TỦ SÁCH NAVAL · 5AC

Hạnh phúc là một kỹ năng

Trích ngắn và bình giải về kỹ năng hạnh phúc, ham muốn và bình an từ Naval Ravikant



Hạnh phúc là một kỹ năng

Naval Ravikant · @naval

> Nguyên tác: bài giảng và tweet công khai của Naval Ravikant về hạnh phúc, 2015–2025.
>
> Bản biên soạn tiếng Việt, xuất bản lần đầu trên 5ac · naval.5ac.vn
>
> Ấn bản PDF dạng sách — dùng cho mục đích học tập, không bán.

MỤC LỤC

– Mở đầu 6

01 Hạnh phúc là một kỹ năng 7

02 Không ai bị kẹt ở mức hạnh phúc hiện tại 9

03 Đây không phải toán học, đây là thơ 11

04 Ham muốn: bản hợp đồng tự nguyện bất hạnh 13

05 Tiền, sức khỏe và ba thứ không thể mua 16

06 Người thông minh có được hạnh phúc? 19

07 Bất hạnh là thứ rất tốn kém 21

08 Những cơn nghiện được vũ trang 23

09 Cai nghiện là đổi lối sống 25

10 Bình an từ tâm trí 27

11 Bình an là hạnh phúc đứng yên 29

12 Sự thật dẫn tới bình an 31

13 Con đường gián tiếp 33

– Tóm một trang 35

– Phụ lục: nguyên văn 37

Mở đầu

Nhiều người nói về hạnh phúc như nói về màu mắt: một thứ có sẵn, ai sinh ra thế nấy. Naval Ravikant nói ngược. Trong suốt loạt bài giảng và những dòng tweet của mình, ông giữ một quan điểm xuyên suốt: hạnh phúc là một kỹ năng, và kỹ năng thì luyện được.

Cuốn này không đi theo lối dịch trọn vẹn. Mỗi chương mở bằng một tới ba câu nguyên văn ngắn, viết bằng tiếng Anh, để giữ đúng giọng Naval. Phần còn lại là bình giải bằng tiếng Việt: giải thích ý, đặt vào đời sống thường ngày, và khép lại bằng một hai câu hỏi tự vấn. Bạn đọc được theo thứ tự, hoặc mở đúng chương đang cần.

Cách đọc phù hợp với chính lời khuyên của Naval: đừng bám từng chữ. Hãy đọc như đọc thơ — lấy ý, rồi hỏi xem ý đó đúng với đời mình ở đâu.

CHƯƠNG 01

Hạnh phúc là một kỹ năng

Câu nói "mình không phải người vui" thường được phát biểu như một dữ kiện về di truyền. Naval xếp nó về phía đối diện: đó là một lời thú nhận về việc chưa tập.

> *Maybe happiness is not something you inherit, or even choose, but a highly personal skill that can be learned, like fitness or nutrition.*

Điểm đầu tiên cần giữ cho đúng: "kỹ năng" ở đây nghĩa đen, không phải ẩn dụ trang trí. Ai từng tập thể dục đều biết trình tự của nó — những tuần đầu chẳng có gì, sau đó cơ thể đổi theo cách mình nhìn thấy được. Dinh dưỡng cũng vậy: không ai ăn một bữa là khoẻ. Hạnh phúc đi theo đúng quy luật đó. Nó tăng dần theo thực hành, không bật tắt theo hoàn cảnh.

Cách đọc này cũng đổi cách ta tự đánh giá. Người coi hạnh phúc là tính cách thì mỗi lần buồn là một phán quyết: mình sinh ra thế rồi, thay đổi làm gì. Người coi đó là kỹ năng thì buồn là dữ liệu: hôm qua thiếu ngủ, sáng nay vừa có một cuộc nói chuyện căng, tháng này không có việc gì đáng làm. Bên này chìm theo phán quyết, bên kia ghi lại rồi sửa. Naval đứng ở bên thứ hai, và ông nói điều đó không phải để an ủi ai. Ông nói như người đã đi hết con đường rồi quay lại chỉ lối.

Thứ đo được thì sửa được. Xem mức bình an của mình như người ta xem cân nặng: không phải để so với hàng xóm, mà để biết tuần này mình đang đi đâu. Người quen tập gym đã thuộc lịch này. Không có buổi tập nào làm mình vui ngay sau đó, nhưng cả tháng cộng lại thì có.

Vấn đề là phần lớn chúng ta không bắt đầu, vì tin rằng mức hiện tại là mức cố định.

> *The first step to increasing your level of happiness is realizing you can.*

Bước đầu tiên nghe nhẹ như một câu an ủi, nhưng thực ra là điều khó nhất: phải thôi coi "mình vốn người như vậy" là chân lý. Người ta hay đóng khung bản thân bằng một câu chuyện cũ: hồi cấp ba vui hơn, hồi chưa làm việc này sướng hơn, rồi coi đó là bằng chứng. Thật ra đó chỉ là trí nhớ chọn lọc. Naval gọi chuyển đổi của chính mình là chuyện xảy ra "một cách có chủ đích", tức là có tập, có gắng, không phải ban phát.

Hãy thử một thí nghiệm nhỏ trong tuần: sau một ngày, ghi lại hai việc khiến mình dịu người ra — một cuộc gọi, một buổi đi bộ, một bữa ăn đủ ngủ. Lặp lại vài lần, bạn sẽ có bản đồ riêng. Kỹ năng nào cũng bắt đầu từ đó: quan sát, lặp lại, chỉnh.

Tự vấn. Mình đang kể câu chuyện "mình vốn không vui" để khỏi nỗ lực, hay vì nó đúng? Tuần này mình đã làm gì giống một buổi tập cho tâm trí?

CHƯƠNG 02

Không ai bị kẹt ở mức hạnh phúc hiện tại

Có người chia sẻ mức hạnh phúc của mình như chia sẻ mức lương: thứ do hoàn cảnh cấp, mình chỉ việc nhận. Naval bắt đầu từ chỗ này, và lật nó lại.

> *For the vast majority of people, some of their happiness—probably a lot more than they think—is in their control.*

Câu này cẩn thận từng chữ: "phần nào", "nhiều hơn mình nghĩ". Ông không hứa mình điều khiển được tất cả — công việc, bệnh tật, người bên cạnh đều thật. Ông chỉ nói phần kiểm soát được rộng hơn mức ta thừa nhận. Đó là một tuyên bố khiêm tốn, nhưng đủ sức thay đổi cách một người bắt đầu ngày mới.

