

PAUL OSINCUP

THÔI QUEN
HÀI HƯỚC

Não bớt căng, tăng hiệu quả

The Humor Habit

Lê Thanh Sơn dịch



NHÀ XUẤT BẢN
CÔNG THƯƠNG

.....

MỤC LỤC

Lời giới thiệu..... 9

Lời nói đầu 16

01 Tuyên chiến với
sự nghiêm túc thái quá..... 37

02 Sự thật thú vị từ các nghiên cứu
(Vì sao hài hước lại lợi hại đến thế?) 60

03 Ứng tác để
"nâng cấp" tư duy..... 81

04 Gieo và gặt 103

05 Phát triển khả năng tập trung
vào sự hài hước 124

Mang sự hài hước vào
công việc với L.A.F.T.E.R..... 166

06	Lãnh đạo bằng việc làm gương	170
07	Đề nghị sự giúp đỡ	192
08	Vui vẻ và hài hước.....	203
09	Kể câu chuyện của bản thân	241
10	Tạo dựng uy tín.....	269
11	Rèn thói quen hài hước	291
12	Đón nhận nỗi đau và biến nó thành trò đùa: Sử dụng khiếu hài hước để tăng khả năng chịu đựng	303
Lời kết		342

.....

LỜI GIỚI THIỆU

Khi Paul đề nghị tôi viết lời giới thiệu cho cuốn sách của anh ấy, tôi đã nghĩ rằng: “Ồ, vui đấy. Liệu tôi có cần phải tỏ ra hài hước không nhỉ?” Và rồi tôi nhận ra rằng trong thế giới hài kịch, người quản trò không bao giờ muốn người mào đầu tỏ ra hài hước hơn họ, vậy nên tôi sẵn lòng tạm tiết chế sự dí dỏm của bản thân – bạn biết đấy, để nhường sân khấu cho Paul.

Suy nghĩ tiếp theo của tôi là tự hỏi bản thân nên làm gì để đền đáp niềm vinh dự được viết lời giới thiệu cho cuốn sách này, đặc biệt là trong bối cảnh mà chúng ta đang cần (nếu như không nói là rất cần) thêm nhiều niềm vui và tiếng cười trong cuộc sống. Kể từ khi thế giới bị đảo lộn bởi những biến cố năm 2020, chúng ta đã phải mất một khoảng thời gian để thích nghi. Như chúng ta đã thấy trong các báo cáo của Gallup về tình trạng căng thẳng và kiệt sức của

lực lượng lao động toàn cầu, tôi nghĩ có thể khẳng định rằng hầu hết chúng ta vẫn chưa được thở phào nhẹ nhõm.

Giữa bối cảnh xung quanh toàn những câu chuyện u ám, bạn sẽ bất ngờ khi biết rằng tôi đã hoạt động trong lĩnh vực nghiên cứu hạnh phúc suốt 15 năm nay. Tôi đã tham gia hỗ trợ xuất bản cuốn sách bán chạy mang tên *Delivering Happiness*¹ và trở thành CEO của một công ty cùng tên hoạt động trong mảng tư vấn xây dựng văn hóa doanh nghiệp. Tôi đã được làm việc với hàng trăm tổ chức trên toàn thế giới – từ các doanh nghiệp trong danh sách Fortune 500 cho tới các bệnh viện, từ các nhà khởi nghiệp cho đến chính quyền Dubai – tất cả là để gieo cấy niềm vui vào quy trình vận hành và từng nhân sự. Vài năm sau, tôi cho ra mắt một cuốn sách bán chạy khác có tựa đề *Beyond Happiness* (tạm dịch: Hơn cả hạnh phúc), đây cũng là tên công ty của tôi, nơi chúng tôi ưu tiên việc giúp mọi người sống và làm việc nhân văn hơn (từ đó, cải thiện cả chất lượng cuộc sống).

