

NAVAL RAVIKANT
ĐỂ THỊNH VƯỢNG VÀ HẠNH PHÚC

NAVAL RAVIKANT

Để thịnh vượng và hạnh phúc

TÁC GIẢ
ERIC JORGENSON

Copyright © 2020 Eric Jorgenson

All rights reserved.

THE ALMANACK OF NAVAL RAVIKANT

A Guide to Wealth and Happiness

This book has been created as a public service. It is available for free download in pdf and e-reader versions on the website: ebook.nxbdantri.com.vn. Naval is not earning any money on this book. Naval has essays, podcasts and more at Nav.al and is on Twitter @Naval.

Published by special arrangement with Magrathea, Inc. in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency.

NAVAL RAVIKANT

Để thịnh vượng và hạnh phúc

Tác giả: Eric Jorgenson

Dịch giả: Phương Anh

Hiệu đính: Nhật Mỹ

Biên tập: Vương Xuyên

Cố vấn thiết kế: Lê Dương

Công ty TNHH C98 (sau đây gọi là "Ninety Eight") giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo Hợp đồng chuyển giao bản quyền với Magrathea Inc. thông qua đại diện 2 Seas Literary Inc. Bất cứ sự sao chép, sử dụng trái phép bản quyền tiếng Việt của cuốn sách này mà không được sự đồng ý của Ninety Eight đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Điều ước quốc tế Việt Nam, pháp luật về bản quyền Quốc tế và Công ước Berne về bảo hộ các tác phẩm văn học và nghệ thuật.

DÀNH CHO BỐ MẸ CỦA TÔI,
NHỮNG NGƯỜI ĐÃ CHO TÔI MỌI THỨ
VÀ DƯỜNG NHƯ LUÔN TÌM CÁCH
ĐỂ CHO ĐI NHIỀU HƠN.

| MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	11
CHÚ THÍCH QUAN TRỌNG VỀ CUỐN SÁCH (TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM)	13
LỜI TỰA	17
CHÚ THÍCH CỦA ERIC (VỀ CUỐN SÁCH)	21
CÁC MỐC THỜI GIAN CỦA NAVAL RAVIKANT	25
VÀ BÂY GIỜ, ĐÂY LÀ LỜI TỰ THUẬT CỦA NAVAL	27
PHẦN I: THỊNH VƯỢNG	31
XÂY DỰNG SỰ THỊNH VƯỢNG	33
Hiểu cách tạo nên sự thịnh vượng	34
Tìm kiếm và xây dựng kiến thức chuyên biệt	45
Tham gia những cuộc chơi dài hạn với những người có tầm nhìn dài hạn	52
Gánh vác trách nhiệm	56
Xây dựng hoặc nắm giữ vốn chủ sở hữu trong một doanh nghiệp	59
Tìm một vị trí có đòn bẩy	61
Được trả công cho sự phán đoán của bạn	74
Xác định ưu tiên và tập trung	77
Tìm công việc mang lại cảm giác làm như chơi	85
Làm thế nào để có được may mắn	92
Hãy kiên nhẫn	97

XÂY DỰNG KỸ NĂNG PHÁN ĐOÁN	103
Kỹ năng phán đoán	104
Làm thế nào để tư duy mạch lạc	105
Tách bạch bản ngã của bạn để nhìn thấy thực tại	111
Học kỹ năng đưa ra quyết định	114
Thu thập những mô hình tư duy	117
Học cách yêu việc đọc	126
PHẦN II: HẠNH PHÚC	139
HỌC VỀ HẠNH PHÚC	141
Hạnh phúc là thứ có thể học được	142
Hạnh phúc là một lựa chọn	148
Hạnh phúc đòi hỏi sự hiện diện	149
Hạnh phúc đòi hỏi sự bình yên	150
Mọi mong cầu đều là một sự bất hạnh được chọn lựa	153
Thành công không tạo nên hạnh phúc	155
Ghen tị là kẻ thù của hạnh phúc	159
Hạnh phúc được xây dựng từ các thói quen	162
Tìm thấy hạnh phúc trong sự chấp nhận	170

| MỤC LỤC

CỨU RỖI BẢN THÂN	175
Chọn là chính mình	176
Chọn chăm sóc bản thân	177
Thiền + Sức mạnh tinh thần	185
Chọn hoàn thiện bản thân	197
Chọn phát triển bản thân	202
Chọn giải phóng bản thân	206
TRIẾT LÝ	213
Ý nghĩa của cuộc sống	214
Sống theo giá trị cá nhân	217
Phật giáo Duy lý	219
Hiện tại là tất cả những gì chúng ta có	222

PHỤ LỤC	225
TÀI LIỆU KHUYẾN ĐỌC CỦA NAVAL	227
Sách	228
Một số gợi ý khác	245
CÁC BÀI VIẾT CỦA NAVAL	248
TIẾP THEO VỀ NAVAL	251
LỜI CẢM ƠN	253
NGUỒN THAM KHẢO	257
VỀ TÁC GIẢ	270

| LỜI NÓI ĐẦU

“**Naval Ravikant – Để thịnh vượng và hạnh phúc**” là phiên bản tiếng Việt của “The Almanack of Naval Ravikant: A Guide to Wealth and Happiness”. Đây là cuốn sách đã góp phần làm thay đổi cuộc đời của hàng nghìn người trên thế giới, giúp cuộc sống của họ trở nên tốt đẹp hơn. Trong số đó, có chúng tôi – đội ngũ Ninety Eight, một hệ sinh thái các công ty khởi nghiệp hoạt động trong lĩnh vực Web3.

Với mong muốn lan tỏa kiến thức, chúng tôi đã tiến hành chuyển ngữ và phát hành cuốn sách này tại Việt Nam. Như Naval đã chia sẻ: “Không phải mọi thứ đều có thể được dạy. Thực tế là những thứ thú vị nhất không thể dạy, nhưng mọi thứ đều có thể học được.”

Chúng tôi tin rằng, việc tạo dựng sự thịnh vượng và hạnh phúc đều là những kỹ năng có thể học được.

Chúng tôi hy vọng, qua từng trang sách, bạn sẽ tìm thấy niềm cảm hứng và giá trị, hỗ trợ bạn trên hành trình học hỏi, rèn kỹ năng và tạo dựng cuộc sống mà bạn hướng tới.

Và đừng quên, cuốn sách này không chỉ để đọc một lần. Đọc nó 1.000 lần, và cuộc sống của bạn sẽ thay đổi, theo hướng tích cực.

Đội ngũ Ninety Eight



CHÚ THÍCH QUAN TRỌNG VỀ CUỐN SÁCH

(TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM)

Tôi đã viết “**Naval Ravikant – Để thịnh vượng và hạnh phúc**” hoàn toàn dựa trên các bản ghi chép, bài Tweet¹ và các bài nói chuyện của Naval. Tôi đã vô cùng nỗ lực để có thể khắc họa Naval như chính ngôn từ của ông ấy. Tuy nhiên, có một vài điểm quan trọng cần lưu ý như sau:

- Các bản ghi chép đã được biên tập để trở nên rõ ràng và ngắn gọn hơn (nhiều lần).
- Không phải tất cả nguồn thông tin đều là nguyên gốc (một vài trích dẫn là từ các tác giả khác trích dẫn Naval).
- Tôi không thể đảm bảo 100% tính xác thực của mọi nguồn thông tin.
- Các khái niệm và cách diễn giải thay đổi theo thời gian, phương tiện truyền đạt và bối cảnh.
- Xin hãy xác minh cách diễn đạt từ nguồn thông tin gốc khi trích dẫn Naval từ cuốn sách này.
- **Xin hãy diễn giải thật khoáng đạt.**

¹ Tweet: bài đăng trên nền tảng mạng xã hội Twitter – nay đã được đổi tên thành X.

Hiển nhiên là mọi thứ trong cuốn sách này đều được đưa ra khỏi ngữ cảnh. Cách hiểu sẽ thay đổi theo thời gian. Hãy đọc và diễn giải thật khoáng đạt. Xin hiểu rằng ý nghĩa ban đầu có thể sẽ khác với cách hiểu của bạn tùy theo thời điểm, phương thức truyền đạt, hình thức và bối cảnh.

Trong quá trình biên soạn cuốn sách này, tôi có thể đã nhầm lẫn trong việc bối cảnh hoá lại, diễn giải sai hoặc hiểu sai một vài điều. Vì nội dung được truyền tải qua nhiều thời điểm, không gian và phương tiện truyền thông, cách diễn đạt có thể sẽ thay đổi. Tôi đã cố gắng để giữ được ý nghĩa ban đầu, nhưng (rất) có thể vẫn xảy ra sai sót.

Các cuộc phỏng vấn được ghi chép, chỉnh sửa, sắp xếp và biên tập lại cho dễ đọc. Tôi cũng đã làm hết sức để thể hiện những ý tưởng của Naval như chính ngôn từ của ông ấy.

Tất cả sự tài hoa trong cuốn sách này đều thuộc về Naval và bất kỳ sai sót nào đều là lỗi của cá nhân tôi.

BÀI TWEET VÀ TWEETSTORM

Bài Tweet được định dạng giống như một đoạn trích dẫn ngắn nhưng lại mang nội dung độc đáo. Tôi sử dụng chúng để tóm tắt hoặc kết thúc một ý tưởng từ đoạn văn chính.

Hình thức thể hiện này cho thấy tôi đang trích dẫn một bài Tweet.

Tweetstorm là những bài Tweet có kết nối với nhau, được trình bày như sau:

Đây là bài Tweet đầu tiên trong một Tweetstorm.



Đây là bài Tweet thứ hai. Tweetstorm là tập hợp nhiều bài Tweet được xâu chuỗi với nhau, tương tự như một bài viết blog.

CÂU HỎI IN ĐẬM

Nhiều đoạn được trích từ các cuộc phỏng vấn của những người làm sáng tạo tuyệt vời như Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan và Tim Ferriss. Các câu hỏi đều được in đậm. Để giữ được sự đơn giản và tính liên tục, tôi không phân biệt những người phỏng vấn với nhau.

TÍNH KHÔNG TƯỜNG THUẬT

Đây là một cuốn sách phiêu lưu do chính bạn lựa chọn. Hãy cứ “nhảy” đến bất kỳ nội dung nào bạn quan tâm và bỏ qua phần nào bạn không cảm thấy hứng thú.

TRA CỨU

Nếu bạn thấy một từ hoặc một khái niệm không quen thuộc, hãy tra cứu hoặc đọc tiếp để hiểu về nó trong nhiều ngữ cảnh hơn. Phần sau của cuốn sách là một số nguồn tham khảo.

TRÍCH NGUỒN

Trích nguồn (giống như [1]) là dấu hiệu kết thúc một trích dẫn. Tôi đã làm hết sức để duy trì ngữ cảnh và giúp việc đọc được thông suốt. Bạn có thể tham khảo các nguồn thông tin ở phần Phụ lục. Một vài nguồn thông tin sẽ xuất hiện nhiều lần và không xuất hiện theo một thứ tự cụ thể nào.

| LỜI TỰA

VIẾT BỞI TIM FERRIS

Gửi bạn đọc,

Tôi cảm thấy vô cùng lạ lẫm khi viết những lời này, bởi từ nhiều năm trước tôi đã cam kết sẽ không bao giờ viết lời đề tựa nữa.

Tôi đang tạo ra một ngoại lệ hiếm hoi trong trường hợp này vì ba lý do. Đầu tiên, cuốn sách này đã có ở rất nhiều định dạng như kỹ thuật số, Kindle hay eBook và tất cả đều miễn phí. Thứ hai, tôi đã biết Naval hơn một thập kỷ và từ lâu đã muốn có người biên soạn cuốn sách này. Thứ ba, tôi muốn tặng khả năng Naval sẽ đặt tên đứa con tiếp theo của ông là “Tim” (Tôi sẽ chấp nhận “Timbo” nếu ông ấy thích).

Naval là một trong những người thông minh nhất tôi từng gặp, và ông ấy cũng là một trong những người dũng cảm nhất. Không phải theo nghĩa “đâm đầu vào lửa không cần suy nghĩ”, mà là theo nghĩa “suy nghĩ kỹ và sau đó nói với mọi người rằng họ đang tập trung vào sai lầm chớ”. Ông ấy hiếm khi đồng tình với ý kiến chung. Sự độc đáo trong cuộc sống, phong cách sống, cách đối xử với gia đình và sự thành công khi khởi nghiệp đã phản ánh những lựa chọn sáng suốt của ông để làm mọi thứ thật khác biệt.

Ông ấy có thể rất thẳng tính, nhưng đó là một trong những điều tôi yêu mến và tôn trọng ở ông: bạn không bao giờ phải đoán xem Naval đang nghĩ gì. Tôi chưa bao giờ phải đoán xem ông ấy cảm thấy thế nào về tôi, về người khác hay về một tình huống nào đó. Điều này thật nhẹ nhõm trong một thế giới ưa nói nước đôi và đầy sự mập mờ.

Chúng tôi đã cùng ăn rất nhiều bữa, cùng thực hiện nhiều giao dịch và du hành khắp thế giới. Tất cả những điều trên chỉ ra một điều, tôi không chỉ là một người giỏi quan sát mọi người, tôi còn là một người quan sát Naval một cách xuất sắc. Ông ấy là người tôi tìm đến để xin lời khuyên nhiều nhất và tôi đã dõi theo ông ở nhiều môi trường sống qua nhiều giai đoạn: thời kỳ dễ dàng, thời kỳ khó khăn, suy thoái, thịnh vượng – bất cứ thời kỳ nào bạn có thể kể tên.

Chắc chắn rằng ông ấy là Giám đốc điều hành (CEO) và người đồng sáng lập AngelList. Trước đây ông ấy cũng là người đồng sáng lập Vast.com và Epinions, công ty này đã niêm yết cổ phiếu ra công chúng như một phần của Shopping.com. Ông ấy là nhà đầu tư thiên thần và đã đầu tư vào nhiều thương vụ thành công khổng lồ, bao gồm Twitter, Uber và OpenDNS,...

Tất cả những điều đó thật tuyệt vời, dĩ nhiên rồi, và cho thấy Naval là một nhà điều hành đẳng cấp thế giới thay vì chỉ là một triết gia thiếu kinh nghiệm thực tế.

Nhưng tôi không chỉ coi trọng quan điểm, châm ngôn và suy nghĩ của ông ấy vì những thứ thuộc phạm trù kinh doanh. Ngoài kia có rất nhiều người “thành công” nhưng sống không hạnh phúc. Hãy thật thận trọng khi hình tượng hoá những người thành công kia, vì bài học bạn nhận được sẽ bao gồm cả những điều vô ích cùng với những điều giá trị.

Tôi coi trọng Naval bởi vì ông ấy:

- Đặt câu hỏi cho gần như mọi thứ
- Có tư duy nguyên bản
- Kiểm chứng mọi thứ kĩ càng
- Không tự lừa dối bản thân
- Thay đổi tâm trí thường xuyên
- Cười rất nhiều
- Suy nghĩ toàn diện
- Suy nghĩ dài hạn
- Và... không đề cao bản thân quá mức.

Điều cuối cùng khá quan trọng.

Cuốn sách này sẽ cho bạn nhìn thấy rõ ràng những suy nghĩ phức tạp trong đầu Naval.

Vì vậy, hãy để tâm... nhưng đừng chỉ nhại lời ông ấy. Hãy làm theo lời khuyên của ông... nếu nó đúng sau khi bạn đã xem xét kỹ lưỡng và thử nghiệm độ tin cậy của nó trong cuộc sống của mình. Hãy cân nhắc mọi thứ... nhưng đừng coi chúng như lời thánh kinh. Naval muốn bạn thách thức ông ấy, miễn là bạn đem đến phiên bản tốt nhất của chính mình.

Naval đã thay đổi cuộc đời tôi theo hướng tốt đẹp hơn, và nếu bạn tiếp cận những trang sách tiếp theo trong tâm thế của một võ sĩ boxing thiện chí và có năng lực, ông ấy có thể sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

Hãy đưa tay lên và mở rộng tâm trí.

Pura Vida,
Tim Ferriss
Austin, Texas

CHÚ THÍCH CỦA ERIC

(VỀ CUỐN SÁCH)

Trong suốt sự nghiệp, Naval đã hào phóng chia sẻ những kinh nghiệm và tri thức của mình, hàng triệu người trên khắp thế giới đã làm theo lời khuyên của ông để xây dựng sự thịnh vượng và sống hạnh phúc.

Naval Ravikant là một biểu tượng ở Thung lũng Silicon và văn hóa khởi nghiệp trên toàn thế giới. Ông đã sáng lập thành công nhiều công ty (Epinions trong vụ sụp đổ dot-com năm 2000, AngelList năm 2010). Naval cũng là nhà đầu tư thiên thần, ông đã sớm đặt niềm tin vào các công ty như Uber, Twitter, Postmate và hàng trăm công ty khác.

Hơn cả thành công về tài chính, Naval đã và đang chia sẻ những triết lý sống và hạnh phúc của riêng mình, thu hút người đọc và người nghe trên toàn thế giới. Naval được theo dõi rộng rãi vì ông ấy là sự kết hợp hiếm hoi giữa thành công và hạnh phúc. Sau khi dành cả cuộc đời để nghiên cứu, ứng dụng triết học, kinh tế học và tạo ra của cải, ông đã chứng minh được tầm ảnh hưởng của các nguyên tắc của mình.

Ngày nay, Naval tiếp tục xây dựng và đầu tư vào các công ty một cách khá tự nhiên theo phong cách nghệ sĩ riêng của mình, trong khi vẫn duy trì một cuộc sống lành mạnh, bình yên và cân bằng. Cuốn sách này tập hợp và sắp xếp những kiến thức và trí tuệ ông đã chia sẻ, đồng thời hướng dẫn bạn cách đạt được điều tương tự cho bản thân.

Câu chuyện về cuộc đời của Naval là một câu chuyện đầy cảm hứng. Naval – một nhà sáng lập nội tâm, một nhà đầu tư tự học, một nhà tư bản và một kỹ sư – chắc chắn sẽ có điều gì đó để dạy cho tất cả chúng ta.

Là một nhà tư duy nguyên bản và không e sợ nói ra sự thật, những suy nghĩ của Naval thường độc đáo và có khả năng kích thích tư duy. Bản năng nhìn thấu cuộc đời của ông ấy đã thay đổi cách tôi nhìn thế giới này.

Tôi đã học được một lượng kiến thức khổng lồ từ Naval. Việc đọc, lắng nghe và áp dụng các nguyên tắc về thịnh vượng và hạnh phúc của ông mang lại cho tôi sự tự tin và bình tĩnh trên con đường của mình, cũng như dạy tôi cách tận hưởng từng khoảnh khắc trên hành trình. Sau khi nghiên cứu tỉ mỉ sự nghiệp của ông ấy, tôi đã biết những điều tuyệt vời được hoàn thiện như thế nào thông qua những bước nhỏ, sự kiên trì, và tác động mà một cá nhân tạo ra có thể lớn đến nhường nào.

Tôi thường xuyên tham khảo công việc của ông ấy và giới thiệu tới bạn bè. Những cuộc trò chuyện đó đã truyền cảm hứng cho tôi viết cuốn sách này, để mọi người có thể học hỏi từ quan điểm của Naval cho dù họ mới biết đến hay đã theo dõi ông ấy trong mười năm qua.

Cuốn sách này tập hợp những kiến thức Naval chia sẻ trong suốt thập kỷ qua bằng chính ngôn từ của ông, thông qua Twitter, các bài đăng trên blog và podcast. Với cuốn sách này, chỉ trong vài giờ bạn có thể nhận được những lợi ích mà phải tích lũy cả cuộc đời mới có được.

Tôi viết cuốn sách này như một sản phẩm dành cho cộng đồng. Những bài Tweet, podcast và các cuộc phỏng vấn sẽ dễ dàng bị chôn vùi và thất lạc. Kiến thức có giá trị như vậy xứng đáng được lưu trữ dưới một định dạng dễ tiếp cận và bảo tồn hơn. Đó là sứ mệnh của tôi đối với cuốn sách.

Tôi hy vọng điều này cũng giống như một lời giới thiệu về các ý tưởng của Naval. Tôi đã thu thập những quan điểm có tác động mạnh mẽ và hữu ích nhất của Naval và diễn giải lại bằng chính ngôn từ của ông, sau cùng thêu dệt chúng thành một chuỗi thông tin dễ đọc cũng như sắp xếp chúng thành các phần dễ dàng tham khảo.

Tôi thường tự mình xem lại các phần của cuốn sách này trước khi đầu tư hoặc đọc phần Hạnh phúc nếu tôi cảm thấy tồi tệ. Việc viết cuốn sách này đã thay đổi tôi. Tôi cảm thấy rõ ràng hơn, tự tin và bình yên hơn trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Tôi hy vọng bạn sẽ có cảm nhận tương tự khi đọc cuốn sách.

“Naval Ravikant – Để thịnh vượng và hạnh phúc” sẽ là một cuốn sách hướng dẫn để bạn đọc và tham khảo các chủ đề cụ thể. Nếu Naval không phản hồi thư điện tử của bạn, tôi hy vọng cuốn sách này sẽ mang đến cho bạn lời khuyên tốt nhất.

Cuốn sách này giới thiệu về Naval và tập trung đi sâu vào hai chủ đề mà ông khám phá nhiều nhất: thịnh vượng và hạnh phúc. Nếu bạn muốn tiếp tục tìm hiểu Naval và những ý tưởng

khác của ông, tôi khuyến khích bạn đọc phần “Tiếp theo về Naval” ở cuối sách. Tôi sẽ chia sẻ các chương đã được biên tập bên ngoài nội dung cuốn sách này, cũng như từ các nguồn thông tin phổ biến khác.

Giữ gìn sức khỏe nhé,
Eric

CÁC MỐC THỜI GIAN CỦA NAVAL RAVIKANT

• 1974

Sinh ra tại Delhi, Ấn Độ

• 1985 – 9 tuổi

Chuyển từ New Delhi đến Queens, New York

• 1989 – 14 tuổi

Học trường Trung học Stuyvesant

• 1995 – 21 tuổi

Tốt nghiệp trường Đại học Dartmouth (chuyên ngành
Khoa học Máy tính và Kinh tế)

• 1999 – 25 tuổi

Nhà sáng lập/Giám đốc điều hành của Epinions

- 2001 – 27 tuổi
Venture Partner¹ tại quỹ August Capital
- 2003 – 29 tuổi
Nhà sáng lập của Vast.com – một sàn quảng cáo phân loại
- 2005 – 30 tuổi
Được mệnh danh “Radioactive Mud” ở Thung lũng Silicon
- 2007 – 32 tuổi
Thành lập Hit Forge – một quỹ đầu tư mạo hiểm (VC) mà ban đầu được coi là một vườn ươm khởi nghiệp
- 2007 – 32 tuổi
Ra mắt trang blog Venture Hacks
- 2010 – 34 tuổi
Ra mắt AngelList
- 2010 – 34 tuổi
Đầu tư vào Uber
- 2012 – 36 tuổi
Vận động hành lang Quốc hội để thông qua Đạo luật JOBS
- 2018 – 43 tuổi
Được xướng tên là “Nhà đầu tư Thiên thần của năm”

¹⁾ Venture Partner: còn được gọi là đối tác đầu tư/đối tác liên doanh, một người hoặc tổ chức tham gia vào quá trình đầu tư rủi ro cùng với một công ty đầu tư mạo hiểm (venture capital firm) hoặc một quỹ đầu tư mạo hiểm (venture capital).

VÀ BÂY GIỜ, ĐÂY LÀ LỜI TỰ THUẬT CỦA NAVAL

HOÀN CẢNH

Tôi lớn lên trong một gia đình đơn thân, mẹ tôi đi làm, đi học, nuôi nấng tôi và anh trai trở thành những đứa trẻ tự lập. Chúng tôi có thể tự chăm sóc bản thân từ khi còn rất nhỏ. Đã có rất nhiều khó khăn, nhưng ai rồi cũng phải trải qua khó khăn. Điều này thực sự giúp tôi phát triển theo nhiều cách khác nhau.

Chúng tôi là những người nhập cư nghèo. Bố tôi đã chuyển đến Hoa Kỳ – ông là một dược sĩ ở Ấn Độ. Nhưng bằng cấp của ông không được chấp nhận ở đây, vì vậy ông phải làm việc trong một cửa hàng vật liệu xây dựng. Bạn thấy đấy, gia đình tôi không phải là một gia đình lý tưởng để lớn lên. Gia đình tôi đã tan vỡ. [47]

Bất chấp hoàn cảnh khó khăn ấy, mẹ vẫn dành trọn cho tôi tình yêu vô điều kiện không bao giờ với cạn. Kể cả khi bạn không có gì trong đời, nếu vẫn có một người yêu thương bạn, điều kỳ diệu sẽ xảy ra. [8]

Nơi chúng tôi sống tại Thành phố New York không mấy an toàn. Về cơ bản, thư viện là nơi tôi thường đến sau giờ tan lớp. Khi đi học về tôi sẽ đi thẳng đến thư viện và ở đó cho đến khi họ đóng cửa. Sau đó, tôi mới quay về nhà. Đó là lịch trình hằng ngày của tôi. [8]

Chúng tôi chuyển đến Mỹ khi còn rất nhỏ. Vì không có nhiều bạn nên tôi hay cảm thấy không tự tin. Tôi dành rất nhiều thời gian để đọc sách. Cũng bởi thế, sách đã trở thành người bạn đồng hành thực sự và duy nhất của tôi. Sách là người bạn tuyệt vời, bởi vì những nhà tư tưởng vĩ đại nhất trong hàng nghìn năm qua sẽ chia sẻ những “quặng vàng trí tuệ” của họ cho bạn thông qua sách. [8]

Công việc đầu tiên của tôi là làm việc cho một công ty dịch vụ ăn uống bất hợp pháp, chở đồ ăn Ấn Độ trong một chiếc xe tải lúc mười lăm tuổi. Trước đó, tôi từng đi phân phát báo và rửa bát đĩa trong căng tin.

Tôi là một đứa trẻ hoàn toàn vô danh ở Thành phố New York, xuất thân từ một gia đình không có gì, tại thời điểm “những người nhập cư cố gắng sống sót”. Sau đó, tôi vượt qua kỳ thi để theo học tại trường Trung học Stuyvesant. Điều này đã thực sự cứu rỗi cuộc đời tôi, bởi vì khi có được cái mác danh tiếng của Stuyvesant, tôi đã đỗ vào một đại học thuộc khối Ivy League, nơi đưa tôi đến với công nghệ. Stuyvesant là một trong những tình huống “trúng số tri thức” – nơi bạn có thể nhanh chóng khẳng định mình. Bạn đi từ tầng lớp lao động chân tay sang tầng lớp tri thức chỉ trong một bước. [73]

Ở Đại học Dartmouth, tôi học chuyên ngành Kinh tế và Khoa học Máy tính. Đã từng có thời điểm tôi nghĩ đến việc học tiếp lên tiến sĩ ngành Kinh tế. [8]

Hiện nay, tôi đang là nhà đầu tư của khoảng 200 công ty và cố vấn cho một số công ty khác. Tôi đang là thành viên trong nhiều hội đồng quản trị, đồng thời cũng là đối tác nhỏ của một quỹ cryptocurrency¹ vì tôi có mối quan tâm đặc biệt tới tiềm năng của loại tiền này. Tôi luôn cố gắng nghĩ ra cái gì đó mới mẻ và luôn có sẵn cho mình một loạt các dự án phụ. [4]

Đương nhiên, bên cạnh tất cả những điều đó tôi còn là nhà sáng lập, chủ tịch của AngelList. [4]

Tôi sinh ra trong nghèo khó và khốn khổ. Giờ đây tôi đã khá giả hơn và tôi rất hạnh phúc. Tôi đã cố gắng làm việc để có được những điều này.

Tôi cũng học được một vài điều và một số nguyên tắc. Tôi cố gắng sắp xếp chúng không theo bất kỳ một trình tự thời gian nào, để bạn có thể tự mình khám phá. Bởi suy cho cùng, tôi không thể dạy bạn bất cứ điều gì. Tôi ở đây chỉ để truyền cảm hứng và có chăng là cung cấp cho bạn một vài gợi ý. [77]

¹ Cryptocurrency: thường được gọi là Crypto hay tiền điện tử, là một dạng tiền kỹ thuật số sử dụng mật mã để giao dịch tài chính một cách an toàn.

Trực tiếp, trên Twitter, đây là Naval (tiếng vỗ tay vang lên...)

Vào ngày 18 tháng Năm, 2007

PHẦN I

THỊNH VƯỢNG

Làm thế nào để trở nên giàu có mà không cần may mắn.

XÂY DỰNG SỰ THỊNH VƯỢNG

Kiểm tiền không phải là việc bạn làm – đó là kỹ năng bạn học được.

HIỂU CÁCH TẠO NÊN SỰ THỊNH VƯỢNG

Tôi cảm thấy thích thú khi nghĩ rằng nếu tôi mất hết tiền và bạn thả tôi xuống một con phố ngẫu nhiên ở bất kỳ quốc gia nói tiếng Anh nào, thì trong vòng 5 hoặc 10 năm nữa, tôi sẽ giàu có trở lại. Vì đó chỉ là một bộ kỹ năng tôi đã xây dựng, điều bất kỳ ai cũng có thể phát triển được. [78]

Trở nên giàu có không phụ thuộc vào sự chăm chỉ trong công việc. Bạn có thể làm việc trong một nhà hàng tám mươi giờ mỗi tuần, nhưng bạn sẽ không thể giàu. Làm giàu là biết phải làm gì, với ai và khi nào. Quan trọng là sự hiểu biết chứ không phải cứ chăm chỉ là được. Đúng là làm việc chăm chỉ rất quan trọng và bạn không thể bỏ qua nó, nhưng nó phải được định hướng đúng cách.

Nếu bạn chưa biết mình nên làm gì, thì quan trọng nhất vẫn là tìm ra điều bạn muốn làm. Bạn không nên chăm chỉ cho đến khi thật sự biết mình nên làm gì.

Khi còn rất trẻ, khoảng 13 hay 14 tuổi, tôi tự đặt cho mình những nguyên tắc trong Tweetstorm (sau đây). Tôi đã giữ chúng trong đầu suốt ba mươi năm và sống cùng với chúng. Theo thời gian (không biết là đáng buồn hay may mắn), điều tôi thực sự giỏi là quan sát các doanh nghiệp và tìm ra đòn bẩy tối đa có thể tạo ra của cải và nắm bắt được chúng.

Đó chính xác là những gì tôi đã làm để tạo nên bộ Tweetstorm nổi tiếng của mình. Tất nhiên, mỗi một bài trong chuỗi Tweet này có thể được ước lượng thành cuộc trò chuyện trị giá một giờ đồng hồ. Tweetstorm dưới đây là một khởi đầu tốt. Tôi đã cố gắng viết nó thật súc tích và chứa đựng nhiều thông tin nhất có thể. Tôi cũng cố gắng để nó có thể tạo được sức ảnh

hưởng lớn và có giá trị vượt thời gian. Nó chứa đựng đầy đủ thông tin và nguyên tắc, vì vậy nếu bạn chịu tiếp thu và làm việc chăm chỉ trong mười năm tới, bạn sẽ đạt được điều mình mong muốn. [77]

Làm thế nào để trở nên giàu có (mà không cần may mắn):



Tìm kiếm sự thịnh vượng, chứ không phải tiền bạc hay địa vị. Thịnh vượng là sở hữu tài sản sinh lời trong khi bạn ngủ. Tiền là cách chúng ta chuyển giao thời gian và của cải. Địa vị là vị trí của bạn trong hệ thống phân cấp xã hội.



Hiểu rằng việc tạo ra của cải có đạo đức là khả thi. Nếu bạn thậm chí coi thường sự giàu có, nó sẽ lẩn tránh bạn.



Đừng để ý đến những người đang chơi trò địa vị. Họ đạt được địa vị bằng cách tấn công những người chơi trò tạo ra của cải.



Bạn sẽ không giàu có nếu chỉ đi làm thuê. Bạn phải có vốn chủ sở hữu – một phần của doanh nghiệp – để được tự do tài chính.



Bạn sẽ giàu có bằng cách mang lại cho xã hội những gì họ muốn nhưng chưa biết làm thế nào. Ở một quy mô lớn.



Chọn lĩnh vực mà bạn có thể tham gia trò chơi dài hạn cùng với những người có định hướng dài hạn.



Internet đã mở rộng các cơ hội việc làm tiềm năng ở quy mô vô cùng lớn. Hầu hết chúng ta vẫn chưa nhận ra điều đó.



Tham gia các cuộc chơi có tính lặp lại. Mọi lợi ích ta nhận được trong cuộc đời, dù là tài sản, những mối quan hệ, hay kiến thức, đều đến dưới dạng lãi kép.



Chọn những đối tác kinh doanh thông minh, nhiều năng lượng và quan trọng hơn cả là chính trực.



Đừng hợp tác với những người hay chỉ trích và bi quan.
Niềm tin của họ sẽ gây ảnh hưởng đến kết quả.



Học cách bán hàng. Học cách tạo dựng. Nếu thành thực
cả hai, bạn sẽ trở thành người không ai có thể cản bước.



Trang bị cho bản thân kiến thức chuyên biệt, tính trách
nhiệm và đòn bẩy.



Kiến thức chuyên biệt là kiến thức bạn sẽ không được
dạy. Nếu xã hội có thể dạy bạn, nó cũng có thể dạy người
khác và thay thế bạn.



Kiến thức chuyên biệt được tìm thấy bằng cách theo
đuổi sự tò mò và niềm đam mê chân thực của bạn thay
vì bất cứ thứ gì đang thịnh hành hiện nay.



Đối với bạn, việc xây dựng kiến thức chuyên biệt sẽ có cảm giác như đang giải trí, nhưng đối với người khác đó lại là công việc cần phải làm.



Kiến thức chuyên biệt được truyền dạy thông qua học nghề, không phải thông qua trường học.



Kiến thức chuyên biệt thường mang tính kỹ thuật hoặc sáng tạo cao. Bạn không thể thuê và cũng không thể tự động hoá nó.



Gánh vác trách nhiệm và chấp nhận rủi ro kinh doanh trên danh nghĩa của chính bạn. Xã hội sẽ đền đáp cho bạn bằng trách nhiệm, vốn chủ sở hữu và đòn bẩy.



“Hãy cho tôi một đòn bẩy đủ dài và một điểm tựa, tôi sẽ nhắc bổng cả Trái đất.”

– Archimedes



Thành công lớn đòi hỏi đòn bẩy. Đòn bẩy kinh doanh đến từ vốn, con người và sản phẩm không có chi phí sao chép cận biên (mã lập trình, phương tiện truyền thông).



Vốn có nghĩa là tiền. Để huy động tiền, hãy ứng dụng kiến thức chuyên biệt của bạn kèm theo trách nhiệm giải trình và đưa ra phán đoán tốt dựa trên đó.



Nhân công có nghĩa là những người làm việc cho bạn. Đó là hình thức đòn bẩy lâu đời nhất và gây nhiều tranh cãi nhất. Đòn bẩy nhân công sẽ làm hài lòng bố mẹ bạn, nhưng đừng lãng phí cuộc đời để theo đuổi nó.



Vốn và nhân công là đòn bẩy cần sự cho phép. Mọi người đều chạy theo vốn, nhưng phải có ai đó cung cấp vốn cho bạn. Mọi người đều cố gắng làm chủ, nhưng phải có ai đó đi theo bạn.



Mã lập trình và phương tiện truyền thông là đòn bẩy không cần sự cho phép. Chúng là đòn bẩy đằng sau những người giàu mới nổi. Bạn có thể tạo ra phần mềm và phương tiện truyền thông làm việc cho bạn trong khi bạn ngủ.



Có sẵn một đội quân máy móc miễn phí – chúng được đưa vào các trung tâm dữ liệu để tối ưu không gian và hiệu suất toả nhiệt. Hãy sử dụng chúng!



Nếu bạn không thể lập trình, hãy viết sách hoặc blog, quay video và làm podcast.



Đòn bẩy sẽ nhân lên sức mạnh cho phán đoán của bạn.



Khả năng phán đoán đòi hỏi kinh nghiệm nhưng có thể được xây dựng nhanh hơn bằng cách học hỏi các kỹ năng cơ bản.



Không có kỹ năng nào gọi là “kinh doanh”. Hãy tránh xa các tạp chí kinh doanh và các lớp học kinh doanh.



Nghiên cứu kinh tế vi mô, lý thuyết trò chơi, tâm lý học, cách thuyết phục, đạo đức, toán học và máy tính.



Đọc nhanh hơn nghe. Làm nhanh hơn nhìn ngắm.



Bạn nên quá bận rộn để “đi cà phê” nhưng vẫn duy trì được một lịch trình không rối bời.



Đặt ra mức lương theo giờ bạn mong muốn và cố gắng thực hiện nó. Nếu khắc phục một vấn đề giúp bạn tiết kiệm ít hơn mức lương theo giờ, hãy phớt lờ nó. Nếu chi phí thuê ngoài một công việc tốn ít hơn mức lương theo giờ, hãy thuê ngoài.



Làm việc cật lực nhất có thể. Kể cả khi người bạn làm việc cùng và công việc bạn đang thực hiện quan trọng hơn là sự chăm chỉ của bạn.



Trở thành người xuất sắc nhất thế giới trong lĩnh vực bạn đang làm. Tiếp tục tái khẳng định những gì bạn làm cho đến khi điều này là đúng.



Không có cơ chế làm giàu nhanh chóng. Nếu có, đó chỉ là cách người khác đang lợi dụng bạn để làm giàu cho họ.



Áp dụng kiến thức chuyên biệt, cùng với đòn bẩy, và cuối cùng bạn sẽ nhận được những gì bạn xứng đáng.



Khi bạn thực sự trở nên giàu có, bạn sẽ nhận ra đó không phải là điều bạn tìm kiếm ngay từ đầu. Nhưng đó lại là một câu chuyện khác. [11]

Tóm tắt: Sản phẩm hoá Bản thân bạn.

Phần tóm tắt của ông nói rằng: “Sản phẩm hoá Bản thân bạn” – điều đó nghĩa là gì?

“Sản phẩm hoá” và “Bản thân bạn”. “Bản thân bạn” có tính độc đáo. “Sản phẩm hoá” có tính đòn bẩy. “Bản thân bạn” có tính trách nhiệm. “Sản phẩm hoá” có kiến thức chuyên biệt. “Bản thân bạn” cũng có kiến thức chuyên biệt trong đó. Vì vậy, với tất cả những mảnh ghép, bạn có thể tóm gọn chúng thành hai cụm trên.

Nếu bạn đang hướng tới mục tiêu dài hạn là trở nên giàu có, bạn nên tự hỏi bản thân: “Điều này có thực sự phù hợp với tôi không? Tôi có đang được là chính mình không?”. Và sau đó, “Tôi có đang sản phẩm hoá nó không? Tôi có đang nhân rộng nó không? Tôi có đang mở rộng quy mô bằng nhân công, bằng vốn, bằng mã lập trình hay bằng phương tiện truyền thông?”. Những câu hỏi này vô cùng dễ áp dụng và ghi nhớ. [78]

Mặt khác, điều này cũng thật khó. Đây là lý do tại sao tôi nói phải mất nhiều thập kỷ – không phải để thực hiện mà phần lớn là để khám phá ra những khả năng đặc biệt nhất của bạn. [10]

Sự khác biệt giữa của cải và tiền bạc là gì?

Tiền là cách chúng ta chuyển giao của cải. Tiền là tín dụng xã hội. Đó là khả năng có được các khoản tín dụng và khoản ghi nợ thời gian của người khác.

Nếu tôi hoàn thành tốt công việc của mình, nếu tôi tạo ra giá trị cho xã hội, xã hội sẽ nói: “Ồ, cảm ơn bạn. Chúng tôi nợ bạn trong tương lai vì điều mà bạn đã làm trong quá khứ. Đây là giấy vay nợ không chính thức (IOU). Hãy gọi đó là tiền”. [78]

Của cải là thứ bạn muốn. Của cải là tài sản kiếm được trong khi bạn ngủ. Của cải là nhà máy, máy móc – đang tạo ra mọi thứ. Của cải là chương trình máy tính chạy vào ban đêm, phục vụ những khách hàng khác. Của cải thậm chí là tiền trong ngân hàng đang được tái đầu tư vào các tài sản khác và vào các doanh nghiệp khác.

Ngay cả một ngôi nhà cũng là một dạng của cải, bởi vì bạn có thể cho thuê nó, mặc dù đó là cách sử dụng đất đai có hiệu suất thấp hơn các doanh nghiệp thương mại.

Như vậy, định nghĩa của tôi về của cải sẽ thiên nhiều hơn về những doanh nghiệp và tài sản giúp bạn kiếm ra tiền khi bạn đang ngủ. [78]

Công nghệ dân chủ hóa tiêu dùng nhưng cũng đồng thời củng cố sản xuất. Người xuất sắc nhất thế giới trong mọi lĩnh vực sẽ làm điều đó cho mọi người.

Xã hội sẽ trả tiền cho bạn để tạo ra những thứ mà xã hội muốn nhưng chưa biết làm thế nào, bởi vì nếu xã hội làm được thì đã không cần đến bạn. Những thứ đó chắc hẳn sẽ được sản xuất hàng loạt.

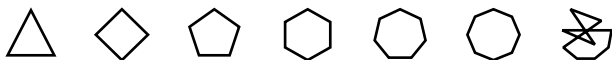
Hầu hết mọi thứ trong nhà của bạn, tại nơi làm việc và trên đường phố đã từng là công nghệ ở một thời điểm nào đó. Đã có lúc đầu mỏ là công nghệ giúp J.D. Rockefeller trở nên giàu có. Đã có thời điểm ô tô là công nghệ giúp Henry Ford trở nên giàu có.

Vì vậy, công nghệ là tập hợp những thứ, như Alan Kay đã nói, vẫn chưa đi vào hoạt động [chỉnh sửa: Danny Hillis]. Khi một cái gì đó thực sự đi vào hoạt động, nó không còn là công nghệ nữa. Xã hội luôn đòi hỏi những điều mới mẻ. Và nếu bạn muốn trở nên giàu có, trong bạn phải chứa đựng ham muốn tìm ra một điều gì đó trong khả năng của bạn để cống hiến cho xã hội – điều mà xã hội chưa có nhưng sẽ cần trong tương lai.

Sau đó, bạn phải tìm cách mở rộng quy mô vì nếu bạn chỉ tạo ra một cái là không đủ. Bạn phải tạo ra hàng nghìn, hàng trăm nghìn, hàng triệu hoặc hàng tỷ cái như vậy để mỗi người đều có thể sở hữu một cái. Steve Jobs (và tất nhiên là cả đội ngũ

của ông) đã nhận ra rằng xã hội sẽ muốn có điện thoại thông minh. Một chiếc máy tính có thể bỏ túi với tất cả tính năng của một chiếc điện thoại nhân lên một trăm lần và dễ dàng sử dụng. Vì vậy, họ đã tìm ra cách tạo ra nó, rồi lại nghĩ cách mở rộng quy mô. [78]

TRỞ THÀNH NGƯỜI XUẤT SẮC NHẤT THẾ GIỚI TRONG LĨNH VỰC BẠN ĐANG LÀM.



TIẾP TỤC TÁI KHẮNG ĐỊNH NHỮNG GÌ BẠN LÀM CHO ĐẾN KHI ĐIỀU NÀY LÀ ĐÚNG.

TÌM KIẾM VÀ XÂY DỰNG KIẾN THỨC CHUYÊN BIỆT

Các kỹ năng bán hàng là một dạng kiến thức chuyên biệt.

Có một thứ được gọi là “thiên phú” trong bán hàng. Bạn sử dụng các kỹ năng này trong mọi lúc tại các công ty khởi nghiệp và quỹ đầu tư mạo hiểm. Khi bạn gặp một người có tư chất thiên phú về bán hàng, bạn thấy họ thật tuyệt vời. Họ thực sự giỏi những gì họ làm. Đó được gọi là một dạng kiến thức chuyên biệt.

Rõ ràng họ đã học những kiến thức ấy ở đâu đó, nhưng không phải trên giảng đường. Có lẽ họ học được trong khoảng thời gian còn cắp sách tới trường hoặc trong cách họ thuyết phục cha mẹ. Trong vài trường hợp, có lẽ những kiến thức ấy đã có sẵn trong gen di truyền của họ.

Tuy nhiên, bạn có thể tự cải thiện kỹ năng bán hàng. Bạn có thể đọc Robert Cialdini, bạn có thể tham dự hội thảo đào tạo bán hàng hay bán hàng tận nhà. Quá trình này khó khăn nhưng cũng sẽ giúp bạn nâng cao kỹ năng bán hàng nhanh chóng.

Kiến thức chuyên biệt không thể được dạy, nhưng chúng ta có thể học được nó.

Khi nói về kiến thức chuyên biệt, ý của tôi là tìm ra những điều bạn từng làm được mà không phải tốn chút công sức nào khi còn là một đứa trẻ hay thiếu niên. Điều chỉ có bạn không coi là kỹ năng còn những người xung quanh thì có. Mẹ của bạn hoặc người bạn thân nhất lớn lên cùng bạn sẽ nhìn thấy và coi đó là một biệt tài.

Một số ví dụ về kiến thức chuyên biệt có thể là:

- Kỹ năng bán hàng
- Năng khiếu âm nhạc, có khả năng chơi bất kỳ nhạc cụ nào
- Dễ dàng mê mết với điều gì đó: bạn chìm đắm trong một vài thứ và có thể ghi nhớ chúng rất nhanh.
- Đam mê khoa học viễn tưởng: bạn mê đọc sách khoa học viễn tưởng, điều đó cho thấy bạn có khả năng xử lý, tiếp thu đa dạng kiến thức trong một khoảng thời gian ngắn.

- Chơi rất nhiều trò chơi, bạn có thể nắm bắt được nguyên lý trò chơi khá tốt.
- Tám chuyen, điều tra mạng lưới quan hệ của người khác. Điều đó có thể biến bạn thành một nhà báo rất thú vị.

Kiến thức chuyên biệt là sự hòa trộn độc đáo và kỳ diệu của những đặc điểm tiêu biểu nhất từ DNA, quá trình nuôi nấng, dạy dỗ và phản ứng của bạn với nó. Nó gần như ăn sâu vào tính cách và bản ngã của bạn. Tiếp đó, bạn có thể rèn luyện và hoàn thiện kiến thức chuyên biệt của mình.

Không một ai có thể cạnh tranh với bạn trong việc là chính mình.

Phần lớn cuộc đời bạn là để tìm ra người và việc cần đến bạn nhất.

Ví dụ, tôi thích đọc sách và tôi yêu công nghệ. Tôi học rất nhanh và cũng nhanh chán. Nếu tôi phải gắn bó với một công việc buộc tôi phải nghiên cứu cùng một chủ đề trong suốt hai mươi năm, công việc đó sẽ không có kết quả. Tôi đang làm việc trong lĩnh vực đầu tư mạo hiểm, công việc này đòi hỏi tôi phải bắt kịp tốc độ rất, rất nhanh của các công nghệ mới (và khi làm công việc này, tôi được đáp ứng mong muốn bởi vì ngay lúc tôi thấy chán thì lại có một công nghệ mới ra đời). Điều này hoàn toàn phù hợp với kiến thức chuyên biệt và các kỹ năng của tôi. [10]

Tôi muốn trở thành một nhà khoa học. Đó là khởi nguồn của rất nhiều hệ thống phân cấp đạo đức trong tôi. Với tôi, nhà khoa học là những người đứng đầu chuỗi sản xuất của nhân

loại. Tôi nghĩ rằng các nhà khoa học đã cố gắng và tạo ra những bước đột phá lớn, trên thực tế họ đóng góp cho xã hội loài người nhiều hơn bất kỳ tầng lớp nào khác. Không phải tôi có ý xem nhẹ nghệ thuật, chính trị, kỹ thuật hay kinh doanh, nhưng nếu không có khoa học, chúng ta vẫn phải vật lộn trong bụi bặm, chiến đấu bằng gậy và cố gắng nhóm lửa.

Xã hội, kinh doanh và tiền bạc là hạ nguồn của công nghệ, mà công nghệ chính là hạ nguồn của khoa học. Khoa học ứng dụng là động cơ của nhân loại.

Hệ quả: Các nhà khoa học ứng dụng là những người quyền lực nhất trên thế giới. Điều này sẽ trở nên rõ ràng hơn trong những năm tới.

Toàn bộ hệ thống giá trị của tôi được phát triển và xây dựng xoay quanh các nhà khoa học và tôi muốn trở thành một nhà khoa học vĩ đại. Tuy nhiên khi thực sự nhìn lại những gì tôi đặc biệt xuất sắc và những gì tôi đã dành thời gian để làm, chúng đều lần lượt là kiếm tiền, mày mò công nghệ, kinh doanh, giải thích và trò chuyện với mọi người.

Tôi có một số kỹ năng bán hàng, đó là một dạng kiến thức chuyên biệt. Tôi có một số kỹ năng phân tích về cách kiếm tiền. Tôi có khả năng thu thập dữ liệu, say mê những con số và có thể phân tích chúng chi tiết – đây cũng là một dạng kiến thức chuyên biệt tôi có. Tôi cũng thích mày mò công nghệ. Và tất cả những thứ này đối với tôi giống như trò chơi giải trí, nhưng lại là công việc đối với những người khác.

Một vài người sẽ cảm thấy vô cùng khó khăn khi làm những điều này, họ nói rằng: “Chà, làm thế nào để tôi có thể diễn đạt mọi thứ một cách gọn gàng và bán được ý tưởng?”. Ừ thì, nếu bạn chưa giỏi hoặc không thực sự yêu thích, đó có thể không phải là thứ dành cho bạn – hãy tập trung vào điều bạn thật sự yêu thích.

Người đầu tiên nhận ra kiến thức chuyên biệt của tôi là mẹ. Như một người đứng ngoài cuộc, tiếng nói của bà ấy vọng ra từ căn bếp, lúc đó tôi mới khoảng 15, 16 tuổi. Khi tôi đang kể với một người bạn rằng mình muốn trở thành nhà vật lý thiên văn, mẹ tôi liền nói: “Không, con sẽ làm kinh doanh”. Lúc đó tôi như kiêu: “Cái gì cơ, mẹ đang bảo rằng tôi sẽ làm kinh doanh ư? Tôi nhất định sẽ trở thành một nhà vật lý thiên văn. Mẹ chả biết gì cả”. Nhưng rõ ràng là bà biết chính xác mình đã nói những gì. [78]

Kiến thức chuyên biệt đa phần được tìm thấy bằng cách theo đuổi năng khiếu bẩm sinh, sự tò mò chân thật và niềm đam mê của bạn. Chứ không phải bằng cách đến trường để học những nghề đang “hot” nhất, hay đào sâu bất kỳ lĩnh vực nào mà các nhà đầu tư cho là tiềm năng nhất.

Nhiều khi, kiến thức chuyên biệt lại nằm ở phần rìa của vùng kiến thức. Đó cũng là những thứ chỉ mới được tìm ra hoặc rất khó để tìm ra. Nếu không tập trung 100% vào nó thì người khác – người thật sự tập trung 100%, sẽ vượt qua bạn. Và họ không chỉ vượt qua mà sẽ vượt xa bạn. Bởi vì giờ đây chúng ta đang hoạt động trong lĩnh vực của các ý tưởng, nơi lối kèp và đòn bẩy thực sự được áp dụng. [78]

Internet đã mở rộng các cơ hội việc làm tiềm năng với quy mô vô cùng lớn. Hầu hết chúng ta vẫn chưa nhận ra điều đó.

Bạn truy cập Internet và có thể tìm thấy khách hàng của mình. Bạn có thể xây dựng một doanh nghiệp, tạo ra một sản phẩm, xây dựng của cải và làm cho mọi người hạnh phúc chỉ bằng cách thể hiện bản thân một cách độc đáo trên Internet. [78]

Internet tạo điều kiện cho mọi ngách đam mê, sở thích, miễn sao bạn là người giỏi nhất trong lĩnh vực đó để mở rộng quy mô. Và có một tin tuyệt vời là, vì mỗi chúng ta đều khác nhau nên ai cũng sẽ giỏi nhất ở một lĩnh vực – đó là làm chính mình.

