

**ĐỪNG ĐỂ**

**NƯỚC ĐẾN CHÂN MỠI NHÀ**

**NHỮNG**

**BÍ KÍP**

**SÁNG TẠO**

**TRONG QUẢN LÝ**

**KẾ HOẠCH HÀNG NGÀY**

# Đừng để nước đến chân mới nhảy

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

Thế giới mà chúng ta làm việc ngày nay không phải là thế giới của Michelangelo, Marie Curie, Ernest Hemingway, hay thậm chí là của Paul Rand. Đó là một thế giới mới, được chấp cánh bởi hàng loạt công nghệ mới liên tiếp tiếp ra mắt người sử dụng – một thế giới giữ cho cánh cửa siêu hình phía trước luôn rộng mở, nơi bất cứ ai cũng có thể thì thầm vào tai chúng ta, nơi “phòng riêng” không còn có nghĩa là hoàn toàn một mình.

Ngày nay chúng ta phải đối mặt với dòng chảy không ngừng nghỉ của tiếng còi hú, tiếng động cơ, tiếng báo tin nhắn hay nhắc nhở. Khi yêu cầu bức thiết đó cuốn chúng ta đi theo hướng này hay hướng khác, việc tìm một không gian tập trung và cân bằng cho sự sáng tạo càng trở nên khó khăn.

Xem xét thách thức này, **Đừng để nước đến chân mới nhảy** của 99U tập hợp những hiểu biết xoay quanh bốn tập kỹ năng cốt lõi có thể giúp bạn tiến đến thành công: xây dựng thói quen hàng ngày vững chắc, thuần hóa các công cụ (trước khi chúng chế ngự bạn), tìm kiếm sự tập trung trong thế giới nhiều phân tán và mài sắc tư duy sáng tạo.

Với cách tổ chức mỗi chương bàn về một lĩnh vực trọng tâm, chúng tôi đã mời các nhóm chuyên gia và nhà sáng tạo dày dặn kinh nghiệm – Seth Godin, Stefan Sagmeister, Tony Schwartz, Gretchen Rubin, Dan Ariely, Linda Stone, Steven Pressfield và nhiều người khác – chia sẻ ý kiến chuyên môn của họ. Mục tiêu của chúng tôi là tiếp cận các vấn đề và những cuộc chiến đấu của thế giới công việc mới từ nhiều góc độ.

Vì mỗi chúng ta là một tập hợp những ưu điểm, khuyết điểm và năng lực thấu hiểu độc nhất nên việc quy định một cách tiếp cận duy nhất để đạt kết quả cho tất cả mọi người là điều không thể. Giải pháp dành cho bạn sẽ luôn là của riêng bạn – sự kết hợp các chiến lược theo đặc tính riêng dựa trên yêu cầu công việc, thói quen và sở thích.

Thay vì đặt ra một hệ thống áp dụng cho tất cả mọi người, chúng tôi

đem đến một cuốn sách giải trí gồm những bài thực hành tốt nhất để tạo nên thành quả tuyệt vời. Chúng tôi hy vọng những hiểu biết này kết hợp cùng nhau, sẽ giúp bạn thay đổi tư duy, xác định lại tiến trình công việc và thúc đẩy việc hoàn thành những ý tưởng đáng kinh ngạc hơn nữa.

— Jocelyn K. Gleib, Tổng biên tập, 99U

# 99U là gì?

Từ lâu, giới sáng tạo chỉ tập trung tạo ra ý tưởng mà quên thực hiện các ý tưởng đó. Như Thomas Edison, nhà phát minh huyền thoại, từng nói, “Thiên tài là 1% là trí thông minh và 99% lao động cần cù.” Để biến những ý tưởng thành hiện thực, chúng ta phải hành động, thử nghiệm, thất bại, rút kinh nghiệm, sửa chữa và học hỏi từ những điều cơ bản hàng ngày.

99U là nỗ lực của Behance nhằm cung cấp “phần chương trình còn thiếu sót” để thực tiễn hóa ý tưởng. Thông qua trang web đoạt giải Webby, các sự kiện nổi tiếng và những cuốn sách bán chạy nhất của mình, chúng tôi chia sẻ những hiểu biết thực tế và có tính định hướng hành vi của các nhà nghiên cứu hàng đầu và nhà sáng tạo có tầm nhìn.

Ở 99U, chúng tôi không đem đến cho bạn thêm ý tưởng mà muốn truyền cho bạn khả năng thực hiện những ý tưởng bạn đã có.

# Trang bị lại cho một kỷ nguyên làm việc mới

*Scott Branson, nhà sáng lập Behance & tác giả của cuốn sách Biến ý tưởng thành hiện thực*

**S**ẵn sàng tập trung cao độ để tiếp nhận các hiểu biết sâu sắc là một quá trình khai sáng và khó khăn. Ít nhất, đó là kinh nghiệm của riêng tôi. Việc duyệt lại bản thảo ban đầu của *Đừng nước đến chân mới nhảy* đã gợi trong tâm trí tôi những mối bận tâm rõ ràng về hiệu quả công việc và về nhận thức của chính tôi.

Những nhận thức mới mẻ này giúp tôi nhận ra phần lớn năng lượng quý giá nhất của mình đã bị lãng phí bởi những thói quen xấu mà không hề hay biết. Việc thực hiện các công việc hàng ngày đã rơi xuống tới điểm mà tôi phó mặc bản thân cho mọi thứ xung quanh – tất cả mọi thứ ngoại trừ những mục tiêu và sở thích thật sự của tôi.

Rõ ràng tôi đã bỏ bê việc quản lý thời gian của mình quá lâu trong môi trường làm việc thay đổi chóng mặt. Chỉ trong vài năm trở lại đây, nhiều thứ đã thay đổi: Lịch làm việc và các tài liệu của tôi tất cả giờ đây đều tan biến. Tôi có nhiều công cụ, ứng dụng, thiết bị thông báo, nhắc nhở và tiện ích hơn bao giờ hết. Không hề định trước, kết quả công việc của tôi đã thay đổi bởi tôi có thể làm việc tại bất cứ đâu. Đồng thời, tôi bị mắc kẹt trong tình trạng làm việc quần quật nhưng không bao giờ đánh giá công việc. Nếu bạn tiếp tục một trò chơi mà không hề có một giờ nghỉ giải lao, bạn sẽ bắt đầu chơi tồi đi.

Tất nhiên, nhà lãnh đạo vĩ đại nào cũng phải đối mặt với cơn ác mộng của mình và chiến thắng nó. Tôi vẫn luôn biết điều này, nhưng tôi đã không nhận ra các vấn đề hiện tại của chính mình. Ngày nay các cơn ác mộng càng trở nên khó nhận biết hơn: Chúng là những phiền nhiễu hàng ngày, những điều nhỏ nhặt nhưng có thể tước đi của chúng ta tiềm năng thực hiện những công việc lớn lao.

**Nhìn nhận vấn đề**

Tôi đã dành phần lớn sự nghiệp của mình để thúc đẩy mạnh mẽ hoạt động kinh doanh trong lĩnh vực công nghiệp sáng tạo. Trong suốt các chuyến công tác cho Behance và trong quá trình nghiên cứu để tìm ý tưởng cho cuốn sách *Biến ý tưởng thành hiện thực*, tôi đã trò chuyện với vô số cá nhân và các đội ngũ sáng tạo về dự án và sự nghiệp của họ. Cùng với những nhà thiết kế, cây bút và doanh nghiệp khác, tôi đã ủng hộ việc xông xáo trong sản xuất và kỹ năng quản lý để thúc đẩy các ý tưởng đơm hoa kết trái. Châm ngôn của tôi luôn là, “Vấn đề không nằm ở các ý tưởng mà ở việc biến chúng thành hiện thực”.

Tôi thường được mời đến phát biểu tại các hội thảo và các công ty về chủ đề “sáng tạo”. Tôi luôn đáp lại họ bằng câu hỏi mở đầu, “Anh/chị có ý tưởng gì không?”. Câu trả lời hầu như luôn là “Có, nhưng...” theo sau là hàng loạt những trở ngại như: “Chúng tôi làm việc trong một công ty lớn và thật khó để theo đuổi những ý tưởng mới”, “chúng tôi bị quá tải với những việc hàng ngày và phải vật lộn để công việc mới có tiến triển” hay “Sếp tôi đòi hỏi phải có sáng kiến nhưng lại luôn cản trở sáng kiến.”

Khi mọi người muốn nói về sáng tạo, những gì họ đang thực sự tìm kiếm là sự giúp đỡ để thực hiện, cách để hành động hiệu quả hơn. Một khi bản chất vấn đề trở nên rõ ràng, trách nhiệm nhanh chóng được quy sang môi trường làm việc. Công ty này quá lớn hoặc quá nhỏ. Ban quản lý đang làm hỏng mọi thứ. Hay là do “quy trình” cản trở.

Đã đến lúc chúng ta phải ngừng đổ lỗi cho môi trường xung quanh và bắt đầu nhận lấy trách nhiệm. Khi không nơi làm việc nào hoàn hảo, những thách thức nghiêm trọng nhất của chúng ta lại cơ bản và cá nhân hơn nhiều. Cách thức làm việc của mỗi cá nhân hoàn toàn quyết định chúng ta làm gì và làm điều đó tốt như thế nào. Cụ thể là thói quen hàng ngày (hoặc thiếu điều trên), khả năng làm việc chủ động thay vì phản ứng và khả năng tối ưu hóa các thói quen làm việc một cách hệ thống trong thời gian dài – tất cả quyết định khả năng của chúng ta trong việc biến ý tưởng thành hiện thực.

## **Đừng thực hiện, hãy cải thiện việc bạn làm!**

Tôi thường hỏi một nhóm lớn về lần cuối cùng họ cùng nhau thảo luận cách làm việc. Ngoài một vài đề cập về một cuộc họp gặp mặt trực tiếp hàng năm, tôi thường nhận được những câu trả lời vô giá trị. Tại sao? Mọi người đều quá bận rộn với công việc để có thể dừng lại và thực

hiện một số thay đổi trong cách họ tiến hành công việc. Tôi chưa bao giờ thấy một đội thể thao nào lại không có một cuộc hội ý riêng nhưng chúng ta vẫn tiếp tục làm việc hàng tháng, nếu không muốn nói là hàng năm – với các khách hàng và đồng nghiệp – mà không bao giờ dừng lại một bước để nhận định tình hình và cải thiện phương pháp.

Ở phương diện cá nhân, chúng ta thậm chí còn tệ hơn. Chúng ta không bao giờ có cuộc họp trực tiếp với chính mình. Hiếm khi ta ngừng việc đang làm để suy nghĩ và điều chỉnh về cách mình thực hiện. Vấn đề lớn nhất của một thói quen là bạn thực hiện nó mà không hề có ý thức gì về nó. Các thói quen xấu thâm nhập, đặc biệt khi chúng ta cố gắng thích nghi một cách tự nhiên với môi trường làm việc thay đổi chóng vánh và cuối cùng chúng ta phó mặc bản thân cho mọi thứ xung quanh.

## **Kỷ nguyên của luồng công việc đối phó**

Vấn đề lớn nhất chúng ta phải đối mặt hiện nay là “luồng công việc đối phó”. Chúng ta đã sống một cuộc đời gặm nhấm tất cả những hộp thư điện tử xung quanh, cố gắng duy trì sự sinh tồn bằng cách đáp lại và đối phó với những thứ mới mẻ nhất: e-mail, tin nhắn, tweet, v.v...

Thông qua mối kết nối liên tục đó, chúng ta ngày càng nghiêng theo hướng đối phó với những thứ xảy đến với mình, hơn là chủ động thực hiện những gì quan trọng nhất. Cung cấp thông tin và kết nối đã trở thành bất lợi bởi cơn lốc công nghệ này chiếm mất không gian suy nghĩ và hành động.

Trong các cuộc thảo luận, bạn sẽ thấy các lối tắt và kết quả diệu kì của thời hiện đại luôn phải trả giá đắt. Để phát triển tốt trong thời đại công việc mới, chúng ta buộc phải đặt câu hỏi về các chuẩn mực và cái gọi là hiệu quả – cái đã lấn dần vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

## **Đã đến lúc tối ưu hóa**

Chúng ta cần phải suy nghĩ lại về tiến trình công việc của mình từ căn bản. Có một nghịch lý là chính bạn nắm giữ vấn đề và giải pháp cho các thách thức hàng ngày của mình. Bất kể nơi nào bạn làm việc hay hệ thống cơ cấu kinh khủng quấy rầy công việc của bạn, tâm trí và năng lượng của bạn là của chính bạn và chỉ của riêng bạn. Bạn có thể hy sinh những thói quen hàng ngày và tiềm năng công việc của mình cho những

gánh nặng đang bủa vây. Hoặc bạn có thể kiểm tra cách làm việc của mình và nhận lấy trách nhiệm sửa chữa nó.

Cuốn sách này mang đến cho bạn những kiến giải sâu sắc và giá trị của việc tối ưu hóa nhịp điệu hàng ngày. Bạn sẽ thấy rằng thói quen làm việc của mình đã bị phó mặc để thích nghi với môi trường xung quanh, hơn là để đáp ứng sở thích của chính bạn. Hãy sử dụng cuốn sách này như một cơ hội để đánh giá lại mọi thứ. Hãy dừng lại giữa dòng công việc không ngừng nghỉ để đánh giá cách bạn thực hiện nó.

Chỉ bằng cách có trách nhiệm với thói quen hàng ngày của mình bạn mới có thể thực sự tác động tới những gì quan trọng nhất. Tôi chúc bạn xây dựng một thói quen tốt bằng cách bước ra khỏi nó, tìm thấy mục tiêu của mình bằng cách vượt lên khỏi những thứ tạp âm không dứt, mài giũa năng lực sáng tạo bằng cách phân tích những gì thực sự quan trọng nhất khi nó xảy đến để biến ý tưởng của bạn thành hiện thực.



# 1. Xây dựng thói quen vững chắc

*Làm thế nào để tổ chức, điều hòa và đưa mục đích vào công việc hàng ngày*

Woody Allen từng nói, "80% của thành công nằm ở sự thể hiện." Là người viết và đạo diễn 50 bộ phim trong từng ấy năm, Allen chắc hẳn hiểu rõ về thành tựu. Thể hiện như thế nào, khi nào và ở đâu là yếu tố quan trọng duy nhất trong việc thực hiện ý tưởng của bạn.

**Đ**ó là lý do tại sao rất nhiều nhà sáng tạo nổi tiếng trung thành với một thói quen hàng ngày. Mỗi ngày, biên đạo múa Twyla Tharp đều thức dậy từ lúc hừng đông và vẫy một chiếc taxi đến phòng tập thể dục – một nề nếp mà cô gọi là “thời điểm khởi động”. Họa sĩ Ross Bleckner đọc báo, suy ngẫm, sau đó đến xưởng vẽ vào lúc 8 giờ sáng để có thể làm việc trong không gian yên tĩnh buổi sớm. Nhà văn Ernest Hemingway viết 500 từ một ngày, bất kể mọi trở ngại.

Những thành tựu sáng tạo thật sự vĩ đại đòi hỏi hàng trăm, nếu không kể là hàng ngàn giờ làm việc. Chúng ta phải dành ra thời gian trong từng ngày để tích góp vào khối thời gian ấy. Thói quen giúp chúng ta làm điều này bằng cách lập ra những kỳ vọng về sự khả thi, sắp xếp tiến trình công việc theo mức năng lượng của mình và đặt tâm trí vào một nhịp điệu đều đặn của công việc sáng tạo.

Việc xây dựng một thói quen thật ra chỉ là sự kiên trì và nhất quán.  
Đừng chờ đợi cảm hứng. Hãy tạo cho nó một khuôn khổ.

# Nền tảng cho một thói quen hiệu quả

-Mark McGuinness

**N**ếu bạn muốn tạo ra điều gì đó có giá trị cho cuộc sống của mình, bạn cần phải vạch ra giới hạn giữa đòi hỏi của xã hội và tham vọng của riêng bạn. Tất cả chúng ta đều có những hóa đơn cần thanh toán và nghĩa vụ phải hoàn thành. Nhưng hầu hết mọi người luôn có một khoảng trung gian giữa những “phải” và “muốn” trong cuộc sống. Nếu bạn không cẩn thận, không gian đó sẽ tràn đầy e-mail, các cuộc hội họp và yêu cầu từ người khác, không còn chỗ cho những việc mà bạn xem là quan trọng.

Một cuốn tiểu thuyết tuyệt vời, một thiết kế gây kinh ngạc, một phần mềm thay đổi cuộc chơi, một công ty cách mạng hóa – những thành tựu như vậy đòi hỏi thời gian, tâm trí, sự khéo léo và lòng kiên trì. Ta có thể thấy ở bất kỳ ngày nào, nỗ lực thế này không bao giờ có vẻ cấp thiết như bốn lá thư điện tử trong vòng nửa giờ từ khách hàng X hoặc đồng nghiệp Y yêu cầu điều hoàn toàn có thể chờ đợi một vài giờ thậm chí vài ngày.

Không ai thích cảm giác người khác đang sốt ruột chờ hồi âm của mình. Vào thời điểm khởi đầu một ngày mới, khi phải đối mặt với một hộp thư điện tử đầy ắp, một loạt các tin nhắn thư thoại và danh sách các bước cần làm tiếp theo từ cuộc họp trước, bạn bị cuốn vào những điều còn dở dang trước khi bắt đầu công việc của chính mình. Bạn tự nhủ sau khi được cập nhật thông tin, bạn sẽ dễ dàng tập trung hơn.

Rắc rối của cách nghĩ này nằm ở việc bạn mất đi khoảng thời gian hiệu quả nhất trong ngày cho các ưu tiên của người khác. Đến thời điểm bạn bắt tay vào công việc của mình, giữa trưa chẳng hạn, lúc năng lượng của bạn xuống thấp và não bộ hoạt động chậm.

“Chà, có thể ngày mai sẽ khá hơn,” bạn tự nhủ. Nhưng ngày mai lại có một núi e-mail, các tin nhắn điện thoại và danh sách các việc cần làm khác. Và nếu cứ tiếp tục như thế, bạn sẽ dành phần lớn thời gian của mình để đối phó – đáp ứng những yêu cầu nhận được và trả lời các câu hỏi của người khác. Và bạn sẽ không bao giờ tạo ra được điều gì thực sự giá trị.

## **Sáng tạo trước, đáp lại sau**

Thay đổi quan trọng nhất mà bạn có thể thực hiện trong thói quen làm việc của mình là đảo ngược thứ tự: sáng tạo trước, đáp lại sau. Điều này có nghĩa là mỗi ngày, bạn dành ra một lượng thời gian đáng kể cho công việc sáng tạo vì ưu tiên của chính bạn. Hãy tắt hết điện thoại và hộp thư điện tử đi!

Tôi đã từng là một cây viết thất bại. Chuyển đổi này đã giúp tôi trở thành một nhà văn thành công. Hiện tại, tôi bắt đầu một ngày làm việc với nhiều giờ sáng tác. Nếu có thể tránh được, tôi không bao giờ sắp xếp các cuộc họp vào buổi sáng. Cho dù bất cứ điều gì khác xảy đến, tôi luôn hoàn thành được phần việc quan trọng nhất của mình. Và khi nhìn lại, tất cả những thành công lớn nhất của tôi đều là kết quả của sự thay đổi đơn giản này.

Tuy nhiên, không có ngày nào tôi ngồi viết một bài báo, bài blog, hoặc một chương sách mà không có một hàng những người chờ tôi trở lại làm việc với họ.

Điều này không hề dễ chịu và nó vẫn sẽ như thế, nhất là khi tôi nhận được tin nhắn bắt đầu bằng “Tôi đã gửi cho anh một e-mail từ hai giờ trước...!”

Theo định nghĩa, phương pháp này đối nghịch với những kỳ vọng của người khác và những áp lực mà họ đặt vào bạn. Cần phải có sức mạnh ý chí để đảo ngược thế giới, dù chỉ trong một giờ đồng hồ. Cảm giác đó thật không dễ dàng và đôi khi chúng ta cảm thấy muộn phiền. Nhưng làm một vài người thất vọng vì những việc nhỏ nhặt tốt hơn việc từ bỏ mơ ước của mình chỉ vì một hộp thư đến trống không. Nếu không, bạn sẽ hi sinh tiềm năng của mình vì ảo tưởng về tính chuyên nghiệp.

## **Những nền tảng của thói quen hàng ngày hiệu quả**

Cứ xắn tay lên làm và bỏ qua những yêu cầu phiền nhiễu nhưng làm cách nào bạn có thể làm được việc này hàng ngày?

Hãy bắt đầu với nhịp năng lượng của bạn. Có những thời điểm nhất định trong ngày thuận lợi cho sự tập trung sáng tạo nhờ sự phấn khích và minh mẫn theo nhịp sinh học của cơ thể chúng ta. Hãy nhận ra thời

điểm mà dường như bạn có nhiều năng lượng nhất trong ngày và dành thời gian quý giá đó cho công việc sáng tạo. Nếu được, đừng bao giờ xếp một cuộc họp vào thời gian đó. Và đừng lãng phí bất kì giây phút nào cho công việc hành chính!

Kích hoạt sự sáng tạo. Gắn bó với các công cụ không đổi, môi trường xung quanh quen thuộc, thậm chí nghe cùng một bản nhạc nền sẽ trở thành những liên kết kích hoạt bạn bước vào vùng sáng tạo. Đây là cách Stephen King đã làm:

Có những điều nhất định mà tôi sẽ làm nếu tôi ngồi xuống viết. Tôi có một ly nước hoặc một tách trà, có một giờ nhất định khi tôi ngồi – từ 8 giờ đến 8 giờ 30. Tôi uống vitamin và nghe nhạc, ngồi vào đúng chiếc ghế đó và các giấy tờ đều được sắp xếp ở các vị trí không thay đổi. Mục đích tích lũy từ việc có một lộ trình làm việc duy nhất cho các ngày được xem là một cách để nói với tâm trí rằng bạn nhất định sẽ có ý tưởng sớm thôi.

Quản lý danh sách những việc cần làm. Giới hạn danh sách việc cần làm. Một tờ giấy ghi chú khổ 3” x 3” là hoàn hảo. Nếu bạn không thể ghi hết mọi thứ trong danh sách vào khổ giấy đó thì làm sao bạn có thể hoàn thành tất cả trong vòng một ngày? Nếu trong ngày, bạn cứ tiếp tục thêm vào danh sách đó, bạn sẽ không bao giờ hoàn tất được nó và động lực sẽ mất đi nhanh chóng. Hầu hết mọi thứ đều có thể chờ đợi đến ngày mai. Hãy để chúng như thế.

Ghi nhận mọi cam kết. Tập ghi lại tất cả các cam kết mà bạn đã đưa ra (với bản thân hoặc với người khác) ở mọi nơi để chắc rằng bạn không thể quên chúng. Điều này sẽ giúp bạn đáp ứng các yêu cầu hiệu quả hơn và giúp bạn trở thành một người cộng tác tốt hơn. Quan trọng hơn, nó sẽ giúp tâm trí bạn thanh thản. Khi bạn tự tin rằng tất cả mọi thứ đã được ghi nhận một cách cẩn thận, lúc này bạn có thể tập trung vào nhiệm vụ chính.

Thiết lập các giới hạn rõ ràng trong ngày. Thiết lập một thời điểm bắt đầu và kết thúc cho ngày làm việc ngay cả khi bạn làm việc một mình. Dành các khoảng thời gian khác nhau trong ngày cho những hoạt động khác nhau như: công việc sáng tạo, hội họp, trả lời thư từ, công việc hành chính, v.v.... Những giới hạn rõ ràng như vậy giúp một nhiệm vụ không kéo dài lâu hơn mức cần thiết và lấn vào thời gian của những công việc quan trọng khác. Ngoài ra, chúng cũng giúp bạn tránh được

hội chứng nghiện công việc – một chứng gây kém hiệu quả hơn hẳn so với những gì bạn nghĩ.

Một thói quen thực sự hiệu quả luôn mang tính cá nhân cao. Đó là sự kết hợp độc đáo, phù hợp với tài năng và khuynh hướng của riêng bạn. Vì vậy, hãy thử nghiệm các yếu tố và tìm ra sự kết hợp cung cấp cho bạn nền tảng tốt nhất để làm việc hiệu quả. Bạn sẽ biết nó hiệu quả ngay khi lịch làm việc mỗi ngày bắt đầu ít giống một thói quen nhàm chán và gẫn hơn với một nề nếp sáng tạo.

---

MARK MCGUINNESS chuyên huấn luyện những người làm công việc sáng tạo, sống ở London nhưng anh huấn luyện cho các khách hàng và tư vấn cho các công ty sáng tạo trên khắp thế giới. Anh là tác giả của cuốn sách *Resilience: Facing down rejection and criticism on the road to success* (tạm dịch: *Kiên cường: Đối mặt với sự chối bỏ và phê bình trên hành trình đi đến thành công* và là một cây viết đứng mục cho 99U.

→ [www.LateralAction.com](http://www.LateralAction.com)

---

“Tôi không chờ đợi cảm hứng. Sẽ chẳng có gì được hoàn thành nếu bạn làm vậy. Tâm trí bạn phải biết rằng đã đến lúc cần bắt tay vào làm việc.”

**-Pearl S. Buck**

# Khai thác sức mạnh của sự đều đặn

-Gretchen Rubin

**C**húng ta có xu hướng đánh giá quá cao những gì có thể làm trong một thời gian ngắn và đánh giá thấp những gì có thể làm một cách chậm rãi, đều đặn trong một thời gian dài. Anthony Trollope, nhà văn của thế kỷ XIX, một tiểu thuyết gia có năng lực sáng tác sung mãn đồng thời là người thực hiện cách mạng hóa hệ thống bưu chính của Anh, đã nhận xét, “Một công việc nhỏ bé hàng ngày, nếu nó thật sự được thực hiện hàng ngày, sẽ đánh bại sức mạnh nhất thời của Hercules.” Về lâu dài, sự đều đặn của một thói quen nhàm chán sẽ thúc đẩy cả năng suất cũng như sự sáng tạo.

Là một nhà văn, tôi làm việc mỗi ngày, kể cả ngày cuối tuần, ngày lễ và các kỳ nghỉ. Tôi thường viết nhiều giờ một ngày, mặc dù đôi khi có thể một lần chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn là 15 phút và không bao giờ bỏ qua ngày nào. Tôi đã phát hiện ra rằng cách làm việc đều đặn với mức độ sáng tạo cao này có thể giúp hoàn thành được nhiều hơn.

**Làm đều đặn để bắt đầu dễ hơn.** Bắt tay vào việc luôn là một thách thức. Bắt đầu một dự án từ giấy trắng và quay lại làm việc sau một giờ giải lao là một điều khó khăn. Bằng cách làm việc mỗi ngày, bạn giữ được đà tiến lên. Bạn sẽ không có thời gian để thấy tách biệt khỏi tiến trình công việc. Bạn sẽ không bao giờ quên vị trí của mình và lãng phí thời gian xem lại tốc độ của mọi thứ hoặc nhớ xem bạn đã hoàn thành những gì. Vì dự án của bạn chưa hề phai mờ trong tâm trí nên bắt đầu tại điểm bạn đã dừng lại rất dễ dàng.

**Làm việc đều đặn giữ cho ý tưởng luôn mới mẻ.** Có thể bạn sẽ phát hiện ra các mối liên hệ đáng ngạc nhiên và những liên kết mới mẻ giữa các ý tưởng, nếu tâm trí bạn vẫn tiếp tục nghĩ đến chúng. Khi tôi đặt hết tâm trí vào một dự án, tất cả mọi thứ tôi trải nghiệm đều dẫn đến nó một cách đầy hứng khởi. Thế giới trở nên thú vị hơn. Điều này rất quan trọng bởi tôi cần một cảm hứng dồi dào và khi trở nên nhạy cảm với các nguồn sáng tác tiềm năng, những ý tưởng nảy nở. Ngược lại, làm việc không thường xuyên khiến bạn khó giữ được tập trung. Khi đó bạn dễ

dàng giậm chân tại chỗ, bối rối, phân tán, hoặc quên đi mục tiêu mà mình hướng tới.

**Làm việc đều đặn giảm đi áp lực.** Nếu mỗi tuần bạn chỉ viết được một trang sách, một bài blog hoặc một báo cáo, bạn kỳ vọng nó phải thật tốt và bắt đầu băn khoăn về chất lượng. Tôi có biết một nhà văn, người rất khó buộc bản thân sáng tác. Khi chị xoay sở để giữ được mình ngồi trước máy tính với một núi công việc, chị gặp phải một áp lực rất lớn là phải thật tài năng. Chị đánh giá thành phẩm của mỗi phân đoạn một cách khắt khe. Chị không làm được nhiều việc nên những gì cố hoàn thành phải thật sự rất xuất sắc. Bởi tôi làm việc hàng ngày nên không ngày nào có vẻ đặc biệt quan trọng. Tôi có những ngày hiệu quả và những ngày không. Một số ngày, tôi hầu như không hoàn thành được gì cả. Nhưng không hề gì, bởi tôi biết mình đang làm việc đều đặn. Kết quả của việc không âu lo đặt tôi vào một tâm trạng thư thái và cho phép tôi thử nghiệm và chấp nhận rủi ro. Nếu một việc nào đó không tiến triển, tôi vẫn có rất nhiều thời gian để thử một cách tiếp cận khác.

**Làm việc đều đặn kích thích sự sáng tạo.** Có thể bạn nghĩ, “Phải làm việc thường xuyên, dù có cảm hứng hay không, sẽ buộc tôi phải hạ thấp những tiêu chuẩn của mình.” Theo kinh nghiệm của tôi, tác động lại hoàn toàn ngược lại. Thường thì người ta có được thành quả tốt nhất bằng cách không ngừng tạo ra thành phẩm. Sự sáng tạo nảy sinh từ những ý tưởng tuôn ra không ngừng và một trong những cách dễ dàng nhất để khuyến khích ý tưởng dồi dào là hướng tâm trí gắn chặt vào dự án. Khi bạn làm việc thường xuyên, nguồn cảm hứng cũng đến thường xuyên.