Những điều mà tôi chia sẻ cho thấy sự xuất hiện của cuốn sách *The humor habit* (*Thói quen hài hước*)

1. Tựa tiếng Việt là *Tỷ phú bán giày* do Alpha Books phát hành. (BTV)

* Các chú thích được ký hiệu BTV là của biên tập viên, không được ghi chú gì là của người dịch.

thật đúng lúc và phù hợp hơn bao giờ hết với thế giới hậu Covid. Qua nhiều năm làm việc với các cá nhân và tổ chức, tôi nhận thấy mọi người không nhất thiết phải tìm cách vui vẻ mọi lúc mọi nơi (và hãy thực tế một chút, chuyện này là không thể) nhưng chẳng ai từ chối cơ hội được là chính mình và khao khát vươn lên.

Đối với tôi, *Thói quen hài hước* chạm đến cả hai khía cạnh nêu trên, đồng thời thể hiện rõ nét lý tưởng mà Paul theo đuổi – như anh ấy đã và đang truyền tải trong cuốn sách này, các bài diễn thuyết, các buổi diễn kịch và trong mọi hoạt động – nhằm tạo ra ảnh hưởng tích cực cho người khác thông qua các công cụ thiết thực, kiến thức và cảm hứng. Nhưng điều tuyệt vời nhất chính là siêu năng lực của Paul trong việc sử dụng hài hước vừa đủ vào bất kỳ tình huống nào, cùng với sự tinh tế và thẳng thắn. Và tất nhiên, việc anh ấy thực sự rất hài hước cũng là một lợi thế lớn!

Tôi gặp Paul lần đầu vào năm 2019 trong một khóa đào tạo tập trung để trở thành huấn luyện viên chuyên nghiệp của chương trình *Delivering Happiness*. Đó là một nhóm các huấn luyện viên xuất sắc, giàu kinh nghiệm, và tôi đã rất ấn tượng khi Paul được cả nhóm bầu chọn là “Đại sứ Văn hóa” – người thể hiện xuất sắc nhất những giá trị của tổ chức và đội nhóm.

Trong những năm qua, tôi đã bị ấn tượng và thích thú khi được làm việc cùng Paul cũng như chứng kiến cách anh ấy làm việc. Khi làm bất cứ việc gì cùng Paul, bất luận đó là một cuộc họp hay một buổi ghi hình podcast, bạn sẽ luôn cảm nhận được bầu không khí vui vẻ hơn bình thường. Việc được coi là “cây hài” của công ty nghe chừng là một trọng trách lớn nhưng Paul chưa bao giờ làm chúng tôi thất vọng.

Tuy vậy, điều khiến tôi ấn tượng chính là lúc thế giới bị đảo lộn bởi những biến cố của năm 2020 với đại dịch, bất ổn xã hội, biến đổi khí hậu và vô số sự hỗn mang khác khiến cuộc sống của chúng ta hoàn toàn xáo trộn. Dù là lúc khó khăn nhất, khi mà sự hài hước trở thành một thứ xa xỉ, vẫn có một phẩm chất nổi bật ở Paul khiến tôi đặc biệt chú ý trong cách anh đối diện với nghịch cảnh... đó chính là sự tinh tế.

Trong giai đoạn Covid, Paul luôn nhắc nhóm huấn luyện/chuyên gia tư vấn của chúng tôi về giá trị của sự dí dỏm và lạc quan, không chỉ để giúp cho tâm trạng trở nên đỡ nặng nề, mà còn để theo đuổi mục tiêu kết nối giữa con người với nhau, niềm hạnh phúc cũng như để cảm nhận rõ hơn về sự tiến bộ và khả năng kiểm soát tình hình trong bối cảnh thế giới

VUCA¹. Sự cảm thông và chia sẻ của Paul được thể hiện qua cách anh nghiêm túc biến sự hài hước thành một công cụ làm việc có chủ đích. Nhờ đó anh luôn giữ được sự vui vẻ và hứng khởi trong mọi hoạt động cũng như tạo ra những tác động tích cực mạnh mẽ nhất cho khách hàng của chúng tôi.

