

NEW YORK TIMES BESTSELLER

# RANDI ZUCKERBERG

Minh Nga Feehily dịch

Bạn bè

Thẻ dực

Giấc ngủ

## WORK - LIFE BALANCE?

Công việc

Gia đình

KHI NGƯỜI TRẺ CẦN CẢM HỨNG VÀ KẾ HOẠCH  
ĐỂ THEO ĐUỔI SỰ NGHIỆP

1988  
BOOKS<sup>®</sup>  
HÀNG ĐẦU TIÊN



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG



# Mục lục

1. [Lời nói đầu](#)
2. [Giới thiệu](#)
3. [1 - BỘ BA LỰA CHỌN LÀ GÌ?](#)
4. [Nào mình cùng sống thiên lệch hợp lý!](#)
5. [2 - NGŨ ĐẠI MỤC TIÊU: CÔNG VIỆC. GIẤC NGỦ. GIA ĐÌNH. THỂ DỤC. BẠN BÈ.](#)
6. [Công việc](#)
7. [Giấc ngủ](#)
8. [Gia đình](#)
9. [Gia đình](#)
10. [Bạn bè](#)
11. [3 - CHỌN RA BỘ BA CỦA BẠN](#)
12. [Tài liệu tham khảo](#)
13. [Lời cảm ơn](#)

# Lời nói đầu

T

ôi rất lấy làm hân hạnh khi được thấy các bạn, những người vốn đã rất tuyệt vời, trở nên hạnh phúc hơn, quyết tâm hơn và thậm chí, mạnh mẽ hơn. Bộ Ba Lựa Chọn đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi và tôi rất vui mừng được chia sẻ phương pháp này tới các bạn. Bằng cách chỉ tập trung làm tốt một số việc mỗi ngày, thay vì cố gắng hoàn thành mọi thứ (để rồi thất bại thảm hại), tôi đã có một cái nhìn khác về thành công và hạnh phúc. Tôi cũng đã trút bỏ được rất nhiều mặc cảm tội lỗi cạnh cạnh trong lòng suốt nhiều năm qua. Bây giờ mỗi sáng thức dậy, tôi nhìn vào gương, và nói, “Công việc. Giấc ngủ. Gia đình. Thể dục. Bạn bè. Hãy chọn ba điều đi.” Hãy tin tôi đi, cách này hiệu quả đấy! Và bạn sẽ hiểu rõ hơn hiệu quả của nó khi đọc những trang tới.

Tôi rất muốn biết Bộ Ba Lựa Chọn của bạn là gì. Hãy đăng lên các trang mạng xã hội với từ khóa *#pickthree* hoặc gắn thẻ tôi *@randizuckerberg* và cho tôi biết bạn đã học thêm được điều gì về bản thân, điều gì đã thay đổi nhờ vào Bộ Ba Lựa Chọn của bạn (với tôi, bây giờ đó là Công việc, Thể dục và Gia đình), và điều mà bạn muốn thay đổi. Những việc này sẽ buộc bản thân chúng ta phải nghiêm túc trong hành trình tìm kiếm một trạng thái sống thiên lệch hợp lý.

Khoan đã, sao cơ? Hãy đọc tiếp nhé...

# Giới thiệu

*“Tôi thà chết vì đam mê còn hơn là sống trong nỗi buồn chán.”*

## – Vincent van Gogh

Năm nay, tôi đã tự hứa với bản thân sẽ thôi không mặc cảm tội lỗi về mọi thứ nữa. Mặc cảm tội lỗi vì chưa bao giờ hoàn hảo (hay thực sự là, không bao giờ hoàn hảo), mặc cảm vì không có một tủ quần áo chần chu nhất hay thân hình hoàn mỹ nhất, mặc cảm vì ăn quá nhiều tinh bột hoặc uống quá nhiều cà phê, mặc cảm vì đã đầu tư và mạo hiểm trong công việc nhưng không đem lại kết quả gì, mặc cảm vì không trả lời tất cả thư điện tử, mặc cảm vì không phải là người mẹ/người vợ/người bạn hoàn hảo. (Tôi cảm thấy mệt mỏi vì phải liệt kê tất cả những điều khiến tôi cảm thấy tội lỗi vô nghĩa như thế này.)

Khi ngẫm nghĩ về lý do tại sao mình phải lãng phí quá nhiều quỹ thời gian vốn ngắn ngủi và quý báu trên thế gian này chỉ để xin lỗi về mọi thứ, tôi nhận ra rằng hành động này bắt nguồn từ sức ép mạnh mẽ muốn có tất cả, muốn làm tất cả, và muốn trở thành tất cả trong cùng một lúc. Bạn không thể trở thành tất cả trong mắt của mọi người, cho dù là học sinh, phụ huynh, ông chủ, nhân viên, người chồng/vợ, vận động viên, nghệ sĩ, người bạn trong lúc hoạn nạn, doanh nhân hay một người làm kiêm nhiệm nhiều nghề. Chúng ta đã được dạy là phải làm thật tốt tất cả mọi thứ để đạt được sự cân bằng xa vời và phi thực tế nào đó trong tất cả mọi việc thường ngày.

Tôi sẽ đập tan thứ ảo tưởng đó! Tôi cho rằng quan niệm cân bằng cũng sai lạc, giống như người Scotland chính gốc chỉ biết nhảy điệu nhạc truyền thống của người Ireland vậy (bạn hiểu chứ, sự sai lạc ấy?). Tôi tin rằng việc cố gắng hoàn hảo hóa cuộc sống là nền tảng tai hại của một trong ba điều sau: Thất bại, những kỳ vọng phi lý, hoặc tệ hơn, SỰ TÂM THƯỜNG! Thật đáng sợ!

Những người bạn yêu quý, những đam mê và ước muốn của bạn không nên bị gò bó trong việc bạn có thể cân bằng chúng như thế nào. Hãy thừa nhận đi, bạn không thể đạt được những điều quan trọng hay hữu nghĩa với mình bằng cách cố GIÀNH LẤY TẤT CẢ trong vòng 24 tiếng đồng hồ được. Cực kỳ áp lực!

Nhắc tới việc giành lấy tất cả, mặc dù tôi rất ủng hộ triết lý sống “càng nhiều càng tốt”, nhưng xin thứ lỗi, “tất cả” không phải lúc nào cũng tốt hơn. Bạn đã bao giờ tham dự bữa tiệc đứng, nơi người ta được ăn uống thỏa thích trong 24 tiếng ở Vegas chưa? Sau 10 phần ăn, vào lúc 3 giờ sáng, liệu bạn có còn nghĩ rằng cố giành lấy tất cả là quyết định đúng đắn trong đời mình không?

Bất cứ điều gì bạn muốn đạt được – công việc, gia đình, tình hình sức khỏe, đam mê cá nhân, một dự án cụ thể nào đó, đời sống xã hội cá nhân, hay bất cứ điều gì! – bạn phải ưu tiên cho nó bằng cách xếp ở đầu danh sách việc cần làm. Hết lần này đến lần khác, rồi lần khác, lần khác và lần khác nữa.

Cân bằng ư? A! Tôi có một giả thuyết khác để thành công đấy!

## **SỐNG THIÊN LỆCH HỢP LÝ**

Ý tưởng về việc kiểm soát tốt cách sống thiên lệch lần đầu tiên xuất hiện trong cuộc đời tôi khi tôi nộp đơn vào đại học. Tôi là một thí sinh đầy tham vọng, hăng hái và quyết tâm tại trường trung học Horace Mann khá nổi tiếng ở Riverdale, New York. Giống như tất cả các học sinh trường tư khác ở New York, tôi nghĩ rằng đỉnh cao cuộc sống là được nhận vào Đại học Harvard. Ai đó có thể gọi đây là ÁP LỰC không!?

Vấn đề là, tôi không phải là kiểu người mà bạn sẽ nghĩ đến khi nói tới Harvard. Có một năm, tôi đã phải học lại hai môn. Tôi không có điểm SAT hoàn hảo. Tôi không phải chủ tịch hội học sinh. Tôi không sáng lập tổ chức phi lợi nhuận nào hay thực tập tại các công ty nổi tiếng. Tôi không có bất cứ mối quan hệ hay vốn liếng nào. Thay vào đó, tôi là một kẻ đam mê sân khấu. Lớn lên, tôi suốt ngày ca hát hoặc làm việc trong nhà hát, bất cứ việc gì tôi có thể làm. Cả mùa

hè của tôi dành để lưu diễn với một nhóm Opera bán chuyên. Tôi biểu diễn ở rất nhiều chương trình khác nhau trong năm. Tôi đã thực hiện một nghiên cứu riêng khi tham dự những buổi tổng duyệt các vở Opera tại Lincoln Center và viết bài luận cuối kỳ dựa trên những kết quả nghiên cứu đó. Tôi chọn khóa học thực hành nhạc lý nâng cao thay vì toán vi phân. Tôi đã bỏ môn khoa học vào năm cuối trung học để có thể tập trung nhiều hơn vào âm nhạc. Ước mơ của tôi là được biểu diễn ở Broadway, và nếu không thể biểu diễn ở Broadway được thì tôi sẽ điều hành Broadway.

Dù cho gia đình rất ủng hộ tôi và kế hoạch cuộc đời của tôi, nhưng tôi cũng không chắc là họ tin rằng tôi sẽ được hát bài Fair Harvard\*. Mẹ tôi nói bà đã cúi gầm mặt vì xấu hổ khi thầy Singer, giáo viên tư vấn hướng nghiệp ở trường trung học của tôi, hỏi trường nào là nguyện vọng I của tôi; và bà phải thú nhận nơi mà bà nghĩ là lựa chọn không tưởng: Harvard. Làm như tôi sẽ thực sự được nhận không bằng! Nhưng, để khuyến khích ước mơ của tôi, bà đã đưa tôi đi tham quan khuôn viên trường; tất nhiên, tôi đã yêu ngôi trường này. Từ những tòa nhà với lối kiến trúc cổ điển tuyệt đẹp đến những truyền thống và lịch sử, tôi thật sự RẤT MUỐN vào đó.

*\* Ca khúc truyền thống của trường Đại học Harvard.*

Chúng tôi gặp nhân viên tuyển sinh, người đã nói điều mà tôi nhớ mãi. Những lời của cô ấy đã trở thành nền tảng cho cuốn sách này: “Randi”, nhân viên tuyển sinh đó nói, “Harvard tìm kiếm hai loại người. Một là những người giữ được sự cân bằng, và hai là những người kiểm soát tốt sự thiên lệch. Những sinh viên giữ được sự cân bằng sẽ đóng vai trò xương sống trong lớp học, nhưng những học sinh kiểm soát tốt sự mất cân bằng hợp lý mới là người khiến lớp học trở nên vô cùng thú vị.”

Ôi chúa ơi, đó chính là tôi! Tôi đã nghĩ thế. Tôi là một trong những người sống thiên lệch hợp lý đó! Chín tháng sau, tôi nhận được phong bì dập nổi dày cộp của Harvard với lá thư mời nhập học khóa năm 2003! Cuộc gặp gỡ đầu tiên của tôi với thế giới của sự thiên lệch đã thành công tốt đẹp! Ngay lúc ấy, tôi quyết định sẽ không chỉ

lấy việc sống thiên lệch hợp lý làm phương châm, mà còn lan truyền những kiến thức và kinh nghiệm mà lối sống này đã giúp tôi nữa.

Từ khoảnh khắc ngồi trong văn phòng tuyển sinh đó với tư cách một học sinh trung học đầy háo hức và mơ mộng, tôi đã quyết định theo đuổi đam mê của mình, trở thành một trong những người thú vị, và đào sâu tìm hiểu mọi thứ bằng cách tốt nhất có thể – tận hưởng giấc mơ được sống thiên lệch hợp lý.

Khi chuyển từ đại học sang thế giới thực, tôi biết mình cần thứ gì đó để giúp quản lý khối lượng công việc dày đặc theo cách mà ứng dụng điện thoại không thể làm được. Tôi có rất nhiều sở thích bên ngoài, tôi đang làm một công việc có áp lực lớn, và chồng tôi với tôi đang cùng nhau xây dựng một gia đình. Căng thẳng đè nặng lên tôi. Ngay khi tôi nghĩ mình phải chịu thua trước áp lực và từ bỏ một vài thứ mình yêu thích, như giữ dáng hoặc đi xem kịch, tôi nhớ lại lời mà nhân viên tuyển sinh đó nói về việc “kiểm soát tốt sự thiên lệch” và một ý tưởng chợt nảy ra.

Tôi không phải từ bỏ bất cứ điều gì! Tôi nghĩ. Có lẽ thay vì giữ sự cân bằng, tôi nên thay đổi tất cả và tập trung vào lối sống thiên lệch hợp lý! Thay vì cố gắng làm mọi thứ mỗi ngày, nếu tôi chỉ chú tâm vào những thứ quan trọng với cuộc đời mình (công việc, giấc ngủ, gia đình, thể dục, bạn bè) và CHỌN RA MỘT BỘ BA để tập trung vào mỗi ngày thì sẽ ra sao? Bằng cách đó, tôi có thể làm TỐT ba điều ấy và có thể chọn ba điều khác vào ngày mai. Lâu dần, tôi có thể nghỉ ngơi, chăm sóc bản thân, thành công và học hỏi thêm những điều khác – ngay cả khi đang bị con cái bám chặt lấy! Và thế đó, từ một buổi gặp mặt tuyển sinh ở Harvard, nơi mà tôi thậm chí còn không chắc mình được nhận, Bộ Ba Lựa Chọn đã ra đời.

**CHẮC CHẮN, TÔI KHÔNG PHẢI NGƯỜI DUY NHẤT TỪNG TRẢI QUA GIAI ĐOẠN CĂNG THẲNG** đến nỗi kiệt sức. Chúng ta đều phải mang gánh nặng của thế giới trên vai. Thực tế thì, nếu xem xét kỹ những việc bạn làm được mỗi tuần, tôi nhất định sẽ xin chữ ký của bạn trong cuốn sách này! Khi bạn nghĩ về tất cả những thứ mà mình muốn cân bằng, chúng có thể khiến bạn cảm thấy bị quá tải cực kỳ.



Dưới đây là danh sách những điều tôi phải làm mỗi ngày để GIÀNH LẤY MỌI THỨ:

- Nuôi dạy hai đứa con trai để chúng trở thành những người đàn ông tốt, siêng năng và biết tôn trọng phụ nữ
- Dành thời gian quý báu với chồng
- Quản lý tốt công việc kinh doanh và làm mọi người hài lòng (việc này không hề dễ dàng ở New York!)
- Viết một cuốn sách (hay đúng hơn là cuốn sách này)
- Chuẩn bị và dẫn chương trình phát thanh SiriusXM hằng tuần
- Ăn uống lành mạnh
- Lên kế hoạch chuyển công tác cho hơn 40 bài phát biểu mà tôi vẫn làm hằng năm
- Liên lạc với người trông trẻ khi đi công tác
- Cảm thấy tội lỗi khi phải đi công tác và không được ở cùng các con
- Giữ gìn mái ấm gia đình (ngoại trừ việc tôi sống chủ yếu ở sân bay...)
- Giữ liên lạc với gia đình (con xin lỗi vì không gọi điện thoại, mẹ à! Mẹ đang ở múi giờ nào vậy?)
- Hoàn thành nhiệm vụ của ban giám đốc và hội đồng tư vấn
- Xem hơn 60 chương trình trong và ngoài sân khấu Broadway hằng năm để bình chọn cho giải thưởng Tony và Chita Rivera
- Đăng bài lên các tài khoản xã hội

- Xem tài khoản mạng xã hội của những người khác (và rồi cho rằng cuộc sống của họ tốt hơn của mình)
- Trả lời một núi thư điện tử và tin nhắn (tại sao con số nhỏ nhỏ đó trong hộp thư đến của tôi không bao giờ chịu giảm xuống?!?!)
- Tự nhủ với bản thân, “Randi, mày thật sự nên trả lời thư điện tử đó”, trong khi biết rõ rằng ngay khi có thêm vài thư khác đến thì nó sẽ biến mất mãi mãi khỏi tâm trí tôi.

Ôi! Sao tôi có thể quên những mục tiêu cháy bỏng của mình được nhỉ:

- Gặp gỡ bạn bè.
- Giữ dáng (ha!)
- Ngủ (HA, viết in hoa!)
- Tắm gội (Đừng nói gì cả!)

Vâng, thật là mệt mỏi. Có lẽ, tôi nên bò về giường cho xong một ngày.

Sẽ ra sao nếu tôi thay đổi danh sách quá tải đó từ Việc Cần Làm Hôm Nay thành Việc Cần Làm Năm Nay? Hoặc trong hơn ba năm nữa? Hoặc 10 năm! Bằng cách này, tôi có thể chọn ra một vài việc cần làm mỗi ngày và tập trung tuyệt đối để hoàn thành các nhiệm vụ mình đã chọn, và sẽ không ngập trong cảnh VIỆC NÀO CŨNG PHẢI LÀM NGAY LẬP TỨC.

Ngay cả khi có rất nhiều việc phải làm, tôi vẫn cho rằng mình là một trong những người rất may mắn. Tôi có một người bạn tuyệt vời và đáng mến là chồng tôi, Brent, người đã đảm nhiệm phần lớn công việc nội trợ và chăm sóc con cái. Tôi có một đội ngũ nhân viên vô cùng tài giỏi tại Zuckerberg Media luôn đảm bảo mọi thứ diễn ra suôn sẻ. Và tôi có những cộng sự tuyệt vời tại Jim Henson Productions, Universal Kids, CAA, HarperCollins và SiriusXM. Tôi có

đủ ngân sách để thuê một người giữ trẻ đáng tin cậy. Tôi có gia đình và những người bạn đáng quý luôn ủng hộ mình. Thêm vào đó, như một người bạn đã nói với tôi, “Bạn chỉ hạnh phúc ngang đũa con bất hạnh nhất của bạn”, và cả hai đứa con của tôi đều khỏe mạnh và hạnh phúc. Tạ ơn Chúa.

Sự thật là, chúng ta dành hầu hết thời gian để nghĩ về niềm hạnh phúc và nỗi bất hạnh của mình. Chúng ta có hạnh phúc hơn khi chơi đùa với con cái ở nhà không? Có hạnh phúc hơn khi chạy trốn đến phòng tập thể hình trong một tiếng đồng hồ? Hay hạnh phúc hơn khi ngồi trong phòng làm việc để hoàn thành nốt phần kết bản báo cáo? Hạnh phúc là thứ mà chúng ta luôn vô thức hướng đến. Nhưng với áp lực từ việc tìm kiếm sự cân bằng, không có gì ngạc nhiên khi tất cả chúng ta đều cảm thấy bất hạnh.

Báo cáo Hạnh phúc Thế giới năm 2007 đã xếp hạng Mỹ là nước hạnh phúc thứ ba trong số 35 quốc gia thành viên của Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế. Nhưng trước khi kịp ăn mừng thì, chưa đầy 10 năm sau, vào năm 2016, Hoa Kỳ tụt xuống vị trí thứ 19 trên tổng số 35. Nguyên nhân của sự sụt giảm này bao gồm việc cắt giảm trợ cấp xã hội và gia tăng nạn tham nhũng trong chính phủ.<sup>1</sup>

Nếu muốn trở nên bất hạnh hơn nữa, tất cả những gì bạn phải làm là dành một giây lên trang mạng xã hội ưa thích của mình, và bạn sẽ lập tức choáng váng trước những hình ảnh về cuộc sống hoàn hảo của người khác, kỳ nghỉ trong mơ của họ, câu lạc bộ sách đầy tri thức của họ, khiến bạn cảm thấy cuộc sống của họ tốt hơn mình RẤT NHIỀU.

Bạn bắt đầu nghĩ, có lẽ mình không phải nhân tài như bạn nghĩ cách đây năm phút nữa. Tất nhiên, trong thâm tâm, chúng ta đều biết rằng, mọi người chỉ đang diễn kịch trên mạng mà thôi, họ chỉ phô ra những phần đẹp đẽ nhất, rực rỡ nhất trong cuộc đời – nhưng chúng ta vẫn không khỏi cảm thấy một chút tủi thân. Nghe có quen không?

Vào năm 2016, Trung tâm Nghiên cứu Truyền thông Pitt khảo sát 1.787 thanh niên trên toàn quốc về việc sử dụng 11 trang mạng xã

hội phổ biến (Instagram, Facebook, v.v...). Những người sử dụng nhiều trang mạng xã hội nhất (từ 7-11 trang) có nguy cơ mắc bệnh trầm cảm và lo lắng nhiều gấp ba lần những người ít sử dụng nhất (từ 0-2 trang). Việc cố gắng xuất hiện thường xuyên trên nhiều trang khác nhau (còn gọi là truyền thông xã hội đa nhiệm) đã khiến khả năng tập trung, tiếp thu và tâm trạng giảm sút.<sup>2</sup>

Cùng với đó, một nghiên cứu của Hiệp hội Sức khỏe Cộng đồng Hoàng gia cho thấy rằng mạng xã hội gây ra nỗi lo lắng, hội chứng sợ bỏ lỡ thứ gì đó (FOMO), nạn bạo hành, bệnh trầm cảm nặng và suy giảm chất lượng giấc ngủ thấp ở lứa tuổi thiếu niên.<sup>3</sup> Và trên hết, một cuộc thăm dò ý kiến vào năm 2017 trên trang You.gov cho thấy 26% người Mỹ nói rằng, một bình luận tiêu cực trên mạng xã hội có thể hủy hoại cả ngày hôm đó của họ.<sup>4</sup> Tệ hơn, bình luận tiêu cực thậm chí còn không phải do con người viết ra! Với số lượng robot nhấn tin đang ngày một tăng, rất có thể một con robot nào đó đang biến một ngày mới của bạn trở nên tươi đẹp hoặc tồi tệ.

Hội chứng FOMO, chứng trầm cảm, sự ganh đua trên mạng xã hội – bạn rơi vào những vấn đề đó và tôi cũng vậy. Nhưng mục tiêu của bạn không phải là những thứ tuyệt vọng như thế này. Khi viết cuốn sách này, tôi đang ở trong trạng thái vô cùng hạnh phúc.

Nhưng cuộc đời thì luôn có lúc này lúc kia. Mọi thứ thường diễn ra khác với dự tính của bạn. Những trường hợp khẩn cấp - lớn lẫn nhỏ - luôn xảy đến vào những lúc bất ngờ và phiền toái nhất. Là một người hay lo lắng điển hình, tôi luôn sợ rằng bữa tiệc càng vui thì càng chóng tàn. Tôi còn sợ rằng chiếc cốc vơi tràn nước bất cứ lúc nào.

Mỗi chúng ta đều gặp hoàn cảnh và thách thức khác nhau. Một số phải đơn thân nuôi con hoặc kiêm nhiệm nhiều việc, những công việc rất vất vả để có thể tự chủ về tài chính. Nhiều người đã được tôi luyện qua gian truân trong cuộc sống.

Nói cách khác, nhiều người trong các bạn là #SIÊUANH HÙNG ngoài đời thực. Không phải trong truyện tranh mà chính trong cuộc

sống hiện thực, bạn đang góp phần thay đổi thế giới này vì những người bạn yêu thương và quan tâm, bằng bất cứ giá nào.

Dù trong hoàn cảnh nào, chúng ta luôn có một mẫu số chung: Tất cả chúng ta đều cảm thấy vô cùng áp lực khi phải cân bằng giữa những thứ mình cần, có và muốn, đồng thời phải thực hiện tuyệt đối chính xác.

Nhưng nếu chúng ta không nhất thiết phải luôn ôm lấy gánh nặng ấy thì sao? Nếu bạn chỉ cần chọn ra một vài thứ để tập trung thì sao? Nếu bạn có thể cho phép bản thân sống thiên lệch hợp lý, thay vì giữ cân bằng thì sao? Và, nếu tôi chỉ cho bạn một cách để có thể hạnh phúc hơn trong dài hạn mà chỉ cần tập trung vào một số thứ nhất định (miễn là đến cuối cùng, bạn sẽ chọn hết tất cả mọi thứ trong danh sách việc cần làm) thì sao? Bạn sẽ tham gia chứ? Nào, hãy chuẩn bị sẵn sàng các kỹ năng để sống thiên lệch hợp lý, bởi vì tôi sẽ chỉ cho bạn biết phải làm như thế nào!

## **CÔNG VIỆC. GIÁC NGỦ. GIA ĐÌNH. THẾ DỤC. BẠN BÈ. BỘ BA LỰA CHỌN.**

Khi mọi người biết tôi phải công tác xa nhà khoảng 100 ngày mỗi năm, phản ứng chung của họ chính là kinh ngạc. “Cậu không nhớ bọn trẻ sao?” Tất nhiên là tôi nhớ con tôi rồi! Tôi không phải quái vật. Nhưng, tôi cũng yêu công việc của mình nữa. Không gì vui hơn là được gặp gỡ các bạn bè trong giới kinh doanh, học sinh và những người mơ mộng đang khởi tạo và cải tiến các ý tưởng mới trên thế giới. Cảm giác khi tôi đi khắp nơi để làm việc, chia sẻ những câu chuyện, kết bạn mới, và truyền cảm hứng cho người khác chính là Thế Giới Hạnh Phúc đích thực của tôi. Nếu cứ suốt ngày tập trung vào việc duy trì sự cân bằng, tôi sẽ không thể được như ngày hôm nay.

Khả năng trang trải cho gia đình cực kỳ quan trọng đối với tôi và đó cũng là một phần mục đích và ý nghĩa cuộc sống của chính tôi. Vậy nên, hẳn rồi, tôi có thể trở thành, giả dụ như, một người mẹ tốt hơn bây giờ 3% nếu đi công tác ít hơn – nhưng tôi cũng sẽ bớt hạnh phúc hơn rất nhiều. Tôi có niềm đam mê cháy bỏng và niềm tự hào

to lớn với công việc của mình. Nếu cắt bỏ nó, thì chẳng khác nào tôi đang cắt bỏ phần quan trọng nhất trong bản chất và con người chân thật của mình. Tôi có giận bản thân vì xa nhà quá nhiều không ư? Chắc chắn có. Tôi đang ở trong cuộc chiến thứ 4.245.003 với chính mình đây này. Nhưng giờ đây, tôi hiểu rằng, chỉ khi cho phép bản thân thiên về công việc trong vài ngày và thiên về gia đình vào nhiều ngày khác, thì tôi mới thực sự hoàn thành tốt cả hai vai trò.

Khi nhìn lại 20 năm trước của cuộc đời mình, tất cả những khoảnh khắc đáng tự hào nhất, hạnh phúc nhất và tuyệt vời nhất của tôi – những khoảnh khắc mà tôi hy vọng sẽ có dịp kể cho cháu chắt nghe sau này – đều diễn ra khi tôi cho phép bản thân sống thiên lệch hợp lý. Nếu khi đó tôi lựa chọn một cuộc sống cân bằng thì sẽ chẳng được HẠNH PHÚC như ngày hôm nay. Ờn trời là tôi đã sống thiên lệch!

Đối với tôi, phân nửa niềm vui khi sống thiên lệch hợp lý chính là có thể tham gia những điều mà mình hứng thú. Cho dù đó là công việc, giấc ngủ, gia đình, thể dục hoặc bạn bè, tôi không bao giờ biết chính xác điều gì sẽ xảy ra, nhưng khi có đủ đam mê và thông tin, tôi luôn biết mình sẽ vui vì đã thử. Hãy sống một cuộc đời sôi nổi và thiên lệch hợp lý theo cách riêng của bạn, đừng cảm thấy tội lỗi, đừng quan tâm người khác nghĩ hay nói gì, không phải tê liệt trước nỗi sợ thất bại, đó mới là lúc cuộc vui thật sự bắt đầu.

Có rất nhiều cách để có thể kiểm soát tốt sự thiên lệch. Một trong số đó là tự nguyện lựa chọn. Một số bị ép buộc do hoàn cảnh bất khả kháng. Một số là vì lợi ích của những người thân yêu. Một số là quyết định thứ gì KHÔNG cần ưu tiên, chứ không phải thứ gì cần phải tập trung vào. Tất cả những lựa chọn này đều đáng giá, tuyệt vời và đáng trân trọng như nhau. Chẳng có cách nào đúng hay sai để sống thiên lệch hợp lý, miễn là bạn đừng quá thiên lệch đến nỗi làm ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của mình, hoặc làm tổn thương những người yêu quý bạn – mặc dù, đôi khi chúng chắc chắn sẽ xảy ra (chúng ta sẽ nói về vấn đề này sau).

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chia sẻ các cuộc phỏng vấn mà tôi đã thực hiện với một số người kiểm soát cách sống thiên lệch hợp lý

hiệu quả nhất mà tôi biết. Ví dụ như Arianna Huffington, sau khi tỉnh ngộ trước tình trạng báo động về sức khỏe của mình, đã dồn hết tâm trí vào việc nâng cao ý thức về tầm quan trọng của giấc ngủ cho những người đang đi làm. Hay như bác sĩ Adam Griesemer, người thường thực hiện những ca phẫu thuật ghép tạng cho trẻ em kéo dài hơn 40 giờ đồng hồ. Tôi từng nói chuyện với Melinda Arons, người đã bỏ công việc hấp dẫn tại Facebook để tham gia chiến dịch tranh cử tổng thống của Hillary Clinton. Tôi từng tâm tình với Rebecca Soffer, người đã mất cả cha lẫn mẹ chỉ trong một thời gian ngắn và biến nỗi đau của cô thành sức mạnh để giúp đỡ những người đang đau khổ vì cái chết của người thân. Tôi từng trò chuyện với Brad Takei, người đã quyết định mục đích cuộc đời là giúp đỡ bạn đời, George Takei, thành công trong mọi việc anh làm. Và tôi cũng từng ngồi cùng với Reshma Saujani, người nhận ra rằng thất bại trong hai cuộc bầu cử chính trị là chìa khóa để tìm ra mục đích sống cho bản thân. Tôi sẽ chia sẻ câu chuyện của những người đã sống thiên lệch hợp lý theo nhiều cách khác nhau - một số vì ý muốn cá nhân, số khác vì hoàn cảnh bắt buộc. Tôi sẽ chỉ cho bạn tất cả các mẹo, thủ thuật và bí quyết để sống hạnh phúc nhằm giúp bạn trở thành người kiểm soát cách sống thiên lệch hợp lý tốt nhất theo cách riêng của bạn.

Hành trình học cách đặt ưu tiên, tập trung và, tất nhiên là, từ bỏ, bắt đầu kể từ giây phút bạn mở cuốn sách này. Tôi hoan nghênh các bạn vì đã chọn một con đường khác để tiến tới hạnh phúc. Thấy không? Bạn đang làm rất tốt trong việc sống thiên lệch hợp lý này đấy!

Bộ Ba Lựa Chọn là phương châm của tôi, đức tin của tôi, động lực cuộc sống của tôi, và tôi rất hân hạnh được chia sẻ nó với các bạn.

Hãy bỏ sự cân bằng đi. Hãy trở nên thật thú vị! Hãy trở nên thật khác biệt!

**1 BỘ BA LỰA CHỌN LÀ GÌ?**



# Nào mình cùng sống thiên lệch hợp lý!

*“Không có gì gọi là sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống cả. Tất cả những thứ đáng quý trọng đều sẽ làm mất cân bằng cuộc sống của bạn.”*

**- Alain de Botton**

Lần đầu tiên nói về Bộ Ba Lựa Chọn trước công chúng là khi tôi đang trong trạng thái tuyệt vọng. Đó hình như là lần thứ 100 tôi làm khách mời trong một cuộc tọa đàm và được người dẫn chương trình hỏi, “Randi, cô là một người mẹ VÀ còn có cả một sự nghiệp. Làm thế nào để cô cân bằng tất cả những thứ ấy?”. Tất nhiên, không ai lại đi hỏi cánh đàn ông trong buổi tọa đàm câu hỏi ấy cả. Cứ như đó là một bí quyết xa xưa nào đó để vừa trở thành một phụ huynh tuyệt vời vừa hóa thành một nhân viên hoặc doanh nhân xuất sắc.

Hầu như mỗi lần nhận được câu hỏi đó, tôi đều phải nghiêng rằng, cố nỡ nụ cười, và nói điều nhằm chán gì đó về cách cân bằng tất cả. Ngoại trừ một lần không thể chịu được nữa, tôi lắc đầu và nói, “Không hề. Để có thể thành công, tôi biết rằng tôi chỉ có thể thực hiện tốt ba điều mỗi ngày. Vì vậy, mỗi ngày khi thức dậy, tôi tự nghĩ: Công việc. Giấc ngủ. Gia đình. Bạn bè. Thể dục. Hãy chọn ra ba thứ đi. Tôi có thể chọn một bộ ba khác vào ngày mai, và một bộ ba khác nữa vào ngày kia. Nhưng hôm nay, tôi chỉ có thể chọn ba. Chừng nào tôi còn tiếp tục đưa ra lựa chọn thì tôi vẫn sẽ kiểm soát được cách sống thiên lệch của mình. Đây chính là giải pháp cho những tình huống nan giải nhất của doanh nhân.”

Và gần như ngay sau đó, những lời của tôi được trích dẫn trong các ấn phẩm kinh doanh trên toàn thế giới. Thế là Bộ Ba Lựa Chọn được lan truyền.

Sau này, tôi nhận ra rằng tình huống nan giải này không chỉ đến với các doanh nhân – mà còn đến với TẤT CẢ MỌI NGƯỜI. Bất kể bạn làm nghề gì, sống ở đâu, hay chịu trách nhiệm về việc nào, không ai có thể đạt tất cả mà không phải dốc toàn lực, hao tổn công sức và hy sinh một thứ gì đó. Dần dần, tôi đã thôi không gọi đó là “Tình huống nan giải của doanh nhân” nữa và đổi tên thành Bộ Ba Lựa Chọn. Nó không chỉ mang ý nghĩa bao quát hơn, mà còn sâu sắc hơn nữa.

Năm mục tiêu chính trong cuộc sống của bạn có thể hơi khác so với của tôi, nhưng trong cuốn sách này - và cả những bài thực hành sau đây - chúng ta hãy cứ giả sử rằng năm mục tiêu của tôi cũng chính là của bạn.

## **CÔNG VIỆC, GIẤC NGỦ, GIA ĐÌNH, THỂ DỤC, BẠN BÈ: BẢNG PHÂN TÍCH**

### Công việc

Các dự án mà bạn đầu tư thời gian và đổi lại, nhận được kết quả, có thể dưới dạng tiền bạc, đam mê, ý nghĩa, cảm giác đã đóng góp vào thứ gì đó lớn lao hơn, hoặc một bước đệm cho mục tiêu dài hạn. Kết quả đó có thể đến từ công việc đơn thuần, một dự án vì niềm đam mê, một lớp học hoặc chương trình học ở trường, một khóa thực tập, một sáng kiến từ thiện, v.v... Bạn đang tạo ra trái ngọt từ một thứ gì đó.

### Giấc ngủ

Thứ phiền toái này ngốn hết 30% một ngày của bạn đấy (nếu bạn may mắn!).

### Gia đình

Đây có thể là gia đình đã sinh ra bạn, gia đình bạn tạo dựng, gia đình mà bạn chọn. Không nhất thiết phải là gia đình chung huyết thống của bạn. Có thể nhà thờ chính là gia đình của bạn. Có thể bạn có một gia đình “hiện đại”, hoặc một kiểu gia đình mới lạ. Dù

bạn định nghĩa gia đình trong cuộc sống như thế nào thì đây vẫn là phần dành cho nó.

## Thể dục

Dù rằng khái niệm “thể dục” khiến bạn nhớ đến hình ảnh của những quả tạ và mồ hôi thì với tôi, nó phản ánh một mục tiêu lớn hơn về việc tự chăm sóc bản thân và giữ gìn sức khỏe: Sự khỏe mạnh về thể chất, về tinh thần, tâm trạng tốt, sự chú tâm, quản lý sự căng thẳng và ăn uống lành mạnh.

## Bạn bè

Đây là tất cả vì những gì thú vị, theo quan niệm chung của cá nhân tôi. Khi nghĩ về bạn bè, bạn thường nghĩ về những người gần gũi nhất trong cuộc sống của mình. Nhưng ở đây, tôi còn nghĩ về những thú vui và sở thích bên ngoài nữa – những con người và hoạt động mang lại niềm vui ngoài công việc và gia đình.

Bây giờ chúng ta đã liệt kê xong năm mục tiêu, đến lúc bắt đầu cuộc vui rồi.

## **BỘ BA LỰA CHỌN**

Bây giờ là lúc phải đưa ra quyết định lựa chọn khó khăn. Vậy nên, thật xin lỗi nhưng bạn không được chọn tất cả năm điều kể trên. Không phải hôm nay. Không bao giờ nữa. Nếu bạn muốn trở nên xuất sắc trong những việc mình làm, hãy chọn ra ba điều và chỉ ba mà thôi. Và cũng đừng lãng phí một phút nào cho cảm giác tội lỗi hoặc áy náy về hai điều mà bạn không chọn. Bởi vì bạn sẽ có cơ hội khác để chọn chúng vào ngày mai. Hoặc vào ngày kia. Hoặc tháng sau. Rồi sẽ đến lúc thôi.

Bởi vì phải chọn ra ba việc để tập trung mỗi ngày, nên bạn có thể chọn ra ba thứ giống với ngày hôm trước hoặc đổi gió và chọn một bộ ba khác. Đó là LỰA CHỌN CỦA BẠN. Bạn có thể lập một Bộ Ba cho ngày trong tuần và Bộ Ba cho ngày cuối tuần. Bạn có thể tạo một Bộ Ba cho mùa hè và một Bộ Ba cho mùa đông. Bạn cũng có

thể thay đổi nó hằng ngày. Dù thế nào đi nữa, Bộ Ba Lựa Chọn cũng sẽ giúp bạn tập trung trong ngắn hạn và sự cân đối trong dài hạn.

Tôi có thể nghe được tiếng lòng của bạn lúc này, *“Randi, tôi hoàn toàn có thể chọn cả năm mà! Tôi có thể tập thể dục với bạn bè và gọi cho mẹ trên đường đi làm! Thể Dục, Bạn Bè và Gia Đình đã xong! Chỉ còn hai thứ nữa thôi!”*

Dù không may mắn nghĩ ngờ rằng thi thoảng, trong 1-2 ngày, bạn có thể xoay xở để hoàn thành tất cả năm mục tiêu này, nhưng việc này sẽ không thể kéo dài lâu được. Nếu bạn cố gắng hoàn thành TỐT cả năm thứ, thì bạn sẽ rơi vào cảnh kiệt sức. Dự định của bạn không phải là dốc hết sức để giành điểm tuyệt đối ở cả năm mục tiêu. Dĩ nhiên, bạn hoàn toàn có thể hướng về gia đình, bạn bè, công việc, giấc ngủ và sức khỏe mỗi ngày. Nhưng làm cả năm thứ – dù chỉ trong một ngày – cũng đồng nghĩa với việc bạn không toàn tâm toàn ý làm một việc nào cả.

Chúng ta được dạy rằng *mất cân bằng* là điều không tốt, nhưng tôi nghĩ đó mới chính là chìa khóa dẫn đến thành công và hạnh phúc. Bộ Ba Lựa Chọn có thể giúp bạn sống tốt (và giữ cho bạn tỉnh táo) bằng cách kiểm soát sự thiên lệch một cách hợp lý. Khi chỉ tập trung vào bộ ba mà mình chọn mỗi ngày, bạn hoàn toàn có thể quản lý thứ tự ưu tiên và hoàn thành tốt cả ba việc đó hơn hẳn khi tập trung nửa vời trong nhiều tuần liền. Theo thời gian, khi mỗi ngày bạn lại chọn ra một bộ ba khác nhau, nó sẽ dần ổn định lại và trở thành SỰ CÂN BẰNG!! Được rồi, đó không phải phép màu, nhưng thật tuyệt vời khi đến cuối ngày, bạn không chỉ hoàn thành cả ba mục tiêu đã đề ra mà còn hoàn thành xuất sắc nữa phải không!?

Người Na Uy đã biết điều này từ nhiều năm trước. Theo Báo cáo Hạnh phúc Thế giới, Na Uy đã nhảy từ vị trí thứ tư trong năm 2016 đến vị trí dẫn đầu trong năm 2017, tiếp theo đó là Đan Mạch và Iceland.

Tại sao lại là các nước Bắc Âu, bạn có thắc mắc không? Chẳng phải ở đó lạnh lắm sao? Ồ, vâng, đúng vậy, nhưng thời tiết thì

chẳng mấy ảnh hưởng đến hạnh phúc. Điểm chung của cả ba quốc gia này chính là chỉ số của sáu tiêu chí chính đều cao, bao gồm thu nhập (công việc), tuổi thọ (sức khỏe), giá trị gia đình (đúng thế), sự tự do (giấc ngủ), lòng tin (bạn bè) và sự hào phóng (tất cả những thứ nêu trên).

## **PHƯƠNG PHÁP LỰA CHỌN BỘ BA**

### **CÓ MỘT SỐ QUY TẮC CƠ BẢN CẦN NHỚ KHI ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP BỘ BA NÀY:**

1. **BẠN CHỈ ĐƯỢC CHỌN BA.** Mặc dù ý nghĩ thử làm nhiều hơn cực kỳ hấp dẫn, hãy nhớ rằng chúng ta cần chất lượng hơn là số lượng. Công việc. Giấc ngủ. Gia đình. Bạn bè. Thể dục. Hãy chọn ra ba đi.
2. **ĐỪNG LO LẮNG, BẠN CÓ THỂ CHỌN MỘT BỘ BA KHÁC VÀO NGÀY MAI!** Không cần phải tiếc nuối gì cả. Thế mạnh của Bộ Ba Lựa Chọn chính là khi bạn thức dậy, đó sẽ là một ngày hoàn toàn mới và một cơ hội hoàn toàn mới để bạn chọn ra một bộ ba khác để tập trung vào.
3. **GẠT BỎ TỘI LỖI!** Hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn không thể lúc nào cũng làm tốt hết tất cả mọi thứ. Hãy để bản thân làm thật tốt ba việc bạn đã chọn và cố gắng đừng lãng phí một giây phút quý báu nào với cảm giác tội lỗi về những gì mà bạn đã không chọn. Nếu bạn không thể làm được thì hãy đổ lỗi cho tôi. Dù sao thì tôi cũng chính là người đã bắt bạn chỉ được chọn ba thứ mà thôi!
4. **THỂ HIỆN THẬT TỐT!** Việc chọn ra Bộ Ba sẽ trở nên vô nghĩa nếu bạn không làm gì với ba việc đã chọn. Vì vậy, hãy chọn ra bộ ba của mình và thực hiện tốt nhất có thể.
5. **THEO DÕI LỰA CHỌN CỦA BẠN.** Giống như bất kỳ quá trình nào đòi hỏi sự nghiêm túc từ bạn, Bộ Ba Lựa Chọn có hiệu quả tốt nhất khi bạn ghi lại các lựa chọn của mình mỗi ngày và tham khảo lại để đảm bảo rằng bạn lựa chọn cả năm mục tiêu này với số lần xấp xỉ ngang nhau trong một khoảng thời gian nhất định. Cho dù

bạn muốn theo dõi trên giấy, trên điện thoại hay trong ứng dụng Bộ Ba Lựa Chọn của chúng tôi, việc ghi lại ba lựa chọn hằng ngày sẽ cho bạn cảm nhận được một bức tranh tổng quát hơn về cuộc sống của mình – và khi nào thì bạn cần phải nỗ lực hơn chút nữa.

## **MỘT CHÚT TRẢI NGHIỆM TỪ BỘ BA LỰA CHỌN CỦA CHÍNH TÔI**

Bạn hãy xem một tuần mẫu trong nhật ký Bộ Ba Lựa Chọn của tôi và suy nghĩ xem bạn muốn lựa chọn và sắp xếp Bộ Ba Lựa Chọn của mình như thế nào nhé.

### **THỨ HAI, NGÀY 4 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Gia đình. Giấc ngủ. Thể dục.**

Hôm nay là ngày Quốc tế Lao động, có nghĩa là sẽ không ai bị sốc, tức giận hoặc thất vọng nếu họ không nhận được thư trả lời từ tôi. Bọn trẻ vẫn chưa bắt đầu năm học mới, và cha mẹ chồng thì đang ghé thăm. Tôi chọn Gia Đình để có thể dành thật nhiều thời gian cho chồng con và thăm hỏi họ hàng; Giấc Ngủ vì cha mẹ chồng tuyệt vời, hoàn mỹ, mỗi ngày một trẻ ra, đã tình nguyện dậy sớm với bọn trẻ (Ngủ nướng à, xin chào!), và Thể Dục bởi vì vợ chồng tôi sẽ đi dạo xung quanh công viên (sau khi ngủ nướng xong!).

**Hoan hô! Bộ Ba Lựa Chọn đã hoàn thành!**

### **THỨ BA, NGÀY 5 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Công việc. Bạn bè. Gia đình.**

Tôi bắt đầu buổi sáng với một chương trình truyền hình vào sáng sớm bàn về các ứng dụng và tiện ích mới cho học sinh khi quay lại trường. Tôi rất thích giới thiệu các chương trình, nhưng muốn sẵn sàng quay thì tôi không thể chọn Giấc Ngủ được, vì tôi phải thức dậy vào lúc tờ mờ sáng. Bạn tốt của tôi, Erica lên sóng cùng tôi

trong phòng thu và chúng tôi đi uống cà phê sau đó. Thời gian dành cho bạn bè: Xong! Sau đó, tôi đến văn phòng, nơi có rất nhiều công việc cần giải quyết. Thời gian dành cho Công Việc là hai! Tôi về nhà vừa kịp lúc để hôn các cậu bé của mình, giúp con trai sáu tuổi chuẩn bị cho ngày đầu tiên đi học, và đón chồng tôi khi anh ấy đi làm về.

**Hoan hô: Bộ Ba Lựa Chọn đã xử lý xong!**

## **THỨ TƯ, NGÀY 6 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Gia đình. Công việc. Thể dục**

Lúc 7 giờ sáng, tôi đưa con sáu tuổi lên xe buýt trong ngày đầu tiên vào lớp 1. Điều này có nghĩa là Giấc Ngủ sẽ bị loại. Vào các ngày thứ Tư, tôi dành cả ngày ở SiriusXM để dẫn chương trình phát thanh *Dot Complicated with Randi Zuckerberg*. Tối hôm đó, tôi sẽ lên máy bay đi công tác đến Boston; vì vậy, sau khi kết thúc chương trình phát thanh, tôi về nhà thu xếp hành lý, tập một bài thể dục nhanh, và dành chút thời gian với các cậu bé của tôi, trước khi đến sân bay. Hoan hô: Bộ Ba Lựa Chọn lên cấp độ mới!

## **THỨ NĂM, NGÀY 7 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Công việc. Gia đình. Giấc ngủ.**

Tôi thức dậy siêu sớm ở Boston để chuẩn bị cho ngày trọng đại sắp tới. Tôi sẽ có bài phát biểu quan trọng trước hơn 1.000 chuyên gia kinh tế và doanh nhân về công nghệ đột phá, mạng xã hội và nhà lãnh đạo trong kỷ nguyên số, và tôi cần dậy sớm chuẩn bị. Bài phát biểu diễn ra rất tuyệt vời, và sau đó là ký tặng cuốn sách đầu tay *Dot Complicated!* Sau đó, tôi ra sân bay để về nhà. Tôi hoàn toàn kiệt sức khi về đến nhà, nhưng vừa đúng lúc để đưa con trai ra ngoài ăn tối như đã hẹn. Sau đó, tôi cho chúng đi ngủ rồi vật ra giường mình.

Hoan hô: Bộ Baaaaaaa...

## **THỨ SÁU, NGÀY 8 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Công việc. Bạn bè. Gia đình.**

Một ngày làm việc vất vả. Sau mỗi lần đi công tác, tôi luôn có một đồng việc nhiều gấp đôi bình thường cần xử lý khi về. Tôi họp liên tục trong SÁU giờ liền. Nhưng hôm nay là thứ Sáu, nên dù thế nào đi nữa, chỉ cần tôi có mặt trong thành phố thì tôi chắc chắn sẽ về nhà đúng giờ cho bữa tối Shabbat cùng với gia đình. Shabbat đối với của chúng tôi thật sự rất đặc biệt. Chúng tôi thấp nển, nói lời cầu nguyện để tạ ơn, và mỗi người sẽ vừa đi quanh bàn vừa kể lại những điều mà mình biết ơn trong tuần rồi. Chúng tôi còn đặc biệt chúc nhau “măm măm” nữa, bởi vì vào bữa Shabbat, chúng tôi phải ăn món tráng miệng trước bữa tối! Thật là một thứ đáng để mong đợi! (Chú thích: Tại sao không lập mục tiêu món tráng miệng cho Bộ Ba Lựa Chọn nhỉ?) Một khi các cậu bé đã về giường và người giữ trẻ của chúng tôi đến, vợ chồng tôi sẽ đi xem một buổi biểu diễn ngoài sân khấu Broadway và gặp một số bạn cũ. Khi chương trình kết thúc, tất cả đều biết mình nên về nhà và ngủ một chút, nhưng chúng tôi đến quán bar nhạc Jazz để uống vài ly. Đã 1 giờ sáng rồi sao?! Thật may là tôi đã không chọn Giấc Ngủ.

Hoan hô: Bộ Ba Lựa Chọn hoàn thành!

## **THỨ BẢY, NGÀY 9 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Gia đình. Thể dục. Công việc.**

Lại một ngày tuyệt đẹp nữa ở New York, vậy nên chúng tôi sẽ thực hiện một trong những bí quyết sống hạnh phúc ưa thích của mình để dành nhiều thời gian quây quần với các con hơn: Lái xe máy! Dù đôi khi chúng tôi phải xuống xe để đẩy bọn trẻ lên dốc nhưng đó chính là phần thưởng đôi Thể Dục/Gia Đình trong Bộ Ba Lựa Chọn! Chúng tôi quyết định sẽ thưởng thức một bữa sáng muộn thật ngon trước khi tôi phải hoàn tất cuốn sách này cho kịp hạn chót. Tôi sẽ ở



nhà suốt thời gian còn lại để tận hưởng ánh sáng ấm áp từ màn hình máy tính của mình.

Hoan hô: Bộ Ba Lựa Chọn đã xử lý xong.

## **CHỦ NHẬT, NGÀY 10 THÁNG 9:**

**Mục tiêu: Giấc ngủ. Gia đình. Bạn bè.**

Chủ Nhật = ngày của niềm vui! Chồng tôi xung phong dậy sớm cùng lũ trẻ để tôi có thể ngủ nướng. Tuyệt! Vào buổi tối Chủ Nhật, chúng tôi mở tiệc nướng ngoài trời và mời gia đình bạn bè cùng tham gia. Tôi có một chuyến công tác nữa vào ngày mai nên đã đi ngủ sớm để có thể khởi đầu thuận lợi.

Hoan hô: Bộ Ba Lựa Chọn này.

**TÔI ĐÃ PHÂN BỐ THỂ NÀO? HÃY CÙNG XEM KẾT QUẢ NHÉ:  
CÔNG VIỆC: 5**

**GIẤC NGỦ: 3**

**GIA ĐÌNH: 7**

**BẠN BÈ: 3**

**THỂ DỤC: 3**

Tôi rất vui vì đã nghiêng về gia đình rất nhiều trong tuần này, bởi vì tôi sẽ đi công tác bốn ngày vào tuần tới, điều đó có nghĩa là tôi chỉ có thể dành thời gian cho chồng con vào cuối tuần mà thôi. Tuần tới của tôi sẽ thiên về công việc rất nhiều, vậy nên khi trở về, tôi sẽ ưu tiên giấc ngủ, bạn bè và thể dục hơn một chút – đặc biệt là khi tôi không thể làm điều đó khi đi công tác. Nói chung, tôi không hề có cảm giác tội lỗi hay áp lực đang đè nặng lên mình, vì vậy tôi cảm thấy rất tuyệt về lựa chọn của bản thân. Tôi có thể kết thúc câu chuyện tuần này của mình với cảm giác thành công, hài lòng và, hơn hết là, hạnh phúc.

Bằng cách sử dụng câu thần chú Bộ Ba Lựa Chọn, tôi có thể loại bỏ việc tự lên án bản thân hay xấu hổ khi phải giải quyết một loạt những công việc không tên ngồn ngang. Tôi hứa là bạn cũng sẽ cảm thấy như vậy. Bộ Ba Lựa Chọn giúp bạn tập trung, đặt ưu tiên, và thực hiện công việc thuộc những mục mà mình đã chọn tốt hơn. Vào cuối tuần, bạn sẽ biết được bản thân đã dành phần lớn thời gian và năng lượng vào việc gì, cách sống thiên lệch hợp lý đã giúp bạn những gì và suy ngẫm về những điều bạn muốn thay đổi hoặc điều chỉnh trong những ngày sắp tới.

Nếu bạn biết trước rằng mình sẽ bị thiên hản về một số mục tiêu nhất định trong những ngày hoặc tuần sắp tới, hãy cố gắng chọn các mục khác ngay bây giờ, trước khi cuộc sống trở nên quá mất cân đối và kết cục là, bạn chỉ biết ngủ suốt ngày hoặc làm việc cho đến khi hoa cả mắt. Có người sẽ kiểm soát được sự thiên lệch và cũng có người sẽ chới với. Để mô tả về cách hoạt động của Bộ Ba Lựa Chọn, tôi sẽ đưa ra một vài ví dụ về những người khác áp dụng câu thần chú Bộ Ba Lựa Chọn, để minh chứng rằng nó hiệu quả nhất khi bạn đưa ra các lựa chọn có chủ đích mỗi ngày.

## **EMMY**

Emmy, về cơ bản, giống với hầu hết chúng ta trước khi chọn lối sống với Bộ Ba Lựa Chọn. Cô ấy quá cố gắng để giữ cân bằng bằng cách chọn mọi thứ và cuối cùng, thành ra ôm đồm quá nhiều việc. Cô ấy chọn ba việc mỗi ngày nhưng thường cố gượng ép thêm cả việc thứ tư nữa. Sau một tuần, cô cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi và kiệt sức. Đây là nhật ký Bộ Ba Lựa Chọn của cô ấy:

“Thứ hai: Công Việc, Gia Đình, Thể Dục. Ôi, và Giấc Ngủ nữa! Tôi ngủ quên và đi đến phòng tập thể hình muộn hơn bình thường. Tôi vội vã chạy đến đó và tập rất nhanh, nhưng sau đó vì tắc đường nên tôi đi làm muộn, điều đó có nghĩa là tôi phải ở lại muộn hơn dự định, tức là bữa tối gia đình đặc biệt biến thành bữa ăn mua ngoài tiệm chẳng đặc biệt chút nào. Họ quên giao món Burrito của con trai tôi, vậy nên tôi phải vòng xe trở lại nhà hàng. Khi về đến nhà, bọn trẻ đã đói meo và cáu kỉnh, thế là tôi để chúng xem TV cả buổi tối trong khi mình đọc thư điện tử. Có lẽ, ngày mai sẽ khả quan hơn.”

Bạn có biết ngày của Emmy bị vấn đề gì không? Đúng vậy, cô ấy đã chọn bốn – Thể Dục, Công Việc, Gia Đình và Giấc Ngủ – và do đó, mọi thứ rối tung lên. Nếu vẫn trung thành với ba lựa chọn trong ngày, có lẽ cô sẽ không phải đi làm muộn, có lẽ cô sẽ được tận hưởng lớp học thể dục của mình, và có lẽ cô sẽ về nhà sớm hơn để dành nhiều thời gian với gia đình như cô kỳ vọng. Nhưng việc ôm đồm nhiều việc đã khiến cô không thể hoàn thành bất cứ mục tiêu nào.

## STEVE

Steve là người QUÁ thiên lệch. Anh quá ưu tiên công việc nên thường chỉ tập trung vào hai thứ trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình – điều đó dẫn đến những hậu quả không hề tốt đẹp. Dưới đây là nhật ký Bộ Ba Lựa Chọn của Steve.

“Thứ Năm: Công Việc, Giấc Ngủ, Bạn Bè. Tôi sắp có một dự án công việc rất quan trọng, vì vậy tôi đã chọn Công việc vào Bộ Ba Lựa Chọn của mình trong suốt hai tuần vừa qua. Có lẽ, tối nay tôi sẽ cố đi ngủ lúc 1 giờ sáng và thức dậy lúc 6 giờ 45, thay vì 6 giờ 30. Nhưng có lẽ không, tôi đang căng thẳng đến nỗi không buồn ngủ và không thể nằm yên trên giường. Tôi đã nói với Tyrone là tôi sẽ gặp anh ấy để uống vài ly, nhưng dự án này khiến tôi dính chặt vào máy tính. Tôi toàn phải mua bữa trưa và bữa tối rồi ngồi ăn trước màn hình vi tính kể từ thứ Bảy tuần trước. Tôi cảm giác như mình đã sụt mất 10 pound\*! Sau khi dự án này kết thúc, tôi sẽ chọn Thể Dục mỗi ngày! Tôi ghét cái cảm giác này của mình.”

*\* Đơn vị đo trọng lượng, 01 pound tương đương 0,454kg.*

Chúng ta có thể thấy ngay rằng Steve đang làm việc quá sức như thế nào. Anh mệt mỏi, cáu kỉnh, ăn uống không đầy đủ, và phải gánh chịu những hậu quả từ nó. Anh ấy thực sự chỉ chọn tập trung vào mỗi Công Việc, bỏ qua bạn bè và ngủ chưa tới năm tiếng một đêm (giả sử vậy). Việc thiếu nghỉ ngơi và căng thẳng cộng thêm ăn uống không lành mạnh đã khiến Steve rã rời. Anh muốn chọn Thể Dục, nhưng không dành thời gian cho nó. Bây giờ, anh đã thấy

được hậu quả của việc sống quá thiên về một hướng. Steve cần tập trung vào sức khỏe nữa, nếu không mọi thứ sẽ nhanh chóng tồi tệ hơn.

## **JAMES**

James là người vận dụng Bộ Ba Lựa Chọn hoàn hảo nhất - anh kiểm soát cách sống thiên lệch hợp lý rất tốt. Đây là một ngày của James: “Chủ nhật: Giấc Ngủ, Thẻ Dục, Bạn Bè. Chỉ còn lại một ngày cuối tuần! Tôi ngủ đến 10 giờ, cảm giác như mới được nạp lại năng lượng vậy. Tôi đạp xe cùng hội xe đạp đi hết 25 dặm. Sau một ngày dài, tôi đi tắm và đọc sách, thông thả làm cả hai. Đến tối, tôi tận hưởng một buổi tối yên tĩnh với kênh Netflix và một ly rượu, chuẩn bị cho một tuần bận rộn sắp tới. Tôi biết mình sẽ chọn Công Việc cho tất cả các ngày trong tuần này, vậy nên tôi rất vui vì đã đạp xe đi xa ngày hôm nay, vì Thẻ Dục sẽ phải lùi lại đến tận thứ Bảy. Cho đến lúc đó, tôi sẽ cố gắng nghỉ ngơi thật nhiều để hạn chế căng thẳng.”

James đã thành thạo Bộ Ba Lựa Chọn! Anh ấy biết mình sẽ chọn Công Việc trong vài ngày, vì vậy đã tính toán để đưa Thẻ Dục vào kế hoạch, cho phép bản thân sống thiên lệch hợp lý trong một khoảng thời gian ngắn. Anh biết việc lựa chọn Giấc Ngủ quan trọng như thế nào đối với tình trạng căng thẳng của mình, nên anh đặt ưu tiên cho nó, đồng thời kết hợp với Bạn Bè và Thẻ Dục để đảm bảo cả hai mục tiêu này đều hoàn thành. Làm tốt lắm, James! Anh đúng là siêu sao trong Bộ Ba Lựa Chọn!

