

- Bản e-book này do Nhà Xuất Bản Trẻ đóng góp vào Thư Viện Online.
- Nghiêm cấm mọi hành vi sao chép, phát tán bản e-book này với mục đích thương mại hoặc các mục đích khác mà chưa được sự đồng ý của Đơn vị xuất bản/Tác giả.
- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.





Mục lục

Lời tựa	7
---------	---

Phần 1 GIỚI THIỆU

1. Ý tưởng lớn là gì?	17
2. Sáng tạo nhiều từ số ít	31
3. Chúng ta sở hữu toàn bộ thời gian trong thế giới này	45

Phần 2 TẠO NÊN CÁCH SỐNG VÀ CUỘC SỐNG

4. Tập trung vào 20 phần trăm tốt nhất của bạn	65
5. Vui với công việc và thành công	93
6. Vén màn bí ẩn của đồng tiền	116
7. Những mối quan hệ theo cách 80/20	139
8. Cuộc sống đơn giản và tươi đẹp	167

Phần 3
HÃY ĐỂ ĐIỀU ĐÓ DIỄN RA

9.	Sức mạnh của hành động tích cực không lãng phí	191
10.	Kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn	199

ThuvienOnline

Lời tựa

Nếu bạn biết rằng mình có thể có nhiều điều tuyệt vời hơn mà thế giới có thể mang lại, với chỉ cần ít công sức và chi phí, thì bạn có muốn không?

Nếu bạn có thể làm việc hai ngày mỗi tuần mà vẫn có kết quả tốt hơn nhiều và được trả lương cao hơn là làm việc nguyên tuần như bây giờ, bạn có muốn không?

Nếu bạn có thể tìm ra giải pháp đơn giản cho vấn đề của mình bằng cách tuân theo một phương cách luôn luôn hiệu quả, bạn có muốn không?

Nếu phương cách này được áp dụng không chỉ đối với việc kiếm sống, kiếm tiền, và sự thành đạt, mà còn áp dụng được ngay cả trong các lĩnh vực quan trọng hơn của cuộc sống - những người mình quan tâm lo lắng, cũng như hạnh phúc và thành tựu - thì bạn có muốn không?

Chắc chắn là bạn sẽ muốn. Và bạn có thể biến đổi cuộc đời của mình nếu bạn tuân theo Phương thức 80/20.

Phương thức 80/20 liên quan đến một thay đổi thực sự về cách chúng ta cảm nhận sự việc và giải quyết sự việc, song theo Phương thức 80/20 thì đơn giản và dễ dàng hơn chúng ta nghĩ nhiều.

Sao lại thế được? Nếu chúng ta hiểu được thế giới tổ chức theo cách thức nào - cho dù nó có thể ngược hoàn toàn với những gì chúng ta nghĩ - thì chúng ta cũng có thể thích ứng với cách đó và thu nhận được nhiều hơn những gì chúng ta nhắm đến mà lại tiêu hao ít năng lượng hơn. Làm *ít* lại, nhưng chúng ta vẫn có thể vui sống và đạt được *nhiều hơn*.

Cuốn sách này nói về hành động, nhưng là *ít* hành động hơn

Đây là cuốn sách vô cùng thực tiễn, nhưng cũng rất đặc biệt, trong đó nó liên quan đến việc *ít* hành động đi chứ không phải là nhiều hơn. Theo lẽ thường, chúng ta hầu như không thể cải thiện thực sự cuộc sống của mình trừ phi chúng ta *làm theo cách khác*. Điều đó là chân lý - thế nhưng phương thức 80/20 cũng cho chúng ta biết làm như thế nào để *rút cuộc chỉ cần làm ít*. Chúng ta làm khá nhiều việc để đem lại hạnh phúc cho mình, nhưng chính vì đây chỉ là một phần nhỏ trong tất cả những gì chúng ta làm được, nên chúng ta có thể làm ít đi về số lượng mà vẫn biến chuyển cuộc sống của chúng ta. Chúng ta tư duy nhiều hơn, tập trung nhiều hơn vào một vài việc, và làm chúng tốt hơn, một cách quyết liệt hơn, nhưng rút cuộc phải làm ít hơn.

Tôi tình cờ biết được phương thức 80/20 như thế nào

Tôi có thể ca tụng và nói không chút do dự về phương thức 80/20 kỳ diệu như thế nào bởi vì tôi không phải là người phát minh ra nó. Phương thức 80/20 dựa trên một nguyên lý khoa học gọi là nguyên lý 80/20 được minh chứng hiệu quả trong

kinh doanh và kinh tế học. Về bản chất, nguyên lý này lập luận rằng 80% những kết quả đạt được chỉ từ 20% những nguyên nhân và nỗ lực.

Cuốn sách trước đây của tôi, cuốn *Nguyên lý 80/20*, dẫn giải cách áp dụng khái niệm này ra làm sao để gia tăng lợi nhuận của công ty. Tôi cũng dành một phần ngắn để giải thích nguyên lý 80/20 có thể có tác dụng trong cuộc sống cá nhân của chúng ta như thế nào để thành công và hạnh phúc hơn. Việc ứng dụng nguyên lý này đối với cá nhân đã gây ra sự tranh cãi lớn. Một số nhà phê bình cho rằng đây là một ý tưởng về kinh doanh đáng nể, nhưng nó không bao giờ có thể vượt ra ngoài lĩnh vực kinh doanh. Tuy nhiên, những độc giả đã từng làm thử thì viết thư bảo rằng nguyên lý này đã thay đổi cuộc sống của họ.

Cuốn *Nguyên lý 80/20* đã được dịch ra 22 thứ tiếng và bán ra trên nửa triệu bản. Ban đầu nó là một cuốn sách về kinh doanh đơn thuần, do các nhà xuất bản kinh doanh ấn hành và nằm trên các giá chủ đề kinh doanh trong các hiệu sách, dần dà nó trở nên hữu dụng và được người ta xem như là một cuốn sách học làm người. Ý tưởng này dường như có tác động tốt đến độc giả nên họ kể lại cho bạn bè, và những bạn bè đó sau khi đọc xong cuốn sách lại kể cho người khác, rồi cuốn sách được lan truyền rất nhanh.

Bảy năm sau đó, tôi liên tục nhận được ngày càng nhiều thư và email từ khắp nơi trên thế giới. Rất ít người đề cập đến công việc kinh doanh của họ. Họ chỉ nói về những gì ý tưởng vĩ đại đó đã đem lại cho hạnh phúc và thành công của họ: nó đã giúp họ cách tập trung vào một số mối quan hệ và vấn đề

thực sự quan trọng đối với họ, tăng cảm giác tự do, khuếch trương nghề nghiệp, làm cho họ thoát khỏi chiếc cối xay của sự bon chen. Họ nói rằng sử dụng nguyên lý này đã xua đi mặc cảm tội lỗi từng làm phí phạm thời gian của họ, đổ rất nhiều công sức cho những việc không quan trọng tí nào. Nguyên lý 80/20 đã đưa họ trở lại với chính họ và những gì họ thực sự cần trong cuộc sống.

Chắc chắn điều đó đúng với bản thân tôi. Nguyên lý 80/20 đã giúp tôi nhận ra điều gì là quan trọng đối với mình. Năm 1990, tôi thoát ra khỏi nghề nghiệp thông thường. Tôi bỏ việc, không làm tư vấn quản lý nữa và bắt đầu trở lại sống theo đúng nghĩa. Ý thức rằng mình vẫn phải thành đạt, có nghĩa là sẽ làm “công việc” gì đó, nhưng tôi cương quyết cuộc sống của tôi sẽ định đoạt công việc chứ không phải theo cách ngược lại. Kể từ đó, tôi làm đủ thứ - từ viết sách đến làm một “doanh nhân lười biếng”, theo nghĩa khởi tạo những công việc kinh doanh mới nhưng không phải tự mình lăn lộn vào việc gì vất vả, chỉ với điều kiện chúng làm tôi phấn khích.

Ngoại trừ một năm công tác ở Nam Phi, tôi đã không có một “công việc đích thực” nào từ khi có quyết định đó và tôi luôn dành phần lớn thời gian cho gia đình, bạn bè và niềm vui sống trọn vẹn. Tôi có nhà ở London, Cape Town và ở vùng nhiều nắng nhất của Tây Ban Nha. Tôi dành mỗi năm vài tháng thăm thú từng nơi - thường có những người bạn rất thân đến chơi. Tuy vậy, tôi *chưa* phải đã nghỉ hưu đâu. Theo bất kỳ chuẩn mực mục tiêu nào thì tôi đang đạt được gấp bội với lối sống cực kỳ thoải mái so với những gì làm được trước đây khi cày ải hết số giờ mỗi người đều có.

Tôi tuyệt đối tin tưởng bất kỳ ai cũng có thể được lợi rất nhiều bằng cách làm ít hơn và thỏa mãn niềm say mê của mình hơn. Cân bằng cuộc sống của bạn lại không chỉ tạo nên sức khỏe và hạnh phúc nhiều hơn, mà còn có thể dẫn đến thành công vượt trội – tuy nhiên bạn phải xác định được nó.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH 80/20

Nguyên lý 80/20

- ☐ Giới thiệu ý tưởng đằng sau Phương thức 80/20
- ☐ Ý định ban đầu chủ yếu dành cho doanh nhân.
- ☐ Tôi áp dụng nguyên lý 80/20 như thế nào để nâng cao lợi nhuận của công ty và để cho bản thân hiệu quả hơn?

Con người 80/20

- ☐ Dành cho doanh nhân và nhà quản lý
- ☐ Làm thế nào tôi có thể sử dụng nguyên lý 80/20 vào nghề nghiệp, nhằm tạo ra của cải và hạnh phúc với tư cách là một cá nhân?

Sống theo phương thức 80/20

- ☐ Dành cho mọi người
- ☐ Làm thế nào tôi có thể sử dụng nguyên lý 80/20 cho bản thân, nhằm trở nên hạnh phúc và thành công?

Vì sao có cuốn sách mới này?

Cuốn sách hẳn sẽ không được viết nếu như không vì hai người. Thứ nhất là Steve Gersowsky, một người bạn làm chủ nhà hàng tại Cape Town. Steve là người thông minh, năng động, hoạt bát và rất hiểu biết. Tôi ngạc nhiên khi anh ta nói, “Đã thử tìm hiểu cuốn *Nguyên lý 80/20* rồi. Thấy khó quá. Không thể nào đọc quá trang 10.”

“Câu đùa đấy à,” tôi nói.

“Không đâu, nói thực đấy anh bạn,” anh ta đáp, “tất cả những số liệu, những vị giáo sư và những con số thống kê. Nhiều quá. Nghe nói cuốn sách hay lắm nên mới tìm hiểu, nhưng tôi bó tay.”

Lúc đó tôi nhận ra rằng không phải là Steve bó tay, mà chính là tôi bó tay Steve. Tôi tưởng rằng cuốn sách nhẹ nhàng và dễ đọc. Nhưng phải thừa nhận rằng mặc dù một số đoạn, kể cả phần lớn những đoạn cuối cùng giúp cho cá nhân áp dụng Ý tưởng lớn này là dễ đọc, còn có những ví dụ minh họa trong kinh doanh làm rối trí người ngoại đạo. Do phần về kinh doanh nằm đầu cuốn sách nên nó tạo cảm giác rằng ý tưởng lớn này khó, trong khi thực chất nó rất đơn giản.

Vì là lần đầu tiên tôi thăm dò cuốn sách đó về cách áp dụng khái niệm 80/20 vào cuộc sống của chúng ta, tôi đã tung ý tưởng lên không trung, để độc giả tự tìm cách chụp lấy và áp dụng chúng. Lẽ ra tôi nên nói “Điều đó có nghĩa rằng chúng ta nên làm *cách này* để được hạnh phúc hơn.”

Một anh bạn Úc, Laurence Toltz, cũng là nguồn cảm hứng cho cuốn sách này.

“Mấy thứ cậu viết tuyệt lắm,” cậu ta gửi email cho tôi, “nhưng mơ ước của tớ là mọi người ở bất cứ mức thu nhập hay trình độ học vấn nào đều có thể áp dụng được. Cậu có thể viết một cuốn sách giải thích hết sức đơn giản cách mọi người có thể sử dụng nguyên lý 80/20 để giải quyết vấn đề mà họ gặp phải được không? Cuốn *Nguyên lý 80/20* được viết dành cho doanh nhân và nhà chuyên môn. Cậu có thể viết cho những người không làm kinh doanh hay chưa qua đại học không? Một cuốn sách hướng dẫn làm thế nào để sử dụng phương thức 80/20 cho những việc đơn giản như chọn lấy công việc họ thích thú, hay tháo gỡ những vấn đề tài chính chẳng hạn?”

“Được chứ,” tôi trả lời. “Thật là một ý tưởng hay! Tớ sẽ bắt đầu ngay đây.” Và thế là quyển sách ra đời.

Phương thức 80/20 vận hành ra sao?

Đó là những gì toàn bộ cuốn sách đề cập đến. Nhưng tôi có thể giải thích toàn bộ nội dung của nó rất vắn tắt, vì nó xoay quanh hai ý tưởng:

- ▶ Nguyên lý tập trung: *ít thì được nhiều*
- ▶ Nguyên lý tiến bộ: chúng ta có thể tạo ra được *nhiều hơn mà chỉ cần rất ít nỗ lực*.

Ý tưởng tập trung rất dễ hiểu. Chương 1 sẽ phác họa khái niệm rằng 80% những gì chúng ta cần được sản sinh ra bởi 20% những gì chúng ta làm. Vì thế, khi động đến kết quả chúng ta cần, để hỗ trợ những con người và những lý do thực sự quan trọng đối với chúng ta, thì chỉ một số rất ít những điều chúng ta làm thực sự có ý nghĩa. Còn lại chỉ là sự phí phạm.

Vì thế nếu chúng ta học được cách xác định những điều có ý nghĩa nhất đối với chúng ta và làm phong phú nhất cuộc sống của mình - nếu chúng ta học được cách *tập trung* vào những điều ta nghĩ là quan trọng nhất - chúng ta sẽ khám phá ra rằng *ít thì được nhiều hơn*. Bằng cách tập trung vào ít việc hơn - số ít những khía cạnh thực sự quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta và những điều mà sẽ diễn tiến theo cách chúng ta muốn - thì cuộc đời bỗng nhiên sẽ trở nên có chiều sâu hơn và đáng sống hơn. Cuốn sách này sẽ giúp bạn tìm ra những gì thực sự có ý nghĩa đối với bạn và làm thế nào để tập trung vào những điều đó.

Ý tưởng thứ hai - là chúng ta có thể tạo ra được *nhiều hơn từ ít hơn* - thì không rõ lắm. Nguyên lý tiến bộ cho rằng chúng ta luôn luôn có thể đạt được *nhiều hơn* những gì chúng ta muốn với *ít* năng lượng, mồ hôi và ưu tư hơn. Ý tưởng này, rằng chúng ta không chỉ có thể cải thiện đáng kể sự việc mà còn làm được với ít công sức hơn, đúng là mang tính cách mạng, rất tương phản với sự hiểu biết thông thường, đáng để nghiên cứu cẩn thận.

Cuốn sách sẽ hướng dẫn các bạn áp dụng *ít là nhiều* và *nhiều từ ít* vào bản thân, công việc và thành công, tiền bạc, quan hệ, và cuộc sống đơn giản, tươi đẹp, đồng thời sẽ giúp bạn xây dựng kế hoạch hành động để biến đổi cuộc đời mình.

1

Phần

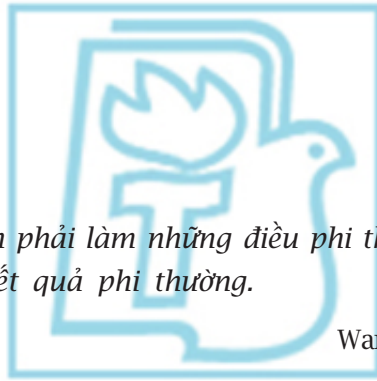
Giới thiệu



80/20 15

ThuvienOnline

1 Ý tưởng lớn là gì?



Không hẳn phải làm những điều phi thường mới có được kết quả phi thường.

Warren Buffett

Cuộc sống hiện đại là một sai lầm. Tôi không nói về những tiến bộ kỳ diệu mà chúng ta đạt được về khoa học, công nghệ và kinh doanh đã làm cho chúng ta ăn ngon hơn, trẻ lâu hơn, sống thọ hơn, chế ngự được bệnh tật, đi lại dễ dàng và được hưởng tiện nghi hơn nhiều các thế hệ đi trước.

Chính cách thức chúng ta tổ chức cuộc sống cá nhân và xã hội là một sai lầm. Thay vì làm việc để sống, chúng ta lại sống

để làm việc. Nếu chúng ta tự tin hơn và có triết lý đúng, chúng ta đã có thể hoàn thành thậm chí hơn nhiều lần so với bây giờ và yêu thích công việc của chúng ta hơn, nhưng chỉ phải lao động ít thời gian hơn và dành phần lớn năng lượng của ta cho cuộc sống gia đình và xã hội.

Điều này sẽ là một biến chuyển lớn lao về cách chúng ta trải nghiệm cuộc sống. Ở đây sự tiến bộ đang chạy thụt lùi. Chúng ta thường quen vui hưởng cuộc sống thăng bằng và tự tại, với lối sống thanh nhàn, ung dung về thời gian hơn, quan tâm nhiều hơn đến gia đình và bạn bè, xã hội công bằng và bác ái hơn, nhã nhặn với người lạ hơn, giảm bớt căng thẳng đầu óc và chán nản, ít lệ thuộc vào rượu và ma túy, ít đam mê tiền bạc và quyền lực. Giờ đây chúng ta ý thức nhiều hơn về bản thân và sở thích cá nhân, nhưng phần nhiều chúng ta cảm thấy hoảng sợ trước sự tự do mới. Chúng ta lo âu nhiều hơn, tìm kiếm trong tuyệt vọng ảo giác về sự an toàn, mà dù có không ngừng phấn đấu điên cuồng nó vẫn cứ lùi xa khỏi chúng ta.

Cuộc sống thời nay chia thành nhịp sống nhanh và nhịp sống chậm. Cả hai đều ít được chấp nhận so với nhịp sống phổ biến của ngày trước. Đối với nhiều người, nhịp sống chậm có nghĩa là không an toàn về kinh tế: thu nhập kém, vị thế xã hội thấp, lo thất nghiệp, và không được hưởng những tiện nghi vật chất ngày càng tăng như những người theo nhịp sống nhanh. Nhưng nhịp sống nhanh không phải là không có những rủi ro của nó. Đối với nhiều người nó có nghĩa là nổi ám ảnh duy nhất để tiến lên phía trước, toàn tâm cho công việc với cái giá là những mối quan hệ cá nhân, và lối sống

điên cuồng xem trọng công việc hơn bất cứ gì khác. Nhịp sống nhanh cũng mang lại âu lo và thiếu thốn, cho dù trong trường hợp này là thiếu thốn thời gian và tình cảm chứ không phải tiền bạc.

Nếu phân tích này về những lợi thế vật chất và bất lợi về cá nhân của cuộc sống hiện đại được tán đồng, thì tôi có chuyện để nói đây. Nếu chúng ta thừa nhận rằng cuộc sống hiện đại hiệu quả ở cấp độ vật chất, khoa học và kỹ thuật, nhưng lại thường làm nghèo nàn cuộc sống cá nhân của chúng ta, thì tôi có thể tuyên bố rằng có một cách rất mới mẻ giúp thoát khỏi tình trạng này.

Tôi đang nói đến nguyên lý 80/20, với quan sát rằng khoảng 80% kết quả bắt nguồn từ 20% hoặc ít hơn những nguyên nhân. Phần tiếp theo trong chương này tôi sẽ giải thích nguyên lý này hoạt động như thế nào với nhiều ví dụ mới mẻ. Còn bây giờ, tôi chỉ nói rằng trong khi nguyên lý 80/20 được áp dụng thành công trong kinh doanh và kinh tế học, và đã chèo lái sự tiến bộ suốt cả quá trình của thế giới hiện đại, nó vẫn chưa được áp dụng vào bất kỳ điều gì ở qui mô tương tự trong cuộc sống cá nhân. Nếu nó đã được áp dụng thì chúng ta có thể hưởng thụ cuộc sống nhiều hơn, làm việc ít hơn và đạt thành tựu nhiều hơn.

Trong thực tế, cách tốt nhất để đạt được *nhiều hơn* là làm *ít đi*. *Ít lại là nhiều* khi chúng ta tập trung vào một vài việc thực sự quan trọng, chứ không phải cái tối thiểu của những gì mang lại hạnh phúc cho chính chúng ta và người thân của mình.

Cuộc đời này sẽ ra sao nếu tràn đầy sự quan tâm,
Ta không còn *thời gian để*
chăm chăm đứng nhìn nữa.

William Henry Davies

Tôi sẽ lý giải như thế nào và vì sao sử dụng nguyên lý 80/20 có thể gây ra sự thay đổi cơ bản về cách chúng ta tiếp cận cuộc sống ở Chương 2 và 3. Nhưng tôi không cho phép mình chạy trước chính mình. Trước hết, tôi sẽ giới thiệu với các bạn đầy đủ về nguyên lý 80/20, một trong những khám phá làm mê say, có ảnh hưởng sâu rộng và gây ngạc nhiên nhất trong vòng 200 năm qua.

Nếu ta chọn lấy 100 người và chia thành một nhóm 80 và một nhóm 20 người, chúng ta sẽ kỳ vọng nhóm 80 người hoàn thành gấp bốn lần nhóm kia. Và nếu chúng ta chọn ngẫu nhiên thì có lẽ nó xảy ra như thế thật.

Tuy nhiên hãy tưởng tượng một thế giới **khập khiễng**
nơi 20 người đạt được
nhiều kết quả
hơn 80 người kia.

Hãy làm cho thế giới khập khiễng đó lạ đời hơn. Thử tưởng tượng rằng 20 người đó không chỉ đạt được nhiều hơn 80 người, mà họ còn đạt được *nhiều hơn gấp bốn lần*.

Điều này đúng là ngược đời. Chúng ta sẽ nghĩ rằng 80 người sẽ đạt được gấp bốn lần 20 người. Bây giờ, trong cái thế giới lạ lùng và không cân xứng này, chúng ta tưởng tượng ngược lại: 20 người này bằng cách nào đó đã có được kết quả gấp bốn lần 80 người kia.

Không thể làm được ư? Không thể xảy ra sao? Chắc chắn rằng cái thế giới khập khiễng đó, dù khó có thể hình dung ra được, phải là rất hiếm.

Chuyện gì xảy ra nếu một ngày nào đó chúng ta phát hiện ra rằng chẳng những không bình thường, thế giới khập khiễng đó thực tế lại là *tiêu biểu* - rằng thế giới thường phân chia thành một số thể lực rất hùng mạnh và số đông là những người hoàn toàn không quan trọng. Liệu điều này có đảo ngược toàn bộ quan điểm của chúng ta hay không?

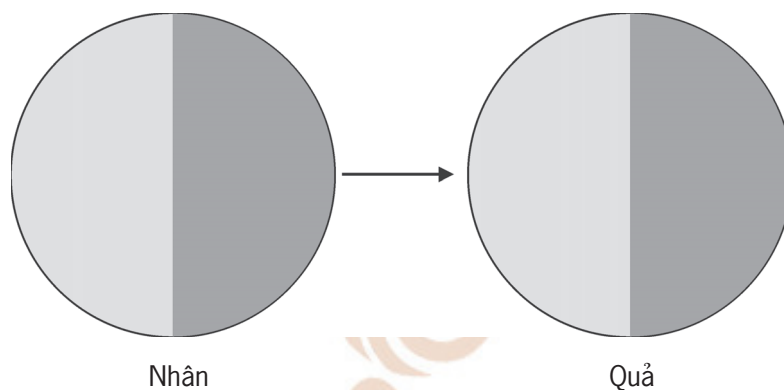
Đây chính là điều xảy ra khi chúng tôi khám phá nguyên lý 80/20.

Chúng tôi phát hiện rằng 20% con người đứng đầu, lực lượng tự nhiên, đầu vào kinh tế, hay bất kỳ nguyên nhân gì khác mà chúng ta có thể cân đong đo đếm được, đem đến tiêu biểu khoảng 80% kết quả, thành quả hay hiệu quả.

Đếm các thành phố hàng đầu của nước Anh, tôi thấy rằng 53 thành phố lớn nhất có 25.793.036 người dân sinh sống, và 210 thành phố đứng tiếp theo có 6.539.772 người. Đây là mối quan hệ 80/20 chính xác đến kinh ngạc: 20,2% thành phố chiếm số dân 79,8%.¹

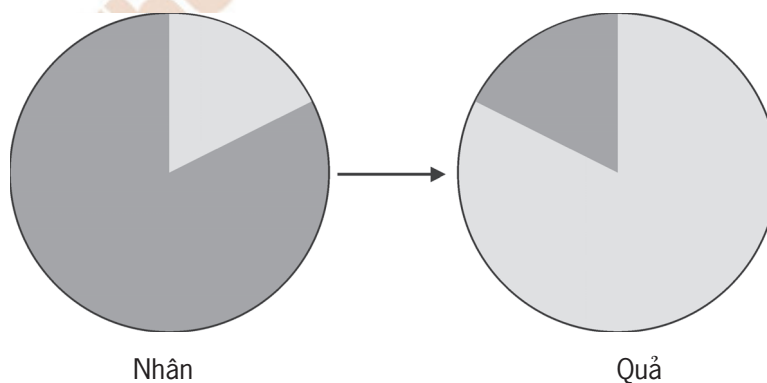
- ▶ 53 trong số 263 thành phố = 20,2%
- ▶ 25.793.036 trong số 32.332.808 dân = 79,8%

Quyền năng của nguyên lý 80/20 tồn tại trong số liệu đó thật *khác thường*, không như chúng ta nghĩ. Đường như chúng ta được lập trình - có lẽ do nền văn hóa tự do của chúng ta hoặc cảm giác bẩm sinh về sự quân bình - để mong chờ bức tranh như trong hình 1, ở đó nhân và quả khá là ngang bằng nhau.



Hình 1: Nhân và quả: Điều chúng ta mong muốn

Thay vào đó, cái mà chúng ta có được thì hoàn toàn khác, theo kiểu hình 2



Hình 2: Nhân và quả: Điều thực tế xảy ra

Sau đây là một số minh họa khác:

- ▶ Năm người ngồi đánh bài poker. Hầu như một người trong số đó - 20% - sẽ ra về với ít nhất 80% số tiền thắng được.
- ▶ Trong bất kỳ một cửa hàng bán lẻ lớn nào, 20% nhân viên bán hàng sẽ bán được trên 80% doanh số.
- ▶ Các nghiên cứu cũng cho thấy tương tự rằng 20% khách hàng đem lại trên 80% lợi nhuận cho bất cứ công ty nào. Thí dụ, Ngân hàng Royal của Canada đặt tại Toronto mới đây tính toán lợi nhuận mỗi khách hàng của mình đưa lại như thế nào. Người ta ngạc nhiên khi biết rằng 17% khách hàng đem lại 93% lợi nhuận.
- ▶ Không đầy 20% những ngôi sao truyền thông lôi kéo được 80% sự chú ý của công chúng, và hơn 80% số sách bán ra là của 20% tác giả.
- ▶ Trên 80% những bước đột phá về khoa học xuất phát từ chưa đến 20% các khoa học gia. Trong mọi thời đại, chính số ít những nhà khoa học được vinh danh lại chiếm hầu hết những phát minh.
- ▶ Thống kê về tội phạm liên tục cho thấy khoảng 20% tên trộm chồm trót lọt 80% tài sản mất cắp.

AI ĐƯỢC HẸN HỒ NHIỀU NHẤT THEO KIỂU HẸN HỒ TỐC ĐỘ?

Phong trào gần đây nhất của người độc thân ở New York và London - dù nó có thể đã xẹp xuống lúc bạn đọc cuốn sách này - là hẹn hò tốc độ.

Hình thức của nó như thế này: đưa khoảng 20-40 người vào chung một phòng. Nữ giới ngồi ở bàn, còn nam thì di chuyển từ chỗ

này sang chỗ khác. Mỗi đôi có từ 3-5 phút chuyện trò trước khi người nam chuyển sang người nữ tiếp theo. Mỗi người đeo một con số riêng và bạn phải ghi lại số của bất kỳ người nào bạn muốn hẹn hò. Ban tổ chức sẽ thu lại bản ghi chép của bạn vào cuối buổi tối hôm đó và ghép những đôi thích nhau lại. Ngày hôm sau họ gửi email những đôi được ghép với đầy đủ tên và địa chỉ liên lạc.

Người điều hành chính hẹn hò tốc độ ở Hoa Kỳ khẳng định rằng hầu hết những cuộc hẹn hò rơi vào tương đối số ít những người tham dự. "Ít nhất 75% sự quan tâm lọt vào khoảng 25% người," ông nhận xét. "Lẽ tất nhiên họ có xu hướng là những người hấp dẫn, nhưng cũng có một thực tế là phân nửa những anh chàng làm tốt đã từng đến với hẹn hò tốc độ trước đó, và vì vậy tự tin hơn."

Dường như để có được nhiều cuộc hẹn, thì nên tham dự ít nhất hai lần sự kiện hẹn hò tốc độ.

Lưu ý rằng 80/20 chỉ là cách rút gọn đối với mối quan hệ rất chênh lệch giữa nhân và quả. Các con số không phải để cộng lại cho đủ 100. Trong một số trường hợp, 30% nhân dẫn đến 70% quả. Những ví dụ khác có thể cho thấy quan hệ 70/20: 20% nhân dẫn đến 70% quả. Hoặc có thể phân chia 80/10, 90/10 hay thậm chí 99/1.

Chúng tôi thường thấy một hình ảnh thậm chí còn lệch xa hơn cả mức 80/20, đó là khi tỉ lệ con người và nguyên nhân thấp hơn nhiều mức 20%, trong một số trường hợp ít đến mức 1% hay thấp hơn nữa, đem đến 80% kết quả. Đây là một vài ví dụ rất khập khiễng:

- ▶ Betfair, “sàn giao dịch cá cược” hàng đầu thế giới, nơi người ta đánh cược với nhau, cho biết 90% số tiền đặt cược là của 10% khách hàng.
- ▶ Tại Indonesia năm 1985, người Hoa chiếm chưa đầy 3% số dân, nhưng sở hữu 70% của cải.² Tương tự, người Hoa chỉ chiếm một phần ba dân số Malaysia, tuy nhiên sở hữu 95% của cải.³ Tại Mauritius, các gia đình người Pháp chiếm 5% dân số nhưng sở hữu 90% của cải.
- ▶ Trong số 6700 ngôn ngữ, 100 ngôn ngữ – 1,5% hàng đầu – là được 90% người dân trên thế giới sử dụng.
- ▶ Trong một thí nghiệm nổi tiếng, nhà Tâm lý học Stanley Milgram đã chọn ngẫu nhiên 160 công dân của Omaha, Nebraska và đề nghị họ gửi một túi hàng cho một người môi giới chứng khoán ở Boston, nhưng không gửi trực tiếp. Họ phải gửi túi hàng cho một người nào đó mà họ quen biết, rồi người đó phải chuyển nó cho người khác có quan hệ với mình, mà họ nghĩ có thể biết ai đó quen với người gần gũi với người môi giới chứng khoán, vân vân. Hầu hết các túi hàng đến được người môi giới chứng khoán trong vòng sáu bước, dẫn đến ý tưởng “sáu cấp độ phân chia”. Nhưng điều chúng ta xét đến là hơn một nửa các túi hàng đến được với người môi giới chứng khoán thông qua chỉ ba người có quan hệ rộng ở Boston. Ba người đó có vai trò quan trọng trong việc có được kết quả mong muốn hơn nhiều so với tất cả các cư dân khác của Boston.⁴
- ▶ Dịch bệnh xảy ra do một tỉ lệ rất nhỏ các ca bệnh, và sau đó ảnh hưởng đến toàn bộ. Lấy thí dụ về đợt bùng phát bệnh lậu tại khu vực quanh Colorado Springs nơi chỉ có 6%

dân số thành phố nhưng chiếm đến 50% ca nhiễm bệnh. Điều tra phát hiện ra rằng 168 người gặp gỡ trong 6 quán bar đã gây nên toàn bộ trận dịch. Vì thế, chưa đầy 1% dân số của Colorado Springs chịu trách nhiệm đối với 100% dịch bệnh.⁵

- ▶ Người Mỹ chiếm chưa đầy 5% dân số thế giới, nhưng lại tiêu thụ 50% lượng cocain.
- ▶ Trên 80% của cải được tạo ra từ những lĩnh vực kinh doanh mới xuất phát từ chưa đến 20% những người khởi tạo ra chúng. Có lẽ chỉ 1% các công ty mới trong 30 năm qua - kể cả Microsoft có tài sản trên 200 tỉ đôla - chiếm 80% giá trị được tạo nên. Tương tự, 1% các doanh gia - đáng chú ý là Bill Gates người có trên 30 tỉ đôla - đã làm ra 80% tài sản từ các doanh nghiệp mới.
- ▶ Các tài liệu lịch sử đã cho thấy rằng mật vụ tại châu Âu biết được trong những năm từ 1847 đến 1917 có hàng nghìn “nhà cách mạng chuyên nghiệp”. Tuy nhiên, chỉ một người trong số đó - Vladimir Ilyich Ulyanov, người xưng là Lê-nin - mới thực sự tiến hành cuộc cách mạng lâu dài. Vì thế, một nhà cách mạng trong số trên 3.000 - 0,03% nhà cách mạng tạo nên 100% những cuộc cách mạng thành công trong thời gian đó. Cho dù đây là một ví dụ cực đoan, nhưng trong lịch sử có đầy rẫy những trường hợp một thiểu số rất ít những tác nhân đã làm biến đổi toàn bộ tình thế.

Chắc chắn là 20% hay ít hơn nữa những người tạo ra 80% hoặc hơn các kết quả, dù tốt hay xấu, cũng không phải được chọn lựa ngẫu nhiên. Họ không phải là tiêu biểu. Họ làm

người ta quan tâm chính vì họ tạo ra những kết quả ít nhất là hơn 10 đến 20 lần so với kết quả mà người khác tạo ra. Do những người có hiệu suất cao như vậy không phải thông minh hơn người khác gấp 10 hoặc 20 lần, mà chính *phương pháp* và *nguồn lực* họ sử dụng có sức mạnh khác thường.

Muôn mặt cuộc sống

Nguyên lý 80/20 không chỉ áp dụng cho những nhóm người và hành vi của họ, mà gần như đối với mọi mặt của cuộc sống. Luôn tồn tại một thiểu số nhỏ với lực lượng rất hùng mạnh và đại đa số không có vai trò quan trọng. Thí dụ:

- ▶ 20% quốc gia với chưa đầy 20% dân số thế giới tiêu thụ 70% năng lượng, 75% kim loại và 85% gỗ.
- ▶ Chưa đến 20% bề mặt trái đất cho 80% khoáng sản.
- ▶ Dưới 20% số loài gây ra hơn 80% suy thoái về sinh thái. Người ta ước tính chỉ một trong số 30 triệu loài trên trái đất, tức là 0,00000003%, là nguyên nhân của 40% thiệt hại.
- ▶ Một tỉ lệ phần trăm rất nhỏ các thiên thạch rơi xuống trái đất gây ra trên 80% tổn thất.
- ▶ Chưa đầy 20% cuộc chiến dẫn đến hơn 80% thương vong.
- ▶ Đa số hải cẩu con ở Alaska chết non; 80% những con sống sót là con của 20% cá thể mẹ.
- ▶ Dù bạn đi đâu cũng thế, không đến 20% đám mây gây ra 80% mưa.
- ▶ Gần 20% tất cả bản nhạc đã ghi âm được biểu diễn hơn 80% thời gian. Nếu bạn đi xem một chương trình ca nhạc, nhạc rock hay cổ điển cũng thế, những khúc nhạc quen thuộc

xưa cũ, một phần rất nhỏ trong toàn bộ các tiết mục, sẽ được trình tấu lại.

- ▶ Chưa đến 20% các báu vật trong kho tại hầu hết các bảo tàng nghệ thuật được trưng bày trên 80% thời gian.
- ▶ Về đầu tư của các nhà tư bản thành công, 5% trong số họ cung cấp 55% tiền mặt, 10% chiếm 73%, và 15% chiếm tổng số 82%.
- ▶ Gần 20% các phát minh có 80% tác động vào cuộc sống chúng ta. Trong thế kỷ 20, năng lượng hạt nhân và máy vi tính có lẽ đã ảnh hưởng nhiều hơn hàng trăm nghìn phát kiến và công nghệ mới khác.
- ▶ Trên 80% lương thực có được từ chưa đến 20% đất đai. Tương tự, trái cây chiếm tỉ lệ thấp hơn 20% nhiều về sinh khối hay trọng lượng của cả cây hay dây leo. Và thật là một dạng tinh gọn của số lượng cực lớn ngũ cốc và cỏ đã được tiêu hóa.
- ▶ Các loại thức uống cũng là một minh chứng cực đoan của nguyên lý 80/20. Cái gì làm cho Coca-Cola giá trị hơn nhiều so với các loại nước giải khát khác trên hành tinh này? Công thức bí ẩn về một lượng tí xíu chất cô đặc hòa với một lượng nước lớn tạo thành “Coke”. Hay điều gì làm cho bia và các nhãn hiệu bia trở nên khác biệt?
- ▶ Trong thực tế, toàn bộ quá trình trong cuộc sống, từ quả đậu đến cây sồi to lớn, từ lúa mạch đến ổ bánh mì đều là sự diễn đạt hoàn hảo của nguyên lý 80/20, ở cấp độ đầy đủ nhất. Nhân nhỏ, quả lớn.
- ▶ Cuối cùng, sự tiến hóa cho ta một thí dụ thật tuyệt vời về tính chọn lọc. Nhà sinh vật học Richard Dawkins ước tính

rằng 1% các loài từng xuất hiện trên trái đất tạo thành 100% các loài hiện đang tồn tại.

Nguyên lý 80/20 hiệu nghiệm khắp nơi trong cuộc sống. Đó là điều kinh ngạc, không như chúng ta nghĩ. Có một sự mất cân đối lớn giữa nhân và quả.

Phần lớn nhân có ít quả,

chỉ một số

chuyển hóa vào cuộc sống.

Nhiều người tin rằng nguyên lý 80/20 với sự nhấn mạnh 20% hàng đầu vốn là thuyết tinh hoa. Nhưng điều đó là nhầm lẫn. Thật là ảo tưởng rằng có giới hạn nào đó về đối tượng sử dụng nguyên lý 80/20, hoặc đó là lợi ích có tổng bằng không. Không phải là tôi được hưởng lợi từ nguyên lý này thì người khác phải chịu thiệt.

Để phản biện đối với lập luận đầy chằng qua là thuyết tinh hoa bị lạc đề: tiến bộ là điều mong muốn và nó giúp ích cho mọi người. Sự hoàn hảo và bình đẳng đều không thể có được, và theo tôi thì đều không được người ta mong muốn. Nguyên lý 80/20 chẳng tinh hoa hơn gì những thứ như tiền bạc, tài sản riêng, hay vắc-xin phòng chống bệnh tật. Chúng đều là công cụ để cải thiện cuộc sống cho mọi người.

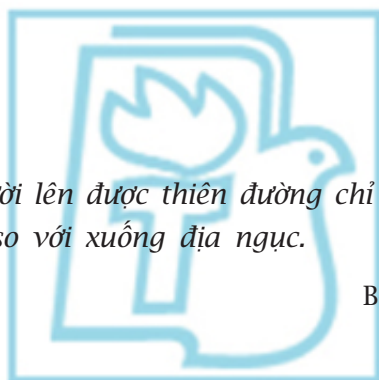
Bất kỳ ai cũng có thể cải thiện cuộc sống của mình bằng cách sử dụng phương thức 80/20: việc áp dụng nguyên lý

80/20 vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta nhằm mục tiêu giảm bớt sự gắng sức và âu lo, đồng thời gia tăng hạnh phúc và kết quả mà ta muốn. Chúng ta sử dụng phương thức 80/20 để theo đúng bản chất của vũ trụ, tạo ra kết quả khả quan hơn một cách dễ dàng hơn. Khi chúng ta làm thế, người khác cũng được hưởng lợi nữa.

Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người đều sử dụng phương thức 80/20? Mọi người sẽ giàu có hơn lên. Vẫn sẽ có phần trên 20% và phần dưới cùng 80% của mọi thứ không? Chắc chắn là có. Nếu không thì chẳng có điều gì cải thiện hơn diễn ra. Chỉ khi nào chúng ta đạt đến một thế giới không tưởng hay cõi niết bàn - một thế giới hoàn hảo - thì nguyên lý 80/20 không còn tác dụng nữa. May thay điều đó sẽ không xảy ra và chúng ta luôn có cái gì đó để cải thiện.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi và hàng trăm nghìn người đã phát hiện rằng sử dụng nguyên lý 80/20 có thể tác động không chỉ về mặt kinh tế xã hội, mà còn cuộc sống cá nhân của chúng ta nữa. Nó làm cho chúng ta hạnh phúc, hoàn thành nhiệm vụ và thư giãn. Chúng ta bắt đầu bằng việc tạo ra nhiều hơn từ ít nỗ lực hơn...

2 Sáng tạo nhiều từ số ít



Nhiều người lên được thiên đường chỉ bằng nửa công sức so với xuống địa ngục.

Ben Johnson

Toàn bộ lịch sử loài người, toàn bộ tiến bộ của nền văn minh xoay quanh việc có được *nhiều hơn từ số ít*.

Gần 8000 năm trước, con người chuyển từ săn bắt thú hoang, hái lượm cây trái sang hệ thống nông nghiệp, canh tác đất đai và chăn nuôi gia súc. Tổ tiên chúng ta có được thức ăn nhiều hơn và ngon hơn mà ít phải vật lộn kiếm sống và ít nguy hiểm hơn.

Cho đến cách đây 300 năm, 98% dân số lao động trên đất đai. Thế rồi cuộc cách mạng nông nghiệp xảy ra, máy móc được sử dụng để làm thay đổi năng suất. Ngày nay tại các

nước phát triển, nông nghiệp chỉ sử dụng 2-3% lực lượng lao động, nhưng sản xuất ra rất nhiều lương thực đa dạng và nhiều dinh dưỡng hơn. Đó chính là được nhiều hơn từ số ít.

Xa lộ phát triển kinh tế trong 400 năm qua cũng đạt được nhiều hơn bằng việc xác định ít đi một vài nguồn lực và phương pháp hiệu quả (20%) và nhân rộng chúng, để có thêm nhiều kết quả với nguồn lực ít hơn. Lượng đất đai, vốn, lao động, quản lý, nguyên vật liệu được sử dụng càng ít đi để tạo ra kết quả chất lượng và số lượng cao hơn: nhiều thép hơn từ ít quặng sắt, vốn và lao động; nhiều xe cộ tốt hơn tiết kiệm năng lượng và chi phí hơn; nhiều hàng tiêu dùng đủ loại hơn có nhiều tính năng và chất lượng cao hơn với giá rẻ hơn.

Một thế kỷ trước, máy tính chưa xuất hiện. Chỉ cách đây 40 năm, một vài chiếc máy tính to lớn, cồng kềnh được chế tạo bằng công sức và chi phí rất lớn. Năng lực máy tính của cả hành tinh lúc bấy giờ còn kém xa so với chiếc máy tính xách tay tôi đang dùng. Máy tính ngày càng trở nên rẻ, gọn, dễ sử dụng hơn và mạnh hơn. Chúng minh họa cho cụm từ nhiều hơn từ ít hơn.

Mỗi một tiến bộ về vật chất của loài người - về khoa học, công nghệ, mức sống, nhà ở, thực phẩm, sức khỏe và tuổi thọ, về giải trí, đi lại, về mọi thứ làm cho cuộc sống hiện đại phong phú và vui vẻ hơn trước - đều thể hiện nhiều hơn từ ít hơn.

Chúng ta thường có được nhiều hơn từ ít hơn đơn giản bằng cách bỏ bớt cái gì đó. Môn đại số cho phép chúng ta tính toán dễ dàng hơn nhiều bằng cách *lược bớt các số hạng*, đó là cơ sở cho những bước đột phá về lập trình máy tính. Mạng toàn cầu vận hành bằng cách loại đi yếu tố khoảng cách và vị trí khỏi phương trình. Máy nghe nhạc Sony Walkman, là một

cách tân phi thường, thực ra là chiếc máy cassette bỏ bớt đi bộ khuếch đại và loa, nhưng tạo ra cách nghe nhạc cực kỳ linh hoạt khắp mọi nơi. Một ly *dry martini* trở nên rất ngon nếu bỏ đi rượu Martini.¹ Toàn bộ ngành công nghiệp thức ăn nhanh chỉ là những nhà hàng không có nhân viên phục vụ.

Không quá khi nói rằng nhiều hơn từ ít hơn là nguyên tắc cơ bản mà khoa học, công nghệ và kinh doanh hiện đại thúc đẩy mức sống khắp nơi.

Nguyên lý 80/20 nói rằng thiểu số nguyên nhân có thể dẫn đến đại đa số kết quả. Nếu chúng ta biết rằng kết quả là cái ta cần, vì thế chúng ta có thể tìm kiếm cách thức siêu hiệu quả để có được những kết quả đó. Nguyên lý 80/20 đảm bảo rằng luôn có cách để làm. Lúc nào cũng vậy, nhiều hơn từ ít hơn là điều có thể, nếu chúng ta tìm ra được 20% vàng đó: tức con người, phương pháp và nguồn lực cực kỳ sáng tạo và hiệu quả.

