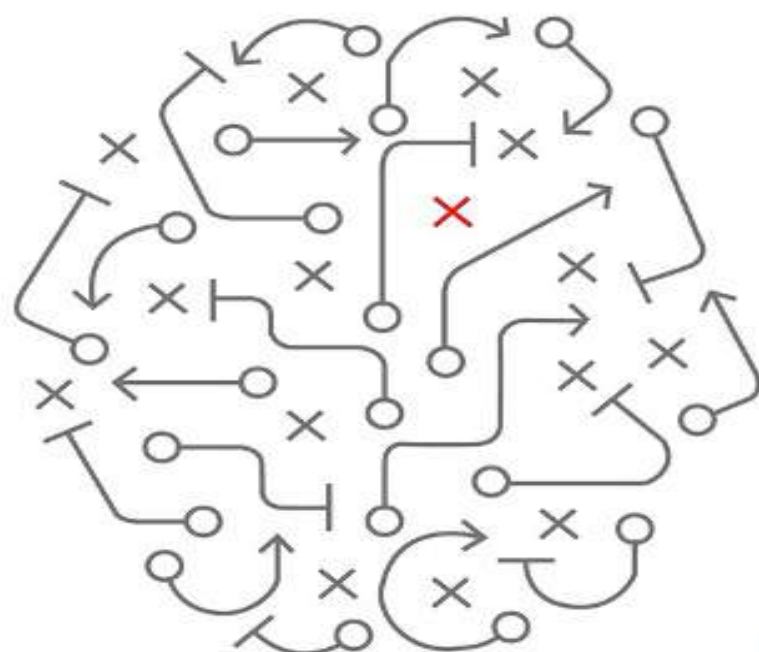


DAN ARIELY

Tác giả của ba quyển sách bán chạy nhất
được báo *New York Times* bình chọn



PHI LÝ

một cách

HỢP LÝ

Irrationally Yours

Lê Nguyễn dịch

Cho những điều kỳ quặc, phức tạp và vẻ đẹp của bản chất con người

LỜI GIỚI THIỆU

Đây là lời giải thích mà tôi cho là hợp lý: khả năng quan sát và suy ngẫm về bản chất con người của tôi bắt nguồn từ chấn thương của bản thân và những ảnh hưởng kéo dài của nó. Việc bị tước mất thời niên thiếu, chịu đựng những vết bỏng độ 3 trên khoảng 70% cơ thể, phải nằm viện gần ba năm, nếm trải đau đớn mỗi ngày, chịu đựng những yếu kém của hệ thống y tế hết lần này đến lần khác và những vết sẹo lớn trên cơ thể khiến tôi cảm thấy lạc lõng gần như trong mọi hoàn cảnh xã hội. Kết hợp lại, những yếu tố này (theo cảm nhận của tôi) đã giúp tôi trở thành người quan sát cuộc sống tốt hơn. Đó cũng là điều đã đưa tôi đến với lĩnh vực nghiên cứu khoa học xã hội.

Xin đừng hiểu lầm; tôi không có ý nói rằng những vết thương của tôi là cần thiết. Chẳng ai có thể hợp lý hóa nỗi đau và sự khốn khổ lớn như thế. Song, những trải nghiệm phức tạp về vết thương, thời gian nằm viện và cuộc sống với những vết sẹo nặng nề cùng những khuyết tật của cơ thể đã trở thành chiếc kính hiển vi để tôi nhìn vào cuộc sống. Qua lăng kính này, tôi có thể quan sát được nỗi thống khổ của con người. Tôi đã nhìn thấy những người chế ngự được nỗi đau của họ và chiến thắng; đồng thời, tôi cũng nhìn thấy những người chịu khuất phục trước khó khăn. Tôi từng trải nghiệm nhiều thủ tục y tế khác nhau và những tương tác kỳ lạ của con người. Từ giường bệnh, tôi có thể quan sát mọi người xung quanh sống cuộc sống đời thường của họ, thắc mắc về thói

quen của con người và suy xét về những lý do tại sao chúng ta lại hành động theo cách chúng ta vẫn thường làm.

Những vết sẹo, nỗi đau, những chiếc kẹp y tế kỳ dị và băng ép bao phủ từ đầu tới chân khiến cảm giác sống một cuộc đời cách biệt với cuộc sống hằng ngày vẫn đeo bám tôi sau khi ra viện. Khi tôi bước những bước chân đầu tiên trở lại thực tại mà tôi từng cho là hiển nhiên, tầm nhìn của tôi đã mở rộng, bao quát cả những hoạt động hằng ngày như cách chúng ta đi chợ, lái xe, làm tình nguyện, tương tác với đồng nghiệp, chịu rủi ro, xung đột và cư xử thiếu chín chắn. Và tất nhiên, tôi không thể không chú ý tới kết cấu phức tạp chi phối cuộc sống tình ái của mỗi người.

Với lăng kính đó, tôi quay sang nghiên cứu tâm lý học. Chẳng mấy chốc, đời sống riêng tư và nghề nghiệp của tôi trở nên liên quan mật thiết với nhau. Tôi nhớ những liều thuốc giảm đau giả trị¹ của mình và tôi tiến hành nhiều thử nghiệm để hiểu rõ hơn tác động của sự kỳ vọng lên những phương pháp điều trị đau đớn. Tôi nhớ vài tin xấu mà tôi từng nhận được khi nằm viện và cố gắng tìm hiểu cách tốt nhất để thông báo tin xấu cho các bệnh nhân. Có rất nhiều chủ đề khác vượt qua ranh giới cá nhân/nghề nghiệp và càng ngày tôi càng học hỏi được nhiều hơn từ những quyết định của chính mình và cách cư xử của những người xung quanh. Đó là thời điểm cách đây hơn 25 năm và kể từ đó tôi đã dành phần lớn thời gian của mình để cố gắng hiểu rõ hơn về bản chất con người, chủ yếu tập trung vào những khía cạnh mà chúng ta thường mắc sai lầm cũng như những điều có thể làm để cải thiện quyết định, hành động và kết quả của chúng ta.

¹ Thuốc giả trị (placebo): thuốc mang tính trấn an về tâm lý chứ không thật sự chữa được bệnh. (BT)

Sau khi viết các bài luận mang tính học thuật về những chủ đề này trong nhiều năm, tôi bắt đầu viết về nghiên cứu của tôi cùng

những hàm ý của nó theo phong cách đàm thoại nhiều hơn và ít hàn lâm hơn. Có lẽ vì tôi đã kể rằng lý do để tôi bắt đầu những nghiên cứu của mình là những trải nghiệm của bản thân nên nhiều người đã bắt đầu chia sẻ với tôi cuộc đấu tranh của riêng họ. Đôi khi họ tò mò muốn biết quan điểm của khoa học xã hội về một trải nghiệm cụ thể, nhưng đa phần là các câu hỏi về những thử thách và quyết định của mỗi người.

Trong thời gian tôi phản hồi nhiều nhất có thể những yêu cầu được gửi đến, tôi nhận thấy một số câu hỏi được nhiều người cùng quan tâm. Năm 2012, với sự cho phép của những người hỏi, tôi bắt đầu trả lời công khai một số câu hỏi mang tính khái quát trong chuyên mục Ask Ariely (tạm dịch: Hãy hỏi Ariely) trên tờ Wall Street Journal. Quyển sách mà bạn đang cầm trên tay là tuyển tập những câu trả lời đã được biên tập và mở rộng từ chuyên mục này cùng một số câu hỏi và câu trả lời chưa từng được đăng báo. Quan trọng nhất, quyển sách này còn bao gồm một số bức biếm họa tuyệt vời của họa sĩ tài năng William Haefeli mà theo tôi là đã làm sâu sắc hơn, hoàn thiện hơn và bao quát hơn các câu trả lời của tôi.

Giờ bạn đã có quyển sách này. Ngoài khả năng lý giải của tôi, còn điều gì khiến những lời khuyên của tôi có giá trị hơn, chính xác hơn hay hữu ích hơn nữa không? Tôi sẽ để bạn là người nhận xét.

Thân,

Dan Ariely

CÁC CÂU HỎI ĐƯỢC ĐĂNG TRÊN WALL STREET JOURNAL

KHI TRÁCH NHIỆM NGÀY MỘT TẶNG

Dan thân mến,

Hàng năm mỗi khi Giáng sinh đến, tôi lại cảm thấy có trách nhiệm phải gửi những tấm thiệp Giáng sinh tới tất cả mọi người tôi quen biết và vì vậy, số lượng bưu thiếp mà tôi gửi đi ngày càng nhiều. Giờ thì tôi không thể kiểm soát được nữa. Liệu tôi có thể chỉ gửi bưu thiếp tới những người bạn thực sự thân thiết thôi không?

- HOLLY.

Vài năm trước, tôi đã được Giáo hội Nhân bản Tâm linh² truyền chức mục sư. Do đó tôi nghĩ rằng vị thế hiện tại của tôi đủ để khẳng định rằng việc chỉ gửi bưu thiếp tới những người bạn tốt của bạn là hoàn toàn bình thường. Là một nhà khoa học xã hội, tôi không nghĩ rằng những người bị gạch khỏi danh sách nhận thiệp của bạn sẽ thấy khó chịu và nhiều người trong số họ thậm chí còn không để ý đến điều đó. Việc làm này cũng khiến họ bớt cảm thấy có trách nhiệm phải gửi lại bạn một tấm thiệp vào năm tới. Vì thế khi làm điều này, bạn cũng đang giúp họ giải quyết vấn đề tương tự. Nếu bạn thật sự muốn bỏ hẳn việc điên cuồng mua thiệp vào mỗi Giáng sinh, bạn có thể thử theo đạo Do Thái nhé.

² Nguyên văn: Church of Spiritual Humanism. Nhân bản Tâm linh là hệ ý thức trong đó con người kết hợp niềm tin tôn giáo với

nền tảng khoa học và khả năng lý luận của con người (BT).

BẠN BÈ, KỶ VỌNG, HẠNH PHÚC

NGHỆ THUẬT VÀ NIỀM VUI KHI NÓI “KHÔNG”



“Và khi họ đã hoàn thành mọi việc trong danh sách việc phải làm, họ sống hạnh phúc bên nhau trọn đời.”

Dan thân mến,

Tôi mới được thăng chức và giờ tôi nhận được đủ kiểu yêu cầu làm

những việc mà tôi cảm thấy không mấy hứng thú. Tôi thừa nhận tầm quan trọng của việc giúp đỡ đồng nghiệp cũng như tổ chức, song những việc đó chiếm quá nhiều thời gian khiến tôi không thể làm việc của mình được nữa. Làm sao tôi có thể sắp xếp những ưu tiên của mình được tốt hơn đây?

- FRANCESCA.

Ồ phải rồi - mặt trái của thành công. Thường thì thăng chức nghe có vẻ là một điều tốt đẹp, nhưng chỉ khi được lên chức chúng ta mới nhận ra rằng đi cùng nó là nhiều yêu cầu và phiền phức hơn trước (kỳ lạ là dường như chúng ta không nhớ bài học từ những lần lên chức trước đó nên mỗi lần như thế chúng ta lại kinh ngạc khi phát hiện ra cái giá phải trả thêm).

Hãy quay trở lại với câu hỏi của bạn. Tôi đoán rằng cuộc sống mới của bạn đang diễn ra như thế này: Hằng ngày, các đồng nghiệp tử tế mà bạn muốn giúp đỡ sẽ nhờ bạn làm điều gì đó giúp họ. Thêm vào đó, yêu cầu này thường là vào một thời điểm nào đó rất xa trong tương lai – khoảng một tháng tới chẳng hạn. Bạn xem lịch và thấy mình khá rảnh rỗi. Thế là bạn nhủ thầm: “Một tháng tới mình hầu như rảnh rỗi, làm sao mình có thể trả lời ‘không’ được chứ?” Nhưng bạn đã nhầm. Trong tương lai, bạn sẽ không hẳn rảnh rỗi suốt, chỉ là chi tiết công việc chưa được ghi vào lịch mà thôi. Đến ngày hẹn, bạn sẽ có cả tỷ việc và phải làm tối mày tối mặt – đấy là chưa kể những đòi hỏi bổ sung của yêu cầu kia nữa. Lúc đó bạn sẽ ước rằng giá như mình đã không nói “Được.”

Đây là vấn đề rất phổ biến và tôi muốn đưa ra ba công cụ đơn giản có thể giúp bạn tập trung tốt hơn vào những ưu tiên của mình.

Trước hết, mỗi khi có ai nhờ vả, hãy tự hỏi xem bạn sẽ làm gì nếu thời hạn là trong tuần tới. Theo cách đó, bạn sẽ phải kiểm tra lịch

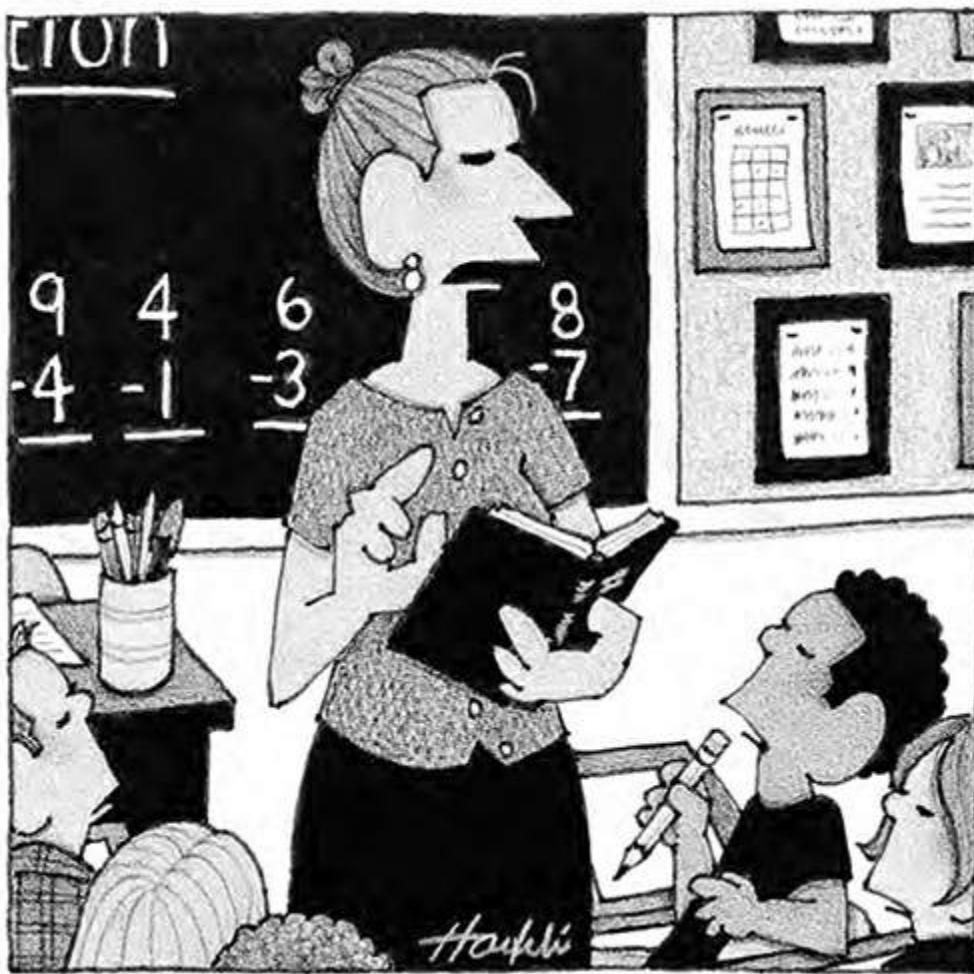
và xác định xem liệu bạn có thể hủy bỏ một vài công việc khác để dành thời gian cho yêu cầu mới này không. Nếu bạn có thể hủy bỏ vài việc thì hãy chấp nhận yêu cầu. Nhưng nếu bạn không thể ưu tiên yêu cầu đó hơn những công việc khác thì cứ trả lời: “Không.”

Công cụ thứ hai: Khi bạn nhận được yêu cầu, hãy tưởng tượng rằng bạn đang kiểm tra lịch để xem liệu bạn có thể thực hiện được không và bạn thấy rằng mình đã kín lịch đến mức không thể thay đổi bất kỳ điều gì – có thể bạn phải ra khỏi thành phố chẳng hạn. Khi đó, hãy thử đánh giá phản ứng của bản thân đối với tin này. Nếu bạn cảm thấy buồn, bạn nên nhận lời. Trái lại, nếu bạn cảm thấy nhẹ nhõm với việc bạn không thể làm, hãy từ chối ngay.

Cuối cùng, hãy thực hành cảm giác “niềm vui từ bỏ,” tức niềm vui khi một việc nào đó bị hủy bỏ. Để sử dụng công cụ này, hãy tưởng tượng rằng bạn chấp nhận yêu cầu, nhưng sau đó yêu cầu này bị hủy. Nếu bạn cảm thấy mừng rỡ, bạn đang trải nghiệm “niềm vui từ bỏ” và như thế bạn đã có câu trả lời cho mình rồi.

NƠI LÀM VIỆC, QUYẾT ĐỊNH, TƯ DUY DÀI HẠN

SỰ BẤT MÃN VỚI NETFLIX³



“Nếu em có mười quả trứng trong rổ, hai trong số đó bị rơi vỡ, em sẽ buồn đến mức nào?”

Dan thân mến,

Tôi là một người dùng Netflix lâu năm. Mới đây, Netflix xóa bỏ

khoảng 1.800 bộ phim trong hệ thống của họ, trong khi chỉ thêm vào vài bộ phim hay. Tôi biết có lẽ tôi sẽ chẳng bao giờ xem bất kỳ bộ phim nào trong số 1.800 phim ấy nhưng tôi vẫn rất buồn về điều này và tôi thực sự nghĩ tới việc hủy đăng ký sử dụng Netflix. Tại sao tôi lại cảm thấy như thế?

- KRISTEN.

³ Netflix là nhà cung cấp dịch vụ truyền hình qua Internet với nội dung chủ yếu là phim và các chương trình truyền hình (ND).

Bản thân tôi cũng là một người thích phim ảnh nên tôi thấu hiểu những băn khoăn của bạn. Nguyên tắc nằm sau phản ứng cảm xúc trước việc xóa bỏ những bộ phim này là tính ghét mất mát⁴. Tính ghét mất mát là một trong những nguyên tắc cơ bản và được hiểu rõ nhất trong giới khoa học xã hội. Theo nguyên tắc này, việc mất đi điều gì đó có tác động về mặt cảm xúc mạnh mẽ hơn so với việc đạt được điều gì đó có cùng giá trị. Trở lại với Netflix, có khả năng là việc xóa các bộ phim trong tài khoản của bạn được nhận thức như một sự mất mát và chính vì vậy, nó khiến bạn buồn rầu hơn. Tác động của tính ghét mất mát có thể mạnh đến mức nỗi buồn khi mất đi những bộ phim không hay lấn át cả niềm vui khi có được những bộ phim hay hơn.

⁴ Nguyên văn: loss aversion (BT).

Một ảnh hưởng khác của tính ghét mất mát là trong khi người dùng cũ của Netflix, chẳng hạn như bạn, nhìn những bộ phim mới trên Netflix theo một cách tiêu cực và coi sự thay đổi đó như một sự mất mát, thì những người dùng mới chỉ xem những bộ phim mới mà không biết đến những bộ phim cũ bị gỡ bỏ sẽ nhìn nhận những cập nhật này theo cách tích cực hơn rất nhiều.

Với những điều kể trên, tôi khuyên bạn hãy cố hình dung Netflix

như một viện bảo tàng. Nó không phải là một dịch vụ cung cấp cho bạn một vài bộ phim cụ thể mà cung cấp cho bạn nhiều chương trình giải trí tối ưu và có nội dung. Ở các bảo tàng, chúng ta không nghĩ bản thân sở hữu bất kỳ tác phẩm nào trong đó, vì vậy chúng ta sẽ không thấy buồn khi các hiện vật trưng bày bị thay đổi. Tôi đoán là nếu bạn định hình lại quan điểm của mình theo cách này, bạn sẽ hài lòng với Netflix hơn.

GIẢI TRÍ, TÍNH GHÉT MẤT MẮT, GIÁ TRỊ

CHUYỆN ĂN KIÊNG



“Không phải em đang ăn đâu. Em đang tự điều trị đấy.”

Dan thân mến,

Đây có lẽ là câu hỏi rất phổ biến bởi tất cả mọi người đều ăn kiêng vào một thời điểm nào đó. Câu hỏi đặt ra là: Tại sao chúng ta lại để sự thỏa mãn tức thời của việc ăn uống lấn át những cân nhắc dài hạn? Tại sao chúng ta hủy hoại sức khỏe của mình hết lần này đến lần khác? Làm sao chúng ta có thể kiềm chế ham muốn ăn uống quá

mức của mình?

- DAFNA.

Như bạn đã chỉ ra thì về cơ bản, việc ăn kiêng đi ngược lại bản chất vốn có của chúng ta. Chúng ta thường có những hình mẫu lý tưởng cho bản thân trong tương lai, như những việc chúng ta sẽ làm, những việc chúng ta sẽ không làm, những quyết định chúng ta sẽ đưa ra và những quyết định chúng ta sẽ không đưa ra. Nhưng thực tế trong các quyết định hằng ngày, những cân nhắc ngắn hạn thường sẽ thắng thế và những hy vọng cũng như những mong muốn dài hạn của chúng ta sẽ bị đẩy xuống dưới (thậm chí còn bị xếp xó nữa cơ). Khi không thấy đói và ai đó hỏi chúng ta sẽ ăn bao nhiêu món tráng miệng trong tháng tới, chúng ta sẽ nghĩ là mình chỉ ăn tối đa một hoặc hai món thôi. Tuy nhiên, khi chúng ta ngồi trong nhà hàng và người phục vụ đặt thực đơn tráng miệng (hay tệ hơn là cả khay món tráng miệng) trước mặt và trong đó có món ưa thích, chúng ta sẽ có ý niệm rất khác về tầm quan trọng của việc ăn món tráng miệng kia ngay lập tức. Chỉ cần nhìn thấy món bánh sô-cô-la ba tầng, các ưu tiên của chúng ta liền thay đổi. Trong kinh tế học hành vi, chúng tôi gọi đó là “xu hướng tập trung vào hiện tại.”

Thêm vào đó, ăn kiêng thực sự là một việc khó khăn – khó hơn rất nhiều so với việc bỏ hút thuốc. Tại sao vậy? Bởi với việc hút thuốc, chúng ta chỉ có thể là người hút hoặc không hút. Nhưng với việc ăn kiêng, chúng ta không thể dễ dàng tách biệt thành người ăn và người không ăn được. Chúng ta phải ăn và vì vậy câu hỏi đặt ra là: Chúng ta ăn gì và chính xác là khi nào chúng ta nên ngừng ăn? Vì không có một quy định ngừng ăn rõ ràng nên chúng ta khó có thể tuân thủ bất kỳ phương pháp ăn kiêng cụ thể nào.

Vậy chúng ta có thể làm gì với vấn đề này? Cách tiếp cận đơn giản

nhất là phải nhận thức rõ mức độ của thách thức này và cố gắng ngay từ đầu để tránh đặt mình trước sức hấp dẫn của các loại thực phẩm không có lợi cho chúng ta. Nếu ở nhà không có bánh kẹo, chúng ta sẽ ăn ít bánh kẹo hơn. Nếu thay thế bánh kẹo bằng những trái ớt chuông, chúng ta sẽ ăn những trái ớt sẵn có này. Chúng ta có thể tự nhủ rằng món tráng miệng kia quá khó ăn. Hoặc chúng ta sẽ chỉ ăn tráng miệng trong ngày Sabbath⁵. Một nguyên tắc hữu ích và tương đối đơn giản là không để bất kỳ loại nước ngọt hay đồ ăn vặt nào ở nhà. Một phương pháp bao gồm các quy định khắt khe và giáo điều như vậy có thể rất hữu ích. Việc áp dụng những quy định này sẽ giúp chúng ta nhận thức tốt hơn việc liệu chúng ta có đang tuân thủ kế hoạch dài hạn của mình hay không, đồng thời giúp chúng ta củng cố hành vi mà mình mong muốn.

⁵ Một ngày lễ mà người Do Thái gác lại công việc để thành tâm cầu nguyện, kéo dài từ chiều thứ Sáu đến chiều thứ Bảy mỗi tuần. Đối với người Công giáo, ngày này là ngày Chủ Nhật (BT).

ĂN KIÊNG, TỰ CHỦ, QUY ĐỊNH

NHỮNG KHOẢN VAY BỊ LÃNG QUÊN VÀ ĐƯỢC XÓA BỎ

Dan thân mến,

Nhiều năm trước, một người bạn hỏi vay tôi một khoản tiền lớn. Lúc đó tôi sẵn lòng giúp cô ấy, nhưng đã nhiều năm trôi qua kể từ ngày đó mà cô ấy vẫn chưa một lần nhắc tới khoản vay kia và điều này đang làm hỏng mối quan hệ giữa chúng tôi. Tôi nên làm gì bây giờ? Tôi có nên nói điều gì chẳng?

- MARIEL.

Bởi bạn là người giúp đỡ và cho cô ấy vay một khoản tiền nên có thể bạn nghĩ rằng cô ấy là người phải có trách nhiệm nhắc đến vấn đề đó. Trên quan điểm đạo đức, điều này có thể đúng, nhưng vấn đề ở đây là khi bạn đã cho cô ấy vay tiền, bạn đã làm chên lệch cán cân của mối quan hệ này và sự mất cân bằng đó khiến cô ấy cảm thấy khó khăn hơn rất nhiều khi phải đề cập tới chuyện này.

Dĩ nhiên phải có một người chủ động đề cập và với sự chên lệch về quyền hạn, tôi cho rằng người đó nên là bạn.

Chúng ta đã xác định được rằng bạn nên là người đề cập đến chuyện tiền bạc này, câu hỏi tiếp theo là bạn sẽ nói gì. Nếu bạn cần tiền, hãy nói đại loại như: “Mấy năm trước tớ rất sẵn lòng cho cậu vay tiền nhưng độ vài tuần nữa tớ phải kiểm kê tài khoản rồi

nên cậu xem giúp khi nào tiện thì trả tiền cho tớ nhé!” Nếu bạn không cần số tiền đó và sẵn sàng xóa nợ cho người bạn kia thì hãy nói rằng: “Mấy năm trước tớ có cho cậu vay một ít tiền và tớ muốn cậu hiểu rằng số tiền đấy cũng giống như một món quà dành cho cậu.”

Dù theo cách này hay cách kia, việc nói đến chuyện tiền nong này sẽ có đôi chút không thoải mái trong thời gian trước mắt, nhưng về lâu dài nó có thể cứu vãn tình bằng hữu của các bạn.

TIỀN BẠC, BẠN BÈ, SỰ CHO ĐI

HÔN NHÂN VÀ NHỮNG QUAN ĐIỂM KINH TẾ



“Sẽ thiếu công bằng nếu tụi mình kết hôn trước khi những người đồng tính cũng được phép kết hôn. Thật đấy!”⁶

Dan thân mến,

Một người bạn của tôi là nhà kinh tế học từng nói rằng hôn nhân

giống như việc cá cược với ai đó một nửa những gì bạn có rằng bạn sẽ yêu thương bạn đời mãi mãi. Anh có nhất trí với quan điểm này không?

- SHANE.

⁶ Nguyên văn: “It wouldn’t be fair for us to get married until gays can be legally married, too. That’s my story and I’m sticking to it.” Câu thứ hai thường được dùng sau những lời bao biện (BT).

Các nhà kinh tế học có rất nhiều cách thức thú vị để nhìn nhận hành vi của con người. Một số cách thì sai lầm nghiêm trọng, nhưng ngay cả khi những mô hình này sai thì chúng vẫn khá thú vị và đôi khi rất hữu ích. Việc nghĩ về hôn nhân như một vụ cá cược là một điển hình của quan điểm kinh tế sai lầm nhưng lại hữu ích. Việc mô tả một mối quan hệ xã hội sâu sắc và lãng mạn như một hành động đánh cược sẽ bỏ sót rất nhiều khía cạnh khác của mối quan hệ giữa người với người (phần sai lầm), song nó cũng nhấn mạnh khả năng mất mát tiềm tàng, điều mà người ta thường không tính đến khi họ quyết định kết hôn (phần hữu ích). Nói chung, tôi nghĩ rằng quan điểm về hôn nhân này sai lầm nhiều hơn là hữu ích, nhưng ở đây có ba điều tôi dám chắc:

Thứ nhất, mặc dù mô tả hôn nhân là một cuộc cá cược có thể là một câu chuyện hữu ích về sự thận trọng nhưng đó không phải là cách mà những người đã kết hôn nghĩ về sự chung sống, về con cái, về sự gắn bó và những kế hoạch tương lai của họ. Thứ hai, tôi cũng chắc chắn rằng mặc dù có thể vui và thú vị khi nghĩ về những cuộc hôn nhân của người khác là sự cá cược, chúng ta không nên nghĩ về các mối quan hệ của bản thân theo cách ấy. Và cuối cùng, tôi cũng chắc rằng chúng ta không nên đề cập quan điểm này với người bạn đời của mình.

CÁC MỐI QUAN HỆ, NHỮNG MONG ĐỢI, NHỮNG TIÊN ĐOÁN

MẠNG XÃ HỘI VÀ QUY TẮC XÃ HỘI



“Lười biếng á? Anh đang kết bạn trên mạng xã hội một nhể luôn này.”

Dan thân mến,

Chức năng của nút “Like” (Thích) trên Facebook là gì? Tại sao trên Facebook không có các nút chức năng khác, chẳng hạn như “Dislike”

(Không thích) hay “Hate” (Ghét)?

- HENRY.

⁷ Sau một thời gian khảo sát và thử nghiệm thì hiện nay, bên cạnh nút “Thích,” trang mạng xã hội Facebook đã bổ sung thêm năm nút biểu hiện cảm xúc mới: Love (Yêu), Haha, Wow (Ngạc nhiên), Sad (Buồn) và Angry (Giận dữ) (BT).

Nút “Like” trên Facebook không chỉ là cách chúng ta phản hồi cho người khác. Nó là một cơ chế phối hợp xã hội cho chúng ta biết mình có thể và nên phản hồi như thế nào. Nó chỉ dẫn chúng ta một cách tinh tế về những điều nên (và không nên) đăng cũng như tế nhị cho chúng ta biết chúng ta có thể và không thể cư xử như thế nào trên Facebook. Việc thêm vào các nút như “Dislike” (Không thích) hay “Hate” (Ghét) sẽ làm thay đổi quan niệm của chúng ta khi đọc những bài đăng khác nhau; nó sẽ khuyến khích chúng ta có những phản ứng tiêu cực hơn và tôi chắc chắn rằng nó sẽ phá hủy bầu không khí tích cực của mạng xã hội rất nhanh chóng. Không biết các bạn nghĩ sao, riêng tôi thì mong muốn có thêm nút “Love” (Yêu).

Dan thân mến,

Tôi tốt nghiệp đại học vài năm trước. Kể từ đó cuộc sống xã hội của tôi chỉ giới hạn trên Facebook. Điều này làm tôi rất không hài lòng.

- JAMES

Facebook có rất nhiều khía cạnh tuyệt vời, nhưng tôi cũng nhất trí với bạn rằng nó không thể thay thế được những mối tương tác trực tiếp giữa người với người.

Khi bạn đang còn học đại học, có thể bạn có cuộc sống xã hội sôi nổi, song bạn cũng tích lũy các khoản vay sinh viên. Bây giờ thì phần xã hội đã qua đi và tất cả những gì còn lại là những khoản nợ. Có lẽ bạn nên thay đổi cách nghĩ – lần tới, khi bạn nghĩ chẳng có ai thật sự quan tâm tới việc bạn sống hay chết thì hãy thử quên trả nợ xem. Bạn sẽ được quan tâm ngay đấy.

TRUYỀN THÔNG XÃ HỘI, CẢM XÚC, QUY TẮC XÃ HỘI

CÀ PHÊ CHỒN (KOPI LUWAK)



“Vâng, sản phẩm đã được kiểm nghiệm trên loài thỏ và chúng mê mẩn thứ này.”

Dan thân mến,

Trong chuyến đi gần đây tới Los Angeles, tôi dừng chân ở một quán cà phê với món cà phê rất đắt đỏ gọi là kopi luwak hay còn gọi là cà phê chồn. Tôi hỏi lý do cho mức giá đó và người pha chế đã kể tôi nghe câu chuyện về quy trình đặc biệt làm ra loại cà phê này. Có một

loài động vật ở Indonesia gọi là cây vòi hương⁸ ăn quả cà phê, sau đó chúng thải ra hạt cà phê. Người ta thu thập những hạt đã được “xử lý” này và dùng chúng để tạo ra một loại thức uống vô cùng kỳ lạ với hương vị dịu dàng. Loại cà phê này có thể bán với mức giá hàng trăm đô-la cho khoảng 400 gram. Tôi rất tò mò nhưng không đủ hứng thú (hoặc không đủ can đảm) để mua, chứ chưa nói đến việc uống nó. Anh có thể giải thích tại sao người ta lại sẵn sàng mua loại cà phê này không?

- CHAHRIAR.

⁸ Tên tiếng Anh là Asian palm civet. Tránh nhầm lẫn với cây hương (BT).

Trước hết, tôi nghĩ là bạn đã phạm một sai lầm. Đúng ra bạn nên trả tiền và uống thử một cốc cà phê này – một phần là bởi bạn vẫn rất tò mò về loại cà phê độc đáo và khác thường này, còn một phần là bởi nó sẽ tạo nên một trải nghiệm mang tính cá nhân và thú vị (một vài đô-la sao có thể so sánh với một trải nghiệm hay). Vì vậy, lần tiếp theo bạn dừng chân tại một quán cà phê có bán loại cà phê chồn này, hãy thử uống nó – thậm chí có thể uống luôn hai cốc với ít lông lá và cả những thứ kèm theo nữa.

Về chất lượng của cà phê chồn thì những thông tin quảng cáo mà tôi tìm thấy nói rằng những con cây vòi hương biết cách chọn những hạt cà phê ngon nhất và hệ tiêu hóa của chúng làm lên men những hạt cà phê này, giúp giảm tính a-xít và cho ra hương vị cà phê ngon hơn (tôi không biết chính xác quy trình này diễn ra như thế nào nhưng nghe rất thú vị).

Câu hỏi quan trọng ở đây là tại sao người ta sẵn sàng trả nhiều tiền cho loại cà phê chồn này? Một lý do là họ đang trả tiền cho sự khác biệt và một câu chuyện thú vị. Một lý do khác có liên quan

đến công sức (và hình thức) lao động để tạo ra sản phẩm. Quy trình sản xuất đặc biệt này rõ ràng phức tạp hơn nhiều so với một cốc cà phê thông thường và nhìn chung, người ta sẵn sàng trả nhiều tiền hơn cho loại hàng hóa đòi hỏi nhiều công sức sản xuất hơn – ngay cả khi sản phẩm đó không tốt hơn. Cà phê chồn có vẻ như là một ví dụ hoàn hảo về nguyên tắc định giá dựa trên công sức lao động.

Cuối cùng, tôi tự hỏi không biết người ta sẽ sẵn sàng trả bao nhiêu tiền cho những hạt cà phê không phải thải ra từ một loài động vật ở Indonesia mà từ hệ tiêu hóa của một người Mỹ. Mặc dù đó sẽ là một câu chuyện rất hay và cũng phải tốn nhiều công sức lao động để làm ra nó, phiên bản cà phê này vẫn quá “mạnh” đối với chúng ta.

THỰC PHẨM VÀ ĐỒ UỐNG, GIÁ TRỊ, NHỮNG TRẢI NGHIỆM

NỖI LO NHẮN CƯỚI



“Nếu anh muốn theo con đường đó thì chúng ta mỗi người một hướng nhé.”