BẠN CÓ THỂ THẤY, BỘ BA LỰA CHỌN HIỆU QUẢ (VÀ KHÔNG HIỆU QUẢ) NHƯ THẾ NÀO đối với những người khác nhau. Một số người có công việc linh hoạt và thực sự có thể chọn ba thứ khác nhau mỗi ngày. Một số lại thấy việc đặt một lịch trình cố định trong tuần và sau đó là một Bộ Ba Lựa Chọn khác vào cuối tuần sẽ dễ dàng hơn. Thật khó để kết hợp hoàn hảo, nhưng với việc thực hành và viết nhật ký, bạn có thể dễ dàng thành công khi đưa ra ba lựa chọn và tìm đến hạnh phúc nhờ sống thiên lệch hợp lý.

## **LUYỆN TẬP VỚI BỘ BA LỰA CHỌN**

Hãy tự hỏi bản thân:

- Bạn đã quyết định Bộ Ba Lựa Chọn nào cho ngày hôm nay? Ngày hôm qua thì sao? Còn ngày mai?
- Bộ Ba Lựa Chọn nào mà bạn muốn tập trung vào, thay cho bộ mà bạn đã chọn gần đây?
- Bạn đã tập trung vào Bộ Ba Lựa Chọn nào khi đạt được những thành công đáng tự hào nhất?
- Có lựa chọn nào bạn đã bỏ qua (hoặc hy sinh) quá nhiều không? Nếu có, bạn có thường cảm thấy tội lỗi và tự trách bản thân không?
- Câu này nghe có quen không: *“Giá như tôi có nhiều tiền hoặc nhiều thời gian hơn, thì tôi đã có thể tập trung vào những ước mơ của mình”*? Bạn làm thế nào để gạt suy nghĩ đó sang một bên và bắt đầu hướng về những ước mơ này ngày hôm nay?
- Đã khi nào bạn sống quá thiên lệch đến nỗi không thể chọn ra dù chỉ hai mục tiêu?
- Hãy ghi lại câu trả lời của bạn để khám phá cách thức, lý do và thời điểm cách sống thiên lệch hợp lý của bạn trở nên vô lý.

Đôi khi, chúng ta có thể lựa chọn mình muốn thiên về điều gì. Nhưng có lúc, các yếu tố khách quan khác sẽ quyết định thay chúng ta, như tuổi tác, giai đoạn trong sự nghiệp, sự độc lập trong tài chính, khoảng cách địa lý, những ảnh hưởng về văn hóa và tôn giáo, sức khỏe, học vấn, áp lực gia đình – tất cả đều có phần trong đó.

Trong nhiều cuốn sách mà tôi đã đọc, để quảng bá về sự cân bằng hoàn hảo giữa công việc và cuộc sống, tác giả thường đánh lừa người đọc về sự thất bại bằng cách giả sử mọi người đều ở trong cùng một tình cảnh giống như họ. Tôi sẽ không làm như thế. Tôi biết một số người sinh ra đã may mắn; họ có thể lựa chọn niềm đam mê một cách thuận buồm xuôi gió. Họ có gia đình luôn yêu thương

và ủng hộ, cùng với phương tiện và nguồn lực để theo đuổi ước mơ của mình, ngoài ra còn có sức khỏe tốt cả về thể chất lẫn tinh thần. Đối với những người khác, cuộc chiến mưu sinh mỗi ngày lại như một trận đấu đầy cam go. Chỉ cần sống sót là đã xứng đáng nhận huy chương rồi.

Đây là lý do tại sao chỉ đặt ra năm mục tiêu, và bảo bạn chọn ra ba, rồi gọi đó là một ngày là vẫn chưa đủ. Tôi còn muốn chỉ ra cách đối phó với các loại tình huống và hoàn cảnh khác nhau có thể dẫn đến cách sống thiên lệch hợp lý cho bạn, và làm thế nào để chắc chắn rằng bạn đang đi đúng con đường hướng đến hạnh phúc – bất kể bạn chọn con đường nào chăng nữa.

## **TRÊN TINH THẦN ĐÓ, XIN MỜI LÀM QUEN VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN CỦA BỘ BA LỰA CHỌN:**

**NGƯỜI SAY MÊ:** Những người chọn ra thứ mình muốn vì chính bản thân. Họ hiện đang ở trong trạng thái tốt với sự ủng hộ từ gia đình, bạn bè hoặc cộng đồng để giúp họ đưa ra quyết định.

**KẺ LOẠI BỎ:** Đôi khi, biết mình KHÔNG muốn làm gì có thể giúp bạn quyết định nên chọn cái gì. Một số người có thể xác định thứ mà họ không muốn tập trung vào tốt hơn là những thứ họ muốn, và cuối cùng họ đạt được sự thiên lệch hợp lý nhờ chính quá trình loại bỏ đó.

**SIÊU ANH HÙNG:** Một người không bao giờ muốn sống thiên lệch nhưng, do những hoàn cảnh khôn lường, họ buộc phải sống cuộc sống thiên lệch này.

**NHÀ PHỤC HƯNG:** Vốn là một người say mê nhưng lại đụng phải một rào cản khó khăn. Họ phải tái định hình và đi vòng để đạt được mục tiêu của mình.

**TAY HÁI TIỀN:** Người này tận dụng một trong những nhu cầu cơ bản của con người chúng ta về Công Việc, Giấc Ngủ, Gia Đình, Thể Dục và Bạn Bè. Thông qua các sản phẩm hoặc dịch vụ của mình,

họ giúp chúng ta giành lấy mục tiêu của bản thân nhanh hơn và đạt được nhiều thứ với mục tiêu đó hơn so với dự tính ban đầu.

**CHUYÊN GIA:** Một người thông thái am hiểu tại sao Công Việc, Giấc Ngủ, Gia Đình, Thể Dục và Bạn Bè lại quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta.

Bạn là ai trong số họ?

Tôi chắc rằng bạn sẽ cảm thấy mình giống với nhiều người trong số này. Bộ Ba Lựa Chọn của bạn có thể sẽ khác nhau tùy theo từng ngày cụ thể. Nhưng hãy nhớ, không có cách nào đúng hay sai để sống thiên lệch hợp lý. Cho dù là tự nguyện hay hoàn cảnh bắt buộc, Bộ Ba Lựa Chọn đều sẽ giúp bạn vượt qua mọi thử thách mà cuộc sống ném vào bạn, bằng cách lựa chọn mục tiêu cẩn thận.

Nói đến thử thách, cuộc sống thiên lệch hợp lý cũng đòi hỏi bạn phải hy sinh – nhưng đó là một điều tốt! Bạn phải từ bỏ quan niệm rằng bạn có thể hoàn thành mọi thứ, vào mỗi ngày. Bạn phải sẵn sàng để nói rằng, “Tạm biệt nhé, phòng tập thể hình, không phải hôm nay” hoặc “Tôi sẽ đi mà không có gia đình của mình” hoặc “Chắc là tôi sẽ phải cầm cự qua tối nay dù chỉ ngủ có bốn tiếng thôi” hoặc “Không trả lời thư điện tử hôm nay”. Chỉ đơn giản là bạn không thể chọn Công Việc, Giấc Ngủ, Gia Đình, Thể Dục và Bạn Bè cùng một lúc và làm tốt tất cả.

Bạn có thể cảm thấy khó khăn như đang phải từ bỏ một cái gì đó hoặc chấp nhận thực tế rằng bạn chỉ là một con người bình thường mà thôi. Nhưng tôi xin thề rằng một khi bạn bắt đầu tập trung, đặt ưu tiên, và chọn ra bộ ba cho mình – một khi bạn cho phép bản thân kiểm soát cách sống thiên lệch hợp lý thay vì giữ sự cân bằng đó – tôi biết chắc bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn, thỏa mãn hơn và thành công hơn rất nhiều về những gì bạn đã chọn. Nó đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời của tôi, và tôi sẽ vô cùng hạnh phúc nếu Bộ Ba Lựa Chọn cũng có thể làm thay đổi cuộc đời bạn!

**2NGŨ ĐẠI MỤC TIÊU: CÔNG  
VIỆC. GIẤC NGỦ. GIA ĐÌNH.  
THẺ DỤC. BẠN BÈ.**

**#CƠHỘIVÀNG**



# Công việc

*“Một nhân viên văn phòng bình thường dành 40-60 giờ mỗi tuần tại bàn làm việc – đó là khối lượng thời gian rất lớn! Vậy nên, tìm một công việc phù hợp với cuộc sống của bạn là rất quan trọng.”*

**- MaryJo Fitzgerald, quản lý truyền thông kinh tế của Glassdoor**

Thành thực mà nói, viết chương này cảm giác hơi giống như đi điều trị tâm lý vậy. Nếu phải chỉ ra một vấn đề trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình, thì đó là tôi luôn muốn chọn Công Việc. Nếu tôi không bận bịu đầu vào việc gì đó, tôi cũng sẽ tự nghĩ ra các dự án mới. Tôi thường xuyên nhắc nhở bản thân phải chọn Công Việc ít đi và tập trung vào các mục tiêu khác trong cuộc sống của mình nhiều hơn một chút. Đặc biệt với tư cách một người mẹ, tôi cảm thấy xấu hổ khi phải thú nhận điều đó.

Điều gì khiến những người như tôi liên tục tìm kiếm môi trường làm việc căng thẳng? Tại sao một số người trong chúng ta lại liên tục chọn thiên về công việc của mình? Rõ ràng là, có rất nhiều người cho rằng công việc chỉ là kế mưu sinh. Một số người tìm thấy ý nghĩa cuộc sống từ các mối quan hệ và hoạt động bên ngoài công việc. Vậy tại sao một số người lại đặt quá nhiều tâm huyết vào công việc, biến nó trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mình? Và điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta kìm hãm nó lại? Nếu chúng ta ngừng chọn Công Việc hoàn toàn thì sẽ gây ra ảnh hưởng gì? Và điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta thay đổi các ưu tiên của mình, hoặc khi cuộc sống buộc chúng ta phải chọn Công Việc nhiều hơn hoặc ít hơn một chút? Việc tìm ra điểm cốt lõi của những câu hỏi này là rất quan trọng để hiểu được vai trò của công việc đối với mỗi mục tiêu trong Bộ Ba Lựa Chọn của từng người trong chúng ta.

Tôi luôn cảm thấy rằng, chìa khóa dẫn đến thành công chính là sự siêng năng. Không có lối tắt nào trong cuộc sống ngoài dành ra hàng giờ liền, chuẩn bị tinh thần, và oằn lưng làm việc. Kể từ khi

còn bé, tôi đã luôn là một người chăm chỉ. Từ ngày có thể nói từ Harvard, tôi đã luôn muốn đến đó. Điều này cũng đồng nghĩa là phải làm việc và học hành cật lực suốt thời gian học cấp II và cấp III. Cha mẹ tôi đã nuôi dạy tôi rất tốt và tử tế, hai người còn trả tiền học phí cho tôi nữa, vì vậy tôi không phải khốn đốn với những khoản vay sinh viên. Tuy vậy, luôn có một giọng nói dai dẳng trong đầu tôi rằng, Randi, mày không thể phụ thuộc vào bất cứ ai khác trong cuộc đời này. Hãy làm việc chăm chỉ. Hãy giành mọi thứ về cho bản thân. Hãy tự kiếm tiền của mày đi.

Chỉ làm việc không với tôi vẫn chưa đủ. Tôi còn muốn tiền của mình sinh lời nữa. Tôi không có nhiều tiền, vì vậy tôi đã nhờ bố hướng dẫn tìm hiểu thị trường chứng khoán để có thể bắt đầu đầu tư. Trong suốt thời trung học, tôi làm nhân viên nhà hàng tại Central Square Café ở Westchester, New York. Tôi dạy kèm cho những học sinh ở đó. Ở trường đại học, trong khi tất cả những người khác đi du lịch châu Âu thì tôi đi làm, thường là 2-3 công việc thực tập một lúc, trong khi vẫn tiếp tục công việc dạy kèm của mình. Tôi thậm chí còn từ chối một cơ hội biểu diễn tại Liên hoan Edinburgh Fringe nổi tiếng thế giới để làm việc trong hè. Tôi phải công nhận đó là một quyết định rất khó khăn.

Tôi thậm chí còn không dành thời gian để nghỉ ngơi trước khi đi làm sau tốt nghiệp! Tôi mong muốn được đi chơi với bạn bè, đi du lịch, tận hưởng cuộc sống ở New York. Nhưng không. Tất cả những gì tôi nhận được chỉ là một kỳ nghỉ cuối tuần thật dài. Tôi tốt nghiệp Harvard vào ngày thứ Năm và bắt đầu làm việc tại New York ở Ogilvy & Mather ngay ngày thứ Hai tuần sau đó. Tại Ogilvy, tôi thường xuyên phải làm việc hơn 12 tiếng một ngày, nhưng tôi không bận tâm về điều đó vì tất cả bạn bè của tôi cũng đều vậy cả. Khi ở tuổi đôi mươi, bạn vẫn còn trong giai đoạn gây dựng sự nghiệp và nếu có những mục tiêu đầy tham vọng, thì tình trạng thiên về Công Việc sẽ giống kỳ vọng nhiều hơn là lựa chọn.

Hồi đó, tôi vẫn có năng lượng để đi chơi với bạn bè thâu đêm suốt sáng – mỗi đêm. Chúng tôi sống trong thành phố không bao giờ ngủ và muốn tận dụng tối đa điều đó. Khi tôi bắt đầu hẹn hò với chồng

mình, cả hai chỉ mới 22 tuổi, và tôi nhớ mình đã có triết lý rằng nếu chúng tôi về nhà trước 4 giờ sáng thì đó thật sự là một buổi tối “tẻ nhạt”. Ít lâu sau đó, con số đã được đổi thành 2 giờ sáng. Rồi nửa đêm. Bây giờ thì chúng tôi đi ngủ lúc 10 giờ tối.

Tôi đã nghĩ rằng mình làm việc rất chăm chỉ khi ở New York, nhưng bạn sẽ không biết tình trạng bị lệch về công việc là như thế nào cho đến khi bạn làm việc cho một công ty công nghệ cao mới khởi nghiệp! Chuyển đến Thung lũng Silicon để làm việc tại Facebook vào năm 2005 đã làm thay đổi định nghĩa về công việc căng thẳng của tôi.

Hồi đó, Facebook chỉ có vài chục nhân viên trong một văn phòng nhỏ phía trên một nhà hàng Trung Quốc. Mọi người tự làm mọi thứ. Nếu không biết làm gì đó, bạn phải tự tìm cách và hoàn thành nó. Là một công ty khởi nghiệp, tốc độ, thời gian, bầu không khí ở đây đều rất căng thẳng. Công việc trở thành cuộc sống của bạn. Không có bất cứ sự tách biệt nào cả. Không có sự cân bằng nào cả. Đồng nghiệp trở thành những người bạn thân nhất của bạn, gia đình của bạn, tất cả của bạn. Tất cả đều trộn lẫn với nhau. Điều này có nghĩa là bạn sẽ phải làm việc không ngừng nghỉ, đó là lý do tại sao các công ty khởi nghiệp chỉ toàn những người trẻ chưa lập gia đình. Bạn phải chọn Công Việc làm cả ba mục tiêu trong Bộ Ba Lựa Chọn chỉ để sống sót ở đó.

Hãy bình tĩnh và đừng bị sốc khi tôi kể với bạn những gì chúng tôi làm để giải trí nhé: Chúng tôi làm việc NHIỀU HƠN. Cứ sau vài tháng, chúng tôi sẽ tổ chức một cuộc thi lập trình cho các nhân viên. Mọi người sẽ được mời thức trắng đêm ở văn phòng và hoàn thành một dự án trong vòng 12 giờ. Phần thú vị nhất là dự án mà bạn tiến hành tuyệt đối không được liên quan đến công việc ban ngày của bạn. Đó là 12 giờ để hoàn thành dự án đam mê của bạn, bất cứ thứ gì mới mẻ và sáng tạo. Nếu bạn vẫn còn đứng được vào bảy giờ sáng hôm sau thì bạn phải trình bày ý tưởng của mình cho mọi người trong công ty, tiếp đến là bữa sáng với bánh kếp.

Tôi biết bạn đang nghĩ gì, và bạn đúng đấy. Khái niệm nghỉ ngơi của chúng tôi chính là làm những việc khác. Vâng, đó là lý do tại sao

các nhà khởi nghiệp đều rất điên rồ! Làm việc, làm việc, làm việc và không bao giờ nghỉ ngơi, điều đó đã ngấm vào máu chúng tôi rồi. Elon Musk thường nảy ra cách mới để lên mặt trăng, chế tạo ô tô, giảm lượng khí ga tiêu thụ bao lâu một lần? Công ty nhàm chán ư? Elon Musk không hề nhàm chán! Thư giãn dù chỉ trong một giây thôi cũng đủ cho đối thủ cạnh tranh có cơ hội bắt kịp bạn, khiến sự nghiệp của bạn tiêu tụt. Vậy nên đúng thế, chúng tôi làm việc vì công việc. Và, chúng tôi cũng làm việc vì niềm vui nữa. Tôi không muốn làm bạn sợ, nhưng nếu bạn đọc cuốn sách này và đang muốn mở công ty riêng nhưng lại không có lối suy nghĩ này, có lẽ bạn nên cân nhắc lại. Làm việc trong các công ty khởi nghiệp rất vui, và các cuộc thi lập trình ở Facebook của chúng tôi là một cuộc vui như vậy.

Ý tưởng mà tôi tự hào nhất trong cuộc thi đã được ra mắt trước hai Tỷ người. Mà rất có thể, nó đang nằm trong điện thoại của bạn đấy. Bạn có khi đã sử dụng nó rồi! Đó là Facebook Live.

Tôi đã (và đang) cực kỳ đam mê kết hợp nội dung số và phương tiện kỹ thuật số. Hồi năm 2010, khi mà Netflix và Amazon chưa chi hàng tỷ đô la cho các chương trình truyền hình, tôi đã dành rất nhiều thời gian tự hỏi liệu có thể phát sóng trực tiếp các kênh truyền hình trên Facebook hay không. Tôi bắt đầu hình dung ra một nơi mà bất kỳ ai, không chỉ các tập đoàn truyền hình khổng lồ, cũng có thể nói chuyện trực tiếp với khán giả của mình bất cứ khi nào họ muốn qua Facebook. Vì chưa có gì giống như thế từng tồn tại, nên tôi đã trực tiếp đến một số kênh truyền hình lớn từng có quan hệ hợp tác rất tốt với tôi trước đây – như CNN và ABC News – nhưng vì khái niệm này còn quá mới, tôi đã gặp khó khăn trong việc trình bày ý tưởng để thuyết phục họ, và họ đã từ chối. Nhưng tôi không từ bỏ ý tưởng đó, tôi chỉ cần phải tự thân vận động mà thôi. Thế là tại cuộc thi lập trình ngay sau đó, tôi đã tạo ra “Facebook Live với Randi Zuckerberg”.

Nhưng đó là một thất bại. Chỉ có hai người xem buổi phát sóng đầu tiên của tôi: Karen và Edward Zuckerberg. Cha mẹ tôi.

Tôi đã rất thất vọng, tôi thậm chí còn không ở lại hết 12 tiếng đồng hồ để trình bày ý tưởng của mình với công ty. Tôi đã bỏ cuộc, về

nhà và đi ngủ.

Nhưng ở đâu đó tia hy vọng lại lóe lên, bởi vì một vài tuần sau đó, tôi nhận được một cú điện thoại từ quản lý của ngôi sao nhạc pop Katy Perry nói rằng, Katy muốn sử dụng chương trình Facebook Live của tôi để phát sóng chuyến lưu diễn vòng quanh thế giới của cô ấy. Khi đang định từ bỏ đứa con tinh thần của mình, tôi đã khựng lại và tự hỏi, Randi, những nam đồng nghiệp của mày sẽ làm gì? Họ muốn gặp Katy Perry. Họ sẽ BIẾN NÓ THÀNH HIỆN THỰC.

Katy Perry là người phát sóng trực tiếp chính thức của Facebook Live vào tháng Một năm 2011. Hàng triệu người đã phản hồi. Chuyến lưu diễn vòng quanh thế giới của cô ấy đã bán hết vé chỉ trong vài phút. Kể từ thời điểm đó, Facebook Live đã trở thành phương tiện truyền thông thực sự. Tất cả mọi người đều muốn sử dụng nó. Những người nổi tiếng, chính trị gia, vận động viên, các nhà lãnh đạo thế giới – bất kỳ ai mà bạn có thể nghĩ tới – đổ xô tham gia Facebook Live. Sau đó, vào tháng Tư năm 2011, tôi nhận được một cuộc gọi từ Nhà Trắng bởi vì Tổng thống Obama muốn dùng Facebook Live để nói chuyện với toàn nước Mỹ từ tòa thị chính. Trên thực tế, ông ấy rất thích chương trình này, và Nhà Trắng đã bắt đầu thực hiện một đoạn phim Facebook Live mỗi tuần để cập nhật thông tin quan trọng trên toàn đất nước.

Tôi đoán mọi thứ bắt đầu rối rắm hơn từ đó. Công việc ngoài giờ của tôi, thứ đáng lẽ phải là thời gian giải lao thú vị sau giờ làm việc hành chính, đã buộc tôi phải quyết định tập trung vào công việc chính hay công việc làm thêm tất bật của mình, hoặc làm cả hai và từ bỏ cuộc sống. Đối với một nhà khởi nghiệp, đáp án đúng duy nhất cho câu hỏi này chỉ có: TỪ BỎ CUỘC SỐNG.

Việc giữ sự cân bằng thậm chí còn không có trong từ điển của tôi suốt những năm đó. Khi được trao cơ hội để làm việc với một thứ gì đó quá thành công và sẽ có tác động to lớn đến mọi ngành nghề khác, bạn sẽ không còn quan tâm đến chuyện cân bằng nữa. Công việc chính là cuộc sống của tôi. Tôi làm việc không ngừng nghỉ suốt bảy năm liền. Tôi đã đến hơn 20 quốc gia mỗi năm để làm việc. Cho đến ngày cuối tuần trước khi sinh con đầu lòng, tôi đã thức trắng ba

đêm liền để chuẩn bị cho buổi phát sóng trực tiếp trên Facebook của Tổng thống Obama tại văn phòng của chúng tôi.

Tôi rất thích làm việc ở Facebook. Nhưng tôi bắt đầu nhận ra rằng, khi bạn làm việc ở một công ty khởi nghiệp, bạn bị lệch theo ý muốn của một người khác (ngay cả khi đó là gia đình bạn). Những nhà lãnh đạo tài ba rất giỏi truyền đạt mong muốn cháy bỏng của mình tới hàng ngàn người đến nỗi những người này cũng bị cuốn theo ý muốn của nhà lãnh đạo đó. Nhưng tôi không thể từ bỏ đam mê và ước mơ của mình vì những mục tiêu mà tôi muốn bị lệch theo.

Tôi đã cố gắng rất, rất nhiều để ngăn cản dòng máu nghệ sĩ trong mình. Ở Thung lũng Silicon, bạn phải tập trung 100% vào công ty khởi nghiệp của mình. Nếu không, bạn sẽ giống như một doanh nhân nửa vời – muốn dẫn đầu nhưng lại không đủ phẩm chất để làm điều đó. Và đam mê cũng như sở thích cá nhân được xem như là những thứ gây xao lãng, nhằm nhí, bê tha, và không phải một phẩm chất cần có. Bạn càng có nhiều ý tưởng có thể tạo ra giá trị và xây dựng thương hiệu cá nhân cho riêng mình, thì bạn càng thu hút nhiều sự chú ý hơn. Thu hút quá nhiều sự chú ý sẽ khiến bạn bị hủy hoại.<sup>5</sup>

Đây chính là những gì đã xảy ra với tôi. Tôi càng muốn thể hiện mình thì càng bị ngăn cản nhiều hơn. Các bài đăng trên blog chế nhạo “chị gái của Mark Zuckerberg đi hát” tràn lan khắp nơi trên mạng. Đã có người khuyên tôi nên “bớt thú vị” nếu muốn trở thành một lãnh đạo thành công trong thế giới công nghệ, đặc biệt là với tư cách phụ nữ. Nhưng tôi không muốn bớt thú vị! Với tôi, rất nhiều công ty đã sai lầm bởi nghĩ rằng nhân viên làm việc chăm chỉ chỉ vì tiền, cho nên chỉ cần ném tiền vào nhân viên thì những người này sẽ tiếp tục yên phận làm việc. Nhưng chúng ta đều là con người cả. Chúng ta không làm việc chăm chỉ chỉ vì tiền. Chúng ta làm việc chăm chỉ vì đủ các loại lý do như sự công nhận, niềm kiêu hãnh, cảm giác khi là một phần của thứ gì đó lớn lao, danh vọng hay tai tiếng, đạo đức nghề nghiệp, v.v...

Tất cả những điều đó chính là lý do tại sao tôi rời bỏ Thung lũng Silicon vĩnh viễn khi mà giấc mơ số một của mình đang bày ra trước mắt: Cơ hội để trở thành ngôi sao trên sân khấu Broadway trong vở nhạc kịch Rock of Ages (tạm dịch: Kỷ Nguyên Nhạc Rock). Nhờ đó, sau một thập kỷ bị lệch quá nhiều theo những giấc mơ và mong muốn của người khác, tôi quyết định tập trung vào giấc mơ của riêng mình.

Một nghiên cứu của Hiệp hội Chuyên gia Độc lập và Lao động Tự do (IPSE) cho thấy 86% trong 900 người làm việc tự do nói rằng, họ “thà làm công việc thời vụ nhưng được hạnh phúc hơn trong cuộc sống, còn hơn là một nhân viên cứ làm mãi một việc”<sup>6</sup>. Khi rời Facebook, tôi đã lập công ty của riêng mình, Zuckerberg Media, và ngay lập tức bắt đầu tư vấn, phát ngôn và làm việc cho chính mình. Bất chợt tôi có thể chọn để bị lệch như thế nào và vào lúc nào tùy ý của mình. Nhưng mà, tôi KHÔNG có ý bảo tất cả những người đang buồn chán với công việc của họ nghỉ việc cả. Tôi biết không phải ai cũng sẽ lựa chọn giống như tôi, nhưng đó là lựa chọn đúng đắn của TÔI. Sống thiên lệch hợp lý có thể giúp bạn tìm thấy hạnh phúc, nhưng quan niệm về hạnh phúc của mỗi người lại hoàn toàn khác nhau, tùy thuộc vào hoàn cảnh cuộc sống của bạn.

Chuyên gia công việc MaryJo Fitzgerald – quản lý quan hệ đối ngoại và kinh tế của một trong những trang web tìm kiếm việc làm phát triển nhanh nhất hiện nay, Glassdoor – nói rằng, những ảnh hưởng về thể chất, tinh thần và tình cảm khi làm việc quá sức gây tác hại rất nghiêm trọng đối với chất lượng công việc của chúng ta. Theo một khảo sát của Glassdoor mà MaryJo đã chia sẻ với tôi, người dân Mỹ chỉ sử dụng khoảng một nửa số ngày nghỉ phép của mình.<sup>7</sup> “Nếu làm việc 10, 12, 14 giờ hoặc lâu hơn thế mỗi ngày, bạn sẽ không thể tỉnh táo trong công việc được nữa. Bộ não của chúng ta cần thời gian nghỉ ngơi để có thể tiếp tục sáng tạo, vạch chiến lược và suy xét kỹ càng. Hãy tìm cách làm việc hiệu quả hơn thay vì chỉ đốt cháy năng lượng. Nhiều giờ làm việc hơn không đồng nghĩa với việc bạn là một nhân viên tốt hơn. Chất lượng tốt hơn số lượng.”

Thật sự mà nói thì tất cả chúng ta đều tự đưa ra lựa chọn của mình. Điều đó thật tuyệt vời. Số lần mà tôi chọn Công Việc trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình có thể là quá nhiều so với bạn. Việc nghỉ ngơi và không chọn Công Việc trong Bộ Ba Lựa Chọn có thể là đặc ân đối với một số người nhưng lại là một hình phạt khủng khiếp đối với một số khác. MaryJo nói, “Quan điểm về sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống mang nặng tính chủ quan, và việc xác định giới hạn của bạn – khi bạn một lúc nào đó bị cách sống thiên lệch hợp lý – chính là chìa khóa. Hãy tìm điểm giới hạn của bạn và tuân thủ chặt chẽ theo nó.” Tôi hoàn toàn đồng ý. Tất cả chúng ta đều có thể chọn ra Bộ Ba Lựa Chọn của riêng mình.

Tìm hiểu về bản thân, lối sống và nhu cầu về thời gian cũng như sự tập trung của bạn có thể giúp ích khi bạn định hướng được vai trò của Công Việc trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình.

## **NGƯỜI SAY MÊ CÔNG VIỆC**

Đây là kiểu người lựa chọn sống thiên về công việc vì ý muốn của bản thân, chứ không vì nhu cầu hay hoàn cảnh, và thường nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình và/hoặc cộng đồng của họ khi chọn ưu tiên cho công việc.

*“Một trong những nỗi thất vọng lớn của tôi về cách mà các phương tiện truyền thông miêu tả một phụ nữ độc thân ‘thành đạt’ là chúng tôi giống như những con quái vật tham vọng điên cuồng đã chọn không kết hôn. Câu nói mà tôi ghét nhất chính là ‘Cô ấy tỉnh dậy lúc 40 tuổi và nhận ra rằng mình đã quên lập gia đình!’. Không ai chạm mốc 40 tuổi mà nghĩ rằng, ôi Chúa ơi, tôi quên sinh con rồi cả.”*

**- Melinda Arons, cựu giám đốc truyền thông kỹ thuật số cho chiến dịch tranh cử của bà Hillary**

Sau khi đóng vai chính trong *Rock of Ages*, tôi được mời tham gia chương trình trao giải Tony. Trong giới công nghệ, chỉ có hai người được đứng trong hậu trường giải thưởng Tony và cũng là một Người Say Mê Công Việc như tôi: Đó là tôi và Melinda Arons.



Melinda Arons luôn bị lôi kéo vào các công việc có áp lực cao, nhưng cô ấy không hề nghĩ rằng mình đang tạo quá trình căng thẳng cho bản thân. Cô chỉ đơn giản là muốn được gắn bó với những thứ tốt nhất và ghét nhất khi bị gán với bất kỳ thứ gì mà cô không nỗ lực hết sức. Ngay cả trong cuộc sống cá nhân, cô luôn cân nhắc đến ăn ở nhà hàng nào, chọn kỳ nghỉ nào – cô luôn hướng đến sự hoàn hảo trong mọi thứ mình làm.

Một số người gọi đây là nhóm luôn muốn điểm A; còn cô ấy thì gọi là tối đa hóa. Tại sao phải lãng phí cơ hội được ăn một bữa ngon để đổi lấy thứ gì khác loại trung bình, đặc biệt là khi bạn có thể tránh nó? Cô áp dụng triết lý này vào sự nghiệp, thành công với công việc, cùng với những con người xuất sắc khác đứng đầu trong ngành của mình.

Melinda bắt đầu sự nghiệp tại Nightline, nơi cô đóng vai trò chủ chốt để hồi sinh chương trình đó. Từ đó, cô đến làm việc ở Facebook, gia nhập ngay thời điểm công ty đang trên đà phát triển nhanh và đã phát hành cổ phiếu ra thị trường đại chúng. Mọi thứ đều diễn ra thuận lợi mãi cho đến một vài năm sau đó, khi Melinda rời bỏ công việc hấp dẫn tại Facebook để đảm nhận một vị trí cấp cao “chẳng mấy hấp dẫn” trong chiến dịch tranh cử Tổng thống năm 2016 của Hillary Clinton.

Không nhiều người đủ can đảm để rời bỏ một vị trí cao như Melinda. Cô ấy kể với tôi về diễn biến chớp nhoáng khi cô nhận được cú điện thoại gọi đến từ chiến dịch của Clinton và có năm ngày để đưa ra quyết định đóng gói hành lý của mình. Trong khoảng thời gian đó, bạn không hề có cơ hội để cân nhắc thiệt hơn, bạn phải đi theo tiếng gọi của con tim mình. Melinda chắc chắn không phải là loại người sẽ đưa ra một quyết định vô lý, bốc đồng. Dù vậy, lúc đó, cô vẫn thấy mình đang đưa ra một quyết định mạo hiểm, mang tính quyết định đối với sự nghiệp của mình, khi không có thời gian cho việc suy nghĩ hay những cuộc tranh luận dài hơi hay cân nhắc thiệt hơn. Một cơ hội rất lớn đang bày ra trước mắt, và trong tình huống đó, một Người Say Mê Công Việc sẽ biết phải làm gì. (Melinda là người duy nhất mà tôi biết đã bỏ lại một công việc căng

thẳng, đòi hỏi khắt khe ở một công ty công nghệ để làm công việc còn căng thẳng và đòi hỏi khắt khe hơn trong một chiến dịch tranh cử tổng thống.)

Melinda biết rằng mình phải hy sinh rất nhiều để tập trung vào công việc. Tôi dám chắc rằng bất kỳ Người Say Mê Công Việc nào cũng có lúc tự hỏi bản thân câu này: Có đáng không?

Đối với những Người Say Mê Công Việc, điểm mạnh lớn nhất và điểm yếu lớn nhất đều là một thứ. Quyết tâm và động lực mãnh liệt muốn thành công sẽ đẩy chúng ta lên những tầm cao đáng kinh ngạc trong sự nghiệp, nhưng cũng có thể khiến chúng ta thui chột trong một số khía cạnh khác của cuộc sống mà chúng ta có thể đã bỏ qua.

Câu hỏi Có đáng không? là điều mà tất cả chúng ta đều tự hỏi, tại nhiều thời điểm khác nhau trong cuộc sống. Và đó chắc chắn là câu hỏi mà bất cứ những ai đang trên bước ngoặt sự nghiệp phải tự hỏi chính mình. Đối với Melinda, đáp án là một từ “xứng đáng” đồng dạng. Đáng vô cùng. Mặc dù cuộc bầu cử không có kết quả giống như cô hy vọng, nhưng cô vẫn tự hào về bản thân mình vì đã dám mạo hiểm và lao vào một trận chiến hoàn toàn xa lạ. “Cuối cùng, tôi cũng cảm thấy như đã thoát khỏi việc gắn giá trị của bản thân với các công ty tên tuổi lớn.”

Nhưng bất cứ khi nào thiên lệch như thế về một mục tiêu nào đó, hãy nhìn vào bức tranh tổng thể, và với Melinda, việc tập trung cao độ vào sự nghiệp đã kéo theo một thực tế là cô ấy sống trong các thành phố lớn, nơi mà quan niệm “người ta không nhất thiết phải ‘yên bề gia thất’ càng sớm càng tốt, nếu có thể” đã trở thành một vòng luẩn quẩn với nhiều người. “Bạn đang điên cuồng làm việc, và chưa gặp được người thích hợp. Nhưng rồi, bởi vì chưa gặp được người đó, nên bạn càng làm việc chăm chỉ hơn để lấp đầy khoảng trống.” Melinda đã nói rất nhiều với tôi về việc cô xót xa trước sự vất vả của những bà mẹ đang đi làm nhưng, cùng lúc đó, tại sao không ai hỏi cô ấy về sự cân bằng? Tại sao việc cân bằng giữa công việc và cuộc sống chỉ là câu hỏi dành cho những người đã có gia đình? Tại sao cô ấy luôn là người phải làm tăng ca nhiều giờ liền chỉ vì cô

ấy không có trận bóng đá nào để phải chạy về nhà? Chẳng lẽ mọi người không cho rằng cô ấy cũng muốn đi ra ngoài và tận hưởng cuộc sống, để rồi một ngày nào đó cô ấy cũng sẽ có cảm giác tội lỗi của một người mẹ khi vội vã trở về nhà vì một trận bóng đá tương tự như thế?

Melinda thường xuyên cảm thấy lo lắng vì thực tế là Bộ Ba Lựa Chọn của cô đã được định sẵn cho cô rồi – không phải bởi cô ấy – mà bởi những người đã chọn ưu tiên riêng cho họ. Điều đó làm cô cảm thấy phân vân khi muốn chọn Gia Đình, nhưng lại không chắc là điều có thể xảy ra hay không. Hiện nay, Melinda đang tạm ngưng công việc để nghỉ ngơi, đây là lần đầu tiên trong cuộc đời của cô. Sau những căng thẳng cực độ từ cuộc vận động tranh cử và kết quả đáng thất vọng của nó, cô cảm thấy mình cần thời gian để suy nghĩ. Nhưng sẽ không lâu đâu, tôi chắc chắn như vậy. Người Say Mê Công Việc không bao giờ có thể bỏ đi bản chất ham công tiếc việc của mình quá lâu. Một năm nghỉ ngơi đã mang lại rất nhiều điều tuyệt vời cho cô. Khi nói chuyện với tôi, cô ấy trông tràn đầy năng lượng và thoải mái. Cô nói với tôi rằng, lần đầu tiên trong đời, Công Việc không hề có mặt trong Bộ Ba Lựa Chọn của cô. Cô đã tập trung vào Bạn Bè, Giấc Ngủ và Gia Đình. “Tôi biết nghe điều đó từ một người phụ nữ ở tuổi này rồi mà chưa có con có vẻ kỳ quặc nhưng, một trong những thứ mà tôi tự hào nhất chính là mối quan hệ của tôi với gia đình của mình.”

Cô ấy cũng biết rằng tuổi tác của mình cũng ảnh hưởng phần nào đến cơ hội nghỉ ngơi của cô. Cô cảm tưởng rằng, tất cả những nỗ lực mình đã bỏ ra trong suốt những năm 20 và 30 tuổi, khoảng thời gian của những công việc căng thẳng và kéo dài hàng giờ liền, đã mang đến cho cô sự tín nhiệm và danh tiếng để có thể nghỉ ngơi một chút mà không sợ bị chỉ trích. Nó cũng làm tăng sự tự tin vào khả năng để trở lại làm một Người Say Mê Công Việc khi cô cảm thấy ổn và sẵn sàng. Cô ấy nói rằng, nếu còn ở độ tuổi 20, cô không nghĩ mình có thể nghỉ ngơi như thế này và, thành thật thì, “Tôi sẽ không xứng đáng với điều đó.”

Nếu bạn là một Người Say Mê Công Việc, thì thật là tuyệt! Đánh giá cao sự nghiệp của mình và biến nó trở thành tâm điểm cuộc sống và bản chất của bạn là điều rất tuyệt vời. Về mặt tích cực, bạn sinh ra là để tạo nên một sự nghiệp lớn lao! Chỉ cần nhớ rằng, bất cứ lúc nào bạn liên tục bị thiên lệch về một thứ nào đó trong cuộc sống, tức là bạn chỉ còn lại Bộ Đôi Lựa Chọn mà thôi; vì vậy, điều quan trọng là phải liên tục hoán đổi giữa Công Việc, Giấc Ngủ, Gia Đình, Thể Dục và Bạn Bè, đều đặn hết sức có thể. Đối với Người Say Mê Công Việc, bạn rất dễ kiệt sức nếu cứ nhồi nhét quá nhiều thứ vào miệng – đặc biệt khi Công Việc là món thịt, khoai tây, xà lách và tráng miệng trong bữa ăn của bạn. Nếu có thể, hãy cố gắng dành ra ít nhất một ngày mỗi tuần không chọn Công Việc.

Nhưng trên một khía cạnh trái ngược, còn có quan điểm của những người sống một cuộc đời vô cùng phong phú và đầy ý nghĩa mà không bao giờ đặt ưu tiên cho Công Việc – những người tập trung và đặt ra Bộ Ba Lựa Chọn bằng cách chọn những gì họ không muốn làm, và sống thiên lệch hợp lý nhờ loại bỏ Công Việc ra khỏi những mục tiêu mà họ phải chọn.

## **ĐƯA CUỘC CHƠI CÔNG VIỆC LÊN TẦM CAO MỚI (MÀ KHÔNG BỊ KIẾT SỨC)**

Nếu bạn là Người Say Mê Công Việc và muốn phát triển sự nghiệp của mình lên cấp độ tiếp theo mà không phải thêm giờ làm tại văn phòng, dưới đây là một vài mẹo tuyệt vời dành cho bạn:

**TRỞ THÀNH NGƯỜI DẪN DẮT TƯ DUY.** Nếu muốn được biết đến như một chuyên gia trong lĩnh vực của mình, bạn phải tạo những thứ có thể giúp đỡ được cho người khác. May mắn thay, có rất nhiều cách dễ dàng để lập trang blog riêng hoặc viết bài đăng trên các trang mạng xã hội phổ biến. Hãy xem xét các sự kiện gần đây trong ngành của bạn, viết bài cảm nhận hoặc chia sẻ các mẹo riêng có thể là cách tuyệt vời để từ một nhân viên tài năng trở thành chuyên gia thật sự trong lĩnh vực của bạn mà không cần tốn hàng đồng thời gian làm thêm giờ. Tôi khuyên bạn nên đăng nội dung gì đó ít nhất 1-2 lần mỗi tháng.

**HỌC CÁCH TRỞ THÀNH DIỄN GIẢ TUYỆT VỜI.** Bạn có thể là nhân viên xuất sắc nhất trên thế giới, nhưng nếu không biết cách trình bày ý tưởng của mình hiệu quả và hấp dẫn, thì cuối cùng, bạn sẽ chỉ cảm thấy bất lực với sự nghiệp của mình mà thôi. Tôi đã thấy rất nhiều doanh nhân xuất sắc nhưng kỹ năng thuyết trình của họ lại cản trở cơ hội kêu gọi đầu tư và tuyển dụng những ứng viên tuyệt vời. Luyện tập với một giáo viên dạy thuyết trình, tham gia một nhóm diễn thuyết trước công chúng, hoặc đi học lớp ứng biến cơ bản, có thể tạo ra sự khác biệt giữa việc kêu gọi tài trợ và phát triển sự nghiệp với việc có thêm khách hàng mới, thúc đẩy ý tưởng cá nhân hoặc được tăng lương hay thăng chức.

**THOẢI MÁI CÔNG HIẾN.** Vấn đề của Người Say Mê Công Việc là muốn làm tất cả. Nhưng bạn sẽ không bao giờ thắng tiến trong sự nghiệp nếu không bắt đầu giảm tải các nhiệm vụ nhỏ lẻ để tập trung vào những nhiệm vụ chiến lược quan trọng hơn. Có một số công cụ trên thị trường cho phép bạn thuê trợ lý ảo hỗ trợ các công việc cơ bản để có thể đảm nhiệm những thử thách khó khăn hơn. Hãy phân tích các mặt lợi/hại của những công việc như dọn dẹp nhà cửa và nấu ăn. Thời gian mà bạn tiết kiệm được từ những nhiệm vụ đó có đáng giá hay không?

**NÓI “KHÔNG”.** Điều này nghe có vẻ hơi mâu thuẫn (chẳng phải mọi người sẽ rất ấn tượng nếu bạn làm nhiều việc hơn ư?), nhưng việc học cách nói “không” còn quan trọng hơn cả nói “có”. Tất nhiên là, có một số người khó mà nói “không” được (ví dụ, sếp), nhưng khi càng lên cao trong sự nghiệp, sẽ càng có nhiều thứ gây mất tập trung hơn quần lầy bạn. Rất nhiều người muốn bạn dành thời gian giúp họ thực hiện mục tiêu của họ. Hãy tập trung vào phần thưởng và kiên định với mục tiêu của bản thân. Càng làm tốt phần của mình, bạn càng có thể giúp đỡ người khác nhiều hơn nữa.

**TRỞ THÀNH NINJA THƯ ĐIỆN TỬ.** Tôi biết, có thể bạn đang có cả tấn thư điện tử cần đọc hết. Chưa kể tài liệu, bài đăng và tất cả các tin nhắn khác tràn ngập trong các thiết bị của bạn. Hãy tập cách trình bày qua thư điện tử sao cho càng ngắn gọn càng tốt. Nếu thời gian biểu cho phép, hãy tập trả lời thư điện tử hàng loạt, chỉ cần mở

hôm thư vài lần mỗi ngày, thay vì liên tục bị làm phiền suốt cả ngày. Nhưng những nội dung hơi cảm tính hoặc nhạy cảm thì nên trao đổi qua điện thoại, trò chuyện video, hoặc trực tiếp.

## **KẺ LOẠI BỎ CÔNG VIỆC**

Đây là kiểu người cố tình KHÔNG tập trung vào Công Việc, bằng cách xin nghỉ hưu, xin nghỉ làm, ở nhà làm bảo mẫu, v.v... Người này biết họ muốn bị lệch theo thứ gì, hoặc không. Nhưng họ hiểu Công Việc không phải thứ đó và họ không muốn bị gọi bằng tên chức vụ hay nghề nghiệp nào cả.

*“Ngày nay, người ta chỉ trích chuyện này nặng nề hơn. Có rất nhiều phụ nữ ở nhà làm nội trợ. Những người bạn tốt của chúng ta đều từ bỏ tất cả sự nghiệp thành đạt của mình. Chúng ta toàn tâm toàn ý lo cho gia đình. Ta cảm thấy xót xa cho những bà mẹ cố gắng làm cả hai. Một số người muốn vừa xử lý một vụ kiện tụng vừa chăm sóc cho đứa con đang bị bệnh; và việc đó sẽ chỉ khiến họ rệu rã.”*

### **- Karen Zuckerberg, bác sĩ tâm lý học và mẹ của bốn đứa con**

Có nhiều lý do khiến một số người trở thành Kẻ Loại Bỏ Công Việc. Một vài người cảm thấy họ có tình yêu đặc biệt dành cho một điều gì đó ngoài Công Việc. Một số thấy mình đang rơi vào tình trạng tài chính hoặc hoàn cảnh buộc họ phải ở nhà làm bảo mẫu. Một số đã làm việc chăm chỉ nhiều năm liền và hiện đang tận hưởng thành quả khi nghỉ hưu. Một số có vợ/chồng là Người Say Mê Công Việc, người giúp họ có thể dồn toàn bộ năng lượng vào gia đình.

Dù lý do là gì đi nữa, hầu hết mọi người đều không muốn chọn Công Việc mỗi ngày trong cuộc đời của họ. Và đó là một điều tốt. Nhưng có sự khác biệt giữa việc chỉ đơn giản là nghỉ ngơi một thời gian ngắn với việc trở thành Kẻ Loại Bỏ Công Việc lâu dài, và tôi thực sự muốn biết điều gì khiến mọi người lựa chọn kiểu thứ hai.

Không ai có thể giúp tôi hiểu hơn về việc cố tình loại bỏ Công Việc ra khỏi Bộ Ba Lựa Chọn, trong một khoảng thời gian nhất định hoặc

mãi mãi, tốt hơn vị phụ huynh đang ở nhà làm nội trợ siêu thông minh mà tôi biết – mẹ tôi, Karen Zuckerberg.

Mẹ tôi là một bác sĩ rất có triển vọng. Bà là sinh viên ưu tú ở trường và một bà mẹ siêu sao. Mặc dù có hai con khi đang học trường y và phải đối mặt với những lời nhạo báng kỳ thị giới tính trong ngành nghề mà nam giới thống trị, bà vẫn tốt nghiệp với số điểm cao chói vót. Sau khi tốt nghiệp, bà làm bác sĩ nội trú trong vài năm, nhưng đã từ bỏ tất cả và dành toàn bộ thời gian để làm mẹ. Sau khi đầu tư thời gian và năng lượng vào hoạt động giáo dục và đào tạo bản thân trong nhiều năm, bà nhận ra bà không muốn chọn Công Việc, bà muốn ở nhà và chăm lo con cái. Bà nhận ra rằng bà ghét phải bỏ con mình lại với một người mà bà không thực sự quen biết. Vì vậy, khi hoàn cảnh bắt buộc, bà đã từ bỏ sự nghiệp của mình để ở nhà.

Cảm giác tội lỗi của một người mẹ thực sự có thể đem lại những ảnh hưởng tiêu cực. Tội lỗi khiến chúng ta không hoàn toàn tập trung hay vui mừng về thành công của mình, và có thể ngăn cản đà phát triển của chúng ta trong tiến trình Bộ Ba Lựa Chọn. Có lẽ, tôi không đủ tư cách để nói về chuyện này. Tôi luôn trách cứ bản thân mình với cảm giác tội lỗi của người mẹ mỗi khi đi công tác và bỏ lỡ giờ đi ngủ của các con. Nhưng thật sự thì, việc trở thành một người làm cha làm mẹ tốt không nhất thiết là phải chọn gia đình làm ưu tiên số một mỗi ngày trong cuộc sống, nó chỉ có nghĩa là bạn phải hoàn toàn tập trung và nhập cuộc với mọi người mỗi khi ở cùng gia đình mà thôi.

Tóm lại thì, có vẻ như mẹ tôi khá hài lòng với quyết định của bà. Xét cho cùng, tôi nghĩ tất cả chúng ta rồi sẽ ổn cả thôi. Nhưng vẫn có chút khó khăn khi nghe bà nói về cảm giác bị gièm pha tại các buổi tiệc rượu, về cái cách mà mọi người nói chuyện với bà chỉ hai giây, vì biết rằng bà chỉ là một người mẹ và nhanh chóng bỏ đi để nói chuyện với người khác “hữu dụng” hơn. Có vẻ như trong nhiều năm liền, toàn bộ giá trị bản thân của bà chỉ được gói gọn trong con cái và thành tựu của chúng. Khi tôi hỏi liệu bà có hối hận hay không, bà có khóc một chút, nói về cuộc sống mà bà nghĩ rằng mình đáng ra sẽ có, với một phòng khám tâm lý riêng, và bảo, “Tất nhiên là có.

Nhưng nếu phải chọn lại lần nữa, ta vẫn sẽ không thay đổi quyết định.” Tuy nhiên, khi tôi hỏi bà sẽ nói gì với con gái ruột nếu nó muốn làm nội trợ như bà, bà nói mình cần suy nghĩ về điều đó. Sau một lúc lâu, bà trả lời, “Ta sẽ ủng hộ quyết định của chúng, nhưng ta cũng sẽ khuyên chúng nên có một thứ gì đó của riêng mình để nương tựa khi cần thiết. Một niềm đam mê hoặc sở thích nào đó đem lại cho chúng một vai trò khác, ngoài vai trò làm mẹ.” Bà cũng nhanh chóng chỉ ra rằng, nhiều người đã phát hiện ra giá trị và tình yêu sâu sắc dành cho gia đình mình và quyết định bỏ lại công việc là hoàn toàn đúng đắn đối với họ. “Điều quan trọng là tìm ra thứ mà con đam mê. Khi có đam mê, con sẽ có mục tiêu để làm việc chăm chỉ. Điều đó sẽ rất có ý nghĩa đối với con.”

Nhưng nếu bạn từng là Kẻ Loại Bỏ Công Việc nhưng giờ đã thay đổi ý định và muốn quay lại làm việc thì sao? Tất nhiên, có rất nhiều lý do cho việc đó. Con cái đã khôn lớn. Tình trạng tài chính và hôn nhân thay đổi. Cơ hội để phui bụi tấm bằng thạc sĩ sẽ đột nhiên trở thành một cuộc phiêu lưu đầy thú vị.

Theo một nghiên cứu được công bố bởi Harvard Business Review, 37% nữ trí thức rời bỏ công việc trong những khoảng thời gian dài. Trong số đó, chỉ có 40% quay lại tìm việc toàn thời gian, 23% tìm việc bán thời gian, 7% làm nghề tự do, và 30% không đi làm lại nữa.<sup>8</sup> Hơn 3 triệu phụ nữ có bằng đại học hoặc thạc sĩ hiện đang cố gắng tìm việc làm, theo lời Jennifer Gefsky, đồng sáng lập và CEO của Après, công ty nhân sự và tuyển dụng dành cho những phụ nữ muốn quay lại làm việc.

Gần đây, tôi có mời Jennifer làm khách mời trong chương trình phát thanh kinh doanh SiriusXM, và cô ấy đã đưa ra lời khuyên cho các bậc cha mẹ từng là Kẻ Loại Bỏ Công Việc và muốn đưa Công Việc vào Bộ Ba Lựa Chọn trở lại. Jennifer từng bỏ vị trí phó tổng cố vấn (và người phụ nữ quyền lực nhất) trong Major League Baseball (MLB) để ở nhà. Hăm hờ quay lại làm việc, Jennifer thành lập một công ty riêng. Cô khẳng định rằng các doanh nghiệp không đánh giá đúng về trường đời. “Trải nghiệm cuộc sống là vô kể! Tôi bây giờ có nhiều thứ đề nghị với họ hơn là tôi khi ở độ tuổi 35!”



Jennifer đưa ra nhiều lời khuyên tuyệt vời cho những người nghĩ rằng họ nên dành một khoảng thời gian để làm Kẻ Loại Bỏ Công Việc. Ví dụ, nếu bạn sắp bỏ việc và nghĩ có thể sẽ quay về với Công Việc một lần nữa, thì việc nghĩ cách duy trì các kỹ năng và chuẩn bị sẵn sàng là rất quan trọng. Nhưng Jennifer cũng nhắc nhở rằng, có những kỹ năng và mối liên hệ có giá trị hơn số còn lại. “Nếu bạn liệt kê bằng chứng nhận của Hội Phụ huynh trong hồ sơ, rất có khả năng tập hồ sơ đó sẽ rơi thẳng vào sọt rác. Nhưng nếu bạn ghi ‘Tôi đã quyên góp 100.000 đô la cho trường học địa phương’, thì kỹ năng có thể được coi là đáng giá trong bất cứ môi trường kinh doanh nào.”

Jennifer nói, khi lựa chọn rời bỏ công việc, chúng ta cần đưa ra một quyết định thật sáng suốt. Mức lương hiện tại của bạn không đủ để trang trải chi phí thuê bảo mẫu toàn thời gian, nên bạn phải ở nhà. Nhưng chúng ta lại quên rằng tiền lương có thể tăng theo thời gian, kèm theo tất cả các đãi ngộ khác như bảo hiểm y tế, chế độ lương hưu, v.v... Bạn có thể không cảm thấy sự thay đổi trong mức lương của mình hôm nay, ngay giây phút này. Nhưng Jennifer quả quyết rằng, “Việc mất một khoản thu nhập lâu dài sẽ gây ra ảnh hưởng không hề nhỏ”, và có thể sẽ mất nhiều năm mới nhận ra điều đó. Vì vậy, trước khi quyết định trở thành Kẻ Loại Bỏ Công Việc, điều quan trọng là phải biết chính xác bạn đang đối mặt với thứ gì.

Và hãy để tôi nói với tất cả những nam giới xuất sắc đang là Kẻ Loại Bỏ Công Việc kiêm bảo mẫu rằng: Lời khuyên về khoảng thời gian trống việc và cách quay lại làm việc trên đây là dành cho tất cả mọi người, không chỉ riêng gì phụ nữ. Một báo cáo của Trung tâm Nghiên cứu Pew ước tính rằng có hai triệu ông bố đang nuôi con ở Hoa Kỳ không đi làm ngoài.<sup>9</sup> Trong số này, 21%, tương đương khoảng 420.000 nam giới, nói rằng họ ở nhà để chăm sóc gia đình. Tỷ lệ này tăng gấp bốn lần so với năm 1989, khi chỉ có 5% nam giới lấy việc dành toàn bộ thời gian chăm sóc gia đình làm lý do để không đi làm ở bên ngoài.

Nếu bạn là một Kẻ Loại Bỏ Công Việc, dù tạm thời như Jennifer hay vĩnh viễn như mẹ tôi, tôi vẫn sẽ ngả mũ trước các bạn. Những

người trong cuộc sống của bạn thật may mắn khi có bạn bên cạnh. Điều tuyệt vời khi rời bỏ công việc là bạn sẽ kết được nhiều trái ngọt từ những mối quan hệ của mình (mẹ tôi là một trong những người bạn tốt nhất của tôi), đem đến những lợi ích lâu dài và vô giá.

Tôi muốn nhắc nhở những Kẻ Loại Bỏ Công Việc – đặc biệt là sau khi nói chuyện với mẹ tôi và Jennifer – rằng nên giữ cho con người thật và giá trị bản thân bạn không bị ràng buộc quá nhiều vào người khác. Chúng ta không thể kiểm soát những gì người khác làm hay thái độ của họ, cho dù có dành cho họ bao nhiêu tình yêu, thời gian và năng lượng đi nữa. Cả Jennifer và mẹ tôi đều nhấn mạnh rằng, đối với Kẻ Loại Bỏ Công Việc, việc lập những dự án hay sở thích cá nhân của riêng mình và việc duy trì dù chỉ một chút liên hệ với công việc nếu bạn nghĩ rằng, biết đâu sau này mình muốn tập trung vào công việc, là điều rất quan trọng. Như Jennifer nói, “Hãy hiểu cái giá mà bạn phải trả. Hãy luôn để ngỏ cánh cửa cơ hội. Hãy làm gì đó mỗi tuần một lần để bạn không giậm chân mãi một chỗ.”

Mẹ tôi, một người New York chính gốc, thì thẳng thắn hơn một chút. “Nếu không tiếp tục phát triển một thứ gì đó của riêng mình, bạn sẽ không được mọi người yêu thích, và họ sẽ không muốn liên quan gì tới bạn nữa.” Và, khi CỐ quyết định trở lại với công việc, đừng trì hoãn – hãy bắt đầu ngay đi. Những điều tốt đẹp chỉ xảy ra khi bạn dám nghĩ dám làm.

## **ĐỂ NGỎ CÁNH CỬA CƠ HỘI**

Có nhiều người chọn tạm thời nghỉ không làm việc. Đôi khi, đó là một kỳ nghỉ ngắn; có lúc, lại là kỳ nghỉ dài. Nếu bạn nghĩ có thể mình sẽ muốn trở lại làm việc vào một ngày nào đó, thì dưới đây là một vài cách giúp duy trì mối liên hệ với công việc để bạn dễ dàng quay lại sự nghiệp của mình hơn.

**ĐỌC THẬT NHIỀU.** Cập nhật thông tin về các sự kiện mới và xu hướng trong ngành để có thể trao đổi với những người sở hữu mối liên kết quý giá. Nếu những thứ bạn đang đọc và tìm hiểu tạo hứng thú cho bạn, hãy thử viết bài đăng trên blog hoặc thực hiện một

chương trình phát thanh riêng về một chủ đề mà bạn quan tâm và am hiểu.

**DUY TRÌ CÁC MỐI QUAN HỆ.** Hãy chắc chắn rằng bạn không mất liên lạc với các nhà tuyển dụng và đồng nghiệp cũ, bạn có thể sẽ cần đến sự giúp đỡ hoặc lời giới thiệu của họ một ngày nào đó. Hãy chắc chắn rằng, ít nhất bạn vẫn giữ được một chút liên lạc với mạng lưới đồng nghiệp trên mạng xã hội, hãy gửi thiệp chúc mừng vào các ngày lễ và gọi điện thoại tối thiểu 1-2 lần mỗi năm để chào hỏi họ một tiếng.

**THAM GIA TÌNH NGUYỆN.** Nhưng hãy thực hiện thật thông minh. Tùy vào ngành nghề mà bạn muốn duy trì liên kết, sẽ có một số hoạt động tình nguyện được xem là đáng giá và dễ thực hiện hơn một số khác.

**CẬP NHẬT CÔNG NGHỆ MỚI.** Công nghệ trong ngành của bạn có thay đổi không? Hãy chắc chắn rằng bạn luôn cập nhật các thay đổi này, ngay cả khi nó đồng nghĩa với việc phải lên lớp học hoặc đi tìm một gia sư. Bạn càng bắt kịp thời đại thì càng gặp ít áp lực hơn khi cố gắng quay lại làm việc, thời điểm mà tất cả các công cụ giao dịch đã thay đổi hoàn toàn.