Những công ty và quốc gia tìm cách đem lại nhiều giá trị hơn đối với ít công sức, nhân lực và tiền bạc hơn, nhưng họ không bao giờ ngủ quên trên vinh quang, vì luôn còn cách đem lại thậm chí nhiều hơn từ ít hơn nữa và sớm muộn sẽ có người tìm ra. Chính vì nguyên lý 80/20, kinh tế không ngừng tiến triển.

Chúng ta không áp dụng nhiều hơn từ ít hơn vào cuộc sống cá nhân

Mặc dù thế giới hiện đại tuân theo qui luật phát triển - nguyên tắc kinh tế và khoa học của nhiều hơn từ ít hơn - nhưng lại thất bại khi áp dụng đúng nguyên lý này vào cách thức chúng ta tổ chức cuộc sống riêng tư và xã hội. Nguyên

tắc hiện đại đối với cá nhân đó là *được nhiều hơn từ nhiều hơn*. Để có nhiều tiền hơn, địa vị cao hơn, công việc thú vị hơn, cuộc sống hứng thú hơn, dường như phải dành ngày càng nhiều hơn cho nghề nghiệp, công việc, công ty, hay khách hàng, đôi khi tới độ không còn thời gian hay sức lực cho bản thân, gia đình, hay bạn bè, đó là chưa nói đến việc nghỉ ngơi hoặc nạp lại năng lượng sáng tạo.

Cuộc sống hối hả chuyển thành làm việc hối hả. Tất nhiên nhiều thách thức, nhiều kích thích và nhiều tiền hơn, nhưng cũng còn tình trạng kiệt phục hoàn toàn đối với yêu cầu công việc, kiệt sức và âu lo nhiều hơn.

Sao chúng ta sử dụng thành công

nhiều hơn từ ít hơn

trong khoa học, công nghệ và kinh doanh,

nhưng vẫn giữ cách *nhiều hơn từ nhiều hơn*

trong *đời sống công việc* của chúng ta?

Nếu nhiều hơn từ ít hơn có tác dụng đối với các công ty và nền kinh tế, thì nó cũng có tác dụng đối với cá nhân. Thực ra tôi biết là nó có tác dụng, từ kinh nghiệm bản thân và việc nhìn thấy bạn bè và người quen nhận được nhiều hơn từ ít hơn, đó là: thỏa mãn nhiều hơn, thành tựu nhiều hơn, tiền bạc nhiều hơn, hạnh phúc nhiều hơn, quan hệ tốt hơn, và một cuộc sống thăng bằng và thoải mái hơn, ít làm lụng cực nhọc, đổ mồ hôi sôi nước mắt hơn.

Phần nhiều những gì chúng ta làm tiêu hao năng lượng nhưng tệ hại hơn là nó vô dụng. Lo lắng là một ví dụ đơn giản nhất. Lo lắng chẳng bao giờ có lợi cả. Khi chúng ta thấy mình phiền muộn, hoặc là chúng ta làm gì đó để khỏi lo nghĩ, hoặc là quyết định không làm gì và không lo lắng nữa. Nếu chúng ta có thể làm gì đó để tránh được xui xẻo hoặc giảm bớt khả năng những điều không hay xảy ra - và hành động đó có giá trị thì chúng ta nên làm và không lo nghĩ nữa. Trái lại, nếu chúng ta không thể kiểm chế hoặc tác động đến điều sắp xảy ra, thì lo âu sẽ làm cho chúng ta kiệt sức chứ không giúp gì cho chúng ta: chúng ta chẳng thể làm gì được và cũng không nên lo nghĩ làm gì. Lo lắng luôn nảy sinh nhưng chúng ta có thể hành động mà không cần lo lắng, lập tức quyết định hành động hay không hành động, nhưng trong trường hợp nào cũng gạt lo lắng qua một bên.

Chúng ta có một dự định lớn phía trước: không gì khác hơn là đảo ngược thói quen sống và làm việc hiện đại, thay đổi từ *làm nhiều được nhiều sang làm ít được nhiều* trong cuộc sống cá nhân, xã hội và nghề nghiệp của mình.

Điều đó sẽ mất thời gian. Những trào lưu xã hội không thay đổi nhanh chóng và dễ dàng thế đâu. Quan điểm của thuyết Calvin cho rằng, làm lụng vất vả và điều rắc rối là cần thiết cho sự phát triển của cá nhân, đã ăn sâu vào gốc rễ văn hóa và những giả định về công việc trong đời sống hiện đại đến nỗi phải mất cả thế hệ mới có thể nhổ tận gốc được tư tưởng đó. Thế nhưng cái hay của phương thức 80/20 đối với bất kỳ cá nhân nào - với bạn và với tôi - là chúng ta không phải chờ đợi. Chúng ta có thể bắt tay vào áp dụng nó và có lợi ngay tức thì.

Làm thế nào được hạnh phúc hơn với ít công sức hơn

Nhiều hơn với ít hơn là công cụ thực tiễn đem lại hai triển vọng:

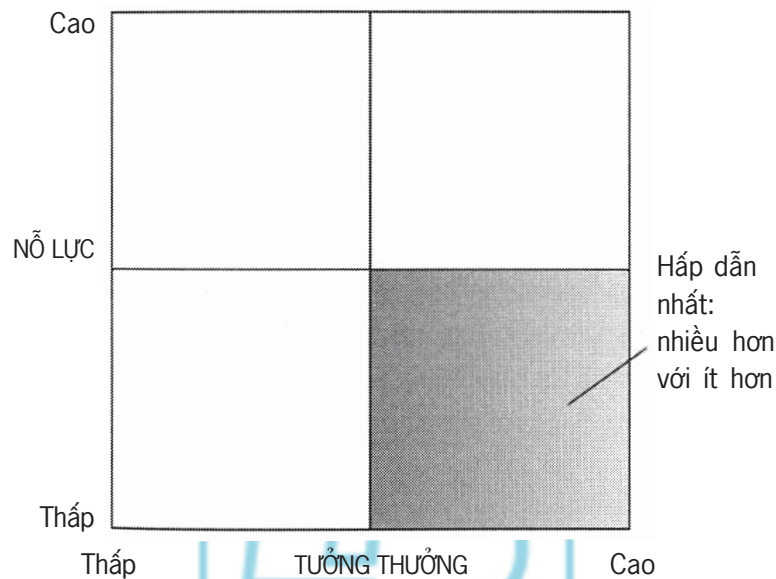
- ▶ Luôn luôn có thể cải thiện điều gì đó trong cuộc sống của chúng ta, không phải một lượng nhỏ mà là lượng lớn.
- ▶ Cách để tiến hành việc cải thiện là đặt câu hỏi: “Cái gì sẽ đem lại cho ta kết quả tốt hơn mà lại ít tốn năng lượng hơn?”

Tìm kiếm sự cải thiện bằng cách đổ nhiều công sức hơn hoặc ngang với hiện tại là chưa đủ. Phải tìm ra một kết quả tốt hơn với ít công sức hơn.

Mong chờ được nhiều hơn từ ít hơn có vẻ vô lý, nhưng đó chính là lý do cho những cải thiện đáng kinh ngạc đã xảy đến. Cái bẫy trong việc cố gắng nhiều hơn để cải thiện mọi thứ là chúng ta tiếp tục nỗ lực như trước. Có thể chúng ta cũng cải thiện gì đó, nhưng nó sẽ là sự cải thiện rất nhỏ và sớm hay muộn, chúng ta cũng sẽ kiệt sức theo thời gian. Thay vào đó, sẽ dễ hiểu khi đặt ra yêu cầu gây ngạc nhiên là được nhiều hơn với ít hơn, chúng ta sẽ phải mơ ước bước đột phá lớn. Bằng cách cắt bỏ có chủ định những gì chúng ta đặt thành nhiệm vụ dù vẫn đòi hỏi nhiều hơn, chúng ta buộc mình phải tư duy thật nhiều và làm gì đó khác đi. Đây là gốc rễ của mọi sự tiến bộ.

Tư duy thật nhiều nghe ra cũng ngán thật, nhưng tư duy nhiều hơn chút xíu để đạt được kết quả tốt hơn và tránh được nhiều việc khó nhọc thì chẳng tốt hơn sao? Thực hành một vài

lần, bạn sẽ thấy suy nghĩ cách để được nhiều hơn với ít hơn trở nên thú vị đó. Mẹo nhỏ ở đây là liệt ra những hoạt động đem lại sự tưởng thưởng cao hơn với ít năng lượng hơn.



Hình 3: Sơ đồ nhiều hơn với ít hơn

Tưởng tượng bạn là người tiền sử tại thị trấn Bedrock, quê hương của *Gia đình Flintstone* (loạt phim hoạt hình rất được ưa thích vào những năm 1960 kể về gia đình Flintstone cùng những người bạn sống ở thị trấn Bedrock thời tiền sử với những vấn đề thời hiện đại - ND). Bạn vội vã muốn đến khu vực bên kia của thị trấn. Bạn chỉ có lựa chọn đi bộ hay chạy. Đi bộ thì mãi cũng chẳng tới được, còn chạy thì mất sức hơn.

Chạy sẽ mắc một sai lầm ngớ ngẩn rất thời đại là nỗ lực nhiều hơn để được nhiều hơn. Đó là chiếc bẫy cổ điển mà con

người hay mắc phải: cố gắng đạt kết quả tốt hơn bằng cách làm cật lực hơn.

Phương thức 80/20 thì khác hẳn. Chúng ta đòi hỏi, hết sức vô lý, một kết quả tốt hơn nhiều mà lại tốn ít công sức hơn. Nhưng vì chúng ta biết rằng giải pháp nhiều hơn với ít hơn là có thể được, nên chúng ta tiếp tục suy nghĩ cho đến khi chúng ta có được câu trả lời. Làm thế nào chúng ta có thể đi qua thị trấn Bedrock nhanh hơn nhiều mà không phải vất vả chạy?

Như cô phục vụ bàn cho bữa ăn tối thời tiền sử, chúng ta có thể trượt pa-tanh để đỡ mất sức hơn chạy mà lại nhanh hơn. Hoặc chúng ta có thể dấn thêm bước nữa nhảy lên lưng con khủng long khổng lồ dễ thương. Đó chính là được nhiều hơn với ít hơn. Hay thử tưởng tượng rằng bạn là một cậu trai mới lớn muốn hẹn hò với một cô gái hoặc chàng trai hấp dẫn nào đó. Sơ đồ nhiều hơn với ít hơn có thể như hình 4.

Bạn có thể nghĩ đến một cuộc hẹn hò thơ mộng, nhưng không làm gì cả. Dễ nghĩ đấy nhưng vô ích.

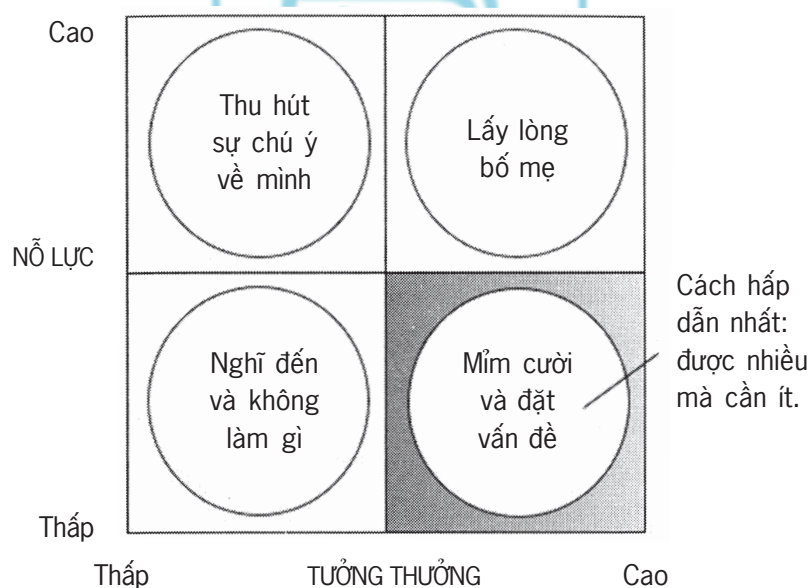
Bạn có thể thu hút sự chú ý đến bản thân mình, có thể trở thành chủ tịch hội tranh luận chuyên đề hay giật một giải điền kinh. Nhưng khổ nỗi chàng trai hay cô gái bạn theo đuổi không lưu tâm cũng chẳng màng đến - phương cách nỗ lực cao nhưng tưởng thưởng thấp.

Bạn có thể dành rất nhiều thời gian để lấy lòng bố mẹ người ấy, hy vọng rằng họ sẽ dàn xếp chuyện hẹn hò. Cách này cũng có thể hữu dụng, nhưng phải với nỗ lực rất lớn.

Hoặc bạn có thể đơn giản tiến đến đối tượng trong mộng của mình, nở một nụ cười thật tươi và đặt vấn đề về cuộc hẹn - cũng dễ dàng và dễ có tác dụng.

Ví dụ này khá rõ ràng, nhưng bạn có thể vẽ ra sơ đồ nhiều hơn với ít hơn cho bất kỳ điều gì trong cuộc sống của mình. Với một chút tưởng tượng, bạn sẽ phát hiện ra giải pháp có được kết quả cao hơn nhưng chỉ sử dụng ít năng lượng hơn.

Tôi không nói rằng chúng ta nên đi con đường ít chông gai hay đừng bao giờ tận tâm tận lực hết 100% cho một hoạt động hay mục tiêu mà chúng ta quý trọng. Sự lựa chọn là của chúng ta. Nếu chúng ta làm những việc cần làm, chúng ta có thể làm không mệt mỏi và đạt được nhiều điều, hay chúng ta có thể dồn hết sức vào cái chúng ta làm và đạt được nhiều hơn nữa.



Hình 4: Thanh niên mới lớn muốn hẹn hò

Hãy nghĩ đến bất kỳ nhà khoa học, nhạc sĩ, nghệ sĩ, nhà tư tưởng, người từ tâm hay lãnh đạo doanh nghiệp vĩ đại nào đó.

- ▶ Họ có thành đạt bằng cách làm cái gì đó họ thấy dễ dàng và tự nhiên, hay vất vả và không tự nhiên?
- ▶ Họ có thành đạt vì họ làm việc cật lực hay vì họ thấy dễ dàng nổi trội hơn người khác trong lĩnh vực mà họ chọn?
- ▶ Phải chăng họ làm việc cật lực vì họ cảm thấy có tội, hay vì họ đồng cảm với công việc, có niềm tin và yêu thích nó?

Ngay cả khi họ làm việc cật lực, công việc của họ không khi nào lãng phí - họ được đền đáp rất nhiều từ nỗ lực của mình.

Trong cuộc sống của chúng ta, luôn có những điều chúng ta có thể làm và có tác dụng rất tốt, nhưng lại tốn ít tiền bạc và công sức. Nghe đơn giản đến khó tin, nhưng có những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống đem lại cho ta mà không mất chút công sức nào hay gần như cho không.

Nói lời cảm ơn, bày tỏ lòng tri ân, bộc lộ tình cảm, ngắm nhìn bình minh hay hoàng hôn, chăm sóc con vật hay cái cây yêu thích, mỉm cười với người quen hay người lạ, chợt làm một việc thiện, dạo chơi trong một khung cảnh đẹp - đó là những cách có được nhiều mà cần ít. Phần thưởng quả là không tương xứng với công sức.

Nếu bạn nghĩ đến điều đó, cách duy nhất để có bước nhảy vọt trong cuộc sống của chúng ta là đòi hỏi có được nhiều hơn từ ít hơn. Cái hay của nhiều hơn với ít hơn ở chỗ nó có thể áp dụng vào bất kỳ điều gì, nó luôn hữu dụng, và luôn có câu trả lời mà bạn có thể duy trì suốt cả cuộc đời. Vấn đề của việc làm nhiều được nhiều là nó không bền vững. Làm ít được nhiều dễ duy trì và mở rộng hơn. Tư duy nâng cao một chút là cái giá nhỏ nhoi so với phần thưởng lớn của cả đời người.

Khó trở nên dễ

Yếu tố sau cùng của làm ít được nhiều mà có thể tạo nên khác biệt lớn trong cuộc sống của chúng ta là vai trò của thói quen. Bất cứ điều gì chúng ta làm lần đầu cũng đều khó khăn, và càng làm sẽ càng dễ dàng hơn, đến một lúc nào đó chúng ta sẽ cảm thấy làm dễ hơn là không làm. Một ví dụ rõ nhất là tập thể dục. Lần đầu tiên bạn đi bộ 5 dặm cực kỳ gian nan, nhưng nếu ngày nào bạn cũng đi thì không có gì dễ hơn nữa. Cả thể xác và tinh thần đều quen với bất cứ điều gì chúng ta làm sau khoảng hai tuần lễ: nó trở nên bản năng thứ hai.

Cái gì khó trở nên

dễ

và cái gì dễ

thường tạo ra *khó khăn*.

Dù cho chúng ta có thể thay đổi thói quen bất cứ lúc nào, nhưng thay đổi lúc còn trẻ dễ hơn. Nếu chúng ta luôn luôn làm điều dễ dàng - như là ăn quá nhiều, đi đâu cũng đi xe thay vì đi bộ, hay mới bị khiêu khích một tí đã tức giận - thì chúng ta sẽ thấy khó đảo ngược thói quen chỉ trong vài năm. Trái lại, nếu chúng ta làm được một vài điều có giá trị lớn lao mà rất khó lúc khởi đầu, thì chẳng bao lâu chúng ta thấy chúng trở nên dễ dàng.

Một vài thói quen chính là cần thiết bởi vì nếu không có sự tái tạo liên tục, chúng ta có thể đánh mất những gì chúng ta

đã đổ bao công sức mới có được. Lấy ví dụ, bất luận chương trình tập thể hình có chuyên sâu đến đâu đi nữa mà sau một tháng không vận động, tất cả thành quả sẽ tiêu tan hết. Tại sao lại tốn công vất vả để chẳng được gì, khi một vài thói quen trở thành bản năng thứ hai có thể cho bạn nhịp sống lành mạnh hàng ngày?

Chúng ta được đền đáp nhiều hơn mà tốn ít năng lượng hơn nếu chúng ta tập một thói quen bổ ích từ đầu chứ không nên để về sau. Nhưng bên cạnh đó, theo bản chất của con người, chúng ta nên biết chọn lọc những thói quen tốt mà mình sẽ tập. Chúng ta trở nên sung sướng hơn mà không phải cố gắng nhiều nếu chúng ta chọn lựa những thói quen xuất sắc mà chúng ta muốn có và làm chủ nó, không phải băn khoăn về tất cả những thói quen tốt khác mà về lý thuyết, chúng ta có thể rèn luyện được. Số lượng những thói quen tốt mà hầu hết chúng ta có thể rèn luyện được có giới hạn. Tuy nhiên, một số thói quen có thể có tác động phi thường đối với hạnh phúc của chúng ta suốt cuộc đời – tức là chúng ta có được nguồn của cải lớn từ một nỗ lực vươn tới nhỏ bé.

Chính bạn, chứ không phải tôi, sẽ quyết định những thói quen có lợi mới nào để rèn luyện ngay từ bây giờ (bạn sẽ mất đi cơ hội nếu để sau mới làm). Bạn không nên chọn một thói quen vì nó “tốt” về mặt đạo đức, mà vì lợi ích lớn lao đối với chính bạn. Hãy chọn ngay bảy thói quen siêu lợi ích sẽ đồng hành cùng bạn suốt đời.

Phần kế tiếp là một số ví dụ về những thói quen có lợi ích to lớn (nếu bạn quan tâm đến lợi ích; chỉ có bạn mới đánh giá được). Chọn ra bảy thói quen có lợi một cách cẩn thận! Có được hạnh phúc nhiều hơn với nỗ lực ít hơn.

NHỮNG VÍ DỤ VỀ THÓI QUEN CÓ LỢI SUỐT ĐỜI ²

THÓI QUEN	LỢI ÍCH
Tập thể dục hàng ngày	Sức khỏe tốt hơn, thân thể đẹp hơn, tinh thần thoải mái
Luyện trí óc hàng ngày	Duy trì sự minh mẫn, tăng trí thông minh, có được thú tư duy
Mỗi ngày làm một điều vị tha	Làm bạn thấy hạnh phúc
Thiền định hay tĩnh tâm mỗi ngày	Xua đi những rối rắm trong đầu, có quyết định sáng suốt hơn
Chăm sóc người mình yêu hàng ngày	Giữ được người mình yêu, làm cho họ hạnh phúc
Luôn khen ngợi hoặc cảm ơn khi có thể	Làm cho người người khác và cả bạn cảm thấy vui
Tiết kiệm và đầu tư 10% thu nhập	Tương lai không lo lắng về tiền bạc
Rộng lượng với bạn bè	Thắt chặt quan hệ, cảm thấy vui
Luôn có 2-3 giờ nghỉ ngơi tuyệt đối mỗi ngày ³	Phục hồi năng lượng, duy trì hạnh phúc và sức khỏe
Không bao giờ lừa dối	Tạo niềm tin, nâng cao uy tín
Luôn giữ bình tĩnh và thoải mái	Cảm thấy vui vẻ, khỏe hơn, sống lâu hơn
Tập trung vào những gì liên quan đến bạn	Làm được nhiều hơn với số ít đó

Quyết tâm không bao giờ <i>lo lắng</i> :	Thanh thản tâm hồn, bớt đi
luôn <i>hành động</i> mà không <i>lo âu</i>	công sức
<i>hoặc không hành động cũng</i>	
<i>chẳng lo âu</i>	
Tập thói quen tự hỏi bản thân	Cải thiện rất hiệu quả trong
làm thế nào để có được nhiều	bất kỳ tình huống nào
hơn từ ít hơn	

Chọn ra những thói quen có lợi nhiều mà sẽ giúp bạn hạnh phúc nhất. Bản liệt kê sẽ không bao giờ hết cả, vì thế đưa thêm vào những thói quen có khả năng làm cho bạn hạnh phúc, rồi thực hiện bảy thói quen của mình.

Nhiều hơn với ít hơn: Giới hạn cuối cùng

Điều gì là quý nhất đối với chúng ta và đang thiếu? Cái gì sẽ làm cho chúng ta buồn phiền nhất khi bị cạn kiệt?

Câu trả lời có lẽ là *thời gian*.

Dường như rất khó tin rằng phương cách lấy ít thắng nhiều ứng vào cái chúng ta suy nghĩ mình thiếu nhất là: thời gian. Tuy lạ lùng thế, nhưng điều đó là một sự thật...

3

Chúng ta sở hữu toàn bộ thời gian trong thế giới này



Thời gian là một vị thánh nhân từ.

Sophocles

Ở tuổi 30, một thương gia cực kỳ thành công ở Wall Street quyết định sang Tây Tạng, vào chùa và nghiên cứu tôn giáo. Vào ngày đầu tiên, trong khi các đồng đạo khác đang còn rụt rè, thì người cựu thương gia đi thẳng đến vị Thiền sư cao nhất và hỏi: “Thưa, thường phải mất bao lâu mới ngộ đạo?”

“Bảy năm,” vị Thiền sư trả lời.

“Nhưng con đã từng là sinh viên đứng đầu lớp tại Trường Quản trị Kinh doanh Harvard, con đã làm ra 10 triệu đôla tại

Goldman Sachs, và trước khi qui y, con đã theo học tất cả các khóa tốt nhất về quản lý thời gian. Vậy nếu con tập trung cao độ và học hành chăm chỉ để rút ngắn thời gian, con sẽ mất bao lâu thừa sư phụ?”

Vị Thiên sư mỉm cười đáp, “Mười bốn năm.”

Trái lại, bạn có nhớ câu chuyện về Archimedes? Một ngày nọ, ông đang ngâm mình trong bồn tắm, nước tràn ra hai bên, thế là bất chợt ông mừng rỡ nhảy ra khỏi bồn tắm, không mặc quần áo, chạy thẳng ra đường phố chính của Athens, gào hét sức, “Eureka! Tìm thấy rồi!”

Ông đã khám phá ra một thuyết quan trọng. Nó xảy ra chỉ trong một phút giây bất chợt, khi ông đang thư giãn và không suy nghĩ nhiều.

Thời gian là như vậy: cứng đầu cứng cổ khi chúng ta muốn tăng tốc, người bạn thân thương khi chúng ta chậm lại.

Điều đó có liên quan gì đến nguyên lý 80/20? Thời gian có lẽ là ví dụ tốt nhất cho nguyên lý này, và là một trong những thứ quý giá nhất trong cuộc sống của chúng ta. Nếu chúng ta tạo ra giá trị cao trong công việc, chúng ta sẽ đạt được ít nhất 80% giá trị đó trong vòng 20% thời gian của mình. Trong cuộc sống cá nhân, chúng ta sẽ có được 80% hạnh phúc và giá trị chúng ta yêu quý với 20% hoặc ít hơn thời gian của chúng ta.

Một khi nhận ra được điều này, cuộc đời chúng ta sẽ biến chuyển. Bỗng dưng, không còn bị thiếu thời gian nữa. Không có gì vội vàng. Nếu chúng ta nghĩ một cách khôn ngoan điều

gì chúng ta có thể đạt đến với quỹ thời gian của chúng ta, thì chúng ta có thể thư giãn, thậm chí lười một chút. Thực ra, lười biếng – có nhiều thời gian để suy nghĩ – có thể là điều kiện tiên quyết để đạt được nhiều hơn.

Điều này đúng với người Hy Lạp cổ. Nô lệ làm tất cả mọi việc, họ dành thời gian suy nghĩ, tranh luận và những thú tiêu khiển. Kết quả: nền văn minh, khoa học và văn học vĩ đại nhất từng hiện hữu. Nó cũng đúng đối với xã hội phát triển hiện đại. Bởi vì phần lớn chúng ta không phải làm việc chân tay, chúng ta sử dụng trí óc để tạo ra của cải, khoa học và văn hóa.

Tuy nhiên nghịch lý là ở đây. Chúng ta chưa bao giờ tự do như thế, nhưng chúng ta không nhận ra được mức độ tự do của mình. Đời sống hiện đại bắt chúng ta phải tăng tốc cuộc sống. Chúng ta sử dụng công nghệ để làm mọi thứ nhanh hơn. Nhưng trong cuộc chạy đua với chiếc đồng hồ, những gì chúng ta làm là gây căng thẳng cho chính mình. Đi nhanh hơn không đem lại cho chúng ta nhiều thời gian hơn – nó làm cho chúng ta cảm thấy mình luôn bị bỏ lại đằng sau. Chúng ta chiến đấu với thời gian, kẻ thù tưởng tượng của chúng ta. Chúng ta cảm nhận thời gian như đang tăng tốc, tiêu hao khỏi cuộc sống ở mức báo động.

Andrew Marvell viết:

“Tôi luôn nghe sau lưng tôi
cỗ xe phi mã của thời gian, hối
hả đuổi đến gần.”

Henry Austin Dobson quan sát một cách giấu cợt:

“Bạn nói gì, thời gian trôi đi ư? Không đâu!

Trời ạ, **thời gian ở lại**, chúng ta đi đấy.”

Tuy nhiên, Marvell và Dobson cũng như cuộc sống hiện đại đều không đúng. Chúng ta có thể được nhiều hơn với ít hơn: nhiều hạnh phúc hơn với ít thời gian hơn, nhiều thành quả với ít thời gian hơn.

Phương thức 80/20 đảo lộn quan điểm hiện đại về thời gian, giải phóng chúng ta để tận hưởng cuộc sống mà không lo lắng về thời gian. Thời gian không thiếu, chúng ta chỉ bị nó cuốn đi. Thời gian không cần vội vã, chúng ta cũng vậy. Thời gian có thể dừng lại, mang đến cho chúng ta hạnh phúc, thành đạt và sự trải nghiệm vĩnh hằng.

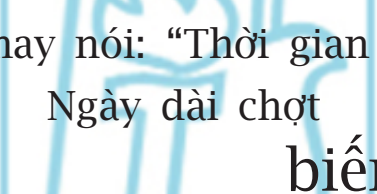
Thời gian là đại dương vô tận. Chúng ta có thể tung tăng bơi lội trong biển thời gian, tự tin, thanh thản không còn cảm giác tai ương lơ lửng trên đầu. Cụ Sophocles rút cuộc lại đúng: Thời gian là vị thánh nhân từ.

Có hai cách chúng ta trải nghiệm về thời gian. Một lượng nhỏ thời gian - 20% hoặc ít hơn - đem lại 80% những điều ta mong muốn. Và phần lớn thời gian - 80% hoặc hơn - đem lại 20% đau khổ.

Thời gian không phải trôi qua theo một tốc độ không đổi. Thời gian trôi đi theo từng đợt, róc rách hay ào ạt, dòng chảy nhỏ hay dòng nước lũ. Có những giai đoạn dài không xảy ra điều gì, rồi đột ngột bùng nổ khi cơn sóng thủy triều làm biến

đối cả thế giới. Nghệ thuật lướt trên thời gian là lần tìm những con sóng và cưỡi sóng đến hạnh phúc và thành công. Thời gian không phải là tuyệt đối – thời gian chỉ tương đối so với cảm xúc, sự chú tâm và sự sắp xếp của chúng ta.

Có những lúc chúng ta hoàn toàn mải mê, say sưa hạnh phúc, hòa nhịp với vạn vật, lúc đó thời gian đứng lại. Chắc chắn chúng ta không ý thức về mặt thời gian hay bản thân chúng ta. Chúng ta ở trong một lãnh địa, trong thời khắc nếm trải cảm giác bình yên trong sâu thẳm hay niềm hạnh phúc vô bờ.



Chúng ta hay nói: “Thời gian *trôi đi*
Ngày dài chợt
biến mất.”

Đó là những phút giây hiếm hoi mà chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhất và là lúc chúng ta đạt được nhiều nhất. Phần nào như Archimedes, chúng ta có thể có được sự sáng suốt hay ý tưởng mang tính đột phá. Chúng ta có thể có quyết định làm thay đổi cuộc đời. Những lúc như thế đáng giá nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng hay nhiều năm thời gian “thông thường”.

Những lúc khác, ít có điều gì đáng kể xảy ra. Chúng ta cảm thấy chán nản, khổ sở, vô vị. Vào những ngày trời ối đất hời như thế, thời gian không muốn trôi đi cũng không buồn đứng lại, nó cứ kéo dài lê thê.

Phải chăng thời gian ở phạm trù thứ nhất có cùng tính chất và giá trị như thời gian ở phạm trù thứ hai? Không thể. Một ngày trong lãnh địa có thể đáng giá bằng cả cuộc đời của những ngày trời ơi đất hỡi. *Ít hơn mà nhiều hơn* là vậy.

Giá trị của thời gian và cách mà chúng ta trải qua tùy thuộc vào việc chúng ta sử dụng chúng như thế nào: chúng ta cảm nhận thế nào về cuộc sống của mình - về mặt thời gian.

- ▶ Chúng ta gần như trải nghiệm 80% hạnh phúc trong 20% thời gian.
- ▶ 80% thời gian của chúng ta chỉ đóng góp 20% hạnh phúc.
- ▶ Có lẽ 80% những gì chúng ta đạt được xuất phát từ 20% thời gian của chúng ta.
- ▶ ... và 80% thời gian còn lại của chúng ta chỉ đem lại 20% thành quả.

Theo đó thì:

- ▶ Hầu hết những gì ta làm đều có giá trị hữu hạn, đối với chúng ta cũng như người khác. Tiểu thuyết gia người Pháp La Bruyère viết: “Những người sử dụng thời gian kém nhất chính là những người luôn phàn nàn thiếu thời gian nhất.”
- ▶ Một số điều chúng ta trải nghiệm và thực hiện với rất ít thời gian lại có giá trị rất to lớn. Chúng ta thu hoạch được khá lớn khi 20% thời gian đem lại 80% hạnh phúc hay thành tựu – tức chúng ta thu được gấp bốn lần hay 400% đối với khoảng thời gian này.
- ▶ Nếu chúng ta tận dụng tốt một phần nhỏ thời gian của chúng ta thôi, thì chúng ta không thể nào thiếu hụt nhiều

về thời gian. Nếu 80% thời gian của chúng ta đem lại 20% giá trị, thì thu hoạch của chúng ta đối với khoảng thời gian đó chỉ là 20 chia cho 80 hay 25%. Vấn đề không phải là thời gian mà là chúng ta làm gì với nó. Chúng ta có thể nhận được 25% nhỏ bé đối với thời gian của chúng ta, hay 400%.

- ▶ Nếu chúng ta kinh doanh và dành hai ngày mỗi tuần cho hoạt động đáng quý nhất của mình, thì chúng ta có thể có được 160% giá trị mà thường phải mất năm ngày để tạo ra - như thế vẫn còn ba ngày cho bất kỳ việc gì ta muốn.
- ▶ Chúng ta có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình bằng cách thay đổi cách sử dụng thời gian của chúng ta. Nếu chúng ta tập trung nhiều hơn cho chỉ một vài việc hiệu quả và làm cho chúng ta hạnh phúc, và giảm nhiều hoạt động chiếm phần lớn thời gian của chúng ta nhưng không đem lại hạnh phúc hoặc thành quả ở mức độ cao, chúng ta có thể cải thiện cuộc sống của mình một cách kỳ diệu - tất cả chỉ để ít phải cố công hơn!
- ▶ Chúng ta thường trải qua những lúc “vui vẻ” mà ngắn ngủi, và những lúc “tồi tệ” mà lại kéo dài. Nếu ta đảo ngược chúng lại thì thế nào? Làm cho thời gian “vui vẻ” kéo dài và thời gian “tồi tệ” ngắn lại được, tức chúng ta đã làm một cuộc cách mạng trong đời.

Tất nhiên, hạnh phúc và hiệu quả cá nhân không thể nào đo lường chính xác được. Những con số 80/20 chỉ là phỏng chừng. Tuy vậy, làm cho giá trị thời gian của chúng ta tăng lên bốn lần - một kinh nghiệm tốt - thì giống như sống đến 320 thay vì 80, mà không thấy bất lợi gì về mặt tuổi tác.

Đảo hạnh phúc của bạn?

Đảo hạnh phúc chỉ là một mẫu thời gian bé nhỏ - những thời điểm đặc biệt, vinh quang - khi chúng ta hạnh phúc nhất. Hãy nhớ lại lần thực sự hạnh phúc gần đây nhất của bạn xem, rồi thời gian trước đó nữa.

Những lần như thế, hay một vài lần đó có điểm gì chung? Bạn có ở một nơi đặc biệt, với một người đặc biệt, hay theo đuổi cùng một loại hoạt động không? Phải chăng có một số chủ đề chung nào đó?

Làm thế nào bạn có thể *tăng gấp bội* thời gian của mình trên đảo hạnh phúc? Nếu bạn hình dung rằng đảo hạnh phúc chiếm 20% thời gian của mình, làm thế nào có thể đưa nó lên 40, 60 hoặc 80%?

Nếu 80% thời gian của bạn đem lại chỉ 20% hạnh phúc, thì liệu bạn có thể cắt giảm những hoạt động đó, dành thời gian cho những điều làm bạn hạnh phúc được không?

May mắn thay, luôn luôn có nhiều hoạt động chúng ta thu lại hạnh phúc rất kém so với thời gian bỏ ra. Lấy thí dụ, khảo sát những người xem truyền hình cho thấy rất ít người nói mình hạnh phúc sau khi xem tivi hàng giờ. Cụ thể, họ cảm thấy chán nản. Nếu xem tivi làm cho bạn hạnh phúc thì cứ xem tiếp nữa, bằng không thì thôi!

Còn điều gì khác không đem lại hạnh phúc mấy mà bạn có thể từ bỏ? Bạn làm gì ngoài cảm giác phận sự? Nếu có ít niềm vui trong phận sự như thế, bạn làm tốt được bao nhiêu? Nếu bạn hạnh phúc, thì niềm hạnh phúc của bạn sẽ lan tỏa vào cuộc sống của mọi người quanh bạn. Thời gian bỏ ra mà lại khổ sở vậy thì thật là phản xã hội.

Hãy tự hỏi,
nếu phần lớn thời gian của ta
không làm ta hạnh phúc
làm thế nào ta có thể
dành *ít thời gian hơn* cho những hoạt động này?

Ốc đảo thành quả của bạn là gì?

Khi nghe đến nguyên lý 80/20 lần đầu, nhiều người hiểu sai đi. Một người đứng đầu một tổ chức từ thiện gần đây bảo tôi rằng: “Ý tưởng này về lý thuyết thì rất hay, nhưng tôi không thể áp dụng nó vào thực tiễn được. Tôi không thể giới hạn mình vào 20% tốt nhất những gì tôi làm - cuộc sống hiện thực không cho phép bước đi đó duy trì lâu dài.”

“Thế anh nghĩ 20% giá trị nhất của anh là gì?” tôi hỏi.

“Ồ, cuống cuồng chạy quanh để diễn thuyết, quyên góp tiền, gặp gỡ người vĩ đại và người tốt. Tuần nào có diễn thuyết, tôi ăn hai bữa trưa và hai bữa tối, không hơn và rồi tôi kiệt quệ.”

“Nhưng có lẽ đó *không phải* là thời gian giá trị nhất của anh,” tôi phản đối. “Hãy nghĩ đến khoảng thời gian ít ỏi anh được thoải mái nhưng vẫn đạt được nhiều điều. Gần đây anh có lúc nào được như thế không? Có lẽ khi anh có một ý tưởng mới nổi bật.”

“Ồ, tôi hiểu ý anh. Có một chiều rất đẹp, và tôi mệt lả, thế là tôi về nhà ngồi trên chiếc ghế xếp ngoài vườn. Thực tế, tôi

ngồi thờ người ra, nhưng rồi tôi có một ý tưởng cho chiến dịch vận động mới của mình. Và đó là sự thực, chúng tôi đã quyên góp được gấp năm lần từ chiến dịch đó so với một năm trước.”

Những ốc đảo thành tựu là những thời điểm lúc bạn hoạt động năng suất và sáng tạo nhất: nghĩa là khi bạn được nhiều hơn với ít hơn, hoàn thành nhiều nhất bằng ít nỗ lực rõ rệt nhất với rất ít thời gian. Những ốc đảo của bạn là gì?

Chúng có điểm chung gì? Chúng có xảy ra cùng thời điểm trong ngày không? Những hoạt động đó có tương tự hay không, như là mua bán, viết lách hay đưa ra quyết định? Chúng có xảy ra ở một nơi đặc biệt, với những đồng nghiệp đặc biệt, hay sau khi có cùng một sự kiện hoặc kích thích nào đó? Tâm trạng bạn lúc đó thế nào? Trong một nhóm người hay một mình? Vui vàng hay thoải mái? Đang chuyện trò, lắng nghe, hay suy nghĩ?

Làm sao bạn có thể tăng gấp bội thời gian trên ốc đảo thành tựu của mình và giảm bớt thời gian cho mọi việc khác?

Richard Adams là một viên chức hạng trung chán đời. Khi ông 50 tuổi, ông tưởng tượng ra một câu chuyện kể cho con gái mình trước giờ ngủ, Juliet, người rất thích thỏ. Cuốn *Watership Down* được bán trên bảy triệu bản, đã làm thay đổi cuộc đời của Adams.

Bạn có thể dành nhiều thời gian hơn cho những điều mình thấy thích thú, ngay cả không từ bỏ công việc hàng ngày của bạn? Liệu thú tiêu khiển, niềm yêu thích, hay nghề phụ trong cuộc sống của bạn có thể hóa thành một nghề mới? Hãy tìm cách: dành nhiều thời gian hơn cho những việc mình yêu

thích. Thử các dự án mới trong khi mình vẫn làm công việc bình thường. Thử nghiệm những ý tưởng khác nhau cho đến khi có một việc thành công.

Người thư ký hay mơ mộng khôn khổ

Xưa có một cậu học trò bướng bỉnh. Bị đuổi học vì tội gây rối, cậu tìm được một chân thư ký quèn, lương bổng chẳng ra gì. Cậu ta chán nản cái công việc thừa thãi thời gian ngồi mơ màng hay đọc sách khoa học. Cậu tự cho mình là nhà khoa học nghiệp dư, tự học.

Cậu bé đó là Albert Einstein. Ở tuổi 25, cậu ta đã làm rung chuyển giới khoa học bằng Thuyết Tương đối. Cậu ta phát hiện ra nó khi ở văn phòng cấp bằng sáng chế của Thụy Sĩ tại Berne bốn năm trước. Từ đó đến cuối đời, ông vui hưởng quãng đời còn lại của mình với tư cách là “khoa học gia nổi tiếng” hàng đầu.

Nhiều ý tưởng vĩ đại xuất phát từ những người làm công việc bình thường. Thời gian nếu không phí phạm hoặc sử dụng kém cỏi thì có thể trở nên vô cùng sáng tạo hoặc thú vị lắm chứ.

Hãy suy nghĩ về những câu hỏi 80/20 kế tiếp. Trả lời câu hỏi, cố gắng suy nghĩ hoặc viết ra *tất cả những điều thực sự làm bạn thích thú*, mà bạn muốn làm vào bất kỳ lúc nào trong cuộc sống – về công việc, thú tiêu khiển và thể thao, những phút giây đáng có nhất mỗi ngày. Sau đó, chọn một trong những hoạt động đó và biến nó thành trung tâm cuộc sống của bạn, hay tìm hiểu xem các hoạt động có điểm gì chung và tập trung nhiều hơn cho việc đó, và giảm đi những việc khác.

Ví dụ, cuộc đời của tôi bước sang một bước ngoặt theo hướng tốt hơn khi tôi nhận ra rằng những gì tôi thích làm gợi nên lòng nhiệt huyết: làm cho một người, hay thông thường là một nhóm, tất cả đều chung sức theo một chủ đích hoặc ý hướng mà bản thân tôi đang cảm thấy tâm huyết. Vì lý do đó nên giờ đây tôi dành phần lớn thời gian viết sách, đi thuyết trình, và chuyện trò cùng bạn bè về những ý tưởng mà tất cả chúng tôi đều thích thú. Không có phạm trù công việc tiêu chuẩn nào đối với việc gợi nên lòng nhiệt huyết – tuy nhiên điều sâu sắc đó chính là những gì tôi thấy thích thú nhất và làm tốt nhất đã đưa tôi đến một cuộc sống trọn vẹn và phong phú hơn, trong khi vẫn làm ít hơn. Giờ đây tôi có một nguyên tắc quyết định đơn giản đó là: nếu được yêu cầu làm gì đó mà không liên quan đến việc gợi lên lòng nhiệt huyết, thì tôi sẽ nói không.

Điều tương tự ở bạn là gì?

NHỮNG CÂU HỎI 80/20

- Liệu tôi có thể tận hưởng niềm vui sống bằng cách xây dựng một ý thích hay ý tưởng thúc đẩy tôi? Nó có dẫn đến một nghề nghiệp mới không?

- ▶ Tôi có nên dựa trên khoảng thời gian ít ỏi mà thích thú nhất của mình để tạo ra một nghề nghiệp từ đó không?
- ▶ Những câu gì tôi có thể tự hỏi bản thân khi xuất phát - khởi đầu cảm hứng?

Thất vọng với việc “quản lý” thời gian, phấn khởi với cuộc cách mạng về thời gian

Đừng tìm cách quản lý thời gian của bạn.

Tìm cách quản lý điều gì đó nếu bạn bị thiếu, tiền bạc, chẳng hạn. Nhưng chúng ta *không* thiếu thời gian. Chúng ta có thể thiếu ý tưởng, tự tin, hoặc óc phán đoán, chứ không phải thời gian. Cái chúng ta thiếu, đó là những thời điểm tuyệt vời, khi thời gian như dừng lại, khi chúng ta cực kỳ hạnh phúc và sáng tạo.

Quản lý thời gian thì bảo chúng ta phải nhanh lên. Điều đó hứa hẹn cho ta nhiều thời gian hơn, thời gian để nghỉ ngơi,

nhưng nó có đưa cho ta đâu. Hứa hẹn chỉ là củ cà rốt để thúc chúng ta nhanh hơn mà thôi. Giống như con lừa, chúng ta thấy mình đi nhanh hơn, nhưng củ cà rốt vẫn cứ luôn cách mấy mươi phân không kém. Trong thế giới hối hả ngày nay, giờ giấc cứ như dài ra, công việc thì kém thú vị hơn, và áp lực thì cao hơn. Như con lừa, chúng ta đã bị phỉnh phờ. Với việc quản lý thời gian, chúng ta làm việc nhiều hơn và lại nghỉ ngơi ít hơn.

Cách mạng về thời gian thì ngược lại. Chúng ta có quá nhiều thời gian, chứ không phải quá ít. Chính vì có quá nhiều nên chúng ta lãng phí.

Kích hoạt cuộc cách mạng thời gian của bạn đi, chậm rãi trở lại. Đừng lo lắng nữa. Làm ít việc đi.

Cắt bản liệt kê những việc cần làm *sang một bên*,
lập ra

bản liệt kê **những việc không nên làm**.

Làm ít lại, suy nghĩ nhiều hơn. Suy ngẫm về những gì thực sự quan trọng với bạn. Đừng làm bất cứ điều gì không có giá trị, không làm cho bạn hạnh phúc. Hãy thưởng thức cuộc sống.

Thế giới hiện đại hối hả vượt ra khỏi tầm kiểm soát. Công nghệ được cho là sẽ trợ giúp để giải phóng thời gian cho chúng ta, nhưng nó đã làm ngược lại. Như Theodore Zeldin đã nói:

*Công nghệ đã và đang theo một nhịp đập hồi
hả, thu gọn việc nhà, đi lại, giải trí, nhồi nhét
ngày càng nhiều vào không gian đã cho. Không
ai nghĩ nó sẽ tạo ra cảm giác cuộc sống chuyển
động quá nhanh.¹*

Hãy bơi ngược dòng hồi hả đó. Làm khác đi, thậm chí lập dị cũng được. Dọn sạch cuốn nhật ký. Vứt bỏ điện thoại di động. Đừng đến những cuộc hội họp làm bạn chán ngắt. Giành lại thời gian cho chính bạn và những người mà bạn quan tâm.

