

LỜI NÓI ĐẦU

Chúng ta có khả năng hơn chúng ta tưởng.

Hầu hết chúng ta không biết cách để đạt được và duy trì trạng thái tối ưu, đặc biệt khi yêu cầu trong cuộc sống ngày càng nhiều và phức tạp. Thay vì tìm cách để tăng cường và đổi mới khả năng làm việc của mình, chúng ta vô thức làm việc cho các tổ chức để hoàn thành nhiều công việc hơn nhưng lại hủy hoại bản thân, khiến bản thân mệt mỏi.

Trở trêu thay, có rất nhiều nghiên cứu mới chỉ ra rằng mỗi chúng ta đều có tiềm năng để trở nên xuất sắc trong hầu hết tất cả mọi thứ mà chúng ta làm nếu như chúng ta có những bước đi đúng. Chiếc chìa khóa đầu tiên là phải chủ động và quyết liệt trong cách quản lý 4 nguồn năng lượng chủ chốt thúc đẩy cuộc sống của chúng ta: sức khỏe thể chất, cảm xúc, tâm lý và tinh thần.

Nếu như bạn đã và đang chịu khó luyện tập thể dục thường xuyên, ăn uống đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lý, ngủ ít nhất 7 đến 8 tiếng mỗi đêm, dành đủ thời gian cho những người mà bạn yêu quý, khéo

léo xử lý những căng thẳng trong cuộc sống, lấy lại sự tỉnh táo nhanh chóng sau khi gặp trở ngại hoặc bị thất vọng, dễ dàng tập trung vào những việc quan trọng nhất trong cuộc đời, luôn làm việc hiệu quả và cảm nhận được sự thỏa mãn cũng như ý nghĩa của công việc mà bạn đang làm – thì chắc hẳn bạn không cần phải đọc cuốn sách này.

Nhưng nếu bạn thi thoảng cảm thấy kiệt sức hay áp đảo, dễ nổi nóng, mất bình tĩnh, lo âu hay cảm thấy khó tập trung, cảm thấy không thỏa mãn với cuộc sống, cảm thấy bản thân luôn mong muốn và luôn trong cuộc chạy đua để theo kịp với nhịp sống thì cuốn sách này có thể giúp ích cho bạn.

Năm 2003, chúng tôi bắt đầu dự án The Energy (Năng lượng) để giúp các tổ chức nắm bắt được những nhu cầu đa chiều của nhân viên. Kể từ đó, chúng tôi đã truyền năng lượng cho hàng chục nghìn người trong những công ty thành công và sáng tạo nhất thế giới.

Trong suốt một năm vừa qua, dự án The Energy đã nắm bắt được nhịp đập hồi hả của công việc trên toàn thế giới. Tính đến hiện tại, có hơn 12.000 người đến từ 73 quốc gia đã hoàn thành The Energy Audit (Kiểm tra năng lượng), một bài kiểm tra được xây dựng nhằm đánh giá khả năng quản lý nguồn năng lượng cá nhân dựa trên 4 khía cạnh: sức khỏe thể chất, cảm xúc, tâm lý và tinh thần. Kết quả thu được đã nói lên tất cả.

- 64% người tham gia ngủ ít hơn 7 đến 8 tiếng mỗi ngày. Đây là số giờ ngủ mà gần như ai cũng cần để nghỉ ngơi đầy đủ.
- 73% người tham gia gặp khó khăn với việc tập trung vào một việc gì đó trong khoảng thời gian nhất định.
- 64% thường xuyên cảm thấy khó chịu, mất bình tĩnh hoặc lo lắng tại nơi làm việc.
- 66% nói rằng những gì họ làm tại nơi làm việc là do được yêu cầu chứ không phải bản thân họ thấy cần phải làm.
- 61% dành quá ít thời gian cho những công việc mà họ giỏi làm và muốn làm.
- 80% nói họ dành quá nhiều thời gian để phản hồi những yêu cầu làm ngay, thay vì tập trung vào những việc có giá trị lâu dài và hữu dụng.

Không cần phải tiêu cực như thế!

Các nguyên tắc và bài tập mà chúng tôi chia sẻ qua những trang sách này được dựa theo nhiều nghiên cứu đa ngành. Khoa học hiện đại đã giúp chúng ta xác định chính xác điều khiến chúng ta đạt năng suất cao hơn trong công việc, từ đó giúp chúng ta có thể sống cuộc sống giàu có và hài lòng hơn kể cả khi phải chịu nhiều áp lực.

Trọng tâm của cuốn sách này là một nguyên tắc đơn giản: con người không thể hoạt động như

máy tính – tốc độ cao, liên tục và trong thời gian dài. Khi chúng ta cố bắt chước những cỗ máy mà chúng ta điều khiển, cuối cùng chúng sẽ điều khiển lại chúng ta.

Thực tế, con người chúng ta sống theo một nhịp độ cố định và đều đặn. Bản năng tồn tại cơ bản nhất của con người là sử dụng và khôi phục năng lượng. Cơ thể chúng ta mong muốn được hoạt động theo chu kỳ lên xuống đều đặn – tỉnh táo vào buổi sáng và ngủ nghỉ vào buổi tối, nhưng cũng có thể làm việc ở cường độ cao trong một khoảng thời gian giới hạn rồi nghỉ ngơi và hồi phục sau đó. Nhưng chúng ta lại không nghe theo bản năng ấy mà ngày càng cố gắng sống một cuộc sống liên tục căng thẳng, liên tục phung phí năng lượng mà không bao giờ để cơ thể khôi phục hoàn toàn hoặc chỉ ít là để năng lượng khôi phục một cách hiệu quả.