**TRỞ LẠI LÀM THỰC TẬP SINH.** Đừng sợ các công việc không lương, thời vụ hoặc bán thời gian. Có thể bạn đã cho con đi trại hè? Có thể bạn rảnh vào buổi sáng? Có thể bạn làm việc vài giờ tại nhà? Một số công ty đang mở rất nhiều chương trình “trở lại” làm thực tập dành cho những người quay lại với công việc sau một thời gian tạm nghỉ.

## **NHÀ PHỤC HƯNG CÔNG VIỆC**

Là người gặp phải rào cản khiến họ phải xây dựng và tái tập trung vào kế hoạch sự nghiệp của mình.

*“Thất bại có thể là một điều may mắn. Tôi thậm chí còn không nhận ra những thời khắc mà tôi làm điều gì đó gọi là dũng cảm. Thất bại trong cuộc bầu cử là một món quà tuyệt vời. Tôi đã không chết, và*

*tôi sống một cuộc sống trong sạch vừa đủ. Không phải là không có hậu quả nào cả, nhưng tôi không hề cảm thấy mình giả tạo.”*

## **- Reshma Saujani, nhà sáng lập tổ chức phi lợi nhuận Girls Who Code**

Việc thay đổi bản thân trong công việc có thể sẽ rất khó khăn. Đôi khi dù làm gì đi nữa và cố gắng thế nào, bạn vẫn cứ thất bại hết lần này đến lần khác. Sau khi rời Facebook, có những lúc tôi cảm thấy cực kỳ bất an vì sợ rằng sẽ chẳng còn ai quan tâm đến mình nếu tôi không liên hệ gì với một trong những công ty xuyên quốc gia nổi tiếng nhất thế giới nữa. Liệu tôi có trở thành một người nào đó, ngoài cái mác chị gái của ai kia không?

Hầu hết chúng ta đều đang ở đâu đó trên hành trình thay đổi bản thân mình. Có lẽ đó là lý do tại sao bạn đọc cuốn sách này – để tìm cách tạo dựng lại một sự nghiệp tốt hơn, đổi mới cuộc sống, thay đổi những gì bạn đang làm. Thế giới thay đổi quá nhanh khiến những người vốn dành toàn bộ sự nghiệp cho một công ty đột nhiên rơi vào cảnh mất việc khi công ty của họ đóng cửa. Những người chọn công việc ổn định lâu dài và “an toàn” bỗng thấy rằng, không có vị trí nào là thực sự an toàn trong kỷ nguyên công nghệ này. Thế giới tràn ngập những người đầy quyết tâm và tham vọng, những người đã buộc phải trở thành các Nhà Phục Hưng Công Việc.

Reshma Saujani là người sáng lập tổ chức Girls Who Code. Tôi gặp Reshma lần đầu tiên vào năm 2010, khi cô ấy đang tranh cử Quốc hội. Thật ra, chiến dịch tranh cử chính trị đầu tiên mà tôi từng quyền góp chính là của Reshma! Mặc dù cô ấy đã không thắng cuộc bầu cử đó – và cả lần tiếp sau đó tranh cử vào Hội đồng Thành phố New York – niềm đam mê đối với sự nghiệp lãnh đạo và thay đổi xã hội của Reshma là rất rõ ràng, và tôi tự hào khi được ủng hộ một phụ nữ trẻ đang theo đuổi một thứ đầy tham vọng như vậy.

Bạn sẽ rất dễ chán nản sau khi thất bại liên tiếp cả hai lần bầu cử trong khoảng thời gian ngắn như vậy. Nhưng may mắn thay, Reshma rất kiên định và đáp trả thông qua ngành dịch vụ công cộng và đã thay đổi bản thân để trở thành một trong những lãnh đạo tài

giỏi nhất mà tôi từng biết: Trở thành người sáng lập Girls Who Code, một tổ chức phi lợi nhuận dạy phụ nữ trẻ cách lập trình để tăng số lượng phụ nữ làm việc trong ngành khoa học máy tính. Một Nhà Phục Hưng Công Việc chính hiệu.

Reshma đã chuyển hướng sự nghiệp của mình sau hai lần thất bại. Khi chúng tôi trò chuyện với nhau, cô ấy nói rằng mỗi lần thất bại trong một cuộc tranh cử, thì Girls Who Code lại càng lớn mạnh hơn, phát triển bất chấp mọi trở ngại. Mặc dù nhiệm vụ chính của cô là điều hành, nhưng kế hoạch ban đầu của cô là để cho người khác quản lý tổ chức trong khi cô đầu tư vào sự nghiệp phục vụ cộng đồng của mình. Reshma thừa nhận, “Khi bị thua trong cuộc đua vào Hội đồng Thành phố và phải hủy dự án đưa khoa học máy tính vào trường học, tôi đã nói, ‘Chết tiệt. Tôi sẽ tự làm một mình và sẽ giành được thành công vang dội’.” Trong khi nhiều người sẽ nhụt chí, thì Reshma lại vươn lên cao hơn nữa, tận dụng nỗi đau từ thất bại để tạo ra thứ gì đó to lớn hơn cả sự mong đợi của mọi người.

Nhiều năm sau, Reshma thừa nhận rằng thất bại trong cuộc bầu cử là món quà dành cho cô. Trong khi, tất nhiên, cô vẫn thất vọng và phải chấp nhận rằng cô có thể sẽ không bao giờ được sống cuộc đời của một chính trị gia mà cô hằng mơ ước, nhưng cô vẫn có thể ngẩng cao đầu bởi vì đã cố gắng hết sức. Cô đã chiến đấu hết mình. Trong khi đại đa số mọi người sẽ sợ hãi đến nỗi không dám bước lên sàn đấu.

Tôi đã nói chuyện với rất nhiều người thành đạt trong chương trình SiriusXM hằng tuần, và hầu hết các doanh nhân này đều đã phải đối mặt với sự thất bại, phản đối và thất vọng. Đó là cách mà bạn đáp trả lại thất bại đó, là cách mà Nhà Phục Hưng Công Việc bên trong bạn bắt đầu sắp xếp lại các mảnh ghép, khẳng định con người bạn trong thời khắc đó. Trải nghiệm của Reshma giúp cô tái xác định ý nghĩa của thành công đối với bản thân; và thành công đó giờ đây có nghĩa là điều hành một tổ chức phi thường để trao cho các cô gái những cơ hội mà họ không có trước đây.

Tôi thực sự đánh giá cao những kinh nghiệm mà Reshma đã chia sẻ về cách cô ấy liên tục tự hỏi bản thân làm thế nào để trở nên tốt

hơn và liên tục tự kéo mình ra khỏi sự lười nhác để phát huy tối đa khả năng của chính mình. Cô nhận ra rằng, càng lớn tuổi thì cô càng ít làm những điều mà mình thích, và đó là lúc mà việc cô thử thách giới hạn của bản thân sẽ thực sự khơi dậy sức sống trong cô.

## **THỜI ĐIỂM NÊN CHIA TAY VỚI KHÁCH HÀNG**

Đôi khi, nếu bạn đang tự kinh doanh riêng hoặc hành nghề tự do, trở thành Nhà Phục Hưng Công Việc tức là biết khi nào nên từ bỏ một khách hàng khó tính. Nghe thì có vẻ giống với vấn nạn bỏ công việc làm ăn ở những nước giàu, nhưng thời gian và tài năng là những thứ bạn không bao giờ nên chấp nhận để người khác lấy đi mất.

Cách đây vài năm, tôi bay đến New Delhi để dự một hội nghị công nghệ. Tôi đã bay nửa vòng Trái đất chỉ để phát biểu trong 30 phút về những trọng điểm trong tương lai của truyền thông xã hội và tầm quan trọng của nó đối với một Ấn Độ được số hóa – một sáng kiến nhằm nâng cao cơ sở hạ tầng công nghệ cho tất cả công dân Ấn Độ vào năm 2019. Hội nghị có vẻ thú vị và chắc chắn là thuộc sở trường của tôi. Tôi rất tự hào khi được mời làm khách mời cùng với người đứng đầu chi nhánh Google ở Ấn Độ.

Nhưng khi tôi đến nơi, câu chuyện hoàn toàn khác. Ấn Độ vẫn là một quốc gia nam quyền, và tôi nghe kể từ một vài phụ nữ Ấn Độ rằng họ có “vô cùng NHIỀU rào cản phải vượt qua”. Bài phát biểu của tôi bị cắt từ 30 phút xuống còn sáu phút vì người đàn ông nói trước tôi bị lố giờ. Trong buổi nói chuyện về việc số hóa Ấn Độ, tôi là người phụ nữ duy nhất và tôi chỉ được hỏi đúng MỘT câu: Tôi đã cân bằng giữa con cái và công việc như thế nào (tuyệt thật!), một câu hỏi khiến mắt tôi trợn tròn và không ai trong số những người đàn ông tham dự bị hỏi như thế cả. Dù đúng là tôi đã được trả tiền cho chuyến đi đó, nhưng tôi có cảm thấy vui khi kiếm được số tiền đó không? KHÔNG HỀ. Tôi cảm thấy mình không được thể hiện đúng khả năng và xấu hổ.

**BÀI HỌC RÚT RA:** Nếu bạn đang tự kinh doanh, hãy trân trọng bản thân. Đặt ra mức giá của bạn. Hãy tìm con số mà bạn có thể nói ra

mà không phải bật cười... sau đó, tăng nó lên một chút. Bạn càng đặt ra nhiều chuẩn mực và tuân thủ triệt để chúng, sẽ càng có nhiều người coi trọng thời gian của bạn hơn. Và nếu một khách hàng nào đó không chịu hiểu, thì đôi khi, việc phục hưng cũng có nghĩa là tiến hành tổng vệ sinh đấy.

Có phải tất cả chúng ta đều là những Nhà Phục Hưng Công Việc không? Chúng ta ước mơ về người chúng ta muốn trở thành khi lớn lên, những điều chúng ta định làm – thế rồi, cuộc sống đưa đẩy. Khi đọc về các doanh nhân thành đạt, bạn sẽ nghe nhiều về khái niệm “xoay chuyển”, hay còn gọi là khả năng phản ứng nhanh chóng trước những biến động trên thị trường để đưa doanh nghiệp đi đúng hướng, dù phải hủy bỏ kế hoạch ban đầu và làm điều gì đó hoàn toàn mới. Vâng, loài người cũng đang xoay chuyển. Rất ít người trong chúng ta hôm nay đang làm những gì mà mình nghĩ sẽ làm khi còn nhỏ. (Tôi thì nghĩ tôi sẽ trở thành nàng tiên cá!) Tất cả chúng ta đều gặp phải những rào cản và chướng ngại vật.

Những Nhà Phục Hưng Công Việc như Reshma rất quật cường, họ mạnh dạn, họ biết cách chọn những mảnh ghép trong sự nghiệp sao cho hiệu quả – và bỏ đi những gì không hiệu quả. Rất nhiều người mắc kẹt trong tình trạng này. Thật khó để mạo hiểm với những thứ không chắc chắn và xa lạ, nhưng những Nhà Phục Hưng Công Việc lại rất giỏi xoay xở. Nếu Reshma không trải qua những thất bại đó, cô sẽ không thể vượt qua được chúng, đạt được thành công khiến cho cả sự nghiệp của cô lẫn cả thế giới đều thay đổi rất lớn.

## **NGHỆ THUẬT XOAY CHUYỂN**

Không có thời điểm nào là hoàn hảo để xoay chuyển sự nghiệp cả. Đôi khi, nó là do chúng ta lựa chọn, đôi khi là do một biến động nào đó bất ngờ chen vào kế hoạch công việc của chúng ta. Nhưng nếu bạn nhận ra sự nghiệp của mình đang trật hướng, thì bằng mọi giá, hãy làm điều gì đó với nó! Bạn không đơn độc. Hầu hết chúng ta, vào lúc này hay lúc khác, sẽ chuyển đổi nghề nghiệp, thay đổi công việc trong cùng một công ty, quyết định hành nghề tự do, hoặc mở công ty kinh doanh của riêng mình.

**ĐÓN NHẬN LỜI KHUYẾN TỪ NGƯỜI KHÁC, NHƯNG SUY NGHĨ CỦA BẠN MỚI LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT.** Rất nhiều người sẽ nói với bạn về những điều xấu có thể xảy ra. Họ thường dè dặt với rủi ro bởi vì họ yêu quý bạn (và việc thay đổi thì rất đáng sợ) và một chút đố kỵ vì biết đâu họ cũng muốn tạo ra sự thay đổi lớn như vậy. Nếu con tim mách bảo bạn rằng đã đến lúc xoay chuyển sự nghiệp, thì đừng để nỗi sợ hãi của người khác làm bạn nhụt chí.

**LIỆT KÊ CÁC KỸ NĂNG CỦA BẠN VÀ NHỮNG GÌ BẠN THÍCH LÀM.** Rất có thể, khi xác định được những gì bạn thích làm và những gì bạn đang làm tốt, bạn sẽ tìm được một vài ngành nghề cần đến những kỹ năng đó. Kết nối với những người trong ngành nghề đó hoặc tham dự các buổi gặp mặt ở địa phương để tìm ra những kỹ năng bạn cần để theo đuổi nó.

**CẬP NHẬT HỒ SƠ CỦA BẠN.** Hãy đảm bảo bất kỳ trang web hoặc tài khoản mạng xã hội nào mà những người khác có thể tìm thấy bạn qua Google đều được cập nhật thường xuyên và có liệt kê các dự án và kỹ năng của bạn. Bạn đã bắt đầu kế hoạch xoay chuyển sự nghiệp nhưng không có nghĩa là mọi người đều biết việc đó!

**THỜI GIAN LÀ MẤU CHÓT.** Nếu định bắt đầu thực hiện những thay đổi công khai, hãy đảm bảo bạn đã sẵn sàng để đi đến cùng. Nếu mọi người giới thiệu cho bạn những mối làm ăn, khách hàng hoặc cơ hội mới mà bạn không tận dụng thì họ sẽ e ngại giúp đỡ lần nữa. Hãy lập kế hoạch hành động rõ ràng để có thể tận dụng các mối liên hệ đến với mình.

**TIẾN LÊN.** Thành thật mà nói, đôi khi điều tốt nhất cho cuộc sống của bạn và tâm hồn bạn là thực hiện những thay đổi lớn và làm đến cùng. Đừng chần chừ. Nếu bạn biết mình muốn làm gì, thì cả con tim và lý trí của bạn đều đã quyết định rồi, bạn chỉ cần thực hiện bước nhảy mà thôi. Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là mọi chuyện bất thành và bạn đi tìm một công việc khác. Không bao giờ có thời điểm tốt hơn lúc này để mạo hiểm đâu.

**SIÊU ANH HÙNG CÔNG VIỆC**



Là người thiên về Công Việc để hỗ trợ ai đó mà họ yêu quý, chẳng hạn như vợ/chồng, bạn thân, công việc kinh doanh của gia đình, v.v... Họ là những người hùng không cần khoác tấm áo choàng.

*“Năm tháng dần trôi và mối quan hệ tình cảm của chúng tôi trở nên rất đặc biệt vì chúng tôi luôn ở bên nhau 24/7. Có rất nhiều cặp đôi đã chia tay. Nhưng chúng tôi chưa bao giờ trốn tránh nhau. Tôi không biết điều đó là tốt hay xấu, nhưng lại thích hợp với chúng tôi.”*

### **- Brad Takei, chuyên viên quản lý kinh doanh**

Đôi khi chúng ta bị sống thiên lệch không phải vì chính mình, mà vì người chúng ta yêu thương. Chồng tôi là ví dụ điển hình cho điều này. Khi tôi nhận được cú điện thoại mời tham gia sân khấu Broadway lần đó, chồng tôi bỗng chốc trở thành ông bố đơn thân ở California, nhưng anh ấy vẫn luôn ủng hộ quyết định của tôi.

Trước khi máy bay hạ cánh, chồng tôi đề nghị chúng tôi nên cân nhắc việc chuyển về New York ở hẳn. Mặc dù anh không chắc mình có nhiều cơ hội tìm việc giống như ở Thung lũng Silicon hay không, nhưng anh vẫn nói rằng tôi trông có vẻ yêu đời hơn hẳn. “Em yêu thích nhà hát,” anh nói, “một người như em sao có thể sống hạnh phúc ở ngoại ô California được chứ? Anh sẽ tìm một công ty tuyệt vời để làm việc. Chúng ta sẽ tìm được ngôi trường tuyệt vời cho các con. Hãy làm như vậy đi.” Vào mùa hè năm 2015, chúng tôi chuyển đến New York và không còn nuối tiếc gì nữa. Bây giờ tôi là thành viên trong ban giám khảo của giải thưởng Tony và Chita Rivera. Tôi rất vui khi phải xem 60 buổi biểu diễn mỗi năm. Chồng tôi, người thậm chí còn không kể nổi tên ba vở nhạc kịch khi chúng tôi mới bắt đầu hẹn hò, bây giờ đang dành hầu hết các ngày cuối tuần để xem các buổi biểu diễn đó với tôi.

Những hành động đó của chồng tôi chính là biểu hiện của một Siêu Anh Hùng Công Việc – một người sống thiên lệch theo Công Việc để ủng hộ niềm đam mê cho sự nghiệp của người mà họ yêu thương sâu sắc. Ngoài chồng tôi ra, không ai có thể làm việc đó với sự chân thành, niềm đam mê và lòng nhiệt huyết nhiều hơn Brad Takei.

Hầu hết mọi người đều biết người bạn đời nổi tiếng của Brad, George Takei, với vai diễn đột phá ngài Hikaru Sulu trong bộ phim *Star Trek*. Brad và George đã kết hôn được 9 năm và chung sống được 30 năm. Brad đã trải qua nhiều thăng trầm trong sự nghiệp ở Hollywood, anh đã khuyến khích và khuyên nhủ, và theo những cách nào đó, thay đổi chính mình để hỗ trợ cho George.

Brad không phải lúc nào cũng quản lý công việc cho George. Anh quý trọng sự nghiệp báo chí và yêu thích công việc của mình. Nhưng dần dần, Brad bắt đầu nhận ra mình chú trọng tiểu tiết như thế nào so với George, người chìm đắm trong các lý tưởng về nghệ thuật và trí tuệ xa vời. George lớn hơn Brad 17 tuổi và luôn hành động như một nhà cố vấn, trong khi George coi Brad như trụ cột vững chắc của mình. Brad hạnh phúc khi là chiếc cầu nối cho George giữa Hollywood với thế giới bên ngoài. Anh phục vụ mọi thứ cho George từ khăn giấy Kleenex đến các loại vitamin và trà xanh. “Tôi tự nhủ với bản thân, chúng tôi chưa bao giờ cần đến một nhân viên tư vấn hay phải đi điều trị hôn nhân vì tôi có thể bỏ qua những thứ nhỏ nhặt. George là một nghệ sĩ; vì vậy, tôi để anh ấy có không gian của riêng mình. Việc là người trưởng thành thật sự rất tốt. Tôi đã lập lời thề trọn đời với George ở tuổi 30. Khi đến lúc George ổn định cuộc sống ở tuổi 40, đó chính là lời thề của anh ấy. Tôi thực sự không hiểu gì nhiều về ly hôn. Cha mẹ tôi đã ly hôn khi tôi còn là đứa trẻ. Và tôi không thể tưởng tượng được việc phải lìa xa George. Tôi đã lập lời thề với người này. Đó không còn là về một mình tôi nữa. Đó là về chúng tôi.”

Nếu bạn giống với Brad hoặc chồng tôi, và cảm thấy bạn đã thay đổi mục tiêu hoặc chuyển đổi sự nghiệp của mình để hỗ trợ ai đó, thì rõ ràng bạn là một Siêu Anh Hùng! Thật tuyệt vời khi có thể tự do cống hiến bản thân và sử dụng những kỹ năng chuyên môn của bạn theo cách có lợi cho người mà bạn vô cùng yêu quý.

Nhưng việc giữ vững sự độc lập của bạn và duy trì tối thiểu 1-2 sở thích riêng rất quan trọng, cho dù đó là thói quen tập thể dục, thể loại âm nhạc hay cuốn sách bạn đang đọc. Con người thật của bạn sẽ dễ bị nuốt chửng bởi người bạn yêu thương và đang hỗ trợ, đặc

biệt là khi quyết định sự nghiệp của bạn ảnh hưởng ngược trở lại đến người bạn yêu.

## NGHỆ THUẬT LÀM VIỆC KIÊM NHIỆM

Diễn viên/ca sĩ hay nhà văn/đạo diễn – trước đây, chỉ các nghệ sĩ mới có thể thêm dấu gạch chéo vào bản tóm tắt sự nghiệp của họ. Nhưng hiện nay, việc người ta trang trải cuộc sống bằng công việc ban ngày và thực hiện ước mơ của họ vào buổi tối ngày càng trở nên phổ biến. Đây gọi là làm việc kiêm nhiệm, và nó thực sự rất hữu dụng bởi bạn có thể bỏ công việc ban ngày của mình để theo đuổi đam mê.

Daymond John trong chương trình Shark Tank, người vừa làm việc tại Red Lobster trong bốn năm vừa xây dựng thương hiệu thời trang riêng có tên FUBU hiện trị giá hàng triệu đô, là một ví dụ. Làm việc kiêm nhiệm không chỉ đơn giản là bỏ qua công việc ban ngày và hướng tất cả hy vọng của bạn vào một viễn cảnh duy nhất. Hãy hỏi thử Hulk Hogan, người sở hữu nhà hàng Pastamania chỉ tồn tại được chưa đầy một năm đi.

Tina Yip là người đồng sáng lập 5to9, một chương trình phát thanh dành cho những người muốn tìm cách thực hiện giấc mơ của mình trong khi vẫn đang làm công việc thường nhật từ chín giờ sáng đến năm giờ chiều mỗi ngày.

*“Một công việc kiêm nhiệm là cách tuyệt vời để khám phá niềm đam mê của bạn. Đó là một con người mới 100% của bạn. Không ai đánh giá bạn, và bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn! Cho dù bạn yêu công việc của mình đến mức nào, thì bạn vẫn đang biến giấc mơ của người khác thành hiện thực. Với công việc kiêm nhiệm của mình, bạn đang thực hiện ước mơ của bản thân với cái giá thấp nhất có thể. Đó là nơi bạn có thể 100% là chính mình... Nhưng hiện thực phũ phàng là, vì sự tồn tại và nhu cầu kinh tế, chúng ta buộc phải đi theo con đường sự nghiệp và những cơ hội đặt nặng vấn đề tiền bạc thay vì làm những gì chúng ta yêu thích. Để đưa sự nghiệp của mình tiến gần hơn với niềm đam mê, chúng ta cần phải sáng tạo và tìm cách kết hợp cả hai lại với nhau.”*

## **Bốn cách để tạo việc làm kiêm nhiệm:**

1. XÁC ĐỊNH MỤC ĐÍCH VÀ HỎI BẢN THÂN TẠI SAO: Bất cứ khi nào bạn có ý tưởng về dự án nào đó, hãy tự hỏi tại sao bạn muốn thực hiện điều đó và nó đóng vai trò như thế nào trong mục tiêu lớn là đưa bạn trở thành người bạn muốn. Có rất nhiều công việc kiêm nhiệm bị bỏ dở bởi mọi người chỉ làm theo bản năng và nhận ra ngay sau đó rằng, họ thực sự không muốn làm việc đó. Nhưng tất nhiên, nếu mục đích làm thêm của bạn là để thử nghiệm càng nhiều ý tưởng nảy ra trong đầu càng tốt, thì cứ làm hết mình đi!

2. HÃY NGHIÊM TÚC VỚI MỘT CÔNG VIỆC TRONG VÒNG 30-100 NGÀY: Đây là cách tuyệt vời để tạo ra công việc kiêm nhiệm và nghiêm túc với nó.

3. TIẾN HÀNH BẰNG CÁCH THIẾT LẬP NGÂN QUỸ VÀ CÁC CUỘC HỌP CHO CÔNG VIỆC KIÊM NHIỆM: Hãy coi công việc ngoài giờ của bạn như một cuộc hẹn thực sự. Nếu có thể đặt lịch hẹn đi chăm sóc móng tay/chân rồi đến đó, thì bạn dư sức thu xếp thời gian dành cho công việc kiêm nhiệm.

4. NÓI VỚI Càng Nhiều Người Càng Tốt: Bởi vì bạn không bao giờ biết họ muốn giúp đỡ bạn đến nhường nào đâu.

## **TAY HÁI TIỀN TỪ CÔNG VIỆC**

Là người tạo ra công việc kinh doanh hướng đến những người đang muốn chọn Công Việc trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình. Họ giúp những người thiên lệch về Công Việc và kiếm tiền từ đó!

*“Điều hối tiếc duy nhất của tôi trong cuộc đời là không khởi nghiệp sớm hơn. Tôi đáng ra nên rời khỏi công ty nhiều năm trước rồi. Tôi ước gì mình đã làm điều đó, nhưng tôi chẳng có ý tưởng nào vào thời điểm đó. Nếu bạn đã có ý tưởng đó, hãy thực hiện nó.”*

**- Leah Busque, nhà sáng lập TaskRabbit**

Một số người dành sự nghiệp của mình để trở thành một bà tiên đỡ đầu giữa đời thật, giúp đỡ những người đang muốn làm việc. Cho dù đó là nhà tuyển dụng, nhân viên tư vấn việc làm, huấn luyện viên, cố vấn viên hay nhà đầu tư thiên thần, tôi biết là mình vẫn muốn nói chuyện với một người nào đó chọn Công Việc trong Bộ Ba Lựa Chọn vì họ thực sự muốn giúp đỡ người khác với lựa chọn Công Việc cho bản thân.

Leah Busque là một người như vậy. Leah là nhà sáng lập TaskRabbit, một ứng dụng giúp người dùng thuê lao động tự do ở địa phương để thực hiện các công việc hằng ngày, như lau dọn, đi lại, giao hàng và sửa chữa đồ gia dụng. Công ty của cô gần đây đã được IKEA, một công ty thiết kế nội thất, mua lại. Leah khởi chạy TaskRabbit lần đầu dưới dạng một chương trình dành cho các bà mẹ – bởi vì, thành thật mà nói, ai cần sự giúp đỡ từ bên ngoài nhiều hơn các bà mẹ chứ? Các mẹ thuê người làm của TaskRabbit để chạy đến siêu thị Target, cửa hàng tạp hóa, điểm giặt ủi – bất kỳ nơi nào bạn có thể kể ra! Vì mạng lưới các bà mẹ rất rộng lớn, nên những lời truyền miệng lan nhanh như cháy rừng. TaskRabbit nhanh chóng mở rộng ra ngoài những khu phố ban đầu mà Leah ra mắt, và cô bắt đầu tuyển dụng người làm phục vụ trong nhiều khu phố khác nhau trên toàn quốc. Leah không chỉ xây dựng một nền tảng công nghệ tuyệt vời mà cô còn tạo ra một thị trường hoàn toàn mới.

Cả hai kênh cung và cầu đều rất mạnh. Về phía cung, trong cuộc khủng hoảng kinh tế đầy khó khăn năm 2008, không ít người sẵn sàng kiếm tiền theo một lịch làm việc linh động. Ngay cả những người về hưu muốn giữ cho bản thân luôn năng động cũng có thể tìm việc ở TaskRabbit, kể cả những người đang đi làm vẫn có thể làm việc vào ban đêm và cuối tuần để tăng thêm thu nhập.

Về phía cầu, những bà mẹ, những người đi làm bận rộn, và những người nằm liệt giường đều đang sử dụng TaskRabbit để giảm tải nhu cầu hằng ngày của họ. Leah rất vui vì công ty của cô có thể giúp mọi người thay đổi cái nhìn về những người hàng xóm và những người mà họ trông cậy. Cô tự hào rằng nền tảng ứng dụng

của mình sử dụng công nghệ để đưa mọi người xích lại gần nhau hơn.

## **CHỌN 2 ĐỀ TẠO RA 1**

Bác sĩ Ted Eytan là giám đốc y tế của Trung Tâm Sức Khỏe Tổng Quát Kaiser Permanente và người vận động cho chương trình vừa họp vừa đi bộ. Ông là bác sĩ gia đình rất quan tâm đến vấn đề sức khỏe tổng quát và đa dạng hóa chủng tộc.

Trong năm 2008, Ted đã đăng bài luận “Nghệ thuật vừa họp vừa đi bộ” trên trang web của mình.<sup>10</sup> Ted nói, “Tôi đang đọc ấn bản tháng Mười Hai năm 2007 của tạp chí Health Power! Prevention News và tình cờ xem được một bài phân tích khoa học về tác động của việc sử dụng máy đo bước chân để tăng hoạt động thể chất và cải thiện sức khỏe... Điều này khiến tôi thay đổi suy nghĩ về cách bước đi; và sự kết hợp công việc với đi bộ đã ra đời từ đó. Tôi lập tức cảm thấy hứng thú với nó. Đây là một trong những sáng kiến mới có sức lan truyền mạnh mẽ nhất mà tôi từng thử nghiệm. Đến bây giờ, tất cả những người mà tôi đã mời tham gia vừa họp vừa đi bộ đều muốn thực hành lần nữa. Có ai muốn ngồi lì trong phòng và nhìn chăm chăm vào người khác trong nửa tiếng đồng hồ thay vì đi bộ trong khu phố gần họ chứ? [Tôi cảm thấy] tinh thần minh mẫn và trí não được kích thích hơn nhờ tập thể dục. Bạn không thể đọc thư điện tử và mất tập trung trong khi đang đi bộ! Có bằng chứng khoa học hẳn hoi! Bên cạnh đó, tôi còn thấy mình như đã trải qua 2-3 buổi tập thể hình sau các buổi vừa họp vừa đi bộ. Đột nhiên, tôi khao khát được tái thực hành và thậm chí, tìm kiếm lý do để họp với mọi người, chỉ để đáp ứng mục tiêu tập thể dục của mình. Cho đến bây giờ, tôi toàn đi bộ đến chỗ làm và về nhà ở Washington D.C., từ 2-3 dặm mỗi chặng (mỗi ngày một tuyến đường khác nhau), và tôi còn viết lên twitter nữa!”

Lời khuyên của Ted về cách bắt đầu xu hướng vừa họp vừa đi bộ của riêng bạn tại nơi làm việc là gì? “Đừng kiêu ngạo. Hãy hỏi mọi người trước và tận dụng sự tò mò của họ như cơ hội để học hỏi. Vấn đề của việc ngồi họp trong phòng là bạn không có sự tò mò về

người khác bởi vì đó là cách tương tác mặc định với mẫu số chung thấp nhất. Với việc đi bộ, bạn sẽ đi đâu đó với ai đó, và điều đó đòi hỏi bạn phải biết một chút về họ – họ có thể đi hay không? Họ có muốn đi hay không? Họ thích kiểu đi bộ nào? Giữa thiên nhiên hay trong thành phố? Họ sẽ nhớ về những kỷ niệm gì nếu được quay lại một nơi mà họ đã đến trước đây? Họ sẽ phản ứng như thế nào với những thứ họ thấy trên đường?”

Nếu bạn giống Tay Hái Tiền Từ Công Việc, thì thật tuyệt vời vì bạn đam mê và được truyền cảm hứng từ việc giúp những người khác hiện thực hóa mục tiêu sự nghiệp của họ. Xin chúc mừng bạn vì đã có suy nghĩ và mục đích như vậy! Tuy nhiên, cùng lúc đó, bạn rất dễ sống thiên lệch khi là một Tay Hái Ra Tiền Từ Công Việc. Bạn có thể từng là một Người Say Mê Công Việc và khi đón nhận thêm xu hướng Say Mê Công Việc của người khác, thì rất có thể mọi cuộc trò chuyện, mọi sự tương tác, mọi khoảnh khắc đều sẽ biến thành công việc.

Hãy chắc chắn rằng bạn dành thời gian để ở gần những người không tìm đến bạn chỉ vì công việc. Hãy thiết lập trong lịch trình cá nhân những khoảng thời gian không liên quan đến công việc của bạn hoặc của người khác.

## **CHUYÊN GIA**

Tôi nghĩ rằng hầu hết chúng ta có thể nhận ra chính mình trong một vài phân loại vừa rồi. Dù tôi chủ yếu coi mình là Người Say Mê Công Việc, nhưng tôi cũng là một Tay Hái Ra Tiền Từ Công Việc, như khi tôi rời Facebook để thực hiện công việc kinh doanh của riêng mình. Hoặc một Kẻ Loại Bỏ Công Việc, giống như khi tôi tạm hoãn công việc kinh doanh đó để theo đuổi giấc mơ biểu diễn ở Broadway. Ngoài việc thiết lập cách sống thiên lệch hợp lý, mục đích của Bộ Ba Lựa Chọn là nhìn lại và xem những trở ngại nào đã giúp chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn và những cơ hội trong tương lai có thể được tận dụng như thế nào. Chúng ta đang vận dụng trí óc để giành lấy thành công, bất kể xuất hiện rào cản nào đi nữa.

Cho dù bạn là một Người Say Mê Công Việc, Kẻ Loại Bỏ Công Việc, Tay Hái Tiền Từ Công Việc, Nhà Phục Hưng Công Việc, Siêu Anh Hùng Công Việc, Chuyên Gia, hay pha trộn giữa nhiều kiểu đó, thì vẫn có nhiều lúc, bạn sống thiên lệch theo công việc của mình. Ngược lại, cũng sẽ có lúc, nghĩa vụ với gia đình hoặc lý do cá nhân bắt buộc bạn phải ngừng chọn Công Việc và hướng đến những mục tiêu khác.

Cả Reshma Saujani và Melinda Arons đều tham gia vào các chiến dịch chính trị có kết quả khác với những gì họ kỳ vọng. Melinda, sau nhiều năm toàn tâm toàn ý lo cho sự nghiệp của mình và liên tục chọn Công Việc, đã quyết định nghỉ một năm để chăm chút cho bản thân. Reshma đã dồn năng lượng vào việc xây dựng một tổ chức phi lợi nhuận để hoàn thành những mục tiêu trong chính sách chính trị của mình theo một cách khác. Mẹ tôi đã từ bỏ công việc căng thẳng trong ngành y đã trở thành bà nội trợ; còn Jennifer Gefsky, từ sự nghiệp thể thao thành công, đã trở thành bảo mẫu toàn thời gian, để khởi nghiệp. Brad Takei chuyển sự nghiệp của mình sang hỗ trợ bạn đời, và Leah Busque xây dựng doanh nghiệp để giúp những người khác có thể chọn Công Việc.

Ngay cả trong cuộc sống của riêng tôi, có những lúc tôi dành hết cho sự nghiệp của mình, thay đổi kế hoạch làm việc cho công ty gia đình, từ bỏ để tập trung vào những mơ ước cá nhân, và cuối cùng lún sâu hơn khi bắt đầu việc kinh doanh riêng của mình. Mỗi một quyết định trong số đó đều đi kèm với những lợi ích tuyệt vời cùng với những thách thức không kém phần khó khăn.

Tôi tự hào về những công ty tuyệt vời mà tôi từng làm việc, và đặc biệt là tất cả những lãnh đạo mà tôi đã có cơ hội học hỏi từ họ, kể cả những người trẻ tuổi. Tôi luôn làm việc chăm chỉ trong suốt cuộc đời mình – hy vọng rằng điều đó sẽ không bao giờ thay đổi. Nhưng điều đã và đang thay đổi chính là cách tôi làm việc, những thứ mà tôi muốn làm và, quan trọng nhất là, người tôi muốn làm việc cho.

Tôi thành lập Zuckerberg Media, vốn là một công ty sản xuất và marketing. Qua một lần thử nghiệm với rất nhiều thiếu sót, tôi nhận ra rằng, việc tạo nên đứa con tinh thần của mình đã thoải bùng ngọn



lửa mong muốn làm được nhiều hơn một việc là phục vụ khách hàng. Tôi đã làm tất cả những công việc kiêm nhiệm này, bao gồm cả cuốn sách đầu tay của tôi, *Dot Complicated* (hiện đã trở thành một chương trình phát thanh trên SiriusXM), và cuốn sách dành cho thiếu nhi của tôi, *Dot*. (hiện là chương trình truyền hình từng đoạt giải và được phát sóng trên khắp thế giới), hay Nhà bếp Công nghệ của Sue, chương trình trải nghiệm bữa ăn gia đình với công nghệ cao của tôi. Bây giờ, Zuckerberg Media tập trung hầu hết vào việc sáng tạo, phát triển và cấp phép sở hữu trí tuệ cho chính những sản phẩm của chúng tôi. Thật khó để diễn tả cảm giác tuyệt vời như thế nào khi chứng kiến thứ gì đó do bạn tự tay tạo ra trở nên lớn mạnh.

Giờ đây, khi chọn Công Việc cho Bộ Ba Lựa Chọn của mình, một cảnh báo nhỏ nảy ra nhắc nhở tôi rằng, hãy làm công việc tạo ra giá trị kèm theo đó. Công việc làm được (hoặc không làm được) gì cho bạn? Hãy ghi lại đáp án của bạn và viết thành nhật ký. Bạn chọn Công Việc vì bản thân mình bao lâu một lần? Hãy tự hỏi tại sao bạn chọn Công Việc. Có phải vì bạn yêu thích nó, hay bạn buộc phải làm, hoặc bạn đang gấp rút làm cho kịp thời hạn – điều gì thúc đẩy sự nghiệp của bạn? Chỉ BẠN mới có khả năng xác định xem công việc có ý nghĩa như thế nào đối với bản thân. Một khi hiểu được cách thức, thời điểm và lý do bạn đưa ra những lựa chọn đó, bạn có thể nhanh chóng hiểu được khi nào thì cần thay đổi và phải thay đổi nhanh đến mức nào.

Tất cả chúng ta đều bước đi trên những con đường khác nhau, những mục tiêu khác nhau, những ý kiến khác nhau về vai trò của công việc trong cuộc sống của mình. Hãy nhớ rằng, miễn là bạn điều hòa được sự đánh đổi đi kèm với bất kỳ quyết định sống thiên lệch hợp lý nào, thì mọi thứ đều sẽ ỒN THÔI.

Như Chuyên gia Công việc của chúng tôi, MaryJo Fitzgerald nói, “Tôi tin rằng chúng ta có thể đạt được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống nếu nhìn vào bức tranh tổng thể, khi các nhu cầu đa dạng trong cuộc sống và công việc của bạn biến động. Bạn không thể duy trì được sự cân bằng mỗi ngày, nhưng có thể nhắm đến một cảm giác cân bằng tốt hơn trong tuần hoặc tháng. Hãy để bản thân

tập trung vào công việc hoặc vào những vấn đề khác trong cuộc sống khi cần thiết.”

Đó chính là bản chất của Bộ Ba Lựa Chọn.

Nếu có vẻ bạn sống thiên lệch hợp lý theo công việc, thế vẫn rất thật tuyệt vời. Hãy ngừng cảm thấy tội lỗi về những điều bạn không chọn và để cho bản thân tự thúc đẩy sự nghiệp của chính mình. Dù hiện tại bạn không chọn Công Việc, bạn cũng vẫn đang làm rất tốt! Bất cứ điều gì bạn chọn để sống thiên lệch hợp lý theo nó, hãy dốc hết sức và làm cho thật tốt.

# Giấc ngủ

*“Trong thế giới hiện đại ngày nay, tất cả những căn bệnh đang hành hạ chúng ta rõ ràng đều liên quan đến việc thiếu ngủ. Đó là lý do mà tình trạng thiếu ngủ chính là một trong những thách thức về sức khỏe lớn nhất mà chúng ta đang phải đối mặt.”*

**- Matthew Walker, nhà khoa học nghiên cứu về giấc ngủ**

Còn điều gì tệ hơn một chuyến bay đêm không? Được rồi, tôi biết mà. Có rất nhiều thứ còn tồi tệ hơn. Tôi đang quá phóng đại, nhưng nếu bạn từng bước xuống từ một chuyến bay đêm và gặp ngay tình huống mà bạn phải xử lý như một người hoàn toàn tỉnh táo, thì bạn biết tôi đang nói về điều gì rồi đấy. Tôi đã rất nhiều lần vừa xuống máy bay đã phải cố gắng để duy trì sự tập trung và tỉnh táo, tổng vào người rất nhiều cà phê, lơ đãng trong các cuộc họp, và tự hỏi liệu điều này có thực sự đáng hay không. Tôi nghĩ rằng mỗi người trong chúng ta đều chỉ có thể chịu đựng được một lượng các chuyến bay đêm nhất định, và tôi thì sắp đạt đến giới hạn của mình rồi.

Tôi đi công tác như phát cuồng. Bạn sẽ thường xuyên bắt gặp tôi đi đến bốn thành phố khác nhau để diễn thuyết trong bốn ngày liên tục. Chỉ trong một tháng, tôi có thể đến Kuwait, Tennessee, Vienna, Mexico City, Texas, và bất kỳ nơi nào nằm quanh đó. Tôi từng bay hơn 20 tiếng đến Úc chỉ để ở đó trong chưa đầy 12 tiếng – rất nhiều lần như vậy. Bình thường, tôi dành ít nhất một đêm mỗi tuần để ngủ trên máy bay thay vì trên giường. Tôi đang viết đoạn này trong một phòng chờ ở Seoul. Tôi ước gì mình có thể lý giải tại sao tôi lại làm quá sức như thế này. Đó là sự kết hợp giữa tình yêu dành cho những gì tôi làm với bản tính và với việc nghiện tốc độ sống điên cuồng, nhiều đến mức khi trở về nhà được vài tuần liền, tôi lại cảm thấy bồn chồn.

Không cần phải nói, tất cả những hành trình đó, những múi giờ đó, những chuyến bay đêm đó thực sự, thực sự, THỰC SỰ khiến giấc ngủ của tôi rối loạn. Và thế là, thiếu ngủ cứ tái diễn liên tục. Nó gây rối loạn kế hoạch chăm sóc sức khỏe của tôi (khi kiệt sức, tôi không đến phòng tập thể hình và thường chọn thức ăn rất tệ). Nó ảnh hưởng đến trí nhớ và khả năng suy nghĩ dưới áp lực, và điều đó có nghĩa là khi trở về nhà, tôi phải dành rất nhiều thời gian để ngủ bù trong khi những gì tôi thực sự muốn làm là dành thời gian cho gia đình.

Nhà thần kinh học Matthew Walker là giám đốc trung tâm Nghiên cứu Khoa học về Giấc ngủ Con người tại Đại học California, Berkeley. Gần đây, ông xuất bản cuốn sách đầu tay *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (Tạm dịch: Tại sao chúng ta ngủ: Giải phóng sức mạnh của giấc ngủ và giấc mơ), trong đó trình bày tỉ mỉ tầm quan trọng của việc chợp mắt. Matthew nói rằng, trở thành một nhà nghiên cứu giấc ngủ là công việc, nhưng ông phải thực hành những gì mình khám phá ra. Vì vậy, ông buộc bản thân phải ngủ đủ tám tiếng mỗi đêm. Gần đây, tôi đã mời Matthew tham gia chương trình phát thanh và trước mặt ông ấy, tôi đã rất xấu hổ vì lối sống về đêm của mình, đặc biệt là khi ông ấy nói về mối liên hệ giữa bệnh tim và việc ngủ không đủ giấc. (Một sự thật chẳng mấy thú vị: Bạn có biết số các cơn đau tim ở Hoa Kỳ giảm xuống đáng kể nếu chúng ta được ngủ thêm một giờ vào mùa thu, khi ban ngày ngắn hơn.<sup>11</sup>) Gia đình của Matthew có tiền sử về bệnh tim, nên ông biết rất rõ về tầm quan trọng của việc cho cơ thể nghỉ ngơi hợp lý.

Matthew cảnh báo rằng chúng ta đang chìm trong đại dịch mất ngủ toàn cầu. Một người Mỹ trưởng thành chỉ ngủ trung bình trong 6,5 tiếng. Tôi biết rằng mình ngủ ít hơn mức trung bình quốc gia vài lần trong tuần này. Đây chính xác là những gì mà Matthew cảnh báo với mọi người. Ông mô tả về việc thế giới tự nhiên đã phải mất hàng triệu năm để hình thành chu kỳ ngủ tám tiếng như thế nào. Tuy nhiên, chúng ta chỉ cần có vài trăm năm đã bớt đi gần hai tiếng trong số đó.

Tôi chia sẻ với Matthew về cảm giác tuyệt vời khi được ngủ ngày – bạn biết đấy, ngủ suốt cuối tuần rồi thức trắng vài đêm sau đó – thì ông ấy lại nhắc nhở tôi rằng, giấc ngủ không hoạt động theo cách đó. “Bạn không thể trả nợ cho giấc ngủ được. Các tế bào chất béo chính là hệ thống tín dụng của chúng ta. Con người là loài duy nhất mất ngủ mà không có lý do rõ ràng nào cả.”

Thành thật mà nói, tôi tự hỏi cuộc sống của mình sẽ như thế nào nếu tôi có thể hoàn toàn tỉnh táo làm việc mà chỉ ngủ bốn tiếng mỗi đêm. Hiệu quả công việc của tôi sẽ đến đâu! Tôi sẽ làm được thêm bao nhiêu thứ nữa! Tôi sẽ có thêm bao nhiêu thời gian! Nhưng sau đó tôi nhớ lại Matthew có nói với mình rằng tôi có nguy cơ bị cảm lạnh cao gấp 4,2 lần so với những người ngủ nhiều hơn bảy tiếng.<sup>12</sup> Giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta, và một số người đang cố gắng đấu tranh vì lợi ích của việc “khò khò”.

## **NGƯỜI SAY MÊ GIÁC NGỦ**

Là người liên tục và thường xuyên ưu tiên giấc ngủ trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình.

*“Giai đoạn ngủ sâu đóng vai trò như một hệ bạch huyết cho não. Não co lại một chút trong giai đoạn này và một chất lỏng đặc biệt chảy qua não rồi làm sạch chất thải, chất độc và căng thẳng tích tụ mỗi ngày. Đó là lý do tại sao những công nhân làm theo ca, những người ngủ không đúng nhịp điệu sinh học tự nhiên của họ, có tỷ lệ béo phì, tiểu đường, bệnh tim, ung thư và các vấn đề về miễn dịch khác cao hơn nhiều.”*

### **- Jenni June, chuyên gia tư vấn về giấc ngủ**

Lần đầu tiên, khi nghĩ về một người mà mình biết có đủ tư cách trở thành Người Say Mê Giấc Ngủ, tôi lập tức nghĩ đến cậu con trai ba tuổi của mình, người ngủ từ 12-14 tiếng mỗi ngày (thảo nào trông nó luôn vui vẻ!). Nhưng ngoài nó ra, chưa có ai thực sự đấu tranh vì sứ mệnh khuyến khích tất cả chúng ta chọn Giấc Ngủ trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình nhiều hơn chuyên gia tư vấn về giấc ngủ cho trẻ em và gia đình: Jenni June.

Giống như Matthew Walker, Jenni đã tìm thấy niềm đam mê của mình – nghiên cứu về giấc ngủ – đồng thời giúp đỡ các bậc phụ huynh khác trong suốt 15 năm qua. Trước cả khi cô nhận được các bằng nghiệp vụ về việc tạo thói quen đi ngủ cho trẻ nhỏ và vệ sinh giấc ngủ! Tính đến nay, Jenni đã giúp hàng ngàn gia đình, với tư cách cá nhân và tổ chức thông qua Viện Breathe ở Los Angeles.

Jenni hiểu rằng, thảo luận về giấc ngủ với những người thiếu ngủ là công việc khó khăn và cảm tính. Mỗi bậc phụ huynh bị mất ngủ và lo lắng sẽ xác định và phản ứng khác nhau trước chu kỳ ngủ luân quần mà họ bị đẩy vào. Chỉ khi tạo được lòng tin của bệnh nhân và có thể giới thiệu cho họ thế nào là khoa học về giấc ngủ, cô mới có thể bắt đầu thay đổi toàn bộ thói quen ngủ nghỉ của họ. Đó cũng là lúc diễn ra những biến đổi lớn nhất, căn bản nhất đối với bệnh nhân. Với Jenni, công việc này truyền cho cô rất nhiều cảm hứng. Nói đơn giản, giấc ngủ khiến cho cô ấy cảm thấy thích thú.

Tôi hoàn toàn có thể trở thành người yêu quý giấc ngủ. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi bạn không thể ngủ đủ bảy tiếng trở lên mỗi đêm như khuyến nghị của Viện Hàn lâm Y học về Giấc ngủ Hoa Kỳ?<sup>13</sup> Jenni June cho biết, đặt thời gian đi ngủ thực sự quan trọng hơn nhiều so với số giờ ngủ của bạn.

Nếu bạn có thể điều chỉnh để đi ngủ đúng giờ, thì bạn sẽ tự khắc ngủ đủ số giờ mà mình cần.

“Để minh họa những gì tôi muốn nói, tôi yêu cầu bệnh nhân của mình phải chú ý đến hội chứng mất ngủ do lệch múi giờ hoặc do làm việc theo ca. Nếu bạn quen ai đó làm việc ban đêm, thời điểm mà đáng ra họ phải đang ngủ, và sau đó trở về nhà và ngủ suốt 8 tiếng vào ban ngày, họ vẫn sẽ thức dậy uể oải và thiếu năng lượng. Đó là bởi vì bộ não chệch ra khỏi nhịp độ sinh học tự nhiên của nó và không thể chìm vào giai đoạn ngủ sâu trong chu kỳ giấc ngủ. Và dù có ngủ bao nhiêu tiếng đi nữa thì chúng ta vẫn sẽ không thể thức dậy với cảm giác thật sự sảng khoái.”

Jenni, giống như Matthew Walker, thực hành những gì cô đã nói vì theo cô, nhu cầu thực tiễn chính là khởi nguồn của mọi sáng kiến.

Là một chuyên gia tư vấn về giấc ngủ (và một Người Say Mê Giấc Ngủ), Jenni bắt mình phải nghỉ ngơi đầy đủ bằng cách cắt bỏ những hoạt động khác, như các chuyến bay đêm, thức khuya với bạn bè hoặc gia đình (quá 9-10 giờ tối) nếu cô phải làm việc vào ngày hôm sau, và không tập thể dục trong vòng ba tiếng trước khi đi ngủ. Ưu tiên giấc ngủ sẽ làm tăng chất lượng và từ đó tăng số lượng công việc và các mối quan hệ của cô, chứ không làm suy giảm nó. Cô tin rằng những gì chúng ta thực sự cần không phải thời gian, mà là năng lượng – nguồn sức mạnh siêu việt giúp chúng ta tiến tới. Giấc ngủ ngon, Jenni nói, giúp chúng ta giải phóng nguồn năng lượng vô hạn của mình và sự linh hoạt trong nhận thức để tìm ra cách quản lý nguồn năng lượng đó theo hướng phát triển các mối quan hệ, năng suất làm việc hàng ngày và khả năng sáng tạo của chúng ta. Đó là lý do tại sao nhiều doanh nghiệp thành công nhất hiện nay đều đề cao lợi ích của giấc ngủ! Vì vậy, về cơ bản, hãy tẩy chay tất cả những gì mà bạn thấy và nghe về việc hối hả làm việc, vắt kiệt sức để làm việc, làm việc không ngừng nghỉ. Nếu bạn thực sự muốn thành công lâu dài, bạn phải chọn Giấc Ngủ.

Dù bạn có thể nhận được một lời khen ngợi từ ông chủ vì luôn sốt sắng làm việc và trả lời thư điện tử lúc 2 giờ sáng, nhưng tiếc thay bạn sẽ không được nhận chiếc cúp nào cho việc thiếu ngủ lâu ngày cả. Ngủ đủ giấc đồng nghĩa với việc bạn sẽ đạt được trạng thái tốt nhất trong công việc, các mối quan hệ, sức khỏe và tâm trạng của mình. Bạn đã từng ngủ muộn chưa? Đừng sợ, mỗi ngày sẽ có một cơ hội mới để đưa ra Bộ Ba Lựa Chọn. Tất cả chúng ta đều có những lúc không thể đạt được một giấc ngủ hoàn hảo. Vì vậy, chỉ cần giữ được sự cân bằng trong dài hạn, bạn vẫn sẽ ổn cả thôi.

## **ĐỂ VIỆC “KHÒ KHÒ” TRỞ NÊN TUYỆT VỜI**

Giấc ngủ là tinh hoa của cuộc sống và cách thư giãn tuyệt vời. Nó rất quan trọng với sức khỏe, hạnh phúc và sự phát triển lâu dài của chúng ta. Tuy nhiên, dù làm thế nào thì chúng ta vẫn không bao giờ ngủ đủ cả. Dưới đây là một số mẹo thiết thực để có một giấc ngủ ngon.

**NGHIÊM TÚC TUÂN THỦ THỜI GIAN BIỂU.** Đừng để thiếu ngủ trong những ngày làm việc, sau đó ngủ bù vào ngày nghỉ. Nhiều chuyên gia đều nhất trí rằng, tốt hơn là chúng ta nên rèn cho bản thân thói quen đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày. Chúng ta thường sử dụng báo thức để thức dậy vào buổi sáng, tại sao bạn không thử đặt chuông báo khi đến giờ đi ngủ!

**TẠO THÓI QUEN TRƯỚC GIỜ ĐI NGỦ.** Đây có thể là bất cứ việc gì từ việc tắm bồn ấm áp đến tập yoga, thay đổi ánh sáng hay nghe nhạc – bất cứ điều gì bạn thường làm để báo hiệu cho cơ thể biết, “Đã đến giờ đi ngủ.”

**TẮT CÁC LOẠI MÀN HÌNH.** Ánh sáng từ các thiết bị điện tử có thể khiến chúng ta không ngủ được. Hãy thử tắt màn hình 30-60 phút trước khi đi ngủ. Arianna Huffington khuyên nên “để các thiết bị của bạn đi ngủ”. Thay vào đó, hãy chọn một cuốn sách hoặc tạp chí. Nếu bạn bắt buộc phải sử dụng thiết bị của mình, hãy tải ứng dụng điều chỉnh ánh sáng xuống cho phù hợp vào ban đêm.

**TRÁNH ĂN NHIỀU HOẶC TẬP THỂ DỤC VÀO TỐI MUỘN.** Tập thể dục giúp bạn ngủ rất tốt... miễn là bạn tập vào đúng thời điểm trong ngày. Cũng như ăn quá no, tập thể dục làm tăng sự trao đổi chất và khiến bạn tỉnh táo. Lý tưởng nhất là bạn tránh ăn quá no hoặc tập thể dục khoảng 2-3 tiếng trước khi đi ngủ.

**PHÒNG CỦA BẠN CÓ ĐỦ MÁT KHÔNG?** Nhiều chuyên gia về giấc ngủ nói rằng, nhiệt độ tốt nhất để có được một giấc ngủ ngon là 60-67°F. Phòng quá nóng sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của bạn.

**LÊN DANH SÁCH VIỆC CẦN LÀM NGÀY MAI TRƯỚC KHI ĐI NGỦ.** Nếu căng thẳng và lo âu khiến bạn mất ngủ ban đêm, hãy dành vài phút trước khi đi ngủ để ghi lại những điều mình cần làm vào hôm sau. Bằng cách này, bộ não của bạn có thể thư giãn khi bạn ngã đầu xuống gối.

**KẼ LOẠI BỎ GIẤC NGỦ**



Là người không thường xuyên chọn Giấc Ngủ trong Bộ Ba Lựa Chọn, bất kể là vì công việc, hoàn cảnh sống hay tình trạng sức khỏe.

*“Trước khi tôi thực hiện ca phẫu thuật, gia đình sẽ luôn hỏi, ‘Đêm qua anh ngủ thế nào?’. Họ muốn bạn được nghỉ ngơi thật tốt. Tuy nhiên, khi ca phẫu thuật kết thúc, họ không hỏi điều đó nữa. Họ muốn bạn ở bên cạnh và dành thời gian cho họ. Nhưng 40 tiếng liên tục là tất cả những gì tôi có thể làm. Sau đó, tôi không nghĩ là nên thức lâu thêm nữa.”*

### **- Adam Griesemer, bác sĩ phẫu thuật ghép tạng trẻ em**

Sau 10 năm sống ở Thung lũng Silicon, nơi mọi người đều làm việc với công nghệ, mọi cuộc trò chuyện đều liên quan đến công nghệ, và Kool-Aid thì khiến bạn tin rằng cứu cánh duy nhất của nhân loại là công nghệ, tôi quả thật bất ngờ khi được gặp bác sĩ Adam Griesemer tại bữa tiệc sinh nhật của một người bạn.

Ngồi đối diện với Adam, tôi thấp thỏm hỏi anh đang làm nghề gì. Đang lo sợ anh sẽ đáp “công nghệ”, thì tôi lại phải há hốc miệng sau khi anh nói mình là bác sĩ phẫu thuật ghép tạng cho trẻ em và kể về việc anh thường phải thức dậy giữa đêm, lên máy bay đi lấy nội tạng, rồi nhanh chóng tiến hành một ca phẫu thuật dài lê thê và phức tạp. Tôi cứ nghĩ rằng mình đã rất mệt mỏi vì phải làm việc với công nghệ và những đòi hỏi trong công ty khởi nghiệp mỗi ngày. Nhưng bác sĩ Griesemer mới thật sự là người bị mất ngủ, thường xuyên thức trắng suốt 30-40 tiếng để đảm bảo việc nhận, giao nội tạng và phẫu thuật an toàn.

Bác sĩ Griesemer là ví dụ hoàn hảo cho hình mẫu Kẻ Loại Bỏ Giấc Ngủ. Việc lựa chọn công việc không cho phép anh có giấc ngủ thường xuyên như một người bình thường. Bác sĩ Griesemer nói rằng, mặc dù hầu hết mọi người đều có thể được đào tạo để làm công việc của anh, nhưng chỉ có một số người chịu chấp nhận sự hy sinh. Đã rất lâu rồi anh không đến buổi tiệc rượu ở các sự kiện xã hội, vì bác sĩ phẫu thuật cấy ghép phải làm việc suốt ngày và các sự kiện xã hội đã hoàn toàn biến mất rồi. Thêm vào đó, chuyên gia

giấc ngủ Matthew Walker còn cảnh báo rằng, rượu có thể làm gián đoạn giấc ngủ; vì vậy, nếu uống rượu, bạn sẽ khó ngủ hơn nhưng lại không được tỉnh táo. Chẳng ai muốn một bác sĩ phẫu thuật ngái ngủ cả.

Lối sống căng thẳng của các bác sĩ phẫu thuật cấy ghép cũng gây áp lực đối với nhiều người khác nữa. Khi bị gọi đi phẫu thuật, bạn phải bỏ hết tất cả mọi thứ, bất kể bạn đang ở đâu hay làm gì. Bạn có thể đang dự bữa tiệc kỷ niệm của chính mình, hoặc đám cưới một người bạn, và khi nhận được một cuộc gọi đi lấy nội tạng, vào thời điểm đó, chắc chắn bạn sẽ phải rời đi vì công việc. Vợ/chồng bạn có lẽ, và thường xuyên, cảm thấy thiệt thòi. Bác sĩ Griesemer nói, tỷ lệ ly hôn trong ngành của anh rất cao vì nhiều người vợ/chồng chán cảm giác mình chỉ là ưu tiên hạng hai. Bác sĩ Griesemer là một trong những người may mắn, vì vợ anh cũng làm trong ngành y nên rất quen thuộc và thoải mái với lối sống này. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là họ không phải hy sinh. Họ đã phải quyết định hoãn việc sinh con lại; dù cả hai đều muốn có con, nhưng đều không chịu nổi khi nghĩ đến việc đưa đứa trẻ vào cuộc sống vốn đã rất thiếu ngủ và gia đình đôi khi chỉ đứng thứ hai, mà họ hiện đang có. “Tôi không biết tôi sợ gì hơn,” anh thừa nhận, “không có con hoặc có nhưng không có thời gian cho chúng.” Khi nói đến giấc ngủ, con cái, với tư cách bác sĩ phẫu thuật cấy ghép, không hề có sự cân bằng nào giữa công việc và cuộc sống cả. Chỉ có sự thiên lệch mà thôi. Quan trọng là, không được để *quá* thiên lệch.

