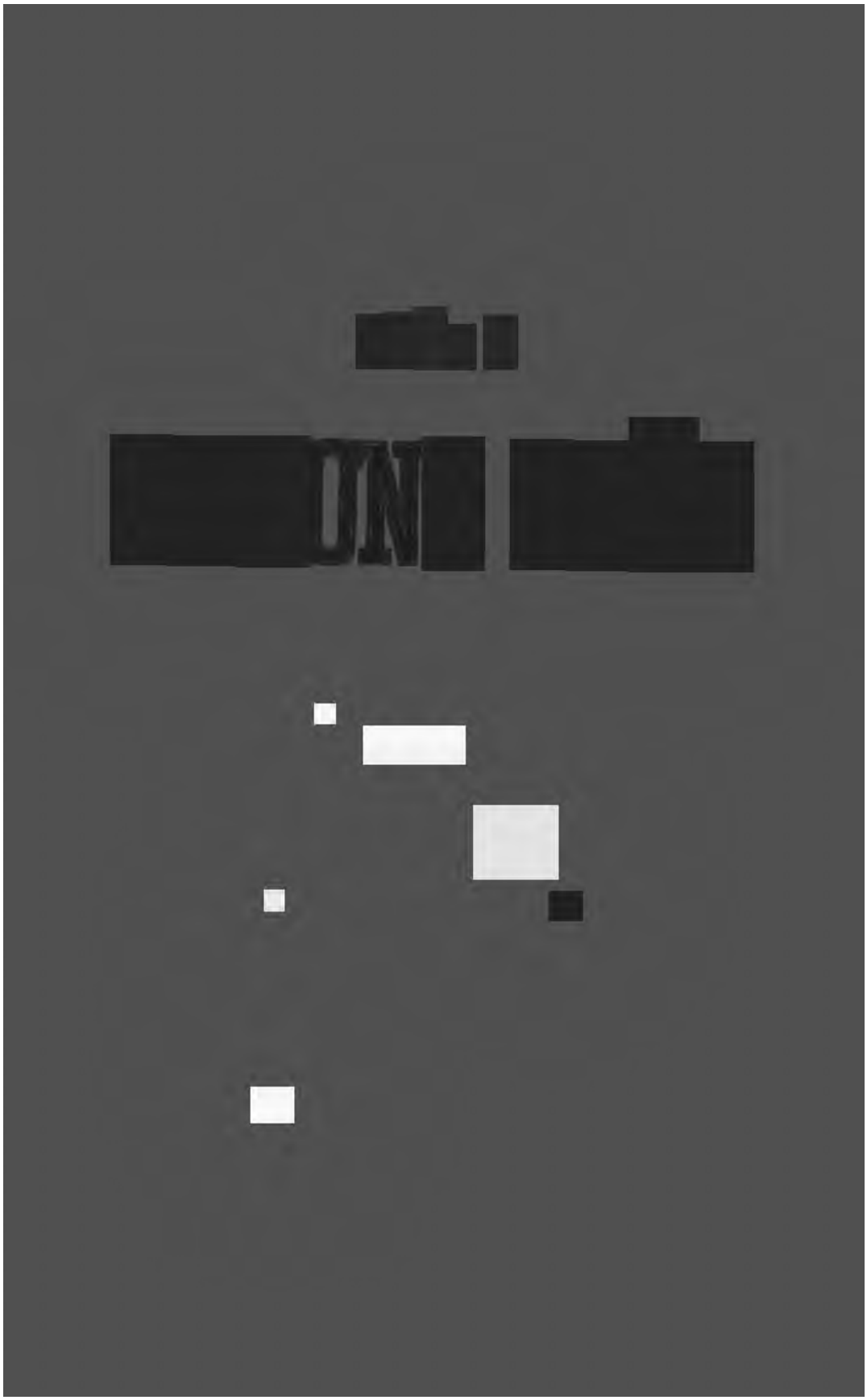
Nội dung: Một phút biết ơn.

Thời điểm: Thực hiện bài tập này trong những lần so sánh. Ví dụ, khi bạn nhận thấy bạn

đang so sánh hoàn cảnh hiện tại của bản thân với người khác, hoặc với một thời điểm khác trong chính cuộc đời bạn, hay khi bạn cảm thấy mình không thể đến gần mục tiêu.

Cách thức: Khi nhận thấy mình có tâm lý so sánh này, hãy dừng lại, dành ra một phút và tập trung sự chú ý của mình vào một điều bạn cảm thấy biết ơn. Nếu bị mắc kẹt, hãy tập trung vào những chi tiết nhỏ - hơi thở của bạn, làn gió lướt qua da, một âm thanh hay bài hát yêu thích, một mùi hương dễ chịu...





Chương 4

PHƯƠNG PHÁP GOOD

Có lẽ bạn đã cảm thấy rất tuyệt khi biết mình có một nền tảng vững chắc cho Tư duy tích cực, bao gồm các bài luyện tập nhanh chóng và hiệu quả để thay đổi tư duy theo hướng tích cực. Trong phần này, chúng ta sẽ tập trung tạo ra các hệ thống đơn giản giúp bạn quyết tâm, kiên trì và đạt được kết quả mong muốn.

HỆ THỐNG KẾT QUẢ (TỐI ƯU)



Có lẽ lúc này bạn đang băn khoăn, chính xác thì hệ thống có nghĩa là gì? Đây là một câu hỏi cần thiết, vì sự vắng bóng của các hệ thống hiệu quả thường là nguyên nhân chính khiến mọi thứ trên hành trình tìm kiếm kết quả của bạn sụp đổ. Hãy nhớ lại lần gần nhất bạn cố gắng thay đổi điều gì đó trong cuộc sống. Có thể bạn cố gắng hình thành một thói quen mới, bắt đầu một lộ trình hoặc chiến lược mới. Có thể bạn quyết tâm bắt đầu tập thể dục, ăn uống lành mạnh, hoặc làm việc năng suất hơn. Nhưng sau một vài ngày hoặc vài tuần, bạn lại quay về lối mòn cũ.

Nếu thấy những kịch bản này quen thuộc, hãy nhớ rằng bạn không phải là trường hợp duy nhất - cách tiếp cận không có hệ thống này quá phổ biến, tuy nhiên không hề hiệu quả. Nguyên nhân là gì ư? Không có hệ thống nào hỗ trợ những thay đổi bạn đang hướng tới. Về bản chất, hệ thống là một phương pháp có tổ chức để đạt được một kết quả, hoặc một

tập hợp các thành phần kết hợp với nhau và có tác động qua lại giúp bạn hoàn thành mục tiêu của mình. Chính sự kết hợp của các thành phần hướng về cùng một kết quả làm cho hệ thống trở nên hiệu quả.

Đây là lý do mà việc tập trung vào thói quen hoặc chiến lược khi thiếu vắng các yếu tố khác thường không hiệu quả. Bạn bỏ ra quá nhiều công sức, nhưng thành quả thu được lại chẳng đáng là bao. Vì thế, tôi đã tạo ra một hệ thống cân nhắc đến những yếu tố chính cần cho sự thay đổi và kết hợp chúng để giúp bạn đạt được kết quả mong muốn. Hệ thống bao gồm ba phần chính: tư duy, thói quen và chiến lược. Sức mạnh tổng hòa của ba yếu tố này khi kết hợp với nhau tạo nên một tầm ảnh hưởng rất lớn. Cùng phân tích từng phần nhé!

Tư duy: Trả lời cho câu hỏi "Tại sao?"

Như bạn đã biết, tư duy là cách suy nghĩ - các kiểu suy nghĩ cụ thể. Trong hệ thống này, hãy nghĩ về tư duy như là câu hỏi "Tại sao?", hay tại sao bạn lại thực hiện những hành động nhất định, và tại sao chúng dẫn đến một kết quả cụ thể.

Thói quen: Trả lời cho câu hỏi "Cái gì?"

Thói quen là những hành động cụ thể mà bạn thực hiện - những nhiệm vụ và công việc hằng ngày. Tôi từng nói rằng thói quen chiếm đến 47% hoạt động hằng ngày của bạn. Hãy coi đó là đáp án cho câu hỏi "Cái gì?" hay cũng chính là những việc bạn làm hằng ngày.

Chiến lược: Trả lời cho câu hỏi "Như thế nào?"

Vậy thì, chiến lược ở đây là đáp án cho câu hỏi "Như thế nào?", cũng chính là cách thức thực hiện hành động. Tôi thường coi chiến lược như một tập hợp các thói quen kết hợp với nhau để đưa đến một kết quả.

Nhìn tổng thể, bạn có thể thấy tại sao hệ thống gồm ba yếu tố - tư duy, thói quen và chiến lược - lại có khả năng dịch chuyển cán cân. Cố gắng áp dụng một chiến lược mà không có tư duy là cách tiếp cận bừa bãi; nếu không có những tư duy hỗ trợ, bạn dễ lặp đi lặp lại những hành động cũ và từ đó nhận về những kết quả cũ. Tương tự, cố gắng có thêm thói quen mới mà không có chiến lược, thói quen ấy cũng sẽ không có cơ sở để duy trì lâu dài. Và chỉ tư duy mà không có chiến lược hay thói quen chính là đang bỏ qua những câu hỏi "như thế nào" và "cái gì" trong thực tế cuộc sống. Đó là lý do trong phần này, chúng ta đặt ba yếu tố đó cạnh nhau; sử dụng Tư duy tích cực và Phương pháp GOOD để mang lại kết quả bạn hằng mong đợi.

PHƯƠNG PHÁP GOOD HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?



Phương pháp GOOD bao gồm bốn thói quen và chiến lược dựa trên cơ sở khoa học, đã được kiểm nghiệm trong cuộc sống, được thiết kế để kết hợp với Tư duy tích cực. Sau khi kết hợp với nhau, tổ hợp này tạo nên một hệ thống hỗ trợ những kết quả bạn mong muốn; giúp bạn ưu tiên những việc quan trọng, đưa ra quyết định tốt hơn và tự động hóa các thói quen tốt. Và dù đã có rất nhiều bài viết về cách ưu tiên, thói quen và quyết định, mục tiêu của hệ thống này vẫn khác. Hệ thống này được thiết kế để hỗ trợ một cuộc sống tươi đẹp, có mục đích. Tư duy tích cực kết hợp với Phương pháp GOOD tạo nên một hệ thống các thay đổi nhỏ có hiệu ứng khuếch đại lẫn nhau, từ đó đưa đến kết quả lâu dài và bền vững.

Biểu đồ phương pháp GOOD

Goal flip (Đảo ngược mục tiêu)

Đảo ngược mục tiêu là chiến lược hỗ trợ sắp xếp

thứ tự ưu tiên và tự động hóa một số thói quen cụ thể để đạt được kết quả.

Outlast (Duy trì)

Duy trì là chiến lược hỗ trợ sắp xếp thứ tự ưu tiên và tự động hóa các thói quen cụ thể để giúp bạn kiên trì và nhất quán về lâu dài.

Optimize to satisfice (Tối ưu hóa để thỏa mãn vừa đủ)

Tối ưu hóa để thỏa mãn, hay theo đuổi một kết quả thỏa đáng, là chiến lược hỗ trợ đưa ra quyết định tốt hơn thông qua xác định chi phí cơ hội.

Decision Diet (Chế độ "kiêng" quyết định)

Chế độ "kiêng" quyết định là chiến lược hỗ trợ đưa ra quyết định tốt hơn bằng cách giảm bớt sự mệt mỏi khi quyết định.

Khai thác tối đa phương pháp

Trong bối cảnh phần lớn những lời khuyên về sức khỏe đều được thể hiện qua chế độ ăn uống được lên sẵn, lịch tập luyện chi tiết và kế hoạch định trước, phương pháp GOOD được đặc biệt thiết kế để mang

lại sự linh hoạt và khả năng điều chỉnh phù hợp với cuộc sống của bạn. Đó không phải là một chế độ ăn nhất thời, một bài tập cường điệu hay một kế hoạch hạnh-phúc-trong-chớp-mắt. Ngược lại, đó là một khung mẫu vững chắc giúp bạn thực hiện những thay đổi nhỏ làm nền tảng cho những thay đổi lớn. Nó cho phép bạn tìm ra điều thực sự phù hợp với bạn, trong cuộc sống của bạn, với những sở thích, hoàn cảnh và giá trị của riêng bạn.

Tuy nhiên, nếu bạn đã quen làm theo các chương trình cố định thì lúc mới đầu, việc tùy chỉnh hệ thống có thể khiến bạn cảm thấy không thoải mái. Tôi biết rằng việc mong muốn có ai đó bày cho bạn một kế hoạch chi li là lẽ thường tình. Tôi cũng hiểu rằng thử những điều mới, học cách lắng nghe cuộc sống của bạn và tin tưởng vào bản thân có thể là một thử thách. Nhưng việc đó hoàn toàn đáng để thử, bởi các chương trình có sẵn đơn giản là không hiệu quả về lâu dài. Nếu bạn đã từng sử dụng các giải pháp tình thế không đem lại hiệu quả bền vững, tôi hy vọng bạn sẽ thử hệ thống thay thế này. Vậy thì, trước khi đi sâu vào phần tiếp theo, xin mời bạn thực hiện những việc sau.

- Cho phép bản thân trở thành một "tay mơ".
- Coi đây là một thử nghiệm để tạo các vòng phản hồi về những gì hiệu quả và những gì không hiệu quả trong cuộc sống của bạn.
- Thực hiện những thay đổi nhỏ làm tiền đề cho thay đổi lớn.
- Hãy kết nối những thay đổi nhỏ này với điều gì đó lớn lao hơn - một tập hợp hành động mang đến sức khỏe, hạnh phúc và cảm giác an yên.
- Bắt đầu từ chính vị trí hiện tại.
- Lấy những gì bạn cần, bỏ lại những gì bạn không cần.

Bạn hoàn toàn có thể làm được. Và tiếng thì thầm của những điều tốt nhất xuất hiện trong đầu bạn thì sao? Nó sẽ trở nên lớn hơn rất nhiều. Bạn đã sẵn sàng chưa? Hãy bắt đầu bằng cách tìm ra cảm xúc tích cực của chính mình.

Bài tập Hiện thực hóa

Tôi luôn bắt đầu mỗi tập podcast Hiệu quả của cảm xúc tích cực của mình bằng cách khuyến khích

người nghe "hiện thực hoá". Hiện thực hóa có nghĩa là hành động, bởi vì dù việc học được những kiến thức mới có tuyệt đến đâu, thì hành động mới là thứ thực sự thúc đẩy bạn tiến về phía trước. Cuối mỗi chương tiếp theo trong phần này, bạn sẽ thấy các bài tập Hiện thực hoá được thiết kế để giúp bạn đưa các kiến thức đã học vào thực hành. Hãy nhớ rằng, các bài tập này bổ trợ và khuếch đại lẫn nhau, vì vậy hãy bắt đầu bằng một bài và bổ sung dần dần, từ đó tạo thành một vòng xoáy năng lượng đi lên mạnh mẽ. Ở thử thách được đưa ra ở Chương 10, bạn cũng sẽ tìm thấy một kế hoạch trò chơi để khởi động.

Tầm nhìn

Năm 2017, tôi lập podcast Hiệu quả của cảm xúc tích cực để trả lời một câu hỏi đơn giản: Khoẻ mạnh thực chất là gì? Câu hỏi này xuất hiện sau khi tôi nhìn quanh ngành công nghiệp sức khỏe và nhận thấy dường như không có câu trả lời rõ ràng, chính xác. "Khỏe mạnh" có phải là những ly sinh tố thơm ngon? Tôn giáo và các khóa tu thiền? Huấn luyện cường độ cao ngắt quãng và các lớp đạp xe? Hay liệu có ý nghĩa nào khác rộng hơn, sâu sắc hơn?

Trong nhiều năm, tôi đã đặt câu hỏi này cho hơn một trăm khách mời trong chương trình, tất cả đều là *những người có tầm nhìn và những nhà cải cách* trong lĩnh vực sức khỏe. Sau khi tôi đưa ra câu hỏi, đa số họ dừng lại, đôi khi mất cảnh giác, hoặc "vật vã" tìm ra một câu trả lời ngắn gọn ngay lập tức. Tuy nhiên, sau một hồi suy ngẫm, hầu hết đều đưa ra câu trả lời với đại ý như sau: Khỏe mạnh có nghĩa là cảm thấy an yên về tâm trí, thể chất và tâm hồn.

Những câu trả lời này chắc chắn vượt ra ngoài phạm vi các loại thực phẩm cụ thể chúng ta ăn hay các bài tập chúng ta thực hiện. Thay vào đó, chúng chỉ ra cốt lõi của câu hỏi - khỏe mạnh là cảm thấy an yên. Tất nhiên, câu trả lời đó lại đưa đến câu hỏi tiếp theo: vậy cảm giác an yên là gì? Nhiều năm qua, tôi nhận ra rằng với câu hỏi này, trăm người trăm ý. Và đó là mấu chốt vấn đề.

Định nghĩa của bạn mới là điều quan trọng. Khi xác định được thế nào là "an yên", bạn có thể áp dụng các chiến lược và thói quen cụ thể phù hợp với định nghĩa đó. Chính vì thế, tôi đã tạo ra bài tập Tầm nhìn an yên để giúp bạn có tầm nhìn và định nghĩa cụ thể *về cảm giác an yên cho riêng mình.*

Bài tập Hiện thực hóa: Tầm nhìn an yên

Đây là một biến thể của bài tập truyền thống về các giá trị, tôi đã điều chỉnh một chút để bạn có thể xác định được tầm nhìn riêng của mình về cảm giác an yên. Một tầm nhìn cụ thể và được cá nhân hóa sẽ đóng vai trò như một ngôi sao dẫn đường, một cột mốc để định hướng, điều chỉnh và tận dụng khi tiếp cận các chương còn lại trong cuốn sách này và hơn thế nữa.