**Làm việc đều đặn củng cố cho nhau.** Nếu bạn phát triển thói quen làm việc thường xuyên, bắt đầu và hoàn tất việc gì đó sẽ dễ dàng hơn nhiều ngay cả khi thời gian của bạn hạn hẹp vì bạn không cần phải mất thời gian để làm quen với điều đó. Tôi biết một nhà văn, người kết hôn với một họa sĩ và cô ấy đã nói với tôi, “chúng ta hãy nói về ‘quy tắc mười phút’. Nếu công việc của chúng ta tiến triển tốt, ta có thể bắt tay cải thiện một việc gì đó và kết thúc trong vòng mười phút.” Làm việc đều đặn cho phép chúng ta tận dụng những khoảng thời gian ngắn này.

**Làm việc đều đặn thúc đẩy hiệu quả.** Không có gì ngạc nhiên khi bạn có thể hoàn thành nhiều hơn nếu bạn làm việc mỗi ngày. Điều hiển nhiên là thành quả của mỗi ngày làm việc sẽ giúp công việc của ngày hôm sau diễn ra suôn sẻ và dễ dàng hơn. Không có gì hài lòng hơn việc



thấy bản thân đều đặn tiến đến mục tiêu lớn của mình. Bạn tiến lên phía trước từng bước một. Đó là lý do tại sao tập viết hàng ngày hoặc viết nhật kí trên blog cũng có thể rất hữu ích. Chính điều này cho bạn thấy rằng bạn có khả năng làm công việc đó. Ngày này qua ngày khác, tiến bộ là sự trấn an và truyền cảm hứng, hoảng loạn và tuyệt vọng thế chỗ khi bạn thấy mình không hoàn thành được gì. Một trong những trở trêu của đời sống công việc là nỗi bất an do trì hoãn, thậm chí còn khiến người ta khó thực hiện việc phải làm hơn trong tương lai.

**Làm việc đều đặn là cách tiếp cận thiết thực.** Làm việc thường xuyên rất hữu ích khi bạn đang tiến hành một dự án sáng tạo với áp lực từ các nghĩa vụ công việc hay nghĩa vụ gia đình. Thay vì liên tục cảm thấy nản lòng vì không có thời gian cho dự án, bạn hãy tự tạo cho mình thời gian vào mỗi ngày. Nếu bạn làm một ít mỗi ngày, bạn có thể hoàn thành nhiều việc sau quá trình hàng tháng và hàng năm (xem ở trên). Ngoài ra, đều đặn không nhất thiết là mỗi ngày bạn đều phải thực hiện; điều quan trọng nhất chính là tính nhất quán. Tuy nhiên, khoảng cách giữa những lần thực hiện càng cách xa, những lợi ích bạn thu được càng giảm.

Điều ngược lại với một chân lý thông thường cũng có thể đúng. Trong khi làm việc đều đặn trong một thời gian dài có nhiều điểm thuận lợi, đôi khi cũng rất thú vị khi thử một cách tiếp cận táo bạo: làm việc cường độ cao trong một khoảng thời gian cực ngắn. Trong cuốn *Making Comics* (tạm dịch: sáng tác truyện tranh), Scott McCloud giới thiệu cái mà ông gọi là truyện tranh 24 giờ: “Vẽ toàn bộ một cuốn truyện tranh 24 trang chỉ trong vòng 24 giờ. Không phác thảo. Không chuẩn bị. Khi đồng hồ bắt đầu đếm giờ, đừng ngừng lại cho đến khi bạn đã hoàn tất. Đây là giải pháp kinh ngạc cho việc giữ lại trọn vẹn cảm hứng một cách sáng tạo.” Tôi thích gắn bó với công việc của mình từng chút một, nhưng đôi khi tiến một bước lớn đầy tham vọng hữu ích hơn. Bằng cách giải quyết nhiều hơn thay vì ít hơn, tôi cảm nhận sự dâng trào của năng lượng và sự tập trung.

Tôi có một danh sách các “Bí Quyết Của Sự Trưởng Thành” – những bài học tôi đã đúc kết được trong quá trình trưởng thành của mình, chẳng hạn như: “Một công việc không được bắt đầu gây mệt mỏi hơn,” “Làm cho một ngày của bạn dài hơn, một năm sẽ ngắn lại,” và “Luôn luôn sẵn sàng để tiếp nhận điều mới”. Một trong những bí quyết hữu ích nhất của tôi là, “Việc ta làm mỗi ngày đáng phải cân nhắc hơn những việc thi thoảng.”

Ngày qua ngày, chúng ta tổ chức cuộc sống của mình và từng bước tạo nên những điều phi thường từ trí tưởng tượng của mình.

---

GRETCHEN RUBIN là tác giả của những đầu sách ăn khác, *Happier at home* (tạm dịch: Hạnh phúc hơn khi ở nhà) và *Happy projects* (tạm dịch: Các dự án hạnh phúc) thuật lại những trải nghiệm của chị khi kiểm thử các lời khuyên cổ xưa, những nghiên cứu khoa học và các bài học từ văn hóa đại chúng về hạnh phúc. Trên blog của mình, chị ghi lại những khám phá hàng ngày của mình về hạnh phúc.

→ [www.happiness-project.com](http://www.happiness-project.com)

---

“Ta là những việc ta làm đi làm lại. Khi đó, sự xuất sắc không phải là một hành động mà là một thói quen.”

**-ARISTOTLE**

## Cải thiện thực hành sáng tạo

- Seth Godin

**S**eth Godin biết nhiều điều về việc hoàn thành công việc. Ông không ngừng đổi mới với tư cách là một doanh nhân, một nhà văn, một nhà giáo dục. Tất cả những vai trò trên cùng lúc tạo nên một số lượng công việc khổng lồ gồm những dự án mang tính đột phá như: Dự án Domino, Squidoo và Chương trình MBA thay thế và 14 cuốn sách bán chạy. Chúng tôi trò chuyện với ông về việc cải thiện thói quen hàng ngày là điều kiện tiên quyết để gặt hái thành công như thế nào.

### **Phần khó khăn nhất để một thói quen hàng ngày đi đúng hướng là gì?**

Tất cả những ai làm công việc sáng tạo đều từng phải tìm cách để đối phó với cơn ác mộng của mình và hoàn thành công việc. Không có bằng chứng nào cho thấy dựng giá vẽ giống hệt như Van Gogh sẽ giúp bạn vẽ tốt hơn. Mỗi chiến thuật có một phong cách riêng. Nhưng các chiến lược thì thường phổ biến. Và có rất nhiều người tài năng không thành công theo cách mà họ muốn bởi chiến lược có vấn đề.

Theo tôi, chiến lược rất đơn giản. Chiến lược phải có phương thức và có phương thức nghĩa là thực hiện một việc gì đó thường xuyên và chắc chắn như một thói quen.

Có rất nhiều cách để báo hiệu cho chính mình rằng bạn đang thực hiện theo cách thức của mình. Ví dụ như có những người chỉ khoác lên mình một chiếc áo choàng trắng hoặc đeo một cặp kính hay luôn làm việc ở một nơi cụ thể với những việc làm này, họ đang chuyên nghiệp hóa công việc nghệ thuật của mình.

Ý niệm rằng tôi làm công việc của mình tại đây, ngay bây giờ, như thế này, ngay cả khi tôi không thấy thích thú hay rất quan trọng. Bởi vì

có rất, rất nhiều người trở nên sáng tạo khi họ cảm thấy yêu thích, nhưng bạn chỉ trở thành một người chuyên nghiệp một khi bạn làm được việc ngay cả trong lúc không cảm thấy thích thú. Và việc gạt cảm xúc sang một bên là lý do vì sao đây là công việc, chứ không phải sở thích.

## **Người ta đấu tranh với điều gì nhiều nhất, ngoài chăm chỉ thực hiện thói quen hàng ngày của mình?**

Thực hành là một phần đáng kể. Điều thứ hai thực sự cần thiết là nhận thức rằng trở nên sáng tạo đồng nghĩa với việc bạn phải bán ý tưởng của mình. Nếu bạn là một người chuyên nghiệp, bạn sẽ không nói “Ôi chao, bây giờ tôi buộc phải đi bán ý tưởng”. Bán ý tưởng là một phần của công việc sáng tạo bởi nếu bạn chỉ giữ nó cho riêng mình thì sẽ chẳng bao giờ có nghệ thuật. Thật không công bằng khi chỉ nhiệt huyết với một việc, còn những việc khác thì cầu thả.

## **Nếu nói đến một nghệ sĩ ban đầu không hề sở hữu khả năng bán hàng ấy nhưng về sau lại có thể phát triển nó, ông sẽ nghĩ đến nghệ sĩ nào?**

Tôi chưa bao giờ gặp bất kì ai giỏi bán hàng ngay từ lúc sinh ra. Tôi nghĩ rằng tất cả những ai đã khám phá ra cách biến công việc thành một kế sinh nhai cũng đều hiểu điều trên bởi nó rất quan trọng với bản thân họ, chứ không phải vì điều này là hiển nhiên. Nhưng ngược lại, tôi biết hàng tá người tự gọi mình là nghệ sĩ, những người được sinh ra với tài năng đó và không bao giờ phải thật sự nỗ lực để có được nó. Họ nghĩ rằng mình có quyền kiếm sống bằng lợi thế này, nhưng họ không sẵn sàng để làm công việc khó khăn nhất, việc mà tất cả mọi người đều cảm thấy khó thực hiện – đó là bán hàng.

## **Đôi khi chúng ta nỗ lực trong ngắn hạn nhưng vẫn không thể đạt tới mục tiêu tổng thể. Làm thế nào để công việc ngắn hạn phù hợp với các mục tiêu lâu dài?**

Lý do bạn gặp khó khăn với thực hành trong dài hạn nếu bạn có thể xây dựng một thực hành trong ngắn hạn là vì bạn lo sợ. Nỗi sợ hãi, kháng cự, luôn âm ỉ. Nó không để lại nhiều dấu vân. Tuy nhiên, một người thực hiện thành công một đoạn phim ngắn, khiến tất cả người xem choáng váng, nhưng lại không thể kiếm đủ kinh phí để thực hiện một bộ phim

truyện, hay một người tìm được công việc tự do tức tắc chỗ này một chút, chỗ kia một chút, nhưng không thể tìm ra cách biến nó thành một công việc toàn thời gian – người ấy đang thực hành tự hủy hoại.

Những người này tự hủy hoại mình bởi lựa chọn khác là dẫn mình vào thế giới như một người biết mình đang làm gì. Họ sợ rằng nếu họ làm thế, họ sẽ bị xem là kẻ lừa đảo. Một ai đó đứng lên tại cuộc họp hội đồng quản trị, một hội thảo, hay trước các đồng nghiệp và nói, “Tôi biết cách làm việc này. Công việc của tôi đây. Tôi đã bỏ ra một năm cho nó. Nó thật sự rất tuyệt”, là điều rất khó khăn.

Việc đó khó thực hiện vì hai lý do: (1) nó đem đến cho bạn những lời phê bình, (2) nó đẩy bạn vào thế giới như một người biết mình đang làm gì, điều này đồng nghĩa với ngày mai bạn cũng phải biết việc mình làm và bạn vừa ký cam kết cho cả một cuộc đời biết rõ những gì mình làm.

Than vãn, hủy hoại bản thân, đổ lỗi cho khách hàng, hệ thống và nền kinh tế dễ dàng hơn nhiều. Bạn trốn tránh, bạn cho rằng bạn không đủ giỏi, rằng thế này không hoàn hảo, rằng mọi sự đáng lẽ phải tốt hơn thế.

---

**SETH GODIN** là tác giả của 14 cuốn sách được dịch ra hơn 30 ngôn ngữ. Tất cả đều là những cuốn sách bán chạy. Ông viết về cuộc cách mạng hậu công nghiệp, cách thức ý tưởng truyền đi, vấn đề tiếp thị, từ bỏ, khả năng lãnh đạo và trên tất cả đó là thay đổi mọi thứ.

→ [www.sethgodin.com](http://www.sethgodin.com)

---

“Bạn không thể CỐ GẮNG làm mọi việc, bạn phải LÀM chúng.”

- RAY BRADBURY



# Lông khoảng phục hồi vào ngày làm việc

- Tony Schwartz

**Z**eke là giám đốc sáng tạo của một hãng lớn. Một ngày làm việc mà ông mô tả trong lần đầu tiên gặp nhau là kiểu điển hình của các nhà quản lý và lãnh đạo mà tôi từng gặp trong các chuyến công tác của mình. Sau giấc ngủ kéo dài 6 hay 6 tiếng rưỡi, đồng hồ báo thức của Zeke reo vào lúc 5 giờ 30 sáng. Động tác đầu tiên của ông là cầm lấy chiếc iPhone trên chiếc bàn đầu giường và kiểm tra e-mail. Ông tự nhủ mình làm thế phòng trường hợp có chuyện khẩn cấp trong đêm nhưng sự thật là vì ông không thể cưỡng lại được.

Zeke cố gắng đến phòng tập thể dục ít nhất hai lần một tuần nhưng ông thường xuyên phải đi công tác và khi về nhà ông hầu như quá mệt mỏi không thể làm gì khác. Khi bắt đầu làm việc – tầm khoảng 7 giờ 30 vào hầu hết các ngày – Zeke uống vội một tách cà phê, ngồi vào bàn và kiểm tra e-mail một lần nữa. Lúc đó, có độ ít nhất 25 tin nhắn mới đang chờ được đọc như thường lệ. Nếu không có cuộc họp sớm, ông có thể lướt qua các trang web một tiếng hoặc hơn mà không một lần rời mắt khỏi màn hình.

Ngày làm việc của Zeke chủ yếu là hội họp. Các buổi họp được lên lịch sát sao và không hề có thời gian giải lao ở giữa. Kết quả là ông sẽ lao vào cuộc họp kế tiếp mà chưa kịp tiêu hóa những gì vừa nghe ở buổi họp trước.

Bữa trưa của Zeke chỉ là thứ gì đó qua loa. Ông thường trở lại bàn làm việc với thức ăn từ căn-tin và tiếp tục giải quyết tiếp công việc trong khi ăn. Vào khoảng hai hoặc ba giờ chiều, tùy thuộc vào độ dài giấc ngủ đêm hôm trước, Zeke bắt đầu cảm thấy sa sút. Theo quy định của công ty, một giấc nghỉ trưa ngắn ngủi không phải là giải pháp. Thay vào đó, để nạp năng lượng nhanh chóng, ông lấy một miếng bánh sinh nhật còn sót lại của ai đó hoặc đến máy bán hàng tự động mua một thanh Snickers.

Với vô số các yêu cầu cấp bách, Zeke có xu hướng chừa lại bất cứ vấn đề gay go hay cần suy nghĩ thấu đáo. Tuy nhiên, đến cuối ngày, ông hiếm khi còn đủ sức để giải quyết những việc này. Mặc dù vậy, ông thấy

khó lòng ra về khi còn quá nhiều việc chưa hoàn thành. Và cuối cùng tới khi có thể về, thường là 7 giờ 30 hoặc 8 giờ tối, ông hầu như bị vắt kiệt sức.

Sau bữa tối, Zeke cố gắng xem xét lại những việc ông đã gạt ra trước đó. Phần lớn những nỗ lực này kết thúc ở việc Zeke trở lại kiểm tra e-mail hoặc chơi game trên mạng. Dù có chuyện gì hay không, Zeke cũng kết thúc một ngày của mình bằng việc đi ngủ vào giờ mà ông biết là không nên.

Miêu tả này khớp với kinh nghiệm của bạn đến đâu? Ở một mức độ nào đó, nó gợi nhắc đến ngày làm việc của bạn? Quan trọng hơn, bạn có thể hình dung được cách làm việc này sẽ kéo dài trong suốt 10 hay 20 năm tới không?

## **Khả năng của bạn là có giới hạn**

Một thách thức là yêu cầu của cuộc sống ngày càng vượt quá khả năng của chúng ta. Hãy xem khả năng như một chất xúc tác giúp tận dụng kỹ năng và tài năng của bạn một cách trọn vẹn. Hầu hết chúng ta có quan niệm không đúng về khả năng của mình bởi trong gần suốt cuộc đời mình chúng ta đã bằng lòng với mọi thứ.

Nếu có gì thay đổi thì đó là công nghệ kỹ thuật số và độ phức tạp gia tăng, có nhiều thông tin và yêu cầu đến với chúng ta hơn, nhanh hơn và thường xuyên hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên không giống máy tính, con người không vận hành liên tục với tốc độ cao trong thời gian dài. Thay vào đó, chúng ta được cấu tạo để chuyển tiếp nhịp nhàng giữa những khoảng tiêu hao và tái tạo năng lượng. Não phát ra các sóng điện với tần số cao và thấp. Tim co thắt theo những pha khác nhau. Phổi phồng lên xẹp xuống tùy thuộc nhu cầu. Cố gắng hít vào thôi vẫn là chưa đủ. Trên thực tế, bạn càng hít thở sâu, bạn càng điềm tĩnh và có năng lực hơn.

Nhưng thực tế, cuộc sống của chúng ta thường có dạng của một đồ thị suy giảm thẳng tắp của nguồn năng lượng dần bị đốt cháy suốt cả ngày. Nó tương tự như việc rút tiền từ một tài khoản ngân hàng mà không bao giờ gửi tiền vào. Tới một điểm nào đó, bạn sẽ phá sản.



Tuy nhiên, chúng ta có thể tác động vào cách sử dụng nguồn năng lượng của mình. Bằng cách làm việc có phương pháp, bạn có thể hoàn thành được nhiều việc hơn trong thời gian ngắn hơn, chất lượng cao hơn, một cách chắc chắn hơn.

Một vài phát hiện khoa học quan trọng chỉ rõ lộ trình cần thực hiện. Đầu tiên là ngủ quan trọng hơn ăn. Bạn có thể không cần ăn trong một tuần và thứ duy nhất bạn mất đi đó là trọng lượng. Còn từ bỏ giấc ngủ trong vài ngày, cơ thể bạn sẽ hoàn toàn bị rối loạn chức năng. Mặc dù vậy, tất cả chúng ta đều sẵn lòng đánh đổi một giờ ngủ vì quan niệm sai lầm rằng nó sẽ bù đắp cho một giờ tạo ra sản phẩm. Thực tế là việc thiếu ngủ dù chỉ chút ít có thể lấy đi đáng kể khả năng nhận thức của ta. Quan niệm rằng một số người có thể sinh hoạt bình thường với thời gian ngủ rất ít là một chuyện hoang đường. Chưa đầy 2,5% dân số – tức cứ 40 người mới có 1 người cảm thấy được nghỉ ngơi đầy đủ với giấc ngủ kéo dài chưa đến 7-8 tiếng đồng hồ.

Phát hiện quan trọng thứ hai là cơ thể chúng ta hoạt động theo nhịp sinh học ultradian kéo dài 90 phút; vào cuối nhịp này cơ thể chúng ta đạt tới điểm giới hạn của khả năng làm việc với cường độ cao nhất. Ta có thể kéo dài thời gian làm việc qua khỏi 90 phút đó bằng cà phê, chất đường, hoặc bằng cách tạo ra các hoocmon căng thẳng nhưng khi đó, chúng ta đang tước đi nhu cầu sinh lý của cơ thể – nghỉ ngơi và tái tạo. Cuối cùng, việc gì cũng có cái giá của nó.

## **Thói quen bao gồm cả khoảng phục hồi**

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn gắn kết thói quen làm việc hàng ngày của mình chặt chẽ hơn với nhịp hoạt động tự nhiên của cơ thể – tức là, nhận ra quá trình phục hồi là một khía cạnh rất quan trọng góp phần củng cố tính hiệu quả và bền vững trong một thế giới của những nhu cầu không ngừng tăng lên?

Trong trường hợp của Zeke, điều đầu tiên ông thay đổi là thói quen ngủ. Trong nhiều năm, ông hầu như luôn đi ngủ sau nửa đêm. Ngẫm nghĩ lại, ông nhận ra rằng không có lý do chính đáng nào để thức muộn như thế. Điều này cũng đúng trong việc thức dậy vào lúc 5 giờ 30 sáng. Ông không cần phải bắt đầu một ngày của mình sớm đến vậy. Tất cả chỉ là những việc ông đã quen làm.

Thay vì vậy, Zeke bắt đầu ngả lưng thư giãn vào khoảng 11 giờ đêm và tắt đèn đi ngủ trước 11 giờ 30. Ông cũng bắt đầu thức dậy muộn hơn một giờ vào lúc 6 giờ 30 sáng, đảm bảo rằng ông đã ngủ ít nhất là bảy tiếng đồng hồ. Thay vì vội vã đi làm như trước kia, Zeke ngồi lại dùng điểm tâm với vợ và hai con gái. Vì vậy, ông rời khỏi nhà với tâm trạng tốt hơn.

Zeke cũng bắt đầu giải lao năm, mười phút giữa buổi sáng, ông thường nói chuyện với đồng nghiệp về một chủ đề khác ngoài công việc. Trong vòng một tuần, ông thấy năng lượng làm việc của mình ổn định hơn và khả năng tập trung vào các buổi sáng cũng tăng đáng kể. Ông còn nhận thấy mình không dễ bị tác động nhiều như trước. Trước kia, sau bất kỳ cuộc họp gay go nào, ông thường cấp tốc gửi e-mail cho bộ phận hay đội nhóm khiến ông phật ý. Việc này hầu như luôn ảnh hưởng tiêu cực và hoàn toàn phản tác dụng. Với những lợi ích từ việc nghỉ ngơi nhiều hơn, ông nhận ra ông có thể kiểm chế cơn nóng giận của mình.

Ngoài ra, Zeke bắt đầu sắp lịch cho 30 phút đi bộ ra ngoài ăn trưa trên thời gian biểu. Ông để lại điện thoại tại bàn làm việc để tránh những cám dỗ. Những cuộc đi bộ không những cho ông cơ hội để phục hồi năng lượng, mà còn đem lại thời gian quý giá để suy ngẫm về những cuộc họp buổi sáng, cũng như mọi điều khác trong đầu ông.

Lúc đầu, Zeke lo rằng việc bắt đầu làm việc muộn hơn và bỏ thời gian đi bộ ăn trưa sẽ làm năng suất của ông giảm. Nhưng ngược lại, ông nhận thấy mình làm việc hiệu quả hơn mỗi khi trở lại và hoàn thành được nhiều việc hơn sau một ngày.

Theo thời gian, Zeke cũng bắt đầu đưa ra chọn lựa tốt hơn về những việc ông sẽ giải quyết. Do từng bắt đầu công việc với cảm giác mệt mỏi sẵn có, ông dành năng lượng của mình vào những nhiệm vụ đơn giản. Điều này cho phép ông cảm thấy có kết quả mà không cần mất quá nhiều năng lượng. Ông dần nhận ra đó là vì sự cân bằng lượng đường trong cơ thể. Bạn sẽ cảm thấy hài lòng khi hoàn thành một loạt những nhiệm vụ khá đơn giản nhưng niềm vui không kéo dài được lâu.

Bây giờ, Zeke bắt đầu ngày của mình bằng cách giải quyết những việc quan trọng nhất trước tiên. Ông tập trung từ 60 đến 90 phút cho thách thức mà ông tin rằng có nhiều khả năng sẽ góp phần vào giá trị lâu dài. “Là một nhà lãnh đạo, đây là nhiệm vụ tôi phải thực hiện,” ông nói. “Chỉ là trước đây tôi đã không nhận ra điều này.”

Không hẳn Zeke đã thấy được mọi vấn đề. Ví dụ như những lúc đi công tác, đôi khi ông không tuân theo những thói quen đã lập ra lúc ở nhà. Sau đó, ông phải đấu tranh với chính mình để trở lại nề nếp làm việc cũ. Hiện tại ông hiểu ra rằng, mọi thứ trong cuộc sống sẽ vận hành tốt hơn khi ta cho mình thời gian để phục hồi – khi ta thiết lập một nhịp sống hài hòa.

---

**TONY SCHWARTZ** là chủ tịch kiêm CEO của Dự Án Năng Lượng, một công ty giúp các tổ chức thúc đẩy năng suất và hiệu quả làm việc bằng cách đáp ứng tốt hơn các nhu cầu của nhân viên. Cuốn sách gần đây nhất của Tony là *Be Excellent at Anything* (tạm dịch: Xuất sắc ở mọi lĩnh vực) và *The power of Full Engagement* (tạm dịch: Sức mạnh của sự tham gia hết mình), đồng tác giả với Jim Loehr, cả hai đều đứng tên trong danh sách bán chạy nhất của *New York Times*.

→ [www.theenergyproject.com](http://www.theenergyproject.com)

---

“Cách bạn xử lý công việc là thứ đánh gục bạn chứ không phải khối lượng công việc.”

- LENA HORNE

# Tìm chỗ cho sự cô tịch

- Leo Babauta

**N**ăm 1845, Henry David Thoreau chuyển đến sống tại một khu rừng cạnh bờ hồ Walden để tìm sự cô tịch cho những suy tư và sáng tác của mình. Ông muốn thoát khỏi những biến động và sự huyên náo của cuộc sống thành thị thế kỷ XIX. Ông viết: “Tôi tìm đến rừng vì tôi muốn sống chậm, để trước mắt tôi chỉ còn lại những hiện thực thiết yếu của cuộc sống, để xem tôi không thể học những điều mà nó truyền dạy và nhận ra rằng mình đã thật sự sống trước khi chết đi.”

Nói cách khác, ông đã đi để học hỏi những điều mà sự cô tịch của khu rừng dạy ông về cuộc sống.

Ngày nay, tìm kiếm sự cô tịch để học hỏi là điều rất cần thiết. Cách đó giúp ta tìm được sự tĩnh tại để lắng nghe tiếng nói bên trong của mình, tìm thấy không gian cho sự tập trung và sáng tạo đúng nghĩa.

Chỉ một khoảng thời gian ngắn từ 20 phút đến 1 tiếng cô tịch mỗi ngày cũng có thể tạo nên khác biệt lớn lao. Lúc ấy ta sẽ cảm nhận được sự thanh thản tĩnh tại khi trí não chúng ta được tự do. Sự thanh thản này của tâm trí giúp ta nhận ra những vấn đề cốt lõi và lắng nghe tiếng nói của sự sáng tạo, vốn rất dễ bị át đi bởi những tạp âm của công việc hàng ngày và các tương tác trực tuyến.

## Tạo ra không gian

Ngay bây giờ hãy đặt ra một khoảng thời gian cho sự cô tịch của bạn và biến nó thành một phần không thể thiếu trong thói quen hàng ngày.

Đối với nhiều người, thời gian cô tịch nhất là buổi sáng sớm. Lũ trẻ vẫn ngủ và mọi thứ đều yên tĩnh. Tôi làm việc tốt nhất vào khoảng thời gian đó và điều tuyệt vời là không có gì nảy sinh vào buổi sớm khiến bạn bị gián đoạn.

Nếu buổi sáng sớm không đem lại hiệu quả, hãy cố gắng tranh thủ ngay khi bạn đến nơi làm việc. Khi tôi làm việc tại văn phòng, tôi thích

đến sớm hơn khoảng nửa tiếng hay một tiếng chỉ để hoàn thành một số công việc trong không gian yên tĩnh trước khi văn phòng bắt đầu trở nên ồn ào. Việc là người đầu tiên luôn mang lại tuyệt vời bởi sau đó, mọi thứ trở nên huyền ảo và không gian cô tịch của bạn bắt đầu bị phá vỡ.

Lựa chọn tuyệt vời cho những người thức khuya là sử dụng thì giờ trong đêm vì sự tĩnh lặng và không gian không bị quấy nhiễu. Nếu bạn làm việc tốt nhất vào buổi tối, bạn có thể tìm sự cô tịch bằng cách sắp xếp một khoảng thời gian để làm việc một mình sau khi màn đêm buông xuống.

## **Phương thức thực hành cô tịch đơn giản**

Hầu hết mọi người không thấy thoải mái với ý tưởng ở một mình vì nó có nghĩa bạn phải đối mặt với bản thân mình mà không sao nhãng. Thực hành có thể khiến việc này bớt khó khăn và sẽ giúp bạn trở nên thoải mái với ý tưởng xem nó như một điều cơ bản thường ngày.

Một cách tuyệt vời để thực hành là một buổi thiền định đơn giản mỗi ngày một lần. Thiền không phải lúc nào cũng thần bí hay phức tạp: điểm mấu chốt chỉ đơn giản là ngồi và không làm điều gì khác trong ít nhất một vài phút. Thời điểm lý tưởng để đưa việc này vào thói quen hàng ngày là ngay sau khi bạn tỉnh giấc – ra khỏi giường, uống một chút nước, sau đó ngồi và thiền trong năm, mười, hoặc thậm chí hai mươi phút trước khi bạn bắt đầu ngày mới.

Phải thiền như thế nào? Hãy tìm một không gian yên tĩnh và ngồi xuống. Ngồi thẳng người, mắt mở nhưng không tập trung cụ thể vào bất cứ điều gì và hít thở bằng mũi. Bắt đầu bằng cách chú ý đến tư thế và cơ thể bạn. Sau đó tập trung vào hơi thở, khi luồng không khí vào và ra khỏi cơ thể bạn. Nhận thấy các suy nghĩ của bạn xuất hiện, nhận biết chúng nhưng không tập trung vào chúng. Luôn hướng sự chú ý của bạn vào hơi thở. Hãy tiếp tục thực hiện điều này trong ít nhất một vài phút và bạn đã hoàn thành.

Mục đích của việc ngồi thiền là gì? Không có một mục đích nào – việc ngồi chính là mục đích. Bạn không thực hiện việc này để giảm bớt căng thẳng, được giác ngộ, hoặc khám phá thêm bản thân – mặc dù tất cả những điều này có thể xảy ra, mà chỉ để tập ngồi. Bằng cách đó, bạn đang thực hành cô tịch và không làm gì khác ngoài việc bạn đang làm.

