

**BRIAN R. LITTLE**

*Trần Hoàng Sơn dịch - Dương Thùy Lệ Trang hiệu đính*

# WHO ARE YOU, REALLY?

The Surprising Puzzle of Personality

# BẠN THẬT SỰ LÀ AI?

Khám phá đáng kinh ngạc  
về tính cách con người

TED

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



First News  
www.firstnews.vn





## **Mục Lục**

LỜI GIỚI THIỆU

1 TỔNG QUAN VỀ ĐẶC ĐIỂM TÍNH CÁCH

2 CÔNG TRÌNH CÁ NHÂN

3 BỐI CẢNH CÁ NHÂN

4 HIỂU ĐÚNG VỀ CHÂN TÍNH

5 SỐNG HẾT MÌNH

LỜI KẾT

PHỤ LỤC

LỜI CẢM ƠN

VỀ TED BOOKS

VỀ TED

**BẠN THẬT SỰ LÀ AI?**

Original title: WHO ARE YOU, REALLY?:

The Surprising Puzzle of Personality

Written by Brian R. Little

Copyright © 2017 Dr. Brian Little

Vietnamese edition © 2022 First News – Tri Viet Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with TED Books/Simon & Schuster, Inc. through Maxima Creative

All rights reserved.

Tác phẩm: BẠN THẬT SỰ LÀ AI?

Tác giả: Brian R. Little

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với TED

Books/Simon & Schuster, Inc. thông qua Maxima Creative.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

Biên tập viên của First News: Thùy Duyên

*Quý độc giả có nhu cầu liên hệ, vui lòng gửi email về: Bản thảo và bản quyền : [rights@firstnews.com.vn](mailto:rights@firstnews.com.vn) Phát hành : [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)*

## **CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM

Ngôi Nhà Hạt Giống Tâm Hồn, Đường Sách Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP. HCM

Web: [www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

Tel: (84.28) 38227979 – 38227980 Fax: (84.28) 38224560

[facebook.com/firstnewsbooks](https://facebook.com/firstnewsbooks)

[facebook.com/hatgiongtamhon](https://facebook.com/hatgiongtamhon)

**BRIAN R. LITTLE**

Trần Hoàng Sơn dịch

Dương Thùy Lệ Trang hiệu đính

## **WHO ARE YOU, REALLY?**

### **The Surprising Puzzle of Personality**

## **BẠN THẬT SỰ LÀ AI?**

**Khám phá đáng kinh ngạc về tính cách con người**

## **LỜI GIỚI THIỆU**



## **HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

“Bạn là ai?”

Tôi biết đối với một số người thì đây là một câu hỏi khiếm nhã, thậm chí có thể

gây khó chịu. Nếu tôi hỏi bạn câu này khi đang ngồi uống bia cùng bạn ở quán bar, có lẽ bạn sẽ đứng lên và bỏ đi. Nhưng nếu bạn biết tôi chỉ là một nhà tâm lý học đang muốn mở mang kiến thức, tôi đoán bạn có thể liệt kê ngay một loạt các đặc điểm tính cách để miêu tả bản thân bạn. Có thể bạn sẽ tự hào nói “Tôi là một người hướng ngoại” hoặc “Tôi là người nuôi dưỡng”, “Tôi là người hay lo lắng”

hoặc “Tôi thuộc nhóm năm người ít ái kỷ nhất trên hành tinh này”. Mỗi chúng ta đều có nhận thức về những nét tính cách cơ bản định hình chính mình.

Tiếp theo, nếu tôi hỏi tại sao bạn trở thành một người như thế, có thể bạn cũng có sẵn một vài câu trả lời. Bạn có thể sẽ đáp “Bởi vì tôi đến từ bờ biển phía Tây”, “Vì tôi là con cả trong nhà”, “Vì cha tôi là một người nghiện rượu” hoặc

“Vì khi tôi còn học trung học thì cuộc Đại suy thoái<sup>1</sup> xảy ra”. Bạn có lý do hợp lý để đưa ra những lý giải như vậy. Rõ ràng là những yếu tố khách quan như

hoàn cảnh gia đình, văn hóa cộng đồng nơi bạn lớn lên, môi trường chính trị nơi bạn sinh sống... đã định hình cuộc đời bạn và cách bạn hành xử. Và thế là bạn nghĩ mọi chuyện đã được sắp đặt như vậy rồi. Bạn là bạn như hiện tại vì bản chất vốn có của bạn đã kết hợp với các tác động đến từ bên ngoài, những yếu tố đã luôn ảnh hưởng đến cuộc đời bạn. Chuyện này đâu có gì phức tạp đúng không?

Bạn đã có hàng năm trời để tìm hiểu bản thân cặn kẽ đến mức giờ đây hẳn bạn đã có một bức tranh tự họa về các đặc điểm tính cách của mình rồi. Bạn nghĩ vậy phải không?

[1 Cuộc suy thoái kinh tế và suy giảm tốc độ phát triển kinh tế xảy ra đồng thời ở](#)

[nhiều nước trên toàn thế giới vào năm 2009.](#)

Nếu bạn thật sự nghĩ như vậy thì hãy chuẩn bị tinh thần, vì hành trình khám phá bản thân của bạn chỉ mới bắt đầu!

Bạn thấy đấy, yếu tố di truyền và kinh nghiệm không phải là tất cả. Còn có một yếu tố thứ ba cũng góp phần định hình tính cách của bạn. Khi nói đến yếu tố thứ

ba này, chúng ta thường nhận định ngược về nó; chúng ta thường cho rằng bạn là ai sẽ lý giải bạn làm gì, nhưng thật ra điều ngược lại mới đúng: những việc bạn làm sẽ xác định bạn là ai. Đây chính là quan điểm mà tôi sắp trình bày. Quan điểm này là một cách nhìn mới về tính cách mà tôi đã dành gần nửa thế kỷ để

nghiên cứu và tìm hiểu.

Cuộc sống và tính đặc trưng của bạn không chỉ được hình thành từ những đặc điểm bẩm sinh và hoàn cảnh sống, mà chúng được sinh ra từ những khát vọng và cam kết, từ những ước mơ và mọi hoạt động hằng ngày của

bạn. Nói ngắn gọn, những hoạt động định hình tính cách này là các công trình cá nhân của bạn.

Phạm vi của các công trình cá nhân này có thể trải dài từ những mục tiêu có vẻ

rất bình thường mà bạn đặt ra cho những ngày thứ Năm nào đó, cho đến sự

mệnh vĩ đại như hành trình đi tìm ý nghĩa cuộc đời. Chúng bao gồm những nỗ

lực lớn và nhỏ từ trong đời sống cá nhân cho tới sự nghiệp, từ đời thường cho tới hiện sinh. Chúng có thể là “đi đổ rác” và cũng có thể là “loại bỏ đối thủ chính trị”. Dù tốt hay xấu thì các công trình cá nhân này đều được định hình một phần bởi các đặc điểm sinh học và bối cảnh xã hội của chúng ta. Tuy nhiên, chúng không bị giới hạn trong những phạm vi đó. Lý do là bởi khác với vấn đề “bẩm sinh” (đặc điểm sinh học) và “nuôi dưỡng” (hoàn cảnh sống), các công trình cá nhân là một điểm đặc trưng tự hình thành từ bên trong chúng ta chứ không phải là thứ được trao cho chúng ta thông qua con đường di truyền hoặc xã hội.

Hẳn bạn đang tự hỏi những hoạt động của bạn có thể thật sự ảnh hưởng thế nào đến những thứ có vẻ ổn định như tính cách và nhận thức của bạn về bản thân.

Câu trả lời là có lẽ sức ảnh hưởng đó lớn hơn những gì bạn hình dung. Các công trình cá nhân không chỉ có vai trò mấu chốt trong việc bạn nghĩ mình là ai, mà

còn cho thấy bạn đang sống như thế nào - bạn đang thành công rực rỡ hay đang bế tắc trong khó khăn, hay giống với đa số chúng ta, bạn chỉ đang cố gắng hết sức để vượt qua từng ngày. Tóm lại, công trình cá nhân là chìa khóa khai mở các triển vọng của bạn. Khi hiểu được các công trình cá nhân và tác động của chúng, bạn sẽ học được cách lèo lái cuộc đời mình theo hướng mà bạn mong muốn.

Trong quyển sách này, chúng ta sẽ cùng xem xét tỉ mỉ tính cách của bạn bằng cách nhìn lại những gì bạn đã trải qua, cuộc đời bạn hiện đang như thế

nào và tương lai nó có thể ra sao. Đây chính là lúc các công trình cá nhân của bạn phát huy rõ tác dụng, vì một khi xác định rõ các công trình cá nhân và sức mạnh của chúng, bạn cũng sẽ thấy được mức độ tự do hoặc không gian hành động mà bạn có thể sử dụng trong lúc xác định lộ trình riêng cho mình. Công trình cá nhân của tôi khi viết quyển sách này là giúp bạn hiểu và định hướng được cuộc đời mình trước khi bạn trẻ lấm lem, lủ mèο rụng lông hoặc những người bạn cần tâm sự khiến bạn phân tâm khỏi bản thiết kế phiên bản tương lai của mình.

Tôi sẽ bắt đầu bằng cách kể lại câu chuyện đã đưa tôi đến với con đường nghiên cứu tính cách con người và hy vọng bạn sẽ tìm thấy mối gắn kết nào đó với câu chuyện của bạn. Đó là một buổi chiều tháng Chín oi bức bất thường của năm 1965, khi tôi dè dặt gõ cửa văn phòng của Giáo sư Theodore R. Sarbin, một học giả lỗi lạc trong ngành tâm lý học đang làm việc tại Đại học California, Berkeley. Khi ấy, tôi là một nghiên cứu sinh năm thứ hai đang háo hức muốn được tham gia nhóm nghiên cứu của Giáo sư Sarbin. Cánh cửa văn phòng bật mở, một giọng nói to và rõ vang lên: “ANH LÀ AI?”. Từ giọng nói sang sảng và cách âm “i” trong từ “ai” được kéo dài, tôi đoán Giáo sư Sarbin không chỉ muốn biết tên tôi. Ông ấy muốn tôi khẳng định những yếu tố đặc trưng tạo nên con người tôi đây mà! Ông ấy cũng muốn biết tôi đang đảm nhiệm vai trò gì, đang thể hiện nét tính cách nào ngay tại thời điểm đó. Vì vậy, tôi đáp lại với giọng hài hước pha chút tự giễu: “Tôi là người đi tìm sự thật”. Nghe vậy, Sarbin trợn mắt ngán ngẩm rồi cười khẩy và nói: “Ôi trời, lại nữa rồi”.

Nếu tôi đáp lại câu hỏi của Sarbin một cách thành thật hơn thì đó sẽ là một câu trả lời có vẻ kém ấn tượng nhưng bù lại sẽ thú vị và có nhiều điều để tìm hiểu

hơn. Lẽ ra tôi có thể mô tả những đặc điểm tính cách mà từ nhỏ tôi đã biết thuộc về mình như hướng nội, hiếu kỳ và hòa nhã. Lẽ ra tôi có thể miêu tả các vai trò của mình trong mối tương quan với người khác và với thế giới này, chẳng hạn như một sinh viên ngành tâm lý học, một tay chơi piano nghiệp dư và một người ủng hộ Kennedy vẫn còn đau lòng mỗi khi nhớ tới vụ ám sát năm nào. Nhưng tôi không thể trình bày hết những thông tin đó khi đang đứng trước cửa phòng giáo sư được. Hơn nữa, ngay cả những miêu tả đó cũng chưa đủ để vẽ nên một bức tranh hoàn chỉnh và chính xác

về tôi. Lý do là bởi vào đúng giai đoạn đó, tôi đang trải qua một quá trình thay đổi triệt để được thúc đẩy bởi những sự kiện lạ

thường mà tôi sắp kể cho bạn nghe.

Nhưng trước hết, hãy để tôi phác họa vài nét về bối cảnh lúc bấy giờ. Ngành tâm lý học vào thời điểm đó vẫn đang loay hoay tìm hiểu xem tác động sinh học hay tác động xã hội có ảnh hưởng lớn hơn trong việc định hình tính cách con người.

Thời đó, chúng tôi gọi đây là cuộc tranh luận về yếu tố “bẩm sinh” (sinh học) và

“nuôi dưỡng” (xã hội).

Lẽ ra tôi đã có thể trả lời rằng “Về bản chất, tôi là bộ não của mình, thừa Giáo sư

Sarbin” và xếp mình chung nhóm với những người tin vào yếu tố tự nhiên, hay tin vào thuyết sinh học quyết định hành vi con người. Thực tế là tôi đã chọn Berkeley vì ở đây tôi có nhiều cơ hội để nghiên cứu các nền tảng sinh học của hành vi. Trước đó, tôi từng là trợ lý nghiên cứu trong một phòng thí nghiệm tâm lý thần kinh, và khi nộp đơn vào chương trình sau đại học, tôi đã tin rằng đặc điểm tính cách của con người được định hình chủ yếu bởi gien di truyền và yếu tố tâm lý học thần kinh - tôi gọi chúng là các tác động sinh học. Tôi tin nghiên cứu về não bộ chính là cách hiệu quả nhất để chúng ta hiểu mình thật sự là ai.

Hoặc lẽ ra tôi có thể bày tỏ sự ủng hộ đối với trường phái nuôi dưỡng. Tôi từng là một đứa trẻ thấp bé và gầy gò đến từ bờ Tây Canada, được nuôi nấng trong một môi trường mang tính nuôi dưỡng kỳ lạ bởi một người cha Ireland kỳ quặc cùng một bà mẹ người Anh chăm con hết mực. Những ảnh hưởng đến từ hoàn cảnh sống này phù hợp với quan điểm của Sarbin về các yếu tố định hình hành vi con người, trong đó ông nhìn nhận mỗi người đều là sản phẩm của xã hội và

nền văn hóa nơi người đó được trao cho các nguyên tắc, vai trò và kịch bản đời mình.



Cũng vào thời điểm đó, cuộc tranh luận về yếu tố bẩm sinh và nuôi dưỡng đang dần rẽ sang một bước ngoặt mới. Một nhóm nghiên cứu liên ngành gồm các nhà tâm lý học và giải phẫu học tại Berkeley đã chứng minh họ có thể trực tiếp thay đổi cấu trúc não và phản ứng sinh hóa của động vật gặm nhấm bằng cách làm cho môi trường sống của chúng trở nên phong phú hơn. Theo nghiên cứu của họ, những cá thể được nuôi trong môi trường có sự tương tác với đồng loại và những món đồ phức tạp để khám phá (tức là có “bạn bè và đồ chơi”, theo cách nói của các nhà nghiên cứu) thật sự có bộ não nặng hơn và mạch thần kinh tinh vi hơn.

Đây là một phát hiện chấn động và gây tranh cãi, ẩn chứa nhiều tiềm năng giúp cải thiện chất lượng cuộc sống con người. Đúng vậy, ảnh hưởng sinh học là yếu tố không thể bỏ qua trong quá trình tìm hiểu đầy đủ về hành vi con người, nhưng ảnh hưởng này không cố định hay bất biến mà hoàn toàn có thể thay đổi.

Tất nhiên, giờ đây ngành tâm lý học đã tiến rất xa khỏi cuộc tranh luận bẩm sinh

- nuôi dưỡng diễn ra vào thời sinh viên của tôi. Giờ đây, chúng ta biết những ảnh hưởng sinh học và xã hội đan xen vào nhau. Chúng ta có thể nuôi dưỡng những đặc điểm bẩm sinh của mình - suy cho cùng thì đó là bài học mà chúng ta đã rút ra được từ loài gặm nhấm nhỏ bé cùng với bạn bè và những món đồ chơi của chúng trong thí nghiệm ở Berkeley.

Tuy nhiên, theo hiểu biết của tôi, dù chúng ta trả lời câu hỏi “Bạn là ai?” theo cách nào trong những cách nói trên thì cũng không thể hiện đầy đủ bản chất thật sự của chúng ta. Kể từ lần gõ cửa định mệnh trước văn phòng của Giáo sư

Sarbin, tôi đã luôn tìm hiểu về quá trình theo đuổi các mục tiêu cá nhân, hay theo cách gọi của tôi là các công trình cá nhân, và thấy rằng chúng không chỉ có vai trò ngang với yếu tố sinh học và yếu tố xã hội trong việc lý giải chúng ta là ai, mà còn thay đổi cách chúng ta nhìn nhận hai yếu tố này. Các công trình này còn là nguồn động lực mạnh đến mức có thể thúc đẩy chúng ta thực hiện những hành động không hề giống với tính cách thường ngày của mình, như thể chúng đã định hình lại toàn bộ tính cách của chúng ta vậy. Bản thân tôi đã trải nghiệm

chuyện này.

Như tôi đã đề cập ở trên, khi bước vào văn phòng của Giáo sư Sarbin, tôi đang trải qua một quá trình thay đổi bản thân cực kỳ quan trọng. Tôi đã đến Berkeley một năm trước đó, tức là vào tháng Chín năm 1964, ngay trong tuần mà Phong trào tự do ngôn luận (Free Speech Movement - FSM) bắt đầu diễn ra trong khuôn viên trường đại học. Ban quản lý trường đại học khi đó vừa ra lệnh cấm kê bàn tại các khu vực đang được sinh viên sử dụng để tuyển tình nguyện viên tham gia các cuộc vận động chống phân biệt chủng tộc ở miền Nam nước Mỹ.

Lệnh cấm này đã kích động nhiều cuộc biểu tình, các buổi tọa kháng và kêu gọi của sinh viên. Những người biểu tình cho rằng ngôi trường đồ sộ và danh tiếng này, nơi tự hào là trường đại học có nhiều cơ sở và trung tâm nghiên cứu, đang lệ

thuộc vào những học giả đoạt giải Nobel và các hợp đồng công nghiệp chứ hầu như không quan tâm đến sinh viên đang theo học tại trường.

Phong trào tự do ngôn luận này đã thu hút sự chú ý của tôi và ảnh hưởng của nó rất rõ ràng. Đó là một lời kêu gọi hành động - kêu gọi tham gia vào các hoạt động có tác động sâu sắc đến cá nhân người tham gia, thậm chí mang tính chất định hình bản thân. Gã sinh viên tâm lý học hướng nội trong tôi, người có khuynh hướng ngại ca hơn là khởi xướng một phong trào nào đó, bỗng nhiên lại cảm thấy được thôi thúc phải lên tiếng chống lại sự bất công. Đây là chuyện hoàn toàn mới mẻ và làm lung lay tận gốc rễ nhận thức của tôi về bản sắc con người mình. Hơn nữa, sự thay đổi đó đã thúc đẩy tôi không chỉ suy nghĩ và cảm nhận những điều mới, mà còn hành động theo những cách mới. Mục tiêu mà tôi chọn theo đuổi khi ấy đã âm thầm định hình lại con người tôi. Tôi bắt đầu cam kết với những hoạt động có ý nghĩa và tác động đến con người mà tôi đang trở

thành.

Điều này đưa chúng ta trở lại câu hỏi ban đầu, cũng là câu hỏi mà Giáo sư

Sarbin đã làm tôi giật mình vào ngày hè oi ả khi tôi gõ cửa văn phòng của ông:

“Bạn là ai?”. Thật quá hạn hẹp nếu bạn chỉ đơn giản định nghĩa bản thân như

một sản phẩm của các tác động sinh học và ảnh hưởng xã hội. Tôi muốn thuyết phục bạn rằng con người bạn còn được định hình bởi các công trình cá nhân bắt

nguồn từ cả nền tảng sinh học lẫn văn hóa và như tôi sẽ chứng minh trong quyển sách này, bạn còn có thể biến đổi cả hai nền tảng ấy. Những công trình như vậy có thể khiến bạn mở rộng giới hạn bản thân theo các chiều hướng mới và làm cho cuộc đời mình thêm ý nghĩa. Cách nhìn nhận bản thân này sẽ giúp bạn tự

hỏi: “Thật sự thì mình là ai?”. Và khi đã được trang bị kiến thức để tự hiểu mình, bạn có thể biết mình đang sống như thế nào và bắt đầu chủ động định hướng tương lai của mình.

*"Hiểu bản thân chính là khởi đầu của mọi sự hiểu biết."*

- ARISTOTLE

1

## **Tổng quan VỀ đặc điểm tính cách**



Dạo này bạn thế nào? Bạn có hạnh phúc không? Bạn có đang hoàn thành những việc có ý nghĩa với mình không? Bạn có đang sống đúng với tiềm năng của mình không? Bạn có đang yêu và được yêu không? Sức khỏe của bạn tốt chứ? Cuộc sống của bạn có tiếng cười hay không? Nếu bạn trả lời “Có” cho tất cả những câu hỏi như trên, có thể nói rằng bạn đang trên đà phát triển rực rỡ. Còn nếu bạn gặng giọng đáp lại với một câu trả lời “Không!” hoặc thậm chí là trợn mắt ngán ngẫm “Ôi trời, hỏi câu gì thực tế chút đi”, có thể bạn đang gặp vướng mắc trong cuộc sống. Hoặc có thể bạn đang ở đâu đó giữa hai thái cực này và đang cố gắng xoay xở để ổn định cuộc sống.

Các đặc điểm sinh học có ảnh hưởng sâu sắc đến việc bạn phát triển rực rỡ hay gặp nhiều khó khăn. Bạn có thể thiên về cái nhìn tích cực và lạc quan đối với cuộc sống của mình, dù thực tế khách quan mà bạn đang đối mặt có thể khá âm ảm. Hoặc mặc dù đang sống trong một môi trường tương đối an toàn và thuận lợi, bạn có thể vẫn thấy đời mình trống rỗng hoặc khổ đến cùng cực. Các tác động nội tại và ngoại tại đang giúp bạn giải đáp vấn đề “Bạn là ai?” cũng là yếu tố then chốt để trả lời câu hỏi “Bạn đang sống như thế nào?”. Mối quan hệ

giữa tác động sinh học và tác động xã hội có thể được thể hiện đơn giản theo sơ

đồ sau:

**TÁC ĐỘNG SINH HỌC**



**TÁC ĐỘNG XÃ HỘI**

Nói cách khác, việc bạn phát triển hay loay hoay một chỗ được xác định một phần bởi tổ hợp các yếu tố sinh học và xã hội tác động đến bạn xuyên suốt cuộc đời. Đây không phải là những yếu tố tác động duy nhất, nhưng chúng ta cần hiểu cách hoạt động của các yếu tố này trước khi tìm hiểu về cách các công trình cá nhân giúp bạn có sức mạnh để tự do định hình con người cũng như chất lượng cuộc sống của mình. Vì vậy, hãy bắt đầu bằng cách điếm qua các nguồn lực nội tại và các ảnh hưởng xã hội đang góp phần định hình tính cách của bạn.

### **Quan sát thế giới nội tại**

Hãy tưởng tượng có một chiếc kính hiển vi được đặt dưới da của bạn và phóng to các hình ảnh mà nó bắt được đến mức bạn có thể thấy các mô, bào quan, nhân tế bào, nhiễm sắc thể và gien của mình. Chiếc kính này nhanh chóng di chuyển đến não của bạn và tập trung vào một tế bào thần kinh

đang bắn ra chất dẫn truyền thần kinh đồng thời nhắm vào quá trình hoạt động sôi nổi giữa các tế bào liên quan. Sau đó, lăng kính mở rộng ra để tập trung vào cơ thể vật lý đang đọc quyển sách này và bắn khoản tự hỏi nó là ai và đang hoạt động như thế nào.

“Nó” ở đây chính là con người sinh học của bạn.

Trong lĩnh vực tâm lý học tính cách, những nghiên cứu về khía cạnh sinh học giúp tìm hiểu xem những đặc điểm tính cách tương đối ổn định của một người có ảnh hưởng như thế nào đến chất lượng cuộc sống của người đó. Các đặc điểm ổn định này tương ứng với những điểm khác biệt trong cấu trúc và chức năng của não - những sự kiện vi mô mà chúng ta vừa thấy qua lăng kính phóng đại của chiếc kính hiển vi bên trong bạn. Chúng ta có thể đánh giá những đặc điểm sinh học này bằng cách đo hoạt động điện sinh học trong các vùng não khác nhau, xem xét các mô thức hoạt động của chất dẫn truyền thần kinh, hoặc phân tích bộ

gien cá nhân - một phương án mà ngày nay có thể được thực hiện với giá khoảng hai trăm đô-la. Trong tác phẩm *My Beautiful Genome* (tạm dịch: Bộ gen tuyệt đẹp của tôi), cây bút người Đan Mạch chuyên viết về chủ đề khoa học Lone Frank đã kể lại câu chuyện hấp dẫn về hành trình khám phá bộ gen cá nhân và

mối liên hệ của bộ gen với sức khỏe cũng như tính cách của bà. Frank phát hiện mình có một biến thể gen khiến bà có khuynh hướng phản ứng với các cảm xúc tiêu cực và có “thang điểm thấp thảm hại về tính dễ chịu”.

