

#1 *Wall Street Journal Bestseller Author of
StrengthsFinder 2.0*



WELL BEING

Người thông minh ? làm thế nào để hạnh phúc ?

TOM RATH - JIM HARTER



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Mục mục

CUỘC SỐNG AN KHANG, HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 1: NIỀM VUI TRONG CÔNG VIỆC

CHƯƠNG 2: HẠNH PHÚC VỀ MẶT XÃ HỘI

CHƯƠNG 3: HÀI LÒNG VỀ TÀI CHÍNH

CHƯƠNG 4: BỀN VỮNG VỀ THỂ CHẤT

CHƯƠNG 5: YÊN VUI TRONG ĐỜI SỐNG CỘNG ĐỒNG

SUY NGẪM: ĐO LƯỜNG NHỮNG ĐIỀU LÀM CHO CUỘC SỐNG TRỞ NÊN ĐÁNG SỐNG

CÁCH SỬ DỤNG THỜI GIAN ĐỂ MỖI NGÀY LÀ MỘT NIỀM VUI

VAI TRÒ CỦA NHÀ QUẢN LÝ ĐỐI VỚI SỰ PHỒN THỊNH CỦA CÔNG TY

MỘT SỐ CÂU HỎI KHẢO SÁT CHỈ SỐ HẠNH PHÚC

VỀ TÁC GIẢ Tom Rath

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

CUỘC SỐNG AN KHANG, HẠNH PHÚC

Hầu hết chúng ta thường nhầm lẫn hoặc mơ hồ trong việc xác định những thứ giúp ta có được cuộc sống an khang, hạnh phúc(1).

Trái với những gì nhiều người vẫn nghĩ, hạnh phúc không chỉ gói gọn trong niềm vui sướng hay sự giàu có, thành đạt, và chắc chắn càng không giới hạn ở sức khỏe thể chất và sự tráng kiện. Trên thực tế, việc tập trung đơn lẻ vào bất kỳ yếu tố nào nêu trên cũng sẽ khiến chúng ta cảm thấy thất vọng, hay thậm chí suy sụp.

Chúng ta dễ cuốn vào các kế hoạch hứa hẹn giúp ta kiếm được nhiều tiền, giảm cân, hoặc thắt chặt các mối quan hệ. Thế rồi trong nhiều tuần lễ tiếp theo, ta đổ dồn thời gian và công sức vào đấy, để rồi cuối cùng lại từ bỏ khi các kế hoạch ấy tự mâu thuẫn với các khía cạnh khác trong cuộc sống.

Nếu bạn từng mua sách, xem băng đĩa hoặc tham dự các lớp học có nội dung như vậy, ắt hẳn bạn sẽ nhận thấy việc tập trung hoàn toàn vào một khía cạnh đơn lẻ nào đó có thể phương hại đến sự an khang, hạnh phúc của bạn tới mức nào. Hãy nghĩ đến những người đã dành hết thời gian và sức lực cho công việc, để rồi phải trả giá bằng những mối quan hệ cá nhân. Có vẻ khá dễ dàng nếu bạn nhìn nhận những khía cạnh quan trọng trong cuộc sống như các yếu tố hoàn toàn độc lập và không liên quan gì với nhau. Song chúng lại không như thế - các khía cạnh ấy phụ thuộc lẫn nhau.

Hạnh phúc chính là sự kết hợp của cái tâm ta dành cho những việc mình làm mỗi ngày, chất lượng các mối quan hệ, sự đảm bảo về mặt tài chính, sự ổn định về sức khỏe và niềm tự hào khi được đóng góp cho cộng đồng. Quan trọng là cách mà năm yếu tố này tương tác lẫn nhau.

Điều làm cho cuộc sống trở nên đáng sống

Từ giữa thế kỷ 20, các nhà khoa học của Viện Thăm dò Dư luận Gallup đã khám phá ra các nhu cầu của một cuộc sống viên mãn. Gần đây, trong quá trình công tác với các nhà kinh tế học, tâm lý học và các nhà khoa học đầu ngành khác, chúng tôi đã khám phá ra năm yếu tố phổ biến quyết định một cuộc sống hạnh phúc, mà không lệ thuộc vào bối cảnh đặc thù của quốc gia và sự khác biệt về văn hóa.

Gallup đã tiến hành một cuộc nghiên cứu mang tính toàn cầu ở hơn 150 quốc gia để nhận định sâu hơn về hạnh phúc của hơn 98% dân số thế giới. Từ Afghanistan đến Zimbabwe, chúng tôi đã đặt ra hàng trăm câu hỏi về sức khỏe, sự giàu có, các mối quan hệ, công việc và đời sống cộng đồng, rồi đem so sánh kết quả này với cách họ trải nghiệm cuộc sống hàng ngày cũng như đánh giá chất lượng sống nói chung.

Trong cuộc nghiên cứu ban đầu, chúng tôi đã hỏi mọi người về “tương lai tốt nhất có thể” và phát hiện ra rằng khi đánh giá cuộc sống, người ta thường đưa ra hai tiêu chí chủ yếu là thu nhập và sức khỏe. Theo kết quả khảo sát, “sức khỏe dồi dào” và “của cải” là hai câu trả lời phổ biến nhất. Có lẽ bởi vì các tiêu chí này dễ đo lường và dễ theo dõi theo thời gian. Chúng ta có thể kiểm soát chiều cao, cân nặng, huyết áp và thu nhập của mình, thế nhưng lại không có tiêu chuẩn nào để đo lường chất lượng nghề nghiệp hoặc sự lành mạnh của các mối quan hệ.

Cuộc nghiên cứu đã tìm ra năm yếu tố thống kê riêng biệt. Đây là những yếu tố chung để phân biệt giữa một cuộc sống hạnh phúc và khổ đau, mô tả những lĩnh vực trong cuộc sống mà chúng ta có thể cải thiện, và đó là những điều hết sức quan trọng đối với mọi người trong từng hoàn cảnh mà chúng tôi nghiên cứu.

Năm yếu tố cốt lõi

Các yếu tố này là nền tảng của một cuộc sống an khang, hạnh phúc và đóng vai trò thiết yếu trong cuộc sống của hầu hết mọi người.

1. **Niềm vui trong công việc**, tức là cách bạn sử dụng thời gian, hay nói đơn giản hơn là về

những gì bạn làm mỗi ngày.

2. **Hạnh phúc về mặt xã hội**, đề cập đến những mối quan hệ bền chặt và tình yêu cuộc sống.

3. **Hài lòng về tài chính**, tức là việc quản lý đời sống kinh tế một cách hiệu quả.

4. **Bền vững về thể chất**, cụ thể là sức khỏe và năng lượng để bạn hoàn tất công việc mỗi ngày

5. **Yên vui trong đời sống cộng đồng**, cảm giác về mối quan hệ của bạn với địa phương và cư dân nơi bạn sinh sống.

Trong khi 66% mọi người làm tốt ở ít nhất một trong số năm yếu tố trên thì chỉ có khoảng 7% là thành công ở cả năm yếu tố. Nếu chúng ta đang phải lao tâm khổ tứ với một trong số đó, mà hầu hết ai cũng như thế, thì chính điều đó sẽ làm tổn hại đến hạnh phúc và làm trì trệ cuộc sống hàng ngày của ta. Khi đã củng cố được các yếu tố này về tổng thể thì ta sẽ có được cuộc sống tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, chúng ta sẽ khó tận dụng được hết những gì cuộc sống ban tặng nếu không hoạt động thật hiệu quả ở cả năm lĩnh vực.

Mặc dù đây là những yếu tố mang tính phổ quát, không phụ thuộc vào tín ngưỡng, văn hóa và quốc tịch, nhưng mỗi người có những phương thức khác nhau để gia tăng mức độ hạnh phúc cá nhân. Đối với nhiều người, đời sống tâm linh chi phối họ trong tất cả những lĩnh vực trên. Đức tin chính là khía cạnh quan trọng nhất trong cuộc sống và là nền tảng cho mọi nỗ lực hàng ngày của họ. Còn với nhiều người khác, một sứ mệnh to lớn như bảo vệ môi trường lại mang đến nguồn cảm hứng trong cuộc sống. Cho dù nguồn động lực giữa người này và người khác là hết sức khác biệt, song kết quả nhận được thì lại giống nhau.

Có rất nhiều cách để tạo nên trạng thái an tâm trong công việc, đời sống xã hội, tài chính, sức khỏe và đời sống cộng đồng. Bởi vì những yếu tố quan trọng này đều nằm trong tầm kiểm soát nên chúng ta hoàn toàn có khả năng cải thiện chúng, ví dụ tập thể dục, dành nhiều thời gian hơn cho bạn bè, hoặc sử dụng đồng tiền một cách khôn ngoan... Tuy nhiên, mối đe dọa lớn nhất đối với hạnh phúc và cảm giác an bình có vẻ lại nằm ở... chính bản thân ta. Do thiếu cân nhắc mà chúng ta cho phép những quyết định nhất thời ảnh hưởng đến hạnh phúc của mình trong dài hạn.

Cưỡng lại ham muốn

Chúng ta biết rằng hoạt động thể chất sẽ cải thiện sức khỏe, thế nhưng ta lại không chịu tập thể dục. Ta thường tự bào chữa rằng “bỏ tập một buổi không thể nào gây ra chứng đau tim hay đột quỵ”, thế là ta tự cho phép mình có một ngày lười biếng.

Chúng ta biết rằng thực phẩm chiên xào hoặc chứa nhiều đường không tốt chút nào, thế nhưng ta vẫn bốc cả nắm kẹo và khoai tây chiên mà chẳng thèm đắn đo cân nhắc. Một túi khoai tây chiên thì không thể gây bệnh tiểu đường hay béo phì được mà!

Tương tự như thế, chúng ta biết rằng việc dành thời gian trọn vẹn cho bạn bè và gia đình là rất quan trọng, nhưng khi công việc cấp bách, ta chẳng thể dừng lại để hỏi thăm sức khỏe một người bạn.

Về mặt tài chính, chúng ta thường tiêu xài thay vì tiết kiệm. Việc bỏ tiền vào quỹ hưu trí có thể làm gia tăng giá trị của khoản tiền ấy gấp nhiều lần về sau, nhưng ngay lúc này, việc chi tiêu để nuôi dưỡng sở thích cá nhân có vẻ thú vị hơn nhiều.

Với quá nhiều lựa chọn để thỏa mãn bản thân trong hiện tại như thế thì việc đưa ra những quyết định đúng đắn trong dài hạn quả thực khá khó khăn. Bởi rốt cuộc thì bản chất của chúng ta là muốn làm những việc mang về lợi ích tức thời. Vì nhu cầu sinh tồn mà đặc tính này đã được mã hóa trong ADN của con người. Qua nhiều thập niên, các nhà tâm lý học đã mô tả khả năng hoãn lại sự thỏa mãn chính là nền tảng phát triển của con người để chuyển từ giai đoạn thơ ấu sang giai đoạn trưởng thành.

Tuy nhiên trên thực tế, cái-tôi-nhất-thời vẫn giành phần thắng và có được món ngon, bất

chấp sự phản kháng từ cái-tôi-trường-tồn muốn có cơ thể khỏe mạnh và trường thọ. Khi chúng tôi hỏi hơn 23.000 người về thói quen mua sắm, chỉ 10% cho biết họ mua kẹo thường xuyên. Nhưng trong một cuộc khảo sát sau đó, khi hỏi cùng nhóm người ấy rằng nếu có sẵn một đĩa đầy kẹo ngay trước mặt, liệu họ sẽ ăn một ít chứ, thì hơn 70% thừa nhận là có.

Chừng nào chúng ta còn cho phép những ham muốn nhất thời giành chiến thắng thì chừng đó chúng ta còn gặp khó khăn về việc thay đổi hành vi về lâu dài. Tuy nhiên, qua những người có mức độ hạnh phúc cao nhất, chúng tôi biết được rằng có một giải pháp đơn giản cho vấn đề này: Nếu chúng ta có thể tìm ra những nguồn khích lệ ngắn hạn phù hợp với các mục tiêu dài hạn thì việc đưa ra quyết định đúng đắn trong hiện tại sẽ dễ dàng hơn.

Ví dụ, chúng ta sẽ dễ dàng bỏ qua một chiếc bánh mì kẹp phô mai và khoai tây chiên không phải vì cân nhắc đến nguy cơ sau này sẽ mắc bệnh béo phì hoặc tiểu đường, mà là vì xét đến thực tế trước mắt nếu cứ ngẫu nhiên loại thức ăn đó thì “dư vị béo ngậy ấy sẽ cứ ở mãi trong cổ họng”, làm hỏng *cả một ngày*. Hoặc, sáng mai chúng ta sẽ tập thể dục vì biết rằng chỉ cần 20 phút tập luyện có thể giúp tâm trạng phấn chấn suốt 12 giờ tiếp theo.

Khi thấy được sự tưởng thưởng ngay trước mắt, chúng ta sẽ dễ dàng thay đổi hành vi ở hiện tại hơn, với tinh thần những hoạt động hàng ngày sẽ mang lại lợi ích lâu dài. Do vậy, mong muốn có được nguồn năng lượng dồi dào suốt cả ngày (nguồn khích lệ ngắn hạn) sẽ dẫn đến việc tập thể dục 20 phút mỗi sáng (một quyết định sáng suốt vào thời điểm hiện tại), dần dần điều đó sẽ giúp bạn tránh được những căn bệnh mãn tính (mục tiêu dài hạn). Như chúng ta sẽ thảo luận trong suốt quyển sách này, việc thay đổi những hoạt động hàng ngày, dù là nhỏ nhất, cũng có thể tạo ra tác động to lớn và lâu dài đối với mục tiêu *sống vui, sống khỏe* của chúng ta.

Sống an khang, hạnh phúc

Trong những phần tiếp theo, chúng tôi sẽ đề cập đến những người đạt được cả năm yếu tố trên. Họ có mức độ hạnh phúc cao nhất trong toàn bộ cơ sở dữ liệu của chúng tôi. Chúng tôi hy vọng rằng sau khi đọc quyển sách này, bạn sẽ có cái nhìn toàn diện hơn về những gì góp phần tạo nên hạnh phúc của bạn trong suốt cuộc đời. Điều này sẽ cho phép bạn tận hưởng trọn vẹn từng ngày trôi qua, gạt hái được nhiều hơn từ cuộc sống và có lẽ quan trọng hơn cả là bạn có thể giúp bạn bè, người thân, đồng nghiệp và những người khác trong cộng đồng có cuộc sống an khang, hạnh phúc như bạn

CHƯƠNG 1:

NIỀM VUI TRONG CÔNG VIỆC

Bạn có thích những gì mình làm mỗi ngày không?
Đây có lẽ là câu hỏi cơ bản nhất, song lại quan trọng nhất, về hạnh phúc mà chúng ta có thể tự hỏi mình. Thế nhưng chỉ có 20% số người được hỏi có thể đồng ý trả lời là “Có”.

Về cơ bản, tất cả chúng ta đều cần một công việc để làm và lý tưởng nhất là việc ấy khiến chúng ta hăng hái hướng đến mỗi sáng khi thức dậy. Những gì bạn dành thời gian để làm mỗi ngày sẽ định hình bản sắc của bạn, bất luận bạn là sinh viên, phụ huynh, tình nguyện viên, người đã về hưu, hoặc làm công việc thông thường nào đó.

Chúng ta dành phần lớn thời gian trong tuần để làm những gì mà ta cho là một công việc, một cái nghề. Khi gặp gỡ lần đầu, người ta thường hỏi nhau: “*Anh/chị làm nghề gì?*”. Nếu bạn trả lời câu hỏi ấy với vẻ hài lòng và trân trọng thì có khả năng bạn đã đạt được niềm vui trong công việc.

Người ta thường xem nhẹ tác động của nghề nghiệp đối với trạng thái an khang nói chung. Song niềm vui trong công việc có thể được cho là yếu tố cơ bản nhất trong năm yếu tố. Nếu bạn không có cơ hội được thường xuyên làm công việc mà mình yêu thích - công việc bạn làm vì đam mê hay thích thú, chứ không hẳn vì đồng lương - thì cơ hội bạn tìm thấy cảm giác an khang ở những lĩnh vực khác cũng sẽ tan biến nhanh chóng. Những người có mức độ hạnh phúc cao trong công việc có khuynh hướng thành công trong cuộc sống cao gấp hai lần người bình thường.

Hãy tưởng tượng rằng bạn có những mối quan hệ xã hội tuyệt vời, được đảm bảo về mặt tài chính và có sức khỏe tốt, nhưng bạn lại không thích công việc mình đang làm. Như thế, nhiều khả năng là hầu hết thời gian giao tiếp của bạn chỉ quẩn quanh với việc lo lắng hoặc phàn nàn về công việc tệ hại mà thôi. Điều này sẽ gây căng thẳng, tổn hại đến sức khỏe của bạn. Nếu mức độ hạnh phúc của bạn trong công việc thấp thì theo thời gian, điều đó có thể gây nguy hại đến các lĩnh vực khác.

