Stephen Guise

Trần Quang Vinh *dịch*

GIEO THÓI QUEN NHỎ GẶT THÀNH CÔNG LỚN

Mini Habits

GIEO
THÓI QUEN
NHỎ
GẶT
THÀNH CÔNG
LỚN

Cuốn sách được giới thiệu bởi
KHÔNG GIAN SÁCH QUẢN TRỊ VÀ KỸ NĂNG
https://www.facebook.com/groups/sachquantri/

MINI HABITS TM BY STEPHEN GUISE
Copyright © 2013
All rights reserved
Copyright arranged with Deep Existence 726 SW 11th Ave #108, Portland, OR 97205 USA through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd

GIEO THÓI QUEN NHỎ, GẶT THÀNH CÔNG LỚN
Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2017

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép
hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào
mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha.

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả
để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn
Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn
Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: project@alphabooks.vn
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Guise, Stephen
Gieo thói quen nhỏ, gặt thành công lớn / Stephen Guise ; Trần Quang Vinh dịch. - Tái bản. - H. : Lao động ; Công ty Sách Alpha, 2017. - 192tr. ; 21cm
Tên sách tiếng Anh: Mini habits
ISBN 9786045989524

1. Thói quen 2. Thay đổi hành vi 3. Thành công
152.33 - dc23

LDF0146p-CIP

Stephen Guise

Trần Quang Vinh *dịch*

(Tái bản lần thứ 3)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

lời nói đầu

Mấy chục năm qua, tôi đã tự tiến hành rất nhiều thí nghiệm với những chiến lược cụ thể nhằm phát triển bản thân. Khi tình cờ bắt đầu thói quen nhỏ đầu tiên của mình và đạt được những thay đổi có hiệu quả lâu dài, tôi đã nhận ra một điều rằng những chiến lược mà tôi dựa vào trước đây hoàn toàn sai lầm. Khi cái gì thật sự phát huy hiệu quả thì những gì là vô ích sẽ bị loại bỏ, thay thế – đó là quy luật hiển nhiên! *Gieo thói quen nhỏ gặt thành công lớn* là cuốn sách khoa học tìm ra sự mâu thuẫn trong hầu hết các chiến lược phát triển bản thân và lý giải nguyên nhân tại sao các thói quen nhỏ lại tạo nên sự thống nhất rõ rệt.

Một thói quen nhỏ là hành vi tích cực rất nhỏ mà bạn buộc bản thân phải làm mỗi ngày. Nó "quá nhỏ để thất bại" nhưng lại mạnh mẽ không thể lường trước và là một chiến lược góp phần hình thành nên thói quen ưu việt.

Chiến lược này sẽ giúp cuộc sống của bạn trở nên hoàn hảo hơn 99% số người sống trên hành tinh này. Mọi người thường nghĩ, chính họ là nguyên nhân khiến bản thân không thể đạt được sự thay đổi lâu dài. Nhưng vấn đề ở đây không phải là bản thân họ mà là chiến lược của họ. Bạn có thể đạt được những thành công to lớn mà không chịu bất cứ áp lực nào và sẽ không lặp lại thất bại nhờ những cách thức, phương pháp kiểu như: "lấy động lực", sự kiên trì, và thậm chí là "làm đại đi".

Để đạt được những thay đổi lâu dài, bạn đừng cưỡng lại bộ não của mình. Khi bạn bắt đầu làm theo những chỉ thị của não bộ - theo dẫn dắt từ *Những thói quen nhỏ* - thì những thay đổi tích cực, lâu dài sẽ không khó để đạt được!

mục lục

Lời nói đầu | 5

01

Thói quen nhỏ là gì? | 9

02

Bộ não của bạn hoạt động
như thế nào? | 39

03

Động lực và ý chí | 52

04

Chiến lược những thói quen nhỏ | 71

05

Sự khác biệt của chiến lược
những thói quen nhỏ | 95

06

Những thói quen nhỏ
– tám bước dẫn tới
sự thay đổi lớn | 113

07

Tám quy tắc
của những thói quen nhỏ | 172

Lời kết | 189

01

THÓI QUEN NHỎ LÀ GÌ?

"Đường đi ngàn dặm,
bắt đầu từ bước đầu tiên."

— Lão Tử

Hãy bắt đầu thói quen nhỏ đầu tiên của bạn bằng việc mỗi ngày đọc ít nhất hai trang của cuốn sách này cho đến khi bạn đọc xong nó. Bạn có thể đọc nhiều hơn thế, nhưng đừng ít hơn. Không tốn nhiều thời gian để đọc hai trang sách đâu, do vậy bạn đừng kiếm cớ để thoái thác việc đó.

Bạn có thể rút ra định nghĩa *thế nào là có một thói quen nhỏ* sau khi bạn đọc xong cuốn sách này.

Hãy sờ mũi của bạn ngay lập tức! Không đùa đâu! Tôi sẽ giải thích sau. Nào, bây giờ hãy nghĩ điều nào trong những sự thật sau đây có ý nghĩa đối với cuộc sống của bạn:

1. Kế hoạch to tát chẳng ích gì khi chúng không mang lại hiệu quả

Ví dụ, tôi có thể *nói* tôi sẽ tập thể dục hai tiếng mỗi ngày, nhưng nếu tôi không *làm* thì cho dù dự định có lớn đến đâu cũng vô nghĩa. Quả thật, chỉ nghĩ mà không làm thì bạn sẽ mất dần sự tự tin.

2. Các nghiên cứu chỉ ra rằng con người thường đánh giá quá cao năng lực tự kiểm soát bản thân

Có hai điểm đơn giản giải thích tại sao nhiều người phải đấu tranh để thay đổi: Họ đặt ra quá nhiều mục tiêu nhưng lại không biết lượng sức mình. Đây chính là sự không cân xứng giữa khát vọng và năng lực.

Dưới đây là hai điều bạn nên xem xét:

- Thà làm ít *còn hơn* không làm gì cả.
- Làm *mỗi ngày* một chút có ảnh hưởng lớn hơn làm nhiều chỉ trong một ngày.

Hơn như thế nào? Một cách sâu xa, bởi vì một chút mỗi ngày là đủ để hình thành một thói quen cơ bản lâu dài và đó là một điều lớn lao, bạn sẽ thấy.

Đã bao giờ bạn cảm thấy bế tắc chưa? Đã bao nhiêu lần bạn cố gắng thay đổi để trở nên tốt hơn nhưng lại thất bại? Đã bao giờ bạn thử đi thử lại, nhưng rồi buông xuôi sau khi đã cố gắng rất nhiều.

Những điều này có thể chúng ta đều đã từng trải qua, nhưng tôi muốn hỏi bạn những câu hỏi khác thú vị hơn trên nhiều.

Điều gì xảy ra nếu như thất bại xuất hiện và đi liền với kế hoạch (nó vốn chưa bao giờ là rắc rối của bạn, nhưng lại mâu thuẫn với chiến lược của bạn – chiến lược mà phần lớn nhân loại tin dùng và chứng nhận)? Điều gì sẽ xảy ra nếu ngành khoa học nghiên cứu về hành vi con người, ý chí và não bộ đề xuất một sự thay thế cho những kế hoạch bất di bất dịch của bạn - điều mà hiếm khi được thực hành hay khuyến khích? Và điều gì sẽ xảy ra nếu sự thay đổi chiến lược mới làm thay đổi mọi thứ ở bạn, bạn biết mình có thể làm được, đạt được những mục tiêu, hình thành những thói quen tốt và thay đổi cuộc đời bạn?

Với những câu hỏi trên, bạn thực sự muốn biết kết quả thế nào chứ? Chào mừng bạn đến với thế giới của *Những thói quen nhỏ*.

Nó có vẻ phi thực tế, tôi biết chứ, nhưng bạn chỉ cần nghe ví dụ dưới đây thì tôi chắc bạn sẽ có suy

nghĩ khác. Đây là chuyện xảy ra với tôi vào cuối năm 2012, thời điểm mà tôi phát hiện ra những điều mới mẻ và bổ ích. Mười năm trước đó, cuộc đời tôi là một quá trình tìm kiếm và đấu tranh không ngừng để trưởng thành mà chỉ thu được những kết quả đáng thất vọng. Nhưng khi tôi thử làm một bước đột phá (không giống như những điều tôi đã từng làm trước kia), tôi đã từng bước hiểu được *tại sao* chiến lược ngược đời này giúp tôi làm việc hiệu quả đến vậy. Tôi đã (và thậm chí lúc này vẫn còn) ngạc nhiên sao mà mọi thứ ăn khớp với nhau quá. Chính sự hân hoan, thích thú trước kết quả thu được đã thôi thúc tôi viết nên cuốn sách này.

Chúng ta thường vội trách bản thân thiếu sự cầu tiến, nhưng lại chậm trách những chiến lược của mình. Rồi sau đó chúng ta lặp đi lặp lại, cố gắng làm cho chúng có hiệu quả. Nhưng đây mới là điều bạn thật sự nên biết – nếu bạn liên tiếp gặp thất bại khi sử dụng một chiến lược cụ thể, bạn nên thử thay bằng chiến lược khác. Không có gì khó hiểu cả, vì chiến lược ấy hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với bạn! Đây là bài học kinh nghiệm quý giá mà tôi ước sao mình nhận ra sớm hơn.

Ở đoạn trước, tôi đã yêu cầu bạn hãy sờ lên mũi mình vì tôi muốn bạn tự làm rõ vài việc. Đầu

tiên, hãy biết rằng không có phần thưởng nào cho việc bạn sờ mũi mình. Thứ hai, hãy cho rằng bạn vẫn làm việc đó dù bất cứ giá nào vì bạn có khả năng làm điều đó. Nếu bạn chưa làm việc đó, giờ hãy làm ngay đi (hoặc chọn một hành động nhỏ khác nếu bạn là người cố chấp) để áp dụng những lời sau đây với bạn.

Bạn có thể chạm vào mũi mình ngay lập tức, bởi vì sự trở ngại mà bạn cảm thấy nhỏ hơn ý chí của bạn. Xin chúc mừng! Bây giờ bạn đã có được một trong *Những thói quen nhỏ* rồi đấy.

Đó là một bài thể dục sơ sơ trong ý chí thôi. Nếu bạn có thể buộc bản thân mình chạm tay vào mũi, vậy là bước đầu bạn có thể thành công với chiến lược của cuốn sách này. Tôi không đùa đâu! Việc này đã được kiểm chứng, khi tôi đã làm một lần chống đẩy vào ngày 28/12/2012. Khả năng của tôi làm được 16 lần chống đẩy liên tiếp và vóc dáng của tôi cũng được cải thiện từ lần chống đẩy đó. Tôi buộc mình thực hiện việc đọc và ghi chép mỗi ngày cũng bắt đầu nhờ vào việc chống đẩy đó. Một lần chống đẩy đó là bước đầu tiên dẫn tới những sự thay đổi to lớn trong đời tôi.

Những thành công lớn lao được khởi nguồn từ những gì xảy ra trước đó. Khi bạn nhìn lại, bạn sẽ

thấy chỉ một bước nhỏ thôi nhưng lại khởi nguồn cho tất cả. Không có một lần chống đẩy đó, tôi vẫn còn đấu tranh để có động lực đi tập thể hình, để đọc và để ghi chép một cách liên tục. Một lần chống đẩy đó đã giúp tôi khám phá ra chiến lược mới này và mang lại những lợi ích to lớn.

Bạn đã sẵn sàng nghe câu chuyện về một hành động nhỏ nhưng lại thay đổi mọi thứ của tôi chưa?

CÁCH MÀ MỌI VIỆC BẮT ĐẦU: THÁCH THỨC MỘT LẦN CHỐNG ĐẨY

Đó là ngày 28/12/2012 và năm mới sắp đến. Giống như bao người khác, tôi nhìn lại năm 2012 và thật sự không có ấn tượng gì cả. Tôi muốn sống tốt hơn vào năm 2013, mong muốn lớn nhất đó là tập thể dục. Tôi cũng không đặt quyết tâm cho năm mới nữa - sự thật là tôi quyết định không làm thế từ nhiều năm trước, bởi vì tỉ lệ thành công thật tệ, chỉ đạt 8%.

Tôi cảm thấy việc thắng bạc ở LasVegas còn dễ hơn nhiều. Thậm chí khi còn là học sinh trung học, tôi đã cố hình thành thói quen tập thể dục. Nhưng sau mười năm, nó đã không thành, mặc dù tôi đã rất cố gắng. Đây không phải loại kết quả làm tăng thêm sự tự tin cho người khác! Những cơn bùng nổ động lực để cố gắng thay đổi đời sống của tôi thường tồn

tại hai tuần trước khi tôi từ bỏ vì lý do này hay lý do khác. Thỉnh thoảng cũng chẳng có lý do gì, chỉ đơn giản là tôi từ bỏ, thế thôi! Mong muốn làm một điều gì đó tùy thích trước ngày 01/01, bắt đầu với những quyết tâm, tôi quyết định bắt đầu tập thể dục ngay tại chỗ trong vòng 30 phút.

Nhưng tôi đứng im. Tôi không tìm được chút động lực nào. Tôi lại bắt đầu thói quen "lấy động lực" thường nhật nữa rồi. *Thôi nào Stephen. Những nhà vô địch chân chính phải nỗ lực nhiều lắm*. Tôi thử nghe nhạc sôi động, thử hình dung bản thân mình với một thân hình tuyệt mỹ,... Không có chuyện gì xảy ra cả! Tôi cảm thấy rã rời, lờ đờ và vô dụng đến nỗi không thể làm bất cứ việc gì. Một bài thể dục 30 phút như thể trèo lên đỉnh núi Everest. Ý tưởng tập thể dục hoàn toàn không hấp dẫn chút nào. Tôi cảm thấy thua cuộc và thật sự là vậy.

Không phải thời gian, cũng không phải việc nỗ lực tập thể dục 30 phút, mà là toàn bộ khối lượng công việc tôi cần làm để hoàn thành khát vọng tập thể dục đã đánh gục tôi. Đó là quãng đường rất dài và gian nan. Tầm quan trọng của một năm tập thể dục đè nặng lên tâm trí tôi. Tôi cảm thấy có lỗi, choáng váng và mất nghị lực trước khi bắt đầu làm mọi thứ!

Bước ngoặt

Những tháng trước đó, tôi đã đọc một cuốn sách mang tính tư duy tuyệt vời và giúp giải quyết vấn đề có tựa là *Thinkertoys* (tạm dịch: *Phương pháp tư duy sáng tạo*) của tác giả Michael Michalko. Anh ấy nói về một trong những "trò chơi" đầy tư duy sáng tạo có tên là False faces – Hãy làm ngược lại. Trong trò đó, bạn cần cân nhắc mặt trái của điều bạn đang suy nghĩ và từ đó nảy sinh ra những ý tưởng sáng tạo giúp bạn xuất phát. Một ví dụ đơn giản: thay vì xây một tòa nhà chọc trời, điều gì xảy ra nếu bạn xây một tòa nhà sâu trong lòng đất? Việc này làm nảy sinh các ý tưởng sáng tạo bằng cách buộc trí óc bạn thu nhỏ tầm nhìn để nhìn thấy phạm vi của các khả năng.

Kỹ năng của trò chơi đó đã giải quyết vấn đề của tôi khi nghĩ đến mặt trái của bài tập thể dục 30 phút. Đi ăn kem hay xem truyền hình là điều trái lại của việc tập thể dục. Rồi tôi nhận ra, một bài tập đầy đủ 30 phút có vẻ *giống như* một thách thức khổng lồ vào thời điểm đó (như chinh phục ngọn Everest vậy). Một mặt trái khác có thể là *khối lượng* bài thể dục. Chuyện gì xảy ra nếu, thay vì một cam kết to lớn là tập thể dục trong 30 phút đổ mồ hôi và cực nhọc, tôi tập một bài chống đẩy đơn giản? Tôi đâu cần gì

hơn thế nữa – chỉ một lần chống đẩy thôi. Đây thật sự là một sự trái ngược hoàn toàn với áp lực ban đầu của bài tập thể dục.

Đúng là một ý tưởng nực cười! *Thật là lâm ly bi đát! Một lần chống đẩy sẽ làm nên trò trống gì. Tôi thật sự cần làm nhiều hơn thế nữa!* Vì mỗi khi thực hiện kế hoạch của mình, tôi đều không bằng lòng với điều đó. Sau khi quá chán nản vì thất bại tập thể dục trong 30 phút, tôi đã nghĩ: *Mặc kệ! Tôi sẽ thực hiện một lần chống đẩy*. Tôi nằm xuống đất, thực hiện một lần chống đẩy, và đã thay đổi cuộc đời mình theo hướng tốt hơn.

* * *

Khi tôi vào vị trí chuẩn bị cho lần chống đẩy, tôi để ý rằng nó giống y chang khi tôi bắt đầu một bài thể dục 30 phút thật. Tôi thực hiện chống đẩy, vai tôi kêu răng rắc, khủyu tay tôi cần được bôi trơn; như thể cơ bắp của tôi bị đánh thức sau 24 năm ngủ quên. Nhưng tôi đã thực hiện thêm một vài lần chống đẩy nữa sau lần chống đẩy đầu tiên. Mỗi lần chống đẩy là mỗi lần khó chịu với cơ bắp đã lâu không được sử dụng và bộ não cứng đầu của tôi.

Ngay khi đứng dậy, tôi kết luận rằng làm việc này sẽ tốt hơn là không làm gì cả. Nói nhỏ với bạn

điều này nhé, ngay lúc này tôi vẫn không muốn làm nữa. Nhưng sau đó tôi lại có ý tưởng đặt ra một thách thức nho nhỏ khác. Nó qua dễ dàng đến mức tôi không thể từ chối. Tôi dựng xà ngang lên và thực hiện một lần chống đẩy, sau đó, tôi làm thêm vài lần nữa. *Thú vị thật, tôi nghĩ, nó khó đấy, nhưng không quá khó như tôi đã tưởng*. Các cơ bắp của tôi được làm nóng. Động lực để thực hiện thêm vài lần chống đẩy nữa thực sự dâng cao, nhưng nó chưa đủ (và thân hình tôi cũng không được thon thả cho lắm) vả lại, lòng tôi vẫn còn đầy trở ngại. Tôi tiếp tục với chiến lược đó, hành động nhỏ thôi nhưng đủ để có thể tiếp tục.

Suốt buổi tập thể dục chống đẩy, tôi đã đặt ra bảy mục tiêu nho nhỏ như thế: tốt lắm, một lần nữa nha, ráng lên, hai lần nữa nha, coi nào một lần nữa thôi. Mỗi lần như thế, tôi dụ dỗ bản thân mình bằng một thách thức quá ư dễ dàng, thế là tôi đã thực hiện được kế hoạch thậm chí vượt chỉ tiêu. Thật là tốt khi đạt được những mục tiêu đề ra, tuy rất nhỏ.

Khi hoàn thành buổi tập, tôi đã thể dục được 20 phút và cảm thấy việc này thật tuyệt vời. Thường thường, lúc tập thể dục tôi dành 10 phút cho bài tập bụng. Nhưng khi ý nghĩ đó lóe lên trong đầu, bộ não tôi ngay lập tức bắn hạ nó như bắn một con chim

bay ngang qua màn hình trong trò chơi *Săn vịt*, nó nói rằng: "Bạn vui đủ rồi, đừng đòi hỏi nữa." Bạn có thể đoán được tôi đã làm gì tiếp đó!

Tôi quyết định trải tấm lót sàn ra. Bộ não đồng ý việc đó. Sau đó tôi quyết định đi tìm video về bài tập thể dục bụng. Bộ não đồng ý luôn. Sau đó tôi nhấn nút mở video. 10 phút sau, mỡ bụng của tôi bị đốt cháy. Điều quan trọng cần lưu ý ở đây là tất cả đều là quyết định cá nhân. Không phải bất cứ lúc nào tôi cũng nhận thức đầy đủ về việc hoàn thành bài tập thể dục bụng 10 phút. Nếu có, tôi cũng không bao giờ thực hiện nó.

Ngày hôm sau, khi biến một lần chống đẩy thành một bài thể dục không tưởng trong 30 phút, tôi đã viết về "Thách thức một lần chống đẩy" và bài viết này đã được nhiều người biết đến. Cho đến hôm nay tôi vẫn còn nhận những tin nhắn của nhiều người, họ kể cho tôi nghe cách mà bài viết này đã giúp họ kiên trì tập thể dục thế nào.

Khi năm 2013 trôi qua, tôi tiếp tục bắt bản thân mình tập một lần chống đẩy mỗi ngày. Thỉnh thoảng, tôi tập nhiều hơn kế hoạch, nhưng một ngày nọ, tôi chợt nhớ ra mình chưa tập thể dục khi đã nằm trên giường ngủ. Thế là tôi trở mình sấp xuống và tập ngay trên giường. Tôi tự cười cái ý nghĩ thực hiện

thói quen hằng ngày vào giây phút cuối cùng trong ngày. Nó có vẻ vô nghĩa, nhưng thực ra rất tuyệt vời khi *dễ dàng* đạt được thành công và giữ thói quen đều đặn. Về sau, tôi mới thấy tầm quan trọng của việc này với sự thành công của tôi.

Có hai điều bạn cần lưu ý. Thứ nhất, một vài lần chống đẩy *thật sự* tạo nên sự khác biệt trong cảm giác của bạn. Tôi cảm thấy khỏe mạnh hơn và các cơ bắp của tôi được cải thiện rõ rệt. Thứ hai, tôi nhận ra rằng việc tập thể dục đã trở thành một thói quen; thậm chí chỉ là một thách thức quá tầm thường, tôi đã, đang làm một *cái gì đó* mỗi ngày. Những bài tập thể dục bình thường đã dần trở nên dễ dàng hơn.

Sau khi kinh nghiệm tích cực này kéo dài, tôi tự hỏi liệu có lời giải thích hợp lý nào cho nguyên nhân tại sao những bước "ngớ ngẩn nhỏ nhoi" lại giúp ích cho tôi một cách hiệu quả hơn hẳn những mục tiêu lớn hơn.

Các nghiên cứu sẽ cho bạn câu trả lời và bạn sẽ tìm thấy lời giải đáp rải rác trong cuốn sách này. Không có nghiên cứu đơn phương nào nói rằng: "Các thói quen nhỏ chính là câu trả lời." Thay vào đó, triết lý xây dựng thói quen này lại dựa trên hàng tá những nghiên cứu về bản chất của ý chí và bộ não,

cũng như những gì nó cần để hành động thích hợp.

Từ cuối tháng Sáu, tôi chuyển việc tập thể dục ở nhà sang phòng tập thể hình và sau đó tôi đã lên được vài cân. Vào ngày 20/09, tôi nhận ra tiềm năng của công thức này cho những lĩnh vực khác trong cuộc sống của mình, cụ thể như việc đọc và viết chẳng hạn. Tôi thực sự ngạc nhiên về bản thân mình kể từ khi việc viết lách tăng lên bốn lần và việc đọc tăng lên mười lần, mọi thứ thật là tuyệt vời. Tôi thậm chí còn bắt đầu ăn rau trộn, bởi vì tôi muốn thế.

Khi bạn đầu tư cho những việc quan trọng như tập thể dục và học hành, bạn có khuynh hướng làm như vậy cho những lĩnh vực khác nữa.

NHỮNG THÓI QUEN TỐT

Trước khi chúng ta tiến xa hơn, tôi muốn bạn hiểu rằng cuốn sách này sẽ không giúp bạn bỏ hút thuốc lá hoặc khống chế bệnh nghiện cờ bạc. Các thói quen nhỏ chỉ dành cho những thói quen tốt mà thôi – thêm những thói quen tích cực vào đời sống của bạn và làm phong phú các thói quen tốt đó trong thời gian tiếp theo.

Việc loại bỏ các thỏi quen xấu và hình thành các thói quen tốt có cùng một mục tiêu, đó là thay

thế thói quen cố hữu bằng thói quen tốt hơn. Với những thói quen xấu, động lực chủ yếu để thay đổi là thái độ *né tránh càng xa càng tốt*. Với những thói quen tốt, động lực chủ yếu để thay đổi là thái độ *nhích lại càng gần càng tốt*. Các thói quen nhỏ được hình thành chủ yếu dựa trên thái độ nhích lại gần.

Thay đổi tận gốc các thói quen xấu *đang tồn tại* cũng giống như các chất gây nghiện liên quan đến quá trình thay đổi tâm lý và đòi hỏi sự trợ giúp chuyên môn. Như đã nói trước đây, nếu bạn đang tìm kiếm một kế hoạch lâu dài để thay đổi các thói quen xấu *thụ động* như làm biếng, sợ sệt hay hoang phí thời giờ, thì cuốn sách này có thể giúp bạn rất nhiều đấy.

Các thói quen xấu thụ động thường có thể được thay thế dần bằng cách lồng ghép các thói quen tốt vào cuộc sống của bạn. Làm sao mà bạn có thể duy trì những thói quen xấu trong khi mà dành tất cả thời gian cho những thói quen tốt? Và thật ra, việc đưa thêm các thói quen tốt vào bằng cách này rất dễ thực hiện. Việc sửa chữa thói quen không hề nhanh chóng, nhưng khi bạn đã đấu tranh với não bộ hàng thập kỷ (hoặc thậm chí lâu hơn với một số bạn khác) thì việc áp dụng chiến lược nào để *làm việc* hiệu quả với bộ não của bạn sẽ rất dễ nhận ra.

Với kiến thức và chiến lược đúng đắn để thay đổi, những gì trước kia là bất khả thi nay trở nên khá đơn giản và khả thi. Giống như việc thử mở một cánh cửa bị khóa – chỉ thật sự dễ dàng khi bạn dùng đúng chìa (hoặc bạn là một thợ khóa lành nghề hay là một tên trộm siêu đẳng).

Như đã nói trước đây, những gì ẩn giấu trong bóng tối (cũng có thể bởi những thói quen xấu) cũng cần được chiếu sáng trong cuộc đời. Nếu đời sống của bạn toàn là những thói quen xấu, việc thêm vào một vài thói quen tốt có thể thay đổi bạn. Bóng tối không phải tự nó tồn tại – đó là tên gọi mà chúng ta đặt cho việc *thiếu vắng* ánh sáng mà thôi. Con người có những thói quen xấu cũng bởi vì họ thiếu đi ánh sáng của những thói quen tốt, vì chính điều này mà bóng tối len lỏi vào đời sống của họ. Khi bạn có thêm những thói quen tốt trong cuộc sống, chúng sẽ soi sáng một lối đi đúng, hồi sinh sự tự tin và tăng thêm hy vọng cho bạn. Nó cũng đóng vai trò là một nền tảng tuyệt vời mà từ đó bạn sẽ xây nên cuộc đời mình.

Thông tin này đôi khi như thể một triết lý sống dùng để chứng minh, lý giải và nhắc nhở chúng ta rằng: bước đầu tiên tiến về phía trước luôn luôn là bước quan trọng nhất! Nói cách khác, nó có thể

giúp bạn trong các lĩnh vực khác ngoài các thói quen. Tôi không chỉ hy vọng cuốn sách này sẽ giúp được bạn, mà còn tự tin nói rằng nó sẽ làm được điều đó, cũng như tôi dám tự tin nói chắc rằng các kế hoạch cho năm mới của hầu hết mọi người sẽ thành công. Đúng vậy, khả năng xảy ra việc này là rất cao. Với *Những thói quen nhỏ*, bạn có thể đứng vào hàng ngũ những con người thay đổi cuộc đời mình bằng cách khó tin nhất.

TÓM TẮT SƠ LƯỢC VỀ *NHỮNG THÓI QUEN NHỎ*

Từ khi tôi nhắc đến *Những thói quen nhỏ* xuyên suốt cuốn sách này, tôi muốn giải thích ngắn gọn khái niệm này.

Một thói quen nhỏ về căn bản là một phiên bản *rất rất* nhỏ của thói quen mới mà bạn muốn hình thành. 100 lần chống đẩy hằng ngày được thu nhỏ thành một lần chống đẩy hằng ngày. Viết 3.000 từ mỗi ngày trở thành viết 50 từ mỗi ngày. Lúc nào cũng suy nghĩ tích cực trở thành suy nghĩ hai điều tích cực mỗi ngày. Sống một cuộc sống như nhà kinh doanh trở thành suy nghĩ hai ý tưởng kinh doanh mỗi ngày.

Nền tảng của *Những thói quen nhỏ* nằm trong những bước "ngớ ngẩn nhỏ nhoi". Khái niệm những

bước nhỏ không có gì là mới mẻ, nhưng tại sao và làm cách nào mà chúng làm việc hiệu quả thì chưa được phân tích một cách đầy đủ. Một bước nhỏ hiện tại có thể là một bước nhảy vọt trong tương lai, việc nói bước "ngớ ngẩn nhỏ nhoi" có nghĩa là một bước nghe có vẻ ngớ ngẩn với hầu hết những gì bạn có thể làm, nhưng nó thật tuyệt vời.

Sức mạnh của phương pháp *Những thói quen nhỏ* nằm ở việc vận dụng, tư duy, được tiềm tàng trong các vòng lặp phản hồi tích cực, sự gia tăng tính hiệu quả một cách tự nhiên. Và dĩ nhiên, còn ở việc tận dụng các bước nhỏ để hình thành các thói quen. Đây là điều cần được giải thích rõ ràng, do khả năng tiềm tàng của nó; hơn nữa nó là một phương pháp đơn giản với một sự phức tạp, việc sao lưu thông minh.

Cách mà chúng ta thực hiện vai trò của *Những thói quen nhỏ* là sử dụng một phần nhỏ của ý chí để buộc bản thân chúng ta hành động như thể thói quen. Nó không cần nhiều ý chí, nghị lực để thực hiện như một lần chống đẩy hoặc đưa ra một vài ý tưởng.

Lợi ích của việc theo sát phương pháp *Những thói quen nhỏ* là tạo được những thành công không ngờ. Trước hết, có một cơ hội rất lớn cho bạn thực

hành "gia tăng phẩm giá" sau khi bạn thỏa mãn nhu cầu nhỏ của mình. Điều này là do chúng ta đã mong muốn tiến hành những hành vi tích cực và bắt đầu từ đó để làm giảm đi trở ngại trong chúng ta. Lợi ích thứ hai là thói quen. Thậm chí nếu bạn không đạt được yêu cầu đã định, hành vi cũng sẽ dần trở thành một thói quen (nhỏ), từ đó, gia tăng phẩm giá hoặc mở rộng thói quen. Một lợi ích khác là sự thành công liên tục. Một ngân hàng có nguy cơ *quá lớn* để có thể bị sụp đổ, nhưng những thói quen nhỏ thì quy mô *quá nhỏ để thất bại*; và vì thế chúng thiếu hẳn đi mặc cảm "tội lỗi". Đây là một trong rất ít những phương pháp thực sự mang lại thành công mỗi ngày nhờ vào dòng xoáy khích lệ mạnh mẽ và những mục tiêu trong tầm tay. *Những thói quen nhỏ* đã khiến tôi có cảm giác không thể ngừng lại, nó khác với những gì trước kia, khi tôi cảm thấy không thể bắt đầu được.

Nói tóm lại, một thói quen nhỏ là một thói quen tích cực ***rất nhỏ*** mà bạn buộc bản thân mình thực hiện mỗi ngày. Những bước nhỏ hoạt động mọi lúc và những thói quen được phát triển bởi sự nhất quán, vì thế cả hai gắn bó mật thiết với nhau. Và tôi muốn nói với bạn rằng, nó là câu chuyện tình còn tuyệt hơn cả *Chạng vạng* nữa đó.

GIỚI THIỆU VỀ CÁC THÓI QUEN VÀ NÃO BỘ

Sao bạn không chỉ dùng những bước nhỏ trong đời sống hằng ngày? Bạn hoàn toàn nên thế ! Nhưng các thói quen mới chính là xương sống của cuộc đời bạn, vì thế phớt lờ chúng là một sai lầm nghiêm trọng. Khi tôi khám phá sức mạnh của những bước nhỏ từ *Thách thức một lần chống đẩy*, tôi cảm thấy mình như một siêu anh hùng mới khám phá được siêu năng lực của mình và đang phân vân: "Làm thế nào tôi có thể dùng sức mạnh này cho những điều tốt nhất?" Các thói quen chính là câu trả lời.

Cuốn sách này chỉ tập trung vào việc sử dụng các bước nhỏ cho những thói quen mà thôi, bởi vì không có gì quan trọng hơn các thói quen của bạn. Một nghiên cứu của trường Đại học Duke đã kết luận rằng 45% hành vi của chúng ta là từ thói quen mà ra. Các thói quen thậm chí còn quan trọng hơn con số 45% ở trên, bởi vì các thói quen là những hành vi lặp lại thường xuyên (thường ngày) và sự lặp lại này trong khoảng thời gian lâu dài không chừng sẽ mang lại những lợi ích to lớn hay những tổn hại nặng nề.

Thói quen viết 1.000 từ mỗi ngày sẽ mang lại kết quả là 365.000 từ được viết một năm. Số từ này

tương đương với bảy cuốn tiểu thuyết 50.000 từ. Mặc dù vậy vẫn còn quá ít ỏi khi so với bộ tiểu thuyết *Chiến tranh và hòa bình* khổng lồ 580.000 từ của Leo Tolstoy.

Nào chúng ta hãy xem qua những cuốn tiểu thuyết kinh điển tầm khoảng 50.000 từ mỗi cuốn nhé:

- Tác giả Douglas Adam với cuốn *The Hitchhiker's Guide To The Galaxy* (*Cuộc phiêu lưu vào dải Ngân hà*) (46.333 từ).
- Tác giả Stephen Crane với cuốn *The red badge of courage* (*Huy hiệu đỏ của lòng dũng cảm*) (50.776 từ).
- Tác giả F. Scott Fitzgerald với cuốn *The Great Gatsby* (*Đại gia Gatsby*) (50.061 từ).

Hiện tại, bạn không thể viết được một cuốn tiểu thuyết nổi tiếng thế giới như thế từ ngay lần đầu tiên (hoặc lần thứ 100), nhưng nếu bạn viết bảy cuốn mỗi năm, bạn sẽ có một vài nỗ lực để hoàn thiện tác phẩm của mình mà, phải không?

Thêm các thói quen này có thể giúp thay đổi cuộc đời bạn:

- Thói quen tập thể dục 20 phút mỗi ngày đủ để thay đổi vóc dáng của bạn.
- Thói quen ăn thực phẩm tốt cho sức khỏe

để kéo dài cuộc đời bạn (và cũng cho bạn thêm nhiều sinh lực).