Những nhà cách mạng về thời gian

Cũng như nhiều người, tôi ngưỡng mộ Warren Buffett, một nhà đầu tư giàu thứ hai trên hành tinh. Tôi không khâm phục ông về sự nhạy bén trong làm ăn hay tiền bạc của ông, mà là cách sử dụng thời gian hết sức khác người của ông.

Ông điều hành một tập đoàn giàu có và lớn nhất nước Mỹ. Nhưng có phải ông tất bật hay không? Ông có cực kỳ bận rộn chẳng? Hoàn toàn không. Ông nói rằng ông “vận dụng khiêu vũ vào công việc.” Được như thế, ông “hy vọng nằm ngửa mà vẫn sơn được trần nhà nguyện Sistine.” Phong cách của ông, theo như ông nói là “gần như thờ ơ”. Ông quyết định rất ít, chỉ những việc cực kỳ quan trọng mà thôi. Bằng cách thư giãn và suy tư, ông thường đi đúng hướng mình cần.

Trong số những người tôi biết, ai là người mà tôi cho là nhà cách mạng thời gian số một? Đó là Bill Bain, người sáng lập và là lãnh đạo trước đây của một công ty tư vấn quản lý rất thành công.

Tôi đã từng hợp tác ở đó hai năm. Mọi người làm việc nhiều giờ và rất chăm chỉ – ngoại trừ một trường hợp. Tôi thường đựng đầu Bill ở thang máy. Ông luôn ăn mặc rất tinh tươm. Lúc nào cũng đến hoặc rời văn phòng, thường trong bộ đồ tennis sạch sẽ. Bill quyết định tất cả những việc chính yếu và phát lên nhanh chóng với rất ít thời gian và công sức.

Tư vấn quản lý là một công việc khó nhọc. Tuy nhiên, “Jim,” một người bạn và đối tác của tôi, cũng đi ngược xu thế đó. Lúc đầu, chúng tôi làm việc trong một văn phòng bé xiu, chật chội, rất ồn ào và đầy những chuyện điên đầu. Mọi người cứ va chạm nhau đến phát rồ. Ngoại trừ Jim. Anh ta ngồi đó, bình thản xem lịch và chậm rãi ghi chép những mục tiêu của mình. Công việc của chúng tôi là thực hiện những điều đó. Jim hiệu quả đến tuyệt vời.

“Chris” là một chuyên gia tư vấn và nhà cách mạng về thời gian khác. Anh ta ký được những hợp đồng cả mấy triệu đôla. Nhân viên mến anh ta lắm. Anh ta luôn ở văn phòng từ sáng sớm đến tối mịt. Tuy vậy, tiếng tốt về thời gian làm việc dài của anh ta thật chẳng xứng đáng tí nào. Thường buổi chiều Chris kín đáo đi chơi golf hay tennis, đến trường đua ngựa, hoặc rề rà ăn trưa. Mọi người cứ tưởng anh ta đi gặp khách hàng. Có lần tôi mắng anh ta, thì anh ta nói anh ta đang theo cách 80/20, có được kết quả nhiều hơn với ít năng lượng hơn. Tôi phải thừa nhận là đúng như thế!

Sống trong hiện tại

Giây phút hiện tại rất quan trọng. Đừng sống với quá khứ hay tương lai. Đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai. Hãy có được

nhiều hơn với ít hơn – giới hạn mình trong thời khắc hiện tại và vui vẻ tập trung cho nó.

Thời gian không hết đi. Nó cũng không chạy từ trái sang phải. Như trên mặt đồng hồ, thời gian cứ xoay vần. Thời gian vui vẻ trong quá khứ vẫn còn đó. Thành tựu và nghĩa cử của chúng ta vẫn còn đó. Hiện tại là thực tế và quý giá, bất luận tương lai của chúng ta dài, ngắn thế nào. Chúng ta có thể tự hào về quá khứ của mình và hy vọng cho tương lai, nhưng chúng ta chỉ có thể sống trong hiện tại.

Quan điểm 80/20 về thời gian làm cho chúng ta thấy thoải mái và “được kết nối” hơn. Thoải mái vì thời gian đã qua không phải là thời gian đã sử dụng hết. Chúng ta được nối kết nhiều hơn đối với những gì đang xảy ra và với những người khác.

Chúng ta có quà tặng quý giá của cuộc sống hôm nay, để được vui sống và trải nghiệm cách chúng ta lựa chọn thế nào. Mỗi phút giây trong đời đều có phẩm chất của sự vĩnh hằng, dấu ấn cá nhân của riêng ta. Khi thời gian đứng lại, chúng ta hoàn toàn đắm mình trong hiện tại. Chúng ta là tất cả và chúng ta cũng không là gì cả. Thời gian là phù du và là vĩnh cửu. Chúng ta hạnh phúc, thì cuộc sống có ý nghĩa. Chúng ta là một phần của thời gian, đồng thời chúng ta cũng không thuộc về nó.

Cách mạng về thời gian đem lại cho chúng ta nhiều niềm vui hơn bằng ít thời gian hơn. Khi khoảnh khắc hiện tại có ý nghĩa, thời gian là một khối đồng nhất, giá trị, nhưng khó thấy được. Sự hối hả đã qua, ưu tư lùi dần, niềm vui lại dâng tràn. Chúng ta có thể hạnh phúc vô ngần mà không màng gì đến

thời gian. Khi chúng ta hòa làm một với cuộc sống và vạn vật, chúng ta đã bước ra ngoài thời gian. Chúng ta đạt đến hình thức cao nhất của việc có được nhiều hơn với ít hơn.

Cải thiện những yếu tố then chốt trong cuộc sống

Đã đến lúc chuyển sang Phần II, để chúng ta áp dụng ít hơn là nhiều hơn và nhiều hơn với ít hơn trong năm lĩnh vực chủ yếu của cuộc sống:

- ▶ Bản thân
- ▶ Công việc và thành công
- ▶ Tiền bạc
- ▶ Mối quan hệ
- ▶ Cuộc sống đơn giản, tươi đẹp

Trong mỗi lĩnh vực, chúng ta học cách tập trung, để ít trở thành nhiều. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu cách cải thiện cuộc sống - tránh căng thẳng và stress do lối mòn giải pháp *nhiều hơn với nhiều hơn*, học cách tận hưởng *nhiều hơn với ít hơn*.

Trọng tâm xuyên suốt là các bước thực hành, và trong phần III, bạn và tôi sẽ đưa đến kết luận sau cùng, xây dựng một bản kế hoạch hành động cá nhân giúp chúng ta phát triển mạnh trong thế giới hiện đại đồng thời gạt sang một bên những lo toan chán ngán.

Phần

2



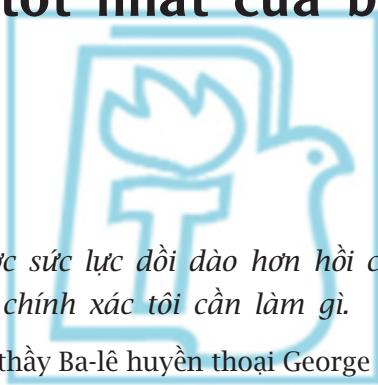
Tạo nên cách sống và cuộc sống

80/20 63

ThuvienOnline

4

Tập trung vào 20 phần trăm tốt nhất của bạn



*Tôi có được sức lực dồi dào hơn hồi còn trẻ bởi
vì tôi biết chính xác tôi cần làm gì.*

Bậc thầy Ba-lê huyền thoại George Balanchine

Lúc 12 tuổi, Steven Spielberg quyết định trở thành đạo diễn phim. Năm năm sau ông ghé thăm phim trường Universal. Ông tránh không theo tuyến tham quan thông thường mà tìm cách xem phim thực đang được làm thế nào. Cậu bé 17 tuổi nín áo ông trưởng Ban biên tập Universal kể cho ông ta về những cuốn phim cậu dự định làm.

Ngày hôm sau, Spielberg khoác bộ cánh vào, nhét vào trong vali nhỏ của bố hai thanh kẹo và cái bánh sandwich, chững chạc bước vào cổng phim trường Universal. Cậu trưng dụng

cái xe moóc bỏ hoang, viết lên cửa “Steven Spielberg, Đạo diễn”. Cậu ở lì tại đó, lẫn lộn với những đạo diễn, nhà sản xuất, tác giả kịch bản và biên tập viên, tiếp thu những ý tưởng, quan sát cách các đạo diễn thực thụ cư xử.

Ở tuổi 20, Spielberg trình chiếu một bộ phim nhỏ ông thực hiện và giành được hợp đồng bảy năm làm đạo diễn cho một loạt phim truyền hình. Tất nhiên, về sau ông có được hàng loạt thành công, bao gồm cả phim *ET*, một trong những phim doanh thu cao nhất trong mọi thời đại.

Spielberg đã biết tập trung.

Tập trung là bí quyết của toàn bộ sức mạnh cá nhân, hạnh phúc và thành công. Tập trung có nghĩa là làm ít hơn. Tập trung làm cho ít thành nhiều. Ít người chịu tập trung, tuy nhiên tập trung lại khá dễ dàng. Tập trung làm phát triển cá tính, bản chất của con người.

Bạn là ai? Bạn muốn trở thành người thế nào?

Bí ẩn lớn nhất của cuộc sống là tính cách và tính độc đáo của con người. Chúng ta tạo ra cá tính. Các sinh vật khác không làm được. Chúng ta có cùng 98% gen với loài tinh tinh, nhưng 2% còn lại đó tạo nên toàn bộ sự khác biệt.

Chúng ta không hoàn toàn chịu sự chi phối của gen. Trong việc sáng tạo những câu chuyện, ý tưởng, âm nhạc, khoa học và văn hóa đại chúng, trong tư duy và giao tiếp, con người làm được nhiều điều đáng kinh ngạc mà gen của chúng ta không làm được.¹

Số phận của chúng ta nằm ở chỗ trở thành những cá thể - tạo ra và hoàn thiện tiềm năng độc nhất của chúng ta. Mỗi

người chúng ta phát triển theo một cách khác nhau và không đoán trước được.

Cá tính hàm ý sự khác biệt. *Để trở nên khác biệt* đòi hỏi phải có sự *chỉnh sửa, thêm bớt, tập trung*. Chúng ta trở nên khác biệt thông qua tập trung vào những phần của riêng ta.

Thật vậy, chúng ta không phải là những phiến đá trơn trượt. Gen của chúng ta quyết định hình dáng bên ngoài và góp phần chính trong nhiều chuyện khác. Khi chúng ta lớn lên, bố mẹ và gia đình ảnh hưởng đến cách cư xử, suy nghĩ và tư duy của chúng ta. Thầy giáo, bạn bè, các linh mục, thủ trưởng và các nhà thông thái nhào nặn chúng ta. Những ý tưởng và chuẩn mực xã hội, những cộng đồng mà chúng ta sống, cùng ảnh hưởng lớn đến chúng ta.

Tuy nhiên bỏ qua tất cả những ảnh hưởng đó thì vẫn còn vài điều khác: điều quý báu và kỳ lạ được gọi là *bản ngã* của chúng ta, là bản sắc và lãnh địa riêng của mình. Tuy nhiên, nói đến áp lực đối với chúng ta, thì ta có tính cách riêng của mình. Không ai trên hành tinh này giống nhau cả. Dù ít dù nhiều, ta buộc phải ảnh hưởng đến thế giới, làm cho nó khác đi so với khi không có chúng ta.

Chúng ta vẫn trở thành những cá nhân dù có *thêm bớt đi* một số điều. Ít đi chính là nhiều hơn.

Chúng ta có cơ hội tuyệt vời để loại bỏ những phần không đích thực, không “thực sự là chúng ta” trong chính chúng ta - những phần do bối cảnh, bố mẹ và môi trường áp đặt. Cái tôi đích thực là một phần nhỏ của cái tôi tổng hòa, tuy thế, nó là cái tôi cần nhất. Chúng ta có những năng khiếu đặc biệt, trí tưởng tượng độc đáo, chút gì đó của thiên tài: tia sáng cuộc đời hoàn toàn thuộc về ta.

Khi chúng ta tập trung vào cái tôi, chúng ta không là những gì người khác làm, không nghĩ những gì người khác nghĩ. Thế có mất mát gì không? Về lượng thì có, chứ không phải về chất. Về chất, ít hơn là nhiều hơn. Bằng cách thu hẹp lại mối quan tâm của chúng ta, chúng ta đào sâu và tăng cường chúng lên. Bằng cách tập trung vào những điểm tốt nhất, riêng có của chúng ta, chúng ta sẽ trở nên cá tính hơn, *con người* hơn. Chúng ta tập trung vào sức mạnh, tính duy nhất và năng lực của chúng ta, để tận hưởng cuộc sống một cách sâu sắc và độc nhất vô nhị.

Phát triển cá tính là cả quá trình có ý thức. Nó liên quan đến việc quyết định bạn là ai và bạn sẽ không là ai, bạn muốn trở thành người thế nào và bạn không muốn trở thành người thế nào. Chúng ta trở thành những cá nhân khác biệt hơn thông qua những quyết định và hành động sáng suốt, mài giũa và tăng cường những gì khác biệt và tốt nhất về chúng ta.

Tập trung và cá tính làm cho cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn

Nhiều người lang thang suốt cuộc đời, loay quanh lẫn lẩn mà không có lấy ước vọng hay hướng đi lớn nào. Họ nghĩ đó là cách dễ dàng nhất. Nhưng có đúng vậy không? Họ có làm cho mình bé lại không?

Phát triển cái tôi đích thực, phần quan trọng và tốt đẹp nhất của bản thân, thì không có gì khó và không tự nhiên. Sống thực với bản thân, tức là bạn đã từ bỏ những phần không đích thực hoặc tự nhiên trong bạn. Bạn thôi hành động. Bạn

thôi giả vờ quan tâm hoặc thích thú những điều làm bạn chán ngán. Bạn thôi lo lắng những điều người ta nghĩ về bạn. Còn gì dễ hơn thế nữa? Phần thưởng lớn hơn phải không? Điều gì có thể kích thích cuộc sống của bạn hơn thế nữa?

Thế giới hiện đại làm chúng ta quá tải. Chúng ta tìm cách chạy theo quá nhiều thứ. Chúng ta quyết định tỉ mỉ việc con con. Làm thế thì nhiều quá. Sẽ đơn giản hơn biết chừng nào nếu chỉ phải quyết định một vài việc lớn!

Như Amy Harris nhận xét một cách hài hước, “Các nữ tu chẳng cần phải chạy theo tạp chí *Vogue* làm gì.”

Chúng ta không thể quan tâm chăm sóc tận tình và kỹ càng cho quá nhiều người hay quá nhiều việc. Chúng ta không thể một lúc tận tụy với nhiều người hay nhiều việc được.

Cuộc đời sẽ dễ dàng hơn khi đã có một vài quyết định lớn:

- ▶ Bạn quan tâm ai và điều gì nhất?
- ▶ Típ người của bạn và tí người bạn muốn trở thành?
- ▶ Những phẩm chất, xúc cảm và khả năng mạnh nhất của bạn là gì?
- ▶ Bạn có muốn gắn bó với một người suốt đời không? Ai?
- ▶ Bạn có muốn nuôi con không?
- ▶ Bạn có muốn tạo một cái tên cho riêng mình không? Vì cái gì?
- ▶ Bạn có muốn làm việc cho chính mình hay theo chức năng nhiệm vụ của riêng bạn không? Về việc gì?
- ▶ Bạn có muốn tạo ra cái gì đó làm cho người khác chú ý hoặc thích thú không?

- ▶ Bạn có muốn có một “túp lều nhỏ bên thác nước” hay không?
- ▶ Những gì bạn đang bỏ công sức vào nhưng không cần thiết cho hạnh phúc của bạn?

Tất cả những quyết định này mang tính loại trừ. Chúng đơn giản hóa cuộc sống, cắt bỏ các phương án, loại trừ sự chọn lựa thái quá. Chúng tập trung năng lượng. Bạn sẽ bỏ công sức của mình vào việc gì? Sức mạnh cá nhân của bạn có tập trung hay không?

Trong lúc tìm cách trả lời những câu hỏi này, đừng ngại nhờ bạn thân hoặc những người có kinh nghiệm giúp đỡ. Xem những người này như một chiếc màn hương âm – hầu hết chúng ta cần sự trợ giúp từ người khác trước khi chúng ta phát hiện được điều gì là tốt nhất cho chúng ta.

Dù cho bạn tin là mình **CÓ THỂ** làm được gì đó
hay bạn nghĩ là mình **không thể** làm được,
bạn đều đúng.

Tập trung làm giảm bớt sự hoài nghi và tăng gấp bội sự quả quyết và sức mạnh. Như Shakespeare viết trong vở hài kịch *Tương kế tựu kế*:

*Sự hoài nghi của chúng ta là kẻ phản bội,
Làm cho chúng ta mất đi điều tốt đẹp mà ta thường
có thể có bằng nỗi sợ hãi không còn cố gắng được.*

Tất cả chúng ta đều có một gia sản to lớn chưa được sử dụng: trí tuệ và cảm xúc tiềm thức. Tiềm thức là một chiếc máy vi tính cá nhân gần gũi và chân thành. Nó luôn luôn sẵn sàng và luôn hoạt động.

Tiềm thức có thể giải quyết những chuyện tiến thoái lưỡng nan, sản sinh những ý tưởng sáng lạng, đem lại cho chúng ta sự an bình và niềm vui. Như một chiếc máy tính cá nhân thực sự, tiềm thức cho chúng ta rất nhiều với rất ít năng lượng và chi phí.

Bạn đã bao lần dốt chỗ đi dạo, đánh răng, thiền, hay ngồi trên chiếc ghế xếp, rồi bất chợt – Àm! Eureka! Tâm thức không làm những chuyện đó. Chính tiềm thức đem lại câu trả lời bạn cần.

Tiềm thức có chọn lọc. Khi bạn quan tâm sâu sắc một vấn đề, hiệu quả nhất khi bạn tập trung vào một vấn đề, nó sẽ ghi nhận. Nó không xử lý những tín hiệu yếu hoặc pha tạp. Tiềm thức hoạt động mạnh nhất khi bạn tập trung vào một vấn đề. Ít là nhiều.

Tập trung và cá tính làm cho chúng ta hạnh phúc

Hạnh phúc không phải ở bên ngoài chúng ta. Hạnh phúc có từ bên trong. Tâm trí và cảm xúc của chúng ta, và cái chúng ta nghĩ về bản thân, làm cho chúng ta hạnh phúc hoặc không hạnh phúc. Chúng ta hạnh phúc nếu chúng ta có lòng tự trọng và tự tôn cao độ.

Lòng tự tôn có thể tạm thời bộc phát mạnh mẽ do những chất kích thích hay rượu, tăng bốc, quyền lực, tiền bạc, hay do tự huyễn hoặc mà có. Tuy nhiên, cách đáng tin cậy, lâu dài

đối với lòng tự tôn cao độ là vun xới những gì tốt đẹp nhất của bản thân. Sự tự nhận thức bản thân tích cực và chính xác dựa trên cá tính: cảm giác đích thực chúng ta là ai và vì sao chúng ta sống cách đó. Hạnh phúc dài lâu không thể có được bằng cách tiêu pha. Hạnh phúc đòi hỏi sự tham gia tích cực vào những gì chúng ta coi là giá trị. Để làm tốt những điều đó, vui hưởng chúng, và tự hào những gì chúng ta đã làm - những việc đó sẽ chăm bón cho hạnh phúc; chúng đòi hỏi sự phát triển và cá tính.

Vươn tới những gì tốt đẹp nhất *chỉ* trong những lĩnh vực phù hợp bạn sẽ thấy vui hơn chứ không phải lo lắng. Có được những điều tốt nhất trở nên tương đối dễ dàng.

Một điều buồn cười về cuộc sống -

Nếu bạn tránh không muốn gì ngoài
những cái tốt nhất,

thì bạn rất hay gặp nó.

Somerset Maugham

Cảm xúc sáng tạo dâng tràn và đem lại niềm vui cho chúng ta. Chúng xuất phát từ sự quan tâm, chú ý, tập trung, ước mơ nhất quán, từ mong muốn sáng tạo mạnh mẽ.

Để khiêu vũ đẹp, biết yêu, nuôi dạy con tốt, chơi golf hay, nấu ăn ngon, đặt câu hỏi hay, đạo diễn một cuốn phim thu hút - những hành động được truyền cảm hứng làm chúng ta hạnh phúc. Cá tính và tập trung sẽ làm chúng ta hạnh phúc.

Phương thức 80/20 đối với tập trung và cải thiện

Đây là ba bước nhằm cải thiện một cách ấn tượng bất kỳ lĩnh vực nào trong cuộc đời bạn:

- ▶ Bước 1: Tập trung vào đích đến 80/20 - *bạn muốn đi đâu.*
- ▶ Bước 2: Tìm kiếm lộ trình 80/20 - *cách dễ dàng nhất đi đến đích.*
- ▶ Bước 3: Triển khai hành động 80/20 - *những bước then chốt đầu tiên.*

Bước 1: Tập trung vào đích đến 80/20

Đích đến là nơi bạn muốn đến và là nơi bạn muốn ở đó. “Đích đến” có nghĩa:

- ▶ Mục tiêu, ước mơ, mục đích suốt đời - những gì bạn muốn đạt được.
- ▶ Kiểu địa điểm mà bạn muốn đến - người mà bạn muốn gặp, kiểu người mà bạn muốn mình trở thành, những niềm vui mà bạn muốn có, chất lượng cuộc sống của bạn.
- ▶ Nơi đến mà bạn quan tâm nhất - cuộc sống phù hợp và thể hiện được bạn.

Sử dụng luật hội tụ, ít là nhiều, bạn cần suy nghĩ rất cẩn thận về *đích đến cá nhân, đặc biệt* tốt nhất cho bạn. Để được hạnh phúc, mỗi người chúng ta cần một đích đến 80/20 độc nhất, đích đến mà sẽ loại ra đại đa số những mục đích không quan trọng và giới hạn vào tập hợp nhỏ hơn những mục tiêu cực kỳ quan trọng, phù hợp với riêng ta. Tập trung vào đích đến 80/20 của chúng ta nghĩa là giải được câu đố ít là nhiều

cho mỗi cá nhân. Một vài tính cách và kết quả quan trọng làm cho chúng ta hạnh phúc nhất là gì? Số rất ít những phẩm chất gì mà chúng ta phải tập trung vào và tăng lên gấp bội, không cần lo nghĩ về tất cả những điều còn lại?

Đích đến 80/20 là phần rất nhỏ bé trong tất cả những đích đến đang có, nhưng nó là trung tâm đối với tính cách và mong muốn sâu thẳm của chúng ta.

Điều xảy ra khi chúng ta thực sự tập trung vào đích đến 80/20 là chúng ta làm cho cái ít đó nhiều lên. Nếu bạn là người kén chọn và thấy *một vài* điều có quan hệ sâu sắc đến mình, thì cuộc sống cần có mục đích và ý nghĩa vượt lên trên những gì đã có trước đó, lúc mà bạn để tâm đến quá nhiều vấn đề.

Thế thì bạn muốn mình là ai và trở thành người như thế nào? Nếu bạn cởi bỏ tất cả phục trang và vai diễn của mình đi, thì bạn đích thực là ai? 20% tốt nhất của bạn là gì?

Cách tốt nhất để trả lời cho câu hỏi này là xác định 20% đỉnh năng lực của bạn. Lấy thí dụ về anh bạn của tôi Steve, chủ một nhà hàng ở Cape Town.

Biểu đồ 20% kỹ năng và sở thích của Steve (hình 5 trang 80) là giải trí, lòng mến khách, nhạc rock, khởi sự kinh doanh, dạy học, cảm thông với mọi người, và kỹ năng chuyện trò. Anh ta hết sức phù hợp với việc mở và kinh doanh một nhà hàng hiện đại.

Hình 6 ở trang 81 thể hiện biểu đồ về cảm xúc và tính cách của Steve: khả năng lãnh đạo truyền cảm hứng, làm việc nhóm, được tin cậy, và yêu đời.

Sử dụng hình 7 và 8 (trang 82-83) biểu diễn biểu đồ 20% của riêng bạn.

Đặt dấu chấm ở chỗ nào bạn nghĩ là phù hợp đối với từng đặc tính, xong nối các điểm đó lại.

“Tôi muốn tạo nên tên tuổi cho riêng mình trong lĩnh vực nhà hàng,” Steve nói, “không chỉ ở Cape Town và Nam Phi, mà còn khắp thế giới nữa. Tôi gắn bó suốt đời với Tracy và bọn trẻ. Tôi muốn chúng lớn lên trong tình yêu thương và có cuộc sống hạnh phúc. Bên cạnh việc gây dựng một nhà hàng mới, tôi thích dẫn dắt và đào tạo mọi người để họ có thể trở thành những người giỏi nhất trong công việc của mình. Tôi vẫn đang học cách làm thế nào để một nhà hàng trở nên tuyệt vời và tôi vẫn sẽ tiếp tục học.”

“Còn gì khác mà cậu thực sự quan tâm nữa không?” tôi hỏi.

“Không,” anh ta trả lời.

Steve biết được đích đến 80/20 của anh ta.

Còn bạn? Bạn có giới hạn được những gì bạn đang tìm cách làm hoặc muốn trở thành, đi vào những gì thiết thực và thực sự quan trọng với bạn? Nếu thế thì bạn có thể làm cho ít trở thành nhiều.

Hãy điền đích đến của bạn vào ô dưới đây:

Đích đến 80/20 của tôi là:

Kiểm tra:

- ▶ Đích đến 80/20 có phản ánh những gì bạn thực sự muốn và quan tâm đến không?
- ▶ Nó có phản ánh tính cách của bạn không? Nó có độc nhất đối với bạn không?
- ▶ Nó có tăng cường cho những gì tốt nhất về tài năng và cảm xúc của bạn không?
- ▶ Nó có nhằm vào bạn không? Liệu bạn có tránh được việc lãng phí năng lượng vào nhiều việc khác không? Nó có loại bỏ nhiều mục tiêu mà hiện thời tiêu hao phần lớn sức lực của bạn không?
- ▶ Nó có đủ ngắn gọn để lúc nào bạn cũng có thể nhớ không?
- ▶ Nó có làm cho bạn phấn khích không? Nó có phải là cuộc sống trong mơ của bạn không?

Nhưng quan trọng nhất:

- ▶ Liệu việc theo đuổi nó có chứng minh được rằng ít được nhiều cho bạn không?

Bước 2: Tìm kiếm lộ trình 80/20

Lộ trình tốt nhất và dễ dàng nhất cho đích đến 80/20 của bạn là gì? Bạn biết mình cần gì rồi, thế thì làm cách nào bạn có thể cải thiện nhiều trong cuộc sống trong khi rút cuộc chỉ làm ít mà thôi?

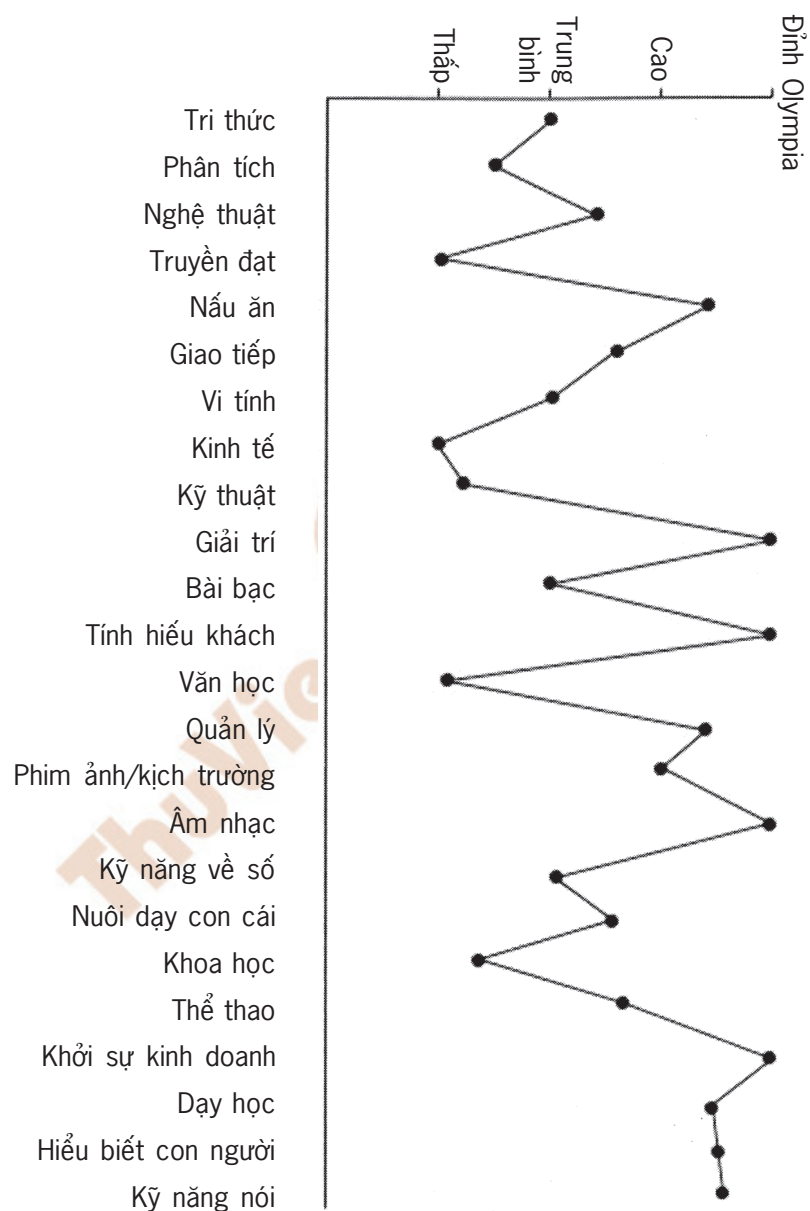
- ▶ Luôn có nhiều đường có thể đi đến đích nào đó.
- ▶ Phần lớn các lộ trình tỏ ra kém hơn so với một vài lộ trình

nào đó. Lộ trình 80/20 chúng ta chọn sẽ dễ hơn và hiệu quả hơn nhiều lần so với những lộ trình khác.

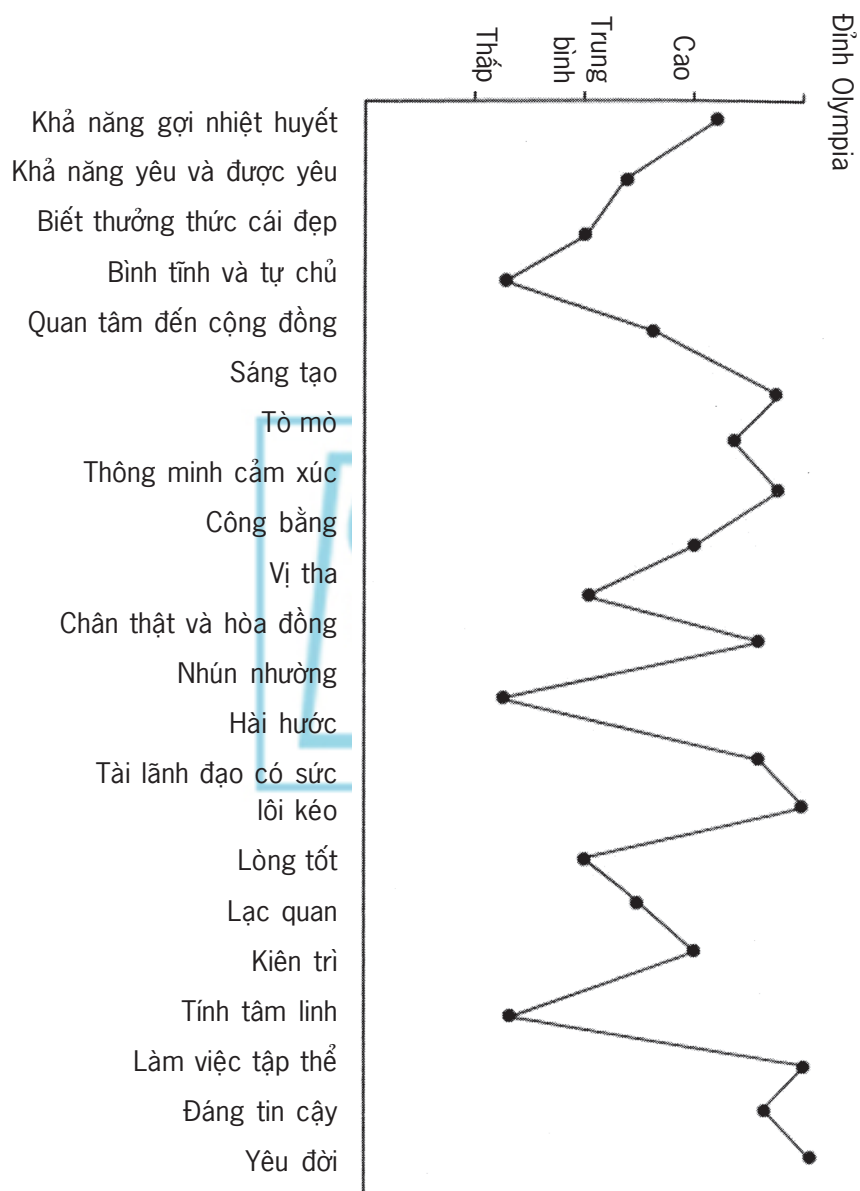
- ▶ Luôn có một lộ trình đưa ra giải pháp tương đối nhẹ nhàng và dễ dàng, một lối đi có được nhiều hơn những gì ta muốn, tiêu hao ít năng lượng, thời gian, tiền bạc, và lo lắng. Điều ta cần làm là tìm cho được nó.
- ▶ Có lẽ một số người khác đã phát hiện ra lộ trình đó, hay một lộ trình rất giống như thế. Ai là người đã thành công một cách ngoạn mục trong việc đạt được mục tiêu tương tự với đích đến 80/20 của bạn? Họ làm được bằng cách nào?
- ▶ Lộ trình cũng là chuyện cá nhân. Chọn lấy một lộ trình mà bạn thấy rất phù hợp với mình.
- ▶ Lộ trình sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu có sự giúp đỡ của đồng minh. Suy nghĩ như khi đón xe – ai có thể cho bạn đi nhờ?

Nhưng chất thử xem bạn có nghĩ ra được lộ trình 80/20 không là đây:

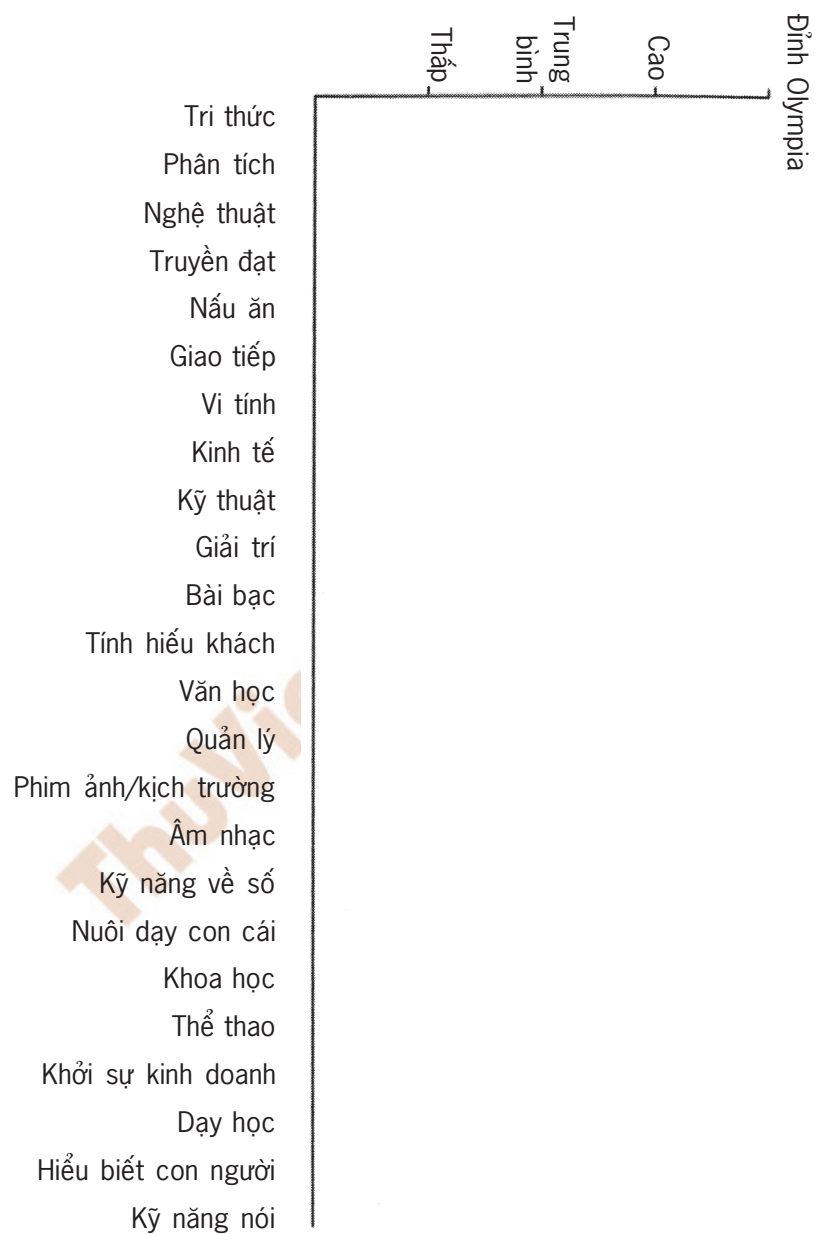
- ▶ Lộ trình đó có đưa ra được giải pháp *nhiều hơn với ít hơn* không? Liệu nó không chỉ đưa ra giải pháp tốt hơn mà còn dễ dàng hơn không? Trừ phi nó vừa tốt hơn vừa dễ dàng hơn, thì nó sẽ không đưa đến cải thiện đáng kể nào trong cuộc đời bạn.



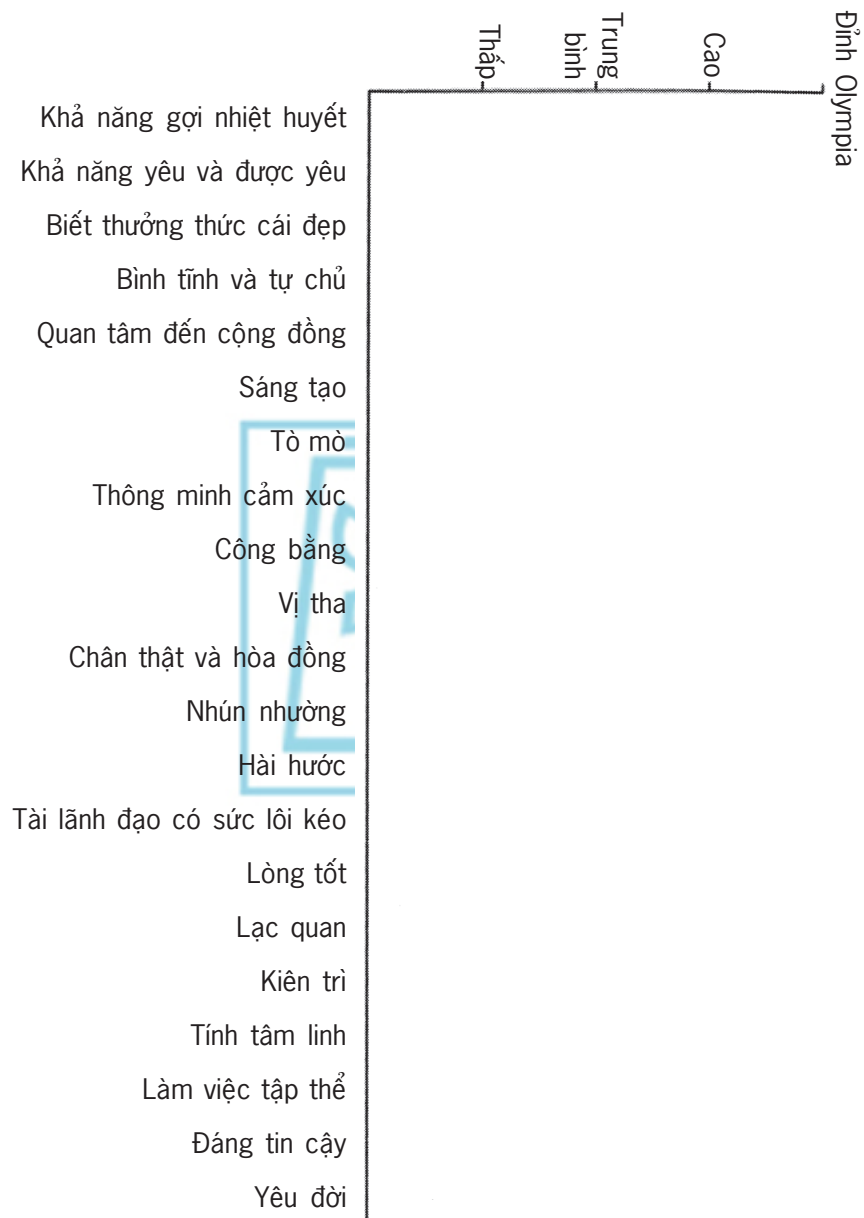
Hình 5: Những kỹ năng và sở thích của Steve - biểu đồ 20 phần trăm



Hình 6: Những cảm xúc và tính cách của Steve - biểu đồ 20 phần trăm



Hình 7: Những kỹ năng và sở thích của bạn - biểu đồ 20 phần trăm



Hình 8: Những cảm xúc và tính cách của bạn - biểu đồ 20 phần trăm

Một mình họa đơn giản thông thường về lộ trình, chúng ta giả sử rằng đích đến của chúng ta là nhà ga Paddington ở London. Bạn sống ở phía Đông London, gần một bến tàu điện ngầm. Bạn thích đi bộ, nhưng điều đó không thực tế: cách xa 6 dặm và bạn cần đến Paddington ngay. Nhìn vào bản đồ tàu điện ngầm, bạn định đi trực tiếp từ nhà ga gần chỗ bạn bằng trục đường chính đến Notting Hill Gate, sau đó chuyển sang đường vành đai đi Paddington. Tất cả đều ổn và đúng điệu.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn một lộ trình vừa nhanh hơn, vừa tốt hơn thì làm sao? Hãy thử cách này. Xuống tàu điện đến ga Lancaster Gate, hai chặng trước khi đến Notting Hill Gate, và tản bộ đến Paddington, mất không quá năm phút. Rút cuộc, bạn tiết kiệm không phải đi qua bốn trạm tàu điện, cũng như vội vàng vàng chuyển từ đường này sang đường khác và chờ tàu khác đến. Lộ trình 80/20 dễ dàng hơn, thú vị hơn mà cũng nhanh hơn nữa. Đó là được nhiều với ít.

Hoặc tưởng tượng bạn ở miền Nam Tây Ban Nha, đi từ San Pedro đến Seville, ba giờ đi ô tô. Bạn là một lái xe hay lo lắng và thường bị lạc đường. Đường đến Seville bắt đầu bằng 30 dặm đường ngoằn ngoèo qua một con đèo đến Ronda, rồi rẽ hướng nhiều lần nữa, đường rất khó đi. Không còn con đường nào khác đi Seville ngắn hay trực tiếp hơn. Bạn nhất định phải đi.

Nhưng nếu bạn theo cách 80/20 thì sẽ ra sao? Bạn muốn nhiều hơn với ít hơn: một giải pháp dễ dàng hơn đối với bạn mà lại mất ít thời gian hơn. Cho dù nó có làm mất thêm một vài phút quý báu đi nữa, bạn nghiên cứu bản đồ cẩn thận, và hỏi người thu tiền ở các trạm xăng nhờ giúp đỡ. Cô ta bảo bạn rằng với một khoản phí cầu đường nhỏ, bạn có thể đi theo

đường cao tốc đến Malaga, sau đó theo một xa lộ khác đi Seville. Nó sẽ mất bao lâu? Hai giờ, cô ta bảo, nếu anh lái nhanh. Chỉ như thế có rõ ràng không? Ngay cả bà cụ của anh cũng không thể lạc đường nữa là, cô ta cười lớn. Bạn thấy cô ta nói đúng: đường cao tốc chỉ dẫn rất rõ ràng và gần như không có ai; người Tây Ban Nha rất ghét chuyện trả phí đường bộ.

Với việc dành thêm thời gian suy nghĩ, bạn tìm ra được lộ trình dễ đi hơn mà cũng nhanh hơn nữa. Đó là được nhiều hơn từ ít hơn.

Tuy nhiên, cần phải biết rõ mục tiêu của bạn trước khi quyết định lộ trình. Trong ví dụ ở Seville, lộ trình tốt nhất sẽ khác đi nếu bạn có nhiều thời gian, thích lái xe trên những chặng đường đầy thách thức, và thích thưởng ngoạn phong cảnh. Nếu thế, bạn nên chọn đi đường núi qua Ronda: nó sẽ dành cho bạn nhiều hơn từ ít hơn - cảnh quang thú vị và hấp dẫn với quang đường và chi phí ít hơn.

“Đích đến” không chỉ là Seville, mà còn là niềm vui đến được đó. Điều đó là đặc trưng của cuộc sống thỏa chí. Điều quan trọng cần biết được chúng ta muốn đạt được điều gì và những gì chúng ta không muốn có; và điều không kém hoặc quan trọng hơn là biết được bạn muốn sống như thế nào, bạn không muốn sống như thế nào, bạn muốn mình là người như thế nào và không muốn mình là người thế nào.