Dan thân mến,

Vợ sắp cưới của tôi thật sự muốn có một chiếc nhẫn kim cương hai carat, nhưng tôi chỉ muốn mua một chiếc nhẫn nhỏ hơn và dùng phần tiền còn lại cho các chi phí trong tương lai như nhà cửa, lễ cưới... Cô ấy nói rằng hầu hết bạn bè của cô ấy đều có những chiếc nhẫn lớn và cô ấy cũng đã mơ ước về điều này từ rất lâu rồi. Anh nghĩ gì về cách cư xử bất hợp lý này? Anh có lời khuyên nào cho tôi

không?

-JAY.

Trước hết, sự phi lý và sự khó hiểu là hai khái niệm khác nhau.

Có một cách giải thích cho niềm đam mê nhấn kim cương của phụ nữ đó là bởi họ biết đàn ông ghét việc đi mua những thứ này. Nếu bạn mua thứ gì đó mà bạn cảm thấy thích cho người bạn yêu thương, điều này rất tuyệt, song việc phải vượt qua cảm giác chán chường khi phải mua sắm thứ gì đó mà bạn không muốn mới là một tín hiệu mạnh mẽ về tình yêu và sự quan tâm của bạn.

Hãy lấy ví dụ như bạn mua thứ gì đó cho người yêu mà bạn rất thích mua hoặc muốn có, chẳng hạn như một chiếc máy ảnh DSLR⁹. Mặc dù chắc chắn đó là một món quà tuyệt vời và hẳn là nó sẽ rất được trân trọng, vấn đề ở đây là sẽ khó có thể nói được bạn đã nỗ lực bao nhiêu phần vì tình yêu lãng mạn và bao nhiêu phần vì mong muốn ích kỷ của bản thân với chính món quà đó. Mặt khác, nếu bạn mua thứ gì đó mà bạn không thích mua, hay thậm chí ghét cả việc đi mua lẫn bản thân món đồ thì hành động đó khẳng định một cách rõ ràng rằng bạn đang làm việc này hoàn toàn vì tình yêu sâu nặng, lãng mạn và sự toàn tâm toàn ý đối với nửa kia. Điều này giải thích cho tầm quan trọng của việc mua thứ gì đó mà bạn không thích và hiểu được ý nghĩa của nó như một dấu hiệu thực sự cho tình yêu và sự quan tâm của bạn.

⁹ Máy ảnh DSLR (digital single-lens reflex): loại máy ảnh sử dụng hệ thống gương phản xạ đưa ánh sáng đến một cảm biến điện tử để ghi lại hình ảnh (BT).

Vì thế trong năm nay, khi bạn đi mua nữ trang hay những bó hoa dành cho bạn đời của mình, hãy nhắc cho cô ấy nhớ việc này là

một cực hình với bạn. Và nếu bạn muốn chuẩn bị cho năm sau, bạn nên bắt đầu loan truyền việc bạn ghét những chiếc máy ảnh DSLR nhiều đến mức nào và việc đi mua những sản phẩm vớ vẩn này thật mệt mỏi và mất thời gian.

CÁC MỐI QUAN HỆ, SỰ CHO ĐI, PHÁT TÍN HIỆU

MÁCH LẼO VÀ NHỮNG VI PHẠM XÃ HỘI

Dan thân mến,

Tôi là người tiết lộ một vụ bê bối lớn của một tập đoàn. Kể từ khi tôi tiết lộ sự việc, tôi thật sự sốc trước sự đả kích và tẩy chay mà tôi phải chịu đựng do đã nói ra sự thật. Tại sao xã hội lại muốn cô lập những người tố giác như chúng tôi đến vậy? Tôi sẵn lòng lắng nghe bất kỳ suy nghĩ và chỉ dẫn nào.

- WENDY.

Theo như tôi hiểu, cú sốc mà bạn đang trải qua rất phổ biến ở những người từng tiết lộ sự thật.

Khi tôi suy ngẫm về câu hỏi của bạn, tôi bắt đầu tự hỏi tại sao tôi muốn bọn trẻ nhà tôi (một đứa mười hai và một đứa chín tuổi) tự giải quyết vấn đề của chúng mà không cần cấp cao hơn (cha mẹ) can thiệp. Vì một vài lý do, ngay cả với đám trẻ nhà tôi, tôi xem việc mách lẻo là hành động rất tiêu cực. Tất nhiên, đôi khi bọn trẻ cũng có những ám ức chính đáng cần có sự can thiệp từ cha mẹ, nhưng phản ứng tiêu cực của tôi đối với chuyện mách lẻo cho thấy rằng tôi sẵn sàng đứng ngoài để vấn đề của các con được giải quyết nội bộ.

Có lẽ bạn bè và đồng nghiệp của những người tố giác xem họ như những thành phần nằm ngoài kết cấu xã hội, bởi những người đó

đã thể hiện sự sốt sắng tìm kiếm những quyền lực bên ngoài khi có mâu thuẫn xảy ra. Sự tẩy chay của xã hội có thể là do định kiến rằng khi có vấn đề xảy đến trong tương lai, những người tố giác sẽ lại tìm kiếm những quyền lực bên ngoài. Nếu bạn là Tom Sawyer¹⁰, bạn có thể nhỏ máu ăn thề với những người bạn để chứng minh sự gắn kết và lòng trung thành của mình với cả nhóm, nhưng điều này có lẽ không hợp với tuổi tác và nhóm xã hội của bạn, nên bạn cần tìm ra một nghi thức tương tự để thể hiện và củng cố lòng trung với nhóm của mình.

¹⁰ Nhân vật chính trong tác phẩm Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer của tác giả Mark Twain (BT).

NƠI LÀM VIỆC, GIA ĐÌNH, CÁC NGUYÊN TẮC

CÙNG CỔ KỶ NIỆM BẰNG SỰ ĐA DẠNG

Dan thân mến,

Tôi và những người bạn thân có thông lệ đi trượt tuyết một tuần mỗi năm. Chúng tôi đã duy trì thông lệ này gần mười năm qua. Trong chuyến đi chỉ có chúng tôi trên núi, tận hưởng cảm giác đi cùng nhau và trượt tuyết. Chúng tôi trân trọng những khoảnh khắc đó và luôn hào hứng chờ đợi tuần nghỉ này mỗi năm. Vấn đề là mỗi khi chúng tôi đến địa điểm trượt tuyết, thời gian dường như trôi quá nhanh. Một tuần kết thúc một cách chóng vánh và khi chúng tôi nhìn lại, khoảng thời gian bên nhau dường như càng ngắn hơn. Tôi biết rằng “thời gian trôi nhanh khi chúng ta vui vẻ,” nhưng có cách nào để cảm nhận một tuần đó dài hơn không?

- AVI.

Theo cách bạn đặt câu hỏi thì câu trả lời rất đơn giản: Hãy đưa vợ các bạn đi cùng (xin lỗi, tôi không kìm được).

Đi vào trọng tâm nào: tôi ngờ rằng một trong những lý do khiến những kỳ nghỉ của bạn có vẻ quá ngắn ngủi, kể cả khi bạn đang trong tuần nghỉ và trong ký ức bạn sau đó, là những ngày trượt tuyết quá giống nhau đến mức chúng có xu hướng lẫn vào nhau thành một trải nghiệm hơn là bảy ngày nghỉ khác biệt.

Trong chuyến đi kế tiếp, hãy thử tạo sự khác biệt giữa những

ngày nghỉ. Bạn hãy thử trượt tuyết bằng ván trượt một ngày, nghỉ ngơi một ngày, học trượt tuyết vào một ngày khác, đi xe trượt tuyết, hay thậm chí chỉ cần thay đổi đồ nghề trượt tuyết của bạn. Ngay cả khi có một vài hoạt động không thú vị bằng việc trượt tuyết thông thường, chúng sẽ giúp bạn phân loại kỳ nghỉ của mình thành một loạt những trải nghiệm đặc trưng thay vì một khoảng thời gian trượt tuyết kéo dài. Bằng cách này, bạn sẽ có những trải nghiệm đa dạng hơn và tận hưởng nhiều hơn những điều bạn hoàn thành trong suốt một tuần nghỉ ngơi thú vị cùng bạn bè.

DU LỊCH, THỜI GIAN, NHỮNG TRẢI NGHIỆM

LỢI ÍCH CỦA MỘT NƠI ĐÔNG ĐÚC



“Tốt thôi. Cứ ngồi đấy mà xem tin nhắn đi. Có lẽ nó sẽ giúp anh biết cách nói chuyện tử tế đấy.”

Dan thân mến,

*Tại sao các thanh niên đang hẹn hò lại tới những nơi đông đúc, âm ỉ?
Tiếng ồn ở những nơi này khiến những cặp đôi tương lai không thể*

trò chuyện được và gần như làm mất cơ hội để họ tìm hiểu về nhau. Vậy họ hẹn nhau để làm gì?

- AMANDA.

Bạn có nghĩ có khả năng những người đang hẹn hò đi tới các quán bar, câu lạc bộ và những nơi ồn ào khác không thật sự hứng thú với việc tìm hiểu nhau không? Có thể họ có mục đích khác chăng?

Nói một cách nghiêm túc, những nơi âm ỉ và đông đúc dường như là một lựa chọn kỳ quặc cho một buổi hẹn hò, nhưng trên thực tế môi trường này lại hữu ích đối với các cặp đôi theo nhiều cách. Trước hết, môi trường ồn ào có thể giúp che đậy những khoảng lặng đầy gượng gạo trong những cuộc giao tiếp vụng về. Thứ hai, nếu cặp đôi tương lai không còn chủ đề để nói chuyện, họ cũng không cảm thấy những khoảng lặng đó là do họ không thể tiếp tục cuộc trò chuyện mà bù lại, họ còn có thể than phiền với nhau khi cứ phải nói át tiếng nhạc hoặc thể hiện sự yêu thích của mình đối với bài nhạc đang được chơi.

Lợi ích thứ ba của những địa điểm này là môi trường ồn ào xung quanh có thể tạo cơ hội cho các cặp đôi xích lại gần hơn để nghe được nhau. Một quán bar với âm thanh lớn thậm chí cho phép họ nói trực tiếp vào tai của người kia (nhưng họ có cho phép phả hơi vào tai họ không thì còn tùy nhé).

Cuối cùng, âm nhạc và đám đông tỏ ra rất hiệu quả trong việc làm gia tăng mức độ kích thích nói chung. Với tiếng ồn và đám đông xung quanh họ, những người hẹn hò có thể cảm thấy kích thích hơn và hơn hết, họ có thể quy sai trạng thái cảm xúc này cho người ở bên cạnh họ. Các nhà khoa học xã hội gọi đây là “sự quy sai cảm xúc”¹¹. Trong trường hợp con người nhầm lẫn cảm xúc được tạo ra bởi môi trường với cảm xúc được tạo ra bởi người

ngồi kế bên họ thì việc đi tới những nơi đông đúc, ồn ào có thể là thượng sách. Hãy tưởng tượng khi rời khỏi quán bar sau hai giờ đồng hồ mà trong suốt thời gian đó, người ở cùng bạn đinh ninh rằng cảm xúc mãnh liệt mà cô/anh ấy cảm thấy là do bạn.

¹¹ Nguyên văn: misattribution of emotions (BT).

Tôi hy vọng câu trả lời của tôi giải đáp được thắc mắc của bạn và giúp bạn có cảm hứng để bắt đầu hẹn hò ở những nơi ồn ào náo nhiệt.

CÁC MỐI QUAN HỆ, TÌNH DỤC, CẢM XÚC

TUYỂN DỤNG MỘT TƯ VẤN VIÊN GIỎI (VÀ MIỄN PHÍ)

Dan thân mến,

Cách hay nhất để trở nên lý trí hơn khi đưa ra quyết định là gì?

-JOE.

Tôi không chắc đâu sẽ là cách hay nhất nhưng có một cách mà tôi thường áp dụng có thể sẽ hữu ích với bạn. Khi đối diện với các quyết định, chúng ta thường nhìn nhận thế giới từ quan điểm vị kỷ. Chúng ta mắc kẹt trong những quan điểm, những động cơ đặc biệt và những cảm xúc nhất thời của chính chúng ta.

Một cách để thoát khỏi quan điểm này rồi xem xét tình huống một cách bình tĩnh, hợp lý và khách quan hơn đó là nhìn nhận xem chúng ta sẽ đưa ra lời khuyên thế nào cho một người bạn thân nếu họ cũng ở trong cùng tình huống đó.

Chẳng hạn, trong một thử nghiệm nọ, chúng tôi yêu cầu mọi người tưởng tượng rằng họ được một bác sĩ điều trị trong mười năm qua và vị bác sĩ này chỉ đưa ra hướng điều trị vô cùng tốn kém cho họ. Sau đó, chúng tôi hỏi họ xem họ có muốn tìm hướng điều trị khác hay không. Hầu hết mọi người đều trả lời “không.” Chúng tôi lại yêu cầu một nhóm khác tưởng tượng rằng một người bạn của họ đang ở trong tình huống tương tự và hỏi xem

liệu họ có khuyên người bạn đó tìm kiếm hướng điều trị khác hay không. Phần lớn tư vấn viên lại nói “có.”

Những kết quả trên cho thấy khi chúng ta đã có một sự gắn bó lâu dài với một vị bác sĩ thì thật khó để phớt lờ mối quan hệ này cùng cảm giác ràng buộc của chúng ta. Nhưng khi chúng ta nghĩ tới việc đưa ra lời khuyên cho người khác, chúng ta có thể thoát khỏi cảm xúc của mình trong chừng mực nào đó, quan sát bức tranh tổng thể và đưa ra hành động hợp lý hơn, chẳng hạn như tìm kiếm cách điều trị khác.

Việc thay đổi cách nhìn này có thể không phải là cách hay nhất để trở nên lý trí hơn trong quá trình đưa ra quyết định (và chắc chắn nó không phải là cách duy nhất), nhưng tôi thấy sẽ rất hữu ích khi hình dung ra lời khuyên dành cho một người nào đó, đặc biệt đối với người mà chúng ta quan tâm.

Tái bút: Phần thảo luận về lời khuyên này khiến tôi phân vân không biết cá nhân tôi nên theo lời khuyên nào từ những trang viết này...

QUYẾT ĐỊNH, CẢM XÚC, QUAN ĐIỂM BÊN NGOÀI

TÁC DỤNG CỦA TỎI

Dan thân mến,

Gần đây, con gái tôi cứ thuyết phục tôi ăn hai tép tỏi mỗi ngày. Kết quả là tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng và đỡ căng thẳng hơn. Có phải do ăn tỏi không hay chỉ là hiệu ứng tâm lý?

- YORAM.

Tôi không chắc về tác dụng thật sự của tỏi, nhưng bạn đã nghĩ đến khả năng bạn cảm thấy tốt hơn là do bây giờ mọi người xung quanh tránh xa bạn chưa?

THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, SỨC KHỎE, NHỮNG NGƯỜI KHÁC

KHOA HỌC CỦA NGƯỜI ĂN XIN



“Có thể cho tôi một ánh nhìn được không?”

Dan thân mến,

Mới đây có một người ăn xin đến hỏi xin tôi 75 xu. Khi đó tôi đang bị muộn chuyến tàu, vì thế tôi đưa cho ông ta tất cả số tiền lẻ mà tôi có

trong túi rồi vội vã đi ngay. Chỉ sau đó tôi mới bắt đầu bắn khoăn tại sao ông ta lại xin 75 xu. Anh có nghĩ rằng 75 xu có thể là một con số “đã được thử nghiệm thực tế” giúp ông ta được cho nhiều hơn so với việc hỏi xin ngay một đô-la hoặc hơn không?

- BRAD.

Tôi không rõ người ăn xin đó khám phá ra chiến lược này sau một nghiên cứu thực tế hay chỉ dựa trên trực giác (nếu dựa trên một nghiên cứu thì ông ta xứng đáng được ghi nhận hơn đa phần các công ty trong Bảng xếp hạng 500 công ty có doanh thu cao nhất Hoa Kỳ¹²), nhưng chắc chắn là chiến lược này rất thú vị.

¹² Bảng xếp hạng Fortune 500 của tạp chí Fortune (BT).

Một lý do khiến cách tiếp cận này hiệu quả là bằng việc đưa ra một đề nghị lạ lùng, người ăn xin đó đang cố gắng làm bản thân trở nên đặc biệt hơn trong cuộc cạnh tranh, khiến người qua đường phải dừng lại trong giây lát, nhìn vào người ăn xin, suy nghĩ khác về ông ta và có thể cho ông ta ít tiền. Một lý do khác có thể là bằng cách đưa ra con số chính xác, người ăn xin đã thay đổi những suy luận của bạn về con người và hoàn cảnh của ông ấy. Mấu chốt ở đây là mức độ chi tiết trong cách chúng ta truyền tải thông tin quan trọng. Chẳng hạn, khi ai đó bảo hãy gặp họ lúc 8:03, chúng ta sẽ kết luận khác về mức độ quan trọng của việc gặp gỡ vào đúng thời điểm đó so với một người bảo chúng ta tới gặp họ vào lúc 8:00 hoặc khoảng 8:00. Tương tự, việc hỏi xin chính xác 75 xu dễ khiến ta lập luận rằng người này đang rất cần tiền. Khẩn cầu rất cụ thể này làm chúng ta nghĩ rằng có một lý do đặc biệt nào đó, chẳng hạn như để trả tiền vé xe buýt, và chúng ta thường sẵn sàng giúp đỡ người khác hơn khi có một lý do rõ ràng.

Bạn có thể tranh luận rằng nguyên tắc trên cũng có thể đúng khi

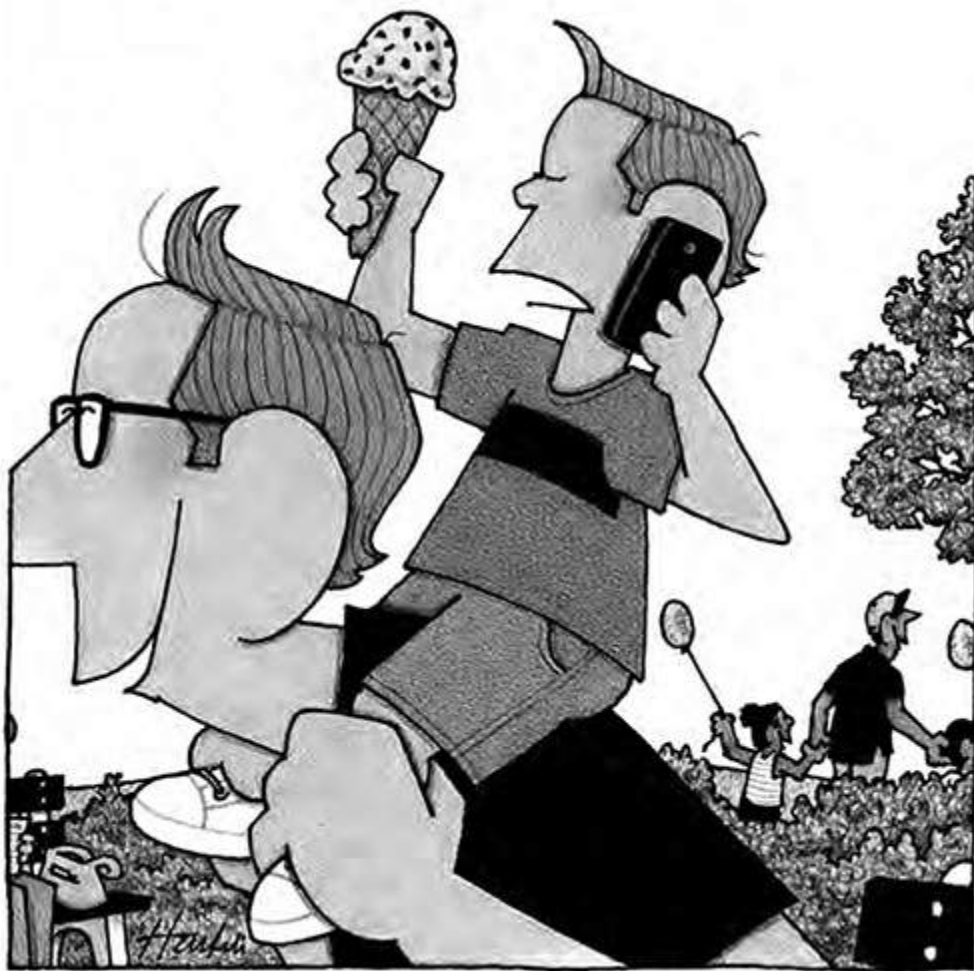
người ăn mày hỏi xin 1,25 đô-la, nhưng trong trường hợp này độ lớn của yêu cầu sẽ khiến vài người ngần ngại. Hơn nữa, khi ông ta hỏi xin 75 xu và người cho không có đúng số tiền lẻ đó thì nhiều khả năng họ sẽ đưa cho ông ta hẳn 1 đô-la mà không cần lấy tiền thừa. Nhưng nếu hỏi xin 1,25 đô-la mà đưa 2 đô-la thì lại quá nhiều.

Khi nói về độ chi tiết của yêu cầu và việc làm tròn, tôi muốn chỉ rõ rằng tất cả chỉ là suy đoán của tôi và việc nên làm là tiến hành một số thử nghiệm. Vì vậy, nếu không ngại tình nguyện đi xin tiền trong vài ngày, chúng ta có thể thấy được cách mọi người phản ứng với những khoản tiền khác nhau, với những lý do khác nhau và với việc chúng ta trả lại tiền thừa. Bằng cách thu thập dữ liệu thực tế như vậy, chúng ta có thể hiểu tường tận hơn chiến lược này.

Ngoài việc nắm bắt rõ hơn chiến lược xin tiền, tiến hành những thử nghiệm này còn có thể hữu ích trong việc tìm ra phương pháp yêu cầu sự giúp đỡ trong cuộc sống hằng ngày. Nó cũng có thể giúp chúng ta biết cách khiến mọi người ngừng lại và lắng nghe, cách chi phối những suy luận mà họ đưa ra về chúng ta cũng như những thỉnh cầu mà họ nhận được và cuối cùng là nó có thể giúp chúng ta nhận được sự hỗ trợ mà chúng ta cần. Giờ bạn đã thấy việc này quan trọng như thế nào rồi, hãy cho tôi biết khi nào bạn sẵn sàng bắt đầu thử nghiệm nhé!

SỰ CHO ĐI, SỰ CHÚ Ý, GIÁ TRỊ

ÔNG BÀ VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM



“Nói chuyện sau nhé? Tớ đang bận cùng cha tạo kỷ ức tuổi thơ hạnh phúc rồi.”

Dan thân mến,

Con gái tôi đã kết hôn được năm năm với một gã dị hợm giàu có nhưng rất vũ phu và gia trưởng. Chúng tôi chẳng thương xót gì cho nó; nó cũng tự nhận mình là một đứa đào mỏ vì chồng nó cực kỳ nhiều tiền. Nhưng chúng tôi không giấu được sự thất vọng về cuộc hôn nhân này và vợ chồng nó biết điều đó nên chúng không cho chúng tôi tới nhà. Chúng tôi không quan tâm tới điều đó lắm nhưng chúng tôi muốn gặp đứa cháu trai. Chúng tôi thậm chí đã nghĩ tới biện pháp pháp lý, nhưng ở bang này ông bà không có đặc quyền thăm viếng. Anh có thể cho lời khuyên được không?

- REG.

Tôi rất tiếc về tình thế khó khăn của bạn và mặc dù thật khó để đưa ra lời khuyên cho vấn đề phức tạp này, tôi vẫn có một vài gợi ý. Trước hết, bạn hãy thử gọi điện cho con gái và con rể rồi nói rằng bạn vô cùng hối tiếc về những hành động và thái độ tiêu cực trước đây. Tôi không nghĩ là bạn cảm thấy hối hận nhưng không hề gì. Cứ nói rằng bạn rất ân hận và lặp lại điều đó nhiều lần. Trong nhiều cuộc thử nghiệm, chúng tôi nhận thấy rằng việc nói ra lời xin lỗi có hiệu quả khá tốt, ngay cả khi người ta không có chủ ý xin lỗi. Thú vị nhất là một lời xin lỗi vẫn có hiệu quả ngay cả khi người mà bạn muốn xin tha thứ biết rằng bạn không có ý muốn xin lỗi.

Mấu chốt ở đây là khi ai đó nói rằng anh/cô ấy đã sai và muốn được tha thứ thì thật khó mà tiếp tục giận dữ với họ. Bạn có thể thấy khó mà nén được sĩ diện, song hãy nghĩ về mối quan hệ của bạn với con gái, con rể và cháu trai của bạn như một ván cờ vua. Bạn chú trọng tới quân vua (việc gặp cháu trai) và sự sĩ diện chỉ là quân tốt trong ván cờ (à, cũng có thể là quân tượng). Vì vậy, việc hy sinh nó để giành được điều gì đó mà bạn thật sự quan tâm cũng đáng thôi mà.

Nếu cách làm này không thành công do bạn không thể nói xin lỗi

hoặc do sự chán ghét của bạn đã quá nặng nề, nhưng bạn thật sự muốn dành thời gian với cháu trai thì tôi khuyên bạn nên mang tất cả đồ đạc và chuyển tới ở kế bên nhà vợ chồng con gái bạn. Gia đình bạn sẽ bắt buộc phải có vài tương tác và khi tương tác trực tiếp với nhau, sự chán ghét cũng dễ tan biến hơn, đặc biệt là nếu bạn thương yêu cháu trai của mình (có cha mẹ nào lại ghét người yêu thương và quan tâm tới con cái họ kia chứ?). Thêm vào đó, nếu cháu trai bạn nói rõ ràng với cha mẹ nó rằng nó muốn dành nhiều thời gian bên bạn hơn thì vợ chồng con gái bạn làm sao có thể ngăn cấm được?

Cuối cùng, theo trải nghiệm cá nhân của tôi, việc sống cạnh bố mẹ chồng/vợ không chỉ hữu ích và có ý nghĩa một cách khó tin, mà niềm vui khi được chung sống với gia đình lớn của mình vượt xa những mong đợi tôi từng có.

GIA ĐÌNH, KÝ ỨC, SỰ THA THỨ

CÂN NẪO TRONG PHÒNG TẮM CÔNG CỘNG

Dan thân mến,

Bất kỳ khi nào tôi tới nhà tắm công cộng, tôi đều phải cố gắng suy ngẫm xem nên sử dụng phòng tắm nào. Anh có lời khuyên nào cho tôi không?

- CATHY.

Tôi đoán là bạn muốn hỏi phòng tắm nào có vẻ ít được sử dụng nhất. Song điều bạn thật sự thắc mắc là mức độ tình vi của những người cũng dùng phòng tắm công cộng như bạn và làm thế nào để khôn hơn họ.

Nếu chúng ta giả định rằng những người khác chẳng ai quan tâm tới điều này và chọn phòng tắm một cách ngẫu nhiên thì đây quả là tin xấu cho bạn, bởi điều này có nghĩa là tất cả các phòng tắm đều có khả năng được sử dụng như nhau và không có cách nào giúp bạn đoán được ý đồ của người khác.

Mặt khác, nếu những người đi tắm lựa chọn phòng tắm một cách có chủ ý thì bạn có thể đoán được suy nghĩ của họ và vạch kế hoạch đi trước họ một bước. Do đó, chúng ta cần chỉ ra được người dùng phòng tắm công cộng nhìn chung thường nghĩ gì. Nếu họ nghĩ rằng phòng tắm gần nhất ít được sử dụng nhất (có thể bởi mọi người cho rằng phòng tắm xa nhất sẽ riêng tư hơn)

thì họ sẽ lũ lượt kéo vào đó và phòng tắm gần nhất trở thành phòng tắm được sử dụng nhiều nhất. Nhưng nếu những người đi tắm hơi tinh vi hơn một chút thì sao? Sẽ thế nào nếu họ có cùng kết luận như bạn (rằng hầu hết mọi người đều nghĩ rằng phòng tắm gần nhất là phòng tắm ít được sử dụng nhất và kéo hết vào đó)? Nếu suy nghĩ theo lối này, họ sẽ làm ngược lại bằng cách đi vào phòng tắm ở xa nhất. Chiến lược tốt nhất của bạn trong trường hợp này là gì? Một lần nữa, bạn cần phải đi trước một bước. Trong trường hợp này chiến lược hay nhất là giật lấy phòng tắm gần nhất. Tất nhiên, việc tính toán xem hầu hết mọi người sẽ làm gì và làm ngược lại tùy thuộc vào việc mọi người thường nghĩ trước bao nhiêu bước.

Vì thế, giờ chúng ta đi tới câu hỏi quan trọng nhất: Mọi người thường nghĩ trước bao nhiêu bước? Quan sát cá nhân (và đáng buồn) của tôi là mọi người thường chỉ nghĩ trước khoảng một bước (nhiều khi còn ít hơn). Điều này có nghĩa bạn nên bắt đầu với giả định là hầu hết mọi người nghĩ rằng phòng xa nhất là phòng được sử dụng nhiều nhất nên họ sẽ chọn phòng gần nhất. Điều này có nghĩa là bạn cần phải làm ngược với họ và lựa chọn phòng xa nhất.

Tôi hy vọng rằng phân tích của tôi sẽ giúp bạn đánh giá được tính phức tạp của việc đưa ra quyết định trong một môi trường cạnh tranh và có thể cho bạn điều gì đó thú vị hơn để suy nghĩ trong lần tiếp theo đến nhà tắm công cộng.

QUYẾT ĐỊNH, NHỮNG NGƯỜI KHÁC, LỜI DỰ ĐOÁN

CƠ CHẾ HÒA HỢP XÃ HỘI MANG TÊN “TÁN GẦU”

Dan thân mến,

Tôi không thể hiểu nổi tại sao các tờ báo và tạp chí lá cải lại được ưa thích đến thế. Chúng có gì hấp dẫn chứ?

- DAVE.

Bản thân tôi cũng không hiểu thấu đáo nhưng tôi ngờ rằng sức hấp dẫn của chúng có liên quan đến sự hòa hợp xã hội. Khi đến các buổi gặp mặt, chúng ta thường tìm kiếm những chủ đề thảo luận mà tất cả mọi người đều có thể tham gia và các chủ đề này thường là những câu chuyện về thời tiết/thể thao/chuyện tầm phào. Tất nhiên, điều này cũng có nghĩa là những cuộc thảo luận thường hướng về một số chủ đề chung nhất để tất cả mọi người đều có thể trao đổi.

Mặc dù chủ đề thể thao và chuyện phiếm không đòi hỏi nhiều kiến thức để có thể tham gia thảo luận song vẫn cần có chút hiểu biết. Chúng ta biết một lúc nào đó chúng ta sẽ phải đặt mình trong các tình huống xã hội mà mọi người thảo luận những chủ đề này, và vì muốn nhanh chóng hòa nhập, chúng ta đọc các tin lá cải hay tin thể thao để có thể tham gia trọn vẹn hơn.

Tái bút: Trong quyển sách *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy* (tạm dịch: Cẩm nang cho người quá giang đến dải Ngân Hà),

Douglas Adams có câu bàn về chủ đề này: “Không có gì đi nhanh hơn ánh sáng, có thể ngoại trừ tin xấu - thứ đi theo nguyên tắc của riêng nó.”

TRUYỀN THÔNG, NHỮNG NGƯỜI KHÁC, CÁC QUY TẮC XÃ HỘI

NHỮNG SUY NGẪM VỀ HÔN NHÂN



“Nếu chúng ta chỉ là bạn bè vị lợi¹³, em muốn lợi ích về sức khỏe và răng miệng.”

Dan thân mến,

Tôi và bạn trai đã sống chung một thời gian, và mọi người hay hỏi liệu chúng tôi có đi đến hôn nhân không. Chúng tôi rất hợp nhau và

yêu nhau rất nhiều, nhưng tôi thấy không cần thiết phải tiến đến hôn nhân. Chỉ cần làm thủ tục kết hợp dân sự và sống hạnh phúc chẳng phải đơn giản hơn sao? Ngoài sự tổn kém ra thì còn điều gì đáng bàn về lễ nghi phức tạp này nữa không?

- JANET.

¹³ Nguyên văn: friends with benefits, cụm từ chỉ hai người đến với nhau chỉ vì tình dục, không nảy sinh tình cảm nào khác (ND).

Tôi không có nghiên cứu nào về chủ đề này nhưng hãy cho phép tôi chia sẻ một câu chuyện có thể giúp bạn suy nghĩ về câu hỏi của mình.

Khi tôi khoảng 19 tuổi, tôi được chuyển từ khoa bỏng (nơi tôi nhập viện theo diện cách ly) sang trung tâm phục hồi đa khoa. Ở đây, tôi gặp các bệnh nhân với những thương tích từ bị cắt cụt bộ phận, liệt cho đến tổn thương vùng đầu. Trong số họ có một bệnh nhân tên là David – anh ta phục vụ trong quân ngũ với tư cách chuyên gia về chất nổ và đã bị thương nặng khi đang gỡ mìn. Anh ta mất một bàn tay, một mắt, chịu một số thương tật ở chân và vài vết sẹo. Khi Rachel - cô bạn gái mới quen được mấy tháng của anh ta - nói lời chia tay, tất cả bệnh nhân trong trung tâm phục hồi, trong đó có cả tôi, đều tỏ ra giận dữ với cô ấy. Tại sao cô ta có thể thiếu chung thủy và nông cạn như vậy? Tình yêu của họ không có nghĩa lý gì với cô ta sao? Điều thú vị là David có thể hiểu được lý do; anh ta không phản ứng tiêu cực với quyết định của cô ấy như chúng tôi và cũng là người duy nhất bảo vệ cô ấy.

Giờ đây khi nhìn lại sự việc này, tôi không rõ liệu Rachel đúng hay sai nhưng hành vi của cô ấy có thể giúp chúng ta suy ngẫm về câu hỏi của bạn. Hãy nghĩ về hành động của cô ấy. Liệu nó có làm bạn tức giận không? Thái độ của bạn với cô ấy sẽ thay đổi như thế nào nếu cô ấy và David đã có thời gian yêu nhau lâu hơn?

Nếu họ đã đính hôn thì sao? Hay nếu họ đã đăng ký kết hôn? Điều gì xảy ra nếu họ đã làm đám cưới? Bạn sẽ cư xử như thế nào nếu bạn ở trong hoàn cảnh của Rachel trong mỗi cấp bậc kể trên của mối quan hệ? Và bạn mong đợi nửa kia của mình sẽ cư xử như thế nào nếu anh ấy ở trong hoàn cảnh của Rachel cũng trong mỗi cấp bậc như thế?

Tôi đoán rằng mức độ dè bủ của bạn đối với Rachel đa phần phụ thuộc vào sự sâu nặng của mối quan hệ giữa cô ấy và David. Tôi cũng ngờ rằng những dự đoán của bạn về quyết định có gắn bó với một người vừa mới bị thương tật nghiêm trọng hay không (cũng như dự đoán của bạn về việc người yêu của mình sẽ làm gì nếu bạn là người bị thương tật) cũng tùy thuộc vào mức độ sâu nặng của mối quan hệ. Vậy bài học từ câu chuyện này là gì? Nếu đánh giá của bạn thay đổi khi bạn giả định David và Rachel đã kết hôn thì việc đó thật sự có ý nghĩa đối với bạn. Điều này cũng có nghĩa rằng kết hôn có thể thay đổi cách bạn nhìn nhận mối quan hệ của mình.

Hiển nhiên, hôn nhân không phải thứ keo dính thượng hạng cho các mối quan hệ. Nhưng hôn nhân có thể là một chất xúc tác quan trọng cho sự toàn tâm và những mối quan hệ lâu dài, đặc biệt là khi chúng ta gặp những khó khăn không thể tránh khỏi. Vì vậy, mặc dù tôi không ủng hộ hôn nhân trong tất cả các tình huống song tôi cho rằng cái cách mà truyền thống này có thể củng cố sự gắn kết lâu dài giữa con người thật sự đáng suy ngẫm.