1. Liệt kê trên giấy mười từ thể hiện những cảm nhận bạn mong muốn trong cuộc sống. Nếu cảm thấy bí ý tưởng, hãy đặt giới hạn thời gian 10 phút và viết bất cứ điều gì bạn nghĩ đến. Bạn cũng có thể sử dụng danh sách dưới đây làm nguồn cảm hứng.

kích động	*hào phóng*
phiêu lưu	*vững chãi*
điềm tĩnh	*độc lập*
trung tâm	*sáng tạo*
minh mẫn	*hân hoan*

được kết nối	*cởi mở*
can đảm	*bình yên*
tràn đầy năng lượng	*tận hưởng hiện tại*
tập trung	*kiên cường*
tự do	*sôi nổi*

2. Sau khi đọc danh sách trên, hãy khoanh tròn năm từ phù hợp nhất với bạn. Không cần suy nghĩ quá nhiều; chỉ cần khoanh tròn năm từ đầu tiên bật ra trong đầu.
3. Dùng một tờ giấy khác, viết từ "an yên" ở giữa, vẽ hình chiếc hộp ở bên ngoài.
4. Xung quanh hộp vừa vẽ, viết năm từ bạn đã chọn, khoanh tròn mỗi từ và nối chúng với hộp.
5. Xung quanh mỗi từ được khoanh tròn, viết ra tất cả lý do khiến bạn muốn có cảm giác đó, sau đó vẽ một đường thẳng nối mỗi từ đến các lý do.
6. Cuối cùng, chọn ra ba từ được khoanh tròn có nhiều lý do nhất.

7. Ba từ này đại diện cho Tầm nhìn an yên - ngôi sao dẫn đường của bạn. Viết lại những từ này như một lời nhắc nhở. Đặt chúng ở vị trí dễ thấy. Thường xuyên nhìn vào và sử dụng chúng khi bạn tiếp cận các chương còn lại trong cuốn sách này và hơn thế nữa.

Chương 5

ĐẢO NGƯỢC MỤC TIÊU

Đảo ngược mục tiêu là phần đầu tiên của phương pháp GOOD, được thiết kế nhằm giúp bạn sắp xếp thứ tự ưu tiên và tự động hóa các thói quen hằng ngày để đạt được kết quả. Đảo ngược mục tiêu hỗ trợ định hình lại việc thiết lập mục tiêu truyền thống bằng cách chuyển sự chú ý từ kết quả sang quá trình. Cách đặt mục tiêu này hiệu quả hơn cách truyền thống, bởi vì dù con người vẫn thường tin rằng sự thay đổi đơn giản đến từ việc đặt mục tiêu tốt hơn và nỗ lực hơn, nhưng điều đó không hoàn toàn đúng.

Trên thực tế, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người tập trung vào mục tiêu kết quả - chẳng hạn như giảm cân, tăng cơ, hay sở hữu thân hình nóng bỏng hơn - thường ít thành công hơn những người đặt mục tiêu là quá trình - tận hưởng niềm vui, tập luyện với bạn bè hay gặp gỡ những người bạn mới. Về phần mình, tôi biết cách đặt mục tiêu truyền thống không hiệu quả vì lịch sử (đau thương) nỗ lực đạt được mục tiêu dựa trên kết quả của bản thân. Tôi

đã thử mọi chiến lược đặt mục tiêu truyền thống, từ việc tạo mục tiêu SMART, tải xuống những ứng dụng thú vị để theo dõi tiến trình cho đến việc mua hết thảy các loại nhật ký hay bảng lập kế hoạch.

Tôi thậm chí còn đăng ký chạy bán marathon với kỳ vọng sẽ thúc đẩy tôi tập chạy liên tục. Thế nhưng, mục tiêu bán marathon ấy hóa ra lại là một thảm họa. Vì tôi muốn chạy nhiều hơn nhưng lại không biết bắt đầu từ đâu, tôi nghĩ rằng việc đặt mục tiêu chạy bán marathon sẽ cho tôi động lực để thực hiện. Tôi thừa nhận việc đặt ra mục tiêu lớn như vậy thực sự đem đến cảm giác rất hưng phấn. Tôi hào hứng khoe với mọi người về kế hoạch đó, tôi nghĩ đến viễn cảnh bản thân hoàn thành cuộc đua, chạy qua vạch kết thúc, giơ tay vẫy chào và cảm nhận chiến thắng một cách trọn vẹn. Cảm giác lúc đăng ký thật tuyệt và khoảnh khắc in ra kế hoạch luyện tập chi tiết trong vòng ba tháng khiến tôi vô cùng thỏa mãn. Cuối cùng, tôi đã có một mục tiêu SMART, và tôi đã có một kế hoạch.

TRẠNG THÁI THẤT BẠI



Những tuần lễ sau quyết định chạy bán marathon, tôi bám sát kế hoạch tập luyện. Duy chỉ có một vấn đề, tôi ghét việc tập luyện. Tôi phát sợ những ngày chạy dài đằng đẵng, cơ thể tôi đau nhức suốt nhiều ngày liền sau đó. Điều duy nhất khiến tôi tiếp tục là mục tiêu cuối cùng đầy hứa hẹn, ngày mà tôi chiến thắng chạy băng qua vạch đích. Tôi luyện tập trong ba tháng, khoảng năm ngày một tuần. Như vậy, tổng cộng là sáu mươi ngày, cộng trừ một vài ngày, để tập luyện cho mục tiêu. Bây giờ, hãy cân nhắc điều này, tôi chỉ mất một ngày để chạy bán marathon. Vì vậy, thực chất, tôi chỉ dành ra 1% tổng thời gian để thực sự đạt được mục tiêu. Có nghĩa là 99% thời gian sử dụng tôi không đạt được nó. Dù bạn nhìn nhận thế nào, khoảng thời gian không đạt được mục tiêu ấy cũng không hề nhỏ. Tôi gọi đó là trạng thái thất bại, có

nghĩa là để theo đuổi một mục tiêu, chúng ta dành phần lớn thời gian ở trạng thái không đạt được mục tiêu đó. Tôi không biết bạn thế nào, nhưng tôi muốn dành phần lớn thời gian đạt được mục tiêu, chứ không phải ngược lại.

Một vấn đề khác phát sinh từ việc hoạt động trong trạng thái thất bại là sự "xuống dốc" thường xảy ra sau khi đạt được mục tiêu. Có lẽ không khó để đoán được chuyện gì xảy ra vào tuần sau khi tôi hoàn thành cuộc thi bán marathon đó. Tôi đã ngừng chạy. Tôi đạt được mục tiêu và tôi ghét quá trình tập luyện hằng ngày để đạt được mục tiêu đó. Rõ ràng tôi có thể tập luyện thêm cho một cuộc đua khác; nhưng suy cho cùng, mức endorphin tăng cao khi đạt được mục tiêu không đủ để duy trì thói quen chạy hằng ngày của tôi. Andrew lại khác, anh ấy rất thích chạy. Đối với anh ấy, chạy trên những con đường mòn trong cánh rừng gần nhà vừa là hình thức tập thể dục tuyệt vời vừa là cách giải tỏa căng thẳng. Cũng như tôi, anh ấy quyết định đặt mục tiêu là cuộc đua, nhưng là một cuộc đua marathon hoàn chỉnh. Khi đặt ra mục tiêu

này, anh ấy dự tính đặt mức độ ưu tiên cao hơn cho việc chạy bộ. Thật không may, anh ấy chưa cân nhắc kỹ lưỡng khối lượng công việc, trách nhiệm gia đình và cả bản thân kế hoạch luyện tập. Cuối cùng, anh ấy đã làm tất cả; nhưng vào thời điểm tham gia cuộc đua, anh ấy cảm thấy kiệt sức, và thậm chí căng thẳng hơn so với khi bắt đầu. Hoạt động từng được coi là cách giải tỏa căng thẳng bỗng trở thành nguồn cơn của sự căng thẳng.

Có thể bạn chưa bao giờ nhắm tới một cuộc đua đường dài, nhưng biết đâu đấy, bạn đặt mục tiêu dựa trên kết quả như đi 10.000 bước mỗi ngày, hay hoàn thành tất cả các mục trên thiết bị theo dõi sức khỏe mỗi ngày chẳng hạn. Nếu đã từng đặt kiểu mục tiêu dựa trên kết quả này, bạn sẽ hiểu khi mới bắt đầu bạn tràn đầy nhiệt huyết. Có lẽ mục tiêu đã truyền cảm hứng cho bạn đứng dậy vận động, và phản hồi về hoạt động chứa nhiều thông tin hữu ích. Nhưng rồi bạn bỏ lỡ một ngày. Và có thể là hai. Bạn quên đeo thiết bị theo dõi và cảm thấy như việc tập luyện ngày hôm đó không "được tính" vì những đầu mục trên

thiết bị chưa được đánh dấu hoàn thành. Có thể bạn bị ốm, bị thương, hoặc ngay từ đầu, mục tiêu 10.000 bước đã không khả thi. Sau đó - tôi chỉ đoán thôi - bạn quyết định ngừng đeo thiết bị theo dõi. Ai lại muốn đeo một chiếc máy đếm số bước hoặc thiết bị theo dõi để nhắc nhở bản thân rằng mình đang thất bại chứ? Nếu ở đâu đó có một nghĩa địa dành cho thiết bị theo dõi sức khỏe, thì hẳn nơi ấy không thể thiếu những thứ bị bỏ đi vì lý do này. Hoặc, cũng có thể, việc đạt được mục tiêu hằng ngày và hoàn thành các mục trên thiết bị theo dõi trở thành một nỗi ám ảnh với bạn, và thiết bị theo dõi sức khỏe hữu ích kia dần biến thành một thứ hoàn toàn khác. Dù sao đi nữa, ý của tôi không phải là từ bỏ hoàn toàn các mục tiêu chạy, trốn tránh việc đăng ký chạy marathon hay dẹp hết những thiết bị theo dõi sức khỏe. Không hề. Tôi chỉ muốn nói rằng, có nhiều cách khác nhau để đạt được kết quả.

CHIẾT KHẤU TRÌ HOÃN



Khi bạn đặt mục tiêu dựa trên kết quả, còn một vấn đề nữa phát sinh liên quan đến sự tập trung của bạn. Khi đặt mục tiêu cho nhiều tuần, tháng hoặc thậm chí nhiều năm trong tương lai, bạn tự động bắt đầu sống cho tương lai. Hãy thử nghĩ về điều đó xem. Thật khó để sống với hiện tại, tập trung vào những gì đang xảy ra ngay lúc này, khi bạn liên tục nghĩ về những điều sẽ xảy đến. Hơn nữa, các mục tiêu xa xôi khiến bạn không còn nhìn được vào những hành động hằng ngày - yếu tố thực sự tạo nên kết quả. Đó mới là điều quan trọng.

Không những hướng sự chú ý của bạn ra khỏi những việc cần làm ở hiện tại, các mục tiêu trong tương lai còn khiến bạn tiêu tốn năng lượng tinh thần quý giá của mình để suy nghĩ về những điều chưa xảy ra. Hơn thế nữa, ngay khi mục tiêu bắt đầu có dấu hiệu bất khả thi, xác suất bỏ cuộc sẽ tăng lên,

có nghĩa là động lực nhất thời bùng nổ khi đặt mục tiêu sẽ nhanh chóng "bốc hơi". Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là chiết khấu trì hoãn, có nghĩa là phần thưởng trong tương lai càng xa thì càng mất giá trị.

Đây là nguyên lý hoạt động của chiết khấu trì hoãn. Hãy thử tưởng tượng tôi cho bạn 100 đô-la vào ngày hôm nay hoặc 110 đô-la vào ngày mai. Bạn sẽ chọn cái nào? Các nghiên cứu cho thấy mọi người thường sẽ chọn 110 đô-la, vì việc chờ thêm một ngày đáng giá 10 đô-la. Nhưng bây giờ, tôi cho bạn 100 đô-la vào ngày hôm nay hoặc 110 đô-la sau một tháng, một năm hoặc mười năm nữa. Theo các nghiên cứu, 10 đô la đó không xứng đáng với thời gian chờ đợi. Chiết khấu trì hoãn có nghĩa là thời gian chờ đợi một thứ càng lâu, thứ đó càng mất giá trị. Liên kết tự nhiên của não bộ theo hướng hài lòng ngay lập tức khiến việc đặt ra mục tiêu xa xôi mang đến sự bùng nổ động lực ban đầu, thế nhưng, vì những hành động hằng ngày mới là yếu tố làm nên kết quả, sự bùng nổ nhất thời đó không đủ để duy trì theo thời gian.

ĐẶT QUÁ TRÌNH LÊN TRÊN MỤC TIÊU



Vậy, nếu cách đặt mục tiêu truyền thống dựa trên kết quả không đem lại hiệu quả lâu dài, phương án thay thế là gì? Bởi vì, nếu giống tôi, bạn vẫn muốn làm những điều tuyệt vời. Bạn muốn những kết quả lớn lao, những kết quả dài lâu. Bạn không muốn làm một lần rồi thôi, bạn không muốn đăng ký cuộc đua để rồi bỏ cuộc trong quá trình đào tạo hoặc ngay sau khi hoàn thành cuộc đua. Vì vậy, tôi không nói bạn từ bỏ mục tiêu, cho dù mục tiêu đó liên quan đến việc ăn uống lành mạnh hơn, tập thể dục nhiều hơn, viết một cuốn sách, bắt đầu một podcast, thay đổi nghề nghiệp, hay quay lại trường học. Bạn vẫn có thể làm những điều bạn muốn, dù điều đó có là gì đi nữa. Kết luận ở đây không phải là từ bỏ giấc mơ, mà là điều ngược lại.

Đặt quá trình lên trên mục tiêu là một chiến lược chuyển sự tập trung từ kết quả cuối cùng sang quá trình đi đến kết quả đó. Hãy nhớ rằng, những người hướng tới quá trình đạt được mục tiêu nhanh hơn, thường xuyên hơn và duy trì được dài hạn. Nghiên cứu cũng cho thấy những người này hạnh phúc hơn nhiều trên cả hành trình. Bằng cách tập trung vào quá trình, các hoạt động hằng ngày, bạn sẽ có được kết quả bền vững và thực sự tận hưởng chặng đường. Để làm được như vậy, bạn cần điều chỉnh khung nhận thức để tập trung vào những hoạt động nhỏ thường ngày. Vì vậy, đừng chỉ sống cho tương lai, hãy tạo ra những thay đổi thực sự bền vững và tìm kiếm niềm vui trong quá trình này.

ĐẢO NGƯỢC MỤC TIÊU



Bây giờ bạn đã hiểu thế nào là đặt quá trình lên trên mục tiêu, hãy bàn về chiến lược thực hiện nó trong cuộc sống hằng ngày. Tôi gọi kỹ thuật này là Đảo ngược mục tiêu. Một trong những ví dụ yêu thích của tôi là chiến lược huấn luyện của Nick Saban, huấn luyện viên trưởng của Đại học Alabama, và có lẽ là một trong những huấn luyện viên vĩ đại nhất trong lịch sử bóng đá của trường. Cho dù có hâm mộ bóng đá hay không, bạn cũng không thể phủ nhận các chiến lược huấn luyện của Saban có hiệu quả. Tại thời điểm viết những dòng này, kỷ lục của ông là 237-63-1; nghĩa là với tư cách huấn luyện viên trưởng, đội bóng của ông đã thắng 237 trận trong tổng số 301 trận, tỷ lệ chiến thắng gần như là 80%. Để bạn dễ hình dung, chưa từng có tiền lệ với mức độ thành công cao như vậy trong bóng đá của trường. Lúc này, chắc hẳn bạn sẽ nghĩ rằng, một trong những huấn luyện viên thành công nhất mọi thời đại ắt phải

sử dụng các kỹ thuật thiết lập mục tiêu truyền thống. Bạn cho rằng đội ngũ của Saban đã đặt mục tiêu SMART, nghĩ đến viễn cảnh giành giải vô địch quốc gia và dồn mọi sự chú ý vào việc đánh bại đối thủ.

Nhưng ông không sử dụng kỹ thuật đó. Thay vào đó, Nick Saban đảo ngược mục tiêu. Tôi chắc chắn ông ấy không gọi chiến lược đó là đảo ngược mục tiêu, thế nhưng, kỹ thuật của ông lại là một ví dụ minh họa hoàn hảo. Saban không nói về việc giành giải vô địch quốc gia, các danh hiệu hay thậm chí là trận đấu tiếp theo với các cầu thủ của mình. Ông nói về hiện tại. Mỗi ngày, trong thời gian luyện tập hoặc thi đấu, ông huấn luyện các cầu thủ tập trung thực hiện lối chơi, kỹ thuật hoặc kỹ năng với khả năng tốt nhất. Họ không nhìn về tương lai hoặc chiêm nghiệm quá khứ. Họ chú trọng việc tiến lên phía trước bằng cách nhìn vào ngày hôm nay, mỗi lúc một việc. Và bạn có đoán được chiến lược này mang lại kết quả thế nào không? Đội của ông giành chiến thắng. Các đội của ông thắng rất nhiều và giành được những danh hiệu, thậm chí ở cả giải vô địch quốc gia. Chiến lược của ông không phải là nhìn về phía trước, mà tập trung vào quá trình ở hiện tại. Họ không từ bỏ kết quả khi

gạt những mục tiêu dựa trên kết quả sang một bên. Họ sử dụng các mục tiêu dựa trên quá trình để có được kết quả tốt hơn.

Đó cũng là những mong muốn của tôi dành cho bạn. Tôi muốn bạn chiến thắng. Tôi muốn bạn giành chiến thắng từng ngày một. Và tôi muốn bạn làm điều đó với một chút niềm vui. Không rõ Nick Saban thế nào, nhưng tôi khá chắc rằng ông ấy không đặc biệt quan tâm đến việc làm cho quá trình huấn luyện với các cầu thủ trở nên vui vẻ. Tôi thêm niềm vui vào chiến lược Đảo ngược mục tiêu, vì tôi biết - cả từ kinh nghiệm và nghiên cứu của mình - một quá trình thú vị sẽ giúp bạn thành công lâu dài. Cá nhân tôi đảo ngược mục tiêu bất cứ khi nào tôi muốn có kết quả. Trên thực tế, tôi đã sử dụng nó để viết cuốn sách này. Thay vì đặt mục tiêu truyền thống, tôi đảo ngược mục tiêu bằng cách tập trung vào quá trình hằng ngày và các hoạt động cần thiết để tiến đến đích là một cuốn sách hoàn chỉnh. Quá trình cho ra đời một cuốn sách hoàn chỉnh đơn giản đến không tưởng. Chỉ cần ngồi xuống và viết. Không nghĩ về cuốn sách. Không nghiên cứu cho cuốn sách. Không nói chuyện về cuốn sách với mọi người. Chỉ

ngồi xuống và viết. Phải, động não suy nghĩ, nghiên cứu và nói chuyện đều có thể là một phần của quá trình. Nhưng những hành động hằng ngày chính là ngồi xuống, trước máy tính và viết? Đó chính là quá trình. Không phải những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Đó chỉ là những gì có ở hiện tại.