Đánh mất bản sắc

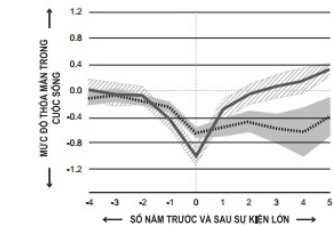
Để đánh giá xem nghề nghiệp góp phần định hình bản sắc và sự an khang của chúng ta như thế nào, hãy xem xét những gì xảy ra khi một người rơi vào tình trạng thất nghiệp trong suốt một năm trời. Một nghiên cứu được đăng trên tờ *Economic Journal* cho thấy thất nghiệp có lẽ là sự kiện lớn duy nhất trong đời khiến người ta không thể hoàn toàn hồi phục trong vòng năm năm. Cuộc nghiên cứu này đã khảo sát 130.000 người trong vài thập kỷ, cho phép các nhà nghiên cứu nhìn nhận cách thức những sự kiện lớn trong đời như kết hôn, ly hôn, sinh con, mất đi người bạn đời... ảnh hưởng đến sự thỏa mãn trong cuộc sống theo thời gian.

Một trong những phát hiện của cuộc nghiên cứu này là thậm chí khi phải đối mặt với vài sự kiện đau thương nhất trong đời như cái chết của chồng hoặc vợ, thì sau một vài năm, người ta cũng hồi phục mức độ hạnh phúc bằng với trước khi người bạn đời của họ mất đi. Nhưng đối với những người bị thất nghiệp trong một thời gian dài thì mọi việc lại không diễn ra như thế, đặc biệt là đối với nam giới. *Chúng ta sống vui vẻ trở lại sau cái chết của người bạn đời nhanh hơn là sau khi thất nghiệp trong thời gian dài.*

Tác động đối với hạnh phúc

Trong những năm trước và sau khi sự kiện xảy ra

- Mất đi người bạn đời
- Liên tục thất nghiệp



Điều này không có nghĩa là việc bị sa thải sẽ làm tổn hại đến cuộc sống an lạc, hạnh phúc của bạn mãi mãi. Cuộc nghiên cứu trên cũng cho thấy rằng việc bị sa thải năm vừa rồi không dẫn đến thay đổi dài hạn đáng kể nào. Điều chính yếu là làm sao để tránh thời gian thất nghiệp kéo dài (hơn một năm) khi mà bạn chủ động tìm việc nhưng lại không thể tìm ra. Bên cạnh tổn thất rõ ràng về thu nhập do tình trạng thất nghiệp kéo dài thì sự thiếu vắng các mối giao tiếp xã hội và sự nhàm chán trong cuộc sống hàng ngày thậm chí có thể gây tổn hại nhiều hơn đối với trạng thái hạnh phúc trong cuộc sống của bạn.

Bạn không nhất thiết phải được trả lương hậu hĩnh thì mới có được niềm vui trong công việc, nhưng bạn cần phải tìm ra công việc mà mình yêu thích và có cơ hội được làm việc ấy mỗi ngày. Cho dù đó là việc văn phòng, việc tình nguyện, việc nuôi dạy con cái, hay tự kinh doanh, điều quan trọng nhất là bạn thật sự cảm thấy gắn bó với công việc mà mình đã chọn.

Chờ tiếng chuông reo

Hãy nhớ lại thời đi học, lúc ấy bạn phải ngồi trong lớp với tâm trạng chẳng thích thú gì. Có lẽ bạn cứ dán mắt vào chiếc đồng hồ hoặc lơ đãng nhìn tận đầu tận đuôi. Chắc bạn vẫn còn nhớ cảm giác nháp nhồm lúc chờ tiếng chuông tan lớp vang lên để có thể rời khỏi bàn học. Hơn hai phần ba số người lao động trên thế giới cũng trải qua cảm giác tương tự vào cuối một ngày làm việc điển hình.

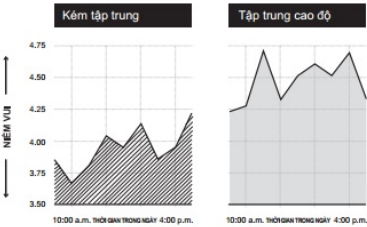
Để tìm hiểu nguyên nhân tại sao quá nhiều người chảnh mảng khi làm việc, chúng tôi đã tuyển dụng 168 nhân viên và nghiên cứu sự gắn bó, nhịp tim, mức độ căng thẳng và các cảm xúc khác nhau của họ trong một ngày. Trước khi cuộc nghiên cứu bắt đầu, chúng tôi đã thu thập dữ liệu về mức độ gắn bó với công việc của mỗi nhân viên cũng như kiểm tra sự khác biệt giữa các nhân viên toàn tâm toàn ý vào công việc và các nhân viên không mấy thiết tha với việc mình đang làm. Những người tham gia cuộc nghiên cứu mang theo các thiết bị cầm tay, có chức năng báo động vào những thời điểm nhất định trong ngày khi mà chúng tôi hỏi họ đang làm gì, ở cùng ai và một số câu hỏi khác về tâm trạng.

Chúng tôi cũng yêu cầu mỗi người tham gia đeo thiết bị nhỏ theo dõi nhịp tim. Vào cuối ngày, các thiết bị này - được dán vào ngực, vốn bé xíu, nhỏ hơn cả một đồng xu, được nối với một máy tính để tải dữ liệu. Việc này cho phép chúng tôi nghiên cứu sự tương quan giữa sự dao động nhịp tim và các sự kiện khác nhau trong ngày.

Các mẫu nước bọt cũng được thu thập để đo lường mức độ căng thẳng (thông qua nội tiết tố gây căng thẳng là cortisol). Mỗi khi thiết bị cầm tay phát ra tiếng bíp thì những người tham gia lại được yêu cầu nhổ nước bọt vào một ống nghiệm. Hàm lượng cortisol trong nước bọt giúp đo mức độ căng thẳng của họ vào từng thời điểm trong ngày.

Sau khi xem xét tất cả các dữ liệu này, chúng tôi phát hiện ra rằng những người say mê làm việc có trải nghiệm hoàn toàn khác so với những người còn lại. Ở họ, niềm vui và hứng thú trong suốt một ngày làm việc cao hơn và mức độ căng thẳng thấp hơn. Có lẽ đáng chú ý nhất là mức độ căng thẳng ở những người không chú tâm vào công việc giảm dần và mức độ hạnh phúc của họ tăng dần vào cuối ngày. Như bạn thấy trong biểu đồ sau, những người kém tập trung vào công việc đang làm và có mức độ hạnh phúc trong công việc thấp thường trông mong cho ngày làm việc mau chóng kết thúc.

Tập trung vào công việc và niềm vui trong một ngày



Ngày nào cũng như ngày cuối tuần

Cũng trong nghiên cứu này, chúng tôi đã khám phá ra sự khác biệt qua các trải nghiệm ngắn ngủi giữa ngày làm việc và ngày nghỉ. Những người gắn bó với công việc có cùng mức độ hạnh phúc giữa ngày làm việc và ngày nghỉ, chỉ có mức độ căng thẳng là hơi gia tăng khi họ làm việc. Tuy nhiên, những người không thiết tha với công việc có mức độ hạnh phúc và niềm hứng thú suy giảm mạnh, đồng thời mức độ căng thẳng lại tăng cao vào những ngày làm việc.

Đối với nhóm đầu, một ngày làm việc có thể hơi mệt mỏi hơn so với ngày nghỉ, nhưng điều đó được đền bù xứng đáng bởi mức độ hạnh phúc và thậm chí là nhiều hứng thú hơn khi họ làm việc. Còn nhóm sau thì chỉ sống cho ngày cuối tuần và sợ hãi những ngày đi làm. Vì vậy, nếu bạn thấy hạnh phúc với công việc hiện tại, bạn sẽ có được ngày cuối tuần và cả những ngày làm việc thật vui vẻ. Thời gian mà bạn dành để làm việc cũng thú vị không kém thời gian nghỉ ngơi.

Yêu thích công việc hàng ngày rất quan trọng. Jay là một kỹ sư cơ khí rất yêu thích công việc của mình. Như nhiều người khác, trong sự nghiệp, Jay đã trải qua nhiều việc khác nhau và có những lúc anh phải đối phó với sự tranh quyền đoạt vị hết sức mệt mỏi. Thế nhưng anh vẫn cố gắng đeo đuổi niềm đam mê đối với công việc quản lý dự án xây dựng. Chính niềm đam mê và sự hứng thú này đã giúp anh duy trì niềm hạnh phúc trong công việc ở mức độ cao.

Khi chúng tôi hỏi Jay điều gì tạo hứng thú cho anh nhiều nhất, anh đã mô tả niềm đam mê đối với quy trình vận hành của mọi thứ. Anh thích quá trình quyết định độ dày của các tấm sàn, khoảng cách giữa các cột và dầm thép dựa trên chiều cao của các bức tường. Jay mang cả niềm đam mê đó về nhà - anh thường xuyên tu sửa nhà cửa. Trong thời gian rảnh rỗi, anh nghiên cứu về thiết kế nền móng và các giải pháp thi công mới. Đây là một trong những khuôn mẫu mà chúng tôi đã quan sát thấy ở những người có mức độ hạnh phúc cao trong nghề nghiệp: Họ yêu công việc nhiều đến nỗi nó gần như hòa quyện vào cuộc sống cá nhân.

Liệu chỗ làm tệ có giết chết bạn?

Sự khác biệt rõ nét giữa một ngày cuối tuần vui vẻ và một ngày làm việc tồi tệ có thể lý giải nguyên nhân các cơn đau tim thường xảy ra vào những ngày đầu tuần. Điều này có thể là do sự chuyển tiếp khó chịu từ Chủ nhật sang thứ Hai. Trong nghiên cứu đã nêu, chúng tôi đã kiểm chứng được mức độ căng thẳng về mặt sinh lý (dựa trên hàm lượng cortisol trong các mẫu nước bọt) biến động từ ngày làm việc sang ngày cuối tuần.

Cortisol là một nội tiết tố làm tăng huyết áp và mức đường huyết, đồng thời làm suy giảm hệ thống miễn dịch. Cortisol quan trọng trong hoạt động bình thường của cơ thể và sự gia tăng hàm lượng cortisol là cần thiết để kích hoạt phản ứng phòng vệ khi chúng ta gặp nguy hiểm. Nhưng thường thì chúng ta nhận định các tình huống nghiêm trọng hơn bản chất thực sự của nó.

Ví dụ, nếu sắp chỉ trích công việc của bạn, hoặc nếu bạn đang phải làm một công việc chán nản thì lượng cortisol của bạn sẽ nhanh chóng gia tăng. Khi đó, máu bắt đầu chảy nhanh hơn trong mao mạch. Nhịp tim tăng buộc bạn phải thở gấp hơn. Những gì bạn cảm nhận ở bên trong thì người khác cũng có thể nhìn thấy được từ bên ngoài khi đồng tử của bạn mở rộng và mồ hôi bắt đầu túa ra trên trán.

Trong khi sự kích hoạt phản ứng phòng vệ này rất tốt cho chúng ta trong tình huống khẩn

cấp thất sự thì nó lại không hữu ích như thế trong một vụ kẹt xe hoặc một cuộc họp căng thẳng ở nơi làm việc. Đây không phải là tình huống sống còn, nhưng não bộ của chúng ta không nhận biết được sự khác biệt. Vì vậy, việc chuyển từ ngày Chủ nhật nhàn nhã ở nhà sang buổi sáng thứ Hai bận rộn ở nơi làm việc mà chúng ta chẳng lấy gì làm thiết tha có thể tác động xấu đến sức khỏe.

Công việc làm thay đổi não bộ và máu huyết

Gia tăng niềm hạnh phúc trong công việc có thể làm giảm nguy cơ lo âu và trầm cảm. Chúng tôi đã nghiên cứu một nhóm lớn các nhân viên được lựa chọn ngẫu nhiên, những người đồng ý giữ liên lạc thường xuyên với chúng tôi. Chúng tôi đo lường mức độ gắn bó với công việc của họ và hỏi họ liệu họ có từng được chẩn đoán mắc chứng trầm cảm hay không, rồi loại ra khỏi bảng phân tích những người trả lời “Có”. Khi liên hệ với những người còn lại trong nhóm vào năm sau, chúng tôi hỏi lại họ năm vừa qua họ có được chẩn đoán mắc bệnh trầm cảm hay không.

Hóa ra có đến 5% những người trong nhóm (những người không trầm cảm hồi năm trước) vừa mới được chẩn đoán mắc phải chứng bệnh này. Hơn nữa, những người không gắn bó với công việc hồi năm trước gần như có khuynh hướng bị trầm cảm cao gấp hai lần những người khác vào năm sau. Mặc dù có rất nhiều yếu tố góp phần gây trầm cảm, nhưng chán việc là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chứng bệnh này.

Ngược lại, khi nhân viên trở nên gắn bó với công việc hơn thì sức khỏe của họ cũng được cải thiện tương ứng. Trong một nghiên cứu khác, chúng tôi đã theo dõi các nhân viên trong vòng hai năm để kiểm tra mối tương quan giữa sự thay đổi mức độ gắn bó với công việc và sự thay đổi về hàm lượng cholesterol và triglyceride^[2]. Chúng tôi quan sát mức độ gắn bó của họ trong mỗi sáu tháng và thu thập các mẫu máu để đo lường hàm lượng cholesterol và triglyceride mỗi năm.

Khi mức độ gắn bó với công việc của các nhân viên gia tăng thì hàm lượng cholesterol và triglyceride của họ lại giảm đi đáng kể. Còn những người có mức độ gắn bó với công việc giảm dần thì có hàm lượng cholesterol và triglyceride tăng dần. Kết quả này cho thấy những trải nghiệm của chúng ta ở nơi làm việc có khả năng trực tiếp ảnh hưởng đến sức khỏe. Tăng niềm vui trong công việc có thể là một trong những ưu tiên quan trọng nhất cần xét đến nhằm duy trì tình trạng sức khỏe tốt theo thời gian.

Một vị sếp tốt có quan trọng như một bác sĩ giỏi?

Các nhà khoa học và kinh tế học hành vi ngày càng quan tâm đến cách mọi người sử dụng thời gian. Các nghiên cứu về cách sử dụng thời gian đã cung cấp dữ liệu quan trọng về việc mọi người dành thời gian ở cùng ai và cảm xúc của họ vào những thời điểm khác nhau trong ngày. Một trong những phát hiện chính từ nghiên cứu này là người mà chúng ta ít thích ở cạnh nhất chính là... vị sếp của chúng ta.

Trong tất cả các nhóm được phân loại, từ bạn bè, họ hàng, đồng nghiệp, cho đến con cái, mọi người đều cho rằng khoảng thời gian họ phải ở cạnh cấp trên là khoảng thời gian tồi tệ nhất trong ngày. Thậm chí cả khi so sánh với một danh sách những hoạt động thường nhật cụ thể thì thời gian ở cạnh sếp vẫn được xếp hạng thấp hơn thời gian làm việc vất vả hoặc lau dọn nhà cửa. Điều này giúp lý giải tại sao một nghiên cứu trên hơn 3.000 nhân viên ở Thụy Điển đã chứng minh được những người cho rằng “sếp là người khó gần nhất” có nguy cơ gặp các vấn đề tim mạch nghiêm trọng cao hơn 24% so với người bình thường. Đối với những người đã làm việc với vị sếp ấy trong hơn bốn năm thì nguy cơ cao hơn 39%.

Nhóm nhân viên ít gắn bó với công việc của mình nhất mà chúng tôi từng nghiên cứu là những người có cấp trên thờ ơ. Nếu sếp phớt lờ bạn thì có 40% khả năng là bạn sẽ chủ động lơ là hoặc chán ghét công việc. Nếu sếp chú ý đến bạn, dù chú ý đến những điểm yếu, thì khả năng trên sẽ giảm xuống còn 22%. Nhưng nếu cấp trên chủ yếu tập trung vào các điểm mạnh của bạn thì khả năng chỉ còn 1%.

Hầu hết chúng ta đều không có quyền tự do lựa chọn cấp trên, đồng thời xem nhẹ tác động sâu sắc của mối quan hệ này đối với sự gắn bó trong công việc, sức khỏe và hạnh phúc. Một người không tìm thấy niềm vui trong công việc đã đúc kết: “Khi tôi trình bày một vấn đề với sếp, ông ta chẳng hề lắng nghe gì cả. Và rồi chất lượng sản phẩm giảm sút. Thật là chán, bởi tôi muốn làm tốt công việc. Nếu cấp trên của bạn không muốn lắng nghe hay quan tâm đến những gì bạn nói, bạn cũng sẽ đâm ra thờ ơ, chán nản như vậy thôi”. Rõ ràng, bên cạnh việc tìm hiểu danh tiếng của công ty, chức vụ, phúc lợi, hay mức thù lao mà mình nhận được, những người đang tìm việc cũng nên tìm hiểu xem cấp trên của mình là ai.

Vận dụng điểm mạnh để tránh kiệt sức

Nhận thức của nhiều người chúng ta được xây dựng dựa trên tiền đề rằng công việc là thứ chẳng mấy thích thú. Nhận thức sai lầm cơ bản này đã len lỏi vào xã hội và các mô hình kinh tế trên thế giới. Kết quả là người ta cố gắng rút ngắn số giờ làm việc trong ngày hay trong tuần và mọi người cố gắng để được nghỉ hưu càng sớm càng tốt. Rồi nghịch lý là khi đến tuổi hưu thì họ lại nhận ra rằng cuộc sống sẽ buồn chán biết bao nếu chẳng có việc gì để làm. Các nghiên cứu của chúng tôi cho thấy gần hai phần ba số người bước sang tuổi 50 muốn được tiếp tục làm việc.