CÁC MỐI QUAN HỆ, SUY NGHĨ DÀI HẠN, HẠNH PHÚC

TRẦM NGÂM KHI ĐANG CHẠY

Dan thân mến,

Tôi thường nghe người ta nói rằng sau khi chạy bộ, tâm trí của họ minh mẫn hơn và họ có thể tập trung hơn vào những vấn đề hóc búa trong công việc. Điều này có đúng không? Chúng ta có cần tập thể dục để suy nghĩ được sáng suốt hơn không?

- SAM.

Tôi nghĩ rằng chạy bộ không phải là cách hay nhất để làm đầu óc trở nên sáng suốt đâu. Trái lại, tôi cho rằng suy nghĩ về công việc trong khi đang chạy bộ là công thức để thiết kế nên các sản phẩm và trải nghiệm làm gia tăng sự buồn bực và thống khổ. Ban chăm sóc khách hàng của các công ty cáp truyền hình được thành lập bằng cách này cũng nên.

NƠI LÀM VIỆC, NHỮNG TRẢI NGHIỆM, SỰ ĐAU KHỔ

NIỀM VUI KHI HOÀN THÀNH CÔNG VIỆC



“Tôi nghĩ là đấm tay chào hỏi sẽ vệ sinh hơn.”

Dan thân mến,

Tại sao tôi có thể lau chùi điện thoại của mình rất cẩn thận và làm điều đó nhiều lần trong ngày nhưng lại không thèm để tâm tới sự sạch sẽ của chiếc ô tô hay ngôi nhà của mình?

- SARA.

Tôi đoán vấn đề nằm ở khả năng đạt được mục tiêu cuối cùng của bạn. Có lẽ bạn nghĩ rằng ngôi nhà của bạn sẽ không bao giờ sạch sẽ 100%. Nhiệm vụ này quá khó và những người khác sống trong nhà có thể làm nó trở nên bừa bãi nhanh hơn tốc độ dọn dẹp của bạn. Với tình trạng này, nhà sạch 70% hay 80% thì còn có thể, nhưng 100% thì sẽ chẳng bao giờ xảy ra.

Mặt khác, với chiếc điện thoại của bạn, việc sạch sẽ tuyệt đối có thể thực hiện được và tính khả thi này khuyến khích bạn không chỉ lau chùi chiếc điện thoại thường xuyên mà còn thích thú với công việc này.

Tôi cũng vướng phải một trường hợp tương tự mới đây khi chúng tôi thuê một nhà thầu cải tạo một phần ngôi nhà. Công việc cải tạo bao gồm nhiều hạng mục: thay cửa sổ cũ, cách âm/nhiệt phần gác mái, lắp đặt hệ thống lò sưởi tốt hơn, cải tạo phòng tắm và lắp đặt phòng tắm hơi dưới tầng hầm. Toàn bộ quá trình bao gồm tất cả những “niềm vui” đặc trưng cho các dự án như thế này: thất hứa, phiền toái, trì hoãn, những bất ngờ không mong đợi khiến chi phí bị đội lên, thay đổi kế hoạch ban đầu (cũng làm chi phí tăng lên) – tất cả những sự việc thông thường mà một nhà khoa học xã hội có thể dễ dàng lường trước.

Có một điều tôi đã không ngờ đến đó là việc xây dựng phòng tắm hơi. Vào một buổi chiều nọ, nhà thầu bảo tôi đi cùng anh ta xuống tầng hầm. Sau đó, anh ta chỉ cho tôi thấy với niềm hãnh diện rằng họ đã cửa gỗ để ốp tường và làm những chiếc ghế dài một cách đẹp đẽ và chính xác như thế nào, hay các đinh vít được bắt dưới bề mặt gỗ một cách thận trọng như thế nào cùng nhiều chi tiết khác. Đây rõ ràng không phải là niềm hãnh diện mà anh ta thường thể hiện trong công việc và nó khiến tôi phải suy ngẫm

về niềm vui khi tạo ra được một sản phẩm hoàn thiện. Bạn thấy đấy, tất cả các hạng mục khác chỉ là cải tạo nâng cấp, trong khi phòng tắm hơi là hạng mục làm mới hoàn toàn. Như vậy, phòng tắm hơi là một đơn vị độc lập có thể được xây dựng một cách hoàn hảo. Liệu có phải khả năng làm được điều gì đó một cách hoàn hảo khiến chúng ta có động lực hơn không? Và liệu có phải việc bị giới hạn trong phạm vi chỉ sửa chữa thứ gì đó làm động lực của chúng ta bị giảm bớt không? Tôi đoán là thế. Điều đó có nghĩa là chúng ta nên bắt đầu lựa chọn những dự án nhỏ hơn và độc lập hơn.

THÓI QUEN, NỖ LỰC, MỤC TIÊU

NGHỆ THUẬT LÀM NHIỀU VIỆC CÙNG LÚC



“Anh đang giả vờ bận bịu để lơ tôi đấy à?”

Dan thân mến,

Tôi phải dành rất nhiều thời gian tham gia các cuộc gọi hội thảo không mấy thú vị qua Skype và Google Hangouts. Tôi thường phải

trả lời các email trong suốt thời gian đó, vì thế tôi tắt tính năng truyền hình để không ai có thể nhìn thấy tôi. Tôi cũng cố gắng gõ bàn phím một cách nhẹ nhàng để không ai có thể nghe được. Nhưng có vẻ như âm thanh của bàn phím vẫn vọng qua máy tính và tôi đoán là những người khác biết rằng tôi đang không thật sự tập trung. Anh có lời khuyên nào cho tôi không?

- KRISTEN.

Tôi đoán là bạn chưa nhìn được tổng thể tình huống rồi. Những người khác nhiều khả năng chẳng để ý tới việc gõ bàn phím của bạn đâu bởi âm thanh từ bàn phím của họ còn to hơn tiếng gõ của bạn nữa. Nhưng nếu bạn vẫn thấy lo lắng về việc ai đó nghe thấy bạn gõ bàn phím thì hãy sắm một chiếc máy tính bảng nhé!

SỰ CHÚ Ý, CÔNG NGHỆ, NƠI LÀM VIỆC

GỌI ĐIỆN THOẠI VỀ NHÀ



“Khi sắp đi cắm trại, nhớ giả vờ lo lắng vì phải xa cách cha mẹ nhé!”

Dan thân mến,

Con trai tôi thường xuyên đi công tác nên chúng tôi không còn nói chuyện với nhau nhiều như trước đây. Cậu có thể gợi ý cho tôi cách nào để tôi có thể nói chuyện với nó thường xuyên hơn không?

- YORAM.

on đoán là người con trai đó có một cuộc sống rất bận rộn và việc

anh ta ít khi gọi điện về không phản ánh tình yêu hay mức độ
C quan tâm của anh ta đối với cha mẹ mình đâu. Nói là thế
nhưng cha có thể chọn ngày giờ để nói chuyện đều đặn,
thậm chí có thể ghi rõ những ngày đó trên lịch. Điều này
sẽ giúp các cuộc trò chuyện diễn ra thường xuyên hơn. Con hứa
sẽ gọi điện cho cha mẹ ngay khi con từ Nam Mỹ về ạ.

Yêu cha¹⁴,

Dan.

¹⁴ Người gửi câu hỏi này là ông Yoram Ariely, cha của tác giả (BT).

GIA ĐÌNH, THỜI GIAN, DU LỊCH

LY RƯỢU MỪNG VÀ NHỮNG QUAN NIỆM MÊ TÍN

Dan thân mến,

Trong một bữa tiệc tối cách đây vài năm, chúng tôi đang nâng ly chúc sức khỏe chủ nhà. Nhưng trước khi chúng tôi chạm ly với nhau, người đứng bên phải tôi nói rằng theo phong tục thì phải nhìn thẳng vào mắt của người được chúc rượu khi các ly rượu chạm nhau. Nếu không làm đúng thì hậu quả sẽ là đời sống tình dục không viên mãn trong năm năm liền. Tôi nghĩ không có người nào trong bàn tiệc tin vào mối liên hệ giữa việc nhìn vào mắt với chuyện chăn gối cả nhưng chúng tôi vẫn thấy rất buồn cười và suốt buổi tối đó, chúng tôi luôn nhìn sâu vào mắt nhau mỗi khi chúc rượu. Tôi không nghĩ tôi là người mê tín, nhưng kể từ bữa tiệc đó tôi luôn rất chú ý nhìn vào mắt người khác khi chúc rượu. Tôi biết điều này là vô lý nhưng tại sao tôi không thể bỏ được sự mê tín này?

- KATHLEEN.

Nếu phải dựng lên một điều mê tín sao cho hiệu quả nhất thì câu chuyện chúc rượu kia gần như là hoàn hảo rồi. Đầu tiên, yêu cầu của nghi lễ (nhìn thẳng vào mắt người khác) khá đơn giản, trên thực tế còn mang lại sự thích thú nữa. Mặt khác, cái giá của việc phớt lờ nghi lễ lại rất cao (năm năm thất bại trong chuyện chăn gối). Hiển nhiên là một hậu quả lớn như vậy không đáng để đánh đổi với một hành động nhỏ mà lại thú vị. Và

cũng như tất cả những điều mê tín thú vị khác, kết quả của chúng chỉ có thể được biết trong tương lai xa và sẽ khó để đánh giá một cách khách quan. Tất cả những điều trên là nền tảng cho một sự mê tín thú vị và dễ lan truyền.

Điều duy nhất tôi muốn thêm vào điều mê tín mà bạn kể là cách thức để nhanh chóng thay đổi hậu quả tình dục không viên mãn trong trường hợp có người không thực hiện đúng theo nghi lễ. Có thể là nếu ai đó quên không nhìn vào mắt người đối diện, họ phải nhắm mắt và nhờ người kế bên uống giúp ngụm rượu tiếp theo chẳng hạn? Với phần bổ sung này, chúng ta sẽ có một nghi lễ và điều mê tín thật sự hoàn hảo.

Tình cờ tôi kể cho một người bạn nghe về vấn đề năm năm này và phản ứng của anh ấy là: “Chỉ có năm năm thôi á?”

THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, TÌNH DỤC, CÁC QUY TẮC XÃ HỘI

NHỮNG CÂU TÁN TÌNH VÀ NHỮNG LỜI KHEN NGỢI



“Nếu anh có thể quay ngược trở về bất kỳ khoảng thời gian nào, anh có yêu em nhiều đến mức không đi đâu cả không?”

Dan thân mến,

Tôi có một cuộc hôn nhân hạnh phúc và chẳng bao giờ tới các quán bar một mình. Nhưng tôi rất thắc mắc không biết những câu tán

tĩnh rẻ tiền có thật sự hiệu quả không. Kiểu như: “Nếu anh nói rằng em có một thân hình thật đẹp, liệu em có nghĩ xấu về anh không?”¹⁵ hay đại loại thế. Tôi không thể hình dung được có ai lại đi tin những câu nịnh bợ lộ liễu và sáo rỗng như thế nhưng hẳn phải có lý do gì đó khiến chúng phổ biến đến vậy chứ. Anh nghĩ thế nào?

- BARBARA.

¹⁵ Nguyên văn: “If I told you that you had a beautiful body, would you hold it against me?” Đây là một câu tán tỉnh lộ liễu thường dùng. (BT)

Tôi không phải chuyên gia về chuyện này nhưng tôi đoán là những kiểu nói tán tỉnh như vậy có hiệu quả hơn mong đợi đấy. Có một số nghiên cứu khá thú vị cho thấy rằng chúng ta thích nhận những lời khen ngợi (không phải điều gì quá bất ngờ), rằng chúng ta có xu hướng nghĩ tốt về những người khen chúng ta (hơi thú vị hơn rồi đấy), và chúng ta thích những người này cả khi chúng ta biết những lời khen đó là giả dối (đây là phát hiện bất ngờ và thú vị nhất).

Ngoài việc giúp chúng ta hiểu rõ hơn những câu tán tỉnh, các kết luận trên khiến chúng ta phải suy nghĩ lại về những lời khen một cách tổng quan hơn. Dù sao thì những lời khen ngợi cũng không tốn tiền; chúng khiến người khen thấy vui vẻ hơn, khiến người nhận cảm thấy họ đặc biệt và chúng củng cố mối liên kết giữa hai người. Vì thế, sao lại không dành nhiều lời khen cho nhau hơn chứ? Với cách nhìn này, hãy thử đôi lời tán tỉnh và khen ngợi dành cho chồng bạn trong vài tuần tới, rồi cho tôi biết nó có hiệu quả như thế nào với bạn, với chồng bạn và với mối quan hệ của hai người nhé!

CÁC MỐI QUAN HỆ, SỰ CẢM KÍCH, NHỮNG ƯỚC ĐOÁN

ẢO GIÁC TRONG CÔNG VIỆC

Dan thân mến,

Khi mới đi làm, tôi từng viết một hệ thống lệnh Excel cho ngân hàng lớn nơi tôi làm việc. Hệ thống lệnh này sẽ lấy một gói dữ liệu và biến nó thành một báo cáo tuyệt vời. Việc phân tích và báo cáo mất khoảng hai phút trong thời gian một chiếc đồng hồ cát cho thấy lệnh này đang hoạt động. Bản báo cáo rất hữu ích nhưng tất cả mọi người đều than phiền rằng hệ thống lệnh này quá chậm.

Một cách tăng tốc hệ thống lệnh là để nó chạy nền và chỉ có chiếc đồng hồ cát hiện trên màn hình. Tôi áp dụng cách này ngay từ đầu, nhưng để thú vị hơn, tôi thay đổi cài đặt để mọi người có thể nhìn thấy hệ thống lệnh hoạt động. Việc này giống như xem một cuốn băng tua nhanh vậy: hệ thống lệnh chia nhỏ dữ liệu, các phần khác nhau trong cơ sở dữ liệu thay đổi màu sắc, các tiêu đề và biểu đồ được tạo ra... Vấn đề duy nhất là gì? Thời gian để hoàn thành giờ đây tăng lên gấp ba.

Điều đáng ngạc nhiên là sau khi tôi thay đổi hệ thống lệnh, các đồng nghiệp của tôi đều sửng sốt với việc nó nhanh và tuyệt vời đến mức nào. Anh có thể giải thích việc này một cách hợp lý không?

- MIKE.

ôi không chắc tôi có thể giải thích hợp lý, nhưng tôi có thể giải thích một cách logic. Hiện tượng bạn mô tả ở đây là sự kết hợp của hai yếu tố. Yếu tố thứ nhất là khi chúng ta chỉ ngồi chờ một

cách vô định, chúng ta cảm thấy thời gian bị lãng phí và trôi qua rất chậm. Điều này có nghĩa là thời gian mà các đồng nghiệp của bạn chờ đợi trong lúc hệ thống lệnh làm việc gây chán nản nhiều hơn so với thời gian được lấp đầy bởi một vài hoạt động nào đó. Yếu tố thứ hai là khi chúng ta thấy ai đó đang làm việc cho mình, đặc biệt nếu họ làm việc chăm chỉ, chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng hơn về toàn bộ sự việc.

Vấn đề ở đây là chúng ta gặp khó khăn khi trực tiếp đánh giá chất lượng sản phẩm nhận được, song đánh giá những nỗ lực là điều chúng ta làm một cách rất sẵn lòng và tự nhiên. Điều thú vị là niềm vui khi có ai đó làm việc chăm chỉ cho chúng ta không chỉ thể hiện với con người mà còn với các thuật toán máy tính nữa.

Tôi hy vọng kinh nghiệm này có thể giúp bạn áp dụng nguyên lý trên một cách tổng quát hơn trong tất cả các dự án của bạn và với sự hiểu biết về bản chất con người, bạn có thể tiếp tục cho các đồng nghiệp của mình thấy những gì công nghệ đang làm cho họ.

Ngoài việc áp dụng ở nơi làm việc, rõ ràng là bài học này cũng có thể áp dụng được trong cuộc sống cá nhân nữa. Bất kỳ khi nào bạn có thể, hãy làm việc cật lực hơn nữa để thể hiện cho những người xung quanh biết bạn đã giúp đỡ họ nhiệt tình như thế nào.

NƠI LÀM VIỆC, NỖ LỰC, SỰ CẢM KÍCH

NỖI KHỔ VÀ TÍNH CÁCH CHUNG CỦA MỌI NGƯỜI

Dan thân mến,

Tôi phải đi công tác rất nhiều và ngày càng thấy khó chịu với ngành hàng không của Mỹ: sự lãng phí thời gian này, không tôn trọng khách hàng này và hàng loạt lý do hoãn chuyến ngớ ngẩn mà các hãng hàng không đưa ra nữa. Tại sao chúng ta cứ để tình trạng tồi tệ này diễn ra như vậy?

- DAVID.

Tôi không rõ tại sao chúng ta cứ phải nhẫn nhịn chịu đựng những điều gây bức bối đó mà không phản kháng nhiều hơn, nhưng sau đây là những điều đã giúp tôi trong những thời điểm tôi cảm thấy giống bạn. Trước hết, mỗi khi chuyến bay bị hoãn, tôi luôn cố gắng nghĩ về sự kỳ diệu của máy bay và tự nhắc mình rằng công nghệ này tuyệt vời đến thế nào. Thứ hai, tôi cố gắng nhìn nhận những điều khó chịu kia như một bằng chứng cho những đặc điểm chung của con người chúng ta. Theo trải nghiệm của tôi, các nhân viên an ninh và nhân viên hàng không ở mọi nơi trên thế giới đều thô lỗ và thiếu chu đáo như nhau. Điều này cho thấy rằng khi chúng ta đặt bất kỳ người nào vào những hoàn cảnh giống nhau (trong trường hợp này là những công việc dịch vụ mệt mỏi, khó khăn và không được ghi nhận), tất cả chúng ta đều ít nhiều cư xử giống nhau. Ngoài việc là một

ví dụ sinh động về bản chất con người, tôi hy vọng rằng khi ngày càng có nhiều người di chuyển xa và trải nghiệm trực tiếp những đặc điểm chung này, chúng ta có thể tiệm cận nền hòa bình trên toàn thế giới. Đó là điều tôi thường tự nói với chính mình và đôi lúc nó cũng hiệu quả đấy.

NỖI KHỔ, ĐI LẠI, SỰ CHỜ ĐỢI

NHỮNG CHIẾC Ô TÔ HÀO NHOÁNG



Dan thân mến,

Tôi không quan tâm tới xe ô tô, chưa bao giờ. Nhưng tôi là giám đốc kinh doanh và mọi người khuyên tôi nên có một chiếc xe sang (BMW,

Mercedes...) để củng cố sự tín nhiệm mà khách hàng và đội ngũ kinh doanh dành cho mình. Tôi có thể mua được cả hai loại xe trên nhưng tôi lại muốn tiết kiệm và mua một chiếc hiệu Honda thôi. Điều này có quan trọng không?

- CODY.

Về bản chất, câu hỏi của bạn liên quan đến việc phát tín hiệu. Chiếc đuôi lớn và sặc sỡ của chim công đực thể hiện cho chim công cái biết sức mạnh và khả năng sinh sản của nó (nếu tôi có thể chạy quanh với một chiếc đuôi lớn và công kênh thế này, hãy tưởng tượng xem tôi khỏe đến mức nào). Tương tự như vậy, con người cũng quan tâm tới những tín hiệu về bản thân mình mà chúng ta phát ra cho những người xung quanh. Việc phát tín hiệu là một phần lý do tại sao chúng ta mua những căn nhà lớn, mặc những bộ quần áo đắt tiền và mua những loại xe nhất định. Vì thế câu trả lời cho câu hỏi của bạn là “có.” Loại xe chúng ta lái truyền tải thông tin về chúng ta cho thế giới xung quanh. Điều này có quan trọng không? Câu trả lời vẫn là “có,” bởi chúng ta liên tục đọc những tín hiệu này và đưa ra nhận định về người phát ra chúng.

Nhưng vẫn còn vài câu hỏi ở đây. Bạn muốn phát đi loại tín hiệu nào? Tín hiệu BMW hay tín hiệu Toyota Prius? Hay là tín hiệu rằng bạn luôn mua sản phẩm do Mỹ sản xuất? Cũng có thể bạn muốn có một chiếc xe cổ để thể hiện rằng bạn có khả năng bảo quản xe rất kỹ (một tín hiệu tế nhị thôi nhưng khá thú vị). Một câu hỏi khác nữa là liệu cái giá của tín hiệu, trong trường hợp này là cái giá của chiếc xe, có xứng đáng với giá trị của việc truyền tín hiệu đó hay không. Điều này tùy thuộc vào những người mà bạn tiếp xúc, họ biết bạn rõ đến mức nào, bạn có thường phải gây ấn tượng mạnh ngay lần đầu tiên không...

Thú thật là tôi đang lái một chiếc xe bảy chỗ cửa lùa¹⁶. Có lẽ tôi

nên dán logo Porsche lên nó thì hơn.

¹⁶ Xe minivan. (BT)

XE Ô TÔ, VIỆC CHI TIÊU, PHÁT TÍN HIỆU

CHUYỆN ĂN MẶC XUÊNH XOÀNG



“Càng ngày càng có nhiều khách hàng không nghe lời khuyên của tôi trừ khi họ nghĩ tôi là người đồng tính.”

Dan thân mến,

Mới đây tôi tham dự một trong những buổi thuyết giảng của anh và tôi thắc mắc không biết tại sao một người Israel kể chuyện cười Do Thái lại mặc một chiếc áo Ấn Độ?

- JANET.

Nói chung tôi không phải là người mà bạn nên nhờ tư vấn về thời trang, song đây có thể sẽ là một ngoại lệ. Tôi thích ăn mặc thoải mái, nhưng vấn đề ở đây là trong nhiều cuộc họp chuyên nghiệp luôn có quy định yêu cầu mặc vest và những đôi giày không mấy thoải mái. Tôi không biết ai đã phát minh ra lối ăn vận khó chịu này nhưng chắc chắn những người đó đã thách nhau xem ai có thể thiết kế và mặc nổi bộ đồ này. Nhưng dù chúng được tạo ra như thế nào đi nữa thì bây giờ chúng ta vẫn phải mặc nó.

Giải pháp của tôi là gì? Tôi hiểu ra rằng miễn là tôi mặc trang phục từ một nền văn hóa khác, không một người đứng đắn quá mức¹⁷ nào (bao gồm đa số người Mỹ) có thể phàn nàn rằng tôi ăn mặc thiếu lịch sự. Bất kỳ lời chỉ trích nào cũng có khả năng xúc phạm đến cả một tiểu lục địa (Ấn Độ).

¹⁷ Nguyên văn: politically correct. Đây là từ dùng để chỉ những người ăn nói quá cẩn trọng, đặc biệt trong các vấn đề chính trị xã hội, do lo sợ xúc phạm người khác (BT).

Nghĩ lại thì tôi cũng nên bắt đầu tư vấn về thời trang chứ nhỉ.

THỜI TRANG, SỰ ĐỨNG ĐẮN, HẠNH PHÚC

HÃY KHÁM PHÁ NHỮNG ĐIỀU MỚI MẸ



“Đường nào bắt sóng điện thoại tốt nhất thế?”

Dan thân mến,

Sắp đến hè rồi và chúng tôi đang bắt đầu lên kế hoạch cho kỳ nghỉ với gia đình. Mấy năm gần đây, năm nào chúng tôi cũng nghỉ hai tuần ở Florida. Chúng tôi có nên tiếp tục kế hoạch quen thuộc này không hay nên thử đến nơi nào đó khác?

- MICHAEL.

Nhìn chung về mặt tâm lý, gắn bó với một điều gì đó đã thân thuộc có sức hút hơn với chúng ta. Điều đó giải thích tại sao chúng ta thường chọn cùng một chuỗi nhà hàng khi đi du lịch và thậm chí chỉ gọi những món ăn hay vị kem quen thuộc ở đó. Dĩ nhiên chúng ta vẫn có khả năng thích một điều gì đó mới hơn những điều đã biết, nhưng chúng ta cũng có khả năng sẽ ghét nó. Và với nguyên tắc tâm lý của tính ghét mất mát (khi chúng ta ghét bị mất điều gì đó hơn là thích đạt được một điều cùng giá trị), nỗi e ngại về một trải nghiệm không vui luôn hiển hiện trong tâm trí và chúng ta quyết định không mạo hiểm thử cái gì mới cả.

Đó là một sai lầm vì ba lý do chính như sau: Thứ nhất, nếu bạn nghĩ về lâu dài, như những kỳ nghỉ mỗi năm trong hai mươi năm tới chẳng hạn, việc khám phá những điều khác, những gì chúng ta yêu thích và những trải nghiệm tốt nhất cho chúng ta là việc cần làm trước khi giới hạn lại những lựa chọn. Thứ hai, sự đa dạng thật sự là một trong những giá trị quan trọng nhất của cuộc sống. Cuối cùng, các kỳ nghỉ không chỉ có hai tuần bạn rời xa công việc mà còn tính cả khoảng thời gian bạn mong đợi và hình dung về chuyến đi của mình, cũng như thời gian sau chuyến đi khi bạn hồi tưởng những khoảnh khắc đặc biệt trong tâm trí. Trong ba khoảng thời gian này – trước, trong và sau chuyến đi – khoảng thời gian trong chuyến đi là khoảng thời gian ngắn nhất.

Vì tất cả những điều này, câu trả lời ngắn gọn cho bạn là: Hãy thử điều gì đó mới mẻ nhé!

ĐI LẠI, THỬ NGHIỆM, HẠNH PHÚC

THỬ NGHIỆM CÁC MỐI QUAN HỆ



“Em muốn kết hôn và bắt đầu xây dựng gia đình với anh – nhưng có Chúa mới biết ai sẽ là người em muốn cùng hoàn thành điều đó.”

Dan thân mến,

Làm sao để quyết định xem tôi có nên kết hôn với bạn gái hiện tại của tôi không?

- NICK.

Nói chung, bất kỳ khi nào có thể, tôi khuyên bạn hãy tiến hành thí nghiệm. Bằng cách này bạn sẽ có được những dữ liệu chất lượng trước khi đưa ra quyết định. Một trong những yêu cầu chính của các thử nghiệm này là bạn phải tiến hành trong bối cảnh tương đồng nhất có thể với tình huống mà bạn muốn nghiên cứu. Chẳng hạn, nếu bạn muốn nghiên cứu xem mọi người đưa ra quyết định trực tuyến như thế nào, tốt nhất hãy để họ đưa ra quyết định trên máy tính, và nếu bạn muốn nghiên cứu xem mọi người đưa ra quyết định như thế nào trong siêu thị thì tốt nhất nên đặt họ trong một môi trường nhộn nhịp với nhiều lựa chọn. Điều này có nghĩa gì trong trường hợp của bạn? Bạn đang cố gắng tìm hiểu cảm giác phải chung sống với bạn gái trong nhiều năm tới nên tôi gợi ý là hãy thử dành hai tuần sống chung nhà với mẹ cô ấy xem sao.

CÁC MỐI QUAN HỆ, THỬ NGHIỆM, HẠNH PHÚC

LY HÔN VÀ NHỮNG QUYẾT ĐỊNH ĐÚNG ĐẮN



“Tôi mong ông sẽ hỗ trợ tôi hơn nữa trong nỗ lực ly hôn ông.”

Dan thân mến,

Tại sao tỷ lệ ly hôn lại cao quá vậy?

- JACOB.

Chỉ tưởng tượng một năm sau ta cảm thấy hạnh phúc với quyết định bây giờ của mình đã khó, huống hồ là quyết định của mình trong năm, mười, hai mươi hay thậm chí năm mươi năm trước đây. Thành thật mà nói, tôi ngạc nhiên vì tỷ lệ ly hôn lại thấp như vậy đấy.

Dan thân mến,

Tôi yêu một cô gái được gần sáu năm rồi. Xúc cảm của những ngày đầu, khi hoóc-môn tình yêu còn dào dạt, đã biến mất từ lâu. Nhưng tôi vẫn cảm thấy thoải mái khi ở bên cô ấy. Tôi không biết tôi nên chia tay hay nên duy trì mối quan hệ và hy vọng cảm xúc sẽ quay trở lại?

- JD

Thật khó để biết điều tốt nhất bạn nên làm là gì khi tôi không biết chút gì về tuổi tác của bạn, những trải nghiệm tình cảm của bạn trước đây hay sự “thoải mái” với bạn có nghĩa là gì.

Dù vậy, tôi đoán là bạn đang trải qua những chuyển biến thông thường trong các mối quan hệ, khi sự đam mê và hấp dẫn ban đầu mất đi và bị thay thế bằng những cảm xúc khác (ví dụ như sự “thoải mái” trong trường hợp của bạn). Vấn đề ở đây là liệu sự “thoải mái” này có đủ tích cực với bạn hay không?

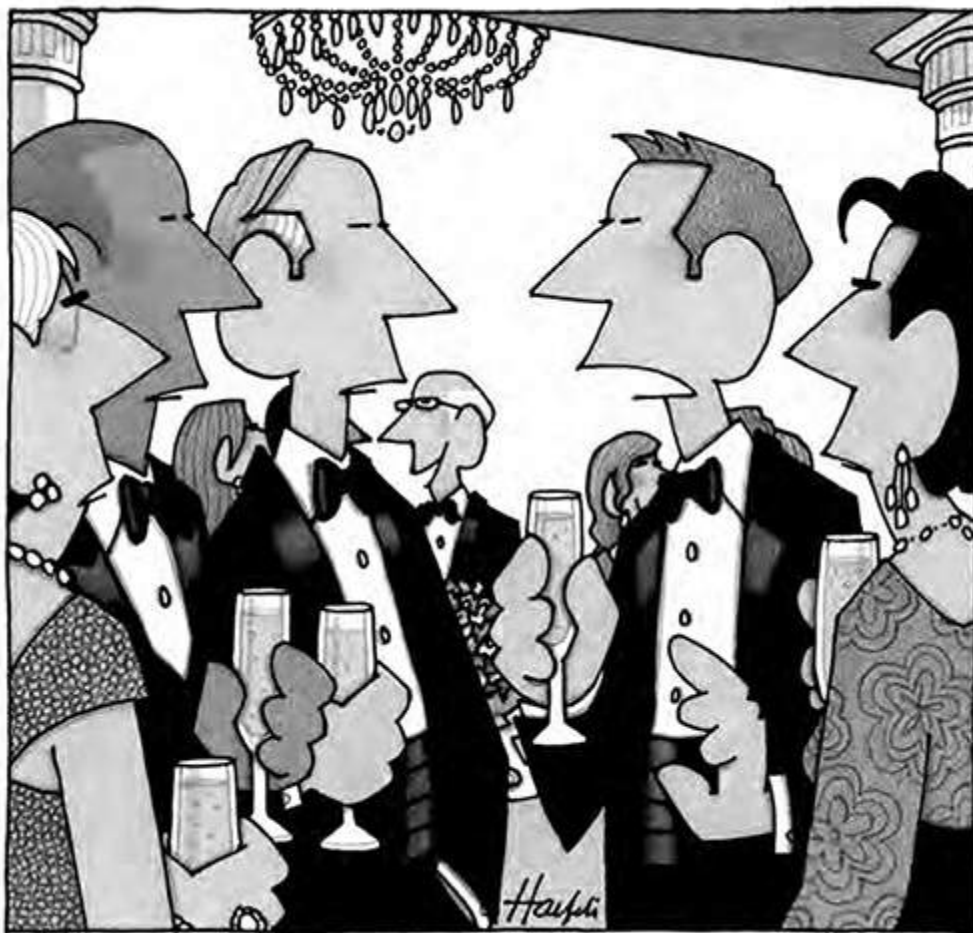
Khi nói đến sự “thoải mái,” chúng ta nên đề cập đến nhà kinh tế học Tibor Scitovsky, người đã lập luận trong quyển sách *The Joyless Economy* (tạm dịch: *Nền kinh tế buồn chán*) rằng có hai loại trải nghiệm tích cực – thỏa mãn và thoải mái – và chúng ta thường có xu hướng chọn con đường thoải mái, an toàn và dễ

đoán trước. Scitovsky cho rằng điều này rất đáng buồn bởi sự phát triển thật sự cũng như sự thỏa mãn thật sự xuất phát từ việc chấp nhận rủi ro, thử nhiều cách tiếp cận cuộc sống và trải nghiệm khác nhau.

Vì vậy, có lẽ đây là cơ hội tốt để bạn từ bỏ sự thoải mái và thử tìm kiếm sự thỏa mãn thật sự.

CÁC MỐI QUAN HỆ, SUY NGHĨ DÀI HẠN, HẠNH PHÚC

ĐẦU TƯ VÀO NHÂN VIÊN TƯ VẤN TÀI CHÍNH



“Bạn không thể học được cách tự lập tài chính chỉ bằng cách xem chương trình quảng cáo chuyên đề trên TV đâu!”

Dan thân mến,

Việc đầu tư vào các nhân viên tư vấn tài chính có phải là việc làm khôn ngoan không? Nhân viên của tôi tính phí một năm bằng 1% trên tổng giá trị tài sản đang quản lý. Như thế có đáng không?

- ALLAN.

Khó mà biết chắc được. Nhưng việc nhiều nhân viên tư vấn tài chính có rất nhiều chi phí phát sinh cho tôi thấy rằng chính bản thân họ cũng không nghĩ mọi người sẽ trả bằng ấy tiền cho các dịch vụ của mình nếu họ yêu cầu công khai ngay từ đầu.

Để giúp bạn nhìn nhận cụ thể hơn vấn đề này, hãy so sánh hai trường hợp sau: Trường hợp thứ nhất, bạn phải trả 1% tổng giá trị tài sản được quản lý và khoản tiền này được trích trực tiếp từ tài khoản môi giới của bạn mỗi tháng một lần. Trường hợp thứ hai, bạn trả số tiền tương tự nhưng phải gửi chi phiếu vào cuối mỗi tháng để trả phí hằng tháng cho nhân viên tư vấn tài chính của bạn bằng tài khoản chi phiếu.

Trường hợp thứ hai mô tả có phần chân thực hơn cái giá của một nhân viên tư vấn tài chính và giúp bạn có thể trả lời câu hỏi liệu cái giá đó có đáng không một cách dễ dàng hơn. Hãy tự đặt mình vào trường hợp thứ hai rồi tự hỏi xem liệu bạn có muốn trực tiếp trả bằng chi phiếu cho các dịch vụ của nhân viên tư vấn tài chính hay không. Nếu câu trả lời là có, hãy giữ nhân viên tư vấn tài chính của bạn; nếu câu trả lời là không thì bạn biết phải làm gì rồi đấy.

TIỀN BẠC, CHI TIÊU, GIÁ TRỊ

HÃY ĐỐI XỬ CÔNG BẰNG VỚI NHỮNG CHÚ SÓC

Dan thân mến,

Tôi thấy mình hành động thật vô lý với mấy con sóc. Bọn chúng trèo xuống một nhánh cây và chui vào chiếc hộp chứa hạt cho chim ăn của tôi rồi đu mình ở đó và ăn như những con heo vậy. Khi thấy chúng làm vậy, tôi chạy ào ra la hét và thích thú nhìn chúng bỏ chạy. Nhưng niềm vui ngắn chẳng tày gang. Chúng lại quay lại và toàn bộ quy trình trên lại diễn ra. Chỉ tôi nói rằng tôi cần phải xem phim Bạch Tuyết và bảy chú lùn để nhớ rằng sóc cũng là một phần của tự nhiên và chúng không thấp kém hơn lũ chim mà tôi thích. Có thể chị tôi nói đúng song tôi vẫn không thể nghe theo quan điểm này được. Anh có thể giải thích vấn đề trong cách nhìn nhận của tôi không và làm thế nào để tôi sống hòa bình với những kẻ quấy rối trong sân nhà đây?

- NEARLY ELMER FUDD.

Có vẻ như nguồn gốc vấn đề của bạn là ở chỗ bạn coi hành vi của những chú sóc đó là xấu xa. Gì thì gì, trong suy nghĩ của bạn, thức ăn trong hộp cho chim là dành cho những chú chim và những con sóc đang ăn trộm từ những chủ nhân chính đáng. Nếu đây là bản chất của vấn đề thì câu trả lời rất đơn giản: Tất cả những gì bạn cần làm là hãy gọi chiếc hộp kia là “hộp chứa thức ăn cho chim và sóc.” Với cách gọi mới này, các chú sóc

sẽ được ăn chung và các vấn đề của bạn sẽ được giải quyết, thậm chí bạn còn có thể quảng cáo sản phẩm mới này nữa cơ.