Có lẽ bạn đã biết, quá trình là thứ chúng ta thường muốn trì hoãn và trốn tránh. Còn những mục tiêu dựa trên kết quả lại có vẻ quyến rũ và thú vị. Chúng ta muốn nghĩ rằng việc đặt mục tiêu cũng giống như làm việc, hành động, ngày qua ngày. Nhưng phép màu nằm trong quá trình ấy. Phép màu xuất hiện trong việc thoát khỏi trạng thái thất bại, sống cho ngày hôm nay thay vì tương lai và thực sự làm việc. Ngồi xuống và viết. Tập trung vào quá trình, trong cả những ngày bạn không cảm thấy hứng thú, hay khi mọi thứ lộn xộn, đầy khiếm khuyết và không hoàn chỉnh. Đặc biệt là vào những ngày đó. Bởi vì quá trình thường lộn xộn, đầy khiếm khuyết và không hoàn chỉnh. Nhưng đó là lý do chúng ta có Tư duy tích cực - lòng trắc ẩn, Khoảng giữa quyền lực và phát triển lòng biết ơn. Mềm mỏng hơn là hoàn hảo, lần lượt từng bước một.

CỘT MỐC NHỎ, CHIẾN THẮNG LỚN



Cần lưu ý rằng, đảo ngược mục tiêu không có nghĩa là từ bỏ cảm giác tiến bộ hay phát triển. Cả hai đều cần thiết cho sức khỏe và hạnh phúc, vì vậy ghi chú là một phần quan trọng của chiến lược đảo ngược mục tiêu. Việc ghi lại tiến trình hoàn thành một cuốn sách bắt đầu bằng cách đặt ra những câu hỏi mới. Chẳng hạn: "Tôi có đang ngồi viết không?" - nếu có thì tốt; đây là bước tiến triển trong quá trình. Sau đó, ngày tôi gửi bản thảo đầu tiên trở thành một phần của quá trình được ghi lại và công nhận. Tương tự, ngày cuốn sách được xuất bản là một cột mốc khác đáng được lưu lại và ăn mừng. Đó đều là những chiến thắng lớn, và tôi đã ăn mừng những cột mốc ấy. Nhưng mọi chuyện không dừng lại. Đó chỉ là một phần của quá trình hằng ngày. Không phải kết thúc. Bất cứ khi nào cũng luôn có cả quãng đường ở phía trước.

Trong quá trình này, việc ghi lại tiến độ liên quan đến việc thiết lập cái mà tôi gọi là cột mốc nhỏ và chiến thắng lớn. Cả hai đều truyền động lực và mang đến cho bạn niềm vui mỗi ngày, là những cách đánh dấu sự tiến bộ trong suốt quá trình, giúp bạn trân trọng khoảnh khắc hiện tại và cảm nhận được sự phát triển trên hành trình của mình.

Các cột mốc nhỏ trong quá trình viết một cuốn sách có thể bao gồm:

- Viết ba tiếng mỗi ngày, mỗi tuần viết 4-5 ngày.
- Hoàn thành bản thảo một chương vào cuối tuần tới.

Chiến thắng lớn trong quá trình viết sách có thể là:

- Hoàn thành bản thảo của một phần.
- Hoàn thiện thiết kế bìa.
- Nộp bản thảo đầu tiên.
- Hoàn thành bản in thử trang.

Với các cột mốc nhỏ và chiến thắng lớn, bạn cảm nhận được đà đi lên và tiến bộ, và bạn còn có thể tạm dừng để tận hưởng hành trình.

KHÔNG GHÉT BỎ QUÁ TRÌNH



Đảo ngược mục tiêu cũng yêu cầu bạn chủ động đưa niềm vui vào quá trình. Cần phải truyền niềm vui, bởi vì sẽ có những ngày, quá trình này không hề mang lại cảm giác thu hút, lấp lánh hay thú vị. Kết quả thực sự đến từ công việc, quyết tâm, tính nhất quán và sự điều hướng hiệu quả trước những khó khăn, thách thức. Nhưng không phải lúc nào mọi chuyện cũng tệ hại như vậy. Suy nghĩ bạn phải chịu đựng để thành công hoàn toàn sai. Cụ thể, việc truyền niềm vui không có nghĩa là bạn phải yêu từng giây phút trong quá trình, hay hành động thay đổi, phát triển, tiến bộ sẽ có lúc không khó khăn, thử thách đến thế. Nhưng nó không buộc bạn phải chịu đựng. Bạn có thể cưỡng lại. Bạn có thể cưỡng lại cảm giác ghét bỏ quá trình. Bởi vì quá trình chính là cuộc sống của bạn. Đưa niềm vui vào quá trình viết sách, với tôi, là mở một bài nhạc yêu thích; ngồi viết trên một chiếc ghế thoải mái cùng một chiếc chăn ấm áp, có một cốc cà phê (vào buổi sáng) hay một tách trà

(vào buổi chiều) bên cạnh và có mùi tinh dầu yêu thích trên giá sách bên cạnh bàn làm việc; đứng lên giãn cơ hay đi bộ khi cơ thể cần nghỉ ngơi và thay đổi tư thế. Những việc đơn giản, nhỏ bé khiến mỗi ngày trở nên thú vị hơn một chút.

Nhìn tổng thể, đảo ngược mục tiêu là chiến lược giúp bạn tập trung vào quá trình, vào những hoạt động hằng ngày đưa bạn về phía kết quả mong muốn. Nó tạo đà tiến lên, từng ngày một. Nếu bạn đang chạy, những hoạt động đó là buộc dây giày, chạy và ghi chú lại quãng đường. Nếu bạn đang viết sách, hoạt động đó là ngồi xuống và viết. Nếu bạn đang cố gắng thay đổi cách ăn uống, hoạt động đó là mua sắm, chuẩn bị và ăn những thực phẩm lành mạnh. Và nó mang lại những niềm vui nhỏ bé giúp bạn có thể "đi đường dài". Niềm vui đó là cơn đau nhức đầy thỏa mãn sau một tuần tập thể dục; là cảm giác hài lòng từ việc viết lách, dù cho lúc đầu bản thảo chưa trau chuốt; hoặc cảm giác hài lòng khi nạp vào cơ thể những thực phẩm có lợi cho sức khỏe. Tập trung vào quá trình, thực hiện các hoạt động hằng ngày, tìm kiếm niềm vui, và lặp lại, cứ như thế. Sau đó, hãy nhìn cách mọi thứ bắt đầu thay đổi.

Bài tập Hiện thực hóa: Đảo ngược mục tiêu

Nếu bạn đã sẵn sàng thực hành việc thiết lập mục tiêu trong cuộc sống, hãy tham khảo hướng dẫn chi tiết ở bài tập Hiện thực hóa này.

Bắt đầu với kết quả

Bắt đầu bằng cách chọn một kết quả cụ thể mà bạn hướng tới. Có thể là thay đổi cách ăn uống để tập trung vào thực phẩm toàn phần, thường xuyên vận động hoặc "dọn dẹp" tâm trí để điềm tĩnh, yên bình hơn. Cũng có thể là xây dựng một doanh nghiệp hay viết một cuốn sách. Chỉ cần xác định rõ kết quả mình mong muốn. Hãy viết kết quả đó vào đầu một trang giấy.

Gợi ý: *Bạn nên tham khảo nội dung Tầm nhìn an yên (trang 167). Bạn có thể cân nhắc lựa chọn một trong những từ ngữ này.*

Kỹ thuật truy hồi

Đi từ cuối lên, truy hồi từ kết quả để xác định tập hợp hoạt động, thói quen cụ thể cần thực hiện mỗi

ngày để đưa đến kết quả đó. Liệt kê phía dưới phần kết quả trên trang giấy.

Cột mốc nhỏ - Chiến thắng lớn

Lập các cột mốc nhỏ và chiến thắng lớn giúp bạn nắm được trọng điểm và có cảm giác mình đang dần tiến bộ. Hãy coi các cột mốc nhỏ như điểm đánh dấu tiến trình hằng ngày, hằng tuần, và chiến thắng lớn như sự tiến bộ đáng ăn mừng và tận hưởng trên hành trình. Viết tiếp các cột mốc và chiến thắng lên mảnh giấy kia.

Truyền niềm vui

Bây giờ, hãy kiểm tra điều đem lại niềm vui và tìm cơ hội đưa niềm vui vào quá trình.

Gợi ý: Hãy tự đặt câu hỏi: "Làm thế nào để bản thân cảm thấy tốt khi làm điều đó?" hay "Mình có thể thêm những niềm vui nhỏ bé nào để quá trình trở nên hấp dẫn hơn?" Hãy liệt kê ra giấy.

Bây giờ, bạn có một quá trình chi tiết để kiến tạo những kết quả lớn. Tham khảo trang viết này để duy

trì sự tập trung vào quá trình và trân trọng những cột mốc nhỏ, chiến thắng lớn. Cũng cần nhớ rằng, bạn càng thực hành nhiều với bài tập này, việc đảo ngược mục tiêu sẽ càng dễ dàng. Bạn sẽ nhanh chóng làm chủ kỹ thuật truy hồi từ bất kỳ kết quả nào, xác định quá trình hằng ngày, tiến bộ và tận hưởng hành trình.

Chương 6

DUY TRÌ

Nếu giống tôi, có lẽ bạn khá quen thuộc với danh sách những việc cần làm hằng ngày. Thành thật mà nói, tôi từng có chút ám ảnh với danh sách này. Tôi là kiểu người sẽ đưa một công việc vào danh sách chỉ vì cảm giác thỏa mãn khi gạch bỏ nó. Nhưng dần dần, tôi nhận ra phương pháp lập danh sách ấy không thực sự hiệu quả. Những năm tháng đó, tôi đã lập vô số danh sách, luôn chỉ bắt đầu với một vài nhiệm vụ, và thêm nhiều hơn, nhiều hơn và nhiều hơn nữa, cho đến khi danh sách dài dằng dặc đến mức khiến tôi hoàn toàn choáng ngợp, và cuối cùng, không buồn cố gắng thực hiện bất kỳ việc nào được ghi trên đó cả.

Những lúc có thể tập trung năng lượng để làm việc, tôi lại thường trở nên tê liệt, không biết nên ưu tiên việc nào. Tôi thấy mọi thứ trong danh sách đều quan trọng như nhau, suy nghĩ ấy mang đến cảm giác sắp xếp mức độ ưu tiên là việc bất khả thi. Bây giờ tôi nhận ra, thời điểm đó tôi hành động dựa trên giả định sai lầm rằng mọi thứ đều quan trọng như nhau, có nghĩa là tôi đang lãng phí thời gian và năng

lượng để cố gắng hoàn thành tất cả, do đó không thể ưu tiên những việc thực sự quan trọng. Với giả định sai lầm này, tôi hối hả làm bất cứ công việc gì, đầu óc quay cuồng để bắt kịp, hoặc bỏ cuộc dưới sức nặng của tất cả mọi thứ. Nhưng cuối cùng, tôi đã biết được sự thật.

MỌI THỨ KHÔNG QUAN TRỌNG NHƯ NHAU



Sự thật là mọi thứ không quan trọng như nhau. Do vậy, có một vài hành động và thói quen quan trọng hơn rất nhiều những thứ khác. Đây là thỏa thuận. Vilfredo Pareto, một nhà Kinh tế học người Ý sống ở đầu những năm 1900, nhận thấy 80% kết quả đến từ 20% hành động. Ngày nay, quan sát này được gọi là Định luật Pareto, hay định luật 80/20. Định luật Pareto có nghĩa là chỉ 20% nỗ lực trong một lĩnh vực bất kỳ mới thực sự mang lại kết quả.

Trong thế kỷ qua, định luật 80/20 đã được chứng minh trong mọi lĩnh vực, từ kinh doanh, công nghệ cho đến các mối quan hệ. Ví dụ, nghiên cứu đã chỉ ra rằng hoạt động thể chất nhẹ nhàng - những việc như đứng, đi bộ, làm việc nhà nhẹ nhàng hoặc vận động cơ thể một cách thoải mái mà không nhất thiết phải đổ mồ hôi hoặc thậm chí là thở mạnh - cũng đem lại những lợi ích về mặt sức khỏe tương tự những bài tập có cường độ cao hơn. Một số nghiên

cứu nhận thấy những lợi ích sức khỏe lớn nhất - như giảm nguy cơ mắc ung thư, bệnh tim và tiểu đường - không phải kết quả của cường độ luyện tập, mà chỉ đơn giản là nhờ rút ngắn thời gian ngồi. Nói cách khác, thực hiện những bài tập quá khó hoặc những bài tập bạn không thích không những không cần thiết, mà còn hướng sự chú ý của bạn ra khỏi những điều thực sự quan trọng - 20% hành động mang lại 80% lợi ích cho sức khỏe. Mà thực ra, những hành động đó chỉ đơn giản là đứng dậy và vận động theo cách khiến bạn thoải mái.

Các nghiên cứu khác liên quan đến hạnh phúc cũng cho thấy tác động tương tự, cụ thể là trong vô số cách con người đầu tư công sức, thời gian và tiền bạc để theo đuổi hạnh phúc, dường như chỉ có năm biến số tạo ra khác biệt ý nghĩa về sức khỏe, hạnh phúc và sự hài lòng trong cuộc sống: trải nghiệm những cảm xúc tích cực, tham gia vào công việc và/hoặc sở thích, mối quan hệ khăng khít với gia đình và bạn bè, cảm giác cuộc sống có ý nghĩa và có cảm giác hoàn thành công việc. Như vậy, năm yếu tố đại diện cho 20% hành động làm nên 80% hạnh phúc của con người.

XUẤT SẮC TỪ NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN



Tất nhiên, phần khó của định luật 80/20 là tập trung vào 20% hành động cụ thể, vì chúng ta rất dễ thuyết phục bản thân rằng tất cả đều quan trọng. Chỉ cần liếc nhanh qua tiêu đề các bài viết về sức khỏe, bạn sẽ hiểu thứ tôi muốn nói đến là gì: than hoạt tính, phòng xông hơi hồng ngoại, mặt nạ sinh học, lộ trình hai tiếng mỗi sáng... Đó là lý do khiến bạn cảm thấy một ngày 24 giờ là không đủ. Lúc đầu, có thể khó phân biệt những thứ quan trọng với những thứ không quan trọng, nhưng tin tốt là với chiến lược 80/20, bạn có thể học cách xác định những thứ không quan trọng một cách có hệ thống, tập trung nhiều thời gian và năng lượng hơn vào những việc quan trọng. Bằng cách tập trung vào 20%, bạn có thể trở nên xuất sắc từ những điều cơ bản.

"Xuất sắc từ những điều cơ bản" là ý tưởng của võ sĩ quá cố Muhammad Ali, ông cho rằng thành công

to lớn bản thân đạt được là nhờ phương châm cơ bản đó. Không chạy theo xu hướng đào tạo mới nhất, rầm rộ nhất. Không thực hiện chế độ ăn giàu protein, hàm lượng carb thấp và được quản lý chặt chẽ. Không làm tất cả mọi thứ. Không, thay vào đó, Ali cho rằng thành công của ông là nhờ thực sự nhuần nhuyễn một số điều cơ bản quan trọng trong quyền anh. Đến phòng tập thể hình. Đẩy tạ. Tập luyện chăm chỉ. Gạt bỏ những điều vô nghĩa. Duy trì quá trình trong khi những người khác bỏ cuộc. Sự thật là hầu hết chúng ta đều biết những điều cơ bản là gì, nhưng vẫn phản kháng bởi vì những điều đó quá bình thường, quá cơ bản, kém hấp dẫn, đến mức chúng rất dễ bị đánh giá thấp. Liệu bạn có còn hứng thú với việc đi bộ mỗi ngày hay đứng lên vận động mỗi giờ nếu một xu hướng tập luyện mới xuất hiện? Tại sao phải chăm chăm thêm nhiều rau vào khẩu phần ăn trong khi bạn có thể thử những món ăn mới? Sao phải uống nước khi bạn có một thứ bột thần kỳ để khuấy vào đồ uống buổi sáng? Chúng ta thường tin rằng khi một thứ càng mới lạ, kỳ quặc, lấp lánh và hấp dẫn, nó càng hiệu quả. Nhưng điều này thường không đúng. Liên

tục thêm những điều lạ lẫm và mới mẻ có thể khiến bạn xem nhẹ những yếu tố cần thiết. Hoặc là bỏ quên hoàn toàn những điều cơ bản.

Như vậy, cách để thay đổi và duy trì lâu dài là tìm ra những hành động và thói quen cơ bản, phù hợp với định nghĩa của bạn về cảm giác an yên trong Bài tập về các Giá trị an yên. Nắm bắt được những hành động và thói quen cụ thể đó giúp bạn quản lý thời gian và năng lượng tốt hơn, đồng thời ưu tiên những gì thực sự quan trọng. Không còn danh sách những việc cần làm dài lê thê, cũng không còn cảm giác hoang mang vì không biết bắt đầu từ đâu. Bài tập Hiện thực hóa trong chương này đem đến một bản kế hoạch chi tiết về cách xác định chính xác 20% của bạn. Nhưng trước khi đến phần đó, tôi muốn bạn biết cách thực hiện thói quen xuất-sắc-từ-những-điều-cơ-bản và biến chúng thành phản xạ tự động. Tôi sẽ kể cho bạn nghe về Nguyên lý Velcro.

NGUYÊN LÝ VELCRO



Như đã nói, tôi từng mang giả định sai lầm rằng cần có nhiều thời gian, kỷ luật và ý chí hơn để đạt được những kết quả bền vững. Tôi không biết làm thế nào để duy trì các thói quen lâu dài, ngay cả khi nhận ra thói quen đó quan trọng hơn nhiều điều khác.

Và hoá ra, việc duy trì thói quen lâu dài liên quan đến một nguyên lý hành vi cơ bản gọi là Tín hiệu → Hành vi hơn là dựa vào ý chí hay kỷ luật. Nghiên cứu về thói quen cho thấy, khi một hành vi hay hành động được thực hiện để đáp lại cùng một tín hiệu, với tần suất đủ lớn, nó sẽ trở nên tự động. Nguyên lý Tín hiệu → Thói quen nghe có vẻ phức tạp, nhưng thực ra khá đơn giản. Hãy cùng phân tích nhé.

Tín hiệu

Tín hiệu là bất cứ điều gì xảy ra trước hành vi hay hành động; ví dụ: ngồi vào xe, tắt máy tính, một thời điểm nhất định trong ngày, hay một âm thanh cụ thể như tiếng chuông cửa.