Một cuộc nghiên cứu vào năm 1958 do George Gallup^[3] tiến hành cho thấy niềm vui trong công việc là một trong những điểm khác biệt chính yếu giúp con người sống qua tuổi 90. Gallup đã thực hiện các cuộc phỏng vấn sâu hàng trăm người Mỹ từ 95 tuổi trở lên. Kết quả cho thấy trong khi tuổi hưu quy định đối với nam giới vào thập niên 50 là gần 65, thì những người sống đến 95 tuổi vẫn chưa nghỉ hưu cho đến khi họ 80 tuổi. Đáng lưu ý hơn, 93% số người này cho rằng họ vô cùng hài lòng với công việc mình làm và 86% cho biết họ cảm thấy rất vui khi làm việc.

Một trong những yếu tố cốt lõi để có được niềm vui trong công việc là có cơ hội vận dụng các điểm mạnh mỗi ngày. Khi tập trung vào điểm mạnh và gạt hái thành công từng ngày, thì thay vì chăm chăm nghĩ đến thất bại, chúng ta sẽ học hỏi được nhiều hơn. Những người có cơ hội vận dụng điểm mạnh có khuynh hướng gắn bó với công việc cao hơn gấp sáu lần và đạt được chất lượng cuộc sống cao gấp ba lần so với những người còn lại. Các dữ liệu toàn cầu của chúng tôi cho thấy họ thích làm việc trọn 40 giờ đồng hồ một tuần, trong khi những người không được vận dụng điểm mạnh thì kiệt sức chỉ sau 20 giờ.

Nhưng bạn không tài nào tránh khỏi tình trạng kiệt sức và quá tải, ngay cả khi làm công việc mà mình yêu thích. Làm việc liên tục suốt 60 giờ một tuần là một ý tồi, bất luận bạn có yêu công việc của mình đến đâu chăng nữa.

Các yếu tố cốt lõi của niềm vui trong công việc

Những người có mức độ hài lòng cao trong công việc thức giấc với tâm trạng háo hức đón chào ngày mới. Cho dù làm việc ở đâu thì họ cũng có cơ hội vận dụng các điểm mạnh và nhờ đó mà họ tiến bộ lên mỗi ngày. Họ thường có mục đích sống sâu sắc và có kế hoạch đạt được những mục tiêu của mình. Trong hầu hết các trường hợp, cấp trên là những người truyền nhiệt huyết cho họ, xây dựng viễn cảnh tốt đẹp về tương lai và họ có những người bạn cùng chia sẻ niềm đam mê.

Không như bạn nghĩ, họ dành nhiều thời gian không phải để làm việc mà để tận hưởng cuộc sống, xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp và trân trọng những gì mình có. Điều quan trọng hơn cả là họ yêu thích công việc mình làm mỗi ngày.

Ba gợi ý thúc đẩy niềm đam mê trong công việc

1. Hãy vận dụng điểm mạnh của bạn mỗi ngày.

2. Hãy chọn ra một người cùng chia sẻ trách nhiệm trong công việc với bạn, khích lệ sự phát triển của bạn. Hãy dành thêm nhiều thời gian ở cạnh người này.

3. Hãy dành thêm thời gian giao tiếp với các cộng sự ở nơi làm việc - những người mà

bạn yêu mến.

CHƯƠNG 2:

HẠNH PHÚC VỀ MẶT XÃ HỘI

Khi suy ngẫm về những trải nghiệm, sự kiện và khoảnh khắc đáng nhớ nhất trong cuộc đời, bạn sẽ nhận thấy giữa chúng có một điểm chung: sự hiện diện của một người khác. Những khoảnh khắc tươi đẹp nhất - và những khoảnh khắc đau khổ nhất - đều diễn ra trong mối tương giao giữa hai người. Tuy thế, chúng ta vẫn thường xem nhẹ tác động của những mối quan hệ thân thiết và các mối liên kết xã hội.

Các nhà khoa học đang tìm hiểu xem những mối quan hệ có khả năng định hình các kỳ vọng, khát khao và mục tiêu của chúng ta như thế nào. Cảm xúc lan truyền rất nhanh từ người này sang người khác. Gặp một người bạn vui vẻ, bạn thường cười nhiều hơn và thấy phấn khởi hơn. Hay nếu có một cuộc họp nặng nề vào cuối ngày thì trạng thái cảm xúc của bạn có khuynh hướng truyền sang cho người bạn đời khi bạn về nhà. Bởi vì chúng ta có khuynh hướng đồng bộ trạng thái cảm xúc với những người xung quanh, nên cảm xúc cũng sẽ ảnh hưởng lẫn nhau suốt cả ngày.

Bạn bè tác động nhiều hơn gia đình?

Không chỉ những người trực tiếp ở bên cạnh mà cả những mối quan hệ gián tiếp thông qua bạn bè cũng có ảnh hưởng đến cảm giác hạnh phúc của chúng ta. Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, niềm vui và hạnh phúc của ta phụ thuộc vào toàn bộ các mối quan hệ. Một nghiên cứu trên 12.000 người kéo dài hơn 30 năm đã phát hiện ra rằng mức độ hạnh phúc của bạn sẽ tăng 15% nếu người quen của bạn hạnh phúc. Nói cách khác, giao tiếp trực tiếp thường xuyên với một người có mức độ hạnh phúc cao sẽ nâng khả năng hạnh phúc của bạn lên đáng kể.

Mức độ ảnh hưởng của các mối quan hệ gián tiếp đối với hạnh phúc của bạn còn cao hơn thế. Nghiên cứu trên còn phát hiện ra hiệu ứng tương tự của các mối quan hệ gián tiếp ở cấp độ thứ hai. Nghĩa là, nếu bạn của người bạn quen được hạnh phúc thì khả năng hạnh phúc của người bạn quen sẽ tăng 15%, và của bạn sẽ tăng 10%, cho dù bạn không quen biết hoặc không có mối quan hệ với người kia.

Thậm chí *bạn của bạn của bạn* cũng ảnh hưởng đến sự an khang, hạnh phúc của bạn. Theo một nghiên cứu trên quy mô lớn về mạng lưới xã hội, bạn có 6% khả năng hạnh phúc nếu mỗi quan hệ gián tiếp ở cấp độ thứ ba của bạn hạnh phúc. Mức tăng 6% có vẻ không mấy đáng kể, nhưng nếu xét về khía cạnh thu nhập thì không nhỏ chút nào - chỉ 2% thôi cũng tương đương mức tăng thu nhập đến 10.000 đô-la một năm. Điều này dẫn các nhà nghiên cứu đến kết luận là hạnh phúc của bạn bè và người thân mang hạnh phúc đến cho chúng ta nhiều hơn là khả năng kiếm thêm tiền. Nhà nghiên cứu Nicholas Christakis của Đại học Harvard đúc kết: "Con người là một phần trong mạng lưới xã hội. Tình trạng sức khỏe và hạnh phúc của người này sẽ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe và hạnh phúc của người kia... Niềm hạnh phúc của một người không chỉ đơn thuần là việc của cá nhân người ấy".

Christakis cũng phát hiện ra các mối quan hệ có ảnh hưởng đến thói quen, hành vi và sức khỏe. Ví dụ, khả năng hút thuốc của bạn sẽ tăng 61% nếu bạn có một mối quan hệ trực tiếp với một người hút thuốc. Khi mỗi quan hệ ấy ở cấp độ thứ hai, khả năng này là 29%; và ở cấp độ thứ ba, khả năng là 11%.

Chứng béo phì gián tiếp

Các mối quan hệ xã hội cũng có tác động trực tiếp đến cân nặng của chúng ta. Nếu một người bạn của bạn bị béo phì thì khả năng bị béo phì của bạn sẽ tăng 57%. Nếu anh, chị, hoặc em của bạn bị béo phì thì điều đó sẽ đẩy khả năng bị béo phì của bạn lên 40%. Và nếu người bạn đời của bạn bị béo phì thì khả năng tăng 37%.

Theo thời gian, chế độ ăn uống và thói quen tập thể dục của chúng ta sẽ trở nên gần giống

với bạn bè. Nếu bạn thân của bạn là người năng động thì khả năng hoạt động thể chất của bạn sẽ tăng gấp ba lần. Những người có bạn thân ăn uống lành mạnh thì khuynh hướng ăn uống lành mạnh cao gấp năm lần. Trong vấn đề này, thậm chí bạn thân còn có sức ảnh hưởng mạnh mẽ hơn cả bố mẹ. Vì vậy, có thể nói sức khỏe của chúng ta chịu ảnh hưởng từ bạn bè hơn là từ gia đình.

Việc kết hợp tương tác xã hội với hoạt động thể chất có tác động kép đối với sức khỏe. Qua Kelly, một giáo viên có mức độ hạnh phúc về mặt xã hội và sức khỏe về thể chất cao, chúng ta có thể thấy được tính thiết yếu của các mối quan hệ bạn bè đối với sức khỏe.

Chồng Kelly mỗi sáng đều đến phòng tập thể dục và anh luôn động viên cô chăm chỉ vận động hơn. Cả hai dành rất nhiều thời gian để tập thể dục ngoài trời. Nhưng chính cô bạn thân Lisa mới là người thật sự giúp Kelly duy trì việc luyện tập mỗi ngày. Mỗi buổi sáng, họ hẹn gặp nhau ở nhà Kelly và cùng nhau đi bộ ít nhất là bốn dặm. Đây là cách họ khích lệ lẫn nhau - người này phải có mặt vì người kia. Kelly thừa nhận rằng thời điểm duy nhất mà cô thấy “hơi lười biếng” là khi Lisa đi đâu vắng.

Cô nói: “Nếu tôi phải tập luyện một mình thì đó là một gánh nặng. Tôi thậm chí dậy sớm hơn nhưng chỉ tập cho có nếu biết Lisa đi vắng. Tôi xem đó như là một nghĩa vụ phải làm vậy”. Nhưng sẽ khác hơn nếu Kelly có bạn cùng luyện tập chung. Khi đó thời gian như trôi qua thật nhanh và cô ấy cũng tập luyện chăm chỉ, hăng say hơn. Kelly mô tả cô cảm thấy sáng khoái hơn suốt cả ngày dài nhờ khoảng thời gian tập thể dục cùng bạn bè.

Hạnh phúc của những người xung quanh mang đến lợi ích cho chúng ta

Nhìn chung, có những mối quan hệ bạn bè thân thiết rất có lợi cho sức khỏe của chúng ta. Tình bạn đóng vai trò như một “tấm đệm giảm xóc” trong những lúc khó khăn, giúp cải thiện chức năng tim mạch và giảm mức độ căng thẳng. Trái lại, những người có ít bạn bè gần như có nguy cơ tử vong vì bệnh tim và mắc cảm cúm cao gấp hai lần, cho dù họ ít tiếp xúc với các mầm bệnh do ít giao tiếp xã hội.

Để nghiên cứu khả năng ảnh hưởng của các mối quan hệ thân thiết nhất đối với sức khỏe, một nhóm các nhà nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm thời gian hồi phục vết thương dựa trên mức độ căng thẳng. Họ đưa 42 cặp vợ chồng vào bệnh viện và tạo ra một vài vết thương nhỏ trên cánh tay, sau đó đặt các thiết bị để đo tốc độ lành lại của vết thương.

Kết quả cho thấy những cặp vợ chồng bất hòa mất thời gian lâu gần gấp hai lần để vết thương của họ lành lại. Vì vậy, nếu đang có một mối quan hệ “cơm không lành, canh không ngọt”, bạn sẽ hồi phục lâu hơn sau một cuộc phẫu thuật hoặc bị trọng thương. Khi tiếp tục khám phá sự liên hệ giữa mối quan hệ và sức khỏe, các nhà khoa học còn phát hiện ra rằng hạnh phúc về mặt xã hội ảnh hưởng đến tốc độ hồi phục sức khỏe nhanh hơn các nhân tố thông thường khác.

Một điều nữa rút ra từ nghiên cứu này là *sự gần gũi*. Một người bạn sống cách bạn một dặm thì có khả năng ảnh hưởng đến hạnh phúc của bạn nhiều hơn người bạn sống cách bạn năm ba dặm. Thậm chí, hạnh phúc và sự an lạc của người hàng xóm cũng ảnh hưởng đến hạnh phúc và sự an lạc của bạn.

Bởi vì toàn bộ các mối quan hệ xã hội đều ảnh hưởng đến sức khỏe, thói quen và hạnh phúc, nên các mối quan hệ bạn bè chung thậm chí còn có nhiều ảnh hưởng hơn nữa. Đây là những mối quan hệ mà trong đó bạn và một trong những người bạn thân cùng chia sẻ tình bạn với một người thứ ba. Việc tập trung xây dựng tình bạn chung này sẽ mang đến cho bạn mức độ hạnh phúc cao hơn. Đây là lý do chúng ta nên làm tất cả những gì có thể để củng cố tất cả các mối quan hệ xung quanh. Nói một cách đơn giản, hạnh phúc của người khác rất có lợi cho chúng ta.

Giao tiếp giúp xua tan căng thẳng

Ngoài các mối quan hệ thân thiết và sự gần gũi, thời gian mà chúng ta dành để giao tiếp xã

hội đóng vai trò vô cùng quan trọng. Các dữ liệu đã chỉ ra rằng để có một ngày tốt đẹp, chúng ta cần sáu giờ giao tiếp. Điều này sẽ làm tăng niềm vui, đồng thời giảm thiểu nỗi căng thẳng và lo âu. Khoảng thời gian sáu giờ trong một ngày không phải không đạt được, bởi nó bao gồm cả lúc bạn đi làm, ở nhà, nghe điện thoại, nói chuyện với bạn bè, gửi e-mail, hoặc sử dụng các phương thức giao tiếp khác.

Khi người ta gần như không có thời gian giao tiếp xã hội thì khả năng có một ngày tốt đẹp hay một ngày tồi tệ của họ là ngang nhau. Tuy nhiên, mỗi giờ giao tiếp sẽ nhanh chóng làm giảm khả năng có một ngày tồi tệ xuống. Chỉ cần ba giờ giao tiếp xã hội là đã có thể làm giảm khả năng có một ngày tồi tệ xuống 10%. Và cứ mỗi giờ cộng thêm, cho đến khoảng sáu giờ, sẽ giúp gia tăng khả năng có một ngày tốt đẹp.

Sáu giờ giao tiếp trong một ngày có vẻ nhiều, nhưng những người có mức độ hạnh phúc về mặt xã hội cao thực sự dành trung bình khoảng sáu giờ một ngày cho việc này. Thậm chí, khi chúng tôi khảo sát phân nhóm những người có tính cách khác nhau (từ hướng ngoại đến hướng nội) và so sánh ngày thường với ngày làm việc, thì mỗi giờ giao tiếp cộng thêm đều mang đến lợi ích đáng kể.

Ngoài việc gia tăng hạnh phúc tức thời, những lợi ích lâu dài của mỗi giờ giao tiếp thậm chí còn sâu sắc hơn, đặc biệt khi chúng ta lớn tuổi dần. Một cuộc nghiên cứu trên 15.000 người ở độ tuổi 50 đã phát hiện ra rằng những người hoạt bát năng động có tốc độ suy giảm trí nhớ chỉ bằng một nửa những người ít giao tiếp.

Không có bạn bè thì nơi làm việc chỉ là chốn cô đơn

Gallup đã tiến hành các cuộc nghiên cứu trên phạm vi rộng về giá trị của tình bạn ở nơi làm việc. Một trong những câu hỏi mà chúng tôi đặt ra cho hơn 15 triệu nhân viên trên khắp thế giới là họ có một “người bạn thân ở nơi làm việc” hay không.

Cuộc nghiên cứu cho thấy chỉ có 30% nhân viên có bạn thân ở nơi làm việc. Những ai có bạn thân ở nơi làm việc có khuynh hướng gắn bó với công việc cao gấp bảy lần, thu hút khách hàng tốt hơn, có chất lượng làm việc cao hơn, hạnh phúc hơn và ít khả năng bị tổn thương trong công việc hơn. Trái lại, những người không có bạn thân ở nơi làm việc chỉ có 1/12 khả năng gắn bó với công việc.

Tại sao tình bạn thân thiết ở nơi làm việc tạo nên sự khác biệt sâu sắc đến thế? Chúng tôi đã kiểm chứng và phát hiện ra rằng yếu tố quan trọng nhất để tạo ra sự gắn bó và niềm vui trong công việc không phải là người ta đang làm việc gì, mà là làm với ai.

Việc hai người bạn có cùng thực hiện nhiệm vụ trực tiếp liên quan đến hiệu quả công việc hay không thậm chí cũng không quan trọng. Theo kết quả nghiên cứu của nhóm nghiên cứu Học viện Công nghệ Massachusetts (MIT), các cuộc tán gẫu trong lúc rảnh rỗi thật sự rất có giá trị đối với năng suất làm việc, thậm chí chỉ một gia tăng nhỏ về mặt liên kết xã hội cũng giúp nâng cao năng suất làm việc.