Tái bút: Sau khi tôi đăng lời khuyên này tôi nhận được rất nhiều phản hồi nhiệt tình. Trong số đó bao gồm cả những gợi ý về các loại hộp đựng khác nhau, những bài thảo luận về sự xấu xa của sóc, so sánh cuộc chiến với các chú sóc với cuộc chiến của Don Quixote và thậm chí có cả phân tích chi tiết về những thất thoát đối với nền kinh tế Hoa Kỳ mà loài sinh vật này gây ra. Rõ ràng là vẫn còn nhiều điều để học và khám phá về các chú sóc.

THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, ĐẠO ĐỨC, SỰ CHO ĐI

ĐỜI SỐNG XÃ HỘI VÀ MẠNG INTERNET



“Đừng nhìn. Chúng ta dùng trộm wifi của họ đấy.”

Dan thân mến,

Tại sao truyền thông trên Internet như Facebook, Twitter, email lại khiến đời sống của mọi người trở nên đơn điệu vậy?

- JAMES.

C húng ta có thể dễ dàng đổ lỗi cho Internet song tôi cho rằng việc cuộc sống trở nên đơn điệu phần lớn là bởi chúng ta thường có xu hướng tìm đến những chuyện tầm phào. Hãy lấy những tương tác hằng ngày của chính bạn làm ví dụ. Có bao nhiêu phần là những câu đối đáp thông minh và bao nhiêu phần là những câu chuyện tầm phào? Internet chỉ giúp chúng ta nhận ra một cách dễ dàng hơn những tương tác thường ngày của mình nhằm chán đến mức nào thôi.

CÔNG NGHỆ, TRUYỀN THÔNG XÃ HỘI, SỰ PHỐI HỢP

NHỮNG KỶ VỌNG TRONG CHUYỆN HẸN HÒ VÀ TUYỂN DỤNG



“Anh làm ơn để dành mấy nỗi buồn của anh cho lần hẹn hò thứ ba hay thứ tư đi nhé.”

Dan thân mến,

Khi nói đến các ứng viên xin việc, chúng ta thường thích những người được tuyển từ bên ngoài hơn hay những người được đề cử trong nội bộ hơn?

- JOHN.

Vài năm trước đây, tôi cùng Jeana Frost và Mike Norton tiến hành một loạt nghiên cứu và thấy rằng khi hẹn hò, việc biết nhiều hơn về một người sẽ dẫn tới ít tình cảm hơn. Cơ bản là khi chúng ta biết rất ít về đối tượng tiềm năng, trí tưởng tượng của chúng ta được lấp đầy bằng những suy nghĩ lạc quan thái quá (nếu anh ta thích âm nhạc, chắc anh ta phải thích thể loại nhạc mà mình thích chứ đâu thể thích nhạc cổ điển của thế kỷ 17 được), sau đó khi hẹn gặp nhau uống cà phê thì những kỳ vọng của chúng ta mới đổ vỡ. Điều kỳ lạ là nỗi thất vọng này xuất hiện không biết bao nhiêu lần và những người thường xuyên hẹn hò trực tuyến dường như chẳng rút ra được gì từ những trải nghiệm tiêu cực trước đó, cũng như không màng chế ngự những kỳ vọng quá cao của họ.

Rất nhiều bài học từ lĩnh vực tình cảm này có thể áp dụng cho những khía cạnh khác của cuộc sống và quy trình tuyển dụng là một trong số đó. Một số bằng chứng cho thấy các CEO tuyển từ bên ngoài được trả lương cao hơn dù không làm tốt bằng những người được đề bạt trong nội bộ công ty. Tôi đoán nguyên nhân của chuyện này cũng do những mong đợi quá cao đi cùng với sự thiếu tường tận – với người ngoài công ty, chúng ta có xu hướng lạc quan thái quá và đánh giá cao về khả năng của những người này. Do vậy, chúng ta dễ chấp nhận họ và trả lương cho họ cũng cao hơn. Nhưng với việc tuyển CEO, hệ quả của việc hành động dựa trên những kỳ vọng sẽ nghiêm trọng hơn rất nhiều so với chỉ một giờ đồng hồ và một tách cà phê bị lãng phí của một buổi hẹn hò.

NƠI LÀM VIỆC, CÁC MỐI QUAN HỆ, NHỮNG DỰ ĐOÁN

HỌC LÀM NGƯỜI RA QUYẾT ĐỊNH ĐÚNG ĐẮN HƠN (CÓ THỂ THÔI)

Dan thân mến,

Qua tất cả những nghiên cứu của anh về quá trình đưa ra quyết định và những lỗi lầm chúng ta thường mắc phải, anh có thấy mình đã đưa ra những quyết định đúng đắn hơn chưa?

- ODED.

Có lẽ thế. Có thể là thế. Đôi khi là thế. Tôi đoán là việc nghiên cứu những bí ẩn trong cách chúng ta đưa ra các quyết định có thể giúp tôi hiểu rõ hơn về quá trình này của con người nói chung, nhưng tôi không nghĩ rằng nó có bất kỳ tác động tích cực nào tới trực giác của tôi cả. Điều này có nghĩa là khi tôi dựa vào trực giác và cảm giác của mình để đưa ra quyết định, tôi cũng dễ mắc sai lầm như tất cả mọi người.

Những lúc tôi có thể làm tốt hơn là khi tôi được cẩn thận suy xét các lựa chọn của mình. Trong những trường hợp (hiếm hoi) này, tôi có thể suy nghĩ thận trọng hơn và điều này giúp tôi tránh được một vài cái bẫy mà tôi đã biết rõ. Ít nhất là tôi nghĩ thế.

Việc nghiên cứu những thất bại của con người trong quá trình đưa ra quyết định còn mang đến một lợi ích khác. Đó là khả năng

hiểu được tầm quan trọng của các thói quen. Thói quen là những hành động vô thức, điều này có nghĩa rằng nếu chúng ta tạo được các thói quen tốt, chúng sẽ là nền tảng cho những hành vi tốt hơn. Chính vì vậy, tôi thường cố gắng phó thác việc quyết định một số vấn đề hóc búa (như ăn quá mức, thiếu tiết kiệm, nhắn tin khi đang lái xe) cho các nguyên tắc và thói quen của bản thân. Cho đến giờ, tôi thấy việc này vẫn khá hiệu quả.

Tôi cũng nên nói rõ rằng phần lớn nghiên cứu của tôi bắt đầu với việc quan sát những hành vi bất hợp lý của bản thân. Vì vậy nếu không có những sai lầm của chính mình thì tôi đã phải đi kiếm việc khác rồi.

CÁC QUYẾT ĐỊNH, SUY NGHĨ DÀI HẠN, CÁC THÓI QUEN

SỨC MẠNH CỦA NHỮNG MONG ĐỢI



“Anh không thể xác định được nó tồi tệ theo cách tốt đẹp, tốt đẹp theo cách tốt đẹp, tốt đẹp theo cách tồi tệ hay tồi tệ theo cách tồi tệ.”

Dan thân mến,

Rất nhiều nghiên cứu khoa học xã hội đã chỉ ra rằng khi chúng ta kỳ vọng vào một kết quả nhất định cho một trải nghiệm nào đó thì sự kỳ

vọng ấy có thể thay đổi nhận thức, khiến trải nghiệm kia diễn ra đúng với mong đợi của chúng ta. Chẳng hạn, nghiên cứu của anh cho thấy rằng uống một ly rượu sẽ ngon hơn sau khi anh đọc lời bình tích cực về nó, còn khi chúng ta nghĩ rằng bia có vị rất khó chịu vì có chút giấm thơm thì định kiến sẽ khiến chúng ta ghét loại bia đó (trong khi thực tế giấm thơm làm bia có vị ngon hơn). Những phát hiện này gần như phù hợp với trải nghiệm của chính tôi; tuy nhiên, điều anh không nhắc tới là khả năng xảy ra ảnh hưởng tiêu cực đối với những kỳ vọng quá cao. Nói cách khác, nếu một thứ gì đó được kỳ vọng quá nhiều thì có làm thay đổi tác động của sự kỳ vọng đó không?

Quan sát của tôi là khi tôi nhiệt tình giới thiệu một bộ phim cho bạn bè, đôi khi phản ứng của họ là: “Phim cũng không hay đến thế đâu. Tớ cứ nghĩ là nó phải thú vị lắm.” Tôi đoán là trong những trường hợp đó các bạn tôi đã không đánh giá bộ phim theo cách tích cực vì tôi đã đề cao nó quá. Anh có nghĩ rằng việc kỳ vọng thái quá có thể phản tác dụng không?

- OMID

Trực giác của tôi cũng mách bảo điều tương tự. Khi tôi thổi phồng hoặc đề cao quá mức điều gì đó, bạn bè tôi thường sẽ có những kỳ vọng rất cao. Những kỳ vọng này trở thành tiêu chuẩn để họ đánh giá trải nghiệm. Dĩ nhiên khi nó không tốt như mong đợi, sự hứng thú với trải nghiệm đó cũng giảm đi.

Đây là cách tôi nhìn nhận vấn đề: Giả sử những kỳ vọng có thể thay đổi nhận thức của chúng ta khoảng 20%. Miễn sao những kỳ vọng không vượt quá phạm vi này thì chúng có thể có tác động tương ứng lên trải nghiệm. Nhưng khi những mong đợi này cao quá mức (khoảng 60% chẳng hạn) thì khoảng cách giữa mong đợi và thực tế sẽ trở nên quá rộng và giờ đây, sự đối lập đó khiến những mong đợi phản tác dụng và làm giảm hứng thú. Gợi ý của tôi là nếu bạn muốn bạn bè của mình trải nghiệm điều gì đó

tốt hơn thực tế, hãy thổi phồng nó lên một chút. Nhưng đừng quá nhiều nhé.

NHỮNG MONG ĐỢI, HẠNH PHÚC, GIẢI TRÍ

THỂ HIỆN SỰ AN TOÀN

Dan thân mến,

Có một vài lần tôi đi sau lưng một người phụ nữ vào ban đêm ở một nơi có vẻ không an toàn, chúng tôi lại đi cùng một hướng. Mặc dù giữa chúng tôi có một khoảng cách nhưng tôi vẫn có thể cảm nhận được sự hoài nghi và lo lắng của cô ta. Tôi nên xử lý tình huống này như thế nào? Tôi có nên nói gì đó không? Tôi cũng cần đi tiếp nhưng tôi không muốn người phụ nữ đó cảm thấy không an toàn. Vậy tôi có nên dừng lại và đợi không?

- STEVE.

Bạn không cần phải dừng lại. Cách đơn giản nhất là hãy lấy điện thoại ra, bấm số của mẹ bạn và nói chuyện với bà ấy lớn tiếng một chút. Trong một thế giới đầy nguy hiểm, sẽ chẳng ai nghĩ một người gọi cho mẹ vào ban đêm là một người xấu cả.

NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH, CẢM XÚC, SỰ GIAO TIẾP

MÓN QUÀ HOÀN HẢO



“Ngay cả khi họ không thích món quà thì họ cũng sẽ thấy hãnh diện vì chúng ta nghĩ là họ thích nó.”

Dan thân mến,

Năm nào cũng thế, chúng tôi lại vướng phải một vấn đề: tôi và chồng tôi khá vất vả để mua cho cha chồng vài món quà tuyệt vời nhưng lại

chẳng bao giờ được dùng. Đó là những món quà đắt tiền và chất lượng như đồ nghề sửa xe chuyên dụng, hộp đựng đồ nghề, thiết bị điện tử tiện dụng... Nhưng nhiều năm sau, đồ nghề vẫn chưa hề được dùng đến còn hộp đựng thì bám đầy bụi. Cha chồng tôi vẫn dùng cái cờ-lê gãy và những cái tua-vít mòn vẹt trong một cái túi nhựa rách rưới!

Bởi những đồ vật ấy từng là “của chúng tôi” nên chúng tôi vẫn quan tâm chút đỉnh đến tình trạng của chúng. Có phải do vợ chồng tôi đã dành nhiều công sức vào việc mua chúng không? Hay vì chúng tôi cảm thấy việc không sử dụng những món quà đó dường như rất lãng phí? Việc cha chồng tôi không sử dụng những món quà đó làm chúng tôi xấu hổ? Thêm một câu hỏi nữa là: liệu chúng tôi có nên lấy lại những món quà đó không? Rõ ràng là cha chồng tôi không cần chúng còn chúng tôi lại cần sử dụng.

- VERONICA.

Không, bạn không nên lấy lại những món quà đó (lưu ý là tôi không viết “những món quà của bạn,” bởi tôi không nghĩ là bạn nên coi chúng là của bạn).

Điều đáng buồn ở đây là bạn và chồng bạn cảm thấy không được trân trọng bởi những món quà chu đáo và đắt tiền kia không đem hạnh phúc đến cho cha chồng như bạn mong đợi. Thay vì lấy lại quà, tôi sẽ cố tăng khả năng các món đồ đó được sử dụng. Trước hết, tôi sẽ lấy chúng ra khỏi hộp (nhiều khi việc này khó đến mức bạn cần dụng cụ đặc biệt chỉ để mở hộp đồ ra) và thay thế dụng cụ cũ trong túi nhựa của cha chồng bạn bằng những dụng cụ mới. Bằng cách ấy, việc sử dụng dụng cụ mới sẽ dễ dàng hơn và khả thi hơn. Còn với các đồ nghề cũ, hãy tạm để chúng trên gác mái, lý tưởng nhất là sau mấy cái hộp lớn.

Nếu cha chồng bạn phản đối, bạn nên trả lại bộ dụng cụ cũ nhưng

hãy đề xuất dọn dẹp nhà cửa vào mùa xuân, bao gồm cả việc tặng những vật dụng không sử dụng cho hội từ thiện địa phương. Cha chồng bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi cho đi bộ dụng cụ mới vì một lý do tốt đẹp. Nếu cách này vẫn không hiệu quả, hãy dàn cảnh một vụ cướp và lấy các dụng cụ mới đi, đừng đụng vào tiền bạc hay những đồ giá trị. Lợi ích của cách làm này là nó có thể cho cha chồng bạn biết món quà của các bạn đáng giá đến mức nào và ông có thể nhìn nhận các món quà trong tương lai bằng con mắt khác.

Còn năm nay, hãy mua cho ông ấy thứ gì đó để càng lâu càng chất lượng, chẳng hạn như một chai rượu vang hoặc whisky hảo hạng. Như thế, dù ông không uống rượu, ít nhất nó cũng sẽ tăng giá trị và không khiến bạn phiền lòng nhiều nữa.

SỰ CHO ĐI, GIA ĐÌNH, CÁC MỐI QUAN HỆ

TRẺ NHỎ VÀ BÀI HỌC VỀ ĂN UỐNG

Dan thân mến,

Hãy giả sử anh đang rất đói và định ăn hai cái bánh mì kẹp. Cái thứ nhất rất ngon nhưng cái thứ hai thì không ngon bằng. Anh sẽ chọn ăn cái nào trước?

- PABLO.

Một đồng nghiệp của tôi có con trước khi bất kỳ ai trong nhóm chúng tôi nghĩ đến con cái, và anh ấy thường đưa ra lời khuyên sau (dù chẳng ai hỏi anh ta cả): “Hãy thử nghĩ về cách mấy cậu ăn đi. Có những người chỉ thích ăn đồ ăn bình thường ba bữa một ngày, trong khi những người khác lại thích tiết kiệm tiền và gần như lúc nào cũng chỉ ăn những món xoàng, đôi khi mới ăn một bữa ăn tuyệt hảo. Ai là kiểu người thứ hai thì hẳn có con, bởi cuộc sống với những đứa trẻ đa phần chẳng vui lắm đâu nhưng đôi lúc chúng lại đem đến niềm vui lạ thường. Nếu là kiểu người thứ nhất thì mấy cậu nên nghĩ lại về việc có con đi.”

Tôi không nghĩ bây giờ còn có ai sử dụng lối nói ẩn dụ này khi đưa ra quyết định về việc có con nhưng tôi cho rằng có thể áp dụng nó cho câu hỏi của bạn.

Thí nghiệm tư tưởng này đặt câu hỏi xem bạn thuộc kiểu người

muốn đạt được sự thỏa mãn tối đa trong một trải nghiệm bất kỳ hay là kiểu người quan tâm tới việc tránh những trải nghiệm tệ nhất.

Một yếu tố nữa trước khi đi vào câu hỏi của bạn: Hãy cân nhắc cả sự suy giảm của cảm quan, nghĩa là đối với mỗi món ăn, miếng đầu tiên (khi bạn còn đói) là ngon nhất, miếng thứ hai bớt ngon đi một chút và miếng cuối cùng ít ngon nhất. (Như Cervantes đã viết trong truyện Don Quixote rằng: “Sự đói là gia vị ngon nhất trên thế giới.”)

Trở lại câu hỏi của bạn: nếu bạn là kiểu người tối ưu hóa, bạn nên ăn chiếc bánh mì kẹp ngon hơn trước để cảm giác thỏa mãn ban đầu là sự kết hợp giữa cái đói và chất lượng tuyệt hảo của chiếc bánh. Tất nhiên, với cách này bạn sẽ phải hy sinh một chút thỏa mãn khi ăn xong nhưng nếu bạn là kiểu người tối ưu hóa, sự đánh đổi này là xứng đáng.

Mặt khác, nếu bạn thuộc kiểu người tránh sự tối thiểu và tất cả những gì bạn muốn là một trải nghiệm cân bằng – không rất thỏa mãn nhưng cũng tránh được sự thất vọng – hãy ăn chiếc bánh mì kẹp tầm tầm trước. Với cách này, ban đầu, cơn đói của bạn sẽ bù đắp cho chất lượng của chiếc bánh kém ngon hơn, còn sau đó chất lượng của chiếc bánh ngon hơn sẽ bù đắp lại sự suy giảm cảm quan khi bạn đã bớt đói.

Cá nhân tôi thì thích trải nghiệm tối ưu nên tôi sẽ ăn chiếc bánh ngon trước, mặc kệ lời người xưa dạy rằng “thứ tốt nhất hãy để cuối cùng.” Hơn nữa, với cách này tôi có thể thấy bớt đói hơn khi ăn sang chiếc bánh mì kẹp tầm tầm và tôi sẽ ăn ít hơn một chút.

THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, NHỮNG TRẢI NGHIỆM, HẠNH PHÚC

LỢI ÍCH CỦA VIỆC THAN VẤN



“Con tưởng mẹ con mình toàn tự hiểu với nhau mấy câu ‘làm ơn’ và ‘cảm ơn’ chứ?”

Dan thân mến,

Mới đây tôi gặp một người bạn đã lâu không gặp. Tôi đã rất háo hức chờ đến buổi hẹn của chúng tôi, nhưng những gì tôi cảm nhận được thật đáng thất vọng. Tất cả những gì cô ấy làm trong hơn hai tiếng đồng hồ là than phiền, đa phần là về chồng cô ấy, đôi khi lại về con cái. Đó là một cuộc gặp đầy tiêu cực, chán nản và tôi cảm thấy buồn cho cô ấy, cho tôi và khoảng thời gian chúng tôi ngồi với nhau. Tại

sao mọi người lại than phiền quá nhiều như vậy? Cô ấy thật sự nghĩ đó là cách hay để dành thời gian với một người bạn cũ sao?

- ANDREA.

Mọi người thường than phiền vì một vài lý do nào đấy và sẽ rất thú vị và hữu ích nếu ta có thể chỉ ra được lý do khiến những người bạn của chúng ta than phiền. Một lý do chính là nỗi khổ thường khiến chúng ta cảm thấy gần gũi hơn với người khác.

Hãy hình dung bạn đang gặp một người bạn và bạn kể cho cô ấy nghe việc chồng con mình gặp khó khăn như thế nào đêm qua, hoặc cũng kể chi tiết như thế về việc gia đình bạn tuyệt vời như thế nào và bạn cảm thấy thật may mắn vì niềm hạnh phúc gia đình mà mình cảm nhận ngày hôm qua. Trong trường hợp nào người bạn kia sẽ thích bạn hơn, trường hợp nào cô ấy sẽ chia sẻ với bạn nhiều hơn và trường hợp nào sẽ giúp hai bạn cảm thấy gần gũi hơn vào cuối buổi gặp? Tôi dám cá đó là trường hợp bạn than phiền.

Một lý do nữa để than phiền đó là chúng ta thường tìm kiếm sự an ủi – với hy vọng người mà chúng ta tìm đến than phiền sẽ nói rằng mọi thứ vẫn ổn thôi và những gì chúng ta đang trải qua chỉ là một phần của cuộc sống. Thật ra, điều chúng ta thật sự hy vọng đó là người kia cũng sẽ chia sẻ những câu chuyện đáng sợ của họ, khiến những vấn đề của chúng ta trở nên thua kém khi so sánh và giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn.

Hãy quay trở lại với bạn của bạn và tìm hiểu xem tại sao cô ấy lại phàn nàn. Nếu cô ấy muốn nói lại mối quan hệ bằng những nỗi khổ chung, đáng lẽ bạn nên chấp nhận những nỗ lực nhằm thắt chặt tình bạn của cô ấy mới phải. Bạn có thể trấn an cô ấy rằng mối quan hệ của hai bạn vẫn bền chặt và không cần củng cố thêm

nữa. Mặt khác, nếu bạn của bạn tìm kiếm sự an ủi về cảm xúc, bạn nên nói với cô ấy: “Cậu nghĩ chồng cậu là tên ngốc á? Để tớ kể chuyện của tớ cho mà nghe.” Bằng cách ấy bạn đã khẳng định với người bạn của mình rằng cuộc sống của cô ấy thật ra bình thường hơn cô ấy nghĩ nhiều.

Dù như thế nào thì việc than phiền cũng thật sự có ích. Lần tới khi một người bạn bắt đầu than phiền, hãy làm rõ lý do và cố gắng lắng nghe họ nhé.

BẠN BÈ, NỖI KHỔ, SỰ GIAO TIẾP

NHỮNG PHIÊN ĐẤU GIÁ NẢY LỬA

Dan thân mến,

Bố mẹ tôi sắp sửa bán căn nhà của chúng tôi ở Scotland. Ở nước này, người bán sẽ đưa ra một mức giá khởi điểm và những người muốn mua sẽ đề nghị một mức giá duy nhất và không công khai. Khi tất cả đề nghị đã được thu thập, người bán sẽ chọn một đề nghị và giao dịch được tiến hành. Có cách nào để đạt được mức giá cao nhất có thể không?

- MOSES.

Các cuộc đấu giá kín (không công khai) đơn giản hơn nhiều so với đấu giá công khai và có hai yếu tố quyết định cơ bản: giá trị ước lượng mà người mua đưa ra cho căn nhà và mức độ cạnh tranh mà họ tiên liệu. Việc đưa ra giá khởi điểm cao sẽ ảnh hưởng tới hai yếu tố này theo hai hướng ngược nhau.

Nếu bạn đặt giá khởi điểm cao, nhiều khả năng mọi người sẽ ước lượng giá trị căn nhà trong mức giá khởi điểm và đưa ra đề nghị cao hơn. Ngược lại, nếu bạn đặt giá khởi điểm thấp, sẽ có nhiều người tham gia đấu giá hơn, cuộc cạnh tranh sẽ khốc liệt hơn và giá bán cuối cùng có thể cao hơn. (Nhân tiện, bạn có để ý rằng trong các cuộc đấu giá, như trên eBay chẳng hạn, người mua được món hàng vào cuối phiên đấu giá được gọi là “người thắng cuộc” không? Điều này cho thấy sự cạnh tranh là một lực chi phối

rất mạnh trong các cuộc đấu giá.)

Câu hỏi bây giờ là yếu tố nào mạnh hơn (giá trị ước lượng hay mức độ cạnh tranh). Tôi chắc rằng khi cơ chế là đấu giá một lần, không công khai thì yếu tố quan trọng nhất là giá trị mà mọi người ước lượng về ngôi nhà, có nghĩa là bạn nên đặt giá khởi điểm cao. Tuy nhiên, nếu bạn đang ở nước Mỹ, nơi mà cơ chế đấu giá gồm nhiều vòng thì sự cạnh tranh có phần quan trọng hơn, đồng nghĩa với việc sẽ tốt hơn nếu bạn đưa ra giá khởi điểm thấp và thu hút nhiều người tới tham gia.

Tái bút: Tuần trước tôi có gặp một người bạn đang săn nhà ở San Francisco. Anh ấy bảo với tôi rằng những căn nhà mà anh ấy tham gia đấu giá có sự cạnh tranh rất gay gắt và luôn kết thúc với giá bán cao hơn khoảng 30% đến 40% so với giá khởi điểm – một quá trình khiến nhiều người mua tiềm năng nản lòng. Điều này đưa tôi đến kết luận cuối cùng: Một cuộc đấu giá khốc liệt có thể tốt cho người bán, nhưng vì tất cả chúng ta đều sẽ đóng vai người mua và người bán vào những thời điểm khác nhau, nên thật khó để biết liệu sự khốc liệt đó có làm cho thị trường nhà ở tốt hơn hay không.

CÁC QUYẾT ĐỊNH, GIÁ TRỊ, NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

NGƯỜI GIÀ VÀ NHỮNG CẶNG THẮNG CỦA SINH VIÊN

Dan thân mến,

Là một giáo sư đã tham gia giảng dạy một thời gian dài, anh có lời khuyên nào dành cho các bạn sinh viên mới bắt đầu năm học không?

- PETER.

Một lời khuyên đơn giản là: Hãy cắt mọi mối liên lạc với gia đình, đặc biệt là với ông bà của bạn.

Đây là lý do tại sao: Hầu hết các giáo sư đều phát hiện ra rằng các thành viên gia đình, đặc biệt là ông bà, có xu hướng qua đời ngay trước các kỳ thi. Quyết định đào sâu vào vấn đề này với mức độ cận kề mà chỉ các học giả mới làm được (và có thời gian để làm), Mike Adams, giáo sư sinh học thuộc Đại học Eastern Connecticut, đã thu thập dữ liệu hàng năm trời và kết luận rằng các bà nội/ngoại có khả năng qua đời trước kỳ thi giữa kỳ cao gấp 10 lần và trước kỳ thi cuối kỳ gấp 19 lần. Bà nội/ngoại của sinh viên học không tốt ở trên lớp thậm chí có nguy cơ cao hơn và tin tẻ nhất là đối với sinh viên không qua môn: bà nội/ngoại của họ có khả năng qua đời cao gấp 50 lần so với bà nội/ngoại của những sinh viên qua môn.

Lời giải thích dễ hiểu nhất cho những kết quả này là gì? Các sinh viên này chia sẻ những khó khăn của họ với bà nội/ngoại của họ

và những người phụ nữ già cả này không thể chịu được áp lực của những tin tức này và họ qua đời. Căn cứ vào lập luận nghe có vẻ hợp lý này, các sinh viên – đặc biệt là những người khó qua môn – rõ ràng không nên đề cập tới thời gian thi cử hay thành tích học tập của họ với bất kỳ người họ hàng nào (một cách giải thích ít hợp lý hơn là các sinh viên đó nói dối [về việc bà họ qua đời] nhưng điều này thật sự khó có thể tưởng tượng được).

Nói một cách nghiêm túc thì các mối quan hệ xã hội rất quan trọng với sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta, kể cả lúc vui lẫn lúc buồn. Và việc củng cố sợi dây gắn kết này là một mục tiêu khôn ngoan đối với bất kỳ ai trong bất kỳ giai đoạn nào của cuộc đời.

GIA ĐÌNH, SỰ TRÌ HOÃN, ĐẠO ĐỨC

BÀN VỀ SỰ MAY MẮN

Dan thân mến,

Có phải có một số người luôn luôn gặp may không? Tôi đoán là thế. Chỉ có điều tôi không phải một trong số đó thôi.

- AMY.

Có một số người thật sự gặp nhiều may mắn hơn nhưng không phải kiểu may mắn giúp bạn có nhiều tiền hơn trong trò quay ru-lét (roulette) đâu. Những người may mắn hơn có xu hướng thử nhiều điều khác biệt thường xuyên hơn và bằng việc thử nghiệm nhiều hơn họ cũng thường thành công hơn. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng một cầu thủ bóng rổ chỉ ném rổ khi anh ấy chắc chắn 100% anh ấy sẽ ghi điểm. Với chiến lược ấy, anh ta ném rổ ba lần trong trận đấu với độ chính xác tuyệt đối (ba lần ném vào với tỷ lệ thành công 100%). Hãy so sánh chuyện này với một người chơi ném rổ 30 lần nhưng tỷ lệ thành công chỉ 50%. Với chiến lược này, người chơi thứ hai sẽ có 15 lần ném vào và nhiều điểm hơn.

Thêm nữa, cuộc sống khác với môn bóng rổ ở một vài điểm rất quan trọng. Trong môn bóng rổ, chỉ có hai khả năng. Một pha ném rổ chỉ có thể vào hoặc trượt. Nhưng trong cuộc sống, việc quyết định thường có nhiều giai đoạn và chúng ta có thể quyết định thử một điều rồi xem nó dẫn tới đâu. Chẳng hạn, chúng ta có thể bắt đầu học một thứ gì đó mới (hoặc đi hẹn hò, thử một món mới, phỏng vấn tìm việc mới...), để xem nó có phù hợp với

mối quan tâm và kỹ năng của chúng ta hay không rồi sau đó mới quyết định có tiếp tục đi sâu hơn hay không. Điều này có nghĩa là những người may mắn hơn không chỉ thử nhiều thứ hơn mà họ còn biết nhanh chóng từ bỏ lộ trình không hiệu quả và tập trung vào những con đường hứa hẹn hơn.

Vì thế, lời khuyên ở đây là gì? Trước hết, trong chừng mực nào đó, cuộc sống là một trò chơi xổ số, vì vậy hãy thử nhiều điều thường xuyên hơn. Thứ hai, hãy tiếp tục suy xét tất cả các lựa chọn mà bạn có và nhanh chóng loại bỏ những lựa chọn ít hứa hẹn để dành nhiều thời gian khám phá những con đường tốt hơn cho bạn.

MAY MẮN, THỬ NGHIỆM, QUYẾT ĐỊNH

NHỮNG ĐÔI TẮT VÀ THỂ LỰC SIÊU NHIÊN

Dan thân mến,

Tại sao những đôi tắt thường bị mất ở hiệu giặt?

- JAMIE.

Cách đây ít lâu, tôi và Ornit Raz có nghiên cứu câu hỏi thú vị này và phát hiện ra rằng những người bình thường rất lý trí và tự cho mình có sự hiểu biết sâu sắc về các hiện tượng tự nhiên lại bị bối rối khi tìm cách giải thích vấn đề phổ biến này. Sự bí ẩn về những chiếc tắt thường làm lung lay niềm tin của con người về các quy luật vật lý và thậm chí khiến những người hay hoài nghi nhất cũng phải tin vào thể lực siêu nhiên.

Chúng tôi cũng phát hiện một cơ chế tâm lý có thể giúp chúng ta hiểu được bí ẩn này. Đó là việc đếm thừa những đôi tắt bị mất. Hầu hết chúng ta đều có nhiều tắt và nếu chúng ta chỉ tìm thấy một chiếc mà không thấy chiếc còn lại ngay lúc đó, chúng ta sẽ nói: “Ôi! Bị mất một chiếc tắt rồi!” Chúng ta chỉ nhớ một chiếc tắt đang bị mất nhưng lại không nhớ chính xác kiểu loại hay màu sắc của nó. Về sau, chúng ta tìm thấy chiếc tắt bị thiếu kia nhưng lại không nhớ rằng đó là chiếc tắt cùng đôi với chiếc tắt đầu tiên, vì thế chúng ta lại tự nhủ: “Lại mất thêm một chiếc nữa rồi. Chiếc kia đâu rồi nhỉ? Không thể tin nổi mình mất nhiều tắt thế.”

Cuối cùng thì bí ẩn của những chiếc tất không phải do sự tạm ngưng của các quy luật vật lý mà xuất phát từ câu hỏi về cách hoạt động (hoặc ngừng hoạt động) của trí nhớ con người.

Ngay cả khi đưa ra lời giải thích khoa học này, tôi vẫn có cảm giác rằng đằng sau chiếc máy giặt của tôi có một lỗ đen chỉ dành cho những đôi tất.

SỰ CHÚ Ý, TRÍ NHỚ, SAI LẦM

QUYÊN GÓP THẬP PHẦN¹⁸



“Tôi đang tìm kiếm một tôn giáo dễ theo hơn.”

Dan thân mến,

Người Do Thái có nên quyên góp thập phần không?

- O.

¹⁸ Nguyên văn: tithing. Trong quá khứ đây là loại thuế mà mỗi người phải đóng 10% thu nhập của mình cho nhà thờ. Ngày nay đây là một hình thức quyên góp (BT).

Câu trả lời siêu đơn giản: Tất nhiên rồi! Tất cả mọi người đều nên thế.

Và rõ ràng cách hay nhất để quyên tiền là tặng cho các giáo sư ở trường đại học để họ có thể tiếp tục đầu tư cho những nghiên cứu quan trọng của họ [ý nói tác giả - BT].

Đùa thôi! Việc cho tiền là một trong những hành động bị hiểu sai nhiều nhất của con người. Chúng ta thường nghĩ rằng nếu chúng ta có tiền, cách sử dụng tốt nhất là tiêu nó cho bản thân. Nhưng có rất nhiều nghiên cứu cho thấy rằng việc cho tiền sẽ dẫn đến mức độ hạnh phúc cao hơn so với việc tiêu nó cho chính chúng ta. Tất nhiên tôi không khuyên bạn cho tất cả tiền của mình, nhưng những việc như quyên tiền thập phân là những chỉ dẫn hữu ích để đạt đến sự yêu đời và hạnh phúc.

Ngoài những lợi ích chung của việc cho đi, những quy định cụ thể như quyên tiền thập phân rất hữu ích bởi chúng chặt chẽ và rõ ràng. Khi chúng ta có những quy định mập mờ và không rõ ràng (tôi sẽ ăn hợp lý hơn, dành nhiều thời gian với bọn trẻ, rượu bia ít đi), chúng ta rất dễ rơi vào trạng thái không suy nghĩ thận trọng về hành vi của mình cũng như không biết liệu chúng ta có trung thành với những mục tiêu đã đề ra hay không. Những quy định không rõ ràng cho phép chúng ta biện hộ cho những sai phạm của bản thân và hy vọng chúng ta sẽ cư xử tốt hơn trong tương lai. Ngược lại, những quy định rõ ràng và chặt chẽ (tôi sẽ không ăn phần tráng miệng, đọc sách cho bọn trẻ 30 phút mỗi ngày, mỗi tuần chỉ uống hai ly rượu) ngăn chúng ta tự lừa gạt

bản thân và giúp chúng ta cư xử phù hợp với những lợi ích dài hạn của chính mình.

Việc quyên tiền thập phân còn có một lợi ích quan trọng khác. Nó thay đổi mối quan tâm của chúng ta từ việc cho đi bao nhiêu sang cho nơi nào. Khi chúng ta quyên tiền thập phân, số tiền đem quyên là một phần thu nhập và khoản tiền này coi như nằm ngoài sở hữu của chúng ta (mặc dù tôi không chắc liệu phần thập phân này được tính trước hay sau thuế). Vì số tiền đã được định sẵn, chúng ta chỉ cần phải quyết định xem chúng ta muốn đóng góp vào đâu. Điều này khiến việc quyên tiền có chút gì đó giống như cho đi tiền của người khác vậy – ta sẽ cảm thấy hứng thú và đáng làm hơn.

Hãy quyên tiền thập phân đi nào.

CÁC QUY ĐỊNH, SỰ CHO ĐI, HẠNH PHÚC

NHỮNG KHUÔN MẪU TUỔI TRUNG NIÊN



“Anh có những quyển sách này nhiều năm rồi. Chúng thể hiện kiểu người mà anh từng khát khao trở thành.”