Nhưng vẫn có lối thoát quen thuộc: đổ cho điểm xuất phát. Naval thẳng thắn với chuyện gen — ngưỡng bẩm sinh (genetic set point) chỉ khoảng một nửa, còn lại dẻo hơn nhiều thứ khác trong đời. Nghĩa là nếu có phần máu lạnh trong mình, nó cũng không đóng bản án. Phần còn lại nhận lệnh từ thói quen, quan hệ, và cách mình phản ứng với ngày hôm đó.

Và đây không phải lý thuyết suông. Naval kể lại chính mình: từ một người "hầu như bất hạnh" thành người "rất hạnh phúc".

> *I've gone from being a mostly unhappy person to being very happy. That was deliberate. It was practiced and effort-based. It happened through realizations.*

Ba từ khoá trong câu này: chủ đích, luyện, nhận ra. Không có chữ nào là "chờ thời". "Nhận ra" (realizations) là chỗ đáng để ý nhất trong câu — thay đổi đến từ việc hiểu ra điều gì đó, không phải từ ép bản thân vui lên.

Đời thường, điểm xuất phát thay đổi nhanh hơn người ta tưởng: ngủ đủ, bỏ một thói quen làm kiệt sức, chia tay một mối quan hệ độc hại — không cần đổi thành phố hay đổi việc, mức bình an cũng nhích lên. Hoàn cảnh lớn đổi chậm; thói quen nhỏ đổi nhanh.

Hãy đọc kỹ chữ "phần nào" trong câu kia. Naval không hứa mình điều khiển được tất cả: công việc tồi, người thân bệnh, tiền bạc áp lực vẫn là thật. Ông chỉ chặn một lối thoát quá dễ, đó là đem hết bất hạnh giao cho hoàn cảnh. Khi giao hết như vậy, mình thành khán giả của đời mình, mà khán giả thì không sửa được gì. Còn khi giữ lại phần trong tay, mỗi ngày có một việc nhỏ để làm, và có việc để làm thì có lý do để thử.

Ranh giới giữa hai cách đó thấy rõ nhất vào những ngày bất ngờ dễ chịu: dạo này ngủ đủ hơn, sáng đi làm ngang qua chỗ có ánh sáng, hoặc vừa nhận một tin tốt từ bạn. Tất cả đều là việc nhỏ, lẻ tẻ, không liên quan tới số phận.

Tự vấn. Mình đang dùng lý do gì để nói "mình không thay đổi được"? Lần cuối mình thấy vui hơn bình thường là khi nào, và điều gì tạo ra lần đó?

CHƯƠNG 03

Đây không phải toán học, đây là thơ

Trước khi đi tiếp, hãy dọn một chỗ cho ngôn từ. Từ "happiness" nặng tới mức mỗi người mang lên nó một nghĩa riêng, rồi tranh luận như đang nói về hai thứ khác nhau.

> *Happiness is an extremely loaded term. It means completely different things to different people.*

Người thì nghĩ tiền, người nghĩ bình yên, người nghĩ những đêm không phải lo gì. Cả ba đều nói "hạnh phúc", nhưng mỗi người đang chơi một trò chơi khác. Cuộc tranh luận vì thế không bao giờ kết thúc: hai người cùng dùng một từ cho hai hiện tượng.

Naval khuyên một cách đọc rất thực dụng:

> *Don't fixate on the words. Don't even fixate on the sentences. Ponder the overall thought process and message.*

Đừng bám chữ, đừng bám cả câu: hãy nghe cách suy nghĩ phía sau. Đây là lời nhắc hợp lý cho một chủ đề vốn đầy định nghĩa rời rạc. Những câu trong cuốn này không phải hằng số toán học để chứng minh; chúng gần thơ hơn — mỗi câu là một góc nhìn, ghép lại thành một quan điểm.

[người dịch: Trong cuốn này, "happiness" được dịch là "hạnh phúc", "peace" là "bình an". Naval xem hai thứ là khác nhau, nên tôi giữ cả hai từ.]

Một tình huống quen: hai người cãi nhau về "thành công". Người một bảo tiền, người hai bảo tự do. Họ tưởng mình bất đồng, nhưng nếu mỗi người trả lời thêm một câu hỏi, tức là "tại sao điều đó quan trọng với cậu?", thường thì họ đi tới cùng một chỗ. Tranh cãi nảy ra vì mỗi người đã chất lên từ một nghĩa riêng, rồi cãi với bản nghĩa của mình chứ không phải với người đối diện. Hai bảng tưởng khác nhau, thực ra chỉ là hai cột khác nhau.

Đây cũng là lý do mỗi chương trong cuốn này giữ một câu tiếng Anh nguyên văn. Dịch một câu thơ sang nghĩa đen, đôi khi mất đúng phần đáng đọc. Để câu gốc, rồi mở rộng bằng tiếng Việt, vừa giữ được giọng Naval, vừa cho mình một chỗ để nghĩ: đọc một câu, dừng lại, mới đọc tiếp.

Vì vậy đừng biến cuốn này thành bài kiểm tra định nghĩa. Mục tiêu không phải thống nhất "happiness" là gì với người ngoài. Mục tiêu là nhận ra mình đang muốn thứ nào trong ba thứ hay bị nhầm lẫn nhau kia, rồi đi lấy thứ đó cho đời mình.

Áp dụng ngay: khi đọc tới chương tiếp theo, mỗi lần muốn cãi lại một câu, hãy hỏi trước "mình đang không đồng ý với chữ, hay với ý?". Không hiếm trường hợp hai người đồng ý từ đầu, chỉ cãi nhau vì chọn từ khác.

Tự vấn. Lần tranh luận gần nhất về một khái niệm ("thành công", "bình yên", "lạc quan"), mình đang tìm sự thật hay đang giữ đúng lời mình đã nói?

CHƯƠNG 04

Ham muốn: bản hợp đồng tự nguyện bất hạnh

Đây là chương khó nuốt nhất, vì nó đòi mình ký tên vào một điều không dễ chịu.