Nếu bạn không làm việc trong một văn phòng đầy người hoặc những nơi đông đúc thì bạn vẫn có thể phát triển các mối quan hệ. Roland, một giám đốc dự án có mức độ hạnh phúc cao về mặt xã hội cao, đã lý giải: “Ba cộng sự mà tôi làm việc cùng ở rất xa nhau và chúng tôi chỉ gặp gỡ khoảng vài lần trong năm. Nhưng ít khi nào quá một ngày hay một tuần mà chúng tôi không bàn luận với nhau về chính trị hoặc thể thao, qua e-mail”. Các tổ chức tiên tiến nhất đã nhận ra công nghệ không chỉ hỗ trợ cho công việc mà còn giúp các nhân viên kết nối với nhau trên phương diện cá nhân.

Đừng đặt tất cả kỳ vọng vào một người bạn

Hạnh phúc về mặt xã hội khởi đầu từ ít nhất một tình bạn thân thiết. Hơn nữa, chất lượng của tình bạn ấy đóng vai trò thiết yếu đối với sức khỏe và hạnh phúc trong cuộc sống của bạn. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng căng thẳng trong hôn nhân thực sự làm cho sức khỏe suy giảm khi chúng ta già đi.

Mỗi tình bạn thân thực sự đóng góp rất nhiều vào cuộc sống và những trải nghiệm hàng ngày. Nghiên cứu của chúng tôi đã phát hiện ra rằng những người có ít nhất ba hoặc bốn người bạn thân thì khỏe mạnh hơn, hạnh phúc hơn và gắn bó với công việc hơn. Còn việc thiếu vắng bạn bè thân thiết có thể khiến bạn cảm thấy nhàm chán, cô đơn và suy sụp.

Cuộc nghiên cứu của Đại học Harvard về các mối quan hệ xã hội cho thấy trong khi mỗi người bạn vui vẻ làm tăng khả năng hạnh phúc của bạn lên khoảng 9%, thì mỗi người bạn u sầu làm giảm khả năng này xuống khoảng 7%. Điều này có thể giải thích tại sao trung bình mỗi mối quan hệ mới đều có khuynh hướng nâng cao trạng thái hạnh phúc của bạn.

Scott, một người rất hạnh phúc về mặt xã hội, đã mô tả cách mà mỗi mối quan hệ thân thiết đóng góp vào cuộc sống của anh. Bố anh luôn gợi mở cho anh lối đi đúng đắn và tạo động lực cho anh trong công việc. Vợ anh giúp anh hòa đồng hơn với bạn bè, họ hàng. Ngoài ra, anh còn có một nhóm đồng nghiệp thân thiết gắn bó mỗi ngày. Họ giúp đỡ nhau vượt qua khó khăn về tài chính, rắc rối trong các mối quan hệ, mâu thuẫn trong công việc và cả những vấn đề về sức khỏe. Nhưng thay vì kỳ vọng một người bạn có thể đáp ứng tất cả các nhu cầu của mình và “bắt” mỗi quan hệ ấy “chịu trách nhiệm” mỗi khi thất bại, Scott đã dựa vào sức mạnh của số đông bạn bè.

Hơn 80% những người mà chúng tôi nghiên cứu cho biết họ đóng góp một điều gì đấy rất khác biệt so với những gì mà họ nhận được từ người bạn thân nhất của mình. Vì vậy, bí quyết của một mối quan hệ thành công là tập trung vào những gì mà mỗi người bạn đóng góp, thay vì đặt tất cả kỳ vọng vào một người.

Các yếu tố cốt lõi của trạng thái hạnh phúc về mặt xã hội

Những người hạnh phúc về mặt xã hội có vài mối quan hệ thân thiết giúp họ gạt hái, tận hưởng cuộc sống và luôn khỏe mạnh. Xung quanh họ là những người biết khích lệ họ phát triển. Những người đạt mức độ hạnh phúc cao về mặt xã hội dành trung bình khoảng sáu giờ một ngày để đầu tư cho các mối quan hệ xã hội. Họ sắp xếp thời gian cho những cuộc gặp gỡ và những chuyến đi để thắt chặt các mối quan hệ. Kết quả là họ có được các mối quan hệ tuyệt vời mang đến cho họ nguồn năng lượng tích cực mỗi ngày.

Ba gợi ý giúp nâng cao hạnh phúc về mặt xã hội

1. Hãy dành khoảng sáu giờ mỗi ngày để giao tiếp với bạn bè, người thân và đồng nghiệp (khoảng thời gian này bao gồm cả thời gian làm việc, ở nhà, nói chuyện điện thoại, gửi e-mail hoặc sử dụng các hình thức giao tiếp khác).

2. Hãy củng cố các mối quan hệ xã hội của bạn.

3. Hãy kết hợp thời gian giao tiếp xã hội với các hoạt động thể chất. Ví dụ, hãy tập đi bộ đường dài với một người bạn để có thể động viên nhau cùng rèn luyện thân thể khỏe mạnh.

CHƯƠNG 3:

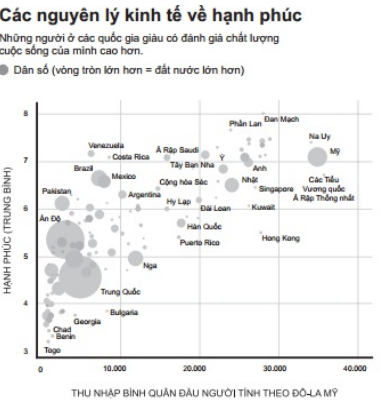
HÀI LÒNG VỀ TÀI CHÍNH

Sau nhiều cuộc nghiên cứu về chủ đề tiền bạc và tầm quan trọng của nó trong đời sống, chúng tôi thu được kết quả đã lật ngược rất nhiều giả định của chúng tôi trước đó. Những lời tư vấn từ các chuyên gia tài chính cá nhân không còn đáng tin cậy. Hay nói thẳng ra là nguyên lý cốt lõi của kinh tế học cổ điển - trong đó cho rằng con người luôn đưa ra những quyết định duy lý nhằm mang đến lợi ích tiền tệ tối ưu - đã không còn đúng. Đáng chú ý nhất là chúng tôi đã phát hiện ra rằng số tiền mà bạn có được - “thước đo vàng” để đánh giá tình hình tài chính - lại không phải là thước đo tối ưu đối với sự hài lòng về mặt tài chính, chứ chưa kể đến trạng thái hạnh phúc nói chung trong cuộc sống của bạn.

Tiền bạc có mang lại hạnh phúc hay không?

Rất nhiều sách báo khẳng định rằng tiền bạc không làm nên hạnh phúc. Khi tuyên bố như thế, các tác giả thường đề cập đến cuộc nghiên cứu về những người trúng xổ số thường không mấy hạnh phúc - chỉ vài năm sau đó. Một số tác giả khác trích dẫn các nghiên cứu cho thấy mức thu nhập chỉ quan trọng ở mức người ta có đủ tiền để đáp ứng các nhu cầu cơ bản. Các phương tiện truyền thông thì không ngừng nêu các câu chuyện về những người giàu có nhưng bất hạnh.

Nhiều người tin tưởng rằng cơ hội hạnh phúc dành cho tất cả chúng ta là như nhau, bất luận mức thu nhập là bao nhiêu. Song các dữ liệu của chúng tôi đã chỉ ra rằng không phải vậy. Theo nghiên cứu về mức độ hạnh phúc của Gallup trên 132 quốc gia, rõ ràng giữa hạnh phúc và tổng sản phẩm quốc nội (GDP) bình quân trên đầu người có liên hệ với nhau; và mối liên hệ này chặt chẽ hơn chúng ta tưởng. Không thể phủ nhận rằng công dân của các quốc gia giàu có hơn thì hài lòng với cuộc sống hơn. Vì vậy, mặc dù tiền không đảm bảo cho hạnh phúc, nhưng việc sống ở một quốc gia giàu có chắc chắn sẽ gia tăng cơ hội có được cuộc sống tốt đẹp hơn.



Xin mạo muội nêu lên một thực tế hiển nhiên: Tiền có giá trị bởi vì nó mua được thực phẩm cho mọi người và cho họ một mái nhà che mưa nắng. Giống như khoảng cách giàu nghèo to lớn giữa các quốc gia, chuẩn mực hạnh phúc cũng hết sức khác biệt giữa Togo và Đan Mạch. Sự khác biệt này được thể hiện ở khả năng tiếp cận những thứ như thực phẩm, nơi ở và sự an toàn trong môi trường bạo lực. Ví dụ, ở các quốc gia châu Phi, 56% số người mà chúng tôi nghiên cứu cho biết rằng trong vòng 12 tháng trở lại đây, đã có những lúc gia đình họ thực sự thiếu ăn.

Ở các quốc gia có thu nhập thấp, sự đau đớn là một trong những nguyên nhân chính khiến người ta khổ sở. Việc có tiền chi trả cho các dịch vụ chăm sóc y tế tối thiểu để làm vơi bớt những đau đớn về thể xác có thể giúp họ hạnh phúc hơn. Vì vậy, đối với phần đông mọi người trên thế giới, tiền bạc vô cùng thiết yếu vì nó đáp ứng các nhu cầu cơ bản.

Ở các quốc gia có mức thu nhập trung bình và cao, sự khác biệt về mức độ hạnh phúc có thể được lý giải bằng sự hưởng thụ hàng ngày và những tiện nghi mua được bằng tiền. Nói chung,

những người nhiều tiền có thể làm những gì họ muốn bất cứ khi nào họ thích. Tiền có thể làm gia tăng hạnh phúc bằng cách giúp chúng ta kiểm soát cách sử dụng thời gian như chọn được phương tiện đi lại nhanh chóng hơn, có nhiều thời gian ở nhà cùng gia đình hoặc gặp gỡ bạn bè hơn.

Để mua hạnh phúc

Khi một nhóm các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Harvard khảo sát cách mọi người chi tiêu cho bản thân, chi tiêu cho người khác và mức độ hạnh phúc của những người ấy, họ đã phát hiện ra rằng việc chi tiêu cho bản thân không giúp nâng cao mức độ hạnh phúc, song chi tiêu cho người khác lại làm được điều đó.

Trong một thí nghiệm khác, các nhà nghiên cứu tiếp tục khảo sát những người vừa được công ty/tổ chức chia lợi nhuận và theo dõi cách tiêu tiền của từng người. Một số dùng khoản tiền ấy chi trả cho những việc cá nhân như thanh toán hóa đơn, tiền thuê nhà, hoặc mua hàng tiêu dùng trong khi số khác dùng để mua thứ gì đấy cho người khác, hoặc quyên tiền làm từ thiện. Một lần nữa, cuộc thí nghiệm này cũng cho cùng kết quả như thí nghiệm ban đầu về mức độ hạnh phúc.

Trong thí nghiệm thứ ba, các nhà nghiên cứu theo dõi từng người trong suốt một ngày. Mỗi cá nhân tham gia cuộc thí nghiệm đều nhận được một phong bì có chứa hoặc 5 hoặc 20 đô-la và họ được yêu cầu phải xài hết số tiền đó trước 5 giờ chiều cùng ngày. Những người tham gia được ngẫu nhiên chỉ định hoặc dùng tiền đó để mua sắm cho bản thân, hoặc mua quà cho người khác, hoặc quyên góp làm từ thiện. Số tiền mà những người tham gia nhận được chẳng có quan hệ gì với mức độ hạnh phúc của họ vào cuối ngày, mà chính cách số tiền ấy được sử dụng như thế nào mới quan trọng. Lại một lần nữa, những người dùng tiền để mua quà tặng người khác hoặc quyên góp làm từ thiện thì có mức độ hạnh phúc gia tăng đáng kể vào cuối ngày, trong khi những người dùng tiền mua sắm cho bản thân thì không.

Liệu pháp mua sắm bất khả dụng

Khi xuống tinh thần, chúng ta cố gắng làm cho mình vui lên bằng cách đi mua sắm thứ gì đó, nhưng dường như điều này không có hiệu quả lâu dài. Thậm chí, tâm trạng buồn bã còn khiến ta tiêu nhiều tiền hơn mức cần thiết. Những người được cho xem một cuốn phim buồn sẵn sàng chi trả cho một sản phẩm cao giá gần gấp bốn lần so với những người không xem. Bất chấp sự khác biệt lớn lao này, những người trong nhóm “buồn” vẫn khẳng định rằng nội dung đau buồn của cuốn phim không ảnh hưởng đến quyết định của họ.

Cho dù chúng ta không nhận ra nhưng quả thật, tâm trạng tồi tệ có thể dẫn đến hàng loạt quyết định tài chính thiếu sáng suốt. Chúng ta chi xài nhiều nhất khi tâm trạng tồi tệ nhất. Kết cục của “liệu pháp mua sắm” để giải tỏa nỗi buồn là như vậy đấy.

Mua trải nghiệm và kỷ niệm

Mua những trải nghiệm như đi ăn tối hoặc du lịch sẽ tạo ra niềm vui cho bạn và cho người khác. Trải nghiệm tồn tại trong khi vật chất thì mau tan. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng sự thỏa mãn của chúng ta đối với vật chất sẽ giảm dần theo thời gian cho dù ngay sau lúc mua sắm, ta có thấy khá hơn đôi chút.

Thế nhưng, nếu dùng tiền để mua những trải nghiệm vui, chúng ta sẽ được hưởng lợi khi nghĩ về chính sự kiện ấy, và trong một số trường hợp, đó là những hồi ức đáng nhớ. Vật chất rồi sẽ mất đi còn kỷ niệm thì có thể sống mãi. Thậm chí, những kỷ niệm chóng vánh như một bữa ăn tối ở ngoài hoặc một buổi xem phim cũng khiến ta hạnh phúc hơn. Không chỉ thỏa mãn nhu cầu giao tiếp xã hội, chúng ta còn hiếm khi nào hối tiếc khi bỏ tiền ra mua kỷ niệm; ngược lại, dần dần, ta sẽ thấy hài lòng với những quyết định này.

Susan, một trong những người có mức độ hài lòng cao về mặt tài chính mà chúng tôi đã phỏng vấn, là người khá tàn tiền trong việc quản lý tiền bạc của gia đình. Bà luôn tránh mua sắm những thứ không cần thiết. Nhưng bà và chồng lại ít khi đắn đo khi chi tiền để có được

niềm vui và những trải nghiệm đáng nhớ, như đưa đưa cháu gái đi xem phim chẳng hạn. Họ cũng dành dụm tiền để đi du lịch với bạn bè. Khi chúng tôi trò chuyện với Susan, hai vợ chồng bà đang lên kế hoạch đi chơi biển với một đôi vợ chồng khác. Bà nói: “Chúng tôi đã đi nghỉ mát với họ hai lần và mọi người thật sự rất vui vẻ. Thế nên khi chúng tôi bảo với họ rằng sẽ đi chơi biển, họ liền nói họ sẽ đi cùng”. Khi mô tả cách chi tiêu tiền bạc, Susan quan tâm đến việc chi tiền cho các sự kiện xã hội, thay vì tập trung vào của cải vật chất.

Bởi việc chi tiền để mua trải nghiệm sẽ làm tinh thần chúng ta phấn chấn về lâu về dài nên mối liên hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc đã phần nào sáng tỏ. Đối với những người kiếm ít hơn 25.000 đô-la/năm thì việc bỏ tiền mua trải nghiệm và mua của cải vật chất mang đến cho họ mức độ hạnh phúc như nhau. Tuy nhiên, khi mức thu nhập gia tăng, việc bỏ tiền mua trải nghiệm sẽ mang đến mức độ hạnh phúc cao hơn gấp hai hoặc ba lần so với vật chất.

Đối với các kỷ niệm vui, chúng ta thường không cảm thấy nhàm chán và cũng chẳng phân vân lẽ ra mình nên có một quyết định khác hơn như mua các vật hữu hình chẳng hạn. Khi mua những trải nghiệm đầy ý nghĩa tức là chúng ta mua những kỷ niệm liên tục sinh sôi và như vậy chúng ta nhận được nhiều hơn từ mỗi đồng tiền mình bỏ ra.

Thế so sánh khó xử

Trong nhiều năm, các nhà kinh tế học cho rằng con người đưa ra những quyết định duy lý để tạo ra lợi ích tối ưu. Nhưng những nguyên lý mới của kinh tế học hành vi đang chứng minh điều ngược lại. Hãy thử xét hai trường hợp sau đây, giả sử sức mua của đồng tiền trong cả hai trường hợp là như nhau, bạn sẽ chọn tình thế nào?

A. Thu nhập hàng năm là 50.000 đô-la, trong khi những người xung quanh bạn kiếm được 25.000 đô-la mỗi năm.

B. Thu nhập hàng năm là 100.000 đô-la, trong khi những người xung quanh bạn kiếm được 200.000 đô-la mỗi năm.

Theo mô hình kinh tế học cổ điển, mọi người sẽ chọn thu nhập 100.000 đô-la thay vì 50.000 đô-la. Tuy nhiên, gần một nửa số người được hỏi câu này đã chọn mức thu nhập 50.000 đô-la một năm. Họ vẫn chọn mức thu nhập thấp chỉ bằng một nửa mức thu nhập kia, miễn là mức thu nhập ấy gấp đôi những người xung quanh họ. Có vẻ như số tiền mà chúng ta kiếm được hoặc kích cỡ căn nhà chúng ta ở ít ảnh hưởng hơn việc so sánh những thứ ấy với người xung quanh. Điều này thể hiện ở các quyết định mà ta đưa ra mỗi ngày và điều đó đặt ra một tình thế khó xử.