Điều tạo ra sự khác biệt của Paul còn nằm ở chỗ anh không chỉ là một nhà nghiên cứu lý thuyết mà còn là con người thực tiễn. Bạn sẽ phải ngỡ ngàng khi biết có bao nhiêu học giả về lĩnh vực hạnh phúc nhưng thực chất lại không hề hạnh phúc. Tôi trân trọng cách Paul luôn chứng thực những điều đã giảng dạy trong vai trò một chuyên gia về hài hước. Anh giúp tôi, đội ngũ cộng sự cũng như khách hàng tiếp thu kiến thức đầy hứng khởi thông qua tiếng cười – và tôi tin rằng đó cũng chính là lý do khiến bạn thích cuốn sách này. Tôi ngưỡng mộ cách Paul khéo léo lồng ghép đam mê với kịch ứng tác và hài độc thoại vào nội dung và cách kể chuyện, đây là minh chứng rõ ràng cho thấy anh ấy đang thể hiện bản ngã chân thật nhất của mình.

Đại dịch đã trôi qua nhưng thế giới vẫn luôn đầy những tin tức khiến chúng ta phải thốt lên “CÁI QUÁI

1. Viết tắt của bốn từ tiếng Anh: Volatility – Uncertainty – Complexity – Ambiguity tương ứng với Biến động – Bất định – Phức tạp – Mơ hồ.

GÌ THẾ NÀY?!” và cảm thấy ngọt ngào. Bằng cách định nghĩa lại giá trị của sự hài hước trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sẽ biết cách thay đổi thái độ sống có chủ đích để tận hưởng cuộc sống giàu ý nghĩa hơn, cũng như gạt bỏ những tạp niệm đang nhằm nhe ngăn trở chúng ta khỏi cuộc sống tươi đẹp.

Sau nhiều năm hoạt động trong lĩnh vực khoa học về hạnh phúc, chúng ta biết rằng có thể xây dựng nhiều thói quen tích cực khác (chẳng hạn tư duy tích cực và lòng biết ơn) thành những công cụ để tạo ra niềm hạnh phúc bền vững. Tôi vẫn luôn tin rằng hài hước là một hệ quả của hạnh phúc; tuy nhiên trong cuốn sách này, Paul sẽ cho chúng ta thấy điều ngược lại, hài hước không phải là hệ quả mà là một phương tiện đem lại hạnh phúc – một thói quen tích cực.

Hiện tại, tôi luôn trần trở còn có điều gì hạnh phúc thông thường và tôi không có lời nào tả hết được sự cảm kích với cách tiếp cận của Paul trong cuốn sách này – không dùng sự hài hước để tránh những cảm xúc tiêu cực hay những ức chế trong cuộc sống; mà dùng nó để đối diện, thậm chí là làm bạn với chúng, cũng như học được cách làm thế nào để được sống đúng là mình thông qua sự hài hước.

Tôi ước gì mỗi người đều có một phiên bản Paul “thu nhỏ” để có thể đem theo bên mình. Sẽ tuyệt vời

biết mấy nếu luôn có một người có khả năng làm bừng sáng cả căn phòng (kể cả phòng họp Zoom) bằng lối giao tiếp vừa chân thành vừa sắc sảo và đầy thuyết phục. Trước khi loài người phát triển được thứ công nghệ đủ hiện đại để sao chép và thu nhỏ Paul, việc đọc cuốn sách này cũng là một sự thay thế hoàn hảo (và tránh được rủi ro khi chúng ta bất cẩn ngồi đè lên Paul hoặc bỏ quên anh ấy trong máy giặt).

Chúc tất cả các bạn một hành trình học tập vui vẻ, tràn đầy tiếng cười và phát triển được thói quen hài hước của riêng mình!

Jenn Lim

CEO, đồng sáng lập Delivering Happiness

Tác giả, CEO và nhà sáng lập Beyond Happiness

.....

LỜI NÓI ĐẦU

“Tôi không muốn sống cả đời như một diễn viên trong một vở bi kịch, để rồi đến cuối cùng mới nhận ra rằng mình chính là đạo diễn, và lẽ ra tôi đã có thể biến cuộc đời mình thành một vở hài kịch đầy ắp tiếng cười.”

