MỤC LỤC

Ảo tưởng về việc “cần thêm thông tin”
Khóa học online và con số 5% hoàn thành
Quyền năng của chương trình sức khỏe theo nhóm
Bước tiếp theo của chị

Chị đã bao giờ mua một khóa học sức khỏe online, một gói tập gym hay một ứng dụng theo dõi dinh dưỡng, hừng hực khí thế trong tuần đầu tiên, gồng gánh qua tuần thứ hai, và rồi lặng lẽ bỏ cuộc ở tuần thứ ba chưa?

Nếu câu trả lời là có, chị không hề đơn độc, và quan trọng nhất: đó không phải là lỗi của ý chí.

Người điều hành một doanh nghiệp hàng chục, hàng trăm nhân sự không thể là người thiếu ý chí hay kỷ luật. Vấn đề nằm ở chỗ, ngành sức khỏe từ trước đến nay thường “bán nhầm thứ” cho chị. Chúng ta nhầm tưởng rằng thứ mình thiếu là thông tin. Nhưng thực tế, thứ cản bước chúng ta lại là sự tuân thủ.

Ảo tưởng về việc “cần thêm thông tin”

Khi cảm thấy sức khỏe có vấn đề — ngủ đủ mà sáng dậy vẫn kiệt, hay sương mù não làm giảm độ sắc bén giữa các cuộc họp — phản xạ tự nhiên của chúng ta là đi tìm giải pháp. Chị mua các khóa học online, đăng ký các gói tư vấn vì tin rằng mình cần một “phương pháp bí truyền” hay một kiến thức mới mẻ nào đó.

Nhưng hãy nhìn lại xem: kiến thức về việc ăn uống lành mạnh, ngủ đúng giờ, hay tập thể dục đều đã miễn phí và tràn ngập trên mạng. Chị biết hết. Chị biết rõ mình nên làm gì. Nút thắt thật sự không phải là thiếu kiến thức, mà là làm sao để duy trì những việc đó giữa lịch trình đặc kín của một người quản lý.

Khóa học online và con số 5% hoàn thành

Các thống kê cho thấy tỷ lệ hoàn thành các khóa học online tự học thường chỉ dừng lại ở mức 5-10%. Vì sao lại thấp đến vậy?

Khi chị học một mình qua màn hình, hành trình đó hoàn toàn vô hình. Tuần thứ nhất, chị rất hào hứng. Tuần thứ hai, chị bắt đầu dùng đến ý chí để duy trì. Tuần thứ ba, một đêm họp muộn, một dự án phát sinh, hay con ốm… chị quyết định "bỏ qua một hôm". Và rồi tuần thứ tư, sự im lặng bao trùm. Chị bỏ dở kế hoạch sức khỏe của mình.

Sự thất bại này đến từ một thiết kế sai lầm: không ai biết chị đã bỏ cuộc. Khi chị chiến đấu một mình, quyết định từ bỏ trở nên quá dễ dàng và không phải trả giá bằng bất kỳ sự áy náy nào với người khác.

Quyền năng của chương trình sức khỏe theo nhóm

Ngược lại, các chương trình đồng hành theo nhóm thường đạt tỷ lệ hoàn thành lên tới 60–70%, thậm chí cao hơn. Sự khác biệt khổng lồ này đến từ đâu? Nó đến từ đúng một thứ: Tính cam kết cộng đồng (Accountability).

Trong một cấu trúc nhóm nhỏ, ví dụ như mô hình 12 người của Thần Sắc 90, mọi thứ thay đổi hoàn toàn:

- Có 11 người biết chị cam kết gì: Mỗi tuần chị chỉ cần đưa ra đúng một cam kết nhỏ, nhưng 11 người còn lại trong nhóm đều biết cam kết đó là gì.
- Cặp trách nhiệm: Việc đồng hành cùng những người phụ nữ cùng vai trò (đều là nữ chủ doanh nghiệp, quản lý cấp cao) tạo ra một mạng lưới nâng đỡ. Khi chị định bỏ cuộc, chị nhớ ra rằng có người đang chờ báo cáo của mình.
- Hệ thống thay cho ý chí: Như chúng tôi thường nói, *kỷ luật là pin, hệ thống là điện lưới*.

> Vào lúc 9 giờ tối, “ngân sách ra quyết định” và ý chí của chị đã cạn kiệt sau một ngày dài giải quyết việc công ty. Chị không thể dựa vào pin (ý chí) mãi được. Chị cần cắm phích vào điện lưới (hệ thống nhóm) để duy trì.

Chị không cần một khóa học bắt chị phải tự bơi trong biển thông tin. Chị cần một môi trường được thiết kế để chị không thể bỏ dở. Đó là sức mạnh của việc thay đổi thói quen có người chứng kiến.

Bước tiếp theo của chị

Chị đã sẵn sàng để biết mình đang ở đâu trên hành trình này và nên bắt đầu gỡ từ nút thắt nào chưa?

Chị không cần phải đăng ký ngay một chương trình nào cả. Hãy dành ra 9 phút để thực hiện bài đánh giá Chỉ số Thần Sắc (42 câu, hoàn toàn miễn phí). Bản báo cáo trả về sẽ cho chị một con số cụ thể, chỉ ra chị đang thuộc nhóm hành vi nào và sự kiệt sức đang lấy đi của chị bao nhiêu mỗi năm.

Đo được thì mới đổi được. Hãy bắt đầu từ việc có con số của riêng mình!