Vậy điều gì sẽ xảy ra khi bạn chọn lấy sự nghiệp mà trong đó, bạn hoàn toàn *không thể* đưa Giấc Ngủ vào Bộ Ba Lựa Chọn, ngay cả khi bạn tha thiết muốn như vậy? Giống như bác sĩ Griesemer, nhiều Kẻ Loại Bỏ Giấc Ngủ chọn tiếp tục làm việc hoặc chợp mắt trên ghế sofa trong văn phòng. Họ học cách yêu thích hương vị của cà phê đen và đôi khi uống đến sáu ly mỗi ngày để thỏa mãn cơn nghiện Cafein trong họ – mặc dù Matthew Walker cảnh báo rằng, “Cafein và rượu là hai chất kích thích bị hiểu lầm nhiều nhất khi nói về giấc ngủ.” Matthew nói. “Cafein sẽ giữ cho chúng ta tỉnh táo, ngăn chặn các thụ thể buồn ngủ trong não. Vì vậy, nếu chúng ta ngủ mà Cafein

vẫn còn ở trong đầu, thì khi thức dậy ta sẽ rất uể oải, và lại phải uống hai tách cà phê đầy để có thể giữ mình tỉnh táo.”

Một điều nữa mà những Kẻ Loại Bỏ Giấc Ngủ chia sẻ là họ không muốn lối sống thiếu ngủ kéo dài mãi mãi. Bác sĩ Griesemer yêu thích sự nghiệp của mình và coi đó là một phần quan trọng trong cuộc đời anh; nhưng anh cũng thừa nhận rằng mình muốn sống chậm lại và trải nghiệm niềm vui giản đơn khi được thư giãn vào một buổi chiều trong tuần – một điều xa xỉ mà anh không được tận hưởng kể từ khi vào trường y.

Đối với Kẻ Loại Bỏ Giấc Ngủ, một trong những câu hỏi lớn nhất là, họ còn lựa chọn nào khác ngoại trừ giấc ngủ? (Không tính cà phê!) Liệu làm việc dưới sức mình do mệt mỏi thực sự có đáng không? Nếu thường xuyên rơi vào nhóm Kẻ Loại Bỏ Giấc Ngủ, đã đến lúc bạn phải suy xét thật nghiêm túc.

Liệu công việc của bạn có liên quan đến sự sống và cái chết theo đúng nghĩa đen như của bác sĩ Griesemer, đòi hỏi bạn phải luôn tỉnh táo, hay việc bạn loại bỏ giấc ngủ là do lo lắng, môi trường công việc không lành mạnh, hay ông chủ khó tính? Nếu đây không phải tình trạng tạm thời, và bạn đang có nguy cơ trở thành Kẻ Loại Bỏ Giấc Ngủ trong tương lai gần, thì bác sĩ Griesemer sẽ chỉ một vài cách để thích ứng cho bạn nhưng anh cũng thừa nhận, “Tôi nghĩ mọi thứ rồi sẽ dễ dàng hơn. Tôi nghĩ mình sẽ có nhiều cơ hội để ngủ hơn hoặc tôi sẽ làm việc tốt hơn dù ít ngủ. Mọi chuyện không xảy ra như thế và tôi cũng không làm được như vậy.”

Mỗi người đều có một điểm yếu chết người, và với tôi, đó chính là giọng nói. Bất cứ khi nào làm việc quá sức, tôi lại bị khản giọng. Điều đó, đại khái là, hơi bất tiện một chút khi bạn vừa là diễn giả chính vừa là người dẫn chương trình phát thanh. Về cơ bản, bất cứ khi nào không chú ý chăm sóc bản thân, bạn có thể đặt cược rằng tôi sẽ phải dùng ký hiệu tay để nói chuyện trong vòng một tuần hoặc lâu hơn thế. Tôi mất nhiều thời gian hơn bình thường để lấy lại giọng sau tuần đó, và đó là hồi chuông cảnh báo để tôi chú tâm hơn đến sức khỏe và việc nghỉ ngơi. Nếu tôi muốn cơ thể làm việc cho mình, tôi phải chăm sóc cơ thể cho tốt.

## **CỨU CHỮA KHẨN CẤP NẾU BẠN CẢM THẤY KIẾT SỨC**

Khi buộc phải đưa bản thân ra khỏi tình trạng kiệt sức, hãy thử:

**TẮM NƯỚC LẠNH TRONG BA PHÚT.** Sẽ rất khủng khiếp. Nhưng nó sẽ đánh thức bạn và giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn, ngay cả khi bạn không hề ngủ một tí nào.

**RA NGOÀI TRỜI.** Không có gì tốt hơn ánh sáng tự nhiên ban ngày để đánh thức bạn. Chỉ cần năm phút ở ngoài trời là đủ để giúp bạn năng động trở lại.

**ĂN NHIỀU THỰC PHẨM CÓ PROTEIN.** Sau một buổi tối không ngủ, cơ thể bạn sẽ gào lên, “Hãy cho tôi ăn bánh ngọt!” Nhưng hãy kìm nén cơn thèm đó lại và ăn những thực phẩm lành mạnh cho cơ thể, nếu không bạn sẽ còn mệt mỏi hơn.

**DÀNH CHÚT THỜI GIAN ĐỂ THIỀN ĐỊNH HOẶC HÍT THỞ SÂU.** Đây là hoạt động thay thế rất tốt việc ngủ nghỉ.

## **NHÀ PHỤC HƯNG GIẤC NGỦ**

Người này bắt đầu ưu tiên ngủ nhiều hơn, sau khi gặp phải một rào cản nghiêm trọng.

*“Tôi không hề có một lượng thời gian [ngủ] cố định trước khi cơ thể giống chuông báo động, và đó chính là vấn đề. Giấc ngủ nằm ở vị trí cuối cùng, hoặc ít nhất là rất xa, trong danh sách các ưu tiên của tôi. Ngủ đủ giấc giúp bạn có thể tự chủ hơn khi đối mặt với những thử thách trong cuộc sống. Và nó khiến tôi làm việc hiệu quả và tràn đầy sức sống hơn.”*

**- Arianna Huffington, nhà sáng lập Huffington Post và Thrive Global**

Arianna Huffington là một trong những doanh nhân quyền lực đáng kinh ngạc nhất, người mà khi gặp, bạn chỉ muốn được ở mãi trong vầng hào quang của cô. Cô liên tục thay đổi bản thân, và tiên liệu

được những xu hướng lớn trước tất cả mọi người. Cô là một chính trị gia chuyển sang làm dẫn chương trình truyền thông rồi CEO và bây giờ, là người đấu tranh vì giấc ngủ. Arianna là một ví dụ điển hình của một người bảo vệ phụ nữ và dân nhập cư, vừa biết chăm sóc cho bản thân vừa có thể điều hành một công ty quốc tế.

Vào ngày 06/04/2007, Arianna ngất xỉu do thiếu ngủ và kiệt sức. Cô bị gãy xương gò má và tỉnh dậy trong vũng máu. Đó là hồi chuông cảnh báo dành cho cô ấy. Sau khi trải qua một loạt các xét nghiệm để tìm hiểu vấn đề, việc chẩn đoán cuối cùng đi đến kết luận là “mệt mỏi và thiếu ngủ cấp tính”, hay theo cách mà cô gọi là “căn bệnh của xã hội văn minh”.

Tất cả chúng ta đều gặp khó khăn với việc ngủ đủ giấc, đó là điều khiến Arianna thành lập Thrive Global sau khi cô rời khỏi *Huffington Post*. Thrive Global là công ty truyền thông ứng dụng khoa học và nghệ thuật kể chuyện để giúp mọi người sống khỏe mạnh hơn. Bằng kinh nghiệm của bản thân, cô đã vượt qua giới hạn của chính mình để trở thành ngọn cờ tiên phong và chuyên gia hàng đầu về vấn đề giấc ngủ và việc tự chăm sóc bản thân trong cộng đồng các doanh nghiệp.

Một trong nhiều nhiệm vụ của Thrive Global là tạo ra các hình mẫu với vai trò mới, người phá vỡ những suy nghĩ sai lầm về sự mệt mỏi rằng, cái giá mà chúng ta phải trả để được thành công chính là bị thiếu ngủ. Arianna nói rằng nhà sáng lập và CEO của Amazon, Jeff Bezos, ngủ 8 tiếng một ngày không chỉ vì nghe lời khuyên của bác sĩ, mà còn vì ông cảm thấy mình cần có trách nhiệm đối với các cổ đông của Amazon. Cựu CEO của Google, Eric Schmidt, từng viết một bài cho Thrive Global nói rằng, một giấc ngủ ngon có thể nâng cao khả năng của bạn để làm gần như tất cả mọi thứ.

Đối với Arianna, phá vỡ lối sống mệt mỏi của chúng ta là ưu tiên số một, vì những thiệt hại về kinh tế của nó. Một nghiên cứu năm 2016 của tổ chức Rand cho thấy, năm quốc gia bao gồm Hoa Kỳ, Nhật Bản, Đức, Anh, và Canada, đã thất thoát 680 tỷ đô la mỗi năm do nạn ngủ không đủ giấc.<sup>14</sup> Chưa kể đến các chi phí con người dành

cho sức khỏe, các mối quan hệ, năng suất và cảm giác thỏa mãn của chúng ta.

Nhà nghiên cứu giấc ngủ Matthew Walker đồng ý với điều đó. Ông tin rằng trường học nên vào học trễ hơn để những cơ thể và bộ não đang phát triển có đủ thời gian nghỉ ngơi hoàn toàn. “Mỗi khi bạn cố gắng chống lại quy luật sinh học, thì quy luật sinh học sẽ đánh bại bạn,” Matthew nói. Và cơ thể của trẻ em thì muốn được ngủ vào lúc sáng sớm. Ở những quốc gia lùi thời gian vào học muộn lại, thành tích học tập của học sinh đã được cải thiện rất nhiều.<sup>15</sup> Arianna Huffington hiện đang dẫn đầu một chiến dịch giúp các học sinh bằng cách tuyên truyền về một giấc ngủ ngon hơn.

Arianna nói rằng cô ấy đã đạt được mục tiêu cuối cùng: Một cuộc sống tốt đẹp hơn! Đối với cô, những thành tựu cụ thể không quan trọng bằng việc tận hưởng trọn vẹn cuộc sống của chính mình, thay vì bước qua nó tựa một bóng ma – như cô trước khi bị ngất đi. Giờ đây, cô vẫn đang thực hiện công việc của mình, nhưng tìm thấy nhiều niềm vui và sự thỏa mãn từ đó hơn, khi cô được nạp đầy năng lượng.

Rất nhiều người chọn từ bỏ giấc ngủ vì sự nghiệp, nhưng họ không thức đêm để cứu sống người khác như bác sĩ Adam Griesemer. Vậy tại sao chúng ta lại làm điều đó? Arianna cho rằng việc này liên quan đến nỗi ám ảnh của chúng ta về sự bận rộn – thứ mà công nghệ đã góp phần khuếch đại lên. Với tốc độ bận rộn ngày càng tăng, cuộc sống đang vượt ra ngoài khả năng bắt kịp của chính chúng ta. Arianna nói việc đặt ra các thứ tự ưu tiên và ý thức về tác động của thói quen không đặt ưu tiên cho giấc ngủ đến công việc hằng ngày của chúng ta sẽ rất hữu ích. Sau nhiều năm chệch theo hướng ngược lại, Arianna đang rất hào hứng với việc bị lệch về Giấc Ngủ. Cô đưa ra một nghiên cứu cho thấy rằng, trừ khi bạn có gen di truyền đột biến cho phép tỉnh táo suốt ngày dù ngủ rất ít (chỉ có khoảng 1% dân số làm được như thế<sup>16</sup>), bạn cần phải ngủ từ 7-9 tiếng mỗi ngày. Và cô ấy rất hạnh phúc khi được truyền tải thông điệp này qua câu chuyện thay đổi cuộc đời của chính mình.

Trở thành một Nhà Phục Hưng Giấc Ngủ có nghĩa là bạn ý thức được rằng, việc nạp năng lượng thông qua giấc ngủ quan trọng với bạn cũng như với những người xung quanh bạn. Có thể bạn đã nghe được hồi chuông báo động của chính mình, như Arianna, khiến bạn phải suy nghĩ về sự cân bằng giữa công việc và sức khỏe cá nhân theo một cách mới. Bằng cách dành một chút thời gian để tái tập trung, thiết lập lại thứ tự ưu tiên và bảo đảm việc chăm sóc cho bản thân, bạn có thể trở thành người tốt nhất vì những người xung quanh mình.

Một trong những mẹo quan trọng của Arianna, nếu bạn đang cần thay đổi và bắt đầu chọn Giấc Ngủ nhiều hơn một chút, hãy cân nhắc đến ảnh hưởng của chiếc điện thoại. Arianna nói với tôi rằng, phương pháp hỗ trợ giấc ngủ yêu thích nhất của cô ấy chính là trực xuất điện thoại ra khỏi phòng vào ban đêm. Vì điện thoại chính là kho lưu trữ tất cả những thứ có thể khiến chúng ta mất ngủ – danh sách việc cần làm, hộp thư đến, những nỗi lo – cô ấy khuyên bạn nên cho điện thoại “ngủ” ở ngoài phòng ngủ. “Thường xuyên làm việc này như một thói quen trước khi đi ngủ sẽ giúp bạn thức dậy với năng lượng tràn đầy, giống như chiếc điện thoại của mình vậy.”

Giấc ngủ không phải thú vui xa xỉ, mà là một hoạt động thiết yếu; và nếu bạn cũng đã nhận ra được điều đó, đừng để bất kỳ ai trách móc hay gây áp lực cho bạn – chúng ta rất dễ rơi vào vòng xoáy của lối sống tất bật, nhưng sẽ không bao giờ là quá muộn để thay đổi những thói quen xấu và cải thiện cuộc sống của bạn cả.

## **PHÒNG NGHỈ TRƯA**

CEO có tầm nhìn xa trông rộng của HubSpot, Brian Halligan, là nhà phát triển và marketing hàng đầu về các sản phẩm phục vụ bán hàng và marketing trực tuyến. Brian nhận thấy rằng việc ngủ trưa giúp công việc của anh phát triển thuận lợi, vì vậy anh đã mở một phòng nghỉ trưa cho các CEO HubSpot mới trở về sau chuyến bay đêm, những ông bố bà mẹ mới có con, hay những nhân viên đang kiệt sức và cần vài phút để đôi mắt và khối óc mệt mỏi được nghỉ ngơi.

“Tôi là một người thích ngủ trưa,” anh nói. “Cá nhân tôi thấy rằng, việc dành vài phút cho một giấc ngủ ngắn trong ngày đã giúp tôi sáng suốt hơn và cho tôi cơ hội để hình dung tốt hơn về những gì tôi cần phải làm. Một vài ý tưởng tuyệt nhất của tôi đến từ những giờ nghỉ trưa. Và không, không hề có giới hạn nào về giờ giấc cả. Giống như rất nhiều thứ khác tại HubSpot, chúng tôi tuân theo chính sách ‘Quyết Định Đúng Đắn’. Nhưng không có ai lạm dụng nó cả.”

Brian là mẫu lãnh đạo yêu thích của tôi. “Tôi đã khuyến khích mọi người ở HubSpot ngủ trưa (và tôi cũng vậy). Chúng tôi bắt đầu thực hiện việc ngủ trưa tại HubSpot vào tháng Chín năm 2013, sau khi xây dựng phòng nghỉ lấy tên Van Winkle tại trụ sở ở Cambridge (Mỹ). Nó đã được sử dụng gần như liên tục kể từ đó. Cá nhân tôi rất thích ngủ trên ghế lười – có một vài chiếc ghế như vậy gần bàn làm việc của tôi. Đó là một vị trí tuyệt vời để bắt đầu nghỉ ngơi 20-30 phút khi cần.”

Khi được hỏi vì sao lại thích ngủ trưa đến như vậy, Brian trả lời, “Nói đơn giản, việc ngủ trưa đem đến cho tôi sự minh mẫn. Khi sáng lập một công ty, bạn sẽ không có nhiều thời gian rảnh nữa. Một số nhà sáng lập còn không thể dứt ra khỏi công việc. Ngủ trưa có thể giữ cho chúng ta bình tĩnh, khỏe mạnh, và vui vẻ suốt một ngày bận rộn. Nó có thể cải thiện khả năng tư duy, sự tỉnh táo của bạn, và còn là một lợi thế vượt trội so với các công ty khác. Thêm vào đó, nó làm cho bạn cảm thấy sảng khoái!”

Thật ra, một số người vẫn có thể làm việc dù thiếu ngủ. Họ giải quyết các nhiệm vụ, hoàn thành công việc, đối mặt và xử lý khó khăn – nhưng không phải tôi. Tôi là loại người sẵn sàng làm mọi thứ để ngủ ít nhất bảy tiếng mới có thể làm việc được, điều này khiến cho việc nạp năng lượng càng khó khăn hơn khi mà bạn mới sinh em bé và cứ vài giờ lại phải dậy để cho con bú một lần vào nửa đêm. Khi tôi sinh hai cậu bé của mình, chúng tôi đã vô cùng may mắn vì có đủ tiền thuê bảo mẫu vào ban đêm để giúp đỡ chúng tôi trong những tuần đầu tiên sau khi sinh. Người bảo mẫu thường đến vào lúc 9 giờ tối. Và cứ 8 giờ 58, tôi lại đứng bên cửa sốt ruột chờ cô ấy. Tôi biết tiền không mua được hạnh phúc, nhưng khi phải



chăm sóc một đứa bé sơ sinh, tiền chắc chắn sẽ mua thêm được một giờ để ngủ.

## **#NGẮTKẾTNỐIVỚICÔNGNGHỆ!**

Các chuyên gia khuyên rằng, phòng ngủ chỉ nên dành để ngủ. Tuy điều đó có lẽ không hẳn phù hợp với thế giới hiện đại (chẳng hạn như, 90% chúng ta ngủ với chiếc điện thoại đặt bên gối), dưới đây là một số cách để thực hiện được lời khuyên:

**THIẾT LẬP THỜI GIAN NGẮT KẾT NỐI.** Hãy bắt đầu với một khoảng thời gian “tắt các thiết bị” nhỏ (có thể là trong vòng một tiếng lúc ăn tối) và dần dần kéo dài ra. Tôi thách bạn có thể duy trì như thế suốt tối hoặc cả một ngày cuối tuần đấy!

**NGHĨ VỀ HOẠT ĐỘNG VUI VẺ, NHƯ KẾ HOẠCH NGHỈ MÁT.** Nghiên cứu cho thấy, chỉ cần suy nghĩ về một chuyến đi nghỉ mát cũng có thể làm cho bạn hạnh phúc hơn!

**THỰC HIỆN MỘT VIỆC CỔ ĐIỂN.** Chơi cờ bàn. Bắt tay vào một trò xếp hình. Tạo một tác phẩm nghệ thuật. Nấu ăn. Hãy gọi bản thân nhớ lại cảm giác thú vị khi được sáng tạo, sử dụng bộ não và tương tác bằng mắt với người khác.

**BỎ TÙ ĐIỆN THOẠI.** Bạn đọc đúng rồi đấy. Nếu bạn thực sự không thể kiểm soát bản thân, thì vẫn còn có những thiết bị khác có thể nhốt điện thoại của bạn vào “tù” trong một khoảng thời gian dài. Hãy tắt Wi-Fi hoặc ngắt quyền truy cập vào một số ứng dụng và trang web nhất định trong khoảng thời gian mà bạn chọn.

**HÃY ĐỌC CUỐN DOT COMPLICATED.** Giả như có ai đó viết một cuốn sách về việc tìm cách cân bằng giữa công nghệ và cuộc sống trong môi trường có quá nhiều kết nối này... À, khoan, tôi đã làm rồi! Nhưng nghiêm túc mà nói, nếu bạn đang phải vật lộn với vấn đề này, bạn sẽ muốn đọc nó đấy. #quảngcáotrá hình

Tháng đầu tiên sau khi em bé chào đời, rất nhiều bạn bè sẽ đến thăm. Họ bầu bạn với bạn. Họ vui bạn giữa một đồng quà cáp và

những lời hỏi thăm. Bạn vẫn còn chịu ảnh hưởng của chất Adrenaline. Bạn MUỐN dành thời gian với em bé. Ngủ ư? Nó là gì thế? Nhưng sáu tuần sau, Adrenaline hết tác dụng. Một khi hồi nhạc hiệu kết thúc, bạn đã nợ bản thân đến sáu tuần liền không ngủ. Điều may mắn là, khoảng thời gian đầu đời của trẻ chính là những ngày tháng được ở bên cạnh các ông bố bà mẹ cực kỳ thiếu ngủ của chúng. Hãy nhắc lại cho tôi nghe vì sao chúng ta lại nghĩ đây là một ý hay đi?

## **SIÊU ANH HÙNG GIÁC NGỦ**

Người bị thiên lệch theo Giác Ngủ hoặc mất Giác Ngủ, để hỗ trợ một người thân yêu của họ.

*“Chẳng còn thứ gì như giấc ngủ nữa.”*

### **- Patina Miller, diễn viên đoạt giải thưởng Tony**

Patina Miller là diễn viên đã từng đoạt giải thưởng Tony và là diễn viên chính trong bộ phim chính trị *Madam Secretary* của đài CBS. Patina sinh con đầu lòng vào mùa hè năm 2017, chỉ vài tháng trước khi tôi phỏng vấn cô ấy cho cuốn sách này. “Mọi người đều cảnh báo tôi về việc thiếu ngủ, nhưng tôi bảo, ‘Tôi là cú đêm mà, nên tôi sẽ ổn thôi.’ Nhưng, không! Mọi thứ đều đúng như họ nói và còn tệ hơn thế! Ngay cả khi [con gái tôi] đi ngủ, tôi vẫn phải thức để theo dõi nó, đảm bảo rằng nó vẫn còn thở!”

Patina nói với tôi rằng giấc ngủ là thứ mà cô ấy chỉ nói được, chứ không làm được. Dù có mẹ giúp đỡ, và còn thuê thêm bảo mẫu chăm sóc trẻ sơ sinh ngay từ đầu, nhưng nó cũng chỉ giúp Patina có thể ngủ thêm một vài giờ. Bây giờ, Patina đã nghiện cà phê Cappuccino. “Tôi đang mong con bé bước sang tuổi 18 để tôi cuối cùng cũng có thể ngủ ngon.”

Vào những ngày Patina phải làm việc, thì hãy quên luôn đi. Không hề có giấc ngủ. “Tôi thức dậy lúc 5 giờ sáng vào ngày quay *Madam Secretary*. Vì vậy, không thể nào đặt ưu tiên cho giấc ngủ được.” Patina không lạ gì với những tuần làm việc căng thẳng. Dù sao thì,

cô cũng đã đóng vai chính trong rất nhiều chương trình trên sân khấu Broadway và West End ở London. Nhưng có con nhỏ lại gây kiệt sức theo một kiểu rất khác so với việc diễn tám buổi một tuần ở Broadway, cô nói, “Khi diễn vở Pippin [vở nhạc kịch giúp Patina giành giải Tony dành cho nữ diễn viên chính xuất sắc nhất], tôi đã rất mệt mỏi, nhưng đó là khi có một lịch trình đã định sẵn. Tôi biết mình phải làm gì. Tất cả đều hướng về tôi. Tôi có thời gian để ngủ và nghỉ ngơi. Có em bé thì ngày nào cũng vậy. Nó không đơn giản chỉ là một vài giờ. Phải ở bên cạnh một người cần bạn 24/7 là công việc rất khó khăn. Hơn nữa, đó còn là một sinh linh bé nhỏ. Broadway rất quan trọng, nhưng không quan trọng đến mức đó.”

Thiếu ngủ cũng ảnh hưởng đến chế độ ăn uống của Patina. Cô ấy ăn uống thiếu chất hơn khi không được ngủ. “Tôi phải chuẩn bị bữa ăn cho mình và phải biết mình đã ăn gì vào ngày hôm trước. Thiếu ngủ khiến tôi đưa ra những lựa chọn tồi tệ.”

Lời khuyên của Patina cho những ông bố bà mẹ trẻ là hãy cứ đối mặt với điều đó. Các bà mẹ trẻ phải học cách hít thở và nhớ rằng mọi thứ đều sẽ ổn cả. “Tất cả những cảm xúc của bạn đều cực kỳ quý giá. Hãy chấp nhận những thay đổi và sự bấp bênh. Đó là một sự thay đổi cả về thể chất lẫn tinh thần. Mọi thứ sẽ trở nên tốt hơn, nhưng cần có thời gian. Đừng hà khắc với chính mình hay so sánh bản thân với các bà mẹ khác và những công việc khác.” Patina khuyên các ông chồng nên yêu thương vợ của họ. “Bởi chúng tôi rất mong manh.”

Tôi hiểu được phần nào về thể giới của Patina. Sau mỗi buổi biểu diễn trong 30 buổi của Rock of Ages, tôi biết mình nên đi ngủ và nghỉ ngơi (đặc biệt là vào cuối tuần, khi chúng tôi phải biểu diễn đến năm lần!), nhưng tôi thấy điều đó rõ ràng là không thể được. Tôi muốn đứng ở tâm điểm chú ý – có thể gọi đó là chất kích thích dành cho các diễn viên.

Patina phải dành hàng giờ để quay phim truyền hình, diễn tập, học lời thoại, CỘNG VỚI ĐÓ là một em bé mới sinh cần được cho bú. Chúng ta phải làm những gì mình có thể để tồn tại và giúp những người chúng ta yêu thương cùng tồn tại nữa. Đó là lý do tại sao mỗi

người chúng ta đều, theo cách riêng, là các Siêu Anh Hùng Giấc Ngủ vào lúc này hay lúc khác. Cách chúng ta phục hồi sau khi mất thói quen ngủ chính là tìm ra những khoảng thời gian để có thể ưu tiên cho giấc ngủ.

## **TAY HÁI TIỀN TỪ GIẤC NGỦ**

Là người đã tạo lập sự nghiệp bằng việc tạo ra một sản phẩm hoặc dịch vụ cho phép người khác có thể chọn Giấc Ngủ.

*“Chỉ một từ ‘kỳ nghỉ’ cũng có thể thay đổi tâm trạng của bạn. Với nhịp độ cuộc sống nhanh như hiện nay, đôi khi chúng ta khao khát được thoát khỏi những căng thẳng và trách nhiệm đang đè nặng trên vai mỗi ngày tại nơi làm việc lẫn ở nhà. Việc nghỉ ngơi cho phép bạn bổ sung năng lượng và tái khởi động để có tâm trạng hoàn toàn mới khi quay lại với cuộc sống thường ngày.”*

### **- Lisa Lutoff-Perlo, chủ tịch và CEO của Celebrity Cruises**

Điều gì thích hợp với giấc ngủ ngon hơn một kỳ nghỉ tuyệt vời, với các liệu pháp thẩm mỹ xa xỉ, những nhà hàng sang trọng và chiếc giường thoải mái, đồng thời được ru ngủ giữa lòng đại dương? Chắc là không có đâu.

Thêm vào đó, cũng không có nhiều phụ nữ điều hành các công ty du lịch toàn cầu lớn. Vậy nên, tôi đã sung sướng đến chín tầng mây khi có cơ hội cộng tác với Lisa Lutoff-Perlo và Celebrity Cruises vào năm 2015. Tôi đã giúp họ thiết kế một bảng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho thẩm mỹ viện ngoài biển Canyon Ranch với những cái tên thú vị, đậm chất công nghệ như FACEialTIME, Text-icure và Control-Alt-Relax.

Lisa đã làm được một việc ấn tượng khi thay đổi bản sắc và hình ảnh của Celebrity Cruises trên thị trường du lịch xa hoa đông đúc. Cô cung cấp những trải nghiệm thoải mái dành cho khách du lịch, vì vậy toàn bộ việc kinh doanh của cô đều xoay quanh giúp đỡ người khác ưu tiên Giấc Ngủ của họ khi họ ở trên tàu của cô.

Lisa nói rằng việc một giấc ngủ ngon giúp nuôi dưỡng trí óc, cơ thể và tinh thần không phải điều gì mới lạ. Cô ấy là người rất trung thành với quan niệm “ngủ sớm, dậy sớm”. Khi hỏi Lisa rằng cô có thực hành những gì mình nói hay không, cô đáp. “Tôi lên giường ngủ trước 8 giờ hoặc 8 giờ 30 tối, và thức dậy lúc 5 giờ hoặc 5 giờ 30 mỗi ngày, ngay cả trong ngày cuối tuần, vì tôi là một người rất thích ngủ. Tôi thích ngủ và thật sự tin rằng đó là điều duy nhất khiến tôi như trẻ lại từ đầu đến chân.”

Chương trình Mindful Dreams của Celebrity là một phần mở rộng cho các chương trình chăm sóc sức khỏe mà họ thiết kế sẵn trên tàu. Lisa nghe khách hàng nói rằng, đôi khi họ phải mất từ 1-2 đêm để thay đổi hoàn toàn tâm lý từ cuộc sống, công việc hoặc gia đình bận rộn và căng thẳng sang trạng thái yên bình của một kỳ nghỉ dưỡng, thời điểm không có bất cứ áp lực tiến độ, thời hạn hay phải giữ liên lạc nào – trừ khi họ muốn làm như vậy.

Lisa nói với tôi rằng, ngủ trong phần lớn thời gian của kỳ nghỉ không có gì to tát cả. Điều quan trọng là, chúng ta có thể giải phóng căng thẳng mà mình đang phải gồng mình chịu đựng. “Kỳ nghỉ cho bạn cơ hội để thư giãn và bù lại khoảng thời gian ngủ nghỉ bị mất mà không có thêm bất kỳ áp lực nào cả,” Lisa nói. “Và các kỳ nghỉ trên biển là cách tốt nhất để bù đắp và thay đổi thói quen ngủ của bạn. Được ra ngoài đại dương, bốn bề là biển, là trải nghiệm thư giãn và tuyệt vời nhất trên thế giới, nó hoàn hảo để đưa bạn vào một trạng thái tĩnh dưỡng hoàn toàn.” Nhờ được hoàn toàn nghỉ ngơi, các kỳ nghỉ giúp chúng ta trở lại là chính mình, nhờ vậy chúng ta có thể kết nối với những người chúng ta yêu quý và trân trọng cuộc sống tuyệt vời mà chúng ta đã tạo dựng. “Tất cả chúng ta đều cần dừng lại và nghỉ ngơi, nhưng đôi khi, tôi thấy rằng chúng ta phải đợi nhắc mới nhớ để làm điều này.”

Khi được hỏi lý do tại sao giấc ngủ lại trở thành một chủ đề nóng hổi hiện nay như vậy, Lisa đã trích dẫn lời chủ tịch Celebrity Cruises, Richard Fain, rằng, “Tốc độ của công nghệ trong tương lai sẽ không còn chậm như hiện nay, mà nhanh hơn nhiều.” Đúng như vậy, cô ấy đồng ý, không chỉ về công nghệ, mà còn về mọi thứ. Chúng ta đang

làm việc vất vả hơn, lên mạng lâu hơn, làm nhiều hơn và ngủ ít hơn. Công việc, con cái, cha mẹ, bạn bè – chúng ta luôn phải xoay xở giữa tất cả. “Tôi không chắc đây có phải điều tiêu cực về xã hội của chúng ta hiện nay không, nhưng chắc chắn là, chúng ta phải chú ý và ưu tiên việc nghỉ ngơi, suy ngẫm và ngủ nhiều hơn để có thể kiểm soát tình trạng căng thẳng và phục hồi một cách khoa học. Giấc ngủ rất thiết yếu cho sự phục hồi và phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần.”

Còn về việc hái ra tiền từ giấc ngủ, Lisa cho biết, có rất nhiều cơ hội kinh doanh từ việc giúp đỡ người khác. “Mọi người trả tiền rất hậu hĩnh cho các bảo mẫu và chuyên gia tư vấn về giấc ngủ. Hàng triệu người đang lệ thuộc vào thuốc ngủ, máy xoa tiếng ồn và nhiều thứ khác. Và không phải tự nhiên mà ngành công nghiệp nệm và chăn bông lại trở thành ngành công nghiệp trị giá 15 tỷ đô la!<sup>17</sup> Tất cả chúng ta đều sẽ nhận ra rằng, vào một thời điểm nào đó, giấc ngủ là thứ không thể thiếu trong cuộc sống của mình.”

## **CHỌN 2 ĐỂ TẠO RA 1**

Đôi khi biến cuộc sống trở nên linh động hơn sẽ giúp chúng ta có thể tự do ưu tiên những hoạt động khác trong cuộc sống. Sara Sutton Fell là sáng lập viên và CEO của FlexJobs, dịch vụ trực tuyến hàng đầu dành cho những ai đang tìm kiếm các công việc tại nhà, thời gian linh động, bán thời gian và tự do. FlexJobs cung cấp cho người tìm việc một phương pháp an toàn, dễ dàng và hiệu quả để tra cứu danh sách công việc một cách chuyên nghiệp và phù hợp.

Điểm mấu chốt là, nhờ các công việc từ xa và linh động, mọi người có thể điều chỉnh và kết hợp các ưu tiên của họ một cách tốt hơn, hạn chế nhiều xung đột tiềm tàng đến từ các tình huống thường nhật. Những lựa chọn này cũng có thể tạo nên cuộc sống lành mạnh và bền vững hơn.

Một cuộc khảo sát, trong đó FlexJobs đã hỏi mọi người tại sao họ quan tâm đến các công việc linh hoạt nhiều hơn, cho thấy, kể từ năm 2013, bốn lý do hàng đầu khiến mọi người tìm kiếm công việc

linh động là để cân bằng công việc và cuộc sống (78%), vì gia đình (49%), để tiết kiệm thời gian (46%) và để giảm căng thẳng (45%).<sup>18</sup>

Làm tại nhà hoặc nhận một công việc thời gian linh hoạt không phải một giấc mơ viễn vông, đặc biệt là đối với những người mới quay trở lại làm việc. Sara nói rằng, những người thuộc thế hệ 8x và 9x – lực lượng lao động đông đảo nhất hiện nay – hầu hết đã lớn lên cùng với sự cơ động và linh hoạt mà công nghệ mang lại, nên họ đều đã quen với việc giao tiếp, học tập và tương tác trực tuyến. Cô nhận thấy, việc sử dụng công việc từ xa đang diễn ra với tốc độ còn nhanh hơn cả trước đây. “Thế hệ 8x và 9x không cho rằng công việc cần phải được thực hiện trong một văn phòng hoặc trong khung giờ cố định, họ rất muốn cân bằng giữa cuộc sống và công việc cùng với sự linh hoạt trong thời gian biểu của mình, và không muốn công việc chi phối toàn bộ cuộc sống.”<sup>19</sup>

Một ích lợi to lớn khác khi có một công việc linh hoạt là phân biệt rõ ràng giữa làm việc và không làm việc. Theo khảo sát của FlexJobs, những người không làm việc bao gồm các ông bố bà mẹ ở nhà nội trợ (16%), những người sống trong khu vực kinh tế khó khăn hoặc nông thôn (15%), người khuyết tật hoặc có vấn đề sức khỏe (14%), bảo mẫu (9%), và vợ/chồng của quân nhân (2%). Vì vậy, nếu muốn tập trung nhiều hơn vào Giấc Ngủ (theo Trung tâm Phòng ngừa và Kiểm soát Dịch bệnh Hoa Kỳ, cứ ba người Mỹ trưởng thành lại có một người không ngủ đủ giấc<sup>20</sup>), thì một công việc linh động có thể mở ra thế giới của sự thiên lệch hợp lý mà bạn đang cần, trong khi vẫn kiếm được tiền để trang trải cuộc sống!

Theo FlexJobs, trên quan điểm tài chính, người làm việc từ xa có thể tiết kiệm trung bình hơn 40.000 đô la và hơn 11 ngày mỗi năm vì không phải di chuyển đến nơi làm việc. Và khi nhìn vào sự phát triển chung, 97% người cho rằng một công việc từ xa và/hoặc linh hoạt sẽ tạo ra một bước cải tiến lớn hoặc tác động tích cực đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của họ. Có tới 78% nói rằng điều này giúp họ trở nên khỏe mạnh hơn (ăn uống lành mạnh hơn, tập thể dục nhiều hơn, v.v...), và 86% cho biết họ ít căng thẳng hơn.<sup>21</sup>

## HÃY MANG GIẤC MƠ ĐẾN VỚI TÔI!

Nghe này, tôi chưa bao giờ hoảng sợ và khóc lóc vì điều gì đó ngu ngốc khi tôi được nghỉ ngơi đầy đủ. Tôi chưa bao giờ hét vào mặt người mà tôi yêu quý hay gắt gỏng với bạn bè hoặc đồng nghiệp khi tôi được ngủ ngon. Tuy nhiên, những chuyện tồi tệ đó chắc chắn đã từng xảy ra, khi tôi không ưu tiên giấc ngủ và cạn kiệt nguồn năng lượng mà tất cả chúng ta đều cần để có thể làm việc tốt nhất. Những lần tôi trong trạng thái sức khỏe tốt nhất và làm việc hiệu quả nhất, chính là khi tôi cố gắng ưu tiên cho việc ngủ.

Chuyên gia tư vấn về giấc ngủ Jenni June nói, “Khi tôi thức dậy vào buổi sáng sau một giấc ngủ hoàn hảo, tôi thực sự tự mỉm cười với bản thân bởi tôi cảm thấy như thể mình đã biết được những bí mật tối thượng của thế giới vậy. Tôi cảm thấy mình thật siêu phàm. Tâm trạng của tôi, năng lượng của tôi, cơ thể của tôi dường như là bất tận.”

Điều này nghe có vẻ giống với cậu con trai ba tuổi lúc nào cũng vui tươi của tôi. Liệu có phải nó vui vẻ như thế vì luôn ngủ 12 tiếng một đêm CỘNG THÊM một giấc ngủ vào buổi trưa nữa không? Có lẽ. Giấc ngủ rất huyền diệu, bí ẩn, khó nắm bắt, và vô cùng quan trọng đối với việc kiểm soát sự thiên lệch hợp lý. Tuy một số người không cần đến nó nhiều như những người khác, nhưng bạn không thể liên tục để bản thân thiếu ngủ mà vẫn có thể làm việc với khả năng tốt nhất được. Nếu bạn bỏ bê Giấc Ngủ, nó có thể gây hại cho sức khỏe, tâm trạng và đời sống tinh thần của bạn. MythBusters thậm chí còn dành riêng một chương trình đặc biệt có tên Topsy vs. Tired (tạm dịch: Say xỉn và Mệt mỏi) để chứng minh rằng, lái xe khi thiếu ngủ còn nguy hiểm hơn cả lái xe khi say rượu.<sup>22</sup>

Càng hiểu về giấc ngủ, bạn sẽ ngủ được nhiều hơn.



# Gia đình

*“Khi phải đối mặt với biến cố và sự bế tắc đột ngột trong cuộc sống, những mối liên kết chặt chẽ với gia đình có thể giúp chúng ta vượt qua điều đó.”*

**- Doreen Arcus, chuyên gia về gia đình và các mối quan hệ tại Umass Lowell**

Gia đình là một điều tuyệt vời, khó hiểu, cần thiết và vô cùng phức tạp. Một số người trong chúng ta được sinh ra trong một gia đình trọn vẹn, một số khác thì tạo dựng hoặc chọn gia đình của mình. Dù gia đình có ý nghĩa như thế nào đối với bạn, thì những cung bậc cảm xúc vẫn không hề thay đổi – vui sướng, giận hờn, tin tưởng, căng thẳng, và vô vàn vấn đề khác.

Là một phần trong gia đình Zuckerberg chính là như thế. Cho dù Bộ Ba Lựa Chọn của tôi có là gì thì Gia Đình vẫn luôn chọn tôi. Một mặt, tôi cảm thấy vô cùng và cực kỳ may mắn. Tôi đã lớn lên cùng với người cha và người mẹ hết mực triu mến, những người vẫn còn đang chung sống với nhau, luôn yêu thương con cái và ủng hộ những giấc mơ của chúng. Cha mẹ tôi đã lái xe hàng giờ liền để tham dự mọi buổi hòa nhạc mà tôi tham gia, bất kể cách bao xa đi nữa. Việc làm đó đã tạo ra một thông lệ rằng, hễ có bất cứ sự kiện gì, chúng tôi cũng đều tham gia cùng nhau. Mối liên kết vô điều kiện này đã nảy nở ngay trong chính gia đình của tôi, khi chồng tôi và tôi đã cùng bay xuyên nước Mỹ bốn tiếng đồng hồ để tham dự bữa tiệc sinh nhật lần thứ 30 của chị tôi. Tôi vẫn làm như vậy kể cả khi đến các quốc gia khác, như lúc tôi rời Úc trong một ngày để nghe bài phát biểu trong lễ tốt nghiệp của em trai tại Đại học Harvard, rồi quay lại và bay về Down Under chỉ vài tiếng sau đó. Mark thậm chí còn có lần về sớm trong một cuộc gặp mặt với Tổng thống Obama để có thể tham dự buổi ra mắt ở Broadway của tôi. Cha mẹ tôi đã làm cho chúng tôi thấm nhuần tư tưởng #GiaĐìnhBênNhau, và mỗi

ngày tôi đều hy vọng có thể truyền dạy lại điều đó cho những đứa con của mình.

Trên hết là, mỗi ngày tôi đều cảm thấy may mắn khi được gặp một người đàn ông, người chồng, và người cha tuyệt vời, người liên tục truyền cảm hứng cho tôi bằng cách đặt gia đình của chúng tôi lên trên hết thấy mọi thứ trong cuộc sống và cố gắng để cha mẹ của cả hai cùng tham gia mọi sự kiện trọng đại. Anh ấy thực sự mang trong mình những tư tưởng mà tôi đã thấm nhuần từ gia đình mình.

Và cũng cần phải nói rằng tôi thật là may mắn, có phúc, vinh hạnh đến không thể diễn tả được bằng lời khi có cơ hội vàng được đứng trong đội ngũ tiên phong của Facebook, được chứng kiến sự trỗi dậy thần tốc của em trai tôi, được nhìn thấy cái tên Zuckerberg trở thành biểu tượng của nền công nghiệp và sự đổi mới. Mang một cái tên được công nhận và tôn trọng ngang hàng với Rockefeller hay Winfrey quả thật tuyệt vời.

Có những người luôn sẵn sàng ở bên bạn dù xảy ra bất cứ chuyện gì trong cuộc sống rất quan trọng. Như Doreen Arcus, chuyên gia về gia đình và các mối quan hệ tại UMass Lowell, nói rằng, trong cuộc sống, bạn rất cần những người có thể hỗ trợ bạn cả về vật chất lẫn tinh thần. Doreen chuyên nghiên cứu về sự phát triển của trẻ nhỏ và cách chúng phát triển giữa bối cảnh xã hội trong quá trình nuôi dưỡng. Cô nói, khi chúng ta trải qua một biến cố, mối liên kết chặt chẽ với gia đình có thể giúp chúng ta vượt qua thời kỳ chuyển biến đầy khó khăn.

Nhưng gia đình vẫn rất phức tạp.

Làm việc *cho* một người anh chị em trong nhà rất phức tạp, thú thật là vậy. Những ai trong số các bạn đã tham gia vào công việc kinh doanh của gia đình thì sẽ hiểu được mối quan hệ đó có thể bị ảnh hưởng như thế nào. Khi một thành viên trong gia đình là ông chủ trên một thành viên khác - khi ranh giới giữa công việc và cuộc sống cá nhân bị phai mờ - mọi thứ có thể trở nên rất khó xử.

Hãy làm quen với Ruth Zive, phó chủ tịch bộ phận marketing tại Blueprint, một công ty công nghệ ở Canada.

“Tôi không nói việc gia nhập công ty là một quyết định khó khăn, nhưng mối quan hệ của tôi với anh trai thì chắc chắn là rất phức tạp. Tôi đã bỏ qua những lo ngại cá nhân vì tôi biết, vị trí trưởng phòng marketing sẽ là lá chắn giữa hai chúng tôi. Cơ hội được làm việc trong công ty của anh trai khiến tôi hứng thú. Tôi biết những gì anh ấy có khả năng đạt được, và tôi muốn trở thành một phần tích cực tham gia vào điều đó.”

Ruth sống ở Canada, nơi cô làm nhân viên dưới quyền trực tiếp của anh trai mình, CEO của Blueprint. Cô nói với tôi rằng, mối quan hệ của họ đã thay đổi kể từ khi họ bắt đầu làm việc cùng nhau ba năm trước. Nó đã trở nên gần bó bèn chặt hơn bởi vì cô cảm thấy mình được là một phần quan trọng để giúp phát triển các ý tưởng của anh mình. Và, với vị trí ở ban điều hành, cô cũng có quyền lên tiếng và thể hiện quan điểm của chính mình.

Tôi cũng công nhận là cảm giác khi được chia sẻ những trải nghiệm đầy căng thẳng đó với một người thân trong gia đình rất tuyệt vời. Tôi may mắn có được mối quan hệ thân thiết với mọi người trong nhà, nhưng góp mặt trong đội tiên phong của Facebook, được nhìn thấy công ty từ trong ra ngoài, là những trải nghiệm mà chỉ Mark và tôi có. Đó là điều tuyệt vời khi làm việc cùng với gia đình; nó đặc biệt và khác lạ theo cách mà Ruth đã giải thích chính xác rằng, “Tôi đang làm việc từ 40-50 tiếng mỗi tuần. Có thể chia sẻ điều đó với một trong những người quan trọng nhất cuộc đời mình chẳng phải rất tuyệt sao?”

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn hy sinh hơi quá nhiều cho niềm đam mê của người thân? Ruth chia sẻ rằng, cô có chung niềm đam mê với anh trai và đang thực hiện một bước đi đúng đắn trong sự nghiệp của mình, nhưng vẫn cực kỳ cẩn trọng để không làm mất đi bản chất hoặc ước mơ của chính mình.

Tình huống khi một người là ông chủ của một người anh chị em trong nhà có thể gây khó xử khi phải áp đặt mệnh lệnh, căng thẳng

trong mối quan hệ, và sức ép đối với các nhân viên khác. Bạn sẽ rất dễ bị cuốn theo ý tưởng của những người mà bạn quan tâm. Chúng ta đều muốn hỗ trợ các thành viên trong gia đình bằng việc hiện thực hóa ước mơ và mục tiêu của họ. Hãy lấy Brigitte Daniel của Wilco Electronics, Người Say Mê Gia Đình làm ví dụ.

## **NGƯỜI SAY Mê GIA ĐÌNH**

Người này nỗ lực hết mình để chọn gia đình nhiều hơn hầu hết những người khác!

*“Tôi chưa bao giờ hối tiếc khi làm việc cho Wilco. Tôi thực sự tin rằng được tham gia vào công việc kinh doanh của gia đình là một đặc ân và là một vinh dự.”*

### **- Brigitte Daniel, CEO tập đoàn hệ thống điện tử Wilco**

Brigitte là con gái của nhà sáng lập ra một trong những công ty tư nhân cung cấp dịch vụ cáp quang cuối cùng thuộc sở hữu của người Mỹ gốc Phi. Vào năm 1977, năm cô ra đời, cha cô thành lập công ty với 4.000 đô la và một ý chí kinh doanh mạnh mẽ. Ông được triu mến gọi là “người sống sót cuối cùng” của Philadelphia trong ngành công nghiệp dịch vụ cáp quang. Nhưng một công ty như Wilco chẳng có mấy ý nghĩa đối với Brigitte khi đó. “Vào thời điểm đó, tôi nghĩ ngành công nghiệp cáp quang không hề thú vị, thiếu sáng tạo, và chỉ là một cách để xem TV. Đến khi trưởng thành, tôi mới nhận ra được tầm quan trọng mang tính lịch sử của việc tham gia một ngành công nghiệp đã thay đổi cách mọi người giao tiếp với nhau hiện nay và cả mai sau, của những hy sinh để duy trì hoạt động hơn 30 năm qua, và ý nghĩa đối với cộng đồng khi gây dựng nên những di sản và truyền lại cho các thế hệ tiếp theo.”

Khi Brigitte trúng tuyển trường luật Georgetown, cô phát hiện ra mình cũng hứng thú với những thách thức trong ngành công nghiệp truyền thông, như cha cô. Giờ đây, Brigitte thức dậy mỗi ngày với niềm cảm hứng rằng gia đình cô đang hỗ trợ cho sự nghiệp lãnh đạo của mình. Cô mong muốn được tiếp tục duy trì di sản của Wilco và phát triển công việc kinh doanh đặc biệt của gia đình mình. Wilco

đã cung cấp cho cô một nền tảng để sáng tạo, truyền cảm hứng, gây chấn động, đón đầu thế giới và thành công. “Có một câu mà tôi luôn nghĩ đến khi nhắc đến thành công: Nếu không ngồi vào bàn, bạn sẽ nằm trong thực đơn. Wilco đã cho tôi một chỗ ngồi ở bàn. Và đó là chiếc bàn thường dành cho những người không phải tôi.” Trong 10 năm ở Wilco, cô đã trải nhiều thăng trầm, thành công và thất bại trong kinh doanh, tạo dựng và chấm dứt những mối quan hệ. Nhưng chung quy, Brigitte vẫn tự hào khi thấy những gì họ có, những gì họ đã tạo ra trong hơn 40 năm qua, những gì họ cùng nhau đạt được với tư cách một gia đình.

Brigitte cũng gặp phải nhiều thách thức trong công việc kinh doanh của gia đình. Người sáng lập và CEO (cha cô), với quyền năng thay đổi kế hoạch trong tích tắc, đưa ra những lời nhận xét khắt khe, hoặc đưa công ty đi theo một hướng khác với những gì cô cho là tốt nhất. “Về cơ bản, việc kinh doanh của gia đình có thể rất phức tạp. Theo lời của nhạc sĩ Frankie Beverly, ‘Đó vừa là niềm vui vừa là nỗi đau, vừa nắng lại vừa mưa.’ Nói cách khác, bạn phải chấp nhận cả tốt lẫn xấu, và tiếp tục tiến lên. Nhưng trong trường hợp của mình, ít ra thì chúng tôi có thể cùng tiến lên với gia đình. Họ là những người mà chúng ta yêu thương, là người luôn đặt lợi ích của chúng ta trong tâm trí và trái tim họ, điều đó thật tuyệt vời.”

Brigitte và Ruth đều đồng ý rằng trước khi bạn nhảy vào làm việc với gia đình, hãy nhớ rằng sẽ có nhiều rủi ro hơn so với khi làm ngoài. Nếu mọi thứ diễn ra không thuận lợi, hậu quả sẽ phức tạp hơn nhiều. Bạn không thể chấp nhận những bất đồng với ông chủ. Đây là gia đình; bạn sẽ không thể bỏ qua như với một tên ngớ ngẩn mà bạn chẳng buồn bận tâm. (Tôi không có ý nói rằng bạn không nên quan tâm đến sếp của mình, nhưng mọi chuyện sẽ hoàn toàn khác khi sếp của bạn đưa ra một quyết định tồi tệ hoặc phi lý nào đó và sếp của bạn, nói sao nhỉ, là BỐ bạn.)

Ngoài ra còn có vấn đề muốn chứng tỏ bản thân bạn. Cả Ruth và Brigitte đều nói rằng có những lúc họ phải làm việc chăm chỉ hơn để chứng minh bản thân mình trong công ty. Ruth đã kể với tôi về cảm giác áp lực phải chứng minh cô ấy “xứng đáng” với công việc cô có

và rằng nó không được giao cho cô chỉ đơn giản là vì thiên vị. Khi năng lực của bạn bị nghi ngờ, toàn bộ nơi làm việc có thể trở nên khó chịu, đôi khi còn thù địch. Một số đồng nghiệp thậm chí còn sợ tương tác với bạn, sợ bạn sẽ đưa chuyện lên cho người thân của bạn giải quyết.

Khi rời Facebook, tôi có cảm giác mọi người xem tôi như một cái máy rút tiền di động, chứ không phải một con người trong suốt năm đầu tiên. Một Zuckerberg ư? Chà! Chúng ta hãy đưa cô ấy đi ăn tối và có thể cô ấy sẽ chịu mở hầu bao! Hãy cung phụng cô ấy và cô ấy sẽ giới thiệu tổ chức từ thiện của chúng ta với cậu em trai. Nhưng tôi đã kiếm được tiền bằng cách làm việc chăm chỉ, và chính tôi quyết định cách dùng nó – một bài học nhớ đời khác tôi được dạy bởi cha mẹ tôi!

Ngay sau khi học xong đại học, khi tôi làm trợ lý quan hệ công chúng cho Ogilvy & Mather, mẹ tôi thỉnh thoảng đến thăm tôi ở New York và cùng tôi đi mua sắm. Mẹ mua cho tôi những đôi giày cao gót đắt tiền. Những món quà của mẹ tôi không có ý nghĩa gì với tôi vào thời điểm đó. Bà thậm chí còn giữ lại hóa đơn để tôi không thể trả giày để lấy tiền mua những thứ khác. Khi hỏi bà đang muốn làm gì khi mua cho tôi những đôi giày hàng hiệu, thay vì trả tiền thuê nhà cho tôi, bà nói rằng bà nhất quyết để tôi tự tìm cách kiếm tiền để trang trải cuộc sống của chính mình. Đồng thời, bà muốn tôi nếm thử mùi vị của sự xa xỉ để tôi biết mình cần hướng đến thứ gì trong cuộc sống và tại sao tôi phải làm việc chăm chỉ. Bà ấy đã dạy tôi đối xử tốt với bản thân mình khi tôi có thể, và bài học của bà đã khắc sâu trong tôi kể từ đó. Đó là lý do tôi làm việc chăm chỉ để trở thành người phụ nữ như hôm nay và tại sao tôi lại chú trọng việc tạo ra cuộc sống thoải mái cho bản thân, con cái và chồng mình, mà không dựa dẫm vào bất kỳ ai khác.

Gia đình luôn là một phần quan trọng trong con người tôi. Tôi đoán khi có bốn anh chị em, bạn sẽ luôn có người bầu bạn, người chơi chung; vì vậy, tôi không thực sự cần đến nhiều bạn bè đến thế. Gia đình luôn là điều cốt lõi trong đời sống xã hội của tôi. Nếu như không có gia đình, tôi sẽ trở thành ai đây?

## KHI Ở XA GIA ĐÌNH

Hơn bao giờ hết, gia đình đang trải rộng ra về mặt địa lý. Chúng ta rất dễ bị mắc kẹt trong cuộc sống bận rộn và rơi vào cái bẫy “xa mặt cách lòng”. Dưới đây là một số cách để đưa Gia Đình vào Bộ Ba Lựa Chọn, ngay cả khi bạn đang ở xa họ.

**NHÓM RIÊNG TRÊN FACEBOOK.** Chồng tôi và tôi có một nhóm riêng trên Facebook, nơi chúng tôi chia sẻ những hình ảnh và kỷ niệm. Khi các con trai của chúng tôi đủ lớn để tham gia mạng xã hội, chúng tôi sẽ cho chúng gia nhập nhóm. Bằng cách đó, bất kể chúng tôi đang ở đâu trên thế giới này, hoặc dù bận rộn đến thế nào, chúng tôi vẫn có thể dành thời gian cho những kỷ niệm chung.

**BÀI VIẾT NHÓM.** Chia sẻ những suy nghĩ hằng ngày của bạn với các thành viên trong gia đình sẽ giúp mọi người cập nhật thông tin về cuộc sống của nhau dễ dàng hơn mà không cần tương tác nhiều.

**TỔ CHỨC HỌP CÂU LẠC BỘ SÁCH GIA ĐÌNH HẰNG THÁNG.** Bạn thấy ý tưởng tụ họp các thành viên gia đình lại với nhau qua video mỗi tháng một lần để chia sẻ về một cuốn sách, bài viết hoặc tin tức mới thế nào? Có chủ đề chung nào đó để nói chuyện với nhau cũng góp phần giải tỏa những tình huống và cảm giác khó xử trong gia đình.

**ĐẶT NHẮC NHỞ.** Nếu bạn đã lâu mà không liên lạc với gia đình, hãy sử dụng lịch để nhắc bạn. Hãy lên lịch cố định để kết nối với các thành viên trong gia đình. Nghe rất giống với việc “đặt lịch hẹn với gia đình”, nhưng này, bây giờ đã là thế giới hiện đại rồi mà. (Đây là lời của người phụ nữ đã ghi lời nhắc “Kết hôn” lên lịch trong ngày cưới của cô.)

**GỬI THU' TAY.** Không có gì tuyệt hơn khi nhận được những bức thư được gửi theo cách thủ công. Bản thân tôi thì lại thích sử dụng các ứng dụng chụp ảnh màn hình điện thoại và gửi chúng dưới dạng bưu thiếp đến cho những người khác ở ngoài đời thật.

## KẺ LOẠI BỎ GIA ĐÌNH

Là người đưa ra quyết định KHÔNG chọn Gia Đình trong Bộ Ba Lựa Chọn của họ.

*“Quyết định không kết hôn hoặc sinh con là sự lựa chọn tự nguyện 100% của tôi. Tôi có thể làm một hoặc cả hai điều đó nếu thực sự muốn. Nhưng tôi không muốn có con, và mặc dù không hoàn toàn loại bỏ ý nghĩ kết hôn, nhưng giờ tôi đã 54 tuổi rồi và vẫn độc thân... Rõ ràng, nó không nằm trong danh sách những thứ tôi muốn làm bằng được trước khi chết. Tôi chỉ không nghĩ mình thực sự muốn cả hai điều ấy.”*

### **- Ellen Dworsky, nhà văn và biên tập viên**

Ellen Dworsky là người không muốn phải đối mặt với những thăng trầm trong gia đình. Thực tế thì, cô đã nhận ra mình không hề muốn kết hôn hoặc có con khi chỉ mới 12 tuổi. Biết được chính xác những gì bạn muốn sớm như vậy thật là tuyệt! Cô về nhà sau khi trông em bé cho người hàng xóm và nói với mẹ cô rằng cô sẽ không bao giờ kết hôn hoặc sinh con. Ellen xuất thân từ một gia đình trung lưu, và mẹ cô là người chăm sóc cô gần hết quãng thời thơ ấu và thiếu niên. Ellen từng có ba cơ hội kết hôn – một lần ở tuổi 19, một vào tuổi 20 và một vào tuổi 30. “Nhưng tất cả đều không có gì xảy ra. Giống như khi bạn nói, ‘Tôi sẽ trở thành phi công và làm việc trong hãng hàng không,’ nhưng tất cả những gì bạn làm được là tham gia một vài bài học bay. Hoặc có thể bạn nhận được bằng phi công nhưng không đi tìm việc làm. Nói cách khác, bạn nói CÓ với thứ mà trong thâm tâm bạn biết sẽ không xảy ra – do đó, bạn không mất gì khi nói có với điều mà bạn chưa bao giờ thực sự muốn làm.”

Ellen có cách nhìn tuyệt vời về cuộc sống. Cô ham mê đọc sách, và có những sở thích sáng tạo riêng như làm đồ trang sức, làm thiệp chúc mừng và thiết kế trang web. Cô là nhà văn và biên tập viên chuyên nghiệp, cô có một hội các tác giả truyện viễn tưởng do cô thành lập từ 10 năm trước và đến giờ vẫn đang phát triển mạnh mẽ. Vì vậy, khi ai đó hỏi cô có thấy hối tiếc hay không, đáp án tức khắc của cô, ngay trước khi bạn kịp đặt xong câu hỏi, là KHÔNG!