Đây là điểm cốt yếu.

Lúc đầu, thực hành thiền sẽ không dễ dàng, nhưng bạn sẽ dần tiến bộ. Bạn sẽ hiểu được rất nhiều về bản thân, bạn sẽ chú tâm tốt hơn và sẽ thoải mái hơn khi tách biệt mình với mọi thứ.

Bạn cũng sẽ học được cách quan sát suy nghĩ của mình và không để chúng kiểm soát bạn. Khi tập luyện, bạn sẽ học được một kỹ năng cơ bản để tập trung: làm thế nào để nhận biết được sự thôi thúc khiến bạn thay đổi các nhiệm vụ và không tuân theo thôi thúc ấy, mà chỉ tập trung sự chú ý của bạn vào việc đang thực hiện. Đó là những gì bạn học được từ sự cô tịch và đó là tất cả.

---

**LEO BABAUTA** là một blogger và tác giả của các trang blog như: Thói Quen Thiền – một trang blog hàng đầu, mnmlist.com. Ông đã viết những cuốn sách bán chạy nhất như Tập trung (Focus), Sức mạnh của ít hơn (The power of less), và Sống không nhọc công (The effortless life).

→ [www.zenhabits.net](http://www.zenhabits.net)

---

# Bí quyết bỏ túi

*Xây dựng một thói quen vững chắc*

- Việc quan trọng đặt lên trước tiên

Khởi đầu một ngày làm việc bằng công việc sáng tạo có ý nghĩa nhất với bạn và để “việc đáp lại” – như trả lời e-mail hoặc tin nhắn – vào lúc khác.

- Khởi động sự sáng tạo

Thiết lập những “liên kết khởi động”, như nghe cùng một bản nhạc hoặc sắp xếp bàn làm việc theo một cách nhất định – điều này kích hoạt trí não bạn rằng đã đến giờ làm việc.

- Cảm nhận sự đều đặn

Cam kết tiến hành dự án của bạn với khoảng thời gian không đổi mỗi ngày để tạo dựng trí óc dẻo dai và đà tiến theo thời gian.

- Hết mình và ngừng nghỉ đúng lúc

Chuyển động nhịp nhàng giữa sự tiêu hao và tái tạo năng lượng bằng cách làm việc thật bùng nổ trong 90 phút, sau đó nghỉ giải lao.

- Một mình

Hãy chắc rằng bạn dành thời gian ở một mình mỗi ngày. Đó là một cách để quan sát các thói quen, quá trình tư duy không hiệu quả và giúp tâm trí thanh thản.

- Đừng chờ đợi cảm hứng

Hãy thể hiện bản thân, dù bạn có cảm hứng hay không.

## 2. Đi tìm sự tập trung trong một thế giới phân tán

*Làm sao cải thiện sự chú ý để tạo ra công trình thật sự có ý nghĩa?*

Năm 1971, nhà khoa học xã hội nổi tiếng Herbert Simon đã nhận xét, "Thứ mà thông tin tiêu dùng khá rõ ràng: nó tiêu dùng sự chú ý của người nhận. Vì vậy, thông tin dồi dào sẽ vắt kiệt sự chú ý."

**T**rong những thập kỷ kể từ sau tuyên bố mang tầm nhìn chiến lược của Simon, lượng thông tin mà chúng ta phải đối mặt mỗi ngày đã tăng theo cấp số nhân. Những văn phòng bố trí kiểu mở đưa tiếng ồn từ hoạt động của người khác vào không gian làm việc của chúng ta. Internet cung cấp một nguồn tác nhân vô tận gây mất tập trung ngay trong trạm làm việc chính của chúng ta – cái máy tính. Và những thông tin mới luôn hiện diện mọi lúc, mọi nơi trong chiếc điện thoại thông minh.

Bị bao vây giữa sự trào dâng không ngừng của thông tin, sự chú ý trở thành tài sản quý giá nhất của chúng ta. Để sử dụng nó một cách khôn ngoan, chúng ta phải hiểu biết sâu hơn về cách vận hành của sự cảm dỗ đến đầu óc chúng ta, phát triển các chiến lược mới để nâng cao sự tự chủ và dành thời gian để tập trung vào những nhiệm vụ quan trọng và sáng tạo.

Trong một thế giới đầy phân tán, sự chú ý là lợi thế cạnh tranh của chúng ta. Hãy xem mỗi ngày như một thách thức và cơ hội để tập trung



vào mục đích của mình.

# Sắp xếp thời gian cho tư duy sáng tạo

- Cal Newport

**T**ính từ hôm qua đến giờ, tôi đã nhận được 86 e-mail, phần lớn đều cần một câu trả lời tốn thời gian. Chỉ có bốn trong số đó liên quan trực tiếp đến nhiệm vụ chính đúng với công việc giáo sư của tôi: đưa ra những ý tưởng lớn, mới mẻ.

Sự chênh lệch này quả thật làm tôi kinh ngạc. Và tôi không phải là trường hợp ngoại lệ kinh qua trải nghiệm này. Các đầu óc sáng tạo ngày càng bị đẩy ra hai hướng đối lập. Chúng tôi được yêu cầu áp dụng vốn trí tuệ của mình để giải quyết những vấn đề hóc búa – một công việc sáng tạo đòi hỏi sự tập trung không gián đoạn. Đồng thời, chúng tôi được yêu cầu phải liên tục sẵn sàng trả lời e-mail, tin nhắn và dự các cuộc họp. Nói cách khác, chúng tôi được yêu cầu phải đồng thời cường lại và cuốn theo sự mất tập trung để phát triển sự nghiệp của mình – một tình thế lưỡng nan khó giải.

Hiện tượng này phần nhiều là do việc thiếu các số liệu rõ ràng trong lĩnh vực lao động trí óc. Hãy xem xét ví dụ về một lập trình viên máy tính nhận đôn dập e-mail “khẩn cấp” từ một nhà quản lý. Nghĩa vụ phải liên tục theo dõi hộp thư của nhân viên lập trình chắc chắn sẽ làm giảm số lượng, chất lượng sản phẩm và giá trị sản xuất của công ty. Những giá trị bị giảm đi này khó nhận biết và đo lường chính xác. Vì không có bằng chứng rõ ràng về thiệt hại nên người quản lý khó bị khiển trách vì những e-mail gây phân tán chú ý của mình.

Trong môi trường làm việc, người ta sẽ câu viện đến bất cứ điều gì khiến cuộc sống của họ dễ dàng hơn – như là việc đội hàng đống e-mail xuống cấp dưới cho đến khi một người ở vị trí cao hơn yêu cầu hành vi cụ thể đó phải dừng lại. Thật khó để nhà quản lý thực hiện một yêu cầu như vậy nếu không có bằng chứng rõ rệt về thiệt hại chính xác mà hành vi ấy gây ra cho tổ chức. Vì thiếu các số liệu rõ ràng, chúng ta đã rơi vào cái bẫy năng suất – nơi mà sự tập trung áp dụng một thực hành quản lý mới chỉ có cái lợi trước mắt, chứ không có giá trị lâu dài.

Năm 2009, nhà phê bình văn học John Freeman đã viết một cuốn

sách đầy khiêu khích: *The tyranny of email* (Sự chuyên chế của e-mail), trong đó ông cho rằng công nghệ truyền thông lợi bất cập hại. Bài bình luận về cuốn sách của Freeman trên tờ *New York Times* đã thu hút một cuộc tranh luận với những ý kiến phê bình như sau:

“Theo quan điểm của Freeman, việc tôi là người gửi e-mail nhóm khiến tôi trở thành một kẻ xấu xa,” người bình luận viết. Sau đó anh chỉ vào một e-mail cụ thể và đáp: “Nhưng vấn đề là gì? Trong trường hợp này tôi đặt một câu hỏi và nhận được nhiều phản hồi hữu ích.”

Người bình luận bác bỏ lập luận của Freeman rằng gửi e-mail nhóm tiêu phí một lượng lớn thời gian của chúng ta. Bằng việc đả kích rằng mới đây anh ta chỉ gửi một e-mail và nhận lại nhiều phản hồi hữu ích. Đây là bản chất của tình trạng nghiện sự thuận tiện mà chúng ta đang mắc phải. Vì thiếu các số liệu rõ ràng cho cái giá của những hành vi này, nên chúng ta không thể so sánh cái lợi với cái hại. Do đó, bằng chứng về bất kỳ lợi ích nào cũng đủ để biện hộ cho việc tiếp tục sử dụng nó.

Đây vấn đề mà tôi đã nghiên cứu và viết trong nhiều năm. Tôi đã thấy nhiều đề xuất khác nhau về cách bảo vệ một công việc cần tập trung trong một lịch trình bận rộn. Trong các chiến thuật được đề xuất, có một chiến thuật nổi bật hẳn lên theo kinh nghiệm của tôi bởi hiệu quả khác thường của nó. Tôi gọi đây là phương pháp khối tập trung và trở trêu thay nó hiệu quả nhờ việc khiến bộ máy văn hóa gây sao nhãng chống lại chính nó.

## **Sức mạnh của các khối tập trung hàng ngày**

Phương pháp khối tập trung tận dụng khái niệm cuộc hẹn đã lên lịch mà chúng ta không còn xa lạ. Nó giúp bạn đóng khối một khoảng thời gian đáng kể, duy trì sự tập trung vào công việc sáng tạo. Việc lên lịch như vậy thường diễn ra vào cuối tuần cũ hoặc đầu tuần mới. Bạn nên đánh dấu thời gian này trên lịch làm việc giống như đánh dấu bất kỳ cuộc họp nào. Điều này rất quan trọng nếu công ty bạn sử dụng hệ thống lịch chung.

Nếu ai cố xếp lịch cho một hoạt động nào đó vào khoảng thời gian này, bạn có thể dựa vào phần đã được đánh dấu rõ ràng trên lịch: “Xin lỗi, tôi đã có lịch từ 9 đến 12 giờ ngày hôm đó rồi.” Tương tự, nếu ai đó phàn nàn rằng bạn trả lời chậm một e-mail, hoặc không nghe điện thoại,

bạn sẽ có một lời bào chữa: “Cả buổi sáng tôi có lịch hẹn và chỉ mới vừa thấy tin nhắn của anh/chị.” Mọi người hiểu họ không thể đòi hỏi sự chú ý của bạn trong thời gian bạn đã có cuộc hẹn trước. Phương pháp này mang về cho bạn thêm thời gian tập trung, mà không cần đến những lời xin lỗi hay giải thích thừa thãi.

Tuy nhiên, đóng khối thời gian để có thể tập trung không gián đoạn chỉ là một nửa trận chiến. Nửa còn lại nằm ở việc cưỡng lại những cám dỗ gây phân tán. Điều đó có nghĩa là: không e-mail, không Internet và không điện thoại. Trên lý thuyết, việc này có vẻ dễ dàng, nhưng thực tế lại cực kỳ khó khăn. Nếu nhiều năm trước, bạn đã chìm trong các phân tán này, bạn cần đào luyện bản thân trước khi có thể làm việc suốt thời gian dài mà không có chúng. Một vài lời khuyên dưới đây có thể giúp bạn nỗ lực hơn:

Bắt đầu với các khối tập trung ngắn, sau đó dần đẩy mình tiến đến những khoảng thời gian lớn hơn. Một nguyên tắc là khởi đầu mỗi lần một tiếng đồng hồ, sau hai tuần tăng thêm 15 phút. Tuy nhiên, điều quan trọng là không bao giờ chấp nhận các phân tán. Nếu bạn bỏ cuộc và nhanh chóng kiểm tra Facebook, hãy hủy cả khối và thử lại một lần nữa. Tâm trí bạn không bao giờ được chấp nhận một chút phân tán trong những khối tập trung này.

Giải quyết nhiệm vụ riêng biệt, được xác định rõ ràng. Ví dụ, nếu bạn phải viết một bài báo, hãy tiến hành nghiên cứu từ trước đó khi tới khối tập trung, bạn có thể bật ứng dụng xử lý văn bản ở chế độ toàn màn hình và dồn toàn bộ sự chú ý để viết bài.

Cân nhắc sử dụng địa điểm khác cho các khối tập trung. Chuyển sang một căn phòng khác, tới thư viện, hoặc một nơi yên tĩnh bên ngoài để thực hiện công việc cần tập trung của bạn. Khi có thể, hãy làm việc với bút và giấy để tránh khả năng bị phân tán bởi mạng Internet.

Cuộc chiến giữa tập trung và phân tán là vấn đề nghiêm trọng – đối với cả tính cạnh tranh giữa các công ty cũng như với sự cân bằng trong chính chúng ta. Lượng giá trị mất đi cho việc sử dụng thiếu kiểm soát các công cụ tiện ích gây nên thói quen làm việc mất tập trung. Phương pháp khối tập trung mô tả ở trên không khắc phục được vấn đề này nhưng nó mang tới cho bạn một cách để chống lại tình trạng tồi tệ nhất, giúp tạo ra các sản phẩm sáng tạo một cách hệ thống, ngay cả khi môi trường làm việc của bạn được thiết kế để ngăn cản mục tiêu đó.

---

**CAL NEWPORT** là một câu viết kiêm giáo sư tại Đại học Georgetown. Cuốn sách gần đây nhất của anh, *So good they can't ignore you* (tạm dịch: Thật tốt họ không thể tảng lờ bạn, cho rằng “làm theo đam mê là lời khuyên tệ hại. Hãy tìm hiểu thêm về Cal và những bài viết khác qua trang blog Study Hacks của anh.

→ [calnewport.com/blog](https://calnewport.com/blog)

---

“Chỉ bận rộn thôi là chưa đủ, hãy tự hỏi: “Mình đang bận rộn vì điều gì?”

- **HENRY DAVID THOREAU**

# Gạt đa nhiệm ra khỏi kho vốn

-Christian Jarret

**T**ác giả Jonathan Franzen có cái nhìn nghiêm túc về sự cám dỗ của đa nhiệm đến độ khi viết cuốn tiểu thuyết ăn khách Tự do (Freedom), ông đã tự giam mình trong một phòng làm việc sơ sài. Như chia sẻ với tạp chí Time, ông còn đi xa đến mức tháo bỏ bộ bắt sóng wifi trên chiếc máy tính lâu đời của mình và phá hỏng luôn cả cổng kết nối Ethernet bằng cưa và keo siêu dính. Sau đó, ông lập ra một môi trường giống như ổ kén với tai nghe chống ồn.

Franzen đã cho thấy một kiến giải sắc sảo về khả năng phạm sai lầm của con người. Những trí óc sáng tạo rất miễn cảm với sự phân tán và những kết nối mới tìm được thường có sức cám dỗ mạnh mẽ đến độ khiến tất cả chúng ta lạc hướng khỏi trọng tâm.

## Ngộ nhận về đa nhiệm

Nghiên cứu cho thấy đầu óc con người chỉ thực sự có thể làm nhiều thứ cùng lúc với những hành vi có tính tự động hóa cao. Còn đối với các hoạt động đòi hỏi sự tập trung có ý thức, không có cái được gọi là đa nhiệm, mà chỉ có chuyển đổi nhiệm vụ – quá trình nhẹ nhàng chuyển sự tập trung của não qua lại giữa các nhiệm vụ khác nhau. Điều này khiến chúng ta có vẻ như đang thực hiện hiệu quả cùng lúc hai hay nhiều việc. Nhưng trên thực tế, ta chỉ thực hiện duy nhất một việc, rồi quay trở lại việc cũ, với độ thuần thục và chính xác ít hơn so với khi tập trung vào một việc tại một thời điểm.

Hãy lấy việc đọc làm ví dụ. Khi ta có thể bỏ ra vài giờ đọc sách, sau đó tìm kiếm các mối liên hệ xã hội, những công cụ như Instant Messenger có thể cung cấp cho ta khả năng kì diệu làm cả hai việc cùng lúc. Thực tế là gì? Laura Bowman và nhóm nghiên cứu tại Đại học Trung tâm bang Connecticut thấy rằng một sinh viên sử dụng IM trong lúc đọc sách giáo khoa mất thêm khoảng 25% thời gian (không bao gồm thời gian dành cho IM), so với những sinh viên chỉ đọc đơn thuần. Bất kể các công việc cụ thể được sắp xếp ra sao, đọc kết hợp với IM hay viết kết hợp với xem tivi, kết quả cuối cùng cũng đều như nhau – chất lượng hoạt động

bị ảnh hưởng và tất cả các hoạt động đều kéo dài hơn so với khi thực hiện một công việc duy nhất.

## Các phân tán nền

Dĩ nhiên, làm cùng lúc hai việc không phải là nỗi phiền toái duy nhất của chúng ta. Nó còn là thói quen cam kết hời hợt với công việc đòi hỏi tập trung trong khi trình duyệt e-mail hoặc trang mạng xã hội vẫn mở trên nền. Chỉ một âm thanh vang lên từ một trong các ứng dụng này cũng đủ để hứa hẹn một cuộc đối thoại bất ngờ thú vị và khiến chúng ta rời bỏ công việc mình đang làm.

Không chỉ mất thời gian trả lời tin nhắn khi nó đến; chúng ta còn phải vật lộn tìm lại “luồng cảm hứng” đã thả hồn vào trước khi bị xáo trộn. Minh họa ấn tượng cho lập luận này là trong một thí nghiệm tại các văn phòng của Microsoft khi theo dõi 27 nhân viên làm việc trong khoảng thời gian hai tuần. Bên cạnh việc trả lời tin nhắn gây chuyển hướng tập trung trong khoảng trung bình mười phút, các nhân viên có xu hướng sử dụng thời gian nghỉ làm cơ hội để lướt qua một loạt các ứng dụng khác trước khi họ trở lại nhiệm vụ chính. Đôi khi sự trệch hướng này kéo dài đến hàng giờ.

Chúng ta tự nhủ chỉ trả lời nhanh một e-mail hoặc gọi một cú điện thoại ngắn. Nhưng trên thực tế, sự chuyển đổi nhiệm vụ khiến ta rơi vào một hố sâu không đáy, kéo sự tập trung ra khỏi công việc cần ưu tiên lâu hơn so với dự kiến ban đầu.

Ngay cả khi bạn có ý chí sắt đá, chỉ nội việc mạng Internet trên máy tính đang sẵn sàng khiến bạn khó chú tâm vào công việc. Hành động cố gắng cưỡng lại cảm dỗ đã hút sự tập trung và đầu óc bạn trở nên trống rỗng. Các nhà tâm lý học đã chứng minh điều này trong một nghiên cứu được thực hiện năm 2011. Những người tham gia thí nghiệm tại Đại học Copenhagen được yêu cầu thực hiện một nhiệm vụ trên máy tính. Trong thí nghiệm này, một số được phép xem một đoạn video hài hước, trong khi những người khác cố gắng không nhìn nó (giống như việc cưỡng lại không xem một clip hấp dẫn trên YouTube). Khi thực hiện một nhiệm vụ khác sau đó, những người cưỡng lại mong muốn xem đoạn video thường thực hiện kém hơn những người được phép xem.

Quyết tâm lờ đi các phân tán là chưa đủ. Chúng ta phải đấu tranh để

loại bỏ chúng hoàn toàn khỏi môi trường tập trung. Nếu không, chúng ta sẽ phải sử dụng một nửa năng lượng trí não để không phá vỡ các nguyên tắc của chính mình.

## **Ảnh hưởng của dư âm**

Não của chúng ta tin có thứ tự ưu tiên riêng cho từng công việc. Giả sử bạn đang viết một dự án vào buổi sáng và để tránh nhầm chán, bạn quyết định để nó lại và chuyển sang một công việc sáng tạo hơn vào buổi trưa. Điều này có vẻ như một sự thay đổi vô hại về tiến độ nhưng công việc chưa hoàn thành buổi sáng có thể lưu lại trong tiềm thức bạn như một cảm giác bứt rứt của tâm trí, ảnh hưởng xấu đến chất lượng công việc sau đó – một tác động mà các nhà tâm lý học gọi là “dư âm chú ý”.

Để chứng tỏ điều này, những người tham gia phải lần lượt thực hiện hai nhiệm vụ khác nhau: đoán ô chữ và xem các bản sơ yếu lý lịch. Khi người tham gia bắt đầu xem các bản sơ yếu lý lịch, họ đã chuyển suy nghĩ sang một nhiệm vụ mới – đoán xem một chuỗi các ký tự có phải là từ có nghĩa hay không.

Những người tham gia phải bỏ dở câu đố ô chữ phản ứng nhanh hơn với những từ khắc họa hành động đó, hay những từ phản ánh mục đích đó (ví dụ như từ “giải quyết”). Họ chưa hoàn thành nhiệm vụ đầu tiên, nên nhiệm vụ đó vẫn còn lưu lại trong tâm trí. Dư âm đó gây ảnh hưởng xấu lên hiệu quả xem sơ yếu lý lịch của những người này so với những người tham gia được phép hoàn thành các câu đố từ trước.

Mặc dù việc tạm dừng một nhiệm vụ để chuyển sang một nhiệm vụ mới có vẻ dễ dàng, song các nghiên cứu trên đã nhắc nhở chúng ta gạt bỏ những thách thức chưa được giải quyết là điều rất khó khăn. Chúng vẫn tiếp tục tiêu hao năng lực trí tuệ ngay cả khi chuyển sự chú ý sang thứ khác. Hơn thế nữa, nỗ lực để bỏ qua sức kéo tinh thần còn vất kiệt chúng ta hơn nữa.

Tốt nhất là tìm một điểm dừng hợp lý trong dự án – điểm giải phóng tâm trí khỏi những câu hỏi dai dẳng để tạm ngừng trước khi chuyển sang công việc khác. Bằng cách này, bạn sẽ hoàn thành vòng tròn tinh thần khép kín và tập trung toàn bộ năng lượng cho thử thách kế tiếp.



Tất nhiên, có những thời điểm trong quá trình sáng tạo sự chuyển đổi nhiệm vụ có thể đem lại hiệu quả. Các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, khi bạn đang trong quá trình giải quyết vấn đề hoặc cần phải đưa ra ý tưởng mới, việc tách tâm trí ra khỏi nhiệm vụ một thời gian ngắn có thể giúp tiềm thức của bạn tìm thấy mối liên kết giữa các khái niệm riêng lẻ.

Đây chỉ là một ngoại lệ của nguyên tắc: Đa nhiệm là một lực cản trong quá trình sản xuất mạo danh dưới cái tên thúc đẩy hiệu quả. Khi bạn nghĩ ra các ý tưởng và xác định được con đường phía trước là lúc cần làm việc vì đam mê thật sự. Vì vậy sự tập trung rất cần thiết.

---

Tiến sỹ **CHRISTIAN JARRETT** là nhà tâm lý kiêm tác giả cuốn sách *The rough guide to psychology* (Tạm dịch: Con đường gian nan đến tâm lý học). Anh còn là tác giả blog Research Digest cho Hiệp hội tâm lý học Anh và là cây viết cho tạp chí *The Psychologists*.

→ [www.psychologywriter.org.uk](http://www.psychologywriter.org.uk)

---

“Sự ngu ngốc căn bản nhất của con người là quên mất họ đang nỗ lực để đạt được điều gì.”

- FRIEDRICH NIETZSCHE

## Thấu hiểu các cưỡng ép

-Dan Ariely

**D**an Ariely là nhà kinh tế học hành vi hàng đầu, giáo sư và tác giả của những cuốn sách ăn khách. Ông nghiên cứu các chủ đề như: Tại sao chúng ta lại đưa ra những quyết định tồi, tại sao chúng ta gian lận và tại sao chúng ta nói dối ngay cả khi những việc này không hẳn vì lợi ích của chúng ta. Ông cũng là nhà sáng lập và là giám đốc của một trung tâm mang tên - Trung tâm Nhận thức muộn Cao cấp. Chúng tôi đã trao đổi với ông về lý giải khoa học đằng sau những thôi thúc phi lý dẫn chúng ta đến việc phung phí thời gian trong công việc và làm thế nào để chống trả nó.

**Trong nghiên cứu của mình, ông khám phá lý do tại sao chúng ta đưa ra các quyết định tồi. Ông có thể cho biết việc này có tác động ra sao đến công việc không?**

Trước tiên, con người ta thường có một thói quen rất xấu là bước vào văn phòng và kiểm tra e-mail trước tiên vào buổi sáng. Đối với nhiều người, buổi sáng là thời gian làm việc hiệu quả nhất. E-mail rất hấp dẫn, nên họ thường hi sinh thời gian làm việc hiệu quả nhất của mình cho e-mail.

Vấn đề thứ hai là khi làm như vậy, chúng ta vẫn muốn cảm thấy mình đang có tiến triển. Nếu bạn xóa được mười e-mail từ hộp thư đến, bạn sẽ có cảm giác đã làm được một việc gì đó. Nhưng nếu suy nghĩ kỹ thì thật ra bạn không hoàn thành được gì ở việc này.

Điều kế tiếp phản lại chúng ta là lịch làm việc. Chúng ta thường theo xu hướng xếp các công việc phù hợp trong khung thời gian kéo dài 30 phút hoặc 1 giờ đồng hồ. Còn những nhiệm vụ kéo dài khoảng 50 giờ – thời gian bạn phải bỏ ra để hoàn tất một công việc sáng tạo đầy ý nghĩa

mà không được thể hiện trên lịch.

Tiếp đến là chi phí cơ hội. Đó là việc bạn tiêu đi 3 đô-la cho một tách cà phê latte, nhưng không thể tiêu 3 đô-la đó cho một thứ khác. Thời gian, cũng có cơ hội nhưng nó thường khó hiểu hơn.

## **Tại sao e-mail là một hệ thống cám dỗ lớn đến như vậy?**

Nhà tâm lý học B.F. Skinner đã đưa ra kết luận về khái niệm củng cố ngẫu nhiên. Đó là khi bạn đưa cho con chuột cái đòn bẩy và cứ sau 100 lần nhấn đòn bẩy, nó sẽ được cho thức ăn. Đối với con chuột, điều này thật hấp dẫn. Nhưng nếu số lần là một con số ngẫu nhiên bất kỳ từ 1 đến 100 càng hấp dẫn hơn nữa. Và con chuột vẫn tiếp tục làm việc, nhiều hơn nữa, ngay cả khi bạn lấy đi toàn bộ phần thưởng.

Tôi cho rằng e-mail và mạng xã hội là một ví dụ tuyệt vời về sự củng cố ngẫu nhiên này. Thông thường, khi chúng ta nhấn đòn bẩy kiểm tra e-mail, điều này không mấy thú vị. Nhưng thỉnh thoảng, nó lại rất hấp dẫn. Và sự thích thú này, xảy ra trong các khoảng thời gian ngẫu nhiên, khiến chúng ta gần như luôn quay lại kiểm tra e-mail của mình.

Một điều nữa bạn cần hiểu là khái niệm kiến trúc lựa chọn, tức là môi trường mà trong đó chúng ta đưa ra các quyết định có xu hướng ảnh hưởng đến các quyết định của ta. Do vậy, nếu bạn đang trong hàng chờ lấy thức ăn của một bữa tiệc buffet, cách bày biện thức ăn – trái cây tươi và salad dễ lấy hay nằm khuất sau những món hấp dẫn khác – sẽ xác định cuối cùng bạn sẽ ăn gì.

Thế giới xung quanh chúng ta bao gồm cả thế giới trên máy tính là những cám dỗ khiến chúng ta phải làm điều gì đó *ngay lập tức*. Hãy lấy Facebook làm ví dụ. Nó có muốn bạn làm việc hiệu quả hơn trong 25 năm nữa kể từ bây giờ không? Hay nó muốn lấy đi thời gian, sự chú ý và tiền bạc của bạn ngay bây giờ? Điều tương tự cũng đúng với YouTube, báo điện tử và những thứ khác.

Sự kết hợp cơ bản của ba điều: (1) thế giới xung quanh cố gắng cám dỗ chúng ta; (2) chúng ta bị tác động bởi thế giới quanh mình (ví dụ như kiến trúc lựa chọn); và (3) ta không giới cường lại các cám dỗ. Nếu đặt tất cả những điều này lại với nhau, bạn có một công thức cho thảm họa.

## **Vậy chúng ta nên làm gì?**

Mọi người cho rằng khi sự cảm dỗ quyến rũ bạn, việc cưỡng lại sẽ vô cùng khó khăn. Nếu đang truy cập e-mail và nó thông báo có một tin nhắn đang chờ, bạn khó mà lờ đi được. Tâm trí bạn sẽ tiếp tục suy nghĩ về những điều thú vị đang chờ đợi. Nếu bạn không bao giờ mở e-mail, bạn sẽ làm việc tốt hơn nhiều.

Có lẽ các nhà quản lý đến bộ phận CNTT và yêu cầu chặn e-mail trong khoảng thời gian 8-11 giờ sáng. Cách giao tiếp 24/7 với mọi người không thực sự là một ý tưởng giúp tối đa hóa năng suất.

## **Ông có nghĩ rằng khả năng tự chủ để cưỡng lại cảm dỗ có giới hạn không?**

Tự chủ bao gồm hai yếu tố. Đó là vấn đề tự chủ và các giải pháp tự chủ. Tất cả các vấn đề tự chủ chỉ xoay quanh câu hỏi “bây giờ hay sau này”.

Nghiên cứu của Ralph Keeney cho thấy rằng nếu bạn ước tính tỷ lệ phần trăm tử vong do các quyết định sai lầm, con số này chiếm khoảng 10% đối với những người sống cách đây 100 năm. Còn nếu trong thời đại ngày nay, con số này sẽ là hơn 40%. Tại sao? Bởi khi chúng ta phát minh ra công nghệ mới, chúng ta cũng tạo nên những cách thức mới để giết chính mình. Hãy nghĩ đến bệnh béo phì. Hãy nghĩ đến thuốc lá. Hãy nghĩ đến việc nhắn tin khi đang lái xe. Tất cả đều là vấn đề tự kiểm soát.