- Thói quen dậy sớm 1 tiếng mỗi sáng để đọc sách sẽ tăng thêm cho bạn 365 giờ mỗi năm. Với tốc độ đọc trung bình 300 từ một phút, khoảng thời gian thêm này sẽ cho phép bạn đọc mỗi năm 6.570.000 từ hoặc là 131 quyển sách có mà trung bình mỗi quyển 50.000 từ. Ấn tượng đấy chứ và chắc chắn bạn sẽ tăng thêm rất nhiều kiến thức từ đó.

Ngoài ra cũng có vài ví dụ ít cụ thể như, suy nghĩ tích cực và lòng biết ơn có thể có tác động đáng kể đến cuộc đời bạn. Cửa hàng tiện ích bán những thói quen nhỏ trong cuộc sống đang mở cửa để kinh doanh, hãy chọn cho mình những thói quen bạn thích và bỏ nó vào giỏ mua hàng đi nào! Để biết thêm những ý tưởng về các thói quen nhỏ, mời bạn ghé thăm trang web *minihabits.com*. Nhưng khoan đã, hãy dừng lại chút! Bạn phải hoàn thành việc đọc cuốn sách này trước khi bạn bị quá tải. Những thông tin quan trọng phía sau sẽ giúp ích cho thành công của bạn.

Từ điển của Merriam-Webster định nghĩa, một thói quen là "một lối thông thường của việc hành xử: một việc gì đó mà một người làm một cách thường xuyên và được lặp lại." Kể từ khi tôi có khuynh hướng

nghĩ về sự trở ngại và ý chí, tôi nói nó là "một thói quen dễ dàng để thực hiện hơn là không làm gì cả".

Các thói quen không thể hình thành hay loại bỏ ngay. Chúng được hình thành và bồi đắp theo thời gian, bằng sự lặp lại thường xuyên.

Trong não bộ, các thói quen trông ra sao?

Các đường liên kết giữa các tế bào thần kinh (dịch giả: gọi tắt là liên kết thần kinh) chính là các kênh thông tin trong bộ não. Những liên kết thần kinh này chính là các thói quen "theo cách nhìn" trong thế giới vật chất.

Và đây là cách mà nó làm việc: khi một thói quen được gán cho liên kết thần kinh bằng cách kích hoạt bởi một suy nghĩ hay tác động từ bên ngoài, một tia lửa điện sẽ xuất hiện dọc theo nhánh thần kinh trong não của bạn, khi đó bạn sẽ có một sự thôi thúc hoặc suy nghĩ để tham gia vào các hành vi mang tính thói quen.

Ví dụ, nếu bạn đi tắm ngay sau khi thức dậy mỗi ngày, bạn sẽ có liên kết thần kinh liên quan đến chính thói quen đó. Khi bạn thức dậy, các "tế bào thần kinh đảm trách việc đi tắm" sẽ đánh tín hiệu và bạn sẽ đi tắm như một xác sống (zombie) mà không cần phải suy nghĩ gì! Đây chính là điểm kỳ diệu và kỳ

quặc của việc hình thành các thói quen, tùy thuộc việc chúng là tốt hay xấu. Khi một thói quen đã ăn sâu, mối liên kết thần kinh cũng dày và mạnh hơn theo đúng nghĩa đen.

Việc biết được thông tin này đơn giản hóa và làm rõ mục đích của chúng ta. Chúng ta muốn tạo nên và củng cố các liên kết thần kinh đặc biệt với sự lặp lại. Nghe có vẻ đơn giản khi đề ra cách này, nhưng chúng ta phải vượt qua chính con người bẩm sinh của chúng ta để thực hiện nó. Trong nhiều chiến lược thói quen tiêu chuẩn bạn sẽ không tìm thấy bất cứ khoản nào về các giới hạn đã được chứng minh này, coi thường tầm quan trọng của chúng hoặc phát ngôn mập mờ và vô ích như: "Nó sẽ khó đó, bạn đã từng muốn nó." Không có kế hoạch để xử lý những hạn chế này, bạn sẽ bị kiệt sức hoặc mâu thuẫn và từ bỏ sớm, ngay cả khi bạn bắt đầu bằng tất cả "nhiệt huyết". Có thể bạn cho tôi là người hơi chống lại động lực? Đó là bởi vì nó làm tôi thất bại mười năm ròng. Nhưng chúng ta hãy cứ để việc đó sau đi.

Các thói quen là một phần của cuộc sống và... căng thẳng?

Trong khi đang thảo luận về tầm quan trọng của những thói quen, chúng ta cũng hãy xem xét đến sự căng thẳng nữa.

Thế giới hôm nay thay đổi với tốc độ chóng mặt và như một hệ quả tất yếu, chúng ta dễ bị áp lực căng thẳng hơn bao giờ hết. Cuộc sống vốn không hoàn hảo, nó không thể tự vận động nếu không có một chút căng thẳng. Câu hỏi mà hầu hết nhiều người chưa từng nghĩ đến: "Căng thẳng có ảnh hưởng gì đến những thói quen của tôi?"

Căng thẳng làm gia tăng các hành vi mang tính thói quen – cả tốt lẫn xấu! Cả hai cuộc thí nghiệm tại UCLA và một cuộc thí nghiệm tại Đại học Duke chỉ ra rằng, căng thẳng làm gia tăng sự lôi cuốn của con người hướng tới hành vi mang tính thói quen.

Dựa trên nghiên cứu đăng trên tạp chí *Journal of Personality and Social Psychology* (*Tính cách và tâm lý học xã hội*), giáo sư Wendy Wood phát biểu rằng: "Con người không thể kiểm soát được bản thân khi họ bị căng thẳng, đó là lúc ý chí bị giảm sút hoặc cảm giác bị choáng ngợp. Khi bạn quá mệt mỏi để quyết định, bạn thường có khuynh hướng lặp lại những hành động thường làm." Điều này đúng với cả thói quen tốt lẫn xấu, là một cái nhìn sâu sắc và quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

Hãy dành một giây để hình dung điều gì có thể xảy ra nếu các thói quen xấu làm bạn bị căng thẳng. Đó là một công thức hoàn hảo cho vòng lặp phản

hồi tiêu cực. Sự căng thẳng làm phát sinh một thói quen xấu, việc này gây ra tội lỗi, bất an trong lòng và sẽ tạo ra nhiều căng thẳng hơn, làm phát sinh thêm thói quen xấu. Nhưng giờ đây hãy tưởng tượng được những gì có thể xảy ra nếu các thói quen của bạn làm giảm căng thẳng một cách tự nhiên, như tập thể dục chẳng hạn. Trong trường hợp này, căng thẳng sẽ đưa bạn tới phòng tập thể hình, và việc tập thể dục sẽ giúp bạn làm giảm căng thẳng.

Các tác động đến cuộc sống của bạn khác nhau ở ý chí. Một bên giúp bạn suy nghĩ tích cực để đạt được thành công dẫu cho cuộc sống có khó khăn đi nữa; bên này lại liên tục đe dọa quăng bạn vào tận cùng địa ngục.

Là một người hâm mộ bóng bầu dục, tôi nghĩ đến những cú xoay chuyển tình thế một cách ngoạn mục trong những trận cầu, khi mà một đội sắp sửa ghi bàn vào khung thành từ vạch 1 mét. Bất ngờ, một tiền vệ đội này lao ra cản bóng nhưng thật không may lại tạo thuận lợi cho đội kia ghi bàn. Đó không chỉ là bảy điểm cho đối phương, mà còn là bảy điểm mà đội anh ta đang nỗ lực để giành lấy! Đó là một cú xoay chuyển tình thế 14 điểm. Do căng thẳng, tất cả các thói quen đều là "cú xoay chuyển tình thế 14 điểm".

Nói cách khác, lượng căng thẳng càng lớn, chúng ta càng khó thay đổi cuộc sống của mình. Như giáo sư Wood đã nhấn mạnh: "Bạn có khuynh hướng lặp lại những gì bạn thường làm." Nếu căng thẳng làm chúng ta *lao vào* các thói quen, thì cũng chính nó làm chúng ta *thoát khỏi* những thứ khác, kể cả những hành vi tích cực mà chúng ta muốn nó trở thành thói quen. Bạn có thể không thấy, nhưng tôi đang mỉm cười ngay lúc này đây. Công thức thói quen tiêu chuẩn sụp đổ tan tành ngay khi chúng ta bị căng thẳng bởi vì các thói quen đang tồn tại sẽ ngày càng mạnh hơn, nhưng phương pháp *Những thói quen nhỏ* sẽ giúp bạn tránh được thất bại!

Mất bao lâu để hình thành một thói quen mới?

Không có một đáp án duy nhất. Bất kỳ ai cho bạn một đáp án thì chưa chắc đó đã là những gì bản thân họ thực sự trải nghiệm đâu.

Không phải 21 hay 30 ngày. Vì lợi ích của Pete và những người khác, tôi muốn nhấn mạnh điều này! Huyền thoại thói quen 21 ngày có vẻ được bắt đầu từ bác sĩ Maxwell Maltz, một bác sĩ thẩm mỹ. Dựa vào các báo cáo, bác sĩ Maltz nhận thấy một người đột nhiên chẳng may bị khiếm khuyết

một chi có thể mất 21 ngày để làm quen với việc đó. Từ đó, ông lập luận rằng phải mất 21 ngày để một người thích nghi với những thay đổi trong đời sống của mình. Thật không vậy, ngài bác sĩ? Tôi muốn phản đối: Việc đương đầu với chuyện bị mất đi một chi trên cơ thể và việc cố gắng để uống được nhiều nước hơn là hai chuyện khác nhau hoàn toàn. Và còn nữa, hai việc trên lại khác hoàn toàn với việc mỗi ngày cố gắng tập 150 lần chống đẩy.

Bài nghiên cứu về thông tin hình thành thói quen đáng tin cậy và được trích dẫn từ tạp chí xuất bản năm 2009 có tên là *European Journal of Social Psychology* (*Tạp chí châu Âu về tâm lý học xã hội*). Mỗi người tham gia thí nghiệm sẽ chọn cho mình "việc ăn, uống hay bất kỳ hoạt động mang tính thói quen để thực hiện ở một hoàn cảnh nhất định và giống nhau (ví dụ như sau bữa điểm tâm sáng) trong suốt 12 tuần". Và họ đã khám phá được điều gì?

Khoảng thời gian trung bình để cho một hành vi trở thành một thói quen là 66 ngày. Nhưng khoảng thời gian này không cố định, kéo dài từ 18 cho đến 254 ngày, nhiều trường hợp thậm chí còn lâu hơn nữa. Điều này cho thấy sự khác biệt to lớn về khoảng thời gian cần thiết

để hình thành thói quen một cách tự động. Thử thách 21 hay 30 ngày là phổ biến, nhưng khoảng thời gian đó rất khó để hình thành nhiều loại thói quen. Việc mỗi ngày uống 1 ly nước có thể tạo thành thói quen sau 21 ngày, nhưng những việc khó hơn như gập bụng 100 lần mỗi ngày có thể mất vài trăm ngày hoặc thậm chí lâu hơn để hình thành thói quen.

Đó là tin xấu. Còn tin tốt là các thói quen không đột nhiên xuất hiện hay biến mất – nếu bạn tập 100 lần gập bụng trong 60 ngày, ngày thứ 61 sẽ dễ dàng hơn rất nhiều so với ngày đầu tiên, thậm chí nếu nó còn diễn ra hoàn toàn chưa tự động. Việc xây dựng một thói quen giống như đạp xe lên một con dốc, từ việc leo dốc, đến đỉnh và tụt dốc. Để bắt đầu, bạn phải dồn hết sức vào hai chân mới có thể đạp được. Sau đó mỗi lúc một dễ hơn, nhưng bạn phải đạp liên tục cho đến khi lên đến đỉnh dốc hoặc bạn sẽ bị tụt lại và bỏ phí cả hành trình.

Kinh nghiệm của tôi cho thấy dấu hiệu đầu tiên của việc hình thành thói quen là suy giảm sự kháng cự, điều này tạo cho ta cảm giác hoàn hảo. Trí óc bên trong chúng ta giao tiếp với nhau bằng việc gửi các xung động điện qua các liên kết thần kinh; và như chúng ta đã biết, dòng điện luôn đi qua những

con đường ít trở ngại. Giống như khái niệm này, bộ não chúng ta thích thực hiện những thói quen bởi vì chúng được vạch ra sẵn và kết quả đã được biết trước. Nhưng các hành vi mới thì chưa được kiểm nghiệm, mang tính rủi ro và chưa có bất kỳ liên kết thần kinh nào. Vì thế, một khi chưa có con đường chắc ăn cho thói quen mới, bạn phải tự mình ghi đè thói quen mới lên thói quen cũ. Khi bạn làm việc này nhiều lần, "liên kết thần kinh mới tạo" sẽ bắt đầu phát triển và dần theo thời gian, nó sẽ cạnh tranh, thay thế hành vi cũ.

Như thế với tiến trình này, việc phải mất bao lâu để một thói quen hình thành không quan trọng, bởi vì mục đích bằng mọi cách giữ nó tồn tại mãi mãi mới là điều đáng quan tâm hơn cả. Tại sao bạn muốn tập thể dục trong 6 tháng nhưng khi đạt được mục đích rồi bạn lại từ bỏ? Có đáng để từ bỏ ngay sau đó không? Điều quan trọng hơn hết là việc nhận biết các tín hiệu khi một hành vi trở thành một thói quen, sau đó bạn có thể chuyển hướng sự tập trung của mình vào một việc khác mà vẫn giữ được thói quen kia.

Một lưu ý thú vị nữa từ bài nghiên cứu năm 2009 là: các nhà nghiên cứu kết luận rằng thiếu mất một ngày không làm sẽ mất đi một thói quen. Về

mặt sinh lý, một ngày không làm nên hoặc phá bỏ tiến trình. Nhưng về mặt tâm lý, nếu bạn bỏ lỡ dầu chỉ một ngày thôi, đó *có thể* là một vấn đề rắc rối. Tốt hơn cả là bạn đừng bỏ phí một ngày nào, nhưng hãy nhớ thật kỹ lưu ý đó, nếu bạn có bỏ lỡ một ngày - thì đó không là vấn đề gì cả, đừng từ bỏ và cũng đừng thất vọng.

02

BỘ NÃO CỦA BẠN HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

"Bộ não chính là con người tôi, Watson ạ!
Phần còn lại của con người tôi chỉ là
phần phụ mà thôi."

— Sir Arthur Conan Doyle
(*Những cuộc phiêu lưu của Sherlock Holmes,*
Viên đá của Mazarin)

Trong chương này, tôi sẽ chia não bộ thành hai phần riêng biệt – *tiềm thức* và *ý thức*. Não bộ gồm nhiều thành phần rất phức tạp, nhưng để tập trung vào những mục tiêu của chúng ta, chỉ cần xét hai phần là đủ.

Hãy ghi nhớ điều này vĩnh viễn vào tâm trí:

Sự lặp lại là ngôn ngữ của (phần tiềm thức) não bộ.

(Gợi ý: nếu bạn *lặp đi lặp lại*, bạn sẽ không bao giờ quên câu này. Và đây là trò đùa đầu tiên cũng như cuối cùng với não bộ của bạn).

Mục tiêu của việc tạo nên các thói quen là thay đổi não bộ của bạn bằng việc lặp đi lặp lại. Nhưng não bộ sẽ chống lại những thay đổi, trừ khi chúng được tưởng thưởng một cách rộng rãi. Nó sẽ càng sẵn lòng để lặp lại việc gì đó khi nhận được phần thưởng. Rất hiển nhiên, hai chìa khóa để thay đổi thói quen cần cho não bộ là sự lặp lại và phần thưởng.

Bạn có bao giờ lái một chiếc xe hơi mà không có tay lái trợ lực chưa? Bạn gắng sức xoay vô lăng chỉ để nhận được một phản ứng nhỏ từ xe. Bộ não của chúng ta phản ứng với việc thay đổi cũng giống như xe hơi không có tay lái trợ lực vậy. Mỗi lần lặp lại sẽ tạo ra một sự khác biệt không đáng kể, nhưng khi lặp lại một cách thường xuyên, những thay đổi nhỏ có thể tạo ra một sự thay đổi lớn trong não bộ của bạn (và cả cuộc đời bạn nữa).

Phần não tiềm thức của bạn thích cách làm việc hiệu quả, đó là *nguyên nhân* chúng ta hình thành các thói quen. Khi bạn lặp lại một hành vi nhiều lần, não

của bạn học cách để tự động hóa quá trình đó. Tự động làm một việc gì đó sẽ tiết kiệm năng lượng hơn là phải tự đánh giá các lựa chọn và quyết định cách hành động giống nhau cho mỗi lần như vậy. Khi bạn quyết định rất nhanh, bạn nghĩ rằng đó là nhờ tư duy tích cực nhưng nó lại xuất phát từ thói quen. Nói cách khác, bạn đã quyết định từ trước đó. Đơn giản như việc chọn hương vị kem mà bạn thích chẳng hạn.

NHỮNG BỘ NÃO ỔN ĐỊNH, CHẬM THAY ĐỔI

Bộ não con người và ổn định chậm thay đổi, nó có các thói quen và một khuôn khổ cho phép nó phản ứng liên tục với thế giới xung quanh. Việc có một bộ não chậm thay đổi đúng là bực mình thật, nhưng thật ra nó vẫn rất có lợi. Hãy thử hình dung nếu tính cách và cuộc sống của bạn có thể thay đổi chỉ sau một đêm – chắc hẳn bạn sẽ điên lên mất!

Khi bạn phát triển thành công những thói quen lành mạnh mới, mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn có thể thức dậy, ăn sáng một cách lành mạnh, đi tập thể hình mỗi buổi sáng một cách tự động thay vì tiến hành một cuộc chiến trường kì với não bộ của chính mình. Bạn có thể làm những việc đúng đắn với ít nỗ lực hơn. Nhiều người xem điều này như nằm mơ giữa ban ngày. Họ chỉ biết

đến mặt tối của sự ổn định, khi mà não bộ buộc họ ăn những thức ăn có hại cho sức khỏe, xem ti vi, hút thuốc lá và cắn móng tay... Nhưng những thói quen tốt cũng ghê gớm một cách đáng kinh ngạc không kém gì những thói quen xấu.

Tôi biết tập thể dục là một thói quen tốt bởi tính tình của tôi đã thay đổi cùng với nó. Tôi sẽ cảm thấy bực dọc và khó chịu như thể đó không phải là chính tôi nếu tôi không đi tập vài lần một tuần. Tuy nhiên vào năm ngoái, tính tình của tôi như một người đã làm vừa đủ để giữ vóc dáng mình ở mức trung bình. Cả hai tình huống trên đều từ thói quen mà ra. Từ khi 45% hành vi của chúng ta là tự động, cho dù là việc gì đi nữa, chúng ta có thể làm cho nó có lợi cho đời sống và những mục tiêu của chúng ta. Để thành thạo việc này, chúng ta cần nắm rõ hai nhân tố chính trong não bộ.

MỘT BỘ PHẬN LẶP LẠI NGU NGỐC VÀ MỘT BỘ PHẬN QUẢN LÝ KHÔN NGOAN

Hầu hết não bộ con người là ngu ngốc. Phải nói rằng một phần chắc chắn trong mỗi bộ não của nhân loại là ngu ngốc. Ngu ngốc theo nghĩa nó không xem xét đến bệnh ung thư phổi trong khi bạn hút thuốc lá hoặc những lợi ích của một vòng eo

tuyệt vời trước khi bạn tập thể dục. Tệ hơn nữa, đây lại là phần kiên cố trong não bộ mà bạn thường tự vận hành theo cách của nó suốt một khoảng thời gian dài. Nó nhận ra và lặp lại các khuôn mẫu cho đến khi được ra lệnh cho làm cái khác. Nó được gọi là *hạch nền não*.

Còn một phần khác của não bộ lại rất khôn ngoan, được gọi là *vùng vỏ não trước trán* và nằm ngay sau trán của bạn. Nó là "người quản lý" hiểu được các lợi ích lâu dài và các hệ quả. Và may mắn thay, nó có quyền cao hơn hạch nền não. Nó quản lý những tư duy ngắn hạn và cũng có khả năng đưa ra quyết định.

Trên đây, chúng ta đã đề cập đến hai công cụ quan trọng liên quan đến việc thay đổi thói quen – *hạch nền não* và *vùng vỏ não trước trán*. Tôi thích cách mà nhà tâm lý học, bác sĩ David Nowell phân biệt vùng vỏ não trước trán với phần còn lại của bộ não. Ông ấy nói những phần còn lại của não thì xác định "những gì là" nhưng phần vỏ não trước trán lại tập trung vào "những gì có thể là".

Cách duy nhất để tạo nên các thói quen là rèn luyện cho phần còn lại của não bộ thích những gì mà vùng vỏ não trước trán muốn. *Vùng vỏ não trước trán* khước từ bánh sô-cô-la (nếu có thể

được), muốn học tiếng Pháp, muốn tập thể hình và muốn viết một cuốn sách vào một ngày nào đó. Đây là phần ý thức của não bộ mà bạn xem như "chính bạn". Nhưng nó rất nhanh mệt mỏi, do hoạt động của nó quá mạnh mẽ, ngốn nhiều năng lượng và khiến bạn *mệt mỏi*. Và khi bạn mệt mỏi (hoặc căng thẳng, như chúng ta đã thảo luận trước đây), hãy để cho phần lặp lại hoạt động.

Hạch nền não không có ý thức hay không có khả năng nhận thức những mục tiêu cao cả mà chỉ tương thích với con người. Nó chỉ là một bộ phận lặp lại các khuôn mẫu hiệu quả để tiết kiệm năng lượng cho chúng ta. Vì thế nó có thể không được "khôn ngoan" như *vùng vỏ não trước trán*, nhưng nó vẫn là một phần rất quan trọng của não bộ. Một khi chúng ta huấn luyện *hạch nền não* thực hiện các hành vi tích cực một cách tự động, chúng ta sẽ lại yêu quý nó.

Cấu trúc não bộ có vẻ kém, khi mà *vùng vỏ não trước trán* tuy khôn ngoan nhưng lại có sức chịu đựng kém hơn, *hạch nền não* thì làm việc trong vô thức và lặp lại. Nhưng nó thực sự tuyệt vời khi bạn biết cách khiến chúng làm việc với nhau. Làm thế nào để phần thông minh nhưng yếu thế lại có thể thắng được sự ngu ngốc nhưng có sức cản trở mạnh mẽ? Chắc hẳn bạn đang nhớ lại những nỗ lực

bất thành từ *ý thức* của bạn để kiểm soát phần *vô thức* bằng vũ lực hoặc ý chí. Dĩ nhiên phương pháp không phải bằng vũ lực đâu nhé. Câu trả lời là áp dụng *những chiến lược khôn ngoan* để khắc phục những điểm yếu của *vùng vỏ não trước trán*.

VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN – SỰ PHÒNG VỆ CHỐNG LẠI HÀNH VI TỰ ĐỘNG

Để hiểu rõ nhất *vùng vỏ não trước trán*, hãy thử tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu nó biến mất. Bộ não sẽ hoạt động thế nào nếu thiếu nó? Không ổn chút nào. Nghiên cứu sắp tới sẽ chỉ ra những gì *vùng vỏ não trước trán*, cũng như phần còn lại của não bộ làm được.

Francois Lhermitte là một nhà thần kinh học người Pháp đã khám cho những bệnh nhân bị tổn thương thùy trán. Những khám phá của ông đã chứng minh cho sự thay đổi mạnh mẽ trong hoạt động của não bộ khi không có "người quản lý" – *vùng vỏ não trước trán* (là phần nằm trong thùy trán).

Có hai nhóm tham gia vào nghiên cứu của F. Lhermitte – nhóm những người bị tổn thương thùy trán và nhóm những người có thùy trán khỏe mạnh. Trong thí nghiệm, các đối tượng tham gia nghiên cứu ngồi đối diện với một giám định viên

và hỏi người này những câu hỏi theo dạng phỏng vấn. Nhiệm vụ của giám định viên là làm lơ người phỏng vấn, từ chối trả lời các câu hỏi và thỉnh thoảng thực hiện những hành động ngẫu nhiên và khó hiểu kiểu như: ngoáy mũi, chào kiểu nhà binh, gấp giấy và cho vào phong bì, nhai giấy, hát, nhịp chân, rên rỉ và nhiều hành động khác nữa. Và đây là những gì mà họ thu được. Những người có thùy trán khỏe mạnh, đúng như mong đợi, nhận ra những hành động quái gở. Trong thuật ngữ khoa học thuần khiết, phản ứng của họ là: "Người này bị cái quái gì vậy?" Nhiều bạn trẻ tham gia nghiên cứu đã cười. Và khi được hỏi họ có nghĩ đến việc bắt chước người đó không, họ trả lời: 'Không. Không phải tất cả."

Nhưng sự việc càng thú vị hơn. Hầu hết những người có thùy trán bị tổn thương *thật sự* bắt chước những hành động vô nghĩa của giám định viên với độ chính xác cao, thậm chí không sai tí nào. Ví dụ, họ sẵn sàng tiểu tiện vào một bức tường trước mặt những người khác mà không ngại ngần hay sợ sệt. Khi họ không có khả năng bắt chước giám định viên một cách chính xác (ví dụ như không có giấy để gấp hay nhai), họ bèn tìm cách để bù đắp thiếu sót ấy "một cách hoàn hảo".

Cuộc phỏng vấn sau nghiên cứu, những bệnh nhân có thùy trán bị tổn thương đều có thể nhớ được các hành động của giám định viên. Khi được hỏi tại sao họ bắt chước hành động của người giám định viên, họ trả lời bởi vì người giám định viên thực hiện hành động, họ cảm thấy họ *phải* bắt chước người đó. Họ kể lại rằng, họ không được bảo là hãy bắt chước các hành động, nhưng họ vẫn thấy rằng *họ phải bắt chước*. Sau khi được bảo là không cần bắt chước, hầu hết các bệnh nhân vẫn làm cùng một hành động bắt chước (IB – Imitation behavior).

Với những người bị tổn thương thùy trán, họ không thể không bắt chước giám định viên (ngay cả khi được yêu cầu đừng bắt chước); có vẻ như họ đã đánh mất khả năng "kiểm soát" phần não tiềm thức của mình. Phần tiềm thức tồn tại như một thực thể khác, như một cái máy vậy. Nhưng điều thú vị là những người bình thường thường quên đi một vài hành động của giám định viên, còn những người bị tổn thương thùy trán thì nhớ *đến từng hành động*. Điều này gợi nhắc đến sự tồn tại của một thùy trán lành mạnh (cũng chính là nơi chứa đựng *vùng vỏ não trước trán* quan trọng) đánh cắp một vài lần tập trung của chúng ta khỏi mô hình nhận dạng tiềm

thức và có thể ngăn chặn hoặc bắt đầu các hành vi. Đây chính là nguyên nhân mà chúng ta gọi nó là "người quản lý". Nó quản lý các tiến trình hoạt động tự động và các bước trong khi xác định được việc có thể làm tốt hơn. Bây giờ chúng ta cùng tìm hiểu xem chuyện gì sẽ xảy ra khi *hạch nền não* hoạt động bất thường?

HẠCH NỀN NÃO – PHẦN DÒ TÌM MÔ THỨC CỦA BẠN

Hạch nền não là một nhóm các tế bào thần kinh có chức năng như một bộ phận riêng biệt, giữ vai trò trong việc hình thành thói quen và quá trình học hỏi.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, các hệ thống trong não tương tác với nhau theo những cách phức tạp và *hạch nền não* không nhất thiết phải được phân lập như "phần thói quen của não bộ". Ngành khoa học về thần kinh không thể giải thích *một cách chính xác* cách thức hoạt động của não bộ. Không phải vì thế mà nói rằng ngành khoa học này giả dối hay không chính xác, nó chỉ như một cái nhìn thoáng qua trước một phép mầu nhiệm to lớn. Hoạt động của não rất phức tạp và khó hiểu, vì thế khoa học hiện đại vẫn còn phải nghiên cứu rất nhiều.

Như đã nói, việc hiểu rõ *hạch nền não* trong vai trò hình thành thói quen rất hữu ích. Khi kết hợp với kinh nghiệm, thí nghiệm và một tinh thần phấn chấn, sự hiểu biết hạn chế của chúng ta về hoạt động của não bộ sẽ là một đồng minh đắc lực cho sự phát triển bản thân.

Nghiên cứu của F. Lhermitte trên những người bị rối loạn chức năng thùy trán cho chúng ta thấy tầm quan trọng của chức năng điều hành trong não. Chức năng này ngăn cản chúng ta thực hiện một cách máy móc những điều không mong muốn. Nhưng điều gì xảy ra khi *hạch nền não* bị tổn thương hay rối loạn chức năng? Đã có thí nghiệm về vấn đề này chỉ ra rằng *hạch nền não* bị tổn thương hay bị hỏng hóc sẽ làm cho bạn mất khả năng có được bất kỳ thói quen nào.

Các nhà nghiên cứu đã tập hợp và chia những người tham gia thành ba nhóm đối tượng khác nhau – nhóm những người khỏe mạnh, nhóm những người bị bệnh Parkinson và nhóm những người có vấn đề về trí nhớ. Bệnh nhân Parkinson là những người mà não bộ đang đấu tranh để cung cấp các chất dẫn truyền thần kinh có tên là dopamine[1]

---

1. Chất dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh có chức năng tạo cảm giác hưng phấn trong não. Nó cung cấp thông tin liên lạc giữa các tế bào thần kinh cũng như giữa tế bào thần kinh và tế bào cơ bắp.

tới *hạch nền não*, nhưng do tế bào bị chết đã dẫn đến việc làm rối loạn chức năng của *hạch nền não*.

Các tham dự viên được phát cho bốn lá bài với những hình ảnh ngẫu nhiên và được yêu cầu đoán xem ý nghĩa của mỗi lá bài là mưa hay nắng. Việc liên hệ từ những hình ảnh trên các lá bài tới kết quả thật không dễ dàng nhưng có một mô hình tinh tế có thể chọn ra trong tiềm thức. Có tất cả 50 vòng và sau khoảng 10 vòng, tất cả những tham dự viên khỏe mạnh hay bị mất trí nhớ dần dần cải thiện tỷ lệ đoán chính xác từ 50% lên 65 - 70% do tiềm thức của họ đã lựa chọn được những mô hình có gợi ý là mưa hay nắng. Tuy nhiên, những người mắc bệnh Parkinson không thể vượt qua ngưỡng 50%. Không có *hạch nền não* khỏe mạnh, não của họ không thể phát hiện được ý nghĩa của các mô hình (và dĩ nhiên, điều đó sẽ gây khó khăn cho họ trong việc phát triển các thói quen mới).

Từ nghiên cứu này, chúng ta có thể nhận diện rõ hơn về hoạt động của não bộ (với những thuật ngữ đã được đơn giản hóa rất nhiều). Đó là hệ thống gồm hai phần: một phần của hệ thống điều hành để ra quyết định và một phần khác nhận dạng các mô thức cho các hành vi tự nhiên. Các chức năng quản lý của *vùng vỏ não trước trán* có thể năng động và

thuận lợi, nhưng chúng lại ngốn quá nhiều năng lượng (và cả ý chí nữa). Các chức năng tự động của *hạch nền não* thì hiệu quả và bền bỉ. Chúng tiết kiệm năng lượng và quản lý các chức năng mà không cần phải giám sát liên tục.

Chính điều này dẫn đến một vấn đề quan trọng tiếp theo – làm thế nào để chúng ta có thể hoạt động một cách đồng nhất với hai phần này của não bộ?

Trước khi một hành vi trở thành thói quen, có hai cách để bạn chọn lựa, một là *động lực*, hai là *ý chí*. Trước khi đọc chương tiếp theo, bạn hãy vĩnh biệt *động lực* đi, vì chúng ta sẽ không cần đến nó nữa.

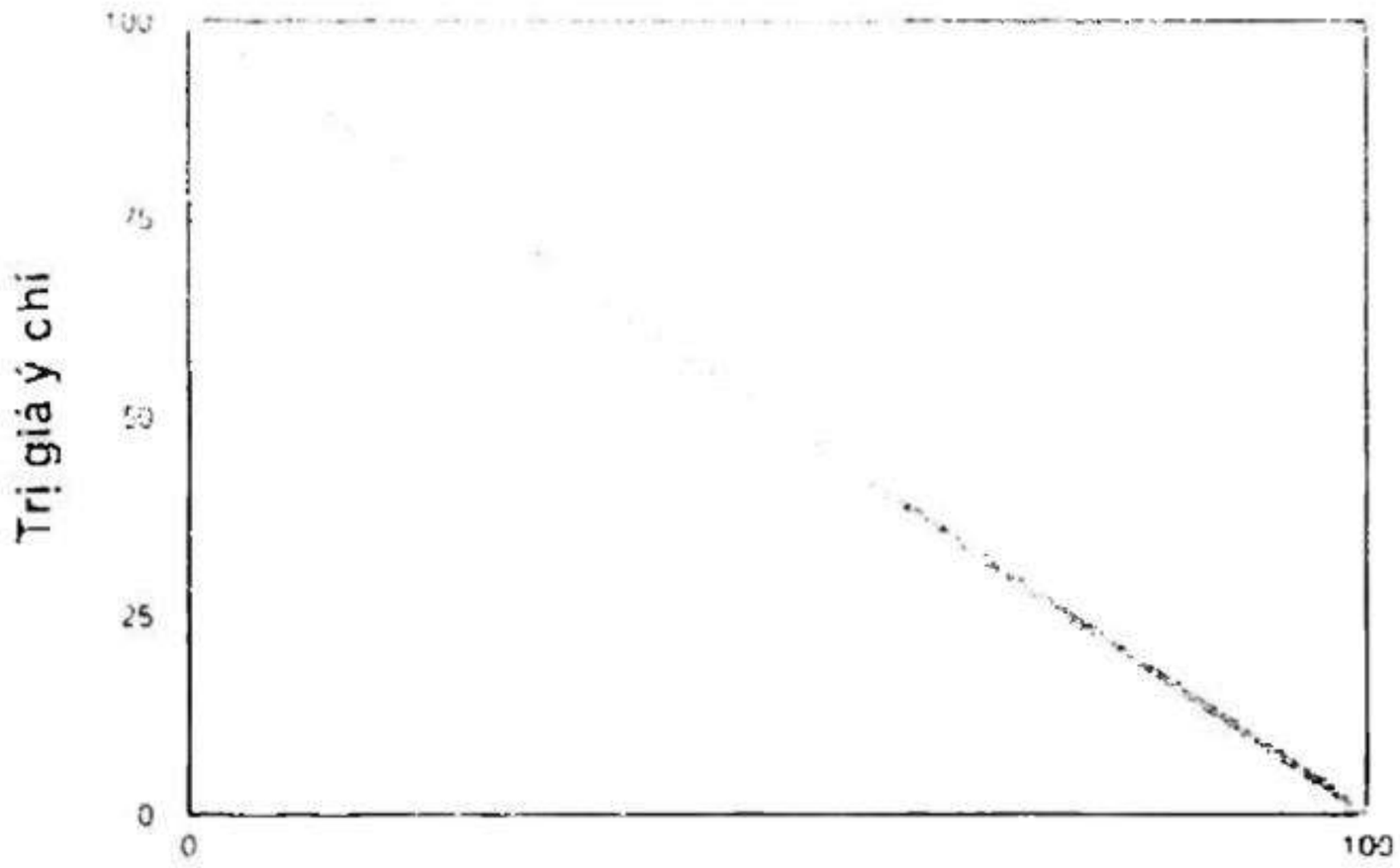
03

ĐỘNG LỰC VÀ Ý CHÍ

"Các cảm xúc sẽ là đầy tớ hay là ông chủ,
còn tùy vào việc ai chọn làm chủ
mà thôi."