Tất nhiên những ví dụ đi lại của tôi rất bình thường. Chúng chỉ là những minh họa đơn giản và dễ nhớ của lộ trình 80/20 chứ không hàm ý rằng lúc nào cũng có kế hoạch đi tốt hơn hoặc những lộ trình du lịch của ai đó có sức thuyết phục đủ gây băn khoăn cho ta. Nhưng đối với đích đến 80/20 chủ

yếu của bạn, thì nó đáng được suy ngẫm một cách đầy đủ để tìm ra một lộ trình tốt hơn và dễ dàng hơn để bạn được nhiều hơn từ ít hơn. Đây chắc chắn là trường hợp tìm kiếm lối đi đến 20% phần tốt nhất của bạn. Bằng cách nào chúng ta làm được điều này?

Quay trở lại với Steve, anh ta có phát hiện được lộ trình 80/20 của mình không?

“Tôi đã khởi sự,” anh ta bảo tôi. “Tôi tìm được người hậu thuẫn ở nước ngoài và tôi mở nhà hàng này cách đây hai năm. Nó đã đoạt giải cuộc thi nhà hàng tốt nhất ở Cape Town năm rồi và mọi người ai cũng cho rằng đó là một nơi rất tuyệt. Nhưng tôi muốn có một chuỗi nhà hàng như thế này ở Nam Phi và sau đó ở nước ngoài. Bước đầu tiên là mở tại Johannesburg. Để làm được, tôi cần tìm một người hậu thuẫn mới và gần như có được rồi. Sau đó tôi phải chứng minh được ý tưởng sẽ hiệu quả ở Jo’burg.”

“Vậy là không còn gì khác quan trọng trên đường đi nữa à?” tôi hỏi.

“Còn một thứ,” Steve nói. “Tôi cần một người cố vấn kinh nghiệm ở Mỹ, châu Âu hay Úc. Để làm tốt hơn những gì đã có, tôi cần người nào đó giỏi hơn tôi để giúp tôi vươn tới và kích thích tôi. Tôi chưa tìm được người cố vấn như thế, nhưng đó là mục tiêu chủ yếu của năm nay.”

Lộ trình 80/20

đôi với 20% tốt nhất của bạn là gì?

Luôn luôn có những lộ trình khả dĩ. Lộ trình 80/20 là tốt nhất, nhanh nhất, vui nhất, ít ưu tư nhất, và là cách ít tốn sức nhất mà bạn đạt đến. Nó cũng không giống với những gì bạn đang làm bây giờ, hay thường tưởng tượng ra nhất - đây mới là cái khó.

Tại sao vậy? Bởi vì phương thức 80/20, cũng như nguyên lý 80/20, là phản trực giác. Nó đưa ra câu trả lời *hay hơn nhiều* chỉ vì giải pháp đúng không khi nào hiển hiện trước mắt chúng ta, với điều kiện là chúng ta phải nhìn được toàn cảnh, vào 100% kinh nghiệm của chúng ta. Nếu để mặc chúng ta xoay xở, chúng ta sẽ chọn lấy lộ trình làm nhiều được nhiều. Thách thức là tạo ra lối đi đem lại nhiều hơn từ ít hơn.

Vì thế, khi tìm con đường 80/20 đến 20% tốt nhất của mình, hãy thử đặt những hỏi câu ngoài lề như thế này:

- ▶ Đường đến đích 80/20 mà bạn thông thường sẽ theo đuổi là gì? Câu hỏi này không phải để trả lời - thay vào đó, nó là một chuẩn mực để bạn phán đoán tính khả thi của lộ trình 80/20. Trừ khi bạn chợt nghĩ đến một cách thức tốt hơn nhiều so với câu trả lời theo thói quen của mình, thì bạn chưa có được lộ trình 80/20 của mình.
- ▶ Bây giờ đặt câu hỏi, làm thế nào bạn có thể cải thiện mình ở mức độ rất cao với câu trả lời theo thói quen đó, bằng cách đòi hỏi một cách phi lý nhiều hơn với ít hơn?
- ▶ Chia sự cải thiện làm hai phần. Thứ nhất, làm thế nào bạn có được nhiều hơn? Cách tốt hơn cho bạn sẽ là gì? Bạn sẽ hứng thú hơn với điều gì, và cái gì sẽ đưa bạn đến đích 80/20 nhanh hơn? Động não để có tất cả những lối đi khả dĩ.

Nếu bạn thiếu ý tưởng, hỏi ý kiến một vài người bạn - gỡ rối cho người khác luôn dễ hơn nhiều.

- ▶ Thứ hai, hãy hỏi hướng đi đó có thể tạo sự dễ dàng hơn cho bạn như thế nào. Tưởng tượng ra nhiều ý tưởng khác nhau.
- ▶ Sau đó, tập hợp chúng lại, cho đến khi bạn có một cách mà có thể đặc dụng và chắc chắn đem lại nhiều hơn với ít hơn. Ngay cả nếu bạn không chắc nó có tác dụng hay không, cứ làm thử. Nếu không được thì chuyển sang lựa chọn thứ nhì - nhưng chỉ khi nào nó đem lại nhiều hơn với ít hơn thôi nhé.

Nếu bạn không tìm ra được câu trả lời, quay trở lại với biểu đồ 20%. Những gì mà bạn giỏi nhất, đến rất tự nhiên với bạn sẽ cho bạn manh mối cách tốt nhất để bạn có được nhiều hơn từ ít hơn.

Ví dụ, hồi trẻ, đích đến 80/20 của tôi là trở thành một nhà tư vấn quản lý thành công và được trả lương hậu hĩnh. Lôi đi đầu tiên tôi thử dường như rất hứa hẹn: tôi kiếm được một chân ở một trong những công ty Mỹ tốt nhất và phát triển nhanh nhất, Tập đoàn Tư vấn Boston (BCG). Buồn thay (hay hóa ra sau này mới thấy là may mắn thay) cho dù khách hàng dường như rất thích tôi, nhưng các sếp thì lại không. Tôi tìm cách xin thôi việc trước khi bị sa thải.

Hướng đi thứ hai tôi chọn là gia nhập Bain & Company, một công ty tách ra từ BCG. Sau khi thất bại vòng đầu tiên, với một vết thương lớn ở lòng tự trọng, tôi quyết tâm sửa chữa những

điều đã nhân chìm tôi trước đó: cung cách lười biếng, không theo phe nào, thái độ ngang tàng, và tiêng tăm về tính lông bông. Tôi quyết định dấn thân làm việc chăm chỉ không thể tin được, ca tụng hết lời các sếp, và phô bày mặt nghiêm túc và trách nhiệm của mình. Tôi sẽ không thất bại nữa và tôi sẽ chứng tỏ cho mấy tay ở BCG thấy đã sai khi đánh giá tôi.

Liệu đó có phải là việc làm đúng không? Đúng và không đúng. Bain là một sự lựa chọn tốt. Nó có một công thức kinh doanh rất hay, chuyên tập trung vào phục vụ người đứng đầu trong bất kỳ tổ chức khách hàng nào, và nó phát triển còn nhanh hơn cả BCG. Nhân tài ở Bain như lá mùa thu nên tôi nhanh chóng được cất nhắc làm cộng sự cấp dưới. Tôi kiểm chế bản năng nổi loạn của mình, khuếch trương hình ảnh một người tận tụy và người có tinh thần tập thể.

Tôi cứ thẳng tiến đến đích 80/20 của mình, nhưng một hôm, tôi dừng lại và ngẫm nghĩ, mình đang làm gì nhỉ? Mình có thực sự đi theo lộ trình 80/20 không?

Rõ ràng là không. Mang chiếc mặt nạ của Bain, tôi đang kiếm tìm cái nhiều hơn bằng nhiều hơn. Thành công hơn, công việc thú vị hơn, trách nhiệm cao hơn, tiền bạc dồi dào hơn. Thì cũng tốt. Nhưng cái giá tôi đưa ra đã làm cho tôi phải đổ vào nhiều hơn: công việc căng thẳng hơn, làm nhiều giờ hơn, chuyên chú cho công việc và công ty hơn, vận động chính trị nhiều hơn, lo âu nhiều hơn, và đi nước ngoài với nhiều mối bận tâm hơn. Với những ai tin vào giải pháp nhiều hơn từ ít hơn, thì như thế chẳng lý tưởng chút nào.

Biểu đồ 20% của tôi thế nào? Tôi có làm đúng không vậy? Chúa ơi, không phải. Tôi thường giới về ý tưởng, sáng suốt bất ngờ, có tài phát hiện sự việc, và nói được khách hàng nên làm gì

để kiếm ra tiền. Tôi lại kém ở những công việc khó khăn kéo dài (Tôi là vận động viên chạy nước rút, chứ không phải đường trường), có vẻ tử tôn và nghiêm túc, biết lèo lái nội bộ, và đủ thứ lằng nhằng về quản lý người khác. Vậy Bain có phải là nơi thích hợp cho tôi? Không hẳn thế. Tôi không phải người khổ hạnh hay có đủ lòng trung thành. Tôi có thầy căng thẳng khi xuất hiện như Bain vậy không? Bạn có thể coi đó là điều chắc chắn.

Suy nghĩ ban đầu của tôi là tôi đã có đủ tiền và nên chọn cách sống dễ chịu hơn, thoát ra khỏi chuyện tư vấn quản lý đi. Như thế sẽ là làm ít hưởng ít: ít việc hơn, ít căng thẳng và stress hơn, nhưng cũng là ít tiền hơn và ít công việc thú vị hơn. Tôi đã chưa đạt được đích đến 80/20 và vẫn cần phải chứng tỏ rằng tôi có thể đạt được nó. Ngoài ra, tôi công nhận mình tin vào làm ít được nhiều.

Vậy tôi xoay xở làm ít được nhiều thế nào đây? Tôi muốn điều gì? Tôi muốn giảm bớt lo lắng, ít phải gò mình trong khuôn khổ, ít phải kiềm nén bản chất thực của mình, ít phải đi lại, ít làm việc căng thẳng, ít nhiệm vụ hành chính hơn, và ít sếp hơn (nếu không có luôn càng tốt). Tôi muốn có nhiều việc hơn với những khách hàng mình thích thú, độc lập hơn, nhiều thời gian hơn cho gia đình và bạn bè, tự do lựa chọn đồng nghiệp hơn, và một điều nữa - nói thật lòng - là thậm chí nhiều tiền hơn.

Đưa ra những mong muốn chính là trả lời chúng. Khi chỉ ra những gì tôi muốn nhiều hơn và ít hơn, hướng đi 80/20 nhanh chóng hiện rõ. Cách duy nhất mà tôi có thể làm ít được nhiều, đúng theo cách tôi muốn là mở một công ty riêng. Thế nhưng, điều này chưa hẳn là đúng. Suy nghĩ kỹ hơn, tôi thấy rằng tôi không muốn nặng nề với việc hành chính của Công ty Koch & Co, và tôi cũng không có đủ các kỹ năng sáng lập một công ty thực sự

nổi trội. Hướng đi 80/20 lý tưởng đối với tôi là đồng sáng lập một công ty cùng hai đối tác khác có biểu đồ 20% *bổ sung chính xác cho tôi*.

Tôi tin tưởng chắc chắn rằng đích đến và lộ trình giàu tham vọng nhất cũng có thể là dễ nhất - khi và chỉ khi chúng trùng khớp với điểm mạnh của bạn. Khi còn làm việc tại Bain & Co, tôi đã khắc phục thành công những nhược điểm của mình, nhưng thực ra chỉ là dán giấy để che những vết nứt rõ rệt nhất mà thôi. Khắc phục những nhược điểm của chúng ta, thì giới lắm là trở nên bình thường thôi. Nếu chúng ta chăm chút một vài điểm siêu mạnh của chúng ta, 20% biểu đồ của chúng ta, theo đuổi cách hành xử đích thực đối với bản ngã của mình, và đòi hỏi vô lý làm ít được nhiều, thì bầu trời sẽ là hạn hữu.

Bước 3: Triển khai hành động 80/20

Hành động 80/20 là gì và nó khác với những hành động chúng ta thường có trong cuộc sống như thế nào? Có ba khác biệt được đưa ra:

- ▶ Hành động 80/20 là do đích đến 80/20 và lộ trình 80/20 độc nhất của chúng ta sai khiến.
- ▶ Hành động 80/20 tập trung vào rất ít những hành động đã được chứng minh để đem lại cho bạn phần lớn hạnh phúc và thành đạt: ít là nhiều.
- ▶ Hành động 80/20 liên quan đến tổng số hành động ít hơn và tổng số kết quả lớn hơn - làm ít được nhiều.

Một khi tôi đã quyết định đích đến 80/20 (trở thành một nhà tư vấn quản lý thành công) và lộ trình 80/20 của tôi (khởi sự một công ty mới cùng hai đối tác), thì hành động 80/20 là hiển nhiên. Chỉ có hai hành động cần thiết: tìm đối tác, và sau đó bắt đầu công ty! Một khi đã đưa ra quyết định, tất cả các hành động khác mà tôi đang làm hàng ngày trở nên *số nhiều không quan trọng*; tìm kiếm đối tác và khởi sự công ty trở nên số ít quan trọng. Mặc dù chưa rõ ràng là tôi sẽ thực hiện hai hành động này như thế nào, nhưng đó là những điều tôi thực sự nghĩ đến và quan tâm.

Điều kỳ lạ là đây: Hai tháng sau khi tôi quyết định, tôi vẫn chưa động tĩnh gì với hành động 80/20. Tôi không thể quyết được tìm đến đồng nghiệp nào của mình để khởi sự một công ty cạnh tranh - một nước cờ sai lầm có thể làm cho tôi mất việc. Thề rồi cơ hội đến. Tôi gọi Ian Fisher, một người bạn và là đồng nghiệp, nói về dự án hiện tại của chúng tôi, và khi kết thúc cuộc gọi, anh ta để lộ một chuyện.

"Có điều gì đó khác thường đang xảy ra với Jim và Iain (hai thành viên cấp thấp khác). Chúng ta chưa thể nói điều gì, nhưng họ bắt ngờ đi Boston (trụ sở chính của Bain & Co)."

"Chuyện gì xảy ra vậy Ian?"

"Tôi chưa thể nói với anh được Richard, nhưng có chuyện gì đó lạ lắm và tôi tệ nữa."

"Anh chưa nói được nghĩa là sao, chúng ta là đồng nghiệp thân thiết, và trên phương diện đó, tôi là cấp trên của anh nữa mà."

"Bill Bain bắt tôi thể không được nói với ai."

[Tôi đoán đại] "Họ xin thôi việc rồi à?"

Im lặng. Sau một hồi ngập ngừng cậu ta nói, "Anh nói nhé. Không phải tôi đâu đây."

Điện thoại của Jim Laurence đổ chuông liên hồi. Iain Evans thì gác máy. Tôi phốc lên xe đạp theo con đường dọc bờ sông Thames đến nhà anh ta ở Kew. Tôi thấy họ chụm đầu với nhau, bàng hoàng sau cuộc chạm trán không dễ chịu với Bill Bain. Không biết có phải họ sắp mở công ty mới không? Vâng. Liệu tôi có thể là đối tác của họ không? Có lẽ. Vâng.

Cơ hội đã thực hiện hành động 80/20 cho tôi. Đúng không nhỉ?

Có một câu thật tuyệt vời trong truyện ngụ ngôn Nhà giả kim của Paulo Coelho:

Khi bạn muốn điều gì,
cả vũ trụ hiệp sức
vào giúp bạn
đạt được nó.

Tôi nghĩ điều đó đúng: khi bạn xác định rõ đích đến 80/20 và lộ trình 80/20, thì những sự kiện tình cờ sẽ đưa đẩy bạn đi đúng hướng. Nhưng cụm từ quan trọng là *khi nào bạn nắm được số phận của mình.*

Nếu như tôi không biết được đích đến và lộ trình 80/20 của mình, hẳn tôi đã không bám lấy những nhận xét khó hiểu của

Ian Fisher, thì có lẽ tôi đã không đoán được điều gì diễn ra, và chắc tôi đã không nhảy lên xe đạp (đường thì xa mà tôi lại có nhiều chuyện định làm sáng hôm đó). Tôi vẫn phải hành động, nhưng hành động dễ dàng hơn nhiều nếu bạn thu hẹp lĩnh vực lại vào điều canh cánh trong đầu bạn.

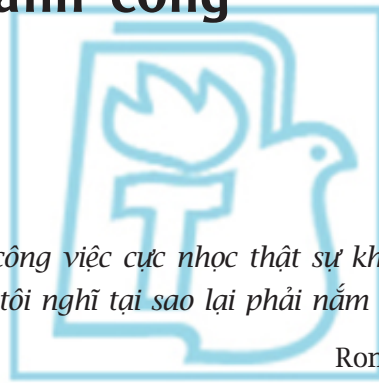
Hành động không phải lúc nào cũng được lập kế hoạch trước. Hãy cởi mở trước những sự kiện tình cờ, suy luận và khai thác chúng một cách thích hợp, là một phần của phương thức 80/20.

Sau hết, nếu bạn không thực hiện một số hành động 80/20, cuộc sống của bạn sẽ không thể chuyển biến. Nếu thực hiện chúng, chúng có thể làm sinh sôi hạnh phúc từ những công sức bỏ ra.

Hãy khai thác tối đa sự khác biệt của bạn. Không ai có thể làm được. Tập trung vào phần tốt nhất của bản thân bạn, để ít hóa ra nhiều. Tìm ra lộ trình để chuyển biến cuộc đời của bạn, để bạn có được nhiều kết quả hơn với ít âu lo hơn và ít mất công hơn. Rồi hành động, và sẵn sàng đón nhận điều may mắn lớn lao mà tạo vật sẽ ban tặng cho bạn. Khi bạn khám phá và chọn ra được phần bản thân đích thực rồi làm cho chúng hoạt động một cách êm xuôi và thoải mái, bạn sẽ là độc nhất vô nhị, có giá trị rất cao... vâng, và rất hạnh phúc nữa.

5

Vui với công việc và thành công



*Bản thân công việc cực nhọc thật sự không hại ai
cả, nhưng tôi nghĩ tại sao lại phải nắm lấy cơ hội?*

Ronald Reagan

Bạn có nhớ cuốn phim của Woody Allen *Nụ hồng tía Cairo* không? Mia Farrow đang ngồi trong khán phòng xem bộ phim yêu thích của mình. Bất chợt, diễn viên Jeff Daniels, chán ngấy với việc nhai đi nhai lại lời thoại, nhảy từ phim vào rạp. Anh ta bắt cóc Mia Farrow đi, tạo nên câu chuyện tình như cổ tích.

Tôi nghĩ bí mật của thành công là chỗ đó. Ý tôi không phải là chuyện bắt Mia Farrow đi, tôi muốn nói khả năng chuyển đổi giữa cuộc sống bình thường và cuộc sống mà nó có thể

xảy ra, tôi muốn nói đến một ý tưởng, hay một sự tưởng tượng, hoặc một cảm xúc dâng trào - và hành động theo nó. Hãy bước ra khỏi cuộc sống của bốn phân, nơi mọi chuyện diễn ra theo lời thoại có thể đoán trước do người khác đọc, vào cuộc sống do trí tưởng tượng của bạn sáng tạo nên. Quên đi công việc khó nhọc và sử dụng cái tinh túy nhất của đặc điểm con người, đó là khả năng chuyển dịch giữa thế giới như nó vốn thể và thế giới trong tâm trí của chúng ta. Tư duy, tưởng tượng, sáng tạo, tận hưởng.

Những động vật khác có thể làm việc vất vả, nhưng chỉ có con người mới có thể vất vả óc suy nghĩ. Những loài vật khác được sự tiến hóa lập trình. Con người cũng thế, nhưng chúng ta cũng có thể lập trình cho chính mình và thay đổi thế giới chúng ta nhận biết bằng một thế giới chúng ta thích hơn. Toàn bộ tòa lâu đài của nền văn minh hiện đại không phải đặt trên công việc lao động cực nhọc, sức mạnh cơ bắp, sự lặp lại, hay ngày giờ làm việc dài lâu, mà trên sự thấu hiểu, cảm hứng, óc sáng tạo, tính độc đáo và dám nghĩ dám làm. Chuyển động giữa nơi chúng ta đang sống hiện tại trong thế giới thực, và thế giới mơ đến trong tâm trí rồi biến nó thành hiện thực.

Điều đúng với nhân loại về tổng hòa cũng đúng với mỗi một cá nhân. Những người thành công nhất thay đổi thế giới không phải bằng mồ hôi và nước mắt mà bằng ý tưởng và niềm đam mê. Vấn đề không phải là làm việc chăm chỉ hay thời gian dành cho công việc; mà là có ý tưởng khác đi, một ý tưởng mới mẻ, một cái gì đó thể hiện cá tính và sự sáng tạo. Thành công xuất phát từ tư duy, rồi hành động theo những tư duy đó.

Thế nên nếu bạn tin bạn phải lao động cật lực và làm

những điều không mấy thú vị để có được thành công, thì hãy nghĩ lại. Bạn có tưởng tượng được rằng Bill Gates, một sinh viên bỏ học và là người sáng lập Microsoft, trở thành người giàu nhất thế giới bằng lao động cực nhọc không? Bạn có nghĩ rằng Warren Buffett, nhà đầu tư kiệt xuất và là người giàu thứ hai thế giới, làm lụng vất vả không? Thế còn những tên tuổi truyền thông như Oprah Winfrey và Rupert Murdoch thì sao? Điều khác biệt về họ là gì? Quên mình làm việc vất vả hay những ý tưởng vĩ đại mới?

Còn Ronald Reagan? John F. Kennedy? Winston Churchill? Albert Einstein? Charles Darwin? William Shakespear? Christopher Columbus?

Những vĩ nhân này không trối mình vào bàn giấy. Những gì họ làm là dành thời gian vào những việc họ lưu tâm, vào một vài vấn đề cần thiết nơi họ sử dụng quyền lãnh đạo, đồng thời dành ít hoặc không dành thời gian vào phần lớn những gì không quan trọng làm bận bịu những người lao động vất vả cùng thời với họ.

Có cách đi đến thành công khó khăn và cũng có cách đi dễ dàng hơn.

Cách khó khăn là phải nghiên cứu kỹ càng và trong thời gian dài, làm việc cật lực trong 60 giờ mỗi tuần hoặc hơn hàng chục năm, lo lắng về ấn tượng mà bạn đem lại, và bỏ từng nấc thang lên kim tự tháp trong tổ chức nào đó. Hy sinh cuộc sống vui tươi hiện tại với hy vọng vào cuộc sống tương lai dễ chịu hơn. Tìm cách làm những điều khác thường, với cái giá phải trả khác thường, để có được kết quả khác thường.

Cách 80/20 dễ dàng hơn. Nó dành cho tất cả mọi người, kể cả những người bị tụt lại xa phía sau về phương diện học hành và nghề nghiệp.

Tạo bước nhảy vọt về trí tuệ: tách nỗ lực ra khỏi phần thưởng. Tập trung vào những kết quả mà bạn muốn và tìm cách thức dễ dàng nhất cho chúng với *ít công sức nhất, ít phải hy sinh nhất, và thú vị nhất*. Tập trung vào những gì tạo ra những kết quả phi thường mà *không cần* nỗ lực phi thường. Hãy hiệu quả nhưng thoải mái. Trước hết, nghĩ đến kết quả. Sau đó đạt được chúng với ít sức lực nhất:

- ▶ 20% công việc, nỗ lực và nguồn lực đem lại trên 80% kết quả. Điều gì đem lại cho chúng ta 80% thành quả với 20% nỗ lực – hay 400% thành quả với 100% nỗ lực? Cách thức *thông thường* là gì để có được kết quả *phi thường*?
- ▶ Trên 80% người vật lộn để đạt được 20% kết quả. Chưa đầy 20% người tận dụng 80% những gì tốt đẹp. Ở chỗ bạn, họ là ai vậy? Họ làm khác như thế nào?
- ▶ 80% giá trị của bạn đối với người khác xuất phát từ 20% hay ít hơn những gì bạn làm. Số ít những hoạt động cần thiết này là gì?
- ▶ 80% thành công của bạn phát sinh từ 20% hay ít hơn những kỹ năng và kiến thức của bạn. Những gì thực sự quý báu mà bạn làm tốt hơn nhiều so với người khác?
- ▶ 80% thành quả của bạn đến từ 20% hoặc ít hơn *những tình huống* ở đó bạn tìm lại được chính mình. Bạn tỏa sáng ở những thời điểm nào đó, bằng những cách đặc biệt, với những người nào đó. Khi nào? Ở đâu? Tại sao?

- ▶ 80% những gì bạn muốn xuất phát từ 20% *chiến thuật hay hành vi* bạn áp dụng. Hành vi nào có được thành quả từ tất cả những công sức đó?
- ▶ Bất cứ điều gì bạn cố làm, có một *cách làm* là vượt trội hơn hẳn: cách đem lại 80% kết quả với 20% nỗ lực thông thường. Thử nghiệm cho đến khi bạn tìm ra cách tốt gấp bốn lần cách thường làm.

Thông minh và lười biếng

Tướng chỉ huy quân sự của Đức - Von Manstein - nói:

“Có bốn loại nhân viên:

Thứ nhất, đó là những người lười nhác, ngốc nghếch. Để họ qua một bên, những người này vô hại.

Thứ hai, những người thông minh, làm việc chăm chỉ. Đó là những nhân viên xuất sắc, đảm bảo mọi việc được làm đến nơi đến chốn.

Thứ ba, những người làm việc chăm chỉ và ngốc. Loại người này rất phiền phức, phải sa thải ngay lập tức. Họ tạo ra việc chả đâu vào đâu.

Cuối cùng, những người thông minh mà lười biếng. Họ phù hợp cho những văn phòng cao nhất.”

Hãy ươm lấy sự thông minh lười biếng. Bạn có thiếu khôn ngoan hay thiếu sự lười biếng không?

Nếu bạn nghĩ mình không lanh lợi lắm - và nghĩ được như thế, thì bạn phải khá thông minh rồi còn gì - hãy tác động tới

kiến thức và nghiệp vụ trong một phạm vi hẹp, những chỗ mà kết quả phi thường có được đối với những nỗ lực khiêm tốn.

Nếu bạn khôn ngoan, nhưng không lười biếng, thì tác động vào sự lười biếng. Làm được mọi việc, đơn giản chỉ vì bạn có thể, giảm bớt hiệu quả đi. Tập trung vào những điều thực sự quan trọng sẽ đem lại kết quả gây ngạc nhiên. Chỉ làm một vài việc có lợi ích lớn nhất.

Thật ngạc nhiên là người ta thường rất hay nghi ngờ lời khuyên này. Một mẫu đối thoại đặc trưng thường như thế này:

Bạn: “Cậu chắc chắn nói đùa khi bảo rằng cậu trở nên lười biếng hơn.”

Tôi: “Tôi nói nghiêm túc đấy. Tôi không tài nào tập trung cao độ vào 20% nếu cũng đang làm cái gì khác. Thà dành gấp đôi thời gian cho 20% kỳ ảo đó, và ít thời gian hơn cho những việc còn lại. Kết cục: thêm được 60% kết quả với ít hơn 60% sức lực.”

Bạn: “Sao chúng ta không bỏ 100% sức lực vào 20% kỳ ảo để có được 4 lần nhiều hơn?”

Tôi: “Đúng về mặt lý thuyết, và trong thực tế cuối cùng sẽ như vậy, nhưng trước tiên phải chậm chậm đã. Ngưng làm những gì không cần thiết. Có giới hạn với lượng thời gian bao nhiêu chúng ta có thể dành cho các hoạt động kỳ diệu đó mà không giảm đi chất lượng. Hãy buộc mình làm ít đi đã. Để dành thời gian tìm kiếm những lĩnh vực quan trọng hơn để đào sâu và những việc quan trọng hơn để làm.”

Bạn: “Nhưng cậu không thực sự tin vào chuyện trở nên lười biếng, đúng không?”

Tôi: “Có những người lười biếng như Ronald Reagan, người đạt thành tựu rất nhiều chỉ vì tập trung vào một hoặc hai mục đích. Và có những người thợ siêu cần cù, như Tổng thống Carter, người có quá nhiều mục tiêu và thất bại điên đảo. Tuy nhiên, vẫn có những khoa học gia hoặc nghệ sĩ bị ám ảnh bởi công việc của mình, họ yêu nó. Tôi không bảo họ lười biếng đi. Thực ra tôi cũng không phải bệnh vực cho sự lười biếng, mà là thời gian tập trung vào điều gì có ý nghĩa. Nếu bạn không thích từ “lười biếng”, thì dùng từ “thư giãn” vậy. Làm những gì bạn thích, làm một cách ung dung không lo lắng.

“Một người làm việc chăm chỉ thường bận bịu không thể chỉ ra được cái gì có ý nghĩa. Một người lười biếng muốn làm càng ít càng tốt và nhờ vậy chỉ tập trung vào những việc cần thiết. Điều thực sự hiệu quả là người lười biếng suy nghĩ những ý tưởng mới và tập trung vào biến chúng thành hiện thực. Suy nghĩ thường gây xáo động, đôi khi làm hoảng loạn nữa. Vui mình trong những việc không quan trọng thì ít bị đe dọa hơn.

“Với hầu hết chúng ta, cách duy nhất để tạo ra cái gì đó mới và giá trị là giảm tốc độ, làm ít việc hơn, thư giãn. Nếu bạn thực sự yêu thích những gì mình đang làm, thì bạn không cần phải lười biếng. Nếu bạn đang làm nhiều thứ bạn không thích, bỏ đi, chỉ để lại những gì giá trị và thú vị mà thôi.”

Những người siêu thành công làm khác người như thế nào?

Nếu ta muốn thành công, ta cần thấy được khác biệt của những “sao” là gì. Tôi nhận thấy sáu đặc điểm sau:

Các sao đều tham vọng

Chẳng có gì ngạc nhiên ở đây. Tuy nhiên tham vọng của họ lành mạnh và không gượng ép. Bởi vì...

Các sao đều yêu thích những gì họ làm

Ronald Reagan có thời làm Thống đốc bang California và hơn 8 năm ở Nhà Trắng. Những tác gia hàng đầu thường thích viết ở những nơi hữu tình. Những người nhiều tham vọng thì sôi nổi, đầy sức sống, tràn đầy những ước mơ thầm kín hay hồ hởi lan tỏa đến người khác.

Nhà nghiên cứu Srully Blotnick đã tìm hiểu những triệu phú thành đạt từ hai bàn tay trắng. Ông phát hiện ra rằng họ yêu thích công việc của họ. Niềm say mê đã đưa họ lên đỉnh cao.

Niềm hứng thú, chứ không phải nỗ lực hay giáo dục là chìa khóa cho sự thành công. Hoan hô!

Hãy hình dung cảnh hàng triệu người đang làm quần quật trên chiếc cối xay giáo dục. Hay làm việc trong các lâu đài của quý Sa tăng cho những ông chủ mặt mày bặm trợn và những công ty kẹt xỉn. Có phải họ đều nhầm lẫn cả không?

Nếu đó là bạn, thì hãy vui lên đi! Vứt bỏ xiềng xích. Tìm việc gì đó mà bạn thích làm.

Và nếu không phải là bạn thì cũng cứ vui lên! Chiếc cối xay đó không cần thiết. Phần lớn những doanh nhân thành công chưa hẳn đã học cao. Chính lòng nhiệt thành đã giúp họ.

Nó cũng có thể giúp bạn được. Trình độ học vấn của những người thành công đó không cao, nhưng điều đó không ngăn cản họ thành công. Họ tìm được điều mình thích để làm, ở đó họ có thể sáng tạo ra điều mà người khác cần. Bạn cũng có thể làm tương tự. Có việc gì bạn thích làm mà có thể trở thành cái nghề hoặc lĩnh vực kinh doanh của bạn không?

Các sao thường không cân đối

Các sao không phải là những người toàn năng. Những người đứng đầu có những điểm mạnh lớn - và đồng thời cũng có những cái rất kém. Nhược điểm của họ không là vấn đề gì. Điều dẫn đến kết quả phi thường là sự tập trung vào thế mạnh, gọt giũa thành những chuẩn mực Olympia.

Nơi bạn làm việc - ngành nghề, công ty, đơn vị, chỗ làm - là quan trọng.

Nếu 20% những công việc và ngành nghề tiềm năng đem lại 80% lợi ích tiềm năng, thì kiếm những công việc mà điểm mạnh của bạn không cân đối nổi bật. Cân đối tức là tầm thường.

Các sao biết nhiều về rất ít chuyện

Bạn đã bao giờ được bảo hãy thu thập kinh nghiệm mở rộng chưa? Đừng nhé. Tập trung tất cả năng lượng của bạn vào một lĩnh vực thôi.

Hãy trở thành chuyên gia trên một bình diện hẹp. Biết 99% của 1% điều gì đó. Gặp gỡ tất cả các chuyên gia. Xem họ làm như thế nào, họ sống như thế nào. Bắt chước họ.

Các sao suy nghĩ và giao tiếp rõ ràng

Họ bán và tiếp thị hình ảnh của chính họ hết sức súc tích.

Như thế nào bạn có thể học được điều này? Cứ làm giống như một người đi bán hàng.

Bán hàng là rất khó. Nó dễ gây từ chối. Nó cũng dạy cho bạn cách chấp nhận từ chối, tiếp tục với người khác, giao tiếp, và thương lượng hiệu quả.

Bán thứ gì cũng được - ô tô, dàn máy, máy vi tính, chỗ đặt quảng cáo, tạp chí dài hạn, hay thứ gì cũng được cả - trong vài tháng. Bạn sẽ học được cách chào bán năng lực bản thân, một kỹ năng sống cần thiết. Phần còn lại của cuộc đời bạn sẽ dễ dàng và thành công hơn.

Các sao phát triển công thức thành công cho riêng mình

Diễn viên hài yêu thích của bạn có một công thức độc đáo riêng đúng không? Có phải là chọn thời điểm, ngữ điệu giọng nói, đạo cụ sử dụng hay điều gì đó làm nên khác biệt? Dù gì thì gì, nó có thể mô phỏng và vô giá.

Các sao không rút ra công thức của mình chỉ sau một đêm. Bạn cũng không cần phải thế. Quan sát thật nhiều công thức. Tiếp thu và kết hợp chúng, hoặc phát minh công thức cho riêng bạn. Thử nghiệm. Xem cái nào đem lại nhiều hơn từ ít hơn.

Phương thức 80/20 để vui thú với công việc và thành công

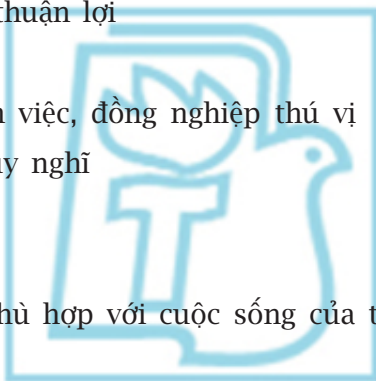
Bước 1: Tập trung vào đích đến 80/20

Bạn thực sự muốn gì từ công việc của mình? Nó có ý nghĩa đối với bạn như thế nào? Điều gì sẽ là lý tưởng? Một vài điều gì mà bạn quan tâm nhất?

Dưới đây là nhiều điều khác nhau có thể quan trọng trong công việc của bạn:

ĐIỀU GÌ THỰC SỰ QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI TÔI
TRONG CÔNG VIỆC?

- ▶ Lương cao
- ▶ Công việc tôi yêu thích
- ▶ Sự bảo đảm
- ▶ Điều kiện tốt, thuận lợi
- ▶ Hứng thú
- ▶ Bạn bè nơi làm việc, đồng nghiệp thú vị
- ▶ Làm cho tôi suy nghĩ
- ▶ Đa dạng
- ▶ Ông chủ tốt
- ▶ Giờ làm việc phù hợp với cuộc sống của tôi và không quá dài
- ▶ Tự do làm theo cách của mình
- ▶ Uy tín của cơ quan
- ▶ Cái uy trong công việc của tôi
- ▶ Chế độ phúc lợi tuyệt vời
- ▶ Triển vọng thăng chức
- ▶ Công việc quan trọng đem lại lợi ích cho người khác
- ▶ Được đào tạo tốt và khả năng bổ sung vào kỹ năng của tôi
- ▶ Ông chủ hay người lãnh đạo biết tạo cảm hứng
- ▶ Giờ làm việc linh hoạt, làm việc khi tôi thích



- ▶ Là nơi tôi có thể bắt gặp tình yêu của cuộc đời mình
- ▶ Công việc rất phù hợp với khả năng của tôi.
- ▶
- ▶
- ▶

Ba ô cuối cùng được để trống để bạn điền vào bất kỳ điều gì khác mà bạn muốn.

Đánh dấu vào tất cả các ô quan trọng đối với bạn.

Bây giờ nhớ lại yêu cầu tập trung và ít là nhiều, nhật ra một, hai hoặc ba điểm - lý tưởng nhất là chỉ chọn một - mà quan trọng nhất đối với hạnh phúc của bạn. Những điểm bạn chọn hướng đến đích 80/20 đối với công việc. Nếu bạn có thể cụ thể hơn được nữa - như "Tôi muốn trở thành một đạo diễn," "Tôi muốn trở thành một y tá," "Tôi muốn trở thành một nhà tư vấn quản lý" - thì càng tốt.

Điều thực sự kỳ lạ là nhiều người có tài năng theo đuổi những công việc hay nghề nghiệp nhưng *không* làm cho họ và gia đình họ hạnh phúc - hay không hạnh phúc như một công việc hay nghề nghiệp khác có thể mang lại.

Trong số bạn bè, tôi nghiệm ra ít nhất phân nửa đã không chọn nghề nghiệp làm cho họ hạnh phúc nhất. Họ đặt sự thành đạt và tiền bạc lên trên cả thú vui, thành tựu và mục đích.

Hầu hết họ đều làm ra tiền. Liệu hạnh phúc có thêm được

từ tiền bạc và địa vị có nặng ký hơn hạnh phúc họ có thêm được từ việc hoàn thành công việc nhiều hơn? Tôi không tin.

Đây là một thực tế gợi nhiều suy nghĩ. Dem chia những người bạn của tôi thành những người chọn công việc mà họ yêu thích về một nhóm, nhóm kia là những người làm việc vì tiền và thành đạt, thì chính nhóm đầu bình quân làm ra tiền nhiều hơn. Những người làm việc vì thú vui và sự hoàn thành chứ không phải tiền bạc cũng có xu hướng làm ra tiền nhiều hơn.

Công việc đem lại niềm vui nhiều hơn là *vui chơi* tạo ra.

Noel Coward đã nói điều đó. Ông có chứng cứ vững chắc để lý giải ý của mình.

Nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi đã đi tiên phong nghiên cứu về “cao trào”, những giây phút ở đỉnh cao hạnh phúc, khi thời gian dừng lại, khi bạn thấy bản thân đang làm đúng điều mình muốn làm, không bao giờ muốn nó kết thúc, như ốc đảo hạnh phúc đã được đề cập phần trước.

Ông nói rằng người Mỹ tìm thấy cao trào từ công việc nhiều hơn lúc nhàn rỗi. Cao trào phát sinh từ cảm giác làm chủ bản thân và thành tựu tích cực. Công việc hợp với thể mạnh của chúng ta - dẫn đến những thành quả rõ ràng và tích cực - đem lại sự thỏa mãn lớn lao.

Thành công không phải, và cũng không nên được xem như một quá trình vô vọng tích lũy của cải và tiêu pha phô trương

về vật chất để gây ấn tượng với mọi người. Đây là một trò chơi mà không có ai - ngoại trừ Bill Gates trong một giới hạn thời gian - có thể giành phần thắng. Cách tiêu pha phô trương của nhà triệu phú thì chả là gì so với nhà tỉ phú, mở ra một chuỗi ganh đua và tị hiềm vô tiền khoáng hậu mà sẽ phá hủy lòng nhân từ của chúng ta, tiêu phí năng lượng của chúng ta, và chệch xa khỏi những nhu cầu và ước muốn đích thực của bất kỳ ai.

Trong thành công cũng như trong mọi chuyện khác, ít hơn là nhiều hơn. Chất lượng quý hơn số lượng, cho đi thì hài lòng hơn là tiêu phí đi, dỗi dằn về thời gian tốt hơn dỗi dằn về hàng hóa, sự bình yên tốt hơn tranh đấu, tình yêu cho đi sẽ nhận được tình yêu. Trong sâu thẳm tất cả chúng ta cần có thời gian dỗi dằn, sự an toàn, tình cảm, hòa bình, sự bình yên, ý thức tâm hồn, tự tin, và cảm giác chúng ta đang thể hiện mình và đang tạo ra những điều có giá trị lớn lao cho người khác. Thành công đích thực là có thể sử dụng thời gian theo cách chúng ta muốn, phát huy tài năng độc đáo của chúng ta, trở nên có giá trị đối với những người mà ta coi trọng, và được mọi người yêu mến.

Vì thế, cần làm rõ thành công có nghĩa gì đối với chúng ta rồi tìm kiếm nó, chứ không phải định nghĩa về thành công của thế giới chung quanh, một quan niệm hào nhoáng, thứ cấp mà mọi người tin theo nhưng không ai thực sự trải nghiệm và tận hưởng.

Bạn không phải lúc nào cũng thay đổi công việc để tận hưởng nhiều hơn. Có thể bạn chỉ cần đơn giản thay đổi cách làm. Ông thợ cắt tóc và huấn luyện viên tennis của tôi kể cho tôi nghe về cuộc sống của họ và bảo tôi kể về chuyện của tôi; thế là tôi được cắt tóc và học đánh tennis miễn phí! Họ vui thú với công việc của mình hơn theo cách này.

Mẹ tôi, từng là một y tá, lúc vừa vào bệnh viện được một tuần. Bà nhận thấy y tá ngày nay chuyện trò với bệnh nhân và người nhà của họ, làm cho họ cùng tham gia vào việc phục hồi sức khỏe bệnh nhân nhiều biết bao.

Bạn có thể làm gì đó để tăng thêm ý nghĩa và giá trị cho công việc của bạn không?

LIỆU Ý TƯỞNG CHÚNG TA CÓ THỂ VUI THÚ VỚI CÔNG VIỆC LÀ ĐIỀU KHÓ XÂY RA?

Không phải tất cả mọi người đồng quan điểm rằng họ có thể vui thú trong công việc. Anh bạn Bruce của tôi kêu ca về công việc của mình. Anh ta chỉ trích khi tôi nói, "Kiềm công việc mà anh thích đi."

"Bản thân tôi đây này," anh ta bảo, "những gì anh nói là điều không tưởng. Tôi chả thích thú gì công việc của mình, nhưng chí ít nó cũng là lâu dài và bảo đảm, thời đại bây giờ thế cũng là nhiều rồi. Tôi nghĩ anh cũng chẳng hiểu được chỗ làm bây giờ nó khó khăn đến thế nào đâu, đặc biệt là những người không có bằng cấp như tôi. Anh đã nghe về thời vụ hóa chưa? Tất cả những công việc lâu dài đang được thay thế bằng những hợp đồng và công việc thời vụ. Tôi chỉ hy vọng giữ được việc làm của mình - đó là đỉnh

điểm ước vọng của tôi. Ý tưởng có một cái nghề mà tôi yêu thích chỉ là ước mơ hão."

"Chúng ta hãy nhìn nó theo cách này," tôi phản đối. "Một trăm năm trước đây, công việc khắc nghiệt và chán ngắt. Không ai dừng lại và thắc mắc liệu họ có thích thú nó không. Nhưng ngày nay, hàng triệu người miệt mài với công việc của họ. Và càng yêu công việc, họ càng thành công. Tại sao anh không làm được như thế?"

"Tìm được một công việc anh thích là khó và mất nhiều thời gian," tôi tiếp, "nhưng đó là điều luôn luôn có thể làm được. Mỗi một người tôi quen biết mà thực sự tìm kiếm công việc mình thích thì cuối cùng đều làm được. Hầu như không có điều gì anh làm mà sẽ tác động đến hạnh phúc của cả cuộc đời mình bằng tìm lấy công việc anh thích đâu Bruce ạ. Huy động tất cả nỗ lực và trí tưởng tượng của anh cho điều đó cũng đáng đấy chứ."

"Làm sao anh có thể nói là anh luôn có thể có được việc làm tốt, khi nạn thất nghiệp đang tăng vọt và việc làm tốt thì như đãi cát tìm vàng vậy?"

"Vâng, điều đó đúng thật, nhưng ngay cả khi tỉ lệ thất nghiệp cao, việc làm lúc nào cũng có cả," tôi nói. "Hy vọng lúc nào cũng có. Tại sao không lên một danh sách những công việc mà anh biết hay nghĩ là anh sẽ thích thú? Dành nhiều thời gian cho việc này: lên một danh sách thật dài. Suy nghĩ xem thử anh có thể tạo ra công việc cho mình hay không."

Tôi có nhiều người quen cũng làm theo cách này. Trước tiên, họ bị sa thải hoặc xin thôi công việc mà họ không thích. Cuối cùng họ tạo công việc cho riêng mình, công việc họ thích,

hoặc bằng cách thuyết phục người khác nhận họ vào làm, hay tự làm riêng. Ngoài sự tuyệt vọng ra thì thực sự họ không có cơ hội nào về một công việc bình thường.

"Hoặc là họ thành công với công việc đó, hoặc chẳng đi đến đâu, nhưng họ làm thử công việc thứ hai hoặc thứ ba. Họ gần như luôn kết thúc với niềm vui công việc mới của mình. Thường cũng kiếm được kha khá nữa. Làm theo cách đó vừa không bị mất việc và lúc bạn vẫn đang còn trẻ vậy chẳng tốt hơn sao?"

"Có thể là vậy, nhưng công việc tôi muốn có thì cũng có hàng trăm người có trình độ hơn đang lao vào," Bruce nói.