> *Desire's a contract you make to be unhappy until you get what you want.*

Đọc lại cho kỹ: ham muốn không phải kẻ cướp hạnh phúc — nó là hợp đồng. Mỗi khi muốn một thứ, mình âm thầm giao kèo: từ giờ tới khi có nó, mình sẽ ở trạng thái thiếu. Muốn tin nhắn được trả lời, muốn kì nghỉ, muốn cái áo đang chờ đợt giảm giá; tất cả đều là những bản hợp đồng ngắn nối tiếp nhau. Sống nhiều hợp đồng một lúc nghĩa là sống trong trạng thái thiếu liên tục.

Có cách nhận ra mình đang ký, mà nó tới rất tự nhiên: dưới hình thức một mục trong danh sách mua sắm, một thông báo giảm giá, một dòng trạng thái của người khác. Nếu không kịp dừng lại hỏi "mình sẽ bất hạnh tới khi nào nếu không có thứ này?", hợp đồng cứ thế ký xong mà không ai đọc điều khoản.

Một cách dễ làm: viết ra giấy thứ mình đang mong, kèm một câu là có rồi thì đời mình đổi gì. Câu trả lời thường ngắn hơn nhiều so với sức nặng của sự mong đợi. Người ta chờ món đồ suốt mấy tháng, rồi nhận ra nó chỉ chiếm một chỗ rất nhỏ trong ngày. Đồ có mà hợp đồng vẫn không tự huỷ; chỉ mình mở miệng nói huỷ.

Đi kèm theo là một niềm tin phổ biến: đâu đó ngoài kia có thứ sẽ làm mình mãn nguyện mãi.

> *People hold onto a delusion that there's something out there that will make them happy and fulfilled forever. No single thing can do that.*

Người mua căn hộ đầu tiên, người có người yêu, người đổi việc — ai cũng từng nghĩ "sau đó là xong". Sau đó không phải xong; cuộc sống thường nhật quay lại với đúng cường độ cũ. Không có một thứ duy nhất nào đóng được bản hợp đồng ấy vĩnh viễn. Thay vào đó, hạnh phúc là một quá trình hiểu mình và tự khám phá: một việc làm mãi, không phải một đích đến mua một lần.

Vậy đâu là chỗ dừng?

> *So happiness is returning to the state where nothing is missing in this moment.*

Hạnh phúc là trở về trạng thái không thiếu gì ở hiện tại. Câu này dễ hiểu nhưng khó làm, vì nó tách hai loại "thiếu". Thiếu thật: đói, mệt, cô đơn, thiếu an toàn — cái đó phải xử lý bằng hành động. Thiếu ảo: mình có đủ mà vẫn thấy thua bạn, thấy chưa tới, thấy cần thêm một thứ nữa; cái đó là so sánh, không phải nhu cầu.

Một bài tập nhỏ: viết ra ba thứ mình đang "chờ". Rồi hỏi, từng thứ một: nếu có ngay sáng mai, cuộc sống đổi gì thật sự? Thường một trong ba là việc đáng làm; hai cái còn lại là hợp đồng tự nguyện không cần ký.

Tự vấn. Mình đang trì hoãn niềm vui sau cột mốc nào? Ngay lúc này, thứ thiếu là thật hay là so sánh?

CHƯƠNG 05

Tiền, sức khỏe và ba thứ không thể mua

Hai cực quen quanh chủ đề này: "tiền là tất cả" và "tiền không quan trọng". Naval đứng giữa, rất thực dụng.

> *But in modern times, you can buy your way out of common causes of unhappiness.*

Câu này thừa nhận điều nhiều cuốn sách phát triển bản thân hay bỏ qua: tiền không mua được hạnh phúc, nhưng mua được lối thoát khỏi nhiều nguyên nhân bất hạnh phổ biến — hoá đơn, chỗ ở tồi, không dám đi khám. Đó không phải hứa hẹn; đó là gỡ bỏ chướng ngại. Gỡ chướng ngại khác với đem lại niềm vui: sau khi gỡ xong, việc còn lại vẫn là của mình.

Và tiền có một giới hạn khó chịu. Naval nói thẳng điều người giàu mới hiểu đầu tiên: đổi bao nhiêu tiền, mình vẫn là người đó. Nâng mức sống không tự động nâng người bên trong — thói quen so sánh, bất an, khó ngủ đi theo mình tới căn hộ đẹp hơn.

Vì vậy thứ tự ưu tiên cần đúng.

> *Physical health is the foundation of everything. If you don't have your physical health, you have nothing.*

Sức khoẻ thể chất là nền. Không nền này, mọi thực hành hạnh phúc phía trên đều trượt: tập thiền khi thức ba đêm, đọc sách khi bỏ bữa, nói chuyện với người thân khi kiệt sức. Ngủ, ăn, vận động không phải mục tiêu phụ — đó là điều kiện tiên quyết, và là thứ rẻ hơn mọi thứ khác trong danh sách.

Naval cũng không đòi hỏi cực đoan: bỏ hẳn tiện nghi vật chất là chơi ở chế độ khó (hard mode), không phải đường tắt tới đức hạnh. Người có nhà có cửa vẫn nói chuyện bình an được, miễn là đừng coi tiền là mục tiêu cuối.

Có một đường biên quanh tiền, và người ta hay vẽ nó sai. Thiếu tiền thì mọi thứ khó hơn thật: lo hoá đơn, ở chỗ chật, không dám nghỉ việc để tìm việc tốt hơn. Đủ tiền ở mức cơ bản thì những thứ đó biến mất, và phần lớn mệt mỏi cũng biến theo. Nhưng từ chỗ đó trở lên, thêm tiền không tự động thêm bình an. Hai đường đi ngang nhau, mà người ta hay tưởng chúng là cùng một đường, rồi chạy mãi theo đường thứ hai.

Cuối cùng là ba thứ không mua được, chỉ có thể tự kiếm.

> *A fit body, a calm mind, a house full of love. These things cannot be bought - they must be earned.*

Thân khoẻ, tâm tĩnh, nhà đầy yêu thương — cả ba đều tính theo thời gian và chủ đích, không theo thẻ ngân hàng. Nhà đầy yêu thương nghe mơ hồ, nhưng hành động của nó rất cụ thể: gọi điện cho người thân, nói lời xin lỗi trước, ở nhà ăn cơm thay vì chạy thêm ca. Không tốn tiền; tốn sự có mặt.

Tự vấn. Tiền mình đang dùng để thoát khỏi nguyên nhân bất hạnh nào, và mình có đang đổ tiền vào mua niềm vui không? Ba thứ "phải tự kiếm" — thứ nào mình đang bỏ bê?