Tôi có một dòng Tweet đáng đọc khác nhưng không nằm trong Tweetstorm “Làm thế nào để trở nên giàu có”, nó đơn giản là “Thoát khỏi sự cạnh tranh nhờ tính nguyên bản”. Về cơ bản, bạn cạnh tranh với người khác vì bạn đang sao chép họ. Bởi vì bạn đang cố gắng làm điều tương tự họ. Nhưng mỗi con người là khác nhau. Đừng sao chép. [78]

Nếu bạn đang xây dựng và tiếp thị thứ được gọi là phần “ngoại lệ” của con người bạn, chỉ riêng bạn có, thì không ai có thể cạnh tranh với bạn. Ai sẽ cạnh tranh với Joe Rogan hoặc Scott Adams? Điều đó là không thể. Liệu có ai khác xuất hiện và viết truyện Dilbert¹ hay hơn không? Không. Có ai đó sẽ cạnh tranh với Bill Watterson và tạo ra một Calvin và Hobbes tốt hơn không? Không. Họ là nguyên bản. [78]

¹ Dilbert: tên tập truyện tranh châm biếm của tác giả Scott Adams (ND).

Những công việc tốt nhất không thể được chỉ thị hay cấp bằng. Chúng là biểu hiện sáng tạo của những con người luôn học hỏi trong thị trường tự do.

Kỹ năng quan trọng nhất để giàu có là trở thành một người không ngừng học hỏi. Bạn phải biết cách học bất cứ điều gì bạn muốn. Mô hình kiếm tiền cũ là đi học trong bốn năm, lấy bằng cấp và làm việc như một chuyên gia trong ba mươi năm. Nhưng hiện nay, mọi thứ thay đổi nhanh chóng. Giờ đây, bạn phải bắt kịp một nghề mới trong vòng chín tháng, và nó sẽ lỗi thời sau bốn năm. Nhưng trong vòng ba năm làm việc hiệu quả đó, bạn có thể trở nên rất giàu có.

Ngày nay, trở thành chuyên gia trong một lĩnh vực hoàn toàn mới trong vòng chín đến mười hai tháng quan trọng hơn nhiều so với nghiên cứu một thứ đã “đúng” trong thời gian dài trước đó. Khi thực sự đào sâu kiến thức nền tảng, bạn sẽ không còn sợ bất kỳ cuốn sách nào. Nếu bạn đến thư viện và có một cuốn sách mà bạn không thể hiểu được, bạn phải nghiên cứu, nghiền ngẫm và tự hỏi bản thân: “Tôi cần có những kiến thức nền tảng gì để đọc cuốn sách này?”. Kiến thức nền tảng là điều cực kỳ quan trọng. [74]

Trong cuộc sống, có hiểu biết cơ bản về số học và tính toán quan trọng hơn nhiều so với làm giải tích. Tương tự, có thể truyền tải ý muốn của bản thân bằng những từ vựng tiếng Anh thông thường còn quan trọng hơn nhiều so với việc có thể viết thơ, có một kho từ vựng rộng lớn hoặc nói bảy thứ ngôn ngữ nước ngoài khác nhau.

Có khả năng thuyết phục quan trọng hơn nhiều so với việc trở thành một chuyên gia digital marketing hoặc chuyên viên tối ưu lượng nhấp chuột. Kiến thức nền tảng là chìa khóa. Đạt điểm 9/10 hoặc 10/10 về kiến thức nền tảng sẽ hữu ích hơn nhiều so với việc cố gắng đào sâu tất cả mọi thứ. Bạn cần phải hiểu sâu về một thứ gì đó, vì nếu không bạn sẽ “rộng một dặm, sâu một tấc”¹ và không đạt được bất kỳ điều gì mình muốn trong cuộc sống này. Bạn chỉ có thể thành thạo một hoặc hai thứ. Chúng thường sẽ là những gì bạn say mê. [74]

THAM GIA NHỮNG CUỘC CHƠI DÀI HẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI CÓ TẦM NHÌN DÀI HẠN

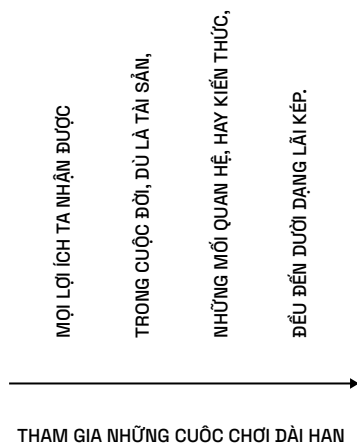
Ông nói rằng: “Mọi lợi ích ta nhận được trong cuộc đời, dù là tài sản, những mối quan hệ, hay kiến thức, đều đến dưới dạng lãi kép”. Vậy làm thế nào để một người biết liệu họ có đang kiếm được lãi kép hay không?

Lãi kép là một khái niệm rất có sức nặng. Lãi kép không chỉ áp dụng cho việc tích lũy vốn. Tích lũy vốn chỉ mới là khởi đầu của lãi kép.

Khái niệm tích lũy trong các mối quan hệ kinh doanh là rất quan trọng. Thử nhìn vào một số chức vị đứng đầu trong xã hội, chẳng hạn như tại sao ai đó lại là giám đốc điều hành của một công ty đại chúng hay quản lý hàng tỷ đô la. Đó là vì mọi người tin tưởng họ. Họ nhận được sự tin tưởng nhờ các mối quan hệ họ đã xây dựng và các công việc họ đã làm được tích

¹ *Rộng một dặm, sâu một tấc: ý chỉ những người hạn hẹp hay thiếu kiến thức chuyên sâu về một lĩnh vực.*

lũy theo thời gian. Họ gắn bó với doanh nghiệp và cố gắng chứng tỏ (một cách rõ ràng và trách nhiệm) rằng mình là người có tính chính trực cao.



Lãi kép cũng có thể áp dụng với danh tiếng. Nếu danh tiếng của bạn tốt và bạn tiếp tục xây dựng nó trong nhiều thập kỷ, mọi người sẽ chú ý. Theo đúng nghĩa đen, danh tiếng của bạn cuối cùng sẽ có giá trị hàng nghìn, hàng vạn lần so với một người khác, người rất tài năng nhưng không duy trì được lãi kép của danh tiếng.

Điều này cũng đúng khi bạn làm việc với từng cá nhân. Nếu đã làm việc với ai đó trong năm hoặc mười năm và vẫn thích làm việc với họ, rõ ràng là bạn tin tưởng họ và tự nhiên những khuyết điểm nhỏ cũng biến mất. Tất cả những cuộc đàm phán kinh doanh sẽ diễn ra vô cùng đơn giản vì các bạn tin tưởng lẫn nhau và biết chắc nó sẽ thành công.

Ví dụ, có một nhà đầu tư thiên thần ở Thung Lũng Silicon tên là Elad Gil, người tôi cực kỳ thích giao dịch cùng.

Tôi thích làm việc với Elad vì biết rằng khi thương vụ hoàn thành, anh ấy sẽ không ngần ngại tìm cách đem lại cho tôi một phần lợi ích nào đó. Nếu dư ra một vài đồng ở đầu đó, anh ấy luôn làm tròn số tiền để có lợi cho tôi. Nếu phát sinh một vài chi phí phải trả, anh ấy sẽ tự lấy tiền túi và không hề để cập vấn đề đó với tôi. Vì anh ấy biết nhìn xa trông rộng khi đối xử cực kỳ tử tế với tôi, nên tôi cũng thường chia sẻ các thương vụ với anh – tôi cố gắng đưa anh vào các thương vụ của mình. Sau đó, tôi cũng cố gắng hết sức để trả ơn anh ấy. Lãi kép trong những mối quan hệ này là cực kỳ quý giá. [10]

Ý định không quan trọng. Hành động mới là vấn đề. Đó là lý do tại sao việc trở nên có đạo đức thật khó khăn.

Khi bạn tìm thấy đúng điều để làm và đúng người để hợp tác, hãy đầu tư vào đó thật sự nghiêm túc. Gắn bó với nó trong nhiều thập kỷ chính là cách giúp bạn kiếm được lợi ích lớn trong các mối quan hệ và tiền bạc của mình. Vì vậy, lãi kép rất quan trọng. [10]

99% nỗ lực đều là phí phạm.

Hiển nhiên không có gì hoàn toàn lãng phí vì tất cả đều là những trải nghiệm học hỏi. Bạn có thể học hỏi từ bất cứ điều gì. Nhưng ví dụ, khi bạn quay lại trường, 99% số bài thi học kỳ bạn đã trải qua, những quyển sách bạn đọc, những bài tập

bạn làm và những điều bạn học được, chúng không thực sự được áp dụng. Bạn có thể đã đọc những cuốn sách địa lý và lịch sử mà không bao giờ sử dụng lại. Bạn có thể đã từng học một ngôn ngữ mà giờ đây không còn dùng tới nữa. Bạn có thể đã từng nghiên cứu một nhánh toán học mà giờ đây bạn hoàn toàn quên mất.

Rõ ràng chúng đều là những trải nghiệm học hỏi. Bạn đã thực sự học. Bạn học được giá trị của sự chăm chỉ, bạn học được một vài thứ in sâu vào tâm trí và có thể đóng góp phần nào vào công việc bạn đang làm. Nhưng ít nhất khi nghĩ đến mục tiêu và định hướng trong cuộc sống, chỉ có 1% nỗ lực bạn bỏ ra thực sự được đền đáp.

Một ví dụ khác là tất cả những người bạn đã hẹn hò cho đến khi gặp được chồng hoặc vợ của mình. Đó là sự lãng phí thời gian xét theo khía cạnh mục tiêu. Không phải là lãng phí theo luật số mũ, không phải là lãng phí theo khía cạnh học tập, nhưng đó chắc chắn là lãng phí theo khía cạnh mục tiêu.

Tôi nói điều này không phải để đưa ra một nhận xét băng quơ nào đó về việc 99% cuộc đời của bạn đã bị lãng phí và chỉ 1% là hữu ích. Tôi nói điều này vì bạn nên suy nghĩ thấu đáo và nhận ra rằng, trong hầu hết mọi khía cạnh (các mối quan hệ, công việc, thậm chí cả trong học tập), điều bạn đang cố gắng làm là tìm ra thứ bạn có thể dốc toàn lực để kiếm được lãi kép.

Khi đang hẹn hò, ngay khi bạn biết mối quan hệ này sẽ không dẫn đến hôn nhân, có lẽ bạn nên bỏ qua nó. Khi đang học một thứ gì đó, chẳng hạn như lớp địa lý hoặc lịch sử và bạn nhận ra rằng mình sẽ không bao giờ sử dụng thông tin đó, hãy bỏ học. Thật là lãng phí thời gian. Và cũng là lãng phí năng lượng não bộ.

Tôi không nói rằng đừng làm những thứ thuộc nhóm 99%, bởi vì rất khó để xác định nhóm 1% là gì. Điều tôi đang muốn đề cập là khi bạn tìm thấy 1% – thứ bạn có thể áp dụng nguyên tắc không lãng phí và đầu tư cả cuộc đời vào đó, đồng thời nó thực sự có ý nghĩa đối với bạn – hãy dốc toàn lực và quên những thứ không liên quan đi. [10]

Ý ĐỊNH KHÔNG QUAN TRỌNG.

HÀNH ĐỘNG MỚI LÀ VẤN ĐỀ.

GÁNH VÁC TRÁCH NHIỆM

Gánh vác trách nhiệm và chấp nhận rủi ro kinh doanh trên danh nghĩa của chính bạn. Xã hội sẽ đền đáp cho bạn bằng trách nhiệm, vốn chủ sở hữu và đòn bẩy.

Để làm giàu, bạn cần có đòn bẩy. Đòn bẩy đến từ nhân công, đến từ vốn, hoặc nó có thể đến thông qua mã lập trình hoặc phương tiện truyền thông. Nhưng hầu hết những thứ này, như nhân công và vốn, mọi người phải cung cấp cho bạn. Đối với nhân công, ai đó phải đi theo bạn. Để có vốn, ai đó phải đưa cho bạn tiền, tài sản quản lý hoặc máy móc.

Cho nên để có được những điều này, bạn phải xây dựng chữ tín và làm điều đó dưới danh nghĩa của chính mình càng nhiều

càng tốt, điều này rất rủi ro. Bởi thế việc chịu trách nhiệm cũng có hai mặt. Một mặt, nó cho phép bạn được tín nhiệm khi mọi thứ diễn ra tốt đẹp. Mặt khác, bạn phải chịu gánh nặng thất bại khi mọi thứ trở nên tồi tệ. [78]

Làm rõ trách nhiệm thực sự rất quan trọng. Không có trách nhiệm, bạn không có động lực. Không có trách nhiệm, bạn không thể xây dựng chữ tín. Nhưng nếu bạn chấp nhận rủi ro, bạn có nguy cơ thất bại. Bạn có nguy cơ bị chế nhạo. Bạn có nguy cơ thất bại trên danh nghĩa của chính mình.

May mắn thay, xã hội hiện đại đã không còn nhà tù dành cho những con nợ và mọi người không bị bỏ tù hoặc xử tử vì làm mất tiền của người khác, nhưng chúng ta vẫn bị xã hội lập trình rằng không được thất bại trước công chúng dưới danh nghĩa cá nhân. Song, những người dám nhận thất bại công khai hoá ra lại có được rất nhiều quyền lực.

Để tôi kể cho bạn câu chuyện của cá nhân tôi. Cho đến khoảng năm 2013, 2014, nhân cách công khai của tôi hoàn toàn xoay quanh các công ty khởi nghiệp và đầu tư. Chỉ khoảng năm 2014, 2015, tôi mới bắt đầu nói về triết học, tâm lý học, và cả những thứ rộng hơn. Nó khiến tôi hơi lo lắng vì tôi đang làm việc đó bằng tên của chính mình. Chắc chắn đã có nhiều người trong ngành gửi tin nhắn cho tôi qua kênh liên lạc riêng tư rằng: “Anh đang làm gì vậy? Anh đang tự kết thúc sự nghiệp của mình sao. Điều này thật ngu ngốc.”

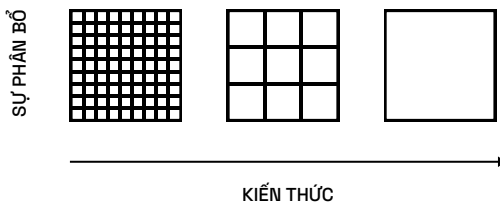
Tôi chỉ cứ tiếp tục với điều đó. Tôi đã mạo hiểm. Tương tự với crypto. Ngay từ sớm, tôi đã mạo hiểm. Khi đưa tên tuổi của mình ra ngoài, bạn có thể gặp rủi ro với một số thứ nhất định. Bạn cũng có thể gặt hái phần thưởng. Bạn cũng có thể nhận về những lợi ích. [78]

Ngày xưa, thuyền trưởng được kỳ vọng chìm theo con tàu. Nếu con tàu đang chìm, thì theo nghĩa đen, người cuối cùng xuống tàu là thuyền trưởng. Trên thực tế, trách nhiệm sẽ đi kèm với rủi ro, nhưng chúng ta đang nói về bối cảnh kinh doanh.

Rủi ro ở đây là bạn có thể trở thành người cuối cùng được hoàn vốn. Bạn sẽ là người cuối cùng được trả tiền cho thời gian của mình. Thời gian bạn bỏ ra, số vốn bạn đầu tư vào công ty, những thứ này đều có rủi ro. [78]

Một điều tôi nhận thấy trong xã hội hiện đại là các rủi ro tiềm ẩn không lớn. Ngay cả việc phá sản cũng là để xóa sạch những khoản nợ trong một điều kiện tốt. Tôi là người nắm rõ nhất về Thung lũng Silicon, nhưng nói chung, mọi người sẽ tha thứ cho thất bại miễn là bạn trung thực và nỗ lực với sự chính trực cao.

Thực sự không có nhiều điều phải lo lắng về thất bại, và vì vậy mọi người nên chịu trách nhiệm nhiều hơn cho những gì họ đang làm. [78]



XÂY DỰNG HOẶC MUA VỐN CHỦ SỞ HỮU TRONG MỘT DOANH NGHIỆP

Nếu không sở hữu một phần của doanh nghiệp, bạn sẽ không có cách nào đạt được tự do tài chính.

Tại sao năm giữ vốn chủ sở hữu trong một doanh nghiệp lại vô cùng quan trọng?

Vì đây là tư duy làm chủ so với làm công ăn lương. Nếu có thể kiếm được tiền từ việc cho thuê thời gian của mình, kể cả là luật sư hay bác sĩ, bạn sẽ kiếm được một khoản tiền nhất định, nhưng sẽ không đạt được tự do tài chính. Bạn sẽ không có nguồn thu nhập thụ động – tài sản sinh ra khi bạn ngủ. [10] Đây là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Mọi người thường nghĩ bạn có thể tạo ra sự giàu có – kiếm tiền nhờ công việc. Tuy nhiên, điều này có thể sẽ vô nghĩa vì rất nhiều lý do.

Không có quyền sở hữu, đầu vào của bạn sẽ phụ thuộc rất chặt chẽ với đầu ra. Hầu hết các công việc làm công ăn lương, bất kể là các công việc lương cao như luật sư hay bác sĩ, bạn vẫn đang làm việc và được trả lương theo giờ.

Không có quyền sở hữu, khi bạn đang ngủ, bạn sẽ không kiếm được tiền. Khi bạn nghỉ hưu, bạn không kiếm được tiền. Khi bạn đi du lịch, bạn không kiếm được tiền. Và bạn không thể kiếm tiền một cách phi tuyến tính.

Nếu bạn đang nghĩ đến những vị bác sĩ giàu có (ý tôi là thực sự giàu có), thì đó là vì họ đang vận hành một doanh nghiệp của chính họ. Họ mở một phòng khám tư nhân. Phòng khám tư đó

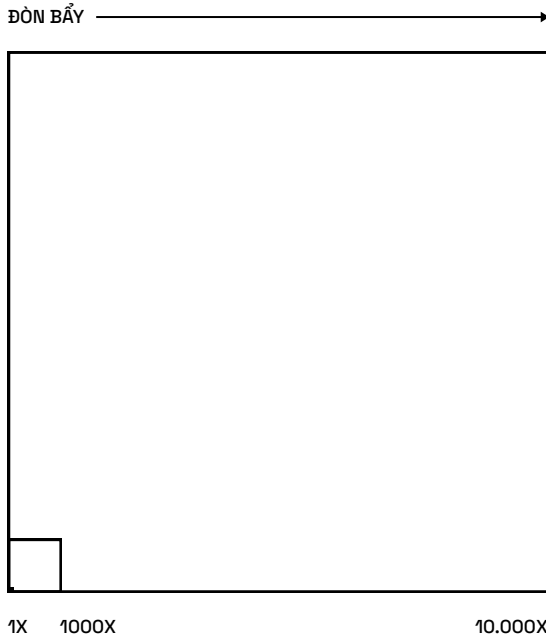
có thương hiệu và thương hiệu thu hút mọi người. Hoặc họ tạo ra một loại thiết bị y tế, phương thức phẫu thuật hay quy trình có sở hữu trí tuệ. [10]

Về bản chất, bạn đang làm việc cho người khác và người đó đang chịu rủi ro và trách nhiệm, đồng thời họ có sở hữu trí tuệ và cả thương hiệu. Họ sẽ không thể trả cho bạn đủ nhiều. Họ sẽ trả cho bạn mức tối thiểu mà họ phải trả để bạn giúp họ hoàn thành công việc. Có thể đó là mức lương tối thiểu khá cao, nhưng bạn sẽ không thể thực sự giàu có khi nghỉ hưu mà vẫn phải tiếp tục kiếm tiền. [78]

Nắm giữ vốn chủ sở hữu trong một công ty về cơ bản có nghĩa là bạn sở hữu tiềm năng tăng trưởng giá trị của công ty ấy. Khi bạn sở hữu khoản nợ, bạn sở hữu dòng doanh thu được đảm bảo và bạn cũng phải chịu rủi ro thua lỗ. Tuy vậy, bạn vẫn nên có vốn chủ sở hữu. Nếu bạn không có được những điều trên, cơ hội kiếm tiền của bạn sẽ rất hạn chế.

Bạn phải làm việc cho đến khi nắm giữ vốn chủ sở hữu trong một doanh nghiệp. Bạn có thể nắm giữ vốn chủ sở hữu với tư cách là một cổ đông nhỏ khi mua cổ phiếu. Bạn cũng có thể sở hữu nó với tư cách là chủ sở hữu khi thành lập công ty do bạn làm chủ. Quyền sở hữu thực sự quan trọng. [10]

Tất cả những người thực sự kiếm được tiền tại một thời điểm nào đó đều sở hữu một phần của sản phẩm, doanh nghiệp hoặc tài sản sở hữu trí tuệ (IP). Nếu bạn làm việc trong các công ty công nghệ, đó sẽ là một cơ hội giúp bạn kiếm tiền. Nhưng thông thường, của cải thực sự chỉ được tạo ra bằng cách thành lập công ty hoặc đầu tư. Trong một công ty đầu tư, họ mua cổ phần. Đó là những con đường dẫn đến sự giàu có. Giàu có không đến từ số giờ làm việc của bạn. [78]



TÌM MỘT VỊ TRÍ CÓ ĐÒN BẮY

Chúng ta đang sống trong thời đại có vô số cơ hội đòn bẩy, và phần thưởng kinh tế cho những người thật sự ham muốn tìm hiểu tri thức chưa bao giờ lớn đến vậy. [11] Theo đuổi sự tò mò tri thức chân chính sẽ tạo dựng nền tảng tốt hơn cho sự nghiệp của bạn thay vì chạy theo bất cứ thứ gì đang kiếm ra tiền ngay lúc này. [11]

Kiến thức chỉ bạn hoặc chỉ một nhóm nhỏ người biết sẽ xuất phát từ đam mê và sở thích của bạn, thật kỳ lạ. Nếu bạn có các sở thích xoay quanh sự tò mò về tri thức, bạn sẽ dễ dàng phát triển những đam mê đó. [1]

Nếu một thứ giúp bạn giải trí ngay lúc này nhưng lại làm bạn chán ngấy vào lúc khác, thì đó chỉ là một sự phân tâm. Hãy tiếp tục tìm kiếm.

Tôi chỉ muốn làm mọi thứ vì chính giá trị của chúng. Đó là một trong những định nghĩa mang tính nghệ thuật. Cho dù đó là kinh doanh, tập luyện thể thao, tình yêu, tình bạn hay bất cứ điều gì, tôi cho rằng ý nghĩa của cuộc sống là làm mọi thứ vì giá trị mà chúng đem lại. Thứ vị là, khi bạn làm mọi thứ vì giá trị đích thực, bạn sẽ tạo ra tác phẩm xuất sắc nhất. Ngay cả khi bạn chỉ đang cố gắng kiếm tiền, bạn thực sự sẽ là người thành công nhất.

Năm tôi tạo ra nhiều tài sản nhất cho bản thân thực ra lại là năm tôi làm việc ít chăm chỉ nhất và ít quan tâm nhất đến tương lai. Tôi chỉ làm những điều mình cảm thấy thích. Tôi cũng nói với mọi người rằng: “Tôi đã nghỉ hưu, tôi không làm việc nữa”. Sau đó, tôi đầu tư thời gian vào những dự án có giá trị cao nhất tại thời điểm đó. Bằng cách làm mọi thứ vì chính giá trị của chúng, tôi đã làm chúng một cách xuất sắc nhất. [74]

Bạn càng ít mong muốn điều gì, bạn càng ít nghĩ về nó, và càng ít ám ảnh về nó, thì bạn càng làm điều đó một cách tự nhiên hơn. Bạn sẽ càng làm điều đó cho chính mình. Bạn sẽ làm điều đó theo cách bạn giỏi nhất và kiên trì với nó. Những người xung quanh bạn sẽ thấy chất lượng công việc của bạn cao hơn. [1]

Theo đuổi óc tò mò tri thức của bạn thay vì bất cứ thứ gì đang thịnh hành. Nếu sự tò mò ấy dẫn bạn đến nơi xã hội dần muốn tiến đến, bạn sẽ được đền đáp xứng đáng. [3]

Bạn nên sở hữu những kỹ năng mà xã hội hiện tại chưa biết cách đào tạo người khác làm. Nếu ai đó có thể đào tạo những kỹ năng đó cho người khác, họ sẽ thay thế bạn. Nếu họ có thể thay thế bạn, họ không phải trả lương cao cho bạn. Bạn nên biết cách sở hữu những kỹ năng người khác chưa biết vào đúng thời điểm những kỹ năng đó là vô cùng cần thiết. [1]

Nếu họ có thể đào tạo bạn làm một việc, thì cuối cùng họ sẽ có thể đào tạo một chiếc máy tính làm điều đó.

Bạn được xã hội khen thưởng khi bạn mang đến những gì họ muốn mà không biết cách đạt được. Nhiều người nghĩ rằng bạn có thể đến trường và học cách kiếm tiền, nhưng thực tế là không có kỹ năng nào gọi là “kinh doanh”. [1]

Hãy suy nghĩ về sản phẩm hoặc dịch vụ mà xã hội cần nhưng chưa biết làm thế nào để có được. Bạn sẽ muốn trở thành người cung cấp và phân phối sản phẩm, dịch vụ đó trên quy mô lớn. Đó mới thực sự là thách thức trong việc kiếm tiền.

Hiện nay, thách thức đặt ra là làm thế nào để giỏi ở bất cứ lĩnh vực nào dù “nó” là gì. Nó sẽ chuyển dịch từ thế hệ này sang thế hệ khác, nhưng phần lớn đều sẽ xoay quanh lĩnh vực công nghệ.

Bạn đang chờ đợi đến “thời” của mình, đó là khi một ngành nghề/lĩnh vực mới xuất hiện trên thế giới, họ cần một bộ kỹ năng và bạn là người duy nhất có trình độ trong lĩnh vực đó. Khi ấy, bạn bắt đầu xây dựng thương hiệu của mình trên

Twitter, YouTube, và bằng cách làm những việc không công. Bạn tạo dựng tên tuổi cho chính mình và buộc phải chấp nhận một số rủi ro đi kèm. Khi cơ hội đến, hãy khai thác đòn bẩy thật triệt để – tối đa nhất có thể. [1]

Có ba phân loại tổng quát cho đòn bẩy:

Nhân công là một hình thức đòn bẩy – những người làm việc cho bạn. Đây là hình thức đòn bẩy cũ kĩ nhất và thực sự không phải là một hình thức tuyệt vời trong thế giới hiện đại. [1] Tôi cho rằng đây là hình thức đòn bẩy tệ nhất mà bạn có thể sử dụng. Quản lý người khác là vô cùng phức tạp. Nó đòi hỏi những kỹ năng lãnh đạo cực kỳ xuất sắc. Ranh giới giữa việc bạn có thoát khỏi một cuộc binh biến hay sẽ bị xé xác bởi đám đông bạo loạn là rất mong manh. [78]

Tiền là một hình thức đòn bẩy tốt. Nghĩa là mỗi khi bạn đưa ra một quyết định, bạn sẽ nhân nó lên bằng tiền. [1] Vốn là một dạng đòn bẩy phức tạp hơn. Nó hiện đại hơn và là hình thức đòn bẩy người ta đã sử dụng để trở nên giàu có một cách đáng kinh ngạc trong thế kỷ trước. Nó có lẽ là hình thức đòn bẩy thống trị ở thế kỷ vừa qua.

Bạn sẽ thấy điều này nếu tìm hiểu những người giàu có nhất. Chính là các chủ ngân hàng, chính trị gia tham nhũng in tiền, cơ bản họ là những người luân chuyển một lượng tiền lớn. Nếu bạn nhìn vào các công ty hàng đầu, ngoài các công ty công nghệ, thì trong rất nhiều công ty lớn lâu đời, vị trí giám đốc điều hành thực chất là công việc liên quan đến tài chính.

Vốn có khả năng tăng trưởng quy mô cao. Nếu quản lý tốt, bạn có thể dễ dàng quản lý ngày càng nhiều vốn hơn, thay vì quản lý ngày càng nhiều nhân sự. [78]

Hình thức đòn bẩy cuối cùng là hoàn toàn mới – hình thức dân chủ nhất. Đó là **“những sản phẩm không có chi phí sao chép cận biên”**. Chúng gồm có sách, phương tiện truyền thông, phim ảnh, và mã lập trình. Mã lập trình có lẽ là dạng đòn bẩy không cần sự cho phép. Tất cả những gì bạn cần là một chiếc máy tính – bạn không cần sự cho phép của bất kỳ ai. [1]

Hãy quên đi mối tương quan giữa giàu và nghèo, lao động tri thức và lao động chân tay. Bây giờ là mối tương quan giữa có đòn bẩy và không có đòn bẩy.

Hình thức đòn bẩy thú vị và quan trọng nhất là ý tưởng về các sản phẩm không có chi phí cận biên khi nhân rộng. Đây là hình thức đòn bẩy mới. Nó chỉ mới được phát minh trong vài trăm năm qua. Nó bắt đầu với báo in. Nó đã tăng tốc với các phương tiện phát sóng, và giờ đây nó thực sự bùng nổ nhờ Internet và mã lập trình. Ngày nay, bạn có thể nhân rộng nỗ lực của mình mà không cần đến sự tham gia và tiền bạc của người khác.

Cuốn sách này là một dạng đòn bẩy. Nếu là trước đây rất lâu, có lẽ tôi sẽ phải ngồi trong giảng đường và giảng bài cho từng người. Tôi có thể chỉ tiếp cận được vài trăm người, và đó chắc hẳn là điều đã xảy ra. [78]

Hình thức đòn bẩy mới nhất này là nơi tất cả những vận may mới và tất cả những tỷ phú mới được tạo ra. Đối với thế hệ trước, sự giàu có được tạo ra nhờ vốn. Những người làm nên sự giàu có chính là những Warren Buffett của thế giới.

Nhưng sự giàu có của thế hệ mới đều được tạo ra thông qua mã lập trình hoặc phương tiện truyền thông. Joe Rogan kiếm

được 50 đến 100 triệu đô la mỗi năm từ podcast của mình. Rồi chúng ta có PewDiePie. Tôi không biết anh ấy đang kiếm được bao nhiêu tiền, nhưng mức độ phủ sóng của anh ấy còn lớn hơn cả một hãng tin tức. Và tất nhiên, còn cả Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates và Steve Jobs. Sự giàu có của họ đều dựa trên đòn bẩy mã lập trình. [78]

Điều thú vị nhất cần nhớ về các hình thức đòn bẩy mới là chúng không cần sự cho phép. Bạn không cần sự cho phép của ai để sử dụng chúng hoặc thành công. Đối với đòn bẩy nhân công, ai đó phải quyết định đi theo bạn. Đối với đòn bẩy vốn, ai đó phải đưa tiền cho bạn để đầu tư hoặc chuyển đổi thành sản phẩm.

Lập trình, viết sách, thu podcast, viết Tweet, You-Tubing (làm video trên YouTube) – những việc này không cần sự cho phép. Bạn không cần sự cho phép của bất kỳ ai để làm chúng, và đó là lý do tại sao chúng rất bình đẳng. Chúng là những công cụ điều chỉnh cân bằng đòn bẩy tuyệt vời. [78] Ví dụ, mọi nhà phát triển phần mềm vĩ đại giờ đây đều có một đội quân người máy làm việc cho anh ta vào ban đêm khi người đó đang ngủ, sau khi họ đã lập trình, chúng sẽ hoạt động chăm chỉ. [78]

Bạn sẽ không bao giờ trở nên giàu có khi cho thuê thời gian của mình.

Bất cứ khi nào có thể, hãy tối ưu hóa sự tự do thay vì mức lương. Nếu bạn có sự tự do và chịu trách nhiệm cho kết quả của mình, thay vì công sức bỏ ra – thì đó chính là giấc mơ. [10]

Con người tiến hóa trong những xã hội không có đòn bẩy. Nếu tôi đang bỏ củi hoặc gánh nước cho bạn, bạn biết rằng tám giờ

bỏ ra sẽ tương đương với tám giờ kết quả. Giờ đây chúng ta đã phát minh ra đòn bẩy – thông qua vốn, sự hợp tác, công nghệ, năng suất, tất cả những phương tiện này. Chúng ta đang sống trong thời đại của đòn bẩy. Là một người lao động, bạn nên tận dụng đòn bẩy tối đa để tạo ra sức ảnh hưởng mạnh mẽ mà không cần tốn nhiều thời gian hoặc công sức.

Người lao động có đòn bẩy có thể sản xuất vượt trội hơn người lao động không có đòn bẩy theo hệ số một nghìn hoặc mười nghìn. Với một người lao động có đòn bẩy, sự phán đoán của họ quan trọng hơn nhiều so với lượng thời gian họ bỏ ra hoặc mức độ chăm chỉ.

Hãy quên lập trình viên 10x đi. Lập trình viên 1000x thực sự tồn tại, chúng ta chỉ không hoàn toàn nhận thức được điều đó. Hãy xem @ID_AA_Carmack, @notch, Satoshi Nakamoto,...

Ví dụ, một kỹ sư phần mềm giỏi chỉ cần viết đúng một đoạn mã và tạo ra một ứng dụng phù hợp, theo đúng nghĩa đen, là đã có thể tạo ra giá trị tương đương nửa tỷ đô la cho một công ty. Trong khi đó, nếu mười kỹ sư làm việc chăm chỉ gấp mười lần nhưng lại chọn sai mô hình, sai sản phẩm, lập trình sai cách hoặc tích hợp sai vòng lặp lan truyền¹, thì về cơ bản họ đã lãng phí thời gian của mình. Đầu vào không tương ứng với đầu ra, đặc biệt là đối với những người lao động sử dụng đòn bẩy.

¹ Vòng lặp lan truyền (viral loop): cơ chế thúc đẩy việc giới thiệu liên tục về một sản phẩm/dịch vụ để đạt sự tăng trưởng liên tục. Khi một sản phẩm/dịch vụ có giá trị, khách hàng sẵn sàng chia sẻ nó với bạn bè và các mối quan hệ của họ, những người này lại tiếp tục làm điều tương tự.

Điều bạn mong muốn trong cuộc sống là được kiểm soát thời gian của mình. Bạn nên làm một công việc có đòn bẩy, nơi bạn kiểm soát thời gian của chính mình và được đánh giá dựa trên kết quả. Nếu bạn làm được điều gì đó đáng kinh ngạc để thúc đẩy công việc kinh doanh, họ phải trả tiền cho bạn. Đặc biệt là nếu họ không biết bạn đã làm điều đó như thế nào vì đó là đam mê của bạn từ khi mới chào đời hoặc đó là kỹ năng hoặc năng khiếu bẩm sinh, họ sẽ phải tiếp tục trả tiền cho bạn để làm điều đó.

Nếu bạn có kiến thức chuyên biệt, bạn có trách nhiệm và bạn có đòn bẩy; họ phải trả cho bạn những gì bạn xứng đáng. Nếu họ trả cho bạn tương xứng với giá trị của bạn, bạn có thể lấy lại thời gian của mình – như thế bạn có thể làm việc vô cùng hiệu quả. Bạn không đi họp chỉ để họp, bạn không cố gây ấn tượng với người khác, bạn không viết ra điều gì đó để ra vẻ bạn đã làm việc. Tất cả những gì bạn nên quan tâm là bản chất của công việc đó.

Khi tập trung vào công việc thực sự, bạn sẽ làm việc năng suất hơn, hiệu quả hơn rất nhiều. Bạn làm việc khi bạn cảm thấy thích – khi bạn tràn đầy năng lượng và không cần phải cố gắng vật lộn khi đang ở mức năng lượng thấp. Bạn sẽ lấy lại được thời gian của mình.

Một tuần làm việc bốn mươi giờ là di sản của thời kỳ cách mạng công nghiệp. Những người lao động tri thức hoạt động giống như các vận động viên – tập luyện và chạy nước rút, sau đó nghỉ ngơi và đánh giá lại.

Bán hàng là một ví dụ – đặc biệt là bán hàng ở phân khúc cao cấp. Nếu bạn là người môi giới bất động sản, đó hiển nhiên không phải là một công việc tuyệt vời. Thị trường rất cạnh tranh. Nhưng nếu bạn là nhà môi giới bất động sản hàng đầu, bạn biết cách quảng bá bản thân và biết cách rao bán nhà hiệu quả, bạn có thể bán được căn biệt thự trị giá 5 triệu đô la chỉ với một phần mười thời gian, trong khi đó người khác đang phải vật lộn để bán một căn hộ hoặc chung cư trị giá 100.000 đô la. Môi giới bất động sản là nghề có đầu vào và đầu ra không tương quan với nhau.

Hãy tạo dựng và bán những sản phẩm như mô tả trên. Và về cơ bản, còn gì hơn nữa? Đó là bạn không nhất thiết phải đóng vai trò hỗ trợ như một nhân viên dịch vụ khách hàng. Thật không may, trong ngành dịch vụ khách hàng, đầu vào và đầu ra có quan hệ tương đối gắn bó với nhau, số giờ bạn bỏ rất quan trọng. [10]

Các công cụ và đòn bẩy tạo ra sự không tương quan giữa đầu vào và đầu ra. Yếu tố sáng tạo trong một ngành nghề càng cao, càng có nhiều khả năng đầu ra và đầu vào sẽ không tương quan. Nếu bạn đang cân nhắc những ngành nghề mà đầu vào và đầu ra của bạn có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, sẽ rất khó để tạo ra của cải và làm giàu cho chính bạn trong quá trình đó. [78]

Nếu bạn muốn trở thành một phần của một công ty công nghệ tuyệt vời, bạn cần có khả năng **BÁN HÀNG** hoặc **TẠO DỰNG**. Nếu bạn không làm được một trong hai, hãy học chúng.

Học cách bán hàng, học cách tạo dựng. Nếu bạn làm được cả hai, không điều gì có thể cản bước chân bạn.

Đây là hai phạm trù rất rộng. Một là xây dựng sản phẩm. Điều này thật khó và đa dạng. Nó có thể bao gồm thiết kế, nó có thể bao gồm phát triển, nó có thể bao gồm sản xuất, thương mại và nó thậm chí là thiết kế và vận hành một dịch vụ. Nó có rất, rất nhiều định nghĩa khác nhau.

Nhưng mọi ngành công nghiệp đều có một định nghĩa riêng về người tạo dựng. Trong ngành công nghệ của chúng tôi, đó là giám đốc công nghệ (CTO), là lập trình viên, là kỹ sư phần mềm hoặc kỹ sư phần cứng. Nhưng ngay cả trong lĩnh vực kinh doanh giặt là, đó có thể là người xây dựng dịch vụ giặt là, người đảm bảo tàu chạy đúng giờ, người đảm bảo tất cả quần áo sẽ được giao đúng nơi, đúng lúc....

Một mặt khác là kinh doanh. Một lần nữa, kinh doanh cũng có định nghĩa rất rộng. Kinh doanh không nhất thiết chỉ có nghĩa là bán sản phẩm cho một đối tượng khách hàng cụ thể, riêng biệt, nó có thể là tiếp thị, có thể là giao tiếp, có thể là tuyển dụng, có thể là gọi vốn, có thể là truyền cảm hứng cho mọi người, có thể là quan hệ công chúng (PR). Đó là một phạm trù rất rộng. [78]

Kiểm tiền bằng trí óc, không phải bằng thời gian.

Hãy nói thêm về kinh doanh bất động sản. Cấp độ thấp nhất trong lĩnh vực này là lao động xây sửa một ngôi nhà. Có thể bạn được trả 10 hoặc 20 đô la một giờ. Bạn phải đến nhà người khác, sắp yêu cầu bạn có mặt ở đó lúc 8 giờ sáng và

sửa chữa phần nhà mình phụ trách. Ở đây, bạn không có đòn bẩy. Bạn phải chịu trách nhiệm cho một số đầu việc, nhưng đó không hoàn toàn là trách nhiệm của bạn với khách hàng mà là trách nhiệm với sếp của bạn. Bạn không có một chút kiến thức chuyên biệt nào, vì những gì bạn đang làm là công việc lao động chân tay mà nhiều người có thể làm được. Bạn sẽ không được trả lương cao. Bạn chỉ đang nhận được mức lương tối thiểu cộng thêm một chút nhờ kỹ năng và thời gian của bạn.

Cấp độ tiếp theo là làm việc với vai trò là một nhà thầu xây dựng cho chủ sở hữu. Họ được trả 50.000 đô la để thực hiện toàn bộ dự án, sau đó họ trả cho người lao động 15 đô la một giờ và giữ phần chênh lệch.

Nhà thầu rõ ràng là vị trí tốt hơn. Nhưng làm thế nào để chúng ta đo lường nó? Làm thế nào để chúng ta biết nó tốt hơn? Chà, chúng ta biết điều đó tốt hơn vì người này có một số trách nhiệm. Họ chịu trách nhiệm về kết quả, họ phải thức trắng đêm nếu mọi việc không suôn sẻ. Các nhà thầu có đòn bẩy thông qua những người lao động làm việc cho họ. Họ cũng có kiến thức chuyên biệt nhiều hơn một chút: làm thế nào để tổ chức một đội nhóm, đảm bảo họ có mặt đúng giờ và biết cách xử lý các vấn đề liên quan tới quy định của thành phố.

Cấp độ tiếp theo là chủ đầu tư. Chủ đầu tư là người sẽ mua bất động sản, thuê một loạt các nhà thầu và biến nó thành một thứ gì đó có giá trị cao hơn. Họ có thể phải vay tiền để mua nhà hoặc tìm đến các nhà đầu tư để huy động vốn. Họ mua một ngôi nhà cũ, phá bỏ nó, xây dựng lại và bán nó. Thay vì được trả 50.000 đô la như nhà thầu, hoặc 15 đô la một giờ như người lao động, chủ đầu tư có thể kiếm được 1 triệu đô la hoặc nửa triệu đô la lợi nhuận khi họ bán căn nhà với giá cao hơn giá mua, bao gồm cả chi phí xây dựng. Nhưng

bây giờ, hãy lưu ý yêu cầu của một chủ đầu tư: mức độ trách nhiệm rất cao.

Chủ đầu tư sẽ chấp nhận nhiều rủi ro hơn, nhiều trách nhiệm hơn, có nhiều đòn bẩy hơn và cần có nhiều kiến thức chuyên biệt hơn. Họ cần hiểu cách huy động vốn, các quy định của thành phố, thị trường bất động sản đang hướng tới đâu và liệu họ có nên chấp nhận rủi ro hay không. Ở vị trí này, họ sẽ phải đối diện với nhiều thử thách và khó khăn hơn.

Cấp độ tiếp theo có thể là người quản lý tiền trong một quỹ đầu tư bất động sản. Họ có đòn bẩy vốn khổng lồ. Họ đang giao dịch với rất nhiều nhà phát triển và họ cũng đang mua một lượng lớn nhà ở có sẵn. [74]

Một cấp độ cao hơn nữa có thể là một người nào đó, người sẽ nói rằng: “Thực ra, tôi muốn tận dụng tối đa đòn bẩy trong thị trường này và mang đến lượng kiến thức chuyên biệt tối đa”. Người đó sẽ nói: “Chà, tôi hiểu về bất động sản và tôi hiểu mọi thứ, từ việc xây dựng nhà ở cơ bản, đến xây dựng bất động sản và bán chúng, đến cách thị trường bất động sản vận hành và phát triển, đồng thời tôi cũng hiểu về kinh doanh công nghệ. Tôi hiểu cách tuyển dụng các chuyên viên thiết kế, cách lập trình và cách xây dựng một sản phẩm tốt, đồng thời tôi hiểu cách huy động vốn từ các nhà đầu tư mạo hiểm, cách hoàn trả lại tiền và cách thức hoạt động của tất cả những thứ đó”.

Rõ ràng, không một cá nhân riêng lẻ nào có thể biết tất cả những điều này. Bạn có thể tập hợp một đội ngũ với những kỹ năng khác nhau, nhưng tổ hợp đó nhất định phải có kiến thức chuyên biệt về công nghệ và bất động sản. Họ sẽ mang trách nhiệm vô cùng lớn vì tên tuổi của công ty giờ đây gắn liền với tất cả mọi thứ, dù là rủi ro cao hay phần thưởng xứng đáng,

và mọi người sẽ cống hiến cuộc đời vào đó và chấp nhận rủi ro đáng kể. Tổ hợp đó sẽ có đòn bẩy mã lập trình từ các lập trình viên, có vốn từ các chủ đầu tư và vốn riêng của người sáng lập. Và sẽ có cả những lao động chất lượng cao nhất mà bạn có thể tìm thấy, chính là các kỹ sư, chuyên viên thiết kế và tiếp thị đang làm việc trong công ty.

Sau đó, bạn có thể khép lại hành trình này với một công ty như Trulia, Redfin hoặc Zillow, và khi đó lợi nhuận có thể lên tới hàng tỷ đô la hoặc hàng trăm triệu đô la. [78]

Mỗi cấp độ có đòn bẩy ngày càng tăng, trách nhiệm ngày càng cao, kiến thức ngày càng chuyên biệt. Bạn đang sử dụng đòn bẩy từ tiền bạc, kết hợp với đòn bẩy từ lao động. Khi bổ sung đòn bẩy từ mã lập trình vào sự kết hợp của đòn bẩy tiền bạc và lao động, bạn có thể tạo ra thứ gì đó càng vĩ đại hơn và càng tiến gần hơn đến việc sở hữu tất cả các lợi ích chứ không chỉ dừng lại ở việc được trả lương.

Bạn bắt đầu như một nhân viên làm công ăn lương. Nhưng bạn muốn nỗ lực hết mình để có đòn bẩy cao hơn, nhiều kiến thức chuyên biệt và trách nhiệm hơn. Sự kết hợp của những điều đó trong một thời gian dài cùng với sự kì diệu của lãi kép sẽ khiến bạn trở nên giàu có. [74]

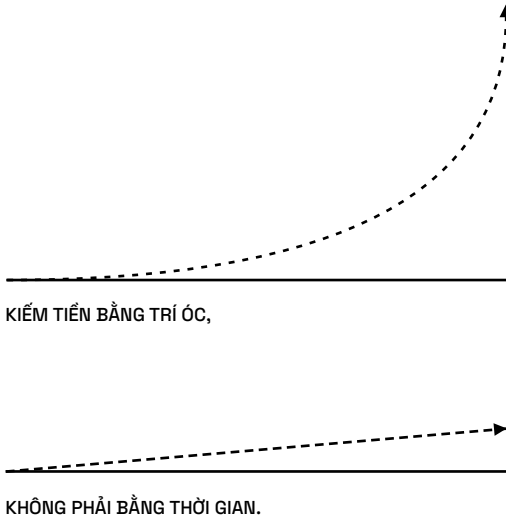
Một điều bạn phải tránh là nguy cơ bị hủy hoại.

Tránh bị hủy hoại nghĩa là đừng để bị đi tù. Vì vậy, đừng làm điều gì bất hợp pháp. Không một lợi ích nào xứng đáng để bạn phải mặc bộ áo liền quần màu cam¹. Tránh xa rủi ro thiệt hại

¹ Bộ áo liền quần màu cam: ám chỉ quần áo tù nhân ở Mỹ.

toàn diện. Tránh bị hủy hoại cũng có nghĩa là bạn cần tránh xa những thứ có thể gây nguy hiểm cho thể chất hoặc làm tổn thương cơ thể. Bạn phải chăm lo cho sức khỏe của mình.

Tránh xa những thứ có thể khiến bạn mất hết vốn liếng, mất hết tiền tiết kiệm. Đừng đánh cược mọi thứ trong một lần. Thay vào đó, hãy lý trí chọn lựa những khoản đặt cược lạc quan với tiềm năng lợi ích lớn. [78]



ĐƯỢC TRẢ CÔNG CHO SỰ PHÁN ĐOÁN CỦA BẠN

Lựa chọn những công việc, nghề nghiệp, lĩnh vực, hoặc giao dịch mà bạn sẵn sàng tiếp nhận từ người chủ của mình sẽ cho bạn nhiều thời gian rảnh hơn. Sau đó, bạn sẽ không phải lo

lãng nhiều về vấn đề quản lý thời gian. Tôi muốn được trả tiền cho chính phán đoán của mình, chứ không phải bất cứ công việc nào khác. Tôi muốn có một người máy, nguồn vốn hoặc máy tính để thực hiện công việc, nhưng tôi muốn được trả công cho phán đoán của mình. [1]

Tôi nghĩ mỗi con người nên khao khát sự hiểu biết tường tận về một số lĩnh vực nhất định và được trả tiền cho kiến thức độc đáo đó. Chúng ta càng có nhiều đòn bẩy trong hoạt động kinh doanh của mình thì càng tốt, cho dù đó là thông qua người máy, máy tính hay bất kỳ thứ gì thuộc về bạn. Sau đó, chúng ta có thể làm chủ thời gian của chính mình vì chúng ta được đánh giá dựa trên kết quả đầu ra chứ không phải đầu vào.

Hãy tưởng tượng một người nào đó xuất hiện và có khả năng phán đoán tốt hơn một chút. Họ phán đoán đúng 85% trong mọi trường hợp thay vì 75%. Bạn sẽ trả cho họ 50 triệu đô la, 100 triệu đô la, 200 triệu đô la, hoặc bất cứ giá nào, bởi vì 10% khả năng phán đoán tốt hơn khi lái một con tàu trị giá 100 tỷ đô la là rất có giá trị. Các CEO được trả lương cao vì lực đòn bẩy của họ. Những khác biệt nhỏ trong phán đoán và năng lực thực sự có khả năng khuếch đại. [2]

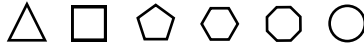
Những phán đoán đã được kiểm chứng – mức độ tin cậy xoay quanh phán đoán – cực kỳ quan trọng. Warren Buffett chiến thắng vì ông ấy được tín nhiệm. Ông ấy rất có trách nhiệm. Ông ấy đúng hết lần này đến lần khác trước công chúng. Ông ấy tạo dựng được danh tiếng về tính chính trực rất cao, vì vậy bạn có thể tin tưởng ông ấy. Mọi người sẽ bỏ đòn bẩy vô tận cho Warren Buffett vì sự phán đoán của ông. Không ai hỏi ông ấy làm việc chăm chỉ như thế nào. Không ai hỏi ông ấy khi nào thức dậy hay khi nào đi ngủ. Họ sẽ phản ứng kiểu như thế này: “Warren, hãy cứ làm việc của ông đi.”

Những phán đoán, đặc biệt là đã được kiểm chứng, cùng với tinh thần trách nhiệm cao và một bản thành tích rõ ràng – là rất quan trọng. [78]

Chúng ta lãng phí thời gian vào những công việc bận rộn và suy nghĩ ngắn hạn. Warren Buffett dành một năm để đưa ra quyết định và một ngày để hành động. Hành động đó kéo dài tới hàng thập kỷ.

Chỉ từ việc trở nên tốt hơn một chút, chẳng hạn như chạy một phần tư dặm nhanh hơn một phần giây, một số người được trả nhiều tiền hơn – thậm chí con số chênh lệch lên tới hàng trăm lần. Đòn bẩy còn làm cho những khác biệt đó càng lớn hơn. Đạt đến đỉnh cao trong lĩnh vực của bạn là điều cực kỳ quan trọng trong thời đại đòn bẩy. [2]

GIẢI QUYẾT BẰNG PHÉP LẬP,



SAU ĐÓ ĐƯỢC TRẢ CÔNG NHỜ SỰ LẬP LẠI.



XÁC ĐỊNH ƯU TIÊN VÀ TẬP TRUNG

Tôi đã gặp rất nhiều xui xẻo trên suốt hành trình. Khoản tiền nhỏ lần đầu tiên kiếm được đã ngay lập tức bị tôi đánh mất trên thị trường chứng khoán. Số tiền thứ hai tôi kiếm được – hoặc lẽ ra phải kiếm được – về cơ bản đã bị các đối tác kinh doanh của tôi lừa mất. Chỉ đến lần thứ ba mới có một chút khởi sắc.

Ngay cả sau này, đây vẫn là cuộc đấu tranh chậm rãi và đều đặn. Trong suốt cuộc đời mình, tôi chưa bao giờ kiếm được số tiền khổng lồ chỉ trong một lần, mà luôn là những khoản nhỏ tích góp lại. Tôi có thiên hướng tạo lập tài sản một cách nhất quán bằng cách thành lập các doanh nghiệp, kiến tạo cơ hội và các khoản đầu tư. Những gì tôi làm chưa từng là công việc “được ăn cả”. Tài sản của cá nhân tôi cũng không được tạo ra chỉ trong một năm duy nhất. Đó là sự tích lũy từng chút, từng chút một: tôi có thể làm nhiều thứ hơn, nhiều khoản đầu tư hơn, nhiều doanh nghiệp hơn, nhiều lựa chọn hơn.

Nhờ có Internet mà cơ hội kiến tiền cũng rộng mở hơn. Tôi thật sự có quá nhiều cách để kiếm tiền. Chỉ là tôi không có đủ thời

gian. Nói đúng hơn là cơ hội của tôi nhiều như nước chảy còn thời gian thì liên tục cạn kiệt. Có nhiều cách để tạo ra của cải, tạo ra sản phẩm, tạo ra doanh nghiệp và được xã hội trả tiền như một hệ quả kèm theo. Chỉ là tôi không thể làm được tất cả mọi thứ. [78]

Định giá thời gian của bạn bằng mức lương theo giờ, và đừng dẫn đo khi chi tiêu để tiết kiệm thời gian với mức phí đó. Bạn sẽ không bao giờ đáng giá hơn những gì bạn nghĩ mình xứng đáng.