"Đúng thế, anh sẽ phải cạnh tranh với nhiều người để có được công việc tốt, nhưng động lực mới cực kỳ quan trọng. Dù bạn có thực sự cần công việc đó hay không thì bạn phải thể hiện nó ra nhiều hơn người khác có thể tưởng tượng. Có thể có 20% thất nghiệp trong một lĩnh vực, tuy nhiên nếu người nào đó có động cơ với công việc hơn, thì sớm muộn gì họ cũng có được công việc đó hoặc một việc tương tự.

"Nhiều bạn làm những công việc họ không thích bởi vì chúng đảm bảo, hoặc thu nhập cao, hoặc chúng giải tỏa áp lực từ vợ, chồng, người yêu, bố mẹ, bạn bè, hay thầy cô. Những bạn khác chuyển sang công việc họ thích nhưng thu nhập ít hơn nhiều, và tìm được cách nào đó để xoay xở với đồng tiền - bằng cách giảm bớt chi tiêu, trong gia đình có thêm một hai người đi làm, hoặc tiết kiệm. Điều thường xảy ra là họ và gia đình họ hạnh phúc hơn ngay lập tức. Không ai hối tiếc. Sau một thời gian thì nhiều người cũng kiếm ra tiền nhiều hơn."

Bước 2: Tìm ra lộ trình 80/20

Tìm cách thức được nhiều từ ít: siêu lãi về năng lượng. Trong mọi tổ chức, mọi ngành, nghề, một số người bứt phá lên trước nhanh hơn những người khác, mà không phải làm việc vất vả hơn. Vì sao vậy? Hãy tìm 20% đem lại 80%:

- ▶ Chưa đầy 20% số người nộp đơn xin việc được xem xét nghiêm túc và 100% họ có được công việc. Điều gì sẽ làm bạn lọt vào được 20% kỳ diệu đó? Bạn có cần kinh nghiệm từ một công việc khác trước khi xin vào công việc bạn thực sự muốn không?
- ▶ 80% niềm vui tập trung vào 20% loại công việc, nếu bạn muốn có niềm vui thì hãy vào một trong những nghề đó.
- ▶ 80% công việc lý thú và lương cao tập trung vào rất ít nghề và tổ chức. Có thể chỉ có một số người tìm được, nhưng công việc nào lôi cuốn bạn mà lại trả lương cực cao? Bạn có thực lòng muốn dừng chân chọn lấy một trong những công việc tốt này không? Hãy chuẩn bị một chiến dịch lâu dài.
- ▶ 80% tăng trưởng xuất phát từ 20% số tổ chức. Để đi lên, bạn nên làm việc cho những công ty tăng trưởng nhanh nhất. Phải có *người nào đó* lấp kín tất cả những cơ hội mới đó.
- ▶ 80% thăng tiến nghề nghiệp xuất phát từ 20% công ty tăng trưởng nhanh hoặc những công ty luôn đề bạt từ nội bộ. Nhiều công ty gia đình làm như thế.
- ▶ 80% đề bạt xuất phát từ 20% các sếp – những người đã từng giữ các vị trí đó. Bạn làm việc cho ai có khi quan trọng hơn là bạn làm gì. Hãy đặt mình sau luồng khói của vì sao đang lên. Sếp bạn được đề bạt lần vừa rồi là khi nào? Nếu bạn không nhớ được thì hãy tìm sếp khác.

- ▶ 80% kết quả đến từ 20% hoạt động. Những gì thực sự tạo ra kết quả trong công việc của bạn? Hãy làm điều đó nhiều hơn. Làm chúng tốt hơn nữa. Quên mọi chuyện khác đi.
- ▶ 80% những kinh nghiệm hữu ích có được trong bất kỳ một ngành nghề nào là do làm việc với 20% hoặc ít hơn những người làm trong nghề đó và do làm việc với 20% hoặc thấp hơn các tổ chức. Bạn có đang ở nơi mà bạn học được nhiều nhất và nhanh nhất với ít công sức nhất hay không? Liệu bạn đang có những người sếp và những người hướng dẫn thích hợp không?
- ▶ 20% hoặc có thể ít hơn nhiều những gì bạn làm tạo ra 80% hoặc nhiều hơn giá trị của bạn. Bạn có được đặt đúng chỗ hay không: đúng vai trò, đúng ngành, đúng tổ chức, đúng bộ phận? Ở đâu bạn có thể tạo ra giá trị nhất? Công việc lý tưởng đối với bạn là gì? Nó có tồn tại hay không? Bạn làm cách nào để hướng tới việc tạo ra nó?
- ▶ 80% những cất nhắc trong công việc xuất phát từ việc tạo ấn tượng đối với một vài người. Đối với công việc bạn muốn làm thì những người đó sẽ là ai? Bạn gây ấn tượng tốt nhất với họ bằng cách nào?
- ▶ 80% lợi nhuận thu được từ chưa đến 20% khách hàng. Với bạn họ là ai? Bạn có thể phục vụ những khách hàng này theo một cách riêng không?
- ▶ 80% của cải được tạo ra bởi chưa đầy 20% người. Trong địa bàn của bạn, họ là ai? Làm thế nào để bạn trở thành một trong số đó? Bạn có thể tập hợp lại và tạo thành một trung tâm lợi nhuận hay một công ty mới không?
- ▶ Với cương vị sếp hoặc ông chủ, bạn có “thu nạp” được những người giỏi và thông minh nhất không?

- ▶ 80% giá trị được tạo ra bằng cách tập trung vào 20% những vấn đề trong phạm vi thị trường, bằng *sự cách tân* phù hợp. 80% giá trị xuất phát từ 20% thay đổi. Những nhu cầu gì đang thay đổi? Ai đang chi phối sự tiến bộ? Bằng cách nào? Bạn có bắt chước được không, làm cho nó rẻ hơn, đem đến chỗ mới hoặc đưa nó đi xa hơn?

Lộ trình nào đưa bạn đến đích 80/20 trong công việc và thành đạt:

- ▶ nhanh hơn những gì bạn dự tính?
- ▶ đạt đến mức độ cao hơn những gì bạn đang nhắm đến hiện tại?
- ▶ không ảnh hưởng đến nhân cách của bạn, buộc bạn làm những điều không đúng hoặc không muốn làm, hoặc làm cho bạn có một vai trò giả tạo?
- ▶ sử dụng những biểu đồ 20% thể hiện dấu ấn riêng có nhất?
- ▶ một cách thú vị?

Theo định nghĩa, lộ trình 80/20 phải thỏa mãn tất cả những điều kiện này và hoàn toàn đem lại cảm hứng cho bạn. Tiếp tục suy nghĩ cho đến khi bạn tìm ra lộ trình *80/20 của bạn* để tận hưởng công việc và thành công.

Bước 3: Triển khai hành động 80/20

Chọn ba *hành động 80/20* chính yếu để bắt đầu. Mỗi một hành động phải tạo ra bước nhảy vọt đáng kể hay nhảy vọt theo lộ trình 80/20 hướng đến đích 80/20.

Viết vào bảng sau đây.

Đối với mỗi bước trong hành động 80/20, dừng lại ở ba hay bốn biện pháp khác. Hành động ít đi, tập trung nhiều hơn.

Điều đó có khó không? Sự đổi thay thật kỳ lạ. Tuy vậy bạn đang đánh đổi nhiều thứ bạn không quan tâm lấy một vài điều mà bạn yêu thích. Sự thay đổi này là tiến bộ.

Điều bí ẩn của việc làm thử theo một cách thức mới nào đó là chọn lấy một hành động và thấy nó hiệu quả. Điều này sẽ khuyến khích bạn ở bước tiếp theo có hiệu quả, và rồi bước tiếp nữa...

Hành động 80/20 1:



Hành động 80/20 2:

Hành động 80/20 3:

Trong Thế chiến Thứ nhất, thủy thủ trên những con thuyền bị đắm trôi dạt trên những chiếc phao cứu sinh, lạnh lẽo và đói khát, ngày này qua ngày khác, đôi khi kéo dài cả tuần. Rồi họ chết dần. Điều bí ẩn là phần lớn, những thủy thủ trẻ tuổi chết trước.

Sao lại có chuyện này? Những người đi biển trẻ phải là khỏe hơn và lẽ ra phải chịu được lâu hơn chứ? Rốt cuộc người ta nhận ra rằng nhiều người lớn tuổi hơn từng bị chìm tàu, hoặc biết những người bị chìm tàu lại được cứu sống. Đơn giản rằng họ được cứu chỉ vì ý chí thôi thúc họ phải sống. Họ biết có một con đường để tồn tại. Họ không băn khoăn hay lo âu. Họ hiểu rằng cứ bám chặt lấy cuộc sống sẽ có cách.

Người ta quyết định thông báo cho toàn bộ thủy thủ đoàn rằng họ có thể bị kẹt trên phao cứu sinh trong nhiều ngày, tuy nhiên rất có khả năng được cứu sống. Tỷ lệ sống sót đã tăng vọt.

Như những thủy thủ đoán trước việc cứu nạn, nếu bạn chỉ cần áp dụng một hoặc hai hành động 80/20 được suy tính kỹ càng vào thực tế, bạn sẽ thấy nó có tác dụng. Vì thế hãy hành động ngay bây giờ và có thêm tự tin rằng ít mà nhiều và làm ít mà được nhiều thực sự có thể thay đổi cuộc đời của bạn.

NGƯỜI HÙNG TAY TRẮNG

Tôi xin khép lại chương này bằng một câu chuyện về một người mà suốt cuộc đời làm ít làm nhiều và làm ít được nhiều.

Cách đây khá lâu, có một anh chàng tên Rowland dạy học tại ngôi trường của bố mình. Rồi anh ta trở thành một thư ký tại Ủy ban phụ trách miền Nam Úc. Chẳng có gì nổi bật về

Rowland cả. Anh ta không giàu, không nổi tiếng cũng không có nhiều quan hệ.

Nhưng anh ta có một ý tưởng.

Vào thời đó, nhận được một bức thư là cực kỳ tốn kém. Khoảng cách càng xa, thì người nhận càng tốn nhiều tiền. Ý tưởng khác lạ của Rowland là nếu chi phí để gửi một bức thư có thể giảm đến mức rất thấp, thì hàng ngàn người sẽ gửi thư. Anh ta cũng phát minh ý tưởng về "con tem" - người gửi thư sẽ trả tiền, để người đưa thư không phải thu tiền mỗi lần giao thư.

Rowland Hill thuyết phục chính phủ Anh thử nghiệm. Năm 1840, con tem thư một xu - thường được mô tả là con tem Penny Đen - ra đời. Đó là một thành công lớn. Hill trở thành người đứng đầu dịch vụ bưu chính mới, giàu có và nổi tiếng.

Trong vòng một thập niên, năm mươi quốc gia khác đi theo. Kênh thông tin liên lạc mới này đã là một cuộc cách mạng như Internet ngày nay. Tem thư một xu đã khuyến khích dân thường học đọc và viết, khuyến khích việc dạy và học trong dân.

Cho dù không biết, nhưng Rowland đã tuân theo phương thức 80/20. Doanh thu từ bưu chính tăng lên nhờ việc giảm giá. Một ý tưởng đơn giản và một hành động 80/20 đem lại lợi ích xã hội lớn lao và một nghề mới rất tốt.

Bạn hãy tự hỏi:

Tôi có thể mơ đến một ý tưởng như Rowland Hill không? Ý tưởng mà sẽ đem lại lợi ích cho nhiều người và có lẽ cũng thay đổi cuộc đời của tôi nữa?

6

Vén màn bí ẩn của đồng tiền

Sức mạnh lớn nhất trên thế giới ư? Lãi kép.

Albert Einstein

Một nhà cố vấn tài chính nổi tiếng đã nói chuyện với một lớp quản lý tài chính về cuốn sách hay, cuốn *Người giàu nhất thành Babylon* của Paul Glason.

“Thực ra có một thông điệp trong cuốn sách này,” vị học giả về tài chính nói, “và nó vẫn còn đúng đến bây giờ - để không còn lo âu về tài chính trong tương lai, điều các bạn cần làm là tiết kiệm và đầu tư 10 phần trăm thu nhập của mình cho sự phát triển dài hạn.”

Diễn giả hỏi cả nhóm - những người bỏ ra khá nhiều tiền để học cách tháo gỡ những vấn đề tài chính - ai đã đọc cuốn sách đó rồi. Khoảng hai phần ba đưa tay.

“Các bạn cứ đưa tay thế một lúc đã nhé. Bây giờ mọi người ai đã làm theo thông điệp chính của cuốn sách - tiết kiệm và đầu tư 10% thu nhập của mình - thì để tay như thế, còn lại xin bỏ tay xuống.”

Trong số khoảng 100 người đưa tay, tất thấy đều bỏ xuống. Họ đều hiểu và đồng ý với thông điệp đó. Nó quan trọng đối với họ. Tuy nhiên *không ai có hành động cần thiết đó.*

Sao vậy? Ở mức độ nào đó, do hành động luôn khó hơn suy nghĩ về hành động. Nhưng ở cấp độ cao hơn, do cuốn sách của Paul Glason đã không đưa ra phương pháp dễ dàng cho việc tiết kiệm.

Tôi sẽ có cách cho các bạn. Tôi sẽ đưa ra một cách thức dễ dàng để thoát khỏi những vấn đề về tiền bạc, với điều kiện các bạn hứa sẽ thực hiện - hành động đối với câu trả lời dễ dàng đó. Nếu bạn không sẵn sàng thực hiện cách đề nghị của tôi, thì bạn bỏ qua chương này, vì bạn sẽ không rút ra được lợi ích gì khi đọc nó.

Ba bí ẩn của đồng tiền làm “khó” con người không biết từ bao giờ:

- ▶ Tại sao một số ít người có trong tay phần lớn tiền bạc và phần lớn người lại có rất ít?
- ▶ Liệu có cách đáng tin cậy nào đó để kiếm được toàn bộ số tiền bạn cần hay không?
- ▶ Tiền bạc có mua được hạnh phúc không? Nếu không, thực ra nó là gì?

Cũng may bức màn bí ẩn của tiền bạc có thể hé mở.

KHÁM PHÁ LÀM ĐẢO LỘN THỀ GIỚI CỦA VILFREDO

Cách đây trên 100 năm, một kinh tề gia râu tóc bờm xờm người Ý bị một cú sốc thật sự. Giáo sư Vilfredo Pareto thuộc Đại học Lausanne điều tra về tài sản ở Anh. Ông phát hiện một bức tranh rất mất cân đối gây tò mò: một số ít người nắm giữ hầu hết tiền bạc.

Sau đó, ông nhìn vào thông kê về tài sản của nước Anh những thế kỷ trước đó. Lần nào cũng thế, ông đều có được hình ảnh tương tự.

Pareto so sánh tài sản ở Mỹ, Ý, Pháp, Thụy Sĩ và những nơi khác. Tất cả những nước có thông kê, kết quả đều như nhau. Quy luật về tiền bạc xảy ra mọi nơi, mọi lúc.

Pareto lý giải qui luật của mình rất mơ hồ. Mãi cho đến 1950 Joseph Juran mới đặt tên lại là nguyên lý 80/20: 20% người sở hữu 80% tiền bạc.

Vào thời Pareto, thuế rất thấp. Ở thế kỷ trước, chính quyền trên khắp thế giới đánh thuế người giàu để cho người nghèo. Tuy nhiên, bức tranh của Pareto đã không có tác động gì. 20% người giàu nhất nước Mỹ sở hữu 84% tiền bạc. 20% người hàng đầu trên hành tinh này thao túng 85% tiền bạc. Những con số gây sốc. Tiền bạc - và nguyên lý 80/20 - quyền năng còn hơn cả chính phủ.

Tại sao 20% lại sở hữu 84%?

Tiền bạc là một nguồn lực, như gió, sóng biển và thời tiết. Tiền không thích được chia đều. Tiền đẻ ra tiền.

Tại sao vậy? Làm cách nào chúng ta có thể thu hút được đồng tiền?

Tiền bạc tuân theo nguyên lý 80/20 chính vì lãi kép – “thế lực hùng mạnh nhất trong vũ trụ” của Einstein.

Bắt đầu bằng một số tiền nhỏ, tiết kiệm và đầu tư nó, thì lãi kép sẽ làm phần việc còn lại.

Năm 1946, Anne Scheiber, người không biết nhiều về chuyện tiền bạc, đã bỏ 5000 đôla vào thị trường chứng khoán. Bà khóa kín trong ngăn kéo những tấm cổ phiếu và không quan tâm lo nghĩ gì đến. Năm 1995, cái ổ trứng khiên tốn của bà đã hóa thành 22 triệu đôla – tăng lên 440 nghìn phần trăm! Nhờ vào lãi kép đó.

Nếu chúng ta không tiết kiệm, chúng ta sẽ luôn luôn nghèo, *dù có kiếm được nhiều tiền mấy đi nữa.*

Phần nhiều người ta ít tiền vì người ta không tiết kiệm. Một người Mỹ ở tuổi 50 kiếm được khá nhiều nhưng chỉ tiết kiệm được 2300 đôla.

Những người nhiều tiền nhất thường tiết kiệm và đầu tư trong nhiều năm. Lãi kép làm số tiền tiết kiệm sinh sôi một cách chóng mặt.

LÀM THỂ NÀO NGƯỜI TA CÓ THỂ KIẾM BẠC TRIỆU?

“Có thực rằng tôi cũng có thể trở nên giàu có không?” Trợ lý riêng của tôi, Aaron hỏi.

“Đúng,” tôi nói, “nếu anh làm được một việc rất đơn giản.”

“Thôi đi Richard, không thể nào có được.” Cô bạn nhỏ tuổi

hơn của Aaron là Alison xen vào. Alison là thợ làm tóc có mái tóc kiểu rock nhuộm tím. "Nếu dễ thì chúng ta đều là triệu phú cả rồi. Anh cũng biết rõ như tôi một vài người có trong tay tất cả những thứ này," cô đưa tay về phía bể bơi, khu vườn sum suê, và sân tennis, "và còn lại là tất cả chúng ta, những người phải vật lộn để kiếm tiền."

Aaron, Alison và tôi đang phơi mình dưới ánh nắng tháng 11, nhâm nhi cốc đá lạnh tại nhà tôi ở Tây Ban Nha. Tôi tận dụng tôi đa thính giả bất đắc dĩ của mình.

"Cô nói đúng," tôi bảo Alison, "phần lớn những người - ngay cả có những công việc tốt kèm với thu nhập cao - không có nhiều tiền để dành. Tôi không nói tích cóp tiền là dễ dàng. Tôi chỉ nói là mọi người đều có thể làm được."

"Vậy thì điều bí ẩn là gì?"

"Aaron năm nay 23, đúng không? Giả sử mỗi tháng anh ta dành dụm 200 đôla..."

"Chuyện hiếm," Alison nói.

"Có thể, nhưng hãy tưởng tượng anh ta dành dụm và đầu tư được 200 đôla mỗi tháng, và nó tăng lên ở mức 10% mỗi năm trong 42 năm, cho đến khi anh ta 65 tuổi. Khi đó Aaron sẽ có được bao nhiêu? 200 đôla mỗi tháng vị chi là 2400 đôla một năm - nhân cho 42 được 100.000 đôla và thêm sô lẻ gì đó. Nhưng cô phải cộng thêm phần lãi nữa chứ.

"Vì thế," tôi nhìn Aaron, "cậu đoán bao nhiêu?"

"Có thể gấp đôi sô đó. 200.000 đôla? Alison?"

"Tôi dốt tính toán lắm," cô ta nói, "nhưng nó không thể nhiều được. Có thể là 150.000 đôla?"

"Câu trả lời đúng là," tôi bật mí, "trên 1,4 triệu." Cả hai choáng váng.

"Nhưng điều đó là giả sử Aaron có thể dành dụm 10% - tôi thì không tin điều đó..."

"Được, tôi sẽ nói chuyện đó sau," tôi ngắt lời, "nhưng Alison, còn cô thì sao?"

"E hèm, không ai kiếm tiền ít như tôi đâu. Anh có biết thợ làm tóc kiếm được ít đến độ nào không? Nghề đói nhất đó. Có gì đâu mà biểu dành dụm."

"Cô mấy tuổi? Cô làm được bao nhiêu?"

"18 tuổi. 16.000 đôla mỗi năm. Một phần mười là 1.600 đôla. Nếu tôi dành dụm chừng đó, tôi không nghĩ mình có thể làm được, thì ổ trứng của tôi sẽ như thế nào?"

Tôi lấy cái máy tính và tờ giấy. Tính máy thì nhanh hơn, nhưng tôi muốn minh họa bằng phép tính. Aaron đi kiếm thêm nước uống. Khi anh ta trở lại, tôi đã sẵn sàng.

"Cậu nghĩ sao? Nếu Alison tiết kiệm mỗi năm 1.600 đôla cho đến 65 tuổi, cô ấy sẽ có được gì?"

Aaron vớ cái máy tính, 1.600 đôla nhân cho 47 năm bằng khoảng 75.000 đôla. Anh ta nhân số đó cho 5, mức lãi kép mà anh ta ước tính. "400.000 đôla," anh ta đoán.

"Ở đâu ra," Alison cười ngắt. "Không thể nào hơn 250.000 đôla."

"Tôi có thông tin cho cô không đây," tôi bảo cô ta. Dường như câu nói sáo rỗng đang được mọi người mong đợi. "Câu trả lời đúng là 1,5 triệu đôla."

"Không thể có được," cô ta cười hô hô. "Tôi kiếm ra tiền ít hơn Aaron, tuổi tác chẳng khác biệt là mấy, anh lại nói tôi sẽ có được nhiều hơn anh ấy. Máy tính chắc bị chập rồi."

"Không đâu," tôi đáp. "Nó có lý đây chú. Lãi kép có sức

mạnh rất lớn. Chỉ hơn nhau một vài năm là khác hẳn. Điều quan trọng là bắt đầu dành dụm sớm hơn thì còn hơn làm ra tiền nhiều nữa."

"Thì đó cũng chỉ là những con số cho đến khi anh bày cách để chúng tôi dành dụm được 10% tiền kiếm được," Alison nói. "Không thấy được chúng tôi có thể làm cách nào, thì chúng tôi cứ luôn tiêu nhiều hơn tiền kiếm được."

"Tôi sẽ nói đến chuyện đó sau," tôi nói. Chắc chắn. Nhưng trước tiên, chúng ta có lưu tâm về tiền bạc không?

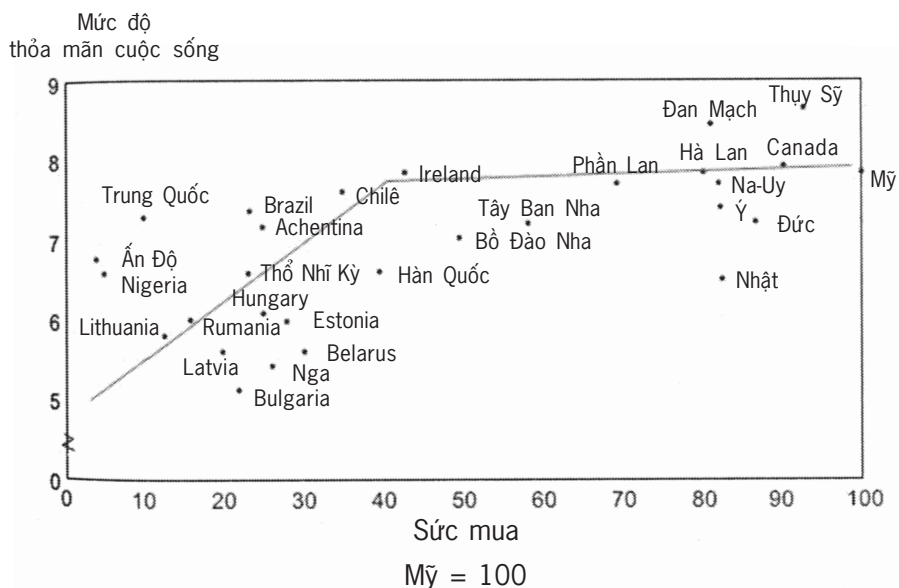
Tiền bạc có thể mua được *hạnh phúc* không?

Có, nếu bạn *nghèo*.

"Có tiền tốt hơn nghèo đói rồi," Woody Allen châm biếm, "nếu chỉ nói về lý do tài chính." Nếu chúng ta đang chết đói hoặc vô gia cư, tiền có thể đem lại cuộc sống tốt hơn.

Nhưng đến một điểm nào đó - một điểm thấp không ngờ tới - thì tiền nhiều hơn không có nghĩa đem lại nhiều hạnh phúc hơn.

Một nghiên cứu trên mười nghìn người ở 29 quốc gia so sánh mức độ thỏa mãn cuộc sống trung bình ở mỗi nước với sức mua trung bình (xem hình 9)¹. Nó cho thấy ở những nước nghèo, sức mua và mức độ thỏa mãn cuộc sống rõ ràng có quan hệ với nhau. Tuy nhiên, một khi các nước giàu ở mức phân nửa nước Mỹ, thì hoàn toàn không có mối liên hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc.



Hình 9: Mức độ thỏa mãn cuộc sống và sức mua ở 29 nước

Nhìn vào từng nước được minh họa bên trên sẽ thấy rõ. Những người Mỹ rất nghèo thì ít hạnh phúc hơn, nhưng trái lại tiền không ảnh hưởng đến hạnh phúc. Là một trong số 100 người Mỹ giàu nhất thì chỉ có thêm chút xíu tỉ lệ hạnh phúc thôi.

Hoặc xem xét nghiên cứu về 22 người trúng xổ số, thời gian đầu họ có vẻ nhớn nhoe. Điều đó kéo dài không lâu. Chỉ trong một năm, những người trúng số không hạnh phúc hơn chút nào so với trước đây.

Thêm bằng chứng nữa: sức mua thực tế ở ba nước giàu từ năm 1950 đến năm 2000 tăng lên gấp đôi, tuy nhiên mức độ hạnh phúc không tăng được chút nào. Khi đất nước trở nên

giàu có hơn, chứng trầm cảm tăng vọt, người mắc chứng trầm cảm cũng trẻ hơn nhiều.

Chứng cứ thì rất nhiều. Kinh tế khá hơn có nghĩa là bạn hạnh phúc hơn so với lúc bạn rất nghèo. Nhưng một khi bạn đã ăn ngon, mặc đẹp, và nhà cửa đàng hoàng, trở nên giàu hơn nữa có lẽ sẽ không làm bạn hạnh phúc thêm được.

Vào thế kỷ 19, John Stuart Mill đưa ra lập luận xuất sắc về điều này mà thật đúng - *chúng ta không muốn giàu có, chúng ta chỉ muốn giàu hơn người khác thôi*. Khi mức sống được nâng cao nhưng mọi người cũng thế, chúng ta không cảm thấy sung túc hơn. Chúng ta quên rằng xe cộ và nhà cửa của mình tốt hơn trước nhiều, vì bạn bè chúng ta đều đi chiếc xe tương tự và cũng có nhà cửa xinh xắn như thế.

Ngay bây giờ, tôi đang sống ở Nam Phi. Ở đây tôi cảm thấy giàu có. Ở châu Âu hay ở Mỹ thì tôi không thấy thế. Cảm giác của tôi chẳng liên quan gì đến việc tôi giàu đến mức nào, mà mọi chuyện chỉ liên quan đến những người khác giàu đến mức nào mà thôi. Mức sống ở Nam Phi thấp hơn nhiều, vì thế tôi cảm thấy giàu có, thế thôi.

Kiểm tiền cũng đau đớn và phức tạp lắm. Ngày 8 tháng 4 năm 1991, một câu chuyện trên trang nhất tạp chí *Time* nêu lên cái giá phải trả cho những nghề thành công:

- ▶ 61% trong số 500 nhà chuyên môn nói rằng “kiếm sống thời nay đòi hỏi quá nhiều công sức đến nỗi khó có thể có được thời gian để hưởng thụ cuộc sống.”
- ▶ 38% nói rằng họ phải ngủ ít đi để kiếm tiền nhiều hơn.
- ▶ 69% nói rằng họ muốn được “chậm rãi trở lại và sống cuộc

sống thư giãn hơn”; chỉ 19% muốn có nhịp sống nhanh hơn và hào hứng hơn.

- 56% muốn có thêm thời gian dành cho những mối quan tâm và sở thích cá nhân, và 89% nói rằng điều quan trọng với họ là dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, điều mà nghề nghiệp của họ khó có được.

Hiện tại chúng ta đang như thế nào? Có nhiều người trong chúng ta thoát ra khỏi vòng lẩn quẩn của cuộc sống bon chen không? Không. Chúng ta vẫn chạy theo đồng tiền với nhiều thời gian hơn. Một người Mỹ bây giờ bình quân mỗi năm làm 2000 giờ. Tức là nhiều hơn năm 1980 hai tuần! Và một cặp vợ chồng có con thu nhập trung bình hiện nay làm việc 3918 giờ, tức là tăng hơn bảy tuần so với chỉ cách đây 10 năm.

Có thêm nhiều tiền có thể là một cái bẫy, dẫn đến chi tiêu nhiều hơn, nhiều ràng buộc hơn, nhiều âu lo hơn, nhiều thời gian quản lý tiền bạc hơn, nhiều dục vọng hơn, nhiều thời gian cho công việc hơn, ít lựa chọn hơn về cách sử dụng thời gian, và giảm đi tính độc lập và năng lượng cuộc sống. Phong cách sống của chúng ta trói chặt chúng ta vào “phong cách làm việc”.

Chúng ta cần bao nhiêu nhà cửa và xe cộ để đền bù cho những lần nhồi máu cơ tim hoặc trầm cảm?

Nhiều hơn với ít hơn: Nhiều năng lượng cuộc sống hơn với ít tiền hơn

Joe Dominguez và Vicki Robin tạo ra bước đột phá tuyệt vời trong tư duy về tiền bạc và thỏa mãn cuộc sống trong cuốn sách bán chạy nhất của họ *Tiền bạc và cuộc sống của bạn*.²

Cách nhìn sâu sắc của họ, “tiền là cái chúng ta đánh đổi bằng năng lượng cuộc sống.”

Khi kiếm tiền, chúng ta bán thời gian của mình, mà thực ra là “năng lượng cuộc sống của chúng ta”. Nỗ lực kiếm sống làm tiêu hao cuộc sống của chúng ta.

Chúng ta không lường hết được công việc làm tiêu hao cuộc sống của chúng ta bao nhiêu năng lượng. Chúng ta đánh giá quá cao những gì chúng ta đánh đổi. Thật là hớ, như Dominguez và Robin chỉ ra:

Có phải bạn đang làm ít hơn những gì bạn đáng phải làm, và mang về nhà ít tiền hơn mức bạn cần? Hay bạn có đang kiếm tiền nhiều hơn mức bạn cần để có sự thành công? Mục đích của số tiền kiếm thêm được đó là gì? Nếu nó chẳng vì mục đích nào cả, thì bạn có muốn làm việc ít hơn và có nhiều thời gian hơn để làm những điều quan trọng với bạn không? Nếu nó phục vụ một mục đích nào đó, thì nó có rõ ràng và liên quan đến những giá trị của bạn, đem lại niềm vui trong lúc bạn làm việc không? Nếu không, cần phải thay đổi những gì?...

Khi bạn phá vỡ mối liên kết giữa công việc và tiền bạc, bạn sẽ tự tạo cho mình cơ hội khám phá công việc thực sự của bạn – có thể rằng hóa ra nó hoàn toàn không liên quan gì đến cái mà bạn đang làm để kiếm tiền.

Phương thức 80/20 đem lại *nhiều năng lượng cuộc sống hơn với ít công sức hơn.*

- ▶ Thông qua việc dành dụm và tích lũy tiền bạc, chúng ta tránh được việc đánh đổi năng lượng cuộc sống vì tiền bạc. Với đủ thu nhập từ đầu tư, ta có thể chấm dứt việc vắt kiệt năng lượng cuộc sống của mình thông qua công việc không hoàn thành. Chúng ta chọn lấy công việc và thời gian cho chúng ta. Bằng cách làm những gì quan trọng đối với chúng ta và những gì chúng ta thích thú, chúng ta sẽ tăng gấp bội năng lượng cuộc sống của mình.
- ▶ Chúng ta có thể quyết định sử dụng khoản dành dụm để lo cho cuộc sống và phong cách sống lý tưởng của mình. Có thể làm việc sáu tháng một năm, rồi đi du lịch quanh thế giới hoặc thực hiện một dự án nào đó cùng với gia đình. Hay làm việc ba ngày mỗi tuần, đều đặn hưởng kỳ nghỉ dài cuối tuần. Chúng ta có thể nhận lương thấp hơn và làm việc nơi mình muốn, hoặc làm ông chủ của chính mình.

Thay vì để đồng tiền cai trị cuộc sống của chúng ta, làm cho công việc đầy áp lực hay đau khổ, chúng ta có thể sử dụng đồng tiền để giành lại việc kiểm soát cuộc sống. Chúng ta có thể tập trung năng lượng vào nơi chúng ta cảm thấy vô lo, sáng tạo và bằng lòng.

Hãy sử dụng thời gian và tiền bạc một cách *thông minh*. Làm cho cái ít đó đi xa hơn. Chất lượng và giá trị của thời gian sẽ tăng vọt một khi chúng ta kiểm soát được chúng.

“Thành công” có thể là tự đánh bại mình. Chúng ta hy sinh sự tự do và thời gian của chúng ta để kiếm tiền, tin chắc rằng đồng tiền sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc hơn, nhưng nó không làm được thế. Tất cả những gì chúng ta làm là lãng phí năng lượng cuộc sống của chúng ta ở mức độ cao chưa từng có.

Phương thức 80/20 phá vỡ thế bế tắc. Chúng ta làm ra ít hay nhiều, thì chúng ta vẫn dành dụm, đầu tư và làm cho đồng tiền sinh sôi được cả. Chúng ta ít quan tâm đến nghề nghiệp của chúng ta hơn là vui thú với công việc của mình. Khi chúng ta dành dụm được phần nào đó, thì những khoản dành dụm đó sẽ nuôi dưỡng sự độc lập của chúng ta. Chúng ta sử dụng cuộc sống của mình cho những gì chúng ta quan tâm đến nhất.

Phương thức 80/20 để có lợi từ tiền bạc

Bước 1: Tập trung vào đích đến 80/20 của bạn

Viết ra đích đến lý tưởng tạo nên kỳ công.

Trong lớp học Đại học Yale năm 1953, chỉ có 3% viết ra những mục tiêu tài chính - tương tự như đích đến 80/20 của chúng ta. Hai mươi năm sau, những nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng 3% này có nhiều tiền hơn tất cả 97% còn lại!

Hãy viết ra đích đến 80/20 của bạn ngay hôm nay. Có phải là:

- ▶ Không lo lắng về tiền bạc?
- ▶ Có thể có đủ tiền để làm công việc bạn muốn và sống cuộc sống bạn muốn?
- ▶ Có đủ khả năng để mua một căn nhà?
- ▶ Không còn cần phải có hai khoản lương để sống?
- ▶ Độc lập về tài chính ở một lứa tuổi nào đó, có thể sống bằng thu nhập từ đầu tư của bạn mà không cần làm việc để kiếm tiền?

- ▶ Trở thành triệu phú?
- ▶ Một số mục tiêu khác?

Có phải đích đến 80/20 của bạn cực kỳ quan trọng đối với bạn không? Tại sao?

Tiền chỉ là phương tiện, chứ không phải cứu cánh. Tiền bạc là để được tự do, chứ không phải nô lệ; vì sự an toàn, chứ không phải là lo âu. Trừ phi tiền bạc được sử dụng để đem lại cho bạn nhiều tự do và hạnh phúc hơn, tích lũy tiền bạc là một gánh nặng.

Cụ thể hơn, bạn muốn thoát khỏi lo toan về tiền bạc ư? Được thôi, nhưng điều này có nghĩa là gì? Đủ sống mà không có thu nhập trong sáu tháng? Hai năm? Có một số tiền nào đó trong ngân hàng?

Bạn rất thích có một công việc khác trả lương ít hơn? Được thôi. Công việc đó là gì? Nó trả lương ra sao? Chi phí hàng tháng là bao nhiêu? Điều đáng mừng là nó có thể thấp hơn nhiều – có lẽ do ít tốn kém về áo quần hơn. Ít chi phí đi lại hơn, hoặc khả năng sống trong một khu vực ít đắt đỏ hơn.

Helen và James là hai luật sư gần đến tuổi 30. Họ gặp nhau trong công việc, yêu nhau và đi đến hôn nhân. Họ làm việc cho một công ty luật rất mạnh Bullie Brake & Desmay, và luôn thăng tiến. Vấn đề duy nhất là họ ghét công việc và công ty đó.

Đích đến 80/20 đối với Helen và James là rời khỏi công ty và khởi đầu cho một gia đình. Helen sẽ xin thôi việc. James muốn làm cho một hội tư vấn pháp lý từ thiện, ngay cả được trả lương ít hơn nhiều. Họ làm được điều đó bằng cách nào?

Bước 2: Tìm ra lộ trình 80/20

Chính vì lãi kép, nên tiền bạc trở nên tập trung trong tay số ít người. Vì thế có một, và chỉ một mà thôi, lộ trình 80/20 không sai đi đâu được để có đủ tiền - để tiết kiệm và đầu tư theo cách khả dĩ dễ nhất.

Có nhiều cách dành dụm. Lập kế hoạch chi tiêu là một cách. Lập kế hoạch chi tiêu không có tác dụng bởi vì có những khoản chi không ngờ đến luôn cuốn phăng bạn khỏi lối đi.

Hạnh phúc thay, vẫn còn có lộ trình 80/20 dễ dàng để dành dụm.

AARON KỂ VỀ BÍ QUYẾT DÀNH DỤM DỄ DÀNG

"Tôi thích ý tưởng làm được một số tiền nào đó, không phải để thành triệu phú, mà là để có một khoản tiền mua căn nhà cho riêng mình." Aaron bảo Alison. "Đó là 'đích đến 80/20' của tôi, như Richard gọi, là nơi tôi muốn đến."

"Nhưng lúc đó tôi nghĩ: Tôi có thể dành dụm bằng cách nào? Mẹ chưa bao giờ làm được. Tôi cũng thế. Năm ngoái, Richard bảo tôi dành dụm. Tôi đã cố gắng thực sự. Nhưng đến cuối tháng chẳng còn lại là bao, thử hỏi tôi dành dụm bằng cách nào? Thế rồi Richard nói, cũng có một câu trả lời cho điều đó."

"Dành dụm là trên hết, anh ấy bảo. Phục vụ cho mình trước tiên. Tức là cậu để dành 10% tiền lương trước khi chi bất cứ khoản gì. Tự khắc cậu tiết kiệm được. Khoản tiết kiệm được đưa vào tài khoản tiết kiệm đặc biệt ngay ngày nhận lương. Cậu không thể tiêu được vì nó đã bị chuyển đi rồi."

"Nhưng thế thì cũng chẳng khác gì mấy, tôi nói. Nếu tôi

không có tiền vào đầu tháng, thì tôi sẽ hết tiền nhanh hơn. Đến cuối tháng tôi sẽ chết đói. Nhưng Richard bảo không, không giống nhau đâu, cậu sẽ thấy.

"Anh ấy nói đúng. Thực lòng tôi không nhớ khoản tiền đó. Tôi phải kéo dài hơn, bởi vì trong túi có ít tiền để chi tiêu hơn. Tôi không thể tin được. Trước đó, tôi tin chắc là mình không có khả năng dành dụm. Tôi đã xoay xở được trong 12 tháng và tôi còn có thể tiếp tục mãi mãi. Nói thực, cậu cũng làm được thôi, Alison ạ, ai cũng làm được. Cậu không nhìn thấy tiền và nó giống như cậu bị đánh thuế nhiều hơn và kiếm được ít hơn vậy thôi."

Helen và James quyết định ở lại công ty Bullie Brake & Desmay, tiết kiệm và đầu tư 10% tiền lương của mình - bằng cách tự động khấu trừ - và tích lũy đủ để cuối cùng sống với giấc mơ của họ. Sẽ mất bao lâu?

Helen cùng với James kiếm được 6500 đôla mỗi tháng. Sau khi nộp thuế còn 4000 đôla. Hiện nay họ tiêu sạch số đó, không tiết kiệm đồng nào.

Họ tính toán rằng nếu chuyển đến một chỗ rẻ hơn, gần với Hội hỗ trợ pháp lý từ thiện, họ có thể sống với 2500 đôla mỗi tháng, thậm chí với đứa con theo dự tính nữa. Hội chỉ có thể trả cho James 2600 đôla mỗi tháng. Thuế xong còn lại khoảng 2000 đôla. Vì vậy họ cần thu nhập từ đầu tư 500 đôla mỗi tháng - tức 6000 đôla một năm - để bù vào phần thiếu.

Họ dự định mua một căn hộ giá 60.000 đôla và cho thuê. Sau khi sửa chữa, bảo dưỡng, và nộp thuế, họ sẽ kiếm được 6000 đôla mỗi năm. Vì thế, họ cần khoản tiết kiệm 60.000 đôla để thay đổi cuộc sống của mình.

Mười phần trăm lương hàng năm của họ là 7800 đôla. Nếu họ đầu tư 10% số tiền, trong 6 năm họ sẽ được 66.000 đôla. Ngay cả ở mức 5%, nếu được miễn thuế, họ sẽ tích lũy được gần 67.000 đôla trong bảy năm.

Lộ trình 80/20 cơ bản để kiếm được khoản tiền bạn cần

Dành dụm và đầu tư 10% thu nhập của bạn trước khi nhận được tiền bằng cách tự động chuyển vào một tài khoản tiết kiệm.

Hãy làm điều này càng sớm càng tốt trong cuộc đời – có nghĩa là NGAY BÂY GIỜ!

Chân thành mà nói, đây là 95% lời khuyên mà người ta cần đến. Đây là cách dễ dàng để chấm dứt những lo toan về tiền bạc. Không có cách nào khác có sức mạnh lâu dài như vậy cả.

Tinh hoa của lộ trình 80/20

Bạn có thể đến được đích nhanh hơn không?

QUẢNG CÁO

Đầu tư bảo đảm

100% an toàn

Thu nhập từ 12% đến 20%

Thu nhập không chịu thuế

Không tốn phí

Không có mức tối thiểu - bạn có thể bắt đầu bằng 1 đôla

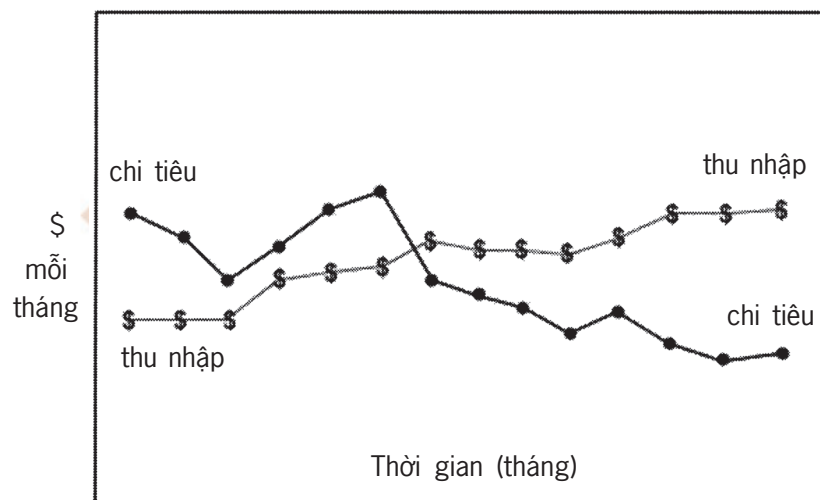
Bạn phải làm gì ư?

Thanh toán toàn bộ số tiền nợ của bạn

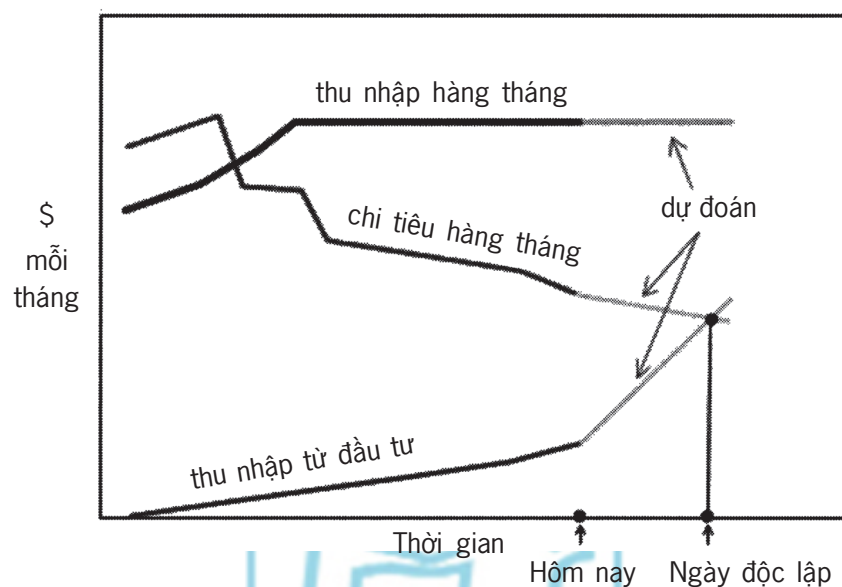
- Không có đầu tư nào tốt bằng thanh toán khoản nợ trên thẻ tín dụng của mình.

