MỤC LỤC

Sự bế tắc của việc “nhận thêm lời khuyên”
Khai vấn (Coaching) khác tư vấn như thế nào?
Thay đổi thói quen ở người ra quyết định

Một nữ giám đốc 48 tuổi bước ra khỏi phòng khám sức khỏe định kỳ. Kết quả xét nghiệm không có bệnh lý nghiêm trọng, nhưng cơ thể chị đang lên tiếng: mất ngủ triền miên, vòng eo tăng nhanh dù ăn uống không đổi, và những cơn bốc hỏa giữa chiều. Bác sĩ dặn: “Chị cần ngủ đủ 7 tiếng, giảm bớt căng thẳng công việc, ăn nhạt lại và tập thể dục 30 phút mỗi ngày”. Chị gật đầu. Chị đã nghe những lời này không dưới mười lần từ các chuyên gia khác nhau. Bước ra xe, chị mở điện thoại với 40 tin nhắn chờ xử lý, lịch họp kéo dài đến 7 giờ tối, và thói quen gọi một ly cà phê đậm để lấy lại tỉnh táo lại tiếp tục. Chị biết tất cả những gì mình cần làm, nhưng chị vẫn không làm được.

Nếu tình huống này nghe quen thuộc, bài viết này dành cho chị. Chúng ta sẽ cùng giải phẫu vì sao những lời khuyên đúng đắn nhất lại thường thất bại trước guồng quay thực tế, và tại sao cách tiếp cận mà chị thực sự cần không phải là thêm thông tin.

Sự bế tắc của việc “nhận thêm lời khuyên”

Trong suốt 20 năm qua, ngành công nghiệp sức khỏe đã bán cho chúng ta một thứ duy nhất: thông tin. Khi chị gặp một vấn đề, phản xạ đầu tiên là tìm kiếm một chuyên gia (bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng, huấn luyện viên cá nhân) để nhận lời khuyên.

Họ đưa cho chị một thực đơn mẫu, một lịch tập luyện, hay một danh sách những việc “nên và không nên”. Đó là tư vấn (consulting). Tư vấn hoạt động dựa trên giả định rằng: lý do chị chưa khỏe là vì chị chưa biết cách làm. Bác sĩ là người giữ kiến thức, và việc của họ là trao nó cho chị.

Tuy nhiên, với một người phụ nữ đang gánh vác cả doanh nghiệp trên vai, kiến thức hiếm khi là rào cản. Chị thừa biết việc thức đến 1 giờ sáng để duyệt báo cáo sẽ làm hỏng năng lượng ngày hôm sau. Chị biết ly cà phê lúc 3 giờ chiều sẽ khiến chị chập chờn lúc 3 giờ sáng. Chị không thiếu thông tin. Thứ chị thiếu là sự tuân thủ, và một hệ thống giúp sự tuân thủ đó diễn ra tự nhiên mà không cần dùng đến sự gồng ép của ý chí.

 HIỂU LẦM PHỔ BIẾN

Lời đồn: Việc không duy trì được chế độ sức khỏe là do chị thiếu ý chí hoặc quá lười biếng.

Sự thật: Không ai điều hành một doanh nghiệp 80 nhân sự lại là người thiếu ý chí cả. Chị chỉ đang cạn kiệt “ngân sách ra quyết định” vào cuối ngày.

Vì sao lời đồn này tồn tại: Các chương trình sức khỏe truyền thống thường biến một vấn đề về thiết kế thói quen thành vấn đề về nhân cách, khiến người tham gia tự trách mình mỗi khi bỏ dở.

Khai vấn (Coaching) khác tư vấn như thế nào?

Nếu tư vấn là việc chuyên gia chỉ cho chị đích đến và đưa cho chị một tấm bản đồ, thì khai vấn sức khỏe (health coaching) là việc người đồng hành cùng chị ngồi xuống, nhìn vào đôi giày chị đang đi, kiểm tra xem hành trang chị mang có quá nặng không, và cùng chị gỡ từng chướng ngại vật trên đường.

