

BILL BURNETT & DAVE EVANS

THIẾT KẾ MỘT CUỘC ĐỜI ĐÁNG SỐNG

Thanh Thảo dịch

Designing Your Life

First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Giới thiệu

Bản thiết kế cuộc sống

Ellen đặc biệt yêu thích những hòn đá. Từ nhỏ, cô đã sưu tầm và phân loại chúng theo kích thước, hình dạng, chủng loại và màu sắc. Khi lớn lên, sau hai năm theo học một trường danh giá, đã đến lúc cô chọn chuyên ngành mình muốn theo đuổi. Thật ra Ellen vẫn chưa biết phải làm gì với cuộc đời mình, cũng không có ý niệm về nghề nghiệp lý tưởng, nhưng cô cần đưa ra lựa chọn. Địa chất học có vẻ là quyết định tốt nhất vào thời điểm đó. Vì dù gì đi nữa thì thứ cô thích nhất chính là những hòn đá.

Bố mẹ của Ellen vô cùng tự hào về con gái, một sinh viên chuyên ngành địa chất học, một nhà địa chất trong tương lai. Cuối cùng, ngày tốt nghiệp đã đến, Ellen chuyển về nhà bố mẹ và bắt đầu công việc trông trẻ, dắt thú cưng đi dạo với thu nhập ít ỏi vừa đủ sống. Đây là lúc gia đình cô trở nên bối rối vì đó là những việc Ellen từng làm thời cấp ba. Đến khi nào cô mới trở thành một nhà địa chất như họ kỳ vọng? Tại sao Ellen còn chưa chịu bắt đầu sự nghiệp trong mơ của mình?

Đó là vì một hôm, cô chợt nhận ra mình không muốn trở thành một nhà địa chất.

Thật ra cô chẳng mấy hứng thú với việc tìm hiểu về các quá trình địa chất, vật chất kiến tạo hay lịch sử hình thành Trái Đất. Cô không muốn đi nghiên cứu thực tế hay vào làm tại các công ty khai thác tài nguyên thiên nhiên hoặc các tổ chức môi trường. Cô cũng không thích vẽ bản đồ và làm báo cáo tổng hợp. Ellen chọn ngành địa chất đơn thuần vì niềm đam mê dành cho những viên đá. Giờ đây, với tấm bằng trong tay, Ellen

không biết phải tìm một công việc như thế nào, cũng không rõ mình nên làm gì trong suốt quãng đời còn lại.

Cô không biết rằng mình chẳng đơn độc vì trên thực tế, chỉ 27% sinh viên tốt nghiệp đại học tại Mỹ chọn làm công việc đúng với chuyên ngành. Ý nghĩ chuyên ngành đã chọn sẽ theo bạn suốt cuộc đời và đại học là quãng thời gian tuyệt vời trước khi bạn làm việc cật lực – và sống thật buồn tẻ – chính là hai trong số các niềm tin sai lệch thường gặp, những điều huyền hoặc đã ngăn cản nhiều người kiến tạo một cuộc sống như mong muốn.

Niềm tin sai lệch: Bằng cấp quyết định sự nghiệp.

Tái định dạng nhận thức: Cứ bốn sinh viên thì có ba người sau khi tốt nghiệp không làm các công việc liên quan đến chuyên ngành.

Ở độ tuổi ba mươi, Janine là một phụ nữ thành đạt.

Sau khi tốt nghiệp hai trường đại học hàng đầu, Janine gia nhập một công ty luật lớn và có tầm ảnh hưởng. Mọi thứ trong cuộc sống dường như đều đi theo đúng con đường cô đã định, sức mạnh ý chí và sự siêng năng chăm chỉ đã mang đến cho Janine tất cả những điều cô từng mong muốn.

Nhưng Janine có một bí mật.

Có những hôm, sau khi lái xe về từ hãng luật nổi danh nhất Silicon Valley, Janine ngồi trên nóc xe ngắm thành phố dần lên đèn, và cô khóc. Janine đã có tất cả những gì cô nghĩ mình cần có, tất cả những gì cô nghĩ rằng mình muốn, nhưng sâu thẳm trong tim cô không cảm thấy hạnh phúc. Janine biết rằng mình nên sung sướng, hài lòng với cuộc sống hiện tại nhưng cô không cảm thấy vui, một chút cũng không.

Janine mơ tưởng về một ngày của mình, cô thức dậy mỗi sáng để vẽ tiếp bức tranh về cuộc đời thành đạt và hằng đêm đi ngủ với bụng bẽ bãn khoăn, suy nghĩ. Đối với Janine, cuộc sống dường như luôn thiếu

thốn, cô đã đánh rơi điều gì trên đường đời chẳng? Tại sao một người có thể sở hữu mọi thứ và cùng lúc lại chẳng có gì? Giống như Ellen, Janine có một niềm tin sai lệch, cô cho rằng nếu cứ miệt mài tìm kiếm cơ hội và chinh phục thành công thì mình sẽ hạnh phúc. Janine cũng không hề đơn độc vì có gần 70% người đi làm tại Mỹ không cảm thấy hạnh phúc với công việc, 15% trong số họ thậm chí ghét bỏ công việc của mình.

Niềm tin sai lệch: Nếu thành công, bạn sẽ hạnh phúc.

Tái định dạng nhận thức: Hạnh phúc thật sự đến từ việc tạo dựng một cuộc sống phù hợp với chính bản thân mình.

Donald có một sự nghiệp vững chắc và một cuộc sống ổn định.

Ông làm công việc hiện tại đã được hơn ba mươi năm. Nay, căn nhà trả góp gần thanh toán xong, các con ông đã tốt nghiệp đại học, quỹ hưu trí cũng được đầu tư. Mỗi ngày, ông chỉ việc thức dậy, đi làm, thanh toán các hóa đơn, về nhà, đi ngủ, cứ như vậy lặp đi lặp lại.

Thế nhưng suốt bao năm qua, Donald cứ tự hỏi mãi một câu.

Ông mang theo câu hỏi này đến quán cà phê, ngồi vào bàn ăn, đi nhà thờ, thậm chí tới quán rượu, nơi chỉ vài ngụm Scotch đã có thể khiến mọi thắc mắc chìm vào quên lãng, nhưng sau đó câu hỏi ấy vẫn quay trở lại. Gần mười năm qua, nó khiến ông thức giấc vào lúc hai giờ sáng, nó hiện lên trên tấm gương trong phòng tắm mỗi khi ông nhìn vào: “Vì sao mình lại làm công việc này?”.

Chưa một lần nào ông tìm được cho mình câu trả lời thỏa đáng. Niềm tin sai lệch của Donald cũng tương tự như của Janine. Ông cho rằng một cuộc sống có trách nhiệm, cũng như sự nghiệp thành công, sẽ khiến cho mình hạnh phúc, điều khác biệt chỉ là ông đã chịu đựng nó quá lâu. Thế tại sao ông không thay đổi? Đó là vì Donald còn mang một niềm tin sai lệch khác, đó là ông không thể ngừng làm những việc mà

bấy lâu nay mình vẫn luôn làm. Giá như Donald biết rằng mình không đơn độc, chỉ tính riêng nước Mỹ đã có hơn ba mươi một triệu người ở độ tuổi từ bốn mươi bốn đến bảy mươi muốn gây dựng một *sự nghiệp viên mãn*, phù hợp với mục tiêu cá nhân, đáp ứng được nhu cầu tài chính và giúp ích cho xã hội. Một vài người trong số đó may mắn tìm được sự nghiệp lý tưởng, nhưng rất nhiều người khác không biết phải bắt đầu từ đâu vì họ luôn e sợ đã quá muộn để khởi sự thay đổi.

Niềm tin sai lệch: Đã quá muộn rồi.

Tái định dạng nhận thức: Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu sống cuộc đời bạn muốn.

Điểm chung giữa Ellen, Janine và Donald là họ đều mang một niềm tin sai lệch để đối diện với những vấn đề lớn của cuộc sống.

Vấn đề là “bạn thân” của nhà thiết kế

Hãy quan sát xung quanh, nhìn bao quát văn phòng hay ngôi nhà của bạn, ngó xuống cái ghế bạn ngồi, cả cái bàn và chiếc điện thoại mà có thể bạn đang cầm trên tay nữa, có phải mọi thứ đều được thiết kế bởi một ai đó không? *Mỗi thiết kế đều bắt nguồn từ một vấn đề.* Trước kia người ta không thể nghe nhiều bài nhạc mà không mang theo hàng tá đĩa CD, giờ đây chúng ta lưu hơn ba ngàn ca khúc vào một thiết bị nằm gọn trong lòng bàn tay. Chính nhờ một vấn đề nào đó trong quá khứ mà giờ đây bạn có thể nhét vừa chiếc điện thoại vào túi quần, làm việc trên máy tính xách tay dùng pin chạy hơn năm giờ đồng hồ, đặt báo thức là tiếng chim hót líu lo thay cho chuông báo inh ỏi. Những vấn đề chính là lý do khiến người ta phát minh ra hệ thống nước máy, vật liệu cách điện, cách nhiệt, ống dẫn nước, bàn chải đánh răng,... Đến một vật đơn giản như

cái ghế cũng cần được thiết kế ra khi ai đó, ở một nơi nào đó, cảm thấy rằng ngồi lâu trên đá thì thật là ê mông.

Có sự khác biệt giữa *vấn đề thiết kế* và *vấn đề kỹ thuật*. Một kỹ sư có thể tìm ra cách tiếp cận và giải quyết vấn đề sau khi thu thập đủ dữ liệu, đồng thời biết chắc rằng có tồn tại một giải pháp tốt nhất. Bill chịu trách nhiệm giải quyết các vấn đề về khớp nối cho chiếc máy tính xách tay Apple đời đầu, giải pháp mà ông và nhóm của mình đưa ra đã làm cho những chiếc máy tính này trở thành một trong những dòng máy đáng tin cậy nhất trên thị trường. Để tìm ra giải pháp, các kỹ sư đã chế tạo nhiều bản mẫu và tiến hành vô số thí nghiệm, tương tự như trong quá trình thiết kế. Tuy nhiên, mục tiêu ở đây rất rõ ràng và được xác định trước, đó là tạo ra những khớp nối có thể hoạt động tốt trong năm năm, hoặc chịu được mười ngàn lần đóng mở. Nhóm của Bill đã thử nghiệm nhiều giải pháp cơ học cho đến khi đạt được mục tiêu, sau đó nó có thể được áp dụng vào quy trình sản xuất thêm hàng nghìn lần nữa. Đó là một *vấn đề kỹ thuật* được giải quyết êm đẹp.

Bây giờ, hãy so sánh vấn đề trên với việc thiết kế chiếc máy tính xách tay đầu tiên có chuột tích hợp. Thời đó, những chiếc máy tính của Apple phụ thuộc vào chuột rời để thực hiện hầu hết các tác vụ, nhưng thật khó chấp nhận nếu họ tạo ra một chiếc máy tính xách tay cứ phải cắm chuột mới có thể sử dụng. Đây chính là một *vấn đề thiết kế*. Chẳng có bản thiết kế nào trước đó để phát triển tiếp, cũng không có yêu cầu cụ thể. Có vô vàn ý tưởng và thiết kế được đưa vào thử nghiệm nhưng đều không hiệu quả. Chỉ đến khi kỹ sư Jon Krakower nảy ra ý tưởng “điên rồ” với những viên bi xoay thu nhỏ, đẩy phần bàn phím vào phía trong, chừa lại vừa đủ chỗ để đặt thiết bị chuột cảm ứng này. Đây hóa ra chính là bước đột phá mà mọi người hằng trông đợi và kể từ đó, nó trở thành một phần trong phong cách thiết kế máy tính xách tay của Apple.

Thẩm mỹ, hay vẻ ngoài của một vật nào đó, cho thấy rằng đối với nhà thiết kế, không có giải pháp nào là tốt nhất để giải quyết vấn đề phát sinh. Trên thế giới có biết bao siêu xe sang trọng, dù cùng hướng đến những đỉnh cao mới về hiệu năng và tốc độ nhưng một chiếc Porsche trông hoàn toàn khác một chiếc Ferrari. Cả hai đều được chế tạo tỉ mỉ, đạt độ hoàn thiện cao và tuy gồm những bộ phận, động cơ tương tự nhau nhưng mỗi chiếc sở hữu nét cuốn hút riêng về mặt thẩm mỹ. Kỹ sư thiết kế ở hãng xe nào cũng chú trọng đến từng đường nét hình dáng, bộ đèn pha và lưới tản nhiệt,... nhưng họ đưa ra những quyết định hoàn toàn khác nhau. Mỗi hãng đi theo phong cách riêng của mình – chiếc Ferrari sở hữu bề ngoài lãng tử đậm chất Ý, còn chiếc Porsche trông tinh nhạy với những chi tiết chuẩn xác kiểu Đức. Những nhà thiết kế nghiên cứu về thẩm mỹ học hàng năm trời để có thể biến những sản phẩm công nghiệp này thành các kiệt tác chuyển động. Đó là lý do vì sao, ở một khía cạnh nào đó, thẩm mỹ chính là *vấn đề thiết kế* lớn nhất. Thẩm mỹ liên quan đến cảm xúc và chúng ta đã khám phá ra rằng dưới ảnh hưởng của cảm xúc, *tư duy thiết kế* chính là khí cụ tốt nhất để giải quyết vấn đề.

Khi hỗ trợ các sinh viên ra trường, vào đời trở thành một người hạnh phúc và làm việc hiệu quả – giúp họ tìm ra chặng đường phía trước của mình – chúng tôi biết rằng *tư duy thiết kế* là công cụ tốt nhất. *Thiết kế cuộc sống* không đòi hỏi một mục tiêu cụ thể, khác với việc chế tạo các khớp nối hoạt động bền bỉ suốt năm năm, hoặc xây một cây cầu theo bản vẽ đã được phê duyệt, vốn là những *vấn đề kỹ thuật* mà để giải quyết chúng, ta thu thập dữ kiện và vạch ra giải pháp tối ưu.

Khi ta mong muốn đạt được một mục tiêu nào đó, chẳng hạn như một mẫu máy tính xách tay thật gọn nhẹ, một chiếc xe thể thao “quyển rũ”, hay một cuộc sống được thiết kế hoàn chỉnh, nhưng lại chưa có giải pháp cụ thể, đó chính là thời điểm để bạn động não, thử nghiệm ý tưởng, ứng biến, cứ tiếp tục như vậy cho đến khi bạn tìm ra một giải pháp thật sự hiệu quả. Bạn chỉ biết được sau khi đã nhìn thấy nó, có thể là những

đường nét hài hòa đến kinh ngạc của một chiếc Ferrari hay một chiếc MacBook Air gọn nhẹ vượt trội. Một thiết kế tuyệt vời không đến từ các phương trình, bảng tính hay quá trình phân tích dữ liệu. Nó có diện mạo riêng và mang đến những cảm nhận độc đáo, đó là một sự mãn nhãn tuyệt vời.

Bản thiết kế cuộc sống hoàn chỉnh của bạn cũng sẽ mang một diện mạo và cảm nhận riêng biệt, *tư duy thiết kế* sẽ giúp chúng ta giải quyết các *vấn đề thiết kế* trong cuộc sống. Trong đó, mọi điều khiến cuộc sống hằng ngày trở nên dễ dàng, hiệu quả và thú vị hơn đều được tạo nên từ việc giải quyết vấn đề; thực hiện bởi một nhà thiết kế hoặc nhóm thiết kế nào đó. Các không gian sống, làm việc và giải trí đều được thiết kế để phục vụ cho cuộc đời, sự nghiệp và nhu cầu thư giãn của chúng ta. Dù chúng ta nhìn vào nơi nào trong thế giới rộng lớn này, ở đó luôn có kết quả của các quá trình thiết kế nhằm giải quyết vấn đề.

Tất cả là nhờ tư duy thiết kế.

Rồi bạn sẽ thấy rõ hơn những lợi ích của *tư duy thiết kế* trong chính cuộc đời mình. Thiết kế không chỉ để tạo ra những thứ hay ho như máy tính hay siêu xe; *tư duy thiết kế* rất hữu ích trong việc xây dựng một cuộc sống thú vị, ý nghĩa và trọn vẹn. Không quan trọng bạn là ai, làm công việc gì, đã có tuổi hay vẫn còn trẻ, bạn có thể sử dụng chính phương pháp tư duy đã tạo ra những công nghệ, sản phẩm và không gian tuyệt vời để thiết kế sự nghiệp và cuộc sống của riêng mình. *Một cuộc sống được thiết kế chẵn chu sẽ có khả năng tự làm mới chính nó, đó là một đời sống sáng tạo, phong phú, luôn biến đổi, tiến triển và không bao giờ thiếu những bất ngờ thú vị.*

Chuyện bắt nguồn từ đâu?

Tất cả khởi đầu từ một bữa trưa.

Vào những năm 1970, khi chúng tôi còn là sinh viên Đại học Stanford, Bill khám phá ra và hào hứng dẫn thân vào ngành thiết kế sản phẩm. Khi còn là một cậu bé, ông thường ngồi ở bàn máy may của bà, chăm chú vẽ hình những chiếc xe hơi và máy bay từ trí tưởng tượng. Lúc đó Bill chưa biết rằng thực tế có những người làm công việc này và họ được gọi là nhà thiết kế. Nhiều năm sau, Bill vẫn tiếp tục tưởng tượng và vẽ, chỉ là ông không còn ngồi bên chiếc máy may của bà nữa. Ông điều hành chương trình đào tạo thiết kế bậc đại học và thạc sĩ tại Stanford, đồng thời giảng dạy tại *d.school* ¹. Bill cũng từng làm việc cho nhiều công ty khởi nghiệp và doanh nghiệp Fortune 100, trong đó có bảy năm tại Apple, nơi ông thiết kế những chiếc máy tính xách tay đạt nhiều giải thưởng và vài năm trong ngành công nghiệp đồ chơi để sáng tạo mô hình nhân vật Star Wars.

¹. *d.school (Học viện Thiết kế Hasso Plattner): trung tâm đào tạo đa phương tiện thuộc Đại học Stanford, tất cả các lớp học tại đây đều dựa trên nền tảng của tư duy thiết kế.*

Bill đã may mắn phát hiện ra ngành thiết kế sản phẩm và cất bước trên con đường sự nghiệp giàu ý nghĩa và tràn đầy niềm vui. Cả hai chúng tôi đều nhận thấy rằng trường hợp trên thật hiếm có, chuyện thường không lý tưởng như vậy, ngay cả với sinh viên Stanford.

Khác với Bill, thời sinh viên, Dave không có định hướng gì cho sự nghiệp của mình. Ông không tốt nghiệp ngành sinh học như mong muốn mà chuyển sang ngành kỹ sư cơ khí, chẳng qua là vì không còn lựa chọn nào khác. Trong những năm đại học, ông chẳng bao giờ tìm ra đáp án cho câu hỏi về công việc mình thật sự muốn làm. Cuối cùng, sau một thời gian “trầy trật”, Dave cũng khám phá được con đường sự nghiệp lý tưởng để có hơn ba mươi năm thử sức và trải nghiệm những điều thú vị mà công việc điều hành kiêm cố vấn quản lý ngành công nghệ cao mang lại. Ông giám sát quá trình phát triển sản phẩm chuột điều khiển và

những dự án máy in laser tiên phong của Apple, đồng sáng lập Electronic Arts và hỗ trợ nhiều nhà khởi nghiệp trên con đường tìm lối đi riêng. Sau một khởi đầu gian nan, sự nghiệp của ông phát triển một cách thần kỳ, nhưng ông biết rằng con đường mình đi lẽ ra không gặp ghềnh đến vậy.

Dù đã qua tuổi khởi đầu sự nghiệp hay lập gia đình, họ vẫn tiếp tục giúp đỡ và làm việc cùng các sinh viên. Ở Stanford, Bill có hàng trăm sinh viên đến xin lời khuyên, hầu hết đều chật vật trong việc tìm hướng đi cho đời mình sau khi tốt nghiệp. Dave thì giảng dạy tại Đại học Berkeley, nơi ông phát triển một chương trình hướng nghiệp và trực tiếp đứng lớp giảng dạy mười bốn khóa trong suốt tám năm, dù vậy ông luôn mong làm được nhiều hơn thế. Thời gian đó, không ít lần họ chạm mặt nhau cả trong công việc lẫn các vấn đề cá nhân. Khi Bill vừa nhậm chức Giám đốc điều hành Chương trình Thiết kế Stanford thì Dave cũng nhận ra rằng những yêu cầu đa chiều dường như đã gây áp lực nặng nề lên vai các sinh viên thiết kế, đòi hỏi ở họ một tầm nhìn để gây dựng sự nghiệp vừa ý nghĩa, phù hợp với bản thân, vừa đáp ứng được các nhu cầu kinh tế - xã hội. Ông quyết định liên lạc với Bill để hẹn nhau ăn trưa và trao đổi ý tưởng, nếu mọi chuyện suôn sẻ, họ sẽ gặp lại để thảo luận thêm.

Đó là lý do tại sao chúng tôi nói tất cả khởi đầu từ một bữa trưa.

Bữa ăn chỉ mới bắt đầu được năm phút, chúng tôi đã quyết định sẽ hợp tác cùng nhau khai sinh ra một môn học mới tại Stanford nhằm áp dụng tư duy thiết kế vào việc thiết kế đời sống. Trước tiên, khóa học sẽ được mở cho các sinh viên thiết kế, nếu sau đó mọi thứ tiến triển tốt thì tất cả các sinh viên đều có thể đăng ký. Kết quả là môn học này đã trở thành một trong những bộ môn tự chọn được yêu thích nhất tại Stanford.

Khi được hỏi về công việc mình làm, đôi lúc chúng tôi trả lời một cách dè dặt rằng: “Chúng tôi dạy sinh viên Stanford cách ứng dụng những nguyên lý căn bản của tư duy thiết kế vào việc giải quyết các vấn đề treo ngoe trong cuộc sống, cả thời sinh viên lẫn sau khi tốt nghiệp”. Sau đó, họ sẽ lại thắc mắc: “Tuyệt quá! Nhưng nó có nghĩa là gì vậy?”.

Rồi chúng tôi đáp rằng: “Chúng tôi dạy cách áp dụng tư duy thiết kế để giúp bạn tìm ra điều mình muốn làm khi trưởng thành”. Lúc đó, hầu hết mọi người sẽ trở nên hào hứng: “Ồ! Tôi có thể tham gia lớp học này không?”. Nhiều năm trời chúng tôi đã phải từ chối, ít nhất là đối với những ai không nằm trong số mười sáu ngàn sinh viên Stanford. Nhưng giờ đây, chúng tôi đã bắt đầu giới thiệu hội thảo *Thiết kế Cuộc sống* đến tất cả mọi người², và chúng tôi cũng viết quyển sách này nữa, nên bạn không cần phải đến Stanford để có một cuộc sống được thiết kế hoàn hảo đâu.

². *Tìm hiểu thêm thông tin về các hội thảo tại trang www.designingyour.life.*

Nhưng bạn phải sẵn sàng trả lời một số câu hỏi hóc búa.

Những câu hỏi cũng là “bạn thân” của nhà thiết kế

Cũng như Donald nhìn vào gương mỗi tối và tự vấn về công việc của ông, chúng ta ai cũng chật vật với vô số câu hỏi về cuộc đời, công việc, ý nghĩa và mục đích sống.

Làm thế nào để tìm được công việc mình yêu thích, đam mê?

Làm thế nào để gây dựng một sự nghiệp mang lại cuộc sống sung túc?

Làm thế nào để cân bằng giữa công việc và đời sống gia đình?

Làm thế nào để tạo nên sự khác biệt cho thế giới?

Làm thế nào để trở nên thanh mảnh, quyến rũ và giàu nứt đổ vách?

Chúng tôi có thể giúp bạn trả lời tất cả những câu hỏi này, trừ câu cuối.

Chúng ta đều đã từng được hỏi “Khi lớn lên bạn muốn làm gì?”. Đây là một câu hỏi căn bản về cuộc sống, dù chúng ta mới mười lăm hay đã năm mươi xuân xanh. Những nhà thiết kế bị cuốn hút bởi các câu hỏi, nhưng điều họ thật sự yêu thích chính là quá trình tái định dạng.

Tái định dạng nhận thức chính là một trong những tư duy thiết kế quan trọng nhất. Nhiều cải tiến vĩ đại đều bắt nguồn từ sự tái định dạng nhận thức. Tư duy thiết kế chú trọng đến một điều: *Đừng bắt đầu từ vấn đề, hãy bắt đầu với sự thấu cảm*. Một khi trong ta có sự thấu cảm dành cho những người sẽ dùng sản phẩm của mình, chúng ta sẽ nhận định chính xác hơn để động não, bắt đầu tạo mẫu nhằm khám phá điều ta chưa biết về vấn đề này. Thông thường điều này sẽ dẫn đến việc tái định dạng nhận thức, còn có thể gọi là điểm then chốt. Tái định dạng nhận thức là khi chúng ta có được thông tin mới về một vấn đề, nhận định lại quan điểm cá nhân, bắt đầu suy nghĩ cũng như tạo mẫu một lần nữa. Bạn bắt đầu với việc thiết kế sản phẩm, chẳng hạn như sáng tạo một công thức phối trộn cà phê mới hoặc chế tạo một chiếc máy pha cà phê mới, nhưng tái định dạng nhận thức là khi bạn nhận ra rằng mình đang tái thiết trải nghiệm cà phê (như Starbucks). Hoặc để nỗ lực xóa đói giảm nghèo, ta ngừng việc cho giới thượng lưu trong nước vay tiền (như Ngân hàng Thế giới đã làm) và bắt đầu cho những người nghèo đến mức gần như không có khả năng chi trả mượn tiền (như Ngân hàng Grameen³). Máy tính bảng iPad của Apple cũng là kết quả của sự tái định dạng nhận thức toàn diện về trải nghiệm điện toán di động.

³. *Ngân hàng Grameen được sáng lập bởi giáo sư Muhammad Yunus vào năm 1983 tại Bangladesh, là mô hình tín dụng vi mô dành cho người nghèo, nhất là phụ nữ, giúp họ vay vốn làm ăn để cải thiện đời sống mà không cần thế chấp. Năm 2006, giáo sư Muhammad Yunus đã được trao giải Nobel Hòa bình cho mô hình ngân hàng này.*

Tái định dạng nhận thức là một yếu tố quan trọng trong việc thiết kế cuộc sống. Sự tái định dạng nhận thức đáng kể nhất chính là nhận thức về tính không hoàn hảo của cuộc sống, bạn không thể lên một kế hoạch hay tìm ra giải pháp lý tưởng cho cuộc đời mình, và trên hết, đó là một điều tốt. Có vô số phiên bản thiết kế cuộc đời, hướng đi nào cũng ngập tràn hy vọng, cơ hội sáng tạo và mở ra một thực tại khiến cuộc đời trở nên thật đáng sống. Cuộc sống của bạn không phải là một món đồ, đó là một hành trình trải nghiệm, và niềm vui thú thật sự đến từ việc thiết kế, đồng thời tận hưởng trải nghiệm đó.

Sự tái định dạng nhận thức cho câu hỏi “Khi lớn lên bạn muốn làm gì?” chính là “Khi lớn lên bạn muốn trở thành người ra sao?”. Cuộc sống bao hàm sự phát triển và biến đổi, nó không tĩnh tại, cũng không phải là một điểm đến. Không có chuyện ta trả lời câu hỏi một lần là xong, sau đó vấn đề được giải quyết tận gốc. Chẳng ai thật sự biết được mình muốn trở thành người như thế nào, ta chỉ thấy những hướng đi mập mờ trên mọi nẻo đường cuộc sống. Vì có quá nhiều câu hỏi dai dẳng bám theo mỗi bước chân, điều mọi người cần chính là một quá trình thiết kế nhằm tìm ra điều mình thật lòng muốn, mẫu hình mình thật sự muốn trở thành và cách tạo dựng một cuộc sống thành công mỹ mãn.

Bản thiết kế cuộc sống của bạn

Thiết kế cuộc sống chính là con đường phía trước. Đó là thứ sẽ giúp Ellen tìm ra công việc đầu tiên. Đó là thứ sẽ giúp Janine chuyển từ *cuộc đời cô ấy nên sống sang cuộc đời cô ấy muốn sống*. Đó là thứ sẽ giúp Donald trả lời được câu hỏi giày vò ông mỗi đêm. Những nhà thiết kế tưởng tượng nên những thứ chưa từng tồn tại, sau đó xây dựng chúng, và thế là thế giới thay đổi. Bạn cũng có thể làm điều này với chính cuộc sống của mình. Bạn có thể tưởng tượng ra một sự nghiệp và cuộc sống, bạn có thể xây dựng hình ảnh của bản thân trong tương lai, và kết quả là

cuộc sống của bạn sẽ thay đổi. Nếu cuộc sống của bạn đã khá hoàn hảo rồi, thiết kế cuộc sống vẫn có thể giúp bạn tạo ra một phiên bản tốt hơn cho cuộc sống yêu quý hiện tại.

Khi bạn suy nghĩ như một nhà thiết kế và sẵn sàng đặt câu hỏi, đồng thời nhận ra cuộc sống luôn xoay quanh việc thiết kế một thứ gì đó chưa từng tồn tại, thì cuộc sống của bạn có thể tỏa sáng theo cách mà bạn khó lòng tưởng tượng được – nếu như bạn thích được tỏa sáng, vì sau tất cả thì đó là thiết kế của bản thân bạn mà.

Điều bạn cần biết về Thiết kế cuộc sống

Tại Stanford, chúng tôi đã giảng dạy cho hàng nghìn sinh viên về tư duy thiết kế và cách thiết kế cuộc sống. Và chúng tôi sẽ tiết lộ cho bạn biết rằng chưa một ai rớt môn này, thật ra thì trượt môn là điều không thể. Chúng tôi có hơn sáu mươi năm kinh nghiệm giảng dạy hợp lại, và giáo trình học được soạn ra cho mọi đối tượng: học sinh trung học, sinh viên đại học, thạc sĩ, tiến sĩ; cả những bạn trẻ ở độ tuổi hai mươi, những nhân viên trên con đường lập nghiệp lẫn những nhà hữu trí muốn có cho mình một sự nghiệp viên mãn.

Là những nhà giáo, chúng tôi luôn bảo đảm rằng học viên có thể tìm đến mình, nghĩa là nếu bạn tham gia khóa học, chúng tôi sẽ luôn đồng hành cùng bạn. Có nhiều sinh viên sau khi tốt nghiệp nhiều năm vẫn quay lại, kể cho chúng tôi nghe về cách các công cụ, ý tưởng và tư duy từng được học trong quá khứ đã tạo nên sự khác biệt trong suốt cuộc đời họ. Chúng tôi khá hy vọng, và thật lòng cũng khá tự tin rằng những ý tưởng này sẽ có thể tạo nên khác biệt trong cuộc đời bạn.

Nhưng đừng quá vin vào những lời nói của chúng tôi. Stanford là một nơi rất khắc nghiệt. Mặc dù những giai thoại về môn học này nghe rất tuyệt, nhưng nó không mang lại tác dụng lớn lao gì về mặt lý thuyết, điều bạn cần vẫn là dữ liệu. Môn học của chúng tôi dựa trên nền tảng của

tư duy thiết kế, được xây dựng một cách khoa học và được kiểm chứng về khả năng hỗ trợ sinh viên. Hai nghiên cứu sinh văn bằng tiến sĩ đã làm luận văn về môn học này và kết luận rằng những sinh viên từng tham gia môn học của chúng tôi có mức độ nhận thức cao và nhiều khả năng theo đuổi được sự nghiệp mong muốn hơn những sinh viên khác; những sinh viên ấy có ít niềm tin sai lệch hơn và có năng lực tư duy để tìm ra những ý tưởng mới cho việc thiết kế nên cuộc sống của họ. Tất cả những kết luận này đều có ý nghĩa thống kê, hay nói theo cách thông thường là những ý tưởng và bài tập vận dụng chúng tôi đưa ra trong khóa học của mình, cũng như trong quyển sách này, đã được chứng minh về tính hiệu quả trong việc giúp bạn tìm ra điều mình muốn, cũng như cách để đạt được nó.

Tuy nhiên, dù mang tính khoa học hay không thì tất cả những điều này đều là chuyện cá nhân. Chúng tôi có thể đưa cho bạn một số công cụ, ý tưởng, hay bài tập rèn luyện; nhưng chúng tôi không thể luận ra hết cho các bạn được đâu. Chúng tôi không thể trao cho bạn sự sáng suốt, không thể thay đổi tầm nhìn của bạn, mọi thứ sẽ không dễ dàng như vậy được. Những gì chúng tôi có thể cam đoan với bạn là nếu bạn sử dụng những công cụ chúng tôi đưa ra và thực hành những bài tập thiết kế cuộc sống, thì sự thấu hiểu, tinh anh sẽ đến với tâm trí bạn. Sự thật là có rất nhiều phiên bản của bạn, và tất cả những phiên bản này đều đúng, việc thiết kế cuộc sống sẽ giúp bạn sống trong bất cứ phiên bản nào. Không có câu trả lời nào là sai, và chúng tôi không chấm điểm hay xếp hạng bạn đâu. Chúng tôi sẽ khuyên bạn làm một số bài tập trong quyển sách này, nhưng đằng sau sách không có đáp án để bạn dò lại. Chúng tôi thêm vào cuối mỗi chương sách một mục tóm tắt các bài tập, nếu có, gọi là mục *Thử nghiệm*, bởi chúng tôi luôn khuyên bạn làm điều đó. Thử nghiệm là việc mà các nhà thiết kế vẫn hay làm. Chúng tôi sẽ không so sánh bạn với ai cả, và bạn cũng không nên so sánh mình với ai hết. Chúng ta ở đây

để cùng nhau tái tạo lại bản thân, hãy xem chúng tôi như là nhân viên trong nhóm thiết kế của riêng bạn.

Chúng tôi cũng khuyên bạn lập ra một nhóm thiết kế cho chính mình ngay lập tức, bao gồm những người sẵn sàng đọc quyển sách này và làm các bài tập vận dụng cùng bạn – một nhóm hợp tác cùng phát triển và theo đuổi việc tạo dựng một cuộc sống được thiết kế toàn diện. Tất nhiên bạn cũng có thể thoải mái đọc quyển sách này một mình, chúng tôi chỉ muốn chỉ ra sai lầm của nhiều người khi cứ nghĩ rằng các nhà thiết kế là những thiên tài đơn độc, lặng lẽ làm việc một mình và đợi chờ tia cảm hứng lóe lên, chỉ ra đâu là giải pháp cho vấn đề thiết kế của họ. Có lẽ một số vấn đề đơn giản như thiết kế một chiếc ghế đẩu hay một bộ đồ chơi lắp ráp cho trẻ em sẽ được một cá nhân giải quyết ổn thỏa. Nhưng trong thế giới công nghệ cao hiện nay, hầu hết mọi vấn đề đều cần được giải quyết bởi một đội ngũ thiết kế. Tư duy thiết kế còn cho rằng thành quả tuyệt vời nhất sẽ đến từ *sự cộng tác thiết yếu* – nhóm những người với xuất thân khác nhau, mang lại những kỹ năng đặc thù và kinh nghiệm đời sống mà họ có cho nhóm. Điều này giúp nhóm thiết kế dễ có được sự thấu cảm dành cho đối tượng sử dụng những gì mình thiết kế. Trong hầu hết các trường hợp, những xung đột bắt nguồn từ sự khác biệt của xuất phát điểm sẽ tạo ra những giải pháp vô cùng độc đáo.

Điều này đã được chứng minh rất nhiều lần tại các lớp học d.school ở Stanford, nơi những nhóm sinh viên quy tụ thành viên đến từ nhiều khoa khác nhau như kinh doanh, luật, kỹ sư, giáo dục, y dược,... Họ luôn có được những cải tiến đột phá với chất keo kết dính là tư duy thiết kế. Lỗi tiếp cận vị nhân sinh trong thiết kế là cách tận dụng sự khác biệt về xuất thân của mỗi thành viên trong nhóm để khuyến khích hợp tác và sáng tạo. Tiêu biểu nhất là trong một khóa mà không học viên nào xuất thân là dân thiết kế, ban đầu ai cũng rất chật vật khi phải học từ đầu cách tư duy như một nhà thiết kế, đặc biệt là sự cộng tác thiết yếu và sự chú tâm đến quá trình. Nhưng một khi những sinh viên này đã quen, họ phát

hiện ra rằng khả năng làm việc của nhóm vượt xa hơn rất nhiều so với những gì một cá nhân có thể làm; khi đó sự tự tin sáng tạo của họ mới bùng nổ. Đã có rất nhiều dự án và sáng kiến thành lập doanh nghiệp của sinh viên gặt hái thành công, chẳng hạn như D-Rev hay Embrace, xuất phát từ quá trình này và là minh chứng cho việc hợp tác để hoàn thiện những mẫu thiết kế ngày nay.

Vậy nên hãy trở thành một thiên tài thiết kế cuộc sống, chỉ cần đừng nghĩ là bạn phải trở thành một trong những thiên tài đơn độc ngoài kia.

Tư duy như một nhà thiết kế

Trước khi thiết kế cuộc sống, bạn cần phải học cách tư duy như một nhà thiết kế. Chúng tôi sẽ trình bày một số phương pháp đơn giản để làm được điều này. Nhưng đầu tiên, bạn cần hiểu rõ một điểm quan trọng: ***Những nhà thiết kế không nghĩ ra giải pháp, họ xây dựng giải pháp*** . Điều đó có nghĩa là bạn không thể chỉ mơ mộng đến hàng loạt viễn cảnh không chút liên quan đến thế giới thật, hay đời thực của bạn. Bạn sẽ phải xây dựng mọi thứ, chúng tôi gọi đó là tạo mẫu, để thử nghiệm và trải qua vô vàn khoảnh khắc thú vị trong quá trình ấy.

Bạn muốn thay đổi sự nghiệp? Quyển sách này sẽ giúp bạn tạo nên sự thay đổi, nhưng không phải bằng cách ngồi một chỗ và cố quyết định xem sự thay đổi đó là gì. Chúng tôi sẽ giúp bạn suy nghĩ như một nhà thiết kế và xây dựng tương lai của bạn, đi từ tạo mẫu này sang tạo mẫu khác. Chúng tôi sẽ giúp bạn hoàn thành thử thách thiết kế cuộc sống với chính sự tò mò, sáng tạo đã giúp người ta phát minh ra máy in, bóng đèn và Internet.

Chúng tôi tập trung vào công việc và sự nghiệp, bởi vì thật lòng mà nói thì chúng ta dành hầu hết thời gian một ngày, một đời, cho công việc. Công việc có thể trở thành lẽ sống và nguồn vui thú to lớn mỗi ngày, hoặc cũng có thể trở thành guồng quay vô tận với sự phí hoài thời gian

cho việc cố gắng lê lết qua hết những ngày khốn khổ và đợi chờ cuối tuần đến. Một cuộc sống được thiết kế tỉ mỉ không phải là kiếp nô lệ. Bạn không được sinh ra trên thế gian này để đều đặn tám tiếng một ngày làm công việc mà chính mình ghét bỏ, rồi cứ sống thế cho đến khi về với đất mẹ.

Có thể nghe hơi cường điệu, nhưng có nhiều người nói với chúng tôi rằng đó là cách chính xác nhất để mô tả về cuộc sống của họ. Và ngay cả với những người may mắn tìm được một nghề nghiệp yêu thích, họ vẫn cảm thấy thất vọng và có một quãng thời gian khó khăn để xoay xở. Đã đến lúc chúng ta nên bắt đầu suy nghĩ khác đi về tất cả mọi chuyện.

Tư duy thiết kế bao gồm một số kiểu tư duy đơn giản nhất định. Quyển sách này sẽ chỉ ra năm kiểu tư duy và cách áp dụng nó vào việc thiết kế cuộc sống, đó là *tính hiếu kỳ, thiên hướng hành động, tái định dạng nhận thức, nhận thức đúng đắn* và *cộng tác thiết yếu*. Chúng là những công cụ thiết kế và nhờ có chúng, ta có thể xây dựng bất cứ thứ gì, kể cả cuộc sống.

Tính hiếu kỳ. Sự hiếu kỳ khiến mọi thứ trở nên mới mẻ. Chúng chào mời sự khám phá và quan trọng nhất là tính tò mò sẽ giúp bạn “trở nên may mắn”. Đó là lý do có một số người nhìn thấy cơ hội ở tất cả mọi nơi.

Thử nghiệm/Thiên hướng hành động. Khi bạn có khuynh hướng hành động, nghĩa là bạn đang trên đường đến với giải pháp. Không có chuyện chỉ yên vị trên ghế rồi nghĩ xem mình sẽ làm gì, phải dấn thân vào mới biết được. Những nhà thiết kế luôn thử nghiệm mọi thứ, họ cứ thử và đánh giá, tạo mẫu hết lần này đến lần khác, thường xuyên gặp thất bại cho đến khi tìm ra cách hiệu quả để giải quyết được vấn đề. Đôi khi vấn đề họ gặp phải khác xa hoàn toàn với những gì họ nghĩ, nhưng không hề gì vì những nhà thiết kế luôn trân trọng sự thay đổi. Họ không bám lấy một kết quả nhất định nào, bởi họ luôn chú tâm vào điều diễn ra tiếp theo chứ không phải kết quả cuối cùng.

Tái định dạng nhận thức. Tái định dạng chính là cách các nhà thiết kế gỡ rối. Tái định dạng cũng đảm bảo chúng ta tìm ra cách giải quyết cho đúng vấn đề trọng yếu. Thiết kế cuộc sống bao gồm những tái định dạng mẫu chốt, điều này cho phép bạn lùi lại, xem xét kỹ những khuynh hướng của bản thân, và mở ra những không gian giải pháp mới. Xuyên suốt quyển sách này, chúng tôi sẽ định dạng lại những nhận thức, niềm tin sai lệch đang ngăn cản bạn tìm được sự nghiệp và cuộc sống bạn muốn. Tái định dạng nhận thức là yếu tố cần thiết để tìm ra đúng vấn đề và giải pháp.

Nhận thức đúng đắn. Cuộc sống là một tiến trình, chúng ta hầu như đều thấy rằng cuộc sống là một mớ hỗn độn, sẽ có những lúc bạn tiến tới một bước nhưng cảm tưởng như đang đi lùi hai bước. Chúng ta sẽ phạm lỗi, những mẫu thử thất bại sẽ phải bỏ đi, nhưng phần quan trọng của tiến trình này chính là quên đi ý tưởng ban đầu của bạn, quên đi một giải pháp tốt nhưng chưa đủ tuyệt. Và đôi khi những thiết kế tuyệt vời lại được hình thành từ một mớ hỗn độn. Đồ chơi lò xo cầu vồng Slinky đã được tạo ra theo cách ấy, tương tự với nhựa Teflon, keo siêu dính hay đất nặn thủ công Play-Doh. Tất cả những thứ này sẽ không tồn tại nếu không có một nhà thiết kế nào đó làm rối tung mọi chuyện lên. Khi bạn học cách suy nghĩ như một nhà thiết kế, bạn sẽ học cách để ý đến quá trình. Thiết kế cuộc sống là một hành trình, hãy quên đi mục tiêu cuối cùng và chú tâm vào chính quá trình đó để rồi xem điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Sự cộng tác thiết yếu. Yếu tố cuối cùng của tư duy thiết kế có lẽ chính là yếu tố quan trọng nhất, đặc biệt là khi đề cập đến vấn đề thiết kế cuộc sống, đó là *sự cộng tác thiết yếu*. Ý nghĩa của cụm từ này rất đơn giản: *bạn không cô đơn*. Những nhà thiết kế tài ba biết rằng những bản thiết kế tuyệt vời nhất đòi hỏi sự cộng tác thiết yếu. Người họa sĩ có thể một mình tạo nên tuyệt tác nghệ thuật bên bờ biển lộng gió. Nhưng một nhà thiết kế không thể một mình tạo nên chiếc điện thoại iPhone, dù có ở

bên một bờ biển lộng gió hay không. Cuộc sống của bạn giống với một thiết kế vĩ đại hơn là một tác phẩm nghệ thuật, vậy nên bạn cũng không thể tạo dựng nó một mình. Bạn không cần phải tự mình tạo ra một bản thiết kế cuộc sống rực rỡ huy hoàng. Thiết kế là một quá trình hợp tác, và nhiều sáng kiến tuyệt vời nhất đến từ chính những người xung quanh. Bạn chỉ cần đặt câu hỏi, nhưng phải hỏi sao cho đúng. Trong quyển sách này, bạn sẽ học cách làm sao để người cố vấn và cộng đồng có thể hỗ trợ bạn trong việc thiết kế cuộc sống. Khi bạn tiếp cận thế giới thì thế giới sẽ phản hồi lại, và điều này làm thay đổi mọi thứ. Nói cách khác, thiết kế cuộc sống cũng giống như thiết kế mọi thứ khác, chúng là một môn thể thao đồng đội.

Đam mê của chúng tôi là quên đi mọi đam mê

Có nhiều người bị vướng vào một niềm tin sai lệch rằng họ chỉ cần tìm ra đam mê thật sự của mình là gì, rồi tất cả mọi thứ sẽ đâu vào đấy. Chúng tôi ghét ý nghĩ này vì một lý do rất đơn giản: hầu hết mọi người không biết đam mê của họ là gì.

Một đồng nghiệp của chúng tôi, William Damon, giám đốc Trung tâm nghiên cứu về Thanh thiếu niên Stanford, chỉ ra rằng trong năm người ở độ tuổi từ mười hai đến hai mươi sáu, chỉ duy nhất một người biết được định hướng tương lai, mong muốn trong cuộc sống và lý do cho những điều đó. Thí nghiệm của chúng tôi cũng chỉ ra điều tương tự, 80% những người ở mọi độ tuổi không thật sự biết họ đam mê điều gì.

Vậy nên những mẫu hội thoại cùng chuyên viên tư vấn nghề nghiệp thường diễn ra như thế này:

Chuyên viên tư vấn: Bạn đam mê điều gì?

Người tìm việc: Tôi cũng không biết nữa.

Chuyên viên tư vấn: Chà, vậy thì hãy trở lại khi bạn biết mình đam mê gì nhé!

Một số chuyên viên tư vấn nghề nghiệp sẽ cho người tìm việc làm thực hiện một bài kiểm tra để biết được đâu là hứng thú và thế mạnh của mỗi người, hoặc để khảo sát kỹ năng của họ, nhưng những ai đã từng làm bài kiểm tra này đều biết rằng kết quả luôn xa rời thực tế. Bên cạnh đó, chuyện biết rằng bạn có thể làm một phi công, một kỹ sư hay một nhân viên sửa chữa bảo trì thang máy không thật sự mang lại lợi ích lớn lao cho cuộc đời bạn. Vậy nên chúng tôi không có chút đam mê gì với chuyện tìm ra đam mê của bạn. Chúng tôi tin rằng con người cần có thời gian để phát triển đam mê của mình. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng đối với hầu hết mọi người, đam mê đến với họ sau khi họ đã thử một việc gì đó, rồi phát hiện ra mình thích nó và phát triển thế mạnh đó, chứ họ không tìm ra đam mê trước quá trình ấy. Nói ngắn gọn, *đam mê là kết quả của một cuộc sống được thiết kế tốt, chứ không phải là nguyên nhân tạo nên cuộc sống ấy.*

Hầu hết mọi người không có đam mê cho riêng mình, đó vốn là điều tạo nên động lực thúc đẩy tất cả những quyết định trong cuộc sống, cũng như truyền cho bạn những khoảnh khắc thức tỉnh, nhận ra chí hướng và ý nghĩa. Nếu bạn đã nhận ra rằng nghiên cứu về thói quen giao phối và sự tiến hóa của động vật thân mềm từ kỷ Cambria đến hiện tại chính là lẽ sống đời mình, thì chúng tôi tôn trọng bạn. Charles Darwin đã dành ra ba mươi chín năm nghiên cứu về loài giun đất, chúng tôi tôn trọng Charles Darwin. Điều mà chúng tôi không ủng hộ ở đây chính là phương pháp tiếp cận thiết kế cuộc sống xa rời với 80% dân số trên thế giới. Thật sự, hầu hết mọi người đều đam mê những điều khác nhau, và cách duy nhất để biết được họ muốn làm gì chính là tạo mẫu một vài hướng đi tiềm năng cho cuộc sống, thử nghiệm, và xem hướng đi nào thật sự phù hợp với họ. Chúng tôi rất nghiêm túc về chuyện này, bạn không cần biết về đam mê của mình để có thể xây dựng cuộc sống. Một khi bạn biết cách làm sao để tạo dựng khuôn mẫu cho một hướng đi, tức là bạn đã bước

trên con đường khám phá được điều mình thật sự yêu thích, không cần bận tâm đến chuyện liệu nó có phải là đam mê hay không.

Bản thiết kế cuộc sống hoàn hảo

Một cuộc sống được thiết kế hoàn hảo là một cuộc sống hợp lý, là cuộc sống của bản chất con người bạn, là hội tụ của điều bạn tin và điều bạn muốn làm. Khi bạn đã có cho mình một cuộc sống được thiết kế hoàn hảo và có ai đó hỏi bạn: “Dạo này bạn sao rồi?”, thì bạn luôn có một câu trả lời cho họ. Bạn có thể nói với người đó rằng cuộc sống của bạn đang rất ổn, nhưng như thế nào và tại sao mọi thứ lại ổn. Cuộc sống hoàn hảo thật tuyệt diệu vì được lấp đầy bởi những trải nghiệm, phiêu lưu, thất bại cùng những bài học quý báu, những khó khăn giúp bạn mạnh mẽ hơn và hiểu rõ bản thân mình hơn, kể cả những thành tựu và sự thỏa mãn bạn nhận được. Chúng ta cần nhấn mạnh rằng những thất bại và khó khăn cũng là một phần trong cuộc sống mỗi người, ngay cả với những cuộc sống được thiết kế hoàn hảo.

Chúng tôi sẽ giúp bạn khám phá ra cuộc sống được thiết kế hoàn hảo cho bạn trông như thế nào. Những học viên và khách hàng của chúng tôi chia sẻ rằng việc ấy rất vui thú. Họ cũng bảo nó chứa đựng đầy những bất ngờ. Chúng tôi có thể đảm bảo với bạn rằng đến một lúc nào đó, nó sẽ khiến bạn bước ra khỏi phạm vi an toàn của chính bản thân bạn. Chúng tôi sẽ đòi hỏi bạn làm một số điều mà có thể bạn sẽ cảm thấy nó đi ngược với lẽ thường tình, hay ít nhất là khác biệt với những gì bạn đã được dạy bảo trước đây.

Tính hiếu kỳ

Thiên hướng hành động

Tái định dạng nhận thức

Nhận thức đúng đắn

Sự cộng tác thiết yếu

Điều gì xảy ra khi bạn làm những việc này? Điều gì xảy ra khi bạn tham gia vào việc thiết kế cuộc sống? Thật ra, một số chuyện lạ thường sẽ xảy ra. Những điều mà bạn muốn có bắt đầu xuất hiện trong cuộc sống của bạn. Bạn bắt đầu nghe thấy tiếng gọi của những công việc bạn vẫn hằng mơ ước. Những người bạn muốn gặp như thể đều tình cờ xuất hiện xung quanh. Điều gì đang diễn ra ở đây? Đầu tiên, đó chính là trạng thái “trở nên may mắn” mà chúng tôi đã đề cập bên trên. Đây là kết quả của sự tò mò và nhận thức, và cũng là sản phẩm phụ của việc sử dụng năm loại hình tư duy trên. Hơn thế nữa, quá trình khám phá ra bản thân bạn là ai và thực sự muốn gì có một tác động diệu kỳ đến cuộc sống của bạn. Sẽ cần đến nỗ lực và hành động thực sự, nhưng cũng khá là bất ngờ bởi khi ấy dường như mọi người đều cùng chung sức để giúp bạn. Một khi để ý đến quá trình xây dựng cuộc sống này, bạn sẽ có được rất nhiều niềm vui trên chặng đường ấy.

Trong suốt quá trình thiết kế cuộc sống, chúng tôi sẽ ở ngay bên bạn. Để dẫn lối cho bạn, để thử thách bạn. Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn các ý tưởng và công cụ cần thiết đối với việc thiết kế, tạo dựng cuộc sống. Chúng tôi sẽ giúp bạn tìm được công việc đúng đắn, gây dựng sự nghiệp tốt đẹp, trải nghiệm những thay đổi to lớn. Chúng tôi sẽ giúp bạn thiết kế cuộc sống, một cuộc sống mà bạn yêu thích.

1

Bắt đầu từ vị trí hiện tại

Có một tấm bảng dựng bên ngoài trường thiết kế Stanford, ghi rằng “Bạn Đang Ở Đây”. Các học viên của chúng tôi rất thích tấm bảng đó, có thể thấy ý nghĩa của nó khá rõ ràng rằng không quan trọng bạn đến từ đâu hay định đi đến đâu, nghề nghiệp bạn đang có hoặc nghĩ mình nên có là gì, tư duy thiết kế vẫn có thể giúp bạn xây dựng cuộc sống trước mắt từ vị thế hiện tại của mình, bất kể vấn đề thiết kế mà bạn đang gặp phải là gì. Nhưng trước khi bạn tìm ra được hướng đi đúng đắn để dẫn thân, thì bạn cần biết mình đang ở đâu và vấn đề thiết kế đang cần giải quyết là gì. Như chúng ta đã biết, những nhà thiết kế yêu thích những vấn đề. Khi bạn suy nghĩ như một nhà thiết kế, có nghĩa là bạn tiếp cận vấn đề theo một tư duy hoàn toàn khác. Những nhà thiết kế lấy động lực từ những thứ gọi là vấn đề oái ăm. Họ bảo chúng oái ăm không phải bởi vì chúng quý quyết hay xấu xa gì, mà bởi chúng dường như không thể được giải quyết. Thằng thẩn mà nói, bạn sẽ không đọc quyển sách này khi bản thân đã có hết tất cả các câu trả lời, và cuộc sống của bạn chứa đầy ý nghĩa; có lẽ ở một điểm nào đó trong cuộc sống, bạn đang mắc kẹt với một vấn đề trái khoáy, oái ăm.

Và đó là vị trí tuyệt vời để bắt đầu.

Tìm kiếm vấn đề + Giải quyết vấn đề = Bản thiết kế cuộc sống hoàn hảo

Trong tư duy thiết kế, chúng ta chú trọng vào việc tìm kiếm vấn đề không kém gì so với việc giải quyết vấn đề. Bởi suy cho cùng, có nghĩa

lý gì khi bạn bỏ công giải quyết sai vấn đề? Chúng ta chú trọng việc này vì thật sự không phải lúc nào ta cũng dễ dàng hiểu được vấn đề của mình là gì. Đôi khi chúng ta nghĩ mình cần một công việc mới hay muốn có một vị sếp mới, nhưng chúng ta thường không thật sự hiểu rõ điều đó có hiệu quả hay không trong chính cuộc sống của mình. Chúng ta thường tiếp cận những vấn đề của bản thân như thể nó là những vấn đề sẽ phát sinh điều gì đó hoặc giảm bớt điều gì đó; trong khi chúng ta chẳng muốn vơ thêm thứ gì vào mình và cũng chẳng muốn vứt bỏ đi thứ gì. Chúng ta muốn có một công việc tốt hơn, có nhiều tiền hơn, thành công hơn, có cuộc sống cân bằng hơn, giảm cân, bớt đi chuyện buồn cùng những nỗi đau. Cũng có khi chúng ta chỉ đơn giản là có chút bất mãn, có cảm giác muốn một điều gì đó khác đi hoặc cần thêm một thứ gì đó.

Thường thì chúng ta nhận định vấn đề của mình bằng việc tìm xem đang thiếu sót điều gì. Nhưng không phải lúc nào cũng thế, điều cốt yếu là:

Bạn có những vấn đề của riêng bạn.

Những người mà bạn quen biết cũng có những vấn đề của riêng họ.

Tất cả chúng ta đều có vấn đề của riêng mình.

Đôi khi những vấn đề đó có liên quan đến công việc của chúng ta, đôi khi liên quan đến gia đình chúng ta, hay liên quan đến sức khỏe, tình yêu, tiền bạc,... Đôi khi những vấn đề của ta có thể vượt quá giới hạn đến nỗi ta chẳng buồn cố gắng giải quyết chúng. Chúng ta cứ thế sống chung với lũ – như thể đang sống cùng một đũa bạn chung phòng phiền phức, chúng ta than phiền mãi nhưng chẳng chuyển chỗ ở. Vấn đề của chúng ta tự dừng trở thành câu chuyện đời ta, và chúng ta mắc kẹt trong những câu chuyện đó. Quyết định xem nên giải quyết vấn đề nào có lẽ là một trong những quyết định quan trọng nhất bạn cần phải đưa ra, bởi vì người ta có thể mất hàng năm trời, thậm chí cả một quãng đời, chỉ để giải quyết sai vấn đề.

Dave từng có một vấn đề (thật ra anh ấy có hàng tá vấn đề và có thể nói rằng cả quyển sách này được viết ra dựa trên kinh nghiệm thực tế của anh ấy) nhưng riêng vấn đề này đã khiến anh ấy mắc kẹt nhiều năm trời. Dave định đến Stanford học ngành Sinh học nhưng không những anh nhận ra mình chẳng đam mê sinh học mà còn bị đánh rớt thê thảm.

Ngày tốt nghiệp trung học phổ thông, Dave quyết định rằng mình phải trở thành một kỹ sư nghiên cứu sinh vật biển. Hai nhân vật mang đến niềm tin này cho Dave là Jacques Cousteau và cô giáo Strauss.

Jacques Cousteau là anh hùng thời thơ ấu của Dave. Anh xem hết tất cả các tập trong bộ phim tài liệu *Thế giới dưới biển của Jacques Cousteau*¹, ngẫm tưởng tượng anh cũng là người sáng chế ra bộ đồ lặn như Jacques. Cậu bé Dave cũng rất thích hải cẩu và tin rằng điều tuyệt vời nhất thế giới chính là được trả tiền để chơi với hải cẩu.

¹. *Loạt phim tài liệu The Undersea World of Jacques Cousteau, được phát sóng lần đầu năm 1968.*

Lý do thứ hai khiến anh ấy muốn trở thành một nhà nghiên cứu sinh vật biển có liên quan đến cô Strauss, giáo viên môn sinh học của Dave thời cấp ba. Khi đó, Dave học giỏi đều tất cả các môn, nhưng anh thích nhất môn sinh học. Tại sao ư? Bởi vì anh thích cô Strauss nhất. Cô ấy khiến môn sinh học trở nên thú vị, cô ấy là một giáo viên tuyệt vời. Dave đã lầm lẫn giữa khả năng giảng dạy, khơi dậy niềm hứng thú của cô với niềm đam mê thật sự trong mình. Nếu giáo viên môn thể dục cũng dạy hay như cô Strauss, biết đâu Dave sẽ nghĩ rằng định mệnh của anh là treo chiếc còi nơi cổ và làm trọng tài môn bóng né.

Thế nên sự kết hợp những niềm tin sai lầm của Jacques Cousteau và cô Strauss đã khiến Dave giải quyết sai vấn đề trong hơn hai năm trời. Vấn đề anh nghĩ mình cần giải quyết là làm thế nào để trở thành một nhà nghiên cứu sinh vật học hải dương, hay nói cụ thể hơn là làm thế nào để tiếp nối Cousteau khi vị anh hùng ấy qua đời. Dave vào đại học với một

niềm tin mạnh mẽ rằng trong tương lai mình sẽ trở thành một nhà sinh vật học hải dương. Bởi Stanford không có chuyên ngành sinh vật học hải dương nên anh quyết định chọn chuyên ngành sinh học. Nhưng anh ấy không yêu thích nổi các lớp học về sinh hóa và sinh học phân tử. Các sinh viên khác đều háng hái nhưng Dave thì không, bởi ước mơ của anh là được đùa giỡn bên những chú hải cẩu cơ mà.

Sau đó, để sửa chữa vấn đề, bao gồm sự chán nản với môn sinh vật và kết quả học hành tệ hại, Dave nghĩ rằng anh cần phải thực hiện những nghiên cứu khoa học thật sự, chẳng hạn như vào phòng thí nghiệm, làm nghiên cứu để tiếp cận gần hơn với loài hải cẩu. Thế nhưng cuối cùng anh chỉ có thể tham gia quá trình nghiên cứu về axit ribonucleic (RNA), thực tế chỉ là ngồi lau rửa ống nghiệm. Công việc rất chán và cuộc sống của anh còn trở nên sầu thảm hơn trước.

Hết lần này đến lần khác, trợ giảng môn sinh học và trợ giảng phòng thí nghiệm thắc mắc về quyết định chọn chuyên ngành sinh học của Dave. Dave kể cho họ nghe về cô Strauss, ngài Jacques Cousteau và cả những chú hải cẩu. Nhưng họ sẽ luôn chặn anh lại như sau: “Cậu không giỏi môn sinh học đâu. Cậu không hề thích nó, lúc nào cậu cũng cau có và khó chịu với nó. Cậu nên từ bỏ chuyên ngành này đi. Thứ duy nhất cậu giỏi chính là tranh luận; biết đâu cậu lại phù hợp với nghề luật sư”.

Bỏ ngoài tai cơn bão phản đối gay gắt, Dave vẫn cố chấp vì anh đã ghim chặt ý nghĩ này trong đầu nên không ngừng cố gắng giải quyết vấn đề. Anh đã quá chú tâm vào vấn đề do chính bản thân mình suy diễn ra mà không chịu nhìn nhận thực tế – anh không thích hợp với chuyên ngành sinh học. Vốn dĩ ý niệm về định mệnh của đời anh ngay từ đầu đã sai lệch.