Các giải pháp tự kiểm soát là tất cả những việc chúng ta cố gắng thực hiện nhằm giữ cho mình hành xử tốt hơn. Nếu nghĩ rằng chúng ta bỏ nhiều tiền vào các phòng thể dục, cảm giác tội lỗi sẽ thôi thúc chúng ta đến đó thường xuyên hơn. Việc này chỉ ra rằng cảm giác tội lỗi mang lại hiệu quả, nhưng chỉ trong thời gian ngắn. Rốt cuộc, cảm giác đó cũng mất đi.

## **Chúng ta nên tập trung vào điều gì để quản lý thời gian tốt hơn?**

Tôi nghĩ rằng một trong những yếu tố quan trọng nhất là dấu hiệu của sự tiến triển. Trong nhiều vấn đề, thật khó để nhận thấy bạn đã tiến triển đến đâu. Khi bạn trả lời một ngàn e-mail, bạn sẽ thấy tất cả các e-mail mình đã trả lời. Khi bạn đang suy nghĩ về một vấn đề khó khăn, điều

này có vẻ như bạn đang lãng phí ba mươi giờ đồng hồ và nửa giờ cuối cùng trở nên hữu ích – vì các ý tưởng dường như đã đến với bạn.

Sự tiến triển không diễn tiến theo một đường thẳng và không có một chiều hướng tiến triển nhất định. Vì vậy, câu hỏi lớn cần đặt ra là: làm thế nào để chúng ta cảm thấy mình đang tiến bộ? Nếu chúng ta có thể tiến triển, rất nhiều thứ khác chỉ là những rào cản nhỏ.

Nếu bạn làm việc với một cây bút, bạn có ngay bằng chứng về tất cả những điều mình làm. Bạn có thể thấy được lộ trình của mình. Nhưng nếu bạn làm việc trên máy tính, tất cả chỉ là tình trạng hiện tại của công việc và không có các phiên bản của quá trình trước đó.

Nếu đó là vấn đề, bạn có thể nghĩ ra một số thủ thuật nhắc nhở bản thân về sự tiến bộ. Có lẽ chúng ta nên viết một quyển nhật kí hay giữ lại những phiên bản cũ thể hiện các nỗ lực? Hoặc mỗi ngày chúng ta tạo một bản dữ liệu mới cho những gì làm được để có một hồ sơ rõ ràng về tiến trình làm việc?

---

**DAN ARIELY**, là giáo sư Tâm lý học và Kinh tế học hành vi tại Đại học Duke, những cống hiến của ông nhằm giúp mọi người sống lý trí hơn. Ông là thành viên sáng lập Trung tâm Nhận thức muộn Cao cấp và là tác giả của nhiều cuốn sách bán chạy theo bình chọn của tờ *New York Times* như Phi lý trí (Predictably Irrationality), Lẽ phải của phi lý trí (The upside of irrationality) và Bản chất của dối trá (Honest truth of dishonesty).

→ [www.danariely.com](http://www.danariely.com)

---

“Sáng tạo một phần nào đó đơn thuần là việc từ bỏ những yếu tố  
phân tán lớn và nhỏ.”

**-E.B. White**

# Học cách sáng tạo trong hỗn loạn

- Erin Rooney Doland

**L**eigh Michaels, một nhà văn với hơn 80 tiểu thuyết lãng mạn, từng nói “chờ đợi cảm hứng để viết như đứng ở sân bay chờ tàu.” Các điều kiện để sáng tạo một tuyệt tác ít khi lý tưởng và chờ đợi mọi thứ phải hoàn hảo hầu như luôn là cách trì hoãn.

Nhạc sĩ có công việc ban ngày, nhà thơ là giáo sư và các nhà làm phim kiêm việc thực hiện quảng cáo thương mại. Nếu chúng ta muốn ngừng chạy đua giữa các nhiệm vụ và chống lại các phân tán không mong muốn để thực sự tách mình, chúng ta phải học cách sáng tạo giữa sự hỗn loạn.

## Phân tán tích cực

Các phân tán tiêu cực gây trở ngại cho việc sáng tạo có thể xuất hiện dưới nhiều hình thức: tivi, công việc nhà chưa hoàn thành, các phương tiện truyền thông xã hội, e-mail, đồng nghiệp muốn tán gẫu, các nỗi lo âu, sự nghi ngờ bản thân. Trên lý thuyết, tách biệt bản thân khỏi toàn bộ những can thiệp này là hoàn toàn có thể – khu Yaddo thật sự đã cung cấp một nơi ẩn dật tạm thời, không phiền nhiễu cho hàng trăm nghệ sĩ lớn – nhưng giải pháp này không khả thi cho hầu hết chúng ta. Hơn thế nữa, từ bỏ trách nhiệm ở nhà và nơi làm việc trong khi rút lui vào khu nghỉ dưỡng của giới nghệ sĩ là điều không thực tế và có vẻ vô trách nhiệm. Bên cạnh đó, sự thật khó chịu là lo âu và nghi ngờ bản thân có thể nhân lên khi được tiếp sức bởi im lặng và thừa thãi thời gian.

Trong thập niên 1970, các nhà nghiên cứu tại Đại học Stanford đã phát hiện ra một trong những cách tốt nhất để chống lại các phân tán tiêu cực là hãy đi theo các phân tán tích cực. Chúng ta có thể chống lại phân tán tiêu cực bằng cách mất tập trung một cách tích cực.

Trong nghiên cứu của Stanford, các em nhỏ được quyền chọn ăn ngay một viên kẹo dẻo, hoặc chờ đợi vài phút và sẽ được hai viên. Những trẻ có khả năng trì hoãn việc tận hưởng ngay lập tức đã sử dụng các kỹ thuật phân tán tích cực để thành công. Một số trẻ hát, số khác đá chân

vào bàn, các em đơn giản là làm bất cứ việc gì cần thiết để hướng tâm trí vào một điều gì đó khác kẹo dẻo.

Có nhiều cách để sử dụng kỹ thuật phân tán tích cực vì những mục đích khác hơn là cưỡng lại những viên kẹo dẻo. Đặt bộ đếm giờ và đua với đồng hồ để hoàn thành nhiệm vụ. Đưa ra những phần thưởng không liên quan để hoàn thành nhiệm vụ như: uống một chút ở phòng nghỉ, hoặc đăng nhập vào mạng xã hội trong vòng ba phút sau khi đạt đến một cột mốc quan trọng. Hãy viết ra những suy nghĩ đang khiến bạn bận tâm hay những phân tán tiêu cực, lên lịch xem xét chúng trong khoảng 10 phút, sau đó gạt chúng khỏi tâm trí ngay trong ngày.

## Tự chủ

Tuy nhiên, ta cũng cần tự chủ cao để làm việc trong một môi trường hỗn loạn bằng cách gạt bỏ các phân tán tiêu cực để tập trung vào các hoạt động ưa thích cần năng lượng và sự nhanh trí. Trong cuốn sách *Willpower* (tạm dịch: Sức mạnh ý chí), nhà tâm lý học Roy Baumeister đã phân tích những phát hiện từ hàng trăm thí nghiệm để xác định lý do tại sao một số người có thể duy trì sự tập trung hàng giờ, trong khi số khác không thể. Ông phát hiện thấy, sự tự chủ không phải là do di truyền hay cố định, mà do một kỹ năng có thể phát triển và cải thiện bằng việc luyện tập.

Baumeister gợi ý nhiều phương thức để tăng cường sự tự chủ. Một trong những cách thức đó là phát triển một thói quen có vẻ không liên quan, như cải thiện tư thế, hay nói “vâng” thay vì ậm ừ, hoặc dùng chỉ nha khoa mỗi đêm trước khi đi ngủ. Điều này có thể củng cố ý chí của bạn ở các lĩnh vực khác trong cuộc sống. Ngoài ra, khi thói quen mới đã ăn sâu và có thể thực hiện mà không cần nhiều nỗ lực hay suy nghĩ, năng lượng đó có thể được chuyển sang các hoạt động khác đòi hỏi nhiều sự tự chủ hơn. Các nhiệm vụ được thực hiện một cách tự động không ngốn của chúng ta nhiều năng lượng dự trữ hơn là các nhiệm vụ phải thực hiện một cách có ý thức.

Các hoạt động giải trí như các trò chơi chiến lược đòi hỏi sự tập trung và có quy luật chơi thay đổi khi lên mức cao hơn, nghe sách nói, hay một hoạt động cũng cần tập trung để theo dõi tình tiết chuyện có thể được sử dụng để tăng khả năng tập trung. Thậm chí các hành vi đơn giản như thường xuyên ngủ ngon giấc cũng được xem là một cách cải



thiện khả năng tập trung và tự chủ.

## **Công việc cần chú tâm với công việc không cần chú tâm**

Dù được chúng ta vun đắp đến đâu, tự chủ vẫn có giới hạn. Vì vậy chúng ta cần phải kết hợp phương pháp này với các chiến lược khác. Hai nhà nghiên cứu tại Đại học California, bang Davis – tiến sĩ Kimberly Elsbach và Andrew Hargadon – đã phát hiện ra rằng sự sáng tạo và hiệu quả có thể được tăng cường trong suốt thời gian người lao động luân phiên thay đổi giữa các hoạt động cần chú tâm với hoạt động không cần chú tâm. Hãy hình dung tâm trí con người phù hợp với hình thức chạy nước rút hơn là marathon.

Báo cáo của hai nhà nghiên cứu này trong tạp chí *Organization Science* đã xác định các hoạt động như: “công việc đơn giản trên dây chuyền sản xuất (đổ đầy thùng nguyên liệu), sử dụng máy photocopy, công việc làm vệ sinh đơn giản (ví dụ, làm sạch thiết bị phòng thí nghiệm), thực hiện nhiệm vụ bảo trì đơn giản, công việc phân loại hoặc đối chiếu và công việc dịch vụ đơn giản (ví dụ, mở bao bì và cất trữ tài liệu)” là những công việc “không cần chú tâm”. Ngược lại, các nhiệm vụ cốt lõi của hoạt động can thiệp và giải quyết vấn đề liên quan đến công việc hoặc công cuộc đeo đuổi sáng tạo của một người lại “cần chú tâm.” Chuyển từ công việc “cần chú tâm” sang “không cần chú tâm” giúp não có thời gian xử lý các vấn đề phức tạp trong trạng thái thoải mái và khôi phục năng lượng cần thiết cho lượt công việc cần chú tâm tiếp theo.

Thời gian làm việc trước khi năng suất và hiệu quả bắt đầu giảm của mỗi người khác nhau và cũng có thể thay đổi tùy theo các khoảng thời gian trong ngày. Theo dõi sự tăng giảm năng lượng sẽ giúp bạn xác định một lịch làm việc xen kẽ giữa các hoạt động cần và không cần chú tâm. Một khi các mức tăng giảm được xác định, chúng ta có thể dùng một bộ đếm giờ để theo dõi và điều hướng những lần chuyển tiếp để tránh tình trạng kiệt sức và lãng phí thời gian.

Với tất cả những việc theo dõi và tập luyện như trên, bạn sẽ phải là một nhà khoa học hay một vận động viên mới có thể thực sự xuất sắc trong công việc sáng tạo. Bất kì sự xuất sắc nào cuối cùng cũng đòi hỏi khả năng quan sát, sự tinh tế, thích ứng và độ bền. Hãy nghe nhà văn nổi tiếng Haruki Murakami nói về sự tự chủ mà ông phải đề ra để hoàn thành công việc của mình:

Khi tôi đang trong quá trình viết một cuốn tiểu thuyết, tôi dậy từ lúc 4 giờ sáng và làm việc trong khoảng 5 đến 6 tiếng. Buổi trưa, tôi chạy bộ mười cây số hoặc bơi ở cự ly 15-100 mét (hoặc cả hai), sau đó tôi đọc sách và nghe nhạc một chút. Tôi đi ngủ lúc 9 giờ tối. Và tôi giữ lịch trình này mỗi ngày không hề thay đổi. Chính sự lặp lại trở thành điều quan trọng. Tôi thôi miên bản thân mình để đạt được một trạng thái tâm trí sâu hơn. Nhưng để lặp lại như vậy trong suốt thời gian dài – từ sáu tháng đến một năm – tôi phải có sức mạnh to lớn về tinh thần và thể chất. Theo hướng này, viết một cuốn tiểu thuyết dài cũng như rèn luyện bản thân để sống còn. Sức mạnh thể chất cũng cần thiết như trực giác nghệ thuật.

Giống như một cầu thủ bóng rổ thực hiện cú ném tự do trên sân đối thủ, anh ta phải rèn luyện cơ thể để thực hiện cú ném bất chấp đám đông đang la hét, một đầu óc sáng tạo cũng phải học cách rèn luyện sự tập trung và dẫn dắt nguồn năng lượng sáng tạo của mình trong những điều kiện hỗn loạn nhất.

---

**ERIN ROONEY DOLAND** là Tổng biên tập của [Unclutterer.com](http://Unclutterer.com) – trang web cung cấp các bài viết hàng ngày về hoạt động của tổ chức tại gia đình và trong công việc. Chị cũng là tác giả của cuốn sách *Unclutter your life in one week* (tạm dịch: Sắp đặt cuộc sống trong một tuần). Ngoài ra, chị còn là một nhà văn, nhà tư vấn sản xuất kiêm giảng viên. Viết văn và sống giản dị là hai niềm đam mê lớn của chị.

→ [www.unclutterer.com](http://www.unclutterer.com)

---

“Hãy cho tôi biết bạn chú tâm đến điều gì, tôi sẽ biết bạn là ai.”

- JOSÉ ORTEGA GASSET

# Hướng về bản thân

-Scott Belsky

**V**iệc đầu tiên bạn làm khi tan họp hay tan lớp là gì? Khi bạn chờ giữa các hội nghị? Khi bạn đứng trong hàng đợi? Những khoảnh khắc trung gian này được xem là cơ hội để dừng lại và suy ngẫm. Ngày nay, chúng ta háo hức nhảy vào dòng thông tin liên lạc, hướng ra thế giới thay vì hướng về bản thân mình.

Thậm chí chúng ta chưa từng suy nghĩ về cái giá của việc này. Sẽ thế nào nếu bạn bỏ ra ít phút kiểm tra tin nhắn? Bạn có thể để thời gian trôi đi bằng cách nhắc điện thoại hoặc dành ra vài khoảnh khắc để nhìn ngắm xung quanh và suy ngẫm, đúng chứ? Vậy, sự khác biệt ở đây là gì?

Việc đắm mình vào thiết bị lôi cuốn tôi. Bất kể tôi đang trao đổi với người khác hay kiểm tra con số thống kê truy cập trên website đều là hoạt động có chủ đích và đem lại một kết quả cụ thể. Ngược lại, không làm gì trong khoảng thời gian chết đó đưa đến cảm giác thiếu mục đích. Đó là một hành động không tập trung, với kết quả không rõ ràng trong thời điểm đó.

Tôi xin nói rằng dành thời gian để trải nghiệm mặt còn lại của các hoạt động kết nối có chủ đích để đạt được hiệu quả làm việc sáng tạo. Hãy xem đây là cách “khóa lấp khoảng trống” như nhà thơ kiêm họa sĩ Julia Cameron đã từng viết. Khi tắt đi một dạng kích thích, ta sẽ giải phóng một dạng khác.

## Khôi phục mối quan tâm về chính mình

Nhiều năm trước đây, khi vẫn còn đi học, tôi đã tham gia một khóa học có tên là Mountain School ở Vermont. Mỗi học sinh thực hiện một hành trình đơn độc trong ba ngày giữa thiên nhiên hoang dã là một phần trải nghiệm của khóa học. Người ta sẽ cung cấp cho bạn một tấm vải dù và các đồ vật thiết yếu, sau đó bạn sẽ phải đi bộ đường dài đến một điểm cắm trại trên dãy Green Mountains. Có một vài quy tắc bắt buộc như: không âm nhạc, không thiết bị điện tử và không bạn đồng hành.

Chẳng có gì ngạc nhiên khi ngày đầu tiên ở một mình của tôi vô cùng buồn chán. Không có ai để nói chuyện, không có gì để đọc hay xem. Tôi chỉ ngồi đó và để đầu óc trống rỗng. Những kích thích không ngớt từ bên ngoài mà tôi dựa dẫm vào bao lâu nay bỗng nhiên chấm dứt. Tâm trí tôi không biết phải làm gì với nó.

Sang ngày thứ hai, sự thay đổi xuất hiện. Đầu óc tôi đột nhiên linh hoạt trở lại. Tôi bắt đầu nhận thức được môi trường xung quanh: sự tĩnh mịch của một cơn mưa tuyết vào đầu tháng Tư, vẻ hùng vĩ của những cây cổ thụ, thời gian trôi nhanh hơn.

Những gì tôi thấy được từ kinh nghiệm đơn độc của mình là sự thay đổi về tư duy – sự sáng tạo và trí tưởng tượng – khi chặn được kích thích từ bên ngoài. Khi bạn đồng điệu với chính khoảnh khắc hiện tại, bạn bắt đầu nhận ra thế giới quanh mình và tiềm năng thực sự của tâm trí.

## **Giữ gìn khoảng thời gian tự do**

Không ai trong thời đại kỹ thuật số nổi tiếng này có kế hoạch dài hạn hơn Jeff Bezos – nhà sáng lập kiêm CEO của Amazon. Trong những ngày đầu của công ty, Bezos cố gắng giữ cho lịch làm việc của mình mở từ thứ Hai đến thứ Năm. Bezos dành ra một khoảng thời gian hiệu quả nhất trong tuần chỉ để khám phá, tìm hiểu và suy nghĩ, thay vì cố gắng để cân bằng doanh số hay tuân theo lịch làm việc của một CEO điển hình với các cuộc họp nối tiếp nhau. Ông lướt qua các trang trên Amazon và dành thời gian cho những công việc mà ông không bao giờ làm theo cách thông thường.

Bezos đã giải thích trong phần tiểu sử của mình trên tạp chí WIRED: “tôi thờ thần loanh quanh và nói chuyện với mọi người, hoặc sắp xếp các cuộc họp không nằm trong lịch làm việc thông thường của bản thân”. Việc dành ra thời gian không lên kế hoạch để sống trọn vẹn ở thời điểm hiện tại – để tìm ra phương hướng chung cho tổ chức hay hoàn toàn đắm chìm trong suy nghĩ riêng – chắc chắn đã giúp Bezos phát triển các chiến lược lâu dài của Amazon một cách đặc lực.

Hầu hết chúng ta cảm thấy không có thời gian cho những phát hiện ngẫu nhiên, làm theo những ý muốn bất chợt, hoặc nghĩ những điều lớn lao, nhưng khả năng làm được những việc này là một lợi thế cạnh tranh to lớn trong thời đại kết nối không ngừng nghỉ. Có thể chúng ta không

thể bỏ ra cả ngày cho bản thân như Bezos, nhưng dành ra nhiều khoảng ngắn để thoát ly khỏi thế giới bên ngoài và tạo ra thay đổi lớn.

## **Mở cửa cho cơ hội**

Các cuộc chạm trán tình cờ cũng có thể đem lại lợi ích to lớn cho các dự án và cuộc sống của bạn. Tỏ ra thân thiện trong hàng chờ mua cà phê tại một hội thảo có thể dẫn đến một cuộc trò chuyện, trao đổi danh thiếp và kiếm được khoản đầu tư đầu tiên cho công ty vài tháng sau đó. Người ngồi cạnh trò chuyện cùng bạn trong giờ giải lao tại một buổi hòa nhạc có thể trở thành khách hàng lớn nhất của bạn. Hai người xa lạ ngồi trong một tiệm làm móng chia sẻ chuyện gia đình có thể dẫn đến một cuộc hẹn giấu mặt và cuộc hẹn này có thể dẫn đến một cuộc hôn nhân.

Tôi luôn chào thua và kinh ngạc bởi có được sự sáng tạo và những linh hội nhờ may mắn. Tất nhiên, những cơ hội này chỉ có giá trị khi bạn nhận ra và theo đuổi chúng. Điều này khiến bạn tự hỏi: có bao nhiêu cơ hội mà chúng ta thường xuyên bỏ lỡ. Khi dồn toàn bộ tâm trí vào thiết bị di động trong thời khắc trung gian, chúng ta đang để những cơ hội vượt khỏi tầm tay.

Giá trị lớn nhất của bất kỳ trải nghiệm thường nằm ở sự tiếp nối của nó. Lợi ích lớn nhất của một hội nghị thường không nằm ở điều diễn ra trên sân khấu. Phần thưởng thực sự từ việc đến tiệm làm móng có thể nhiều hơn một bộ móng tay mới.

Khi bạn đánh giá được sức mạnh của vận may, bạn bắt đầu chú ý đến nó ngay lập tức trong công việc. Hãy nhớ cất chiếc điện thoại thông minh vào lần tới khi bạn đang xếp hàng hay kẹt trong một đám đông. Hãy chú ý đến một nguồn giá trị bất ngờ trong những trường hợp như vậy và phát triển phương pháp để tiếp nhận các cơ hội sắp tới.

## **Ưu tiên cho hiện tại**

Thách thức của thời đại ngày nay là duy trì sự tập trung, bảo vệ sự linh thiêng cần thiết của tâm trí để sáng tạo và tác động đến những gì quan trọng nhất. Điều này chỉ đạt được khi bạn tận dụng triệt để những lợi thế từ thực tại. Để thực hiện, hãy thay thế thời gian của kết nối bằng thời gian hiện hữu thật sự:

**Nhận thức được cái giá phải trả cho sự kết nối liên tục.** Nếu bạn luôn tập trung vào những thứ khác – để thỏa mãn sự thèm khát thông tin và sự công nhận từ bên ngoài – bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội khai thác tiềm năng trong tâm trí của chính bạn.

**Nhận ra khi bạn bị cuốn vào dòng chảy đó vì mục đích sai lầm.** Chúng ta thường tìm đến các thiết bị để có được cảm giác an tâm. Bạn nên chú ý đến sự bất an đó vì chính nó đã kéo bạn ra khỏi hiện tại. Bạn sẽ không thể hình dung được điều gì sắp xảy đến nếu vẫn không ngừng bạn tâm vào việc vốn đã xảy ra rồi.

**Dành khoảng thời gian trong ngày để tách mình khỏi kích thích.** Biến khoảng thời gian này thành bất khả xâm phạm và dùng nó để tập trung vào một danh sách riêng biệt gồm hai hoặc ba điều quan trọng về lâu dài. Sử dụng thời gian này để suy nghĩ, chiêm nghiệm những điều bạn học được và lên kế hoạch.

**Nghe theo sự mách bảo của trực giác nhiều như lắng nghe người khác.** Trước các nguồn thông tin và khuếch đại mới, đừng để bản thân bị thuyết phục bởi số đông. Không điều gì được phép quan trọng hơn trực giác của riêng bạn.

**Mở cửa cho cơ hội.** Các kết nối quan trọng nhất với con người, ý tưởng, hoặc những sai lầm đưa đến các lĩnh vực thường bắt nguồn từ những tình huống bất ngờ. Bằng cách thật sự hiện diện tại nơi chốn hiện tại, bạn đang để cơ hội làm nên điều kỳ diệu của nó.

Bạn là người tổ chức các tiềm năng của riêng mình. Các nguồn lực bên trong và xung quanh chỉ được khai thác khi bạn nhận ra giá trị của chúng và phát triển phương cách sử dụng. Cho dù công nghệ tương lai có nắm giữ điều gì, các nhà lãnh đạo vĩ đại nhất sẽ là những người có ý thức về bản thân và biết khai thác sức mạnh tư duy của mình nhất.

---

**SCOTT BELSKY** là Phó Giám đốc Tập đoàn Adobe, nhà đồng sáng lập kiêm Tổng giám đốc của Behance – một nền tảng trực tuyến hàng đầu cho phép các nhà sáng tạo trình diễn các sản phẩm và khám phá công trình sáng tạo. Scott được Fast Company bầu là một trong “100 người sáng tạo nhất trong kinh doanh”. Anh là tác giả của cuốn sách *Making Ideas Happen* (tạm dịch: Biến ý tưởng thành hiện thực. Anh cũng là nhà đầu tư kiêm cố vấn cho một số công ty trong đó có Pinterest và Uber.

→ [www.scottbelsky.com](http://www.scottbelsky.com)

---



# Bí quyết bỏ túi

---

- Bảo vệ thời gian sáng tạo

Sắp xếp thời gian trên lịch cho khối tập trung và tôn trọng những khoảng thời gian này như thể bạn có hẹn với khách hàng.

- Tập trung khi tràn đầy năng lượng

Giải quyết những vấn đề đòi hỏi “sự chuyên tâm” trước nhất. Sự tự chủ – khả năng chống lại các phân tán của chúng ta – giảm dần trong ngày.

- Loại bỏ tiếng ồn xung quanh

Tắt điện thoại, e-mail và bất kỳ ứng dụng nào không liên quan đến công việc của bạn. Ngay cả sự hiện diện của các hoạt động trên màn hình nền cũng có thể bòn rút sự tập trung của bạn.

- Nhận thức về sự tiến triển

Nhận thức về sự tiến triển là yếu tố tạo động lực to lớn cho các dự án dài hạn. Hãy làm cho thành quả hàng ngày của bạn có thể nhận thấy rõ ràng bằng cách lưu lại các phiên bản công việc, đánh dấu các cột mốc quan trọng, hoặc ghi chép nhật kí công việc.

- Để não nghỉ ngơi

Xen kẽ công việc sáng tạo đầy thử thách với những nhiệm vụ “ít cần chú tâm” để não có thời gian nghỉ ngơi và phục hồi.

- Tận dụng những khoảnh khắc chuyển tiếp

Hãy ngừng kiểm tra điện thoại trong thời gian chuyển tiếp và mở cánh cửa cho các khả năng và cơ hội.



Thuần hóa công cụ

---

Quản lý công nghệ mới uyển chuyển để luồng công việc suôn sẻ và luôn có cảm giác viên mãn

Công nghệ phải là công cụ phục vụ chúng ta; tuy nhiên, nếu không thận trọng, chúng ta rất dễ trở thành nô dịch cho nó. Đúng như nhà đồng sáng lập tạp chí WIRED, Kevin Kelly, đã viết: "Mọi công nghệ mới đều cản trở. Món quà nó mang lại càng uy lực bao nhiêu, nó càng dễ bị lạm dụng mạnh mẽ bấy nhiêu."

Mối quan hệ hiện tại của chúng ta với công nghệ đang ở tình trạng đầy ứ. Chúng ta cảm thấy choáng ngợp và mất khả năng kiểm soát. Chúng ta mơ thấy mình tuyên bố "phá sản e-mail" hay "trật ra khỏi mạng". Nhưng chúng ta cũng nghiện và bị nó mê hoặc – chúng ta liên tục đăng nhập, chia sẻ mọi suy nghĩ, hình ảnh và ý kiến.

Đổ lỗi cho công cụ thì đơn giản, nhưng quả thật vấn đề thật sự là

chính chúng ta. Thay vì vô cơ biến các công cụ mới thành ác quỷ, hay mù quáng tung hô chúng, chúng ta phải bắt đầu nhận thức tinh tế hơn.

Chúng ta phải đặt ra những câu hỏi khó nhằn như: Tại sao chúng ta lại bị thôi thúc phải sử dụng các công cụ một cách cưỡng ép như vậy? Tiếp cận e-mail và các phương tiện mạng truyền thông xã hội một cách cẩn trọng có nghĩa là gì? Việc gắn chặt với các thiết bị có tác động như thế nào đến cơ thể của chúng ta – cũng như trí tưởng tượng của chúng ta?

Trong kỷ nguyên công nghệ mới này, đặt câu hỏi về cách thức làm việc tức hành vi nào có lợi và hành vi nào có hại là một phần thiết yếu của quá trình sáng tạo.

### Khiến e-mail trở nên quan trọng

– Aaron Dignan

Hộp thư đến 0 [thư]. Nghe được đấy chứ? Và tại sao lại không – ngày nay chúng ta đang gửi và nhận e-mail nhiều hơn bao giờ hết và khối lượng đó tiếp tục tăng lên mỗi năm. Một nghiên cứu gần đây của Viện Toàn cầu McKinsey phát hiện thấy rằng, trung bình một lao động trí thức dành 28% tuần làm việc để viết, đọc hoặc trả lời e-mail. Bất kể bạn đang làm công việc gì, nhiều khả năng là bạn đang bỏ quá nhiều công sức cho hộp thư đến.

Chính bởi thế, nhiều người trong chúng ta phải gánh trên vai sứ mệnh thường trực là giảm tải khối lượng công việc xử lý e-mail và việc này biến thành một cơn loạn thần về hiệu quả e-mail. Khao khát này lại được trợ sức bởi hàng trăm công cụ, kỹ thuật, dịch vụ, tiện ích cài đặt sẵn và tiện ích mở rộng nhằm giúp bạn quản lý e-mail của mình. Kết quả là “các thực hành” e-mail tốt nhất khiến bạn phải rã rời chạy theo. Theo các nhà tư tưởng hàng đầu về năng suất, để quản lý e-mail, bạn cần làm những việc dưới đây:

- \* Dán nhãn e-mail để tìm lại e-mail nhanh hơn
- \* Lập ra các quy tắc để e-mail có thể tự phân loại
- \* Lưu trữ ngoài tất cả các emai để có thể tập trung

- \* Đánh mã màu cho e-mail để báo hiệu bằng thị giác những e-mail cần ưu tiên
- \* Sử dụng công cụ nhắc nhở để những chuỗi e-mail quan trọng nổi lên
- \* Biến e-mail thành các nhiệm vụ để không việc gì trượt qua các khe hở
- \* Theo vết e-mail để có thể thấy e-mail đã được đọc khi nào/ ở đâu
- \* Tạo mẫu e-mail phức tạp để trả lời nhanh các thư thông thường
- \* Thường xuyên hủy đăng ký các thư báo gửi dồn dập
- \* Giới hạn e-mail của bạn tối đa trong 5 câu
- \* Sử dụng các tiện ích xã hội cài đặt sẵn để thấy được những gương mặt và thông tin ẩn sau e-mail

Làm thế nào e-mail có thể bành trướng đến mức độ này? Tại sao e-mail lại là kênh truyền thông phức tạp đến vậy? Bởi e-mail đã trở thành cơ chế thông tin đầu vào/đầu ra chính cho các cuộc trao đổi, ý tưởng, nhắc nhở, thông tin, sự kiện, video, hình ảnh và tài liệu của chúng ta. Khi chúng ta vắng mặt, nó là đại diện kỹ thuật số của chúng ta, một địa điểm thường trực để tất cả mọi người trong thế giới đặt nhu cầu của họ xuống chân chúng ta.