— Jim Rohn

Động lực và *ý chí* có mối quan hệ quan trọng và tương quan mật thiết với nhau như biểu đồ dưới đây sẽ chỉ ra. Nội dung Chương nội dung này KHÔNG hướng đến *động lực* như là một điều gì đó xấu xa, nhưng nó là *một đối tác không thể tin cậy* để thay đổi dài lâu.



Giải thích biểu đồ: *Động lực* là trục hoành và trị giá *ý chí* là trục tung. Khi *động lực* ở đỉnh cao của nó (góc phải biểu đồ), trị giá của *ý chí* sẽ bằng o hoặc không đáng kể. Đó là lúc bạn không cần phải ép buộc bản thân mình làm điều mà mình đang sẵn sàng *muốn* làm. Nhưng khi *động lực* trượt về mức o, trở ngại sẽ cao, đồng nghĩa với trị giá *ý chí* sẽ cao (phía trên góc trái, tại đó *ý chí* có trị giá là 100 và *động lực* là o).

Chúng ta sẽ bàn thêm mối quan hệ này ở phần ý chí, nhưng tất cả những gì bạn cần biết lúc này là, khi bạn không có *động lực* để làm bất cứ điều gì, trị giá *ý chí* sẽ phóng lên tận trời cao. Khi trị giá *ý chí* cao quá, nó khiến bạn khó khăn khi duy trì một thói quen lâu dài (hay hình thành một thói quen mới).

Giờ đây, bạn cần có cái nhìn nghiêm khắc về việc "*lấy động lực*". Nó thống trị bản tính tự lực nhưng lại không có giá trị lâu dài.

NHỮNG RẮC RỐI VỚI VIỆC "LẤY ĐỘNG LỰC"

Việc lấy *động lực* có hiệu quả không? Câu trả lời là "lúc có lúc không". Đôi khi, bạn có thể tìm ra *động lực* để tập thể dục hay viết 2.000 từ mỗi ngày; nhưng lúc khác bạn sẽ thay việc đó bằng việc ngủ trưa, xem ti vi, hoặc uống bia. Đây là một rắc rối khổng lồ, bởi vì...

Nếu lấy động lực là chiến lược của bạn, bạn không thể nào tạo nên được các thói quen.

Chúng ta biết rằng các thói quen cần sự lặp lại liên tục. Nếu như trong các nghiên cứu trước đây, đến lần thử nghiệm thứ 10, não bộ của con người mới đưa ra được mô hình, thì các hành vi còn lại mất nhiều thời gian hơn nữa mới có thể nhận ra được.

Chúng ta cần phải tránh sự nhầm lẫn. Động lực là một cảm giác quan trọng với nhiều lợi ích, nhưng hãy nghĩ về nó như một điểm thưởng hay là một cái gì khác khi nó xuất hiện. Tôi biết hiện nay bạn có thể đang lệ thuộc vào việc lấy *động lực*, vì thế phần tiếp theo hướng tới việc thuyết phục bạn

từ bỏ nó. Tôi thật sự muốn bạn từ bỏ khái niệm này vì nó tốt cho bạn, và dưới đây là các lý do.

Động lực không thể tin cậy được

Động lực không thể tin cậy được bởi vì nó dựa trên việc bạn cảm thấy thế nào. Chúng ta biết rằng hàng thế kỷ nay những cảm xúc của con người liên tục thay đổi và khó dự đoán. Nhiều việc có thể thay đổi những cảm xúc của bạn như: một sự kiện gì đó, mức đường huyết, trầm cảm, sự biến đổi của các chất hóa học, các hormon, sức khỏe, các kích thích từ bên ngoài, mức năng lượng, niềm tin và cả... bãi ói của con mèo nhà bạn. Nói cách khác, mọi thứ đều có thể làm thay đổi những cảm giác của bạn. Bạn có thực sự muốn đặt hy vọng vào một thứ quá bất ổn như vậy không? Quy tắc hàng đầu của bất kỳ nền tảng nào là cái nền tảng đó phải thực sự vững chãi. Động lực giống như một ngôi nhà trên chất lỏng (làm ơn đừng đề cập đến những ngôi nhà nổi – nó sẽ phá hỏng phép so sánh này mất).

Có những ngày chúng ta "làm biếng" vì lúc đó năng lượng bị tụt xuống thấp. Điều đó cũng có nghĩa là năng suất làm việc, *động lực* của bạn cũng sẽ thấp lè tè theo. Chiến lược này khiến chúng ta thường xuyên lao vào những thứ tạo ra *động lực*

như: phim ảnh, các bài báo, tự mình nói chuyện với chính mình và những lần tự làm giá bản thân.

Hãy cân nhắc điều này: với một chiến lược "lấy *động lực*", bạn không chỉ phải *có động lực* mà thôi, mà phải có *động lực cao nhất* để làm việc gì đó. Vì thế, muốn có *động lực* để tập thể dục, bạn phải muốn tập thể dục hơn là muốn ăn bim bim và xem ti vi. Bạn sẽ chỉ thành công *một vài lần* mà thôi.

Những hoạt động có ích cho chúng ta (ăn bông cải tươi, chạy bộ tám dặm và sau đó ăn nhiều bông cải tươi hơn) là những thứ không dễ để có *động lực* thực hiện. Những lợi ích ngắn hạn của bông cải tươi và tập thể dục thật sự *khó mà* cạnh tranh với việc ăn kem và nằm dài trên sofa để xem một bộ phim. Vì *động lực* để chọn làm những việc sau cao hơn.

Bạn không bao giờ cần phải lấy động lực

Lý thuyết của *động lực* phát triển như thế này: nếu bạn muốn làm việc gì đó, bạn không cần buộc bản thân làm việc đó (bằng cách sử dụng ý chí)! Đúng vậy. Khi bạn có *động lực*, sẽ rất dễ để làm mọi việc và không cần nhiều đến ý chí. Bạn còn nhớ biểu đồ ở đầu chương chứ? Khi bạn có đầy đủ *động lực*, giá trị của *ý chí* sẽ là 0. Ban đầu điều này có vẻ là

cách tốt nhất và thậm chí bạn còn xem ý chí như một nguồn lực bị giới hạn (để dành vào phút cuối). Chính điều này khiến *động lực* được đánh giá cao trong lý thuyết nhưng như người ta hay nói: "Hồng nào mà chẳng có gai, chính chiếc gai đó sẽ đâm vào ngón tay của bạn và làm bạn chửi thề trước mặt cháu trai của mình."

Vấn đề ở đây là, *động lực* thì không dễ dàng (và đôi khi gần như bất khả) để thỏa mãn nhu cầu của bạn. Hãy nhìn vượt xa ngoài kinh nghiệm hiện tại của bạn để đánh giá điều này. Làm sao để bạn tạo được *động lực* cho mình một cách dễ dàng khi bạn đang mệt mỏi, bệnh tật, nhức đầu, chán nản hoặc muốn làm một việc gì đó khác lôi cuốn hơn? Chính ý tưởng làm thay đổi những gì bạn mong muốn bằng cách tập trung vào những lợi ích đã khiến bạn mất đi sức mạnh và ảnh hưởng tới cách bạn cảm nhận. *Thật khó để thay đổi những cảm giác bằng tư tưởng*. Khi chúng ta có năng lượng tràn đầy, một tâm trí lành mạnh và không có những cám dỗ, lúc đó chúng ta thành công với *động lực*. Nhưng xem ra hành động và ngoại cảnh ít thuận lợi, chúng ta dễ đi đến quyết định "để ngày mai vậy".

Gần đây, khi tôi bị mệt mỏi và nhức đầu, không có một chút *động lực* nào có thể khiến tôi làm việc

với cuốn sách này. *Tôi không muốn lấy động lực*. Tôi chỉ muốn đi ngủ! May mắn làm sao, tôi đã không dựa dẫm, trông đợi vào *động lực*.

Sẽ có những lúc trong đời, bạn không có cả *động lực* để... lấy *động lực*. Điều này có nghĩa là bạn... Hãy đồng cảm với tôi tại điểm này... Không muốn có ý muốn để muốn tập thể dục. (Đúng đó, một loạt ba chữ "muốn" cùng một hàng!) Điều đó khiến bạn có cảm giác xa vời từ việc hành động dựa vào *động lực*. Thay vì chỉ hành động, bạn phải muốn làm điều đó, nhưng đôi khi bạn tạo ra *động lực* chỉ để có *động lực* mà thôi. Điều đó nghe có vẻ hơi ngu ngốc. Nếu bạn không muốn lấy *động lực* và việc lấy *động lực* đã từng nằm trong chiến lược làm việc của bạn, bạn đã thua trước khi trận đấu bắt đầu. Và những thói quen của bạn sẽ chết yểu cho mà xem.

Nhiều người vẫn cho rằng động lực là nền tảng duy nhất để hành động

Coi việc lấy *động lực* (theo sự hướng dẫn của những cuốn sách phát triển bản thân bằng cách bắt chước người khác mà không.chịu suy xét) như là *cách duy nhất* để giúp bản thân hành động và cải thiện đời sống là điều mà rất ít người đặt nghi vấn. Các trang web về *động lực* xuất hiện

rất nhiều và phát triển nhanh là do có quá nhiều người háo hức truy cập các trang web này với mong muốn "sửa chữa bản thân họ bằng *động lực*". Phải công nhận rằng, việc lấy *động lực* tốt hơn là không làm gì cả; nhưng "không làm gì cả" rất khó bị đánh bại.

Hãy lấy ví dụ về việc tập thể dục, sẽ có ba khả năng thôi thúc bạn làm việc đó: *động lực*, *ý chí* hoặc *thói quen*. Mặc dù mỗi hành động là sự phối hợp giữa *động lực* và *ý chí*, nhưng trên thực tế chúng ta luôn có khuynh hướng lệ thuộc nhiều vào riêng *động lực* hoặc *ý chí*. Và việc cố gắng lấy *động lực* sẽ chỉ ra rằng bạn phải làm việc đó bằng bất cứ giá nào (điều này thường dễ dẫn đến thất bại).

Một thói quen sai lầm đã và đang khiến bạn tin rằng bạn phải có *động lực* để hành động. Vấn đề không phải ở việc bạn *muốn có động lực*, mà ở việc bạn *không thể làm bất cứ điều gì nếu không có động lực*. Đây là con đường tất yếu dẫn đến sự làm biếng, lười nhác. Bản chất làm biếng sẽ khiến bạn ngày càng lún sâu và ỷ lại vào cái quy tắc *động lực* và bạn sẽ mãi mãi lười nhác mà thôi. Không có lối thoát đâu!

Mặc dù quan niệm *động lực* luôn đi trước hành động đã ăn sâu vào tinh thần con người nhưng

không có quy luật nào nói rằng những cảm xúc và hành động phải luôn luôn ăn khớp với nhau. Chính điều đó đã tạo nên một lối sống tù túng và tâm trạng chán chường.

Động lực sẽ khiến chúng ta thất bại, suy giảm lòng nhiệt huyết

Nào, hãy nghĩ rằng bạn có thể có động lực để đọc sách hai tiếng mỗi ngày và duy trì làm việc này suốt ba tuần liền. Lúc này, dường như thói quen của bạn về hành vi này đã được hình thành. Nhưng từ khi bạn lệ thuộc vào *động lực* thì giai đoạn chuyển tiếp có thể sẽ là lúc kết thúc sự tiến bộ của bạn.

"Quy luật của việc làm giảm nhiệt huyết" tuy không có thật, nhưng tôi tạo ra thuật ngữ này bởi nó mang tính miêu tả rõ hơn so với quy luật knh tế có tên là The law of diminishing marginal utility (Quy luật hữu dụng biên giảm dần). Quy luật knh tế này nói rằng, khi bạn ăn pizza miếng thứ 4 lúc nào cũng ngon hơn miếng thứ 5 và miếng thứ 5 sẽ ngon hơn hẳn miếng thứ 4. Điều tương tự cũng sẽ xảy ra với việc lặp lại các hành vi.

Khi các hành vi bắt đầu quá trình chuyển đổi thành thói quen, bạn sẽ có ít dần cảm xúc về nó, thậm chí, nó còn trở nên nhàm chán và tầm thường nữa.

Jeremy Dean trong cuốn *Making Habits, Breaking Habits* (tạm dịch: *Hình thành thói quen, phá vỡ thói quen*) nói rằng: "Một thói quen không chỉ ẩn mình dưới ra-đa nhận thức mà nó cũng ẩn mình như thế với cảm xúc nữa [...] Hành động theo thói quen thì dửng dưng đến lạ lùng." Bác sĩ Wood cùng các đồng nghiệp đã lưu ý điều này khi họ tiến hành một thí nghiệm tại trường Đại học Texas A&M. Khi các tham dự viên thực hiện một hành vi mang tính thói quen, họ đã thể hiện rất ít cảm xúc về việc đó một cách rõ ràng. Đây là lý do giải thích tại sao quan niệm cần *động lực* để hành động sẽ chống lại bạn trong việc hình thành thói quen. Việc lặp lại không khiến chúng ta hào hứng hơn để thực hiện việc gì đó, mà trái lại, nó làm chúng ta ít hào hứng đi. Đỉnh điểm của thói quen dẫn đến việc ít trở ngại hơn và tính tự động cao hơn. Dean nói rằng: "Các hành vi thói quen không khuấy động những cảm xúc mạnh mẽ là một trong những thuận lợi của nó." Bởi bất cứ điều gì lệ thuộc vào cảm xúc của con người thì khó có thể tin cậy hoàn toàn được. Sự hưng phấn khi khởi sự làm một việc gì đó là đồng minh với bạn, nhưng sẽ nhanh chóng biến thành kẻ thù ghê gớm khi nó tàn dần và bạn sẽ phải tự hỏi "mình sai ở chỗ nào?" Tuy nhiên, bạn có thể giảm thiểu tối đa nguy

cơ này, bằng việc tránh lệ thuộc vào *động lực* và *cảm giác* ngay từ lần đầu tiên.

Có nhiệt huyết là điều thật tuyệt vời, nhưng bạn nên coi đó là một phần thưởng hơn là tâm trạng để hành động. Tốt hơn hết, khi làm việc gì đó, bạn hãy nghĩ rằng mình *chọn* để làm nó, đó sẽ là nền tảng vững chắc, không bao giờ bị dao động. Việc thiếu nhiệt huyết sau một khoảng thời gian là điều không được hoan nghênh nhưng lại là *tín hiệu tích cực*, khi mà sự kiểm soát đang di chuyển đến *hạch nền não* và dần trở nên ổn định hơn, tự động hơn.

Suy giảm nhiệt huyết là nguyên nhân thường được đưa ra để lý giải tại sao nhiều người từ bỏ kế hoạch tập thể dục của họ ngay sau tháng Giêng. Và dù đã từng thành công trong kế hoạch tập thể dục, nhưng họ sẽ thấy rằng: "*Tôi không cảm thấy có động lực nữa*" và họ từ bỏ việc tiếp tục. Có lẽ nếu hiểu được lý do tại sao họ cảm thấy không còn động lực nữa thì họ có thể được khuyến khích và tiếp tục công việc của mình.

Động lực có lẽ đủ tốt để giúp bạn trong cuộc sống, nhưng là một lựa chọn yếu kém khi so sánh với *ý chí*. Trong khi *ý chí* là chiến lược tuyệt vời nhất thì nhiều người lại không biết cách sử dụng nó và

làm suy yếu nguồn dự trữ *ý chí* của mình một cách nhanh chóng.

Dù sao đi nữa, bạn cũng hãy đừng lo lắng. Có thể bạn vẫn thích các thói quen của mình rất nhiều, bạn sẽ luôn ngập tràn trong những cảm giác và cảm xúc. Tôi không yêu cầu bạn đừng cảm giác, nhưng đừng bao giờ để cảm giác cản bước tiến của mình.

TẠI SAO *Ý CHÍ* LẠI ĐÁNH BẠI *ĐỘNG LỰC*?

Giờ đây tôi đã hạ đo ván *động lực*, tôi sẽ nói chi tiết hơn về nó nhé. Tôi không thích *động lực*, không phải vì nó xấu nhưng *động lực* đã vượt quá giới hạn để trở thành giải pháp cho sự phát triển cá nhân (dù đó không phải do lỗi của nó). Giống như tôi bảo bạn rằng củ cà rốt trị được căn bệnh ung thư. Bản thân củ cà rốt là tốt cho bạn, nhưng chúng không thể chữa được bất kỳ căn bệnh ung thư nào. Giờ thì điều tốt (củ cà rốt) đã bị biến thành kẻ thù của sự thật và lừa dối mọi người. Theo cách đó, *động lực* đã trở thành một "củ cà rốt xấu xa".

Chiến lược *ý chí* trong *Những thói quen nhỏ* rất có lợi cho *động lực*. Tôi đã khám phá ra rằng, việc dùng ý chí sẽ khiến cho *động lực* trở nên tích cực và đáng tin hơn; *động lực* trở nên bền bỉ hơn khi bạn hành động trước hết. Có ba lý do giải thích tại sao

buộc bản thân hành động với *ý chí* thì tốt hơn rất nhiều so với việc cố gắng có *động lực*.

Ý chí thì đáng tin cậy

Không giống như các kỹ thuật dựa vào *động lực*, *ý chí* tỏ ra đáng tin cậy hơn nhiều. Dù bạn buộc bản thân phải làm bất cứ việc gì, thì *ý chí* cũng là một chiến lược rất hữu hiệu (dĩ nhiên, chỉ khi bạn buộc bản thân mình làm việc đó). Còn hai lợi thế nữa của *ý chí* khiến nó trở nên đáng tin cậy hơn nữa.

Ý chí có thể được tăng cường

Không như *động lực*, *ý chí* có thể được tăng cường giống như cơ bắp vậy. Nhà nghiên cứu hàng đầu về *sự tự kiểm soát*, giáo sư Roy Baumeister vào năm 1999 đã khám phá ra rằng, các học sinh rèn luyện ý chí để cải thiện thái độ trong hai tuần "đã thể hiện sự tiến bộ rõ rệt các khả năng tự kiểm soát" hơn so với những người không rèn luyện. Một nghiên cứu khác lại khẳng định rằng một khóa tập aerobic hai tháng còn dẫn đến sự cải thiện các hoạt động tự kiểm soát không liên quan khác.

Đây đúng là sự tự hoàn thiện quý giá. Các nghiên cứu đều chỉ ra rằng chúng ta có thể cường hóa chính khả năng của chúng ta để cải thiện bản thân!

Nhưng nếu bạn không đạt hiệu quả ngay từ lần đầu tiên hay những lần sau đó, bạn vẫn cần phải cố gắng để tiến lên. Đôi khi *động lực* vẫn làm việc hiệu quả, vì thế bạn khó lòng loại bỏ được nó. Tuy nhiên, nếu nhìn vào kết quả của cả quá trình khi sử dụng *động lực*, bạn sẽ thấy nó không có hiệu quả *liên tục*. *Động lực* không phải là thứ có thể dễ dàng cải thiện, một khi bạn mệt mỏi hoặc đang có tâm trạng không tốt, bạn sẽ thấy không hứng thú với việc tập thể dục. Bạn vẫn có thể cải thiện khả năng hành động của mình *mặc cho* tình cảm bị tổn thương, thiếu tự tin, tâm trạng không tốt và năng lượng thấp. Đó chính là sức mạnh của *ý chí*!

Các chiến lược của ý chí có thể dự tính được

Nếu bạn dựa vào *động lực*, bạn sẽ thấy việc theo sát thời khóa biểu rất khó khăn. Nó không thể dự đoán được và không "thân thiện" với thời khóa biểu.

Bằng việc sử dụng *ý chí*, dù có *động lực* hay không, bạn vẫn có thể lên thời khóa biểu cho một hoạt động và thực hiện nó. Điều này tạo nên sự thống nhất giữa thói quen và thời khóa biểu. Các thói quen như viết lách hay tập thể dục không được tạo nên từ một kế hoạch nhưng bạn vẫn có thể lên

kế hoạch cho công việc và thực hiện nó, điều này rất cần đến sự tham gia của *ý chí*.

Câu hỏi quan trọng – Làm sao chúng ta có thể duy trì thành công trong việc sử dụng *ý chí*? Để trả lời câu hỏi này, hãy tóm tắt những gì khoa học nói với chúng ta về *ý chí*.

CÁCH *Ý CHÍ* HOẠT ĐỘNG

Nhiều người vẫn tin vào nguồn năng lượng vô tận của *ý chí*: nếu bạn có mong muốn đủ lớn để làm một việc gì đó, bạn sẽ luôn có đủ *ý chí* để khiến bản thân mình thực hiện nó. Ý tưởng này đã thay đổi khi Beumeister tiến hành một thí nghiệm có phần hơi tàn nhẫn vào năm 1996. Thí nghiệm này bắt đầu với 67 người ở trong một phòng chứa đầy mùi hấp dẫn của bánh quy phủ sô-cô-la. Sau đó họ mang bánh quy và các loại sô-cô-la vào phòng. Và điểm tàn nhẫn của thí nghiệm này là – chỉ một vài người trong nhóm tham dự được ăn sô-cô-la. Số còn lại (cầu Chúa giúp họ) thay vì được cho sô-cô-la thì được cho ăn *củ cải*! Thậm chí là một người thích ăn củ cải tươi, tôi cũng cảm thấy nhói lòng.

Từ nghiên cứu trên, các nhà khoa học còn lưu ý một cách khôi hài rằng, một người ăn củ cải "bộc lộ sở thích ăn sô-cô-la một cách rõ ràng bằng cách

nhìn đắm đuối vào nơi trưng bày sô-cô-la, thậm chí, có người còn cầm lấy những chiếc bánh quy ngửi lấy ngửi để". Quả thật quá nhẫn tâm!

Sau đó, cả những người được ăn sô-cô-la và những người ăn củ cải được giao cho một ô chữ để giải. Những ai đã ăn củ cải dành gần như một nửa thời gian để cố gắng giải ô chữ, trong khi đó những người được ăn sô-cô-la lại từ bỏ sau khoảng thời gian ngắn hơn. Có vẻ những người đã ăn củ cải (thay vì bánh quy) đã dồn hết ý lực của họ để tiếp tục vật lộn với ô chữ. Baumeister gọi hiện tượng này là "Sự suy yếu cái tôi" (Ego depletion). Từ đó đến nay, đã có hàng tá những nghiên cứu khác để xác minh kết quả từ nghiên cứu mang tính đột phá này.

Những quyết định cũng làm suy yếu ý chí!

Đừng chỉ đổ thừa cho củ cải. Một nghiên cứu về sự tự kiểm soát khám phá ra rằng người nào có một quyết định khó khăn ngay từ sáng sớm hầu như dễ bị cám dỗ hơn và cho thấy sự suy giảm khả năng tự kiểm soát. Có vẻ là những quyết định to tát chia sẻ cùng một nguồn năng lượng với *ý chí*. Tôi hình dung rằng bất cứ thứ gì được sử dụng bởi vùng não trước trán cũng có cùng một ảnh hưởng, bởi vì

vùng não trước trán quản lý cùng lúc trí nhớ ngắn hạn và cả quá trình tư duy. Đừng vội kết luận. Quyết định một việc khó khăn không ảnh hưởng gì đến khả năng khước từ ăn kem hay việc ép buộc bản thân bạn tập thể dục ngày hôm sau cả!

Điều này có nghĩa rằng chúng ta phải tối đa hóa nguồn dự trữ tự kiểm soát sao cho có hiệu quả trong việc thay đổi bản thân. Tôi nêu ra điều này nhằm chỉ ra cách mà nguồn *ý chí* của chúng ta bị tiêu hao và nhấn mạnh tầm quan trọng của những triết lý phía sau những thói quen nhỏ.

Một phân tích tổng hợp quan trọng về ý chí

Một phân tích tổng hợp là "một nghiên cứu từ các nghiên cứu" nhằm cố gắng đưa ra một kết luận quan trọng từ nội dung chính yếu của các công trình liên quan tới một chủ đề nhất định. Điều này nhằm mục đích loại bỏ những sai lầm trong các nghiên cứu mang tính cá nhân. Nếu điều gì đó đúng trong hơn vài chục nghiên cứu được tiến hành đúng cách với hàng ngàn người tham dự, ắt sẽ có một xác suất rất cao là dữ liệu đó đáng tin, có tính khai sáng và hữu ích.

Năm 2010, một phân tích tổng hợp đã được tiến hành từ 83 cuộc nghiên cứu về "sự suy yếu cái tôi". Về căn bản, sự suy yếu cái tôi cũng tương tự như sự

suy giảm *ý chí* hay tự kiểm soát, vì thế tôi sẽ sử dụng những thuật ngữ này một cách thường xuyên. Từ phân tích tổng hợp này, người ta đã khám phá ra có năm nhân tố chính dẫn tới sự suy yếu cái tôi là: *nỗ lực, cảm giác khó khăn, ảnh hưởng tiêu cực, sự mệt mỏi chủ quan* và *lượng đường huyết*. Và đó là năm chướng ngại lớn nhất khiến chúng ta không thể duy trì thành công với chiến lược dựa vào *ý chí*. Chúng ta phải làm gì một khi ý chí bị suy yếu? Mất hết hy vọng ư? Theo phân tích, những biện pháp khuyến khích tích cực, những bài tập tự kiểm soát và sự cung cấp đường glucose sẽ cải thiện khả năng tự kiểm soát một cách tốt nhất ở những người có cái tôi bị suy yếu.

Điều này cung cấp cho chúng ta một thông tin rất có giá trị về cách tốt nhất để quản lý *ý chí*. Dưới đây là bản tóm tắt quan trọng về *động lực* và *ý chí* dùng để thiết lập các chiến lược trong phần tiếp theo của cuốn sách, nhằm tăng thêm các thói quen lành mạnh trong cuộc sống của bạn:

- Các hành vi mới (hoặc không phải là thói quen) được bắt đầu bằng việc sử dụng *động lực* và thói quen.
- *Động lực* không thể tin cậy được, vì thế nó không thể là chiến lược để hình thành thói quen.

- *Ý chí* thì đáng tin cậy, nhưng chỉ khi bạn không dùng cạn nó.
- Có năm nhân tố chính dẫn đến sự suy yếu *ý chí*: *nỗ lực, cảm giác khó khăn, ảnh hưởng tiêu cực, sự mệt mỏi chủ quan* và *lượng đường huyết*.
- Nếu bạn có thể vượt qua năm rào cản này, bạn sẽ tìm thấy thành công.

Trong chương kế tiếp, chúng ta sẽ thảo luận nguyên nhân tại sao những thói quen nhỏ lại phù hợp với mọi khía cạnh mà chúng ta vừa thảo luận, bắt đầu với năm nguyên nhân chính dẫn đến sự suy yếu *ý chí*.

04

CHIẾN LƯỢC NHỮNG THÓI QUEN NHỎ

"Đó không phải là việc mà chúng ta làm chỉ một lần vào một thời điểm nào đó để định hình cuộc sống, mà là việc chúng ta làm mãi mãi."

— Anthony Robbins.

Chiến lược *Những thói quen nhỏ* buộc bản thân bạn phải thực hiện 1 - 4 chiến lược "ngớ ngẩn nho nhỏ" mỗi ngày. Những hành động này quá nhỏ để tính tới thất bại, và quá nhỏ để dành cho những dịp đặc biệt. Chúng phục vụ cho hai mục đích song song – kích thích bạn làm nhiều hơn và để hình thành những thói quen (nhỏ).

Giờ chúng ta sẽ xem nguyên nhân tại sao chiên lược *Những thói quen nhỏ* thường áp dụng các nguyên tắc mà chúng ta đã biết. Những hướng dẫn *đặc biệt* từng bước một của chiến lược được chia làm hai chương phía sau:

DÙNG Ý CHÍ THEO CÁCH *NHỮNG THÓI QUEN NHỎ*

Một nghiên cứu về sự suy yếu cái tôi đã khám phá ra một số mối liên hệ giữa những người tin rằng ý chí có giới hạn và việc ý chí trở nên bị giới hạn. Những ai không tin rằng ý chí của họ có giới hạn dường như các hoạt động làm suy yếu cái tôi diễn ra dài hơn. Điều này có vẻ là một cú phản công chống lại việc hình thành *Những thói quen nhỏ*, bởi chúng được phác thảo dựa trên giả thuyết rằng ý chí có giới hạn (như đã trình bày trong phần phân tích tổng hợp). Nhưng hãy thử để tôi giải thích xem tại sao *Những thói quen nhỏ* lại đủ điều kiện để chống lại sự giới hạn đó.

Nếu ý chí thật sự có giới hạn, thì *Những thói quen nhỏ* tự bảo vệ mình bằng việc bắt đầu từ hành động nhỏ. Nhưng ý chí chỉ bị giới hạn bởi lòng tin của chúng ta, mà lòng tin cũng có giới hạn. Vậy thì điều này có ý nghĩa gì với những thói quen nhỏ? Đây là thông tin thật tuyệt vời! Bạn sẽ

tin rằng, mình sẽ không bị giới hạn về ý chí với những thói quen nhỏ, bởi chúng hầu như không cần một chút ý chí nào. Vì thế, trong trường hợp bạn bùng nổ năng lượng ý chí, những thói quen nhỏ sẽ giúp bạn bắt đầu và đưa bạn tiến xa hơn. Và ngược lại, khi bạn hoàn toàn kiệt sức và cạn kiệt ý chí, những thói quen nhỏ sẽ giúp bạn bắt đầu bằng mọi cách và cho phép bạn tận dụng tối đa khả năng của mình vào thời điểm đó. Hãy tin rằng bạn có thể hành động cho dù là vấn đề gì chăng nữa (điều này chưa lần nào khiến tôi phải thất vọng). Chưa bao giờ ý chí của tôi không đủ để hoàn thành một thói quen nhỏ.

Tôi muốn nhấn mạnh lại một lần nữa về năm nhân tố làm suy yếu cái tôi được khám phá từ 83 phân tích tổng hợp vừa được nhắc đến (không theo một trình tự đặc trưng nào cả):

- Nỗ lực.
- Cảm giác khó khăn.
- Ảnh hưởng tiêu cực.
- Sự mệt mỏi chủ quan.
- Lượng đường huyết.

Hãy tìm hiểu xem cách mà năm nhân tố đe dọa ý chí bị vô hiệu hóa bởi *Những thói quen nhỏ* ra sao.

Nỗ lực

Những thói quen nhỏ thật sự cần rất ít nỗ lực. Chúng ta sẽ thực hiện một lần chống đẩy, viết 50 từ, đọc hai trang sách và những nhiệm vụ rất dễ dàng khác. Ngày hôm sau sẽ có hiệu quả hơn những ngày trước, nên sau này, bạn sẽ nỗ lực thêm khi hoàn thành vượt mức kế hoạch đề ra. Đây là một cấu trúc tự nhiên nhằm giảm thiểu tối đa khả năng bị kiệt sức. Tôi lên kế hoạch viết 50 từ và thường viết được 2.000 từ, nhưng có lúc, tôi chỉ có thể viết được gần 50 từ để đạt yêu cầu.

Phương pháp *Những thói quen nhỏ* vừa khắt khe nhưng lại vừa linh động, khắt khe ngay khi bắt đầu, ép buộc bạn để bắt đầu, nhưng sau đó lại rất linh động, cho phép bạn quyết định làm thêm bao nhiêu tùy thích. Những nỗ lực ban đầu hầu như không có ý chí.

Kết quả với *Những thói quen nhỏ*: Rất ít sự suy yếu cái tôi.

Cảm giác khó khăn

Những thói quen nhỏ đều được thiết kế sẵn, nên cảm giác khó khăn gần như bằng không, kèm theo đó là một lợi ích quan trọng khi bạn thực hành thêm.

Bạn có còn nhớ khi tôi nói về "ngọn núi Everest" vĩ đại mà bài tập thể dục 30 phút khiến tôi phát sợ không? Bài tập thể dục đó tạo cho tôi *cảm giác rất rất khó* – cảm giác về sự khó khăn của tôi còn nặng nề hơn những khó khăn thực sự. Nhưng khi tôi quyết định bắt đầu với một lần chống đẩy và tiếp tục làm theo cách đó, cảm giác khó khăn giảm đi đáng kể. Việc lập ra những mục tiêu nhỏ là cách tốt nhất để loại bỏ cảm giác khó khăn ở bất kỳ kế hoạch nào.

Khi bạn đã bắt đầu và được tự do để tiếp tục hành động, cảm giác khó khăn sẽ giảm đi nhiều do cảm giác tâm lý được giải phóng sau khi bắt đầu hành động. Giống như trong vật lý, quán tính lớn nhất khi bắt đầu chuyển động, khi đã chuyển động, mọi thứ sẽ dễ dàng hơn như là kết quả của lực chuyển động (và gia tăng động lực).

Khi bắt đầu, dù chỉ là một việc nhỏ, tâm trí của chúng ta được đưa đến gần với thực tế và đây là điều rất quan trọng. Trước khi hành động, bạn chỉ có thể hình dung về một hành động cụ thể. Tôi hình dung về việc tập thể dục trong 30 phút tựa như leo ngọn núi Everest vậy. Các hình dung đó đều sai bét. Khi hình dung về một hoạt động cần đến thể lực hay tinh thần, hiện tượng cực kì phổ biến của

tâm trí là đánh giá quá cao độ khó mà công việc yêu cầu. Sau khi hoàn thành bài tập thể dục 30 phút, bắt đầu từ một lần chống đẩy, tôi đã nhận ra rằng cảm giác khó khăn lúc ban đầu của tôi là vô lý biết chừng nào.