Đó là trải nghiệm của chúng tôi, sau khi dành nhiều giờ liền ngồi trong văn phòng để nghiệm ra rằng con người ta đã bỏ phí rất nhiều thời gian để sửa chữa sai vấn đề. Nếu may mắn, họ sẽ nhanh chóng thất bại trong một tình huống nào đó để có thể nhận ra những vấn đề đúng đắn

hơn. Còn nếu họ không nhận ra điều đó nhưng lại thông minh, họ sẽ thành công – chúng tôi gọi đó là *thảm họa thành công* – và rồi mười năm sau, họ thức dậy, tự hỏi bản thân là làm thế nào họ lại chịu đựng được đến tận hôm nay, và tại sao họ chẳng thấy hạnh phúc chút nào.

Bộ sưu tập những thất bại của Dave trong việc trở thành một nhà sinh vật học hải dương ngày càng lớn, đến nỗi cuối cùng anh đành thừa nhận và đổi chuyên ngành học. Anh ấy mất hai năm rưỡi để hiểu ra vấn đề mà mọi người xung quanh chỉ tốn độ hai tuần để nhận thấy. Cuối cùng, anh chọn chuyên ngành kỹ sư cơ khí, học hành tấn tới và cảm thấy hạnh phúc hơn.

Dĩ nhiên, vẫn có những ngày anh lại mong được chơi đùa cùng đàn hải cẩu.

Tư duy của người mới bắt đầu

Nếu Dave biết cách tư duy như một nhà thiết kế ngay từ thời trung học phổ thông, anh ấy đã tiếp cận vấn đề chọn chuyên ngành đại học với tư duy của người mới bắt đầu. Đáng tiếc thay, anh lại cho rằng bản thân đã biết tất cả các câu trả lời trước cả khi đặt ra câu hỏi và tự đánh mất cơ hội khám phá của chính mình. Đáng ra anh ấy phải tìm hiểu chính xác một nhà sinh vật học hải dương sẽ làm những việc gì, lẽ ra anh có thể tìm đến hỏi han kinh nghiệm của những nhà sinh vật học hải dương. Trong khi đó, từ trường học đến Trạm Hàng hải Hopkins, Đại học Stanford chỉ mất khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ lái xe, Dave có thể đến trải nghiệm, dành chút ít thời gian dạo biển xem liệu có cảm thấy tuyệt vời như khi xem qua màn ảnh không. Anh cũng có thể tình nguyện làm việc trên những chuyến tàu nghiên cứu ngoài khơi, hoặc dành thời gian đi thăm những chú hải cẩu. Thay vào đó, anh cứ thế tiến vào cánh cửa đại học với tâm trí định sẵn để rồi rút ra bài học một cách đáng tiếc rằng có thể ý tưởng ban đầu của anh không hề tuyệt vời chút nào.

Không phải tất cả chúng ta đều như thế sao? Đã bao nhiêu lần chúng ta vì quá tâm đắc với ý tưởng đầu tiên của mình nên từ chối nhìn thẳng vào nó, dù kết quả mang lại tệ hại đến mức nào? Quan trọng hơn, ta có thật sự tin rằng quả là một ý kiến hay khi để tư duy của một thanh niên mười bảy tuổi tuy sôi sảng nhưng suy nghĩ chưa vững vàng quyết định một việc sẽ theo ta suốt quãng đời còn lại? Đã bao nhiêu lần chúng ta lao theo ý nghĩ đầu tiên và cho rằng chúng ta biết câu trả lời cho mọi thứ, kể cả các câu hỏi mà chúng ta thậm chí còn chưa từng suy ngẫm? Đã bao nhiêu lần chúng ta tự vấn, phân vân không biết liệu chúng ta có đang giải quyết đúng vấn đề?

“Một công việc tốt hơn” không phải là giải pháp cho vấn đề “Tôi không cảm thấy hạnh phúc khi làm việc, tôi thà ở nhà chăm con còn hơn”. Chú tâm vào việc giải quyết một vấn đề vô cùng lớn không hẳn đã là đúng đắn nếu nó không hẳn là vấn đề *của bạn*. Bạn không thể giải quyết vấn đề hôn nhân ở chỗ làm, hay giải quyết một thử thách trong công việc bằng cách ăn kiêng. Tuy điều đó nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng, cũng như Dave, chúng ta vẫn thường tiêu tốn nhiều thời gian để giải quyết sai vấn đề.

Bên cạnh đó, chúng ta còn có khuynh hướng vướng vào cái gọi là *vấn đề trọng lực*.

“Mình gặp phải vấn đề này to tát lắm và mình không biết phải làm sao với nó cả.”

“Ôi chà, Jane, vấn đề đó là gì vậy?”

“Là trọng lực ấy.”

“Trọng lực?”

“Ừ, nó làm mình phát điên lên được! Mình cứ thấy càng ngày càng nặng nề, mình không còn đạp xe lên dốc dễ dàng được nữa. Mình không biết phải làm sao cả. Cậu có ý kiến gì không?”

Ví dụ trên nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng chúng ta rất hay bắt gặp những “vấn đề trọng lực” như thế này.

“Thi sĩ không còn kiếm được nhiều tiền trong nền văn hóa của chúng ta nữa, họ không nhận được sự kính trọng mà lẽ ra phải có. Tôi phải làm thế nào đây?”

“Tôi đang làm việc tại một công ty cha truyền con nối đã qua năm đời. Không có chuyện một người ngoài như tôi có thể ngồi vào vị trí quản lý đâu. Tôi phải làm thế nào đây?”

“Tôi thất nghiệp cũng được năm năm rồi. Bây giờ tôi sẽ khó kiếm việc làm hơn và điều đó chả công bằng gì cả. Tôi phải làm thế nào đây?”

“Tôi muốn trở lại trường học, để tốt nghiệp trở thành một bác sĩ, nhưng nó sẽ ngốn của tôi ít nhất là mười năm, tôi không muốn đến tuổi này rồi mà còn phải bỏ ra nhiều thời gian như thế. Tôi phải làm thế nào đây?”

Tất cả những vấn đề này đều là **vấn đề trọng lực** – chúng không phải những vấn đề thật sự. Trong thiết kế cuộc sống, nếu ta không thể hành động để giải quyết một “vấn đề”, thì đó không phải là một vấn đề; mà là một tình huống, trường hợp nào đó, hoặc một sự thật hiển nhiên trong cuộc sống. Đó có thể được xem là một trở ngại, nhưng, cũng như trọng lực, không phải là một vấn đề để chúng ta tìm cách giải quyết.

Mẫu thông tin nhỏ bên trên chắc chắn sẽ giúp bạn tiết kiệm được khá thời gian do chọn sai vấn đề để giải quyết. Thay vào đó, hãy nhớ rằng mọi hành động đều liên quan đến hiện thực, con người chiến đấu với hiện thực đến cùng, bằng tất cả những gì họ có. Cứ hễ bạn xung đột và đấu đá với hiện thực, hiện thực sẽ thắng. Bạn không thể dụ dỗ hiện thực thay đổi, cũng không thể điều khiển nó theo ý muốn của mình.

Bạn không thể làm điều đó bây giờ và sẽ không bao giờ có thể.

Giải quyết vấn đề trọng lực

Nếu bạn cho rằng mình đã đặt ra một câu hỏi quan trọng, việc không kém phần quan trọng là chúng ta cần làm rõ như thế nào là vấn đề trọng lực. Điểm mấu chốt ở đây là giúp bạn tránh việc mắc kẹt trong một vấn đề không thể giải quyết.

Chúng tôi nhận ra rằng có hai loại vấn đề trọng lực, một là những điều hoàn toàn không thể thay đổi (ví dụ như bản chất của trọng lực) và hai là những điều không thể thực hiện được nếu chỉ xét riêng một khía cạnh nào đó (ví dụ như thu nhập trung bình của một thi sĩ). Một số bạn sẽ bắt đầu cố suy nghĩ xem điều mà mình đang trăn trở liệu có phải là một vấn đề trọng lực không thể giải quyết được hay là một vấn đề thật sự khó khăn và đòi hỏi nhiều công sức, sự hy sinh, bên cạnh đó rủi ro thất bại cũng cao nhưng vẫn đáng để ta cố gắng. Hãy cùng nhận định lại những ví dụ về vấn đề trọng lực mà chúng tôi liệt kê ở trên.

Vấn đề trọng lực khi đạp xe

Để thay đổi trọng lực, bạn sẽ phải thay đổi quỹ đạo của Trái Đất, đó quả là một mục tiêu điên rồ. Hãy quên đi, đồng thời học cách chấp nhận để có thể thoải mái giải quyết những vấn đề xoay quanh tình huống đó. Người đạp xe có thể đầu tư vào một chiếc xe có trọng lượng nhẹ hơn, giảm đi chút cân nặng hoặc tìm hiểu thêm về mặt kỹ thuật để khiến quá trình leo dốc trở nên dễ dàng hơn.

Vấn đề thu nhập của thi sĩ

Để thay đổi thu nhập trung bình của các thi sĩ, bạn có thể tìm cách thay đổi thị trường thơ ca và kích thích nhu cầu của mọi người trong việc tìm mua thơ để đọc, và sẵn sàng trả nhiều tiền hơn cho tác giả và tác phẩm. Bạn cứ việc thử, hãy viết thư cho các biên tập viên, tổ chức và mời mọi người tham gia đêm thơ tại một quán cà phê nào đó. Mặt khác, bạn có thể “giải quyết vấn đề” này bằng cách chấp nhận nó như là một tình huống nan giải. Khi đó, một cách tự nhiên bạn sẽ giải phóng tâm trí mình để tìm ra những giải pháp hay cho các vấn đề thực sự khác.

Vấn đề tìm việc của người đã thất nghiệp năm năm

Số liệu thống kê cũng cho thấy nếu bạn thất nghiệp trong một thời gian dài, sẽ rất khó để tìm được việc làm. Thường thì mọi người luôn tránh tình trạng thất nghiệp quá lâu vì điều đó ám chỉ rằng những nhà tuyển dụng đã từ chối đơn xin việc của bạn trong một khoảng thời gian dài, và họ hẳn phải có lý do chính đáng. Đó là một vấn đề trọng lực – bạn không thể thay đổi cách nhìn nhận của những nhà tuyển dụng, thay vào đó sao bạn không thử thay đổi cách mình trình diện trước họ? Bạn có thể tình nguyện thử việc mà chưa vội nhắc đến chuyện lương bổng, bạn có thể tìm kiếm những vị trí không chú trọng tuổi tác trong nhiều ngành nghề khác nhau. Cũng như Dave, khi quyết định trở thành một giáo viên thì độ tuổi của anh lại là một lợi thế, phần nào giúp khẳng định vốn trí thức và sự dồi dào kinh nghiệm; khi ấy anh cũng chẳng buồn cố gắng khẳng định vị thế chuyên gia marketing trước những người chỉ bằng nửa tuổi mình – những người biết anh không còn nhạy bén với công nghệ nữa. Như vậy, ngay cả khi gặp phải thực tại khó khăn, bạn vẫn luôn có thể tự do thử nghiệm thay vì chống lại quy luật tự nhiên.

Vấn đề chức vụ tại công ty cha truyền con nối

Trong vòng một trăm ba mươi hai năm qua, chỉ những ai mang họ Fiddleslurp mới có thể nắm giữ một vị trí trong ban quản lý công ty, nhưng bạn nghĩ rồi thời cơ cuối cùng cũng đến, và ta sẽ là người phá luật. Nếu bạn cho rằng chỉ cần cố gắng làm tốt công việc của mình và chờ đợi thời cơ, trong vòng ba đến năm năm, vị trí phó giám đốc sẽ là của bạn thì cũng ổn thôi, bạn có thể dành thời gian cho kế hoạch đó. Nhưng mong bạn cũng hãy nhận thức rằng không có chút bằng chứng nào cho thấy tham vọng này của bạn sẽ trở thành hiện thực. Đó là mong muốn của bạn, nhưng bạn đi mua vé số có khi còn khả thi hơn. Bạn vẫn có những lựa chọn khác cơ mà. Bạn có thể chuyển sang làm việc cho một công ty khác, không phải là công ty gia đình cha truyền con nối. Nhưng nếu bạn yêu thích nơi làm việc đó, và địa điểm đó cũng thuận tiện để bạn đưa con đến trường, thì hãy trân trọng những mặt tốt đẹp và

chấp nhận sự thật thôi. Bạn có thể duy trì công việc ổn định, nhận một mức lương tốt, trong một công ty đáng tin cậy mà không cần phải ôm thêm vào mình quá nhiều trách nhiệm. Bạn có thể trở nên thạo việc và có được một sự cân bằng tuyệt đối cho đời sống và sự nghiệp của bản thân. Hoặc hơn thế nữa, bạn cũng có thể tạo dựng cho mình những giá trị tốt hơn thay vì tranh đoạt một chức vụ tốt hơn. Bạn có thể tìm ra một lĩnh vực mới, đề bạt lên công ty nhằm phát triển tổ chức và tăng cường lợi nhuận. Sau đó bạn có thể trở thành người quản lý dự án kinh doanh đó, có thể đó là chức vụ cao nhất bạn đạt được và không bao giờ có thể trở thành phó giám đốc, nhưng bạn đã trở thành người chịu trách nhiệm cho nhiều thứ hơn nên biết đâu bạn có thể trở thành quản lý được trả lương cao nhất công ty. Ai cần đến chức danh cơ chứ, khi bạn đã có được mức thu nhập tương xứng với mong muốn của mình.

Vấn đề tiêu tốn mười năm để trở thành bác sĩ

Đây lại tiếp tục là một vấn đề trọng lực. Trừ khi bạn muốn khởi đầu dự án thiết kế cuộc sống của mình bằng cách tái thiết hệ thống giáo dục y tế, vốn là điều gần như không thể nhất là khi bạn còn chưa có tấm bằng bác sĩ trong tay; bạn chỉ có thể thay đổi suy nghĩ của mình. Hãy nhớ rằng chỉ đến năm thứ hai đại học, bạn mới được phép tiếp xúc với các bệnh nhân và thực hiện thao tác y tế. Hầu hết các nhiệm vụ trong bệnh viện được thực hiện bởi những thực tập sinh đã hoàn thành bốn năm học y và lấy được tấm bằng bác sĩ. Nếu không thể thay đổi cuộc sống, bạn chỉ cần thay đổi tư duy của mình thôi. Bạn có thể chọn đi theo một hướng khác, trở thành điều dưỡng và làm những việc tương tự nhưng rút ngắn được thời gian học, thực tập và thử việc. Hoặc dấn thân vào lĩnh vực an sinh, thực hiện một dự án tiêm phòng hay đầu quân cho công ty bảo hiểm y tế.

Điểm mấu chốt chính là đừng để bị mắc kẹt trong những mục tiêu vĩ đại, gắng sức thay đổi toàn bộ thế giới. Bạn có thể mong muốn chống lại tình trạng bất công, chiến đấu vì nữ quyền, phòng tránh hiện tượng nóng lên toàn cầu,... nhưng hãy hành động thông minh. Nếu bạn suy nghĩ

thoáng đến mức đủ để chấp nhận thực tại, bạn có thể tự do tái định dạng những vấn đề khả thi và thiết kế một con đường tiến đến mục tiêu thay đổi thế giới, và biết đâu điều đó có hiệu quả. Đó là tất cả những gì chúng tôi muốn theo đuổi, chúng tôi muốn cho bạn một phương án khả thi nhất để bạn có thể sống cuộc sống bạn muốn, tận hưởng cuộc sống đó, và thậm chí là tạo nên sự khác biệt nữa. Chúng tôi sẽ giúp bạn có một cuộc sống được thiết kế hoàn hảo nhất, một cuộc sống gần gũi với thực tế chứ không phải một thế giới viễn tưởng đầy mộng mơ.

Cách giải quyết một vấn đề trọng lực chính là chấp nhận nó, đó là nơi tất cả các nhà thiết kế giỏi bắt đầu, đó là điểm dừng tấm bảng “Bạn Đang Ở Đây”, và cũng là giai đoạn *Chấp nhận* trong quá trình tư duy thiết kế. Vì vậy, bạn hãy bắt đầu từ vị trí hiện tại của bản thân chứ không phải từ nơi mà bạn ước mình có thể chạm tới, không phải là nơi bạn hy vọng đến được, không phải là nơi bạn nghĩ bạn nên ở đó. Hãy chỉ bạn tâm đến vị trí hiện tại của bạn.

Đánh giá thiết kế cuộc sống

Để có thể bắt đầu từ vị trí hiện tại, chúng ta cần phân chia cuộc sống thành nhiều mảng khác nhau – *Sức khỏe, Công việc, Vui chơi và Tình yêu*. Như chúng tôi đã nói, chúng tôi sẽ tập trung chủ yếu vào mảng Công việc, nhưng bạn sẽ không thể tìm ra được cách thiết kế cuộc sống nếu bạn chưa tìm ra được cách thiết kế sao cho phù hợp với những khía cạnh còn lại trong cuộc sống của bạn. Cho nên, để bắt đầu ở vị trí hiện tại, chúng ta cần nhận thức được vị trí đó là ở đâu. Chúng ta sẽ xem xét tình huống bằng cách liệt kê ra những khía cạnh của bản thân để đánh giá chúng. Đó là cách giúp chúng ta nhận định được đặc điểm mấu chốt của vị trí hiện tại, đầu tiên ta cần xác định nền tảng cho câu trả lời của mình.

Sức khỏe

Từ những ngày đầu của nền văn minh nhân loại, những người sáng suốt đã nhận ra rằng sức khỏe rất quan trọng. *Sức khỏe* bao gồm cả trạng thái khỏe mạnh về tinh thần, thể chất lẫn tâm hồn. Mức độ quan trọng của từng khía cạnh sức khỏe trên phụ thuộc vào bạn. Cách bạn định mức sức khỏe của bản thân là tùy vào bạn, nhưng một khi biết được đâu là *sức khỏe* thì bạn cần phải chú ý đến nó. Bạn khỏe mạnh như thế nào chính là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến cách bạn đánh giá chất lượng cuộc sống, từ đó trả lời cho câu hỏi “Đạo này bạn sao rồi?”.

Công việc

Công việc là một cuộc phiêu lưu của loài người, bạn có thể được trả tiền để làm việc đó, cũng có thể không, nhưng đó là điều bạn “làm”. Giả dụ như bạn không tự chủ về tài chính, bạn thường được trả một phần cho *công việc* của mình. Dù một phút giây thôi, cũng đừng chỉ làm lượng việc xứng đáng với những gì bạn được trả. Hầu hết mọi người đều làm nhiều công việc khác nhau cùng một lúc.

Vui chơi

Nhắc đến *chơi* là nói đến niềm vui, nếu quan sát một đứa trẻ vui đùa, bạn sẽ thấy được định nghĩa *vui chơi* mà chúng ta đang hướng đến. *Vui chơi* là bất cứ hoạt động nào mang đến niềm vui cho bạn khi thực hiện nó, cũng có thể bao gồm các hoạt động có tổ chức, các cuộc thi nhưng chỉ khi những điều đó được thực hiện “vì niềm vui” thì mới được gọi là *vui chơi*. Nếu mục đích đặt ra là để chiến thắng, nâng cao kỹ năng hay đạt được một thành tựu gì đó, thì mặc dù nó có “vui” cũng không thể được xem là *vui chơi*. Câu hỏi đặt ra ở đây là “Điều gì mang đến cho bạn niềm vui thuần khiết khi thực hiện nó?”.

Tình yêu

Tất cả chúng ta đều biết tình yêu là gì, chúng ta biết khi nào ta sở hữu nó và khi nào không. Tình yêu khiến thế giới xoay vòng, và khi thiếu đi tình yêu, cảm giác như thế giới này không còn chuyển động nữa. Chúng tôi sẽ không cố gắng để định nghĩa tình yêu và cũng không có

một công thức nào để giúp bạn tìm thấy tình yêu đích thực của mình nhưng chúng tôi biết là bạn cần phải chú ý đến nó. Tình yêu thì muôn màu muôn vẻ, từ cộng đồng, bố mẹ cho đến bạn bè, đồng nghiệp, người yêu. Ai cũng cùng chia sẻ những nhu cầu thiết yếu đó của con người, nó như là một mối dây liên kết. Những người xuất hiện trong cuộc đời bạn là ai, tình yêu nảy nở giữa bạn và những người khác là như thế nào?

Vị trí của bạn

Nhìn chung, không ai có quyền đánh giá hay phán xét bạn về bốn lĩnh vực này của đời sống.

Ai trong chúng ta cũng có lúc cần sửa đổi các lĩnh vực này. Ý tưởng lớn ở đây chính là bạn hãy chọn lấy một mảnh đời sống để thiết kế trước, suy ngẫm về cách kiến tạo lĩnh vực ấy của cuộc sống. Nhận thức đúng đắn và tính hiệu kỳ chính là kiểu tư duy bạn cần để bắt đầu xây dựng con đường phía trước.

Bài tập dưới đây sẽ giúp bạn định vị địa điểm hiện tại của mình cũng như vấn đề thiết kế bạn cần giải quyết. Bạn không thể biết được mình sẽ đi đến đâu nếu không nắm rõ vị trí hiện tại.

Thật đấy. Vậy nên hãy cùng thực hành bài tập này!

Bảng đánh giá

Sức khỏe - Công việc - Vui chơi - Tình yêu

Cách để xác định vị trí hiện tại của bạn chính là tập trung vào thứ chúng ta gọi là ***Bảng đánh giá Sức khỏe - Công việc - Vui chơi - Tình yêu***. Hãy nghĩ về nó như là một chiếc máy đo trên bảng điều khiển xe hơi, thông báo về tình trạng hiện tại của xe: Bạn có còn đủ xăng để hoàn thành cuộc hành trình không? Có đủ dầu nhớt để giúp bộ máy chạy trơn tru hay không? Máy liệu có đang nóng quá không? Tương tự

như vậy, *Bảng đánh giá Sức khỏe - Công việc - Vui chơi - Tình yêu* sẽ cho bạn biết về bốn khía cạnh của cuộc sống, tiếp cho bạn năng lượng, giúp bạn tập trung vào hành trình cuộc sống, cũng như giữ cho mọi nhân tố trong đó vận hành một cách thật trơn tru.

Niềm tin sai lệch: Tôi phải biết mình đang đi về đâu rồi chứ.

Tái định dạng nhận thức: Bạn không thể biết mình sẽ đi đâu nếu chưa biết được mình đang ở đâu.

Chúng tôi muốn bạn đánh giá tình trạng sức khỏe hiện tại của bản thân và cách bạn làm việc, cách bạn vui chơi, cách bạn yêu. Sức khỏe chính là nền tảng của tháp đo chúng ta đang xây dựng. Bởi nếu ốm yếu thì không có gì trong cuộc sống của chúng ta tốt đẹp được cả. Làm việc, vui chơi và yêu thương được xây dựng trên nền tảng sức khỏe và đại diện cho ba mảng đời sống mà ta nghĩ là sẽ rất quan trọng, cần được chú ý. Chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng, không có một sự cân bằng tuyệt đối nào trong những mảng đời sống này. Chúng ta ai cũng có những sự kết hợp khác nhau giữa sức khỏe, công việc, vui chơi và tình yêu trong cuộc sống của mình, tại những thời điểm khác nhau. Một người trẻ độc thân, vừa vào đại học, có thể có dư dả điều kiện sức khỏe, chơi nhiều và làm nhiều, nhưng chưa có một mối quan hệ yêu thương sâu sắc thật sự. Một đôi vợ chồng trẻ có con có cách vui chơi khác hẳn so với khi còn là những người độc thân hay chưa có con. Càng lớn tuổi, sức khỏe càng trở thành một mối lo ngại lớn. Bạn cần phải có một sự kết hợp hợp lý, và bạn sẽ nhận thức rõ được mình đang ở giai đoạn nào của cuộc sống.

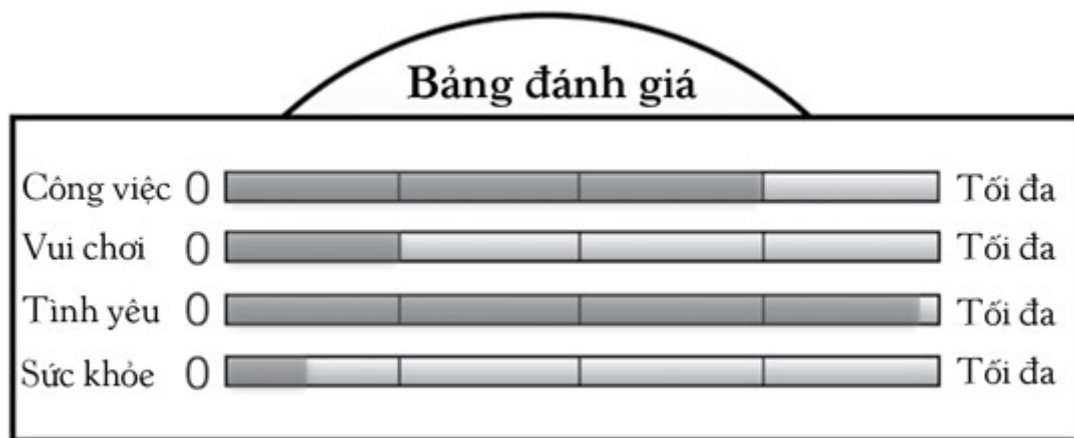
Bảng đánh giá

Công việc	0		Tối đa
Vui chơi	0		Tối đa
Tình yêu	0		Tối đa
Sức khỏe	0		Tối đa

Về sức khỏe, chúng tôi khuyên bạn nên suy nghĩ thấu đáo hơn, không phải chỉ đến bác sĩ kiểm tra sức khỏe là đủ. Một cuộc sống được thiết kế tỉ mỉ cần được hỗ trợ bởi một cơ thể khỏe mạnh, một ý chí kiên cường, và không phải lúc nào cũng thế, nhưng thường là cần một số thói quen tâm linh nhất định. Từ “tâm linh” ở đây không nhất thiết mang ý nghĩa tôn giáo, theo chúng tôi thì thói quen tâm linh dựa trên niềm tin vào một điều gì đó to lớn hơn bản thân mình. Lại một lần nữa, không có một sự cân bằng khách quan tuyệt đối nào khi nói đến những yếu tố sức khỏe này. Chỉ là những nhận thức chủ quan của một cá nhân, hoặc “Tôi có đủ” hoặc “Tôi thiếu gì đó”.

Mặc dù sự cân bằng tuyệt đối không phải mục tiêu của chúng ta, nhưng nhìn vào tháp đo này, đôi khi chúng ta có thể thấy nó đang cảnh báo chúng ta rằng có điều gì đó không ổn. Như chiếc đèn báo hiệu khẩn cấp trên bảng điều khiển xe hơi của bạn vậy, tháp đo này có thể được xem như là vật chỉ thị cho chúng ta biết khi nào cần phải tấp vào lề và tìm ra vấn đề nằm ở đâu.

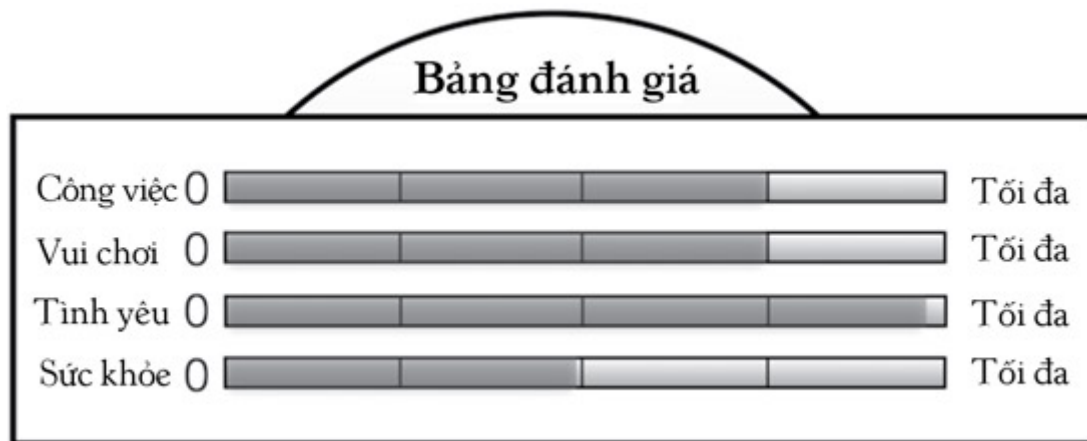
Ví dụ, một người chủ doanh nghiệp nọ có tên là Fred, nhìn vào bảng đánh giá cuộc sống của anh ta và nhận ra rằng anh ta dường như không có chút gì trong hạng mục sức khỏe và vui chơi. Bảng đánh giá của anh ta trông như thế này:



Fred đã cân nhắc dành thời gian cho vợ và gia đình của anh ấy, những người làm trong ngành khởi nghiệp thường gặp rắc rối trong các mối quan hệ, vậy nên anh ấy rất hài lòng về thước đo tình yêu của mình. Fred sẵn sàng từ bỏ các thú vui của mình để dành trọn thời gian cho dự án khởi nghiệp. Vậy nên sự thiếu cân bằng ở mục vui chơi là ổn đối với anh ấy. Tuy nhiên, bảng đánh giá này đã giúp anh nhận ra rằng mình đã đi quá xa, đặc biệt là trong vấn đề sức khỏe, hạng mục đang ở mức báo động đỏ. “Để trở thành một người chủ doanh nghiệp thật thành công, tài giỏi, đặc biệt là để có thể chịu đựng sức ép lớn của dự án khởi nghiệp, tôi cần phải chăm lo cho sức khỏe của mình, nhất là bây giờ, khi dự án còn đang dang dở”. Fred đã thay đổi đôi chút: anh thuê một huấn luyện viên thể hình cá nhân, bắt đầu đến phòng gym ba lần một tuần, mỗi tuần nghe một quyển sách nói về các chủ đề thử thách trí tuệ hoặc tâm linh mỗi khi di chuyển trên đường. Nhờ sự phối hợp này mà anh ấy làm việc hiệu quả hơn, sự hài lòng dành cho công việc và cuộc sống cũng cao hơn.

Debbie, một nhân viên quản lý sản phẩm tại Apple, gần đây đã xin nghỉ ở nhà để chăm hai bé trai sinh đôi. Thế nhưng cô lại rất ngạc nhiên khi nhìn vào bảng đánh giá của mình. “Tôi cứ tưởng rằng bởi vì tôi không còn ‘làm việc’ nữa thì tôi phải bớt đi hạng mục công việc của mình chứ. Nhưng hóa ra nếu tôi xét làm việc nhà và trông hai đứa trẻ là ‘công việc’, thì thực chất tôi còn làm việc nhiều hơn cả trước kia. Và tôi

đang làm rất tốt trong việc chăm sóc sức khỏe bản thân cả về thể chất lẫn tinh thần để bảo đảm rằng tôi có thể toàn tâm tận hưởng quãng thời gian tôi có cùng các con. Bảng đánh giá này cũng cho thấy lựa chọn của tôi – ngừng đi làm kiếm tiền để ở nhà cùng lũ trẻ khi chúng còn nhỏ – là một lựa chọn đúng đắn”.



Đó là câu chuyện của Fred và Debbie, giờ thì bắt đầu với bảng đánh giá của bạn nào.

Thước đo Sức khỏe của bạn

Như chúng tôi đã nói, sức khỏe đối với chúng ta mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ xét về mặt thể chất, nó bao gồm cả tâm trí và tinh thần. Việc đánh giá mức độ quan trọng tương xứng với từng khía cạnh đều tùy thuộc vào bạn, hãy thử đánh giá nhanh sức khỏe của bạn và tô vào thước đo trong bảng xem, bạn đang ở mức $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ hay đạt mức tối đa? (Bill cũng đã thử tô vào những thước đo này và chúng tôi sẽ lấy bảng đánh giá của anh ấy làm ví dụ tham khảo.)

Cách bạn đánh giá sức khỏe bản thân sẽ liên quan trực tiếp đến cách bạn đánh giá chất lượng cuộc sống của bạn, và điều bạn muốn thiết kế từ nay trở về sau.

Thước đo Sức khỏe



Ví dụ của Bill:

“Sức khỏe tổng quát của tôi đang trong tình trạng tốt, gần đây thể chất của tôi rất tốt. Lượng cholesterol có hơi tăng, tôi nên giảm cân để có thân hình lý tưởng hơn. Hiện tại tôi không luyện tập gì cả, tôi đang thiếu cân đối, và tôi liên tục thở gấp nếu phải chạy để kịp lên tàu. Tôi đọc và viết về những triết lý cuộc sống, công việc và tình yêu của mình; tôi đọc những nghiên cứu gần đây về tư duy và mối liên kết giữa tư duy với cơ thể, nhưng tôi lại nhanh quên hơn bình thường. Từ khi con trai tôi ra đời (giờ thằng bé đã hai mươi mốt tuổi), tôi đã có một nhóm bạn luôn hướng dẫn và đồng hành cùng tôi trên những chuyến hành trình tâm linh. Tôi đánh giá sức khỏe của mình ở mức ‘một nửa’.”



Thước đo Công việc của bạn

Hãy lập một danh sách tất cả những cách “làm việc” của bạn và sau đó “đo lường” chúng. Danh sách đó liệt kê những công việc bạn được trả tiền để làm, bao gồm công việc thường trực, làm thêm, và tất cả những hoạt động tình nguyện,... Nếu bạn là một người nội trợ, như Debbie, hãy nhớ rằng nuôi dạy trẻ, chuẩn bị thức ăn cho gia đình, chăm sóc bố mẹ già và làm việc nhà cũng được xem là “công việc”.

Thước đo Công việc



Ví dụ của Bill:

“Tôi làm việc tại Stanford và có tham gia một số hoạt động tư vấn. Tôi diễn thuyết tại các buổi hội thảo Thiết kế Cuộc sống và là thành viên hội đồng quản trị của VOZ – một dự án khởi nghiệp phi lợi nhuận.”



Thước đo Vui chơi của bạn

Vui chơi là các hoạt động mang lại niềm vui cho bạn khi bạn thực hiện nó với một mục tiêu thuần khiết. Những hoạt động có tổ chức và những nỗ lực vì năng suất cũng được tính, nhưng với điều kiện là để cho vui chứ không vì một công trạng nào. Chúng tôi cho rằng tất cả mọi người đều cần có thời gian vui chơi, đó là một bước thiết yếu trong việc thiết kế cuộc sống. Hãy lập nhanh một danh sách những cách bạn chơi rồi tô vào thước đo của mình. Bạn đang ở mức $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ hay đạt mức tối đa?

Thước đo Vui chơi



Ví dụ của Bill:

“ Tôi giải trí bằng cách nấu ăn cho bạn bè và tổ chức những buổi tiệc lớn ngoài trời, nhưng mà chỉ thế thôi.”

(Nhân tiện thì Bill nghĩ anh ấy đang ở mức báo động đỏ cho mục này.)



Thước đo Tình yêu của bạn

Chúng tôi thật sự nghĩ rằng tình yêu khiến cho trái đất này liên tục quay, và khi chúng ta không có tình yêu, thế giới sẽ không thể tươi sáng và sống động như nó đã từng. Chúng ta cũng biết rằng chúng ta cần phải để ý đến tình yêu, và tình yêu thì muôn hình vạn trạng. Những mối quan hệ cơ bản có thể nhắc đến đầu tiên là tình yêu nam nữ, sau đó đến con cái, rồi lần lượt đến tình yêu dành cho con người, thú cưng, cộng đồng

và tất cả những đối tượng khác có ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta. Và cảm giác “được yêu” từ người khác cũng thiết yếu không kém gì việc “yêu”, đó phải là một cảm giác song phương. Dòng chảy tình yêu đang theo hướng nào trong cuộc sống của bạn, xuất phát từ bạn và từ người khác? Hãy lập một danh sách, sau đó tô vào thước đo.

Thước đo Tình yêu

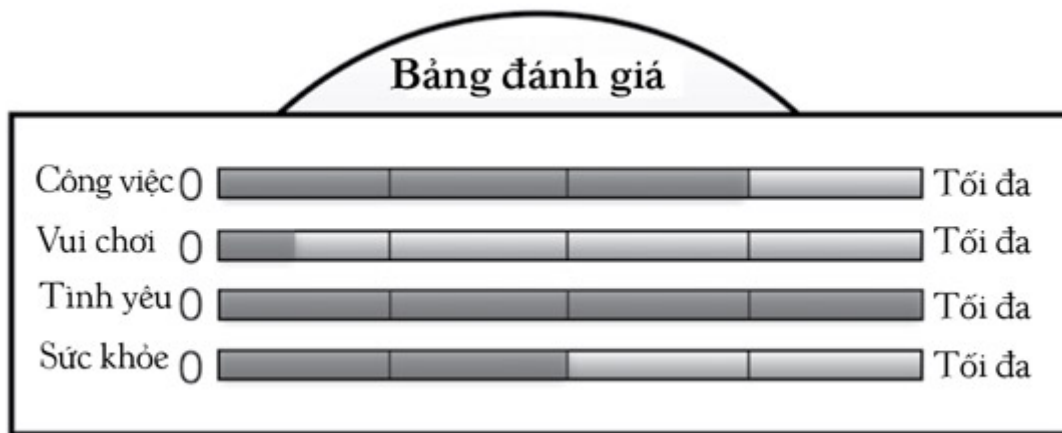


Ví dụ của Bill:

“Tình yêu xuất hiện ở rất nhiều nơi trong cuộc sống của tôi. Tôi yêu vợ con tôi, bố mẹ, anh chị em và tôi nhận lại được tình yêu từ họ theo những cách rất riêng của mỗi người. Tôi yêu những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại, đặc biệt là tranh vẽ, và chúng khiến tôi xúc động theo một cách đặc biệt. Tôi yêu tất cả các thể loại âm nhạc, chúng có thể khiến tôi hạnh phúc, cũng có thể khiến tôi khóc. Tôi yêu những không gian rộng lớn trên thế giới này, cho dù có là nhân tạo hay tự nhiên thì chúng cũng đều khiến tôi mê mẩn.”



Tóm lại, nhìn vào bảng đánh giá của Bill, ta có thể thấy đôi chút thiếu sót ở hạng mục vui chơi và sức khỏe. Những “tín hiệu khẩn” này chỉ ra các khía cạnh cuộc sống mà Bill cần phải chú tâm hơn.



Vị trí hiện tại của bạn

Bảng đánh giá Sức khỏe - Công việc - Vui chơi - Tình yêu sẽ cho bạn cái nhìn khái quát về bản thân. Chỉ có bạn mới biết điều gì là tốt và chưa tốt ở thời điểm hiện tại.

Sau một vài chương nữa, cùng với một vài công cụ cũng như ý tưởng khác, có thể bạn sẽ muốn quay lại với mô hình đánh giá này và kiểm tra lại một lần nữa xem có gì thay đổi không. Bởi thiết kế cuộc sống là một quá trình không ngừng nghỉ của việc tạo mẫu và thử nghiệm, trên đoạn đường đó có rất nhiều chông gai. Nếu bạn bắt đầu suy nghĩ như một nhà thiết kế, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống này chẳng bao giờ kết thúc, công việc không bao giờ kết thúc, hoạt động vui chơi, tình yêu và sức khỏe cũng không bao giờ kết thúc. Chúng ta chỉ thật sự kết thúc quá trình thiết kế cuộc sống khi chúng ta chết. Cho đến lúc đó, chúng ta vẫn mắc kẹt vào một vòng xoáy mang tên “đời không như là mơ”. Vậy nên câu hỏi ở đây là:

Giờ đây bạn có hạnh phúc với những thước đo đời sống của mình?

Bạn có thành thật đối diện với nó? Có mảng đời sống nào bạn cần phải cải thiện?

Bạn đã thử đối mặt với một trong những vấn đề oái oăm của mình chưa?

Hãy trả lời thật thẳng thắn và chi tiết, vì bạn hoàn toàn có thể, ngay cả khi đây chỉ mới là giai đoạn đầu của quá trình. Nếu bạn nghĩ bạn đã thử làm điều đó rồi, thì trước tiên nhớ kiểm tra xem có ***vấn đề trọng lực*** nào không nhé. Hãy hỏi bản thân bạn xem vấn đề đó có thể được giải quyết hay không. Hãy xem xét tính cân đối của bảng đánh giá, nó rất quan trọng cho việc thiết kế. Đừng cố gắng đạt đến sự cân bằng tuyệt đối giữa các mảng đời sống, nhưng nếu các thước đo cho thấy cuộc sống thật sự mất cân bằng, đó có thể là một vấn đề đấy.

Bill để ý rằng thước đo vui chơi của anh ấy quá thấp. Còn bạn thì sao? Thước đo vui chơi của bạn có đang ở mức một nửa và thước đo công việc đang ở mức cao nhất, thậm chí hơn thế? Còn tình yêu thì sao? Sức khỏe thì sao? Sức khỏe tinh thần của bạn như thế nào, và tâm hồn của bạn như thế nào? Chúng tôi đoán rằng bạn chắc đã bắt đầu nhận ra mảng nào trong cuộc sống của mình cần được thiết kế và cải tiến rồi nhỉ?

Vì bạn đã quen dần với tư duy thiết kế, hãy ghi nhớ thêm một điều quan trọng: *Chúng ta không thể dự đoán được tương lai, khi bạn thiết kế một thứ gì đó, điều đó có khả năng thay đổi tương lai.*

Vậy nên, mặc dù bạn không thể biết trước tương lai, hay biết được đâu là một bản thiết kế cuộc sống hoàn hảo trước khi bắt tay vào hành động, bạn ít nhất vẫn có thể có một ý tưởng tuyệt vời cho điểm khởi đầu. Giờ đây đã đến lúc bạn chọn đúng hướng đi cho hành trình phía trước của mình. Để làm được điều đó, bạn sẽ cần một chiếc la bàn tốt.

Thử nghiệm

Bảng đánh giá

Sức khỏe - Công việc - Vui chơi - Tình yêu

1. Viết mô tả về từng lĩnh vực sức khỏe, công việc, vui chơi, tình yêu của bạn trong thời điểm hiện tại.
2. Đánh dấu trên thước đo.
3. Tự hỏi bản thân xem liệu bạn có muốn tìm cách giải quyết cho vấn đề thiết kế nào trong số bốn lĩnh vực trên hay không.
4. Tự hỏi xem liệu “vấn đề” của bạn có phải là vấn đề trọng lực hay không.

Bảng đánh giá		
Công việc	☐	Tối đa
Vui chơi	☐	Tối đa
Tình yêu	☐	Tối đa
Sức khỏe	☐	Tối đa

2

Chế tạo “la bàn”

Chúng tôi chỉ có ba câu hỏi dành cho bạn:

Tên bạn là gì?

Điều bạn đang tìm kiếm là gì?

Tốc độ bay của con chim nhận là bao nhiêu?

Nếu bạn giống với đa số mọi người thì phía trên có hai câu hỏi mà bạn dễ dàng trả lời. Tất cả chúng ta đều quá quen với việc giới thiệu tên họ và chỉ cần truy cập Google là biết ngay tốc độ bay của một chú chim nhận: 24 dặm/giờ.

Giờ thì hãy bàn đến câu hỏi có phần hóc búa hơn: *Điều bạn đang tìm kiếm là gì?* Không khó để nhận ra rằng chúng ta vẫn thường cố *tìm cách xoay* xở trong cuộc sống. Một vài người trong số chúng ta thậm chí còn dành thời gian để *trăn trở về đời sống* nhiều hơn là *thật sự sống*.

Chúng ta đều lo lắng cho cuộc sống của mình, không ngừng phân tích về đời sống, thậm chí suy đoán về nó. Tiếc thay, sự lo lắng, phân tích và suy đoán không phải là những công cụ giúp ta khám phá về cuộc sống. Hầu như ai trong chúng ta cũng có lúc cảm thấy lạc lối và bối rối, đôi khi ta như mắc kẹt vào cái vòng luẩn quẩn và dành hàng tuần, hàng tháng hay thậm chí nhiều năm liền chỉ để ngồi đó, cố tìm ra điều tiếp theo mình cần làm.

Đó không phải là thiết kế cuộc sống.

Đó là bị ám ảnh về cuộc sống.

Chúng tôi có mặt ở đây để cùng bạn thay đổi điều đó.

Và cuối cùng, những câu hỏi chúng tôi đặt ra cũng chính là những câu hỏi mà người Hy Lạp cổ đại đã đặt ra từ thế kỷ thứ năm trước Công nguyên:

Một cuộc sống tốt đẹp là gì? Làm thế nào để định nghĩa nó?

Làm sao để sống một cuộc đời như thế?

Nhiều năm trôi qua, con người hiện nay vẫn tiếp tục đặt ra những câu hỏi:

Tại sao tôi lại ở đây?

Tôi đang làm gì thế này?

Tại sao nó lại là vấn đề?

Mục tiêu của tôi là gì?

Mục đích của tất cả những việc này là gì?

Thiết kế cuộc sống là một cách để bạn tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi muôn thuở, và cũng là cách để bạn định nghĩa về cuộc sống tốt đẹp cho riêng mình. Câu trả lời của Dave cho những câu hỏi trên sẽ khác hoàn toàn so với câu trả lời của Bill. Và câu trả lời của chúng tôi tất nhiên sẽ khác với câu trả lời của bạn. Nhưng chúng ta đều có chung những câu hỏi đó. Và chúng ta đều đang kiếm tìm câu trả lời cho chính cuộc sống của mình.

Ở chương trước, bạn đã trả lời một trong những câu hỏi yêu thích của chúng tôi – “Dạo này bạn sao rồi?” – một câu hỏi mà chúng ta thường xuyên dùng để hỏi thăm nhau về công việc. Nếu bạn đã hoàn thành bảng đánh giá của mình ở phần trước, giờ bạn đã biết rằng khía cạnh nào là ổn thỏa, khía cạnh nào đang bị bỏ mặc, và bạn cũng xác định được khía cạnh mà mình cần tập trung vào đầu tiên khi bắt đầu thiết kế cuộc sống.

Bước tiếp theo chính là chế tạo một chiếc “la bàn” cho riêng bạn.

Chế tạo chiếc la bàn của riêng bạn

Để làm cho mình một chiếc la bàn, trước tiên bạn cần hiểu về *quan điểm làm việc* và *quan điểm sống*. *Công việc có ý nghĩa như thế nào với bạn, bạn làm việc vì mục đích gì? Vì sao bạn lại làm công việc đó?* Nếu bạn có thể tìm ra và liên kết những triết lý về công việc thì có lẽ bạn không phải là người sẽ để ai khác thiết kế cuộc sống của mình. Việc phát triển một quan điểm về công việc cho riêng mình chính là một phần trong việc chế tạo chiếc la bàn của cuộc đời, phần còn lại chính là quan điểm sống.

Bàn về quan điểm sống nghe có vẻ hơi cao siêu, nhưng thật ra điều này rất bình thường, ai trong chúng ta cũng có quan điểm sống. Có thể bạn chưa từng nghĩ đến nó trước đây, nhưng bạn còn sống tức là bạn vẫn có quan điểm sống. Quan điểm sống đơn giản là ý kiến của bạn về thế giới và cách vận hành của nó. *Điều gì khiến cuộc sống này ý nghĩa? Điều gì khiến cuộc sống này có giá trị và đáng để sống? Cuộc sống của bạn liên quan thế nào đến cuộc sống của những cá thể khác, ví dụ như gia đình, cộng đồng và thế giới này? Tiền bạc, danh vọng và những thành tựu cá nhân liên quan gì đến sự hài lòng? Vai trò của kinh nghiệm, sự phát triển và sự đủ đầy trong cuộc sống của bạn?*

Sau khi đã viết ra quan điểm làm việc và quan điểm cuộc sống của bạn, rồi hoàn thành bài tập vận dụng cuối chương, bạn sẽ có được một chiếc la bàn cho riêng mình và lên đường tiến đến một cuộc sống được thiết kế tỉ mỉ. Dĩ nhiên, chúng tôi hiểu là quan điểm làm việc và quan điểm sống của bạn một ngày nào đó có thể thay đổi. Hệ quan điểm của một thiếu niên, một sinh viên đại học hay một cặp vợ chồng già về cơ bản là khác nhau. Điều chúng tôi muốn nói ở đây là bạn không nhất thiết phải dành cả cuộc đời của mình để tìm hiểu tường tận về tất cả mọi thứ;

bạn chỉ cần tạo ra một chiếc la bàn chỉ cho bạn thấy cuộc sống sẽ đưa bạn đi đến đâu mà thôi.

Parker Palmer, một nhà cải cách giáo dục nổi tiếng, đồng thời là tác giả quyển sách *Let Your Life Speak* , nói rằng có lúc ông bỗng nhận ra mình đang làm một công việc cao quý bằng cách sống cuộc đời của người khác. Parker đã tích cực noi gương những vị anh hùng của mình, đó là Martin Luther King và Gandhi – những nhà đấu tranh vĩ đại vì công bằng xã hội. Ông vô cùng tôn trọng ý kiến và mục đích sống của họ, nên ông ấy chọn đi trên con đường được dẫn lối bởi chiếc la bàn của hai vị anh hùng kia, chứ không phải chiếc la bàn của chính ông. Và cũng từ đó, Parker miệt mài cố gắng để thay đổi hệ thống giáo dục. Ông nhận học vị Tiến sĩ tại Đại học Berkeley và theo đuổi mục tiêu trở thành Hiệu trưởng tại đó. Mọi chuyện đều ổn thỏa và tốt đẹp, nhưng thật lòng Parker lại thấy ghét bỏ cuộc đời mình. Đó là khi ông nhận ra rằng mình có thể được truyền cảm hứng từ những con người vĩ đại như Martin Luther King và Gandhi, nhưng không có nghĩa là ông phải đi theo con đường của họ. Cuối cùng ông quyết định tái thiết kế cuộc sống của mình, trở thành nhà lãnh đạo tư duy và nhà văn. Ông vẫn theo đuổi mục tiêu lúc trước, nhưng theo cách của riêng mình chứ không còn đi sau bất kỳ ai.

Điều chúng tôi muốn nói đến ở đây là, rất nhiều người có tiếng nói trên thế giới này, và trong suy nghĩ của chúng ta cũng tồn tại rất nhiều tiếng nói uy lực. Chúng luôn bảo ta phải làm gì hay trở thành con người như thế nào, bởi có quá nhiều hình mẫu cuộc sống mà bản thân muốn noi theo, tất cả chúng ta đều làm liều. Parker chính là một ví dụ, ông đã vô tình sử dụng chiếc la bàn của một người khác và sống cuộc sống của một người khác. Cách tốt nhất để tránh khỏi việc này chính là nhận định rõ quan điểm làm việc và quan điểm sống của bản thân. Từ đó chúng ta có thể tạo ra chiếc la bàn độc nhất cho mình.

Mục tiêu cuộc sống của chúng ta khá là đơn giản, đó là một cuộc sống có *tính chặt chẽ* , gắn kết được cả ba điều này với nhau:

Con người của tôi

Niềm tin của tôi

Hành động của tôi

Nếu trong quan điểm sống của mình, bạn muốn hành tinh này trở thành một nơi tốt đẹp hơn cho thế hệ sau, nhưng bạn lại làm việc cho một công ty lớn vẫn đang gây ô nhiễm môi trường khủng khiếp; thì dù được trả lương cao bạn vẫn sẽ thấy điều mình làm đang gây lung lạc niềm tin của bản thân. Điều này dẫn đến sự thất vọng và bất mãn. Hầu hết chúng ta ai cũng phải đánh đổi và thỏa hiệp về rất nhiều thứ trong cuộc sống, bao gồm cả những điều mà bạn chẳng hề muốn. Nếu quan điểm sống của bạn là chỉ có nghệ thuật mới đáng để bản thân theo đuổi, nhưng quan điểm làm việc của bạn lại cho thấy quan trọng nhất vẫn là đồng tiền – để nuôi con và trang trải cuộc sống – thì khi đó bạn sẽ phải thỏa hiệp với quan điểm sống, vì con bạn vẫn còn phải phụ thuộc vào bạn. Nhưng điều đó vẫn ổn thôi, bởi vì đó là một quyết định dựa trên lý trí. Nó giúp bạn đi “đúng hướng” và sống chặt chẽ. Sống chặt chẽ không có nghĩa là mọi thứ lúc nào cũng phải được sắp xếp theo một trình tự hoàn hảo. Nó chỉ đơn giản là bạn sống đúng với những giá trị của bản thân và không cần phải hy sinh sự liêm khiết. Một khi bạn có một chiếc la bàn tốt để đưa đường dẫn lối, bạn sẽ có khả năng giảm thiểu những lần thỏa hiệp tương tự. Nếu bạn có thể thấy sợi dây liên kết giữa con người bạn với điều bạn tin tưởng và điều bạn làm, có nghĩa là bạn sẽ biết được khi nào mình đang đi đúng hướng, chỗ nào cần phải thỏa hiệp và ở đâu cần phải theo một định hướng rõ ràng. Kinh nghiệm mà chúng tôi có với những sinh viên của mình đã cho thấy khả năng liên kết ba điểm mấu chốt ấy với nhau sẽ giúp nâng cao năng lực nhận thức của chính bạn để tạo dựng một cuộc sống ý nghĩa hơn và đạt được mức độ hài lòng cao hơn.

Điều bạn đang tìm kiếm là cách thiết kế cuộc sống, chúng ta có thể đều muốn cùng một số thứ trong đời: sống thật khỏe mạnh và thật lâu, làm công việc mình yêu thích, được yêu thương và có những mối quan hệ ý nghĩa, cuộc sống tràn ngập niềm vui. Nhưng cách mỗi người nghĩ về việc có được chúng lại rất khác nhau. Vậy nên giờ đã đến lúc bạn cần tạo cho riêng mình một chiếc la bàn.

Suy nghĩ cá nhân về quan điểm làm việc

Hãy viết ra những suy nghĩ cá nhân về quan điểm làm việc của bạn. Chúng tôi không yêu cầu bạn phải viết cả bài báo cáo đâu và cũng không chấm điểm hay đánh giá gì. Chỉ là chúng tôi muốn bạn thật sự viết nó ra giấy, đừng chỉ nghĩ trong đầu. Trong khoảng ba mươi phút, hãy cố gắng ghi chú lại, gói gọn suy nghĩ của bạn trong hai trăm năm mươi từ.

Quan điểm làm việc cần nêu ra được những vấn đề cốt lõi liên quan đến định nghĩa của bạn về một công việc tốt và ý nghĩa của công việc đối với bạn. Không đơn giản chỉ là một danh sách những gì bạn muốn đạt được từ công việc, bạn cần đưa ra nhận định chung về quan điểm của bản thân đối với công việc, quan điểm làm việc của bạn có thể bao gồm câu trả lời cho những câu hỏi sau:

Tại sao lại là công việc đó?

Mục tiêu của công việc đó là gì?

Công việc đó có ý nghĩa gì?

Công việc đó liên quan gì đến cá nhân bạn, những người khác và xã hội?

Điều gì tạo nên một công việc tốt và có giá trị?

Tiền bạc có mối quan hệ như thế nào với công việc?

Kinh nghiệm, sự phát triển và khả năng đáp ứng có mối liên hệ như thế nào đối với công việc?

Trong những năm tháng chúng tôi giúp đỡ mọi người với bài tập này, chúng tôi để ý thấy rằng “quan điểm làm việc” là một khái niệm khá mới mẻ đối với hầu hết mọi người, và mọi người mắc kẹt trong bài tập này là do họ không thể viết ra những điều họ trông đợi ở một công việc. Nếu như đây là một tình huống tuyển dụng, điều này đồng nghĩa với việc họ không thể viết ra được một bản mô tả công việc. Thông qua bài tập này, chúng tôi vẫn không có hứng thú với việc bạn muốn làm, nhưng chúng tôi rất quan tâm đến lý do *tại sao* bạn lại làm công việc đó.

Điều chúng tôi theo đuổi ở đây chính là triết lý về công việc mà bạn đưa ra, bạn làm việc vì mục đích gì, và công việc đó có ý nghĩa gì. Điều bạn đưa ra có thể trở thành một bản tuyên ngôn công việc của chính bạn. Khi sử dụng cụm từ “công việc”, chúng tôi hướng đến một định nghĩa bao quát hơn: không chỉ là những công việc giúp bạn kiếm ra tiền, hay là “việc làm”. Công việc thường là yếu tố lớn nhất trong cuộc sống của mỗi người, và càng ngày chúng càng ngốn nhiều sự tập trung và năng lượng của ta hơn bất kể yếu tố nào khác trong cuộc sống. Vì thế, chúng tôi khuyên bạn nên dành thời gian để suy nghĩ thật kỹ và nắm rõ công việc cũng như thiên hướng nghề nghiệp có ý nghĩa gì đối với bạn. Hơn thế nữa, nếu có thể thì bạn hãy nêu luôn rằng công việc đó sẽ có ý nghĩa như thế nào đối với người khác.

Quan điểm làm việc có thể, và thật sự, rất đa dạng và rộng lớn. Đa dạng ở những khía cạnh họ nhắm đến, cách họ kết hợp những vấn đề khác nhau lại với nhau, ví dụ như suy nghĩ của mọi người về địa vị, về thế giới, về tiền bạc và tiêu chuẩn sống, về sự phát triển, học vấn, kỹ năng và tài năng. Tất cả những vấn đề này đều có thể là một phần của phương trình chúng ta cần giải. Chúng tôi muốn bạn chỉ ra những điều bạn cho là quan trọng. Bạn không cần phải đưa ra những câu hỏi liên quan đến tầm quan trọng của vị thế đối với mỗi người, hay bất cứ vấn đề cụ thể nào liên quan đến xã hội. Tuy nhiên, theo nghiên cứu của nhà tâm lý học tích cực Martin Seligman thì những người thấy được mối liên hệ

giữa công việc của họ và mục tiêu ý nghĩa về mặt xã hội sẽ dễ tìm thấy sự hài lòng hơn. Họ cũng giỏi hơn trong việc thích ứng với những áp lực thông thường và những thỏa hiệp cần có trong quá trình làm việc. Có nhiều người nói với chúng tôi rằng họ mong mỗi có được một công việc giàu ý nghĩa, tất cả những gì chúng tôi làm là khuyến khích họ đưa ra câu trả lời cho những câu hỏi trên, tức là viết ra ý kiến của họ về quan điểm làm việc. Chiếc la bàn của bạn sẽ không hoàn thiện nếu thiếu đi những bước đó.

Suy nghĩ cá nhân về quan điểm sống

Tương tự như điều bạn đã làm với quan điểm làm việc, hãy viết ra suy nghĩ của cá nhân bạn về quan điểm sống. Lần này cũng tiếp tục không nên tốn hơn ba mươi phút và viết trong phạm vi hai trăm năm mươi từ. Dưới đây là một số câu hỏi thường được đặt ra về quan điểm sống, chỉ là để giúp bạn khởi đầu dễ dàng hơn. Mấu chốt là hãy viết ra những nhận định và những yếu tố cơ bản về cách bạn hiểu về cuộc sống. Quan điểm sống sẽ cung cấp cho bạn định nghĩa về những vấn đề xoay quanh các mối lưu tâm cơ bản – những điều khiến bạn lo nghĩ nhiều nhất.

Tại sao chúng ta lại ở đây?

Ý nghĩa và mục đích của cuộc sống là gì?

Mối quan hệ giữa cá nhân bạn với những người khác là gì?

Địa vị của gia đình, đất nước và cả thế giới trong bạn?

Đâu là điều tốt, đâu là điều xấu?

Liệu có tồn tại một Đấng Tối Cao hoặc các vị thần thánh?

Nếu có thì họ ảnh hưởng ra sao đến cuộc sống của bạn?

Vai trò của niềm vui, nỗi buồn, công lý, tình yêu, hòa bình và sự xung đột trong cuộc sống của bạn là gì?

Chúng tôi nhận thấy những câu hỏi này có phần nào giống với những câu hỏi tâm lý, bạn thấy đấy, thiết kế là một công việc trung lập, và chúng tôi không nghiêng về phía lập trường nào cả. Những câu hỏi này, bao gồm luôn câu hỏi về vấn đề tâm linh, được đưa ra để kích thích tư duy của bạn, và bạn muốn trả lời câu hỏi nào là tùy thuộc vào bạn. Chúng không nhằm mục đích châm ngòi tranh luận cho các vấn đề tôn giáo và chính trị, không có câu trả lời nào là sai, không có quan điểm sống nào là lệch lạc; cách duy nhất để trả lời sai là không trả lời gì cả. Hãy tò mò và suy nghĩ như một nhà thiết kế, đặt ra những câu hỏi mà bạn thấy có ý nghĩa với mình; hãy khám phá và xem bạn sẽ tìm được những gì.

Bạn đã sẵn sàng chưa? Bắt đầu viết câu trả lời của mình ra giấy đi nào!

Mối liên hệ chặt chẽ giữa quan điểm làm việc và quan điểm sống

Giờ thì hãy đọc lại quan điểm làm việc và quan điểm sống của bạn, rồi viết ra một vài suy nghĩ của mình để trả lời các câu hỏi sau:

Điểm nào trong quan điểm sống và quan điểm làm việc của bạn bổ trợ cho nhau?

Điểm nào mâu thuẫn với nhau?

Có quan điểm nào chèn ép bên còn lại không? Như thế nào?