Ellen chắc chắn về việc không muốn kết hôn và sinh con đến nỗi cô chưa bao giờ đặt câu hỏi về việc mình thiếu ham muốn và cũng không bao giờ cảm thấy như đó là một trở ngại mà cô phải vượt qua cả. Việc không có đồng hồ sinh học khiến cô dễ dàng đưa ra lựa chọn của mình, và cô không bao giờ lo lắng người khác nghĩ gì về quyết định của mình. “Tôi nhìn vào con đường đó và nói, ‘Không, đó không phải con đường của tôi. Tôi sẽ tự tạo ra con đường của riêng mình.’ Tôi không có một hình mẫu thực tế nào để noi theo, vì vậy tôi đã tự mở ra lối đi cho riêng mình... Đừng lo lắng người khác nghĩ gì về bạn và những gì bạn làm. Hãy làm những điều tốt nhất đối với bạn.”

Tôi thật sự ngưỡng mộ Ellen vì cô luôn biết mình muốn gì, nhưng thật sự thì có rất nhiều phụ nữ ngoài kia thậm chí còn không biết họ muốn có con, không sẵn sàng hay đang cảm thấy như họ không còn đủ thời gian. Mọi người đều có hành trình riêng khi nói đến gia đình, và đối với một số người, hành trình đó khó khăn, căng thẳng, thậm chí tàn khốc hơn những người khác.

Ngay cả trong gia đình tôi, tôi biết rằng chồng mình, vốn là con một, rất muốn có một gia đình lớn hơn. Anh ấy muốn chúng tôi sinh thêm đứa thứ ba! Nhưng với tôi thì sao? Tôi chưa quyết định được. Tôi có một công việc bận rộn. Tôi có hai đứa con xinh đẹp. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng tôi có thêm đứa thứ ba và nó làm thay đổi tất cả những điều đó? Nhưng nếu tôi không đồng ý rồi sau đó hối hận về quyết định đó và ước mình đã sinh đứa thứ ba thì sao? Vấn đề là, tôi không thực sự có nhiều thời gian để quyết định. Cho dù bạn không có con hay có 10 đứa con, hoặc đang trải qua cuộc hôn nhân thứ tư, hay đang cô đơn lẻ bóng – áp lực mỗi khi phải ra quyết định không bao giờ nhẹ nhàng cả.

Tôi biết mình cực kỳ may mắn và được ưu ái khi còn có sự lựa chọn. Và tuyệt vời là, đối với mọi phụ nữ trong tình huống này, mỗi sự lựa chọn đều rất quý giá. Chọn KHÔNG sinh con thứ ba, hoặc thứ hai, hoặc bất kỳ đứa con nào, cũng quan trọng không kém gì việc chọn có con. Đôi khi, có nhiều tình huống ngoài tầm kiểm soát và khả năng hiểu biết của chúng ta, buộc chúng ta phải đưa ra

những quyết định khó khăn trong việc chọn Gia Đình làm một trong Bộ Ba Lựa Chọn của mình. Và đôi khi, chúng ta biết rằng điều đó không hợp với mình. (Nhưng nếu tôi có đứa con thứ ba, con yêu – đứa bé thứ ba của mẹ – sẽ không bao giờ là một quyết định tồi tệ hay là sự lãng phí thời gian của mẹ cả. Yêu con!)

## **CHÚNG TA LÀ MỘT GIA ĐÌNH... NHƯNG CHÚNG TA ĐANG CẢI NHAU**

Xung đột gia đình luôn tồn tại. Nếu bạn đang rơi vào mâu thuẫn gia đình, thì dưới đây là một vài gợi ý giải quyết:

**VIẾT RA.** Đôi khi, viết ra điều gì đó có thể giúp bạn bày tỏ cảm xúc rõ ràng hơn và ứng phó với cảm xúc bốc đồng tốt hơn.

**MỜI AI ĐÓ LÀM TRUNG GIAN ĐÀM PHÁN.** Có thể là một người bạn, người phụ trách khu dân cư công minh, hàng xóm, hoặc người hòa giải chuyên nghiệp, mời tới bên thứ ba trung lập để dẫn dắt cuộc thảo luận sẽ giúp mọi người duy trì được sự thấu hiểu và cởi mở để lắng nghe quan điểm của nhau.

**NÓI CHUYỆN VỚI CHUYÊN GIA.** Dù đó là nhà trị liệu, nhóm hỗ trợ trực tuyến, hay vô số các nguồn khác, việc bày tỏ và giải tỏa cảm xúc của bạn với ai đó không thân thuộc với gia đình bạn sẽ rất hữu ích.

**TỔ CHỨC TỤ HỢP GIA ĐÌNH TẠI NHỮNG NƠI TRUNG LẬP.** Có lẽ bữa tối lễ Tạ ơn tại một nhà hàng sẽ thích hợp hơn ở nhà ai đó chẳng? Mời khách khứa hoặc lên kế hoạch các hoạt động sẽ rất tốt và tạo cho mọi người một nền tảng chung để trò chuyện.

## **NHÀ PHỤC HƯNG GIA ĐÌNH**

Đây là người gặp phải rào cản nghiêm trọng trong cuộc sống và buộc phải tập trung và tái xem xét cách định nghĩa và lựa chọn Gia Đình.

*“Thời khắc đen tối nhất trong cuộc đời là khi tôi nhận ra, ‘Tôi không còn nhà nữa. Không còn ai đợi tôi về vào lễ Tạ ơn nữa.’ Tôi đã nói điều này với cha xứ tại tang lễ của cha tôi và ông ấy nói, ‘Con nói đúng. Con phải tạo ra mái ấm mới. Ta không muốn con xóa bỏ nỗi đau. Nhưng con phải làm điều đó. Hãy tìm điều gì đó có thể trở thành mái ấm mới của con và xây dựng nó.’ Đó là lời khuyên tốt nhất mà ta có thể cho con.”*

### **- Rebecca Soffer, nhà sáng lập Modern Loss**

Sau khi mất cả cha lẫn mẹ ở tuổi 30, độc thân và không có con, Rebecca đã hoàn toàn thay đổi và xoay chuyển cuộc sống hiện giờ của cô sang giúp đỡ hàng ngàn người đang phải trải qua những khó khăn tương tự. Đó không phải là điều cô muốn làm khi lớn lên. Cô không phải là một cô bé mơ về việc lập ra một trang web để kể về việc mất đi những người thân yêu. Mục tiêu của cô là trở thành một nhà báo. Cô từng làm việc tại Colbert Report vài năm, nhưng lúc cô còn làm ở đó, cô đã mất bà và mẹ mình, và toàn bộ thế giới của cô đã hoàn toàn bị trật ra khỏi trục quay của nó.

Rebecca bắt đầu mắc phải chứng hậu chấn tâm lý khủng khiếp. Là con một, cha cô là tất cả những gì cô còn lại trong gia đình, và cô lo sợ điều gì đó sẽ xảy ra với ông. Cô thường lái xe suốt nhiều giờ liền để đến kiểm tra tình hình của ông. Khi cơn ác mộng tồi tệ nhất trở thành sự thật, và ông qua đời, “Tôi nghĩ cuộc sống của tôi đã kết thúc,” cô ấy nói qua màn nước mắt. “Tôi thực sự tin rằng mình đã mất tất cả.” Ở tuổi 34, Rebecca trở thành mồ côi. Cô cảm thấy lạc lõng giữa tất cả mọi thứ mà cô vốn rất quen thuộc. Cô luôn là người chắc chắn sẽ chọn Gia Đình. “Con người tôi sụp đổ. Giống như là, ‘Tôi là một người vì cha mẹ. Tôi là một người vì gia đình,’ rồi đột nhiên tôi không còn bất kỳ thứ gì trong số đó nữa.” Rebecca đã vận dụng mọi tế bào trong cơ thể để giữ cho bản thân không suy sụp hoàn toàn. Cô phải vờ rằng mình không sao để tạo ra niềm vui trong công việc. Cô cảm thấy như cô đang diễn kịch vậy. Có một thời gian, Rebecca từ chối những lời mời đến các sự kiện mà cô thấy quá đau đớn đến nỗi không chịu đựng được. Cô kể với tôi về cảm giác khó khăn khi xem tài khoản mạng xã hội của mình vào Ngày

của Mẹ và Ngày của Cha, và thấy toàn hình mọi người vui vẻ chụp chung với cha mẹ.

Bây giờ, Rebecca đã xây dựng lại gia đình mình, với chồng và hai đứa con đáng yêu. Cô ấy thực sự đã truyền cảm hứng cho tôi và đã dạy tôi rằng mọi bi kịch – bất kể khó chấp nhận đến đâu – đều có thể được tái sinh từ nắm tro tàn.

Thông qua trang web Modern Loss, Rebecca cố gắng giúp những người khác cảm thấy thoải mái và tự do chia sẻ cảm xúc khi đối mặt với sự mất mát. Cái chết vẫn là một chủ đề cấm kỵ trong xã hội. Nó được coi là một chuyện không vui mỗi khi được nhắc đến. Nhưng khi gặp Rebecca, cô ấy không hề khó chịu như bất cứ người nào mà bạn từng gặp. Là một người rạng ngời và lạc quan, Rebecca có nụ cười rất thân thiện, thái độ vui vẻ, và đôi mắt ấm áp, nhiệt thành. “Tôi không nghĩ rằng Modern Loss là trang web về cái chết. Đó là trang web về cuộc sống. Đó là về khả năng phục hồi và chủ nghĩa lạc quan. Đó là về người bị bỏ lại và những chuyện sẽ xảy ra sau đó.”

Thành quả lớn nhất của tôi sau khi nói chuyện với Rebecca chính là, bạn vẫn có thể chọn Gia Đình ngay cả khi, theo các tiêu chuẩn truyền thống, bạn không có gia đình nào cả. Rebecca không bao giờ ngừng coi mình là một người vì gia đình, cô không bao giờ ngừng chọn Gia Đình, cô chỉ cần tái định nghĩa khái niệm gia đình trong cuộc đời mình. Khi không còn gia đình, cô xây dựng một gia đình với công ty của mình và cộng đồng Modern Loss. Và cuối cùng, cô đã tạo ra một gia đình mới với chồng và con.

Có thể, khi đang đọc cuốn sách này, bạn đang đứng giữa tình cảnh khó khăn buộc bạn phải tập trung và tái thiết các ưu tiên của mình. Nếu cảm thấy mình sẽ không bao giờ tìm ra đáp án, bạn sẽ không thể vượt qua nỗi đau để đưa ra Bộ Ba Lựa Chọn một lần nữa, hãy làm theo lời dặn của Rebecca. “Tôi cứ nghĩ mình sẽ buồn bã từng phút từng ngày trong suốt quãng đời còn lại. Bạn cần phải nhìn khu rừng từ những cái cây, và cách duy nhất để làm điều đó là bước từng bước rất rất nhỏ về phía trước – và có thể là hàng triệu bước lùi. Tuy nhiên, khi chìm trong cơn sóng dữ, rất nhiều thứ tốt đẹp sẽ

cặp bên. Đối với tôi, đó là một đối tác trong trang web và chồng tôi. Tôi cảm giác như mẹ đã gửi anh ấy đến cho tôi. Và các con của tôi – tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ có chúng cả. Tôi không biết được khi nào và bằng cách nào chuyện đó sẽ diễn ra, nhưng mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp hơn.”

Nếu bạn từng trải qua những điều tương tự như Rebecca khi mất gia đình, tôi hy vọng bạn cũng có cách để cải thiện cuộc sống của mình. Có rất nhiều cách để mở rộng gia đình vượt ra ngoài phạm vi huyết thống và mã gen. Chúng ta có thể nuôi dưỡng tình bạn tuyệt vời và tạo ra những gia đình mới, như cách Rebecca đã làm với chính mình.

Chúng ta thậm chí cũng có thể chọn một công việc nơi mà Gia Đình được ưu tiên nhiều đến mức đồng nghiệp của bạn trở thành người ruột thịt. Nhưng đôi khi, ở nơi làm việc, gia đình không được coi trọng như những gì nó xứng đáng. Hoa Kỳ là quốc gia phát triển duy nhất trên thế giới không có chế độ bảo hiểm nghỉ thai sản hoặc tang gia.<sup>23</sup> Và một số công ty không hề ưu tiên cho Gia Đình, họ trừng phạt, thậm chí sa thải những ông bố bà mẹ nghỉ việc vì trường hợp khẩn cấp xảy ra trong gia đình.

## **CÁCH THỨC ỨNG PHÓ VỚI VỊ SẾP KHÔNG MUỐN BẠN CHỌN GIA ĐÌNH**

Công việc và gia đình thường xuyên xung đột với nhau, điều đó có thể làm gia tăng mức độ căng thẳng và chán nản giữa các cặp vợ chồng. Trong cuộc khảo sát về kỳ nghỉ gia đình của Alamo Rent A Car, khoảng một nửa số lao động Mỹ cho biết, họ cảm thấy “xấu hổ khi đi nghỉ mát” hoặc thấy tội lỗi vì đã lên kế hoạch đi nghỉ. Chính vì thế, các cuộc khảo sát báo cáo chất lượng các kỳ nghỉ gia đình đang cho thấy những kết quả trái chiều. Có 49% người lao động Mỹ tin rằng, lợi ích quan trọng nhất khi đi nghỉ cùng gia đình là được dành khoảng thời gian tuyệt vời bên nhau, nhưng gần 2/3 số gia đình có người đang đi làm nói, họ dành thời gian để làm việc trong khi đang đi nghỉ cùng gia đình, một nửa số đó nêu lý do là vì họ không muốn thấy một núi công việc dồn ứ khi trở lại. Các bà mẹ vấp

phải cảm giác này nhiều hơn các ông bố (52% so với 38%). Và hơn hết là, cứ năm người lao động Mỹ thì có hơn một người nói, họ muốn kiểm tra tình hình công việc, mặc dù hầu hết (53%) muốn thoát khỏi công việc trong khi đi nghỉ cùng gia đình.<sup>24</sup>

Vậy bạn có thể làm gì để tạo ra khoảng thời gian tuyệt vời bên gia đình khi sếp của bạn lại khó tính? Julie Cohen là một huấn luyện viên điều hành, nhà sáng lập và CEO của Work. Life.

Leader. – một chương trình kéo dài một năm cho những ai muốn thay đổi để trở nên chuyên nghiệp hơn. Cô nói việc đối phó với ông chủ vừa khó khăn lại vừa quan trọng. “Khi những đòi hỏi của ông chủ xâm phạm đến cuộc sống riêng tư hoặc thời gian dành cho gia đình của bạn, tốt hơn hết là giải quyết nó càng sớm càng tốt; nếu không, ông chủ của bạn sẽ cho rằng chuyện đó không có vấn đề gì cả. Và sự chán nản, giận dữ, mệt mỏi, hay khó chịu liên tục sẽ không để bất kỳ ai làm tốt hết sức của họ cả.”

Đúng thế! Vậy làm thế nào chúng ta có thể nói chuyện với sếp về việc đó mà không khiến họ bực bội? “Thường thì, một cuộc trao đổi có thể làm tăng sự chú ý và chấm dứt, hoặc ít nhất là giảm bớt tác động không mong muốn. Để tạo được sự chú ý này, hãy yêu cầu sếp dành thời gian để trao đổi về việc làm thế nào để đem lại kết quả tốt nhất cho công ty/tổ chức và giải thích cách làm việc nào hiệu quả nhất đối với bạn. Tập trung vào các kết quả mà cả hai cùng mong muốn (sản phẩm chất lượng cao, những ý tưởng sáng tạo, sự phân tích kỹ lưỡng, v.v...) và giải thích cách để bạn làm những việc đó tốt nhất. Bạn có thể nêu rõ sở thích của mình và hãy thể hiện rằng bạn cũng có thể trở nên linh hoạt... nhưng bạn chỉ đạt kết quả tốt nhất trong một khoảng thời gian nhất định.”

Đôi khi, ông chủ có thể sẽ không quan tâm, và rồi bạn lại quay về với tình trạng cũ. Nhưng việc nói chuyện vẫn là một điểm khởi đầu tốt. “Nếu bạn không nói chuyện, bạn sẽ không bao giờ có thể cải thiện tình hình tốt hơn. Bạn muốn làm cho sếp hiểu rõ cách bạn làm việc tốt nhất; và bạn hoàn toàn có thể trao đổi với sếp nếu/khi bạn cần một thứ gì khác với những thứ mà họ đang trao cho bạn.”

Được thôi, nhưng tôi đang trải dài trên bãi cát trắng ở Bora Bora và sếp tôi đã nhắn tin, gọi cho tôi những 20 lần rồi. Tôi cần họ hiểu giới hạn của tôi NGAY BÂY GIỜ. “Một cách khác, tế nhị hơn để đưa ra yêu cầu nghỉ ngơi là mặc kệ họ cho đến khi bạn quay trở lại làm việc, hoặc làm việc vào một thời điểm tốt hơn theo ý muốn của bạn. Bạn có thể thử làm cách này 1-2 lần xem chuyện gì sẽ xảy ra. Một số ông chủ có thể gửi tin nhắn và đưa ra các yêu cầu trong thời gian nghỉ ngơi của bạn, vì khi đó họ đang làm việc và rất có thể, họ không mong đợi phản hồi cho đến tận sáng hôm sau, cũng như những đồng nghiệp làm việc ở các múi giờ khác nhau trên thế giới sẽ gửi tin nhắn và yêu cầu cho bạn khi họ đang làm việc để nhận được phản hồi cho đến thời điểm thích hợp trong múi giờ của bạn. Bạn có thể thử áp dụng cách đó với sếp mình. Nếu có vấn đề, họ sẽ nói cho bạn biết. Nếu không, bạn sẽ thấy rằng bạn có nhiều quyền tự chủ hơn là bạn nghĩ.”

Đối với những người phải đối phó với vị sếp đang xâm lấn thời gian dành cho gia đình của bạn, hãy làm theo kế hoạch tấn công của Julie. “Đầu tiên, hãy đánh giá tác động từ hành vi đó của sếp đối với bạn và khả năng làm việc hiệu quả của bạn. Khi đã suy xét tường tận về việc này, hãy nói chuyện với ông chủ để cố gắng giải quyết trực tiếp vấn đề này. Hãy thể hiện là bạn luôn muốn làm ‘vì công việc’ và dồn mọi sự quan tâm vào cải thiện khả năng cá nhân để thực hiện công việc hiệu quả hơn. Thứ hai, hãy giải thích cụ thể những điều hiện không phù hợp. Bên cạnh việc nói chuyện, bạn nên ghi lại các vấn đề của mình khi chúng xảy ra và lưu mọi thư điện tử hoặc thư thoại nào liên quan đến vấn đề của bạn. Bạn muốn làm việc với sếp của mình để giải quyết khó khăn cá nhân, chứ không phải muốn làm cho sếp trở thành ‘kẻ xấu’. Thứ ba, nếu ‘lỗi ứng xử không hay’ là thứ khiến bạn cảm thấy khó chịu khi tự giải quyết vấn đề này, thì hãy tìm một người khác, có thể là lãnh đạo khác trong cơ quan hoặc chuyên gia nhân sự, để hỗ trợ. Tất nhiên, nếu hành vi đó gây ảnh hưởng không tốt cho bạn hoặc người khác, hay bất hợp pháp, hãy tự giải thoát chính mình khỏi tình huống đó và đi tìm sự trợ giúp khi bạn đã ở trong môi trường an toàn.

Câu ‘Thế là đủ rồi’ tùy thuộc vào những gì bạn muốn và cần từ công việc của mình. Một phương trình để nhận diện nó là khi bạn cảm thấy căng thẳng, thất vọng, và/hoặc bức bối nhiều hơn những lợi ích đến từ công việc (ví dụ như tiền bạc, niềm vui và thành tựu). Công thức này được xây dựng dựa trên những giá trị quan trọng đối với bạn; do đó, mỗi người cần phải quyết định những gì họ muốn và không muốn để đối phó với ông chủ khó tính.

Nếu ông chủ nhất quyết không tôn trọng nhu cầu của bạn về thời gian dành cho gia đình, bạn có hai lựa chọn việc cần làm – ở lại và đối mặt hoặc nếu có thể, hãy tìm một công việc ở nơi khác. Tuy nhiên, khi nói đến gia đình, bạn không phải lúc nào cũng có sự lựa chọn, đặc biệt là khi có đứa con đang mắc bệnh hoặc bị thương. Tôi nhớ có lần vừa đáp xuống sau chuyến bay dài suốt đêm, bật điện thoại lên và nghe thấy trong hộp thư thoại nói, “Con trai cô đang nhập viện trong tình trạng cấp cứu. ĐẾN NGAY.” (May mắn là mọi thứ đều ổn cả.) Đó là một dấu mốc quan trọng, vài bà mẹ là bạn của tôi đã nói như vậy. Nhưng đôi khi việc nuôi dạy con cái gặp phải nhiều phiền toái và cần chúng ta dành toàn bộ thời gian cho nó.

## **CẦN ĐỒNG TÂM HIỆP LỰC**

Đôi lúc, khi bị cuộc sống giáng một đòn mạnh chúng ta thường khoác lên mình chiếc áo choàng siêu anh hùng và tự giải quyết mọi thứ. Nhưng, dù là gia đình nơi bạn được sinh ra, gia đình nhỏ bạn gây dựng, hay gia đình cộng đồng lớn, những người xung quanh bạn đều mong muốn được giúp đỡ... nếu bạn để họ làm vậy. Dưới đây là một vài cách giúp bạn nương tựa vào mạng lưới hỗ trợ của mình nhiều hơn một chút.

**CHO MỌI NGƯỜI BIẾT CÁCH GIÚP ĐỠ BẠN.** Một em bé mới chào đời, chuyển nhà sang đầu bên kia đất nước, đối phó với bệnh tật, chịu nỗi đau mất mát đột ngột – bất kỳ chuyện gì bạn có thể nghĩ ra – mọi người đều muốn giúp đỡ. Họ chỉ không biết nên làm thế nào. Bạn có muốn mọi người mang thức ăn đến cho mình hoặc giúp bạn đi chợ không? Bạn có cần họ giúp chăm nom người thân nào đó không? Bạn cần thứ gì không? Hãy chỉ cho họ những cách cụ thể để giúp bạn nhận được sự hỗ trợ mà bạn xứng đáng có.



## TÁCH BIỆT NGƯỜI GIÚP ĐỠ BẠN VÀ NGƯỜI LÀM TỒN

THƯƠNG BẠN. Cho dù đang hồi phục sau chứng nghiện ngập, đang tập trung lấy lại sức khỏe hoặc cố gắng sống hạnh phúc hơn, tốt hơn hết, hãy tìm đến những người xung quanh để được trợ giúp. Tham gia một nhóm hỗ trợ để tìm điểm chung với những người cũng trải qua tình cảnh giống bạn. Nói với những người thân yêu của bạn cách họ có thể hỗ trợ bạn trên hành trình của mình và những điều cần tránh nhắc đến để không phá hỏng tiến trình của bạn. Hãy xác định những người độc mồm độc miệng, không hề hỗ trợ bạn trong cuộc sống và giữ khoảng cách với họ.

THUÊ THÊM NGƯỜI. Thật tuyệt khi có gia đình bên cạnh khi bạn mới sinh em bé, nhưng sẽ rất khó để than phiền về một thành viên trong gia đình hoặc yêu cầu họ thay đổi cách làm điều gì đó. Thật tuyệt khi bạn cùng phòng nấu ăn cho bạn, nhưng đó là khi họ không liên tục làm những món ăn không lành mạnh khiến bạn bị thụt lùi so với mục tiêu của mình. Hãy tìm hiểu xem có những vấn đề nào đang gây căng thẳng và xung đột trong mối quan hệ của bạn với những người thân yêu. Sau đó, hãy xem liệu bạn có nhất thiết phải mở hầu bao ra để tìm sự trợ giúp chuyên nghiệp thay thế không. Đôi khi, việc cứu rỗi mối quan hệ với bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình còn đáng giá hơn việc phung phí một chút tiền bạc.

## SIÊU ANH HÙNG GIA ĐÌNH

Người này bị lệch về phía Gia Đình để hỗ trợ một người mà họ yêu mến.

*“Tôi có hối hận vì quyết định đặt ưu tiên cho con trai lên hàng đầu không ư? KHÔNG. Nhưng tôi thừa nhận, có những ngày và những lúc, tôi nhớ ‘tôi’ thời còn làm việc. Đến một lúc nào đó, tất cả các bà mẹ đều phải đối mặt với lựa chọn này khi phải chăm sóc con cái. Tôi cũng thế. Tôi đã cố gắng ưu tiên những gì quan trọng đối với cuộc đời tôi vào thời điểm đó. Lý do là, tôi luôn có thể quay trở lại để đi làm kiếm tiền bất cứ lúc nào. Ngân hàng sẽ không nhớ đến tôi. Sự nghiệp có thể chờ đợi. Nhưng con trai cần tôi bên cạnh – với tư cách một người mẹ, một cố vấn, một người bạn, và một chỗ dựa.”*

## **- Ramya Kumar, người mẹ và người đấu tranh chống chứng tự kỷ**

Thật đáng buồn là, đối với một số người, phòng cấp cứu không phải nơi chỉ đến một ngày rồi đi. Trong khi, tôi chỉ gặp một vài tình huống khuấy đảo cuộc sống của mình trong vòng 48 tiếng, thì một số bậc cha mẹ phải đưa ra những quyết định khó khăn và lựa chọn đảo lộn cuộc sống cá nhân vĩnh viễn để đáp ứng lợi ích của gia đình. Hãy lấy Ramya Kumar làm ví dụ. Cô từng là nhà quản lý ngân hàng chuyên nghiệp sau khi tốt nghiệp với bằng Cử nhân. Khát khao thành công và thăng tiến trong công ty với tốc độ chóng mặt, Ramya vừa mới được mời đảm nhiệm vị trí phó chủ tịch tại ngân hàng đa quốc gia mà cô đang làm thì cậu con trai mắc chứng tự kỷ của cô gặp phải khó khăn; và bác sĩ khuyên Ramya nên dành nhiều thời gian hơn cho con nếu có thể, đặc biệt là khi cậu bé phản ứng rất tốt với mối liên kết đặc biệt và mạnh mẽ giữa họ.

Chồng của Ramya đảm đương trách nhiệm là nguồn thu nhập chính của gia đình vì cô, sau khi giảm thời gian làm việc xuống trong bốn năm, loay hoay giữa công việc, cuộc sống cá nhân và các chuyến đi liên tiếp đến gặp các nhà trị liệu và bệnh viện khác nhau, đã nhận ra rằng mình không thể tập trung 100% cho công việc hay cho con trai được. Cô xem xét lại thứ tự ưu tiên của mình – công việc hay con trai – và trái tim cô biết nó nên chọn cái nào. Cô bỏ việc và tận tâm chăm sóc con trai 24/7.

Lựa chọn ở nhà và chăm sóc con trai là một quyết định khó khăn về tài chính và đối với cá nhân cô. Bỏ dở một sự nghiệp vốn đã trở thành một phần trong con người Ramya từ rất lâu, thứ khiến cô được tôn trọng và làm nên con người cô, quả thật rất khó khăn. Nhưng lợi ích của con trai quan trọng hơn bất kỳ điều gì khác. Mặc dù, cô cảm thấy thỏa mãn với những gì mình đã đạt được trong cuộc sống và hạnh phúc với quyết định mà cô đã làm nhưng cô thừa nhận nội tâm vẫn còn mâu thuẫn một chút. “Tôi đã học được rằng, con người thật của tôi chính là người mà tôi tin đó là mình. Trên thực tế, bản thân tôi đang liên tục thay đổi. Nhưng, khi quyết định con người tôi trong thế giới này chỉ có thể là con trai tôi.”

Quyết định trở thành Siêu Anh Hùng Gia Đình không phải là không có những thách thức thường ngày của riêng nó. Ramya vẫn phải đấu tranh với cái tôi của mình. Mỗi ngày, cô đều cảm thấy rằng mình cần phải làm việc hiệu quả để chứng minh giá trị và năng lực với bản thân. Đôi khi, cô quá ôm đồm và làm việc quá sức dẫn đến thất vọng và chán nản – nhiều hơn cả khi cô còn đi làm kiếm tiền. Cô phải tự vượt qua nỗi thất vọng và chán chường của chính mình và thường không chỉ cảm thấy tội lỗi, mà còn hoài nghi về khả năng của bản thân. “Khi lựa chọn như thế, nguy cơ cảm thấy cô đơn và bị cô lập với xã hội rất cao. Bạn có thể sẽ ước ao có một cuộc trò chuyện người lớn để giữ cho mình được tỉnh táo. Bạn có thể cảm thấy như bị bỏ lại trong khi thế giới tiến bộ nhanh hơn. Đôi khi, bạn cảm thấy mình kém cỏi! Thế giới dường như đã trở thành nơi đáng sợ hơn rất nhiều.”

Có rất nhiều lý do để sợ hãi, Ramya nói. Trước tiên là, khi bạn chọn gia đình làm nghề nghiệp của mình, bạn phải sống với một công việc quần quật suốt ngày đêm, thậm chí là làm thêm giờ vào những ngày lễ và các kỳ nghỉ. Cùng với ông chủ khó tính nhất, và cả khó chiều nhất nữa! Thêm vào đó, thế giới xung quanh cũng đối xử với bạn khác đi. Nếu Ramya không nghỉ để chăm sóc con trai, cô có lẽ vẫn đang theo đuổi địa vị trong xã hội, nhưng con trai đã cho cô thấy một viễn cảnh mới về cuộc sống. Thằng bé dạy cô dừng lại và quan sát kỹ từng chi tiết nhỏ, và ngạc nhiên trước vẻ đẹp của chúng. Cô ấy hạnh phúc trong cuộc sống hiện tại và trân trọng những điều nhỏ nhất. Con trai đã dạy cô rằng, điều quý giá nhất trong cuộc đời chính là... con trai cô.

Nhưng sự hy sinh không phải là tất cả. Trở thành một Siêu Anh Hùng Gia Đình còn rất vui nữa! Ramya nói rằng, bạn có cơ hội vàng để sống lại thời thơ ấu của mình khi trở thành người bạn tốt nhất của con. Cô khuyên bạn nên nhảy vào vũng nước, cùng con tận hưởng niềm vui và chia sẻ với chúng những điều bạn đã làm khi còn bé. Bạn có thể sống lại tuổi thơ một lần nữa – đó là phần thưởng lớn nhất đối với bạn. “Hãy để con dẫn bạn vào thế giới huyền diệu của chúng, trải nghiệm nó cùng với chúng. Đó thực sự là cơ hội để rũ bỏ sự xấu hổ trong bạn và nhìn vào cuộc sống bằng

con mắt của con bạn. Tin tôi đi, bạn sẽ bất ngờ khi tìm được ý nghĩa cuộc sống hoàn toàn mới và thái độ của bạn đối với mọi thứ sẽ thay đổi.”

Điều quan trọng cần lưu ý là, phụ nữ không phải những phụ huynh duy nhất phải chịu hy sinh. Ramya nói rằng, cả các ông bố lẫn bà mẹ đều có cùng tham vọng về gia đình, cuộc sống và nghề nghiệp lúc khởi đầu. Nhưng cuộc sống thực tế thường diễn ra theo một chiều hướng khác, bởi hoàn cảnh cá nhân, nhu cầu tài chính, những điều kiện thuận lợi có sẵn và nhiều thứ khác nữa. “Vì các bà mẹ thường được coi là những người chăm sóc chính trong hầu hết các trường hợp trên thế giới, nên họ rơi vào vai trò của người chăm sóc dễ dàng và thường thì, họ còn tự nguyện nữa.”

Tuy Ramya nói rằng, đó không phải sự hy sinh đối với cô, nhưng cô vẫn thừa nhận là có nhiều bậc cha mẹ đã thực sự hy sinh cho gia đình của họ. Nhiều ông bố bà mẹ đang đi làm đã chọn đáp ứng những nhu cầu lợi ích của con cái bằng việc đánh đổi sự nghiệp của mình, và nhiều người khác thì bị ép phải làm việc thay vì chăm sóc con cái, hoặc ngược lại do điều kiện tài chính của họ, chứ không phải do họ tự nguyện. Nhưng rõ ràng là, Ramya đã đưa ra quyết định đúng đắn cho gia đình, sự nghiệp và cuộc sống của mình.

Tôi biết câu chuyện này đã quen thuộc với nhiều người, bởi đủ loại lý do. Khi bạn lập gia đình, sẽ có nhiều người phụ thuộc vào bạn, và những người đó có các nhu cầu, hoàn cảnh và sự kiện nằm ngoài tầm kiểm soát hoặc khả năng dự đoán của bất kỳ ai. Bạn sẽ thấy bản thân phải chuyển sang chế độ bảo vệ theo bản năng. Đôi khi, chúng ta gặp may mắn và cuộc khủng hoảng không kéo dài. Nhưng tôi cũng từng gặp nhiều bậc cha mẹ, những người phải từ bỏ nghề nghiệp mà họ yêu thích, chuyển đến nơi ở mới, tìm một ngôi trường khác, trở thành người đấu tranh vì một chế độ chăm sóc y tế tốt hơn – đột nhiên, họ phải ưu tiên cho cuộc sống mới rất bận rộn mà chính họ cũng chưa từng hoặc chưa bao giờ ngờ đến. Nếu bạn là Siêu Anh Hùng của gia đình mình, câu hỏi duy nhất của tôi dành cho bạn là, Bạn có Siêu Anh Hùng nào của riêng mình không? Ai ưu tiên và

chăm sóc bạn, nếu bạn quá bận rộn với việc ưu tiên và chăm sóc những người khác?

Tôi hiện không có điều kiện để ngày nào cũng ở cùng với con, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi luôn luôn như vậy, hay tôi sẽ không thay đổi quyết định tức thì nếu nảy sinh một tình huống nào đó khiến tôi thấy mình cần phải làm thế. Tôi rất ngưỡng mộ những bậc cha mẹ chọn ở nhà và đặt Gia Đình lên hàng đầu, vào mỗi ngày.

Có một điều mà tôi biết tất cả các ông bố bà mẹ đều rất cảm kích, cho dù chúng tôi đang ở nhà hay đi làm, sống tại sân bay, v.v... đó là chúng tôi rất biết ơn những con người thông minh, tuyệt vời và chu đáo đang làm việc trong ngành giải trí cho trẻ em.

## **TAY HÁI TIỀN TỪ GIA ĐÌNH**

Đây là những người hiện đang có công việc và nhiệm vụ là tạo ra những sản phẩm dành cho gia đình!

*“Thế hệ ngày nay đang lớn lên cùng với vấn nạn chủ nghĩa khủng bố trong cuộc sống hằng ngày của chúng. Trẻ em biết rất nhiều về những thứ đang diễn ra trong chính trị và trên toàn cầu. Tuy các học sinh lớp một đã có các buổi diễn tập chống khủng bố ở trường, nhưng chúng ta vẫn cần phải trang bị cho các em để các em có thêm sức mạnh, đề ra những lý tưởng để giúp các em trở nên kiên cường hơn, và phô diễn nó ra để làm cho các em cảm thấy mình được an toàn. Đây là những gì mà tôi luôn canh cánh trong lòng vào lúc này.”*

### **- Halle Stanford, chủ tịch đài truyền hình thuộc công ty Jim Henson**

Giúp đỡ người khác chọn Gia Đình là sự nghiệp lâu dài của Halle Stanford. Halle lớn lên với người mẹ độc thân và xem TV rất nhiều. Cô yêu TV, đặc biệt là kênh truyền hình dành cho trẻ em. Những câu chuyện và nhân vật luôn bầu bạn cùng cô khi cô cảm thấy cô đơn. Halle lớn lên và vẫn nghiện xem The Smurfs (tựa Việt: Xi

trum), cô muốn tạo ra những sản phẩm dành cho trẻ em để chúng có được cảm giác giống như cái cảm giác vui thích mà cô đã có. Cô tưởng tượng mình là một người mẹ đang kể chuyện trên truyền hình. Chẳng mấy chốc, cô trở thành chủ tịch đài truyền hình tại công ty Jim Henson, nơi cô phát triển chương trình giúp các gia đình gần nhau hơn. Và cũng là nơi tôi may mắn được hợp tác cùng cô với tư cách giám đốc đồng sản xuất chương trình Dot.

Tại Henson, Halle nhận ra cô đang nuôi dạy hàng trăm ngàn trẻ em thông qua chương trình truyền hình. Những câu chuyện mà cô tạo ra khơi dậy trí tưởng tượng trong trẻ nhỏ, giúp chúng tìm thấy niềm đam mê. Các gia đình cùng nhau xem và cùng tạo nên những kỷ niệm mới. Mỗi chương trình là vô vàn cơ hội cho các gia đình, mở ra thế giới mới cho trẻ em.

Nhiều con em nhân viên ở Henson đã trưởng thành trong xưởng phim. Một số đưa trẻ sinh ra khi Halle mới khởi nghiệp và giờ đã tốt nghiệp trung học. Đó là một môi trường tuyệt vời để các bậc cha mẹ đưa gia đình của họ góp phần vào những sản phẩm mà họ sản xuất. “Khi muốn thử nghiệm chương trình nào đó, như khảo sát xem lứa tuổi thiếu niên có muốn xem biểu diễn múa rối không, chúng tôi để chính con em mình xem thử trước. Lũ trẻ là một phần trong công ty của chúng tôi.”

Halle nói rằng, cô bị cuốn hút vào việc sản xuất chương trình Dot. vì nó giúp trẻ em chuẩn bị cho cuộc sống hiện đại và trở thành những công dân tốt trong thời đại kỹ thuật số, điều mà mọi ông bố bà mẹ đều lo lắng. “Tôi có cảm giác như cha mẹ muốn biết con cái của họ có thể sống trong thế giới này như thế nào. Họ lo lắng về tương lai. Chúng ta thấy những nguồn tài nguyên hạn hẹp, những khoảng thời gian đáng sợ phía trước, vậy làm sao để lũ trẻ hiểu và chấp nhận? Làm sao để giúp trẻ giữ được sự trong sáng và phát triển đúng với độ tuổi? Chúng ta không cần mở mang tầm mắt cho con – mắt chúng vốn đã mở rất to rồi.”

Tôi vô cùng biết ơn khi được làm việc với Halle trong chương trình Dot., bởi vì tôi cảm thấy việc đưa các con mình vào công việc tựa như một bí quyết để sống hạnh phúc hơn. Khi viết cuốn sách Dot.,

nguyên tác của chương trình truyền hình này từng đoạt giải thưởng, về một cô bé công nghệ và những cuộc phiêu lưu của cô ấy, đưa con đầu lòng của tôi là người đầu tiên và quan trọng nhất xuất hiện trong tâm trí tôi. Sau đó, khi thực hiện quảng bá cuốn Dot., con trai tôi thường ngồi bên cạnh tôi và đọc to câu chuyện cho tôi nghe, điều đó khiến công việc của tôi trở nên thú vị và đầy ý nghĩa hơn. Tại bữa tiệc ra mắt chương trình, cả hai con tôi đều góp công vào thành tựu của mẹ chúng. Và tôi có thể cảm thấy cậu cả nhà mình tự hào như thế nào khi tôi phát biểu cảm ơn nó vì đã đồng hành trong các chuyến đi của Dot (và của tôi). Bây giờ các con tôi đều coi Dot như em gái trên giấy của chúng và tuyên bố rằng, cuốn sách dành cho trẻ em mới nhất của tôi, Missy President, là cuốn sách yêu thích nhất của chúng vào thời điểm hiện tại.

Tôi nhận ra, khi công việc của bạn và gia đình liên tục đan xen vào nhau, đôi khi việc tách biệt chúng sẽ trở nên khó khăn hơn. Đôi khi, con trai tôi không muốn đi làm với tôi mà chỉ muốn có chút thời gian với mẹ mình. Đôi khi, tôi cần phải bàn chuyện không hề liên quan tới những gì cô bé Dot chín tuổi thường nói. Halle và tôi đã cười rất nhiều trước việc một số người làm việc trong ngành giải trí cho trẻ em quan trọng hóa công việc của họ đến mức quên cả ngồi xuống, mỉm cười và trân trọng những gì họ đang xây dựng và sáng tạo. Vì vậy, nếu bạn là một Tay Hái Tiền Từ Gia Đình, dù bằng bất kỳ cách nào, hãy đảm bảo bạn đạt được sự tách bạch phù hợp mà mình cần.

## **TÌM KIẾM GIA ĐÌNH TRONG CỘNG ĐỒNG**

Gia đình không nhất thiết là những người cùng máu mủ với bạn. Gia đình với cha dượng/mẹ kế và con riêng, gia đình với các thành viên là người nhập cư, gia đình với con nuôi, và gia đình tinh thần là một số loại gia đình khác mà chúng ta thường có.

Đôi khi các gia đình truyền thống quá phức tạp, nguy hại, hoặc hoàn toàn không tồn tại, khiến người ta phải tìm kiếm một cộng đồng khác để lấp đầy lỗ hổng gia đình. Trong những trường hợp này, nhiều người tìm đến những cộng đồng tâm linh hoặc tôn giáo.

William Vanderbloemen là CEO và chủ tịch Vanderbloemen Search, một công ty chuyên tìm kiếm mục sư giúp các nhà thờ và mục sư đoàn để xây dựng nên những đội tuyệt vời. Tôi hỏi William rằng, liệu anh có tin vào việc các dòng tu có thể lấp đầy nhu cầu của những người đang tìm kiếm một gia đình mới hay không, và anh nói các dòng tu hoàn toàn có thể thay thế vai trò của một gia đình.

“Có rất nhiều lý do khiến mọi người tìm đến các dòng tu. Đôi khi đó là một sự kiện dành cho con cái, một kỳ nghỉ dài, một thời kỳ khủng hoảng, hoặc do một người bạn có ý muốn giúp đỡ và mời họ đến. Nhưng lý do họ ở lại hầu như luôn là vì những mối quan hệ họ gây dựng được ở đó.” William phát hiện ra rằng, có những giáo đoàn gồm toàn những người không có quan hệ thân thích còn gần gũi với nhau hơn nhiều gia đình mà anh biết.

Hãy nhớ rằng những gì bạn định nghĩa về gia đình không nhất thiết phải là gia đình ruột thịt của bạn. Đó có thể là gia đình bạn gây dựng nên, hoặc tập thể những người xung quanh luôn ủng hộ và chia sẻ niềm tin với bạn. Nếu không thấy hài lòng với gia đình vốn có, hãy thử tìm kiếm các cộng đồng khác, chẳng hạn như cộng đồng tôn giáo hoặc tâm linh có thể lấp đầy khoảng trống và đem lại cảm giác được gắn kết cho bạn.

Đó là lý do tại sao William rất coi trọng công việc của mình. Khi được giao nhiệm vụ tìm kiếm mục sư, anh cảm thấy như mình đang tìm kiếm người nhà vậy, bởi vì đó chính là vai trò của nhà lãnh đạo này đối với rất nhiều người trong cộng đồng. Mặc dù khách hàng của anh chỉ cần tuyển một vị trí, nhưng William nhận thấy, việc toàn bộ gia đình cùng sẵn sàng để phục vụ cộng đồng với tình yêu và đức tin mới là điều cốt yếu nhất.

## **CHÚNG TA LÀ GIA ĐÌNH**

Tôi ước mình có thể cho bạn lời khuyên tuyệt vời để trở thành ông bố bà mẹ của năm hoặc thậm chí là, đứa con của năm, trong khi vẫn có thể tập trung vào sự nghiệp, nhưng tôi không phải người mẹ hay đứa con hoàn hảo. Đáp án thành thực nhất là, vào những ngày tôi chọn gia đình, tôi luôn làm rất tốt. Tôi gọi cho mẹ và trò chuyện



rất vui vẻ. Tôi còn gọi FaceTime cho người bà 93 tuổi của mình. Tôi ưu tiên dành thời gian tuyệt vời bên các con. Tôi ở bên cạnh họ, cả ngoài đời thật lẫn trong tâm trí. Nhưng tôi cũng có một sự nghiệp bận rộn, vì vậy mà tôi không thể chọn Gia Đình mỗi ngày trong Bộ Ba Lựa Chọn. Tôi không phải người mẹ luôn đón con ở trường mỗi ngày và ăn tối với cả nhà lúc 6 giờ. Tôi không phải người chị luôn gọi cho các em mỗi tuần. (Dù sao thì tôi cũng biết được những gì họ làm qua mạng xã hội rồi!) Có thể, bạn sẽ lập những ưu tiên khác tôi, và điều đó hoàn toàn bình thường! Đó là lý do tại sao tôi viết cuốn sách này – tất cả chúng ta đều có những ưu tiên khác nhau. Bạn không nên phán xét người khác làm gì, tại sao, khi nào, hoặc như thế nào. Có chăng là họ có làm hay không mà thôi.

Mới tuần trước, tôi đến trường đón con sau khi chúng tham gia hoạt động ngoại khóa. Trường học có một nghi thức đón con là: “Hãy giơ tay nếu con bạn tham gia đội bóng rổ”, một nửa số cánh tay giơ lên không trung; “Hãy giơ tay nếu con bạn tham gia đội cờ vua”, một loạt những cánh tay khác giơ lên; sau đó là “Hãy giơ tay nếu bạn không nhớ con tham gia hoạt động nào và bạn chỉ rất vui mừng khi được có mặt ở đây”, có đúng một cánh tay lẻ loi giơ lên: CÁNH TAY CỦA TÔI. (Trong trường hợp bạn tò mò, đó là bóng rổ. Bà Mẹ Tầm Thường Nhất Thế Giới đây này, mọi người ạ.)

Có nhiều ngày, tôi cảm thấy vô cùng tội lỗi. Còn những ngày khác, tôi có thể bật cười vì điều đó. Tôi thường nói rằng, mình là dân công nghệ chuyên nghiệp và người mẹ nghiệp dư, nhưng thật lòng thì tôi hoàn toàn không biết mình đang làm gì. Trở thành mẹ là công việc khó khăn nhất, kéo dài nhất mà tôi từng đảm nhiệm. Mỗi ngày lại có một mục tiêu quan trọng mới.

Mỗi người đều có những lý do riêng để lựa chọn hoặc không chọn lựa Gia Đình. Trong thực tế, từ gia đình mang những ý nghĩa khác nhau đối với mỗi người. Cho dù bạn ưu tiên gia đình máu thịt của mình, gia đình mà bạn kết hợp cùng những người xung quanh, gia đình bạn đã gây dựng hay gia đình tâm linh hoặc cộng đồng, tất cả chúng ta đều định nghĩa gia đình theo những cách khác nhau. Những gì bạn muốn về gia đình trong 10 năm tới có thể rất khác so

với những gì bạn muốn ngay bây giờ. Và bạn biết không, tất cả đều tuyệt vời. Nếu bạn không ưu tiên gia đình ngay bây giờ, đừng cảm thấy tội lỗi và đừng để bất kỳ ai áp đặt suy nghĩ của họ lên bạn. Nếu bạn đang ưu tiên cho gia đình, điều đó cũng rất tuyệt, bất kể gia đình đó của bạn trông như thế nào. Và nếu bạn đang trải qua một giai đoạn khó khăn bởi cuộc sống đã đẩy bạn vào tình cảnh bất ngờ với gia đình mình, đừng quên rằng bạn không hề đơn độc. Tất cả mọi người đều tìm kiếm cảm giác gắn kết bởi vì, với tư cách con người, chúng ta cần gắn kết với nhau, với bạn bè, với gia đình, với các nền văn hóa, xã hội, đất nước và hành tinh của chúng ta.

Sự gắn kết là nền tảng cho niềm hạnh phúc và sự phát triển bền vững. Một nghiên cứu từ tạp chí Science cho thấy, mối liên kết với xã hội giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của chúng ta, giúp chúng ta phục hồi sau bệnh tật nhanh hơn, và thậm chí còn có thể kéo dài tuổi thọ của chúng ta.<sup>25</sup>

Những người kết nối nhiều với người khác thường có tỷ lệ lo âu và trầm cảm thấp hơn. Vì vậy, bất kể gia đình có ý nghĩa như thế nào đối với bạn, tất cả chúng ta đều có nhiều điểm chung về vấn đề này hơn là bạn nghĩ đấy.

# Gia đình

*“Một mục đích, một kế hoạch và tinh thần trách nhiệm, đó là tất cả những gì bạn cần để có một lối sống lành mạnh.”*

**- Tony Horton, diễn giả truyền cảm hứng, chuyên gia về sức khỏe và sự phát triển toàn diện, nhà sáng lập P90x**

Thể dục có ý nghĩa khác nhau đối với mỗi người. Thể dục, như cách gọi của tôi, bao hàm bất cứ điều gì liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Nhiều lúc, cả hai thứ này đi liền với nhau và tôi đã từng gặp trường hợp này rồi, trong lúc tập luyện chuẩn bị cho một cuộc chạy đua Marathon. Vào giữa năm cuối đại học, tôi cảm thấy dường như mọi người đều đã có sẵn một công việc sau khi tốt nghiệp – tất cả mọi người, ngoại trừ tôi. Chuyện là, tôi không muốn theo những con đường thông thường như tư vấn quản trị, đầu tư ngân hàng, y khoa hoặc luật.

Không, tôi muốn làm việc tại công ty marketing hoặc quảng cáo – những công việc thường không tuyển dụng trước nhiều tháng – vì vậy, tôi hoàn toàn bị bỏ rơi trong quy trình tuyển dụng thực tập sinh bắt đầu từ rất lâu trước khi tốt nghiệp. Tuy năm cuối đại học là một trong những năm thú vị nhất cuộc đời tôi, tôi vẫn không khỏi cảm thấy chút bất an về định hướng tương lai của mình. Ở trường trung học, tôi biết điều gì sẽ chờ đợi mình phía trước, miễn là tôi vẫn giữ điểm số cao, học tập chăm chỉ, và bước vào trường đại học tốt nhất có thể. Nhưng khi bạn tốt nghiệp đại học, tương lai sẽ trở thành một vòng luẩn quẩn giữa những dự định và sự bất an.

Tôi bắt đầu lên mạng như điên, nộp đơn vào mọi công việc marketing có thể, gọi điện và gửi thư điện tử cho bất kỳ cựu sinh viên Harvard nào làm việc trong lĩnh vực quảng cáo. Nhưng tất cả đều chung một kết cục: *Mọi vị trí trống đều cần được lấp đầy ngay lập tức. Nếu cô không thể bắt đầu công việc trong vòng hai tuần tới,*

*vui lòng quay lại với chúng tôi sau khi tốt nghiệp. Cảm ơn và tạm biệt.*

Để thoát khỏi nỗi lo lắng, tôi quyết định rằng, nếu tôi là sinh viên Harvard duy nhất tốt nghiệp mà không có công việc nào đang đợi sẵn, thì tôi sẽ chọn mục tiêu khác mà mình có thể thực hiện được và cảm thấy tự hào về nó. Thế là, sau một đêm dài với chai rượu rẻ tiền và đồ nhắm Thái Lan cùng cô bạn Susan, cả hai chúng tôi quyết định đăng ký tham gia cuộc thi chạy Chicago Marathon.

Nếu bạn chưa bao giờ thực sự chạy thì việc luyện tập cho một cuộc thi Marathon có vẻ như là một thử thách đầy thú vị. Nhưng lúc mới bắt đầu thì thật đau đớn và đẫm máu, như ở địa ngục vậy. Tôi không hề biết chạy một quãng đường 18 dặm, bị sút móng chân, hoặc ngã khụy bên vệ đường sau khi đạt đến giới hạn của bản thân là như thế nào. Nhưng tôi đã đặt ra mục tiêu và theo đuổi nó đến cùng. Tôi ngạc nhiên khi thấy sự tiến bộ nhanh chóng của mình. Tôi dần trở nên mạnh mẽ hơn theo số dặm đường mà mình chạy được. Tôi lúc đó 21 tuổi, và bỗng cảm thấy mình có một mục tiêu khác còn cao hơn cả thứ mà tôi đang nhắm tới – có việc làm hoặc không.

Cuộc thi chạy Chicago Marathon diễn ra vào đầu tháng 10, vì vậy tôi dự định sẽ dành thời gian tập luyện vào mùa hè, thi chạy Marathon, và sau đó tập trung vào công việc. Nhưng, như người ta thường nói, người tính không bằng trời tính... và tất nhiên, chỉ vài ngày trước khi tốt nghiệp, tôi nhận được cuộc gọi từ Ogilvy & Mather, mời tôi về làm việc. Một công việc! CHÚA ƠI! Có phải là một cái bẫy không? Tôi tốt nghiệp vào thứ Năm, và công việc bắt đầu vào thứ Hai – hoặc là không có việc nào hết.

Tôi đã đi quá xa trong việc luyện tập của mình để có thể bỏ ngang giữa chừng. Tôi thậm chí đã trả tiền đăng ký và mua vé đến Chicago. Thêm vào đó, cô bạn Susan của tôi cần tôi. Dù cho có chính sách miễn hoàn tiền của cuộc thi chạy hay không, tôi cũng không thể bỏ rơi cô ấy được.

Vậy là đến ngày thứ Hai!

Tôi cố gắng làm hết tất cả. Mỗi ngày, trong bốn tháng liên tục, tôi thức dậy lúc 5 giờ sáng, chạy, bắt chuyến xe lửa kéo dài suốt một tiếng đồng hồ đến Manhattan, làm việc trong hơn 10 tiếng, đi xe lửa về nhà trong một tiếng, ăn tối với cha mẹ và nằm vật xuống giường. Tắm rửa, súc miệng, và lặp lại. Tôi hoàn toàn kiệt sức và muốn cắt giảm bài huấn luyện của mình, nhưng một người bạn tốt cùng chạy Marathon với tôi nói, “Không đời nào! Đừng nghỉ tập một ngày nào. Kể cả khi cậu chỉ chạy một dặm rồi về nhà, như thế vẫn tốt hơn là không chạy. Nếu cậu nghỉ tập dù chỉ một ngày, cậu sẽ càng muốn nghỉ những ngày tiếp sau đó hơn, cho đến khi cậu bỏ luôn thói quen đó.” Vì vậy, tôi tiếp tục chạy trong đêm, trong mưa, trong tiết trời nóng 90°F kèm độ ẩm khiến bạn cảm thấy như thể 90 triệu độ vậy. Khi bị mất nhiều nước đến nỗi đổ vật bên vệ đường, tôi chỉ còn cách nhà vài dặm, nhưng không có điện thoại di động (lúc ấy là năm 2003!). Tôi không còn cách nào khác ngoài việc chạy! Tôi đã hạ quyết tâm cao rồi.

Cuộc sống của tôi chỉ xoay quanh việc luyện tập và làm việc. (Mặc dù ngay trước khi tôi rời Chicago để đi thi chạy Marathon, tôi đã hẹn hò mấy buổi đầu tiên với người đàn ông mà sau này đã kết hôn với tôi! Nhưng đó là một câu chuyện hoàn toàn khác.)

Ngày cuối tuần diễn ra cuộc thi chạy cuối cùng đã đến. Cả gia đình đều ủng hộ tôi, họ đứng bên lề đường chạy, với chiếc áo phông có dòng chữ CHẠY, RANDI, CHẠY ĐI. Đó là một ngày nóng 80°F ở Chicago, không hề lý tưởng để chạy 26,2 dặm. Susan và tôi vẽ hình lên tay chân và đã sẵn sàng chạy, phấn khích nhảy qua nhảy lại ở vạch xuất phát – nhưng đó là ký ức cuối cùng của tôi về cuộc thi. Tôi biết một người nào đó ở mốc sáu dặm hét lên, “Bạn gần đến rồi!” Và tôi chỉ muốn cào họ ra. Tôi nhớ có rất nhiều người cầm những tấm biển CỐ LÊN SU’ TỬ CON! và CỐ LÊN CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN! khiến tôi buồn cười vì cả hai thậm chí còn không nói về cùng một môn thể thao; nhất là khi tôi bắt đầu mê sảng khi đến dặm thứ 20. Tôi đã đạt điểm tới hạn vào dặm thứ 22, vì vậy Susan phải lôi tôi trở lại thực tại bằng toán học. “Randi, hai cộng hai bằng mấy? Nếu có thể trả lời thì cậu vẫn có thể chạy tiếp!” Cuối cùng, tôi đã hoàn thành cuộc thi trong bốn giờ và 29 phút. Tôi được chúc

mừng với một chiếc huy chương, một chiếc áo choàng bằng kim loại màu bạc và một ly bia.

Dù bị sứt móng chân (biểu hiện của sự quyết tâm?) và rất nhức mỏi trong nhiều ngày sau đó, tham gia cuộc thi chạy Marathon là một trong những thành tựu đáng tự hào nhất của tôi. Kỷ lục tốt nhất mà tôi từng đạt được trước khi bắt đầu luyện tập có lẽ là bốn dặm, con số đó là đã phóng đại rồi. Việc luyện tập đã rèn cho tôi tính chu đáo và kỷ luật, và truyền cho tôi sức mạnh tinh thần để đối mặt với bất cứ thứ gì, cho dù khó đến mức nào. Và nếu không có người bạn cùng luyện tập là Susan, đặc biệt trong những dặm cuối cùng, mục tiêu thể dục (và cuộc sống!) của tôi có thể đã không trở thành hiện thực. Mọi người ai cũng cần một huấn luyện viên!

Tony Horton, chuyên gia về thể dục, có lẽ nổi tiếng nhất qua các video tập thể dục P90X của anh ấy – trọn bộ video này đã bán được hơn bảy triệu bản và đã thay đổi hoàn toàn thói quen luyện tập thể dục tại nhà. Tony huấn luyện cho mọi người, từ những người nổi tiếng đến các chính trị gia. (Phát ngôn viên của Hạ viện Mỹ, Paul Ryan, là người rất hâm mộ Tony Horton.) Không chỉ là một trong những người hài hước nhất mà tôi từng có cơ hội phỏng vấn (anh ấy tự coi mình là “chú hề thể dục của nước Mỹ”), Tony còn rất cuốn hút và kiên định. Anh đã thay đổi từ giấc mơ về sự nghiệp diễn xuất để trở thành một trong những người nổi tiếng nhất trong lĩnh vực thể dục thể thao thời nay.

Tony khởi đầu theo một cách khác thường. Trong thời gian rảnh rỗi, anh bắt đầu huấn luyện cho sếp của mình tại 20th Century Fox, nơi anh là nhân viên cấp thấp làm việc trong xưởng phim ở Los Angeles. Tony nhanh chóng trở thành người không thể thiếu đối với sếp của anh, người sau đó đã giới thiệu và đưa khách hàng nổi tiếng đầu tiên đến với anh, Tom Petty quá cố. Tony nói với tôi rằng, Tom Petty đã gọi anh đến và nói, “Tony, tôi sắp đi lưu diễn. Tôi phải giảm cân. Cứu tôi với!” Tony nhanh chóng lập một chế độ tập luyện để đưa Tom vào chiến đấu. “Tôi đã bắt anh ấy đạp xe và nâng tạ. Anh ấy lên đường và thực hiện chuyến lưu diễn của mình và kể từ đó, điện thoại của tôi không ngừng đổ chuông.”

## NGƯỜI SAY MÊ THỂ DỤC

Là người luôn chọn Thể Dục và nhận được sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và cộng đồng của họ.

*“Tôi nhớ có một ngày tôi đã nói với mẹ, ‘Con không tập nữa đâu. Khó quá.’ Bà đáp, ‘Được rồi, không sao. Hãy chờ thử ba tháng rồi xem con cảm thấy thế nào nhé.’ Tôi bây giờ, 11 năm sau đó, vẫn còn tiếp tục. Mẹ quá hiểu tôi nên biết tôi sẽ thất vọng như thế nào nếu mình bỏ cuộc, và mẹ đã đúng. Tôi luôn nghĩ về chuyện ‘biết đâu’. Hãy để những người luôn muốn điều tốt nhất cho bạn và sẵn sàng giúp bạn đạt được điều đó ở bên cạnh bạn.”*

### **- Laurie Hernandez, huy chương vàng Thế Vận Hội môn thể dục dụng cụ**

Khi Laurie Hernandez chỉ mới 12 tuổi, cô đã giành vị trí thứ 11 bậc thanh thiếu niên trong cuộc thi thể dục thể thao U.S. Classic. Chỉ vài năm sau đó, cô đã giành được huy chương vàng đồng đội môn thể dục dụng cụ cho nữ trong Thế Vận Hội mùa hè năm 2016 và mang về huy chương bạc với màn trình diễn của cá nhân trên cầu thăng bằng. Đã hơn một thập kỷ kể từ khi Laurie bắt đầu tập thể dục dụng cụ, và cô vẫn đang hướng đến những tấm huy chương vàng.

