

## CHƯƠNG 02

### MỤC TIÊU

**Ý kiến chuyên gia: “Nếu chỉ tập trung vào những gì bỏ lại sau lưng, bạn sẽ không bao giờ thấy những gì đang diễn ra trước mắt” – Đầu bếp August Gusteau - Ratatouille<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> **Đầu bếp August Gusteau – Ratatouille:** Nhân vật trong Ratatouille, là một bộ phim hoạt hình vẽ bằng máy tính do xưởng phim Pixarsản xuất và hãng Walt Disney Pictures phát hành. *Ratatouille* được phát hành vào ngày 29 tháng 6, 2007 tại Hoa Kỳ, thắng lớn về mặt doanh thu cũng như nhận được nhiều lời khen ngợi từ các nhà phê bình, sau đó giành giải Oscar cho phim hoạt hình hay nhất bên cạnh nhiều giải thưởng danh giá khác.



## BÀI HỌC TỪ GAME ONLINE

Bill Gates, chủ tịch tập đoàn Microsoft, đã từng nói “Nếu bạn không kinh doanh trên mạng, thì tốt nhất, đừng bao giờ kinh doanh nữa.” Tôi không biết bạn áp dụng lời khuyên này trong các ngành công nghiệp khác như thế nào.

Nhưng với thế giới Game, đây là điều hoàn toàn đúng đắn.

Năm 2005, tại Việt Nam, sự xuất hiện của Game Online đã tạo nên một cuộc cách mạng trong thế giới game thủ. Tại một thời điểm, người chơi có thể tương tác với hàng trăm, thậm chí hàng ngàn người đang hiện diện trong thế giới ảo. Đây là một điều hết sức mới mẻ. Bởi lẽ, trong một thời gian rất dài trước đó, game thủ thường gắn liền với một hình ảnh đơn độc.

Sự đa dạng trong trải nghiệm, sự đổi mới trong hình thức đã giúp game online tạo nên một cơn sốt cho giới trẻ. Thu hút được nhiều sự quan tâm nhất của cộng đồng game trong giai đoạn này phải kể đến Võ Lâm Truyền Kỳ. Đây là tựa game đã làm xuất hiện một thuật ngữ mới: “nghiện game online”.

Nội dung trò chơi xoay quanh việc phát triển các kỹ năng võ công của nhân vật thông qua một loạt nhiệm vụ và

sự kiện khác nhau. Mục tiêu lớn nhất là trở thành Võ Lâm Minh Chủ, người đứng đầu thế giới Võ Lâm. Người chơi có thể tự do lựa chọn môn phái để gia nhập ban đầu. Họ cũng được thoải mái lựa chọn những chiêu thức cần phát triển, loại vũ khí sử dụng phù hợp với sở thích.

Tuy chỉ tồn tại trong thế giới ảo, nhưng giá trị của những vật phẩm trong game hoàn toàn không “ảo” chút nào. Có những món hàng hay những nhân vật được định giá lên đến hàng chục triệu đồng, một món tiền không hề nhỏ. Làn sóng yêu thích trò chơi này không chỉ dừng lại trong một bộ phận giới trẻ. Nó còn phát triển với tốc độ chóng mặt với sự tham gia của rất nhiều người khác như công nhân chức, nhân viên văn phòng, giám đốc công ty, chủ doanh nghiệp... Không chỉ sôi động trong game, những hoạt động bên lề cũng thu hút sự quan tâm của cộng đồng.

Với niềm đam mê game từ nhỏ, dĩ nhiên, tôi cũng không bỏ qua cơ hội để hòa mình vào trào lưu đầy hấp dẫn này.

Tôi tiếp xúc với game online lần đầu tiên sau khi kết thúc kì thi tuyển sinh đại học (khoảng thời gian này khá thành thoi). Lịch sinh hoạt của tôi được sắp xếp rất hợp lí. Nó nhằm đạt hiệu quả tối đa cho mục tiêu duy nhất: thăng cấp

nhân vật trong thời gian ngắn nhất.

Buổi sáng, tôi thức dậy lúc 7 giờ để ăn sáng. Sau đó, tôi chơi game liên tục cho đến trưa. Kết thúc buổi trưa, tôi tiếp tục công việc trên máy tính cho đến tối. Sau buổi tối, tôi lại tiếp tục online cho đến khuya. Lúc này, khi đã đuối sức, tôi mới chịu đi ngủ để chuẩn bị cho một ngày mới tương tự như vậy.

Quy trình đó được đi lặp lại trong gần nửa năm.

Đó là một thời gian khá dài...

Nếu như thường xuyên phải làm việc trước máy tính, hẳn bạn sẽ hiểu cảm giác mệt mỏi khi nhìn vào màn hình cả ngày. Vậy mà khi ấy, tôi có thể chơi game liên tục suốt 14 giờ đồng hồ.

Không một tiếng ca thán.

Không một lời oán trách.

Càng chơi, tôi càng bị hấp dẫn. Càng bị hấp dẫn, tôi càng chơi nhiều hơn. Đến một lúc, tôi không thể dứt ra được. Và đó chỉ là về mặt thời gian...

Khi nhân vật vượt qua cấp 80 (một cấp độ được xem là mạnh trong game), tôi bắt đầu bỏ tiền để nâng cấp nhân vật. Số tiền để trang bị những món vũ khí lên đến hàng triệu đồng. Tôi háo hức với ước mơ xưng bá võ lâm. Tôi gần như

quên hết thực tại. Dẫu khi đó, tôi vừa đặt bước chân đầu tiên vào giảng đường đại học...

Sức hấp dẫn của Game Online không chỉ ảnh hưởng đến tôi. Nó còn tác động mạnh mẽ đến hàng ngàn bạn trẻ khác với nhiều cấp độ khác nhau. Nhiều người đã đánh đổi biết bao thời gian, công sức và tiền bạc chỉ để được tỏa sáng trong game. Họ quên đi cuộc sống.

Chuyện gì đã xảy ra?

Tại sao Game Online lại hấp dẫn đến thế?

Mọi người đang tìm kiếm điều gì trong môi trường này?