Xin hãy dành chút thời gian để viết ra những suy nghĩ của bạn về sự kết hợp giữa hai quan điểm này. Những sinh viên của chúng tôi nói rằng đây chính là lúc họ có được nhiều khoảnh khắc “A ha!” nhất. Vậy nên mong bạn hãy thực hiện bài tập này thật nghiêm túc và suy nghĩ kỹ càng về sự kết hợp giữa hai quan điểm của mình. Trong hầu hết các trường hợp, bài tập phản ánh suy nghĩ cá nhân này sẽ giúp bạn thay đổi vài điểm trong một bên quan điểm, đôi khi là trong cả hai. Nhờ việc kết hợp nhịp

nhàng giữa quan điểm làm việc và quan điểm sống, cuộc sống của bạn sẽ trở nên rõ ràng, sáng suốt, chặt chẽ và giàu ý nghĩa hơn. Khi đó, những yếu tố như *con người của tôi, niềm tin của tôi và hành động của tôi* dường như hòa hợp lại thành một khối thống nhất; rồi bạn có thể tạo nên một chiếc la bàn chính xác cho cuộc sống và không bao giờ đi sai đường hay chệch khỏi hướng mà bạn muốn tiến tới.

Hướng Chính Bắc

Giờ đây bạn đã có một quan điểm sống và quan điểm làm việc rõ ràng, thích hợp, vốn dĩ hai quan điểm này được nhận định rõ ràng cũng là nhằm mục đích giúp bạn xác định được đâu là hướng Chính Bắc. Hai quan điểm này kết hợp lại giúp bạn tạo nên chiếc la bàn của riêng mình. Chúng sẽ giúp bạn biết mình có đang đi đúng hướng hay không, bởi rất hiếm khi người ta có thể nhẹ nhàng chèo thuyền trên dòng chảy cuộc sống mà vẫn giữ cho mình một trạng thái nhàn nhã. Trên thực tế, tất cả những người chèo thuyền đều biết rằng để đến đích, họ không thể hướng con thuyền đi theo một đường thẳng băng, mà còn phải trở buồm tùy theo hướng gió và điều kiện thời tiết. Để hướng đến Chính Bắc, bạn có thể đi theo hướng này, rồi lại rẽ sang hướng khác, đôi khi bạn phải cho thuyền cập sát gần bờ để tránh vùng nước nguy hiểm; nếu rủi thay bão ập đến, bạn đối diện với nguy cơ mất phương hướng, thậm chí có thể bị lật thuyền.

Có những lúc sẽ rất tốt nếu bạn có quan điểm sống và quan điểm làm việc phù hợp với việc tái định hướng bản thân. Bất cứ lúc nào bạn bắt đầu cảm thấy cuộc sống của mình đi chệch hướng, hay khi bạn phải trải qua một chuyển biến lớn, bạn nên kiểm tra lại la bàn cuộc sống của mình. Chúng ta cần làm việc này ít nhất mỗi năm một lần – kiểm tra định kỳ xem quan điểm làm việc và quan điểm sống của bạn có còn phù hợp hay không.

Bất cứ khi nào bạn thay đổi tình thế, hay theo đuổi một điều mới mẻ, hoặc thắc mắc không biết bản thân đang làm gì thì hãy dừng lại. Trước khi bắt đầu bước đi, tốt hơn hết là kiểm tra la bàn trước để định hướng, sau đó bạn chỉ cần tìm lối đi cho mình thôi.

Suy cho cùng thì đây chính là điều mỗi người trong chúng ta luôn tìm kiếm.

Niềm tin sai lệch: Tôi luôn biết mình đang đi đâu!

Tái định dạng nhận thức: Không phải lúc nào tôi cũng biết mình đang đi đâu nhưng tôi luôn xác định được liệu mình có đang đi đúng hướng hay không.

Thử nghiệm

Quan điểm làm việc và quan điểm sống

1. Viết một đoạn ngắn nêu lên suy nghĩ cá nhân về quan điểm làm việc của bạn. Gói gọn việc này trong khoảng ba mươi phút và hai trăm năm mươi từ.

2. Viết một đoạn ngắn nêu lên suy nghĩ cá nhân về quan điểm sống của bạn. Cũng gói gọn việc này trong khoảng ba mươi phút và hai trăm năm mươi từ.

3. Đọc lại một lần nữa quan điểm sống và quan điểm làm việc của bạn, sau đó trả lời từng câu hỏi sau:

Điểm nào trong quan điểm sống và quan điểm làm việc của bạn bổ trợ cho nhau?

Điểm nào mâu thuẫn với nhau?

Có quan điểm nào chèn ép bên còn lại không? Như thế nào?

3

Định hướng

Michael từng là một chàng “hot boy” sống ở miền Trung California, cả cuộc đời cậu xoay quanh việc chơi thể thao, tụ tập cùng bạn bè và tận hưởng cuộc sống vô lo. Michael chẳng tốn chút thời gian suy nghĩ hay hoạch định cho tương lai của mình. Cậu ấy chỉ làm xong những nhiệm vụ trước mắt mỗi ngày và cuộc sống có vẻ vô cùng suôn sẻ. Trái lại, mẹ cậu thì lại cực kỳ thích lập kế hoạch, bà ấy lên kế hoạch cho việc học đại học, chọn trường để đăng ký và thậm chí chọn luôn chuyên ngành cho cậu ấy. Cuối cùng Michael nhập học tại Đại học Bách khoa California, chuyên ngành kỹ sư xây dựng. Michael không hẳn là có hứng thú với việc trở thành một kỹ sư xây dựng, cậu chỉ làm theo kế hoạch mẹ mình đã vạch ra. Michael tốt nghiệp đại học với điểm số khá ổn. Sau đó, cậu gặp gỡ và có tình cảm với Skylar, cô gái vừa tốt nghiệp đại học và quyết định chuyển đến Amsterdam để nhận công việc chuyên viên tư vấn. Vậy nên Michael đã đi cùng Skylar và cũng nhận một công việc kỹ sư xây dựng mang lại nhiều cơ hội và thù lao rất tốt. Một lần nữa, Michael hạnh phúc bước đi trên đường đời đã định sẵn cho cậu ấy. Chưa một lần nào cậu dừng lại để ngẫm nghĩ xem mình muốn làm gì, hay muốn trở thành một người như thế nào. Cậu chưa bao giờ tự nhận định về *quan điểm sống* hay *quan điểm làm việc* của bản thân, để mặc người khác tác động và định hướng cho mình; và cho tới thời điểm đó, mọi thứ đều ổn thỏa.

Sau thời gian sống ở Amsterdam, Michael chuyển về California cùng Skylar, giờ đã là vợ của cậu ấy, người may mắn tìm được một công việc tuyệt vời mà cô ấy yêu thích. Còn Michael thì xin vào làm việc cho một công ty xây dựng gần đó, từ lúc ấy mọi rắc rối bắt đầu. Cậu ấy vẫn làm

tất cả những công việc mà kỹ sư xây dựng thường làm, nhưng giờ đây cậu cảm thấy nhàm chán, mệt mỏi và khốn khổ. Cảm giác ấy khiến Michael trở nên bối rối, cậu không biết phải làm gì. Lần đầu tiên trong đời, kế hoạch của cậu không được suôn sẻ, và cũng không có một hướng đi sẵn có nào cả nên cậu ta hoàn toàn lạc lối.

Niềm tin sai lệch: Công việc không cần phải là một điều thú vị.

Tái định dạng nhận thức: Sự hứng thú chính là biển chỉ dẫn giúp bạn tìm thấy công việc thích hợp với bản thân.

Michael đã nhận được rất nhiều lời khuyên. Vài người bạn gợi ý cậu thành lập một công ty xây dựng của riêng mình, họ tin rằng vấn đề nằm ở chỗ cậu đang phải làm việc cho người khác. Bố vợ cậu thì lại bảo: “Con là một chàng trai thông minh, lại còn là kỹ sư nữa nên chắc chắn sẽ giỏi toán. Con nên làm trong mảng tài chính, hay là con thử làm nhân viên môi giới chứng khoán đi”. Michael nghĩ về tất cả những gợi ý cậu nhận được và bắt đầu tính toán đến chuyện nghỉ việc, sau đó quay lại trường để học tài chính, hoặc kinh doanh. Cậu ấy xem xét tất cả những lựa chọn này, đơn giản bởi chính cậu còn không biết thật sự vấn đề nằm ở chỗ nào. Là cậu ấy không hợp với ngành kỹ sư xây dựng? Hay là ngành kỹ sư xây dựng không hợp với cậu ấy? Hay đáng ra cậu ấy cứ tiếp tục chịu đựng, dù gì đi nữa thì đó cũng chỉ là một công việc thôi mà, đúng không?

Sai hoàn toàn.

Tìm lối đi riêng

Tìm lối đi là một điều mà từ xa xưa ông bà ta vẫn làm vì không biết đích đến chính xác. Để làm được điều đó thì bạn cần có một chiếc la bàn, không phải là một tấm bản đồ, mà là một công cụ giúp xác định phương hướng. Hãy nghĩ về hai nhà thám hiểm người Mỹ Lewis và Clark¹. Họ không có trong tay một tấm bản đồ nào cả khi Jefferson bảo họ băng qua

vùng Louisiana rộng lớn và tìm đường đến duyên hải Thái Bình Dương. Tự tay họ đã vẽ lại lộ trình tương đương với một trăm bốn mươi tấm bản đồ. Hành trình tìm lối đi cho cuộc sống của bạn cũng tương tự như thế, bởi cuộc đời chúng ta không có một đích đến cụ thể nào, bạn không thể nhập địa chỉ vào thiết bị định vị GPS và nghe theo hướng dẫn để đến được nơi đó. Điều bạn có thể làm là chú tâm vào những manh mối xuất hiện xung quanh và cố hết sức để tiến về phía trước với mọi công cụ mình có trong tay. Chúng tôi nghĩ những manh mối đầu tiên mà bạn cần tìm chính là *sự gắn kết* và *năng lượng*.

¹. *Cuộc thám hiểm nghìn dặm lịch sử xuyên nước Mỹ từ miền Đông sang miền Tây (1804 – 1806) do Tổng thống Mỹ Thomas Jefferson yêu cầu Đại úy Meriwether Lewis thực hiện, vị này mời thêm Trung úy William Clark cùng tham gia dẫn đầu đoàn thám hiểm.*

Sự gắn kết

Chẳng phải ngành kỹ sư xây dựng không hợp với Michael, chỉ là cậu đã không chú ý đúng mức đến cuộc sống của mình, ở tuổi ba mươi bốn, Michael không biết mình thích gì và không thích gì. Tại thời điểm tìm đến chúng tôi để kêu gọi sự giúp đỡ, cậu ấy đang trên bờ vực của sự đảo lộn hoàn toàn về mặt cuộc sống và sự nghiệp, không vì một lý do nào cả. Chúng tôi bảo cậu ấy dành ra vài tuần để thực hiện bài tập ghi chép mỗi tối, qua đó Michael sẽ ghi lại chính xác những việc mình đã làm mỗi khi cảm thấy nhàm chán, mệt mỏi hay không hạnh phúc với công việc (quãng thời gian cậu cảm thấy *không gắn kết*). Cậu cũng sẽ ghi chép lại những khi cảm thấy hào hứng, tập trung và có một quãng thời gian vui vẻ trong công việc (quãng thời gian cậu cảm thấy *gắn kết*). Hoạt động đó của Michael được chúng tôi gọi là *Nhật ký Cảm xúc*.

Tại sao chúng tôi lại để Michael làm bài tập này (đúng vậy, chúng tôi cũng sẽ bảo bạn thực hiện bài tập này)? Đó là vì chúng tôi đang cố giúp

cậu ấy nắm bắt quãng thời gian vui vẻ mà mình có được. Khi bạn nhận ra được những hoạt động gắn kết với bản thân, bạn sẽ khai phá được một điều gì đó vô cùng có ích cho công việc thiết kế cuộc sống. Hãy nhớ rằng những nhà thiết kế luôn có khuynh hướng hành động, nói cách khác là họ luôn chú tâm vào việc thực hiện một hành động nào đó, không chỉ đơn giản là suy nghĩ về nó. Hãy ghi chép lại những lúc bạn cảm thấy bản thân có hoặc không gắn kết và dồn tâm huyết vào công việc; điều này sẽ giúp bạn chú tâm hơn vào chuyện mình đang làm và phát hiện những điểm không ổn.

Phiêu là cảm giác hoàn toàn gắn kết

Phiêu là trạng thái mà trong đó thời gian như ngừng trôi và bạn hoàn toàn đắm chìm vào một hoạt động nào đó. Nếu thử thách bạn gặp phải trong một hoạt động nhất định phù hợp với kỹ năng sẵn có, hoặc là bạn sẽ cảm thấy nhàm chán do hoạt động quá dễ, hoặc là bạn sẽ cảm thấy lo lắng tột độ do hoạt động quá khó. Mọi người mô tả sự gắn kết này như là một trạng thái “phờn phơ”, “phong độ” và “tuyệt cú mèo”. Trạng thái phiêu được phát hiện bởi Giáo sư Mihaly Csikszentmihalyi, người đã nghiên cứu về hiện tượng này từ những năm 1970. Ông đã nghiên cứu tỉ mỉ về các hoạt động của hàng nghìn người trong đời sống thường ngày của họ và khoanh vùng trạng thái vô cùng đặc biệt khi người ta cảm thấy được gắn kết một cách mãnh liệt.

Những người đang trong trạng thái phiêu thường có các biểu hiện sau:

Trải nghiệm cảm giác chìm đắm vào trong một hoạt động nào đó.

Cảm thấy ngây ngất, mê ly hoặc phờn phơ.

Nhận thức rõ ràng trong thâm tâm – biết mình cần làm gì và làm như thế nào.

Hoàn toàn điềm tĩnh và thư thái.

Cảm giác như thể đang trôi hoặc như biến mất đi trong chốc lát.

Phiêu có thể xuất hiện trong hầu hết các hoạt động thể chất hay tinh thần, và thường xuyên nhất là khi cả hai loại hoạt động kết hợp. Dave rơi vào trạng thái phiêu khi chỉnh sửa các chi tiết trong kế hoạch giảng dạy, hay những lúc ngồi hóng mát trên thuyền, điều chỉnh cột buồm theo hướng gió lên. Bill thừa nhận rằng những lúc anh đưa ra lời khuyên cho học sinh, phác họa ý tưởng hay cắt một củ hành với con dao yêu thích là những thời khắc anh cảm thấy dễ phiêu nhất. Phiêu là một trong những trạng thái rất khó để diễn tả nhưng ai cũng biết cảm giác ấy ra sao. Như một trạng thái gắn kết cá nhân cơ bản của con người, cảm giác phiêu chiếm giữ vị trí đặc biệt trong quá trình thiết kế cuộc sống, hãy nắm bắt và lưu giữ các thời điểm “phiêu” để ghi nhận vào Nhật ký Cảm xúc của bạn.

Phiêu là cuộc chơi cho người lớn. Trong bảng đánh giá thiết kế cuộc sống, chúng ta có các thước đo về sức khỏe, công việc, vui chơi và tình yêu. Yếu tố chúng ta cảm thấy dễ thoái thác nhất trong cuộc sống hiện đại chính là vui chơi. Bạn có thể nghĩ rằng chúng ta có quá nhiều trách nhiệm cần phải gánh vác nên phải bớt vui chơi lại. Tất nhiên, chúng ta luôn có thể cố gắng để công việc và nhiệm vụ liên quan nhiều hơn đến những kỹ năng ta thích, nhưng nói thẳng thì đó vẫn là công việc chứ chẳng phải vui chơi gì. Có thể đúng, cũng có thể không. Phiêu chính là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa đến nơi gọi là khu vui chơi dành cho người lớn. Một sự nghiệp huy hoàng và xứng đáng thường bao gồm rất nhiều khoảnh khắc phiêu. Bản chất của vui chơi chính là bạn hoàn toàn hòa mình vào nó và cảm thấy vui vẻ với những gì mình đang làm, không bị phân tâm bởi nỗi lo về kết quả đạt được. Khi chúng ta đang phiêu, chúng ta thật sự chìm đắm trong hiện thực đến nỗi chẳng hề để ý đến thời gian. Nhận định theo hướng này, phiêu là rất cần thiết cho cuộc sống.

Năng lượng

Sau sự gắn kết, manh mối thứ hai để tìm kiếm lối đi chính là năng lượng. Con người, cũng như tất cả những thực thể sống khác, đều cần năng lượng để tồn tại và phát triển. Tổ tiên ta từng sử dụng hầu hết năng lượng hằng ngày của họ cho những công việc thể chất. Trong lịch sử loài người, đàn ông và phụ nữ đã luôn tay luôn chân săn bắt, hái lượm, nuôi con và trồng trọt. Hầu hết thời gian được dùng vào việc tiêu hao năng lượng thể chất đến hết mức có thể.

Ngày nay, rất nhiều người trong chúng ta là những người làm việc trí óc, và chúng ta sử dụng não để thực hiện công việc, trong khi não là cơ quan cần sử dụng nhiều năng lượng nhất. Trong gần hai ngàn calo chúng ta tiêu thụ mỗi ngày thì hết năm trăm calo được dùng cho bộ não. Điều đáng ngạc nhiên là bộ não tuy chỉ chiếm 2% khối lượng cơ thể nhưng lại tiêu hao đến 25% năng lượng chúng ta nạp vào mỗi ngày. Có lẽ vì vậy mà cách chúng ta *đầu tư sự tập trung* lại liên quan đến việc ta có cảm thấy tràn trề năng lượng hay không.

Cả một ngày dài, chúng ta thực hiện những hoạt động thể chất và tinh thần khác nhau. Một số hoạt động duy trì năng lượng và một số rút hết năng lượng ta có. Chúng tôi muốn bạn dõi theo dòng chảy năng lượng đó như là một phần của bài tập ghi lại Nhật ký Cảm xúc. Một khi bạn đã có thể quản lý tốt cách sử dụng năng lượng mỗi tuần, bạn có thể bắt đầu thiết kế các hoạt động để tăng cường sức sống của mình. Hãy nhớ rằng thiết kế cuộc sống là để thu được những kết quả tốt nhất từ cuộc sống hiện tại, không chỉ là tái thiết một cuộc sống hoàn toàn mới. Cho dù lý do khiến bạn tìm đến quyển sách này là gì thì mục đích của việc thiết kế cuộc sống vẫn là để củng cố và nâng cao đời sống của bạn mà không cần thực hiện những thay đổi lớn như chuyển chỗ làm, dọn nhà đi đâu đó hay trở lại trường học.

Có thể bạn sẽ thắc mắc: “Chẳng phải theo dõi mức độ năng lượng cũng giống như theo dõi mức độ gắn kết của mình à?”. Đúng, và không đúng. Đúng là vì mức độ thân thiết, gắn kết cao thường đi đôi với mức

năng lượng tăng cao, nhưng không nhất thiết phải như vậy. Một đồng nghiệp của Dave, vốn rất thông minh, nhanh nhạy – cảm thấy rằng việc tranh luận để bảo vệ ý kiến là một hoạt động khiến ông cảm thấy vô cùng gắn kết, nó khiến ông trở nên sáng suốt. Ông rất giỏi tranh luận và đồng nghiệp thường tìm đến để nhờ ông đưa ra ý kiến biện hộ giúp họ. Nhưng ông nhận ra rằng việc tranh cãi khiến mình cảm thấy kiệt quệ, dù là người chiến thắng nhưng ông vẫn có cảm giác tệ hại mỗi khi kết thúc cuộc tranh chấp. Năng lượng đôi khi cũng rất lạ, nó có thể mang đến cảm giác tiêu cực, hút hết năng lượng của chúng ta đến độ ta chẳng màng quan tâm đến chuyện xảy đến tiếp theo. Sự buồn chán chính là một dạng bòn rút năng lượng, nhưng hồi phục từ trạng thái buồn chán dễ hơn nhiều so với hồi phục từ trạng thái kiệt quệ năng lượng. Vậy nên việc để ý đến mức độ năng lượng của bản thân là rất quan trọng.

Vui là trên hết

Sau khi ghi lại Nhật ký Cảm xúc và chú ý đến những lúc bản thân cảm thấy gắn kết, hoặc “phiêu”, Michael nhận ra rằng anh ấy yêu công việc kỹ sư xây dựng của mình những khi anh được giải quyết các vấn đề kỹ thuật khó và phức tạp. Thời điểm bị hút kiệt năng lượng và khiến anh ấy cảm thấy cực khổ nhất chính là những lúc tiếp xúc với đồng nghiệp cau có, những lúc phải thực hiện các công việc quản trị và đảm đương những điều lặt vặt không chút liên quan đến chuyên môn.

Cuối cùng thì lần đầu tiên trong đời, Michael cũng chịu để ý đến những thứ thật sự có hiệu quả và phù hợp đối với anh ấy. Kết quả thật kỳ diệu, chỉ bằng cách phát hiện ra những lúc anh ấy cảm thấy hài lòng khi làm việc, cũng như những điều khiến năng lượng của anh ấy tăng lên hay hạ xuống, Michael đã nhận ra rằng anh ấy thật sự yêu thích công việc kỹ sư xây dựng. Anh chỉ không thích nổi những việc liên quan đến con người, như viết bản kiến nghị, báo cáo, gặp gỡ và thương lượng,... Michael sẽ phải tìm cách sắp xếp công việc sao cho anh ấy có nhiều cơ

hội làm công việc mình thích hơn. Thay vì quay lại học kinh doanh, Michael quyết định nâng cao năng lực chuyên môn kỹ thuật của mình. Cuối cùng anh quyết định học lên tiến sĩ và trở thành một kỹ sư cấp cao, dành hầu hết thời gian làm việc một mình, nghiên cứu về những vấn đề kỹ thuật phức tạp, và công việc này khiến anh ấy cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Thỉnh thoảng, vào những ngày đẹp trời, anh ấy trở về nhà thậm chí với nhiều năng lượng hơn lúc anh rời nhà đi làm ban sáng. Đó quả là một công việc tuyệt vời.

Và đây là một yếu tố quan trọng khác khi bạn tìm kiếm lối đi trong cuộc sống của mình, hãy đi theo niềm vui, đi theo điều khiến bạn cảm thấy hào hứng và được gắn kết, điều khiến bạn cảm thấy tràn trề sức sống. Đa số chúng ta được dạy rằng công việc thì luôn khó nhọc và chúng ta phải chịu đựng nó. Ừ thì, công việc và sự nghiệp nào cũng có những phần rất khó nhọc và mang lại cảm giác khó chịu. Nhưng nếu phần lớn công việc bạn đang làm không khiến bạn cảm thấy tràn trề sức sống, thì có nghĩa là nó đang giết chết bạn. Sau tất cả, đó là sự nghiệp của chính bạn cơ mà, và bạn sẽ còn dành rất nhiều thời gian trong cuộc đời này cho nó. Tính ra thì công việc chiếm từ chín mươi ngàn đến một trăm hai mươi lăm ngàn giờ trong cuộc đời bạn; nếu công việc không vui, một quãng rất lớn trong cuộc đời của bạn sẽ vô cùng tệ hại.

Giờ thì điều gì khiến công việc của bạn trở nên vui vẻ? Không phải là điều gì đó bạn nghĩ đến đâu. Không phải là bữa tiệc văn phòng không có hồi kết. Không phải được trả thật nhiều tiền. Cũng không phải nhiều tuần nghỉ phép hưởng lương. Công việc trở nên vui vẻ khi bạn thật sự tận dụng thế mạnh của mình, hoàn toàn đắm chìm vào công việc mình đang làm và được tiếp thêm năng lượng.

Mục tiêu

Ở giai đoạn này, chúng tôi thường hỏi: “ *Chà, mọi thứ đều thật tuyệt, nhưng thế thì mục tiêu và nhiệm vụ nắm vai trò gì? Cuộc*

sống này có nhiều thứ hơn việc chỉ cảm thấy gấn bó và tràn trề năng lượng. Tôi muốn được làm những việc mà tôi thật sự quan tâm, những việc mà đối với tôi nó quan trọng và có vai trò thiết yếu”.

Chính xác. Đó là lý do vì sao chúng tôi nói bạn cần phải tạo cho mình một chiếc la bàn, kết hợp giữa quan điểm làm việc và quan điểm sống của bạn. Như chúng tôi đã gợi ý, việc đánh giá xem công việc của bạn phù hợp như thế nào với các giá trị và các ưu tiên trong cuộc sống là một việc thiết yếu. Có một liên kết chặt chẽ giữa công việc của bạn với bản chất của bạn và niềm tin bạn có. Chúng tôi không khuyên bạn tạo nên một cuộc sống chỉ tập trung vào sự gấn kết và mức độ năng lượng. Chúng tôi khuyên bạn chú ý đến sự gấn kết và mức độ năng lượng để có thể nhìn ra những manh mối hữu dụng cho quá trình tìm kiếm lối đi phía trước của bạn. Thiết kế cuộc sống bao gồm một chuỗi những ý tưởng và công cụ có thể phối hợp hoạt động một cách linh động với nhau. Chúng tôi sẽ cho bạn rất nhiều lời khuyên và gợi ý, nhưng cuối cùng, bạn mới chính là người sẽ quyết định xem nên tập trung vào cái gì và làm thế nào để sắp xếp dự án thiết kế cuộc sống của chính bạn. Bây giờ thì hãy bắt đầu với Nhật ký Cảm xúc của bạn nào.

Bài tập Nhật ký Cảm xúc

Chúng tôi muốn bạn thử làm một cuốn Nhật ký Cảm xúc, như những gì Michael đã làm. Cách viết nhật ký là hoàn toàn tùy vào bạn, bạn có thể viết vào sổ tay, tập vở hoặc thậm chí là trên máy tính. Điều quan trọng nhất là bạn nghiêm túc thực hiện công việc này và ghi chép lại thường xuyên.

Cuốn Nhật ký Cảm xúc bao gồm hai phần:

Nhật ký Hoạt động, phần để ghi lại những lúc cảm thấy gấn bó và được tiếp thêm năng lượng.

Chiêm nghiệm, phần để ghi lại suy nghĩ, bài học tự mình rút ra được.

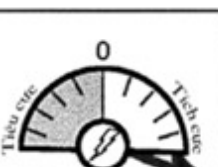
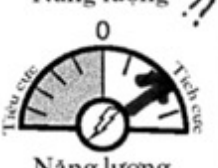
Phần Nhật ký Hoạt động đơn giản là một danh sách những hoạt động cơ bản mà bạn thực hiện, mức độ gắn kết và năng lượng được tiếp thêm của bạn đối với hoạt động đó. Chúng tôi khuyên bạn nên viết Nhật ký Hoạt động mỗi ngày để chắc chắn rằng bạn giữ lại được những thông tin hữu dụng nhất. Nếu bạn cảm thấy viết ít ngày sẽ dễ hơn thì cũng được, nhưng hãy ghi lại các hoạt động ít nhất hai lần mỗi tuần, nếu không thì bạn sẽ bỏ lỡ rất nhiều thứ. Bạn có thể dùng mẫu giấy ở cuối chương này, có kèm thước đo độ gắn kết và mức độ năng lượng được tiếp thêm cho bạn bởi hoạt động bạn thực hiện, bạn cũng có thể tải mẫu giấy này tại www.designingyour.life hoặc tự vẽ thước đo này vào cuốn nhật ký, cách gì cũng được miễn là bạn thấy thích và ghi chú đầy đủ các thông tin lại trên giấy.

Tất cả chúng ta đều được tiếp thêm động lực bởi những dạng hoạt động khác nhau. Công việc của bạn là phải tìm ra những điều có thể tiếp thêm động lực cho bạn, càng chi tiết càng tốt. Sẽ tốn khá nhiều thời gian để thực hiện việc này, bởi vì nếu bạn giống hầu hết mọi người, bạn không chú tâm đúng mức vào những điều này. Tất nhiên, có những hôm chúng ta đều trở về nhà vào cuối ngày và thốt lên: “Một ngày tuyệt vời” hay “Một ngày tồi tệ”. Nhưng chúng ta ít khi đi vào chi tiết về trải nghiệm. Một ngày được tạo nên từ rất nhiều khoảnh khắc khác nhau, một số khoảnh khắc tuyệt vời, và một số thì tồi tệ, hầu hết những khoảnh khắc khác nằm đâu đó ở đoạn giữa. Công việc của bạn là ghi chép lại chi tiết một ngày và nắm bắt những lúc bạn cảm thấy vui vẻ.

Phần thứ hai của Nhật ký Cảm xúc chính là Chiêm nghiệm. Hãy nhìn lại phần Nhật ký Hoạt động của bạn, để ý những xu hướng, những vấn đề sâu sắc, những điều đáng ngạc nhiên, bất cứ điểm nào có thể trở thành manh mối dẫn đến kết luận về điều phù hợp hoặc không phù hợp với bạn. Chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện viết nhật ký trong ít nhất ba tuần,

hay bao lâu tùy thích để chắc chắn rằng bạn đã ghi lại được hết tất cả những hoạt động khác nhau đang diễn ra trong đời sống của mình. Sau đó chúng tôi khuyên bạn thực hiện phần Chiêm nghiệm mỗi tuần một lần.

Sự chiêm nghiệm của Bill bao gồm quá trình quan sát sau:

• LỚP HỌC VẼ: Vẽ những hình thù vui nhộn	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• HỌP BÀN TÀI CHÍNH: Vẽ năm ngân sách mới	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• GIỜ LÀM VIỆC: Nhiều sinh viên ME-101 mới	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• HỌP KHOA HÀNG TUẦN: Hmm... tùy lúc	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• GIỜ GIẢNG DẠY: Lớp học rất tốt	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• HƯỚNG DẪN SINH VIÊN THẠC SĨ: Có nhiều điều cần chuẩn bị	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• VẬN ĐỘNG: Hôm nay chạy bộ hai dặm	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng
• HẸN HÒ: Vẽ sớm để chuẩn bị bữa tối	 Mức độ gắn kết	 Năng lượng

Anh nhận ra rằng lớp học vẽ và thời gian làm việc đã tạo ra trạng thái “phiêu”; việc đi dạy và “đêm hẹn hò” là những hoạt động tạo ra nhiều năng lượng hơn số năng lượng chúng tiêu thụ. Tăng tần suất những hoạt động kể trên sẽ giúp tiếp thêm năng lượng cho một tuần mới của anh ấy. Buổi họp khoa hằng tuần đôi lúc xuất hiện những cuộc hội thoại vô cùng thú vị, nhưng đôi lúc thì không. Vậy nên anh ấy đã vẽ đến tận hai mũi tên trên biểu đồ của mình. Anh ấy không hề ngạc nhiên khi bị những buổi họp bàn về tài chính hút cạn năng lượng trong ngày, Bill chưa bao giờ hứng thú với những vấn đề tài chính.

Vì vậy, Bill sửa đổi lịch làm việc của mình để thay thế những hoạt động ít gắn bó bằng những hoạt động mang nhiều tính gắn kết hơn và tự thưởng mỗi khi hoàn thành xong một việc mang năng lượng tiêu cực. Cách tốt nhất để đối phó với những hoạt động mang năng lượng tiêu cực là bảo đảm rằng bạn đã nghỉ ngơi và có đủ năng lượng dự trữ cần thiết để giải quyết chúng một cách đúng đắn.

Bill ngạc nhiên khi thấy công việc hướng dẫn các sinh viên bậc thạc sĩ, những sinh viên mà anh rất yêu quý và dành hầu hết thời gian cho họ, lại là công việc bòn đi sức lực của anh nhiều nhất. Sau khi ghi chép lại một chút về hoạt động đó, anh nhận ra hai điều: một là anh ấy đã cố hướng dẫn cho sinh viên của mình trong một môi trường tệ hại, giảng đường vừa cao vừa ồn ào; và hai là tương tác trong giờ dạy của anh ấy không cao lắm, tức là sinh viên của anh không “nắm bắt” được nội dung. Hai điều đó dẫn đến quá trình tái thiết kế môi trường lớp học tối thứ Ba của anh – Bill chuyển sang phòng học khác và thay đổi cấu trúc lớp hướng dẫn từ một buổi gặp mặt cá nhân với từng sinh viên, thành buổi hướng dẫn cho cả một nhóm nhỏ. Như vậy thì các sinh viên có thể giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình tương tác. Những thay đổi này đã trở nên vô cùng hiệu quả đến mức mà một vài tuần sau, Bill thường xuyên rơi vào trạng thái “phiêu” khi tham gia hướng dẫn cho sinh viên. Phần quản lý tài chính vẫn tồi tệ như vậy, tất nhiên, nhưng hoạt động này không đóng vai

trò lớn trong công việc, và sự “phiêu” mới xuất hiện gần đó cũng khiến hoạt động này trở nên dễ thở hơn nhiều.

Bill sử dụng Nhật ký Cảm xúc của anh ấy để cải thiện bản thiết kế cuộc sống hiện tại. Còn Michael thực hiện bài tập này để tìm ra chiến lược đúng đắn cho con đường sự nghiệp của mình. Họ có những mục tiêu vô cùng khác nhau và thu được những kết quả cũng hoàn toàn khác nhau. Nhưng cả hai đều sử dụng chung một kỹ thuật, đó là chú tâm vào những điều gắn kết và tiếp thêm năng lượng cho họ.

Phóng to ra để nhìn rõ hơn

Sau một đến hai tuần, khi bạn đã có một phần ghi chép tương đối nhiều và đầy đủ trong cuốn Nhật ký Cảm xúc và bắt đầu để ý đến những điều thú vị, đây chính là lúc để bạn nâng bài tập này lên một mức độ cao hơn. Cơ bản là sau khi bạn đã bắt đầu quen với việc chú ý đến hoạt động hằng ngày, bạn sẽ thấy rằng một số bản ghi chép nhật ký trở nên cụ thể hơn trước kia, đó là vì bạn cần phải phóng to ra để nhìn được kỹ càng hơn. Ý tưởng ở đây chính là cố gắng trở nên càng cụ thể càng tốt. Càng có cái nhìn rõ nét về điều gì là hiệu quả, điều gì không, bạn sẽ càng thành thạo hơn trong việc tìm hướng đi cho bản thân. Ví dụ, lúc đầu bạn chỉ ghi là: “Họp nhân viên: Hôm nay là lần duy nhất thật sự cảm thấy thích thú với nó!”. Biết đâu sau khi đọc lại, bạn có thể viết một cách cụ thể hơn: “Họp nhân viên: Cảm thấy thật tuyệt khi tôi nhắc lại lời Jon nhận xét và mọi người ai cũng tán thưởng”. Phiên bản cụ thể hơn như thế này sẽ kể được một câu chuyện hữu ích hơn về việc chính xác thì hoạt động gì hay phản ứng gì đã khiến bạn cảm thấy được gắn kết hơn. Và việc đó mở ra một cánh cửa đến với khả năng phát triển nhận thức bản thân lớn hơn. Khi những ghi chép của bạn chứa đựng những chi tiết như vậy, quá trình chiêm nghiệm có thể sẽ sâu sắc hơn. Trong quá trình ghi chép lại những chiêm nghiệm của bản thân dựa trên đoạn nhật ký về buổi họp nhân viên đó, bạn có thể sẽ tự vấn: “Là mình đã cảm thấy gắn kết hơn nhờ việc

nhắc lại lời nhận xét của Jon một cách *tâm đầu ý hợp* (bắt đúng tần số) hay nhờ vào *phản ứng đồng nhất* của các nhân viên (trở thành người tạo nên khoảnh khắc cả đội cùng đồng lòng hưởng ứng)?”. Nếu bạn cho rằng khoảnh khắc phản ứng nhanh nhạy đó của bạn chính là điểm mấu chốt khiến buổi họp nhân viên trở nên tuyệt hơn, thì nhận định đó có thể giúp bạn tìm kiếm thêm nhiều cơ hội để khơi gợi phản ứng đồng lòng từ nhóm của bạn. Hãy thực hiện quá trình quan sát những điều như thế và rút ra những chiêm nghiệm mà bạn cảm thấy hữu ích (và chỉ đến đó thôi, đừng đi xa hơn kẻo bạn sẽ bị mắc kẹt trong chính những dòng nhật ký của mình đấy).

AEIOU

Không phải lúc nào chúng ta cũng có được những nhận định tốt từ phần Chiêm nghiệm của Nhật ký Cảm xúc. Vậy nên sau đây là một công cụ mà các nhà thiết kế dùng để quan sát một cách cụ thể và chi tiết, cũng như phần nào rèn luyện tư duy ham tìm tòi học hỏi; đó chính là phương thức AEIOU. Phương thức này sẽ cung cấp năm bộ câu hỏi mà bạn có thể sử dụng khi viết phần Chiêm nghiệm cho Nhật ký Hoạt động của mình.

A – Activities (Hoạt động)

Chính xác thì bạn đã làm những gì? Đó là hoạt động có cấu trúc hay không có cấu trúc? Bạn có nắm vai trò cụ thể nào không hay chỉ đơn giản là một người tham gia?

E – Environments (Môi trường)

Môi trường có tác động sâu sắc đến trạng thái cảm xúc của chúng ta. Cảm xúc của bạn ở sân vận động bóng đá sẽ khác với cảm xúc khi bạn ở nhà thờ.

Hãy để ý xem bạn đang ở đâu khi tham gia vào các hoạt động đó. Nơi đó như thế nào, và cảm giác nơi đó mang lại cho bạn là gì?

I – Interactions (Tương tác)

Tương tác giữa bạn và người khác là như thế nào? Đó có phải một loại hình tương tác mới không, hay là kiểu tương tác quen thuộc? Loại hình tương tác đó trang trọng hay thân mật?

O – Objects (Vật thể)

Bạn có tương tác với vật thể hay thiết bị nào không? Ví dụ như iPad, điện thoại thông minh, gậy khúc côn cầu hay thuyền buồm chẳng hạn? Vật thể đã tạo ra hay nâng cao sự gắn kết của bạn với hoạt động đó là vật thể gì?

U – Users (Người tham gia)

Có ai khác cũng ở đó không? Họ đóng vai trò gì trong việc tạo nên trải nghiệm cho bạn, trải nghiệm tiêu cực hay tích cực?

Sử dụng AEIOU thật sự có thể mang đến cho bạn cái nhìn cận cảnh để phát hiện ra chính xác điều gì là phù hợp hoặc không phù hợp với bạn. Dưới đây là hai ví dụ:

Lydia là một nhân viên soạn thảo hợp đồng. Công việc của cô ấy là giúp đỡ những chuyên gia thực hiện các bước làm hồ sơ, giấy tờ. Và cô ấy nhận định rằng cô ghét làm việc với con người, lý do chủ yếu đến từ việc mỗi khi họp xong cô đều cảm thấy thật tồi tệ, nhưng lại cảm thấy thật tuyệt khi được ghi chép cả ngày. Khi bắt đầu viết Nhật ký Cảm xúc, Lydia thắc mắc không biết làm thế nào cô có thể tiếp tục đi làm mà không cần phải đi họp thêm một lần nào nữa, và cô đã sử dụng phương pháp AEIOU. Khi phóng to từng hoạt động, cô ấy nhận thấy rằng bản thân thật sự có thể làm việc tốt với con người, nhưng là khi cô chỉ gặp mặt một hoặc hai người thôi, và đó là những khi cô hăng say viết lách hay động não để đóng góp ý kiến cho dự án mới (A - Hoạt động). Cô ghét những buổi họp về các vấn đề như lên kế hoạch, sắp xếp lịch, thảo luận chiến lược kinh doanh và tất cả những buổi họp có trên sáu người tham gia. Chỉ là cô ấy không thể theo sát hết những quan điểm khác nhau của mọi người (E - Môi trường). Lydia nhận ra rằng hóa ra cô là một nhân viên nhiệt huyết và tập trung cao độ. Vấn đề nằm ở chỗ lòng nhiệt huyết của

cô có thể được tiếp thêm hoặc bị phá hỏng đi bởi người khác (U - Người tham gia), nó phụ thuộc vào loại hình cộng tác giữa họ (I - Tương tác).

Basra thì đơn giản là thích môi trường học đường. Chỉ cần được ở trong khuôn viên trường đại học thì cô trở nên vô cùng vui vẻ (E - Môi trường). Vậy nên cô ấy chọn làm việc tại trường đại học, trong khoảng năm đến sáu năm, cô ấy đã hạnh phúc với tất cả mọi thứ, kể cả việc gây quỹ hay hướng dẫn sinh viên mới (A - Hoạt động). Nhưng rồi mọi thứ bắt đầu mờ nhạt đi, cô ấy lo lắng rằng tình cảm của mình dành cho ngành giáo dục đã cạn kiệt. Basra bắt đầu làm quen với Nhật ký Cảm xúc và nhận ra rằng cô vẫn yêu quý trường học như ngày nào, chỉ là cô đã làm sai công việc. Khi đó cô đã ngấp nghé ngưỡng ba mươi, lúc này đây, chỉ yếu tố môi trường thôi là chưa đủ, vai trò của bản thân lúc này cũng vô cùng quan trọng. Cô ấy đã được thăng chức từ nhân viên phòng Công tác Học sinh Sinh viên lên Phòng Pháp chế, nơi cô phải tham gia rất nhiều buổi họp cùng Ban Quản trị và Luật sư (U - Người tham gia) và quản lý các giấy tờ pháp lý liên quan (O - Vật thể). Sau khi nhận ra điều đó, cô xin được làm một vị trí khiêm tốn hơn trong Ban Nội vụ. Ở đó, lại một lần nữa, cô ấy tìm thấy niềm vui và ý nghĩa trong công việc của mình.

Mỗi khi thực hiện phần Chiêm nghiệm trong Nhật ký Cảm xúc, bạn hãy thử áp dụng phương pháp AEIOU này để có cái nhìn sâu sắc hơn. Quan trọng là hãy ghi chép lại tất cả những gì đã xảy ra và đừng phán xét bản thân. Không có khái niệm đúng hay sai cho những cảm giác bạn có được từ trải nghiệm của bản thân. Điều cần chú ý ở đây là chính những thông tin này sẽ trở nên vô cùng hữu dụng cho quá trình thiết kế cuộc sống của bạn.

Ngẫm lại quá khứ

Quá khứ của bạn cũng đang chờ đợi để được đào bới kỹ lưỡng, đặc biệt là những khoảnh khắc trên cao, hay còn gọi là “trải nghiệm đỉnh cao”. Những trải nghiệm đỉnh cao trong quá khứ của chúng ta, thậm chí

là từ lâu lắm rồi, sẽ được gọi lại. Hãy dành chút thời gian để chiêm nghiệm lại những khoảnh khắc trong quá khứ khi bạn có được trải nghiệm đỉnh cao liên quan đến công việc. Sau đó hãy thực hiện phần Nhật ký Hoạt động và Chiêm nghiệm trong cuốn Nhật ký Cảm xúc để xem bạn tìm được gì từ quá khứ ấy. Những kỷ niệm ở lại bên bạn đều có lý do của nó. Bạn có thể liệt kê ra một danh sách những trải nghiệm đỉnh cao của bản thân, hoặc viết chúng ra dưới dạng bài tường thuật hay một câu chuyện. Quá trình bạn thuật lại câu chuyện về quãng thời gian tuyệt vời khi bạn còn trong đội chuyên lên kế hoạch cho sự kiện họp mặt bán hàng; hay khi bạn soạn ra cuốn sổ tay nhật ký và mọi người chuyền tay nhau đọc, còn những người mới xem đó như là tiêu chuẩn cho cả quá trình, sẽ giúp bạn dễ dàng rút ra được cái nhìn sâu sắc hơn để áp dụng vào việc đối diện với trường hợp hiện tại.

Việc tìm về những trải nghiệm trong quá khứ đặc biệt hữu dụng nếu hiện tại bạn đang cố gắng để thực hiện phương pháp Nhật ký Cảm xúc thật thành công. Nếu giả dụ bạn còn phân vân trước quyết định chọn nghề thì phương pháp này cũng sẽ rất hữu dụng bởi bạn chỉ vừa bắt đầu dấn thân vào giới chuyên nghiệp mà lại chưa có nhiều kinh nghiệm. Nếu vậy, hãy thử nghĩ về các hoạt động mà bạn đã làm ở những lĩnh vực khác trong cuộc sống, chẳng hạn như những dự án ở trường, những chương trình trại hè, những dự án tình nguyện, bất cứ thứ gì mà bản thân bạn cảm thấy vô cùng gắn bó, tất cả đều có thể trở nên hữu dụng. Khi nhìn lại, đừng quá nâng niu những ngày tháng tươi đẹp hay quá hà khắc với quãng đời tồi tệ của mình; hãy cứ thành thật một chút với bản thân, chỉ vậy thôi.

Tận hưởng hành trình của mình

Cũng như hai nhà thám hiểm Lewis và Clark, giờ đây bạn chuẩn bị phác họa tấm bản đồ về một miền đất đã bị che phủ từ lâu, sau khi bắt đầu thấy được những cơ hội từ miền đất ấy. Bạn đang chuyển dần từ cấp độ nhận thức này sang cấp độ nhận thức khác để thật sự khám phá cảm nhận

của chính bạn về nhiều điều. Bạn đã bắt đầu hành trình tìm kiếm lối đi rồi, hãy chuyển từ vị trí bạn đang ở hiện tại đến một vị trí khả quan hơn. Giờ đây, với hành trang là chiếc la bàn và cuốn Nhật ký Cảm xúc, chúng tôi tin bạn sẽ làm thật tốt việc tìm kiếm lối đi cho mình.

Michael đã tìm ra lối đi của anh ấy.

Lewis và Clark đã tìm ra lối đi của họ.

Bạn cũng có thể tìm ra lối đi của chính mình.

Trong giai đoạn tiếp theo, chúng ta sẽ đưa ra càng nhiều phương án càng tốt để bạn có thể thử nghiệm nhiều điều khác nhau và tạo một khung mẫu cho bản thiết kế của mình. Để làm được điều đó, chúng ta cần làm quen với các bước thực hiện Sơ đồ Tư duy.

Thử nghiệm

Nhật ký Cảm xúc

1. Viết nhật ký về các hoạt động hằng ngày, sử dụng mẫu giấy được cung cấp sẵn ở đây hoặc ghi chú theo ý thích cá nhân bạn. Ghi lại những lúc bạn cảm thấy gẫn bó hoặc được tiếp thêm năng lượng, cũng như hoạt động bạn làm khi đó. Cố gắng thực hiện bài tập này mỗi ngày, hoặc ít nhất là vài ngày một lần.

2. Tiếp tục công việc ghi chép nhật ký trong vòng ba tuần.

3. Cuối mỗi tuần, hãy ghi xuống phần Chiêm nghiệm của bạn, xem thử những hoạt động nào khiến bạn cảm thấy gẫn bó và được tiếp thêm năng lượng, những hoạt động nào không.

4. Có điều gì đáng ngạc nhiên trong phần Chiêm nghiệm của bạn không?

5. Hãy nhìn nhận kỹ càng và cụ thể về từng hoạt động có/không khiến bạn cảm thấy gẫn kết và được tiếp thêm năng lượng.

6. Sử dụng phương pháp AEIOU, vốn rất cần thiết trong việc giúp bạn thực hiện bước chiêm nghiệm về các hoạt động.

 bs1

4

Tháo gỡ vương mắc

Grant đang làm việc tại một công ty cho thuê xe hơi lớn, sau khi bắt đầu quá trình viết Nhật ký Cảm xúc, anh nhận ra mình dành phần lớn thời gian trong ngày cho các hoạt động mà bản thân chẳng thấy gắn kết hay được tiếp thêm năng lượng. Anh ghét phải xử lý những vị khách giận dữ. Anh ghét phải hoàn chỉnh những bản hợp đồng xếp thành chồng. Anh ghét phải lập lại một kịch bản y đúc mỗi ngày. Anh ghét phải liên tục dụ dỗ khách hàng mua thêm sản phẩm đi kèm. Nhưng trên hết, anh ấy ghét việc bản thân mình chẳng mấy may cảm thấy đó là vấn đề. Anh không muốn trở thành một con người nhỏ bé, một bánh răng tầm thường trong bộ máy vận hành của công ty. Grant muốn được làm việc ở một nơi mà anh có thể để lại dấu ấn riêng của mình, anh mong tạo được sức ảnh hưởng và muốn những gì anh làm trở nên quan trọng với một ai đó, bất kỳ ai. Grant không hoàn toàn ghét bỏ công việc của mình, nhưng anh ấy chưa từng trải nghiệm cảm giác nào gần với trạng thái “phiêu” khi làm việc. Công việc của anh về cơ bản chỉ là một chuỗi ngày khốn khổ mờ mịt. Trong giờ làm, anh liên tục xem đồng hồ rồi lại đợi chờ đến lúc được trả lương hằng tuần. Cuối tuần dường như mãi chẳng đến, đến rồi thì lại trôi qua quá nhanh. Thời khắc duy nhất anh ấy cảm thấy thích thú thật sự là khi đi bộ băng qua khu rừng gỗ đỏ, hoặc là chơi một trận bóng rổ ngẫu hứng cùng bạn bè, hay thậm chí là lúc giúp cháu mình làm bài tập về nhà.

Nhưng những điều trên đều không giúp Grant kiếm ra tiền.

Giờ đây, khi sắp được thăng chức lên vị trí quản lý kho, Grant cảm thấy bế tắc hơn bao giờ hết. Tuy không hề ước mơ vào làm việc tại hãng cho thuê xe ô tô, nhưng dù có nghĩ nhiều thế nào thì anh vẫn không nảy ra được một ý tưởng nào thực tế hơn hay một sự nghiệp thú vị hơn. Anh ấy thậm chí không biết phải bắt đầu từ đâu. Tất nhiên, anh cũng mơ ước trở thành một ngôi sao nhạc rock, một vận động viên bóng chày tham gia giải đấu lớn. Nhưng anh ấy chẳng hát, chẳng chơi được nhạc cụ nào và cũng không tham gia giải đấu nào kể từ khi mười hai tuổi. Grant theo đuổi chuyên ngành văn học tại một trường cao đẳng, ra trường và làm công việc đổi lấy đồng lương chỉ nhỉnh hơn mức cơ bản một chút. Grant thật sự không muốn dành cả đời mình để cho thuê xe ô tô, nhưng lại cảm thấy bản thân chẳng còn lựa chọn nào khác, anh ấy nghĩ: *“Chỉ là một số người sinh ra đã thiếu may mắn”* và *“Chỉ là một số người không có cơ hội để lại dấu ấn của mình trên đời”*.

Grant cảm thấy mình là một kẻ thất bại bởi anh ấy nghĩ rằng tất cả những gì mình có thể làm chính là công việc anh vẫn làm bấy lâu nay, bởi anh ấy không tư duy như một nhà thiết kế. Những nhà thiết kế biết họ không cần thực hiện đến cùng những ý tưởng đầu tiên nảy ra trong đầu họ. Những nhà thiết kế biết khi bạn có nhiều lựa chọn thì khả năng chọn lựa của bạn sẽ tốt hơn. Có rất nhiều người giống Grant, họ mắc kẹt trong việc cố gắng biến ý tưởng đầu tiên trở nên hiệu nghiệm.

Grant cần phải bắt đầu tư duy như một nhà thiết kế.

Niềm tin sai lệch: Tôi bế tắc rồi.

Tái định dạng nhận thức: Tôi không bao giờ bế tắc, bởi tôi có khả năng nghĩ ra rất nhiều ý tưởng.

Sharon là một trợ lý luật sư từng làm việc cho một hãng luật uy tín ở Boston cho đến khi bị sa thải. Hiện tại, cô dành sáu tiếng mỗi ngày trên Internet để tìm việc làm. Cô ấy thế này đã được hơn một năm nay. Tình

thần cô sa sút trầm trọng, chút tự tin cuối cùng cũng đã biến mất từ lâu. Thật ra ban đầu, công việc trợ lý luật sư không phải là mục tiêu của Sharon, đó chỉ là phương án dự phòng của cô mà thôi. Cô ấy học ngành kinh doanh, nhưng tốt nghiệp ngay thời kỳ khủng hoảng kinh tế thế giới năm 2009 và không tìm được việc trong ngành quản trị marketing như mong muốn. Đó là ngành mà cô đã được nghe nhiều người đánh giá là “lựa chọn đúng đắn” cho cử nhân quản trị kinh doanh. Như nhiều người khác, cô ấy nghĩ rằng cái gọi là “lựa chọn đúng đắn” sẽ khiến cô trở nên hạnh phúc. Nhưng cô thực lòng không cảm nhận được chút hạnh phúc nhỏ nhoi nào, thật ra Sharon không có ý niệm gì về điều mình thật sự mong muốn từ quá trình học kinh doanh. Và vì thiếu đi niềm hứng thú chân thành, tất nhiên cô cũng không thể thuyết phục được các nhà tuyển dụng. Cô ấy bỏ ra thời gian theo đuổi điều được cho là đúng đắn, thay vì làm điều phù hợp với bản thân. Sau một năm tìm kiếm việc làm trong vô vọng, Sharon cảm thấy tuyệt vọng, nhưng cô không hề hết lựa chọn, chỉ là ngay từ đầu cô ấy đã không tìm kiếm đúng hướng thôi.

Niềm tin sai lệch: Tôi phải tìm ra ý tưởng đúng đắn.

Tái định dạng nhận thức: Tôi cần nghĩ đến thật nhiều ý tưởng để tăng thêm cơ hội khám phá xem có bao nhiêu điều khả thi cho tương lai.

Không còn cách nào khác ngoài việc tiếp tục những gì mình đang làm, Sharon cũng như Grant, đang mắc kẹt trong chính cuộc đời họ.

Hầu hết tất cả mọi người hành động tương tự như Sharon khi họ cần có một công việc, họ nhìn vào danh sách các công việc và tìm kiếm. Đây là một trong những cách tệ nhất để xin việc, và cũng có mức độ thành công thấp nhất. Lối tư duy này không phải là tư duy thiết kế mà chỉ đơn thuần là bạn đang nắm lấy những gì trong tầm tay mình, và điều này không dẫn đến sự hài lòng lâu dài. Nếu con bạn bị đói, ngân hàng đang

nhằm nhẹ tịch thu nhà của bạn, hay bạn nợ ai đó một số tiền lớn, thì bạn bắt buộc phải làm bất cứ công việc nào trong tầm tay. Nhưng khi tình thế bớt căng thẳng hơn, đó là lúc bạn nên tìm cho bản thân một công việc bạn thật sự yêu thích. Và đừng lo sợ chuyện bị mắc kẹt, những nhà thiết kế vẫn thường mắc kẹt với vô số thứ; chính những lúc bế tắc sẽ là bộ phóng cho sự sáng tạo. Khi tư duy như một nhà thiết kế, bạn sẽ biết cách khám phá và tiếp cận với thật nhiều lựa chọn cho những viễn cảnh khả thi trong tương lai.

Đơn giản là bạn sẽ chẳng biết mình muốn gì cho đến khi bạn biết được mình có thể muốn gì, vậy nên bạn cần phải tạo ra thật nhiều ý tưởng để thử nghiệm.

Hãy chấp nhận vấn đề.

Hãy để mình bị mắc kẹt.

Nhưng trên hết, hãy vượt qua tất cả để sáng tạo!

Lên ý tưởng

Chúng tôi cần bạn tư duy vượt giới hạn, hãy ra khỏi phạm vi của một người thực tế và dẫn bước vào thế giới bay bổng của những ý tưởng. Đã đến lúc chúng ta cần thay đổi thái độ đối với việc bị mắc kẹt, hãy trân trọng điều đó. Grant “được” mắc kẹt, Sharon cũng “được” mắc kẹt. Chúng ta đều “được” mắc kẹt theo một cách nào đó, trong những mảng khác nhau của đời sống. Đó là khi chúng ta cần lên ý tưởng, kể cả những ý tưởng hoang đường hay điên rồ. Chúng tôi sẽ chỉ bạn cách để có nhiều ý tưởng hơn so với những gì mà bạn từng nghĩ. Rất nhiều người bị mắc kẹt trong việc theo đuổi ý tưởng ban đầu của họ, hay ý tưởng mà họ cho là hoàn hảo, hay ý tưởng lớn mà họ nghĩ là sẽ giải quyết được toàn bộ vấn đề, khiến họ cứ đào bới xung quanh cái hố mà họ kẹt trong đó. Niềm tin vào việc chỉ có một ý tưởng tồn tại ngoài kia chính là thứ dẫn đến áp lực và sự do dự.

“Tôi cũng không chắc nữa.”

“Tôi không muốn từ bỏ ý tưởng đó.”

“Tôi thật sự cần phải biến nó thành sự thật.”

“Nếu tôi có được một ý tưởng tốt hơn, đúng đắn hơn, tuyệt vời hơn thì tình hình đã khác rồi.”

Hãy dừng lại ở đó đi, chúng tôi phải nói cho bạn biết rằng mọi chuyện rồi cũng sẽ ổn thôi.

Chúng ta thật may mắn khi được sống trong một thế giới hiện đại với khả năng tiếp cận với nhiều lựa chọn, sự tự do, tính lưu động, nền giáo dục và công nghệ hiện đại. Hầu hết thời gian của chúng ta được dành ra để đắm chìm vào thế giới của sự tối ưu hóa. Cái suy nghĩ rằng luôn tồn tại một ý tưởng hay hơn, một hướng đi tốt hơn, một giải pháp tốt nhất cũng gây cản trở cho việc thiết kế cuộc sống. Sự thật là trong mỗi chúng ta vẫn tồn tại nhiều hơn một cuộc sống. Khi chúng tôi hỏi các học viên của mình: “ *Có bao nhiêu cuộc đời khác nhau đang đồng thời tồn tại trong bạn ?*”, thì câu trả lời trung bình là ba, bốn. Và nếu bạn chấp nhận ý tưởng này, rằng mặc dù bạn chỉ sống một lần thôi nhưng có rất nhiều bản thiết kế tuyệt vời cho cuộc đời bạn, thì đó đã là tự do rồi. Không chỉ có duy nhất một ý tưởng cho cuộc đời bạn. Có rất nhiều “cuộc đời” mà bạn có thể sống một cách hạnh phúc và trải nghiệm được nhiều điều, không quan trọng bạn đã bao nhiêu tuổi. Có rất nhiều con đường khác nhau để bạn đi và để sống cuộc đời phi thường. Bạn có thể khám phá hàng vạn ý tưởng khả thi và chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn những công cụ để đi tìm ý tưởng.

Số lượng có thể đi đôi với chất lượng hoặc không, nhưng trong lĩnh vực thiết kế đời sống, *càng nhiều* đồng nghĩa với *càng tốt* . Bởi vì nhiều ý tưởng đồng nghĩa với việc sẽ càng có nhiều ý tưởng hay hơn, dẫn đến một bản thiết kế tốt hơn. Việc mở rộng tư duy giúp nâng cao khả năng hình thành ý tưởng của bạn và mở ra nhiều cơ hội cải thiện hơn. Nếu tham khảo thật nhiều ý tưởng khác nhau, bạn sẽ có nhiều cơ hội gặp

được những ý tưởng khiến bạn cảm thấy hứng thú phát triển. Điều này tăng khả năng bạn tạo ra một bản thiết kế thực sự phù hợp mà bạn vô cùng yêu thích. Việc có nhiều ý tưởng cũng đồng nghĩa với việc bạn sẽ có cái nhìn bao quát hơn.

Những nhà thiết kế thích hình thành ý tưởng theo một quy mô rộng khắp. Họ yêu những ý tưởng điên rồ ngang ngửa, thậm chí nhiều hơn cả những ý tưởng khôn ngoan. Đa phần mọi người đều nghĩ rằng các nhà thiết kế là những người vô cùng khác biệt và luôn thích những thứ điên rồ, bởi họ là những cá nhân sắc sảo, những nhà tiên phong, những tín đồ của lối sống cầu kỳ, xa hoa. Có thể đúng thế thật, nhưng đó không phải là điều ta cần bàn tới, mà là cách nhà thiết kế nhìn nhận những “ý tưởng điên rồ” một cách cởi mở bởi họ biết kẻ thù lớn nhất của sự sáng tạo chính là thói phán xét. Não của chúng ta quen với những suy nghĩ, liên hệ quá sức chặt chẽ, đâm ra ta trở nên hẹp hòi và dễ phán xét, có biết bao nhiêu ý tưởng đã bị ta nghi ngại, gạt bỏ ngay từ khi chúng còn đang ấp ủ. Chúng ta cần phải kìm lại tính thích phán xét và để bản năng chỉ trích trong ta ngủ yên nếu muốn cho ra đời tất cả những ý tưởng mà mình có thể nghĩ ra. Nếu không làm thế, chúng ta có thể sẽ nảy ra được một vài ý kiến hay, nhưng phần lớn những ý tưởng ta có được đều đã biến mất. Những ý tưởng đó bị biệt giam sau bức tường của sự phán xét, vùng vỏ não trước trán đã được thiết lập để bảo vệ ta khỏi việc gây sai lầm và trông như một kẻ ngu ngốc. Thường thì chúng ta thấy mình nên biết ơn phần vỏ não trước trán và không muốn xuất hiện trước đám đông mà không có nó; tuy nhiên, chúng ta không muốn nó lấy đi những ý tưởng mới chớm của mình. Nếu có thể xâm nhập vào không gian của những ý tưởng điên rồ, tức là chúng ta đã vượt qua được giới hạn của thói phán xét vội vã. Những ý tưởng điên rồ đó có thể sẽ không trở thành lựa chọn sau này của chúng ta, nhưng chí ít chúng ta đã chuyển mình đến một miền không gian sáng tạo mới, từ đó ta thấy được nhiều cơ hội cải thiện hơn bao giờ hết.

