

**Vui Với  
Việc Mình  
Làm**

Original title: **Feel-Good Productivity: How to Do More of What Matters to You**  
Written by **Ali Abdaal**

Copyright © Ali Abdaal, 2023

First published as *Feel-Good Productivity* in 2023 by Cornerstone Press, an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).  
Vietnamese edition © 2026 by First News Co., Ltd.

Published by arrangement with Cornerstone, a division of The Random House Group Limited.

All rights reserved.

Tác phẩm: **VUI VỚI VIỆC MÌNH LÀM**

Tác giả: **Ali Abdaal**

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Cornerstone, một bộ phận trực thuộc The Random House Group Limited.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

*Biên tập viên First News: Ngọc Dung*

Quý độc giả có nhu cầu liên hệ, vui lòng gửi email về:

*Bản thảo và bản quyền:* [rights@firstnews.com.vn](mailto:rights@firstnews.com.vn)

*Phát hành:* [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)

## **CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS**

11 I-H Nguyễn Thị Minh Khai, Phường Sài Gòn, TP. HCM

Ngôi Nhà Hạt Giống Tâm Hồn, Đường Sách Nguyễn Văn Bình, Phường Sài Gòn, TP. HCM

Tel: (84.28) 38227979 – 38227980



[firstnews.vn](http://firstnews.vn)  
[hatgiongtamhon.vn](http://hatgiongtamhon.vn)



[facebook.com/firstnewsbooks](https://facebook.com/firstnewsbooks)  
[facebook.com/hatgiongtamhon](https://facebook.com/hatgiongtamhon)

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Ali Abdaal

# Vui Với Việc Mình Làm

Feel-Good Productivity

Bí quyết đạt  
năng suất cao  
trong công việc



Trương Hải Đăng dịch



 NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



## LỜI GIỚI THIỆU

---

“**G**iang sinh vui vẻ nha, Ali. Cố đừng giết ai nha.”

Nói xong mấy lời đó, bác sĩ hướng dẫn của tôi thản nhiên cúp điện thoại, bỏ lại mình tôi cáng đáng cả khoa bệnh. Tôi là một bác sĩ mới vào nghề, và ba tuần trước tôi đã phạm sai lầm điển hình của lính mới: quên điền đơn đăng ký nghỉ lễ. Hệ quả là giờ này tôi phải ở đây, một mình quán xuyên cả một khoa bệnh trong ngày lễ Giáng sinh.

Đầu không xuôi nên chẳng mấy chốc đuôi cũng không lọt. Lúc vừa đến bệnh viện, tôi đã bị dội cho hàng đống bệnh sử, báo cáo chẩn đoán và yêu cầu chụp chiếu phức tạp – những thứ mà có lẽ một nhà khảo cổ học giàu kinh nghiệm sẽ thấy dễ hiểu hơn cả bác sĩ X-quang đang trực của chúng tôi. Chỉ trong vòng vài phút sau, tôi phải đối mặt với ca cấp cứu đầu tiên trong ngày: một người đàn ông ngoài năm mươi tuổi bất tỉnh do một cơn ngừng tim nghiêm trọng. Và sau đó, một điều dưỡng báo với tôi rằng có một bệnh nhân cần được thực thuật trực tràng

khẩn cấp bằng tay (nếu bạn biết thủ thuật này thì bạn sẽ hiểu tình cảnh của tôi).

Đến 10 giờ 30 sáng, tôi bồn thần nhìn quanh khoa. Y tá Janice đang tất tả chạy tới chạy lui trên Hành lang A với vẻ hoảng loạn, tay ôm đồng túi dịch truyền và lịch cấp thuốc cho bệnh nhân. Trên Hành lang B, một bệnh nhân cao tuổi ương bướng đang lớn tiếng đòi bộ răng giả bị thất lạc. Ở Hành lang C, một bệnh nhân say rượu đi từ khoa Cấp cứu sang, vừa lang thang trên hành lang và lớn tiếng gọi: “Olive! Olive!” (tôi không bao giờ biết được Olive là ai). Dường như cứ mỗi phút trôi qua, tôi lại nhận được một yêu cầu mới: “Bác sĩ Ali, anh kiểm tra cơn sốt của bà Johnson được không?”, “Bác sĩ Ali, anh có thể xem giúp tình trạng tăng kali máu của ông Singh không?”...

Chẳng mấy chốc, tôi bắt đầu hoảng loạn. Trường y chưa từng trang bị cho tôi kiến thức hay kỹ năng để đối phó với những tình huống như thế này. Tôi đã luôn là một sinh viên giỏi và đạt nhiều thành tích. Bất cứ khi nào gặp khó khăn, tôi luôn thực hiện một chiến lược đơn giản: nỗ lực hơn nữa. Đó chính là phương pháp đã giúp tôi vào được trường y bảy năm về trước. Nhờ phương pháp đó, tôi đã có nhiều bài viết được đăng trên các tạp chí học thuật, thậm chí tôi còn bắt đầu kinh doanh khi còn đang đi học. Tính kỷ luật là hệ thống đảm bảo năng suất duy nhất mà tôi biết. Và hệ thống này đã luôn hiệu quả.

Nhưng giờ đây, hệ thống này không có tác dụng. Từ lúc bắt đầu công việc bác sĩ vài tháng trước, tôi luôn thấy

mình như đang chết đuối. Ngay cả khi đã ở lại làm việc đến tối muộn, tôi vẫn không thể khám đủ số bệnh nhân tôi cần khám hay làm xong những giấy tờ tôi cần làm. Tâm trạng của tôi cũng bị ảnh hưởng nặng nề. Tôi rất thích quãng thời gian mình được đào tạo để trở thành bác sĩ, nhưng giờ đây khi chính thức đảm nhiệm vai trò bác sĩ, tôi lại thấy vô cùng phiền muộn, lúc nào cũng lo mình sẽ phạm sai lầm gây chết người. Tôi bị mất ngủ, các mối quan hệ bạn bè dần phai nhạt, gia đình tôi không còn nghe tin tức gì từ tôi. Và tôi chỉ biết tiếp tục nỗ lực hơn nữa.

Nhưng giờ thì tôi đã lâm vào tình thế này: đi làm vào ngày Giáng sinh, một mình phải lo cả một khoa bệnh và không thể hoàn thành tốt ca trực của mình.

Mọi chuyện lên đến đỉnh điểm khi tôi làm rơi khay dụng cụ y tế, khiến mở ống tiêm văng khắp nơi. Khi tuyệt vọng nhìn xuống bộ đồng phục ướt đẫm mồ hôi của mình, tôi chợt nhận ra tôi phải tìm cách giải quyết tình trạng này, nếu không thì giấc mơ trở thành bác sĩ phẫu thuật sẽ vuột khỏi tầm tay.

Đêm đó, tôi cất ống nghe y tế, ăn một chiếc bánh nhân mút trái cây và khởi động máy tính xách tay. Tôi nhớ lại mình từng làm việc hiệu quả như thế nào, và tôi tự hỏi rốt cuộc mình đã quên mất điều gì. Suốt năm đầu tiên ở trường y, tôi đã dành rất nhiều thời gian để tìm hiểu những bí quyết giúp nâng cao năng suất. Tôi đã thức trắng nhiều đêm liền để ghi chú thông tin từ hàng trăm bài báo, đoạn phim và bài đăng trên mạng... những thứ

hứa hẹn mang đến chìa khóa giúp đạt hiệu suất tối ưu. Mọi chuyên gia trong các nguồn tin tôi tham khảo đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiên trì nỗ lực. Và rất nhiều nguồn đã trích dẫn câu nói của Muhammad Ali: “Tôi chán ghét mỗi phút trên sàn tập, nhưng tôi luôn tự nhủ: *‘Đừng bỏ cuộc. Hãy chịu khổ lúc này và sống cả quãng đời còn lại như một nhà vô địch’*”.

Khi đêm Giáng sinh dần trôi qua, tôi vẫn miệt mài xem lại những ghi chú của mình, tự hỏi bản thân đã sai ở đâu. Có phải tôi chỉ cần khôi phục lối làm việc trước đây của mình là được? Rõ ràng tôi đã đi làm với quyết tâm *cố gắng hơn nữa*, nhưng tình hình vẫn không có gì thay đổi. Ngay cả khi tôi đã trực đến tận nửa đêm – và đã nhắm đi nhắm lại câu nói của Muhammad Ali trong những khoảng nghỉ ngắn lúc đi vệ sinh – tôi vẫn không thể giải quyết mở hồ sơ trên bàn nhanh hơn được chút nào. Các bệnh nhân của tôi vẫn phải gặp phiên bản bác sĩ Ali mệt mỏi, kém hiệu quả và không có vẻ gì là đang thể hiện tinh thần Giáng sinh.

Cuối ngày hôm đó, cái ngày khó khăn nhất mà tôi từng trải qua cho đến thời điểm đó, tôi hoàn toàn bị quá tải. Đột nhiên tôi nhớ đến những lời thông thái của người thầy cũ, bác sĩ Barclay. “Nếu phương pháp điều trị không hiệu quả, hãy xem lại phần chẩn đoán.”

---

<sup>i</sup> Muhammad Ali (1942-2016): võ sĩ quyền anh huyền thoại người Mỹ. Ông được mệnh danh là “Người vĩ đại nhất” và là biểu tượng thể thao của thế kỷ 20. Trong suốt sự nghiệp của mình, ông từng ba lần giành chức vô địch hạng nặng thế giới và một lần giành huy chương vàng Olympic hạng bán nặng. (Các chú thích đánh số La Mã ở chân trang là của người dịch hoặc biên tập. Các chú thích đánh số tự nhiên dẫn đến Nguồn tham khảo ở cuối sách là của tác giả.)

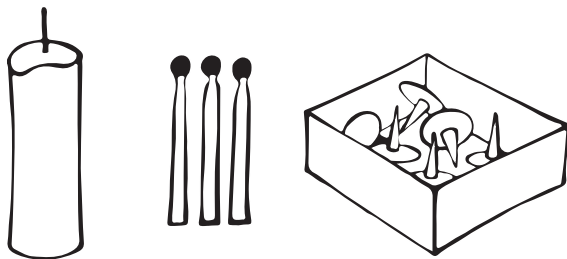
Hồ nghi dần tích tụ, và rồi đột nhiên, tôi bắt đầu nghi ngờ toàn bộ những lời khuyên về năng suất mà tôi từng tiếp thu. Có thật là muốn thành công thì phải chịu vất vả không? Như thế nào thì được gọi là “thành công”? Chuyện nằm gai nếm mật liệu có phải là chiến lược bền vững không? Có hợp lý không khi cảm giác việc ngập đầu lại được cho là có thể giúp bạn hoàn thành công việc? Có đúng là tôi phải đánh đổi sức khỏe và niềm vui để đạt được mục tiêu không?