CHƯƠNG 06

Người thông minh có được hạnh phúc?

Có một vòng lặp quen trong những cuộc trò chuyện muộn: người hiểu nhiều thì hay buồn, và ai đó sẽ an ủi rằng "suy nghĩ nhiều nên khổ". Naval nói thẳng vào nó.

> *You're not smart because you're unhappy; you're unhappy because you're smart. You can be happy and smart—it's just going to take more work.*

Đầu câu là một cái tát: thông minh không phải tấm khiên che cho bất hạnh. Người nhìn ra mâu thuẫn, nhìn ra cả mặt trái của thứ mình đang có, nhìn ra mình cũng đang mâu thuẫn — thì tự nhiên khó vui hơn người không nhìn thấy gì. Nhưng vế sau mới là vế quan trọng: vừa thông minh vừa hạnh phúc là được, chỉ là tốn thêm việc. Naval không chối bỏ bên nào; ông chỉ tính đủ giá.

Ở đây, "tốn thêm việc" nghĩa là gì? Là thay vì dùng đầu để chất thêm nghi vấn, phải dùng đầu để gỡ nghi vấn — đào cho tới khi một điều gì đó thành thật với mình.

> *The more you dig into certain deep truths, the freer and more peaceful you will become. That peace will lead to happiness.*

Đào sâu sự thật dẫn tới tự do, tự do dẫn tới bình an, bình an dẫn tới hạnh phúc. Chuỗi này đi ngược thói quen: chúng ta thường tưởng hiểu thêm là thấy đáng sợ thêm. Nhưng có loại hiểu biết làm nhẹ — hiểu vì sao mình liên tục so sánh thì cơn so sánh mất sức mạnh, hiểu vì sao mình sợ bị bỏ rơi thì nỗi sợ thôi điều khiển mình. Biết luật của trò chơi chưa chắc thắng, nhưng hết bị trò chơi dọa.

"Thêm việc" ở đây có hình thù rất đời. Là cảnh người hiểu quá rõ mọi mặt của một quyết định nên đứng khựng giữa hai lựa chọn. Là cảnh đọc nhiều tin tới mức thấy trước đủ mọi kịch bản tồi, rồi chẳng làm gì. Hiểu biết tạo ra thêm nhánh, mà nhánh nhiều thì đi chậm. Người ít nghĩ đi thẳng một đường; người nhiều nghĩ vẽ cả bản đồ rồi đứng mãi ở bìa.

Vậy nên "thêm việc" không có nghĩa là khổ hơn. Nó có nghĩa là rèn một thói quen mới: dừng đào khi đã đủ sâu, và cho phép mình kết luận khi chưa biết hết mọi thứ. Biết đủ để quyết rồi đi, khác với chờ biết tất cả rồi mới dám bước. Trí tuệ dùng cho bên trong cũng đáng giá như trí tuệ dùng ra ngoài: phân tích vì sao mình khổ thường rẻ hơn và chính xác hơn phân tích vì sao thế giới khổ.

Người thông minh bất hạnh là người dùng hết năng lượng để lập bản đồ, rồi đứng im trên bản đồ. Người thông minh mà hạnh phúc là người đọc bản đồ xong thì đi.

Tự vấn. Điều gì mình đã "đào sâu" và thấy nhẹ hơn sau khi hiểu? Điều gì mình vẫn né vì sợ câu trả lời?

CHƯƠNG 07

Bất hạnh là thứ rất tốn kém

Đổi góc nhìn một chút: bất hạnh không chỉ là cảm giác khó chịu. Nó còn làm mình yếu đi, một cách rất đo được nếu để ý.

> *At the same time, being unhappy is very inefficient. A peaceful person doesn't have extraneous thoughts going through their head.*

"Tốn kém" (inefficient) là từ của kỹ sư, không phải của nhà thơ. Người bình an không có luồng suy nghĩ thừa trong đầu — nghĩ lại chuyện sáng nay, nghĩ trước chuyện đêm mai, nghĩ xen cả việc chưa xảy ra. Người bất an thì luôn có. Mỗi luồng thừa đều lấy đi phần chú ý mà lẽ ra dùng cho việc đang làm.

Hệ quả thứ hai nặng hơn: khó ra quyết định.

> *When you don't have peace of mind, it's difficult to make judgments because you have too many threads going through your head.*

Nhiều "luồng" đồng nghĩa đầu óc đang mở quá nhiều thẻ. Khi đó, chọn việc nào làm trước, trả lời thư thế nào, nhận hay từ chối lời mời — đều bị kéo lệch bởi cảm xúc nền. Sai một quyết định tốt, phải sửa bằng vài ngày bù. Naval kể chính ông làm việc ít hơn nhưng hiệu suất hơn, vì quyết định tốt hơn. Câu này dễ bị đọc nhầm là xem thường chăm chỉ; thực chất nó đang nói về thứ tự: quyết định trước, nỗ lực sau.

Và thứ quyết định đúng cần, không phải thêm thời gian ngồi, mà là đầu óc bớt đông.

Có một cách đo thực tế hơn mọi lý thuyết: soi lại những quyết định mình đưa ra lúc tâm trạng xấu. Gửi tin nhắn vào lúc nửa đêm, nhận một việc chỉ vì không dám từ chối, chọn đi chơi hay chuyến đi theo cảm tính mệt mỏi. Sáng hôm sau đọc lại, hầu hết đều phải sửa. Mỗi quyết định xấu như vậy là một món nợ nhỏ, và người bất an trả nợ đều đặn, vì đầu vẫn ồn.

Thứ làm đầu bớt ồn không phải nghỉ thêm. Người bình an cũng làm việc rất nhiều, chỉ là các luồng trong đầu không tranh nhau. Họ nghĩ về việc này khi đang làm việc này. Còn khi mình đang ăn mà nghĩ tới bài kiểm tra, đang nghe bạn nói mà soạn tin cho người khác, đó là lúc các luồng tranh nhau, và việc nào cũng dở hơn mức có thể.

Với người đi học hay đi làm, bài tập rất gọn: cuối ngày, viết ra ba việc quan trọng nhất của ngày mai. Danh sách ngắn nghĩa là mình đã chọn; danh sách dài hai mươi việc nghĩa là chưa chọn gì, và mai sẽ trả giá bằng giờ kém tập trung.