- ▶ Loại đầu tư tốt tiếp theo là cho “về hưu” tất cả những nợ nần khác của bạn. Bắt đầu với khoản lớn nhất. Cho dù đó là cầm cố - kỳ phiếu bất động sản - lãi suất hiện nay rất thấp, hầu như không thể tìm ra vụ đầu tư nào có sức hấp dẫn ngang với việc thanh toán khoản cầm cố, khi bạn có tiền tiết kiệm để làm điều đó.
- ▶ Cắt bỏ thẻ tín dụng đi. Bạn buộc phải chi tiêu ít hơn. Nếu bạn cần một chiếc thẻ, thì kiếm một thẻ ghi nợ để bạn chỉ có thể tiêu những gì bạn có trong ngân hàng.
- ▶ Phải biết chọn lọc hơn khi mua đồ đạc. Chỉ chi tiêu cho một vài thứ thực sự làm bạn hạnh phúc. Chi nhiều vào phần 20% sẽ đem lại 80% niềm vui, và chi ít hơn cho những thứ khác.
- ▶ Hãy tự hỏi, “Ta có thực sự thích món đồ mà mình bỏ tiền ra hay không? Nó có thực sự nằm trong 20% những thứ đem lại cho ta 80% sự thỏa mãn trong chi tiêu không?” Nếu không, thì loại nó đi. Bạn sẽ có nhiều tiền hơn cho 20% chi tiêu tốt nhất và nhiều năng lượng cho cuộc sống hơn nữa - Bạn không cần dành quá nhiều thời gian có được.
- ▶ Chọn những vật rẻ tiền hơn nhưng đem lại phần lớn lợi ích. Chiếc xe đã sử dụng hai năm rồi vẫn tốt 95% như xe mới, với chỉ 60% chi phí. Đồ đạc đã qua sử dụng có thể có giá chỉ bằng 20% đồ mới.
- ▶ Với tiền để dành, hãy mua lại những tài sản hứa hẹn đem lại thu nhập hoặc tăng giá: ví dụ như đất đai hoặc bất kỳ tài sản gì, những mặt hàng nghệ thuật,...
- ▶ Tiết kiệm một nửa bất kỳ khoản tăng lương nào, tăng khoản tiết kiệm tự động trước khi nó vào tài khoản của bạn.

- ▶ Tổng vệ sinh hàng năm - vứt đi những thứ bừa bộn. Cho đi những thứ lặt vặt, bán những thứ có giá trị và đầu tư từ khoản tiền thu được đó.
- ▶ Vẽ một biểu đồ thu nhập và chi tiêu hàng tháng treo tường. Nó sẽ khuyến khích bạn cắt giảm chi phí và tăng thu nhập. Xem ví dụ ở hình 10.
- ▶ Chuẩn bị một biểu đồ thu nhập, chi tiêu và thu nhập từ đầu tư hàng tháng, với dự kiến khi nào thu nhập từ đầu tư sẽ đáp ứng được nhu cầu chi tiêu hàng tháng của bạn. Đó là cái ngày độc lập về tài chính của bạn: Bạn không còn phụ thuộc vào công việc để kiếm sống. Hình 11 kế tiếp là một minh họa.
- ▶ Bỏ đi một hạng mục chi tiêu. Cắt tiền qua một bên. Điều này không chỉ đem lại cho bạn niềm vui lớn hơn, mà một cách kỳ bí nó còn làm tăng thu nhập của bạn.



Hình 10: Biểu đồ treo tường của Elizabeth về thu nhập và chi tiêu hàng tháng



Hình 11: Biểu đồ về độc lập tài chính của Donna

Lãi kép có khác với đầu tư hay không?

Lãi kép có sức mạnh to lớn, nhưng chỉ có tác dụng với bạn một khi bạn tiết kiệm và đầu tư, trong tài khoản tiết kiệm lãi suất cao, hoặc những đầu tư như trái phiếu, bất động sản hoặc những tài sản khác mà chắc chắn sẽ có giá. Hãy cẩn thận với những tài khoản ngân hàng của bạn – ngân hàng thường đánh lừa những khách hàng không cẩn thận, và nhiều tài khoản được cho là “lãi suất cao” rút cuộc chẳng được gì.

Tỉ lệ lãi đầu tư nào là thực tế?

Thí dụ của tôi giả định mức lãi đầu tư từ 5 - 10%/năm. Tuy nhiên có hai thứ phải cân trọng. Thứ nhất, bạn phải tìm cách

tránh thuế. Hầu hết các nước đều có loại tài khoản miễn thuế đặc biệt đối với những người gởi tiết kiệm và đầu tư nhỏ, nhưng bạn phải cẩn thận đưa những khoản đầu tư của mình vào những tài khoản này.

Thứ hai, chúng ta đang ở thời đại mà lạm phát và lãi suất ở nhiều nơi nằm ở điểm cực tiểu cả 50 năm trời. Vì thế cần phải thăm dò chung quanh xem, thậm chí có lãi 5% cũng được. Tài khoản ngân hàng cao nhất cũng chỉ được 3 - 4%. Các hình thức đầu tư rủi ro thấp khác cũng có thể cần thiết.

Bạn nên đầu tư vào đâu?

Mục tiêu cơ bản là kiếm được khoản tiền lời dài hạn ít nhất là 5% mỗi năm với ít rủi ro nhất.

- ▶ Thứ nhất, thanh toán tất cả nợ nần.
- ▶ Đầu tư vào những tài khoản tiết kiệm không bị rủi ro nếu lãi suất là 5% trở lên.
- ▶ Bạn cũng có thể đầu tư vào trái phiếu - chính phủ hoặc công ty - có thể thu được trên 5% (trả lãi suất).
- ▶ Đầu tư trực tiếp, dài hạn vào bất động sản phù hợp - có thể là nhà của bạn - cũng hấp dẫn. Giá bất động sản dài hạn - thực chất là giá đất nằm dưới tài sản tăng 8%/năm. Nguồn cung của đất đai là cố định, tuy nhiên cầu có xu hướng tăng cao, bị chi phối bởi nhu cầu về nhà rộng hơn, ngôi nhà thứ hai, và số lượng người trong một hộ giảm xuống. Trong khi dân số và của cải đang tăng lên - ví dụ, hầu hết những khu vực hấp dẫn và ấm áp của Mỹ và Nam Âu hoặc những thành phố đang mở rộng bất kỳ nơi đâu - đất đai là cửa đặt cược tốt đấy.

- ▶ Phải thận trọng với thị trường chứng khoán. Nó có thể sụt giá liên tục. Nếu bạn có đủ tiền đầu tư, hãy cân nhắc “quỹ đầu tư chống rủi ro”, loại quỹ không bị ảnh hưởng do dao động của thị trường chứng khoán. Loại quỹ này có thể rủi ro thấp hơn và hấp dẫn hơn “quỹ tương hỗ” truyền thống, thường phụ thuộc vào sự lên giá của thị trường chứng khoán.
- ▶ Hãy tránh xa những gì - cổ phiếu, bất động sản, hay xu thế nóng - có giá tăng vọt gần đây. Bong bóng sẽ nổ thôi. Chờ cho đến khi giá sụt giảm và ổn định. Đừng bao giờ nhảy vào thị trường trời sụt quá nhanh. Trong ngắn hạn, cứ bám vào những đầu tư an toàn ngay cả khi bạn chỉ kiếm được 5%.
- ▶ Bạn có bắt đầu kinh doanh riêng không? Hầu hết những nhà triệu phú trở nên giàu có bằng cách bắt đầu công việc kinh doanh. Nhưng hãy coi chừng, cứ 20 doanh nghiệp mới chỉ có một là thành công mà thôi. Có lẽ 99% tiền lãi xuất phát từ 1% công việc kinh doanh mới. Liệu bạn có nằm trong 1% may mắn đó không?
- ▶ Chỉ đầu tư vào một lĩnh vực kinh doanh mới nếu bạn có những khoản tiết kiệm để khi cần dùng đến. Đừng mạo hiểm đánh mất mọi thứ. Nếu đêm bạn không ngủ được, thì đừng đầu tư. Trở nên cực giàu có lẽ sẽ không làm bạn hạnh phúc. Đó là một canh bạc tệ hại đấy.
- ▶ Nếu bạn say sưa việc khởi sự công việc kinh doanh của mình, hãy đợi đến khi bạn có đủ tiền để trang trải cho thất bại. Hoặc là đầu tư vào những ngành ít rủi ro đòi hỏi ít vốn - ví dụ như mở một quầy bán hàng ở chợ lân cận, một dịch vụ như cắt cỏ hoặc rửa xe, hay dịch vụ giao hàng bằng xe riêng chẳng hạn.

Bước 3: Bắt tay vào hành động 80/20 NGAY BÂY GIỜ!

Bạn đang ở ngã ba đường.

Bạn có thể tiến về phía trước và yêu cầu ngân hàng khấu trừ 10% thu nhập hàng tháng của mình và chuyển nó vào tài khoản tiết kiệm. Khi đó bạn có thể hướng đến cuộc sống không lo âu về tiền bạc, tới đích 80/20.

Hoặc bạn không thể làm được gì.

Tiến lên. Làm ngay bây giờ. Chỉ mất năm phút là xong. Lợi ích cho quãng đời còn lại của bạn là hết sức to lớn. Hãy làm bạn với đồng tiền - tăng năng lượng cuộc sống của bạn lên mức tốt đỉnh.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đã tự giải phóng mình khỏi những âu lo về tiền bạc, thậm chí có lẽ còn tích lũy được số vốn nho nhỏ. Nó sẽ làm bạn hạnh phúc hơn như thế nào? Sự giàu có mới đến của bạn sẽ khắc sâu và cải thiện tình bạn và những mối quan hệ của bạn đến đâu, mà như chúng ta sẽ thấy, bổ sung thú vui lớn nhất của cuộc đời? Tiền bạc và những ưu tư về vật chất sẽ phai mờ khi chúng ta sáng tạo và trải nghiệm những mối liên kết của yêu thương thực sự.

7

Những mối quan hệ theo cách 80/20

*Mọi người đều giết chết cái họ yêu thương
Trong thế giới hiện đại này,
Tiền bạc và công việc được đặt lên trên
Những gì yêu thương lại ở hàng thứ ba.*

Nhại theo thơ của Oscar Wilde

Công trình đang trở nên rực rỡ. Từ hư vô, đấng sáng tạo đã tạo nên thiên đường trên trái đất: cơ man nào những khu vườn sum suê tươi tốt, những dòng suối êm trôi, hàng cọ, cây trái đủ loại, chim chóc đẹp lạ kỳ, chó, mèo, ngựa, lừa, thậm chí cả một bầu khí đã được thuần hóa. Những ngọn núi muôn sắc lồng vào khung cảnh vườn tược. Xa xa, Adam thấy thấp thoáng biển xanh. Sau khi có được

những thứ đó, ông đi thơ thẩn khắp nơi, chào hỏi những con vật, đặt tên cho chúng, ném thủa cây trái, lúc thì ra ngoài ánh nắng ấm áp, lúc lại ngồi dưới bóng cây. Lần đầu tiên trong đời, ông cảm thấy hoàn toàn yên tâm, thanh thoi và hạnh phúc. Ông đã thành công.

Sáng hôm sau bên tách cà phê, Đấng sáng tạo chợt hỏi:

“Con thích nó không?”

“Thưa có,” Adam nói, “thật khó tin. Người đã làm hết sức tuyệt vời. Căn nhà và khoảnh sân thật hoàn hảo. Khu vườn thì tráng lệ. Tuy nhiên, con cảm thấy thiếu điều gì đó, dù con không thể hình dung ra được.”

“À, ta cũng suy nghĩ đến điều đó tối hôm qua,” Đấng sáng tạo nói. “Con hoàn toàn đúng và ta sẽ làm ngay.”

“Người nghĩ đến cái gì?” Adam hỏi.

“Người nào đó con yêu, con thấy thế nào?” Đấng sáng tạo hỏi.

Hay một dị bản của thế kỷ hai mốt...

Thượng Đế trồng một khu vườn ở Eden và ngài đưa người đàn ông mà ngài tạo nên vào. Dòng sông mang nước tưới cho khu vườn chảy từ Eden. Đức Chúa trời đưa người đàn ông vào đó để chăm sóc khu vườn. Và Thượng Đế nói: “Con sẽ cai quản chim, cá và mọi sinh vật, đồng thời chịu trách nhiệm chăm sóc cho tất cả chúng, về lợi ích, con có thể ăn thịt chúng, với điều kiện rằng chúng tiếp tục sinh sôi nảy nở.”

Thượng Đế thấy tất cả những điều ông ta đã làm và đều tốt đẹp cả. Và người đàn ông đồng ý.

Hôm sau, Thượng Đế bảo người đàn ông, “Để con một mình như thế không hay lắm. Ta sẽ tạo ra một người phụ nữ để con có thể yêu thương, tạo nên một gia đình, và an hưởng cuộc sống cùng nhau, nuôi dạy con cái.”

Nhưng người đàn ông nói với Thượng Đế, “Người quyết thì cứ quyết. Lúc đầu, Người bảo con phải chịu trách nhiệm làm vườn, chăn nuôi, lo về môi trường sống chung quanh, cũng như chuyện săn bắt và nấu nướng. Những thứ đó là một công việc toàn thời gian rồi. Xin hiểu cho con, con yêu thích công việc của mình, nó rất đáng làm và khu vườn thật là dân dã. Làm thế nào mà Người muốn con dành thời gian cho những thứ nào là tình yêu, gia đình và mối quan hệ? Con có thể thấy mọi thứ đang trở nên quá rối rắm. Chúng ta hãy để yên như thế chỉ có Người và con – và tất cả chim muôn trên trời,... - được không ạ?”

Thế là Thượng Đế gãi đầu và tự hỏi không biết thế giới này tiến đến cái gì.

“Chỉ có một hạnh phúc duy nhất trên đời,” George Sand từng viết, “đó là yêu và được yêu.”

Carl Gustav Jung, một nhà tâm lý lớn nói, “Chúng ta cần người khác để thực sự là chính chúng ta.” Chúng ta tạo ra ý nghĩa của cuộc sống thông qua các mối quan hệ.

Nhưng đây chính là vòng xoáy. Cuộc sống hiện đại làm cho càng ngày càng khó tìm thấy, nuôi dưỡng và duy trì tình yêu và mối quan hệ. Có lẽ nếu không nhận ra điều đó, thì chắc chắn không kháng cự lại nó, phần nhiều chúng ta sẽ chọn số lượng nhiều hơn những quan hệ kém chất lượng hơn. Chúng

ta có quan hệ nhiều hơn, nhưng ý nghĩa lại ít hơn. Và quan hệ lãng mạn của chúng ta chưa bao giờ bị đe dọa và lãng tránh hơn lúc này.

Tất cả chúng ta đều biết rằng nghĩa vụ công việc khẩn cấp và công nghệ hiện đại cũng như máy vi tính, Internet, và điện thoại di động đang gặm nhấm dần cuộc sống của chúng ta. Xu thế này được công bố nhiều nhất ở Mỹ. Cách đây 20 năm, phân nửa số người Mỹ đã lập gia đình tuyên bố rằng “cả gia đình chúng tôi thường ăn cơm với nhau”; giờ đây tỉ lệ đó giảm còn một phần ba. Phụ nữ đi làm nhiều hơn, ít người lập gia đình hơn, những người đã kết hôn có ít con hơn, số người mẹ chưa kết hôn gia tăng, mong muốn gia đình có đông người đột ngột giảm, tỉ lệ ly hôn tăng nhanh, và thời gian bố mẹ và con cái dành cho nhau giảm hẳn.

Những xu thế đó phản ánh áp lực kinh tế ngày càng tăng và sự lan tỏa âm ỉ của những ưu tư về tiền bạc. Như những chi phí cố định khác, gia đình - và số con trong gia đình - đang giảm về qui mô.

Theo xu hướng kinh doanh, ngày càng nhiều gia đình tìm kiếm các hoạt động bên ngoài - giữ trẻ, chăm sóc trẻ em, nấu nướng, giặt giũ, làm vườn, tổ chức tiệc sinh nhật cho con cái, chăm sóc người bệnh và người già - những công việc trước đây đan vào quan hệ gia đình.

Ngày càng có nhiều gia đình cần hai người đi làm để duy trì mức sống. Đối với những người theo lối sống nhanh, làm việc cho cả đôi là đòi hỏi hơi nhiều và họ thấy khó phù hợp với trách nhiệm của gia đình truyền thống.

BOB VÀ JANE

Hãy gặp gỡ hai người bạn thân của tôi, Bob và Jane. Cả hai đều vui nhộn, có phong cách sống sôi nổi, đi khắp nơi vì công việc. Khi tôi gặp họ, họ đã có hai đứa con gái dễ thương - Emma 9 tuổi và Anne 11 tuổi - một con chó xin xắn và hai căn nhà lớn. Cả hai đều giúp nhau việc nhà. Hầu hết bạn bè là bạn của cả Jane và Bob. Khi Jane có một dự án ở Brazil trong ba tháng, cô ấy đem bọn trẻ theo, Bob sang thăm vào tuần nghỉ phép và những ngày cuối tuần rảnh rỗi. Trông thì có vẻ ổn cả, nhưng tôi thấy lo về áp lực tạo ra do nhu cầu thời gian của họ khác nhau. Không biết họ có bị chia lìa không nhỉ?

Tám năm sau, họ ly dị - vẫn là bạn bè, nhưng tổn thương và hơi tiếc. Họ có hạnh phúc hơn khi xa nhau? Tôi không tin. Họ đã có mối quan hệ tuyệt vời, hỗ trợ lẫn nhau và giúp cho con cái. Nó không thể khác hơn được sao?

Tôi không chắc. Nhưng tôi tin rằng với áp lực công việc ít căng thẳng hơn - vào những năm 1960, hoặc nếu họ theo phương thức 80/20 ngày nay - họ sẽ gắn kết với nhau, và ít nhất bốn người hẳn đã hạnh phúc hơn.

Nhiều quan hệ hơn có tăng thêm hạnh phúc không?

Nhóm nghiên cứu của Trường Đại học Carnegie Mellon đã nghiên cứu 169 người dân địa phương được lựa chọn ngẫu nhiên trong hai năm, theo dõi cách sử dụng Internet của họ và ảnh hưởng của nó đối với hạnh phúc và các mối quan hệ. Được tài trợ bởi những công ty máy tính và phần mềm, nhóm

ngiên cứu tin tưởng rằng sự đa dạng và phong phú của những mối quan hệ được hình thành trên mạng sẽ giảm bớt sự cô đơn về mặt xã hội và tăng thêm sự khỏe khoắn.

Cả nhà tài trợ và nhóm nghiên cứu đã giật mình chứng hứng vì kết quả có được. Những mối quan hệ được hành thành trên mạng và thời gian dành cho mạng càng nhiều, thì người ta càng trở nên cô độc và trầm cảm bấy nhiêu. Thực vậy, email và những phòng chat làm tăng số lượng các mối quan hệ, nhưng những mối quan hệ này chỉ hời hợt, và thời gian dành cho chúng đã làm giảm đi những mối quan hệ quan trọng hơn với gia đình và bạn bè. Sự tiếp xúc nhiều, trực tiếp với một vài người hóa ra cần thiết cho sự an toàn và hạnh phúc lắm thay. Ít lại hóa ra nhiều.

Xu thế các mối quan hệ *nhiều hơn nhưng ít phong phú* là vấn đề gai góc nhất đối với những người kiếm ra tiền thời nay (tất nhiên là họ rồi). Giàu tiền bạc nhưng nghèo thời gian, và là những tín đồ sùng bái thị trường, họ mua lấy quan hệ ở đó. Tôi không có ý là họ sử dụng nhà thổ; mặc dù có khá nhiều người quen của tôi phát lên nhanh chóng đã gặp phải những khúc mắc trong quan hệ vợ chồng, không phải hoàn toàn không liên quan đến cả mối quan hệ của họ. (Có tiền nhiều, họ muốn có quan hệ nhiều hơn, chứ không nhận ra rằng nhiều là ít.)

Điều tôi muốn nói là những người kiếm ra tiền ký kết quan hệ với cả một đội quân cung cấp dịch vụ chuyên nghiệp thấy mà phát hoảng: người đào tạo riêng, trợ lý riêng, huấn luyện viên riêng, người làm móng chân, bác sĩ tâm thần, chuyên viên vật lý trị liệu, nhà tư vấn về thực phẩm, nhà thôi miên, chuyên viên trị liệu, huấn luyện viên tennis, cố vấn giao tiếp,

những người hướng dẫn tinh thần, và Chúa mới biết còn ai khác nữa.

“Hãy tốt với bản thân bạn,” họ nói. Kiểu ba hoa liếng thoảng để tiếp thị vẫn có tác dụng. Ví dụ, năm 1990 đến năm 2000, số người đào tạo riêng tăng lên gấp đôi ở Mỹ, trên 100.000 người. Lúc tôi còn làm tư vấn quản lý, công ty tôi tập trung rất nhiều vào mối quan hệ cá nhân với giám đốc điều hành, và cũng phát lên nhờ vào đó.

Những người thành công có ít thời gian cho cuộc sống ở nhà, vì thế họ mua sự quan tâm bằng những bữa ăn nhanh, gói gém vừa gọn vào chương trình làm việc. Đội quân trợ giúp việc nhà lo toan cho gia đình, trong khi những nơi cung cấp dịch vụ cá nhân tập hổng cho những người đi kiếm cơm.

Thật là một thiếu sót ghê gớm. Chắc chắn mỗi dịch vụ chuyên nghiệp cung cấp một cái gì đó có giá trị, nhưng nhiều mà lại ít - những quan hệ thương mại như thế này thay thế cho mối quan hệ cơ bản cần thiết cho hạnh phúc.

Những người chuyên làm thuê thì được, còn những người khác thì mất.

Tại sao sung túc *hơn* lại không chuyển thành hạnh phúc *hơn*? Tại sao sự phát đạt lại ăn mòn các mối quan hệ cá nhân và xã hội? Điều đó không phải do bản thân của cái gây nên - tất cả những thứ khác đều cân bằng, tiện nghi, chăm sóc sức khỏe, và kiến thức gia tăng sẽ nâng cao tự do và an toàn, và có lẽ sự độ lượng nữa. Chỉ có sụt giảm về cách chúng ta suy nghĩ và hành động.

Chúng ta hoàn toàn bị trói chặt bởi một nỗi ám ảnh - *làm nhiều được nhiều*. Chúng ta cần nhiều tiền, hàng hóa, bạn bè, quan hệ, tình dục, sự quan tâm, tiện nghi, nhà cửa, du lịch, đồ dùng hơn, và cả sự thừa nhận của cộng đồng hơn. Chúng ta sẵn sàng trả giá đắt cho những khát vọng này. Chúng ta âu lo nhiều hơn và dành nhiều thời gian hơn, chú ý hơn, bỏ công sức nhiều hơn - và thực lòng mà nói, phần lớn tâm hồn và bản thân chúng ta hơn - để làm việc để đầu tư và chi trả cho nhiều thứ hơn.

Tuy vậy nền kinh tế vẫn không ảnh hưởng gì vì nó tuân theo một qui luật khác, qui luật nhiều hơn từ ít hơn. Đời sống kinh tế là một sự kiếm tìm không dứt để được nhiều hơn từ ít hơn: những hàng hóa và dịch vụ tốt hơn, nhanh hơn, mà lại rẻ hơn. Ít được làm thành nhiều.

Hạnh phúc con người - như thành công cá nhân thực sự - bị cùng những qui luật chi phối một cách bất biến: ít là nhiều, và nhiều từ ít. Có một sự đánh đổi không thể tránh được giữa chất lượng và số lượng. *Nhiều hơn* nghĩa là *kém hơn*. Chỉ có cách tập trung vào cái thật sự quan trọng với chúng ta - số ít con người, quan hệ, hoạt động, và nguyên nhân mà chúng ta thực sự quan tâm đến - chúng ta mới trở nên tập trung, là chính mình, mạnh mẽ, yêu và được yêu. Không còn cách nào khác.

Cách để được hưởng *nhiều từ ít* trong quan hệ và cuộc sống là rõ ràng:

- Tạo ra nhiều hơn từ ít hơn trong công việc, kiếm nhiều tiền và niềm vui hơn với ít thời gian hơn, không để nó chiếm mất cuộc sống gia đình và bản thân.

- ▶ Kiểm được nhiều hơn từ ít hơn bằng cách dành dụm, để sớm hay muộn bạn sẽ có thu nhập từ đầu tư để chi trả cho lối sống bạn muốn và không lệ thuộc vào công việc quá đòi hỏi.
- ▶ Tập trung vào ít mà nhiều: điều gì quan trọng đối với hạnh phúc của bạn – thỏa mãn công việc, cảm nhận về mục đích cá nhân, và trên hết là một vài mối quan hệ có chất lượng – những gì cần phải có, và sẽ tưởng thưởng hậu hĩnh, thời gian rộng rãi và sự gắn bó tình cảm.

Chất lượng và số lượng

Hầu như chắc chắn rằng 80% sự thỏa mãn trong quan hệ của chúng ta đến từ 20% hay ít hơn các mối quan hệ.

Tin vui: Chúng ta có thể tập trung vào một vài quan hệ chính yếu; chúng ta không phải lo lắng về những mối quan hệ không quan trọng.

Hành động để thúc đẩy hạnh phúc: Đầu tư nhiều thời gian, năng lượng, sự chú ý, sáng tạo và óc tưởng tượng vào một số mối quan hệ quan trọng của chúng ta mà thôi.

Hãy đặt câu hỏi tỉ lệ nỗ lực nào phải đưa vào các mối quan hệ quan trọng nhất của bạn, số ít mà đem lại phần lớn sự thỏa mãn của chúng ta. Có lẽ, 20% các mối quan hệ chủ yếu này chiếm hơn 20% năng lượng mà bạn dành cho các mối quan hệ. Thêm bao nhiêu nữa? 40%? 60%? Trừ phi bạn dành ít nhất 80% “năng lượng quan hệ” của bạn cho 20% các mối quan hệ chủ yếu, thì bạn mới có thể gia tăng hạnh phúc của bạn.

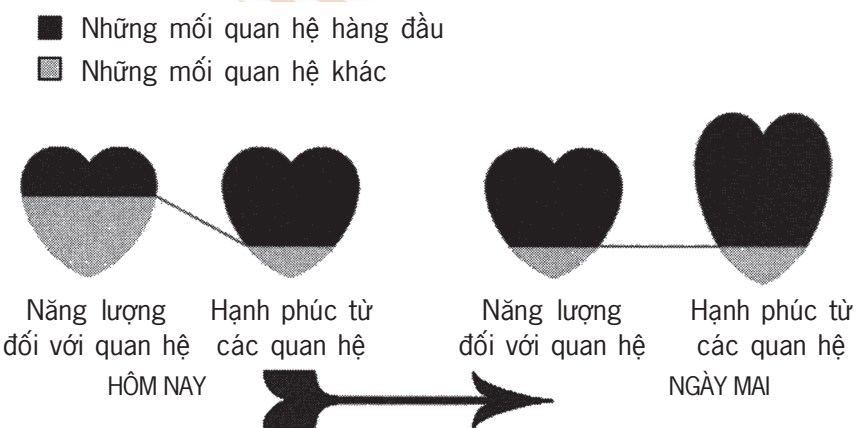
Tin vui: Sự thỏa mãn có thể tăng vọt mà không cần tăng tổng số “năng lượng quan hệ” lên, đơn giản chỉ cần tập trung vào những mối quan hệ chính.

Hành động để thúc đẩy hạnh phúc: Định hướng lại năng lượng để ít nhất 80% “năng lượng quan hệ” đổ vào những quan hệ chính yếu.

Tại sao các công ty điện thoại khắp nơi trên thế giới qui định số điện thoại của chúng ta có bảy chữ số? Bởi vì chúng ta có thể nhớ chuỗi bảy số, chứ không phải tám hay chín.

Chúng ta chỉ có thể quan tâm sâu sắc đến một vài người. Trừ khi chúng ta giới hạn vào số người là trọng tâm đối với cuộc sống của chúng ta, không có ai làm thay được.

Sự đánh đổi cao nhất giữa số lượng và chất lượng xảy ra khi có một mối quan hệ, mối quan hệ có thể là trung tâm cho hạnh phúc của chúng ta.



Hình 11: Chuyển dịch năng lượng vào những quan hệ chính yếu

Ai đó dễ yêu

Một nghiên cứu gần đây của nhà tâm lý học Diener và Seligman phát hiện rằng trừ một phần trăm ngoại lệ, *mọi người* trong số 10% cực kỳ hạnh phúc nhất đang có một mối quan hệ lãng mạn. Một thực tế được công bố khác là 40% những người Mỹ đã lập gia đình nói rằng họ “cực kỳ hạnh phúc”, trong khi chỉ 23% người Mỹ chưa có gia đình tuyên bố tương tự. Tìm được người bạn đời phù hợp là tấm vé bước vào hạnh phúc đối với nhiều người.

Tuy nhiên thời gian, công sức và trí thông minh chúng ta dành để tìm kiếm người bạn đời thường rất hạn chế.

Giáo sư George Zipf của Harvard cho hay rằng 70% những cuộc hôn nhân ông nghiên cứu ở Philadelphia năm 1931 là giữa những người sống chỉ cách nhau vài dãy nhà, trong phạm vi 30% khu vực ông nghiên cứu. Toàn bộ Philadelphia là một nơi rộng đến nỗi hầu hết cư dân không thể bủa lưới mọi nơi để tìm mảnh tình cho mình được. Còn tìm kiếm ngoài thành phố hả, quên đi cho khỏe!

Phần lớn những câu chuyện tình vẫn nảy nở ở các khu dân cư trong vùng, một nhóm nhỏ bạn bè, hay đồng nghiệp. Và nhiều người yêu theo kiểu “trạm xe buýt”. Họ chọn ngay người yêu đầu tiên xuất hiện.

Họ phải lòng
với tình yêu.

Yêu ngay cái nhìn đầu tiên thường chẳng đến đâu. Gắn bó với một người cả đời chủ yếu dựa vào sự hấp dẫn về tình dục, khả năng chăn gối là một sự đặt cược khôn khéo. Tình dục là tuyệt đỉnh, nhưng chẳng chóng thì chầy, sự hấp dẫn đó sẽ trở nên vô vị. Mối quan hệ lâu dài cần nhiều hơn thế.

Tình yêu đích thực - sự ngưỡng mộ lẫn nhau và niềm phấn khích - có thể dời non lấp biển và làm cho ngay cả những quan hệ không tương nhất cũng có thể diễn ra. Nhưng cuộc tình lãng mạn thì chóng tàn. Để được hạnh phúc lâu bền, hãy cân nhắc bốn phẩm chất lớn hơn như sau:

Có khả năng thân thiết với người khác, lệ thuộc vào họ, và làm họ lệ thuộc vào mình

Có ba loại người:

- ▶ Người *chắc chắn*, đối với họ sự thân mật và lệ thuộc là dễ dàng.
- ▶ Những người *tránh* vướng bận và thân mật - khi cần được chăm sóc, họ tìm kiếm bên ngoài.
- ▶ Những người hay *lo lắng*, những người bất định về tình yêu, thể hiện sự quan tâm kiểu ép buộc, lúc nào cũng thế - bất kể người yêu họ muốn hay không.

Một vài phút ngẫm nghĩ sẽ biết được bạn và đối tượng của bạn sẽ thuộc dạng người nào.¹ Với hai cá nhân chắc chắn, triển vọng cho một mối quan hệ thành công là rất cao. Nếu chỉ một người là chắc chắn, những dạng kia sẽ ít thích hợp hơn, nhưng vẫn còn được. Nếu không ai trong hai người chắc chắn cả, cơ hội sẽ rất thấp.

Nếu bản thân bạn không chắc chắn, để được hạnh phúc lâu dài, bạn *phải* chọn đối tượng cho mình là người chắc chắn.²

Lạc quan

Có phải bạn và người bạn tương lai của bạn tìm kiếm may rủi? Khi có chuyện không hay xảy ra, người lạc quan tìm cách lý giải tạm thời hay cụ thể - “sếp đang bực” hay “Tôi không ngủ được đến tận nửa đêm.” Người bi quan thì cho rằng vấn đề ăn sâu gốc rễ, cố hữu rồi - “Tôi làm việc kém cỏi,” “vấn đề đó sẽ không giải quyết được.”

Chọn người bạn đời là người lạc quan, hoặc người sẵn sàng học cách lạc quan, điều đó có thể học được.

Khả năng tránh tranh luận gay gắt và chỉ trích của người bạn đời

Giáo sư John Gottman sử dụng một “phòng thí nghiệm tình yêu” để quan sát hành vi của các đôi vợ chồng. Cứ mười lần thì đến chín lần ông dự đoán ly hôn chính xác.

Những tín hiệu nguy hiểm theo Gottman là những lần cãi vã kịch liệt, chỉ trích bạn đời về chuyện cá nhân, tỏ ra coi thường, lạnh nhạt hay lãnh đạm, và không thể nghe chỉ trích được nữa.

Hãy đoán chắc rằng bạn có một giai đoạn thử thách để hai người sống gần gũi nhau hơn lúc chưa bị ràng buộc sau cùng. Nếu bạn thấy được những tín hiệu như Gottman đưa ra, hãy ra đi.

Thỏa thuận về những giá trị cơ bản

Chọn người có cùng những giá trị cơ bản về những vấn đề cốt lõi, như là tính chân thật, tiền bạc, lòng tốt, hoặc bất kỳ điều gì quan trọng với bạn.

Chọn người yêu cho mình sau khi cân nhắc thật kỹ càng. Đừng để bị cuốn đi trong quan hệ. Tìm kiếm xa gần cho ra người thích hợp. Biết một vài phẩm chất mà bạn mong muốn nhất ở người bạn đời. Thử nghiệm. Kiểm chứng xem mối quan hệ có *thực sự* ổn thỏa trước khi bạn gắn bó hoàn toàn. Hãy cứ thông thả. Có nhiều giai đoạn và bước đi của sự gắn bó đó - đừng vội vã. Cảm nhận chắc chắn cần phải được hình thành một cách tự nhiên.

Bất kỳ quan hệ nào cũng cần có một vài yêu cầu cần thiết. Thường chúng ta không tìm hiểu thật kỹ những yêu cầu đó là gì, vì thế chúng ta hành động một cách bộc phát: phung phí hầu hết năng lượng của chúng ta vào những hành động chẳng đi đến đâu cả.

Tin vui: Tập trung vào một vài điều quan trọng tạo nên tất cả khác biệt giữa thành công và thất bại trong quan hệ.

Hành động để thúc đẩy hạnh phúc: trong mỗi quan hệ chính yếu, xác định một vài biện pháp dẫn đến hạnh phúc lớn nhất. Tập trung nỗ lực của bạn vào đó.

Một người bạn khôn ngoan có lần bảo tôi:

Chúng tôi rất khác nhau và những điều không quan trọng đối với tôi lại thường rất quan trọng đối với vợ tôi, và ngược lại.

Trong hôn nhân của chúng tôi, đây thực sự là vấn đề đối với cô ấy. Cô ấy muốn tôi về nhà đúng giờ. Cô ấy muốn luôn luôn có thể trông cậy vào tôi. Cô ấy

yêu hoa. Cô ấy thích tôi hỗ trợ trong các dự án của cô ấy. Cô ấy thích có được những điều ngạc nhiên.

Đây là những điều không thực sự cần thiết mà tôi muốn làm cho cô ấy nhất. Tôi có thể đưa cô ấy đi ăn tối dưới ánh nến lung linh, tôi có thể mua cho cô ấy chiếc xe mà bản thân tôi cũng thích, đưa cô ấy đi nghỉ mát, tôi có thể làm tất cả những việc khác nữa, nhưng chẳng có gì gây ấn tượng cho cô ấy nếu tôi không đáp ứng những nhu cầu cơ bản mà có ý nghĩa nhất đối với cô ấy.

Đừng làm cho người khác điều mà bản thân bạn thích. Làm những gì người bạn đời của bạn cần.

Một đôi vợ chồng khác gặp nhiều vấn đề trong hôn nhân. Trong một phút vô tư, người vợ thổ lộ, “Điều mà Peter không nhận ra là nếu cứ một hay hai tuần anh ấy chỉ cần mua về cho tôi bó hoa, thì việc gì tôi cũng làm cho anh ấy cả.”

Thật đáng buồn và vô cơ biết bao: một cố gắng nhỏ bé đúng theo yêu cầu, lại được phần thưởng lớn đến vậy. Có bao nhiêu cuộc hôn nhân là những mảnh đất khô cằn, không tình yêu bởi vì những nhu cầu đơn giản của người bạn đời không được đáp ứng? Tuy nhiên, dòng suối tình cảm có thể lại dễ dàng chảy và tuôn trào trở lại.

Những gia đình hạnh phúc

Ngay trước lúc Nam Mỹ bị chinh phục, người da đỏ ở Peru đã phát hiện những chiếc thuyền buồm của Tây Ban Nha ở chân trời. Không biết được thuyền là cái gì, họ không nhận ra

được những con thuyền đó chở quân đội. Giả sử những con thuyền đó là một hiện tượng lạ của thời tiết chẳng hạn, thì người da đỏ đã không chú ý đến lời cảnh báo.

Chúng ta cũng tự mình tước đi kiến thức cần thiết nếu chúng ta không biết mình tìm kiếm cái gì. Mọi quan hệ của chúng ta không phải chỉ là những quan hệ lãng mạn, những người quan trọng đối với chúng ta tất nhiên bao gồm con cái chúng ta. Những ai trong chúng ta không có tuổi thơ hạnh phúc thường lặp lại khuôn mẫu sai lầm như bố mẹ, bởi vì chúng ta không biết hạnh phúc gia đình có ảnh hưởng như thế nào.

Những gia đình **hạnh phúc** đều *giống nhau*,
mỗi gia đình **bất hạnh** thì bất hạnh
theo cách **riêng** của nó.

Tiểu thuyết Anna Karenina của Tolstoy

Có một công thức cho những gia đình hạnh phúc mà chúng ta có thể bắt chước.

Những gia đình hạnh phúc áp dụng “xoắn ốc tình yêu”

Hầu hết cha mẹ đều yêu con cái, nhưng trong những gia đình hạnh phúc cha mẹ thể hiện tình yêu thương mọi lúc.

Nuôi con thật là khó khăn. Sự dữ dội của cuộc sống gia đình mạnh đến nỗi chỉ có thể có hai chiều hướng.

Một là xoắn ốc đi xuống. Trẻ con khóc, bọn nhóc làm bể đồ, chuyện rủi ro xảy ra. Cha mẹ bị căng thẳng thần kinh, phản

ứng bằng cách la mắng hay phạt. Tội nhóc càng khóc to hơn. Sự việc trở nên càng lúc càng tệ hại.

Chiều hướng khác là xoắn ốc đi lên. Bọn nhóc dễ thương, thích mạo hiểm, tươi cười. Chúng thích học và chăm chú. Thậm chí chỉ cần sự có mặt của người mẹ là chúng đã thấy an toàn và hạnh phúc. Cha mẹ tự hào về con của mình và có cử chỉ yêu thương nho nhỏ, làm cho bọn trẻ càng chơi đùa và vui vẻ hơn. Điều này lại gợi tình yêu thương nhiều hơn từ cha mẹ,...

Cả hai đường xoắn ốc đều rất rõ ràng trong gia đình, tuy nhiên trong những gia đình hạnh phúc những xoắn ốc tích cực lấn át xoắn ốc tiêu cực. Thời gian trôi đi, trẻ con trong gia đình hạnh phúc trở nên an toàn và bằng lòng hơn, và sẽ củng cố thường xuyên những xoắn ốc tích cực.

Cha mẹ tạo nên không khí bằng những việc làm ngay từ ban đầu của mình, khi gia đình vừa mới bắt đầu và đưa con đầu lòng ra đời. Bằng cách tạo ra và củng cố những xoắn ốc tích cực và xóa đi những vòng xoắn tiêu cực, cha mẹ sẽ từ từ nhưng chắc chắn tạo dựng được một gia đình hạnh phúc.

Cái thu lại được nhờ những hành động yêu thương từ rất sớm của cha mẹ là rất lớn. Chỉ cần cố gắng chút xíu, đã có lợi rất nhiều, đối với bọn trẻ và cả gia đình.

Những gia đình hạnh phúc sử dụng những góp ý tích cực nhiều hơn tiêu cực

Những nhà nghiên cứu tại một trường học lưu ý rằng thầy cô giáo khen những việc tốt và quở trách hành vi xấu. Theo một thí nghiệm, thầy cô giáo được huấn luyện khen ngợi cả việc tốt lẫn hành vi tốt - và giả lơ hành vi xấu. Không lâu sau hành vi xấu phần lớn biến mất.

Ở nhà cũng vậy, khen ngợi có hiệu quả hơn nhiều so với quở trách, tạo nên xoắn ốc đi lên. Phương thức 80/20 chú trọng vào khen ngợi – khen ngợi dễ dàng nhưng đem lại lợi ích lớn lao cho đứa trẻ trong suốt cuộc đời nó. Khen ngợi đối với sự phát triển của con trẻ như nước đối với cây: một sự khuyến khích cơn con cũng dẫn đến những đóa hoa nở rộ. Một đứa trẻ có năng lực và có mục đích rõ ràng sẽ có một tác động hết sức tích cực đối với người khác suốt cuộc đời. Một lời khen nhỏ đối với một đứa trẻ hôm nay sẽ có những lợi ích lâu dài to lớn.

Tìm cách đếm số lần mà bạn và vợ hoặc chồng nói “được” và “không” đối với con bạn. Hãy cố gắng một cách có ý thức nói “được” nhiều hơn và “không” ít lại. Tuần tới đếm lại, xem thử có khác gì không.

Những gia đình hạnh phúc có cha mẹ luôn sẵn sàng và rộng lượng về thời gian của mình

Mối ràng buộc chặt chẽ giữa cha mẹ và con cái tạo nên sự an tâm và hạnh phúc suốt cuộc đời.

Trẻ con không hiểu được khái niệm “thời gian chất lượng,” chúng muốn sự chú ý *mọi lúc*. Chúng đúng đó. Phương thức 80/20 là dành *nhiều quan tâm và tình yêu cho ít người hơn*, những người mà chúng ta quan tâm nhất. Tất cả thời gian dành cho một trong những đứa con của bạn đều xứng đáng cả, với sự tưởng thưởng to lớn cho đứa trẻ, với những người khác trong gia đình và cho xã hội.

Nếu bạn thực sự không có nhiều thời gian cho con, phải đảm bảo là bạn đang ở nơi khác hoặc không thấy được - vắng mặt thì chấp nhận được, nhưng quá bận rộn khi bạn đang sờ sờ trước mặt là không thể được.

Những gia đình hạnh phúc có cha mẹ thương yêu và sống với nhau

Trẻ con rất nhạy bén và giỏi trong đàm phán. Chúng thích chơi trò kích người này chống lại người kia. Chúng thấy xung khắc lý thú và đôi khi có quyền lực nữa.

Bằng mọi giá, dẹp những trò như vậy ngay. Cha mẹ cần thể hiện cho con cái thấy rằng họ yêu thương nhau, ngay cả khi họ phật ý. Cái được là làm cho tình yêu thương chiến thắng sự cáu bẳn cũng sẽ làm bạn thấy hạnh phúc.

Gia đình hạnh phúc có thể đương đầu với tai ương và con khó dạy

Những gia đình hạnh phúc, nói chung, không phải luôn có những lúc dễ chịu hơn gia đình không hạnh phúc. Chẳng qua họ đương đầu tốt hơn với những thách thức.

Nếu bạn có con, hãy chuẩn bị tinh thần về *khả năng* có con khó dạy. Trẻ con là một thực thể tự do khó đoán trước được và chúng có thể làm bạn bị sốc.

Một số bạn có con trai rất khó dạy, tuy nhiên đã đối phó với nó rất tốt. Tôi hỏi họ làm cách nào.

“Chúng tôi theo lớp học làm cha mẹ,” người cha nói. “Họ chia vấn đề ra làm ba loại. Có những vấn đề của riêng chúng tôi, do cha mẹ hoặc những người khác trong gia đình gây ra. Rồi có những vấn đề chung do con cái và gia đình tạo ra. Và có những vấn đề riêng của con trẻ, về bản chất, không liên quan đến gia đình. Mỗi loại đòi hỏi một giải pháp khác nhau.”

“Khi được tư vấn, chúng tôi mới thấy rằng,” người vợ nói thêm, “phần lớn những xung khắc bắt nguồn từ những vấn đề của con trai của chúng tôi. Chúng tôi được huấn luyện để thay

đổi cách phản ứng của mình, khi Charles (cậu con trai) có vấn đề. Chúng tôi đưa ra những đề nghị với nó và để nó quyết định nó sẽ làm gì. Điều này làm giảm bớt xung khắc trong gia đình đến ba phần tư; cuộc sống gia đình chúng tôi trở nên hạnh phúc hơn nhiều. Charles vui vẻ hơn, bởi vì chúng tôi không còn lúc nào cũng bảo nó phải làm cái này làm cái kia.”

Gia đình hạnh phúc luôn đưa ra qui định nhưng không bao giờ rút lại tình thương

Hình phạt có tác dụng, nhưng chỉ khi nào những giới hạn về hành vi có thể chấp nhận là hoàn toàn rõ ràng, vì thế, đứa trẻ biết nó đang bị phạt về tội gì. Rút lại đặc quyền một lần là an toàn và hiệu quả. Phải luôn rõ ràng rằng bị phạt chính vì hành động đó, và nó không phản ánh tính cách của đứa trẻ. Dù đứa trẻ có làm gì, đừng bao giờ gác qua một bên sự ấm áp, tình thương và tình yêu cả.

Có mấy người bạn học điều này. Họ có hai đứa con trai, hiện giờ gần hai mươi tuổi, cả hai đều thông minh và dễ thương. Tuy nhiên, mấy năm qua họ gặp vấn đề lớn với đứa em Daniel.

Năm 11 tuổi, Daniel ăn cắp một số tiền và trót lọt - được một lần - đã đổ tội cho đứa bạn vô tội cùng lớp. Mẹ của Daniel cảm thấy rằng cần phải làm thật quyết liệt, đã tỏ ra không yêu thương Daniel nữa - trong vòng một tháng, bà từ chối không nói chuyện với nó hay làm bất cứ điều gì cho nó.