Thông thường, những học viên của chúng tôi nghĩ giai đoạn này là hào hứng và vui thú nhất. Có ai lại không thích tạo nên những ý tưởng tuyệt vời và điên rồ cơ chứ? Bạn có thể không tin mình là một người sáng tạo, nhưng chuyện đó chẳng quan trọng. Hãy nhớ phương châm của chúng ta là “Bạn Đang Ở Đây” và sẵn sàng hành động với bất cứ mức độ sáng tạo cá nhân nào mà bạn có, chúng ta sẽ bắt đầu tạo dựng mọi thứ từ đó. Mục tiêu của ta là tiếp thêm năng lượng và mở rộng phạm vi đón nhận các khả năng, giải pháp cho vô số vấn đề có thể xảy ra trong quá trình thiết kế.

Với tư cách là một nhà thiết kế cuộc sống, bạn cần ghi nhớ hai điều sau:

1. Bạn sẽ lựa chọn tốt hơn khi có trong tay nhiều ý tưởng hay.
2. Bạn sẽ không bao giờ chọn phương án đầu tiên xuất hiện để giải quyết một vấn đề nào đó.

Trí não của chúng ta về cơ bản rất lười biếng và mong được tổng khứ các vấn đề đi càng nhanh càng tốt. Vậy nên chúng có nhiều phản ứng tích cực cho các ý tưởng đầu tiên, khiến ta yêu thích chúng, thường thì “mối tình” này chẳng bao giờ có cái kết tốt đẹp. Hầu hết những giải pháp đầu tiên đều không xuất sắc, thế nhưng con người vẫn luôn có khuynh hướng lựa chọn những điều hiển nhiên trước. Việc học cách sử dụng những công cụ tạo lập ý tưởng sẽ giúp bạn vượt qua khuynh hướng thông thường và trở nên tự tin để sáng tạo.

Khi ta còn học mẫu giáo, hay hồi lớp một lớp hai, chuyện hát hò nhảy nhót và vẽ vời là một hình thức tự nhiên để thể hiện bản thân. Lúc ấy bạn không tự ý thức về bản thân hay tự phán xét xem bức vẽ của mình có mang tính nghệ thuật hay không, hay kỹ năng ca hát của mình có chuyên nghiệp không, hay những bước nhảy của bạn có đáng để người ta nhìn ngắm không. Bạn tự do tạo nên bất cứ hình thức tự nhiên nào đó để thể hiện bản thân mà không bận tâm đến một giới hạn nhất định nào.

Bạn hẳn cũng sẽ nhớ rất rõ nếu một lần nọ giáo viên mỹ thuật bảo: “ *Em không phải là nghệ sĩ rồi, em không biết vẽ* ”, hoặc một lần người bạn cùng lớp bảo: “ *Cậu nhảy trông buồn cười quá* ”, hoặc một người lớn nào đó bảo: “ *Đừng có hát nữa, cháu đang phá hỏng tâm trạng của mọi người đấy* ”. Ôi! Chúng tôi rất lấy làm tiếc nếu những khoảnh khắc giết chết cảm hứng sáng tạo này đã xảy ra với bạn, ấy vậy mà những khoảnh khắc ấy cứ tiếp tục diễn ra ở bậc trung học và đại học, nơi mà các quy tắc chuẩn mực xã hội khiến chúng ta học cách kiềm chế sự khác biệt của bản thân vì sợ bị chỉ trích. Liệu có còn chút sáng tạo nào tồn tại, song hành cùng quá trình ta lớn lên hay không vẫn còn là một thắc mắc lớn.

Thế nhưng bạn ạ, bạn hãy tin đi, nó vẫn còn nằm ở đó và chúng tôi sẽ giúp bạn tìm lại khả năng sáng tạo tiềm tàng.

Sơ đồ Tư duy

Kỹ thuật tạo dựng ý tưởng đầu tiên chúng tôi muốn nói đến được gọi là hình thành Sơ đồ Tư duy. Sơ đồ Tư duy là một công cụ tốt để tạo dựng ý tưởng cho bản thân, cũng là chìa khóa giúp bạn thoát khỏi tình trạng mắc kẹt. Sơ đồ Tư duy hoạt động dựa trên việc sử dụng tự do những tập hợp từ ngữ đơn giản, lần lượt từng cái một, để mở ra không gian ý tưởng và giải pháp mới. Tính minh họa cao của phương thức này cho phép các ý tưởng và những mối liên kết giữa chúng được thể hiện, được lưu lại trong tâm trí bạn. Kỹ thuật này giúp hình thành ý tưởng với phương pháp minh họa trực quan nhằm vượt qua bước kiểm duyệt lý trí sẵn có trong bạn.

Quá trình hình thành Sơ đồ Tư duy bao gồm ba bước:

1. Chọn chủ đề
2. Tạo Sơ đồ Tư duy

3. Hình thành những liên kết phụ và những ý niệm (kết hợp tất cả lại với nhau)



Hình trên là Sơ đồ Tư duy của Grant, cậu ấy đã vẽ nó nhằm tự giải thoát mình khỏi nỗi trăn trở về một công việc “hoàn hảo”. Từ trải nghiệm tích cực đã ghi trong Nhật ký Cảm xúc, Grant quyết định hình thành Sơ đồ Tư duy với chủ đề chính là “hoạt động ngoài trời” (“being outdoors”) được đặt ngay trung tâm của sơ đồ, đây là bước thứ nhất.

Bước thứ hai là hình thành Sơ đồ Tư duy. Để thực hiện bước này, bạn cần ngẫm nghĩ về ý tưởng ban đầu của sơ đồ và viết ra năm đến sáu điều liên quan, ghi lại những điều đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn. Lặp lại quá trình này cho các “vành đai” thứ hai, ba, tư,... Với mỗi từ, bạn vẽ ra ba hoặc bốn nhánh rồi ghi thêm bất cứ từ mới nào liên quan.

Trong ví dụ của Grant, anh ấy đã viết các từ “du lịch, đi bộ đường dài, lướt sóng, cắm trại và thiên nhiên” (“travel, hiking, surfing, camping và nature”). Tất cả những điều này đều liên quan trực tiếp đến ý tưởng “hoạt động ngoài trời” của anh ấy. Sau đó Grant tạo thêm nhiều nhánh hợp thể từ ngữ mới cho những từ ngữ kể trên. “Đi bộ đường dài” gợi anh ấy nhớ về những ngọn núi, dẫn đến những nhà thám hiểm. “Du lịch” dẫn

anh ấy đến với Hawaii, châu Âu và du lịch bụi, sau đó Hawaii lại dẫn anh ấy đến với những bãi biển nhiệt đới. Pháp, liên quan đến châu Âu, khiến anh ấy nghĩ đến bánh crepe, từ đó khiến anh ấy nghĩ đến Nutella. Mặc dù Nutella khá là thú vị, nhưng nó cũng đẩy anh đến ngõ cụt cho nhánh ý tưởng này. “Lướt sóng” dẫn anh ấy đến với những bãi biển, thủy triều, vòng tuần hoàn, xe đạp và đua. Nó cũng dẫn đến Jamaica, rồi tới Usain Bolt¹ (đến đây, não bộ của Grant bỗng phát huy tối đa khả năng liên tưởng), và cả những điểm đến thú vị.

¹. Usain Bolt là vận động viên người Jamaica, được tôn vinh như một huyền thoại trong làng điền kinh vì đã nhiều lần phá kỷ lục thế giới ở cự ly 100 mét và 200 mét.

Toàn bộ quá trình trên diễn ra trong khoảng ba đến năm phút, bạn sẽ muốn tạo nên một giới hạn thời gian cho bản thân bạn, thực hiện nó thật nhanh và phớt lờ đi bước kiểm duyệt có sẵn trong bạn. Bước tiếp theo là xem lại những hợp thể từ ngữ ngẫu nhiên này và đánh dấu những điểm thú vị khiến bạn chú ý, sau đó kết hợp chúng lại với nhau thành một số ý niệm nhất định. Bạn sẽ cần phải chọn bắt đầu từ rìa của Sơ đồ Tư duy bởi đó là những yếu tố cách xa hai đến ba bậc so với tư duy ý thức của bạn. Mặc dù chủ đề “hoạt động ngoài trời” của Grant cuối cùng lại dẫn đến đua xe đạp và Usain Bolt, nhưng tiềm thức của anh liên kết ngược lại ý tưởng ban đầu, những cụm từ ngẫu nhiên thú vị trong trường hợp này là “nhà thám hiểm, những bãi biển nhiệt đới, cướp biển, trẻ con, những điểm đến thú vị và đua xe đạp” (“explorers, tropical beach, pirates, kids, exotic locations và bicycle racing”). Sau đó, anh kết hợp một số cụm nhất định để biến chúng thành một vài ý tưởng khả thi.

Liệu anh ấy có thể làm việc bán thời gian tại một Hội trại Khám phá cho Trẻ em, cùng những cô cậu bé trải nghiệm các hoạt động ngoài trời? Hay thậm chí biến nó thành một Hội trại theo chủ đề hải tặc và tổ chức tại một bãi biển? Vậy còn lời đề nghị thăng chức thì sao? Họ có thể cho

anh chuyển tới làm việc tại văn phòng cho thuê vùng Santa Cruz, California hay thậm chí tuyệt hơn nữa là một nơi thật thú vị, Hawaii chẳng hạn. Tại đó, anh ấy có thể làm huấn luyện viên lướt sóng cho trẻ em (mà hóa ra là công ty của anh cũng có một văn phòng ở đó) và nếu anh được thăng chức, Grant sẽ nhận được số tiền giúp anh có tuần làm việc bốn ngày, vậy thì càng có thêm thời gian để khám phá những ý tưởng khác.

Đây chính là sự đổi mới.

Grant không còn mắc kẹt nữa, trên thực tế, anh ấy có nhiều ý tưởng hơn những gì anh nghĩ mình có thể. Và quan trọng hơn, Grant nhận ra rằng vấn đề không phải là tìm được một công việc hoàn hảo, mà là khiến công việc của mình trở nên hoàn hảo. Hóa ra làm việc cho một công ty cho thuê xe đa quốc gia có văn phòng khắp nơi trên thế giới là không sai lầm chút nào. Việc hình thành Sơ đồ Tư duy khiến Grant nhận ra anh có nhiều thứ để làm hơn mình nghĩ, và anh có thể sử dụng công việc hiện tại như một bàn đạp cho bước phát triển, nâng cao đời sống tiếp theo.

Quan trọng là bạn phải nhớ rằng những lúc như thế này mình không được kiểm duyệt bất kỳ điều gì, đó là lý do tại sao chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện bài tập này thật nhanh. Chỉ cần viết ra những từ ngữ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí bạn, nếu kiểm duyệt bản thân, bạn sẽ tự giới hạn tiềm năng hình thành ý tưởng mới lạ của mình. David Kelley, nhà sáng lập hệ thống d.school cũng đã nói rằng thường thì bạn phải đi qua những ý tưởng điên rồ mới có thể tiến tới những cơ hội tốt đẹp trong thực tế. Vậy nên đừng ngại nghĩ ra những điều điên rồ, nó có thể là điểm khởi đầu cho một ý tưởng vô cùng mới mẻ mà lại khả thi. Bạn cũng nên vẽ Sơ đồ Tư duy của mình trên một tờ giấy hoặc một cái bảng thật to. Bạn cần tìm kiếm thật nhiều ý tưởng cơ mà, nên hãy vẽ một sơ đồ thật to và thật bắt mắt để đón chào những ý tưởng lớn.

Càng lớn càng tốt.

Những vấn đề dai dẳng

Có những vấn đề không bao giờ chịu biến mất, và chúng ta gọi đó là những vấn đề dai dẳng. Chúng cứ bám lấy ta và không cho ta cục cựa, khiến ta mắc kẹt lại đó như cách mà Grant và Sharon đã bị mắc kẹt với sự nghiệp của họ. Khi đưa bản thiết kế cuộc sống vào thực tiễn, việc để ý đến khoảng thời gian chúng ta mắc kẹt với vấn đề dai dẳng là rất quan trọng.

Dave phát hiện ra anh ấy có một vấn đề dai dẳng, nhưng khác với Grant và Sharon, nó không liên quan gì đến sự nghiệp của anh ấy. Vấn đề của anh ấy liên quan đến gia đình, bố của Dave là một thợ thủ công lành nghề với một xưởng làm việc vô cùng hoành tráng. Cho nên tất nhiên Dave cũng nung nấu ý định về một “phân xưởng” thật tuyệt của chính mình. Nhưng Dave lại không thuộc kiểu người thích chế tạo mà nghiêng về hướng sửa chữa hơn, vậy nên anh không cần có xưởng riêng như bố mình. Chỉ cần lên kế hoạch cụ thể và dự tính phương án bảo trì, Dave đã hoàn thành được một nhà kho tích hợp cho riêng mình: vừa là xưởng chứa dụng cụ, vừa để đỗ xe hơi.

Vấn đề chỉ phát sinh khi Dave chuyển tới gần bãi biển, ở chỗ mới, anh ấy chỉ có nhà kho rộng bằng một phần năm không gian cũ để sắp xếp đồ đạc của mình vào. Và thế là từ đó anh có một vấn đề đeo bám dai dẳng suốt nhiều năm liền.

Trong những năm đầu tiên, Dave phải thuê thêm ba nhà kho để có đủ chỗ chứa đồ. Năm này qua năm khác, anh ấy giảm dần từng kho chứa một nhưng đồng phế liệu ô tô vẫn luôn còn đó. Anh sống với cái “thảm họa nhà kho kiểu Mỹ” ấy được hơn năm năm rồi, và tất nhiên giờ đây Dave đã quen với nó. Mỗi mùa hè qua đi, anh đều thề thốt là sẽ dọn dẹp lại chúng và hoàn thiện phân xưởng, kết quả là lần nào anh cũng suýt chết ngộp trong đấy. Mặc dù Dave luôn nghĩ về viễn cảnh sở hữu một nhà kho đẹp đẽ, tử tế như ngày xưa, nhưng anh sợ là sẽ chẳng bao giờ có

ngày đó. Anh bắt đầu trở nên quyết tâm hơn, vứt bỏ phụ tùng xe đạp cũ và những cuốn băng cũ, nhưng rồi anh trở nên nản chí trước đồng đồ vẫn còn cao như núi và cố quên chúng đi bằng cách tập trung vào một thứ gì đó khả thi, dễ dàng hơn như là... đi thay phụ tùng xe tải.

Dave vướng mắc vào vấn đề này bởi anh cứ kiên quyết giữ lấy giải pháp duy nhất mà mình cảm thấy chấp nhận được, đó là làm một nhà để xe kiêm xưởng sửa chữa. Giờ thì mọi thứ đã chất thành đồng và Dave chẳng buồn đếm xỉa đến chúng nữa, vậy nên mọi người cứ thoải mái chơi trò vượt chướng ngại vật qua các món đồ trong ga ra, cùng lúc đó cái nắng của biển và không khí mặn tha hồ làm phai đi màu sơn của những chiếc xe đậu bên ngoài.

Cách duy nhất để Dave thoát khỏi tình thế dở khóc dở cười này là tái định dạng nhận thức và thử nghiệm những ý tưởng mới. Anh có thể:

1. Tái định dạng nhận thức, thay đổi mục tiêu thành một chiếc bàn máy và một kho chứa cho xe đạp và dụng cụ.
2. Tái định dạng nhận thức, quyết định rằng anh chỉ cần một kho chứa thôi, và chi trả phí đỗ xe hơi hằng tháng.
3. Chia quá trình thành nhiều dự án nhỏ: quyên góp sách cũ và băng đĩa nhạc, giảm số xe đạp xuống còn bốn chiếc, dọn dẹp những chiếc hộp trên sàn, dọn dẹp chiếc bàn máy đầy những mẫu rác vụn từ lần sửa chữa trước,...

Bước tiến lớn ở đây chính là xóa bỏ đi hình ảnh của xưởng sửa chữa kiêm nhà để xe, và tưởng tượng ra kết quả của những hướng đi khác. Nếu Dave tiếp tục giữ hình ảnh cũ, ý tưởng cũ về một ga ra hoàn hảo, tâm trí anh luôn bị kìm hãm và anh chẳng giải quyết được gì bởi nó quá khó khăn. Mà những thứ quá khó khăn thì không thể mang lại hiệu quả.

Đây không phải là vấn đề trọng lực, không phải là không thể giải quyết. Chỉ là Dave bị mắc kẹt vì anh cứ bám víu lấy giải pháp không mang lại hiệu quả.

Melanie là giảng viên chuyên ngành xã hội học ở một trường cao đẳng cộng đồng nhỏ và cô cảm thấy ấn tượng với những bước tiến mới của tinh thần khởi nghiệp trong xã hội. Xu hướng phát triển này đang dần thay đổi những gì tổ chức phi lợi nhuận có thể làm nhờ tiếp cận những nghiên cứu chuyên sâu của các dự án khởi nghiệp và giới đầu tư mạo hiểm, khi thấy được sự hào hứng của các sinh viên trước đề tài mới mẻ này, cô ấy bắt đầu soạn giáo án cho khóa học mới về dự án cải tiến xã hội. Mọi thứ diễn ra suôn sẻ, nhưng cô muốn làm nhiều hơn thế nữa. Cô mong mình có thể tạo nên một sức ảnh hưởng lâu dài ở ngôi trường này, và ước mơ rằng có ngày cô sẽ thành lập được một Học viện Cải tiến Xã hội.

Tất cả những gì cô ấy cần là khoản vốn mười lăm triệu đô-la, vậy nên cô đặt ra mục tiêu gọi vốn. Melanie vạch ra một chiến lược và một bài thuyết trình thật hoành tráng để giới thiệu ý tưởng này. Các sinh viên rất thích nó và ban quản lý cũng ủng hộ cô, nhưng bộ phận phát triển lại không nghĩ vậy.

Như hầu hết các trường cao đẳng nhỏ, nơi Melanie giảng dạy đang trong tình trạng chật vật để có thể tiếp tục hoạt động. Trong số các cựu sinh viên không có nhiều “đại gia” và bộ phận phát triển phải rất cẩn trọng trong việc giữ gìn mối quan hệ với một số ít những mạnh thường quân tài trợ cho nhà trường. Melanie nhận được một danh sách dài những nhà tài trợ từ chối dự án này, gồm cả cá nhân và tổ chức. Cô ấy có thể cố gắng khẩn cầu những người không có trong danh sách này, nhưng chỉ đến thế thôi.

Tình thế đảo lộn, nhưng vì Melanie có một khao khát mãnh liệt nên cô vẫn quyết tâm triển khai nó. Bạn có thể đoán được phần còn lại rồi đó, cô tìm đến các mối quan hệ và thuyết phục họ không biết một mối trong vòng hai năm, kết cục chẳng đi đến đâu. Cô đã ký kết một vài thỏa thuận nhưng tất cả gộp lại vẫn quá ít ỏi. Bất cứ nhà đầu tư lớn nào cô ấy tìm được đều đã bị bộ phận phát triển “nặng tay trên” để tài trợ cho dự án

khác. Mục tiêu của Melanie vẫn nằm ngoài tầm với, nếu không nhận được những khoản đóng góp từ trường cao đẳng, cô ấy sẽ không bao giờ có thể có được mười lăm triệu đô-la.

Cô ấy bị mắc kẹt, theo một cách không cần thiết.

Đó là vì Melanie tin rằng vấn đề của mình là phải kiếm được mười lăm triệu đô-la, nhưng nào có phải, đó chỉ là giải pháp đầu tiên mà cô ấy cứ mãi đánh vật vì cái ý tưởng đó. Chẳng những cảm thấy tuyệt vọng mỗi lúc bị từ chối, công việc giảng dạy của cô ấy cũng không ổn thỏa do luôn bị phân tâm bởi vấn đề gọi vốn, các đồng nghiệp của Melanie thì phát ngán cảnh cô than vãn đến mức xa lánh. Bạn thấy đấy, khi bạn tự khóa mình vào một giải pháp tệ hại thì mọi chuyện sẽ chỉ càng trở nên xấu đi.

Vấn đề thật sự của Melanie là cô muốn tạo nên một sức ảnh hưởng lâu dài tại ngôi trường của mình thông qua việc đổi mới xã hội, chứ không phải là gọi vốn cho học viện. Sai lầm kinh điển mà cô mắc phải là đưa ra giải pháp một cách quá nóng vội. Khi được hỗ trợ, Melanie thoát ra khỏi tình trạng mắc kẹt bằng cách hình thành tư duy thiết kế, nhớ lại vấn đề thật sự của mình là gì và khám phá một vài mẫu thiết kế. Cô ấy chợt nhận ra mình có ý tưởng thành lập học viện chỉ trong một ngày mà chưa bao giờ thử xem xét những con đường khác. Lần này, Melanie áp dụng kiểu tư duy hiếu kỳ và nghiên cứu kỹ hơn trước khi thật sự quyết định điều cần làm.

Cô ấy đặt ra một câu hỏi dành cho mọi người trong trường. Cô đến phỏng vấn các cấp quản lý và hỏi họ: “Anh/chị nghĩ chúng ta cần làm thế nào để khiến việc đổi mới xã hội được chú trọng hơn tại ngôi trường này, và chúng ta nên bắt đầu từ đâu?”. Cô đã có rất nhiều cuộc trao đổi thú vị và nhận được nhiều ý tưởng hay. Mọi người gợi ý về việc thành lập ký túc xá theo chủ đề, những chương trình hoạt động xen kẽ cho kỳ nghỉ xuân, khóa thực tập mùa hè, và giáo trình mới cho đồ án nghiên cứu tốt nghiệp. Có rất nhiều cách để tạo nên sức ảnh hưởng rộng khắp mà không

cần phải xây dựng và kêu gọi vốn cho một học viện mới. Tất nhiên, một học viện thì có vẻ đáng kiêu hãnh và gây ấn tượng mạnh hơn. Nhưng những ý tưởng khác sẽ ít tốn kém và kêu gọi được nhiều người ủng hộ hơn, vậy nên Melanie không còn đơn thương độc mã trong trường nữa. Cô thành lập một khoa liên kết sinh viên, và họ đi đến kết luận rằng thành lập một ký túc xá với đề tài cải tiến xã hội chính là ý tưởng tốt nhất.

Thế là họ tạo mẫu cho nó. Đầu tiên, họ nghiên cứu tỉ mỉ những ký túc xá theo chủ đề sẵn có để thấy được việc nào khả thi và việc nào không. Trong lúc đó, họ gặp gỡ những sinh viên cảm thấy thích ý tưởng về ký túc xá mới. Đội thử nghiệm mời những sinh viên này thành lập một câu lạc bộ trong trường như một bước khởi đầu. Câu lạc bộ hoạt động được hai năm với mục đích thử nghiệm những dự án mới, biến ý tưởng thành văn hóa trường học và tạo dựng uy tín. Sau đó bốn thành viên của câu lạc bộ đăng ký làm Giám sát viên ký túc xá vào năm học cuối, họ được sự cho phép của ban quản lý ký túc xá để thực hiện một chương trình thử nghiệm về cải tiến xã hội vào năm tới. Dự án thành công mỹ mãn và được tổ chức tiếp vào năm sau. Tiếp đó, ký túc xá chính thức được áp dụng để thực hiện đề tài cải tiến xã hội, Melanie trở thành cố vấn của khoa và Phó chủ tịch khối nhà ở học sinh trở thành đại diện vững chắc cho khoa này.

Bằng cách tái định dạng vấn đề, sử dụng tư duy hiếu kỳ, tạo mẫu và cộng tác với mọi người, Melanie đã tạo ra được sự thay đổi lâu dài trong văn hóa trường học và hệ thống ký túc xá. Cô ấy gây được sức ảnh hưởng vững bền cho cơ sở giáo dục của mình mà không cần lập ra một học viện mới nào cả.

John cũng có một vấn đề dai dẳng. Kể từ khi được nghe về việc cưới la đi dọc từ lưng chừng xuống tận chân núi ở Grand Canyon lúc còn là cậu bé Hướng đạo sinh, John đã luôn mơ ước được tham gia chuyến đi này và tự hứa rằng một ngày nào đó anh sẽ thực hiện nó. Nhưng rồi cuộc

sống đưa đẩy, giờ đây anh có công việc và một gia đình để chăm lo. Không hề gì, anh có thể thực hiện chuyến đi này cùng vợ và các con để cả gia đình có một kỷ niệm đáng nhớ. Nhưng cho đến lúc John đủ khả năng chi trả cho chuyến đi năm người của gia đình mình thì anh ấy đã phát tướng, và giờ anh ấy nặng hơn 100 kg trong khi giới hạn cân nặng để có thể cưỡi la là 90 kg. Trong vài năm liền, mỗi mùa xuân John lại ăn kiêng một lần để ép cân xuống còn dưới 90 kg hòng tham gia chuyến đi vào mùa hè. Năm đầu tiên anh giảm xuống còn 96 kg, năm tiếp theo xuống còn 94 kg, thậm chí có lúc anh ấy giảm còn 92 kg. Thế nhưng quá trình đó vẫn không đủ nhanh, các con anh dần lớn lên và có nhiều kế hoạch khác cho mùa hè của chúng, xem chừng thú vị hơn nhiều so với việc cùng ba mẹ cưỡi la suốt ba ngày trời.

Thế là chuyện chẳng bao giờ xảy ra, kỷ niệm gia đình đó chưa từng tồn tại.

John cứ đau đầu mãi về cách giải quyết cho ý tưởng của mình, đó là anh bắt buộc phải cưỡi la. Giả như anh ấy có thể trở lại ngày xưa và tìm ra giải pháp đúng đắn thì mọi thứ đã có thể được cứu vãn. Giải pháp ban đầu mặc dù không hẳn là bất khả thi nhưng tốn quá nhiều thời gian để đạt được và có ít cơ hội thành công. Anh ấy đáng ra đã có thể tái định dạng ý tưởng của mình từ “cưỡi la ở Grand Canyon” thành “ngắm nhìn toàn cảnh Grand Canyon” bằng trực thăng, đường sông hoặc đi bộ. Khả năng John hoàn thành khóa đào tạo bài bản về cách đi bộ leo núi đường dài cao hơn gấp mười lần việc anh ép cân xuống dưới 90 kg.

Bài học rút ra từ câu chuyện của Dave, Melanie và John chính là đừng biến một vấn đề có khả năng giải quyết thành một vấn đề dai dẳng bằng việc khóa chặt mình vào một giải pháp không hiệu quả. Hãy tái định dạng giải pháp theo hướng khả thi, tạo mẫu cho những ý tưởng đó, thử nghiệm một vài lần và tự tháo gỡ tình trạng mắc kẹt của mình. Chúng ta bị “giam hãm” khi chỉ thấy được một giải pháp duy nhất, mà trở trêu thay lại không hiệu quả. Những vấn đề dai dẳng không chỉ khiến

mục tiêu thất bại mà còn tạo ra một nỗi sợ vô hình rằng dù chúng ta có làm gì khác đi thì cũng vẫn không khả thi, rồi chúng ta sẽ phải thừa nhận rằng mình bị kẹt lại vĩnh viễn, và mọi thứ thế là tiêu tùng. Đôi khi ta cố níu giữ lấy một thứ quen thuộc, dù sai lầm còn hơn là đánh liều nhận lấy thất bại tệ hại khi cố tạo ra thay đổi. Đây là một hành vi thông thường nhưng ngược ngạo của con người. Thay đổi luôn mang tính rủi ro, và không có gì bảo đảm là sẽ thành công, thế nên bạn có sợ hãi cũng dễ hiểu thôi. Vậy nên chúng ta hướng tới việc giảm đi những rủi ro và nỗi sợ thất bại bằng cách thiết kế một chuỗi những mẫu thử nhỏ để thử nghiệm. Ấu cũng là chuyện thường tình nếu mẫu thử đó thất bại, mục đích của việc thử nghiệm là để xem ta thành công hay thất bại mà, dù không đạt mục tiêu thì chúng ta cũng học được một điều gì đó.

Việc tạo mẫu thử sẽ giúp giảm nỗi lo lắng, giúp bạn đưa ra những câu hỏi thú vị và cung cấp cho bạn dữ liệu về thay đổi khả thi mà bạn đang cố đạt được. Một trong những nguyên tắc cơ bản của tư duy thiết kế là “Hãy mau chóng thất bại để từ đó tiến tới thành công”². Khi bạn mắc kẹt trong một vấn đề dai dẳng, hãy cố gắng tái định dạng thử thách đó thành một cơ hội để khám phá, sau đó thiết kế một chuỗi những mẫu thử nhỏ và an toàn cho sự thay đổi mà bạn muốn nó xảy ra. Cách này có thể khiến bạn thoát khỏi nơi mình mắc kẹt và tìm được cảm hứng sáng tạo để giải quyết vấn đề.

². Nguyên văn: “*Fail fast and fail forward*”.

Trước khi chúng ta chấm dứt hoàn toàn chủ đề về những vướng mắc dai dẳng, chúng tôi cũng cần làm rõ sự khác biệt giữa những vấn đề trọng lực được nhắc đến phía trên và những vấn đề dai dẳng – chủ đề chính của chương sách này. Chúng đều là những vấn đề khó chịu và khiến người ta mắc kẹt, nhưng về mặt tự nhiên thì hoàn toàn khác biệt. Một vấn đề dai dẳng là một vấn đề thật sự, chỉ là ta khó mà giải quyết nó. Chúng ta mắc kẹt với nó quá lâu và trăn trở vì nó quá thường xuyên,

thành ra nó trở nên quá khó để được thực hiện. Vì vậy, ta mới cần tái định dạng chúng và tìm đến với những ý tưởng mới, giảm dần mức độ khó khăn bằng những lần tạo mẫu để thử nghiệm. Những vấn đề trọng lực không phải là vấn đề thật sự, chúng chỉ là những tình huống mà bạn không sao thay đổi được. Không có giải pháp nào cho một vấn đề trọng lực, chúng ta chỉ có thể chấp nhận nó và đổi hướng mà thôi. Bạn không thể thách thức quy luật của tự nhiên, cũng không thể bắt thế giới phải đón nhận thơ ca, biến nó thành lĩnh vực triệu đô như những ngành nghề khác. Những nhà thiết kế cuộc sống đều nhận thức được rằng nếu một vấn đề không có khả năng được giải quyết, thì không có giải pháp nào cả; họ có thể rất “nghệ” trong việc tái định dạng và sáng chế ra những điều hay ho, mới lạ, nhưng họ biết rõ rằng tốt hơn hết là đừng đi ngược lại với quy luật của tự nhiên hay xã hội.

Chúng tôi ở đây để giúp bạn gỡ rối.

Chúng tôi muốn bạn có thật nhiều ý tưởng và lựa chọn.

Khi đã có thật nhiều ý tưởng, bạn có thể tạo mẫu và thử nghiệm chúng trong đời sống, đó là điều các nhà thiết kế thường làm.

Lập Sơ đồ Tư duy với Nhật ký Cảm xúc của bạn

Nếu bạn vẫn chưa làm Nhật ký Cảm xúc trong chương trước, hãy thực hiện ngay vì giờ đây bạn sẽ cần nó cho bài tập này. Chúng ta sẽ lập ra ba Sơ đồ Tư duy khác nhau, mỗi Sơ đồ Tư duy có ít nhất ba hoặc bốn lớp, và lớp ngoài cùng có từ mười yếu tố trở lên.

Sơ đồ Tư duy 1 – Sự gắn kết

Từ Nhật ký Cảm xúc của bạn, chọn một lĩnh vực bạn hứng thú nhất hay một hoạt động diễn ra mà bạn cảm thấy gắn kết nhất, đặt hoạt động này làm trung tâm của sơ đồ. Sau đó phát triển và kết nối nó với những từ ngữ, khái niệm khác có liên quan, bằng cách sử dụng phương thức hình thành Sơ đồ Tư duy.

Sơ đồ Tư duy 2 – Năng lượng

Từ Nhật ký Cảm xúc của bạn, chọn một điều mà bạn đã ghi nhận rằng nó tiếp thêm năng lượng cho bạn trong công việc và cuộc sống, làm cơ sở để hình thành Sơ đồ Tư duy.

Sơ đồ Tư duy 3 – Phiêu

Từ Nhật ký Cảm xúc của bạn, chọn một trong những trải nghiệm bạn cảm thấy “phiêu” khi thực hiện nó để đặt trải nghiệm này vào trung tâm Sơ đồ Tư duy. Sau đó hoàn thành sơ đồ với những lần bạn trải nghiệm trạng thái “phiêu” đó.

Giờ đây, khi đã có trong tay ba Sơ đồ Tư duy, chúng ta sẽ đi vào việc lên những ý tưởng thú vị cho cuộc đời bạn, mà có thể không thực tế lắm cũng chẳng sao.

1. Quan sát vòng ngoài của sơ đồ để chọn ra ba cụm từ tương đối cách xa nhau mà bạn thấy hứng thú nhất, bước này chắc chắn sẽ dễ dàng bởi sâu trong tiềm thức bạn đã “có thiện cảm” với chúng rồi.

2. Sau đó, thử phối hợp ba cụm từ đó thành một dòng mô tả nghề nghiệp nào đó, vừa thú vị đối với bạn vừa giúp ích được cho người khác, nhưng cũng không cần phải quá thực tế hoặc phải phục vụ được rất nhiều người đâu.

3. Đặt tên cho công việc đó và thử phác họa ý tưởng của bạn, cũng như hình vẽ bên dưới của Grant, anh đã dựa trên Nhật ký Cảm xúc và Sơ đồ Tư duy cá nhân để tự họa hình ảnh mình đang hướng dẫn bọn trẻ lướt sóng tại Hội trại chủ đề hải tặc bên bờ biển.



4. Thực hiện quá trình này ba lần cho từng Sơ đồ Tư duy, với mỗi quá trình bạn sẽ có một phiên bản riêng.

Sau khi hoàn thành tất cả các bước trên, có lẽ bạn đang nghĩ rằng: “Thật tuyệt! Có một vài ý tưởng hay ho ở đây mà mình có thể áp dụng vào thực tế”, nhưng thường thì mọi người không dễ đi đến kết luận như vậy.

Còn trong trường hợp bạn làm bài tập này xong và đang tự nhủ: “Chà! Có phải tôi đã quá ngớ ngẩn rồi không, sao có thể tin vào mấy cái ý tưởng ngẫu nhiên này được?” thì thật tiếc, bởi bạn đã không tiếp thu được gì từ việc sử dụng các công cụ mà chúng tôi đưa ra; ý tưởng lớn của toàn bộ quá trình này là bạn phải ngưng phán xét và dừng việc tạo thêm nhiều vấn đề không đáng có trong tâm trí mình.

Cũng có thể bạn sẽ thấy: “Chuyện này khá vui và thú vị đấy, nhưng tôi không chắc là mình có nhận được lợi ích gì từ nó hay không”. Nếu vậy, tôi đoán chúng ta có thể tiếp tục đưa tâm trí bạn đến với thế giới của những ý tưởng, một nơi vắng bóng định kiến và khuôn phép. Bằng việc

tưởng tượng xem những cụm từ đó có thể được kết hợp lại thành một vai trò hay một nghề nghiệp thú vị nào đó, bạn đã thành công trong việc chuyển đổi từ tư duy giải quyết vấn đề (“Tôi phải làm gì tiếp theo đây?”) sang tư duy thiết kế (“Tôi có thể nghĩ ra ý tưởng gì đây?”).

Sau tất cả, giờ đây bạn đã bước đầu có được tư duy thiết kế và một loạt ý tưởng quan trọng trên giấy. Vậy đã đến lúc bắt đầu chuyến phiêu lưu của bạn.

Thử nghiệm

Sơ đồ Tư duy

1. Xem lại Nhật ký Cảm xúc và ghi chú những hoạt động mà bạn cảm thấy có sự gắn kết, cảm thấy được tiếp thêm năng lượng, và cảm thấy “phiêu”.

2. Chọn một hoạt động mà bạn cảm thấy gắn kết, một hoạt động mà bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng khi thực hiện, và một hoạt động khiến bạn chìm vào cảm giác “phiêu”; lấy từng hoạt động đó làm chủ đề chính để tạo ra ba Sơ đồ Tư duy.

3. Quan sát vòng ngoài cùng của mỗi Sơ đồ Tư duy, chọn ra ba cụm từ khiến bạn thật lòng thấy hứng thú để tạo ra một bản mô tả nghề nghiệp từ chúng.

4. Nghĩ ra một vai trò cho từng mô tả nghề nghiệp và phác họa chúng.

5

Thiết kế cuộc sống của bạn

Bạn là một quân đoàn. Sở dĩ tôi nói vậy là vì mỗi chúng ta đều có nhiều phiên bản cuộc đời.

Cuộc sống hiện thời chỉ là một trong nhiều cuộc sống mà ta có thể chọn.

Ở đây chúng tôi không bàn về sự tái sinh hay bất kỳ điều gì tương tự, mà chúng tôi muốn đưa ra một sự thật đơn giản và rõ ràng, đó là ai cũng có thể sống nhiều cuộc đời khác nhau trong kiếp này. Nếu cuộc sống hiện tại của bạn không được như ý cho lắm, đừng lo lắng, việc thiết kế cuộc sống sẽ mang đến cho bạn vô vàn cơ hội để làm lại từ đầu. Bạn có thể thực hiện nó nhiều lần, trong bất cứ lĩnh vực nào và ở bất kỳ thời điểm nào.

Bạn luôn có cơ hội để sửa lỗi.

Qua quá trình làm việc cùng những người trưởng thành ở mọi lứa tuổi, chúng tôi phát hiện ra rằng mọi người – bất kể tuổi tác, trình độ và nghề nghiệp – thường có một suy nghĩ sai lầm là họ chỉ cần lập ra một kế hoạch cho cuộc sống của mình rồi mọi việc sẽ thuận buồm xuôi gió. Chỉ cần họ đưa ra những lựa chọn đúng đắn (thường được xem là lựa chọn duy nhất và tốt nhất) thì họ sẽ có một bản thiết kế hoàn mỹ cho cuộc sống của mình, bao gồm cả mẫu hình mà họ muốn trở thành, những việc họ sẽ làm và cách họ sống cuộc đời mình. Đó là một bản vẽ kỹ thuật chính xác và ngay ngắn, nhưng trong thực tế thì cuộc sống giống với một bức tranh trừu tượng hơn – bạn có thể thường lầm và hiểu nó theo nhiều cách khác nhau.

Chung đang rất căng thẳng, anh đã dành ra nhiều năm cù đèn sách tại Đại học Berkeley và tốt nghiệp với tấm bằng danh dự. Anh có ý định học lên cao nữa, nhưng trước tiên anh muốn tích lũy chút kinh nghiệm về chuyên ngành mà mình đã chọn để có thể tận dụng tối đa hiệu quả của khóa học rồi khởi đầu sự nghiệp. Chung nộp đơn ứng tuyển cho sáu chương trình thực tập khác nhau, thời hạn từ một đến ba năm; thế rồi một việc tồi tệ đã xảy đến, Chung được nhận vào bốn trong số sáu chương trình thực tập, trong đó có ba lựa chọn hàng đầu của anh. Điều kinh khủng không phải là anh được nhận, mà là chuỗi ngày đắn đo, do dự tiếp đó. Anh không biết phải làm gì và làm thế nào để giải quyết vấn đề.

Anh hoàn toàn không được chuẩn bị để phản ứng trước việc cùng lúc có được ba lựa chọn hàng đầu của mình, càng tệ hại hơn, ba sự lựa chọn ấy lại hoàn toàn khác nhau. Một là đi dạy ở vùng nông thôn châu Á, hai là làm trợ giúp pháp lý cho tổ chức phi lợi nhuận chống vấn nạn nô lệ tình dục ở Bỉ, và lựa chọn thứ ba là làm nghiên cứu tại một tổ chức chăm sóc sức khỏe ở thủ đô Washington. Cả ba lựa chọn đều tuyệt vời, anh biết chọn cái nào đây?

Chung biết rằng đây là một quyết định hết sức quan trọng vì nơi anh lựa chọn để thực tập sẽ định hướng cho chương trình cao học và sự nghiệp của anh. Nếu không đưa ra lựa chọn đúng, anh rất có thể sẽ kết thúc với một cuộc đời không như ý muốn. Nhưng vấn đề là anh không biết thế nào là một cuộc sống như ý đối với mình, cũng không rõ điều gì là tốt nhất cho bản thân.

Chung đã mắc phải một sai lầm phổ biến, anh nghĩ rằng có một cách tốt nhất để sống cuộc đời mình và anh cần phải biết nó là gì, nếu không thì anh sẽ phải chấp nhận một cuộc sống xếp hạng nhì, hoặc thậm chí tệ hơn. Nhưng điều đó không đúng. Tất cả chúng ta đều có đủ năng lượng, tài năng và sở thích để trải nghiệm nhiều cuộc sống khác nhau, tất cả chúng đều có thể chất lượng, thú vị và hiệu quả. Câu hỏi cuộc sống nào

tốt nhất là một câu hỏi rất ngớ ngẩn, nó cũng giống như hỏi có tay hay có chân thì tốt hơn.

Khi Chung tìm đến, Dave hỏi: “Nếu việc lựa chọn với em khó khăn đến vậy, em có chắc là mình buộc phải lựa chọn không? Nếu có thể thực hiện cả ba chương trình thực tập, tuần tự từng cái một thì em thấy thế nào?”. Chung đáp: “Em rất muốn làm vậy. Nhưng liệu có được không nhỉ? Làm sao để họ cho phép em tham gia cả ba bây giờ?”.

“Em cứ hỏi thử xem, có mất gì đâu.”

Thế là Chung hỏi thật và anh hết sức ngạc nhiên khi có hai tổ chức sẵn lòng chờ đợi, tức là anh có thể thực hiện cả ba chương trình thực tập trong vòng năm năm tới nếu anh muốn.

Cuối cùng, Chung nhận ra rằng nguyên nhân khiến anh không thể tìm ra đâu là lựa chọn tốt nhất là bởi vì thật ra không có lựa chọn tốt nhất. Có ba khả năng tuyệt vời khác nhau mở ra trước mắt anh và anh có thể thử cả ba nếu muốn.

Đương nhiên, điều cuối cùng xảy đến là điều mà Chung không bao giờ tưởng tượng ra nổi. Trong quá trình thực hiện chương trình thực tập đầu tiên kéo dài hai năm, anh giữ liên lạc với những người bạn thời đại học của mình. Họ nói chuyện và nhắn tin thường xuyên qua Skype. Sau khoảng chín tháng, tất cả họ, ngoại trừ Chung, đều cảm thấy không hạnh phúc và vỡ mộng với cuộc sống sau khi ra trường. Việc đó cũng không có gì là đáng kinh ngạc, cuộc sống của sinh viên sau khi tốt nghiệp vốn khá căng thẳng và bản thân Chung cũng phải vật lộn với công việc của mình, khác biệt chỉ nằm ở cách cảm nhận của mọi người đối với hoàn cảnh của mình mà thôi. Chung đã học được cách thiết kế cuộc sống, anh có những công cụ để sử dụng khi cần và chấp nhận rằng có nhiều cung đường hạnh phúc mà anh có thể chọn cho mình. Bạn bè anh thì không có được sự tự tin đó, thế nên Chung đã dành thời gian để giúp đỡ từng người tìm ra việc tiếp theo mà họ có thể làm. Anh rất thích làm việc này, thật ra anh yêu thích nó đến nỗi háng hái tìm hiểu kỹ càng cách thức hỗ trợ người khác.

Ngay sau chương trình thực tập đầu tiên, anh đã từ chối hai chương trình tiếp theo và mạnh dạn lựa chọn ngành tư vấn cho chương trình cao học của mình. Sau khi nhận thấy có ít nhất ba nghề nghiệp phù hợp với mình, anh cũng khám phá ra lựa chọn thứ tư. Đó chính là điều thường xảy ra khi chúng ta ngừng cố gắng làm theo *cách đúng đắn* và bắt đầu thiết kế cuộc sống theo *cách riêng của mình*.

Niềm tin sai lệch: Tôi cần phải tìm ra cuộc sống tốt nhất mà mình có thể có, lên kế hoạch và thực thi đúng theo đó.

Tái định dạng nhận thức: Có rất nhiều cuộc sống tuyệt vời và kế hoạch thú vị trong tôi, việc tôi cần làm là lựa chọn xem mình sẽ trải nghiệm cuộc sống nào.

Hãy trân trọng mọi đặc điểm tính cách của bản thân

Một trong những cách hiệu quả nhất để thiết kế cuộc sống của bạn là thiết kế nhiều phiên bản của cuộc sống. Chúng tôi hoàn toàn không nhầm lẫn gì ở đây. Chúng tôi sắp sửa yêu cầu bạn tưởng tượng và viết ra ba phiên bản khác nhau của cuộc sống trong năm năm tới. Chúng tôi gọi đó là các *kế hoạch Odyssey*¹. Dù ba phiên bản cuộc sống thú vị ấy đã xuất hiện trong đầu bạn hay chưa thì chúng tôi biết rằng bạn có ít nhất ba năng lực tiềm ẩn, tất cả chúng ta đều có. Mỗi người trong hàng nghìn người mà chúng tôi từng làm việc cùng đều chứng minh rằng đúng là như vậy – chúng ta chắc chắn có ba phiên bản cuộc sống vào bất cứ thời điểm nào. Đương nhiên, chúng ta chỉ có thể sống một cuộc đời tại một thời điểm, nhưng việc tưởng tượng ra nhiều phiên bản khác nhau có thể giúp ta đưa ra lựa chọn một cách sáng tạo và hiệu quả hơn.

¹. *The Odyssey (Odýsseia)* và *The Iliad (Iliás)* của thi sĩ Homer, là hai bộ sử thi Hy Lạp có tầm vóc to lớn, kể về những cuộc chinh chiến của các anh hùng thần thoại xưa. Sau này, “Odyssey” trở thành từ dùng để chỉ những chuyến phiêu lưu dài ngày, kỳ thú.

Hiện giờ có thể việc lập ra ba bản kế hoạch khác nhau là một nhiệm vụ gây nản chí, nhưng bạn hoàn toàn có thể làm được. Mọi người từng làm việc cùng chúng tôi đều đã làm được, nên bạn cũng có thể làm được, thậm chí có thể bạn đã dành sẵn vị trí ưu tiên cho một kế hoạch nào đó, hoặc có một kế hoạch nào đó mà bạn đang thực hiện khá tốt, như thế cũng không có gì là bất ổn. Tuy nhiên bạn vẫn cần phát triển ba kế hoạch Odyssey khác để có thêm sự lựa chọn, thật đấy. Giá trị của việc tưởng tượng ra nhiều cuộc đời song song với nhau (tương tự như những kế hoạch Odyssey này) đã được chứng minh qua một nghiên cứu của Trường Cao học Sư phạm Stanford. Nhóm nghiên cứu, dẫn đầu là giáo sư Dan Schwartz đã thực hiện đánh giá hai nhóm đối tượng. Một nhóm bắt đầu với ba ý tưởng song song, rồi có thêm hai ý tưởng nữa trong quá trình hoàn tất ý tưởng thứ ba của mình. Nhóm thứ hai bắt đầu với chỉ một ý tưởng và lặp đi lặp lại ý tưởng ấy thêm bốn lần. Mỗi nhóm đều thực hiện năm vòng lập ý tưởng nhưng nhóm bắt đầu với những ý tưởng song song đã thực hiện bài tập tốt hơn, có nhiều ý tưởng hơn và xác định được các giải pháp cuối cùng tốt hơn đáng kể so với nhóm bắt đầu bằng một ý tưởng duy nhất, bởi họ có khuynh hướng trau chuốt mãi một ý tưởng hết lần này đến lần khác, không có gì thực sự đổi mới. Cuộc nghiên cứu đã đưa ra kết luận rằng nếu tâm trí bạn bắt đầu với nhiều ý tưởng song song, có nghĩa là bạn không vội lao vào một con đường nào mà cởi mở hơn để có thể nhận ra và tạo nên nhiều điều mới lạ. Các nhà thiết kế biết rõ điều này – đừng bắt đầu chỉ với một ý tưởng, bạn sẽ có nhiều khả năng bị kẹt trong đó.

Hãy cố gắng đừng nhìn nhận kế hoạch Odyssey của mình theo kiểu phân loại ra Kế hoạch A, B hoặc C – trong đó Kế hoạch A là cực kỳ tốt, kế hoạch B tạm được, còn kế hoạch C thì bạn thật sự không muốn dùng đến trừ trường hợp bất khả kháng. Mỗi kế hoạch Odyssey đều nên là Kế hoạch A bởi nó phù hợp nhất với con người bạn và hoàn toàn khả thi. Kế hoạch Odyssey khiến cho trí tưởng tượng của bạn trở nên sinh động hơn

và giúp bạn lựa chọn phương hướng để bắt đầu kiến tạo cuộc sống của mình.

Đừng quá lo lắng về việc lựa chọn phiên bản cuộc sống tiếp theo, chúng tôi có những ý tưởng và công cụ tuyệt vời để hỗ trợ bạn. Các tiêu chí lựa chọn phiên bản cuộc sống tiếp nối có thể dựa trên nguồn lực sẵn có (khoảng cách, thời gian, tiền bạc), tính thống nhất (lựa chọn thay thế này tương thích với quan điểm sống và quan điểm làm việc của bạn như thế nào), mức độ tự tin của bạn (liệu bạn có tin rằng mình làm được việc này); nhưng trước hết, bạn cần phải phát triển các lựa chọn thay thế đã.

Quá nhiều phiên bản cuộc sống, nhưng lại quá ít thời gian

Chúng tôi gọi đây là những kế hoạch Odyssey bởi cuộc sống chính là một hành trình phiêu lưu mạo hiểm vào tương lai với hy vọng và các mục tiêu, ân nhân, người tình, kẻ đối đầu,... những điều không thể lường trước cùng những may rủi sẽ dần đến với ta theo một cách vừa có trật tự lại vừa ngẫu hứng. Vì vậy, giờ đây chúng tôi muốn bạn dành thời gian để tưởng tượng và sáng tác chương tiếp theo của quyển sách đời mình, kể về cuộc phiêu lưu của chính bạn.

Chúng tôi muốn bạn nghĩ ra ba kế hoạch khác nhau cho năm năm tiếp theo của cuộc đời bạn. Tại sao lại là năm năm? Bởi hai năm thì quá ngắn (nó khiến chúng ta lo lắng rằng tầm nhìn của mình chưa đủ xa), bảy năm thì lại quá dài (chúng ta biết rằng sẽ có những việc xảy ra khiến mọi thứ thay đổi vào thời điểm đó). Sự thật là nếu bạn lắng nghe người ta kể về những câu chuyện của họ, hầu hết cuộc sống của con người là một chuỗi các giai đoạn kéo dài từ hai đến bốn năm được liên kết lại với nhau. Thậm chí những khoảng thời gian quan trọng như các giai đoạn phát triển của trẻ em cũng được chia thành từng khoảng riêng biệt từ hai đến bốn năm – giai đoạn nhà trẻ, giai đoạn mầm non, giai đoạn “ấm ương” (khoảng thời gian mà bọn trẻ không chịu nói chuyện với bạn, còn được gọi là giai đoạn tuổi dậy thì). Khoảng thời gian năm năm bao gồm một giai đoạn bốn

năm, thêm một năm xem như bước đệm. Sau khi thực hiện bài tập này hàng nghìn lần theo nhiều cách khác nhau, với nhiều người ở mọi lứa tuổi, chúng tôi tự tin rằng năm năm là quãng thời gian thích hợp.

Chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng bạn phải sáng tạo nên ba phiên bản cuộc sống hoàn toàn khác nhau để có thể tìm ra những lựa chọn thực thụ và kéo căng các “cơ bắp” sáng tạo của bạn đủ nhiều để bạn biết rằng mình không chỉ nên lựa chọn những câu trả lời rõ ràng. Chúng tôi muốn bạn đưa ra ba lựa chọn thay thế hoàn toàn khác nhau, chứ không phải ba phiên bản của cùng một chủ đề. Sống trong khu dân cư ở Vermont và sống trong khu định cư ở Israel không phải là hai lựa chọn thực sự; chúng chỉ là hai phiên bản của cùng một lựa chọn. Hãy cố gắng đưa ra những ý tưởng thật sự tách biệt với nhau.

Chúng tôi biết bạn có thể làm việc này bởi chúng tôi đã thấy hàng nghìn người thành công, bao gồm rất nhiều người ban đầu cho rằng họ thậm chí không thể nào đưa ra được ba ý tưởng về cuộc sống tương lai của mình. Nếu bạn đang gặp phải tình trạng đó thì đây là một số gợi ý từ phía chúng tôi:

Cuộc sống số 1 – Việc bạn đang làm, hoặc là điều bạn đã có sẵn trong đầu, đó có thể là cuộc sống hiện tại được cải thiện, hoặc là một ý tưởng mà bạn đã ấp ủ suốt một thời gian dài. Đây chính là ý tưởng tốt và xứng đáng để bạn chú tâm đến trong bài tập này.

Cuộc sống số 2 – Việc bạn sẽ làm nếu bỗng dưng thất nghiệp. Thật vậy, một số loại hình công việc sẽ không còn tồn tại nữa. Hiện nay gần như chẳng còn ai sản xuất roi đánh ngựa, hay bán và cài đặt trình duyệt web, giờ đây thường được cài đặt miễn phí trong hệ điều hành của bạn. Hãy tưởng tượng nếu cuộc sống số một của bạn đột ngột kết thúc hoặc không còn là một lựa chọn thích hợp nữa, thì bạn sẽ làm gì? Bạn không thể kiếm sống bằng công việc đó, nhưng cũng không thể ăn không ngồi rồi. Nếu bạn giống với hầu hết những người mà chúng tôi từng trò chuyện cùng, khi bạn thực sự bắt buộc trí tưởng tượng của mình tin rằng

bạn phải kiếm sống bằng một công việc nào đó mà không phải là công việc số một của bạn, chắc hẳn bạn sẽ nghĩ ra được một điều gì đấy.

Cuộc sống số 3 – Việc bạn sẽ làm hoặc cuộc đời bạn sẽ sống nếu tiền hay hình tượng bản thân không phải là vấn đề với bạn. Nếu bạn biết mình có thể tạo dựng một cuộc sống tử tế với công việc này và bạn nghĩ rằng không ai cười nhạo hay xem thường bạn, thì bạn sẽ làm gì? Chúng tôi không có ý nói rằng bạn có thể đột ngột chuyển sang kiếm sống bằng công việc này và cũng không dám cam đoan là sẽ không ai cười nhạo bạn, nhưng việc tưởng tượng về lựa chọn này có thể là một phần rất hữu dụng trong hành trình thiết kế cuộc sống của bạn.

Gần đây Dave trò chuyện với một học viên cao học trẻ tuổi, người tin rằng anh không thể nào có được ba ý tưởng về cuộc đời mình.

“Anh dự định làm gì?”, Dave hỏi.

“Tôi muốn làm việc trong ngành tư vấn quản lý.”

“Rất tuyệt, đó chính là cuộc sống số 1 của anh”, Dave đáp. “Nhưng anh biết gì không? Tất cả các CEO trên thế giới vừa họp lại với nhau và đưa ra kết luận rằng việc dành hàng triệu đô-la cho dịch vụ tư vấn không mang lại sự hỗ trợ xứng đáng, nên tất cả họ đã quyết định không chi tiền cho dịch vụ tư vấn nữa. Ngành tư vấn coi như đã chết, giờ anh sẽ làm gì?”

“Sao cơ? Không còn ngành tư vấn nữa ư?”

“Đúng vậy, không còn nữa. Anh phải làm việc khác thôi, việc đó sẽ là gì nào?”

“Có lẽ tôi sẽ cố xin việc tại một công ty truyền thông lớn, phụ trách mảng chiến lược hoặc truyền thông marketing.”

“Tuyệt! Đó là cuộc sống số 2 của anh.”

“Vậy nếu tiền bạc và hình tượng không quan trọng đối với anh thì anh sẽ chọn làm gì?”

“À, tôi thực sự thích ngành phân phối rượu. Nghe có vẻ ngớ ngẩn nhưng thật tình nó khiến tôi thích thú và muốn thử làm xem sao.”

“Tốt lắm, vậy là chúng ta đã có ba phiên bản cuộc sống của anh rồi.”

Chúng tôi từng trải qua nhiều cuộc đàm thoại tương tự với những người bị mắc kẹt trong ý tưởng duy nhất về cuộc đời họ. Nếu không thể nhanh chóng đưa ra ý tưởng, bạn cứ thử phương pháp này để dần dần khám phá ra cuộc sống số 1, số 2 và số 3 của mình. Bạn có thể sẽ thấy mình có nhiều ý tưởng hơn so với tưởng tượng nhiều đấy.

Đừng để mình bị mắc kẹt và đừng suy nghĩ quá nhiều, mà hãy cố gắng thực hiện bài tập này, bởi nó có quyền năng thay đổi cuộc đời bạn, theo đúng nghĩa đen.

Lập kế hoạch phiêu lưu

Hãy tạo ra các phiên bản tương đương nhau của cuộc sống trong vòng năm năm tới. Mỗi phiên bản phải bao gồm:

1. Một khung thời gian rõ ràng, bao gồm các sự kiện về đời sống cá nhân và các sự kiện không liên quan đến công việc. Liệu bạn có muốn kết hôn, tham gia huấn luyện để giành chiến thắng trong cuộc thi thể thao, hoặc học cách bẻ cong những chiếc muỗng bằng sức mạnh tâm thức?

2. Một tựa đề cho mỗi lựa chọn, gồm sáu từ mô tả phần cốt lõi của lựa chọn ấy.

3. Những câu hỏi mà lựa chọn này khiến bạn đưa ra, tốt nhất là từ hai đến ba câu. Một nhà thiết kế giỏi đưa ra các câu hỏi để kiểm chứng giả định và tìm hiểu thêm. Trong mỗi khung thời gian tiềm năng, bạn sẽ nghiên cứu tỉ mỉ về các khả năng và học hỏi những điều khác nhau về bản thân và thế giới. Bạn muốn kiểm nghiệm và khám phá điều gì trong mỗi phiên bản của cuộc sống?

4. Một bảng đánh giá về:

a) Các nguồn lực

Bạn có các nguồn lực khách quan như thời gian, tiền bạc, kỹ năng và các mối quan hệ cần thiết để thực hiện kế hoạch của mình hay không?

b) Sự thích thú

Bạn yêu thích, hào hứng với kế hoạch của mình đến mức nào?

c) Sự tự tin

Bạn cảm thấy hoàn toàn tự tin hay còn lưỡng lự về việc thực hiện kế hoạch này?

d) Tính thống nhất

Bản thân kế hoạch ấy có ý nghĩa hay không? Liệu nó có nhất quán với bạn và thế giới quan của bạn hay không?



Một số điều bạn nên cân nhắc:

Vị trí địa lý: Bạn sống ở đâu?

Bạn sẽ có được trải nghiệm hay bài học gì?

Những tác động hoặc kết quả của việc thực hiện lựa chọn này là gì?

Cuộc sống của bạn sẽ trở nên như thế nào? Bạn nhìn thấy bản thân trong vai trò, ngành nghề hoặc công ty nào?

Các ý tưởng khác:

Hãy lưu ý đến những thứ nằm ngoài công việc và tiền bạc. Mặc dù hai thứ này rất quan trọng đối với đường hướng trong tương lai của bạn nhưng vẫn còn những yếu tố mang tính quyết định khác mà bạn cần phải lưu tâm.

Bất cứ gợi ý nào được liệt kê bên trên cũng có thể giúp định hình các phiên bản cuộc sống trong năm năm tới của bạn. Nếu thấy mình bị mắc kẹt, hãy thử vẽ một Sơ đồ Tư duy từ mỗi gợi ý nêu trên. Đừng nghiêm trọng hóa bài tập này, nhưng cũng đừng thờ ơ với nó.

Đối với tất cả chúng ta, bản kế hoạch Odyssey có thể định hình những điều quan trọng mà bạn sẽ làm trong cuộc sống và gợi nhớ lại những ước mơ chúng ta đã lãng quên. Giấc mơ trở thành phi hành gia khi bạn mười hai tuổi dường như vẫn luôn còn đó. Hãy giữ cho mình thái độ hiếu kỳ trước mọi điều bạn có thể khám phá. Hãy thử thực hiện ít nhất một kế

hoạch ngông cuồng. Nếu có ý tưởng nào đấy mà bạn không bao giờ làm bằng lý trí, hãy cứ để nó bay bổng trong tâm khảm. Đó có thể là từ bỏ tất cả những gì mình sở hữu và đến sống cùng người dân ở những vùng xa xôi hẻo lánh nhất của Alaska hoặc Ấn Độ. Đó cũng có thể là tham gia vài lớp diễn xuất và thử sức tại Hollywood. Đó có thể là trở thành một chuyên gia trượt ván, hoặc cống hiến đời mình cho thể thao. Đó cũng có thể là đi tìm người bác bị thất lạc lâu nay để lấp đầy những khoảng trống trong câu chuyện về gia đình mình. Bạn có thể nghĩ đến những kế hoạch tương đương khác nhau cho những lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, tập trung vào sự nghiệp, tình yêu, sức khỏe hoặc các thú vui. Hay bạn có thể kết nối tất cả các yếu tố này lại với nhau. Cách duy nhất để bạn làm sai trong suốt quá trình này là không làm gì cả.