Một số đặc điểm tính cách có nguồn gốc sinh học có thể hướng bạn đến với cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh, thành đạt, hoặc ngược lại, chúng sẽ lý giải tại sao bạn suy sụp khi gặp trở ngại trong cuộc đời. Giả sử cuộc sống hiện tại của bạn đang rất tốt đẹp: bạn hạnh phúc, khỏe mạnh và thành công - so với cô bạn hay rầu rĩ nhà bên, hoặc thật sự tốt đẹp theo đúng nghĩa của từ này. Chuyện này có thể là vì bạn sở hữu những đặc điểm sinh học về tính khí và tính cách giúp bạn dễ có thái độ lạc quan. Ngay cả khi cuộc sống mang đến vô vàn trở ngại, các khuynh hướng ổn định cũng có thể giúp bạn kiên cường và vững vàng đối mặt.

Bạn tiếp tục phát triển và thành công vượt trội. Thật ra, bạn có thể mắc chứng pronopia, một chứng hoang tưởng khiến bạn tin rằng người khác đang suy tính cho hạnh phúc của bạn hoặc nói những điều tốt đẹp về bạn khi bạn vắng mặt.

Còn về cô hàng xóm nhà bên, có thể những đặc điểm ổn định của cô ấy không hề có lợi cho việc phát triển vượt trội. Cô ấy nóng tính, ngang ngạnh, bất mãn với đủ thứ chuyện trên đời và theo lời của mẹ cô ấy thì cô ấy đã như vậy từ khi mới sinh ra. Cô ấy được cho là có khuynh hướng tính khí tồi tệ. Cô ấy bế tắc giữa những trở ngại trong cuộc sống.

### **Con người nguyên bản của bạn**

Bạn có biết chúng ta không thể liếm cùi chó của mình không? Và nghe có vẻ lạ

nhưng bạn có biết bất kể bạn phản ứng như thế nào sau khi nghe câu hỏi đó, cách phản ứng đó cũng có thể gợi ý về những đặc điểm ổn định bẩm sinh và những đặc điểm giúp tạo thành nền tảng tính cách của bạn không?

Hãy để tôi giải thích: mặc dù có hàng ngàn cách khác nhau để phân biệt con người dựa vào các đặc điểm của họ, các nhà tâm lý học tính cách đã nhất trí rằng con người khác nhau ở năm phương diện cơ bản mà họ gọi là Năm nhóm tính

cách lớn. Năm nhóm tính cách này có tác động sâu sắc đến cuộc đời mỗi người.

Nếu muốn biết mình có đặc điểm của nhóm tính cách nào, bạn có thể tự đánh giá theo hướng dẫn ở phần Phụ lục của quyển sách này.

Năm nhóm tính cách này gồm có:

- Cởi mở đón nhận trải nghiệm (đối lập với Bảo thủ)
- Tận tâm (đối lập với Hời hợt)
- Hướng ngoại (đối lập với Hướng nội)

- Dễ chịu (đối lập với Khó chịu)
- Nhạy cảm thái quá (đối lập với Ổn định)

Mỗi đặc điểm trong các nhóm này đều có một nền tảng sinh học vững chắc, và hiện nay, các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực khoa học thần kinh tính cách đang xác định những cấu trúc cũng như đường dẫn truyền thần kinh tạo ra các đặc điểm này. Bởi vì các nhóm đặc điểm này xuất hiện ở hầu hết các quốc gia, nền văn hóa và nhóm ngôn ngữ, chúng có thể được coi là những nhóm tính cách phổ

quát. Tuy nhiên, điều này hoàn toàn không có nghĩa là mọi người đều giống nhau, mà ngược lại, nó cho thấy dù ở đâu thì con người đều có thể được phân biệt với nhau trên các phương diện này. Bên cạnh đó, giữa năm nhóm đặc điểm này không có một ranh giới cố định nào; mỗi cá nhân đều sở hữu cả năm đặc điểm ở một mức độ nào đó và hiếm ai nghiêng hẳn về một thái cực.

Tiếp theo, hãy cùng lướt qua từng nhóm đặc điểm.

### **Cởi mở đón nhận trải nghiệm**

Người có mức độ cởi mở cao với trải nghiệm dễ bị thu hút bởi những chuyến phiêu lưu mới và sốt sắng khám phá nhiều phương pháp khác nhau. Những người có mức độ cởi mở thấp hơn thì thích những cách thức đã được chứng minh là hiệu quả, và khác với những người bạn cởi mở hơn của mình, họ vô cùng thoải mái khi nói “cách này đã được kiểm chứng”. Một nghiên cứu đáng chú ý tại Viện Nghiên cứu và Đánh giá Tính cách tại Berkeley (nay là Viện Nghiên cứu Tính cách và Xã hội) cho thấy sự cởi mở đón nhận trải nghiệm là đặc điểm nổi bật của những người đặc biệt sáng tạo. Theo một nghiên cứu thú vị

của một trong những người phát triển mô hình Năm nhóm yếu tố tính cách lớn, những người thuộc nhóm cởi mở thường “nổi da gà” - tức là lông trên người họ

dựng đứng - khi nghe một bản nhạc hoặc tiếp xúc với một tác phẩm nghệ thuật khiến họ rung động.

Vậy bạn có thử liếm cùi chỏ của mình không? Tôi đoán nếu thuộc nhóm hào hứng đón nhận những trải nghiệm mới thì hẳn bạn đã thử liếm rồi. Còn nếu có mức độ cởi mở thấp, bạn có khuynh hướng tiếp tục đọc.

## **Tận tâm**

Những cá nhân có mức độ tận tâm cao thường là những người đặc biệt phù hợp với các định nghĩa truyền thống về thành công. Họ thường đạt thành tích cao hơn trên con đường học vấn cũng như sự nghiệp so với những người có mức độ tận tâm thấp. Tuy nhiên, cần lưu ý là đa số những thành công của người tận tâm sẽ

xuất hiện trong các hoạt động hoặc công việc đòi hỏi kỹ năng giải quyết vấn đề

thông thường, trong khi người có tính cởi mở cao có thể xuất sắc trong các lĩnh vực cần đến những giải pháp sáng tạo. Người có mức độ tận tâm cao rất đúng giờ và kiên trì; họ có thể tập trung cao độ vào những hoạt động trước mắt. Tuy nhiên, kiểu tập trung chuyên biệt này có thể chỉ hiệu quả trong một vài lĩnh vực nhất định. Ví dụ, hai người tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu tính cách và cơ

cấu của các tổ chức Robert và Janice Hogan đã thực hiện một nghiên cứu mà trong đó những nghệ sĩ nhạc jazz được yêu cầu đánh giá khả năng biểu diễn của

đồng nghiệp. Kết quả là những nghệ sĩ có mức độ tận tâm cao thường bị đồng nghiệp đánh giá là biểu diễn kém hơn. Có lẽ đó là vì những nghệ sĩ tập trung cao độ vào phần trình diễn của mình thường không thể hiện được tính ngẫu hứng vốn rất quan trọng đối với thể loại nhạc jazz ứng tác.

Người trưởng thành thuộc nhóm tận tâm thường có khuynh hướng tránh xa chất gây nghiện, không tham gia các hoạt động nguy hiểm và rất tuân thủ các chế độ

có lợi cho sức khỏe cũng như vóc dáng. Nhờ đó, họ khỏe mạnh và sống thọ hơn những người bạn có mức độ tận tâm kém hơn. Sự khác biệt về mặt sức khỏe là việc đáng lưu ý: thiếu sự tận tâm đã được chứng minh là một yếu tố



quan trọng không kém gì bệnh tim trong dự đoán tình trạng chết trẻ, không kém gì bệnh tim.

Người có chỉ số tận tâm cao cũng nỗ lực nhiều hơn để hoàn thành các vai trò trong công việc cũng như trong gia đình, nhờ đó lại tăng thêm mức độ tận tâm.

Những người này phản ứng như thế nào khi nghe câu hỏi về việc tự liếm cùi chỏ? Khi tôi yêu cầu mọi người làm việc này theo nhóm, người thuộc nhóm tận tâm thường không thực hiện ngay lúc đó. Tôi nghĩ họ đã ghi nhớ để làm thử ở

nhà. Tôi còn cho rằng những người đặc biệt tận tâm hẳn đã lên Google và tìm thông tin về “tự liếm cùi chỏ” để xem đó có thật là việc bất khả thi hay không.

## **Hướng ngoại**

Người hướng ngoại cực kỳ nhạy với những phần thưởng tiềm năng trong môi trường hoạt động của mình. Họ nhanh chóng nhắm tới sự kích thích tích cực mà mình luôn khao khát có được để có thể hoàn thành các công việc và dự án hằng ngày một cách hiệu quả. Đặc điểm này cũng bắt nguồn từ đặc điểm sinh học. Đã có bằng chứng cho thấy so với người hướng nội, người hướng ngoại thường đạt thành tích tốt hơn trong các hoạt động nhận thức có liên quan tới phép đảo chữ

hoặc trí nhớ ngắn hạn khi não của họ được khuấy động bởi các chất kích thích hóa học như caffeine. Ngược lại, thành tích của họ sẽ tệ hơn nếu họ hấp thụ

những chất có tác dụng xoa dịu thần kinh như các loại đồ uống có cồn.

Sở thích âm nhạc của người hướng ngoại thiên về kiểu âm thanh ồn ào, rộn ràng và tràn đầy năng lượng. Một phần vì nhu cầu được kích thích và cũng bởi sự tập trung vào phần thưởng hơn là hình phạt, người hướng ngoại có khuynh hướng

“đụng độ” với những nhân vật hoặc cơ quan có thẩm quyền nhiều hơn, chẳng hạn như họ thường bị cảnh sát giao thông thổi phạt hoặc từng nhiều lần bị cha mẹ, thầy cô phạt cấm túc khi còn nhỏ.

Một trong những tình huống kích thích nhất đối với người hướng ngoại là giao tiếp xã hội và họ rất hào hứng tham gia vào những sự kiện đó. Một trong những hoạt động xã hội kích thích nhất là các hoạt động có liên quan tới tình dục, và thực tế cho thấy người hướng ngoại có tần suất thường xuyên hơn và trải nghiệm tình dục đa dạng hơn so với người hướng nội. Tuy nhiên, người hướng nội vẫn có thể tận hưởng một số hoạt động dù họ không tham gia với tần suất cao như

người hướng ngoại, bởi trong nhiều loại hoạt động thì chất lượng được đánh giá cao hơn số lượng. Nói cách khác, người hướng ngoại có khuynh hướng ưu tiên số lượng hơn chất lượng, còn người hướng nội thì ngược lại. Các sinh viên hướng nội của tôi cho biết khuynh hướng này cũng đúng với chất lượng hoạt động tình dục của họ. Tôi ghi nhận nhưng chưa có dữ liệu để xác thực thông tin này.

Còn về chuyện liếm cùi chỏ, tôi hết sức tin rằng những độc giả hướng ngoại sẽ

thử liếm cùi chỏ của mình. Có khi họ đã liếm luôn cùi chỏ của người ngồi bên cạnh rồi.

## **Dễ chịu**

Những cá nhân có thang điểm dễ chịu cao thường phát huy đặc biệt hiệu quả

năng lực của mình khi làm việc trong các nhóm, nơi họ có thể được tin tưởng giao cho nhiệm vụ xóa bỏ mâu thuẫn và xây dựng mối quan hệ hợp tác. So với

người có thang điểm dễ chịu thấp hơn thì họ rất tin người và do đó thường bị

người khác coi là ngây thơ. Người thuộc nhóm dễ chịu có khuynh hướng xuất sắc trong các hoạt động hướng về con người, tức là những lĩnh vực đòi hỏi lòng cảm thông, tinh thần vị tha cũng như các cách tương tác thể hiện được lòng nhiệt thành và giàu tính biểu cảm. Nhóm này cũng chú ý đến những tín hiệu đến từ

biểu cảm của người khác và điều này góp phần làm tăng khả năng đồng cảm của họ.

Những người có mức độ dễ chịu thấp thường đa nghi và khó tin tưởng người khác. Họ có kiểu tương tác hơi mang tính công kích và chính kiểu tương tác này có thể khiến họ có nguy cơ gặp nhiều vấn đề sức khỏe, đặc biệt là tim mạch. Họ

cũng dễ bị căng thẳng vì áp lực thời gian và cực kỳ tham vọng. Ngày nay, người ta đã nhận ra rằng không phải tham vọng thành công mà chính nét tính cách khó chịu cũng như thái độ thù địch mới là tác nhân gây ra các nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Vậy mức độ dễ chịu có liên quan như thế nào đến chuyện tự liếm cùi chỏ?

Những người thuộc nhóm dễ chịu thì dễ... đồng tình với người khác, do đó, khả

năng cao là họ sẽ xuôi theo cuộc chơi. Tuy nhiên, người có mức độ dễ chịu thấp có lẽ sẽ không có ý định tham gia vào chuyện này. Có khi họ đã ngừng đọc quyển sách này và đi ra ngoài để mắng những đứa trẻ ồn ào nhà hàng xóm.

### **Nhạy cảm thái quá**

Cụm từ quá nhạy cảm thường khiến người nghe cảm thấy bị chê bai, và mặc dù được đánh giá cao ở một số nơi (như ở New York chẳng hạn), sự nhạy cảm thái quá thường không được xem như một đặc điểm có lợi. Những người có điểm cao trong thang điểm “nhạy cảm” của Năm nhóm tính cách lớn thường dễ rơi vào trạng thái lo lắng, u uất và dễ tổn thương. Điều này không có nghĩa là họ có bệnh lý trầm cảm hoặc mắc chứng âu lo;

họ chỉ đơn giản là có những cảm xúc tiêu cực và thường để những cảm xúc này ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Nếu

như nhóm hướng ngoại có khuynh hướng tìm kiếm phần thưởng tiềm năng trong môi trường sống của họ, những người thuộc nhóm quá nhạy cảm rất nhạy với các loại hình phạt tiềm ẩn. Không có gì ngạc nhiên khi trong quá trình xác định xem đặc điểm nào trong Năm nhóm tính cách lớn có thể dự đoán tốt nhất về khả

năng sống hạnh phúc của một người, chúng tôi phát hiện ra rằng nhóm những người hướng ngoại có tâm lý ổn định thường dễ hạnh phúc nhất và nhóm hướng nội nhạy cảm thái quá là ít có khả năng tận hưởng cuộc sống nhất.

Vậy sự nhạy cảm thái quá này có ưu điểm nào không? Xét theo một số khía cạnh nào đó, những người có thần kinh quá nhạy cảm giống như những chú chim hoàng yến từng được giới thợ mỏ dùng để thăm dò khí độc trong các hầm mỏ

thời xưa. Nhóm này có thể phát hiện những thứ mà người ít nhạy cảm hơn không hề nhận ra, chẳng hạn như những thay đổi trong môi trường sống, sự xáo trộn trong thói quen sinh hoạt hằng ngày và các mối nguy hiểm khó lường trước. Sự

nhạy cảm thái quá này không giúp mang lại một cuộc sống thoải mái và đơn giản cho người sở hữu nó. Các nhà văn, nghệ sĩ và những người nhìn đời với đôi mắt sắc sảo thường có khuynh hướng quá nhạy cảm. Trong lịch sử tiến hóa của tính cách con người, tôi đoán nhóm hướng ngoại ổn định là những người đầu tiên phát hiện con mồi và tổ tiên của chúng ta đều được hưởng lợi từ những gì họ

bắt được. Tuy nhiên, để sinh tồn, chúng ta cũng cần những người hướng nội nhạy cảm có biệt tài phát hiện thú dữ. Chúng ta cũng nên biết ơn họ vì họ giúp tổ

tiên chúng ta giảm nguy cơ bị thú dữ phát hiện, săn lùng và ăn thịt.

Nếu thuộc nhóm nhạy cảm thái quá, có lẽ bạn đã trăn trở vì vấn đề tự liếm cùi chỏ suốt một khoảng thời gian dài và lo lắng rằng mình lại không thể chứng tỏ

được khả năng vượt qua các thử thách nhỏ. Nhưng tôi hy vọng dự đoán của tôi là sai. Sự nhạy cảm thường bị đánh giá thấp. Và xét từ góc độ tiến hóa, loài người thật sự nợ bạn rất nhiều.

Vậy ý nghĩa nào ẩn đằng sau việc chúng ta biết mình thuộc nhóm tính cách nào?

Đã có bằng chứng cho thấy mỗi đặc điểm trong Năm nhóm tính cách lớn đều có cơ sở di truyền học. Những đặc điểm cơ bản này tạo thành bản tính sinh học, hay bản tính đầu tiên của chúng ta. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bản tính

sinh học này cùng với cuộc chơi may rủi của các loại gen di truyền là những yếu tố duy nhất quyết định hướng đi của ta trong đời.

### **Con người xã hội của bạn**

Bây giờ, hãy cùng xem xét con người bạn dưới lăng kính vĩ mô. Hãy tưởng tượng có một ống kính đang mở rộng góc quan sát từ vị trí hiện tại của bạn ra xung quanh. Đầu tiên, chúng ta nhìn thấy hình ảnh bạn đang đọc quyển sách này, rồi đến hình ảnh những người khác trong phòng khách nhà bạn, trên xe lửa hoặc tại quán cà phê nơi bạn đang ngồi. Sau đó, chúng ta tiếp tục mở rộng góc nhìn để

thấy được thành phố bạn đang sống, khu vực, quốc gia của bạn và cuối cùng là toàn bộ trái đất. Những hình ảnh này cho thấy mạng lưới phức tạp của các tình huống, môi trường, địa điểm cũng như bối cảnh nơi bạn và những người khác cùng tham gia vào cuộc sống hằng ngày của bạn.

Ống kính tưởng tượng này còn có thêm một tính năng khác, đó là xem xét một lượt thế giới kỹ thuật số, mạng xã hội và không gian ảo của bạn - chẳng hạn như

những chiếc email tuần trước, mấy tấm ảnh selfie hôm qua (bao gồm cả những tấm bạn đã xóa) và toàn bộ lịch sử duyệt web của bạn trong ba năm qua (có vẻ

hơi đáng sợ rồi). Ngay tại trung tâm của mạng lưới liên kết rộng lớn giữa các hoạt động văn hóa, xã hội và con người này là một sinh vật mà mọi người nhận biết và gọi bằng tên của bạn. Đây chính là con người xã hội bạn.

Những người nghiên cứu vai trò của yếu tố xã hội trong tính cách con người sẽ

tìm hiểu các tình huống mà bạn đối mặt trong cuộc sống hằng ngày và bối cảnh nơi chúng xảy ra. Nếu các yếu tố sinh học định hình bản tính thứ nhất của bạn thì các yếu tố xã hội tạo ra bản tính thứ hai. Xét từ góc độ này, việc bạn là ai và đang sống như thế nào không phụ thuộc vào các đặc điểm tính cách ổn định của bạn, mà phụ thuộc vào các tình huống bạn thường xuyên gặp phải trong đời. Nói cách khác, bạn được hun đúc bởi môi trường sống và những cơ hội mà bạn nhận được, những lễ thói mà bạn quen thuộc và những kỳ vọng mà người khác muốn

bạn đáp ứng. Các nhà tâm lý học ủng hộ quan điểm này mong muốn hiểu được các vai trò mà bạn đang đảm nhiệm trong cuộc sống, mạng lưới các mối quan hệ

xã hội của bạn cũng như hệ thống kinh tế và chính trị hiện đang chi phối những việc bạn làm.

Ví dụ, khi nói về bảng xếp hạng các quốc gia hạnh phúc nhất thế giới, có thể bạn sẽ đoán rằng những quốc gia hạnh phúc nhất là nơi rợp bóng cọ, nơi có những dòng sông xanh màu ngọc bích và những ly cocktail được trang trí đẹp mắt.

Nhưng theo khảo sát của Tổ chức Y tế Thế giới vào năm 2017 thì đây mới là những quốc gia hạnh phúc nhất:

- Na Uy

- Đan Mạch
- Iceland
- Thụy Sĩ
- Phần Lan
- Hà Lan
- Canada

Những đất nước này không trồng nhiều cây cọ, mặc dù công bằng mà nói thì hai quốc gia tiếp theo trong danh sách - New Zealand và Australia - thật sự có những con đường rợp bóng cọ. Nhưng điểm chung của tất cả quốc gia hạnh phúc nhất này là một môi trường sống tương đối yên bình và thịnh vượng. Quan trọng nhất, người dân ở những nơi này được trao cho đủ tự do để theo đuổi các nguyện vọng cá nhân và được cung cấp các hệ thống hỗ trợ như hệ thống phúc lợi xã hội và hỗ trợ y tế để giúp họ vượt qua những lúc gian nan. Nếu bạn may mắn được sống tại một trong những quốc gia này, khả năng cao là bạn sẽ có một cuộc sống hạnh phúc và sung túc hơn. (Tất nhiên, cái giá mà bạn phải trả có thể là chịu đựng cái lạnh cắt da cắt thịt suốt sáu tháng mỗi năm.) **Hai sai lầm cơ bản về tính cách con người**

Nếu chúng ta dừng lại ở đây thì sao? Có phải đây là toàn bộ con người bạn rồi không? Sẽ ra sao nếu chúng ta kết luận rằng bạn là một sinh vật được định hình bởi bộ não bên trong, đồng thời có một bản thể xã hội được hun đúc bởi các yếu tố đến từ môi trường bên ngoài, và cả nguồn lực sinh học lẫn xã hội này quyết định bạn có thể phát triển vượt trội hay không? Nếu chỉ dừng lại ở đây và đưa ra kết luận như vậy, chúng ta sẽ phạm phải hai sai lầm cơ bản.

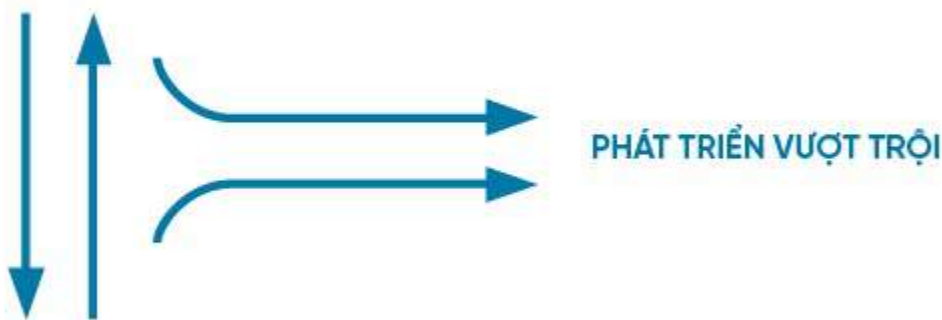
Thứ nhất, nền khoa học đương đại ngày càng phát hiện nhiều bằng chứng cho thấy yếu tố bẩm sinh và môi trường nuôi dưỡng không hề tách biệt với nhau, mà ngược lại, chúng có mối liên hệ mật thiết trong quá trình phát triển tính cách con người. Con người ngày nay đã công nhận tính khả biến của não, tức là khả năng thay đổi chức năng thần kinh thông qua kinh nghiệm và quá trình luyện tập, ít nhất là tạm thời. Bạn còn nhớ những con

vật gặm nhấm nhỏ được sống trong những chiếc lồng đầy “đồ chơi và bạn bè” ở Berkeley và nhờ đó mà bộ não của chúng đã trở nên nặng hơn không? Những kết quả nghiên cứu đó từng gây tranh cãi vào thời điểm chúng mới được phát hiện nhưng giờ đây đã được chấp nhận rộng rãi. Thật vậy, ngày nay có rất nhiều chương trình được xây dựng dựa trên giả định rằng chúng ta có thể tác động đến khả năng hoạt động tối ưu của cơ thể.

Nói cách khác, hoàn cảnh sống của bạn có thể tác động đến các yếu tố sinh học bên trong bạn. Và chiều ngược lại cũng đúng: các đặc điểm tính cách có nguồn gốc sinh học của bạn có thể trực tiếp tác động đến hoàn cảnh xã hội nơi bạn sống. Những đứa trẻ có tính tình dễ chịu và cởi mở sẽ định hình nên những người cha, người mẹ rất khác với cha mẹ của những đứa trẻ cáu kỉnh và khó chịu. Những cá nhân có khuynh hướng tìm kiếm sự kích thích xã hội sẽ tạo dựng cho mình một hoàn cảnh xã hội rất khác với hoàn cảnh của những người có tính khép kín bẩm sinh.