Hành động của bà chứng minh một tai họa. Khi bà nhận ra sai lầm của mình, bà tìm cách bù lại bằng sự yêu thương, chăm sóc và làm lành với cậu bé trong 5 năm tiếp theo. Nhưng Daniel, và vì thế cả gia đình, tiếp tục gặp phải những vấn đề

đáng kể, một phần vì việc rút lại tình thương yêu vào thời điểm rất khó khăn đó.

Sự trừng phạt không phải là cách duy nhất cũng như hay nhất để đặt ra kỷ cương. Khi gặp phải một đứa trẻ đang kêu khóc, hờn dỗi hay vùi vãnh, người ta có xu hướng trừng phạt hoặc chiều theo đòi hỏi của đứa trẻ để được yên. Tuy nhiên thay vì như thế, đứa trẻ cần được bảo khóc nê như thế chẳng ích gì, mà một “khuôn mặt tươi cười” có thể là thủ thuật đấy. Nếu từ tuổi lên bốn bạn thưởng cho khuôn mặt tươi cười nhiều hơn kêu khóc và hờn dỗi, hãy đoán thử con bạn sẽ có xu hướng chọn cái gì?

Gia đình hạnh phúc chia sẻ những câu chuyện giờ đi ngủ và “những khoảnh khắc êm đềm nhất”

Trước lúc trẻ con ngủ 10-20 phút là thời điểm vô giá và có ảnh hưởng nhất. Đọc một câu chuyện phù hợp thể hiện tình yêu và đưa đứa trẻ vào giấc ngủ bằng cả một kho nguyên liệu để mơ mộng.

Con của một người bạn rất thích những câu chuyện giờ đi ngủ, bởi vì ông bố dựng lên những câu chuyện mà chúng là những nhân vật chính. Bạn có thể chuẩn bị trước những câu chuyện hay hỏi bạn bè có óc tưởng tượng về ý tưởng.

Một ý tưởng hay khác là hỏi con bạn, “Hôm nay con thích làm điều gì?” Nếu chúng nhớ lại tất cả những chuyện hay ho, chúng sẽ chìm vào giấc ngủ trong tâm trạng thoải mái và hài lòng. Một số nhà tâm lý học tin rằng làm cách này sẽ giúp chống lại chứng trầm cảm ở trẻ em.

Với giá trị của khoảng thời gian đó như thế, vừa trực tiếp đối với con bạn, vừa vun đắp mối dây thân thiết với chúng,

hãy tạo nó thành thói quen hàng ngày. Nỗ lực không lớn - phần thưởng rất to lớn.

Bạn bè

Còn ai ngoài gia đình, những người mà khi họ mất đi sẽ bỏ bạn lại đơn độc? Hãy đếm số người đó. Đó là những người bạn thân, 20% những người này đóng góp 80% ý nghĩa và giá trị đối với bạn.

Phần lớn người ta chỉ liệt kê được tên 10 người hoặc ít hơn nữa, dù cho họ thường quen biết 100 hay 200 người. Sổ địa chỉ của tôi ghi tên 207 người bạn, nhưng chỉ có 18 trong số này là thực sự có ý nghĩa với tôi. Những người bạn này là chưa đến 9% trong tổng số, nhưng lại cho tôi ít nhất 90% “niềm vui bạn bè”.

Hãy xem thử bạn dành thời gian cho những người bạn thân thiết và những người bạn khác của mình bao nhiêu? Có thể bạn sẽ ngạc nhiên. Thế nào bạn cũng dành thời gian cho những người hàng xóm mà bạn thích nhiều hơn những người bạn thân nếu họ ở xa. Có lẽ bạn sẽ hạnh phúc hơn nếu làm ngược lại.

Tìm cách sống gần những bạn bè thân nhất. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng nên gặp họ thường xuyên.

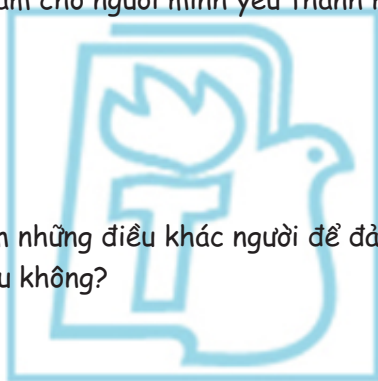
Phương thức 80/20 đối với tình yêu rộng lớn hơn

Bước 1: Tập trung vào đích đến 80/20 của bạn

Khi trả lời những câu hỏi tiếp theo, hãy nhớ rằng ít là nhiều - có chọn lọc hơn và tập trung vào chiều sâu của những gì thực sự quan trọng trong cuộc đời bạn.

ĐÍCH ĐẾN 80/20 CỦA TÔI ĐỐI VỚI
TÌNH YÊU RỘNG LỚN HƠN

1. Tôi có muốn và cần tìm ra một người để yêu không?
2. Tôi có muốn làm cho người mình yêu thành một người đặc biệt không?
3. Tôi có cần làm những điều khác người để đảm bảo giữ được người mình yêu không?
4. Tôi có cần một gia đình hạnh phúc không? Tôi có sẵn sàng cho sự gắn bó như thế và những việc làm để nuôi dạy con cái hạnh phúc không?
5. Tôi có muốn gặp bạn bè thân nhất thường xuyên không?



Bước 2: Tìm kiếm lộ trình 80/20

Làm thế nào bạn có thể đạt được nhiều hơn với ít hơn - sự gắn bó và tình cảm sâu đậm hơn, với ít hối tiếc và nỗ lực hơn?

**LỘ TRÌNH 80/20 CỦA TÔI ĐỂ CÓ ĐƯỢC
TÌNH YÊU LỚN LAO HƠN**

1. Nếu tôi không có một người yêu thương mà tôi hoàn toàn gắn bó, kiểu người mà tôi muốn yêu thương dài lâu:

Tôi có muốn một người chắc chắn không?

Tôi có muốn một người lạc quan không?

Tôi có muốn một người có thể tránh được việc chỉ trích cá nhân cay nghiệt và cãi vã thường xuyên không?

Tôi có muốn một người đồng ý với những giá trị cơ bản của tôi không? Những giá trị đó là gì?

2. Tôi có biết người nào mà tôi có thể muốn được làm người yêu không?

Họ có phải kiểu người chắc chắn không?

Họ có lạc quan không?

Họ có thể tránh được kiểu chỉ trích cay nghiệt và cãi vã không?

Họ có chia sẻ những giá trị cơ bản của tôi không?

3. Nơi nào tôi có khả năng tìm được người yêu thích hợp nhất?

Tôi phải làm cách nào để gặp được người ấy?

Biện pháp nào sẽ đem lại kết quả tốt nhất đối với năng lượng của mình và làm tôi thích nhất?

4. Tôi có biết được điều gì đó làm cho người yêu của tôi hạnh phúc không? (Tìm cách hỏi)

Một số biện pháp nào tôi cần thực hiện hàng ngày hay hàng tuần để đáp ứng những nhu cầu chủ yếu cho người yêu?

5. Tôi có nuôi dưỡng được một gia đình hạnh phúc không?

Tôi có thể thực hiện được vòng xoắn tình yêu không?

Tôi có thể góp ý kiến tích cực nhiều hơn là tiêu cực không?

Tôi có thể dành thời gian cho con cái và thoải mái về thời gian không?

Người bạn đời của tôi và tôi có được chung sống và yêu thương nhau không?

Tôi có thể đối phó với tai ương hay con cái khó dạy và duy trì tình thương được không?

Tôi có thể áp đặt được các chuẩn mực mà không đánh mất tình cảm không?

Tôi có thể dành 15 phút cuối cùng trong mỗi ngày của con trẻ cùng với chúng không?

6. Nếu tôi muốn gặp gỡ những người bạn thân thiết thường xuyên hơn, tôi sẽ thu xếp như thế nào?

Con đường nào đem lại cho tôi giải pháp tốt nhất với ít công sức và chi phí nhất?

Bước 3: Tiến hành hành động 80/20

**HÀNH ĐỘNG 80/20 ĐỂ CÓ ĐƯỢC
TÌNH YÊU LỚN LAO HƠN**

Ba hành động quan trọng nhất mà tôi nên thực hiện ngay bây giờ là gì?

Hành động 1:



Hành động 2:

Hành động 3:

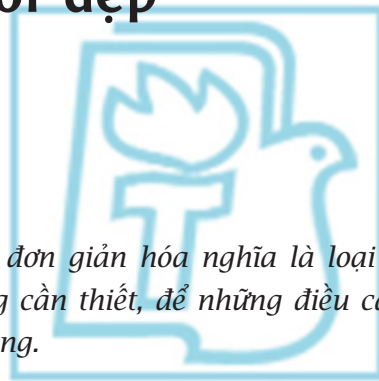
Tôi có thể lấy năng lượng ở đâu từ những quan hệ hời hợt hoặc không quan trọng để sử dụng vào ba hành động chính của mình?

Những chuẩn mực hiện đại không theo trật tự đối với nhu cầu sâu xa nhất của chúng ta về tình yêu và tình thương. Khi chạy theo giải pháp nhiều hơn với nhiều hơn, nhiều người thành công nhất trong xã hội đặt công việc và sự nghiệp của họ lên trên hết, và tìm cách lấp đầy lỗ hổng tình cảm mà điều này tạo ra bằng cách mở rộng số lượng và sự đa dạng các mối quan hệ mà họ thích. Hầu hết những mối quan hệ này chỉ là bề ngoài và không thỏa mãn là điều không thể tránh khỏi. Khi dành năng lượng cho số lớn các mối quan hệ và công việc, họ đã tự mình tước bỏ ý nghĩa và niềm vui xuất phát từ một vài mối quan hệ trung tâm và tình yêu.

Trong quan hệ, ít mà được nhiều là trên hết.

8

Cuộc sống đơn giản và tươi đẹp



Khả năng đơn giản hóa nghĩa là loại bỏ những điều không cần thiết, để những điều cần thiết có thể lên tiếng.

Nghệ sĩ Hans Hofmann

Nghĩ đến bữa ăn trưa, nhà doanh nghiệp đang trong kỳ nghỉ đắm đắm nhìn về phía biển xanh phẳng lặng. Một chiếc thuyền nhỏ, chất đầy cá ngừ vây vàng lớn, cập bến gần ngôi làng xinh xắn ở Mexico. Người đánh cá đơn độc nhảy lên bờ.

“Đánh được cũng khá đấy chứ,” người du khách nói, “anh mất bao lâu vậy?”

“Không lâu lắm,” người Mexico trả lời.

“Sao anh không tiếp tục ở lại để đánh được nhiều cá hơn?”

“Thế là đủ cho gia đình tôi rồi.”

“Thời gian còn lại anh làm gì?”

“Ngủ dậy trễ, đi câu một lúc, chơi với con, ăn trưa, đánh một giấc buổi trưa. Mỗi tối thì đi vào làng, làm tí rượu, chơi đàn và đánh bài với mấy người bạn - cuộc sống thế là đầy đủ và phong phú rồi, bác ạ.”

“Tôi nghĩ tôi có thể giúp anh,” người du khách chun mũi nói. “Tôi là Thạc sĩ về Quản trị Kinh doanh ở Harvard và đây là lời khuyên anh sẽ học được nếu ở trường kinh doanh. Dành nhiều thời gian hơn cho việc đánh cá, mua một chiếc thuyền lớn hơn, làm ra tiền nhiều hơn, rồi mua nhiều thuyền cho đến khi anh có cả một đội thuyền. Đừng có bán cá cho những người trung gian, bán trực tiếp cho cơ sở chế biến, cuối cùng mở một nhà máy đóng hộp riêng của mình. Anh sẽ kiểm soát được sản phẩm, sản xuất, và phân phối. Đến lúc đó anh có thể rời bỏ thị trấn nhỏ bé này, chuyển đến Mexico City, rồi Los Angeles, có thể cuối cùng đến thành phố New York để điều hành công ty mở rộng của anh nữa đó.”

“Nhưng bác ơi, nó sẽ mất bao lâu nữa?”

“Mười lăm, hai mươi năm gì đó.”

“Nhưng thế rồi sao nữa hả bác?”

“Thế là nhất rồi còn gì,” nhà doanh nghiệp cười lớn. “Khi gặp thời, anh có thể nhảy vào thị trường chứng khoán và kiếm hàng triệu đôla nữa đó.”

“Ừm, hàng triệu lộn à. Thế rồi sao nữa bác?”

“Rồi anh có thể nghỉ ngơi và quay về nhà. Chuyển đến một

ngôi làng thật xinh đẹp bên bờ biển, ngủ dậy trễ, đi câu một lúc, chơi với con, ăn trưa, đánh một giấc buổi trưa. Mỗi tối thì đi vào làng, làm tí rượu, chơi đàn và đánh bài với mấy người bạn.”

Cuộc sống tươi đẹp là gì?

Ba thế kỷ trước công nguyên, các nhà hiền triết Hy Lạp tranh luận điều gì làm cho cuộc sống tươi đẹp. Có lẽ quan điểm thuyết phục nhất là của Epicurus, người đã thực hiện theo lời khuyên của mình và sống rất hạnh phúc.

“Tôi không biết tôi có thể tưởng tượng cuộc sống tươi đẹp như thế nào, nếu tôi bỏ đi khoái cảm của vị giác, nếu tôi bỏ đi khoái cảm của nhục thể, khoái cảm của thính giác, hoặc những cảm xúc ngọt ngào khi được thấy những hình thể đẹp,” ông nói.

Epicurus nói rằng tất cả những gì chúng ta cần cho hạnh phúc là:

- ▶ Thức ăn, chỗ ở, quần áo
- ▶ Bạn bè
- ▶ Tự do
- ▶ Tư tưởng

“Để sống cả cuộc đời trong hạnh phúc,” ông nói, “điều lớn lao nhất cho đến nay là có được tình bằng hữu... một số bạn bè thực sự.” Ông ta mua một căn nhà ở ngoại ô Athens và chuyển đến sống với bảy người bạn. Đừng bao giờ ăn một mình,” ông khuyên, “ăn cùng bạn bè tốt hơn nhiều.”

Nhóm của Epicurus coi trọng tự do. Để tránh những việc phiền phức, họ thành lập một làng. Họ trồng bắp cải, hành, và actisô, và vui hưởng sự độc lập của họ. Họ trao đổi những ý tưởng và viết sách. Cuộc sống thật đơn giản, tránh được thói xa hoa, nhưng hoàn toàn thỏa mãn. Epicurus nói, “Đồ ăn thức uống xa xỉ không tạo ra tự do thoát khỏi mối nguy hại hay tạo nên sức khỏe. Chúng ta phải xem sự giàu có nhiều hơn mức tự nhiên cũng vô ích chẳng khác gì nước đổ vào bể đã đầy để chảy tràn ra ngoài.”

Epicurus và những người bạn của ông tin rằng *ít hơn là nhiều hơn*. Trái ngược với sự ép buộc *làm nhiều được nhiều* thời hiện đại. Một nghiên cứu gần đây về những người đăng ký thành viên AOL đặt câu hỏi họ cần thêm bao nhiêu tiền nữa để khỏi phải lo toan về tiền bạc. Hóa ra những người có thu nhập trên 100.000 đôla nghĩ rằng họ cần thêm tiền hơn nhiều so với những người có thu nhập dưới 40.000 đôla. Những người thu nhập cao hơn năm lần thì hầu như đều nói họ cần thêm khoản thu nhập hàng năm ít nhất là 90.000 đôla. Điều này cho chúng ta thấy rằng một khi chúng ta theo đuổi giải pháp *làm nhiều được nhiều*, chúng ta không bao giờ có thể giành được, không bao giờ có thể thỏa mãn.

Không phải là sự tham lam bẩm sinh đẩy chúng ta tới chỗ muốn làm nhiều được nhiều. Chính do cấu trúc của cuộc sống hiện đại và những giả định có vẻ thuyết phục và âm ỉ của nó. Cuộc sống hiện đại một mực khẳng định rằng thành công là việc có nhiều tiền hơn, rằng càng nhiều tiền thì càng nhiều việc, rằng chỉ có một cách nhanh và một cách chậm, và rằng

cách nhanh đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực rất lớn để có được phần thưởng lớn. Chúng ta lo âu mình đang làm như thế nào, chúng ta làm nhiều hơn chúng ta cần, chúng ta mua nhiều hơn chúng ta lượng định, và chúng ta tự tách mình khỏi những niềm vui đơn giản của tình yêu lãng mạn, gia đình, bạn bè và thời gian dư giả.

Thế nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu thực sự có thể có được nhiều hơn từ ít hơn? Khi đó chúng ta có thể trải nghiệm những phần tuyệt vời của cuộc sống hiện đại - thách thức của công việc thú vị, khám phá tài năng của chúng ta, sự no đủ về vật chất - trong khi vẫn có được sự kiểm soát về thời gian và những mối quan hệ cá nhân phong phú của mình. Chúng ta đóng khung vòng tròn bằng cách tập trung vào những hoạt động có giá trị cao của chúng ta - những hoạt động có giá trị cao đối với người khác và với chính chúng ta - đồng thời loại bỏ những gì không cần thiết. Chúng ta đơn giản hóa, chúng ta tinh lọc, chúng ta tăng cường, và chúng ta thư giãn, tất cả cùng một lúc.

Làm nhiều được nhiều giống như áo quần mới đối với vị vua. Mọi người cho rằng, dù không ai chịu tìm tòi tâm hồn của riêng họ, đây là cách sống có thể nhận ra chân giá trị. Chúng ta tất thấy đều bị cuốn đi bởi một sự nhất trí gần như tuyệt đối rằng áo quần của vua phải là hết chỗ chê rồi. Tuy nhiên trong mỗi chúng ta lại tiềm ẩn khả năng thoát lên điều mà chúng ta thực sự biết và cảm nhận được vào một lúc nào đó: rằng vị vua không mặc gì cả. Làm nhiều được nhiều dẫn tới ít bạn bè và hạnh phúc hơn; được nhiều từ ít dẫn đến một cuộc sống có chất lượng, giá trị và sự thỏa mãn cá nhân cao hơn.

Chính vì việc theo đuổi giải pháp được nhiều hơn từ ít hơn đi ngược với cuộc sống hiện đại, chúng ta phải quyết định thận trọng khi bước ra khỏi vòng quay của giải pháp làm nhiều được nhiều. Tại sao điều này có vẻ khó đến vậy?

Có lẽ có ba lý do:

- ▶ Mong muốn của chúng ta là vô hạn và mâu thuẫn nhau. Chúng ta không ngơi nghỉ, tham vọng và quen với nếp nghĩ rằng nhiều hơn là tốt hơn.
- ▶ Chúng ta tự so sánh với người khác. Khi một vài người bạn giàu có lên, chúng ta không muốn tụt lại phía sau. Nếu người hàng xóm có xe mới, chúng ta cũng muốn vậy, cho dù chúng ta hoàn toàn hài lòng với chiếc xe cũ. Ngay cả nếu tôi may mắn có được một chiếc du thuyền, tôi sẽ để ý rằng người chủ bến thuyền kế bên vừa mua một chiếc lớn hơn với radar mạnh hơn.
- ▶ Nhiều người trong chúng ta tin rằng tham vọng, nỗ lực và phấn đấu đều tốt cả, rằng chúng ta phải phát triển khả năng của mình và đạt tới hàng “sao”. Chúng ta cảm thấy có tội nếu chúng ta không cạnh tranh, ganh đua để tiến xa hơn.

Tuy nhiên, bạn có thể rời bỏ vòng quay đó mà trong lòng thanh thản vì:

- ▶ Đại đa số những ước muốn của chúng ta không dẫn đến điều gì khác hơn là hạnh phúc phù du. Để có hạnh phúc, chúng ta cần tập trung vào những nhu cầu của mình, cô đặc nó lại xuống mức một vài điều *quan trọng nhất* đối với chúng ta và đem lại hạnh phúc cho chúng ta. Khi những

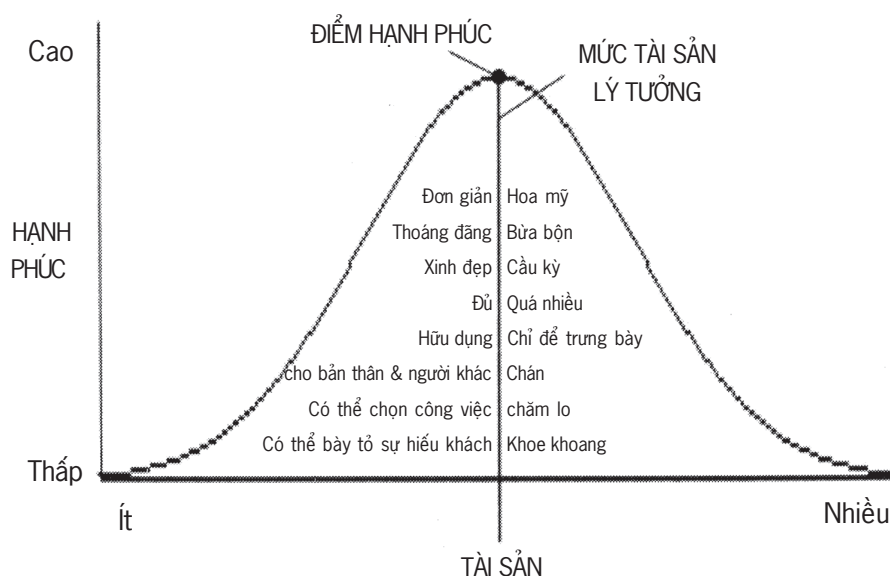
ước muốn khác xuất hiện, chúng ta loại bỏ đi, không phải vì chúng là những việc dở hơi, mà vì chúng ta biết chúng sẽ chẳng làm cho chúng ta hạnh phúc. Chúng ta không còn lo lắng. Chúng ta đơn giản hóa.

- So sánh đồ đạc của chúng ta với đồ đạc nhà hàng xóm xuất hiện đã lâu cùng với loài người – Adam và Eve chắc chắn đã so sánh những chiếc lá vả của họ, và Mười điều răn của Moses cấm không được ham muốn nhà người ta, vợ người ta, tôi tớ người ta, bò hay lừa – nhưng xã hội tiêu thụ nâng sự cám dỗ này lên thành một hình thức nghệ thuật. Ngành công nghiệp quảng cáo và tiếp thị đã làm cho chúng ta đắm nghiệm so sánh và kiếm cho được những thứ hàng hóa chẳng lấy làm vui thú gì - nền kinh tế của chúng ta cứ chạy theo cuộc đua bất định, không bao giờ chấm dứt để có được nhiều hơn.

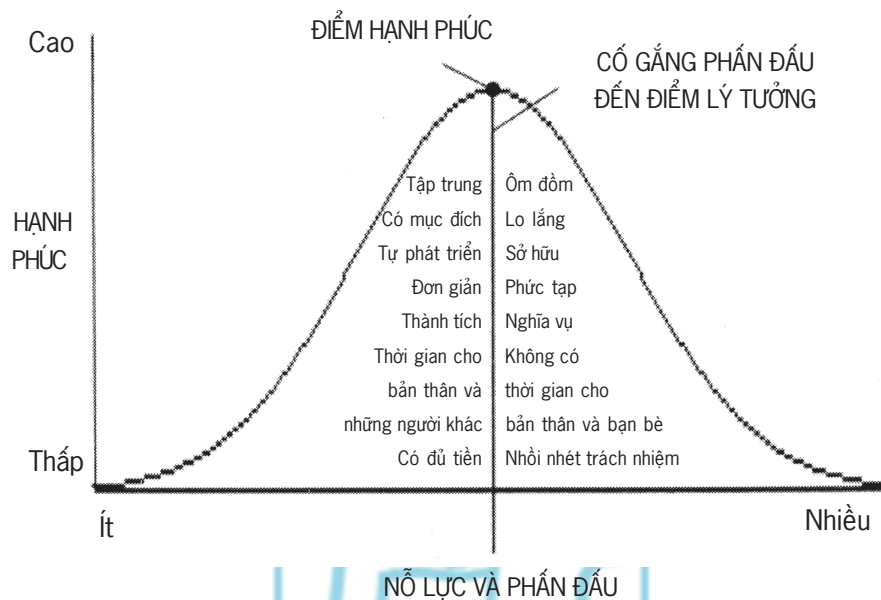
Nếu chúng ta phải so sánh mình với người hàng xóm, thì so sánh sự giàu có và hạnh phúc tương đối có phải hơn không? Moses lẽ ra phải nói là: “Này các người, cứ thêm muốn bất kỳ những gì các người thích, nhưng phải nhận thức rằng khoa học đã chứng minh việc sở hữu không dẫn đến hạnh phúc. Giờ đây, các người thích có nhiều nhà cửa, nô lệ và gia súc hay là hạnh phúc nhiều hơn?”

Bạn đang sở hữu quá nhiều hay quá ít? Liệu hạnh phúc lâu dài của bạn có lớn dần lên không nếu bạn làm cho nó phức tạp thêm hay đơn giản đi? Bạn có dùng hết tất cả những gì mình sở hữu không? Một câu trả lời, hãy nhìn vào tủ quần áo của bạn - bạn có đơn giản hóa tủ áo quần đến độ chỉ còn áo quần bạn thường hay mặc hay nó là một đống với 80% áo quần bạn mặc chưa đến 20% thời gian.

- Tự đòi hỏi và trau dồi bản thân là tốt: chúng ta trở nên hạnh phúc hơn, cá tính hơn, và hữu ích hơn với người khác. Nhưng cố sức tới một điểm mà chúng ta bị căng thẳng thần kinh, thời gian không có, cáu gắt và bất hạnh thì thật là ngu ngốc. Chúng ta làm nhiều điều tốt hơn khi chúng ta thư giãn và tập trung. Chúng ta bổ sung được nhiều nhất vào hạnh phúc của những người ta yêu mến khi bản thân chúng ta hạnh phúc. Chúng ta hạnh phúc nhất khi chúng ta đơn giản hóa cuộc đời thành những gì cần thiết nhất có tác dụng tốt nhất đối với chúng ta.



Hình 13: Điểm hạnh phúc đối với tài sản



Hình 14: Điểm hạnh phúc cho nỗ lực và phấn đấu

Điểm hạnh phúc là mức độ nỗ lực và phấn đấu làm cho chúng ta hạnh phúc nhất về lâu về dài. Bạn đang ở đâu trên đường cong đó? Bạn có hạnh phúc hơn và phát triển hơn với việc phấn đấu nhiều hơn, hay ít hơn?

Để nhảy ra khỏi vòng quay đó đòi hỏi sự cự tuyệt rõ ràng - hành động mang tính quyết định để loại bỏ những âu lo và sự phức tạp trong cuộc sống, thay vào đó tạo nên một cuộc sống đơn giản và tốt đẹp cho riêng chúng ta, tin tưởng rằng chúng ta tạo ra nhiều hơn với ít hơn.

ANN TÌM THẤY CUỘC SỐNG ĐƠN GIẢN VÀ TƯƠI ĐẸP

Ann là một cô bạn thân. Ở tuổi hai mươi, cô là một chuyên viên thành đạt trong lĩnh vực quảng cáo. Năm 29 tuổi, cô đã có một bước chuyển đổi bất ngờ. Cô bỏ việc và không bao giờ xin việc khác. Trong 10 năm, cô đơn giản hóa cuộc sống, chuyên chú vào những gì cô muốn làm, những hoạt động sáng tạo chỉ một loại này hay loại kia.

"Tôi cảm thấy thú vị trong ngành quảng cáo," cô kể cho tôi, "và cũng kiếm ra tiền nữa. Một hôm, tôi ngồi lại và tự hỏi thực ra tôi muốn làm gì với cuộc sống của mình. Câu trả lời thật rõ ràng. Tôi muốn vẽ, nặn tượng, sáng tác nhạc và chơi piano; học cách chơi những nhạc cụ khác; theo đuổi những dự án riêng.

"Tôi không muốn leo cao trong công ty, bị kẹt xe khi đi làm, làm việc cho một ông chủ, bon chen để giữ ghế. Tốt hơn là làm việc ở nhà, chủ động về thời gian, tự do dạo chơi dưới ánh mặt trời, thăm bạn bè. Trên hết, là phát triển được khả năng sáng tạo của mình, xem thử mình đi tới đâu.

"Tôi dọn khỏi ngôi nhà lớn, mua một phòng vẽ xinh xắn, với một gác lửng lộ thiên. Ba mẹ thì chung hững, đặc biệt là ba tôi. Họ hy sinh để tôi vào được đại học, rất tự hào về sự tiên bộ, cách sống của tôi. Không hiểu rằng tôi phải chọn con đường cho mình, không muốn chết trong giàu sang mà chết với tiếng nhạc vẫn vang vọng trong tôi. Cứ hỏi tôi lấy tiền đâu ra.

"Một câu hỏi rất hay. Khi kiếm được nhiều tiền, tôi tiêu khá nhiều. Cũng có tiết kiệm một ít nhưng lại đem đặt cọc cho phòng vẽ hết. Thế nhưng chẳng bao lâu tôi nhận ra rằng tôi không cần tiêu nhiều. Không tốn tiền đi lại, không cần chiếc xe thể thao

sặc sỡ, quần áo đắt tiền để gây ấn tượng với khách hàng. Không cần đi ăn ở những nhà hàng sang trọng. Năm đầu tiên sau khi tôi thôi việc, tôi chỉ kiếm được bằng một phần ba trước đó. Nhưng tôi chỉ phải đóng thuế rất ít, thấy là mình vẫn sống được nhờ bán tranh vẽ chân dung và tượng cá nhân và gia đình. Vấn đề ở chỗ, tôi chỉ làm những gì mình muốn làm, tôi hạnh phúc hơn nhiều.

"Tôi đã thử nhiều cách kiếm tiền khác nhau, nhưng với một điều kiện - là tôi phải thích thú và đồng thời cũng thể hiện được mình. Điều kỳ lạ là trong năm năm vừa rồi, tôi đã bắt đầu kiếm được khá nhiều tiền, trong khi vẫn đứng ra làm một mình và làm đúng việc mình chọn."

Làm thế nào để thoát khỏi vòng quay làm nhiều để được nhiều

Quyết tâm tìm cách được nhiều hơn từ ít hơn là không dễ, vì chúng ta phải rũ bỏ tất cả những quan niệm sai lầm của cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, sau khi đã nhất quyết theo cách ít là nhiều, thì quá trình tìm ra nó không khó lắm.

Vì sao? Đó là một quá trình loại trừ dần. Chúng ta không cần làm nhiều - chúng ta cần làm ít hơn. Chúng ta không phải vươn tới cái không xác định được. Chúng ta chỉ cần đơn giản hóa tập trung vào những phần tốt nhất và hoàn thiện nhất của cuộc sống mà chúng ta đã có.

Đừng tìm cách có được nhiều hơn. Chúng ta từ bỏ thói tham lam. Chúng ta không nghĩ đến nữa, thư giãn đi. Niềm hạnh phúc tự nhiên trong tâm khảm của chúng ta được giải phóng.

Chúng ta không còn phải phấn đấu cho những "thói quen

hiệu quả” hơn. Chúng ta bỏ đi những thói quen không còn hợp với chúng ta nữa. Chúng ta thôi không lãng phí thời gian cho những gì không đem lại hạnh phúc và sự hoàn thành của chúng ta, không cần thiết cho cuộc sống của chúng ta hay hạnh phúc của những người ta quan tâm đến.

Chúng ta không cần phải nói “vâng” khi người ta yêu cầu chúng ta làm việc gì. Chúng ta chỉ phải tự hỏi, “Có phải đây là điều mình thực sự muốn làm không, có phải nó là một phần cuộc sống mình cần không?” Nếu công việc đó không liên quan chút nào với mục đích của chúng ta, chúng ta hãy nói “không”. Chúng ta làm ít đi, chúng ta vui sống nhiều hơn.

Chúng ta loại bớt một số thứ khỏi danh sách của mình. Làm việc ít lại. Mua sắm ít lại. Dọn bớt những thứ bừa bộn trong tủ áo. Cho đi những thứ ta không cần đến. Phục hồi chúng. Loại bỏ cảm giác giận dữ hay phiền muộn. Khép lại những oán giận trước đây. Tha thứ cho kẻ thù, hay khó khăn hơn, đối với bạn bè của chúng ta.

Thôi không so sánh chúng ta với người khác. Hãy bằng lòng với hạnh phúc hiện tại. Hạnh phúc với cái ta đang có. Đừng theo đuổi những cái làm cho chúng ta không được nghỉ ngơi và không có hạnh phúc.

Hiệu chỉnh lại cuộc sống của chúng ta. Dẹp bỏ những cuộc hội họp, đi lại, quan hệ vô bổ. Nếu việc gì đó chẳng đi tới đâu, thì chấm dứt ngay đi.

Cuộc sống hiện đại có thể bênh vực cho những chương trình huấn luyện tốn kém, khó khăn để đương đầu với những khó khăn. Một bác sĩ thần kinh, một học giả hay chuyên gia tư vấn tâm lý chắc cũng chỉ huấn luyện chúng ta đối phó với

stress và hành vi tiêu cực của chúng ta tốt hơn thôi. Cũng giống như chúng ta học mọi chuyện về rắn để đối phó với chúng tốt hơn.

Tại sao phải bận tâm như thế? Tốt hơn hết là tránh “những hang rắn” của mình đi, những lĩnh vực trong cuộc sống mà chúng ta ứng phó một cách kém cỏi. Ít là nhiều - vứt bỏ những phần gây căng thẳng và không đáng có trong cuộc sống của chúng ta. Luôn có cách nếu chúng ta quyết tâm.

Tôi có một căn nhà ở Tây Ban Nha. Cứ vài tháng tôi qua đó một lần để thoát khỏi những chuyện công việc, tập trung vào suy nghĩ và viết lách. Tôi hạn chế tiếp nhận thông tin:

- ▶ Không radio hay tivi
- ▶ Ít nghe điện thoại - một số bí mật, một máy điện thoại, không có máy dự phòng, không có di động. Hạnh phúc thay, hệ thống điện thoại thường xuyên hỏng.
- ▶ Chỉ gặp một vài người bạn tôi thực sự muốn gặp
- ▶ Chỉ đọc báo vào ngày thứ bảy

Kết quả ư? Tôi viết nhanh gấp ba bốn lần, và tôi tư duy tốt hơn khi tôi ở nơi khác. Tôi yêu cuộc sống đơn giản của mình ở Tây Ban Nha. Tôi tận hưởng từng giờ - viết lách, đạp xe hàng ngày qua những ngọn núi, chơi tennis, ăn tối với bạn bè. Cuộc sống đơn giản. Cứ đều đặn hàng ngày như thế. Rất đậm đặc.

Hãy suy nghĩ những gì đơn giản, kinh tế, và làm cho bạn hạnh phúc. Đọc lên những ý tưởng đơn giản hóa cuộc sống của bạn và nhìn vào sơ đồ thú vui của Jane sau đây.

Những thú vui ít tốn kém và đơn giản hơn thì sao? Bạn hãy tự vẽ sơ đồ những thú vui của mình trên bảng trống ở trang 184.

CUỘC SỐNG ĐƠN GIẢN NGHĨA
LÀ GIẢM BÓT... VÀ TĂNG THÊM...

công việc bạn không thích và không giỏi	công việc bạn thích và giỏi
những việc làm vì bổn phận đều đều	niềm vui và sự tiêu khiển ngạc nhiên
hoạt động ít đem lại lợi ích so với công sức bỏ ra	hoạt động mang lại lợi ích nhiều so với công sức bỏ ra
thời gian chờ đợi và lo âu	những sự kiện lý thú
gặp những người bạn không thích	gặp bạn bè thân thích
những nơi bạn không thích	những nơi bạn thích
những cuộc điện thoại	thời gian để suy nghĩ
đi công tác và đi làm hàng ngày	thanh bình và yên tĩnh
lái xe	đi bộ và xe đạp
luyện tập môn bạn không thích	luyện tập môn bạn thích
khủng hoảng	suy nghĩ để tránh khủng hoảng
chọn con đường chông gai khi khi đang êm thấm	chọn con đường bằng phẳng êm thấm
thông tin quá nhiều	thông tin về những quan tâm đặc biệt
chi tiêu	cho đi, tái sử dụng
những thói quen bạn không thích lắm	những việc hàng ngày bạn yêu thích
những thứ to tát không tạo nhiều khác biệt	những thứ nhỏ bé tạo sự khác biệt lớn

Những ý tưởng đơn giản hóa cuộc sống của bạn



Hình 15: Sơ đồ thú vui của Jane



Hình 16: Sơ đồ thú vui của bạn

Phương thức 80/20 đối với cuộc sống đơn giản và tươi đẹp

Bước 1: Tập trung vào đích đến 80/20

Cuộc sống đơn giản và tươi đẹp lý tưởng đối với bạn ra sao?

Làm thế nào để cuộc sống của bạn đơn giản hơn? Cuộc sống đơn giản lý tưởng của bạn sẽ khác biệt thế nào?



Bước 2: Tìm kiếm lộ trình 80/20

Thách thức là tìm ra cái gì đó vừa tốt hơn vừa đơn giản hơn, đem lại nhiều hơn từ ít hơn. Để đơn giản hóa, loại bỏ những thứ trong đời gây ra phiền muộn hoặc những bức bối không đáng có, và hầu như không đem lại lợi ích so với thời gian và công sức bạn bỏ ra. Loại bỏ những lo âu vì có quá nhiều lựa chọn hoặc quá nhiều tham vọng – cũng như tập trung quá mức hoặc tập trung chưa đủ đối với các mục tiêu và đích đến.

Tránh xa hang rắn:

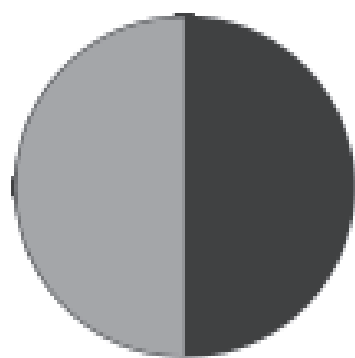
Hang rắn của riêng bạn là gì?

Bạn có thể làm gì để tránh được chúng, hoặc tránh mất thời gian vì chúng?

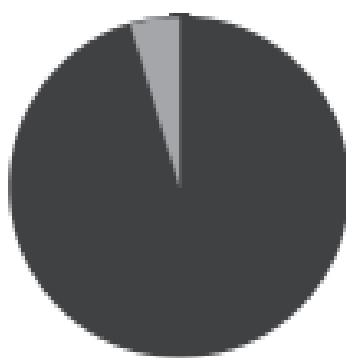
Phương thức 50/5: Bỏ đi những thứ không liên quan

Sau khi loại bỏ những thứ tiêu cực, chúng ta hãy vứt luôn những thứ tiêu tốn năng lượng của chúng ta trong cuộc sống mà hầu như chẳng đem lại được gì.

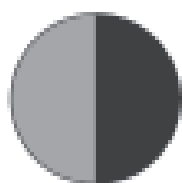
Phương thức 80/20 có một người đồng hành thân thiết – đó là phương thức 50/5. Năm mươi phần trăm những gì chúng ta thường làm dẫn đến một số lượng không có giá trị (5%) về hạnh phúc và kết quả.



Những hoạt động
trong cuộc sống chúng ta



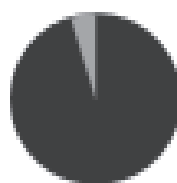
Hạnh phúc
và kết quả



50% cao nhất
các hoạt động



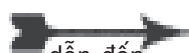
dẫn đến



95% những gì
tốt cho chúng ta



50% thấp nhất
các hoạt động



dẫn đến



chỉ chiếm 5% những gì
tốt cho chúng ta

Hình 17: Phương thức 50/5

Những công việc gì làm bù đắp cuộc sống của bạn, đem lại ít hạnh phúc hay kết quả?

Làm thế nào bạn cắt bỏ đi?

Những thứ sang trọng mà đơn giản, không tốn kém nào bạn có thể thay cho những thứ sang trọng mà đắt tiền?

Tăng thêm những thứ
sang trọng đơn giản

Giảm bớt những thứ
sang trọng tốn kém

Bạn sẽ làm việc này như thế nào?

Bạn có tưởng tượng ra cuộc sống khi mà ngày nào cũng tràn đầy những thứ xa hoa yêu thích nhưng lại đơn giản của bạn không?

Làm thế nào bạn tiến đến cuộc sống lý tưởng này được?

Bước 3: Triển khai hành động 80/20

Ba bước hành động đơn giản và tức thời hướng tới đích của bạn là gì - những bước đi mà sẽ đưa bạn đi xa hơn hướng đến cuộc sống đơn giản, tốt đẹp với ít công sức nhất?

Hành động 1:

Hành động 2:

Hành động 3:

Bạn sẽ bắt đầu hôm nay hay tuần này?

Khi đã hoàn thành những bước đi này, tiếp tục ba bước khác... cho đến khi bạn vươn tới *cuộc sống trong mơ*, một cuộc sống thách thức và đòi hỏi bạn theo cách bạn muốn, không phải lo âu, không chịu ách chuyên chế của phương thức làm nhiều được nhiều. Khi chúng ta nhận ra rằng ít là nhiều và tập trung vào một vài thứ liên quan đến chúng ta, thế nào chúng ta cũng tìm được cách được nhiều hơn từ ít hơn - một cuộc sống chuyên nghiệp và riêng tư mà lại đơn giản, tươi mới và được xây lên từ những gì mỗi người chúng ta thích làm.

Phần

3

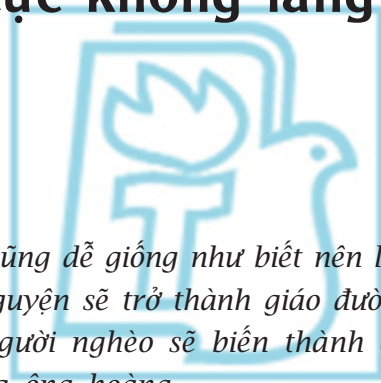
**Hãy để điều đó
diễn ra**



ThuvienOnline

9

Sức mạnh của hành động tích cực không lãng phí



*Nếu làm cũng dễ giống như biết nên làm cái gì,
thì nhà nguyện sẽ trở thành giáo đường và túp
lều của người nghèo sẽ biến thành cung điện
của những ông hoàng.*

William Shakespeare, *Người lái buôn thành Venice*

Hai chị em sinh đôi Julie và Sandra rất rụt rè. Một người bạn thân của cả hai tổ chức tiệc và họ rất muốn dự, vì thế họ quyết định phải chữa cái bệnh rụt rè của mình đã. Họ vào gian bày sách sống đẹp trong một hiệu sách địa phương.

Julie mua một cuốn sách bán chạy nhất về tư duy tích cực của một nhà tâm lý nổi tiếng. Cô học được rằng cô phải kiểm

chế cho được tính rụt rè của mình. Bất kỳ lúc nào cô cảm thấy nhút nhát, thì “bum”, cô nên loại bỏ tư tưởng đó ngay. Cô phải tự bảo mình không được rụt rè nữa, rằng bên trong tính cách nhút nhát của cô còn có tính hoạt bát mà có thể được giải phóng.

Vào buổi chiều hôm tổ chức tiệc, Julie lại có ý nghĩ khác. Cô nghĩ “mình luôn cảm thấy khó chịu khi đi dự tiệc, thôi đừng đi nữa.” Nhưng cô tìm cách kích thích những suy nghĩ tích cực. Cô tự nhủ, “Tầm bậy nào cô bé! Mà có thể là sức sống và linh hồn của bữa tiệc đó! Cứ làm như mà không nhút nhát chút nào thì sẽ không có chuyện gì mà.”

Ngay trước lúc đi, để lấy tinh thần và đánh thức tính hoạt bát bên trong, cô uống một ly Vodka pha sô đa lớn.

Ngồi trên taxi cùng Sandra, Julie cảm thấy rất khí thế. Suy nghĩ tích cực đang phát huy tác dụng. Thế nhưng khi họ đến chỗ tiệc, cô cảm thấy ly Vodka chạy đầu mất tiêu, quây uống rượu đông người chen chúc, và cô thì vẫn rụt rè như thường. Cô tìm cách lấy lại cảm giác tích cực, nhưng mãi 15 phút sau cô vẫn chưa bắt chuyện được với ai, ngay cả với Sandra đang say sưa nói chuyện với một anh chàng khá điển trai. Không muốn ngắt lời và cũng không muốn cảm giác tội tệ như mấy lần trước, nửa tiếng sau, Julie bỏ về. Câu trả lời duy nhất là: từ nay không tiệc tùng gì nữa! Có thể cô sẽ gặp được người đàn ông nào đó nơi làm việc.

Lúc ăn sáng Julie hỏi Sandra tối qua thế nào.

“Tuyệt,” Sandra nói, khi nhận ra khuôn mặt rầu rĩ của Julie thì đã quá muộn.

“Làm cách nào mà em kiềm chế được sự rụt rè vậy?”

“Thật ra thì em không làm thế. Lúc chị rất hào hứng trên taxi, thì em lại chưa bao giờ lo lắng và sợ hãi tiếc tùng đến thế. Nhưng cuốn sách em mua nói là đừng lo lắng về cảm giác nhút nhát, cứ làm việc gì đó tích cực. Thế là em nhủ thầm, ‘Sandra ơi, dù mày có cảm giác tệ hại đến đâu đi nữa, thì mày cũng cứ tiến đến anh chàng đầu tiên mày thích rồi tự giới thiệu và nói gì đó, bất cứ chuyện gì. Mày sẽ làm việc đó trong vòng 10 phút sau khi đến nơi. Nếu anh chàng đầu tiên không có vẻ thân thiện, cũng được thôi, thử người thứ nhì và nếu không được gì, thì mày không việc gì phải lo là phải nói chuyện với bất kỳ ai khác - ít nhất thì mày cũng đã thử làm.’ Thế là em thấy được anh chàng dễ thương mặc áo sơ mi xanh đỏ và mời anh ta khiêu vũ. Em quan sát rất kỹ và thấy anh ta còn mỉm cười với em nữa. Rồi thì anh ta nói vâng, và giới thiệu em với bạn của anh ấy. Sau hai điệu nhảy, em không còn hồi hộp tí nào nữa.”