Những câu hỏi này đã khiến tôi phải suy nghĩ suốt mấy tháng liền. Dù hơi trầy trật nhưng cuối cùng tôi cũng nhận ra: mọi thứ tôi từng được dạy về thành công thật ra đều sai. Làm việc tối tăm mặt mũi không phải là cách để tôi trở thành một bác sĩ giỏi. Nỗ lực nhiều hơn không phải là cách để tôi tìm được niềm vui. Có một con đường khác dẫn đến sự thành toàn, một con đường không có lo lắng triền miên, không có những đêm mất ngủ hay sự phụ thuộc đáng lo ngại vào caffeine.

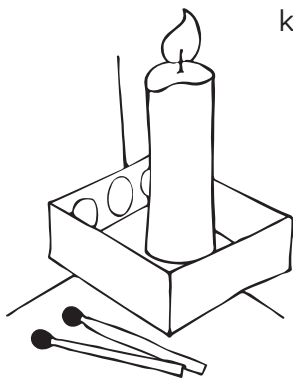
Tôi chưa tìm được câu trả lời cho những câu hỏi của mình – chắc vẫn còn lâu lắm. Nhưng lần đầu tiên trong đời, tôi bắt đầu hình dung ra một cách tiếp cận hoàn toàn khác để đạt được năng suất cao. Đó là cách tiếp cận không đặt nặng chuyện nỗ lực đến kiệt sức, mà tập trung tìm hiểu xem điều gì mang lại cảm giác dễ chịu khi chúng ta làm những việc khó khăn. Đó là cách tiếp cận ưu tiên cảm giác hạnh phúc của chúng ta, đồng thời lấy cảm giác đó làm nền tảng để thúc đẩy sự tập trung và động lực của mỗi người. Đó là cách tiếp cận mà tôi gọi là “năng suất yêu đời”.

## BÍ MẬT BẮT NGỜ CỦA NĂNG SUẤT YÊU ĐỜI

Hồi tôi còn là sinh viên trường y, nỗi ám ảnh về năng suất đã thôi thúc tôi học thêm một năm để lấy bằng tâm lý học. Thời điểm bắt đầu xâu chuỗi các ý tưởng để đề ra khái niệm năng suất yêu đời, tôi chợt nhớ đến một thử nghiệm mà tôi từng được yêu cầu thực hiện trong lớp tâm lý học, có liên quan đến một cây nến, một tép diêm và một hộp đinh ghim.



Hãy tưởng tượng bạn đang có ba món đồ này trước mặt. Nhiệm vụ của bạn là gắn cây nến lên một tấm bảng ghim trên tường để khi nến được đốt, sáp nến không nhỏ xuống mặt bàn bên dưới.



Bạn loay hoay tìm cách, cảm thấy bối rối vì không biết nên làm gì. Liệu bạn có tìm ra giải pháp không?

Khi đối mặt với vấn đề này, hầu hết mọi người đều chỉ nghĩ đến cây nến, diêm quẹt và đinh ghim, nhưng những người có đầu óc sáng tạo hơn sẽ nhận ra

tiềm năng của chiếc hộp đựng đinh ghim. Giải pháp tối ưu cho vấn đề này là xem chiếc hộp đựng đinh ghim như một cái giá đỡ nệm thay vì chỉ là một vật chứa.

Trên thực tế, đây chính là “Vấn đề cây nến”, một thử nghiệm điển hình để đánh giá tư duy sáng tạo. Phương pháp đánh giá này được phát triển bởi nhà tâm lý học người Đức Karl Duncker nhưng chỉ được giới thiệu rộng rãi đến công chúng vào năm 1945, sau khi ông qua đời. Kể từ đó, bài kiểm tra này đã được sử dụng trong rất nhiều nghiên cứu khác nhau, từ đánh giá tính linh hoạt trong nhận thức đến xác định tác động tiêu cực của tình trạng căng thẳng đối với tâm lý. Cuối thập niên 1970, nhà tâm lý học Alice Isen đã vận dụng bài kiểm tra cây nến để tiến hành một thử nghiệm mang tính đột phá<sup>1</sup>, đó là nghiên cứu xem tâm trạng ảnh hưởng thế nào đến khả năng sáng tạo của con người.

Trong thử nghiệm đó, các tình nguyện viên tham gia được chia thành hai nhóm: nhóm thứ nhất được trao một món quà nhỏ là một túi kẹo, còn nhóm thứ hai không có món quà khích lệ nào. Theo lý thuyết, những người được tặng kẹo sẽ có tâm trạng thoải mái hơn những người còn lại khi tìm cách giải quyết vấn đề. Kết thúc thử nghiệm, Isen nhận thấy một điểm thú vị: những người tham gia với tâm trạng được cải thiện một chút nhờ món quà đã đạt được thành công đáng kể trong việc giải quyết vấn đề cây nến.

Lần đầu tôi đọc về thử nghiệm của Isen trong thời gian học lấy bằng tâm lý học, tôi chỉ thấy thử nghiệm

này thú vị chứ không hẳn là có tính đột phá. Thật lòng mà nói, tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ có khao khát mãnh liệt muốn gắn một cây nến lên tường. Nhưng giờ đây khi nhìn lại với tư cách là một bác sĩ mới vào nghề, tôi nhận ra những gì Isen đã phát hiện có ý nghĩa rất sâu sắc. Thử nghiệm của bà đã cho thấy cảm giác dễ chịu không chỉ là một cảm xúc tích cực mà còn có thể thay đổi cách chúng ta suy nghĩ và cư xử.

Sau này tôi mới biết nghiên cứu của Isen đã đặt nền móng cho hàng loạt nghiên cứu về tác động của những cảm xúc tích cực đối với quá trình nhận thức của chúng ta. Thử nghiệm của bà chỉ ra rằng khi có tâm trạng tích cực, chúng ta có khuynh hướng xem xét nhiều cách tiếp cận cho một vấn đề, cởi mở đón nhận những trải nghiệm mới và có khả năng tổng hợp thông tin tốt hơn. Nói cách khác, tâm trạng thoải mái có thể thúc đẩy khả năng sáng tạo, đồng thời giúp gia tăng năng suất của chúng ta.

Một trong những người đầu tiên đào sâu nghiên cứu tác dụng thúc đẩy của cảm xúc tích cực là Barbara Fredrickson, giáo sư tại Đại học North Carolina ở Chapel Hill. Fredrickson cũng là một trong những nhân vật hàng đầu trong lĩnh vực tâm lý học tích cực – một nhánh tâm lý học tương đối mới tập trung vào việc hiểu và thúc đẩy hạnh phúc. Cuối thập niên 1990, Fredrickson đã đề xuất một lý thuyết mà bà gọi là Thuyết Mở rộng và Xây dựng nhờ cảm xúc tích cực<sup>2</sup>.

Theo thuyết này, những cảm xúc tích cực sẽ *mở rộng* nhận thức và *xây dựng* các nguồn lực xã hội cũng như

khả năng tư duy của chúng ta. *Mở rộng* để cập đến tác động tức thời của những cảm xúc tích cực: khi chúng ta cảm thấy dễ chịu, tâm trí của chúng ta sẽ trở nên cởi mở, nhờ đó chúng ta sẽ tiếp nhận được nhiều thông tin hơn và nhìn thấy nhiều cách tiếp cận vấn đề hơn. Bằng chứng là trong thử nghiệm với cây nến, những người tham gia có tâm trạng tích cực hơn đã nghĩ ra nhiều giải pháp hơn. Trong khi đó, *xây dựng* có liên quan đến tác động lâu dài của cảm xúc tích cực. Khi trải nghiệm những cảm xúc dễ chịu, chúng ta sẽ phát triển được những nguồn lực có thể giúp ích cho chúng ta trong tương lai – từ sức khỏe thể chất, các mối quan hệ, đến những nguồn lực tinh thần như khả năng phục hồi sau biến cố, tính sáng tạo, kỹ năng giải quyết vấn đề... Theo thời gian, hai quá trình *mở rộng* và *xây dựng* sẽ củng cố cho nhau, tạo ra một vòng lặp tích cực giúp chúng ta phát triển và thành công.



### **Cảm xúc tích cực là động lực phát triển của con người.**

Lý thuyết của Fredrickson đề xuất một góc nhìn hoàn toàn mới về vai trò của cảm xúc tích cực trong cuộc sống của chúng ta. Những cảm xúc đó không đơn thuần là những cảm giác thoáng qua, chỉ đến rồi đi mà không tác động gì đến cuộc sống của chúng ta, mà ngược lại, chúng là một phần không thể thiếu trong khả năng nhận thức, quan hệ xã hội và trạng thái hạnh phúc của mỗi người chúng ta. Nói cách khác, cảm xúc tích cực chính là nhiên liệu để cỗ máy con người hoạt động hết công suất.

## VÌ SAO NĂNG SUẤT YÊU ĐỜI HIỆU QUẢ

Mãi đến khi tìm hiểu Thuyết Mở rộng và Xây dựng của Fredrickson, tôi mới bắt đầu có một cách nghĩ khác về cuộc sống của mình. Suốt nhiều năm trước đó, tôi đã luôn nghĩ rằng để đạt được những điều mình muốn, tất cả những gì tôi phải làm là nỗ lực hơn nữa. Tôi cho rằng nếu muốn trở thành một bác sĩ giỏi, tôi phải làm việc cật lực mỗi ngày, không ngừng nghỉ.

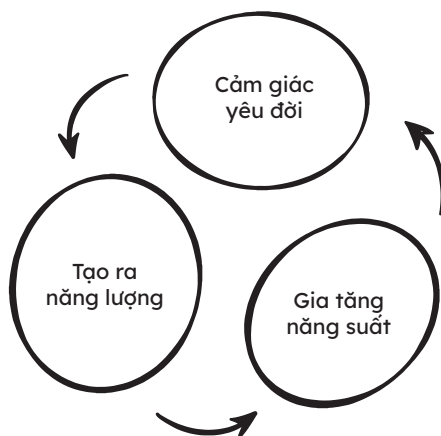
Giờ đây, tôi đã nhìn thấy một hướng đi khác. Lý thuyết của Fredrickson đã cho tôi thấy rằng cảm xúc tích cực có thể thay đổi cách bộ não của chúng ta hoạt động. Khi cảm thấy thoải mái, chúng ta có thể tập trung làm những việc có ý nghĩa với mình.

Nhưng tại sao lại như vậy? Càng tìm hiểu, tôi càng nhận ra có rất nhiều lời giải đáp cho câu hỏi của tôi, trong đó có một số câu trả lời khá mơ hồ. Đầu vậy, các nhà khoa học đã bắt đầu khoanh vùng một vài thông tin hữu ích.