Tôi đã hỏi những câu hỏi này trong các buổi chia sẻ về chủ đề thiết lập mục tiêu. Dù nhận được nhiều phản hồi khác nhau, nhưng điểm chung thường gặp nhất của các câu trả lời chính là:

*Người chơi cảm thấy được là chính mình. Họ được thỏa sức trong một thế giới khác. Họ cảm thấy tự do.*

Đó là những điều mà họ khao khát. Nhưng không thể tìm thấy trong thế giới thực.

Vì vậy, họ tìm đến Game Online như một giải pháp.

Một lời giải thích rất hợp lí...

Chỉ có điều, nó chưa hoàn toàn thỏa đáng.

Tại sao lại như vậy?

Bởi vì không chỉ riêng Game Online, nhiều hình thức giải trí khác, như phim ảnh, tiểu thuyết, âm nhạc cũng có thể mang đến trải nghiệm tương tự. Tuy nhiên, những hình thức trên không thể nào tạo nên điều mà Game Online đã làm được. Dường như còn một điều gì đó ẩn chứa trong game khiến nhiều người quên ăn, quên ngủ.

Lí do thật sự là gì?

Trở lại thời điểm cuối năm 2005, sau nhiều tháng chinh chiến mệt mỏi, cơ thể tôi trở nên tiều tụy, hốc hác do lâu ngày không vận động. Tôi gần như kiệt sức. Đến lúc ấy, tôi mới quyết định nghỉ hẳn, không chơi nữa.

Tuy nhiên, nhiều bạn trẻ khác tiếp tục chiến đấu trong thế giới ảo này.

Không lâu sau đó, trong một lần đến thăm nhà bạn, tôi thấy một đám trẻ đang chăm chú nhìn vào màn hình máy tính. Chúng cũng đang chơi Võ Lâm Truyền Kỳ. Mặc dù tôi đã quyết tâm từ bỏ, nhưng những hình ảnh ấy vẫn đầy hấp dẫn.

Tôi bước lại cạnh đám trẻ.

Chỉ có một bé ngồi chơi. Những bé khác đứng quan sát. Dẫu vậy, ánh mắt của chúng vẫn ánh lên đầy thích thú.

Tôi hiểu cảm giác đó... Tôi đã từng như thế...

*"Mấy đứa chơi gì mà vui vậy?"*

Bọn trẻ bất ngờ trước câu hỏi. Một bé ngược đầu lên.

*"Chú không biết à? Trò này hay lắm."*

*"Vậy hả?" Tôi cười.*

*"Võ Lâm Truyền Kỳ đó... Ai cũng chơi hết."*

*"Uh. Mà chơi khó không?" Tôi trêu các bé.*

"Trời. Trò này dễ lắm. Chú nhìn nè." Đứa trẻ ngồi chơi thực hiện thao tác trên bàn phím. "Đây là bảng tuyệt chiêu. Nếu muốn lên cấp, chú cứ đi đánh quái vật. Cấp càng cao, sẽ học được nhiều tuyệt chiêu. Tuyệt chiêu càng mạnh, càng dễ chiến thắng."

Tôi ngậy người trước câu trả lời của bé.

Câu trả lời mà tôi tìm kiếm bấy lâu nay, bỗng nhiên sáng tỏ hơn bao giờ hết.

Lí do thật sự khiến mọi người quên ăn, quên ngủ chìm đắm trong thế giới ảo là gì?

Trò chơi này quá đơn giản! Ngay cả với một đứa trẻ.

Đừng hiểu lầm.

Tôi đang thán phục trò chơi.

Sự đơn giản giúp ai cũng hiểu được. Sự rõ ràng giúp họ biết chính xác cần phải làm gì.



Như lời đũa bé, để được tham gia thi đấu trên chiến trường, bạn phải đạt được một cấp độ nhất định. Để luyện được một tuyệt chiêu mới, bạn phải đạt được một cấp độ nhất định.

Làm sao để làm được điều đó?

Thăng cấp nhân vật. Bằng việc đánh quái thú.

Quá đơn giản và dễ hiểu.

Làm sao kiếm được quái thú phù hợp để đánh?

Hãy mở bảng hướng dẫn. Trong đó, vị trí các quái thú, cách thức thực hiện các nhiệm vụ, đều được hướng dẫn cặn kẽ, rõ ràng.

Người chơi không thể nào không làm được.

Ngay cả một đứa trẻ.

Chính điều này giúp người chơi biết được mình phải làm gì để đạt được mục đích xưng bá võ lâm như mong muốn. Mọi sự đã được chuẩn bị. Thử thách duy nhất là thực hiện điều đó, càng sớm càng tốt.

Vì vậy, không quá khó hiểu khi tôi, và nhiều người khác, đã miệt mài nỗ lực ngày đêm. Chúng tôi không quản khó khăn. Chúng tôi không ngại vất vả. Chúng tôi sẵn sàng đánh đổi sức khỏe và tiền bạc để hướng đến mục tiêu nhanh nhất.

Bây giờ, hãy tưởng tượng chuyện gì sẽ xảy ra nếu như hai yếu tố trên được áp dụng trong đời sống thực?

Giả sử bạn ước mơ trở thành một giám đốc bán hàng xuất sắc. Bạn có một bảng danh sách những kỹ năng cần đạt được để hỗ trợ cho công việc. Bạn có một bảng hướng dẫn rõ ràng để đạt được những kỹ năng ấy. Khi ấy, bạn có nỗ lực quên ăn, quên ngủ để hướng đến mục tiêu trong thời gian sớm nhất?

Giả sử bạn ước mơ trở thành một tác giả có sức ảnh hưởng đến thời đại của mình. Bạn có một danh sách những kỹ thuật cần mài dũa. Bạn có một bảng hướng dẫn rõ ràng để phát triển từng kỹ thuật. Khi ấy, bạn có sẵn sàng đánh đổi thời gian, công sức và tiền bạc để thực hiện?

Đúng vậy. Bí mật của Game Online nằm ở đó.

Bí mật của việc đặt mục tiêu trong cuộc sống ước mơ cũng không gì khác hơn.

Mục tiêu của bạn cần hai yếu tố cơ bản:

- Đơn giản: để bạn hiểu được mình cần làm gì.
- Rõ ràng: để bạn biết chính xác mình cần làm gì để đạt được nó.