Tóm lại, có mối liên kết quan trọng giữa yếu tố sinh học và yếu tố xã hội định hình cuộc sống của chúng ta. Vì vậy, đây là sơ đồ mô tả chính xác hơn về mối tương quan của liên kết này với sự phát triển vượt trội của chúng ta:

#### TÁC ĐỘNG SINH HỌC



#### TÁC ĐỘNG XÃ HỘI

Bên cạnh đó, vẫn còn một sai lầm thứ hai, sai lầm cơ bản hơn, mà chúng ta mắc phải khi chỉ xem bản thân như con người sinh học hoặc con người xã hội, ngay cả khi chúng ta biết hai bản thể này có thể tương tác qua lại và ảnh hưởng lẫn nhau. Khi nhìn nhận bản thân là một trong hai bản thể này, chúng ta mặc định mình luôn thụ động tiếp nhận các nguồn lực tác động đến bản thân - tức là chúng ta không làm chủ sự phát triển của chính mình



mà chỉ là một quân cờ bị điều khiển bởi sức mạnh của bộ gien di truyền hoặc môi trường sống, hoặc cả hai.

Góc nhìn này có sức ảnh hưởng lớn hơn bạn nghĩ. Nếu việc bạn là ai và làm gì chỉ đơn giản là hệ quả của các yếu tố tác động nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, vậy thì bạn sẽ mất khả năng hành động có trách nhiệm hoặc tự thay đổi bản thân.

Khi nhìn nhận bản thân qua lăng kính hạn hẹp như vậy, bạn đang tự lừa dối mình và làm giảm mức độ tự do của bản thân.

Tất nhiên, thật mới mẻ và thú vị khi được biết về ảnh hưởng của yếu tố di truyền đến tính cách của bạn, cũng như tìm hiểu xem cuộc sống của bạn được định hình như thế nào bởi các định chế xã hội chủ đạo. Chúng ta cần những hiểu biết đó để

có thể hiểu trọn vẹn ý nghĩa của việc làm người. Nhưng chỉ như vậy thôi thì chưa đủ. Để phản ánh chính xác đặc điểm tính cách cơ bản của bạn, các lựa chọn mà bạn có trong đời hoặc những khía cạnh tiềm ẩn mà bạn muốn khám phá về

bản thân, chúng ta cần có một cái nhìn bao quát hơn về bản chất con người mình.

Chúng ta cần thay đổi góc nhìn một chút.

### **Bản thể đặc trưng của bạn**

Nếu muốn hiểu trọn vẹn về con người bạn, chúng ta sẽ bắt đầu với bản tính đầu tiên của bạn, nghĩa là xác định các đặc điểm sinh học mà bạn có, chẳng hạn như

các chỉ số của bạn trên thang đo của Năm nhóm tính cách lớn. Sau đó, chúng ta sẽ xác định bản tính thứ hai của bạn bằng cách tìm hiểu những yếu tố xã hội giúp

định hình vai trò của bạn trong cuộc sống. Nhưng bên cạnh đó, chúng ta còn chịu ảnh hưởng sâu sắc từ bản tính thứ ba của mình. Bản tính thứ ba

chính là bản thể đặc trưng<sup>1</sup> của bạn.

[1 Tiếng Anh là ideogenic self, trong đó tiền tố ideo- có nguồn gốc từ tiếng Hy.](#)

[Lập và được dùng để chỉ yếu tố đặc trưng của cá nhân.](#)

Để hiểu được nguồn gốc của quan điểm này, chúng ta cần quay lại câu chuyện của tôi, quay lại thời điểm tôi đọc được một quyển sách không chỉ làm thay đổi công việc mà còn xoay chuyển cả nhận thức của tôi về việc tôi là ai và bạn là ai.

**Các mô hình nhận thức cá nhân:**

**Lãng kính để bạn nhìn nhận thế giới**

Khoảng một tháng trước khi chương trình cao học bắt đầu, tôi đã đến thư viện trường tìm một quyển sách về giải phẫu não. Khi đi đến vị trí vốn thuộc về

quyển sách đó, tôi vô tình nhìn thấy một tác phẩm bị đặt nhầm chỗ, đó là quyển The Psychology of Personal Constructs (tạm dịch: Tâm lý học về các mô hình nhận thức cá nhân) của George A. Kelly. Tôi nhớ trong một tiết học nào đó mình đã nghe nhiều lời tán dương dành cho Kelly, vì vậy tôi nghĩ mình cứ đọc lướt một vài trang xem sao. Sau vài giờ hoàn toàn đắm chìm vào quyển sách và đau ê ẩm vì ngồi xồm quá lâu trên sàn thư viện, tôi đã trải nghiệm một khoảnh khắc thức tỉnh diệu kỳ khiến cuộc sống trở nên muôn phần thú vị. Mặc dù vẫn muốn nghiên cứu tâm lý học thần kinh nhưng tôi đã quyết định gác lại dự định đó cho đến khi tìm hiểu tường tận lý thuyết của Kelly về tính cách con người.

Đây là ý tưởng cơ bản đằng sau thuyết mô hình nhận thức cá nhân của Kelly: về

bản chất, mỗi cá nhân đều là một nhà khoa học đang xây dựng và thử nghiệm

những giả thuyết về thế giới, cũng như điều chỉnh chúng dựa vào trải nghiệm sống của mình. Những giả thuyết này được gọi là các mô hình nhận thức cá nhân, cũng là lăng kính mà chúng ta dùng để nhìn thế giới.

Cụm từ quan trọng ở đây là cá nhân. Những mô hình nhận thức này có ý nghĩa riêng đối với bạn và được diễn đạt bằng lời lẽ của bạn. Chúng thường được truyền đạt dưới dạng các cụm từ ngắn gọn mang hàm ý so sánh và đối chiếu những con người, đồ vật hoặc sự kiện khác nhau. Ví dụ, bạn có thể đánh giá người khác là tốt bụng hoặc xấu tính, thẳng thừng hoặc khôn khéo, thông minh hoặc ngu ngốc, có năng lượng cao hoặc thấp. Những cách nhận định người khác như thế này có ý nghĩa rất lớn đối với bạn và giúp bạn biết cách ứng xử trong hầu hết các tương tác hằng ngày. Đồng thời, đồng nghiệp hoặc hàng xóm của bạn cũng có những cách mô tả của riêng họ.

Khi Kelly xuất bản công trình nghiên cứu của mình vào giữa thế kỷ 20, học thuyết về các mô hình nhận thức cá nhân này vẫn được xem là cấp tiến. Lúc bấy giờ, các quan điểm nổi bật về tính cách con người đều có nền tảng dựa trên thuyết phân tâm học và thuyết hành vi, và tuy có cách lý giải khác nhau nhưng hai thuyết này đều mô tả con người như những sinh vật thụ động. Tuy nhiên, trong thuyết của Kelly thì hình mẫu con người - ví dụ như bạn - không bị dẫn dắt bởi các yếu tố sinh học vô thức và cũng không bị dồn ép bởi các yếu tố xã hội.

Bạn ham học hỏi, đầy tiềm năng và thích khám phá. Và để hiểu bạn, chúng tôi cần biết các mô hình nhận thức cá nhân mà bạn dùng để lý giải các đối tượng, sự

kiện, con người xung quanh cũng như chính bản thân mình.

Một trong những điều thú vị về các mô hình nhận thức cá nhân là chúng luôn thay đổi. Lăng kính mà bạn dùng để ngắm nhìn cuộc sống vào tháng Tư có thể

không còn dùng được vào tháng Năm. Trong vai trò một nhà khoa học không chuyên, bạn điều chỉnh các phỏng đoán của mình về thế giới, thử nghiệm các ý tưởng mới và trong quá trình này, bạn củng cố một loạt các mô hình nhận thức cá nhân mới phù hợp với mình. Động lực của bạn là những chuyển khám phá tự

mình thực hiện, những nỗ lực để chủ động hiểu mọi thứ xung quanh. Những nỗ

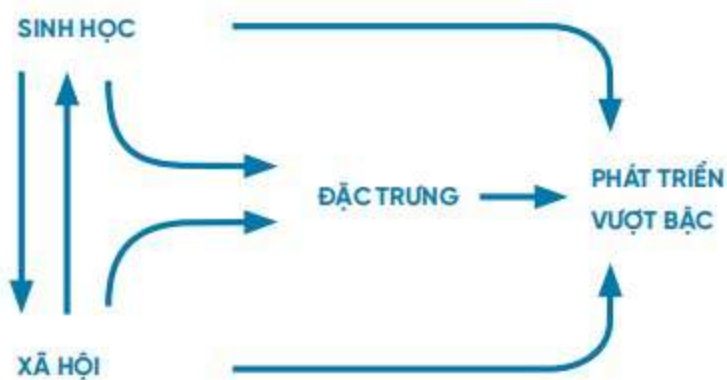
lực này mang phong cách riêng của bạn, chỉ thuộc về bạn và có ý nghĩa sâu sắc

đối với cá nhân bạn. Chúng mang tính đặc trưng.

Vì vậy, nếu muốn hiểu bạn, tôi cần dùng cặp kính của bạn và nhìn thế giới thông qua các mô hình nhận thức cá nhân của bạn. Nếu muốn hiểu tính cách của bạn và muốn biết bạn có cảm thấy đời mình đang tốt đẹp hay không, tôi cần nhìn thế

giới của bạn qua lăng kính mà bạn đã tạo ra. Bạn đang phát triển vượt bậc hay đang gặp những khó khăn gì trong những khía cạnh cuộc sống có ý nghĩa đối với cá nhân bạn?

Quan điểm này đã khơi gợi nhiều ý tưởng làm tôi hứng thú. Tôi nhận thấy rõ một điều, đó là để hiểu thấu đáo đặc điểm tính cách cũng như khả năng phát triển của mình, chúng ta cần khám phá không chỉ hai, mà là ba phương diện của bản thân: bản tính sinh học, bản tính xã hội và bản tính đặc trưng. Sự tương tác giữa ba phương diện này có thể được mô tả như sau:



### **Những lỗ hổng trong thuyết mô hình nhận thức cá nhân**

Hai năm sau khi tình cờ đọc được quyển sách của Kelly, tôi đã có cơ hội tìm hiểu sâu hơn về lý thuyết mô hình nhận thức cá nhân. Cơ hội đó đến từ một dịp Kelly đến Bờ Tây nước Mỹ để dạy một khóa học về tâm lý học tính

cách tại Đại học Stanford. Tôi đã háo hức đăng ký học và mỗi ngày đều lái xe năm mươi sáu phút dọc cung đường El Camino Real từ Berkeley đến Palo Alto với tâm thế sẵn sàng thách thức những mô hình nhận thức cá nhân của mình. Kelly đặt ra cho học viên chúng tôi một nhiệm vụ xuyên suốt khóa học và đó thật sự không phải là nhiệm vụ dành cho những người có tinh thần không vững vàng; ông ấy muốn chúng tôi tạo ra một thuyết mới về tính cách con người.

Sau khi bài giảng đầu tiên của Kelly kết thúc, tôi đã thận trọng gõ cửa văn phòng ông ấy. Ông ấy không đáp lại tiếng gõ cửa bằng câu “ANH LÀ AI?”, nhưng tôi vẫn cho ông ấy biết. Tôi nói tôi tin vào các quy tắc của thuyết mô hình nhận thức cá nhân nhưng có hai vấn đề tôi mong được ông giải đáp. Đầu tiên là nhạc jazz: tôi hỏi trong học thuyết đó của ông có chỗ cho những thú vui thụ động như nghe nhạc hay không. Nghe tới đó, đôi mắt của Kelly sáng lên và ông bắt đầu sôi nổi nói về việc chơi nhạc jazz - về việc chúng ta xác định phong cách riêng của một nghệ sĩ nhạc jazz qua cách nghệ sĩ đó diễn giải âm nhạc thông qua mô hình nhận thức cá nhân của họ. Ông không trả lời thẳng vào vấn đề nghe nhạc jazz thay vì chơi nhạc jazz mà tôi hỏi, nhưng câu trả lời của ông vẫn làm tôi tò mò. Tôi tiếp tục đưa ra vấn đề thứ hai. Tôi kể về những gì mình đã trải nghiệm với Phong trào tự do ngôn luận, những trải nghiệm mà tôi xem như một sự củng cố cho quan điểm của Kelly về hình mẫu con người nắm quyền quyết định cuộc sống của chính mình. Đồng thời tôi cũng bày tỏ nỗi băn khoăn là khi dùng các mô hình nhận thức cá nhân để tìm hiểu một người, chúng ta dễ lơ là các bối cảnh trong cuộc sống của người đó - chẳng hạn như các tình huống, thể chế, môi trường chính trị hiện tại. Kelly khuyến khích tôi nghiên cứu thêm về vấn đề này và tôi đã rời văn phòng của ông với sự phấn khích tột độ.

Trên đường trở về Berkeley đêm đó, tôi đã phác thảo vài hướng đi khả thi cho thuyết tính cách mà mình đang xây dựng. Khi vừa chạy đến phía bắc Thành phố

South San Francisco thì tôi chợt nhận ra chuyến đi này, hành trình mà tôi đang trải qua lúc này, không chỉ là sự phát triển của các mô hình nhận thức cá nhân của tôi. Đường như có thứ gì đó bị thiếu. Suy nghĩ này cứ lờn vờn trong đầu và khiến tôi không thể tập trung lái xe, thế nên tôi quyết định rẽ ra khỏi đường cao tốc. Ngay lúc đó, tôi nhận ra thứ mà mình đang theo đuổi

chính là một công trình cá nhân. Tôi bắt đầu xem xét ý nghĩa đằng sau quá trình theo đuổi các công trình cá nhân của mỗi người - những hoạt động có thể rất bình thường hoặc trọng đại, đơn lẻ hoặc mang tính tập thể, diễn ra dưới dạng những tương tác ngắn ngủi hoặc các cam kết dài lâu mà con người vẫn thực hiện mỗi ngày. Khái niệm các công trình cá nhân này giúp tôi có thể kết hợp tấm bản đồ nội tại được cung cấp bởi các mô hình nhận thức cá nhân với các điều kiện khả dĩ mà hệ sinh thái bên ngoài mang lại, chẳng hạn như những con đường tắt, ngõ cụt và các tuyến đường cao tốc tạo nên lộ trình mà tôi đang đi.

Các công trình cá nhân của bạn sẽ đưa bạn vào hành trình khám phá một vài đích đến, và những nét tính cách tương đối ổn định của bạn giúp thiết lập giới hạn cho các đích đến này. Môi trường văn hóa và xã hội của bạn sẽ mở ra một số con đường, đồng thời chặn đứng một vài lối đi khác. Cách bạn xây dựng hành trình của mình, tức là cách bạn xác định, mô tả và đánh giá các công trình cá nhân của mình, sẽ quyết định bạn tiếp tục khám phá hay sẽ quay lại, hay thậm chí là đắm đuối vào ngõ cụt và vỡ tan tành. Tóm lại, trong hành trình thực hiện các công trình cá nhân sẽ có sự tác động lẫn nhau của cả ba khía cạnh trong tính cách của chúng ta - bản tính sinh học, bản tính xã hội và bản tính đặc trưng - và sự thành công của các công trình cá nhân này là cần thiết cho sự phát triển vượt trội của chúng ta.

*"Tự do tối thượng là tự do được làm con người thật sự của mình."*

- JIM MORRISON

2

## CÔNG TRÌNH CÁ NHÂN



### CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA TÍNH CÁCH

Bạn có thể nghĩ về tính cách của mình theo hai hướng. Thứ nhất là tính cách dưới dạng các đặc điểm bẩm sinh mà bạn có, chẳng hạn như thần kinh quá nhạy cảm, hướng ngoại hoặc tận tâm. Thứ hai là tính cách dựa trên những gì bạn đang thực hiện, tức là các công trình cá nhân của bạn - chẳng

hạn như “vượt qua hội chứng sợ xã hội”, “có một bài giới thiệu sản phẩm thu hút trong sự kiện bán hàng của công ty” hoặc “ngừng trì hoãn”. So với việc chỉ tìm hiểu những gì mình có, quá trình khám phá các công trình cá nhân, những việc chúng ta thực hiện trong cuộc sống hằng ngày, mang đến cho chúng ta một góc nhìn khác và một lăng kính rộng hơn để xem xét cuộc sống của mình.

Đến lúc này, có thể bạn đã nắm bắt được một chút về luận điểm nghe có vẻ

ngịch lý mà tôi đề cập ngay từ đầu: những việc bạn làm sẽ tác động đến việc bạn là ai. Chuyện này xảy ra là bởi các công trình cá nhân đều tập trung vào tương lai - chúng hướng chúng ta về phía trước, dẫn dắt chúng ta đi theo các lộ

trình có thể ngắn hoặc dài, gập ghềnh hoặc suôn sẻ. Bằng cách lần theo các lộ

trình này, ta có thể vẽ tấm bản đồ mô tả địa hình mà mình thân thuộc nhất - bản đồ mô tả chính bản thân mình. Điều đáng phấn khích nhất là chúng ta có thể học cách điều chỉnh quỹ đạo của mình để nhanh chóng vượt qua những đoạn đường gập ghềnh và kéo dài những chặng đường bằng phẳng sao cho các nỗ lực của chúng ta có hiệu quả hơn. Các công trình cá nhân hun đúc nên chúng ta theo cách như vậy - chúng định hình khả năng thành công của ta trong đời - vì nói theo một cách nào đó, các công trình cá nhân của bạn như thế nào thì cuộc đời bạn sẽ như thế ấy.

Tuy nhiên, bạn cần nắm rõ điều này: các công trình cá nhân không giới hạn trong phạm vi của những nghĩa vụ mà chúng ta cần làm, chẳng hạn như tìm nhà hưu dưỡng tốt cho mẹ, dù đôi khi chúng ta thực hiện chúng chỉ vì tinh thần trách nhiệm. Quan trọng hơn, các công trình cá nhân còn là những hành động mà ta vui vẻ lựa chọn. Khi những đứa trẻ chập chững tập đi, chúng đang thực hiện công trình cá nhân của chúng, và khi những người yêu nhau bày tỏ tình yêu, họ

cũng đang thực hiện công trình cá nhân của họ. Tôi dám chắc con mèo nhà tôi cũng đang theo đuổi một công trình riêng khi nó rình, nhảy lên và chụp đuôi con mèo khác trong nhà rồi ngồi đó kêu gừ gừ.

Công trình cá nhân cũng có thể là những hoạt động khá bình thường, chẳng hạn như dắt một chú chó (hoặc một con mèo tự cho rằng nó là chó) đi dạo. Nhưng chúng cũng có thể đại diện cho khát vọng cháy bỏng nhất và hành động dũng cảm nhất của con người. Khi người phụ nữ da màu Rosa Parks quyết định không ngồi xuống hàng ghế dành cho người da màu ở phía cuối xe buýt, đó là một hành động nhỏ nhưng dũng cảm và mang lại tác động lớn.<sup>2</sup> Sự quan tâm mà bạn dành cho mẹ khi đưa mẹ vào nhà hưu dưỡng có ý nghĩa nhiều hơn một nghĩa vụ, vì bạn không nở chứng kiến bệnh Alzheimer lấy đi sức khỏe thể chất và tinh thần của mẹ.

[2 Rosa Parks được xem là “mẹ đẻ của phong trào tự do” ở Mỹ. Ngày 1/12/1955,](#)

[tại Montgomery, Alabama, bà đã từ chối khi tài xế xe buýt yêu cầu bà xuống](#)

[ngồi ở dãy ghế cuối xe, nơi dành riêng cho người da màu, để nhường ghế cho](#)

[một hành khách da trắng. Hành động này là khởi đầu cho phong trào đòi nhân](#)

[quyền cho người da màu ở Mỹ và sau đó đã trở thành biểu tượng cho phong trào](#)

[chống phân biệt chủng tộc.](#)

*Công trình cá nhân là tập hợp mở rộng của các hành động có ý nghĩa nổi bật đối với cá nhân người thực hiện trong một bối cảnh cụ thể. Hãy cùng phân tích định nghĩa này.*

*Cá nhân: Các công trình cá nhân được nhìn nhận qua lăng kính riêng của người thực hiện chúng. Chúng tôi không thể chỉ xem bạn xây một ngôi nhà trên cây hoặc luyện tập để tham gia cuộc thi marathon rồi phỏng đoán việc theo đuổi công trình cá nhân này nói lên điều gì về bạn. Để thật sự hiểu, chúng tôi cần hỏi bạn một câu hỏi quan trọng có thể làm bộc lộ bản tính đặc trưng của bạn: Bạn nghĩ mình đang làm gì? Nói cách khác, việc mà*



*bạn đang làm có ý nghĩa gì đối với bạn? Câu trả lời mà chúng tôi nhận được thường khá bất ngờ.*

*Ai đó đang quan sát bạn ngay lúc này có thể sẽ nói là bạn đang đọc sách. Nhưng bạn mới là người biết rõ câu trả lời. Bạn hầu như không để tâm vào những câu chữ trước mặt vì thật ra công trình cá nhân của bạn là “tỏ ra độc lập và tự tin để*

*không ai hỏi tại sao tôi lại ngồi một mình trên chiếc du thuyền này”. Hành vi*

*“đọc sách” thật ra chỉ là một cách giúp bạn ứng phó với câu trả lời không ngừng thay đổi của mình cho câu hỏi “Bạn là ai?” (một người đang tự vực dậy bản thân sau một chuyện tình tan vỡ) và “Bạn dạo này sao rồi?” (cũng không tệ lắm nếu xét dưới góc độ của một người vừa thất tình).*

*Hãy tiếp tục phân tích định nghĩa của chúng ta.*

*Mở rộng: Công trình cá nhân không phải là một hành động nhất thời, mà thường là một chuỗi hành động được mở rộng về mặt không gian và thời gian (từ vài giây đến hàng chục năm). Trong khi các đặc điểm ổn định giống như*

*những bức ảnh tĩnh về tính cách của bạn thì công trình cá nhân là những thước phim sống động - bạn phải xem hết toàn bộ thước phim đó thì mới nắm được ý nghĩa trọn vẹn của nó.*

*Tập hợp: Một công trình cá nhân bao gồm một loạt các hành động được người thực hiện xem là có liên quan với nhau. Giả sử lý do thật sự khiến bạn đọc quyển sách này không phải là để tránh tiếp chuyện những người bạn đồng hành mà là để lượm lặt những bài học giúp bạn kết bạn trong chuyến đi. Bên cạnh việc đọc quyển sách này, có thể bạn cũng đọc những quyển sách khác, làm các bài trắc nghiệm tính cách, tìm kiếm lời khuyên từ những người hiểu rõ về bạn và tham gia vào bữa tiệc giao lưu trên du thuyền. Nhưng người phụ nữ đội mũ rộng vành ngồi trên chiếc ghế dài cạnh bạn chỉ thấy là bạn đang đọc sách chứ không thể*

*biết được việc đọc sách này có ý nghĩa như thế nào đối với cá nhân bạn.*

Hãy thử đảo ngược góc độ một chút và nghĩ về cách bạn nhìn nhận người khác.

Bạn có thể quan sát những hành động của một người luôn xuất hiện mỗi khi nào bạn đến một quán bar nhất định nào đó, đi khám răng tại cùng một phòng khám với bạn và thường được nhìn thấy gần khu nhà của bạn. Tùy vào việc người thực hiện tập hợp các hành động này là ai, công trình cá nhân của họ có thể là “làm người đồng hành với vợ tôi”, “tán tỉnh hàng xóm của tôi” hoặc “rình rập nhằm gây rối”. Tập hợp các hành động có thể vô hại, mang tính cảm thông hoặc đáng khinh. Tất cả đều phụ thuộc vào công trình đằng sau những hành động ấy.

*Có ý nghĩa nổi bật đối với cá nhân người thực hiện: Khi nói “nổi bật”, ý tôi là người thực hiện xác định một hành động nào đó có ý nghĩa vượt trội hơn hẳn các hành động khả thi khác. Một công trình cá nhân sẽ theo đuổi một hành động khả thi giữa muôn vàn hành động khả thi khác. Đó là một quá trình có chủ ý và nó xảy ra vì hành động khả thi đó có ý nghĩa đặc biệt đối với bạn, người thực hiện công trình.*

*Hành động: Công trình cá nhân không phải là một phản ứng thụ động trước các tác động bên ngoài, mà là một chuỗi hành vi có chủ ý. Chớp mắt không phải là một hành động nếu nó xảy ra như một phản ứng với luồng gió. Nhưng nháy mắt lại là một hành động có hệ quả. Ranh giới giữa hành động và không hành động rất mong manh: chớp mắt có thể là một hành động nếu nó được thực hiện bởi một bác sĩ nhãn khoa đang làm mẫu cho bạn biết phải làm gì sau khi nhỏ thuốc rửa mắt.*

*Có bối cảnh cụ thể: Công trình cá nhân được thực hiện trong bối cảnh vật lý, xã hội, văn hóa và thời gian, và như chúng ta đã biết, những bối cảnh này có thể*

*kích thích, củng cố, ức chế hoặc ngăn chặn quá trình thực hiện công trình.*

*"Hãy luôn là phiên bản cao cấp nhất của chính mình thay vì trở thành phiên bản thứ cấp của ai đó."*

- JUDY GARLAND

**Phân tích và đánh giá nội dung các công trình cá nhân** Hãy xem xét các công trình cá nhân của bạn. Trong khoảng mười phút, hãy liệt kê các công trình cá nhân khác nhau mà bạn đang theo đuổi. Đừng lo lắng nghĩ

xem mình phải viết ra những gì. Thường thì lúc nào chúng ta cũng có một tổ hợp những hành động bình thường và các nỗi ám ảnh to lớn. Trong thời hạn mười phút, mọi người thường liệt kê khoảng mười lăm công trình, nhưng khi không bị

hạn chế về thời gian thì họ có thể liệt kê đến cả trăm công trình.