Dan thân mến,

Tôi là một người đàn ông trung niên và ổn định về mặt tài chính. Tôi

đang nghĩ tới chuyện mua cho mình một chiếc xe thể thao. Có thể là một chiếc Porsche 911. Nhưng tôi cũng hơi lo một chút về sự rập khuôn của tuổi trung niên¹⁹. Tôi nên làm gì bây giờ?

- CRAIG.

¹⁹ Nguyên văn: midlife clichés. Cụm từ này để chỉ những hành động rập khuôn của những người đàn ông trung niên ở Mỹ như mua xe thể thao, nhuộm lại màu tóc, hồi xuân... (BT).

Hãng Tesla thiết kế những chiếc xe dành cho những người đang lưỡng lự như bạn. Tesla cũng là một hãng xe thể thao nhưng thân thiện với môi trường và những người mua nó có thể nghĩ về bản thân như những người bảo vệ môi trường thay vì tự nghĩ là mình già²⁰.

²⁰ Ở đây tác giả chơi chữ, sử dụng từ “green” (những người yêu thiên nhiên) đối lập với từ “gray” (chỉ người già) (BT).

NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN, XE HƠI, TUỔI GIÀ

NGOẠI TÌNH VÀ CÁC CHỨNG CỨ NGOẠI PHẠM



“Quán bar Ngoại tình: quán độc thân cho những người đã có gia đình.”

Dan thân mến,

Mới đây, tôi tình cờ truy cập một trang web chuyên giúp khách hàng tạo chứng cứ ngoại phạm. Nó thậm chí còn tạo ra “bằng chứng” chứng thực sự vắng mặt của họ (chẳng hạn, nó giúp khẳng định với

vợ bạn rằng bạn đang dự hội thảo trong khi thực tế bạn đang ở với cô bồ của mình). Những trang mạng khác giúp những người đã kết hôn tìm kiếm nhân tình. Anh có nghĩ những trang web này sẽ làm tăng tính không trung thực không?

- JOE.

Cảm ơn câu hỏi của bạn. Ngoài việc đây là câu hỏi thú vị, nó còn giúp tôi khám phá thêm về những trang web như trên. Câu trả lời cơ bản cho câu hỏi của bạn là “có.” Tôi cho rằng những trang web này làm gia tăng tính bất lương.

Theo tôi biết, rất nhiều trang web được thiết kế để trông giống với những trang web cung cấp dịch vụ cao cấp. Một lần, tôi thấy một trang web với những bức ảnh có những người đang mỉm cười đeo tai nghe, chờ đợi được yêu cầu những dịch vụ như tạo và gửi vé máy bay giả hay đóng giả nhân viên lễ tân khách sạn. Những lời đánh giá trên một trang web kia nghe rất tích cực và một trang web khác còn có khẩu hiệu “Trao quyền cho Con người thực trong Thế giới thực!” – nghe thật hay, cho tới khi bạn nhận ra “trao quyền” ở đây có nghĩa là nói dối thay cho người khác.

Tôi chắc rằng cách diễn đạt và dàn dựng như vậy giúp người dùng cảm thấy hành động của họ được xã hội chấp nhận. Với tất cả những lời giới thiệu từ rất nhiều người bình thường khác, bạn có gì để lo ngại đâu chứ?

Tôi còn cho rằng lối nói hoa mỹ về “thế giới thực” có thể xoa dịu sự phản đối bằng cách quảng bá quan điểm rằng đây mới là cách mọi việc diễn ra trong thế giới thực, không như câu chuyện thần tiên về tính trung thực hoàn hảo mà một số người “ngụy tạo” ra.

Về phần tôi, tôi cảm thấy đôi chút lo lắng không biết những loại quảng cáo nào sẽ nảy ra trong trình duyệt của mình sau khi

xem qua mấy trang web này.

CÁC MỐI QUAN HỆ, TÍNH TRUNG THỰC, CÔNG NGHỆ

SỰ TIẾC NUỐI TRONG BỮA SÁNG

Dan thân mến,

Tôi thường mua một chiếc bánh mì kẹp để ăn sáng từ quán cà phê quen thuộc. Đôi khi, tôi sẽ cầm tấm giấy bọc, bước năm mét đến thùng rác, vứt giấy và quay trở về chỗ ngồi – một quy trình rất nhẹ nhàng. Nhưng cũng có lúc tôi cứ ngồi ở ghế và ném giấy vào thùng rác. Tôi ném không được giỏi lắm và khi tôi (hiển nhiên) ném trượt, tôi phải đứng lên đi đến thùng rác nhặt giấy và ném vào thùng. Cả hai trường hợp tôi đều phải đi đến thùng rác song việc đứng dậy đi sau khi ném trượt lại có cảm giác như phải lao động khổ sai vậy. Tại sao tôi lại cảm thấy khác biệt về cùng một hành trình như thế?

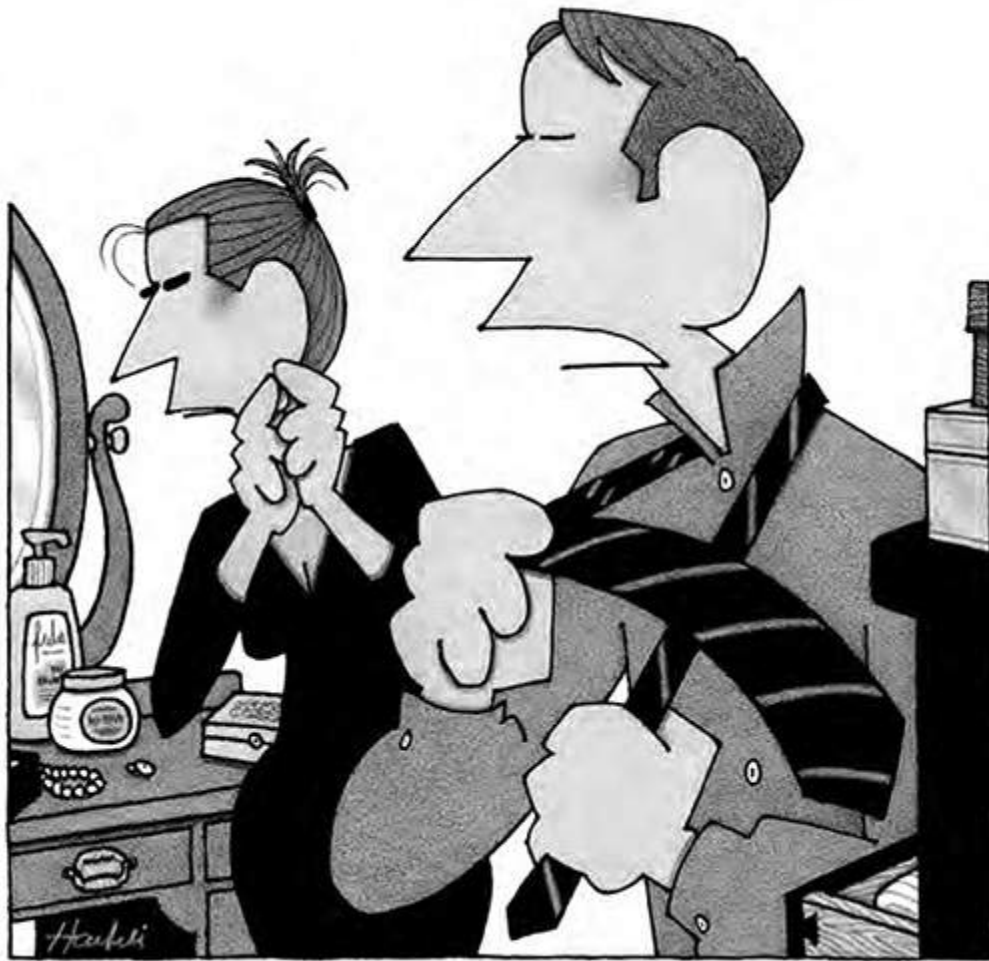
- RICHARD.

Lời đáp cho câu hỏi của bạn chính là sự suy xét giả định, tức là suy nghĩ về điều đã có thể xảy ra và so sánh những gì thật sự xảy ra với hiện thực giả định đó. Đây là cách bạn suy xét giả định trong hoạt động hằng ngày: Khi bạn ném trượt, bạn tưởng tượng ra một hiện thực khác mà trong đó cú ném đã thành công. Bạn đánh giá nỗ lực của mình bằng cách so sánh thực tế với thế giới giả định đó và bạn cảm thấy tiếc nuối. Nhưng khi bạn không cố gắng ném bọc giấy đó thì chẳng có thế giới nào khác để tưởng tượng ra và không có sự so sánh nào để khiến bạn phải tiếc cả.

Gợi ý của tôi đây: Bạn hãy mua một cái mì kẹp và gọi cà phê nhưng hãy đợi họ ba phút sau hãy pha cà phê cho bạn. Hãy ngồi vào bàn với chiếc bánh mì kẹp và cố gắng ném giấy vào thùng rác. Bất kể bạn có ném vào thùng rác hay không, hãy cứ đứng lên đi tới quầy để lấy cà phê. Nếu bạn ném vào thì quá tuyệt vời; nếu không, hãy nhặt mẫu giấy trên đường bạn đi lấy cà phê. Theo cách này, sẽ không có thế giới nào mà trong đó bạn không phải đứng dậy sau khi ném giấy. Chẳng cần phải suy xét giả định gì cả và cũng chẳng có sự so sánh nào để khiến bạn tiếc nuối. Chúc bạn ăn sáng vui vẻ nhé!

HỐI TIẾC, CẢM XÚC, THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG

CÁC HOẠT ĐỘNG VỀ ĐÊM



“Phải như tụi mình được ở nhà xem phim.”

Dan thân mến,

Vợ chồng tôi không có con. Chúng tôi đã chung sống trong ngôi nhà của mình suốt 17 năm qua. chồng tôi khi về nhà mỗi ngày đều hỏi:

“Em muốn làm gì tối nay?” Cho đến giờ, chúng tôi đã thử qua tất cả các nhà hàng trong bán kính tám cây số xung quanh nên đã thuộc nằm lòng gần như tất cả các món ăn. Cả hai lại không thích đi mua sắm hay xem phim ở rạp. Sở thích của chồng tôi là lái máy bay còn tôi lại ghét hoạt động này. Tôi làm việc tại nhà và muốn thi thoảng ra ngoài vào buổi tối nhưng thường thì chúng tôi kết thúc một ngày bằng việc ngồi ở nhà và xem TV. Thậm chí chúng tôi còn chẳng thích xem truyền hình! Anh có thể lý giải giúp tôi vấn đề này và cho chúng tôi vài giải pháp không?

- CHARLEEN.

Thách thức bạn đang gặp phải là điều mà các nhà kinh tế học gọi là “vấn đề về sự phối hợp.” Mỗi tối, bạn và chồng bạn lại phải tìm kiếm một hoạt động mà cả hai cùng đồng ý làm và có hứng thú. Đây không phải là nhiệm vụ dễ dàng khi những sở thích của hai bạn không khớp nhau. Thêm vào đó, bạn lại có một lựa chọn không chất lượng lắm là xem TV – điều mà cả hai đều không thích nhưng là giải pháp đơn giản cho vấn đề phối hợp của các bạn, đồng thời là lựa chọn bạn có thể dễ dàng đưa ra mỗi khi không tìm được giải pháp nào tốt hơn.

Một cách tiếp cận vấn đề nan giải này là chuyển nó từ vấn đề phối hợp đồng thời sang phối hợp tuần tự. Trong cách tiếp cận này, hai bạn cần phải nhất trí trước một kế hoạch, trong đó chỉ một người được làm điều mình thích vào một đêm định trước. Cách này sẽ giúp cả hai bạn trải nghiệm những hoạt động mà mỗi người thích một cách trọn vẹn hơn.

Sau đây là một số bước bạn có thể thực hiện để xây dựng kiểu phối hợp tuần tự này: Hãy dùng những tấm thẻ, viết lên đó các hoạt động mà bạn muốn tham gia, sau đó yêu cầu chồng bạn làm tương tự với cùng số thẻ như thế. Hãy trộn lẫn những tấm thẻ này với nhau và mỗi tối khi hai bạn không biết phải làm gì, hãy

rút một tấm thẻ để chọn hoạt động cho buổi tối hôm đó.

Các bạn phải cam kết trước với nhau rằng sẽ thực hiện hoạt động được ghi trên tấm thẻ. Bạn có thể thấy cách tiếp cận này sẽ khiến một trong hai người cảm thấy rất vui (là người thích hoạt động được chọn) và về tổng thể, điều đó cũng sẽ cải thiện bầu không khí chung. Dù sao thì vui vẻ hơn trong vài đêm vẫn tốt hơn là chẳng có đêm nào vui vẻ.

Gợi ý cuối cùng của tôi là: Hãy thêm một vài tấm bìa ngoại lệ vào (ví dụ như: múa hát, làm thơ, nặn gốm, tham gia tình nguyện, khiêu vũ bốn cặp...) – những hoạt động mà bạn không chắc có ai trong hai người sẽ thích hay không. Theo gợi ý này, sẽ có một vài buổi tối không vui lắm – chúng sẽ cho bạn biết thêm về những gì bạn không thích – nhưng sẽ có những tối mà bạn bất ngờ phát hiện ra một số hoạt động mới mà cả hai đều hứng thú.

NHỮNG MỐI QUAN HỆ, SỰ PHỐI HỢP, TRẢI NGHIỆM

LÀM CHA MẸ



“Cha mẹ muốn có con nhưng không phải những đứa hư hỏng như thế này.”

Dan thân mến,

Vợ chồng chúng tôi đã gần 40 tuổi và chúng tôi đang không biết có nên sinh con hay không. Anh có lời khuyên nào cho chúng tôi không?

- HENRY.

Quết định việc có nên sinh con hay không rất rắc rối. Nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có tình hình tài chính của hai bạn, những ưu tiên cá nhân của mỗi người cũng như chất lượng và sự ổn định của mối quan hệ. Vì thế, điều đáng tiếc là tôi không thể trả lời trực tiếp câu hỏi này được nếu không biết thêm gì về hoàn cảnh của hai bạn.

Tuy nhiên, vì đây sẽ là một trong những quyết định quan trọng nhất trong cuộc đời bạn nên tôi cảm thấy cần phải chỉ ra một số bài học tổng quan có thể áp dụng cho những quyết định quan trọng.

Cũng như những quyết định khác, câu hỏi ở đây là bạn có thể nhận được gì và phải từ bỏ những điều gì. Vấn đề là trước khi bạn có con, sẽ rất khó để tiên liệu được những lợi ích và thiệt thòi. Vậy bạn nên làm gì? Bạn cần phải cố gắng tưởng tượng mình đang có con để có thể hiểu rõ hơn về việc đó cũng như xem xét liệu nó có phù hợp với những ưu tiên và cuộc sống của bạn không.

Để tường tận hơn về vấn đề này, sao bạn không thử đến sống một tuần cùng vài người bạn đã có con và quan sát cuộc sống của họ? Tiếp đến, bạn có thể đề nghị chăm sóc hộ đám trẻ của một vài người bạn khác trong một tuần. Sau đó, hãy cố gắng mở rộng việc thực hành này và chăm sóc những đứa trẻ ở những nhóm tuổi khác nhau (đừng bỏ qua nhóm trẻ sơ sinh và thiếu niên). Sau mười tuần thử nghiệm, bạn sẽ có đủ hiểu biết để có thể quyết định xem những hoạt động này có phù hợp với bạn hay không.

Nếu việc thực hành này làm bạn ngán ngại, có thể bạn thuộc một trong hai nhóm người sau đây: 1) Bạn không thật sự quan tâm tới câu trả lời thực nghiệm cho câu hỏi của bạn. Có lẽ bạn đã quyết định rồi nhưng chưa sẵn sàng thừa nhận điều đó thôi. 2) Bạn quá

lười tới mức không muốn cố gắng đi tìm câu trả lời. Trong trường hợp đó, có lẽ bạn không nên có con đâu.

THỬ NGHIỆM, GIA ĐÌNH, HẠNH PHÚC

NHỮNG TÀI KHOẢN NGÂN HÀNG CHUNG



“Em nên thử chợ mắt chút đi. Giấc ngủ đâu có tốn tiền.”

Dan thân mến,

Gần đây, tôi mới kết hôn và vợ chồng tôi đang thảo luận về vấn đề tài khoản ngân hàng. Cô ấy muốn liên kết hai tài khoản của chúng

tôi vì cô ấy muốn quản lý các khoản thu chi. Tôi thì lại nghĩ rằng để các tài khoản riêng biệt sẽ đơn giản hơn khi khai thuế, cho chi tiêu cá nhân và tiết kiệm. Nếu là anh thì anh sẽ chọn cách nào?

- JONATHAN.

Chuyện bạn phân vân không biết nên theo quan điểm của mình hay của vợ về cách tốt nhất để quản lý gia đình cho tôi thấy rằng hoặc bạn là người chậm tiếp thu hoặc bạn vừa mới kết hôn xong (xin lỗi, gốc gác Do Thái của tôi không cho tôi bỏ qua cơ hội này²¹). Về câu hỏi của bạn: Tôi nghĩ bạn nên có một tài khoản liên kết.

²¹ Người Do Thái nổi tiếng với khả năng quản lý tài chính và gia đình rất hiệu quả (BT).

Trước hết, chắc chắn trong thực tế tài khoản của hai bạn đã được liên kết theo cách hiểu rằng bất kỳ thu chi nào của một trong hai bạn đều có tác động trực tiếp đến tương lai tài chính của cả hai. Chẳng hạn, nếu một trong hai bạn mua những chiếc xe đắt tiền từ tài khoản cá nhân thì sau này hai bạn sẽ còn ít tiền hơn cho các kỳ nghỉ, việc điều trị y tế...

Trong thực tế, bằng việc kết hôn, bạn đã ký kết một khế ước xã hội tuyên bố rằng: “Anh sẽ chăm sóc cho em và em sẽ chăm sóc cho anh.” Tính qua lại của thỏa thuận này là chìa khóa quyết định cho sự thành công của bất kỳ cuộc hôn nhân nào và việc thêm những phân định về tài chính vào mối quan hệ vốn đã phức tạp này có thể dễ dàng phản tác dụng.

Chẳng hạn, hãy nghĩ tới điều sẽ xảy ra nếu có sự phân biệt “tiền của vợ” và “tiền của chồng”. Khi đó bạn có bắt đầu cửa đôi hóa đơn khi đi ăn ở nhà hàng không? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu một trong hai bạn uống thêm một ly rượu? Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu

vợ bạn hết “tiền của cô ấy?” Liệu bạn có nói với cô ấy rằng nếu cô ấy rửa chén và dọn rác một tuần liền thì bạn sẽ cho cô ấy ít “tiền của bạn” không?

Vấn đề là một khi các mối quan hệ sâu sắc vướng vào chuyện tiền bạc thì chúng bắt đầu giống như những quan hệ đổi chác hơn là tình yêu và sự quan tâm lâu dài. Những tài khoản riêng biệt chắc chắn cũng có vài ưu điểm về mặt tài chính nhưng chúng cũng tạo áp lực không cần thiết lên mối quan hệ của bạn. Tôi hy vọng bạn đã có thể thấy sự cần thiết của việc hy sinh vài ưu điểm tài chính để đổi lấy một mối quan hệ tốt đẹp.

CÁC MỐI QUAN HỆ, TIỀN BẠC, CÁC QUY TẮC XÃ HỘI

CUỘC CHIẾN RƯỢU BORDEAUX



“Tôi sẽ cho anh vài giây để định thần sau khi đọc giá.”

Dan thân mến,

Tôi rất thích đi ăn nhà hàng và luôn muốn gọi chút rượu cho bữa tối,

nhưng thật sự là tôi không biết nhiều về sự khác nhau giữa các loại rượu. Vì thế tôi không bao giờ biết nên gọi loại rượu nào hoặc nên tiêu bao nhiêu tiền. Khi tôi hỏi người phục vụ hoặc người rót rượu, họ thường đưa ra những mô tả hoa mỹ về những vùng đất làm rượu hay các hương vị khác nhau của quả mơ, nhưng những điều này chẳng giúp tôi biết được loại rượu nào phù hợp với bữa ăn của mình nhất. Cả quá trình gọi rượu này khiến tôi cảm thấy bất lực và kém cỏi. Anh có lời khuyên đơn giản nào về cách gọi rượu không?

- JOSH.

Điều bạn nên nhận ra là chọn một loại rượu trong một danh sách rượu cũng giống như một cuộc chiến. Và đây không phải là một cuộc chiến thông thường. Đó là cuộc chiến cho những đồng tiền của bạn. Một cuộc chiến giữa nhà hàng (nơi muốn lấy càng nhiều tiền của bạn càng tốt) và tài khoản tiết kiệm của bạn. Tệ hơn nữa là người quản lý nhà hàng có nhiều kiến thức hơn bạn về cách mỗi người đưa ra quyết định (bao gồm việc quyết định chọn rượu), và họ có ưu thế ngay từ đầu bằng việc thiết kế thực đơn theo cách có lợi cho họ.

Cụ thể, nhà hàng biết rằng mọi người đưa ra những quyết định bằng cách so sánh, có nghĩa là nếu danh sách rượu bao gồm vài loại rượu rất đắt (những chai rượu từ 200 đô-la trở lên) thì dù khách hàng thường không gọi những chai rượu đó, chỉ sự hiện diện của chúng trong danh sách cũng đã làm cho những chai rượu giá 70 đô-la trở nên hợp lý hơn nhiều rồi.

Các nhà hàng cũng biết rằng nhiều người trong chúng ta tần tiện nhưng lại không muốn bị đánh giá là keo kiệt, có nghĩa là hầu như không ai gọi chai rượu rẻ nhất trong thực đơn cả. Thay vào đó, chai rượu thường được lựa chọn là chai rượu rẻ thứ hai trong danh sách. Hiểu được điều này, các nhà hàng thường đặt loại rượu có lợi nhuận tương đối cao ở vị trí hấp dẫn này trong danh

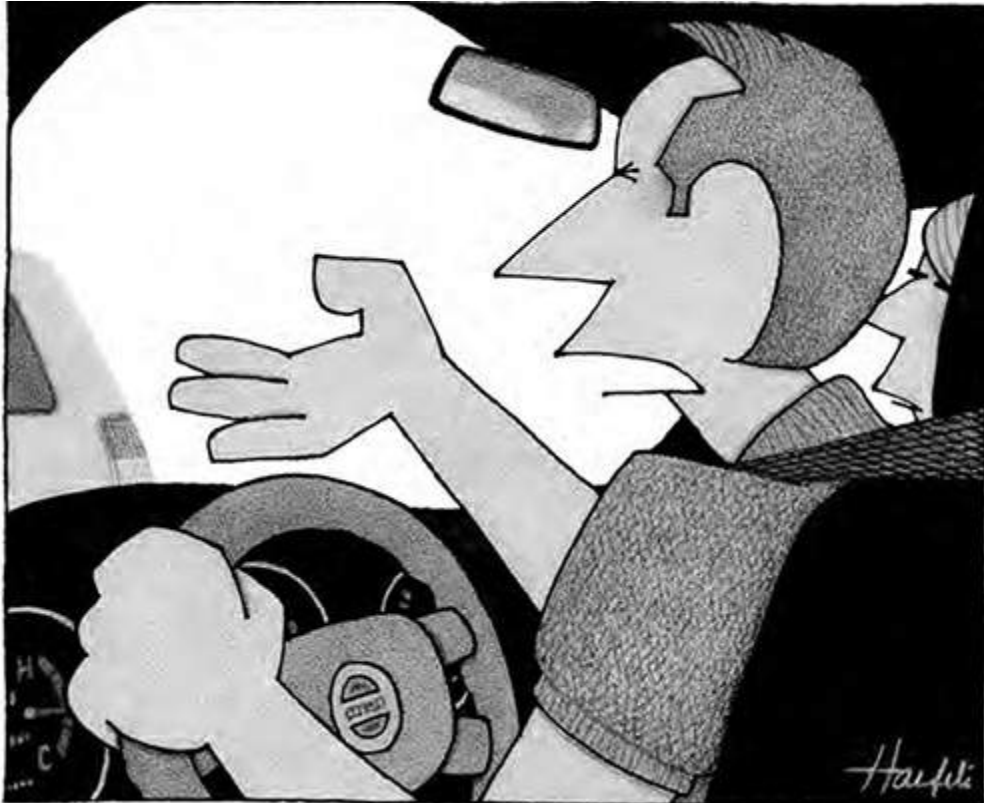
sách.

Cuối cùng, các nhà hàng có một chiêu bài nữa: Nhân viên phục vụ và người rót rượu sẽ làm tăng cảm giác thiếu hiểu biết cũng như sự bối rối của thực khách. Với sự hoang mang của chúng ta, họ có thể dễ dàng hướng chúng ta tới những chai rượu đắt tiền hơn.

Giờ đây khi bạn đã thấy được bức tranh toàn cảnh và coi việc gọi rượu như một cuộc chiến, bạn có thể chuẩn bị trước. Bạn có thể định trước một khoản tiền nhất định để mua rượu. Hoặc hãy bảo người phục vụ rằng bạn phải theo một quy định tôn giáo cấm không được tiêu quá một khoản tiền nhất định cho rượu bia và đề nghị họ gợi ý loại rượu phù hợp trong giới hạn đó. Nếu bạn muốn phản công, hãy bảo người phục vụ rằng bạn có tổng cộng 50 đô-la cho cả tiền rượu và tiền bo. Vì thế nếu bạn càng tiêu nhiều tiền rượu thì tiền bo sẽ càng ít. Khi đó hãy xem họ đề xuất cho bạn thứ gì nhé.

THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, CHI TIÊU, QUYẾT ĐỊNH, GIÁ TRỊ

HÃY VỊ THA KHI TẮC ĐƯỜNG



“Gã tài xế kia nhận được cái vẫy tay cảm ơn mà đúng ra là dành cho anh.”

Dan thân mến,

Thường thì khi xe tôi đang lết bánh qua đoạn đường tắc, thế nào cũng phải có ai đó muốn nhập vào làn đường tôi đang đi. Vấn đề ở đây là: Nếu tôi để họ nhập làn, tôi sẽ cảm thấy vui. Nhưng khi tôi thấy những xe đi trước để xe nào đó nhập làn thì tôi lại cảm thấy bất công vì tôi đã đợi lâu hơn chiếc xe nhập làn kia, và tôi cảm thấy bức

tức với người tài xế đã làm việc tốt trên sự thiệt thòi của tôi. Anh có thể giải thích tại sao tôi lại nhìn nhận hai tình huống trên khác nhau như vậy không?

- WALT.

Vấn đề ở đây là về sự chủ động và sự công nhận. Khi bạn để ai đó nhập làn, bạn là người đưa ra quyết định và nhận được những cử chỉ cảm ơn. Ngược lại, khi ai đó khác để chiếc xe nhập làn, bạn không được ra quyết định và bạn cũng không được cảm ơn. Bạn chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực của tình huống này là việc phải chờ lâu hơn.

Phân tích này cho thấy phản ứng cảm xúc của bạn không chỉ nhắm vào người tài xế kia. Để làm rõ hơn luận điểm này, hãy xem xét trường hợp người tài xế kia không chủ động cho phép một chiếc xe khác nhập làn. Trong tình huống giả định này, bạn giữ khoảng cách khá xa giữa xe bạn và chiếc xe phía trước. Bằng cách đó, những xe từ làn kế bên có thể tùy ý đi vào làn đường của bạn chứ không cần hành động nhường đường hào phóng nào cả. Bạn thậm chí không cần phải đi chậm lại để cho chiếc xe đó nhập làn. Tôi đoán là cách “giúp đỡ” những tài xế khác này cũng sẽ không làm bạn thấy hài lòng, chưa nói đến việc bạn sẽ không nhận được bất kỳ lời cảm ơn nào cho “lòng tốt” không chủ ý của bạn.

Vậy kết luận là gì? Trước hết, vấn đề không nằm ở những tài xế tốt bụng khác mà nằm ở chính bạn. Thứ hai, để cảm thấy vui với vận may của người khác, chúng ta cần cảm thấy kết quả tích cực mà họ nhận được là nhờ hành động của chính chúng ta. Thứ ba, chúng ta muốn người khác công nhận chúng ta tuyệt vời và tốt bụng.

Dù vậy, với nhiều người khác cũng đang kẹt xe phía trước bạn và khả năng cao là họ sẽ tiếp tục để các xe khác nhập làn, có lẽ bạn

nên bắt đầu tự thuyết phục mình rằng lòng vị tha thật sự bao gồm cả việc cho phép những điều tốt đẹp xảy đến với người khác cả theo cách trực tiếp và gián tiếp, ngay cả khi bạn không được nhận lời cảm ơn cho điều đó. Việc thực hành thái độ này không dễ dàng nhưng nếu bạn làm được, những điều tốt đẹp sẽ đến với bạn.

NHỮNG CHIẾC XE, SỰ GIÚP ĐỖ, SỰ CẢM KÍCH

SỰ CHỜ ĐỢI NHÀN RỒI



“Anh đừng lo! Em đâu có lấy anh vì cái số không tìm được chỗ đậu xe của anh.”

Dan thân mến,

Tôi nhận thấy rằng khi tôi lái xe vòng quanh khu phố để tìm chỗ đậu xe, tôi mất rất nhiều thời gian tìm kiếm ở những nơi rất xa chỗ tôi muốn đến. Điều này có nghĩa là nếu tôi may mắn tìm được một chỗ đậu xe thì tôi cũng phải đi bộ một quãng đường dài trong giá lạnh (tôi sống ở Chicago). Vì tôi rất ghét cái lạnh, tôi đã đổi chiến thuật.

Tôi cứ đứng đợi gần chỗ tôi muốn đến cho tới khi ai đó lái xe đi là tôi chiếm ngay chỗ đậu xe đó. Thật khó để so sánh trực tiếp hai cách này nhưng theo tôi, việc chờ đợi đường như cũng hiệu quả không kém nếu không nói là tốt hơn. Vấn đề là khi tôi đi đâu đó với vài người bạn, họ không thể chịu đựng được cách làm này còn tôi thì không chịu nổi sức ép của họ và cứ lái xe vòng quanh tìm chỗ đậu xe. Câu hỏi của tôi là tại sao bạn bè tôi lại không thể đợi được cho tới khi có ai đó rời đi chứ?

- DANNY.

Hiện tượng bạn đang gặp phải là tâm lý không thích sự nhàn rỗi. Tôi có một câu chuyện thú vị về tính hiệu quả và sự chờ đợi có liên quan tới câu hỏi của bạn: Cách đây ít lâu có một kỹ sư tối ưu hóa làm việc cho một hãng hàng không. Anh ta nhận ra rằng một vài băng chuyền hành lý ở gần một số cửa đến này, trong khi những băng chuyền khác lại ở gần với những cửa khác hơn. Anh ta quyết định tối ưu hóa băng chuyền hành lý nhập cảng, nghĩa là hành lý trên mỗi chuyến bay sẽ được chuyển lên băng chuyền gần nhất với cửa mà máy bay đậu. Trước khi hệ thống này được áp dụng, hành khách sẽ phải xuống máy bay và đi bộ một quãng đường dài đến mức nhiều khi hành lý của họ đã nằm sẵn trên băng chuyền từ lâu. Sau khi áp dụng hệ thống mới, băng chuyền hành lý gần hơn rất nhiều và mọi người chỉ phải đi một quãng đường ngắn, tìm băng chuyền và đợi một lát để lấy hành lý. Song người ta lại không thích hệ thống mới này bởi họ phải mất một khoảng thời gian đứng đợi lấy hành lý (tệ hơn là họ có thể thắc mắc không biết hành lý của họ có bị mất không). Sự nhàn rỗi này làm hành khách khó chịu đến mức khiến họ than phiền và hãng hàng không phải từ bỏ hệ thống hiệu quả này.

Theo tôi nghĩ thì đúng ra hãng hàng không nên làm ngược lại hoàn toàn và bắt đầu dỡ hành lý ở băng chuyền xa nhất có thể để

giải quyết vấn đề này, nhưng với thái độ tiếp cận của họ đối với dịch vụ khách hàng, tôi đoán là họ đang tích cực nghiên cứu giải pháp này.

Dan thân mến,

Khi tôi lái xe về nhà vào buổi tối, tôi phải tìm chỗ đậu xe ở khu lân cận. Liệu tôi có nên dừng xe lại và đợi đến khi có chỗ đậu xe không, hay tôi nên lái xe lòng vòng tìm chỗ trống?

- IAN

Tôi không chắc sẽ có một câu trả lời chính xác và khách quan nhưng ở đây có vài điều cần cân nhắc. Một mặt, bạn không bao giờ biết được khi nào và ở đâu sẽ có chỗ trống nhưng bạn biết chắc rằng lái xe lòng vòng sẽ tốn nhiên liệu hơn việc đứng một chỗ. Điều này cho thấy việc đứng một chỗ đợi là cách làm hợp lý hơn. Mặt khác, nếu bạn đợi một chỗ, có khả năng bạn đang đợi ở nơi mà tất cả mọi người sẽ đậu suốt đêm và nếu bạn lái xe lòng vòng, ít nhất thì bạn cũng giảm thiểu được rủi ro đó. Điều này lại cho thấy lái xe lòng vòng là cách làm đúng hơn.

Song, bạn cũng nên cân nhắc về tâm lý khi chờ đợi: ngồi yên một chỗ và không làm gì khiến bạn khó chịu hơn nhiều so với việc tích cực hoạt động. Khi bạn chờ đợi, thời gian trôi qua rất chậm và sự kiên nhẫn cũng dần giảm đi. Dù có thể tiết kiệm được nhiên liệu, rất nhiều người chỉ muốn phát điên nếu họ phải ngồi yên trong xe và chờ đợi. Vì vậy, để dung hòa giữa việc tiết kiệm nhiên liệu và giữ tâm trạng tốt, điều hay nhất có lẽ là mua một chiếc xe tiết kiệm nhiên liệu và cứ liên tục di chuyển.

NHỮNG CHIẾC XE, THỜI GIAN, SỰ CHỜ ĐỢI

TUNG ĐỒNG XU, RA QUYẾT ĐỊNH

Dan thân mến,

Anh có lời khuyên nào về cách tiếp cận những quyết định khó khăn không? Tôi đã suy nghĩ về việc sẽ mua chiếc xe nào từ rất, rất lâu rồi nhưng vẫn không thể quyết định được.

- JOHN.

May mắn thay, công nghệ mà bạn cần để giải quyết vấn đề này đã có sẵn rồi. Tất cả những gì bạn cần là một đồng xu. Bạn hãy quy định mỗi mặt của đồng xu tượng trưng cho một chiếc xe rồi tung nó lên. Sau đó, hãy đợi cho đồng xu rơi xuống và dùng nó để đưa ra lựa chọn – song tôi đoán là khi đồng xu còn chưa rơi xuống thì bạn đã nhận ra chiếc xe nào là chiếc bạn thật sự muốn rồi.

Điểm mấu chốt ở đây là khi chúng ta đã dành nhiều thời gian vào việc đưa ra một quyết định nhưng vẫn không thể biết được lựa chọn nào tốt nhất thì có nghĩa là giá trị của những lựa chọn đó ít nhiều như nhau. Dĩ nhiên các lựa chọn không giống nhau nhưng sự khác biệt trong chất lượng của chúng rất khó để nhận biết. Nếu có thể dễ dàng chỉ ra được lựa chọn nào là tốt nhất thì chúng ta đã quyết định được rồi.

Khi chúng ta hiểu được rằng chúng ta phải chọn giữa những lựa

chọn có giá trị gần như ngang nhau, chúng ta cần tính đến cái giá của thời gian. Để không lãng phí nhiều thời gian vào một quyết định, chúng ta cần tự buộc mình phải đưa ra quyết định nhanh chóng. Đây cũng là mục đích của phương pháp tung đồng xu. Đồng xu được tung lên và khi đó chúng ta nhận ra chúng ta muốn đồng xu rơi xuống như thế nào, đối diện với ý muốn của mình và đưa ra quyết định.