“Cuốn sách đó là gì?”

“Ồ, em vừa mang lên lầu rồi, tên khá ngộ có mấy con số gì đó nữa.”

Lối suy nghĩ tích cực có thể hiệu quả đối với một số ít người có bản tính lạc quan. Vấn đề đối với suy nghĩ tích cực - và với nhiều lời khuyên của những chuyên gia tư vấn - là nó có thể không thực tế và khiến chúng ta phủ nhận cảm xúc của riêng mình. Đùa cợt với chính chúng ta rằng đen là trắng thì thường chẳng có hiệu quả lâu.

Chúng ta không thể thay đổi cảm nhận về cuộc sống của chúng ta một cách dễ dàng và nhanh chóng, và chúng ta cũng

không cần làm thế. Tất cả chúng ta đều có những xúc cảm “tiêu cực”: cảm thấy buồn phiền, lo âu, giận dữ hay yếu đuối. Những cảm xúc này đều giá trị cả bởi vì chúng cho chúng ta những điều có ích về bản thân chúng ta.

Cảm xúc nên được chấp nhận chứ không nên triệt tiêu nó. Chúng ta nên sử dụng khả năng suy nghĩ thận trọng để “chuyện trò” với cảm xúc của chúng ta và lý giải chúng. Hãy cư xử với cảm xúc như những con người mà chúng ta không đồng quan điểm. Thay vì ngăn chặn chúng, “uống một tách trà” với chúng, cứ để chúng nói, thừa nhận cảm giác của bạn – tuy nhiên quyết tâm hành động một cách tích cực.

Julie đã tìm cách dập tắt tính rút rè của mình, nhưng nó lại trỗi dậy tại bữa tiệc, làm cô sa sút tinh thần. Sandra không kìm nén tính rút rè của cô, vì thế cô không thấy chán nản khi cô có cảm giác ngại ngùng. Cô chấp nhận rằng mình rút rè và cũng có thể cảm thấy tồi tệ sau khi tan tiệc, nhưng cô đã quyết định làm một số điều mà đem lại kết quả cô mong muốn. Khi cô hành động, cô rút rè và thừa nhận điều đó với chính mình. Tuy vậy cô đã buộc bản thân mình hành động – và không lâu sau hành động của cô đã thay đổi mọi thứ, kể cả cảm xúc của cô.

Trong trại giam tử tù của phát xít, nhà văn và nhà trị liệu Viktor Frankl biết rằng cơ hội sống sót của ông rất mong manh. Thậm chí ông còn tính tỉ lệ nữa – hai mươi tám trên một. Chẳng có sức mạnh nào trong năng lực tư duy tích cực tại trại Auschwitz – là không có chuyện bị đưa thẳng đến phòng hơi ngạt.

Tuy nhiên Frankl đã hành động tích cực. "Khi tôi bị đưa đến Auschwitz," ông viết, "một bản thảo tác phẩm của tôi chuẩn bị xuất bản đã bị tịch thu... lúc còn ở trại Bavaria tôi bị sốt phát ban, tôi viết trên mấy tờ giấy loại máy ghi chú với ý định là tôi có thể viết lại bản thảo nếu tôi được sống đến ngày tự do. Tôi chắc chắn rằng việc viết lại bản thảo đã mất trong nhà giam tôi tắm của trại tập trung ở Bavaria lúc đó đã giúp tôi vượt qua được mỗi hiểm họa của chúng truy tìm."

Frankl cũng sáng tác những bài diễn văn trong đầu và tưởng tượng mình đang diễn thuyết trước công chúng sau chiến tranh, để những trại tập trung như thế không bao giờ có thể lặp lại. Cho dù ông suy nghĩ chắc chắn là ông không thể sống sót được, nhưng ông không còn bận tâm đến nữa và làm bất cứ điều gì có thể được.

Cuốn sách được viết lại của ông, *Kiểm tìm ý nghĩa của con người*, được bán trên chín triệu bản. Thư viện của Quốc hội Mỹ đã bỏ phiếu cho cuốn sách này là một trong mười cuốn có ảnh hưởng nhất thế kỷ XX.¹

Viktor Frankl không phủ nhận cảm xúc của mình. Cuốn sách miêu tả một sự thực trần trụi về những nỗi kinh hoàng của cuộc sống trong trại. Tuy nhiên, ông vẫn tự hỏi, "Liệu ta có thể làm gì để có ích, mà sẽ cho ta lý do để tiếp tục sống?" Và rồi ông hành động – ngay cả phần lớn thời gian ông cảm thấy suy sụp, đói, hay đau đớn thể xác. Ông đã không tìm cách *suy nghĩ* tích cực, mà chỉ *hành động* tích cực.

Ông viết rằng những người khác cũng tìm cách hành động

tích cực: “Kinh nghiệm từ cuộc sống trong trại cho thấy con người có quyền chọn lấy hành động... Những người sống trong trại tập trung chúng tôi vẫn nhớ những anh đã đi từ gian này sang gian khác vồ về người khác, hoặc cho đi mẫu bánh mì cuối cùng của mình.”

Nếu những bạn tù trong trại tập trung

có thể thực hiện những hành động tích cực,
tất cả chúng ta lại không làm được sao?

Lần sau nếu bạn cảm thấy buồn phiền, hãy đặt câu hỏi hành động tích cực gì bạn có thể làm để thay đổi tâm trạng của bạn. Nếu bí, bạn hãy thử một hoặc tất cả những cách sau:

- ▶ Đứng lên, vươn vai, và tươi cười với chính bạn trong gương; rồi tìm một ai đó để cười với họ - cho dù đó là người lạ!
- ▶ Đi bộ một lúc và tập vài động tác thể dục
- ▶ Làm một việc thiện.

Dù cho đang ở trong tình cảnh hoặc cảm xúc tồi tệ đến thế nào đi nữa, chúng ta cũng có thể thay đổi cuộc sống của mình bằng một vài hành động 80/20 - những hành động tương đối dễ dàng sẽ tạo ra sự khác biệt lớn đối với hạnh phúc cho chính ta và hạnh phúc cho những người quanh ta.

Câu trích dẫn của Shakespeare ngay đầu chương này thật chí lý: Bắt tay vào hành động khó hơn nhiều so với việc biết cái gì cần làm. Đã bao lần chúng ta quyết tâm làm việc gì đó tích cực, chỉ để rồi quay lại cuộc sống thường nhật của chúng ta mà không thực hiện bước đi quyết định đó? Để thay đổi cuộc sống của chúng ta, chúng ta phải làm cho sự việc *dễ dàng hơn* cho chúng ta – chúng ta phải đạt được thay đổi mang tính quyết định, nhưng phải làm việc đó mà không cần đến nỗ lực siêu phàm. Đây chính là điểm khác biệt và hiệu nghiệm hơn nhiều của phương thức 80/20, vì hai lý do.

Thứ nhất, phương thức 80/20 không bắt chúng ta phải thay đổi cách chúng ta *cảm nhận*. Mà điều đó sẽ đến sau, tự nhiên, không căng thẳng, khi hành động của chúng ta tạo ra kết quả mong muốn.

Thứ hai, chúng ta không phải gia tăng nỗ lực và công sức mà chúng ta dành cho cuộc sống hàng ngày của mình. Bằng cách tập trung vào giải pháp ít là nhiều - rất ít những điều thực sự có liên quan đến chúng ta – chúng ta có thể làm chuyển biến cuộc sống của mình, trong khi lại tốn ít công sức hơn và ít lo lắng hơn bây giờ. Nếu chúng ta biết chọn lọc kỹ càng những gì mình muốn, và tự giới hạn mình vào những điều chính yếu thể hiện tính cách của chúng ta, thì chúng ta có thể lười biếng hơn mà vẫn hành động hiệu quả hơn. Bằng cách sử dụng ý tưởng được nhiều từ ít, chúng ta có thể tìm ra giải pháp tốt hơn nhiều mà lại sử dụng ít năng lượng hơn.

Bí mật của hành động 80/20 là không được lãng phí ² trong *hành động tích cực* của chúng ta. Phải biết dè sẻn và tiết kiệm năng lượng của chúng ta. Năng lượng của chúng ta có hạn.

Chỉ sử dụng nó trong một vài hành động mà thực sự có thể làm cho bạn hạnh phúc và mạnh mẽ.

Thay đổi những điều ta thường *làm* thì dễ hơn những điều ta *nghĩ* và *cảm thấy* theo thói quen. Tiến hành một vài *hành động* đúng đắn và cảm xúc của bạn sẽ tự chăm sóc chính nó.

Điều bạn cần làm là suy ngẫm, rồi hành động:

- ▶ Chọn ra những gì bạn muốn: một vài điều quan trọng nhất đối với bạn. *Đây là đích đến 80/20.*
- ▶ Chọn ra lộ trình dễ dàng nhất cho bạn: một vài hành động mà sẽ tạo ra những kết quả bạn cần với ít căng thẳng và sức ép nhất. *Đây là lộ trình 80/20.*
- ▶ Tiến hành một vài bước quan trọng nhất tiếp theo trên lộ trình đó. *Đây là hành động 80/20.*

Đọc đến đây, chúng ta đã tập trung vào việc tư duy. Giờ đã đến lúc thử nghiệm ít là nhiều và nhiều hơn từ ít hơn - đến lúc để *hành động*.

Tin vui là chúng ta có thể áp dụng phương thức 80/20 để tiến hành hành động 80/20. Có một chương trình hành động đơn giản mà thực sự có hiệu quả. Và nó ở đây, trong chương cuối cùng của chúng ta...

10

Kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

Cứ làm đi.



Khẩu hiệu của Nike

Có một câu chuyện thật về một đoàn lính trẻ của Hungary bị lạc đường trên dãy Alps trong thời gian huấn luyện. Trong thời tiết rất xấu, không có thức ăn và đồ tiếp tế, họ bị mất liên lạc với đồng đội. Sau hai ngày mưa và tuyết, họ lạnh cóng và mệt lả vì đói. Họ không biết làm cách nào để trở về căn cứ. Họ đánh mất cả ý chí sống.

Thế rồi một phép màu xảy đến. Lúc đang tìm điều thuốc trong bộ quân phục, một trong những người lính bất ngờ tìm thấy một tấm bản đồ cũ. Những người lính vững tin sử dụng bản đồ băng qua núi trở về an toàn.

Chỉ khi được sưởi ấm và ăn no ở doanh trại, họ mới vỡ lẽ ra rằng đó là bản đồ của dãy núi Pyrenes, cách đó tận 2000 cây số.

Câu chuyện có hai bài học giá trị:

- ▶ Thà có hành động mang tính xây dựng hơn là có câu trả lời đúng và không làm gì.
- ▶ Mỗi người chúng ta phải tự tìm ra câu trả lời, hoặc vận dụng câu trả lời của ai đó vào trường hợp của chúng ta. Những người lính trở về an toàn vì họ tự tạo ra ý nghĩa cho bản đồ đó và gắn nó vào địa thế ngay chung quanh họ.

Bây giờ là lúc bạn hành động, vận dụng tư tưởng của phương thức 80/20 cho phù hợp với những ước muốn, sở thích và nhu cầu của bạn. Bạn có thể làm cuộc đời của bạn tốt hơn lên, không còn những rối rắm, bức bối hay nỗ lực quá sức.

Nhưng điều này đòi hỏi *hành động*:

- ▶ Dành riêng thời gian nhất định vào ngày nào đó, đều đặn bỏ ra một giờ mỗi tuần cho kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn - ví dụ như 4 giờ chiều Chủ nhật chẳng hạn. Khoảng thời gian lúc nào cũng được miễn là bạn kiên trì.
- ▶ Lý tưởng nhất là kiếm một người bạn làm người cố vấn lẫn nhau cho bạn - một người đã đọc cuốn *Sống theo phương thức 80/20* mà cũng muốn thay đổi cuộc sống của họ. So sánh những ghi chép về tiến bộ của bạn, có thể gặp nhau vào giờ lập kế hoạch hạnh phúc hàng tuần của bạn.¹
- ▶ Hoàn thành bản kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn. Việc này thì dễ dàng, một bản tóm tắt về những gì bạn đã quyết định và viết ra trong Phần II. Hình 18 là một ví dụ và hình 19 là bảng trống để bạn điền vào.

**Những gợi ý để hoàn thành bảng kế hoạch hạnh phúc
80/20 của bạn**

- 1 Tham khảo lại những ghi chép của bạn ở Chương 4 - 8.
- 2 Xác định đích đến 80/20 thật cụ thể. Một khi bạn đã đến đích, thì chọn một đích cụ thể khác.
- 3 Chọn một (những) lộ trình 80/20 mà bạn sẽ thấy thích thú và đưa bạn đến đích. Chọn ra một lộ trình đem lại nhiều hơn từ ít hơn: vừa có lợi hơn, vừa dễ dàng hơn những gì bạn thường làm. Bạn phải tin rằng bạn có khả năng đi trên lộ trình đó một cách thành công, nếu không phải chọn một lộ trình khác.
- 4 Luôn viết ra một, hai, hoặc ba hành động hạnh phúc. Liệt kê chúng theo trình tự bạn sẽ thực hiện.
- 5 Lựa chọn một trong năm lĩnh vực (bản thân; công việc và thành đạt; tiền bạc; mối quan hệ; cuộc sống đơn giản, tươi đẹp) để bắt đầu. Lĩnh vực bạn chọn là lĩnh vực số một trong đầu của bạn vào lúc này - nơi bạn muốn một số cải thiện - hoặc lĩnh vực dễ dàng nhất để bạn hành động thành công. “Trình tự” có nghĩa là thứ tự bạn sẽ giải quyết cả năm lĩnh vực đó - bạn có thể xem xét lại trình tự sau khi thành công ở lĩnh vực thứ nhất.
- 6 “Ngày khởi đầu hành động” nên là tuần, tháng, năm cụ thể. Viết ra ngày thực tế (ví dụ: Tháng Giêng 2005).
- 7 Hoàn tất một hành động 80/20 này trước khi chuyển sang hành động khác.
- 8 Nếu bất kỳ lộ trình hay hành động 80/20 nào không có tác dụng, chọn cái khác. Nhưng phải cho nó cơ hội trước khi chuyển đổi.

Sử dụng kế hoạch hạnh phúc 80/20 hàng tuần của bạn để theo dõi sự tiến bộ, sử dụng biểu tiến độ kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn. Biểu đồ tiến độ của Caroline (hình 20) là gợi ý cho bạn, và hình 21-32 là biểu tiến độ trong 12 tháng của bạn.

Caroline quyết định tấn công vào lĩnh vực *tiền bạc* trước tiên. Phần bên trái của hình 20 chính là nội dung tiền bạc trong hình 18. Phần bên phải liệt kê các tuần lễ.

Caroline bắt tay vào hành động 80/20 đầu tiên. Cô hoàn thành nó trong tuần đầu. Sau đó cô chuyển qua hành động 80/20 thứ nhì, ghi lại sự tiến bộ của mình mỗi tuần. Đến tuần thứ 4, cô tìm được công việc trong kỳ nghỉ Giáng sinh. Sau khi lo xong lĩnh vực tiền bạc, cô chuyển sang lĩnh vực công việc và thành đạt tuần kế tiếp.

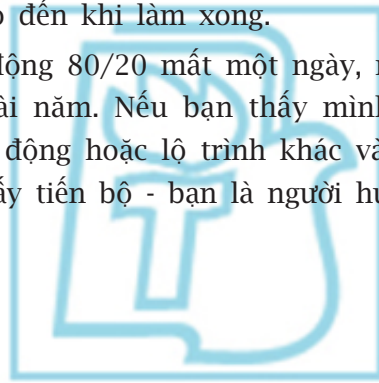
Những gợi ý để hoàn thành biểu tiến độ kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

- ▶ Trong ô “Lĩnh vực”, nêu lĩnh vực mà bạn chọn để giải quyết trước tiên. Ở phía trái, ghi lại những gì bạn đã viết trong lĩnh vực đó ở hình 19.
- ▶ Ở bên phải, ghi ngày cuối của từng tuần trong tháng, rồi viết hành động 80/20 đầu tiên. Ghi chép tiến bộ sang bên phải vào cuối mỗi tuần.
- ▶ Khi hành động 80/20 đầu tiên hoàn tất, chuyển sang hành động thứ hai, và cứ tiếp tục như thế.
- ▶ Nếu tất cả các hành động 80/20 đã đạt được trong tháng rồi, ăn mừng - bằng cách nghỉ cho đến hết tháng. Tháng sau chuyển sang lĩnh vực thứ hai.

Trên đường đi làm việc và về nhà, phải tự nhắc mình về hành động 80/20. Ghi chép vào nhật ký hoặc trên những chiếc thẻ cỡ tám bưu thiếp để trong ví. Tốt hơn cả là tiến hành hành động 80/20 đơn giản và rõ ràng tới mức khi nào bạn cũng nhớ được. Hình dung bản thân bạn đang tiến hành biện pháp 80/20 làm cho nó trở thành hiện thực.

Không nên đặt ra kỳ hạn cho hành động 80/20 của bạn. Kỳ hạn thành ra hoặc là quá dễ hoặc thường là quá khó. Chừng nào bạn vẫn đang còn tiến bộ, thì cứ tiếp tục hành động 80/20 của mình cho đến khi làm xong.

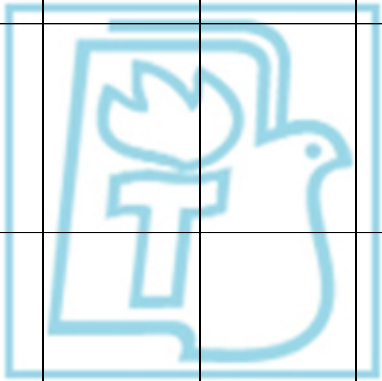
Một số hành động 80/20 mất một ngày, một số phải mất vài tháng hay vài năm. Nếu bạn thấy mình không tiến bộ mấy, chọn hành động hoặc lộ trình khác và làm lại. Hãy tự mình đánh giá lấy tiến bộ - bạn là người hưởng lợi mà!



CHƯƠNG	5	6	7	8	9
LĨNH VỰC	BẢN THÂN	CÔNG VIỆC & THÀNH ĐẠT	TIỀN BẠC	QUAN HỆ	CUỘC SỐNG ĐƠN GIẢN Tươi Đẹp
ĐÍCH ĐẾN 80/20	Trở thành chuyên gia sản sóc động vật cưng	Tìm được công việc mình thực sự thích thú	Có đủ tiền đặt cọc mua nhà riêng	Tìm được người yêu chắc chắn, lạc quan, thương yêu mình và yêu động vật	Cuộc sống lý tưởng là dành trọn thời gian cho những con vật và những người yêu động vật
LỘ TRÌNH 80/20	Tìm ba người tư vấn đang là chuyên gia	Học thú y	Tiết kiệm và đầu tư 10% Làm thêm ban đêm và cuối tuần	Gặp gỡ những người ở trung tâm nuôi dưỡng động vật và trường nông lâm	Thuyết phục ba mẹ cho mình học xong phổ thông và vào trường nông lâm
HÀNH ĐỘNG 80/20	1 Xác định những người tư vấn tốt nhất 2 Nghĩ ra cách mình có thể giúp họ 3 Tiếp cận họ	1 Vượt qua kỳ thi sinh học 2 Thăm trường nông lâm 3 Được nhận vào trường đã chọn	1 Mở tài khoản tiết kiệm và tự động chuyển 10% thu nhập vào tài khoản 2 Tìm công việc vào kỳ nghỉ	1 Làm tình nguyện viên tại trung tâm 2 Thân hơn với Sean và Peter	1 Đạt điểm cao nhất môn Sinh vật 2 Nhờ chú Tom thuyết phục ba mẹ
TRÌNH TỰ	5	2	1	4	3
NGÀY BẮT ĐẦU HÀNH ĐỘNG	Chưa	Năm nay	Tuần/tháng này	Năm tới	Năm nay

Hình 18: Kế hoạch hạnh phúc 80/20 của Caroline

CHƯƠNG	5	6	7	8	9
LĨNH VỰC	BẢN THÂN	CÔNG VIỆC & THÀNH ĐẠT	TIỀN BẠC	QUAN HỆ	CUỘC SỐNG ĐƠN GIẢN Tươi ĐẸP
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20					
TRÌNH TỰ					
NGÀY BẮT ĐẦU HÀNH ĐỘNG					



Hình 19: Kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn.

PHƯƠNG THỨC 80/20	
LĨNH VỰC	Tiền bạc
ĐÍCH ĐẾN 80/20	Có đủ tiền đặt cọc mua nhà riêng
LỘ TRÌNH 80/20	Tiết kiệm và đầu tư 10% Làm thêm ban đêm và cuối tuần
HÀNH ĐỘNG 80/20 1	Mở tài khoản tiết kiệm và tự động chuyển 10% thu nhập vào tài khoản
2	Tìm công việc vào kỳ nghỉ
3	

THÁNG:		NĂM:	
Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
8/11	1 Mở tài khoản tiết kiệm, v.v...	Xong	
15/11	2 Tìm công việc vào kỳ nghỉ	Hoàn tất danh sách 7 công ty	
22/11	nt	Đích thân đi nộp đơn 5 chỗ trong số đó	
29/11	nt	Nhận được việc làm kỳ Giáng sinh - xong	

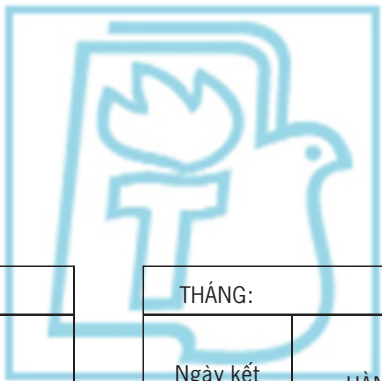
Hình 20: Tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của Caroline

PHƯƠNG THỨC 80/20		THÁNG:		NĂM:	
LĨNH VỰC		Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20 1					
2					
3					

Hình 21: Biểu tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn

Hình 22: Biểu tiến độ về kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

PHƯƠNG THỨC	
LĨNH VỰC	
ĐÍCH ĐẾN 80/20	
LỘ TRÌNH 80/20	
HÀNH ĐỘNG 80/20	1
	2
	3

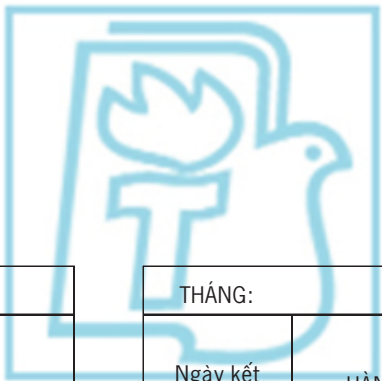


PHƯƠNG THỨC 80/20		THÁNG:		NĂM:	
LĨNH VỰC		Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20	1				
	2				
	3				

Hình 23: Biểu tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn

Hình 24: Biểu tiến độ về kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

PHƯƠNG THỨC	
LĨNH VỰC	
ĐÍCH ĐẾN 80/20	
LỘ TRÌNH 80/20	
HÀNH ĐỘNG 80/20	1
	2
	3

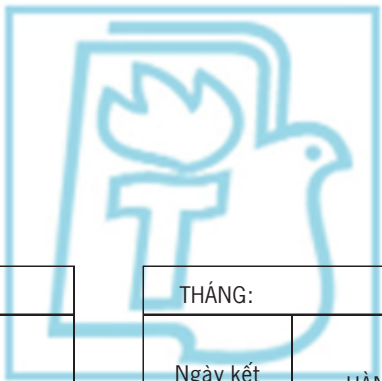


PHƯƠNG THỨC 80/20		THÁNG:		NĂM:	
LĨNH VỰC		Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20	1				
	2				
	3				

Hình 25: Biểu tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn

Hình 26: Biểu tiến độ về kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

PHƯƠNG THỨC	
LĨNH VỰC	
ĐÍCH ĐẾN 80/20	
LỘ TRÌNH 80/20	
HÀNH ĐỘNG 80/20	1
	2
	3

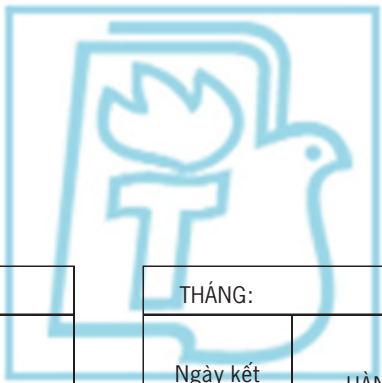


PHƯƠNG THỨC 80/20		THÁNG:		NĂM:	
LĨNH VỰC		Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20	1				
	2				
	3				

Hình 27: Biểu tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn

Hình 28: Biểu tiến độ về kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

PHƯƠNG THỨC	
LĨNH VỰC	
ĐÍCH ĐẾN 80/20	
LỘ TRÌNH 80/20	
HÀNH ĐỘNG 80/20	1
	2
	3

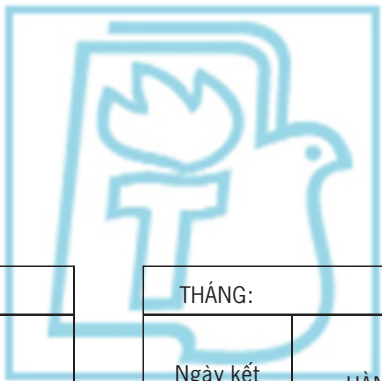


PHƯƠNG THỨC 80/20		THÁNG:		NĂM:	
LĨNH VỰC		Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20	1				
	2				
	3				

Hình 29: Biểu tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn

Hình 30: Biểu tiến độ về kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

PHƯƠNG THỨC	
LĨNH VỰC	
ĐÍCH ĐẾN 80/20	
LỘ TRÌNH 80/20	
HÀNH ĐỘNG 80/20	1
	2
	3



PHƯƠNG THỨC 80/20		THÁNG:		NĂM:	
LĨNH VỰC		Ngày kết thúc tuần	HÀNH ĐỘNG 80/20	TIẾN TRIỂN	
ĐÍCH ĐẾN 80/20					
LỘ TRÌNH 80/20					
HÀNH ĐỘNG 80/20	1				
	2				
	3				

Hình 31: Biểu tiến độ về kế hoạch hành phúc 80/20 của bạn

Hình 32: Biểu tiến độ về kế hoạch hạnh phúc 80/20 của bạn

PHƯƠNG THỨC	
LĨNH VỰC	
ĐÍCH ĐẾN 80/20	
LỘ TRÌNH 80/20	
HÀNH ĐỘNG 80/20	1
	2
	3

Lời tạm biệt

Trong cuốn *Through the Looking Glass* của Lewis Carroll, Hoàng hậu Quân đỏ lôi Alice vào một cuộc chạy đua như điên như dại:

Tay trong tay họ cùng chạy, và Hoàng hậu chạy nhanh đến nỗi việc cô bé có thể làm là cố bám kịp bà, thế mà Hoàng hậu vẫn không ngớt la lên, “Nhanh nữa, nhanh nữa”, nhưng Alice cảm thấy nó không thể chạy nhanh hơn được, dù vậy nó không còn hơi sức để nói ra.

Điều kỳ lạ là cây cối và cảnh vật chung quanh họ không bao giờ thay đổi chút nào cả: dù cho họ nhanh bao nhiêu đi nữa, có vẻ như họ cũng không vượt qua bất cứ vật gì...

“Nào! Nào!” Hoàng hậu hét lên, “Nhanh nữa! Nhanh nữa!” Và cuối cùng họ chạy nhanh đến mức như thể lướt đi trong không khí, hầu như không chạm chân xuống đất, thành linh khi Alice gần như sắp kiệt sức, họ dừng lại, và cô bé thấy mình ngồi bệt xuống đất, thở không ra hơi và hoa cả mắt...

Alice nhìn quanh hết sức ngạc nhiên, “Sao thế này? Cháu chắc chắn từ nãy đến giờ chúng ta vẫn ở dưới gốc cây này! Mọi thứ vẫn y nguyên.”

“Tất nhiên rồi,” Hoàng hậu nói. “Cháu nghĩ thế nào?”

“Ở xứ sở của cháu,” Alice nói, giọng vẫn còn nghe hỗn hển, “thường bà sẽ đến được một nơi khác nếu bà chạy rất nhanh trong một quãng thời gian dài như chúng ta vừa làm ấy.”

“Một loại xứ sở chậm đấy!” Hoàng hậu nói. “Bây giờ, ở đây, cháu thấy đó, tất cả cuộc chạy của cháu chỉ đủ để cho cháu giữ yên vị trí. Nếu cháu muốn đến được nơi khác, cháu phải chạy ít nhất cũng nhanh gấp đôi như thế.”²

Lewis Carroll hẳn đang chế nhạo thế giới với nhịp sống hối hả ngày nay, nhịp sống luôn thúc giục chúng ta nhanh hơn tìm kiếm nhiều hơn bằng nhiều hơn. Nhưng như Alice nhận thấy, chúng ta tăng tốc, chúng ta kiệt sức mà không đi đến đâu cả. Vòng quay của cuộc sống hiện đại đã cuốn chúng ta vào vòng xoáy không thương tiếc, chúng ta chạy mỗi lúc một nhanh hơn, nhưng chúng ta không bao giờ đến bến bờ hạnh phúc. Giống như lúc ta chạy ở máy tập chạy, chúng ta vã mồ hôi, chúng ta mệt nhoài, thế nhưng chúng ta vẫn ở nguyên một chỗ.

Nhịp sống hối hả chỉ đem lại cho chúng ta ảo giác tốc độ. Giống như trong khu vui chơi giải trí, đi xe tốc độ lộn vòng thấy dễ sợ và thích thú thế, nhưng nó chẳng đưa chúng ta đi đâu cả.

Nếu tăng tốc không đưa chúng ta đến đâu, thì chậm lại có thể đưa ta đến mọi nơi. Trái hẳn với quan niệm chung, ít lại hóa ra nhiều. Chỉ bằng cách tập trung vào một vài điều quan

trọng và thiết thực, xua đi những lo lắng với hàng đống những điều chả đâu vào đâu, thì có thể chúng ta tìm được hạnh phúc. Chỉ khi làm ít hơn thì ta mới có thể sống nhiều hơn. Chỉ khi theo đuổi phương cách nhiều hơn từ ít hơn, ta mới hoàn thành sứ mệnh của cá nhân ta.

Chúng ta đã chứng kiến rằng nhiều hơn với ít hơn là nguyên tắc ẩn sau những thành tựu tuyệt vời trong kinh doanh, kinh tế, khoa học, và công nghệ. Khẩu hiệu của thành công là tập trung, chọn lọc và cách tân.

Phương thức 80/20 chuyển hóa cùng nguyên tắc đó vào cuộc sống chúng ta. Chúng ta không việc gì phải thừa nhận cái thú kỳ cục hiện tại – cái thú mà chắc chắn sẽ trông kỳ quái và buồn cười với người xem trong vài thập kỷ tới – có được nhiều hơn từ nhiều hơn. Có nhiều hơn từ nhiều hơn là điều ngốc nghếch. Nó phung phí tiềm lực con người. Nó xúc phạm đến trí thông minh và khéo léo của con người. Nó phủ nhận bất kỳ sự kiểm chứng khách quan nào về tiến bộ xã hội. Có nhiều hơn từ nhiều hơn chỉ là một giấc mộng ướt át của lớp trẻ lầm lạc.

Để tìm được ý nghĩa trong cuộc đời, chúng ta phải tường tận chính chúng ta: xác định một vài thứ mà chúng ta quan tâm, những gì mà chúng ta muốn yêu thương và dâng hiến, những việc mà chúng ta giỏi giang và hứng thú. Sau khi tìm được những điều đó, mọi thứ khác đều là không quan trọng. Mãn nguyện và tạo ra hạnh phúc nhiều hơn từ ít hơn, chúng ta có thể bỏ qua một cách an toàn cái thú kỳ cục lăm phiền hà do giải pháp nhiều hơn từ nhiều hơn và “Nhanh lên nữa! Nhanh lên nữa!”.

Nhưng

phương thức 80/20

vẫn đòi hỏi

sự nỗ lực...

Trong cuốn sách này, tôi đã đề xuất một lối đi trong cuộc sống khôn ngoan và không phải lo lắng gì, một cách thức dễ dàng hơn đi đến thành tựu và phát triển năng khiếu bản thân. Nhiều hơn từ ít hơn để làm hơn gấp bội cách nhiều hơn từ nhiều hơn.

Tuy nhiên ở một khía cạnh nào đó, phương thức 80/20 khó hơn. *Khó bắt đầu hơn.* Bởi vì tất cả những giả định của thế giới hiện đại xô đẩy chúng ta theo hướng nhiều là nhiều, có được nhiều hơn từ nhiều hơn, chúng ta cần có sự tự tin và quyết tâm để rời bỏ đám đông đó.

Để từ bỏ cách nhiều hơn với nhiều hơn chuyển sang nhiều hơn với ít hơn đòi hỏi ít sức lao động hơn và gặt hái hạnh phúc và thành tựu nhiều hơn, tuy nhiên nó cũng đòi hỏi một mức độ can đảm về trí tuệ nào đó. Chúng ta phải từ bỏ cố xây guồng thời hiện đại và thôi không làm những gì những người đầy tham vọng khác đang làm. Chúng ta phải loại bỏ cách nhiều hơn thì phải nhiều hơn và nhiều hơn với nhiều hơn. Chúng ta phải tìm ra ở đâu ít có thể trở thành nhiều và đánh vào đó khi bạn bè và đồng nghiệp nghĩ ta dở hơi.

Tôi dám đoán là giờ đây bạn đã tin vào ít là nhiều và nhiều hơn từ ít hơn rồi. Nhưng đọc cuốn sách này sẽ là vô dụng nếu bạn không bắt đầu *xử sự* một cách khác đi.

Albert Einstein nói rằng mọi vấn đề cần phải làm cho nó càng đơn giản càng tốt, chứ không phải là làm nó đơn giản hơn thôi. Phương thức 80/20 làm mọi điều dễ dàng hết mức có thể, chứ không phải dễ dàng hơn. Trên hết, để tạo dựng cuộc sống - thực hiện biện pháp sẽ dẫn đến cuộc sống tốt nhất bạn có thể tạo nên được - đòi hỏi một số nỗ lực mới và khác hẳn. Nếu không chúng ta sẽ là những người máy và cuộc sống không đáng để mất công tạo dựng.

Tuy nhiên nỗ lực không còn là nỗ lực khi nó được ước vọng và tình yêu dẫn dắt. Thường, chúng ta không được ước vọng, cũng không phải những gì ta yêu mến dẫn dắt, mà là ảnh hưởng nặng nề của tội lỗi, lo âu hay bồn phận chi phối. Bồn phận, như John Fowles viết, “phần lớn bao gồm sự nguy tạo rằng những thứ chẳng ăn nhập gì là vô cùng quan trọng.” Bồn phận làm phí hoài năng lượng cuộc sống. Tất cả những thành tựu vĩ đại của con người không phải do bồn phận chi phối, mà là do sự say mê.

Cuộc sống của chúng ta thú vị và giá trị nhất khi chúng ta được dẫn dắt bởi một vài điều làm chúng ta hứng thú. Nếu chúng ta không hứng thú, thì chẳng ích gì. Nếu chúng ta không phải là chính mình, thì cuộc sống của chúng ta chẳng có gì nhiều. Tuy nhiên, nếu chúng ta hứng thú và là chính mình, sẽ không có giới hạn về hạnh phúc và thành tựu của chúng ta.

Quan điểm ẩn sau phương thức 80/20 là một thế giới nơi tất cả chúng ta là những cá nhân, chịu trách nhiệm với chính mình khám phá và vui thú vị trí độc nhất của chúng ta trong vũ trụ, để lại sau lưng những hoài ức đẹp đẽ, những đứa con hạnh phúc, hay một bước tiến về nghệ thuật, khoa học, văn học hay dịch vụ cho người khác.

Điều đáng sợ khi nhận ra rằng phần lớn của cuộc sống là những thứ không quan trọng và hầu hết những việc ta làm là không đáng với chúng ta. Tất nhiên chúng ta không nên nhìn xuống những nhiệm vụ trần tục của cuộc sống: như giặt giũ, rửa chén, nhu cầu kiếm sống. Điều quan trọng là làm thế nào và tại sao chúng ta lại làm những việc ta đang làm. Bất kỳ điều gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta hay hạnh phúc đều quý giá. Nhưng để trôi dạt bất định suốt cuộc đời, không biết đến hạnh phúc, hay làm cho người khác hạnh phúc, không nhận ra những gì tốt nhất mà chúng ta có thể vươn tới được - thật phung phí thay!

Đúng vậy, cần một ít nỗ lực để đi theo con đường 80/20 - bạn không cần quan điểm 20/20, mà bạn cần quan điểm 80/20. Vâng, nó đòi hỏi một thái độ khác hẳn. Vâng, bạn phải đứng tách khỏi đám đông. Vâng, bạn phải loại bỏ sợi dây xích khó chịu của qui ước hiện đại. Vâng, nó đòi hỏi hành động. Nhưng bạn làm được mà. Quyết định ngay bây giờ bạn sẽ làm được. Hãy bắt đầu đi! Một khi bạn đã bám được nó rồi, thì dường như nó là cách dễ nhất trong tất cả.

Nếu không hành động, bạn cũng có thể thích thú với cuốn sách này, nhưng niềm vui đó chóng phai tàn. Mong ước trong thâm tâm tôi là bạn sẽ có những hành động ít và nhỏ thôi, nhưng định hướng rõ ràng, những hành động mà sẽ chuyển biến cuộc đời bạn, làm cho hạnh phúc của bạn dâng trào và ngập tràn những người quanh bạn, những người bạn yêu mến. Để cho hạnh phúc sinh sôi, hãy bắt đầu một vài hành động đó ngay bây giờ.

Chú thích

CHƯƠNG 1

1. Số liệu từ điều tra dân số vào 21-4-1991 liên quan đến nước Anh mà thôi (không bao gồm các quốc gia còn lại của Liên hiệp Vương quốc Anh) trên website www.citypopulation.de
2. Tạp chí *Economist*, 27 tháng 11 năm 1993, tr. 33.
3. Tạp chí *Economist*, 17 tháng 7 năm 1993, tr. 61
4. Stanley Milgram (1967) “Vấn đề của thế giới nhỏ bé,” *Tâm lý học thời nay*, Cuốn 2, tr. 60-67.
5. Malcom Gladwell (2000) *The Tipping Point: How little things can make a big difference*, NXB Little, Brown, Boston.

CHƯƠNG 2

1. Tôi rất biết ơn ông Douglas Adams quá cố về những ví dụ này. Xem Douglas Adams (2002) *Sự hoài nghi của chú cá hồi: Quá giang lên Thiên hà lần cuối*, NXB Harmony, New York
2. Nếu bạn đánh giá cao chúng
3. Đây có nghĩa là không có điện thoại di động, máy nhắn tin, email, hay những thứ làm phân tâm khác, đặc biệt không có những thứ liên quan đến công việc.

CHƯƠNG 3

1. Theodore Zeldin (1995) *Lịch sử riêng tư của Nhân loại*, NXB HarperCollins, New York.

CHƯƠNG 4

1. Thí dụ: sử dụng phương pháp tránh thai, chưa nói đúng hay sai, nó cũng đi ngược lại lợi ích đối với gen của chúng ta.

CHƯƠNG 6

1. Xem Martin E P Seligman (2003) *Hạnh Phúc Đích Thực: Sử dụng Tâm lý Tích cực mới để Nhận biết Tiềm năng của Bạn nhằm Thành tựu cao hơn*, NXB Nicholas Brealey, London.
2. Joe Dominguez và Vicki Robin (1992) *Tiền bạc và Cuộc sống của Bạn: Chuyển biến Quan hệ bằng Tiền bạc và Đạt đến sự Độc lập về Tài chính*, NXB Viking Penguin, New York. Phần tóm tắt cuốn sách dài 25 trang sinh động của Clare Moss và Laurence Toltz đăng trên www.simpleliving.net/ymoyl/fom-about-summary.asp hoặc xem website www.simpleliving.net.

CHƯƠNG 7

1. Nếu thấy phân vân, tham khảo Seligman, *sđd*, tr. 189-195.
2. Xem Martin E P Seligman (1991) *Chủ nghĩa Lạc quan Thông thái*, NXB Knopf, New York.

CHƯƠNG 9

1. Viktor E Frankl (1946, 1984) *Sự Tìm Kiếm Ý Nghĩa Của Nhân Loại*, NXB Washington Square Press, New York.
2. Với từ “không lãng phí” tôi muốn nói về tiết kiệm và vì thế chúng ta phải hết sức chọn lọc hành động của mình.

Chương 10

1. Các bảng biểu chỉ có thể nhân bản cho mục đích sử dụng cá nhân chứ không phải để bán.
2. Lewis Carroll (1872) *Through the Looking Glass*, và *What Alice found there*, NXB MacMillan, London. Xem tuyển tập Penguin Classics của Lewis Carroll (1998) *Alice's Adventures in Wonderland* và *Through the Looking Glass*, NXB Penguin, London, tr.141-143.

Lời cảm tạ

Ý tưởng về một cuốn sách đơn giản, tự học dựa trên nguyên lý 80/20 là của riêng Laurence Toltz và Nicholas Brealey. Steve Gersowsky cũng có công trong việc khuyến khích tôi viết một cuốn sách mà mọi người có thể đọc được.

Tôi vô cùng biết ơn Laurence Toltz về những phê bình và động viên của anh ấy trong suốt chặng đường. Anh ấy đã dành rất nhiều thời gian ít ỏi của mình và phần lớn ý tưởng của anh ấy đã được đưa vào cuốn sách. Mối khích lệ duy nhất của anh ấy là giúp độc giả sống một cuộc sống trọn vẹn và tốt đẹp hơn, không bị mắc phải sự cảm dỗ vật chất của “nhiều hơn” quá ư phổ biến và tai hại thời nay. Bản thân Laurence là một tác giả, vì thế chúng ta cùng mong chờ được đọc những cuốn sách tuyệt vời của anh.

Tôi cũng đã nhận được những quan điểm, ý kiến đóng góp và phê bình rất giá trị trong quá trình biên soạn từ Tom Butler-Bowden, người đã đưa *Nguyên lý 80/20* vào cuốn sách rất hay của ông *50 Điển hình về tự học* cũng đã khích lệ tôi viết phần tiếp theo.

Một người khác có ảnh hưởng rất nhiều đến tôi là Jonathan Yudelowitz, một nhà tâm lý học và tư vấn kinh doanh. Jon và tôi lúc đầu định viết chung cuốn sách này và khá nhiều những

ý tưởng về tâm lý ở đây xuất phát từ hiểu biết sâu sắc của anh. Jon là một nhà tư vấn tâm cơ thể giới, chuyên hỗ trợ các Giám đốc điều hành và đồng sự của họ cùng làm việc để chiến thắng trong cạnh tranh.

Bản thảo của cuốn sách này - ồ, khá là nhiều bản thảo, bạn không tưởng tượng được viết một cuốn sách ngắn và đơn giản khó đến mức nào đâu - đã được nhiều người bạn của tôi chờ đợi và xem xét rất kỹ. Tôi biết ơn tất cả họ. Tôi muốn đặc biệt đề cập đến Andy Costain, Mary Saxe-Falstein, Juliet Johnson, Penelope Toltz, Robin Field, Chris Eyles, Matthew Grimsdale, Anthony Rice, và Jamie Reeve. Xin đặc biệt cảm ơn những người bạn và trợ lý của tôi Aaron Calder, người đã giúp tôi những việc vô cùng quan trọng đối với cuốn sách.

Nhà phê bình mạnh mẽ nhất của tôi chính là Nicholas Brealey, và một cuốn sách hay hơn đã được tôi luyện từ ngọn lửa góp ý của anh. Xin được tặng những bó hoa đến Angie Tainsh và Victoria Bullock về những việc làm xuất sắc của họ về quan niệm và cách thức quản bá cuốn sách này, xin đặc biệt cảm ơn Sally Lansdell đã biên tập, trình bày các hình minh họa, và kiến thức bách khoa về giao thông của cô ở Bedrock.

Cuối cùng xin cảm ơn rất nhiều độc giả của những cuốn sách trước của tôi đặc biệt là độc giả cuốn *Nguyên lý 80/20*, những người đã chia sẻ cùng tôi về cách thức những cuốn sách đó giúp cho cuộc sống của họ như thế nào. Những điều được rút ra từ kinh nghiệm đó đã được đưa vào đây để những độc giả mới khác cũng có thể chia sẻ. Nếu các bạn có bất kỳ góp ý nào cho cuốn *Sống theo phương thức 80/20* xin hãy email theo địa chỉ richardjohnkoch@aol.com.

SỐNG THEO PHƯƠNG THỨC 80/20

Richard Koch

Người dịch: Huỳnh Tiến Đạt

Chịu trách nhiệm xuất bản: Ts. Quách Thu Nguyệt

Biên tập: Thành Nam

Bìa: Thùy Trinh

Sửa bản in: Phạm Nguyễn

Kỹ thuật vi tính: Mai Khanh

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B Lý Chính Thắng - Quận 3 - Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT: 9316289 - 9316211 - 8465595 - 8465596 - 9350973

Fax: 84.8.8437450 - E-mail: nxbtre@hcm.vnn.vn

Website: <http://www.nxbtre.com.vn>

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

20 ngõ 91, Nguyễn Chí Thanh, Quận Đống Đa - Hà Nội

ĐT & Fax: (04) 7734544

E-mail: vanphongnxbtre@hn.vnn.vn