Những thành công của Laurie trải dài từ việc vượt qua chấn thương đầu gối (khiến cô ấy suýt phải giải nghệ) cho đến việc xuất bản một trong những cuốn sách bán chạy nhất của tờ New York Times có tên I Got This (tạm dịch: Tôi đã làm được), nhưng những gì mà cô đã hy sinh cho đam mê của mình còn nhiều hơn thế. “Tôi bắt đầu học tại nhà vào năm lớp ba. Từ bỏ trường học, có lúc bạn không hề bận tâm đến điều đó, nhưng lúc khác thì có. Đôi khi tôi còn ước mình có nhiều bạn hơn.”

Laurie cũng phải hy sinh giấc ngủ, một thứ quý giá khác trong Bộ Ba Lựa Chọn. Từ việc phải di chuyển liên tục đến những cơn mệt mỏi do lệch múi giờ, mất ngủ đã suýt khiến cô phải trả giá bằng cả sự nghiệp của mình. “Một lần, tôi đang tập trên cầu cân bằng. Hôm đó, tôi rất mệt mỏi, nhưng lại quá sợ hãi nên không dám kể cho người

khác biết. Tôi chỉ muốn hoàn thành xong bài tập và không muốn làm lớn chuyện – tôi gần như cảm thấy có lỗi khi mở miệng nói chuyện. Tôi nhớ mình đã trượt. Tôi quăng mình ra khỏi cầu và gãy cổ tay. Tôi phải nếm trải thêm vài bài học nữa mới bắt đầu lên tiếng mỗi khi cảm thấy mệt mỏi, nhưng mọi thứ xảy ra chắc chắn đều có lý do của nó.”

Có rất nhiều người không bao giờ được trải nghiệm cảm giác hạnh phúc khi đạt được những chiến công lớn nhất trên con đường riêng của mình, như Laurie đã làm khi đoạt huy chương vàng Thế Vận Hội. Cô biết không gì có thể đem đến cho cô niềm vui như khi được làm những gì mình yêu thích. Cô ấy biết sẽ gặp nhiều khó khăn và cả thăng trầm, nhưng chỉ cần được ở đó, được làm những gì mình luôn muốn làm, đã là cảm giác tuyệt nhất trần đời rồi. Cô khuyên những ai đang phấn đấu vì những mục tiêu như vậy rằng, hãy chắc chắn là bạn đang làm đúng những gì mình yêu thích: Đừng sợ từ bỏ nếu bạn đang không thực hiện những gì khiến bản thân cảm thấy hạnh phúc; nhưng nếu thực sự muốn trở nên vĩ đại, bạn cần cố gắng bằng tất cả khả năng và đừng từ bỏ hay trốn chạy.

Laurie biết cuộc sống về mặt thể chất có thể sẽ rất khó khăn, nhưng đối với cô, khả năng thích nghi của tinh thần mới là thứ gây nhiều thách thức nhất. “Bộ não rất thích đánh lừa tôi; vì vậy, tôi cần đảm bảo rằng có thời gian tự chăm sóc bản thân và luôn nhớ rằng, khi bước ra ngoài, tôi chỉ tập trung vào những gì mình đang làm, chứ không phải bắt kỳ ai khác.”

Laurie là một người cầu toàn. Ngay cả mẹ cô cũng nói cô quá khắt khe với bản thân, đặc biệt là khi cô ấy có một ngày mệt mỏi. Đôi khi Laurie phải tự nhắc mình rằng, có những vận động viên thể dục dụng cụ khác đang làm việc chăm chỉ nhưng vẫn chưa đạt tới được những gì mà cô đã đạt được.

Cô phải thay đổi cách suy nghĩ để luôn giữ được tỉnh táo. Cô cũng phải tự nhắc nhở mình đã may mắn ra sao khi có gia đình và những người xung quanh luôn ủng hộ cô, những người khuyến khích cô và hy sinh theo cách riêng của họ để cô có thể đạt được thành công và trở thành một Người Say Mê Thể Dục thực sự.



Kế hoạch của Laurie trong những năm tới là tập trung chủ yếu vào Công Việc, Thể Dục và Gia Đình. Trong tương lai, cô có thể sẽ xoay chuyển cuộc sống sang Bạn Bè, nhưng vì hầu hết bạn bè của cô đều là vận động viên thể dục dụng cụ và thể dục dụng cụ là nghề nghiệp, gia đình và cuộc sống của cô, nên Thể Dục hiển nhiên là thứ bắt buộc mà cô phải chọn mỗi ngày.

Tôi rất kính nể những vận động viên phi thường như Laurie và những hy sinh họ phải chịu để đạt được trình độ chuyên nghiệp đó. Nhưng dù số còn lại trong chúng ta có thể không giành được huy chương vàng Thế Vận Hội, chúng ta vẫn có thể thực hiện những mục tiêu thể dục của riêng mình để khiến bản thân (gần như) cảm thấy tự hào.

Mặc dù cuộc thi Chicago Marathon năm 2003 là cuộc thi Marathon duy nhất mà tôi từng tham gia, nhưng quá trình luyện tập đã dạy tôi ý nghĩa quan trọng của việc đặt ra những nhiệm vụ nhỏ mỗi ngày để hướng đến một điều gì đó to lớn hơn với mục tiêu và sự quyết tâm. Bạn không thể đi từ chưa bao giờ chạy đến chạy Marathon trong một sớm một chiều. Bạn phải luyện tập, tích lũy và tăng dần số dặm đường mỗi tuần. Kể từ lúc đó, tôi đã đặt nhiều mục tiêu thể dục lớn hơn mà tôi muốn đạt được vào cuối năm, một thứ gì đó rất khó khăn nhưng thật ra thì, khi bạn chia chúng thành từng phần nhỏ cho mỗi ngày, lại khá là dễ dàng.

Tôi bây giờ đã hai lần đặt ra cho mình mục tiêu chạy 1.000 dặm trong vòng một năm. Một ngàn dặm nghe có vẻ điên rồ nếu bạn nhìn vào con số tổng thể, nhưng khi chia nhỏ nó ra thì chỉ còn khoảng 2,5 dặm một ngày, hoặc 20-30 phút chạy bộ, điều mà tôi có thể làm được – miễn là mỗi ngày tôi đều chạy. Nghỉ vài ngày đồng nghĩa với 6-8 dặm vào cuối tuần, và điều đó đã trở thành động lực để tôi chấp hành nghiêm chỉnh việc chạy bộ mỗi ngày.

Tôi ghi nhật ký hằng ngày để có thể theo dõi số dặm đang tăng dần lên, việc này đem lại cho tôi cảm giác hài lòng, thứ mà sau đó, tác động lại vào các mối quan hệ trong công việc và đời sống riêng tư của tôi. Năm đầu tiên, tôi đặt mục tiêu 1.000 dặm (2012), tôi đã đạt tới dặm thứ 1.000 vào ngày 29 tháng Mười Hai. Năm tiếp theo, tôi

lại đặt ra mục tiêu đó (năm 2016) và hoàn thành 1.000 dặm vào tháng Mười(!); và đặt lại mục tiêu thành 1.100 dặm.

Bạn có thể làm bất cứ điều gì nếu bạn thực hiện nó mỗi ngày từng chút một.

Bạn không cần phải là vận động viên chuyên nghiệp để trở thành Người Say Mê Thể Dục. Điển hình như người bạn thân của tôi, Elizabeth Weil, người luôn ưu tiên cho việc tập thể dục. Cô đã tham gia chạy Marathon, Siêu Marathon\*, v.v... bất cứ điều gì bạn có thể nghĩ đến. Cô gọi Thể Dục là điều “không thể thiếu” trong cuộc sống, và cô còn gặp chồng của mình trong khi đang tập luyện cho cuộc thi ba môn phối hợp. Tôi hỏi cô đã bao giờ nghỉ luyện tập chưa và cô trả lời, có, một vài ngày nằm trên giường trong thời gian mang thai con đầu lòng. Vì vậy, bất cứ lúc nào bạn thấy thiếu động lực luyện tập thể dục, hãy nghĩ đến Elizabeth, nhà điều hành công nghệ bận rộn, mẹ của ba đứa con, vẫn đang chạy hàng chục dặm mỗi tuần – và hãy nhắc mình khỏi ghé đi.

*\* Siêu marathon, hay Ultramarathon, là tên gọi các cuộc thi chạy bộ có quãng đường dài hơn 42,195 km như trong cuộc đua marathon thông thường.*

## **NÂNG CAO KHẢ NĂNG LUYỆN TẬP THỂ DỤC CỦA BẠN**

Ngay cả những Người Say Mê Thể Dục cũng muốn nâng cấp cuộc chơi của họ! Dưới đây là một vài ý tưởng để nâng cao mục tiêu thể dục của bạn:

**ĐẶT RA MỤC TIÊU CHÍNH (SAU ĐÓ LẬP KẾ HOẠCH TÁC CHIẾN!).** Mọi người thường đặt mục tiêu vào ngày 01 tháng Một. Nhưng đến ngày 01 tháng Hai, hầu hết bọn họ đều đã bỏ dở kế hoạch của mình. Thật tuyệt vời khi đặt ra những mục tiêu lớn cho bản thân, nhưng nếu bạn không lập kế hoạch tác chiến cụ thể, việc đó sẽ không bao giờ xảy ra. Hãy chia mục tiêu của bạn thành kế hoạch hành động mỗi ngày/mỗi tuần mà bạn có thể thực hiện được. Theo dõi những gì bạn làm, qua sổ tay hoặc ứng dụng điện thoại.

Cố gắng xác định rào cản và chướng ngại vật tiềm ẩn để bạn có sự chuẩn bị khi chúng đến.

**TÌM ĐỒNG ĐỘI.** Có ai đó để chia sẻ hành trình luyện tập thể dục với người có thể động viên bạn kiên trì với nó hơn. Có rất nhiều nơi tổ chức các cuộc thi tập thể hoặc khóa huấn luyện để giúp bạn nâng cao mục tiêu của mình.

**XÁC ĐỊNH ĐỘNG LỰC CỦA BẠN.** Cần tuân thủ kỷ luật nghiêm ngặt để giữ vững chế độ luyện tập và vượt qua trở ngại. Nhưng nếu có động lực rõ ràng – tại sao bạn muốn đạt được mục tiêu này – bạn sẽ có thể dễ dàng tập trung và tuân thủ kỷ luật tốt hơn rất nhiều.

**TUYÊN BỐ MỤC TIÊU VỚI NHỮNG NGƯỜI MUỐN LẮNG NGHE.** Bạn muốn chạy một nửa đoạn đường Marathon? Muốn học cách hít xà đơn? Muốn leo núi Kilimanjaro? Nếu công khai nói về mục tiêu của mình, bạn buộc phải chịu trách nhiệm trước mặt mọi người rằng bạn thực sự sẽ thực hiện chúng.

**KHÔNG ĐƯỢC LƠ LÀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG.** Đôi khi điều tốt nhất bạn có thể làm cho sức khỏe của mình là thực hiện một cuộc cách mạng về chế độ ăn uống của bản thân. Bạn có thể dành hàng giờ trong phòng tập thể hình mỗi ngày, nhưng nếu ăn uống không đầy đủ, bạn sẽ không bao giờ thấy được kết quả. Thật không may, không có phương pháp “đại trà” nào để thay đổi chế độ ăn uống cả. Hãy tìm một chế độ phù hợp với bạn và chờ xem việc cải thiện chế độ ăn uống có thể nâng cao các mục tiêu thể dục như thế nào.

## **KẺ LOẠI BỎ THỂ DỤC**

*“Điều tuyệt nhất khi ngừng tập thể dục là tôi không phải cảm thấy tội lỗi vì đã không đến phòng tập thể hình như vài năm trước, khi tôi còn là một ‘người tập’. Tôi không nhớ nhung chuyện tập thể dục một chút nào.”*

**- Liz Wolff, nhà sáng lập Cure Thrift Shop**

Người đứng về phe đối lập hoàn toàn trong vấn đề thể dục chính là Liz Wolff, cô gái tự coi mình là một “người bỏ tập thể dục”, một từ mà cô đã nghĩ ra để nói về việc cực kỳ không thích tập thể dục của mình. “Tôi luôn ghét việc tập luyện và e ngại những bài tập khắt khe. Tôi chỉ đơn giản là không thích luyện tập thể dục theo cách thông thường và không hề ưu tiên nó trong cuộc sống.” Liz không hề lười biếng hay ốm yếu, cô có một cậu con trai sáu tuổi và đang sở hữu cũng như quản lý một chuỗi cửa hàng bán lẻ đông đúc ở thành phố New York.

Liz chỉ đơn giản là không có thời gian để tập thể dục – một lý do quá ư phổ biến. Nhưng đối với cô, ít nhất là đã 3-4 năm rồi, kể từ khi cô có thời gian để tập bộ môn thể dục mà cô yêu thích. Cô không ép bản thân phải đến phòng tập thể hình nào đó. “Tôi sống ở Manhattan nên thường phải đi bộ vài dặm mỗi ngày, nhưng tôi chưa bao giờ thực sự tham gia lớp thể dục nào hay có ý định rèn luyện sức khỏe cả.”

Trái với quan niệm thông thường, quyết định trở thành một người bỏ tập thể dục không hề ảnh hưởng đến cuộc sống của cô chút nào. Cô ăn uống lành mạnh và bắt cơ thể của mình vận động cả ngày tại nơi làm việc và ở nhà. Cô không hề có cảm giác tội lỗi về việc không đến phòng tập thể hình, và không hề xấu hổ khi nói với mọi người rằng cô sẽ không đến phòng tập thể hình. “Tôi không chủ động nói với mọi người rằng tôi từ bỏ việc rèn luyện sức khỏe, nhưng tôi không hề giấu giếm việc tôi không tập thể dục. Ngoài một vài bác sĩ ra, chẳng ai phản ứng gì với việc tôi thiếu luyện tập thể dục cả. Nếu có ai đó phản ứng, tôi sẽ cảm thấy hơi kỳ lạ, nhưng tôi chẳng bận tâm đâu. Có nhiều thứ quan trọng với tôi hơn là thói quen không tập thể dục của mình.”

Liz nói rằng những người đặt thể dục ở đầu danh sách việc phải làm có những ưu tiên và tham vọng khác với cô. “Miễn là bạn vẫn vận động theo những cách khác và ăn uống lành mạnh thì tôi nghĩ bạn sẽ ổn thôi. Ngoài ra, tôi nghĩ rằng cuộc sống còn có rất nhiều thứ khác ngoài việc làm nô lệ trong phòng tập thể hình. Miễn là bạn

khỏe mạnh và quan trọng nhất là, bạn CẢM THẤY tuyệt vời, hãy làm những gì hiệu quả nhất với bạn.”

Mặc dù, tôi không ủng hộ bất kỳ ai loại bỏ hoàn toàn Thẻ Dục ra khỏi cuộc sống của họ, nhưng có rất nhiều lý do tại sao bạn có thể không cần tập luyện thường xuyên. Nếu bạn từng là Kẻ Loại Bỏ Thẻ Dục, hoặc thậm chí vẫn đang như vậy, hãy cố gắng hình dung một kết cục trong đầu. Đặt một mốc thời gian để đánh dấu thời điểm hoàn thành. Nếu không có thời hạn, hãy tự nhắc nhở bản thân tại sao bạn phải loại bỏ Thẻ Dục và, nếu vì lý do sức khỏe ngoài tầm kiểm soát của bạn, hãy cho phép bản thân làm những gì cần làm ngay bây giờ nhằm khỏe mạnh để chọn Thẻ Dục trong tương lai.

Tôi ước gì mình có thể nói với bạn rằng tôi đã hài lòng với chế độ luyện tập thẻ dục, vóc dáng, sức chịu đựng, v.v... của mình trong những năm qua – nhưng đó vẫn là cuộc đấu tranh không ngừng nghỉ. Không phải lúc nào tôi cũng ăn uống điều độ khi đi công tác, cơ thể tôi rất dễ tăng cân, và tôi liên tục bị mắc kẹt trong mối quan hệ mâu thuẫn yêu/ghét sâu đậm với chính cơ thể mình. Tôi nhớ lần đầu tiên tôi phát biểu tại một hội nghị kinh doanh, lúc ấy tôi thảo luận về chính trị và truyền thông xã hội. Khi xem bình luận trực tuyến sau đó, tất cả những gì mọi người nói đến là, “Hãy nhìn xem tay cô ta béo chưa kìa. Bộ cô ta chỉ ăn toàn kẹo Snickers thôi à?”. Đó chỉ là một trong những sự thật đáng kinh tởm mà phụ nữ còn phải chịu đựng ở nơi làm việc: Diện mạo của bạn sẽ bị soi mói nhiều như hiệu suất làm việc của bạn vậy.

Nhưng khỏe mạnh không chỉ là vấn đề về con số trên bàn cân, mà còn là vấn đề về việc trở nên mạnh mẽ, được là chính mình, có năng lượng để cống hiến tất cả cho bất cứ điều gì bạn chọn tập trung vào. Đó là lý do tại sao việc khám phá ra bí quyết cuộc sống với những mục tiêu thẻ dục được chia nhỏ đã hoàn toàn thay đổi cuộc sống của tôi. Nếu không tuân thủ chặt chẽ theo nó, tôi có thể đã giống Kẻ Loại Bỏ Thẻ Dục nhiều hơn mức cho phép một chút rồi. Nhưng tôi đã đặt ra mục tiêu cho bản thân để bắt mình phải thực hiện nó, hằng ngày.

Chuyên gia thể dục Tony Horton đồng ý với cách nghĩ của tôi về việc đặt mục tiêu theo năm thay vì những mục tiêu ngắn hạn. “Để tránh sự nhàm chán, chán thương và tình trạng trì trệ, tôi bắt mọi người phải luôn cải thiện những điểm yếu của họ. Không có gì tồi tệ hơn việc buồn chán đến chết và đầu gối đau quần quai. Bạn phải để bản thân tiếp cận các phương pháp luyện tập khác.”

Tập thể dục 15 phút hoặc đi bộ 25 phút mỗi ngày không phải việc gì lớn lao, đặc biệt là khi bạn phải tập thể dục trong 30 phút ít nhất năm lần một tuần. Nhưng khi bạn có thể nói, “Tôi chạy 1.100 dặm vào năm ngoái” hoặc “Tôi đã tập Burpee\* 40.000 lần năm 2017”, cảm giác ấy cực kỳ tuyệt vời. Niềm tự hào khi bạn đạt đến cột mốc mới trong việc rèn luyện thể chất sẽ khiến bạn có động lực để tập trung hơn vào những việc khác trong cuộc sống. Khả năng làm việc nhằm hướng tới một mục tiêu dài hạn qua các mục tiêu nhỏ và nghiêm ngặt sẽ giúp ích cho bạn trong mọi việc bạn làm, cả trong cuộc sống riêng lẫn trong công việc. Và việc phân chia mọi thứ thành những mục tiêu nhỏ sẽ giúp đảm bảo một chế độ thể dục đều đặn hằng ngày, ngay cả khi bạn không có thời gian để chọn Thể Dục vào Bộ Ba Lựa Chọn của mình.

*\* Burpee là bài tập toàn thân và kiểm tra thể lực nhanh chóng, chính xác. Bài tập này được dùng phổ biến trong quân đội Mỹ để đánh giá tình trạng sức khỏe quân nhân cũng như giúp họ rèn luyện thể lực hằng ngày.*

## **YÊU CƠ THỂ VÀ BẢN THÂN BẠN**

*“Tôi ăn uống lành mạnh vì tôi yêu bản thân mình hay tôi yêu bản thân mình vì tôi ăn uống lành mạnh?”*

### **- Tim Bauer, diễn giả truyền cảm hứng**

Vào tháng Mười Một năm 2010, Tim Bauer đã thừa cân hơn 200 pound và cuối cùng, đã quyết định giảm cân và lấy lại cuộc sống của mình. Có một lần, anh vi phạm chế độ ăn kiêng và đi ngủ trong cảm giác vô cùng tội lỗi. Khi tỉnh dậy vào hôm sau, anh thấy hình của một người đàn ông trên Reddit đã giảm đúng số cân mà anh

đang cần giảm, và anh đã tìm thấy cảm hứng cho mình. Anh quyết định ra ngoài và đi bộ lần đầu tiên sau rất nhiều năm.

Trước khi quyết định giảm cân, Tim đã rất khốn khổ. Anh đã mất niềm tin vào cuộc sống, đó cũng là một trong những nguyên nhân khiến anh mắc bệnh béo phì. Anh thất bại trong hầu hết mọi lĩnh vực của cuộc đời mình: Hôn nhân tan vỡ, mất công ăn việc làm, và anh cảm thấy tinh thần xuống dốc trầm trọng. Tim vốn là đứa trẻ bị cha mẹ bỏ mặc vì họ quá bận rộn với công việc, và thức ăn đã trở thành nguồn an ủi đối với anh. Vì cha mẹ anh đều làm trong ngành dịch vụ ăn uống, nên thứ duy nhất luôn có sẵn ở nhà vào những ngày tươi đẹp cũng như tồi tệ chính là thức ăn.

Tất cả đàn ông trên 35 tuổi trong nhà anh đều mắc bệnh tim. Anh ấy nói rằng, khi đến ngưỡng cân nặng cao nhất của mình, anh bắt đầu cảm thấy đau ngực liên tục. Sau này, anh phát hiện ra đó chỉ là chứng ợ nóng, nhưng vào thời điểm đó, anh đã rất sợ hãi. Mỗi khi anh cảm thấy gì đó ở vùng ngực, anh lập tức cho rằng mình đang lên cơn đau tim, giống như tất cả những người thân của anh trước đây. Không chỉ vậy, anh còn bị bệnh tiền đái tháo đường, do hàm lượng cholesterol cực kỳ cao. Đi đến phòng khám bác sĩ mà giống như đến phòng hiệu trưởng để bị mắng vì bản thành tích tệ hại sau khi bỏ học cả năm trời vậy. Anh nhanh chóng trối buộc nỗi thất vọng của mình với trọng lượng của cơ thể. Anh quá khốn khổ đến nỗi trở nên mất kiểm soát, điều đó đã khiến anh rơi vào vòng xoáy xấu hổ mà trong đó, anh luôn đưa ra những quyết định tồi tệ cho sức khỏe của mình, điều chỉ khiến anh trở nên khốn khổ hơn. Nhưng vào ngày anh bắt đầu tập đi bộ, mọi thứ đã thay đổi. Khi đó, anh đã lần đầu tiên đưa ra một quyết định nho nhỏ là tự chăm sóc bản thân, yêu bản thân, trân trọng bản thân và cho phép bản thân được hạnh phúc. Trong quá khứ, khi cố gắng giảm cân, anh thường thấy chán nản sau một khoảng thời gian nhất định; nhưng lần này, anh tập trung giảm từng pound và chỉ khoe khoang về 1 pound đó thôi. “Tôi cuối cùng đã giảm được 1 pound 225 lần trong hơn một năm. Tôi đã giảm thêm 25 pound nữa nhờ phẫu thuật loại bỏ phần da chảy sệ.”

Một trong những thử thách khó khăn nhất khi giảm cân là tham dự các sự kiện xã hội. Tim bắt đầu hành trình giảm cân ngay trước mùa nghỉ lễ, vậy nên nó đồng nghĩa với việc phải gọi trước cho những nhà mà anh sẽ đến dự tiệc mừng để xin phép mang theo bữa ăn đóng gói sẵn của mình.

Thành công của Tim trong việc quản lý cân nặng được chuyển sang thành công trong công việc. Doanh thu của công ty Tim tăng gần 100% một năm sau khi anh giảm cân. Anh công nhận điều này là do năng lượng trong anh đã tăng nhiều hơn, cũng như nhờ việc mọi người đã đối xử với anh khác hẳn trước đây. “Họ có vẻ lắng nghe tôi trong cơ thể này nhiều hơn so với trong cơ thể cũ, và họ có vẻ coi trọng tôi hơn.” Tuy Tim cho rằng tất cả là do sự thay đổi ngoại hình của anh, nhưng tôi lại nghĩ khác và nói rằng, rất có thể sự thay đổi trong cách anh thể hiện bản thân – sự tự tin của anh – là thứ đã ảnh hưởng đến cách người khác đối xử với anh. Nếu bạn đối xử với chính mình như đồ bỏ đi, chà, bạn không nên ngạc nhiên khi những người khác cũng làm theo như vậy. Nhưng khi bạn đối xử với chính mình như thể bạn là người quan trọng, rằng bạn có giá trị, rằng bạn đang ở đây vì một mục đích lớn lao hơn, những người khác cũng sẽ đối xử với bạn theo cách đó.

Hai tuần sau khi anh bắt đầu hành trình giảm cân thì một người bạn phát hiện ra kế hoạch đó. Anh ấy đã giúp Tim thấy điều gì sẽ đến khi liên tục đạt được kết quả khả quan và giải thích với anh rằng đến lễ Tạ Ơn năm sau, nếu anh chỉ tập trung vào việc giảm 2 pound mỗi tuần, anh có thể sẽ giảm hơn 100 pound. “Đó là lần đầu tiên có người nhìn thẳng vào mắt tôi và nói, ‘Tôi tin ở cậu’. Vì vậy, lời khuyên đầu tiên mà tôi đưa ra là, hãy đi tìm một cố động viên.” Nói cách khác, hãy ở cùng với những người ủng hộ bạn, chứ không phải những người làm bạn tổn thương. Nếu bạn bè hiện tại của bạn không phải những người có thể vực dậy tinh thần của bạn và giúp bạn đạt được mục tiêu của mình, hãy tìm đến những người khác. Và những người khác đó cũng có thể ở dạng chương trình phát thanh hoặc sách vở. Tim thừa nhận, “Những người ủng hộ việc giảm cân của tôi nhất chính là các tác giả và diễn giả tuyệt vời mà tôi chưa từng gặp mặt.”



Tim thấy rằng, cả trong quá trình giảm cân lẫn trong công việc, chúng ta đều dễ dàng bị choáng ngợp bởi sự đồ sộ của mục tiêu. “Giống như khi tôi bảo con gái dọn dẹp phòng nó. Chúng nhìn quanh và thấy một đồng quần áo ở góc này, đồng thẻ Pokémon ở góc khác, và đồ chơi ở góc khác nữa, và thế là chúng giơ tay lên, ‘Nhiều quá! Tụi con biết bắt đầu từ đâu chứ?’. Tôi nhẹ nhàng nhắc nhở, ‘Hãy bắt đầu với đôi vớ đó. Sau đó, treo quần lên, và rồi cất chỗ thẻ kia... Trước khi con kịp nhận ra, căn phòng trông sẽ gọn gàng trở lại!’.”

Điều tuyệt vời nhất về sự thay đổi của Tim là anh có thể gần gũi với con gái hơn, cả về nghĩa bóng lẫn nghĩa đen. Bây giờ, chúng có thể ngồi trong lòng anh mà không bị cái bụng mỡ của anh ngăn cách. Chúng có thể vòng cánh tay quanh người anh khi anh ôm chúng. Anh có thể đưa chúng đến công viên, chạy và chơi đùa và không phải lo đầu gối nhức mỏi hoặc tấm lưng đang bắt đầu ê ẩm của mình. “Bằng cách yêu bản thân mình, tôi đã dạy chúng làm điều tương tự và học được cách thực sự yêu thương chính mình.”

Khi tôi hỏi Tim rằng, bây giờ anh có thấy hạnh phúc không, anh ấy đáp mình đang cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết. Nếu bạn chọn cuốn sách này vì bạn cần động lực và can đảm chọn Thẻ Dục nhiều hơn một chút, thì lời khuyên của Tim là hãy tự chăm sóc bản thân, nhưng đừng ràng buộc hạnh phúc và giá trị của bạn với con số trên bàn cân. Đừng rơi vào cái bẫy “Nếu có thể giảm 50 pound, tôi sẽ hạnh phúc”. Hãy hạnh phúc với cuộc hành trình cũng như với kết quả của nó. Tim thừa nhận, “Tôi không hoàn hảo và tôi biết mình sẽ không bao giờ được như vậy, nhưng tôi chấp nhận con người mình. Tôi kiên nhẫn với những sai lầm của mình, và vì thế, tôi đã không chệch khỏi mục tiêu giảm cân của mình quá 5 pound, dù là thêm hay bớt.”

## **QUÁ BẠN BỊ NÊN KHÔNG THỂ TẬP THẺ DỤC? HÃY THỬ GIẢI PHÁP CHỚP NHOÁNG SAU!**

Đôi khi, bạn sẽ quá bận rộn đến nỗi không thể đưa Thẻ Dục vào Bộ Ba Lựa Chọn. May mắn thay, thẻ dục không phải là cuộc chơi được

mất. Dưới đây là một vài cách để chọn Thể Dục, ngay cả khi bạn không thể dành ra nhiều thời gian:

**NĂM PHÚT CHO MỘT BÀI TẬP TUYỆT VỜI.** Nếu ai đó nói rằng bạn không thể có được một buổi tập luyện thú vị trong 5 phút, thì đó là vì họ chưa từng thử qua thử thách “50 Burpee 5 phút” của tôi. Những bài tập cường độ cao trong thời gian ngắn đang trở nên cực kỳ phổ biến. Có hàng ngàn video trên YouTube, ứng dụng thể dục và các chỉ dẫn để giúp bạn tập luyện thể dục trong một khoảng thời gian ngắn ngủi.

**KẾT HỢP CÔNG VIỆC.** Bạn phải gọi điện thoại ư? Hãy vừa đi vừa gọi. Bạn sẽ ngạc nhiên về kết quả nhanh chóng của mấy bước đi loanh quanh đấy.

**THÓI QUEN BUỔI SÁNG.** Một vài động tác yoga hoặc 60 giây tập hít đất có thể giúp bạn nhanh chóng hình thành mọi thói quen buổi sáng.

**ĐẦU TƯ HÀNH ĐỘNG.** Đăng ký lớp học thể dục, tìm huấn luyện viên, mua đồ thể dục mới. Việc đầu tư sẽ khiến bạn không muốn lãng phí nó.

**LÊN LỊCH CHO NGÀY MAI.** Đừng tự trách mình mà hãy thiết lập ưu tiên cho nó vào ngày mai. Đó chính là điểm thú vị của Bộ Ba Lựa Chọn. Bạn có thể thay đổi lựa chọn của mình mỗi ngày.

## **NHÀ PHỤC HƯNG THỂ DỤC**

Là những người muốn chọn Thể Dục nhưng do sự cố bất ngờ trong cuộc sống, đã phải tái định hướng những sự lựa chọn về thể thao của mình.

*“Dính chặt vào chiếc xe lăn’ là những từ luôn khiến cho lòng tôi cồn cào. Bản thân tôi và rất nhiều người khác đang ngồi trên xe lăn không cảm thấy bị bó buộc dù trong bất kỳ cách nào mà ngược lại, còn xem chiếc xe như một công cụ để giúp chúng tôi thành công hơn.”*

## **- Aaron “Wheelz” Fotheringham, quán quân đua xe lăn trên địa hình gồ ghề (WCMX)**

Thật tuyệt vời khi có biết bao nhiêu vận động viên đáng ngưỡng mộ trên thế giới khiến cho những khó khăn của chúng ta – cho dù đó là chấn thương hay mục tiêu – đều trở nên dễ như ăn kẹo. Hãy lấy nhà vô địch WCMX, Aaron “Wheelz” Fotheringham, người được sinh ra mắc chứng nứt đốt sống, một khuyết tật tủy sống khiến anh không thể sử dụng chân.

Từ nhỏ, Aaron đã nhận ra mình hơi khác biệt một chút, nhưng đó không phải điều xấu. Anh cảm thấy mình có những lợi thế mà bạn bè không có. Khi bạn bè đạp xe quanh phố, anh sẽ tháo nạng và lấy xe lăn ra để đuổi theo họ. “Tôi luôn cố hết sức để làm bất cứ điều gì mà những đứa trẻ khác làm.”

Aaron nhớ lại lần đầu tiên đến công viên trượt ván với anh trai và cha mình. Thường thì, anh chỉ ngồi và quan sát từ sau hàng rào. Nhưng gia đình động viên anh thử trượt xe lăn trên những con dốc. Và anh đã tiếp đất thành công! Từ đó, Aaron liên tục giành chiến thắng trong nhiều cuộc thi WCMX, thậm chí còn mang về huy chương vàng tại một số giải đấu tự do. Anh ấy đã thành thạo việc sử dụng xe lăn đến mức có thể đáp xuống bằng động tác ngồi xe lăn lộn nhào ra sau hai vòng, một thành tích đã đưa anh đến với chương trình thể thao mạo hiểm, Nitro Circus. Nhưng một trong những thành tựu chính mà Aaron tự hào là giúp đỡ được những người khác, đặc biệt là trẻ nhỏ, coi chiếc xe lăn của chúng như một thứ để vui chơi thay vì một thiết bị y tế bất tiện. “Tất cả đều do cách bạn nhìn nhận chiếc xe lăn của mình hay ‘sự hạn chế’. Tôi luôn luôn nói rằng, ‘Tôi không khuất phục trước tật nứt đốt sống, mà chính nó phải khuất phục TÔI!’.”

Aaron có biệt danh WHEELZ ở trường cấp II vì luôn phóng cực nhanh qua hành lang và nhảy xuống từ các cầu thang. Bạn trẻ bắt đầu gọi anh là “Wheels”, và anh đã đổi chữ S thành chữ Z. “Quan niệm sai lầm nhất khi ngồi xe lăn là người ta luôn coi đó như nhà tù,” Aaron nói. “Đừng để nỗi sợ hãi thống trị trí tưởng tượng của bạn. Cảm giác đứng ở trên máng trượt lúc nào cũng đáng sợ,

nhưng bạn chỉ cần hình dung bản thân mình thành công và hãy luôn lạc quan – và tôi nghĩ điều đó hiệu quả với mọi mục tiêu, dù to lớn hay đáng sợ đến đâu!” Đó là lời khuyên chân thành đối với mọi ngành nghề, công việc, hay lối sống, dù nó có khó khăn bao nhiêu. Mặc dù đã giành được nhiều giải thưởng, kỹ năng sử dụng xe lăn của Aaron vẫn chưa đạt đến trình độ mà anh mong muốn. Hiện tại, anh đang luyện tập một loạt các thủ thuật hạ cánh mới và hỗ trợ phát triển WCMX bằng cách truyền cảm hứng và khuyến khích mọi người trên toàn thế giới “đùa nghịch” với chiếc xe lăn của mình. Nhưng xin vui lòng đội mũ bảo hiểm và đeo miếng đệm nhé!

Sợ hãi đôi khi là kẻ thù lớn nhất của chúng ta, khi nói đến việc thử nghiệm bất cứ điều gì mới mẻ. Cho dù đó là mở doanh nghiệp, tham gia phỏng vấn, gửi hồ sơ lý lịch, hoặc thực hiện một cú lộn nhào hai vòng trên xe lăn, nỗi sợ hãi chính là thứ duy nhất khiến chúng ta không dám thử. Hoặc, đó là thứ dẫn chúng ta đến thất bại bởi vì chúng ta chần chừ quá lâu vào những khoảnh khắc cuối cùng. Tôi nhớ mình đã sợ hãi như thế nào khi bắt đầu công việc kinh doanh riêng. Tôi đã lo rằng mình đang phạm một sai lầm cực kỳ lớn. Nỗi sợ

hãi nói với tôi rằng tôi không đủ giỏi, không đủ

thông minh, không đủ những yếu tố cần thiết để tự ra đứng một mình. Sự sợ hãi khiến tôi tê liệt theo hướng nghi ngờ tài năng của mình và tác động xấu đến một số quyết định quan trọng đầu tiên của tôi với tư cách bà chủ của chính mình. Nhưng, như Aaron, một khi nhận ra tất cả những thất bại của mình không hề tồi tệ như những gì nỗi sợ hãi đã nói, tôi tự đẩy mình tiến lên và thực hiện cú lộn hai vòng của riêng tôi.

Bây giờ, tôi áp dụng phương pháp Bộ Ba Lựa Chọn nên nỗi sợ hãi đã không còn đóng vai chính trong cuộc sống của tôi nữa – trên thực tế, nỗi sợ hãi còn chẳng được làm nhân vật phụ. Khi bạn chỉ đặt ra Bộ Ba Lựa Chọn, sẽ không có khoảng trống nào cho Sự Sợ Hãi cả. Như Aaron đã nói, khi bạn hình dung ra mình thành công và luôn lạc quan, bạn có thể hoàn thành mục tiêu của mình, bất kể đó là gì.

## SIÊU ANH HÙNG THỂ DỤC

Những người này thiên lệch về Thể Dục để hỗ trợ cho người thân yêu của họ.

“Tôi biết rằng Scott sẽ có ít cơ hội đi khi lớn tuổi hơn, vì vậy chúng tôi cần tập trung vào sự nghiệp của anh ấy ngay bây giờ. Khi nào anh chạy đua và thi đấu xong, thì chúng tôi có thể tập trung hơn vào sự nghiệp của tôi.”

### **- Jenny Jurek, huấn luyện viên và vợ của vận động viên chạy Marathon Mở rộng, Scott Jurek**

Jenny Jurek là sáng lập viên và nhà thiết kế chính của Rain or Shine Design, một thương hiệu quần áo dã ngoại. Cô cũng là trưởng nhóm và huấn luyện viên chạy Marathon Mở rộng chuyên nghiệp của chồng mình.

Scott Jurek đã phá vỡ kỷ lục về tốc độ trên Đường mòn Appalachian vào năm 2015 – với lộ trình 2168,1 dặm trong 46 ngày, tám giờ và bảy phút cùng sự hỗ trợ của vợ anh. Jenny gặp Scott trong cuộc thi chạy của chính cô. Họ gặp nhau khi cô mới tập chạy ở Seattle, trở thành bạn bè và tham gia cùng nhóm chạy bộ khoảng tám năm trước khi bắt đầu hẹn hò.

Khi Scott đang chạy đua hoặc tham gia cuộc thi kéo dài nhiều ngày, thì công việc của Jenny là gặp anh tại các địa điểm khác nhau và là đội cổ vũ lưu động cho anh. Khi họ gặp nhau, cô sẽ đổ đầy các chai nước của anh, cung cấp thực phẩm thể thao bổ sung năng lượng, mang quần áo và thức ăn cho anh, làm sinh tố, v.v... Sau khi anh trở lại đường đua, cô thu dọn tất cả, và hướng đến địa điểm gặp mặt tiếp theo. Vào buổi tối, cô làm bữa tối, xem lại bản đồ và lên kế hoạch các điểm dừng của ngày hôm sau. “Chúng tôi là một đội, và anh ấy đã ủng hộ tôi rất nhiều trong cuộc sống hằng ngày; vậy nên, tôi rất vui khi được hỗ trợ các mục tiêu của anh. Khi không phải chạy đua, anh ấy luôn giúp tôi theo đuổi ước mơ của mình. Chúng tôi có nhiều niềm đam mê chung, nên được đồng hành cùng anh luôn là một chuyến phiêu lưu kỳ thú.”

Tất nhiên, Jenny cũng có những mục tiêu của riêng mình. Cô từng là một nhà leo núi nhiệt huyết trước khi bắt đầu tập chạy. Cô vẫn giữ những khát vọng leo núi và mục tiêu chạy bộ lớn lao. Scott luôn ủng hộ ước mơ của cô và họ đã từng tham gia một số cuộc thi leo núi cùng nhau.

Bởi vì Jenny còn là nhà thiết kế thời trang (ngoài công ty của mình, cô còn thiết kế cho các công ty thời trang dã ngoại như Patagonia, Salomon và Brooks), nên cô có điều kiện để kết hợp phong cách sống của mình với công việc trong khi đang giúp đỡ cho Scott. “Vấn đề thực sự nằm ở cách sắp xếp lịch trình. Tôi cảm thấy mình có thể vừa giữ được con người chân thật của mình, vừa hỗ trợ cho Scott. Anh ấy rất tôn trọng sự phát triển cá nhân của tôi, và chúng tôi vẫn thường dành thời gian cho nhau.”

Nhưng ngay cả đối với những người bình thường không chạy hàng trăm dặm hoặc phá vỡ kỷ lục Guinness, tập thể dục vẫn có thể là một cách tuyệt vời để liên kết và hỗ trợ người thân. Có thể, bạn đang cổ vũ một thành viên trong gia đình tham gia cuộc thi chạy 5K Fun Run hoặc dõi theo cậu con trai sáu tuổi thi lên đai Taekwondo, v.v... đó đều sẽ là một điều quan trọng với Bộ Ba Lựa Chọn trong cuộc sống của bạn.

Tốt hơn hết là bạn cũng tham gia tập thể dục cùng người mà bạn yêu quý! Bạn biết là tôi luôn muốn bạn có thể đạt được hai trong số ba mục tiêu trong Bộ Ba Lựa Chọn cùng một lúc! Cho dù đi bộ hoặc chạy bộ, học chơi môn thể thao mới, tập thể dục với người thân, đó đều là cách tuyệt vời để vừa có được sức khỏe tốt vừa tạo ra những kỷ niệm đẹp. Bạn có thể VỪA chọn Thể Dục VỪA chọn Gia Đình nếu cùng tham gia hoạt động thể dục với người thân.

Khi tôi chọn Thể Dục, khi tôi ưu tiên sức khỏe của mình, khi tôi cảm thấy hài lòng về cơ thể và thành tích thể dục của mình, tôi làm MỌI THỨ tốt hơn. Tôi trở thành người mẹ tốt hơn, cộng sự tốt hơn, bà chủ tốt hơn và người bạn tốt hơn. Tôi thể hiện bản thân mình trong công việc tốt hơn. Nhưng, như với hầu hết mọi thứ trong cuộc sống, khi nói đến thể dục, bạn phải hiểu rõ chính bản thân. Đối với tôi, tôi biết rằng việc đặt ra mục tiêu lớn và chia chúng thành những nhiệm

vụ nhỏ sẽ giúp tôi đạt được thành công tối đa. Tôi cũng biết việc tham gia cùng người khác giúp tôi nghiêm túc hơn và buộc tôi phải ưu tiên việc tập thể dục, ngay cả khi mọi thứ khác trong cuộc sống rối rít đòi tôi giải quyết. Tin vui là, ngay cả khi không ai có thể giúp bạn nghiêm túc hơn, thì công nghệ có thể trao cho bạn sự hỗ trợ đó. Có rất nhiều thiết bị hữu ích và thú vị để theo dõi sức khỏe, ứng dụng thể dục và các thiết bị giúp tạo động lực, theo dõi sự tiến bộ và nhắc nhở chúng ta.

## **TAY HÁI TIỀN TỪ THỂ DỤC**

Là người hiện đang có sự nghiệp và nhiệm vụ là tạo ra những sản phẩm liên quan đến Thể Dục!

“Chúng tôi tin tưởng, xây dựng và liên tục tạo nên một CỘNG ĐỒNG.”

### **- Brian Patrick Murphy, huấn luyện viên tại Mark Fisher Fitness**

Nếu còn nhớ mục tiêu Burpee của tôi ở phần trước, bạn chắc còn nhớ phòng tập thể dục tuyệt vời nơi tôi bắt đầu tập bài Burpee. Có rất nhiều Tay Hái Tiên Từ Thể Dục ngoài kia – như, phòng tập thể hình, huấn luyện viên riêng, lớp thể dục, thời trang thể thao – nhưng tôi phải nói rằng Mark Fisher Fitness (MFF) là một trong những nơi thú vị và độc đáo nhất mà tôi từng thấy trong ngành công nghiệp này. Từ trang phục đến trang trí, từ ánh sáng đến nhạc nền, tất cả đều nhằm giúp mọi người hoàn thành mục tiêu thể dục của mình, MFF đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của tôi và nhiều người khác ở New York.

Tôi đã được luyện tập cùng với Brian Patrick Murphy, huấn luyện viên, trưởng phòng kinh doanh, và mục sư truyền dạy niềm tin tự phong tại MFF, trong hơn một năm nay. Tôi hỏi Brian liệu anh có biết điều gì làm cho MFF trở nên đặc biệt, với vai trò là một nơi để rèn luyện sức khỏe và một nơi để làm việc không, và điều đó đã góp phần vào sự thành công của nó như thế nào; Brian đáp, những gì cản trở MFF đều KHÔNG tồn tại trong cộng đồng của nó. “Cộng đồng đang ngày càng trở thành một từ thông dụng và một xu hướng

mới trong ngành công nghiệp thể dục thể thao. Chúng tôi đã thực sự dẫn đầu trong phong trào này.”

Cộng đồng là thứ mà không nhiều phòng tập thể hình tạo dựng được. Hãy nhớ đến lần cuối cùng bạn đến phòng thể hình để tập luyện. Bạn đã chào hỏi bao nhiêu người? Có bao nhiêu người biết tên bạn? Tại MFF, mọi người đều biết những người khác và cổ vũ cho nhau; do đó, động lực đến từ cả tập thể. Trên thực tế, mỗi buổi tập đều bắt đầu với một câu hỏi mà tất cả mọi người trong phòng phải trả lời, điều đó ngay lập tức hình thành sợi dây liên kết giữa các cá nhân, tình bạn và tình đồng đội.

Brian đích thực là hình ảnh minh họa cho phương châm của MFF: *Những kẻ kỳ cục, bài tập gian khổ*. Người ta thường xuyên thấy anh trong phòng tập thể hình, mặc bộ đồ màu hồng rực từ đầu đến chân, cổ vũ mọi người vươn tới những mục tiêu vượt sức tưởng tượng của họ. Anh nói rằng, tinh thần đồng đội và kết quả không thể đạt được nếu thiếu yếu tố thứ ba chưa được đề cập: Trái tim không biết mệt. “Tôi tin rằng, đó là những gì thực sự làm cho cộng đồng của chúng tôi trở nên đặc biệt. Chúng tôi không hoàn hảo, nhưng chúng tôi có một trái tim không biết mệt mỏi và các ninja thực sự cảm nhận được và tin tưởng vào điều đó.”

Chắc bạn muốn hỏi ninja là gì? Một số phòng tập thể hình gọi khách hàng là khách tập, một số gọi là người dùng. MFF gọi họ là ninja, điều này càng làm tăng thêm niềm vui và sự gắn kết trong cộng đồng. Brian tiết lộ cho tôi một bí mật nho nhỏ: Các ninja đã trở thành chiến lược marketing tuyệt vời nhất của MFF. “Những trải nghiệm tuyệt vời và cảm nhận của mọi người khi trở thành một phần trong cộng đồng này đang là chiến lược marketing hiệu quả nhất của chúng tôi – một chiến dịch marketing truyền miệng.”

## **ĐỪNG QUÊN NHỮNG KHÍA CẠNH NÀY CỦA THỂ DỤC!**

Tôi biết rằng mình đã dành rất nhiều thời gian để nói về việc rèn luyện thể chất, nhưng thể dục còn bao gồm nhiều yếu tố khác nữa để có được sức khỏe và sự phát triển tốt. Hãy đảm bảo bạn không



quên những điều quan trọng này, để giữ cho bản thân luôn khỏe mạnh:

**TINH THẦN.** Cảm giác kết nối với điều gì đó còn lớn hơn cả bản thân bạn chính là bí quyết để có sức khỏe và sự phát triển tốt.

**THIỀN ĐỊNH.** Nhiều CEO của các công ty nổi tiếng thường ngồi thiền, trầm tư, hít thở sâu mỗi ngày. Có phương pháp để giải tỏa căng thẳng sẽ mang lại nhiều lợi ích vượt cả mong đợi của bạn đấy.

**DINH DƯỠNG.** Hãy nhớ rằng, cơ thể chính là ngôi nhà thực sự và duy nhất của bạn. Bạn không thể đạt được tình trạng sức khỏe tốt nhất và viên mãn nhất mà không nuôi dưỡng nó đúng cách.

**SỰ MINH MẮN.** Hãy giữ cho bộ não luôn sắc bén và kích thích khả năng hoạt động của nó. Nếu bạn đang làm việc gì đó lặp đi lặp lại nhiều lần, hoặc bạn đã đến độ tuổi mà bạn thấy mình hay quên và đãng trí hơn, hãy tìm đến những hoạt động, ứng dụng và trò chơi để duy trì sự minh mẫn của mình.

**LÒNG BIẾT ƠN.** Hãy viết lời nhắn “cảm ơn”, đi quanh bàn ăn để kể ra những gì mà bạn cảm thấy biết ơn, hoặc dành 30 giây để cảm nhận điều đó. Việc này sẽ đem lại hiệu quả rất lớn đấy. (Tôi rất biết ơn bạn vì đã đọc cuốn sách này của tôi!)

Tại Mark Fisher Fitness, thành công được quyết định bởi những người xung quanh bạn, và vì họ có một đội ngũ nhân viên tuyệt vời cùng các ninja khác, vậy nên bạn sẽ thấy “nghiện” việc thay đổi cuộc sống thông qua luyện tập thể dục. “Phần yêu thích trong công việc của tôi là quan sát mọi người thay đổi cuộc sống của họ. Tôi may mắn được bán thẻ hội viên VÀ huấn luyện cho các ninja mỗi ngày. Tôi chứng kiến những người đang sợ hãi ghé đến và thay đổi cuộc sống của họ. Từ ngày đầu tiên cho đến hết hành trình của họ, tôi cảm thấy vinh dự khi là một phần trong mỗi bước tiến đó. Tôi nhận được bưu thiếp, thư điện tử, bài đăng mỗi ngày từ các ninja để cảm ơn tôi vì đã thay đổi, và thậm chí là CỨU RỖI cuộc sống của họ.” Đến bây giờ, có bao nhiêu phòng tập thể hình có thể làm được điều đó cho các hội viên của mình?

MFF sử dụng trang phục hóa trang, áo choàng, sừng kỳ lân, âm nhạc ồn ào, cầu vồng, kim tuyến và đèn neon. Brian cho rằng, quan niệm sai lầm nhất về phòng tập thể hình này là cho rằng nó trông quá ngớ ngẩn. “Chúng tôi có phương pháp luyện tập vô cùng nghiêm ngặt và luôn cập nhật những bài tập và chế độ dinh dưỡng mới nhất hiện nay. Đội ngũ huấn luyện viên của chúng tôi rất xuất sắc. Chúng tôi sẽ còn đạt được nhiều thành công lớn hơn nữa.”

Tôi đã tò mò, vì khỏe mạnh là sự kết hợp của cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, nên những Tay Hái Tiền Từ Thể Dục thành công có cảm thấy áp lực khi phải giữ dáng người thật chuẩn và lúc nào cũng phải trông thật khỏe khoắn không? Tôi hỏi Brian rằng anh có cảm thấy như mình phải chọn Thể Dục mỗi ngày trong cuộc sống bởi vì, đó không chỉ là công việc của anh, mà còn vì tất cả chúng ta đều có những ngày bị sụt phong độ không. Anh nói rằng, áp lực của anh chủ yếu đến từ chính bản thân anh. “Giá trị lớn nhất của tôi là một người hướng dẫn. Tôi tin rằng bước khởi đầu hoàn hảo dành cho người hướng dẫn là nêu gương. Vì vậy, dù tôi có trông như thế nào hoặc chính xác là tôi có thể nâng bao nhiêu ký tạ hay có thể chạy nhanh đến đâu, tám gương mà tôi nêu ra phải là luôn có mặt hết buổi này đến buổi khác trong nhiều tuần, nhiều tháng và nhiều năm.”

Brian cũng nói với những người khác rằng “dáng chuẩn” có thể bao hàm nhiều nghĩa khác nhau. “Tôi chắc chắn rằng, với nhiều chuyên gia thể hình, tôi không phải người có vóc dáng siêu chuẩn. Nhưng, đối với nhiều người bình thường, tôi có thể trông như ‘hình mẫu không thể với tới’.”

Đáp án thực sự của Brian là có và không. “Nếu tôi rời bỏ ngành công nghiệp thể dục thể thao vào ngày mai, tôi vẫn sẽ nghiêm túc với những gì mà mình đang làm bây giờ.” Brian cảm thấy không cần phải cạnh tranh với những chuyên gia thể hình trẻ và tài năng trong tương lai. Anh không lo lắng rằng các đồng nghiệp của mình sẽ trở nên mạnh mẽ hoặc cường tráng hơn sức tưởng tượng của anh. Áp lực và mối bận tâm của anh chỉ dành cho chính mình để trở thành một Brian phiên bản tốt nhất có thể. “Cách bạn làm bất kỳ thứ gì

cũng là cách bạn làm mọi thứ. Tôi muốn mình đạt đến tiêu chuẩn cao hơn trong tất cả mọi việc.”

Như Tony Horton nói, “Mục đích của bạn là làm những điều tốt đẹp hơn trong cuộc sống và cảm thấy tốt hơn vào tuổi 30, 40, 50 và lâu hơn nữa.”

## **CHỌN THỂ DỤC KHÔNG CHỈ LÀ ĐẾN PHÒNG TẬP THỂ HÌNH**

Claudia Christian có thể nổi tiếng với vai Tư lệnh Susan Ivanova trong bộ phim truyền hình khoa học viễn tưởng Babylon 5, nhưng công việc chính của cô là diễn thuyết về chứng nghiện rượu và cách cai rượu. Như tiết lộ trong cuốn sách Babylon Confidential (tạm dịch: Bí mật Babylon) của mình, Claudia phải vật lộn từ 37-44 tuổi với chứng rối loạn sử dụng bia rượu và cảm thấy áp lực khi phải duy trì vẻ ngoài để có thể tiếp tục sự nghiệp diễn xuất. Một trong những khoảng thời gian xấu hổ nhất cuộc đời của Claudia diễn ra khi người quản lý của cô bảo cô phải giảm cân, điều chưa bao giờ xảy ra với cô trong sự nghiệp diễn xuất.

Thể Dục luôn được ưu tiên trong cuộc sống của Claudia. Nhưng Claudia còn là một người nghiện rượu. Vì vậy, phần lớn thời gian của cô được dành cho việc giữ dáng, sức khỏe và công việc, rồi cứ sau 4-6 tháng, cô sẽ “chìm đắm” trong rượu bia. “Cơn nghiện tái phát trở nên tồi tệ hơn và tôi mất nhiều thời gian hơn để phục hồi. Bây giờ, tôi cảm thấy bình tâm hơn và đã tha thứ cho bản thân mình, nhưng đôi lúc tôi vẫn thấy vô cùng tội lỗi về những gì đã làm với cơ thể mình, và tôi cảm ơn Chúa mỗi ngày vì đã cho tôi sức khỏe và sức mạnh mặc dù đang mắc một căn bệnh.”

Claudia rất vui khi “công khai” mình là một “con nghiện” vào hồi năm 2010. Cô đã nhận được sự ủng hộ to lớn từ người hâm mộ, điều này khiến cô cảm thấy như được yêu thương và chấp nhận. “Người hâm mộ phim giả tưởng là những người thực sự tuyệt vời. Họ quý trọng và ủng hộ lẫn nhau trong tình yêu chung dành cho các chương trình truyền hình và phim ảnh thuộc thể loại này, họ yêu thích và chấp nhận diễn viên đóng vai nhân vật yêu thích của họ. Tôi đóng vai một anh hùng trong Babylon 5, vì vậy tôi đã rất lưỡng

lự khi phải thừa nhận sai lầm, nhưng khi tôi cuối cùng đã làm được điều đó, cảm giác như được giải phóng vậy, chỉ ít là như thế. Chúng ta càng chia sẻ gánh nặng cá nhân, sẽ càng nhiều người khác làm theo. Sự xấu hổ và kỳ thị không nên tồn tại. Chứng rối loạn sử dụng bia rượu là một chứng rối loạn của não bộ. Không ai chọn một ly rượu vang với hy vọng trở thành nô lệ của nó cả. Bởi vì hội chứng này cần có điều kiện để tích tụ, nên nó sẽ len lỏi vào trong bạn theo năm tháng, thậm chí hàng chục năm trời. Tôi đã uống rượu một cách an toàn và vừa phải trong 20 năm trước khi nhận ra có gì đó không ổn, vì vậy nó không hẳn là thứ bạn có thể lên kế hoạch được. Tôi sẽ khuyên những ai có người quen là một con nghiện rằng, hãy yêu thương và rộng lượng. Đánh giá người nào đó vì điều mà họ không thể kiểm soát cũng giống như đánh giá một người bị ung thư hoặc có khuyết tật bẩm sinh hay mắc bệnh về tâm thần vậy. Hãy suy nghĩ trước khi nói, và nếu bạn không có lời nào hữu ích hoặc yêu thương để nói thì đừng nói gì cả. Ngôn từ có thể gây tổn thương sâu sắc và tổn thương rất lớn đến ai đó vốn đã ở dưới đáy sâu địa ngục. Tôi đã tha thứ cho những người nói lời không tốt với tôi hoặc về tôi, và tôi không tham gia các mạng xã hội bởi vì có quá nhiều điều đáng ghét trên đó. Có những người, rất nực cười, trốn dưới lớp vỏ bọc của đức tin và sự lạc quan, rồi lại đưa ra những lời chỉ trích kịch liệt dành cho tôi chỉ vì tôi đã chọn một cách đã được khoa học chứng minh để điều trị chứng nghiện trái với phương pháp ‘truyền thống’. Có những người đàn ông huyền thoại về vẻ ngoài của tôi sau khi xem bài diễn thuyết của tôi trên TEDtalk, như thể nó liên quan tới thông điệp mà tôi muốn nói vậy. Thật lãng phí thời gian khi đọc những thứ này. Chúng ta phải tiếp tục giữ vững niềm tin và bỏ qua những kẻ phá đám và ganh ghét. Bọn họ hiểu không đúng và rõ ràng là, không có ý muốn tìm hiểu kỹ càng. Sự ghen ghét có ở khắp mọi nơi – nhưng thật may mắn, tình yêu cũng vậy.”

## **VIỆC NÀO RA VIỆC NÀY**

Tập thể dục không chỉ là xỏ giày thể thao, đến phòng thể hình, chạy đua giải Marathon Mở rộng hoặc giành huy chương vàng. Nó bao gồm tất cả các mặt của sức khỏe – tinh thần, thể chất và tình cảm. Khi nói về việc chọn Thể Dục, tôi muốn đề cập đến tất cả các vấn

đề liên quan đến sức khỏe và sự phát triển cá nhân của bạn. Một số vấn đề sức khỏe cần đến mỗ hoi, nhưng một số khác thì không.

Nếu bạn cảm thấy mình đang làm rất tốt việc ưu tiên cho Thẻ Dục, hãy đảm bảo rằng bạn đã cân nhắc tất cả các vấn đề về sức khỏe liên quan, và tự hỏi xem mình có đang thiếu điều gì không. Có thể, bạn là ngôi sao khi đến phòng tập thể hình mỗi ngày, nhưng lại gặp bất hạnh về mặt tình cảm.

Và nếu bạn muốn chọn Thẻ Dục nhiều hơn một chút? Chào mừng gia nhập hội. Không, nghiêm túc đấy, chúng ta rất dễ ưu tiên cho công việc và tất cả những người khác trong cuộc sống nhưng lại quên đi việc ưu tiên cho chính mình. Vì vậy, bước đầu tiên là độ lượng với chính bạn. Sau đó, lấy một cuốn sổ, viết ra một số mục tiêu, gọi cho một người bạn, và buộc bản thân phải nghiêm túc với việc đầu tư cho chính mình và ưu tiên cho việc tự chăm sóc bản thân. Nếu bạn thường chọn Thẻ Dục mỗi tuần một lần, hãy đặt mục tiêu chọn nó ba lần, cho dù Thẻ Dục theo bạn có nghĩa là đến phòng tập thể hình, tìm gặp bác sĩ tâm lý, hay tới góc trong phòng ngồi thiền.