Càng ít quyết định quan trọng phải đưa ra trong ngày, càng nhiều quyết định được đưa ra khi đầu còn sáng. Người bình an không quyết nhiều hơn; họ quyết đúng lúc hơn.

Tự vấn. Đầu mình đang mở bao nhiêu "luồng"? Việc nào đang chậm vì bất an, chứ không vì thiếu thời gian?

CHƯƠNG 08

Những cơn nghiện được vũ trang

Thời đại dư dật đảo ngược khó khăn cũ: không còn là cuộc đấu với sự thiếu, mà là cuộc đấu với quá nhiều.

> *In an age of abundance, the pursuit of pleasure for its own sake leads to addiction.*

Chạy theo khoái lạc vì chính nó, không vì việc gì phía sau, là lối vào kinh điển của nghiện. Ngày trước thứ hiếm làm lối vào hẹp; bây giờ thứ gì cũng có, mọi lúc, trong túi áo. Bẫy dày hơn, còn cửa thì rộng hơn.

Cơ chế phía dưới sâu hơn là "nó cho mình niềm vui".

> *On some very deep level, all pleasure creates its own offsetting pain and fear of loss.*

Mọi khoái lạc đều sinh ra nỗi đau cân bằng và nỗi sợ mất. Thử để ý một chuỗi tối quen: lướt bảng tin, thấy thứ hay, cười một cái, rồi lướt thêm — đỉnh ngắn, đáy kéo dài, và ngưng lại thì khó chịu. Đó không phải nghỉ ngơi; đó là một vòng lặp có đường vào rất dễ và đường ra rất cứng. Sợ mất cũng đi kèm: sợ bỏ lỡ, sợ bị rời khỏi nhóm, sợ tối qua mình không lên mạng thì ai đó không nhắc mình.

Nghịch lý của nó nằm ở chỗ: thứ được gọi là nghỉ ngơi lại lấy sức. Trưa nay lướt một tiếng thấy như giải lao, chiều vẫn mệt y như sáng. Tối nằm xem video tới khuya, ngủ đủ tiếng nhưng dậy như chưa ngủ.

Nguyên nhân đơn giản: mắt và đầu vẫn đang làm việc, chỉ là việc nhẹ và vô hồn. Hệ thần kinh không phân biệt "nghỉ" với "việc nhàm"; nó chỉ biết mình vẫn đang nhận dữ liệu vào. Bẫy càng sâu khi mọi thứ được dựng cho dễ chạm và khó đặt xuống.

Điện thoại để cạnh gối là ví dụ gần nhất. Buổi sáng chưa mở mắt đã với tay, cả ngày bắt đầu bằng việc đọc chuyện của người khác trước khi nhớ ra chuyện của mình. Ngày bắt đầu như vậy thì cả ngày đi theo nhịp của bảng tin, không phải nhịp của mình.

Naval gọi tên một hệ quả của nghiện bằng một cụm rất gọn.

> *Addictions let you engage in fake play and fake work.*

Nghiện cho mình "chơi giả" và "làm giả". Chơi giả là nằm đó lướt tới khuya mà vẫn mệt, vì đầu không nghỉ thật — nó chỉ đổi sang chế độ thụ động. Làm giả là bận rộn không kết quả: họp không quyết, ngồi bàn mười giờ mà không xong việc của hai giờ. Hai thứ này dễ nhận ra nếu tự hỏi: buổi tối qua mình chơi xong thấy khoẻ, hay thấy kiệt?

Không phải mọi khoái lạc đều thành nghiện. Ranh giới nằm ở chỗ này: sau khi dừng, mình thấy thêm năng lượng hay thấy thiếu. Cái mà dừng được rồi thấy thiếu, thì đó không phải là nghỉ.

Tự vấn. Mình đang "chơi giả" hoặc "làm giả" điều gì? Nếu gỡ ứng dụng đó khỏi tay một ngày, cảm giác đầu tiên là nhẹ hay là thèm?

CHƯƠNG 09

Cai nghiện là đổi lối sống

Bỏ một thứ trước mặt thì ai cũng làm được. Khó là ở phần kế tiếp, và đó là lý do phần lớn người ta quay lại đúng chỗ cũ.

> *Breaking addiction is very hard, because you have to break the physical addiction and you also have to change your lifestyle.*

Hai việc một lúc: phá nghiện thể chất và đổi cả lối sống. Muốn bỏ thói quen đêm khuya, nếu tối nào tay cũng rảnh, điện thoại vẫn nằm cạnh gối, thì ý chí phải đánh với cả cấu trúc một buổi tối — và cấu trúc thường thắng. Vì thế cách bền không phải "từ mai tôi quyết tâm", mà là dựng lại khung: để điện thoại ngoài phòng ngủ, xoá ứng dụng khỏi màn hình chính, đặt một việc khác vào đúng khung giờ đó. Ý chí là thứ tốn dần trong ngày; môi trường thì tốn ít hơn.

Ý chí có một đặc tính thua mãi: nó cạn dần trong ngày. Sáng còn đủ để quyết tối nay không động điện thoại, chín giờ tối vừa họp căng xong thì tay đã tự mở ứng dụng. Đổ tại bản thân là cách dễ, nhưng chính xác hơn là gọi đúng tên: mình đang đánh với một cấu trúc được dựng sẵn, và cấu trúc thì không biết mệt.

Còn một chi tiết hay bị bỏ qua: bỏ thứ cũ mà không đặt thứ mới vào chỗ trống thì chỗ trống sẽ tự lấp. Tối nay không lướt nữa thì làm gì? Nếu câu trả lời là cứ để rồi xem, hôm sau sẽ quay lại đúng thói quen. Vậy nên việc cần chuẩn bị không phải lời thề, mà là một hoạt động khác đủ thú vị để tay có chỗ đặt.

Người làm được lâu thường không có ý chí phi thường. Họ chỉ sắp lại căn phòng, cái giường và chiếc điện thoại của mình, cho việc tốt dễ làm hơn việc xấu.

Một dấu hiệu khác, Naval để lại, đáng để soi lại tuần của mình.