Hãy nghĩ đến sự khác biệt giữa vận động viên chạy marathon và vận động viên chạy nước rút. Vận động viên marathon chạy đường dài và không thể nhìn thấy điểm dừng trước mắt. Họ không thể ép bản thân chạy hết sức từ đầu, bởi nếu họ làm thế thì họ sẽ gục ngã sớm trong cuộc đua. Thay vào đó, họ điều hòa nhịp độ chạy, sử dụng năng lượng liên tục nhưng hiếm khi dùng toàn bộ sức lực. Đó là cách phần lớn chúng ta sống. Nhiều khi chúng ta cảm giác như đã đẩy bản thân tới cực hạn nhưng thực ra đó là vì chúng ta đã chậm

rãi bòn rút hết năng lượng của bản thân qua các hoạt động trong ngày.

Giờ hãy nghĩ đến các vận động viên chạy nước rút. Họ bước đến vạch xuất phát, vào vị trí lấy đà, cúi xuống nhìn đường chạy 100 dặm, 200 dặm hay thậm chí là 400 dặm. Họ không cần phải lo lắng về việc có nên vắt kiệt sức để chạy hay không vì thực tế họ bắt buộc phải làm thế.

Vạch đích ở trước mắt, không hề xa xôi và một khi chạm đích, họ có thể nghỉ ngơi và hồi phục.

Cuộc đời của chúng ta chính là một cuộc chạy marathon, nhưng bí kíp để vượt qua cuộc chạy marathon cuộc đời đó lại là chia nhỏ quãng đường dài và quanh co của chúng ta thành những khúc đua nước rút nhỏ. Bằng cách cháy hết mình cho mọi thử thách trong thời gian ngắn và sau đó thực sự nghỉ ngơi để phục hồi hoàn toàn, chúng ta có thể hoàn thành nhiều việc hơn, trong thời gian ngắn hơn với chất lượng cao hơn.

Bên cạnh việc giúp chúng ta hồi phục, dành thời gian để làm mới cơ thể, nguyên tắc đó còn giúp chúng ta có được những đột phá sáng tạo, thông suốt đầu óc, có đủ thời gian để chuyển hóa năng lượng, tận hưởng và học hỏi từ những chặng đường mà chúng ta đã trải qua.

Nguyên tắc đó cũng được áp dụng trong việc luyện cơ bằng cách tập tạ để tăng cường sức mạnh đều đặn tại các vùng cơ khác nhau. Để tăng cơ,

cách tốt nhất là tập trung hoàn toàn vào bài tập, đẩy bản thân ra khỏi vùng an toàn trong một thời gian ngắn rồi dừng lại và nghỉ ngơi.

Tập luyện quá nặng hoặc liên tục không nghỉ sẽ dẫn tới hậu quả là kiệt quệ và hỏng cơ. Tập luyện quá nhẹ hoặc không thường xuyên lại không có tác dụng tăng cơ được.

Để đạt được kết quả vượt trội, chúng ta phải luyện tập kỹ năng mà chúng ta muốn nhiều lần, lặp đi lặp lại nhưng phải thông thả và có thời gian nghỉ giữa mỗi lần tập. Đồng thời, chúng ta phải nâng cao bốn năng lực cơ bản để đạt được trạng thái vượt trội: sức mạnh và sức chịu đựng (thể chất), nguồn năng lượng tích cực tràn đầy (cảm xúc), kiểm soát sự tập trung (tâm lý) và mục đích rõ ràng (tinh thần).

Phần lớn mọi người dành rất ít thời gian chủ động luyện tập.

Về thể chất, 80% dân số thế giới bị xếp vào dạng ít vận động, nghĩa là chúng ta đang sử dụng quá ít năng lượng thể chất.

Về cảm xúc, chúng ta thường tiêu tốn năng lượng một cách không cần thiết vào sự lo âu, giận dữ, ức chế và mất bình tĩnh.

Về tâm lý, chúng ta thường không thể dành đủ thời gian để kiểm soát sự tập trung của bản thân.

Về tinh thần, chúng ta tập trung quá ít năng lượng vào việc xác định điều có ý nghĩa nhất với bản thân.

Cách chúng ta làm việc đang không hiệu quả đối với bản thân, đối với công ty hoặc với gia đình của chúng ta. Giá trị mà chúng ta mang lại không thể hiện qua việc chúng ta dành bao nhiêu tiếng đồng hồ làm việc. Giá trị đó được định nghĩa bằng số lượng và chất lượng năng lượng mà chúng ta tạo ra từ số giờ làm việc đó. Trong những trang tiếp theo, chúng tôi sẽ đưa ra cách tiếp cận có hệ thống mà chúng tôi sử dụng cho dự án The Energy để giúp hàng chục nghìn người cải thiện cuộc sống. Bằng cách sử dụng hệ thống này, bạn có thể chủ động kích thích và làm mới 4 nguồn năng lượng chủ chốt của mình để cuối cùng bạn có thể đạt được sự vượt trội bền vững trong bất cứ điều gì bạn làm.