Nghiện game đến mức quên ăn, quên ngủ chắc chắn không phải là một trong những kí ức mà tôi tự hào nhất. Thế

nhưng, chính kinh nghiệm này đã cho tôi một bài học đắt giá về việc đặt mục tiêu.

Bạn không cần phải nghiện Game Online để biết được bí mật này.

Bạn chỉ cần áp dụng nó vào mục tiêu của mình. Để đảm bảo hai yếu tố đơn giản và rõ ràng trong xác định mục tiêu, hãy tham khảo các yếu tố sau:

## **CÁC NGUYÊN TẮC TRONG XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU**

### **1. Mỗi thời điểm, một mục tiêu**

Mỗi mục tiêu, cho dù là đơn giản nhất, đều chứa đựng rất nhiều thử thách.

Việc thiết lập quá nhiều mục tiêu trong cùng một thời điểm không những khiến bạn quá tải. Nó còn làm phân tán những nguồn lực cần thiết.

Đây là lí do mà hầu hết bảng kế hoạch đầu năm mới gặp thất bại. Nó đòi hỏi quá nhiều thay đổi trong một thời gian quá ngắn. Hãy lựa chọn và tập trung nỗ lực vào mục tiêu quan trọng nhất. Hãy nhớ sức mạnh của tập trung.

### **2. Hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ**

Khi đứng trước mục tiêu mới, nhiều người thường mong muốn nhận được kết quả nhanh chóng. Họ luôn tin rằng có một phương pháp thần kì tạo ra sự đột phá, mà không phải trải qua những giai đoạn chuyển tiếp.

Tuy nhiên, điều này hoàn toàn trái tự nhiên.

Những thay đổi theo cách thức đột biến thường không thể duy trì lâu. Bởi vì, cơ thể bạn luôn có xu hướng quay trở lại trạng thái ban đầu, nơi nó cảm thấy an toàn.

Không những thế, cách thức này còn tiềm ẩn rất nhiều rủi ro nguy hại cho sức khỏe, cả về thể chất, lẫn tinh thần. Nếu như đã từng nghe nói đến những hiểm họa của việc “luyện thi cấp tốc”, “giảm cân cấp tốc” hay “làm trắng cấp tốc”, bạn sẽ hiểu tại sao.

Vì vậy, thay vì tạo một cú shock không cần thiết, hãy thư giãn và cho phép bản thân dần thích nghi bằng những điều chỉnh nhỏ. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và tự tin để thực hiện mục tiêu mới.

Nếu bạn muốn luyện tập mà chưa bao giờ đến phòng gym?

Đừng bắt đầu bằng những bài tập cường độ nặng và liên tục. Không những khiến cơ thể chấn thương vì quá tải, nó còn khiến bạn nản lòng trong những buổi tập kế tiếp. Hãy bắt

đầu bằng những bài tập nhẹ nhàng, khoảng 30 phút một ngày.

Nếu bạn muốn ăn kiêng giảm cân?

Đừng bao giờ tiến hành tuyệt thực ngay lập tức. Điều đó cực kì nguy hiểm. Hãy bắt đầu bằng việc cắt giảm một lượng tinh bột trong mỗi bữa ăn.

Nếu bạn muốn trở thành một tác giả?

Đừng khởi đầu bằng một tiểu thuyết trường kỳ như Harry Potter. Quá trình sáng tác có thể khiến bạn chán nản. Hãy bắt đầu bằng những câu chuyện ngắn, khoảng 1000 từ.

Từng bước, từng bước nhỏ sẽ giúp bạn thực hiện được một mục tiêu lớn. Bạn sẽ được tận hưởng quá trình phát triển của mình. Điều này rất thú vị. Đừng đánh mất trải nghiệm đó.

### **3. Cam kết duy trì mục tiêu liên tục trong 30 ngày**

Nếu như tìm kiếm trên Google, bạn sẽ nhận thấy thời gian trung bình để hình thành nên một thói quen mới thường xoay quanh cột mốc 21 ngày. Tuy nhiên, con số này chỉ là một truyền thuyết. Nó có thể được bắt nguồn từ một cuốn sách

được xuất bản vào năm 1960 của tiến sĩ Maxwell Maltz<sup>2</sup>. Ông nhận thấy những người bị mất chi cần khoảng 21 ngày để thích nghi với sự thay đổi của cơ thể. Từ đó, ông rút ra kết luận con người cần khoảng thời gian tương tự để điều chỉnh với những thay đổi quan trọng khác trong cuộc sống.

Vì vậy, nhiều người cũng chọn con số này để cam kết với mục tiêu.

Tuy nhiên, điều đó là chưa đủ.

Theo nghiên cứu của tiến sĩ Phillippa Lally và các cộng sự trường University College London, được đăng trên tạp chí *European Journal Of Social Psychology*, thời gian để một thói quen mới được định hình vững chắc, mà không cần tác động của ý thức, có thể lên đến 66 ngày.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc bỏ qua một ngày không thực hiện hành động cũng không làm ảnh hưởng đến kết quả về lâu dài. Tuy nhiên, sự lặp đi lặp lại trong thời gian đầu sẽ thúc đẩy mạnh mẽ quá trình định hình thói quen mới.

---

<sup>2</sup> **Maxwell Maltz:** (10 tháng 3 năm 1889 - 07 tháng 4 năm 1975), tác giả của các cuốn sách bán chạy như: *Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi*, *Thay đổi để thành công...*

Tóm lại, các con số có thể khác nhau. Nhưng hãy cam kết thực hiện mục tiêu mới trong ít nhất 30 ngày để đạt thành công.

#### **4. Viết mục tiêu ra giấy**

Việc chỉ nói ra những gì mình muốn không tạo đủ sức mạnh dẫn dắt hành động.

Bạn cần viết mục tiêu ra giấy với những kế hoạch cụ thể:

- Sự mất mát nếu không thực hiện
- Lợi ích nếu thực hiện
- Thử thách có thể xảy ra
- Giải pháp cần thực hiện
- Người bạn có thể hỗ trợ
- ...

Nếu như đã từng đặt mục tiêu và thất bại, hãy chuẩn bị tốt hơn trong lần tiếp cận này. Việc viết ra mục tiêu trên giấy có tác dụng rất hiệu quả trong việc thực hiện. Bạn sẽ tìm hiểu chi tiết về điều này một cách chi tiết hơn trong những chương kế tiếp.