Sẽ không ai coi trọng bạn hơn chính bản thân. Bạn chỉ cần đặt ra một mức lương cá nhân theo giờ rất cao và phải kiên trì theo đuổi theo nó. Ngay từ khi còn trẻ, tôi đã quyết định rằng mình đáng giá hơn rất nhiều so với đánh giá của thị trường và bắt đầu đối xử với bản thân theo cách đó.

Luôn đặt thời gian cho mọi quyết định của bạn. Việc này sẽ tốn bao nhiêu thời gian? Bạn sẽ mất một giờ đi khắp thị trấn để làm gì đó. Nếu bạn đánh giá bản thân ở mức 100 đô la cho một giờ, vậy về cơ bản bạn đang ném 100 đô la ra khỏi túi. Bạn sẽ làm điều đó chứ? [78]

Hãy tiến nhanh đến phiên bản giàu có của bạn và chọn một vài mức lương theo giờ ở tầm trung. Đối với tôi, dù bạn có tin hay không, lúc trước bạn có thể thuê tôi... Điều rõ ràng là giờ đây bạn không thể, nhưng hãy quay lại lúc bạn có thể thuê tôi... việc tôi đánh giá bản thân đã đúng cách đây một, thậm chí hai thập kỷ, trước khi tôi thực sự kiếm được tiền. Tôi thường nhắc đi nhắc lại với bản thân rằng mức lương theo giờ của

mình là 5.000 đô la mỗi giờ. Nhưng ngày hôm nay, khi thực sự nhìn lại, mức lương đó chỉ khoảng 1.000 đô la một giờ mà thôi.

Tất nhiên, sau đó tôi vẫn tiếp tục làm những điều ngu ngốc như tranh cãi với thợ điện hoặc trả lại chiếc loa bị hỏng, lẽ ra tôi không nên làm thế, nhưng tôi đã ít làm những điều tương tự hơn bất kỳ người bạn nào của mình. Tôi sẽ ném những thứ bị hỏng vào đống rác hoặc đưa nó cho tổ chức Cứu Thế Quân¹ thay vì cố gắng hoàn trả, hoặc đưa chúng cho người khác thay vì cố gắng sửa chữa.

Tôi thường tranh luận với những người bạn gái của mình, và thậm chí là vợ tôi, rằng “Tôi không làm điều đó. Đó không phải là vấn đề mà tôi phải giải quyết”. Tôi vẫn tranh luận điều này với mẹ tôi mỗi khi bà giao cho tôi những việc nhỏ nhặt. Chỉ là tôi không làm điều đó. Tôi sẽ thuê một trợ lý. Tôi sẽ làm vậy ngay cả khi không có tiền. [78]

Một cách nghĩ khác là nếu bạn có thể thuê ngoài hoặc không làm việc gì đó với chi phí thấp hơn mức lương theo giờ của bạn, hãy thuê ngoài hoặc đừng làm việc đó. Nếu bạn có thể thuê người khác làm việc đó với mức lương thấp hơn mức lương theo giờ của bạn, hãy thuê họ. Điều này thậm chí bao gồm cả những việc như nấu ăn. Có thể bạn sẽ muốn tự nấu những bữa ăn lành mạnh và tốt cho sức khỏe tại nhà, nhưng nếu có thể thuê người nấu hộ, hãy làm vậy thay vì tự nấu. [78]

Hãy tự đặt cho mình một mức lương theo giờ thật cao, mức lương bạn khao khát có được và kiên trì theo đuổi nó. Mức

¹ Cứu thế Quân: còn gọi là Đạo quân Cứu thế, một tổ chức xã hội với các hoạt động từ thiện được tổ chức giống mô hình quân đội.

lương đó có thể cao đến mức vô lý. Nếu không, con số bạn đưa ra vẫn chưa đủ cao. Dù bạn chọn mức lương nào, lời khuyên của tôi là hãy cứ nâng nó lên.

Như đã nói, đối với bản thân tôi, ngay cả trước khi có tiền, tôi đã đặt cho mình mức lương 5.000 đô la mỗi giờ trong một thời gian rất dài. Và nếu bạn ước tính mức lương hàng năm, kết quả sẽ là vài triệu đô la mỗi năm.

Trở trêu thay, tôi thực sự nghĩ rằng mình đã vượt qua mức lương trên. Tôi không phải người làm việc chăm chỉ nhất – thực ra tôi là người khá lười biếng. Tôi làm việc vô cùng theo cảm hứng, năng lượng làm việc của tôi chỉ thật sự bùng nổ khi có một động lực thúc đẩy nào đó. Nhưng nếu thực sự nhìn vào số tiền kiếm được trên mỗi giờ thực tế tôi đã bỏ ra, có lẽ con số đó còn cao hơn một chút. [78]

Ông có thể giải thích cụ thể hơn về phát biểu này của mình không: “Nếu bạn thậm chí coi thường sự giàu có, nó sẽ lẩn tránh bạn”?

Nếu rơi vào tư duy so sánh, bạn sẽ luôn cảm ghét những người làm tốt hơn mình, bạn sẽ luôn ghen tị hay đố kỵ. Những người này sẽ cảm nhận được những cảm xúc đó khi bạn cố gắng hợp tác kinh doanh với họ. Khi thử hợp tác với ai đó, nếu bạn có bất kỳ suy nghĩ xấu hoặc phán xét nào về họ, họ sẽ cảm nhận được. Con người được kết nối để cảm nhận những gì người khác cảm thấy từ sâu thẳm bên trong. Bạn phải thoát ra khỏi tư duy so sánh. [10]

Theo nghĩa đen, bài trừ sự giàu có sẽ ngăn cản bạn trở nên giàu có, bởi khi không có suy nghĩ đúng đắn về nó, bạn sẽ không có tư duy đúng và không đối xử với mọi người ở mức độ

phù hợp. Hãy lạc quan, hãy tích cực. Điều này khá quan trọng. Về lâu dài, những người lạc quan thực sự làm tốt hơn. [10]

Trong thế giới kinh doanh, rất nhiều người tham gia trò chơi có tổng bằng không và chỉ một số ít chơi trò có tổng dương đang tìm kiếm lẫn nhau trong đám đông.

Có hai trò chơi lớn mọi người thường tham gia trong đời. Một là trò chơi tiền bạc. Bởi tiền, tuy không giải quyết được mọi vấn đề của bạn, nhưng sẽ giải quyết được tất cả những vấn đề liên quan đến tiền bạc. Mọi người đều nhận ra điều đó, vậy nên họ muốn kiếm tiền.

Nhưng đồng thời, trong thâm tâm, nhiều người trong số họ tin rằng mình không thể kiếm tiền. Họ không muốn bất kỳ sự tạo dựng của cải nào xảy đến. Do đó, họ chỉ trích toàn bộ doanh nghiệp bằng cách nói rằng: “Chà, kiếm tiền là xấu xa. Bạn không nên làm điều đó”.

Nhưng thực chất họ đang chơi một trò chơi khác: trò chơi địa vị. Họ đang cố tỏ ra bản thân có địa vị cao trong mắt những người đang theo dõi bằng cách nói: “Chà, tôi không cần tiền. Chúng tôi không muốn tiền”. Địa vị là thứ hạng của bạn trong hệ thống phân cấp xã hội. [78]

Tạo dựng của cải là trò chơi có tổng dương mới xuất hiện trong quá trình tiến hóa. Địa vị là trò chơi có tổng bằng không cũ kỹ. Những người chỉ trích trò chơi tạo dựng của cải thường chỉ đang tìm kiếm địa vị.

Địa vị là trò chơi có tổng bằng không. Đó là một trò chơi rất cũ kỹ. Chúng ta đã chơi nó từ thời bộ lạc loài khỉ. Nó có thứ bậc. Ai là số một? Ai là số hai? Ai là số ba? Và để số ba di chuyển lên số hai, số hai phải di chuyển ra khỏi vị trí đó. Vì vậy, địa vị là trò chơi có tổng bằng không.

Chính trị là một ví dụ về trò chơi địa vị. Ngay cả thể thao cũng là một dạng trò chơi như vậy. Để bạn trở thành người chiến thắng, phải có kẻ thua cuộc. Tôi không thực sự ưa thích những trò chơi địa vị này. Chúng đóng vai trò quan trọng trong xã hội, giúp chúng ta xác định ai đang nắm quyền. Nhưng về cơ bản, bạn chơi trò này vì đó là một loại tội ác cần phải chấp nhận. [78]

Vấn đề là, để giành chiến thắng trong trò chơi địa vị, bạn phải hạ bệ người khác. Đó là lý do tại sao bạn nên tránh những trò chơi địa vị trong cuộc sống – chúng khiến bạn trở thành người giận dữ, hiếu chiến. Bạn luôn đấu tranh để hạ thấp người khác, để nâng cao bản thân và những người bạn thích.

Trò chơi địa vị sẽ luôn tồn tại. Không có cách nào để thay đổi, nhưng hãy hiểu rằng trong phần lớn các trường hợp, khi bạn cố gắng tạo ra của cải và bị người khác tấn công, thực chất họ chỉ đang cố gắng nâng cao địa vị của chính họ bằng chi phí của bạn. Họ đang chơi một trò chơi khác. Và đó là trò chơi tồi tệ hơn. Đó là trò chơi có tổng bằng không thay vì trò chơi có tổng dương. [78]

Chơi những trò chơi góc nghéch, chiến thắng những giải thưởng góc nghéch.

Điều quan trọng nhất cần làm với những người trẻ mới khởi nghiệp là gì?

Dành nhiều thời gian hơn để đưa ra các quyết định lớn. Về cơ bản, có ba quyết định thực sự quan trọng bạn cần đưa ra trong giai đoạn tuổi trẻ của mình: bạn sống ở đâu, bạn ở cùng ai và bạn làm công việc gì.

Chúng ta thường quyết định rất nhanh xem có nên tiến tới một mối quan hệ hay không. Chúng ta dành quá nhiều thời gian cho một công việc, nhưng lại dành quá ít thời gian để quyết định xem sẽ thực sự nên làm công việc nào. Chọn thành phố nào để sống gần như có thể quyết định hoàn toàn quỹ đạo cuộc đời bạn, nhưng chúng ta lại dành rất ít thời gian để cố gắng tìm ra thành phố mà chúng ta sẽ sống.

Lời khuyên dành cho một kỹ sư trẻ đang cân nhắc chuyển đến San Francisco: “Bạn muốn bỏ lại bạn bè, hay trở thành người bị bỏ lại?”

Nếu bạn dự định sống ở một thành phố trong mười năm, nếu bạn dự định làm một công việc trong năm năm, nếu bạn đang ở trong một mối quan hệ đã kéo dài một thập kỷ, bạn nên dành từ một đến hai năm để quyết định những điều này. Đây là những quyết định có tính chi phối cao. Ba quyết định đó thực sự quan trọng.

Bạn phải nói không với mọi thứ và giải phóng thời gian của mình để có thể giải quyết những vấn đề quan trọng. Ba quyết định đó có lẽ là ba quyết định quan trọng nhất. [1]

Đâu sẽ là một hoặc hai điều mà ông sẽ làm để được ở bên cạnh những người thành công?

Hãy tìm ra việc bạn giỏi và bắt đầu giúp đỡ người khác làm điều đó. Cho đi tài năng của bạn. Hãy trả ơn bằng cách cho đi. Karma¹ xảy ra bởi con người đều nhất quán. Trong một khoảng thời gian đủ dài, bạn sẽ thu hút những gì bạn dự định. Nhưng đừng cân đo đong đếm – sự kiên nhẫn sẽ cạn kiệt nếu bạn cứ tính toán. [7]

Một ông chủ cũ đã từng cảnh báo tôi: “Bạn sẽ không bao giờ giàu có chỉ vì bạn thông minh, và người ta sẽ luôn đề nghị bạn làm một công việc chỉ vừa đủ tốt”.

Ông đã đưa ra quyết định khởi nghiệp công ty đầu tiên của mình như thế nào?

Lúc đó tôi đang làm việc tại @Home Network, một công ty công nghệ. Tôi nói với mọi người xung quanh – sếp, đồng nghiệp, bạn bè rằng: “Ở Thung lũng Silicon, ai cũng đang thành lập công ty. Có vẻ họ sẽ làm được. Tôi dự định sẽ thành lập một công ty. Tôi chỉ tạm thời ở đây thôi. Tôi là một doanh nhân”.

...Tôi thực sự không có ý tự đánh lừa mình với điều đó. Đây không phải dự tính có chủ đích.

Tôi chỉ đang trút bầu tâm sự, lớn tiếng giải bày, và cực kỳ thành thật. Nhưng tôi đã không thực sự thành lập công ty. Lúc đó là

¹Karma (nghệp/nghiệp báo): ý chỉ mỗi hành động đều có hậu quả và chúng ta phải chịu trách nhiệm về các hành động của chính mình, trong quá khứ và hiện tại.

năm 1996, khi việc tuyên bố thành lập công ty còn đáng sợ và khó khăn hơn nhiều. Dĩ nhiên, mọi người bắt đầu nói: “Anh còn làm gì ở đây? Tôi tưởng anh sẽ rời đi để thành lập công ty chứ?”, và “Chà, anh vẫn ở đây sao...”. Tôi thực sự cảm thấy xấu hổ về việc thành lập công ty của riêng mình. [5]

Đúng là, tôi biết một số người không nhất thiết phải trở thành doanh nhân, nhưng về lâu dài, từ đầu mà chúng ta nghĩ rằng để mọi người làm việc cho ai đó là điều đúng đắn? Đây thực sự là mô hình phân chia cấp bậc. [14]

TÌM CÔNG VIỆC MANG LẠI CẢM GIÁC LÀM NHƯ CHƠI

Con người tiến hóa thành thợ săn và người hái lượm, nơi tất cả chúng ta đều làm việc cho chính mình. Chỉ khi bắt đầu phát triển nông nghiệp, chúng ta mới trở nên phân cấp hơn. Cuộc cách mạng công nghiệp và sự xuất hiện của các nhà máy khiến chúng ta cực kỳ phân cấp bởi mỗi cá nhân không nhất thiết phải sở hữu hoặc xây dựng cả một nhà máy. Nhưng giờ đây, nhờ có Internet, chúng ta đang quay trở lại thời đại mà ngày càng nhiều người có thể làm việc cho chính họ. Tôi thà là một doanh nhân thất bại hơn còn hơn là một người chưa bao giờ thử. Bởi ngay cả một doanh nhân thất bại cũng có những kỹ năng để tự mình làm nên chuyện. [14]

Có gần 7 tỷ¹ người trên hành tinh này. Một ngày nào đó, tôi hy vọng rằng sẽ có gần 7 tỷ công ty.

¹ Tính đến năm 2023, dân số thế giới đã hơn 8 tỷ người.

Tôi đã học cách kiếm tiền vì đó là điều thiết yếu. Khi nó không còn là điều thiết yếu nữa, tôi sẽ ngừng quan tâm đến nó. Ít nhất đối với tôi, công việc là một phương tiện để đạt được mục đích. Kiếm tiền là một phương tiện để đạt được mục đích. Tôi quan tâm đến giải quyết vấn đề nhiều hơn là kiếm tiền.

Bất kỳ mục tiêu cuối cùng nào cũng sẽ dẫn đến một mục tiêu khác, rồi mục tiêu khác nữa. Trong cuộc sống, chúng ta chỉ đang chơi các trò chơi. Khi lớn lên, bạn chơi trò trường học hoặc chơi trò xã hội. Sau đó, bạn chơi trò tiền bạc, và rồi bạn chơi trò địa vị. Những trò chơi này có tầm nhìn dài hơn và ngày càng có định hướng tồn tại lâu dài hơn.

Tại một thời điểm nào đó, ít ra là tôi tin tất cả chúng chỉ là trò chơi. Những trò chơi mà một khi bạn hiểu thấu, kết quả sẽ không còn quan trọng nữa.

Sau đó, bạn cảm thấy mệt mỏi với các trò chơi. Tôi phải nói rằng mình đang ở giai đoạn cảm thấy mệt mỏi với chúng. Tôi không nghĩ mình sẽ có bất kỳ mục tiêu hay mục đích cuối cùng nào. Tôi chỉ đang sống một cuộc đời như tôi muốn. Tôi thật sự chỉ đang sống theo từng khoảnh khắc.

Tôi muốn thoát ra khỏi guồng quay xoay quanh. [1]

Điều bạn thực sự muốn là sự tự do. Bạn muốn thoát khỏi các vấn đề tiền bạc của mình, phải không? Tôi nghĩ điều đó ổn thôi. Một khi có thể giải quyết vấn đề tiền bạc của mình, hoặc bằng cách hạ thấp lối sống hoặc kiếm đủ tiền, bạn sẽ nghỉ hưu. Không phải nghỉ hưu ở tuổi sáu mươi lăm, ngồi trong viện dưỡng lão để nhận tiền hưu trí – đó lại là một định nghĩa khác.

Định nghĩa của ông về nghỉ hưu là gì?

Nghỉ hưu là khi bạn ngừng hy sinh ngày hôm nay cho một ngày mai trong trí tưởng tượng. Khi ngày hôm nay kết thúc một cách thật trọn vẹn, thì bạn đã thực sự nghỉ hưu.

Làm thế nào để ông tới được đó?

Chà, có một cách là tiết kiệm thật nhiều tiền sao cho thu nhập thụ động của bạn (không cần bạn động tay) bù đắp được mức chi tiêu của bạn.

Cách thứ hai, bạn chỉ cần giảm mức chi tiêu của mình xuống bằng không: bạn trở thành một thầy tu.

Cách thứ ba, làm điều bạn yêu thích. Bạn thích nó rất nhiều, đến nỗi tiền bạc không còn quan trọng với bạn. Vậy nên, có rất nhiều cách để nghỉ hưu.

Để thoát khỏi cái bẫy cạnh tranh, hãy trở nên thành thật và tìm ra thứ bạn có thể làm tốt hơn bất kỳ ai. Bạn biết cách làm điều đó tốt hơn bởi vì bạn yêu thích nó, và không ai có thể cạnh tranh với bạn. Nếu bạn thích làm điều đó, hãy chân thật và tìm cách kết nối điều đó với những gì xã hội thực sự mong muốn. Áp dụng một số đòn bẩy và đặt tên tuổi của bạn vào. Bạn phải đối mặt với rủi ro, nhưng bạn sẽ đạt được phần thưởng, có quyền sở hữu và sự công bằng trong những gì bạn đang làm, và chỉ cần bắt tay vào làm. [77]

Động lực kiếm tiền của ông có giảm đi sau khi trở nên tự do tài chính không?

Có và không. Điều này sẽ xảy ra khi sự tuyệt vọng biến mất.

Nhưng bất cứ thứ gì, dù là tạo ra doanh nghiệp hoặc kiếm tiền, giờ đây đều mang tính “nghệ thuật” nhiều hơn. [74]

Dù trong lĩnh vực thương mại, khoa học hay chính trị – lịch sử đều sẽ lưu danh các nghệ sĩ.

Nghệ thuật là sự sáng tạo. Nghệ thuật là bất cứ điều gì được thực hiện vì giá trị của chính nó. Đầu là những việc được làm vì giá trị của chính nó và không có mục đích đằng sau? Yêu ai đó, tạo ra thứ gì đó, chơi đùa. Đối với tôi, thành lập doanh nghiệp cũng giống như chơi một trò chơi. Tôi tạo ra doanh nghiệp vì nó thú vị, vì tôi say mê sản phẩm. [77]

Tôi có thể tạo một doanh nghiệp mới trong vòng ba tháng: huy động vốn, tập hợp một đội nhóm và ra mắt công ty. Đó là niềm vui với tôi. Thật tuyệt khi thấy những gì tôi có thể kết hợp lại với nhau. Điều này khiến việc kiếm tiền gần như chỉ là một hiệu ứng phụ. Tạo ra doanh nghiệp là trò chơi tôi đã thành thực. Chỉ là động lực của tôi đã chuyển từ định hướng mục tiêu sang định hướng nghệ thuật. Trở trêu thay, tôi nghĩ hiện giờ mình làm điều đó tốt hơn nhiều. [74]

Ngay cả khi đầu tư, tôi làm vì thích những người trong dự án, tôi thích gặp gỡ với họ, tôi học hỏi từ họ, tôi thấy sản phẩm thực sự thú vị. Những ngày này, tôi sẽ bỏ qua các khoản đầu tư lớn vì tôi không thấy sản phẩm nào thú vị.

Đây không phải là những thứ được ăn cả ngã về không. Bạn có thể bắt đầu tiến dần đến mục tiêu kiếm tiền trong cuộc đời mình. Đó cũng là một mục tiêu. Khi còn trẻ, tôi từng khao khát kiếm tiền đến mức sẽ làm bất cứ điều gì. Nếu bạn xuất hiện và

nói: “Này, tôi có một doanh nghiệp vận chuyển nước thải bằng xe tải, anh có muốn tham gia vào lĩnh vực đó không?”, tôi sẽ nói: “Tuyệt quá, tôi muốn kiếm tiền!”. Cảm ơn Chúa, không ai cho tôi cơ hội đó. Tôi rất vui vì mình đã đi theo con đường công nghệ và khoa học mà tôi thực lòng yêu thích. Tôi đã có cơ hội để kết hợp nghề nghiệp và sở thích của mình.

Tôi luôn ở trong trạng thái “làm việc”. Điều này đối với những người khác có thể là công việc, nhưng đối với tôi lại giống như đang vui chơi. Và đó là lúc tôi biết rằng không ai có thể cạnh tranh với mình trong lĩnh vực này. Bởi vì tôi chỉ đang vui chơi, suốt mười sáu tiếng mỗi ngày. Nếu những người khác muốn cạnh tranh với tôi, họ sẽ phải làm việc và họ sẽ thua bởi vì họ không thể làm việc mười sáu tiếng mỗi ngày, suốt bảy ngày trong tuần. [77]

Con số nào từng khiến ông nghĩ rằng mình đang ổn định về tài chính?

Tiền không phải là gốc rễ của mọi tội lỗi, tiền bạc không có gì là xấu. Nhưng ham muốn tiền bạc là xấu. Ham muốn tiền bạc không phải là xấu về mặt xã hội. Điều này không xấu theo nghĩa “bạn là người xấu chỉ vì bạn ham tiền”. Nhưng ham muốn này có hại cho bạn.

Ham muốn tiền bạc có hại cho chúng ta bởi nó là hố sâu không đáy. Nó sẽ luôn chiếm giữ tâm trí bạn. Nếu bạn yêu tiền và bạn kiếm được tiền thì sẽ không bao giờ là đủ. Khao khát này không bao giờ dừng lại ở một con số nào đó. Thật sai lầm khi nghĩ rằng nó sẽ dừng lại ở một con số.

Hình phạt cho việc ham muốn tiền bạc sẽ đến cùng lúc với số tiền bạn kiếm được. Khi bạn kiếm được tiền, bạn chỉ muốn

nhiều hơn nữa, bạn trở nên hoang tưởng và sợ mất đi những gì mình đang có. Không có bữa trưa nào miễn phí cả.

Bạn kiếm tiền để giải quyết các vấn đề liên quan đến tiền bạc và vật chất của bản thân. Tôi nghĩ cách tốt nhất để tránh xa ham muốn tiền bạc là không nâng cấp lối sống của bạn khi kiếm được tiền. Rất dễ dàng để tiếp tục nâng cấp lối sống khi bạn kiếm được tiền. Nhưng nếu bạn có thể giữ nguyên lối sống của mình và hy vọng kiếm được số tiền khổng lồ trong một lần chứ không phải là kiếm từng chút một, bạn sẽ không có thời gian để nâng cấp lối sống. Bạn có thể tiến xa hơn và thực sự tự do về tài chính.

Một lời khuyên hữu ích khác là: tôi coi trọng tự do hơn mọi thứ khác. Tất cả các loại tự do: tự do làm những gì tôi muốn, tự do thoát khỏi những điều tôi không muốn làm, tự do khỏi cảm xúc của chính mình hoặc những thứ có thể xáo trộn sự bình yên của tôi. Đối với tôi, tự do là giá trị số một.

Trong phạm vi tiền bạc có thể mua được tự do, điều đó thật tuyệt vời. Nhưng ở mức độ nào đó, nó khiến tôi ít tự do hơn – điều chắc chắn sẽ xảy ra một lúc nào đó. Vậy nên, tôi không thích nó nữa. [74]

Những người chiến thắng trong bất kỳ trò chơi nào đều là những người nghiện quá mức, đến nỗi họ vẫn tiếp tục chơi ngay cả khi lợi ích cận biên từ việc chiến thắng đã giảm xuống.

Tôi có thực sự cần thành lập một công ty để thành công không?

Lớp người thành công nhất và liên tục ở Thung lũng Silicon là những nhà đầu tư mạo hiểm (vì họ đa dạng hóa và kiểm soát những gì từng là nguồn lực khan hiếm), hoặc là những người rất giỏi trong việc xác định các công ty vừa đạt được sự phù hợp giữa sản phẩm/thị trường (product/market fit). Những người như vậy có nền tảng, kiến thức chuyên môn và nguồn tham chiếu khiến các công ty khác thực sự muốn giúp họ mở rộng quy mô. Sau đó, họ sẽ tham gia các công ty mới nhất như Dropbox hoặc Airbnb,...

Ý ông là những người đã từng ở Google, sau đó gia nhập Facebook khi công ty có 100 nhân viên, và tiếp đến gia nhập Stripe khi công ty có 100 nhân viên?

Khi Zuckerberg mới bắt đầu mở rộng quy mô công ty của mình và cảm thấy hoảng sợ, anh ấy đã nói: “Tôi không biết làm điều này như thế nào”. Rồi anh ấy gọi cho Jim Breyer¹. Jim Breyer đáp rằng: “Ồ, tôi có một người đứng đầu bộ phận sản phẩm rất xuất sắc ở một công ty khác, anh sẽ cần người này đấy”. Những người như vậy thường là những người giỏi nhất và đã dự tính rủi ro trong một thời gian dài, họ còn tốt hơn cả bản thân những nhà đầu tư mạo hiểm. [30]

Một số người thành công nhất tôi từng gặp ở Thung lũng Silicon đã có những đột phá vượt bậc trong giai đoạn đầu sự nghiệp. Họ được thăng chức lên phó chủ tịch, giám đốc, giám đốc điều hành hoặc thành lập một công ty hoạt động khá tốt từ rất sớm. Nếu bạn không được thăng tiến qua các cấp bậc thì cuộc sống

¹Jim Breyer: nhà đầu tư mạo hiểm kiêm người sáng lập Accel Partners.

sau này sẽ khó bắt kịp hơn nhiều. Chọn làm việc cho một công ty nhỏ vào giai đoạn đầu sẽ có lợi hơn, bởi có ít quy trình ngăn cản việc thăng tiến sớm của bạn. [76]

Đối với những người mới bắt đầu sự nghiệp (thậm chí có thể muộn hơn), điều quan trọng duy nhất đối với một công ty là mạng lưới cứu nhân sự mà bạn sẽ xây dựng. Hãy nghĩ xem bạn sẽ làm việc với ai và những người đó sẽ làm gì tiếp theo. [76]

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐƯỢC MAY MẮN

Tại sao ông nói rằng: “Hãy làm giàu không cần may mắn”?

Trong 1.000 vũ trụ song song, bạn sẽ muốn trở nên giàu có ở 999 vũ trụ. Bạn sẽ không chỉ muốn giàu có ở 50 vũ trụ, nơi bạn gặp may mắn, vì vậy chúng ta cần loại trừ yếu tố may mắn khỏi việc này.

Nhưng gặp may mắn cũng giúp ích, phải không?

Mới đây, người đồng sáng lập Babak Nivi và tôi đã nói chuyện trên Twitter về cách một người có thể gặp may mắn, và thực sự có bốn loại may mắn mà chúng tôi đề cập.

Loại đầu tiên là may mắn đơn thuần, khi một người gặp may vì có sự kiện gì đó hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của họ xảy ra. Điều này bao gồm vận may, số phận,...

Tiếp theo là may mắn nhờ sự kiên trì, chăm chỉ, cố gắng và hành động. Đó là khi bạn chạy xung quanh để tạo ra cơ hội. Bạn tạo ra nhiều năng lượng và làm rất nhiều việc để khuấy động mọi thứ. Điều này gần giống như trộn một chiếc đĩa petri¹

hay trộn cả đồng thuốc thử vào với nhau để xem kết quả là gì. Bạn chỉ đang tạo ra đủ sức mạnh, sự cố gắng và năng lượng để may mắn tìm đến bạn.

Cách thứ ba là bạn phải rất giỏi trong việc phát hiện vận may. Nếu thành thạo một lĩnh vực, bạn sẽ thấy khi một may mắn bất ngờ xảy đến, những người không hiểu rõ lĩnh vực đó sẽ không thể nhận ra. Vì vậy, bạn trở nên nhạy cảm với may mắn.

Loại may mắn cuối cùng là loại kỳ lạ và khó xảy ra nhất, đó là khi bạn xây dựng một tính cách độc đáo, một thương hiệu độc đáo, một tư duy độc đáo, khiến may mắn tự tìm đến.

Ví dụ: Giả sử bạn là người giỏi nhất thế giới trong bộ môn lặn biển sâu. Bạn được biết đến với những chuyến lặn không ai dám thử. Nhờ may mắn đơn thuần, ai đó đã tìm thấy một con tàu kho báu bị chìm ngoài khơi nhưng không thể đến được. Lúc này, vận may của họ đã trở thành vận may của bạn, bởi vì họ sẽ đến gặp bạn để nhờ lấy kho báu và bạn sẽ được trả tiền cho điều đó.

Đây là một ví dụ cực đoan, nhưng nó cho thấy một người đã gặp may mắn đơn thuần như thế nào khi tìm thấy kho báu. Nhưng việc người ta đến nhờ bạn lấy kho báu và chia cho bạn một nửa không phải là may mắn đơn thuần. Bạn đã tạo ra may mắn cho chính mình. Bạn tự đặt mình vào vị trí có thể tận dụng may mắn hoặc thu hút vận may khi không ai khác tạo ra cơ hội cho chính họ. Để làm giàu không cần gặp may mắn, chúng ta cần hành động theo quy luật. Chúng ta không nên để mọi thứ phụ thuộc vào sự may rủi. [78]

⁽¹⁾ *Đĩa petri*: một loại đĩa bằng thủy tinh hoặc chất dẻo dạng hình trụ có nắp đậy mà các nhà sinh vật học sử dụng để nuôi cấy tế bào hay những cây rêu nhỏ.

Các cách để có được may mắn:

- Hy vọng may mắn tìm thấy bạn.
- Xông xáo cho đến khi bạn va phải nó.
- Chuẩn bị tinh thần và nhạy bén với những cơ hội mà người khác bỏ lỡ.
- Trở thành người giỏi nhất trong lĩnh vực bạn đang làm. Tinh chỉnh những gì bạn làm cho đến khi điều này trở thành sự thật. Cơ hội sẽ tìm đến bạn. May mắn trở thành định mệnh của bạn.

Khi mọi thứ trở nên quá chắc chắn, nó không còn là may mắn nữa. Định nghĩa may mắn bắt đầu chuyển dần sang định mệnh. Tóm lại loại thứ tư là: xây dựng tính cách của bạn theo một con đường nhất định, sau đó tính cách sẽ trở thành số phận.

Một trong những điều tôi cho là quan trọng để kiếm tiền là có được danh tiếng khiến mọi người thực hiện các thương vụ thông qua bạn. Hãy nhớ đến ví dụ về việc trở thành một thợ lặn cừ khôi, những người săn kho báu sẽ đến và trao cho bạn một phần kho báu vì kỹ năng lặn của bạn.

Nếu bạn là một nhà môi giới giao dịch đáng tin cậy, chính trực, và có tư duy dài hạn, khi người khác muốn thực hiện các giao dịch nhưng không biết làm thế nào để thực hiện chúng một cách an toàn với người lạ, họ sẽ tiếp cận bạn theo đúng nghĩa đen và đưa cho bạn một phần giá trị giao dịch chỉ vì sự chính trực và danh tiếng mà bạn đã tạo dựng.

Warren Buffett nhận được các giao dịch mua công ty, mua chứng quyền, cứu trợ tài chính ngân hàng và làm những việc

mà người khác không thể làm được nhờ vào danh tiếng của ông. Tất nhiên, ông ấy có trách nhiệm về những giao dịch đó, và ông có cả một thương hiệu mạnh mẽ ở phía sau.

Tính cách và danh tiếng của bản thân là những thứ bạn có thể xây dựng, điều này cho phép bạn tận dụng những cơ hội mà người khác có thể cho là may mắn, nhưng bạn biết không phải là như vậy. [78] Người đồng sáng lập Nivi của tôi nói rằng: “Trong cuộc chơi dài hạn, mọi người đang làm giàu cho nhau. Và trong cuộc chơi ngắn hạn, mọi người đều đang làm giàu cho chính mình”.

Tôi nghĩ rằng đó là một công thức tuyệt vời. Trong cuộc chơi dài hạn, có tổng dương. Tất cả chúng ta đang nướng một chiếc bánh cùng nhau. Chúng ta cố gắng làm cho nó lớn nhất có thể. Và trong một trò chơi ngắn hạn, chúng ta đang chia nhỏ chiếc bánh đó. [78]

Việc tạo dựng mạng lưới quan hệ (networking) quan trọng như thế nào?

Tôi nghĩ việc tạo dựng mạng lưới quan hệ trong kinh doanh hoàn toàn là sự lãng phí thời gian. Tôi biết có nhiều người và công ty đang phổ biến khái niệm này vì nó phục vụ tốt cho họ và mô hình kinh doanh của họ. Nhưng trên thực tế, nếu bạn đang xây dựng một thứ gì đó thú vị, sẽ luôn có nhiều người muốn biết đến bạn hơn. Cố gắng xây dựng các mối quan hệ kinh doanh tốt trước khi tiến hành kinh doanh hoàn toàn là sự lãng phí thời gian. Tôi có một triết lý thoải mái hơn nhiều: “Hãy là người tạo ra một thứ gì đó thú vị mà mọi người đều muốn. Thể hiện tay nghề của bạn, thực hành tay nghề của bạn và những người phù hợp rất cuộc sẽ tìm đến bạn”. [14]

Và khi ông gặp một người, làm thế nào để xác định rằng ông có thể tin tưởng người đó? Ông sẽ chú ý đến những dấu hiệu nào?

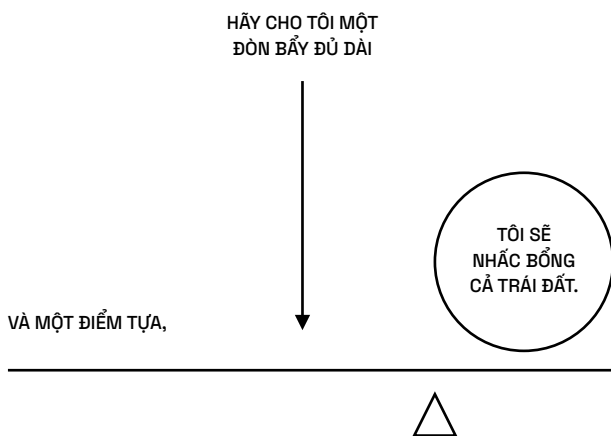
Nếu ai đó nói nhiều về mức độ trung thực của họ, thì có lẽ họ không trung thực. Đó chỉ là một chỉ dẫn nhỏ tôi đã học được. Khi ai đó dành quá nhiều thời gian để nói về giá trị của bản thân hoặc tự đề cao bản thân, thì họ có lẽ đang che đậy điều gì đó. [4]

Cá mập ăn uống thịnh soạn nhưng sống cuộc đời bị vây quanh bởi những con cá mập khác.

Trong cuộc sống của tôi, có rất nhiều người cực kỳ thành công, rất đáng ngưỡng mộ (như thể mọi người đều muốn trở thành bạn của họ) và vô cùng thông minh. Tuy nhiên, tôi đã thấy họ làm một hoặc hai điều không tốt đối với người khác. Lần đầu tiên, tôi sẽ nói: “Này, tôi không nghĩ bạn nên làm điều này với người khác. Không phải vì bạn sẽ không thoát khỏi sự trừng phạt. Bạn sẽ không bị trừng phạt đâu, nhưng đến cuối cùng người tổn thương vẫn sẽ là bạn”.

Ý tôi không phải là những gì liên quan đến vũ trụ hay nghiệp báo, nhưng tôi tin rằng sâu thẳm bên trong, chúng ta đều biết mình là ai. Bạn không thể che giấu bất cứ điều gì xuất phát từ chính bạn. Những thất bại sẽ hằn sâu trong tâm hồn, và bạn nhận thức rõ chúng. Nếu có quá nhiều thiếu sót trong đạo đức, bạn sẽ không tôn trọng chính mình. Cái kết tồi tệ nhất trên thế giới này là không có lòng tự trọng. Nếu bạn không yêu chính mình, ai sẽ yêu bạn?

Tôi nghĩ bạn phải rất cẩn trọng khi làm những việc bản thân không cảm thấy tự hào, bởi vì chúng sẽ gây tổn hại cho bạn. Lần đầu tiên ai đó hành xử theo cách này, tôi sẽ cảnh báo họ. Dù sao thì chẳng có ai thay đổi cả. Sau đó, tôi sẽ giữ khoảng cách với họ. Tôi sẽ tự động đẩy họ ra khỏi cuộc sống của tôi. Tôi chỉ có một chấp niệm trong đầu: “Bạn muốn đến gần tôi bao nhiêu, thì giá trị của bạn phải cao bấy nhiêu”. [4]



HÃY KIÊN NHẪN

Một điều mà sau này tôi nhận ra trong cuộc sống: nhìn chung (ít nhất là trong lĩnh vực kinh doanh công nghệ ở Thung lũng Silicon), những người tuyệt vời sẽ có một cái kết tuyệt vời. Bạn chỉ cần kiên nhẫn. Với mỗi người tôi gặp khi mới khởi nghiệp

cách đây hai mươi năm, tôi đều nhìn họ và nghĩ, “Người này thật giỏi – họ vừa thông minh vừa tận tâm”. Tất cả họ – hầu như không có ngoại lệ – đều cực kỳ thành công. Bạn chỉ cần cho họ một khoảng thời gian đủ dài. Điều này không bao giờ xảy ra trong khoảng thời gian mà bạn muốn, hoặc họ muốn, nhưng nó vẫn xảy ra. [4]

Hãy áp dụng kiến thức chuyên biệt với đòn bẩy, cuối cùng bạn sẽ nhận được những gì xứng đáng.

Mọi thứ đều cần thời gian – ngay cả khi bạn đã chuẩn bị đầy đủ các yếu tố cần thiết, bạn vẫn phải dành ra một khoảng thời gian vô định. Nếu đong đếm từng ngày, bạn sẽ mất hết kiên nhẫn trước khi thành công thực sự đến.

Mọi người đều muốn làm giàu ngay lập tức, nhưng thế giới này là một nơi năng suất, cái gọi là “ngay lập tức” không tồn tại. Bạn phải dành thời gian. Bạn phải dành nhiều giờ làm việc, vậy nên tôi nghĩ bạn phải đặt bản thân vào vị trí có kiến thức chuyên biệt, có trách nhiệm, có đòn bẩy, với bộ kỹ năng chân thực đang có, để trở thành người giỏi nhất thế giới trong lĩnh vực bạn làm.

Bạn phải tận hưởng điều này và tiếp tục làm, tiếp tục làm rồi tiếp tục làm. Đừng để ý hay đong đếm, bởi nếu làm thế, bạn sẽ tiêu tốn hết thời gian. [78]

Có một lời khuyên tồi nhưng lại rất phổ biến mà tôi thường nghe được là: “Bạn còn quá trẻ”. Hầu hết lịch sử được thiết lập bởi những người trẻ tuổi. Họ chỉ được công nhận khi già đi.

Cách duy nhất để thực sự học được điều gì đó là thực hành. Đúng là, hãy lắng nghe chỉ dẫn. Nhưng đừng chờ đợi. [3]

Mọi người nhất quán một cách kỳ lạ. Nghiệp báo chỉ là khi bạn lặp đi lặp lại những khuôn mẫu, ưu điểm và khuyết điểm của bản thân cho đến khi nhận được những gì bạn xứng đáng.

Luôn trả ơn bằng cách cho đi. Và đừng tính toán.

Tôi không có ý nói điều này dễ dàng. Nó không hề dễ. Thực sự rất khó khăn. Đó là điều khó khăn nhất bạn sẽ làm. Nhưng nó cũng rất đáng giá. Hãy nhìn những đứa trẻ sinh ra đã giàu có – chúng không tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống của mình.

Bản lý lịch thực sự của bạn chỉ là danh mục tất cả những đau khổ bạn đã trải qua. Nếu tôi yêu cầu bạn tự mô tả cuộc sống thật của bản thân ở những giờ phút cuối đời, bạn sẽ nhìn lại cuộc đời từ những điều thú vị mình đã làm, và tất cả những gì bạn thấy sẽ chỉ xoay quanh những hy sinh và khó khăn bạn đã trải qua.

Tuy nhiên, bất cứ điều gì bạn được ban cho đều không quan trọng. Bạn có tứ chi, não bộ, đầu óc, làn da – tất cả đều là hiển nhiên. Dù sao bạn cũng phải làm những việc khó khăn để tạo ra ý nghĩa cuộc sống của riêng mình. Kiếm tiền là một sự lựa chọn sáng suốt. Hãy chiến đấu. Điều này thật sự khó khăn. Tôi sẽ không nói nó dễ dàng. Nó thực sự khó khăn, nhưng các công cụ đều có sẵn. Tất cả đều có sẵn ngoài kia. [77]

Trong thế giới vật chất, tiền sẽ mua cho bạn tự do. Tiền sẽ không làm bạn hạnh phúc, không giải quyết các vấn đề sức khỏe, không làm cho gia đình bạn tuyệt vời, không khiến cho thân hình bạn cân đối, không giúp bạn bình tĩnh. Nhưng tiền giải quyết được rất nhiều vấn đề bên ngoài. Kiếm tiền là một bước đi sáng suốt để giải quyết những vấn đề đó. [10]

Điều mà việc kiếm tiền làm được cho bạn chính là giải quyết các vấn đề liên quan đến tiền bạc. Tiền sẽ loại bỏ một loạt những thứ có thể cản trở bạn hạnh phúc, nhưng nó sẽ không làm cho bạn hạnh phúc. Tôi biết nhiều người rất giàu có nhưng không hề hạnh phúc.

Trong phần lớn các trường hợp, con người mà bạn buộc phải trở thành để kiếm tiền sẽ luôn lo lắng và căng thẳng cao độ, làm việc chăm chỉ và cạnh tranh. Khi bạn đã làm điều đó trong hai mươi, ba mươi, bốn mươi, năm mươi năm và đột nhiên kiếm được tiền, bạn sẽ không thể dừng lại. Bạn đã huấn luyện bản thân trở thành người lo lắng cao độ. Sau đó, bạn phải học cách để trở nên hạnh phúc. [11]

Hãy khiến bạn trở nên giàu có trước. Tôi rất thực tế về điều này, bởi bạn biết đấy, Đức Phật vốn là một hoàng tử. Ngài xuất thân là một người rất giàu có, rồi Ngài đi vào rừng.

Từ những ngày xa xưa, nếu bạn muốn có được sự bình yên trong lòng, bạn nên trở thành thầy tu. Bạn sẽ từ bỏ mọi thứ: tình dục, con cái, tiền bạc, chính trị, khoa học, công nghệ, mọi thứ, và bạn sẽ đi vào rừng một mình. Bạn phải từ bỏ mọi thứ để có được sự tự do từ bên trong.

Ngày nay, với phát minh tuyệt vời được gọi là tiền, bạn có thể cất giữ nó trong tài khoản ngân hàng. Bạn có thể làm việc cực

chăm chỉ, tạo ra những điều tuyệt vời cho xã hội, và rồi xã hội sẽ trả tiền cho bạn vì những thứ họ muốn nhưng không biết cách để có được.

Bạn có thể tiết kiệm tiền, bạn có thể sống dưới mức thu nhập của bản thân một chút, và bạn có thể tìm thấy cho mình sự tự do nhất định.

Điều đó sẽ cho bạn thời gian cũng như năng lượng để theo đuổi bình yên và hạnh phúc bên trong mình. Tôi tin rằng giải pháp để mọi người hạnh phúc là đưa cho họ những gì họ muốn.

Hãy khiến cho tất cả mọi người giàu có.

Hãy khiến cho tất cả mọi người cân đối và khỏe mạnh.

Sau đó, hãy khiến cho tất cả mọi người hạnh phúc. [77]

Thật ngạc nhiên khi có nhiều người nhầm lẫn giữa sự giàu có và trí tuệ.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG PHÁN ĐOÁN

Không có con đường tắt nào dẫn tới sự thông minh.

KỸ NĂNG PHÁN ĐOÁN

Nếu bạn muốn kiếm được nhiều tiền nhất có thể, nếu bạn muốn giàu có đến hết đời một cách thật chắc chắn và đoán trước được, hãy luôn đón đầu các xu hướng và nghiên cứu công nghệ, thiết kế và nghệ thuật – trở nên xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó. [1]

Bạn sẽ không trở nên giàu có bằng cách dùng thời gian để tiết kiệm tiền.

Bạn sẽ trở nên giàu có bằng cách tiết kiệm thời gian để kiếm tiền.

Làm việc chăm chỉ đang được đề cao quá mức. Trong nền kinh tế hiện đại, chuyện bạn làm việc chăm chỉ như thế nào không còn quá quan trọng.

Vậy điều gì bị đánh giá thấp?

Kỹ năng phán đoán. Kỹ năng phán đoán đang bị đánh giá thấp. [1]

Ông có thể định nghĩa kỹ năng phán đoán không?

Định nghĩa của tôi về sự thông thái là khả năng nhận biết hậu quả dài hạn từ những hành động của bạn. Sự thông thái ứng dụng vào các vấn đề bên ngoài được gọi là kỹ năng phán đoán. Chúng có liên hệ chặt chẽ với nhau; biết được hậu quả dài hạn của hành động và từ đó đưa ra quyết định đúng đắn để tận dụng những hậu quả này. [78]

Trong thời đại đòn bẩy, một quyết định đúng đắn có thể giúp bạn thắng cả cuộc chơi.

Thiếu đi sự cần cù, bạn sẽ không phát triển được cả kỹ năng phán đoán lẫn đòn bẩy.

Bạn phải đầu tư cả thời gian, nhưng kỹ năng phán đoán vẫn đóng vai trò thiết yếu hơn. Hướng đi mà bạn nhắm đến có vai trò cốt lõi hơn so với tốc độ di chuyển, đặc biệt là với đòn bẩy. Lựa chọn phương hướng cho mỗi quyết định của bạn quan trọng hơn nhiều so với việc bạn đã bỏ ra bao nhiêu sức lực. Hãy cứ chọn đúng phương hướng để bước đi và thực sự bắt đầu thôi. [1]

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TƯ DUY MẠCH LẠC

“Người tư duy mạch lạc” là một lời khen ngợi hay hơn “thông minh”.

Kiến thức thực sự là giá trị nội tại và nó được xây dựng từ những điều cơ bản nhất. Lấy ví dụ về toán học, bạn không thể hiểu lượng giác mà không biết gì về số học và hình học. Về cơ bản, nếu ai đó đang dùng rất nhiều từ bóng bẩy và rất nhiều khái niệm đao to búa lớn, họ có thể chẳng biết gì về những thứ họ đang nói. Tôi nghĩ người thông minh nhất là người có thể giải thích mọi thứ cho một đứa trẻ. Nếu bạn không thể giải thích một điều nào đó cho một đứa trẻ thì bạn đang không hề biết gì về điều đó. Đó là câu nói thông dụng và nó thực sự rất đúng.

Richard Feynman đã rất nổi tiếng khi thực hiện điều này trong cuốn sách “Six Easy Pieces” (tạm dịch: Sáu Mảnh ghép Dễ dàng), đây là một trong những bài giảng vật lý thời kỳ đầu của ông. Về cơ bản, ông đã giải thích về toán học trong ba trang giấy. Bắt đầu từ dãy số – việc đếm và sau đó tiến thẳng lên toán trình độ tiên giải tích. Ông chỉ xây dựng nó từ một chuỗi logic liên tục. Ông không hề dựa vào bất kỳ định nghĩa nào.

Người tư duy thông minh là người tư duy mạch lạc. Họ hiểu những điều cơ bản ở mức rất, rất căn bản. Tôi thà hiểu sâu về những điều cơ bản hơn là nhớ tất cả các khái niệm phức tạp nhưng lại không thể xâu chuỗi chúng lại với nhau và không thể tiếp tục suy luận từ những điều cơ bản đó. Nếu bạn không thể suy luận tiếp từ những điều cơ bản thì khi cần đến chúng, bạn sẽ mất phương hướng. Thực chất, lúc ấy bạn chỉ đang ghi nhớ mà thôi. [4]

Các khái niệm nâng cao trong một lĩnh vực ít khi được chứng minh. Chúng ta thường sử dụng chúng để ám chỉ những kiến thức nội bộ, nhưng tốt hơn hết chúng ta vẫn nên nắm vững những điều cơ bản. [11]

Người tư duy mạch lạc là người tin vào phán đoán của chính mình.

Một phần của việc đưa ra quyết định hiệu quả là đối mặt với thực tại. Vậy làm thế nào ông chắc chắn rằng mình đang đối mặt với thực tại khi đưa ra quyết định?

Bằng cách quên đi ý thức mạnh mẽ về bản thân hoặc sự phán xét, hay thậm chí là sự hiện diện của tâm trí. “Tâm trí loài khỉ”

sẽ luôn dùng thứ cảm xúc quen thuộc để phản ứng lại với những gì nó muốn tượng về thế giới này. Những mong muốn đó sẽ che mờ thực tại của bạn. Điều này thường xuyên xảy ra khi mọi người kết hợp chính trị và kinh doanh.

Điều đầu tiên làm mờ mắt chúng ta, khiến chúng ta không thể nhìn thấy thực tại chính là những quan niệm và định kiến của chúng ta về mọi thứ.

Khoảnh khắc đau khổ có thể được định nghĩa là “thời điểm bạn nhìn thấy mọi thứ đúng như bản chất của chúng”. Suốt thời gian qua, bạn tin rằng công việc kinh doanh của mình đang hoạt động tốt và thật sự rất tốt, bạn bỏ qua những dấu hiệu cho thấy nó đang hoạt động bất ổn. Sau đó, khi công việc kinh doanh thất bại, bạn lại thấy đau khổ chỉ vì đã trì hoãn thực tế. Bạn đã che giấu thực tại với chính mình.

Tin tốt là, khoảnh khắc đau khổ – khi bạn đang đau đớn – chính là khoảnh khắc của sự thật. Đó là thời điểm bạn buộc phải chấp nhận thực tại theo đúng bản chất của nó. Tiếp theo đó, bạn có thể tạo ra thay đổi có ý nghĩa và tiến bộ. Bạn chỉ có thể tiến bộ khi bắt đầu với sự thật.

Cái khó ở đây là việc nhìn ra sự thật. Để nhìn thấy sự thật, bạn phải loại bỏ cái tôi, bởi cái tôi của bạn không hề muốn đối mặt với sự thật. Bạn càng có thể thu nhỏ cái tôi bao nhiêu, bạn càng có thể giảm thiểu khả năng cảm xúc của mình bị chi phối bởi các môi trường ngoại cảnh. Bạn càng ít khao khát về điều mà mình mong muốn, bạn sẽ càng dễ dàng nhìn thấy được thực tại.

Điều chúng ta mong muốn trở thành sự thật sẽ là thứ che mờ nhận thức của chúng ta về thực tại. Đau khổ là khoảnh khắc chúng ta không còn có thể chối bỏ được thực tại.

Thử tưởng tượng một người bạn đang phải trải qua khó khăn như chia tay, mất việc, kinh doanh thất bại hoặc một vấn đề sức khỏe và chúng ta đang khuyên nhủ anh ấy. Khi chúng ta khuyên nhủ, câu trả lời thường khá hiển nhiên. Câu trả lời ngay lập tức nảy ra chỉ trong một phút và chúng ta nói với họ chính xác rằng: “Ôi cô gái đó ư, hãy quên cô ấy đi, dù sao cô ấy cũng không phải là một cô gái tốt cho anh đâu. Anh sẽ hạnh phúc hơn. Tin tôi đi. Anh sẽ tìm thấy ai đó thôi”.