Kết quả với *Những thói quen nhỏ*: Rất ít sự suy yếu cái tôi (kể cả khi bạn tiếp tục mở rộng mục tiêu ban đầu của mình). Sở dĩ sự khởi đầu luôn là phần khó nhất là bởi nó chứa đựng áp lực của cam kết. Bắt đầu nghĩa là chúng ta phải hoàn thành ý định đã đặt ra mới được coi là thành công. Đây là lý do tại sao chúng ta có xu hướng không muốn bắt đầu một dự án luôn có xu hướng đe dọa chúng ta. Chúng ta thà không bắt đầu nếu biết là không thể hoàn thành. Đây là nguyên nhân tại sao những thói quen nhỏ trở nên quá dễ dàng. Ý định ban đầu của chúng ta quá nhỏ, không gây áp lực từ bỏ sớm lên chúng ta. Bằng việc bắt đầu đơn giản và bước vào thực tế thực hiện công việc, tâm trí bạn sẽ nhận ra rằng một bước nhỏ không hề khó như cảm nhận ban đầu và bước tiếp theo cũng rất đơn giản.

Ảnh hưởng tiêu cực

Ảnh hưởng tiêu cực hiểu theo nghĩa đơn giản là kinh nghiệm về những cảm giác khó chịu.

Nó đóng vai trò rất rõ ràng trong cuộc thí nghiệm về sô-cô-la và củ cải mà tôi đã nhắc đến ở phần trước. Nhiều tham dự viên bị hấp dẫn bởi việc nhìn thấy và cảm nhận mùi sô-cô-la, nhưng họ lại được cho những củ củ cải mà bản thân họ không hề mong đợi. Việc bị hấp dẫn bởi sô-cô-la nhưng lại bị khước từ không cho, thậm chí còn không được nếm quả là một kinh nghiệm rất tệ. Nó cũng tương tự như tình huống một ai đó đem bánh quy ra đưa qua đưa lại trước mắt bạn rồi đột nhiên cất nó đi vậy.

Khi các thói quen làm gia tăng những điều tốt thì ảnh hưởng tiêu cực sẽ bị giảm thiểu, trừ khi hành động của bạn trực tiếp dẫn đến một niềm vui khác. Việc ăn củ cải thôi không làm suy yếu ý chí, nhưng khi đặt cạnh những viên sô-cô-la ngon lành, ý chí chắc chắn sẽ bị suy yếu!

Kết quả với *Những thói quen nhỏ*: Thường không có sự suy yếu cái tôi. Thậm chí khi bạn thay thế một thú vui bằng những thói quen nhỏ, tôi dám chắc với bạn rằng nó quá nhỏ đến nỗi bạn sẽ không cảm nhận được ảnh hưởng tiêu cực từ nó. Hơn thế nữa, các thói quen lãng phí thời gian vô ích sẽ được thay bằng những thói quen có ích, chúng sẽ mang lại cho bạn một cảm giác tích cực.

Sự mệt mỏi chủ quan

Có vẻ khá thú vị, phải không? Không phải là sự mệt mỏi, mà là *sự mệt mỏi chủ quan*. Điều này ngụ ý rằng, chúng ta hoàn toàn không khách quan khi đánh giá sự mệt mỏi của chính mình. Hóa ra ý chí là một cuộc đấu tranh tư tưởng. Cuộc đấu tranh này liên quan đến năng lực, công việc của bạn và là một trong những nhân tố hàng đầu làm suy yếu ý chí.

May mắn thay những thói quen nhỏ đi kèm với một lượng rất nhỏ sự mệt mỏi chủ quan. Sự mệt mỏi chủ quan dựa vào nhiều nhân tố khác; và nhân tố chính yếu nhất là cách bạn định lượng bản thân so với mục tiêu đặt ra. Đây là điều logic, khi mà tâm trí "nhìn về phía trước", hướng về công việc tương lai và dĩ nhiên nó sẽ cảm thấy áp lực rất sớm. Một nghiên cứu gần đây khám phá ra rằng, trí tưởng tượng của chúng ta quá mạnh mẽ đến nỗi chúng ta có thể thay đổi được cả cách nhìn thấy và nghe thấy trong thực tế. Vậy không phải và cứ nghĩ đến khối lượng công việc là sẽ có ảnh hưởng đến mức năng lượng của chúng ta hay sao ? Ý tưởng này cũng được ủng hộ bởi các nhà nghiên cứu trong phần phân tích tổng hợp. Họ lưu ý rằng: "Việc mong muốn tiếp tục các hành vi tự kiểm soát làm

trầm trọng thêm sự ảnh hưởng (của sự suy yếu cái tôi)". Khi mục tiêu của tôi chỉ là một lần chống đẩy, sự mệt mỏi chủ quan của tôi liền tiêu biến, thậm chí, tôi còn cảm thấy tràn đầy năng lượng và nghĩ rằng tôi có thể làm bất cứ việc gì một cách dễ dàng, cho dù việc đó có nhỏ đi chăng nữa.

Kết quả với *Những thói quen nhỏ*: Không gì có thể triệt tiêu hoàn toàn sự mệt mỏi chủ quan, nhưng những thói quen nhỏ có thể làm giảm thiểu nó tối đa. Trong mối quan hệ với những mục tiêu nhỏ, bạn có thể cảm thấy tràn đầy năng lượng và quyền năng. Thậm chí khi bị kiệt sức (một cách chủ quan), tôi vẫn cảm thấy mình vẫn còn có đủ năng lượng để đọc hai trang sách hoặc viết 50 từ. Nếu bạn đang phân vân về việc "chỉ làm việc nhỏ như vậy thôi", tôi sẽ phân tích để bạn thấy rằng điều đó lại rất có giá trị.

Lượng đường huyết

Glucose (đường) là nguồn năng lượng căn bản của bạn. Nếu bạn có lượng đường trong máu thấp, bạn sẽ cảm thấy rất mệt. Nếu lượng đường thấp ở mức nguy hiểm, bạn còn có thể tử vong. Lượng đường huyết được quyết định bởi sự di truyền, chế độ ăn và lối sống.

Những thói quen nhỏ hoàn toàn độc lập với lượng đường huyết của bạn, nhưng chúng có thể giúp bạn bảo toàn nó bằng việc dùng năng lượng ý chí một cách hiệu quả nhất. Nó là một dạng năng lượng tinh thần có thể hấp thụ một cách dễ dàng và hiệu quả bằng cách phân chia mọi thứ thành những phần nhỏ. Mục tiêu giảm 100 pound một năm là một áp lực nặng nề và rút cạn năng lượng. Với mục tiêu này, cùng lắm là bạn giảm được 50 pound và nhận lấy cảm giác thất bại. Tại sao mọi người quá chú ý đến việc đó như vậy? Một bài thể dục cũng giống như một giọt nước trong xô vậy và nó nằm trong kế hoạch to lớn của mục tiêu cũng to lớn của bạn. Thật khó cảm thấy thoải mái sau một bài thể dục khi kết quả bạn đạt được không là gì so với mục tiêu ban đầu của bạn. Với *Những thói quen nhỏ*, ý chí sẽ được bảo toàn càng nhiều càng tốt. Mỗi bước bạn thực hiện sẽ khiến bạn có cảm giác gần với thành công hơn và việc vượt qua mục tiêu sẽ làm bạn cảm thấy mình còn có thể làm được hơn thế nữa. Đây là phương pháp giúp bạn cảm thấy mình là người chiến thắng, bởi vì những ai luôn cảm thấy mình là người chiến thắng thì sẽ hành động như người chiến thắng.

Kết quả với *Những thói quen nhỏ*: Khi mà lượng đường huyết hoàn toàn độc lập với *Những*

thói quen nhỏ, chúng thực sự tiết kiệm năng lượng, ý chí và nâng cao tâm lý, bảo toàn đường huyết nhiều như bất kỳ chiến lược – mục tiêu – thói quen nào.

CÁCH NHỮNG THÓI QUEN NHỎ MỞ RỘNG VÙNG AN TOÀN CỦA BẠN

Ngay bây giờ bạn có một vùng an toàn. Hãy hình dung nó như một vòng tròn. Bạn cảm thấy thoải mái bên trong vòng tròn này, nhưng phía bên ngoài là những mục tiêu bạn mong muốn. Bên ngoài đường biên, bạn có thể nhìn thấy một vóc dáng chuẩn và thon thả, bạn có thể hình dung những cuốn sách mà bạn có thể viết hay đọc, một viễn cảnh hạnh phúc hơn với ít suy nghĩ tiêu cực hơn, một viễn cảnh bạn nấu ăn ở nhà nhiều hơn hoặc bất kỳ điều gì khác bạn muốn làm để cải thiện cuộc sống. Những thứ này nằm ngoài vòng an toàn bởi vì chúng cần đến một chút cố gắng và sự chịu đựng để đạt được (đó là do bạn đã bước ra khỏi thói quen hiện tại của hạch nền não).

Cách phổ biến mà chúng ta thường dùng để thay đổi là lao đầu vào và thử một chiến lược nào đó, miễn sao thành công. Điều này giống như chạy nước rút bên ngoài vùng an toàn và chiến đấu để trụ lại vậy. Điều này xảy ra khi phần tiềm thức của não

bảo rằng: "Điều này hấp dẫn đó, nhưng tôi thật sự không thoải mái với sự thay đổi to lớn như vậy." Và rồi nó buộc bạn quay trở về vòng tròn an toàn của mình khi mà ở ngoài kia động lực và ý chí sẽ không còn hỗ trợ bạn nữa.

Những thói quen nhỏ giống như việc tiến đến rìa ngoài cùng của vòng tròn và bước một bước ra khỏi giới hạn. Bạn vẫn cảm thấy yên tâm khi ở trong khu vực ít thoải mái hơn nhưng không nhiều, bởi vì bạn biết chỉ cần lùi lại một bước là bạn sẽ quay lại vùng an toàn của mình ngay. Và có thể trong vài lần đầu tiên, bạn sẽ quay lại vùng an toàn của mình nhưng khi bạn tiếp tục bước ra ngoài, tiềm thức của bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi ở bên ngoài và vùng an toàn của bạn sẽ mở rộng ra. Việc mở rộng này có thể thay đổi vĩnh viễn những giới hạn của bạn. Đây chính là điểm kì diệu của *Những thói quen nhỏ*.

Tôi hi vọng bạn sẽ có được lòng khao khát để khám phá những giới hạn bên ngoài sau khi bạn đặt những bước chân đầu tiên ra đó. Thậm chí, nếu bạn không có được lòng khao khát thì bạn sẽ dần hình thành một thói quen bằng việc bước một bước vào hành vi mới. **Đây là nền tảng tốt nhất cho các bước tiếp theo và sự phát triển cá nhân từ vùng an toàn ban đầu.**

Trong trường hợp bài tập chống đẩy, thói quen nhỏ thông thường là việc thực hiện một lần chống đẩy mỗi ngày. Bước nhỏ này tạo nên một hiệu ứng lớn hơn bạn nghĩ rất nhiều, bởi lẽ bạn sẽ không chỉ thoải mái với ý tưởng thực hiện chỉ một lần chống đẩy mà bạn còn thoải mái hơn với bài tập chống đẩy nói chung và sẵn sàng thực hiện nó mỗi ngày. Điều này khiến cho việc mở rộng giới hạn của bạn trở nên dễ dàng hơn.

Khả năng về những lần bạn thực hiện những hành động ngoài giới hạn có liên hệ đến các nguyên tắc vật lý căn bản. Định luật I Newton phát biểu rằng:

1. Một vật thể đang đứng yên sẽ đứng yên mãi nếu không có sự tác động của ngoại lực.

2. Một vật đang chuyển động sẽ không thay đổi vận tốc của nó nếu không có tác động của ngoại lực.

Bạn có thấy sự liên quan không? Khi bạn thực hiện bước đầu tiên nghĩa là bạn chính thức bước vào *quá trình chuyển động*. Và như định luật của Newton gợi ý (dù là trong lĩnh vực vật lý), một khi bạn đã bắt đầu thì việc dừng lại cũng khó như việc tiếp tục vậy. Cần bổ sung thêm điều này nữa: không có gì truyền cảm hứng và tạo động lực hơn là việc thấy bản thân mình hành động. Cộng chúng lại với nhau ta có một hằng đẳng thức mới:

Một bước nhỏ + Hành vi mong muốn = Khả năng tiến bộ cao.

HAI THỜI ĐIỂM CỦA SỰ TRỞ NGẠI

Tôi còn nhớ lúc gia đình tôi sống ở bang Virginia, khi tuyết rơi, tự nhiên chúng tôi muốn biết con mèo nhà mình thích tuyết ra sao. Loài mèo không thích nước, nhưng liệu chúng có thích tuyết không?

Lần thứ nhất, chúng tôi bước ra ngoài sân và quăng nó vào đống tuyết. Thất bại rồi. Nó đứng đó bất động, bối rối trong vòng 3 giây và chạy như bay vào nhà trong với thái độ phản đối.

Lần thứ hai (ngày hôm sau), chúng tôi đặt nó ngoài trời tuyết rơi. Thành công rồi! Nó bắt đầu rảo bước và còn khám phá xung quanh nữa.

Bộ não của bạn cũng giống một chú mèo trong tuyết vậy. Vòng xoáy khổng lồ của những sự thay đổi bất ngờ ập xuống sẽ khiến nó phải tìm cách trở về thói quen thoải mái ban đầu bằng mọi giá. Nhưng khi cho nó làm quen một cách nhẹ nhàng với cường độ nhỏ, chỉ khiến nó bị kích thích (chứ không bị hoảng sợ) thì có thể nó sẽ không ngần ngại để khám phá thêm.

Bộ não của bạn được lập trình để cản trở sự thay đổi, nhưng hầu hết trở ngại xuất hiện trong hai thời điểm đặc biệt:

Trở ngại trước khi hành động

Hãy hình dung bản thân bạn như là một trái banh đang nằm yên trên sân, hoặc như là định luật của Newton phát biểu "một vật thể đang nằm im". Xét về mặt kỹ thuật, bạn cần có động lực trước khi di chuyển, nhưng liệu có dễ dàng hơn không khi bạn chỉ tiến về phía trước 1 cm và để cho ngoại lực giúp bạn? Dĩ nhiên là sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Di chuyển nhẹ nhàng về phía trước để lấy đà chuyển động. Khi bạn đang chuyển động, phương trình sẽ chuyển sang một công thức vật lý thuận lợi hơn: "Một vật thể đang chuyển động sẽ không thay đổi vận tốc của nó trừ khi có ngoại lực tác động vào nó."

Ý muốn chuyển động về hướng các mục đích của chúng ta càng nhiều và càng thường xuyên càng tốt. Để làm được việc này, chúng ta cần một hành động đầu tiên *thật sự* dễ dàng, bởi vì đó là bức tường đầu tiên của trở ngại trong bất kỳ công việc nào. Việc khởi sự luôn là phần khó khăn, nhưng không phải là "khó khăn nhất".

Khi hành động đầu tiên chỉ là một cú huých nhẹ, trở ngại ban đầu sẽ co lại. Một khi bạn hành động, trở ngại thứ hai sẽ xuất hiện. Cường độ của trở ngại thứ hai sẽ tùy thuộc vào sức ảnh hưởng của trở ngại đầu tiên.

Trở ngại khi hành động thêm

Chiến lược *Những thói quen nhỏ* giải quyết các trở ngại đầu tiên bằng cách đề ra các bước nhỏ để bắt đầu và đặt ra các yêu cầu quá dễ dàng, đến nỗi khó mà thất bại được. Nó giúp bạn tránh bị quá tải và lùi bước vào vùng an toàn theo thói quen, giống như con mèo trong tuyết vậy.

Nhưng một khi đã bắt đầu, sẽ có một đợt trở ngại nữa xuất hiện. Theo kinh nghiệm của tôi, bước nhỏ đầu tiên thường làm tiêu biến hoàn toàn đợt trở ngại thứ hai này, đặc biệt là khi bạn đã qua vài lần thực hành. Nhưng khi bắt đầu, nó sẽ ít xảy ra thường xuyên hơn. Bạn có thể đoán được nguyên nhân tại sao không? Hãy nghĩ về não bộ.

Trở ngại không phải là điều thần bí, nó là sự đối kháng giữa phần tiềm thức với hành vi điển hình. Phần hạch nền não có thể bị lừa để không chống lại bước đầu tiên, nhưng nó vẫn biết nó muốn gì khi bạn cố gắng để bước thêm nữa. Vì thế, khi bước

đầu tiên không đủ mạnh để phá vỡ trở ngại, bạn có thể bước những bước khác. Hạch nền não không tâm tới việc "chống" lại những bước nhỏ, nó chỉ chống lại những thay đổi lớn. Thay đổi một cách chậm rãi và thực hiện từng bước một là bạn đang làm đúng theo quy luật của não bộ.

Vì thế, tôi tiếp tục việc đặt ra các mục tiêu nhỏ trong thách thức một lần chống đẩy (não bộ của tôi chấp nhận điều đó). Nhưng ngay khi tôi nghĩ tới việc tập thêm chỉ mười phút ngắn ngủi nữa thôi, não bộ tôi bắt đầu lên tiếng: "Không, tuyệt đối không. Đi chơi trò chơi điện tử đi, anh bạn trẻ. Bạn không được phép làm tiếp đâu." Vì thế tôi đáp lại: "Nhưng tôi có thể mang tấm thảm tập thể dục ra ngoài không?" và não bộ trả lời: "Đồng ý"; và bạn biết phần còn lại của câu chuyện rồi đó.

Nếu rơi vào tình huống muốn làm nhiều hơn so với yêu cầu tối thiểu, bạn chỉ cần tiếp tục sử dụng các bước nhỏ (nếu cần thiết). Nhưng đừng mong đợi quá nhiều vào lần này nhé. Thực ra tôi không muốn hù dọa bạn đâu nhưng sự thật là bạn sẽ chỉ ổn nếu yêu cầu trên giấy và cả trong tâm trí bạn đều nhỏ.

Giờ đây, hãy nhìn gần hơn nữa để xem lúc này *Những thói quen nhỏ* vận hành ra sao.

LÚC NÀY *NHỮNG THÓI QUEN NHỎ* RA SAO?

Chúng ta vừa nói về hai *thời điểm* mà chúng ta thường gặp trở ngại. Đã đến lúc chúng ta thảo luận về hai *hình thức* quen thuộc của trở ngại – *tinh thần* và *thể chất*.

Động lực không thể giúp bạn liên tục vượt qua trở ngại, đó chỉ là giải pháp nhất thời mà thôi. Câu khẩu hiệu cho động lực có thể trích dẫn từ bộ phim *Anchorman* (Huyền thoại săn tin): "*Nó hoạt động mọi lúc, nhưng chỉ 60% mà thôi.*"

Không chỉ riêng động lực – việc sử dụng ý chí thiếu thận trọng cũng cho hiệu quả thấp. Việc quản lý ý chí một cách thông minh là chìa khóa quan trọng để phát triển cá nhân, cũng giống như quản lý tiền thông minh là chìa khóa thành công trong tài chính vậy. Một người làm việc bình thường, đồng lương tương đối thấp nhưng lại trở thành triệu phú nhờ khả năng quản lý tiền thông minh. Trong khi đó, những vận động viên siêu hạng kiếm hàng triệu đô-la mỗi năm lại bị phá sản. Nếu bạn không có một kế hoạch hành động cụ thể, bạn sẽ lấn cấn giữa các chiến lược ý chí và động lực thấp, cuối cùng đi tới thất vọng.

Đây là cách mà *Những thói quen nhỏ* vượt qua những trở ngại *tinh thần* và *thể chất*. Tôi sẽ lấy việc

tập thể dục làm ví dụ, vì đó là mong muốn chung của nhiều người.

Tình huống 1: Bạn có năng lượng để tập thể dục nhưng không muốn thực hiện nó (rào cản tinh thần)

Từ khi chúng ta quyết định bỏ qua động lực, chúng ta chỉ dùng ý chí. Nhưng thay vì phải thực hiện một bài tập thể dục trọn vẹn, chúng ta sẽ chỉ *phải* tập một lần chống đẩy mà thôi. Điều đó là cần thiết. Khi bạn có năng lượng, nó sẽ không còn là vấn đề lớn nữa. Và khi bắt đầu, bạn sẽ thấy mình hầu như không cần đến động lực.

Bạn không muốn tập thể dục ngay lập tức trong hoàn cảnh này, nhưng nhìn chung, bạn *thật sự* muốn tập thể dục trong cuộc sống. Đây là những mâu thuẫn nội tâm giữa những cảm giác hiện tại và những giá trị cuộc sống. Khi bạn thực hiện lần chống đẩy đầu tiên, những giá trị cuộc sống sẽ thường xuyên khích lệ bạn vượt qua do dự. Nếu không, bạn phải lập thêm một vài mục tiêu nho nhỏ như tôi đã làm trong *Thách thức một lần chống đẩy đầu tiên*. Với mỗi bước nhỏ, hành động của bạn sẽ có triển vọng lành mạnh, lâu dài và hấp dẫn hơn.

Trong phần ý chí, chúng ta đã thấy ý chí lệ thuộc rất lớn vào cảm giác khó khăn của công việc,

chỉ cần bạn gặp phải "ngớ ngẩn nhỏ", cảm giác khó khăn và trị giá ý chí sẽ giảm đáng kể. Khi bạn thực hiện bước đầu tiên, não bộ của bạn sẽ buộc phải tính toán những khó khăn *thực sự* của một bài tập thể dục trọn vẹn. Với một bộ não làm biếng và nhiều định kiến thì việc tính toán sẽ giống như tra tấn vậy! Nếu sau một bài thể dục hoặc việc thử một kinh nghiệm mới, bạn đánh giá *việc đó không quá xấu*, thì bạn đã sẵn sàng làm quen với hiện tượng này rồi đó.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn quá đà với ý chí của mình hay chỉ đơn giản là bạn không còn năng lượng để thực hiện kế hoạch vì ốm đau? Tôi không dám hứa về một loại thần dược trị được tất cả các chứng bệnh nhưng tôi thực sự tin rằng luôn có chiến lược hành động tốt nhất cho mọi việc.

Tình huống 2: Bạn thực sự không thích việc tập thể dục bởi vì bạn đang mệt mỏi (rào cản thể chất)

Chúng ta nghĩ sự mệt mỏi như là một rào cản thể chất, nhưng nó cũng chính là rào cản tinh thần. Việc không có năng lượng đồng nghĩa bạn không có chút động lực nào. Tôi đã vượt qua hoàn cảnh này vô số lần với *Những thói quen nhỏ*. Ví dụ như, tôi đã viết hơn 1.000 từ của cuốn sách này khi đang bị

nhức đầu, không chỉ là nhức đầu, tôi còn mệt mỏi và rất muốn đi ngủ nữa. Tôi hoàn toàn không có động lực để viết lách. Chỉ với rất ít năng lượng tôi đã định viết 50 từ (nhưng bằng cách nào đó nó đã lên đến 1.000 từ).

Trong nhiều trường hợp, làm một lần chống đẩy đơn giản còn dễ hơn là không làm cái nào. Thách thức quá dễ khiến lòng kiêu hãnh của bạn làm một phép tính: *tôi có thể bướng bỉnh và kiệt sức ngay lúc này, nhưng thôi nào, tôi có thể làm việc đó mà*. Tôi khuyến khích bạn hãy thường xuyên nhắc nhở mình rằng chẳng có lý do gì mà mình không đáp ứng được các yêu cầu của *Những thói quen nhỏ*.

Tôi vẫn làm việc năng suất ngay cả khi bị nhức đầu vì tôi bắt đầu thực hiện từ mục tiêu rất nhỏ. Ban đầu, tôi gần như không thể làm gì khi có tâm trạng không tốt. Trong thâm tâm, một lý do như vậy quá tuyệt vời để tôi không phải cố gắng viết lách. Tôi phớt lờ những tổn thất của mình và tự hứa sẽ làm bù sau. Đêm hôm đó như một cơn bão kinh hoàng, tôi nhức đầu vô cùng và mệt đến chết. Tôi thề rằng giường ngủ như căng biểu ngữ để chào mời tôi: "Đã đến giờ an giấc, Stephen à". Đôi mắt đờ đẫn của tôi nhìn cảnh chăn ấm nệm

êm một cách thèm thuồng và tôi trả lời: "Một phút thôi, honey."

Nhu cầu của tôi quá dễ dàng đến nỗi tôi quyết định dành một phút để hoàn thành nó trước khi đi ngủ. Nhưng thay vào đó, tôi đã viết được 1.000 từ. Điều đó đã khiến tôi vô cùng ngạc nhiên. Đó là một trong những khoảnh khắc khi mà tôi nhận ra sức mạnh của chiến lược này.

Bạn đã thấy cách mà *Những thói quen nhỏ* có thể làm bạn cảm thấy không thể dừng lại chưa? Bạn có thấy nguyên nhân tại sao tôi tin tưởng rằng *Những thói quen nhỏ* có thể giúp hầu hết mọi người tăng thêm các thói quen tốt không? Chiến lược này có thể khiến bạn hành động cả trong những trường hợp ý chí của bạn rất yếu. Nền tảng của chiến lược này không xuất phát từ kinh nghiệm của riêng tôi mà dựa trên những kiến thức về ý chí. Dù sự cố gắng ý chí của bạn chỉ ở mức tối thiểu nhưng *Những thói quen nhỏ* vẫn giúp bạn đạt được động năng tối đa – quả là một chiến lược hoàn hảo.

Việc tích hợp *Những thói quen nhỏ* vào đời sống của bạn

Bạn là người bận rộn? Bạn có thường xuyên cảm thấy quá tải với mọi thứ bạn muốn và phải làm?

Với bất kỳ phương pháp nào, điều bạn cần quan tâm là nó có phù hợp với cuộc sống của bạn không. Nhiều cuốn sách viết về thói quen (một cách khôn ngoan) khuyên bạn rằng bạn chỉ nên theo đuổi một thói quen tại một thời điểm mà thôi. Điều này có liên quan đến ý chí có giới hạn của chúng ta – nó không thể quản lý nhiều thói quen cùng một lúc được. Nhưng ai muốn dành sáu tháng chỉ cho một lĩnh vực nào đó của cuộc sống và lờ đi những lĩnh vực khác mà họ muốn cải thiện chứ? Thói quen nào cũng đều rất đáng để đầu tư thời gian. Thật khó khi bạn muốn tập trung vào việc viết lách nhưng cũng muốn có một thân hình đẹp nữa. Áp lực giữa sự tập trung hiện tại và những khía cạnh khác cần được cải thiện có thể khiến bạn gặp sai lầm. Đây là vấn đề rộng lớn nhưng lại bị bỏ qua, bởi nó không có bất kỳ giải pháp nào.

Những thói quen nhỏ vốn dĩ quá nhỏ và sử dụng ý chí rất hiệu quả, vì thế bạn có thể có nhiều thói quen cùng lúc. Thậm chí những ai bận rộn và quá tải cũng có thể thành công với nhiều thói quen nhỏ. Hãy coi *Những thói quen nhỏ* như là những việc bạn *phải* làm trong một ngày, nhưng chúng chỉ mất tổng cộng có vài phút để thực hiện. Sau đó, bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn. Nó lại

rất linh hoạt để phù hợp với lối sống hiện tại của bạn, và nó còn là đòn bẩy để bạn phát triển bản thân. Bởi nó có thể biến một thói quen nhỏ ban đầu trong cuộc sống của bạn thành một thói quen to lớn hơn.

05

SỰ KHÁC BIỆT CỦA CHIẾN LƯỢC NHỮNG THÓI QUEN NHỎ

"Những chiến binh thắng trận
là những người giành phần thắng
trước, ngay khi vừa bước vào trận chiến,
còn kẻ bại trận là những kẻ bước vào
trận chiến trước và rồi tìm kiếm
chiến thắng sau."

— Binh pháp Tôn Tử.

Điều gì khiến cho *Những thói quen* nhỏ khác biệt với những phương pháp được cho là có thể làm thay đổi cuộc đời bạn? Làm thế nào để phương pháp này có thể cải thiện được sự phát triển của các thói

quen cá nhân hơn các phương pháp truyền thống khác? Đây là những câu hỏi có lời giải đáp. Và đây là câu trả lời.

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ CÓ THỂ CẠNH TRANH VỚI NHỮNG THÓI QUEN ĐANG TỒN TẠI CỦA BẠN

Các nghiên cứu ở những người cố gắng thay đổi thói quen đã cho kết quả thật nản lòng. Hóa ra khi một thói quen trở nên vừa đủ mạnh, thì dù cho ý định khác có mạnh mẽ tới đâu cũng khó lòng lay chuyển được. Mỗi ngày, có vẻ bạn sẽ thực hiện nhiều hành vi mang tính thói quen hơn và những thói quen này có thể cản trở nỗ lực thêm vào một thói quen lành mạnh mới của bạn.

Ở khía cạnh này, *Những thói quen nhỏ* đánh bại những phương pháp rèn luyện thói quen khác. Khi bạn cố gắng để có một hành vi mới, việc này cũng giống như bước vào một cuộc tranh tài nâng cử tạ mà không qua huấn luyện. Có hàng tấn sự cạnh tranh sẵn đó và thậm chí còn tệ hơn, sự cạnh tranh đã được chứng minh rằng giàu kinh nghiệm và mạnh hơn bạn. Hầu hết các phương pháp rèn luyện thói quen đều mắc sai lầm ở đây. Chúng khẳng định rằng, bạn có thể đối đầu trực diện với

những thói quen mạnh này ngay lập tức. Chúng giới thiệu với bạn một sự thay đổi lớn, như đi từ việc không viết lách gì cả đến việc viết 2.000 từ mỗi ngày, hay từ việc suốt ngày nằm ì trên sofa đến việc tập thể dục một tiếng mỗi ngày. Vấn đề nằm ở trị giá ý chí. Nó là một phương trình toán học không ưu ái bạn, trừ khi bạn đã có sẵn một cơ bắp có tính kỷ luật mạnh, nếu không, bạn sẽ phải chịu đựng "sự kiệt sức".

Não bộ luôn chống lại những thay đổi lớn. Trong cuộc sống, bạn thường nghe người khác nói rằng cần nắm bắt thời cơ trong mỗi cơ hội việc làm. *Những thói quen nhỏ* cũng có chung ngữ cảnh như vậy, nhưng thay vì việc làm, chúng ta đang nói về hoạt động của não bộ. Tôi quan tâm tới việc vùng vỏ não trước trán xem xét trước khi phần tự động được kích hoạt. Ở mỗi nhiệm vụ, phần tiềm thức não nhìn qua điều mà bạn yêu cầu và nạp ý chí vào phòng điều khiển. Bạn có thể yêu cầu nhiều việc tự điều khiển mỗi ngày, nhưng chỉ khi được cho phép, bạn mới được phép làm. Những thói quen nhỏ là "Con ngựa thành Troia", tuy ý chí thấp nhưng vẫn có thể tận dụng sự dễ dàng của chúng để có được quyền vào phòng điều khiển của não bộ để đạt những thành công lớn. Tôi đã chú ý đến điều

này khi tôi thực hiện lần chống đẩy đầu tiên. Khi bắt đầu, tôi không còn cảm thấy áp lực của một lần tập thể dục, bởi vì tôi không bắt não bộ phải làm mọi việc.

CÁC BƯỚC NHỎ VÀ Ý CHÍ LÀ *ĐỘI CHIẾN THẮNG*

Những bước nhỏ và ý chí là sự hoàn hảo trong quá trình phát triển cá nhân. Phải mất bao lâu bạn mới có đủ ý chí để có thể hành động? Những bước nhỏ rất cần đến nguồn ý chí vô tận. Bạn có thể làm bất cứ điều gì miễn sao là hướng bản thân mình đồng hành cùng những bước siêu nhỏ. Hãy thử một lần nhé!

Nếu bạn không dám mời một cô gái đi chơi, hãy quyết định thế này: bước chân trái trước, rồi chân phải, rồi lại chân trái... tiến về phía cô gái. Bạn sẽ đến đích và cô ấy ắt sẽ hỏi bạn: "Tại sao bạn bước đi một cách tức cười vậy?"

Ví dụ một tình huống mà tôi mới trải nghiệm: Sau 3 tiếng chơi bóng rổ ngày hôm nay, tôi đã kiệt sức. Bộ não và thân thể tôi bảo rằng tối nay tôi không thể viết được. Tôi rất buồn ngủ. Tôi hoàn toàn không còn ý chí. Nhưng tôi nhắm đến mục tiêu viết 50 từ thôi, điều này quá nhỏ để tôi phải khước từ. Và một lần nữa tôi lại vượt qua mục

tiêu đề ra một cách xuất sắc (thậm chí còn tỉnh táo hơn). Nhiều lần khi bạn mệt mỏi, hãy khích lệ tâm trí hoặc cơ thể bạn, điều này sẽ khiến bạn tỉnh táo hơn nhiều.

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP KHÁC SẼ MÁCH BẢO RẰNG, BẠN SẼ KHÔNG SAO KHI SỚM NGỪNG LẠI

Có rất nhiều thông tin nói rằng, bạn có thể hình thành một thói quen trong vòng 21 hay 30 ngày. Một vài cuốn sách cũng dựa trên quan niệm sai lầm này. Thật ra khó mà dự đoán được chính xác trong khoảng 18 đến 254 ngày, bạn mất bao nhiêu ngày để hình thành một thói quen vì còn tùy thuộc vào từng thói quen và từng cá nhân.

Những thói quen nhỏ không có một ngày kết thúc cụ thể, bởi vì chúng ta không biết sẽ mất bao lâu để hình thành thói quen. Thay vào đó, chúng ta sẽ tìm kiếm những dấu hiệu khi mà hành vi trở thành thói quen. Nếu bạn có kinh nghiệm giống tôi, bạn có thể kết thúc với một thói quen đạt được kết quả lớn hơn bạn dự tính. Thói quen nhỏ của tôi là viết 50 từ một ngày đã trở thành viết gần 2.000 từ một ngày (dù không phải ngày nào cũng vậy).

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ GIA TĂNG SỰ TỰ LỰC CỦA BẠN

Sự tự lực không phải là một thuật ngữ mà là niềm tin vào khả năng của bản thân để tạo nên thành quả. Trong một thử nghiệm ngẫu nhiên kéo dài 2 năm, sự tự lực từ đầu đã được chứng minh là có ảnh hưởng quan trọng đến việc hình thành và duy trì thói quen tập thể dục. Điều này áp dụng cho những người muốn tập thể dục và những người cần tập thể dục để có sức khỏe tốt. Theo các nhà nghiên cứu: "Những bệnh nhân tuân thủ các bài tập thể dục được chỉ định có khả năng thành công cao nếu sự tự lực tập thể dục được khuyến khích và đề cao."