#### **5. Mục tiêu có thể đo lường được**

Những mục tiêu chung chung không giúp ích gì được cho bạn. Ví dụ:

- Có một cơ thể khỏe mạnh,
- Phát triển kỹ năng viết tốt,
- Xác định được công việc mơ ước
- ...

Hơn nữa, bạn cũng không thể đánh giá được sự phát triển của bản thân theo thời gian. Và nếu như không đánh giá được, bạn sẽ không tiến bộ được.

Thay vào đó, một mục tiêu cần gắn liền với một con số cụ thể mà bạn có thể đo lường được. Ví dụ:

- Thay vì: “Có một cơ thể khỏe mạnh”, hãy viết “Chạy bộ 30 phút + gập bụng 60 cái một ngày”
- Thay vì “Phát triển kỹ năng viết tốt”, hãy viết “Hoàn thành ít nhất 3 trang/ngày; dành 30 phút đọc sách mỗi ngày”
- Thay vì: “Công việc mơ ước”, hãy viết “Công việc trong lĩnh vực xuất bản; phát triển con người tại công ty XYZ”

Hãy nhớ đến ví dụ thăng cấp nhân vật trong Game.

Một mục tiêu cụ thể cần phải được đo lường chính xác bằng số điểm kinh nghiệm cần có cho một cấp độ cụ thể.



Càng chi tiết, bạn càng dễ thực hiện.

## **6. Mục tiêu có giới hạn về thời gian**

Mục tiêu mới đòi hỏi những sự thay đổi.

Điều này hoàn toàn bình thường. Bạn không thể đón nhận kết quả mới nếu như vẫn làm theo những cách cũ. Dầu biết vậy, nhưng mọi sự thay đổi đều không dễ dàng.

Hãy nhớ lại giai đoạn 2 của mô hình Prochaska. Tâm lí ngại dịch chuyển sẽ trì hoãn hành động của bạn lâu đến mức có thể. Từ một tuần, sang một tháng, có thể kéo dài đến một năm. Và nó sẽ kết thúc ở giai đoạn “không bao giờ”.

Điều này có nghĩa là nếu mục tiêu không khẩn cấp, bạn sẽ không bao giờ hành động.

Hãy nhớ lại thời đi học, khoảng thời gian trước khi thi học kỳ.

Bạn đã hình dung ra rồi chứ? (Tôi biết. Nó rất kinh hoàng. Nhưng hãy cố.)

Khi ấy, hiệu suất học bài tốt nhất của bạn diễn ra vào thời điểm nào?

Có phải câu trả lời là “đêm trước ngày thi”?

Nếu đó đúng là câu trả lời của bạn, hẳn bạn đã hiểu ra vấn đề.

Hầu hết mọi người đều có thói quen trì hoãn. Bất kể thời hạn cuối diễn ra khi nào, công việc cũng sẽ tự động phình ra để phù hợp. Và dĩ nhiên, rất nhiều hoạt động trong thời gian đó là không có ý nghĩa... cho đến khi kì hạn cuối cùng.

Vì vậy, hãy đặt mục tiêu có giới hạn về thời gian để nâng cao hiệu suất làm việc. Thời gian càng hạn hẹp, bạn sẽ càng phát triển được bản thân mình.

## **7. Biết được kết quả mong muốn.**

Tháng 04/2013, thương hiệu bánh Miha Bakery được thành lập. Trong giai đoạn ấy, tôi đảm nhiệm một vị trí cực kì quan trọng, có tính quyết định đến sự thành công của toàn bộ kế hoạch kinh doanh.

Đó chính là vị trí giao bánh.

Hằng ngày, trên những chuyến xe rong ruổi khắp các nẻo đường, tôi có cơ hội tuyệt vời để tận hưởng nhịp sống sôi động của thành phố. Với cái nắng, cái gió và những con đường.

Đây dường như là một điều quá xa xỉ, nếu như so với những công việc văn phòng của tôi trước đây.

Cũng nhờ những lần giao bánh đó mà tôi mới phát

hiện ra nhiều khu vực dân cư thú vị của thành phố. Có những con hẻm rất đẹp mà tôi chưa từng được biết đến đầu sinh ra và lớn lên tại Sài Gòn.

Tôi cảm thấy phấn khích trước vai trò mới.

Trên chiếc Dream đồ quen thuộc, tôi mang những chiếc bánh nóng sốt đến tay khách hàng với niềm hạnh phúc khó tả. Không chỉ kinh doanh bánh, điều mà Miha Bakery thật sự cung cấp chính là những giây phút sum họp vui vẻ bên người thân và gia đình.

Khác với những món ăn như phở, cơm tấm hay bún bò, bạn có thể thoải mái thưởng thức một mình. Không vấn đề gì. Tuy nhiên, với những chiếc bánh, bạn sẽ luôn cần những người bạn. Bạn không thể ăn hết chiếc bánh ấy một mình.

Chiếc Dream đồ huyền thoại không chỉ chở những chiếc bánh, nó còn mang trên mình tấm lòng của người tặng cùng sự nâng niu của các nghệ nhân làm bánh.

Tôi yêu thích những công việc mang đến những khoảnh khắc hạnh phúc cho khách hàng.

Làm bánh cũng vậy. Tư vấn cũng vậy. Viết sách cũng vậy.

Không có quá nhiều sự khác biệt.

Với sự phát triển của Miha, việc giao bánh chiếm phần lớn thời gian của tôi trong ngày.

Cũng nhờ những lần đi giao hàng, tôi khám phá được một hiện tượng cực kì thú vị trong cách thức xác định mục tiêu.

Trong mỗi chuyến xe, việc di chuyển từ cửa hàng đến điểm hẹn luôn chiếm gấp đôi thời gian so với chiều ngược lại, dù đoạn đường không hề khác biệt. Ban đầu, tôi cảm thấy bối rối trước bí ẩn này.

Nhưng sau đó, lời giải thích dần hé lộ.

Đây không phải là lần đầu tiên tôi trải nghiệm điều kì diệu này.

Bạn cũng vậy.