Đầu tiên, cảm giác yêu đời **tiếp thêm năng lượng cho chúng ta**. Hầu hết chúng ta đều từng cảm nhận một nguồn năng lượng không hoàn toàn mang tính vật lý hay sinh học, một nguồn năng lượng không đến từ đường hay carbohydrate mà từ động lực, sự tập trung và cảm hứng. Đó là dạng năng lượng mà bạn cảm nhận được khi dồn hết tâm trí vào một nhiệm vụ đặc biệt hấp dẫn hoặc khi bạn ở gần những người có thể khơi nguồn cảm hứng nơi bạn. Năng lượng này có nhiều tên gọi khác nhau.

Các nhà tâm lý học gọi nó là “năng lượng cảm xúc”, “năng lượng tâm linh”, “năng lượng tinh thần” hoặc “năng lượng truyền động lực”; các nhà thần kinh học gọi nó là “niềm say mê”, “sức sống” hay “nhiệt huyết”. Tuy chưa thể thống nhất cách gọi, nhưng các nhà nghiên cứu đều đồng tình rằng nguồn năng lượng này giúp chúng ta tập trung, truyền cảm hứng và tạo động lực cho chúng ta theo đuổi mục tiêu.

Vậy nguồn gốc của năng lượng bí ẩn này là gì? Câu trả lời ngắn gọn là *cảm giác yêu đời*. Trên thực tế, cảm xúc tích cực có liên quan chặt chẽ với bộ tứ “hoóc-môn yêu đời”<sup>3</sup>, bao gồm endorphin, serotonin, dopamine và oxytocin. Cả bốn hoóc-môn này đều giúp chúng ta hoàn thành được nhiều việc hơn. Endorphin thường được giải phóng khi chúng ta hoạt động thể chất, bị căng thẳng hoặc đau đớn; tác dụng của endorphin là tạo cảm giác vui vẻ và giảm bớt sự khó chịu; mức endorphin cao cũng thường khiến chúng ta cảm thấy có nhiều năng lượng và động lực hơn. Serotonin có liên quan đến việc ổn định tâm trạng, giấc ngủ, sự thèm ăn và cảm giác hạnh phúc tổng thể; loại hoóc-môn này củng cố cảm giác hài lòng của chúng ta và cung cấp năng lượng để chúng ta giải quyết công việc hiệu quả. Dopamine, còn được gọi là “hoóc-môn khen thưởng”, là hoóc-môn gắn liền với động lực và niềm vui; khi dopamine được giải phóng, chúng ta sẽ có cảm giác thỏa mãn và nhờ đó có thể tập trung lâu hơn. Còn oxytocin, được mệnh danh là “hoóc-môn tình yêu”, có liên quan đến sự gắn kết xã hội, lòng tin và việc xây dựng các mối quan hệ...



giúp nâng cao khả năng kết nối của chúng ta với người khác, cải thiện tâm trạng và từ đó tác động đến năng suất của chúng ta.

Từ những hiểu biết về các hoóc-môn yêu đời này, có thể thấy rằng chúng là điểm khởi đầu của một vòng lặp tích cực. Khi cảm thấy vui vẻ và thoải mái, chúng ta sản sinh ra năng lượng, và nguồn năng lượng này sẽ làm tăng năng suất của chúng ta. Khi năng suất làm việc tăng, chúng ta sẽ có cảm giác đạt được thành tựu, từ đó lại cảm thấy dễ chịu và thỏa mãn.

Thứ hai, cảm giác yêu đời **giúp chúng ta giảm căng thẳng**. Ngoài Thuyết Mở rộng và Xây dựng, Barbara Fredrickson còn đưa ra một giả thuyết mà các nhà tâm lý học gọi là “giả thuyết đảo ngược”. Fredrickson và các cộng sự đã chú ý đến một nghiên cứu kéo dài hàng chục năm cho thấy cảm xúc tiêu cực làm giải phóng những hoóc-môn gây căng thẳng<sup>4</sup> như adrenaline và cortisol.

Nếu chỉ xuất hiện trong thời gian ngắn, những hoóc-môn này không những không gây hại gì mà nó còn là cơ chế tự nhiên của cơ thể giúp chúng ta tránh nguy hiểm. Tuy nhiên, nếu thường xuyên trải qua cảm xúc tiêu cực, chúng ta sẽ bị nhấn chìm trong lo âu, khiến sức khỏe thể chất ngày càng bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Việc cơ thể liên tục giải phóng các hoóc-môn gây căng thẳng thậm chí có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và cao huyết áp. Như vậy thì không tốt chút nào.

Fredrickson tự hỏi nếu ảnh hưởng sinh lý của các cảm xúc tiêu cực lên cơ thể là độc hại như vậy thì liệu các cảm xúc tích cực có thể đảo ngược những tác động đó hay không. Liệu cảm giác yêu đời có thể làm dịu hệ thần kinh và đưa cơ thể vào trạng thái thư giãn hơn không?

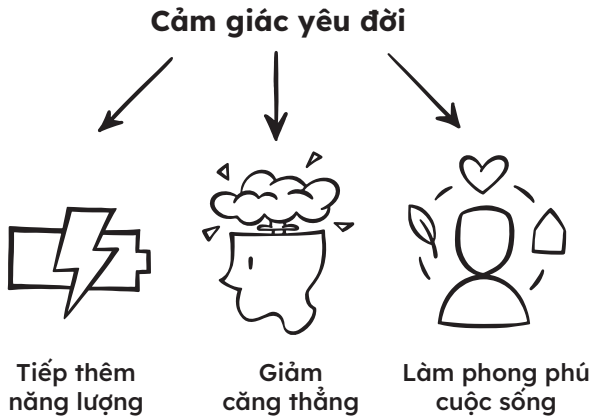
Để kiểm tra ý tưởng này, Fredrickson đã tiến hành một nghiên cứu không mấy dễ chịu. Bà và các cộng sự nói với nhóm tình nguyện viên rằng mỗi người có một phút để chuẩn bị một bài phát biểu công khai, rằng những bài phát biểu này sẽ được quay phim lại và được đánh giá bởi những người khác. Vì biết hầu hết mọi người đều sợ nói trước đám đông, nên Fredrickson đoán rằng yêu cầu này sẽ làm tăng mức độ lo lắng và căng thẳng của đối tượng tham gia nghiên cứu. Đúng như dự đoán, các tình nguyện viên cho biết việc phải phát biểu khiến họ cảm thấy lo lắng hơn, khiến nhịp tim và huyết áp của họ tăng theo. Tiếp theo, người tham gia được cho xem ngẫu nhiên một trong bốn bộ phim, trong đó có hai phim

gợi lên những cảm xúc tích cực nhẹ nhàng, một phim trung tính và một phim buồn. Cùng lúc đó, các nhà nghiên cứu tính thời gian để xác định xem những người tham gia mất bao lâu để “hồi phục” sau căng thẳng.

Kết quả thu được rất thú vị. Những người được xem một trong hai bộ phim tích cực cần thời gian ít hơn đáng kể để nhịp tim và huyết áp ổn định trở lại, còn những người xem phim buồn thì mất nhiều thời gian nhất.

Chính từ kết quả này, Fredrickson đã đặt ra “giả thuyết đảo ngược”, theo đó cảm xúc tích cực có thể *đảo ngược* tác động của căng thẳng và những cảm xúc tiêu cực khác. Nếu căng thẳng là vấn đề, thì cảm giác yêu đời có thể là giải pháp.

Bên cạnh việc tiếp thêm năng lượng và giúp giảm căng thẳng, cảm giác yêu đời vẫn còn một tác động khác – một tác động có lẽ là quan trọng nhất và có ý nghĩa nhất, vượt xa bất kỳ nhiệm vụ hay dự án cá nhân nào – đó là **làm cho cuộc sống của chúng ta phong phú hơn**. Năm 2005, một nhóm các nhà tâm lý học đã đọc tất cả những nghiên cứu mà họ có thể tìm được về mối quan hệ phức tạp giữa hạnh phúc và thành công<sup>5</sup>. Họ phân tích 225 bài báo khoa học, trong đó có dữ liệu của hơn 275.000 đối tượng tham gia nghiên cứu, để tìm đáp án cho câu hỏi: Thành công có khiến chúng ta hạnh phúc hơn không, hay hạnh phúc mới là chìa khóa dẫn đến thành công?



Nghiên cứu này đã đưa ra bằng chứng thuyết phục cho thấy chúng ta thường hiểu sai về hạnh phúc. Rõ ràng, những người thường xuyên trải nghiệm những cảm xúc tích cực không chỉ hòa đồng, lạc quan và sáng tạo hơn, mà còn đạt được nhiều thành tựu hơn. Họ lan tỏa năng lượng tích cực ra môi trường xung quanh, để có được những mối quan hệ trọn vẹn hơn, nhận được mức lương cao hơn và có nhiều cơ hội tỏa sáng hơn trên con đường sự nghiệp. Thêm vào đó, những người biết cách nuôi dưỡng cảm xúc tích cực trong công việc cũng sẽ phát triển thành những người giỏi giải quyết vấn đề, biết cách lập kế hoạch bài bản, có tư duy sáng tạo độc đáo và kiên định dám nghĩ dám làm. Họ ít gặp căng thẳng hơn, trung thành hơn với tổ chức của mình và được cấp trên đánh giá cao hơn.



**Thành công không khiến bạn cảm thấy yêu đời. Chính cảm giác yêu đời dẫn lối bạn đến thành công.**

---

## CÁCH SỬ DỤNG QUYỀN SÁCH NÀY

Trong năm đầu tiên đầy gian khổ khi mới trở thành bác sĩ, tôi vẫn chưa biết nhiều về những bí mật này. Tôi đơn giản là cố gắng hoàn thành những ca trực như kéo dài bất tận và cố gắng tận dụng thời gian nghỉ ngắn ngủi giữa những lần thăm khám bệnh để nghiên cứu về năng suất.

Điều bất ngờ là chỉ với những hiểu biết cơ bản mà tôi tìm ra, thái độ của tôi đối với công việc đã thay đổi đáng kể. Khi tôi buông bỏ nỗi ám ảnh về kỷ luật và bắt đầu tìm kiếm niềm vui trong công việc, những ca trực khủng khiếp của tôi bỗng trở nên nhẹ nhàng hơn. Không lâu sau đó, tâm trạng của tôi cũng được cải thiện. Tôi còn nhớ vài tháng sau khi tôi phát hiện ra năng suất yêu đời, một bệnh nhân lớn tuổi đã nói với tôi trong một buổi khám bệnh: “Bác sĩ biết không, bác sĩ là người duy nhất luôn nở nụ cười trong bệnh viện này đấy”.