Bạn biết câu trả lời chính xác là gì, nhưng người bạn của bạn lại không thể nhìn thấy, bởi họ đang ở trong những giây phút chịu đựng và đau đớn. Họ vẫn ước rằng thực tế sẽ khác đi. Vấn đề không nằm ở thực tế. Vấn đề là mong muốn của họ đang xung đột với thực tế và ngăn cản họ nhìn ra sự thật, cho dù bạn có nói thế nào đi chăng nữa. Điều tương tự như vậy cũng sẽ xảy ra khi tôi đưa ra quyết định.

Khi càng khao khát điều gì đó diễn ra theo cách mình muốn, tôi càng ít có khả năng nhìn thấy sự thật. Đặc biệt là trong kinh doanh, nếu có điều gì đó không thuận lợi, tôi sẽ cố gắng thừa nhận điều đó công khai, trước mặt những người đồng sáng lập, bạn bè và đồng nghiệp của mình. Như vậy, tôi sẽ không phải giấu giếm nó với bất kỳ ai khác. Nếu tôi không giấu giếm nó với bất kỳ ai, tôi sẽ không tự huỷ hoại mình về những gì đang thực sự diễn ra. [4]

Những gì bạn cảm thấy sẽ không cho bạn biết sự thật – nó chỉ đơn thuần cho bạn biết những điều bạn ước tính về sự thật.

Điều thực sự quan trọng lúc này là bạn cần có một khoảng không gian trống. Nếu không có nổi một hoặc hai ngày không phải họp hành và bận rộn trong tuần, bạn sẽ không thể suy nghĩ thấu đáo.

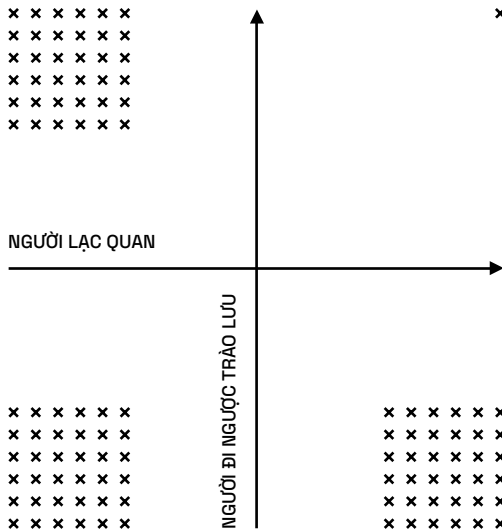
Bạn sẽ không thể có những ý tưởng hay ho cho doanh nghiệp của mình. Bạn sẽ không thể đưa ra những phán đoán tốt. Tôi cũng khuyến khích bạn nên dành ít nhất một ngày trong tuần (tốt nhất là hai ngày, vì nếu bạn dành ra hai ngày, rốt cuộc bạn cũng chỉ còn một ngày) để có thời gian suy nghĩ.

Chỉ sau khi cảm thấy buồn chán, bạn mới có thể nghĩ ra những ý tưởng tuyệt vời. Điều này không bao giờ xảy ra khi bạn đang căng thẳng, bận rộn, đang chạy loanh quanh hoặc vội vã. Hãy dành ra thời gian. [7]

Những người rất thông minh thường trông kỳ lạ vì họ nhất quyết suy nghĩ mọi thứ theo cách riêng của mình.

Người đi ngược trào lưu không phải là người luôn luôn phản đối – đó chỉ là một người tuân thủ mọi thứ theo cách khác. Một người đi ngược trào lưu sẽ có suy nghĩ độc lập từ những điều cơ bản và chống lại sức ép phải đi theo đám đông.

Rất dễ để hoài nghi. Rất dễ để bắt chước.
Những người luôn lạc quan và đối lập với quần chúng là giống loài hiếm hoi nhất.



TÁCH BẠCH BẢN NGÃ CỦA BẠN ĐỂ NHÌN THẤY THỰC TẠI

Cái tôi của chúng ta được hình thành trong những năm tháng định hình – hai thập kỷ đầu tiên. Chúng được tạo dựng bởi môi trường, cha mẹ của chúng ta, và cả xã hội nữa. Tiếp theo, chúng ta dành trọn phần đời còn lại để cố gắng làm cho bản ngã của mình hạnh phúc. Chúng ta hiểu mọi điều mới mẻ thông qua bản ngã: “Làm thế nào để tôi thay đổi thế giới bên ngoài, để khiến nó giống như ý muốn của tôi?” [8]

“Căng thẳng là con người bạn nghĩ mình nên trở thành.
Thư giãn mới chính là con người bạn.”

– Lời của Đức Phật

Bạn hoàn toàn cần đến những thói quen để làm được việc. Bạn không thể giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống như thể đây là lần đầu tiên nó xuất hiện trước mắt. Chúng ta tích góp dần dần tất cả những thói quen. Chúng ta gói ghém chúng lại thành bản ngã, cái tôi, bản thân chúng ta và rồi chúng ta gắn liền với chúng. “Tôi là Naval. Đây là con người tôi”.

Điều thực sự quan trọng là bạn có thể tự giải thoát cho chính bản thân, có thể tách bạch các thói quen của mình và nói: “Được rồi, đây có lẽ là thói quen mà tôi đã hình thành khi còn là một đứa trẻ mới chập chững biết đi, khi cố gắng thu hút sự chú ý của cha mẹ. Bây giờ tôi đã cải thiện và củng cố thói quen đó, và tôi gọi đó là một phần bản ngã của mình. Liệu thói quen này còn có ích với tôi nữa không? Nó có làm tôi cảm thấy hạnh

phức hơn không? Có làm tôi trở nên khỏe mạnh hơn không? Thói quen ấy có thể giúp tôi hoàn thành tất cả các mục tiêu mà tôi đã đề ra hay không?

Tôi thường có ít thói quen hơn hầu hết mọi người. Tôi không thích việc lên kế hoạch cho một ngày. Trong phạm vi những thói quen của mình, tôi sẽ cố gắng thực hiện chúng một cách có chủ ý thay vì làm chúng như những việc ngẫu nhiên trong quá khứ. [4]

Bất kỳ niềm tin nào bạn từng chiêm nghiệm và tiếp nhận (ví dụ: Đảng Dân chủ, Công giáo, Người Mỹ) đều đáng ngờ và nên được đánh giá lại từ những nguyên tắc cơ bản.

Tôi cố gắng không giữ trong mình quá nhiều điều đã được quyết định từ trước. Tôi nghĩ rằng việc tạo ra những bản ngã và nhãn mác sẽ kìm kẹp bạn và khiến bạn không thể nhìn thấy được sự thật.

Thành thật mà nói, hãy phát ngôn mà không cần bản ngã.

Tôi từng tự nhận mình là người theo chủ nghĩa tự do, nhưng sau đó tôi thấy mình đang bảo vệ những quan điểm mà tôi còn chưa thực sự suy nghĩ thấu đáo về chúng, chỉ vì chúng là một phần tiêu chuẩn của chủ nghĩa tự do. Nếu tất cả niềm tin của bạn xếp thành những gói nhỏ gọn gàng, bạn cần phải có sự hoài nghi.

Tôi không còn muốn tự xác định bản ngã ở hầu hết mọi phân cấp nữa, điều này giúp tôi tránh khỏi việc có quá nhiều niềm tin ổn định. [4]

Mỗi chúng ta đều có cho mình một niềm tin trái ngược mà xã hội bác bỏ. Nhưng bản ngã và cộng đồng càng bác bỏ bao nhiêu, niềm tin ấy càng có khả năng trở thành sự thật bấy nhiêu.

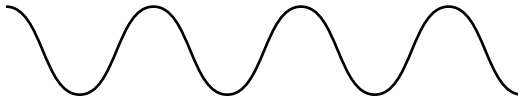
Có tới hai bài học hấp dẫn về sự đau khổ dài hạn. Một điều sẽ giúp bạn chấp nhận thế giới theo bản chất của nó. Điều còn lại có thể khiến cái tôi của bạn thay đổi theo một cách cực kỳ khó khăn.

Giả sử bạn là một vận động viên rất cạnh tranh, rồi bạn bị chấn thương nặng, giống như Lý Tiểu Long (Bruce Lee). Bạn phải chấp nhận rằng vận động viên không hoàn toàn là danh tính của mình và bạn có thể tạo lập một danh tính mới như là một triết gia. [8]

Facebook tái thiết kế. Twitter tái thiết kế. Tính cách, sự nghiệp và đội nhóm cũng cần tái thiết kế. Không có giải pháp nào là vĩnh viễn trong một thế giới đầy năng động.

CĂNG THẲNG LÀ CON NGƯỜI BẠN NGHĨ BẠN NÊN TRỞ THÀNH.

THƯ GIÃN MỚI CHÍNH LÀ CON NGƯỜI BẠN.



HỌC KỸ NĂNG ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH

Những đức tính tốt đẹp từ xa xưa đều là sự tự suy luận và chiêm nghiệm về việc ra quyết định để giúp con người tối ưu hóa trong thời gian ngắn thay vì trong thời gian dài. [11]

Các kết luận để phục vụ lợi ích của cá nhân cần có thang tiêu chuẩn cao hơn.

Tôi đã thực sự tự xem xét rất nhiều mục tiêu của mình trong vài năm tới để chúng không bị ràng buộc bởi bất kỳ phản ứng nào đã được học trước hoặc những phản ứng theo thói quen, nhờ vậy tôi có thể đưa ra quyết định rõ ràng hơn vào thời điểm đó mà không cần dựa vào trí nhớ hoặc các suy luận và phán đoán có sẵn. [4]

Hầu như tất cả thành kiến đều là những suy nghiệm giúp tiết kiệm thời gian. Đối với các quyết định quan trọng, hãy loại bỏ ký ức và bản ngã, chỉ tập trung vào vấn đề.

Sự trung thực triệt để chỉ có nghĩa là tôi muốn được tự do. Một phần của việc được tự do nghĩa là tôi có thể nói những gì tôi nghĩ và nghĩ những gì tôi nói. Hai điều này vô cùng phù hợp và thống nhất với nhau. Nhà vật lý lý thuyết Richard Feynman có một câu nói rất nổi tiếng: “Bạn không nên lừa dối bất kỳ ai, bạn mới chính là người dễ bị lừa nhất”. Khoảnh khắc bạn nói với ai đó một điều không trung thực, bạn đã tự lừa dối chính mình. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu tin vào lời nói dối của chính mình, điều này khiến bạn xa rời thực tại và đưa bạn vào con đường sai lầm.

Tôi chưa bao giờ hỏi liệu “Tôi có thích điều này” hoặc “Tôi không thích điều này”. Tôi sẽ nghĩ “Đây là bản chất của vấn đề” hoặc “Đây không phải là bản chất của vấn đề”.

– Richard Feynman

Đối với tôi, trung thực là vô cùng quan trọng. Tôi không cố gắng để làm những điều tiêu cực hay xấu xa. Thay vào đó, tôi sẽ kết hợp sự trung thực triệt để cùng một quy tắc cũ của Warren Buffett, khen ngợi cụ thể, phê bình đại khái. Tôi sẽ cố gắng tuân theo quy tắc này. Tuy rằng không phải lúc nào cũng vậy, nhưng tôi nghĩ mình sẽ làm nó đủ nhiều để tạo ra khác biệt nào đó trong cuộc đời.

Nếu bạn phê bình ai đó, đừng phê bình con người họ – hãy phê bình cách tiếp cận tổng thể hoặc phê bình một nhóm các hoạt động. Nếu bạn phải khen ngợi ai đó, hãy cố gắng tìm ra tấm gương sáng nhất cho điều bạn đang khen ngợi và khen ngợi một cách cụ thể. Như vậy, cái tôi và bản ngã, điều tất cả chúng ta đều có sẽ không phản lại bạn. Chúng sẽ hỗ trợ bạn. [4]

Ông có lời khuyên nào để phát triển sự trung thực theo bản năng không?

Hãy nói với mọi người. Bắt đầu ngay bây giờ. Không cần phải quá thẳng thắn. Sự lỗi cuốn nằm ở khả năng truyền tải sự tự tin và tình yêu cùng một lúc. Bạn luôn có thể vừa thành thật và vừa tích cực. [71]

Là nhà đầu tư và giám đốc điều hành của AngelList, ông được trả tiền để đúng khi người khác sai. Liệu ông có quy trình nào để đưa ra quyết định không?

Chắc chắn rồi. Việc đưa ra quyết định quan trọng hơn tất cả. Trên thực tế, một người đưa ra quyết định đúng 80% các trường hợp thay vì 70% sẽ được định giá và trả thù lao trên thị trường cao gấp hàng trăm lần.

Tôi nghĩ mọi người đang gặp khó khăn trong việc hiểu nền tảng thực sự của đòn bẩy. Nếu tôi quản lý 1 tỷ đô la và tôi có 10% chính xác hơn người khác, quá trình đưa ra quyết định sẽ được tạo nên dựa trên phán đoán trị giá 100 triệu đô la. Với công nghệ hiện đại, lực lượng lao động và nguồn vốn lớn, các quyết định của chúng ta ngày càng được tạo đòn bẩy nhiều hơn.

Nếu có thể đưa ra quyết định chính xác và lý trí hơn, bạn sẽ nhận được những lợi ích phi tuyến tính trong cuộc sống. Tôi yêu

thích trang blog Farnam Street vì nó thực sự tập trung giúp bạn trở thành người chính xác hơn và có thể đưa ra quyết định tổng thể tốt hơn. Kỹ năng đưa ra quyết định quan trọng hơn tất cả. [4]

Bạn càng biết nhiều, bạn càng ít đa dạng hoá.

THU THẬP NHỮNG MÔ HÌNH TƯ DUY

Trong quá trình đưa ra quyết định, bộ não là một cỗ máy dự đoán trí nhớ.

Một cách tối tệ để dự đoán dựa trên trí nhớ là: “X đã xảy ra trong quá khứ, do đó X sẽ xảy ra trong tương lai”. Dự đoán này quá dựa dẫm vào hoàn cảnh cụ thể. Điều bạn cần là các nguyên tắc, các mô hình tư duy.

Các mô hình tư duy tốt nhất tôi biết bắt nguồn từ thuyết tiến hóa, lý thuyết trò chơi và Charlie Munger. Charlie Munger là cộng sự của Warren Buffett. Ông là một nhà đầu tư xuất sắc. Ông có hàng loạt các mô hình tư duy tuyệt vời. Tác giả, nhà giao dịch Nassim Taleb cũng có những mô hình tư duy xuất sắc. Benjamin Franklin cũng có những mô hình tư duy tuyệt vời. Tôi lấp đầy trí óc của mình bằng các mô hình tư duy. [4]

Tôi sử dụng Tweet của mình và Tweet của người khác như những câu châm ngôn để cô đọng những gì mình đã học được và gợi nhớ chúng. Không gian não bộ là hữu hạn – bạn có các tế bào thần kinh hữu hạn – vì vậy bạn gần như có thể coi các dòng Tweet như những con trẻ, địa chỉ, hoặc như những ký tự

đặc biệt để ghi nhớ các nguyên tắc sâu xa, nơi bạn có kinh nghiệm nền tảng để sao lưu.

Nếu bạn không có cho mình kinh nghiệm nền tảng, các dòng Tweet chỉ đơn thuần là một tập hợp các câu trích dẫn. Chúng thật tuyệt vời, chúng sẽ truyền cảm hứng cho bạn trong chốc lát, có thể bạn sẽ tạo ra được một tấm áp phích đẹp từ chúng. Nhưng sau đó bạn sẽ quên và bỏ qua chúng. Các mô hình tư duy mới chính là cách thức thuận tiện để bạn nhớ lại những kiến thức mình đã học được. [78]

SỰ TIẾN HOÁ

Tôi nghĩ rằng rất nhiều xã hội hiện đại có thể được giải thích thông qua sự tiến hóa. Một giả thuyết cho rằng nền văn minh tồn tại để trả lời cho câu hỏi ai sẽ được giao phối. Nếu bạn nhìn xung quanh, từ góc độ chọn lọc giới tính thuần túy, tình trạng luôn dồi dào còn trứng lại khan hiếm. Đây thực sự là vấn đề phân bố.

Theo nghĩa đen, tất cả nhiệm vụ của đàn ông và phụ nữ đều có thể bắt nguồn từ những người đang cố gắng giải quyết vấn đề này.

Sự tiến hóa, nhiệt động lực học, lý thuyết thông tin và sự phức tạp có khả năng giải thích và dự đoán nhiều khía cạnh của cuộc sống. [11]

SỰ ĐẢO NGƯỢC

Tôi không tin mình có khả năng đoán trước điều gì sẽ hiệu quả. Thay vào đó, tôi sẽ cố gắng loại bỏ những thứ không hiệu quả.

Với tôi, thành công chỉ đơn giản là không mắc sai lầm. Thành công không nằm ở việc đưa ra phán đoán đúng, mà là tránh được những phán đoán sai. [4]

KHOA HỌC PHỨC HỢP

Tôi thực sự say mê khoa học phức hợp từ giữa những năm 90. Càng dần thân tìm hiểu, tôi càng hiểu rõ giới hạn kiến thức cũng như giới hạn trong khả năng dự đoán của chúng ta. Với tôi, phức hợp vô cùng hữu ích. Nhờ có phức hợp, tôi đã phát triển một hệ thống có thể hoạt động bất chấp sự thiếu hiểu biết. Tôi tin rằng chúng ta căn bản là những người không biết gì và thực sự rất tệ trong việc dự đoán tương lai. [4]

KINH TẾ HỌC

Kinh tế học vi mô và lý thuyết trò chơi là những cơ sở nền tảng. Tôi không nghĩ bạn có thể thành công trong kinh doanh hoặc thậm chí tìm ra hướng đi trong xã hội tư bản hiện đại của chúng ta nếu không có hiểu biết kỹ lưỡng về cung và cầu, nhân công và vốn, lý thuyết trò chơi và những thứ tương tự. [4]

Hãy phớt lờ những sự nhiễu loạn. Thị trường sẽ đưa ra quyết định.

VẤN ĐỀ ÔNG CHỦ – NGƯỜI ĐẠI DIỆN (PRINCIPAL-AGENT PROBLEM)

Đối với tôi, ông chủ – người đại diện là vấn đề cơ bản nhất trong kinh tế học vi mô. Nếu không hiểu được vấn đề này, bạn

sẽ không biết cách xác định hướng đi trong thế giới của mình. Điều này thực sự rất quan trọng nếu bạn đang muốn xây dựng một công ty thành công, hoặc thành công trong các giao dịch.

Đây là một khái niệm vô cùng đơn giản. Julius Caesar từng có một câu nói nổi tiếng: “Nếu bạn muốn làm điều gì đó, hãy tự làm. Và nếu bạn không làm được, hãy chuyển giao nó cho một người khác.” Ý của ông ấy là, nếu bạn muốn làm đúng, bạn phải tự mình đi và làm điều đó. Khi bạn là người uỷ thác, bạn chính là ông chủ – bạn phải tự chăm lo và bạn sẽ làm một công việc tuyệt vời. Nhưng khi bạn là người đại diện và đang làm việc thay cho người khác, có thể bạn đang làm một công việc tồi tệ. Đơn giản là bạn không hề quan tâm tới điều đó. Bạn đang làm việc để tối ưu cho chính mình nhiều hơn là cho tài sản của người uỷ thác.

Một công ty càng nhỏ, mọi người sẽ càng cảm thấy mình giống ông chủ. Khi bạn càng cảm thấy mình ít giống người đại diện, công việc của bạn càng tốt đẹp. Bạn càng thắt chặt mối liên kết giữa tiền lương của ai đó và giá trị chính xác mà họ tạo ra bao nhiêu thì càng biến họ thành ông chủ bấy nhiêu và càng ít biến họ thành người đại diện. [12]

Tôi nghĩ ở cấp độ căn bản cốt lõi, chúng ta có thể hiểu được điều này. Chúng ta bị thu hút bởi việc làm chủ, và tất cả chúng ta đều đang gắn bó với chủ sở hữu, nhưng các phương tiện truyền thông và xã hội hiện đại lại đang dành quá nhiều thời gian để tẩy não và khiến chúng ta tin rằng chúng ta cần đến một người đại diện, người đại diện là thực sự cần thiết, người đại diện chính là người có kiến thức. [12]

LÃI KÉP [1]

Lãi kép – bạn nên tìm hiểu nó trong bối cảnh tài chính. Nếu chưa biết đến lãi kép, hãy mở một cuốn giáo trình kinh tế vi mô. Thật sự rất đáng để đọc một cuốn giáo trình kinh tế vi mô từ đầu đến cuối.

Đây là một ví dụ cụ thể về lãi kép – giả sử bạn đang kiếm được 10% mỗi năm trên 1 đô la. Năm đầu tiên, bạn kiếm được 10% và cuối cùng bạn có 1,10 đô la. Năm tiếp theo, bạn dừng lại ở 1,21 đô la và năm tiếp theo là 1,33 đô la. Số tiền tiếp tục được cộng dồn. Nếu bạn đang tích lũy ở mức 30% mỗi năm trong thời hạn ba mươi năm, bạn không chỉ sẽ kiếm được số tiền gấp 10 hay 20 lần số tiền ban đầu – bạn sẽ kiếm được gấp nghìn lần số đó. [10]

Trong lĩnh vực trí tuệ, lãi kép đang thống trị. Khi nhìn vào một doanh nghiệp có 100 người dùng đang phát triển với lãi kép 20% mỗi tháng, bạn sẽ thấy doanh nghiệp đó cực kỳ, cực kỳ nhanh chóng tích lũy lên tới hàng triệu người dùng. Đôi khi, ngay cả đội ngũ sáng lập của những công ty này cũng sẽ ngạc nhiên về sự phát triển rộng lớn của quy mô kinh doanh. [10]

TOÁN HỌC CƠ BẢN

Tôi nghĩ toán học cơ bản đang bị đánh giá thấp. Nếu bạn đang định kiếm tiền, nếu bạn đang định đầu tư tiền, kiến thức toán học cơ bản của bạn phải thực sự tốt. Bạn không cần phải biết hình học, lượng giác, giải tích hoặc bất kỳ thứ gì phức tạp nếu bạn mới bắt đầu kinh doanh. Nhưng bạn cần phải biết số học, xác suất thống kê. Đây là những điều cực kỳ quan trọng. Hãy mở một cuốn sách toán cơ bản và đảm bảo rằng bạn thực sự giỏi các phép nhân, chia, lũy kế, xác suất và thống kê.

THIÊN NGA ĐEN (BLACK SWANS)

Có một nhánh mới trong xác suất thống kê, nó xoay quanh các sự kiện có rủi ro đuôi¹. “Thiên nga đen” là những việc có xác suất xảy ra cực kỳ thấp. Một lần nữa, tôi phải dẫn chiếu tới Nassim Taleb, người mà tôi nghĩ là một trong những nhà khoa học - triết học vĩ đại nhất trong thời đại chúng ta. Ông ấy đã làm rất nhiều công việc tiên phong cho vấn đề này.

GIẢI TÍCH

Giải tích rất hữu ích trong việc mô tả và giúp chúng ta hiểu tốc độ thay đổi và cách thức hoạt động của thế giới tự nhiên. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn cả là nắm bắt được các nguyên tắc cơ bản của giải tích – khi đo lường sự thay đổi trong các sự kiện nhỏ tức thời hoặc liên tục. Khả năng giải các phương trình tích phân hay vi phân khi được yêu cầu không quá quan trọng, vì trong thế giới kinh doanh thực tế, bạn ít khi cần phải áp dụng những kỹ năng này.

TÍNH KHẢ PHỦ CHỨNG (FALSIFIABILITY)

Một nguyên tắc ít được hiểu rõ nhưng lại vô cùng quan trọng đối với bất kỳ ai khẳng định họ đứng trên lập trường “khoa học” – tính khả phủ chứng. Nếu một học thuyết không đưa ra những dự đoán có khả năng sai, thì nó không thể được xem là khoa học. Để bạn tin điều gì đó là đúng, nó cần phải có khả năng đưa ra dự đoán và cũng có thể bị phủ định. [11]

¹ Rủi ro đuôi (tail events): một dạng rủi ro của danh mục đầu tư, có xác suất xảy ra nhỏ nhưng ảnh hưởng lớn đến lợi nhuận.

Theo quan điểm của tôi, điều này chính xác với kinh tế vĩ mô, nó đã trở nên suy yếu vì không đưa ra những dự đoán có thể bị phủ định (một đặc điểm quan trọng của khoa học). Bạn sẽ không bao giờ gặp một phản ví dụ khi nghiên cứu nền kinh tế. Bạn không thể lấy nền kinh tế của Hoa Kỳ và tiến hành hai thí nghiệm khác nhau cùng một lúc. [4]

NẾU BẠN KHÔNG THỂ ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH, CÂU TRẢ LỜI SẼ LÀ KHÔNG

Nếu tôi đối mặt với một lựa chọn khó khăn, như là:

- Tôi có nên lấy người này không?
- Tôi có nên nhận công việc này không?
- Tôi có nên mua ngôi nhà này không?
- Tôi có nên chuyển đến thành phố này không?
- Tôi có nên kinh doanh cùng người này không?

Nếu bạn không thể đưa ra quyết định, câu trả lời sẽ là không. Lý do là xã hội hiện đại có rất nhiều lựa chọn. Có đến hàng tấn lựa chọn. Chúng ta đang sống trên một hành tinh có 7 tỷ người và chúng ta được kết nối với mọi người trên Internet. Có hàng trăm nghìn nghề nghiệp dành cho bạn. Thật sự có rất nhiều lựa chọn dành cho bạn.

Về mặt sinh học, chúng ta không được tạo ra để nhận biết sự đa dạng của các lựa chọn. Theo lịch sử, chúng ta đều tiến hóa trong những bộ lạc chỉ gồm 150 người. Khi một người mới xuất hiện, họ có thể trở thành lựa chọn duy nhất cho bạn trong việc tìm kiếm một người bạn đời.

Khi lựa chọn một thứ, bạn sẽ bị giữ chân ở đó trong thời gian dài. Bắt đầu kinh doanh có thể mất mười năm. Bắt đầu một mối quan hệ có thể kéo dài năm năm hoặc hơn. Bạn chuyển

đến sống ở một thành phố trong mười đến hai mươi năm. Đây đều là những quyết định vô cùng dài hạn. Quan trọng nhất là chúng ta chỉ nói “đồng ý” khi chúng ta đã khá chắc chắn. Bạn sẽ không bao giờ chắc chắn tuyệt đối, nhưng bạn sẽ cực kỳ chắc chắn.

Nếu bạn thấy mình đang tạo ra một danh sách các lựa chọn có và không, ưu điểm và nhược điểm, kiểm tra và cân bằng, tại sao điều này tốt hay xấu,... trước khi một quyết định, hãy quên nó đi. Nếu bạn không thể đưa ra quyết định, câu trả lời sẽ là không. [10]

CHẠY LÊN ĐỐC

Suy nghiệm đơn giản: Nếu bạn đang do dự trước một quyết định khó khăn, hãy lựa chọn con đường có thể khó khăn hơn trong thời gian ngắn.

Nếu bạn có hai lựa chọn và chúng tương đối ngang bằng, hãy chọn con đường khó khăn và đau đớn hơn trong thời gian ngắn.

Điều thực sự đang diễn ra là một trong những con đường này đòi hỏi bạn phải đau đớn trong thời gian ngắn. Lựa chọn còn lại dẫn đến một nỗi đau xa hơn trong tương lai. Và những gì bộ não của bạn đang làm là cố gắng xoa dịu nỗi đau ngắn hạn bằng cách né tránh xung đột.

Hiển nhiên, nếu cả hai lựa chọn tương đương nhau và một bên là gặp khó khăn trong thời gian ngắn, con đường đó sẽ có lợi ích lâu dài kèm theo. Với quy luật lãi kép, lợi ích lâu dài sẽ là điều bạn hướng tới. Bộ não của bạn đang đánh giá quá cao

bên có hạnh phúc ngắn hạn và cố gắng né tránh bên có nỗi đau ngắn hạn.

Vì vậy, bạn phải loại bỏ xu hướng này (đó là một xu hướng mạnh mẽ trong tiềm thức) bằng cách dựa dẫm vào nỗi đau. Như bạn đã biết, hầu hết thành tựu trong cuộc sống đều đến từ sự chịu đựng trong thời gian ngắn để đạt được những phần thưởng lâu dài.

Tập luyện với tôi không phải là niềm vui. Tôi chịu đau đớn trong ngắn hạn, tôi cảm nhận được từng nỗi đau. Nhưng về lâu dài, tôi sẽ trở nên tốt hơn vì có cơ bắp hay khỏe mạnh hơn.

Nếu tôi đang đọc một cuốn sách và cảm thấy bối rối, điều đó cũng giống như khi tập thể lực và cơ bắp bị đau hoặc mệt mỏi, chỉ khác là bây giờ bộ não của tôi đang bị quá tải. Về lâu dài, tôi sẽ ngày càng thông minh vì tôi đang tiếp thu các khái niệm mới khi làm việc ở ngưỡng giới hạn hoặc ở bên rìa khả năng của mình.

Vì vậy, nhìn chung là bạn nên dựa vào những điều đau đớn trong thời gian ngắn, nhưng có lợi ích lâu dài.

Theo ông, những cách hữu hiệu nhất để xây dựng các mô hình tư duy mới là gì?

Hãy đọc thật nhiều – cứ đọc thôi. [2]

Đọc về khoa học, toán học và triết học một giờ mỗi ngày có thể đưa bạn đến nấc thang cao nhất của nhân loại trong vòng bảy năm.

HỌC CÁCH YÊU VIỆC ĐỌC

(Các đề xuất cụ thể về sách, trang blog, và nhiều vấn đề khác nằm ở phần “Tài liệu khuyến đọc của Naval”).

Chính tình yêu đích thực dành cho việc đọc sách, khi được nuôi dưỡng, sẽ trở thành một siêu năng lực. Chúng ta đang sống trong thời đại của Alexandria, khi mọi cuốn sách và mọi mảnh kiến thức từng được viết ra chỉ cách bạn một đầu ngón tay. Phương tiện học tập thì phong phú – nhưng chính mong muốn học hỏi thì lại khan hiếm. [3]

Việc đọc là mối tình đầu của tôi.

Tôi nhớ ngôi nhà của ông bà tôi ở Ấn Độ. Khi ấy, tôi là đứa trẻ ngồi trên sàn nhà đọc tất cả Tạp chí Reader’s Digest của ông tôi, đó là tất cả những gì mà ông phải đọc. Ngày nay, tất nhiên có cả một bữa tiệc thông tin ngoài kia – bất kỳ ai cũng có thể đọc bất cứ điều gì vào bất cứ lúc nào. Ngày xưa điều này hạn chế hơn rất nhiều. Tôi sẽ đọc truyện tranh, sách truyện, bất cứ thứ gì tôi có trong tay.

Tôi nghĩ tôi luôn thích đọc sách vì tôi là một người hướng nội tách biệt xã hội. Tôi đã lạc lối trong thế giới của ngôn từ và ý tưởng từ thuở nhỏ. Tôi nghĩ một phần cũng đến từ may mắn vì khi còn bé, không ai ép buộc tôi phải đọc một nội dung hay thể loại sách nào nhất định.

Tôi nghĩ các bậc cha mẹ và giáo viên thường hay nói rằng: “Ồ, con nên đọc cái này, nhưng đừng đọc cái kia”. Tôi đã đọc rất

nhieu thứ (mà theo tiêu chuẩn ngày nay) có thể được xem là những món ăn tinh thần không có giá trị dinh dưỡng. [4]

Hãy cứ đọc những gì bạn yêu thích cho đến khi bạn thật sự yêu thích việc đọc.

Hãy đọc hết những gì bạn đang đọc chỉ đơn giản vì bạn thực sự say mê chúng. Bạn không cần bất kỳ lý do nào khác. Không có nhiệm vụ nào ở đây cần bạn phải hoàn thành. Hãy cứ đọc chỉ vì bạn thích thôi.

Những ngày này, tôi thấy mình đọc lại nhiều (hoặc nhiều hơn) là đọc những điều mới nào đó. Một bài Tweet từ tài khoản @illacertus cho biết: “Tôi không muốn đọc tất cả mọi thứ. Tôi chỉ muốn đọc đi đọc lại 100 cuốn sách tuyệt vời”. Tôi nghĩ quan điểm đó chứa đựng rất nhiều lớp nghĩa. Quan trọng hơn hết là phải xác định được đâu sẽ là những cuốn sách tuyệt vời dành cho bạn, bởi vì những cuốn sách khác nhau phù hợp với những người khác nhau. Để sau đó, bạn có thể thực sự hấp thụ chúng.

Đọc sách không phải là một cuộc đua – sách càng hay càng nên được tiếp thu chậm rãi hơn.

Tôi không biết các bạn thế nào, nhưng tôi lại có khả năng tập trung rất kém. Tôi đọc lướt. Tôi đọc nhanh. Tôi nhảy từ cuốn này qua cuốn khác. Tôi không thể kể cho bạn những đoạn cụ thể hoặc trích dẫn từ sách. Ở một cấp độ sâu xa nào đó, bạn tiếp thu chúng và chúng sẽ trở thành những sợi chỉ trong tấm thảm tâm hồn của bạn. Chúng như thể được dệt vào đó.

Tôi chắc rằng bạn đã từng có cảm giác này khi cầm một cuốn sách lên và bắt đầu đọc, bạn nghĩ: “Điều này thú vị đấy. Điều này hay đấy”. Bạn đang có cảm giác “deja vu”¹ và cảm giác đó ngày càng tăng. Rồi khi đọc được một nửa, bạn nhận ra: “Mình đã đọc cuốn sách này trước đây”. Điều đó hoàn toàn ổn. Nó có nghĩa là bạn đã sẵn sàng để đọc lại. [4]

Tôi không thực sự đọc nhiều sách. Tôi chọn ra rất nhiều cuốn sách và chỉ đọc qua một số cuốn có thể giúp tôi tạo dựng nền tảng kiến thức.

Tôi thực sự không đọc nhiều sách như những gì mọi người nghĩ. Tôi có thể đọc một đến hai giờ một ngày. Điều đó đưa tôi vào nhóm 0,0001% dẫn đầu. Tôi nghĩ rằng chỉ riêng điều đó thôi đã là một lời giải đáp cho bất kỳ thành công vật chất nào mà tôi có được trong đời và bất kỳ tài trí nào mà tôi sở hữu. Con người không đọc sách một giờ mỗi ngày. Tôi nghĩ con người thực sự chỉ đọc một phút mỗi ngày hoặc ít hơn. Vì vậy, khiến cho việc đọc trở thành thói quen là điều tối quan trọng.

Những gì bạn đọc hầu như không quan trọng. Cuối cùng bạn cũng sẽ đọc đủ mọi thứ (sở thích sẽ dẫn bạn đến đó) và điều này giúp cải thiện cuộc sống của bạn đáng kể. Cũng giống như bài tập thể lực tốt nhất cho bạn là bài tập bạn đủ hào hứng để thực hiện hằng ngày. Tôi muốn nói rằng dù là sách, blog, Tweet hoặc bất cứ thứ gì chứa thông tin và kiến thức – điều tốt nhất vẫn luôn là những điều bạn hào hứng muốn đọc. [4]

¹ *Deja vu: hiện tượng xảy ra khi bạn cảm thấy một sự kiện, nhân vật hay nơi chốn nào đó rất quen thuộc, tới từng chi tiết; mặc dù rõ ràng là bạn mới tiếp xúc với đối tượng đó lần đầu tiên.*

“Miễn là tôi đang có một cuốn sách trong tay, tôi không cảm thấy mình đang lãng phí thời gian.”

– Charlie Munger

Não bộ mỗi người sẽ hoạt động theo cách khác nhau. Một số người thích ghi chú. Trên thực tế, ghi chú của tôi là Twitter. Tôi cứ đọc và đọc. Nếu có một số kiến thức mang tính “Ồ, ra là thế” hoặc một khái niệm cơ bản nào đó, Twitter sẽ buộc tôi phải chắt lọc chúng thành một vài ký tự. Sau đó, tôi cố gắng biến các ý tưởng đó thành những câu ngắn ngữ súc tích. Để rồi, tôi bị công kích bởi những người lạ, họ chỉ ra đủ các trường hợp ngoại lệ cụ thể và chặn họng tôi. Tiếp đó, tôi tự hỏi: “Tại sao mình lại làm điều này nữa nhỉ?”. [4]

Chỉ ra những ngoại lệ cụ thể ám chỉ rằng hoặc người đó không thông minh, hoặc bạn không thông minh.

Khi mới cầm một cuốn sách trên tay, ông có đọc lướt qua để tìm điều gì đó thú vị không? Điều gì thôi thúc ông bắt đầu đọc nó? Hay ông chỉ lật đến một trang ngẫu nhiên và bắt đầu đọc? Quy trình đọc của ông là gì?

Tôi sẽ đọc từ đầu, nhưng tôi đọc khá nhanh. Nếu như cuốn sách đó không thú vị, tôi sẽ bắt đầu lật trang, đọc lướt hoặc tăng tốc độ đọc. Nếu nó không thu hút sự chú ý của tôi trong chương đầu tiên theo chiều hướng có ý nghĩa và tích cực, tôi sẽ bỏ dở cuốn sách đó hoặc bỏ qua một vài chương sau đó.

Tôi không muốn sự thoải mái bị trì hoãn trong khi có vô số cuốn sách ngoài kia để đọc. Thật sự có rất nhiều cuốn sách tuyệt vời ngoài kia.

Tính số lượng sách đọc xong là một thước đo phù phẩm. Khi bạn hiểu biết nhiều hơn, bạn sẽ càng bỏ dở thêm nhiều cuốn sách. Hãy tập trung vào các khái niệm mới kết hợp với khả năng dự đoán.

Nói chung, tôi sẽ lướt qua. Tôi sẽ tăng tốc độ đọc. Tôi sẽ cố gắng tìm ra phần thu hút sự chú ý của tôi. Hầu hết các cuốn sách đều có ý chính (tất nhiên, tôi đang nói về sách phi hư cấu, không phải sách hư cấu). Nếu một cuốn sách có ý chính, chúng sẽ chỉ ra điều đó, đưa cho bạn hết ví dụ này đến ví dụ khác, sau đó áp dụng điều đó để giải thích mọi thứ trên đời.

Một khi tôi cảm thấy như đã nắm được ý chính, tôi có thể thoải mái đặt cuốn sách xuống. Có rất nhiều cuốn sách như vậy, tôi thường gọi chúng là sách nguy khoa học bán chạy nhất. Mọi người sẽ kiêu: “Ồ, bạn đã đọc cuốn sách này chưa?”. Tôi luôn trả lời là đọc rồi, nhưng thực chất những gì tôi đọc có thể chỉ là hai chương trong đó.

Nếu họ viết một cuốn sách để kiếm tiền, đừng đọc nó.

Đâu là những hành động thực tiễn ông đã áp dụng để tiếp thu/tổ chức thông tin từ việc đọc sách?

Hãy giải thích những gì bạn học được cho một ai đó. Việc giảng dạy sẽ kích thích sự học hỏi.

Đây không phải là vấn đề giữa “có học thức” với “không có học thức”. Đây là vấn đề giữa “yêu thích việc đọc và “không yêu thích việc đọc”.

Theo ông, tôi có thể làm gì trong 60 ngày tới để trở thành một người tư duy mạch lạc và độc lập hơn?

Đọc các tác phẩm vĩ đại trong toán học, khoa học, triết học. Bỏ qua những người cùng thời và tin tức. Tránh định danh bản thân dựa trên đám đông. Đặt sự thật lên trên chấp thuận xã hội. [11]

Hãy học logic và toán học, một khi bạn thành thạo chúng, bạn sẽ không e sợ bất kỳ cuốn sách nào.

Không một cuốn sách nào trong thư viện có thể làm bạn sợ hãi. Cho dù đó là sách toán, vật lý, kỹ thuật điện, xã hội học hay kinh tế học. Bạn có thể lấy xuống bất kỳ cuốn sách nào để đọc. Sẽ có một số cuốn quá khó với bạn. Không sao cả – hãy cứ đọc. Sau đó quay lại và đọc đi đọc lại chúng.

Khi bạn đang đọc sách và cảm thấy bối rối, sự bối rối đó cũng tương tự như cơn đau bạn gặp phải trong phòng tập thể hình.

Nhưng lúc này, bạn đang xây dựng cơ bắp tinh thần thay vì cơ bắp thể chất. Hãy học cách học và đọc sách.

Vấn đề của câu nói “Chỉ cần đọc thôi” là ở ngoài kia có rất nhiều nội dung vô vấn, nhảm nhí. Có nhiều loại tác giả cũng như nhiều thể loại người khác nhau. Nhiều trong số họ sẽ viết những cuốn sách không có giá trị.

Một số người tôi biết trong đời có khả năng đọc rất tốt nhưng lại không thông minh lắm. Lý do là vì họ có khả năng đọc rất tốt nhưng lại đọc sai nội dung, sai thứ tự. Họ đọc hàng tá những điều sai lầm hoặc chỉ là những sự thật mơ hồ, và những điều đó đã hình thành nền tảng cho thế giới quan của họ. Sau đó, khi những điều mới xuất hiện, họ lại đánh giá ý tưởng mới dựa trên nền tảng họ đã xây dựng. Nền tảng của bạn là điều thật sự quan trọng.

Bởi vì hầu hết mọi người đều sợ hãi toán học và không thể tự phê bình nó nên họ đánh giá quá cao các ý kiến được hỗ trợ bởi toán học/ngụy khoa học.

Khi bàn về việc đọc, hãy đảm bảo nền tảng của bạn phải có chất lượng cực kỳ cao.

Cách tốt nhất để có nền tảng chất lượng cao (bạn có thể không thích câu trả lời này), là dựa vào khoa học và dựa vào những điều căn bản. Nhìn chung, có rất ít điều bạn có thể đọc mà mọi người không phản đối. Rất ít người không đồng ý $2+2=4$, phải không? Đó là kiến thức cực kỳ đáng tin cậy. Toán học là một nền tảng vững chắc.

Tương tự như vậy, các môn khoa học cứng (hard science) là một nền tảng vững chắc. Kinh tế vi mô là một nền tảng vững chắc. Khoảnh khắc bạn bắt đầu lang thang bên ngoài những nền tảng vững chắc này, bạn sẽ gặp rắc rối vì bây giờ bạn không biết điều gì đúng và điều gì sai. Tôi sẽ tập trung hết mức có thể để có được những nền tảng vững chắc.

Thực sự giỏi số học và hình học sẽ tốt hơn là đi sâu vào toán học cao cấp. Tôi sẽ đọc kinh tế vi mô suốt cả ngày – Kinh tế vi mô 101.

Có một cách khác để làm điều này là đọc bản gốc và đọc tác phẩm kinh điển. Nếu bạn quan tâm đến sự tiến hóa, hãy đọc Charles Darwin. Đừng bắt đầu với Richard Dawkins (mặc dù tôi nghĩ ông ấy rất tuyệt). Hãy đọc sách của ông ấy sau; hãy đọc Darwin trước.

Nếu bạn muốn học kinh tế vĩ mô, trước tiên hãy đọc Adam Smith, đọc von Mises hoặc Hayek. Bắt đầu với các triết gia sơ khởi của nền kinh tế. Nếu bạn thích những ý tưởng cộng sản hoặc xã hội chủ nghĩa (cá nhân tôi thì không), hãy bắt đầu bằng cách đọc Karl Marx. Đừng đọc những diễn giải hiện nay của ai đó về cách mọi thứ được thực hiện và vận hành.

Nếu bạn bắt đầu lấy những tài liệu gốc làm nền tảng, bạn sẽ có đủ thế giới quan và sự hiểu biết để không phải sợ bất kỳ cuốn sách nào. Sau đó, bạn cứ thế tiếp thu. Nếu bạn là một cỗ máy học hỏi không ngừng, bạn sẽ không bao giờ khan hiếm lựa chọn về cách kiếm tiền. Bạn luôn có thể thấy những gì sắp xảy ra trong xã hội, giá trị là gì, nhu cầu ở đâu và bạn có thể học cách bắt kịp tốc độ. [74]

Để tư duy rõ ràng, hãy hiểu những điều căn bản. Nếu bạn đang ghi nhớ các khái niệm nâng cao mà không thể tái áp dụng chúng khi cần, bạn sẽ lạc lối.

Hiện nay chúng ta đang ở thời đại của Twitter và Facebook. Chúng ta đang nhận được những thông tin ngắn gọn, súc tích, những thứ thực sự khó tiếp thu. Sách vô cùng khó đọc với con người hiện đại vì chúng ta đã được huấn luyện. Chúng ta có hai phần được huấn luyện trái ngược nhau:

Một mặt, khả năng tập trung của chúng ta đã giảm xuống đáng kể vì luôn tiếp xúc với quá nhiều thông tin. Chúng ta luôn muốn bỏ qua, tóm tắt và đi thẳng vào vấn đề.

Twitter khiến tôi trở thành người đọc kém hơn, nhưng lại trở thành người viết tốt hơn nhiều.

Mặt khác, chúng ta cũng được dạy từ khi còn nhỏ là cần hoàn thành những cuốn sách của mình. Sách là thứ thiêng liêng – khi bạn đến trường và được giao nhiệm vụ đọc một cuốn sách, bạn phải đọc hết cuốn sách đó. Lâu dần, chúng ta quên mất cách đọc sách. Tất cả mọi người tôi biết đều đang bị mắc kẹt trong một vài cuốn sách.

Tôi chắc rằng bạn cũng đang mắc kẹt ở đâu đó ngay bây giờ – có thể là trang 332, bạn không thể đọc tiếp nữa, nhưng bạn biết mình nên hoàn thành cuốn sách. Vậy thì bạn sẽ làm gì? Bạn từ bỏ đọc sách trong một thời gian.

Đối với tôi, từ bỏ đọc sách là một bi kịch. Tôi lớn lên nhờ những cuốn sách, sau đó tôi chuyển sang viết blog, rồi chuyển sang Twitter và Facebook, và tôi nhận ra rằng mình thực sự không học được gì cả. Tôi chỉ đang “ăn” một ít dopamine suốt cả ngày. Tôi đã nhận được sự bùng nổ dopamine chỉ từ 140 ký tự. Tôi sẽ Tweet, sau đó tìm xem ai đã đăng lại Tweet của mình. Đó là một điều thú vị và tuyệt vời, nhưng cũng chỉ là một trò chơi mà thôi.

Tôi nhận ra mình phải quay lại với việc đọc sách. [6]

Tôi biết đó là một vấn đề rất khó vì bộ não của tôi giờ đây đã được huấn luyện để dành thời gian cho Facebook, Twitter và những mảnh thông tin ngắn gọn khác.

Tôi đã nghĩ ra một mẹo này, tôi bắt đầu coi sách như những bài đăng trên blog có thể đọc một lần và rời đi, hoặc như những bài Tweet hoặc bài đăng ngắn. Tôi cảm thấy không có nghĩa vụ phải hoàn thành bất kỳ cuốn sách nào. Bây giờ, khi ai đó đề cập một cuốn sách với tôi, tôi sẽ mua nó. Ở bất kỳ thời điểm nào, tôi đều đang đọc đâu đó từ mười đến hai mươi cuốn sách. Tôi chỉ đọc lướt qua chúng.

Nếu cuốn sách trở nên hơi nhàm chán, tôi sẽ bỏ qua nó. Đôi khi, tôi bắt đầu đọc một cuốn sách từ đoạn giữa vì nó thu hút sự chú ý của tôi. Tôi sẽ tiếp tục từ đó, và tôi cảm thấy không có nghĩa vụ phải hoàn thành cuốn sách. Vậy là bỗng dưng, sách trở lại thư viện đọc của tôi. Điều đó thật tuyệt vời, vì tất cả sự thông thái từ xa xưa đều được chứa đựng bên trong những cuốn sách. [6]

Khi giải quyết các vấn đề: vấn đề càng cũ, giải pháp càng cũ.

Nếu bạn đang cố gắng học cách lái ô tô hoặc lái máy bay, bạn nên đọc thứ gì đó được viết ở thời hiện đại vì vấn đề này được tạo ra ở thời hiện đại và giải pháp tốt nhất cũng sẽ nằm ở thời hiện đại.

Nếu bạn đang nói về một vấn đề cũ như làm thế nào để cơ thể khỏe mạnh, làm thế nào để giữ bình tĩnh và thanh thản, hệ thống giá trị nào tốt, làm thế nào để xây dựng gia đình và những vấn đề tương tự, các giải pháp cũ có lẽ sẽ tốt hơn.

Bất kỳ cuốn sách nào tồn tại hai nghìn năm cũng đã được chất lọc qua nhiều người. Các nguyên tắc chung có nhiều khả năng đúng hơn. Tôi cũng muốn đọc lại những thể loại sách này. [6]

Bạn có nhớ những bài hát mà mình không thể loại ra khỏi đầu? Suy nghĩ cũng hoạt động tương tự như vậy. Hãy cẩn thận với những gì bạn đọc.

Một tâm trí bình tĩnh, một cơ thể khỏe mạnh và một ngôi nhà
tràn ngập yêu thương.

Những thứ này không thể mua được.

Chúng phải được kiếm về.

PHẦN II

HẠNH PHÚC

Ba mục tiêu lớn trong cuộc đời là tiền bạc, sức khỏe và hạnh phúc. Ta theo đuổi chúng theo thứ tự đó, nhưng tầm quan trọng của chúng thì theo thứ tự ngược lại.

| HỌC VỀ HẠNH PHÚC

Đừng quá coi trọng bản thân. Bạn chỉ là một con khỉ có kế hoạch.

HẠNH PHÚC LÀ THỨ CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC

Mười năm trước, nếu bạn hỏi tôi như thế nào là hạnh phúc, tôi sẽ bỏ qua câu hỏi đó. Tôi không hề muốn nói về nó.

Nếu chấm điểm hạnh phúc trên thang điểm từ 1 đến 10, thì tôi được 3 trên 10, hoặc sẽ được 4 trên 10 vào những ngày tôi cảm thấy tuyệt vời nhất. Nhưng tôi không coi hạnh phúc là điều quá quan trọng.

Hôm nay, tôi đang hạnh phúc 9 trên 10. Và đúng vậy, tiền sẽ đem lại hạnh phúc, nhưng chỉ là một phần rất nhỏ. Sau nhiều năm, tôi đã học và hiểu được rằng hạnh phúc của bản thân là điều quan trọng nhất, tôi đã trau dồi nó bằng rất nhiều phương pháp. [10]

Hạnh phúc không phải là thứ bạn được thừa hưởng hay thậm chí chọn lựa mà là một kỹ năng mềm có thể tự học, giống như thể hình hoặc dinh dưỡng.

Tôi nghĩ, giống như những câu hỏi kinh điển, hạnh phúc là điều gì đó phức tạp. Khi còn là một đứa trẻ, bạn hay hỏi mẹ: “Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta chết? Ông già Noel có thật không? Chúa có thực sự tồn tại? Con có nên hạnh phúc không? Con nên kết hôn với ai?” Những câu hỏi kiểu như vậy. Sẽ không có câu trả lời vì sẽ không có đáp án nào đúng với tất cả mọi người. Những kiểu câu hỏi này cuối cùng rồi cũng có câu trả lời, nhưng đó là câu trả lời riêng cho từng người.

Câu trả lời phù hợp với tôi sẽ là vô nghĩa với bạn và ngược lại. Ý nghĩa của hạnh phúc với mỗi người là khác nhau. Theo tôi,

điều quan trọng nhất vẫn là khám phá được những định nghĩa này thực sự là gì.

Đối với vài người tôi biết, hạnh phúc là trạng thái dòng chảy. Với một vài người khác, đó là sự thoải mái. Với một vài người khác nữa, đó là cảm giác hài lòng. Định nghĩa về hạnh phúc tiếp tục được phát triển. Câu trả lời tôi đưa cho bạn một năm trước có thể khác với những gì tôi nói với bạn bây giờ.

Ở thời điểm hiện tại, tôi tin hạnh phúc thực sự là một trạng thái mặc định. Hạnh phúc hiện diện khi bạn loại bỏ được cảm giác thiếu vắng điều gì đó trong cuộc sống của mình.

Chúng ta là những cỗ máy sinh tồn, tái tạo và có óc phán đoán cao. Chúng ta thường loanh quanh, luẩn quẩn với suy nghĩ “Tôi cần cái này” hay “Tôi cần cái kia”, chúng ta mắc kẹt trong cái bẫy của sự ham muốn. Hạnh phúc là trạng thái không khao khát bất kỳ thứ gì. Khi không còn khao khát, tâm trí bạn sẽ dừng lại, không còn lục tìm trong quá khứ hoặc lên kế hoạch cho tương lai để nuôi tiếc hay hy vọng.

Trong sự thiếu vắng đó, tại một khoảnh khắc, bạn sẽ tìm thấy sự tĩnh lặng bên trong mình. Khi có sự tĩnh lặng bên trong, bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện và hạnh phúc. Thoải mái đi, nếu như bạn không đồng tình với tôi. Bởi vì mỗi người sẽ có một quan điểm khác nhau.