Bạn có bao giờ cảm thấy căng thẳng cao độ, kiệt sức và muốn buông xuôi? Bạn có bao giờ cảm thấy mình đang làm việc quá sức, nặng nề áp lực và bị ngộp thở bởi trách nhiệm với gia đình lẫn xã hội? Nếu câu trả lời là “không” thì kính thưa AI, cảm ơn vì đã lướt qua trang sách này, còn giờ thì làm ơn chuyển nó cho tay người đọc giúp tôi. Tôi viết cuốn sách này cho bất cứ ai muốn bớt căng thẳng để được sống nhẹ nhàng hơn, ngoại trừ trẻ sơ sinh, các triết gia siêu việt và tài tử Matthew McConaughey¹.

1. Nam diễn viên người Mỹ nổi tiếng với phong cách sống thư thái, tự tại.

Nếu bạn giống tôi... thì bạn cao 1m62 và bị hói. À mà khoan, tôi vừa nghĩ lại, điều đó chẳng liên quan gì đến cuốn sách này cả, cho nên hãy bắt đầu lại nhé. Nếu bạn giống tôi... cũng thường xuyên bị căng thẳng triền miên. Đôi khi sự căng thẳng đó vẫn nằm trong tầm kiểm soát được, thậm chí còn có chút lợi ích nhưng có lúc nó biến thành cơn hoảng loạn thật sự. Tôi kiếm sống bằng việc nói về sự hài hước, niềm vui và làm người khác cười nên tôi cảm thấy mình luôn phải giữ hình ảnh là một gã vui vẻ, xởi lởi và tích cực. Mặc dù quả có thể nhưng sự thật là, tôi cũng có những khoảnh khắc hoảng loạn chẳng kém ai.

Tôi cũng úp mặt vào gối và gào thét, giậm chân bịch bịch như một đứa trẻ lên hai, thậm chí tôi từng căng thẳng tới mức tự đâm vào mặt mình. Tôi biết rằng điều này nghe thật kỳ quặc mà đến chính tôi cũng bất ngờ về bản thân (cú đâm mạnh như của Mike Tyson vậy) nhưng có những lúc sự căng thẳng của tôi vượt khỏi tầm kiểm soát. Ngay cả khi không hành xử như Mike Tyson phiên bản hai tuổi, sự căng thẳng vẫn chi phối khiến tôi trằn trọc suốt đêm, lo lắng về những thứ mà kỳ thực không đến nỗi đáng lo như những gì tâm trí đang thổi phồng lên. Hồi còn học cao học, bác sĩ nói rằng tình trạng căng thẳng của tôi đang ở mức độ xấu đến mức tim mắc chứng rối loạn nhịp... Tôi nói: “Loạn nhịp ấy ạ? Ôi dào, không

sao đâu, em đã bao giờ có nhịp điệu đâu mà loạn.” Bác sĩ kiểu: “Không, hâm à. Tôi nói rồi loạn nhịp tim, tức là tim của anh có xung động bất thường ấy.” Trời ạ, nhìn tôi này, thật ra đáng một anh chàng lý tưởng – thanh niên 24 tuổi vừa lùn vừa hói, rối loạn căng thẳng kèm vấn đề về tim... và mù tịt về nhịp điệu.

Nhưng không phải tôi lúc nào cũng mắc chứng căng thẳng. Thực tế, hài hước vốn đã sẵn có trong tôi từ bé. Tôi luôn thích pha trò, thậm chí tôi còn nhận ra sức mạnh của sự hài hước từ khi còn niên thiếu. Lần đầu tiên tôi để ý thấy sức ảnh hưởng và tác động của sự hài hước là khi tôi học lớp ba. Hồi đó, tôi hay nói chuyện trong lớp khiến các bạn không tập trung học; ngay lập tức, cô Temple trừng mắt nhìn tôi và mắng: “Paul, mồm em là cái vòi nước hồng van à?” Nửa lớp cười ầm lên, nửa còn lại thì “Ồôôô” vì đó là một câu nói móc khá chát chúa. Tôi thấy xấu hổ, và chẳng kịp suy nghĩ gì, tôi đưa lòng bàn tay lên môi dưới, nhìn cô Temple và nói: “Eo ơi, nó đang chảy xuống cằm em rồi này!” Câu đáp trả ngô nghê đó đã khiến cả lớp cười vỡ bụng còn tôi thì kiếm được một vé lên thẳng phòng hiệu trưởng.