Chính vì thế, e-mail đại diện cho một dạng mở rộng kỹ thuật số của đầu óc chúng ta. Hẳn nhiên, các phương tiện mạng truyền thông xã hội và di động đã chiếm được phần nào sự chú ý và dung tích não đó, nhưng điều đó không làm thay đổi thực tế rằng mỗi chúng ta sẽ luôn duy trì một hộp thư kỹ thuật số ở đâu đó và đó sẽ là nơi hành động. Nút thắt cổ chai xuất hiện bởi con người kỹ thuật số của chúng ta có thể xử lý nhiều thông tin đầu vào hơn con người xương thịt. Và nếu không có sự tăng trưởng mạnh mẽ của trí thông minh nhân tạo, chúng ta sẽ cần đi tìm giải pháp cho những cái tôi khác biệt của mình.

Khi tôi coi hộp thư đến như một mở rộng của bộ não, khái niệm hộp thư đến bằng 0 trở nên ý nghĩa hơn và cũng khó nắm bắt hơn. Vội vàng tìm đến một hộp thư trắng trơn có thể làm tôi cảm thấy trống rỗng, nếu bản thân các e-mail không thúc đẩy các ý tưởng và mục tiêu của tôi phát triển và tiến triển. Nói đơn giản hơn, tôi không muốn chống trả lại e-

mail của mình mỗi ngày như một kẻ thù vu vơ. Tôi muốn đảm bảo rằng, thời gian mình dành cho e-mail sẽ làm tăng tiến điều gì đó – rằng nó sẽ giúp tôi đạt được nhiều thành tựu hơn. Nói cho cùng, tại sao ngay từ đầu tôi lại đọc và viết e-mail này?!

Với mỗi e-mail đến, luôn có một khoảnh khắc bạn phải quyết định nên bối cảnh hóa nội dung thông điệp ra sao: Đó có phải là thứ tôi cần biết không? Đó có phải là thứ đòi hỏi trả lời khẩn cấp không? Đó có phải là thứ tôi cần xem lại sau đó không? Đó có phải là thứ mà một người bạn có thể thấy thích thú không? Đó có phải là thứ đòi hỏi hành động không? Đó có phải là thứ đòi hỏi suy nghĩ và chiêm nghiệm không? Và nó có liên quan đến e-mail, ý tưởng, nhiệm vụ và dự án nào khác đã đang được thực hiện? Để phát huy tối đa hiệu quả của hộp thư, tôi khuyên bạn nên thực hiện ba bước đơn giản sau:

## **Hiểu rõ các mục tiêu phức tạp của mình**

Nhiều người chúng ta luôn có một danh sách thật dài những điều mà chúng ta muốn hoàn thành và đa phần là những công việc đơn giản. Dọn bàn. Viết thư trao đổi với Fred về thời hạn. Gửi hóa đơn. Trên danh sách đó là một danh sách khác, ngày càng mở rộng, gồm các mục tiêu, kế hoạch và khát vọng mà chúng ta mỗi lúc một khó tập trung vào bởi chúng đòi hỏi phải triển khai những hành động phức tạp và liên quan đến nhiều mốc thời gian.

Những mục tiêu phức tạp này khó nắm bắt và dễ chịu tác động của sự lên xuống thất thường của thời gian, công sức và cơ hội. Một số trong chúng ta muốn viết sách. Số khác lại muốn đi Peru chơi. Số khác nữa lại muốn gặp thần tượng. Các công việc, hoạt động từ thiện và thậm chí cả các mối quan hệ tương lai đều lạc lối ở nơi vô định hình đó, đơn giản là vì trong chuỗi những công việc riêng lẻ ngày qua ngày, việc thực hiện những mục tiêu này không dễ dàng. Để hộp thư trở thành chất xúc tác giúp bạn thực hiện chúng, bạn phải đưa chúng vào tầm mắt của mình. Thông thường, khoảng bốn tháng một lần, tôi sẽ xác định hai hoặc ba mục tiêu phức tạp và dán danh sách liệt kê chúng lên bàn làm việc để liên tục nhắc mình nhớ.

## **Kết nối các chấm điểm**

Bất cứ e-mail nào bạn nhận được cũng có thể là viên đá lót đường

cho mục tiêu của bạn, tùy theo tiêu đề thư và người gửi. Bằng việc hiểu rõ các mục tiêu phức tạp của mình và luôn đặt chúng ở trước, tại vị trí trung tâm trong tâm trí, bạn có thể bắt đầu xem xét những mối quan hệ và tiềm năng phát triển trong nội dung, cũng như con người và các cơ hội đang gõ cửa hộp thư của mình.

Đừng ào qua hộp thư của bạn – hãy dành cho mỗi thư thêm một phút xem xét cẩn trọng để xem thư đó có liên quan thế nào đến mục tiêu tổng thể của bạn. Bạn có thể chia sẻ nó với ai? Bạn có thể làm gì để đẩy bóng lăn? Đây có phải là cơ hội để xin giúp đỡ hoặc xin lời khuyên không? Đó có phải là người có thể ủng hộ bạn không? Với suy nghĩ đó trong đầu, bạn có thể gắn nhãn, lưu hồ sơ, chuyển tiếp, phản hồi và lưu trữ thư với mục đích mới.

## **Buông bỏ**

Nếu bạn giống tôi, bạn sẽ có quá nhiều thứ muốn làm, đọc, xem, thử nghiệm và trải nghiệm. Hộp thư của bạn sẽ là một kho tàng các triển vọng. Đối với một đầu óc sáng tạo, điều này quả thật hấp dẫn. Nếu bạn là một người lạc quan, bạn sẽ rất dễ giữ lại 50, 100 hoặc thậm chí hàng nghìn e-mail với hi vọng, một ngày nào đó mình sẽ có dịp dành cho mỗi cơ hội một khoảng thời gian quý giá mà nó xứng đáng được hưởng. Nhưng bạn biết gì không? Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra.

Khi bạn sử dụng hộp thư để thực hiện các mục tiêu của mình, nguyên tắc quan trọng nhất là các cơ hội phân tán chú ý phải hi sinh để những mục tiêu quan trọng nhất tồn tại. Nếu một ý tưởng hoặc một cơ hội đập vào mắt bạn và đòi hỏi sự chú ý của bạn khi bạn kiểm tra thư, hãy suy nghĩ thật kỹ về khả năng theo đuổi nó có giúp bạn đạt được các mục tiêu phức tạp không. Nếu không, hoặc nếu bạn không chắc, hãy nhẹ nhàng từ chối và tiếp tục chiến đấu. Nếu nó thật sự là cơ hội thay đổi cuộc chơi như khẳng định của tiếng nói lạc quan bên trong bạn, nhiều khả năng là một ngày nào đó nó sẽ tái xuất trên con đường của bạn.

---

**AARON DIGNAN** là CEO của hãng chiến lược kỹ thuật số Undercurrent, chuyên tư vấn cho các thương hiệu và các tổ chức toàn cầu như GE, American Express, Ford Motor và Cooper–Hewitt về tương lai của các tổ chức này trong một thế giới không ngừng biến đổi về công nghệ. Anh cũng là tác giả của cuốn sách *Khung trò chơi: Sử dụng trò chơi như một chiến lược để thành công* (Game Frame: Using Games as a Strategy for Success).

→ [www.undercurrent.com](http://www.undercurrent.com)

---

“Sự khác biệt giữa người thành công và người rất, rất thành công là ở chỗ: người rất, rất thành công không nói ‘không’ với gần như tất cả mọi thứ.”

– Warren Buffett

Sử dụng mạng truyền thông xã hội một cách cẩn trọng

– Lori Deschene

Bạn có thể dùng nó để mở rộng mối quan hệ hoặc công việc. Bạn có thể dùng nó để thể hiện chuyên môn, chia sẻ kiến thức, hoặc học hỏi từ những người mà bạn ngưỡng mộ và tôn trọng. Bạn có thể dùng nó để cập nhật thông tin, giải trí và kết nối. Bạn thậm chí có thể tìm thấy cảm hứng trong chưa đầy 140 ký tự.

Theo các nhà tâm lý học, sử dĩ mạng truyền thông xã hội có sức hút

với nhiều người như vậy là vì nó đáp ứng được các nhu cầu cơ bản nhất của chúng ta, bao gồm cảm giác thuộc về và lòng tự tôn. Chúng ta cần cảm thấy mình là một phần của điều gì đó lớn lao hơn bản thân và đều muốn tin rằng những việc mình làm là quan trọng.

Tuy nhiên, dù giúp chúng ta tham gia và mở rộng thế giới của mình hơn bao giờ hết, mạng truyền thông xã hội cũng đưa đến nhiều thách thức mới. Cũng như với bất kỳ công cụ nào, chúng ta phải cẩn trọng khi sử dụng mạng truyền thông xã hội sao cho có lợi, thay vì làm tổn hại bản thân.

## **Đăng nhập có chủ đích**

Hành động có mục đích đòi hỏi những chủ đích rõ ràng. Tuy nhiên, tất cả chúng ta thường đăng nhập vào mạng xã hội mà không có những chủ đích như thế. Có thể lúc đó chúng ta đang trì hoãn và muốn tìm một thứ gây sao nhãng, hoặc chúng ta đang cảm thấy giận dữ, khó chịu, hoặc thất vọng và muốn tìm nơi giải tỏa bức xúc. Các nghiên cứu cho thấy, có một đợt tăng endorphin – những hóa chất sản sinh trong não bộ khi chúng ta hoàn thành một bài tập căng thẳng khi chúng ta nhận được thư mới. Nói về bản thân cũng kích hoạt trung tâm tưởng thưởng trong não, khiến việc kể lại các hoạt động hàng ngày thêm hấp dẫn.

Chúng ta luôn kết nối, luôn sẵn sàng khám phá, tiêu thụ và chia sẻ thông tin. Nếu có thứ gì đó đang trở thành xu hướng, chúng ta sẽ muốn tìm hiểu về nó. Nếu có ai chia sẻ điều gì đó, chúng ta muốn nhìn thấy nó. Và nếu một lúc nào đó chúng ta lãng ra khỏi xu hướng chủ đạo trong chốc lát, chúng ta sẽ cảm thấy áp lực phải bắt kịp mọi thứ nặng nề hơn khi quay trở lại.

Với đôi mắt dán chặt vào các ứng dụng tiện ích, chúng ta không thể chú ý đầy đủ đến những gì xuất hiện trước chúng ta – điều đó có nghĩa là chúng ta bỏ lỡ các chi tiết của cuộc sống, mĩa mai thay vào đúng lúc chúng ta phản ứng với nỗi lo sợ bỏ lỡ ấy.

Đối với nhiều người trong chúng ta, hơi hợt là trạng thái mặc định. Sự thận trọng với mạng truyền thông xã hội một cách chủ động thay vì bị động phản ứng, đòi hỏi chúng ta phải có nỗ lực phối hợp. Khi chúng ta thận trọng, chúng ta ý thức được tại sao mình đăng nhập và chúng ta có thể ngắt kết nối khi hoàn thành ý định của mình. Chúng ta có thể tham



gia một cách đích thực và có ý nghĩa, mà không phụ thuộc vào kết nối đến độ làm giảm hiệu quả và ý thức về sự hiện diện.

## **Trở nên tỉnh thức hơn**

Để thay đổi mối quan hệ với mạng truyền thông xã hội, chúng ta cần hiểu, chúng ta bị thôi thúc sử dụng chúng như thế nào và tại sao. Thiếu sự tự nhận thức, chúng ta phó mặc cho màn hình và trang cấp tin, chúng ta hướng đến chúng vì sự hài lòng tức thời, dù có những lựa chọn khác có thể đáp ứng tốt hơn các nhu cầu thực sự của chúng ta.

Chúng ta có thể bắt đầu phát triển sự tự nhận thức bằng cách xác lập ranh giới về cách thức và thời gian sử dụng công nghệ, sau đó đăng nhập với ý định rõ ràng khi cảm thấy rõ sự thôi thúc phải sử dụng chúng theo cách khác trước. Điều này đồng nghĩa với việc chỉ đăng nhập vào những thời gian định trước và tự đặt cho mình những câu hỏi chủ chốt nếu cảm thấy bị các thiết bị lôi cuốn ngoài những khoảng thời gian đó. Những câu hỏi này có thể là:

Tôi có cần thiết phải chia sẻ điều này không? Nó có tăng thêm giá trị cho cuộc sống của tôi và người khác không?

Tôi có thể chia sẻ kinh nghiệm này sau, còn bây giờ chỉ tập trung tận hưởng nó không?

Có phải tôi đang mong chờ được công nhận không? Tôi có thể làm gì để công nhận bản thân mình?

Có phải tôi đang lãng tránh việc cần làm, thay vì giải quyết câu hỏi tại sao tôi không muốn làm việc đó không?

Có phải tôi đang cảm thấy chán không? Tôi có thể làm việc gì khác để cảm thấy có mục đích và bận rộn hơn không?

Có phải tôi đang cảm thấy cô đơn không? Ngày hôm nay, tôi có tạo cơ hội cho những kết nối có ý nghĩa không?

Tôi có sợ bỏ lỡ không? Sự vui vẻ khi chịu thua nỗi sợ đó có đáng để tôi bỏ lỡ những gì đang diễn ra trước mình không?

Có phải tôi đang khiến mình bị ngợp, cố gắng bắt kịp không? Tôi có thể bỏ qua cuộc nói chuyện ngày hôm qua và tham gia vào cuộc nói chuyện hôm nay không?

Tôi có thể sử dụng thời gian này để đơn giản hiện hữu, thay vì tìm kiếm việc gì khác để lấp đầy nó không?

Có phải tôi chỉ muốn vui vẻ mà không cần chú ý gì nhiều trong chốc lát không?

(Điều cuối cùng hoàn toàn xác đáng – miễn là chúng ta biết mình đang làm gì và chúng ta lựa chọn làm việc đó một cách có ý thức).

## **Mục đích, giá trị và kết nối có ý nghĩa**

Một phần của sự thận trọng khi sử dụng mạng truyền thông xã hội là nhận ra và xử lý nhu cầu bản năng của chúng ta, để sử dụng nó một cách cưỡng ép. Phía còn lại của phương trình là lựa chọn sử dụng nó một cách có ý thức để thực hiện tất cả những nhu cầu mà bản năng của chúng ta muốn đáp ứng – vì người khác và vì chính bản thân mình.

Nếu mạng truyền thông xã hội quan trọng với công việc của bạn, như đối với nhiều người khác, sự tham gia của bạn có thể tập trung quanh nhiều mục tiêu khác nhau. Nếu bạn đang thấy nản lòng với tiến độ thực hiện mục tiêu của mình, bạn sẽ rất dễ bị dẫn dụ tập trung vào những điều người khác đã đạt được còn bạn thì chưa, ám ảnh về số người theo dõi [trên mạng xã hội], về sự tham gia, lưu lượng truy cập, hoặc bất kỳ chuẩn đối sánh nào khác. Thực tế là không phải lúc nào các con số cũng là thước đo thành công và chắc chắn chúng không phải là một yêu cầu cần thực hiện.

Trong những người thành công nhất mà tôi biết, có một số chỉ tập trung nuôi dưỡng những mạng lưới nhỏ, chuyên tâm, gồm những người mang lại giá trị đáng kể cho nhau. Tất cả những người thành đạt nhất mà tôi biết đều tập trung vào chất lượng, hơn là số lượng kết nối. Họ ưu tiên vén mở con người đích thực trong mình, thay vì cố gắng xây dựng và duy trì một cá tính. Họ đưa các kết nối của mình lên những cấp độ sâu sắc hơn qua sự hợp tác trực tuyến, gặp gỡ tại các sự kiện bên ngoài và dành cho những người này toàn bộ sự chú ý khi kết nối. Và họ nhớ rằng, ẩn sau mỗi sứ mệnh nghề nghiệp là một mục đích cá nhân.

Chúng ta thường cảm thấy mãn nguyện nhất và do đó hoạt động hiệu quả nhất khi đáp ứng các nhu cầu cốt lõi của mình và giúp người khác hoàn thành nhu cầu cốt lõi của họ. Tất cả những sự tham gia có ý nghĩa, vì lợi ích đôi bên đều giúp chúng ta củng cố lòng tự tôn, cảm giác thuộc về và ý thức mục đích, từ đó tạo điều kiện cho sự tăng trưởng và kết nối sâu hơn nữa. Điều này trở thành một chu kỳ tự tôn.

Để làm được điều này, bạn cần thách thức những lo lắng đang đẩy bạn vào thế phản ứng cưỡng ép, thay vì tham gia một cách có ý thức: nỗi lo sợ rằng bạn bỏ lỡ các kết nối hoặc thông tin đang hiện diện ở nơi nào đó; quan ngại rằng người khác không thực sự nghe thấy bạn; hoặc sự nghi ngờ rằng người khác đang bằng cách nào đó làm tốt hơn bạn và bạn bị tuột lại đằng sau.

Thực tế là tất cả chúng ta đều đang ngồi trên cùng một con thuyền. Tất cả chúng ta đều đang sử dụng ngày càng nhiều các công cụ trực tuyến có sẵn, tất cả chúng ta đều có lúc cảm thấy ngợp bởi đám người xung quanh, cũng như những đợt thông tin dồn dập mà chúng ta cần quản lý mỗi ngày. Tất cả chúng ta cũng đều đang tìm hiểu nên xác lập ranh giới như thế nào và ở đâu, hoặc thậm chí nghỉ ngơi hoàn toàn để làm mới và nạp đầy năng lượng cho mình. Và tất cả chúng ta đều đang khám phá ra rằng, mạng truyền thông xã hội mang đến vô số cơ hội cho sự phát triển cá nhân và nghề nghiệp.

Mạng truyền thông xã hội có thể tác động sâu sắc đến cuộc sống của bạn theo ý bạn – nhưng sức mạnh của bất kỳ công cụ nào cũng nằm ở ý định của người sử dụng.

---

**LORI DESCHENE** là nhà sáng lập tinybuddha.com, một blog cộng đồng về trí khôn, chuyên đăng tải những câu chuyện và kiến giải từ người đọc trên khắp toàn cầu. Trang web được chị điều hành như một nỗ lực nhóm bởi chị tin rằng tất cả chúng ta đều có điều truyền lại và điều học hỏi. Chị là tác giả của cuốn sách *Ông phật nhỏ: Trí khôn giản đơn cho những câu hỏi khó nhằn trong cuộc sống* (Tiny Buddha: Simple wisdom for life's hard questions).

→ [www.tinybuddha.com](http://www.tinybuddha.com)

---

“Bạn có thể làm bất cứ điều gì, chứ không phải tất cả mọi điều.”

— David Allen

## HỎI & ĐÁP

Cân nhắc lại việc kết nối không ngừng

với Tiffany Shlain

Là một nhà làm phim, trong hai chục năm qua, Tiffany Shlain không ngừng đào sâu tìm hiểu tác động của công nghệ và sự kết nối đến văn hóa, mối quan hệ và bộ não của chúng ta. Là người tiên phong trong lĩnh vực kỹ thuật số, chị đã sáng lập ra Giải thưởng Webby và giới thiệu khái niệm “làm phim đám mây.” Mặc dù là người đầu tiên đánh giá cao sức

mạnh to lớn của web, nhưng chị cũng là người ủng hộ ngắt kết nối một cách khôn ngoan. Chúng tôi đã trò chuyện với chị về những lợi ích sáng tạo của việc “khởi động lại bộ não.”

Chị từng nói: “Chúng ta tạo ra một môi trường làm việc phản chiếu luồng ý thức của mình.” Chị có thể giải thích rõ hơn ý của mình trong câu nói này không?

Tất cả những dạng thức truyền thông này đều là những mở rộng của chúng ta. Trở lại với Marshall McLuhan [triết gia nhìn xa trông rộng của lý thuyết truyền thông]: mọi thứ đều là một mở rộng cho khao khát kết nối của chúng ta. Không thể nhìn xa, chúng ta phát minh ra kính viễn vọng. Muốn liên lạc từ xa, chúng ta phát minh ra điện thoại. Rồi, chúng ta muốn kết nối với tất cả mọi người và chia sẻ tất cả các ý tưởng và chúng ta phát minh ra Internet. Chúng ta đã tạo ra bộ não toàn cầu là một mở rộng của bộ não chúng ta. Và bởi vì nó là một mở rộng của chúng ta, nên nó vừa tốt, vừa xấu – bởi vì chúng ta cũng vừa tốt, vừa xấu. Chúng ta vừa tập trung, vừa sao nhãng. Vì vậy, tôi cho rằng vấn đề thật sự không phải là công nghệ. Tôi nghĩ chúng ta cần tiến đến chỗ biết khi nào cần tắt nó đi.

Chị thường xuyên thực hành rút phích, một dạng “shabbat công nghệ”. Chị có thể mô tả lại những việc chị làm không?

Chồng tôi và tôi từng cố gắng rút phích nhiều lần trong mối quan hệ của mình, nhưng chúng tôi chưa bao giờ hoàn toàn làm được việc đó. Sau đó, khi cha tôi qua đời, tôi bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc về thời gian và gia đình – làm sao để thực sự hiện diện – và điều đó đã khiến tôi muốn rút phích một cách nghiêm túc. Vì vậy, chúng tôi đã ra một quyết định như là quyết định của cả gia đình rằng chúng tôi sẽ thực hiện việc này mỗi tuần.

Chúng tôi không phải là những người mộ đạo lắm, nhưng vì là người Do Thái, nên tuần nào chúng tôi cũng tổ chức ngày lễ Shabbat – ngày thứ Bảy là ngày nghỉ ngơi của người Do Thái. Vì vậy, tối thứ Sáu chúng tôi tắt mọi màn hình theo một cách đầy tính nghi lễ. Khi bắt đầu ngày lễ, chúng tôi thấp nển, tắt tất cả điện thoại, TV và máy tính. Chúng tôi không truy cập mạng suốt cả ngày thứ bảy cho đến khi mặt trời lặn.

Shabbat là một ý tưởng xưa cũ. Nếu bạn thật sự tìm hiểu những gì mà một số học giả xa xưa viết về nó, bạn sẽ thấy cứ như thể họ đang nói

về thời nay. Ý tưởng là mỗi tuần bạn cần dừng làm việc và hướng tâm trí sang một trạng thái khác. Mỗi tuần, trí óc và tinh thần của bạn cần được nghỉ ngơi.

## **Khởi động lại tâm hồn là một ẩn dụ tuyệt vời.**

Việc đó giống như là bật nút khởi động lại ý thức của tôi về sự cân bằng. Nó đã thay đổi cuộc sống của tôi một cách sâu sắc. Tôi khuyên tất cả những người quen của mình thử áp dụng. Tôi cảm thấy hạnh diện hơn với những người mà tôi quan tâm và cũng trở nên thực tế hơn và sáng tạo hơn.

Chị có quy tắc nào khác liên quan đến việc sử dụng công nghệ không?

Trước khi tôi tiến hành các kỳ shabbat công nghệ, cứ tối đến là đầu tôi căng ra. Suốt một thời gian dài, tôi dùng điện thoại di động để làm đồng hồ báo thức, nhưng rồi việc đó khiến tôi dễ dàng kiểm tra những thứ khác. Bây giờ, tôi không dùng bất kỳ món đồ công nghệ nào trong phòng ngủ nữa. Bạn không nên kiểm tra e-mail trước khi đi ngủ. Não của bạn sẽ bị kích thích quá mức. Bạn cần để đầu óc của mình được thư giãn.

Tôi cũng là một tín đồ lớn tin vào việc lựa chọn những người mà mình theo dõi trên mạng truyền thông xã hội. Những người đó bước vào đầu óc và gây ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn. Tôi thậm chí còn mơ về một số người mà tôi theo dõi. Chúng ta cần thật sự suy xét kỹ với những người bước vào luồng ý thức của chúng ta.

Chị đã dùng một câu nói của Sophocles – “Chẳng có thứ gì to lớn bước vào cuộc sống của người đã chết mà không mang theo tai ương” – để nói về tác động của Internet.

Cha tôi vốn là một nhà văn và ông đã sử dụng câu nói này để nói về khả năng đọc viết. Nhưng tôi muốn dùng nó để mô tả Internet. Đó là một công nghệ vĩ đại, kết nối mọi đầu óc trên hành tinh này. Nó vừa có những mặt tích cực vừa có những mặt tiêu cực.

Đó là lý do tại sao tất cả các dự án của tôi đều thật sự giúp mọi người dừng lại chốc lát trong cuộc sống bận rộn của họ và chỉ nói về tai ương và những điều tốt đẹp. Giống như nhiều người trong chúng ta cho rằng

công nghệ sẽ hủy hoại nền văn minh nhưng số khác lại coi đó là điều tốt đẹp nhất trên thế giới. Tôi nghiêng về giữa. Tôi cảm thấy giống như nó có tất cả những điều tuyệt vời và có cả những thứ khiến phải tôi lo lắng. Hãy nói về những điều chúng ta lo lắng. Tôi tin rằng khi chúng ta bắt đầu nói chuyện đó, cách thức chúng ta hành động sẽ khác đi.

---

TIFFANY SHLAIN là nhà làm phim, họa sĩ và nhà sáng lập Giải thưởng Webby. *Newsweek* từng tôn vinh chị là một trong “Những người phụ nữ định hình thế kỷ 21.” Bốn bộ phim gần đây của chị đều đứng đầu danh sách Sundance, trong đó có bộ phim tài liệu được đánh giá rất cao – *Connected: An Autobiography About Love, Death & Technology* (Kết nối: Tự thuật về tình yêu, cái chết và công nghệ). Cuốn sách của chị *Sức mạnh của bộ não: Từ các tế bào thần kinh đến các mạng lưới* (Brain Power: From Neurons to Networks) được TeD Books xuất bản.

→ [www.tiffanyshlain.com](http://www.tiffanyshlain.com)

---

“Ý định của chúng ta là xác nhận cuộc sống này, chứ không phải thiết lập trật tự từ hỗn loạn hay gợi ý những cải tiến trong sáng tạo... mà đơn giản là đánh thức cuộc sống mà chúng ta đang sống.”

– John Cage

Nhận thức rõ về tính toán có ý thức

– Linda Stone

Quá tải thông tin. Thật ư? Đổ lỗi cho thông tin không lợi lộc gì cho

chúng ta. Có vẻ như chúng ta đang tiêu thụ thông tin quá độ thì đúng hơn. Trong nhiều lĩnh vực đời sống, chúng ta đã học cách lọc thông tin một cách có ý thức. Tuy nhiên, trong mối quan hệ thể lý của chúng ta với công nghệ, chúng ta vẫn còn non trẻ và thiếu kinh nghiệm.

Mối quan hệ hiện tại của chúng ta với các thiết bị là một câu chuyện u tối và quanh co của những cơn stress mãn tính, hệ thần kinh phó giao cảm và hít thở suy giảm. Lẽ ra nó có thể tốt hơn như vậy nhiều. Chúng ta đang sử dụng các công nghệ như bộ phận thay thế cho trí óc của mình và những công nghệ này đang nắm giữ cơ hội trở thành phần giả thay thế cho chính con người chúng ta.

Một trong những thay đổi đáng kể nhất về phong cách sống trong hai mươi năm qua là sự gia tăng thời gian của mỗi chúng ta trước các loại màn hình: tivi, game video, máy tính, thiết bị di động. Theo các thông tin thu thập được, trung bình một người trưởng thành ngồi trước màn hình máy tính hơn 8 tiếng một ngày.

Dữ liệu khảo sát thu được trong năm 2008 cho thấy, tổng cộng thời gian xem tivi của người trưởng thành là 9,8 tỷ giờ một năm. Trong các nghiên cứu sâu hơn, sử dụng các bảng biểu của bên bảo hiểm, các nhà nghiên cứu xác định một người trưởng thành trên 25 tuổi mất 21,8 phút tuổi thọ cho mỗi giờ xem tivi. Một bài viết trên tờ New York Times về nghiên cứu này cho biết, “một người trưởng thành bỏ ra trung bình 6 giờ một ngày để xem TV có thể sẽ giảm 4,8 năm tuổi thọ so với một người không xem TV. Kết quả này thậm chí đúng cả với những người thường xuyên tập thể dục.”

Theo các nhà nghiên cứu, khi chúng ta ngồi một chỗ, các cơ bám khung xương, đặc biệt là cơ chân tay, không co, do đó có rất ít nhiên liệu được tiêu hao. Việc ngồi một chỗ khiến bạch huyết và máu của chúng ta ứ đọng nhiều hơn. Đó là lý do tại sao việc đứng dậy làm những việc lật vật, tìm cơ hội đứng lên hoặc đi lại trong ngày có thể góp phần củng cố một phong cách sống kỹ thuật số lành mạnh hơn.

Tuy nhiên, tác động tiêu cực của việc ngồi một chỗ chỉ là phần nổi của tảng băng. Thời gian ngồi trước màn hình cũng làm tăng thêm cái vòng stress luẩn quẩn theo cách mà hầu hết chúng ta thậm chí không hề nhận ra.

