

KỸ NĂNG ĐỂ CÂN BẰNG
giữa
CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG

- LEADING THE LIFE YOU WANT

LEADING THE LIFE YOU WANT

Original work copyright © 2014 Harvard Business School Publishing Corporation Published by arrangement with Harvard Business Review Press Through Maxima Creative Agency

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách MCBooks.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách MCBooks.

THƯƠNG HIỆU BIZBOOKS SÁCH DÀNH CHO DOANH NHÂN

Với mong muốn giúp bạn phát triển, doanh nghiệp của bạn thịnh vượng và trường tồn, Bizbooks hy vọng được hợp tác cùng các tác giả trong và ngoài nước để chia sẻ những bài học thành công, những cuốn sách hay và chất lượng đến với độc giả Việt Nam.

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:

Email: lienhebanquyen@mcbooks.vn

Điện thoại: (024).3792.1466

(Bám số máy lẻ 112 - Phòng Kế hoạch)

KỸ NĂNG ĐỂ CÂN BẰNG GIỮA CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG

- LEADING THE LIFE YOU WANT

Bản quyền © thuộc Công ty cổ phần sách MCBooks.
Theo hợp đồng chuyển nhượng giữa Công ty Cổ phần sách MCBooks và tác giả

Stewart D. Friedman

Bất cứ sao chép nào không được sự đồng ý của Công ty Cổ phần sách MCBooks đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền quốc tế và công ước Berne về bản quyền sở hữu trí tuệ.

A WALL STREET JOURNAL BESTSELLER

Phúc Chi dịch

KỸ NĂNG ĐỂ CÂN BẰNG
giữa
CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG
- LEADING THE LIFE YOU WANT



STEWART D. FRIEDMAN

Tác giả của Total Leadership

Harvard Business Review Press

“Chúng ta thường nghe nói đến cân bằng công việc và cuộc sống, nhưng Stew Friedman đưa khái niệm ấy tiến thêm hai bước. Ông chia cuộc sống thành bốn phần: công việc, gia đình, cộng đồng và lãnh địa riêng tư của tâm trí, thể xác và tinh thần. Thông qua những câu chuyện tiểu sử hấp dẫn, *Kỹ năng để cân bằng giữa công việc và cuộc sống* làm sáng tỏ những kỹ năng cần thiết để bạn cư xử một cách chân thật, nhất quán và sáng tạo – giúp bạn sống một cuộc đời thực sự hòa hợp giữa ý nghĩa và hạnh phúc.”

- Melinda Gates, Đồng chủ tịch,
Quỹ Bill & Melinda Gates

“Kỹ năng để cân bằng giữa công việc và cuộc sống truyền tải một cơn sóng cảm hứng vô cùng cần thiết. Ông trau chuốt những tiểu sử chi tiết, giàu tính kịch lệ của những nhân vật thành đạt, những người đã học được cách để sống thật, sống trọn vẹn, và sống sáng tạo. Cuốn sách này sẽ có ích đối với những ai từng đấu tranh để tìm kiếm sự hài hòa giữa công việc, gia đình, cộng đồng, và nội tâm.”

- Tom Gardner, CEO, The Motley Fool

“Stew Friedman chỉ ra làm thế nào dùng niềm đam mê của bạn để theo đuổi chiến thắng bốn chiều – trong công việc, gia đình, cộng đồng và quan trọng nhất, cho chính bản thân mình.”

- Billie Jean King, biểu tượng thể thao và người đi đầu phong trào vì công lý xã hội

“Stew Friedman khiến ý tưởng tìm ra sự hài hòa giữa công việc và cuộc sống không những trở thành có thể mà còn rất thực tế. *Kỹ năng để cân bằng giữa công việc và cuộc sống* là một chỉ dẫn thông tuệ nhưng vẫn gần gũi như trò chuyện, cung cấp những giải pháp hữu hiệu và giàu cảm hứng.”

- Neil Blumenthal, Đồng sáng lập và Đồng CEO, Warby Parker

“Trong cuốn sách tuyệt vời này, Stew Friedman nói cho chúng ta cách đặt dấu chấm hết cho tâm lý được cái này thì mất cái kia, kiểu tư duy không để chúng ta tự làm chủ cuộc đời như mong muốn. Hãy đọc nó đi, bạn sẽ có cảm hứng để sống và làm việc không hề giống trước kia.”

