

# DAN ARIELY

Tác giả cuốn *Phi lý trí*

## LỄ PHẢI CỦA PHI LÝ TRÍ

*Lợi ích bất ngờ của việc phá bỏ  
những quy tắc logic  
trong công việc và cuộc sống*



\* S K V 1 1 6 1 4 9 \*

NXB  
THỜI ĐẠI



alphabooks®  
knowledge is power

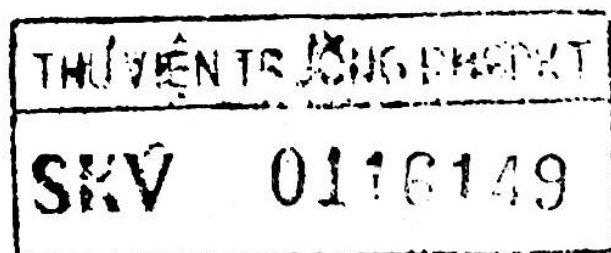
**DAN ARIELY**

*Tác giả của Phi lý trí*

Lẽ phải của  
**PHI LÝ TRÍ**

Lợi ích bất ngờ của việc phá bỏ  
những quy tắc logic trong Công việc và Cuộc sống

Trần Quang Hồng và Đào Thị Hương Lan *dịch*



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

# Mục lục

Lời giới thiệu .....	7
PHẦN I: Lợi ích bất ngờ của việc phá bỏ những quy tắc logic trong Công việc.....	25
Chương 1: Chi (thường) nhiều mà thu về chẳng bao nhiêu .....	26
Chương 2: Ý nghĩa của lao động .....	74
Chương 3: Hiệu ứng IKEA .....	115
Chương 4: Thành kiến với những thứ "không-do-tôi-tạo-ra" .....	147
Chương 5: Bàn về sự trả thù.....	169
PHẦN II: Lợi ích bất ngờ của việc phá bỏ những quy tắc logic trong Cuộc sống: .....	213
Chương 6: Về sự thích nghi.....	214
Chương 7: Quyển rũ hay không? .....	259
Chương 8: Thị trường sụp đổ.....	290
Chương 9: Về cảm thông và cảm xúc.....	322

<i>Chương 10: Hiệu ứng lâu dài, xúc cảm thoáng qua ....</i>	<i>350</i>
<i>Chương 11: Những bài học từ sự phi lý .....</i>	<i>381</i>
Lời cảm ơn .....	401
Danh sách Cộng sự.....	404

# Lời giới thiệu

## Bài học từ Sự trì hoãn và Tác dụng phụ trong y học

Không biết bạn thế nào, chứ tôi thì chưa bao giờ gặp người nào không từng một lần chân chừ trong đời. Trì hoãn những nhiệm vụ chán ngắt có lẽ là vấn đề chung của nhân loại – mà để giải quyết được vấn đề này thì khó đến không ngờ, cho dù chúng ta đã cố gắng phát huy sức mạnh ý chí, nỗ lực tự kiểm soát bản thân hay quyết tâm thay đổi biết bao nhiêu lần.

Xin được chia sẻ câu chuyện của chính mình về một cách mà tôi đã học được để thoát khỏi căn bệnh chân chừ. Cách đây nhiều năm, tôi gặp phải một tai nạn tồi tệ. Một quả pháo sáng chứa ma-giê phát nổ ngay bên cạnh khiến 70% cơ thể tôi bị bỏng tới độ ba (sự việc này đã được nhắc đến trong cuốn sách đầu tiên của tôi, *Phi lý trí*<sup>1</sup>). Rồi như thể vết bỏng đó còn chưa đủ tệ hại, ba tuần sau khi vào viện, tôi bị mắc bệnh viêm gan do máu tiếp cho tôi có nhiễm vi-rút. Ai cũng biết là chẳng vui thú gì khi bị viêm gan, nhưng cái thời điểm mà nó tấn

---

<sup>1</sup> Bạn đọc *Phi lý trí* với trí nhớ tốt có thể sẽ nhớ một phần câu chuyện này.

công tôi thì mới thật là khốn khổ, khi mà tôi đã ở trong một tình trạng rất tồi tệ rồi. Căn bệnh làm gia tăng nguy cơ biến chứng trong quá trình phẫu thuật, kéo dài quá trình điều trị và làm cho cơ thể của tôi phản ứng với hầu hết các chỗ ghép da. Tệ hơn nữa, các bác sĩ cũng không biết tôi bị nhiễm viêm gan thể gì. Họ chỉ biết là trường hợp của tôi không phải viêm gan A hay B, còn chính xác là thể gì thì không xác định được. Rồi sau đó căn bệnh cũng thuyên giảm, nhưng nó vẫn làm chậm quá trình hồi phục và thỉnh thoảng lại tái phát dày vò cơ thể tôi.