Mọi người thường lầm tưởng hạnh phúc chỉ đơn thuần là những suy nghĩ và hành động tích cực. Khi càng đọc nhiều, càng học hỏi nhiều và càng trải nghiệm nhiều (tôi tự kiểm chứng điều này), tôi nhận ra mọi suy nghĩ tích cực về cơ bản đều chứa đựng bên trong nó một suy nghĩ tiêu cực. Đó là sự tương phản với điều gì đó tiêu cực. Đạo Đức Kinh (Tao Te Ching) đã đề cập

vấn đề này rõ ràng hơn bao giờ hết, nhưng tất cả mọi thứ đều có tính hai mặt và phân cực. Nếu tôi nói tôi hạnh phúc, điều đó cũng đồng nghĩa với việc ở một thời điểm nào đó tôi đã từng không hạnh phúc. Nếu tôi nói anh ấy hấp dẫn, nghĩa là một ai đó khác sẽ không hấp dẫn. Thậm chí bên trong mọi suy nghĩ tích cực đều có mầm mống của một suy nghĩ tiêu cực và ngược lại, đó là lý do tại sao rất nhiều điều tuyệt vời trong cuộc sống lại đến từ đau khổ. Bạn phải nhìn nhận điều tiêu cực trước khi có thể khao khát và đánh giá cao điều tích cực.

Đối với tôi, hạnh phúc không chỉ đơn thuần là những suy nghĩ lạc quan. Cũng không chỉ là tránh né những suy nghĩ tiêu cực. Hạnh phúc là sự vắng mặt của những ham muốn, đặc biệt là thiếu vắng ham muốn đối với những yếu tố ngoại cảnh. Càng có ít ham muốn, tôi càng dễ dàng chấp nhận mọi thứ, tâm trí của tôi càng ít chuyển động, bởi vì tâm trí chúng ta sẽ luôn chuyển động về tương lai hoặc quá khứ. Càng sống ở hiện tại, tôi sẽ càng hạnh phúc và trọn vẹn hơn. Nếu tôi liên tục bám vào một thứ cảm giác, nếu tôi nói “Ồ, tôi đang cảm thấy hạnh phúc”, và tôi muốn hạnh phúc mãi, thì tôi sẽ đánh mất hạnh phúc đó. Rồi tự dừng, tâm trí tôi lại chuyển động. Nó cố gắng tìm ra một thứ để bám vào. Nó đang cố gắng tạo ra một trạng thái vĩnh viễn một trạng thái tạm thời. Hạnh phúc đối với tôi là không có khổ đau, không có ham muốn, không suy nghĩ quá nhiều về tương lai hay quá khứ, thật sự đắm trọn giây phút hiện tại, những gì đang diễn ra trong thực tế và cách vận hành của chúng. [4]

Nếu bạn muốn có sự yên bình trong cuộc sống, bạn phải vượt lên trên điều thiện và điều ác.

Thiên nhiên không có khái niệm về hạnh phúc hay bất hạnh. Thiên nhiên tuân theo các quy luật toán học không thể bị phá vỡ và một chuỗi nhân quả từ vụ nổ Big Bang cho đến nay. Tất cả mọi thứ đều hoàn hảo đúng theo cách riêng của nó. Chúng ta không vui hay không hạnh phúc là bởi tâm trí riêng biệt của mỗi chúng ta, và mọi thứ hoàn hảo hay không hoàn hảo là do những gì chúng ta mong cầu. [4]

Thế giới chỉ phản ánh cảm xúc của chính bạn. Hiện thực là trung lập. Hiện thực không có phán xét. Đối với một cái cây, sẽ không có khái niệm đúng hay sai, tốt hay xấu. Bạn được sinh ra, bạn có đầy đủ các trải nghiệm và kích thích giác quan (ánh sáng, màu sắc và âm thanh), và rồi bạn chết đi. Bạn chọn diễn giải chúng như thế nào là tùy thuộc vào bạn – bạn có quyền lựa chọn đó.

Đây là điều tôi muốn ám chỉ khi nói rằng hạnh phúc là một lựa chọn. Nếu bạn tin vào điều ấy, hãy bắt đầu trau dồi hạnh phúc. [77]

Không yếu tố ngoại cảnh nào có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn nhiều như chính bản thân thứ cảm xúc ấy.

Tôi cũng bắt đầu tin vào sự vô nghĩa tuyệt đối của bản ngã, và tôi nghĩ niềm tin này vô cùng hữu ích. Ví dụ, nếu bạn nghĩ rằng bạn là nhân vật quan trọng nhất vũ trụ, bạn sẽ phải bẻ cong toàn bộ vũ trụ theo ý muốn của mình. Nếu bạn quan trọng nhất trong vũ trụ, hà cớ gì nó lại không thể khớp với những mong muốn của bạn. Nếu vũ trụ đang không tuân theo mong muốn của bạn, chắc chắn có điều gì đó không đúng.

Tuy nhiên, nếu bạn chỉ coi mình là một con vi khuẩn hoặc một con amip – hay xem tất cả các thành tựu của mình đều là viết trên mặt nước hoặc xây lâu đài trên cát, thì bạn sẽ không có kỳ vọng về một cuộc sống “thực sự” nên trông thế nào. Cuộc sống chỉ đơn giản là chính nó. Khi bạn chấp nhận điều đó, bạn không có lý do gì để cảm thấy hạnh phúc hay bất hạnh. Tất cả những điều này đều vô nghĩa.

Hạnh phúc là những gì hiện diện khi bạn loại bỏ cảm giác thiếu thốn trong cuộc sống của mình.

Những gì sót lại trong trạng thái trung lập không hoàn toàn có tính trung lập. Tôi nghĩ mọi người thường tin rằng tính trung lập là sự tồn tại vô nghĩa. Điều này hoàn toàn không đúng, vì đây là cách sống của những đứa trẻ. Hãy nhìn nhận mọi thứ thật khách quan, nếu bạn quan sát những đứa trẻ, nhìn chung chúng khá hạnh phúc vì chúng thực sự đắm chìm vào môi trường sống và khoảnh khắc hiện tại, mà không hề có chút đắn đo về việc mọi thứ nên diễn ra như thế nào để có thể đáp ứng được sở thích hay mong muốn cá nhân của chúng. Tôi nghĩ rằng trạng thái trung lập thực sự là một trạng thái hoàn hảo. Con người có thể thật sự rất hạnh phúc miễn là họ không quá bận tâm tới những gì diễn ra trong đầu mình. [4]

Cuộc sống của chúng ta như ánh sáng lấp lánh của đom đóm trong đêm. Bạn chỉ là một sự thoáng qua tại nơi đây. Bạn phải tận dụng tối đa từng phút giây, không có nghĩa là bạn phải đuổi theo một mong ước ngu ngốc suốt cả đời. Điều đó nghĩa là mỗi giây bạn sống trên hành tinh này đều vô cùng quý giá và trách nhiệm của bạn là đảm bảo rằng mình đang vô cùng hạnh phúc và thể hiện mọi thứ theo cách tốt nhất có thể. [9]

Chúng ta nghĩ bản thân mình cố định và thế giới thì dễ uốn nắn, nhưng thực ra chính chúng ta mới là người dễ uốn nắn và thế giới phần lớn là cố định.

Liệu thiên có thể giúp ông chấp nhận hiện thực không?

À có chứ, nhưng thật ngạc nhiên là rất ít [cười]. Bạn có thể là một người hành thiện lâu năm, nhưng nếu ai đó nói điều gì sai trái theo một cách sai trái, bạn sẽ quay về với bản ngã của mình. Điều này gần giống như bạn đang nâng quả tạ một pound¹, nhưng ai đó lại thả một quả tạ khổng lồ với một chồng bánh tạ lên đầu bạn.

Thiện tất nhiên là tốt hơn so với không làm gì cả. Nhưng khi đau khổ về tinh thần thực sự xảy ra, thiện chưa bao giờ là dễ dàng. [8] Hạnh phúc chỉ đến như một tác dụng phụ của sự bình yên. Phần lớn hạnh phúc sẽ đến từ sự chấp nhận, không phải từ việc thay đổi môi trường bên ngoài của bạn. [8]

Một người lý trí có thể tìm thấy bình yên bằng cách nuôi dưỡng sự bàng quan với những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của họ.

⁽¹⁾ Pound: đơn vị đo khối lượng truyền thống của Đế quốc Anh, Hoa Kỳ và một số quốc gia khác. Hiện nay giá trị được quốc tế công nhận chính xác là: 1 pound = 0,45359237 kg.

Tôi đã hạ thấp bản ngã của mình.

Tôi đã giảm thiểu sự luyện thuyên trong tâm trí.

Tôi không bận tâm đến những thứ không thực sự quan trọng.

Tôi không tham gia vào chính trị.

Tôi không giao lưu với những người không hạnh phúc.

Tôi thực sự coi trọng thời gian của mình trên Trái đất.

Tôi đọc triết học.

Tôi thiền.

Tôi giao lưu với những người hạnh phúc.

Và điều đó đã thật sự có tác dụng.

Bạn có thể cải thiện tần số hạnh phúc của bản thân một cách chậm rãi nhưng đều đặn và có phương pháp, tương tự như cách bạn cải thiện thể lực của mình vậy. [10]

HẠNH PHÚC LÀ MỘT LỰA CHỌN

Hạnh phúc, tình yêu và đam mê,... không phải là những thứ bạn có thể tìm thấy – chúng là những lựa chọn mà bạn tự quyết định.

Hạnh phúc là một lựa chọn bạn đưa ra và là một kỹ năng bạn phát triển.

Tâm trí cũng dễ uốn nắn như cơ thể. Chúng ta dành rất nhiều thời gian và nỗ lực để cố gắng thay đổi thế giới bên ngoài, những người khác và cơ thể của chính mình – tất cả mọi thứ, trong khi lại chấp nhận bản thân theo cách mà chúng ta đã được lập trình từ khi còn nhỏ.

Chúng ta chấp nhận tiếng nói trong đầu là cội nguồn của mọi sự thật. Nhưng thực chất tất cả đều có thể thay đổi, mỗi ngày lại là một ngày mới. Ký ức và bản ngã là gánh nặng từ quá khứ ngăn cản chúng ta sống tự do trong hiện tại. [3]

HẠNH PHÚC ĐÒI HỎI SỰ HIỆN DIỆN

Tại bất kỳ thời điểm nào, khi bạn đi dạo trên phố, chỉ có một phần rất nhỏ của não bộ đang tập trung vào hiện tại. Phần còn lại là hoạch định tương lai hoặc nuối tiếc quá khứ. Điều này khiến bạn không thể có được những trải nghiệm đáng kinh ngạc. Điều này đã cản trở bạn nhìn thấy vẻ đẹp đang hiện diện ở khắp mọi nơi trong cuộc sống và biết ơn nơi bạn đang sống. Bạn thực sự có thể phá hủy hạnh phúc của mình nếu như dành toàn bộ thời gian chỉ để sống trong ảo tưởng về tương lai. [4]

Chúng ta khao khát những trải nghiệm khiến chúng ta sống trong hiện tại, nhưng chính những khoảnh khắc đó lại khiến chúng ta xa rời hiện tại.

Tôi chỉ là không tin vào bất cứ điều gì trong quá khứ của tôi. Bất kể điều gì. Không ký ức. Không hối tiếc. Không một ai. Không chuyển đi. Không gì cả. Rất nhiều bất hạnh của chúng ta đến từ việc so sánh những thứ trong quá khứ với hiện tại. [4]

Sự tò mò về những thói hư tật xấu lôi kéo chúng ta về phía tương lai. Loại bỏ những thói hư tật xấu sẽ khiến cho việc hiện diện ở thực tại dễ dàng hơn.

Tôi đã đọc được một định nghĩa rất hay: “Giác ngộ là khoảng không giữa những suy nghĩ của bạn”. Điều này có nghĩa là sự giác ngộ không phải là điều bạn đạt được sau ba mươi năm ngồi trên đỉnh núi. Đó là điều bạn có thể có được trong từng khoảnh khắc, và bạn có thể giác ngộ đến 1% mỗi ngày. [5]

Điều gì sẽ xảy ra nếu như cuộc sống này chính là thiên đường mà chúng ta được hứa hẹn, và chúng ta chỉ đang phung phí nó?

HẠNH PHÚC ĐÒI HỎI SỰ BÌNH YÊN

Liệu hạnh phúc và mục đích sống có liên hệ với nhau?

Hạnh phúc là một từ đã bị lạm dụng nhiều đến mức tôi không còn chắc chắn nó có nghĩa là gì nữa. Đối với tôi thời gian này, hạnh phúc thiên về bình yên nhiều hơn là niềm vui. Tôi không nghĩ rằng sự bình yên và mục đích sống sẽ song hành với nhau.

Nếu đó là mục đích nội tại của bạn, là điều bạn muốn làm nhất, chắc chắn bạn sẽ rất hạnh phúc khi thực hiện nó. Nhưng nếu đó là mục đích bị áp đặt bởi ngoại cảnh, như “Xã hội muốn tôi làm việc X”, “Tôi là con trai đầu lòng của người con trai cả trong gia đình này, vì vậy tôi nên làm việc Y”, hoặc “Tôi phải gánh một món nợ”, tôi không nghĩ nó sẽ làm bạn hạnh phúc.

Tôi nghĩ rằng rất nhiều người trong chúng ta có cảm giác lo lắng lan toả này ở mức độ nhẹ. Nếu để ý đến tâm trí của mình, bạn sẽ thấy đôi lúc bạn chỉ đang quanh quẩn làm việc của mình và bắt đầu cảm thấy không ổn, rồi bạn cảm thấy tâm trí cứ đang huyền thuyên, huyền thuyên về điều gì đó. Bạn không thể ngồi yên. Có một thứ được gọi là “điều tiếp theo” trong tâm trí khiến bạn tuy đang ngồi một chỗ nhưng phải suy nghĩ xem mình nên ở đâu tiếp theo.

Sẽ luôn luôn là điều tiếp theo, rồi điều tiếp theo, điều tiếp theo sau đó, rồi điều tiếp theo sau đó, chính những điều ấy tạo ra sự lo lắng lan toả này.

Cảm giác ấy rõ ràng nhất khi bạn chỉ ngồi xuống và cố gắng không làm gì, không một điều gì. Ý của tôi là thực sự không làm gì cả, không đọc sách, không nghe nhạc, chỉ cần ngồi xuống và không làm gì. Bạn không thể làm được điều đó, bởi vì sự lo lắng luôn cố gắng bắt bạn đứng dậy và đi, đứng dậy và đi, đứng dậy và đi. Tôi nghĩ điều quan trọng chính là nhận thức được sự lo lắng đang khiến bạn không hạnh phúc. Lo lắng chỉ là một loạt các suy nghĩ liên tục.

Cách tôi đối phó với lo lắng là: Tôi không cố gắng chống lại nó, tôi chỉ nhận ra mình đang lo lắng vì những suy nghĩ này. Tôi cố gắng tìm hiểu xem, “Liệu tôi có muốn suy nghĩ ngay lúc này,

hay tôi muốn có sự bình yên?” Bởi vì chừng nào tôi còn những suy nghĩ này, tôi không thể bình yên.

Bạn sẽ thấy khi tôi nói đến hạnh phúc, ý của tôi là bình yên. Khi nhiều người khác nói về hạnh phúc, ý của họ là niềm hân hoan hay vui sướng, nhưng tôi sẽ chọn bình yên. [2]

Một người hạnh phúc không phải là người lúc nào cũng vui vẻ.

Đó là người không cần phải cố gắng để diễn giải mọi vấn đề sao cho không đánh mất sự bình yên bẩm sinh bên trong mình.

MONG CẦU

**ĐÂY CÓ PHẢI LÀ
BẢN HỢP ĐỒNG
BẠN ĐÃ TẠO RA**

VỚI BẢN THÂN MÌNH.

**BẮT HẠNH CHO ĐẾN KHI
CÓ ĐƯỢC**

- THỨ
- BẠN
- MUỐN.

MỌI MONG CẦU ĐỀU LÀ MỘT SỰ BẤT HẠNH ĐƯỢC CHỌN LỰA

Tôi nghĩ sai lầm phổ biến nhất của nhân loại là tin rằng bạn sẽ trở nên hạnh phúc nhờ một số điều kiện ngoại cảnh. Điều này không mới và không phải do tôi đúc kết. Nó xuất phát từ trí tuệ nền tảng của Phật giáo. Kể cả bản thân tôi, tôi mới chỉ giác ngộ được điều này ở mức độ cơ bản.

Chúng tôi mua một chiếc ô tô mới. Bây giờ, tôi đang đợi chiếc xe mới đó đến. Tất nhiên rồi, mỗi tối, tôi đều lên các diễn đàn đọc về xe hơi. Tại sao lại thế nhỉ? Thật ngớ ngẩn. Chiếc ô tô này thật ngớ ngẩn. Nó không thể làm thay đổi cuộc sống của tôi. Tôi biết ngay khi nó đến, tôi sẽ không còn quan tâm đến nó nữa. Vấn đề là, tôi nghiện sự mong cầu. Tôi nghiện cái ý tưởng rằng thứ bên ngoài này sẽ mang lại cho tôi một loại hạnh phúc và niềm vui nào đó. Và điều này hoàn toàn là ảo tưởng.

Việc tìm kiếm bất cứ điều gì bên ngoài bản thân bạn là một ảo tưởng căn bản. Ý của tôi không phải là bạn nên ngắt kết nối với cuộc sống bên ngoài. Bạn vẫn cần phải làm thế. Bạn là một sinh vật sống. Có những thứ bạn buộc phải làm với bên ngoài. Bạn sẽ dẫn đảo ngược “sự hỗn loạn trong hệ thống” (entropy) ở mức cục bộ. Đó là lý do tại sao bạn ở đây.

Bạn được an bài để làm một điều gì đó. Bạn không được an bài chỉ để nằm dài trên bãi cát và thiền cả ngày dài. Bạn nên tự hiện thực hoá lý tưởng của bản thân. Bạn cần làm những gì bạn được an bài để làm.

Suy nghĩ rằng thay đổi thứ gì đó ở thế giới bên ngoài sẽ mang đến cho bạn sự bình yên, niềm vui vĩnh viễn và niềm hạnh phúc mà bạn xứng đáng được hưởng, là một ảo tưởng căn bản mà

tất cả chúng ta đều đang phải hứng chịu, bao gồm cả tôi. Một sai lầm cứ lặp đi lặp lại là nghĩ rằng: “Ồ, tôi sẽ hạnh phúc khi có được thứ đó”, dù thứ đó là gì đi chăng nữa. Đây là sai lầm căn bản mà chúng ta đều mắc phải, 24/7, suốt cả ngày dài. [4]

Ảo tưởng căn bản: Có một thứ gì đó ngoài kia sẽ làm bạn hạnh phúc và thỏa mãn bạn mãi mãi.

Sự mong cầu là một bản hợp đồng bạn tạo ra với chính bản thân để được hạnh phúc cho đến khi có được thứ bạn muốn. Tôi nghĩ hầu hết chúng ta không nhận ra điều đó là gì. Tôi nghĩ chúng ta mong cầu rất nhiều điều trong một ngày và sau đó lại tự hỏi tại sao chúng ta không hạnh phúc. Tôi luôn muốn nhận thức được điều này, bởi vì sau đó tôi có thể lựa chọn mong cầu của mình thật thận trọng. Tôi cố gắng để không có nhiều hơn một mong cầu lớn tại bất kỳ thời điểm nào trong đời. Tôi cũng nhìn nhận được nó là tâm điểm của sự đau khổ trong tôi, khiến tôi không hạnh phúc. [5]

Sự mong cầu là một bản hợp đồng bạn tạo ra với chính bản thân để được hạnh phúc cho đến khi có được thứ bạn muốn.

Gần đây tôi đã học được một điều: Việc hoàn thiện mong cầu của bạn quan trọng hơn rất nhiều so với việc cố gắng làm điều bạn không có 100% sự mong cầu. [1]

Khi bạn còn trẻ và khỏe, bạn có thể làm được nhiều việc hơn, bạn sẽ phải gánh vác nhiều mong cầu hơn. Bạn không hề nhận

ra điều này đang từ từ phá huỷ hạnh phúc của bạn. Tôi nhận thấy những người trẻ tuổi hơn thì kém hạnh phúc hơn nhưng lại khỏe mạnh hơn. Những người lớn tuổi thì ngược lại.

Khi bạn còn trẻ, bạn có thời gian. Bạn có sức khỏe, nhưng bạn không có tiền. Khi bạn ở tuổi trung niên, bạn có tiền và bạn có sức khỏe, nhưng bạn không có thời gian. Khi bạn già đi, bạn có tiền và thời gian, nhưng bạn không có sức khỏe. Vì vậy, cố gắng có cả ba điều cùng lúc là một sự đặt cược.

Khi thời gian trôi qua, mọi người sẽ nhận ra họ có đủ tiền bạc, nhưng họ đã đánh mất thời gian và cả sức khỏe của mình. [8]

THÀNH CÔNG KHÔNG TẠO NÊN HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là cảm thấy hài lòng với những gì bạn có.

Thành công đến từ sự không hài lòng. Hãy lựa chọn.

Khổng Tử nói rằng bạn có hai cuộc đời, và cuộc đời thứ hai bắt đầu khi bạn nhận ra bạn chỉ có duy nhất một cuộc đời. Từ khi nào và làm thế nào cuộc đời thứ hai của ông thực sự bắt đầu?

Đây là câu hỏi sâu sắc. Nhiều người khi đến một độ tuổi nhất định sẽ gặp phải tình trạng sau: Họ sống cả đời theo một cách nhất định và đạt được cột mốc nào đó, rồi bị buộc phải thay đổi. Tôi chắc chắn mình cũng từng trải qua giai đoạn như vậy.

Trong suốt cuộc đời, tôi đã đấu tranh rất nhiều để đạt những thành công nhất định về cả vật chất lẫn xã hội. Khi có được những thứ đó (hoặc ít nhất là khi tôi cảm thấy chúng không còn quan trọng nữa), tôi nhận ra những người xung quanh tôi, những người cũng đạt được thành công tương tự và đang trên đà thành công hơn nữa, dường như đều không hạnh phúc đến vậy. Trong trường hợp của tôi, chắc chắn tình trạng thích ứng khoái lạc đã xảy ra: Tôi nhanh chóng làm quen với mọi thứ.

Điều này dẫn tôi đến một kết luận, nghe khá nhàm chán: Hạnh phúc xuất phát từ nội tại. Kết luận này vẽ ra cho tôi một hướng đi: Kết nối nhiều hơn với đứa trẻ bên trong mình và chấp nhận rằng mọi thành công đích thực bắt nguồn từ nội tại và rất ít liên hệ với các điều kiện ngoại cảnh.

Thế nhưng mọi người đều phải ra ngoài làm việc, giao lưu. Chúng ta vốn đã được cài đặt về mặt sinh học như vậy. Sẽ quá dễ dàng khi nói rằng: “Bạn chỉ cần tắt cơ chế ấy đi”. Chính kinh nghiệm sống sẽ mang bạn trở lại với con đường nội tại. [7]

Vấn đề khi giỏi một trò chơi, đặc biệt với trò chơi có phần thưởng lớn, là bạn vẫn sẽ bị cuốn vào trò chơi đó trong một thời gian dài mà đáng lẽ ra bạn phải tiến lên một cấp độ cao hơn.

Động lực sinh tồn và nhân rộng đã đẩy chúng ta vào những guồng quay. Sự thích ứng khoái lạc giữ chân chúng ta ở đó. Bí quyết là hãy biết khi nào nên nhảy ra ngoài vui chơi thay vì làm việc.

Ông cho rằng ai sẽ là người thành công?

Hầu hết mọi người đều cho rằng một ai đó được coi là thành công khi họ chiến thắng một trò chơi, bất kể là họ đang tham gia trò chơi nào. Nếu bạn là một vận động viên, bạn sẽ luôn nghĩ tới vận động viên hàng đầu. Nếu bạn ở lĩnh vực kinh doanh, bạn có thể sẽ nghĩ tới Elon Musk.

Một vài năm trước, nếu được hỏi câu hỏi này, tôi sẽ trả lời là Steve Jobs vì ông ấy là một trong những nhân tố quan trọng trên hành trình tạo ra một thứ đã làm thay đổi cuộc sống của toàn nhân loại. Tôi nghĩ rằng Marc Andreessen cũng thành công, không chỉ vì gần đây ông ấy xuất hiện với vai trò một nhà đầu tư mạo hiểm, mà còn vì thành quả đáng kinh ngạc ông đạt được với Netscape. Satoshi Nakamoto cũng là một người thành công, ông đã tạo ra Bitcoin, đây là một sáng tạo công nghệ đáng kinh ngạc có hệ quả vang vọng tới nhiều thập kỷ sắp tới. Và tất nhiên là Elon Musk, bởi ông ấy đã thay đổi quan điểm của mọi người về những gì khả dĩ với công nghệ hiện đại và tinh thần khởi nghiệp. Tôi đánh giá những nhà sáng tạo và thương mại hoá sản phẩm này là những người thành công.

Theo tôi, những người chiến thắng thực sự là những người đã hoàn toàn bước ra khỏi trò chơi, những người thậm chí không tham gia chơi, những người đã vượt lên trên trò chơi. Đó là những người có nội tâm, tự kiểm soát và nhận thức về bản thân, họ không cần bất cứ điều gì từ những người khác. Tôi biết một vài kiểu người như vậy trong cuộc đời mình. Jerzy Gregorek – tôi coi ông ấy là một người thành công vì ông ấy không cần bất kỳ thứ gì từ bất cứ người nào. Ông ấy ở trong trạng thái bình yên, ông ấy khỏe mạnh, và dẫu cho ông ấy có kiếm được nhiều hay ít tiền hơn so với người kẻ cạnh thì trạng thái tinh thần của ông ấy cũng chẳng hề hấn gì.

Về lịch sử, tôi sẽ nói đó là Đức Phật hay Krishnamurti huyền thoại, những người có các tác phẩm tôi yêu thích. Họ đều thành công theo nghĩa họ đã hoàn toàn bước ra khỏi trò chơi. Thắng hay thua đã không còn quan trọng với họ.

Tôi đã đọc được một câu từ Blaise Pascal, đại để thế này: “Tất cả mọi rắc rối của con người phát sinh chỉ bởi vì chúng ta không thể ngồi im lặng một mình trong phòng”. Nếu bạn có thể chỉ ngồi 30 phút và cảm thấy hạnh phúc, bạn đã thành công rồi. Đó là một nơi chốn quyền năng, nhưng rất ít người trong số chúng ta đến được đó. [6]

Tôi nghĩ hạnh phúc là một đặc tính hiển hiện từ sự bình yên. Nếu bạn bình yên từ trong ra ngoài, điều này sau cùng sẽ dẫn tới hạnh phúc. Nhưng trạng thái bình yên là một thứ rất khó để đạt được. Nói một cách mỉa mai thì hầu hết chúng ta đang cố gắng tìm kiếm sự bình yên thông qua chiến tranh. Khi bạn thành lập một doanh nghiệp, theo một cách nào đó, bạn đang khơi mào một cuộc chiến. Khi bạn đấu tranh với bạn cùng phòng xem ai sẽ là người rửa bát đĩa, bạn đang tham gia vào một cuộc chiến. Bạn đang đấu tranh để có được cảm giác an toàn và bình yên trong tương lai.

Trên thực tế, bình yên không phải là một sự bảo đảm. Nó luôn chảy trôi. Nó luôn thay đổi. Bạn cần học bộ kỹ năng cốt lõi về việc thả trôi theo cuộc sống và chấp nhận nó trong hầu hết các tình huống. [8]

Bạn có thể đạt được hầu hết mọi thứ bạn mong muốn trong đời, miễn đó chỉ là một thứ và bạn mong muốn nó nhiều hơn tất cả những thứ khác.

Dựa theo trải nghiệm cá nhân của tôi, nơi chốn mà tôi mong muốn đến nhất là nơi có sự bình yên.

Bình yên là hạnh phúc ở trạng thái tĩnh và hạnh phúc là bình yên ở trạng thái động. Bạn có thể chuyển đổi bình yên sang hạnh phúc bất cứ khi nào bạn muốn. Nhưng bình yên lại là điều bạn mong muốn hầu hết mọi lúc. Nếu bạn là một người bình yên, bất cứ thứ gì bạn làm đều là một hoạt động hạnh phúc.

Ngày nay, chúng ta nghĩ rằng cách để có được bình yên là giải quyết tất cả các vấn đề xuất phát từ ngoại cảnh. Nhưng sẽ có vô số những vấn đề ngoại cảnh. Cách duy nhất để thực sự có được bình yên nội tại là từ bỏ ý niệm về những vấn đề. [77]

GHEN TỊ LÀ KẸ THÙ CỦA HẠNH PHÚC

Tôi không nghĩ cuộc sống khó khăn. Tôi nghĩ chính chúng ta đang làm cho nó trở nên khó khăn. Một trong những điều tôi đang cố gắng loại bỏ là từ “nên/cần”. Bất cứ khi nào từ “nên/cần” vang lên ngày càng nhiều trong đầu, đó dấu hiệu của tội lỗi hoặc một quy luật bất thành văn nào đó của xã hội. Làm một thứ gì đó chỉ vì bạn “nên/cần” về căn bản có nghĩa là bạn không thực sự muốn làm nó. Điều này chỉ làm cho bạn cảm thấy khổ sở, vì thế tôi đang cố gắng loại bỏ càng nhiều từ “nên/cần” nhất có thể khỏi cuộc sống của mình. [1]

Kẻ thù của sự bình yên trong tâm trí là những kỳ vọng được nhồi nhét vào đầu bạn, đến từ xã hội và những người khác.

Ngoài xã hội, chúng ta được khuyên: “Hãy tập thể dục đi. Hãy trông thật xinh đẹp vào”. Đó là một trò chơi cạnh tranh có nhiều người tham gia. Những người khác có thể nhìn thấy liệu tôi có đang làm tốt việc của mình hay không. Chúng ta được khuyên: “Hãy đi kiếm tiền đi. Hãy mua một ngôi nhà thật to vào”.

Một lần nữa, đây vẫn là một trò chơi cạnh tranh với nhiều người tham gia. Việc rèn luyện bản thân để thực sự hạnh phúc hoàn toàn nằm ở nội tại. Không có bất kỳ sự phát triển và công nhận nào tới từ bên ngoài. Bạn chỉ cạnh tranh với chính bạn – đây là trò chơi dành cho một người.

Chúng ta giống như những chú ong, chú kiến. Chúng ta là những thực thể xã hội, chúng ta được lập trình và thúc đẩy từ bên ngoài. Chúng ta không còn biết cách chơi hay chiến thắng trong trò chơi chỉ có một người nữa. Chúng ta chỉ thực sự cạnh tranh ở những trò chơi có nhiều người tham gia.

Cuộc sống này thực chất là trò chơi dành cho một người. Khi sinh ra bạn đã một mình. Và rồi cũng sẽ chết đi một mình. Mọi quan điểm của bạn đều là của riêng bạn. Mọi ký ức của bạn đều là của riêng bạn. Kể cả khi bạn đã sống qua ba thế hệ, cũng sẽ chẳng có ai bận tâm. Trước khi bạn xuất hiện, chẳng có ai bận tâm. Con người đều là những người chơi đơn độc.

Một trong những lý do khiến việc duy trì yoga và thiền rất khó là bởi chúng đều không chứa đựng giá trị bên ngoài. Chúng chỉ đơn thuần là những trò chơi cho một người.

Buffett có một ví dụ rất tuyệt vời, ông ấy hỏi rằng liệu bạn sẽ muốn trở thành người tình tuyệt vời nhất thế gian nhưng lại là người tồi tệ nhất, hay trở thành người tình tồi tệ nhất nhưng lại là người giỏi nhất? [đã được diễn đạt lại] tham khảo thẻ điểm nội tâm và thẻ điểm bên ngoài¹.

Chính xác là vậy. Tất cả các đánh giá đều nên đến từ nội tại.

Đối với tôi, ghen tị là một cảm xúc rất khó vượt qua. Khi còn trẻ tôi có rất nhiều sự đố kỵ. Dần dần tôi đã học cách loại bỏ nó. Thi thoảng nó vẫn xuất hiện bất ngờ. Nó thực sự là một cảm xúc độc hại bởi vì cuối cùng, lòng đố kỵ không mang lại lợi ích gì cho bạn. Bạn không cảm thấy hạnh phúc hơn và người mà bạn cảm thấy ghen tị vẫn cứ thành công, vô cùng xinh đẹp hoặc cứ là họ thôi.

Rồi đến một ngày, tôi nhận ra trong những người tôi cảm thấy ghen tị, tôi không thể chỉ lựa chọn ghen tị với từng khía cạnh nhỏ trong cuộc sống của họ. Tôi không thể nói tôi muốn thể hình của anh ấy, tôi muốn tiền bạc của cô ấy, tôi muốn tính cách của ông ấy. Trên thực tế, bản thân bạn phải trở thành người đó. Bạn có muốn thực sự trở thành người đó với tất cả phản ứng, mong cầu, gia đình hay mức độ hạnh phúc, quan điểm của họ về cuộc sống và nhận thức về bản thân? Nếu bạn không sẵn lòng thực hiện một cuộc hoán đổi toàn diện, 24/7 với con người đó, thì không có lý nào lại phải ghen tị.

⁽¹⁾ Thuật ngữ được phát minh bởi Warren Buffett: Thẻ điểm nội tâm là thước đo giá trị bản thân, mục tiêu sống, quá trình phát triển, thành quả, vật chất, hạnh phúc – của riêng một người đối với bản thân họ. Thẻ điểm bên ngoài, trái ngược thay, lại là một tấm thước đo dựa trên các chuẩn mực của xã hội.

Khi nhận ra được điều ấy, sự ghen tị dần phai mờ vì tôi không muốn trở thành một người nào khác. Tôi hoàn toàn hạnh phúc với việc là chính mình. Nhân tiện, điều đó cũng nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Hạnh phúc khi là chính mình. Chỉ có điều, sẽ không có phần thưởng xã hội nào cho điều đó. [4]

HẠNH PHÚC ĐƯỢC XÂY DỰNG TỪ CÁC THÓI QUEN

Khám phá đáng kinh ngạc nhất của tôi trong vòng năm năm vừa qua chính là sự bình yên và hạnh phúc đều là các kỹ năng. Đó không phải những thứ bẩm sinh. Đúng là, vẫn có một vài phạm vi thuộc tính di truyền. Phần lớn điều này phụ thuộc vào môi trường sống của bạn, nhưng bạn có thể buông bỏ những ràng buộc này và tự thiết lập lại bản thân.

Bạn có thể gia tăng hạnh phúc của mình theo thời gian, bắt đầu bằng việc tin tưởng bản thân mình có thể làm được.

Đây là một kỹ năng. Cũng giống như hấp thụ chất dinh dưỡng là một kỹ năng, ăn kiêng là một kỹ năng, luyện tập là một kỹ năng, kiếm tiền là một kỹ năng, hẹn hò là một kỹ năng, có các mối quan hệ tốt là một kỹ năng, thậm chí yêu cũng là một kỹ năng. Hãy bắt đầu bằng việc nhìn nhận chúng là các kỹ năng bạn có thể học được. Khi bạn để tâm và tập trung vào chúng, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

Khi làm việc, hãy ở xung quanh những người thành công hơn bạn.

Khi vui chơi, hãy ở xung quanh những người hạnh phúc hơn bạn.

Loại kỹ năng nào là hạnh phúc?

Tất cả đều sẽ là quá trình liên tục thử và mắc sai lầm. Rồi bạn sẽ nhìn ra đâu là thứ thật sự hiệu quả. Bạn có thể thử ngồi thiền. Điều đó có hiệu quả với bạn không? Liệu đó là thiền theo kiểu Tantra hay theo kiểu Vipassana? Liệu một chuyến tu dưỡng kéo dài mười ngày hay hai mươi phút là đủ?

Được rồi. Không có thứ nào là hiệu quả cả. Nhưng nếu tôi thử yoga thì sao? Nếu tôi lướt ván điều thì sao? Nếu tôi đua xe thì sao? Thế còn nấu ăn? Điều đó có làm tôi tĩnh tâm không? Trên thực tế bạn phải thử tất cả những điều này cho đến khi bạn tìm thấy thứ thực sự hiệu quả với bạn.

Khi nói tới phương thuốc cho tâm trí, giả dục có hiệu quả 100%. Khi nói tới tâm trí, bạn sẽ muốn có xu hướng tích cực chứ không phải hoài nghi trong niềm tin. Nếu điều này hoàn toàn đến từ nội tại, bạn nên có một tư duy tích cực.

Ví dụ, tôi đọc cuốn sách *Sức mạnh của Hiện tại (The Power of Now)* của tác giả Eckhart Tolle, đó là một lời giới thiệu tuyệt vời về trạng thái có mặt ở hiện tại, dành cho những người không theo tín ngưỡng nào cả. Ông ấy chỉ ra cho bạn rằng điều quan trọng duy nhất là có mặt ở hiện tại, hãy nhấn mạnh điều này hết lần này đến lần khác cho đến khi bạn thực sự hiểu.

Ông ấy cũng viết về bài tập rèn luyện năng lượng cơ thể. Bạn nằm xuống và cảm nhận năng lượng chuyển động trong cơ

thể. Khi đọc về điều này, phiên bản cũ của tôi sẽ đặt cuốn sách xuống và nói: “Chà, thật vô nghĩa.” Nhưng phiên bản mới của tôi sẽ nói: “Chà, nếu tôi có niềm tin, có thể nó sẽ hiệu quả”. Tôi tiếp tục đi sâu vào điều đó với một tư duy tích cực. Tôi sẽ nằm xuống và cố gắng thiền. Bạn biết gì không? Điều đó thực sự rất tuyệt.

Làm thế nào để một người xây dựng kỹ năng hạnh phúc?

Bạn có thể xây dựng các thói quen tốt. Không sử dụng đồ uống có cồn sẽ giữ cho tâm trạng của bạn ổn định hơn. Không ăn đường sẽ giữ cho tâm trạng của bạn ổn định hơn. Không vào Facebook, Snapchat, hay Twitter sẽ giữ cho tâm trạng của bạn ổn định hơn. Chơi trò chơi điện tử sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn trong thời gian ngắn, và tôi đã từng là một “game thủ” hứng hực đam mê, nhưng về lâu dài nó có thể huỷ hoại hạnh phúc của bạn. Bạn vừa được tiếp thêm dopamine nhưng cũng bị rút bớt dopamine¹ khỏi cơ thể bằng những điều nhỏ nhặt không thể kiểm soát này. Caffeine cũng là thứ bạn đánh đổi lợi ích dài hạn vì lợi ích ngắn hạn.

Về cơ bản, bạn hãy thay thế những thói quen xấu thiếu suy nghĩ bằng những thói quen tốt và đặt ra cam kết trở thành một người hạnh phúc hơn. Suy cho cùng, bạn là sự kết hợp từ những thói quen của mình và những người bạn dành phần lớn thời gian ở bên .

Khi còn là những đứa trẻ, chúng ta có rất ít thói quen. Theo thời gian, chúng ta bắt đầu học những thứ chúng ta không nên làm.

¹⁾ Dopamine: một loại chất dẫn truyền thần kinh do cơ thể tạo ra nhằm mục đích truyền thông tin giữa các tế bào thần kinh.

Chúng ta dần có ý thức về bản thân. Chúng ta bắt đầu hình thành những sở thích và thói quen cho mình.

Có nhiều khác biệt giữa những người hạnh phúc hơn khi về già và những người không được như vậy. Điều này có thể được giải thích bằng những thói quen họ nuôi dưỡng. Liệu chúng có phải những thói quen gia tăng hạnh phúc dài hạn thay vì hạnh phúc ngắn hạn? Bạn có ở xung quanh những người tích cực và lạc quan? Những mối quan hệ đó liệu có thoải mái không? Bạn có ngưỡng mộ và tôn trọng họ, không hề đố kỵ với họ không?

Có một lý thuyết gọi là “Lý thuyết năm con tinh tinh”, bạn có thể dự đoán hành vi của một con tinh tinh thông qua năm con tinh tinh mà nó ở cùng nhiều nhất. Tôi nghĩ điều này cũng áp dụng với con người. Có thể sẽ không chính xác khi nói bạn nên chọn bạn mà chơi một cách thật thận trọng. Nhưng bạn cũng không nên chọn một cách tình cờ, chỉ dựa vào ai là người hàng xóm kế bên, hay ai là người ngẫu nhiên làm việc với bạn. Những người hạnh phúc và lạc quan nhất sẽ lựa chọn năm con tinh tinh phù hợp. [8]

Quy tắc đầu tiên để xử lý xung đột là: Đừng giao thiệp với những người bạn thường hay vướng phải xung đột. Tôi không hề có hứng thú với những thứ không bền vững hoặc thậm chí khó duy trì, bao gồm cả những mối quan hệ phức tạp. [5]

Nếu bạn cảm thấy không thể làm việc cùng một ai đó cả đời, đừng làm việc với họ dù chỉ một ngày.

Tôi có một người bạn Ba Tư tên là Behzad. Anh ấy yêu đời, và anh ấy không có thời gian cho những người không hạnh phúc.

Nếu bạn hỏi Behzad bí quyết của anh ấy là gì? Anh ấy sẽ chỉ ngược mắt lên và trả lời, “Đừng hỏi tại sao và hãy bắt đầu nói ‘Quào’”. Thế giới là một nơi thật tuyệt vời. Là con người, chúng ta thường coi mọi thứ như điều hiển nhiên. Giống như những gì bạn và tôi đang làm ngay bây giờ. Chúng ta đang ngồi trong nhà, mặc quần áo, ăn uống đầy đủ, và giao tiếp với nhau xuyên không gian và thời gian. Ngay lúc này, chúng ta đáng lẽ ra phải là hai chú khỉ đang ngồi trong rừng và ngắm mặt trời lặn, rồi tự hỏi bản thân chúng ta sẽ ngủ ở đâu đây.

Khi chúng ta có được điều gì đó, chúng ta nghĩ thế giới nợ chúng ta điều đó. Nếu bạn đang sống trong hiện tại, bạn sẽ nhận ra xung quanh ta có biết bao món quà và sự đủ đầy. Đó là tất cả những gì bạn cần nhìn thấy. Tôi đang ở đây, và tôi có sẵn tất cả những điều tuyệt diệu này để sử dụng. [8]

Một mẹo quan trọng để cảm thấy hạnh phúc là nhận ra hạnh phúc là kỹ năng bạn có thể phát triển, là quyết định bạn có thể lựa chọn. Bạn chọn hạnh phúc, và sau đó bạn thực sự hạnh phúc. Việc này giống như phát triển cơ bắp, giống như giảm cân, giống như học giải tích và cũng giống như đạt được thành công trong công việc.

Bạn quyết định đây là việc quan trọng với bạn. Bạn ưu tiên nó trên tất cả những thứ khác. Bạn đọc mọi thứ về chủ đề này. [7]

CÁC THÓI QUEN HẠNH PHÚC

Tôi có một loạt các mẹo mà tôi đã thử để hạnh phúc hơn ở hiện tại. Ban đầu, chúng khá ngu ngốc và khó thực hiện, đồng thời cần rất nhiều sự chú tâm, nhưng giờ đây, một vài mẹo đã trở thành thói quen. Bằng cách thực hiện chúng nhất quán và đều đặn, tôi đã thành công trong việc gia tăng mức độ hạnh phúc.

Hiển nhiên mẹo đầu tiên chính là thiền – thiền tuệ. Hãy hướng tới mục đích cụ thể của việc thiền, đó là thứ và hiểu cách thức hoạt động của tâm trí. [7]

Hãy thực sự tỉnh thức trong từng khoảnh khắc. Nếu tôi phát hiện mình đang đánh giá một người, tôi có thể ngăn bản thân lại và nói: “Làm thế nào để diễn giải điều này theo cách tích cực nhất?”. Tôi từng cảm thấy khó chịu về nhiều thứ. Giờ đây, tôi luôn tìm kiếm mặt tích cực của vấn đề. Cần phải nỗ lực để thực hiện điều này. Tôi từng mất một vài giây để nghĩ ra được một điều tích cực. Giờ đây, tôi có thể làm điều đó chỉ trong vòng dưới một giây. [7]

Tôi cố gắng đón lấy thật nhiều ánh nắng mặt trời. Nhìn lên trời và mỉm cười. [7]

Mỗi khi bạn nhận ra mình đang mong cầu điều gì đó, hãy nói: “Liệu điều này có quan trọng đến mức tôi sẽ không hạnh phúc nếu nó không diễn ra theo ý tôi?” Rồi bạn sẽ nhận ra, phần lớn mọi thứ đều không phải như thế.

Tôi nghĩ việc từ bỏ caffeine làm cho tôi hạnh phúc hơn và giúp tôi trở thành một người ổn định hơn. [7]

Tôi nghĩ việc tập luyện hàng ngày cũng làm cho tôi hạnh phúc hơn. Nếu bạn có được sự bình yên từ cơ thể, thì việc có được sự bình yên trong tâm trí sẽ dễ dàng hơn. [7]

Bạn đánh giá càng nhiều, bạn càng chia tách bản thân. Bạn sẽ cảm thấy ổn trong phút chốc, bạn tự tin vào bản thân và tưởng mình đang tốt đẹp hơn người khác. Nhưng sau đó, bạn sẽ cảm thấy cô độc. Tiếp đến, bạn nhìn thấy sự tiêu cực ở khắp mọi nơi. Thế giới sẽ phản chiếu lại chính những cảm xúc của bạn. [77]

Hãy nói với bạn bè, bạn là người hạnh phúc. Sau đó, bạn sẽ buộc phải tuân thủ điều đó. Bạn sẽ có một thiên kiến nhất quán. Bạn phải sống với ý niệm rằng bạn là một người hạnh phúc. Bạn bè sẽ kỳ vọng bạn là một người hạnh phúc. [5]

Hãy giành lại thời gian và trở nên hạnh phúc bằng cách giảm thiểu việc sử dụng ba ứng dụng trên điện thoại thông minh: gọi điện, lịch, và báo thức. [11]

Bạn càng có nhiều bí mật, bạn càng ít hạnh phúc. [11]

Bạn đang muộn phiền ư? Hãy áp dụng thiền, âm nhạc và tập luyện để điều chỉnh tâm trạng. Sau đó hãy chọn một phương thức mới để duy trì năng lượng cảm xúc cho đến hết ngày. [11]

Sự thích ứng khoái lạc có tác dụng mạnh mẽ lên những thứ nhân tạo (như xe cộ, nhà cửa, quần áo, tiền bạc) nhiều hơn là những thứ tự nhiên (như thức ăn, tình dục, tập luyện). [11]

Sẽ không có ngoại lệ nào ở đây – tất cả các hoạt động liên quan tới màn hình đều dẫn đến sự kém hạnh phúc, tất cả các hoạt động không sử dụng màn hình đều mang đến hạnh phúc nhiều hơn. [11]

Có một thước đo cá nhân: Bao nhiêu thời gian trong ngày được sử dụng để làm những điều bắt buộc thay vì những điều bản thân hứng thú? [11]

Tin tức sẽ khiến bạn lo lắng và tức giận. Nhưng các xu hướng khoa học, kinh tế, giáo dục và xung đột đang sau nó lại là tích cực. Hãy giữ cho mình lạc quan. [11]

Địa vị chính trị, học thuật và xã hội đều là các trò chơi có tổng bằng không. Các trò chơi có tổng dương tạo ra những con người tích cực. [11]

Cách gia tăng hoóc-môn serotonin trong não bộ không cần dùng thuốc: ánh nắng mặt trời, tập thể dục, suy nghĩ tích cực, và tryptophan. [11]

THAY ĐỔI CÁC THÓI QUEN:

Hãy chọn một thứ. Hãy nuôi dưỡng một mong cầu. Hãy mừng tượng về nó.

Hãy lên kế hoạch cho một lộ trình bền vững.

Hãy xác định nhu cầu, tác nhân, và phương án thay thế.

Hãy nói với bạn bè.

Hãy theo dõi chi tiết.

Tính kỷ luật cá nhân là cầu nối dẫn tới một nhận thức mới về bản thân.

Hãy nung nấu một nhận thức mới về bản thân. Chính là con người bạn – ngay lúc này. [11]

Trước tiên, bạn biết về điều đó. Sau đó, bạn hiểu về điều đó. Tiếp theo, bạn có thể giải thích điều đó. Tiếp theo nữa, bạn có thể cảm nhận điều đó. Cuối cùng, bạn trở thành điều đó.

TÌM THẤY HẠNH PHÚC TRONG SỰ CHẤP NHẬN

Ở bất kỳ tình huống nào trong đời, bạn luôn luôn có ba lựa chọn: thay đổi, chấp nhận, hoặc buông bỏ.

Nếu bạn muốn thay đổi một điều, đó là mong cầu. Điều này sẽ khiến bạn đau khổ cho đến khi bạn thành công. Vì vậy, đừng chọn quá nhiều mong cầu. Tại mỗi thời điểm, hãy chỉ lựa chọn một mong cầu lớn nhất để bản thân có mục đích và động lực.

Tại sao không phải là hai điều?

Bạn sẽ bị sao nhãng.

Một điều đã là khó khăn rồi. Trạng thái bình yên đến từ việc tâm trí không còn những suy nghĩ. Rất nhiều điều sẽ trở nên sáng tỏ khi bạn có mặt ở hiện tại. Thực sự khó khăn để có mặt ở hiện tại nếu bạn đang suy nghĩ: “Tôi cần làm việc này. Tôi muốn cái kia. Việc này phải thay đổi”. [8]

Bạn luôn có ba phương án: bạn có thể thay đổi một điều, chấp nhận, hoặc là buông bỏ. Một phương án tồi chính là chỉ ngồi im và hy vọng rằng bạn sẽ thay đổi được điều đó nhưng thực tế lại không làm gì, hay mong cầu rằng bạn sẽ buông bỏ nhưng thực tế lại không buông bỏ và cũng không chấp nhận điều đó. Sự vật lộn hay ác cảm đó là nguồn cơn cho hầu hết những đau khổ của chúng ta. Có lẽ điều tôi nói với bản thân trong đầu nhiều nhất chỉ là một từ: “chấp nhận”. [5]

Đối với ông, sự chấp nhận là như thế nào?

Đó là việc vẫn cảm thấy ổn cho dù kết quả có ra sao.

Đó là trở nên cân bằng và ổn định. Đó là lùi lại và nhìn vào bức tranh tổng thể.

Chúng ta không phải lúc nào cũng có được thứ chúng ta muốn, nhưng đôi khi những gì đang diễn ra đã là tốt nhất rồi. Bạn càng sớm chấp nhận nó là hiện thực, bạn càng sớm thích ứng với nó.

Đạt tới sự chấp nhận là điều cực kỳ khó khăn. Có một vài mẹo tôi đã thử, nhưng tôi phải nói rằng chúng không hoàn toàn thành công.

Mẹo thứ nhất là lùi lại và nhìn về những điều đau khổ trong đời mà trước đây tôi đã trải qua. Viết chúng ra giấy. “Lần gần nhất bạn chia tay với một ai đó, lần gần nhất bạn kinh doanh thất bại, lần gần nhất bạn gặp một vấn đề sức khỏe, điều gì đã xảy ra?” Tôi có thể nhìn thấy rõ sự phát triển và cải thiện của chính những điều này sau nhiều năm.

Có một mẹo khác mà tôi đã từng áp dụng cho những khó chịu nhỏ nhặt. Khi chúng xảy ra, một phần trong tôi sẽ ngay lập tức có những phản ứng tiêu cực. Nhưng tôi đã học cách tự hỏi bản thân: “Điều tích cực trong tình huống này là gì?”.

“Được rồi, tôi có thể sẽ bị muộn họp. Nhưng lợi ích có được từ điều này là gì? Tôi có thời gian thư giãn và ngắm nhìn chim chóc. Tôi sẽ tiết kiệm được kha khá thời gian”. Hầu như sẽ luôn có điều gì đó tích cực.

Ngay cả khi bạn không thể nghĩ ra điều gì tích cực, bạn có thể nói: “Chắc là vũ trụ đang dạy tôi một điều gì đó. Ngay lúc này tôi cần phải lắng nghe và học hỏi”.

Lấy một ví dụ đơn giản nhất: Tôi đang ở một sự kiện và ai đó đã lấp đầy hòm thư của tôi bằng một loạt ảnh họ chụp.

Một ý nghĩ phán xét ngay lập tức xuất hiện: “Thôi nào, anh không thể chỉ chọn một vài tấm đẹp nhất sao? Ai lại gửi hàng trăm tấm ảnh thế này?”. Nhưng sau đó tôi lập tức tự vấn: “Điều tích cực là gì?”. Điều tích cực là tôi được sử dụng sự phán xét của mình trong việc chọn lựa ra năm tấm ảnh yêu thích nhất.