- Herminia Ibarra, giảng viên của INSEAD; tác giả của *Act Like a Leader, Think Like a Leader*

“Tốc độ đổi thay và thế giới kết nối 24/7 mà chúng ta đang trải qua khiến cuốn sách của Stew Friedman trở thành một cuốn sách đặc biệt quan trọng. Những lựa chọn, cơ hội và nghĩa vụ liên tục gia tăng làm cho điều quan trọng nhất đối với chúng ta nên là, hiểu rõ chuyện nào trọng yếu nhất. Đây là một bản tuyên ngôn tuyệt vời vì đã làm được điều đó. Hoan hô!”

- David Allen, tác giả của cuốn sách bán chạy quốc tế *Getting Things Done*

“Stew Friedman hiểu được, đem đam mê và trách nhiệm của chúng ta đấu với nhau chỉ là một cuộc chiến bại. Thay vào đó, như đã minh họa rõ trong cuốn sách mới tuyệt vời này, ông chỉ dạy một chiến lược xuất sắc để thống nhất bản thân, sự nghiệp, gia đình và cộng đồng – một phương pháp đã cho phép tôi trưởng thành trong vai trò của một CEO, một người mẹ và một nhà hoạt động vì cộng đồng”.

- Julie Smolyansky, Chủ tịch và CEO, Lifeway Foods

“Quá sức tuyệt! Teddy Roosevelt từng có câu nói nổi tiếng: ‘Phần thưởng tốt nhất mà cuộc đời đem đến là cơ hội để làm việc chăm chỉ cho những công việc xứng đáng được làm’. Trong cuốn sách lôi cuốn, giàu kiến thức và

hữu ích vô cùng này, Stew Friedman cho tất cả chúng ta thấy cách để thắng lớn trong những việc quan trọng mà không đánh mất bản thân trong quá trình đó.”

- William C. Taylor, Đồng sáng lập
và biên tập viên chủ chốt, *Fast Company*

“Tôi yêu cuốn sách này! Qua những câu chuyện cá nhân và lý thú, cuốn sách *Kỹ năng để cân bằng giữa công việc và cuộc sống* đầy cảm hứng và tươi mới của Friedman là một ví dụ thuyết phục cho lý do vì sao các nhà lãnh đạo doanh nghiệp nên nắm bắt mọi phương diện của cuộc sống và làm thế nào để thực hiện điều ấy. Đây chính xác là điều mà các tài năng trong thị trường ngày nay đang tìm kiếm.”

- Laura E. Kohler, Phó Chủ tịch,
Giám đốc Nhân sự, Kohler Co.

“Bằng cách liên hệ thành công trong đời sống cá nhân với thành công sự nghiệp của sáu nhân vật rất khác biệt và cực kỳ thành công, Stew Friedman đã đem đến cho chúng ta hiểu biết mới đối với cách sống một cuộc đời phụng sự phong phú và mãn nguyện. Rất hay!”

- Dick Couch, Đại tá, Hải quân Mỹ USNR
(Đã nghỉ hưu); tác giả của *Always Faithful*,
Always Forward và *Act of Revenge*

“Trong cuốn sách cuốn hút và hợp thời này, Giáo sư Friedman đúc rút từ những câu chuyện đầy cảm hứng của sáu con người, mang lại một phân tích sâu sắc về những kỹ năng cần thiết để sống cuộc đời như bạn muốn và những gì cần có để phát triển những kỹ năng này. Đây là cuốn sách nhất định phải đọc dành cho bất cứ ai đang tìm cách tạo ra mục tiêu mơ hồ đó của đời sống hiện đại – sự thống nhất có chủ đích giữa công việc và cuộc sống”.

- Lynda Gratton, Giáo sư ngành Thực hành Quản lý,
Trường Kinh doanh London

“Stew Friedman nổi bật với tư cách một trong những tiếng nói nam giới ít ỏi trong lĩnh vực của mình. Ông hiểu rõ hơn ai hết lãnh đạo, cuộc sống và kinh doanh có thể ăn khớp với nhau như thế nào.”