Sự tự lực giúp chúng ta đạt được những mục tiêu và tạo nên các thói quen, nhưng nhà tâm lý học Albert Bandura nêu rõ rằng: "Chỉ mong chờ thôi thì chưa đủ tạo nên hiệu quả mong muốn nếu các yếu tố còn lại bị thiếu." Chỉ tin vào bản thân mình thôi là không đủ. Thành công không thể thiếu tự lực được, tuy nhiên, việc thiếu tự lực lại rất phổ biến ở những người bị trầm cảm, ý chí suy yếu và gặp nhiều thất bại. Nếu bạn cứ nghĩ mình thất bại, thì khó mà có được kết quả tích cực.

***Những thói quen nhỏ* tự nó là một cái máy tạo ra sự tự lực và quan trọng hơn nữa, bạn có thể thành công ngay từ khi bắt đầu mà không cần đến sự tự lực.** Những thành công hằng ngày sẽ huấn luyện cho bạn có tính tự lực cao. Làm sao bạn lại không tin vào khả năng của mình có thể thực hiện một lần chống đẩy mỗi ngày? Bạn có thể thực hiện nó xong chỉ trong chớp mắt nhưng điều này lại giúp bạn tăng cường khả năng tự lực thông qua việc thực hành. *Những thói quen nhỏ* sẽ làm tăng gấp đôi việc tin tưởng vào bản thân của bạn nếu bạn chịu luyện tập.

Hãy nhớ rằng, não bộ ghi chép tất cả hành động lặp lại của bạn. Vì thế, vấn đề phát sinh khi chúng ta cứ nghĩ rằng mình đang thất bại trong việc đạt đến những mục tiêu. Cứ như vậy, điều này phá hủy sự tự lực của bạn bởi bạn khó lòng tin rằng lần sau sẽ khá hơn lần trước, nhất là nếu bạn vẫn sử dụng cùng một chiến lược đã thất bại trước đó. Cảm giác tuyệt vọng sẽ đeo bám bạn. Nhưng rõ ràng bạn có thể làm được. Bạn thật sự có thể tạo ra sự tiến bộ tích cực cho cuộc sống của mình. Nghĩ rằng bạn không thể làm được là điều phi lý và vô nghĩa, điều đó xuất phát từ chính việc bạn không tin tưởng vào khả năng của bản thân.

Những thói quen nhỏ là con đường hoàn hảo để bắt đầu. Bạn sẽ không còn sợ hãi trước những mục tiêu lớn. Bạn sẽ không còn bị dày vò bởi cảm giác tội lỗi và thiếu sót. Lần này bạn sẽ có thành công hằng ngày. Các chiến thắng có thể nhỏ, nhưng nếu có được một chiến thắng nhỏ từ một tâm trí chán nản thì đó lại là một chiến thắng lớn.

Lúc này, có thể bạn băn khoăn: "Làm sao một lần chống đẩy mỗi ngày hoặc viết 50 từ một ngày có thể giúp được tôi? Từng đó không đủ để làm nên chuyện đâu."

Bạn sai rồi. Khi bất kỳ hành vi nhỏ nào trở thành một thói quen, nó ắt sẽ làm nên chuyện, thậm chí còn là chuyện lớn nữa. Một thói quen là hành vi nền tảng mạnh nhất mà một người có thể có. Có thói quen tập một lần chống đẩy mỗi ngày còn tốt hơn là tập 30 lần rồi thôi. *Chỉ các thói quen có thể được tạo dựng mới mạnh mẽ và hữu ích hơn mà thôi.*

Hơn nữa, bạn tự do và được khuyến khích để vượt qua mốc mục tiêu của bạn. Tôi đã đạt được mục tiêu của mình một cách xuất sắc. Xuất phát điểm tôi phải viết ít nhất 50 từ một ngày, còn giờ đây tôi có khuynh hướng viết 2.000 từ. Trước đó, tôi đã không viết một chữ nào trong vài ngày. Chính

tham vọng viết nhiều, thật nhiều đã khiến tôi chỉ viết được rất ít. Giờ tôi chỉ hi vọng viết rất ít nhưng lại nhiều gấp ba lần trước đây. Tôi cũng yêu vòng an toàn của mình. Tôi vẫn được coi là thành công nếu chỉ bỏ ra vài phút để viết 50 từ – điều này quả là một *quyền năng*.

Nhiều lúc, tôi chỉ lên kế hoạch để hoàn thành mục tiêu "viết 50 từ" và kết quả là viết được 3.000 từ. Như tôi đã kể ở phần trước, có lần tôi viết 1.000 từ trong khi đang bị nhức đầu và không có năng lượng. Tôi đã cảm thấy mình như siêu anh hùng sau khi đạt được kết quả đó. Nhìn lại những lần tôi hoàn toàn khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng nhưng lại lãng phí thời gian và so với lúc tôi bị nhức đầu và cạn năng lượng nhưng vẫn vượt mục tiêu đề ra, tôi cảm thấy rất vui mừng để chia sẻ cuốn sách này với các bạn.

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ CHO BẠN SỰ TỰ CHỦ

Vào năm 2012, trong cuộc khảo sát 411 người về sự hài lòng trong công việc, 65% số người Mỹ và Canada được hỏi trả lời rằng họ không hài lòng hoặc có một chút không hài lòng với công việc của mình. Tôi nghĩ một phần cũng do triết lý quản lý truyền thống của họ nhắm tới việc quản

lý nhân viên hơn là trao quyền cho họ. Những cuộc khảo sát khác khám phá ra rằng, sự tự chủ hoặc cảm giác bạn có quyền và có thể ra quyết định là một nhân tố căn bản đem tới sự hài lòng trong công việc.

Một cuộc khảo sát tiến hành tại Đan Mạch do *Tổ chức khảo sát điều kiện việc làm tại châu Âu* (*The European working conditions observatory*) khám phá ra rằng: "Hầu như 90% nhân viên nam và 85% nhân viên nữ làm những công việc có sự quyết định cao thì hài lòng ở mức cao. Trong khi đó, chỉ 56% những người có quyết định thấp trong công việc là có mức hài lòng cao." Đây là ví dụ điển hình của một chân lý phổ quát – một khi con người cảm thấy bị điều khiển, họ sẽ ngưng hoạt động. Con người thường ghét bị điều khiển, bởi vì sự tự chủ có mối liên quan chặt chẽ với quyền tự do.

Đây chính là điểm yếu của nhiều cuốn sách phát triển bản thân (self-help books). Chúng sẽ nói rằng bạn phải đổ mồ hôi để đạt được những gì bạn muốn trong cuộc sống. Vậy thì, không đổ mồ hôi là dấu hiệu bạn không thực sự thích điều bạn muốn? Không lẽ bạn không được đối xử tốt với mình một chút trong quá trình thay đổi để trở thành một người tốt hơn sao?

Còn có phương diện khác hẳn của những cuốn sách tự phát triển bản thân là nó chứa đựng văn phong nhẹ nhàng, phóng đại tầm quan trọng của động lực và không có những lời "hù dọa" để bạn cảm thấy an tâm. Bạn có thể cảm thấy mình có động lực một cách tạm thời, nhưng như chúng ta đã thảo luận, việc dựa vào những cảm giác và động lực không có hiệu quả lâu dài.

Trong hành trình của mình, bạn sẽ thích sự nhẹ nhàng của *Những thói quen nhỏ*. Nhưng đó không phải là một phương pháp dễ dãi không có hệ thống. Nó càng không phải là một nỗ lực nhạt nhẽo để vực dậy tinh thần của bạn. Bạn sẽ phải thiết lập những yêu cầu một cách nghiêm khắc cho bản thân mình hằng ngày và hằng tuần, nhưng những yêu cầu này cũng rất dễ làm cho phần tiềm thức không cảm thấy bị điều khiển bởi các kế hoạch (điều này khá quan trọng đấy!) Rồi sau đó, khi mà đã đạt được những yêu cầu nhỏ của mình, bạn được *tự do* làm những gì bạn muốn. Không có cảm giác tội lỗi, không bị áp lực bởi những mục tiêu lớn, bạn được tự do khám phá những hành vi lành mạnh. Nó mang lại niềm vui cho cả quá trình thực hành và là một lợi ích rất khoa học nữa!

Một nghiên cứu khác khám phá ra rằng, khi con người nhận nhiệm vụ và ra quyết định bằng

niềm vui (trái với sự tẻ nhạt, nhàm chán hoặc khó khăn) họ sẽ có sự kiên trì bền bỉ hơn. Các nhà nghiên cứu cũng lưu ý đến tác động mạnh mẽ của sự tự chủ, mà bạn sẽ nhận thấy đó là một phần quan trọng của *Những thói quen nhỏ*. Sau *Những thói quen nhỏ*, bạn sẽ *tự do để làm những gì bạn muốn*. Sự tự chủ như một phương tiện kích hoạt động lực nội tại của chúng ta trong công việc. Sau đây là những ví dụ đề cập đến sự gia tăng sự tự chủ mang lại kết quả tốt hơn: những người bị béo phì giảm được cân, những người hút thuốc bỏ hút thuốc và những người mắc chứng tiểu đường kiểm soát được lượng đường huyết của họ.

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ HOÀ HỢP CẢ MỤC TIÊU TRỪU TƯỢNG VÀ CỤ THỂ

Có hai loại mục tiêu là *trừu tượng* và *cụ thể*. Mục tiêu trừu tượng ví dụ như: "Tôi muốn giàu có" và mục tiêu cụ thể như: "Tôi muốn kiếm 15 đô-la bằng việc bán nước chanh vào lúc 3 giờ chiều hôm nay". Hầu hết mọi người đều khuyên bạn rằng nên nhắm đến những mục tiêu cụ thể, nhưng cũng quan tâm đến những mục tiêu và giá trị sống trừu tượng (như tôi đã viết trên blog http://deepexistence.com/how-to-align-your-life-sharpen-your-focus-

ultimate-guide/). Tư duy trừu tượng sẽ có ích với những mục tiêu trừu tượng, nhưng có thể sẽ cản trở sự tự điều chỉnh cần thiết cho những mục tiêu cụ thể.

Một nghiên cứu của Labroo và Patrick đã chỉ ra rằng tâm trạng có ảnh hưởng ngầm tới việc tư duy của chúng ta. Thí nghiệm liên quan đến những kỹ thuật thao túng tâm trạng khác nhau (ví dụ: yêu cầu người tham gia hãy "nghĩ về ngày tuyệt vời nhất (hoặc tồi tệ nhất) trong cuộc đời họ", sau đó kiểm tra để đánh giá khả năng tư duy trừu tượng hoặc sở thích của họ. Sau năm thí nghiệm, các nhà nghiên cứu rút ra kết luận rằng niềm vui khiến con người tư duy trừu tượng, giúp chúng ta nhìn thấy toàn cảnh sự vật hay sự việc, nhưng lại có thể tạo ra thách thức cho việc theo đuổi những mục tiêu đòi hỏi việc tư duy cụ thể.

Một nghiên cứu khác của Ayelet Fishbach và Ravi Dhar lại gợi ý rằng, sự thỏa mãn quá sớm hoặc một sự mong đợi quá cao về thành công có thể khiến chúng ta cảm thấy như thể chúng ta đã thành công rồi. Những người ăn kiêng tham gia thí nghiệm được chia thành hai nhóm, một nhóm được nhắc nhở về tiến trình ăn kiêng của họ còn nhóm kia thì không, sau đó, cả hai nhóm được đề nghị lựa chọn

phần thưởng – một trái táo hay một thanh sô-cô-la. 85% số người thuộc nhóm được nhắc nhở về tiến trình ăn kiêng chọn thanh sô-cô-la so với 58% số người thuộc nhóm còn lại. Điều này gợi ý đến một tâm lý chung "tôi đáng được thưởng chứ".

Một lợi ích căn bản của *Những thói quen nhỏ* là bạn có thể thực hiện được chúng dù cho bạn cảm thấy như thế nào. Bởi vì yêu cầu đặt ra quá nhỏ nên bạn không có cớ để từ chối nó.

Cảm giác thỏa mãn trước khi đạt mục tiêu có thể làm gián đoạn cả tiến trình, niềm vui làm suy giảm khả năng thực hiện những mục tiêu cụ thể. Nhưng một khi sự cụ thể là một phần của *Những thói quen nhỏ*, ví dụ như chỉ một lần chống đẩy, nó cũng vẫn rất dễ để thực hiện khi tâm trí đang trong tình trạng trừu tượng. Nó quá nhỏ nên cần rất ít năng lượng tinh thần và sự tập trung. Và khi niềm vui làm gia tăng hiệu suất và sự tập trung vào những mục tiêu trừu tượng sau mục tiêu cụ thể của bạn, những mục tiêu trừu tượng "phù hợp" sẽ là động lực để bạn muốn luyện tập nhiều hơn.

Khi đạt được thành công với *Những thói quen nhỏ*, tôi đã vui vẻ hơn nhiều. Khi bắt đầu một thói quen nhỏ, những mục tiêu trừu tượng có liên quan đến việc viết nhiều hơn, đọc nhiều hơn và việc có

được một thân hình tuyệt hảo cũng dễ dàng theo đuổi hơn. Chính *Những thói quen nhỏ* đã làm tăng sức mạnh tiến trình của những mục tiêu trừu tượng và cụ thể, nên nếu có được một trong hai lợi thế đó, bạn đều có thể thành công.

Trong *Thách thức một lần chống đẩy* tôi đã lập ra nhiều mục tiêu để hoàn thành 15 lần chống đẩy. Tôi phải dựa vào những mục tiêu cụ thể, nho nhỏ để hoàn thành bài tập thể dục. Sự linh động này là quan trọng để duy trì các hành động, bởi tâm lý thay đổi theo kinh nghiệm chúng ta có trong một ngày và trở ngại có thể xuất hiện trong bất kỳ tình huống nào. Hầu như không có tình huống thất bại hoàn toàn trong việc đáp ứng *Những thói quen nhỏ* của bạn, nhưng có những kịch bản, mà ở đó bạn sẽ nhận thấy bản thân mình vượt trội hơn Những thói quen nhỏ của mình. Trong ba thói quen nhỏ của mình, tôi chỉ thất bại một lần duy nhất, một và chỉ một, đó là hôm tôi quên đọc sách vì ngủ thiếp đi. *Những thói quen nhỏ* hoàn toàn phù hợp với bất kỳ tâm trạng và tình huống nào. Bạn có thể vui vẻ và có động lực, mệt mỏi và chán nản, thậm chí là bị bệnh, nhưng vẫn có thể hoàn thành *Những thói quen nhỏ* và có thể nhiều hơn nữa.

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ TIÊU DIỆT SỰ SỢ HÃI, NGHI NGỜ, ÁP LỰC VÀ DO DỰ

Những điều vừa kể trên bị chinh phục dễ dàng bởi hành động. Thực hiện bước đầu tiên, bạn dần loại bỏ được sự sợ hãi, nếu không phải là ngay lập tức. Tôi không còn bị áp lực khi muốn viết lách. Tôi không còn cảm thấy có lỗi khi đọc không đủ yêu cầu. Việc đi tập thể dục không còn khó khăn nữa mà trở nên vui vẻ. *Sự sợ hãi không thể tồn tại nếu bạn đã trải nghiệm qua việc gì đó và bạn thấy nó không đáng sợ.*

Những thói quen nhỏ thúc giục bạn thực hiện bước đầu tiên, vì nó quá dễ dàng. Thậm chí, nếu bạn lùi bước trở lại vùng an toàn của mình ngay sau đó, thì bạn vẫn bước ra ngoài vào lần tiếp theo. *Những thói quen nhỏ* đặt bạn vào những nghi ngờ và sợ hãi bằng cách khiến bạn cảm thấy an toàn và tràn đầy sức mạnh. Bạn sẽ thấy rằng việc tập thể dục không quá khó khăn và bạn có thể làm được việc đó. Bạn sẽ thấy việc viết lách hằng ngày dễ dàng và việc bị bí ý tưởng khi viết là điều tự nhiên. Bạn sẽ bắt đầu đọc nhiều sách hơn. Bạn sẽ dọn dẹp nhà mình nhiều hơn. Những gì bạn mong muốn thực hiện sẽ dễ dàng đạt được.

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ TẠO RA SỰ GIA TĂNG Ý THỨC VÀ Ý CHÍ MỘT CÁCH NHANH CHÓNG

Một trong những kỹ năng quan trọng mà một người có thể phát triển là ý thức, là việc nhận thức những gì mình suy nghĩ và hành động. Có ý thức chính là sự khác biệt giữa việc sống có mục đích và việc chỉ hoạt động hay di chuyển mà thôi.

Nếu thói quen nhỏ của bạn là uống một ly nước mỗi ngày, bạn sẽ lưu tâm hơn về tổng lượng nước mà bạn uống. Khi bạn có một cái gì đó cần giám sát mỗi ngày, tuy là nhỏ, nó sẽ từ từ đi vào tâm trí của bạn và bạn sẽ thường xuyên nghĩ về nó, ngay cả khi đã xử lí xong. Các thói quen nhỏ đã khiến tôi cả ngày chỉ lưu tâm tới việc viết lách, như một thói quen ý thức rất tự nhiên. Phương pháp này sẽ giúp bạn điều chỉnh tất cả các thói quen trong tương lai, kể cả các thói quen xấu.

Điểm cộng tiếp theo là sự gia tăng ý chí. Từ lúc ý chí cần độ bền hơn năng lượng thô thì việc lặp lại thường xuyên những nhiệm vụ nhỏ là cách lý tưởng để "rèn luyện" các "cơ bắp" của ý chí. Ý chí càng mạnh mẽ, quyền điều khiển trên thân xác bạn càng lớn. Nhiều người bị nô lệ bởi chính thân xác của mình từ việc thỏa mãn mọi cảm giác và sở thích. Họ tin rằng không thể làm việc gì nếu họ không

muốn làm chúng đúng giờ, đúng lúc. Việc thêm vào *Những thói quen nhỏ* là cách tuyệt vời để sửa đổi lối suy nghĩ này trong khi hình thành ý chí.

Từng đó lý thuyết đã đủ để bạn hình dung về chiến lược của chúng ta, giờ đã đến lúc dành cho phần thực hành nhé. Chương tiếp theo sẽ cho bạn thấy cách tạo nên *Những thói quen nhỏ* để sử dụng trong cuộc sống.

06

NHỮNG THÓI QUEN NHỎ – TÁM BƯỚC DẪN TỚI SỰ THAY ĐỔI LỚN

"Nếu bạn không đem ý tưởng của mình
ra thực hành, chúng sẽ mất đi."

— Roger von Oech

Phần thú vị nhất của cuốn sách sẽ hướng dẫn bạn từng bước một để áp dụng Những thói quen nhỏ vào cuộc sống của chính bạn. Tôi khuyên bạn nên dùng giấy bút để ghi chép các kế hoạch và chiến lược của mình trong quá trình đọc phần nội dung này.

BƯỚC 1:
HÃY CHỌN CHO MÌNH NHỮNG THÓI QUEN NHỎ VÀ LÊN KẾ HOẠCH CHO CÁC THÓI QUEN

Bạn hãy lập ngay cho mình một danh sách các thói quen mà bạn thích ở một vài thời điểm. Thói quen nào quan trọng sẽ đến ngay lập tức trong suy nghĩ của bạn. Đây sẽ là danh mục tham chiếu cho bước thứ nhất. Bạn hãy ghé thăm trang web *minihabits.com* để có thêm ý tưởng nhé.

Chú ý: Các ý tưởng về thói quen từ trang *minihabits.com* đã ở dạng rút gọn, bạn có thể chép lại những thói quen này cho đến khi bạn có thói quen quan trọng hơn cần liệt kê. Chẳng hạn như một lần chống đẩy có thể đại diện cho việc tập thể dục nói chung hoặc cho một mục tiêu tập chống đẩy lớn hơn 100 lần hằng ngày. Bạn cũng nên viết lại các thói quen đó ở dạng đầy đủ ngay bây giờ.

Khó mà theo đuổi một thói quen khi mà bạn đang có vài thói quen khác cần hình thành khiến bạn lo lắng. Phải mất rất nhiều kỷ luật để bỏ qua những thói quen khác trong vài tháng để phát triển bền vững một thói quen. Phát triển một thói quen có thể duy trì nó suốt đời cũng là điều rất đáng để hy sinh và điều đó vẫn còn là một thách thức.

Nhưng may mắn là bạn có thể phát triển nhiều thói quen nhỏ cùng lúc! Điều này có liên quan đến trị giá ý chí nhỏ và sự linh hoạt của chúng. Dĩ nhiên, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn lúc ban đầu. Mức đòi hỏi ý chí của mỗi thói quen cũng khác nhau. Tôi viết được nhiều từ hơn hẳn việc đọc sách bởi viết là một thói quen ưu tiên của tôi, vì thế dĩ nhiên, tôi sẽ dành nhiều nỗ lực cho nó. Tôi cũng đọc ngày càng nhiều và chỉ sau một vài ngày, tôi đọc nhiều hơn cả viết. Bạn sẽ thích sự linh hoạt này, bởi bạn vẫn còn thời gian cho tiệc tùng, đi chơi và những thú vui khác.

Gần đây, tôi đang theo đuổi ba thói quen nhỏ khác, ngoài việc thể dục. Thể dục đã là một thói quen, tôi vẫn theo dõi nó hằng tuần nhưng nó không còn là một thách thức đối với ý chí nữa. Bộ não của tôi dường như khuyến khích việc tập thể dục hơn là từ chối nó.

Tôi sẽ không khuyến khích bạn theo đuổi một lúc bốn thói quen nhỏ vì bốn có lẽ là quá nhiều. Dù những thói quen này dễ dàng thực hiện, nhưng số lượng càng nhiều, sự tập trung của bạn càng bị chia nhỏ ra và rất có thể bạn sẽ bỏ sót hay quên một trong số chúng. Phải tốn rất nhiều ý chí để làm nhiều việc mỗi ngày như vậy. Với phần lớn mọi người, hai hay

là ba thói quen nhỏ sẽ dễ dàng hơn. Và đây là những kế hoạch thói quen để bạn chọn lựa:

Kế hoạch linh động cho một tuần (khuyến khích bạn chọn)

Trong kế hoạch này, bạn bắt đầu với một thói quen và sử dụng phương pháp *Những thói quen nhỏ* cho một tuần. Sau đó bạn đánh giá và chọn một kế hoạch lâu dài.

Đánh giá sau một tuần: Bạn có cảm thấy bị kiệt sức không? Bạn có thấy dễ dàng vượt qua yêu cầu hằng ngày của mình không? Bạn có đang loại bỏ những thói quen xấu và mong muốn những thói quen tốt không? Tùy vào độ khó bạn có thể bắt đầu với một hay thêm nhiều thói quen. Vì không phải tất cả các thói quen có cùng độ khó, nên việc thiết lập một giải pháp chung cho tất cả mọi người là điều không khả thi hoặc khôn ngoan. Hãy nhớ rằng, càng có nhiều *Những thói quen nhỏ*, càng ít có khả năng bạn đạt được thành công vượt trội.

Cuối cùng, hãy xem xét đến những ngày khó khăn nhất có thể xảy ra như khi bạn phải lái xe cả ngày trên đường hoặc chuẩn bị cho một đại tiệc chẳng hạn. Bạn có thể hoàn thành *Những thói quen nhỏ* của mình không? Đừng hình dung những ngày

dễ nhất mà hãy hình dung những ngày khó nhất. Nếu bạn có thể làm việc gì vào một ngày bạn rất mệt mỏi, căng thẳng và bận rộn, chắc chắn bạn sẽ dễ dàng thực hiện việc đó mỗi ngày.

Nếu bạn cảm thấy ý chí của mình có thể quản lý thêm một hoặc hai thói quen nhỏ, đừng ngại ngần thêm nó vào kế hoạch! Tôi không nói đến thời gian biểu của bạn, vì mỗi thói quen nhỏ chỉ tiêu tốn của bạn chưa đến 10 phút để hoàn tất. Mỗi người có 10 phút mỗi ngày dành cho việc gì đó quan trọng.

Kế hoạch linh hoạt một tuần được khuyến khích cho những ai muốn thử phương pháp *Những thói quen nhỏ* mà không biết chọn thói quen nào tốt nhất cho mình. Kế hoạch này sẽ tự động chuyển sang kế hoạch với thói quen khác.

Cảnh báo: Việc dành cả một tuần để thử nghiệm phương pháp là vô cùng quan trọng trước khi bạn đưa ra quyết định chắc chắn kế hoạch cho một ngày. Đừng để trống ngày nào cả!

Kế hoạch nhỏ đơn lẻ

Bạn có muốn rèn thói quen viết liên tục mà không quan tâm tới bất kỳ điều gì khác không? Bạn có muốn nghiêm túc trong vấn đề tập thể dục? Bạn

có muốn dành trọn vẹn bản thân để đọc sách hằng ngày? Chính kế hoạch nhỏ đơn lẻ này sẽ dành tất cả sự tập trung của bạn vào một thói quen. Nó mang lại tỷ lệ thành công rất cao. Tôi đã bắt đầu kiểu kế hoạch này với *Thách thức một lần chống đẩy*. Trong kế hoạch này, việc tôi cần làm là chống đẩy ít nhất 1 lần mỗi ngày. Nếu ý chí của bạn cũng yếu ớt giống như tôi trước đây hoặc nếu bạn bị trầm cảm, kế hoạch này là tất cả những gì bạn cần. Bạn cần một điểm xuất phát!

Kế hoạch này được khuyến khích dành cho những người có một mục tiêu đơn lẻ quan trọng hơn những mục tiêu khác. Đây cũng là một lựa chọn tốt cho những ai rất yếu trong việc tự kiểm soát bản thân và giúp họ cải thiện nó. Hãy nhớ rằng, bạn có thể thêm nhiều thói quen nhỏ bất cứ lúc nào, nhưng sẽ rất phí sức nếu phải bỏ đi một thói quen.

Kế hoạch nhỏ phức hợp

Đây là chiến lược hiện tại tôi đang dùng và là mức độ cao cấp nhất. Nhưng không có nghĩa là nó quá khó để người mới bắt đầu có thể đạt được thành công. Tôi có ba thói quen nhỏ, nhưng có hai cái gần như giống nhau: tôi viết ít nhất 50 từ về bất cứ điều gì, viết 50 từ cho một cuốn sách và đọc ít nhất hai

trang sách mỗi ngày. Ngoài ra còn có thêm thói quen bình thường của tôi là đi tập thể hình 3 lần một tuần (thói quen này xuất phát từ *Thách thức một lần chống đẩy*). Thậm chí với cả ba mục tiêu khác nhau hoàn toàn, tôi vẫn có thể hoàn thành chúng một cách dễ dàng trong vòng chưa đến 10 phút (và chưa bao giờ tôi thất bại).

Bạn hoàn toàn có thể thử cả bốn hoặc nhiều hơn các thói quen nhỏ ngay khi bắt đầu, nhưng tôi không muốn chúng làm hỏng phương pháp tuyệt vời này, bởi chừng đó là quá nhiều để bạn liên tục thành công. Tuy từng thói quen nhỏ là siêu nhỏ, nhưng nó vẫn tiêu tốn một chút ý chí và kỷ luật để thực hiện trọn vẹn từng ngày. *Những thói quen nhỏ* nhắm đến mục tiêu thành công 100% chứ không phải là 95%. Nếu bạn thất bại với một thói quen nhỏ thôi, bạn sẽ không có cảm giác thành công trọn vẹn – cảm giác này rất quan trọng trong việc duy trì sự tự lực ở mức cao nhất.

Số lượng *Những thói quen nhỏ* lý tưởng tùy thuộc phần lớn vào độ khó của từng thói quen đối với bạn. Với nhiều người, việc uống nước dễ dàng hơn so với thói quen tập thể dục nhưng với bạn thì ngược lại. Vì thế, không có số lượng lý tưởng chung cho tất cả mọi người.

Kế hoạch nhỏ phức hợp khuyến khích dành cho những ai có một vài thói quen tốt sẵn sàng để phát triển hoặc cảm thấy không thoải mái nếu chỉ phát triển một thói quen duy nhất.

Nếu bạn không chắc chắn thói quen nào phù hợp cho bạn, hãy chọn thói quen linh động nhất và bạn thích nhất để hình thành nhất. Đừng ngại liệt kê ngay khối lượng công việc mà bạn muốn thực hiện ngay trong bước này (ví dụ: tập thể dục 5 lần liên tục trong một tuần).

Ở thời điểm này, bạn nên có một kế hoạch thói quen và những thói quen trọn vẹn để theo đuổi. Chúng có thể liên quan đến việc tập thể dục, viết lách, đọc sách, uống nước, thói quen biết ơn, ngồi thiền, lập trình,... Sau đó thu nhỏ chúng lại nhé!

Hãy biến *Những thói quen nhỏ* của bạn trở nên "nhỏ xíu"

Chúng ta thường có khuynh hướng không thực hiện những bước nhỏ, bởi chúng ta luôn nghĩ đến những việc làm cao siêu và bởi lòng kiêu hãnh trong mỗi người. *Tôi có thể thực hiện 20 lần chống đẩy một cách dễ dàng* (hầu hết mọi người đều nghĩ vậy), *thế nên tại sao lại nói tôi sẽ thực hiện chỉ một cái thôi?* Những suy nghĩ như vậy chỉ mới tính đến

phương diện vật lý. Mỗi hành động có thể thực hiện, như 20 lần chống đẩy, cần có ý chí kèm theo để thực hiện nó. Nếu bạn có động lực, đầy năng lượng và sự sẵn sàng thì 20 lần chống đẩy có thể sẽ không "tiêu hao" một chút ý chí nào. Nhưng khi bạn đang mệt mỏi và không sẵn lòng thực hiện thì bạn sẽ phải "tiêu hao" rất nhiều ý chí vào hoạt động này. Khi đặt ra các mục tiêu, chúng ta thường mắc một sai lầm là không tính đến mức độ dao động đáng kể của động lực và các mức năng lượng. Chúng ta nghĩ rằng tình trạng hiện tại của tâm trí và năng lượng của bản thân có thể được bảo toàn hoặc tái hoạt động khi đến lúc hành động. Theo cách đó, cuộc đấu tranh chống lại não bộ không muốn thay đổi đã thất bại. Nhưng, giờ đây chúng ta sẽ đánh lừa não bộ của mình để giành chiến thắng trong cuộc đấu ý chí này.

Quy tắc chính của tôi là biến thói quen mà tôi muốn tiến hành trở nên nhỏ xíu. Khi mà nghe đến từ "nhỏ xíu", não bộ của bạn sẽ cảm thấy không bị đe dọa. Đây là những ví dụ về cách "phản ứng" của mọi người khi nghe đến hai từ "nhỏ xíu":

Một lần chống đẩy mỗi ngày? Đùa chắc!

Loại bỏ một đam mê mỗi ngày? Vô ích thôi!

Viết 50 từ mỗi ngày? Bạn sẽ không bao giờ xuất bản được thứ gì cả!

...

Một kỹ năng mà bạn rất cần khi thực hành *Những thói quen nhỏ* là tìm cách để khiến cho những hành động của mình nhỏ dần đến cực kì nhỏ khi bạn cảm thấy có trở ngại. Hôm nay, nếu bạn đang chống lại một lần chống đẩy, hãy thuyết phục bản thân bước vào vị trí chuẩn bị chống đẩy hay dễ dàng hơn là nằm sấp xuống trên sàn nhà. Nếu thói quen nhỏ của bạn là uống một ly nước mỗi ngày, bạn có thể làm nó trở nên nhỏ hơn như quyết định châm đầy một ly nước và một bước nữa là nhấc ly nước đó lên. Nếu thói quen nhỏ của bạn là viết 50 từ một ngày mà bạn vẫn từ chối không làm, hãy mở phần mềm soạn thảo văn bản lên và viết 1 từ thôi. Bạn không cần thực hiện điều này một cách thường xuyên khi mà *Những thói quen nhỏ* của bạn đã "nhỏ xíu" rồi. Nhưng hãy nhớ rằng, bạn có kỹ năng này trong kho tàng của mình và hãy dành nó cho những trở ngại lớn lao khác.

Để có thêm ý tưởng thực hiện các thói quen nhỏ, hãy ghé thăm trang web: *minihabits.com* nhé!

Chìa khóa thành công của phương pháp *Những thói quen nhỏ* là đừng e ngại, hãy lặp đi lặp lại các hành động quá nhỏ hàng ngày!

Điều quan trọng không kém trong việc làm nên *Những thói quen nhỏ* của bạn là suy nghĩ cũng

thật nhỏ. Bạn hãy xem yêu cầu nhỏ này như thể mục tiêu cần đạt được. Điều này đồng nghĩa với việc nếu bạn đáp ứng được những yêu cầu nhỏ, bạn sẽ thành công từng ngày. Nếu bạn có thể thực hiện điều này, bạn sẽ gặt hái được những thành công lớn như bạn mong chờ.

Việc cần làm với *Những thói quen nhỏ* theo tuần

Có một vài việc không phù hợp cho kế hoạch đều đặn hằng ngày. Tập thể dục là việc mà nhiều người muốn thực hiện từ 3 - 5 lần một tuần, chẳng ai muốn đi tập thể hình cả 7 ngày trong tuần cả.

Các thói quen theo tuần sẽ cần nhiều thời gian để trở thành một thói quen thực sự, nhưng thực hiện một cách liên tục sẽ giúp não bộ nhìn nhận nó như là một khuôn mẫu hay sự tồn tại đương nhiên. Vì thế, nếu bạn thật sự muốn thiết lập thói quen nhỏ theo tuần, hãy thử và xem cách nó làm việc. Chúng ta có thể làm một cái gì đó sáng tạo với các thói quen theo tuần, dĩ nhiên với mục đích để biến chúng thành yêu cầu hằng ngày. Ví dụ, nếu bạn muốn đi tập thể hình hằng tuần, bạn có thể thiết lập một thói quen nhỏ hỗn hợp.

Một thói quen hỗn hợp xảy ra khi bạn tự mình lựa chọn giữa hai phương án (A hoặc B). Tôi không

thích các thói quen nhỏ hỗn hợp lắm vì chúng làm gia tăng giá trị của ý chí (vì quyết định việc gì luôn cần đến ý chí), nhưng đó lại là lựa chọn tốt nhất trong một số trường hợp. Điều tôi thích ở nó là nó khiến bạn phải thực hiện việc gì đó mỗi ngày.

Ví dụ về thói quen nhỏ hỗn hợp:

- Đi tập thể hình *hay là* nhảy theo một bài nhạc trọn vẹn.
- Đi tập thể hình *hay là* thực hiện một lần chống đẩy.
- Đi tập thể hình *hay là* chạy bộ trong một phút.