Bạn có thể xây thêm một tầng lầu nữa cho ngôi nhà mình và hết sức hãnh diện về nó, nhưng rồi niềm hãnh diện ấy tiêu tan khi người hàng xóm xây một tầng lầu còn to hơn thế. Thực tế là chúng ta có một nhu cầu không cưỡng lại được là tự so sánh bản thân với những người xung quanh, nhất là về của cải vật chất cụ thể, hữu hình. Tuy nhiên, việc tiếp tục tự khẳng định bản thân bằng cách so sánh như thế sẽ đẩy chúng ta vào một cái vòng lẩn quẩn vô tận. Tạo ra niềm vui trong công việc và hạnh phúc về mặt xã hội là giải pháp cho tình thế so sánh khó xử này.

Gallup đã hỏi ngẫu nhiên một nhóm các nhân viên người Mỹ về mức thù lao họ nhận được và họ có nghĩ khoản thù lao ấy tương xứng với công việc họ làm hay không. Không mấy ngạc nhiên khi hầu hết đều cho là đáng ra họ phải được trả nhiều hơn. Nhưng đó không phải là mục tiêu nghiên cứu. Điều chúng tôi quan tâm là mức độ gắn bó của những người này với công việc và khả năng họ có thể nghỉ việc trong vòng 12 tháng tới.

Với cùng một mức thù lao, cùng một công việc, nhưng có người cảm thấy họ được trả công xứng đáng, trong khi số khác thì không. Sự khác biệt trong cách mọi người cảm nhận về mức thù lao phụ thuộc rất nhiều vào mức độ hài lòng và gắn bó của họ với công việc. Những người có mức độ hài lòng cao thì thấy thỏa mãn với mức lương hơn so với những người có mức độ hài lòng thấp. Thậm chí khi được yêu cầu so sánh bản thân với những người mà họ thường xuyên ở cạnh thì những người có được niềm vui trong công việc và hạnh phúc về mặt xã hội cao gần như có khuynh hướng trả lời rằng họ hài lòng với mức sống hiện tại. Con số này gấp

hai lần nhóm những người không hài lòng với công việc.

Tiền bạc dù dễ đo đếm nhưng vẫn mang tính chủ quan cao trong cuộc sống của chúng ta. Nếu bạn muốn nâng cao mức độ hài lòng về tài chính thì trước tiên hãy đảm bảo rằng bạn đã tìm thấy niềm vui trong công việc và có được hạnh phúc về mặt xã hội. Nếu công việc hàng ngày của bạn có ý nghĩa và các mối quan hệ của bạn tốt đẹp thì bạn sẽ ít khi nào bị rơi vào tình thế so sánh khó xử như đã nêu.

Tận dụng sự phi lý

Các nghiên cứu trong lĩnh vực kinh tế học hành vi đã chỉ ra sự phi lý trong các quyết định về tài chính của chúng ta, nhưng đồng thời cũng gợi ra cách kiểm soát thiên hướng cố hữu này. Trí não chúng ta không tính toán một cách logic như máy tính. Chúng ta là những gì mà các nhà khoa học gọi là “ám ảnh mất mát”. Nói cách khác, việc mất đi 50 đô-la gây ra cho chúng ta cảm giác đau đớn nhiều hơn so với niềm vui khi kiếm được cùng số tiền ấy.

Chúng ta nhìn nhận đồng tiền qua các thuật ngữ tương đối, thay vì tuyệt đối. Cũng cùng 50 đô-la, nhưng giá trị của nó lại được nhìn nhận khác nhau. Việc vô tình nhặt được 50 đô-la trên đường sẽ khiến chúng ta vui hơn nhiều so với việc được giảm 50 đô-la trên hóa đơn.

Chúng ta có thiên hướng này mỗi ngày, dù không nhận ra nó. Sử dụng thẻ tín dụng có lẽ là ví dụ phổ biến nhất. Chúng ta không cảm thấy khó chịu khi phải chi tiền vì có thể hoãn lại sau. Như nhà kinh tế học Richard Thaler của Đại học Chicago miêu tả, thẻ tín dụng đóng vai trò như một “thiết bị phân tách” bởi vì chúng tách niềm vui mua sắm ngay tức thời ra khỏi nỗi đau thanh toán - điều sẽ diễn ra trong tương lai.

Lên kế hoạch chi tiêu có lợi

Có rất nhiều ví dụ về cách lập kế hoạch chi tiêu có lợi. Khi phỏng vấn những người có mức hài lòng cao về tài chính, chúng tôi nhận thấy một khuôn mẫu nhất quán nhưng đầy ngạc nhiên. Nhìn chung, họ không “giàu” dựa trên thước đo truyền thống về sự giàu có, nhưng họ có đủ tiền để đáp ứng các nhu cầu và ít khi phải lo lắng vì không thể thanh toán các hóa đơn.

Linda, một nhân viên đưa thư đã mô tả cách quản lý tiền bạc chặt chẽ để tạo ra sự hài lòng về tài chính. “Tôi được trả lương hai lần mỗi tháng. Tôi dùng một phần lương để trang trải cuộc sống, phần còn lại thì tôi để dành. Nghĩa là nếu kiếm được một đô-la, tôi tiêu 45 xu và để dành 55 xu. Tôi không bao giờ tiêu quá nửa số tiền mà mình kiếm được”.

Linda tuyệt đối tuân thủ kế hoạch này. Một trong hai phần lương cô nhận được mỗi tháng sẽ được tự động gửi vào tài khoản tiết kiệm dài hạn. Cô nói: “Một khi khoản tiền ấy đã được gửi đi thì tôi không nhìn thấy nó nữa. Vì tôi không nhìn thấy nó nên tôi biết tôi chỉ có từng này tiền để tiêu thôi”. Đồng thời, Linda cũng đăng ký tài khoản dài hạn ấy sao cho mỗi lần muốn rút tiền thì cô và anh trai của cô phải cùng ký tên vào. Các phương pháp này đảm bảo rằng cô sẽ không chi tiêu nếu không thực sự cần thiết. Linda kiểm tra số dư tài khoản mỗi tháng để đánh giá tình hình tài chính. Cô nói: “Nếu muốn một món gì đó, tôi khá an tâm rằng mình có thể chi tiền mua nó mà không cảm thấy hối tiếc, tội lỗi”.

Tích góp của cái có là mục tiêu sai trái?

“Thu nhập”, “nợ”, “giá trị ròng” là một số thước đo phổ biến được dùng để đánh giá tình hình tài chính tổng thể. Nhưng những người có mức độ hài lòng cao về tài chính thì nói đến cảm giác chung về an toàn tài chính (không phải lo lắng về tiền bạc) thay vì thước đo mang tính tuyệt đối về sự giàu có. Vì vậy, sau khi xem xét mức thu nhập của những người đã được phỏng vấn, chúng tôi tiến hành phân tích sâu hơn các nhân tố chính chi phối mức độ hài lòng này.

Điều chúng tôi tìm thấy là so với mức thu nhập thì sự an toàn tài chính - cảm giác rằng bạn có dư tiền để làm những gì mình muốn - tác động đến trạng thái an khang của bạn gấp ba lần và đến hạnh phúc tổng thể của bạn gấp hai lần.

Kệ sách ở các cửa hàng chất đầy những quyển cẩm nang làm giàu và hầu hết các nhà tư vấn

tài chính đều được đánh giá dựa trên lợi nhuận kiếm được. Song phương pháp này có thể định ra kết quả sai. Đương nhiên, tiết kiệm tiền phòng khi cần đến và tối đa hóa lợi nhuận là điều quan trọng, nhưng nếu chỉ đơn thuần tích góp của cải thì chúng ta sẽ đi chệch hướng.

Việc tập trung duy nhất vào mục tiêu này thậm chí còn có thể làm chúng ta đánh mất hạnh phúc. Nhiều người kiếm được nhiều tiền nhưng lại không mấy an tâm về tài chính; điều đó khiến họ dần đánh mất đi niềm vui sống. Trái lại, có những người kiếm được ít tiền nhưng lại ít khi lo toan vấn đề tiền bạc; điều đó giúp họ cảm thấy vui vẻ, yêu đời.

Đầu tư cần trọng để vui đi căng thẳng

Những người có mức hài lòng cao về tài chính cảm thấy thỏa mãn với mức sống của mình. Họ không lo lắng về chi tiêu sinh hoạt hàng ngày và tự tin về tình hình tài chính trong tương lai. Với nhóm người này thì an toàn tài chính là hoàn toàn khả thi và thiết thực đối với mọi người thuộc mọi mức thu nhập.

Nhiều chuyên gia tài chính cảnh báo bạn không nên sớm trả hết tiền góp mua nhà do sẽ ít được giảm thuế và ít sinh lời. Nhưng một số người mà chúng tôi đã phỏng vấn lại phản đối cách làm theo lẽ thông thường này. Có thể đây không phải là phương cách khôn ngoan để tích góp của cải, nhưng như thế, họ sẽ thấy an lòng và thoải mái vì không phải vướng bận nợ nần. Và trong khi một số chuyên gia tài chính cam đoan rằng việc giữ một danh mục đầu tư lớn dưới dạng cổ phiếu là quan trọng, thì một số người có mức hài lòng cao về tài chính lại không làm theo. Họ phớt lờ lời khuyên này để đầu tư vào các chiến lược an toàn để không phải canh cánh nỗi lo về chiều hướng thị trường chứng khoán mỗi ngày.

Khi một chiến lược làm giàu tạo ra sự căng thẳng thường nhật thì khoản thu nhập kỳ vọng mà nó mang lại không đáng chút nào. Nếu việc mua sắm các tài sản lớn như nhà cửa hoặc xe hơi tạo ra gánh nặng nợ nần khiến bạn thấy bất an, thì nó có chiều hướng gây hại nhiều hơn là có lợi đối với hạnh phúc tổng thể của bạn. Nói tóm lại, quản lý tốt tài chính sẽ cho phép bạn thực hiện điều bạn muốn, vào đúng lúc bạn muốn.

Các yếu tố cốt lõi của sự hài lòng về tài chính

Những người có mức độ hài lòng cao về mặt tài chính đều thỏa mãn với mức sống của mình. Họ quản lý tốt tiền bạc cá nhân để tạo ra sự đảm bảo về tài chính. Điều này giúp họ vui đi nỗi lo lắng từ ngày này sang ngày khác do nợ nần và giúp họ gầy dựng quỹ tài chính dự phòng. Đồng thời, họ cũng chi tiêu rất khôn ngoan. Họ dùng tiền để mua những trải nghiệm mang đến cho họ các kỷ niệm lưu giữ lâu dài. Họ chia sẻ với người khác chứ không chỉ cho riêng mình. Nhờ quản lý tiền bạc một cách khôn ngoan, họ không phải lo lắng về chuyện tiền nong, nhờ đó họ có nhiều thời gian hơn ở bên cạnh những người mà họ yêu thương.

Ba gợi ý giúp nâng cao mức độ hài lòng về tài chính

- 1. Hãy mua các trải nghiệm, ví dụ như chuyến nghỉ mát hay đi dã ngoại với bạn bè và những người thân yêu.**
- 2. Hãy chi tiêu cho người khác, thay vì chỉ đơn thuần mua các tài sản vật chất cho bản thân.**
- 3. Hãy lên kế hoạch chi tiêu có lợi để giảm bớt nỗi lo hàng ngày về tiền nong.**

CHƯƠNG 4:

BỀN VỮNG VỀ THỂ CHẤT

Chúng ta có sự lựa chọn với mỗi loại đồ ăn thức uống: hoặc có lợi, hoặc bất lợi cho sức khỏe.

Đã có biết bao lần chúng ta đưa ra những quyết định tưởng chừng vụn vặt - nhưng rất cuộc lại quan trọng. Khi có sự lựa chọn tích cực (ví dụ như gọi món cá với một ít bông cải xanh), chúng ta thấy vui vẻ, phấn chấn suốt cả ngày - và về lâu dài, nó giúp giảm nguy cơ tiểu đường, các bệnh tim mạch và ung thư. Khi lựa chọn tiêu cực (ví dụ gọi bánh mì kẹp phô mai và khoai tây chiên), năng lượng trong ngày của chúng ta có thể suy giảm - và theo thời gian, nó làm tăng lượng đường và cholesterol trong máu.

Nghiên cứu mới đây cho thấy bữa ăn với lượng chất béo bão hòa cao sẽ làm giảm khả năng vận chuyển máu của động mạch đến não và các bộ phận cơ thể. Theo bác sĩ Gerald Weissmann thuộc Đại học New York, loại thực phẩm có hàm lượng chất béo cao ấy có thể khiến chúng ta trở nên uể oải và làm suy giảm trí nhớ. Ông nói: “Dành cả ngày cuối tuần để ngốn xúc xích, khoai tây chiên và bánh pizza sẽ làm thỏa mãn vị giác của bạn, nhưng việc ấy cũng khiến cơ bắp và bộ não bạn trì độn đi”.

Nếu biết cách cân bằng giữa chế độ ăn uống lành mạnh và ít lành mạnh với chế độ tập thể dục và ngủ nghỉ điều độ, thì sức khỏe chúng ta sẽ ở mức cân bằng thường. Nhưng nếu chọn thực phẩm và đồ uống có lợi cho sức khỏe cùng với giấc ngủ sâu vào ban đêm và chế độ tập thể dục thường xuyên, thì cơ thể sẽ hoạt động hiệu quả hơn rất nhiều. Trong một ngày, chúng ta luôn đưa ra những lựa chọn nhỏ nhất như có nên thêm ít kem vào tách cà phê sáng, ăn qua loa vài chiếc bánh trong cuộc hẹn bữa trưa và uống nước lọc hay soda có đường cho buổi tối.

Chúng ta đưa ra những quyết định tiêu cực mà không hề nghĩ đến hậu quả lâu dài, ngay cả khi biết nó có hại. Đơn giản như ta biết thức ăn chiên sẽ làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 30% nhưng vẫn không thay đổi những quyết định tức thời. Cũng như việc phát hiện ra mối liên hệ giữa hút thuốc và ung thư phổi vài thập kỷ trước vẫn không thể khiến hàng triệu người bỏ thuốc lá ngay lập tức; hay việc nhận biết các loại thực phẩm không tốt cho sức khỏe cũng không thể ngăn ngừa được tiểu đường hay chứng béo phì.

Để thay đổi lối sống, chúng ta cần hiểu rằng một chế độ ăn uống nghèo dinh dưỡng hay lối sống tĩnh tại, ít vận động ngày nay ảnh hưởng đến mình như thế nào. Khi nhận ra mối liên hệ giữa các động cơ ngắn hạn thúc đẩy những quyết định tích cực ngay lúc ấy, chúng ta sẽ có thể đạt được những mục tiêu lâu dài. Thực tế cho thấy chính những quyết định tích cực và tiêu cực sẽ tích lũy qua năm tháng và định hình cuộc sống của chúng ta. Vậy nên nếu chúng ta có thể đưa ra nhiều quyết định tích cực mỗi ngày, những lợi ích sẽ kéo dài mãi.

Để bộ gen được yên

Khi thăm khám, bác sĩ thường hỏi bạn chi tiết về tiền sử gia đình như tim mạch, ung thư và nhiều bệnh lý khác, bởi vì bệnh di truyền là cách dự báo sức khỏe trong tương lai. Vài gen giúp chúng ta khỏe mạnh hơn và tránh được những căn bệnh nào đó, trong khi những gen khác lại đẩy nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

Với những ảnh hưởng từ bộ gen mà ta có dễ dàng thấy rằng hầu như sức khỏe ngoài tầm kiểm soát. Xét cho cùng, chúng ta không thể thay đổi gen hay tái cấu trúc bộ mã di truyền. Tuy nhiên, nghiên cứu mới nhất cho thấy chúng ta có thể kiểm soát các biểu hiện của gen. Cho nên, ngay cả khi trong cơ thể có một gen gây bệnh mãn tính thì bạn chỉ có thể làm là hoặc để yên hoặc khuếch đại biểu hiện của nó lên.

Nghiên cứu cho thấy người mang gen gây ung thư tuyến tiền liệt thì về cơ bản vẫn ngăn chặn được biểu hiện của nó bằng cách ăn đều đặn một ít bông cải xanh mỗi tuần. Ở mức độ nhất định, chúng ta có thể kiểm soát sự khuếch đại hay ngăn chặn sự ảnh hưởng của gen đối với sức

khỏe trong suốt cuộc đời, và thậm chí còn có thể tác động đến những gì được truyền cho thế hệ sau.