Những góc nhìn mới về năng suất không chỉ thay đổi cách tôi nhìn nhận công việc của mình trong vai trò bác sĩ, mà còn thay đổi hoàn toàn định hướng của cuộc đời tôi. Lần đầu tiên kể từ khi trưởng thành, tôi nhìn thấy những cơ hội vượt ra khỏi bốn bức tường bệnh viện, tôi nhìn thấy những mối quan hệ bạn bè, gia đình và những đam mê mà tôi đã gạt sang bên để theo đuổi mục tiêu trở thành bác sĩ. Và tôi nhận ra tôi muốn chia sẻ những gì mình đã khám phá được. Vài năm trước đó, tôi đã lập một kênh YouTube để chia sẻ bí quyết học tập và

đánh giá các sản phẩm công nghệ. Tôi quyết định sẽ sử dụng chính kênh YouTube đó để chia sẻ những hiểu biết thiết thực mà tôi học được từ tâm lý học và thần kinh học. Tôi sẽ làm chuột bạch để thử nghiệm mọi thứ tôi học được, mọi chiến lược mà tôi nghĩ là có hiệu quả.

Khi ý tưởng cho rằng thành công không nhất thiết gắn liền với gian khổ của tôi trở nên phổ biến, tôi bắt đầu nhận được nhiều email từ người xem. Nhiều học sinh trung học đã đạt kết quả cao trong kỳ thi, nhiều chủ doanh nghiệp đã tăng gấp đôi doanh thu, và nhiều bậc cha mẹ đã có thể cân bằng giữa công việc với cuộc sống gia đình... Tất cả đều nhờ áp dụng các chiến lược tôi chia sẻ. Ngay cả những chuyên gia dày dặn kinh nghiệm đang kiệt sức vì guồng quay công việc cũng đã tìm thấy nguồn năng lượng, động lực và hướng đi mới nhờ cách tiếp cận của tôi.

Bản thân tôi cũng được hưởng nhiều lợi ích. Tôi càng tìm hiểu nhiều, triết lý của tôi càng hoàn thiện. Cuối cùng, khi áp dụng chính những nguyên tắc và chiến lược mà lúc đó mình đang học hỏi, tôi nhận ra tôi muốn tạm dừng sự nghiệp y khoa để theo đuổi điều gì đó mới mẻ hơn.

Đó cũng là lúc tôi biết mình phải viết quyển sách này. Những gì tôi chia sẻ trong quyển sách này không nhằm mang lại một hệ thống đảm bảo năng suất để bạn hoàn thành được nhiều việc hơn, mà tôi mong có thể giúp bạn tập trung hơn vào những việc có ý nghĩa đối với bạn. Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu thêm về bản thân, về những gì bạn yêu thích và những gì thật sự thúc đẩy bạn.

Phương pháp của tôi gồm có ba phần, mỗi phần đi sâu vào một khía cạnh của năng suất yêu đời. Phần 1 giải thích cách ứng dụng khoa học về năng suất để tiếp thêm năng lượng cho bản thân. Phần này giới thiệu ba “nguồn năng lượng” nền tảng của những cảm xúc tích cực – tinh thần vui chơi, cảm giác quyền lực và yếu tố con người – đồng thời hướng dẫn bạn cách đưa những nguồn năng lượng đó vào cuộc sống hằng ngày.

Tiếp theo, Phần 2 tập trung vào cách sử dụng năng suất yêu đời để vượt qua sự trì hoãn. Trong phần này, bạn sẽ tìm hiểu ba “chướng ngại vật” khiến tâm trạng của chúng ta đi xuống – sự bất định, nỗi sợ và sức ì – cùng một số phương pháp để khắc phục tình trạng này. Khi loại bỏ những chướng ngại này, bạn không chỉ vượt qua sự trì hoãn mà còn cảm thấy yêu đời hơn.

Cuối cùng, trong Phần 3, chúng ta sẽ bàn về tác động của năng suất yêu đời trong việc giúp chúng ta duy trì khả năng làm việc hiệu quả về lâu dài. Chúng ta sẽ đi sâu vào ba tình trạng kiệt sức khác nhau, bao gồm kiệt sức do gắng sức, kiệt sức do cạn năng lượng và kiệt sức do thiếu nhất quán. Bên cạnh đó, tôi cũng sẽ hướng dẫn bạn cách vận dụng sức mạnh của ba “yếu tố duy trì” đơn giản – bảo tồn, nạp lại và điều chỉnh – để chúng ta có thể duy trì cảm giác yêu đời về lâu dài chứ không chỉ trong vài ngày ngắn ngủi.

Ở mỗi chương tôi đều cung cấp nhiều mẹo thiết thực để bạn có thể áp dụng, nhưng mục tiêu của tôi không phải là đưa cho bạn một danh sách ngổn ngang những

việc cần làm. Điều tôi mong muốn là giới thiệu đến bạn một triết lý mới, một cách nghĩ mới về năng suất mà bạn có thể áp dụng vào cuộc sống theo cách riêng của mình. Tôi hy vọng sau khi đọc xong quyển sách này, bạn sẽ trở thành một “nhà khoa học năng suất” nghiệp dư – người có khả năng tìm ra những phương pháp gia tăng năng suất hiệu quả, loại bỏ những phương pháp vô ích và tiến hành thử nghiệm trong thực tế để xem phương pháp nào giúp bạn cảm thấy yêu đời hơn cũng như đạt được nhiều thành tựu hơn. Vậy nên trong mỗi chương sách, ngoài ba ý tưởng đơn giản và có căn cứ khoa học mà bạn có thể sử dụng để xem xét lại câu chuyện về năng suất, còn có sáu “thử nghiệm” mà bạn có thể tự mình áp dụng trong cuộc sống. Nếu những thử nghiệm đó hiệu quả với bạn thì thật tuyệt, còn nếu không thì bạn cũng có thể rút ra cho mình nhiều thông tin hữu ích. Dù có ra sao thì đến cuối quyển sách này, bạn cũng sẽ có một bộ công cụ để đưa năng suất yêu đời vào công việc, các mối quan hệ và cuộc sống của chính bạn.

Tôi thật lòng hy vọng triết lý về năng suất yêu đời sẽ giúp ích cho bạn như nó đã giúp ích cho tôi, vì khi nghiên cứu về năng suất yêu đời, tôi đã nhận ra là nó có thể được áp dụng trong mọi khía cạnh cuộc sống. Nó biến những nhiệm vụ khó khăn thành những thử thách hấp dẫn. Nó giúp những người chung chí hướng phát triển mối quan hệ sâu sắc. Nó giúp bạn tìm thấy ý nghĩa trong những công việc hằng ngày.

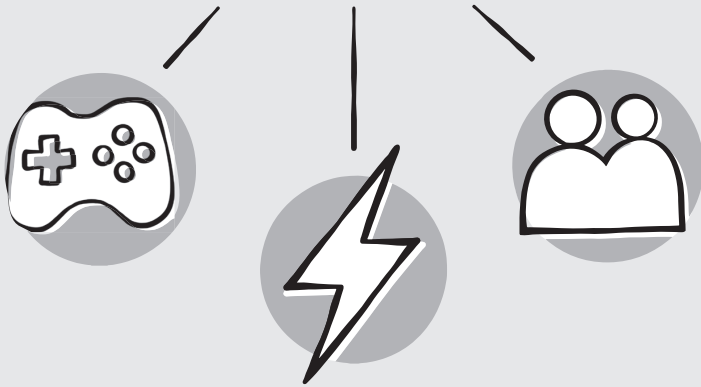
Khi bạn hiểu và áp dụng năng suất yêu đời, không chỉ công việc mà cả cuộc sống của bạn cũng sẽ có sự thay đổi đáng kể.

Năng suất yêu đời là một phương pháp đơn giản nhưng có khả năng thay đổi mọi thứ. Nó cho bạn thấy rằng khi bạn ở dưới nước, điều bạn có thể làm không chỉ là cố gắng để không bị chìm, mà còn là học cách bơi để tự do vẫy vùng trong nước.

Hãy cùng học bơi thôi.

PHẦN 1

# TIẾP THÊM NĂNG LƯỢNG





## CHƯƠNG 1

# TINH THẦN VUI CHƠI

**N**hìn bề ngoài, mọi thứ trong sự nghiệp của Giáo sư Richard Feynman đều có vẻ hoàn hảo<sup>1</sup>. Lúc mới hai mươi bảy tuổi, ông đã được ca ngợi là một trong những nhà vật lý vĩ đại nhất thế hệ của mình và được xem là người có khả năng tìm ra cách khai thác tiềm năng của năng lượng hạt nhân. Thời đó, ông là một trong những giáo sư trẻ nhất của Đại học Cornell danh tiếng ở phía bắc bang New York.

Chỉ có một vấn đề: ông thấy chán vật lý.

Vấn đề này bắt đầu từ giữa thập niên 1940. Mỗi khi nghĩ đến, ông lại thấy mệt mỏi. Mọi chuyện bắt đầu từ lúc vợ của Feynman, Arline, qua đời vì bệnh lao vào tháng Sáu năm 1945, vài tháng trước khi Thế chiến II kết thúc ở Mỹ. Sau khi vợ mất, mọi niềm vui trong đời vị giáo sư trẻ đều tan biến. Những ý tưởng từng truyền cảm hứng cho Feynman khi ông còn là nghiên cứu sinh giờ đây chỉ khiến ông thấy buồn tẻ và nhạt nhẽo. Tuy là một

giảng viên giỏi, nhưng với ông, việc giảng dạy chỉ là một việc vặt nhàm chán.

Về sau khi nhớ lại, Feynman chia sẻ: “Tôi đơn giản là cạn kiệt năng lượng. Tôi có thể lui tới thư viện thường xuyên để đọc truyện *Arabian Nights* (Ngàn lẻ một đêm). Nhưng đến lúc phải tiến hành nghiên cứu, tôi không thể bắt tay vào việc. Tôi không có hứng thú”.

Ông thấy việc bình bình sống qua ngày hóa ra cũng dễ dàng. Ông vẫn thích đi dạy, ngồi đọc sách trong thư viện và đi dạo quanh khuôn viên trường. Ông chỉ không thích nghiên cứu vật lý. Cuộc sống nói chung cũng dễ chịu. Đến cuối thập niên 1940, Feynman đã hoàn toàn chấp nhận con người mới của mình: một giáo sư vật lý không nghiên cứu vật lý.

Cho đến một ngày, vài năm sau khi các vấn đề của Feynman bắt đầu, mọi chuyện đã thay đổi. Lúc đó ông đang ngồi một mình trong nhà ăn của trường, trước mặt ông là một nhóm sinh viên, và một sinh viên trong nhóm đó cứ liên tục ném một chiếc đĩa lên không trung. Feynman nhận thấy một chuyện kỳ lạ: khi chiếc đĩa xoay tròn và lắc lư trên không, tốc độ chuyển động của logo trường Cornell khắc trên đĩa có vẻ nhanh hơn cả tốc độ chuyển động của chiếc đĩa.

