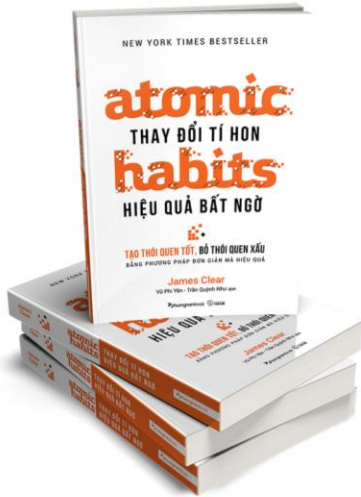


THAY ĐỔI TÍ HON, HIỆU QUẢ BẤT NGỜ



Sau vài tháng giãn cách xã hội, tôi đã đi đến nhà sách và vô tình nhìn thấy quyển sách “Atomic Habits – Thay đổi tí hon, hiệu quả bất ngờ” của tác giả James Clear, tôi liền đưa tay lấy sách đó từ trên kệ xuống rồi đọc lướt qua vài trang sách, thấy hay nên quyết định mua về nhà đọc.

Sách này là quyển cẩm nang thiết thực giúp bạn cải thiện thói quen mỗi ngày được Công ty Sách Phương Nam liên kết xuất bản và phát hành vào tháng 11 năm 2019. Tác giả của sách, James Clear, một trong những chuyên gia hàng đầu về hình thành thói quen, là người sáng tạo *The Habits Academy*, trang jamesclear.com của anh có hàng triệu lượt truy cập mỗi tháng. Anh cũng là diễn giả thường xuyên tại các công ty nằm trong bảng xếp hạng *Fortune 500*. Trong *Thay đổi tí hon – Hiệu quả bất ngờ*, James Clear đã chắt lọc những kiến thức đã được chứng minh từ tâm lý học, truyền tải một cách đơn giản những vấn đề tưởng chừng khó tiếp cận, nhằm đưa ra những cách thức dễ dàng ứng dụng vào đời sống và công việc hằng ngày.

James Clear đã bắt đầu quyển sách với chính câu chuyện mà bản thân đã trải qua từ khi ông còn niên thiếu đến tận bây giờ, ông nhấn mạnh tầm quan trọng của thói quen và cách tạo lập thói quen tốt, loại bỏ thói quen xấu – việc mà nhiều người và ngay cả tôi vẫn chưa thể thực hiện và hoàn thành tốt. Đây là một yếu tố cực kỳ quan trọng đã giúp ông thay đổi và phát triển bản thân ngày một tốt hơn.

“*Thay đổi tí hon – Hiệu quả bất ngờ*” mặc dù là sách kỹ năng nhưng tác giả đã khéo léo trong việc truyền đạt nội dung của mình theo hướng gần gũi, dễ hiểu nhất cho người đọc, khiến họ không cảm thấy nhàm chán mà còn bị ông thuyết phục. Theo ông, thói quen cũng như tiền bạc, tăng theo số cấp nhân thông qua lãi kép. Thoạt nhìn, chúng có vẻ tạo ra rất ít khác biệt trong một ngày bất kỳ nào đấy nhưng tác động của chúng tính theo năm tháng có thể rất to lớn. Thói quen là lợi nhuận cộng gộp của sự cải thiện bản thân. Đúng thật là cải thiện 1% thì chẳng đáng kể, nhưng mà một tiến bộ nho nhỏ có thể tạo ra theo thời gian là rất đáng nể. Ta có thể hiểu rằng: nếu ta có thể đạt được 1% tốt hơn vào mỗi ngày trong vòng một năm, ta sẽ đạt được kết quả tốt hơn 37 lần khi hoàn thành. Ngược lại, nếu mỗi ngày ta tệ đi 1% thì trong vòng một năm ta sẽ suy giảm xuống gần như bằng không.

Bên cạnh đó, James Clear đã đơn giản hóa cho chúng ta hiểu hơn về thói quen và cách nó vận hành, cải thiện. Đó là một vòng lặp vô tận, vận động không ngừng quanh ta, xảy ra lần lượt như: tín hiệu, cơn thèm muốn, phản hồi, phần thưởng. Tương tự, ta cũng vận dụng vòng lặp thói quen này vào việc loại bỏ thói quen xấu.

Thế nên, từ bây giờ, các bạn hãy đến nhà sách và mua ngay “Atomic Habits – Thay đổi tí hon, hiệu quả bất ngờ” của tác giả James Clear, bởi nó là một quyển sách hữu ích, có giá trị ứng dụng tối đa, được chắt lọc thông tin cơ bản nhất về sự hình thành thói quen, từ đó mà đạt được nhiều thành tựu.