Ảnh hưởng đáng ngạc nhiên của hiện tượng ngưng thở trước màn



hình

Tháng 2 năm 2008, sau bảy tháng nghiên cứu, tôi đã viết về một hiện tượng, gọi là ngưng thở trước e-mail hoặc ngưng thở trước màn hình. Ngưng thở trước màn hình là hiện tượng ngưng thở tạm thời hoặc thở nông trong khi ngồi trước màn hình máy tính, màn hình di động hay màn hình tivi. Tôi đã quan sát hơn 200 người sử dụng máy tính và điện thoại thông minh trong các văn phòng, ngôi nhà và quán cà phê. Phần đa đều giữ hơi hoặc thở rất nông, đặc biệt là khi trả lời e-mail. Không chỉ vậy, tư thế của họ khi ngồi trước máy tính cũng không tốt, kiểu ngồi đó chỉ làm hạn chế hơi thở của họ.

Để tìm hiểu ảnh hưởng của hành vi này, tôi đã gọi cho Tiến sỹ Margaret Chesney, Tiến sỹ David Anderson, sau đó là Viện Sức khỏe Quốc gia Hoa Kỳ. Nghiên cứu của Chesney và Anderson cho thấy, giữ hơi là tác nhân đáng kể gây ra các căn bệnh liên quan đến stress. Cơ thể trở nên dư axit; thận bắt đầu tái hấp thụ Natri, sự cân bằng Oxy, Carbon dioxide và Nitric oxide giảm, do đó làm rối tung quá trình sinh hóa trong cơ thể.

Hóa ra, Nitric oxide (xin chớ nhầm với nitrous oxide – thuốc tê – được dùng trong các phòng nha) có vai trò quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta. Trong một tài liệu sơ lược cho Hiệp hội Hoàng gia các cây bút khoa học Anh quốc, Pearce Wright đã viết: “Hệ miễn dịch sử dụng nitric oxide để chống lại các bệnh truyền nhiễm do virus, vi khuẩn, ký sinh trùng và các khối u gây ra. Nitric oxide truyền thông tin giữa các tế bào thần kinh và liên quan đến quá trình học tập, ghi nhớ, ngủ, cảm giác đau và trầm cảm.” Nó cũng là chất điều hòa chứng viêm, một chứng góp phần gây ra béo phì.

Khi nghiên cứu tài liệu và trò chuyện với các bác sĩ và nhà nghiên cứu về việc giữ hơi, tôi cũng phát hiện thấy mối quan hệ với tế bào thần kinh phế vị. Tế bào thần kinh phế vị là một trong những tế bào thần kinh sọ não quan trọng, có nhiệm vụ điều hòa hệ thần kinh phó giao cảm bao gồm hệ thần kinh giao cảm (phụ trách phản ứng “chống lại hay bỏ chạy”) và hệ thần kinh đối giao cảm (“ngủ ngơi và tiêu hóa”).

Thở sâu và đều hay thở bằng bụng giúp điều hòa hệ thần kinh giao cảm và cho phép hệ thần kinh đối giao cảm – hệ thần kinh kiểm soát cảm giác đói và an toàn, phản ứng thư giãn và nhiều khía cạnh khác trong các chức năng lành mạnh của các cơ quan – chiếm ưu thế.

Ngược lại, thở nông, giữ hơi và thở quá nhanh hoặc quá sâu sẽ kích hoạt hệ thần kinh giao cảm chuyển sang trạng thái chống lại hoặc bỏ chạy. Ở trạng thái này, nhịp tim của chúng ta tăng, cảm giác an toàn giảm và cơ thể lên tinh thần chuẩn bị cho hoạt động thể lý phản ứng chống lại hay bỏ chạy. Tuy nhiên, khi ngồi một chỗ và trả lời e-mail, chúng ta rơi vào một kiểu trạng thái “ăn bận cho cố chẳng vì mục đích gì.”

Cơ thể chúng ta điều chỉnh sang trạng thái hồi thúc và cưỡng ép khi chống lại hay bỏ chạy. Chúng ta cũng được điều chỉnh để tiêu thụ quá độ. Ở trạng thái này, chúng ta nhận thức kém hơn về đói và no. Chúng ta nắm lấy mọi thứ trong tầm tay, từ thức ăn đến thông tin, cứ như thể đó là cơ hội cuối cùng của mình – chúng ta liên tục rút điện thoại, kiểm tra e-mail, tin nhắn.

Nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Khoa học Sức khỏe và Cuộc sống ở Bồ Đào Nha đưa ra lời giải thích khả dĩ như sau: stress kéo dài khiến chúng ta phải cầu đến những thông lệ quen thuộc. Khi chúng ta bị stress mãn tính, phần não liên quan đến quá trình ra quyết định và các hành vi định hướng theo mục tiêu giảm, còn vùng não liên quan đến sự hình thành thói quen tăng.

## **Từ đây chúng ta sẽ tới đâu?**

Hãy ghi nhớ: Vấn đề cốt lõi ở đây không phải là “cái gì” – công nghệ. Mà là “như thế nào” – chúng ta đang sử dụng công nghệ đó ra sao?

Một nhạc công mới chơi sẽ thấy ngượng nghịu với nhạc cụ và không biết làm sao để thở đúng, ngồi đúng hoặc đứng đúng khi chơi nhạc. Một nhạc công có kinh nghiệm thường biết cách dùng hơi thở và tư thế để kiểm soát nhạc cụ chuẩn xác. Trong các cuộc điều tra của mình trong năm 2008, tôi nhận thấy, các nhạc công, vũ công, vận động viên và phi công thử nghiệm máy bay quân sự – những người học được các kỹ thuật thở khi làm việc – đều không mắc phải chứng ngưng thở trước màn hình.

Các kỹ thuật thở bằng bụng, thở Buteyko<sup>(1)</sup>, tập võ và yoga (pranayama) đều có khả năng xoa dịu, kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm chiếm ưu thế và giúp cơ thể chúng ta duy trì được phản ứng phó giao cảm lành mạnh, cân bằng.

Tôi gọi tập kỹ năng mới mà chúng ta cần học để “nhập thân” khi sử dụng công nghệ là Tính toán có ý thức. Chúng ta cần hiểu sinh lý học công nghệ và củng cố tập kỹ năng mới liên quan đến tư thế và hít thở. Khi nhập thân, chúng ta có thể giành lại năng lực kiểm soát chú ý, tư duy rành mạch và sáng tạo và tràn đầy năng lượng để tham gia hết mình.

---

**LINDA STONE** từng là nhà điều hành công nghệ cao cấp cao, chị hiện là cây bút, diễn giả, nhà cố vấn và chuyên gia tư vấn tập trung vào các xu hướng và tác động tiêu dùng cũng như chiến lược của chúng. Chị là người đặt ra thuật ngữ chú ý từng phần liên tục, ngưng thở trước e-mail, ngưng thở trước màn hình và tính toán có ý thức. Tác phẩm và các bài viết của chị về hoạt động làm việc được đăng tải trên các tờ báo như *New York Times*, *Newsweek*, *The Economist*, *The Boston Globe*, *Harvard Business Review* và hàng trăm blog khác nhau.

→ [www.lindastone.net](http://www.lindastone.net)

---

“Hãy nhìn vào từ responsibility (trách nhiệm) – Response – ability (năng lực – phản hồi) – đó là năng lực lựa chọn phản ứng của bạn.”

– Stephen Covey

Khôi phục lòng tự trọng

– James Victore

Nhiều năm trước có một cuốn sách rất được ưa thích mang tựa đề

Real men don't eat quiche (tạm dịch: Đàn ông đích thực không ăn bánh trứng). Cuốn sách tự quảng cáo là “cẩm nang cho tất cả những ai là nam giới đích thực.” Lời khuyên duy nhất mà tôi vẫn còn nhớ từ cuốn sách này là “Đàn ông đích thực không dùng máy trả lời tự động – nếu chuyện quan trọng, họ sẽ gọi lại cho bạn.” Mục đích của cuốn sách là gây cười và thể hiện bản lĩnh trượng phu, nhưng châm ngôn của cuốn sách lại cho thấy, ngày nay lòng tự trọng đã biến mất trong mối quan hệ của chúng ta với công nghệ và các công cụ của nó. Chúng ta hân hoan và niềm nở chào đón công nghệ bước vào cuộc sống của mình đến độ chúng ta không còn thời gian để dừng lại và đặt dấu hỏi về mối quan hệ đó.

Những món đồ di động được thiết kế đẹp mắt và thú vị bám móc sâu đến độ khiến chúng ta thay đổi cung cách ứng xử và văn hóa của mình. Chúng ta không còn coi các cuộc gọi điện thoại, IM hay tiếng “ping” nhắn tin là sự xâm phạm thời gian và không gian riêng tư của mình nữa. Phòng tập thể dục và công viên không còn là nơi để phát triển cá nhân hoặc suy tư chiêm nghiệm, mà chỉ như một nơi đánh dấu sự hiện diện như bao nơi khác. Nghe điện thoại trên bàn ăn tối hoặc trong nhà vệ sinh từng bị coi như là ứng xử tồi hoặc một dấu hiệu bất thường về thân kinh, giờ lại được coi là bình thường và có thể chấp nhận được. Lòng tự trọng và phép tắc ứng xử bị gạt ra khỏi cuộc sống của chúng ta và thế vào đó là sự kết nối tiện lợi. Ngay cả công việc cũng không còn ranh giới thời gian hay không gian rõ ràng, chúng đổ tràn ra cả đời sống riêng tư của chúng ta. Chúng ta tin vào ý tưởng nhầm lẫn rằng làm việc ở nhà, hay tồi tệ hơn, làm việc trong kỳ nghỉ, để hỗ trợ một khách hàng đang vội vã là một việc tốt. Chúng ta được kỳ vọng phải luôn đáp ứng và sẵn sàng với mọi người. Chúng ta cũng bị buộc vào những cấp trên xấu tính, khách hàng hay đòi hỏi và những người bạn buồn chán bằng những cấp nối điện tử vô hình.

Đỉnh điểm của vấn đề là chúng ta mất đi ranh giới phân định điều cấp thiết, điều quan trọng – giờ đây tất cả mọi thứ đều được dồn đống trong chồng việc khẩn cấp. Và làm những việc “cấp thiết” đơn giản hơn làm những việc quan trọng. Tuy nhiên, khi lựa chọn thứ cấp thiết, thay vì điều quan trọng, chúng ta đang chọn ưu tiên của người khác, hơn là ưu tiên của bản thân mình. Tất cả những e-mail mới đổ về hòm thư khiến chúng ta trở thành những chiếc lá, hưởng ứng bất kỳ cơn gió rối tung nào. Chúng ta nhanh chóng gạt mối quan tâm của mình sang một bên để tham dự vào mối quan tâm của người khác. Công việc bận rộn lôi kéo sự chú ý của chúng ta ra khỏi công việc có ý nghĩa – hay dành thời gian để suy nghĩ, chiêm nghiệm và mừng tượng. Chúng ta không biết rằng

chính những khoảng ngừng đó khiến cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn và đặt nền móng cho những thành tựu to lớn nhất của mình.

Không có lối tắt. Bất kỳ lối tắt nào được công nghệ hỗ trợ cũng sẽ kéo chúng ta ra khỏi công việc. Gần đây, một người bạn chu đáo nói đến một ứng dụng có thể giúp tôi thực hành thiền. Tôi luôn cố gắng cởi mở với các ý tưởng mới nhưng việc này nghe chẳng khác nào bảo tôi phải chọn giữa chơi trò Anh hùng chơi ghi-ta và thực sự cầm cây ghi-ta lên chơi. Có thể việc phát triển một thực hành thiền tốt xứng đáng điều đó. Có thể đó là vấn đề chính yếu. Cũng có thể có những kỹ năng mà tôi có thể phát triển – mà không cần sự trợ giúp bên ngoài – sẽ khiến tôi mạnh mẽ hơn. Tại sao phải vờ đến một cái nạng chỉ để các cơ của chúng ta teo đi? Tại sao phải lừa mị bản thân chúng ta về nỗ lực đó. Công việc, quá trình là mục tiêu. Nó xây dựng nhân cách và giúp chúng ta trở nên tốt đẹp hơn.

Sử dụng công nghệ hàng ngày là một điều tương đối mới mẻ. Nó hiện diện ở khắp nơi, đáng tin và chúng ta ngày càng dựa dẫm nhiều vào nó. Đi kèm với công nghệ mới là những thói quen mới, dù xấu hay tốt, chúng ta cũng cần phải thận trọng. Cũng như việc chúng ta phải theo dõi lượng caffeine, kẹo, cồn nạp vào cơ thể mỗi ngày để đảm bảo mình không bị nghiện, chúng ta cũng cần phát triển mối quan hệ lành mạnh với các công cụ một cách có ý thức – nếu không, chúng ta sẽ mất dấu viễn cảnh và trở thành nô dịch cho chúng. Như Marchal McLuhan đã lý thuyết hóa: “Chúng ta định hình công cụ của mình, rồi sau đó các công cụ đó lại định hình chúng ta.” Chúng ta đã để các công cụ vượt lên dẫn dắt chính mình bởi đó là lối đi ít chông gai nhất. Nhưng ở mỗi lối đi dễ dàng luôn sẵn có một cái bẫy.

Chúng ta đang dần tin tưởng công nghệ đến mức mất niềm tin vào bản thân và bản năng vốn có. Có nhiều phần trong cuộc sống không cần sử dụng công nghệ để “tốt hơn”. Điều quan trọng là bạn thông minh hơn chiếc điện thoại của bạn. Nói cách khác, trên đời này có nhiều thứ hơn nhiều những gì bạn có thể mơ đến trong thế giới Google của mình. Sai lầm là một phần của cuộc sống và thường là con đường đưa đến những kiến giải mới, sâu sắc hơn – vậy thì tại sao phải cố loại bỏ chúng hoàn toàn? Lạc lối khi lái xe hay khi đến thăm một thành phố mới từng là một cuộc thám hiểm và một câu chuyện hay. Còn giờ đây, chúng ta chỉ đơn giản đi theo GPS.

“Hãy biết mình” là một công cuộc gian truân. Gian truân hơn nữa là

tin rằng bạn và tất cả những khiếm khuyết của bạn là đủ – bạn không cần đánh dấu hiện diện, cập nhật thông tin hay chia sẻ ảnh như một bằng chứng cho sự hiện hữu của bạn để có được sự thông qua của hàng loạt người dõi theo bạn. Mọi quan hệ lành mạnh với thiết bị liên quan mật thiết đến việc nắm quyền sở hữu thời gian và đầu tư vào cuộc sống. Tôi không kêu gọi bất kỳ một phong trào cấp tiến, Luddite kiểu mới nào ở đây. Tìm thời gian cho mình cũng dễ dàng như việc làm một việc gì đó: Dắt chó đi dạo, đưa con đi tản bộ, hẹn hò – trong tay không cầm điện thoại. Lòng tự trọng, sự ưu tiên, cung cách ứng xử bất thiệp và thói quen tốt không phải là những lý tưởng lỗi thời để đối lấy các xu hướng.

Không phải ai cũng có khả năng gách vác trách nhiệm cá nhân này, hay là tấm gương mẫu mực cho con trẻ. Hãy dẫn bước!

---

**JAMES VICTORE** là tác giả, nhà thiết kế, nhà làm phim và nhà giáo dục. Tác phẩm của anh được triển lãm tại Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại tại New York và là bộ sưu tập thường trực tại các bảo tàng trên khắp toàn cầu. Anh dạy tại trường Nghệ thuật Thị giác tại NYC.

→ [www.jamesvictore.com](http://www.jamesvictore.com)

---

### Bí quyết bỏ túi

-----

- Duy trì tầm nhìn dài hạn

Dán các mục tiêu dài hạn và phức tạp lên ca-bin làm việc để chúng luôn hiện diện trước nhất trong tâm trí bạn khi bạn cần xác định ưu tiên cho các nhiệm vụ.

- Ý thức về dải băng thông của bạn

Tập buông bỏ những cuộc trao đổi e-mail và mạng truyền thông xã hội nhất định. Cơ hội luôn nhiều hơn những gì bạn có thể thực sự nắm lấy.

- Tự kiểm tra hay tự phá hỏng

Phân biệt giữa hành vi cưỡng ép và hành vi có ý thức. Bạn có hành động vì chán nản, vì thói quen mù quáng khi có thể thực hiện mục tiêu cao hơn không?

- Nhấn nút khởi động lại

Thường xuyên thực hiện nghi thức rút phích. Tắt mọi thứ giống như nhấn nút “khởi động lại” trí óc bạn – nó cho phép bạn có một khởi đầu mới.

- Đừng giữ hơi

Hiểu cơ thể của bạn. Thở sâu và đều có thể giúp bạn giảm stress và ra những quyết định tốt hơn.

- Hãy tin vào năng lực tưởng tượng

Đừng tin vào công nghệ mà bỏ qua bản năng và trí tưởng tượng riêng của bạn. Làm những việc bạn rộn thì đơn giản, làm những việc tốt nhất thì khó khăn.



Mài sắc óc sáng tạo



Làm sao vượt qua các khối cản sáng tạo

để những khoảnh khắc “aha” tiếp tục xuất hiện

Biến các dự án sáng tạo khó tin trở thành hiện thực đòi hỏi bạn phải chăm chỉ hơn nhiều khi thực hiện các ý tưởng mỗi ngày. Thiên tài thật sự “chỉ có 1% là trí thông minh, còn 99% là lao động cần cù.”

Nhưng chúng ta không thể quên mặt trái của 99% đó – chúng ta không thể giải quyết mọi vấn đề chỉ bằng sức mạnh ý chí. Chúng ta cũng phải dành thời gian chơi đùa, thư giãn và khám phá để có được kiến giải sáng tạo, giúp chúng ta phát triển ý tưởng hiện có và bắt tay thực hiện các dự án mới. Thường thì, điều này đồng nghĩa với việc tạo ra thói quen nghỉ ngơi từ lịch trình thường lệ của bạn, thực hiện những dự án phụ mang tính khám phá chỉ để cho vui, hoặc tìm kiếm những cách thức để khởi động nóng viễn cảnh về vấn đề trong trí óc bạn. Điều đó cũng có nghĩa là học cách khiến con người phê bình bên trong bạn im lặng, gạt bỏ xu hướng cầu toàn và vượt qua những trở ngại sáng tạo mang lại cảm giác lo âu.

Để sung sức một cách sáng tạo, chúng ta phải giữ cho tâm trí luôn bận rộn và hoạt động – bởi kẻ thù lớn nhất của sáng tạo không là gì khác hơn ngoài đứng im.

Sáng tạo cho bạn,  
và chỉ cho bạn mà thôi

– Todd Henry

“Lần cuối cùng bạn làm ra một thứ mà không ai trả công và đứng sau dõi theo để chắc rằng bạn hiểu đúng là khi nào?” Khi tôi hỏi các chuyên gia sáng tạo điều này, câu trả lời mà tôi thường xuyên nhận được



là “Tôi không nhớ.” Sáng tạo rất dễ trở thành một phương tiện để đạt đến cái đích thực tiễn - được trả lương và làm khách hàng hoặc cấp trên hài lòng. Nhưng kiểu công việc đó chỉ dùng đến một phổ năng lực rất nhỏ. Để thật sự vượt trội, bạn phải tiếp tục tạo ra điều gì đó cho vị khán giả quan trọng hơn tất cả: bản thân bạn.

Trong cuốn sách Cách thức của người họa sĩ (The Artist's Way), Julia Cameron đã nói đến một thực hành hiện đang rất phổ biến mà chị gọi là “những trang viết sáng mai”. Theo chị, viết ba trang những suy tưởng tự nhiên ủa đến trong buổi sớm là một cách để khai thác các ý tưởng tiềm tàng, chọc thủng hàng rào tiếng nói kiểm duyệt trong đầu và để dòng nhựa sáng tạo trôi chảy. Mặc dù cách làm này không mang lại thực tiễn hay hiệu quả tức thì, song Cameron cho rằng, đối với phần lớn những người đang thực hành nó như một nghi thức, nó là chìa khóa khai mở những kiến giải sáng suốt.

Tôi đã nhìn thấy những lợi ích tương tự của kiểu “Sáng tạo vu vơ” này trong cuộc đời những nhà sáng tạo chuyên nghiệp trong ban giám đốc. Từ làm vườn, tới vẽ bằng màu nước, tới dần khai phá cuốn tiểu thuyết Mỹ tuyệt vời tiếp theo trong ngày cuối tuần, dường như ở việc tham gia vào hành động sáng tạo theo cung cách riêng đã có một điều gì đó giúp giải phóng ngọn lửa đam mê và những kiến giải tiềm ẩn.

Tôi tin sáng tạo vu vơ là điều thiết yếu đối với bất kỳ ai làm công việc trí óc.

Sáng tạo vu vơ cho bạn tự do khám phá những khả năng mới và đi theo những điều kỳ lạ phi thực tế. Trong những nhà sáng tạo chuyên nghiệp dễ nản lòng nhất mà tôi từng gặp có một số luôn mong đợi công việc hàng ngày sẽ cho phép họ bộc lộ đầy đủ sự sáng tạo và thỏa mãn sự hiếu kỳ của họ. Họ phản đối các ranh giới mà nhà quản lý hay khách hàng đặt ra và không ngừng than phiền rằng công trình tuyệt vời nhất của họ sẽ không bao giờ tìm được đường đi vào sản phẩm cuối cùng bởi những giới hạn và thỏa hiệp. Một cuộc khảo sát năm 2012 do Adobe tài trợ đã phát hiện ra rằng gần 75% người lao động ở Mỹ, Anh, Đức, Pháp và Nhật cảm thấy họ không được thỏa sức sống với tiềm năng sáng tạo của mình.

Có một khoảng cách giữa những gì mà nhiều nhà sáng tạo thật sự làm mỗi ngày với những gì mà họ cảm thấy mình có khả năng thực hiện nếu có thêm nhiều nguồn lực và ít thủ tục cứng nhắc. Nhưng những giới

hạn này không thể thay đổi trong bối cảnh của một tổ chức, nơi không có nhiều sự dung thứ cho rủi ro và nguồn lực thì khan hiếm hơn mọi thứ. Nếu các nhiệm vụ công việc thường ngày là công việc duy nhất bạn thực hiện, bạn sẽ nản lòng. Để phá vỡ guồng quay đó, hãy lên một danh sách cần làm gồm những dự án mà bạn muốn thử sức trong thời gian rảnh rỗi và dành ra một khoảng thời gian cụ thể mỗi tuần (hoặc mỗi ngày) để tiến từng bước trên danh sách đó. Đôi khi việc này sẽ khiến bạn có cảm giác không hiệu quả, đặc biệt là khi có quá nhiều ưu tiên khẩn cấp khác đang gào thét đòi bạn phải chú ý, nhưng nó có thể có ý nghĩa quan trọng trong việc đảm bảo năng lượng sáng tạo của bạn trôi chảy trong công việc thường ngày.

Bạn cũng sẽ muốn có một cuốn sổ tay ghi lại những câu hỏi mà bạn muốn theo đuổi, những ý tưởng bạn đang ấp ủ, hoặc những thử nghiệm bạn muốn thử sức. Sau đó, bạn có thể sử dụng thời gian Sáng tạo vu vơ được xác định từ trước để thử nghiệm những ý tưởng này. Như Steen Johnson đã giải thích trong cuốn sách Khởi nguồn của những ý tưởng hay (Where good ideas come from), “Một ý tưởng hay là một mạng lưới. Một nhóm các neuron cụ thể – với con số lên đến hàng nghìn – cùng lúc bùng lên trong não bạn và ý tưởng thành hình bật ra ở vùng ý thức. Ý tưởng mới là một mạng lưới các tế bào khám phá những khả thể liên kết mà chúng có thể liên kết trong não bạn.”

Khi bạn thường xuyên cho phép mình khám phá khả thể liên kết mà không đặt ra giới hạn về đích đến, bạn đã gia tăng khả năng đột phá sáng tạo trong mọi lĩnh vực của đời sống và công việc.

Sáng tạo vu vơ cho phép bạn mạo hiểm và phát triển những kỹ năng mới, mà sau đó bạn có thể áp dụng vào hoạt động sáng tạo theo yêu cầu công việc. Bạn đã bao giờ có cảm giác như mình đang sống mòn? Có lẽ đó là do bạn tiếp tục nghiền ngẫm những ý tưởng cũ, tìm tới những nguồn cảm hứng cũ, hoặc mở những hộp công cụ cũ mỗi khi phải giải quyết một vấn đề. Công cụ của bạn có thể đã cùn mòn và giác quan của bạn đã tê cứng khi bạn chỉ áp dụng những phương pháp cũ. Tuy nhiên, đúng là không dễ gì học hỏi những phương pháp mới, hay phát triển những kỹ năng mới khi bạn đang bơi giữa bể công việc cần làm vì bạn được trả công để đưa ra những kết quả được mong đợi.

Trong cuốn sách Trái tim phấn chấn (The heart aroused), nhà thơ người Anh David Whyte đã viết: “Hãy dẫn bước hướng tới số mệnh của chúng ta thông qua hành động sáng tạo (việc đó có thể chỉ đơn giản như

cầm cây bút đưa trên trang giấy trắng) và bằng trực giác, chúng ta biết rằng mình sẽ từ bỏ bất kỳ lớp vỏ đã có nào.” Hành động sáng tạo tự bản chất đã là mạo hiểm bởi nó đòi hỏi bạn phải bước ra và đi vào vùng đất mơ hồ. Khi bạn dành thời gian cho Sáng tạo vu vơ, bạn đã tạo ra một không gian an toàn để thử nghiệm những cách thức làm việc mới. Bạn có thể thử nghiệm và thất bại mà không gây ra những hệ quả kinh khủng nào. Bạn có thể tạo ra những gì xuất hiện trong đầu mình, thay vì điều chỉnh những gì xuất hiện ở đó theo kỳ vọng của người khác.

Những hành động Sáng tạo vu vơ này giúp bạn thêm tự tin khi tự biểu đạt và những kỹ năng mà bạn phát triển được trong suốt quá trình sẽ trở thành những công cụ mới trong hộp đồ nghề mà bạn có thể sử dụng cho công việc hàng ngày. Sáng tạo vu vơ mở ra diễn đàn để bạn theo đuổi tiếng nói bên trong và là thứ nhắc nhở rằng bạn không phải là tổng hòa của những gì bạn làm ra. Bạn và tôi không phải là những cái máy. Dù chúng ta bắt đầu làm các công việc tuyệt vời hiệu quả ra sao, chúng ta vẫn cần những nhắc nhở thường xuyên về năng lực đóng góp điều gì đó đặc biệt của mình. Chúng ta cần giữ mối liên hệ với khao khát bản năng để nỗ lực vì “cái tiếp theo” đang chèo lái tiến trình qua năm tháng.

Nhà huyền học của thế kỷ XX, Thomas Merton, đã viết: “Có thể người ta sẽ vô vùng cố chấp khi phải đi theo người khác. Mọi người vội vàng khước đại bản thân bằng cách bắt chước những gì phổ biến – họ quá lười biếng, không thể suy nghĩ được điều gì hay hơn. Sự vội vàng hủy hoại cả những vị thánh cũng như các họa sĩ. Họ muốn thành công nhanh chóng và họ cố gắng quýt có được nó đến độ không thể dành thời gian để là chính mình. Và khi sự điên cuồng đổ ập xuống, họ lại viện lý rằng sự cố gắng quýt là một loại liêm chính.”

Merton nhã nhận chỉ ra rằng, áp lực của thế giới sáng tạo theo yêu cầu có thể khiến chúng ta ngoảnh sang nhìn bạn bè và đối thủ, thay vì nhìn về phía trước. Quá trình khám phá và xác định chất giọng riêng của bạn rất mất thời gian. Sáng tạo vu vơ cho bạn không gian để khám phá những năng khiếu độc đáo và đam mê của mình thông qua một quá trình thử nghiệm, sửa sai và hành động mà bình thường bạn sẽ không thể có được. Khởi động một dự án mà không có tham số và kỳ vọng từ người khác cũng sẽ buộc bạn phải hiểu bản thân để học cách lắng nghe và làm theo trực giác. Cả hai đều là những kỹ năng tối quan trọng để khám phá chất giọng của riêng bạn.

Chẳng có gì lạ nếu bạn có suy nghĩ: “Nhưng đợi chút – tôi gần như chẳng có thời gian để thở và giờ thì anh lại muốn tôi nhét thêm việc khác vào lịch của mình, chỉ vì sự vui thích của riêng tôi thôi sao?” Đúng là mọi quyết định đâu là nơi nên đầu tư thời gian đều chứa trong nó chi phí cơ hội và việc dành thời gian Sáng tạo Vu vơ dường như là lựa chọn hết sức thiếu hiệu quả. Quả thật, nó không hiệu quả.

Tuy nhiên, hãy xem xét chi phí cơ hội khi bạn chỉ dành cuộc đời mình cho những thứ thực tế. Bạn dành thời gian để làm hài lòng người khác và đáp ứng kỳ vọng của họ, nhưng bạn không bao giờ ngó nghiêng xung quanh để khám phá những thiên hướng sâu xa hơn cũng như năng lực sáng tạo của bản thân. Chẳng có gì xứng đáng như thế.

---

**TODD HENRY** là nhà sáng lập Sáng tạo Ngẫu nhiên, một công ty giúp các nhà sáng tạo và đội sáng tạo làm việc hiệu quả, sáng suốt và lành mạnh. Cuốn sách của anh *Sáng tạo ngẫu nhiên: Làm sao để sáng suốt tức thời* (The accidental creative: How to be brilliant at the moment's notice), đưa ra các chiến lược giúp các nhà sáng tạo vượt trội xuất sắc trong thị trường sáng tạo theo yêu cầu.

→ [www.accidentalcreative.com](http://www.accidentalcreative.com)

---

“Một nhà sáng tạo chỉ cần một người hăng hái biện minh cho mình.”

– Man Ray

Đào luyện tâm trí sẵn sàng  
cho kiến giải

– Scott McDowell

“Giống như tất cả những người mới khởi đầu, tôi nghĩ bạn có thể đánh, đấm và đập cho ra ý tưởng,” Ray Bradbury viết. “Tất nhiên, với kiểu đối đãi như vậy, bất kỳ ý tưởng tử tế nào cũng sẽ giương móng, quay lưng, giương mắt chừng chừng và chết.” Vậy bạn sẽ làm gì khi phải sáng tạo mà ý tưởng lại chưa chịu đến?