Nội dung các công trình cá nhân của bạn có thể hé lộ nhiều điều. Vào lần đầu tiên tôi thực hiện kiểu đánh giá mà tôi gọi là Phân tích Công trình cá nhân (Personal Projects Analysis - PPA) cho nhóm sinh viên đại học, đây là hai công trình cá nhân đầu tiên được liệt kê bởi một sinh viên nam: “Làm rõ các niềm tin triết học của tôi” và “Quan hệ với bạn gái”. Mong muốn theo đuổi lý tưởng cao đẹp lẫn thú vui nhọc dục của cậu sinh viên này có vẻ đã phác họa được một thực tế nhất định về đời sống học tập và xã hội của sinh viên thời đó.

Đến nay, chúng tôi đã nghiên cứu các công trình cá nhân của hàng ngàn người và đã xác định được một vài nhóm công trình chính. Dưới đây là các nhóm công trình cá nhân phổ biến nhất đối với người trưởng thành (sắp xếp theo thứ tự từ

thường xuyên đến hiếm gặp), cùng với một số ví dụ:

- Nghề nghiệp/Công việc: Đảm bảo nguồn ngân sách của phòng ban
- Giao tiếp xã hội: Ăn tối với người phụ nữ đội chiếc mũ rộng vành trên du thuyền
- Bảo trì: Mua thêm vài hộp mực cho máy in
- Giải trí: Đi nghỉ dưỡng trên du thuyền
- Sức khỏe/Cơ thể: Giảm sáu ký

• Giao tiếp nội tâm: Cố gắng giải quyết nỗi buồn của bản thân Đôi khi chỉ cần nhìn vào danh sách liệt kê các công trình cá nhân của một người thì chúng ta cũng có thể thấy được vài nét chính về câu chuyện đời họ. Có thể

bạn đã nhìn ra một câu chuyện nào đó trong danh sách ở trên. Một ví dụ tuyệt vời khác chính là một truyện ngắn của Jennifer Egan được đăng trên tờ The Guardian. Truyện ngắn này có cái tựa đơn giản là “Việc cần làm” và đây là vài dòng đầu tiên trong đó:

1. Cắt cỏ
2. Bỏ cái vôi nước chết tiệt kia đi
3. Lau cửa sổ
4. Đưa mèo đi triệt sản
5. Nhuộm tóc
6. Đọc bài tarot
7. Đón con
8. Chở bọn trẻ qua gửi bên nhà ngoại
9. Mua tóc giả
10. Xem xem có thể cắt bỏ một đoạn hàng rào TRONG YÊN LẶNG hay không...
11. Gửi thư cảnh cáo
  - a. Dùng chữ ghép từ mấy tờ báo cũ?
  - b. Nhờ bọn trẻ viết?
  - c. Viết bằng tay trái?

d. Viết mơ hồ thôi, như “Một vài chuyện khó chịu...” chẳng hạn 12. Gửi thư

a. Hoặc là đội tóc giả rồi tự đem thư tới nhà người nhận 13. Mua thêm thuốc

Công trình “việc cần làm” tiếp tục được viết theo kiểu này và rất có sức khơi gợi. Nó pha trộn công việc hằng ngày của người làm cha mẹ với những mục tiêu đời thường khác, cho thấy các công trình cá nhân của một người có thể nói lên nhiều điều về tính cách của người đó như thế nào.

### **Các công trình hướng về bản thân**

Mặc dù không xuất hiện thường xuyên trong danh sách công trình cá nhân, nhóm công trình giao tiếp nội tâm đặc biệt thú vị và quan trọng. Chúng là những công trình tập trung vào bản thân, chẳng hạn như “cố gắng giảm chứng sợ xã hội” hoặc “trở thành một người biết lắng nghe hơn”. Những nỗ lực kiểu này là tốt hay xấu cho chúng ta? Câu trả lời khá phức tạp.

Về mặt tiêu cực, những công trình như vậy thường được cho là có liên quan tới cảm giác chán nản và dễ bị tổn thương. Nếu có những công trình cá nhân kiểu

này, có lẽ bạn sẽ nhận thấy mình đang rơi vào một vòng suy nghĩ lẫn lộn nơi bạn không thể tạo ra bất kỳ tiến triển nào. Bạn nghĩ quá nhiều về sự thay đổi mà bạn cảm thấy cần thực hiện và quá chú ý tới quá trình (thiếu) tiến triển của mình.

Tuy nhiên, về mặt tích cực, có bằng chứng cho thấy việc tham gia vào các công trình giao tiếp nội tâm có thể giúp bạn tăng sự sáng tạo và cởi mở đón nhận trải nghiệm. Tại sao một công trình nội tâm lại có thể vừa gắn liền với những cảm xúc tiêu cực và tính dễ bị tổn thương, vừa được nhìn nhận như một cuộc phiêu lưu sáng tạo? Có thể lý do nằm ở nguồn gốc của dự án tập trung vào bản thân này.

Bạn có đưa một công trình thay đổi bản thân nào vào danh sách của mình không? Ai là người yêu cầu bạn trở thành người biết lắng nghe hơn? Ai muốn bạn vượt qua chứng sợ xã hội? Trước khi bạn phát hiện mình bị cuốn

vào một lối sống tiêu cực không lối thoát, ai là người nói bạn phải xem lại các giá trị của mình vì bạn đang thụ lùi? Nếu người đó là cha mẹ, sếp hoặc người yêu của bạn thì công trình này dễ tạo ra cảm xúc tiêu cực hơn so với khi chính bạn là người bắt đầu nó. Hiện nay, một số nghiên cứu đáng tin cậy đã chứng minh rằng theo đuổi những công trình “được thúc từ bên trong” sẽ giúp người ta thành công hơn và hạnh phúc hơn so với theo đuổi những mục tiêu “bị điều khiển từ bên ngoài”. Nếu trong danh sách của bạn có những công trình về bản thân, hãy tự

vấn xem ai là người thúc đẩy chúng. Nếu những công trình này xuất phát từ tầm nhìn của bạn về một con người mà mình có thể trở thành, vậy thì bạn thường cảm thấy dễ chịu hơn khi theo đuổi chúng. Hơn nữa, những công trình như vậy sẽ có nhiều khả năng thành công hơn. Có lẽ bạn cũng sẵn sàng theo đuổi những công trình cá nhân do người khác khởi xướng, nhưng nếu bạn bị ép buộc phải thực hiện chúng thì triển vọng thành công là rất thấp.

### **Các công trình “cố gắng”**

Bạn còn có thể cải thiện trải nghiệm thực hiện các công trình cá nhân của mình và nâng tỷ lệ thành công của chúng bằng cách nào? Hãy lưu ý rằng ngay cả cách bạn diễn tả công trình cá nhân của mình cũng ảnh hưởng tới mức độ thành công của chúng. Một số người theo đuổi các mục tiêu được mô tả theo kiểu “thỏa hiệp

nửa mùa” như “cố gắng cảm thông hơn với những đồng nghiệp ngu xuẩn” hoặc

“có lẽ nên xin lỗi em gái vì đã gọi bạn trai của nó là kẻ không đàng hoàng”. Nhà tâm lý học người Canada Neil Chambers đã chỉ ra rằng những người “cố gắng”

như vậy ít có khả năng hoàn thành công trình cá nhân của họ so với những người mô tả mục tiêu một cách thẳng thắn hơn. Nếu các công trình trên được diễn đạt lại là “trở nên cảm thông hơn” và đơn giản là “xin lỗi em gái”, chúng sẽ có nhiều khả năng mang lại lợi ích cho các đồng nghiệp cũng như em gái của bạn (và cả

bản thân bạn nữa).

## **Cách đánh giá các công trình cá nhân**

Cách bạn nghĩ về diễn tiến của các công trình cá nhân cực kỳ quan trọng đối với hạnh phúc của bạn. Hãy nghĩ mà xem, tất cả chúng ta đều biết ai đó có cuộc sống có vẻ rất xuôi chèo mát mái nhưng bản thân họ lại cho rằng đời mình rất đáng thất vọng. Vì vậy, biết rõ nội dung các công trình cá nhân của bạn là rất quan trọng nhưng biết cách đánh giá chúng còn quan trọng hơn.

Khi bạn thực hiện Phân tích công trình cá nhân, việc thứ hai chúng tôi yêu cầu bạn làm là chọn mười trong số các công trình cá nhân mà bạn nghĩ là quan trọng đối với việc hiểu bản thân ở giai đoạn hiện tại. Sau đó, bạn chấm điểm cho mỗi công trình (thang điểm từ 0 đến 10) theo các tiêu chí như mức độ căng thẳng, cảm giác vui vẻ mà chúng mang lại, mức độ kiểm soát của bạn và mức độ rõ ràng của chúng trong mắt người khác. Trải qua nhiều nghiên cứu, chúng tôi đã nhận thấy những tiêu chí đánh giá cụ thể này có thể được quy về năm nhóm lớn, gồm có ý nghĩa của công trình, khả năng quản lý, sự kết nối, cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực. Chúng ta sẽ cùng điểm qua năm nhóm này: *Ý nghĩa: Các công trình cá nhân có thể có ý nghĩa vô cùng sâu sắc cho đến hoàn toàn không có ý nghĩa gì. Cảm nhận của bạn về ý nghĩa của công trình cá nhân phụ thuộc vào mức độ quan trọng của công trình đó đối với bạn - công trình phù hợp đến mức nào với các giá trị cốt lõi của bạn và bạn cảm thấy bản thân được*

*thể hiện ra sao thông qua công trình đó (giống với con người đích thực của bạn đến mức nào).*

*Khả năng quản lý: Các công trình cá nhân có thể được tổ chức và quản lý từ*

*mức độ bài bản cho đến một thảm họa hỗn loạn. Khả năng quản lý công trình cá nhân sẽ cao hơn khi bạn là người đề xướng thực hiện, cũng như khi bạn có thể*

*kiểm soát công trình ở mức độ cao và có đủ thời gian để hoàn thành nó. Tuy nhiên, yếu tố quan trọng nhất trong khả năng quản lý là cảm nhận của*

bạn về

triển vọng thành công của công trình. Trên thực tế, trong tất cả các tiêu chí đánh giá khác nhau về công trình cá nhân, cảm nhận về triển vọng này chính là yếu tố

dự đoán tốt nhất cho việc người ta có cảm thấy cuộc sống của mình đang êm đẹp hay không.

Mối tương quan giữa Ý nghĩa và Khả năng quản lý: Thường thì chúng ta phải chọn hy sinh những công trình cá nhân có ý nghĩa để thực hiện những công trình có thể quản lý được. Ví dụ, các công trình phù hợp nhất với giá trị cốt lõi của chúng ta thường khá trừu tượng, chẳng hạn như “nhảy với các tín hiệu từ môi trường”, “củng cố sự gắn kết với đời sống tinh thần của mình” hoặc “trân trọng gia đình”. Nhưng những mục tiêu này không phải lúc nào cũng “cắm rễ” trong thực tế cuộc sống hằng ngày, vì vậy chúng có thể bị trôi dạt và rơi vào quên lãng. Mặt khác, bạn có thể có các công trình do chính bạn khởi xướng, được lên kế hoạch chặt chẽ và hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát nhưng lại không mấy ý nghĩa. Vào mỗi thứ Năm hằng tuần, bạn đều có một bữa ăn trưa với đồng nghiệp, bao gồm cả những người mà bạn cho là ngu ngốc. Mặc dù ngoài mặt thì bạn đang mỉm cười với họ, trong thâm tâm bạn lại không thể chịu đựng nổi nếu lại phải nghe ai đó phàn nàn về thời tiết, tỷ số của mấy trận bóng đá hoặc nói chuyện con cái.

Kết nối và Ủng hộ: Có thể bạn đã hiểu mối tương quan giữa ý nghĩa và khả

năng quản lý, và bạn đang nhắm đến một công trình cá nhân vừa có ý nghĩa vừa có thể quản lý được - chẳng hạn như thay hết các loại cây trong vườn bằng các loài cây bản địa. Chuyện này rất tuyệt vời! Tuy nhiên, có một yếu tố quan trọng khác sẽ quyết định xem đến cuối cùng, công trình này sẽ nâng bạn lên một tầm

cao mới hay sẽ đạp bạn xuống vực sâu chán chường, và yếu tố đó là mức độ hỗ

trợ từ những người mà bạn gắn kết. Người bạn đời của bạn có nghĩ rằng việc trồng lại cả khu vườn là một ý tưởng thú vị hay không, hay họ thích giữ



*nguyên hiện trạng và cho rằng mong muốn của bạn chỉ gây lãng phí thời gian và tiền bạc? Nếu bạn hy vọng người bạn đời thích “giữ nguyên hiện trạng” có thể chia sẻ và hỗ trợ bạn trồng lại cả khu vườn nhưng hóa ra đó chỉ là kỳ vọng của một mình bạn, vậy thì công trình cá nhân này của bạn khó mà mang lại niềm vui như*

*bạn nghĩ ban đầu.*

*Các công trình kết nối thái quá: Nếu bạn đánh giá một số công trình quan trọng đối với bản thân là “có mức độ nhận diện thấp đối với người khác” và ít được mọi người xem trọng, đây chính là dấu hiệu cho thấy những công trình đó có thể*

*gặp trở ngại. Nhưng ngược lại, bạn cũng có nguy cơ gặp rắc rối nếu chia sẻ quá nhiều về công trình cá nhân của mình với người khác. Có thể các công trình của bạn thường được khởi xướng bởi những người xung quanh bạn và họ vô cùng coi trọng chúng, còn bạn thì cũng rất thích chia sẻ tiến độ chi tiết với họ. Tuy nhiên, người ta có thể ngán ngẩm khi mọi hoạt động của bạn cứ bày ra trước mắt họ một cách chi tiết đến mức chán ngắt trên mọi tài khoản xã hội như*

*Twitter, Instagram, Facebook và Snapchat - những nơi bạn thường xuyên đăng hình ảnh và bài viết cập nhật về cuộc sống siêu kết nối của mình.*

Tác hại của sự kết nối thái quá này hơi khó nhận ra. Khi bị kết nối thái quá, các dự án cá nhân của bạn có thể không đủ tính cá nhân. Phương hướng và ý nghĩa cuộc sống của bạn chủ yếu đến từ người khác - người thân, bạn bè, đồng nghiệp... Xét theo một vài phương diện thì đây có thể là chuyện đáng ngưỡng mộ, và trong một số nền văn hóa, nó còn được mong đợi và tán dương. Nhưng khi những người bạn đó không còn nữa, những đứa trẻ lớn lên hoặc người bạn đời rời đi, cuộc sống của bạn sẽ chao đảo, không có trọng tâm - không có bạn hiện diện trong cuộc sống của chính bạn. Và điều này có thể khiến bạn cảm thấy hoang mang.

*Cung cảm xúc của các công trình cá nhân: Cuộc sống của bạn có thể tràn ngập các công trình cá nhân có ý nghĩa, có thể quản lý và kết nối hiệu quả với những*

người khác, nhưng vấn đề có thể nảy sinh từ những cảm nhận mà bạn trải nghiệm trong lúc thực hiện các công trình. Bài Phân tích công trình cá nhân sẽ

*đánh giá cảm xúc của bạn qua cách bạn trả lời những câu hỏi sau: Bạn trải qua những cảm xúc tiêu cực nào? Các công trình cá nhân của bạn có gây cảm giác căng thẳng và chán nản không, có tạo ra cảm giác tức giận, buồn bã và tuyệt vọng không? Hay chúng thú vị, hấp dẫn và trong khi theo đuổi chúng, bạn cảm thấy yêu đời và vui vẻ? Bạn có thể trải qua cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực trong cùng một công trình cá nhân, đặc biệt là khi chúng hướng tới các mục tiêu có cam kết dài hạn. Những người có khả năng sáng tạo cao hẳn đã trải nghiệm những cảm xúc mâu thuẫn này: họ có thể cực kỳ chán nản khi cứ phải soạn đi soạn lại một bản nhạc trong ba năm và cảm thấy cực kỳ thỏa mãn khi giới thiệu bản nhạc đó đến với công chúng.*

Nói chung, khi một người tham gia vào các công trình có ý nghĩa, có thể quản lý được, có sự kết nối với người khác, đồng thời các công trình đó tạo ra nhiều cảm giác tích cực hơn là tiêu cực, cuộc sống của họ sẽ trở nên tốt đẹp hơn về cả mặt thể chất lẫn tinh thần. Và không có gì đáng ngạc nhiên khi người ta phát hiện ra rằng những người theo đuổi các công trình vô nghĩa, hỗn loạn, cô lập và tiêu cực thường không phát huy hết tiềm năng của bản thân.

### **Vai trò của các đặc điểm tính cách trong công trình cá nhân**

Giá trị lớn nhất của việc nhìn nhận tính cách ở góc độ “thực hiện các công trình cá nhân” thay vì “sở hữu các nét tính cách” nằm ở bốn từ rất truyền cảm hứng: tiềm năng thay đổi. Chúng ta có thể lựa chọn và điều chỉnh các công trình cá nhân một cách có ý thức theo những cách mà chúng ta không thể dùng để thay đổi các đặc điểm tính cách của mình.

Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta có thể bỏ các đặc điểm tính cách của

mình lại phía sau rồi thoải mái phóng về phía một bản thể chỉ được định hình bởi các công trình cá nhân. Các công trình và đặc điểm tính cách của chúng ta được kết nối với nhau. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy thang điểm của bạn trên các phương diện của Năm nhóm tính cách lớn có ảnh

hường đến cách bạn đánh giá các công trình cá nhân - chính là phần “Diễn tiến như thế nào?” mà tôi đã đề cập ở phần trước. Điều này có ý nghĩa thiết thực trong việc lựa chọn công trình nào để thực hiện và các công trình đó thử thách bạn ra sao.

Ví dụ, những người nhạy cảm thái quá thường có cảm xúc tiêu cực về hầu hết mọi chuyện và do đó, họ rất có khuynh hướng gặp áp lực với tất cả công trình cá nhân của mình, bất kể đó là công trình liên quan đến các mối quan hệ, học thuật hay công việc. Nếu bạn thuộc nhóm này, gợi ý sau đây có thể hữu ích cho bạn.

Hãy chừa chỗ cho những công trình mà bạn cảm thấy vui vẻ khi thực hiện.

Chúng không cần phải là những công trình lớn; thật ra sẽ tốt hơn nếu bạn thường xuyên theo đuổi những công trình quy mô nhỏ nhưng có thể mang lại cảm giác thích thú. Khuynh hướng tập trung vào mặt tiêu cực của những công trình lớn có thể được cân bằng bằng cách thường xuyên trải nghiệm những hoạt động nho nhỏ nhưng mang lại cảm giác tích cực.

Có một mối liên hệ đáng ngạc nhiên giữa sự tận tâm và cách chúng ta nhìn nhận các công trình cá nhân của mình. Có lẽ bạn đã phần nào đoán được, những người có mức độ tận tâm cao thường đưa ra đánh giá tích cực hơn cho các công trình thuộc lĩnh vực học tập cũng như công việc và xem chúng là có ý nghĩa và hiệu quả. Họ hoàn thành công việc và cảm thấy hài lòng vì điều đó. Nếu bạn là người tận tâm, có một mẹo nhỏ có thể giúp bạn trở nên hiệu quả và tích cực, đó là bạn có thể biến những công việc nhàm chán bình thường trở nên thú vị. Ví dụ, bạn có thể làm cho một nhiệm vụ chán ngắt trở nên hấp dẫn hơn bằng cách biến nó thành một trò chơi đọ sức với một đối thủ tưởng tượng hoặc thậm chí là với chính bạn của ngày hôm qua. Ngay cả khi bạn không phải là kiểu người tận tâm đến vậy, cách này cũng có thể giúp bạn hoàn thành danh sách dài ngoằng những việc cần làm.

Không dừng lại ở đó, những người có mức độ tận tâm cao cũng có cái nhìn tích

cực với các công trình có sự gắn kết giữa người với người. Tôi phải thừa nhận là ban đầu, chuyện này đã khiến tôi ngạc nhiên. Tôi đã không ngờ những người tận tâm lại nhìn nhận tích cực như vậy về tương tác của họ với

người khác, có lẽ vì tôi có một định kiến sai lầm về họ - tôi từng cho rằng họ là những người cực kỳ

tận tụy và nghiêm túc nhưng đôi khi cũng quá mức tế nhị vì chỉ biết cắm đầu làm việc. Định kiến đó hoàn toàn sai.

Những người hướng ngoại và dễ chịu cũng thường có cảm xúc tích cực về các công trình cá nhân của họ, nhưng những cảm xúc này đặc biệt mạnh mẽ trong các dự án có liên quan tới người khác. Mặc dù cả người hướng ngoại và người dễ chịu đều hòa đồng, nhưng họ lại có hứng thú với các kiểu hoạt động xã hội khác nhau. Nếu là người hướng ngoại, bạn cảm thấy hiệu quả và tích cực nhất khi được cùng người khác tham gia các sự kiện xã hội thú vị như tiệc tùng chẳng hạn, mặc dù thỉnh thoảng sẽ có xung đột xảy ra trong các sự kiện đó. Nếu là người dễ chịu nhưng không đặc biệt hướng ngoại, bạn có khuynh hướng nhìn nhận hơi khác một chút về sự thành công của những hoạt động có sự tương tác giữa người với người. Bạn thích các hoạt động xã giao nhưng không phải những hoạt động ồn ào. Không giống những người bạn hướng ngoại và đặc biệt là những người bạn khó chịu, bạn thật sự không thích những cuộc gặp gỡ có nhiều xung đột. Ngược lại, những người thuộc nhóm khó chịu lại có cảm xúc tích cực khi làm những việc... khó chịu, chẳng hạn như bắt bẻ hay trừng phạt người khác.

Những người thuộc nhóm cởi mở đón nhận trải nghiệm thường tự bắt đầu các công trình cá nhân của mình hơn là để người khác áp đặt. Điều này phù hợp với những gì chúng ta biết về khả năng của họ trong việc chủ động tham gia vào các hoạt động của thế giới này. Ngoài ra, so với người bảo thủ hơn, người cởi mở

hơn thường có khuynh hướng chọn những hoạt động phù hợp với giá trị cốt lõi của mình.

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra mối liên hệ quan trọng giữa các đặc điểm tính cách, công trình cá nhân và hạnh phúc. Chúng ta đã biết các đặc điểm tính cách là yếu tố dự báo hiệu quả cho khả năng hạnh phúc của con người và theo đó,

những người hướng ngoại ổn định thường dễ cảm thấy hạnh phúc hơn cả. Tuy nhiên, không phải lúc nào các đặc điểm tính cách cũng có tác động trực

tiếp đến mức độ hạnh phúc, mà thay vào đó, tác động trực tiếp thường đến từ các loại công trình cá nhân mà ta theo đuổi. Ví dụ, không phải lúc nào một người hướng nội khó chịu cũng phải có một cuộc sống bất hạnh. Cô ấy có thể say mê viết bài cho một blog về chính trị và công việc này mang lại cho cô cảm giác thỏa mãn vô cùng, không chỉ vì nó là một công việc có ý nghĩa mà còn vì qua công việc này, cô có thể “phát huy” sở trường bắt bẻ người khác. Tóm lại, khi nói đến hạnh phúc, các công trình cá nhân có thể có tác động vượt trội hơn các đặc điểm tính cách. Điều này mang đến cho bạn hy vọng rằng bạn không phải là nạn nhân của những đặc điểm tính cách bẩm sinh. Những việc bạn làm có ý nghĩa lớn hơn những gì bạn có sẵn khi chào đời.

**Khi bạn hành động khác với bản tính thường thấy** Tuy nhiên, giả sử việc bạn muốn làm đi ngược lại với bản tính tự nhiên của bạn.