Với ví dụ này, vào những ngày nghỉ bạn sẽ có hoạt động thay thế. Không lẽ bạn chỉ chọn phương án dễ hơn để thực hiện mỗi ngày sao? Điều khiến bạn ngạc nhiên là bạn sẽ không thực hiện các yêu cầu thêm vì cho bản thân mình sự tự do một cách thông minh chính là quyền năng của bạn. Thứ hai, thói quen nhỏ ở đây chỉ đưa bạn đến phòng tập thể hình mà thôi. Nếu bạn muốn, bạn có thể quay về nhà. Nó có vẻ điên rồ, nhưng tôi muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cho bản thân bạn một lối thoát khỏi gánh nặng lớn của một bài tập thể dục 45 phút. Phần não tiềm thức của bạn đủ thông minh để phân biệt giữa

mục tiêu đề ra và mục tiêu thật. Và khi chúng ta buộc bản thân mình thực hiện mục tiêu đáng sợ đó, não bộ chậm thay đổi của chúng ta sẽ chống lại chính chúng ta.

Với một kế hoạch hỗn hợp, tôi nhấn mạnh việc bắt đầu mà không có ràng buộc gì. Hãy chỉ xem xét xem bạn nên quyết định mức độ thường xuyên đi tập thể hình. Nếu bạn chưa bao giờ chọn việc tập thể hình, vậy thì bạn có thể bắt đầu bằng việc đề ra mục tiêu mỗi tuần tập thể hình một lần, sau đó, bạn có thể nới rộng thành hai lần tập một tuần. Cứ từ từ. Đừng nóng vội thay đổi, bởi não bộ của bạn không thể và sẽ không thay đổi một cách nhanh chóng đâu. Hãy cứ nhẹ nhàng đưa bản thân mình vào phương pháp có tính lô-gic nhất này.

Nào, hãy kiểm tra danh sách của bạn:

Bạn có một kế hoạch thói quen nhỏ chưa? Bạn đã chọn cho mình kế hoạch nào: linh hoạt, đơn giản hay đa dạng?

- Những thói quen nhỏ của bạn đã "nhỏ xíu" chưa? Hãy gọi tên chúng thật to. Nếu bạn cười, chúng đạt yêu cầu rồi đó.

Mọi thứ đã được ghi chép vào giấy chưa? Hãy chọn giấy tái chế nhé!

Nếu tất cả đã sẵn sàng, tuyệt lắm! Hãy tiếp tục bước thứ hai thôi!

BƯỚC 2:
HÃY DÙNG MŨI KHOAN MANG TÊN
TẠI SAO CHO TỪNG THÓI QUEN NHỎ

Ai cũng muốn mình được khỏe mạnh, nhưng không phải tất cả đều sẵn sàng nỗ lực để có được sức khỏe tốt nhất. Việc ăn thức ăn nhanh và xem phim cả ngày cũng thú vị chứ. Nếu bạn muốn làm điều gì đó, nhưng luôn phải đấu tranh để thực hiện nó, vậy thì bạn đang đọc đúng sách rồi đấy.

Cách tốt nhất để biết các thói quen có đáng để nỗ lực ngay từ đầu hay không là xem xét căn nguyên của nó. Những ý tưởng thói quen tốt nhất có căn nguyên ngay từ những giá trị cuộc sống. Chúng ta không tìm kiếm những ý tưởng do áp lực hay kỳ vọng của người khác. Nếu bạn cố gắng thay đổi dựa trên người khác hay thành kiến từ xã hội, tôi nghĩ bạn đã biết trước kết quả rồi, nhưng tôi sẽ nói bằng cách diễn tả khác: đó là sự trở ngại khủng khiếp.

Hãy sử dụng mũi khoan mang tên *Tại sao* để chạm đến căn nguyên của mọi vấn đề.

Chức năng của mũi khoan là dùng để khoan. Và tôi đặt cái tên "mũi khoan *Tại sao*" là bởi câu hỏi

đơn giản "Tại sao?" là cách tốt nhất để khoan đến tận gốc rễ của mọi việc.

Sau khi bạn đã lên danh sách các thói quen, hãy xem xét xem tại sao bạn cần chúng. Nhưng đừng chỉ dừng lại tại đó, hãy hỏi tại sao một lần nữa. Hãy tiếp tục hỏi tại sao cho đến khi nó trở thành một vòng lặp, đó là khi bạn đã tìm đến tận căn nguyên vấn đề. Những câu trả lời thành thật là vô cùng cần thiết. Sẽ có nhiều câu trả lời cho những câu hỏi này, vì thế hãy chọn đáp án có liên quan nhiều nhất. Đây là hai ví dụ về trải nghiệm thật của tôi. Một cái là lựa chọn tuyệt vời để hình thành thói quen và cái còn lại rất đáng ngờ.

Ví dụ 1:

- Tôi muốn viết mỗi ngày. **Tại sao?**

- Bởi vì viết là đam mê của tôi. **Tại sao?**

- Bởi vì đó là cách tôi thích nhất để bày tỏ bản thân mình và kể lại những câu chuyện. Tôi có thể kết nối và giúp đỡ người khác qua những gì tôi viết và tôi thích thú với sự tiến bộ. **Tại sao điều này có liên quan tới bạn?**

- Những việc này làm tôi cảm thấy mình thực sự sống và hạnh phúc. **Tại sao?**

- Bởi vì việc viết rõ ràng được tôi coi trọng và đánh giá cao trong cuộc sống của tôi.

Ví dụ 2:

- Tôi muốn thức dậy vào lúc 6 giờ sáng hằng ngày. **Tại sao?**

- Bởi vì đó cách mà những người thành công hay làm và thật là xấu hổ khi làm mọi việc chậm trễ. **Tại sao?**

- Bởi vì tôi có cảm giác xã hội nói chung và mọi người mà tôi biết nói riêng đang nhìn vào việc tôi thức dậy trễ và thức khuya.

Trong ví dụ thứ hai, bạn có thể thấy lý do chính yếu để thay đổi là do áp lực từ bên ngoài. Như đã nói, việc thức dậy sớm vào lúc 6 giờ sáng có thể làm tôi cảm thấy vui hơn. Bởi vì chính định kiến của tôi về việc thức dậy sớm hay muộn làm tôi cảm thấy thành công hơn và làm khuynh giảm cảm giác có lỗi một khi tôi thức dậy sớm hơn. Vì thế, nó cũng đáng được coi trọng chứ. Nhưng khi so sánh việc dậy sớm với việc viết (hiện nay tôi thường xuyên viết vào lúc đêm khuya) thì tôi sẽ không bao giờ ưu tiên nó cả. Bằng việc thức khuya để viết, tôi cảm thấy mình thành thật với nội tại của mình, cho dù là cả thế giới có thể không đồng tình với việc này. Ổn thôi, cho dù cả thế giới không đồng tình với bạn - thì tôi vẫn muốn khuyên bạn đừng lao đầu vào phong cách sống không phù hợp với mình.

BƯỚC 3: XÁC ĐỊNH VAI TRÒ CỦA CÁC THÓI QUEN VỚI BẠN

Hai yêu cầu phổ biến của thói quen là dựa vào thời gian và dựa vào hoạt động. Nếu là dựa vào thời gian, bạn sẽ nói: "Tôi sẽ tập thể dục vào lúc 3 giờ chiều các ngày thứ 2 – 4 – 6." Còn nếu dựa vào hoạt động bạn sẽ nói: "Tôi sẽ tập thể dục trong vòng 30 phút sau khi xong bữa ăn trưa vào các ngày thứ 2 – 4 – 6."

Đối với những người làm việc từ 9 giờ sáng đến 17 giờ chiều thì thời gian biểu của họ rất nghiêm ngặt, vì thế yêu cầu dựa vào thời gian có khuynh hướng hiệu quả với họ. Còn những ai có thời khóa biểu linh hoạt hơn có thể được lợi từ việc dựa vào hoạt động, giúp họ có được sự cố định. Bạn lựa chọn phương án nào tùy thuộc vào cuộc sống của bạn.

Thời gian biểu dựa vào thời gian thì đòi hỏi phải tuân thủ nghiêm chỉnh và rõ ràng (ví dụ: Bạn bắt đầu vào đúng 4 giờ chiều). Việc này giúp bạn hoàn thành công việc và xây dựng tính kỷ luật. Mặt hạn chế của việc dựa vào thời gian là thiếu tính linh hoạt (có thể bạn sẽ bị nhức đầu vào lúc 4 giờ chiều khi bạn đã phải làm việc gì rất tích cực trước đó). Cuộc sống có thể làm thời khóa biểu của chúng ta

trở nên vô dụng. Và khi bạn bỏ lỡ hoặc thực hiện nó sau, bạn sẽ đương đầu với quyết định khó xử là không biết nên cảm thấy thành công hay có lỗi.

Thời gian biểu dựa vào hoạt động thì linh hoạt hơn và có chút ít mơ hồ. Chúng giúp bạn xác định chừng mực cho một cuộc sống phong phú. Khó mà nhận biết khi nào một hành động kết thúc và hành động khác bắt đầu. Nếu tôi bắt đầu viết một cái gì đó sau bữa ăn trưa tại nhà hàng, tôi sẽ ngồi ngay ngắn vào ghế và kiểm tra thư từ trước khi bắt đầu viết chăng? Hay tôi phải đi thẳng tới máy vi tính? Khi chúng ta được hướng dẫn bởi *Những thói quen nhỏ*, thì những nhiệm vụ nhỏ có thể dễ dàng được mở rộng ra thành những nhiệm vụ lớn hơn nhiều lần. Đột nhiên bạn sẽ nhận ra mình đang sắp xếp bàn làm việc và nhớ ra "Ừ nhỉ! Đáng lẽ ra mình phải đang ngồi viết chứ". Những bước nhỏ khiến chúng ta bắt đầu hành động và tạo ra động lực để hướng về một mục tiêu ý nghĩa, nhưng nó còn có cách làm việc khác. Nó cho phép bạn có những nhượng bộ nhỏ, bạn sẽ sớm nhận ra chúng càng ngày càng chống lại ý muốn của bạn.

Thực ra, việc lựa chọn dựa vào thời gian hay dựa vào hoạt động nói chung không quá quan trọng. Chúng có thể phối hợp tốt với nhau, quan

trọng là khi bạn chọn phương án nào, hãy chọn một cách quả quyết. Việc không có quyết định dứt khoát sẽ là một sai lầm lớn, nhưng trước đó có một lựa chọn nữa có thể làm bạn ngạc nhiên đấy. Đây cũng là lựa chọn ưu tiên cho Những thói quen nhỏ hiện nay của tôi.

Tín hiệu độc lập, không đặc trưng của thói quen (Những thói quen nhỏ tổng hợp)

Những cuốn sách viết về thói quen truyền thống sẽ nói với bạn về quá trình: "tín hiệu – hành vi – phần thưởng", được rút ra từ các nghiên cứu và đi đến việc xác định rõ cho bạn bước kế tiếp – chọn tín hiệu, hành vi và phần thưởng. Nhưng nếu bạn muốn làm điều gì đó tích cực hoặc thực hiện vào những thời điểm khác nhau, thì chính *Những thói quen nhỏ* sẽ mở ra cho bạn cơ hội. Phần sau đây sẽ rất phù hợp với thời gian biểu linh động và *Những thói quen nhỏ* tổng hợp.

Các thói quen có nguồn gốc từ sự tự chủ, tự do và khả năng linh hoạt. Mục tiêu chính là giúp bạn thêm năng lực để thành công liên tục. Chúng ta có thể áp dụng triết lý này để thay thế những tín hiệu thói quen hạn chế bằng cách thiết lập một thời hạn trong 24 giờ (trong đó không có những tín hiệu đặc trưng).

Bạn có bao giờ để ý rằng, những thói quen xấu có rất nhiều đặc tính? Trong khi đó, mọi người gợi ý rằng một thói quen tốt chỉ nên có một đặc tính mà thôi? Không có gì đáng ngạc nhiên khi mà các thói quen xấu lại mạnh mẽ đến vậy. Gốc rễ của chúng đã lan rộng và bám chặt vào cuộc sống của bạn vì các thói quen xấu thường phát triển nhờ vào sự lặp lại trong những trường hợp khác nhau. Trong khi đó chúng ta lại phát triển các thói quen tốt với công thức đơn giản: "tín hiệu – hành vi – phần thưởng".

Đúng là khi chỉ có một tín hiệu, bạn sẽ chú tâm nhiều hơn vào hành vi có tín hiệu đó. Ví dụ, nếu bạn có hai suy nghĩ vui tươi vào lúc 2 giờ chiều mỗi ngày, bạn sẽ suy nghĩ nhiều về chúng nhưng theo cách chung chung. Việc định ra một giờ nhất định để làm một việc gì đó sẽ khiến bạn cảm thấy "bất an" nếu như phải thực hiện vào thời gian khác trong ngày. Nhiều người có thói quen viết vào buổi sáng, thậm chí còn không viết được vào bất cứ giờ nào khác trong ngày. Còn tôi luôn viết vào bất cứ lúc nào trong ngày miễn là phù hợp với thời gian biểu của mình.

Một vấn đề khác của những tín hiệu đặc trưng là phần tiêu hao ý chí phụ trội. Khi bạn phải tập chạy bộ vào bất cứ thời điểm nào trong ngày (linh hoạt)

hay phải chạy vào lúc 3 giờ chiều (không linh hoạt) thì áp lực phụ trội để thực hiện nhiệm vụ đúng giờ làm gia tăng giá trị ý chí. Các thói quen truyền thống gợi ý rằng, bạn nên ghép tín hiệu thời gian nhạy cảm này với một nhiệm vụ lớn và chắc chắn bạn cũng sẽ gặp khó khăn để thành công. Nhưng yếu cầu của chúng ta là tổng lượng ý chí cần thiết (thậm chí là để cho "kích hoạt tín hiệu" hành động) sẽ nhỏ thôi để phù hợp với quy mô nhỏ của hành động. Vì thế, *Những thói quen nhỏ* sẽ là phù hợp nhất cho mô hình phổ biến hiện nay "tín hiệu – hành vi – phần thưởng" hơn là những thói quen theo quy mô truyền thống vốn có.

Xin lưu ý bạn, tôi không nói rằng những tín hiệu không đặc trưng luôn luôn là tốt nhất, chúng chỉ tốt nhất với một vài người và một vài thói quen mà thôi. Mỗi thói quen nên được quyết định tùy theo một cá nhân đặc biệt.

Một thói quen tổng hợp là một thói quen có hơn một tín hiệu cho hành động. Hầu hết chúng ta đều có sẵn những thói quen tổng hợp cho việc ăn uống, giải trí, lướt web một cách vô thức,... Vì số lượng đáng kinh ngạc của các tín hiệu mà chúng ta trải nghiệm hàng ngày sẽ khiến việc lựa chọn nhiều tín hiệu cho thói quen tốt trở nên hấp dẫn hơn.

Sự cứng nhắc trong việc chỉ có một tín hiệu dễ gây cản trở những cơ hội xã hội và tính tự nhiên. Theo các lý thuyết về thói quen, việc có một tín hiệu là cách duy nhất khả thi để biết cái gì đó trở thành một thói quen. Việc có nhiều tín hiệu có thể sẽ cần rất nhiều ý chí và mỗi tín hiệu cần được phát triển một cách độc lập để trở thành một thói quen. Đó là nguyên nhân tại sao *Những thói quen nhỏ* là một nhân tố làm thay đổi hiện trạng một cách đáng kể.

Một thói quen nhỏ tổng hợp đòi hỏi bạn thực hiện các yêu cầu nhỏ mỗi ngày một lần, khi bạn nhàn rỗi. Tôi không nói rằng nửa đêm như là một thời hạn chót, vì điều này là không linh hoạt. Hãy xem việc đi ngủ vào ban đêm là dấu hiệu kết thúc một ngày. Điều này cho bạn cơ hội rất lớn để thành công bởi vì bạn có thể thực hiện *Những thói quen nhỏ* của bạn vào phút chót. Tôi biết cách này nghe có vẻ không tốt, nhưng nó nuôi dưỡng cho bạn cảm giác thành công liên tiếp và chính điều này bổ sung cho bạn khả năng tự lực.

Đã vài tháng trôi qua từ khi tôi thực hiện *Thách thức một lần chống đẩy*. Một trong những tín hiệu đáng xấu hổ phổ biến của tôi là tôi thực hiện kế hoạch này ngay trước khi đi ngủ (thời hạn chót). Đây chính là dấu hiệu của sự kém kỷ luật bởi vì tôi thất bại trong việc đưa thói quen đó vào thời gian biểu trong ngày.

Nhưng, thay vì đi ngủ trong thất vọng, tôi vẫn có thể đi ngủ trong chiên thắng (và thường thường tôi cảm thấy lòng tự trọng được tăng lên). Khi bạn đi ngủ trong cảm giác như một người chiến thắng, đặc biệt nếu việc đó xảy ra liên tục nhiều ngày, nó sẽ tạo ra trong lòng một mong muốn để cải thiện nhiều hơn nữa. Bạn đã nghe nói đến chuyện thành công sinh ra thành công chưa? Điều này đúng đó! Những người thành công làm việc cần cù hơn những người hay chán nản bởi họ đã có sẵn thành công. Thành công hun nóng đam mê và hành động. Đây cũng là điều mà *Những thói quen nhỏ* sẽ làm cho bạn. Bạn sẽ cảm thấy thành công, chính điều này sẽ khiến bạn muốn thành công nhiều và nhiều hơn nữa. Tôi phát biểu điều này không chỉ với tư cách là tác giả của cuốn sách này và ý tưởng đằng sau phương pháp này, mà đó còn là kết quả của thí nghiệm đầu tiên trên chính bản thân mình. Tôi đã từng thử hàng loạt các phương pháp khác và các kết quả của *Những thói quen nhỏ* đã tỏ ra vượt trội hơn tất cả những gì tôi đã thử qua trước đó.

Trở lại với câu chuyện một lần chống đẩy: sau một khoảng thời gian "chiến thắng một cách sát sao", tôi muốn làm tốt hơn nữa. Tôi đã bắt đầu thực hiện chống đẩy sớm hơn, tuy nhiên thời gian vẫn bị dao động. Đó là nguyên nhân tại sao tôi đạt mức tối thiểu

ngay trước khi đi ngủ là vậy. Nó khuyến khích tôi xây dựng kỷ luật cho bản thân. Sự kỷ luật đúng nghĩa không phải do người khác ra lệnh cho bạn thực hiện mà là bạn tự quyết định thực hiện. Đó là sự *tự kỷ luật*.

Mặc dù rất thành công trong việc đọc, viết và tập thể dục thường xuyên, nhưng tôi vẫn cảm thấy mình như một kẻ gian lận. Tôi không có "các tín hiệu thói quen". Tất cả những cuốn sách về thói quen phổ biến đều nói về những tín hiệu này. Tất cả những gì tôi có là những yêu cầu hằng ngày và một chỉ tiêu tập thể dục hằng tuần. Đây chính là cách thức mà người khác thất bại với các thói quen của họ, nhưng lại là thành công lớn với tôi. Tại sao ư?

Tôi nhận thấy các nghiên cứu này đều thử nghiệm trên những mục tiêu to lớn, tiêu hao ý chí khủng khiếp như chạy bộ vào lúc 6 giờ sáng, chống đẩy 100 lần mỗi ngày hoặc theo sát một chương trình tập thể dục. Còn *Những thói quen nhỏ* khác biệt đến nỗi một vài quy tắc cũng thay đổi luôn.

Những thói quen nhỏ, nó quá nhỏ để mà thất bại, thậm chí không cần đến một tín hiệu

Bạn luôn có khả năng thực hiện một thói quen trước lúc đi ngủ vì chúng chỉ tốn 1 phút để thực hiện. Và việc kiểm tra các thói quen hàng

đêm cũng sẽ trở thành một thói quen, điều này rất tuyệt bởi nó giúp bạn quan tâm đến cuộc sống của mình.

Vậy điều gì sẽ xảy ra khi bạn có một thói quen quá nhỏ để có thể thất bại mà nó cũng chả cần đến những tín hiệu nữa? Hãy phát triển nhiều tín hiệu thói quen tổng hợp. Và điều này thực sự rất thú vị.

Nếu có thể mất hàng tháng chỉ để hình thành một thói quen với một tín hiệu đơn lẻ, thì sẽ mất hàng năm trời để tạo nên những tín hiệu tổng hợp. Nhưng *Những thói quen nhỏ* thì rất nhỏ và dễ dàng. Bạn còn nhớ bài nghiên cứu trước đây về khoảng thời gian cần để hình thành một thói quen chứ? Nó kết luận rằng, độ khó của một hành vi là nhân tố chính quyết định thời gian để một hành vi trở thành một thói quen. Điều này có nghĩa là *Những thói quen nhỏ* có thể trở thành thói quen nhanh hơn rất nhiều so với các thói quen truyền thống. Khi mục tiêu của bạn là viết 50 từ và bạn lại viết thành 2.000 từ mỗi ngày, bạn có thể phải mất thời gian lâu hơn để hình thành thói quen viết 2.000 từ. Nhưng nếu bạn đã đạt đến mức độ đó rồi, có vẻ như bạn sẽ gặp phải vấn đề lớn đấy. Nếu bạn không có một tín hiệu đặc trưng, não của bạn sẽ tốn nhiều

thời gian hơn để biến nó thành thói quen. Vì thế nếu bạn muốn thêm mười thói quen vào cuộc sống của mình và muốn nhanh chóng, nó sẽ nhanh hơn nhiều nếu thiết lập những tín hiệu đặc trưng cụ thể cho *Những thói quen nhỏ* của bạn. Mặt khác, nếu bạn muốn "đan xen" một cách linh hoạt cái gì đó vào cá tính và thời gian biểu của mình như tôi từng làm với việc viết lách, hãy thực hiện nó với một *thói quen nhỏ tổng hợp*.

Tóm tắt cho các lựa chọn tín hiệu:

- *Những thói quen nhỏ* phổ biến được thực hiện một lần mỗi ngày.
- Tín hiệu thời gian của *Những thói quen nhỏ* được thực hiện vào lúc 3 giờ chiều, 9 giờ 45 tối,...
- Tín hiệu hoạt động của *Những thói quen nhỏ* được thực hiện sau bữa ăn trưa, trước khi làm việc, trong khi lái xe, sau khi đi vệ sinh,...

Một vài chi tiết khác dựa trên kinh nghiệm của tôi về thói quen nhỏ tổng hợp

Một số người thường viết vào sáng sớm còn tôi thì viết mọi lúc trong ngày. Việc viết đã trở thành thói quen của tôi. Bạn có biết điều gì đang xảy ra với tôi lúc này không? Tôi xem một chương trình tivi và

có một sự thôi thúc muốn viết (một điều rất tuyệt và lạ lùng!). Nhưng khi tôi xem cùng với người khác, tôi lại không có ham muốn này, bởi vì nó là một ngữ cảnh khác rồi. Tôi phản ứng một cách tự động và tự nhiên với các tình huống khác nhau. Khi một người bạn ghé thăm vài ngày, tôi đã không viết nhiều như thường lệ, nhưng đó lại chính là cách tôi muốn sống. Nếu việc này tái diễn và khiến tôi không đạt yêu cầu như thường ngày, tôi vẫn có thể điều chỉnh được.

Như bạn thấy, điều này cũng có thể có tác động tích cực trong việc sửa chữa các thói quen xấu. Các thói quen xấu "hoang dã" phát triển một cách vô thức và mọi nơi. Bạn có đến 98 tín hiệu để hút thuốc, 53 tín hiệu xem các video trên Youtube, 194 tín hiệu để lướt web một cách vô thức. *Những thói quen nhỏ* tốt lành cũng có thể phát triển một cách "hoang dã" như vậy. Giống như cây cối cạnh tranh nhau chất dinh dưỡng, các thói quen tốt về sau có thể lấn át các thói quen xấu. Bạn có thể nhận ra rằng việc viết giờ đây cạnh tranh với việc xem các chương trình tivi. Điều này có vẻ ít xảy ra với những thói quen có tính năng đặc trưng, khi mà chúng bị ràng buộc với chỉ một tín hiệu. Chúng có thể rất mạnh, nhưng khi chúng chia sẻ cùng một tín hiệu với một thói quen xấu, chúng sẽ bị các thói quen xấu cô lập.

Tôi muốn cảnh báo rằng, bạn cần phải suy tính kĩ càng về những thói quen nào bạn "muốn phát triển" một cách hoang dã. Ví dụ như, một vài người không thể thư giãn ngay lúc này bởi vì họ bị nghiện công việc. Thói quen làm việc ăn sâu vào cá tính của họ đến nỗi việc thư giãn khiến họ bối rối và chán nản, họ chỉ muốn làm việc mà thôi. Tôi đã từng quyết định rằng tôi muốn viết và chỉ viết thật nhiều trong phần đời còn lại của mình, vì thế tôi sẵn sàng để cho thói quen viết bám chắc vào cá tính của mình (cũng như việc đọc sách và tập thể dục vậy). Nhưng tôi không chắc tôi muốn điều tương tự cho thói quen tắm rửa (một lần mỗi ngày là ổn rồi). Vì thế, tôi thích một thói quen được trang bị tín hiệu như việc đi tắm sau khi thức dậy. Thời gian biểu cho việc ngủ nghỉ và ăn uống cũng cần được tổ chức kĩ càng để cơ thể có một nhịp sinh học và chế độ ăn uống phù hợp.

Nếu bạn muốn một cái gì đó hoàn thiện cho cuộc sống của mình, như suy nghĩ tích cực, viết lách, biết ơn, tập thể dục/năng động, biết cho đi, sống giản dị,... tôi khuyến khích việc không thiết lập bất kì tín hiệu đặc trưng nào cho thói quen nhỏ của bạn. Chỉ cho mình một thời hạn chót để thực hiện nó trước khi bạn đi ngủ vào ban đêm thôi.

Nếu bạn muốn một hành vi có nét đặc trưng, bám sâu vào đời sống của mình, hãy thiết lập cho nó một tín hiệu đặc trưng. Một vài ví dụ như tập thể dục vào những ngày nhất định, đọc sách trước khi đi ngủ và viết vào sáng sớm. Một vài người thích có một cuộc sống được phân định rạch ròi, vì thế họ có thể chỉ chọn những tín hiệu đặc trưng. Điều đó tùy thuộc vào sở thích của bạn. Thậm chí, bạn còn có thể chọn kết hợp cả hai thói quen vừa "hoang dã" vừa có tín hiệu.

Việc quyết định đúng lúc

Nếu bạn đang chọn thói quen nhỏ tổng hợp, việc hiểu quá trình ra quyết định sẽ giúp bạn thực hiện chúng khi cần.

Chúng ta có hai tâm trạng khi thực hiện một quyết định. Đầu tiên, chúng ta định lượng các lựa chọn của mình, được gọi là tư duy phân tích (hay còn gọi là tư duy phản biện). Sau đó, chúng ta quyết định hành động, được gọi là tư duy thực tiễn.

Mục tiêu là đi đến tư duy thực tiễn (thay vì chỉ dừng lại ở tư duy phân tích). Một thuận lợi của các tín hiệu là chúng cắt ngang tư duy phân tích và giúp bạn nhanh chóng đi đến tư duy thực tiễn. Điều này quả là hấp dẫn. Các tín hiệu sẽ là nhân tố chính

trong những ý định thực tiễn, xác định trước một cách chính xác những quyết định thời điểm và cách thức bạn sẽ thực hiện việc gì đó.

Những ý định thực tiễn là cách để cải thiện mục tiêu thành công. Một thói quen nhỏ có tín hiệu sẽ có cơ hội thành công lớn hơn nhiều bởi vì nó không cần nhiều quyết định. Nó quá nhỏ đến nỗi "không cần động não" chút nào.

Những thói quen nhỏ cũng có thể làm việc mà không cần đến những tín hiệu nữa. Quy mô nhỏ chính là ưu thế vượt trội của chúng trong việc cạnh tranh với các hành vi. Vì vậy quá trình tư duy phân tích không có tín hiệu chính là điều bạn cần, bạn sẽ không bị kẹt lại khi cố gắng quyết định có nên thực hiện một lần chống đẩy hay viết 50 từ hay không. **Nếu thấy mình bị khựng lại, hãy nhắc nhở bản thân mình rằng nhiệm vụ của mình rất nhỏ.**

Giờ thì hãy ghi lại những tín hiệu mà bạn đã chọn cho từng thói quen nhỏ của mình. Tôi thích thực hiện tất cả những tín hiệu của mình một lần vào bất cứ thời gian nào thuận lợi trong ngày. Điều này làm cho mọi thứ đơn giản hơn.

BƯỚC 4:
XÂY DỰNG KẾ HOẠCH "THƯỞNG"

Nếu bạn là một phạm nhân đang hy vọng được phóng thích, bạn nghĩ thời gian nào là tốt nhất để đưa ra quyết định bạn được phóng thích? Đó là ngay sau khi thẩm phán dùng bữa trong giờ giải lao của ông ấy. Một nghiên cứu chỉ ra rằng các thẩm phán ra phán quyết khoan hồng hơn cho phạm nhân sau khi dùng bữa trong giờ giải lao (có lẽ vì lúc đó họ sẵn lòng lắng nghe hơn). Khi nhìn vào biểu đồ tỷ lệ cho phóng thích, có một sự tăng đột biến sau mỗi lần dùng bữa trong giờ giải lao. Đưa ra một quyết định khó khăn như phóng thích phạm nhân cũng là một phần của sự suy yếu cái tôi - cũng là nguồn năng lượng thể xác làm nên ý chí của chúng ta. Và thức ăn như một loại phần thưởng chứng minh rằng nó có thể phục hồi cái tôi.

Bạn nghĩ sao nếu bạn thử một thói quen mới là vùi mặt mình vào đất và ăn một ít đất? (Giả dụ như bạn muốn tạo nên thói quen này). Bạn không thể nào làm được. Nguyên nhân quá rõ ràng là chẳng ai muốn làm vậy cả! Nhưng lý do của não bộ là vì nó nhận được phần thưởng. Hành động này giống như bị phạt vậy. Não bộ của bạn sẽ chống lại việc này rất quyết liệt.

Nếu bạn không chơi thể thao, tập thể dục có thể khiến bạn cảm thấy khó khăn. Hầu hết mọi người không thích việc chạy quanh một vòng tròn hoặc leo cầu thang giả, họ không thích việc kéo, đẩy và nâng những vật nặng ở phòng tập thể hình hơn. Điều này xuất phát từ cảm giác không thoải mái.

Kinh nghiệm của tôi là việc đi tập ở phòng thể hình sẽ còn không thoải mái sẽ gấp ba lần như vậy khi mà bạn đang ở tình trạng thừa cân. Cảm giác như thể các cơ bắp của bạn đang nói: "Này, tụi này đang ngủ cơ mà." Sau bài tập thể dục cật lực, bạn về nhà, nhìn vào gương, và phần thưởng của bạn là... mồ hôi và sự mỏi mệt. Lúc đó, có lẽ não bạn của bạn sẽ hỏi bạn xem phần thưởng thực sự ở đâu?

Có một phần thưởng tự nhiên cho não bộ khi bạn tập thể dục. Ở bài tập nín thở, bộ não giải phóng một chất gọi là endorphin tạo cảm giác thoải mái, cảm giác này còn được gọi là "phê chạy"(runner's high). Thật là thú vị khi cử tạ cũng tạo nên chất endorphin, nhưng chỉ khi nó nặng nề và cường độ cao mà thôi. Cường độ nhẹ hay vừa trong cử tạ không đủ để kích hoạt quá trình tạo ra endorphin, vì nó không tạo cho cơ thể quá trình yếm khí. Tôi thích cách nhà văn Tom Sheve nói về quá trình này:

"Khi mà cơ thể bạn chuyển từ trạng thái hiếu khí qua trạng thái yếm khí, quá trình này đột nhiên xuất hiện khi không có đủ oxy cung cấp cho nhu cầu của các cơ bắp và tế bào. Chính lúc này hiện tượng 'phê chạy' xuất hiện."

Hãy tưởng tượng tình trạng yếm khí như một cửa hàng bán lẻ trong mùa lễ hội. Cơ thể không thể bắt kịp nhu cầu với những hoạt động bình thường, vì thế nó phải chuyển qua trạng thái khác để đáp ứng được nhu cầu tăng cao.

Chất endorphin là một phần thưởng tự nhiên tốt cho bộ não, nhưng với một số người, nó không đủ, nhất là những người làm việc gì đó lần đầu tiên. Cũng như việc tập thể dục có thể khiến người ta có cảm giác như đang bị phạt, bạn cần đến một phần thưởng lớn hơn thế. Người ta dùng việc tập thể dục như là một hình phạt trong quân đội là có lý do đấy chứ!

Tập thể dục có những lợi ích căn bản như một vòng eo thon thả, cảm giác thoải mái và khỏe mạnh, nhưng những lợi ích này không xuất hiện ngay ở lần tập thể dục đầu tiên của bạn. Trong khi đó, não bộ của bạn muốn có được bánh ngọt ngay lập tức! Bánh ngọt là một phần thưởng cảm giác (chủ yếu) bởi vì chất đường trong bánh kích thích vị giác và kích hoạt trung khu phần thưởng trong não. Tập

thể dục lại mang lại những phần thưởng khá là trừu tượng (thứ cấp), như là việc đi dạo trên bờ biển với một thân hình tuyệt hảo, cảm giác thỏa mãn với nỗ lực của mình. Nhưng phần thưởng thứ cấp mất nhiều thời gian hơn để "tác động" vào bộ não.

Phần thưởng phối hợp

Nếu việc tập thể dục tạo nên chất endorphin và những kết quả đầy hứa hẹn cũng không thể hấp dẫn bộ não của bạn ngay từ lần đầu tiên, bạn cần được giúp đỡ. Trong cuộc chơi với các thói quen, chúng ta không có được sự công bằng. Điều chúng ta có thể làm là đính kèm các hành vi nhất định với những phần thưởng hoàn toàn không liên quan. Sau một thời gian, não bộ sẽ liên tưởng hành vi với phần thưởng đi kèm và đó là điều chúng ta muốn, và cuối cùng, nó sẽ không cần đến phần thưởng đó nữa!

Nếu bạn đã từng thắc mắc tại sao nhiều loại thức ăn lại bỏ thêm đường, đó có thể là vì đường là một chất gây nghiện trung tính. Việc cung cấp nhiều bất kỳ chất gì cho não có thể làm nó bị nghiện. Tiêu thụ quá nhiều đường là không lành mạnh tí nào, nhưng việc tiêu thụ một lượng nhỏ đường vì mục đích duy trì một thói quen quan trọng có thể có giá trị dinh dưỡng. Sự điều độ chính là yếu tố quan trọng.