Hành vi và Thói quen

Hành vi là những việc bạn làm; ví dụ như hít thở sâu, ra ngoài chạy, ăn tráng miệng, hay uống một tách cà phê. Thói quen là hành vi mà bạn thực hiện thường xuyên đến mức đã trở thành tự động.

Càng thực hành nhiều với mối quan hệ Tín hiệu → Hành vi, não bộ của bạn càng nhanh chóng liên kết lại để tự động hoá hành vi, quá trình đó biến hành vi thành thói quen. Nói cách khác, Tín hiệu → Hành vi sẽ biến thành Tín hiệu → Thói quen, và hành động trở nên tự nhiên đến mức bạn không còn nghĩ về nó nữa. Điều thú vị của mối quan hệ Tín hiệu → Thói quen là bạn có thể chủ động tạo các vòng lặp trong cuộc sống của mình để cần đến ít kỷ luật, ý chí hơn mà vẫn đạt được kết quả tương đương.

Tôi gọi mối quan hệ Tín hiệu → Thói quen là Nguyên lý Velcro. Hãy coi tín hiệu là những chiếc móc trên khóa dán Velcro, và thói quen là các vòng tròn nhỏ. Tương tự như trên khóa Velcro, bạn có thể chọn bất kỳ tín hiệu nào và "dán" nó với một thói quen. Một trong những điều kỳ diệu của Nguyên lý Velcro là nó cho phép bạn chọn ra 20% thói quen của mình và tạo nên một hệ thống để tự động hoá. Dưới đây là một số ví dụ về Nguyên lý Velcro trong thực tế.

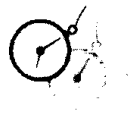
Tín hiệu: Bật máy tính → Thói quen: Mở trình duyệt và kiểm tra email

Tín hiệu: Khởi động máy rửa bát → Thói quen: Rót một ly rượu

Tín hiệu: Vợ/chồng đi làm về → Thói quen: Đi dạo

Tín hiệu: Tối thứ Sáu → Thói quen: Đặt đồ ăn

ĐỂ VIỆC NÀY DẪN ĐẾN VIỆC KIA



Bạn có thể sử dụng Nguyên lý Velcro để tự động hóa những thói quen 20% bằng cách tạo nên quy tắc Để việc này dẫn đến việc kia. Tất cả những gì bạn cần làm là quyết định bản thân sẽ tập trung vào hành vi hoặc hành động nhỏ nào đó. Sau đó, bạn gán nó với một tín hiệu - sự kiện, thời gian hoặc vị trí - để "bám dính" lấy hành vi đó. Như vậy, bạn chỉ cần thực hành chuỗi Tín hiệu → Thói quen cho đến khi hành vi trở nên tự động.

Ví dụ: Nhận thấy bản thân bị căng thẳng khi tham gia giao thông trong thành phố, tôi đã tạo ra quy tắc Để việc này dẫn đến việc kia nhằm giảm bớt sự căng thẳng. Tôi quyết định tín hiệu sẽ là thời điểm kết thúc chuyến đi, được thể hiện qua hành động rút chìa khóa. Dựa theo Nguyên lý Velcro, tôi gán thói quen hít thở sâu với tín hiệu này. Thói quen này bao gồm một lần hít vào sâu và một lần thở ra dài tương

tự, cứ thế lặp lại ba lần. Dưới đây là quy tắc Để việc này dẫn đến việc kia khi tôi thực hiện.

Việc này: Rút chìa khóa → Việc kia: Hít thật sâu và thở ra dài tương tự, lặp lại ba lần.

Chìa khóa ở đây là lặp lại quy tắc Việc này dẫn đến Việc kia một cách nhất quán cho đến khi nó trở nên tự động. Trong ví dụ trên, ngay cả khi tôi đang trễ giờ cho một cuộc họp, hay những người trên xe nghĩ rằng thói quen của tôi kỳ lạ, tôi vẫn tiếp tục thực hiện. Rút chìa khóa, hít vào, thở ra, và lặp lại.

Điều tuyệt vời khi áp dụng Nguyên lý Velcro để gắn hai điều này với nhau là giờ đây tôi có thể hít thở và giảm căng thẳng mà không cần xoay xở dành ra một tiếng đồng hồ để thực hành chánh niệm. Tôi không cần đợi đến ngày mai, hay kéo dài lộ trình buổi sáng thêm một tiếng. Mọi thứ đã trở thành thói quen, tôi chỉ cần thực hiện và tiếp tục công việc trong ngày là được.

Dưới đây là một vài ví dụ về quy tắc Để việc này dẫn đến việc kia:

Việc này: Ngồi vào bàn máy tính → Việc kia: Uống một cốc nước nhỏ

Việc này: Tắt ti-vi và chuẩn bị đi ngủ → Việc kia: Cắm sạc điện thoại ở một phòng khác

Việc này: Kết thúc cuộc gọi hoặc cuộc họp cuối cùng của buổi sáng → Việc kia: Đứng dậy và đi bộ 10 phút

Quy tắc Để việc này dẫn đến Việc kia sẽ mang lại một cuộc sống chứa đầy những thói quen trong nhóm 20%, một cuộc sống ít dựa vào ý chí hoặc kỷ luật đơn thuần. Khi bắt đầu đặt ra quy tắc Để Việc này dẫn đến Việc kia, bạn sẽ dần nhìn thấy nhiều cơ hội đưa quy tắc này vào cuộc sống hằng ngày: khi bạn bước vào phòng tắm; khi bạn rót tách cà phê đầu tiên; khi bạn đi tàu đến trường.

Chỉ cần lưu ý rằng, trước khi bạn "tối ưu hóa" một ngày bằng quy tắc Để Việc này dẫn đến Việc kia, trước tiên hãy quay lại Tư duy tích cực. Nếu một lần nữa sa ngã vào cách nghĩ theo chủ nghĩa hoàn hảo, tất-cả-hoặc-không-gì-cả, bạn sẽ bỏ lỡ điểm mấu chốt của chiến lược mạnh mẽ này - trọng tâm ở đây không phải là tối ưu hóa bản thân chiến lược, mà là sử dụng chiến lược như một phương tiện để có cảm giác an

yên. Tôi cũng khuyên bạn nên thực hành từng quy tắc Việc này dẫn đến Việc kia một, vì tiếp cận theo cách gia tăng dần dần này phù hợp hơn với Tư duy và Phương pháp, và nhìn chung, làm tăng cơ hội thành công. Như tôi đã nói trước đó, các nghiên cứu cho thấy tốt nhất là bắt đầu xây dựng chỉ một thói quen mới, biến thói quen đó thành tự động rồi mới bổ sung thêm.

Tương tự, bạn cũng có thể thành công hơn nếu thêm một thói quen "tốt" mới, thay vì cố gắng loại bỏ một thói quen "xấu" cũ. Ví dụ, nếu bạn muốn ngừng thói quen lướt điện thoại một cách vô thức, hãy bắt đầu bằng việc xây dựng thói quen mới để thay thế hành động này - chẳng hạn như đọc tạp chí, nhắn tin với gia đình, bạn bè hoặc đi dạo. Sau đó, sử dụng nguyên lý Velcro tạo một tín hiệu cụ thể để kết nối với thói quen. Cứ thế, thực hành cho đến khi nó trở nên tự động.

KHI BẠN KHÔNG THỂ ƯU TIÊN NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG



Trước khi tiếp tục, tôi muốn giải quyết vấn đề đã khiến tôi chật vật, một cái bẫy mà tôi muốn bạn tránh khi nói đến quy tắc 80/20. Tôi muốn nói về những việc cần làm khi bạn cảm thấy không thể ưu tiên 20% của mình. Như việc đi ngủ chẳng hạn. Tôi không muốn tiết lộ làm bạn mất hứng, nhưng đối với hầu hết mọi người, có được một giấc ngủ đêm chất lượng là hành động thuộc 20% dẫn đến kết quả, vì nó góp phần mang lại cảm giác tích cực theo nhiều cách. Khi được nghỉ ngơi đầy đủ, cơ thể bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn, bạn kiên nhẫn, tập trung hơn. Nhưng đối với một số người, rất khó để kiểm soát được giấc ngủ của mình. Cho dù bạn đang chống chọi với bệnh tật, những đứa trẻ quấy suốt đêm, sự thay đổi nội tiết tố ảnh hưởng đến thời lượng hoặc chất lượng của giấc ngủ, hoặc một công việc khiến bạn khó ngủ, bạn sẽ hiểu được chính xác

tầm quan trọng của giấc ngủ khi mất ngủ. Nhưng không có điều gì bực bội hơn việc ai đó nói với bạn giấc ngủ quan trọng ra sao khi bạn không thể ngủ đủ giấc. Bởi vì, bạn vốn đã biết rõ vấn đề này. Vì vậy, nếu bạn ở trong hoàn cảnh này, nếu bạn không thể ưu tiên những việc quan trọng vì bất kỳ lý do gì - cho dù đó là giấc ngủ hay bất kỳ điều gì khác - tôi muốn bạn biết điều đó hoàn toàn ổn.

Nếu bạn xác định một hành động thuộc nhóm 20% nhưng lại không thể ưu tiên nó ngay bây giờ, thì cách xử lý tốt nhất là mặc kệ nó. Ít nhất là tại thời điểm này. Tất nhiên, nếu có cách khác để ưu tiên việc đó, thì bằng mọi giá hãy thực hiện. Nhưng nếu đã thử mọi cách mà vẫn không được, bạn có thể tạm thời mặc kệ nó và tìm cách khác để bù đắp. Ví dụ, nếu giấc ngủ thuộc 20% của bạn, hãy tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát. Bạn có thể cân nhắc việc hít thở sâu để cảm thấy được xoa dịu, giảm căng thẳng tức thì, hoặc thử đổi sang một lớp yoga phục hồi để tập luyện với cường độ cao hơn trong một thời gian. Ngủ càng lâu càng tốt thay vì dậy sớm để thực hiện những công việc chuẩn bị vào buổi sáng. Uống nhiều nước hơn. Ăn uống khoa học hơn. Thực hiện các hoạt

động cơ bản giúp bạn cảm thấy thoải mái và điều đó sẽ đem lại hiệu quả cho bạn ở thời điểm hiện tại.

Một số hành động có vai trò quan trọng hơn những hành động khác, và việc xác định hành động đó, thói quen xuất sắc từ những điều cơ bản, hoặc 20% cốt lõi sẽ giúp bạn duy trì thói quen lâu hơn nhờ tập trung thời gian và năng lượng của mình vào những việc quan trọng, định hướng cuộc sống bạn phù hợp hơn với những cảm nhận bạn mong muốn. Khi đã xác định được 20% của mình, hãy tận dụng sức mạnh của quy tắc Để Việc này dẫn đến Việc kia để tự động hóa các thói quen và củng cố 20%. Nếu bạn đã sẵn sàng hành động, bài tập Hiện thực hóa trong chương này sẽ giúp bạn làm điều đó.

Bài tập Hiện thực hóa: Vòng tròn 80/20

Bài tập này được thiết kế để giúp bạn hiểu rõ hơn cách sử dụng thời gian, năng lượng hiện tại và giúp bạn xác định những thói quen làm nên 20% của mình. Bài tập cũng hỗ trợ bạn xây dựng quy tắc Để Việc này dẫn đến Việc kia để tự động hóa những thói quen thuộc nhóm 20% này.

Theo dõi

Trong hai ngày, hãy ghi lại càng nhiều thói quen và hoạt động trong ngày càng tốt. Tôi khuyên bạn nên ghi lại ít nhất một ngày trong tuần và một ngày cuối tuần. Ví dụ: Cứ sau nửa giờ, hãy dừng lại và ghi chú những việc bạn đang làm. Bạn có thể viết vào sổ tay, một mảnh giấy hoặc trên điện thoại. Nếu bạn lo mình quên mất nhiệm vụ này, hãy đặt nhắc nhở trên điện thoại.

Xếp hạng

Tham khảo bảng theo dõi, tạo một danh sách tổng thể bao gồm tất cả các thói quen và hoạt động ở phía bên trái của một trang giấy. Tiếp theo, xếp hạng từng mục theo thang điểm từ 1 đến 3 về mức độ liên quan của thói quen hoặc hoạt động đó với định nghĩa "cảm xúc tích cực" mà bạn nêu ra trong bài tập Tầm nhìn ở trang 169, trong đó 1 điểm là mức độ liên quan nhiều nhất và 3 điểm là mức độ liên quan ít nhất.

Vòng tròn bên trong, ở giữa và bên ngoài

Trên một tờ giấy khác, hãy vẽ ba vòng tròn đồng tâm. Viết những thói quen và hành vi xếp hạng 1 vào vòng tròn trung tâm, những thói quen xếp hạng 2 ở

vòng tròn giữa và những hành vi xếp hạng 3 ở vòng tròn ngoài cùng.

Vòng tròn bên ngoài chứa những hành động và thói quen ít liên quan nhất đến định nghĩa "cảm xúc tích cực" của bạn. Những thói quen và hành động này phần lớn tạo nên 80% hiệu quả của bạn, hay chính là những hành động không thực sự làm thay đổi cuộc sống của bạn. Hãy tìm cách giảm mức thời gian hoặc năng lượng dành cho chúng.

Vòng tròn ở giữa bao gồm các hành động và thói quen được kết nối vừa phải với định nghĩa "cảm xúc tích cực" của bạn. Những thói quen và hành động này chiếm một phần nhỏ trong 80% kia. Hãy tìm cách giảm mức thời gian hoặc năng lượng dành cho chúng, hoặc điều chỉnh chúng để chúng phù hợp hơn với định nghĩa "cảm xúc tích cực" của mình.

Vòng tròn bên trong là tập hợp các hành động có sức ảnh hưởng sâu sắc nhất đến cách bạn định nghĩa về an yên. Đây là những hành động xuất-sắc-từ-những-điều-cơ-bản, là 20% thói quen có khả năng tạo ra sự khác biệt lớn nhất. Hãy tìm cách ưu tiên

những thói quen và hành động này, sử dụng quy tắc Để Việc này dẫn đến Việc kia để tự động hóa chúng.

Cũng có thể xảy ra trường hợp một số thói quen quan trọng không xuất hiện ở vòng tròn bên trong. Nếu bạn rơi vào tình huống đó, hãy tìm cách thêm các thói quen phù hợp hơn vào đây.

Việc này → Việc kia

Chọn một thói quen từ vòng tròn bên trong của bạn. Sau đó, gán nó với một tín hiệu để tạo ra quy tắc Việc này → Việc kia. Thực hành cho đến khi nó trở thành tự động, sau đó lặp lại.

Chương 7

TỐI ƯU HÓA ĐỂ THỎA MÃN VỪA ĐỦ

Bạn đã bao giờ cảm thấy chật vật khi đưa ra quyết định, trăn trở về việc làm thế nào để lựa chọn cho đúng, hay bị "tê liệt" giữa các phân tích, choáng ngợp trước số lượng những lựa chọn và không thể quyết định dừng lại hay tiến về phía trước? Việc đưa ra lựa chọn đúng từng là một trở ngại lớn đối với tôi, vì tôi thường rơi vào cái bẫy cố gắng để đưa ra một quyết định hoàn hảo. Khi ấy, tôi không nghĩ đó là vấn đề nghiêm trọng; nhưng bây giờ nhìn lại, mọi thứ trở nên rõ như ban ngày.

Tôi rơi vào bẫy quyết định hoàn hảo cách đây vài năm khi trở lại làm việc sau thời gian nghỉ sinh Elle. Trở lại văn phòng, tôi quyết tâm cho con ăn sữa mẹ hoàn toàn, dù điều đó đồng nghĩa với việc tôi phải hút sữa liên tục trong hàng giờ đồng hồ. Tuy nhiên, sau một vài tuần, việc hút sữa trở nên đáng sợ. Mỗi ngày, tôi trở về nhà trong trạng thái kiệt sức. Tôi vật lộn với suy nghĩ liệu có nên tiếp tục hay không, và không thể vượt qua mong muốn có tất cả: cho con ăn hoàn toàn bằng sữa mẹ và không bị kiệt sức trong suốt quá trình đó. Tôi cảm thấy nặng nề khi phải cân

nhắc giữa các lựa chọn, tin rằng ắt hẳn phải có cách nào đó để đạt được cả hai. Tôi cảm thấy bế tắc, không có khả năng đưa ra quyết định bởi không muốn thừa nhận những ưu và khuyết điểm. Nhưng đó là vấn đề. Mọi quyết định đều đi kèm với sự đánh đổi. Ngẫm lại, tôi chỉ ước tôi của lúc đó hiểu cách phân tích những lợi ích, hạn chế và đưa ra quyết định tốt nhất có thể, thay vì cảm thấy nặng nề khi cố gắng tìm ra quyết định nào mới là hoàn hảo.

Để nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ, tôi phải đánh đổi thời gian và sự tỉnh táo của bản thân, tuy nhiên tôi không hề phát hiện hay thừa nhận những kết quả hiển nhiên. Trong tâm trí tôi, dường như đâu đó vẫn tồn tại một quyết định hoàn hảo, một quyết định cho phép tôi nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ và làm việc mà không tốn hàng giờ đồng hồ hút sữa. Vấn đề ở đây không phải việc nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ là tốt hay xấu, cũng không phải việc tôi nên lựa chọn phương án nào. Vấn đề ở đây là không có quyết định nào không đi kèm sự

đánh đổi, không có "sự cân bằng" dưới lớp ngụy trang hoàn hảo.

Ngay cả khi bạn chưa bao giờ đối mặt với tình huống khó xử như trên, tôi cá là bạn đã từng phải đưa ra quyết định khi bạn không thể phân tích, hoặc không muốn thừa nhận những điều được và mất. Gần đây, một người bạn của tôi đã quyết định chuyển nơi ở để tiện đi làm hơn, nhưng anh ấy nhanh chóng thất vọng trước quá trình chuyển nhà - cố gắng thuê lại căn hộ cũ, tìm một nơi ở mới và xử lý quá trình đóng gói, dỡ đồ phức tạp. Vấn đề không nằm ở việc di chuyển. Vấn đề là anh ấy đã đưa ra quyết định với sự kỳ vọng về một thế giới hoàn hảo, một thế giới nơi anh ấy có thể chuyển đi mà không gặp bất kỳ rắc rối nào. Anh ấy đã không cân nhắc đến và thừa nhận sự đánh đổi, do đó tốn thời gian và rước bực bội vào người về lâu dài.