Có thể về mặt sinh học thì bạn là kiểu người dễ chịu, không thích xung đột dù là dưới bất kỳ hình thức nào, nhưng bạn lại thích những điều bí ẩn và mơ ước trở

thành một thám tử tài ba. Hoặc bạn là người hướng nội bẩm sinh nhưng lại đang làm nhân vật đại diện bán hàng, một công việc đòi hỏi tinh thần hướng ngoại cực cao. Hoặc có thể bạn là một chuyên gia lập kế hoạch vô cùng tỉ mỉ và nguyên tắc, người đang muốn trở nên ngẫu hứng hơn để kết nối với tinh thần tự do bên trong mình. Nếu vậy, ước mơ của bạn có phải đã tiêu tụt rồi không? Có phải bạn chỉ có thể theo đuổi những công trình phù hợp với thiên tính bẩm sinh của mình? Không hề. Hành trình thực hiện ước mơ của chúng ta không bế tắc như

vậy. Trên thực tế, một trong những điều khiến bạn trở nên hấp dẫn chính là khả

năng thỉnh thoảng hành động “khác với bản tính”.

Khả năng biến đổi này là một khía cạnh đáng ngạc nhiên và hấp dẫn trong tính cách của chúng ta. Năng lực thực hiện những hành động vượt khỏi khuôn khổ

tính cách của bản thân chính là điều mà tôi muốn nói khi đề cập đến quan điểm việc bạn làm có thể định hình lại con người của bạn. Chúng ta thường xây dựng hoặc đón nhận những đặc điểm tính cách để có thể theo đuổi các công trình cá

nhân của mình một cách hiệu quả hơn. Khám phá này làm thay đổi những quan niệm trước đây về tính cách con người.

Chính xác thì việc này diễn ra như thế nào? Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta phải vượt ra khỏi giới hạn của bản thân để đạt được điều mình muốn. Vì vậy, một người dễ chịu có thể hành động không mấy dễ chịu để đặt lịch khám bệnh khẩn cấp với một bác sĩ nổi tiếng, hoặc một cô gái có tính lo lắng bẩm sinh có thể vô cùng điềm tĩnh trong buổi ra mắt gia đình chồng tương lai. Những người này đang thể hiện những gì mà tôi gọi là “nét tính cách tự do”, và họ làm vậy để

có thể thành công hơn khi theo đuổi một công trình cá nhân nào đó.

Bạn thường thể hiện những nét tính cách tự do vì những động cơ tốt đẹp nhất, nhưng những nét tính cách này có thể “lừa” người khác nghĩ rằng bạn là người dễ chịu trong khi trên thực tế, bạn là một người khó chịu bẩm sinh. Hoặc người ta có thể cho rằng bạn có cảm xúc ổn định trong khi bạn vốn rất nhạy cảm; hoặc nghĩ là bạn cực kỳ hướng ngoại cho dù sự thật là bạn rất dễ cảm thấy quá tải, dễ

mất ngủ sau khi nạp caffeine và thích nằm ườn ở nhà đọc một quyển sách không quá thú vị hơn là bung xõa hết mình trên sàn nhảy. Vậy thì vào lúc chúng ta gặp nhau và tôi bắt đầu hình thành ấn tượng đầu tiên về bạn, những gì tôi thấy có thật sự thể hiện bạn là ai không? Hành vi của bạn là một cú lừa hay một nét tính cách? Có lẽ cả hai đều không phải. Có thể đó là một nét tính cách tự do.

Ví dụ, nhiều người ngạc nhiên khi biết diễn viên hài quá cố Robin Williams đã tự nhận mình là người hướng nội. Trong một cuộc phỏng vấn thu hút nhiều sự

chú ý, James Lipton - người dẫn chương trình trò chuyện Inside the Actors Studio - nói với Williams rằng diễn viên hài Mike Myers đã tự mô tả bản

thân là người hướng ngoại trong hoàn cảnh cụ thể và là một người hướng nội trong hầu hết khoảng thời gian còn lại. Williams khẳng định ông cũng như vậy và tự mô tả

bản thân như một người “hướng nội, trầm lặng và nhạy cảm”.

Về cơ bản, khái niệm hướng ngoại trong hoàn cảnh cụ thể là điều tôi muốn nói khi nhắc đến việc thực hiện một hành vi chịu ảnh hưởng của nét tính cách tự do.

Đối với Myers và Williams, hành vi hướng ngoại được lên kịch bản theo đúng nghĩa đen - đó là một phần của vai trò mà họ đang đảm nhiệm nhằm thúc đẩy công trình cá nhân “trở thành diễn viên thành công” của mình. Nhiều người trong chúng ta cũng có hành vi tương tự; các kịch bản của chúng ta có thể mang nghĩa bóng, nhưng chúng cũng yêu cầu chúng ta hành động ngược với khuynh hướng sinh học của mình.

Hãy tưởng tượng bạn đang làm công việc của một tiếp viên hàng không hoặc người thu nợ. Mỗi công việc đều đòi hỏi một phong cách có thể phù hợp hoặc không phù hợp với tính cách vốn có của bạn. Một tiếp viên hàng không gắt gỏng, lảm nhảm và thiếu kiên nhẫn sẽ không thể trụ được trong ngành, tương tự như

một nhân viên thu nợ dịu dàng và vị tha. Nhưng một người có bản tính sinh học không thích hợp với một vai trò nào đó có thể vẫn khao khát được đảm nhiệm vai trò đó. Vì vậy, để có thể tồn tại trong ngành nghề của mình, họ trở thành người mang nét tính cách tự do trong hoàn cảnh cụ thể. Ban đầu, chuyện này có thể khó khăn nhưng trong quá trình phát triển sự nghiệp, họ không ngừng thực hành cho đến khi có thể thể hiện những nét tính cách tự do này tự nhiên hơn.

Mặc dù có thể bị những hành khách dày dạn kinh nghiệm nhận ra, các tiếp viên hàng không cố-gắng-tỏ-ra-hiểu-khách thường có thể tiếp tục làm việc trong ngành. Họ thật sự rất coi trọng công việc của mình.

Một ví dụ khác là trường hợp của Victoria. Cô ấy có tính tình ôn hòa và rộng lượng, là kiểu người có thể bao dung cho sai lầm của người khác. Cô

rất yêu thương mẹ và có thể nhận ra các triệu chứng suy giảm nhận thức của bà đang trở

nên nghiêm trọng hơn từng ngày. Do đó, suốt sáu tháng qua, Victoria đã cố gắng đưa mẹ vào một trung tâm điều dưỡng để bà được chăm sóc tốt hơn, nhưng lần nào cô cũng bị cản trở bởi những thủ tục quan liêu và sự lãnh đạm thờ ơ của những người liên quan. Thế nên cô quyết định phát huy đặc điểm tự do và trở

thành một người khó chịu trong hoàn cảnh cụ thể. “Victoria hung hăng” chắc chắn không phải là người ôn hòa tại trung tâm điều dưỡng, nhưng nhờ vậy mà mẹ cô đã được nhận vào trung tâm và công trình cá nhân của cô đã thành công.

Nếu được thực hành thường xuyên, những nét tính cách tự do này có thể ăn

sâu hơn vào tính cách của chúng ta, trở thành một đặc điểm có ảnh hưởng rộng hơn và bền vững hơn. “Tôi đã giả vờ làm người mà tôi muốn trở thành và cuối cùng tôi đã trở thành người đó. Hoặc người đó trở thành tôi. Hoặc chúng tôi mỗi người thay đổi một chút để trở nên giống người kia”. Phát biểu này của nam diễn viên nổi tiếng Cary Grant là một minh họa hoàn hảo cho sức mạnh của việc sử

dụng những đặc điểm tự do để định hình bản thân. Cary Grant có tên khai sinh là Archibald Leach. Ông chưa học xong trung học và thiếu thời, ông từng đi kiếm sống bằng nghề biểu diễn xiếc lưu động. Nhưng ông khao khát một cuộc sống vĩ đại hơn. Khi bắt đầu thành công trong vai trò diễn viên, ông đã đổi tên thành Cary Grant - cái tên mà ngày nay đa số chúng ta đều biết tới. Bằng cách kiên trì đóng vai một người quyến rũ, tự tin và hóm hỉnh, cuối cùng ông đã thật sự trở thành một người như vậy. Hoặc người đó đã trở thành ông. Và ông đã đạt được thành công vượt trội.

Cụm từ “hành động khác với bản tính thường thấy” (nguyên gốc: “acting out of character”) có thể được hiểu theo hai nghĩa. Thứ nhất, đó là hành động khác với cách cư xử đặc trưng. Nghĩa thứ hai là hành động xuất phát từ bản tính. Cách hiểu thứ hai này được dùng trong trường hợp chúng ta hành động theo các giá trị



của mình. Có thể bình thường bạn không phải là người cởi mở và hướng ngoại.

Nhưng trong một dịp hoặc một dự án quan trọng, bạn không có nhiều sự lựa chọn ngoài việc phát huy tối đa bản tính vốn có để nắm bắt cơ hội đó và thể hiện một khía cạnh khác của bản thân - theo một nghĩa nào đó, đây có lẽ chính là phiên bản tối ưu của bạn.

### **Góc hồi phục năng lượng và ngăn ngừa tình trạng kiệt sức**

Hành động không phù hợp với bản tính - và ngược với bản chất tự nhiên - có thể

khiến chúng ta suy kiệt cả về mặt thể chất và tinh thần. Vậy chúng ta có thể làm gì để nạp lại năng lượng sau khi phải gánh chịu áp lực từ các hành động mang nét tính cách tự do? Chúng ta có thể tìm kiếm hoặc tạo ra một môi trường mà tôi gọi là góc hồi phục năng lượng để tái kết nối với bản thể sinh học của mình và

tránh rơi vào tình trạng kiệt sức - đây chính là bí quyết để thành công trong mọi công trình cá nhân.

Góc hồi phục phù hợp với bạn là một môi trường được thiết lập sao cho hài hòa với tính cách nguyên bản của bạn. Ví dụ, góc hồi phục dành cho một người cố-găng-tỏ-ra-hướng-ngoại là một môi trường yên tĩnh và giảm thiểu kích thích.

Ngược lại, sau khi phải hành động như người hướng nội, một người hướng ngoại bẩm sinh sẽ cần một góc hồi phục mang lại cảm giác kích thích và hấp dẫn - sẽ

tốt hơn nữa nếu nơi đó có nhiều người hướng ngoại khác đang nhiệt tình thể hiện bản thân. Nào, bây giờ có ai muốn đi hát karaoke không?

Sanna Balsari-Palsule, một nghiên cứu sinh tiến sĩ trong nhóm chúng tôi tại Đại học Cambridge, đã tìm hiểu bản chất và tác dụng của các góc hồi phục tại hai công ty khác nhau. Những người tham gia nghiên cứu này đã hoàn

thành bảng đánh giá Năm nhóm tính cách lớn để xem xét các đặc điểm tính cách “tự nhiên”

lẫn những nét tính cách họ thể hiện tại công ty. Điều này giúp chúng tôi đánh giá mức độ xuất hiện của các nét tính cách tự do trong môi trường làm việc của họ.

Họ cũng được cung cấp một bản mô tả chung về các góc hồi phục và được yêu cầu mô tả góc hồi phục mà họ sử dụng tại nơi làm việc của mình. Kết quả nghiên cứu của Sanna rất thú vị. Cô phát hiện các góc hồi phục có thể được chia thành năm nhóm:

## LOẠI HÌNH GÓC HỒI PHỤC VÍ DỤ

Con người

ăn trưa với đồng nghiệp, tán gẫu trong phòng ăn, ăn trưa với những người thú vị, dành thời gian với bạn bè Địa điểm

nơi có ánh nắng, phòng nghỉ, một mình trong phòng họp, phòng yên tĩnh Hoạt động

chơi bóng bàn, nghỉ giải lao năm phút, đọc sách vào giờ nghỉ trưa, đi dạo trong công viên, vẽ, đi uống cà phê Sức khỏe/Cơ thể

tập thể dục, chạy bộ trong công viên, thiền, yoga Công nghệ

nghe nhạc, xem YouTube, lướt web, viết blog

Theo ghi nhận của chúng tôi, tương tác với người khác là cách hồi phục được ưa chuộng nhất, nhất là tương tác trong các cuộc gặp gỡ vào bữa ăn trưa - một hình thức hồi phục được cả người hướng nội lẫn hướng ngoại nhắc tới với tỷ lệ như

nhau. Tuy nhiên, những người hướng nội thích đi ăn trưa một mình hoặc với tối đa một, hai đồng nghiệp, còn người hướng ngoại thì thường đi ăn với khoảng bốn người khác. Thậm chí có trường hợp còn đi ăn trưa với tám mươi người!

Vận động cũng thường được sử dụng để phục hồi năng lượng, bao gồm sự kết hợp của các hoạt động trong nhà như chơi banh bàn và bi-da (có sẵn trong công ty) và chạy bộ ngoài trời. Nhưng ngay cả khi nhiều người cùng tham gia một loại hoạt động, vẫn có những sự khác biệt tinh tế phản ánh đặc điểm tính cách của mỗi người. Ví dụ, cùng là hoạt động chạy bộ, người hướng ngoại thường nói về

nó như “câu lạc bộ chạy bộ”, trong khi đối với người hướng nội thì đó chỉ đơn giản là “chạy bộ”.

Khái niệm về các nét tính cách tự do đã được nghiên cứu cùng với khuynh hướng hướng ngoại trong Năm nhóm tính cách lớn, nhưng tôi tin khái niệm này cũng áp dụng cho các khuynh hướng tính cách khác. Bạn còn nhớ ví dụ về

Victoria chứ? Cô ấy vốn là người dễ chịu và hòa nhã nhưng cần phải trở nên hung hăng và khó chịu để có thể tìm được nơi điều dưỡng phù hợp cho người mẹ

đau ốm của mình. Sau những lần như vậy, Victoria có thể cần một nơi để phục hồi năng lượng và khôi phục sự nhã nhặn bẩm sinh. Đó có thể đơn giản là nơi cô có cơ hội thư giãn cùng những con người tử tế, những người không bao giờ ngờ

được mình lại là một phần trong góc phục hồi năng lượng của ai đó - nhưng tôi nghĩ nếu biết chuyện đó thì họ cũng sẽ niềm nở đón nhận thôi.

Bên cạnh đó, chúng ta rất cần phải hiểu cách hoạt động của các góc phục hồi, bởi vì khi chúng ta hành động khác với bản tính, môi trường xung quanh có thể

tạo cơ hội cho chúng ta trở lại trạng thái “tự nhiên” của mình. Hoặc chúng ta có thể tự tạo ra các góc phục hồi mới - đây chính là lúc bạn có thể phát huy năng lực tự hỗ trợ bản thân. Khi nhận ra môi trường xung quanh có thể tác động mạnh

mẽ như thế nào đến các nỗ lực của chúng ta, bạn sẽ thấy việc hiểu cách hoạt động của các góc phục hồi là cực kỳ quan trọng.

Môi trường phục hồi nào có hiệu quả nhất đối với bạn? Đó là một lớp học nhảy hip-hop hay một khoảng thời gian được vẫy vùng giữa đại dương mát lành? Đó là bữa tối với mười người bạn hay đi bộ một mình trong rừng?

Là một người hướng nội bẩm sinh, tôi có những thử thách riêng trong việc tìm kiếm nơi phục hồi, đặc biệt là sau mỗi lần phải hành động khác với bản tính của mình để vào vai một giáo sư hướng ngoại. Một trong những điều mà tôi trân trọng nhất đời là được gắn kết với học viên. Tôi luôn cố gắng mang đến những bài giảng hay nhất để khơi gợi ngọn lửa đam mê nơi học viên của mình, đặc biệt là những học viên giàu tiềm năng. Tôi hành xử khác với bản tính vốn có. Chuyện này có thể khiến tôi kiệt sức. Vì vậy, trong thời gian nghỉ giải lao, tôi trở về văn phòng của mình, hoặc nhà vệ sinh nam, hoặc đôi khi là phòng đựng dụng cụ của lao công, để phục hồi năng lượng và sau đó tiếp tục truyền tải thật sống động phần còn lại của bài giảng. Có lần tôi đã sơ ý khiến mình bị nhốt trong phòng chứa đồ và hiển nhiên, góc phục hồi đó đã không giúp ích cho việc hồi phục của tôi được lâu.

Còn về góc phục hồi của riêng bạn, bạn sẽ nhận ra chúng rõ nhất khi cảm thấy các ràng buộc của cuộc sống hằng ngày được tháo cởi và bạn được tự do hành động. Có lẽ dành thời gian đọc một quyển sách be bé giúp bạn hiểu rõ hơn về

tính cách của mình cũng là một góc phục hồi thích hợp. Nếu đúng vậy thì tôi vui vì bạn đã chọn góc đó.

*"Điều quan trọng hơn cả là hãy làm bạn với chính mình, vì người ta không thể*

*kết bạn với bất kỳ ai nếu không biết cách tự làm bạn với bản thân."*

- ELEANOR ROOSEVELT

## **BỐI CẢNH CÁ NHÂN**



## **HỆ SINH THÁI XÃ HỘI CỦA CÁC CÔNG TRÌNH**

## CÁ NHÂN

Giả sử bây giờ bạn đã có một tập hợp các công trình cá nhân có ý nghĩa, có thể

quản lý được và phù hợp với đặc điểm tính cách bẩm sinh của mình. Vậy bạn có tự tin dong buồm thẳng tiến tới tương lai hay không? Chưa hẳn; các đặc điểm tính cách có nguồn gốc sinh học không phải là nguồn lực duy nhất có thể hỗ trợ

hay cản trở bạn. Thế giới xung quanh cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình hoàn thành các công trình cá nhân. Nhưng bạn vẫn là người nắm quyền.

Bạn không cần phải thụ động ngồi chờ trong khi hoàn cảnh bên ngoài liên tục tác động lên các công trình của bạn. Cũng như bạn có thể chọn một nét tính cách tự do để vượt qua bản tính sinh học của mình, bạn có thể chủ động thay đổi môi trường để dọn đường cho các công trình cá nhân.

Hãy xem xét môi trường xã hội xung quanh kỹ hơn và bạn sẽ thấy có những phần trong đó là tương đối cố định và những phần khác thì linh hoạt. Những phần cố định có thể là các yếu tố như dữ liệu nhân khẩu của thành phố bạn sống hoặc địa hình khu phố quanh nhà. Các yếu tố linh hoạt hơn có thể là người hàng xóm bạn chọn kết bạn và phương tiện di chuyển bạn dùng. Sự khác biệt giữa các yếu tố ổn định và yếu tố linh hoạt nằm ở chỗ yếu tố ổn định là hiện thực khách quan: sự thật là bạn đang sống trong một thành phố đông dân cư. Trong khi đó, yếu tố linh hoạt là cách bạn nhìn nhận và tương tác với bối cảnh đó: sự đông đúc của thành phố khiến cuộc sống của bạn sôi nổi và thú vị hay ngột ngạt và bí bách; bạn xây dựng các thói quen sinh hoạt cụ thể nào đó; bạn tìm thấy góc hồi phục của mình giữa một rừng những tòa nhà chọc trời.

Tôi gọi những yếu tố linh hoạt này là bối cảnh cá nhân trong cuộc sống của bạn.

Đó là các yếu tố như vật lý, địa lý, văn hóa, xã hội của môi trường bên ngoài mà bạn có thể tác động thông qua hành động và thái độ của chính mình. Bạn rất khó thay đổi các đặc tính thuộc về hệ sinh thái xã hội nhưng

hoàn toàn có thể điều chỉnh bối cảnh cá nhân. Hãy “uốn nắn” các bối cảnh cá nhân để chúng hỗ trợ tốt

hơn cho các công trình cá nhân của bạn, nhờ đó bạn có thể chủ động hơn đối với thành công hay thất bại của mình.

Hãy bắt đầu với cách các công trình cá nhân trong môi trường của bạn. Có những ảnh hưởng khác nhau nào và bối cảnh cá nhân, yếu tố linh hoạt nằm ở

đâu? Những ảnh hưởng này có thể có phạm vi khác nhau, từ phạm vi nhỏ như

ảnh hưởng của con người và địa điểm ngay trong môi trường sống của bạn, cho tới phạm vi trung bình như ảnh hưởng của các tổ chức nơi bạn làm việc và giải trí, rồi đến phạm vi xa hơn như bối cảnh chính trị, lịch sử và kinh tế của bạn. Vì vậy, hãy xem chúng ta có thể định hình môi trường xung quanh như thế nào để

theo đuổi các công trình cá nhân một cách hiệu quả nhất.

**Công trình cá nhân được thực hiện cùng người khác** Hãy xem xét các công trình cá nhân mà bạn đang có. Đó có phải là những công trình mà bạn chủ yếu thực hiện một mình? Hay đó là công trình bạn thực hiện cùng người bạn yêu? Chúng có được chia sẻ với nhóm những người bạn đáng mến của bạn hay không? Rõ ràng là những đặc điểm tính cách ổn định của bạn sẽ quyết định cách thực hiện công trình phù hợp nhất. Nhưng đối với phần lớn chúng ta, những người không lánh đời, không phải là ẩn sĩ hay tu sĩ của một dòng tu kín nào đó, các mục tiêu hằng ngày của chúng ta sẽ chịu ảnh hưởng lớn từ những người xung quanh. Chuyện này xảy ra như thế nào?

Những người có công trình cá nhân thực hiện cùng với chỉ một người khác rất dễ

bị tổn thương. Chúng tôi đã tìm hiểu cận kề những chi tiết này bằng cách xem xét trong công trình cá nhân của một người có sự tham gia của bao nhiêu người khác. Một trong những vấn đề đáng lưu ý ở đây là bạn chia sẻ

công trình của mình với nhiều cá nhân khác nhau hay chỉ tập trung vào một người. Bạn có thể

xem xét các công trình của mình theo hướng này. Với mỗi công trình, hãy liệt kê tên những người tham gia vào đó.

Tôi và nhóm nghiên cứu đã nhận thấy người ta có phản ứng rất khác nhau khi nghe câu hỏi này. Có những người là - hoặc nghĩ mình là - chủ sở hữu duy nhất của các công trình cá nhân của bản thân. Họ không liệt kê bất kỳ ai khác trong danh sách người tham gia. Một số người khác liệt kê nhiều cái tên khác nhau trong các nhóm công trình khác nhau như nhóm nghề nghiệp, giải trí hoặc gia đình. Nhưng có một số người mà tất cả các công trình của họ đều được thực hiện với cùng một người. Như vậy rất rủi ro. Nếu bạn làm mọi việc cùng với Chris, chuyện gì sẽ xảy ra với hệ thống công trình của bạn nếu Chris biến mất? Cũng giống như việc loại bỏ một công trình cốt lõi có thể gây ra hàng loạt xáo trộn trong cuộc sống của một người, sự vắng mặt của người đã ở bên bạn trong mọi công trình cũng vậy. Người thân yêu qua đời, cuộc hôn nhân đổ vỡ hoặc đối tác kinh doanh phản bội là những chuyện vốn dĩ đã đau đớn; sự sụp đổ của các công trình mà bạn chia sẻ với họ có thể khiến nỗi đau càng lớn hơn.

Chúng tôi cũng tìm hiểu xem người khác ảnh hưởng đến sự thành công của các công trình cá nhân cốt lõi của chúng ta như thế nào. Trong một nghiên cứu, chúng tôi xem việc mang thai như một công trình cá nhân và quan sát quá trình này diễn ra trong suốt những tháng trước khi sinh và trong lúc sinh. Chúng tôi đánh giá mức độ thành công của trải nghiệm sinh nở, không chỉ về trải nghiệm cá nhân của người mẹ mà còn cả đánh giá y tế về sức khỏe thể chất của đứa trẻ

(chỉ số Apgar<sup>3</sup>). Yếu tố giúp dự đoán tốt nhất mức độ thành công của trải nghiệm này ở cả hai phương diện nói trên chính là sự hỗ trợ tinh thần từ người cha.

Trong một nghiên cứu khác, chúng tôi khảo sát các yếu tố góp phần giúp các doanh nhân thành công trong năm đầu tiên khởi nghiệp. Mức độ thành công cũng được đánh giá dựa vào cảm giác chủ quan của các doanh nhân lẫn các chỉ

số khách quan hơn như sự tăng trưởng tài chính. Chúng tôi khám phá ra rằng yếu tố dự đoán chính xác nhất cho mức độ thành công ở cả hai phương diện nói trên là sự hỗ trợ tinh thần từ người bạn đời của các doanh nhân. Chúng ta thường nghe các doanh nhân nói về dự án mới thành công của mình như “đứa con tinh thần”. Tất nhiên đó là một phép ẩn dụ, nhưng qua đó chúng ta có thể nhận ra mối liên hệ giữa cảm xúc mà họ dành cho dự án với cảm xúc mà họ dành cho người bạn đồng hành của mình. Sự hỗ trợ của người bạn đồng hành có thể giúp thành quả tốt trở nên tuyệt vời hơn.