Hãy lấy ví dụ về việc uống cà phê buổi chiều:

- Tư vấn sẽ nói: “Chất caffeine ở tuổi tiền mãn kinh làm tăng nguy cơ bốc hỏa và mất ngủ. Chị phải dừng uống cà phê sau 2 giờ chiều.”
- Khai vấn sẽ hỏi: “Điều gì thường xảy ra vào lúc 3 giờ chiều khiến chị cảm thấy buộc phải

> có ly cà phê đó? Chúng ta có thể dời cuộc họp căng thẳng nhất sang buổi sáng, hoặc thay đổi bữa trưa thế nào để chị không bị sập năng lượng vào giờ đó?”

Khai vấn không bắt đầu bằng một tờ thực đơn in sẵn. Khai vấn bắt đầu bằng việc quan sát vòng lặp thói quen của riêng chị. Các chuyên gia khai vấn hiểu rằng, mỗi hành vi phá vỡ sức khỏe (như ăn bù vào ban đêm, hoặc bỏ tập thể dục) đều đang phục vụ một nhu cầu cảm xúc hoặc sinh lý nào đó ngay tại thời điểm ấy. Chị không thể просто “bỏ” một thói quen nếu chưa thiết kế được một thói quen khác thay thế để đáp ứng đúng nhu cầu đó.

Thay đổi thói quen ở người ra quyết định

Người điều hành doanh nghiệp có một đặc thù: mỗi ngày chị phải đưa ra hàng chục, thậm chí hàng trăm quyết định. Từ việc duyệt ngân sách, xử lý nhân sự, đến việc tối nay con ăn gì. Mỗi quyết định đều bào mòn năng lượng thần kinh của chị [→ Bài P1-03]. Đến 9 giờ tối, “ngân sách ra quyết định” của chị đã hoàn toàn cạn kiệt. Lúc này, bộ não sẽ tự động chọn con đường ít kháng cự nhất: một ly rượu vang, lướt điện thoại vô thức, hoặc bỏ qua việc giãn cơ.

Khai vấn sức khỏe cho người bận rộn không yêu cầu chị phải dùng thêm ý chí. Nó tập trung vào việc thiết kế lại môi trường và nhịp điệu sinh học để những lựa chọn tốt trở thành lựa chọn dễ dàng nhất. Trong phương pháp Thần Sắc 90, chúng tôi gọi đây là lộ trình Đo – Gỡ – Dựng – Giữ. Chúng tôi không yêu cầu chị làm 10 việc tốt một lúc. Chúng tôi tìm đúng một “nút thắt” lớn nhất trong tuần của chị và chỉ tập trung gỡ nó.

Chị không cần một chuyên gia đứng trên bục giảng để nói rằng chị đang làm sai. Chị cần một người đồng hành đủ hiểu áp lực của chiếc ghế lãnh đạo, giúp chị chia nhỏ mục tiêu, giữ cam kết và nhắc nhở chị rằng: chăm sóc bản thân không phải là sự xa xỉ, mà là khoản đầu tư bắt buộc để giữ vững “công cụ làm việc” quan trọng nhất của doanh nghiệp — chính là thần sắc và sinh lực của chị.

 LÀM NGAY HÔM NAY

Thay vì cố gắng thay đổi toàn bộ lối sống, hãy bắt đầu bằng việc quan sát rào cản của mình:

1. Xác định một thói quen sức khỏe mà chị đã bỏ dở ít nhất 2 lần trong năm qua.
2. Thay vì tự trách, hãy viết xuống: “Khó khăn lớn nhất ngáng đường mình thực hiện việc này vào lần trước là gì?” (Ví dụ: do lịch tiếp khách đột xuất, do quá mệt vào cuối ngày).
3. Đừng cố giải quyết nó ngay. Việc gọi tên chính xác rào cản đã là bước đầu tiên của tư duy khai vấn.

Chị muốn biết con số của riêng mình? Chị đang ở mức năng lượng nào, và thuộc nhóm hành vi ra sao? Hãy dành 9 phút để thực hiện Chỉ số Thần Sắc (bản đánh giá toàn diện gồm 42 câu hỏi). Báo cáo trả về sẽ không chỉ cho chị một con số, mà còn cho chị biết rõ đâu là nút thắt đầu tiên cần gỡ trong guồng quay công việc của chị hiện tại.