CHO PHÉP THỎA MÃN VỪA ĐỦ



Nếu giải pháp hoàn hảo không tồn tại, thì chính xác bạn phải làm thế nào? Bạn cần biết thỏa mãn vừa đủ. Dù "thỏa mãn vừa đủ" nghe như một cụm từ ghép đại với nhau, nhưng đó là khái niệm có thực. Đó là sự kết hợp giữa "thỏa mãn" và "vừa đủ" được đưa ra bởi Herbert Simon, một nhà Kinh tế học, Khoa học chính trị và Tâm lý học nhận thức. Simon nghiên cứu về cách con người đưa ra quyết định, và ông đi tới kết luận rằng chúng ta chỉ có thể tìm thấy "hoặc những giải pháp tối ưu trong một thế giới đơn giản hóa, hoặc những giải pháp thỏa đáng trong một thế giới thực tế hơn". Điều đó có nghĩa là khi tập hợp các lựa chọn đơn giản, bạn có thể thực sự đưa ra lựa chọn "hoàn hảo". Nhưng khi tập hợp các lựa chọn phức tạp, khi có vô vàn biến số, mối liên hệ và rắc rối, điều tốt nhất bạn có thể làm là đưa ra một lựa chọn thỏa đáng. Không phải hoàn hảo. Chỉ là lựa chọn tốt nhất có thể xét đến trong bối cảnh thực tế.

Thật không may, khi nói đến việc quyết định, lựa chọn hay hành trình gian nan để theo đuổi sự cân bằng, dường như rất nhiều người trong chúng ta vẫn đang loay hoay tìm giải pháp tối ưu. Đó chính là vấn đề. Bởi vì chúng ta không sống trong một thế giới "giản thể". Ngược lại, chúng ta đang sống trong một thế giới vô cùng phức tạp, và vạn vật đều có liên hệ mật thiết với nhau. Một thế giới mà mỗi quyết định đều đi kèm với vô số sự đánh đổi. Một thế giới không đòi hỏi giải pháp tối ưu, mà yêu cầu những giải pháp thỏa đáng - thực tế đi ngược lại với niềm tin phổ biến về quá trình quyết định. Đúng là việc đấu tranh cho một lựa chọn hoàn hảo nghe có vẻ hay ho, nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng cực đại hóa hay cố gắng tối ưu hóa lựa chọn sẽ mang lại những hệ quả tiêu cực. Ví dụ, những người luôn trăn trở về việc tối ưu hóa thường ít hạnh phúc, lạc quan, tự tin hơn và thường nuối tiếc sau khi đưa ra quyết định. Những người này dễ mắc kẹt trong so sánh xã hội, thiếu tự tin và thỏa mãn với lựa chọn của bản thân. Ngoài ra, theo các nghiên cứu, họ thường không thể kháng cự lại sự thôi thúc phải nghiên cứu cặn kẽ đến từng "ngóc ngách" mọi lựa chọn trước khi đưa ra quyết định. Ví

dụ, khi đi mua giày, họ sẽ ghé vào mọi cửa hàng, so sánh giá cả qua lại và dành cả đống thời gian, năng lượng vào việc đưa ra lựa chọn hoàn hảo. Nhưng điều buồn cười là chính người đó lại thường ít thỏa mãn hơn với lựa chọn của mình về lâu dài.

Mặt khác, các nghiên cứu cho thấy những người biết thỏa mãn vừa đủ đưa ra quyết định chỉ dựa trên một vài yếu tố quan trọng với họ, hài lòng khi tìm ra giải pháp đủ tốt trong những tình huống nhất định. Ví dụ, một người biết thỏa mãn vừa đủ sẽ mua giày dựa trên tập hợp các tiêu chí ví dụ như màu xanh, đi thoải mái và bền. Khi tìm được đôi giày đáp ứng những điều kiện đó, họ sẽ cảm thấy hài lòng và ngừng tìm kiếm. Họ không tiếp tục tìm với hy vọng phát hiện ra một lựa chọn tốt hơn. Họ chọn thứ đủ tốt, đáp ứng được tiêu chí mà bản thân mong muốn, không lãng phí thêm thời gian, năng lượng vào việc quyết định và thường hạnh phúc hơn với lựa chọn đó về lâu dài. Không cần quá gắng sức hay ngụp lặn trong biển phân tích, những người này chỉ đơn giản là đưa ra lựa chọn tốt nhất có thể, thực hiện những hành động không hoàn hảo và tiến về phía trước.

CỐT LÕI LÀ SỰ ĐÁNH ĐỔI



Tin tốt là xu hướng tối đa hóa này không phải là một đặc điểm tính cách, và mọi người có thể học cách thỏa mãn vừa đủ thông qua một tập hợp kỹ năng mới. Bước đầu tiên trong quá trình đó là việc thừa nhận một lựa chọn hay quyết định hoàn hảo không bao giờ tồn tại. Học cách thỏa mãn vừa đủ rất đơn giản: cân nhắc các yếu tố, thừa nhận sự đánh đổi và đưa ra lựa chọn tốt nhất có thể - cho bạn - ngay tại thời điểm này. Về bản chất, đó là cho phép bản thân chấp nhận sự đánh đổi.

"Cho bạn" có nghĩa là những quyết định tốt nhất mà bạn có thể đưa ra không nhất thiết phải giống với bất kỳ ai, bởi vì bạn lựa chọn dựa trên giá trị, sở thích cá nhân và cách bạn định nghĩa cảm xúc tích cực. Tương tự, phần "ngay tại thời điểm này" có nghĩa là những lựa chọn tốt nhất ở hiện tại chưa chắc đã là tốt nhất ở thời điểm khác. Chi phí cơ hội có thể thay

đổi theo thời gian. Khi cuộc sống của bạn thay đổi, mọi thứ tiến triển và những lựa chọn tốt nhất bạn có thể đưa ra cũng vậy. Điều này sẽ giảm bớt phần nào gánh nặng, giúp bạn có thể thở phào và từ bỏ một thứ nào đó. Thỏa mãn vừa đủ mang đến cho bạn cơ hội điều chỉnh nhận thức về toàn bộ khái niệm cân bằng. Thay vì cố gắng làm tất cả mọi thứ cùng một lúc, bạn chấp nhận chi phí cơ hội, đưa ra lựa chọn tốt nhất cho mình, và cứ thế tiến lên. Cuối cùng, bạn sẽ có thể tối ưu hóa cuộc sống của mình chỉ bằng cách thỏa mãn vừa đủ.

Cái hay của sự thỏa mãn vừa đủ là bạn không phớt lờ tác động của những lựa chọn mình đưa ra, hành động liều lĩnh hay quyết định mà không cần suy nghĩ, cân nhắc. Với sự thỏa mãn vừa đủ, bạn không có cảm giác như mình đang hướng tới và chấp nhận những thứ tầm thường. Đó là một chiến lược chấp nhận hoàn cảnh hiện tại thay vì chống lại, chọn ra giải pháp tốt nhất có thể mà không khiến bản thân phát điên hay có cảm giác thất bại. Còn lợi ích nào nữa không? Tối ưu hóa bằng cách thỏa mãn vừa đủ cho phép bạn nhìn nhận tính khách quan của câu nói "hãy để đủ tốt là đủ tốt", thay vì coi đó là thái độ an

phận. Bởi vì đủ tốt thực sự là đủ tốt rồi. Dù sao thì đó cũng là tất cả những gì bạn có thể làm. Thỏa mãn vừa đủ giúp bạn xác định những điều thực sự quan trọng, và từ đó đưa ra lựa chọn tốt nhất có thể.

Bài tập Hiện thực hóa: Vòng tròn thỏa mãn vừa đủ

Bài tập này được thiết kế để giúp bạn xác định những chi phí cơ hội gắn với bất kỳ quyết định nào, cho phép bạn đưa ra quyết định tốt nhất có thể dựa trên những giá trị, "mùa" phát triển và định nghĩa cảm xúc tích cực của riêng mình.

Lựa chọn một quyết định

Hãy nghĩ về một quyết định mà bạn muốn. Đó có thể là việc nhỏ như nên tập thể dục bao nhiêu phút mỗi ngày, hay việc lớn hơn như liệu bạn có nên quay trở lại trường học không. Hãy viết quyết định đó lên một tờ giấy.

Vòng tròn Nỗ lực và Buông bỏ

Vẽ hai vòng tròn lớn cạnh nhau trên một trang giấy. Trong vòng tròn bên phải, viết ra (những) trường hợp có thể xảy ra với lựa chọn Nỗ lực. Ví dụ,

tập luyện 60 phút mỗi ngày, hay nghỉ việc để quay lại trường học. Đó là vòng tròn Nỗ lực của bạn.

Trong vòng tròn bên trái, hãy viết ra những khả năng cực đoan nhất với lựa chọn Buông bỏ. Ví dụ, hoàn toàn không tập luyện, hay tiếp tục làm việc và duy trì hiện trạng. Đây là vòng tròn Buông bỏ của bạn.

Chi phí cơ hội

Dưới vòng tròn Nỗ lực, liệt kê các chi phí cơ hội cho (các) tình huống; tức là, bạn sẽ phải từ bỏ điều gì để theo đuổi lựa chọn này. Sau đó, dưới vòng tròn Buông bỏ, hãy liệt kê danh sách chi phí cơ hội cần thiết để có kết quả này. Không cần suy nghĩ quá nhiều, chỉ cần viết bất cứ điều gì nảy ra trong đầu.

Thoả mãn vừa đủ

Trên một tờ giấy khác, vẽ các vòng tròn giao nhau. Phần giao nhau này chính là cơ hội để thoả mãn vừa đủ. Viết ra càng nhiều lựa chọn nằm giữa hai thái cực trên càng tốt.

Cân nhắc các lựa chọn

Bây giờ, hãy nhìn vào tổng thể và tự đặt ra ba câu hỏi sau:

1. Những viễn cảnh trong vòng tròn Nỗ lực có xứng đáng với những chi phí cơ hội không?

   Đây là một câu hỏi quan trọng, vì đôi khi nó giúp bạn nhận ra những chi phí cơ hội mà *trước đây bản thân chưa từng nghĩ đến.*

2. Những viễn cảnh trong vòng tròn Buông bỏ có xứng đáng với những chi phí cơ hội không?

   Tương tự, đây cũng là một câu hỏi quan trọng, vì đôi khi nó giúp bạn nhận ra những chi phí cơ hội mà trước đây bạn chưa từng nghĩ đến.

3. Những lựa chọn trong vòng tròn Thỏa mãn vừa đủ có thoả đáng hơn những chi phí cơ hội không?

   Bước này sẽ giúp bạn nhận thấy rõ ràng tất cả các lựa chọn đều có chi phí cơ hội; vì thế, quá trình đưa ra quyết định trở thành quá trình chọn ra những tổ hợp hiệu quả nhất cho bạn ở thời điểm hiện tại.

Quyết định

Sau khi đã cân nhắc các lựa chọn và chi phí cơ hội, giờ là lúc đưa ra quyết định. Tôi muốn nhắc lại,

không có câu trả lời đúng hoặc sai, cũng không có giải pháp hoàn hảo nào cả. Bạn có thể lựa chọn kịch bản trong vòng tròn Nỗ lực, bởi vì sau khi cân nhắc những điều phải đánh đổi, bạn cho rằng nó xứng đáng. Tương tự, bạn có thể lựa chọn kịch bản Buông bỏ, bởi vì bạn nhận thấy nó đúng với những chi phí cơ hội. Đôi khi vòng tròn Thoả mãn vừa đủ chính là duy trì mọi thứ như hiện tại, ít nhất là trong một khoảng thời gian ngắn. Bạn cũng có thể nhận ra ở vòng tròn bên trong có một số lựa chọn bạn chưa từng nghĩ tới. Hoặc chỉ cần điều chỉnh một chút, bạn có thể chuyển lựa chọn "Nỗ lực" hoặc "Buông bỏ" vào phần giao nhau, để làm cho những lựa chọn đó khả thi và có tác dụng lâu dài hơn.

Khi lặp lại bài tập này với nhiều quyết định, bạn sẽ thấy quá trình trở nên dễ dàng và nhanh chóng hơn. Trên thực tế, khi ấy bạn không còn phải vẽ vòng tròn nữa, bởi bạn đã có thể cân nhắc đến những chi phí cơ hội trong đầu, đưa ra quyết định và tiến lên mà không cần suy nghĩ. Tuy nhiên, tôi khuyên bạn nên thực hành đầy đủ các bước cho đến khi quá trình này trở thành bản năng.

Chương 8

CHẾ ĐỘ "KIÊNG" QUYẾT ĐỊNH

Phần cuối cùng của Phương pháp GOOD là chế độ "kiêng" quyết định. Tôi không nói đến việc ăn kiêng truyền thống ở đây; "kiêng" quyết định là chiến lược cho phép bạn chủ động đưa ra ít quyết định hơn và hạn chế những yếu tố gây xao lãng, từ đó mang lại nhiều năng lượng và tư duy rành mạch hơn. "Kiêng" quyết định là giải pháp cho những lúc bạn cảm thấy bạn đang kéo lê bản thân về đích, cạn kiệt ý chí vào cuối ngày. Hay những ngày bạn cố gắng làm nhiều việc cùng một lúc ngay từ sáng sớm, tự dặn lòng không được mua một cốc cà phê mocca cỡ lớn khi đi làm, và rồi phân tán sự chú ý tới hàng tá công việc suốt buổi chiều, bỏ qua bữa trưa vì bạn phải cáng đáng quá nhiều công việc. Hay những ngày dù chẳng có chuyện gì bất thường xảy ra, nhưng đến bốn giờ chiều bạn vẫn cảm thấy ủ rũ và cạn kiệt năng lượng. Kết quả là, dù đã kìm nén cả một ngày, bạn lại hướng đến chiếc máy bán hàng tự động mua một gói kẹo, hay bỏ một buổi tập để có một giờ hạnh phúc tức thời. Sau đó, đương nhiên rồi, bạn sẽ tự trách mình, tự nhủ mình cần kiểm soát bản thân tốt hơn và cần ý chí hơn - để không mua đồ ở ngoài và tự nấu bữa

tối, để đi đến phòng tập thay vì nằm dài trên ghế, để dừng xem Netflix và bắt đầu đọc sách trở lại.

Thế nhưng, hết lần này đến lần khác, chúng ta nhận thấy thứ ý chí mà chúng ta hằng trân trọng đó sẽ biến mất vào thời điểm giữa buổi chiều. Lần nào cũng vậy. Vấn đề là, chúng ta đã quen với nghĩ rằng ý chí là câu trả lời. Rằng để tạo nên một cuộc sống như mong muốn, bạn chỉ cần có nhiều hơn - kỷ luật hơn, ý chí hơn, kiểm soát bản thân chặt chẽ hơn. Chúng ta nói về ý chí như thể đó là một nét tính cách hay một kiểu người; thứ gì đó mà bạn hoặc có hoặc không. Nhưng bạn biết không? Điều đó hoàn toàn sai lầm. Bởi vì ý chí vẫn còn là một bí ẩn. Thực chất, cái chúng ta vẫn gọi là ý chí, hay sự kiểm soát bản thân, chỉ là một dạng năng lượng tinh thần có thể dễ dàng "bốc hơi" khi đối mặt với quá nhiều quyết định. Và năng lượng tinh thần là một nguồn năng lượng hữu hạn; bạn bắt đầu ngày mới với một quỹ năng lượng nhất định, và nó vơi dần sau mỗi lần sử dụng. Khi năng lượng tinh thần đã cạn kiệt, bạn có xu hướng chọn những con đường ít phải kháng cự hơn, tìm kiếm cảm giác thỏa mãn tức thì, thay vì kiên trì với thói quen và mục tiêu.

CÔNG THỨC TIÊU HAO NĂNG LƯỢNG



Đây là sự thật về ý chí. Như tôi đã nói, ý chí chỉ là một dạng năng lượng tinh thần hao mòn dần theo thời gian. Có hai thủ phạm chính đứng đằng sau sự hao mòn này: việc quyết định và chuyển hướng công việc. Trước tiên, hãy nói về quyết định.

Mỗi lần bạn đưa ra một quyết định nhỏ, quyết định đó thể hiện một mức hao mòn năng lượng nhỏ. Điều đó có nghĩa là mỗi quyết định bạn đưa ra trong ngày sẽ tích luỹ lại, làm tăng mức hao mòn năng lượng. Hiện tượng này gọi là mệt mỏi vì quyết định và là một hiện tượng có thật.

Tiếp theo là chuyển hướng công việc. Cũng như quyết định, mỗi lần chuyển sự chú ý từ nhiệm vụ này sang một nhiệm vụ khác - chúng ta thường gọi là đa nhiệm - bạn lại tiêu tốn một chút năng lượng tinh thần.

Tôi gọi sự hao mòn năng lượng tổng hợp từ hai yếu tố quyết định và chuyển hướng này là Công thức Tiêu hao năng lượng.

Quyết định + Chuyển hướng công việc = Hao mòn năng lượng tinh thần = Giảm ý chí/khả năng kiểm soát bản thân

Công thức Tiêu hao năng lượng thể hiện tác động tích luỹ của những quyết định bạn đưa ra trong ngày, kết hợp với tổng số lần bạn chuyển hướng sự chú ý giữa các hoạt động và thực hành đa nhiệm. Kết quả của phép cộng này chính là mức tiêu hao năng lượng tinh thần, tương đương với mức tiêu hao ý chí và khả năng tự kiểm soát bản thân. Công thức này thể hiện rõ nét một trong những vấn đề lớn nhất của cuộc sống hiện đại, một cuộc sống chật ních với những lần cần đưa ra quyết định và những cám dỗ của việc đa nhiệm. Tuỳ vào việc bạn là ai và hoàn cảnh cụ thể ra sao, rất có thể bạn đang đưa ra hàng trăm, hàng nghìn quyết định nhỏ mỗi ngày, và tương tự, không đếm xuể những lần chuyển hướng công việc. Và nếu bạn đang ở dưới ngưỡng nghèo,

sức nặng từ mỗi quyết định còn khủng khiếp hơn. Các nghiên cứu cho thấy những quyết định xuất phát từ lý do liên quan đến cái nghèo bòn rút của bạn thậm chí nhiều năng lượng và sự chú ý hơn.