> *I realized a while ago that it's a problem to look forward to weekends and holidays.*

Trông chờ cuối tuần và ngày lễ là một vấn đề — vì khi đó năm ngày còn lại đang được coi là cái giá phải trả, và kì nghỉ chỉ là phần bù. Đợi khác với sống. Hầu hết mọi người đều thích thứ Sáu; nhưng thích thứ Sáu vì nó mở đầu điều gì đó khác hẳn thứ Hai, hay vì nó kết thúc một chuỗi mình chịu đựng, là hai chuyện khác nhau. Nếu cả tuần chỉ là chờ đợi, việc cần đổi là cấu trúc công việc và quan hệ trong tuần, chứ không phải thêm một chuyến đi.

Dấu hiệu cải thiện không phải là không bao giờ lỡ. Nó là tự nhận ra nhanh hơn: trôi vài ngày vào bảng tin rồi thấy, thay vì đi hết tháng mà không biết.

Tự vấn. Tuần này mình đang sống hay đang đợi? Thói quen nào, nếu đổi cấu trúc thay vì đổi ý chí, sẽ dễ giữ hơn hẳn?

CHƯƠNG 10

Bình an từ tâm trí

Giữa cuốn sách, Naval đổi tên vấn đề. Cái chúng ta gọi là "muốn hạnh phúc", thật ra là muốn tìm bình an.

> *We say “peace of mind” but really what we want is peace from mind.*

[người dịch: "Peace of mind" thường dịch là "tâm an". Naval chơi chữ: thứ ông muốn là peace from mind — bình an rời khỏi tâm trí, nghĩa là bớt nghĩ, chứ không phải nghĩ cho yên.]

Đây là chìa khoá của cả chương. "Tâm an" vẫn là tâm đang hoạt động — vẫn phán, vẫn xét, vẫn so. "Bình an khỏi tâm trí" thì khác: ngừng để tâm dẫn. Khi mất điều đó, tâm trí đảo vai.

> *The mind became the master rather than a servant.*

Tâm thành ông chủ thay vì đầy tớ — ông chủ thì làm việc suốt ngày, kể cả khi mình muốn nghỉ. Sáng dậy chưa mở mắt đã nghe một giọng trong đầu đánh giá: hôm qua làm vậy có dở không, người kia chắc nghĩ gì về mình, mai chắc sẽ trôi. Giọng ấy không chừa giờ nghỉ, và nó là nguồn kiệt sức rất hợp lý, vì mình không hề đóng góp gì cho cuộc thảo luận đó.

Đổi từ ngữ như vậy không phải chơi chữ cho vui. "Tâm an" nghe đạt được bằng cách ép suy nghĩ cho đúng: nghĩ tích cực hơn, nhìn mặt tích cực, tự nhủ đừng lo. Nhưng tâm đã biết đúng thì vẫn đang so đo,

và so đo là việc không nghỉ. "Bình an khỏi tâm trí" thì ngược lại: không ép nghĩ cho đúng, mà giảm số lần nghĩ. Hai con đường khác nhau dẫn tới hai kết quả khác nhau, và chỉ con đường thứ hai cho phép mình ngừng.

Dấu hiệu phân biệt rất gọn: sau một ngày không làm gì đáng kể, đầu mình có im không? Nếu vẫn đang phản biện lại một cuộc nói chuyện từ sáng, vẫn đang viết sẵn đoạn tin chưa gửi, nghĩa là tâm vẫn đang làm chủ. Giọng ấy không cần mình cho phép để bắt đầu.

Naval còn chẩn được hình dạng cụ thể của stress.

> *In mental terms, stress is an inability to decide what's important. You want two incompatible things at once.*

Stress là không quyết được điều gì quan trọng — muốn hai thứ xung khắc cùng lúc. Muốn làm việc mình tin mà muốn cả khoản lương ổn định; muốn tự do mà muốn không ai phán xét mình. Hai ham muốn song song không xếp thành thứ tự thì thành tiếng ồn. Cách gỡ không phải gắng hơn, mà là chọn: tuần này cái nào nặng hơn, cái kia lùi. Chọn sai còn tốt hơn không chọn, vì chọn sai thì còn thấy đường sửa.

Bắt đầu từ việc nhỏ: mỗi ngày một quãng mười phút không có tiếng động từ bên ngoài, đi bộ không nhạc, ngồi không điện thoại. Mục tiêu không phải trạng thái nào; mục tiêu là đủ lâu để nghe thấy tiếng đầu mình đang nói.

Tự vấn. Mình đang muốn hai thứ xung khắc nào? Điều gì thật sự quan trọng nhất trong tháng này — và mình đã dám xếp nó lên trên chưa?

CHƯƠNG 11

Bình an là hạnh phúc đứng yên

Có một câu của Naval đủ ngắn để viết lên tường, và đủ nặng để đổi cách nhìn cả cuốn sách.

> *Peace is happiness at rest; happiness is peace in motion.*

Bình an là hạnh phúc đứng yên; hạnh phúc là bình an đang chuyển động. Hai từ một vật, khác trạng thái. Buổi tối im mình bên cửa sổ và buổi chiều mất mình trong việc mình thích — cái thứ nhất đứng yên, cái thứ hai chạy, cả hai đều là "đang ổn". Từ này giải thích vì sao người đã có mọi thứ vẫn thấy hẫng: họ mua thêm chuyển động mà thiếu nền đứng yên, hoặc ngược lại.

Hiểu hai trạng thái này giúp bỏ một hiểu lầm phổ biến: hạnh phúc là phải rộn ràng. Nhiều người đi nghỉ về mệt hơn đi làm, vì cứ nghĩ kỳ nghỉ là lúc mình bắt buộc phải vui. Vui là chuyển động của bình an, không phải chương trình bắt buộc. Buổi tối ngồi im không làm gì mà thấy đầy đủ, đó không phải nhàm chán; đó là đang ở chế độ gốc.

Vì thế hai trạng thái cần nuôi như nhau. Nuôi đứng yên bằng cách có những khoảng không lịch, không thông báo, không việc phải ghi điểm. Nuôi chuyển động bằng cách có việc mình quên mất thời gian. Thiếu bên nào, bên còn lại cũng hỏng: đứng yên mãi thành trì trệ, chuyển động mãi thành kiệt sức.

Vậy thì cái nào là đích?