Trong năm vừa qua, bằng việc thực hành đầy đủ các mẹo này, từ việc tốn vài giây để nghĩ ra một câu trả lời, tôi đã có thể làm điều đó gần như ngay lập tức. Đó là một thói quen mà bạn có thể rèn luyện bản thân làm theo. [8]

Làm thế nào để ông chấp nhận những điều ông không thể thay đổi?

Về cơ bản, điều này có thể được tóm gọn trong một mẹo lớn: Chấp nhận và đón nhận cái chết.

Cái chết là điều trọng đại nhất sẽ xảy đến với bạn. Nhìn vào cái chết và thừa nhận nó thay vì trốn chạy sẽ đem đến ý nghĩa lớn lao cho cuộc sống. Chúng ta dành quá nhiều thời gian trong đời cố gắng trốn tránh cái chết. Rất nhiều thứ chúng ta đang đấu tranh để đạt được cũng không khác gì tìm kiếm sự bất tử.

Nếu bạn có tín ngưỡng và tin vào kiếp sau, bạn sẽ được lo lắng, chăm sóc. Nếu bạn không theo tín ngưỡng nào, có lẽ bạn sẽ có con. Nếu bạn là một nghệ sĩ, một họa sĩ, hay một doanh nhân, bạn sẽ mong muốn để lại di sản cho đời sau.

Sau đây là một lời khuyên cực kỳ hữu ích: Sẽ chẳng có di sản nào cả. Chẳng có gì để để lại. Chúng ta rồi sẽ đều ra đi. Con cái

chúng ta cũng sẽ ra đi. Tác phẩm của chúng ta sẽ trở thành cát bụi. Nền văn minh của chúng ta sẽ trở thành cát bụi. Hành tinh của chúng ta sẽ trở thành cát bụi. Hệ Mặt trời của chúng ta cũng sẽ trở thành cát bụi. Trong cả một bức tranh tổng thể, vũ trụ đã ở đó 10 tỷ năm. Nó sẽ ở đó trong 10 tỷ năm nữa.

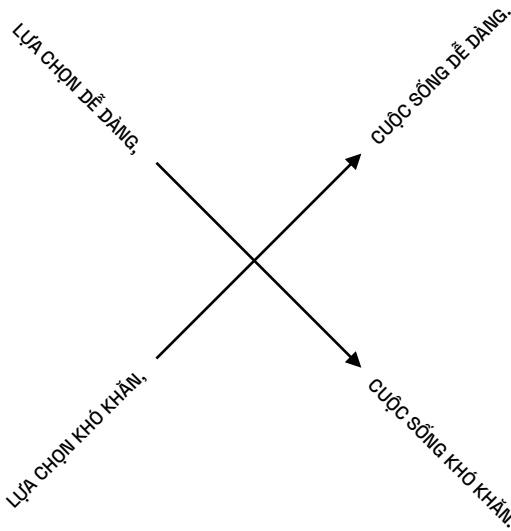
Cuộc đời bạn chỉ là một tia sáng như đom đóm trong đêm. Bạn ở đây trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Nếu có thể hoàn toàn thừa nhận sự vô ích của những gì bạn đang làm, bạn sẽ có được hạnh phúc và bình yên bởi bạn nhận ra đây đơn giản chỉ là một trò chơi. Nhưng đây là trò chơi vui vẻ. Điều quan trọng là trải nghiệm của bạn ở cuộc đời này. Vậy thì tại sao không trải nghiệm nó theo hướng tích cực nhất.

Bất kỳ lúc nào bạn không vui vẻ hay không thực sự hạnh phúc, bạn đang không giúp đỡ được ai điều gì. Cũng không phải là nỗi bất hạnh của bạn sẽ giúp ai đó tốt hơn. Tất cả những gì bạn đang làm là lãng phí quỹ thời gian vô cùng ít ỏi và quý báu mà bạn có trên Trái đất này. Xếp cái chết ở vị trí hàng đầu và không chối bỏ nó là điều vô cùng quan trọng.

Bất kỳ lúc nào tôi rơi vào trận chiến bản ngã, tôi sẽ nghĩ tới việc toàn bộ các nền văn minh đã xuất hiện và biến mất. Hãy lấy những người ở nền văn minh Sumer làm ví dụ. Tôi chắc chắn rằng họ đóng vai trò quan trọng và đã làm được nhiều điều vĩ đại, nhưng hãy kể tên cho tôi một người Sumer nào đó. Hãy nói cho tôi bất cứ điều gì thú vị hay quan trọng những người Sumer đã làm mà vẫn còn tồn tại. Không gì cả.

Vì vậy, có lẽ ở thời điểm mười nghìn năm sau hay một trăm nghìn năm sau, mọi người sẽ nói rằng: “Ồ đúng rồi, người Mỹ. Tôi có nghe đến người Mỹ”. [8]

Một ngày nào đó bạn sẽ chết đi, không còn gì là quan trọng nữa. Vì vậy, hãy tận hưởng cuộc sống này. Hãy làm những điều tích cực. Hãy thể hiện tình yêu. Hãy làm ai đó hạnh phúc. Cười thêm một chút. Trân trọng từng khoảnh khắc. Và làm công việc của mình. [8]



CỨU RỒI BẢN THÂN

Bác sĩ sẽ không giúp bạn khỏe mạnh.

Chuyên gia dinh dưỡng sẽ không giúp bạn thon gọn.

Giáo viên sẽ không giúp bạn thông minh hơn.

Quân sự sẽ không giúp bạn bình tĩnh.

Cố vấn sẽ không giúp bạn giàu có.

Huấn luyện viên sẽ không giúp bạn có thân hình cân đối.

Sau cùng, bạn phải tự mình gánh vác trách nhiệm.

Hãy tự cứu rỗi bản thân.

CHỌN LÀ CHÍNH MÌNH

Đây là những việc mà nhiều người trong chúng ta đang làm hiện nay – tự chỉ trích bản thân và viết ra những ghi chú cầu thả kiểu như: “Tôi phải làm cái này, và tôi cần làm cái kia, và tôi cần làm,...”. Không, bạn không cần phải làm điều gì cả.

Tất cả những gì bạn cần làm là làm những điều bạn muốn. Nếu bạn ngừng cố gắng tìm cách làm mọi thứ theo mong muốn của những người khác, thì bạn sẽ nghe được tiếng nói vang vọng trong đầu về cách bạn muốn làm mọi thứ. Sau đó, bạn sẽ được là chính mình.

Tôi chưa bao giờ gặp được vị cố vấn vĩ đại của mình. Tôi đã cực kỳ mong muốn trở thành ông ấy. Nhưng lời khuyên của ông ấy thì ngược lại: Hãy là chính mình, với những xúc cảm đam mê mãnh liệt.

Không ai trên thế gian này có thể đánh bại bạn trong việc là chính bạn. Bạn sẽ không bao giờ có thể trở thành tôi tốt hơn tôi. Tôi sẽ không bao giờ có thể trở thành bạn tốt hơn bạn. Chắc chắn rồi, hãy lắng nghe và tiếp thu, nhưng đừng cố gắng bắt chước. Bắt chước là chuyện vặt vãnh của kẻ ngu ngốc. Thay vào đó, mỗi người đều có năng lực độc đáo ở một khía cạnh nào đó. Họ có một vài kiến thức chuyên biệt, năng lực, và khát khao mà không ai trên thế gian này có, chỉ thuần túy xuất phát từ những tổ hợp giữa bộ DNA và sự phát triển của con người.

Những tổ hợp giữa DNA và kinh nghiệm của con người thực sự đáng kinh ngạc. Bạn sẽ không bao giờ gặp được hai con người bất kỳ có thể thay thế cho nhau.

Mục tiêu của bạn trong cuộc đời là tìm ra công việc kinh doanh, dự án, lĩnh vực nghệ thuật hay những người mà bạn cần nhất. Có thứ gì đó ở ngoài kia chỉ dành riêng cho bạn. Những điều bạn không muốn làm là lập những danh sách và mô hình ra quyết định dựa trên những gì người khác đang làm. Bạn sẽ không bao giờ có thể trở thành họ. Bạn sẽ không bao giờ có thể xuất sắc trong việc trở thành một ai đó khác. [4]

Để đóng góp điều gì đó thực sự độc đáo, bạn phải si mê điều đó đến mức vô lý.

CHỌN CHĂM SÓC BẢN THÂN

Ưu tiên số một của tôi trong cuộc đời, trên cả hạnh phúc, gia đình và công việc, chính là sức khỏe của bản thân. Trước hết là sức khỏe thể chất. Thứ hai là sức khỏe tinh thần. Thứ ba là sức khỏe tâm linh. Tiếp đến là sức khỏe của gia đình. Tiếp nữa là sự bình yên của gia đình. Sau tất cả những thứ đó, tôi có thể bước ra ngoài và thực hiện bất cứ điều gì tôi cần phải làm với phần còn lại của thế giới. [4]

Không gì có thể khiến bạn coi trọng những khía cạnh khác trong cuộc sống hơn một vấn đề về sức khỏe.

Điều gì ở thế giới hiện đại khiến chúng ta xa rời cách sống vốn dĩ của con người?

Có rất nhiều, rất nhiều thứ.

Có những thứ thuộc phương diện thể chất. Chúng ta ăn theo những chế độ mà chúng ta vốn dĩ không tiến hoá để ăn như vậy. Một chế độ ăn phù hợp lẽ ra nên gần giống như chế độ Paleo (chế độ ăn thời kỳ đồ đá), hầu như chúng ta chỉ ăn rau củ, thêm một chút thịt và quả mọng.

Về tập luyện, chúng ta có lẽ được sinh ra để vui chơi thay vì chạy trong một guồng quay. Chúng ta được tiến hoá để sử dụng toàn bộ năm giác quan một cách bình đẳng thay vì ưu ái vùng vỏ não thị giác. Trong xã hội hiện đại, hầu hết mọi yếu tố đầu vào và sự giao tiếp của chúng ta là trực quan. Chúng ta có lẽ không được sinh ra để đi giày. Có rất nhiều vấn đề về lưng và bàn chân xuất phát từ đôi giày. Chúng ta có lẽ không được sinh ra để mặc quần áo, giữ ấm suốt cả ngày. Chúng ta đáng lẽ được sinh ra để tiếp xúc với cái lạnh, vì điều này kích hoạt hệ thống miễn dịch.

Chúng ta không tiến hoá để sống trong môi trường hoàn toàn vô trùng và sạch sẽ. Môi trường như vậy dẫn đến những dị ứng và một hệ thống miễn dịch không được rèn luyện. Điều này được biết đến với cái tên giả thuyết vệ sinh. Chúng ta tiến hoá để sống theo những nhóm nhỏ và ở xung quanh thật nhiều gia đình. Tôi có một khoảng thời gian sinh sống và lớn lên tại Ấn Độ, và ở đây mọi người đều có mối quan hệ với bạn. Sẽ có một người anh chị em họ, một người dì, hay một người bác luôn xuất hiện trước mặt bạn, do đó rất khó có khả năng bạn mắc chứng trầm cảm, bởi vì bạn không bao giờ phải ở một mình. (Tôi không đề cập tới những người bị trầm cảm do yếu tố hoá

học trong cơ thể. Tôi đang bàn nhiều hơn về sự lo lắng hiện sinh và những bất ổn mà các thanh thiếu niên dường như phải trải qua). Nhưng mặt khác, bạn sẽ không có sự riêng tư, vì thế bạn không cảm thấy được tự do. Đây là một sự đánh đổi.

Chúng ta không được sinh ra để cứ năm phút lại kiểm tra điện thoại một lần. Sự thay đổi tâm trạng liên tục của việc có một biểu tượng “thích” và sau đó là một bình luận giận dữ khiến chúng ta trở thành những sinh vật lo âu. Chúng ta tiến hoá vì sự khan hiếm nhưng lại sống trong sự dồi dào. Bạn luôn đấu tranh liên tục để nói không khi bộ gen của bạn muốn nói có. Nói có với đường. Nói có với việc ở lại trong một mối quan hệ. Nói có với đồ uống có cồn. Nói có với thuốc phiện. Cứ thế nói có, nói có và nói có. Cơ thể chúng ta không biết cách từ chối. [8]

Khi tất cả mọi người đều bị ốm, chúng ta không còn coi đó là một bệnh dịch.

CHẾ ĐỘ ĂN

Ngoài toán học, vật lý và hoá học, không có nhiều ngành “khoa học được công nhận”. Chúng ta vẫn còn đang tranh cãi về vấn đề như thế nào là một chế độ ăn tối ưu.

Ông nghĩ sao về chế độ ăn Keto?

Chế độ này dường như thực sự khó để thực hiện theo. Việc bộ não và cơ thể có một cơ chế dự phòng là có lý. Ví dụ, vào Kỷ Băng Hà, con người tiến hoá mà không cần có thực vật. Đồng

thời, chúng ta đã và đang ăn thực vật trong hàng nghìn năm... Tôi không nghĩ thực vật là không tốt, nhưng một chế độ ăn gần giống với chế độ Paleo sẽ vẫn chính xác hơn.

Tôi cho rằng sự tương hỗ giữa đường và chất béo thực sự rất thú vị. Chất béo là thứ khiến bạn hoàn toàn thoải mái. Thực phẩm béo ngay làm bạn no. Cách dễ dàng nhất để cảm thấy no là áp dụng chế độ ăn Keto, với chế độ này lúc nào bạn cũng sẽ được ăn rất nhiều thịt heo xông khói. Sau đó, bạn sẽ cảm thấy phát ngán và không còn muốn ngó ngang đến chất béo một chút nào.

Đường khiến bạn đói bụng. Đường phát tín hiệu cho cơ thể bạn rằng: "Có tồn tại một nguồn thực phẩm đáng kinh ngạc mà chúng ta không được tiến hoá để ăn nó", vì thế bạn vội vã nạp đường. Vấn đề ở đây là tác động của đường chiếm ưu thế hơn tác động của chất béo. Nếu bạn ăn một bữa béo ngay và kèm thêm một chút đường, đường sẽ mang lại cảm giác đói bụng và chất béo sẽ cung cấp calo, thế là bạn sẽ chỉ cảm thấy thèm ăn. Đó là lý do tại sao tất cả đồ tráng miệng đều là sự kết hợp của rất nhiều chất béo và tinh bột.

Trong tự nhiên, việc tìm thấy tinh bột và chất béo cùng một chỗ là cực kỳ hiếm. Tôi có thể tìm thấy tinh bột và chất béo ở chung với nhau trong dừa, xoài, có thể là chuối, nhưng chúng đơn thuần là các loại trái cây nhiệt đới. Sự kết hợp giữa đường và chất béo thực sự mang tính chết người. Bạn cần phải cảnh giác với điều này trong chế độ ăn của bạn.

Tôi không phải là một chuyên gia, và vấn đề là như trong chính trị, mọi người đều nghĩ họ là chuyên gia về chế độ ăn uống và dinh dưỡng. Bản ngã của họ được gói ghém trong đó bởi vì những gì họ đã và đang ăn, hoặc những gì họ nghĩ họ nên

ăn đương nhiên là chính xác. Mỗi người đều sẽ có một chút tín ngưỡng – đây là một chủ đề khó nhằn để đem ra bàn luận. Vậy nên tôi chỉ có thể nói hãy từ chối tất cả những chế độ ăn có sự kết hợp giữa tinh bột và đường. [2]

Chất béo trong chế độ ăn đem lại cảm giác no. Đường trong chế độ ăn dẫn đến đói bụng. Tác động của đường chiếm ưu thế. Hãy kiểm soát sự thèm ăn sao cho phù hợp.

Hầu hết những người có thân hình cân đối và khỏe mạnh đều tập trung nhiều vào việc ăn gì hơn là ăn bao nhiêu. Kiểm soát chất lượng dễ dàng hơn (và dẫn tới) kiểm soát số lượng. [11]

Trớ trêu thay, việc nhịn ăn (từ chế độ ít tinh bột/paleo) lại dễ dàng hơn việc kiểm soát khẩu phần ăn. Một khi cơ thể phát hiện ra thức ăn, nó sẽ chẳng quan tâm tới bộ não nữa. [11]

Tôi có một thắc mắc về bánh mì của nhà Wonder Bread là làm thế nào mà nó có thể duy trì độ mềm ở nhiệt độ thường trong vòng nhiều tháng. Nếu vi khuẩn không ăn nó, liệu bạn có nên ăn không? [11]

Đã qua 5000 năm và chúng ta vẫn đang tranh cãi thịt hay thực vật là độc hại. Bỏ qua các yếu tố cực đoan và bất kỳ thực phẩm nào được phát minh trong vài trăm năm trở lại đây. [11]

Khi nói tới y học và dinh dưỡng, hãy bớt trước khi thêm. [11]

Huấn luyện viên gửi cho tôi những tấm ảnh bữa ăn của anh ấy, và điều này nhắc nhở tôi rằng chúng ta đều là những người nghiện hương vị đồ ăn. [11]

Chế độ ăn kiêng đơn giản nhất thế giới: Thực phẩm được chế biến càng nhiều, bạn càng không nên ăn nó.

TẬP LUYỆN

Tập luyện càng chăm chỉ, một ngày trôi qua càng dễ dàng.

Đâu là thói quen có tác động tích cực nhất đến cuộc sống của ông?

Tập luyện hằng ngày vào buổi sáng. Đây là yếu tố thay đổi hoàn toàn cuộc chơi. Luyện tập giúp tôi cảm thấy khỏe mạnh, trẻ trung hơn. Điều này giúp tôi không ra ngoài vào tối muộn. Nó xuất phát từ một điều đơn giản, khi mọi người nói: “Tôi không có thời gian”. Về cơ bản, bất cứ khi nào bạn đề xuất những thói quen bạn nghĩ là tốt cho người khác, họ sẽ có lý do thoái thác. Thường thấy nhất là “Tôi không có thời gian”. Đó là cách nói khác của “Điều này không nằm trong sự ưu tiên của tôi”. Thực ra, điều bạn cần làm là nhìn nhận xem đây có phải ưu tiên của bạn hay không. Nếu một thứ gì đó là ưu tiên số một, bạn sẽ thực hiện nó. Đó là cách cuộc sống vận hành. Nếu bạn có một chiếc giỏ mơ hồ gồm 10 đến 15 ưu tiên khác nhau, rất cuộc bạn sẽ không làm được điều gì trong đó.

Tôi đã quyết định ưu tiên số một trong đời mình, trên cả hạnh phúc của tôi, trên cả gia đình tôi, trên cả công việc chính là sức khỏe của bản thân. Bắt đầu với sức khỏe thể chất. [4] Bởi vì sức khỏe thể chất là ưu tiên hàng đầu của tôi, nên tôi không bao giờ có thể nói tôi không có thời gian. Tôi thường tập thể

dục vào buổi sáng và chẳng cần biết buổi tập sẽ kéo dài trong bao lâu. Tôi sẽ không thể bắt đầu ngày mới nếu tôi không tập luyện. Tôi không quan tâm liệu thế giới có đang sụp đổ hay tan rã, nó có thể đợi tôi thêm 30 phút nữa cho đến khi tôi tập xong.

Tần suất tập luyện hằng ngày của tôi khá nhiều. Sẽ có vài ngày tôi nghỉ tập vì một vài lý do như đi du lịch, bị chấn thương, bị ốm hay vì một lý do nào đó. Hằng năm, số ngày nghỉ của tôi chỉ đếm trên đầu ngón tay. [4]

Một tháng tập yoga đều đặn khiến tôi cảm thấy bản thân trẻ ra đến 10 tuổi. Duy trì sự dẻo dai đem lại sự trẻ trung.

Cách bạn thiết lập thói quen không quan trọng. Hãy cứ làm một điều gì đó hàng ngày, không quan trọng là điều gì. Mọi người thường bị ám ảnh với việc thói quen đó nên là tập tạ, chơi tennis, tập pilates, dùng phương pháp luyện tập cường độ cao theo chu kỳ “cơ thể hạnh phúc”, hay bất cứ điều gì. Họ đang không thực sự hiểu vấn đề. Mấu chốt ở đây là phải làm điều gì đó hằng ngày. Không quan trọng điều đó là gì. Bài tập tốt nhất dành cho bạn chính là bài tập mà bạn đủ hứng khởi để thực hiện nó mỗi ngày. [4]

Với các buổi họp có thể đi lại:

- Bộ não hoạt động tốt hơn
- Được tập thể dục và tiếp xúc ánh nắng mặt trời
- Ngắn hơn, và ít sự đù đàng
- Nhiều hội thoại hơn, ít độc thoại hơn
- Không cần trình chiếu
- Kết thúc dễ dàng nhờ đi bộ về

Vẫn theo quy luật ấy, nếu sẵn sàng hy sinh lợi ích ngắn hạn, bạn sẽ có lợi ích dài hạn. Huấn luyện viên thể lực của tôi – Jerzy Gregorek là một người vô cùng thông thái và xuất chúng. Anh ấy luôn nói: “Lựa chọn dễ dàng, cuộc sống khó khăn. Lựa chọn khó khăn, cuộc sống dễ dàng”.

Cơ bản, nếu bạn đưa ra những lựa chọn khó khăn ngay bây giờ trong việc ăn uống, bạn sẽ không ăn tất cả những thực phẩm không có giá trị dinh dưỡng bạn từng muốn ăn, theo đó bạn cũng sẽ khó khăn khi quyết định tập luyện. Nhờ thế cuộc sống về lâu dài của bạn sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Bạn sẽ không bị ốm. Bạn sẽ không làm hại sức khỏe. Điều tương tự cũng đúng với những giá trị khác, chẳng hạn như tích lũy tiền bạc cho những ngày khó khăn hay cách bạn đối mặt với các mối quan hệ của mình. **Nếu bạn đưa ra lựa chọn dễ dàng ngay bây giờ, cả cuộc đời bạn sẽ vì thế mà khó khăn hơn rất nhiều.** [4]

THIỆN
LÀ

SỰ NHỊN AN
GIÁN ĐOẠN

DÀNH CHO TÂM TRÍ.

THIỆN + SỨC MẠNH TINH THẦN

Cảm xúc là tiến hoá sinh học của chúng ta để dự đoán tác động tương lai của một sự kiện hiện tại. Trong bối cảnh hiện đại, cảm xúc thường được phóng đại hoặc sai lệch.

Tại sao thiên lại có sức mạnh đến vậy?

Hơi thở của bạn là một trong số ít những nơi mà hệ thống thần kinh tự chủ giao thoa với hệ thống thần kinh giao cảm. Hơi thở diễn ra tự nhiên không chủ tâm, nhưng bạn có thể kiểm soát nó.

Tôi nghĩ rằng rất nhiều phương pháp thực hành thiền chú trọng vào hơi thở vì nó là cánh cửa dẫn đến hệ thống thần kinh tự chủ. Có rất nhiều câu chuyện trong các tài liệu y khoa và tâm linh về những người đạt đến cấp độ kiểm soát được những chức năng tự động của cơ thể.

Tâm trí của bạn là một thứ mạnh mẽ như vậy. Có gì bất thường khi não trước gửi tín hiệu đến não sau và não sau định tuyến các nguồn lực đến toàn bộ cơ thể?

Bạn có thể làm điều đó chỉ bằng cách thở. Hơi thở thư giãn báo hiệu cơ thể bạn đang an toàn. Khi đó, não trước của bạn không cần nhiều nguồn lực như bình thường. Giờ đây, năng lượng thừa có thể được gửi tới não sau và nó sẽ định tuyến lại nguồn lực đó đến các phần còn lại của cơ thể.

Tôi không muốn nói bạn có thể chiến thắng mọi bệnh tật chỉ vì bạn có thể kích hoạt não sau. Nhưng bạn đang tiêu tốn hầu

hết mức năng lượng thông thường cần dùng đến để chăm sóc môi trường bên ngoài cho hệ miễn dịch.

Tôi cực kỳ khuyến khích bạn nên nghe podcast của Tim Ferriss cùng với Wim Hof. Ông ấy là một điều kỳ diệu có thật. Biệt danh của Wim là Người Băng. Ông ấy giữ kỷ lục thế giới vì có thời gian tắm và bơi trong nước đá lâu nhất. Ông ấy truyền cho tôi rất nhiều cảm hứng, không chỉ vì ông ấy có khả năng thực hiện các hoạt động vượt trội về thể chất, mà còn vì ông ấy thực hiện nó vô cùng tử tế và hạnh phúc đến kinh ngạc, dù cho điều đó không hề dễ dàng hoàn thành.

Wim ủng hộ việc tiếp xúc với cái lạnh, bởi ông ấy tin rằng con người đang quá tách biệt với môi trường sống của mình. Chúng ta liên tục được mặc quần áo, được ăn và được sưởi ấm. Cơ thể chúng ta mất đi mối liên hệ với cái lạnh. Cái lạnh có vai trò quan trọng vì nó có thể kích hoạt hệ thống miễn dịch.

Vì thế, ông ấy ủng hộ việc tắm nước đá trong một khoảng thời gian dài. Được sinh ra ở tiểu lục địa Ấn Độ, tôi phản đối quyết liệt ý tưởng tắm trong nước đá. Nhưng Wim đã truyền cảm hứng cho tôi thử tắm nước lạnh. Và tôi đã làm vậy bằng cách sử dụng phương pháp thở của Wim Hof. Phương pháp này liên quan đến sự tăng thông khí để có thêm oxy vào máu, từ đó tăng nhiệt độ cốt lõi của cơ thể. Sau đó, bạn có thể bước vào giai đoạn tắm lạnh.

Tôi đã học được một bài học cực kỳ quan trọng: Hầu hết đau khổ của chúng ta bắt nguồn từ sự né tránh. Hầu hết sự đau đớn từ tắm lạnh là do chúng ta hay rón rén thò đầu ngón chân vào trước. Một khi bạn đã nhảy vào làn nước lạnh, bạn đã thực sự ở trong đó. Đây không còn là nỗi đau nữa. Đây chỉ đơn thuần là cái lạnh. Cơ thể bạn nói lạnh khác với tâm trí bạn nói lạnh. Hãy

thừa nhận rằng cơ thể bạn nói lạnh. Hãy thực sự nhận thức được điều đó. Hãy đối mặt với nó, chấp nhận nó, nhưng đừng dấn vật tâm trí vì nó. Tắm nước lạnh trong hai phút sẽ không thể giết chết bạn.

Tắm nước lạnh mỗi sáng giúp bạn nhớ lại bài học này. Giờ đây, tôi đã có ít nhu cầu tắm nước nóng hơn. [2]

Thiền là sự nhịn ăn gián đoạn dành cho tâm trí.

Quá nhiều đường sẽ dẫn đến một cơ thể nặng nề, và quá nhiều sự phân tâm sẽ dẫn đến một tâm trí nặng nề.

Soi chiếu lại bản thân, viết nhật ký, thiền là những khoảng thời gian bạn được ở một mình và không bị phân tâm bởi bất kỳ điều gì. Lúc này, bạn sẽ từ từ giải quyết các vấn đề tồn đọng, được chuyển từ trạng thái béo phì về tinh thần sang trạng thái cân đối.

Hiện tại ông có đang thực hành thiền không?

Tôi cho rằng thực hành thiền cũng giống như ăn kiêng, mọi người cần tuân theo một phác đồ. Mọi người đều nói họ sẽ thực hiện nó, nhưng chẳng ai thực sự làm. Theo tôi, nhóm người thật sự thực hành thiền thường xuyên khá là hiếm. Tôi đã biết và thử ít nhất bốn hình thức thiền khác nhau.

Hình thức tôi thấy hiệu quả nhất là Nhận thức Không đánh giá (Nonjudgmental Awareness), còn gọi là Nhận thức Không lựa chọn (Choiceless Awareness). Khi bạn làm việc hằng ngày (hy vọng là gắn gũi với thiên nhiên) và không nói chuyện với ai

khác, bạn thực hành chấp nhận từng khoảnh khắc bạn đang hiện diện và không phán xét. Bạn sẽ không có suy nghĩ rằng: “Ồ, có một gã vô gia cư ở đằng kia, tốt nhất là mình nên băng qua đường”, hay nhìn ai đó đang đi ngang qua và bình luận: “Anh ta thật béo, tất nhiên mình có ngoại hình đẹp hơn anh ta”.

Nếu tôi nhìn thấy một người có mái tóc xấu, trước tiên tôi sẽ nghĩ rằng: “Haha, tóc anh ta xấu quá”. Chà, tại sao tôi lại cười nhạo anh ấy để khiến mình cảm thấy tốt đẹp hơn về bản thân? Và tại sao tôi lại cố gắng khiến tôi cảm thấy tốt đẹp hơn về mái tóc của chính mình? Bởi vì tôi đang rụng tóc, và tôi sợ tôi sẽ không còn tóc nữa. Tôi nhận ra 90% những suy nghĩ của tôi đều dựa trên nỗi sợ, 10% còn lại có lẽ dựa trên sự mong cầu.

Bạn sẽ không đưa ra bất kỳ quyết định nào. Bạn sẽ không phán xét bất kỳ điều gì. Bạn chỉ đơn giản là chấp nhận mọi thứ. Nếu tôi làm được như vậy trong 10 hoặc 15 phút trong khi đi dạo loanh quanh, tôi sẽ cảm thấy bình yên và thực sự biết ơn. Nhận thức Không đánh giá thật sự hiệu quả với tôi. [6]

Bạn cũng có thể thực hiện Thiền siêu việt (Transcendental meditation), với hình thức này bạn sẽ sử dụng việc tụng niệm lặp đi lặp lại để tạo ra một tiếng ồn trắng trong đầu nhằm chôn vùi đi những suy nghĩ của mình. Hoặc bạn cũng có thể có được nhận thức rất sâu sắc và vô cùng tinh táo về những suy nghĩ của mình khi chúng xảy ra. Khi dõi theo suy nghĩ của mình, bạn sẽ nhận ra có bao nhiêu trong số đó là dựa trên nỗi sợ. Khoảnh khắc bạn thừa nhận một nỗi sợ mà không cố gắng gạt nó đi, chỉ một lúc sau đó thôi, tâm trí bạn sẽ thật sự tĩnh lặng.

Khi tâm trí tĩnh lặng, bạn sẽ dừng việc coi mọi thứ xung quanh bạn là điều hiển nhiên. Bạn bắt đầu chú ý tới những chi tiết. Bạn thấy rằng: “Ồ, tôi đang sống ở một nơi tuyệt đẹp. Thật

tuyệt vời khi có quần áo để mặc và tôi có thể đi đến Starbucks để uống cà phê bất cứ lúc nào. Hãy nhìn những con người ngoài kia – trong đầu mỗi người đều đang diễn ra một cuộc sống giá trị và trọn vẹn”.

Trạng thái này sẽ đưa chúng ta thoát ra khỏi câu chuyện mà chúng ta liên tục nói với bản thân. Nếu bạn ngừng nói chuyện với chính mình trong chỉ 10 phút, nếu bạn ngừng ám ảnh về câu chuyện của chính mình, bạn sẽ nhận ra chúng ta đang ở rất cao bên trên tháp nhu cầu Maslow và cuộc sống của bạn khá tốt đẹp. [6]

Mẹo thực tế: Khi nằm trên giường, hãy thiền. Dù đó là thiền sâu hay là ngủ. Với bất kỳ phương thức nào, bạn cũng đã giành chiến thắng.

Một phương pháp khác là chỉ ngồi và nhắm mắt lại trong vòng ít nhất một giờ đồng hồ một ngày. Bạn đầu hàng trước bất cứ điều gì xảy ra, đừng tạo ra bất cứ nỗ lực nào bằng bất cứ cách nào. Bạn không nỗ lực vì bất cứ thứ gì, bạn không nỗ lực chống lại thứ gì. Nếu có suy nghĩ nào chạy qua tâm trí bạn, bạn hãy cứ để suy nghĩ đó trôi qua.

Trong suốt cuộc đời, sẽ có rất nhiều điều xảy đến với bạn. Một vài điều tốt, một vài điều xấu, hầu hết trong số đó bạn đã xử lý và giải quyết xong, chỉ có một số ít bạn vẫn còn mắc kẹt. Theo thời gian, sẽ càng có nhiều thứ mắc kẹt lại, và chúng giống như những con hàu bám chặt lấy bạn.

Bạn đánh mất những xúc cảm thời thơ ấu của mình, những thứ như là sự ngạc nhiên, sự hiện diện và hạnh phúc. Bạn đánh

mất hạnh phúc trong chính nội tại của mình vì đã xây dựng cái tôi của mình từ những đau đớn, lỗi lầm, nỗi sợ và mong cầu chưa được giải quyết – chúng dính chặt vào bạn như những con hầu.

Làm thế nào để gỡ bỏ những con hầu này xuống? Trong thiền, chỉ đơn giản là bạn ngồi ở đó và không kháng cự lại tâm trí của mình. Những thứ kia sẽ bắt đầu trôi dạt. Điều này giống như một hòm thư khổng lồ chứa toàn những bức thư chưa được trả lời, bạn quay ngược về thời thơ ấu. Chúng sẽ lần lượt xuất hiện, và bạn sẽ buộc phải đương đầu với chúng.

Bạn sẽ buộc phải xử lý chúng. Nhưng không cần làm gì cả, hãy chỉ quan sát chúng. Giờ đây bạn là một người trưởng thành có khoảng cách, thời gian và không gian nhất định với các sự kiện trong quá khứ, và bạn có thể xử lý chúng. Bạn có thể đánh giá chúng khách quan hơn rất nhiều.

Dần dần, bạn có thể giải quyết được rất nhiều điều còn tồn đọng bám rễ sâu trong tâm trí. Một khi chúng đã được xử lý, sẽ có một ngày khi ngồi thiền, bạn đạt tới trạng thái “hòm thư tinh thần rỗng”. Khi bạn mở “hòm thư” tinh thần và không có bức thư nào cả, đó thật sự là một cảm giác vô cùng tuyệt vời.

Đó là trạng thái vui vẻ, hạnh phúc và cả bình yên nữa. Một khi bạn đạt tới trạng thái này, bạn sẽ không muốn đánh mất nó. Nếu bạn có thể dành ra một giờ rảnh rỗi mỗi sáng chỉ để ngồi và nhắm mắt lại trong tâm thế thật hạnh phúc, thì điều này vô cùng quý giá và nó sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

Tôi khuyên bạn nên thực hành thiền một giờ đồng hồ mỗi sáng, vì thời gian ngắn là không đủ để đi sâu vào bên trong. Và nếu bạn nếu muốn thử thực hành thiền, hãy làm điều này ngay

khi bạn thức giấc trong vòng 60 ngày liên tục. Sau khoảng 60 ngày, bạn sẽ mệt mỏi với việc lắng nghe chính tâm trí của mình. Bạn sẽ xử lý được rất nhiều vấn đề, hoặc bạn đã nghe quá đủ những nỗi sợ hãi và vấn đề để nhìn thấu chúng.

Thiền không khó. Tất cả những gì bạn phải làm là ngồi đó và không làm gì. Chỉ ngồi xuống thôi. Hãy nhắm mắt lại và nói: “Tôi sẽ cho phép bản thân được nghỉ ngơi một tiếng. Đây sẽ là một tiếng xa rời cuộc sống. Đây sẽ là một tiếng mà tôi không làm bất cứ điều gì”.

“Nếu những suy nghĩ phải đến, chúng sẽ phải đến. Tôi sẽ không chống lại chúng. Tôi sẽ không giữ lấy chúng. Tôi sẽ không nghĩ thêm về chúng. Tôi sẽ không chối bỏ chúng. Tôi sẽ chỉ ngồi đây trong một tiếng và nhắm mắt, không làm gì cả.” Điều này khó đến thế nào? Tại sao bạn không thể không làm gì trong vòng một giờ đồng hồ? Điều gì đã khiến bạn cảm thấy khó khăn trong việc cho phép bản thân mình nghỉ ngơi một tiếng? [74]

Đã có khoảnh khắc nào ông nhận thấy có thể kiểm soát cách mình suy diễn về mọi thứ chưa? Tôi nghĩ có một vấn đề mọi người gặp phải là không nhận ra rằng họ có thể kiểm soát cách suy diễn và phản ứng với một tình huống.

Tôi cho rằng mọi người đều biết điều đó là có thể. Osho có một bài giảng tuyệt vời với tựa đề “The Attraction for Drugs Is Spiritual” (tạm dịch: Sự hấp dẫn của chất gây nghiện là tính tâm linh). Osho bàn về việc tại sao mọi người sử dụng chất gây nghiện (mọi thứ từ đồ uống có cồn đến chất thức thần¹ đến cần sa). Họ làm vậy để kiểm soát trạng thái tinh thần. Họ làm

¹⁾ Chất thức thần (Psychedelics): tên gọi chỉ những chất gây ảo giác.

vậy để kiểm soát cách họ phản ứng. Một vài người uống rượu vì điều này giúp họ không cần bận tâm quá nhiều, hay hút cần sa vì họ có thể ở trong trạng thái không tỉnh táo, hay dùng chất kích thích để cảm thấy hiện diện hoặc kết nối với thiên nhiên. Sự hấp dẫn của chất gây nghiện chính là tính tâm linh.

Mọi xã hội đều làm điều này ở một mức độ nào đó. Con người theo đuổi sự hồi hộp trong các môn thể thao hành động hoặc trạng thái dòng chảy hay cực khoái – bất kỳ trạng thái nào con người cố gắng đạt được đều là để thoát ra khỏi chính tâm trí của mình. Họ cố gắng thoát ra khỏi tiếng nói trong đầu họ – một ý thức của bản ngã đã phát triển quá mức.

Chí ít thì tôi đã không còn muốn ý thức của bản ngã tiếp tục phát triển và mạnh lên khi tôi già đi. Tôi muốn nó yếu đi và im lặng để tôi có thể hiện diện nhiều hơn ở thực tại mỗi ngày, chấp nhận tự nhiên và thế giới theo đúng bản chất của nó, và trân trọng nó nhiều như những đứa trẻ. [4]

Điều đầu tiên tôi nhận ra là bạn có thể quan sát được trạng thái tinh thần. Thiên không có nghĩa là đột nhiên có được sức mạnh siêu việt để kiểm soát trạng thái bên trong. Lợi thế của thiên là nhận ra tâm trí của bạn đang mất kiểm soát như thế nào. Nó giống như một con khỉ đang ném phân, chạy quanh phòng, tạo ra rắc rối, la hét và đập phá mọi thứ. Nó hoàn toàn mất kiểm soát. Nó là một người điên mất kiểm soát.

Bạn phải nhìn vào sinh vật điên loạn này ở trạng thái hoạt động, trước khi bạn cảm thấy ghét bỏ nó và bắt đầu tách biệt bản thân khỏi nó. Sự tách biệt này chính là tự do. Bạn nhận ra: “Ồ, tôi không muốn trở thành con người này. Tại sao tôi lại mất kiểm soát đến vậy?”. Riêng việc ý thức được điều này đã có thể giúp bạn bình tĩnh. [4]

Thiền Minh Sát (Insight Meditation) cho phép não bộ của bạn vận hành trong chế độ sửa lỗi cho đến khi bạn nhận ra rằng mình chỉ là một chương trình con trong một chương trình đồ sộ hơn.

Tôi cố gắng chú tâm nhiều hơn đến độc thoại nội tâm của mình. Việc này không phải lúc nào cũng hiệu quả. Giống như lập trình máy tính, tôi đang cố gắng vận hành bộ não ở “chế độ phát hiện lỗi” càng nhiều càng tốt. Khi tôi đang nói chuyện với ai đó, hoặc khi tôi đang tham gia vào một hoạt động nhóm, điều này gần như là không thể bởi vì bộ não có quá nhiều thứ phải xử lý. Nếu tôi ở một mình, chẳng hạn như sáng nay, tôi đang đánh răng và bắt đầu nghĩ đến một chiếc podcast. Tôi bắt đầu trải qua một ảo mộng nho nhỏ, ở đó tôi tưởng tượng Shane hỏi tôi một loạt câu hỏi và tôi đang trả lời chúng trong tưởng tượng. Sau đó, tôi nhận ra mình đang làm gì. Tôi đặt bộ não của mình ở chế độ phát hiện lỗi và chỉ nhìn từng hướng dẫn nhỏ trôi qua.

Tôi tự nhủ: “Tại sao tôi lại lập kế hoạch cho một tương lai tưởng tượng? Tại sao tôi không thể đứng đây và chỉ đánh răng thôi?”. Đó là ý thức về việc bộ não của tôi đang hoạt động trong tương lai và lên kế hoạch cho một số tình huống giả tưởng ngoài bản ngã. Tôi cảm thấy: “Chà, liệu tôi có thực sự bận tâm nếu tôi tự làm mình xấu hổ không? Ai thèm quan tâm cơ chứ? Dù sao thì tôi cũng sẽ chết. Tất cả sẽ trở về con số không, tôi sẽ không nhớ bất cứ điều gì. Vì vậy điều này là vô nghĩa.”

Sau đó, tôi sẽ tạm ngưng tâm trí của mình lại và quay về việc đánh răng. Tôi nhận thấy bàn chải đánh răng tốt như thế nào và nó đem lại cho tôi cảm giác tuyệt vời ra sao. Sau đó, vào

giây phút tiếp theo, tôi bắt đầu nghĩ về một điều gì đó khác. Tôi phải nhìn bộ não của mình và hỏi: “Tôi có thực sự cần giải quyết vấn đề này ngay bây giờ không?”.

Có tới 95% những gì bộ não của tôi đột nhiên vận hành và cố gắng thực hiện là những điều mà tôi không cần phải làm ở thời điểm đó. Nếu bộ não giống như cơ bắp, tốt hơn hết là tôi nên cho nó nghỉ ngơi, trong trạng thái yên tĩnh. Khi một vấn đề cụ thể phát sinh, tôi sẽ thực sự đắm mình trong đó.

Ngay lúc này khi chúng ta đang nói chuyện, tôi thả nhập tâm hoàn toàn vào cuộc hội thoại và tập trung 100% vào nó thay vì nghĩ ngợi rằng: “Ồ, khi tôi đánh răng, tôi đã đánh răng đúng cách chưa nhỉ?”.

Khả năng tập trung đơn lẻ có liên quan đến nguy cơ mất đi nhận thức về bản thân, sự hiện diện, hạnh phúc và (trở trêu thay) là cả tính hiệu quả. [4]

Có vẻ như ông đang đưa bản thân ra khỏi một khuôn mẫu nhất định và theo dõi mọi thứ từ một góc nhìn khác mặc dù ông vẫn đang ở trong chính tâm trí của mình.

Khi Phật tử bàn về ý thức so với bản ngã, họ đang nói về cách nghĩ của bạn đối với bộ não, hay ý thức của bạn, như một cơ chế nhiều lớp. Có một lớp nền lõi, một hệ điều hành cấp hạt nhân đang chạy. Sau đó, có các ứng dụng chạy nền bên trên. (Tôi thích nghĩ về điều này theo ngôn ngữ của máy tính và chuyên gia công nghệ).

Tôi đang quay trở lại với mức ý thức cơ bản của mình về hệ điều hành, luôn giữ bình tĩnh, luôn trong trạng thái bình yên và nhìn chung là hạnh phúc và hài lòng. Tôi đang cố gắng duy trì trạng

thái có ý thức và không kích hoạt tâm trí loài khỉ, thứ vốn luôn lo lắng, sợ hãi và bồn chồn. Tôi chỉ kích hoạt nó khi cần, dù cho nó phục vụ một mục đích đáng kinh ngạc. Khi tôi cần đến thứ tâm trí này, tôi muốn chỉ tập trung vào nó. Nếu tôi vận hành tâm trí loài khỉ 24/7, tôi sẽ lãng phí năng lượng và tâm trí của khỉ sẽ trở thành tôi. Bản ngã của tôi – đầu chỉ có tâm trí loài khỉ.

Và một điều nữa là: tâm linh, tôn giáo, Phật giáo hay bất cứ điều gì bạn theo đuổi sẽ dần dần dạy bạn rằng bạn không chỉ là tâm trí của bạn. Bạn không chỉ là thói quen của bạn. Bạn không chỉ là sở thích của bạn. Bạn là một mức độ ý thức. Bạn là một cơ thể. Là con người hiện đại, chúng ta không sống đủ lâu trong cơ thể mình. Chúng ta không sống đủ lâu trong ý thức của mình. Chúng ta sống quá nhiều trong cuộc độc thoại nội tâm trong đầu mình. Tất cả những điều đó vốn được lập trình sẵn bên trong bạn bởi xã hội và môi trường khi bạn còn trẻ.

Về cơ bản, bạn là một chuỗi DNA phản ứng với các tác động của môi trường khi bạn còn trẻ. Bạn đã ghi lại những trải nghiệm tốt và xấu, và bạn sử dụng chúng để vội vàng phán xét mọi thứ chống lại bạn. Sau đó, bạn đang sử dụng những trải nghiệm này để không ngừng thử nghiệm, dự đoán và thay đổi tương lai.

Khi già đi, bạn sẽ tích lũy được rất rất nhiều sở thích. Những phản ứng theo thói quen này sau cùng sẽ trở thành các đoàn tàu chở hàng mất phanh kiểm soát tâm trạng của bạn. Chúng ta nên kiểm soát tâm trạng mình. Tại sao chúng ta lại không học cách kiểm soát tâm trạng của mình? Sẽ thật tài tình biết bao nếu bạn có thể nói: “Ngay bây giờ tôi muốn ở trong trạng thái tò mò” và sau đó bạn có thể thật sự đưa mình vào trạng thái ấy. Hoặc bạn sẽ nói: “Tôi muốn ở trong trạng thái tang gia. Tôi đang tiếc thương và đau buồn cho người thân yêu. Tôi thực

sự muốn cảm thấy điều đó. Tôi không hề muốn bị phân tâm vì vấn đề về lập trình máy tính cần phải giải quyết vào ngày mai”.

Bản thân tâm trí là một dạng cơ bắp – có thể được rèn luyện và kiểm soát. Tâm trí đã được xã hội điều kiện hóa một cách ngẫu nhiên để nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nếu bạn nhìn vào tâm trí của mình với ý thức và mục đích (một công việc mà bạn làm 24/7), tôi nghĩ bạn có thể giải nén tâm trí, cảm xúc, suy nghĩ và phản ứng của chính mình. Sau đó, bạn có thể bắt đầu tái thiết lập cấu hình. Bạn có thể bắt đầu viết lại chương trình này theo những gì bạn muốn. [4]

Thiền là gạt đi tiếng nói của xã hội và lắng nghe bản thân mình.

Nó chỉ thực sự “hiệu quả” khi được thực hiện đúng bản chất.

Leo núi là thiền đi.

Viết nhật ký là thiền viết.

Câu nguyện là thiền biết ơn.

Tắm là thiền ngẫu nhiên.

Ngồi tĩnh lặng là thiền trực tiếp.

CHỌN HOÀN THIỆN BẢN THÂN

Siêu năng lực vĩ đại nhất là năng lực thay đổi bản thân.

Sai lầm lớn nhất ông từng mắc phải trong đời là gì, và làm thế nào để ông hồi phục?

Tôi đã mắc cùng một loại lỗi mà tôi sẽ tóm tắt chúng theo cùng một cách. Những sai lầm ấy chỉ thật sự hiển hiện rõ trong sự nhận thức muộn màng thông qua một bài tập, đó là tự vấn bản thân: Khi bạn 30 tuổi, bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho bản thân mình ở tuổi 20? Và khi bạn 40 tuổi, bạn sẽ đưa ra lời khuyên nào cho bản thân mình ở tuổi 30? (Giả dụ nếu bạn trẻ hơn, bạn có thể làm điều đó 5 năm một lần). Hãy ngồi xuống và nói: “Được rồi, vào năm 2007, tôi đã làm gì? Tôi đã cảm thấy thế nào? Vào năm 2008, tôi đã làm gì? Tôi đã cảm thấy thế nào? Vào năm 2009, tôi đã làm gì? Tôi đã cảm thấy thế nào?”.

Cuộc sống sẽ vận hành theo cách của riêng nó. Sẽ có một số điều tốt và một số điều xấu. Phần lớn sẽ tùy thuộc vào cách bạn trải nghiệm cuộc sống. Bạn được sinh ra, bạn có một tập hợp các xúc cảm, và sau đó bạn chết đi. Cách bạn chọn để thể hiện những trải nghiệm đó là tùy thuộc vào bạn, và mỗi người sẽ có cách diễn giải khác nhau.

Tôi thực sự ước mình vẫn hành động như vậy, nhưng với ít cảm xúc hơn và ít tức giận hơn. Một ví dụ tiêu biểu nhất là khi còn trẻ, tôi đã thành lập một công ty. Công ty này hoạt động tốt nhưng tôi thì không, nên tôi đã đâm đơn kiện một số người liên quan. Cuối cùng, mọi chuyện vẫn ổn, kết quả vẫn tốt đẹp, nhưng xuyên suốt cả quá trình là sự lo lắng và tức giận.

Giờ đây, tôi sẽ không lo lắng và không tức giận nữa. Tôi chỉ bước đến gần mọi người và nói rằng: “Hãy nhìn xem, đây là những gì đã xảy ra. Đây là những gì tôi sẽ làm. Đây là cách tôi sẽ làm điều đó. Đây là những gì công bằng. Đây là những gì không công bằng”.

Tôi nhận ra sự tức giận và cảm xúc là hậu quả cực kỳ to lớn và không cần thiết. Hiện tại, tôi đang cố gắng học hỏi từ điều đó và làm những điều mà tôi nghĩ là đúng đắn nhưng không tức giận với một tầm nhìn dài hạn. Nếu bạn có một tầm nhìn dài hạn và có thể loại bỏ cảm xúc ra khỏi nó, tôi sẽ không còn coi những điều đó là sai lầm nữa. [4]

Một lần nữa, thói quen là tất cả những gì thuộc về bản chất của chúng ta. Chúng ta được rèn luyện bằng các thói quen từ khi còn nhỏ, bao gồm cả việc tập ngồi bô, khi nào nên khóc và khi nào không nên khóc, cách cười và khi nào không nên cười. Những điều này trở thành thói quen – hành vi mà chúng ta học hỏi và tích hợp vào chính mình.

Khi lớn hơn, chúng ta là tập hợp của hàng ngàn thói quen liên tục chảy trôi trong tiềm thức. Chúng ta có thêm một chút trí tuệ trong vùng vỏ não mới để giải quyết những vấn đề mới. Bạn trở thành thói quen của chính bạn.

Tôi thực sự giác ngộ điều này khi huấn luyện viên giao cho tôi một lịch trình tập luyện hằng ngày. Trước đây, tôi chưa bao giờ luyện tập mỗi ngày. Đây là một bài tập nhẹ, không gây áp lực quá lớn lên cơ thể, nhưng tôi thực hiện bài tập này hàng ngày. Tôi nhận ra sự chuyển hóa đáng kinh ngạc và bất ngờ mà nó đã đem đến cho tôi, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Để đạt được sự bình yên trong tâm trí, trước hết bạn phải đạt được sự bình yên trong cơ thể.

Điều này đã giúp tôi nhận ra được sức mạnh của thói quen. Tôi bắt đầu nhận ra tất cả đều là do thói quen. Tại bất kỳ thời điểm nào, tôi cố gắng hình thành một thói quen tốt hoặc loại bỏ một thói quen xấu trước đó. Điều này cần thời gian.

Nếu ai đó nói: “Tôi muốn có thân hình cân đối, khỏe mạnh. Tôi đang béo và thân hình tôi không được cân đối”. Thực ra, không điều gì có thể đem đến hiệu quả cho bạn trong vòng ba tháng mà lại bền vững. Đây sẽ là một hành trình kéo dài ít nhất mười năm. Sáu tháng một lần (tùy thuộc vào tốc độ của bạn), bạn sẽ từ bỏ được những thói quen xấu và hình thành những thói quen tốt. [6]

Một trong những điều Krishnamurti đã đề cập là trạng thái cách mạng của nội tâm. Bạn phải luôn sẵn sàng cho một sự thay đổi hoàn toàn từ bên trong. Bất cứ khi nào chúng ta nói chúng ta sẽ cố gắng làm điều gì đó hoặc cố gắng hình thành một thói quen, chúng ta đều không đủ can đảm.

Chúng ta chỉ đang nói với chính mình: “Tôi sẽ cầu giờ cho mình thêm một chút”. Thực tế là khi cảm xúc của muốn chúng ta làm điều gì đó, chúng ta sẽ cứ thế làm điều đó. Nếu bạn muốn tiếp cận một cô gái xinh đẹp, nếu bạn muốn đi uống nước, nếu bạn thực sự khao khát điều gì đó, bạn cứ thế mà làm thôi.