Bạn vẫn còn nhớ đến những chuyến du lịch dã ngoại khi còn là học sinh trung học chứ? Bạn có cảm thấy là thời gian đi đến khu du lịch vào buổi sáng thường dài hơn rất nhiều so với khi quay về vào buổi chiều? Dù đoạn đường chỉ thay đổi chút ít?

Có hai nguyên nhân lí giải cho hiện tượng này.

Thứ nhất, điểm đến là một nơi bí ẩn. Có thể chưa ai từng đến đó. Tâm lí trông ngóng khiến cho thời gian dường như bị kéo dài. Trong khi đó, địa điểm về lại quá quen thuộc,

nơi mà ai cũng đã biết.

Thứ hai, việc đi đến một nơi hoàn toàn mới có thể khiến các tài xế không thể chạy với tốc độ cao nhất. Họ chưa thông thuộc đường xá. Vì vậy, họ phải chạy với tốc độ vừa phải để nhìn đường. Trong khi đó, đường trở về lại là khu vực quen thuộc, nơi các tài xế có thể yên tâm và thoải mái với vùng an toàn của mình.

Điều tương tự xảy ra trong trường hợp bạn đi đến nhà một người bạn mới, hay việc tôi phải đi giao bánh mỗi ngày. Nếu như biết rõ mục tiêu cần đến, bạn có thể chạy tối đa tốc lực để đến đích một cách nhanh chóng. Ngược lại, dù trên cùng một đoạn đường, nhưng nếu không biết mục tiêu cụ thể, bạn sẽ phải tốn rất nhiều thời gian để dò dẫm.

Hãy biết kết quả mình cần đạt được. Hãy nhìn thấy điều đó để tăng tốc nhanh nhất.

## **8. Đọc lại mục tiêu mỗi ngày**

Bạn sẽ quên.

Đúng vậy, rồi bạn sẽ quên.

Dù động lực có mạnh mẽ đến đâu, bạn cũng sẽ nhận thấy rằng sự hứng khởi ban đầu sẽ phai nhạt dần theo thời gian. Đừng quá lo lắng. Đây là điều hoàn toàn bình thường.

Dù cơ thể sạch sẽ như thế nào, bạn cũng cần phải tắm ít nhất một lần mỗi ngày. Hoặc hai, ba lần nếu bạn thích. (Làm ơn, đừng nói với tôi là bạn không làm điều này).

Tương tự, dù đã quyết tâm đến đâu, bạn cũng cần phải đọc lại mục tiêu ít nhất một lần mỗi ngày. Hoặc hai, ba lần nếu bạn thích.

Nếu như tắm là biện pháp mang lại sự thư giãn cho cơ thể, đọc lại mục tiêu cũng làm điều tương tự với tinh thần. Việc này chỉ tốn khoảng năm phút. Nhưng nó rất hiệu quả để gột rửa những suy nghĩ tiêu cực được tạo ra từ bộn bề cuộc sống.

Nó sẽ nhắc bạn nhớ lí do tại sao bạn bắt đầu. Điều đó rất quan trọng.

Hãy giữ danh sách mục tiêu trong một cuốn sổ nhỏ, hoặc một tờ giấy note bỏ túi để có thể đọc lại khi cần thiết.

Hãy đọc vào buổi sáng trước khi đi làm. Nó sẽ giúp bạn tạo nên những cảm xúc tích cực cho ngày mới. Hãy đọc vào buổi tối trước khi ngủ. Nó sẽ giúp bạn lắng nghe tiếng nói nội tâm trong không gian yên tĩnh.

## **9. Danh sách 10 mục tiêu cần thực hiện**

Trước khi có thể đọc lại danh sách mục tiêu, bạn cần

phải có một danh sách đã.

Giống như nhìn vào cuốn menu trong nhà hàng, bảng danh sách này sẽ giúp bạn lựa chọn những trải nghiệm thú vị trong cuộc sống.

Hãy truy cập Facebook. Bạn sẽ dễ dàng bắt gặp những dòng status đầy bi quan như:

“chán quá”, “không biết làm gì”, “buồn... nằm ở nhà...”

Bạn đã tìm thấy những status đó chưa?

Những người viết những dòng trạng thái này không hẳn là họ “không biết làm gì”.

Lí do thật sự là họ “không biết mục tiêu của mình là gì”. Đây cũng là một trong những băn khoăn lớn nhất của các bạn trẻ. Họ luôn thấy chán chường. Họ luôn thấy bế tắc. Họ không biết phải làm gì với cuộc sống.

Đừng như vậy.

Nếu như đang trong giai đoạn khủng hoảng tương tự, hãy kiếm một mục tiêu để phấn đấu. Bất kỳ mục tiêu nào cũng được. Nó có thể liên quan đến sở thích, nghệ thuật, thể thao, nấu ăn, làm bánh... Chỉ cần nó đủ hấp dẫn để bạn hành động.

Điều tồi tệ nhất là không làm gì cả.

Đây là điều mà tác giả Dale Carnegie cũng đã đề cập đến trong cuốn sách "Quảng gánh lo đi mà vui sống". Hãy giữ trí óc bận rộn với những mục tiêu khác nhau. Khi ấy, những suy nghĩ tiêu cực sẽ không còn chỗ để hiện diện.

Đây là điều tuyệt vời mà danh sách mục tiêu có thể làm được.

Bạn không cần phải viết ra quá nhiều mục tiêu. Con số 10 là quá đủ. Hãy nhớ, mỗi mục tiêu, một thời điểm. Và hãy thực hiện từng bước một. Điều cuối cùng, các mục tiêu này cần được trải dài trên cả bảy phương diện trong cuộc sống. Bạn vẫn còn nhớ các phương diện này chứ?

## **ỨNG DỤNG VÀ THỬ THÁCH DÀNH CHO BẠN**

- 1/ Viết ra bảng danh sách mục tiêu.
- 2/ Áp dụng 9 nguyên tắc trên để có một kế hoạch cụ thể.
- 3/ Hãy chia sẻ mục tiêu của mình với người khác. Nó phải đủ đơn giản để ai cũng hiểu. Nó phải đủ rõ ràng để ai cũng biết cần phải làm gì. Nếu bạn không thể miêu tả mục tiêu của mình rõ ràng, bạn sẽ không thể thực hiện được điều đó.