- Anne-Marie Slaughter, Chủ tịch và CEO,
Quỹ New American

KỸ NĂNG ĐỂ CÂN BẰNG
giữa
CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG
- LEADING THE LIFE YOU WANT



STEWART D. FRIEDMAN

Harvard Business Review Press

*Gửi tới các sinh viên và giáo viên của tôi,
đặc biệt là Joel DeLuca, Richard Hackman và
Noel Tichy*

*“Tôi, mà cũng chẳng ai khác, có thể đi con đường đó hộ bạn.
Bạn phải tự mình đi thôi.*

Nó không hề xa. Nó ở ngay trong tâm với.”

- WALT WHITMAN

“Mảnh đất này dành cho bạn và tôi.”

- WOODY GUTHRIE

MỤC LỤC

Lời mở đầu 14

Hơn cả cân bằng

PHẦN I

Những tấm gương cho sự hòa hợp công việc với phần còn lại của cuộc sống

1. Tom Tierney 60

Hình dung thấy di sản của mình,

Dan kết những mảnh tách biệt,

Nghĩ ra cách làm mới.

2. Sheryl Sandberg 99

Truyền tải các giá trị qua các câu chuyện,

Thiết lập những mạng lưới hỗ trợ,

Dàn xếp xung đột giữa các khía cạnh của cuộc sống.

3. Eric Greitens 140
*Chịu trách nhiệm,
Đốc hết nguồn lực,
Tập trung vào kết quả*
4. Michelle Obama 181
*Hành động đi liền với nguyên tắc,
Khéo léo quản lý các ranh giới,
Dũng cảm nắm bắt đổi thay.*
5. Julie Foudy 215
*Biết điều gì là quan trọng,
Giúp đỡ người khác,
Thách thức tình trạng hiện tại.*
6. Bruce Springsteen 246
*Biểu đạt nhất quán các giá trị,
Làm sáng tỏ kỳ vọng,
Tạo ra nền văn hóa của sự đổi mới*

PHẦN II

Phát Triển Những Kỹ Năng Hòa Nhập Công Việc Và Phần Còn Lại Của Cuộc Sống

7. Chuyện tồi tệ nhất bạn có thể làm	288
<i>Hãy vươn lên</i>	
8. Những kỹ năng sống thật	295
<i>Hành động chân thật</i>	
9. Các kỹ năng sống trọn vẹn	323
<i>Hành động nhất quán</i>	
10. Các kỹ năng sống sáng tạo	350
<i>Hành động một cách sáng tạo</i>	
Kết luận	377
<i>Cố gắng tử tế hơn - với người khác và với chính mình</i>	

Lời mở đầu

Hơn cả cân bằng

“Giữa kích thích và phản ứng có một khoảng trống.

Trong khoảng trống đó là quyền lựa chọn cách phản ứng của chúng ta.

Trong phản ứng của chúng ta chứa đựng sự trưởng thành và tự do của chính mình.”

- VIKTOR FRANKL

Ngoài tầm kiểm soát.” Đó là cách Sam, một người cha đơn thân của hai cô con gái, một chuyên gia nhiều tham vọng, mô tả cuộc đời mình. Ban ngày, anh quản lý đội ngũ IT thuộc một tập đoàn y tế trong lúc ôm ước mơ mở công ty riêng. “Tôi cảm thấy như thể mình không bao giờ có thể làm xong hết việc”, Sam tiếp tục nói. “Tôi liên tục bị phân tán tư tưởng. Tôi ước mình chịu ít căng thẳng hơn và chú ý nhiều hơn tới bọn trẻ, đặc biệt khi chúng đang ở tuổi

teen; và mẹ tôi nữa, bà mới bị chẩn đoán mắc ung thư thời kỳ đầu.”

Sam cúi xuống bàn làm việc và đổi tư thế ngồi trên ghế; anh đang ở trong phòng làm việc tại nhà mình. Tôi chỉ nhìn thấy một phần văn phòng qua màn hình máy vi tính (chúng tôi đang kết nối qua video). Cảm giác quá tải cũng lấn sang công việc chuyên môn của anh. “Tôi đang xoay sở tìm những đối tác phù hợp, những người có thể giúp tôi phát triển và tung ra thị trường một ứng dụng do tôi thiết kế, giúp người ta dễ dàng theo dõi các thói quen sức khỏe của cá nhân”, anh kể và rướn người về phía trước. “Tôi tin chắc, ứng dụng này có thể tạo ra sự khác biệt cho cuộc sống của con người.”