> *The ultimate goal is not happiness, even though we use that term a lot. The goal is peace.*

Đích cuối là bình an, không phải hạnh phúc — dù chúng ta nói "hạnh phúc" nhiều hơn. Hạnh phúc thường là thứ đi qua: có tin vui, có bạn bè tới, có việc xong. Bình an là nền tảng để những thứ đi qua kia thành vui thật, thay thành trò đùa. Đuổi hạnh phúc trực tiếp hay thất bại, vì "tối nay mình phải vui" là một mệnh lệnh, mà mệnh lệnh thì không sinh ra vui.

Nhưng bình an không có công tắc.

> *You cannot achieve peace directly or even work toward it. Rather, you can work toward understanding.*

Không đi thẳng tới bình an, thậm chí không phải "làm việc vì bình an" — chỉ có thể đi tới sự hiểu biết. Hiểu mình căng vì việc gì, hiểu việc nào đáng, hiểu người nào mình đang cố chiều. Bình an là sản phẩm phụ của hiểu, như mồ hôi là sản phẩm phụ của chạy. Người ghi nhật ký vài tuần sẽ thấy: mỗi lần viết ra được tên một điều căng thẳng, nó bớt sức mạnh: chưa cần giải quyết nó.

Hai cách nuôi đơn giản nhất: một khoảng trắng trong lịch mỗi tuần không lấp bằng gì, và một việc đủ hứng để quên mất giờ. Cả hai đều phải đặt lịch, vì một lịch kín không tự để lại chỗ cho im lặng.

Tự vấn. Đứng yên hay chuyển động — mình đang thiếu vế nào? Điều gì mình chưa hiểu về bản thân, đang giữ mình không bình an?

CHƯƠNG 12

Sự thật dẫn tới bình an

Mở đầu chương này là một nhận xét dễ thấy nhưng ít người gọi tên: người nói quá nhiều, hay làm trò trước mặt thiên hạ, thường không bình an. Ồn ào là cách lấp khoảng trống bên trong.

> *Individuals search for truth, groups search for consensus.*

Cá nhân tìm sự thật, nhóm tìm đồng thuận — và xã hội là nhóm lớn nhất. Hai mục tiêu khác nhau sinh hai hành vi khác nhau: khi cần chọn giữa "đúng" và "được chào đón", nhóm thường chọn vế sau, còn cá nhân tự nguyện thì còn đường chọn vế trước. Điều này dễ thấy trong mọi phòng có đông người: câu nói đầu tiên trong chủ đề nhạy cảm thường là câu đo phản ứng, không phải câu đúng nhất mình biết. Kèm theo là cơ chế giữ nhóm bằng cảm giác tội lỗi: giọng xã hội vang trong đầu mình như đã được lập trình sẵn.

Ngược lại với ồn là im.

> *The closer you are to the truth, the more silent you become inside.*

Càng gần sự thật, bên trong càng im. Im ở đây không phải thiếu ý kiến hay sợ nói; nó là hết phải đấu với chính mình để bảo vệ một phiên bản dễ nghe hơn. Người đã thôi chối sự thật về mình thì không cần nói nhiều để tự thuyết phục — và khi nói, nói ít mà trúng.

Im ở đây có một dạng hiếm: im vì đã thỏa. Người nói một cách ồn ào thì thường đang bán một phiên bản của mình cho đám đông: nói xong nhìn phản ứng, chỉnh lại, nói tiếp. Người im thì không có giao dịch đó để theo. Họ vẫn nói khi cần, nhưng nói xong là xong, không quay lại đo xem câu nói rơi đúng chỗ nào.

Trên mạng, hai hướng này bị tráo chỗ. Nền tảng thưởng cho đồng thuận: càng giống số đông càng nhiều tay lên, càng nói điều số đông chưa nghĩ càng bị gạt sang một bên. Người hiểu điều đó mà vẫn chọn nói đúng, đang chơi trò của cá nhân giữa sân của nhóm. Đó là lựa chọn tốn kém, nhưng là lựa chọn thật. Mỗi lần chọn như vậy, đầu bớt một tiếng ồn tự hỏi mình có nên nói điều này không.

Và Naval chốt bằng một câu gần như công thức:

> *So, the path towards peace is truth.*

Con đường tới bình an là sự thật — kể cả khi nó chưa phải điều mình muốn nghe. Sự thật nhỏ thường rõ nhất: mình đang biện minh cho việc gì, đang sợ điều gì, đang nhận việc gì chỉ vì không dám từ chối. Viết ra một câu, không cần chia sẻ với ai. Câu mình dám viết là câu mình đã thôi trốn.

Tự vấn. Mình đang tìm sự thật hay tìm đồng thuận trong việc đang làm? Một sự thật nhỏ về bản thân mình đang tránh là gì?

CHƯƠNG 13

Con đường gián tiếp

Cuốn sách khép lại bằng một thói quen suy nghĩ Naval nhắc ở cuối các bài giảng của mình: đời thích trao phần thưởng qua đường vòng.

> *Like in most interesting, difficult things in life, the solution is indirect.*

Hầu hết thứ khó và đáng giá trong đời, giải pháp nằm gián tiếp. Ngủ đủ thì vui hơn là ép mình vui. Học một kỹ năng cho ra hồn thì tự tin hơn là tự trấn an trước gương. Ai từng gào "phải vui lên" trong một kỳ nghỉ đều biết: càng ra lệnh cho cảm xúc, nó càng trốn. Naval nói thẳng: muốn hạnh phúc thì thu nhỏ bản thân lại và lao vào những hoạt động gây chìm đắm (flow) — việc đủ khó và đủ hứng để mình quên mất mình đang làm vì hạnh phúc. Đó là vòng thứ nhất của đường vòng: quên đi mục tiêu là cách nhanh nhất tới nó.

Đường vòng có mặt ở khắp nơi, chỉ là mình hay không nhận ra. Người ôn thi học được nhiều nhất khi ngừng ép mình ngồi học cả ngày, mà chuyển sang học thành từng mảng nhỏ có kiểm tra. Người muốn được yêu thường là người bớt đi tìm và bắt đầu sống một đời sống đáng yêu. Nghe nghịch lý, nhưng mỗi lần chạy thẳng tới mục tiêu, mình lại biến nó thành áp lực, mà áp lực thì đuổi cảm xúc đi nơi khác.

Điều khó của cách này là nó không cho thấy mình đang tiến. Đi đường vòng không có cột mốc dọc đường để chụp ảnh. Mình chỉ thấy sau một tháng tự nhiên ngủ ngon hơn, tự nhiên ít giận hơn, và không nhớ nổi là bắt đầu từ lúc nào. Đó chính là dấu hiệu nó đang chạy đúng.