Bảo vệ bộ gen vì thế hệ tương lai

Nhiều năm trời, các nhà khoa học cho rằng những đặc điểm sinh học được truyền cho thế hệ sau nhờ con đường duy nhất là thông qua gen, song hiểu biết thông thường này hóa ra lại sai lầm. Thay vào đó, các nhà sinh vật học khám phá ra rằng các sự kiện trong cuộc đời chúng ta không chỉ truyền cho con cái, mà còn cho các thế hệ tương lai nữa. Hiện tượng mới được gọi là “sự kế thừa biểu sinh” này phổ biến hơn chúng ta nghĩ rất nhiều.

Ví dụ, các nghiên cứu cho rằng nếu hồi trẻ, bạn ăn uống kham khổ thì con cái và cả cháu chắt của bạn sẽ dễ bị bệnh tim mạch và tiểu đường hơn. Thí nghiệm trên động vật cho thấy những thay đổi biểu sinh có thể để lại dấu tích qua vài thế hệ ở những loài nhất định. Cho nên, để cảm thấy thoải mái hơn trong vài giờ, vài tuần và vài tháng tới, hãy lưu ý rằng lối sống của bạn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của con cháu sau này.

Thức ăn cho tinh thần

Những gì chúng ta ăn có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe, những trải nghiệm hàng ngày và tuổi thọ của chúng ta. Ví dụ, khảo sát trên 60.000 phụ nữ cho thấy ăn một hay nhiều suất cá nhiều mỡ (như cá hồi) mỗi tuần có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư thận lên đến 74%. Điều này có thể do lượng axit béo omega-3 cao có trong mỡ cá. Lượng omega-3 cao đã được chứng minh rằng có thể ngăn ngừa các loại ung thư, suy giảm nhận thức như bệnh mất trí nhớ Alzheimer, tim mạch và nhiều loại bệnh khác. Một nghiên cứu khác cho thấy lượng omega-3 cao giúp điều hòa các triệu chứng suy nhược, giảm tính bốc đồng và giúp tâm trạng chúng ta vui vẻ, phấn chấn mỗi ngày.

Ông bà ta trước đây duy trì tỉ lệ 2:1 giữa omega-6 (tìm thấy trong thịt và dầu thực vật) và omega-3 (từ cá, các loại hạt và đậu). Cuộc thử nghiệm năm 2009 về tỉ lệ tiêu thụ axit béo omega-6 và omega-3 cho thấy việc tiêu thụ omega-3 làm giảm chứng viêm (đau), hen suyễn, tiểu đường và viêm khớp. Trong thử nghiệm này, các nhà nghiên cứu cho những người khỏe mạnh ăn theo chế độ bất chước người xưa (2:1) để xem liệu có tạo ra được những thay đổi sinh học hay không. Họ khám phá ra rằng những gen chính gây các phản ứng sung viêm, tự miễn dịch và dị ứng giảm đáng kể chỉ trong năm tuần nhờ vào chế độ dinh dưỡng trên.

Các nhà khoa học tiếp tục nghiên cứu sâu về cách thức tích lũy theo thời gian của việc chọn lựa chế độ dinh dưỡng và ảnh hưởng của chọn lựa này đối với chúng ta thêm ăn. Trong khi lẽ thường cho rằng bao tử rộng sẽ kích thích sự thèm ăn, nhưng thực tế không phải vậy. Thay vào đó, những thứ chúng ta ăn đánh lừa cơ thể rằng chúng cần nhiều chất béo hơn, từ đó làm nảy sinh một chu kỳ có hại. Những bữa ăn nhiều carbohydrate và đường phá vỡ các tế bào kiểm soát cảm giác thèm ăn và gửi thông điệp “cần tiêu thụ nhiều hơn” đến não ngay cả khi cơ thể thực sự không cần. Điều này lý giải tại sao khẩu phần ăn liên tục tăng đến độ mất kiểm soát, nhất là ở những quốc gia có chế độ ăn nhiều đường và carbohydrate.

Chất béo có lợi cho sức khỏe hơn (không bão hòa) như chất béo có trong quả bơ, các loại hạt và dầu ô liu gửi thông điệp và tín hiệu tích cực đến não bộ báo hiệu ngừng ăn. Chúng ta có thể tự nhủ rằng một nhúm khoai tây chiên giúp ta qua cơn đói, nhưng “chút quà vật vô hại” đó có thể thực sự khiến chúng ta muốn ăn nhiều hơn, trong khi một nhúm hạt hay ít rau cải sẽ giúp cơ thể thỏa mãn.

Một cảnh báo: không phải bất kỳ loại rau nào cũng có tác dụng bảo vệ sức khỏe. Khi tiến hành nghiên cứu ở nhóm người ăn bông cải xanh ở trên, các nhà nghiên cứu cũng đồng thời theo dõi một nhóm ăn đậu Hà Lan (thay bông cải xanh) liên tục mỗi tuần trong 12 tháng. So sánh với nhóm ăn bông cải xanh, nhóm ăn đậu Hà Lan không có những thay đổi quan trọng trong biểu hiện gen.

Khi đi ngang một cửa hàng tạp hóa, cách đơn giản để phân loại thực phẩm tốt cho sức khỏe là tìm loại rau quả có màu đỏ, xanh lá và xanh lơ. Màu đỏ có táo, cà chua, dâu, mâm xôi, ớt

chuông đỏ, củ cải, ớt sừng đỏ và quả lựu; màu xanh lá có bông cải xanh, măng tây, atisô, cải bó xôi, rau mầm, rau diếp, rau cải xanh, cải xoăn; và xanh lơ có việt quất, mâm xôi, bắp cải và nho.

Cũng nên cảnh giác với những thứ không mấy bổ dưỡng như lớp kem trang trí hay xốt sô-cô-la trên bánh ngọt, gia vị, quả vặt và đồ uống. Chúng thường chứa nhiều calo, đường và chất béo, và có thể nhanh chóng chuyển bữa ăn chính có lợi thành bất lợi. Mấu chốt là luôn chọn loại thực phẩm tốt cho sức khỏe; chúng kiềm chế cơn đói lâu hơn, trong khi vẫn cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

20 phút thể dục tạo hứng khởi mỗi ngày

Theo nghiên cứu, những người tập thể dục ít nhất hai ngày mỗi tuần thấy hào hứng và ít bị căng thẳng hơn. Hơn nữa, càng tập thường xuyên thì càng có lợi. Cứ thêm một ngày tập thể dục trong tuần - tối đa là sáu ngày trước khi chạm ngưỡng - thì cơ thể sẽ có thêm cơ hội tăng cường năng lượng.

Thử nghiệm gần đây cho thấy chỉ cần 20 phút tập thể dục có thể tạo hứng khởi đến vài tiếng đồng hồ sau khi kết thúc buổi tập. Các nhà nghiên cứu theo dõi nhóm đạp xe với cường độ vừa phải và một nhóm khác không tập thể dục. Chỉ 20 phút đạp xe nhưng tinh thần của họ đã thay đổi đáng kể sau 2, 4, 8 và 12 tiếng so với những người không tập.

Tờ *Mayo Clinic* khẳng định: “Thiếu năng lượng thường do thiếu vận động, chứ không phải do tuổi tác”. Vào những ngày bạn không có thời gian tập 20 đến 30 phút, thì chỉ tập tạt 11 phút thôi cũng đủ tăng tốc độ chuyển hóa và đốt cháy nhiều mỡ hơn. Bất kỳ bài tập nào cũng đều tốt hơn một ngày hoàn toàn không vận động.

“Quá mệt mỏi” chính là lúc tập luyện tốt nhất

Có vẻ khác thường, nhưng một trong những cách tốt nhất để chống lại cơn mệt mỏi là tập thể dục. Chúng ta thường biện hộ “tôi quá mệt” để tránh vận động, nhưng không tập lúc ấy thì thật sai lầm. Một phân tích toàn diện với hơn 70 phép thử cho thấy việc tập thể dục giúp xóa tan mệt mỏi hiệu quả hơn so với dùng thuốc bồi bổ sức khỏe. Nghiên cứu này cũng cho thấy tập thể dục có lợi đối với hầu hết mọi người, từ người khỏe mạnh đến bệnh nhân ung thư và những người mắc bệnh mãn tính như tiểu đường và tim mạch.

Một trong những lý do cơ bản khiến mọi người tập thể dục thường xuyên là họ cảm thấy khỏe hơn, đẹp hơn và tự tin hơn. Nếu hôm nay bạn tập luyện thì ngay ngày mai, bạn sẽ có khuynh hướng cảm thấy cơ thể khỏe khoắn hơn đến hai lần, chưa kể bạn còn cảm thấy cuốn hút và tự tin hơn. Các nhà nghiên cứu ở Đại học Columbia phát hiện ra rằng những cảm nhận tâm lý về hình ảnh cơ thể cũng quan trọng không kém những số đo khách quan như chỉ số trọng lượng cơ thể (BMI).

Không có giới hạn tuổi tác đối với thói quen tập thể dục hay rèn luyện thể chất. Dave, 88 tuổi, trả lời “Không” rất hồ hởi khi chúng tôi hỏi liệu ông có bất kỳ vấn đề về sức khỏe nào khiến ông không thể làm được những điều mà những người ở cùng độ tuổi ông vẫn thường làm hay không. Dave cho biết ông không hề thấy đau mình hay nhức mỏi gì cả. Có lẽ bởi vì cứ 6 giờ sáng hàng ngày, ông thức dậy đi bộ, làm vườn, dọn dẹp nhà cửa và đều đặn sửa chữa mấy món đồ lặt vặt cho con cháu. Dave thêm vào: “Tôi bận rộn luôn tay. Tôi còn đọc sách và có một cái máy tính nữa, bởi nếu không vận động mọi cơ quan trong cơ thể, bao gồm cả trí óc, thì bạn sẽ không cảm thấy khỏe mạnh được”.

Dù đã nghỉ hưu và không còn đi đờ đờ đi đây nhiều như trước, nhưng Dave vẫn chơi golf đều đặn cùng bạn bè và dự vài vòng đấu mỗi năm. Mỗi ngày, ngoài đi bộ, ông còn dành 30 phút tập thể dục, rồi dành thêm 10 đến 12 phút cho các bài tập cơ. Dù đã 88 tuổi, Dave vẫn sung sức với phong thái rất tự tin. Khi chúng tôi hỏi Dave về lời khuyên của bác sĩ dành cho ông về cách duy trì sức khỏe, Dave bảo rằng ông vừa mới đến bác sĩ hôm qua và bác sĩ phần khởi bảo: “Hãy cứ tiếp tục những gì ông đang làm nhé!”.

Giấc ngủ - nút nhấn khởi động cho ngày mới

Cùng với chế độ ăn lành mạnh và tập thể dục đều đặn, giấc ngủ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe thể chất. Để nghiên cứu giá trị của một giấc ngủ ngon, chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm theo dõi ảnh hưởng của việc ngủ tròn giấc (hay thiếu ngủ) vào ngày hôm sau. Những người cáu giận trước lúc ngủ nhưng sau đó có một giấc ngủ sâu sẽ vẫn có tâm trạng trên mức trung bình vào suốt ngày hôm sau. Ngược lại, với những người vui vẻ vào cuối ngày nhưng không ngủ đủ giấc, tâm trạng họ sẽ rơi xuống mức trung bình và trở nên dễ kích động hơn vào ngày kế tiếp.

Có một đêm ngon giấc giống như đã nhấn nút khởi động vậy. Có thể nói giấc ngủ ngon giúp xua tan mọi căng thẳng của ngày hôm trước. Cho dù đã phải trải qua một ngày tồi tệ, giấc ngủ ngon vẫn đem lại cho chúng ta một khởi động tươi mới vào ngày kế tiếp, cung cấp nguồn năng lượng dồi dào và mang lại cho chúng ta sự thư thái, lạc quan suốt cả ngày.

Thế nhưng, cứ mỗi năm trôi đi, chúng ta lại ngủ ít hơn, và hiện tại chỉ ngủ trung bình sáu đến bảy giờ mỗi tối. Điều này có nghĩa là nhiều người trong chúng ta đã bỏ qua lời khuyên ngủ bảy đến tám tiếng mỗi đêm. Kết quả, chúng ta trì trệ hơn, thiếu tập trung, hay quên, đưa ra những quyết định sai lầm, dễ kích động hơn và có những biểu hiện mất ngủ.

Học trong lúc ngủ

Giấc ngủ không chỉ đơn thuần giúp tỉnh táo mà còn có tác dụng to lớn hơn nhiều. Các nhà khoa học khám phá ra rằng chúng ta tiếp thu và kết nối trong khi ngủ hiệu quả hơn so với lúc thức. Thật vậy, bộ não hoạt động tích cực nhất khi ta ngủ nên ta tiếp thu được nhiều hơn. Giấc ngủ ban đêm cho phép bộ não xử lý những gì đã tiếp nhận vào ngày hôm trước nên chúng ta sẽ ghi nhớ tốt hơn nếu có một giấc ngủ sâu vào ban đêm.

Một nghiên cứu đã mô tả tầm quan trọng của giấc ngủ và lợi ích của nó. Một nhóm các nhà nghiên cứu người Đức đã hướng dẫn những người tham gia giải một bài toán đặc biệt bằng cách giải phức tạp. Sau khi thực hành khoảng 100 lần, họ được phép rời đi nhưng phải quay lại sau 12 tiếng để thử lại 200 lần khác.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không nói với mọi người là có một cách giải khác đơn giản hơn nhiều. Nhiều người tham gia cuộc nghiên cứu rời cũng khám phá ra lối giải tắt. Yếu tố khác biệt quan trọng của những người tìm ra cách giải là giấc ngủ. Những ai ngủ trong lúc chờ đợi thì có khả năng tìm ra lời giải nhanh gấp 2,5 lần so với những người vẫn thức. Nghiên cứu tiết lộ bộ não vẫn tiếp tục giải quyết vấn đề cho dù người ngủ không hề nhận biết điều đó.

Giấc ngủ giúp chúng ta tổng hợp kiến thức tiếp nhận và trải nghiệm trong ngày. Khi ngủ, bộ não tiến hành xâu chuỗi các điểm với nhau cho đến khi ta thức giấc. Và điều đó hiệu quả hơn nhiều so với việc ta cố gắng làm khi thức. Từ trước đến nay, chúng ta đều biết một đêm ngon giấc sẽ giúp ích cho ngày hôm sau, thì giờ đây ta biết thêm một điều không kém phần quan trọng là giấc ngủ còn giúp mã hóa những thông tin đã tiếp nhận vào ngày hôm trước.

Ngủ đủ giấc

Hầu hết các nghiên cứu đều chỉ ra rằng chúng ta cần ngủ khoảng bảy đến tám tiếng mỗi đêm để có được lợi ích tối ưu, nhưng thật khó để ngủ đủ giấc.

Thiếu ngủ gây ra nhiều tác hại. Sự mất cân bằng nội tiết tố do mất ngủ có thể gây ra chứng thèm ăn vào ngày hôm sau. Thiếu ngủ trong thời gian dài cũng làm tăng nguy cơ tiểu đường loại 2 và nguy cơ tử vong. Ngủ ít hơn bảy tiếng cũng ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch. Một nghiên cứu khác cho thấy những người ngủ ít hơn bảy tiếng sẽ dễ bị cảm cúm gần gấp ba lần so với người ngủ ít nhất tám tiếng. Vậy nên ngủ thêm 30 phút hay một tiếng có thể giúp chúng ta duy trì sức khỏe, bao gồm cả ngăn ngừa chứng cảm thông thường.

Nghiên cứu cũng cho thấy ngủ nhiều (9-10 tiếng) mỗi đêm cũng gây ra vấn đề như ngủ ít (5-6 tiếng). Khả năng tăng cân ở người ngủ ít là 35% và ở người ngủ nhiều là 25%.

Các yếu tố cốt lõi của sự bền vững về thể chất

Những người tràn đầy sức sống biết cách kiểm soát hiệu quả tình hình sức khỏe. Họ tập thể dục thường xuyên nên luôn cảm thấy khỏe khoắn và có chế độ ăn uống lành mạnh để có được nguồn năng lượng dồi dào suốt ngày, giúp đầu óc luôn nhạy bén. Họ ngủ đủ giấc nên thức dậy sáng khoái, thực hiện tốt những điều đã tiếp nhận vào hôm trước và khởi đầu ngày mới thật hào hứng. Những người có mức độ bền vững cao về thể chất thường trông tươi tắn, khỏe mạnh hơn và sống lâu hơn.

Ba gợi ý giúp nâng cao sự bền vững về thể chất

- 1. Hãy dành ít nhất 20 phút mỗi ngày để tập thể dục - lý tưởng nhất là vào buổi sáng để có tâm trạng phấn chấn suốt cả ngày.**
- 2. Hãy ngủ đủ giấc để cảm thấy thư thái, sáng khoái (từ bảy đến tám tiếng) nhưng không ngủ quá nhiều (hơn chín tiếng).**
- 3. Hãy chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe như rau quả có màu đỏ, xanh lá cây và xanh lơ.**

CHƯƠNG 5:

YÊN VUI TRONG ĐỜI SỐNG CỘNG ĐỒNG

Yên vui trong đời sống cộng đồng không phải là điều đầu tiên mọi người nghĩ đến khi đánh giá chung về hạnh phúc, song đây thực sự là yếu tố phân biệt giữa một cuộc sống tốt và một cuộc sống tuyệt vời.