CÁC QUYẾT ĐỊNH, MAY MẮN, CẢM XÚC

QUY TẮC CỦA RÁC



“Cái túi phân chó chúng tớ tay này có ý thức đấy!”

Dan thân mến,

Trong tòa nhà nơi tôi đang ở có một phòng để chứa những thùng rác

lớn phục vụ cho cả tòa nhà. Vấn đề là một vài người không muốn động tay vào những cái thùng rác bẩn này (tôi hiểu cái cảm giác ghê tởm này của họ), vì thế họ để những túi rác trên sàn và một người khác phải nhặt chúng bỏ vào thùng (tính ích kỷ này thì tôi không thể thông cảm được). Một số người khác trong tòa nhà lịch sự yêu cầu những hàng xóm bữa bãi kia bỏ rác vào thùng nhưng không có kết quả. Mọi hình thức răn đe cũng đều không thành công. Chúng tôi nên làm gì bây giờ?

- ARIEL

Vấn đề trong tòa nhà của bạn không chỉ là sự sạch sẽ. Nó phức tạp hơn nhiều và có liên quan đến sự khó khăn trong việc thay đổi các quy tắc xã hội. Điều bạn đang thấy là một nhóm người không coi việc để những túi rác đầy trên sàn nhà là điều đáng hổ thẹn. Vì đây là điều bình thường đối với những cá nhân này, chung cư cần có sự nỗ lực tập trung và quyết liệt để thay đổi kiểu hành vi này.

Nói chung, các chuẩn mực xã hội là một động cơ mạnh mẽ và tất cả chúng ta đều dễ bị ảnh hưởng bởi chúng trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống. Nếu bạn đi tới phòng đổ rác và nhìn thấy những túi rác nằm đầy ở đây, nhận thức về đúng và sai của bạn sẽ bị ảnh hưởng, trong chừng mực nào đó, bởi các quan niệm nội tại và hành vi của những người xung quanh. Bạn có thể tự nhủ: “Có vẻ như việc để các túi rác trên sàn nhà là hành động phổ biến ở đây, thế thì mình cũng có thể làm như vậy và vẫn thấy bình thường.” Nhưng nếu không có túi rác nào ở ngoài, bạn lại nghĩ: “Để rác trên sàn là không đúng và mình không nên làm bữa bộn chỗ này.” Điều quan trọng phải nhớ về các quy tắc xã hội là khi xuất hiện những vi phạm nhỏ, chúng ta cần nghiêm khắc phê bình những người vi phạm, bởi khi những vi phạm lặp đi lặp lại, chính quy tắc đó sẽ bị thay đổi và nguy cơ cao là tất cả mọi người sẽ bị

cuốn vào sự thay đổi đó.

Vậy làm thế nào để chúng ta xây dựng những quy tắc xã hội tốt hơn? Nếu là tôi, tôi sẽ tổ chức một cuộc họp với các chủ hộ để thảo luận về các kế hoạch cho tòa nhà. Trong cuộc họp đó, tôi sẽ cố gắng phổ biến những hành động đúng đắn trong khu chung cư (ví dụ như giữ gìn môi trường sống, để rác đúng nơi quy định...) Với những hành vi tích cực được xác định rõ ràng, tôi sẽ tiến hành đề nghị mọi người ký cam kết thực hiện những quy định mới này. Cuối cùng, nếu bạn thảo luận các vấn đề này vào những thời điểm chuyển giao trong năm (nghỉ lễ đầu năm mới chẳng hạn), tôi sẽ sử dụng thời điểm mang tính biểu tượng này làm mốc cho sự thay đổi và tổ chức cuộc họp các chủ hộ với một lời hứa cho sự bắt đầu mới. Miễn là bạn có thể tạo ra những chuẩn mực mới, vấn đề với những túi rác sẽ được giải quyết và lợi ích chúng đem lại còn có thể vượt ra ngoài phòng đồ rác.

Dan thân mến,

Tôi và người yêu sống trong một chung cư 250 căn và chúng tôi gặp phải một vấn đề với vài người không chịu dọn dẹp sau khi chó của họ đi bậy. Người chủ sẽ bị phạt 50 đô-la nếu không làm điều này nhưng bạn phải biết ai là chủ chú chó đã đi bậy, bắt quả tang và báo cáo lên ban quản lý chung cư. Chính sách này không hiệu quả. Chúng tôi phải làm gì đây?

- RACHELLE

Có hai cách tiếp cận với vấn đề này: Cách tiếp cận tích cực sử dụng các chuẩn mực xã hội và cách tiếp cận tiêu cực sử dụng sự ngăn cản.

Xét về các chuẩn mực xã hội, rất nhiều nghiên cứu cho thấy rằng chúng ta làm một điều gì đó không thật sự vì việc đó hợp pháp

mà đa phần vì nó được xã hội chấp nhận. Điều này có nghĩa là nếu người chủ chó quan sát thấy rất nhiều hành vi dắt chó đi bậy xung quanh khu vực chung cư, họ sẽ nghĩ là hành vi đó được chấp nhận. Mặt khác, nếu họ thấy dưới đất không có phân chó, họ sẽ cảm thấy tội lỗi khi để những chú chó của mình đi tiện bừa bãi. Bài học đầu tiên từ các chuẩn mực xã hội là những người vi phạm không chỉ để lại một đống bừa bãi không thể chấp nhận được mà họ còn đang củng cố một chuẩn mực xấu (bằng cách tạo bằng chứng cho sự phổ biến của hành vi này) và điều này có khả năng khiến những người khác cũng làm theo họ. Quan điểm sử dụng chuẩn mực xã hội khuyến khích bạn nên tích cực xây dựng những chuẩn mực xã hội tốt hơn bởi khi có một quy chuẩn tốt thì những hành vi phù hợp cũng sẽ được duy trì.

Còn đối với sự ngăn cản, tôi nghĩ là bạn nên thử cách nào đó đặc biệt hơn hình phạt 50 đô-la. Tôi đoán là hiện tại một vài người nuôi chó đang nhìn nhận vấn đề này như một “trò chơi” trong đó họ cho chó đi bậy, còn những người hàng xóm và ban quản lý thì cố gắng bắt họ tận tay và phạt họ. Nếu vậy, tôi sẽ cố gắng thay đổi luật chơi bằng cách tập hợp những người nuôi chó lại thành một hội. Ban quản lý hãy dành ra một khoản tiền cố định để trả cho những người dọn vệ sinh nếu cần. Khoản tiền còn thừa vào cuối mỗi tháng sẽ được dành để tổ chức một cuộc họp mặt dành cho tất cả những người nuôi chó và những chú chó của họ. Nếu còn dư nhiều tiền trong ngân quỹ thì buổi tiệc sẽ có cả thức ăn, đồ uống và thức ăn cho chó; nếu không còn tiền dư, buổi tiệc sẽ chỉ phục vụ nước lọc.

Theo cách này, việc không dọn dẹp sau khi chó đi bậy sẽ ảnh hưởng tiêu cực tới những người nuôi chó và nhóm của họ. Bằng việc tạo những bất lợi cho cá nhân và tập thể nếu không dọn dẹp phân chó, những người nuôi chó sẽ suy nghĩ chín chắn hơn và cố gắng giữ gìn vệ sinh chung.

CÁC CHUẨN MỤC XÃ HỘI, NHỮNG NGƯỜI KHÁC, SỰ PHỐI HỢP

HÃY LÀM VIỆC HÚT THUỐC TRỞ NÊN NGUY HIỂM

Dan thân mến,

Cách tốt nhất để khiến người ta ngừng hút thuốc là gì?

- MYRON.

Vấn đề đối với việc hút thuốc là những ảnh hưởng của nó có tính tích lũy và lâu dài, do đó chúng ta không cảm nhận được sự nguy hiểm tức thì. Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta buộc các công ty sản xuất thuốc lá phải cài đặt một thiết bị phát nổ nhỏ trên một trong một triệu điếu thuốc – không mạnh đến mức có thể gây tử vong nhưng đủ mạnh để gây ra một chút thương tổn. Tôi đoán là kiểu nguy hiểm tức thời này sẽ khiến mọi người ngừng hút thuốc. Và cho tới khi chúng ta tìm ra cách để thực thi phương án này, ít nhất chúng ta có thể khiến mọi người bắt đầu suy nghĩ về việc hút thuốc theo lối ấy.

SỨC KHỎE, SỰ TỰ CHỦ, THÓI QUEN

ĐẦU TƯ VÀO NHỮNG CHUYẾN PHIÊU LƯU

Dan thân mến,

Tôi sẽ tốt nghiệp đại học vào năm tới. Sau khi tốt nghiệp, tôi thực sự muốn dạy tiếng Anh ở Tây Ban Nha. Dù nền kinh tế của Tây Ban Nha đang không tốt nhưng ở đó vẫn có nhu cầu cho công việc này. Tuy nhiên, tôi đang phân vân không biết có nên làm việc đó hay không. Nó sẽ cho tôi có một trải nghiệm tuyệt vời – điều tôi không nghĩ mình có thể có được khi cuộc sống đã ổn định với công việc và chồng con. Nhưng nó cũng có thể trì hoãn sự nghiệp của tôi, điều mà tôi muốn phát triển trước khi ổn định cuộc sống. Việc này có đáng để tôi trì hoãn sự nghiệp của mình không?

- GABRIELLA.

Câu hỏi thật ra không phải về việc khi nào bạn nên bắt đầu sự nghiệp của mình. Sự nghiệp của bạn đã bắt đầu được một thời gian rồi. Điều bạn thật sự muốn biết là bản thân nên bước tiếp trên con đường này như thế nào thì tốt nhất.

Khi vừa tốt nghiệp, tôi hỏi Ziv Carmon – một trong những người cố vấn học tập của tôi – rằng tôi nên chọn trường đại học nào cho công việc học thuật đầu tiên của mình. Ông ấy đã trả lời rằng tôi nên đi đến nơi nào đó mà năm năm sau, tôi có thể trở thành một con người khác. Sau đó, ông giải thích rằng cuộc sống là một chuỗi học tập và trau dồi, vì vậy tôi nên tận dụng sự thư thả của

mình khi đó (chưa có vợ con) để đầu tư vài năm tiếp theo vào việc phát triển bản thân. Tôi đã nghiêm túc làm theo lời khuyên của ông và chấp nhận một công việc không thật sự phù hợp với nền tảng kiến thức sẵn có của mình. Kết quả là qua vài năm, tôi đã học được rất nhiều điều mới mẻ, thay đổi đáng kể định hướng của mình và trở thành một nhà nghiên cứu cũng như một giáo viên giỏi hơn rất nhiều. Tôi thậm chí còn nghĩ mình đã phần nào trở thành một người tốt hơn (nhưng có lẽ đó chỉ là quá trình “lão hóa” của mỗi người thôi).

Kể từ đó, tôi thật sự thích nghĩ về những năm tháng tuổi trẻ như một cơ hội để học hỏi và rút kinh nghiệm nhằm có được một hành trang tốt hơn cho chặng đường dài và chông gai phía trước. Tất nhiên, rất khó để đoán trước bài học nào và kinh nghiệm nào sẽ có ích nhất cho chúng ta trong tương lai, nhưng càng có nhiều kinh nghiệm và kỹ năng thì càng có nhiều khả năng một số kinh nghiệm và kỹ năng đó sẽ trở nên hữu ích.

Bạn có thể nghĩ về khoảng thời gian ở Tây Ban Nha như một sự đánh đổi thời gian hiện tại để có được lợi ích trong tương lai. Và vì những hạt giống bạn gieo trồng hôm nay sẽ kết trái sau nhiều năm nữa, tôi khuyên bạn hãy đầu tư vào chuyến phiêu lưu của mình.

NƠI LÀM VIỆC, GIÁO DỤC, SUY NGHĨ DÀI HẠN

BÀN VỀ NHỮNG VIỆC LÀM THIẾU LÝ TRÍ

Dan thân mến,

Tôi tin rằng một số quyết định của chúng ta rất thiếu lý trí nhưng tỷ lệ các quyết định như vậy (so với những quyết định lý trí) là bao nhiêu?

- JULIANNE.

Tôi cho rằng câu hỏi cần đặt ra không phải là tỷ lệ các quyết định thiếu suy nghĩ là bao nhiêu mà là chúng có tác động lên cuộc sống như thế nào. Hãy thử nghĩ về việc nhắn tin trong lúc lái xe. Có thể chúng ta chỉ làm điều này trong 3% thời gian của ngày nhưng bất cứ một trường hợp nào như thế đều có thể giết chết chúng ta và những người khác.

Vì thế, điều chúng ta thực sự cần tự vấn không phải là tỷ lệ các hành động thiếu lý trí mà là mức độ nguy hại của những hành vi này đối với bản thân, những người xung quanh và xã hội nói chung. Khi nghĩ về những hành vi của chúng ta theo hướng này, tôi thấy rằng nhìn chung tác động của những quyết định thiếu lý trí đối với cuộc sống là rất lớn.

CÁC QUYẾT ĐỊNH, NHỮNG SAI LẦM, SỰ HỐI TIẾC

“GIÚP ĐỠ” NGƯỜI VỀ HƯU

Dan thân mến,

Theo anh cách nào là tốt nhất để đảm bảo những người Mỹ có tiền hưu đủ sống?

- BEN.

Về cơ bản, có hai cách giúp mọi người có đủ tiền trang trải sau khi về hưu. Cách thứ nhất là buộc mọi người phải tiết kiệm nhiều tiền hơn và bắt đầu tiết kiệm ngay từ khi còn trẻ. Cách thứ hai là bắt mọi người qua đời sớm hơn. Cách làm dễ hơn dĩ nhiên là cách thứ hai. Chúng ta sẽ thực hiện điều này như thế nào? Bằng cách cho phép mọi người hút thuốc. Bằng cách khuyến khích tiêu thụ thực phẩm nhiều đường và chất béo. Bằng cách hạn chế khả năng tiếp cận các dịch vụ y tế phòng ngừa. Khi nhìn nhận vấn đề như thế này, bạn sẽ thấy rằng chúng ta đang cố gắng làm tốt nhất có thể trong lĩnh vực này rồi.

SUY NGHĨ DÀI HẠN, SỨC KHỎE, QUYẾT ĐỊNH

BẢN KHOẢN VỀ VIỆC SỬA CHỮA SAI LẦM

Dan thân mến,

Tôi mới nộp tiền tham gia một lớp học yoga trong sáu tháng tới nhưng cơ sở dạy ghi nhầm phiếu thu thành đã nộp phí một năm. Trước đây họ từng mắc nhiều sai sót liên quan tới hóa đơn nhưng đều có lợi cho họ. Tôi có nên báo với họ về sai lầm này không hay cứ coi đó như một sự công bằng của cuộc sống?

- MỘT NGƯỜI HÂM MỘ.

Với tôi thì đó chắc chắn không phải là một sai sót. Đó chỉ là một trường hợp có vay có trả thôi. Câu hỏi duy nhất của tôi là: sao đến giờ mới trả thế?

SỰ THÀNH THẬT, MAY MẮN, GIÁ TRỊ

CHÚNG TA LÀ AI VÀ CHÚNG TA MUỐN MÌNH LÀ AI?



“Chà, thay vì thảo luận về quyển sách, sao chúng ta không thảo luận về lý do không ai trong chúng ta có thời gian đọc nó nhỉ?”

Dan thân mến,

Tôi mới nghỉ phép một vài ngày trước và khi đang đọc quyển sách của anh về sự dối trá, tôi thắc mắc không biết người ta có cư xử trung thực hơn trong những kỳ nghỉ không?

- JULIE.

Đây là một câu hỏi thú vị, nhưng đáng tiếc là tôi không có bất kỳ thông tin nào về chủ đề này. Dù vậy, ở đây có vài khả năng nên suy xét: một lý do tại sao chúng ta có thể trung thực hơn là vì khi đang nghỉ chúng ta sẽ tạm gác lại những mối quan tâm về tiền bạc. Trong chừng mực nào đó, động cơ cho sự thiếu trung thực thường là những lợi ích về tài chính. Khi chúng ta ít quan tâm tới tiền bạc hơn, chúng ta có thể trung thực hơn. Lý do thứ hai là trong những kỳ nghỉ chúng ta thường có tâm trạng tốt và có một số bằng chứng cho thấy khi chúng ta có tâm trạng tốt, chúng ta sẵn sàng làm nhiều điều để giữ được trạng thái đó, đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ ít làm những hành động có khả năng phá hỏng tâm trạng tốt của mình hơn.

Mặt khác, cũng có vài lý do để cho rằng người ta có khả năng ít trung thực hơn khi đang trong kỳ nghỉ. Một lý do là những kỳ nghỉ thường diễn ra trong bối cảnh mới và không quen thuộc. Điều này có nghĩa là những hành vi xấu trong bối cảnh này sẽ không có những tác động tiêu cực thường thấy lên cách mà chúng ta nhìn nhận bản thân. Một lý do nữa là những quy định trong kỳ nghỉ thường không rõ ràng và dễ bị “lách”: Qua đường không đúng quy định thì bị gì? Chúng ta nên bỏ bao nhiêu tiền ở Bồ Đào Nha? Lấy khăn tắm trong khách sạn ở Thổ Nhĩ Kỳ có được không? Những quy chuẩn mập mờ thường khiến chúng ta cư xử không đúng đắn trong khi vẫn tự nghĩ mình là người tuyệt vời, trung thực.

Vậy sau khi cân nhắc thì chúng ta trung thực nhiều hơn hay ít hơn trong những kỳ nghỉ? Tôi đoán là ít hơn. Nhưng tôi thích được chứng minh là mình đã sai.

SỰ TRUNG THỰC, CẢM XÚC, TỰ NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHIA SẺ HÓA ĐƠN



“Tôi muốn ngồi quan sát phòng ăn để xem có ai tới sau mà lại được phục vụ trước không.”

Dan thân mến,

Khi đi ăn tối với bạn bè, cách tốt nhất để chia sẻ hóa đơn là gì?

- WILLIAM.

Đây chắc chắn là một câu hỏi quan trọng bởi nó liên quan tới kết cấu phức tạp của tình bạn, sự công bằng xã hội và cách tạo ra trải nghiệm tối ưu.

Về cơ bản, có ba cách chia hóa đơn. Cách thứ nhất là mỗi người tự trả cho phần họ ăn, cách thứ hai là chia đều hóa đơn cho tất cả mọi người và cách thứ ba là một người trả cho tất cả và lần lượt từng người trả cho những lần tiếp theo. Tôi thích cách từng người lần lượt trả nhất, thứ hai là cách chia đều, và cuối cùng là mỗi người trả cho phần của họ. Đây là lý do tại sao:

Nếu bạn chọn cách chỉ trả cho phần của mình thì mỗi người phải đóng vai một kế toán, xác định món đồ của họ trên hóa đơn, ghi lại giá và trả tiền. Một điều không hay là quá trình tính toán phiền phức này thường diễn ra vào cuối mỗi buổi, và vì phần kết thúc của một trải nghiệm đóng vai trò quyết định việc chúng ta nhớ tới toàn bộ trải nghiệm đó như thế nào nên nó có thể phủ một bóng đen lên buổi hẹn hôm đó.

Một cách tiếp cận khác là chia đều hóa đơn. Cách này sẽ hiệu quả khi mọi người ăn với khoản tiền tương đối bằng nhau. Nhưng, cũng như cách trên, thay vì nhớ tới món bánh flan²² ngon tuyệt, bạn lại nhớ cảm giác khó chịu khi thấy Suzie ăn món chính nhiều hơn nhưng lại chỉ trả số tiền như mọi người.

²² Nguyễn văn: crème brÚlée (BT).

Cách cuối cùng (cách ưa thích của tôi) là để một người trả cho tất cả mọi người và những người khác luân phiên trả tiền cho những bữa sau. Nếu bạn thường đi ăn với cùng một nhóm bạn thì đây sẽ

là một giải pháp hay. Tại sao? Đầu tiên, được ăn một bữa miễn phí là một cảm giác đặc biệt và cách tiếp cận này có thể tối đa số người được nhận một bữa ăn miễn phí. Thứ hai, mặc dù người trả tiền cho tất cả mọi người có thể cảm thấy không vui vì phải trả một khoản tiền lớn, cảm giác phấn khởi của những người được ăn miễn phí sẽ bù đắp cảm giác tiêu cực này. Nói theo thuật ngữ kinh tế thì điều này có nghĩa là phúc lợi của cả nhóm sẽ cao hơn. Và thứ ba, người trả tiền thậm chí có thể hưởng lợi từ niềm vui cho đi. Hãy thử nghĩ một ví dụ về hai người bạn Jaden và Luca đi ăn nhà hàng Trung Đông ưa thích của họ. Nếu họ chia đều chi phí bữa ăn thì mỗi người sẽ cảm thấy 10 đơn vị buồn bực. Nhưng nếu Jaden trả cho cả hai người, thì Luca sẽ có 0 đơn vị và có được niềm vui ăn một bữa ăn miễn phí. Và vì cảm giác buồn bực khi phải trả khoản tiền sẽ được bù đắp, Jaden không phải chịu đựng 20 đơn vị buồn bực - có thể chỉ 15 đơn vị thôi. Thêm vào đó, Jaden thậm chí có thể cảm nhận được niềm vui từ việc mời người bạn thân thiết của mình một bữa ăn.

Sau khi cân nhắc tất cả những yếu tố trên, bạn có thể hiểu tại sao một người trả cho mọi người và những người khác trả luân phiên những lần sau sẽ là cách hay nhất. Nếu bạn không đi ăn thường xuyên cùng một nhóm người thì sao? Ngay cả trong trường hợp này, tôi vẫn nghĩ cách đó đáng làm bởi niềm vui từ việc làm này lớn đến mức nó có thể dễ dàng bù đắp cho sự thiệt thòi thì thoả về tài chính.

BẠN BÈ, THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, CHI TIÊU, CẢM XÚC

NHỮNG CHIẾC DẬP GHIM VÀ ĐỒNG 25 XU



“Anh thường nói dối về chính mình để tỏ ra khác biệt hơn hay bình thường hơn?”

Dan thân mến,

Tôi có nói chuyện với một người bạn về một trong những thử nghiệm của anh về tính không trung thực, trong đó mọi người thoải mái lấy trộm sô-đa và bánh quy từ “phòng giải lao” nhưng lại không lấy

những khoản tiền tương đương. Bạn tôi kể lại rằng ở nơi làm việc của anh ấy, những đồ dùng trên bàn làm việc như dập ghim, băng keo... rất hay bị lấy. Anh ấy thử dán một đồng 25 xu lên mỗi đồ vật và chẳng ai lấy bất kỳ thứ gì có đồng xu trên nó trong năm năm qua. Điều này có tương đồng với những phát hiện của anh không?

- TONY.

Chính là nó đấy. Chúng ta có thể hợp lý hóa rất nhiều hành vi xấu của chúng ta và càng không liên quan đến tiền bạc thì càng dễ để làm điều đó. Những gì người bạn của bạn đã làm là chỉ ra cho người khác thấy rằng việc họ làm không chỉ là mượn văn phòng phẩm mà không trả lại; đó còn là ăn trộm tiền của người khác. Việc thay đổi cách nhận thức này khiến hành động lấy đồ trở nên đáng ngại hơn trong tâm trí của những người hay làm điều đó.

Tôi thích cách ứng dụng nguyên tắc này trong môi trường văn phòng. Nếu chúng ta có thể dán đồng 25 xu vào cổ phiếu hay các vật phẩm tài chính khác, có lẽ thế giới sẽ tốt đẹp hơn nhiều.

SỰ THÀNH THẬT, TIỀN BẠC, NƠI LÀM VIỆC

HÃY TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYÊN



“Anh ra ngoài lấy chút endorphin đây²³.”

Dan thân mến,

Có rất nhiều người trong văn phòng của tôi gặp khó khăn trong việc tập trung vào công việc dù chỉ trong 20 phút. Tuy nhiên, dường như họ lại rất giỏi tập thể dục trong một khoảng thời gian dài và điều đáng ngạc nhiên là họ khá bền bỉ trong những hoạt động thể chất này. Anh có thể giải thích sự mâu thuẫn này không?

- MICHAEL.

²³ Endorphin: Loại hoóc-môn có trong não bám vào các tế bào cảm giác có tác dụng giảm đau, giúp người ta vui vẻ, luôn cảm thấy yêu đời, tự tin, căng tràn sức sống (ND).

Thực ra đây không phải là sự mâu thuẫn mà theo những gì tôi biết gần đây, là hai mặt của cùng một cơ chế. Vài tuần trước, tôi bay tới California để dự một số cuộc họp. Tôi rời nhà lúc 4 giờ rưỡi sáng và tới San Francisco lúc 10 giờ sáng. Tôi dự các cuộc họp và đến 5 giờ chiều thì tôi đã kiệt sức. Tôi có rất nhiều việc chưa làm và tôi quyết tâm phải hoàn thành ít nhất vài việc. Vấn đề là khi đó tôi cảm thấy hoàn toàn hết năng lượng. Vì thế, tôi đã chạy bộ tập thể dục.

Thường thì tôi rất cố gắng chạy “thường xuyên,” khoảng năm năm hoặc mười năm một lần. Nhưng lần chạy bộ đó rất thú vị và nó đã làm tôi thay đổi quan niệm về việc này. Tôi chạy một chút, đi bộ một chút, nghe nhạc trong lúc chạy. Việc chạy bộ lúc đó quả là một thách thức và chẳng mấy chốc tôi đã thở không ra hơi, nhưng vẫn chẳng là gì so với sự mệt mỏi về tinh thần khi phải làm những việc mà tôi cần phải làm. Cơ bản khi đó tôi đang trốn việc và cảm thấy thoải mái.

Điều tôi nghiệm ra được là: Những người hoặc là không thích những điều họ đang làm hoặc không có đủ sức mạnh tinh thần để tập trung vào những nhiệm vụ phức tạp thường nghỉ giải lao lâu hơn để tập thể dục. Hãy tưởng tượng một vài đồng nghiệp của bạn nghỉ giải lao hai tiếng để đọc một quyển sách hoặc xem một bộ phim. Chắc chắn họ sẽ bị coi là những người lười biếng ích kỷ, chỉ biết lãng phí thời gian và không đóng góp gì cho tổ chức hay xã hội. Nhưng vì các quy chuẩn xã hội cho chúng ta biết rằng việc tập thể dục tốt cho sức khỏe nên đây sẽ là lý do tuyệt vời để tạm gác lại công việc mà không cảm thấy tiêu cực về điều đó và những người tập thể dục thậm chí còn nhận được sự tôn trọng từ

những người phải ở lại làm thay cho họ.

Giờ tôi đã phát hiện ra cách để lấy thời gian làm việc riêng mà không cảm thấy tội lỗi về việc đó, chắc chắn tôi sẽ chạy bộ thường xuyên hơn.

NƠI LÀM VIỆC, TẬP THỂ DỤC, SỰ TRÌ HOÃN CÔNG VIỆC

KÝ ỨC



“Không phải tôi mất trí nhớ đâu. Tôi chỉ đang sống trong thì hiện tại thôi.”

Dan thân mến,

Làm sao để tận hưởng cuộc sống được nhiều hơn nữa? Mỗi năm, thời gian dường như lại trôi qua nhanh hơn; ngày tháng vội vã vụt qua, còn một năm gần như chẳng đọng lại gì. Có lý do nào cho điều này không, hay việc thời gian trôi qua chậm hơn khi chúng ta còn bé chỉ

là một ảo giác?

- GAL.

Thời gian đúng là có trôi qua, hay chính xác hơn, có cảm giác trôi qua nhanh hơn khi chúng ta già đi. Trong vài năm đầu đời, mọi điều chúng ta làm hay cảm nhận đều mới mẻ và rất nhiều trải nghiệm của chúng ta là độc nhất, vì thế chúng để lại ấn tượng mạnh và ăn sâu vào ký ức chúng ta. Nhưng nhiều năm qua đi, càng ngày chúng ta càng ít có những trải nghiệm mới. Một lý do cho điều này là đến khi chúng ta trưởng thành, chúng ta đã trải qua và hoàn thành được nhiều việc. Ngoài ra, một lý do tiêu cực hơn nhiều đó là qua thời gian, chúng ta dần trở thành nô lệ của những thói quen hằng ngày và ít thử những điều mới mẻ hơn.

Để kiểm tra xem đây có phải là trường hợp của bạn không, hãy cố gắng nhớ lại những gì đã xảy ra với bạn mỗi ngày trong tuần qua. Khả năng cao là không có điều gì đặc biệt xảy ra cả và bạn khó có thể nhớ được cụ thể điều mình đã làm vào ngày thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư...

Khi ta đã hiểu được những ảnh hưởng quan trọng của việc ghi nhớ những trải nghiệm đối với sự yêu đời và hạnh phúc, chúng ta có thể làm gì với xu hướng đáng ngại kia? Có lẽ chúng ta cần một ứng dụng điện thoại biết khuyến khích chúng ta thử những trải nghiệm mới, chỉ ra những điều chúng ta chưa từng làm, gợi ý những món ăn chúng ta chưa từng nếm thử và đề xuất những địa điểm mà chúng ta chưa từng ghé qua. Ứng dụng này có thể giúp cuộc sống của chúng ta đa dạng hơn, kích thích chúng ta thử những điều mới, làm thời gian trôi chậm đi và khiến chúng ta hạnh phúc hơn. Trong lúc chờ ứng dụng này ra đời, tại sao không thử làm ít nhất một việc mới mỗi tuần nhỉ?

SỰ LÃO HÓA, KÝ ỨC, NHỮNG TRẢI NGHIỆM

SÁCH VÀ SÁCH NÓI



“Mình phát chán việc Moby-Dick²⁴ cứ nằm trên giá sách trên người mình nên mình cho nó vào máy Kindle và kể từ đó chẳng phải suy nghĩ gì về nó nữa.”

Dan thân mến,

Có nhiều lúc mọi người xung quanh tôi thảo luận về một quyển sách

mà họ vừa mới đọc xong. Mặc dù tôi cũng biết rõ về quyển sách và muốn tham gia cuộc trò chuyện nhưng tôi lại do dự bởi tôi chỉ nghe đọc từ sách nói. Câu hỏi đầu tiên của tôi là: Tại sao tôi lại thấy xấu hổ khi thừa nhận chỉ nghe sách nói? Câu hỏi thứ hai là: Tôi có thể làm gì về chuyện đó đây?

- PAULA.

²⁴ Moby-Dick là một tác phẩm văn học của Herman Melville, đồng thời cũng là tên của con cá voi trắng trong truyện (BT).

Chúng ta học cách nghe và hiểu khi còn rất nhỏ nên chúng ta không thực sự nhớ được việc nghe và hiểu ngôn ngữ nói khó khăn đến mức nào. Mặt khác, chúng ta học cách đọc viết khi lớn hơn và vì vậy, luôn nhớ những khó khăn ban đầu của chuyện đọc viết. Do sự khác biệt này nên mọi người thường nghĩ việc đọc khó khăn hơn nhiều so với việc nghe và từ đó chúng ta cũng thấy tự hào hơn về việc đọc hơn là nghe.

Gợi ý đầu tiên của tôi là bạn hãy nhớ rằng việc đọc không nhất thiết phải khó hơn việc nghe. Trên thực tế, xếp hạng về độ khó có thể còn ngược lại. Khi nhận được câu hỏi của bạn, tôi đã đi mua một bản sách nói và nghe nó trên một chuyến bay dài. Phải nói là tôi thấy khó tập trung hơn khi lắng nghe một quyển sách so với việc đọc quyển sách đó. (Tôi cũng nên nói luôn rằng quyển sách mà tôi nghe là cuốn Galápagos của tác giả Kurt Vonnegut, điều này có thể là một phần lý do tại sao tôi cảm thấy như trên.)

Gợi ý thứ hai là bạn hãy tìm một từ khác để mô tả trải nghiệm của bạn. Chẳng hạn, với những quyển sách bạn yêu thích, bạn có thể nói rằng: “Tôi ngấu ngiến quyển sách đó.” Hoặc bạn có thể nói: “Tôi vật lộn với quyển sách đó” cho những cuốn khó hơn.

Nếu những cách này không hiệu quả với bạn, có lẽ đã đến lúc cần

mở rộng nghĩa của từ đọc. Chúng ta nên thừa nhận rằng hiện nay có rất nhiều cách để thu thập thông tin – sách nói là một trong số đó. Điều này nghe có vẻ hư cấu, song bạn có thể dẫn đầu một cuộc cải tổ về cách gọi và giúp nhiều người nghe sách nói cảm thấy thoải mái hơn với điều họ đang làm.

CÔNG NGHỆ, GIẢI TRÍ, NGÔN NGỮ

LINH HỒN VÀ THUYẾT ĐÁNH CƯỢC CỦA PASCAL

Dan thân mến,

Mới đây khi đến một quán bar, tôi đã gặp một người nói với tôi rằng anh ta không tin con người có linh hồn. Ngay lập tức tôi hỏi xem anh ấy có muốn bán linh hồn của anh ấy cho tôi không. Cuối cùng chúng tôi cũng nhất trí với mức giá 20 đô-la. Tôi trả tiền còn anh ta viết lên một cái khăn ăn rằng đã bán linh hồn của anh ấy cho tôi. Tôi không tin vào sự sống sau cái chết, nhưng tôi tin rằng dù linh hồn có tồn tại đi nữa thì nó cũng phải có giá trị cao hơn (thậm chí vô hạn). Vì thế 20 đô-la có vẻ là một cái giá hợp lý. Có phải tôi đã trả quá nhiều không? Hay tôi đã được một món hời?

- CAREY.

Bạn mắc cả khôn khéo đấy. Suy luận của bạn gọi lại Thuyết đánh cược của Pascal – học thuyết được đặt theo tên một nhà triết học đã cho rằng nếu chỉ có một xác suất rất nhỏ rằng Chúa và thiên đường có tồn tại, và giả sử giá trị của cuộc sống sau cái chết là vô hạn, thì nước đi thông minh là hãy sống như thể Chúa và thiên đường có tồn tại (bởi bạn sẽ nhân xác suất nhỏ kia với vô hạn và kết quả sẽ là vô hạn).

Nói về giá cả, tôi cảm thấy là bạn đã có một món rất hời vì ba lý do. Đầu tiên, việc nói chuyện mua bán linh hồn này chắc chắn thú vị hơn nhiều những chuyện phiếm thông thường ở quán bar,

do đó nếu bạn coi trọng chất lượng thời gian của mình thì 20 đô-la là một khoản đầu tư tốt ngay cả khi linh hồn thật sự không tồn tại. Thứ hai, giờ bạn đã có một câu chuyện hay để suy ngẫm trong một thời gian dài, điều này cũng có vẻ đáng giá hơn 20 đô-la. Cuối cùng là giờ đây bạn đã là chủ sở hữu của một linh hồn. Nhưng nếu tất cả những lý do này không thuyết phục được bạn thì hãy bán cho tôi linh hồn đó. Tôi rất sẵn lòng mua lại nó.

SỰ HỐI TIẾC, GIÁ TRỊ, TÔN GIÁO

KHOE KHOANG GIÁ CẢ



“Thôi rồi! Valeria đến để làm giá kìa.”

Dan thân mến,

Tôi mua hai chai rượu khác nhau ở một cửa hàng đang khuyến mãi “Mua một, được một với giá 5 xu.” Chai thứ nhất tôi mua giá 16 đô-la 99 xu, và tôi được mua chai thứ hai với giá 5 xu.

Tôi được một người bạn thân mời tới nhà ăn tối vào ngày mai và tôi dự định sẽ mang một trong hai chai rượu đó đến, nhưng tôi nên chọn

chai nào đây? Tôi nên mang chai rượu có giá 16,99 đô-la hay chai 5 xu? Và tôi có nên nói anh ấy biết giá chai rượu không?

- RAGS.