Khi bạn nói: “Tôi sẽ làm điều này” và “Tôi sẽ làm điều kia”, thực chất là bạn đang trì hoãn. Bạn đang tự cho mình một lối thoát. Ít nhất là nếu bạn nhận thức được về bản thân, bạn có thể nghĩ

rằng: “Tôi nói tôi muốn làm điều này, nhưng tôi không thực sự có ý như vậy, vì nếu tôi thực sự muốn làm điều đó, tôi sẽ cứ thế làm mà không cần phải nói gì”.

Hãy cam kết với thật nhiều người. Ví dụ, nếu bạn muốn bỏ hút thuốc, tất cả những gì bạn phải làm là đến gặp những người bạn biết và nói: “Tôi sẽ bỏ hút thuốc. Tôi thực sự sẽ làm được. Tôi hứa với bạn”.

Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Cứ thế mà làm thôi, phải không? Nhưng hầu hết chúng ta sẽ nói chưa sẵn sàng. Chúng ta biết chúng ta chẳng hề muốn cam kết với người khác. Điều quan trọng là bạn phải thành thật với chính bản thân mình và thừa nhận: “Được rồi, tôi chưa sẵn sàng bỏ thuốc. Tôi cực kỳ thích hút thuốc, rất khó để tôi bỏ thuốc.”

Biết là vậy, nhưng thay vào đó, hãy thử nói: “Tôi sẽ đặt mục tiêu bỏ thuốc hợp lý hơn cho bản thân, tôi sẽ cắt giảm xuống số lượng thuốc nhất định. Tôi có thể cam kết điều đó với người khác. Tôi sẽ làm việc đó trong ba hoặc sáu tháng. Sau khi hoàn thành được điều này, tôi mới thực hiện bước tiếp theo thay vì chỉ ngồi dần vặt bản thân”.

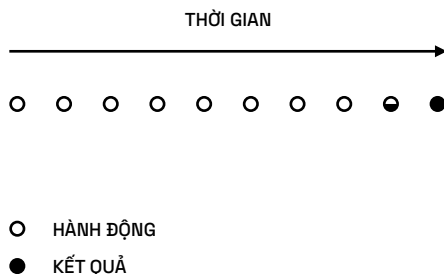
Khi bạn thực sự muốn thay đổi, bạn cứ thế thay đổi thôi. Nhưng hầu hết chúng ta không thực sự muốn thay đổi – chúng ta chưa muốn trải qua nỗi đau. Ít nhất hãy thừa nhận điều này, ý thức được nó và tạo một thay đổi nhỏ hơn trong tầm khả năng của bạn. [6]

Hành động không chần chừ, kiên nhẫn với kết quả.

Bất cứ điều gì bạn cần phải làm, hãy hoàn thành nó ngay. Tại sao phải chờ đợi? Bạn không còn trẻ nữa. Cuộc sống của bạn đang trôi đi. Bạn sẽ không muốn dành cả đời chỉ để xếp hàng. Bạn sẽ không muốn dành cả đời chỉ để đi đi lại lại. Và chắc hẳn, bạn cũng không muốn dành toàn bộ thời gian của mình chỉ để làm những việc mà cuối cùng thì chúng cũng không phải sứ mệnh của bạn.

Khi làm một điều gì, bạn nên thực hiện chúng nhanh nhất có thể đồng thời thực hiện chúng thật tốt với toàn bộ sự tập trung của mình. Nhưng sau đó, hãy thật kiên nhẫn với kết quả vì bạn đang đối mặt với nhiều con người và hệ thống phức tạp.

Phải mất một thời gian dài để thị trường chấp nhận sản phẩm. Cần có thời gian để mọi người cảm thấy thoải mái khi làm việc với nhau. Cần có thời gian để những sản phẩm tuyệt vời xuất hiện khi bạn cứ hoàn thiện và cải thiện liên tục. Hành động không chần chừ, kiên nhẫn với kết quả. Như Nivi đã nói, cảm hứng vốn không bền lâu. Khi bạn có cảm hứng, hãy hành động ngay lúc đó và tại nơi đó. [78]



CHỌN PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Tôi không tin vào những mục tiêu cụ thể. Scott Adams có câu nói nổi tiếng: “Thiết lập hệ thống, không phải mục tiêu”. Sử dụng phán đoán của bạn để tìm ra những môi trường bạn có thể phát triển, sau đó tính toán theo những số liệu thống kê và tạo ra môi trường mà ở đó bạn sẽ thành công.

Môi trường hiện tại lập trình bộ não, nhưng bộ não thông minh có thể chọn môi trường sắp tới dành cho nó.

Tôi sẽ không trở thành người thành công nhất hành tinh, và tôi cũng không muốn như vậy. Tôi chỉ muốn trở thành phiên bản thành công nhất của bản thân với ít nỗ lực nhất có thể. Tôi muốn sống theo cách mà nếu cuộc đời tôi diễn ra 1.000 lần thì Naval thành công 999 lần. Ông ấy không phải là một tỷ phú, nhưng lần nào ông ấy cũng làm khá tốt. Ông ấy có thể không thành công mọi mặt, nhưng ông ấy thiết lập các hệ thống để thất bại ít nhất. [4]

Hãy nhớ xuất phát điểm của tôi là một đứa trẻ nghèo tại Ấn Độ, phải không? Nếu tôi làm được thì ai cũng làm được, theo một cách tương tự. Rõ ràng là tôi có đầy đủ tư chi, khả năng trí tuệ và học thức. Sẽ có một số điều kiện tiên quyết mà bạn không thể có được. Nhưng nếu bạn đang đọc cuốn sách này, bạn sẽ có những phương tiện cần thiết để tùy ý sử dụng – một cơ thể và một tâm trí đang hoạt động. [78]

Nếu có điều gì bạn muốn làm sau này, hãy làm ngay bây giờ. Không có khái niệm “sau này”.

Ông đã học các bộ môn mới như thế nào?

Hầu hết, tôi chỉ xoay quanh những điều căn bản. Ngay cả khi học vật lý hay khoa học, tôi vẫn học những điều cơ bản. Tôi đọc các khái niệm cho vui. Tôi có xu hướng làm những điều liên quan đến số học hơn là giải tích. Tôi không phải là một nhà vật lý vĩ đại vào thời điểm này. Có thể là ở kiếp sau hoặc con tôi sẽ làm được, nhưng với tôi thì đã quá muộn. Tôi phải bám sát với những gì tôi thực sự thích.

Đối với tôi, khoa học là nghiên cứu về sự thật. Nó là thứ kỷ luật đúng đắn duy nhất bởi vì nó đưa ra những dự đoán có thể được chứng minh là sai. Nó thực sự thay đổi thế giới. Khoa học ứng dụng trở thành công nghệ, và công nghệ là thứ phân biệt chúng ta với động vật và cho phép chúng ta có những thứ như điện thoại di động, nhà ở, ô tô, nhiệt và điện.

Đối với tôi, khoa học là nghiên cứu về sự thật, còn toán học là ngôn ngữ của khoa học và tự nhiên.

Tôi không theo một tôn giáo nào cả, nhưng tôi có một chút tâm linh. Đối với tôi, việc nghiên cứu các quy luật của vũ trụ là điều sùng đạo mà tôi có thể làm. Giống như sự thích thú của người khác khi ở thánh địa Mecca hoặc Medina, tôi kính phục và cảm thấy mình thật nhỏ bé khi nghiên cứu về khoa học. Đối với tôi, khoa học là vô song và tôi muốn ở lại với những điều cơ bản hơn. Đây là vẻ đẹp của việc đọc. [4]

Ông có đồng tình với quan điểm “Nếu bạn đọc những gì người khác đang đọc, bạn sẽ nghĩ theo cách mà họ đang nghĩ không?”

Tôi tin rằng đa phần những gì mọi người đọc gần đây đều được thiết kế để phù hợp với quan điểm chung của xã hội. [4]

Tôi biết có những người đã đọc như một con vẹt hàng trăm cuốn sách về thuyết tiến hóa nhưng chưa bao giờ đọc Darwin. Hãy nghĩ về số lượng nhà kinh tế học vĩ mô ở ngoài kia. Tôi nghĩ rằng hầu hết họ đã đọc rất nhiều luận thuyết về kinh tế học nhưng chưa từng đọc cuốn nào của Adam Smith.

Ở một mức độ nào đó, bạn đang đọc để được xã hội chấp thuận. Bạn đang đọc để phù hợp với những con khỉ khác. Bạn đang thích ứng để hòa nhập với bầy đàn. Đó không phải là nơi thu được những lợi ích trong cuộc sống. Những lợi ích trong cuộc sống đang nằm bên ngoài bầy đàn.

Sự chấp thuận của xã hội nằm bên trong bầy đàn. Nếu bạn muốn được xã hội chấp thuận, bạn nhất định phải đọc những gì bầy đàn đang đọc. Nếu không, bạn sẽ cần là người đi ngược trào lưu để có thể nói: “Không. Tôi sẽ chỉ làm thứ của riêng tôi. Bất kể kết quả về mặt xã hội ra sao, tôi sẽ học bất cứ điều gì tôi cho là thú vị”.

Ông có nghĩ rằng sẽ xuất hiện thứ gọi là nỗi sợ mất mát không? Bởi vì khi rẽ sang một lối đi khác, ông sẽ không biết liệu mình đang rẽ sang lối đi tích cực hay tiêu cực?

Chắc chắn là có. Tôi nghĩ đó là lý do tại sao những người thông minh nhất và thành công nhất mà tôi biết có khởi đầu thất bại. Nếu bạn coi mình là người thất bại, là người bị xã hội ruồng bỏ

và không có vai trò gì, bạn sẽ làm việc của riêng mình và nhiều khả năng bạn sẽ tìm thấy con đường chiến thắng. Sẽ có ích khi bắt đầu nói: “Tôi sẽ không bao giờ nổi tiếng. Tôi sẽ không bao giờ được chấp nhận. Tôi đã là một người thua cuộc. Tôi sẽ không có được tất cả những gì những đứa trẻ khác có. Tôi chỉ cần hạnh phúc khi được là chính mình.”

Để cải thiện bản thân mà không cần tính kỹ luật tự giác, hãy nâng cấp nhận thức của bạn về bản thân.

Mọi người đều có được động lực từ một điều gì đó, tùy thuộc xem thứ đó là gì. Ngay cả những người chúng ta nghĩ là không có chút động lực nào, đột nhiên lại có động lực khi họ chơi điện tử. Tôi nghĩ rằng động lực là thứ có tính tương đối, vì vậy bạn chỉ cần tìm ra thứ bạn yêu thích. [1]

Mài giũa và khổ luyện, cần cù và trải qua đau đớn, đối mặt với thử thách lớn. Tất cả đều là một phần của quá trình trở thành người thành công bất ngờ sau một đêm.

Nếu ông có thể truyền lại cho con mình một hoặc hai nguyên tắc, chúng sẽ là những nguyên tắc gì?

Điều số một: hãy đọc. Hãy đọc mọi thứ bạn có thể. Không chỉ những thứ được xã hội đánh giá hay, hoặc thậm chí là những cuốn sách tôi bảo bạn đọc. Hãy đọc vì chính bản chất của cuốn sách đó. Vun đắp một tình yêu cho việc đọc. Ngay cả khi bạn đọc tiểu thuyết lãng mạn, sách bìa mềm hay truyện tranh. Không có cuốn sách nào là đồ bỏ đi. Hãy đọc tất cả chúng.

Cuối cùng, bạn sẽ tự mình tìm ra được cuốn sách bạn nên và muốn đọc.

Liên quan đến kỹ năng đọc là các kỹ năng toán học và thuyết phục. Cả hai kỹ năng này đều giúp bạn xác định phương hướng trong thế giới thực.

Sở hữu kỹ năng thuyết phục rất quan trọng vì nếu bạn có thể tạo ra sức ảnh hưởng, bạn có thể làm được rất nhiều việc. Tôi nghĩ rằng khả năng thuyết phục là một kỹ năng thực tế. Vì vậy, bạn có thể học được và không quá khó để làm điều đó.

Toán học thực sự có ích trong việc giải quyết tất cả những điều phức tạp và khó khăn trong cuộc sống. Nếu bạn muốn kiếm tiền, nếu bạn muốn làm khoa học, nếu bạn muốn hiểu lý thuyết trò chơi, chính trị, kinh tế, đầu tư hay máy tính, tất cả những điều này đều lấy toán học làm cốt lõi. Đó là một ngôn ngữ nền tảng của tự nhiên.

Thiên nhiên nói chuyện bằng ngôn ngữ toán học. Toán học là việc chúng ta áp dụng kỹ thuật đảo ngược vào ngôn ngữ của tự nhiên, và chúng ta mới chỉ chạm vào bề nổi. Tin tốt là bạn không cần phải biết quá nhiều về toán học. Bạn chỉ cần nắm được thống kê cơ bản, số học,... Bạn nên hiểu về xác suất và thống kê toàn diện từ trước ra sau, và từ trong ra ngoài. [8]

CHỌN GIẢI PHÓNG BẢN THÂN

Điều khó khăn nhất không phải là làm điều bạn muốn – đó là biết thứ bạn muốn làm.

Hãy ý thức được không có “người trưởng thành”. Mọi người vẽ vờ ra điều đó trong quá trình phát triển. Bạn phải tìm ra con đường của riêng bạn, nắm lấy, chọn lựa và loại bỏ khi bạn thấy phù hợp. Hãy tự mình khám phá, và bắt tay vào làm. [71]

Các giá trị của ông đã thay đổi như thế nào?

Khi tôi còn trẻ, tôi thực sự rất coi trọng tự do. Tự do là một trong những giá trị cốt lõi của tôi. Trở trêu thay, tự do vẫn còn giữ vai trò đó. Nó có thể là một trong ba giá trị hàng đầu của tôi, nhưng giờ đây tôi đã có một định nghĩa khác về tự do.

Định nghĩa trước đây của tôi về tự do là “tự do để làm”. Tự do làm bất cứ điều gì tôi muốn. Tự do làm bất cứ điều gì tôi thích, bất cứ khi nào. Bây giờ, sự tự do tôi đang tìm kiếm là sự tự do bên trong. Đó là “tự do khỏi”. Tự do khỏi việc phản ứng. Tự do khỏi cảm giác tức giận. Tự do khỏi trạng thái buồn. Tự do khỏi tình trạng bị buộc phải làm mọi việc. Ở bên trong lẫn bên ngoài, tôi đều đang tìm kiếm “tự do khỏi một điều gì,” trong khi trước đây tôi đã tìm kiếm “tự do để làm một điều gì”. [4]

Lời khuyên dành cho tôi khi còn trẻ: “Hãy là chính mình.”

Cảm thấy bị kiềm hãm nghĩa là đang ở trong những mối quan hệ và công việc tồi tệ nhiều năm thay vì vài phút.

TỰ DO KHỎI NHỮNG KỶ VỌNG

Tôi hoàn toàn không đo lường hiệu quả của mình. Tôi không tin vào sự tự đo lường bản thân. Tôi cảm thấy như đây là một hình thức kỷ luật tự giác, tự trừng phạt và tự mâu thuẫn. [1]

Nếu bạn làm tổn thương người khác vì họ kỳ vọng vào bạn, đó là vấn đề của họ. Nếu họ có những hứa hẹn với bạn, đó là vấn đề của bạn. Nhưng, nếu họ kỳ vọng vào bạn, đó lại hoàn toàn là vấn đề của họ. Bạn không hề liên quan. Họ sẽ có rất nhiều kỳ vọng trong cuộc đời. Bạn hãy vượt qua và thoát khỏi những kỳ vọng của họ càng sớm càng tốt. [1]

Dùng khí không phải là lao thẳng vào chốt đặt súng máy.
Dùng khí là không bận tâm đến việc người khác nghĩ gì.

Bất cứ ai biết tôi trong một thời gian dài đều hiểu rõ đặc điểm nổi bật của tôi là tổ hợp của sự cực kỳ thiếu kiên nhẫn và tính cố chấp. Tôi không thích chờ đợi. Tôi ghét phải lãng phí thời gian. Tôi nổi tiếng là người rất thô lỗ trong các bữa tiệc, sự kiện, bữa tối, những nơi mà ngay khi tôi nhận ra rằng chúng thật lãng phí thời gian, tôi sẽ rời đi ngay lập tức.

Hãy coi trọng thời gian. Đó là tất cả những gì bạn có. Thời gian quan trọng hơn tiền bạc. Thời gian quan trọng hơn bạn bè của bạn. Thời gian quan trọng hơn bất cứ thứ gì. Thời gian là tất cả những gì bạn có. Đừng lãng phí thời gian của mình.

Điều này không có nghĩa là bạn không thể cho phép bản thân mình thư giãn. Miễn là bạn đang làm những gì bạn muốn, bạn sẽ không lãng phí thời gian. Nhưng nếu bạn không dành thời gian để làm những gì bạn muốn, không kiếm được tiền và không học hỏi – vậy thì bạn đang làm cái quái gì vậy?

Đừng dành thời gian của bạn để làm cho người khác hạnh phúc. Hạnh phúc hay không là vấn đề của cá nhân họ, không phải là vấn đề của bạn. Nếu bạn hạnh phúc, người khác cũng

sẽ hạnh phúc. Nếu bạn hạnh phúc, người khác sẽ hỏi bạn làm thế nào để trở nên hạnh phúc, và họ có thể học hỏi từ điều đó, nhưng bạn không có trách nhiệm phải làm cho người khác hạnh phúc. [10]

TỰ DO KHỎI SỰ TỨC GIẬN

Tức giận là gì? Tức giận là báo hiệu mạnh mẽ nhất cho đối phương biết bạn có thể trở nên bạo lực. Tức giận là tiền thân của bạo lực.

Hãy quan sát khi bạn tức giận – tức giận là sự mất kiểm soát đối với tình huống. Tức giận là một hợp đồng bạn lập ra với chính mình để rơi vào tình trạng hỗn loạn về thể chất, tinh thần và cảm xúc cho đến khi thực tế thay đổi. [1]

Tức giận là hình phạt của chính nó. Khi một người tức giận cố gắng chìm đầu bạn xuống nước thì họ cũng đang đồng thời chìm xuống.

TỰ DO KHỎI VIỆC ĐI LÀM THUÊ

Những người sống dưới mức thu nhập của họ được hưởng sự tự do mà những người đang hối hả nâng cao lối sống không thể hiểu được. [11]

Một khi đã thực sự kiểm soát được số phận của chính mình, dù tốt hay xấu, bạn sẽ không cần bất kỳ ai khác bảo bạn phải làm gì. [11]

Trải nghiệm sự tự do có thể biến bạn thành người không thể đi làm thuê được nữa.

TỰ DO KHỎI SUY NGHĨ MẤT KIỂM SOÁT

Có một thói quen tôi đang thực hiện là cố gắng tắt đi “tâm trí loài khỉ” của mình. Khi còn nhỏ, chúng ta là những phiến đá trống trơn. Chúng ta sống rất nhiều trong khoảnh khắc đó. Về cơ bản, chúng ta chỉ phản ứng với môi trường thông qua bản năng. Chúng ta sống trong cái mà tôi gọi là “thế giới thực”. Tuổi dậy thì là giai đoạn bắt đầu của sự ham muốn – lần đầu tiên bạn thực sự, thực sự muốn một thứ gì đó và bạn bắt đầu lên kế hoạch dài hạn. Bạn bắt đầu suy nghĩ rất nhiều, xây dựng một bản ngã và cái tôi để đạt được điều mình muốn.

Nếu bạn đi xuống phố và có một nghìn người ở đó, thì cả nghìn người đó đều đang tự nói chuyện với chính họ trong đầu ở mọi lúc. Họ liên tục phán xét mọi thứ họ nhìn thấy. Họ đang chiếu lại những đoạn phim về những điều đã xảy ra với họ ngày hôm qua. Họ đang sống trong thế giới ảo mộng về những gì sẽ xảy ra vào ngày mai. Họ đang bị kéo ra khỏi thực tại. Điều đó có thể tốt khi bạn lập kế hoạch dài hạn. Nó có thể tốt khi bạn giải quyết vấn đề. Điều ấy tốt cho chúng ta với tư cách là những cỗ máy sinh tồn và nhân rộng.

Nhưng theo tôi việc đối thoại với chính mình thực sự ảnh hưởng xấu tới hạnh phúc của bạn. Tâm trí nên là một người hầu và một công cụ, không phải một người chủ. Tâm trí loài khỉ của tôi không nên kiểm soát và lèo lái tôi 24/7.

Tôi muốn phá bỏ thói quen suy nghĩ mất kiểm soát, và điều này không hề dễ dàng. [4]

Một tâm trí bận rộn sẽ khiến thời gian trôi qua nhanh hơn.

Không có điểm kết cho sự tự nhận thức và khám phá bản thân. Đây là một quá trình kéo dài cả đời mà bạn hy vọng sẽ ngày càng trở nên tốt hơn. Không có câu trả lời nào có ý nghĩa, và không ai có thể giải quyết triệt để trừ khi bạn là một trong những nhân vật đã được giác ngộ. Có thể một số người trong chúng ta sẽ đến được đó, nhưng không phải tôi vì tôi đã tham gia vào một “cuộc đua chuột”¹ kéo dài bất tận. Tôi có lẽ là một con chuột thi thoảng có thể ngẩng nhìn mây trời.

Tôi cho rằng chỉ cần ý thức được việc bạn là một con chuột đang ở trong cuộc đua dài bất tận thì hầu hết chúng ta đã đi đến điểm xa nhất có thể rồi. [8]

¹⁾ Nguyên văn “the rat race”: thuật ngữ diễn tả cuộc chạy đua dài bất tận của con người để theo đuổi những thứ vô nghĩa trong cuộc đời.

Cuộc đấu tranh thời hiện đại:

Những cá thể đơn lẻ triệu tập sức mạnh ý chí phi thường, nhịn ăn, thiền định và tập luyện,...

Chống lại đội quân của các nhà khoa học và nhà thống kê, những kẻ đang vũ khí hóa nguồn thức ăn dồi dào, màn hình, thuốc men thành thức ăn có hại cho sức khỏe, tin tức giật gân, nội dung khiêu dâm bất tận, hằng hà sa số trò chơi điện tử và vô số loại thuốc gây nghiện.

TRIẾT LÝ

Sự thật sẽ là những dị giáo¹. Chúng không thể được nói ra thành lời. Chỉ có thể được khám phá, được mách bảo và được đọc về.

¹⁾ Dị giáo (Heresy): bất kỳ niềm tin hoặc giả thuyết nào đi ngược lại với các phong tục đã được quy định, đặc biệt là các tín ngưỡng của nhà thờ hoặc tổ chức tôn giáo.

Ý NGHĨA CỦA CUỘC SỐNG

Đây là một câu hỏi lớn và không có giới hạn: Đầu sẽ là ý nghĩa và mục đích thực sự của cuộc sống?

Đây chính xác là một câu hỏi lớn. Chính vì vậy, tôi sẽ đưa ra cho bạn ba câu trả lời.

Câu trả lời số 1: Đây là vấn đề mang tính cá nhân. Bạn phải tự đi tìm ý nghĩa của riêng bạn. Bất cứ mảnh ghép trí tuệ nào ai đó gửi tới cho bạn, dù đó là Đức Phật hay tôi, đều vô nghĩa với bạn. Về cơ bản, bạn phải đi tìm ý nghĩa cuộc sống cho chính bản thân, vì vậy phần quan trọng không nằm ở câu hỏi, mà nằm ở câu trả lời. Hãy ngồi xuống và thật sự đào sâu để tìm kiếm nó. Điều này có thể mất tới hàng năm, hoặc hàng thập kỷ. Khi bạn tìm thấy câu trả lời bạn thật sự hài lòng, nó sẽ đóng vai trò nền tảng trong cuộc sống của bạn.

Câu trả lời số 2: Không tồn tại ý nghĩa cuộc sống. Không tồn tại mục đích cuộc sống. Osho đã nói: “Điều này giống như viết trên mặt nước, hay xây nhà trên cát vậy”. Sự thật là bạn đã chết trong lịch sử của vũ trụ, 10 tỷ năm về trước hoặc hơn thế nữa. Bạn sẽ chết trong khoảng 70 tỷ năm tới, cho đến khi “cái chết nhiệt” (heat death) của vũ trụ xảy ra.

Tất cả những gì bạn làm sẽ phai mờ. Chúng sẽ biến mất, cũng giống như sự biến mất của cuộc đua nhân loại và hành tinh. Thậm chí những người sinh sống ở trên Sao Hỏa cũng biến mất. Sẽ không ai nhớ về bạn sau một vài thế hệ, dù bạn là một nghệ sĩ, một nhà thơ, một nhà chinh phục, một người nghèo khổ, hay bất kỳ ai khác. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả.

Tóm lại là bạn phải tự tạo ra ý nghĩa của riêng mình. Bạn phải quyết định:

“Đây có phải là vở kịch tôi vừa xem không?”

“Đây có phải điệu nhảy tôi đang dành hết tâm huyết để làm không?”

“Có điều gì tôi khao khát làm bởi chính bản chất của điều đó hay không?”

Đó là những ý nghĩa bạn có thể tạo ra.

Sẽ không có một ý nghĩa cơ bản, bản chất và mục đích nội tại nào của vũ trụ. Nếu thực sự có, vậy thì bạn sẽ cần đặt ra câu hỏi tiếp theo. “Tại sao lại là ý nghĩa này?” Như nhà vật lý Richard Feynman đã đề cập, điều này giống như “Rùa tụt dốc”. Câu hỏi “tại sao” cứ thế tiếp nối mãi. Sẽ không có câu trả lời nào bạn đưa ra mà không có thêm một câu hỏi “tại sao” đằng sau đó.

Tôi không đồng ý với câu trả lời liên quan đến kiếp sau kéo dài vĩnh viễn, bởi vì đối với tôi điều này thật sự kỳ quặc, hoàn toàn không hề có bằng chứng để tin rằng chỉ bởi vì bạn sống 70 năm trên hành tinh này, bạn có thể đạt tới sự vĩnh hằng – một khoảng thời gian cực kỳ dài, sống qua vài kiếp sống. Vị Chúa nào lại có thể đánh giá bạn mãi mãi chỉ dựa trên khoảng thời gian sống ngắn ngủi trên hành tinh này? Tôi cho rằng sau cuộc đời này, mọi thứ sẽ rất giống với trước khi bạn được sinh ra. Bạn có còn nhớ không? Nó sẽ chỉ đơn giản như vậy thôi.

Trước khi bạn được sinh ra, bạn không hề bận tâm về bất kỳ điều gì hay bất kỳ ai, bao gồm cả những người bạn yêu thương, bản thân bạn, nhân loại, cho dù bạn lên Sao Hỏa hay ở lại hành tinh Trái đất, cho dù có trí thông minh nhân tạo (AI) hay không. Sau khi qua đời, bạn sẽ không còn bận tâm tới tất cả những điều ấy nữa.

Câu trả lời 3: Câu trả lời cuối cùng tôi đưa cho bạn sẽ phức tạp hơn một chút. Dựa vào những gì tôi đọc được trong lĩnh vực khoa học (bạn bè của tôi đã viết sách về chủ đề này), tôi đã móc nối lại một số lý thuyết. Có thể tồn tại ý nghĩa của cuộc sống, nhưng nó sẽ không làm bạn cảm thấy mãi nguyện.

Về cơ bản, trong vật lý, hướng thời gian (arrow of time) đến từ sự hỗn loạn trong hệ thống (entropy).

Định luật thứ hai của nhiệt động lực học khẳng định sự hỗn loạn của hệ thống chỉ tăng lên, có nghĩa là mức độ rối loạn của vũ trụ cũng tăng lên, khi ấy năng lượng tự do tập trung giảm xuống. Nếu bạn nhìn vào những vật thể sống (con người, thực vật, các nền văn minh, những gì bạn đang có), những hệ thống này có sự hỗn loạn đảo ngược cục bộ. Con người hỗn loạn đảo ngược cục bộ bởi vì chúng ta có hành động.

Trong quá trình này, chúng ta đẩy nhanh sự hỗn loạn toàn cầu cho đến khi đạt tới trạng thái “cái chết nhiệt” của vũ trụ. Bạn có thể nghĩ ra một số giả tưởng kỳ quái mà có thể tôi sẽ thấy hứng thú, rằng chúng ta đang tiến thẳng đến “cái chết nhiệt” của vũ trụ. Khi ấy, sẽ không có điều gì được gọi là năng lượng tập trung, mọi thứ ở cùng mức năng lượng với nhau. Ví thế, chúng ta đều chỉ là một thực thể. Và chúng ta gần như không có một sự tách biệt nào cả.

Những gì chúng ta đang làm giống như cách các hệ thống sống đẩy nhanh quá trình tiến vào trạng thái ấy. Càng tạo ra hệ thống phức tạp, dù là thông qua máy tính, nền văn minh, nghệ thuật, toán học, hay tạo ra một gia đình – bạn càng đẩy nhanh “cái chết nhiệt” của vũ trụ. Bạn đang đẩy chúng ta tới một điểm – nơi chúng ta kết thúc là một thể thống nhất. [4]

SỐNG THEO GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

Giá trị cốt lõi của ông là gì?

Tôi chưa bao giờ liệt kê từng thứ một cách đầy đủ, nhưng có một vài ví dụ như sau:

Trung thực là một giá trị cực kỳ cốt lõi. Khi nói đến trung thực, ý của tôi là muốn được làm chính mình. Tôi không bao giờ muốn ở trong một môi trường hoặc xung quanh những người tôi phải cẩn trọng về những gì mình nói. Nếu tôi ngắt kết nối giữa những gì tôi đang nghĩ và những gì tôi đang nói, điều này sẽ tạo ra vô số dòng suy nghĩ trong tâm trí tôi. Tôi không thực sự sống trong khoảnh khắc này nữa – giờ đây tôi đang lên kế hoạch cho tương lai hoặc đang hối tiếc về quá khứ mỗi khi tôi nói chuyện với ai đó. Bất kỳ ai khiến tôi không thể thành thực khi ở bên, tôi sẽ không muốn ở gần họ nữa.

Trước khi có thể nói đối ai đó, bạn phải lừa dối bản thân trước tiên.

Một ví dụ khác về giá trị nền tảng là: Tôi không tin vào bất kỳ tư duy hay giao dịch ngắn hạn nào. Nếu tôi đang kinh doanh

với ai đó và họ có tư duy ngắn hạn với người khác, thì tôi không muốn giao dịch với người đó nữa. Toàn bộ lợi ích trong cuộc sống đều đến từ lãi kép, cho dù đó là tiền bạc, các mối quan hệ, tình yêu, sức khỏe, các hoạt động, hay thói quen. Tôi chỉ muốn bên cạnh những người tôi biết rằng mình có thể ở bên họ suốt phần đời còn lại. Tôi chỉ muốn làm những điều tôi biết chúng sẽ mang lại lợi ích lâu dài.

Một điều nữa là tôi chỉ tin vào các mối quan hệ đồng cấp. Tôi không tin vào các mối quan hệ phân chia thứ bậc. Tôi không muốn ở trên bất kỳ ai, và tôi không muốn ở dưới bất kỳ ai. Nếu tôi không thể đối xử với ai đó như một người đồng cấp và nếu họ không thể đối xử với tôi như một người đồng cấp, tôi không muốn tương tác với họ.

Còn một điều nữa: Tôi không còn tin vào sự tức giận. Giận dữ là điều tốt khi tôi còn trẻ và tràn đầy nội tiết tố nam, nhưng bây giờ tôi thích câu nói của Phật giáo: “Giận dữ là hòn than nóng bạn cầm trong tay và chờ đợi để ném nó vào ai đó”. Tôi không muốn tức giận và tôi không muốn ở gần những người hay giận dữ. Tôi xóa họ khỏi cuộc sống của tôi. Tôi sẽ không phán xét họ. Bởi cũng giống như họ, tôi cũng đã trải qua rất nhiều giây phút tức giận. Họ buộc phải tự mình vượt qua nó. Hãy tức giận với một ai đó khác, ở một nơi khác.

Tôi không biết liệu những điều trên có thuộc nhóm định nghĩa cổ điển về giá trị hay không, nhưng chúng là tập hợp những điều tôi nhất định sẽ không thỏa hiệp và sống cả cuộc đời mình theo đó. [4] Tôi nghĩ mọi người đều có giá trị. Phần lớn việc tìm kiếm những mối quan hệ tuyệt vời, những đồng nghiệp tuyệt vời, những người tình tuyệt vời, những người vợ, người chồng tuyệt vời, chính là tìm những người phù hợp với giá trị của bạn. Nếu các giá trị của hai bên ăn nhập với nhau, thì những điều

nhỏ nhất không còn là vấn đề. Nhìn chung, tôi thấy nếu mọi người đang đánh nhau hoặc cãi vã về điều gì, thì đó là bởi các giá trị của họ không thực sự khớp nhau. Nếu giá trị của họ ăn nhập, những điều nhỏ nhất sẽ không thành vấn đề. [4]

Đối với tôi, việc gặp được vợ tôi giống như một bài kiểm tra quan trọng vì tôi thực sự muốn ở bên cô ấy, và cô ấy thì không chắc chắn lắm vào thời điểm mới quen. Cuối cùng, chúng tôi cũng đến được với nhau vì cô ấy nhìn thấy được những giá trị của tôi. Thật may mắn là tôi đã phát triển chúng vào thời điểm đó. Nếu không, tôi đã không thể có được cô ấy. Tôi sẽ không xứng với cô ấy. Như nhà đầu tư Charlie Munger từng nói: “Để tìm được một người bạn đời xứng đáng, hãy trở nên xứng đáng với người đó”. [4]

Vợ tôi là một người vô cùng đáng yêu, là người phụ nữ của gia đình và tôi cũng vậy. Đó là một trong những giá trị nền tảng đưa chúng tôi đến với nhau.

Khoảnh khắc bạn có con, đó là một điều thực sự kỳ lạ, nhưng điều đó sẽ trả lời cho câu hỏi về ý nghĩa và mục đích thực sự của cuộc sống. Đột nhiên, thứ quan trọng nhất trong vũ trụ chuyển từ cơ thể bạn sang cơ thể đứa trẻ. Điều này sẽ thay đổi bạn. Giá trị cốt lõi của bạn sẽ bớt vị kỷ hơn rất nhiều. [4]

PHẬT GIÁO DUY LÝ

Câu hỏi càng cũ kỹ bao nhiêu, câu trả lời sẽ càng cũ kỹ bấy nhiêu.

Ông gọi triết lý của mình là Phật giáo Duy Lý. Vậy điều này khác biệt như thế nào với Phật giáo truyền thống? Ông đã trải qua những kiểu khám phá nào?

Phần duy lý có nghĩa là tôi phải dung hòa với khoa học và sự tiến hóa. Tôi phải từ chối tất cả những phần tôi không thể tự mình xác minh. Ví dụ, thiên có tốt cho bạn không? Có. Liệu việc làm sạch tâm trí của bạn có phải là một điều tốt? Chắc chắn rồi. Có một tầng nhận thức cơ bản nào bên dưới tâm trí con người của bạn không? Tất nhiên là có. Tất cả những điều này tôi đã tự mình kiểm chứng.

Có một số niềm tin từ Phật giáo tôi tin và làm theo bởi vì, một lần nữa, tôi đã tự xác minh hoặc suy luận bằng các thử nghiệm tư duy. Có một số điều tôi không chấp nhận như, “Có tồn tại kiếp trước mà bạn đang phải trả nghiệp cho nó”. Tôi chưa thực sự được nhìn thấy điều ấy. Tôi không nhớ bất kỳ tiền kiếp nào. Tôi không có ký ức nào cả. Tôi chỉ đơn giản là không tin vào điều đó.

Khi mọi người nói rằng luân xa thứ ba của bạn đang mở,... tôi không biết nữa – đó chỉ là cách gọi hoa mỹ. Tôi đã không thể tự mình kiểm chứng hoặc xác nhận bất kỳ điều gì trong số đó. Nếu tôi không thể tự mình xác minh điều đó hoặc không thể thật sự hiểu điều đó thông qua khoa học, thì điều đó có thể đúng, có thể sai, nhưng không thể ngụy tạo được, vì vậy tôi không thể coi đó là nền tảng của sự thật.

Mặt khác, tôi biết sự tiến hóa là đúng. Tôi biết chúng ta đang tiến hóa như những cỗ máy sinh tồn và nhân rộng. Tôi biết mỗi chúng ta đều có bản ngã, vì vậy chúng ta có thể đứng lên từ mặt đất, sâu bọ không thể ăn thịt chúng ta và chúng ta thực sự có thể hành động. Đối với tôi, Phật giáo Duy lý có nghĩa là hiểu

được quan điểm nội tại mà Phật giáo tán thành để có thể làm cho bạn hạnh phúc hơn, tốt đẹp hơn, hiện diện hơn và kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn – để trở thành một con người tốt đẹp hơn.

Tôi sẽ không tin bất cứ điều gì mang tính huyền ảo, giả tưởng chỉ bởi vì chúng đã được viết trong một cuốn sách. Tôi không nghĩ rằng mình có thể bay lơ lửng trên không trung. Tôi cũng không nghĩ thực hành thiền sẽ ban tặng cho tôi siêu năng lực và những thứ kiểu như vậy. Hãy tự mình thử mọi thứ, tự mình kiểm tra, hoài nghi, chỉ giữ lại cho mình những gì thực sự hữu ích và loại bỏ những gì không hữu ích.

Tóm lại, triết lý mà tôi muốn nói đến – một bên sẽ là sự tiến hóa như một nguyên tắc ràng buộc bởi nó giải thích rất nhiều điều về nhân loại, bên còn lại sẽ là Phật giáo, triết lý tâm linh lâu đời nhất, được thử thách qua nhiều thời gian nhất về trạng thái bên trong của mỗi chúng ta.

Tôi nghĩ những điều này hoàn toàn có thể dung hòa được với nhau. Tôi thực sự muốn viết một bài đăng trên blog vào một thời điểm nào đó về cách bạn có thể kết nối những người xuất gia, đặc biệt là những người thực tế, trực tiếp vào một mô phỏng thực tế ảo. [4]

Ai cũng xuất phát là người trong sạch. Ai cũng sẽ bị vấy bẩn. Thông thái là khi chúng ta loại bỏ những tật xấu và quay trở về với đức hạnh, thông qua tri thức.

Theo ông sự thông thái sẽ được định nghĩa như thế nào?

Hiểu được các hậu quả dài hạn từ hành động của bạn. [11]

Nếu sự thông thái có thể được truyền đạt chỉ qua lời nói, thì có lẽ chúng ta đã học xong hết cả rồi.

HIỆN TẠI LÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ

Sẽ không có gì ngoài khoảnh khắc này. Không ai có thể quay ngược thời gian và không một ai, bằng bất kỳ phương thức nào có thể dự đoán chính xác tương lai. Theo nghĩa đen, thứ duy nhất tồn tại chỉ là không gian và thời điểm bạn xuất hiện.

Giống như những sự thật thâm thúy và vĩ đại, mọi thứ đều là những sự mâu thuẫn. Hai điểm bất kỳ là khác nhau hoàn toàn. Bất kỳ khoảnh khắc nào cũng đều là duy nhất. Mỗi khoảnh khắc trôi qua nhanh đến mức bạn không thể nắm bắt được. [4]

Bạn đang chết đi và tái sinh trong từng khoảnh khắc. Việc quên đi hay ghi nhớ điều đó là tùy thuộc vào bạn. [2]

“Mọi thứ đều tươi đẹp hơn bởi vì chúng ta đều chắc chắn sẽ chết đi. Sẽ không có một phiên bản nào đáng yêu hơn bạn của bây giờ, và chúng ta cũng sẽ không bao giờ hiện diện ở đây thêm một lần nào nữa.”

– Homer, Sử thi Iliad

Tôi thậm chí còn không thể nhớ nổi những gì tôi đã nói hai phút trước. Tốt nhất, quá khứ chỉ nên là vài cuộn băng ký ức nhỏ bé và hư cấu trong đầu tôi. Đối với tôi, quá khứ đã chết. Nó đã ra đi. Có nghĩa là sẽ không còn có thêm những khoảnh khắc nào giống như thế này trong tương lai cả. [2]

Cảm hứng sẽ mất đi – hãy hành động ngay lập tức.

CẢM HỨNG SẼ MẤT ĐI, HÃY HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC.

PHỤ LỤC

Sự phổ cập công nghệ cho phép bất kỳ ai cũng có thể trở thành nhà sáng tạo, doanh nhân, nhà khoa học. Tương lai sẽ trở nên tươi sáng hơn.

Theo thống kê, nhiều khả năng sẽ có vô số nền văn minh tiên tiến của người ngoài hành tinh ngoài kia.

Hy vọng rằng họ sẽ là những nhà môi trường học tốt bụng và cảm thấy chúng ta dễ thương.

TÀI LIỆU KHUYẾN ĐỌC CỦA NAVAL

“Thật ra tôi đọc sách không phải để tự hoàn thiện bản thân. Tôi đọc vì sở thích và tò mò. Cuốn sách hay nhất chính là cuốn mà bạn sẽ đọc ngẫu nhiên.”

SÁCH

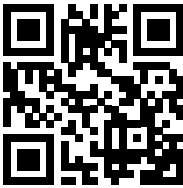
(Vì có rất nhiều đường dẫn (link) trong phần này, bạn có thể sẽ thích bản điện tử hơn. Truy cập trang web Navalmanack.com để dễ dàng xem bản điện tử của chương này.)

Hãy đọc đủ nhiều và bạn sẽ trở thành một người sành sỏi. Sau đó, bạn tự nhiên sẽ bị thu hút bởi các lý thuyết, khái niệm, sách phi hư cấu.

SÁCH PHI HƯ CẤU

The Beginning of Infinity: Explanations That Transform the World (Sự khởi đầu của Vô tận: Những lý giải làm thay đổi thế giới) của David Deutsch

Đây không phải một cuốn sách dễ đọc, nhưng nó đã giúp tôi trở nên thông minh hơn. [79]



Sapiens: A Brief History of Humankind
(Sapiens: Lược sử về loài người) của Yuval Noah Harari

Tiến trình lịch sử của loài người. Những quan sát, khuôn mẫu và mô hình tư duy sẽ khiến bạn nhìn lịch sử và những người xung quanh bằng một cách khác. [1]

Sapiens là cuốn sách hay nhất trong thập kỷ vừa qua mà tôi đã đọc. Tác giả đã dành cả thập kỷ để viết cuốn này. Có rất nhiều quan điểm, ý tưởng tuyệt vời đầy ắp trong từng trang sách. [1]

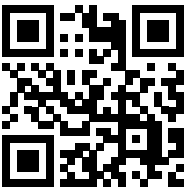


The Rational Optimist: How Prosperity Evolves (Người Lạc quan Duy lý: Cách sự Thịnh vượng Phát triển) của Matt Ridley

Đây là một cuốn sách xuất sắc và mang đến những kiến thức sáng suốt nhất mà tôi đã đọc trong nhiều năm. Trong bảng xếp hạng 20 cuốn sách yêu thích của tôi, có 4 cuốn là do ông viết. [11]

Mọi thông tin trong cuốn sách đều được viết bởi Matt Ridley. Ông là một nhà khoa học, một người lạc quan và một nhà tư duy cấp tiến. Ông là một tác giả tôi yêu thích. Tôi đã đọc và không ngừng đọc lại tất cả các tác phẩm của ông.

- Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters (Bộ gen: Cuốn tự truyện của một loài trong 23 chương)
- The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature (Nữ hoàng Đỏ: Tình dục và sự tiến hóa của bản chất con người)
- The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation (Nguồn gốc của Đức hạnh: Bản năng của con người và tiến hóa của sự hợp tác)
- The Evolution of Everything: How New Ideas Emerge (Sự Tiến hoá của Vạn vật: Cách một ý tưởng mới ra đời)



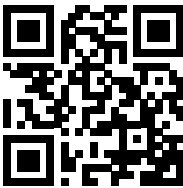
Skin in the Game (Dấn thân vào cuộc chơi) của Nassim Taleb

Là cuốn sách hay nhất tôi đã đọc trong năm 2018, vì vậy tôi cực kỳ khuyên bạn nên đọc cuốn sách này. Cuốn sách chứa đựng nhiều quan điểm tuyệt vời. Rất nhiều mô hình và tư duy hay. Tác giả có bày tỏ thái độ khi nêu các quan điểm, nhưng vì ông ấy là người vô cùng lỗi lạc, vậy nên điều này là bình

thường. Vì thế hãy bỏ qua những điều đó và tập trung học hỏi những khái niệm. Đây là một trong những cuốn sách kinh doanh hay nhất tôi từng đọc. Và thật may, cuốn sách này không đội lốt một cuốn sách kinh doanh. [10]

The Bed of Procrustes: Philosophical and Practical Aphorisms (Chiếc giường của Procrustes: Những câu châm ngôn triết học và thực tiễn) của Nassim Taleb

Đây là bộ sưu tập trí tuệ cổ xưa của ông. Ông cũng nổi tiếng với *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* (Thiên nga Đen: Xác suất cực nhỏ, tác động cực lớn), *Antifragile: Things That Gain from Disorder* (Khả năng Cải thiện Nghịch cảnh: Hưởng lợi từ hỗn loạn), và *Foiled by Randomness: The Hidden Role of Chance in Life and in the Markets* (Trò đùa của sự ngẫu nhiên: Giải mã bí ẩn xung quanh những điều tình cờ). Tất cả các cuốn sách này đều rất đáng đọc. [7]

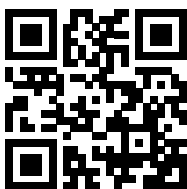


Six Easy Pieces: Essentials of Physics Explained by Its Most Brilliant Teacher

(Sáu Mảnh ghép Dễ dàng: Những khái niệm cơ bản của vật lý qua Lời giải thích của một nhà giáo lỗi lạc) của Richard Feynman

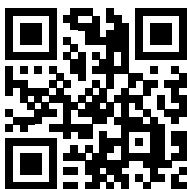
Tôi sẽ tặng cho các con tôi một bản sao của *Six Easy Pieces* (Sáu Mảnh ghép Dễ dàng) và cuốn *Six-Not-So-Easy Pieces: Einstein's Relativity, Symmetry, and Space-Time* (Sáu Mảnh ghép Không dễ dàng: Tính tương đối, Tính đối xứng và Thời gian – Không gian của Einstein). Richard Feynman là một nhà vật lý nổi tiếng. Tôi yêu thích cả phong thái cũng như sự hiểu biết của ông ấy về vật lý.

Tôi cũng đang đọc *Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track* (Những sự chệch hướng hoàn toàn hợp lý ra khỏi lối mòn phổ biến) của ông và đang đọc lại *Genius: The Life and Science of Richard Feynman* (Thiên tài: Cuộc đời và Khoa học của Richard Feynman) – một cuốn tự truyện về ông. [8]



Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words (Giải thích Vạn vật: Điều phức tạp qua ngôn từ giản đơn) của Randall Munroe

Một cuốn sách tuyệt vời của Randall Munroe (tác giả của *xkcd*, một trang web hoạt họa mang tính khoa học). Trong cuốn sách này, tác giả giải thích các khái niệm rất phức tạp, từ biến đổi khí hậu đến các hệ thống vật lý cho đến tàu ngầm trong khi chỉ sử dụng hàng nghìn từ phổ biến nhất trong tiếng Anh. Ông ấy gọi chiếc tên lửa phản lực Saturn Five (Sao Thổ V) là “Up Goer Five” (“Thứ đi lên trên V”). Bạn không thể định nghĩa tên lửa là tàu vũ trụ hay tên lửa, nó có tính tự tham chiếu. Ông ấy nói “Thứ đi lên trên”. Khi nói như vậy, trẻ em sẽ hiểu được ngay. [4]



Thinking Physics: Understandable Practical Reality (Tư duy Vật lý: Hiểu về hiện thực thực tiễn) của Lewis Carroll Epstein

Còn có một cuốn sách vĩ đại khác mang tên *Thinking Physics* (Tư duy Vật lý). Tôi đọc cuốn sách này gần như mọi lúc. Tôi thật sự rất ấn tượng với mặt sau của cuốn sách, nó có một thông điệp nhỏ vô cùng thú vị: “Cuốn sách duy nhất được dùng cho cả bậc phổ thông và bậc đại học”. Điều này là sự thật. Cuốn sách gồm có tất cả những câu đố vật lý

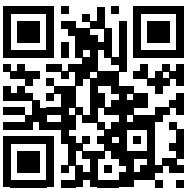
đơn giản mà bạn có thể giải thích cho mọi người, từ đứa trẻ 12 tuổi đến sinh viên đại học 25 tuổi ngành vật lý. Tất cả đều chứa những hiểu biết sâu sắc mang tính nền tảng về vật lý. Tất cả chúng đều đánh đố, nhưng bất kỳ ai cũng có thể tìm ra câu trả lời thông qua suy luận logic thuần túy. [4]

The Lessons of History (Những bài học của lịch sử) của Will và Ariel Durant

Đây là một cuốn sách tuyệt vời, tôi thực sự thích nó. Cuốn sách tóm tắt một số chủ đề quan trọng trong lịch sử vô cùng sắc bén. Cuốn này khác hoàn toàn với hầu hết tất cả các cuốn sách lịch sử khác, vô cùng nhỏ gọn nhưng bao quát rất nhiều kiến thức nền tảng. [7]

The Sovereign Individual: Mastering the Transition to the Information Age (Cá nhân có Chủ quyền: Làm chủ quá trình chuyển đổi sang thời đại thông tin) của James Dale Davidson và Lord William Rees-Mogg

Đây là cuốn sách hay nhất tôi đã đọc sau cuốn *Sapiens* (dẫu cho nó ít được biết đến).



Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger (Sổ tay niên giám của Charlie Nghèo khó: Sự lanh lợi và trí tuệ của Charles T. Munger) của Charlie Munger (biên tập bởi Peter Kaufman)

Cuốn sách này mang danh là một cuốn sách kinh doanh, nhưng thực tế nó chỉ là lời khuyên của Charlie Munger (thuộc công ty Berkshire Hathaway) về việc làm thế nào vượt qua

chính mình để sống một cuộc đời thành công và có đạo đức.
[7] [80]

Reality Is Not What It Seems: The Journey to Quantum Gravity (Thực tế sẽ không giống như vẻ ngoài của nó: Hành trình tới lực hấp dẫn lượng tử) của Carlo Rovelli

Đây là cuốn sách hay nhất mà tôi đã đọc được năm ngoái. Vật lý, thơ, triết học, và lịch sử đã được đóng gói trong một hình thức có thể dễ dàng tiếp cận được.

Seven Brief Lessons on Physics (Bảy bài học ngắn về Vật lý) của Carlo Rovelli

Tôi đã đọc cuốn sách này ít nhất hai lần.

Đối với lý thuyết trò chơi, ngoài việc tham gia những trò chơi chiến thuật, bạn có thể đọc thử cuốn *The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy* (Những Chiến lược gia Hoàn Hảo: Cuốn sách vỡ lòng về lý thuyết trò chơi) của J.D. Williams và *The Evolution of Cooperation* (Sự tiến hoá của Sự hợp tác) của Robert Axelrod. [11]

TRIẾT HỌC VÀ TÂM LINH

Mọi cuốn sách của Jed McKenna

Jed tuôn ra sự thật căn bản. Phong cách viết này có thể gây khó chịu, nhưng không phải ai cũng có thể sánh được với những cống hiến cho lẽ phải của ông. [79]

Theory of Everything (The Enlightened Perspective) – Dreamstate Trilogy (Lý thuyết Vạn vật (Góc nhìn Khai sáng))

– Bộ ba cuốn về Trạng thái năm mơ

Jed McKenna's Notebook (Sổ tay của Jed McKenna)

Jed Talks #1 và *#2* (Bài nói số 1 và số 2 của Jed)

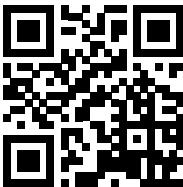
Mọi cuốn của Kapil Gupta, Bác sĩ Y khoa

Kapil gần đây đã trở thành cố vấn và huấn luyện viên cá nhân của tôi, và điều này đến từ một người không tin vào huấn luyện viên. [79]

A Master's Secret Whispers: For those who abhor noise and seek The Truth... about life and living (Lời Thì thầm Bí mật của chuyên gia: Cho những ai ghét tiếng ồn và tìm kiếm sự thật... về cuộc đời và sự sống)

Direct Truth: Uncompromising, non-prescriptive Truths to the enduring questions of life (Sự thật Trực diện: Những sự thật không khoan nhượng và không có tính chỉ định những câu hỏi kinh điển về cuộc sống)

Atmamun: The Path to achieving the bliss of the Himalayan Swamis. And the freedom of a living God (Atmamun: Con đường đạt tới sự hạnh phúc từ những người thầy giảng đạo Himalaya. Và sự tự do của một vị Chúa đang sống)



The Book of Life (Cuốn sách về cuộc đời) của Jiddu Krishnamurti

Krishnamurti là một người ít được biết đến, ông là một triết gia Ấn Độ sống vào thời điểm chuyển giao cuối thế kỷ trước

và là người có tầm ảnh hưởng cực kỳ lớn đối với tôi. Ông ấy là một người không khoan nhượng, rất thẳng thắn, một người về cơ bản sẽ bảo bạn phải nhìn vào tâm trí của chính mình mọi lúc. Tôi đã chịu ảnh hưởng lớn từ ông ấy. Có lẽ cuốn sách hay nhất của ông là *The Book of Life* (Cuốn sách về cuộc đời) – trích đoạn từ nhiều bài phát biểu và những cuốn sách của ông được thêu dệt lại với nhau.