Feynman nghĩ đó là một hiện tượng thú vị, nhưng không hẳn là một phát hiện xứng đáng nhận giải Nobel. Ông là người đã góp công giải mã quá trình phân hạch hạt nhân phức tạp, lẽ ra ông không nên ngồi đó suy ngẫm

về các đặc tính của chiếc đĩa lơ lửng trên không. Nhưng khoảnh khắc tò mò này đã nhen nhóm ngọn lửa thức tỉnh trong cõi lòng nguội lạnh của ông. Ông bắt đầu nhớ về điều đã thu hút mình đến với vật lý.

Sau này ông kể lại: "Tôi từng say mê nghiên cứu vật lý. Vì sao? Vì lúc đó tôi tận hưởng vật lý như tận hưởng một trò chơi khám phá và chỉ làm bất cứ điều gì tôi thích. Điều tôi quan tâm không phải là đề tài tôi nghiên cứu có quan trọng đối với sự phát triển của vật lý hạt nhân hay không, mà là nó có hấp dẫn và làm tôi thấy hứng thú không".

Sau khi rời nhà ăn, Feynman hỏi tưởng cách ông nhìn nhận thế giới khi ông còn là một thiếu niên. Quảng thời gian học trung học, ông luôn bị thu hút bởi những thứ mà người khác cho là rất bình thường hoặc hiển nhiên. Chẳng hạn, khi quan sát nước chảy ra từ vòi và nhận thấy càng xa vòi dòng nước càng thu hẹp, ông tự hỏi liệu mình có thể tìm ra những yếu tố tạo nên độ cong của dòng chảy không. "Đó không phải là chuyện mà tôi buộc phải tìm hiểu. Việc tôi nghiên cứu hiện tượng đó không có ý nghĩa gì đáng kể đối với sự phát triển của khoa học, và rất có thể trước tôi đã có người nghiên cứu rồi. Nhưng chuyện tôi tạo ra tác động gì không quan trọng, quan trọng là tôi được thỏa sức tìm tòi và sáng tạo."

Feynman tự hỏi: *Phải chăng cách nhìn nhận đó chính là chìa khóa để mình tìm lại niềm vui trong vật lý? Nếu thay vì xem việc nghiên cứu vật lý như một nhiệm vụ phải làm, mình xem đó như một thú tiêu khiển thì sao?*

“Tôi đã thay đổi cách nghĩ. Giống như việc tôi đọc *Arabian Nights* để giải trí, tôi sẽ chơi đùa với vật lý bất cứ khi nào tôi muốn, bất kể đề tài tôi nghiên cứu có quan trọng hay không.”

Từ chiếc đĩa bị ném lên không trung, hành trình tận hưởng niềm vui của Feynman bắt đầu. Trong nhiều tuần sau đó, Feynman cố gắng lập các phương trình giải thích cách chiếc đĩa chuyển động trong không khí. Khi các đồng nghiệp của Feynman thấy khó hiểu và hỏi ông lý do, ông thản nhiên nói với họ: “Không có gì quan trọng cả. Tôi chỉ nghiên cứu cho vui thôi”.

Nhưng càng đi sâu nghiên cứu những chiếc đĩa lắc lư, Feynman càng thấy đề tài này hấp dẫn. Không lâu sau đó, ông bắt đầu tự hỏi liệu chuyển động lắc lư của chiếc đĩa xoay tròn có giống với sự dao động của các electron trong nguyên tử không, hoặc liệu nó có liên quan đến nguyên lý hoạt động của điện động lực học lượng tử không. “Chẳng mấy chốc, ranh giới giữa làm và chơi không còn nữa, và tôi lại say mê nghiên cứu những vấn đề mà tôi thấy tò mò.” Quan trọng là lần này, việc nghiên cứu vật lý không còn khiến ông kiệt sức nữa.

Cuối cùng, sự tò mò của Feynman đối với chiếc đĩa bị ném lên không trung đã giúp ông đoạt giải Nobel Vật lý. Mô hình ban đầu ông phát triển để giải thích sự dao động của chiếc đĩa rốt cuộc đã góp phần làm sáng tỏ điện động lực học lượng tử, lý thuyết mô tả cách ánh sáng và các hạt siêu nhỏ tương tác với nhau ở cấp độ lượng tử. Ông nói chỉ

cần tưởng tượng những chiếc đĩa đang xoay vun vút thì bạn sẽ có thể hình dung ra sự tương tác giữa ánh sáng và các hạt lượng tử.

Giáo sư Feynman không phải là người duy nhất thành công nhờ “nghiên cứu cho vui”. Theo tôi biết, có ít nhất sáu nhà khoa học đoạt giải Nobel từng chia sẻ rằng thành quả của họ xuất phát từ niềm vui trong công việc. James Watson và Francis Crick, hai nhà sinh học đã khám phá ra cấu trúc DNA vào thập niên 1950, nói rằng quá trình nghiên cứu của họ là “xây dựng các mô hình phân tử và bắt đầu chơi đùa với chúng”. Alexander Fleming, nhà khoa học đã tìm ra kháng sinh penicillin<sup>2</sup>, từng kể rằng công việc của ông là “chơi đùa với vi sinh vật”. Donna Strickland, người đoạt giải Nobel Vật lý năm 2018, mô tả sự nghiệp của mình là “chơi với laser cường độ cao”. Còn Konstantin Novoselov, một trong hai người đồng nhận giải Nobel Vật lý năm 2010<sup>3</sup> nhờ khám phá ra graphene<sup>1</sup>, chia sẻ ngắn gọn: “Nếu chỉ chăm chăm muốn giành giải Nobel thì bạn sẽ không thành công. Cách chúng tôi làm việc thật sự rất vui”.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu ủng hộ cách làm việc chú trọng niềm vui. Ngày càng có nhiều nhà tâm lý học tin rằng thái độ “làm như chơi” chính là chìa khóa mang tới năng suất, một phần là vì nó khiến đầu óc chúng ta thoải mái. Như một nghiên cứu gần đây đã chỉ ra<sup>4</sup>: “Tác dụng tâm lý của việc vui chơi là phục hồi thể chất và tinh thần

---

<sup>1</sup> Graphene (hay graphen): một dạng thù hình của carbon, với nhiều đặc tính vượt trội về khả năng dẫn điện, dẫn nhiệt, độ cứng, độ bền... nên được xem là vật liệu của tương lai.

vốn đã mệt mỏi của một người thông qua các hoạt động vui vẻ và thư giãn”.



**Cuộc sống vốn căng thẳng.  
Chơi đùa giúp đời thêm vui.**

Tinh thần vui chơi là nguồn năng lượng đầu tiên của chúng ta. Cuộc sống vốn căng thẳng. Chơi đùa giúp đời thêm vui. Nếu có thể sống vui như đang tham gia một trò chơi, chúng ta sẽ cảm thấy yêu đời hơn và làm được nhiều việc hơn.

---

## TẠO RA MỘT CUỘC PHIÊU LƯU

Có thể bạn sẽ nghĩ “sống vui như đang tham gia một trò chơi” là chuyện nói dễ hơn làm. Là những người trưởng thành, chúng ta hiểu rõ rằng niềm vui không hề dễ kiếm.

Khi chúng ta còn nhỏ, mỗi ngày của chúng ta đều giống như một cuộc phiêu lưu. Chúng ta hết chạy loanh quanh trong các trung tâm thương mại rồi lại khám phá từng góc ngách trong vườn, trèo cây và đu từ cành này sang cành khác. Chúng ta không quan tâm đến chuyện hoàn thành mục tiêu, cũng không cố gắng làm đẹp hồ sơ của mình. Chúng ta để trí tò mò dẫn lối và tận hưởng mọi việc mình làm mà không bận tâm đến kết quả.

Nhưng khi lớn lên, máu phiêu lưu của chúng ta dần bị mài mòn. Trừ khi cha mẹ bạn là những người có tư tưởng cấp tiến, nếu không thì rất có thể bạn cũng được dạy rằng bước quan trọng đầu tiên để trở thành người lớn là ngừng chơi đùa và bắt đầu sống nghiêm túc. Vậy là cuộc sống lẽ ra phải tràn ngập những cuộc phiêu lưu khám phá thì sau cùng lại hóa thành chuỗi ngày tồn tại tẻ nhạt và dễ đoán.

Đó là một sai lầm, bởi vì hành trình khám phá chính là nhân tố quan trọng hàng đầu tạo nên niềm vui – và có lẽ là cả niềm hạnh phúc.

Trong một thử nghiệm được tiến hành vào năm 2020 của Đại học New York và Đại học Miami<sup>5</sup>, các nhà khoa học đã cố gắng đo lường tác động của tinh thần khám phá trong việc tiếp cận thế giới. Họ đã mời hơn 130 người tham gia thử nghiệm và thuyết phục những người này cho họ theo dõi vị trí bằng chức năng định vị trên điện thoại. Trong những tháng tiếp theo, các nhà nghiên cứu đã nhắn tin cho những người tham gia để tìm hiểu về cảm xúc của từng người.

Khi kết hợp dữ liệu từ hệ thống định vị với các tin nhắn phản hồi, các nhà khoa học đã nhận được kết quả đáng kinh ngạc: những người có nhiều trải nghiệm phiêu lưu hơn – chủ động khám phá những thứ mới mẻ và ngẫu nhiên, đi làm bằng một con đường khác với thường ngày hoặc thử một quán cà phê mới thay vì gắn bó với quán quen – thường cảm thấy hạnh phúc, phấn chấn và ít căng thẳng hơn. Nhóm nghiên cứu kết luận: tinh thần phiêu lưu là yếu tố then chốt mở ra những cảm xúc tích cực.

Như chúng ta đã thấy, điều đầu tiên chúng ta có thể làm để khai thác tiềm năng của việc vui chơi là biến cuộc sống thường nhật thành những cuộc phiêu lưu kỳ thú. Nhưng bằng cách nào? Với những công cụ phù hợp, chúng ta có thể tìm lại cảm giác phấn khích mà chúng ta từng có khi chạy khắp nơi trong các trung tâm thương mại hay đu mình trên những cành cây. Cách đầu tiên bạn có thể làm là chọn nhân vật của mình.



Thử nghiệm 1:

### **Chọn nhân vật của bạn**

Thú thật, tôi từng là một “tín đồ” chính hiệu của World of Warcraft (WoW) – một trò chơi nhập vai trực tuyến nổi tiếng được thiết kế nhắm đến những người đam mê trò chơi điện tử. Bắt đầu trò chơi, bạn chọn cho mình một nhân vật như pháp sư hắc ám, chiến binh, hiệp sĩ... để khám phá thế giới giả tưởng Azeroth. Sau đó, bạn có thể lập đội cùng những người chơi khác để du hành khắp Azeroth, tiêu diệt ác quỷ, nâng cấp vũ khí và tận hưởng khoảng thời gian đáng nhớ.