Chúng ta đều biết từ lâu rằng chai rượu càng đắt giá, chúng ta càng thấy ngon. Tuy vậy, điều thú vị là mối tương quan này chỉ tồn tại khi chúng ta biết giá chai rượu. Khi chúng ta thử rượu mà không biết giá thì hầu như không có mối tương quan nào giữa hai yếu tố giá cả và cảm nhận về độ ngon của rượu cả (các chuyên gia có thể nhận thấy mối tương quan này ngay cả khi thử rượu mà không biết thông tin gì, nhưng có rất ít những chuyên gia thực sự như thế và ngay cả với họ thì mối tương quan này cũng rất mờ nhạt).

Vì vậy, câu hỏi thứ nhất bạn nên tự hỏi chính mình là liệu có nên nói cho anh bạn biết giá chai rượu hay không. Nếu bạn không nói thì chẳng có vấn đề gì cả - hãy mang chai rượu rẻ tiền. Có thể bạn sẽ thấy không thích thú lắm vì nó không đắt tiền, song những người khác sẽ không thấy có vấn đề gì cả và bạn chỉ cần uống loại rượu khác là được. Mặt khác, nếu bạn quyết định nói giá thì tôi khuyên bạn nên mang chai rượu 16,99 đô-la và thậm chí có thể phóng đại giá của nó một chút bằng cách tính thêm cả chi phí lái xe tới cửa hàng rượu và thời gian mà bạn bỏ ra để chọn nó. Bằng cách đó, chắc chắn tất cả các bạn của bạn sẽ thích thú thưởng thức chai rượu tuyệt vời này.

THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, GIÁ TRỊ, NHỮNG MONG ĐỢI

CÁC MÔN HỌC VÀ GIÁO VIÊN



“Các em xếp hàng theo khả năng tập trung đi nào.”

Chú Dan thân mến,

Cháu là học sinh trường trung học cơ sở. Ở trường có một môn học cháu rất thích và một môn cháu ghét vô cùng. Tương tự như thế, có một giáo viên mà cháu rất yêu quý và một giáo viên làm cháu không hào hứng học chút nào. Đây là câu hỏi của cháu: Có phải sẽ tốt hơn

nếu giáo viên cháu thích dạy môn học cháu thích và giáo viên cháu không thích dạy môn học cháu không thích không? Hay là cháu sẽ học tốt hơn nếu giáo viên cháu yêu quý dạy môn mà cháu ghét, còn giáo viên dạy chán hơn dạy môn mà cháu thích?

- AMIT.

Điều cháu đang hỏi được gọi là sự tích tụ của niềm vui và nỗi buồn. Hãy gọi cách tiếp cận kết hợp hai yếu tố tích cực và hai yếu tố tiêu cực với nhau là cách tốt cùng (bởi một lớp học sẽ rất tuyệt vời và một lớp học sẽ rất tồi tệ), còn cách tiếp cận trộn lẫn hai yếu tố tích cực và tiêu cực là cách dung hòa (bởi cả hai lớp học đều có điểm tốt và không tốt).

Nếu cháu tin rằng bản chất của những kết hợp này là không đối xứng - tức mỗi điểm tích cực thêm vào sẽ khiến cả trải nghiệm tốt lên, nhưng chỉ cần có một điều tiêu cực thì cả trải nghiệm sẽ tiêu cực - thì cháu nên chọn cách tốt cùng. Theo cách này ít nhất cháu sẽ có một lớp học tuyệt vời để trông đợi. Dù cách tiếp cận này cũng sẽ có một lớp học thật sự đáng chán, song nếu cháu tin rằng một lớp học chán thì dù ở mức độ nào cũng là chán thì cách tiếp cận tốt cùng này sẽ phù hợp với cháu.

Một yếu tố nữa khi cân nhắc lựa chọn cách làm nào là khả năng chịu đựng những trải nghiệm cực kỳ không tốt. Nếu cháu nghĩ một lớp học có cả giáo viên và môn học cháu không thích sẽ là quá sức chịu đựng, sự buồn chán chồng chất này sẽ làm cháu tuyệt vọng và cảm giác tiêu cực này sẽ làm u ám toàn bộ kỳ học của cháu thì cháu nên chọn cách dung hòa.

Về phần chú thì đầu tiên chú rất vui khi cháu thích một vài giáo viên và môn học. Ngoài ra, điều tuyệt đối quan trọng là cháu nên nghĩ trường học là một nơi vui vẻ, thú vị. Vì cháu sẽ còn nhiều năm trên ghế nhà trường và cả phần đời còn lại cháu sẽ tiếp tục

học tập theo nhiều cách thức khác nhau. Điều quan trọng là cháu cần yêu thích học tập. Vì vậy chú nghĩ cách dung hòa sẽ tốt hơn cho cháu. Một lớp học có cả giáo viên và môn học cháu ghét sẽ quá sức chịu đựng của cháu và có thể khiến cháu khó có thể yêu thích trường lớp để tiếp tục học tập.

Điều cuối cùng đây: Chú tin rằng trong một lớp học có giáo viên yêu thích và môn học bị ghét, cháu sẽ học cách tập trung vào giáo viên và ít chú trọng tới môn học hơn; trong khi ở một lớp có giáo viên cháu ghét và môn học cháu thích thì cháu sẽ học cách tập trung vào môn học và ít chú trọng tới giáo viên hơn. Điều này có nghĩa là bằng cách tập trung sự chú ý tới điều mà cháu thích, cháu có thể học được nhiều hơn và đỡ thấy chán lớp học hơn.

Chúc cháu có nhiều năm học tập thú vị và vui vẻ nhé!

GIÁO DỤC, NHỮNG TRẢI NGHIỆM, ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY

VIỆC (THIẾU) TỰ CHỦ



“Với khẩu phần nhiều thế này, tôi chỉ ăn một nửa thôi rồi vài phút sau mới ăn nốt phần còn lại.”

Dan thân mến,

Mỗi khi tôi thức khuya, tôi luôn “tổng tấn công” cái tủ lạnh và từ bỏ hết các chế độ ăn kiêng. Lúc ban ngày, tôi có thể kháng cự những cám dỗ nhưng vào ban đêm, dường như sự tự chủ của tôi không tồn tại nữa. Tôi nên làm gì bây giờ?

- MENI.

Điều bạn mô tả là một hiện tượng phổ biến được gọi là “sự kiệt sức²⁵.” Cả ngày dài, chúng ta đối mặt với nhiều cảm dỗ nhỏ và cố hết sức để chế ngự chúng. Chúng ta cố gắng kiểm soát chính mình và những cảm dỗ xung quanh để trở nên hiệu quả và có trách nhiệm hơn, ví dụ như tự ngăn mình đi mua sắm, trì hoãn công việc, xem video về mèo mới nhất trên YouTube...

²⁵ Nguyên văn: depletion (BT).

Song khả năng kháng cự những thôi thúc của chúng ta cũng giống như cơ bắp vậy: càng dùng nhiều, chúng càng mỏi. Đến một thời điểm nào đó, thường là ban đêm, ý chí của chúng ta trở nên quá yếu đuối và không thể ngăn bản thân rơi vào cảm dỗ nữa. Đây là một lý do mà ngành công nghiệp cảm dỗ như quán bar, câu lạc bộ nhảy thoát y... hầu hết mở cửa vào buổi tối. Sau khi đã kháng cự cả ngày, chúng ta kiệt sức và sẵn sàng đầu hàng, khi đó những địa điểm này sẽ thu lợi nhuận từ sự thất bại của chúng ta.

Một cách để khắc phục tình trạng kiệt sức này được đề cập trong câu chuyện về Odysseus và các mỹ nhân ngư. Trong câu chuyện này, Odysseus bảo các thủy thủ trói anh ta vào một cột buồm và không được cởi trói trong bất kỳ trường hợp nào cho tới khi họ đã qua được đám mỹ nhân ngư. Như thế, Odysseus sẽ không thể chạy theo cảm dỗ, nhảy xuống biển và bơi theo tiếng gọi mê hoặc của đám mỹ nhân ngư. Chiến thuật tương đương cho thời nay là gì? Đừng để những đồ ăn đầy cảm dỗ kia trong nhà bạn. Bạn có thể hy vọng rằng trong tương lai bạn sẽ đủ sức mạnh để cưỡng lại sự cám dỗ. Khi đó bạn sẽ chỉ mua một chiếc bánh sô-cô-la và chỉ ăn một miếng nhỏ mỗi ngày. Song cách làm an toàn hơn là nhận ra chúng ta dễ dàng bỏ cuộc như thế nào, đặc biệt là vào cuối

ngày, và đừng để bất kỳ chiếc bánh sô-cô-la nào trong tủ lạnh cả.

ĂN KIÊNG, TỰ CHỦ, THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG

CON SỐ BA

Dan thân mến,

Tại sao các cố vấn cứ luôn chia nhỏ các vấn đề và giải pháp ra làm ba phần?

- ALICE.

Khi các cố vấn đưa ra câu trả lời, họ thường cố gắng nhằm tới sự cân bằng giữa việc trả lời một cách đơn giản và trả lời một cách đầy đủ. Tôi nghĩ rằng việc đưa ra ba điều để cân nhắc giúp họ đạt được mục đích này.

THÔNG TIN LIÊN LẠC, SỰ ĐÁNH GIÁ CAO, CÁC QUYẾT ĐỊNH

LÃNG PHÍ THỜI GIAN VÀO CÁC QUYẾT ĐỊNH

Dan thân mến,

Thông thường khi tôi gặp nhóm bạn thân, cuộc trò chuyện sẽ diễn ra như thế này: “Bạn muốn đi đâu?”, “Không biết nữa,” “Còn bạn muốn đi đâu?”, “Mình cũng không biết.” Những trao đổi kiểu này gây bực dọc, gượng ép và lãng phí thời gian. Anh có lời khuyên nào để đưa ra quyết định nhanh hơn không?

- MATTHEW.

Khi ai đó hỏi rằng: “Bạn muốn làm gì tối nay?” thì điều họ muốn ám chỉ là: “Trong tất cả những lựa chọn này và với những người tham gia này, điều thú vị nhất chúng ta có thể làm tối nay là gì?”

Vấn đề ở đây là việc chỉ ra giải pháp tối ưu rất khó. Trước hết, chúng ta cần nghĩ ra nhiều phương án khác nhau; tiếp đến, chúng ta phải cân nhắc những ưu tiên của bản thân và những ưu tiên của mọi người trong nhóm. Cuối cùng, chúng ta phải tìm ra một hoạt động phù hợp nhất với những hạn chế và ưu tiên này.

Vấn đề cơ bản ở đây là trong lúc tìm kiếm giải pháp tối ưu, bạn đã không tính đến vấn đề thời gian. Bạn lãng phí thời gian quý báu của mình với câu hỏi: “Bạn muốn làm gì?” Đó có lẽ là cách tồi nhất để lãng phí thời gian.

Để khắc phục vấn đề này, tôi sẽ định ra một quy tắc để giới hạn khoảng thời gian mà chúng ta được phép tìm kiếm giải pháp và tôi sẽ chọn trước một hoạt động mặc định để phòng trường hợp không tìm ra được lựa chọn tốt hơn. Chẳng hạn, lấy một hoạt động thú vị có thể chấp nhận được (đi uống ở X, chơi bóng rổ ở Y) và thông báo với các bạn của bạn rằng tất cả sẽ cùng đi tới X hoặc Y sau mười phút nữa, trừ khi có ai đó đưa ra lựa chọn tốt hơn.

Bạn cũng nên thiết lập đồng hồ bấm giờ trên điện thoại để khẳng định mình có ý định nghiêm túc và để chắc chắn rằng giới hạn thời gian được tôn trọng. Khi tiếng chuông vang lên, hãy bắt đầu đi tới X hoặc Y, đề nghị tất cả mọi người đi cùng bạn và bảo những người không đi cùng bạn ngay lúc đó rằng bạn sẽ gặp họ ở đó. Cứ lặp lại phương pháp này vài lần, các bạn của bạn sẽ quen dần và bạn sẽ bỏ được thói quen lãng phí thời gian kia.

BẠN BÈ, QUYẾT ĐỊNH, PHỐI HỢP, THỜI GIAN

ĂN BUFFET HIỆU QUẢ



“Tôi đã đặt mục tiêu, tôi đã đạt được nó, tôi đã chứng minh rằng tôi có thể đạt được nó, bây giờ thì mặc xác nó.”

Dan thân mến,

Có cách nào để tôi tối đa hóa hiệu quả khi đi ăn buffet không? Tôi nên ăn món tráng miệng trước rồi mới ăn món chính, hay tôi nên bắt đầu với món sa-lát, sau đó chỉ chọn vài món có lợi cho sức khỏe trong số những món chính?

- SYED.

Mặc dù tôi đánh giá cao những suy nghĩ nhằm tối đa hóa hiệu quả trong lĩnh vực ăn uống này, như trong tất cả các lĩnh vực khác của cuộc sống, chúng ta cần biết phải tập trung vào những lợi ích nào. Sai lầm của bạn là có vẻ như bạn đang tập trung vào lợi ích ngắn hạn thay vì dài hạn.

Nếu bạn đi ăn buffet và cố gắng tối đa hóa hiệu quả ngắn hạn, bạn có thể sẽ ăn được nhiều thức ăn hơn, nhưng sau đó bạn sẽ phải đối mặt với những ảnh hưởng dài hạn của hành động này. Có thể bạn sẽ phải dành nhiều giờ hơn ở phòng tập thể dục hoặc có thể phải thêm vài quả tạ vào số tạ ít ỏi mà đa số chúng ta đang nâng. Cho dù bạn chọn cách nào để xử lý món đồ ăn thêm vào kia thì lợi ích ngắn hạn đó vẫn sẽ để lại vài hậu quả dài hạn.

Một kiểu sai lầm khác mà vài người trong chúng ta thường mắc phải khi đi ăn buffet (và sai lầm này cũng xuất hiện trong những lĩnh vực khác của cuộc sống) là quá tập trung vào việc tối đa hóa chi phí cho những người tổ chức buffet. Về cơ bản, chúng ta cảm thấy chúng ta được lời khi ăn đồ ăn đắt tiền hơn. Nhưng tất nhiên, mục đích của chúng ta trong cuộc sống (cũng như trong các bữa tiệc buffet) là tối đa hóa sự thích thú của bản thân chứ không phải sự tốn kém của người khác. Nếu chúng ta thích bánh mì và phô mai hơn trứng cá muối, chúng ta nên tập trung vào những món mang lại cho chúng ta sự thích thú, dù đôi khi cũng nên thử một chút trứng cá muối để chắc chắn rằng chúng ta thật sự không thích món đó.

Trở lại với câu hỏi của bạn: điều tôi khuyên bạn là hãy tuân thủ chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh. Nhưng vì các bữa tiệc buffet thường đưa ra những món mới lạ và như người ta thường nói thì sự đa dạng là gia vị của cuộc sống, nên tôi sẽ phá lệ vài lần và ăn thử một hoặc hai món mà tôi chưa từng ăn, chỉ để trải

nghiệm thôi.

*THỨC ĂN VÀ ĐỒ UỐNG, SUY NGHĨ DÀI HẠN, NHỮNG TRẢI
NGHIỆM*

ĐẶT NHỮNG CÂU HỎI KHÔN NGOAN



“Con đã đủ lớn để nhận ra những lời la mắng đội lốt sự khoan dung rồi.”

Dan thân mến,

Gần đây, con gái tôi bắt đầu hẹn hò với một thanh niên lười biếng, ngu xuẩn. Làm sao tôi có thể bảo ban nó một cách nhẹ nhàng rằng tên đó không hợp với nó mà không ra điều thuyết giảng, để nó không phớt lờ tôi hoàn toàn hay tệ hơn là làm trái lời tôi?

- MỘT NGƯỜI MẸ LO LẮNG.

Tôi không biết rõ con người thật sự của cậu trai kia nhưng tôi có thể nói điều bạn đang trải qua có lẽ là phản ứng chung của mọi ông bố bà mẹ trên thế giới khi những cô con gái (hoàn hảo) đưa bạn trai (rất không hoàn hảo) của họ về ra mắt. Tôi thậm chí không muốn tưởng tượng phản ứng của chính mình khi con gái tôi (Neta, năm nay lên chín tuổi) lần đầu tiên giới thiệu người yêu của nó.

Nhưng hãy cứ giả sử rằng trên thực tế là bạn đúng, rằng bạn trai mới của con gái bạn thật sự là một tên ngớ ngẩn, lười biếng và có ý đồ không tốt. Ngay cả khi là thế, bạn cũng không nên nói thật với con gái bạn những suy nghĩ của mình. Thay vào đó bạn nên đặt ra vài câu hỏi khôn ngoan. Thông thường, chúng ta có xu hướng tránh tự đặt những câu hỏi khó, nhưng nếu ai đó hỏi chúng ta những câu hỏi này thì nhiều khả năng chúng sẽ được ghi vào tâm trí chúng ta và trở thành một phần của cuộc độc thoại nội tâm. Chẳng hạn, bạn có thể hỏi: “Con và cậu ấy có hợp nhau không? Các con đã cãi nhau bao giờ chưa? Mười điều con yêu nhất ở cậu ta là gì? Điều con ghét nhất ở nó là gì?” Câu trả lời cho những câu hỏi này có thể là: chúng con hợp nhau; một tuần vài lần; con có thể nói ra ba điều, chứ mười điều thì không thể; tính ích kỷ của anh ấy. Kết quả là con gái bạn có thể sẽ bắt đầu để tâm hơn tới những trận cãi vã, số ít điều về bạn trai mà cô ấy thực sự yêu quý và tính ích kỷ của cậu ta.

Đúng là cách giải quyết này có chút xảo quyệt, song tôi hy vọng nó sẽ khiến con gái bạn suy nghĩ kỹ hơn về mối quan hệ với cậu

bạn trai đó và có thể con bạn cũng sẽ có kết luận giống như bạn.

GIA ĐÌNH, CÁC MỐI QUAN HỆ, Ý KIẾN

SỰ TỰ NGUYỆN THẬT SỰ

Dan thân mến,

Nếu mọi người đưa ra quyết định phần lớn dựa vào môi trường chung quanh thì có phải chúng ta không bao giờ thật sự tự nguyện không?

- MATT.

Đúng và sai. Hãy thử tưởng tượng mỗi ngày, tôi ghé qua văn phòng bạn vào buổi sáng và đặt đầy trên bàn của bạn những chiếc bánh donut²⁶ nóng hổi. Có bao nhiêu khả năng bạn sẽ không tăng cân sau một năm như thế? Tôi nghĩ là chẳng có khả năng nào đâu. Một khi môi trường đã được xác định, hành vi của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng. Tin vui là chúng ta không nhất thiết phải bị cám dỗ mỗi ngày bởi những chiếc bánh donut. Chúng ta có thể không để những người bán bánh donut dạo vào văn phòng và nói chung, chúng ta có thể thiết lập môi trường theo cách giảm thiểu nguy cơ thất bại của chúng ta.

²⁶ Loại bánh ngọt có hình vòng (BT).

Đó là nơi sự tự nguyện thật sự của mỗi người ngự trị - trong khả năng thiết kế môi trường xung quanh sao cho tương thích nhất với ưu điểm của chúng ta và quan trọng hơn, giúp chúng ta vượt qua những khuyết điểm của mình.

QUYẾT ĐỊNH, SAI LẦM, SUY NGHĨ DÀI HẠN

NHỮNG NGÀY LẠC QUAN NHẤT TRONG NĂM

Dan thân mến,

Anh có tin vào những mục tiêu trong năm mới không²⁷?

- JANET.

²⁷ Nguyên văn: New Year's resolutions. Đây là bản mục tiêu cho mỗi năm mà mỗi người (thường là ở phương Tây) đề ra trước khi kết thúc năm cũ. Tuy nhiên bản mục tiêu này thường khó thực hiện vì nhiều lý do (BT).

Có chứ. Rất nhiều nữa là khác; khoảng bảy ngày mỗi năm – năm ngày trước khi kết thúc năm và hai ngày đầu năm mới.

THÓI QUEN, SỰ TỰ CHỦ, SUY NGHĨ AO ỨC

ĐẦU TƯ THEO CẢM TÍNH TRONG THỊ TRƯỜNG CHỨNG KHOÁN



“Làm thế nào mà một nguồn quỹ làm mất tiền của chúng ta lại được gọi là quỹ trách nhiệm nhỉ²⁸?”

Dan thân mến,

Làm sao để tôi kiểm soát bản thân mỗi khi tôi muốn phá vỡ nguyên tắc của mình về việc đầu tư vào thị trường chứng khoán bây giờ?

- GANAPATHY.

²⁸ Socially responsible fund, theo nghĩa đen là một hình thức quỹ đầu tư vào những dự án mang tính xã hội và có lợi cho cộng đồng. Ở đây tác giả chơi chữ. (BT)

Tôi nghĩ bạn đang hỏi về điều chúng ta gọi là “sự khác biệt của cảm tính²⁹,” điều xảy ra khi chúng ta nói với chính mình: “Phạm vi rủi ro có thể chấp nhận là lợi nhuận 15% cho tới thua lỗ 10% số tiền ban đầu.” Nhưng khi vừa lỗ 5% thì chúng ta sợ hãi và bán đi tất cả.

²⁹ Nguyên văn: hot-cold empathy gap. Đây là hiện tượng khi mỗi người bị ảnh hưởng từ một thái cực nhiều đến mức quên mất cảm giác của thái cực ngược lại. (BT)

Nhìn vào những trường hợp này, chúng ta thường cho rằng suy nghĩ bình tĩnh hơn, hợp lý hơn (điều giúp chúng ta xác định phạm vi rủi ro và lựa chọn đầu tư ban đầu) là suy nghĩ chính xác còn suy nghĩ hoảng sợ khi thị trường dao động ngắn hạn là điều khiến chúng ta lạc lối.

Từ quan điểm này, bạn có thể nghĩ tới hai hướng giải pháp: Trước hết, hãy dùng lý trí để thiết lập khoản đầu tư sao cho việc hủy bỏ trong lúc hoảng loạn thật khó khăn. Chẳng hạn, bạn có thể yêu cầu chuyên viên tư vấn tài chính của mình ngăn bạn thay đổi quyết định trừ khi bạn đã không quyết định trong 72 giờ. Hoặc bạn có thể thiết lập khoản đầu tư để cả hai vợ chồng bạn phải cùng ký vào vài văn bản mới có thể thay đổi nó.

Một cách làm khác nữa là bạn có thể cố gắng không để cảm xúc

chi phối bằng cách không nhìn vào danh mục đầu tư quá thường xuyên, hoặc yêu cầu chuyên viên tư vấn tài chính chỉ cảnh báo bạn khi danh mục đầu tư đã lỗ nhiều hơn mức cho phép.

Dù bạn làm cách nào, tôi nghĩ điều rõ ràng nhất ở đây là sự tự do được làm bất kỳ điều gì chúng ta muốn và thay đổi quyết định bất cứ khi nào chính là con đường ngắn nhất dẫn đến những quyết định tồi tệ. Mặc dù việc giới hạn sự tự do của bản thân thường đi ngược lại quan niệm của chúng ta, nhưng đôi khi việc hạn chế khả năng ra quyết định là cách tốt nhất để đảm bảo rằng chúng ta vẫn đi trên con đường dài hạn đã định trước.

TÍNH GHÉT MẤT MÁT, THỊ TRƯỜNG CHỨNG KHOÁN, CẢM XÚC

VIỆC DI CHUYỂN ĐẾN CHỖ LÀM VÀ SỰ THÍCH NGHI



“Xin lỗi anh, Jim. Tôi yêu anh nhưng tôi ghét bang Vermont.”

Dan thân mến,

Chúng tôi vừa mới kết hôn và đang phân vân về chỗ ở. Chúng tôi nên sống trong thành phố, gần với nơi làm việc, hay tìm một nơi nào đó

re hơn, trong lành hơn và xa thành phố hơn?

- MỘT CẶP ĐÔI Ở TRUNG TÂM THÀNH PHỐ.

Bạn nên cân nhắc vài điều sau đây. Trước hết, phần lớn chúng ta có thể làm quen với hầu hết mọi thứ trong cuộc sống như những ngôi nhà có diện tích khác nhau, khu dân cư sôi động hay buồn tẻ. Và chúng ta thích nghi với hầu hết những thay đổi này nhanh hơn chúng ta nghĩ. Ví dụ của cá nhân tôi về trường hợp này: Nhiều năm trước tôi bị thương nghiêm trọng. Điều này đã làm thay đổi cuộc đời tôi một cách đáng kể trên hầu hết các khía cạnh. Qua thời gian, tôi dần quen với những thay đổi này và nay cuộc sống của tôi đã tốt hơn rất nhiều so với những gì tôi hình dung khi mới bị thương.

Mặc dù chúng ta có thể thích nghi với nhiều điều song vẫn có vài việc chúng ta không thích nghi được, hay ít nhất là không dễ dàng.

Đáng buồn là một trong những điều này lại là hành trình phiền phức hằng ngày từ khu vực nơi chúng ta sống tới nơi làm việc trong thành phố lớn.

Ngoài thực tế là chúng ta thích nghi khá khó khăn với chuyện di chuyển đến chỗ làm, lý do của việc này sẽ cho chúng ta thấy được bản chất của quá trình thích nghi. Nếu chúng ta biết rằng hằng ngày chúng ta rời khỏi nhà lúc 7 giờ sáng và đến nơi làm việc lúc 8 giờ 55 phút sáng thì việc di chuyển đến chỗ làm sẽ rất dễ đoán và chúng ta sẽ nhanh chóng thích nghi với nó. Nhưng bởi chúng ta không biết tình trạng giao thông như thế nào, chúng ta cũng sẽ không bao giờ biết chắc khi nào mới có thể tới nơi làm việc. Sự không chắc chắn này khiến chúng ta khó có thể làm quen với chuyện đi lại đến chỗ làm và luôn khiến chúng ta khởi đầu mỗi ngày với nỗi lo lắng không biết mình có đi làm đúng giờ hay

không.

Đó là lý do tại sao tôi khuyên bạn nên xem khoảng cách tới nơi làm việc là một yếu tố quan trọng khi quyết định chỗ ở. Nó có thể đóng vai trò lớn hơn bạn nghĩ nhiều đấy.

CHUYỆN ĐI LẠI, HẠNH PHÚC, SỰ THÍCH NGHI

CƯỚI “MÁY GIẶT” TỚI TUCSON³⁰

Dan thân mến,

Tôi đang đặt vé cho chuyến đi cá nhân sẽ khởi hành trong vài tháng nữa và vướng phải vấn đề như sau: “Tôi của hiện tại” muốn tiết kiệm từng xu bằng cách chọn một chuyến bay đêm với nhiều chặng và điểm đáp không thuận tiện khiến tôi phải lái xe vài giờ đồng hồ. “Tôi của tương lai” – người sẽ phải lái xe hai tiếng đồng hồ trong đêm từ Phoenix tới Tucson trước ngày cưới của bạn tôi – sẽ cảm thấy bức bối vì “tôi của hiện tại” muốn tiết kiệm thêm 100 đô-la thay vì cố gắng làm chuyến đi vốn đã tốn kém này trở nên thoải mái hơn. Các trang đặt vé du lịch ngày càng giỏi dự đoán điều sẽ xảy ra với giá vé máy bay, còn tôi thì chẳng khá hơn chút nào trong việc dự đoán ý muốn của chính mình.

Làm sao để biết liệu trong tương lai tôi có cảm thấy hài lòng với cách tiết kiệm này hay không? Hoặc nếu cách này thất bại, làm sao để tôi an ủi chính mình trong lúc đưa xe vào bãi đỗ của một nhà nghỉ ở Tucson lúc 1 giờ sáng?

- RUTH.

³⁰ Một thành phố ở bang Arizona, Mỹ (BT).

ách phân tích vấn đề của bạn hoàn toàn hợp lý đấy. Trong trạng

thái “lạnh” hiện tại, bạn chú ý đến giá cả - điều rõ ràng, sinh động và dễ tập trung vào. Khi bạn thật sự lên đường, bạn sẽ thấy kiệt sức và cần một giấc ngủ (trạng thái “nóng”) - điều rõ ràng hơn vào thời điểm đó. Nhưng điều đó lại không rõ ràng đối với bạn của hiện tại, người đang ngồi một cách thoải mái và thư giãn trước máy tính để cân nhắc những lựa chọn du lịch khác nhau.

Đây là vấn đề phổ biến mỗi khi chúng ta đưa ra quyết định trong một trạng thái cảm xúc về một trải nghiệm sẽ diễn ra trong một tâm trí khác và trạng thái cảm xúc khác.

Đây là lời khuyên của tôi. Để đưa ra một quyết định tốt hơn, vào 9 giờ tối nay, hãy cho ít quần áo vào máy giặt và dành hai tiếng sau để ngồi trên cái máy giặt đó. Việc này nhằm giả định “niềm vui” khi đi máy bay. Nếu muốn giống thật hết mức, hãy tự trang bị một gói đậu phộng và rượu gừng. Khi bạn “hạ cánh” lúc 11 giờ, hãy đi tìm vài chiếc tất bị mất (để giả định việc tìm kiếm hành lý) và sau đó, khi đã hiểu rõ trải nghiệm thực tế hơn, hãy truy cập vào trang đặt vé và ngẫm nghĩ xem điều gì quan trọng hơn đối với bạn: tiết kiệm vài đô-la hay được đi ngủ sớm hơn?

Và để việc mô phỏng này hiệu quả hơn nữa, hãy cố tưởng tượng bản thân sẽ trông như thế nào trong những bức ảnh chụp đám cưới sau một đêm dài di chuyển mệt mỏi.

Chúc bạn may mắn và gửi lời chúc mừng của tôi tới bạn của bạn nhé.

DU LỊCH, NHỮNG DỰ ĐOÁN, CẢM XÚC, QUYẾT ĐỊNH

CHUYỆN THĂNG CHỨC VÀ NHỮNG ẢO TƯỢNG VỀ SỰ TIẾN BỘ



“Nếu bạn không muốn cảm thấy thua kém so với các bạn cùng lớp thì đúng ra bạn không nên học ở ngôi trường tốt như thế.”

Dan thân mến,

Tôi làm trong ngành công nghệ cao nhưng dường như không thể thăng tiến được. Một người bạn tốt của tôi làm trong ngành cảnh sát và anh ấy được thăng chức liên tục. Anh ấy nói rằng anh ấy được thăng chức không phải vì năng lực của anh ấy cao mà vì năng lực của những người làm việc trong ngành đó thấp. Liệu có tốt hơn không nếu chọn một ngành mà tất cả mọi người đều tầm thường và tôi là người giỏi nhất thay vì chọn một nơi làm việc nổi tiếng, nơi tôi luôn cảm thấy không thể thăng tiến được?

- DAVID.

Câu hỏi của bạn có liên quan đến niềm vui từ cảm giác thăng tiến và phát triển trong sự nghiệp. Cảm giác thăng tiến rất quan trọng đối với cuộc sống vì nó cho chúng ta sự hài lòng, sự tự trọng và sự công nhận từ đồng nghiệp.

Tầm quan trọng của nhu cầu thăng tiến giải thích tại sao có rất nhiều công ty đặt ra các chức danh và vị trí trung gian cho cấp quản lý (cán bộ, cán bộ điều hành, trưởng ban, phó chủ tịch, phó chủ tịch cấp cao, phó giám đốc điều hành...) Cũng giống như những người làm game, các công ty muốn nhân viên của họ cảm thấy rằng họ đang thăng tiến và phát triển ngay cả khi những bước tiến này không có nhiều ý nghĩa lắm.

Trước đây, xu hướng này chỉ giới hạn trong lĩnh vực quản lý. Các kỹ sư vẫn mãi là kỹ sư, mặc dù lương của họ có tăng và trách nhiệm của họ cũng nhiều hơn. Nhưng qua nhiều năm, các công ty dần mang chiến lược này sang các bộ phận khác. Giờ đây trong đa số công ty, mọi bộ phận từ thấp đến cao đều có danh sách chức danh giúp cho nhân viên có cảm giác họ đang phát triển trên những nấc thang chức danh này (và ngành học thuật chắc chắn là bậc thầy trong việc này).

Với sự hấp dẫn, đơn giản và dễ dàng của cảm giác thăng tiến -

trước khi bạn bỏ việc để sang nơi mà những đồng nghiệp xung quanh không giỏi bằng - hãy xem liệu bạn có thể, hoặc thậm chí tạo ra sự thăng tiến bằng một chức danh mới hay không. Hãy đề xuất với sếp tăng phần trách nhiệm của bạn lên. Hãy đề nghị chức danh mới trên danh thiếp của bạn. Với những thay đổi này, chắc chắn bạn sẽ có được cảm giác đạt được thành quả.

Và nếu cách làm này không hiệu quả, hãy nói chuyện với nhiều người hơn. Bạn có thể tìm vài người bạn mới cũng không có nhiều bước tiến trong công việc. Bạn có thể cảm thấy mình thành công hơn khi so với vài người trong số họ và nếu bạn thân thiết với những người bạn này, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn đấy.

NƠI LÀM VIỆC, SỰ SO SÁNH, MỤC TIÊU

CẢM XÚC VÀ SỰ QUAN TÂM

Dan thân mến,

Tôi đang viết câu hỏi cho anh trên một chuyến tàu ở Đức. Tôi đang ngồi trên sàn tàu. Chuyến tàu rất đông, không còn một ghế trống nào cả. Tuy nhiên, có một hạng khách đặc biệt được phép yêu cầu những người đã ngồi nhường ghế cho họ. Hình thức này được dành cho những người (giống như tôi) di chuyển nhiều bằng tàu. Rõ ràng có được một chỗ ngồi là điều tuyệt vời và theo quy định, tôi có quyền được một ghế. Nhưng tôi không thể đề nghị một trong những hành khách bình thường nhường ghế cho mình được. Tại sao tôi lại thấy khó khăn đến vậy?

- FREDERICK.

Câu hỏi của bạn liên quan tới điều được gọi là “hiệu ứng đồng cảm với nạn nhân.” Khái niệm cơ bản ở đây là khi chúng ta trông thấy một người ở gần đang phải chịu đựng điều gì đó, chúng ta cảm thông và quan tâm tới họ hơn và nếu có thể, chúng ta sẽ giúp họ. Nhưng khi vấn đề quá lớn hoặc quá xa, hoặc khi chúng ta không nhìn thấy người đang phải chịu đau khổ, chúng ta sẽ không quan tâm với mức độ tương tự và chúng ta sẽ không giúp đỡ họ.

Trong trường hợp của bạn, tôi đoán là nếu mười phút trước khi bạn lên tàu, trưởng tàu chỉ định một hành khách bất kỳ để lấy chỗ cho bạn thì tình huống này sẽ tạo ra một khoảng cách tâm lý lớn giữa bạn và hành khách kia. Vì vậy, bạn sẽ thấy thoải mái khi

ngồi vào ghế đó.

Thế chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn biết người nhường ghế cho bạn là ai? Chẳng hạn, nếu người trưởng tàu cho bạn biết hành khách đã nhường ghế cho bạn là ai thì sẽ như thế nào? Hay thậm chí tệ hơn, nếu việc yêu cầu người đó nhường ghế diễn ra ngay trước mắt bạn thì sao? Tình huống tệ nhất sẽ là khi bạn đích thân chọn một người, yêu cầu nhường ghế rồi nhìn thấy phản ứng của người đó trước thông báo này.

Bài học ở đây là gì? Tương tác trực tiếp với người khác khiến những tác động của việc chúng ta làm trở nên rõ ràng hơn. Nó khiến chúng ta cảm nhận, thông cảm và hành động với sự quan tâm và lòng nhân ái nhiều hơn. Câu hỏi lớn là làm thế nào để khiến các chính trị gia, các chủ ngân hàng, các giám đốc điều hành và tất cả những người có ảnh hưởng sâu xa tới chúng ta cảm nhận được hậu quả của những quyết định và hành động của họ.