Cuộc sống đủ đầy nhưng ở thời điểm đó, Sam không cảm thấy vậy vì anh đang bị kéo căng. Anh tiếp tục: “Lúc làm việc, tôi lo lắng về Sophie và Erin và khi ở bên chúng vào cuối tuần, tôi sẽ lên mạng để lo cho những việc dang dở ở chỗ làm hoặc thử kết nối với các lãnh đạo để cấp vốn cho kế hoạch khởi nghiệp của mình. Tôi không có đủ thời gian cho tất cả những việc này. Thế mà tôi còn bị dẫn vật với ý nghĩ mình nên làm nhiều hơn nữa cho cuộc đời mình.”

Cảnh ngộ khốn khổ của Sam không hề xa lạ đối với những nhà quản lý bận rộn. Tôi thường xuyên nghe thấy những suy nghĩ này từ những người trưởng thành, cả trẻ lẫn già, dù họ là giám đốc điều hành, sinh viên, bác sĩ, nhà bán lẻ, thợ thủ công, nhà khoa học nghiên cứu, binh lính, người nội trợ, giáo viên hay kỹ sư, dù họ sống ở Mỹ hay nơi khác. Đó là buổi đầu hỗn loạn của kỷ nguyên “bứt rứt”, nơi chúng ta vẫn thường cảm thấy như mình đang chìm ngập trong dữ liệu và không thể ngừng cầm lấy điện thoại thông minh, kiểm tra các tài khoản mạng xã hội, duyệt đồng thư điện tử. Chỉ số ít trong chúng ta có tâm lý đủ khéo léo để lợi dụng quyền năng của những công cụ giao tiếp mới và việc duy trì ranh giới cho phép chúng ta dành sự chú tâm cần thiết cho các kế hoạch và chăm sóc xứng đáng cho những người thân yêu ngày càng trở nên khó hơn.

Hơn nữa, những đòi hỏi về mặt xã hội đối với nam và nữ giới đang thay đổi. Những quy tắc truyền thống đang nhanh chóng lu mờ, khiến nhiều người bối rối hoặc thất vọng (hoặc cả hai) với các vai trò giới tính. Bài viết điều tra của Anne-Marie Slaughter trên tờ *Atlantic* tháng 7 năm 2012 (“Tại sao phụ nữ vẫn chưa thể có tất cả”) đã khơi lên một cuộc thảo luận sôi nổi trên khắp quốc gia. Về sau, cũng năm đó, đầu được

đổ thêm vào lửa bởi quyết định hủy bỏ phương án làm việc tại gia của nhân viên công ty công nghệ từ CEO của Yahoo!, Marissa Mayer. Ngọn lửa được thổi bùng lên thông qua chiến dịch sách của Shery Sandberg, Giám đốc Vận hành (COO) của Facebook; câu nói (đồng thời là tên sách) của bà – *Lean In* (Dấn thân) – hồi thúc phụ nữ không lùi bước trước những sự nghiệp đầy thách thức. Phụ nữ và đàn ông đều đang khát khao được trợ giúp để tìm ra cách lèo lái trong dòng xoáy hỗn loạn thời hiện đại của nghề nghiệp ý nghĩa, trách nhiệm gia đình, gắn bó với cộng đồng và một cuộc sống tinh thần mỹ mãn. Dường như chẳng ai có câu trả lời.

Đồng thời, những áp lực kinh tế đang buộc các cá nhân, gia đình, tổ chức và cộng đồng phải làm nhiều hơn dù có ít nguồn lực hơn – hoặc chỉ đơn giản là làm ít hơn. Quả thực, như tôi đã viết năm ngoái trong *Baby Bust: New Choices for Men and Women in Work and Family* (tạm dịch: *Tỷ lệ sinh giảm: Những lựa chọn công việc và gia đình mới dành cho nam và nữ*), một nghiên cứu so sánh lớp học năm 1992 và năm 2012 ở trường Wharton¹, nhiều người trẻ tuổi đang từ bỏ cơ hội sinh con hoặc nhận nuôi con vì họ không biết làm