Bạn có thể không bận tâm về chất lượng nước uống hay không khí bạn thở, nhưng theo thời gian, sự thiếu đảm bảo về những nhu cầu cơ bản này có thể gây nên những lo ngại đáng kể. Cảm thấy an toàn khi đi bộ một mình ban đêm trong khu dân cư và tin rằng mình sẽ không bị hãm hại hay tấn công cũng là một nhu cầu thiết yếu như thế.

Ở nhiều nước trên thế giới, đặc biệt ở những nước đang phát triển, hàng triệu người nói rằng họ không có được cảm giác an toàn này. Ngay cả ở Mỹ, Anh, Pháp, Đức và những vùng ở Tây Âu và Úc, đến một phần ba dân số “thấy bất an” khi đi bộ ban đêm ở chính nơi họ sinh sống. Khi những nhu cầu cơ bản chưa được đáp ứng thì mọi người khó có được một cuộc sống yên vui.

Nơi ở hoàn hảo cho bạn

Một khi đã có cảm giác an toàn cơ bản, cấp độ tiếp theo của sự yên vui trong đời sống cộng đồng là sống trong một khu vực thuận lợi cho bản thân, gia đình, đồng thời phù hợp với sở thích và những nhu cầu khác. John, một người có được sự yên vui cao trong cuộc sống, đã mô tả thành phố của anh ấy như sau: “Nơi tôi ở có nhịp sống chậm hơn một chút so với một thành phố trung bình nên cuộc sống bên ngoài rất tuyệt. Nếu bạn thích các hoạt động ngoài trời thì đây là nơi hoàn hảo dành cho bạn. Sạch sẽ, trường học tốt và bạn cảm thấy an toàn khi đi dạo ở bất kỳ đâu trong thành phố dù ngày hay đêm, còn chi phí sinh hoạt thì rẻ hơn so với nhiều nơi khác”.

Dù những điều làm nên một “cộng đồng hoàn hảo” sẽ khác nhau đối với từng người nhưng vẫn có những tiêu chí chung để mô tả một cộng đồng lý tưởng. Một trong những yếu tố quan trọng nhất là thẩm mỹ, bao gồm cảnh quan đẹp tự nhiên, có công viên, lối đi dạo và sân chơi. Yếu tố thứ hai là nơi tổ chức các hoạt động xã hội hoặc địa điểm để mọi người gặp gỡ, trò chuyện cùng bạn bè và tận hưởng cuộc sống về đêm. Yếu tố quan trọng thứ ba là sự bình đẳng dành cho tất cả mọi người, không phân biệt chủng tộc, tôn giáo, tuổi tác và giới tính.

Tuy nhiên, chỉ đơn thuần là cuộc sống như vậy thì không thể tạo nên sự yên vui cao trong đời sống cộng đồng, mà bạn còn cần phải chủ động tham gia các hoạt động cộng đồng nữa. Nhiều người có mối quan hệ rộng nhờ tham gia công tác xã hội, giúp đỡ người nghèo hay dạy con cái học cách chia sẻ với mọi người.

Nếu không nỗ lực gắn kết vào các nhóm xã hội thì bạn sẽ khó tìm thấy sự yên vui trong đời sống cộng đồng. Dù sống trong một cộng đồng mạnh nhưng nhiều người thừa nhận họ sống cô lập và kết quả là mức độ yên vui của hầu hết những người như thế đều thấp. Ngược lại, những người vốn không hướng ngoại, nhưng chỉ cần đăng ký, quyết định tham gia một sự kiện hay bắt đầu kết nối với các nhóm cộng đồng thì cũng sẽ dễ dàng tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống. Sự yên vui trong đời sống cộng đồng chính là những việc chúng ta làm để đóng góp, cống hiến cho chính môi trường sống của chúng ta.

Việc tốt - đỉnh cao của cuộc sống viên mãn?

“Hiến máu mang lại cảm giác tuyệt vời!”

Đây là câu khẩu hiệu từ một chiến dịch của Hội Chữ thập đỏ Mỹ, hàm ý rằng việc hiến máu mang lại những tác động tích cực cho cả người nhận lẫn người cho. Các nhà tâm lý học đã tiến hành thử nghiệm để kiểm tra tính xác thực của câu khẩu hiệu này và nhận thấy lời quảng cáo hoàn toàn trung thực. Mọi người đều thấy vui vẻ hơn trước và sau khi hiến máu.

Đỉnh cao của sự yên vui trong đời sống cộng đồng chính là cống hiến cho xã hội. Đây có thể là điểm khác biệt giữa cuộc sống viên mãn và cuộc sống còn chưa như ý. Khi chúng tôi hỏi những người có mức độ hạnh phúc cao về đóng góp to lớn nhất của họ trong cuộc sống, thì chỉ trừ vài trường hợp ngoại lệ, còn lại đều kể về ảnh hưởng của họ đến nhóm cộng đồng hay người khác. Họ không chỉ đóng góp đáng kể vào điều gì đó to lớn hơn bản thân mà còn được công nhận bởi sự đóng góp cho cộng đồng.

Chúng ta thường cảm thấy vui sướng khi tặng một món quà ý nghĩa cho người mình yêu thương, song có lẽ không gì quý bằng món quà thời gian. Đó là lý do vì sao các tình nguyện viên nhận được nhiều hơn - họ thấy mạnh mẽ hơn, nhiệt huyết hơn và nhiều động lực hơn sau khi giúp đỡ người khác dù chỉ bằng cách đơn giản nhất. Gần 9/10 trong số 23.000 người được khảo sát cho biết họ “cảm thấy phấn chấn hơn” mỗi khi làm việc tốt.

Khi giúp đỡ người khác, chúng ta thấy mình có thể tạo ra điều khác biệt và điều này giúp ta tin vào khả năng tạo nên sự thay đổi. Thông qua những bài học cuộc sống, các việc làm tốt giúp ta đẩy mạnh tương tác xã hội, sống có mục tiêu, có ý nghĩa sâu sắc và năng động hơn mà không phải trăn trở về chính mình hay rơi vào trạng thái cảm xúc có hại. Một số nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa làm việc thiện và tăng tuổi thọ, mà một phần là do làm việc tốt giúp chúng ta tránh căng thẳng và những cảm xúc tồi tệ.

Biến việc tốt thành chuyện cá nhân cũng được

Cống hiến cho cộng đồng không nhất thiết phải là một hành động nhân ái. Những người có đóng góp sâu sắc cho các tổ chức cộng đồng thường có mối đồng cảm với sứ mệnh hay động cơ của tổ chức đó. Họ đóng góp bởi vì có cha mẹ mắc bệnh nan y, một người bạn bị ung thư, con tự kỷ - đây là những kết nối khơi nguồn mối quan tâm của họ.

Những người có sự yên vui cao trong đời sống cộng đồng luôn nói ra những quan tâm, sở thích cho bạn bè, đồng nghiệp và người thân biết. Chính vì vậy, họ có nhiều cơ hội được mời gọi tham gia các hoạt động cộng đồng.

Thêm yên vui trong đời sống cộng đồng

Như chúng tôi đề cập trước đó, những thay đổi chính trong đời sống xã hội (ví dụ như giảm tỉ lệ hút thuốc lá) thường xảy ra theo hoàn cảnh. Hầu hết mọi người bỏ thuốc lá không vì tự nguyện mà vì cộng đồng không chấp nhận thuốc lá: bạn bè bỏ hút thuốc, quán ăn cấm hút thuốc và sếp buộc họ nếu muốn hút thuốc thì phải ra khỏi phòng. Bởi vì bị đẩy ra khỏi cộng đồng, nên cuối cùng những người hút thuốc lá đành phải từ bỏ thói quen hút thuốc.

Đây chỉ là một ví dụ về cách thức các nhóm cộng đồng và tổ chức tạo nên những thay đổi xã hội tích cực. Tổ chức Alcoholics giúp mọi người không say rượu, còn tổ chức Weight Watchers giúp mọi người cùng nhau giữ mức cân nặng hợp lý. Những nỗ lực này phần lớn thành công bởi họ dựa vào sức ép tích cực từ bạn bè, sự ủng hộ của xã hội và trách nhiệm đối với người khác.

Nghiên cứu thực nghiệm cho thấy khả năng tạo ra sự thay đổi bền vững tăng gấp hai hay ba lần trong môi trường cộng đồng hay công ty. Ví dụ, nếu chỉ một mình bạn đăng ký chương trình giảm cân thì bạn chỉ có 24% cơ hội duy trì mức cân đó sau 10 tháng. Nếu tham gia vào một nhóm hỗ trợ gồm có ba người không quen biết thì bạn có gần 50% cơ hội, nhưng nếu bạn đăng ký với ba người bạn hay đồng nghiệp đã quen biết từ trước, thì cơ hội tăng lên đến 66%.

Trong một nghiên cứu toàn cầu của tổ chức Gallup, chúng tôi đã hỏi mọi người có tham gia hoạt động tình nguyện nào trong tháng trước không. Khảo sát trên 150 nước, chúng tôi phát hiện ra rằng những người gắn bó với công việc có khuynh hướng đóng góp cho cộng đồng đến 20–30%. Khi khảo sát trong một công ty, chúng tôi nhận thấy những nhân viên gắn bó với công việc quyên góp từ thiện gấp 2,6 lần so với những nhân viên không mấy thiết tha với công việc.

Sự yên vui trong đời sống cộng đồng có mối liên quan trực tiếp với bốn yếu tố khác. Thế nên khi mức độ hài lòng ở bốn yếu tố này được cải thiện thì khả năng có được sự yên vui cao trong

đời sống cộng đồng cũng tăng lên đáng kể.

Các yếu tố cốt lõi của sự yên vui trong đời sống cộng đồng

Những người có được sự yên vui trong đời sống cộng đồng sẽ cảm thấy an tâm ở nơi mình sống. Họ tự hào về nơi đó và tin rằng mình luôn đi đúng hướng. Điều này khiến họ mong muốn được quay lại đóng góp lâu dài cho xã hội. Những người này cũng xác định được họ đóng góp gì cho cộng đồng dựa vào điểm mạnh và niềm đam mê. Họ nói cho những người khác biết về những mối quan tâm, sở thích để kết nối đúng hội nhóm, tổ chức. Có thể ban đầu những đóng góp này nhỏ bé thôi, nhưng theo thời gian, họ dành nhiều tâm trí hơn và có những ảnh hưởng sâu sắc lên cộng đồng.

Ba gợi ý giúp nâng cao sự yên vui trong đời sống cộng đồng:

- 1. Hãy xác định cách bạn có thể đóng góp cho cộng đồng dựa vào các mục tiêu của riêng bạn.**
- 2. Hãy nói cho mọi người biết về đam mê và sở thích để tăng cơ hội kết nối với các hội nhóm có liên quan.**
- 3. Hãy tham gia nhóm hay sự kiện cộng đồng nào đó. Dù đóng góp còn ít ỏi, nhưng hãy bắt đầu ngay từ bây giờ.**

SUY NGÃM:

ĐO LƯỜNG NHỮNG ĐIỀU LÀM CHO CUỘC SỐNG TRỞ NÊN ĐÁNG SỐNG

Chỉ vài tháng trước khi bị ám sát vào năm 1968, Thượng nghị sĩ Robert F. Kennedy (tên thân mật Bobby Kennedy, em trai tổng thống Mỹ John F. Kennedy) có nói người Mỹ vẫn còn đánh giá sự phát triển cuộc sống, các tổ chức và cộng đồng dựa trên những tiêu chuẩn hạn hẹp và nông cạn:

Chúng ta dường như để việc tích góp vật chất lấn át sự ưu việt và những giá trị cộng đồng. Tổng sản phẩm quốc nội... - nếu đánh giá nước Mỹ bằng tiêu chuẩn này - có tính cả ô nhiễm không khí và quảng cáo thuốc lá cùng những xe cứu thương dọn sạch xác chết trên đường cao tốc. Tính cả những ổ khóa cửa đặc biệt và tù đầy cho những kẻ cố tình phá hỏng. Tính cả sự tàn phá những cây gỗ quý hiếm và sự biến mất của bao kỳ quan thiên nhiên từ những cuộc khai thác bừa bãi. Tính cả bom napan và chi phí đầu đạn hạt nhân cùng những xe cảnh sát bọc thép chống bạo động trên đường phố. Tính cả súng trường Whitman và dao Speck cùng những chương trình truyền hình tô vẽ bạo lực nhằm bán đồ chơi cho con em chúng ta.

Thế nhưng, tổng sản phẩm quốc nội không tính đến sức khỏe, chất lượng giáo dục và niềm vui chơi đùa của con em chúng ta. Cũng không tính đến vẻ đẹp thơ ca, sức mạnh của hôn nhân, trí tuệ của buổi tranh luận công khai, hay tính chính trực của công chức. Nó không đo lường trí thông minh lẫn lòng quả cảm, sự thông thái lẫn hiểu biết, tình yêu lẫn sự tận tâm của chúng ta dành cho đất nước. Nói tóm lại, nó đo đếm tất cả, trừ những thứ làm cho cuộc sống trở nên đáng sống.

Như Kennedy đã hùng hồn mô tả, cuộc sống là hỗn hợp của rất nhiều thứ, chứ không chỉ có sản lượng kinh tế. Để có một cuộc sống đáng sống, không chỉ cho bản thân mà cho cả những người xung quanh, chúng ta cần tìm điều gì đó yêu thích để làm, đồng thời đem lại lợi ích cho xã hội. Chúng ta cần dành thời gian vun đắp tình cảm với những người yêu thương. Chúng ta cần sự đảm bảo về tài chính để đáp ứng nhu cầu của gia đình. Chúng ta cần thích nghi với lối sống lành mạnh để có sức khỏe và năng lượng tiếp bước mỗi ngày.

Chúng ta cũng cần đưa ra những lựa chọn sáng suốt hơn ngay từ bây giờ. Như nhà kinh tế học đạt giải Nobel Thomas Schelling mô tả, chúng ta cư xử như thể hai người khác nhau: người thì muốn có một cơ thể thon gọn, còn người kia thì muốn ăn thêm món tráng miệng.

Ngay cả cách chúng ta phân bổ thời gian, dù chỉ là những thay đổi nhỏ, cũng có thể mở ra những ngày tốt đẹp. Ngủ thêm nửa tiếng hay tăng thời gian giao tiếp xã hội thêm một giờ đồng hồ cũng có thể tạo nên sự khác biệt giữa một ngày tuyệt vời và một ngày bình thường. Thay đổi một chút thói quen cũng có thể tạo ảnh hưởng lớn lao đến chất lượng sống mỗi ngày.

Một ngày, chúng ta ngồi ngay xuống giải quyết công việc thay vì làm vài động tác khởi động, uể oải dán mắt vào tivi thay vì ra ngoài tập thể dục, hay gây ra điều bức dọc đến vài tuần hay vài tháng sau. Chúng ta cũng có nghĩ đến chuyện đóng góp cho cộng đồng, nhưng rồi sau đó gác lại và không bao giờ để ý đến nữa. Và rồi một chu kỳ có hại bắt đầu.

Đến một ngày chúng ta ăn không ngon, lười tập thể dục, căng thẳng trong công việc, không có đủ thời gian gặp gỡ mọi người và lo lắng về tiền bạc thì sẽ xảy ra hàng loạt điều tiêu cực. Vào những ngày như thế, chúng ta thiếu năng lượng, mệt mỏi rã rời, cư xử không tốt và đêm về trằn trọc không an giấc. Kết quả là chúng ta bỏ lỡ nút khởi động giấc-ngủ-sâu, nên chu kỳ trên lại tiếp diễn.

Khi chấm dứt tình trạng xuống tinh thần và có được một đêm ngon giấc, chúng ta sẽ quay về mốc khởi đầu đúng đắn. Như vậy, ta sẽ thức dậy thật sảng khoái và tăng cơ hội tập thể dục buổi sáng. Nếu có thể vận dụng những điểm mạnh trong công việc mỗi ngày thì những hoạt

động thường nhật sẽ gắn liền với mục tiêu cao hơn và ta sẽ hoàn thành tốt nhiều việc hơn. Chỉ cần dành ra sáu giờ giao tiếp thì cơ hội có những giây phút vui vẻ sẽ tăng lên gấp 10 lần.

Một trong những cách tốt nhất để có được nhiều ngày tốt đẹp là tạo ra những mặc định tích cực. Bất cứ khi nào cái-tôi-nhất-thời có sự hòa hợp với cái-tôi-trường-tồn thì bạn đã cho mình thêm một cơ hội. Khi đó, bạn có thể chủ động dành thời gian ở cạnh người bạn yêu quý nhất và phát huy điểm mạnh một cách tối ưu; có thể cân đối tài chính để giảm thiểu nỗi lo nợ nần; tạo thói quen tập thể dục hàng ngày; chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe; và gắn kết với cộng đồng, hay nhóm tình nguyện một khi đã tham gia. Qua những chọn lựa hàng ngày này, tình bạn, tình cảm trong gia đình, trong công ty và trong cộng đồng của bạn ngày càng thêm bền chặt.

Yếu tố nào quan trọng nhất trong năm yếu tố?