DU LỊCH, NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH, CẢM XÚC

DỰ ĐOÁN HẠNH PHÚC



“Tôi sợ con người mà tôi sẽ trở thành nếu rời khỏi New York.”

Dan thân mến,

Tôi có nên nghỉ việc không? Nói chung, tôi không hài lòng với công việc nhưng tôi đã làm cho công ty này tám năm rồi. Có những lý do thực tiễn và tài chính khiến tôi muốn ở lại: tôi có mức lương khá, có quyền mua bán cổ phiếu và được trợ cấp; mỗi năm tôi được nghỉ phép nhiều tuần và sẽ được hưởng trợ cấp hưu trí. Ngoài ra, việc bắt đầu một công việc mới có nhiều điều không chắc chắn và cũng chẳng

nói trước được liệu tôi có hạnh phúc hơn ở nơi làm việc mới hay không. Anh có lời khuyên nào về việc liệu tôi nên gắn bó với nơi tôi đã quen thuộc hay tìm kiếm cảm hứng ở một nơi mới?

- KP.

Câu hỏi trên thật sự là về căn nguyên dẫn đến sự không vui của bạn. Có phải là do công việc hay do bạn? Nếu sự bất mãn của bạn là do công việc thì chuyển việc sẽ là con đường đi tới tương lai tốt đẹp hơn. Mặt khác, nếu căn nguyên của cảm giác không hài lòng là do chính bạn thì chuyển việc sẽ chẳng có ích lợi gì bởi tục ngữ có câu “mèo lại hoàn mèo,” và bạn vẫn sẽ cảm thấy công việc mới cũng đáng chán y như vậy.

Vậy đâu mới là lý do? Rất khó trả lời bởi bạn đã làm công việc này trong một thời gian dài và bạn không biết bạn sẽ cảm thấy như thế nào trong những hoàn cảnh khác và với công việc khác (nhân tiện, bạn có thể liên tưởng tới trường hợp tương tự trong các mối quan hệ lãng mạn).

Vì vậy, tôi có gợi ý rằng bạn nên dành kỳ nghỉ tới đây (khoảng ba tuần chẳng hạn) để làm việc tự nguyện trong kiểu công ty mà bạn đang dự định chuyển sang. Hãy lưu ý rằng tôi đang gợi ý một thời gian thử việc tương đối dài bởi bạn cần có thời gian để hiểu rõ hơn cảm giác của bản thân đối với công việc này khi sự mới mẻ ban đầu mất dần. Tất nhiên, vài tuần làm tình nguyện không thể giúp bạn hiểu biết đầy đủ về cảm giác làm việc tại công ty trong một thời gian dài nhưng nó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về nguồn gốc của tình trạng buồn phiền hiện tại. Khi kết thúc giai đoạn thử việc này, bạn sẽ ý thức được rõ hơn căn nguyên của sự không vui là do công việc hiện tại hay do bản thân bạn.

Thêm một điều nữa: nếu bạn không muốn dành ba tuần để cố gắng trả lời câu hỏi liệu bạn nên ở lại hay nghỉ việc thì có lẽ bạn

không thực sự buồn phiền lắm đâu, đồng nghĩa với việc bạn nên ở lại với công việc hiện tại và đừng than phiền nữa.

Dan thân mến,

Mười bảy năm trước khi con trai tôi mười tám tuổi, nó chuyển tới New York để theo học ngành nghệ thuật ở trường Cooper Union. Giờ nó đã 35 tuổi và sợ phải rời khỏi New York. Nó không thích sống ở New York và nói rằng nó thích chuyển sang bờ Tây (nước Mỹ) để ở gần chúng tôi và phát triển sự nghiệp nhiếp ảnh. Nhưng nhiều người chung quanh lại cho nó những lời khuyên rất khác. Dường như những người sống ở New York tin rằng đó là nơi duy nhất trên thế giới để sống và tìm kiếm việc làm. Anh có bất kỳ lời khuyên nào hay cách tiếp cận mang tính xây dựng nào để nó thấy rõ rằng nó nên chuyển sang bờ Tây không?

- BARBARA

Trước hết, thật vui khi thấy bạn muốn con trai chuyển tới gần bạn thay vì ở bờ bên kia đất nước, và tôi chắc là con trai bạn cũng cảm thấy như vậy.

Về việc chuyển đi hay không chuyển, tôi cho là con trai bạn đang phải chịu sự ảnh hưởng của ba xu hướng quyết định. Thứ nhất là xu hướng coi trọng hiện tại, tức việc chúng ta có xu hướng dùng tình trạng hiện tại làm điểm tham chiếu và coi bất kỳ lựa chọn nào khác là sự thay đổi tiêu cực. Trong trường hợp của con trai bạn, việc chuyển từ thành phố New York sang bờ Tây có vài ưu điểm (thời tiết, gần cha mẹ...) và vài nhược điểm (mật độ dân cư thấp hơn, ít phòng triển lãm nghệ thuật hơn...), đồng thời xu hướng coi trọng hiện tại khiến cậu ấy tập trung hơn vào những điều cậu ấy phải từ bỏ chứ không để ý nhiều tới những điều sẽ có

được nếu chuyển tới sống ở vùng bờ Tây.

Xu hướng quyết định thứ hai mà con trai bạn đang chịu ảnh hưởng là xu hướng nguyên trạng, tức việc chúng ta đề cao những quyết định giữ nguyên tình trạng hiện tại so với những quyết định thay đổi. Tôi từng nghe một tư lệnh không quân nói với những phi công của ông rằng trong mỗi giây phút, họ đều phải đưa ra quyết định thay đổi hay giữ nguyên đường bay và họ phải luôn nghĩ về tất cả những hành động của mình như những lựa chọn chủ động. Vấn đề là rất ít người trong chúng ta suy nghĩ về các quyết định của mình theo hướng này. Chúng ta cho rằng việc chuyển nhà, kết hôn, đổi việc... là các quyết định, nhưng lại không cho rằng việc ở lại căn nhà đó, sống độc thân, tiếp tục làm công việc đó... cũng là các quyết định. Hoặc ít nhất chúng ta không nghĩ về chúng như những quyết định ở mức độ tương đương.

Xu hướng quyết định thứ ba là tránh những quyết định không thay đổi được. Xu hướng này thể hiện ở thời điểm chúng ta đối mặt với những quyết định lớn lao có vẻ không thể thay đổi được (kết hôn, sinh con, chuyển nhà tới một nơi xa), vì tính cố định của những quyết định này khiến chúng có vẻ lớn lao và đáng sợ hơn. Chưa kể đến việc những quyết định này sẽ làm tăng khả năng chúng ta phải hối tiếc.

Với ba xu hướng trên kết hợp với nhau, điều hiển nhiên là con trai bạn sẽ e ngại việc chuyển nhà sang bờ Tây. Câu hỏi bây giờ là bạn có thể làm gì để giúp con bạn ra quyết định? Nếu tôi là bạn, tôi sẽ bố trí việc chuyển nhà này như một thử nghiệm trong sáu tháng. Với cách nhìn này, con trai bạn sẽ không nghĩ mình đang chính thức chuyển nhà (nên sẽ không có thiệt hại gì), cậu ấy cũng sẽ không nghĩ là mình đang thay đổi hiện trạng (cậu ấy sẽ vẫn nghĩ mình là một người New York, chỉ đang tạm thời trải nghiệm

cuộc sống ở bờ Tây nước Mỹ), và quyết định thử sống ở bờ Tây sẽ không có cảm giác quá lớn lao và đáng sợ. Một khi con trai bạn đã chuyển tới bờ Tây, quan điểm của cậu ấy sẽ thay đổi. Chẳng mấy chốc cậu ấy sẽ bắt đầu có cảm giác như ở nhà, quen với môi trường mới và hình thành một hiện trạng mới. Từ đó trở đi, việc rời khỏi bờ Tây sẽ có cảm giác như một quyết định lớn lao và có khả năng gây hối tiếc.

NƠI LÀM VIỆC, THỬ NGHIỆM, HẠNH PHÚC

NHỮNG CÂU HỎI VÀ LỜI KHUYÊN MỚI

KHOẢNG CÁCH VỀ TRI THỨC



“Bình tĩnh nào! Anh là một tác giả nổi tiếng – chẳng ai mong đợi anh nói về điều gì khác ngoài trừ bản thân anh đâu!”

Dan thân mến,

Gần đây tôi có tham dự buổi thuyết giảng của một học giả nổi tiếng và tôi rất ngạc nhiên cũng như bối rối trước việc ông ta không thể truyền tải nổi những khái niệm cơ bản nhất trong lĩnh vực nghiên cứu của bản thân. Tại sao các chuyên gia nổi tiếng như vậy lại có thể

kém đến thế trong việc giải thích những hiểu biết của mình cho người khác? Đây là một yêu cầu của giới học giả à?

- RACHEL.

Đây là một trò chơi mà thi thoảng tôi cho chơi ở lớp của tôi: Tôi yêu cầu vài sinh viên nghĩ về một bài hát, không được nói cho ai biết bài hát họ chọn và gõ nhịp bài hát đó trên bàn. Tiếp theo, tôi yêu cầu những sinh viên đó đoán xem có bao nhiêu người trong lớp sẽ trả lời chính xác tên bài hát. Họ thường cho rằng khoảng một nửa số sinh viên trong lớp sẽ trả lời đúng. Sau đó, tôi yêu cầu các sinh viên đoán tên bài hát và hầu như không có ai đoán trúng.

Vấn đề ở đây là khi chúng ta hiểu điều gì đó rất rõ (chẳng hạn như bài hát mà chúng ta đã chọn) thì chúng ta thường khó đánh giá đúng những khoảng trống trong sự hiểu biết của người khác – một hiện tượng được gọi là “khoảng cách về tri thức.” Tất cả chúng ta đều mắc phải tâm lý này, đặc biệt là các học giả. Tại sao? Bởi họ nghiên cứu một chủ đề hằng năm trời cùng tất cả các chi tiết và góc ngách của nó. Đến khi chúng ta trở thành một trong những chuyên gia thế giới về chủ đề đó thì toàn bộ lĩnh vực nghiên cứu cũng trở nên đơn giản và mang tính trực giác hơn. Và với khoảng cách về tri thức, người ta có thể dễ dàng mặc định rằng tất cả những người khác cũng thấy chủ đề này đơn giản và dễ hiểu.

Vì vậy, có thể những khó khăn mà bạn thấy ở họ thực sự là một yêu cầu nghề nghiệp.

NGÔN NGỮ, NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH, NHỮNG DỰ ĐOÁN

CHUYỆN QUAN HỆ



“Anh chẳng biết cách kích thích gì cả.”

Dan thân mến,

Theo bạn, điều gì tồi tệ hơn đối với một người đàn ông: Người phụ nữ ngủ gật trong lần đầu tiên họ quan hệ hay khi người phụ nữ bắt đầu khóc?

- SIIRI.

Con người phi khoa học của tôi cho rằng khi người phụ nữ bật khóc sẽ tồi tệ hơn rất nhiều. Trừ khi người đàn ông ấy tự nhủ lý do mà người phụ nữ khóc là vì cô ấy nhận thấy lần đầu tiên quan hệ thật tuyệt vời.

CÁC MỐI QUAN HỆ, TÌNH DỤC, SỰ DỐI LÒNG

NHỮNG CON CHUỘT VÀ THỊ TRƯỜNG

Dan thân mến,

Thị trường khiến chúng ta có đạo đức hơn hay thiếu đạo đức hơn? Một mặt, thị trường khiến chúng ta suy nghĩ một cách rõ ràng về người khác, điều này có thể giúp chúng ta cư xử đạo đức hơn. Mặt khác, về bản chất, thị trường là sự cạnh tranh, điều này khiến người ta tập trung hơn vào chuyện thắng thua và ít chú trọng tính công bằng. Anh có chia sẻ gì về chuyện này không?

- XIMENA.

Câu trả lời cho câu hỏi của bạn đến từ một tập hợp các thí nghiệm của Armin Falk và Nora Szech. Trong một thí nghiệm của họ, họ yêu cầu người tham gia lựa chọn giữa việc cứu một con chuột sắp bị giết và việc kiếm một ít tiền. Trong bối cảnh bình thường (bối cảnh cá nhân), người tham gia có thể không nhận tiền để cứu sống con chuột hoặc nhận được một ít tiền nhưng con chuột sẽ bị giết (họ cũng được xem ảnh con chuột và đoạn video về quá trình giết hại). Quyết định cứu con chuột được đặt trong một bối cảnh cá nhân và hai bối cảnh thị trường. Trong bối cảnh thị trường thứ nhất (bối cảnh thị trường song phương), một người bán và một người mua sẽ thỏa hiệp về việc giết con chuột để đổi lấy tiền. Trong bối cảnh thị trường thứ hai (bối cảnh thị trường đa phương), nhiều người mua và người bán

sẽ thương lượng với nhau về việc giết con chuột để đổi lấy tiền.

Kết quả là phần trăm số người tham gia sẵn sàng giết con chuột trong các bối cảnh thị trường cao hơn nhiều (72,2% trong điều kiện song phương và 75,9% trong điều kiện đa phương) so với bối cảnh cá nhân (45,9%).

Những con số này cho thấy khi chúng ta tham gia vào thị trường, chúng ta có xu hướng gạt bỏ những tiêu chuẩn đạo đức của bản thân để tư lợi. Falk và Szech lại tiến hành một thí nghiệm khác, trong đó không bao gồm bất kỳ câu hỏi nào về đạo đức. Thí nghiệm này lại cho thấy khi không tính tới vấn đề đạo đức thì không có sự khác biệt nào giữa bối cảnh cá nhân và bối cảnh thị trường – chứng minh rằng thị trường trực tiếp ăn mòn đạo đức. Đây chắc chắn không phải là tin tốt cho một xã hội dựa vào thị trường như chúng ta.

THỊ TRƯỜNG CHỨNG KHOÁN, ĐẠO ĐỨC, TÍNH TRUNG THỰC

SỐNG THOẢI MÁI HƠN

Dan thân mến,

Anh đã từng nói rất nhiều về chuyện làm thế nào để chống lại những cám dỗ xung quanh chúng ta. Tôi có một câu hỏi tương tự nhưng từ góc nhìn đối lập.

Tôi tương đối giỏi trong việc đưa ra những quyết định hợp lý, có lợi cho tôi về lâu dài và nhìn chung, tôi có thể tránh được sự cám dỗ. Tuy nhiên, đôi khi tôi làm những điều này đến mức cực đoan. Chẳng hạn, khi quyết định giữa việc nên đi xem phim hay tiếp tục dự án trong công việc, tôi sẽ chọn công việc, ngay cả khi tôi cảm thấy không hứng thú. Vì vài lý do, tôi không thể để bản thân thư giãn, xem TV hay đi chơi với bạn bè được bởi tôi cảm thấy những hoạt động này thật mất thời gian.

Anh có thể gợi ý cho tôi cách giải quyết “căn bệnh” tham công tiếc việc này không?

- DAVE.

Cảm giác mà bạn đang mô tả là nhu cầu đạt được điều gì đó, muốn tiến bộ, hoàn thành các mục tiêu quan trọng và nắm quyền kiểm soát. Nhưng đôi khi chúng ta chỉ muốn thư giãn, sống thoải mái hơn và có thời gian vui vẻ. Làm sao chúng ta có thể trở thành người mà chúng ta muốn khi nhu cầu thành tích và ham muốn kiểm soát quá cao? Tôi cho rằng phương thuốc phổ biến nhất cho tình trạng này là rượu. Cuối tuần vui vẻ

nhé và đừng quên uống hai viên thuốc aspirin cùng thật nhiều nước trước khi đi ngủ.

NIỀM VUI, SỰ TỰ CHỦ, HẠNH PHÚC

SỰ CO RÚT VÀ TÍNH TRUNG THỰC

Dan thân mến,

Tôi mới đọc được một nghiên cứu về sinh lý nam giới của người Ý cho biết kích cỡ dương vật trung bình của đàn ông nước này hiện nay đã nhỏ hơn khoảng 10% so với 50 năm trước. Anh nghĩ sao về điều này? Đó là tin tốt hay tin xấu?

- JOHN.

Lời giải thích tích cực nhất cho phát hiện này là đàn ông Ý đã trở nên trung thực hơn 10% trong 50 năm qua.

TÌNH DỤC, TÍNH TRUNG THỰC, SỰ TỰ DỐI MÌNH

NHỮNG ĐÔI GIÀY CAO GÓT

Dan thân mến,

Theo bạn, tại sao đàn ông lại bị hấp dẫn trước những người phụ nữ đi giày cao gót?

- ANN-MARIE.

Có rất nhiều lý do giải thích cho chuyện này. Trước hết, giày cao gót làm thay đổi dáng điệu của người đi. Việc đi giày cao gót khiến người ta phải đứng thẳng hơn cũng như đẩy phần ngực và hông ra một chút. Thứ hai, giày cao gót khiến người phụ nữ trông có vẻ mảnh khảnh hơn và cao hơn bằng cách thay đổi tỷ lệ bề ngang trên chiều cao. Thứ ba, chúng thay đổi hình dáng đôi chân: giúp chân trông thon thả hơn, các cơ chân nhìn chắc chắn hơn. Tôi chắc rằng còn nhiều thay đổi khác nữa về ngoại hình khi mang giày cao gót.

Nhưng cá nhân tôi thì thích cách giải thích theo quan điểm tiến hóa hơn: giày cao gót quyến rũ cánh đàn ông bởi trong tiềm thức, đàn ông tin rằng kiểu giày này khiến phụ nữ khó có thể chạy thoát khỏi họ hơn.

THỜI TRANG, TÌNH DỤC, PHÁT TÍN HIỆU

VƯỢT QUA NHỮNG TÍN HIỆU TIÊU CỰC

Dan thân mến,

Gần đây tôi có một buổi hẹn hò và suốt buổi tối hôm đó chúng tôi trở nên say đắm và gần gũi với nhau. Tôi có mang bao cao su trong ví và hy vọng sẽ được dùng nó, nhưng tôi lại lo rằng việc nói với bạn gái về chiếc bao cao su sẽ làm cô ấy nghĩ tôi đang tính đến chuyện mây mưa trong buổi hẹn đầu tiên. Tình thế này có vẻ không có lợi. Việc nói cho cô ấy biết tôi có mang theo bao cao su sẽ khiến cô ấy nghĩ tệ về tôi nhưng giấu nhem nó đi thì chúng tôi sẽ không thể quan hệ. Anh có lời khuyên nào không?

- DAVID.

Đây thực sự là một câu hỏi hóc búa. Kiểu truyền đạt gián tiếp kia là điều mà các nhà khoa học xã hội gọi là việc phát tín hiệu. Nói chung, bạn đang lo sợ rằng việc tiết lộ thông tin sẽ gửi tín hiệu tiêu cực tới bạn gái về những ý định của bạn, thậm chí là về con người bạn.

Cách lý tưởng nhất để giải quyết vấn đề là loại bỏ hướng dẫn giải tiêu cực về tín hiệu này. Bằng cách này, bạn có thể thông báo với bạn gái về sự tồn tại của chiếc bao cao su mà không sợ bị nghĩ là đang muốn quan hệ. Và làm sao để đạt được điều đó? Cách trực tiếp nhất là đặt ra một quy định yêu cầu tất cả thanh niên trai trẻ phải mang theo bao cao su mọi lúc mọi nơi. Với quy định này,

vấn đề nan giải của bạn sẽ được giải quyết bởi bạn không hàm ý điều gì cả. Bạn chỉ đang “tuân thủ luật pháp” thôi mà.

Hiện tại thì chưa có điều luật nào như vậy cả và cũng còn lâu nó mới được ban hành, nên bạn cần một giải pháp tức thời hơn. Hãy thử vận động một phong trào trực tuyến yêu cầu những chàng trai trẻ ở khắp nơi trên thế giới thực hiện “cam kết mang bao cao su”? Bằng cách này bạn có thể nói với bạn gái của bạn rằng bạn là một thành viên của phong trào đầy nhân văn này và việc bạn luôn có một chiếc bao cao su là một trách nhiệm xã hội. Trên thực tế, với một phong trào trực tuyến cao cả như thế, việc mang theo bao cao su còn có thể được coi là tín hiệu tích cực về việc bạn là người tử tế và biết quan tâm tới người khác.

*CÁC QUYẾT ĐỊNH, NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH, PHÁT TÍN
HIỆU*

THUẾ VÀ MITZVAH³¹



“Mình đang kiểm các khoản tiền tiêu dùng sau thuế mà mình nghĩ là mình có.”

Dan thân mến,

Tôi ghét ngày khai thuế. Có cách nào để làm ngày này trở nên dễ chịu hơn không?

- JAMES.

³¹ Từ tiếng Do Thái để chỉ những điều răn trong Kinh Torah của người Do Thái. Tác giả là người gốc Do Thái (BT).

Khi tôi đủ tuổi nộp thuế và bắt đầu khai thuế cho bản thân, tất cả những gì tôi phải làm là điền vào mẫu đơn khai thuế 1040EZ. Trong những năm sau đó, tôi đã rất yêu thích ngày khai thuế. Đó là ngày tôi được nghiệm lại xem mình đã kiếm được bao nhiêu tiền, mình đã tiết kiệm ít đến thế nào, đã nộp cho chính phủ bao nhiêu (một cách nghĩ khác là chính phủ đã lấy đi bao nhiêu, nhưng tôi thích dùng từ “cho” hơn) và những lợi ích mà tôi nhận được từ chính quyền bang và liên bang là gì. Đó từng là một ngày vui với những suy ngẫm về tài chính cũng như quyền và nghĩa vụ công dân.

Nhiều năm sau, những khoản thuế của tôi đã trở nên phức tạp hơn và khó tính toán hơn. Vì thế, toàn bộ quá trình khai thuế trở nên phiền phức. Với những thay đổi này, ngày khai thuế chuyển từ một ngày phản ánh vai trò và trách nhiệm của tôi với tư cách một công dân của đất nước tuyệt vời này thành một ngày (hay một tuần) đối đầu với Sở Thuế vụ và chính phủ Hoa Kỳ.

Vậy chúng ta có thể làm gì để khiến ngày khai thuế trở nên dễ chịu hơn? Từ mitzvah trong ngôn ngữ Do Thái có cả hai nghĩa là trách nhiệm và quyền lợi. Một trong những điều mà tôi cố gắng làm trong những lúc phải vật lộn với các biểu mẫu và quy định là nghĩ về các khoản thuế như một mitzvah.

Nghĩ về chuyện nộp thuế theo cách này là một điều mà chúng ta có thể làm với tư cách một công dân, song tôi cho rằng chính phủ Hoa Kỳ cũng phải thực hiện nhiệm vụ của họ. Trước hết, luật thuế phải được đơn giản hóa hơn nữa để chúng ta có thể trải nghiệm ngày khai thuế như một ngày thể hiện quyền công dân

chứ không chỉ có sự bức bối. Ngoài việc tăng tính đơn giản, tôi nghĩ ngày khai thuế nên được coi là cơ hội để thông báo cho người dân biết tiền thuế của họ được chi tiêu vào đâu.

Có lẽ chúng ta nên có một kiểu biên lai thuế, trong đó chỉ rõ các khoản chi trong phần đóng góp của chúng ta vào hoạt động của đất nước. Một số khoản chi trong danh sách này có thể khiến chúng ta hài lòng, một số khoản chi mà chúng ta không biết và một số sẽ khiến chúng ta giận dữ. Nhưng đó sẽ là một bước đi tốt để ngày khai thuế trở thành ngày thực hiện quyền và nghĩa vụ công dân. Một phiên bản có phần mạnh mẽ hơn của ý tưởng này là cho phép công dân được bỏ phiếu cho một lĩnh vực để chi 5% tiền thuế vào đó. Chúng ta có thể quyết định chúng ta muốn một hệ thống giáo dục tốt hơn, nhiều dịch vụ y tế hơn hay cơ sở hạ tầng tốt hơn... Đây chẳng phải là bước đi cần thiết để xây dựng một nền dân chủ sao?

Hãy đổi tên ngày khai thuế thành Ngày Mitzvah.

CHI TIÊU, NGÔN NGỮ, SỰ ĐÁNH GIÁ CAO

DỊCH VỤ BÒ ĐỰC

Dan thân mến,

Tại sao chúng ta dùng từ “dịch vụ” trong những cái tên như Sở Thuế Vụ³², Dịch vụ Bưu chính Hoa Kỳ, dịch vụ truyền hình cáp và dịch vụ khách hàng?

- YORAM.

³² Nguyên văn: Internal Revenue Service. Câu hỏi nhắm đến từ service (dịch vụ) trong một số tên tổ chức, ban ngành ở Mỹ (BT).

Khi còn trẻ, tôi có một thời gian sống ở trang trại. Ở đó tôi thường nghe những người nông dân nói rằng họ cần thuê một con bò đực để “phục vụ” bò cái. Có lẽ đây là câu trả lời cho câu hỏi của bạn chăng?

NƠI LÀM VIỆC, NGÔN NGỮ, NỖI ĐAU KHỔ

THỂ THAO VÀ TÍNH GHÉT MẤT MÁT

Dan thân mến,

Anh đã nhiều lần nhắc tới tính ghét mất mát, trong đó nỗi đau thua cuộc lớn hơn nhiều so với niềm vui chiến thắng. Kỳ World Cup mới đây có lẽ là sự kiện có đông khán giả nhất trong lịch sử thế giới và tất nhiên được rất nhiều người hâm mộ trên toàn cầu theo dõi. Nếu đúng theo nguyên lý của tính ghét mất mát thì người ta sẽ thấy buồn phiền vì thua cuộc nhiều hơn là cảm thấy hân hoan vì chiến thắng. Vậy tại sao người ta vẫn hâm mộ một đội bóng? Làm người hâm mộ, chúng ta có khả năng thấy đội bóng thua (theo anh là điều rất đau khổ) và đội bóng thắng (cũng theo anh là điều không mang đến cảm xúc rất vui). Vì vậy qua nhiều trận đấu, kết quả tổng quan dành cho người hâm mộ sẽ không thật sự tích cực. Có phải tôi đã bỏ sót điều gì đó trong việc ứng dụng tính ghét mất mát không? Hay tính ghét mất mát không ứng dụng được trong thể thao?

- FERNANDO.

Định nghĩa của “sự hâm mộ” có hàm ý rằng mọi người có quyền lựa chọn trong vấn đề này. Họ thận trọng suy xét giữa lợi ích và cái giá của việc trở thành người hâm mộ của một đội bóng. Cá nhân tôi, tôi cho rằng sự lựa chọn đội bóng mà chúng ta ủng hộ gần giống với một niềm tin tôn giáo hơn là một sự lựa chọn mang tính lý trí. Điều này có nghĩa là chúng ta không

thực sự chủ động đưa ra lựa chọn khi hâm mộ một đội bóng (hoặc ít nhất không phải là một lựa chọn có chủ ý) và chúng ta “gắn bó” với đội của chúng ta qua môi trường xung quanh, gia đình và bạn bè.

Một sự mặc định khác trong câu hỏi của bạn là khi chúng ta lựa chọn một đội bóng, chúng ta luôn so sánh mức độ của những cảm xúc tiêu cực khi đội bóng thua cuộc với cảm xúc khi đội bóng chiến thắng. Vấn đề với luận điểm này là việc dự đoán những phản ứng cảm xúc của bản thân trước những tổn thất là một điều chúng ta không thật sự giỏi, có nghĩa là chúng ta dường như không tính đến một cách chính xác những ảnh hưởng của tính ghét mất mát khi chúng ta lựa chọn.

Trong câu hỏi, bạn cũng đưa ra khả năng tính ghét mất mát có thể không áp dụng cho các sự kiện thể thao. Đây là một khả năng rất thú vị và tôi muốn suy xét tại sao bạn đúng (một phần). Các sự kiện thể thao không chỉ có kết quả. Hơn thế, nó còn liên quan đến cách thức mà chúng ta trải nghiệm trận đấu khi nó diễn ra (kể cả trận đấu có tỷ số 7-1 giữa Đức và Brazil). Không như việc đánh bạc, các trận đấu diễn ra trong một khoảng thời gian và khoảng thời gian đó là điều đem đến nhiều cảm giác thích thú nhất. Để minh họa cho điều này, hãy tưởng tượng hai cá thể: K (Không quan tâm) và H (Hâm mộ). Theo nguyên lý của tính ghét mất mát, K sẽ kết thúc trận đấu với cảm giác trung lập bất kể kết quả ra sao, trong khi đó H có khả năng 50/50 giữa vui vừa vừa hoặc vô cùng buồn chán (cảm giác khi vui ít hơn cảm giác khi buồn). Nhưng suy luận này chỉ tính đến kết quả của trận đấu. Vậy còn sự thích thú trong suốt trận đấu thì sao? K sẽ không có được nhiều cảm xúc trong suốt trận đấu. Theo giả định, anh ta không quan tâm lắm và anh ta có thể dành thời gian xem điện thoại hoặc chuyển kênh. Mặt khác, H sẽ trải qua nhiều cảm xúc thăng trầm, cảm thấy có sự kết nối với đội bóng cũng như trận

đấu và sẽ bị cuốn hút về mặt cảm xúc trong suốt trận đấu. Nếu chúng ta tính cả những trải nghiệm về trận đấu và kết quả cuối cùng, chúng ta có thể nói rằng những người hâm mộ nghiêm túc chịu rủi ro phải cảm nhận một nỗi thất vọng và buồn phiền lớn hơn cuối mỗi trận, nhưng bù lại, họ cũng có được niềm hứng thú lớn hơn nhiều từ những diễn biến của trận đấu. Và, như trong nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống, việc tận hưởng toàn bộ quá trình thường quan trọng hơn nhiều so với kết quả cuối cùng.

THỂ THAO, TÍNH GHÉT MẤT MÁT, CẢM XÚC

LỜI CẢM ƠN

Được nhiều người tin tưởng đặt câu hỏi là một đặc ân lớn lao ở nhiều cấp độ. Đầu tiên, những câu hỏi cho tôi biết rất nhiều điều về những vấn đề và tình thế nan giải mà mọi người cảm thấy bối rối và đang tìm cách giải quyết. Nguồn vui thứ hai, giống như việc cố gắng giải một câu đố, là việc phân tích các câu hỏi, mở rộng chúng để làm rõ nguyên tắc thật sự ẩn dưới mỗi vấn đề và sau đó xem xét điều chúng ta đã biết cũng như chưa biết về chủ đề đó trên quan điểm khoa học xã hội. Sự thỏa mãn thứ ba bắt nguồn từ hy vọng của tôi (có lẽ là khá ngây thơ) rằng những câu trả lời của mình có thể thú vị và hữu ích cho ai đó. Cuối cùng, tôi cảm thấy rất thách thức nhưng cũng rất thỏa mãn khi cố gắng trình bày một quan điểm chỉ trong số chữ rất giới hạn.

Quyển sách này là tập hợp các bài viết từ chuyên trang của tôi trên tờ Wall Street Journal. Và mặc dù nhóm biên tập viên của tôi chưa bao giờ được cảm tạ công khai trên Wall Street Journal, song việc soạn quyển sách này cho phép tôi bày tỏ lòng thành với họ vì đã giúp đỡ tôi rất nhiều trong suốt chặng đường đã qua. Mỗi tuần tôi lại rút ra thêm một bài học nhỏ về việc nên viết như thế nào, cách để thể hiện quan điểm rõ ràng hơn và tất nhiên là cách theo kịp thời hạn. Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành của mình tới nhóm biên tập viên: Peter Saenger, Warren Bass và Gary Rosen.

Bởi quyển sách này có sử dụng những tài liệu đã được xuất bản trước đó trên Wall Street Journal nên nó cũng liên quan tới nhiều

luật sư hơn thông thường. Các luật sư của Wall Street Journal rồi các luật sư từ nhà xuất bản HarperCollins và trên hết là sự phức tạp của việc tôi muốn lợi nhuận từ quyển sách này được dùng để hỗ trợ các nghiên cứu khoa học xã hội – tất cả những yếu tố trên tạo nên những bối cảnh có thể khiến bất kỳ ai đau đầu. Xin lưu ý rằng tôi không cảm ơn bất kỳ luật sư nào kể trên, song tôi muốn dành lời cảm ơn và sự ngưỡng mộ tới người đại diện của tôi, Jim Levine và đội ngũ của anh ở Levine Greenberg Rostan vì đã thực hiện dự án này bằng mọi cách. Nhóm làm việc ở HarperCollins do Claire Wachtel làm trưởng nhóm cũng rất xứng đáng được ca ngợi vì sự giúp đỡ, ân cần và lòng kiên nhẫn của họ.

Dự án này sẽ chẳng vui vẻ hay thú vị gì nếu không có sự đóng góp của William Haefeli. Chúng tôi bắt đầu cộng tác một cách khá thận trọng, chỉ thử một bức biếm họa nhằm kiểm nghiệm ý tưởng làm việc cùng nhau, nhưng rất nhanh sau đó chúng tôi nhận ra chúng tôi có cùng quan điểm trong nhiều chủ đề và chúng tôi thích thú với những tương tác qua lại giữa các câu hỏi của độc giả, câu trả lời của tôi và những minh họa sâu sắc của William cho các chủ đề. Tôi thật sự nhớ những email có đính kèm các bức biếm họa cho câu trả lời của mỗi tuần của William.

Tôi xin dành sự cảm kích vô bờ bến của mình cho một người hoạt động như một bộ nhớ ngoài, như đôi tay và như một người có thể thay thế tôi. Người đó luôn cho tôi những lời khuyên hữu ích và luôn nhắc nhở tôi làm theo. Đó là Megan Hogerty. Tôi cũng gửi lời cảm ơn sâu sắc tới Matt Trower và Aline Grüneisen vì đã giúp tôi sắp xếp, phân loại và hoàn thiện tư liệu trong quyển sách này cũng như đã khiến cả quá trình phối hợp được nhịp nhàng, vui vẻ.

Cuối cùng, tôi không thể có ngày hôm nay nếu không có người vợ tuyệt vời của tôi: Sumi. Có lẽ, lời khuyên hay nhất mà tôi có thể

nói với các bạn về tình vợ chồng là hãy tìm một người nào đó mà bạn ngưỡng mộ và khao khát được giống như người đó ở một vài khía cạnh quan trọng rồi sau đó dành cả phần đời còn lại của mình để cố gắng hoàn thiện bản thân và bắt kịp nửa kia. Bản thân tôi đã làm theo lời khuyên này và tôi có thể chứng thực việc nó có thể khiến cuộc đời của một người trở nên kỳ diệu đến thế nào.

Tôi dành phần lớn thời gian đi du lịch khắp nơi trên thế giới, nói chuyện về những nghiên cứu của mình và đưa ra lời khuyên cho những người muốn lắng nghe. Với phong cách sống này, sẽ có một rủi ro là tôi sẽ trở nên khoa trương và tự mãn. Nhưng khi tôi trở về nhà, tôi nhanh chóng nhận ra rằng tôi vẫn còn rất nhiều điều cần học về trí tuệ thật sự, lòng tốt và sự bao dung.

Thân gửi,

Dan

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Dan Ariely là Giáo sư Tâm lý học và Kinh tế học hành vi tại trường Đại học Duke và là người thành lập Trung tâm nghiên cứu Nhận thức Nâng cao (Center for Advanced Hindsight). Ông là tác giả của ba quyển sách từng lọt vào danh sách bán chạy nhất của báo New York Times: Phi lý trí, Lẽ phải của phi lý trí và Bản chất của dối trá. Ông sống tại thành phố Durham, bang North Carolina cùng vợ là Sumi và hai đứa con đáng yêu, ngoan ngoãn là Amit và Neta.

William Haefeli là một họa sĩ hoạt hình lừng danh thế giới. Ông hiện đang công tác cho báo The New Yorker, với nhiều tác phẩm được đăng trên nhiều tạp chí ở Hoa Kỳ và các nước khác, bao gồm Punch, The Advocate, The London Magazine, Chicago, Saturday Review. William tốt nghiệp ngành Tâm lý học tại Đại học Duke và ngành Hội họa tại Học viện Mỹ thuật Chicago.