## **CAM KẾT VỚI MỤC TIÊU**

**Ý kiến chuyên gia: "Mọi việc không phải luôn luôn thành**



**công với lần thử đầu tiên, nhưng hãy cứ tiếp tục” – Chú vịt  
Donald<sup>3</sup>**

Để mục tiêu được thực hiện, bạn cần đảm bảo hai yếu tố:

- Mục tiêu phải đơn giản
- Mục tiêu phải rõ ràng

Đó chỉ là điều kiện cần.

Hầu hết mục tiêu gặp thất bại không phải vì thử thách trong quá trình thực hiện. Nguyên nhân chính là do người thực hiện chưa có đủ động lực để theo đuổi đến cùng.

Tại sao mục tiêu cần phải thực hiện mới là điều kiện đủ.

Vậy, làm cách nào để bạn tạo nên nguồn động lực cho bản thân?

Hãy theo dõi những câu chuyện sau đây:

### **CÂU CHUYỆN VỀ SINGAPORE**

---

<sup>3</sup> **Vịt Donald:** là một nhân vật hư cấu trong phim hoạt hình và truyện tranh của hãng Walt Disney.

Singapore nổi tiếng với nền kinh tế phát triển bậc nhất tại khu vực Đông Nam Á.

Không những vậy, đảo quốc này còn nhận được sự ngưỡng mộ của cả thế giới bởi ý thức tuyệt vời của người dân. Điều này được minh chứng qua những con đường khang trang, sạch sẽ, không một mẩu rác. Một điều dường như trái ngược hoàn toàn so với nhiều quốc gia khác trong khu vực.

Tại sao Singapore có thể thực hiện được điều này?

Vì người dân họ có ý thức sẵn? Vì họ văn minh? Hay họ có điều kiện?

Câu trả lời có thể khiến bạn bất ngờ.

Hãy nhìn vào lịch sử phát triển của đảo quốc này.

Đầu thế kỉ thứ 19, Singapore là nơi tập trung của rất nhiều người Hoa di cư. Họ đa phần là lao công kế ước bần cùng, hoặc những người chạy loạn từ cuộc chiến tranh Nha Phiến của Trung Quốc.

Sau đó, Singapore tiếp tục đón nhận một lượng lớn dân di cư đến từ Mã Lai, Ấn Độ; chủ yếu là những tù nhân bị buộc lao động khổ sai.

Với nguồn dân cư phức tạp, đa phần là nam giới, sinh sống tạm bợ, không ý thức; chính phủ Singapore phải

đối mặt với rất nhiều thử thách trong việc quản lý xã hội. Đảo quốc này còn phải đối phó với rất nhiều hệ lụy từ nạn mại dâm, cờ bạc và lạm dụng ma túy. Các cuộc chiến tranh giành địa bàn của những bang hội tội phạm hùng mạnh đã khiến cho hàng trăm người thiệt mạng và đưa xã hội rơi vào tình trạng hỗn loạn (Nguồn: Secret societies in Singapore, Tác giả Lim, Irene. (1999)).

Singapore đã từng là một quốc gia đầy biến động, không luật pháp bởi sự nhập cư ồ ạt của nhiều tầng lớp xã hội, mà đặc biệt là tù nhân và tội phạm. Tuy vậy, chỉ sau đó chưa đầy 100 năm, đảo quốc này đã có sự chuyển mình lột xác. Singpaore đã trở nên thịnh vượng, giàu có. Họ đã xây dựng được một xã hội văn minh, hiện đại.

Chuyện gì đã xảy ra?

Bằng cách nào Singapore thực hiện được sự thay đổi ngoạn mục?

Cụ thể trong việc nâng cao ý thức người dân và giữ gìn thành phố sạch đẹp?

Chắc chắn, họ cũng đã tuyên truyền những lợi ích thiết thực của việc gìn giữ môi trường. Thế nhưng, điều đó là chưa đủ. Để biến nhận thức thành hành động, chính phủ Singapore đã có những hình phạt rất nặng (phạt tù và phạt

tiền) dành cho người vi phạm. Điều này ngay lập tức tác động đến ý thức của người dân.

Trong giai đoạn đầu, dù có nhiều ý kiến trái chiều, chính phủ vẫn kiên quyết với giải pháp vừa ban hành. Người dân buộc phải thay đổi, nếu không, quyền lợi của họ sẽ trực tiếp bị ảnh hưởng.

Câu chuyện chưa dừng lại ở đó.

Sau một thời gian, khi tận mắt chứng kiến những con đường khang trang, sạch đẹp của thành phố, người dân mới ý thức được hiệu quả của việc bảo vệ môi trường. Kể từ đó, hành vi của họ không còn bị tác động bởi hình phạt nữa. Sự thay đổi được duy trì bởi chính những phần thưởng đã được kiểm chứng.

## **CÂU CHUYỆN VỀ PHÒNG TẬP GYM**

Giữa năm 2009, tôi quyết định đến phòng tập gym để rèn luyện sức khỏe. Vì là lần đầu tiên, tôi lựa chọn một địa điểm gần nhà cho tiện.

Mức phí tham gia khi ấy là 100.000 VND/tháng.

Tôi háo hức trước viễn cảnh sở hữu một cơ thể rắn rỏi. Tôi lên mạng tìm hiểu các bài tập cho từng nhóm cơ riêng

biệt. Tôi còn mua thêm một hộp sữa whey protein giúp tăng cơ.

Mọi thứ đã sẵn sàng. Chỉ chờ đến ngày bắt đầu.

Và tôi đã thất vọng...

Chỉ sau ba buổi, tôi quyết định bỏ luôn phiếu hội viên đã đóng trước đó.

Bạn có gặp thử thách tương tự?

Đối với tôi, thể hình là môn thể thao khó nhất trong số tất cả những môn thể thao.

Thứ nhất, tập thể hình, với các động tác đơn điệu lặp đi, lặp lại, khá nhàm chán so với các môn thể thao khác như bóng đá, bóng rổ.

Thứ hai, tòi tệ hơn, đó là cảm giác đau nhức khắp cơ thể sau mỗi buổi tập.

Những điều này dễ dàng làm nản lòng bất kỳ ai đã từng theo đuổi môn thể hình.

Tôi cũng không là ngoại lệ.