WoW cũng nổi tiếng là có tính gây nghiện cao. Tôi biết đến trò chơi này năm tôi mười bốn tuổi, và trong suốt ba năm sau đó, tổng thời gian tôi đốt vào WoW là 4.416 tiếng đồng hồ, tương đương 184 ngày. Nói cách khác, trong ba năm đó tôi đã chơi trung bình bốn tiếng một ngày, tức một phần tư thời gian tôi có trong ngày nếu không tính lúc ngủ. Chơi như vậy là nhiều lắm.

Vì sao tôi ghiền WoW đến vậy? Vì đối với một đứa trẻ mười bốn tuổi, còn gì thú vị hơn việc tiêu diệt quái vật và thực hiện các nhiệm vụ (thật ra ngay cả khi đã trưởng thành, tôi vẫn thấy những việc đó khá hấp dẫn). Nhưng sự thật hiển nhiên này chỉ cho thấy vì sao người chơi cảm thấy hào hứng trong vài giờ chơi đầu tiên, chứ không thể lý giải tại sao họ tiếp tục dành thêm hàng ngàn tiếng đồng hồ để đắm mình trong trò chơi. Thành thật mà nói, sau một thời gian, cơ chế của trò chơi không còn mang tính giải trí nữa. Cứ làm đi làm lại nhiệm vụ giải cứu mèo cho dân làng mãi cũng nhàm.

Tôi tin rằng điểm thu hút của WoW không nằm ở cơ chế của nó, mà ở việc nó giúp người chơi thoát ly thực tại. WoW mang đến cho người chơi một thế giới sống động khác hẳn đời thường, nơi bạn có thể thi triển phép thuật để tiêu diệt cả đội quân thầy ma hoặc thuần hóa một con rồng và cưỡi nó bay khắp nơi. Quan trọng hơn, trong thế giới đó bạn là một người hoàn toàn khác với bạn ngoài đời. Trong trò chơi, tôi không phải là Ali Abdaal, cậu học sinh thiếu tự tin chỉ biết có sách vở và chơi thể thao dở tệ. Thay vào đó, tôi là Sepharoth, pháp sư hắc ám cao lớn và khôi ngô của tộc tiên máu, vai khoác chiếc áo choàng màu tím tung bay và dưới trướng có đội quân ác quỷ rầm rập nghe lệnh.

Các hoạt động vui chơi tạo điều kiện cho chúng ta thể hiện những vai trò hoặc tính cách khác với ta của thường ngày, bất kể là thông qua việc hóa thân thành một nhân vật trong WoW hay chơi đóng kịch với bạn bè. Khi vào vai một nhân vật khác, chúng ta có thể bộc lộ những khía cạnh khác

của bản thân và cảm nhận sự thú vị trong những gì mình trải nghiệm. Khi bạn khoác lên mình một vai trò khác, tinh thần phiêu lưu trong bạn bắt đầu trỗi dậy.

Chuyện hóa thân nghe có vẻ kỳ quặc, nhưng thật ra lại rất hữu ích. “Chọn nhân vật của bạn” không có nghĩa là dùng một cái biển thành con người khác (cũng không phải giả làm quỷ lùn trước mặt đồng nghiệp), mà là xác định kiểu trò chơi phù hợp nhất với con người bạn để bạn có thể chọn xem mình sẽ trở thành kiểu người chơi nào.

Tiến sĩ Stuart Brown đã dành phần lớn sự nghiệp của mình để nghiên cứu tác động tâm lý của việc vui chơi<sup>6</sup>. Là một nhà tâm lý học lâm sàng, ông đã bắt đầu nghiên cứu lợi ích của việc vui chơi sau khi chứng kiến những tác dụng đáng kinh ngạc mà nó mang đến cho bệnh nhân. Về sau, ông thành lập Học viện Quốc gia về Vui chơi và trở thành giáo sư lâm sàng về tâm thần học tại Đại học California, Thành phố San Diego. Trong thời gian nghiên cứu về vui chơi, ông đã nói chuyện với hơn 5.000 người thuộc mọi tầng lớp xã hội – từ nghệ sĩ, tài xế xe tải cho đến những người đoạt giải Nobel – về ý nghĩa của việc vui chơi.

Trong quá trình phỏng vấn, ông phát hiện đa số chúng ta đều có khuynh hướng chỉ đóng vai một hoặc hai kiểu nhân vật cụ thể. Khi xác định được kiểu nhân vật phù hợp nhất với mình, chúng ta có thể phát triển kiểu “tính cách vui chơi” tương ứng, từ đó giải phóng tinh thần phiêu lưu của mình<sup>7</sup>. Sau đây là tám tính cách vui chơi gắn liền với tám kiểu nhân vật mà Tiến sĩ Brown đã chốt lọc qua nghiên cứu của mình.

## Tám tính cách vui chơi



Nhà sưu tập



Đấu thủ



Nhà thám hiểm



Nhà sáng tạo



Người kể chuyện



Nghệ sĩ hài



Người chỉ đạo



Vận động viên

1. **Nhà sưu tập:** đam mê thu thập và sắp xếp; thích các hoạt động tìm kiếm như săn tìm các loài thực vật quý hiếm, lục đồ trong kho hoặc lũng sục những món đồ thú vị ở các phiên chợ đồ cũ.
2. **Đấu thủ:** thích chơi trò chơi và các môn thể thao, cảm thấy thỏa mãn khi nỗ lực hết mình và giành chiến thắng.
3. **Nhà thám hiểm:** thích đi đây đi đó, thích khám phá những địa điểm mới và những thứ họ chưa từng thấy qua những cuộc đi bộ đường dài hoặc những chuyến xe rong ruổi khắp đó đây...
4. **Nhà sáng tạo:** tìm thấy niềm vui trong việc sáng tạo hoặc làm ra thứ gì đó; có thể dành hàng tiếng đồng hồ mỗi ngày để vẽ tranh, sáng tác nhạc, làm vườn...

5. **Người kể chuyện:** có trí tưởng tượng phong phú và thường dùng trí tưởng tượng của mình để giúp vui cho người khác; thích dành thời gian cho các hoạt động viết lách, khiêu vũ, kịch nghệ và các trò chơi nhập vai.
6. **Nghệ sĩ hài:** thường tìm cách chọc cười người khác; có thể vui chơi thông qua các hoạt động như diễn hài độc thoại hoặc hài kịch ứng tác hay đơn giản là pha trò chọc ghẹo để khiến bạn cười.
7. **Người chỉ đạo:** thích lên kế hoạch, tổ chức và lãnh đạo người khác; có thể phù hợp với nhiều vai trò và hoạt động như chỉ đạo các buổi diễn trên sân khấu, điều hành công ty hay làm các công việc liên quan đến chính trị hoặc xã hội.
8. **Vận động viên:** tìm thấy niềm vui trong các hoạt động thể chất như nhào lộn, thể dục dụng cụ hoặc chạy bộ vượt chướng ngại vật...

Hãy nghĩ xem bạn giống với kiểu nhân vật nào trong tám kiểu nhân vật kể trên và thử nhìn nhận công việc của mình như thể bạn chính là nhân vật đó. Nếu là “Người kể chuyện”, bạn có thể tìm cách biến các phần việc nhàm chán thành những hoạt động khiến bạn thấy vui. Chẳng hạn, thay vì chỉ soạn một email khô khan để sắp xếp công việc, bạn có thể viết email theo cấu trúc có đủ ba phần mở - thân - kết như một câu chuyện hoàn chỉnh, thậm chí là thêm một chi tiết thú vị nào đó để tạo sự bất ngờ cho người nhận. Tương tự, nếu là “Nhà sáng tạo”, bạn có thể thử biến những tác vụ đơn giản và lặp đi lặp lại thành

cơ hội thể hiện bản thân. Ví dụ, thay vì chỉ điền thông tin vào một bảng tính chán ngắt như thường ngày, bạn có thể thiết kế một hình minh họa bắt mắt và dễ hiểu để trình bày những thông tin đó.

Việc xác định và khám phá tính cách vui chơi của bản thân giúp chúng ta tìm lại tinh thần phiêu lưu đã định hình thời thơ ấu của mình, thời mà cảm giác yêu đời là hiển nhiên chứ không phải điều khó kiếm. Tinh thần phiêu lưu đó vẫn luôn tồn tại trong chúng ta, và như Stuart Brown đã nói: “Ghi nhớ ý nghĩa của việc vui chơi và biến nó thành một phần trong cuộc sống hàng ngày có lẽ là những yếu tố quan trọng để chúng ta đạt đến sự viên mãn”.



Thử nghiệm 2:

## **Trân trọng tính hiếu kỳ trong bạn**

Thật sự thì từ “khủng long” có nghĩa là gì? Bài hát nào của nhóm The Beatles trụ lâu nhất trên bảng xếp hạng đĩa đơn của Mỹ? Lần đầu tiên chú Sam<sup>1</sup> được vẽ thêm râu thì lúc đó ai đang là tổng thống Mỹ?

Đây không phải là những câu hỏi trong một buổi đồ vui quái đản ở quán rượu, mà là ba trong số 19 câu hỏi được các nhà nghiên cứu<sup>8</sup> tại Trung tâm Khoa học Thần kinh Davis của Đại học California sử dụng trong một thử nghiệm mang tính tiên phong. Sau khi đặt câu hỏi cho nhóm tình nguyện viên

---

<sup>1</sup> Chú Sam (nguyên văn là Uncle Sam): hình ảnh nhân cách hóa của chính phủ liên bang Hoa Kỳ hoặc nước Mỹ nói chung. Từ đầu thế kỷ 19, chú Sam đã trở thành biểu tượng phổ biến trong văn hóa Mỹ và là hình ảnh đại diện cho tinh thần yêu nước.

gồm hai mươi bốn người, đội nghiên cứu đã yêu cầu mỗi người đánh giá mức độ quan tâm của họ đối với câu trả lời của từng câu hỏi, từ “ít tò mò” đến “rất tò mò”. Sau đó, các nhà nghiên cứu dành ra một khoảng thời gian để các câu hỏi ngấm vào tâm trí của người tham gia. (Nhân tiện, đáp án cho ba câu hỏi trên lần lượt là “con thần lùn đáng sợ”, “Hey Jude” và “Abraham Lincoln”.)

Các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu xem trí tò mò tác động thế nào đến trí não của chúng ta. Cùng lúc đó, họ cũng dự đoán rằng khi thấy hiếu kỳ về một điều gì đó, chúng ta sẽ dễ ghi nhớ những thông tin liên quan đến điều đó. Và nhóm nghiên cứu đã đúng. Nghiên cứu chỉ ra rằng khi một câu hỏi khiến tình nguyện viên thấy thích thú, khả năng họ nhớ được đáp án của nó cao hơn 30% so với đáp án của câu hỏi mà họ cho là nhàm chán.