Bất kể nền tảng kinh tế của bạn, cuộc sống hiện đại luôn chứa đựng vô số cơ hội quyết định mỗi ngày. Ví dụ, theo các nghiên cứu, con người đưa ra khoảng 227 quyết định liên quan đến việc ăn uống mỗi ngày, phần lớn trong số đó diễn ra trong vô thức. Tất cả những quyết định về thực phẩm đó - ăn cái gì, khi nào và ăn bao nhiêu - cũng có thể tích luỹ và tiêu tốn năng lượng. Hãy nghĩ về một vài quyết định tương tự của bạn ngày hôm nay. Mình nên ăn ở nhà hay ra ngoài? Hay đặt đồ ăn về? Đặt ở đâu? Nên đặt món gì? Món này có phù hợp với chế độ ăn kiêng hiện tại không? Hay là tự nấu? Nấu món gì bây giờ? Có cần tra cứu công thức không? Nên tìm ở trang web nào? Lựa chọn công thức nào? Mình có những nguyên liệu này không? Mình nên ghé vào cửa hàng trên đường về nhà hay đặt trên mạng? Mình có nên ăn thêm suất nữa không? Đó là những quyết định mà rất có thể bạn

đã đưa ra chỉ về đồ ăn thức uống, với một khoảng thời gian ngắn trong ngày.

Tương tự, hãy nghĩ về những quyết định mà bạn có thể đưa ra về việc gì đó đơn giản như tập luyện. Cuộc đấu tranh nội tâm "nên" làm gì là thứ gì đó thực sự tồn tại. Có lẽ cuộc đối thoại nội tâm của bạn sẽ như thế này: Hôm nay mình có nên đi bộ không? Mình không thực sự cảm thấy hứng thú, nhưng có lẽ vẫn nên đi, bởi vì mình đã nghỉ mấy hôm rồi? Thời tiết hôm nay thế nào nhỉ? Trời đang mưa, vậy thì có lẽ mình sẽ nghỉ? Có quá nhiều việc phải làm. Nhưng mình đã tự hứa sẽ đi bộ nhiều hơn, chắc mình vẫn đi vậy? Nếu đi, mình nên đi đường nào? Có nên rủ ai đó đi cùng không? Bạn có nhận thấy rằng vô số quyết định nhỏ tham gia vào cuộc tranh luận đó không? Tiêu tốn ngần ấy năng lượng tinh thần, trong khi thậm chí chưa có hoạt động tập luyện nào thực sự diễn ra.

Nếu tính thêm tất cả những lần chuyển hướng công việc trong cả ngày nữa thì chẳng có gì ngạc nhiên khi nguồn ý chí trở nên khan hiếm như vậy.

Chuyển hướng công việc là một trong những điều đã ăn sâu vào cuộc sống, đến mức bạn thậm chí không nhận ra. Nhưng hãy nghĩ lại lần cuối cùng bạn ngồi vào bàn máy tính hay mở điện thoại mà xem. Trung thực mà nói, bạn đã mở bao nhiêu cửa sổ hay ứng dụng? Bây giờ, hãy nghĩ xem bạn chuyển hướng qua lại giữa các công việc bao nhiêu lần, ngó qua email, chuyển sang mục tin nóng, xem lịch, trả lời tin nhắn, trở lại một ứng dụng mạng xã hội, kiểm tra bảng tin và rồi quay về với email. Mỗi lần chuyển hướng - kiểm tra - chuyển hướng như vậy dường như chẳng nhằm nhò gì, nhưng chúng có thể tích luỹ lại và "bòn rút" một phần năng lượng tinh thần khổng lồ.

PIN Ý CHÍ



Hãy coi năng lượng tinh thần như pin điện thoại của bạn. Mỗi lần bạn sử dụng điện thoại, pin hao đi một chút. Có thể bạn đã nhận ra một số ứng dụng tiêu tốn pin nhiều hơn. Những công việc đòi hỏi bạn phải đưa ra nhiều quyết định và việc chuyển hướng cũng giống như những ứng dụng kia, ngốn nhiều pin ý chí của bạn hơn mức cần thiết. Nếu bạn đang ở trong một mối quan hệ, hay đang chăm sóc cho ai đó, thì khối lượng quyết định và chuyển hướng công việc càng tăng. Vì khi đó, bạn không chỉ đưa ra quyết định cho bản thân, mà còn cho cả người khác nữa. "Mình nên đặt lịch hẹn với bác sĩ của cô ấy lúc mấy giờ? Liệu tuần này bọn mình có thời gian hẹn hò không, và nếu có thì nên đi đâu? Mình có cần mua quà sinh nhật cho anh ấy không, nếu có thì mua gì? Hôm nay anh ấy cần loại thuốc nào, liệu mình có thời gian mua trên đường đi làm về không?" Với tất cả những quyết định và những lần chuyển hướng đó, có lẽ chẳng có gì lạ lùng khi vào sinh nhật năm nay, tôi nói với Andrew rằng tôi chỉ muốn một ngày không phải đưa ra bất kỳ quyết định nào. Sự kiệt sức đó hoàn toàn không phải nói quá.

KHUÔN MẪU QUYẾT ĐỊNH



Có lẽ bạn đã hình dung được: Sự mệt mỏi vì quyết định và chuyển hướng công việc làm tiêu hao năng lượng tinh thần, điều đó đồng nghĩa với việc càng về cuối ngày, bạn còn càng ít ý chí và khả năng kiểm soát bản thân. Có lẽ bạn đang băn khoăn mình có thể làm gì để cải thiện tình hình. Bởi vì bạn vẫn cần phản hồi email, sắp xếp lịch hẹn và quyết định ăn gì cho bữa tối. Trên thực tế, dừng việc đưa ra quyết định hay hoàn toàn không chuyển hướng là việc bất khả thi. Vì thế, tôi không định khuyên bạn làm như vậy. Đây không phải tình huống tất-cả-hoặc-không-gì-cả.

Thay vào đó, tôi sẽ "mách" cho bạn cách sử dụng chiến lược "kiêng" quyết định để xử lý những công việc đòi hỏi nhiều quyết định và cám dỗ chuyển hướng công việc một cách nhẹ nhàng hơn. Bản chất của "kiêng" quyết định là hạn chế lựa chọn. Đó là một

cách để đơn giản hoá và tổ chức hợp lý hoá, nhờ đó bạn có thể sắp xếp cuộc sống để bảo tồn năng lượng tinh thần, "để dành" ý chí cho những lúc cần thiết. Bước đầu tiên là xác định những công việc đòi hỏi bạn liên tục đưa ra quyết định, và những công việc chứa đựng nhiều cám dỗ chuyển hướng mà bạn cần thực hiện mỗi ngày. Ví dụ, thay quần áo vào buổi sáng; chuyển qua lại giữa các cửa sổ hay ứng dụng trên máy tính, điện thoại; quyết định có tập thể dục hay không; quyết định thực đơn cho bữa tối. Bước thứ hai là chọn ra một trong số những công việc hay quyết định lặp đi lặp lại đó và tạo một Khuôn mẫu quyết định - một cách để đưa ra quyết định trước. Bằng cách hạn chế số lượng, những lựa chọn bạn có trở nên ít hơn nhưng có chất lượng hơn.

Một Khuôn mẫu quyết định có lẽ quen thuộc với khá nhiều người là tủ đồ tối giản. Bạn cần kiểm tra tủ quần áo, bỏ đi những thứ mình không mặc và tìm cách phối hợp những món còn lại với nhau, thêm một vài món nếu cần thiết. Kết quả cuối cùng sau khi dọn dẹp là một tủ đồ được lựa chọn kỹ lưỡng, bao gồm các món đồ có thể phối hợp với nhau dễ dàng và linh hoạt, giúp bạn tiết kiệm phần năng lượng tinh

thần vốn được dùng cho quá trình quyết định hôm nay mặc gì. Cái hay của Khuôn mẫu quyết định mang tên "tủ đồ tối giản" này là khi bạn phải lựa chọn trang phục, hầu hết các quyết định đã được đưa ra. Bạn đã quyết định từ trước rằng những món đồ trong tủ là những thứ bạn muốn mặc, và bạn cũng đã dự tính từ trước sẽ phối hợp ra sao. Dưới đây là một vài ví dụ khác về Khuôn mẫu quyết định.

Bản đồ bữa ăn

Để thay thế cách lên kế hoạch bữa ăn truyền thống, tôi tạo ra bản đồ bữa ăn hằng tuần, có chức năng như một Khuôn mẫu quyết định về thực phẩm cho các tối trong tuần. Khuôn mẫu này đưa ra cấu trúc để chúng ta không còn thường xuyên phải đau đầu suy nghĩ tối nay ăn gì nhưng vẫn có đủ chỗ cho sự linh hoạt, đa dạng để tránh nhàm chán. Ví dụ, Bản đồ bữa ăn trong tuần có dạng như sau: thứ Hai - sinh tố; thứ Ba - bánh taco; thứ Tư - món hầm; thứ Năm - mỳ pasta; thứ Sáu - burger.

Phát triển Khuôn mẫu quyết định Bản đồ bữa ăn cho phép bạn sáng tạo bằng cách thay đổi các nguyên liệu trong công thức cơ bản. Ví dụ, vào thứ

Ba, taco tuần này có nhân gà, nhân bò vào tuần sau, và nhân cá vào tuần sau nữa. Bằng cách dùng Khuôn mẫu quyết định Bản đồ bữa ăn, việc mua sắm cũng trở nên có tổ chức hơn. Hãy viết ra năm đến bảy bữa ăn và điền những nguyên liệu cơ bản vào phía dưới. Sau đó cứ lặp lại hằng tuần, thay đổi nguyên liệu một chút nhưng vẫn bám sát khung cơ bản. Quyết định ít hơn, kết quả tốt hơn.

Sáu trụ cột

Một trong những Khuôn mẫu quyết định liên quan đến thực phẩm mà tôi yêu thích là Sáu trụ cột, hay những thành phần cơ bản của bất kỳ bữa ăn nào, có thể kết hợp với nhau để tạo ra nhiều lựa chọn đa dạng. Sáu Trụ cột này bao gồm protein, ngũ cốc, rau củ nấu, rau củ tươi, nước xốt và đồ ăn kèm, món phụ. Khi áp dụng Khuôn mẫu quyết định, tôi có thể kết hợp Sáu trụ cột giống như cách người ta làm với tủ đồ tối giản.

Giả sử, nếu là buổi tối taco, tôi sẽ chọn một nguồn protein (gà), ngũ cốc (bánh ngô), rau củ nấu (ớt ngọt và hành), rau củ tươi (xà lách romaine), nước xốt

(nước xốt cay) và đồ ăn kèm (bơ). Lần tiếp theo làm taco, tôi vẫn giữ nguyên Khuôn mẫu quyết định này, nhưng sẽ thay đổi Sáu trụ cột cho đa dạng. Việc duy trì một tập hợp biến số nhất định giúp giảm gánh nặng quyết định rất nhiều, và giúp bạn trả lời câu hỏi "Tối nay ăn gì?" một cách khoa học.

Quy tắc luyện tập

Dường như tạo một Khuôn mẫu quyết định cho việc tập luyện chỉ đơn giản là quyết định trước sẽ tập luyện khi nào và ở đâu. Và vì đã quyết định, cuộc tranh luận liệu có nên tập không sẽ bị xoá bỏ. Trong trường hợp này, để có Khuôn mẫu quyết định, bạn sẽ cần dành thời gian cuối tuần để ngồi xuống và cân nhắc lịch trình. Tập vào thời gian nào trong ngày thì thực tế nhất? Bạn có thể tập trong bao lâu? Chính xác là bạn sẽ làm gì, khi nào và ở đâu? Quyết định trước những điều đó sẽ giúp bạn "nhẹ gánh" hơn, nhưng cái hay của Khuôn mẫu quyết định nằm ở chỗ bạn có thể lặp lại nó, vì vậy bạn chỉ cần bỏ công sức một lần và gặt hái thành quả trong cả một khoảng thời gian dài.

Khối đơn nhiệm

Để khắc phục tình trạng chuyển hướng công việc hay đa nhiệm, hãy tạo Khuôn mẫu quyết định đơn nhiệm. Bắt đầu bằng cách xác định một thời điểm hoặc hoạt động trong ngày mà khi ấy, việc chuyển hướng sự chú ý giữa nhiều thứ có sức cám dỗ lớn nhất với bạn. Có thể là vào buổi sáng, khi ngồi trước máy tính hoặc vào buổi chiều, khi bạn đang lướt các ứng dụng trên điện thoại. Tiếp theo, hãy đặt một khoảng thời gian cụ thể (bắt đầu với khoảng thời gian ngắn, 15 phút chẳng hạn) để chỉ tập trung vào một việc. Đây chính là khối đơn nhiệm của bạn.

Thực hiện khối này hằng ngày vào thời gian định trước và hạn chế sự cám dỗ của khối đa nhiệm bằng cách đóng các cửa sổ khác và tắt thông báo. Làm tất cả những gì có thể để giảm thiểu các yếu tố làm bạn phân tâm. Đặt giờ và chỉ tập trung vào một thứ. Nếu cảm thấy khó khăn, nếu tâm trí bạn vẫn còn "bay bổng" hoặc bạn không thể cưỡng lại sự thôi thúc chuyển hướng, hãy nhớ rằng đó là chuyện hoàn toàn bình thường. Đơn nhiệm cũng giống như cơ bắp, cần có thời gian để phát triển. Khi đã cảm thấy thoải mái hơn với đơn nhiệm, bạn có thể cân nhắc tăng khối thời gian và bổ sung thêm các khối khác.

GIỚI HẠN TẠO RA TỰ DO



Khi mới giới thiệu khái niệm Khuôn mẫu quyết định, đôi khi tôi nhận được một số phản hồi lo lắng về việc đặt ra giới hạn và quy tắc sẽ kìm hãm sự sáng tạo hoặc ít nhiều lấy đi các lựa chọn. Họ e ngại các ràng buộc và cấu trúc này sẽ khiến họ cảm thấy bị hạn chế, gò bó hoặc nhàm chán. Tuy nhiên, điều tôi nhận thấy trong cả quá trình nghiên cứu và giảng dạy phương pháp này cho hàng nghìn người là việc đặt giới hạn hoặc quy tắc trên thực tế tạo ra sự tự do và các lựa chọn, thay vì dập tắt. Điều này đúng một phần vì tôi không phải là người áp đặt bạn nên tạo ra quy tắc nào cho chính mình. Đúng hơn, bạn tự vạch ra giới hạn dựa trên Tầm nhìn an yên của mình. Ở đây, bạn mới là người kiểm soát. Mấu chốt là những gì phù hợp với bạn. Tương tự như vậy, Khuôn mẫu quyết định và Giới hạn có tính linh hoạt, nghĩa là chúng có thể phát triển và được điều chỉnh theo thời gian để đáp ứng nhu cầu

của bạn. Ngoài ra, hầu hết mọi người đều nhận thấy việc áp dụng chiến lược "kiêng" quyết định giúp họ tiết kiệm rất nhiều năng lượng tinh thần, nhờ đó họ có thể thoải mái dành thời gian cho những thứ thực sự quan trọng, thay vì lãng phí vào những quyết định và việc đa nhiệm không cần thiết. Đơn giản là giới hạn tạo ra sự tự do. Chỉ có vậy.

Chủ động hạn chế sự lệ thuộc vào ý chí

Thêm một điểm cộng nữa ở đây, khi chúng ta thôi nghĩ rằng ý chí và kỷ luật là những gì chúng ta cần để đạt được kết quả. Ngoài công thức Tiêu hao năng lượng, môi trường hay không gian vật lý, nơi bạn hiện hữu có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tạo và duy trì các thói quen lành mạnh. Không phải ý chí. Không phải kỷ luật. Mà là cách thiết lập môi trường. Nếu mọi thứ ở góc khuất, khó tiếp cận hoặc khó tìm, bạn khó có thể duy trì thói quen gắn với những đồ vật đó. Ngược lại, khi các rào cản môi trường được gỡ bỏ và các vật thể nằm trong tầm nhìn, dễ tiếp cận hoặc dễ thấy, xác suất bạn áp dụng hoặc duy trì thói quen liên quan sẽ lớn hơn.

Điều này có nghĩa là bạn có thể tăng cường thói quen mong muốn bằng cách loại bỏ các vật cản để

dễ dàng bắt đầu và duy trì thói quen. Tương tự, bạn có thể giảm bớt những thói quen ngoài ý muốn bằng cách tăng thêm rào cản, thao tác gắn với thói quen, từ đó hạn chế khả năng thói quen đó diễn ra. Cách thay đổi môi trường để tăng hoặc giảm thói quen dựa trên thực tế là bộ não luôn tìm kiếm đường tắt, hoặc cách để đi theo con đường gặp phải ít phản kháng nhất. Ngay cả những trở ngại nhỏ (bất cứ điều gì khiến bạn phải làm nhiều hơn) cũng sẽ khiến bạn né tránh. Đó là lý do tại sao một điều tưởng chừng không quan trọng như nơi bạn cất khoai tây chiên lại có thể ảnh hưởng lớn đến lượng đồ ăn vặt. Bây giờ nghĩ lại, điều này có vẻ hiển nhiên, nhưng cách tổ chức không gian - những thứ sẵn có hoặc khó tiếp cận - đem đến khác biệt to lớn khi hình thành và duy trì thói quen mới.

Các nghiên cứu cho thấy môi trường ảnh hưởng đến mọi thứ, từ việc bạn uống bao nhiêu nước cho đến bạn ăn bao nhiêu, vào lúc nào. Ví dụ, nhìn thấy một món đồ ngọt có thể khiến bạn nghĩ rằng mình đói, ngay cả khi bạn không hề như vậy. Đó là lý do đằng sau sự xuất hiện của những quảng cáo đồ ăn nhanh trên màn hình ti vi vào lúc chín giờ tối, phải không nào? Thế nhưng, nếu bạn có thể tạo nên một môi

trường sống được bao quanh bởi những thực phẩm lành mạnh, dần dần não bộ và cơ thể sẽ "học" cách yêu thích các loại thực phẩm đó. Theo nghiên cứu, ngay cả những yếu tố đơn giản như kích thước của bát, đĩa cũng có thể tạo nên sự khác biệt. Trong một thí nghiệm, những người tham gia nhận được một chiếc bát nhỏ (240ml) và một chiếc bát lớn (360ml) và được mời tùy ý lấy kem . Những người giữ bát lớn lấy và ăn nhiều kem hơn so với những người cầm bát nhỏ. Việc họ có đang ăn kiêng hay không, có ý chí và động lực hơn hay không đều không quan trọng. Yếu tố duy nhất phân biệt hai nhóm này là kích thước bát.