Tôi sẽ đưa cho các con mình một cuốn *The Book of Life* và bảo lũ trẻ hãy để dành cuốn sách cho đến khi trưởng thành hơn. Bởi vì khi chúng còn nhỏ, cuốn sách này sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả. [8]

Total Freedom: The Essential Krishnamurti (Tự Do Tuyệt Đối: Những chất lọc thiết yếu từ Krishnamurti) bởi Jiddu Krishnamurti

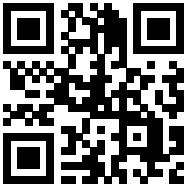
Tôi thích cuốn này vì nó dành cho những người tiến bộ. Những hướng dẫn đến từ một người theo chủ nghĩa duy lý về sự nguy hiểm của tâm trí con người. Một cuốn sách “tâm linh” mà tôi sẽ tiếp tục đọc lại. [1]

Siddhartha của Herman Hesse

Tôi thích cuốn sách này vì nó giống như một cuốn sách kinh điển về triết học, một khởi đầu hoàn hảo cho những người mới bắt đầu. Tôi đã tặng nó cho rất nhiều người, nhiều hơn bất kỳ cuốn sách nào khác. [1]

Tôi thường đọc lại một cái gì đó của Krishnamurti hoặc Osho. Đây là những triết gia yêu thích của tôi. [4]

[Cập nhật: Hiện giờ tôi bổ sung thêm Jed McKenna, Kapil Gupta, Vashistha Yoga, và Schopenhauer vào danh sách này.]



The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within (Cuốn sách của những Bí mật: 112 kiểu thiền khám phá bí ẩn bên trong) của Osho

Hầu hết kỹ thuật thiền là các phương pháp hướng đến sự tập trung. Có rất nhiều kỹ thuật thiền khác nhau. Nếu bạn mong muốn tìm hiểu khái quát về tất cả các kỹ thuật thiền, thì đây là cuốn sách bạn có thể tìm đọc. Tôi biết gần đây Osho có một vài điều tiếng, nhưng ông ấy là một người khá thông minh. Tác phẩm là bản dịch của một cuốn sách tiếng Phạn cổ với 112 cách thiền khác nhau. Bạn có thể thử từng phương pháp và xem đâu phương pháp nào phù hợp với bạn. [74]

The Great Challenge: Exploring the World Within (Thử thách Vĩ đại: Khám phá Thế giới bên trong) của Osho

The Way to Love: The Last Meditations of Anthony de Mello (Con đường tới Tình yêu: Những phương pháp thiền cuối cùng của Anthony de Mello) của Anthony de Mello

The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself (Cởi trói Linh hồn: Hành trình vượt qua giới hạn của chính mình) của Michael Singer



Meditations (Thiền định) của Marcus Aurelius

Marcus Aurelius đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Đây là một cuốn nhật ký của vị hoàng đế thời kỳ La Mã. Ông là người quyền lực nhất trên Trái đất vào thời kỳ đó. Ông đã viết nhật ký và chưa từng nghĩ nó sẽ được xuất bản. Khi bạn đọc cuốn sách, bạn sẽ nhận thấy ông ấy cũng có những vấn đề và những cuộc đấu tranh tinh thần giống như bao người khác, Marcus cũng đang cố gắng để có thể trở thành một người tốt hơn. Ngay tại thời điểm đó, bạn sẽ biết thành công và quyền lực sẽ không giúp ích được gì cho đứa trẻ bên trong bạn – bạn vẫn phải nỗ lực để hiểu được nó. [6]

Love Yourself Like Your Life Depends on It (Hãy yêu thương bản thân mình như thể cuộc sống của bạn phụ thuộc hết vào tình yêu này) của Kamal Ravikant

Tôi thực sự đã và đang đọc cuốn sách của anh trai tôi, *Love Yourself Like Your Life Depends on It*. Tôi nghĩ nó đã được viết rất ngắn gọn súc tích (Rõ ràng đây là một lời quảng cáo cho anh trai tôi.)

Anh ấy là một triết gia trong gia đình – Tôi chỉ là kẻ nghiệp dư. Anh ấy có cả một danh sách các cuốn sách tuyệt vời:

Có lần tôi hỏi một nhà sư rằng ông ấy đã tìm thấy sự bình yên chưa.

“Tôi sẽ nói ‘có’”, ông ấy trả lời. “Vói tất cả những gì đã xảy ra, tôi sẽ trả lời là ‘có’.” [7]

The Tao of Seneca: Practical Letters from a Stoic Master

(Đạo của Seneca: Những Bức thư đạo đức từ một vị thầy của chủ nghĩa khắc kỷ)

Đây là cuốn sách nói được nghe nhiều nhất. Và cũng là cuốn sách nói có tầm quan trọng nhất mà tôi từng nghe.



How to Change Your Mind (Làm thế nào để thay đổi tâm trí) của Michael Pollan

How to Change Your Mind là một cuốn sách hay mà Michael đã viết gần đây. Và tôi cho rằng đây là một cuốn sách xuất sắc mà mọi người nên đọc.

Cuốn sách thảo luận về chất thức thần. Chất thức thần có thể được coi là một loại mã gian lận (cheat code) trong việc tự quan sát bản thân. Tôi không khuyến nghị sử dụng chất gây nghiện, bạn có thể làm tất cả điều đó thông qua thực hành thiền. Nếu bạn muốn tăng tốc, chất thức thần sẽ có ích. [74]

Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living

(Những suy nghĩ đáng chú ý: Sự thông thái của Lý Tiểu Long trong cuộc sống hàng ngày) của Lý Tiểu Long (Bruce Lee)

Thật khó tin là Lý Tiểu Long đã viết ra một vài triết lý tuyệt vời, và cuốn *Striking Thoughts* là bản tóm tắt những triết lý ấy.

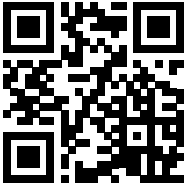
The Prophet (Nhà tiên tri) của Kahlil Gibran

Cuốn sách này giống như một cuốn sách tôn giáo đầy chất thơ thời hiện đại. Nó xứng đáng được đứng cùng với Bhagavad Gita (Chí Tôn Ca), the Tao Te Ching (Đạo Đức Kinh), the Bible (Kinh thánh) và the Qur'an (Kinh Coran). Cuốn sách mang đến cảm giác của sự sùng đạo và chân lý. Trên thực tế, đây lại là một cuốn sách rất dễ tiếp cận, đẹp đẽ, phi giáo phái và phi đảng phái. Tôi rất yêu thích cuốn sách này.

Ông ấy có năng khiếu miêu tả một cách thật thơ mộng trẻ em là như thế nào, những con người yêu nhau là như thế nào, hôn nhân nên như thế nào, bạn nên đối xử với kẻ thù và bạn bè của mình ra sao, làm cách nào để bạn làm việc với tiền, những gì bạn nghĩ mỗi lần phải giết hại một thứ gì đó để có đồ ăn. Giống như những cuốn sách tôn giáo vĩ đại khác, tôi cảm thấy tác phẩm này đã đưa ra một câu trả lời rất sâu sắc, rất triết lý nhưng rất đúng đắn về cách tiếp cận những vấn đề lớn trong cuộc sống. Tôi sẽ giới thiệu *The Prophet* cho tất cả mọi người, cho dù bạn có theo tôn giáo hay không. Dù bạn là người theo đạo Cơ đốc, đạo Hindu, Do Thái Giáo hay người vô thần, tôi nghĩ đây là một cuốn sách tuyệt vời rất đáng để đọc. [7]

KHOA HỌC VIỄN TƯỞNG

Tôi bắt đầu với truyện tranh và sách khoa học viễn tưởng. Sau đó, tôi đam mê lịch sử và tin tức. Tiếp theo là tâm lý học, khoa học thường thức và công nghệ.



Ficciones (Truyện Hư Cấu) của Jorge Luis Borges

Tôi yêu Jorge Luis Borges – một tác giả người Argentina. Tuyển tập truyện ngắn *Ficciones*, hay *Labyrinths* của ông thật tuyệt vời. Borges có lẽ vẫn là tác giả có tầm ảnh hưởng nhất mà tôi từng đọc, một người không chỉ đơn thuần viết về triết học mà còn kèm theo cả khoa học viễn tưởng. [1]



Stories of Your Life and Others (Những câu chuyện của cuộc đời bạn và họ) của Ted Chiang

Có lẽ ở thời điểm hiện tại truyện ngắn khoa học viễn tưởng yêu thích nhất của tôi là “Understand” (Hiểu) của Ted Chiang. Cuốn sách nằm trong bộ sưu tập có tên *Stories of Your Life and Others*. “Story of Your Life” đã được dựng thành phim có tên *Arrival* (Cuộc đổ bộ). [1]

Exhalation: Stories (Hãy thở ra: Những câu chuyện) của Ted Chiang

Cuốn sách này suy tưởng về những điều kỳ diệu của nhiệt động lực học từ nhà văn viết truyện ngắn khoa học viễn tưởng hay nhất trong thời đại chúng ta.

The Lifecycle of Software Objects (Vòng đời của Đối tượng mô phỏng từ Phần mềm) của Ted Chiang

Một kiệt tác khoa học viễn tưởng nữa của Ted Chiang.



Snow Crash (Tàn Tuyết) của Neal Stephenson

Snow Crash (Tàn Tuyết) là một cuốn sách cực kỳ tuyệt vời. Bạn sẽ không thể tìm thấy một cuốn sách nào tương tự như cuốn này. *Snow Crash* (Tàn Tuyết) thuộc một liên minh của riêng nó. Stephenson cũng là tác giả của cuốn *The Diamond Age* (Kỷ nguyên Kim cương).

“The Last Question” (Câu hỏi Cuối cùng), một truyện ngắn của Isaac Asimov

Tôi luôn luôn trích dẫn mọi điều trong cuốn “The Last Question”. Tôi say mê nó như một đứa trẻ.

Ông đang đọc lại những cuốn sách nào?

Đây là một câu hỏi hay. Trong khi chúng ta đang nói chuyện, tôi thường sẽ mở ứng dụng Kindle của mình lên. Thông thường, tôi luôn đọc lại một số cuốn sách về khoa học.

Tôi đang đọc một cuốn sách về lý thuyết bắt chước của René Girard. Đây giống như một cuốn sách tổng quan hơn, bởi vì tôi không thể đọc hết các bài viết hiện thời của ông ấy. Tôi đang đọc *Tools of Titans* (Công cụ của Những người khổng lồ), một cuốn sách của Tim Ferriss, viết về những gì ông ấy học được từ rất nhiều nhân vật xuất sắc.

Tôi cũng đang đọc một cuốn sách tên là *Thermoinfocomplexity*. Cuốn sách này vốn được viết bởi một người bạn của tôi, Behzad Mohit. Tôi cũng vừa đọc xong cuốn *Pre-Suasion: A Revolution Way to Influence and Persuade* (*Pre-Suasion: Con đường dẫn*

tới tâm ảnh hưởng và khả năng thuyết phục), hay tôi nên nói là mình vừa đọc lướt xong cuốn *Pre-Suasion* của Robert Cialdini. Tôi không nghĩ mình cần phải đọc hết toàn bộ cuốn sách để hiểu rõ tất cả các vấn đề, nhưng sẽ rất tốt khi đọc về những gì tôi đang làm. Đây thực sự là một cuốn sách lịch sử khá tuyệt vời. Tôi hiện đang đọc cuốn *The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the Great Philosophers* (Câu chuyện về triết học: Cuộc đời và quan điểm của các triết gia vĩ đại), cũng của Will Durant.

Tôi đang có một đũa con nhỏ, vì thế mà tôi có rất nhiều sách dành cho thiếu nhi. Tôi thường sử dụng chúng như tài liệu tham khảo nhiều hơn là với mục đích khác. Gần đây tôi cũng có đọc một số tác phẩm của Emerson và Chesterfield. Tôi cũng có một cuốn của Leo Tolstoy ở đây.

Alan Watts. Scott Adams. Gần đây tôi đã đọc lại cuốn *God's Debris* (Mảnh vụn của Chúa). Một người bạn của tôi đang đọc lại *Đạo Đức Kinh*, nên tôi cũng đọc lại cuốn đó. Thực sự có rất nhiều cuốn sách. Ý của tôi là, tôi có thể tiếp tục kể tên nhiều cuốn sách khác. Trong đó có cả cuốn sách của Nietzsche. Có cuốn *The Undercover Economist* (Nhà kinh tế ngầm) [Tim Harford]. Cuốn sách của Richard Bach [*Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*] (Ảo tưởng: Cuộc phiêu lưu của một đấng cứu thế bất đắc dĩ). Còn có một số cuốn sách của Jed McKenna nữa.

Có một ít cuốn của Dale Carnegie. *The Three-Body Problem* (Tam Thể) [Cixin Liu]. *Man's Search for Meaning* (Đi tìm Lẽ sống) [Viktor E. Frankl]). *Sex at Dawn* (Tình dục thuở hồng hoang) [Christopher Ryan]. Có rất nhiều cuốn sách khác nữa.

Nhân tiện, tôi đã tự bỏ qua hai phần ba số sách khi tôi kể với mọi người là đang đọc sách gì. Lý do là vì chúng hơi đáng xấu hổ. Chúng không giống như những cuốn sách hay đáng để đọc. Những cuốn sách này nghe có vẻ tầm thường hoặc ngớ ngẩn. Nhưng ai sẽ quan tâm chứ? Tôi không cần phải nói với mọi người tất cả những gì tôi đọc. Tôi đọc tất cả những thứ người khác cho là rác rưởi hoặc thậm chí đáng chê trách. Tôi đọc tất cả những thứ tôi không đồng tình vì chúng quá phức tạp hay có tác động lớn đến tâm trí của chúng ta. [4]

Tôi luôn ưu tiên cho những cuốn sách. Tôi chưa bao giờ coi đó là chi phí. Đó là một khoản đầu tư. [4]

BLOG

(Vi có rất nhiều đường dẫn (link) trong phần này, bạn có thể thích bản điện tử hơn. Hãy truy cập [Navalmanack.com](https://navalmanack.com) để thuận tiện đọc bản điện tử của chương này.)

Một số trang blog tuyệt vời:

@KevinSimler – Melting Asphalt, <https://meltingasphalt.com/>

@farnamstreet – Farnam Street, A Signal in a World Full of Noise, <https://fs.blog/>

@benthompson – Stratchery, <https://stratechery.com/>

@baconmeteor – Idle Words, <https://idlewords.com/> [4]

“The Munger Operating System: How to Live a Life That Really Works” (Hệ điều hành Munger: Làm thế nào để sống một cuộc đời thực sự hiệu quả) của @FarnamStreet

Những quy tắc sống và nhờ đó trở nên thịnh vượng.

“The Day You Became a Better Writer” (Ngày bạn trở thành một người viết tốt hơn) của Scott Adams

Mặc dù tôi đã trở thành một nhà văn vô cùng xuất chúng và tôi đã viết rất nhiều từ khi còn trẻ, nhưng tôi vẫn tạo một trang blog và để nó làm nền khi viết một điều gì đó quan trọng. Blog thật sự rất có ích. Tôi sử dụng blog để làm khuôn mẫu căn bản để có thể viết tốt. Hãy nghĩ về tiêu đề, “Ngày bạn trở thành một người viết tốt hơn.” Đây là một tiêu đề thực sự ấn tượng. Qua một trang blog nhỏ, ông ấy đã dạy bạn về tầm quan trọng của sự ngạc nhiên, tầm quan trọng của tiêu đề, tầm quan trọng của việc ngắn gọn và trực diện, không sử dụng một số tính từ và trạng từ, sử dụng thể chủ động chứ không phải thể bị động,... Chỉ với blog này, bạn có thể thay đổi phong cách viết của mình mãi mãi nếu bạn chịu đặt cái tôi xuống và tiếp thu nó đúng cách. [6]

Bạn muốn trở thành một người thông minh hơn chỉ trong 10 phút? Hãy đọc bài này: “Crony Beliefs” (Niềm tin Thân hữu) của Kevin Simler.

Bài viết hay nhất tôi từng đọc về “Career Decisions” (Những quyết định sự nghiệp) (ở Thung lũng Silicon/mảng công nghệ) của @eladgil

Sapiens của Harari dưới dạng bài giảng/khoá học trên YouTube

Tất cả các trường kinh doanh đều nên có một khóa học về Aggregation Theory (Lý thuyết Kết tụ). Hoặc hãy học nó từ chính bậc thầy @benthompson, nhà phân tích giỏi nhất trong lĩnh vực công nghệ.

Một tác phẩm tuyệt vời: “Quantum physics is not ‘weird.’ You’re weird.” (Vật lý lượng tử không ‘kỳ quặc’. Chính bạn mới kỳ quặc) – “Think Like Reality” (Tư duy giống Thực tại) của Eliezer Yudkowsky

Một bài viết nhất định phải đọc: “Lazy Leadership” (Lãnh đạo Lười nhác) của @Awilkinson

Với người có thể đạt được thành công bằng chính sức mình, trí tuệ của họ sẽ là vô hạn. Mọi thứ trên trang của @EdLatimore đều đáng đọc đối với những người nỗ lực hơn người: <https://edlatimore.com/>

Nếu bạn lựa chọn ăn, đầu tư và suy nghĩ theo những gì “tin tức” khuyến khích, bạn sẽ kết thúc trong tình trạng thiếu chất dinh dưỡng, tài chính thua lỗ và suy thoái về đạo đức.

MỘT SỐ GỢI Ý KHÁC

Các tài khoản Twitter dưới đây:

@AmuseChimp (tài khoản Twitter yêu thích nhất của tôi từ trước đến nay)

@mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (trên Facebook)

Thiên tài ở đây, chỉ là được phân bổ không đều. [4]

Bài viết nhất định phải đọc. (Chuỗi bài Twitter về “intellectual compounding” (tích lũy trí tuệ) của @zaoyang. [11])

Trên thực tế, có một vài tiểu thuyết đồ họa thực sự đặc sắc. Nếu bạn thoải mái với yếu tố hoạt hình của nó, thì các cuốn như *Transmetropolitan* (Xuyên Đô thị) [Warren Ellis], *The Boys* (Những chàng trai) [Garth Ennis], *Planetary* (Hành tinh) [Warren Ellis], và *The Sandman* (Người Cát) [Neil Gaiman],... tôi đánh giá chúng thuộc nhóm những tác phẩm nghệ thuật đẹp nhất của thời đại chúng ta. Tôi cũng lớn lên là một cậu bé đọc truyện tranh, vì vậy rất có thể tôi sẽ thiên vị thể loại tiểu thuyết đó. [1]

Rick and Morty (Rick và Morty) (chương trình truyền hình + truyện tranh)

Rick và Morty là chương trình truyền hình hay nhất (tất nhiên là theo quan điểm của tôi). Hãy xem tập đầu tiên – đó là tất cả những gì bạn cần. Chương trình này chính là giao thoa của hai cuốn truyện khoa học viễn tưởng *Back to the Future* (Trở về Tương lai) và *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy* (Hướng dẫn của Hitchhiker đi tới dải Ngân hà).

Truyện tranh *Rick và Morty* (của Zac Gorman) cũng tài tình như chương trình truyền hình vậy.

“You and Your Research” (Bạn và Nghiên cứu của bạn) của Richard Hamming

Đây là một bài luận hay, tôi cực kỳ khuyến khích bạn đọc nó. Trông có vẻ như nó được viết cho những đối tượng làm trong

mảng nghiên cứu khoa học, nhưng tôi nghĩ nó có thể áp dụng cho số đông. Đây là bài luận của một người kỳ cựu bàn về cách làm việc hiệu quả. Nó khiến tôi nhớ đến những gì Richard Feynman từng nói, mặc dù tôi nghĩ Hamming đã diễn đạt nó hùng hồn hơn hầu hết những tài liệu khác tôi từng đọc. [74]

| CÁC BÀI VIẾT CỦA NAVAL

NHỮNG CÔNG THỨC CỦA CUỘC SỐNG - PHẦN I (2008)

Đây là những ghi chú của riêng bản thân tôi. Với khung tham chiếu, cách thức tính toán khác nhau, ghi chú này có thể thay đổi. Đây không phải là những định nghĩa – đây là những thuật toán để thành công. Tôi sẽ đón nhận mọi đóng góp.

- Hạnh phúc = Sức khỏe + Tài sản + Các mối quan hệ tốt
- Sức khỏe = Tập luyện + Ăn kiêng + Ngủ
- Tập luyện = Tập luyện Cường độ cao Ngắt quãng + Thể thao + Nghỉ ngơi
- Ăn kiêng = Thực phẩm Tự nhiên + Nhịn ăn Gián đoạn + Thực vật
- Ngủ = Không báo thức + 8-9 tiếng + Nhịp sinh học
- Tài sản = Thu nhập + Tài sản * (Lợi nhuận Đầu tư)
- Thu nhập = Tính trách nhiệm + Đòn bẩy + Kiến thức Chuyên biệt
- Tính trách nhiệm = Thương hiệu Cá nhân + Nền tảng Cá nhân + Chấp nhận Rủi ro?
- Đòn bẩy = Vốn + Con người + Tài sản sở hữu trí tuệ

- Kiến thức Chuyên biệt = Biết cách làm một điều gì đó mà xã hội không thể dễ dàng đào tạo người khác làm
- Lợi nhuận Đầu tư = “Chiến lược Mua và Giữ” + Định giá + Biên độ An toàn [72]

NHỮNG NGUYÊN TẮC CỦA NAVAL (2016)

- Sự hiện diện quan trọng hơn tất cả mọi thứ.
- Mong cầu là đau khổ. (Đức Phật)
- Giận dữ là hòn than nóng bạn nắm trong tay và chờ đợi để ném nó vào ai đó. (Đức Phật)
- Nếu bạn cảm thấy không thể làm việc cùng ai đó cả đời, đừng làm việc với họ dù chỉ một ngày.
- Đọc (học hỏi) là kỹ năng cực kỳ quan trọng và có thể đem ra để trao đổi với bất kỳ điều gì.
- Tất cả những lợi ích trong đời đều đến từ lối kèp.
- Kiếm tiền bằng trí óc, không phải bằng thời gian.
- 99% nỗ lực đều là phí phạm.
- Trung thực tuyệt đối trong mọi thời điểm. Hầu như luôn luôn có thể trung thực và tích cực.
- Khen ngợi cụ thể, phê bình đại khái. (Warren Buffett)

- Sự thật là thứ có sức mạnh dự đoán.
- Hãy cẩn trọng với mọi suy nghĩ. (Hãy hỏi “Tại sao tôi lại có suy nghĩ này?”)
- Mọi điều tốt đẹp đều đến từ đau khổ.
- Tình yêu là cho đi, không phải nhận lại.
- Giác ngộ là khoảng không giữa những suy nghĩ của bạn. (Eckhart Tolle)
- Toán học là ngôn ngữ của tự nhiên.
- Mọi khoảnh khắc đều phải hoàn chỉnh tại và ngay trong chính khoảnh khắc đó. [5]

Sức khỏe, tình yêu, và sứ mệnh của bạn, hãy sắp xếp theo thứ tự đó. Không còn điều gì khác quan trọng hơn thế.

| TIẾP THEO VỀ NAVAL

Nếu bạn yêu thích cuốn sách này, có rất nhiều cách để tìm hiểu sâu hơn về Naval. Tôi đang xuất bản một bản rút gọn của “Naval Ravikant – Để thịnh vượng và hạnh phúc” trên trang [Navalmanack.com](https://navalmanack.com). Đây là những phần đã được chỉnh sửa từ bản thảo gốc (với quy mô đồ sộ) của cuốn sách này. Tôi đã xuất bản chúng trên nền tảng trực tuyến cho những người quan tâm đến những hiểu biết sâu sắc chi tiết hơn của Naval về:

- Giáo dục
- Câu chuyện của AngelList
- Đầu tư
- Khởi nghiệp
- Crypto
- Các mối quan hệ

Naval tiếp tục tạo ra và chia sẻ những hiểu biết tuyệt vời:

- Trên Twitter: [Twitter.com/Naval](https://twitter.com/Naval)
- Trên podcast của ông: *Naval*
- Trên trang web của ông: <https://nav.al/>

Tài liệu nổi tiếng nhất của Naval tại thời điểm viết cuốn sách này:

- Tổng hợp các tập podcast của *Naval* về: Làm thế nào để trở nên giàu có
- Bài phỏng vấn trên The Knowledge Project (Dự án Kiến Thức)
- Bài phỏng vấn trên podcast của Joe Rogan

Readwise.io đã hào phóng tạo ra một tuyển tập các đoạn trích của cuốn sách này, có sẵn trên trang [Readwise.io/naval](https://readwise.io/naval). Bạn sẽ nhận được thư điện tử hàng tuần với các đoạn trích từ cuốn sách này để ghi nhớ các khái niệm thật lâu sau khi đọc xong.

Nếu yêu thích minh họa của Jack Butcher, bạn có thể tìm những bài minh họa của ông ấy về các quan điểm của Naval trên trang [Navalmanack.com](https://navalmanack.com) và nhiều tác phẩm khác của ông ấy trên trang [VisualizeValue.com](https://visualizevalue.com).

| LỜI CẢM ƠN

Có quá nhiều điều và quá nhiều người để tôi bày tỏ lòng biết ơn. Tôi vô cùng hạnh phúc khi nghĩ đến tất cả những người đã đóng góp từng mảnh ghép của họ để tạo ra cuốn sách này. Tôi cảm thấy cực kỳ ảm áp và biết ơn các bạn.

Và dưới đây là bài phát biểu như được nhận giải Oscar dưới dạng văn bản của tôi với những lời cảm ơn và sự cảm kích:

Tôi biết ơn Naval vì đã tin tưởng một người lạ trên mạng để tạo ra một cuốn sách từ chính những ngôn từ của ông. Tất cả điều này đã bắt đầu với một dòng Tweet nửa vời, và rồi trở thành một điều gì đó tuyệt vời nhờ sự tin tưởng và hỗ trợ. Tôi vô cùng cảm kích sự phản hồi, hào phóng và tin tưởng của ông.

Tôi biết ơn Babak Nivi vì đã cho tôi những lời khuyên vô cùng súc tích và chính xác. Anh đã hào phóng dành thời gian của mình để làm cho cuốn sách này tốt hơn, và tôi thực sự đánh giá cao điều đó.

Tôi biết ơn Tim Ferriss vì đã bẻ cong những nguyên tắc sắt đá của mình và viết lời tựa cho cuốn sách này. Sự hiện diện

của ông trong dự án này có ý nghĩa rất lớn đối với tôi và chắc chắn sẽ giúp đỡ nhiều người tìm đến được với sự thông thái của Naval.

Nền tảng của cuốn sách này là những đoạn trích từ các cuộc phỏng vấn tuyệt vời với những nhà sáng tạo như Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy và Tim Ferriss. Tôi trân trọng tất cả nỗ lực của quý vị dành cho cuộc phỏng vấn. Việc viết cuốn sách này đã cho tôi và những người khác cơ hội được học hỏi sâu sắc công việc của tất cả mọi người.

Tôi biết ơn Jack Butcher vì đã liên hệ và đề nghị minh họa cho cuốn sách này. Tác phẩm của anh ấy tại Visualize Value luôn để lại ấn tượng cho tôi, anh như một thiên tài giản dị. Và chúng ta vô cùng may mắn khi có những nỗ lực của anh trong từng trang sách.

Tôi biết ơn cha mẹ mình về mọi món quà, nỗ lực và sự hy sinh mà họ dành cho tôi. Nhờ đó tôi mới có thể đứng ở vị trí này và viết cuốn sách này. Cha mẹ đã xây dựng nền móng cho tất cả những gì tôi đã làm, và tôi sẽ không bao giờ quên điều đó. Văn hoá gia đình “đánh bay mọi nỗi lo ngại” vẫn còn sống động trong dự án này.

Tôi biết ơn Jeannine Seidl vì đã là người phụ nữ duy nhất hỗ trợ với tất cả tình yêu thương và khích lệ. Em là một mùa xuân bất tận của sự tích cực, sự kiên nhẫn và những lời khuyên tốt đẹp. Cảm ơn em đã luôn giữ được tinh thần cao.

Tôi biết ơn Kathleen Martin vì đã là một biên tập viên thực sự tuyệt vời và làm hết sức mình trong dự án này (cảm ơn David Perell đã giới thiệu chúng tôi).

Tôi biết ơn Kusal Kularatne vì rất nhiều đóng góp của anh ấy. Anh đã đặt niềm tin vào cuốn sách này từ sớm và là một trong những độc giả đầu tiên. Anh đã trợ giúp rất nhiều khi dự án này còn non trẻ và mong manh. Tôi đánh giá cao anh, và cảm ơn anh vì dịch vụ mà anh đã đóng góp.

Tôi biết ơn Max Olson, Emily Holdman và Taylor Pearson. Các bạn đều là những người bạn tuyệt vời, là những cố vấn vô cùng hữu ích cho tôi trong suốt quá trình viết và xuất bản cuốn sách này. Nếu không có các bạn, thì có lẽ tôi vẫn đang tìm kiếm mọi thứ trên Google và lăm bẫm những lời nguyền rủa.

Tôi biết ơn những độc giả đầu tiên của tôi đã dành thời gian chỉnh sửa và đưa ra lời khuyên vô cùng sáng suốt. Từng người trong số các bạn đã có những đóng góp quý giá cho cuốn sách này, và cuốn sách sẽ không được như bây giờ nếu không có các bạn. Gửi lòng biết ơn sâu sắc nhất của tôi dành cho tất cả các bạn: Andrew Farah, Tristan Homsí, Daniel Doyon, Jessie Jacobs, Sean O'Connor, Adam Waxman, Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, Ben Crane, Candace Wu, Shane Mac, Jesse Powers, Trevor McKendrick, David Perell, Natalia Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell và Zach Anderson Pettet.

Tôi biết ơn các tác giả và nhà sáng tạo đã truyền cảm hứng cho cuốn sách này. Động lực tạo ra và chia sẻ cuốn sách này xuất phát từ sự cảm kích của tôi đối với những tác động giúp thay đổi cuộc sống của các cuốn sách tương tự, như là:

→ *Poor Charlie's Almanack* (Sổ tay niên giám của Charlie nghèo khổ) do Peter Kaufman biên tập (từ bài viết của Charlie Munger).

- *Zero to One* (Từ Không Đến Một) của Blake Masters (từ bài giảng của Peter Thiel).
- *Seeking Wisdom* (and others) (Kiếm tìm Trí tuệ (và những thứ khác)) của Peter Bevelin (từ bài viết của Buffett and Munger).
- *Berkshire Hathaway Letters to Shareholders* (Thư gửi Cổ đông của Berkshire Hathaway) do Max Olson biên tập (từ bài viết của Buffett).
- *Principles* (Những nguyên tắc trong công việc và cuộc sống) của Ray Dalio (và đội nhóm của ông).

Tôi biết ơn đội ngũ Scribe vì đã vô cùng nhiệt tình ủng hộ dự án từ sớm. Zach Obront đã đưa ra những lời khuyên tuyệt vời và Hal Clifford là một biên tập viên kiên nhẫn và bền bỉ.

Tôi biết ơn Tucker Max vì đã thành lập Scribe, có được một đội ngũ nhân sự vô cùng tuyệt vời, cũng như sự quan tâm và nỗ lực cá nhân trong dự án này. Tôi đánh giá cao việc anh sẵn sàng làm tổn thương cảm xúc của tôi để tiếp tục theo đuổi một sản phẩm tuyệt vời. Và tôi đánh giá cao sự tin tưởng của anh với tôi để thực hiện tốt công việc.

Tôi biết ơn Bo và toàn bộ đội nhóm tại Zaarly vì nỗ lực của họ dành cho cuốn sách và sự kiên nhẫn, ân cần của họ với nỗi ám ảnh của tôi với cuốn sách này.

Tôi biết ơn sự ủng hộ của bạn bè và những người lạ trên mạng đã giúp đỡ, động viên tôi trong suốt dự án này. Hòm thư tin nhắn của tôi tràn ngập những lời tử tế và những câu hỏi đầy sự háo hức. Tôi cảm kích trước mọi hành động đó. Năng lượng của các bạn đã giúp tôi vượt qua hàng nghìn giờ làm việc để có thể sáng tạo ra cuốn sách này.

| NGUỒN THAM KHẢO

- [1] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." (Naval Ravikant đang phát sóng trực tiếp.) nền tảng Periscope, 20 tháng 1, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX>.
- [2] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." (Naval Ravikant đang phát sóng trực tiếp.) nền tảng Periscope, 11 tháng 2, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO>.
- [3] Ferriss, Tim. Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World (Nhóm cố vấn: Những lời khuyên ngắn về cuộc đời từ những người giỏi nhất thế giới). New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. <https://amzn.to/2U2kE3b>.
- [4] Ravikant, Naval và Shane Parrish. "Naval Ravikant: The Angel Philosopher." (Naval Ravikant: Triết gia thiên thần.) Farnam Street, 2019. <https://fs.blog/naval-ravikant/>.
- [5] Ferriss, Tim. Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers. (Công cụ của người khổng lồ: Chiến thuật, Lịch trình, và Thói quen của các tỷ phú, biểu tượng và những người biểu diễn đẳng cấp thế giới.) New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016.

- [6] Ferriss, Tim. "The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97)." (Người tôi tìm đến nhiều nhất để xin lời khuyên về khởi nghiệp (số 97).) Chương trình của Tim Ferriss, 18 tháng 8, 2015. <https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/>.
- [7] Ferriss, Tim. "Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show – Transcript." (Naval Ravikant trên chương trình của Tim Ferriss.) Chương trình của Tim Ferriss, 2019. <https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/>.
- [8] Phòng vấn của Killing Buddha. "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Suffering and Acceptance." (Triết lý của Nhà điều hành: Naval Ravikant bàn về Đau khổ và Sự chấp nhận.) Killing Buddha, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist>; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness." (Triết lý của Nhà điều hành: Naval Ravikant bàn về kỹ năng hạnh phúc.) Killing Buddha, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-onhappiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully>; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires." (Triết lý của Nhà điều hành: Naval Ravikant bàn về người mà ông ấy ngưỡng mộ.) Killing Buddha, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires>; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World." (Triết lý của Nhà điều hành: Naval Ravikant bàn về Cho và nhận trong Thế giới hiện đại.) Killing Buddha, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world>; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly." (Triết lý của Nhà điều hành: Naval Ravikant bàn về cách sống nhẹ nhàng.) Killing Buddha,

2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly>; “Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to Look Back on His Life.” (Naval Ravikant bàn về Wim Hof, lời khuyên của ông với con cái, và cách ông muốn nhìn lại quá khứ của chính mình.) Killing Buddha, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children>.

- [9] DeSena, Joe. “155: It’s All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant.” (Số 155: Tất cả nằm ở mong cầu của bạn, theo nhà sáng lập Angel List Naval Ravikant.) Spartan Up!, 2019. <https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-navalravikantunder-naval-ravikant>.
- [10] “Naval Ravikant was live.” (Naval Ravikant đang phát sóng trực tiếp.) nền tảng Periscope, 29 tháng 4 năm 2018. <https://www.pscp.tv/w/1IDGLaBmWRwJm>.
- [11] Ravikant, Naval. Twitter, [Twitter.com/Naval](https://twitter.com/Naval).
- [12] Naval Ravikant, “What the World’s Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level,” (Những người thông minh nhất thế giới làm gì khi họ muốn lên một tầm cao mới.) do Adrian Bye phỏng vấn, MeetInnovators, Adrian Bye, 1 tháng 4, 2013. <http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/>.
- [13] “Episode 2 – Notions of Capital & Naval Ravikant of Angellist,” (Tập 2 – Các khái niệm về Vốn và Naval Ravikant của Angellist.) Bản gốc trên SoundCloud. <https://soundcloud.com/notation-capital>.

- [14] “Naval Ravikant – A Monk in Silicon Valley Tells Us He’s Ruthless About Time.” (Naval Ravikant – Nhà sư ở Thung lũng Silicon nói với chúng tôi về sự liên tục của thời gian.) *Outliers with Panjak Mishra* (Những người xuất chúng với Panjak Mishra) Những người xuất chúng với Panjak Mishra trên Soundcloud, 2017. <https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis>.
- [15] Ravikant, Naval và Babak Nivi. “Before Product-Market Fit, Find Passion-Market Fit.” (Trước khi có sự phù hợp giữa sản phẩm và thị trường, hãy tìm sự phù hợp giữa đam mê và thị trường), *Venture Hacks*, 17 tháng 7, 2011. <https://venturehacks.com/articles/passion-market>.
- [16] Cohan, Peter. “AngelList: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion.” (AngelList: Làm thế nào một ông trùm ở Thung lũng Silicon có thể tìm thấy niềm đam mê của chính mình.) *Forbes*, 6 tháng 2, 2012. <https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbe6>.
- [17] Ravikant, Naval. “Why You Can’t Hire.” (Tại sao bạn không thể tuyển dụng.) Naval, 13 tháng 12, 2011. <https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/>.
- [18] Ravikant, Naval. “The Returns to Entrepreneurship.” (Lợi nhuận với khởi nghiệp.) Naval, 9 tháng 11, 2009. <https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/>.
- [19] Ravikant, Naval. “Build a Team That Ships.” (Xây dựng một đội nhóm hiệu quả.) Naval, 27 tháng 4, 2012. <https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/>.

- [20] Ravikant, Naval. "The 80-Hour Myth." (Thần thoại 80 giờ đồng hồ.) Naval, 29 tháng 11, 2005. <https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/>.
- [21] Ravikant, Naval. "The Unbundling of the Venture Capital Industry." (Sự chia tách ngành đầu tư mạo hiểm.) Naval, 1 tháng 12, 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/>.
- [22] Ravikant, Naval. "Funding Markets Develop in Reverse." (Sự phát triển ngược của các thị trường cấp vốn.) Naval, 1 tháng 12, 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/>.
- [23] Nivi, Babak. "Startups Are Here to Save the World." (Các công ty khởi nghiệp ra đời để cứu thế giới.) Venture Hacks, 7 tháng 2, 2013. <https://venturehacks.com/articles/save-the-world>.
- [24] Nivi, Babak. "The Entrepreneurial Age." (Thời đại của khởi nghiệp.) Venture Hacks, 25 tháng 2, 2013. <https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age>.
- [25] Ravikant, Naval. "VC Bundling." (Đóng gói các nội dung đầu tư mạo hiểm.) Naval, 1 tháng 12, 2005. <https://startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/>.
- [26] Ravikant, Naval. "A Venture SLA." (Thỏa thuận mức độ dịch vụ trong đầu tư mạo hiểm.) Naval, 28 tháng 6, 2013. <https://startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/>.

- [27] Nivi, Babak. "No Tradeoff between Quality and Scale." (Không có sự đánh đổi giữa Chất lượng và Quy mô.) Venture Hacks, 18 tháng 2, 2013. <https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs>.
- [30] Ravikant, Naval, "An interview with Naval Ravikant," (Phỏng vấn với Naval Ravikant,) do Elad Gil phỏng vấn, High Growth Handbook, Stripe Press, 2019. <http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/>.
- [31] Ferriss, Tim. "Tools of Titans – A Few Goodies from the Cutting Room Floor." (Công cụ của những người khổng lồ – Một vài điều thú vị từ cảnh quay đã bị cắt đi.) The Tim Ferriss (Chương trình của Tim Ferriss), 20 tháng 6, 2017. <https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/>.
- [32] Delevett, Peter. "Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker." (Naval Ravikant của AngelList từ người cùng khổ thời Dot-com đến nhà môi giới quyền lực của Thung lũng Silicon.) The Mercury News, 6 tháng 2, 2013. <https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-compariah-to-silicon-valley-power-broker/>.
- [33] Coburn, Lawrence. "The Quiet Rise of AngelList." (Sự trở dậy âm thầm của AngelList.) The Next Web, 4 tháng 10, 2010. <https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/>.

- [34] Loizos, Conny. "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi." (Khi tên tuổi trở nên sáng bóng, Naval Ravikant lên kế hoạch một quỹ mới với Babak Nivi.) The PEHub Network, 5 tháng 11, 2010.
- [35] Nivi, Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList." (Ventures Hacks giờ đã không còn hiệu quả, Tất cả những gì bạn đang nói về là AngelList.) Venture Hacks, 17 tháng 2, 2011, <https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks>.
- [36] Kincaid, Jason. "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors." (Danh sách công ty khởi nghiệp của Venture Hacks giúp các công ty khởi nghiệp non trẻ tiếp cận với các nhà đầu tư thiên thần hàng đầu.) TechCrunch, 3 tháng 2, 2010. <https://techcrunch.com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/>.
- [37] Babak, Nivi. "1.5 Years of AngelList: 8000 Intros, 400 Investments, and That's Just the Data We Can Tell You About." (AngelList trong 1,5 năm: 8000 cuộc giới thiệu, 400 khoản đầu tư, và đó chỉ là số liệu mà chúng tôi có thể nói với bạn.) Venture Hacks, 25 tháng 7, 2011. <https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial>.
- [38] Smillie, Eric. "Avenging Angel." (Thiên thần ác quỷ.) Dartmouth Alumni Magazine, Winter 2014. <https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel>.
- [39] Babak, Nivi. "AngelList New Employee Reading List." (Danh sách cần đọc của nhân viên mới gia nhập AngelList.) Venture Hacks, 26 tháng 10, 2013. <https://venturehacks.com/articles/reading>.

- [40] Babak, Nivi. "Things We Care About at AngelList." (Những điều chúng ta quan tâm đến AngelList.) Venture Hacks, 11 tháng 10, 2013. <http://venturehacks.com/articles/care>.
- [41] Rivlin, Gary. "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them." (Những người sáng lập trang web buộc tội những người góp vốn lừa gạt họ.) The New York Times, 26 tháng 1, 2005. <https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html>.
- [42] PandoDaily. "PandoMonthly: Fireside Chat with AngelList Co-Founder Naval Ravikant." (Ấn phẩm Pando Hàng tháng: Cuộc trò chuyện bên lửa với nhà sáng lập AngelList – Naval Ravikant.) 17 tháng 11, 2012. video trên YouTube, 2:03:52. <https://www.youtube.com/watch?v=2htl-O1oDcl>.
- [43] Ravikant, Naval. "Ep. 30 – Naval Ravikant – AngelList (1 of 2)." (Tập 30 – Naval Ravikant – AngelList, phần 1/2.) Kevin Weeks phỏng vấn. Venture Studio, 2016.
- [44] Sloan, Paul. "AngelList Attacks Another Startup Pain Point: Legal Fees." (AngelList giải quyết một vấn đề nhức nhối của công ty khởi nghiệp: Phí pháp lý.) CNet, 5 tháng 9, 2012. <https://www.cnet.com/news/angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/>.
- [45] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing VCs, Hindering Regulators, and Bringing Users Choice." (Naval Ravikant bàn về làm thế nào mà Crypto đang vắt kiệt các nhà Đầu tư mạo hiểm, cản trở các nhà quản lý, và mang đến lựa chọn cho người dùng.) Laura Shin phỏng vấn Naval Ravikant. UnChained, 29 tháng 11, 2017. <http://unchainedpodcast.co/>

naval-ravikant-on-how-cryptois-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice.

- [46] Ravikant, Naval. "Introducing: Venture Hacks." (Giới thiệu: Venture Hacks.) Naval, 2 tháng 4, 2007. <https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/>.
- [47] Ravikant, Naval. "Ep. 31 – Naval Ravikant – AngelList (2 of 2)." (Tập 31– Naval Ravikant – AngelList, phần 2/2.) Kevin Weeks phỏng vấn. Venture Studio, 2016.
- [48] AngelList. "Syndicates/For Investors." (Liên minh/Cho nhà Đầu tư.) <https://angel.co/syndicates/for-investors#syndicates>.
- [49] Ferriss, Tim. "You'd Like to Be an Angel Investor? Here's How You Can Invest in My Deals..." (Bạn muốn trở thành một nhà đầu tư thiên thần? Đây là cách bạn có thể đầu tư vào thương vụ của tôi...) Chương trình của Tim Ferriss, 23 tháng 9, 2013. <https://tim.blog/2013/09/23/you-d-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/>.
- [50] Buhr, Sarah. "AngelList Acquires Product Hunt." (AngelList mua lại Product Hunt.) TechCrunch, 1 tháng 12, 2016. <https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/>.
- [51] Wagner, Kurt. "AngelList Has Acquired Product Hunt for around \$20 Million." (AngelList mua lại Product Hunt với định giá khoảng 20 triệu đô.) Vox, 1 tháng 12, 2016. <https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/angellist-product-hunt-acquisition>.

- [52] Hoover, Ryan. "Connect the Dots." (Tổng hợp và kết nối thông tin.) Ryan Hoover, 1 tháng 5, 2013. <http://ryanhoover.me/post/49363486516/connect-the-dots>.
- [53] "Naval Ravikant." Angel. (Thiên thần.) <https://angel.co/naval>.
- [54] Babak, Nivi. "Welcoming the Kauffman Foundation." (Chào mừng tới Quỹ Kauffman.) Venture Hacks, 5 tháng 10, 2010. <http://venturehacks.com/articles/kauffman>.
- [55] "Introducing CoinList." (Giới thiệu CoinList.) Medium, 20 tháng 10, 2017. <https://medium.com/@coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3>.
- [56] Hochstein, Marc. "Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant." (Người có tầm ảnh hưởng nhất đến Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant.) CoinDesk, 31 tháng 12, 2017. <https://www.coindesk.com/coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/>.
- [57] Henry, Zoe. "Why a Group of AngelList and Uber Expects Launched This New Crowdfunding Website." (Tại sao một nhóm gồm AngelList và nhân viên nước ngoài tại Ubers ra mắt trang web gọi vốn cộng đồng mới này.) Inc., July 18, 2016. <https://www.inc.com/zoe-henry/republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html>.
- [58] "New Impact, New Inclusion in Equity Crowdfunding." (Những tác động mới, những điểm thêm mới trong gọi vốn cổ phần từ cộng đồng.) Republic, 18 tháng 7, 2016. <https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding>.

- [59] AngelList. "Done Deals." (Những thương vụ đã hoàn thành.) <https://angel.co/done-deals>.
- [60] Ravikant, Naval. "Bitcoin – the Internet of Money." (Bitcoin – Tiền điện tử.) Naval, 7 tháng 11, 2013. <https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/>.
- [61] Token Summit. "Token Summit II – Cryptocurrency, Money, and the Future with Naval Ravikant." (Hội nghị Thượng đỉnh Token II – Tiền tệ Crypto, Tiền, và Tương lai cùng Naval Ravikant.) 22 tháng 12, 2017, video trên YouTube, 32:47. <https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg>.
- [62] Blockstreet HQ. "Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant." (Phía sau các khía cạnh về Blockchain Tập 3: Naval Ravikant.) 5 tháng 12, 2018. video trên YouTube, 6:01. <https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8>.
- [63] Ravikant, Naval. "The Truth About Hard Work." (Sự thật về làm việc chăm chỉ.) Naval, 25 tháng 12, 2018. <https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/>.
- [64] "Live Stories: The Present and Future of Crypto with Naval Ravikant and Balaji Srinivasan." (Câu chuyện trực tiếp: Hiện tại và Tương lai của Crypto cùng với Naval Ravikant và Balaji Srinivasan.) Listen Notes, 16 tháng 11, 2018.
- [65] Blockstack. "Investment Panel: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan." (Ban khách mời đầu tư: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan.) 11 tháng 8, 2017, video trên Youtube, 27:16. <https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo>.

- [66] Yang, Sizhao (@zaoyang). “1/Why Does the ICO Opportunity Exist at All?” (1/Tại sao cơ hội về ICO tồn tại trong mọi thời điểm.) 19 tháng 8, 2017, 1:43 p.m. <https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992>.
- [67] Ravikant, Naval. “Towards a Literate Nation.” (Hướng tới một quốc gia biết đọc biết viết.) Naval, 11 tháng 12, 2011. <https://startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/>.
- [68] Ravikant, Naval. “Be Chaotic Neutral.” (Trở nên hỗn loạn trung lập.) Naval, 31 tháng 10, 2006. <https://startupboy.com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/>.
- [69] AngelList. “AngelList Year in Review.” (Nhìn lại một năm của AngelList.) 2018. <https://angel.co/2018>.
- [70] Ravikant, Naval. “The Fifth Protocol.” (Nghị định thư số 5.) Naval, 1 tháng 4, 2014. <https://startupboy.com/2014/04/01/the-fifth-protocol/>.
- [71] “Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?” (Naval Ravikant có phải là người tử tế nhất trong giới công nghệ?) Product Hunt, 21 tháng 9, 2015. <https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c>.
- [72] Ravikant, Naval. “Life Formulas I.” (Công thức của cuộc sống – phần I.) Naval, 8 tháng 2, 2008. <https://startupboy.com/2008/02/08/life-formulas-i/>.
- [73] @ScottAdamsSays. “Scott Adams Talks to Naval...” (Scott Adams nói chuyện với Naval...) nền tảng Periscope, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL>.

- [74] @Naval. “Naval Ravikant was live.” (Naval Ravikant đã phát trực tiếp.) nền tảng Periscope, tháng 2, 2019. <https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL>.
- [75] “4 Kinds of Luck.” (Bốn loại may mắn.) <https://nav.al/money-luck>.
- [76] Kaiser, Caleb. “Naval Ravikant’s Guide to Choosing Your First Job in Tech.” (Hướng dẫn của Naval Ravikant về việc chọn lựa công việc đầu tiên trong ngành công nghệ.) AngelList, 21 tháng 2, 2019. https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campaign=platform-newsletter&utm_medium=email.
- [77] PowerfulJRE. “Joe Rogan Experience #1309 – Naval Ravikant.” (Kinh nghiệm của Joe Rogan số 1309 – Naval Ravikant.) 4 tháng 6, 2019, video trên YouTube, 2:11:56. <https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44>.
- [78] Ravikant, Naval. “How to Get Rich: Every Episode.” (Làm thế nào để trở nên giàu có: Tất cả các tập.) Naval, 3 tháng 6, 2019. <https://nav.al/how-to-get-rich>.
- [79] Ravikant, Naval. Nội dung nguyên gốc viết cho cuốn sách này, tháng 9, 2019.
- [80] Jorgenson, Eric. Nội dung nguyên gốc viết cho cuốn sách này, tháng 6, 2019.

| VỀ TÁC GIẢ

ERIC JORGENSON là một chiến lược gia về sản phẩm và một nhà văn. Năm 2011, anh tham gia nhóm sáng lập Zaarly, một công ty chuyên giúp các chủ nhà tìm được các bên cung cấp dịch vụ đáng tin cậy. Blog về chủ đề kinh doanh của anh ấy, *Evergreen*, đã cung cấp kiến thức và giải trí cho hơn một triệu độc giả.

Eric đang nỗ lực để tạo ra – và ăn được – một chiếc bánh kẹp hoàn hảo. Anh ấy sống ở Thành phố Kansas cùng Jeannine, người phụ nữ tuyệt vời nhất trên thế giới. Hãy theo dõi anh trên Twitter @ericjorgenson, hoặc theo dõi những dự án mới nhất của anh tại ejorgenson.com.

NAVAL RAVIKANT – Để thịnh vượng và hạnh phúc

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q.Đống Đa - TP.Hà Nội
VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng - Quận Đống Đa - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Trần Thị Phương Đông

Biên tập RIO Book: Nhật Mỹ, Ngọc Diệp

Trình bày bìa: Chấm Múi

Trình bày sách: reishi

Sửa bản in: Mai Thị Nguyệt Anh

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

Công ty Cổ phần RIO Book Việt Nam

Địa chỉ: Tầng 8, Tòa nhà Trường Thịnh, Số 1 Phùng Chí Kiên,
phường Nghĩa Đô, quận Cầu Giấy, thành phố Hà Nội

In 10.000 cuốn, khổ 14x21,5cm, tại Công ty Cổ phần In Viễn Đông

Địa chỉ: K19+400, xã Giai Phạm, huyện Yên Mỹ, tỉnh Hưng Yên

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4051-2023/CXBIPH/4-143/DT

Quyết định xuất bản số: 3117/QĐXB-NXBĐT

do Nhà xuất bản Dân Trí cấp ngày 17 tháng 11 năm 2023

Mã ISBN: 978-604-40-0590-4

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2023