Bạn xứng đáng có một cuộc sống tốt hơn, khỏe khoắn hơn và lành mạnh hơn. Chúng ta chỉ sống một lần trên hành tinh này. Vì vậy, cho dù bạn đang cảm thấy chán nản, không khỏe, tổn thương, hoặc không có động lực, hãy luôn luôn nhớ rằng, sức mạnh để thay đổi đến từ bên trong bạn.

# Bạn bè

*“Nếu người nào đó cảm thấy cô đơn và không có ai để chia sẻ những thất vọng và thành công, điều đó có thể hàm ý rằng, họ nên dành nhiều thời gian hơn để nuôi dưỡng tình bạn.”*

## **- Tiến sĩ Irene S. Levine, chuyên gia về tình bạn**

Tôi sẽ cực kỳ thành thật thú nhận với các bạn rằng, đây chính là chương khó khăn nhất đối với tôi. Mặc dù, tôi có rất nhiều “bạn bè” theo các tiêu chuẩn mạng xã hội, nhưng lại có rất ít người mà tôi thực sự thân thiết và dành nhiều thời gian bên họ. Một phần là do tôi thích dành thời gian với gia đình. Tôi có người bạn đời mà tôi coi là người bạn tốt nhất của tôi trên trái đất này. Và tôi yêu những người đồng nghiệp của mình. Nhưng lý do chủ yếu là vì tôi không có đủ thời gian trong ngày để chọn tất cả mọi thứ, và trong những tình thế nguy cấp, tôi chỉ là không muốn bị lệch về Bạn Bè. Có lẽ, điều đó sẽ thay đổi khi tôi già đi và các con không còn nhỏ nữa, hoặc có thể khi tôi ngừng công việc quá bận rộn lại một chút. Tôi nhìn thấy những người có đời sống xã hội phong phú và nghĩ là thích thật; nhưng sau đó tôi nhanh chóng quay trở lại cuộc sống thường ngày theo lịch trình của mình, nơi tôi tiếp tục đặt bạn bè ở dưới cùng.

Một lý do khác mà tôi không ưu tiên Bạn Bè thường xuyên – tôi sẽ cho bạn biết một bí mật động trời – tôi thực ra là một người hướng nội. Nếu đã gặp tôi ngoài đời, hoặc nghe tôi hát trước đám đông, hoặc nghe tôi nói đùa trong lúc phát biểu, có lẽ bạn sẽ không bao giờ tin được điều đó, nhưng tất cả đó chỉ là vỏ bọc mà tôi dựng nên để phục vụ công việc của mình. Sau khi diễn thuyết trước công chúng xong, tất cả những gì tôi muốn là ở một mình trong vài giờ và nhìn chăm chăm lên tường. Tôi thích được ở cạnh mọi người, nhưng điều đó cũng khiến tôi mệt mỏi; đó là lý do tại sao sau một ngày dài làm việc, khi mà phần lớn thời gian tôi đóng vai người

hướng ngoại trong công việc, điều tôi không muốn nhất – hoặc không cần nhất – là bị vây quanh bởi nhiều người hơn nữa.

Việc gặp gỡ người lạ đặc biệt khó khăn với một người hướng nội. Điều đó có nghĩa là khi chồng tôi bắt đầu vào học tại trường Kinh doanh Stanford còn tôi thì làm việc cho Facebook, tôi đã phải hít một hơi thật sâu và chuẩn bị gặp gỡ hàng trăm người mới, những người sẽ trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của chồng tôi trong hai năm tới.

Vợ hoặc chồng của học sinh trong trường Kinh doanh được gọi là “người đặc biệt” (Significant Others/SO), và với tư cách SO của Brent, tôi được mời tham dự rất nhiều sự kiện. Vì tôi làm việc 24/7 trong một công ty khởi nghiệp, nên rất khó để có thể tham gia hầu hết các sự kiện đó, nhưng tôi cũng khá cố gắng, nếu xét trên phương diện tổng thể.

Những sự kiện này là buổi nghiên cứu hấp dẫn về hành vi con người, đặc biệt là đối với những SO như tôi. Trong những tuần đầu tiên ở trường Kinh doanh, những người học cùng lớp sẽ gặp gỡ nhau, hăng hái tìm hiểu nhau. Đầu tiên, sẽ có người đến bắt tay tôi, chào và hỏi thăm sức khỏe, nhưng ngay sau khi biết tôi chỉ là một SO, lời chào nhanh chóng chuyển thành tạm biệt nhé để sinh viên kinh doanh đó đi tìm người khác quan trọng hơn với sự nghiệp của họ. Chuyện đó vừa bực bội, vừa khó khăn, lại còn đáng xấu hổ nữa. Tôi muốn dành thời gian với chồng và các bạn học của anh, nhưng tôi cảm thấy như mình đã có đủ số bạn bè mà tôi cần dành thời gian cho rồi, vì vậy tôi hoàn toàn không cần đến những người chẳng thèm dành thời gian của họ cho tôi. Tôi có thể dễ dàng biết được ai muốn trở thành bạn thân của chúng tôi chỉ vì biết tôi làm việc cho Facebook.

May thay, có vài người tuyệt vời trong lớp anh đã cư xử với SO khác hẳn. Họ không phán xét mọi người về mức độ hữu ích của người đó đối với sự nghiệp của mình, và một số trong đó là những người bạn thân nhất của tôi hiện giờ. Điển hình như Rebecca Schapiro, vẫn đang là bạn đồng hành của tôi khi tôi được mời đi diễn thuyết khắp nơi trên thế giới. Cô ấy đã cùng tôi đi đến những

nơi như Kuwait, Đan Mạch và Argentina. Mỗi ngày, tôi đều cảm thấy biết ơn danh hiệu SO của mình vì đã giúp tôi có một người bạn đáng tin cậy và thân thiết như cô ấy. Nghĩ lại thì, tôi cũng thật sự rất vui vì đã làm phép thử đó, bởi vì những người bạn mà tôi gặp gỡ vào những năm đó là một trong những người giỏi nhất, đáng tin cậy nhất trong cuộc sống của chúng tôi.

## **NGƯỜI SAY MÊ BẠN BÈ**

Họ là những người rất giỏi trong việc ưu tiên Bạn Bè trong Bộ Ba Lựa Chọn một cách dễ dàng và tự nhiên.

*“Những mối liên kết giữa chúng ta giúp thế giới này trở thành một nơi sôi động và thú vị hơn. Sự kết nối giúp thúc đẩy sự tiến bộ, lòng hiếu kỳ và hoạt động công tác xã hội. Nếu không có sự liên kết đó, tất cả chúng ta sẽ hoàn toàn bị cô lập.”*

### **- Susan McPherson, nhà sáng lập McPherson Strategies**

Một số người bạn là những mối liên kết tuyệt vời. Họ có thể giữ liên lạc với tất cả mọi người mà họ gặp và có nhóm bạn thân bền vững trước thử thách của thời gian, bất kể chuyện gì xảy ra. Tôi muốn tìm hiểu những suy nghĩ của một người ưu tiên cho bạn bè nhiều đến mức họ được phong tặng danh hiệu “kết nối tối thượng”. Vậy nên, tôi quyết định phỏng vấn Susan McPherson, một Người Say Mê Bạn Bè.

McPherson Strategies, công ty mà Susan thành lập, chuyên tư vấn và kết nối các thương hiệu với hoạt động công tác xã hội. Cô đã làm cầu nối cho mọi người từ khi mới 10 tuổi. Có một số người sinh ra đã là người của công chúng rồi.

Là một người yêu quý mọi người, đặc biệt tò mò về những gì tạo ra động lực cho họ, thúc đẩy họ tiến lên, và khiến họ quan tâm, Susan luôn bị cuốn hút bởi việc gặp gỡ mọi người và làm quen với họ. Cô tin rằng, để tạo mối liên kết lâu dài, bạn phải có trí nhớ thật tốt, phải tò mò, lạc quan và cởi mở. Và việc kết nối những người khác với nhau giống như một liều thuốc hạnh phúc dành cho tâm hồn của cô



vậy. Cô nhận được niềm vui khi mối liên kết của mình đem đến kết quả khả quan.

Thách thức lớn nhất đối với Susan là khi mối liên kết rạn nứt giữa chừng và không đem lại bất cứ điều gì cả (dù chỉ là một người bạn). “Chúng ta sống trong một thế giới mà việc có bạn bè đến từ khắp nơi với những sở thích, di sản văn hóa, nguồn gốc, và mục tiêu khác nhau làm cho thế giới trở nên phong phú hơn.” Rất may là, Susan không nhớ được mối liên kết nào khiến cô ấy thất vọng; nhưng có vài lần, cô đưa ra những lời giới thiệu quan trọng rồi sau đó không hề nhận được lời cảm ơn hay sự ghi nhận nào. “Lần đầu tiên xảy ra việc đó, tôi đau lòng lắm, nhưng theo thời gian, tôi nhận ra rằng mình không kết nối mọi người vì muốn được công nhận. Tôi làm điều đó vì tôi muốn như vậy!”

Lời khuyên của cô dành cho những nhà liên kết chuyên nghiệp khác là, hãy kết nối để học hỏi từ những người khác, chứ đừng vì muốn dẫn đầu, bởi mỗi người bạn gặp sẽ là người dẫn đường trong chính trải nghiệm của riêng họ. “Hãy cởi mở, nhiệt thành và kiên định tuân theo một tôn chỉ cụ thể nào đó. Như vậy, thế giới của bạn sẽ trở nên phong phú hơn. Và tiếp đến, giới thiệu những mối liên hệ mới cho những người khác trong thế giới của bạn.”

Những gì Susan phải hy sinh, để trở thành một nhà liên kết, chính là thời gian cá nhân. Nhưng cô nói, thời gian sẽ mau chóng quay lại với cô, vì mỗi liên kết cô tạo dựng được sẽ mở ra một cơ hội mới có thể đem đến nhiều điều tốt đẹp. Có những lúc, cô cảm thấy quá tải và tự hỏi tại sao mình lại dành quá nhiều thời gian để suy diễn như vậy. Nhưng rồi, một lời nhắn từ ai đó mà cô đã giúp kết nối với người khác sẽ đến và nhắc cô tại sao việc tạo ra những mối liên kết LUÔN đáng để nỗ lực.

Trong số hàng trăm liên kết mà Susan đã tạo ra, có một liên kết đặc biệt gắn bó với cô lâu nhất – cô đã tận dụng vòng liên kết xã hội của mình để bảo đảm một khoản trợ cấp 100.000 đô la cho một người bạn thân đang thiết lập dự án thí điểm ở Pittsburgh có tên Hello Neighbor, một dự án giúp kết nối những người tị nạn Syria với các gia đình hảo tâm địa phương. Susan vô cùng tin tưởng vào động

lực, và bạn của cô, Sloane, người triển khai chương trình, nên rất tự hào và vui sướng khi có thể tận dụng các mối quan hệ xã hội của mình để giúp Sloane chấp cánh cho một chương trình tốt đẹp.

Susan tin rằng, những mối liên kết giữa chúng ta biến thế giới trở thành một nơi sôi động và thú vị hơn. Sự kết nối thúc đẩy sự tiến bộ, tính tò mò và hoạt động công tác xã hội. Không có sự liên kết đó, tất cả chúng ta đều bị cô lập hoàn toàn. Nếu bạn giống với Susan và mọi người gọi bạn là một nhà liên kết, thì tôi xin ngả mũ chào bạn. Nhưng hãy chắc chắn rằng, bạn có thể tách biệt được những người bạn thực sự với những người chỉ muốn lợi dụng, để bạn không tốn quá nhiều thời gian cho “những kẻ vụ lợi”. Nếu bạn không thoải mái khi phải bước ra xã hội và duy trì rất nhiều mối quan hệ như Susan, cô ấy khuyên bạn nên xây dựng những mối liên kết đơn giản trong lịch biểu hằng ngày. “Duy trì kết nối không khó khăn và tốn nhiều thời gian như người ta vẫn nghĩ. Quả thật, nó có nghĩa là thỉnh thoảng liên lạc TRƯỚC KHI bạn cần gì đó; liên lạc có thể chỉ đơn giản là nói ‘Xin chào, bạn khỏe không? Tôi rất mừng vì được quen biết bạn trong cuộc đời này.’”

Càng trưởng thành hơn, tìm kiếm bạn mới sẽ càng khó khăn hơn. Mới đây, tôi đã trao đổi điều này trong bữa tối với một cặp vợ chồng khác là bạn của chúng tôi; và chúng tôi nhận ra rằng, khi còn trẻ và độc thân, bạn dễ dàng làm quen và ưu tiên cho bạn bè. Nhưng khi lớn tuổi hơn, kết hôn và lập gia đình, đột nhiên, xuất hiện một loạt tiêu chí mà một người bạn tiềm năng cần phải đáp ứng để được gia nhập nhóm. Bạn phải:

- Thích người đó
- Thích SO của họ
- Thích cách họ và SO của họ đối xử với nhau
- Thích con cái của họ
- Đảm bảo con bạn cũng thích con của họ

- Thích cách nuôi dạy con cái của họ
- Thích việc họ không có con hoặc SO

## **ÔI, TRỜI!**

Nhìn nhận tình bạn như thế này thật mệt mỏi và hoang đường; đó là lý do tại sao đời sống xã hội, thật đáng buồn, chính là thứ đầu tiên phải ra đi, đặc biệt khi bạn có con nhỏ và/hoặc công việc bận rộn. Đôi khi, bạn có thể kết bạn dễ dàng hơn nhờ SO của mình. Và đôi khi, như trong trường hợp các buổi tiệc gặp mặt ở trường Kinh doanh, chuyện không được như vậy.

Những trải nghiệm này khiến tôi suy nghĩ về những người, dù tự nguyện hay bị ép buộc, không còn liên lạc với bạn bè của họ nữa. Điều gì sẽ xảy ra nếu sự thiên lệch đồng nghĩa với việc bạn không thể tiếp xúc với bạn bè của mình nữa? Tôi bắt đầu nghĩ về các phi hành gia đang ở ngoài không gian trong nhiều tháng ròng. Tôi nghĩ về vô số tài xế Uber đã tâm sự với tôi, những người kể về việc chuyển đến Hoa Kỳ làm việc và gửi tiền về nhà, mặc dù điều đó có nghĩa là không được gặp vợ/chồng hoặc con cái suốt nhiều năm ròng. Tôi nghĩ về những người có nhóm bạn “xấu” mà cuối cùng họ cũng lấy được can đảm để thoát khỏi. Và tôi nghĩ về những người đột nhiên phải thay đổi danh tính và cắt đứt quan hệ với cái tên vốn có, với cuộc sống mà họ quen thuộc, để thoát khỏi một tình huống nguy hiểm.

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI BẠN TỐT HƠN (VÀ LÀM GÌ NẾU BẠN MẮC SAI LẦM)**

Khi bạn bận rộn với công việc, gia đình và những vấn đề khác trong cuộc sống, bạn rất dễ gạt tình bạn sang một bên. Nếu thấy mình đang muốn chọn Bạn Bè nhiều hơn một chút, hoặc nếu bạn đã phạm sai lầm và không tìm ra cách để chuộc lại lỗi lầm, thì dưới đây là một vài cách giúp dọn sạch mớ hỗn độn đó:

**LẮNG NGHE/ĐỪNG PHÁN XÉT.** Hãy thử nghe nhiều hơn nói. Hãy chắc chắn rằng bất kỳ lời khuyên nào mà bạn đưa ra đều không bắt

nguồn từ phán xét chủ quan. Đó là một bài tập rèn luyện khả năng kiểm chế, nhưng phần thưởng sẽ rất lớn.

**ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẠN BÈ.** Tất cả chúng ta đều có lúc đã hứa sẽ làm gì đó nhưng lại không thể giữ được lời hứa của mình. Cảm giác đó thật khủng khiếp. Tốt hơn hết là nói “không” ngay từ đầu, thay vì cố gắng làm vui lòng người khác.

**XUẤT HIỆN.** Đơn giản và dễ dàng, hãy đến đó. Đừng làm một kẻ nhỉnh hót. Hãy có mặt khi bạn bè cần bạn. Ngay cả khi bạn không đồng cảm với hoàn cảnh của người đó, bạn vẫn có thể giúp đỡ họ.

**THỰC LÒNG CHÚC MỪNG BẠN BÈ.** Ngay cả khi bạn ghen tị và đố kỵ, mọi tế bào trên cơ thể bạn đều cầu mong điều tốt đẹp nào đó đang xảy ra với bạn chứ không phải họ, thì cũng đừng chỉ nghĩ đến bản thân mình. Hãy chúc mừng bạn bè và bạn sẽ nhận lại đền đáp sớm thôi.

**HÃY XIN LỖI!** Và hãy thành thật vào. Đừng bào chữa. Đừng cố đổ lỗi cho ai đó hay điều gì khác. Hãy thừa nhận khi bạn mắc lỗi rồi sửa đổi. Tất cả chúng ta đều phạm sai lầm. Nhưng cách xử lý những sai lầm đó mới cho thấy bản chất thật sự của chúng ta.

## **KẺ LOẠI BỎ BẠN BÈ**

Đây là người liên tục quyết định **KHÔNG** ưu tiên bạn bè trong Bộ Ba Lựa Chọn của họ.

*“Khi bạn ở một mình và không có mạng lưới hỗ trợ nào, thực trạng đó có thể là một thách thức thực sự. Bạn cần một người bạn đáng tin cậy hoặc một người thân có trách nhiệm để giúp bạn gửi thẻ tín dụng hoặc khoản thanh toán các hóa đơn.”*

**— Kimberley Bulkley, quan sát viên thuộc phái đoàn giám sát đặc biệt OSCE tới Ukraine**

Kimberley Bulkley nói rằng, rất khó để đặt cho cô ấy một chức danh cụ thể. “Nếu phải đánh dấu vào một ô chức vụ nào đó, tôi thường

chọn ‘Phát triển Quốc tế’, nhưng từ này thực sự không chính xác.” Kimberley là chuyên gia ngôn ngữ Nga/quan hệ quốc tế, tốt nghiệp năm 1991 vào những ngày đầu của thời kỳ cải cách và mở cửa – khi sự sụp đổ của Liên bang Xô Viết đã làm mới mối quan hệ Hoa Kỳ và Liên bang Nga. Rất tự nhiên, Mikhail Gorbachev thậm chí còn đến phát biểu trong buổi lễ tốt nghiệp của cô vào năm 1992.

Kimberley lần đầu tiên tới Moscow vào năm 1991, ba ngày sau khi các thành viên của chính phủ Liên bang Xô Viết tiến hành cuộc đảo chính để kiểm soát đất nước. Năm 1996, Kimberley trở về Hoa Kỳ để theo học trường luật, nhưng chẳng mấy chốc cô trở lại Liên Xô cũ. Cô gia nhập Tổ chức An ninh và Hợp tác Châu Âu (OSCE) và chuyển đến Vienna (Áo), nơi đặt trụ sở chính của tổ chức này. Cô làm việc trong các phái đoàn hỗ trợ những nỗ lực của chính phủ nhằm chống nạn tham nhũng và rửa tiền.

Ban đầu, cô đảm nhiệm vị trí cố vấn kinh tế và môi trường của OSCE ở Tashkent (Uzbekistan) và một năm rưỡi sau đó được chuyển đến Bishkek (Kyrgyzstan), nơi cô nắm giữ vị trí đó trong suốt bốn năm. Sau đó, cô được đưa đến Kabul (Afghanistan) với kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm năm, nhưng cô chỉ ở đó một năm.

Từ châu Á đến Ukraine, Kimberley không ở nơi nào quá lâu. Nghề nghiệp mà cô chọn là một công việc đầy thách thức, không chỉ vì nó duy trì hòa bình và tránh các cuộc xung đột trên thế giới, mà còn vì cô phải quản lý công việc kinh doanh cá nhân từ bên ngoài nước Mỹ. “Ví dụ, thẻ tín dụng của bạn bị xâm nhập và công ty chủ quản muốn gửi cho bạn tấm thẻ mới, nhưng họ không thể chuyển thẻ đến khu vực chiến tranh được, còn bạn thì cần có thẻ tín dụng để đặt vé máy bay cho kỳ nghỉ phép tới của mình.” Kimberley chắc chắn đã chọn lấy con đường ít người đi nhất, và chính vì vậy, cô ấy trở thành Kẻ Loại Bỏ Bạn Bè.

Trong nhiều năm ròng, Kimberley đã rất cố gắng để giữ liên lạc với bạn bè ở Mỹ. “Tôi gửi thiệp, viết thư điện tử, nhận xét trên Facebook, cố gắng tổ chức các cuộc hội họp thường xuyên trên Skype, luôn báo trước mỗi khi tôi đến thăm họ, mua quà tặng và dành thời gian cho họ ngay cả khi kiệt sức vì đi đường. Khi ngừng

tất cả những nỗ lực này lại, hầu hết những tình bạn này đều tan biến. Tôi hiểu rằng, mặc dù chúng tôi là bạn, họ chỉ đơn giản là quá bận rộn với cuộc sống của chính họ đến nỗi không thể nhớ đến tôi. Tôi không biết đây có phải là hiện tượng đặc biệt ở Hoa Kỳ hay không, nhưng tôi tin rằng lối sống của chúng ta không coi trọng một tình bạn sâu sắc nữa. Hoặc có lẽ, vấn đề chỉ là, nếu họ không thể nhìn thấy bạn nữa, thì bạn sẽ ngừng tồn tại trong cuộc sống của họ.”

Kimberley nói với tôi rằng khi bạn làm việc ở nước ngoài, hầu hết các mối quan hệ bạn bè của bạn đều hình thành cùng với những người có cùng lối sống với bạn. Cuối cùng, kết cục của bạn là đi đến hầu hết mọi quốc gia trên thế giới, nhưng không có lấy một người bạn thân thiết nào.

Công nghệ là tác giả của mọi sự thay đổi trong việc duy trì liên lạc từ xa của Kimberley. “Tôi trao đổi những thông tin ngắn gọn với gia đình và bạn bè trên Facebook Messenger, Skype hoặc qua thư điện tử mỗi ngày. Đôi khi, chúng tôi có thể tổ chức một buổi gặp mặt tại phòng chờ ở sân bay khi lịch trình di chuyển của chúng tôi trùng nhau. Đôi khi, họ tham dự một hội nghị ở quốc gia mà tôi đang làm việc. Đôi khi, chúng tôi tổ chức một cuộc hội họp trong kỳ nghỉ ở đâu đó. Mọi thứ đều phụ thuộc vào sự linh hoạt và mong muốn của mỗi người để thực sự duy trì tình bạn.”

Hiện tại, mối quan hệ quan trọng nhất của Kimberley là với cha mẹ cô. “Họ đang ở tuổi 80, và thậm họ là ưu tiên hàng đầu của tôi. Vì thời gian của cha mẹ trên đời này không còn nhiều, nên tôi dành hầu hết các kỳ nghỉ của mình để giúp đỡ và ở bên họ.”

Cho dù bạn có là Kẻ Loại Bỏ Bạn Bè hay không, hầu hết chúng ta đều sở hữu một điểm chung: Thời điểm mà bạn phải bắt đầu từ số 0, gặp gỡ những người mới, thay đổi chính mình và kết bạn mới – và thời điểm ấy chính là khi vào đại học.

## **NHÀ PHỤC HƯNG BẠN BÈ**

Đây là người phải tái suy nghĩ và xây dựng lại vòng tròn Bạn Bè của họ.

*“Giống như những giai đoạn khác trong cuộc sống của bạn, tình bạn thời đại học rất quan trọng bởi vì chúng (nếu lý tưởng) sẽ mang lại những sự đồng cảm và tương trợ mà bạn rất cần đến.”*

**- Julie Zeilinger, nhà sáng lập và biên tập viên Blog Fbomb thuộc Trung tâm Truyền thông dành cho Phụ nữ**

FBomb của Julie Zeilinger là trang blog và cộng đồng nữ quyền dành cho thanh thiếu niên. Cuốn sách College 101: A Girl's Guide to Freshman Year (tạm dịch: Đại học 101: Cẩm nang cho nữ sinh năm nhất) được viết sau khi cô tốt nghiệp đại học năm 2015. College 101 là cuốn cẩm nang hướng dẫn về mọi thứ ở trường đại học, kể cả cách kết bạn. “Kết bạn mới không hề khó khăn đối với mọi sinh viên năm nhất,” Julie nói. “Nhiều tân sinh viên có thể thiết lập những liên kết quan trọng với người khác một cách nhanh chóng và dễ dàng. Nhưng cũng có rất nhiều người phải chật vật tìm bạn vì nhiều lý do khác nhau.”

Ví dụ, Julie gọi những học sinh nhớ nhà là những người đang vừa đấu tranh để hòa nhập vừa phải thích nghi với ngôi nhà mới của mình ở trường. “Chuyển đến một thị trấn mới, tiểu bang khác, hoặc thậm chí một môi trường đa sắc tộc mới lạ hoàn toàn có thể là một sự biến động về văn hóa và tình cảm rất lớn đối với nhiều sinh viên. Nếu đến từ New York, bạn có thể mất một thời gian mới thích nghi được với nền văn hóa khá bảo thủ ở miền Nam, và rất khó để kết bạn với những người không chịu hiểu sự bất đồng lúc ban đầu này.” Julie khuyên bạn nên xem việc hòa mình vào một môi trường mới đầy thách thức với những người khác biệt với bạn như là một cơ hội tốt để phát triển.

Ngoài ra, còn có những thử thách khác dành cho các sinh viên rụt rè hoặc hướng nội khi muốn thúc đẩy bản thân mở lòng để gặp gỡ những người bạn mới nữa. Julie nói rằng đối với những người coi trọng các mối liên kết ý nghĩa, phần lớn các cuộc trò chuyện của họ trong thời gian làm quen đều rất hời hợt và chẳng đem lại ích lợi gì.

Đối với những người đã quen với sự tương tác dễ dàng do ở trong một nhóm bạn – những người đã hiểu và chấp nhận những điều kỳ quặc của bạn – nhiều năm liền, việc cố gắng kết bạn mới có thể sẽ khó khăn và thậm chí là mệt mỏi.

Ở trường trung học, Julie có năm người bạn thân, những người được coi như toàn bộ thế giới xã hội của cô. “Chúng tôi làm mọi thứ cùng nhau và biết hết về cuộc sống của nhau. Sau đó, chúng tôi ứng tuyển vào các trường đại học khác nhau. Mặc dù luôn biết ơn những liên kết vô cùng tốt đẹp này, tôi vẫn nghĩ rằng quy chuẩn về tình bạn đó đã khiến tôi gặp nhiều khó khăn hơn khi làm quen với những người mới trong vài tuần đầu tiên ở trường.”

Lên đại học, Julie có một bạn cùng phòng và vài người khác mà cô có thể phần nào dựa vào trong năm thứ nhất, nhưng điều cô thấy khó khăn nhất là phải vượt qua những cuộc trò chuyện nông cạn và khó chịu (nhưng cần thiết) luôn theo một khuôn mẫu: tên, quê quán, ngành dự định, lý do chọn trường này, v.v...

Điều này cũng đúng đối với cuộc sống sau đại học. Chúng ta bị hút vào thế giới riêng xoay quanh công việc và gia đình của mình, vậy nên chúng ta quên mất phải tạo lập các mối quan hệ mới. Julie nhắc tôi rằng, cô không thể gây dựng thêm tình bạn mới “nếu không thường xuyên bước ra ngoài, và tự đẩy bản thân ra khỏi vùng an toàn. Tôi tham gia các chương trình ngoại khóa và một hội nữ sinh, làm quen được với các sinh viên trong lớp học của mình và xung quanh trường.”

Về lời khuyên để thực hiện được điều đó, Julie nói, quan niệm phổ biến cho rằng đại học là cơ hội để tạo ra nhân cách mới cho chính chúng ta, “chúng ta có thể trở thành bất cứ ai mà chúng ta luôn mong muốn nhưng có thể đã nản lòng sau khi trưởng thành. Những người tin tưởng nhận định này đều có xu hướng tìm những người bạn mà họ tin rằng sẽ phù hợp với nhân cách đó.” Nhưng có lẽ, trở thành một người khác không phải cách tốt nhất để có một tình bạn mới và lâu bền. Julie phản biện rằng, trải nghiệm ở đại học không phải cơ hội để tạo ra nhân cách mới, mà là cơ hội để thấu suốt bản tính vốn bị vùi lấp của mình. “Để làm quen với bản tính chân thật đó,



không có cách nào khác ngoài việc thông qua những người xung quanh chúng ta.”

Bạn rất dễ chơi chung với những người giống bạn ở trường trung học: Nếu thích kịch nghệ, bạn dễ dàng bị cuốn hút theo những người khác trong chương trình kịch; nếu là một nhà bảo vệ môi trường, chắc chắn sẽ có vô số người đam mê sinh thái học sẵn sàng tiếp cận bạn. Nhưng các trường đại học có vô vàn sinh viên nhiệt huyết và đặc biệt với những tài năng và sở thích độc đáo. Julie khuyên bạn nên đặt ra cho riêng mình nhiệm vụ tìm kiếm một người nào đó hoàn toàn khác với chính mình và kết bạn với họ. “Mặc dù tìm được những người tâm đầu hợp ý với bạn, những người có thể giống bạn theo một cách nào đó thì thật tuyệt vời, nhưng việc gặp gỡ những người có các quan điểm và tiêu chuẩn khác với bạn cũng rất quan trọng. Tình bạn đó có thể lâu bền hoặc ngắn ngủi, nhưng chắc chắn sẽ là một trải nghiệm quý giá theo một cách nào đó.”

Tình bạn thời trung học sẽ thay đổi khi bạn lên đại học, cũng như tình bạn thời đại học có thể thay đổi khi bạn tốt nghiệp, một kết quả không thể tránh khỏi bởi thời gian và khoảng cách địa lý. “Bạn có thể gia nhập các nền văn hóa khác nhau, được vây quanh bởi những người khác nhau cũng như những yếu tố ảnh hưởng khác nhau, và sẽ thay đổi bản thân hoàn toàn để rồi tạo ra một khoảng cách mà trước đây chưa hề có.”

Tuy trải nghiệm của bạn ở trường đại học có thể khác, nhưng bạn vẫn có thể duy trì mối liên kết của mình bằng cách chia sẻ những trải nghiệm đó với bạn bè thời trung học. “Sinh viên đại học nào cũng bận rộn liên tục, nhưng nếu muốn duy trì tình bạn, bạn phải giữ liên lạc nhờ vào sự hỗ trợ của công nghệ, nhưng đừng phụ thuộc hay bó buộc vào nó. Khi kết nối với bạn bè cũ, hãy thành thật kể cho họ nghe về cuộc sống của bạn – kể cả khi bạn đang phải đối phó với những cảm xúc phức tạp hoặc tình huống cụ thể nào đó với nhóm bạn đại học của mình.”

Để tình bạn không bị nguội lạnh, Julie nói rằng, bạn không thể khơi những chủ đề hời hợt ra để trò chuyện. “Hãy cập nhật tình hình cho bạn bè nghe khi nói chuyện. Rất nhiều lần trong năm đầu tiên ở đại

học, tôi thường bám lấy những người bạn thời trung học và nhận ra rằng, vì lý do nào đó, tôi đã không kể cho họ nghe về những điều khá quan trọng đã xảy ra trong đời tôi. Việc đó khiến họ cảm thấy như tôi cố ý giấu họ điều gì đó quan trọng, khiến họ nghi ngờ về mối quan hệ của chúng tôi.”

Và hãy luôn nhớ để cho bạn bè có khoảng không gian riêng (đặc biệt là nếu các bạn đang thực hành phương pháp Bộ Ba Lựa Chọn, một cách cho phép người bạn thân nhất của bạn chọn tất cả ngoại trừ Bạn Bè). “Tất cả các bạn đều sẽ thay đổi khi lên đại học, và không ai trong số các bạn thấy tự ái vì điều đó cả. Đừng chỉ trích bạn bè về bất kỳ hành động nào có vẻ không giống tính cách thường ngày của họ, hãy hiểu rằng họ đang phải thích nghi với những tình huống mới cùng những con người mới và đang cố gắng tìm một chỗ đứng trong đó. Nếu đã có một tình bạn lâu dài, bạn phải sẵn sàng để vượt qua chông gai trên đường để luôn ủng hộ và cảm thông, ngay cả khi việc đó rất khó khăn.”

Đối với Julie, tình bạn không chỉ quan trọng khi ở đại học, mà còn ảnh hưởng nhiều hơn thế nữa. “Một mạng lưới bạn bè sâu rộng có thể mang lại lợi ích đáng kể cho đời sống công việc của phụ nữ – cho dù bạn bè của bạn có cùng ngành nghề với bạn hay không. Tham gia lực lượng lao động mở ra một loạt các thách thức và trải nghiệm mới, và có sự hỗ trợ từ những người mà bạn quen biết, tin tưởng là công cụ quan trọng để tiến sang giai đoạn mới trong cuộc đời bạn.”

Những người đang gặp khó khăn khi kết bạn nên dừng lại và cân nhắc xem họ đang cố gắng kết bạn với ai, Julie nói. “Thường thì việc đặt mình vào những môi trường và tình huống mới, rồi thử thách bản thân để thoát khỏi vùng an toàn của chính mình rất quan trọng. Làm như thế có thể không chỉ giúp chúng ta hiểu hơn về bản thân, mà còn cho chúng ta thấy được những điều mới mẻ – và tất nhiên, những người bạn mới.”

Đối với những người nhút nhát, có lẽ là phần lớn trong chúng ta, thay vì coi sự nhút nhát là thứ làm giảm đi sự hấp dẫn của mình, Julie nói chúng ta nên hiểu rằng, nhiều người coi nó như một dấu

hiệu của sự trung thực và chân thành. “Bất cứ ai không thể chấp nhận được một chút lúng túng có thể chứng tỏ họ không phải một người biết cảm thông hay quan tâm, dù sao đi nữa, việc chấp nhận sự lúng túng thực sự có thể là phép thử tốt để chúng ta kết nối với những người khác.”

Tất cả chúng ta đều có những lúc phải bắt đầu lại từ đầu, cho dù đó là ở ngôi trường mới, chuyển đến thành phố mới, hoặc bắt đầu công việc mới, thì hành trình bắt đầu từ con số 0, xây dựng mối quan hệ và lòng tin vẫn luôn rất khó khăn. Đồng thời, hành trình đó cũng sẽ rất thú vị khi thấu hiểu được chính mình, nhờ đã có kinh nghiệm về những gì bạn mong muốn từ các mối quan hệ và từ chính bản thân.

Trong thời buổi hiện nay, chúng ta liên tục phải xoay xở để di chuyển, dọn nhà, chuyển công việc: Một sinh viên mới tốt nghiệp bình thường ngày nay làm tới bảy công việc trước khi 30 tuổi! Điều đó khiến cho việc có một “người bạn mãi mãi” càng trở nên hiếm hoi và đặc biệt hơn. Giải thưởng Người Bạn Lâu Năm Nhất (không kể gia đình) trong cuộc đời tôi dành tặng Shari Flowers – trước đây là Shari Miller, khi chúng tôi gặp nhau tại khu cắm trại qua đêm hồi 11 tuổi. Shari rất hiểu tôi. Cô ấy nhìn thấu cái tốt lẫn xấu, cái tuyệt vời lẫn kinh khủng. Cô ấy đã ở bên cạnh tôi khi tôi nhận được nụ hôn đầu đời (không phải theo nghĩa đen). Cô ấy cùng tôi chịu phạt vì lỗi khá... ừm, sáng tạo. Cô ấy và tôi còn lập mật mã của riêng để nhắn tin. Hồi trung học, cô ấy cùng tôi đi du lịch một tháng đến Costa Rica và cắm trại trong rừng nhiệt đới. Nhiều năm sau đó, chúng tôi gặp người đàn ông sẽ kết hôn với mình trong tương lai chỉ cách nhau một tuần, làm phù dâu danh dự trong đám cưới của nhau – chỉ cách nhau một năm – và sinh con trai cách nhau một tháng. Shari hiện là bác sĩ nổi tiếng ở New Jersey. Chúng tôi vẫn gặp nhau thường xuyên và tôi vừa mới nhắn tin cho cô ấy cách đây một vài phút trước khi ngồi xuống để viết chương này. Tôi cảm thấy may mắn vì có một người như Shari bên cạnh, người hiểu tất cả về tôi mà vẫn, bằng cách nào đó, xoay xở để không cuốn gói bỏ chạy.

## **CHỌN 2 ĐỀ TẠO RA 1**

Những người bạn đồng cam cộng khổ sẽ luôn sát cánh bên nhau. Nếu thường gặp rắc rối khi phải ưu tiên cho Bạn Bè hoặc Thể Dục, hãy thử kết hợp cả hai và đăng ký một lớp thể dục với một người bạn, lên kế hoạch buổi hội họp tiếp theo là đi bộ thay vì ăn uống, hoặc là đăng ký chạy bộ từ thiện.

Với chủ đề tạo niềm vui khi tập thể dục cùng với bạn bè, tôi đã kết nối với Zara Martirosyan, sáng lập viên kiêm CEO của inKin, một nền tảng thể dục xã hội giúp mọi người nâng vận động hơn thông qua các cuộc thi thể thao giao hữu xã hội. “Sức khỏe là tài sản quan trọng và quý giá nhất của con người,” Zara nói với tôi. “Tuy nhiên, với đại đa số những người đang bắt đầu một hành trình sống lành mạnh, nó có vẻ khó khăn hơn họ nghĩ rất nhiều. Mọi người thường thiếu động lực hoặc đơn giản là, không biết bắt đầu từ đâu và như thế nào. Mục tiêu của chúng tôi là hướng dẫn cho họ, tổng hợp dữ liệu của họ từ các thiết bị và ứng dụng thể dục khác nhau, từ đó giúp họ chăm vận động hơn nhờ giao lưu với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp qua các cuộc thi giao hữu, trò chơi và phần thưởng. Chúng tôi biết chương trình có hiệu quả khi một người trong chúng tôi đã giảm hơn 30kg một năm, kể từ khi tham gia dự án này.”

Mục đích của inKin là tận dụng những thử thách thú vị trong thể dục để giúp mọi người trong xã hội sửa đổi thói quen và chú ý đến sức khỏe của mình: Khi tham gia các cuộc thi thể dục trực tuyến với người khác, họ sẽ hình thành thói quen theo dõi các tiêu chí quan trọng như mức độ vận động hàng ngày, chế độ dinh dưỡng và ngủ nghỉ.

Nếu vấn đề quan trọng đối với bạn ngay lúc này là thể dục, và bạn thấy mình cần có trách nhiệm, hoặc muốn có nhiều thời gian hơn với bạn bè, hãy thử kết hợp cả hai một cách vui vẻ và hào hứng. Bạn bè sẽ cảm ơn bạn và bạn có thể làm quen thêm được những người bạn mới tuyệt vời sau cuộc hành trình này!

Dù muốn thiên lệch về Bạn Bè, bạn vẫn phải thừa nhận rằng, đôi khi, tình bạn không phải điều tốt đối với bạn. Chia tay với một người bạn là điều cực kỳ khó khăn. Nhưng nếu ai đó đang gây ra tác động tiêu cực đến cuộc sống của bạn, thì bạn cần giảm thiểu thiệt hại và

bước tiếp. Tất cả chúng ta đều có những người bạn thời vụ hoặc người bạn mà ta sẽ rời xa khi trưởng thành. Đôi khi, sẽ khá đau đớn để thừa nhận một tình bạn đã rạn nứt và cần phải kết thúc. Chúng ta đấu tranh để níu giữ, chúng ta chống chế cho những hành động tồi tệ, chúng ta hoài niệm những kỷ niệm xưa cùng nhau. Nhưng đôi khi, điều tốt nhất và cần thiết nhất bạn có thể làm là thừa nhận các bạn đã trưởng thành theo những cách rất khác nhau đến nỗi phải kết thúc tình bạn này và yêu thương nhau từ xa để mọi người đều có thể tiếp tục bước tiếp.

Một số người thích làm việc với bạn thân và chú trọng những mối quan hệ gần gũi nhất trong công việc kinh doanh của mình. Một số thì lại tránh nó như tránh dịch hạch và sẽ cho bạn biết rằng lời khuyên tốt nhất của họ là không bao giờ, **MÃI MÃI KHÔNG BAO GIỜ** làm ăn với bạn bè chí cốt. Tôi đã phải loay hoay để có thể đứng ở giữa hai trường phái đó. Tôi đã đầu tư tiền vào công ty của bạn thân, nhưng luôn đảm bảo rằng đó là số tiền sẽ không làm tôi phiền muộn nếu tôi mất tất cả. (Đó là một nguyên tắc đầu tư rất hay khi rót vốn vào các công ty khởi nghiệp có rủi ro cao, không chắc chắn, và đang ở trong giai đoạn đầu – dù công ty đó do bạn bè thành lập hay không!) Tôi đã làm việc nhiều với những người bạn tuyệt vời, nhưng thường thì chúng tôi chỉ như những người quen để mền lúc mới cộng tác rồi dần dần trở nên gần gũi hơn. Tôi cũng đã cố gắng đảm bảo rằng, khi làm việc với bạn bè, những người đó đều có các kỹ năng xuất sắc, chứ không trùng lặp với kỹ năng của tôi. Là con người, chúng ta hay chú ý đến những người giống mình, để thấy an lòng khi bắt đầu triển khai việc gì đó bất ổn như doanh nghiệp mới hoặc dự án lớn. Nhưng quá nhiều điểm giống nhau có thể gây bất lợi nếu hai người có cùng một kỹ năng tương tự và cuối cùng là cản trở nhau, thay vì cân bằng điểm mạnh và điểm yếu của nhau.

Tại Diễn đàn Forbes & Capital One Spark, Heidi Messer, nhà sáng lập Collective[i], nói, “Trong nhiều khía cạnh, kinh doanh cũng tương tự như hôn nhân. Chỉ ít thì bạn phải hoàn toàn tin tưởng cộng sự của mình.” Tôi từng rơi vào một trường hợp mà tình bạn của tôi với bạn thân bị ảnh hưởng khi chúng tôi cùng tham gia một thương vụ.

Tôi sống ở Thung lũng Silicon khoảng một năm và nghĩ rằng mình có tổng cộng khoảng 10.000 đô la trong tài khoản ngân hàng, nhiều hơn bất kỳ khoản tiền nào tôi từng có, nhưng tôi lúc đó vẫn chưa giàu có gì. Tuy nhiên, nhiều người cho rằng tôi rất giàu, bởi vì Facebook luôn xuất hiện trên bản tin với rất rất nhiều con số 0 đằng sau giá trị công ty.

Cũng vào khoảng thời gian đó, một người bạn và tôi quyết định cùng tham gia dự án nhỏ bên ngoài. Chúng tôi vạch ra một kế hoạch, lịch trình và ngân sách. Ban đầu, thật tuyệt vời và thú vị khi tôi có thể tiến hành một dự án với người bạn thân, dành nhiều thời gian bên nhau và cùng nhau sáng tạo. Tuy nhiên, căng thẳng bắt đầu xuất hiện mỗi khi đến hạn trả tiền mà chúng tôi đã thỏa thuận trước với nhau, khi cô ấy khóc lóc rằng mình đang túng thiếu, và tất cả chi phí đều dồn vào tôi. Số tiền 10.000 đô trong tài khoản ngân hàng của tôi nhanh chóng cạn kiệt, điều đó đã ảnh hưởng đến một vài kế hoạch du lịch vào kỳ nghỉ lễ năm đó của tôi. Và rồi, khi dự án gần kết thúc, cũng chính người bạn đó đã đưa cho tôi “thỏa thuận hợp tác sửa đổi” trong đó cô ấy đòi sở hữu 75% dự án, thay vì phân chia 50/50 mà chúng tôi đã đồng ý lúc trước, bởi vì cô ta tuyên bố rằng mình là người đầu tiên nảy ra ý tưởng này. Chà, tôi lúc đó có lẽ còn ngây thơ, nhưng chắc chắn không phải là kẻ dễ bị lợi dụng.

Chúng tôi đã cãi nhau một trận lớn và đến tận bây giờ, tình bạn của chúng tôi vẫn chưa được hàn gắn. Tôi nghĩ rằng, nếu cô ấy nói với tôi sớm hơn về khả năng tài chính và góp vốn của mình, và cả những mục tiêu mà cô ấy mong muốn, chúng tôi có thể đã tránh được rất nhiều mâu thuẫn và đau khổ. May mắn thay, đó không phải một dự án đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp hay cuộc sống của chúng tôi, mà chỉ là công việc làm thêm nho nhỏ, nhưng vẫn là một bài học tương đối rẻ về những rủi ro tiềm tàng khi làm ăn chung với bạn thân.

Nhưng dù sao thì, bài học của tôi không có nghĩa là bạn không nên làm điều đó! Rất nhiều người hợp tác cùng bạn thân hoặc người thân và có đủ khả năng phân biệt công/tư rạch ròi để mọi thứ diễn ra suôn sẻ. Việc mở công ty riêng có thể khiến bạn thấy đơn độc, và

thực sự sẽ rất tuyệt vời nếu có cộng sự mà bạn tin tưởng và chia sẻ khi công việc trở nên khó khăn. Chỉ cần nhớ dự liệu những rủi ro tiềm tàng và cố gắng thỏa thuận những kịch bản xấu nhất trước khi bạn bắt đầu. Chuẩn bị trước cho mâu thuẫn chính là cách tốt nhất để đảm bảo rằng, cả công việc kinh doanh lẫn tình bạn của bạn đều có thể cùng tồn tại!

Irene S. Levine, chuyên gia bạn bè trong Bộ Ba Lựa Chọn, là giáo sư về tâm thần học tại trường Y khoa Đại học New York. Irene nói, “Mỗi người có lượng bạn bè họ cần và mong muốn kiểu tình bạn khác nhau. Tùy vào tâm trạng và tính cách, một số người thích có nhiều mối quan hệ xã hội sơ giao; nhiều người lại thích ít bạn nhưng thân thiết hoặc gắn bó hơn. Nhu cầu bạn bè của chúng ta cũng thay đổi suốt cuộc đời, chịu ảnh hưởng của hoàn cảnh sống và quỹ thời gian rảnh rỗi.”

Với tư cách phụ nữ và nhà tâm lý học, Irene luôn quan tâm đến vấn đề tình bạn của phái nữ cũng như tò mò về sự khác biệt giữa tình bạn của cô với những người mà cô quen biết. Cô tự hỏi, tại sao một số tình bạn chỉ bị trì trệ chốc lát, trong khi một số khác dường như nhạt hẳn đi. Sau nhiều năm, ngay cả mối quan hệ với những người bạn thân nhất đôi khi cũng hóa thành phù du.

Khi nhà xuất bản Overlook tìm đến Irene để viết một cuốn sách về tình bạn cho phái nữ, điều đó cho cô động lực để tìm hiểu thông tin và trao đổi với nhiều phụ nữ ở mọi lứa tuổi về kinh nghiệm của họ. Cô đã mở cuộc khảo sát trực tuyến được nhắc đến trong cuốn sách *Best Friends Forever: Surviving a Breakup with Your Best Friend* (tạm dịch: Bạn thân mãi mãi: Sống sót sau mối quan hệ rạn vỡ với bạn thân). Cô khám phá ra rằng, tình bạn là những mối quan hệ cực kỳ quan trọng, đặc biệt là đối với phụ nữ. “Tình bạn giúp định hình con người chúng ta và xác định kiểu người mà chúng ta sẽ trở thành. Nó không có vai trò nào khác ngoài cải thiện đời sống của chúng ta!”

Nhưng Irene cũng thấy được những nhược điểm của tình bạn. Việc đánh mất một tình bạn có thể bị xem như thất bại của cá nhân, bởi vì để gần gũi với người khác, chúng ta phải ngăn chặn khả năng

tình bạn sẽ kết thúc. “Phụ nữ thường bị đánh giá theo khả năng kết bạn và giữ gìn mối quan hệ bạn bè đó. Mất một người bạn thân, đặc biệt nếu sự tan vỡ đó đơn phương diễn ra, sẽ là cú sốc lớn. Cảm giác như đó là một thất bại và đau đớn không kém gì khi bị người yêu bỏ rơi, ly hôn, hoặc mất đi người bạn đời của mình vậy. Một số tình bạn thậm chí còn sâu đậm hơn cả mối quan hệ ruột thịt với người thân.”

Irene nói rằng, những cảm đoán không được chấm dứt tình bạn trong xã hội có tác động mạnh đến nỗi phụ nữ rất ngại phải kết thúc những mối quan hệ này, ngay cả khi chúng không còn hữu ích gì với họ nữa. Và thông thường, có khá nhiều người cảm thấy cô đơn và không có lấy dù chỉ một người bạn mà họ có thể trông cậy để nhờ giúp đỡ (ví dụ như đưa họ đi gặp bác sĩ hoặc để tâm sự về một vấn đề liên quan đến con cái). Khi nói đến khoa học về tình bạn, Irene nói rằng mặc dù vẫn chưa nắm rõ ràng về cơ chế chính xác trên phương diện sinh học, nhưng có một số nghiên cứu cho thấy mối liên hệ giữa tình bạn với sự hỗ trợ từ cộng đồng để cải thiện sức khỏe và tinh thần, chẳng hạn như giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh mạch vành, béo phì, tiểu đường, cao huyết áp và trầm cảm, đồng thời giúp tăng tuổi thọ. Mạng xã hội cũng có thể nâng cao khả năng kết bạn và duy trì tình bạn hiện có. Nó giúp bạn dễ dàng liên lạc với bạn bè khắp cả nước hoặc trên toàn cầu. Tuy nhiên, nó rất dễ gây những hiểu lầm khi mọi người không thể nhìn thấy biểu cảm, ngôn ngữ cơ thể, và những vấn đề khác của nhau.

## **BẠN THÂN MÃI MÃI, THEO ĐÚNG NGHĨA ĐEN!**

*“Tình bạn đích thực là luôn ở bên nhau. Hãy gạt đám thiết bị công nghệ sang một bên và sử dụng đôi chân của mình. Gửi thư điện tử hoặc tin nhắn thì quá đơn giản. Nhưng xuất hiện ở cửa nhà người bạn, dù không được mời, thì khó hơn nhiều.”*

### **- Amy Silverstein, nhà văn**

Amy Silverstein là tác giả cuốn sách *My Glory Was I Had Such Friends* (tạm dịch: Hạnh phúc của tôi là khi có những người bạn như thế), cuốn hồi ký về chín người bạn mà cô tin là đã cứu sống



mình khi cô đang chờ cấy ghép tim lần thứ hai ở tuổi 50. Và, nếu bạn cảm thấy câu chuyện này vẫn chưa đủ sức truyền cảm hứng, chỉ hai ngày sau khi xuất bản cuốn hồi ký của cô, J. J. Abrams, nhà sản xuất loạt phim Star Wars và Westworld trứ danh, đã mua bản quyền cuốn sách này để chuyển thể thành bộ phim truyền hình ngắn tập.

Amy đã cấy ghép tim lần đầu tiên vào năm 25 tuổi. Cô phát hiện ra mình bị suy tim, với tuổi thọ chỉ có 10 năm, nhưng cô đã quyết tâm không để điều đó trở thành sự thật. Sau 26 năm sống khỏe mạnh sau cuộc cấy ghép, điều hiếm thấy đối với các ca bệnh tim, Amy cần trái tim thứ hai và phải đến L.A. để làm phẫu thuật. Sau khi cô lên đường, hội bạn gái thân thiết của cô đã quyết định sẽ không để cô phải ở một mình, vì vậy họ lập bảng phân công sao cho tất cả có thể đăng ký ca trực, để đảm bảo luôn có ai đó bên cạnh cô. “Con người có thể trở dậy mạnh mẽ, đặc biệt là khi họ muốn cứu sống ai đó.” Amy đã viết My Glory bởi cô biết mình phải viết điều gì đó về phép màu mà bạn bè mang đến cho mình. Cuốn sách này xoáy sâu vào những thay đổi trong tình bạn giữa năm 25 tuổi và năm 50 tuổi, và cách những người trưởng thành giúp đỡ và sát cánh bên nhau. “Bạn năm 25 tuổi sẽ là một người bạn khác với bạn năm 50.”

My Glory tập trung vào những điều mà mỗi người bạn mang đến cho Amy trong lần cấy ghép thứ hai của cô. Mỗi người có một cuộc sống khác nhau nhưng tất cả đều tập hợp quanh một mục tiêu trọng tâm và hy sinh cuộc sống của chính họ để giúp đỡ bạn bè. Một số đã biết nhau từ trước còn một số thì không. Tuy nhiên, giữa họ bắt đầu hình thành một tình bạn đặc biệt và họ thường gửi thư điện tử cho nhau để thông báo những gì cần mang, khi nào thì đến, và những gì họ có thể làm để xoa dịu nỗi sợ hãi của Amy. “Tôi nghĩ rằng bạn bè của tôi đã khiến chính họ cũng phải ngạc nhiên. Có một điều gì đó, giống như trả ơn bằng cách cho đi vậy.”

Amy có những người bạn mà cô quen biết gần như suốt cuộc đời và những người bạn mới mà cô chỉ mới thân thiết gần đây. Cô quen người bạn lâu năm nhất từ hồi học lớp 2, hai người khác cô quen khi học trường luật, hai người nữa cô gặp nhờ chồng của mình; họ

và nhiều người khác nữa đều đến thăm nom cô khi cô chờ cấy ghép tim lần thứ hai. Người bạn mới nhất, đúng hơn là một người quen tình cờ gặp trước khi cô phẫu thuật, mỗi ngày đều đến thăm khi Amy đang ở trong bệnh viện, trong suốt hai tháng rưỡi!

Amy nói rằng, khi mới nhận được tin mình sẽ phải tự đến L.A., cô cảm thấy tuyệt vọng, như thể cô sẽ chết ở L.A., cô đơn, sợ hãi và bị bỏ rơi trong khi đang chờ đợi trái tim mới của mình. Nhưng nỗi buồn của cô dịu đi nhanh chóng khi bạn bè đến thăm cô. “Bạn bè giúp tôi níu giữ sự sống để tìm được người hiến. Tôi không thể làm được điều đó nếu thiếu họ.”

Với Amy, trở thành người bạn tốt không phải một tài năng thiên bẩm. Cô không phải người bạn siêu cấp ở tuổi 25. Nhưng cô nói, đến tuổi trung niên, con người ta thường sẽ có được những công cụ để sát cánh bên nhau theo một cách ý nghĩa và thiết thực hơn. “Trở thành bạn qua thư điện tử hoặc tin nhắn thì rất đơn giản. Nhưng sẽ tuyệt vời hơn khi bạn trao cho ai đó một cái ôm thực sự.”

Nếu từng trải qua việc nhờ cậy sự giúp đỡ của bạn bè một lần trong đời, tôi chắc chắn bạn đã thầm cảm ơn ngôi sao may mắn của mình vì quãng thời gian bạn đã dành cho bạn bè trong quá khứ, để bạn có thể nhờ cậy họ khi thực sự cần. Dù vậy, tình bạn có khi lại rất trở trêu. Đôi khi, những người bạn mong sẽ ở bên cạnh mình hóa ra lại đem đến chút thất vọng. Và đôi khi, chính những người mà bạn không bao giờ ngờ đến mới là người lên tiếng và vượt qua cả sự mong đợi của bạn.

May mắn thay, nhiều người trong chúng ta tham gia các tổ chức giáo dục, tôn giáo hoặc tổ chức cộng đồng để hỗ trợ cho những người đang cần sự động viên. Thật dễ dàng để tiếp tục chọn ưu tiên những thứ khác trong cuộc sống, và nói rằng, “Tôi không có thời gian cho bạn bè vào lúc này, tôi quá bận rộn, tôi mệt mỏi rồi.” Nhưng tôi cứ trăn trở mãi về một trường hợp – đó là nếu điều gì đó trọng đại xảy ra với tôi, liệu tôi đã cố gắng vì bạn bè đủ nhiều để họ sẽ sát cánh cùng tôi hay chưa? Bạn bè tương tự như một tài khoản tiết kiệm ngân hàng vậy. Nếu bạn là người bạn tốt mà không mong đợi nhận lại điều gì đó ngay lập tức, nếu bạn đã cố gắng hết sức vì bạn

bè khi họ cần bạn, thì bạn đã đầu tư khôn ngoan đấy. Bởi vì, bạn thực sự không bao giờ biết được, giống như Amy, khi nào những người đó sẽ hành động và cứu sống bạn.

Hoàn cảnh để làm quen với bạn mới đến giờ vẫn còn khiến nhiều người phiền muộn. Irene Levine nói, “Khi chúng ta còn bé, thật dễ dàng để tiến đến chỗ ai đó trong sân chơi hoặc công viên và nói, ‘Tôi có thể chơi với bạn không?’ hoặc ‘Bạn sẽ làm bạn của tôi chứ?’. Khi trưởng thành, chúng ta trở nên e dè hơn trong việc kết bạn mới. Mọi người thường nhụt chí vì suy nghĩ sai lầm rằng, người ta đã có đủ bạn bè rồi – nhưng đó chính là sai lầm lớn nhất. Tình bạn thường mau chóng qua đi và thay đổi tùy theo hoàn cảnh sống khi chúng ta tốt nghiệp, chuyển nhà, kết hôn, sinh con, chuyển nghề, ly dị, v.v... Có rất nhiều người đang tìm kiếm bạn mới cho mình.”

Một số tình bạn bị ngăn cách bởi khoảng cách địa lý và sự khác biệt trong lối sống, Irene giải thích. Nhưng nếu tình bạn rất sâu đậm và quan trọng với cả hai bên, thì mỗi người cần phải tích cực vun đắp nó bằng cách sắp xếp thời gian để gặp nhau và giữ liên lạc qua điện thoại, mạng xã hội hoặc tin nhắn. “Nếu ai đó bắt đầu căng thẳng trong công việc và thấy mình làm việc không hiệu quả, có thể đó là do họ dành quá nhiều thời gian theo đuổi những mục tiêu ngoài xã hội. Bỏ quá nhiều thời gian cho bạn bè cũng có thể dẫn đến căng thẳng gia đình, ví dụ như, bỏ bê trách nhiệm với con cái hoặc vợ/chồng.”

Mặt khác, nếu ai đó cảm thấy cô đơn và không có người để chia sẻ những thất vọng và thành công của mình, điều đó cho thấy họ nên dành nhiều thời gian hơn để vun đắp tình bạn. Irene lưu ý rằng, “Mọi người thường nghĩ, dành thời gian với bạn bè là bê tha và tùy tiện. Nhưng sự thật thì, có được những tình bạn bền chặt sẽ biến chúng ta trở thành người vợ/chồng, cha/mẹ và nhân viên tốt hơn.”

Các chuyên gia về tình bạn nói rằng, không có quy tắc nào trên con đường hướng đến tình bạn. Đôi khi, thật khó để biết khi nào tình bạn bắt đầu và kết thúc. Có thể, rất khó biết được ai đó có thực sự là một người bạn chân thành, người sẽ ở bên cạnh bạn những lúc

khó khăn; hay chỉ là một người cơ hội, kẻ sẽ trốn biệt khi gặp phải chông gai trên đường.

## **KÊU GỌI BẠN BÈ GÓP TIỀN (MÀ KHÔNG CẢM THẤY KỲ QUÁI)**

Cho dù bạn đang quyên tiền cho tổ chức gây quỹ từ thiện, cố gắng tìm vốn cho dự án mới hay đang gặp khó khăn trong việc trang trải cuộc sống, kêu gọi tiền từ bạn bè có thể khiến bạn thấy khó xử và không thoải mái. Dưới đây là một vài điều để bạn lưu ý:

**VIỆC NÀY CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÌNH BẠN KHÔNG?** Tiền bạc có tạo ra sự bất bình đẳng về quyền lợi trong tình bạn của bạn không? Hãy chắc chắn rằng bạn biết đáp án trước khi bắt tay thực hiện.