Dọn đường cho những thói quen mới

Để bắt đầu hay duy trì một thói quen, hãy nghĩ cách làm thế nào để thói quen đó dễ thực hiện hơn. Dọn đường để biến nó thành lựa chọn hiển nhiên nhất. Đơn giản hoá. Thực hiện nhiều hơn. Ví dụ:

Nếu bạn muốn ăn rau nhiều hơn, hãy để rau ở ngăn giữa tủ lạnh thay vì phía sau ngăn đựng rau.

Nếu bạn muốn chăm tập giãn cơ hơn, hãy đặt tấm thảm yoga ở trước ti vi.

Nếu bạn muốn uống nước nhiều hơn, hãy đổ đầy một bình nước trong suốt khi bắt đầu ngày mới, đặt một chiếc cốc to và bình nước trên bàn làm việc hoặc trên quầy, và hãy đảm bảo đến cuối ngày, bình nước của bạn đã cạn.

Nếu bạn muốn đến phòng tập thường xuyên hơn, hãy chuẩn bị trước túi đồ tập và đặt nó cạnh chìa khóa xe của bạn từ tối hôm trước, đặt một đôi giày đi bộ thoải mái và một đôi tất ở cửa trước, hay để một bộ đồ tập ở sau xe hoặc trong túi bạn mang đi làm.

Bỏ ngoài tầm mắt để hạn chế thói quen

Để chấm dứt hay hạn chế một thói quen không mong muốn, hãy nghĩ cách khiến thói quen đó khó diễn ra hơn. Chủ động tạo rào cản, thêm nhiều thao tác, khiến nó khó tiếp cận hơn, hoặc đặt ngoài tầm mắt. *Ví dụ:*

Nếu bạn muốn giảm thiểu thời gian dùng điện thoại, hãy sạc điện thoại ở một phòng khác, hoặc tốt hơn nữa, cắm sạc ở trong tủ.

Nếu bạn muốn hạn chế thói quen ăn đồ ăn nhanh, hãy thay đổi con đường về nhà, tránh xa cám dỗ lớn nhất.

KHI QUYẾT ĐỊNH TRỞ THÀNH CÔNG VIỆC CỦA BẠN



Trước khi tiếp tục, tôi muốn các bạn lưu ý một câu hỏi thường gặp về chiến lược "kiêng" quyết định: Nếu quyết định và chuyển hướng công việc là một phần không thể tránh trong công việc của bạn thì sao? Trong trường hợp này, đề xuất của tôi là thực hiện gấp đôi.

Trước hết, tôi khuyên bạn nên khởi động bằng cách sử dụng chế độ "kiêng" quyết định bên ngoài công việc. Tập trung vào môi trường ở nhà, trên đường đi làm, và những không gian, địa điểm bạn xuất hiện khi không làm việc. Tương tự, bắt đầu với Khuôn mẫu quyết định cho buổi sáng sớm, buổi tối và ngày cuối tuần. Thứ hai, hãy xem xét liệu có cơ hội nhỏ bé nào để đưa Khuôn mẫu quyết định vào công việc hay không. Ngay cả một Khối đơn nhiệm kéo dài 15 phút cũng là một bước tiến lớn.

Bài tập Hiện thực hóa: "kiêng" quyết định

Áp dụng Khuôn mẫu quyết định và thiết kế môi trường cùng nhau tạo nên một chế độ "kiêng" quyết định, cho phép bạn đơn giản hoá, sắp xếp khoa học và bảo tồn năng lượng tinh thần; nhờ vậy, bạn không còn phải dựa vào ý chí hay kỷ luật để phát triển và duy trì những thói quen có lợi cho sức khỏe. Bắt đầu với những điều nhỏ, tập trung, điều chỉnh, thử nghiệm và bổ sung dần dần.

Xác định vùng vấn đề

Bắt đầu bằng cách lục lại trong tâm trí lộ trình hoạt động hằng ngày, hằng tuần. Sau đó, trên một mảnh giấy, hãy liệt kê những "vùng vấn đề" đòi hỏi nhiều quyết định hay đa nhiệm, hoặc những địa điểm mà bạn nhận thấy việc quyết định và đa nhiệm quá nặng nề, tốn thời gian và khó khăn. Ví dụ, quyết định phải mặc gì vào buổi sáng, tập luyện khi nào, tối ăn gì hay trả lời email khi nào.

Tạo một Khuôn mẫu quyết định

Chọn một vùng vấn đề, chẳng hạn tối ăn gì, và viết ra một Khuôn mẫu quyết định, hay chính là tập

hợp các quy tắc, để đưa ra một số quyết định cần thiết trước. Ví dụ, tạo một Bản đồ bữa ăn cho các tối trong tuần. Xem trang 240 để tham khảo thêm nhiều ví dụ về Khuôn mẫu quyết định.

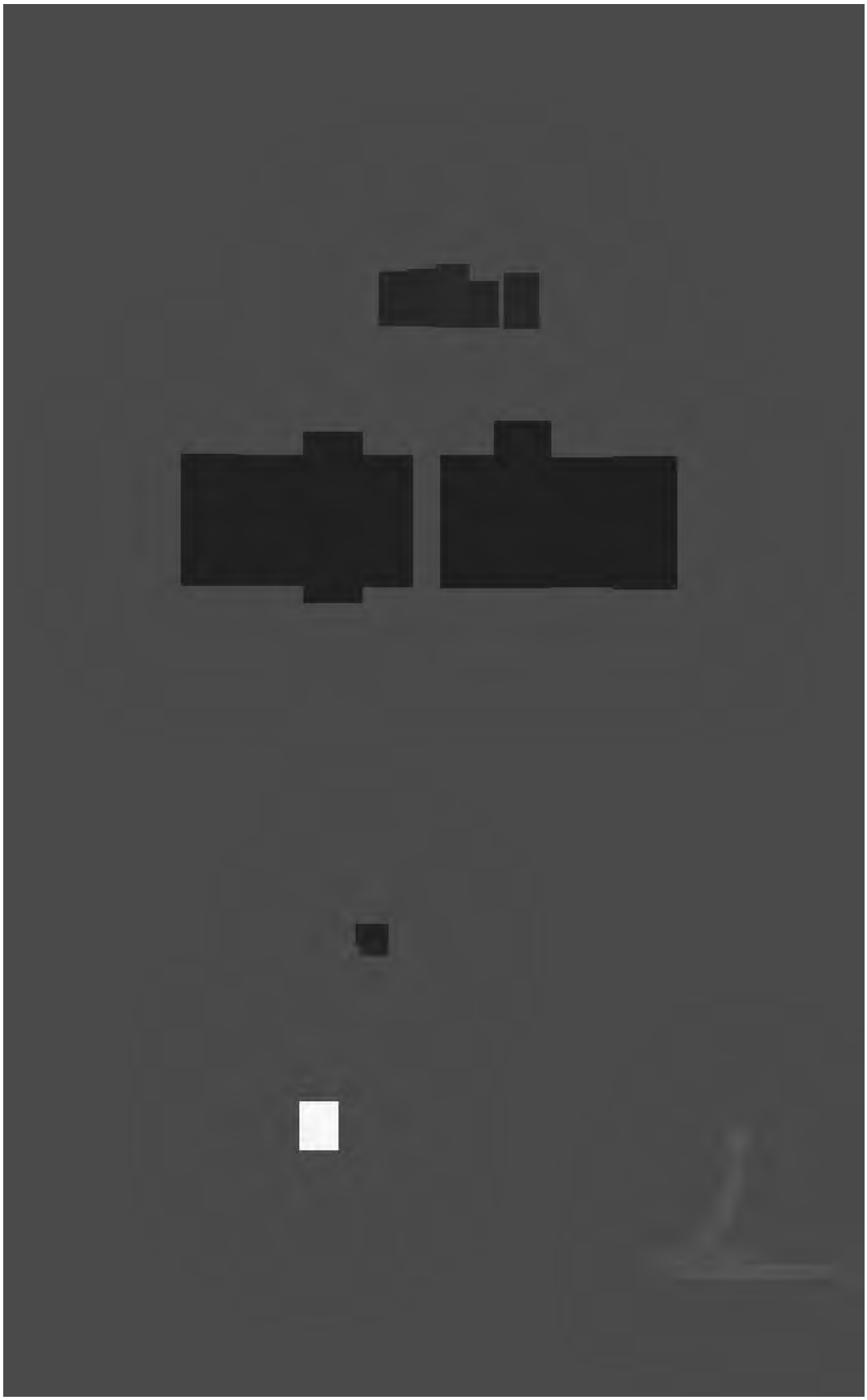
Thiết kế

Tìm cách sử dụng thiết kế môi trường để có thể dễ dàng thực hiện, tiếp cận thói quen Khuôn mẫu quyết định. Hãy nhớ dọn đường cho thói quen mới và bỏ ngoài tầm mắt để hạn chế thói quen.

Thực hành

Thực hành Khuôn mẫu quyết định mới của bạn. Có thể bạn sẽ thấy những quy tắc mình đặt ra có hiệu quả, hoặc chưa thực sự có tác dụng. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc bám sát khuôn mẫu, hay nếu quá phức tạp, hãy điều chỉnh và đơn giản hoá Khuôn mẫu quyết định của mình. Hãy nhớ rằng, có thể bạn sẽ phải thử nghiệm vài lần mới có được khuôn mẫu phù hợp, vì thế, hãy tiếp tục thử và điều chỉnh cho đến khi mọi thứ ổn thoả. Sau đó, hãy lặp lại quá trình này với những vùng vấn đề khác.





Chương 9

CUỘC SỐNG TÍCH CỰC

Khi Andrew và tôi kết hôn cách đây gần hai thập kỷ, chúng tôi quyết định sẽ tự viết lời thề. Không biết phải nói gì, tôi tâm sự với bố, và hỏi ông liệu tôi có thể tham khảo lời thề mà ông đã viết cho mẹ tôi hơn bốn mươi năm trước không. Từ lời thề hơn bốn mươi năm lịch sử đó, tôi "mượn" được một câu như thế này: "Anh chỉ sống một lần, và đời người chẳng phải vô hạn, anh chọn sống một đời này với em." Bây giờ, tôi cũng muốn chia sẻ lời thề đó với bạn.

Bạn chỉ sống một lần.

Đời người chẳng phải vô hạn.

Tôi hy vọng bạn sẽ sống một đời an yên.

Tôi hy vọng bạn sẽ dành cuộc đời mình tránh xa những đấu tranh. Tôi hy vọng bạn theo đuổi tự do và quyền lực - tự do và quyền lực sẽ đến khi bạn học cách đối xử với bản thân bằng sự tử tế và lòng trắc ẩn, khi bạn học cách lấp đầy mỗi ngày với lòng biết ơn, khi bạn học cách chấp nhận những "khoảng xám" trong cuộc sống. Tôi hy vọng bạn sẽ áp dụng những chiến lược và bài tập trong cuốn sách này vào cuộc sống riêng của mình, thay vì kháng cự nó.

Tôi hy vọng bạn sẽ làm chủ bản thân, mà không cảm thấy cuộc sống của mình phải giống với ai đó, và bạn sẽ gạt bỏ suy nghĩ mình cần kỷ luật hơn, ý chí hơn ra khỏi đầu. Tôi hy vọng bạn sẽ điềm tĩnh hơn, rõ ràng hơn, và cũng tìm thấy nhiều niềm vui hơn nữa.

Tôi hy vọng bạn sẽ sử dụng những công cụ trong cuốn sách để sắp xếp, đơn giản hoá và thấy cuộc sống này "dễ thở" hơn. Để xử lý tốt hơn trước những thăng trầm mỗi ngày, để tìm thấy bình yên sau mỗi lựa chọn, và để biết rằng cuộc đời bạn sẽ không giống với bất kỳ ai, bởi vì đó chính là điều làm cho cuộc sống này trở nên tươi đẹp, bởi vì đó chính là điều làm nên cuộc sống của riêng bạn. Nó giúp bạn hiểu được ý nghĩa thực sự của sức khỏe, hạnh phúc và cảm giác an yên, và để trải nghiệm sức mạnh khó tin của những thay đổi nhỏ bé.

Tôi hy vọng bạn sẽ bắt đầu ngay bây giờ - hãy nhớ rằng không cần phải đợi đến tháng Giêng, đến thứ Hai, hay đến tháng sau. Bây giờ bạn đã biết mình không cần chờ đợi sự hoàn hảo. Bắt đầu từ bây giờ, tích luỹ từng bước nhỏ bé, quyết tâm và kiên định sẽ giúp bạn tiến bộ lâu dài, theo thời gian của bạn, theo

tốc độ của bạn. Tôi hy vọng bạn sẽ quyết định đây là lúc đứng lên, bắt tay vào việc, và hiểu rằng bạn hoàn toàn có khả năng. Có thể chúng ta không có cơ hội gặp nhau, nhưng tôi biết chắc chắn...

Rằng bạn xứng đáng với cuộc sống này.

Rằng bạn xứng đáng được tận hưởng quá trình, được thoải mái và được có không gian riêng.

Rằng bạn xứng đáng được điều chỉnh khung nhận thức về định nghĩa thành công. Cho riêng bạn. Ngay bây giờ.

Rằng bạn xứng đáng có được những cảm xúc tích cực.

Không chỉ bạn xứng đáng, mà tất cả mọi người, mọi cộng đồng xung quanh bạn cũng vậy. Tôi hy vọng bạn sẽ sử dụng cảm xúc tích cực trong cuộc sống, và để hiệu ứng này lan tỏa và cải thiện cả những khía cạnh khác trong công việc, cuộc sống gia đình, các mối quan hệ và cộng đồng. Tôi tin rằng một trong những món quà tuyệt nhất mà tôi đã trao cho Elle là việc tôi sống một cuộc đời an yên; chứng minh với con bé bằng một ví dụ thực tế, rằng luôn có giải pháp thay thế cho việc chật vật phấn đấu. Chứng minh với

con bé rằng chủ nghĩa hoàn hảo, suy nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả và so sánh không phải chế độ "mặc định" của cuộc đời. Tôi đang chứng minh rằng con bé có thể làm việc thông minh hơn, kiến tạo một cuộc sống ngập tràn niềm vui, sự thoải mái, ý nghĩa và những đóng góp dựa trên những gì phù hợp với bản thân.

Tôi tin rằng nhờ những cảm xúc tích cực, tôi đã trở thành một người vợ, một người bạn tốt hơn, và tôi có thể đóng góp theo nhiều cách mà trước đây tôi cho rằng bất khả thi. Tôi tin bạn cũng sẽ có cảm nhận tương tự. Hãy lấy đi những gì bạn đã học được từ những trang sách này và chia sẻ với những người có thể cải thiện cuộc sống của mình với sự thay đổi này.

Hãy thay đổi.

Hãy lan tỏa.

Bắt đầu ngay tại đây, ngay lúc này, ngay vị trí hiện tại của bạn.

Một vài lời động viên sau cùng. Hiệu ứng của cảm xúc tích cực, về cơ bản, là một hệ thống có tầm ảnh hưởng to lớn, bao gồm những thay đổi nhỏ, một quá trình kiên định và sự rèn luyện. Cuốn sách này luôn ở đây để ủng hộ và hướng dẫn bạn suốt đời. Hãy trở

lại bất cứ khi nào bạn cần một khởi đầu mới, một phương hướng hay những lời truyền cảm hứng.

Bạn đừng sợ phải đi một mình. Thay đổi thường đến như một phần của cộng đồng, và đừng e sợ việc tạo ra một cấu trúc hỗ trợ. Hãy thành lập một câu lạc bộ sách Hiệu ứng của cảm xúc tích cực. Sử dụng những nguồn tài nguyên có sẵn tại realfoodwholelife.com/fgebook. Bắt đầu ngay bây giờ bằng cách tham gia thử thách suy nghĩ tích cực. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ, sau đó hãy quan sát xem mọi thứ thay đổi ra sao.

Vì cảm giác an yên.

Chương 10

THỬ THÁCH SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Chào mừng bạn đến với Thử thách suy nghĩ tích cực! Tôi muốn hành trình đi đến sự an yên của bạn suôn sẻ nhất có thể, nên tôi đã thiết kế thử thách này để giúp bạn tận dụng đà phát triển và bắt đầu thực hiện hành động mỗi ngày. Cũng giống như toàn bộ cách tiếp cận cảm xúc tích cực, thử thách này không đặt trọng tâm vào sự hoàn hảo, suy nghĩ tất-cả-hoặc-không-gì-cả hay sự so sánh. Thay vào đó, nó hướng đến những hành động không hoàn hảo, làm cho nó hiệu quả với bạn, và giữ cho số ngày thực hiện nhiều hơn số ngày không thực hiện.

Để tải xuống cuốn sách Bài tập Thử thách suy nghĩ tích cực, hãy truy cập realfoodwholelife.com/fgebook.

THỬ THÁCH SUY NGHĨ TÍCH CỰC



Vì kế hoạch trò chơi có thể sẽ hữu ích khi áp dụng một cách tiếp cận mới, tôi đã thiết kế thử thách này để giới thiệu đến bạn các bước bắt đầu. Nếu bạn muốn một phiên bản tự động, thì nó đây. Tất nhiên, vẫn luôn có chỗ cho sự linh hoạt, vì vậy, nếu kế hoạch này có phần nào không hiệu quả, bạn cứ thoải mái tùy chỉnh. Dù thế nào đi nữa, để có được những kết quả lớn, hãy bắt đầu với từng bước nhỏ. Thay đổi sẽ đến nhờ sự quyết tâm và kiên trì, và thử thách này chính là bước đi đầu tiên của bạn.

Trước khi bắt đầu thử thách, hãy dành ra 1,5 giờ (liền mạch, hoặc ngắt quãng) để hoàn thành các bước từ 1 đến 5.

Bước 1: Hãy trả lời những câu hỏi xác định nguyên mẫu của bạn

Cần 5- 10 phút để hoàn thành phần câu hỏi xác định nguyên mẫu, sau đó bạn sẽ biết mình thuộc kiểu nguyên mẫu nào. Hãy nhớ rằng không có câu trả lời

đúng hay sai, vì thế hãy cứ chọn câu trả lời phù hợp nhất với bạn ở hiện tại.

Bước 2: Tìm nguyên mẫu của bản thân

Sau khi trả lời các câu hỏi, hãy sử dụng Hướng dẫn chấm điểm để biết nguyên mẫu của bạn. Nếu kết quả của bạn trải đều cho cả ba kiểu, hãy đọc qua phần mô tả và chọn nguyên mẫu miêu tả sát nhất với mình.

Bước 3: Bài tập Tầm nhìn

Hoàn thành bài tập Tầm nhìn ở trang 169. Bạn sẽ cần 15-30 phút cho bài tập này.