Nhưng có lẽ điều đáng ngạc nhiên hơn là những gì diễn ra trong não của những người tham gia khi họ nhớ lại những thông tin mình đã tiếp nhận. Kết quả quét não cho thấy hoạt động thần kinh của tình nguyện viên có sự thay đổi đáng kể khi họ được hỏi những câu hỏi khiến họ tò mò: não của họ giống như được nhận một liều dopamine. Dopamine là một trong những hoóc-môn mang lại cảm giác dễ chịu, đồng thời nó còn kích hoạt vùng não chịu trách nhiệm cho quá trình học hỏi và hình thành ký ức. Vì vậy, đối với những người tham gia nghiên cứu, việc được thỏa mãn trí tò mò không chỉ khiến họ thấy vui mà còn giúp họ cải thiện khả năng ghi nhớ thông tin.

Vận dụng trí tò mò là cách thứ hai để chúng ta đưa chất phiêu lưu vào trong đời sống thường ngày. Tính hiếu kỳ không chỉ làm cho cuộc sống của chúng ta thú vị hơn mà còn giúp chúng ta có khả năng tập trung lâu hơn. Sau khi dày công nghiên cứu tiểu sử của một số bộ óc tiên phong vĩ đại nhất lịch sử, từ Leonardo da Vinci đến Steve Jobs, tác giả Walter Isaacson đã tóm tắt những phát hiện của ông như sau<sup>9</sup>: “Sự tò mò không chỉ khiến bạn sáng tạo hơn mà còn làm cho cuộc sống của bạn thêm phong phú”.



**Tính hiếu kỳ không chỉ làm cho cuộc sống của chúng ta thú vị hơn mà còn giúp chúng ta tập trung lâu hơn.**

Vậy làm thế nào để chúng ta biến tính hiếu kỳ thành một phần trong cuộc sống của mình? Có một cách, đó là tìm kiếm cái mà tôi gọi nôm na là “nhiệm vụ phụ”. Các trò chơi điện tử như Zelda, The Witcher hay Elden Ring thường có rất nhiều nhiệm vụ phụ. Những nhiệm vụ này không ảnh hưởng đến mạch truyện chính của trò chơi mà thường được thiết kế để thỏa mãn trí tò mò của người chơi: điều gì sẽ xảy ra nếu mình vào hang động này, hoặc cố gắng đạt điểm cao nhất trong khu vực này, hoặc lặn xuống đáy cái hồ này? Nhiều bí mật hay ho của trò chơi có thể được giấu trong các hang động, khu rừng và làng mạc... những nơi người chơi thường không tới nếu chỉ bám theo cốt truyện chính.

Tôi thường nghĩ cuộc đời mình cũng có một chuỗi các nhiệm vụ phụ. Mỗi ngày khi ngồi làm việc, tôi thường nhìn vào lịch công tác và danh sách việc cần làm rồi tự hỏi: “Nhiệm vụ phụ của hôm nay là gì?”. Câu hỏi này giúp tôi ngừng tập trung vào nhiệm vụ trước mắt và bắt đầu nghĩ đến những cách tiếp cận mới mà tôi có thể thực hiện. Nó có thể thôi thúc tôi rời văn phòng để đến một quán cà phê gần đó làm việc trong vài tiếng. Hoặc nó có thể cho tôi động lực để tìm hiểu một phần mềm mới nhằm giải quyết vấn đề tôi đang gặp phải.

Nói tóm lại, khi thêm nhiệm vụ phụ vào cuộc sống hằng ngày, bạn tạo không gian cho sự tò mò, tinh thần khám phá và cảm giác vui chơi – và biết đâu trong lúc thực hiện nhiệm vụ phụ, bạn lại phát hiện được những bất ngờ thú vị.

---

## TÌM KIẾM NIỀM VUI

Vào một buổi tối đầy sao cuối thập niên 1990, tại một trường đại học nhỏ ở Ohio, một học viên sau đại học trẻ tuổi kiêm trợ lý nghiên cứu đang đứng trong phòng thí nghiệm, tay cầm một con chuột. Anh nhẹ nhàng vuốt cái bụng trắng của con chuột bằng một cây cọ vẽ, hy vọng điều gì đó thú vị sẽ xảy ra.

Lúc đầu, không có gì lạ. Nhưng rồi đột nhiên con chuột kêu lên. Không phải nó thấy khó chịu, mà ngược lại, có vẻ như nó đang cười.

Những nhà khoa học ở đây không cù lét chuột cho vui. Trên thực tế, họ đang nghiên cứu những tác động về mặt sinh học của việc vui chơi đối với não người, những tác động mà Jaak Panksepp – nhà khoa học phụ trách dự án – gọi là “sinh học của niềm vui<sup>10</sup>”. Thời điểm đó, niềm tin phổ biến trong cộng đồng khoa học là chỉ con người mới có cảm xúc. Nhiều người cho rằng cảm xúc bắt nguồn từ vỏ não, phần não cực kỳ phức tạp vốn chỉ có ở loài người. Nhưng phát hiện của Panksepp về việc loài gặm nhấm có thể cười đã đưa đến một giả thuyết khác, rằng cảm xúc xuất phát từ những vùng não nguyên thủy và đơn giản hơn nhiều, như hạch hạnh nhân và vùng dưới đồi. Panksepp đã chứng minh niềm vui là một trải nghiệm mang tính bản năng.

Một trong những phát hiện chính của Panksepp là chuột rất thích chơi. Ông đã dành rất nhiều thời gian để ghi lại những âm thanh lũ chuột phát ra khi chúng chơi đùa. Về sau, ông nói đó là những âm thanh huyền ảo tràn ngập niềm vui, “giống như tiếng trẻ con trên sân chơi”. Vì sao lại như vậy? Vì việc vui chơi giải phóng dopamine, làm cho lũ chuột cảm thấy dễ chịu.

Chúng ta có thể rút ra được nhiều điều từ loài gặm nhấm này. Những con chuột của Panksepp cho thấy chuyện tìm vui trong công việc không phụ thuộc hoàn toàn vào những khu vực cấp cao và phức tạp nhất của não bộ, mà còn có liên quan đến những phần cơ bản và cổ xưa hơn trong hệ thần kinh của chúng ta. Giống như lũ chuột có thể tiết ra hoóc-môn yêu đời, chúng ta cũng có thể giải phóng một lượng nhỏ dopamine giúp chúng ta vui vẻ và hứng thú.

Nhưng làm sao để có dopamine? Chúng ta có thể tìm thấy câu trả lời bằng cách nghiên cứu xem chính xác thì điều gì khiến não tiết ra dopamine. Theo một bài viết của Đại học Y khoa Harvard, hoóc-môn này được kích hoạt bởi “tình dục, mua sắm và việc ngửi mùi bánh quy mới nướng<sup>11</sup>”. Nói cách khác, những hoạt động làm chúng ta vui có thể khiến não tiết ra dopamine.

Vì vậy, nếu muốn khai thác những tác động mang tính cách mạng của việc vui chơi, điều thứ hai chúng ta có thể làm là tìm kiếm niềm vui ở mọi nơi mình đến. Để hiểu rõ hơn về phương pháp này, hãy ghé thăm London thời Edward<sup>i</sup> qua một bộ phim nổi tiếng của hãng Disney.



Thử nghiệm 3:

### Tự hỏi “Mình có thể làm gì để tìm thấy niềm vui?”

Trong giai đoạn mệt mỏi khi mới trở thành bác sĩ, tôi và bạn cùng nhà là Molly đã rủ nhau xem lại bộ phim mà hồi còn nhỏ chúng tôi rất thích xem: *Mary Poppins* (tạm dịch: Cô bảo mẫu kỳ diệu). Chúng tôi hy vọng việc đắm mình trong thế giới của những chú chim hoạt hình, chất giọng Cockney<sup>ii</sup> dõ dặt và những bản nhạc nổi tiếng về quyền bầu cử của phụ nữ có thể giúp chúng tôi thấy đỡ căng thẳng, dù chỉ trong vài giờ.

<sup>i</sup> Thời trị vì của Vua Edward VII ở Anh, kéo dài từ năm 1901 đến năm 1910.

<sup>ii</sup> Giọng đặc trưng của những người thuộc tầng lớp lao động ở phía đông London.

Thời điểm đó, tôi đang loay hoay tìm động lực để ôn tập cho kỳ thi y khoa sau đại học. Ngày thi gần kề, tài liệu ôn thi phức tạp cộng với công việc ở bệnh viện khiến tôi thấy quá tải. Việc phải ngồi đọc giáo trình y khoa sau mỗi ca trực thật chẳng khác gì con ác mộng.

Nhưng khi xem lại *Mary Poppins*, tôi bất ngờ nhận ra một chuyện. Bộ phim chứa đựng những triết lý rất sâu sắc chứ không phải chỉ là câu chuyện hài vô thưởng vô phạt về một bảo mẫu kỳ quặc có sức mạnh ma thuật. Trong một cảnh phim, khi bọn trẻ cầu nhau vì phải làm việc nhà, Mary đã hát cho chúng nghe bài “A Spoonful of Sugar” (tạm dịch: Một muỗng đầy đường). Đây là một trong những bài hát nổi tiếng nhất của phim, nhưng tôi không nhớ rõ lời bài hát mà chỉ nhớ câu điệp khúc: “Một muỗng đầy đường khiến thuốc đắng trôi nhanh... theo cách thú vị nhất”. Giờ đây, sau hơn hai mươi năm, khi xem lại cảnh phim quen thuộc nhưng đã bị lãng quên kia, tôi nhận ra một chân lý trong phần đầu của bài hát.

*Trong mọi việc cần làm,*

*Luôn tồn tại thứ gọi là niềm vui.*

*Chỉ cần ta biết kiếm tìm,*

*Công việc bỗng chốc hóa thành trò chơi.*

Phần còn lại của bài hát mô tả cách mà ong mật, chim sơn ca hay chim cổ đỏ biến những nhiệm vụ tẻ nhạt thành niềm vui, ví dụ như hát lên trong khi làm việc. (Trong phim, chim cổ đỏ hát lên những “thanh âm vui vẻ” để “công việc suôn sẻ”, và lời hát vần điệu này đã khiến tôi thấy hơi hụt hẫng khi biết rằng nó không chính xác về mặt điệu học.)

Tôi quyết định áp dụng ý tưởng từ bài hát vào cuộc sống của mình. Khuya hôm ấy, trong cảm giác bùng nổ cảm hứng, tôi chụp lấy mẫu giấy ghi chú và viết vào đó một câu hỏi đơn giản: *Mình có thể làm gì để tìm thấy niềm vui?*

Tôi dán tờ ghi chú lên màn hình máy tính rồi đi ngủ.