Cô hiệu trưởng hỏi tôi đã xảy ra chuyện gì, và tôi đáp: “Em đã nói năng thiếu chừng mực trong giờ của cô Temple.”

Cô hiệu trưởng hỏi: “Em đã nói gì?”

“Dạ, cô Temple bảo hôm em là cái vòi nước hỏng van, nên em nói ‘Eo ơi, nó đang chảy xuống cầm em rồi này.’”

Cô hiệu trưởng và các thầy cô trong văn phòng cười ngặt nghẽo. Rồi họ nhanh chóng lấy lại vẻ đạo mạo nhưng không giấu được bên mép đang hơi nhếch lên. Họ đã không giận dữ như tôi tưởng vì tình huống đó... “hài” hết sức! Tất nhiên trước mặt mọi người, cô hiệu trưởng vẫn nói rằng trả treo như vậy là không tốt nhưng tôi hiểu cô đang nghĩ rằng: “Nhóc này lém lỉnh đấy.” Tôi nhận thấy mình vừa khám phá ra một điều gì đó, tôi cảm thấy mình như là Jedi¹. Sự hài hước không chỉ giúp bầu không khí ở phòng hiệu trưởng bớt căng thẳng, mà còn giải vây cho tôi khỏi cú sốc khi bị cô giáo bêu rếu trước mặt bạn bè.

May mắn thay, qua thời gian, tôi đã học được nhiều hình thái hài hước tinh tế hơn trò đùa năm nào. Tuy vậy, bản năng từ thuở nhỏ vẫn vẹn nguyên: khiếu hài hước là một “tính năng” vô cùng mạnh mẽ của tâm trí con người. Chúng ta có thể chủ động sử dụng nó để đương đầu với nỗi đau, xây dựng các

1. Nhân vật trong phim *Chiến tranh giữa các vì sao*, có khả năng sử dụng “Thần lực” để tác động đến tâm trí người khác.

mối quan hệ và nâng cao chất lượng sống. Ngay từ nhỏ tôi đã có khiếu hài hước nhưng đâu đó trong quá trình trưởng thành, tôi lại mắc phải chứng căng thẳng nghiêm trọng khiến tôi phải cố hết sức để đấu tranh chống lại nó. Sau khi trò chuyện với mọi người khắp thế giới về lợi ích của hài hước, tôi nhận ra mình không hề cô đơn. Đặc biệt, những năm vừa qua là quãng thời gian đầy khó khăn: từ năm 2015 B.C¹, ngành y tế Hoa Kỳ đã khuyến cáo rằng tình trạng căng thẳng và sự cô lập đều đang ở mức cao chưa từng có; và chúng chỉ là hai trong số những chứng bệnh phổ biến nhất nước Mỹ. Giờ đây, sau khi vượt qua đại dịch, chúng ta đang sống trong một thế giới mới đầy lạ lẫm, nơi mức độ căng thẳng và cô lập thậm chí còn cao hơn trước, cũng là nơi mà một tiếng ho còn khiến người ta kinh hãi hơn cả một tiếng... xì hơi. (Thôi được rồi, có lẽ sự hài hước của tôi vẫn đang trong quá trình hoàn thiện.)

Một thực trạng mới mang đến những áp lực mới, chồng chất lên đồng áp lực cũ vốn đã nằm chình ịch ở góc nhà từ năm 2020 như chiếc quần tây công sở lỗi thời – sự khác biệt duy nhất là, chiếc quần ấy có thể bạn đã mặc không vừa nữa nhưng đồng áp lực thì

1. B.C: Before Covid – cách chơi chữ của tác giả, giống với Before Christ – trước Công Nguyên.