Để đỡ áy náy trong quyết định bỏ cuộc, tôi tự nhủ:

“Thể hình có lẽ không phù hợp với thể trạng của mình. Mình nên tìm một môn khác...”

Câu chuyện về phòng tập gym đã có thể kết thúc tại đây, nếu như không có sự xuất hiện của anh trai tôi. Anh rủ

rê tôi tập luyện tại một phòng tập khác. Với những gì vừa xảy ra, dĩ nhiên, tôi kiên quyết từ chối.

Dẫu vậy, anh vẫn cố gắng thuyết phục: “Yên tâm đi. Lần này sẽ khác.”

Phân vân mãi, cuối cùng tôi cũng đồng ý.

Phòng tập mới cách nhà tôi chừng năm phút đi xe. Quá thật, nó đã mang đến cho tôi một cảm giác hoàn toàn khác. Phòng tập sở hữu một không gian rộng lớn, cùng rất nhiều máy tập hiện đại. Không những thế, máy lạnh được phủ kín khắp phòng tạo nên cảm giác mát mẻ thoải mái. Điều này trái ngược với không gian tối tăm, ngột ngạt với những thanh tạ gỉ sét của phòng tập cũ.

Tôi tự nhủ: “Đây chính là động lực để mình tập luyện chăm chỉ.”

Điều duy nhất khiến tôi băn khoăn chính là mức phí tập luyện. Nó chiếm một nửa thu nhập từ công việc làm thêm mà tôi hiện có.

Dù vậy, với sự động viên của anh trai, tôi vẫn quyết định đóng tiền. Tôi hi vọng được trải nghiệm điều “hoàn toàn khác” mà anh đã từng hứa.

Điều đó không hoàn toàn là sự thật.

Những tiện ích của phòng tập, quả thật, tạo cho tôi niềm hứng khởi ban đầu. Thế nhưng, điều này cũng nhanh chóng tan biến. Cơ thể tôi vẫn đau nhức sau các buổi tập luyện. Thậm chí, tôi còn không nhắc nổi tay để mặc quần áo. “Tôi thật sự không phù hợp với môn này!!!”

Mọi chuyện có lẽ đã diễn ra tương tự một tháng trước đó...

... chỉ trừ một chuyện. Số tiền đã đóng quá lớn. Và tôi không có cách nào để lấy lại...

Tiếc tiền, tôi cố gắng tập cho hết tháng.

Nhưng thay vì những bài tập nặng, tôi bắt đầu lại với mức tạ nhẹ nhàng hơn. Tôi còn phát hiện ra một điều thú vị. Nếu như gia tăng số lần đến phòng tập, thì chi phí cho mỗi buổi tập còn rẻ hơn nữa. Thích thú trước phát hiện này, tôi quyết định nâng số buổi tập từ 3 lần/tuần lên đến 5 lần/ tuần.

Lúc này, tôi mới nhận ra điều “hoàn toàn khác” mà anh tôi đã nói đến.

Sự khác biệt không nằm ở trong không gian thoáng mát hay trang thiết bị hiện đại. Sự khác biệt nằm ở chỗ số tiền tôi đã bỏ ra ban đầu. Trong lần trước, mức phí 100.000VND không khiến tôi cảm thấy tiếc nuối. Nhưng lần này, 700.000VND là một con số quá lớn. Nó khiến tôi không thể bỏ

cuộc. Hay nói cách khác, nếu bỏ cuộc, tôi phải đánh mất quá nhiều.

Không biết từ lúc nào, tôi bắt đầu yêu thích cảm giác ở phòng tập. Cơ thể tôi bắt đầu quen dần và thích nghi với cường độ tập luyện. Tôi bắt đầu cảm thấy tự tin hơn khi nhìn thấy những chuyển biến tích cực của cơ thể.

Kể từ đó, tôi duy trì việc luyện tập một cách thường xuyên. Tôi cũng thay đổi nhiều phòng tập khác nhau, từ bình dân đến cao cấp. Nhưng điều đó không còn quan trọng nữa. Một khi thói quen đã hình thành, tôi hoàn toàn thoải mái dù tập luyện ở bất kỳ đâu.

Điểm chung của hai câu chuyện là gì?

Trước hết, chúng ta hành động dựa trên nỗi sợ mất mát. Đó là nguồn động lực mạnh mẽ nhất.

Tại sao vậy?

Bởi vì đứng trước sự thay đổi, chúng ta đều e ngại sự mất mát. Đó là những điều chúng ta có thể cảm nhận được ngay lập tức (phạt tiền, phạt tù nếu vứt rác bừa bãi; mất tiền nếu không tập luyện tiếp). Trong trường hợp này, nếu biết cách tận dụng nỗi sợ, nó sẽ đem lại hiệu quả mà bạn mong muốn.



Thông thường, mọi người đều biết mình sẽ mất gì nếu như phải thay đổi. Thế nhưng, ít ai nghĩ đến mình sẽ mất gì nếu như không thay đổi.

Hãy tận dụng tâm lý e ngại mất mát để cam kết thực hiện mục tiêu. Sự mất mát nếu không thay đổi phải lớn hơn sự mất mát nếu thay đổi. Ít ra đối với cảm xúc của bạn.

Trong trường hợp bạn không thể tìm ra được mất mát? Hãy tự tạo hình phạt cho mình bằng rất nhiều cách khác nhau:

- Đóng tiền phạt cho một người bạn nếu như không đến phòng tập mỗi ngày.
- Không ăn món mình yêu thích trong một tuần nếu như không đọc sách mỗi tối.
- Hít đất 50 cái nếu như bỏ 5 phút chạy bộ mỗi sáng.

Lưu ý là những hình phạt này phải đủ mạnh để khiến bạn sợ hãi.

Đây cũng là cách thức mà tác giả Rory Vaden<sup>4</sup> giới

---

<sup>4</sup> **Rory Vaden:** 26 tháng 7, 1982 (tuổi 33), Quận Boulder, Colorado, Hoa Kỳ. Là một diễn giả nổi tiếng và là tác giả của cuốn sách: *Thành công không chớp nhoáng*.

thiệt trong cuốn sách “Thành công không chớp nhoáng” trong việc cam kết với mục tiêu.