Ngày hôm sau, tôi quên khuấy nó đi. Vừa đi làm về, tôi ngồi ngay vào bàn để bắt đầu ôn lại một vài quá trình sinh hóa cho kỳ thi y sắp tới, dĩ nhiên là vẫn với tâm trạng chán nản như thường lệ. Nhưng rồi tôi nhìn thấy tờ ghi chú và nó khiến tôi phải suy nghĩ. *Mình có thể làm gì để tìm thấy niềm vui trong việc ôn tập?*

Tôi ngay lập tức có câu trả lời: nghe nhạc. Tôi nhận ra rằng bằng một cách kỳ diệu nào đó, việc ghi nhớ các quá trình sinh hóa tế nhạt luôn trở nên thú vị hơn nhiều khi tôi nghe những bản nhạc nền của phim *The Lord of the Rings* (Chúa tể những chiếc nhẫn). Kể từ thời khắc đó, âm nhạc trở thành một trong những công cụ quan trọng nhất để tôi truyền niềm vui vào công việc.

Tôi cũng bắt đầu áp dụng phương pháp này vào công việc ở bệnh viện. Khoảng thời gian đó, tôi đang thực tập ở khoa Lão. Phòng làm việc của bác sĩ khoa này là một căn phòng nhỏ, được trang trí sơ sài và nằm lọt thỏm ở góc khoa. Vào một buổi chiều đặc biệt áp lực, ngồi trong văn phòng với danh sách việc cần làm dài ngoằng trước mặt, tôi quyết định áp dụng phương pháp “nghe nhạc tìm vui”. Vì không mang theo loa nên tôi đành lấy một cái chén trong bếp và đặt điện thoại vào chén để nghe tạm. Tôi mở

ứng dụng Spotify, chỉnh âm lượng nhỏ và tập trung giải quyết công việc trên nền nhạc *Pirates of the Caribbean* (Cướp biển vùng Caribe) đến tận cuối ngày. Kết quả thu được rất đáng kể, việc nghe nhạc khiến tâm trạng của tôi tốt hơn hẳn.

Câu hỏi “Mình có thể làm gì để tìm thấy niềm vui?” đã trở thành kim chỉ nam của cuộc đời tôi. Và quan trọng là phương pháp này rất dễ ứng dụng. Hãy nghĩ đến một nhiệm vụ mà bạn đang không muốn làm, sau đó tự hỏi bạn có thể làm gì để tìm thấy niềm vui trong nhiệm vụ đó. Còn cách nào khác để bạn thực hiện nhiệm vụ đó không? Bạn có thể đưa âm nhạc, khiếu hài hước hay óc sáng tạo của mình vào công việc không? Sẽ thế nào nếu bạn thực hiện nhiệm vụ đó cùng bạn bè hoặc đặt ra phần thưởng cho bản thân khi xong việc?

Có cách nào để bạn khiến cho quá trình làm việc mệt mỏi trở nên thú vị hơn một chút không?



Thử nghiệm 4:

### **Tận hưởng quá trình thay vì kết quả**

Có một cách khác để bạn tìm thấy niềm vui trong mọi việc mình làm, và cách này không liên quan gì đến việc xem lại những bộ phim thiếu nhi ra mắt hồi giữa thế kỷ 20. Để bạn dễ hình dung, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu câu chuyện về cậu thanh niên người Tây Ban Nha cao 1,7 mét.

Vào tháng Tám năm 2021, Alberto Ginés López bước lên bục vinh quang với tư cách là người đầu tiên giành

huy chương vàng môn leo núi thể thao tại Thế vận hội Mùa hè ở Tokyo. Những tuần trước đó, thế giới đã vô cùng sửng sốt khi chứng kiến cậu đạt được một loạt kỳ tích đáng kinh ngạc trên những bức tường nhiều màu sắc của Công viên Thể thao Đô thị Aomi ở Tokyo. Thành tích ấn tượng nhất của López là ở nội dung leo núi tốc độ, phần thi yêu cầu vận động viên leo lên tường nhanh nhất có thể, giống như cách loài nhện leo tường. López leo đến đỉnh trong chớp nhoáng với thời gian 6,42 giây.

Nhưng bên cạnh tốc độ phi thường của López và các vận động viên khác, đám đông khán giả còn nhận thấy đây là một môn thể thao khá lạ thường. Các tay leo núi không chỉ có vẻ ngoài phóng khoáng hơn với những lọn tóc nhuộm sặc sỡ và đai bảo hộ bắt mắt, mà dường như họ còn có tâm trạng thoải mái hơn. Thay vì im lặng quan sát và tránh giao tiếp bằng mắt với đối thủ, nhiều người trong số họ lại vui vẻ trò chuyện dưới chân tường, thậm chí còn chia sẻ kẹo cho nhau. Và trong lúc chinh phục vách núi nhân tạo, họ không biểu lộ vẻ căng thẳng như chúng ta thường thấy ở hầu hết các vận động viên chạy nước rút hoặc cầu thủ bóng đá; ngược lại, họ trông giống như những người đang tận hưởng niềm vui.

Những hình ảnh của các vận động viên leo núi này gợi ý cho chúng ta biết đến cách thứ hai để tìm kiếm niềm vui: tập trung tận hưởng quá trình thay vì kết quả.

Theo nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi (phát âm là “mi-ha-li chic-sen-mi-hai-i”) người Mỹ gốc Hungary, sự khác biệt lớn nhất giữa leo núi với các môn thể thao khác,

chẳng hạn như bóng đá, nằm ở chỗ hầu hết người leo núi đều tập trung hoàn toàn vào quá trình (leo vách núi nhân tạo) thay vì đặt nặng chuyện kết quả (thắng cuộc). Csikszentmihalyi là người tiên phong nghiên cứu “dòng chảy” – trạng thái mà chúng ta đắm chìm trong nhiệm vụ đến nỗi quên mất thế giới xung quanh – và cảm hứng để ông phát triển lý thuyết của mình chính là những người leo núi trên dãy Alps mà ông đã quan sát khi còn là một cậu thiếu niên. Csikszentmihalyi lập luận nếu chúng ta có thể học cách tập trung vào quá trình thay vì kết quả, khả năng chúng ta yêu thích công việc mình đang làm sẽ cao hơn rất nhiều.

Nhưng làm sao để tập trung vào quá trình? Tận hưởng quá trình leo núi thì dễ, vì suy cho cùng đây vẫn là một môn thể thao thú vị (đối với một số người). Nhưng còn những tình huống nhàm chán đến mức khiến bạn thấy bức bối thì sao?

Có thể nói đây chính là lúc sức mạnh của việc tập trung vào quá trình trở nên rõ ràng hơn, vì chỉ cần một chút suy nghĩ sáng tạo, bạn có thể tìm thấy niềm vui trong bất cứ quá trình nào, dù cho nó có vẻ tẻ nhạt ra sao.

Minh chứng sống cho điều này là Matthew Dicks, người đã giành chiến thắng trong nhiều cuộc thi kể chuyện và hiện đang là một tiểu thuyết gia ăn khách. Nhiều năm trước, khi còn chưa ra mắt quyển sách đầu tay, Dicks từng làm việc tại McDonald's, và anh ghét công việc đó. Có lần Matt kể với tôi: “Mỗi ngày làm việc đều như kéo dài vô tận với một quy trình lặp đi lặp lại – nhận đơn đặt món,

đảo thịt và giao khoai tây chiên... Không niềm vui, không nhiệt huyết, không thử thách”.

Đến một ngày, Dicks quyết định tìm kiếm niềm vui trong công việc, mà cụ thể là niềm vui từ quá trình làm việc chứ không phải từ đồng lương ít đến phát điên của anh. Anh chọn một chiến thuật kinh điển: gợi ý khách hàng mua thêm sản phẩm. Anh kể: “Có ngày tôi sẽ tự mặc định đó là Ngày Xốt BBQ. Và trong suốt ngày hôm đó, sau khi nhận đơn đặt món, tôi sẽ mời khách hàng mua thêm một món nhỏ. Khi khách gọi phần burger bò Big Mac và khoai tây chiên, tôi sẽ hỏi họ có muốn dùng thêm nước xốt không. Nếu họ nói không, tôi sẽ mỉm cười và nói ‘Hay là anh/chị thử dùng thêm xốt BBQ đi. Em đảm bảo phần này mà ăn kèm với xốt BBQ là ngon tuyệt cú mèo luôn’. Thường thì người mua sẽ suy nghĩ lại và đồng ý lấy thêm xốt. Nếu họ vẫn không đổi ý, tôi sẽ nói ‘Dạ, tiếc ghê. Người khách đến trước anh/chị cũng hơi lưỡng lự lúc nghe em giới thiệu, nhưng sau khi ăn thử thì cô ấy cũng công nhận là rất ngon’”.

Dicks cho biết những thay đổi đơn giản trong công việc hàng ngày đã mang đến cho anh những tác động bất ngờ. Anh nói những thay đổi đó là kiểu hành động nho nhỏ có thể “giúp khách hàng thấy vui hơn một chút và tất nhiên cũng giúp tiếp thêm năng lượng cho tôi vào những ngày trì trệ”. Cách làm của anh đã hiệu quả. Dicks bắt đầu mong đến giờ đi làm và háo hức muốn xem liệu anh có thể thuyết phục được bao nhiêu người thử xốt BBQ.

Ali Abdaal

# Vui Với Việc Mình Làm



## NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Phường Ô Chợ Dừa - TP. Hà Nội  
VPGD: Tầng 1, Dãy nhà A trong khuôn viên Công ty Cổ phần  
vận tải biển và thương mại Phương Đông,  
số 278 Tôn Đức Thắng - Phường Ô Chợ Dừa - TP. Hà Nội  
ĐT: (024) 66860751 - (024) 66860752  
Email: nxbdantri@gmail.com  
Website: nxbdantri.com.vn

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**BÙI THỊ HUƠNG**

*Chịu trách nhiệm nội dung:*

**LÊ QUANG KHÔI**

*Biên tập :* Nguyễn Bích Ngọc

*Bìa :* Vũ Thành

*Trình bày :* Phương Thảo

*Thực hiện liên kết:*

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11 I-H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Sài Gòn, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Khuyến Học Phía Nam  
(Lô B5-8, Đường D4, KCN Tân Phú Trung, Xã Củ Chi, TP. HCM). XNĐKXB số 119-2026/  
CXBIPH/13-03/DT - QĐXB số 110/QĐXB-NXBDT cấp ngày 14/01/2026.  
In xong và nộp lưu chiểu quý I/2026. ISBN: 978-632-00-2968-6.

Hiện nay, trên thị trường xuất hiện rất nhiều nơi làm giả các sách, ấn phẩm của First News - Trí Việt với chất lượng in ấn thấp, giấy xấu và nhiều lỗi sai. Quý bạn đọc hãy kiểm tra kỹ lưỡng và cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in ấn và buôn bán sách giả đều vi phạm pháp luật Việt Nam - làm tổn hại trực tiếp đến quyền lợi của độc giả, tác giả và nhà xuất bản.