**MẤU CHÓT CHÍNH LÀ CÁCH BẠN HỎI.** Đừng gây bất ngờ cho ai đó hoặc lợi dụng sự chủ quan của họ. Hãy đảm bảo rằng bạn đã cung cấp đầy đủ chi tiết về số tiền bạn cần và cách bạn sẽ sử dụng. Bày tỏ sự thận trọng bằng một kế hoạch sẽ giúp tăng tỷ lệ thành công cho bạn. Luôn hỏi từng người một, đừng hỏi cả nhóm, và cũng đừng đòi câu trả lời ngay lập tức. Hãy suy nghĩ về cảm nhận của bạn nếu đảo ngược tình huống và để cho bạn bè của bạn nhiều thời gian hơn để cân nhắc.

**NGOÀI TIỀN BẠC, CÒN CÁCH GIÚP ĐỠ NÀO KHÁC KHÔNG?** Nếu bạn cho rằng mọi chuyện sẽ trở nên rất kỳ cục thì vẫn còn những cách khác để bạn bè có thể trợ giúp bạn: Giới thiệu với người khác, cho bạn mượn thời gian của họ, và cho ý kiến chuyên môn, tất cả đều có giá trị tương đương.

**LẬP VĂN BẢN.** Hãy lập và in bản hợp đồng để cả hai cùng ký vào. Ghi chú số tiền cho vay và, nếu có thể, lập một lịch trình trả nợ. Thiết lập giao kèo bằng miệng mà không viết bất kỳ nội dung nào ra giấy là cách chắc chắn nhất để đảm bảo tình bạn của bạn sẽ không tồn tại lâu, nếu mọi thứ đổ bể.

**ĐỀ XUẤT SỐ TIỀN THÍCH HỢP.** Hãy tính toán số tiền bạn thực sự cần. Bạn thường chỉ có một cơ hội với bạn bè mà thôi. Hãy kêu gọi

đủ tiền để bạn không phải quay trở lại thêm nữa, nhưng cũng đừng quá nhiều khiến cho yêu cầu của bạn trở nên thái quá.

## **SIÊU ANH HÙNG BẠN BÈ**

Một người đang cần suy nghĩ lại về vòng tròn bạn bè của họ, và cách ưu tiên bạn bè để hỗ trợ cho người thân hoặc bản thân họ.

*“Tôi không tham gia và cũng không quan tâm đến lối sống như vậy nữa. Điều này đã giúp tôi hồi phục bằng cách cho tôi thấy rằng, tôi không phải tạo ra mọi thứ trong cuộc sống của mình.”*

### **- Helen, người ủng hộ chương trình cai nghiện**

Helen đã trở thành thành viên của hội Alcoholics Anonymous\* (AA) được tám năm – một quyết định mà cô cho rằng nhiều bạn bè của cô đã vờ tỏ ra vui mừng về nó. “Tôi cảm thấy buồn vì tôi nghĩ đó là một quyết định và hướng đi tích cực, nhưng tôi có thể nhận ra sau những nụ cười đó là một thái độ khác. Một số người nghĩ rằng tôi quá vội vã, nhưng tôi nghĩ hầu hết mọi người đều khá dè dặt về mối quan hệ của họ với các chất kích thích. Dù sao thì, tôi cũng không kết bạn với những người chỉ uống có hai ly rồi về nhà.”

*\* Alcoholics Anonymous (AA) là tổ chức quốc tế hỗ trợ lẫn nhau được thành lập năm 1935 với mục đích chính là giúp đỡ người nghiện rượu “luôn tỉnh táo, và giúp đỡ những người nghiện rượu khác tỉnh táo”.*

Helen đã phải ngừng đến các quán bar và những nơi có bán rượu khi đang cai nghiện, nhưng cô không làm điều đó ngay lập tức. Niềm kiêu hãnh và lòng tự trọng nói với cô rằng, cô có thể đến những nơi cô từng đến trước đây mà không sinh cảm giác thèm thuồng, nhưng suy nghĩ đó của cô, cô nói, khá ngu ngốc. “AA là một phương pháp thay đổi thói quen rất thiết thực. Thay vì đến quán bar, bạn gặp mặt mọi người. Bạn có thể kết bạn với những người mà bạn gặp hết lần này đến lần khác (những người ở lại trong hội) như khi bạn gặp lại những người cùng đến các quán bar quen thuộc của mình vậy.”

Vì việc cai nghiện của cô chủ yếu dựa vào sức mạnh tinh thần nên Helen rất thích thú với sự thăng tiến trong lối sống mới của mình mà nhiều người bạn nghiện rượu khác của cô chẳng mấy hứng thú. “Nhiều người hạnh phúc, cảm động và thậm chí còn ngạc nhiên khi thấy tôi ‘cải tà quy chính’.” Có những người Helen cách mặt vì họ là bạn tiệc tùng. “Họ dường như biến mất rất dễ dàng. Điều này giúp ích cho việc cai nghiện của tôi vì nó cho thấy tôi không cần tạo ra mọi thứ trong cuộc sống của mình. Tôi bắt đầu để cho mọi thứ diễn ra tự nhiên hơn. Không phải chỉ sau một đêm, tất nhiên, nhưng tôi học được rằng mình không phải làm gì cả, ngoại trừ việc tỉnh táo.”

Và bây giờ, Helen đã có một nhóm bạn mới đáng tin cậy, những người nhắc nhở cô phải nghiêm túc với chính mình. “Sự thăng tiến khắt khe mà họ thể hiện trong cuộc sống đã truyền cảm hứng và chữa lành cho tôi rất nhiều. Tôi thấy họ vượt qua tất cả mọi thứ có thể xảy ra với một người và đối phó một cách tỉnh táo.”

### **CHÚ Ý: MỌI NGƯỜI ĐỀU TRÔNG THÚ VỊ HƠN TRÊN MẠNG!**

Tuyệt đối KHÔNG BAO GIỜ so sánh bản thân với hình ảnh người khác trên Instagram. Những bộ lọc và phần mềm Photoshop có thể làm nên nhiều điều kỳ diệu, nhưng cuộc sống thực thì không thể chỉnh sửa được. Tất nhiên, mọi người sẽ chỉ đăng những khoảnh khắc khi họ mỉm cười, vui vẻ và trông quyến rũ. Hãy thưởng thức những bài đăng và hình ảnh đó theo đúng bản chất thật sự của chúng: Không là gì cả.

**CHÚ Ý THỜI GIAN BẠN DÀNH CHO MẠNG XÃ HỘI.** Toàn bộ mục đích của mạng xã hội là làm cho bạn cảm thấy gần gũi hơn với mọi người và những thứ bạn quan tâm. Nếu điều đó không làm bạn hài lòng, hãy nghĩ cách sử dụng các trang web thận trọng hơn.

**NHỚ RẰNG MỌI NGƯỜI ĐỀU CÓ VẤN ĐỀ PHẢI GIẢI QUYẾT.** Gần đây, tôi gọi cho một người bạn có cuộc sống trông khá hoàn hảo trên mạng. Khi nói chuyện qua điện thoại, tôi nói với cô ấy là mình đã vui mừng biết chừng nào cho cô. Nhưng cô trả lời, “Tôi vừa bị sa thải tuần trước và đang cực kỳ chán nản.” Bất kể bạn có nghĩ

gì thì mọi người vẫn đang chiến đấu trong cuộc chiến riêng của chính họ.

**MỌI NGƯỜI CŨNG SẼ NGHĨ RẰNG CUỘC SỐNG CỦA BẠN RẤT HOÀN HẢO.** Nếu bạn cảm thấy thất vọng khi nhìn thấy cuộc sống thú vị của người khác, hãy tưởng tượng những gì họ cảm nhận về bạn! Bạn hoàn toàn có thể chân thật trong bài đăng của mình và thể hiện những gì bạn đang thực sự trải qua – cả tốt lẫn xấu. Đừng ngại chia sẻ những khoảnh khắc yếu mềm. Bạn sẽ thấy là có rất nhiều người có thể cảm thông với bạn.

Hiện tại, khi chọn bạn bè, Helen tìm kiếm những người tỉnh táo và sáng suốt để chơi cùng. “Tôi thích những người không phụ thuộc vào chất kích thích. Tôi thấy kiểu kết bạn này tốn nhiều công sức hơn tôi tưởng, dù tình bạn và những mối quan hệ vốn đã tốn rất nhiều công phu.”

Điều tuyệt nhất về nhóm bạn mới của Helen là họ thấu hiểu ý nhau để có thể thẳng thắn và dễ làm mất lòng nhau bởi vì họ biết, đó là vấn đề cốt yếu khi cai nghiện. Những chia sẻ và kết nối có thể đã biến mất trong cuộc sống thường nhật được AA tạo nên hằng ngày cho những người tham gia.

Nhưng không phải con nghiện nào cũng sẽ trở thành một người bạn mới. Helen nói, việc đó thực sự phụ thuộc vào bản thân người ấy. Đôi khi, mọi chuyện trở nên khó khăn hơn vì một số người không thoải mái khi chỉ nói về những gì đang thực sự xảy ra với họ. Vì Helen không muốn có những người bạn hời hợt, cô thích tìm những người có thể hiểu được tầm quan trọng của việc dựa vào những người khác để kết nối lẫn nhau. “Tôi học được rất nhiều từ họ.”

Tôi vốn là một người hướng nội, do đó việc một mình xuất hiện tại sự kiện mà tôi không quen biết ai có thể khá đáng sợ! Là một người yêu thích nghệ thuật và Opera, tôi tham dự rất nhiều sự kiện để khám phá ý nghĩa của việc trở thành người đấu tranh vì nghệ thuật. Tôi không muốn nói quá, nhưng cứ cho là, đôi khi ở những sự kiện thế này, bạn có thể tăng gấp đôi tuổi của tôi lên và tôi vẫn là người trẻ tuổi nhất trong phòng... và tất cả mọi người dường như đã biết

nhau từ trước. Có lần tại một sự kiện, tôi cảm thấy cô độc và khác biệt với mọi người, và có vẻ như tất cả những người ở đó đều đi cùng người yêu hay nhóm bạn, thật không dễ bắt chuyện với họ. Tôi đi đến chỗ họ để chào hỏi thì họ không thèm để ý hoặc nhìn tôi như thể họ nên đưa cho tôi áo khoác hoặc gọi đồ uống hay gì đó. Tôi bắt đầu nhắn tin cho chồng tôi, đồng nghiệp của tôi, bất cứ ai tôi biết, để xem liệu có ai vào phút chót có thể tham gia cùng tôi hay không. Giá mà tôi biết về công ty khởi nghiệp của Scott Rosenbaum sớm hơn!

## **TAY HÁI TIỀN TỪ BẠN BÈ**

Là người thành lập một doanh nghiệp để giúp những người khác chọn Bạn Bè.

*“Xã hội kỳ thị việc cô đơn lẻ bóng, và trước khi RentAFriend xuất hiện, không hề có lựa chọn nào để bạn có thể thuê một người đồng hành.”*

### **- Scott Rosenbaum, nhà sáng lập RentAFriend.com**

RentAFriend.com – vâng, bạn đọc đúng rồi – là công ty chuyên giúp bạn tạo lập tình bạn trong sáng, tốt đẹp. Scott Rosenbaum thành lập RentAFriend vào tháng Mười năm 2009 tại Stewartsville, New Jersey. Ý tưởng này bắt nguồn từ sự phát triển ngày càng nhiều của các công ty cho thuê bạn bè được thành lập tại Nhật Bản. Scott đã nảy ra sáng kiến đem một mô hình tương tự sang thế giới phương Tây.

RentAFriend (RAF) dành cho những người muốn đi xem phim hoặc ghé ăn thử ở nhà hàng mới, hoặc thậm chí xem sự kiện thể thao hoặc hòa nhạc nhưng không muốn đi một mình. Khách hàng lý tưởng, Scott nói, là một người hạnh phúc, tích cực và cởi mở. Rất nhiều người sử dụng trang web RAF, chẳng hạn như các chủ doanh nghiệp, bác sĩ và luật sư. Họ có thể tham dự một sự kiện nào đó của công ty và muốn đưa ai đó đi cùng.

Họ có thể đi du lịch đến thành phố mới và muốn tìm một người bản xứ dẫn họ đi tham quan xung quanh. Một số không muốn đến quán



rượu hay nhà hàng một mình, vì vậy họ sẽ thuê một người bạn để ra ngoài ăn uống cùng.

Scott cho rằng việc kết bạn trở nên khó khăn với mọi người hiện nay, bởi vì tất cả đều cực kỳ bận rộn. Nền kinh tế không phát triển tốt, và mọi người phải làm việc nhiều giờ hơn, vì vậy họ không có thời gian để giao tiếp nhiều như trước đây. “Tôi biết mình cũng có lỗi trong việc này.”

Tồn tại thái độ kỳ thị trong xã hội về chuyện quan hệ tình cảm, Scott nói. “Tôi thấy rất nhiều bạn bè của tôi vẫn còn độc thân. Gần đây, tôi trình bày một số liệu thống kê cho thấy, mọi người đang ở trong tình trạng độc thân lâu hơn trước. Nhưng chỉ vài thế hệ trước đây thôi, mọi người vẫn còn kết hôn ở tuổi thiếu niên và đầu những năm 20 tuổi. Mọi người đều muốn ổn định cuộc sống, một công việc tốt, một nửa của mình, một ngôi nhà, v.v... Nhưng không dễ có được tất cả những thứ đó; vì vậy, người ta thường thuê một người ghép cặp với mình để thể hiện mình có cuộc sống hoàn hảo.”

Khi RentAFriend mới mở ra, dư luận xuất hiện chút phản đối. “Mọi người buộc tội tôi là lợi dụng những người đang cô đơn, nhưng điều đó hoàn toàn không đúng. Trên thực tế, phần lớn các thành viên (những người trả tiền để thuê bạn bè) có rất nhiều bạn ngoài đời và một số có cả người yêu. Có thể, họ chỉ đang ở trong một hoàn cảnh đặc biệt cần một người ghép đôi, và chúng tôi là trang web phục vụ họ điều đó.”

Tuy tôi thừa nhận rằng tôi chưa bao giờ thuê một người bạn nào trước đây, chắc chắn có vấn đề gì đó trong nền văn hóa của chúng ta khiến chúng ta gần gũi hơn với “bạn bè” (trên mạng), nhưng lại xa cách hơn với “tình bạn”.

## **SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ ĐỂ KẾT BẠN**

Công nghệ giúp cho việc gặp gỡ bạn bè mới trở nên dễ dàng hơn, với một loạt các ứng dụng để giúp các bạn mở lòng với nhau hơn. Tại Nhật Bản, có một ứng dụng mới mang tên là Tipsys nhằm hỗ trợ những phụ nữ Nhật đang cần bạn bè. Tipsys chỉ dành riêng cho việc

kết bạn đơn thuần của phái nữ và cho phép phụ nữ tìm kiếm địa điểm, sở thích – thậm chí là sở thích uống rượu. Điều duy nhất bị cấm trên ứng dụng này là tìm người tình, vì vậy bất kỳ ai sử dụng cho mục đích yêu đương đều sẽ bị xóa tài khoản.

Tại Hoa Kỳ, các ứng dụng hẹn hò Bumble và Tinder đã ra mắt Bumble BFF và Tinder Social để người dùng có thể tìm kiếm bạn bè đơn thuần. Hey! VINA là ứng dụng tình bạn chỉ dành cho phụ nữ. Bởi vì hai người thì nhìn giống một cặp đôi còn ba người thì giống một nhóm bạn nên Me3 giúp bạn gặp gỡ những người bạn mới có chung sở thích, mục tiêu và đặc điểm cá tính. Người dùng Me3 sẽ được hỏi một loạt các câu hỏi tương tự như trong trò chơi đố vui về cá tính, lối sống và niềm tin, sau đó được giới thiệu vào các nhóm khác nhau.

Nếu đang tìm kiếm những người bạn mới, hãy thử các ứng dụng về tình bạn khác sau:

MEETUP: Cho dù là người yêu rượu hay người đam mê đi bộ đường dài, nhiều buổi gặp mặt khác nhau hiện đang diễn ra tại hàng ngàn thành phố trên khắp thế giới.

NEXTDOOR: Trao đổi thông tin trong cộng đồng và nhận những lời khuyên tại địa phương từ những người ở ngay cạnh bạn: Hàng xóm của bạn.

PEANUT: Một cộng đồng các bà mẹ thường xuyên tổ chức các buổi gặp mặt và vui chơi.

SKOUT: Gặp gỡ những người bạn mới ngay cả khi bạn chỉ ghé thăm một nơi nào đó. Lý tưởng đối với những người thường xuyên du lịch.

NEARIFY: Thông báo cho bạn biết về các sự kiện đang diễn ra gần bạn. Xem những sự kiện nào mà mọi người đang tham dự và nhận lời khuyên nên làm gì vào bất cứ ngày nào trong tuần dễ dàng hơn.

MEET MY DOG: Xem những chú chó nào đang ở trong khu vực của bạn, trò chuyện với chủ của chúng, và tổ chức những ngày hội dành cho những chú chó.

Tôi muốn chọn Bạn Bè vào Bộ Ba Lựa Chọn thường xuyên hơn. Tôi rất biết ơn những người bạn mà tôi có trong cuộc đời, những người đã đồng hành với tôi trong những buổi diễn thuyết hay biểu diễn ở nhà hát mà tôi phải tham gia với tư cách giám khảo của giải thưởng Tony, bởi vì họ biết đó là thời gian rảnh rỗi duy nhất mà tôi có dành cho bạn bè. Nhưng tôi cũng biết rằng, tôi đang ở trong giai đoạn có con nhỏ và một công việc đòi hỏi phải đi công tác thường xuyên khiến các hoạt động xã hội của tôi ít hơn rất nhiều so với dự định. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng, khi cấp thiết và khi bạn bè cần tôi, tôi sẽ luôn ở đó với họ, như những người bạn của Amy, người đã thực sự cứu mạng cô ấy vậy. Hay những người bạn mới mà Helen tìm kiếm để giúp đỡ cô trong cuộc hành trình tìm kiếm một cuộc sống khỏe mạnh hơn. Tôi hy vọng rằng, sau này, tôi sẽ có thể chọn Bạn Bè thường xuyên hơn và cân bằng được cuộc sống của mình. Có lẽ Julie hay Susan có thể cho tôi một số lời khuyên – và hẳn rồi, tôi luôn có thể thuê một vài người bạn – mặc dù những người bạn ngoài đời của tôi khá là tuyệt vời. Đó là điều kỳ diệu của câu thần chú Bộ Ba Lựa Chọn: Chúng ta đang tham gia vào một trò chơi lâu dài, các bạn ạ!

Nếu bạn đang đọc cuốn sách này và gửi cho tôi một tin nhắn, thư điện tử, tin nhắn Facebook, hoặc bất kỳ thứ gì mà tôi chưa trả lời, hãy nhớ rằng tôi đã đọc nó, và tôi đang cố gắng hết sức. Có thể mất 10 năm, nhưng tôi sẽ không từ bỏ bạn bè! Vì vậy, các bạn ạ, xin đừng từ bỏ tôi!

# 3CHỌN RA BỘ BA CỦA BẠN

**TÔI YÊU NHỮNG CON SỐ.** Tôi là con một số liệu; vì vậy, tôi đã tự tính ra những Bộ Ba Lựa Chọn khác nhau mà bạn có thể chọn. Tôi đã tính ra được hàng tá? Hay hàng trăm? Mười thì sao? Đúng vậy, chỉ có 10 bộ. Có nghĩa là, bạn hoàn toàn có thể thử tất cả! Hãy thử tất cả và xem Bộ Ba nào phù hợp nhất!

ĐÂY LÀ 10 BỘ BA LỰA CHỌN TỐT NHẤT CỦA CHÚNG TA:

CÔNG VIỆC. GIẤC NGỦ. THỂ DỤC.

CÔNG VIỆC. GIẤC NGỦ. GIA ĐÌNH.

CÔNG VIỆC. GIẤC NGỦ. BẠN BÈ.

CÔNG VIỆC. THỂ DỤC. GIA ĐÌNH. CÔNG VIỆC.

THỂ DỤC. BẠN BÈ. CÔNG VIỆC. GIA ĐÌNH.

BẠN BÈ. GIẤC NGỦ. THỂ DỤC. GIA ĐÌNH.

GIẤC NGỦ. THỂ DỤC. BẠN BÈ.

GIẤC NGỦ. GIA ĐÌNH. BẠN BÈ.

THỂ DỤC. GIA ĐÌNH. BẠN BÈ.

Khi áp dụng theo cách này, Bộ Ba Lựa Chọn có vẻ dễ dàng hơn và bớt đáng sợ hơn!

Hãy nhớ rằng, nếu cố gắng chọn cả năm yếu tố mỗi ngày, bạn sẽ bị kiệt sức sau vài ngày (có thể, đó chính là lý do bạn chọn cuốn sách này). Căng thẳng vì phải cố gắng đạt được sự cân bằng hoàn hảo có thể khiến bạn phải uống rượu, mua sắm, gửi những tin nhắn đầy tâm trạng, hoặc ăn nguyên một chiếc bánh sô cô la. Tôi rất tiếc khi

phải nói với bạn rằng, tôi biết bạn là một người rất có năng lực, nhưng hầu hết mọi người đều rất dở trong việc kiêm nhiệm nhiều thứ. Không tin tôi ư? Chà, có cả tấn nghiên cứu khoa học để chứng minh điều đó đây.

Tạp chí Harvard Business Review phát hiện ra rằng chúng ta hạnh phúc khi kiêm nhiệm trong một khoảng thời gian dài, chứ không phải trong những cuộc chạy đua nước rút. Trong một thí nghiệm, các sinh viên được yêu cầu thực hiện một chuỗi các công việc với nhiều loại kẹo khác nhau. Một nhóm đã thực hiện loạt nhiệm vụ như nhận xét hương vị của kẹo dẻo Gummy Bear, kể tên các loại kẹo Jelly Bean, và xếp kẹo M&M theo màu; trong khi nhóm còn lại chỉ thực hiện một nhiệm vụ với một loại kẹo. Tất cả những người tham gia đều có 15 phút thực hiện nhiệm vụ, sau đó họ được kiểm tra để xem cảm thấy hạnh phúc và hiệu quả đến mức nào. Và hãy xem nào, những sinh viên dành 15 phút để làm chỉ một nhiệm vụ có năng suất cao hơn và hạnh phúc hơn so với những sinh viên dành thời gian cho nhiều nhiệm vụ khác nhau.<sup>26</sup>

Hơn nữa, một nghiên cứu về việc tái lập và luân chuyển công tác trong một ngân hàng Nhật Bản cho thấy rằng những nhân viên luân chuyển giữa nhiều nhiệm vụ trong một khoảng thời gian ngắn thường làm việc kém hiệu quả hơn so với những người chỉ làm công việc duy nhất trong cùng thời gian đó. Các số liệu cho thấy rằng, việc luân chuyển nhiệm vụ tiêu hao nhiều tài nguyên trí tuệ và chiếm chỗ bộ nhớ, từ đó khiến người ta cảm thấy căng thẳng hơn và hạn chế khả năng thể hiện trong nhiệm vụ của bạn (nghe quen không?). Vì vậy, càng nhiều công việc trong những khoảng thời gian ngắn sẽ càng làm giảm niềm hạnh phúc do khiến nhân viên cảm thấy mình làm việc kém hiệu quả hơn.<sup>27</sup>

Có một số nghiên cứu khác cho thấy hạnh phúc và việc kiêm nhiệm tỷ lệ nghịch trực tiếp với nhau. Đó là lý do tại sao Bộ Ba Lựa Chọn – chỉ tập trung vào ba nhiệm vụ trong 24 giờ – lại hiệu quả! Khi bạn buộc bộ não thực hiện chỉ một vài việc, bạn không chỉ thành công hơn, mà còn cải thiện được đời sống tinh thần nữa!

Điều này đưa tôi quay trở lại với 10 Bộ Ba Lựa Chọn của chúng ta. Nếu bạn áp dụng Bộ Ba Lựa Chọn dù chỉ trong một tháng, bạn sẽ thấy mình có thể giải quyết từng thứ trong 10 bộ này những ba lần! Hãy chú ý nhiều vào từng điều trong năm điều quan trọng nhất cuộc sống của bạn! Rất đáng để thử, phải không?

## **BIẾN DANH SÁCH VIỆC CẦN LÀM THÀNH DANH SÁCH VIỆC ĐÃ XONG**

Không có mẹo sắp xếp công việc nào mà tôi ghét hơn là lên danh sách việc cần làm. Thành thật mà nói, danh sách việc cần làm thực sự là gì, ngoài việc kiểm tra trên giấy xem bạn kém cỏi như thế nào giữa một loạt những thứ mà bạn chưa làm được? Nhiệm vụ của bạn nằm chình ình trước mặt bạn cho đến khi bạn đủ xấu hổ để thực hiện chúng hoặc nói “thôi bỏ đi” và thừa nhận mình sẽ không bao giờ thực hiện chúng!

Bạn có bao giờ cảm thấy như thế chưa?

Một số người mạnh mẽ phản đối tôi và hết lòng yêu quý danh sách việc cần làm của họ. Họ yêu sự thỏa mãn khi được gạch bỏ một mục tiêu nào đó và thứ cảm giác họ đã hoàn thành điều gì đó. Đó cũng chính là những người không có thư mới trong hộp thư, bàn làm việc sạch sẽ và thân hình hoàn hảo. Nhưng ngay cả họ cũng có thể tận dụng những điều kỳ diệu từ Bộ Ba Lựa Chọn mà.

Tôi sẽ không bao giờ có một hộp thư trống, đó là sự thật mà tôi phải đối mặt. Cũng như tôi sẽ không bao giờ có chiếc bàn làm việc sạch sẽ triệt để hay một thân hình vừa vặn. Tôi đã đối mặt với cả hai điều này bằng lý thuyết rằng sự lộn xộn đồng nghĩa với sự sáng tạo (ít nhất đó là những gì tôi tự nhủ với mình để ngủ ngon hơn mỗi đêm).

Bằng cách chọn ba thứ mỗi ngày, một danh sách việc cần làm khó khăn bỗng trở thành một danh sách “Hoan hô! Đã Xong!”. Hạ màn và kết thúc bằng một cái cúi chào. Ra hiệu cho những tiếng vỗ tay vang dội. Nhưng nếu bạn muốn làm cho kết quả này được lâu dài, bạn sẽ phải thật nghiêm túc với nó. Tức là, bạn sẽ cần phải theo dõi

tiến trình của mình với một danh sách khác: Danh sách việc đã hoàn thành!

Tại trang 320 và 321, bạn sẽ thấy bản đồ Bộ Ba Lựa Chọn hằng tuần cơ bản của tôi.

Sau khi đã theo dõi các ưu tiên của mình trong một tuần, hãy xem các chỉ số tăng lên như thế nào và tự hỏi mình:

**BẠN ĐÃ CHỌN MỖI MỤC DƯỚI ĐÂY BAO NHIÊU LẦN?**

**CÔNG VIỆC:**

---

---

---

**GIÁC NGỦ:**

---

---

---

**GIA ĐÌNH:**

---

---

---

**THỂ DỤC:**

---

---

---

BẠN BÈ:

---

---

---

CÓ MỤC NÀO MÀ BẠN ĐÃ CHỌN ÍT HƠN BA LẦN HAY KHÔNG?

---

---

---

NẾU CÓ, TÌNH TRẠNG NÀY CÓ THƯỜNG XUYỀN KHÔNG HAY CHỈ TUẦN NÀY THÔI?

---

---

---

CÓ MỤC NÀO BẠN ĐÃ CHỌN NHIỀU HƠN NĂM LẦN KHÔNG?

---

---

---

NẾU CÓ, ĐÓ LÀ CHUYỆN BÌNH THƯỜNG, HAY XẢY RA ĐIỀU GÌ BẤT THƯỜNG TRONG TUẦN NÀY?



---

---

---

KẾT QUẢ MÀ BẠN NHẬN ĐƯỢC CÓ GÌ

---

---

---

KHÁC VỚI NHỮNG MỤC TIÊU MÀ BẠN MUỐN ĐẠT ĐƯỢC?

---

---

---

BẠN MUỐN TUẦN SAU THẾ NÀO? NHƯ CŨ? HAY KHÁC ĐI?

---

**THÚ VỊ LÀ:** Bạn có lẽ đã biết mình là Người Say Mê, Kẻ Loại Bỏ, Siêu Anh Hùng, Nhà Phục Hưng, hoặc Tay Hái Tiền; nhưng nếu bạn đang trong giai đoạn tự khám phá bản thân, hãy suy nghĩ kỹ về những gì xung quanh để có thể tìm ra một vị trí phù hợp trên biểu đồ. Đôi khi, đánh giá từ bên ngoài dễ hơn là nhìn vào bên trong, vì vậy hãy cố gắng tìm hiểu một vài người khác trong cuộc sống của bạn, những người có thể kiểm soát tốt sự thiên lệch, sau đó xem xem bạn giống ai nhất.



## **KỂ TÊN NHỮNG NGƯỜI MÀ BẠN BIẾT LÀ:**

### **Công việc**

#### **Người Say Mê:**

Làm thế nào họ có thể ưu tiên công việc thường xuyên như vậy? Họ có được những sự trợ giúp nào?

---

---

---

#### **Kẻ Loại Bỏ:**

Đây là do tự nguyện hay do hoàn cảnh bắt buộc? Họ dùng thời gian của mình vào việc gì?

---

---

---

#### **Siêu Anh Hùng:**

Lợi ích cho người thân yêu của họ ảnh hưởng đến mục tiêu sự nghiệp của họ như thế nào?

---

---

---

**Nhà Phục Hưng:**

Khi nào họ nhận thức hoặc tỉnh ngộ rằng mình cần phải thay đổi?

---

---

---

**Tay Hái Tiền:**

Họ làm thế nào để biến đam mê công việc thành sự nghiệp?

---

---

---

**Giấc ngủ****Người Say Mê:**

Làm thế nào họ có thể ngủ đủ giấc?

---

---

---

**Kẻ Loại Bỏ:**

Họ có thể làm việc như thế nào khi loại bỏ giấc ngủ?

---

---

---

**Siêu Anh Hùng:**

Ai chịu trách nhiệm cho việc thiếu ngủ của họ? Tình trạng này của họ là cố định hay tạm thời?

---

**Nhà Phục Hưng:**

Thời điểm cơ thể họ báo động vì kiệt sức là khi nào?

---

**Tay Hái Tiền:**

Họ làm thế nào để kinh doanh từ giấc ngủ?

---

**Người Say Mê:**

Làm sao họ có thể ưu tiên cho gia đình nhiều như vậy?

---

**Kẻ Loại Bỏ:**

Ai lấp đầy khoảng trống gia đình trong họ?

---

---

---

**Siêu Anh Hùng:**

Họ làm thế nào để thay đổi những dự định về gia đình để hỗ trợ cho người mà họ yêu mến?

---

---

---

**Nhà Phục Hưng:**

Họ đã gặp phải rào cản nào về gia đình? Họ đã tái xây dựng gia đình như thế nào?

---

---

---

**Tay Hái Tiền:**

Họ đã kinh doanh từ gia đình như thế nào?

---

---

---

**Người Say Mê:**

Họ làm thế nào để gây dựng nên những mối quan hệ tốt đẹp?

---

---

**Kẻ Loại Bỏ:**

Ai khỏa lấp vị trí bạn bè cho họ?

---

---

**Siêu anh hùng:**

Lợi ích của người thân yêu của họ ảnh hưởng đến tình bạn của họ như thế nào?

---

---

**Nhà Phục Hưng:**

Họ đã vượt qua những thách thức nào về tình bạn? Họ đã làm điều đó như thế nào?

---

---

---

### Tay Hái Tiền:

Họ kinh doanh từ tình bạn như thế nào?

---

---

---

Giờ thì bạn là ai nào? Mỗi câu hỏi dưới đây đều có thể được trả lời với một trong năm mục – Công Việc, Giấc Ngủ, Gia Đình, Thể Dục hoặc Bạn Bè – vì vậy, hãy bắt đầu từ một trong số đó để khám phá lý do và cách thức đặt ưu tiên cho một số thứ trong cuộc sống của chính mình. Nhưng hãy nhớ, chỉ vì bạn hôm nay thế này, không có nghĩa là bạn không hoàn toàn thay đổi vào ngày mai! Vì vậy, hãy đảm bảo là bạn thường xuyên xem lại những câu hỏi này và đánh giá lại bạn đang ở đâu với những mục tiêu của mình.

### ĐIỂM CHO NGƯỜI SAY MÊ TRONG BẠN:

Có mục nào mà bạn liên tục chọn hơn năm lần một tuần không?

---

---

---

Bạn sống thiên lệch theo nó vì bạn *muốn* như thế, chứ không phải vì *bắt buộc*?

---

---

---

Gia đình và bạn bè của bạn có đồng thuận với đánh giá này của bạn không?

---

---

---

Bạn có thấy vui, tự hào và/hoặc thỏa mãn vì điều này không?

---

---

---

**ĐIỂM CHO KẼ LOẠI BỎ TRONG BẠN:**

Có mục nào mà bạn vẫn chọn, nhưng biết rằng bạn đang rất mệt mỏi với nó không?

---

---

---

Gần đây bạn có trải qua một biến cố lớn nào trong cuộc sống khiến bạn buộc phải ưu tiên một mục mà trước đây bạn không ưu tiên không?

---

---



---

Các ưu tiên hiện tại của bạn có khác nhiều so với vài tháng trước, hay vài ngày trước không?

---

---

---

Bạn có nghĩ mình phải thay đổi những mục tiêu cá nhân trong mục này khá nhiều suốt thời gian qua không?

---

---

---

**ĐIỂM CHO SIÊU ANH HÙNG TRONG BẠN:**

Có mục nào bạn thường xuyên chọn vì người thân hoặc vì biến cố trong cuộc sống không?

---

---

---

Nó có khác với những dự định của bạn, nếu bạn hoàn toàn tự do lựa chọn không?

---

---

---

Có khi nào bạn cảm thấy mục này đang chọn bạn, chứ không phải bạn chọn nó không?

---

---

---

Bạn có ngạc nhiên về chính mình khi thành công trong mục này, hoặc ưu tiên nó theo cách mới, không?

---

---

---

**ĐIỂM CHO KẺ LOẠI BỎ TRONG BẠN:**

Có mục nào bạn liên tục chọn ít hơn ba lần một tuần không?

---

---

---

Bạn có tự nguyện loại bỏ nó không?

---

---

---

Bạn có thấy, nhờ loại bỏ mục này, mà bạn có nhiều thời gian dành cho những điều khác trong cuộc sống hơn không?

---

---

---

Bạn có thường cảm thấy việc quyết định bằng cách loại bỏ, chọn những gì không làm, dễ hơn chọn những gì cần làm không?

---

---

---

**ĐIỂM CHO TAY HẢI TIỀN TRONG BẠN:**

Bạn có liên tục ưu tiên việc giúp đỡ người khác sống tốt hơn, hạnh phúc hơn và dễ dàng hơn không?

---

---

---

Bạn có kiếm tiền từ công việc mà bạn làm để giúp đỡ những người khác trở thành Người Say Mê một trong năm mục ở đây không?

---

---

---

Bạn có cảm thấy hài lòng với việc giúp đỡ người khác chọn những mục đó không?

---

---

---

Khách hàng có tin vào điều này không? Bạn có đang cung cấp dịch vụ nào mà mọi người sẵn sàng trả tiền để được giúp đỡ thiết lập ưu tiên điều gì đó trong cuộc sống của họ không?

---

---

---

Nếu bạn trả lời “có” cho tất cả hoặc hầu hết bốn nhóm câu hỏi trên, xin chúc mừng! Một số người chỉ xác định được đúng một nhân cách, những người khác lại là sự kết hợp của nhiều nhân cách khác nhau. Dù thế nào đi nữa, bây giờ, bạn đã biết mình là ai (chí ít là ở thời điểm hiện tại). Đó là điểm thú vị của Bộ Ba Lựa Chọn, mọi thứ đều có thể thay đổi vào ngày mai, và những ngày sau đó nữa. Mỗi ngày bạn đều có thể thay đổi bản thân trong khi vẫn hoàn thành được mọi thứ!

Nếu bạn cảm thấy Bộ Ba Lựa Chọn của mình và con người bạn thay đổi liên tục thì cũng đừng lo lắng. Có thể, bạn là Người Say Mê vào cuối tuần, Tay Hái Tiền trong mùa hè hoặc Kẻ Loại Bỏ vào thứ Hai. Bạn có thể chọn trở thành nhiều người khác nhau, và có rất nhiều giai đoạn khác nhau trong cuộc sống sẽ ảnh hưởng đến Bộ Ba Lựa Chọn của bạn. Ôi trời, sẽ rất nhàm chán (và thiếu lành mạnh) nếu chỉ chọn ba mục giống nhau mỗi ngày trong suốt cuộc đời. Đó là lý do tại sao việc thực hiện lại những thao tác này và tự hỏi bản thân những câu hỏi trên đóng vai trò rất quan trọng, để đảm bảo là bạn hiểu được mục tiêu và ưu tiên của mình đang thay đổi như thế nào.

## **TÔI LÀ AI?**



Tôi chắc chắn rất nhiều người trong các bạn đã đánh dấu vào ô Người Say Mê Giấc Ngủ, điều đó thật tuyệt vời! Miễn là Người Say Mê Giấc Ngủ CÓ ĐI NGỦ. Hãy hết lòng trung thực với bản thân khi đặt ra Bộ Ba Lựa Chọn của riêng mình. Bạn sẽ không giúp đỡ được ai nếu tự xưng là một người nào đó không phải là bạn chân thật. Việc xác định mục nào là điểm mạnh và điểm yếu của bạn, và xem bạn đang quá thiên lệch hoặc chưa đủ thiên lệch ở mục nào, là điều quan trọng nhất. Tất cả chúng ta đều đang trong quá trình này. Vì vậy, đừng phạm sai lầm nữa! Đừng cố vờ làm một người không phải bạn! Điểm mấu chốt của Bộ Ba Lựa Chọn là cho phép bạn kiểm soát tốt việc thiên lệch hợp lý với lối sống của chính bạn.

Nếu, giống Ellen Dworsky, một Kẻ Loại Bỏ Gia Đình, việc phải chọn gia đình có thể sẽ không quan trọng với bạn. Điều đó không sao cả. Nhưng những Kẻ Loại Bỏ mục nào đó đều cần đảm bảo đáp ứng đủ tất cả các nhu cầu còn lại của họ, như thời gian với bạn bè, cường độ tập thể dục, v.v... Và thậm chí, nếu không có con, bạn vẫn còn có những thành viên khác trong gia đình đang chờ đợi một cuộc gọi hoặc tin nhắn.

Để tự hào về tất cả những gì bạn có thể làm – đặc biệt là, với lối sống áp lực cao, công nghệ cao, đòi hỏi cao của nhiều người bạn rộn hiện nay – bạn cần hy sinh một chút. Nhưng không nhất thiết là phải trong đau đớn hay giằng xé. Bộ Ba Lựa Chọn cho phép bạn quyết định khi nào và tại sao bạn muốn lệch về một thứ nào và tránh xa một thứ khác.

Đây có lẽ là thời điểm tốt để nói rằng, năm mục tiêu của bạn có thể khác với của tôi. Tôi đã chọn Công Việc, Giấc Ngủ, Gia Đình, Thể Dục, và Bạn Bè bởi vì tôi có thể thấy tất cả những thứ quan trọng trong cuộc sống đều dễ dàng lọt vào một trong những mục tiêu đó. Bộ Ba Lựa Chọn chú trọng vào việc cho phép bản thân bạn được tập trung và sống thiên lệch hợp lý để dành không gian cho bạn thực hiện ước mơ của mình, thay vì ràng buộc bạn vào năm mục tiêu cụ thể. Một số người có thể chọn Du Lịch là một mục tiêu chính. Một số khác có thể nói Công Tác Xã Hội là điều quan trọng nhất đối với họ. Những người khác có thể nói Sức Khỏe Tinh Thần là ưu tiên

cao hơn mọi thứ. Bạn vẫn không thể làm tốt tất cả mọi thứ mỗi ngày, cho dù Bộ Ba Lựa Chọn của riêng bạn có là gì đi nữa.

## **THỬ THÁCH**

Vì chỉ được quyết định một Bộ Ba Lựa Chọn mỗi ngày, nên chúng ta thường thấy có mục này mình đặt ưu tiên tốt hơn và mục kia cần phải cải thiện thêm. May mắn thay, các chuyên gia đã cho chúng ta một số lời khuyên tuyệt vời để bắt đầu cố gắng chọn những mục tiêu mà mình “hay quên” nhiều hơn một chút.

## **BẠN CÓ MUỐN CÙNG TÔI THỰC HIỆN THỬ THÁCH ÁP DỤNG MỘT MỆO MỚI MỖI TUẦN KHÔNG?**

### **Công việc**

Hãy thử làm theo lời khuyên của MaryJo Fitzgerald: Dành một khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn trong ngày làm việc của bạn. Nếu cần, hãy đặt lời nhắc rời khỏi bàn làm việc trong 10 phút để đi dạo trong chốc lát, uống nước hoặc đi đổi gió. Bộ não của chúng ta cần thời gian nghỉ ngơi để làm việc hiệu quả. Tốt hơn nữa, hãy thử lời khuyên của Ted Eytan: Vừa họp vừa đi bộ, thay vì ngồi trong phòng hội nghị hoặc quán cà phê.

Cho dù bạn là Người Say Mê Công Việc, Kẻ Loại Bỏ Công Việc hay đầu đó ở giữa khoảng ấy, hãy làm theo lời khuyên của Melinda Arons và Karen Zuckerberg và đảm bảo rằng, bạn có những lựa chọn khác để sử dụng năng lượng của mình, như sở thích, công việc từ thiện, một lớp học hoặc kỹ năng mới để hồ sơ công việc tương lai trông đẹp hơn!

Hãy suy nghĩ về những khoảnh khắc trong sự nghiệp mà cảm thấy như đó là một thất bại. Sau đó hãy tự hỏi bản thân, “Reshma Saujani sẽ làm gì?”. Hãy tái định nghĩa thất bại trong suy nghĩ rằng đó là điều cốt yếu để tiến tới thành công!

Nếu bạn cần trợ giúp để không lệch khỏi mục tiêu sự nghiệp hoặc “công việc kiêm nhiệm”, hãy làm theo lời khuyên của Tina Yip về

cách duy trì thái độ nghiêm túc, bằng việc đặt ra mục tiêu 30 ngày hoặc 100 ngày, và thông báo cho càng nhiều người biết về mục tiêu của bạn càng tốt.

## **Giấc ngủ**

Hãy thử đề xuất của Arianna Huffington: “Để cho điện thoại đi ngủ” ở một phòng khác trong khi bạn ngủ. (Hoặc, nếu không thể xa điện thoại, hãy để nó ở phía đầu kia căn phòng để bạn không kiểm tra nó 2 giây/lần).

Hãy tham khảo lời khuyên của Brian Halligan ở Hubspot dùng ghế lười để ngủ trưa lấy sức trong khoảng 20-30 phút.

Hãy lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ xoay quanh việc nghỉ ngơi và thư giãn. Cho dù, đó là một chuyến du ngoạn trên biển trong chiếc thuyền của Lisa Lutoff-Perlo, một buổi trị liệu chăm sóc sức khỏe, hay chỉ là nghỉ ngơi ở nhà.

Hãy làm theo lời của Jenni June và đảm bảo rằng, những bài tập vận động mạnh hoặc những bữa ăn nhiều dinh dưỡng diễn ra ba tiếng trước giờ đi ngủ.

## **BẢNG TỔNG KẾT HAI THÁNG**

Chào mừng đến với bảng điểm hiệu suất của bạn. Theo dõi Bộ Ba Lựa Chọn trong vài tuần sẽ cho bạn cái nhìn rõ ràng về những ưu tiên của mình, những gì bạn thích làm so với những gì bạn thấy cần phải làm, điều gì làm bạn thấy hài lòng và những mục tiêu nào bạn thường xuyên bỏ qua.



## **Gia đình**

Đặt ranh giới rõ ràng giữa thời gian dành cho gia đình và thời gian dành cho công việc. Nhờ có công nghệ, công việc luôn đeo bám

chúng ta 24/7. Không có ai đang bận việc lại đi đặt ranh giới giúp bạn cả. Bạn phải tự làm việc đó và tuân thủ chặt chẽ theo nó!

Nếu bạn đang dự định cộng tác hoặc làm việc cho một thành viên trong gia đình, như Ruth Zive hoặc Brigitte Daniel, hãy suy nghĩ kỹ về những mặt lợi và hại trước khi dấn thân, bởi vì bạn sẽ gặp nhiều rủi ro hơn khi có gia đình tham gia.

Nếu bạn không có mối quan hệ tốt đẹp với gia đình ruột thịt, hoặc đang ở cách họ quá xa, hãy thử tìm kiếm “gia đình” qua các cộng đồng hoặc tôn giáo.

Hãy nhớ rằng quyết định về gia đình là quyết định của bạn. Bạn không cần phải giải thích, thanh minh cho lựa chọn của mình, hay cảm thấy tội lỗi vì bất cứ điều gì.

Nếu bạn là ông bố/bà mẹ làm công việc nội trợ, hãy tìm kiếm niềm vui từ những điều nhỏ nhặt như Ramya Kumar. Hãy ngừng suy nghĩ mông lung và tận hưởng cơ hội được sống lại thời thơ ấu của mình.

## **Thể dục**

Tập thể dục với nhiều người hơn sẽ là một cách tuyệt vời để bắt đầu. Tham gia một lớp học, đi dạo với bạn bè, tập thể dục với người yêu, như Jenny Jurek, hoặc sử dụng các công cụ như inKin để người khác tạo ra động lực cho bạn.

Hãy làm theo lời khuyên của chuyên gia thể dục Tony Horton và thiết lập mục tiêu dài hạn, với những nhiệm vụ nhỏ mỗi ngày để giúp bạn tiến gần tới đích. Hành trình giảm cân, hoàn thành cuộc đua Marathon, hoặc trở nên khỏe mạnh, tất cả đều bắt đầu và kết thúc với từng bước một.

Quan điểm của Brian Patrick Murphy là bạn phải tìm một cộng đồng có thể biến việc tập thể dục trở nên thú vị, để bạn có thể gắn bó lâu dài với nó! Ngoài ra, để có được sức khỏe tốt và thân hình lý tưởng, cần tập trung vào chế độ ăn uống của bạn nữa.



Hãy nhớ rằng Thể Dục bao hàm nhiều nội dung liên quan đến sức khỏe: Thể dục về tinh thần, thể dục về tình cảm, mức độ căng thẳng, việc cai nghiện, thiền định. Đó không chỉ đơn thuần là tập nâng tạ trong phòng tập thể hình. Vì vậy, hãy chắc chắn là bạn không lơ là bất kỳ điều quan trọng nào về sức khỏe và lối sống lành mạnh.

Tim Bauer nhấn mạnh rằng, tất cả các mục tiêu tập thể dục đều cần “lý do” để giữ động lực cho bạn. Nếu “lý do” đó là vì tình yêu dành cho bản thân, bạn có nhiều khả năng sẽ gắn bó lâu dài với nó hơn.

Hãy viết nhật ký về hoạt động thể dục hoặc ghi vào ứng dụng để duy trì thái độ nghiêm túc với nó.

## **Bạn bè**

Susan McPherson khuyên bạn nên liên lạc một chút với vài người bạn mỗi ngày, ngay cả khi đó chỉ là một mẫu tin nhắn chào hỏi.

Nếu bạn đang ở trong một thành phố mới, công việc mới hoặc môi trường mới, công nghệ có thể trợ giúp hữu hiệu để kết bạn mới và giữ liên lạc với những người bạn cũ.

Hãy cẩn thận với việc hợp tác thực hiện các dự án với bạn bè. Tôi không nói là đừng làm việc đó. Chỉ cần bạn chắc chắn là mình đã suy nghĩ cẩn thận và chuẩn bị cho những gì có thể xảy ra nếu mọi thứ không suôn sẻ.

Hãy chủ động tạo tình huống để gặp gỡ những người cùng chí hướng, cho dù là đăng ký một lớp học, tham dự buổi gặp mặt, tham gia tình nguyện, góp mặt vào một tổ chức, hoặc thậm chí chỉ cần rời mắt khỏi màn hình điện thoại trong hai phút!

Nếu tình bạn gây ảnh hưởng xấu đến bạn hoặc đơn giản là đã không thể níu giữ, hãy kết thúc nó. Hãy trân trọng tình bạn vì những gì nó đã mang đến cho cuộc sống của bạn, rồi sau đó kết thúc câu chuyện và bước sang trang mới. Cuộc sống quá ngắn ngủi để níu kéo người không ủng hộ bạn và mục tiêu của bạn.

Hãy cho tôi biết bạn đã tiến bộ như thế nào bằng cách gắn thẻ tôi trên Instagram hoặc Twitter nhé: @randizuckerberg #pickthree.

Chào mừng bạn đến với phương pháp mới để xây dựng cuộc sống của mình – một cuộc sống dựa trên quyết định của bạn, lựa chọn của bạn, Bộ Ba Lựa Chọn của bạn. Tôi hy vọng nó cũng sẽ hữu ích với bạn giống như với tôi. Và cùng với đó, xin hãy nhận lấy bài thơ haiku may mắn này của tôi!

*Cân bằng? Không phải tôi*

*Thà chấp nhận cuộc sống thiên lệch*

*Để đuổi theo ước mơ.*

*Có hết tất cả là không thể*

*Chỉ ít là trong chỉ một ngày Tôi ư?*

*Bộ Ba là đủ.*

*Bất kể chọn Công Việc,*

*Bạn Bè, Thể Dục, Giấc Ngủ, Gia Đình*

*Tôi luôn chọn chính tôi.*

# Tài liệu tham khảo

## Giới thiệu

1. Helliwell, John, Richard Layard và Jeffrey Sachs, Báo cáo Hạnh phúc Thế giới năm 2017. <http://worldhappiness.report/wpcontent/uploads/sites/2/2017/03/HR17-Ch7.pdf>
2. Hydzik, Allison, “Using lots of social media sites raises depression risk,” Đại học thuộc Viện Pittsburgh Brain, 01/02/2018. <http://www.braininstitute.pitt.edu/using-lots-social-media-sites-raises-depression-risk>
3. “Instagram ranked worst for young people’s mental health,” Hiệp hội Sức khỏe Cộng đồng Hoàng gia, 19/05/2017. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
4. McCarriston, Gregory, “26% of Americans say a negative internet comment has ruined their day,” YouGov, 07/09/2017. <https://today.yougov.com/news/2017/09/07/26-americans-say-negative-internet-comment-has-ruin/>

## CÔNG VIỆC

5. “What is tall poppy syndrome?” Oxford Press. <http://blog.oxforddictionaries.com/2017/06/tall-poppy-syndrome/>
6. Deane OBE, Julie, “Self-Employment Review,” tháng 02/2016. <https://www.hudsoncontract.co.uk/media/1165/selfemployment-review-jdeane.pdf>
7. “Glassdoor Survey Finds Americans Forfeit Half of Their Earned Vacation/Paid Time Off,” Glassdoor, 24/05/2017. <https://www.glassdoor.com/press/glassdoor-survey-finds-americans-forfeit-earned-vacationpaid-time/>

8. Hewlett, Sylvia Ann và Carolyn Buck Luce, “Off- Ramps and On-Ramps: Keeping Talented Women on the Road to Success,” Harvard Business Review, tháng 03/2005.

<https://hbr.org/2005/03/off-ramps- and-on-ramps-keeping-talented-women-on-the- road-to-success>

9. Fishman Cohen, Carol, “Honoring Return-to-Work Dads,” iRelaunch, 01/02/2018. <https://www.irelaunch. com/blog-fathers-day>

10. Eytan, Ted, “The Art of the Walking Meeting,” TedEytan.com, 10/01/2008. <https://www.tedeytan. com/2008/01/10/148>

## **GIÁC NGỦ**

11. Geggel, Laura, “Watch Out: Daylight Saving Time May Cause Heart Attack Spike,” LiveScience, 07/03/2015.

<https://www.livescience.com/50068-daylight-saving- time-heart-attacks.html>

12. Potter, Lisa Marie và Nicholas Weiler, “Short Sleepers Are Four Times More Likely to Catch a Cold,” Đại học California San Francisco, 31/08/2015. <https://www.ucsf.edu/news/2015/08/131411/short-sleepers- are-four-times-more-likely-catch-cold>

13. Nathaniel F. Watson và cộng sự, “Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society,” Journal of Clinical Sleep Medicine, 06/11/2015. <https://aasm.org/resources/pdf/pressroom/adult-sleep-duration- consensus.pdf>

14. Marco Hafner và cộng sự, “Why sleep matters—the economic costs of insufficient sleep,” RAND Europe, tháng 11/2016. <https://thesleepschool.org/RAND%20Sleep%20report.pdf>

15. “The Impact of School Start Times on Adolescent Health and Academic Performance,” [schoolstarttime.org](http://schoolstarttime.org),

01/02/2018.<https://schoolstarttime.org/early-school-start-times/academic-performance/>

16. Harmon, Katherine, "Rare Genetic Mutation Lets Some People Function with Less Sleep," Scientific American, 13/08/2009.  
<https://www.scientificamerican.com/article/genetic-mutation-sleep-less/>

17. Feldman, Amy, "Dozens of Upstart Companies Are Upending the \$15-Billion Mattress Market," Forbes, 02/05/2017.  
<https://www.forbes.com/sites/amyfeldman/2017/05/02/dozens-of-upstart-companies-are-upending-the-15-billion-mattress-market/#5f472a617da3>

18. Weiler Reynolds, Brie, "2017 Annual Survey Finds Workers Are More Productive at Home, and More," FlexJobs, 21/08/2017.  
<https://www.flexjobs.com/blog/post/productive-working-remotely-top-companies-hiring/>

19. Howington, Jessica, "Survey: Changing Workplace Priorities of Millennials," FlexJobs, 25/09/2015. <https://www.flexjobs.com/blog/post/survey-changing-workplace-priorities-millennials/>

20. "1 in 3 adults don't get enough sleep," Trung tâm Phòng ngừa và Kiểm soát Dịch bệnh, 18/02/2016.  
<https://www.cdc.gov/media/releases/2016/p0215-enough-sleep.html>.

21. Weiler Reynolds, Brie, "6 Ways Working Remotely Will Save You \$4,600 Annually, or More," FlexJobs, 01/02/2017.  
<https://www.flexjobs.com/blog/post/6-ways-working-remotely-will-save-you-money/>

22. "Driving Tired," Discovery: Mythbusters. <http://www.discovery.com/tv-shows/mythbusters/about-this-show/tired-vs-drunk-driving/>

## **GIA ĐÌNH**

23. Rubin, Rita, "U.S. Dead Last Among Developed Countries When It Comes to Paid Maternity Leave," Forbes, 06/04/2016.

<https://www.forbes.com/sites/ritarubin/2016/04/06/united-states-lags-behind-all-other-developed-countries-when-it-comes-to-paid-maternity-leave/#3491954a8f15>

24. "Reclaim Your Vacation," Alamo, 01/02/2018. [https://www.alamo.com/en\\_US/car-rental/scenic-route/vacation-ales/vacation-shaming.html](https://www.alamo.com/en_US/car-rental/scenic-route/vacation-ales/vacation-shaming.html)

25. Stephanie L. Brown và các cộng sự, "Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It," SAGE Journals, 01/07/2003. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-9280.14461>

## **CHỌN RA BỘ BA CỦA BẠN**

26. Etkin, Jordan và Cassie Mogilner, "When Multitasking Makes You Happy and When It Doesn't," Harvard Business Review, 26/02/2015. <https://hbr.org/2015/02/when-multitasking-makes-you-happy-and-when-it-doesnt>

27. Staats, Bradley R. và Francesca Gino, "Specialization and Variety in Repetitive Tasks." <http://public.kenan-flagler.unc.edu/Faculty/staatsb/focus.pdf>

# Lời cảm ơn

Tôi biết là mình đã dành toàn bộ cuốn sách để nói với bạn về Bộ Ba Lựa Chọn, nhưng tôi không thể chỉ chọn ba người để cảm ơn.

**CÔNG VIỆC:** Một lời cảm ơn chân thành gửi đến đội Dey Street, đội ngũ xuất bản xuất sắc nhất! Một lời cảm ơn đặc biệt dành cho Lisa Sharkey, người đồng hành, cố vấn truyền thông xã hội và nguồn cảm hứng sáng tạo trong ba cuốn sách (tính đến thời điểm hiện tại) của tôi, và Alieza Schvimer, biên tập viên tài năng của tôi, vì đã thúc giục tôi theo cách rất đặc biệt mà một biên tập viên vẫn thường thúc giục tác giả khi cô muốn tôi chọn việc viết cuốn sách này vào Bộ Ba Lựa Chọn hằng ngày của mình. Tôi cũng gửi lời cảm ơn đến Lynn Grady, Anna Montague, Ben Steinberg, Kendra Newton, Heidi Richter, Serena Wang, Renata De Oliveira và Mumtaz Mustafa.

**GIÁC NGỦ:** Cảm ơn Andrew Blauner, người đại diện của tôi – tôi ngủ ngon hơn mỗi tối khi biết rằng mình có người đại diện tận tâm và thông minh nhất trong việc xuất bản bên mình.

**GIA ĐÌNH:** Vô cùng biết ơn chồng tôi Brent Tworetzky, người bây giờ đã chịu tin tôi là một nhà văn với nhiều tác phẩm hơn cả những gì anh tưởng tượng. Cảm ơn các con trai tôi, Asher và Simi, người truyền cảm hứng cho tôi mỗi ngày. Cảm ơn các anh chị em của chồng tôi, Marla và Eron Tworetzky, vì đã thức suốt đêm giúp tôi chỉnh sửa bản thảo. Và cảm ơn mẹ tôi, Karen Zuckerberg, vì đã rất dũng cảm và thẳng thắn khi cho phép tôi phỏng vấn bà trong cuốn sách này.

**THẺ DỤC:** Có chút gấp gáp khi phải phỏng vấn hơn 40 người cho cuốn sách này trong thời gian vồn vẹn vài tuần, nhưng tôi rất biết ơn tất cả những người tuyệt vời đã mở lòng và dành thời gian cho tôi, và sẵn sàng chia sẻ những câu chuyện của họ một cách thẳng thắn, chân thực và cởi mở. Tôi đã cười, đã khóc và đã học được rất nhiều thứ. Cảm ơn các bạn!

BẠN BÈ: Tôi rất may mắn khi có những đồng nghiệp mà một số trong đó tôi coi như những người bạn đáng quý nhất của mình. Không lời nào diễn tả hết sự biết ơn của tôi dành cho Jim Augustine, Steve Anderson, Emma Pendry-Aber, Jesus Gonzalez, Aranza Martinez và toàn bộ nhóm JonesWorks PR, vì đã ở bên cạnh tôi suốt quá trình này.

NATASHA: Bởi vì cậu xứng đáng được dành một mục riêng, Natasha Lewin, cảm ơn cậu vì là cộng sự, nhà nghiên cứu và đồng nghiệp tốt nhất mà một cô gái có thể mơ đến. Từ đọc thử bản nháp trong phòng khách sạn ở Hàn Quốc đến thảo luận hàng giờ liền trên FaceTime để biên tập các cuộc phỏng vấn, cuốn sách sẽ không được xuất bản nếu không có cậu! Cảm ơn cậu!