Các phiên bản cuộc sống của Martha

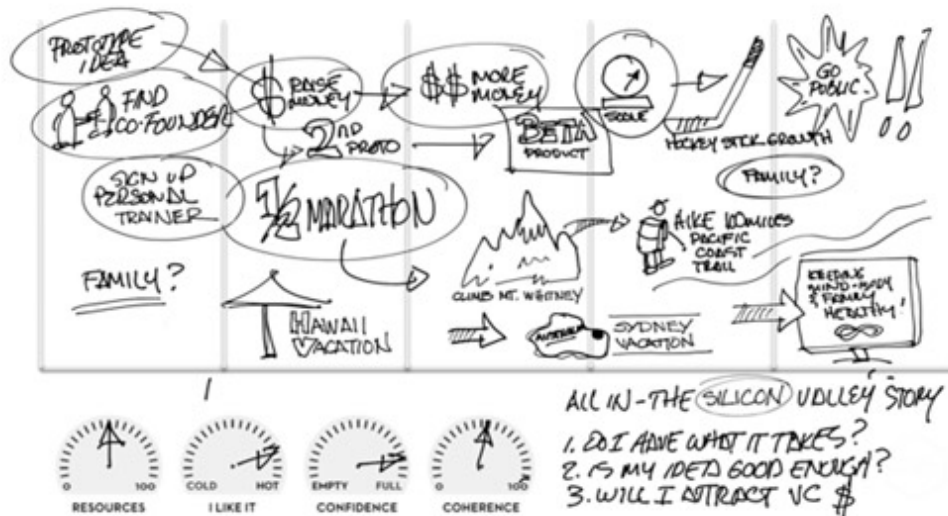
Sau đây là ví dụ về ba bản kế hoạch Odyssey trong năm năm từ một người tham dự buổi Hội thảo Nghề nghiệp của chúng tôi. Martha là một nhân viên kinh doanh công nghệ đang tìm kiếm một điều gì đấy ý nghĩa hơn cho nửa phần đời còn lại của mình. Cô đưa ra ba bản kế hoạch khác nhau cho tương lai, mỗi kế hoạch đều hơi mạo hiểm và sáng tạo hơn so với kế hoạch trước đó, nhưng tất cả chúng đều liên quan đến hoạt động xây dựng cộng đồng,

Các kế hoạch của cô ấy là: thành lập doanh nghiệp của riêng mình tại Silicon Valley, trở thành CEO của một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động vì quyền lợi trẻ em, mở một quán bar nhỏ trong khu mình sống – Haight-Ashbury, San Francisco. Mỗi ví dụ sau đây được đặt tiêu đề gồm sáu từ mô tả về kế hoạch ấy, một bảng đồng hồ đo lường và ba câu hỏi được đặt ra cho kế hoạch cụ thể ấy.

Ví dụ 1

Tiêu đề: Đặt cược tất cả – Silicon Valley²

². *All In – The Silicon Valley Story*



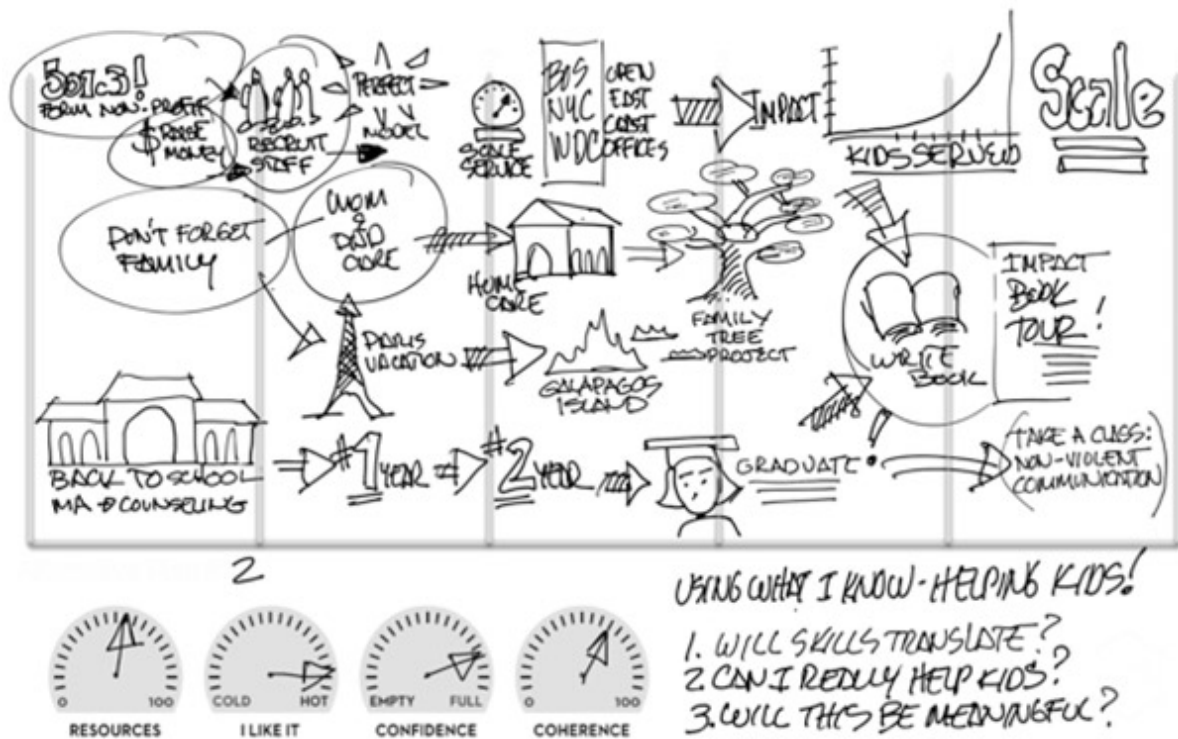
Câu hỏi:

1. Liệu tôi có đủ điều kiện để trở thành một nhà sáng lập không?
2. Ý tưởng của tôi đã tốt chưa?
3. Tôi có thể kêu gọi đủ vốn đầu tư không?

Ví dụ 2

Tiêu đề: Dùng kiến thức của mình để giúp đỡ trẻ em³

³. *Using What I Know – Helping Kids!*



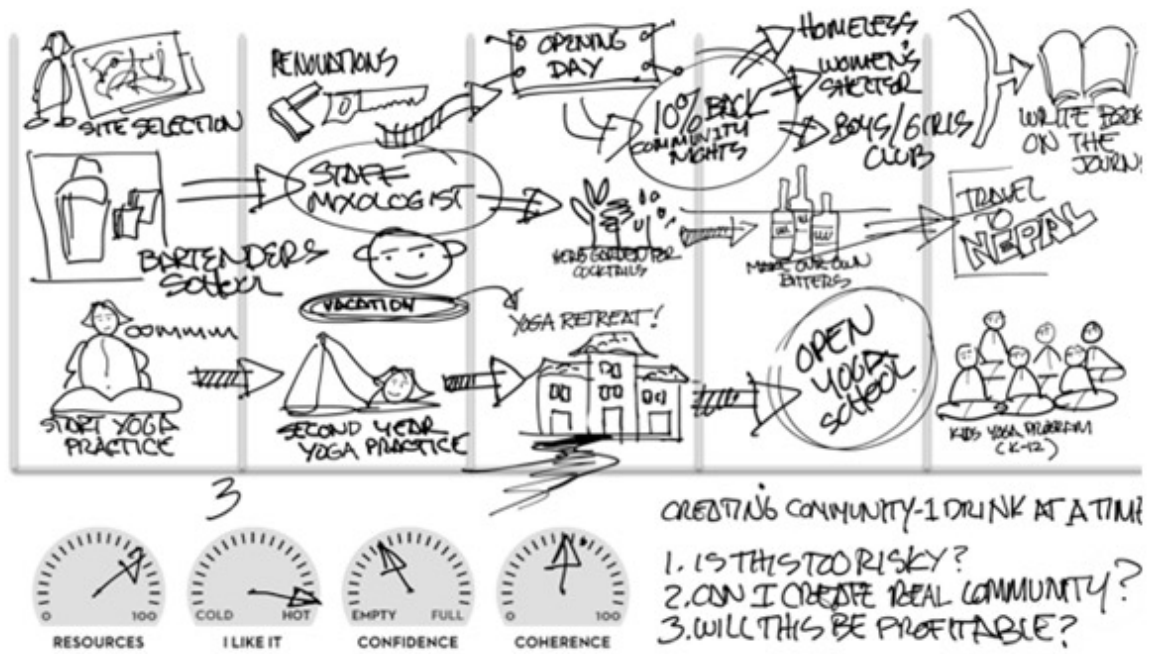
Câu hỏi:

1. Các kỹ năng của tôi có hữu dụng trong lĩnh vực phi lợi nhuận không?
2. Thông qua một tổ chức phi lợi nhuận, tôi thực sự có thể giúp đỡ cho trẻ em đang đối mặt với nhiều mối đe dọa hay không?
3. Việc này có ý nghĩa hay không?

Ví dụ 3

Tiêu đề: Xây dựng cộng đồng nơi tửu quán⁴

⁴. *Creating Community – One Drink at a Time!*



Câu hỏi:

1. Tôi đã sẵn sàng để mạo hiểm nhiều đến thế chưa?
2. Liệu tôi có thể tạo ra một cộng đồng tại một quán rượu không?
3. Đây có phải là một dự án sinh lợi không?

Lên kế hoạch Odyssey

Đã đến lúc bạn bắt tay vào thực hiện ba bản kế hoạch năm năm của chính mình. Bạn có thể điền vào biểu mẫu này hoặc tải về từ trang web www.designingyour.life.

0	1	2	3	4	5
Alternative Plan # ____			6 word title: _____		
   			Questions this plan addresses: _____ _____ _____		



0	1	2	3	4	5
Alternative Plan # ____			6 word title: _____		
   			Questions this plan addresses: _____ _____ _____		



0	1	2	3	4	5
Alternative Plan # ____			6 word title: _____		
   			Questions this plan addresses: _____ _____ _____		



Chia sẻ kế hoạch Odyssey

Sau đây, chúng tôi sẽ yêu cầu bạn chia sẻ các kế hoạch Odyssey của mình. Đừng lo lắng, có được ba bản kế hoạch này là bạn đã phần nào

thành công, tiếp đến bạn cần nhận ra rằng không chỉ có duy nhất một câu trả lời là đúng cho tương lai của bạn. Hãy cân nhắc xem lựa chọn nào đạt điểm cao về nguồn lực, sự yêu thích, sự tự tin và tính thống nhất; phiên bản nào của bạn mang đến cho bạn niềm vui, sự thoải mái và lòng nhiệt huyết?

Cách tốt nhất để tương tác với các kế hoạch của bạn là chia sẻ chúng công khai giữa một nhóm bạn, lý tưởng nhất là với *nhóm thiết kế cuộc sống* của bạn⁵ hoặc một nhóm cùng đọc quyển sách này với bạn như chúng tôi đã đề nghị ở phần giới thiệu. Cách vui vẻ nhất và hiệu quả nhất để hoàn thành bản thiết kế cuộc sống là thực hiện nó với một nhóm khoảng từ ba đến sáu người. Nếu chỉ mình bạn thực hiện quá trình thiết kế cuộc sống thì cũng ổn thôi, nhưng tốt nhất là bạn nên có một nhóm “đồng đội” để cùng thực hiện công việc và hỗ trợ lẫn nhau. Việc tìm được từ hai đến năm người sẵn lòng tham gia cùng bạn có thể dễ dàng hơn bạn nghĩ nhiều. Bạn chỉ cần đưa quyển sách cho vài người, cùng họ thảo luận về nó xem các bạn phát hiện ra điều gì, có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên về kết quả đấy. Không phải là chúng tôi đang cố khiến bạn mua nhiều sách hơn đâu, mặc dù có thể nhà xuất bản sẽ thực sự hài lòng nếu bạn làm vậy, nhưng tôi nói điều này chủ yếu chỉ vì đó là một cách hay để bắt đầu cuộc trò chuyện.

5. Xem chương 11 để tìm hiểu thêm về cách tổ chức, sinh hoạt của nhóm thiết kế cuộc sống.

Dù bạn có thành lập được một nhóm thiết kế cuộc sống gặp gỡ nhau thường xuyên hay không thì bạn cũng sẽ muốn trình bày các kế hoạch Odyssey của mình với những người ủng hộ bạn để nhận được phản hồi và ý kiến từ họ. Tuy nhiên, hãy trình bày những nguyên tắc cơ bản cho người lắng nghe, đề nghị họ đừng chỉ trích, phê bình hay khuyên bảo mà chỉ cần tiếp nhận, suy ngẫm và thảo luận. Hãy tìm từ hai đến năm người sẵn lòng hỗ trợ bạn thiết kế cuộc sống của mình. Nếu bạn thật sự không muốn hoặc không thể tìm được một nhóm để cùng chia sẻ việc này, bạn cũng có thể

tự quay phim bản thân mình trình bày các kế hoạch Odyssey, sau đó xem lại và lắng nghe một cách thật khách quan rồi đặt ra các câu hỏi cho bản thân và ghi chú các ý tưởng.

Thiết kế cuộc sống là tạo ra các lựa chọn, bài tập thiết kế cuộc sống này sẽ dẫn dắt bạn trong bất cứ tình huống nào. Không phải bạn đang thiết kế phần còn lại của đời mình mà bạn đang thiết kế giai đoạn tiếp theo. Mỗi phiên bản khả dĩ của chính bạn đều chứa đựng những điều bất ngờ và những thỏa hiệp, đều có thể mạnh riêng bên cạnh những hệ quả khó lòng biết trước. Trong bài tập này, bạn không đi tìm các câu trả lời mà trân trọng quá trình khám phá với các câu hỏi; hãy giữ thái độ hiếu kỳ, cái nhìn cởi mở trước các cơ hội và khả năng.

Hãy nhớ rằng có rất nhiều cuộc sống tuyệt vời tiềm ẩn trong bạn, bạn là cả một quân đoàn. Bạn chỉ cần chọn ra kế hoạch tiếp theo để tập trung và nỗ lực thực hiện.

Thử nghiệm

Thực hiện kế hoạch Odyssey

1. Tạo ra ba bản kế hoạch năm năm, sử dụng biểu mẫu được cung cấp.
2. Đặt cho mỗi kế hoạch một tiêu đề gồm sáu từ và viết ra ba câu hỏi phát sinh từ bản kế hoạch ấy.
3. Xác định chỉ số trên bảng đồng hồ đo lường để đánh giá mỗi kế hoạch về nguồn lực, mức độ thích thú, tự tin và tính thống nhất.
4. Trình bày bản kế hoạch với người khác, có thể là nhóm bạn hoặc nhóm thiết kế cuộc sống của bạn. Chú ý quan sát và cảm nhận xem mỗi bản kế hoạch tiếp thêm năng lượng tích cực cho bạn như thế nào.

6

Thử nghiệm

Clara cần thiết kế lại cuộc đời mình. Sau ba mươi lăm năm gầy dựng sự nghiệp thành công với vai trò nhân viên kinh doanh ngành công nghệ cao, giờ đây Clara lại thấy mất phương hướng. Cô biết là mình muốn một cuộc sống không cần bận tâm đến việc cố gắng đạt chỉ tiêu bán hàng mỗi quý, cô thậm chí không muốn nghe nói về “doanh số bán hàng” thêm một lần nào nữa. Nhiều người bạn của cô đã bắt đầu phát triển những sở thích của mình từ hơn hai mươi năm trước, họ biến chúng thành công việc hay thú vui sáng tạo để theo đuổi, điều đó mang đến cho họ ý nghĩa và mục đích sống. Clara thì không như thế, cô đã dành hầu hết thời gian đời mình để làm một người mẹ đơn thân và phát triển sự nghiệp bán hàng. Giờ các con cô đều đã trưởng thành, sự nghiệp của cô cũng đi đến hồi kết và Clara chẳng biết phải bắt đầu lại từ đâu, hoặc việc tiếp theo nên làm là gì, thế nên chúng tôi giúp cô xuất phát ngay từ vị trí hiện tại của mình, bước đi trên con đường được thiết kế dành riêng cho cô.

Các bạn của Clara cho cô rất nhiều gợi ý và hầu hết họ đều đồng ý rằng điều quan trọng ở đây là: “Hãy cứ thử làm gì đó! Nếu cậu không có ý tưởng hay ho nào, cứ chọn lấy một việc gì đấy và bắt tay vào thực hiện. Cậu còn quá trẻ để về hưu vào lúc này, bất kể cậu làm gì, đừng thui thủi ở nhà sống đời nhàm chán, hãy cứ bắt tay vào làm một việc gì đấy”. Đó là vì tất cả họ đều biết họ muốn đầu tư thời gian cho việc gì, còn Clara thì không có một ý niệm nào cả. Cô phải bắt đầu từ đâu? Cuối cùng, Clara đưa ra một quyết định tuyệt vời, cô nhận ra rằng lời khuyên

“làm một việc gì đấy” là khá hay, nhưng “vớ đại một công việc nào đấy rồi bắt tay vào thực hiện” là một ý tưởng tồi bởi nó có thể khiến cô tốn thời gian vô ích. Việc cô cần làm là tìm cách thử trước khi quyết định gắn bó với một công việc nào đấy lâu dài. Cô muốn thử một vài khả năng, tích lũy một ít kinh nghiệm thực tế nhưng chỉ ở mức độ vừa phải chứ không dẫn thân quá sâu.

Mặc dù Clara không có một mục tiêu cụ thể nào trong đầu cho cái được gọi là sự nghiệp thứ hai của đời mình, nhưng cô vẫn có một lĩnh vực yêu thích. Cô từng là một trong những nữ nhân viên bán máy tính đầu tiên của IBM và từ lâu cô đã ngầm xem mình là một nhà hoạt động vì nữ quyền. Cô quyết định rằng: “Được rồi, đó là một công việc đáng để thử, hãy xem mình có thể làm gì để giúp đỡ phụ nữ”. Kể từ đó, cô chủ động tìm kiếm các phương pháp và công việc liên quan đến việc giúp đỡ và bảo vệ quyền lợi phụ nữ. Vài tuần sau, cô đến nhà thờ địa phương, nghe một phụ nữ phát biểu về vấn đề thiên định và hướng dẫn cách áp dụng những kỹ thuật này cho các bà mẹ có con phạm pháp và các phụ nữ bị ngược đãi trong hôn nhân. Clara tự giới thiệu mình với nữ diễn giả và đưa ra một số câu hỏi, sau đó cô được mời tham dự một lớp tập huấn về thiên định. Lớp học chỉ diễn ra vài giờ mỗi tuần nên cô đã tham gia để có thêm kinh nghiệm về tác động của thiên định đối với những phụ nữ đang gặp rắc rối. Cô hoàn tất khóa học và nhận được chứng chỉ về thiên định.

Thế là cô bắt đầu cung cấp dịch vụ hướng dẫn thiên định cho các tội phạm vị thành niên. Nguồn quỹ cho hoạt động này chỉ được phân bổ theo từng năm, nên họ không thể hứa trước được điều gì nhưng như thế cũng ổn đối với Clara. Cô dự định tổ chức hoạt động thiên định tại các tòa án, trường học dành cho các bậc phụ huynh và con em họ. Dù khởi đầu không hề dễ dàng, nhưng Clara đã phát hiện ra rằng mấy mươi năm làm việc với các nhân viên bán hàng khó tính trong lĩnh vực công nghệ cao đã khiến cô trở thành một nhà đàm phán và một nhà giải quyết vấn đề tài ba. Đồng thời, rất nhiều tội phạm vị thành niên là con của những

bà mẹ đơn thân và Clara vốn có tình cảm đặc biệt đối với những bà mẹ đơn thân chắt vật nuôi con giống như cô. Thế nên Clara thấy dự án này cuốn hút một cách đáng kinh ngạc. Cô đã sẵn sàng để thử sức, dù đó chỉ là một công việc bán thời gian kéo dài đến cuối năm, có thể nói cô vẫn đang trong giai đoạn khám phá.

Song song đó, Clara tiếp tục tìm cách để tham gia vào các dự án có liên quan đến phụ nữ và phát hiện ra Hội Phụ nữ California¹, chuyên tài trợ cho các tổ chức phi lợi nhuận khác hoạt động vì quyền lợi của phụ nữ, thế nên cô liên lạc với tổ chức này.

¹. *Women's Foundation of California (WFC)*

Dự án giới thiệu thiện định đến mọi người của Clara đã gây ấn tượng cho ban lãnh đạo WFC và cô được mời tham gia vào tổ chức. Trong suốt ba năm hoạt động tại đây, cô đã học hỏi được nhiều điều về việc xin trợ cấp và gây quỹ cho tổ chức phi lợi nhuận. Cô cũng tìm hiểu thêm về hai mươi bảy tổ chức phi lợi nhuận khác tại địa phương đang tích cực giải quyết các vấn đề trong xã hội.

Trong quá trình ấy, Clara nhận ra rằng cô không hứng thú với việc dạy thiện định bằng tình hình vô gia cư – một vấn đề gây khó khăn cho đời sống của nhiều người, đặc biệt là đối với nữ giới. Thông qua WFC, cô gặp một nhà từ thiện hiện là mạnh thường quân lớn nhất của các mái ấm dành cho người vô gia cư tại quê hương cô. Ông mời Clara tham gia vào ban điều hành mái ấm và ngay lúc đó, cô nhận ra rằng mình đã tìm thấy sự nghiệp thứ hai trong đời. Cô nhận lời và gác lại tất cả những việc khác, giờ đây Clara là người đấu tranh cho quyền lợi của những người vô gia cư tại thành phố nơi cô sống và là một tấm gương đi đầu trong việc giải quyết các vấn đề của người vô gia cư cấp địa phương và cấp quốc gia.

Clara không khởi đầu với kế hoạch hoạt động vì cộng đồng những người vô gia cư. Bởi biết rõ rằng mình chưa tìm được một sứ mệnh cụ

thể nào để có hướng đi tiếp theo, nên cô đã suy nghĩ thật thấu đáo và cẩn thận thử sức với nhiều việc nhỏ mang đến cho cô lượng kinh nghiệm và hiểu biết nhất định để thiết kế giai đoạn tiếp theo của cuộc đời mình. Con đường dẫn đến vị trí “nhà hoạt động vì quyền lợi của người vô gia cư” không thẳng tắp. Cô đã thiết kế cuộc sống của mình, từng bước một, bằng cách suy nghĩ như một nhà thiết kế và xây đắp con đường tiến lên phía trước bằng những cuộc thử nghiệm nhỏ, đó chính là những bước đi tiên phong. Cô tin rằng nếu tiếp tục có những trải nghiệm thực tế và phù hợp, cô sẽ tìm được con đường đúng đắn cho mình.

Cô tham gia một lớp học thiên, đảm nhận một công việc trong hệ thống tư pháp cho trẻ vị thành niên, tham gia quỹ tài trợ phụ nữ. Cô đã học hỏi về các tổ chức phi lợi nhuận, tham gia vào ban điều hành các trung tâm dành cho người vô gia cư. Bằng cách thực hiện công việc, gặp gỡ mọi người và khám phá những lựa chọn của mình thông qua các trải nghiệm thực tế chứ không chỉ dành thời gian đọc sách và suy ngẫm về những gì mình nên hoặc có thể làm tiếp theo, Clara đã tìm ra sự nghiệp thứ hai của đời mình. Chỉ bằng cách thiết kế cuộc sống, cô mới có thể khám phá ra một tương lai không những chưa được biết đến, mà còn không thể tưởng tượng nổi. Clara đã làm được việc đó và bạn cũng sẽ làm được.

Niềm tin sai lệch: Nếu tôi nghiên cứu một cách toàn diện tất cả các dữ liệu trong bản kế hoạch của mình thì mọi thứ sẽ ổn.

Tái định dạng nhận thức: Tôi nên thử nghiệm để khám phá những lựa chọn tương đương của mình.

Tại sao ta cần thử nghiệm?

“Gây dựng là tư duy”² là cụm từ thường xuất hiện tại Trung tâm Thiết kế Stanford. Khi ý tưởng ấy đi đôi với tâm thế thiên về hành động,

bạn sẽ gầy dựng và suy nghĩ rất nhiều. Nếu bạn hỏi bất kỳ ai là họ đang làm gì, rất có thể họ sẽ trả lời rằng mình đang tiến hành quá trình thử nghiệm những ý tưởng sáng tạo về sản phẩm mới hoặc dịch vụ mới. Ở Stanford, chúng tôi tin rằng bất cứ thứ gì cũng có thể được thử nghiệm, từ một đối tượng cụ thể đến một chính sách công. Thử nghiệm chính là một phần không thể thiếu của tư duy thiết kế, rất đáng để chúng ta lùi lại một chút và đảm bảo rằng lý do của việc thử nghiệm cũng rõ ràng như cách thức thực hiện nó.

2. “*Building is thinking*”

Khi bạn đang cố gắng giải quyết vấn đề, bạn thường bắt đầu với những gì mình biết về nó – bạn thu thập đủ dữ liệu để hiểu được nguyên nhân và hệ quả của nó.

Tiếc thay, khi thiết kế cuộc sống, bạn không có nhiều dữ liệu sẵn có, đặc biệt là dữ liệu đáng tin cậy về tương lai của mình. Bạn phải chấp nhận rằng đây là một vấn đề rối rắm mà trong đó lối tư duy *nguyên nhân - hệ quả* truyền thống sẽ không có tác dụng. May thay, các nhà thiết kế đã tìm được cách “lên vào” tương lai thông qua việc thử nghiệm.

Khi dùng từ “thử nghiệm” trong tư duy thiết kế, chúng tôi không nói đến việc tạo ra một công cụ kiểm tra xem liệu giải pháp của bạn có đúng hay không. Chúng tôi không định bảo bạn trình bày một bản thiết kế hoàn chỉnh hoặc chỉ thử nghiệm một lần duy nhất. Thử nghiệm thiết kế cuộc sống tức là đưa ra nhiều câu hỏi hay, chỉ ra những thiên hướng và giả định còn ẩn giấu, lặp đi lặp lại thật nhanh và tạo đà để ta bước đi trên con đường thử nghiệm.

Những cuộc thử nghiệm nên được thiết kế để đưa ra câu hỏi và cung cấp cho bạn dữ liệu về một điều gì đấy mà bạn quan tâm. Những cuộc thử nghiệm tốt sẽ phân định các khía cạnh của cùng một vấn đề và giúp bạn trải nghiệm một số phiên bản thú vị của tương lai. Những cuộc thử nghiệm giúp bạn hình dung các lựa chọn tương đương, cho phép bạn

tưởng tượng ra tương lai như thể đã từng trải qua. Việc tạo ra các trải nghiệm mới thông qua việc thử nghiệm sẽ cho bạn cơ hội để hiểu xem một con đường sự nghiệp khác sẽ như thế nào, thậm chí dù bạn chỉ thử trong một giờ hay một ngày. Việc thử nghiệm cũng cho phép bạn thu hút thêm những người khác ngay từ sớm và giúp xây dựng một nhóm những người bạn có cùng quan điểm trong hành trình thiết kế cuộc sống của bạn. Thử nghiệm là một cách hay để bắt đầu cuộc trò chuyện và tạo cơ hội cho nhiều cuộc trò chuyện khác. Chúng cho phép bạn thử và thất bại nhanh chóng mà không phải đầu tư quá nhiều vào một con đường trước khi bạn có bất cứ dữ liệu nào.

Luận điểm của chúng tôi là bạn luôn có thể thử nghiệm một điều gì đấy mà bạn thấy thích. Cách tốt nhất để bắt đầu là giữ cho vài thử nghiệm ban đầu của bạn có tính ràng buộc thấp và thật đơn giản. Bạn muốn thiết kế cuộc thử nghiệm để trả lời cho một câu hỏi nào đó, hãy dùng những gì sẵn có và chuẩn bị tâm lý để lặp lại quy trình này nhiều lần một cách nhanh chóng. Hãy nhớ rằng một cuộc thử nghiệm không chỉ cần suy nghĩ mà còn cần đến hành động và kinh nghiệm thực tế. Dữ liệu để đưa ra những quyết định tốt được tìm thấy ngoài đời thực; thử nghiệm là cách tốt nhất để kết nối với thế giới và nhận được những gì bạn cần để tiến lên phía trước.

Thử nghiệm còn giúp tạo dựng lòng thấu cảm và sự thông hiểu. Quá trình thử nghiệm của chúng ta chắc chắn đòi hỏi sự hợp tác, khả năng phối hợp làm việc cùng những người khác. Mỗi người đều có một hành trình riêng và khi bạn tương tác với người khác, các bạn có thể học hỏi từ bản thiết kế cuộc sống của nhau cũng như trao đổi các ý tưởng hay về cuộc sống.

Nhìn chung, chúng ta thử nghiệm để đưa ra những câu hỏi hay, tạo ra những trải nghiệm, mở ra các giả thiết, thất bại nhanh chóng để tiến lên phía trước, đi vào tương lai và tạo dựng lòng thấu cảm đối với bản thân và những người khác. Một khi bạn chấp nhận rằng đây là cách duy nhất

để có được dữ liệu cần thiết, việc thử nghiệm sẽ trở thành một phần không thể thiếu trong quá trình thiết kế cuộc sống; thậm chí việc không chịu thử nghiệm đôi khi còn mang đến hậu quả tồi tệ và gây tổn kém.

Chậm mà chắc

Elise thấy không cần phải thử nghiệm, cô đã sẵn sàng để dẫn thân. Sau khi dành nhiều năm làm việc ở bộ phận nhân sự của các công ty lớn, Elise đã sẵn sàng cho một thay đổi lớn, ngay bây giờ. Cô rất yêu ẩm thực, đặc biệt là ẩm thực Ý, cô cũng vô cùng thích thú với những trải nghiệm tại các quán cà phê nhỏ và quầy thức ăn ngon lành ở vùng Tuscany. Ước mơ của Elise là mở một cửa hàng bán thực phẩm Ý, trong khuôn viên cửa tiệm là quán cà phê nhỏ chuyên phục vụ cà phê và món ăn ngon đúng vị vùng Tuscany. Cô quyết định theo đuổi ước mơ, cô đã để dành đủ tiền, thu thập tất cả những công thức nấu nướng mà mình cần, tìm một địa điểm gần nhà để mở cửa hàng. Cô thuê mặt bằng và sửa sang lại, nhập về các loại nông sản tươi ngon nhất và chuẩn bị buổi khai trương hoành tráng. Đó là một khối lượng công việc khổng lồ và cô đã thành công vang dội, mọi người đều yêu thích cửa hàng. Cô bận rộn hơn bao giờ hết. Thế rồi đột nhiên, cô cảm thấy khổ sở vô cùng.

Cô đã không thử nghiệm ý tưởng của mình, cô đã không nhìn trước tương lai của mình, cô nhảy thẳng vào nó. Cô đã không tìm hiểu xem việc điều hành một cửa hàng thực phẩm kiêm quán cà phê từ ngày này sang ngày khác sẽ như thế nào. Cô đã quá chủ quan khi cho rằng việc điều hành một quán cà phê cũng giống như việc đi uống cà phê hoặc làm quản lý cho một quán cà phê. Cô đã rất khổ sở để học được rằng cô là nhà thiết kế quán cà phê tuyệt vời và nhà quản lý dự án sáng tạo, nhưng lại tệ hại trong vai trò điều hành. Cô không thích việc phải thường xuyên tuyển dụng, hay việc kiểm kê hàng hóa, hoặc đặt thêm nguyên liệu. Dù mở cửa hàng thành công, cô vẫn thấy mình bị mắc kẹt và chẳng biết phải

làm gì. Sau đó, cô bán cửa hàng và chuyển sang làm thiết kế nội thất nhà hàng, nhưng cũng đã phải trải qua một con đường hết sức đau đớn mới đến được điểm đó.

Lẽ ra cô nên thử nghiệm ý tưởng của mình, cô có thể thử sức với việc cung ứng thực phẩm – lĩnh vực mà cô có thể dễ dàng bắt đầu và kết thúc vì không cần thuê mặt bằng, cần ít nhân viên, có mô hình nhỏ gọn và không đòi hỏi thời gian làm việc cố định. Cô có thể xin một chân phụ việc trong cửa hàng thực phẩm Ý để có cái nhìn toàn diện hơn về những góc khuất của ngành. Cô có thể hỏi thăm những chủ quán cà phê hạnh phúc với công việc của mình và những chủ quán không hài lòng để xem mình có khuynh hướng thuộc về nhóm nào. Chúng tôi gặp Elise lần đầu sau khi mọi chuyện kết thúc, đó là khi cô tham gia vào Hội thảo Thiết kế Cuộc sống cùng chúng tôi. Sau buổi hội thảo, cô chia sẻ: “Phải chi tôi chọn cách đi chậm để thử nghiệm trước thì đã tiết kiệm được khối thời gian!”. Thế nên, dù bạn có vội vã đến đâu, chúng tôi vẫn khuyên bạn nên thử nghiệm các ý tưởng để có bản thiết kế tốt hơn và tiết kiệm được nhiều thời gian cũng như công sức.

Trò chuyện thử nghiệm

Phòng vấn Thiết kế Cuộc sống

Vậy, bạn có thể thử nghiệm thiết kế cuộc sống như thế nào? Hình thức thử nghiệm đơn giản và dễ dàng nhất là một cuộc trò chuyện, bạn có thể thử hình thức trò chuyện thử nghiệm gọi là Phòng vấn Thiết kế Cuộc sống.

Phòng vấn Thiết kế Cuộc sống thật ra chỉ có nghĩa là nắm bắt câu chuyện của một người nào đấy, đương nhiên không phải bất cứ câu chuyện nào của bất kỳ ai. Bạn sẽ trò chuyện với người đã từng làm những việc bạn đang định làm, từng sống cuộc đời bạn đang định sống, hoặc một người có nhiều trải nghiệm thực tế và hiểu biết chuyên sâu về

lĩnh vực mà bạn đang tìm hiểu. Câu chuyện bạn theo đuổi ở đây là một câu chuyện mang tính cá nhân – cách người đó thực hiện những việc đó, tìm kiếm kiến thức chuyên môn cũng như cảm nhận thực sự của họ về toàn bộ trải nghiệm.

Bạn sẽ muốn nghe về những điều mà người đó thích hoặc ghét về công việc của mình. Bạn muốn biết ngày bình thường của họ diễn ra như thế nào và tưởng tượng xem bản thân làm công việc đó liệu có phù hợp, liệu bạn có yêu thích nó và gắn bó với nó lâu dài hay không. Bên cạnh việc hỏi thăm về công việc và cuộc sống, bạn cũng có thể khám phá cách họ đi trên con đường sự nghiệp. Hầu hết mọi người thất bại không phải vì thiếu tài năng mà là thiếu óc tưởng tượng. Bạn có thể tìm ra rất nhiều thông tin bằng cách ngồi lại với một người nào đấy và nghe họ kể về câu chuyện của mình. Buổi trò chuyện đó được gọi là cuộc Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống. Clara đã thực hiện nhiều cuộc trò chuyện như vậy và chúng thật sự giúp ích rất nhiều, Elise thì gần như không thực hiện cuộc Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống nào và đã phải trả giá khá đắt.

Điều đầu tiên mà chúng ta cần biết về Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống là bạn sẽ đóng vai trò người nghe, nếu thấy mình ở vị thế trả lời các câu hỏi hoặc nói về bản thân thì hãy dừng lại và điều chỉnh ngay. Đây là điều mang tính quyết định, nếu hai bên chỉ trò chuyện đơn thuần và bạn là người được đặt ra các câu hỏi để phản hồi thì buổi Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống của bạn đã thất bại hoặc sớm muộn gì cũng sẽ thất bại. Bởi như vậy thì nó giống với buổi phỏng vấn xin việc hơn. Vấn đề nằm ở cách tư duy, khi ai đó cho rằng bạn đang tìm việc thì điều đầu tiên mà họ nghĩ đến là: “Liệu tôi/chúng tôi có vị trí công việc nào dành cho bạn không?”. Câu trả lời thường là không, thế nên trong hầu hết những lần bạn cố gắng hẹn gặp thì đều bị khước từ. Tuy nghe có vẻ khắc nghiệt nhưng thật ra đó chính là điều tử tế và mang tính hỗ trợ nhất mà người đó có thể làm. Nếu người đó không có công việc nào cho bạn hoặc

không có thẩm quyền tuyển dụng thì điều tốt nhất họ có thể làm là nói rõ cho bạn biết.

Nếu sự việc diễn ra theo chiều hướng mà họ có một vị trí đang cần người thì câu hỏi tiếp theo sẽ là: “Liệu người này có phù hợp với công việc không?”. Lối tư duy trong cuộc phỏng vấn xin việc mang tính phân tích và đánh giá, đó không phải là điều chúng ta tìm kiếm nếu muốn có một buổi trò chuyện thú vị và sự kết nối thân tình.

Thực ra Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống không phải là buổi phỏng vấn, nó chỉ là cuộc trò chuyện. Tất cả những gì bạn cần là xác định xem những ai đang làm công việc mà bạn thấy thích, những người mà bạn muốn lắng nghe chia sẻ của họ. Giả dụ như khi biết rằng Anna là một người đáng mến đang làm công việc bạn yêu thích, giữa bạn và cô ấy đã có sự đồng điệu. Khi đó, bạn có thể đưa ra lời đề nghị gặp gỡ: “Xin chào, Anna. Rất vui được làm quen với cô, tôi rất ấn tượng với công việc của cô và mong muốn lắng nghe các câu chuyện, trải nghiệm của cô. Liệu cô có thể dành ra khoảng ba mươi phút để tôi mời cô một tách cà phê và lắng nghe cô chia sẻ không?”. Việc nhắc đến người bạn, người đồng nghiệp đáng kính của Anna – John, là rất quan trọng. John chính là người đóng vai trò cầu nối để bạn và Anna gặp gỡ, góp phần tăng khả năng cô ấy chấp nhận lời mời của bạn. Rất có thể Anna vẫn đồng ý gặp dù bạn không đề cập đến John, nhưng nếu bạn làm việc đó thì mọi thứ sẽ khả quan hơn nhiều. Cách có được lời giới thiệu sẽ được trình bày ở chương 8, nó được gọi là mạng lưới quan hệ. Việc thiết lập *mạng lưới quan hệ* sẽ giúp bạn thiết kế cuộc sống một cách hiệu quả.

Kinh nghiệm thử nghiệm công việc

Các cuộc trò chuyện thử nghiệm công việc thật tuyệt vời, chúng chứa đựng nhiều thông tin mà lại dễ thực hiện. Nhưng hơn thế nữa, bạn sẽ muốn thực sự trải nghiệm công việc bằng cách quan sát người khác

làm việc hoặc tự mình thử một hình thức nào đấy của công việc đó. Những kinh nghiệm thử nghiệm công việc cho phép chúng ta học hỏi thông qua việc trực tiếp đối mặt với phiên bản tương lai khả dĩ của chúng ta. Phiên bản thử nghiệm này có thể bao gồm việc dành một ngày để tìm hiểu ngành nghề mà bạn thích (như là theo chân một người bạn đến nơi làm việc của họ), hoặc một tuần làm việc không công, hoặc tham gia đợt học việc kéo dài ba tháng (đòi hỏi sự đầu tư và cam kết lớn hơn). Nếu đã thực hiện những cuộc trò chuyện thử nghiệm theo mô hình Phòng vấn Thiết kế Cuộc sống, hẳn là bạn đã gặp được những người mà mình thích quan sát, dõi theo. Bạn chỉ cần lên tiếng yêu cầu và hãy nhớ, đa phần mọi người đều thích giúp đỡ người khác. Hầu hết học viên của chúng tôi đã rất ngạc nhiên vì những buổi Phòng vấn Thiết kế Cuộc sống của họ diễn ra thật suôn sẻ, những người mà họ gặp gỡ đều sẵn lòng hỗ trợ, tuy việc yêu cầu theo chân ai đó đến nơi làm việc của họ phức tạp hơn nhiều so với một buổi cà phê nhưng hãy cứ thử đi, dù có thể bạn phải thử nhiều lần nhưng sau đó sẽ học được rất nhiều điều.

Khi tiến đến giai đoạn thực sự bắt tay vào thử nghiệm công việc, bạn trực tiếp làm thay vì chỉ nghe kể về nó hoặc quan sát người khác thực hiện nó, đó sẽ là một thử thách lớn nhưng nỗ lực này là xứng đáng vì nó giúp bạn khám phá xem công việc ấy có phù hợp với mình hay không.

Bạn sẽ không mua xe mà không cần chạy thử, vậy mà chúng ta vẫn luôn làm thế đối với những thay đổi về công việc và cuộc sống của mình. Nếu nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy việc đó thật điên rồ. Bạn có nhớ câu chuyện của Elise không, có hàng đồng việc cô nên thử trước khi quyết định mở cửa hàng thực phẩm. Tạo ra những kinh nghiệm thử nghiệm chính là một phần của việc thiết kế, nó đòi hỏi rất nhiều ý tưởng, thế nên đây chính là lúc thích hợp nhất để nói về quá trình động não – kỹ thuật giúp chúng ta có được thật nhiều ý tưởng.

Động não

Tìm kiếm ý tưởng thử nghiệm công việc

Hãy xem lại các kế hoạch Odyssey của bạn, chúng tôi hy vọng rằng những bản kế hoạch này có thể hé lộ vài phiên bản tương lai mà bạn muốn khám phá. Cảm giác thế nào khi đầu quân cho một công ty nhỏ sau nhiều năm chinh chiến ở tập đoàn Huge? Việc quản lý một nông trại hữu cơ toàn thời gian thì khác biệt thế nào so với một mùa hè làm việc tình nguyện tại nông trại hữu cơ? Các nhân viên bán hàng thực sự làm gì suốt cả ngày? Hãy nghiên cứu kỹ hơn một phiên bản nào đấy trong số các kế hoạch Odyssey của bạn, chọn ra phiên bản có tính thống nhất, phù hợp với sở thích của bạn, mang đến cảm giác hào hứng, một phiên bản mà về mặt nào đấy bạn tự tin mình có thể làm được. Các câu hỏi của bạn là gì? Bạn muốn hiểu thêm điều gì thông qua việc thử nghiệm?

Gần như ai cũng từng thực hiện việc động não, đây là một trong những từ được dùng thường xuyên và bị lạm dụng để mô tả bất kỳ điều gì, từ bài tập sáng tạo cấu trúc đến việc ngồi trong phòng và nghĩ vẩn vơ. Thực chất, động não là kỹ thuật tạo ra thật nhiều ý tưởng mang tính sáng tạo, đột phá, lần đầu được Alex Osborn mô tả trong quyển sách xuất bản vào năm 1953 với nhan đề *Applied Imagination*. Ông mô tả phương pháp tạo ra ý tưởng dựa trên hai quy luật: ***tạo ra lượng lớn ý tưởng mà không quan tâm đến chất lượng và trì hoãn phán xét để tránh cắt xén ý tưởng***. Kể từ mô tả ban đầu này, động não đã trở thành một phương pháp phổ biến nhằm tạo ra ý tưởng, ngày nay phương pháp này được thực hiện dưới nhiều hình thức nhưng nhìn chung vẫn tuân thủ quy luật của Osborn.

Hình thức phổ biến nhất là động não theo nhóm. Một nhóm các cá nhân, thường là từ bốn đến sáu người sẽ ngồi lại với nhau, chọn ra một câu hỏi hay vấn đề trọng tâm nào đó để cùng động não, dành khoảng hai mươi phút đến một tiếng để đưa ra càng nhiều ý tưởng càng tốt nhằm

giải quyết vấn đề. Mục tiêu của việc này là tìm ra ý tưởng để thử nghiệm trong thực tế.

Việc động não đòi hỏi cả nhóm sẵn lòng hỗ trợ nhau cùng luyện tập kỹ thuật. Việc tìm ra những người có khả năng động não tốt chẳng dễ dàng chút nào, nhưng một khi tìm được, chắc chắn bạn sẽ ngày càng tiến bộ trong việc tạo ra các ý tưởng thiết kế cuộc sống mà mình muốn thử nghiệm. Cũng như nghệ sĩ nhạc jazz có tài ứng tác tuyệt vời, những người giỏi động não có khả năng tập trung cao độ nhưng cũng dễ dàng buông bỏ nếu muốn, họ tập trung vào hiện tại để ứng biến và đưa ra những ý tưởng thật sự độc đáo, sáng tạo. Việc này đòi hỏi sự luyện tập và chú tâm, một khi đã am tường kỹ thuật động não thiết kế cuộc sống, bạn sẽ không bao giờ rơi vào tình trạng cạn kiệt ý tưởng nữa.

Quá trình động não để thiết kế cuộc sống gồm bốn bước, đây là phương pháp tiếp cận có cấu trúc chặt chẽ nhằm tìm kiếm ý tưởng. Thông thường, nếu đóng vai trò là người tổ chức nhóm, bạn có thể đã phần nào hình dung trong đầu về cách mình điều hành buổi động não. Bạn cần lập một nhóm có từ ba đến sáu thành viên, tất cả đều sẵn sàng tham gia. Một buổi động não thông thường diễn ra như sau:

1. Đặt câu hỏi định hình

Việc đưa ra một câu hỏi hay cho buổi động não là rất quan trọng. Người tổ chức sử dụng quy trình đặt câu hỏi như một cách để khởi tạo sự tập trung, nguồn năng lượng của nhóm; họ cũng cần nắm vững một số quy tắc sau đây.

Đặt câu hỏi mở nhằm thu về những kết quả thú vị, chúng tôi có khuynh hướng bắt đầu việc động não thiết kế cuộc sống của mình với dạng câu hỏi: “Chúng ta có thể nghĩ ra bao nhiêu cách để...” nhằm tránh việc tự giới hạn tiềm năng đưa ra ý tưởng. Clara có thể bắt đầu buổi động não của mình với câu hỏi: “Chúng ta có thể nghĩ ra bao nhiêu cách để trải nghiệm công việc hỗ trợ nữ giới?”. Trước khi bắt đầu chương trình cao học, Chung có thể tổ chức buổi động não với câu hỏi: “Các chức

năng của ngành tư vấn là gì và chúng ta có thể tưởng tượng ra những tình huống nào để cảm nhận rõ hơn về công việc ấy?”.

Bạn cũng cần cẩn thận để tránh vô tình lồng ghép giải pháp vào câu hỏi, việc này vẫn thường xảy ra với một số khách hàng của Bill. Giả dụ như họ bắt đầu động não để tìm ra “mười cách xây cầu thang cho nhà kho”. Đây không phải là một câu hỏi định hình hay vì “cầu thang” đã là một giải pháp và họ chỉ tìm ý tưởng xoay quanh nó. Một câu hỏi định hình cần tập trung vào khía cạnh chức năng: “Chúng ta có thể nghĩ ra bao nhiêu cách để sắp xếp và với tới hàng hóa, đồ đạc dự trữ trên cao?”, hoặc “Chúng ta có thể nghĩ ra bao nhiêu cách để hỗ trợ nhân viên nhà kho?”. Những câu hỏi này không ấn định trước rằng cầu thang là cách giải quyết duy nhất, chúng để ngỏ một không gian giải pháp nhằm đón nhận nhiều câu trả lời sáng tạo, thiết bị điều khiển từ xa dùng để vận chuyển trong nhà kho chẳng hạn.

Bạn cũng cần tránh đưa ra câu hỏi quá khái quát đến mức trở nên vô nghĩa. Thỉnh thoảng chúng ta tham gia những buổi động não thiết kế cuộc sống, nghiền ngẫm những câu hỏi mơ hồ, đại loại như: “Chúng ta có thể nghĩ ra bao nhiêu cách để... giúp Bob hạnh phúc?”. Câu hỏi này là nguyên nhân thất bại vì một số nguyên nhân. Trước hết, hạnh phúc của mỗi người mỗi khác. Ngành tâm lý học tích cực đã chỉ ra rằng hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc lệ thuộc vào bối cảnh, thế nên khi không có một bối cảnh rõ ràng, ví dụ như “trong công việc”, hoặc “trong đời sống xã hội”, thì ta không biết phải bắt đầu từ đâu. Bởi thiếu đi giới hạn cần có, những buổi động não kiểu này sẽ tạo ra các ý tưởng không thể thử nghiệm được và cũng không thỏa đáng.

Trong hầu hết những lần mọi người bảo: “Việc động não của chúng tôi chẳng hiệu quả gì cả”, chúng tôi phát hiện ra rằng đó là do họ đã đưa ra một câu hỏi định hình tồi – hoặc là câu hỏi đã bao gồm giải pháp trong đó, hoặc là câu hỏi quá mơ hồ. Hãy dè chừng hai tình trạng này khi bạn bắt đầu thực hiện phương pháp động não bốn bước của chúng tôi.

2. Khởi động

Mọi người đều cần một giai đoạn chuyển tiếp từ trạng thái sôi nổi của ngày làm việc bận rộn sang trạng thái thư giãn, tập trung sáng tạo để thực hiện một buổi động não hiệu quả. Đó là khi chúng ta chuyển từ bộ não phân tích, đánh giá sang bộ não tổng hợp, tránh phán xét. Một nhà tổ chức giỏi sẽ nắm quyền lãnh đạo và đảm bảo mọi người đều được khởi động “làm nóng” và sẵn sàng sáng tạo. Đây là điều thiết yếu bởi động não là một hoạt động tiêu hao nhiều năng lượng thể chất và tinh thần.

Bạn có thể truy cập trang web của chúng tôi, www.designingyour.life để tải về danh sách các bài tập và trò chơi ứng biến mà chúng tôi thực hiện cùng các học viên của mình. Một ý tưởng luôn hiệu quả là đưa cho mỗi thành viên trong nhóm động não của bạn một hộp đất nặn Play-Doh. Bill đã mê mẩn Play-Doh từ khi anh làm việc cho công ty đồ chơi Kenner Products; nó là một loại vật liệu thần kỳ “hô biến” người lớn trở thành trẻ con. Bạn chỉ cần để các thành viên trong nhóm động não của mình chơi với đất nặn Play-Doh trước khi bắt tay vào việc động não, chúng tôi đảm bảo rằng các bạn sẽ có thêm càng nhiều ý tưởng hay ho.

3. Động não

Như chúng tôi đã đề cập từ đầu, các buổi động não cần được tổ chức một cách hợp lý. Chúng ta sẽ chuẩn bị phòng ốc và đảm bảo có đủ viết, nhãn dán và giấy cho cả nhóm, đồng thời đảm bảo không gian yên tĩnh và thoải mái. Người tổ chức cũng giúp đưa ra câu hỏi, thực hiện bước khởi động, ghi âm lại tất cả các ý tưởng của mọi người trong buổi động não và chịu trách nhiệm phổ biến cũng như đảm bảo thực thi các quy luật.

Chúng tôi đề nghị rằng tất cả những người tham gia đều có viết và giấy riêng để ghi lại các ý tưởng của họ. Bằng cách đó, nhóm động não sẽ không bị giới hạn bởi tốc độ ghi âm của người tổ chức và khả năng bỏ sót ý tưởng tiềm năng sẽ là thấp nhất.

Các quy luật của buổi động não

1. Tập trung vào số lượng, không phải chất lượng.
2. Trì hoãn phán xét và tránh cắt xén ý tưởng.
3. Tận dụng các ý tưởng của người khác làm nền tảng.
4. Khuyến khích những ý tưởng táo bạo.

Trong đó, quy luật “ *tập trung vào số lượng, không phải chất lượng* ” giúp định hình mục tiêu chung cho cả nhóm và mang đến năng lượng tích cực. Nhóm động não hiệu quả luôn sôi sục ý tưởng và rất hiếm khi bị tắc mạch sáng tạo.

Chúng ta dùng quy luật “ *trì hoãn phán xét và tránh cắt xén ý tưởng* ” để đảm bảo rằng buổi động não là một nơi “an toàn” cho mọi người đưa ra bất kỳ ý tưởng ngông cuồng nào. Ai cũng sợ bị đánh giá là ngốc nghếch và chính nỗi sợ làm tắt ngấm óc sáng tạo của họ. Quy luật này đảm bảo điều đó sẽ không xảy ra.

Cách chúng ta “ *tận dụng các ý tưởng của người khác làm nền tảng* ” cũng tương tự như cách nghệ sĩ trong ban nhạc jazz đàn đệm lại theo nghệ sĩ độc tấu vừa chơi trước anh. Chúng tôi muốn tận dụng khả năng sáng tạo tập thể của nhóm và quy luật này khuyến khích sự tương tác mang tính sáng tạo ấy.

Chúng ta “ *khuyến khích những ý tưởng táo bạo* ” không phải vì sự hữu ích của bản thân các ý tưởng táo bạo (chúng ít khi được sử dụng sau quá trình sàng lọc cuối cùng) mà là vì chúng ta cần thoát khỏi khuôn khổ gò bó của lối tư duy thông thường. Khi bạn dành ít thời gian ở “vùng đất ngông cuồng”, các ý tưởng hay sẽ có được điều kiện thuận lợi để đơm hoa kết trái.

4. Xác định kết quả

Đây là một phần quan trọng của quá trình động não mà chúng tôi nhận thấy hầu hết các nhóm đều bỏ sót. Họ có thể chụp hình bức tường hoặc tấm bảng ghi chép thông tin, đập tay ăn mừng rồi ra về. Vấn đề ở đây là những thông tin đó khá rời rạc và nếu không được xác định rõ

ràng ngay, mối liên hệ giữa chúng sẽ mất đi và một thời gian sau, hầu hết các nhóm đều khó lòng nhớ lại kết quả của buổi động não.

Các ý tưởng nên được kiểm đếm, chẳng hạn như: “Chúng ta đã tìm ra một trăm bốn mươi một ý tưởng”. Hãy phân nhóm các ý tưởng theo chủ đề hoặc chủng loại, đặt tên cho mỗi nhóm và định hình mối tương quan giữa chúng với câu hỏi trọng tâm ban đầu, tên nhóm phải mô tả được ý nghĩa chung của nhóm ý tưởng đó. Kế đến, cả nhóm hãy biểu quyết, việc này là rất quan trọng và nên được thực hiện một cách yên tĩnh để mọi người không bị tác động lẫn nhau. Các bạn có thể biểu quyết lần lượt từng ý tưởng một hoặc theo nhóm, sau đây là một số ví dụ:

Ý tưởng thú vị nhất

Điều mà chúng ta sẽ làm nếu chi phí không thành vấn đề

Ý tưởng dự phòng

Ý tưởng khiến cuộc sống trở nên tuyệt vời

Điều mà chúng ta sẽ làm nếu có thể phớt lờ các định luật vật lý

Sau khi việc biểu quyết đã hoàn thành, tổ hợp các ý tưởng sẽ được thảo luận, rất có thể sẽ được phân nhóm và tái định hình thêm lần nữa; cuối cùng mọi người đưa ra quyết định chung xem ý tưởng nào nên được thử nghiệm trước.

Ở cuối quy trình bốn bước trên, ta sẽ đúc kết được điều gì đó đại loại như: “Chúng tôi có một trăm bốn mươi một ý tưởng, được phân thành sáu nhóm dựa trên câu hỏi trọng tâm, sau cùng có tám ý tưởng xuất sắc nhất được sắp xếp theo thứ tự ưu tiên để thử nghiệm. Ý tưởng đầu tiên là...”. Thường thì chúng ta hoàn toàn có thể cân nhắc một ý tưởng ngây cuồng để biến nó thành một ý tưởng tuyệt vời. Quá trình động não của Clara đưa đến một ý tưởng điên rồ: “Gặp gỡ hàng trăm mạnh thường quân giàu kinh nghiệm tại các tổ chức phi lợi nhuận hoạt động vì quyền lợi nữ giới”. Tuy nhiên, ý tưởng tiếp cận với nhiều người giàu kinh

nghiệm đã dẫn đến ý định tìm gặp nhóm mạnh thường quân và giúp Clara kết nối với Hội Phụ nữ California.

Nếu bạn làm theo cả bốn bước và có được kết quả tương tự, việc động não thiết kế cuộc sống sẽ là một trải nghiệm đáng giá. Động não mang đến nguồn năng lượng và tạo đà để bạn tiến đến mục tiêu của mình – khám phá và thử nghiệm. Nó cũng là một phương pháp mà bạn có thể áp dụng bất cứ khi nào cần vài ý tưởng mới hay một sự ủng hộ nào đấy từ cộng đồng, thậm chí chỉ là chút niềm vui trong cuộc sống với những người mà bạn tin tưởng.

Để đảm bảo có được một trải nghiệm tích cực, hãy kết hợp cuộc thảo luận về kế hoạch Odyssey với buổi động não tìm ý tưởng thử nghiệm. Các thành viên của nhóm sẽ không chỉ đưa ra phản hồi mà còn trực tiếp hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình thiết kế cuộc sống.

Thử nghiệm

1. Xem lại ba bản kế hoạch Odyssey và những câu hỏi bạn đặt ra cho từng kế hoạch.

2. Lập danh sách các cuộc trò chuyện thử nghiệm có thể giúp bạn trả lời những câu hỏi này.

3. Lập danh sách các kinh nghiệm thử nghiệm có thể giúp bạn trả lời những câu hỏi này.

4. Nếu bạn bị mắc kẹt nhưng cũng tập hợp được một nhóm, hãy thực hiện buổi động não để tìm kiếm ý tưởng. Nếu bạn không có một nhóm như thế, hãy sử dụng Sơ đồ Tư duy.

5. Chuẩn bị cho thử nghiệm bằng cách chủ động tìm kiếm các cuộc phỏng vấn, cũng như kinh nghiệm về việc thiết kế cuộc sống.

7

Thay đổi cách tìm việc

Steve Jobs và Bill Gates chưa bao giờ viết sơ yếu lý lịch, đến ngày hội việc làm hay chăt vật để có được giọng văn hoàn hảo cho câu mở đầu hoàn hảo của một lá thư xin việc hoàn hảo. Sự hoàn hảo chẳng đóng vai trò gì trong việc thiết kế cuộc sống cả, chắc chắn là chẳng có gì hoàn hảo trong mô hình căn bản mà 90% người tìm việc ở Mỹ sử dụng để tìm việc làm – một kỹ thuật có tỷ lệ thành công chỉ khoảng 5%. Đúng là như vậy đấy, 90% trong số chúng ta đang sử dụng các phương pháp cực kỳ kém hiệu quả. Kurt vừa hoàn thành chương trình học bổng hai năm sau khi nhận bằng thạc sĩ thiết kế của Đại học Stanford. Anh còn là một trong số những sinh viên tốt nghiệp với điểm số cao nhất ngành kiến trúc bền vững của Đại học Yale. Ngay lúc ấy, vợ của Kurt cũng phát hiện mình mang thai đứa con đầu lòng của hai người, họ quyết định chuyển từ Silicon Valley đến gần nhà vợ anh ở thành phố Atlanta, Georgia, để chuẩn bị cho cuộc sống gia đình mới. Kurt tin rằng những tấm bằng sáng giá của mình sẽ giúp anh tìm được một công việc yêu thích. Anh cảm thấy mình cần phải chứng tỏ bản thân với vợ và cả gia đình vợ, anh vô cùng nghiêm túc trong việc tìm kiếm công việc và khiến mình bận rộn luôn tay. Anh tra hết các thông tin tuyển dụng trong khu vực, xác định những vị trí ưng ý nhất và nộp tổng cộng ba mươi tám bộ hồ sơ đơn xin việc gồm bản sơ yếu lý lịch hết sức ấn tượng của mình cùng thư xin việc viết tay cho từng vị trí một.

Kurt đã nghĩ rằng hẳn anh sẽ nhận được nhiều lời mời làm việc đến mức không thể đếm xuể và gần như phải xua bớt các nhà tuyển dụng đi.

Nhưng trong số ba mươi tám hồ sơ xin việc, Kurt nhận được email từ chối từ tám công ty và không một tin tức gì từ ba mươi công ty còn lại – tám lời từ chối và ba mươi sự im lặng, không có cuộc phỏng vấn nào, không có lời mời về làm việc, chẳng có cuộc gọi nào từ các nhà tuyển dụng. Anh thất vọng, chán nản và bắt đầu lo lắng không biết làm sao trong khi con mình sắp chào đời. Đây là những gì xảy ra với một người tốt nghiệp Đại học Yale và Stanford, vậy những người như chúng ta thì sao?

Cách tiếp cận của Kurt chính là điều đa số mọi người đều làm, đó là thứ chúng ta gọi là mô hình tìm việc làm căn bản. Bạn tìm thông tin tuyển dụng trên mạng hoặc trên trang web của các công ty, đọc mô tả công việc, quyết định xem công việc nào là “hoàn hảo” nhất đối với mình, nộp sơ yếu lý lịch và thư xin việc rồi ngồi chờ cuộc gọi mời bạn đến phỏng vấn và cứ chờ mòn mỏi như thế. Vấn đề ở đây là khoảng 52% các nhà tuyển dụng thừa nhận rằng họ chỉ trả lời chưa đến một nửa số ứng viên nộp đơn xin việc.

Mô hình căn bản này thất bại trong đa số các trường hợp bởi nó dựa trên một ý tưởng sai lầm là công việc hoàn hảo dành riêng cho bạn đang chờ đợi bạn ngoài kia.

Biết cách khai thác tài nguyên Internet

Việc cho rằng Internet là nơi tìm kiếm thông tin quan trọng nhất và duy nhất khi nói đến chuyện tìm việc làm đã bám rễ khá sâu trong đầu hầu hết mọi người, nhưng thật ra đó là một niềm tin sai lầm.

Hầu hết những công việc tuyệt vời hoặc được xếp vào nhóm công việc đáng mơ ước thường không được liệt kê công khai. Những công việc thú vị nhất tại các công ty được kỳ vọng một ngày nào đó sẽ tiếp bước Google hoặc Apple chưa kịp đưa lên Internet thì đã có người chớp lấy mất rồi. Những công ty có dưới năm mươi nhân viên và chưa thành

lập phòng nhân sự cũng là nơi tuyệt vời để bắt đầu nhưng họ không thường đăng tin tuyển dụng. Những công ty lớn sẽ đăng thông báo tuyển dụng nội bộ cho các vị trí đắt giá nhất, hầu hết người tìm việc sẽ không tiếp cận được với nguồn thông tin này. Rất nhiều công việc chưa kịp đăng tin tuyển dụng thì đã có người giành lấy nhờ kênh thông tin truyền miệng và mạng lưới quan hệ xã hội. Bạn sẽ không tìm được những công việc tuyệt vời trên Internet.