Hãy hình dung bạn đang đi dạo công viên vào một ngày đẹp trời. Một cơn gió thổi mạnh khiến bạn đánh rơi tờ tiền 20.000 vào vũng nước bẩn.

Bạn sẽ làm gì? Liệu bạn có bước vào vũng nước để nhặt tiền?

Có thể bạn sẽ hành động, có thể không. Tại sao?

Vì bạn đang cân nhắc các yếu tố. Có ai chung quanh nhìn? Vũng nước có quá bẩn? Đôi giày đang mang có đắt tiền... Bạn đang cân nhắc rất nhiều yếu tố.

Vậy, chuyện gì sẽ xảy ra nếu như bạn bỏ thêm tờ 500.000 vào vũng nước?

Lúc này, bạn đã có đủ động lực?

Hãy nhớ, mất mát càng lớn, hành động sẽ càng diễn ra nhanh chóng.

Trong trường hợp đầu tiên, câu hỏi bật ra trong đầu bạn sẽ là “Liệu tôi có nên bước vào vũng nước?”

Tuy nhiên, trong trường hợp 2, khi số tiền tăng lên đến 520.000, bộ não của bạn sẽ có một phản ứng hoàn toàn khác. Câu hỏi mà nó đặt ra sẽ là “Làm cách nào để tôi nhặt được tiền mà không bị vấy bẩn?”

Câu hỏi quyết định được thay thế bằng câu hỏi cách thức.

Khi mất mát nằm trong ngưỡng chấp nhận, bạn có xu hướng cân nhắc. Tuy nhiên, khi sự mất mát đủ lớn, điều bạn quan tâm chính là giải pháp thực hiện.

Hãy áp dụng điều này để gia tăng sự cam kết trong việc thực hiện mục tiêu.

Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng, sử dụng nỗi sợ mất mát chỉ nên thực hiện trong giai đoạn đầu. Điều này kéo dài quá lâu có thể gây ra trạng thái tiêu cực, chai lì cảm xúc. Khi đó, bạn sẽ không thêm quan tâm đến nỗi sợ nữa. (Lúc này bạn đã lì đòn)

Vì vậy, bạn vẫn cần phải duy trì hoạt động bằng phần thưởng. Bạn phải biết lợi ích của việc mình đang làm. Bạn phải thấy được kết quả mình muốn có, trước khi nó thành hiện thực.

Tóm lại, hình phạt sẽ giúp tạo động lực trong giai đoạn đầu. Phần thưởng sẽ giúp duy trì hoạt động khi thói quen đã hình thành.

## **ỨNG DỤNG VÀ THỬ THÁCH DÀNH CHO BẠN:**

1/ Lựa chọn một mục tiêu trong bảng danh sách. Bạn sẽ đánh

mất những gì nếu như không thực hiện? Nó có đủ lớn?

2/ Phần thưởng của bạn là gì khi mục tiêu được thực hiện? Nó có đủ hấp dẫn?

**Tóm tắt:** Trong chương này, bạn đã khám phá được một bí mật tuyệt vời của Game Online. Nếu như có mục tiêu đơn giản và rõ ràng, bạn sẽ không quản khó khăn để theo đuổi đến tận cùng.

Để làm được điều đó, hãy áp dụng chín nguyên tắc trong việc thiết lập mục tiêu. Hãy nhớ hoàn thành bảng danh sách mục tiêu nhé.

Cuối cùng, bạn đã khám phá ra cách thức để gia tăng sự cam kết trong việc thực hiện.

Hình phạt có hiệu quả để biến nhận thức thành hành động. Phần thưởng có hiệu quả để duy trì.

Mục tiêu là những gì bạn đặt ra trên hành trình đến cuộc sống mơ ước. Mục tiêu càng cụ thể, bạn càng chủ động kiểm soát cuộc sống. Với mỗi cột mốc được chạm đến, ước mơ của bạn sẽ ngày một sáng tỏ.

Bạn có đang hạnh phúc trước những gì mình đã làm được?

Tôi không muốn phá hỏng khoảnh khắc này...

Tôi thật tệ...

Nhưng có một sự thật bạn cần biết.

Mục tiêu giúp bạn kiểm soát cuộc sống. Nhưng, hãy nhìn lại. Bạn thật sự có thể kiểm soát được gì? Hãy lên một danh sách. Nó sẽ không quá dài đâu.

Hãy thử xem...

Vì bạn không kiểm soát được nhiều thứ (thật ra là hầu hết mọi thứ), mục tiêu mà bạn đặt ra sẽ phải thay đổi. Thậm chí là thay đổi rất nhiều.

Tại sao lại như vậy?

Bởi vì đó là cuộc sống...

Cuộc sống là những gì xảy ra trong khi bạn đang bận rộn lên kế hoạch...

Nếu vậy, đặt mục tiêu để làm gì?

Chính vì vậy, bạn mới phải đặt mục tiêu. Mọi thứ sẽ luôn thay đổi. Mục tiêu sẽ giúp bạn trụ vững trước những biến cố.

Cuộc sống là thế.

Nhưng đừng quá lo lắng.

Có một lời giải đáp đang chờ đợi bạn trong chương kế tiếp.

Nếu bạn không thể kiểm soát hầu hết mọi thứ, thì bạn có thể làm gì?

Bạn có thể làm rất nhiều. Hãy tin tôi, rất nhiều...

Bạn đã sẵn sàng cho chặng đường kế tiếp?

## VỀ TÁC GIẢ

Đặng Quốc Bảo, tác giả tựa sách về hành trình theo đuổi ước mơ và lựa chọn công việc mơ ước - Thức dậy và Mơ đi. Nguyên Chuyên Viên Phát Triển Năng Lực Tổ Chức của Dale Carnegie Việt Nam. Thành viên sáng lập của Miha Bakery và hệ thống Vitaminvanphong.com

Anh nguyên là Chủ tịch CLB Diễn thuyết Sài Gòn, một sân chơi dành cho các thành viên yêu thích lĩnh vực diễn thuyết và mong muốn phát triển kỹ năng nói trước công chúng.

Để nhận miễn phí bộ ebook Thức Dậy và Mơ Đi, cùng những cập nhật mới nhất về kỹ năng trình bày và kỹ năng sáng tác, hãy truy cập trang web:

[www.thucdayvamodi.com](http://www.thucdayvamodi.com)