### 3 Chỉ số đánh giá tình trạng sức khỏe của trẻ sơ sinh thông qua 5 tiêu chuẩn cơ

bản: màu da, nhịp tim, phản xạ kích thích, cử động, hô hấp. Chỉ số này được một

nữ bác sĩ gây mê người Mỹ Virginia Apgar phát minh vào năm 1952.

Trong các mối quan hệ, quá trình theo đuổi công trình cá nhân có thể là một điệu nhảy tinh tế. Các nghiên cứu ban đầu về công trình cá nhân đã đưa ra một phát hiện quan trọng, đó là người bạn đời không chỉ là nguồn lực hỗ trợ chủ chốt cho các công trình của chúng ta, mà còn có thể là nguồn cơn gây ra nỗi thất vọng.

Đôi khi vấn đề chỉ đơn giản là chuyện thời điểm. Giả sử bạn thích đi bộ ngay sau khi đi làm về. Đó là một trong những công trình cá nhân định kỳ hữu dụng nhất đời bạn, giúp bạn thư giãn và phục hồi năng lượng. Nhưng thời điểm bạn vừa đi làm về cũng chính là lúc người bạn đời của bạn muốn được “xả stress” và kể về

những chuyện đã xảy ra trong ngày, về đứa con mới biết đi đã nghịch đủ trò cùng với con mèo góc nhà bạn như thế nào và cả nhà đã nhớ bạn ra sao suốt cả

ngày. Nhưng bạn đã không nhận ra người bạn đời của mình có những cảm xúc như vậy, cho đến khi anh ấy hoặc cô ấy vô tình đề cập đến điều đó trong lúc trò chuyện. Đó là những chuyện nhỏ nhỏ đáng để tâm. Hoãn việc đi bộ thêm nửa giờ đồng hồ có thể không phải là vấn đề lớn đối với bạn, và sự thay đổi nhỏ



về mặt thời điểm này có thể có lợi cho cả hai bạn.

Mặt khác, bạn còn có thể xử lý tình huống này theo một cách khác, đó là hãy rủ

người bạn đời của bạn cùng đi bộ! Họ có thể cũng thích đi bộ và các bạn có thể

tâm sự với nhau trong lúc đi. Không những vậy, cách này còn củng cố mối quan hệ của hai người. Tất nhiên, đi bộ chỉ là một ví dụ. Có thể bạn thích sưu tầm đá, cắm trại hoặc nhảy điệu tango. Bất kể đam mê đó là gì, một nghiên cứu về công trình cá nhân của những người đang ở trong một mối quan hệ tình cảm lãng mạn lâu dài cho thấy họ càng có nhiều công trình được thực hiện cùng nhau thì mối quan hệ tình cảm giữa họ càng bền chặt hơn.

Tóm lại, bạn có thể định hình môi trường xã hội gần gũi nhất theo nhiều cách khác nhau để nó hỗ trợ cho các công trình cá nhân của bạn. Hãy chia sẻ các công trình của bản thân với nhiều nhóm người khác nhau, truyền đạt rõ ràng để họ

hiểu điều gì là quan trọng đối với bạn, toàn tâm toàn ý chia sẻ các công trình với

những người quan trọng nhất. Khi làm vậy, bạn đang tự trao cho mình cơ hội thành công lớn hơn. Tất nhiên, môi trường xã hội thực tế của chúng ta có thể

phức tạp hơn nhiều. Nếu vợ chồng bạn cùng đi bộ với nhau thì ai sẽ chăm sóc đứa nhỏ? Con mèo ngốc nhà bạn chẳng?

Bạn có nhận được sự hỗ trợ nào từ bên ngoài không? Bạn có sống trong một cộng đồng sẵn sàng quan tâm giúp đỡ lẫn nhau không? Nơi làm việc của bạn có chế độ giờ làm việc linh hoạt mà nhờ đó bạn sẽ dễ dàng xử lý những thách thức hằng ngày trong công trình cá nhân? Tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét hệ sinh thái xã hội của bạn ở một phạm vi rộng lớn hơn. Chúng ta có thể chọn nhìn vào bối cảnh của công ty, trường học, đại gia đình, hàng xóm hoặc hội bạn bè của bạn -

tất cả đều thuộc nhóm có phạm vi trung bình. Để ví dụ, hãy xem xét nơi làm việc của bạn.

*"Bạn không thể sống một cuộc đời ý nghĩa nếu thiếu quá trình tự chiêm nghiệm bản thân."*

- OPRAH WINFREY

### **Công trình cá nhân nơi công sở**

Vài năm trước, Susan Phillips và tôi đã nghiên cứu tác động của môi trường làm việc hằng ngày đối với công trình cá nhân của những nhà quản lý cấp cao trong các tổ chức tư nhân và nhà nước. Chúng tôi muốn biết có môi trường làm việc nào có thể hỗ trợ cho các công trình cá nhân tốt hơn những môi trường khác hay không. Ban đầu, dường như có sự khác biệt giữa hai giới. Đối với phụ nữ, có một mối liên hệ đáng kể giữa cách họ đánh giá các công trình cá nhân của mình với nhiều khía cạnh khác nhau trong môi trường làm việc như tần suất xảy ra xung đột, mức độ hỗ trợ và mức độ tự chủ của người lao động. Đối với nam giới, mối liên kết này hầu như không tồn tại. Thành công đàn ông đạt được trong các công trình cá nhân không liên quan đến điều kiện làm việc của họ. Tại sao lại

như vậy? Khi bắt đầu khám phá lý do có sự khác biệt này giữa nam giới và nữ

giới, chúng tôi phát hiện một yếu tố khác có vẻ đang ảnh hưởng đến vấn đề này.

Trong các tổ chức chính phủ, phụ nữ chiếm thiểu số (chỉ khoảng 13% các nhà quản lý cấp cao vào thời điểm đó là nữ) và hầu hết đều có thời gian tại vị không lâu như các đồng nghiệp nam. Có lẽ đây chính là hiện tượng “nhóm thiểu số”

hoặc “người mới” - những người cảm thấy họ dễ bị để ý vì quá khác biệt, hoặc những người có thâm niên tương đối thấp, cảm thấy cần phải “cắt tỉa” các công trình cá nhân của mình sao cho phù hợp với môi trường làm việc, trong khi những cá nhân dày dặn kinh nghiệm hơn thì không cần phải làm vậy. Những người mới vào nghề thường rất nhạy cảm với những chi tiết của

đời sống công sở và điều chỉnh công trình cá nhân của mình cho phù hợp hơn với thông lệ của công ty, nhưng đây là một sự thỏa hiệp thường không mang lại kết quả tốt cho các công trình cá nhân. Cách lý giải này được củng cố khi chúng tôi khảo sát một trong những tổ chức chính phủ có tỷ lệ nam và nữ cân bằng hơn trong các vị

trí cấp cao. Tại đó, sự khác biệt về tác động của môi trường làm việc đối với công trình cá nhân giữa nam và nữ đã biến mất.

Nói như vậy không có nghĩa là nam và nữ có thể phát triển như nhau trong mọi môi trường. Tuy nhiên, có một yếu tố liên quan đến sự khác biệt giới tính có vẻ

vẫn duy trì sức ảnh hưởng trong các tổ chức tư nhân lẫn nhà nước. Khi mô tả

môi trường làm việc ưa thích để theo đuổi các công trình cá nhân, phụ nữ ưu tiên yếu tố “có thể kết nối với những người xung quanh”, trong khi đàn ông thì không. Đối với nam giới, môi trường làm việc đáng mong muốn nhất là nơi họ

có thể thực hiện công trình cá nhân của mình mà không gặp bất kỳ trở ngại nào.

Nơi có bầu không khí “tất cả mau tránh đường cho tôi đi qua” là nơi hoàn hảo đối với họ. Tất nhiên, nếu tất cả nhân viên đều đồng thời theo đuổi các công trình riêng thì công ty sẽ hỗn loạn. Cần có sự thận trọng trong hành động “dọn đường”.

Khi hiểu được ảnh hưởng mạnh mẽ của môi trường làm việc đối với công trình cá nhân (ngay cả những công trình diễn ra bên ngoài công sở), bạn có thể tự đưa ra những hành động phù hợp để kiểm soát những khía cạnh có thể kiểm soát

được trong môi trường đó. Bạn có thể tìm hiểu kỹ về văn hóa công ty khi lựa chọn công việc, hoặc đề xuất các chính sách hỗ trợ người lao động nhằm giúp họ

sống một cuộc đời trọn vẹn hơn. Như một người thủy thủ, bạn hãy kiểm tra hướng gió, điều chỉnh hành trình, thay đổi thái độ của bạn đối với đồng đội, hoặc nếu mọi nỗ lực đều thất bại, hãy nhảy qua con tàu khác.

## **Công trình cá nhân trong quan hệ tình cảm & các yếu tố văn hóa chính trị**

Phóng tầm nhìn xa hơn, bạn sẽ thấy ngay cả những bối cảnh rộng lớn nhất, những bối cảnh gắn liền với nền văn hóa của chúng ta, cũng có thể ảnh hưởng tới những mục tiêu hết sức cá nhân của mỗi người. Ở phạm vi này, chúng ta thấy rõ mình bị ảnh hưởng, đôi khi là ảnh hưởng rất đáng kể, bởi bối cảnh chính trị, kinh tế và lịch sử. Những bối cảnh này có thể củng cố và hỗ trợ cho những khát vọng sâu thẳm nhất mà chúng ta có về bản thân và về những người mà ta yêu thương - hoặc sẽ ngấm hủy hoại tất cả một cách hệ thống.

Ví dụ điển hình về những ảnh hưởng này được thể hiện trong nghiên cứu của David Frost tại Đại học Surrey. Frost đã áp dụng các tiêu chuẩn sinh thái xã hội để xem xét các công trình mang tính cá nhân của những người dị tính và cộng đồng LGBT<sup>4</sup>. Kết quả nghiên cứu của ông thu hút rất nhiều sự chú ý. Ông bắt đầu bằng cách tập hợp một danh sách các công trình cá nhân mang tính tình cảm riêng tư mà hai nhóm người này đang thực hiện. Sau đây là một số ví dụ về các công trình được ghi nhận:

[4 Các chữ cái viết tắt của Lesbian \(đồng tính luyện ái nữ\), Gay \(đồng tính](#)

[ái nam\), Bisexual \(song tính luyện ái\) và Transgender \(chuyển giới\).](#)

Gặp gỡ vài người bạn mới và hẹn hò với họ

Gặp gỡ một người đàn ông có sự nghiệp ổn định Làm cho Matt cảm thấy bản thân đặc biệt hơn

Thu xếp đồ đạc/chuyển đến căn hộ mới

Được đoàn tụ với bạn trai trong năm nay

Cải thiện vấn đề giao tiếp với bạn gái

Yêu Tom

Lên kế hoạch kết hôn

Cải thiện chất lượng quan hệ tình dục với người yêu Dành thời gian có chất lượng với chồng

Không gây sự với Jeanette

Giúp bạn gái vượt qua giai đoạn hóa trị

Tạm thời ly thân với chồng/vợ để cả hai không đến mức phải ly hôn Vượt qua sự tổn thương khi bị người yêu cũ phản bội Frost đã chứng minh được là trái với một số định kiến về mục tiêu mà người có xu hướng tính dục thuộc nhóm thiểu số - tức là nhóm LGBT - theo đuổi trong mối quan hệ tình cảm, các công trình cá nhân của họ về mặt này cũng có ý nghĩa như công trình của nhóm đa số những người dị tính. Chúng cũng thể hiện con người họ, phù hợp với các giá trị mà họ coi trọng và có tầm quan trọng trong cuộc sống của họ. Tuy nhiên, những sự khác biệt đáng kể nằm ở tính quản lý của các công trình cá nhân trong mối quan hệ tình cảm mật thiết. Cụ thể, những người thuộc nhóm LGBT thường đánh giá các công trình cá nhân của họ trong lĩnh vực này là ít có khả năng tiến triển tốt và khó mang lại kết quả như mong muốn.

Các rào cản nhóm LGBT gặp phải khi theo đuổi công trình tình cảm cá nhân đã xuất hiện trong các tương tác xã hội hằng ngày, khi mà các dấu hiệu nhỏ và không-hề-nhỏ của việc phân biệt đối xử đối với những người thuộc nhóm LGBT

đều quá rõ ràng. Nhưng phát hiện thú vị nhất trong nghiên cứu của Frost chính là tác động của hệ thống chính trị trong môi trường sống của nhóm này. Bằng cách kiểm tra mã bưu điện của nơi những người tham gia nghiên cứu sinh sống, Frost phát hiện ra là về mặt theo đuổi các công trình cá nhân liên quan đến mối quan hệ tình cảm, các nhóm LGBT ở một số khu vực nhất định thường gặp nhiều rào cản hơn hẳn các nhóm LGBT sống tại những khu vực khác. Ở những khu vực có hệ thống pháp lý công nhận

quyền của LGBT, bao gồm quyền chung sống dân sự<sup>5</sup> và đặc biệt là quyền kết hôn, các công trình liên quan đến tình cảm cá nhân của những người thuộc nhóm LGBT được nhìn nhận là vừa có ý nghĩa vừa khả

thi, và nhờ đó mà chúng có thể phát triển mạnh mẽ. Ngược lại, ở các khu vực khác, những công trình về tình cảm cá nhân của những người có xu hướng tính dục thuộc nhóm thiểu số thường gặp nhiều trở ngại. Khi xét về sức ảnh hưởng,

bất kể mối tương quan giữa nguyên nhân và hệ quả có như thế nào đi nữa, các yếu tố chính trị ở cấp độ nhỏ hoặc lớn đều có thể gây trở ngại cho quá trình thể

hiện và theo đuổi dài lâu đối với ngay cả những khát vọng mang tính riêng tư

nhất.

[5 Hình thức chung sống hợp pháp dành cho các cặp đôi cùng giới, một hình thức](#)

[tương tự như hôn nhân.](#)

Tuy nhiên, các nghiên cứu về công trình cá nhân cũng mang lại vài dấu hiệu đáng khích lệ cho thấy những hành động xuất phát từ quyết tâm cao độ có thể

tạo ra sự thay đổi. Trong nghiên cứu của Frost, các rào cản bắt nguồn từ yếu tố

chính trị và mối quan hệ giữa các cá nhân có ảnh hưởng đặc biệt rõ ràng đối với các công trình riêng tư. Còn đối với các khía cạnh mang tính công khai hơn, chẳng hạn như công việc hoặc hoạt động giải trí, không có bằng chứng cho thấy nhóm LGBT mà Frost nghiên cứu gặp phải bất kỳ trở ngại đặc biệt nào. Đây là điều hiếm khi xảy ra ngay cả vào khoảng mười năm trước tại đa số những quốc gia công nghiệp hóa hiện đại nhất ở phương Tây.

Vậy thì đây chính là lý do để hy vọng. Mặc dù tác động chính trị vẫn luôn có ảnh hưởng đáng kể đối với việc theo đuổi các công trình cá nhân, nhưng những tác động đó không phải là bất biến. Chúng ta có thể thay đổi những tác động này nhờ sự chung tay hành động của những người thật sự quan tâm - chẳng hạn như

quá trình kiên trì thúc đẩy của các nhà hoạt động xã hội suốt hàng chục năm để

giành được sự bảo hộ của pháp luật và sự chấp nhận của xã hội cho cộng đồng có xu hướng tính dục thuộc nhóm thiểu số. Yếu tố chính trị và cá nhân có mối liên hệ mật thiết với nhau và cả hai đều có thể được thay đổi.

Khi đọc kết quả nghiên cứu của Frost và sau đó cùng ông viết về nghiên cứu này, tôi đã có một cảm giác lạ lùng kiểu déjà vu . Nó khiến tôi nhớ đến một người Canada gầy gò đứng bên ngoài tòa nhà hành chính trong khuôn viên Đại học California, Berkeley và nhận ra rằng sự thay đổi là khả dĩ. Đến giờ vẫn vậy.

[6 Cảm giác quen thuộc đối với một môi trường, khung cảnh, hiện tượng chưa](#)

[từng gặp bao giờ.](#)

4

## HIỂU ĐÚNG VỀ CHÂN TÍNH



## THỬ THÁCH CỦA VIỆC SỐNG ĐÚNG VỚI BẢN

### THÂN

Cách nay khoảng năm mươi năm, khi Ted Sarbin hỏi “Anh là ai?”, tôi đã đưa ra một câu trả lời nửa đùa nửa nghiêm túc với mục đích khơi gợi cuộc trò chuyện hơn là nói về danh tính của mình. Nhưng bạn hãy thêm hai từ “thật sự” vào câu hỏi đó và tự hỏi bản thân:

“Bạn thật sự là ai?”

Bạn có muốn né tránh câu hỏi này như tôi đã làm khi đối mặt với Sarbin hay không? Tôi hy vọng là không, bởi vì khi được thêm vào hai từ “thật sự”, ý nghĩa của câu hỏi này trở nên sâu sắc hơn nhiều và đòi hỏi bạn phải nghiêm túc tự suy xét bản thân. Bạn đang được yêu cầu tìm kiếm giữa các đặc điểm nhận dạng khác nhau mà mình sở hữu và khẳng định một bản sắc gắn với sự thật nhất, hoặc đưa ra một mô tả chính xác nhất về con người cốt lõi của bạn. Và quan trọng hơn, câu hỏi này ngụ ý rằng có tồn tại một con người chân thực của bạn - chân tính của bạn - và bạn nên tìm kiếm nó.

Có lẽ lời khuyên mà chúng tôi thường đưa ra nhất cho những người đang phân vân trước một quyết định khó khăn là “Hãy cứ là chính mình”. Nhưng xét theo nhiều khía cạnh khác nhau, lời khuyên này không đặc biệt hữu ích, một phần vì nó mơ hồ, và một phần, dù có vẻ khó tin, là vì nó không thật sự mang lại lợi ích cao nhất cho người nghe.

Trước khi chúng ta tiếp tục và phân tích những điểm chưa hợp lý của các quan điểm truyền thống về chân tính, hãy cùng xem các quan điểm này đang thống trị

các cuộc thảo luận trong xã hội đương đại như thế nào. Chân tính đã trở thành đề

tài nóng hổi trong các phòng họp lãnh đạo và trường dạy kỹ năng quản lý trên toàn cầu, khi mà “khả năng lãnh đạo dựa trên chân tính” trở thành chủ đề được bàn tán sôi nổi trong nhiều hội thảo và khóa học của các công ty. Sự phổ biến này có lý do rất rõ ràng: cuộc khủng hoảng tài chính và các vụ bê bối đạo đức trong thập niên qua đã thúc đẩy người ta đưa ra những tiêu chuẩn mới cho một nhà lãnh đạo tài giỏi, đó là trung thực và minh bạch. Các nhà lãnh đạo cần truyền đạt thông tin rõ ràng và không giả tạo. Họ phải thành thật và không được chơi trò mảnh khèo. Họ cần phải chân thực.

Nếu sống đúng chân tính có nghĩa là thành thật và ngay thẳng thì chắc chắn đây cũng là điều bạn nên hướng đến đúng không? Nhưng chuyện không đơn giản như thế.



Tôi tin rằng hành trình tìm kiếm chân tính đã bị định hướng sai theo một cách nào đó, vì thật ra, bạn không có một con người thật. Trên thực tế, bạn có thể có đa chân tính. Trong thời đại mà người ta quá chú trọng ý tưởng về một con người thật, đa chân tính có thể là một khái niệm phức tạp và gây tranh cãi, nhưng có nhiều hơn một chân tính không có nghĩa là chúng ta thiếu chiếc la bàn đạo đức, thiếu trung thực hay thậm chí là có mâu thuẫn nội tâm. Đa chân tính chỉ

đơn giản là một con người thành thật có thể khác nhau tại những thời điểm khác nhau, và con người thật sự của bạn có thể thay đổi tùy theo hoàn cảnh.

### **Khi sự chân thật không hiệu quả**

Dù sự cởi mở và minh bạch có thể là phương tiện kết nối cực kỳ hiệu quả giữa chúng ta và những người khác, sự chân thật không phải là liều thuốc chữa bách bệnh. Herminia Ibarra, một giáo sư chuyên ngành kinh doanh ở Pháp, đã viết một bài phân tích sâu sắc và khơi gợi nhiều tranh luận về lý do tính chân thật trong nghệ thuật lãnh đạo có thể không tuyệt đối tốt đẹp như nhiều tổ chức hằng tin tưởng. Bà lập luận rằng việc bộc lộ hoàn toàn bản thân, bao gồm tất cả ưu và khuyết điểm, có thể khiến năng lực lãnh đạo của chúng ta bị suy giảm chứ không

phải được củng cố.

Bà đưa ra ví dụ về Cynthia, một tổng giám đốc làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe và vừa được thăng chức. Khi Cynthia đảm nhiệm vị trí mới này, phạm vi và mức độ phức tạp của các trách nhiệm mà cô gánh vác tăng lên rất nhiều.

Đây là một thử thách dễ làm người ta nản lòng thoái chí, và lẽ ra Cynthia có thể

chỉ đơn giản tôi luyện bản thân để từ từ thích ứng với yêu cầu của công việc và giả vờ tự tin cho đến khi cô thật sự tự tin. Nhưng thay vào đó, cô đã chọn sự

thành thật 100%. Cô tin vào lợi ích của tinh thần lãnh đạo minh bạch và hợp tác.

Ibarra kể lại: “Vì vậy, Cynthia thành thật chia sẻ với các nhân viên mới của mình rằng ‘Tôi muốn làm tốt công việc này nhưng nó thật đáng sợ và tôi cần sự giúp đỡ của mọi người’. Sự ngay thẳng của cô đã phản tác dụng; cô bị mất uy tín với nhân viên, những người đang muốn và cần một nhà lãnh đạo tự tin”.

Trường hợp của Cynthia là một ví dụ đáng chú ý về nét tính cách tự do, chủ đề

mà chúng ta đã đề cập trước đó. Cô ấy thể hiện khuynh hướng lo âu vốn có của mình, với suy nghĩ rằng điều này có thể giúp người khác thấy cô là người thành thật. Thật không may, thay vào đó cô đã bị cho là yếu đuối. Nếu Cynthia cố gắng ra vẻ điềm tĩnh thì sao? Nếu phát huy nét tính cách tự do để giả vờ điềm tĩnh, cô có thể nhận được sự tin tưởng và cam kết của nhân viên. Lẽ ra cô đã có thể nâng tầm công trình cá nhân cốt lõi của mình vì công ty. Bằng cách thực hành các thói quen và cách ứng xử điềm tĩnh, cô có thể thật sự trở nên điềm tĩnh hơn khi được khích lệ bởi lòng tin của đồng nghiệp vào năng lực lãnh đạo của cô.

Tôi biết thoát nghe thì cách “giả mãi thành thật” này có thể bị xem là thiếu trung thực trong mắt một số người. Nhưng tôi tin rằng việc thay đổi cách hành xử đặc trưng của bạn để phù hợp với các tình huống khác nhau hoàn toàn không phải là giả dối hay đi ngược lại chân tính. Lý do là vì người ta mặc định rằng mọi hành vi không đồng bộ với cảm xúc nội tại đều là giả dối, do đó mới có lời kêu gọi

“hãy luôn làm con người thật của mình”. Nhìn từ góc độ này, những nét tính cách tự do đều là sự lừa dối. Nhưng tôi mong bạn hãy xem xét lại mặc định đó.

Khi tự hạn chế bản thân trong chỉ một khuôn mẫu, bạn đang chặn đứng khả năng đưa bản thân trở thành một điều gì đó to lớn hơn.

Tôi nghĩ một số độc giả có thể đồng ý rằng quan điểm “luôn là chính mình”

đang kìm kẹp và hạn chế khả năng phát triển của chúng ta. Tuy nhiên, nhiều người khác sẽ rất khó chịu với ý tưởng này. Vì vậy, có thể sẽ có ích nếu chúng ta xem xét thêm một đặc điểm tính cách khác để xem bạn có tán

thành quan điểm đa chân tính hay không. Đặc điểm này được gọi là tính tự điều chỉnh và nó tập trung đánh giá xem chúng ta có khuynh hướng trung thành với một cách hành xử

hay linh hoạt thay đổi cho phù hợp với hoàn cảnh.

### **Mối liên quan giữa khả năng tự điều chỉnh và chân tính**

Để đánh giá mức độ tự điều chỉnh của bạn, hãy xem các nhận định bên dưới.

1. Tôi dễ dàng bắt chước hành vi của người khác.
2. Trong những tình huống khác nhau và với những người khác nhau, tôi thường có cách hành động rất khác nhau.
3. Không phải lúc nào tôi cũng giống với những gì tôi thể hiện ra bên ngoài.