Khi tìm việc trên Internet, bạn sẽ phải dành rất nhiều thời gian để thảo luận xin việc cho hay, điều chỉnh sơ yếu lý lịch sao cho thật phù hợp với mô tả công việc, quản lý và theo dõi hàng tá hồ sơ xin việc. Sau tất cả những nỗ lực ấy, thường thì tất cả những gì bạn nhận lại là sự im lặng, còn những phản hồi tích cực là khá hiếm hoi.

Vì thế, chúng tôi không khuyến khích bạn dùng Internet như kênh tìm việc chính, nhưng thật ra vẫn có hàng nghìn công việc được đăng tải trên đó mỗi tuần. Nếu bạn vẫn kiên quyết tìm cho ra công việc tốt bằng cách khai thác các thông tin đăng tải trên Internet thì chúng tôi có vài gợi ý nhỏ giúp bạn cải thiện cơ hội của mình.

Hiểu rõ bản mô tả công việc

Công bằng mà nói, chúng ta cũng phải thông cảm cho các quản lý nhân sự, tất cả họ đều có ý tốt, chẳng qua toàn bộ quy trình thì không được hiệu quả cho lắm. Bởi việc đăng tin, phỏng vấn và tuyển dụng được lặp đi lặp lại hàng trăm lần mỗi năm trong các công ty có quy mô từ vừa đến lớn, chúng không được phép làm mất quá nhiều thời gian. Không ai muốn bỏ sót ứng viên tốt nên các công ty đăng thông tin tuyển dụng lên Internet với mô tả công việc tổng quát, cố gắng thu hút càng nhiều ứng viên càng tốt. Toàn bộ hoạt động tuyển dụng này chỉ là một phần phụ trong khối lượng công việc hàng ngày của một quản lý nhân

sự, nên việc soạn ra bản mô tả công việc một cách đầy đủ và chính xác thường không được chú trọng đúng mức cần thiết.

Đã bao nhiêu lần bạn từng nghĩ: “Hồ sơ của mình phù hợp với công việc này một cách hoàn hảo!”. Thế là bạn nộp đơn, cuối cùng chẳng nhận lại được gì, thậm chí một lời thông báo rằng họ đã nhận hồ sơ của bạn cũng không nốt. Nếu bạn hiểu về quy trình tuyển dụng từ góc nhìn của người trong cuộc, mọi việc sẽ trở nên rõ ràng hơn và ít gây tổn thương hơn.

1. Phần mô tả công việc trên website thường không phải do quản lý nhân sự hoặc ai đó thật sự am hiểu về công việc ấy viết ra.

2. Phần mô tả công việc gần như không bao giờ thể hiện được đầy đủ tất cả những gì mà công việc ấy thực sự yêu cầu.

Để giúp bạn hiểu rõ hơn về những gì chúng tôi đang nói, hãy cùng xem một vài thông tin lấy từ các bản mô tả công việc thực tế trên Internet. Hầu hết các mẫu tin tuyển dụng đều gồm ba phần mô tả những gì mà công ty đang tìm kiếm.

Phần 1: Bối cảnh

Đây là tiêu đề của bản mô tả công việc, thường có những nội dung đại loại như:

Công ty X đang tìm kiếm các ứng viên cho vị trí Y đáp ứng được những tiêu chí sau:

Kỹ năng giao tiếp bằng lời cũng như bằng văn bản tốt.

Kỹ năng phân tích tốt.

Kỹ năng lập kế hoạch công việc và kỹ năng báo cáo xuất sắc.

Năng nổ và sáng tạo.

Có khả năng linh hoạt, sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên.

Tác phong đi trước đón đầu, thiên về hành động và chú tâm đến chi tiết.

Có óc sáng tạo và am hiểu về thị trường.

Đam mê làm việc với khách hàng.

Những yêu cầu công việc này quá chung chung đến nỗi chúng thật sự chẳng cho bạn biết được thông tin gì về công việc cả. Đây là những đặc điểm, chứ không phải những kỹ năng, của bất kỳ ứng viên sáng giá nào. Đồng thời những đặc điểm này cũng không thể được đánh giá chính xác chỉ bằng cách nhìn vào hồ sơ xin việc.

Phần 2: Các kỹ năng

Theo sau phần mô tả các đặc điểm chung chung thường là một danh sách chi tiết đến mức kỳ quặc bao gồm những đòi hỏi về kỹ năng và trình độ học vấn.

Các ứng viên phù hợp với công việc này cần phải có những kinh nghiệm sau:

Có bằng cử nhân, thạc sĩ hoặc tiến sĩ cùng mười năm kinh nghiệm ở vị trí tương đương.

Năm đến mười năm kinh nghiệm làm việc với... (một chương trình phần mềm cổ lỗ sĩ nào đó mà công ty đó vẫn còn sử dụng).

Ba đến năm năm kinh nghiệm làm việc với... (một nhiệm vụ cụ thể nào đó mà chỉ có những người làm việc ở công ty đó mới biết).

Phần này của bản mô tả công việc luôn dựa trên khả năng của người trước đây nắm giữ vị trí đó. Nó không bao hàm được khả năng công việc ấy thay đổi trong tương lai hoặc những kinh nghiệm, kiến thức cụ thể trở nên lỗi thời trong vòng sáu tháng tới. Đồng thời nó cũng chẳng quan trọng nếu xét đến sự thật là các quy trình quản lý văn phòng cũng như nhiều phương pháp vận hành khác vẫn liên tục được cải tiến tại những doanh nghiệp tăng trưởng mạnh mẽ.

Phần 3: Điều khiến ứng viên trở nên đặc biệt

Đây mới là phần “yêu thích” của chúng tôi trong bản mô tả công việc, khi vị quản lý nhân sự cao hứng thêm vào những yêu cầu như:

Vị trí này không dành cho người nhát gan, chỉ những ai có thành tích đáng thuyết phục mới nên nộp đơn dự tuyển.

Chúng tôi gọi đây là tiêu chuẩn: “Bạn phải bị điên mới muốn làm công việc này”. Ý nghĩa thực sự của câu trên phải là: “Công việc này kinh khủng đến nỗi chỉ những ai có thành tích đáng nể trong việc chịu đựng những công việc kinh khủng thì mới nên nộp đơn”.

Chúng tôi đang tìm kiếm những siêu anh hùng có khả năng hoàn tất khối lượng công việc khổng lồ trong thời gian cực kỳ eo hẹp.

Yêu cầu về “siêu anh hùng” này nên được hiểu là: “Công việc này là một nhiệm vụ bất khả thi và không một người bình thường nào có thể làm được”.

Sẽ là lợi thế nếu bạn sáng tạo, táo nhả và có khả năng truyền cảm hứng; bạn sẽ thường xuyên phải thuyết phục, phân tích và thảo luận với các đồng nghiệp, khách hàng.

Chúng tôi gọi đây là một “yêu cầu mộng mơ”, chúng tôi chưa từng gặp người tìm việc nào không cảm thấy mình đầy hiểu biết, có tính thuyết phục, táo nhả và giàu cảm hứng. Việc tất cả chúng ta nghĩ về bản thân như thế cũng tốt thôi, nhưng nó chẳng mang đến lợi ích gì cho việc đánh giá các ứng viên.

Cần khẳng định lại lần nữa là chúng tôi không hề bịa ra bất cứ thông tin nào, chúng tôi đã ghi lại chính xác những gì được đăng tải trên trang tuyển dụng của các doanh nghiệp lớn. Chúng tôi không cho rằng đây là cách hành xử khôn ngoan của họ, rõ ràng những bản mô tả công việc trên khó lòng sàng lọc ra các ứng viên xuất sắc. Riêng cá nhân bạn vẫn có cách để cải thiện khả năng tìm việc của mình thông qua các bản tin tuyển dụng trên Internet.

Phù hợp đi trước, Nổi trội theo sau

Để được cân nhắc mời đến phỏng vấn, CV của bạn phải nổi trội nhất trong số những hồ sơ mà nhà tuyển dụng cho là phù hợp. Đầu tiên, bạn phải được đánh giá là phù hợp cái đã, điều này không có nghĩa là bạn nên nói dối về bản thân. Nếu muốn được chọn ra, bạn phải mô tả bản thân bằng đúng những từ mà công ty đang sử dụng. Nó cũng có nghĩa là bạn không muốn nói về những điểm mạnh trên nhiều lĩnh vực của mình vào lúc này vì việc đó chỉ gây bối rối cho nhà tuyển dụng trong khâu đánh giá liệu bạn có phù hợp hay không.

Hầu hết các công ty có quy mô vừa và lớn sử dụng Internet để thu thập hồ sơ ứng viên, đưa chúng vào cơ sở dữ liệu của một phần mềm quản lý tuyển dụng. Vị quản lý nhân sự không bao giờ nhìn thấy hồ sơ gốc, CV của bạn chỉ được tìm thông qua việc sàng lọc theo từ khóa của cơ sở dữ liệu, cũng là những từ được dùng trong bản mô tả công việc. Vì vậy, để tăng khả năng được phát hiện, hãy dùng chính xác những từ mà họ đã dùng trong phần đầu của bản mô tả công việc.

Những kỹ năng cụ thể được liệt kê theo yêu cầu là rất quan trọng, nhưng thường không phải là yếu tố quyết định thành bại. Hãy nhớ rằng bản mô tả công việc của họ được viết từ góc nhìn về công việc hiện tại, chứ không phải công việc trong tương lai. Nếu bạn có những kỹ năng khác phù hợp thì tuyệt vời, hãy thêm chúng vào CV của mình. Hãy tìm cách mô tả những kỹ năng đó sao cho chúng có thể xuất hiện trên màn hình của nhà tuyển dụng khi anh ta dùng công cụ tìm kiếm bằng từ khóa để chọn ra ứng viên thích hợp.

Nhà tuyển dụng có khuynh hướng tìm kiếm sự tương hợp về kỹ năng nên bạn cần cung cấp thông tin đúng theo yêu cầu. Nếu bạn nộp đơn ứng tuyển vào một đội bóng mềm¹ và huấn luyện viên đang cần một cầu thủ ném bóng thì bạn phải từng là một cầu thủ ném bóng chứ không phải là thủ môn hay hậu vệ cánh phải. Bạn chỉ nên nói về việc ném bóng mà thôi, trong giai đoạn này đừng nói về bất cứ tài năng nào khác hay bất cứ kỹ năng nào không liên quan đến bản mô tả công việc. Bạn sẽ bị lướt

qua, bị đánh giá là không quan tâm đến công việc, thậm chí tệ hơn nữa, bạn có thể bị xem như là một người không biết lắng nghe, không đưa ra được câu trả lời liên quan đến câu hỏi. Sẽ có một thời điểm thích hợp để bạn thể hiện sự nổi trội của mình, nhưng nếu làm điều đó ngay từ đầu, bạn sẽ bị loại khỏi danh sách ứng viên phù hợp.

1. Bóng mềm (softball) là môn thể thao tương tự như bóng chày, nhưng cầu thủ sử dụng quả bóng to hơn và chơi trên sân nhỏ hơn.

Chúng tôi tóm tắt lại những cách giúp bạn tìm việc trên Internet hiệu quả hơn như sau:

1. Chỉnh sửa CV của bạn, sử dụng đúng những từ mà nhà tuyển dụng đã dùng trong bản tin tuyển dụng. Hãy nói “Tôi có kỹ năng giao tiếp bằng lời và bằng văn bản tốt” thay vì “Tôi là một người viết lách giỏi và giao tiếp tốt”; hãy nói “đam mê làm việc với khách hàng” thay vì “lấy khách hàng làm trọng tâm”. Bạn sẽ cải thiện khả năng mình đậu vòng đầu – quá trình sàng lọc bằng từ khóa của họ. Hãy chừng mực nhưng đừng quá khiêm nhường.

2. Nếu bạn có một kỹ năng cụ thể nào đó được yêu cầu trong bản mô tả công việc thì hãy đưa nó vào CV bằng chính xác những từ mà nhà tuyển dụng đã dùng. Nếu bạn không có kỹ năng đó, hãy tìm cách mô tả các kỹ năng bạn có, sử dụng những từ mà bạn cho là từ khóa để sàng lọc ứng viên của họ.

3. Hãy thiết kế CV của mình theo bản mô tả công việc, dù bản mô tả không chính xác cho lắm thì việc này cũng làm tăng cơ hội họ phát hiện ra CV của bạn. Hãy tập trung vào những gì bạn có thể làm cho họ, không chỉ công việc ấy có ý nghĩa thế nào đối với bạn. Đừng tỏ ra là người đa ngành đa năng trong CV hoặc trong buổi phỏng vấn đầu tiên. Sau khi họ đã yên tâm rằng bạn đáp ứng được yêu cầu thì bạn có thể tiến đến việc gây ấn tượng với họ, đó là cách giúp bạn trở nên nổi trội.

4. Hãy luôn mang theo một bản CV sạch sẽ, đẹp để đến buổi phỏng vấn. Đây có thể là lần đầu tiên ai đó nhìn thấy sự cẩn thận mà bạn dành cho việc chuẩn bị hồ sơ của mình.

Tiếp theo, vẫn còn vài chuyện mà bạn nên biết để tìm việc trên Internet hiệu quả, nếu nắm rõ những điểm này bạn có thể tiết kiệm hàng giờ đồng hồ tìm việc trong vô vọng.

Hội chứng

"Bản mô tả công việc siêu phàm"

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, mọi người thường có khuynh hướng đăng tải những đòi hỏi công việc mà chính người hiện đảm nhiệm công việc đó cũng khó lòng đáp ứng. Lối tư duy hoang tưởng này là một hội chứng mà đa phần các doanh nghiệp Mỹ đều mắc phải. Quá trình ấy diễn ra như sau:

Jane (cô nhân viên bỏ việc) là một nhà quản lý giỏi, nhưng ước gì cô ấy giỏi hơn ở khoản X, Y, Z. Giờ cô ấy đã đi rồi, chúng ta hãy đăng tin tuyển dụng để tìm một phiên bản “Jane siêu phàm”. Hãy liệt kê tất cả những gì mà Jane có thể làm, cộng thêm những việc mà chúng ta ước gì cô ấy có thể làm và hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ đến.

Bản mô tả công việc siêu phàm được đăng tải, CV được thu thập từ các cuộc tìm kiếm bằng từ khóa và các ứng viên được rà soát lại. Các cuộc phỏng vấn được lên lịch, từng ứng viên đến phỏng vấn và bị loại bởi họ không phải là một “Jane siêu phàm”. Cũng phải thôi, không ai đáp ứng được bản mô tả công việc mới ấy mà lại chịu làm với mức lương được trả cho Jane. Quy trình tuyển dụng này về cơ bản đã thất bại, chúng làm cạn kiệt tinh thần của cả đội ngũ phỏng vấn lẫn ứng viên mà không thu lại kết quả gì.

Ở cương vị người tìm việc, bạn muốn kiểm tra lại càng nhanh càng tốt xem liệu mình có vướng vào một quy trình phỏng vấn tương tự

không. Cách thứ nhất là tìm hiểu xem công việc ấy đã đăng tuyển được bao lâu rồi. Trong thị trường lao động hoạt động tốt thì một thông tin đăng tuyển nên tồn tại dưới bốn tuần lễ, lâu lắm là sáu tuần. Cách thứ hai là tìm hiểu xem đã có bao nhiêu người được phỏng vấn cho vị trí ấy.

Cả hai dữ liệu này sẽ cung cấp cho bạn cảm nhận về những gì đang diễn ra bên trong cánh gà. Việc tìm hiểu thật ra không quá khó để thực hiện, bạn chỉ cần hỏi thăm những người phỏng vấn. Nếu đang ở trong tình cảnh ấy, họ sẽ biết có điều gì đó bất ổn, họ chán nản và thậm chí có thể thú nhận rằng mình đang muốn rời bỏ công ty. Việc này diễn ra thường xuyên hơn bạn nghĩ đấy!

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, nếu có trên tám người được phỏng vấn mà nhà tuyển dụng vẫn không thể đưa ra quyết định thì rất có thể quy trình tuyển dụng đó đầy bất ổn. Đây là dấu hiệu cho thấy công ty ấy có lẽ không phải là nơi làm việc tốt và bạn sẽ muốn rời đi nhanh chóng.

Hội chứng đăng tin tuyển dụng ảo

Đây là một vấn đề khác mà bạn cần dè chừng, nhiều công ty phải tuân thủ quy định đăng thông tin tuyển dụng nhưng trong nhiều trường hợp, các quản lý nhân sự đã chọn sẵn một ứng viên mà họ sẽ ký hợp đồng. Vốn đã nhuần nhuyễn các thủ tục giấy tờ rườm rà ở những doanh nghiệp lớn, họ sẽ tạo bản mô tả công việc thật chi tiết, hoàn toàn khớp với CV của ứng viên đã được chọn rồi đăng thông tin tuyển dụng ảo, chờ đợi khoảng thời gian cần thiết là hai tuần, tiến hành vài cuộc phỏng vấn qua loa rồi thuê người mà họ đã ấn định từ trước. Bởi bản mô tả công việc hoàn toàn khớp với CV của ứng viên được chọn trước, vị quản lý nhân sự có thể chứng minh được là anh ta đã thuê ứng viên tốt nhất.

Những “vị trí tuyển dụng” này thật ra chẳng hề tồn tại nhưng rất có thể bạn đã từng thấy chúng rồi nộp đơn, chờ đợi mãi mòn mà chẳng có phản hồi gì từ phía công ty. Tệ hơn nữa là họ làm mất thời gian của bạn

với những cuộc phỏng vấn chiếu lệ. Hãy theo dõi thời gian đăng tải thông tin tuyển dụng trên website của công ty, nếu mẫu tin được đăng lên và tháo xuống trong vòng một hoặc hai tuần, thì rất có thể đó là tin tuyển dụng ảo.

Cảnh báo về những “công ty xịn”

và sự lạc quan sai lầm

Có một vấn đề đặc thù mà bạn cần biết nếu định nộp đơn xin việc vào một “công ty xịn” – công ty thành công và tăng trưởng nhanh chóng, nơi bất kỳ ai cũng muốn vào làm việc. Tại Silicon Valley, đó là Google, Apple, Facebook và Twitter – những cái tên quen thuộc. Những công ty tốt như thế luôn có nguồn cung nhân sự dư thừa, họ không chỉ có những ứng viên đạt yêu cầu mà còn có cả những ứng viên thực sự tuyệt vời. Nỗi sợ lớn nhất của họ là thuê nhầm ứng viên dưới chuẩn, nếu công ty đánh giá nhầm một người nào đấy là tốt trong khi thực tế họ chỉ ở mức trung bình thì đó gọi là “sự lạc quan sai lầm”.

Kết quả tuyển dụng sai lầm sẽ gây ra nhiều điều phiền toái, bạn phải thực hiện lại quy trình tuyển dụng từ đầu trong khi công việc trì trệ, thời gian thoăn thoắt trôi qua và tiền bạc bị thất thoát... Vì những hệ lụy là không sao kể hết, các công ty sẽ cố gắng hết sức để tránh gây sai lầm trong tuyển dụng. Việc này bao gồm cả chấp nhận “sự bi quan sai lầm” – đánh giá nhầm ai đó là một ứng viên tồi trong khi họ thực sự là một ứng viên tuyệt vời. Việc lỡ đánh mất một ứng viên giỏi không gây hao tổn mấy cho công ty, dù sao thì họ vẫn còn rất nhiều ứng viên tuyệt vời; trường hợp này gọi là “thà loại nhầm còn hơn bỏ sót”. Vì vậy, quy trình tuyển dụng của các công ty hàng đầu đôi khi hơi khắc nghiệt, những người giỏi vẫn thường xuyên bị khước từ và thường là họ chẳng hiểu lý do tại sao. Vì vậy, nếu bạn thấy mình không vào được danh sách ứng viên tiềm năng của họ, hoặc được đưa vào trễ vài ngày, rất có thể bạn

chẳng còn cơ hội dù có là một ứng viên tuyệt vời đến đâu đi chăng nữa. Họ không quan tâm, họ không cần phải quan tâm. Đó không phải là sự xấu tính, mà là cách ra quyết định khôn ngoan trong kinh doanh, đó là việc họ cần làm để bảo vệ danh tiếng và thành công của mình.

Đây là một vấn đề mang tính quy luật, bạn không thể thay đổi nó. Nếu bạn muốn theo đuổi một trong những công ty hàng đầu, bạn phải tham gia trò chơi của họ và tuân thủ luật chơi, chỉ có thể hy vọng rằng bạn đủ năng lực đáp ứng các yêu cầu của họ để giành chiến thắng. Hãy nhớ rằng họ muốn tuyển được người giỏi nhất và những công ty đó có thể là nơi làm việc tuyệt vời nếu bạn chiến thắng. Nếu muốn làm việc tại một công ty danh tiếng, hẳn bạn sẽ muốn tìm cách kết nối với vài người trong công ty ấy, áp dụng các bước trò chuyện thử nghiệm mà chúng ta đã thảo luận trước đây. Sự kết nối trực tiếp sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều, bạn vẫn phải trải qua quá trình tuyển dụng, nhưng ít ra bạn sẽ có được sự hỗ trợ. Rất nhiều nhân viên ở các công ty này vô cùng yêu thích công việc của họ, nên có thể sẽ rất đáng để bạn nỗ lực. Nhưng hãy cực kỳ thành thật với bản thân về cơ hội của bạn, cũng như những nguy cơ mà bạn có thể gặp phải.

Điều bạn cần biết

Hiện nay, có một sự thiếu vắng đáng chú ý những bản mô tả công việc đại loại như:

Cần tìm các ứng viên muốn gắn kết Quan điểm làm việc với Quan điểm sống của mình.

Cần tìm các ứng viên tin tưởng rằng công việc tốt được tìm thấy thông qua sự rèn luyện một cách thích đáng các thế mạnh độc đáo của mình.

Cần tìm các ứng viên có tính chính trực, có khả năng học hỏi nhanh và có động lực tự giác làm việc; phần còn lại chúng tôi

có thể đào tạo cho bạn.

Trong thế giới hoàn hảo, mọi việc sẽ diễn ra như thế.

Còn trong thế giới thực, mọi việc sẽ thế này: Các công ty đăng tải thông tin tuyển dụng mà trong đó không có mô tả hữu ích nào về công việc, chỉ toàn là những ý tưởng kỳ cục về khả năng siêu anh hùng và sự liều mạng. Chúng không hề đề cập đến những vấn đề sâu sắc hơn như lý do vì sao chúng ta làm việc và công việc ấy hướng đến mục đích gì.

Hãy nhớ rằng các nhà thiết kế cuộc sống không giải quyết những vấn đề trọng lực, chúng ta sẽ không đi chỉnh sửa các thông tin tuyển dụng trên Internet. Nhưng đừng lo lắng, các tin tuyển dụng trên mạng tuy khá vô dụng nhưng vẫn đại diện cho một khởi đầu tiềm năng giữa bạn với tổ chức.

Sự hiểu biết chính là chìa khóa của việc thiết kế cuộc sống và điều này đặc biệt đúng khi bạn đang thiết kế sự nghiệp của mình. Nếu bạn biết rõ các quy trình có liên quan đến việc tuyển dụng (như viết mô tả công việc, đọc CV, phỏng vấn,... từ góc nhìn của nhà tuyển dụng), khả năng thành công của bạn sẽ tăng đáng kể. Sự thấu cảm chính là yếu tố quyết định trong tư duy thiết kế, việc đồng cảm và thông hiểu với vị quản lý nhân sự khốn khổ đang ngập đầu trong cả biển hồ sơ sẽ giúp bạn thiết kế phương án tìm việc hiệu quả hơn. Tính hiệu quả trong chiến lược tìm việc làm có mối liên hệ chặt chẽ đến thành công của việc thiết kế cuộc sống.

Niềm tin sai lệch: Bạn nên tập trung vào nhu cầu tìm việc làm của mình.

Tái định dạng nhận thức: Bạn nên tập trung vào nhu cầu tìm được nhân viên tốt của quản lý nhân sự.

Rất ít công việc phù hợp với bạn một cách hoàn hảo nhưng bạn có thể khiến rất nhiều công việc trở nên hoàn hảo.

8

Thiết kế công việc mơ ước

Niềm tin sai lệch: Công việc mơ ước đang chờ tôi đâu đó ngoài kia.

Tái định dạng nhận thức: Bạn thiết kế công việc mơ ước của mình bằng cách chủ động tìm kiếm, đồng thời sáng tạo ra nó.

Nếu công việc mơ ước không nằm ngay thêm nhà, bạn sẽ tìm thấy nó ở đâu? Trước hết, hãy làm rõ rằng không có công việc nào là công việc mơ ước. Những gì bạn nhìn thấy ngoài kia là những công việc thú vị tại các tổ chức lớn, trong đó toàn những con người làm việc chăm chỉ, tận tụy, cố gắng lao động chân chính. Có ít nhất vài công việc tốt ở những chỗ tốt với những người đồng nghiệp tốt mà bạn có thể khiến chúng trở nên gần như hoàn hảo. Đó là những công việc “trong mơ” mà chúng tôi có thể giúp bạn tìm ra, nhưng hiện giờ hầu như bạn không nhìn thấy bất kỳ công việc nào như vậy, chúng thuộc phần bị giấu kín của thị trường việc làm.

Như đã nói ở những phần trước, chúng tôi không khuyến khích bạn dựa vào Internet để tìm việc. Thật ra tại Mỹ chỉ có khoảng 20% vị trí cần tuyển dụng được đăng tải trực tuyến, nghĩa là trong năm vị trí cần tìm người thì có đến bốn vị trí không can dự gì đến mô hình tìm việc thông thường. Đây quả là một con số đáng kinh ngạc, chẳng trách có quá nhiều người cảm thấy thất vọng và chán nản khi tìm việc làm.

Vậy bạn phải làm sao để thâm nhập vào phần giấu kín ấy của thị trường việc làm? Câu trả lời là bạn không thể, không ai có thể hết. Phần

thị trường ấy chỉ đón nhận những người đã kết nối với mạng lưới các mối quan hệ thuộc lĩnh vực có vị trí cần tuyển. Đây là trò chơi nội bộ và gần như chúng ta không thể nào tiếp cận mạng lưới đó với vai trò là người tìm việc. Nhưng chúng ta có thể bước vào mạng lưới đó với vai trò là một người quan tâm chân thành – người chỉ tìm kiếm câu chuyện chứ không màng đến công việc. Trùng hợp thay, điều bạn cần làm để tiến vào vùng giấu kín của thị trường cũng đồng thời là kỹ thuật mà bạn sử dụng để biết mình muốn theo đuổi công việc nào, đó chính là phương pháp thử nghiệm Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống (đã được thảo luận ở chương 6). Kurt, chàng trai có bằng thạc sĩ Đại học Yale và Stanford, gửi đi ba mươi tám lá đơn xin việc mà không nhận được phản hồi gì, đã hết sức chán nản bởi thất bại với các phương pháp tìm việc truyền thống. Nhận ra đã đến lúc phải áp dụng tư duy thiết kế vào quá trình tìm việc, Kurt thôi nộp đơn khắp nơi và bắt đầu tiến hành các cuộc Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống – anh thực hiện năm mươi sáu cuộc phỏng vấn thử nghiệm với những người mà anh thật lòng muốn gặp. Năm mươi sáu buổi trò chuyện ấy đã mang đến kết quả là bảy lời mời từ bảy công ty khác nhau, tất cả chúng đều rất tốt và anh đã chọn một công việc thật sự đáng mơ ước đối với bản thân mình. Giờ đây anh làm việc toàn thời gian cho một công ty có giờ làm việc linh động, cự ly di chuyển thuận tiện, thù lao tốt và một công việc rất có ý nghĩa với anh trong lĩnh vực thiết kế bền vững nhằm bảo vệ môi trường. Anh đã có được những cơ hội quý giá ấy không phải bằng cách đi xin việc, mà bằng cách “hỏi xin” các câu chuyện đời của người khác.

Hãy nhớ rằng toàn bộ mục tiêu của bạn khi thực hiện Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống là để học hỏi về một công việc hoặc vai trò cụ thể nào đó, tìm hiểu xem liệu bạn có muốn thử làm một công việc như thế không. Trong khi tiến hành cuộc trò chuyện, bạn thật sự không theo đuổi công việc, mà bạn theo đuổi câu chuyện. Nhưng chúng tôi lại vừa bảo với bạn đó là cách mà Kurt nhận được bảy lời mời làm việc, vậy làm thế

nào mà việc đó xảy ra được? Đó là một câu hỏi quan trọng đấy, và câu trả lời thì đơn giản đến kinh ngạc.

Trong hầu hết các trường hợp, người mà bạn phỏng vấn sẽ tự giúp bạn làm điều đó, chẳng hạn như: “Kurt, anh có vẻ rất quan tâm đến những gì chúng tôi làm ở đây và dựa trên những gì anh kể này giờ, có vẻ như anh cũng là người rất có năng lực. Anh có nghĩ đến chuyện làm tại một nơi giống như chỗ tôi không?”.

Bên cạnh đó, theo ghi nhận của chúng tôi thì lời đề xuất về việc làm trong phân nửa các trường hợp đến từ người được phỏng vấn, bạn không cần phải mở lời trước. Nếu họ không làm vậy, bạn có thể thử đưa ra câu hỏi biến đổi cuộc trò chuyện tìm hiểu về công việc thành cuộc trò chuyện về việc làm, chẳng hạn như: “Càng tìm hiểu về môi trường làm việc ở XYZ và gặp gỡ thêm nhiều người ở đây, tôi càng cảm thấy thú vị vô cùng. Allen, tôi tự hỏi một người như mình có thể làm gì để trở thành một phần của tổ chức nhỉ?”.

Thế đấy, ngay khi bạn đưa ra câu hỏi kiểu “có những bước nào cần thực hiện”, Allen biết đã đến lúc bắt đầu suy xét về bạn như một ứng viên, nghĩa là anh ta sẽ bắt đầu dùng bộ não phán xét, nhưng như thế cũng không hề gì. Việc này thỉnh thoảng vẫn diễn ra, nên khi bạn bắt gặp thời điểm thích hợp, hãy mạnh dạn đưa ra lời đề nghị.

Nhưng nhớ là đừng nên nói: “Nơi này thật tuyệt! Các anh có vị trí nào còn trống không?”. Thường thì câu trả lời sẽ là “Không”, trong khi đó kiểu câu hỏi mà chúng tôi gợi ý là dạng câu hỏi mở và nó mời gọi những khả năng vượt ngoài tình thế hiện tại. Nếu bạn đặt ra câu hỏi ấy với Allen, người mà bạn đã kết nối khá tốt và giành được sự tôn trọng từ anh ấy, chúng tôi hy vọng bạn sẽ nhận được câu trả lời bộc trực nhưng đầy khích lệ. Allen rất có thể sẽ nói: “Trong thời gian tới chúng tôi không cần thêm người, nhưng tôi nghĩ anh sẽ rất phù hợp để làm việc tại một trong những công ty đối tác. Anh có gặp ai ở Green Space chưa nhỉ? Tôi nghĩ anh sẽ thích những gì họ đang làm”.

Việc này vẫn xảy ra luôn.

Nhân tiện, trong bảy công ty mời Kurt về làm việc thì có đến sáu công ty là anh không phải đưa ra lời đề nghị. Anh chỉ tập trung lắng nghe câu chuyện của những người mà mình đang phỏng vấn, rồi họ chủ động giới thiệu công việc cho anh, hầu hết đều là vị trí không được đăng tuyển. Chúng chính là phần bị che giấu của thị trường việc làm.

Câu chuyện của Kurt còn có điểm thú vị là trong vòng phỏng vấn cuối tại công ty hiện anh đang làm việc, ban giám đốc đã đặt ra câu hỏi đầu tiên là: “Liệu anh có khả năng thiết lập các mối quan hệ cộng tác trong lĩnh vực kiến trúc bền vững một cách hiệu quả hay không? Dù sao thì anh cũng mới chuyển đến Georgia”. Nhìn quanh bàn, Kurt vừa vui sướng vừa kinh ngạc khi nhận ra ba trong số năm người ngồi đối diện đã từng uống cà phê và chuyện trò cùng mình. Anh trả lời: “Tôi đã tiếp cận ba người trong số các vị khá thành công và tôi rất tự tin khi tiếp tục làm công việc ấy trên danh nghĩa của tổ chức này”. Chỉ cần thế thôi, cuộc phỏng vấn đã thành công tốt đẹp. Nhưng trước khi tất cả những việc này diễn ra, anh đã nỗ lực rất nhiều để gây dựng các mối quan hệ.

Mạng lưới cộng đồng

Khi Kurt dần thân vào việc thực hiện những cuộc trò chuyện thử nghiệm, anh đã tiếp cận rất nhiều người để có được lời giới thiệu đến những người mình cần gặp gỡ. Để làm vậy, Kurt cần thiết lập mạng lưới các mối quan hệ, anh tìm cách tiếp cận với tất cả những người mình quen biết, sau đó là những người quen của họ. Anh thậm chí còn tiếp cận cả những người xa lạ trên Internet, hỏi họ xem mình nên gặp gỡ ai nếu muốn tìm hiểu thêm về ngành kiến trúc bền vững ở khu vực Atlanta. Đây là một công việc khá vất vả, nó không phải là phần Kurt thích nhất trong cả quá trình (thực tế thì chẳng ai thích cả) nhưng nó có hiệu quả và hoàn toàn cần thiết.

Ngày nay, nhiều người có ác cảm ngay lập tức với khái niệm “thiết lập mạng lưới quan hệ”. Nó gợi lên sự nhùng nhể, tư lợi, lợi dụng người khác để có được những gì mình không xứng đáng có được, giả vờ quan tâm đến người khác vì mục đích cá nhân. Những hình ảnh tiêu cực này rất mạnh mẽ và được củng cố bởi vô số nhân vật trên phim ảnh và trong tiểu thuyết, cũng như nhiều người thật việc thật mà chúng ta đã gặp hoặc nghe kể. Tin tốt lành là mặc dù những định kiến này không phải hoàn toàn thiếu cơ sở thực tế, nhưng cũng không hoàn toàn đúng. Chúng ta hãy xem thử liệu mọi việc có thể trở nên nhẹ nhàng hơn với một hình ảnh mới về việc thiết lập mạng lưới quan hệ hay không.

Niềm tin sai lệch: Thiết lập mạng lưới quan hệ chỉ là lợi dụng con người, thật gian xảo.

Tái định dạng nhận thức: Thiết lập mạng lưới quan hệ là tìm kiếm phương hướng.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đi dạo trên phố và một chiếc ô tô chậm chạp tấp vào lề, cửa kính xe hạ xuống và người ngồi trong xe nghiêng người về phía bạn với vẻ mặt bối rối. Giờ thì bạn sẽ thụp người xuống trốn, vừa chạy vừa la hét hay lôi bình xịt hơi cay của mình ra? Đùa thôi, vì với hầu hết chúng ta, phản ứng đầu tiên sẽ là hỏi xem họ có cần giúp đỡ gì không.

Vậy nếu người ngồi trong xe bảo mình bị lạc đường và nhờ bạn chỉ cho họ quán cà phê gần nhất, lối vào đường cao tốc hoặc đường đến công viên giải trí hay cửa hàng đồ cổ, bạn sẽ làm gì? Hầu hết chúng ta sẽ chỉ đường cho họ nếu có thể. Có lẽ họ sẽ hỏi thêm một chút về thị trấn của bạn, vài nơi họ muốn ghé thăm, hoặc chất lượng dịch vụ của quán cà phê mà bạn vừa chỉ đường cho họ. Rồi họ rời đi và bạn tiếp tục buổi đi dạo của mình. Bạn cảm thấy thế nào khi họ lái xe đi cùng với hướng dẫn chỉ đường và thông tin của bạn? Bạn có cảm thấy mình bị lợi dụng

không? Bạn có cảm thấy bị xúc phạm không khi họ chẳng gọi điện cho bạn vào ngày hôm sau hoặc gửi lời mời kết bạn trên Facebook? Tất nhiên là không. Bạn và họ không phải bạn bè, các bạn không có quan hệ thân thiết. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng hầu hết chúng ta thích giúp đỡ người khác. Đó là đặc tính sẵn có của mỗi người, chúng ta là những tạo vật mang tính xã hội và giúp đỡ lẫn nhau chính là một trong những việc khiến ta cảm thấy vui vẻ nhất.

Kurt không rành về ngành kiến trúc bền vững ở Atlanta, cũng như bạn không biết rõ về cộng đồng công nghệ nano ở Hồng Kông, các nhà máy bia thủ công ở Wichita, hoặc đơn vị trực cấp cứu ở Seattle. Bạn sẽ làm gì? Bạn hỏi đường người dân địa phương. Vậy việc hỏi gặp những người có thể giúp bạn hiểu thêm về công việc cũng tương tự thế thôi, chẳng có gì là quá ghê gớm.

Nói một cách đơn giản, “thiết lập mạng lưới quan hệ” có nghĩa là bạn tham gia một cộng đồng cụ thể để có những cuộc trò chuyện nhất định, về ngành kiến trúc bền vững chẳng hạn. Phạm vi hiểu biết của từng người được liên kết lại với nhau bởi một mạng lưới các mối quan hệ giữa người với người. Đó là một kết cấu giúp củng cố, bao bọc và liên kết các thành phần của xã hội. “Mạng lưới” Stanford mà chúng tôi là thành viên giúp liên kết những người đã từng học Stanford lại với nhau. “Mạng lưới” Silicon Valley là cộng đồng những doanh nhân tương trợ lẫn nhau để các doanh nghiệp công nghệ phát triển nở rộ. Hầu hết mỗi người đều có mạng lưới các mối quan hệ công việc (đồng nghiệp) và mạng lưới các mối quan hệ cá nhân (bạn bè và gia đình). Cách phổ biến nhất để người này gặp gỡ người kia trong mạng lưới các mối quan hệ công việc là thông qua sự giới thiệu từ mạng lưới các mối quan hệ cá nhân. Đây không phải là sự thiên vị, chỉ là một hành vi mang tính cộng đồng. Việc sử dụng mạng lưới các mối quan hệ công việc hay cá nhân để khởi đầu cuộc trò chuyện mang tính cộng đồng là điều tốt. Mạng lưới các mối quan hệ tồn tại để duy trì cộng đồng của những người có chung chí

hướng và là cách duy nhất để tiếp cận phần bị giấu kín của thị trường việc làm.

Nhân nói về Internet, hóa ra thiết lập mạng lưới quan hệ chính là giai đoạn mà Internet có thể thực sự hỗ trợ quá trình tìm việc làm của bạn. Hãy sử dụng Internet, không phải để xem các thông tin tuyển dụng, chỉ là để tìm ra và tiếp cận những người mà bạn muốn gặp. Bella là một trong những sinh viên đã tốt nghiệp vài năm trước, vừa gọi điện để báo cho chúng tôi biết cô đã hạnh phúc như thế nào và phương pháp Phòng vấn Thiết kế Cuộc sống hữu hiệu với cô ra sao. Cô đã phát hiện ra điều mình muốn làm (đầu tư tạo tác động¹ tại các nước đang phát triển) và nhận được ba lời mời làm việc trong lĩnh vực đó. Tất cả là nhờ... hai trăm cuộc trò chuyện, chỉ trong vòng sáu tháng, thật thế đấy.

¹. Đầu tư tạo tác động (impact investing) là hoạt động đầu tư vào các tổ chức và doanh nghiệp nhằm tạo ra tác động tích cực về mặt xã hội và môi trường, bên cạnh mục tiêu tài chính đơn thuần.

Bella kể rằng cô đã tìm ra và tiếp cận được hơn trăm người thông qua Google và LinkedIn. Có thể thấy cô đã hoàn thành xuất sắc việc thiết lập mạng lưới các mối quan hệ để có được những lời giới thiệu cần thiết, khả năng tận dụng các công cụ Internet đã tạo nên khác biệt to lớn. LinkedIn rõ ràng đã biến đổi khả năng tìm ra những người mà chúng ta mong được gặp, có rất nhiều sách và khóa học trực tuyến dạy bạn cách sử dụng những công cụ này sao cho hiệu quả, thậm chí còn có tài liệu hướng dẫn do chính LinkedIn cung cấp. Hãy học cách sử dụng chúng để nâng cách bạn tìm việc lên một tầm cao mới.

Tập trung vào lời mời thay vì công việc

Mỗi năm một lần, Hiệp hội các trường Đại học và Nhà tuyển dụng Quốc gia² – tổ chức phi lợi nhuận được thành lập năm 1956 – lại tiến

hành thu thập dữ liệu về tình hình công việc của sinh viên mới tốt nghiệp, ví dụ như mức lương trung bình của sinh viên ra trường, những kỹ năng hàng đầu mà nhà tuyển dụng tìm kiếm, những ưu tiên lớn nhất của các sinh viên mới ra trường khi tìm việc. Bạn đoán xem các sinh viên vừa tốt nghiệp niên khóa 2014 cân nhắc điều gì trước tiên khi đi xin việc.

2. NACE – National Association of Colleges and Employers

Đó chính là *tính chất công việc*.

Lương thưởng và môi trường thân thiện là yếu tố thứ hai và thứ ba.

Vấn đề là chúng ta chẳng thể nào biết được “tính chất công việc” trước khi tiến thật gần đến bước thực hiện công việc đó. Có rất nhiều bản mô tả công việc thiếu chính xác và không đầy đủ, hầu hết mọi người từ bỏ một công việc có vẻ không phù hợp trước cả khi họ nộp đơn cho công việc đó, nghĩa là từ bỏ trước cả khi họ thực sự biết mình vừa khước từ điều gì. Đây là cái vòng lẩn quẩn có thể làm mất đi các cơ hội tiềm năng của bạn; chính vì thế, sự điều chỉnh nhận thức quan trọng nhất trong quá trình thiết kế công việc là bạn không tìm việc làm, bạn đang tìm một lời mời.

Niềm tin sai lệch: Tôi đang tìm việc làm.

Tái định dạng nhận thức: Tôi đang theo đuổi vài lời mời làm việc.

Hiện tại có thể bạn chưa thấy sự khác biệt lớn giữa hai khái niệm, nhưng đây thực sự là điểm then chốt. Nó thay đổi mọi thứ, từ những công việc bạn cân nhắc đến cách bạn viết thư xin việc, làm CV, trả lời phỏng vấn, chốt thỏa thuận và cuối cùng giành được cơ hội mà bạn hằng tìm kiếm. Tác động lớn nhất của sự tái định dạng nhận thức này là chuyển bạn từ một người đang cân nhắc xem liệu mình có nên nhận công

việc này (thứ mà bạn chẳng biết gì về nó) thành một người hiếu kỳ muốn khám phá những lời mời làm việc thú vị. Nó lật bạn từ vị thế phán xét sang vị thế khám phá, từ tiêu cực sang tích cực và đó là một thay đổi hết sức to lớn.

Khi đi tìm việc, bạn dồn sự tập trung vào công việc đó và hành vi của bạn thường xoay quanh việc khiến cho công ty thuê bạn. Bạn phải thuyết phục người có thẩm quyền đối với công việc đó rằng bạn và bản mô tả công việc của họ phù hợp với nhau một cách hoàn hảo, như thể bạn với công việc ấy là trời sinh một đôi. Bởi bạn không thực sự biết rõ về tính chất công việc, nên nhiều khả năng là bạn giả vờ hăng hái hoặc bạn đang nói dối.

Chẳng ai muốn nghe những lời dối trá cả.

Trái lại, nếu bạn tìm kiếm một lời mời làm việc thay vì một công việc thì mọi sự thay đổi. Bạn không phải lừa dối ai, bạn có thể thật lòng hiếu kỳ về công việc vì sự thật là bạn rất muốn có cơ hội trải nghiệm. Đây không phải vấn đề ngữ nghĩa mà là một vấn đề xác thực. Khi điều chỉnh công cuộc tìm việc thành hành trình theo đuổi lời mời làm việc, bạn sẽ trở nên thực tế hơn, giàu năng lượng hơn, kiên trì hơn và vui vẻ hơn. Điều này sẽ khiến bạn có nhiều cơ hội nhận được lời mời hơn, người ta không tuyển dụng CV, họ tuyển dụng những con người thú vị. Bạn có biết chúng ta thường thấy quý mến ai nhất, dù là trong một cuộc hẹn hay trong buổi tuyển chọn nhân viên không? Đó là những người quan tâm đến chúng ta nhiều nhất.

Vấn đề nằm ở tính hiếu kỳ – một trong những phương cách tư duy quan trọng nhất của việc thiết kế cuộc sống. Dù bạn đang tìm công việc đầu đời hay chuyển đổi công việc, bạn cũng cần có sự hiếu kỳ chân thật. Đó là điểm cốt lõi của các cuộc trò chuyện thử nghiệm và kinh nghiệm thử nghiệm – luôn cởi mở và giữ thái độ hiếu kỳ trước mọi khả năng. Chúng tôi gọi đó là hành trình theo đuổi sự tuyệt vời tiềm tàng. Bạn cần tự hỏi bản thân: “Liệu tôi có thấy thú vị nếu được làm một công việc nào

đó trong tổ chức này không? Liệu có 20%, hoặc thậm chí chỉ 10% khả năng tôi sẽ thích công việc này hay không?”. Nếu câu trả lời là có dù chỉ chút ít, thì chính lòng mong muốn khám phá về công việc ấy sẽ cho phép bạn thể hiện sự hiếu kỳ đích thực và thái độ sẵn lòng thử nghiệm thay vì loại bỏ công việc một cách oan uổng ngay khi bạn cho rằng nó không phù hợp với mình.

Bạn không thể biết về tính chất công việc cho đến khi bạn tiến hành tìm hiểu sâu hơn, hoặc cho đến khi bạn theo đuổi lời mời làm việc. Bạn không thể biết được điều đó từ một bản mô tả công việc không xác thực. Bạn không thể biết được điều đó với những ý niệm đầy định kiến về bản chất công việc.

Bạn hiếm khi biết được nhiều về công việc trước khi bạn nhận lời làm việc, thế nên hãy tìm kiếm càng nhiều lời mời làm việc càng tốt, sẽ có khả năng một trong số chúng phù hợp với bạn. Có thể một ngày nào đó, khi Hiệp hội các trường Đại học và Nhà tuyển dụng Quốc gia thực hiện cuộc nghiên cứu hằng năm thì ưu tiên lớn nhất của sinh viên mới tốt nghiệp khi tìm việc không còn là tính chất công việc nữa, mà là những điều tuyệt diệu tiềm tàng. Họ sẽ chú trọng vào khả năng để phát triển hơn là rơi vào vòng lẩn tránh của những định kiến cá nhân.

Chuyện cổ tích về công việc

Kurt đã bước vào những cuộc trò chuyện đích thực và tìm được một công việc mà qua đó, anh có thể gây dựng sự nghiệp của mình. Bạn cũng có thể làm như vậy. Chúng tôi biết rằng việc này rất khó, nó mang đến một khối lượng công việc khổng lồ; mặt khác, nó cũng hết sức thú vị và là cách duy nhất giúp chúng ta len lỏi vào phần giấu kín của thị trường việc làm. Ở một mức độ nào đó, nó cũng giống như trò chơi với những con số – bạn càng tạo được nhiều sự kết nối và càng thực hiện được nhiều cuộc thử nghiệm thì bạn càng nhận được nhiều lời mời làm việc.

Giữa ba mươi tám bộ hồ sơ gửi đi nhưng không có lời mời làm việc nào và năm mươi sáu cuộc trò chuyện đổi lại bảy lời mời làm việc và một mạng lưới quan hệ công việc tuyệt vời , bạn thích trường hợp nào hơn? Quyền lựa chọn là ở bạn.

Bạn hoàn toàn có thể sử dụng tư duy thiết kế để tìm được công việc đầu tiên, chuyển hóa công việc hiện tại, thiết kế công việc tiếp theo và tạo ra sự nghiệp kết hợp được cả quan điểm về công việc lẫn quan điểm về cuộc sống của bạn. Chúng tôi đặc biệt khuyến khích bạn chủ động hành động càng sớm càng tốt, đừng chờ đợi vì sẽ không có công việc dễ chịu nào xuất hiện để cứu vớt bạn đâu. Ý tưởng cho rằng công việc mơ ước của bạn đã có sẵn, chỉ còn chờ bạn phát hiện ra nó, vẫn mãi là một câu chuyện cổ tích mà thôi.

Chính bạn là người thiết kế nên công việc “đủ thú vị đến mức gần giống như trong mơ” bằng cách tư duy như một nhà thiết kế, tạo ra những lựa chọn, thử nghiệm và khiến cho những lựa chọn tốt nhất trở nên khả thi.

Hãy học cách sống với những lựa chọn của mình.

9

Lựa chọn hạnh phúc

Việc thiết kế sự nghiệp và cuộc sống không chỉ đòi hỏi ở bạn khả năng đặt ra những lựa chọn và các phương án thay thế tích cực, mà nó còn đòi hỏi khả năng tìm thấy những lựa chọn tốt và sống với chúng một cách trọn vẹn – chấp nhận chúng và không phê phán bản thân. Bất luận bạn xuất phát từ đâu hay đang ở giai đoạn nào của cuộc đời và sự nghiệp, bạn nhận thấy hoàn cảnh của mình tuyệt vời hoặc kinh khủng thế nào, chúng tôi dám chắc rằng có một mục tiêu mà tất cả các bạn đều mong đạt được trong cuộc sống: *hạnh phúc*. Ai lại không muốn được hạnh phúc? Chúng tôi muốn mình hạnh phúc và chúng tôi muốn mọi học viên của mình hạnh phúc, chúng tôi cũng muốn bạn hạnh phúc nữa. Trong việc thiết kế cuộc sống, được hạnh phúc có nghĩa là bạn lựa chọn hạnh phúc.

Lựa chọn hạnh phúc không có nghĩa là bạn khua gót giày vào nhau ba lần trong khi ước nguyện rằng mình sẽ đến được bến bờ hạnh phúc. Bí mật về hạnh phúc trong thiết kế cuộc sống không phải là đưa ra lựa chọn đúng, mà là học cách giỏi chọn lựa.

Bạn có thể làm tất cả mọi việc theo hướng dẫn thiết kế cuộc sống – nghĩ ra các ý tưởng, thử nghiệm và hành động – tất cả chúng dẫn đến các thiết kế cuộc sống thú vị, nhưng việc này không đảm bảo rằng bạn sẽ hạnh phúc và có được những gì mình muốn. Có thể rất cuộc bạn cũng hạnh phúc và đạt được điều mình muốn, nhưng cũng có thể không. Chúng tôi dùng từ “có thể” bởi việc được hạnh phúc và có được điều bạn muốn không tùy thuộc vào độ rủi ro của tương lai và những điều chưa rõ ràng, hoặc liệu bạn có lựa chọn phương án đúng hay không. Việc được hạnh phúc tùy thuộc vào cách bạn lựa chọn và sống với lựa chọn của mình. Tất

cả những nhiệm vụ khó khăn có thể trở nên dang dở khi bạn đưa ra lựa chọn tồi; tuy nhiên, việc đưa ra lựa chọn sai lầm cũng không gây hậu quả nghiêm trọng bằng suy nghĩ sai lầm về chọn lựa của mình. Việc tuân thủ một quy trình lựa chọn thiết kế cuộc sống hiệu quả, lành mạnh, thông minh là yếu tố quyết định dẫn đến kết cuộc hạnh phúc. Rất nhiều người đang chọn lựa theo cách bỏ qua hết những hiểu biết quan trọng nhất về bản thân, điều đó ngăn cản họ hạnh phúc với những lựa chọn của mình. Chuyện này diễn ra thường xuyên và các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng cuộc sống của nhiều người chắc chắn có kết cục không hạnh phúc là do họ tiếp cận sai cách với giai đoạn thiết kế cuộc sống quan trọng nhất: ***lựa chọn***.

Niềm tin sai lệch: Để hạnh phúc, tôi phải đưa ra lựa chọn đúng.

Tái định dạng nhận thức: Không có lựa chọn đúng, chỉ có người giỏi chọn lựa.

Trong những tình huống khó khăn, việc giỏi chọn lựa gần như đảm bảo cho bạn có một kết cuộc hạnh phúc và đầy sinh lực, đưa bạn đến với nhiều lựa chọn khác để hướng về một tương lai tốt đẹp hơn.

Quá trình lựa chọn trong việc thiết kế cuộc sống

Trong thiết kế cuộc sống, quá trình lựa chọn có bốn bước. Thứ nhất, bạn tập hợp và tạo ra một số lựa chọn, rồi bạn thu hẹp danh sách lại chỉ còn những lựa chọn hàng đầu, sau đó bạn lựa chọn, và bước cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng: bạn suy ngẫm về lựa chọn đó, xem liệu bạn đã làm đúng hay chưa. Trên hết, chúng tôi khuyến khích bạn dành thật nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều tháng, thậm chí là vài chục năm để suy ngẫm. Chúng tôi đùa đấy! Người ta có thể lãng phí nhiều năm trời để suy ngẫm về những lựa chọn mà họ đã đưa ra. Tất nhiên chúng tôi không

muốn bạn làm điều đó, và đó cũng không phải là bước thứ tư trong quá trình lựa chọn.



Bước thứ tư trong quá trình là *buông bỏ* những lựa chọn không cần thiết và tiếp tục sống, trân trọng lựa chọn của mình một cách trọn vẹn để có thể tận dụng được nhiều nhất từ lựa chọn ấy.



Chúng ta cần hiểu về quá trình lựa chọn này để đánh giá đúng khác biệt quan trọng giữa việc giỏi chọn lựa (thường dẫn đến kết quả hạnh phúc vững chắc và nhiều triển vọng tương lai) và việc chọn lựa kém (thường ấn định trước những trải nghiệm không hạnh phúc của chúng ta).

1. Thu thập và tạo ra lựa chọn

Việc thu thập và tạo ra lựa chọn là những gì chúng ta đã thảo luận từ đầu quyển sách này. Việc hiểu một cách sâu sắc về bản thân, khám phá những lựa chọn về cách gắn kết với thế giới và những trải nghiệm thử nghiệm chính là cách mà quá trình thiết kế cuộc sống của bạn tạo ra những ý tưởng, phương án và những lựa chọn đa dạng mà bạn có thể theo đuổi. Tất cả những gì bạn cần làm là theo đuổi những lựa chọn ấy với một tư duy hiếu kỳ, tập trung dõi theo sự tuyệt diệu tiềm tàng và tiếp cận nó với khuynh hướng thiên về hành động hơn là suy nghĩ quá nhiều. Ở đây chúng tôi không bàn thêm về việc tạo ra các lựa chọn, thay vào đó, chúng tôi khuyên bạn (nếu bạn vẫn chưa thực hiện) viết ra Quan điểm sống và

Quan điểm làm việc của mình, vẽ Sơ đồ Tư duy, lập ba bản kế hoạch Odyssey, thực hiện các cuộc trò chuyện thử nghiệm và rút tĩa kinh nghiệm thử nghiệm. Bạn có thể sử dụng các công cụ tạo ra lựa chọn này trong rất nhiều lĩnh vực của cuộc sống.

2. Thu hẹp danh sách lựa chọn

Một số người cho rằng họ không có đủ lựa chọn hoặc gần như chẳng có lựa chọn nào; số khác lại cho rằng họ có quá nhiều lựa chọn. Nếu bạn có quá ít lựa chọn, hãy quay lại bước 1, thực hiện tất cả những gợi ý mà chúng tôi đưa ra. Có thể sẽ mất vài tuần hoặc vài tháng để xây dựng một danh sách những lựa chọn mà bạn thực sự thích, không sao cả. Chúng ta đang thiết kế cả cuộc đời của bạn và việc này không cần phải diễn ra chỉ trong một đêm.

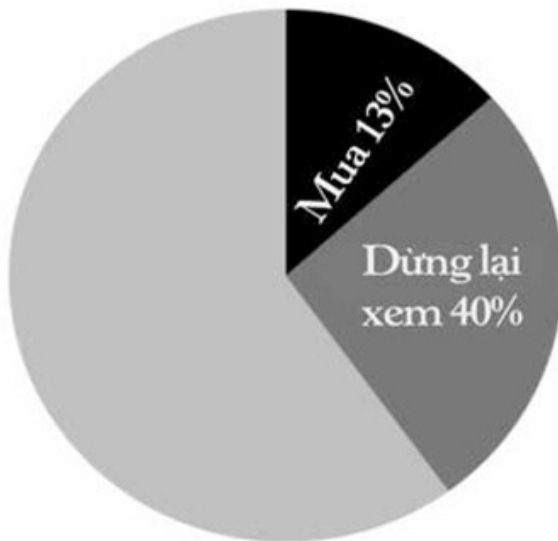
Khi đã có trong tay một danh sách những sự lựa chọn, rất có thể bạn đang phải vật lộn với việc đơn giản hóa chúng. Bạn nhìn qua tất cả các ý tưởng của mình, tất cả những gợi ý của người khác cùng với tất cả những gì bạn có thể làm với cuộc đời mình, và cảm thấy bị quá tải. Bạn thấy mình không thể chọn lựa, hoặc là không thể chọn lựa một cách tự tin, thế là bạn cho rằng mình đã làm sai việc gì đó. Rất có thể bạn đã không làm đủ những việc cần thiết và không hiểu thấu đáo các lựa chọn của mình: “Phải chi tôi có đủ thông tin và hiểu rõ hơn về những lựa chọn này thì tôi sẽ biết nên chọn cái nào”. Thế là bạn đi tìm hiểu thêm bằng cách phỏng vấn và thử nghiệm, nhưng cũng không hiệu quả. Đó là vì mặc dù việc thiếu thông tin đôi khi là một vấn đề thực sự, nhưng lại không phải là vấn đề cốt lõi. Đa phần chúng ta khi tiến đến một quyết định quan trọng thì đã hoàn tất những việc cần làm. Chúng ta có thể không biết được hết mọi thứ, thật ra tất cả các nghiên cứu đều chỉ ra rằng những điều chúng ta không biết nhiều hơn so với những điều chúng ta biết, thế nên ta cho rằng nghiên cứu nhiều hơn hẳn là hữu ích, nhưng đó không phải là điểm cốt lõi của vấn đề. Nếu bạn giống với đa số mọi người, nguyên nhân quá trình

chọn lựa của bạn tắc nghẽn không phải là do hạn chế về hiểu biết của bạn, nó nằm ở độ dài của danh sách những sự lựa chọn mà bạn đặt ra.

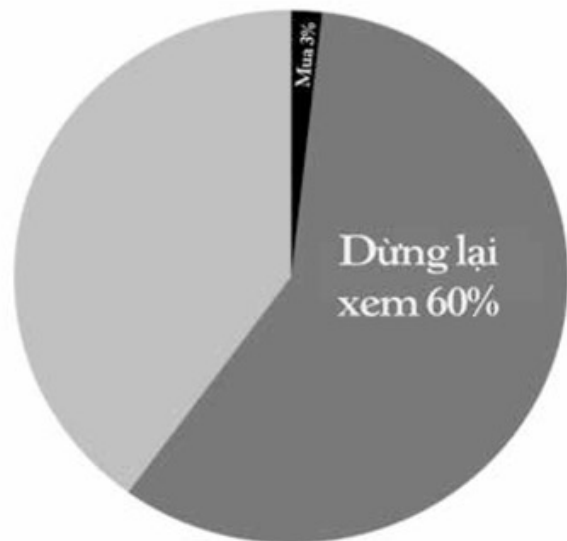
Giáo sư Sheena Iyengar của trường Kinh doanh Columbia là một nhà tâm lý học kinh tế chuyên nghiên cứu về hành vi ra quyết định. Nghiên cứu nổi tiếng về việc mua mứt của bà được thực hiện như sau: Để bắt đầu, các nhà nghiên cứu đặt một chiếc bàn trong cửa hàng trưng bày sáu loại mứt ngon khác nhau, đó là những hương vị đang được ưa chuộng như kiwi kết hợp với cam, dâu kết hợp với oải hương,... Khi quan sát hành vi của khách hàng trong vòng một tuần, họ ghi nhận những trường hợp người ta đứng lại xem và mua mứt. Với sáu loại mứt được trưng bày, 40% khách hàng dừng lại xem mứt và khoảng một phần ba trong số đó mua một lọ, tức là khoảng 13% khách hàng mua mứt.



Vài tuần sau, trong cùng cửa hàng ấy, với khung thời gian tương tự, các nhà nghiên cứu trưng bày đến hai mươi bốn loại mứt. Lần này, 60% khách hàng dừng lại xem (tăng 50% so với khi trưng bày sáu loại mứt) nhưng chỉ có 3% khách hàng mua mứt.



Trung bày 6 loại mứt



Trung bày 24 loại mứt

Nghiên cứu này cho chúng ta thấy điều gì? Thứ nhất, chúng ta thích có sự lựa chọn (“Ồ! Đến những hai mươi bốn loại mứt ư? Thử xem nào!”). Thứ hai, chúng ta không thể quản lý quá nhiều lựa chọn (“Nhiều loại quá, không thể quyết định được, thôi đi mua một ít phô mai vậy”).