Bradbury đã tìm ra một cách. “Hồi mới chừng 20, tôi thường ngụp lặn trong một quá trình liên tưởng từ, theo đó mỗi sáng, tôi bước ra khỏi giường, tới bàn làm việc và viết ra bất kỳ từ hay một loạt những từ nào xuất hiện trong đầu mình khi đó.”

Hồ nước. Đêm. Con đế. Khe núi. Góc mái. Tầng hầm. Cửa lật. Em bé. Đám đông. Tàu đêm. Tiếng đế. Liềm hái. Hội hè. Chè chén. Chú lùn. Mê cung gương. Khung xương.

“Sau đó, tôi bắt đầu phân bác hoặc bảo vệ từ đó và lập một bảng phân hạng các đặc điểm đánh giá từ đó và cho tôi thấy rõ ý nghĩa của từ đó trong cuộc sống của mình. Một hoặc hai giờ sau đó, trước sự ngạc nhiên của tôi, một câu chuyện mới sẽ bắt đầu và được hoàn thành.” Những bộ óc sáng tạo thành công nhất không ngừng đặt nền móng để các ý tưởng có thể nảy mầm và phát triển. Họ luôn cải tiến phương pháp riêng để đánh chiếm các con lộ thần kinh trong não, phát triển bộ công cụ gồm các chiêu trò để tâm trí lóe lên những tia sáng như tia lửa trên thép.

### Cởi bỏ, lang thang và nghỉ ngơi

Khi bạn giải quyết một vấn đề khó khăn, giải pháp thường là cởi bỏ. Lời khuyên của Henry Miller cho các cây viết khác là hãy khám phá những khu vực xa lạ của thành phố trên chiếc xe đạp. Nhà soạn nhạc Steve Reich thì lại thường đi tàu điện ngầm, đây là một kiểu lang thang khác.

Joel Gascoign, nhà sáng lập Buffer, một ứng dụng chia sẻ truyền thông xã hội, lại chăm chú cái mà anh gọi là “thói quen cởi bỏ”. Trong bài viết đăng trên blog “6 điều tôi làm để luôn hạnh phúc,” Joel viết: “Tôi đi dạo lúc 9.30 tối, dọc theo tuyến đường mà tôi từng qua lại nhiều lần. Bởi tuyến đường đã được quyết định sẵn và lần nào cũng y như vậy, nên tôi chỉ đơn giản bước đi và không làm gì khác. Điều này thúc đẩy tôi suy tưởng và thư giãn.”

Nhà soạn nhạc và nhà sản xuất Brian Eno lại rất chú trọng đến sự nghỉ ngơi, để các mối liên kết mới có thể nảy sinh:

Khó khăn của việc luôn cảm thấy rằng mình cần làm gì đó là ở chỗ bạn thường coi nhẹ thời gian dường như mình không làm gì, trong khi chúng lại là những khoảng thời gian quan trọng. Nó tương đương với thời gian mơ mộng trong cuộc sống hàng ngày, thời gian khi mà mọi thứ đều được tháo gỡ và tổ chức lại. Nếu bạn không ngừng ý thức về công việc, bạn sẽ không cho phép điều đó xảy ra. Một trong những lý do khiến tôi phải đặt ra những giờ nghỉ rõ ràng khi làm việc là để đà phát triển của một hướng đi cụ thể đi xuống, để đà khác có thể nổi lên.

Trong suốt sự nghiệp của mình, Eno đã sử dụng một bộ gồm đủ các phương pháp khuyến khích sáng tạo: cố ý kết hợp các ý tưởng khác hẳn nhau, sử dụng những công cụ xa lạ và phát triển một loạt các lời nhắc sáng tạo. “Có nhiều cách mà bạn có thể can thiệp và khiến nó hiệu quả hơn,” Eno nói.

### Giới hạn và rào cản

Đôi khi bám theo giới hạn lại là con đường hay nhất để tiến lên. George Harrison đã ở Bảy cây sồi – ngôi nhà gỗ của cha mẹ ông ở một làng quê nước Anh, khi ông viết những giai điệu bất hủ cho Beatles:

Tôi đã viết “While My Guitar Gently Weeps” (Khi chiếc ghi-ta nhẹ nhàng khóc) tại nhà mẹ tôi ở Warrington. Tôi đã nghĩ đến cuốn sách tiếng Trung I Ching, Cuốn sách về các thay đổi... khái niệm Đông phương đó cho rằng, bất kỳ điều gì xảy ra đều có ý nghĩa và rằng chẳng có gì là ngẫu nhiên – mọi thứ nhỏ bé xuất hiện ở đây đều có mục đích của nó. “While My Guitar Gently Weeps” là một nghiên cứu đơn giản dựa trên lý thuyết đó. Tôi quyết định viết một bài hát dựa trên thứ đầu tiên tôi nhìn thấy khi mở bất kỳ một cuốn sách nào – bởi vì nó liên quan đến khoảnh khắc đó, thời gian đó. Tôi ngẫu nhiên nhặt lên một cuốn sách, mở nó ra và nhìn thấy dòng chữ “gently weeps” (nhẹ nhàng khóc), rồi đặt cuốn sách xuống và bắt đầu viết bài hát.

Tương tự, nhiều giám đốc, nhà thiết kế và kiến trúc sư sáng tạo thường nói, công trình xuất sắc nhất của họ xuất phát trực tiếp từ những giới hạn cụ thể mà phía khách hàng đưa ra. Có một tập các thông số cụ thể sẽ đặt bộ não vào trạng thái giải quyết vấn đề; có thứ gì đó để bám vào. Nghe thì có vẻ lạ, nhưng một sân chơi quá rộng lớn có thể sẽ làm

xáo tung kết quả.

Frank Lloyd Wright quả quyết rằng, các rào cản luôn làm bung tràn trí tưởng tượng. “Loài người vươn lên tầm vóc kì vĩ nhất khi mà các giới hạn lên đến cực điểm và do đó, khi mà hầu hết đều phải phát huy tối đa trí tưởng tượng để dựng xây.”

Bất kể là do khách hàng bên ngoài hay chính bản thân bạn tạo ra, tập các giới hạn thường là chất xúc tác cho trí sáng tạo tự do cất cánh.

### Sự đỉnh đạc và điềm tĩnh

Thế còn mối quan hệ của cơ thể với kiến giải sáng tạo thì sao? Bằng chứng từ các giai thoại cho thấy, việc kiểm soát và bổ sung thêm năng lượng có thể dẫn tới khả năng sáng tạo lớn hơn. Nhiều bộ óc thông minh nhất của chúng ta đã dùng đến một hình thức kết hợp chuẩn bị tinh thần hoặc thể chất hàng ngày nào. Nhiếp ảnh gia William Wegman đạp xe khoảng 20 dặm mỗi ngày trong khi người thắng giải Sách Quốc gia John Irving vẫn tập vật ở tuổi 70.

Tập tành thể dục giúp bộ não hoạt động nhạy bén, bài viết trên tờ Newsweek khẳng định: “Hầu như mọi chiều kích nhận thức đều tăng lên sau 30 phút tập aerobic và trí sáng tạo không phải là ngoại lệ. Kiểu tập không quan trọng và sự tăng tiến này kéo dài ít nhất là 2 giờ sau đó.”

Ngủ đều giấc cũng có lợi. Theo một nghiên cứu của Harvard, với một giấc ngủ và áp ủ đủ, “khả năng mọi người có thể suy ra mối liên kết giữa những ý tưởng có mối liên hệ xa tăng 33%.”

Thực hành thiền mỗi ngày cũng là một kiểu chuẩn bị khác. Diễn viên đoạt giải Oscar, Jeff Bridges và nhạc sĩ giành giải Grammy, Moby, đều thường xuyên thực hành thiền. Lợi lạc nhất thì thiền sẽ đào luyện cho tâm trí bạn biết chú ý và tập trung và người ta thường cho rằng, thiền còn có khả năng giảm stress. Theo thời gian, thiền có thể dẫn đến việc sử dụng hiệu quả hơn các khu năng trong não, mang lại ý thức lớn lao hơn về tình thương và sự nhạy cảm hơn với các kết nối vốn có giữa các ý tưởng. Trong cuốn sách Bắt cá lớn (Catching the big fish), nhà làm phim David Lynch gợi ý rằng các công ty có thể giải quyết bài toán tăng năng suất bằng cách ủng hộ nhân viên tập thiền.

Thay vì ngấm ngấm gây sợ hãi, nếu công ty đưa ra một cách thức để

mọi người trong công ty đắm mình trong thiên nhiên – với mục đích kích thích năng lượng và trí tuệ – mọi người sẽ làm thêm giờ miễn phí. Họ sẽ sáng tạo hơn rất nhiều. Và công ty sẽ có bước nhảy vọt về trước. Đây là cách thức có-thể.

Về cơ bản, không có cách nào chắc chắn sẽ tạo ra kiến giải. Mọi chuyện phụ thuộc vào tình huống và đâu là thứ hiệu quả với bạn. Tuy nhiên, điều mà chúng tôi biết chắc là bất kỳ khi nào bộ não của bạn có ý thức về một khuôn mẫu và bắt đầu cảm thấy quá thoải mái, trí sáng tạo sẽ đình trệ và đó là lúc cần thử điều gì đó mới mẻ.

Cuối cùng, toàn bộ quá trình chuẩn bị cho kiến giải đều liên quan đến sự kiên trì, đột ngột ngừng công việc hết lần này đến lần khác và luôn đi trước sự thỏa mãn của bản thân một bước.

---

**SCOTT MCDOWELL** hỗ trợ các nhà lãnh đạo doanh nghiệp có tư duy xã hội và phi lợi nhuận giải quyết những vấn đề nghiêm trọng, và tạo ra uy thế cho tổ chức. Anh điều hành hãng tư vấn và tìm kiếm nhà điều hành CHM Partners. Andy Warhol đã đúng: “Kiếm tiền là một nghệ thuật, làm việc là một nghệ thuật, và công việc tốt là nghệ thuật tuyệt diệu nhất.” Scott từng sản xuất chương trình *120 Minutes* (120 phút) cho kênh MTV, và hiện anh đang dẫn chương trình *The Long Rally* (Cuộc đua đường trường) trên đài WFMU.

→ [www.chm-partners.com](http://www.chm-partners.com)

---



“Trí óc sẽ giải đáp hầu hết các  
thắc mắc nếu ta học cách thư giãn và chờ đợi câu trả lời.”

— William S. Burroughs



Dẫn dụ trí óc  
vào miền sáng tạo

— với Stefan Sagmeister

Nhà thiết kế và nhà sáng tạo kiểu chữ Stefan Sagmeister nổi tiếng là người có phương pháp sáng tạo dị thường. Dù là viết thông điệp trên một quảng trường bằng 250.000 đồng xu, hay nghỉ phép cả một năm dài sau mỗi bảy năm làm việc, Sagmeister đều mang vào tác phẩm của mình mức độ tỉ mỉ và chu toàn có một không hai. Như chứng tỏ qua cuốn sách Những điều tôi học được trong cuộc sống cho đến nay (Things I have learned in my life so far), anh cũng thích rút ra các bài học từ kinh nghiệm sống của mình. Chúng tôi đã trò chuyện với anh về việc làm thế nào các cuộc hack não có thể dẫn chúng ta tới những khoảnh khắc aha và tại sao không có gì quan trọng hơn việc sắp xếp các dự án sáng tạo vào ngay lịch biểu hàng ngày.

Mỗi ngày, anh đều phải tạo ra một công trình sáng tạo thú vị. Anh có tuân theo bất kỳ nghi thức nào để tìm ra nhịp sáng tạo không?

Tôi cố gắng hoàn thành những việc khó khăn nhất vào buổi sáng sớm. Nếu tôi bắt đầu từ những việc dễ dàng, có nghĩa là nếu tôi bắt đầu một ngày bằng việc kiểm tra và trả lời e-mail, sau đó tôi sẽ rất khó thuyết phục bản thân làm việc những việc khó hơn.

Anh sẽ làm gì khi cần một sự đột phá?

Một chiêu mà tôi thường hay sử dụng là xem xét vấn đề từ một góc độ hoàn toàn khác. Đó là kỹ thuật của Edward de Bôn, một triết gia ở Malta. Ông là tác giả của nhiều cuốn sách về bản chất của tư duy và cách tư duy tốt hơn.

Ý tưởng là bạn sẽ nắm lấy điểm khởi đầu không liên quan gì đến dự án. Tôi đã sử dụng kỹ thuật này cho bộ nhận dạng mà chúng tôi thiết kế cho trung tâm âm nhạc Bồ Đào Nha – Casa da Musica. Nó xuất phát từ điểm nhìn của một chiếc xe. Tôi đứng từ khu nhà mình nhìn ra ngoài và tôi thấy một chiếc xe, rồi tôi bắt đầu nghĩ về bộ nhận dạng từ góc độ của một chiếc xe. Nó chuyển động. Nó đang chuyển động, ồ, nó có thể đi từ điểm này sang điểm khác. Góc độ làm thay đổi bộ nhận dạng, đại loại vậy. Tất nhiên, cuối cùng, không ai có thể biết Casa da Musica lại có góc gác từ những chiếc xe.

Lý do khiến de Bôn nghĩ rằng cách này hiệu quả là vì bộ não của chúng ta cực kỳ giỏi suy nghĩ lặp lại. Nếu bạn muốn đưa ra một ý tưởng mới, việc đầu tiên bạn có thể làm bất kỳ lúc nào là nghĩ về điều gì đó mà bạn đã thực hiện trước đó, hoặc điều gì đó bạn đã nhìn thấy trước đó. Vì vậy, bắt đầu với ai đó khác, hoặc nơi nào đó khác về cơ bản là một chiêu để lái bộ não bạn ra khỏi lối mòn.

Thế còn các rào cản sáng tạo thì sao? Theo anh, chúng có ích lợi gì không?

Tôi cho rằng bất kỳ loại giới hạn nào cũng có ích. Bất kỳ loại giới hạn nào rõ ràng và xuất hiện ngay từ đầu. Brian Eno có một trích dẫn rất hay về chiếc ghi-ta điện. Anh nói, ghi-ta điện trở thành nhạc cụ chủ đạo trong thế kỷ 20 đơn giản là vì nó là một thứ nhạc cụ ngắn gọn. Nó chẳng có tác dụng gì mấy. Nhưng một số việc ít ỏi mà nó làm được thì lại được làm rất tốt và vì vậy nó cho phép bản tính con người phát triển tới tận cùng ranh giới của khả thể.

Anh đang làm bộ phim tài liệu có tên Bộ phim hạnh phúc (The happy film). Anh có cho rằng, việc khám phá một môi trường mới như phim ảnh có bồi đắp công việc thiết kế của mình theo những cách hữu ích không?

Tôi cảm thấy hài lòng nhất khi làm những dự án mà nửa tôi biết mình đang làm gì, nửa không biết. Nếu tôi phải dấn quá sâu vào một hướng, có nghĩa là nếu tôi biết quá ít về điều gì đó, tôi sẽ lo âu. Và nếu tôi biết quá nhiều, tôi sẽ thấy buồn chán.

Làm sao anh tìm được thời gian để làm phim giữa tất cả những dự án mà anh đang làm cho khách hàng?

Tôi có ngày thứ Sáu được dành riêng như là ngày làm phim. Tuy nhiên, công việc này rất khó bắt kịp, nhất là ở giai đoạn đầu thực hiện, bởi không có một cấu trúc thật sự nào và cũng không có đà tiến nào ngoài tôi nghĩ về nó. Bây giờ thì mọi việc dễ dàng hơn bởi có nhiều người tham gia và có những thứ cần được hoàn thành – bất kể tôi có thích hay không.

Khi phải làm việc một mình, làm sao anh giữ được động lực làm việc?

Từ những kỳ nghỉ của mình, tôi biết mình phải cắt ra một khoảng thời gian và thời gian đó phải nguyên vẹn bất kể thế nào. Được thôi, tôi sẽ làm phim vào thứ Sáu. Và thế là, tôi mở lịch ra và gạch tất cả các ngày thứ sáu và mỗi một tuần sẽ có một ngày làm phim. Khi tôi phải lên lịch cho một việc trước bốn tháng, hay có ai đó muốn gặp tôi vào thứ Sáu, tôi có thể nói “Không, tôi không gặp vào thứ Sáu được, anh có thể gặp tôi vào thứ Năm.” Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy việc này khá giống với Bí kíp gối đầu giường về lập kế hoạch. Anh đặt những việc mà anh thật sự muốn làm lên lịch.

Có một câu chuyện rất hay về một bậc thầy kinh doanh... Một tập đoàn mời ông nói chuyện về việc lập thời gian biểu. Ông đứng trước cả nhóm, trên tay cầm một chiếc bình thủy tinh và nói: “Tất cả những gì có thể nói về việc lập thời gian biểu, tôi sẽ cho các bạn thấy trong 2 phút.” Sau đó, ông lôi ra một vốc sỏi và thả chúng vào chiếc bình, để chúng đầy lên tận miệng, rồi ông lại lấy ra một vốc đá dăm nhỏ và thả chúng vào bình, sau đó ông đổ cát và cuối cùng ông đổ nước – và như thế mọi thứ đều nằm gọn trong bình. Câu chuyện hết sức rõ ràng, chúng ta phải đặt những viên đá lớn trước tiên; nếu không sẽ chẳng còn chỗ cho những thứ khác.

Vậy trong trường hợp này, viên đá lớn có phải là dự án sáng tạo lớn không?

Chính xác, đó phải là việc anh muốn làm. Nếu anh không đặt những việc này lên lịch và chặn thời gian đó, việc đó sẽ không bao giờ được hoàn thành. Tất cả những việc lặt vặt sẽ chiếm chỗ và không còn chỗ trống nữa. Nếu anh muốn thực hiện những dự án mà mình yêu thích, anh phải nhận thức rõ việc thực hiện chúng sẽ khó khăn ra sao. Suốt một thời gian dài, tôi không làm dự án nào, tôi chỉ nghĩ, mình sẽ làm chúng nếu có thời gian. Rồi tôi có thời gian, nhưng tôi vẫn tránh chúng

vì tôi cần làm những việc khác, như kiểm tra và trả lời e-mail. Và việc kiểm tra và trả lời e-mail thì dễ hơn nhiều so với việc ngồi xuống và suy nghĩ.

Tôi nghĩ chúng ta cần có sự tự nhận thức đó. Rằng chúng ta không bao giờ có thời gian vì không có thời gian thì sẽ tiện hơn, bởi có thể chúng ta không muốn thử thách bản thân mình.

---

**STEFAN SAGMEISTER** là nhà thiết kế đồ họa và kiểu chữ ở New York. Anh cũng là người điều hành hãng thiết kế Sagmeister & Walsh. Anh đã thiết kế bìa đĩa cho các ca sĩ và ban nhạc như Lou Reed, oK Go, The Rolling Stones, David Byrne, Aerosmith, và Pat Metheny. Ngoài ra, anh còn là tác giả của cuốn sách *Những điều tôi học được trong cuộc sống cho đến nay* (Things I have learned in my life so far).

→ [www.sagmeister.com](http://www.sagmeister.com)

---

“Người nghệ sĩ chỉ tập trung vào sự toàn hảo ở mọi thứ sẽ chẳng đạt được sự toàn hảo trong bất cứ điều gì.”

— Eugene Delacroix

Buông bỏ sự cầu toàn

— Elizabeth Grace Saunders

“Em không thể nào là người cầu toàn vì chẳng có thứ gì em làm ra hoàn hảo,” là câu trả lời không hiểu mình lắm của tôi khi một người mà tôi coi như người thầy nói rằng, có thể tôi có khuynh hướng cầu toàn.

Trong suốt bảy năm kể từ khi nhận được nhận xét đó - và hiểu rằng thật ra người đó đã bắt đúng bệnh của mình - tôi đã vật lộn kiểm soát những “khuyh hướng” này để chúng không phá hoại khả năng sáng tạo các tác phẩm thú vị của mình.

Tôi khám phá ra rằng, bất kể trước đây chúng ta có mẫu hành vi như thế nào, chúng ta đều có thể chọn hành động khác đi trong hiện tại - và rằng một quyết định có ý thức là không để sự cầu toàn kiểm soát chúng ta sẽ tạo ra sự khác biệt to lớn trong khả năng vượt ra khỏi các giới hạn và tận hưởng quá trình sáng tạo.

Trong trường hợp bạn băn khoăn không biết mình có mắc cùng thứ bệnh đã quấy rầy tôi suốt hàng chục năm hay không, thì dưới đây là một số định nghĩa về cầu toàn:

Khuyh hướng tính cách đặc trưng ở cá nhân cố gắng đạt đến sự hoàn mỹ và xác lập tiêu chuẩn hoạt động quá cao, đi kèm theo đó là tự đánh giá phê bình công khai và những lo lắng liên quan đến sự đánh giá của người khác.

Khuyh hướng coi bất cứ thứ gì thiếu hoàn hảo là không thể chấp nhận được.

Có định nghĩa nào quen thuộc đến kỳ lạ không?

Hai định nghĩa trên đều nhấn mạnh vào hai mẫu tâm thần chủ đạo, chủ nghĩa lý tưởng và sự phán xét, cả hai đều dẫn tới hai trạng thái cảm xúc trung tâm: lo sợ và tự hào. Từ quan điểm của một người cầu toàn, nếu bạn thành công trong việc buộc bản thân phải sáng tạo ở cấp độ như bạn hình dung trong đầu, bạn sẽ cảm thấy mình đang đứng trên đỉnh cao của thế giới. Nếu bạn không thể đáp ứng những tiêu chuẩn đó, bạn sẽ bị bóp nát.

Phải thừa nhận rằng, cố gắng này có thể dẫn tới những công trình đầy bất ngờ. Các họa sĩ, nhà văn và nhà thiết kế đã tạo ra những tác phẩm gây choáng váng nhờ theo đuổi lý tưởng không biết mệt mỏi. Nhưng cái giá ở đây là gì?

Chú trọng thái quá đến sự hoàn hảo có thể dẫn đến stress cực lớn (hãy nghĩ đến những cơn giận dữ hay những giọt nước mắt bột phát). Đỡ hơn thì nó có thể khiến bạn do dự không biết nên tham gia một dự án

mới không. Tôi tệ nhất là mẫu hành vi này có thể khiến bạn từ bỏ những cuộc đeo đuổi sáng tạo bởi những mất mát mà chúng sẽ giáng xuống bạn về mặt thể chất, tinh thần và cảm xúc.

Trở trêu là sự cầu toàn cũng có thể cản trở khả năng phát huy tối đa tiềm năng của bạn. Nếu bạn từ chối đặt mình vào một tình huống mà bạn có thể thể hiện không hoàn hảo, bạn sẽ ngăn mình nhận những phản hồi, đầu vào và định hướng đúng đắn cần cho sự phát triển hơn nữa.

Để giúp bạn đạt được những đột phá trong những lĩnh vực mà sự cầu toàn đang kiềm chân bạn, tôi sẽ vạch ra hai phương pháp trái ngược mà bạn có thể áp dụng ở từng giai đoạn của quá trình sáng tạo. Phương pháp sáng tạo cầu toàn có thể giúp bạn xác định, liệu sự cầu toàn có ngáng đường phát triển của bạn không. Trong khi đó, phương pháp sáng tạo thực tiễn sẽ chứng tỏ là phương thức tiến hành hiệu quả hơn.

Trong tất cả các trường hợp, bạn sẽ vào vai “tôi,” công trình sáng tạo quan trọng của bạn sẽ là “tác phẩm,” và khả năng quyết định cách thức tiến bước sẽ nằm trong sự kiểm soát của bạn. Hãy lựa chọn khôn ngoan!

Sa lầy ngay từ đầu

**Phương pháp sáng tạo cầu toàn:** Tôi không thể bắt đầu một tác phẩm mới nếu thời khắc lý tưởng chưa đến, tức là tôi cần có một khoảng thời gian rộng dài không đứt quãng, không có yếu tố nào khác gây phân tán chú ý, một động lực mạnh mẽ để thực hiện và một kế hoạch lý tưởng về cách thức tối ưu hóa toàn bộ quá trình. Điều này thường đồng nghĩa với việc rút cuộc tôi sẽ chẳng làm gì – và cảm thấy hết sức tội lỗi vì đã trì hoãn – cho đến khi không có lựa chọn nào khác ngoài việc bắt đầu. Phương pháp này buộc tôi phải tiến hành dự án với tốc độ điên cuồng, thức thâu đêm suốt sáng và bỏ bê gần như tất cả mọi điều khác. Tôi thật lòng thấy nản bởi tôi biết tôi có thể làm tốt hơn nếu bắt đầu sớm hơn.

**Phương pháp sáng tạo thực tiễn:** Tôi biết tôi sẽ không bao giờ có được thời khắc lý tưởng để bắt đầu, vì vậy tôi dành thời gian để bắt tay thực hiện phần nào tiến trình. Khi đến thời khắc lý tưởng, bất kể là tôi thích công trình đó, hay dường như công trình đó là ưu tiên khẩn thiết nhất của tôi lúc này, tôi đã bắt tay vào làm những gì có thể. Cuối giai đoạn khởi đầu, tôi quyết định khi nào sẽ tiếp tục tiến bước với dự án. Tôi

hiểu rằng, giai đoạn đầu tiên bắt tay thực hiện tác phẩm rất lộn xộn và rằng dự án chắc chắn sẽ kéo dài lâu hơn và phức tạp hơn nhiều so với dự liệu ban đầu của tôi. Nhưng mọi chuyện sẽ ổn bởi tôi có thời gian để thích nghi và điều chỉnh kế hoạch của mình, mà vẫn thực hiện được mục tiêu cũng như tạo ra tác phẩm tốt.

## Lạc lối giữa chừng

**Phương pháp sáng tạo cầu toàn:** Chắc chắn là tôi bị ám ảnh bởi mọi chi tiết của tác phẩm, bất kể có ai chú ý đến nó hay không. Điều này khiến tôi phải tự xem lại và điều chỉnh từng bước một, thay vì cho phép mình tung ra bản nháp đầu tiên nhiều sai sót. Ngoài ra, bất cứ khi nào nghiên cứu cho tác phẩm, tôi đều chìm đắm, cố gắng học hỏi nhiều hết sức có thể về chủ đề, dù có những thông tin tôi không thật sự cần và có thể không bao giờ sử dụng đến. Điều này dẫn đến việc tôi dành thật nhiều, thật nhiều thời gian cho tác phẩm của mình, nhưng lại thu được nhiều kết quả hữu hình để chứng tỏ nỗ lực của mình.

Cuối cùng tôi cũng cảm thấy ngột bởi tôi biết quá nhiều đến độ tôi khó tập trung và thu hẹp vào những khả năng mà mình có thể theo đuổi. Điều này có nghĩa là tôi thường mất quá nhiều thời gian và sự chú ý chi tiết cho phần đầu của dự án sáng tạo. Sau đó, tôi gần như chỉ lướt qua trên mặt của những việc cần làm cho phần còn lại của tác phẩm khi thời hạn gấp rút của dự án sắp đến.

**Phương pháp sáng tạo thực tiễn:** Tôi xác định các kết quả có ý nghĩa cuối cùng, rồi bắt đầu vạch rõ các bước trung gian để tạo ra chúng. Tôi tính toán xem mình có bao nhiêu thời gian tính từ thời điểm hiện tại tới ngày kết thúc dự án. Từ “thời gian” ở đây vừa có nghĩa là số tuần làm việc, vừa có nghĩa là số giờ làm việc trong tuần để đẩy dự án tiến bước. Sau đó tôi phân bổ quỹ thời gian của mình cho các bước, theo thời gian tối thiểu mà bước đó cần để hoàn thành các thành phần, cũng như theo tầm quan trọng của thành phần đó với thành công tổng thể của dự án.

Sau đó, trong quá trình thực hiện, tôi buộc bản thân phải theo nhịp với các mục tiêu đã đặt ra, hoàn thành tốt công việc trong quỹ thời gian mà tôi đã đặt ra và đến phút cuối nếu vẫn còn dư thời gian, tôi có thể quay lại rà soát. Cách này đảm bảo tôi không đầu tư quá mức vào những hạng mục kém quan trọng và rồi làm hỏng thành quả.

## Phủ nhận thành quả

**Phương pháp sáng tạo câu toàn:** Nếu tôi có thể nghĩ ra thêm bất kỳ điều gì giúp cải thiện, chau chuốt hoặc bổ sung cho tác phẩm, tức là tác phẩm chưa hoàn thành. Nếu ngay từ đầu tác phẩm không đạt đến cấp độ lý tưởng như đã định sẵn trong đầu tôi, không thể nói là nó đã xong.

**Phương pháp sáng tạo thực tiễn:** Tôi định nghĩa “hoàn thành” là ít nhất đã đáp ứng các yêu cầu tối thiểu đối với tác phẩm và là biết rằng tôi đã làm hết sức mình trong khuôn khổ thời gian và nguồn lực dành cho dự án. Nói điều gì đó hoàn thành không có nghĩa rằng nó không thể được cải tiến hay được chau chuốt thêm trong tương lai. Điều đó chỉ có nghĩa là tôi có thể nộp nó và chuyển sang công việc khác.

## Sợ phản hồi

**Phương pháp sáng tạo câu toàn:** Nếu có ai đó chỉ ra một lỗi sai, đưa ra một ý kiến khác, đề cập đến điều tôi không đưa vào, hay có bất kỳ điều gì khác ngoài những điều thật tích cực để nói về tác phẩm, tôi sẽ cảm thấy xấu hổ và toàn bộ tác phẩm dường như đã thất bại. Tôi lo sợ rằng người ta sẽ đặt dấu hỏi về chuyên môn và sự trọng vọng dành cho tôi và người ta sẽ nghĩ rằng tôi yếu kém và là kẻ lừa đảo.