Tôi thích thưởng cho não bộ của tôi những tiếng cười, chúng giúp giải phóng những chất hóa học làm cơ thể thư giãn. Thỉnh thoảng, tôi xem các video hài hước *Bap lip reading* trên Youtube vào giờ nghỉ giữa những lần ngồi viết chỉ để giải trí mà thôi. Lần sau nếu có ai thắc mắc về việc bạn xem video hài trên Youtube, hãy nói với họ rằng bạn đang huấn luyện não bộ của mình. Đó là khoa học!

Bí quyết để hình thành các thói quen cũng giống như dạy một đứa bé đi xe đạp vậy. Đầu tiên, bạn phải giữ để cho đứa bé đạp xe. Nhưng có lúc, bạn thả ra và để cho nó đạp một mình. Cũng tương tự thế, đầu tiên bạn cho não bộ thêm phần thưởng sau khi tập thể dục, nhưng dần dần cảm giác hài lòng và chất endorphin cũng đủ cho nó để duy trì hành vi trên của chính mình. Não bộ học cách nhận biết giá trị của những phần thưởng thứ cấp này, theo nhiều cách, những phần thưởng thứ cấp này còn có sức mạnh và khiến bạn thỏa mãn hơn cả đống đường nhưng việc này sẽ phải tốn nhiều thời gian.

Những phần thưởng cảm giác (chủ yếu) tồn tại cùng thời gian với kinh nghiệm có được. Nhưng cảm giác bạn có, từ việc có thân hình cân đối hoặc làm điều gì đó tích cực trong 98 ngày liên tục, sẽ vẫn

ở lại với bạn. Ngay lúc này đây tôi đang kiếm cho mình một tấm lịch tường khổng lồ với đầy những đánh dấu giúp tôi nhắc nhở về tiến bộ mà tôi đã đạt được. Nhìn vào những đánh dấu ấy có vẻ không được thỏa mãn nhưng bộ não của tôi biết chính xác ý nghĩa của từng cái dấu đó. Thật sự, nếu bạn muốn được hạnh phúc hơn, hãy ăn mừng chiến thắng vì một nghiên cứu đã chỉ ra rằng đây là chiến lược hiệu quả nhất để chúng ta cảm thấy hài lòng về cuộc sống của chính mình. Đây là bằng chứng hoàn toàn xác thực cho *Những thói quen nhỏ*, chúng luôn luôn dựa trên việc ăn mừng và hưởng lợi từ những thắng lợi nhỏ.

Chiến lược thưởng

Không phải tất cả mọi việc đều quy ra phần thưởng. Sống tốt là một niềm vui và việc phát triển một thói quen tốt là một việc đáng thỏa lòng. Điều này có nghĩa là nếu bạn đang tập thể dục, hãy nhìn vào gương sau một vài tuần và tự nhắc mình rằng bạn đã tiến bộ đến đâu. Nếu bạn đang luyện viết, hãy ăn mừng vì số lượng từ viết được tăng lên. Và thậm chí nếu bạn chỉ đạt yêu cầu tối thiểu trong những việc này, hãy nghĩ về thói quen tuyệt vời bạn đang hình thành để làm nền tảng cho tương lai.

Nhưng chiến lược cũng rất quan trọng. Nếu bạn đang sử dụng chiến lược không có tín hiệu, bạn có thể thưởng cho mình sau khi hành động hoặc có ý thức về cách mà bạn cảm nhận và tự thưởng cho mình khi bạn nghĩ bạn cần làm việc đó. *Những thói quen nhỏ* mang lại sự phấn khởi từ cảm giác thỏa mãn tuyệt vời hơn các thói quen truyền thống. Nếu bạn nghĩ rằng một thành quả to lớn khiến bạn cảm thấy tuyệt vời, hãy biết rằng nó thậm chí còn khiến bạn cảm thấy tốt hơn nếu bạn thực hiện được 95% thành quả đó như một việc làm thêm. Mặt khác, khi bạn có nhiều việc làm thêm, có thể bạn muốn tự thưởng để khuyến khích hành vi đó.

Những phần thưởng trừu tượng được xem như một cảm giác hài lòng gắn chặt với tư tưởng của bạn. Đây là nguyên nhân tôi nhấn mạnh rằng bạn nên tổ chức những thành công nhỏ của bạn. Thành công sẽ dẫn đến nhiều thành công hơn nữa, bởi vì chúng ta thích các kết quả và những cảm giác thành công. Bạn cũng cần học tốt cách yêu thích sự kiềm chế thỏa mãn nữa. Sự mong chờ một phần thưởng lớn về sau là một dạng khả năng có thể chế ngự cơn cám dỗ kiếm chác một phần thưởng nhỏ hơn ngay trước mắt. Càng thực hành và tích lũy kinh nghiệm kiềm chế thỏa mãn, bạn càng có được nó thuận lợi hơn!

Quy tắc chủ yếu của tôi là giữ mình vui vẻ trong khi làm việc này. Tôi biết khi nào mình gần kiệt sức và đó cũng là lúc tôi sẽ thưởng cho mình sự nghỉ ngơi.

Các phần thưởng cũng có thể phục hồi ý chí

Các phần thưởng khuyến khích lặp lại hành vi, nhưng bạn có biết rằng chúng cũng phục hồi ý chí của chúng ta không? Nhà khoa học về nhận thức Art Markam nói rằng: "Khi mà bạn đứng trước một bàn tiệc buffet đầy những món tráng miệng, hãy kiếm một người bạn và nói chuyện vui vẻ."

Nghe có vẻ lắt léo, nhưng những phần thưởng dưới mọi hình thức dường như là cách khả thi để phục hồi ý chí của bạn.

Dựa trên khái niệm của Baumeister về "sự suy yếu cái tôi", hàng loạt những nghiên cứu có kết luận rằng người ta có thể vượt qua sự suy yếu cái tôi bằng việc bổ sung đường glucose. Tuy nhiên, một vài nhà khoa học muốn thử nghiệm giả thuyết về sự phục hồi ý chí từ những phần thưởng. Giả thuyết đó là phần thưởng từ việc ăn đường có thể phục hồi ý chí. Đường được biết là có khả năng kích hoạt những trung khu phần thưởng trong não bộ.

Họ đã bắt đầu với những bài tập làm suy yếu ý chí điển hình. Sau đó, một nhóm được cho nếm

qua đường nhân tạo và nhổ ra (đường nhân tạo không kích hoạt những trung khu phần thưởng). Nhóm kia được cho nếm qua đường và nhổ ra (đường kích hoạt những trung khu phần thưởng khi nó tiếp xúc với những gai vị giác). Kết quả cho thấy ai mà nếm qua đường nhân tạo không có sự cải thiện nào về sự suy yếu cái tôi, còn những ai nếm qua đường thì có sự cải thiện (ý chí của họ được phục hồi đến mức bình thường). Bởi vì mức đường glucose không được bổ sung, nhưng mức ý chí lại được phục hồi, dường như ít nhất một vài phần của sự phục hồi ý chí có kết quả từ việc tưởng thưởng cho não bộ. Đây là tin tốt lành cho những ai muốn giảm cân, khi mà những phần thưởng không chứa thực phẩm có thể ảnh hưởng đến việc phục hồi ý chí.

Vì thế khi Markman nói rằng: "Hãy kiếm một người bạn và trò chuyện vui vẻ", có nghĩa là đang bảo bạn nên phục hồi ý chí với một phần thưởng cho não bộ. Sau đó, bạn sẽ có cơ hội tốt hơn để từ chối bánh phô mai nhân sô-cô-la (tôi nói là cơ hội tốt hơn). Ý chí thường được kết hợp với việc tránh những thói quen xấu như thế, nhưng chúng ta cũng sử dụng ý chí để buộc bản thân mình làm những điều tốt. Vì thế, phần thưởng sẽ giúp chúng

ta bám chặt với *Những thói quen nhỏ* tốt bằng việc khuyến khích thêm hành vi và bằng việc hồi phục ý chí.

BƯỚC 5: GHI CHÉP LẠI MỌI VIỆC

Việc ghi chép lại ngay lập tức sẽ nâng tầm quan trọng của thứ được ghi chép lên trên hết mọi suy nghĩ của bạn. Một nghiên cứu đã khám phá ra rằng, tất cả các suy nghĩ (tích cực hoặc tiêu cực) sẽ nổi trội hơn trong tâm trí khi nó được ghi lại trên giấy. Việc gõ máy tính không có ảnh hưởng tương tự, bạn phải chép tay để có tác dụng khuyếch đại nó.

Đây là một vài chiến lược để theo dõi tiến độ của bạn. Trong bất kỳ chiến lược nào bạn chọn, tôi khuyên bạn nên kiểm điểm thành công của mình trước khi bạn đi ngủ. Nếu bạn kiểm điểm công việc của mình vào sáng sớm, cảm giác hoàn thành công việc có thể khiến bạn có ít động lực để "gia tăng lòng tự trọng". Cũng như đó là một thói quen để kiểm điểm trước khi đi ngủ để bạn không quên.

Chiến lược Quyển lịch lớn (được khuyến khích sử dụng)

Đây là chiến lược tôi dùng để theo dõi *Những thói quen nhỏ*. Tôi treo một tấm lịch khổ lớn trong phòng và ghi lại *Những thói quen nhỏ* của mình trên

một tấm bảng treo bên cạnh, hàng ngày kiểm điểm theo tấm lịch xem tôi có hoàn thành chúng chưa (tôi thực hiện việc này mỗi ngày, trừ việc đi tập thể hình - tôi thực hiện 3 lần một tuần). Ở góc trái của khung ngày trong lịch, tôi ghi chú ngày đi tập thể hình. Ở góc phải bên trên của khung ngày thứ Bảy (ngày cuối cùng của tuần), tôi đánh một dấu "tick" nhỏ. Đó là cách tôi có thể nhìn vào góc khung và nhanh chóng nhận ra tuần này tôi đã đi tập thể hình mấy lần. Việc này đơn giản và rất hiệu quả, làm tôi cảm thấy rất tuyệt sau hàng tháng thực hành *Những thói quen nhỏ*!

Nếu bạn có một Thói Quen Nhỏ hỗn hợp như tập thể hình hoặc tập một lần chống đẩy, bạn có thể ghi chú chúng bằng cách viết *TH* cho thể hình và *CĐ* cho chống đẩy. Và sau đó bạn có thể xem lại và nhận ra mức độ thường xuyên bạn dành cho từng việc.

Việc tự mình thường xuyên đánh dấu tiến độ khiến bạn cảm nhận rõ ràng hơn việc theo dõi bằng kỹ thuật số. Thêm nữa, nếu bạn đặt quyển lịch ở một vị trí nổi bật (nơi mà bạn có thể thấy nó thường xuyên) sẽ làm bạn chú tâm hơn vào *Những thói quen nhỏ*, vào tiến độ và sự thành công của mình. Đừng đánh giá thấp tác dụng của việc này!

Jerry Seinfeld tỏ ra là một người tiên phong của *Những thói quen nhỏ*. Khi hoàn thành một tác phẩm truyện cười, anh ấy lại đánh dấu trên tờ lịch hằng ngày của mình một dấu "X" thật lớn. Anh ấy cho rằng, sự tiến bộ mỗi ngày là chìa khóa cho việc hình thành một thói quen và làm cho tài kể chuyện cười của anh ấy thêm phần điêu luyện hơn.

Lần đầu tiên anh ấy kể về bí mật tài năng của mình với diễn viên hài trẻ tuổi Brad Isaac trước buổi biểu diễn. Trong một bài báo cho tờ *Lifehacker*, Brad đã viết phản ứng của Seinfeld như sau:

"Sau một vài ngày bạn sẽ có một chuỗi. Chỉ việc giữ và chuỗi này sẽ phát triển mỗi ngày một dài hơn. Bạn sẽ thích việc thấy chuỗi đó, đặc biệt là khi bạn có một vài tuần kinh nghiệm. Việc duy nhất tiếp theo là đừng phá vỡ chuỗi đó."

Đây cũng là một tổng kết tốt về *Những thói quen nhỏ*. Chúng ta không muốn phá vỡ chuỗi. Sự bào chữa duy nhất cho việc phá vỡ chuỗi là việc quên mà thôi. Nhưng việc quên cũng là một sự bào chữa kém, bởi vì tờ lịch của bạn ở ngay trước mắt và mỗi đêm trước khi ngủ bạn sẽ tự hỏi: "Ngày hôm nay tôi đã thực hiện *Những thói quen nhỏ* chưa?" Tôi không cho rằng, Những thói quen nhỏ như là một thứ mốt thời trang và bạn sẽ bỏ đi sau vài tháng, mà là theo đuổi suốt đời!

Cả hai việc ghi chép lại *Những thói quen nhỏ* từ đầu và kiểm điểm chúng khi bạn tiến hành là rất quan trọng cho sự thành công của bạn. Bất kỳ cách nào bạn dùng để theo dõi việc hoàn thành *Những thói quen nhỏ* của mình, cùng với đó tôi gợi ý bạn ít nhất nên tự ghi chép lại các thói quen và để ở một chỗ mà bạn có thể nhìn thấy.

Việc theo dõi bằng kỹ thuật số

Nhiều người sẽ muốn sử dụng điện thoại thông minh bởi một số tiện ích đáng kể. Đầu tiên là khả năng tiếp cận – chúng ta có thể mang nó đi khắp mọi nơi, thậm chí cả những kỳ nghỉ ở nước ngoài. Thứ hai là khả năng hiển thị và nhắc nhở – một vài ứng dụng có thể nhắc nhở bạn thực hiện *Những thói quen nhỏ* hoặc đưa ra gợi ý để hành động.

Đây là những ứng dụng tốt nhất cho *Những thói quen nhỏ* trên hai hệ điều hành là iOS và Android.

Ứng dụng Lift cho iOS (miễn phí)

Nếu bạn muốn sử dụng kỹ thuật số và có một chiếc iPhone, tôi khuyên bạn nên dùng ứng dụng Lift. Nó theo dõi tiến độ hằng ngày và hằng tuần dù là bất kỳ thói quen nào mà bạn định ra. Nó đan

xen hoàn hảo với phương pháp *Những thói quen nhỏ* và cho bạn thấy mình đã hoàn thành thói quen nhỏ của mình trong bao nhiêu ngày liên tục. Thậm chí nó còn liên kết bạn với những người khác dùng ứng dụng Lift và cho bạn cảm giác được cộng đồng trợ giúp.

Cảnh báo: Ứng dụng có thể gợi ý cho bạn một mục tiêu mơ hồ như là "uống nhiều nước" chẳng hạn. Đừng bao giờ thực hiện điều này. Thế nào là "uống nhiều nước?" Nếu bạn nuốt vài giọt nước trong chai, từng đó đã đủ chưa? Các mục tiêu mơ hồ không thể nào xác định được và cũng không phản hồi chắc chắn kết quả "Tôi đã thành công" hay "Tôi đã thất bại". Phản hồi chắc chắn rất quan trọng với việc củng cố các hành vi. Hãy làm cho *Những thói quen nhỏ* của bạn rất đặc trưng và rất nhỏ. Ví dụ: bạn có thể thiết lập thói quen nhỏ cho việc uống một ly nước (với bất kỳ loại tín hiệu nào cũng được).

Ứng dụng Habit Streak Plan (kế hoạch nhanh cho thói quen) cho Android (miễn phí)

Ứng dụng Lift đã có phiên bản cho Android nhưng nó vẫn chưa hoàn thiện và tỷ lệ đánh giá hiện nay mới chỉ là 3.1/5.0. Ứng dụng theo dõi thói quen phổ biến nhất và được đánh giá tốt nhất trên hệ điều

hành Android có tên là Habit Streak Plan (kế hoạch nhanh cho thói quen). Ứng dụng cho phép bạn đặt nhắc nhở để thực hiện *Những thói quen nhỏ* hằng ngày hoặc để kiểm tra *Những thói quen nhỏ* trước khi đi ngủ. Ứng dụng này cũng theo dõi bạn đã thực hiện thói quen đó bao nhiêu ngày và bỏ lỡ bao ngày trong một khoảng thời gian nhất định.

Đừng bao giờ lặp lại bất kỳ mục tiêu mơ hồ nào như là một thói quen nhỏ. Chúng không tập trung, vô nghĩa và là một ý tưởng kinh khủng.

Những giải pháp cho máy tính bàn/laptop

Tôi nghĩ ứng dụng theo dõi thói quen đơn giản nhất cho máy ví tính bàn là Joe's Goals (Những mục tiêu của chàng Joe) (joesgoals.com). Nó hoạt động rất đơn giản.

Lift.do là trang web cho phiên bản dùng trong máy vi tính bàn của ứng dụng Lift. Bạn cũng có thể sử dụng bao nhiêu lịch trực tuyến cũng được.

Harry Che, bạn của tôi cũng có một giải pháp cho những thói quen có tên là Goals on track (Theo dõi những mục tiêu) (goalsontrack.com). Tất cả những hệ thống mục tiêu anh ấy đã dùng tôi đều thích. Tôi đã đạt được rất nhiều tiến bộ khi bắt đầu dùng nó nhờ vào chức năng theo dõi thói quen

trong chương trình này. Vì thế nếu bạn đang tìm kiếm một giải pháp trọn gói để theo dõi các mục tiêu và thói quen, tôi khuyên bạn dùng ứng dụng này. Tôi đang tập trung hoàn toàn vào việc hình thành các thói quen, nhưng không phải mọi người đều có lòng mong muốn hay đam mê giống như vậy.

Nói chung, tôi nghĩ các ứng dụng cho điện thoại là một lựa chọn tốt hơn các ứng dụng cho máy vi tính, bởi vì các máy tính bàn và laptop thiếu tính linh hoạt hơn điện thoại di động.

Lưu ý cuối cùng cho những ứng dụng kĩ thuật số

Bạn đang hình thành ý tưởng cho các thói quen lành mạnh trước khi sử những ứng dụng và website kể trên. Hãy chống lại sự lôi kéo của những thói quen này trừ phi chúng đã được thu nhỏ rồi. Nếu bạn thực sự thích một trong số chúng, hãy chắc rằng bạn thu nhỏ nó trước khi thêm vào danh mục của bạn! Nó có vẻ vui khi thử thực hiện 100 lần chống đẩy mỗi ngày, nhưng nó sẽ kém vui hơn khi bạn từ bỏ. Nó càng vui hơn để có một lần chống đẩy mỗi ngày như là một mục tiêu và hoàn thành mục tiêu nhỏ đó liên tục trên 200 ngày. Bạn có thể tìm thấy những ý tưởng về thói quen nhỏ tại trang web: http://minihabits.com/mini-habit-ideas/. Trang web đó sẽ được cập nhật các thói

quen mới thường xuyên và "các kê hoạch kết hợp". Các kế hoạch kết hợp là những gói thói quen mà bạn có thể thử kết hợp chúng với nhau. Chủ yếu là để cho vui nên bạn có thể tự gọi bằng những cụm từ thú vị như "The Fit Writer" (Nhà viết văn sung sức), kèm theo đó là những thói quen hằng ngày như sau:

- Một lần chống đẩy (hoặc một bài tập thể dục khác từ thói quen nhỏ).
- Viết 50 từ.
- Đọc 2 trang sách.

BƯỚC 6:
NGHĨ NHỎ THÔI!

Tại sao chúng ta lại làm cho những thói quen này trở nên quá nhỏ khi mà chúng ta có thể nhắm đến mục đích cao hơn? Và điều gì xảy ra nếu bạn dừng lại tại mục tiêu nhỏ của bạn? Nó có còn hữu dụng không? Vâng, và nó phải được thực hiện với ý chí.

Lợi thế của ý chí là nó có thể "cường hóa". Những người có kỷ luật là những người đã cường hóa ý chí của họ nhưng chỉ khi họ bắt đầu mà thôi. Những người mà bạn thường gặp nhất ở phòng tập thể hình là những người không còn phải ép buộc bản thân đi tập thể dục nữa. Họ thực ra không

cần đến ý chí nữa, bởi vì việc tập thể dục đã được não bộ ưu tiên trước nhất. Khi phát triển một thói quen, bạn sẽ nói: "Bộ não này, chúng ta cần đi tập thể dục" và bộ não sẽ đáp lại: "Tôi đang trên đường đến máy chạy bộ. Cố gắng duy trì nhé!"

Chúng ta muốn thực hiện ba điều này để hình thành thói quen:

- Cường hóa ý chí của chúng ta.
- Tiến bộ trong thời điểm hiện tại.
- Không làm cạn kiệt ý chí của chúng ta.

Việc thất bại một trong ba điều trên có thể là một vấn đề: Ai có thể ổn được khi khả năng tự kiểm soát yếu? Ai đó lại nghĩ rằng chỉ cần được "huấn luyện" trong ba tháng sẽ đạt được mọi tiến bộ trong cuộc sống? Ai muốn bị kiệt sức từ sự cạn kiệt ý chí? Không ai cả!

Nhìn qua cả ba yêu cầu cao ở trên khó lòng mà tìm được một đáp án khả thi, nhưng những bước nhỏ có thể đáp ứng cả ba yêu cầu luôn. Chúng ta sẽ đề cập đến từng yếu tố một.

Những thói quen nhỏ vì sức mạnh ý chí

Làm sao thành công được khi có được một ý chí mạnh mẽ nhưng chỉ kéo dài có 2 tiếng một ngày?

Chúng ta muốn ý chí của chúng ta kéo dài cả ngày. Việc huấn luyện sức bền tại phòng tập thể hình bao gồm cả việc nâng tạ nhẹ hơn với cường độ lặp lại cao hơn, điều này huấn luyện cơ bắp có được sức bền. Những thói quen nhỏ có cùng cách như vậy. Chúng ta đang tự cho mình những nhiệm vụ đòi hỏi ít ý chí nhưng cường độ lặp lại cao. Cần rất ít ý chí để thực hiện một lần chống đẩy (có lẽ nó chỉ nhỉnh hơn bạn nghĩ một chút, mặc dù việc bắt đầu một cái gì đó thực sự là phần khó khăn nhất, đặc biệt khi nó có liên quan đến ý chí).

Dần dần, việc lặp lại thường xuyên sẽ buộc bản thân chúng ta thực hiện những nhiệm vụ nhằm làm cho ý chí chúng ta mạnh hơn. Đó chính là thực hành.

Những thói quen nhỏ vì tiến bộ

Thắc mắc lớn nhất cho phương pháp *Những thói quen nhỏ* chắc chắn có liên quan đến ý nghĩa của việc thực hiện chỉ một lần chống đẩy mỗi ngày hoặc việc suy nghĩ một ý nghĩ tích cực mỗi ngày. Có một cách để trả lời cho câu hỏi này là bạn hãy tự mình thử một trong những việc trên và khám phá xem điều gì sẽ xảy ra. Nhưng câu hỏi này vẫn cần phải giải quyết một cách hợp lý. Làm thế nào để việc thực hành có vẻ vô nghĩa nói cả núi công việc lại có

thể đạt những kết quả thực sự? Có hai tiến bộ mà nó có thể đạt được.

A. Những thói quen nhỏ gia tăng lòng tự trọng: Việc tự nhìn thấy bản thân mình hành động sẽ gia tăng cảm hứng và động lực hơn bất kỳ thứ gì khác. Thật sự, đây là chiến lược chủ đạo của *Những thói quen nhỏ*. Một khi bạn đầy động lực để làm việc gì đó, bạn sẽ không cần đến ý chí. Mặc dù chúng ta đang dựa hoàn toàn vào ý chí để thực hiện những thói quen nhỏ này, động lực đóng vai trò khi chúng ta chọn để làm nhiều hơn thế. Tôi khám phá ra bản thân mình có động lực cao một khi tôi bắt đầu các thói quen của mình, nhưng chỉ thỉnh thoảng trước khi tôi hành động. Những thói quen nhỏ không chống lại động lực, chúng sản sinh ra động lực. Tôi đã thất bại với việc lấy động lực trong mười năm nay, vì thế tôi rất quen thuộc với nó và hơi gắt gỏng về nó.

Khi thực hiện bất kỳ thói quen nhỏ nào, hầu như lần nào (đến 90%) tôi cũng muốn thực hiện nhiều hơn mục tiêu đặt ra. Khoai tây chiên hiệu Lay's (Lay's Potato Chips) có một câu khẩu hiệu nổi tiếng: "Cá rằng bạn không thể ăn chỉ một miếng thôi." Tôi cũng cá rằng bạn không thể nào thực hiện chỉ một cái chống đẩy hoặc chỉ viết vài ba từ thôi đó.

Một khi bạn bắt đầu, bạn sẽ muốn làm nhiều hơn. Ở điểm đó, việc duy trì sẽ dễ hơn là dừng lại. Nhưng điều gì xảy ra nếu bạn không duy trì? Điều gì xảy ra nếu bạn chỉ đạt được yêu cầu nhỏ từng ngày một? Phải chăng mất hết hy vọng rồi? Không, không phải mất hết đâu.

B. Những thói quen nhỏ là một mạng lưới an toàn (khi phát triển các thói quen nhỏ thực tế): Hy vọng với *Những thói quen nhỏ* là khi bạn cố gắng đạt được 50 từ một ngày và phát triển thói quen viết 2.000 từ một ngày. Nhưng điều đó có lẽ không xảy ra ngay lập tức. Nếu bạn gắn bó với thói quen nhỏ của mình, mặc dù chỉ đáp ứng yêu cầu nhỏ, nó sẽ tạo thành một thói quen, với những việc dễ dàng, bạn sẽ thực hiện được nhiều hơn. Tôi biết trở ngại lớn nhất của nhiều người là có được sự kiên nhẫn. Bạn không muốn chỉ viết 50 từ một ngày mà muốn phóng thẳng vào mục tiêu viết 4.000 từ một ngày và đạt được những ước mơ của mình càng nhanh càng tốt. Tôi có tin mừng cho bạn đây. Nếu bạn có thể viết 4.000 từ một ngày, hãy thực hiện nó. *Những thói quen nhỏ* không có một giới hạn tối đa. Hãy làm những gì bạn muốn và hãy làm việc hết sức mình, miễn là bạn có thể đạt yêu cầu nhỏ của mình ngày hôm sau nữa, bạn sẽ ổn.

Kết luận: Nếu bạn chỉ đạt được yêu cầu nhỏ, bạn vẫn hình thành được thói quen (và độ nhanh chóng dựa trên kích thước nhỏ). Khi có một thói quen, bạn sẽ ở vào vị trí hoàn hảo để phát triển thêm nó. Tôi muốn nói rằng, nền tảng hoàn hảo cho việc thực hiện một hành vi nào đó là việc có một thói quen đang hiện hữu cho hành vi đó.

Bạn nên biết rằng: *Những thói quen nhỏ* không bao giờ cầm chân bạn lại. *Những thói quen nhỏ* giống như những tia lửa với tiềm năng vô hạn. "Những mục tiêu bình thường" có thể là việc viết 2.000 từ một ngày, cũng có thể trở thành yêu cầu tối đa cũng như tối thiểu. Bạn sẽ cảm thấy hài lòng ở mức 2.000 từ và nói: "Thế là đủ rồi." Với mục tiêu 50 từ của tôi, tôi đã viết nhiều hơn 5.000 từ một ngày. Điều này rất quan trọng mà bạn cần hiểu rõ, bởi vì sẽ là sai lầm khi nhận thức rằng, một mục tiêu nhỏ có thể cầm chân chúng ta lại. Ở một vài thời điểm, tia lửa đó sẽ như một ngọn lửa nhỏ và sau đó không biết chừng, đó sẽ là ngọn lửa khổng lồ.

Bạn muốn tiến bộ ngay lập tức, bạn sẽ có điều đó nếu bạn sẵn lòng làm việc cực lực đến độ phát bệnh. Tôi phải nói điều này bởi vì nhiều người trong số các bạn sẽ quá hăm hở khi bắt đầu.

Những thói quen nhỏ làm giảm thiểu sự cạn kiệt ý chí

Tôi đã bàn về vấn đề này ở những phần trước rồi, nhưng điều làm cho *Những thói quen nhỏ* trở nên tuyệt vời là bạn sẽ không còn có cớ cho sự thất bại, bạn sẽ không còn sợ thất bại và không cảm thấy có lỗi nữa. Thậm chí, nếu bạn có cạn kiệt ý chí đi nữa, thì yêu cầu quá nhỏ đến nỗi bạn có thể hoàn tất dù chọn cách nào. Tôi không thể nhớ ra thời điểm nào khi mà ý chí của tôi quá yếu đến nỗi tôi không thể thực hiện một cái chống đẩy, đọc một vài trang sách hoặc viết 50 từ.

Vì tất cả những lý do này, những bước nhỏ không cầm chân bạn lại mà trái lại chúng rất quan trọng để thành công.

BƯỚC 7:
BÁM SÁT THỜI KHÓA BIỂU VÀ LOẠI BỎ NHỮNG ẢO VỌNG

Những kỳ vọng là điều tế nhị trong cuộc sống. Nó hữu dụng để có những kỳ vọng cao cho bản thân bạn, bởi vì nó gia tăng giới hạn tối đa của bạn. Nói cách khác, nếu bạn không tin rằng bạn có thể có thân hình cân đối, bạn sẽ không bao giờ có được điều đó (như đã chứng minh trong phần nghiên cứu về sự tự lực). Không phải niềm tin làm gia tăng khả

năng của bạn để thực hiện mọi việc, mà nó làm gia tăng lòng tự nguyện của bạn để cố gắng. Nếu bạn không bao giờ cố gắng để có được thân hình cân đối, chuyện có được thân hình cân đối sẽ không bao giờ thành hiện thực cả!

Tuy nhiên, khi mới bắt đầu, tốt nhất bạn nên tránh những kỳ vọng cao như việc chạy tám dặm một ngày hoặc việc viết 3.000 từ một ngày. Vấn đề là bạn sắp đụng phải "chỗ nhức nhối" của các mục tiêu đặt ra. Thậm chí nếu bạn có ngay trước mắt mình *Những thói quen nhỏ* đã được ghi chép lại, trong vòng 20 ngày bộ não của bạn sẽ "tiếp tay" cho bạn bằng cách nào đó, và bạn sẽ thực sự viết được khoảng 1.500 từ một ngày (chứ không phải là 50 từ). Não bộ của bạn sẽ luôn luôn "ghi nhận" hành vi chứ không phải ý định.

Theo phản xạ, một thành công vượt quá mong đợi có thể thiết lập một kỳ vọng mới trong não của bạn – điều này cất đi tất cả những gánh nặng và áp lực của những mục tiêu điển hình bạn đã lập ra trong quá khứ (những mục tiêu không có hiệu quả). Vì thế, điều quan trọng nhất để bạn tự nhắc bản thân rằng, mục tiêu hằng ngày của bạn *không* thay đổi gì cả. Nó cũng chỉ là viết 50 từ một ngày mà thôi. Nếu bạn tiếp tục vượt quá mục tiêu này, điều

này có thể làm bạn cảm thấy thất vọng, bởi vì bạn sẽ không muốn phá vỡ chuỗi 1.500 từ mỗi ngày đâu. Để làm dịu mối bận tâm này, hãy nhắc nhở bản thân cách mà bạn đã tiến bộ đến chừng đó (so với mục tiêu thấp ban đầu) và rằng bạn được khuyến khích để tiếp tục viết nhiều hơn nữa. Bạn *không được* cảm thấy có lỗi hoặc cảm thấy đó là một thất bại nếu bạn chỉ viết có 50 từ thôi, 50 từ là *thành công rồi, chấm hết*! Nếu bạn hiểu sai vấn đề, thì việc đọc cuốn sách này thật phí thời gian. Tất cả những lợi ích, sức mạnh và ưu điểm của chiến lược này phụ thuộc hoàn toàn vào khả năng của bạn để giữ mục tiêu nhỏ trên giấy và trong tâm trí của bạn.

Nếu bất cứ lúc nào bạn cảm thấy do dự để đạt được mục tiêu của mình, hãy rà soát trong tâm trí để tìm những yêu cầu ẩn giấu. Bạn đã thực sự hành động với mục tiêu nhỏ của mình chưa hay bạn đã gia tăng mục tiêu của mình? Hãy từ bỏ những mục tiêu lớn đi và bạn có thể làm tốt hơn với những mục tiêu nhỏ đó.

Thay vì những kỳ vọng cao đối với khối lượng công việc, chúng ta sẽ đặt kỳ vọng và năng lượng của chúng ta về tính nhất quán. Công cụ mạnh mẽ nhất của cuộc sống là tính nhất quán, bởi vì đó là cách duy nhất cho các hành vi trở thành thói quen và

khi một hành vi thực sự trở thành thói quen, đồng nghĩa với việc bạn đã chuyển từ trạng thái chống lại bộ não mình sang trạng thái đồng hành với nó.

BƯỚC 8:
THEO DÕI DẤU HIỆU CỦA THÓI QUEN

Điều đầu tiên cần lưu ý ở bước này là hãy cẩn thận, đừng vội vã - một lời nhắc nhở nữa cho sự kiên nhẫn. Chiến lược *Những thói quen nhỏ* thật sự hiệu quả, nhưng nếu bạn bỏ qua một hành vi trước khi nó trở thành một thói quen thật sự và thêm vào cái kế tiếp, bạn sẽ có nguy cơ làm hỏng tất cả, giống như một người tung hứng thiếu kỹ năng vậy.

Đây là các dấu hiệu của một thói quen:

- Không có trở ngại: Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi thực hiện hành vi hơn là không thực hiện nó.
- Đồng nhất: Giờ đây bạn đồng nhất bản thân với hành vi và sẽ cảm thấy tự tin hoàn toàn khi nói rằng: "Tôi đọc sách" hoặc "Tôi là một nhà văn".
- Hành động vô thức: Bạn sẽ bắt đầu hành vi mà không phải ra bất kỳ quyết định thực hiện nào. Bạn sẽ không nghĩ: "Ok! Tôi đã quyết định đi tập thể hình". Bạn sẽ chỉ lấy đồ

và đi thôi bởi vì hôm nay là thứ Ba hoặc bởi vì cảm thấy đã đến lúc rồi.

- Bạn không lo lắng về nó nữa: Lúc bắt đầu, bạn có thể lo lắng về việc bỏ lỡ một ngày hay việc từ bỏ sớm, nhưng khi một hành vi trở thành một thói quen, bạn biết rằng bạn sẽ thực hiện nó trừ khi có việc gì đó cấp bách hơn.
- Sự bình thường hóa: Các thói quen không chứa đựng cảm xúc. Một khi trở thành thói quen bạn sẽ không phấn khởi vì "bạn đang thực sự thực hiện nó!" Khi một hành vi chuyển sang trạng thái bình thường, nó trở thành thói quen.
- Nó chán lắm: Bản thân các thói quen tốt không hấp dẫn tí nào, chúng chỉ tốt cho bạn mà thôi. Bạn sẽ bị lôi cuốn bởi cuộc sống nhiều hơn từ các thói quen của bạn, nhưng đừng mong đợi điều này với bản thân của hành vi.