Thật ra hầu hết mọi người đưa ra lựa chọn hiệu quả nhất khi có từ ba đến năm lựa chọn. Nếu phải lựa chọn nhiều hơn số đó, khả năng đưa ra lựa chọn của chúng ta sẽ bị suy yếu, đó là cách mà não bộ được lập trình. Thế nhưng chúng ta luôn bị thu hút bởi những lựa chọn và nền văn hóa hiện đại thì gần như tôn sùng sự đa dạng: “Hãy cứ đưa ra thật nhiều lựa chọn! Đừng để mình bị giới hạn!”. Chúng ta cứ nghe mấy điều này suốt và dường như chúng rất hợp lý, nhưng chắc chắn hiện nay mọi người thường xuyên có nhiều lựa chọn hơn mức cần thiết. Nhờ Internet mà chúng ta có được thông tin về gần như mọi ý tưởng và mọi hoạt động trên hành tinh này sau chưa đến một giây tìm kiếm trên Google, hầu hết chúng ta đang phải chịu đựng sự quá tải về mặt tin tức và lựa chọn.

Chìa khóa ở đây là định hình lại suy nghĩ của mình về những lựa chọn bằng cách hiểu rằng *nếu có quá nhiều lựa chọn thì thật ra bạn chẳng có lựa chọn nào cả*. Những lựa chọn chỉ thực sự tạo ra giá trị

trong cuộc sống của bạn khi chúng được chọn lựa và được xác định. Khi bạn có hai mươi bốn lựa chọn về mứt, bạn thực sự không có lựa chọn nào. Một khi hiểu rõ rằng trong việc ra quyết định, “ *quá nhiều* ” tương đương với “ *không gì cả* ” thì bạn sẽ sẵn sàng thực hiện bước tiếp theo: thu hẹp lựa chọn.

Trước tiên, nếu các lựa chọn của bạn có thể được phân theo nhóm, hãy chia nhỏ danh sách của mình ra thành nhiều danh sách phụ. Việc này có thể giúp bạn lọc ra những lựa chọn hàng đầu trong mỗi nhóm và gạch bỏ số còn lại. Nếu bạn có một danh sách gồm mười hai lựa chọn, rồi gạch bỏ bảy lựa chọn, hãy viết lại danh sách gồm năm lựa chọn còn lại và chuyển sang bước tiếp theo.

Hầu hết các học viên và khách hàng của chúng tôi đều băn khoăn trước hướng dẫn này:

“Ta không thể cứ gạch bỏ các lựa chọn như thế.”

“Nhỡ tôi bỏ nhầm thì sao?”

Chúng tôi rất hiểu tâm lý các bạn, nhưng chúng tôi không đùa đâu, bạn phải bỏ bớt chúng đi. Nếu có quá nhiều lựa chọn, tức là thực ra chẳng có lựa chọn nào thì bạn có gì để mất đâu. Chúng tôi gọi đây là *Hiệu ứng Pizza - món Hoa* , tất cả chúng ta đều từng nếm trải nó.

“Này Paula, bọn tớ ra ngoài ăn trưa đây. Cậu muốn đi cùng không?”

“Chắc chắn rồi!”

“Chúng tớ đang phân vân giữa pizza và món Hoa, cậu thích cái nào hơn?”

“Gì cũng được!”

“Được rồi, vậy chúng ta đi ăn pizza nhé!”

“Không, chờ đã. Tớ muốn ăn món Hoa!”

Trong trường hợp này, khi đưa ra câu trả lời đầu tiên, ý bạn thực sự là vậy. Bạn không biết rằng mình thích món này hơn món kia, cho đến khi một quyết định không mong muốn xuất hiện, bạn mới nhận ra ý thích của mình. Bạn sẽ không thể mắc sai lầm khi thu hẹp danh sách lựa chọn của

mình, nếu gạch bỏ nhầm, bạn sẽ nhận ra ngay lập tức. Hãy tin tưởng chúng tôi khi chúng tôi nói rằng bạn có thể tin tưởng chính mình. Nếu bạn nhận thấy mình không thể ra quyết định chọn lựa trong số năm lựa chọn, có hai lý do thường gặp nhất. Nguyên nhân đầu tiên là bạn vẫn khổ sở khi nghĩ đến bảy lựa chọn đã bị gạch bỏ kia và bạn đang không chịu buông bỏ. Nếu đúng vậy, hãy làm bất cứ việc gì bạn cần để thật sự loại bỏ bảy lựa chọn kia ra khỏi tâm trí, sau đó quay lại với danh sách năm lựa chọn như thể nó là một danh sách bình thường (chứ không phải danh sách đã rút ngắn). Tuy nhiên, nếu bạn thực sự không thể tìm ra lựa chọn nào đáng được ưu tiên hoặc hoàn toàn nổi trội thì chúc mừng, bạn đã thắng! Bạn đang ở trong một tình huống bất bại, nghĩa là cả năm lựa chọn ấy đều xứng đáng được chọn, giữa chúng không có khác biệt đáng kể, tất cả chúng đều hiệu quả với bạn, vậy nên bạn có thể lựa chọn mà không phải suy nghĩ quá nhiều.

3. Lựa chọn một cách sáng suốt

Giờ đây, khi bạn đã hoàn thành việc tập hợp và thu gọn danh sách lựa chọn, chúng ta sẽ bước vào giai đoạn khó khăn nhất: quyết định lựa chọn.

Đầu tiên, chúng ta cần hiểu về cách thức bộ não hoạt động trong quá trình chọn lựa. May mắn thay, giờ đây ngành nghiên cứu não bộ phát triển một cách chóng mặt và chúng ta được cung cấp một lượng đáng kể các kiến thức về cách con người tư duy, ghi nhớ và ra quyết định. Năm 1990, John Mayer và Peter Salovey viết một bài báo học thuật có sức ảnh hưởng sâu rộng, giới thiệu về Trí tuệ Cảm xúc. Họ cho rằng để gặt hái được thành công và hạnh phúc thì chỉ số thông minh cảm xúc (EQ) không kém phần quan trọng so với chỉ số thông minh nhận thức (IQ), thậm chí là quan trọng hơn trong nhiều trường hợp. Năm 1995, phóng viên chuyên mục khoa học tờ *New York Times*, Daniel Goleman, đã giới thiệu khái niệm Trí tuệ Cảm xúc đến đông đảo bạn đọc qua quyển sách đầu tay của mình. Từ đó, Trí tuệ Cảm xúc trở thành một hiện tượng văn hóa, ai cũng

nghe nói đến Trí tuệ Cảm xúc nhưng rất ít người thực sự hiểu được ý nghĩa của nó cũng như vận dụng nó trong đời sống.

Hóa ra phần não giúp chúng ta đưa ra lựa chọn tốt nhất lại nằm ở hạch nền, vốn chẳng liên quan gì đến các trung tâm ngôn ngữ của chúng ta, thế nên không được truyền đạt bằng lời mà truyền đạt bằng cảm xúc, thông qua sự kết nối với ruột – chúng ta thường gọi đó là trực giác. Những kinh nghiệm mà ta thu thập được về điều có hiệu quả hoặc không hiệu quả đối với cuộc sống của ta sẽ giúp ta đưa ra quyết định. Để đưa ra một quyết định tốt, chúng ta cần hiểu được cảm xúc và các phản xạ của mình đối với những lựa chọn.

Bộ não thường huyền thuyên không ngớt khi ta cố gắng tìm cách đưa ra quyết định tốt, việc này cản trở chúng ta kết nối với trực giác của mình. Việc thu thập thông tin chính xác là rất quan trọng, thế nên bạn cứ làm hết những việc cần thiết như ghi chú, tạo các bảng tính, bảng so sánh và trò chuyện cùng chuyên gia,... Nhưng một khi những việc ấy đã xong, hãy để phần vỏ não trước dẫn đường. Chúng ta cần tiếp cận trung tâm thông thái ấy, nơi mà Trí tuệ Cảm xúc có thể giúp ta phân định ra những lựa chọn tốt.

Hầu hết chúng ta thường xuyên sử dụng hiểu biết nhận thức – loại hình trí tuệ được cho là khách quan, có tổ chức và chứa đựng nhiều thông tin. Thế nhưng chúng ta cũng cần trau dồi vốn hiểu biết về những khía cạnh khác, bao gồm hiểu biết cảm xúc, tâm linh, trực giác, hiểu biết xã hội, hiểu biết vận động,... Bạn của Dave, một nhà trị liệu xuất chúng, để ý rằng hễ cô sắp nhắc đến một vấn đề hệ trọng nào đó đối với khách hàng của mình thì đầu gối bên trái của cô sẽ cảm thấy nhói. Cô không hiểu lý do nhưng trải qua nhiều năm, cô bắt đầu tin vào những gì mà đầu gối trái muốn nói với mình. Bởi đã học cách lắng nghe... đầu gối mình nên cô có thể đưa ra những quyết định chính xác hơn và phục vụ khách hàng tốt hơn.

Điểm chính yếu ở bước này là đưa ra những quyết định sáng suốt bằng cách áp dụng hiểu biết đa chiều thay vì chỉ dùng năng lực phán xét của ý thức, vốn uyên bác nhưng không đủ bao quát để chúng ta có thể dựa hoàn toàn vào nó. Chúng tôi cũng không đề nghị bạn chỉ đưa ra quyết định mang tính cảm xúc, tất cả chúng ta đều biết về những trường hợp mà cảm xúc đẩy con người vào rắc rối, thế nên chúng tôi không bảo bạn dùng con tim hay trực giác thay vì dùng não. Chúng tôi đề nghị bạn vận dụng tất cả những năng lực mà mình có vào việc ra quyết định và đảm bảo là bạn tạo ra đủ không gian để những hiểu biết cảm xúc và bản năng của mình có thể hiển lộ trong quá trình ấy.

Nói cách khác, đừng quên lắng nghe xem liệu cơ thể, con tim và trực giác có muốn nói gì với bạn chẳng.

Để làm được điều này, bạn phải đào luyện và bồi dưỡng khả năng tiếp cận cũng như nhận thức của mình về các hiểu biết mang tính cảm xúc, trực giác, tâm linh,... Trải dài suốt nhiều thế kỷ, con đường được thừa nhận phổ biến nhất giúp bạn tiến gần hơn đến trạng thái đó là những phương pháp tu tập cá nhân như: viết nhật ký, cầu nguyện, thiền định kết hợp với rèn luyện thể chất như tập yoga, Thái Cực Quyền,...

Chúng tôi không có đủ không gian cũng như kiến thức chuyên môn để hướng dẫn bạn về mọi thứ, nhưng chúng tôi khuyến khích bạn tìm hiểu về chúng. Những bài tập hợp lý sẽ giúp bạn tiếp cận tốt hơn với vốn trí tuệ của mình trong việc đưa ra quyết định có liên quan đến bản chất của những hiểu biết sâu sắc. Những hiểu biết mang tính cảm xúc, trực giác và tâm linh thường rất tinh tế và lặng thầm. Người ta hiếm khi tiếp cận được với trí tuệ sâu sắc của mình bằng cách hốt hải chạy đua cùng kỳ hạn công việc, ngôn từ, hoặc lướt xem cả đồng tin tức. Nó phải là một quá trình chậm rãi và tĩnh lặng để luyện tập thường xuyên, đều đặn nhằm đạt được sức mạnh cũng như sự cân bằng. Đó là khi bạn có thể đầu tư cho trí thông minh cảm xúc và sự trưởng thành về mặt tâm lý để luôn sẵn sàng cho những lúc phải ra quyết định.

Thời điểm tốt nhất để chuẩn bị sẵn sàng chính là ngay bây giờ – lúc này và hôm nay là thời điểm tốt nhất để tiến hành đầu tư cho trí tuệ. Đây là một kỹ thuật cụ thể mà bạn có thể thử để cải thiện khả năng tiếp cận với Trí tuệ Cảm xúc: hãy thấu hiểu.

Sự thấu hiểu

Trong bộ phim khoa học viễn tưởng kinh điển nổi tiếng những năm 1960, *Stranger in a Strange Land*, Robert Heinlein đã nghĩ ra từ “grok” để mô tả cách người Sao Hỏa học hỏi nhằm trở nên hiểu biết. Nó có nghĩa là hiểu một điều gì đó sâu sắc và trọn vẹn đến mức bạn cảm thấy mình đã hòa làm một với nó. Vì nước là rất hiếm thấy đối với họ, người Sao Hỏa không đơn thuần thắc mắc xem nước là gì hay chỉ uống nước, mà họ hiểu sâu sắc về nó. Giờ thì từ “grok” được sử dụng rộng rãi hơn, “I grok that” nghĩa là “Tôi đã hiểu thấu việc đó rồi”.

Khi bắt tay vào việc lựa chọn từ danh sách đã được thu gọn của mình, bạn dùng lý trí để đánh giá các vấn đề, suy tính kỹ càng về những lựa chọn, vậy hẳn đã đến lúc bạn cần hiểu vấn đề một cách sâu sắc. Để hiểu sâu sắc một lựa chọn, bạn không suy nghĩ về nó mà bạn trở thành nó.

Giả sử bạn có ba lựa chọn, hãy chọn một trong ba và thôi suy nghĩ về chúng. Sau đó, hãy luôn nhớ rằng bạn đã chọn lựa chọn A, nó là hiện thực của bạn, khi bạn đánh răng vào buổi sáng, khi bạn dừng đèn đỏ, khi bạn hít thở,... mọi khoảnh khắc đều liên quan đến lựa chọn A. Ý tưởng lớn ở đây là bạn sống trong tưởng tượng với lựa chọn A. Bạn không suy nghĩ về lựa chọn A từ thực tế hiện tại mà chỉ sống thật bình thản với lựa chọn A, sau vài ngày làm việc này (hoặc bao lâu là tùy ý bạn), hãy dành ít nhất một hoặc hai ngày để “giải lao”, trở về với cuộc sống thường nhật và khởi động lại. Làm tương tự với lựa chọn B, rồi đến lựa chọn C, cuối cùng hãy suy ngẫm thật thấu đáo về tất cả những trải nghiệm mà bạn đã có, điều gì trong số chúng là cái bạn mong muốn hoặc không muốn chung sống. Kỹ thuật này không đảm bảo hiệu quả tuyệt đối nhưng nó cho phép những

hiếu biết đa chiều – cảm xúc, tâm linh, xã hội, trực giác – có thể hiện diện để hỗ trợ cho hiếu biết mang tính đánh giá của lý trí.

4. Buông bỏ và tiến về phía trước

Trước khi thảo luận về sự buông bỏ, chúng ta nên đề cập đến lý do tại sao bước cuối cùng không phải là dẫn vật, sự dẫn vật trông sẽ như thế này:

“Liệu mình đã làm đúng chưa nhỉ?”

“Có chắc đây là lựa chọn tốt nhất không?”

“Nếu mình chọn khác đi thì sao?”

“Không biết mình có thể quay ngược thời gian và làm lại từ đầu không nhỉ?”

Nếu bạn không rõ chúng tôi muốn nói gì, bạn thuộc thiếu số những người may mắn, nhưng nếu bạn giống với hầu hết chúng tôi thì đây là những câu hỏi quen thuộc. Sự dẫn vật về quyết định của mình hết lần này đến lần khác là một dấu hiệu phổ biến với hầu hết mọi người khi đưa ra quyết định. Ta dẫn vật là vì quan tâm đến cuộc sống của mình và của những người khác, chúng ta cố gắng mang đến cho tương lai những cơ hội tốt nhất có thể. Chúng ta muốn đưa ra những quyết định tốt, nhưng cũng không thể biết được liệu ta đã làm đúng hay chưa. Không ai trong chúng ta có thể nhìn thấy tương lai một cách chính xác, vậy làm sao để chúng ta có thể đẩy lùi cảm giác dẫn vật này?

Hóa ra quan niệm của chúng ta về cách đưa ra quyết định tốt cũng quan trọng như bản thân quyết định mà chúng ta đưa ra vậy. Đối với ta, cách tốt nhất để hạnh phúc với quyết định của mình là đưa ra quyết định tốt nhất. Nghe thật đơn giản, nhưng bạn không thể đưa ra quyết định tốt nhất nếu không biết đó là quyết định nào, mà bạn cũng chẳng thể biết cho đến khi tất cả những hệ quả đã thể hiện ra hết. Bạn có thể nghiên cứu về việc đưa ra quyết định tốt nhất trong khả năng của mình, với những gì bạn biết trong hiện tại, nhưng nếu mục tiêu của bạn là “đưa ra quyết định tốt nhất”, bạn sẽ không thể nào biết được liệu bạn đã thành công hay chưa.

Sự mông lung đó khiến bạn mãi tập trung vào việc liệu mình đã làm đúng hay chưa và nhầm đi nhầm lại những lựa chọn mà mình đã bỏ qua, đây chính là sự dẫn vật. Việc gặm nhấm làm cạn kiệt sự thỏa mãn đối với lựa chọn mà bạn đã đưa ra và khiến bạn phân tâm, ngăn bạn tiến lên phía trước với lựa chọn của mình.

Giáo sư Dan Gilbert, Đại học Harvard, đã nghiên cứu lĩnh vực này và thực hiện một nghiên cứu về cách mọi người ra quyết định trước những bức tranh của danh họa Monet.

Ông yêu cầu mọi người xếp hạng năm bức tranh khác nhau của danh họa Monet dựa trên ý thích, theo thang điểm từ 1 đến 5. Với mọi bức tranh mà người tham gia nghiên cứu cho điểm 3 và 4, các nhà nghiên cứu bảo rằng trùng hợp thay đang có sẵn một số tranh chép để người tham gia mang về nhà nếu muốn, hầu hết mọi người đều chọn bức mà họ đánh số 3. Điều thú vị là sau đó, các nhà nghiên cứu nói với một số người rằng họ có thể đổi bức tranh đã mang về để lấy một bức khác nếu họ muốn. Một số người khác thì lại được bảo rằng một khi đã chọn bức tranh nào thì họ phải giữ nó và không được đổi nữa.

Sau vài tuần, các nhà nghiên cứu liên lạc với những người tham gia nghiên cứu. Trớ trêu thay, những người có thể đổi tranh, dù là họ chọn đổi hay không, lại kém hài lòng với lựa chọn của mình hơn so với những người không có quyền đổi tranh. Hóa ra khả năng hoán đổi lựa chọn lại không mang đến sự hài lòng, hạnh phúc mà còn khiến chúng ta nghi ngờ lựa chọn của mình.

Tệ hơn nữa, trong quyển *The Paradox of Choice* , nhà nghiên cứu Barry Schwartz cho thấy chính cách não bộ xử lý các quyết định đã gây thêm cho ta nhiều vấn đề. Khi chúng ta đưa ra quyết định giữa nhiều lựa chọn, hoặc chỉ đơn giản là nhận thức được rằng có nhiều lựa chọn khác, chúng ta sẽ không hạnh phúc với lựa chọn của mình. Vấn đề ở đây không chỉ là những lựa chọn ta có nhưng không đeo đuổi, mà là cả núi lựa chọn chúng ta thậm chí còn chưa biết đến. Chúng tạo nên một sức cản khổng lồ

đối với sự thanh thản trong việc chọn lựa, theo kiểu “hắn phải có một lựa chọn tốt hơn ngoài kia mà chúng ta đã để lỡ mất”. Trong thời đại toàn cầu hóa với sức mạnh mang đến vô vàn lựa chọn của Internet, chúng ta đang trở nên bất hạnh với lựa chọn của mình hơn bất cứ thế hệ nào trong lịch sử.

Thế có tuyệt không cơ chứ!

Hãy nhớ rằng những lựa chọn trong tưởng tượng không bao giờ thực sự tồn tại bởi chúng không được thực hiện. Chúng ta không cố gắng sống đời hư ảo, chúng ta đang thiết kế một cuộc sống thực tế. Nếu cứ tự tạo gánh nặng cho mình với khao khát biết tường tận về mọi lựa chọn cũng như mọi khả năng trên đời thì chúng ta không bao giờ quyết định được. Trong việc thiết kế cuộc sống, chúng ta biết rằng có vô số khả năng nhưng không để mình bị lúng túng trước thực tế đó. Chúng ta say sưa khám phá những khả năng mới, hành động bằng cách bắt đầu với một lựa chọn. Chỉ thông qua hành động ta mới có thể tiến về phía trước, thế nên hãy tự rèn luyện để nhanh chóng buông bỏ những lựa chọn không còn cần thiết. Hãy tự tin rằng bạn luôn có nhiều lựa chọn hơn trong tương lai, ***hãy cứ lựa chọn hạnh phúc và hạnh phúc với lựa chọn của mình.***

Khi bạn thấy nghi ngờ, cứ buông bỏ và tiếp tục tiến về phía trước. Mọi việc thực sự đơn giản thế đấy.

Không phải chúng tôi bảo bạn lờ đi những con đường bí ẩn, nhưng việc tiếp tục tiến lên phía trước sẽ nâng cao đáng kể khả năng thành công trong việc thực hiện những lựa chọn của bạn, dẫn bạn đến với hạnh phúc cùng sự thỏa mãn trên hành trình của mình.

Hãy tự mang đến cho mình thật nhiều lựa chọn, sau đó thu hẹp danh sách lại ở mức bạn có thể quản lý được (chúng tôi đề nghị tối đa là năm lựa chọn) để đưa ra lựa chọn tốt nhất có thể, hết mình với nó và xây dựng con đường tiến lên phía trước. Hãy nhớ rằng nếu bạn làm việc này với sự lặp đi lặp lại mang tính thử nghiệm, bạn sẽ không rơi vào tình trạng khẩn cấp hoặc phải đánh đổi quá nhiều. Một khi đã lựa chọn, hãy trân quý lựa

chọn của mình và đi đến cùng với nó. Khi những câu hỏi dần vọt lên vào đầu bạn, hãy đuổi chúng ra và hướng nguồn năng lượng của mình vào việc sống thật tốt với lựa chọn hiện tại. Đôi khi, quan sát phía sau mình là cần thiết nhưng cũng đừng dán chặt mắt vào “kính chiếu hậu” và hối tiếc khôn nguôi về những quyết định đã rồi.

Bước buông bỏ này về căn bản là dựa trên kỷ luật cá nhân. Hãy trang bị sẵn hiểu biết đúng đắn về việc ra quyết định và đảm bảo giành được phần thắng trong mọi cuộc tranh luận nội tâm mỗi khi bạn cảm thấy bất an. Hãy tìm một người đồng đội hoặc lập nhóm thiết kế cuộc sống để họ hỗ trợ và nhắc nhở bạn về lý do bạn đưa ra những lựa chọn của mình. Hãy viết nhật ký về quyết định của bạn và đọc lại nó mỗi khi cảm thấy bối rối. Hãy tìm ra những phương pháp hiệu quả cho phép bản thân bạn tận hưởng mọi lựa chọn của mình một cách trọn vẹn.

Niềm tin sai lệch: Hạnh phúc là có tất cả.

Tái định dạng nhận thức: Hạnh phúc là biết buông bỏ những gì không cần thiết.

Nắm bắt cái mới để buông bỏ cái cũ

Andy là một trong những sinh viên dự bị y khoa hàng đầu, chính xác thì anh là sinh viên dự bị ngành Y tế Công. Andy có hai ý tưởng cơ bản về tương lai và một kế hoạch dự phòng, tất cả đều hướng đến cùng một sứ mệnh to lớn – sửa đổi hệ thống y tế.

Andy nhận thấy rằng hệ thống y tế cần được cải thiện về nhiều mặt, nhất là về thực trạng thiếu công bằng mà trong đó, chỉ người giàu mới tiếp cận được với sự chăm sóc tốt nhất. Anh nghĩ rằng mình có thể trở thành nhà cố vấn chính sách y tế công có ảnh hưởng, hoặc trở thành một doanh nhân ngành công nghệ y khoa. Mặc dù việc tham gia giới chính trị không phải là việc dễ dàng nhưng Andy tin rằng chỉ những người có chức vụ lớn trong ngành mới có khả năng tạo nên thay đổi sâu sắc. Còn trong

lĩnh vực công nghệ y khoa, anh tin rằng sự phát triển của công nghệ có thể tạo nên những thay đổi đáng kể vì chúng phụ thuộc vào tốc độ của thị trường chứ không phải các chính sách.

Kế hoạch dự phòng của anh là “làm một bác sĩ đơn thuần”. Thật buồn cười khi nói như vậy nếu xét đến vai trò cao quý của một vị bác sĩ trong xã hội, đặc biệt là đối với một gia đình gốc Á như của Andy. Nhưng anh vẫn tự nhủ như thế, không phải vì tỏ ra khinh khi mà anh đang thành thật, kế hoạch dự phòng của anh là một chính sách bảo hiểm trong trường hợp anh không thể tìm được cách tạo nên tác động mang tính xã hội rộng khắp và dành hướng nỗ lực của mình vào một sân chơi nhỏ hơn. Một bác sĩ vẫn có thể tạo được tác động thông qua quá trình hành nghề của mình, dù chỉ là trong một bệnh viện địa phương.

Vậy Andy phải lựa chọn con đường nào đây? Thật ra đó không phải là quyết định khó khăn đối với Andy, anh cho rằng con đường chính sách luôn đầy tiềm năng và cũng vô cùng thú vị, rất đáng để anh theo đuổi. Vậy anh có nên theo học bằng thạc sĩ ngành Y tế Công¹ (M.P.H.) rồi chuyển hẳn đến Washington làm việc không? Hay anh nên lấy bằng bác sĩ y khoa² (M.D.) trước rồi mới lấy bằng M.P.H.? Andy biết rằng trong môi trường y khoa, bằng M.D. rất được coi trọng và tiếng nói của những người có bằng M.D. có trọng lượng hơn nhiều trong mọi trường hợp. Anh không thực sự tin rằng việc lấy được bằng M.D. có thể khiến mình trở thành một nhà cố vấn thông thái hơn nhưng anh thực sự rất muốn tạo nên sự khác biệt và sẵn lòng cân nhắc việc dành ra từ tám đến mười năm để nâng cao độ tín nhiệm của mình (bốn năm lấy bằng M.D. và bốn đến sáu năm nội trú để có giấy phép hành nghề).

¹. *M.P.H. – Master of Public Health*

². *M.D. – Doctor of Medicine*

Đây là một quyết định khó khăn đối với anh, mười năm có vẻ là một khoảng thời gian quá dài để bắt đầu những việc mà anh muốn làm. Andy cứ mãi suy đi tính lại về việc ấy nhưng vẫn không thể đưa ra một quyết

định ổn thỏa. Ngay khi anh quyết định học bằng M.P.H. và bắt đầu sự nghiệp, có lẽ anh sẽ bảo: “Nhưng... nếu họ không xem trọng và lắng nghe tôi thì khởi đầu đó sẽ chẳng ích gì!”. Và ngay khi anh quyết định vào trường y, dăm anh cũng lại bảo: “Nhưng... mười năm lâu quá, không thể chờ nổi. Ai biết rồi việc gì sẽ xảy ra vào lúc đó?”. Andy cứ tiếp tục cái vòng lẩn quẩn của những ý nghĩ xét đoán thiệt hơn, anh có cảm giác như thể bộ não mình bị mắc kẹt trong vòng quay của chuột hamster, nó quay mòng mòng không ngừng nghỉ, ngày cũng như đêm.

Cuối cùng cũng đến một ngày Andy ngừng suy tư về những quyết định và ngay lúc ấy, anh chợt phát hiện ra rằng phiên bản Andy học trường y trông tốt hơn nhiều so với phiên bản Andy chỉ học trường chính sách. Khi xem xét việc trở thành bác sĩ, phiên bản Andy học trường y cảm thấy lo lắng về thời gian mười năm nhưng cuối cùng vẫn nghĩ: “Đó quả là một khoảng thời gian dài nhưng mình thực sự rất tâm huyết với việc tạo nên sự thay đổi cho ngành y tế. Mình sẽ làm mọi thứ có thể để chuẩn bị thật tốt và nỗ lực hết mình, không bỏ lỡ bất kỳ cơ hội nào”. Mặt khác, khi câu hỏi “Sẽ thế nào nếu chẳng ai quan tâm đến mình trong trường hợp mình không có bằng M.D.?” xuất hiện, anh ấy không có được câu trả lời nào cho ra hồn, anh chỉ cảm thấy tệ hại về điều đó.

Thế nên anh lựa chọn vào trường y và dành ra mười năm tiếp theo phấn đấu trở thành một bác sĩ, sau đó trở thành một nhà cố vấn chính sách có sức ảnh hưởng trong tương lai. Được rồi, thế là lựa chọn đã được đưa ra, mọi thứ vậy là xong xuôi rồi phải không?

Sai.

Andy vẫn phải thực hiện bước bốn, đó là buông bỏ và tiếp tục tiến lên. Andy đã nhanh chóng nhận ra lý do chúng tôi đặt cái tên này cho bước bốn, bí quyết của việc buông bỏ chính là tiếp tục tiến lên. Việc chỉ đơn thuần buông bỏ là rất khó khăn, đối với một số người đó là việc không thể nào làm được. Ngay lúc này, bạn hãy thử đưa vào tâm trí mình bất kỳ điều gì ngoại trừ một con ngựa xanh xem nào. Bất kể bạn làm gì,

đừng nghĩ về hoặc tưởng tượng ra một con ngựa xanh. Ngựa đốm xanh cũng không, kỳ lân xanh cũng không, ngựa con xanh được thắp yên sọc trắng đỏ và buộc dây ruy băng hồng ở đuôi cũng không.

Xin vui lòng không nghĩ đến một con ngựa xanh trong vòng một phút.

Được rồi, giờ thì bạn cảm thấy thế nào? Nếu bạn giống với hầu hết mọi người mà chúng tôi từng làm việc cùng, bạn đâm ra bị ám ảnh bởi những chú ngựa xanh. Đó là vấn đề của việc buông bỏ, nó giống với một sự *chống lại hành động* hơn là *hành động* và bộ não của chúng ta căm ghét việc đó. Vì vậy, bí quyết để buông bỏ chính là tiếp tục tiến lên và nắm lấy một thứ khác. Hãy chú tâm vào một điều khác thay vì cố không chú tâm vào điều bạn cần buông bỏ.

Làm thế nào Andy buông bỏ được nỗi băn khoăn rằng rất có thể anh đang lãng phí cả một thập kỷ của đời mình? Làm thế nào để anh từ bỏ hẳn ý định lấy bằng M.P.H., vốn chỉ tốn hơn hai năm, sau đó mỗi sáng anh có thể chạy bộ quanh các tòa nhà Quốc hội, trở thành một nhà cố vấn chính sách trong ngành y tế? Andy nhận ra rằng cách duy nhất để thoát khỏi sự phiền toái đó là đối diện với nó và đưa ra câu hỏi “Làm thế nào để có thể tiếp tục tiến lên và dẫn thân vào việc trở thành một bác sĩ?”.

Ngay khi làm việc đó, Andy nhận ra rằng lựa chọn phiên bản Andy học trường y đã mang đến cho anh một kế hoạch dự phòng miễn phí – trở thành một bác sĩ. Anh biết rằng các sinh viên y khoa sẽ bắt đầu thực tập chỉ trong vài năm đầu và dành những năm nội trú còn lại để hỗ trợ bác sĩ khám chữa bệnh. Chuyên khoa nào sẽ có liên quan nhiều nhất đến chính sách y tế? Trường y nào có mối liên hệ mạnh mẽ nhất với chính quyền Washington và có chương trình đào tạo liên thông M.P.H.? Cơ sở chăm sóc sức khỏe nào sẽ cho anh nhiều cơ hội học hỏi nhất: Một phòng khám địa phương? Một bệnh viện lớn? Hay là trạm y tế tại các thị trấn, hay các thành phố? Ngay khi anh bắt đầu đánh giá cao những gì mà ngành đào tạo y khoa có thể mang lại và tìm ra cách tận dụng nó, trong anh nảy ra hàng

tấn ý tưởng và vô số vấn đề thú vị để theo đuổi. Bằng cách tưởng tượng ra con đường tiến lên phía trước, anh đã cho tâm trí mình được buông bỏ. Anh tìm ra rất nhiều cách để thực hiện các cuộc trò chuyện thử nghiệm và để có các kinh nghiệm thử nghiệm liên quan đến chính sách y tế trong vai trò là một sinh viên y khoa và một bác sĩ nội trú.

Andy là một sinh viên xuất sắc.

Bước ra khỏi vòng lẩn quẩn

Những nhà thiết kế sẽ không ngồi yên chịu khổ, họ không tự dẫn vật về những chuyện đã rồi. Họ không lãng phí tương lai bằng cách hy vọng về một quá khứ tốt đẹp hơn. Những nhà thiết kế cuộc sống nhìn thấy cơ hội phiêu lưu trong bất cứ thiết kế cuộc sống nào mà họ đang xây dựng và hướng đến.

Đây chính là cách bạn lựa chọn hạnh phúc.

Miễn nhiễm với thất bại

Hãy tưởng tượng rằng trên đời có một loại vaccine giúp bạn phòng ngừa thất bại, chỉ một mũi tiêm nhỏ và kể từ đó cuộc đời bạn sẽ được đảm bảo diễn ra chính xác theo kế hoạch, đầy thuận lợi, thành công nối tiếp thành công và tiến xa hết mức có thể. Cả đời miễn nhiễm với thất bại, nghe thật tuyệt vời phải không bạn? Không thất vọng, trở ngại, khó khăn, mất mát, khổ đau, cuộc sống ấy thật đáng mơ ước đối với hầu hết chúng ta. Chẳng ai thích thất bại cả, cảm giác thất bại thật kinh khủng – chết lặng từ sâu trong dạ, nặng nề như thể lồng ngực mình bị nghiền nát. Ai lại không muốn được miễn nhiễm với thất bại?

Thật không may, chẳng có loại vaccine nào như thế và không có ai là không bao giờ thất bại. Nhưng bạn vẫn có thể trở nên miễn nhiễm với thất bại, không có nghĩa là mọi thứ đều diễn ra theo ý bạn muốn, nhưng bạn có thể thoát khỏi những cảm giác tiêu cực không cần thiết mà việc thất bại mang lại. Nếu bạn sử dụng những ý tưởng và công cụ mà chúng tôi đã giới thiệu từ đầu quyển sách, bạn sẽ giảm thiểu được cái gọi là tỷ lệ thất bại. Điều này thật tuyệt nhưng chúng ta đang theo đuổi một thứ có giá trị hơn nhiều so với việc giảm thiểu thất bại. Chúng ta đang theo đuổi sự miễn nhiễm đối với thất bại.

Chúng tôi đã thử rất nhiều thứ khác nhau trên con đường thiết kế nên một cuộc sống thực sự đáng sống. Bằng cách sử dụng lối tư duy hiệu kỳ, chúng tôi phóng ra thế giới và gặp gỡ những con người thú vị. Chúng tôi hợp tác triệt để với bạn bè và gia đình. Chúng tôi thử nghiệm một số gắn kết có ý nghĩa với thế giới. Thông qua hành trình thiết kế cuộc sống này,

chúng tôi đã trở nên thoải mái với tư tưởng thiên về hành động và bất cứ khi nào thấy nghi ngại, chúng tôi biết đã đến lúc làm một điều gì đấy.

Suốt từ đầu hành trình đến giờ phút này, bạn đã cùng chúng tôi phát triển được một trạng thái tinh thần mà các nhà tâm lý học tích cực như Angela Duckworth gọi là sự bền chí hoặc tính kiên cường. Những nghiên cứu của Duckworth về sự kiên cường và khả năng kiểm soát bản thân đã chứng minh rằng ý chí là thước đo tiềm năng thành công tốt hơn chỉ số thông minh (IQ). Chính sự miễn nhiễm đối với thất bại đã dần xây đắp trong bạn một ý chí kiên cường.

Điều quan trọng là chúng ta nghĩ về bản thân như những nhà thiết kế cuộc sống hiếu kỳ và thiên về hành động – những người ham thích thử nghiệm để xây dựng con đường tiến lên phía trước, hướng tới tương lai. Khi dùng phương pháp này để thiết kế cuộc sống của mình, bạn sẽ trải nghiệm thất bại, đó là “thất bại có chủ đích”, đóng vai trò quan trọng nhất định trong hành trình của chúng ta và giúp ta đạt được thứ mà mình vẫn gọi là sự miễn nhiễm đối với thất bại.

Nỗi sợ thất bại phủ bóng quá lớn trong trải nghiệm của mọi người về cuộc sống của mình. Có vẻ như nó liên quan đến một nhận thức cơ bản trong cách mọi người định nghĩa về một cuộc sống tốt đẹp hay tồi tệ. Có đấy thành công (Tốt đấy!), anh ta thất bại (Tệ quá!). Khi bạn nhìn vấn đề theo cách đó, không ai muốn thất bại cả, chúng ta tưởng tượng rằng quanh ta luôn có một vị thẩm phán tưởng tượng nào đấy đưa ra phán quyết rằng chúng ta đã xoay sở để thành công hay thất bại trong cuộc đời.

May thay, nếu bạn đang thiết kế cuộc sống của mình, bạn không thể nào là một thất bại. Bạn có thể trải nghiệm một số điều không đạt mục tiêu đề ra, tức là “thất bại”, nhưng hãy nhớ rằng những cuộc thử nghiệm ấy được thiết kế để bạn có thể học hỏi được một điều gì đấy. Một khi đã trở thành một nhà thiết kế cuộc sống và tham dự vào quá trình sáng tạo vẫn không ngừng tiếp diễn của việc thiết kế cuộc sống, bạn không thể

thất bại mà chỉ có thể *tiến bộ* và *học hỏi* từ nhiều trải nghiệm khác nhau mà cả thất bại lẫn thành công đều mang đến.

Đừng né tránh thất bại

Chúng tôi tin rằng giờ bạn đã hiểu việc thử nghiệm để thiết kế cuộc sống chính là một cách tuyệt vời để thành công nhanh hơn (trong những việc lớn và quan trọng) bằng cách thất bại thường xuyên hơn (ở những trải nghiệm nhỏ hơn và mang tính thử nghiệm). Một khi bạn đã thực hiện thử nghiệm vài lần, bạn sẽ thực sự tận hưởng quá trình học hỏi thông qua những cuộc đụng độ, cọ xát mà người khác có thể xem là thất bại. Ví dụ, một ngày trước khi lớp học Thiết kế Cuộc sống của chúng tôi bắt đầu, Dave đã tiến hành một thay đổi lớn với bài giảng mà chúng tôi thường dùng, anh ấy có một ý tưởng và chỉ đơn thuần muốn thử nghiệm nó. Dave thậm chí chẳng có thời gian để bàn với Bill, nên Bill nghe nói về nó cùng lúc với các học viên. Sau khi Dave thông báo về bài tập ấy và các học viên bắt đầu thực hiện, Bill đến bên cạnh Dave và bảo: “Việc này thật tuyệt! Tôi thích cách anh sẵn lòng thất bại thảm hại trước tám mươi học viên! Tôi chẳng biết liệu bài tập này có hiệu quả không, nhưng tôi thích cách anh can đảm thử nghiệm nó!”. Dave và Bill đã tin tưởng quy trình thiết kế cuộc sống hoàn toàn đến nỗi họ không cần phải thảo luận về cách đúng đắn để tổ chức các lớp học của họ. Khi đã thực sự hiểu thấu phương pháp tư duy thiết kế, bạn sẽ suy nghĩ khác đi về mọi việc.

Đây chính là biểu hiện đầu tiên của sự miễn nhiễm đối với thất bại – nhanh chóng hành động, cởi mở với thất bại và nếu thất bại thật thì học hỏi được từ thất bại ấy để tiến bộ. Nhân tiện, bài tập ấy của Dave khá hiệu quả nhưng chúng tôi quyết định quay lại phiên bản bài tập trước đó bởi nó vẫn hiệu quả hơn. Đúng là một thành công nhỉ!

Hơn thế nữa, vẫn còn cả một cấp độ khác của sự miễn nhiễm đối với thất bại mà chúng tôi gọi là sự miễn nhiễm thất bại quy mô lớn. Cấp độ miễn nhiễm này tương đương với việc hiểu được những điều chỉnh quy

mô lớn trong tư duy thiết kế. Bạn đã sẵn sàng chưa? Việc thiết kế cuộc sống của bạn chính là bản chất cuộc sống, bởi lẽ cuộc sống là một quá trình, nào phải đâu kết quả. Nếu có thể hiểu được điều đó, bạn đã nắm bắt được tất cả mọi điều chúng tôi muốn truyền tải.

Niềm tin sai lệch: Chúng ta đánh giá cuộc sống của mình qua thành quả.

Tái định dạng nhận thức: Cuộc sống là một hành trình, không phải một điểm đến.

Chúng ta luôn trưởng thành thêm, chúng ta không ngừng thay đổi. Với mỗi thay đổi, chúng ta có một thiết kế mới. Cuộc sống giống như một bản khiêu vũ, thiết kế cuộc sống thực ra chỉ là biên đạo một chuỗi những động tác nhảy múa đẹp mắt. Cuộc sống không ngừng lại và quá trình thiết kế cuộc sống cũng diễn ra không ngừng, miễn là bạn còn sống.

Triết gia James Carse đã viết một quyển sách thú vị có tên là *Finite and Infinite Games*, trong đó ông khẳng định rằng gần như mọi việc mình làm trong đời vừa là một trò chơi hữu hạn – trong đó chúng ta chơi theo luật để giành chiến thắng, vừa là một trò chơi vô hạn – trong đó chúng ta chơi với những luật lệ vì niềm vui đạt được thành tựu. Đạt điểm A môn Hóa là một trò chơi hữu hạn, tìm hiểu về thế giới và cách chúng ta thích nghi với nó là một trò chơi vô hạn. Giúp con trai mình tin tưởng rằng bạn yêu nó vô điều kiện là một trò chơi vô hạn.

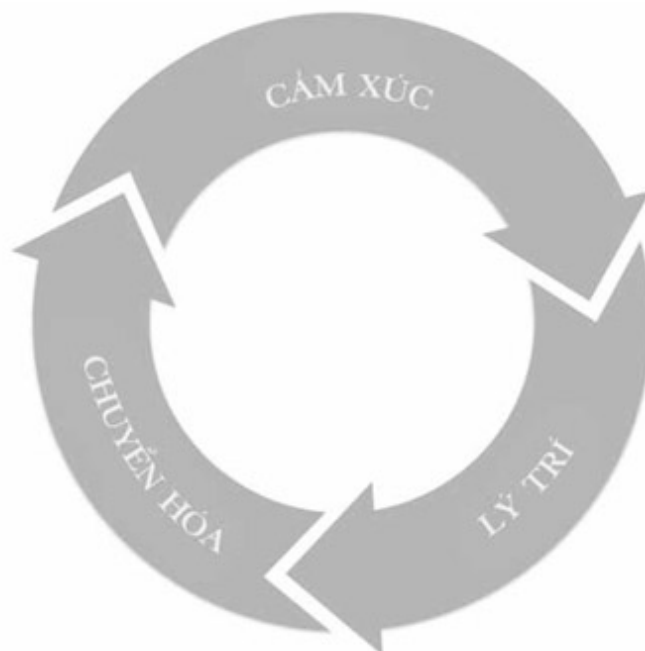
Cuộc sống này bao gồm cả hai loại trò chơi. Không có loại nào tốt hơn loại nào, chẳng trò chơi hữu hạn nào phát huy tác dụng nếu không có luật chơi, không có người thắng kẻ thua. Thế nhưng tình yêu là một trò chơi vô hạn, khi người chơi làm tốt, nó sẽ tiếp diễn mãi để mọi người cùng tham gia mà không cần phân định thắng thua gì.

Điều này có liên quan gì đến việc thiết kế cuộc sống? Khi nhớ rằng mình đang chơi một trò chơi vô hạn, bạn biết mình không thể nào thất

bại, bạn không chỉ thành thạo việc giảm thiểu thất bại mà còn thật sự miễn nhiễm với thất bại. Chắc chắn là bạn vẫn phải trải nghiệm đau đớn, mất mát hoặc một số trở ngại nghiêm trọng khác, nhưng chúng không thể khiến bạn trở nên yếu đuối, bạn gọi đó là trải nghiệm thay vì “thất bại” và nhanh chóng đứng lên thay vì ngã quỵ.

Cảm xúc và Lý trí

Từ thuở xa xưa, con người đã luôn phải vật lộn để cân bằng giữa con tim, cảm xúc (phổ biến ở các nền văn hóa phương Đông) và khối óc, lý trí (phổ biến ở các nền văn hóa phương Tây). Cảm xúc hay lý trí? Những nhà thiết kế cuộc sống cho rằng việc cố gắng phân biệt rạch ròi hai điều đó là một sai lầm lớn. Chúng ta không bao giờ cố gắng giải quyết mọi vấn đề của cuộc đời này, thay vào đó chúng ta chỉ tập trung vào việc cải thiện bản thân và tiến về phía trước. Chúng tôi cho rằng đây là góc nhìn tốt hơn để hình dung về tiến trình của cuộc sống.



Khi thiết kế cuộc sống của mình, bạn bắt đầu từ chỗ mình là ai (chương 1, 2 và 3), rồi bạn đưa ra nhiều ý tưởng để thử nghiệm (chương 4, 5 và 6), sau đó bạn đưa ra lựa chọn tốt nhất có thể (chương 8). Khi thực

hiện tất cả những việc này, bạn hiểu thêm về những khía cạnh khác trong tính cách và đặc điểm riêng của mình, được nuôi dưỡng và được khơi gợi bởi các trải nghiệm ấy – bạn thành thật hơn với chính mình. Theo cách này, bạn đi qua một quá trình phát triển rất hiệu quả, tiến triển một cách tự nhiên từ cảm xúc đến lý trí, rồi đến sự chuyển hóa, tất cả cứ thế lặp lại.

Tất cả các giai đoạn của cuộc sống, dù thành công tuyệt vời hay đớn đau thất vọng, sẽ giữ cho tiến trình này tiếp diễn. Với cách nhìn nhận và tư duy đúng đắn, thông qua mọi trải nghiệm của cuộc sống, bạn sẽ luôn thành công trong trò chơi vô hạn của việc khám phá và gắn kết cuộc sống của mình với thế giới rộng lớn.

Vậy nên, bạn thấy đấy, liều vaccine miễn nhiễm với thất bại duy nhất và hiệu quả nhất chính là nhận thức và tư duy đúng đắn trong cuộc sống.

Niềm tin sai lệch: Cuộc sống là một trò chơi hữu hạn với kẻ thắng người thua.

Tái định dạng nhận thức: Cuộc sống là một trò chơi vô hạn mời gọi tất cả chúng ta cùng tham gia, không cần phân định kẻ thắng người thua.

Có thể bạn đang nghĩ rằng điều này nói ra nghe hay đấy, nhưng trong thế giới thực thì mọi việc không đơn giản thế đâu. Tuy nhiên, chúng tôi tin tưởng (và cũng đã tận mắt chứng kiến trong đời thực) rằng bạn có thể điều chỉnh mọi thất bại theo cách giúp bạn chuyển hóa trở ngại thành cơ hội để có một cuộc sống hạnh phúc hơn, thỏa mãn hơn. Đây không chỉ là sự điều chỉnh suy nghĩ mà còn là một công cụ thiết kế quan trọng trong việc thiết kế cuộc sống.

Thất bại là nguyên liệu thô của thành công. Tất cả chúng ta đều thất bại, tất cả chúng ta đều có điểm yếu, tất cả chúng ta đều có những nỗi đau lớn dần theo năm tháng, tất cả chúng ta đều có ít nhất một câu chuyện của riêng mình về một hay nhiều lần chúng ta thay đổi góc nhìn của mình để

thấy rằng “trong cái rủi có cái may”, thất bại hóa ra lại là điều tốt đẹp nhất từng xảy đến với chúng ta.

Một cuộc sống được lên kế hoạch một cách hoàn hảo, không bao giờ khiến bạn ngạc nhiên hoặc thử thách bạn, là cuộc sống nhàm chán một cách hoàn hảo, chứ không phải một cuộc sống được thiết kế hoàn hảo.

Hãy trân trọng những tì vết, những điểm yếu, những thất bại và tất cả những gì đã xảy ra mà bạn không thể kiểm soát được. Tất cả chúng khiến cho cuộc đời trở nên đáng sống và đáng để bạn bỏ công thiết kế. Nếu không tin, bạn cứ hỏi Reed mà xem.

Thắng, bại, rồi lại thắng

Reed luôn muốn làm cán bộ lớp nên cậu bé bắt đầu việc ứng cử sớm nhất có thể, từ khi học lớp năm. Cậu đã thất bại vào năm đó, cậu tiếp tục ứng cử vào năm lớp sáu và lại thất bại, nhưng không từ bỏ, cậu cứ tiếp tục ứng cử cán bộ lớp. Cho đến năm cuối trung học, cậu ứng cử để làm cán bộ trường và lại thất bại, đó là lần thứ mười ba liên tiếp. Năm học cuối cấp, cậu lại quyết định ứng cử thêm lần nữa để trở thành chủ tịch hội học sinh.

Suốt những năm học ấy, bố mẹ của Reed rất buồn khi chứng kiến những thất bại chồng chất của cậu. Sau bốn hoặc năm bận thất bại, họ thấy lo lắng mỗi khi cậu thông báo: “Con sẽ ứng cử thêm lần nữa!”. Họ không muốn làm cậu thoái chí nhưng trong lòng họ thầm mong cậu hãy từ bỏ ý định để tránh tự làm tổn thương mình. Họ không thể chịu đựng được việc chứng kiến cậu trải qua tất cả những thất bại ấy. Nhưng Reed đâu có phiền lòng, chắc chắn cậu cũng không thích bị thất bại, nhưng cậu không nản chí. Cậu biết rằng nếu kiên trì, cậu sẽ học hỏi được từ những thất bại của mình để rồi một ngày cậu sẽ chiến thắng, hoặc ít ra thì cũng học hỏi được thêm. Trong tâm trí cậu, thất bại là một phần của quá trình. Thêm một lần thất bại chỉ khiến cảm giác thất bại trở nên ít đau đớn hơn và cho phép cậu tiếp tục mạo hiểm để thử nghiệm xem liệu phương pháp

mới có hiệu quả hay không. Nó mang đến cho cậu lòng can đảm để thử sức trong những lĩnh vực khác như thể thao, diễn xuất,... và đôi khi cũng làm nên chuyện. Mặc dù cậu thấy vui với những thành công của mình, nhưng những thất bại cũng không ảnh hưởng tiêu cực đến cậu. Việc thất bại hết lần này đến lần khác đã mang đến cho cậu sự tự do về tâm trí để tập trung nguồn năng lượng của mình cho những cuộc vận động tranh cử. Mỗi khi ứng cử, cậu không bao giờ lo lắng về thất bại. Cuối cùng, hóa ra lần này cậu lại giành chiến thắng và trở thành chủ tịch hội học sinh, Reed đã vô cùng xúc động, nhưng không phải vì cuối cùng cậu đã chiến thắng, mà điều quan trọng hơn cả chính là cách cậu giữ vững lòng kiên trì.

Đó hóa ra lại là một bài học quan trọng hơn rất nhiều so với tưởng tượng của Reed.

Ở tuổi hai mươi hai, đối với bất kỳ ai nhìn vào cậu từ bên ngoài, Reed có vẻ cuối cùng đã giành chiến thắng trong cuộc đời. Cậu là một hướng đạo sinh, chủ tịch hội học sinh, tiền vệ đội bóng, vào trường Ivy League¹,... Khi Reed tốt nghiệp Cử nhân Kinh tế, cuộc đời cậu có vẻ như đã thẳng tiến từ thành công này đến thành công khác, cậu được nhận vào làm việc ở một công ty hàng đầu và trong vòng vài năm đầu, sự nghiệp của cậu đã tiến triển rất tốt.

¹. Ivy League: nhóm 8 trường đại học tư thục lâu đời và ưu tú hàng đầu nước Mỹ, bao gồm Đại học Harvard, Đại học Yale, Đại học Princeton, Đại học Columbia, Đại học Pennsylvania, Đại học Dartmouth, Đại học Brown, Đại học Cornell.

Công việc của Reed đòi hỏi cậu phải đi công tác thường xuyên và trong một chuyến đi đến miền Trung Tây, Reed phát hiện có một khối u lạ ngay dưới cổ. Cậu đến một phòng khám trong giờ nghỉ để kiểm tra xem đó là gì và chỉ trước khi cậu lên máy bay để về nhà vào hôm sau, vị bác sĩ đã gọi để thông báo, đồng thời khẳng định luôn nỗi sợ tệ hại nhất của cậu: cậu đã mắc bệnh U lympho Hodgkin, một dạng ung thư hạch bạch huyết.

Về đến nhà, cậu lập tức tiến hành hóa trị. Việc mắc ung thư ở tuổi hai mươi lăm không nằm trong bản thiết kế cuộc sống của Reed, nhưng giờ nó đã trở thành một phần cuộc đời cậu. May thay, kinh nghiệm đương đầu với thất bại từ ngày bé cuối cùng đã phát huy công dụng của nó. Rất nhanh chóng, Reed đã có thể chấp nhận thực tại của mình và dồn hết năng lượng vào việc phục hồi sức khỏe thay vì ta thán. Cậu không để mình bị mắc kẹt trong sự đau buồn, dằn vặt, oán than. Cậu tập trung chuẩn bị cho chiến dịch lớn tiếp theo trong đời – chiến dịch đánh bại ung thư. Trong năm kế tiếp, cậu đã không phát triển sự nghiệp tư vấn kinh tế theo kế hoạch đã định, thay vào đó cậu trải qua các cuộc phẫu thuật, xạ trị và hóa trị. Cậu cũng đã học được ở độ tuổi rất trẻ rằng cuộc sống này cũng thật mong lung.

Khi đợt điều trị ung thư kết thúc và căn bệnh đã ở trong tầm kiểm soát, Reed băn khoăn về việc mình nên làm tiếp theo. Thật ra cậu có một ý tưởng, một ý tưởng khá điên rồ, đó là một mục nhỏ trong bản kế hoạch Odyssey: dành hẳn một năm để đi trượt tuyết. Vài năm trước, Reed từ bỏ chuyện này vì nghĩ rằng một chàng trai trẻ đang trên đà gầy dựng sự nghiệp thành công như cậu chẳng nên bỏ tất cả để đi trượt tuyết mà làm gì.

Tuy nhiên, tình thế nay đã khác, Reed vừa chiến thắng căn bệnh ung thư và mặc dù biết rằng có lẽ mình vẫn nên quay lại gầy dựng sự nghiệp thì hơn, chỉ một năm nghỉ việc thôi cũng đủ để hủy hoại CV của cậu rồi, thì ý định sống thật với chính mình và bỏ lại tất cả để bắt đầu hành trình trượt tuyết vẫn luôn đeo bám cậu. Vì vậy, Reed thực hiện vài cuộc trò chuyện thử nghiệm với một số doanh nhân trước khi đưa ra quyết định, cậu muốn biết những giám đốc tuyển dụng sẽ nghĩ gì về quyết định của cậu. Liệu họ có xem cuộc phiêu lưu trượt tuyết sau giai đoạn điều trị ung thư của cậu là minh chứng cho lòng dũng cảm, hay họ đánh giá nó là vô trách nhiệm. Điều quan trọng ở đây không phải là việc Reed đã “thành công trong việc đánh bại ung thư”, mà là cậu đã có thể tận hưởng sự miễn

nhiệm đối với thất bại trong quá trình ấy. Điều đó cho phép cậu hướng nguồn năng lượng của mình vào việc học hỏi những điều giúp ích cho tương lai. Bằng cách biến khó khăn thành lợi thế, cậu đã có thể thiết kế một cuộc sống tốt đẹp nhất có thể trước nghịch cảnh, xua đuổi cảm giác bối rối chán nản, ngừng việc tự hỏi tại sao những chuyện tồi tệ lại xảy đến với mình.

Sự miễn nhiễm với thất bại mà cậu có được từ những năm tiểu học đã trở nên hữu ích trong rất nhiều năm sau đó. Vài năm sau, Reed quyết định theo đuổi công việc mơ ước của mình – làm việc tại một doanh nghiệp nhượng quyền thể thao chuyên nghiệp, Đội tuyển Bóng bầu dục Quốc gia. Mặc dù không có người thân nào làm việc trong ngành đó, cậu đã gặp gỡ một nhân viên điều hành Liên đoàn Bóng bầu dục từ thời sinh viên và cậu dần dần xây dựng được mạng lưới các mối quan hệ trong thế giới thể thao thông qua các cuộc trò chuyện thử nghiệm. Vậy nên cậu quyết tâm tìm kiếm công việc trong ngành này, điều tệ hại nhất có thể xảy ra là bị khước từ và vì chẳng ngại điều đó, cậu cứ hỏi thử xem sao.

Kết quả không nằm ngoài mong đợi, Liên đoàn Bóng bầu dục không chấp nhận đơn xin việc của cậu, Reed bèn buông bỏ và nhanh chóng tái định hướng nỗ lực của mình. Khoảng một năm sau, cuối cùng cậu cũng có được cơ hội làm việc đàm phán hợp đồng với cầu thủ ở đội Bóng bầu dục Quốc gia. Trước hàng tá các ứng viên khác mà nhiều người trong số họ đã có kinh nghiệm trong ngành, cậu tiến được vào vòng chung kết chỉ còn lại hai ứng viên, nhưng rồi thất bại. Thật đau lòng, nhưng một lần nữa, cậu vượt qua và nhanh chóng tái định hướng nỗ lực của mình vào một kế hoạch thay thế khác rồi nhận được công việc quản lý tài chính cho một công ty tuyệt vời.

Nhưng cậu vẫn không từ bỏ ý định làm việc cùng đội bóng chuyên nghiệp. Bất chấp việc bị khước từ, cậu vẫn tiếp tục thử nghiệm công việc đó. Cậu giữ liên lạc với các nhân viên ở đội bóng và dành hàng trăm giờ xây dựng các mô hình phân tích thể thao thật sáng tạo mà cậu thỉnh

thoảng mang ra trình bày. Vậy mà cuối cùng cậu được đội bóng ấy thuê thật, với vị trí làm việc còn tốt hơn cả vị trí ban đầu cậu xin vào.

Cậu làm việc ở đó trong khoảng ba năm rồi quyết định rằng đội bóng chuyên nghiệp không thực sự là nơi cậu muốn làm việc, tức là cậu lại “thất bại” lần nữa. Vậy nên cậu chuyển sang ngành y tế, tự trấn an mình rằng nếu việc đó không hiệu quả, thì việc tiếp theo nữa sẽ hiệu quả thôi.

Reed giờ đây đã hoàn toàn miễn nhiễm với thất bại, cậu không được bảo bọc tránh khỏi những đau đớn cá nhân và mất mát vì thất bại, nhưng cậu không bị thất bại làm lạc lối. Cậu không bao giờ tin rằng mình là một người thất bại, hay thất bại là cách định nghĩa con người mình. Đối với Reed, cách thất bại dạy cho cậu những bài học cũng hết như cách thành công tác động lên cậu. Tất nhiên thành công thì vui vẻ hơn, nhưng Reed đã quyết định rằng mình sẽ chấp nhận bất kỳ tình huống nào xảy đến để tiến về phía trước, kể cả khi đó là thất bại.

Giờ đây, nói về Reed tức là đề cập đến một chàng trai trẻ phong độ, thành công về nhiều mặt trong cuộc sống. Cậu có một cuộc hôn nhân hạnh phúc với người vợ xinh đẹp và cậu con trai ba tuổi hết sức đáng yêu. Hai vợ chồng vừa mua căn nhà đầu tiên và hiện Reed là nhà sáng lập của một doanh nghiệp tuy còn non trẻ nhưng đang kinh doanh rất thuận lợi trong lĩnh vực xét nghiệm và chăm sóc sức khỏe. Chắc chắn là Reed đang tận hưởng tất cả mọi thành công hiện tại của mình, nhưng cậu không tự mãn về nó. Cậu gần như chỉ thấy biết ơn trước những gì cuộc sống, dù tốt hay xấu, mang lại. Đối với Reed, hạnh phúc giờ đây chủ yếu đến từ cách nhìn nhận đời sống của cậu chứ không đến từ mức độ thành công hiện tại.

Mà đó cũng chính là điều giúp Reed thành công trong cuộc sống.

Bài tập điều chỉnh thất bại

Thật dễ dàng để chúng ta mô tả mục tiêu cao cả của việc đạt được sự miễn nhiễm đối với thất bại, nhưng thực sự đạt được mục tiêu đó lại là chuyện khác. Đây là một bài tập nhằm giúp bạn làm được điều đó – điều chỉnh thất bại. Thất bại là nguyên liệu thô của thành công và việc điều

chỉnh thất bại là một quá trình biến đổi thứ nguyên liệu thô ấy thành sự cải thiện. Đây là một bài tập đơn giản gồm ba bước:

1. Ghi chép lại những thất bại của bạn
2. Phân loại những thất bại của bạn
3. Xác định bài học về sự phát triển

Ghi chép lại những thất bại của bạn

Hãy ghi chép lại mỗi khi bạn làm hỏng việc gì đấy, có thể là trong tuần vừa qua, tháng vừa qua, năm vừa qua, hoặc là một danh sách tất cả những thất bại từ trước đến nay. Bất kỳ khung thời gian nào cũng sẽ hiệu quả, nếu bạn muốn xây dựng thói quen chuyển bại thành thắng, chúng tôi đề nghị bạn làm việc này một hoặc hai lần mỗi tháng cho đến khi thiết lập được một cách tư duy mới. Việc điều chỉnh thất bại là một thói quen lành mạnh, giúp bạn tiến gần hơn đến sự miễn nhiễm đối với thất bại.

Phân loại những thất bại của bạn

Sẽ thật hữu ích nếu bạn phân loại được thất bại để có thể dễ dàng tìm kiếm tiềm năng phát triển.