**Phương pháp sáng tạo thực tiễn:** Tôi đánh giá cao phản hồi bởi nó giúp tôi kiểm tra và điều chỉnh lại công việc của mình. Tôi có thể đồng ý hoặc phản đối thông tin đưa ra và tôi có thể chọn cách đáp lại nó. Nếu tôi không cởi mở đón nhận kiến giải của người khác, tôi có thể bỏ lỡ mất điều gì đó thật sự tuyệt vời. Tác phẩm của tôi được cải thiện và thế giới của tôi được mở rộng nhờ vào thông tin từ người khác.

## Lưu ý cuối cùng về việc buông bỏ

Bản thân là một người câu toàn đang thay đổi, tôi hoàn toàn hiểu rằng những gì tôi mô tả là Phương pháp sáng tạo thực tiễn nghe như một sự thỏa hiệp (hỗn hển!). Đối với một người câu toàn, thỏa hiệp còn tệ hơn là không hoàn thành tác phẩm, đây là lý do tại sao người câu toàn có rất ít tác phẩm. Nhưng quả thật, tôi rất muốn bạn xem xét thật kỹ những ví dụ này và thử nghiệm chúng trong quá trình sáng tạo của bạn. Tôi đoán rằng, bạn sẽ thấy mình làm được nhiều hơn, đạt được những kết quả tốt hơn, với mức độ stress ít hơn khi hướng đến những thứ bất



toàn. Phương pháp này cho phép bạn lấy lại năng lượng mà bạn thường lãng phí vào những cơn bộc phát cảm xúc, để bạn có thể tập trung vào những thành tố quan trọng nhất của quá trình sáng tạo.

---

**ELIZABETH GRACE SAUNDERS** là tác giả của cuốn sách *Bí quyết đầu tư thời gian hiệu quả: Làm sao thành công hơn trong khi ít stress hơn* (The Secrets to Effective Time Investment: How to Achieve More Success with Less Stress) và là nhà sáng lập cũng như CEO của tổ chức Cuộc sống thực sự – Đào tạo và huấn luyện thời gian. Elizabeth nỗ lực giúp đỡ mọi người trên khắp thế giới hoàn thành nhiều hơn bằng sự bình yên và tự tin.

→ [www.ScheduleMakeover.com](http://www.ScheduleMakeover.com)

---

“Sáng tạo không phải là một tài năng. Nó là một phương thức vận hành.”

– John Cleese

Thoát khỏi bế tắc

– Mark McGuinness

Tiểu thuyết gia Vikram Seth từng có lần thấy mình rơi vào bế tắc sau khi viết xong 100 trang đầu tiên của một câu chuyện lấy bối cảnh ở Ấn Độ sau độc lập. Dù ông cố gắng hết sức đẩy câu chuyện đi tiếp, nhưng câu chuyện vẫn lì lợm chống cự, cho đến một ngày ông nhận ra mình đã không nhận ra vấn đề thật sự: Đơn giản là ông không có đủ hiểu biết về giai đoạn đó.

Khi hiểu ra điều này, Seth tạm ngừng công việc viết lách, chuyển sang nghiên cứu. Ông đọc những tờ báo cũ, đến thăm các địa điểm quan trọng và phỏng vấn những người từng sống ở đó. Việc này mang lại cho ông nhiều chất liệu đến độ tiểu thuyết theo dự kiến của ông phát triển thành một cuốn sách đồ sộ, dài 1500 trang, có thể dùng để chặn cửa. Thành phẩm Chú rể tốt (A suitable boy), theo lời đồn, đã mang lại cho ông 1,1 triệu USD tiền tạm ứng bản quyền và đưa ông lên vị thế siêu sao viết lách.

Với tôi, câu chuyện này có tác dụng khích lệ vì hai lý do: Thứ nhất, nếu bạn đang đánh vật với một trở ngại sáng tạo, nó sẽ nhắc bạn rằng ngay cả những ngôi sao cũng có lúc bị kẹt; thứ hai, nó cho thấy giải pháp có thể đơn giản đến không ngờ khi bạn hiểu đúng vấn đề.

Khi đối mặt với trở ngại, việc tiếp tục đặt dấu hỏi về năng lực của bản thân, hay tiếp tục húc đầu vào nó, với Seth, đều rất dễ dàng. Nhưng hóa ra chẳng có gì không ổn với tài năng viết lách của ông và việc cứ húc đầu vào đá tảng sẽ không đưa ông tới đâu. Ông đơn giản là không biết đủ nhiều, vì vậy ông cần học hỏi thêm nữa. Khi ông làm được việc đó, câu chuyện bắt đầu tuôn chảy trở lại.

Lần tới, khi bạn gặp một trở ngại sáng tạo, hãy chống cự lại cảm đồ nghi vấn bản thân, hay nỗ lực hơn nữa trong điểm mù. Hãy dừng lại và tự hỏi mình đang gặp phải loại trở ngại nào. Khi bạn biết rõ bản chất của vấn đề, việc giải quyết nó sẽ dễ dàng hơn. Để giúp bạn bắt đầu, sau đây tôi sẽ trình bày loại trở ngại sáng tạo phổ biến nhất, kèm theo đó là các giải pháp cho từng loại.

## **Cạn nguồn cảm hứng**

Khi tiến hành một dự án sáng tạo lớn, bạn có thể đạt tới điểm mà tại đó cảm hứng ban đầu của bạn cạn kiệt. Bạn thấy mỗi lúc một khó hướng bất kỳ sự hứng thú nào vào công việc, chứ chưa nói đến ý tưởng ban đầu.

Cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer (The Adventures of Tom Sawyer) được coi là một trong những cuốn tiểu thuyết vĩ đại của Mỹ, nhưng từng có thời điểm tác giả mất hết hi vọng hoàn thành nó. Trong Tự thuật, Mark Twain đã kể lại việc đến một điểm mà ông cảm thấy mình không thể tiếp tục được nữa: “Két của tôi cạn khô.” Ông bỏ xó bản thảo trong

hai năm và tập trung tâm trí cho việc khác. Cuối cùng khi ông cầm bản thảo trở lại, ông đã có “phát hiện vĩ đại” rằng “kết” tưởng tượng của ông đã tự nạp đầy trong suốt thời gian đó và ông có thể hoàn thành câu chuyện của mình. Phát hiện này là bước ngoặt trong sự nghiệp viết lách của Mark Twain: ông học cách quan sát thời điểm đó ở những cuốn sách sau, thời điểm khi kết cạn và dừng lại nghỉ một thời gian, rồi mới hoàn thiện cuốn sách.

Hãy học theo Mark Twain! Hãy nhìn ra ngoài, tìm kiếm những dấu hiệu cho thấy kết của bạn đã rộng và sử dụng chúng làm dấu hiệu để nghỉ ngơi và để vô thức của bạn được thả lỏng. Hãy thư giãn hoặc tham gia vào một kiểu dự án hoàn toàn khác. Bạn không thể gạt dự án sang một bên trong hai năm nếu thời hạn đang treo trước mặt, nhưng một đợt nghỉ ngắn cũng có thể làm nên điều kỳ diệu khi bạn đang cạn nguồn cảm hứng.

## **Rào cản cảm xúc**

Óc sáng tạo có thể mãnh liệt. Khi đối mặt với một điều không hay biết, bạn có thể sợ những điều mà mình sẽ khám phá ra hoặc những điều sẽ tiết lộ về bản thân bạn. Có thể vấn đề của bạn chạm đến nỗi đau, gây ra cảm giác xấu hổ hoặc hết sức kỳ cục. Bất kể bạn cố tránh điều gì, kết quả cuối cùng duy nhất vẫn là sự trì hoãn.

Hồi tôi còn đi học, tiểu thuyết gia John Fowes đã có buổi nói chuyện ở trường tôi. Khi có người hỏi, liệu ông có lời khuyên nào cho những cây viết trẻ, ông đã nói đến cảm giác xấu hổ về nội dung tình dục trong một số tiểu thuyết của mình khi hình dung ra cảnh cha mẹ mình sẽ đọc chúng. Cuối cùng, ông phá tung rào cản đó bằng cách hét vang lên trong đầu “Chết tiệt!” rồi bắt đầu ngồi xuống viết.

Hãy cho phép mình viết, vẽ hoặc thể hiện bất cứ điều gì nảy ra trong đầu – và hiểu rằng mình sẽ không công bố nó, ít nhất là trước mắt. Sự riêng tư sẽ khiến việc hoàn thành bản nháp đầu tiên trở nên dễ dàng hơn. Sau đó, hãy nghỉ ngơi trước khi quyết định liệu bạn có muốn cho khán giả biết đến tác phẩm đó không.

## **Động lực kết hợp**

Có những bằng chứng cho thấy động lực bên ngoài – như tiền bạc

và danh tiếng – có tác động tiêu cực đến óc sáng tạo. Chỉ khi bạn tập trung vào các động lực nội tại – như sự hứng thú của bạn với chất liệu hay sự vui thú mà bạn có được khi tạo ra chất liệu, bạn mới có thể thực hiện tác phẩm tuyệt vời nhất.

Điều này giải thích cho hiện tượng phổ biến, được biết đến với cái tên “khủng hoảng năm hai” ở các ban nhạc. Khi thả lỏng trong phòng thu âm để thực hiện album đầu tiên, các nhạc công chỉ mang theo sự hào hứng với cơ hội làm nhạc theo cách họ luôn mong muốn. Nhưng nếu album đó mang lại thành công, nó sẽ mang theo cả niềm vui sướng – họ đang trên lưng ngựa, họ có danh tiếng và phong cách sống cần giữ gìn – điều này khiến họ nhiều khả năng sẽ phê bình lại bản năng của mình.

Khi hợp đồng được ký kết và thương vụ kết thúc (dù đó là album, thỏa thuận với khách hàng, hay một tác phẩm), hãy gạt mọi suy nghĩ về phần thưởng ra khỏi tâm trí và tập trung không ngừng nghỉ vào bản thân công việc. Có thể sẽ tốt nếu bạn có một phòng thu hoặc một không gian khác chuyên dành cho công việc sáng tạo – một nơi mà bạn không bao giờ “tập nhiệm” bởi những câu chuyện về công việc, hay những mơ mộng vẩn vơ về thành công.

### Vấn đề cá nhân

Óc sáng tạo đòi hỏi sự tập trung và thật khó tập trung nếu bạn đang trong quá trình hoàn tất các thủ tục ly dị, bận bịu chăm sóc khi con sốt vì mọc răng, vật lộn với một cơn nghiện, cãi nhau với người bạn chí thân, đau lòng khi mất đi một người đặc biệt, chuyển nhà hoặc sa lầy trong cuộc tranh chấp với hàng xóm. Nếu may mắn, bạn sẽ chỉ phải đương đầu với từng vấn đề một – nhưng rắc rối thường nảy sinh khi hai, ba chuyện xảy ra cùng lúc.

Frida Kahlo đã sống một cuộc đời đầy đau khổ. Khi còn nhỏ, Frida bị bại liệt, đến tuổi vị thành niên, bà lại gặp phải một tai nạn khủng khiếp, khiến bà gặp phải những vấn đề sức khỏe mạn tính. Suốt một thời gian dài, bà sống trong cô độc và đau đớn. Cuộc hôn nhân sóng gió – ly dị rồi tái hôn – với họa sĩ người Mexico, Diego Rivera, mang đến cả chuỗi vấn đề mới, trong đó có sự thiếu chung thủy và đối địch trong nghề. Kahlo chuyển sang vẽ tranh khi bà ốm liệt giường sau vụ tai nạn và sự chuyên tâm cho nghệ thuật của bà tiếp diễn không ngừng nghỉ giữa những đau khổ của cuộc sống riêng tư. Bà đã biến nỗi đau cô độc thành nghệ thuật:

“Tôi tự vẽ mình vì tôi thường cô đơn quá đỗi và vì tôi là chủ đề mà tôi biết rõ nhất.”

Hãy coi tác phẩm của bạn như một nơi trú ẩn – một ốc đảo cho phép bạn kiểm soát và thỏa mãn sáng tạo giữa những điều tồi tệ. Đừng ngược đãi bản thân nếu bạn không bùng lên ngọn lửa sáng tạo mỗi ngày – hãy công nhận bản thân nếu bạn tiếp tục làm việc và có được những bước tiến dù nhỏ bé. Khi bạn buông tay xuống cuối mỗi ngày, bạn có thể nhìn tình huống của mình với con mắt khác.

## **Sự nghèo khó**

Đây không đơn thuần là vấn đề tiền bạc, mặc dù thiếu tiền là vấn đề thường trực với những người làm công việc sáng tạo. Bạn cũng có thể túng thiếu thời gian, tri thức, có một mạng lưới nghèo nàn, hoặc thiếu thiết bị cũng như những phương tiện cần thiết khác để hoàn thành công việc. Samuel Johnson nổi tiếng vì đã viết cuốn sách *Rasselas* trong một tuần để có tiền chi trả cho đám tang của mẹ. Shane Carruth đã viết, làm đạo diễn, nhà sản xuất và tham gia diễn xuất trong bộ phim để đời *Primer*; ông quay bộ phim trong năm tuần và cố giữ chi phí không vượt quá con số 7.000 đô-la bằng cách mời bạn bè và người thân tham gia diễn xuất và tự làm mọi việc. Tận dụng thành công của các đĩa hát đơn trên các bảng xếp hạng, ban nhạc Beatles đã ghi âm liền một lúc mười bài hát trong một ngày với chi phí 400 đô-la để hoàn thành album ra mắt, *Please Please Me*.

Hãy tận dụng những tình thế bất đắc dĩ và đặt cho bản thân thách thức sáng tạo là đạt được nhiều hết sức có thể từ những gì hiện có. Nếu bạn vẫn ngờ vực, hãy xem hai tập đầu tiên của bộ phim ba tập *Star Wars* và tự đặt cho mình câu hỏi: Có phải lúc nào nguồn lực nhiều hơn cũng luôn tương đương với kết quả tốt hơn không?

## **Vấn đề thể hiện**

Năm 1976, sự nghiệp của Iggy Pop lao dốc không phanh. Ban nhạc Stooges của ông giải tán trong hỗn loạn và ông dùng ma túy quá độ đến nỗi phải nhập viện tâm thần. Sau đó, người bạn David Bowie đã mời ông làm khách mời cho chuyến lưu diễn *Station to Station*; Pop ấn tượng mạnh khi thấy bộ máy marketing và tổ chức chương trình lưu diễn của Bowie vận hành êm xuôi. Năm sau đó Bowie sản xuất hai album của Pop

là The idiot và Lust for life và cùng ông đi lưu diễn để quảng bá album. Hai album này đã trở thành những bản solo nổi tiếng nhất của Pop. Bowie luôn ngưỡng mộ tài năng viết nhạc và biểu diễn của Pop, nhưng để thế giới rộng lớn hơn ngời bật dậy và chú ý đến thì cần đến cả một bộ máy sản xuất và marketing.

Nếu bạn bỏ ra nhiều năm rắng sức chăm sóc nhóm khán giả hoặc danh sách khách hàng ít ỏi của mình, có thể bạn sẽ bắt đầu thắc mắc tại sao mình lại phiền lòng. Bạn có thể không coi mình như một nhà marketing bẩm sinh, nhưng đôi khi một số cú chuyển mình trong màn thể hiện của bạn có thể tạo nên sự khác biệt to lớn lên tác động mà bạn gây ra và phần thưởng mà bạn gặt hái được, đổi lại, những điều này có thể giúp bạn hứng thú trở lại với công trình của mình.

Đây chính là nơi óc sáng tạo hòa trộn với kỹ năng truyền thông. Bạn cần hiểu và gây ảnh hưởng lên đúng đối tượng. Điều này có nghĩa là bạn phải tăng cường kỹ năng thể hiện, marketing và xây dựng mạng lưới của mình. Việc bạn hay ngại ngùng, hay là người hướng nội không quan trọng. Nếu bạn muốn thành công, bạn cần làm truyền thông. Và “đày mặt”. Hãy chỉ cho tôi một chuyên gia sáng tạo chưa từng gặp thất bại hay phải nhận phản hồi tệ hại và bạn sẽ thấy người bạn đang chỉ không phải là một siêu sao.

Mann, Fowles, Kahlo, Twain, Pop... nếu bạn cảm thấy bế tắc và nản lòng, hãy lấy lại lòng can đảm từ thực tế rằng bạn có những người đồng hành đáng nể. Không một ai trong những con người “vĩ đại” trên miễn nhiệm trước các rào cản sáng tạo. Thực tế là một trong những điều làm cho họ trở nên vĩ đại lại chính là sự bền bỉ của họ khi đối diện với sự hoài nghi bản thân, chỉ trích và chối bỏ. Tôi không nói bạn nên nhắm tìm những điều này, mà chỉ nói bạn chớ nên né tránh chúng. Nếu bạn chấp nhận rằng chúng đơn giản là một rủi ro nghề nghiệp đối với người làm công việc sáng tạo, bạn đã đi được bước đầu tiên thoát khỏi bế tắc và trở lại vùng sáng tạo.

---

**MARK MCGUINNESS** chuyên huấn luyện những người làm công việc sáng tạo. Sống ở London, nhưng anh huấn luyện cho các khách hàng và tư vấn cho các công ty sáng tạo trên khắp thế giới. Anh là tác giả của cuốn sách *Kiên cường: Đối mặt với sự chối bỏ và phê bình trên hành trình đi đến thành công* (Resilience: Facing down rejection and criticism on the road to success) và là một cây viết đứng mục cho 99U.

→ [www.LateralAction.com](http://www.LateralAction.com)

---

### Bí quyết bỏ túi

-----

- Tập sáng tạo vu vơ

Sử dụng các dự án sáng tạo để khám phá những ám ảnh, kỹ năng hoặc cách thức làm việc mới trong môi trường ít áp lực.

- Rong ruổi một mình như mây lang thang

Dành thời gian để tâm trí và cơ thể lang thang khi bạn bế tắc. Tạm lánh xa vấn đề sẽ cho phép tiềm thức của bạn thực hiện phần việc của mình.

- Xác định “thành phẩm” ngay từ đầu

Kiểm soát con người cầu toàn bên trong bạn bằng cách định nghĩa thành phẩm ngay từ khi bắt đầu dự án. Và khi đạt đến đó, hãy dừng lại!

- Đừng sử dụng chế độ lái tự động

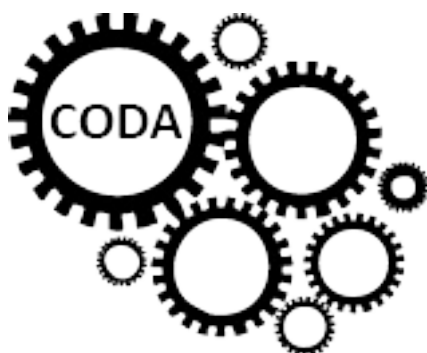
Sự lặp lại là kẻ thù của kiến giải. Hãy sử dụng các phương pháp không chính thống - thậm chí lập dị - để giải quyết vấn đề khó khăn nhất và chờ xem điều gì sẽ xảy ra.

- Tìm nguồn cảm hứng

Khi nguồn cảm hứng khô cạn, đừng trách mình thiếu tài năng. Các trở ngại sáng tạo thường cưỡi trên lưng các vấn đề khác. Hãy xem liệu bạn có thể xác định ra chúng.

- Hãy yêu các giới hạn

Hãy xem các trở ngại là lợi ích, thay vì là rào cản. Chúng kích thích tư duy sáng tạo của chúng ta bằng cách tung phần đặt cược.



Lời kêu gọi hành động

-----  
Thông điệp chia tay: Hãy tiến lên nấc tiếp theo!

Bạn có thể chuyên nghiệp  
đến đâu?

— Steven Pressfield

Khi còn trẻ, chúng ta làm việc như những tay mơ, chúng ta chẳng giúp được gì cho mình cũng như cho người khác - ít nhất là trong việc thực hiện số mệnh của chúng ta, hoàn thành việc gì đó.

Ở cấp độ tay mơ, những kỹ năng khá nhất mà chúng ta sở hữu là kỹ năng làm rơi bóng, cư xử thiếu lý trí, sợ hãi trước cơ hội, quá hùng hổ



khẳng định “các quyền” của mình và nhìn chung là tự ngáng đường mình.

Khi chúng ta trở thành người chuyên nghiệp, tất cả điều đó đều thay đổi.

Nhưng trở thành người chuyên nghiệp không phải là chuyện một lần rồi xong. Có nhiều cấp độ (nấc thang) chuyên nghiệp. Tôi tin rằng, điều quan trọng là phải nắm được khái niệm của Steven Pressfield về những cấp độ này ngay từ đầu. Tầm nhìn dài hạn. Chúng ta đang đẩy mình vào đâu khi nói “Tôi muốn vẽ,” “Tôi muốn xây dựng một công ty khởi nghiệp,” “Tôi muốn làm phim”?

Sau đây là lộ trình của tôi, bởi vì tôi đã thực hiện những bước này trong cuộc đời mình. Giai đoạn đầu tiên đơn giản là có khả năng ngồi xuống và làm việc, dù chỉ là trong một giờ. Đừng vội cười. Cứ 100 người thì có 99 người không thể làm được việc đó. Đây là giai đoạn vỡ lòng. Là vườn ươm. Tuy vậy, tôi phải thú nhận rằng tôi phải mất bảy năm mới đạt đến giai đoạn này, đó là một đêm trong căn phòng thuê lại ở Manhattan cách đây rất lâu.

Giai đoạn tiếp theo là có khả năng lặp lại giờ đó. Chúng ta có thể làm việc trở lại vào ngày hôm sau không? Chúng ta có thể duy trì nó cả ngày không? Chúng ta có thể duy trì nó cả tuần không? Ở giai đoạn này, chúng ta giống như nàng tiên cá trong bộ phim hoạt hình, nổi lên từ mặt biển nguyên sơ, bước từng bước đầu tiên khó nhọc bằng đôi chân mái chèo trên mặt đất khô. Khoảnh khắc đó rất lớn lao. Nó thật trọng đại. Nhưng chúng ta vẫn chỉ là một con cá vây tay ở kỷ Cambri bò với tốc độ 0,0001 dặm một giờ và thở bằng mang.

(Tiện đây, cũng xin nói, ở giai đoạn này, chúng ta thậm chí chẳng hề nghĩ đến chất lượng. Ý tưởng rằng bạn và tôi cuối cùng có thể tạo ra điều gì đó - một cuốn sách, một bộ phim, hay một công ty khởi nghiệp - xứng đáng nhận được sự chú ý của một con người khác... chuyện đó quá xa xôi, chúng ta thậm chí không thể mừng tượng nổi).

Những gì chúng ta đang làm là học cách kiểm soát cảm xúc của mình, kiểm soát sự thôi thúc tự phá hoại và tiếp tục hợp tác với đối thủ (tự đào luyện, bởi chẳng có một khóa học nào về chuyện này ở trường Wharton hay hội thảo các nhà văn Iowa).

Giai đoạn ba là băng qua vạch đích. Bắt đầu với “A” thì đơn giản. Nhưng chúng ta liệu có thể cứ thế mà tới “Z” không? Chúng ta liệu có thể đánh chữ “XONG” và thực sự có thứ gì đó từ khoảng giữa trôi lên không? (Tính từ khoảnh khắc đầu tiên trên con đường trở thành chuyên nghiệp, tôi đã phải mất bốn năm mới đạt đến mốc này).

Nếu chúng ta có thể viết một chương, chúng ta liệu có thể viết cả một truyện ngắn không? Nếu chúng ta làm phim cho một dự án nhỏ, chúng ta có thể tập hợp để làm một bộ phim truyện không? Ở giai đoạn này, chúng ta không còn thở bằng mang. Lúc này, chúng ta đã có phổi; chúng ta đang đứng thẳng trên đôi chân của mình và nói những câu hoàn chỉnh. Và chúng ta bắt đầu chú trọng đến chất lượng. Chúng ta tích lũy các ngón nghề, kinh nghiệm và kỹ năng. Chúng ta cho ra đời một sản phẩm dùng được, mang lại giá trị cho người khác và có thể tự đứng vững trên thị trường. Nhưng chúng ta đã phải là người chuyên nghiệp chưa?

Đã và chưa.

Chúng ta làm một, nhưng chúng ta có thể cho ra hai không? Tôi định nghĩa Kháng cự là lực tặc tạo, tặc nuôi, vô hình, không mang tính cá nhân, không biết mệt mỏi, có mục đích duy nhất là ngăn chúng ta thực hiện công việc của mình, ngăn chúng ta trở thành những chúng ta tốt nhất và ngăn chúng ta vươn đến cấp năng lực, liêm chính và cao thượng cao hơn.

Lực đó không bao giờ biến mất. Thực tế là mỗi lúc nó lại biến đổi và ranh mãnh hơn khi chúng ta tiến lên trên nấc thang chuyên nghiệp. Nó sẽ tìm cách giết chết chúng ta tức thì, giữa công việc số 1 và công việc số 2. Nó sẽ tấn công chúng ta bằng cách khiến chúng ta trở nên ngạo mạn. Chúng ta sẽ trở thành những kẻ tự mãn, tự huyễn. Đồng thời, nó sẽ làm chúng ta lung lay bằng cảm giác sợ hãi. Nó sẽ nói với chúng ta rằng, chúng ta là thiên tài một bản, một kẻ nổi lên nhất thời.

Quá trình đi từ Thành công 1 tới Thành công 2 là một cuộc phiêu lưu trọng đại khác. Đó là Hành trình Anh hùng của chúng ta. Trong vòng thử thách đó, chúng ta đồng thời học được cách tự lực và tự quy phục.

Lúc này, chúng ta đang nói về sự nghiệp.

Nếu bạn là người cầm bút, liệu bạn có thể hình dung ra một giá sách trên đó xếp đầy những cuốn sách có tên bạn trên gáy không? Nếu bạn là

nhà làm phim, liệu bạn có thể mừng tượng ra danh sách các bộ phim của mình trên trang IMDb không? Nếu bạn là một nghiệp chủ, bạn có thể phát triển và tái đầu tư bản thân qua Khởi nghiệp 1 đến Thất bại 6, từ Tro tàn 9 đến Bom tấn 12 và xa hơn thế không?

Bạn có thể xử lý thành công? Bạn có thể tự đứng dậy sau thất bại? Bạn có thể ủy thác? Bạn có thể thuê ngoài? Bạn có thể làm việc với người khác? Bạn có thể quay lại và giúp thế hệ tiếp theo đang xuất hiện sau lưng bạn? Đạo đức làm việc của bạn có chịu thua dưới sức ép của áp lực? Bạn có cố thỏa mãn, bạn có phản lại nguyên tắc của mình không? Tới khi thế giới thay đổi và các cuốn sách/bộ phim và các dự án nhân đạo tất cả đều do robot sản xuất thì sao? Bạn có thể chuyển tới Sao Hỏa và bắt đầu lại? Khi bạn đi qua các bước trong cuộc đời, hãy biến điều sau thành mục tiêu: dõm mắt vào cả chiếc bánh donut, chứ không phải khoanh tròn ở giữa.

Nhưng chiếc bánh donut ở đây là gì?

Nó có phải là tiền không? Hay là quyền lực, tình dục, vinh quang, hay tai tiếng? Nó có phải là dịch vụ không? Hay là sự vị tha? Chúng ta có thật sự nắm được “thông điệp” mà mình muốn gửi đi không?

Nói cho cùng, thế nào là một người chuyên nghiệp?

Một người chuyên nghiệp là người có thể duy trì nỗ lực và đạo đức làm việc cao, bất kể điều gì – dù xấu hay tốt – đang diễn ra quanh hoặc bên trong mình.

Người chuyên nghiệp xuất hiện mỗi ngày.

Người chuyên nghiệp có thể chịu được khổ sở.

Người chuyên nghiệp không xem xét thành công hay thất bại ở góc độ cá nhân.

Cuối cùng, đối với tôi, mọi sự rút lại ở bản thân công việc. Một người chuyên nghiệp ngày một trẻ trung và ngây thơ hơn khi tiến lên qua từng nấc thang chuyên nghiệp. Đó là một nghịch lý, chúng ta bắt đầu thấy chua chát và hoài nghi, nhưng chúng ta cũng lại bò đến gần điều kỳ diệu hơn. Chúng ta phải tiếp tục bò, nếu không chúng ta sẽ không thể đi tiếp. Bất kỳ động lực nào khác cũng sẽ vắt kiệt bạn.

Bạn phát triển một phương pháp thực hành và phương pháp thực hành đó, theo thời gian, sẽ ngày càng đơn giản và ít tự định hướng hơn. Chúng ta vượt qua các nấc thang chuyên nghiệp nhờ một quá trình quy phục. Chúng ta quy phục năng khiếu của mình, bất kể đó là gì. Chúng ta quy phục nữ thần và quá trình.

Như Shakespear, hay Sappho, hay Bruce Springsteen tiến bộ qua từng tác phẩm, nhưng luôn giữ được chất Shakespear, chất Sappho và chất Springsteen, bạn và tôi cũng phải tiếp tục thay đổi theo nhịp điệu chỉ vang lên trong tai chúng ta. Mỗi cấp độ sẽ khó dần lên và mỗi ngưỡng lại đòi hỏi nhiều hơn.

Đó có phải là con đường mà bạn muốn đi không? Có phải có ai đó từng nói nó dễ dàng? Bạn có quyền lựa chọn không?

---

**STEVEN PRESSFIELD** là tác giả của cuốn sách *Chiến tranh nghệ thuật (The war of art)* và *Trở thành người chuyên nghiệp (Turning pro)* và các tiểu thuyết *Cổng lửa (Gates of fire)*, *Truyện thuyết về tiếng còi báo động (The legend of baggar vance)* và *Chuyên nghiệp (The profession)*.

→ [www.stevenpressfield.com](http://www.stevenpressfield.com)

---

“Cảm hứng là cho những tay mơ, những kẻ còn lại trong chúng ta đơn giản là xuất hiện và xắn tay làm.”

— Chuck Close

**99U là gì?**