Một ví dụ khác ông để lại rất ngắn, về việc đọc.

> *The smarter you get, the slower you read.*

Càng thông minh, đọc càng chậm. Nghe trái khoáy, nhưng ai từng đọc chậm một chương để hiểu cho tới cùng đều biết: đọc nhanh là lướt mặt chữ, đọc chậm mới là đào. Hiểu sâu hơn thì từ từ im hơn, bớt sáo, bớt cần nói to điều mình chưa chắc.

Gom cả cuốn lại, đường vòng này là một vòng khép kín: hạnh phúc là kỹ năng → hiểu ham muốn của mình → lo thân và mối quan hệ → bớt nhiễu trong đầu → đi tìm sự thật → rồi hạnh phúc tới như một thứ tự đến, không phải đích mình sờ tới được. Không có nút bấm. Có đường đi.

Đường vòng không miễn cho mình nỗ lực; nó chỉ đổi hướng nỗ lực. Thay vì giật lấy hạnh phúc, hãy dựng lấy thứ cho hạnh phúc một chỗ đứng.

Tự vấn. Điều gì mình đang ép thẳng tới, trong khi lẽ ra nên đi vòng (ngủ, học, bỏ, nói thật)? Nếu quên mất mục tiêu "phải hạnh phúc" một tuần, mình sẽ làm gì?

Tóm một trang

> *So, happiness is a skill like nutrition and fitness.*

TRỤC	CÂU HỎI TỰ VẤN
Kỹ năng	Tuần này mình đã "tập" điều gì cho hạnh phúc, hay chỉ chờ nó tự tới?
Bản ngã	Mình có đang đổ cho gen hay quá khứ để khỏi nỗ lực không?
Ngôn từ	Mình đang không đồng ý với chữ, hay với ý?
Ham muốn	Mình đang ký hợp đồng bất hạnh với điều gì? Ngay lúc này thiếu thật là gì?
Tiền & thân	Tiền đang gỡ cho mình nguyên nhân bất hạnh nào? Ngủ, ăn, vận động đã ổn chưa?
Thông minh	Điều gì mình đã đào sâu và thấy nhẹ hơn? Điều gì mình vẫn né?
Hiệu suất	Đầu mình đang mở bao nhiêu luồng? Việc nào chậm vì bất an chứ không vì thiếu giờ?
Nghiện	Mình đang "chơi giả" hay "làm giả" điều gì? Cả tuần mình sống hay đợi?
Bình an	Mình đang muốn hai thứ xung khắc nào? Đâu là điều quan trọng nhất tháng này?
Sự thật	Mình đang tìm sự thật hay tìm đồng thuận? Một sự thật đang tránh là gì?

TRỤC	CÂU HỎI TỰ VẤN
Gián tiếp	Muốn hạnh phúc, hôm nay mình nên đi đường vòng nào?

PHỤ LỤC

Phụ lục: nguyên văn

Các câu tiếng Anh đã trích trong cuốn, theo thứ tự xuất hiện:

1. *Maybe happiness is not something you inherit, or even choose, but a highly personal skill that can be learned, like fitness or nutrition.*
2. *The first step to increasing your level of happiness is realizing you can.*
3. *For the vast majority of people, some of their happiness—probably a lot more than they think—is in their control.*
4. *I've gone from being a mostly unhappy person to being very happy. That was deliberate. It was practiced and effort-based. It happened through realizations.*
5. *Happiness is an extremely loaded term. It means completely different things to different people.*
6. *Don't fixate on the words. Don't even fixate on the sentences. Ponder the overall thought process and message.*
7. *Desire's a contract you make to be unhappy until you get what you want.*
8. *People hold onto a delusion that there's something out there that will make them happy and fulfilled forever. No single thing can do that.*
9. *So happiness is returning to the state where nothing is missing in this moment.*
10. *But in modern times, you can buy your way out of common causes of unhappiness.*
11. *Physical health is the foundation of everything. If you don't have your physical health, you have nothing.*
12. *A fit body, a calm mind, a house full of love. These things cannot be bought - they must be earned.*

13. *You're not smart because you're unhappy; you're unhappy because you're smart. You can be happy and smart—it's just going to take more work.*

14. *The more you dig into certain deep truths, the freer and more peaceful you will become. That peace will lead to happiness.*

15. *At the same time, being unhappy is very inefficient. A peaceful person doesn't have extraneous thoughts going through their head.*

16. *When you don't have peace of mind, it's difficult to make judgments because you have too many threads going through your head.*

17. *In an age of abundance, the pursuit of pleasure for its own sake leads to addiction.*

18. *On some very deep level, all pleasure creates its own offsetting pain and fear of loss.*

19. *Addictions let you engage in fake play and fake work.*

20. *Breaking addiction is very hard, because you have to break the physical addiction and you also have to change your lifestyle.*

21. *I realized a while ago that it's a problem to look forward to weekends and holidays.*

22. *We say "peace of mind" but really what we want is peace from mind.*

23. *The mind became the master rather than a servant.*

24. *In mental terms, stress is an inability to decide what's important. You want two incompatible things at once.*

25. *Peace is happiness at rest; happiness is peace in motion.*

26. *The ultimate goal is not happiness, even though we use that term a lot. The goal is peace.*

27. *You cannot achieve peace directly or even work toward it. Rather, you can work toward understanding.*

28. *Individuals search for truth, groups search for consensus.*

29. *The closer you are to the truth, the more silent you become inside.*

30. *So, the path towards peace is truth.*

31. *Like in most interesting, difficult things in life, the solution is indirect.*

32. *The smarter you get, the slower you read.*

33. *So, happiness is a skill like nutrition and fitness.*

Biên soạn từ tweet và bài giảng công khai của Naval Ravikant.



Hạnh phúc là một kỹ năng
Naval Ravikant

Biên soạn từ tweet và bài giảng công khai của Naval Ravikant.

Bản quyền nguyên tác thuộc về Naval Ravikant. Bản dịch/tổng hợp này là ấn bản phi lợi nhuận phục vụ học tập, tham khảo nội bộ.

Phông chữ: Lora (Cyreal) · Be Vietnam Pro (Lê Thị Kim Ngân và cộng sự) · JetBrains Mono.
Dàn trang: WeasyPrint · khổ A5 · 5ac