1. Trường Wharton là trường đại học chuyên ngành thương mại, thuộc Đại học Pennsylvania (Mỹ).

sao để xoay sở nổi. Chúng ta vẫn đang ở trong những thời điểm tài chính khó khăn, khi những lỗi đi kinh tế lớn của chúng ta đã và đang bị phá hủy khiến cho hàng triệu người bị mất việc, kèm theo những viễn cảnh ổn định kinh tế bị co hẹp. Nhiều người trong chúng ta có thể mơ ước đạt được điều gì đó lớn lao trong nghề nghiệp của đời mình – thứ mà chúng ta có thể tự hào – nhưng vẫn phải chật vật thực hiện nó mà không để những người phụ thuộc vào mình chịu thiệt.

Có lẽ bạn, giống những người khác, cảm thấy tan vỡ hoặc nản chí. Có lẽ bạn đang tìm kiếm thêm mục tiêu. Bạn có thể mơ hồ biết cần thay đổi cái gì nhưng bạn sợ thất bại, hoặc bạn lo mình ích kỷ, hoặc bạn không thể ngừng cuộc tranh giành để đủ trang trải cuộc sống, hoặc chỉ là bạn chẳng biết phải bắt đầu từ đâu.

Vấn đề của “cân bằng công việc/cuộc sống”

Trong gần 30 năm, công việc của tôi là giúp những người như bạn tìm ra giải pháp cho những khía cạnh xung khắc lẫn nhau khiến cuộc sống hòa hợp hơn.

Hướng tới kết quả đó, nghiên cứu của tôi tập trung vào lối nhận thức sai lầm cơ bản mà chúng ta có về “những cái giá” của thành công. Nhiều người tin rằng, muốn đạt được những điều vĩ đại, chúng ta phải hy sinh một cách tàn nhẫn; rằng muốn thành công trong công việc, chúng ta phải tập trung toàn tâm toàn ý và trả giá bằng chính bản thân, gia đình và xã hội. Ngay cả những người bác bỏ ý tưởng về trò chơi “được cái nọ, mất cái kia” cũng rơi vào lối tư duy nhị nguyên, được biểu lộ qua thuật ngữ chúng ta dùng để mô tả lối sống lý tưởng: cân bằng công việc/cuộc sống.



Cân bằng công việc/cuộc sống là một phép ẩn dụ nắm bắt mối quan hệ giữa công việc và phần còn lại của cuộc sống hết sức sai lạc; hình ảnh cán cân buộc bạn phải tư duy theo hướng đổi chác thay cho những khả năng đạt được sự hài hòa. Và ý tưởng “công việc” cạnh tranh cùng “cuộc sống” đã bỏ qua một sự thật giàu sắc thái hơn của loài người. Nó không tính đến thực tế: “cuộc sống” là sự giao thoa và tương tác của bốn lĩnh vực: công việc hoặc trường học; tổ ấm hoặc gia đình; cộng đồng hoặc xã hội; và lãnh địa riêng tư của tâm trí, thể xác và tinh thần.

Hiển nhiên, bạn không thể có tất cả - cùng lúc thành công trọn vẹn trên mọi phương diện trong đời. Chẳng ai có thể. Dù rằng việc thu xếp bốn lĩnh vực này hợp lý hơn có vẻ bất khả thi, nó không nhất định là không thực hiện được. Xung đột và căng thẳng không phải là không thể tránh khỏi. Cảnh hòa hợp là khả dĩ.

Từ nhiều năm nghiên cứu con người trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, tôi đã phát hiện ra người thành công nhất là người có thể sử dụng đam mê và quyền lực trong những lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, kết hợp chúng và đạt được cái tôi gọi là *chiến thắng bốn chiều*: những hành động đem lại cuộc sống tốt đẹp hơn trên cả bốn lĩnh vực. Người thành đạt coi nhiệm vụ của mình là hiểu rõ cái gì và ai là quan trọng nhất. Hành động của họ xuất phát từ những giá trị của họ. Họ nỗ lực làm những gì có thể để đem đến điều tốt đẹp hơn cho những người trông cậy vào họ và cả những người mà họ dựa vào thuộc mọi phần khác nhau của cuộc đời họ.