Cảnh báo: Làm thế nào để xử lý thành công vượt quá mong đợi?

Thành công vượt quá mong đợi là một trong nhiều lý do tôi thích ở phương pháp này. Chúng ta đã bàn về việc đạt được thành công vượt quá mong

đợi của bạn để có thể tạo ra một kỳ vọng thực hiện mục tiêu đó trước khi ý chí hỗ trợ bạn. Điều này có cả mặt tốt lẫn mặt xấu. Mặt tốt là não bộ của bạn đang bắt đầu khiến việc này trở thành một thói quen, nhưng mặt xấu là nó nâng giới hạn lên quá sớm và loại bỏ đi nhiều ích lợi của *Những thói quen nhỏ*. Việc bắt đầu nhỏ và việc loại bỏ áp lực của những kỳ vọng chính là công thức chúng ta đang dùng cho sự thành công và rất hiệu quả. Vì thế chúng ta phải giữ nó càng lâu càng tốt.

Một lần nữa, tôi cần nhắc lại là bạn không được phép thay đổi yêu cầu. Nếu bạn thật sự muốn chạy 5 dặm mỗi ngày (nhưng mục tiêu của bạn chỉ là chạy ra tới cửa nhà), hãy cứ tiến lên và chạy liền 5 dặm, nhưng đừng thay đổi yêu cầu của bạn thành 5 dặm nhé. Hãy luôn sẵn sàng đạt được yêu cầu nhỏ của bạn và vòng trở lại vào trong nhà (điều này sẽ không mấy khi xảy ra dù bạn hoàn toàn tự do để làm thế).

Nếu bạn không đạt được thành công vượt quá mong đợi ngay lập tức, thì cũng đừng lo lắng. Thói quen nhỏ về việc viết lách của tôi hiệu quả ngay lập tức, nhưng thói quen nhỏ đọc sách của tôi thì mãi đến ngày thứ 57 tôi mới thấy thành công vượt quá mong đợi một cách liên tục và đáng kể. Một vài thói quen nhỏ sẽ bén lửa lâu hơn những thói quen khác.

Nó phụ thuộc chủ yếu vào mức độ quan tâm của bạn và độ khó của việc tiếp tục mục tiêu ban đầu.

Tôi đã và đang viết tốt hơn yêu cầu đặt ra, nhưng tôi vẫn tiếp tục thoải mái trong sự tự do của chính mình. Tôi có thể dừng ở mức 50 từ, nếu hôm đó tôi có các kế hoạch. Tôi có thể đạt yêu cầu chỉ trong vài phút một và tận hưởng một ngày của mình.

Nếu bạn đạt thành công vượt quá mong đợi, điều đó thật tuyệt. Nếu không, vẫn tuyệt vời như thường. Chúng ta hoan nghênh mọi tiến bộ bởi vì việc thay đổi não bộ của bạn chẳng dễ dàng chút nào. Nhưng thực hiện theo cách này, mọi việc thật đơn giản, phải không? So với việc vật lộn với một vài mục tiêu khổng lồ và phát cáu lên với ý chí, việc này giống như vừa nhảy vừa ăn bánh nhưng lại có được những kết quả tốt hơn nhiều.

07

TÁM QUY TẮC CỦA NHỮNG THÓI QUEN NHỎ

"Hãy nắm vững các quy luật để có thể
phá vỡ chúng một cách hiệu quả."

— Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV

Nắm một vài quy luật để phá vỡ chúng nhưng những quy luật dưới đây thì không được vậy. Nhưng danh ngôn của đức Đạt Lai Lạt Ma vẫn áp dụng được và hành động theo hướng tích cực hơn. Đó là khi bạn nắm vững cái gì đó, bạn có thể quản lý nó mà không cần luật lệ gì cả. Chìa khóa chính là

việc hiểu biết những nguyên lý ẩn chứa bên trong những quy luật này.

Dù gì thì những quy luật này rất hữu ích và bạn sẽ không cần nghĩ về việc phá vỡ chúng đâu. Thật ra, nếu bạn nhận thấy bản thân mình đang phải vật lộn để tiến bộ với *Những thói quen nhỏ* của mình, thì có lẽ bạn đang cố gắng phá vỡ một trong những quy luật sau đây.

1. ĐỪNG BAO GIỜ LỪA DỐI

Có một vài cách lừa dối thường thấy trong phương pháp *Những thói quen nhỏ*.

Thứ nhất, sự lừa dối phổ biến nhất là tự cho bản thân mình một thói quen nhỏ như một lần chống đẩy mỗi ngày, nhưng lại âm thầm yêu cầu phải làm nhiều hơn một cái chống đẩy. Nguyên nhân bạn phải tránh không thực hiện cách này là vì cứ mỗi lần tăng thêm yêu cầu (dẫu chỉ là 1 gram) là mỗi lần bạn lại cần thêm ý chí để đạt được yêu cầu thêm đó. Trong khi thay vì bạn phải xử lý phần ý chí phát sinh thêm đó, bạn có thể theo đuổi nhiều thói quen cùng lúc. Chúng ta muốn đảm bảo thành công chứ không phải vượt qua vạch thành công rồi thất bại. Bạn luôn luôn được phép thực hiện thêm, vì thế hãy để lòng tự trọng làm việc đó giúp bạn chứ không phải từ yêu

cầu. Nếu bạn muốn thực hiện thêm bất cứ lúc nào nhưng lại cảm thấy trở ngại, hãy lập thêm những yêu cầu nhỏ sau thói quen nhỏ của bạn.

Không giống như những phương pháp thói quen hay những chiến lược tự giúp mình khác, sự thất vọng rất hiếm khi xảy ra với *Những thói quen nhỏ*. Nếu bạn chỉ phải thực hiện một cái chống đẩy hay đứng lên ngồi xuống thì chả có gì có thể ngăn cản bạn hoàn thành nó! Vấn đề không phải ở chỗ mục tiêu của bạn nhỏ. Bạn đang huấn luyện não bộ mình cho thành công và xây dựng một phiên bản nhỏ hơn của điều mà bạn hy vọng đạt được sau này. Nếu những kết quả của bạn giống của tôi, bạn sẽ sớm đương đầu với những mục tiêu lớn hơn bạn tưởng. Nhưng làm ơn đừng để điều đó làm gia tăng kỳ vọng của bạn. Hãy kỳ vọng nhỏ thôi và bạn sẽ có khao khát để làm nhiều hơn nữa. Khi mà bạn nhận ra việc khởi sự mạnh mẽ dường nào, bạn sẽ có đầy động lực để thực hiện những điều này đến cùng, như thế cuộc sống sẽ thú vị biết bao.

2. HÃY HÀI LÒNG VỚI MỌI TIẾN BỘ

Việc hài lòng với mọi tiến bộ khác so với việc có những tiêu chuẩn thấp. Lý Tiểu Long (Bruce Lee) đã nói thế này: "Hãy bằng lòng, nhưng đừng bao

giờ thỏa mãn." 32 năm tuổi đời ngắn ngủi nhưng Lý Tiểu Long đã thực hiện được nhiều điều hơn hai người bình thường đã làm với 80 năm tuổi đời, vì thế tôi tin tưởng lời của anh ấy.

Trong chương trình thảo luận trên TED của Derek Siver, anh ấy đã chiếu một video về một người đàn ông đang nhảy trên một cánh đồng ở một sự kiện ngoài trời. Người đàn ông đó trông có vẻ kỳ cục khi ở đó một mình và nhảy cuồng nhiệt theo nhạc. Sau khi nhảy một vài giây, một người khác nữa tham gia cùng anh ấy. Thế là có hai người đang nhảy. Sau một vài giây nữa, một người khác nữa tham gia. Và cứ thế. Khi nhóm nhảy đạt đến con số chừng 10 người, một đám đông khổng lồ ùa vào tham gia cùng họ. Hàng tá người đang nhảy múa cuồng nhiệt. Thật là một khung cảnh náo nhiệt!

Vậy nó đã bắt đầu như thế nào nhỉ? Chỉ có một người đàn ông đang nhảy.

Đoạn video đó đã trình bày chính xác những gì *Những thói quen nhỏ* có thể làm cho bạn. Đám đông những người tham gia vào màn nhảy đó giống như những giấc mơ chưa thành của bạn vậy – rụt rè và sợ sệt khi hành động. Người đàn ông đầu tiên nhảy múa giống như quyết định để tiến hành bước nhỏ

đầu tiên của bạn. Và khi bạn nhận ra: "Này! Tôi đang thực sự làm điều đó ngay lúc này." Đó cũng là lúc những giấc mơ chưa thành của bạn và những đam mê xuất hiện để khích lệ bạn. Bạn đang có sẵn ngay bên trong mình tất cả nguồn cảm hứng, nhưng có lẽ nó đang ngủ quên. Hãy đánh thức chúng với *Những thói quen nhỏ*.

Những thói quen nhỏ là một mẹo đánh lừa não bộ khá đơn giản, nhưng cũng là một triết lý sống nơi các giá trị bắt đầu – đặt hành động lên trước động lực và tin rằng những bước nhỏ có thể tích tụ thành một bước nhảy vọt khổng lồ. Khi mà bạn hoàn thành một thói quen nhỏ, nghĩa là người đàn ông nhỏ bé của bạn đang nhảy – hãy cổ vũ anh ta, bởi vì anh ấy đang bắt đầu phát triển cá nhân bạn từ từ! Hãy hân hoan chào đón mọi sự tiến bộ.

3. HÃY THƯỜNG XUYÊN THƯỞNG CHO BẢN THÂN, ĐẶC BIỆT LÀ SAU MỖI THÓI QUEN NHỎ

Điều gì xảy ra nếu chính những phần thưởng lại mang lại một phần thưởng khác nữa? Nói cách khác, điều gì xảy ra nếu một phần thưởng còn có giá trị hơn chính bản thân nó? Chúng ta thường nghĩ, phần thưởng là những thứ chúng ta nhận được vì làm điều gì đó tốt, nhưng phần thưởng

cũng có giá trị khác nữa. Khi bạn hoàn thành một thói quen nhỏ và tự thưởng cho mình, dù là thức ăn, một bữa tối bên ngoài vui vẻ, hay tự độc thoại trước gương về sự tuyệt vời của bản thân, thì phần thưởng đó cũng sẽ thưởng lại cho bạn bằng việc khuyến khích bạn thực hiện thói quen nhỏ một lần nữa.

Rốt cuộc, việc này sẽ làm nên một sự phản hồi tích cực. Bạn sẽ "nghiện" việc sống một cuộc sống tuyệt vời và nếu điều đó không phải là lý tưởng thì tôi sẽ không biết gọi đó là gì nữa! Một hành vi hoàn hảo sẽ thưởng cho bạn các phần thưởng ngay lập tức và sau này, do đó việc đính kèm một vài hình thức khuyến khích cho hoạt động, nhất là ở nhữnig giai đoạn đầu, rất hữu ích.

Bắt đầu luôn là phần khó khăn nhất, cả trong hiện tại và trong những ngày đầu khi bắt đầu hình thành thói quen. Lúc ban đầu, bạn sẽ thấy các kết quả rất hạn chế. Sau một buổi tập luyện chăm chỉ, bạn sẽ cảm thấy đau nhức, nhưng khi nhìn vào gương bạn sẽ không thấy cái gì thay đổi cả. Sau khi ăn bông cải, bạn cũng thấy giống y chang như cũ. Sau khi viết được một ngày, bạn sẽ không có trọn vẹn một cuốn sách. Nhưng khi bạn thực hiện những điều này lâu dài, bạn sẽ có kết quả với một

thân hình khỏe mạnh và gọn gàng, hay một vài cuốn tiểu thuyết dài tập.

Tôi không hình dung ra việc người khác sẽ quên tự thưởng cho mình, nhưng "quy luật" này là tùy biến.

4. HÃY CÂN BẰNG!

Hãy nhắm tới một tâm trí điềm tĩnh và tin tưởng vào sự tiến bộ. Trong những tháng vừa qua, tôi đã chứng kiến rất nhiều sự tiến bộ nhưng tôi không quá phấn khởi và "tự mãn". Lúc nào tôi cũng cảm thấy chán cả. Sự khác biệt giữa người thắng cuộc và kẻ thua cuộc là kẻ thua cuộc từ bỏ khi mà mọi thứ bắt đầu nhàm chán và đơn điệu. Điều này không phải do động lực, nó là về việc tận dụng và bảo toàn ý chí của bạn để hình thành một thói quen tốt lâu dài.

Tâm trí điềm tĩnh là tâm trí tốt nhất để hình thành các thói quen bởi vì nó ổn định và đoán được. Bạn có thể phấn khởi khi bạn tiến bộ, nhưng đừng để sự phấn khởi trở thành nền tảng để hành động. Sự thay đổi để dựa trên động lực/cảm xúc chính là nguyên nhân làm lạc hướng nhiều kế hoạch phát triển cá nhân!

5. NẾU BẠN CẢM THẤY TRỞ NGẠI LỚN, HÃY BƯỚC LÙI LẠI VÀ BƯỚC NHỎ THÔI

"Những nhà thông thái" thường bảo chúng ta rằng, chúng ta phải mạnh mẽ vượt qua những cảm giác trở ngại. Điều đó thật ngu ngốc. Chúng ta đã được chứng minh rằng, ý chí bị giới hạn và nếu bạn đang thúc ép bản thân vượt quá giới hạn ngay lúc này, điều này có nghĩa bạn sắp suy sụp và kiệt sức. Nếu bạn nghĩ rằng tốt nhất là làm nó sau, vậy thì bạn chưa tính đến khả năng bạn có thể không có đủ ý chí hay khát khao để thực hiện nó.

Hãy hình dung thế này: bạn đang ngồi và bạn muốn tập thể dục, nhưng bạn thật sự cảm thấy không thích việc này. Trở ngại lớn đó! Bạn phải làm gì đây? Trong hoàn cảnh này, bạn không muốn vật lộn với bộ não của mình nếu bạn có thể dỗ dành nó làm theo cách của bạn. Hãy gợi ý những nhiệm vụ nhỏ dần và nhỏ đến nỗi bạn cảm thấy trở ngại chỉ còn là tối thiểu.

Nếu mục tiêu của bạn là đi tập ở phòng thể hình, hãy hạ thấp yêu cầu mình phải đi đến phòng tập thể hình xuống. Hãy nói rằng đó là việc rất tồi và việc tốt nhất bạn có thể làm là mở tủ quần áo của mình ra. Sau khi làm việc đó, lấy bộ đồ thể thao

của bạn ra và mặc nó vào. Nếu điều này có vẻ ngốc nghếch với bạn, (nhưng sự thực là nó tuyệt đó!) đồng nghĩa với việc não bộ của bạn sẽ để cho chuyện đó tiếp diễn. Những bước "nhỏ xíu" lướt qua ra-đa của bộ não giống như một siêu trộm đồ trang sức tránh né máy quay an ninh và các cảm biến chuyển động vậy. Và trước khi bộ não kịp nhận ra, bạn đã ở trên một máy chạy bộ ở phòng tập thể hình rồi. Không có bước nào là quá nhỏ cả.

Thậm chí nếu bạn kiệt sức, giải pháp để hành động chính là những bước nhỏ xíu đó. Kiệt sức chính là ý chí bị cạn kiệt – tình trạng đó xảy ra khi chúng ta ép bản thân làm việc quá nhiều trong thời gian quá lâu. Nhưng khi bạn kiệt sức nằm trên sàn nhà, bạn có thể điều đình với bộ não của mình và nói: "Này, chúng ta có thể thực hiện chỉ một cái chống đẩy ngay lúc này không?" Sau đó, bạn có thể lấy động lực mà thực hiện nhiều hơn hoặc là bạn có thể lập ra thêm một vài lần trong những bước nhỏ xíu này chẳng hạn.

Bạn thấy chiến lược này có vẻ buồn cười và ngốc nghếch, là bởi bạn nghĩ bạn có thể làm nhiều hơn thế. Lòng tự kiêu đang thuyết phục bạn rằng tốt hơn hết là đừng chia nhỏ các nhiệm vụ thành những bước nhỏ. Nhưng ngay cả những thành tựu

khổng lồ cũng được tạo nên từ những bước rất nhỏ và được thực hiện từng chút một, như vậy không gọi là yếu kém, mà là cẩn thận, tỉ mỉ. Trước khi thực hiện lần chống đẩy đầu tiên của *Thách thức một lần chống đẩy*, tôi đã cảm thấy "trịch thượng" khi thực hiện nó. Tôi đã nghĩ rằng một lần chống đẩy là vô ích (thậm chí tôi còn cho rằng việc vỗ tay còn có ích hơn là tập thể dục kiểu đó). Nhưng khi có thể tập thể dục trong vòng 30 phút nhờ nó, tôi đã thay đổi hoàn toàn suy nghĩ. Vì thế hãy cứ thử điều này và bạn sẽ nhận ra mình gần như không thể bị chặn lại với chiến lược này.

Khi cảm thấy có bất kỳ trở ngại nào, tôi làm cho nó trở nên nhỏ hơn. Vậy là vấn đề được giải quyết ngay.

6. HÃY NHẮC BẢN THÂN RẰNG, ĐIỀU ĐÓ DỄ DÀNG LẮM!

Khi nhìn vào nhiệm vụ nhỏ của mình và cảm thấy trở ngại, có lẽ bạn không nghĩ tới chuyện việc đó dễ dàng ra sao.

Khi tôi bắt đầu thực hiện *Những thói quen nhỏ* được một tháng, một tối nọ, tôi cảm thấy trở ngại lớn trong việc đọc hai trang sách. Tôi đã nghĩ đến việc mình đã đọc được rất nhiều vào ngày hôm trước

và cho rằng mình cần lặp lại việc đó. Tôi phải tự nhắc mình rằng yêu cầu vẫn chỉ là hai trang mà thôi.

Một giai thoại thú vị ủng hộ cho *Những thói quen nhỏ* có liên quan đến cuốn sách của Allen Carr với tựa đề *The easy way to quit smoking* (Tạm dịch: *Cách dễ dàng để từ bỏ việc hút thuốc*). Sách của Carr đã mang lại kết quả hơn cả mong đợi trong việc giúp mọi người từ bỏ việc hút thuốc. Và bạn có biết kỹ thuật căn bản trong cuốn sách này là gì không? Bạn có biết sự khác biệt giữa sách của Carr và hầu hết những chiến lược bỏ hút thuốc khác là gì không?

Trong bài báo của mình, Rick Paulas bàn luận về thành công của cuốn sách như sau:

Điều gây chấn động về nội dung của cuốn sách có lẽ ở điều mà cuốn sách này bỏ qua. Không có bất kỳ số liệu nào về ung thư phổi, đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim. Không có bất kỳ chiến lược dọa dẫm như điều những người thích chọc phá thiên hạ đang làm trên trang web TheTruth.com. *Không có bất kỳ lời đe dọa ngầm nào về tình trạng đời sống vợ chồng bằng việc tập trung vào hơi thở có mùi và răng bị ngả màu. "Những lời đe dọa về sức khỏe làm nó khó [mà từ bỏ được]", Carr viết. Và thật sự là không hiệu quả.*

[Paulas nhắc đến những điều lặp đi lặp lại trong cuốn sách] ***Việc từ bỏ thì dễ lắm. Việc từ bỏ thì dễ lắm. Việc từ bỏ thì dễ lắm.***

"Nó lặp đi lặp lại rất nhiều", Tompkins (một người nghiện hút thuốc) phát biểu. "Và tôi bị đánh động về chuyện này trong khi đọc sách. Giống như, một dạng thôi miên nào đó vậy?"

Hội nghị chuyên đề dựa trên nội dung cuốn sách của Carr kéo dài 5 tiếng đồng hồ đã đạt tỷ lệ thành công 53,3% và đã thực sự đánh bại những phương pháp khác (những phương pháp khác có tỷ lệ thành công khoảng từ 10% đến 20%). Thật đáng ngạc nhiên, bởi vì nó chỉ là thông tin thôi, chưa phải thực hành. Nó cũng không phải là miếng dán để đưa nicotine vào mạch máu[1].

Và bí mật là gì? Công thức chính yếu là gì? Điều kỳ diệu ở đâu?

Anh ta khiến cho những người nghiện hút thuốc tin, trong cả tiềm thức lẫn ý thức, rằng việc bỏ hút thuốc là dễ dàng. Khi bạn đã tin, như nhiều người làm vậy, rằng việc bỏ hút thuốc là quá khó

---

1. Một cách cai thuốc lá bằng việc dùng một miếng băng keo có chứa chất nicotine dán trên da để chất này ngấm từ từ vào mạch máu và làm giảm cơn nghiện thuốc.

– phải chăng nó tạo cho bạn cảm giác rằng chính suy nghĩ của bạn làm việc bỏ hút thuốc trở nên khó khăn?

Các thói quen làm bạn tin rằng, việc thêm vào các hành vi lành mạnh là dễ dàng. Thậm chí nếu bạn nghi ngờ ngay lúc này, bạn sẽ không còn lựa chọn nào khác ngoài việc tin khi mà điều đó xảy ra.

Hãy quên đi những thất bại để lấy thêm động lực, hãy quên đi những trận thư hùng ý chí. Khó khăn là quá thấp đến nỗi khó mà thất bại được. Và khi bạn không bao giờ thất bại, bạn có khuynh hướng để giành chiến thắng. Dần dần, phần tiềm thức của bạn sẽ thay đổi và nó dễ dàng hơn để thay đổi hành vi của bạn từ đó.

Hãy thử một lần tự hỏi tại sao những điều này (và những hành vi lành mạnh khác) lúc nào cũng khó khăn lúc khởi đầu? Việc đánh máy từ ngữ lại có tính thách đố đến vậy sao? Việc vận động thân thể của bạn khó khăn đến vậy ư? Việc ngồi yên tại chỗ trong vòng một giờ để đọc văn bản là một vấn đề lớn đến vậy sao? Nguyên nhân khiến những việc này trở thành những thách thức khổng lồ trong cuộc sống của chúng ta là do chúng ta bị tẩy não về một xã hội dựa vào động lực, lúc nào cũng nói rằng bạn phải có động lực để thực hiện ước mơ

của mình hoặc chỉ để... giặt đồ. Não bộ của chúng ta được huấn luyện không đúng cách với những chuẩn mực xã hội, hạn chế niềm tin và những mục tiêu vượt trội.

Phần tiềm thức của một người bình thường hoàn toàn hoang dã, thống trị phần vỏ não trước trán, bởi vì người ta cạn kiệt năng lượng trong việc cố gắng thay đổi cùng một lúc phần não khó thay đổi của họ. *Những thói quen nhỏ* là cách để bạn có thể nói: "Không, bạn biết không? Việc tập thể dục chẳng có gì khó cả. Tôi sắp nằm xuống và thực hiện một lần chống đẩy ngay lập tức đây, và nó rất, rất dễ dàng. Nó quá dễ, tôi có thể thực hiện nó mỗi ngày. Và tôi sẽ làm thế." Rồi bạn vào vị trí để chống đẩy, bắt đầu và nhận thấy rằng việc thực hiện hơn một lần chống đẩy cũng rất dễ dàng... Nó tương đối dễ để thực hiện thêm vài lần sau đó. Và từ đó trở đi, bạn sẽ được truyền cảm hứng để tiếp tục, bởi vì cảm hứng tập thể dục đang tồn tại trong cuộc sống của bạn sẽ kết nối với sự nhận thức rằng bạn có thể thực sự làm điều đó.

Bạn sẽ nhận thấy rằng dễ dàng và khó khăn chỉ là tương đối mà thôi. Tại sao lại có những người đấu tranh chỉ để thức dậy và chạy bộ vòng quanh khu phố, trong khi đó, lại có những người khác có

thể chạy 100 dặm trong những cuộc đua? Đó là sự khác biệt của tư duy. Việc sử dụng hầu hết những chiến lược sẵn có ngày hôm nay, bạn sắp phải đấu tranh mãnh liệt để thay đổi não bộ của mình. Tất cả những chiến lược này đều dựa trên việc động viên bạn hay nói với bạn rằng bạn không thể đầu hàng khi việc đó trở nên quá khó. Tuy nhiên, loại nguồn cảm hứng rẻ tiền đó không tồn tại được lâu.

Những thói quen nhỏ được thiết kế để thay đổi não bộ và cuộc sống của bạn từ bên trong. Yêu cầu nhỏ của bạn sẽ trở thành một tia lửa liên hồi và không dứt bên trong bạn. Đó mới thực sự là truyền cảm hứng. Bạn sẽ trải qua ba tuần và nhận thấy: "Chà, mình vẫn còn đang thực hiện chuyện này." Qua sáu tuần, bạn sẽ thấy được kết quả (gia tăng số từ, lên cơ, cân nặng giảm...) và những niềm tin trước đây về những gì bạn có thể làm được sẽ sụp đổ tan tành trước mắt bạn. Bạn còn suy nghĩ nhỏ lâu chừng nào, bạn sẽ vẫn là một gã khổng lồ. Đà hình thành và thay đổi thói quen sẽ diễn ra và làm bạn ngạc nhiên, như nó đã làm với tôi vậy.

Cuốn sách này chính là một bằng chứng về *Những thói quen nhỏ*. Làm sao một chàng trai vô kỷ luật triền miên lại có thể vừa viết cuốn sách này lại vừa viết các bài báo 4.000 từ cho blog của anh ta

được? Tôi đã tự giao cho mình một yêu cầu nhỏ – chỉ viết 50 từ mỗi ngày thôi. Trong tuần đầu tiên, tôi viết được trung bình khoảng 1.000 từ. Trong tuần thứ hai là 1.500 từ. Trong tuần thứ 3 là 2.000 từ mỗi ngày. Việc này đã dễ dàng hơn và tôi không cần phải cố gắng nhiều.

Tôi hy vọng bạn có thể thấy những thay đổi khi sử dụng *Những thói quen nhỏ*. Có được niềm hứng thú thì tốt, nhưng hứng thú không hỗ trợ bạn mãi được, bạn cần đến sự tận tâm hằng ngày khi làm những điều nhỏ nhất, để tạo sự khác biệt lớn nhất trong cuộc sống.

Nếu bạn nghi ngờ, điều này cũng tốt thôi – hãy thử một lần và bạn sẽ thấy.

7. ĐỪNG BAO GIỜ NGHĨ RẰNG MỘT BƯỚC LÀ QUÁ NHỎ

Nếu bạn nghĩ rằng một bước là quá nhỏ, bạn đang mắc sai lầm đó. Mọi kế hoạch to lớn đều được tạo nên từ những bước nhỏ, cũng như các bộ phận được cấu thành từ những tế bào. Việc thực hiện các bước nhỏ là để bạn tập trung vào điều khiển não bộ của mình. Các bước nhỏ là cách duy nhất để tiến về phía trước nếu thỉnh thoảng bạn có ý chí yếu. Hãy học cách yêu mến chúng và bạn sẽ thấy những kết quả kinh ngạc!

8. HÃY THÊM NĂNG LƯỢNG VÀ THAM VỌNG NHẰM GIA TĂNG LÒNG TỰ TRỌNG, CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ NHU CẦU LỚN HƠN

Nếu mục tiêu đạt tiến bộ lớn khiến bạn lo lắng, hãy dồn năng lượng đó vào để gia tăng lòng tự trọng. Những yêu cầu lớn hơn nhìn có vẻ tốt trên giấy, nhưng chỉ được tính khi nó được thực hiện. Hãy là người có những mục tiêu đáng xấu hổ nhưng có kết quả ấn tượng còn hơn là một trong những người có mục tiêu ấn tượng nhưng kết quả đáng xấu hổ.

HÃY THẬN TRỌNG KHI GIA TĂNG DẦN CÁC YÊU CẦU NHỎ

Có một phiên bản điều chỉnh phương pháp *Những thói quen nhỏ* là bạn gia tăng dần dần yêu cầu của mình. Tôi không thích làm việc này, vì một yêu cầu lớn sẽ làm bạn mất tự do, tính linh hoạt và tự chủ. Tôi chưa bao giờ cảm thấy cần gia tăng yêu cầu với các thói quen nhỏ của mình, bởi vì yêu cầu chỉ gây ảnh hưởng khi tôi đáp ứng nó ở mức tối thiểu (tôi vui vì mức tối thiểu dễ dàng hơn).

Lý do tốt nhất cho việc gia tăng yêu cầu là khi bạn nhận thấy bản thân chỉ đáp ứng nó ở mức tối thiểu từ ngày này qua ngày kia. Tôi sẽ chỉ thử gia tăng yêu cầu sau ít nhất là một tháng. Sau một thời gian dài bạn không thực hiện thêm gì ngoài cam kết dễ dàng của bạn, vậy thì *Những thói quen nhỏ* không có ảnh hưởng với bạn như đối với những

người khác. Đừng nên quên rằng, nó vẫn sẽ phát triển thành một thói quen và là một thói quen nhỏ tương đối dễ dàng để phát triển rộng ra.

Nếu bạn làm việc tốt với một cấu trúc nghiêm khắc, đó là điều cần lưu tâm. Nhưng đến khi một hành vi trở thành thói quen thì việc gia tăng yêu cầu sẽ rất nguy hiểm với bạn. Nếu bạn thực hiện việc này, tôi khuyên bạn hãy làm một cách thật từ từ.

Một khi bạn có một thói quen, bạn có thể thử nghiệm với những yêu cầu cao hơn. Một khi bạn đã hoàn tất một nền tảng vững chắc và củng cố ý chí của mình thì những yêu cầu lớn hơn có thể đạt được. Nhưng một lần nữa, tôi sẽ không vội vàng thực hiện việc này nếu đang gặt hái những kết quả tốt với những yêu cầu nhỏ của mình.

Có thể cần đến 60 ngày cho việc đáp ứng nhu cầu tối thiểu trước khi bạn mở rộng thói quen của mình. Tôi đã thực hiện cách này với việc đọc của mình vào ngày thứ 57, khi mà tôi thấy mình có một sự tiến bộ lớn.

Tôi đã bắt đầu với một lần chống đẩy mỗi ngày và trong vòng 6 tháng tôi chỉ thực hiện từ 1 đến 20 lần chống đẩy hằng ngày. Tôi cũng thỉnh thoảng đi tập tại phòng tập thể hình, đó là tất cả những việc tôi phải làm. Vào cuối tháng thứ sáu, tôi đã thay

đối mục tiêu là ba lần tập thể hình một tuần. Tôi không chắc là tôi có thể làm điều này lúc bắt đầu hay không, nhưng tôi biết chắc một điều là việc thực hiện *Thách thức một lần chống đẩy* đã giúp tôi xây dựng sự kỷ luật và ý chí tập thể dục để làm nên bước nhảy vọt dễ dàng này.

HÃY ÁP DỤNG CHIẾN LƯỢC NÀY Ở MỌI NƠI

Những thói quen nhỏ không chỉ đơn thuần là một phương pháp dạy bạn cách để phát triển các thói quen mới lành mạnh mà nó còn là bản hướng dẫn để bạn tự điều khiển bản thân. Bây giờ bạn đã biết cách thức làm việc của não bộ, nguyên nhân khiến cho động lực thất bại và cách để quản lý ý chí của bạn để nó tồn tại lâu dài. Hãy sử dụng những kỹ thuật này cho bất kỳ tình huống nào mà bạn muốn hành động. Càng sử dụng tốt *Những thói quen nhỏ*, bạn càng thành công trong mọi lĩnh vực của đời sống.

Đó là tất cả những gì tôi cần phải nói lúc này. Tôi hy vọng sự kết thúc của cuốn sách này lại là sự bắt đầu cho một hành trình mới với *Những thói quen nhỏ* rất hấp dẫn cho bạn. Và tôi mong rằng bạn sẽ rất thành công, tuy nhỏ nhưng sẽ là mãi mãi.

Thân ái,

Stephen Guise

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
Địa chỉ: 175 Giảng Võ - Hà Nội
ĐT: (84-4) 3851 5380 - Fax: (84-4) 3851 5381
Email: info@nxblaodong.com.vn
Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam
Số 85 Cách mạng Tháng tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh
ĐT: 08.38390970; Fax: 08.39257205

GIEO THÓI QUEN NHỎ, GẶT THÀNH CÔNG LỚN

Chịu trách nhiệm xuất bản:
VÕ THỊ KIM THANH

Biên tập: Bùi Thị Phương Thúy
Sửa bản in: Khuyên Trần
Bìa: Alpha Art
Trình bày: Diệu Linh

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In và Truyền thông Hợp Phát
Địa chỉ: Xưởng in Cụm Công nghiệp Quốc Oai, TT. Quốc Oai, H. Quốc Oai, Hà Nội
Giấy xác nhận đăng kí kế hoạch xuất bản: 2251-2018/CXBIPH/19-145/LĐ
Quyết định xuất bản số: 877/QĐ-NXBLD cấp ngày 05/07/2018.
ISBN: 978-604-971-399-6
In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA www.alphabooks.vn

TẠI HÀ NỘI
Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Phường Trung Liệt, Quận Đống Đa, TP. Hà Nội
***Tel:** (84-24) 3 722 6234 | 35 | 36 ***Fax:** (84-24) 3722 6237 ***Email:** info@alphabooks.vn
Phòng kinh doanh: ***Tel/Fax:** (84-24) 3 773 8857 ***Email:** sale@alphabooks.vn

TẠI TP. HỒ CHÍ MINH
Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh
***Tel:** (84-28) 3 8220 334 | 35

Alpha GEN | Phát triển cá nhân

- Bạn có biết rằng những thói quen tưởng chừng nhỏ bé, đơn giản hằng ngày chính là nấc thang có thể dẫn chúng ta đến với thành công to lớn trong tương lai?
- Kể cả khi đã biết vậy, nhưng đã bao lần bạn thất bại trong việc rèn luyện những thói quen nhỏ?
- Làm sao để tạo dựng thói quen hiệu quả?
- Cuốn sách này sẽ dẫn dắt bạn đến câu trả lời cho những câu hỏi trên.

Gieo thói quen nhỏ, gặt thành công lớn là cuốn sách khoa học tìm ra sự mâu thuẫn trong hầu hết các chiến lược phát triển bản thân và lý giải nguyên nhân tại sao các thói quen nhỏ lại có sức mạnh vô cùng to lớn, đồng thời chỉ ra 8 quy tắc giúp tạo dựng thói quen và mang lại thành công cho bạn.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội
Tel: (024) 3722 62 34
Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM
Tel: (028) 38220 334 | 35
www.alphabooks.vn | https://www.facebook.com/alphabooks

ISBN: 978-604-971-399-6

Gieo thói quen...

Tìm mua ebook của Alpha Books tại: waka.vn, mikiapp.com, Alezaa.com

Giá: 79.000đ