Bạn có thể băn khoăn đâu là yếu tố quan trọng nhất trong năm yếu tố cấu thành một cuộc sống an khang, hạnh phúc: công việc, xã hội, tài chính, thể chất hay đời sống cộng đồng. Chúng tôi đã xếp năm yếu tố vào năm chương dựa vào thứ tự tầm quan trọng đối với những người bình thường được khảo sát. Có nghĩa là trung bình thì niềm vui trong công việc ảnh hưởng nhiều hơn một chút so với sự bền vững về thể chất hay yên vui trong đời sống cộng đồng. Tuy nhiên, bất kỳ yếu tố nào trong năm yếu tố trên đều là dự báo quan trọng cho những thành quả khác nhau trong cuộc sống.

CÁCH SỬ DỤNG THỜI GIAN

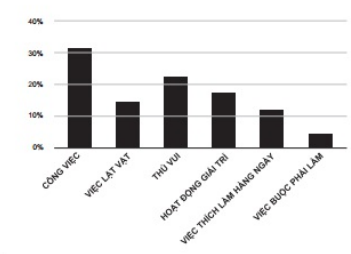
ĐỂ MỖI NGÀY LÀ MỘT NIỀM VUI

Trong khi năm yếu tố cấu thành hạnh phúc biểu thị việc đánh giá toàn diện cuộc sống thì trải nghiệm hàng ngày đóng vai trò quan trọng không kém. Những trải nghiệm nhất thời tích lũy và định hình cuộc sống của chúng ta. Và chính trong những trải nghiệm hàng ngày này, chúng ta bắt đầu tạo nên những thay đổi thực sự trong cách ứng xử. Để hiểu được những trải nghiệm cụ thể ảnh hưởng đến hạnh phúc, các nhà tâm lý học và kinh tế học hàng đầu đã dành nhiều thời gian trong thập kỷ qua để khám phá đề tài này.

Gần đây, nhóm các nhà khoa học giàu kinh nghiệm của tổ chức Gallup đã đưa ra phương pháp National Time Accounting để đo đếm cách chúng ta sử dụng thời gian. Nghiên cứu này mang đến cách tiếp cận độc đáo những trải nghiệm hàng ngày, đồng thời tiết lộ những hoạt động cụ thể mà chúng ta yêu thích nhất và nhóm người mà chúng ta mong muốn hay không mong muốn ở cạnh nhất.

Trong nghiên cứu, những người tham gia được khảo sát về lượng thời gian dành cho 45 hoạt động khác nhau - theo thứ tự từ những hoạt động không thường xuyên, như tham dự một sự kiện thể thao đến những hoạt động thường xuyên hơn, như xem tivi hay làm việc. Bởi vì trong số 45 hoạt động này có những hoạt động chúng ta bỏ ra không đến 1% tổng thời gian trong một ngày, nên các nhà nghiên cứu đã gộp chúng lại thành sáu nhóm chung(4).

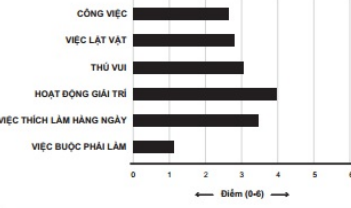
Cách sử dụng thời gian



Chúng ta thích làm gì nhất

Để đánh giá mức độ yêu thích của chúng ta trong những hoạt động nhất định, các nhà nghiên cứu đã tạo ra công thức tính mức độ hạnh phúc, mệt mỏi, căng thẳng, muộn phiền, thích thú và đau đớn của mỗi người trong từng hoạt động. Điều này cho phép họ so sánh ảnh hưởng của cách phân bổ thời gian trong mỗi lĩnh vực lên hạnh phúc hàng ngày. Như bạn thấy trong biểu đồ dưới đây, mọi người hạnh phúc và thích thú nhất khi tham gia các hoạt động giải trí.

Niềm vui thích theo nhóm



Biểu đồ dưới đây cho thấy còn có một khoảng cách đáng kể giữa các mức độ thích thú mà chúng ta nhận được từ các hoạt động khác nhau.

10 hoạt động yêu thích nhất

HOẠT ĐỘNG	ĐIỂM
Nghe nhạc	4.81
Chơi với trẻ con	4.81
Tham gia sự kiện thể thao	4.74
Đi sân, câu cá, bơi thuyền, đi bộ đường dài	4.73
Tiệc tùng và chiêu đãi	4.72
Mua sắm dịch vụ cá nhân	4.43
Giải trí khác ngoài đường	4.39
Cafe hay bar	4.39
Thể dục, thể thao	4.26
Các hoạt động thờ cúng và tôn giáo	4.24

10 hoạt động ít yêu thích nhất

HOẠT ĐỘNG	ĐIỂM
Chăm sóc y tế cá nhân	0.21
Dịch vụ tài chính/chính phủ	0.32
Việc nhà	0.80
Mua sắm dịch vụ y tế	2.08
Bảo trì nhà/khách	2.22
Dọn bẩn ăn, rửa/xếp bát đĩa	2.28
Làm việc được trả lương tại nhà	2.35
Trưởng học/giao dục	2.42
Giặt/lau/sửa quần áo	2.46
Công việc chính được trả lương (không làm tại nhà)	2.55

Ví dụ, nghe nhạc là một trong những hoạt động được yêu thích nhất không chỉ vì người ta thấy vui hơn khi nghe nhạc, mà còn vì mức căng thẳng gắn liền với nó là vô cùng thấp. Chơi với trẻ con cũng thực sự làm gia tăng mức độ hạnh phúc, nhưng mức căng thẳng gắn liền lại cao hơn một chút so với nghe nhạc.

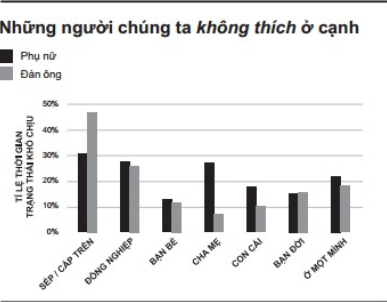
Khảo sát còn cho thấy xu hướng xem tivi giải trí ngày càng tăng cao. Trong những năm 60, phụ nữ chỉ dành 8% còn đàn ông dành 11% thời gian trong ngày để xem tivi, nhưng ngày nay con số đó đã lên đến 15% và hơn 17%.

Nghiên cứu toàn cầu của Gallup chỉ ra rằng tivi đóng vai trò tích cực trong hầu hết các gia đình trên khắp thế giới. Trung bình, những người có tivi trong nhà thường vui vẻ, hạnh phúc hơn những người không có tivi. Mức độ hài lòng về cuộc sống của họ cao hơn 10% và họ cũng lạc quan về tương lai hơn.

Thậm chí, khi so sánh với những người có cùng mức thu nhập, những người có tivi vẫn lạc quan và có mức độ hạnh phúc cao hơn. Kết quả này cho thấy trên thước đo toàn cầu thì việc sở hữu một chiếc tivi đem lại lợi ích thực sự. Ví dụ, ở những quốc gia đang phát triển, tivi có thể phổ biến những thông tin cơ bản, kiến thức và kết nối với những gì đang xảy ra trên khắp thế giới.

Chúng ta thích ở bên cạnh ai nhất

Qua tất cả các nghiên cứu về hạnh phúc hàng ngày, chúng tôi nhận thấy một trong những yếu tố dự báo chính xác nhất về những ngày tốt đẹp và những ngày tồi tệ là lượng thời gian mọi người dành cho bạn bè và người thân. Nhóm nhà nghiên cứu khoa học của chúng tôi đã tạo nên “chỉ số khó chịu” (U-Index) để đo tỉ lệ thời gian mọi người trải qua trạng thái không thoải mái khi ở cạnh một người cụ thể. Chỉ số này là tỉ lệ thời gian mà mức cảm xúc tiêu cực (“muộn phiền”, “giận dữ”, “chán nản”) vượt qua mức cảm xúc tích cực (“hạnh phúc”, “thích thú”, “thần thiện”).



Biểu đồ trên cho thấy so với bạn bè thì thời gian ở cạnh cấp trên gây khó chịu hơn gấp hai đến bốn lần. Điều này thể hiện rõ hơn ở đàn ông.

Mặc dù về trung bình, thời gian ở cạnh cấp trên là thời gian tồi tệ nhất trong ngày nhưng

không nhất thiết phải như vậy. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy hàng ngàn nhà quản lý đã đảo ngược chuyện này bằng cách cố gắng nâng cao mức độ gắn bó của nhân viên cũng như nâng cao thành tích của công ty.

Xét ảnh hưởng của niềm vui trong công việc trên phương diện tâm lý thì các nhà lãnh đạo và tổ chức cần quan tâm nhiều hơn những tác động lên hạnh phúc của mỗi nhân viên.

VAI TRÒ CỦA NHÀ QUẢN LÝ

ĐỐI VỚI SỰ PHỒN THỊNH CỦA CÔNG TY

Nếu bạn ở vị trí lãnh đạo hay quản lý, những hành động của bạn sẽ có tác động trực tiếp lên hạnh phúc của đội ngũ nhân viên. Khi người lãnh đạo nắm lấy cơ hội cải thiện mức độ hạnh phúc của nhân viên, họ sẽ tạo ra nơi làm việc hấp dẫn hơn và mang lại nhiều lợi nhuận hơn cho công ty, và thậm chí còn giúp củng cố gia đình của nhân viên nữa. Nhưng nếu người lãnh đạo chọn cách lờ đi điều đó như thể “chẳng phải việc của tôi”, họ sẽ bào mòn dần niềm tin của những người đang theo đi mình và giới hạn khả năng tăng trưởng của công ty.

Trong thập kỷ qua, tổ chức Gallup đã làm việc với hàng trăm công ty để giúp những nhà quản lý ở đó tạo nên sự gắn bó của nhân viên đối với công việc. Một trong những câu hỏi hay nhất chúng tôi đã hỏi hơn 15 triệu nhân viên là liệu họ có được quan tâm như một con người không. Hàm ý trong câu hỏi này là liệu nhà quản lý hay cấp trên của họ có quan tâm đến họ như một con người thực thụ, chứ không phải chỉ đơn thuần là một thuộc cấp hay một “mắt xích” trong dây chuyền hoạt động. Câu hỏi chính là thước đo sự quan tâm của sếp đối với niềm vui, hạnh phúc của nhân viên.

Chúng tôi phát hiện ra rằng những nhà quản lý tài ba rất xem trọng sự phát triển của nhân viên, chứ không phải chỉ là trách nhiệm. Họ nhận ra hạnh phúc của nhân viên dưới quyền, và trong nhiều trường hợp là của cả gia đình nhân viên, phụ thuộc rất lớn vào khả năng quản lý lãnh đạo của họ. Ritz-Carlton, chủ tịch Simon Cooper, cho chúng tôi biết mục tiêu trên hết của công ty không phải chỉ phục vụ 38.000 nhân viên trên khắp thế giới mà còn cả gia đình họ nữa. Mervyn Davies, cựu chủ tịch ngân hàng Standard Chartered, trong suốt thời gian đương chức đã khởi động một số chương trình nâng cao hạnh phúc trong cuộc sống của toàn thể nhân viên. Ông luôn khuyến khích nhân viên dưới quyền đặt gia đình lên trên hết, vì biết rằng họ không thể cống hiến hết mình cho công ty khi công ty không có sự thấu cảm.

Khi các nhà quản lý và lãnh đạo đầu tư vào hạnh phúc của nhân viên thì đồng thời họ cũng tác động đến sự phát triển của công ty. Khi tiến hành khảo sát, chúng tôi nhận thấy những người được sếp quan tâm đến hạnh phúc trong cuộc sống sẽ:

- Có xu hướng nổi trội
- Làm việc hiệu quả hơn
- Ít đau bệnh hơn
- Ít nhảy việc hơn
- Ít bị tổn thương do công việc hơn

Điều này càng làm cho công ty hoạt động hiệu quả và phát triển phồn thịnh hơn. Qua các cuộc nghiên cứu ở hơn 150 công ty, chúng tôi phát hiện ra rằng những gì tốt nhất cho nhân viên không hề xung đột với những gì tốt nhất cho công ty.

Rõ ràng, các nhà lãnh đạo sẽ tiếp tục lờ đi hạnh phúc của nhân viên như thể nó vượt quá phạm vi công việc của họ, nhưng nếu làm vậy là họ tự đặt mình vào thế nguy hiểm. Thực chất, những nhân viên không mấy thiết tha với công việc và có mức độ hạnh phúc thấp trong cuộc sống sẽ nhanh chóng kéo công ty đi xuống.

Ngược lại, các nhà lãnh đạo tiên tiến nhất hiểu rằng nâng cao hạnh phúc của nhân viên chính là lợi thế cạnh tranh tuyển dụng và giữ người. Họ biết rằng sẽ dễ dàng thu hút nhân tài hơn nếu cho nhân viên thấy được triển vọng khi làm việc ở công ty là có được những mối quan hệ tốt hơn, tài chính đảm bảo hơn, khỏe mạnh hơn và gắn kết với cộng đồng hơn.

Tuy nhiên, các nhà lãnh đạo không thể chỉ nói suông rằng họ quan tâm đến hạnh phúc của nhân viên, mà cần phải hành động nếu muốn thấy được kết quả thực tế.

MỘT SỐ CÂU HỎI KHẢO SÁT CHỈ SỐ HẠNH PHÚC

Bạn có thể tự đánh giá mức độ hạnh phúc, hài lòng về cuộc sống qua những câu hỏi dưới đây.

1. Bạn có gặp vấn đề sức khỏe nào khiến bạn không thể làm những việc mà những người cùng độ tuổi với bạn có thể làm hay không?
2. Nếu bạn gặp rắc rối, người thân và bạn bè có sẵn lòng giúp đỡ?
3. Bạn hài lòng hay không hài lòng với mức sống hiện tại?
4. Trong năm qua, có lúc nào bạn không đủ tiền thanh toán chi phí chăm sóc sức khỏe y tế hay không?
5. Bạn có thấy an toàn khi đi bộ một mình vào ban đêm ở nơi mình sống hay không?
6. Bạn thích những gì mình làm hàng ngày.
7. Bạn có đủ tiền mua những gì mình muốn.
8. Hàng năm, bạn đều đi nghỉ/du lịch cùng gia đình và bạn bè.
9. So với những người xung quanh, bạn thấy thỏa mãn với mức sống hiện tại.
10. Bạn gặp quá nhiều áp lực trong cuộc sống.
11. Tình cảm vợ chồng, gia đình, bè bạn của bạn lúc này sâu đậm hơn bao giờ.
12. Bạn ăn uống điều độ và tập thể dục thường xuyên.
13. Bạn sống có mục tiêu/có ý nghĩa.
14. Bạn có thấy vui vẻ, thoải mái vào hôm qua hay không?
15. Bạn có học được điều gì đó thú vị vào hôm qua hay không?
16. Bạn có dành ra 20 phút tập thể dục vào hôm qua hay không?
17. Bạn có lo lắng vấn đề tiền bạc vào hôm qua hay không?
18. Bạn có ăn những món tốt cho sức khỏe vào hôm qua hay không?
19. Bạn có dành thời gian trò chuyện cùng người thân hoặc gặp gỡ bạn bè vào hôm qua hay không?
20. Cuối cùng, hãy tưởng tượng có một cái thang chỉ mức độ hài lòng cuộc sống được đánh số từ 0 đến 10. Bạn hãy đánh giá xem mình đang ở nấc thang nào nhé.

VỀ TÁC GIẢ



Tom Rath

Chỉ trong một thập kỷ qua, Tom Rath đã viết được ba cuốn sách được xếp vào hàng bán chạy nhất thế giới: *How Full Is Your Bucket?*, *StrengthsFinder 2.0* và *Strengths Based Leadership*. Tổng cộng sách của Rath bán được hơn hai triệu bản trên nước Mỹ và xuất hiện hơn 100 lần trên danh sách bán chạy nhất của tờ Wall Street Journal.

Rath làm việc tại Gallup 14 năm, hiện đứng đầu nhóm nghiên cứu và tư vấn lãnh đạo của tổ chức Gallup trên khắp thế giới. Rath còn ở trong Ban quản trị của VHK.org, một tổ chức chuyên nghiên cứu và hỗ trợ bệnh nhân ung thư. Ông tốt nghiệp Đại Học Michigan và Đại học Pennsylvania, và hiện sống tại Washington, D.C.



Jim Harter

Jim Harter là Trưởng nhóm Khoa học của Tổ chức Quản lý và Thực hành sự Vững vàng Quốc tế Gallup. Ông là đồng tác giả của cuốn sách bán chạy nhất 12: *The Elements of Great Managing*, cuốn sách dựa vào một nghiên cứu lớn nhất thế giới về sự gắn kết của nhân viên. Từ khi gia nhập Gallup năm 1985, Harter là tác giả hay đồng tác giả của hơn 1.000 nghiên cứu, trong đó có những nghiên cứu được đưa vào những cuốn sách về quản lý bán chạy nhất, những bài báo học thuật, các chương trong sách và các xuất bản như *The Wall Street Journal*, *The New York Times*, và *USA TODAY*. Harter lấy bằng tiến sĩ ở Đại học Nebraska – Lincoln, và hiện sống tại Omaha, Nebraska.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>