Bước 4: Đảo ngược mục tiêu

Sau khi hoàn thành bài tập Tầm nhìn, hãy dùng bài tập Hiện thực hóa Đảo ngược mục tiêu ở Chương 5 để truy hồi từ một kết quả và đặt ra những Chiến thắng lớn và Cột mốc nhỏ cho 30 ngày tiếp theo. Bài tập này thường kéo dài 15-30 phút.

Bước 5: Rèn luyện tư duy

Dùng Nguyên mẫu để xác định bài tập Rèn luyện tư duy trong 30 ngày tới.

- Người quyết liệt: 5 phút buổi sáng

- Người tìm kiếm: Cách thứ ba
- Người nhạy cảm: Ba điều biết ơn

Bước 6: Quyết tâm và Kiên trì

Kiên trì thực hiện bằng cách đặt ra 10 phút mỗi sáng, trong 30 ngày, cho các bài tập cảm xúc tích cực. Hãy điều chỉnh nếu khung thời gian và thời điểm này không phù hợp với bạn.

Bước 7: 30 ngày để có cảm xúc tích cực

Bây giờ bạn đã sẵn sàng bắt đầu thử thách! Với 10 phút mỗi sáng, hãy tập trung vào bài tập cảm xúc tích cực bằng cách thực hiện bài tập Rèn luyện Tư duy và Đảo ngược Mục tiêu. Lưu lại những suy nghĩ của bạn trong suốt quá trình.

LỒNG GHÉP TRÁCH NHIỆM VÀO QUÁ TRÌNH



Hãy thực hiện thử thách theo nhóm với một người bạn, thành viên trong gia đình, hoặc đồng nghiệp để làm tăng trách nhiệm giải trình của bạn.

Sau 30 ngày

Sau khi hoàn thành thử thách, hãy dành ra 20-30 phút để nhìn nhận lại toàn bộ quá trình và sự tiến bộ của bạn trong một tháng vừa qua. Lặp lại thử thách với cùng bài tập tư duy đó, hoặc bổ sung một bài tập mới. Tiếp tục với phần ghi chú Đảo ngược mục tiêu, hoặc lựa chọn một kết quả khác nếu cần. Duy trì sự quyết tâm, kiên trì với một bài tập, sau đó bổ sung và điều chỉnh dần dần.

Câu hỏi Nguyên mẫu của bạn

1. Cách sống của bạn dưới cách nhìn nhận của bạn thân?

a. Một người bạn tuyệt vời, dù có lúc gục ngã vì không làm tốt bằng những người khác.

b. Giỏi nhiều thứ, nhưng có lúc nản chí vì một việc gì đó không đúng ngay từ đầu.

c. Luôn hào hứng với những điều mới mẻ, thường là trước khi hoàn thành những công việc dang dở trước đó... Có lẽ bạn cần giúp đỡ để tìm ra sự thỏa hiệp và gắn bó với nó.

2. Một trong những điểm tuyệt vời nhất của bạn?

a. Tôi thực sự quan tâm đến người khác và tôn trọng ý kiến của họ.

b. Tôi thường khá giỏi trong những việc tôi làm.

c. Tôi luôn muốn thử những điều mới mẻ, và một khi đã làm, tôi sẽ dốc toàn lực.

3. Bạn đặt một mục tiêu tập luyện mới, nhưng rồi bạn bị ốm và bỏ lỡ một tuần. Cảm thấy hơi nản chí, bạn sẽ tự nói với mình:

a. Rõ ràng là thế này không ổn. Có lẽ đó là dấu hiệu cho thấy mình nên thử cách khác.

b. Mình có thể xử lý gọn tất cả những việc khác, tại sao việc này lại không thể?

c. Dường như ai cũng có thể kiên trì với mục tiêu, tại sao mình không thể?

4. Đặc điểm của bản thân khiến bạn cảm thấy mệt mỏi?

a. Đôi khi tôi đặt ra những mục tiêu phi thực tế cho bản thân, và tôi thường nghĩ quá nhiều, điều đó cản trở tôi thực hiện hành động.

b. Tôi thích cam kết dốc toàn lực, nhưng đôi khi tôi kiệt sức và quay lại với những thói quen cũ.

a. Đôi khi tôi bị phân tâm bởi những việc người khác làm; và thú thật, điều đó khiến tôi muốn bỏ cuộc.

5. Bạn đã tích cóp đủ tiền để mua một chiếc xe mới. Bạn có suy nghĩ gì?

a. Tôi biết rõ tôi muốn một chiếc xe như thế nào; nhưng nếu không thể tìm được một chiếc chính xác như vậy, tôi sẽ tiếp tục tìm, ngay cả khi điều đó rất có khả năng rằng tôi chẳng bao giờ mua được xe.

b. Tôi đọc tất cả các đánh giá từ khách hàng và tham khảo những dòng xe mà bạn bè đang dùng. Tôi khá chắc nếu dòng xe đó phù hợp với họ thì cũng sẽ phù hợp với mình.

c. Tôi đã nghiên cứu, cẩn thận đọc hết mọi website và tìm toàn bộ thông tin có thể có về

tính năng an toàn, tiết kiệm nhiên liệu hay chức năng và giá cả... Nhưng khi thực sự mua xe, tôi cảm thấy có lẽ vẫn còn lựa chọn khác tốt hơn.

Hướng dẫn chấm điểm

1.
   a. Người nhạy cảm
   b. Người quyết liệt
   c. Người tìm kiếm

2.
   a. Người nhạy cảm
   b. Người quyết liệt
   c. Người tìm kiếm

3.
   a. Người tìm kiếm
   b. Người quyết liệt
   c. Người nhạy cảm

4.
   a. Người quyết liệt
   b. Người tìm kiếm
   c. Người nhạy cảm

5.
   a. Người tìm kiếm
   b. Người quyết liệt
   c. Người nhạy cảm

NGUYÊN MẪU HIỆU ỨNG AN YÊN



Bạn đã xác định được Nguyên mẫu Hiệu ứng an yên của mình, bây giờ hãy tìm hiểu khối Tư duy tranh đấu chính nhé.

Người quyết liệt

Nhiều khả năng bạn là một người thành đạt luôn tràn đầy động lực, một người rất giỏi hoàn thành và chịu trách nhiệm cho những công việc trên danh sách việc cần làm. Bạn biết cách hoàn thành công việc, và một khi đã làm, bạn biết cách làm cho đúng - dù là nấu một bữa tối hoàn chỉnh từ con số 0, điều hành một công ty, hay không bỏ lỡ một buổi tập nào. Bất kỳ dự án nào vào tay bạn cũng đều an toàn, đó là lý do bạn có rất nhiều dự án. Bạn có những tiêu chuẩn thực sự rất cao, vậy nên, nếu bạn không thể làm đúng 100%, thì tại sao lại bắt đầu? Có thể bạn đặt cho bản thân áp lực rất lớn để đáp ứng được những tiêu chuẩn này; và khi không thể, bạn thường dằn vặt chính mình. Tất cả những việc diễn ra xung quanh bạn, tập luyện hay

ăn uống lành mạnh, đều có thể trở thành một công việc trên danh sách việc cần làm. Cuộc sống như vậy có thể sẽ rất mệt mỏi, nhất là khi bạn bận rộn để mắt đến tất cả mọi thứ và chăm sóc mọi người.

Người tìm kiếm

Là một người tìm kiếm, bạn yêu thích những xu hướng hay ho, nhưng với bạn, đó không phải là xu hướng. Một lộ trình mới, chế độ luyện tập, ăn uống mới truyền năng lượng cho bạn - và bạn vội vã lao vào như thiêu thân. Chạy bộ? Chắc chắn rồi... buổi có buổi không. Bạn không thể tìm ra cách gắn bó lâu dài với xu hướng đó. Chế độ ăn Keto? Bạn sẽ thực hiện trong vài tháng - rồi cho nó vào quên lãng. Tập Crossfit chính là giải pháp hoàn hảo - trước khi trách nhiệm, công việc bắt đầu chất đống. Lúc này, đi đến phòng tập quả là một chuyện không tưởng. Có lẽ các thiết bị tập (cộng thêm vài chiếc thẻ hội viên) của bạn đang đóng bụi ở nhà. Bạn là một người cởi mở - và bạn không sợ hãi thử những điều mới, nhưng đôi khi sự mới mẻ thu hút sự chú ý của bạn, và trước khi kịp nhận ra, bạn đã trở thành người chạy theo xu hướng mới tốt nhất rồi. Tìm một khoảng trung gian, gắn bó lâu dài mà không khiến bản thân kiệt sức thì sao? Đó có lẽ là điều bạn cần ngay lúc này.

Người nhạy cảm

Bạn là người siêu tỉ mỉ, bạn quan tâm rất nhiều đến những người khác. Tuy nhiên, đôi lúc bạn quan tâm quá nhiều, đến mức bạn phải đấu tranh với cảm giác mình đang cố gắng thỏa mãn tất cả mọi người. Cùng với đó là thói quen tìm kiếm câu trả lời từ bên ngoài, thói quen này dễ dẫn đến so sánh và hội chứng FOMO. Tìm kiếm câu trả lời từ bên ngoài không đem đến cảm giác vững chãi, như thể cuộc đời bạn không có một kết cấu trọng tâm nào. Thậm chí, bạn có thể so sánh bản thân ở hiện tại với một thời điểm trong quá khứ, điều đó sẽ cản trở sự tiến bộ và khiến bạn cảm thấy khổ sở. Nhưng những thứ phù hợp với bạn mười năm (hay thậm chí chỉ hai năm) trước đây có thể không còn phù hợp ở hiện tại nữa. Hãy dành chút thời gian nghĩ về điều đó. Tìm ra đâu là thứ phù hợp với bạn ngay lúc này - không phải với bạn của ngày xưa, không phải với bạn thân, hay một nhân vật bất kỳ trên mạng xã hội - là một việc cấp thiết. Nhưng chúng ta đều có trí tuệ nội tại, chỉ là đôi khi bạn tỏ ra nghi ngờ bản thân. Nhưng hãy nghĩ xem. Cơ thể thường là "đối tượng" đầu tiên lên tiếng cho chúng ta biết mình cần gì. Khi bạn lắng nghe và quan sát kỹ lưỡng, có lẽ bạn vốn đã nhận ra điều gì cần bỏ lại, điều gì có thể tiếp tục, và điều gì sẽ mang đến cho bạn niềm vui.

LỜI CẢM ƠN

Khi liên kết lại não bộ theo hướng lòng biết ơn, bạn sẽ bắt đầu thấy nó hiện diện ở mọi nơi. Việc viết những lời cảm ơn này thực chất là phần mở rộng bài luyện tập lòng biết ơn của riêng tôi.

Xin gửi lời tri ân sâu sắc đến cộng đồng podcast Real Food Whole Life và Feel Good Effect. Cuốn sách này không thể ra đời nếu không có các bạn. Cảm ơn những người đã đọc và lắng nghe, cũng như những người đã đích thân trải nghiệm Hiệu quả của cảm xúc tích cực và giúp lan tỏa sứ mệnh, thông điệp. Không ngôn từ nào có thể diễn tả hết lòng biết ơn của tôi đối với các bạn.

Gửi tới người đại diện của tôi, Laura Lee Mattingly, vì niềm tin vào sứ mệnh và thông điệp này, vì những phản hồi chu đáo trong suốt hành trình và vì sự tận tâm khi đại diện cho các tác giả có quan điểm thách thức hiện trạng.

Gửi tới biên tập viên Kelly Snowden, vì đã đánh giá cao dự án này ngay từ đầu, vì đã nhiệt tình hướng dẫn và đóng góp những nhận xét, phản hồi sâu sắc mà đôi khi là hài hước cho cuốn sách này.

Gửi tới biên tập viên Janet Silver Ghent vì sự chú ý tinh tế đến từng chi tiết, tới Annie Marino vì một thiết kế đẹp đẽ chỉn chu, tới Doug Ogan vì công việc biên tập và tới cả nhóm Ten Speed Press.

Gửi tới Briana Summers, người đã thổi hồn vào cuốn sách qua những hình minh họa, trang trí và lớp màu tuyệt đẹp.

Gửi tới bố, David, vì đã cho con một bộ não có thể suy nghĩ theo các khuôn khổ và mô hình - một bộ não dường như không bao giờ "tắt" (con rất biết ơn về phần cuối cùng đó) - lòng biết ơn vì đã nhắc nhở rằng con có thể làm những điều tuyệt vời, vì sự nỗ lực của bố cho thành công của học sinh, và vì cách công việc của bố tác động đến con. Hơn nữa, cảm ơn bố vì món cocktail Margaritas "cây nhà lá vườn" và vì vai trò CTO[1] không chính thức, không được trả lương của con.

[1] Chief Technolygy Officer: Giám đốc Công nghệ

Gửi tới mẹ, Judy, vì đã không ngừng động viên và trở thành chỗ dựa tinh thần cho con, vì đã nuôi dạy các con gái thật mạnh mẽ, tự tin, tốt bụng và giàu lòng trắc ẩn, và vì đã hy sinh cho những cơ hội trong cuộc đời chúng con. Không chỉ thế, cảm ơn mẹ vì là người đầu tiên đăng ký theo dõi con, và là người bà tuyệt nhất trên đời.

Gửi tới các chị em, Laurel và Genevieve, và thế hệ phụ nữ tiếp theo của nhà Conley, Ayla, Lily và Evelyn.

Tôi xin bày tỏ lòng biết ơn đối với các thầy cô, các nhà giáo dục, những người đã góp phần hình thành con người tôi, đặc biệt là những người công tác tại Trường Trung học Quốc tế Nam Eugene và Khoa Giáo dục Đặc biệt tại Đại học Central Washington. Ngoài ra, tôi xin cảm ơn các thư viện công cộng đã cho tôi cơ hội tiếp cận với sách vở, nhất là tại những thời điểm mà mua sách mới không nằm trong những lựa chọn khả thi của tôi.

Gửi tới tất cả những người bạn sáng lập và những đồng nghiệp trực tuyến, dù đang nỗ lực thay đổi thế giới vẫn dành thời gian hỗ trợ tôi vượt qua những khó khăn trong quá trình xây dựng doanh nghiệp và

quyền tác giả, bao gồm Taesha Butler, Kait Hurley, Ali Edwards, Ashley Neese và Sonja Overhiser.

Gửi những người phụ nữ vô cùng chu đáo và cảm thông trong câu lạc bộ sách - Leah, Amy, Sharon, Diedra, Jennifer, Lisa, Heather, Erin, Jill và Amy - và những người bạn thân thiết nhất của tôi, Erin Vranas, Kelli Greenwald và Julianna Gassman Hayes.

Tôi cũng rất biết ơn thành phố này, Portland, vì là nguồn cảm hứng bất tận và mang đến bối cảnh cho một kiểu chăm sóc sức khỏe khác biệt với hiệu sách Powell, Công viên Forest, tiệm bánh Grand Central (tôi vô cùng biết ơn những lần nạp cà phê bất tận) và YoYo Yogi; cũng như cộng đồng thể dục và chăm sóc sức khỏe, đặc biệt là các phòng tập và người hướng dẫn, những người đang thay đổi cái nhìn về việc tập luyện và tạo ra không gian cho sức khỏe và hạnh phúc thực sự.

Gửi tới Elle, cô gái thông minh, quyết liệt, mạnh mẽ, tốt bụng và đáng yêu của mẹ - con là người "thầy" tuyệt nhất của mẹ. Con đã dạy mẹ dũng cảm từ trước cả khi chào đời, sau đó con dạy mẹ sống chậm lại và đi tìm lòng tự trắc ẩn. Cảm ơn con đã nhắc mẹ gạt

đi sức nặng của danh sách những việc cần làm dài vô tận để sống, để tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Chính con, Elle của mẹ, đã dạy mẹ rằng thời gian là tài nguyên quý giá nhất, rằng mềm mỏng là lựa chọn duy nhất và vì chúng ta sẽ không bao giờ sống lại khoảnh khắc này nữa, nên chúng ta phải dành nó để làm những việc thực sự quan trọng.

Cuối cùng, gửi tới Andrew. Anh là lý do khiến tất cả những điều này trở nên khả thi: cuốn sách này, công việc này, cuộc sống này – mọi thứ. Cảm ơn anh đã luôn ủng hộ em. Khi em nói: "Em có ý tưởng điên rồ này," Anh nói: "Được." Khi em nói: "Anh có thể cùng em nghiên cứu để viết một cuốn sách không?" Anh nói: "Được." Khi em nói: "Em đang gặp khủng hoảng về sự tự tin và lúc này em không tin vào bản thân mình, anh có thể làm điều đó thay em được không?" Anh nói: "Được." Cảm ơn anh vì hàng triệu lời đồng ý khác mà anh đã, đang và sẽ tiếp tục nói. Cảm ơn anh vì luôn sát cánh bên em, và cả sau lưng em, luôn gắn bó, bình đẳng; cảm ơn anh vì đã sẵn lòng đứng phía sau hậu trường. Cảm ơn anh vì đã chọn dành cả cuộc đời này cho em. Em sẽ mãi mãi biết ơn.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 - Bà Triệu, Q. Hoàn Kiếm, TP. Hà Nội.
ĐT: 024 62631715; Website: nhaxuatbanthanhnien.vn.
Email: nxbthanhnien1954@gmail.com
Chi nhánh: 145 Pasteur, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 39106962 - 39106963

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI

Robyn Conley Downs
Linh Nguyễn *dịch*

— — — —

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập
LÊ THANH HÀ

Biên tập	Nguyễn Tiến Thăng
Vẽ bìa	Mộc Trà
Trình bày	Minh Ngọc
Sửa bản in	*Mai Hương*

In 2000 bản, khổ 13x19 cm tại Công ty TNHH In và Thương mại Thuận Phát.
Địa chỉ: Thôn Yên Vĩnh, Xã Kim Chung, Huyện Hoài Đức, TP. Hà Nội.
Số xác nhận ĐKXB: 2504-2021/CXBIPH/9-90/TN. Quyết định xuất bản số 1358/QĐ-NXBTN cấp ngày 13/7/2021. Mã ISBN: 978-604-334-908-5 In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2020.

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG 1980 BOOKS

Trụ sở chính tại Hà Nội:
20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.
Tel: 0243.7880225 / Fax: 0243.7880225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
Số 42/35 đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q.Tân Bình, Tp HCM
Tel: 0283.933.3216
Website/link đặt sách: www.1980books.com
Email: rights.1980books@gmail.com