Nếu bạn hoàn toàn đồng ý với từng nhận định trên, có nhiều khả năng bạn là người có tính tự điều chỉnh cao. Điều đó có nghĩa là bạn rất chú ý đến cách mình cư xử trong các tình huống khác nhau và thay đổi hành vi cho phù hợp với môi trường xung quanh. Còn nếu bạn không đồng tình với từng nhận định trên, có lẽ

bạn là người có khả năng tự điều chỉnh thấp. Một trong những nét đặc trưng nhất

của bạn là bạn luôn là chính mình trong mọi tình huống. Bạn không tạo ra một phiên bản tính cách mới để thích ứng với hoàn cảnh cụ thể.

Để hiểu những khuynh hướng này diễn ra như thế nào trong đời sống hằng ngày, bạn hãy hình dung bản thân là người có mức độ tự điều chỉnh thấp và đang có mối quan hệ với người có tính tự điều chỉnh cao. Theo quan điểm của bạn, người kia khá giống một con tắc kè hoa. Cô ấy xuất hiện như những người khác nhau trong những tình huống khác nhau - một quý cô công sở, một cô gái thích tiệc tùng, một người thích chơi với lũ trẻ - và điều đó khiến bạn bối rối. Rốt cuộc thì người phụ nữ mà tôi gắn bó là ai? Tôi thật sự yêu ai trong số các phiên bản này?

Và khi nhìn bạn, cô ấy cũng bối rối nhưng theo một kiểu hoàn toàn khác. Cô ấy thấy bạn là một người có cách hành xử bất biến và dễ đoán, và hiển nhiên chuyện này có ưu điểm của nó. Nhưng sự bất biến đó có thể bị xem là nhàm chán và, tệ hơn, là quá cứng nhắc. Tại sao anh không thể linh hoạt và thích ứng với hoàn cảnh? Đó là một bữa tiệc tối! Sao anh không thể hòa vào không khí vui vẻ xung quanh và thoải mái một chút trong một buổi tối thay vì cứ liên tục nói về những lợi ích tài chính của mô hình thuế cố định?

Các nghiên cứu quy mô lớn đã chỉ ra rằng những người có tính tự điều chỉnh cao thường đạt được thành tích tốt trong một số lĩnh vực của cuộc sống, nhưng lại kém trong những lĩnh vực còn lại. Công việc là một trong những lĩnh vực mà họ

có ưu thế. Nếu là người dễ thích nghi và có tính tự điều chỉnh cao, bạn có nhiều khả năng được thăng chức và đảm nhận các vị trí lãnh đạo hơn những người có mức độ tự điều chỉnh thấp trong công ty. Một trong những lý do bạn xuất sắc trong công việc là vì bạn có thể đóng nhiều vai trò khác nhau để trở thành cầu nối giữa các nhóm và các liên minh khác nhau. Nhưng tổ chức của bạn cũng phải đối mặt với một rủi ro, đó là không giống như những người có tính tự điều chỉnh thấp vốn trung thành hơn với công ty, bạn có khuynh hướng đổi nơi làm việc nếu nhận được một lời đề nghị phù hợp hơn. Như bạn có thể hình dung, sự

thiếu cam kết này còn ảnh hưởng xấu đến một khía cạnh quan trọng khác trong cuộc sống chúng ta, đó là các mối quan hệ. So với người có mức độ tự điều chỉnh thấp, người có tính tự điều chỉnh cao thường có những mối quan hệ kém ổn định hơn.

Tuy nhiên, một người có khả năng tự điều chỉnh cao hoặc thấp không có nghĩa là họ chân thật hơn hoặc giả tạo hơn những người thuộc nhóm còn lại. Và đây chính là luận điểm mà tôi dùng để bẻ gãy những lời khuyên “hãy là chính mình”.

Mark Snyder, người khởi xướng thuyết tự điều chỉnh, cho rằng người có tính tự

điều chỉnh thấp là người sống tuân thủ nguyên tắc, trong khi người có tính tự

điều chỉnh cao thì khá thực tế. Tôi nghĩ nhận định này đúng một phần. Giả sử

bạn là người có khả năng tự điều chỉnh thấp. Bạn tìm kiếm một câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi bạn là ai và coi trọng những giá trị gì. Đây rõ ràng là một cách tiếp cận cuộc sống rất có nguyên tắc của bạn. Nhưng đồng thời nó cũng thực tế; nó giúp bạn không phải liên tục quyết định xem mình phải trở thành ai trong tình huống này hoặc vai trò kia, nhờ đó bạn được tự do thực hiện các công trình và nguyện vọng mà bạn coi trọng. Còn nếu bạn là người có tính tự điều chỉnh cao?

Vậy thì sự chú ý của bạn tập trung vào những đòi hỏi thiết thực của việc sống trong một thế giới phức tạp. Những đòi hỏi này bao gồm hòa hợp với những người khác nhau có những kỳ vọng khác nhau và nắm bắt những thời cơ khác nhau khi cần. Đó rõ ràng là tính thực tế. Nhưng tôi nghĩ người có tính tự điều chỉnh cao cũng rất nguyên tắc trong một vài phương diện. Bạn có thể coi trọng tình bạn hoặc sự hài hòa, hoặc quan tâm đến nhu cầu của người khác. Và nếu trong quá trình này, bạn không thể thể hiện rõ hình ảnh một con người nhất quán thì bạn cũng thấy chẳng sao cả - thật ra, như vậy lại tốt hơn.

Tất nhiên, câu trả lời khả dĩ nhất là bạn không ở thái cực này hoặc thái cực kia.

Trong một vài tình huống, bạn hòa hợp với con người mà bạn thể hiện, còn trong những tình huống khác, sự hòa hợp đó có thể nhạt nhòa hơn một chút. Thực tế, nghiên cứu của chúng tôi phát hiện ra rằng tính tự điều chỉnh không cố định như

một đặc điểm sinh học, mà nó linh hoạt như một nét tính cách tự do. Bạn áp dụng khả năng này khi nó giúp ích cho các công trình cá nhân của bạn.

Quan sát những thay đổi thất thường của hành vi theo cách này là rất quan trọng.

Khi làm vậy, chúng ta không chỉ hiểu hơn về những con người (khó hiểu) xung quanh, mà còn được khuyến khích nhìn nhận chân tính theo một cách

khác. Nếu tính nhất quán không phải lúc nào cũng là chuẩn mực đạo đức duy nhất và nếu

hành vi không nhất quán có thể vừa mang tính nguyên tắc vừa thực tế, vậy thì chân tính không phải chỉ có một cách thể hiện. Trên thực tế, chúng ta có nhiều cách thể hiện chân tính, và những cách thể hiện đó không phải là những đặc điểm cố định của con người, mà là những chiến lược linh hoạt để chúng ta tương tác với bản thân và thế giới.

### **Ba cách thể hiện chân tính**

Về cơ bản, có ba cách chúng ta có thể dùng để trả lời câu hỏi về chân tính - câu hỏi “Bạn thật sự là ai?” - tương ứng với các nguồn gốc khác nhau của đặc điểm tính cách con người mà chúng ta đã biết như nguồn gốc sinh học, nguồn gốc xã hội và bản tính đặc trưng.

#### **Chân tính sinh học:**

##### **Thuận theo bản tính tự nhiên**

Một cách để bạn có thể sống đúng chân tính là hãy trung thành với bản tính sinh học của mình - bản thể được hình thành bởi các yếu tố thuộc về thể chất. Ví dụ, hãy tưởng tượng bạn vừa nhận được lời mời tham dự một bữa tiệc tại khu phố

nhà mình vào cuối tuần tới. Cảm giác gì lập tức xuất hiện trong bạn? Cảm giác vui sướng vì bạn vốn thích tiệc tùng, hay cảm giác lo lắng vì bạn thấy những bữa tiệc chỉ khiến mình mệt mỏi? Nếu bạn hành động theo sự thôi thúc đến từ bản tính tự nhiên của mình, điều đó nghĩa là bạn đang thể hiện chân tính sinh học -

sự trung thành với bản thể tự nhiên. Nếu được hỏi, bạn sẽ lý giải quyết định tham gia hoặc không tham gia bữa tiệc bằng cách nói rằng bạn làm theo lẽ tự

nhiên. Bạn cư xử đúng với mong muốn của mình; bạn không giả tạo. Bạn có thể

thích hoặc không thích tiệc tùng, nhưng con người đang hành động theo cảm giác thích hoặc ghét đó chính là con người chân thật của bạn. Đây chính là ví dụ

điển hình cho mức độ tự điều chỉnh thấp.

Những lựa chọn bắt nguồn từ bản năng sinh học có mối liên hệ mật thiết với các nét tính cách tương đối ổn định của chúng ta. Người cởi mở và hướng ngoại thường thoải mái đưa ra câu trả lời “Đi nào!” khi nhận được lời mời. Người nhạy cảm thái quá và hướng nội có khuynh hướng đáp lời theo phản xạ rằng “À, xin lỗi, tối hôm đó tôi bận rồi” (và có lẽ họ cũng tự nhủ “trong vòng bảy năm tới cũng bận luôn rồi”).

### **Chân tính xã hội:**

#### **Thực hiện các nghĩa vụ**

Tuy nhiên, khi nói đến tiệc tùng, có thể bạn cũng tuân theo các yêu cầu mang tính xã hội xuất phát từ các quy chuẩn văn hóa và tình huống định hình hành vi hằng ngày của bạn. Bất kể đặc điểm tính cách của bạn là gì, quyết định từ chối hoặc chấp nhận lời mời dự tiệc có thể tùy thuộc vào việc bạn có phải là thành viên của một nhóm cực đoan luôn coi các bữa tiệc là phù phiếm hay không; hoặc có thể bạn là ủy viên ban chấp hành của hiệp hội khu phố, và xét cho cùng thì bữa tiệc chính là một sự kiện của khu phố. Do đó, bạn không cần nghĩ ngợi mà nhanh chóng đưa ra quyết định dựa trên trách nhiệm xã hội của mình, chứ không nhất thiết là theo mong muốn cá nhân. Đương nhiên, mong muốn của bạn hoàn toàn có thể hòa hợp với trách nhiệm mà bạn cho rằng mình cần thực hiện, và trong trường hợp đó, hành động của bạn càng quyết đoán bội phần.

Ngoài phạm vi của khu nhà mình sống, các đặc điểm tính cách của chúng ta có thể được xây dựng từ các quy ước văn hóa thể hiện qua các phương tiện truyền thông hoặc ấn phẩm văn hóa. Khái niệm này được gọi là Nguyên lý Quixotic, một khái niệm được nhà tâm lý học Ted Sarbin đưa ra vào năm 1994. Nguyên lý này cho rằng các kịch bản hoặc khuôn mẫu trong nền văn hóa cho chúng ta biết nên hành động và cư xử thế nào trong cuộc sống hằng ngày. Những quy tắc hành xử này có sức lan tỏa và ảnh hưởng mạnh mẽ. Ví dụ điển hình nhất của ảnh

hưởng này là Don Quixote, một nhân vật vô cùng thú vị trong tác phẩm của đại văn hào Miguel de Cervantes. Don Quixote được miêu tả như một người đàn ông đơn giản đến từ La Mancha, vì mê đắm những câu chuyện về hiệp sĩ xa xưa nên đã lên đường tìm kiếm những chiến tích vĩ đại cũng như hình tượng kỵ sĩ

hào hiệp. Don Quixote đã áp dụng các khuôn mẫu và kịch bản xã hội của thời đại trước, đến mức những mục tiêu mà anh theo đuổi hoàn toàn là chuyện điên rồ trong mắt những người từng tiếp xúc với anh. Nhưng chuyện đó chẳng ảnh hưởng gì đến anh. Trong tâm trí của Don Quixote, anh đang thực hiện nhiệm vụ

của mình.

### **Chân tính đặc trưng:**

#### **Con người sâu sắc hơn của bạn**

Trở lại ví dụ về lời mời dự tiệc. Giả sử bạn nhận lời dự tiệc. Đến ngày hẹn, bạn đến nơi tổ chức tiệc, bước vào cửa và nhìn thấy anh hàng xóm Diego cùng với cô vợ Emily của anh ấy. Một tháng vừa qua, bạn đã vô tình gặp Diego tại một vài sự kiện xã hội và lúc nào anh ấy cũng đi cùng Emily. Sự nhiệt tình tham gia các sự kiện xã giao mà Diego đã thể hiện khiến bạn cho rằng anh ấy hẳn là một người khá hướng ngoại. Bạn mặc nhiên nghĩ rằng đối với Diego, dự tiệc là hành động tự nhiên.

Nhưng có thể Diego không phải là người bẩm sinh thích tiệc tùng; trên thực tế, anh ấy cực kỳ hướng nội, thích sự riêng tư và tránh đương đầu với các tình huống xã hội. Và có thể không có bất kỳ quy tắc xã hội cụ thể nào buộc anh phải tham dự mọi sự kiện xã hội quan trọng trong tháng đó. Trên thực tế, cả Diego và Emily đều là những người làm việc quá thời gian tại một công ty đòi hỏi nhân viên làm việc sáu mươi giờ một tuần với sự tận tụy không suy giảm. Về phương diện văn hóa, không có ràng buộc nào khiến họ phải tích cực tham gia các sự

kiện xã hội như vậy - ngược lại thì đúng hơn. Vì vậy, đối với Diego, sự nhiệt tình tham gia tiệc tùng không bắt nguồn từ bản tính sinh học hay bản tính xã hội của anh.



Thay vào đó, hành động của Diego trong tháng đó có thể xuất phát từ bản tính thứ ba - những công trình cá nhân cốt lõi trong đời anh. Emily đang mắc bệnh nan y, nhưng cô và Diego đã quyết định không cho bất cứ ai ngoài những người thân nhất trong gia đình biết chuyện này. Các triệu chứng của cô sẽ nhanh chóng trở nên nghiêm trọng hơn, nhưng tại thời điểm này, cô vẫn có thể thực hiện các hoạt động thường ngày và thậm chí là làm một số việc mà cô yêu thích, chẳng hạn như gặp gỡ hàng xóm và cùng nói về những chuyện có ý nghĩa với họ.

Emily thích những bữa tiệc - thật ra, cô ấy sống vì chúng.

Đối với Diego, công trình quan trọng nhất hành tinh lúc này là “hiện diện vì Emily” và không gì có thể ngăn cản anh hoàn thành mục tiêu này. Nếu chuyện đó có nghĩa là anh cần phải hành xử ngược với bản tính sinh học của mình thì cũng không sao cả. Nếu nó gây trở ngại cho lịch làm việc của anh và anh phải khiến công ty thất vọng thì cũng không sao cả. Đôi khi, một công trình nào đó sẽ

đòi hỏi toàn bộ tâm trí và sức lực của chúng ta. Khi người mà ta yêu thương đang cận kề cái chết, hiển nhiên ta sẽ tập trung toàn bộ tâm trí vào chuyện đó.

Vậy có phải Diego đang hành xử không đúng với chân tính hay không? Tôi không nghĩ vậy. Anh ấy đang hành động ngược với những đặc điểm sinh học của mình, bỏ qua những áp lực xã hội và thể hiện sự cam kết tuyệt đối với công trình cốt lõi của đời mình.

Khi nhìn thấy bức tranh sinh thái-xã hội hoàn chỉnh về con người mình, chúng ta nhận ra sự thật rõ ràng là mình có thể có đa chân tính. Và không có gì bất thường nếu một vài phiên bản trong số đó xung đột với nhau. Điều này không có nghĩa là chúng ta lạc lối trong thế giới của “chủ nghĩa đạo đức tương đối”, mà chỉ đơn giản là có nhiều cách để làm một người tốt và - quan trọng nhất - để trở thành một người tốt hơn. Chính bằng cách công nhận tất cả bản thể của mình cũng như

xem xét và tái cân bằng chúng, ta mới có thể thật sự sống đúng với chân tính của mình. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể hiểu rõ nhất mình là ai và làm thế nào để

sống trọn vẹn nhất cuộc đời phong phú của mình.

5

## SỐNG HẾT MÌNH



### PHƯƠNG PHÁP BỀN VỮNG ĐỂ THỰC HIỆN CÁC

### CÔNG TRÌNH CỐT LÕI

Sau cùng, chúng ta quay về với hai câu hỏi then chốt: “Bạn là ai?” và “Bạn đang sống thế nào?”. Câu hỏi đầu tiên liên quan đến bản sắc và tính cách của bạn; câu hỏi thứ hai tìm hiểu xem cuộc sống của bạn có đang thuận lợi hay không. Và chúng ta đã kết luận rằng cả hai câu hỏi này đều có liên quan mật thiết đến các công trình cá nhân mà bạn đang theo đuổi.

Trong chương cuối này, tôi muốn tập trung vào những việc chúng ta có thể làm cho cuộc sống hiện tại và triển vọng tương lai của mình. Hạnh phúc có thể đến từ những yếu tố mà chúng ta không thể kiểm soát được nhiều, như các đặc điểm sinh học và môi trường xã hội của chúng ta chẳng hạn. Nhưng trong phần này, tôi muốn tập trung vào cách chúng ta có thể cải thiện chất lượng cuộc sống. Tôi gọi điều này là sống hết mình. Sống hết mình là quá trình mà trong đó chúng ta phát triển vượt trội trong cuộc sống bằng cách theo đuổi các công trình cá nhân cốt lõi một cách bền vững.

#### **Công trình cốt lõi**

Tất cả công trình cá nhân đều quan trọng, nhưng không phải mọi công trình cá nhân đều quan trọng như nhau. Hãy nhìn lại danh sách các công trình cá nhân của bạn. Có thể trong danh sách đó có “dọn sạch bồn rửa bát” cùng với “hoàn thành cuộc đua marathon” hoặc “không giành hát trong bữa tiệc karaoke của công ty” ngay bên cạnh “tìm một công việc tốt hơn”. Một số công trình trong danh sách này mang tính tạm thời và không tác động nhiều đến cảm nhận của bạn về chính mình, trong khi những công trình khác đóng vai trò chủ chốt và có giá trị định nghĩa con người bạn.

Công trình cốt lõi là những công trình ảnh hưởng đến tất cả công trình còn lại của bạn. Để xác định các công trình này là cốt lõi hay thứ yếu, hãy tự hỏi công trình này sẽ tác động như thế nào đến các công trình khác nếu nó thành công hoặc thất bại. Nếu một công trình cốt lõi thành công, mọi thứ khác sẽ thuận lợi; nếu không, cả hệ thống của bạn có thể sụp đổ.

Một câu hỏi quan trọng khác bạn cần đặt ra để xác định công trình cốt lõi là bạn có sẵn sàng thay đổi hoặc thậm chí từ bỏ công trình đó hay không. Khi quá trình thực hiện các công trình cốt lõi gặp khó khăn, bạn sẽ vẫn cố gắng không thay đổi chúng, thường là với quyết tâm đáng kinh ngạc. Hãy lấy công trình “luyện tập cho cuộc chạy marathon kế tiếp” làm ví dụ. Nếu công trình này biến mất, nó có thể ảnh hưởng hoặc không ảnh hưởng tới các công trình khác. Về cơ bản, các công trình khác trong danh sách có thể độc lập với công trình chạy bộ. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu việc chạy marathon có liên kết mật thiết và rộng rãi với các công trình còn lại, chẳng hạn như giữ gìn sức khỏe, có cảm giác thành tựu, có vóc dáng đẹp, có quyền kiểm soát cuộc sống? Mỗi công trình đó có thể liên kết một cách rõ ràng hoặc ngầm liên kết với công trình chạy marathon. Toàn bộ

cảm thức về bản thân của người thực hiện công trình này có thể xoay quanh mục tiêu trở thành vận động viên marathon. Mục tiêu này đóng vai trò quan trọng trong cách người đó cảm nhận về bản thân và cuộc sống của mình. Tuy nhiên, kiểu công trình cốt lõi này có thể rất dễ sụp đổ. Nếu xảy ra tai nạn trong quá trình chạy thì sao? Ví dụ như vào một buổi sáng, khi người phụ nữ đang chạy bộ

thì bỗng trượt chân, vấp ngã hoặc va chạm ở đâu đó và trong phút chốc, mắt cá chân của cô ấy vỡ và trái tim cô ấy cũng tan nát vì thất vọng.

Các công trình cốt lõi cho chúng ta lý do thức dậy mỗi ngày. Chúng mang lại ý nghĩa, tầm quan trọng cũng như định hướng cho cuộc sống của chúng ta, và trên hết, chúng giúp ta xác định mình là ai. Thật vậy, Bernard Williams, nhà triết học đã nghiên cứu sâu chủ đề này, cho rằng nếu không có những công trình như vậy trong đời, chúng ta sẽ có khuynh hướng tự hỏi mọi thứ có đáng để mình tiếp tục hay không. May mắn thay, ngay cả khi các công trình mà chúng ta nâng niu nhất bị lệch hướng hoặc bị phá bỏ, chúng ta vẫn có khả năng tái thiết cuộc sống của mình với các công trình cũng như cam kết mới, và lại có thể hào hứng chào đón

một ngày mới.

### **Tính bền vững của công trình cá nhân**

Các công trình cốt lõi của bạn là gì? Hãy kiểm tra danh sách bạn đã tạo và xác định những công trình nằm ở vị trí trung tâm nhất trong hệ thống công trình cá nhân - những công trình được liên kết với các công trình khác của bạn. Bạn có thể đã không nhận ra vai trò trung tâm của chúng cho đến khi bắt đầu tự hỏi chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng biến mất khỏi cuộc sống của bạn. Theo nhiều khía cạnh, công trình cốt lõi là những công trình có tính cá nhân nhất trong số các công trình bạn có, chúng mang dấu ấn riêng của bạn, là mục tiêu nổi bật nhất mà bạn theo đuổi. Nói cách khác, đó là công trình giúp bạn xác định bản thân mình là ai. Vậy thì những yếu tố nội tại nào có thể nuôi dưỡng những công trình cốt lõi này, hoặc thiếu yếu tố nội tại nào có thể khiến các công trình này bị bỏ mặc hoặc lụi tàn? Sau đây là một vài yếu tố quan trọng mà bạn cần lưu ý.

*Hài hòa với đặc điểm sinh học: Điều chỉnh các công trình cốt lõi cho phù hợp với các đặc điểm sinh học của bạn có thể giúp các công trình này bền vững hơn.*

*Một người ít nói, hướng nội theo đuổi công trình cốt lõi “tiếp tục sáng tác thơ”*

*có nhiều khả năng duy trì công trình đó hơn so với khi anh ấy muốn “tranh cử*

*một chức vụ chính trị”. Một người kém tận tâm thường ít có khả năng hoàn thành công trình “lấy bằng tiến sĩ” hơn người tận tâm. Mặc dù có quyết tâm cháy bỏng là giải phóng dân tộc mình, một người có thần kinh quá nhạy cảm có thể cảm thấy cuộc đấu tranh đó quá gian khổ đến mức không thể duy trì nó trong khoảng thời gian dài. Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là bạn chỉ nên thực hiện những công trình phù hợp với các đặc điểm sinh học của mình. Trên thực tế, quan điểm của chúng tôi về nét tính cách tự do khuyến khích bạn bước ra khỏi vòng tròn thoải mái để theo đuổi những mục tiêu có ý nghĩa đối với bạn.*

*Nhưng khi xét về lâu về dài, con đường theo đuổi công trình cá nhân sẽ*

*hơn và tiết kiệm công sức hơn nếu các công trình này hài hòa với đặc điểm tính cách của bạn.*

*Chia sẻ về công trình cá nhân: Một cách hiệu quả để đảm bảo tiến triển của các công trình cá nhân là dành cho chúng sự cam kết cần có. Sự cam kết này có hai mặt. Về mặt nội tại, chúng ta có thể cống hiến hết mình cho một mục tiêu nào đó và điều đó dẫn tới việc ta ưu tiên cũng như đầu tư nhiều hơn cho mục tiêu đó.*

*Bên cạnh đó, sự cam kết với công trình cá nhân còn có mặt ngoại tại: khi chúng ta cam kết với một công trình và cho những người khác biết về cam kết này, khả*

*năng thành công của công trình sẽ cao hơn rất nhiều. Bằng cách cho những người khác biết về các công trình cốt lõi của bạn, đặc biệt là những người bạn đồng hành và những người bạn yêu thương, bạn sẽ có thể nhận được sự hỗ trợ*

*và động viên của họ.*

*Điều thú vị là khi nói về các công trình cá nhân mà họ cảm thấy dễ chia sẻ cho người khác biết, đàn ông và phụ nữ có cảm nhận rất khác nhau. Cụ thể, nam giới thấy rằng khi họ công khai các công trình có nhiều thử thách thì điều này sẽ gây hại cho công trình đó của họ. Ngược lại, nữ giới lại cho rằng công khai các công trình khó thực hiện sẽ giúp các công trình này được hoàn thành thuận lợi hơn.*

*Có thể đối với đàn ông, việc tiết lộ các công trình khó thực hiện bộc lộ điểm yếu của họ, ít nhất là trong mắt họ thì đó là điểm yếu; còn đối với phụ nữ, việc này giúp khơi gợi sự hỗ trợ từ người khác.*

*Định hình lại các mục tiêu của bạn: Bạn có nhớ George Kelly và tâm lý học về*

*mô hình nhận thức cá nhân chứ? Kelly tin rằng các mô hình nhận thức cá nhân của chúng ta - lăng kính ta dùng để nhìn thế giới - mang lại cho ta một cách để*

*sắp xếp cuộc sống của mình. Những mô hình nhận thức cá nhân là cơ sở để*

*chúng ta tạo dựng cuộc sống hằng ngày của mình, nhưng đồng thời chúng cũng có thể là những chiếc lồng mà chúng ta tự nhốt mình vào trong khi khăng khăng giữ lấy quan điểm của mình về thế giới. Nói ngắn gọn, cách bạn diễn giải các công trình cá nhân có thể có tác động đáng kể đến tính bền vững của quá trình thực hiện công trình đó. Ví dụ, nếu “giảm cân” được xếp vào trong một công trình cá nhân nào đó của bạn, hãy biết rằng bạn không phải là người duy nhất làm vậy. Đây là công trình được liệt kê thường xuyên nhất trong nghiên cứu của chúng tôi. Tuy nhiên, khi được diễn giải bằng cụm từ “giảm cân”, công trình này của bạn thường ít có khả năng thành công về lâu về dài so với khi được mô tả là “tận hưởng thời gian tập thể dục”. Định hình lại các công trình cá nhân bằng cách thay đổi cách diễn giải sẽ giúp tăng khả năng thành công về lâu về*

*dài của chúng, và nhờ đó, bạn sẽ dễ đạt được mục tiêu đề ra hơn.*

### **Mất cân bằng có chiến lược:**

#### **Biết khi nào nên ưu tiên cái gì**

Đã có nhiều bài viết về nhu cầu cân bằng giữa công việc và cuộc sống để giảm thiểu áp lực khi phải đáp ứng quá nhiều đòi hỏi. Nhưng có lúc sự cân bằng là bất khả thi, chẳng hạn như khi công việc đòi hỏi bạn phải làm thêm giờ trong một giai đoạn nhất định nào đó, hoặc con của bạn ngã bệnh và bạn phải dành thời gian chăm sóc nó. Trong cả hai tình huống, bạn ưu tiên thực hiện công trình mà bạn cảm thấy cấp bách và quan trọng, và điều đó đòi hỏi bạn phải chấp nhận tình trạng mất cân bằng một cách có chiến lược. Các công trình khác của bạn tạm thời được gác qua một bên và có thể được ưu tiên trở lại sau đó.