Sơ suất là những lỗi nhỏ trong những việc mà bình thường bạn vẫn làm đúng. Vì thường bạn vẫn làm đúng, bạn không thực sự cần phải học hỏi gì ở đây, chỉ là lần tới hãy cẩn thận hơn thôi. Giải pháp tốt nhất ở đây là thừa nhận bạn mắc lỗi, xin lỗi và tiếp tục tiến về phía trước.

Điểm yếu là những thất bại xảy ra do những yếu kém kinh niên của bạn. Đây là những lỗi mà bạn cứ mắc phải hết lần này đến lần khác, bạn biết rõ căn nguyên của những thất bại này, chúng là những người bạn cũ. Có thể bạn đã từng cố gắng sửa chữa chúng và cũng đã tiến bộ ở mức độ nhất định. Bạn cố gắng tránh những điểm yếu này, nhưng chúng cứ xảy đến. Chúng tôi không đề nghị bạn đầu hàng sớm và chấp nhận thành tích xoàng xĩnh, nhưng chúng tôi cũng tin rằng sẽ không có nhiều tiến bộ trong việc bạn cố gắng thay đổi điểm yếu của mình. Tất nhiên, đây là một đánh giá mang tính chủ quan, nhưng một số điểm yếu vốn là một phần

của con người bạn và chiến lược khôn ngoan nhất là tránh các tình huống chạm đến chúng, thay vì cố cải thiện chúng.

Cơ hội phát triển là những thất bại không nhất thiết phải xảy ra, hoặc chí ít cũng không cần phải xảy ra vào lần sau. Nguyên nhân của những thất bại này có thể xác định được và cũng có phương pháp để khắc phục; vì vậy, chúng tôi muốn bạn hướng sự chú tâm vào đây.

Xác định tiềm năng phát triển

Liệu có phải bất kỳ thất bại nào thuộc nhóm *cơ hội phát triển* cũng mang đến tiềm năng tiến bộ thật sự không? Có gì ở đây để học hỏi? Điều gì đã đi chệch hướng và gây ra thất bại? Hãy tìm kiếm ý tưởng về một phương pháp có thể thay đổi mọi thứ vào lần tiếp theo, ghi chú và áp dụng nó vào thực tiễn.

Dưới đây là bảng phân loại các thất bại của Dave:

Thất bại	Sơ suất	Điểm yếu	Cơ hội phát triển	Điều chỉnh thất bại
Mừng sinh nhật của Lisa... muộn một tuần	X			
Thức đêm để hoàn thành báo cáo đúng hạn		X		
Khiến khách hàng nổi nóng qua cuộc nói chuyện điện thoại			X	Xác định trước nội dung cần bàn
Trộm viếng nhà trong đợt phun thuốc khử trùng	X			

Dave vừa bỏ lỡ ngày sinh nhật của con gái mình, bé Lisa. Anh vốn không có khả năng ghi nhớ những việc đại loại như thế (đây là một *điểm*

yếu) nên đã dùng lịch để nhắc nhở bản thân. Vậy nhưng một năm nọ, anh còn sơ ý ghi chú nhầm tuần lễ, nên mặc dù đã lên kế hoạch tổ chức tiệc sinh nhật cho cô bé nhưng vẫn thất bại vì... trễ mất bảy ngày so với sinh nhật Lisa. Tất cả là do sơ suất, sau chuyện đó anh đã tự nhủ vô số lần rằng mình sẽ không phạm phải sai lầm đó nữa. Một chuyện tệ hại khác đã xảy ra trong một đợt phun thuốc khử trùng, khi Dave và vợ không về nhà trong suốt ba ngày, kết quả là kẻ gian lén vào lấy đi hết những món đồ giá trị. Anh đã làm sai việc gì? Không thuê bảo vệ riêng để trông nhà trong ba ngày ư? Nhưng đến cảnh sát cũng bảo rằng đây là trường hợp hiếm, hầu hết các tên trộm sẽ không mạo hiểm sức khỏe của mình chỉ để khuân trộm chiếc tivi nhà bạn. Tất cả bạn bè của Dave cũng đâu màng đến chuyện thuê bảo vệ khi phun thuốc khử trùng nhà mà chẳng gặp phải chuyện gì, có thể xem đây là một trường hợp vì sơ suất nên dẫn đến hậu quả nặng nề chẳng?

Có hôm, Dave phải thức đến tận nửa đêm để hoàn thành báo cáo ngân sách đúng hạn. Tuy là một người trì hoãn có tiếng, anh ấy đã học cách sống với thói xấu đó trong nhiều năm liền nên gần như chưa bao giờ trễ hạn, có điều anh đã phải thức trắng nhiều đêm. Có thể thấy thói trì hoãn là một điểm yếu của Dave.

Một lần nọ, khi Dave vừa đặt ra câu hỏi về dự án họ đang thực hiện thì vị khách ở đầu dây bên kia mất bình tĩnh và bắt đầu lớn tiếng. Khi đó, anh không biết rằng kỹ sư chính của dự án vừa bỏ việc và mọi thứ đang rối hết cả lên, còn câu hỏi mào đầu dài dòng của anh chỉ tổ khiến vị khách nổi nóng bởi anh đang gây lãng phí thời gian của cô ấy. Đây không phải là sai sót mà Dave thường mắc phải, nhưng khi suy nghĩ kỹ, anh nhận ra rằng sai lầm của mình là bàn thắng vào việc chính mà không thăm dò cảm xúc của đối phương. Vì không có nhiều thời gian, Dave thường đề cập ngay đến chủ đề chính khi gọi điện, nhưng anh cũng nhận ra rằng anh không bao giờ làm thế khi gặp trực tiếp khách hàng.

Trong buổi gặp mặt, anh mở đầu bằng cách thăm hỏi xem người trò chuyện với mình đang cảm thấy như thế nào, có tin tức gì mới không và xác nhận trước các nội dung cần bàn trước khi vào việc chính. Trên điện thoại, nhằm tiết kiệm thời gian, anh đã bỏ qua giai đoạn đó và giờ thì gặp rắc rối. Bài học ở đây đã rõ, đó là hãy hỏi thăm nhau vài câu trước đã, dù là trên điện thoại, việc đó chỉ mất vài giây nhưng có thể tạo nên khác biệt to lớn.

Thời gian Dave cần để phân tích về những thất bại ấy còn ngắn hơn thời gian ta dành ra để đọc về chúng, điều này không khó thực hiện mà kết quả lại rất xứng đáng. Nếu Dave bỏ qua cuộc điện thoại ấy và tự nhủ: “Trời ạ! Cô ta bị gì ấy nhỉ?”, thì anh đã chẳng học được gì và có nguy cơ mắc sai lầm thêm lần nữa. Mặt khác, nếu cứ nghĩ mãi về nguyên nhân dẫn đến vụ trộm tệ hại hay việc quên mất sinh nhật con gái mình, thì anh sẽ giày vò bản thân vì những tình huống ấy một cách không cần thiết.

Một ít nỗ lực điều chỉnh thất bại có thể giúp bạn tiến xa hơn trong việc tạo sự miễn nhiễm đối với thất bại của mình. Hãy thử một lần xem sao.

Đừng chống lại thực tế

Dù bạn đang có công việc ưng ý và cuộc sống như mơ thì vẫn có khả năng việc gì đó sẽ xảy đến. Các nhà thiết kế biết rất rõ về chuyện mọi việc có thể không diễn ra theo kế hoạch. Khi hiểu được mình là ai và chủ động thiết kế cuộc sống của mình thì bạn không thể thất bại. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ không va vấp, hoặc một cuộc thử nghiệm nào đấy sẽ luôn có hiệu quả như mong đợi. Nhưng sự miễn nhiễm đối với thất bại đến từ việc biết rõ rằng một cuộc thử nghiệm không hiệu quả vẫn có thể mang đến cho bạn nhiều thông tin giá trị về hiện trạng thế giới – đó là điểm khởi đầu mới của bạn. Khi những điều không hay xảy đến, khi quá trình của bạn bị khựng lại, khi cuộc thử nghiệm thay đổi theo hướng không mong muốn, chính việc thiết kế cuộc sống sẽ cho phép bạn biến

bất kỳ thay đổi, trở ngại nào thành một điều gì đó góp phần tạo nên con người mà bạn muốn trở thành, về mặt cá nhân lẫn công việc.

Các nhà thiết kế cuộc sống không chống lại thực tế, họ được tăng cường sức mạnh một cách lạ thường bằng cách thiết kế con đường tiến lên phía trước, bất chấp tất cả. Trong thiết kế cuộc sống, không có lựa chọn sai lầm hay hối tiếc; chỉ có những cuộc thử nghiệm, một số thành công, một số khác thất bại. Một vài bài học tuyệt vời nhất của chúng ta đến từ những thử nghiệm thất bại, bởi sau đó chúng ta biết mình cần làm gì khác đi vào lần kế tiếp. Cuộc sống không phải là vấn đề thắng thua, mà là học hỏi và tham gia vào trò chơi vô hạn. Khi chúng ta tiếp cận cuộc sống với vai trò là một nhà thiết kế, chúng ta luôn hiếu kỳ muốn khám phá xem điều gì sẽ xảy đến tiếp theo.

Câu hỏi duy nhất còn lại là câu hỏi mà tất cả chúng ta đã từng nghe một vài lần: “Bạn sẽ làm gì nếu biết rằng mình không thể thất bại?”.

Thử nghiệm

Điều chỉnh thất bại

1. Hãy sử dụng bảng mẫu dưới đây (hoặc tải về từ trang web www.designingyour.life), nhìn lại một tuần/một tháng/một năm đã qua và điểm lại những thất bại của mình.

2. Phân loại chúng theo các nhóm: sơ suất, điểm yếu hoặc cơ hội phát triển.

3. Xác định những bài học để phát triển của mình.

4. Xây dựng thói quen chuyển thất bại thành sự phát triển bằng cách thực hiện quá trình trên một hoặc hai lần mỗi tháng.

Thất bại	Sơ suất	Điểm yếu	Cơ hội phát triển	Điều chỉnh thất bại

Tổ chức nhóm thiết kế

Phía sau mỗi bản thiết kế tuyệt vời là sự phối hợp tài tình của một nhóm thiết kế dự án, sản phẩm hoặc công trình. Cũng như cách các nhà thiết kế tin tưởng vào sự hợp tác triệt để, chúng ta thiết kế cuộc sống của mình trên tinh thần hợp tác và kết nối với người khác vì “ *chúng ta* ” luôn mạnh hơn “ *tôi* ”, đơn giản thế thôi.

Niềm tin sai lệch: Tôi phải tự tay thiết kế cuộc sống của riêng mình.

Tái định dạng nhận thức: Bạn sống và thiết kế cuộc sống của mình trên tinh thần hợp tác với những người khác.

Khi thiết kế cuộc sống của mình, bạn đang thực hiện hành động đồng sáng tạo. Khi sử dụng tư duy thiết kế, tâm thế bạn hoàn toàn không liên quan đến chuyện “phát triển sự nghiệp” hoặc “lên kế hoạch chiến lược”, hay thậm chí là “huấn luyện về cuộc sống”. Điểm khác biệt chính yếu là vai trò của cộng đồng, nếu bạn là một kiến trúc sư độc lập thì bạn nghĩ ra tất cả mọi thứ và bạn tự mình biến chúng thành hiện thực như một vị anh hùng – tất cả đều xoay quanh bạn. Thiết kế cuộc sống xoay quanh cuộc đời bạn, nhưng trong đó không chỉ có bạn, nó bao gồm tất cả chúng ta. Khi nói chúng ta không thể làm việc này một mình, không có nghĩa là chúng ta đừng tự tay thực hiện nó mà là nếu chỉ riêng chúng ta thôi vẫn chưa đủ, chúng ta cần người hỗ trợ. Thiết kế cuộc sống là một nỗ lực chung, khi bạn đang trong quá trình từng bước một xây dựng cuộc sống phía trước của mình, thì quá trình ấy dựa trên sự đóng góp và tham dự

của nhiều người khác. Những ý tưởng bạn đưa ra trong bản thiết kế cũng có ý nghĩa nhất định đối với những người mà bạn gắn bó trong cuộc sống. Tất cả những người mà bạn gặp gỡ, gắn bó, cùng trải nghiệm hoặc cùng trò chuyện trong quá trình thiết kế cuộc sống đều thuộc về cộng đồng thiết kế của bạn. Một vài người quan trọng sẽ trở thành những cộng tác viên nòng cốt, đóng vai trò quyết định trong việc thiết kế cuộc sống của bạn, nhưng nhìn chung thì ai cũng có tầm quan trọng riêng.

Đúng vậy, đó chính là *tất cả mọi người* .

Đồng sáng tạo là một khía cạnh không thể thiếu của quan điểm thiết kế và nó là lý do chính khiến tư duy thiết kế trở nên hiệu quả. Thiết kế cuộc sống của bạn không nằm bên trong bạn; nó nằm trong thế giới, nơi bạn khám phá và đồng sáng tạo ra nó cùng với những người khác. Những ý tưởng, khả năng, các vai trò về cuộc đời,... không thực sự tồn tại ở bất kỳ nơi đâu trong vũ trụ khi bạn đang đọc quyển sách này. Tất cả chúng đang chờ đợi được phát minh ra và nguyên liệu thô để làm điều đó được tìm thấy ở ngoài kia, trong trái tim, tâm trí và hành động của những người khác, rất nhiều người trong số họ bạn vẫn chưa được gặp. Một nguyên nhân lớn khiến nhiều phương pháp thiết kế cuộc sống thất bại là bởi chúng dựa trên nhận thức sai lầm rằng bạn, và chỉ riêng bạn, biết được các câu trả lời; chỉ bạn mới có những nguồn lực và biết rõ về niềm đam mê giúp ta theo đuổi các thành tựu.

Bạn biết kiểu tư duy mà chúng ta đang nói đến ở đây, kiểu tư duy cho rằng bạn nên có vài mục tiêu tốt và cố gắng đạt được chúng.

Chúng tôi cho rằng điều đó thật điên rồ.

Hãy nghĩ đến Ellen, Janine và Donald trong phần giới thiệu của chúng tôi. Họ có những mục tiêu, thậm chí Janine và Donald còn đạt được rất nhiều mục tiêu của mình và trở nên thành đạt. Nhưng cả hai người họ đều lạc lối, mỗi ngày đều tự hỏi tại sao họ không hạnh phúc với những lựa chọn của mình, không biết tiếp theo nên đi theo hướng nào và không biết cách khiến cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa. Cả ba người

đều cho rằng họ phải tự tìm ra câu trả lời, họ không thể thiết kế cuộc sống của mình vì đã không sử dụng sức mạnh đội nhóm.

Nếu bạn thấy mình đang đứng đơn độc trước gương, cố gắng giải quyết hoặc tìm ra hướng đi cho đời mình, không dám chuyển động trước khi bạn biết rõ những câu trả lời, thì có lẽ bạn phải chờ rất lâu đấy.

Hãy rời mắt khỏi tấm gương và quan sát những người xung quanh. Nếu bạn đã và đang thực hiện những công việc và bài tập mà quyển sách này gợi ý, bạn cũng đã được gắn kết với nhiều người, thậm chí là những người bạn chỉ vừa gặp gỡ. Các bạn chân thành kể cho nhau nghe về hoàn cảnh hiện tại của mình, các giá trị, quan điểm làm việc và quan điểm sống của bản thân. Bạn đã xác định các nhóm và các cá nhân tham gia vào những hoạt động tạo nguồn năng lượng trong Nhật ký Cảm xúc. Rất có thể bạn đã có vài người hỗ trợ trong việc thảo luận về những kế hoạch Odyssey của mình, hoặc cung cấp thêm thông tin qua các cuộc Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống của bạn. Có thể bạn không cho rằng những người này sẽ trở thành một phần trong nhóm của mình, có thể bạn chỉ để họ hiện diện trong quá trình phỏng vấn hoặc thử nghiệm các phương án của mình.

Đó là một quan niệm đầy thiếu sót vì họ đều là thành viên trong nhóm thiết kế cuộc sống của bạn.

Các vai trò trong nhóm thiết kế cuộc sống

Mọi người tham gia vào nỗ lực thiết kế cuộc sống của bạn theo cách này hay cách khác nên được xem là một phần trong nhóm của bạn. Có những vai trò khác nhau để họ đảm nhiệm và tất nhiên, một số cá nhân nhất định có thể đóng nhiều vai trò cùng lúc.

Người ủng hộ

Người ủng hộ là những người quan tâm đến cuộc sống của bạn, gần gũi với bạn đến mức sự động viên của họ khích lệ bạn tiếp tục bước đi và

nhận xét của họ thực sự hữu ích cho bạn. Hầu hết những người ủng hộ bạn là bạn bè, nhưng không phải tất cả bạn bè đều là người ủng hộ và một số người ủng hộ không phải là bạn bè, họ ở bên bạn trong quá trình thiết kế cuộc sống nhưng bạn không rủ họ đi chơi. Bạn có bao nhiêu người ủng hộ là tùy bạn, số lượng người thuộc nhóm này có thể trải dài từ hai người đến năm mươi người, hay thậm chí hàng trăm người.

Người tham gia

Họ là thành viên năng động trong các dự án thiết kế cuộc sống của bạn, liên quan trực tiếp đến công việc, các dự án và thử nghiệm của bạn. Đây là những người mà bạn thực sự làm việc cùng, họ chính là những đồng nghiệp đúng nghĩa của bạn.

Người gần gũi

Những người gần gũi bao gồm các thành viên trong gia đình và những người bạn thân thiết nhất. Đây là những người có sức ảnh hưởng lớn đến thiết kế cuộc sống của bạn, bất luận là họ có hăng hái tham gia vào dự án thiết kế của bạn hay không. Chúng tôi khuyến khích bạn kể cho những người gần gũi của mình biết về công trình thiết kế cuộc sống của bạn, cho dù họ không trực tiếp tham gia vào đó. Những người này là một phần lớn của đời bạn, đừng để họ đứng ngoài cuộc. Việc chọn cho họ vai trò nào trong quá trình hình thành tư tưởng, lên kế hoạch và thử nghiệm của bạn có thể khá nan giải. Một số người quá thân thiết, một vài người khác không thể giữ tinh thần khách quan. Tuy nhiên, một số người trong số họ có thể là những người hỗ trợ tốt nhất mà bạn tìm được. Tất cả những gì chúng tôi muốn nhấn nhủ là bạn cần nhận ra tầm quan trọng của những người gần gũi và thử tìm một vai trò hiệu quả cho họ. Tránh để họ hoàn toàn đứng ngoài cuộc đến phút chót, việc đó hiếm khi nào mang đến kết quả tốt lành bởi nhiều lý do, bạn thử tưởng tượng cảnh đột ngột nói với vợ mình rằng cuộc sống của hai bạn sẽ thay đổi một cách toàn diện ngay năm tiếp theo mà xem.

Nhóm thiết kế

Các thành viên trong nhóm là những người chia sẻ với bạn mọi chi tiết về dự án thiết kế cuộc sống. Họ sẽ cùng bạn rà soát lại các dự án giữa những khoảng nghỉ, những ứng viên tiềm năng cho nhóm thiết kế cũng chính là những người bạn đã mời tham gia vào buổi thảo luận về ba bản kế hoạch Odyssey của mình.

Nhóm bạn đồng hành trên con đường thực hiện thiết kế cuộc sống không nhất thiết phải là những người thân cận nhất. Họ chỉ cần sẵn lòng có mặt vì bạn, chú ý lắng nghe và tận tình góp ý cho bạn, tôn trọng và lưu tâm đến quá trình thiết kế cuộc sống của bạn; nhưng trên hết, họ vẫn không phải là người đưa ra tất cả các câu trả lời và góp ý.

Hẳn bạn đã hình dung được kiểu người mà chúng tôi muốn nói đến, gương mặt của họ đã xuất hiện trong tâm trí bạn. Một nhóm tối ưu sẽ bao gồm từ ba đến năm thành viên. Có thể bạn nghĩ rằng một cộng sự tuyệt vời đã là đủ, nhưng hai người chỉ có thể tạo thành một đôi bạn hợp tác, khi một người nói thì người kia lắng nghe và vì vậy không tạo ra được tính đa dạng trong quan điểm – điều mà nhóm thiết kế cuộc sống luôn cần.

Khi có ba người trong một nhóm, các bạn sẽ có những cuộc trò chuyện thực sự và có đủ độ bao quát, chiều sâu cần thiết. Điều này sẽ tiếp tục được cải thiện đến ngưỡng sáu thành viên, sau đó lại trên đà đi xuống. Khi vượt quá sáu người, khoảng không gian cần thiết cho mỗi thành viên sẽ bị hạn chế, bởi chúng ta lắng nghe từng người ít hơn, các vai trò bắt đầu được hình thành, chẳng hạn như Ann sắm vai người thực tế, đối đầu với Theo, người luôn bảo vệ các ý tưởng sáng tạo. Trong những nhóm đông thành viên, mỗi người bị mắc kẹt trong vai trò của mình và khả năng thảo luận bị giới hạn. Hãy duy trì từ ba đến năm thành viên trong nhóm để cộng tác một cách hiệu quả nhất (và nếu đang họp mà đói, chỉ cần gọi một chiếc pizza cỡ lớn là đủ cho cả nhóm, đó luôn là một điểm cộng).

Các quy luật của nhóm thiết kế cuộc sống

Trước tiên, hãy giữ cho mọi thứ thật đơn giản. Mục tiêu chính của nhóm là hỗ trợ quá trình thiết kế cuộc sống, không hơn không kém. Các thành viên trong nhóm không phải là bác sĩ trị liệu hoặc cố vấn tài chính của bạn. Họ là những người đồng sáng tạo, vai trò duy nhất cần chỉ định là *người tổ chức*, người đứng ra sắp xếp các buổi gặp mặt và xác định những việc cần thực hiện, thường thì đó chính là bạn. Tốt nhất là bạn nên nắm việc lên lịch và truyền đạt thông tin. Bằng cách đó, bạn có thể đảm bảo rằng cả nhóm đi đúng hướng, tuy nhiên bạn cũng có thể yêu cầu một thành viên khác làm người tổ chức, hoặc luân chuyển vai trò đó giữa các thành viên với nhau. Việc đó không thực sự quan trọng, miễn sao luôn có người chịu trách nhiệm về mặt thời gian, địa điểm và kế hoạch.

Cuối cùng, người tổ chức cũng không phải là lãnh đạo hay trọng tài. Bạn chỉ cần sắp xếp cho mọi người tham gia vào cuộc trò chuyện, đảm bảo rằng ai cũng được lắng nghe và không có ý tưởng hay đề nghị nào bị mất hút trong tiếng ồn, giúp nhóm đưa ra quyết định tốt nhất khi mâu thuẫn xuất hiện (điều này rất thường xảy ra). Thường thì chúng tôi chỉ tuân theo bốn quy định được áp dụng trong các nhóm sinh viên Stanford, đó là đảm bảo các ý kiến được đưa ra luôn mang tính:

1. Tôn trọng
2. Cẩn mật
3. Hợp tác
4. Đóng góp (mang tính xây dựng, không gây ngờ vực hoặc tỏ ra phán xét)

Các nhà cố vấn

Các nhà cố vấn đóng vai trò đặc biệt trong cộng đồng hoặc nhóm thiết kế cuộc sống. Công tác cố vấn đã trở nên khá phổ biến trong những năm gần đây và sau đây là vài điều mà chúng tôi thấy sẽ giúp ích cho các học viên và khách hàng của mình.

Đầu tiên, chúng ta cần phân biệt giữa việc tư vấn và việc đưa ra lời khuyên. “Tư vấn” là giúp bạn nhận thức về những suy nghĩ của bạn, “đưa ra lời khuyên” là nói với bạn những điều họ nghĩ. Có một cách đơn giản để nhận ra khi nào thì bạn đang nhận được lời khuyên thay vì được tư vấn. Khi ai đó bảo rằng “Nếu là anh, tôi sẽ...”, bạn đang nhận được lời khuyên. Khi ai đó nói “Nếu tôi là anh”, điều họ thật sự muốn nói là “Nếu anh là tôi”. Đó chính là bản chất của lời khuyên, bảo rằng bạn nên làm việc mà người đưa ra lời khuyên sẽ làm nếu họ ở trong hoàn cảnh của bạn. Điều đó cũng hay nếu bạn vô tình giống hệt với người đưa ra lời khuyên, nhưng chuyện đó hiếm khi xảy ra. Bạn nên cẩn trọng trong việc làm theo lời khuyên đó, hãy cố tìm ra những giá trị, các thứ tự ưu tiên và quan điểm của người đưa ra lời khuyên cũng như những trải nghiệm khiến họ tin chắc vào lời khuyên của mình.

Chúng tôi biết một bác sĩ cấp cứu thường khuyên mọi người: “Đừng bao giờ lái mô tô, nếu không anh sẽ trở thành người hiến tạng!”. Từ vị thế là người chứng kiến nhiều nạn nhân của các vụ tai nạn mô tô được đưa đến phòng cấp cứu, đa số họ tử vong vì chấn thương não, lời khuyên ấy của bà là hết sức hợp lý và có thể hiểu được. Nhưng chúng tôi cũng biết một nghệ sĩ ở vùng bờ Đông, người mà nguồn cảm hứng cho những kiệt tác tranh sơn dầu của ông đều đến từ những gì ông tận mắt chứng kiến khi lái mô tô đi khắp đất nước. Mỗi năm ông có thể đi đến hàng trăm nghìn ki-lô-mét và ông đã lái mô tô đi như thế suốt ba mươi năm nay. Ông tin rằng cách tốt nhất để chiêm ngưỡng thế giới và gặp gỡ mọi người là trên yên xe mô tô. Cả hai người họ đều đúng, chạy mô tô nguy hiểm hơn so với lái ô tô, nhưng mô tô quả là một phương tiện tuyệt vời để vi vu ngắm cảnh đồng quê và gặp gỡ mọi người. Cả hai nhận định trên đều đúng, điều quan trọng ở đây là những lời khuyên ấy liên quan đến bạn như thế nào?

Những lời khuyên tốt đến từ những người có kiến thức chuyên môn vững vàng. Bạn sẽ muốn một chuyên gia đưa ra lời khuyên cho bạn về

việc khai thuế, hoặc liệu bạn có nên tiến hành phẫu thuật hay thực hiện vật lý trị liệu cho cái đầu gối tệ hại của mình hay không. Nhưng tiếc thay, không có chuyên gia nào cho cuộc sống của bạn, nhiều người sẵn sàng cho bạn lời khuyên nhưng không ai kiểm định được đó có phải là những lời hợp tình hợp lý hay không.

Chuyện tư vấn thì hoàn toàn khác, bạn có thể không bao giờ nắm bắt được chính suy nghĩ của mình, có thể không bao giờ hiểu biết thấu đáo về bản thân. Việc tìm ra ai đó có thể khiến bạn đạt được trạng thái thông suốt và bình tâm hơn là một điều tuyệt vời. Đây chính là khi các nhà cố vấn xuất sắc tỏa sáng. Mọi công tác cố vấn hợp pháp đều lấy việc tư vấn làm trọng tâm, quá trình này bắt đầu với rất nhiều câu hỏi nhằm hỗ trợ cho việc tìm hiểu chính xác về bạn, về những gì bạn đang trải qua. Những nhà tư vấn giỏi thường đưa ra cùng một câu hỏi vài lần, từ nhiều quan điểm khác nhau để đảm bảo rằng họ thực sự hiểu vấn đề. Họ sẽ thường xuyên cố gắng tóm tắt hoặc tái khẳng định một điều gì đấy mà bạn đã nói: “Tôi hiểu như vậy có đúng không?”. Có thể thấy họ đang tập trung vào bạn chứ không phải vào bản thân họ.

Giá trị của nhà cố vấn không nằm ở những điều họ biết mà nằm ở khả năng gợi mở tư duy và tính khách quan của họ, giúp bạn nhìn vào thực tế về bản thân. Các nhà tư vấn giỏi dành phần lớn thời gian của họ để lắng nghe rồi gợi ý những điều chỉnh khả dĩ cho hoàn cảnh của bạn, giúp bạn tìm kiếm các ý tưởng mới, đồng thời đưa ra những gợi ý giá trị.

Đương nhiên, đây cũng chỉ là lời khuyên của chúng tôi mà thôi.

Nhận thức sáng suốt

Chúng ta đã nói về nhận thức sáng suốt trong chương 9, khi bàn về việc ra quyết định tốt bằng cách vận dụng hiểu biết đa chiều. Các nhà cố vấn có thể đóng góp tích cực vào quá trình tiến đến nhận thức sáng suốt của bạn khi phải đưa ra sự lựa chọn. Những quyết định quan trọng hiếm

khi nào dễ dàng, nhiều suy nghĩ hợp lại tạo nên sự hỗn loạn kinh khủng trong đầu bạn. Đó là thời điểm tuyệt vời để tìm đến một nhà cố vấn, người sẽ lắng nghe, giúp bạn dần loại bỏ những điều đang xâm chiếm nội tâm mình và hỗ trợ bạn sắp xếp chúng theo từng loại: những chuyện lớn, những việc nhỏ và những thứ không liên quan. Một nhà cố vấn tốt sẽ làm việc này với sự cẩn trọng cao độ, đó là vì sắp xếp các vấn đề theo thứ tự ưu tiên là rất gần với việc chỉ ra cho ai đó một lựa chọn được ưu ái. Một nhà cố vấn giỏi sẽ cố gắng không bảo bạn phải làm điều gì, hoặc ít nhất cũng hết sức cẩn trọng về nguy cơ gây ảnh hưởng đến bạn. Họ có thể nói: “Xem nào, tôi không bảo rằng lựa chọn đúng đắn ở đây là nhận chức vị mới và chuyển đến Bắc Kinh trong năm tới, nhưng tôi nhận thấy mỗi khi nói về ý định đó thì trông anh tươi tỉnh hẳn lên. Vì vậy, có lẽ anh nên suy nghĩ về nó, tôi không bảo anh đi Trung Quốc nhưng cho rằng có điều gì đấy ở đó rất đáng để anh lưu tâm”.

Tầm nhìn lâu dài và Tầm nhìn cục bộ

Vài người trong chúng ta may mắn tìm được một nhà cố vấn thật sự quan tâm đến cuộc sống của họ và gắn bó với họ suốt nhiều năm. Nhưng bên cạnh đó, bạn có thể tin vào những nhà cố vấn theo từng đề tài (làm cha mẹ, tài chính, tâm linh,...) và các nhà cố vấn thời vụ (giúp bạn vượt qua quá trình thai nghén, giải quyết vai trò quản lý đầu tiên, chăm lo cho cha mẹ già yếu, chuyển nhà,...). Vậy, thực sự không có quy luật nào ở đây, hãy cứ tìm gặp những người có thể cố vấn cho bạn.

Có thể bạn đang tự hỏi mình có thể tìm thấy tất cả những nhà cố vấn tuyệt vời này ở đâu. Chúng tôi thấy có nhiều người giàu kinh nghiệm sống, sẵn lòng lắng nghe và giúp đỡ người khác, nhưng đa phần không tự cho mình là nhà cố vấn hoặc có đủ kỹ năng để tiến hành một cuộc trò chuyện tư vấn. Thật ra những người này vẫn có năng lực cố vấn, họ chỉ không phải là những chuyên gia cố vấn mà thôi.

Tất nhiên, nếu bạn may mắn biết đến những nhà cố vấn bậc thầy, hãy ở bên họ. Nhưng nếu không được như vậy, tất cả những gì bạn cần làm là trò chuyện với người nào đó có năng lực cố vấn, hướng cuộc trò chuyện vào lĩnh vực mà bạn cần được hỗ trợ. Đặc biệt, hãy nhờ người đó dùng những hiểu biết và kinh nghiệm của họ để giúp bạn sắp xếp lại suy nghĩ của chính mình.

Chẳng hạn, bạn hỏi anh bạn mình: “Harold này, tôi rất khâm phục cách anh và Louise nuôi dạy bọn trẻ; thật lòng mà nói, việc làm cha đôi khi khiến tôi khổ sở vô cùng. Liệu tôi có thể mời anh một tách cà phê để trò chuyện một chút không?”. Tất nhiên là Harold sẽ đồng ý (phương pháp này cực kỳ giống với cách chúng ta thiết lập cuộc trò chuyện thử nghiệm ở chương 6). Khi gặp nhau, có lẽ Harold sẽ kể bạn nghe vài chuyện thú vị, rồi bạn hỏi: “Lucy và tôi đang thấy bối rối về vấn đề này, tôi nghĩ Skippy khá khác biệt so với các con anh, nhưng có lẽ anh sẽ giúp tôi tìm được cho mình giải pháp tốt nhất”. Đó có thể là một vai trò mà Harold chưa từng đảm nhiệm, nhưng anh sẽ cố gắng hết sức và rất có thể sẽ làm tốt. Nếu không, bạn cũng chẳng mất gì cả và có thể thử tìm người khác. Bằng cách này, bạn có thể xây dựng cho mình một “đội ngũ cố vấn” mà không cần phải chờ đợi chuyên gia cố vấn nào xuất hiện.

Từ đội nhóm đến cộng đồng

Nếu bạn giống với hầu hết những người mà chúng tôi đã làm việc cùng, bạn sẽ thấy thời gian dành cho nhóm thiết kế cuộc sống của mình thật thú vị và đầy sức sống. Sự hỗ trợ, sự chân thành lắng nghe mà chúng tôi hy vọng bạn đang trải nghiệm khi thực hiện điều này hỗ trợ rất nhiều cho việc hình thành thói quen tốt. Trở thành một phần của cộng đồng là cách sống thích hợp cho con người.

Cộng đồng không chỉ là để chia sẻ nguồn lực hoặc thỉnh thoảng đi đâu đó cùng nhau. Nó là môi trường diễn ra quá trình đồng sáng tạo

trong việc thiết kế cuộc sống, cộng đồng thật tuyệt vời và chúng tôi đề nghị các bạn duy trì sự gắn kết, phối hợp với nhau một cách liên tục, không chỉ khi có kế hoạch lớn hoặc khởi đầu những việc mới mẻ.

Việc luyện tập duy trì sẽ giúp bạn không ngừng phát triển và tận hưởng cuộc sống được thiết kế tốt của mình. Cộng đồng chính là một phần quan trọng trong đó. Vậy thì chính xác ý chúng tôi là gì khi nói đến “cộng đồng”? Từ thuở xa xưa, người ta vẫn luôn góp mặt trong một cộng đồng nào đó, có thể là trong nhà thờ, một gia đình đa thế hệ, quân đội, nhóm leo núi thể thao,... Nhưng ngày nay, hầu hết mọi người không có một cộng đồng để thuộc về, để có thể tìm cho mình cộng đồng phù hợp, bạn cần hướng về một nhóm cộng sự có những đặc điểm sau:

Mục tiêu chung

Các cộng đồng lành mạnh thường có chung một mục đích thống nhất, không chỉ tụ họp lại để bàn tán cho vui. Cộng đồng của Dave giúp đỡ, nhắc nhở nhau trở thành những con người chính trực ở tất cả các khía cạnh của cuộc sống. Cộng đồng của Bill hội tụ lại để hỗ trợ nhau trong việc trở thành những người cha tốt, những người đàn ông đích thực. Những cộng đồng hoạt động hiệu quả có sứ mệnh rõ ràng, mang tính định hướng và thúc đẩy mọi người tiến lên phía trước. Cả cộng đồng của Dave lẫn Bill có thể cùng tham gia nhiều hoạt động khác nhau, chẳng hạn như các hoạt động xã hội hay các sự kiện giải trí, nhưng luôn có một mục tiêu chung gợi nhớ về lý do thực sự khiến họ trở thành một cộng đồng.

Thường xuyên gặp gỡ

Mọi người phải gặp gỡ nhau thường xuyên để duy trì những cuộc thảo luận, trong đó các thành viên có thể nắm bắt từ chỗ dang dở lần trước thay vì thực hiện tất cả lại từ đầu. Sự gặp mặt trở thành một thông lệ trong cộng đồng, họ không chỉ họp lại vì một mục đích cụ thể nào đó, như là hoàn thành dự án hay đọc một quyển sách cùng nhau, mà họ họp

lại vì các thành viên tin rằng một cuộc sống nhận được sự hỗ trợ từ cộng đồng là một cuộc sống được thiết kế tốt hơn, thế nên họ duy trì việc đó.

Nền tảng chung

Bên cạnh việc có cùng mục đích, có cùng nền tảng cũng rất quan trọng. Trong nhóm thảo luận của Bill, hầu hết mọi người hy vọng trở thành những người cha tốt hơn. Họ cam kết nỗ lực hết mình, thậm chí sẵn lòng thử những điều mới mẻ và “điên rồ” – như yêu cầu ai đó giả chết, sau đó nói về người đó như thể họ đang ở đám tang của anh ta. Mỗi thành viên lắng nghe những lời này và quyết định xem liệu anh ta có thích chính bản thân mình không, hay cần thay đổi điều gì không. Về lâu dài, nền tảng chung gắn kết mọi người lại với nhau, giữ lửa cho các cuộc trò chuyện và giúp cộng đồng duy trì hoạt động hiệu quả.

Tập trung vào khía cạnh con người

Một số nhóm tập trung vào nội dung hoạt động, một số nhóm khác tập trung vào con người, chúng tôi đang nói đến những cộng đồng tập trung vào con người. Bạn có thể là thành viên của một câu lạc bộ sách tuyệt vời, nơi mọi người cùng đọc và có những cuộc thảo luận sâu sắc về việc viết lách, nghệ thuật kể chuyện, tình hình xã hội, xen kẽ vài bữa tiệc nếm rượu và tất cả các thành viên đều yêu quý nhau, thật tuyệt. Nhưng đó không phải là một cộng đồng mà chúng tôi muốn nói đến, đúng là nó có một mục đích (thảo luận về sách), một nền tảng chung (đọc sách để trở nên thú vị, sâu sắc và cởi mở hơn), các thành viên gặp nhau thường xuyên (thứ Ba đầu tiên của mỗi tháng), nhưng họ không can dự vào cuộc sống của nhau và không cần hiểu về nhau để giữ cho cộng đồng hoạt động tốt.

Điều tạo nên một cộng đồng hiệu quả không phải là chuyên môn của những người tham gia mà là nỗ lực của họ trong việc sống hài hòa với bản thân và thế giới một cách chân thành. Dù bạn chẳng có chút hứng thú gì với ngành nha khoa thì việc ở gần một bác sĩ nha khoa chân thành phấn đấu từng ngày vẫn mang tính khích lệ hơn nhiều so với việc ở trong

một cộng đồng những người có cùng sở thích hoặc khát vọng nghề nghiệp giống mình nhưng lại không nỗ lực gì cả.

Hãy nghĩ đến những nhóm khác nhau mà bạn đã từng tham gia trong suốt thời gian qua. Bạn hẳn sẽ nhận ra những lần mọi người nói về ý tưởng cho cuộc đời họ và những lần mọi người thực sự nói về cuộc sống của họ, đó là sự khác biệt giữa nhà bình luận và người tham gia. Chính những người tham gia vào cộng đồng mới là người mà bạn luôn tìm kiếm.

Một trong số những mục tiêu của chúng tôi khi viết quyển sách này là giúp bạn tạo ra một cộng đồng như thế. Hãy tìm kiếm những người sẵn lòng thực hiện hành trình này với bạn, thiết kế cuộc sống là một chặng đường dài và nó sẽ không mấy thú vị khi bạn phải đi một mình. Hiện tại, chúng tôi muốn bạn biết rằng chúng tôi luôn xem bạn là cộng sự và muốn mời bạn tham gia vào cộng đồng thiết kế cuộc sống, hãy ghé thăm trang web của chúng tôi: www.designingyour.life.

Thử nghiệm

Tổ chức nhóm thiết kế cuộc sống

1. Lập danh sách từ ba đến năm người có thể trở thành thành viên nhóm thiết kế cuộc sống của bạn. Hãy nghĩ đến những người ủng hộ, người thân, các cố vấn hoặc bất kỳ ai có thể trở thành cố vấn của bạn; càng tuyệt vời hơn nếu họ cũng đang trong giai đoạn thiết kế cuộc sống.

2. Hãy đảm bảo mọi thành viên đều có quyển sách này trong tay để tham khảo về việc thiết kế cuộc sống, các vai trò cũng như các quy luật trong nhóm.

3. Sắp xếp gặp gỡ thường xuyên và chủ động đồng sáng tạo để thiết kế cuộc sống.

Kết luận

Bản thiết kế cuộc sống hoàn hảo

Một cuộc sống cân bằng và được thiết kế tốt trông như thế nào? Hãy tưởng tượng thời gian trong một ngày được chia đều một cách hoàn hảo – một miếng đại diện cho công việc, một miếng đại diện cho việc vui chơi, một miếng đại diện cho gia đình và bạn bè, một miếng đại diện cho sức khỏe. Đa số chúng ta đều thấy mình cần thêm thời gian, bản thân mình cần nỗ lực nhiều hơn nữa để giảm bớt những lo lắng, trầm tư và tiếc nuối. Hiện có bao nhiêu giờ trong ngày được bạn dành ra để tận hưởng một thú vui nào đấy? Hoặc nâng cao công việc? Hoặc nuôi dưỡng các mối quan hệ? Hoặc chăm sóc sức khỏe bản thân? Một ngày của bạn diễn ra như thế nào? Hãy để chúng tôi nói cho bạn nghe một bí mật nhỏ, thật ra một ngày hoàn hảo không tồn tại trên đời đâu. Bạn không thể chia đều thời gian của một ngày cho mọi lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống. Đương nhiên, bạn có thể đạt đến một đời sống cân bằng nhưng điều đó diễn ra theo thời gian. Thiết kế cuộc sống là một quá trình lâu dài, không chỉ trong ngày một ngày hai.

Bill Gates, người giàu có nhất thế giới¹ không có khối tài sản khổng lồ ấy chỉ sau một ngày cố gắng cân bằng giữa công việc và tình yêu. Khi ông ra mắt phần mềm Microsoft Windows vào năm 1985 và giới thiệu công ty đến công chúng vào năm 1986, không ai xem ông là nhà từ thiện. Trong suốt những năm 1990, ông cũng không dành mỗi ngày vài giờ để nuôi dưỡng các mối quan hệ hay chống lại các cáo buộc của chính phủ về việc lạm dụng sức mạnh độc quyền.

¹. Theo thống kê năm 2015

Sự cân bằng là một niềm tin hoang đường đã khiến nhiều người trong chúng ta khổ sở. Như đã nói ở những phần trước, chúng ta không nên chống lại thực tế, sống trong thực tế nghĩa là nhìn vào và chấp nhận vị trí hiện tại của mình. Chúng ta không muốn ai đó đứng lên trong tang lễ của mình và nói: “Dave có kỹ năng giao tiếp tốt, cả văn viết lẫn văn nói”, hoặc “Bill đã thực sự chứng minh được khả năng sắp xếp thứ tự ưu tiên trong công việc”. Cuộc sống này không chỉ xoay quanh công việc kiếm sống. Tất cả chúng ta đều muốn sự hiện diện của mình có ý nghĩa với một ai đó, việc mình làm giúp ích được cho một ai đó. Tất cả chúng ta đều muốn sống một cuộc đời tràn ngập tình yêu thương, có mục tiêu, giàu ý nghĩa và thật vui vẻ.

Niềm tin sai lệch: Tôi đã hoàn tất bản thiết kế cuộc sống của mình, vậy là xong!

Tái định dạng nhận thức: Bạn không bao giờ hoàn tất việc thiết kế cuộc sống của mình. Cuộc sống là một dự án thiết kế thú vị và không có hồi kết, bạn sẽ không ngừng xây dựng cho riêng mình con đường tiến về phía trước.

Một số bạn đang đọc quyển sách này để cải thiện cuộc sống vốn đã khá ổn; một số khác thì đọc quyển sách này khi đang tìm cách thay đổi. Bạn có những kế hoạch quan trọng phải thực hiện, bạn có những lựa chọn phải đưa ra và một khi bạn làm được việc đó, cuộc sống của bạn sẽ khác biệt hẳn so với những gì nó từng là. Theo nghĩa đó, thiết kế mới của bạn sẽ được đưa vào sử dụng, thiết kế cũ bị bỏ lại và sự chuyển đổi đó thật ra là một vấn đề lớn. Nhưng sau đó, hành trình thiết kế cuộc sống của bạn cũng không chấm dứt.

Hãy cứ xây dựng con đường tiến về phía trước, thiết kế không chỉ là một kỹ thuật xác định các vấn đề và dự án, nó là một cách sống. Một trong những lý do khiến tư duy thiết kế trở nên hết sức hiệu quả trong

các lớp thiết kế cuộc sống và những chương trình tư vấn của chúng tôi là vì nó có tính nhân văn. Năm 1963, khi Đại học Stanford bắt đầu giảng dạy bộ môn thiết kế, họ đã áp dụng phương pháp độc đáo “Thiết kế lấy con người làm trọng tâm²”. Vào thời điểm đó, đây là một thay đổi đáng chú ý, nhất là khi so sánh với phương pháp thiết kế truyền thống lấy kỹ năng, nghệ thuật, công nghệ làm trọng tâm. Ngay từ đầu, khoa thiết kế Đại học Stanford đã làm rất tốt nhiệm vụ giữ cho tính nhân văn luôn ở vị trí trọng tâm của mọi việc. Cuộc sống của bạn là một công trình mang tính nhân văn, việc áp dụng đúng phương pháp thiết kế lấy con người làm trọng tâm là hết sức quan trọng.

². *HCD – Human-Centered Design*

Ngoài ra, trong thiết kế cuộc sống, chúng ta cũng chỉ tập trung trả lời câu hỏi “Làm thế nào để thiết kế cuộc sống của bạn?” chứ không phải “Bạn nên sống cuộc sống nào?”, hoặc “Cuộc sống nào thì tốt hơn cả?”. Anh bạn Tim của chúng tôi tốt nghiệp đại học với tấm bằng Kỹ sư Điện và đi làm ở Silicon Valley. Công việc đầu tiên của anh là tại một doanh nghiệp phát triển, nơi anh làm công việc thiết kế các vi mạch xử lý hàng đầu. Tuy nhiên, sau khi dự án thiết kế đầu tiên bị hủy, Tim đánh giá lại tất cả những đêm thức trắng và những ngày cuối tuần làm việc điên cuồng của mình, rồi kết luận rằng công việc không phải là trọng tâm cuộc sống của anh. Anh xem trọng tình yêu hơn và hiểu rằng mình cần thay đổi.

Tim chuyển sang làm việc cho một công ty lâu đời hơn, phấn đấu vươn lên vị trí cấp cao và đảm nhận vai trò ấy trong suốt hai mươi năm, trở thành một bậc thầy về kỹ thuật trong công ty mình, đã không biết bao nhiêu lần anh từ chối lời đề nghị thăng chức cùng khoản tiền lớn đi kèm.

Tim nói: “Tôi đã kiếm đủ tiền để chi trả hóa đơn và sắm sửa mọi thứ mình cần”. Trong trường hợp của anh, điều này có nghĩa là chu cấp cho gia đình, đảm bảo các con được hưởng nền giáo dục tuyệt vời và có một

ngôi nhà đẹp ở Berkeley. “Sau khi đã có được tất cả những điều đó, cố làm ra thêm nhiều tiền để làm gì? Tôi thà có thêm nhiều thú vui và bạn bè. Tiền bạc, chức vị chỉ tăng gánh nặng trách nhiệm chứ không tạo được động lực cho tôi. Mục đích của tôi là sống sung túc và hạnh phúc, không phải để cắm đầu làm việc”.

Bản thiết kế của Tim đã có hiệu quả và anh là một trong những người có đời sống cân bằng nhất mà chúng tôi biết. Anh là một người cha tuyệt vời và có nhiều bạn bè, chơi nhạc thường xuyên và có một trang blog riêng về cocktail, ở đó anh giới thiệu những công thức cocktail do mình nghĩ ra, anh còn đọc rất nhiều sách nữa. Bảng đánh giá Sức khỏe - Công việc - Vui chơi - Tình yêu của anh cho thấy kết quả tích cực đồng đều và từ đây về sau anh chỉ cần lên kế hoạch duy trì nó. Trong chiến lược thiết kế cuộc sống thành công của anh, công việc hóa ra lại không phải là phần quan trọng nhất.

Những rào cản của cuộc sống

Một số điều chỉnh chúng tôi đưa ra có thể gây cản trở, những điều chưa được học thường khó khăn hơn những gì đã được học. Nhưng chúng tôi cá là chẳng có gì trong số những điều bạn đã học, hoặc không qua quyển sách này, có quyền năng biến bạn thành một người khác, bất luận là nó gây khó chịu hay mang tính khai sáng. Chúng tôi chỉ tin chắc rằng bạn sẽ tiến gần hơn đến chính mình mà thôi. Đây là điều mà một bản thiết kế tốt làm được, nó giải phóng những điều tốt đẹp vốn dĩ luôn ở đó, chờ đợi được khám phá và phát huy.

Vì sự hình thành phương pháp thiết kế của chúng tôi là một quá trình mang tính nhân văn, nó hiển nhiên đem lại không chỉ phương pháp nhìn nhận cuộc sống mà còn là cách thức để sống cuộc đời đó nữa. Điều này dẫn chúng ta quay lại năm cách tư duy:

1. Hiếu kỳ: tính hiếu kỳ.

2. Thiên hướng hành động: thử nghiệm điều mới.
3. Tái định dạng nhận thức: điều chỉnh vấn đề.
4. Nhận thức đúng đắn: hiểu rằng cuộc sống là một tiến trình.
5. Cộng tác thiết yếu: yêu cầu giúp đỡ, hợp tác triệt để.

Chúng tôi đã nhắc nhở bạn về những lối tư duy này xuyên suốt quyển sách, khi lần lượt đi qua các ý tưởng và công cụ có thể được sử dụng trong quá trình thiết kế cuộc sống. Bạn có thể áp dụng những lối tư duy này ở bất kỳ đâu, vào bất cứ lúc nào, có rất nhiều cơ hội để bạn sống với sự tò mò, tỉnh thức và thử nghiệm mọi thứ. Chúng tôi đã thực hiện một bài tập trong các lớp thiết kế cuộc sống; qua đó, các học viên xác định vài điểm trong dự án thiết kế cuộc sống khiến họ bị mắc kẹt, giậm chân tại chỗ. Sau đó chúng tôi yêu cầu họ tưởng tượng trong vòng bốn phút về vấn đề đó, phối hợp cùng hai học viên khác để áp dụng bất kỳ lối tư duy nào như một cách tự giải thoát khỏi bế tắc. Dưới đây là một số lời nhắc nhở đối với mỗi kiểu tư duy.

Trở nên hiếu kỳ

Mọi việc đều có điểm thú vị riêng của nó, sự hiếu kỳ chính là chìa khóa dẫn đến một cuộc sống được thiết kế tốt.

Một người quan tâm đến vấn đề này sẽ muốn biết điều gì?

Mọi việc diễn ra như thế nào?

Tại sao họ lại làm vậy?

Các chuyên gia trong lĩnh vực này đang tranh cãi về việc gì và tại sao?

Đâu là những việc thú vị nhất đang diễn ra ở đây?

Tôi đã bỏ lỡ điều gì đang diễn ra ở đây?

Làm thế nào tôi có thể phát hiện ra điều đó?

Hãy thử nghiệm

Thiên hướng hành động sẽ giúp bạn không bị mắc kẹt, không còn lo lắng để tập trung phân tích, suy nghĩ, giải quyết các rắc rối do cuộc sống mang lại. Hãy cứ tiến lên phía trước.

Chúng ta thử nghiệm việc này như thế nào?

Chúng ta muốn biết nhiều hơn về chuyện gì?

Tôi có thể làm gì để trả lời vấn đề đó?

Những việc nào có thể được giải quyết ngay bằng hành động và thông qua đó, chúng ta có thể học hỏi được gì?

Điều chỉnh nhận thức

Điều chỉnh nhận thức là thay đổi góc nhìn, cách suy nghĩ, gần như bất cứ vấn đề thiết kế nào cũng có thể được cải thiện với việc tái định dạng nhận thức, thay đổi góc nhìn.

Tôi đang nhìn từ góc độ nào?

Những người khác nghĩ sao về điều này?

Đây có thể là cơ hội thay vì là vấn đề không?

Liệu vấn đề này có khác đi sau một hoặc nhiều năm nữa không?

Hiểu rằng cuộc sống là một tiến trình

Nhận thức về tiến trình của cuộc sống giúp bạn không bị thất vọng hay lạc lối và ngăn bạn vấp ngã, bỏ cuộc.

Tất cả những chuyện trong tương lai mà bạn có thể tưởng tượng ra được là gì?

Bạn có đang bước về phía trước không? Hay bạn đang giậm chân tại chỗ hoặc thậm chí thụt lùi?

Đâu là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra? Khả năng nó xảy ra có cao không và nếu nó thật sự xảy ra thì bạn sẽ làm gì?

Đâu là điều tốt đẹp nhất có thể xảy ra?

Bạn có biết phải làm gì tiếp theo hay không?

Yêu cầu giúp đỡ

Bạn không đơn độc trong quá trình này, hãy tìm một người hỗ trợ mà bạn có thể chia sẻ về những gì mình đang thực hiện. Hãy thử thành lập nhóm thiết kế cuộc sống, hay tạo ra cộng đồng những người có chung

mục tiêu xây dựng đời sống tốt đẹp hơn. Bạn có thể tìm đến một nhà cố vấn, hoặc nếu muốn bạn cũng có thể gọi cho mẹ mình, chắc bà sẽ rất vui.

Chỉ hai việc nữa thôi

Ngoài năm lối tư duy trên, có hai việc nữa mà bạn cần chú tâm đến đó là chiếc la bàn và những bài tập rèn luyện. Chiếc la bàn kết hợp cả quan điểm làm việc và quan điểm sống, giúp bạn định hướng cho việc thiết kế cuộc sống, cho thấy liệu việc bạn làm có phù hợp với các giá trị cá nhân, liệu suy nghĩ, niềm tin và hành động của bạn có hài hòa với nhau hay không. Khi chúng tôi trò chuyện với các học viên của mình hai, ba, năm hoặc nhiều năm sau khi họ tốt nghiệp và rời khỏi trường, họ bảo rằng la bàn là một trong những công cụ mà họ liên tục sử dụng. Cách tốt nhất để đánh giá về những vấn đề lớn của cuộc sống là liên hệ chúng đến chính bản thân mình, hãy xem lại chiếc la bàn của mình ít nhất mỗi năm một lần và hiệu chỉnh nó. Việc này giúp bạn duy trì nguồn năng lượng để sáng tạo và thiết kế cuộc sống giàu ý nghĩa.

Trong cuộc sống của chính mình, cả hai chúng tôi đều nhận thấy rằng việc thực hiện các bài tập nhỏ như yoga, thiền định, làm thơ,... chính là những việc mang lại nhiều sức sống nhất, đặc biệt là trong xã hội hiện đại. Tin tốt lành là chỉ một nỗ lực nhỏ cũng có thể mang đến kết quả to lớn, bằng việc giáo dục cảm xúc và bồi dưỡng nhận thức sáng suốt của mình thông qua những bài tập đó, bạn sẽ đạt được những ích lợi lớn lao gần như mỗi ngày.

Bill thường bắt đầu buổi sáng bằng việc thiền định và anh ghi chú lại trong Nhật ký Cảm xúc của mình là: “Tôi đang sống tốt nhất có thể, mọi việc tôi làm hôm nay là do chính tôi lựa chọn làm”. Anh cũng dành một khoảng thời gian để vẽ, vừa bồi dưỡng óc sáng tạo vừa nhằm mục đích giải trí đơn thuần. Mỗi tuần Bill sẽ nấu ít nhất một bữa thật thịnh soạn, hoặc sáng tạo ra những món ngon mới lạ để chia sẻ với mọi người. Còn

Dave thì dành ra hai mươi phút mỗi ngày để thiền và đọc thơ mỗi tuần một lần, cố gắng cảm nhận chất thơ thay vì chỉ đọc nó trong đầu một cách đơn thuần. Anh đi bộ lên đồi ít nhất 6,5 km mỗi tuần một lần cùng vợ mình, Claudia và những chú chó để sống chậm lại và gần gũi thiên nhiên.

Trên đây là một số việc chúng tôi thường làm, hy vọng bạn cũng sẽ thử nghiệm để tìm xem đâu là hoạt động bạn yêu thích nhằm thiết kế tốt cuộc sống của mình.

Mọi chuyện diễn biến ra sao?

Ở phần mở đầu, chúng tôi đã giới thiệu với bạn về Ellen – người mê những hòn đá, Janine – nữ luật sư luôn cảm thấy cuộc sống bế tắc, Donald – một viên chức không hiểu nổi chính mình. Vậy quá trình thiết kế cuộc sống đã mang đến thay đổi gì nơi họ?

Ellen không muốn trở thành một nhà địa chất học, nhưng cũng biết rằng mình vẫn yêu thích một phần những gì được học ở trường, đặc biệt là phương pháp sắp xếp và lập danh mục. Ngoài ra, cô vẫn rất thích những hòn đá, đặc biệt là những viên đá tinh xảo được dùng làm trang sức. Vì vậy, cô quyết định tiến hành các buổi Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống. Cô khám phá ra rằng các công việc điều hành dự án thường đòi hỏi người có khả năng tổ chức và quản lý nhân sự, tất cả đều có vẻ hợp với cô. Sau vài buổi phỏng vấn, cô dùng mạng lưới các mối quan hệ của mình để khởi động các cuộc thử nghiệm. Kết quả là trong số nhiều lựa chọn công việc, cô chọn trở thành nhà đấu giá trang sức trực tuyến. Tình yêu của cô đối với những hòn đá và tài năng thiên bẩm về công tác tổ chức đã giúp cô từng bước phát triển trong sự nghiệp của mình. Hai năm sau, cô đã trở thành người quản lý bộ phận account của một công ty chuyên đấu giá các sản phẩm thời trang cao cấp.

Janine tạo cho mình một chiếc la bàn và thực hiện các bài tập giúp khám phá bản thân. Cô nhận thấy nghề báo vừa hữu ích cho cộng đồng, vừa khơi gợi hứng thú trong cô bởi cô vốn có khả năng viết lách. Sau một thời gian thử nghiệm, cô và chồng quyết định rằng đã đến lúc cô nghiêm túc theo đuổi nó; thế nên cô theo học chương trình thạc sĩ văn chương và giờ đây đã bắt đầu cuộc sống mới an ổn với vai trò diễn giả và nhà thơ.

Donald đã dùng lối tư duy hiếu kỳ để điều chỉnh lời phàn nàn của ông từ “Vì sao tôi lại làm công việc này?” thành “Vì sao công ty tôi có thể khiến tôi ở lại làm việc lâu như thế?”. Ông mang theo câu hỏi đó đến rất nhiều cuộc Phỏng vấn Thiết kế Cuộc sống với các đồng nghiệp của mình, tìm kiếm những người thực sự tận hưởng cuộc sống của mình để nghe họ chia sẻ. Khi ông kết hợp những điều thu thập được từ các buổi phỏng vấn với những gì được ghi trong Nhật ký Cảm xúc của mình, Donald khám phá ra rằng không phải mình đang ở sai chỗ, mà chỉ đang ở trong một trạng thái tâm lý không ổn định mà thôi. Sau khi nhận ra điều đó, ông đã tái định dạng nhận thức, nghĩ khác đi mà không cần thay đổi bất kỳ điều gì về hoàn cảnh của mình. Việc điều chỉnh mục tiêu từ “*hoàn thành công việc*” sang “*yêu thích công việc*” là cả một quá trình chuyển đổi.

Không ai trong số họ, Ellen, Janine hoặc Donald (hay Clara, Elise, Kurt, Chung,...) sử dụng tất cả các công cụ, nhưng tất cả đều đương đầu với thách thức, không để mình bị mắc kẹt và xây dựng con đường tiến lên phía trước. Chúng tôi rất biết ơn vì đã gặp họ và được trở thành một phần nhỏ trong cuộc đời họ.

Khi viết quyển sách này, mỗi người chúng tôi đều áp dụng các ý tưởng và công cụ được giới thiệu vào công việc hằng ngày, đồng thời liên tục thử nghiệm những bài tập, cách tư duy mới trong một cuộc sống được thiết kế tốt. Chúng tôi khuyến khích bạn truy cập vào trang web

www.designingyour.life để có danh sách hoàn chỉnh những bài tập giúp bạn thực hành và thử nghiệm.

Cuộc sống không ngừng tiến triển, với mỗi bước trên cuộc hành trình, chúng ta liên tục biết ơn và không ngừng tò mò xem liệu cuộc sống được thiết kế hiệu quả của chúng ta trông như thế nào. Xuyên suốt quyển sách này, chúng tôi đã chia sẻ với bạn những câu chuyện của nhiều đồng nghiệp cũng như học viên, cộng tác viên của mình. Mặc dù không phải ai cũng đang sống một cuộc đời như mơ, chúng tôi có thể tự tin nói rằng bất kỳ ai đã ứng dụng một số (nếu không phải là tất cả) các công cụ và ý tưởng chúng tôi đưa ra đều đạt được những tiến bộ mà họ chưa từng trải nghiệm trước đây.

Chúng tôi lấy làm vui mừng vì được hợp tác lâu dài cùng hàng nghìn học viên cũng như khách hàng, những người đã dẫn thân vào hành trình thiết kế cuộc sống cùng chúng tôi và chúng tôi cũng rất trông đợi được hợp tác cùng bạn. Thiết kế cuộc sống là một quá trình biến đổi cách bạn nhìn nhận cuộc sống của mình, kết quả cuối cùng của một cuộc sống được thiết kế tốt chính là một cuộc sống được trải nghiệm trọn vẹn.

Chúng ta còn mong gì hơn thế?