#### **Tác động bên ngoài & tính bền vững của công trình cá nhân**

Bên cạnh tính bền vững nội tại - khả năng kiểm soát động lực và cam kết của chúng ta đối với các công trình cốt lõi của mình - chúng ta cũng cần những công trình có tính bền vững bên ngoài. Điều này liên quan tới việc kiểm soát bối cảnh hằng ngày hoặc hệ sinh thái xã hội của chúng ta, không chỉ bao gồm môi trường xung quanh mà còn cả các cá nhân và tổ chức khác. Hãy xem các ví dụ về cách chúng ta củng cố môi trường xung quanh mình, từ mạng lưới mối quan hệ cá nhân đến cộng đồng địa phương và các cộng đồng lớn hơn. Mỗi yếu tố này đều có thể ảnh hưởng đến tính bền vững của các công trình cốt lõi mà chúng ta theo đuổi và đều có thể được thay đổi.

### **Biết ơn những người hỗ trợ**

Chúng ta đã thấy sự hỗ trợ tinh thần từ những người xung quanh quan trọng như

thế nào đối với thành công của các công trình cá nhân, vì vậy, tạo điều kiện để

duy trì sự hỗ trợ này là rất cần thiết. Trong lúc theo đuổi các công trình cốt lõi, đôi khi chúng ta nhận thức rõ ràng những rào cản cần vượt qua và động lực cần có để tiếp tục hành trình này, nhưng chúng ta lại quên ghi nhận công lao của những người đã luôn ủng hộ mình. Hơn nữa, đôi khi bạn không nhận ra sự hỗ trợ

từ những người khác cho đến khi nó không còn nữa. Dù được thể hiện bằng một lá thư tri ân trang trọng hay những lời cảm kích đơn giản như “Cảm ơn, tôi không thể làm điều này nếu không có bạn”, sự công nhận của bạn dành cho những người ủng hộ các mục tiêu cốt lõi của bạn chính là cơ sở để họ tiếp tục cố

vũ bạn.

### **Định hình bối cảnh cá nhân**

Như chúng ta đã biết, bối cảnh cuộc sống hằng ngày có thể củng cố hoặc cản trở

quá trình thực hiện công trình cá nhân và khiến ta đánh mất khả năng sống một cuộc đời rục rờ. Ví dụ rõ ràng nhất chính là cuộc khủng hoảng người tị nạn cũng như tác động kinh hoàng của nó lên cuộc sống của những người phải di tản và tuyệt vọng tìm kiếm một cuộc sống tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, bối cảnh có cấp độ trung bình - các cộng đồng mà chúng ta là một phần trong đó - có thể được thay đổi cách sáng tạo.

Trong một cuộc khủng hoảng tị nạn diễn ra ở Đông Nam Á vào cuối những năm 1970, tôi và sinh viên Pit-Fong Loh có cơ hội tìm hiểu những người tị nạn mà ngày nay chúng ta gọi là “thuyền nhân” xem họ đã sống như thế nào khi đến Bắc Mỹ. Chúng tôi nhận thấy yếu tố giúp dự đoán chính xác nhất việc họ có thể

thành công hay không chính là mức độ ảnh hưởng của rào cản ngôn ngữ đối với tính bền vững của các công trình cốt lõi. Để hỗ trợ những người tị nạn xóa bỏ

rào cản ngôn ngữ, chúng tôi đã xây dựng một chương trình “trao đổi công trình cá nhân” tại địa phương để giúp họ trau dồi tiếng Anh. Trong chương trình này, những người bản xứ nói tiếng Anh hỗ trợ những người nhập cư muốn học tiếng Anh và đổi lại, người bản xứ có thể tham gia lớp học nấu món ăn của quê hương người nhập cư, hoặc lựa chọn các dịch vụ khác. Những người tham gia chương trình đã thuật lại rằng trải nghiệm này không chỉ có ích cho quá trình theo đuổi công trình cá nhân cốt lõi của họ, mà còn giúp họ xây dựng những tình bạn mới.

Có vô số cách để tối ưu hóa bối cảnh của bạn, từ việc thành lập một hiệp hội những người sống cùng khu phố để hàng xóm có thể trông chừng nhà cho nhau, đến việc kiến nghị thành phố lập một tuyến xe buýt mới. Bằng cách tạo điều kiện để các công trình cốt lõi của bạn trở nên khả thi hơn, như cách chúng tôi đã tạo ra chương trình trao đổi để giúp những người tị nạn, cuộc sống của bạn sẽ

chuyển biến từ tồn tại đơn thuần sang phát triển rục rờ.

## **Thay đổi trên phạm vi rộng lớn**



Chắc chắn những bối cảnh cấp cao nhất như môi trường chính trị và văn hóa đang bao trùm cuộc sống hiện tại đều có ảnh hưởng đến cách chúng ta theo đuổi các công trình cá nhân của mình. Trong một số hệ thống chính trị, chúng ta có thể thực hiện các công trình cá nhân cốt lõi mà không bị can thiệp nhiều. Nhưng ở các hệ thống khác, có những công trình chỉ đơn giản là bị bài trừ theo kiểu

“nghĩ tới thôi cũng không được”. Một số những khát vọng lớn nhất và riêng tư

nhất của ta có thể bị phá vỡ từ trong trứng nước bởi các quy tắc xã hội, dù đó là khát vọng nâng cao cơ hội học tập cho nữ giới hay đấu tranh vì quyền được kết hôn cho người đồng tính. Nhưng thể chế chính trị có thể được thay đổi, mặc dù đó là một quá trình vô cùng gian nan và đòi hỏi nhiều thời gian. Một trong những khía cạnh thú vị nhất trong nghiên cứu của David Frost về các công trình liên quan tới đời sống tình cảm của những người đồng tính là tìm hiểu xem những người này đã tích cực như thế nào trong việc đấu tranh để hợp pháp hóa hôn nhân giữa những người có xu hướng tính dục thuộc nhóm thiểu số. Khi khát vọng cá nhân được kết hợp với các nỗ lực chính trị, những trở ngại tưởng như

không thể vượt qua trong quá trình theo đuổi các công trình cốt lõi có thể bị phá

bỏ.

Có một bài học thiết yếu được lồng ghép giữa những cách thức để thành công theo đuổi công trình cá nhân. Nếu bạn không nhớ được những lời khuyên cụ thể

mà tôi đưa ra trong quyển sách này, chỉ cần nhớ điều này: bằng cách xem xét các công trình cốt lõi của bạn và cách duy trì chúng, bạn sẽ được gia tăng sức mạnh để thay đổi quỹ đạo đời mình.

Tuy nhiên, sẽ ra sao nếu bạn có khuynh hướng chống lại sự thay đổi? Có lẽ bạn đã có sẵn một câu trả lời đơn giản nào đó cho câu hỏi “Bạn là ai?” (“Vẫn là tôi”) và “Bạn đang sống như thế nào?” (“Không quá tệ”). Trong

trường hợp đó, tôi muốn thuật lại một nhận xét của George Kelly về cách sống như vậy:

“Ngày nay, người ta thường nói về việc hãy là chính mình... Đối với tôi, đây là một cách sống rất tẻ nhạt; trên thực tế, tôi tin chúng ta sẽ tốt hơn rất nhiều nếu hướng đến việc trở thành một cái gì đó khác với con người hiện có của chúng ta.

Tôi không chắc là cách này có thể giúp mọi người đều trở nên tốt hơn, có lẽ sẽ

chính xác hơn khi nói nó sẽ giúp cuộc sống trở nên thú vị hơn nhiều.”

*"Có thể làm chính mình trong một thế giới không ngừng nhào nặn bạn thành các phiên bản khác chính là thành tựu vĩ đại nhất."*

- RALPH WALDO EMERSON

## LỜI KẾT



### **Sống nhẹ nhàng và thoải mái**

Chúng ta đã đi qua một chặng đường dài để tìm hiểu bạn là ai. Chúng ta đã thấy cách các đặc điểm sinh học - bản tính đầu tiên của bạn - định hình tính cách của bạn. Chúng ta cũng thấy những ảnh hưởng từ môi trường văn hóa và xã hội - bản tính thứ hai của bạn - hoạt động ra sao. Chúng ta đã kết luận rằng các công trình cá nhân - cách bạn thể hiện bản tính thứ ba của mình, con người triển vọng của bạn - có thể giúp bạn vượt lên trên tác động của yếu tố sinh học và xã hội. Chúng ta đã xem xét việc theo đuổi bền vững các công trình cốt lõi có tầm quan trọng như thế nào trong sự phát triển của con người. Cuối cùng, chúng ta nhận thấy thước đo rõ ràng nhất cho mức độ hạnh phúc của con người không phải là sống hạnh phúc mà là sống hết mình - một khái niệm bắt nguồn từ quan điểm chúng ta làm chủ cuộc đời mình, chúng ta làm chủ việc mình là ai và thành công thế nào trong đời. Suy cho cùng, có lẽ đây chính là chân lý mà tôi đã nói với Giáo sư Ted

Sarbin rằng tôi vẫn luôn tìm kiếm suốt nhiều năm qua, nhưng thật oái oăm là tôi đã biểu đạt chính chân lý đó ngay thời điểm tôi gặp ông lần đầu.

Lúc này, có thể bạn cho rằng tôi đang gợi ý bí quyết cho sự thăng hoa của con người là liên tục định hình cuộc đời mình thông qua các công trình cá nhân được lựa chọn tỉ mỉ. Để được hạnh phúc, bạn phải kiểm soát, tinh chỉnh và sắp xếp các hành động hằng ngày của mình. Bạn phải luôn ý thức về phương hướng mình muốn đi, luôn tập trung vào phần thưởng. Cách sống đó là một bước tiến đáng kể so với việc dành cả đời đắm chìm trong sự bất mãn đầy cam chịu về tổ hợp gien hoặc môi trường sống không như ý của mình. Nhưng sống như vậy cũng có thể rất mệt mỏi.

Thay vào đó, tôi muốn cho bạn một lời khuyên cuối cùng, một lời khuyên có thể

khiến bạn ngạc nhiên, đó là hãy đón nhận những điều ngoài dự kiến.

Trong quá trình định hình một cách có ý thức tương lai của chúng ta, hãy chừa

chỗ cho những bất ngờ mà cuộc sống mang lại. Hãy cởi mở với những cuộc gặp gỡ mới, cho phép mình được ngạc nhiên bởi những niềm vui nằm ngoài mong đợi. Tôi tin thái độ thoải mái đó là điều cần thiết để đảm bảo chúng ta có thể

hoàn thành chặng đường theo đuổi những mối quan tâm sâu sắc nhất của mình, cũng như để phát triển những mối quan tâm mới. Đó chính là bí quyết giúp nhân loại chúng ta tỏa sáng.

Chúng ta hoàn toàn có thể vừa chu toàn các công trình của mình vừa cởi mở đón nhận cơ hội mới. Hãy trau dồi kỹ năng để trở thành vận động viên mà bạn luôn mơ ước trở thành, đồng thời đừng quên sẵn sàng thay đổi hướng đi nếu bạn phát hiện mình có niềm đam mê mãnh liệt với khoa học. Hãy tiếp tục sáng tác những bài thơ, nhưng cũng hãy nắm bắt cơ hội khi biên tập viên yêu cầu bạn viết một bài cảm nhận về âm nhạc cổ điển. Hãy lên kế hoạch cho chuyến đi đến Las Vegas mà bạn trông đợi đã lâu, nhưng hãy tận dụng khoảng thời gian một đêm ở

Chicago khi chuyến bay của bạn bị hoãn. Chính sự kết hợp tuyệt đẹp này sẽ làm cho cuộc sống trở nên đáng mãi nguyện.

Hãy tiếp tục và theo đuổi các công trình cá nhân của bạn. Hãy làm cho chúng có ý nghĩa, có thể kiểm soát và gắn kết với nhau. Hãy để chúng hòa hợp với bản chất của bạn càng nhiều càng tốt và cho mình cơ hội phục hồi năng lượng sau khi phải hành động khác với tính cách thông thường trong một khoảng thời gian nhất định. Bất kỳ lúc nào môi trường xã hội và văn hóa ủng hộ các nỗ lực của bạn, hãy đón nhận sự thúc đẩy đó; còn nếu bạn bị cản trở, hãy cân nhắc thay đổi môi trường xã hội và văn hóa. Tuy nhiên, trong lúc theo đuổi những công trình cá nhân của mình, bạn cũng đừng quên dành cho bản thân những phút thư thả để

giải tỏa áp lực. Hãy thả mình vào dòng chảy của khoảnh khắc hiện tại, bất kể đó là gì. Sự thoải mái và thư giãn này là cần thiết để bạn tiếp tục con đường mình chọn. Một chút hài hước có thể giúp chúng ta vững vàng hơn trong hành trình theo đuổi các công trình cá nhân cốt lõi, thế nên hãy cứ phát huy sự dí dỏm của mình. Hãy thả lỏng. Có lẽ bạn có thể bắt đầu bằng cách cố gắng liếm khuỷu tay của mình chẳng hạn.

## **PHỤ LỤC**

### **BẠN THUỘC NHÓM TÍNH CÁCH NÀO?**

#### **BẢNG ĐÁNH GIÁ TÓM TẮT<sup>7</sup>**

[7 Bản quyền thuộc về Oliver P. John và Christopher J. Soto \(2015\). Để biết thêm](#)

[chi tiết, vui lòng tham khảo trang web](https://www.colby.edu/psych/personality-)

[lab/](#)

Dưới đây là một số khuynh hướng tính cách phù hợp hoặc không phù hợp với khuynh hướng tính cách của bạn. Hãy ghi ra số điểm tương ứng để thể hiện mức độ đồng ý hoặc không đồng ý của bạn đối với từng khuynh hướng.

---

## ***Thang điểm***

- 1 Cực kỳ không đồng ý
- 2 Có chút không đồng ý
- 3 Trung lập: không có ý kiến
- 4 Đồng ý một phần
- 5 Hết sức đồng ý

## ***Tôi là một người...***

- \_\_\_\_\_ 1. có khuynh hướng yên lặng.
- \_\_\_\_\_ 2. giàu lòng trắc ẩn, dễ cảm động.
- \_\_\_\_\_ 3. có khuynh hướng vô tổ chức.
- \_\_\_\_\_ 4. lo lắng nhiều.
- \_\_\_\_\_ 5. bị thu hút bởi nghệ thuật, âm nhạc hoặc văn học.
- \_\_\_\_\_ 6. có khuynh hướng lẩn át, hành động như người lãnh đạo.
- \_\_\_\_\_ 7. đôi khi cư xử thô lỗ với người khác.
- \_\_\_\_\_ 8. khó bắt đầu công việc.
- \_\_\_\_\_ 9. thường cảm thấy chán nản, buồn bã.
- \_\_\_\_\_ 10. ít quan tâm đến những ý tưởng trừu tượng.
- \_\_\_\_\_ 11. tràn đầy năng lượng.
- \_\_\_\_\_ 12. luôn nhìn vào mặt tốt của mọi người.
- \_\_\_\_\_ 13. đáng tin cậy, luôn có thể làm chỗ dựa cho người khác.

\_\_\_\_\_ 14. ổn định về cảm xúc, không dễ buồn bực.

\_\_\_\_\_ 15. sáng tạo, thường đưa ra những ý tưởng mới.

### ***Cách tính điểm***

Đánh giá khuynh hướng Cởi mở: Cộng điểm của mục 5 và 15, sau đó trừ ra số

điểm của mục 10.

Đánh giá khuynh hướng Tận tâm: Lấy điểm của mục 13 trừ cho số điểm của mục 3 và 8.

Đánh giá khuynh hướng Hướng ngoại: Cộng điểm của mục 6 và 11, sau đó trừ ra số điểm của mục 1.

Đánh giá khuynh hướng Dễ chịu: Cộng điểm mục 2 và 12, sau đó trừ ra số điểm của mục 7.

Đánh giá khuynh hướng Nhạy cảm: Cộng điểm của mục 4 và 9, sau đó trừ ra điểm của mục 13.

### ***Diễn giải thang điểm***

Cởi mở: Điểm trung bình là 5. Điểm 7+ là tương đối cao; 3 hoặc ít hơn là tương đối thấp.

Tận tâm: Điểm trung bình là -1. Điểm 1+ là tương đối cao; -3 hoặc ít hơn là tương đối thấp.

Hướng ngoại: Điểm trung bình là 4. Điểm 6+ là tương đối cao; 2 hoặc ít hơn là tương đối thấp.

Dễ chịu: Điểm trung bình là 6. Điểm 8+ là tương đối cao; 4 hoặc ít hơn là tương đối thấp.

Nhạy cảm: Điểm trung bình là 3. Điểm 5+ là tương đối cao; 1 hoặc ít hơn là tương đối thấp.

*"Biết người khác là thông minh; biết mình là trí tuệ đích thực. Thạo người khác là sức mạnh; làm chủ được bản thân mới là sức mạnh thật sự."*

- LÃO TỬ

## **LỜI CẢM ƠN**

Xin gửi lời cảm ơn chân thành đến cộng đồng TED vì đã truyền cảm hứng sáng tạo tuyệt vời cho quyển sách này và cho bài nói chuyện trên diễn đàn TED 2016

của tôi. Đặc biệt cảm ơn Susan Cain vì sự ủng hộ từ những ngày đầu, và David Lavin vì đã kết nối tôi với TED Books. Cảm ơn Michelle Quint và nhóm của cô ấy đã hướng dẫn tôi tận tình trong quá trình viết và chỉnh sửa quyển sách này.

Họ đã hiệu đính tỉ mỉ và giúp tôi tránh sa đà vào lối viết quá “hàn lâm”. Cảm ơn Chris Anderson, Kelly Stoetzel, Brian Greene và Helen Walters đã rất nhiệt tình hỗ trợ và động viên tôi hết mình trong trải nghiệm TEDification. Trở thành một phần của cộng đồng TED thật sự là một hành trình thú vị.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, xin cảm ơn vợ tôi, Susan Phillips, vì đã luôn dành tình yêu, lời khuyên và sự hỗ trợ tuyệt vời nhất để giúp tôi bền bỉ theo đuổi dự án cốt lõi này.

## **VỀ TED BOOKS**

TED Books bao gồm những quyển sách nhỏ về các ý tưởng lớn. Chúng đủ ngắn để bạn có thể đọc xong trong một lần, nhưng cũng đủ sâu sắc để bạn có thể tìm hiểu cặn kẽ một chủ đề nào đó. TED Books có nội dung phong phú từ kiến trúc đến kinh doanh, từ du hành vũ trụ đến tình yêu... Đây là những quyển sách hoàn hảo cho những ai ham học hỏi.

Mỗi quyển sách trong dòng TED Books đều có một video TED Talk cùng chủ đề

và được đăng tại trang TED.com. Nội dung trong sách giúp bạn đọc tìm hiểu sâu thêm về chủ đề được đề cập trong các video tương ứng. Một bài thuyết trình dài mười tám phút có thể gieo vào tâm trí bạn hạt giống của sự khám phá, nhưng có rất nhiều bài nói chuyện cần được tìm hiểu thêm để có thể kể hoàn chỉnh một câu chuyện dài hơn. TED Books ra đời để đáp ứng nhu cầu này.

## **VỀ TED**

TED là một thương hiệu phi lợi nhuận được lập ra để cống hiến cho sứ mệnh lan tỏa ý tưởng, thường là thông qua hình thức các buổi nói chuyện súc tích (kéo dài mười tám phút hoặc ngắn hơn), hoặc qua những quyển sách, video minh họa, chương trình phát thanh và các sự kiện. TED được ra mắt vào năm 1984 dưới dạng một hội thảo với nội dung tập trung vào các chủ đề thuộc lĩnh vực công nghệ, giải trí và thiết kế (Technology, Entertainment và Design). Ngày nay, TED

gần như bao gồm đủ mọi chủ đề khác nhau, từ khoa học cho đến kinh doanh và các vấn đề toàn cầu, và được trình bày bằng cả trăm ngôn ngữ. Không dừng lại ở

đó, TED còn độc lập tổ chức các sự kiện TEDx event để giúp chia sẻ các ý tưởng với những cộng đồng trên khắp thế giới.

TED là một cộng đồng quốc tế luôn chào đón mọi thành viên đến từ đủ mọi lĩnh vực và nền văn hóa khác nhau, những người mong muốn tìm hiểu thêm về thế

giới này. Chúng tôi hết mực tin vào sức mạnh của các ý tưởng trong việc thay đổi thái độ sống, cuộc đời và trên hết là tương lai của chúng ta. Trên trang TED.com, chúng tôi đang xây dựng một trung tâm chuyên cung cấp miễn phí kiến thức từ các nhà tư tưởng truyền cảm hứng nhất trên thế giới và một cộng đồng của những tâm hồn ham học hỏi, để mọi người có thể chia sẻ ý tưởng với nhau thông qua Internet hoặc tại TED và TEDx event trên khắp thế giới vào bất kỳ lúc nào.

Trên thực tế, mọi việc chúng tôi làm - từ chương trình phát thanh TED Radio Hour đến những dự án được khuyến khích bởi giải thưởng TED



Prize, từ cộng đồng quốc tế TEDx community đến các khóa học TED-Ed - đều xuất phát từ

một nỗi trăn trở duy nhất: Làm thế nào chúng ta có thể lan tỏa những ý tưởng tuyệt vời một cách hiệu quả nhất?

TED thuộc sở hữu của một tổ chức phi lợi nhuận và phi đảng phái.

# Document Outline

- [Cover Page](#)
- [Mục Lục](#)
- [LỜI GIỚI THIỆU](#)
- [1 TỔNG QUAN VỀ ĐẶC ĐIỂM TÍNH CÁCH](#)
- [2 CÔNG TRÌNH CÁ NHÂN](#)
- [3 BỐI CẢNH CÁ NHÂN](#)
- [4 HIỂU ĐÚNG VỀ CHÂN TÍNH](#)
- [5 SỐNG HẾT MÌNH](#)
- [LỜI KẾT](#)
- [PHỤ LỤC](#)
- [LỜI CẢM ƠN](#)
- [VỀ TED BOOKS](#)
- [VỀ TED](#)