Tám năm sau, khi tôi ở trường đại học, căn bệnh lại tái phát. Tôi phải vào nằm điều trị ở trung tâm y tế dành cho sinh viên và sau nhiều lần thử máu, bác sĩ cũng chẩn đoán được: đó là viêm gan C, căn bệnh mà khi đó đã được cách ly và xác định. Và cho dù cảm thấy xót xa thế nào, tôi vẫn đón nhận nó như một tin tốt. Trước hết vì cuối cùng tôi đã biết mình bị viêm gan loại gì; và sau đó vì có một loại thuốc đầy hứa hẹn có tên là Interferon đang được thử nghiệm và được xem là có thể điều trị rất hiệu quả bệnh viêm gan C. Bác sĩ hỏi tôi có muốn tham gia vào việc thử nghiệm tính hiệu quả của Interferon không. Trước sự đe dọa của bệnh xơ gan và nguy cơ sớm phải từ giã cuộc đời thì việc tham gia vào quá trình thử nghiệm rõ ràng là đỡ tệ hơn nhiều.

Giai đoạn đầu, tôi phải tự tiêm Interferon 3 lần trong một tuần. Theo lời bác sĩ thì sau mỗi lần tiêm, có thể sẽ gặp triệu chứng giống như cúm, gồm sốt, buồn nôn, đau đầu và nôn mửa, những cảnh báo mà chẳng mấy chốc tôi thấy là vô cùng chính xác. Nhưng tôi đã quyết định

phải chiến đấu với căn bệnh, và trong suốt một năm rưỡi sau đó, cứ tối thứ hai, thứ tư và thứ sáu hàng tuần, tôi lại thực hiện một nghi thức là lôi cây kim ra khỏi hộp y tế, mở tủ lạnh, bơm vào xi-lanh lượng thuốc Interferon cần thiết, ấn cây kim sâu vào bắp thịt của mình và tiêm. Sau đó tôi ngã lưng xuống văng - thứ thú vị duy nhất trong căn phòng sinh viên bé như cái chuồng chim câu - nơi tôi có được tư thế để xem ti vi một cách hoàn hảo. Tôi để một cái chậu trong tầm tay của mình để phòng lúc cơn buồn nôn đến và một cái chăn để đắp khi bị run. Cơn buồn nôn, cơn run rẩy và đau đầu sẽ đến trong khoảng một tiếng sau đó, và tôi có thể sẽ ngủ thiếp đi. Trưa ngày hôm sau, tôi sẽ thấy khá hơn chút ít và có thể quay trở lại với việc học tập hay nghiên cứu ở trường.

Cùng với các bệnh nhân khác cũng tham gia vào việc thử nghiệm, tôi không chỉ phải đánh vật với những cảm giác khó chịu mà còn phải chiến đấu cả với sự do dự và thiếu quyết tâm của chính mình. Mỗi ngày phải tiêm là một ngày khổ sở, khi tôi phải đứng trước cảnh sẽ phải tự ấn mũi kim tiêm vào người, đi theo đó là 16 tiếng đồng hồ vật vã với niềm hy vọng căn bệnh sẽ được chữa khỏi trong tương lai xa tít tắp. Tôi đã phải chịu đựng cái mà các nhà tâm lý gọi là “những bất lợi trước mắt” vì mục đích của “những lợi ích lâu dài”. Đây là vấn đề mà tất cả chúng ta đều gặp phải khi rất ngại phải làm những việc trước mắt cho dù về lâu dài sẽ có lợi cho chúng ta. Cho dù hoàn toàn hiểu được vấn đề, chúng ta vẫn thấy rất khó khăn để làm những việc chẳng mấy thích thú (tập thể dục, làm trong một dự án chán ngắt, quét dọn ga-ra)

để có những lợi ích trong tương lai (cảm thấy khỏe khoắn hơn, được thăng cấp nhanh hơn hay thái độ cảm kích của người bạn đời).

Kết thúc 18 tháng thử nghiệm, bác sĩ thông báo với tôi là việc điều trị đã thành công và tôi là bệnh nhân duy nhất trong cuộc thử nghiệm đã thực hiện đúng việc tiêm Interferon như chỉ định. Tất cả những người khác đều đã bỏ tiêm nhiều lần - chả có gì ngạc nhiên, bởi những cực hình mà nó mang lại (trên thực tế thì việc không tuân thủ đúng các yêu cầu của bác sĩ là một vấn đề khá phổ biến).

Vậy làm sao tôi có thể sống qua được từng đầy tháng tra tấn bản thân? Phải chăng vì đơn giản là tôi có thần kinh thép? Giống như bất kỳ ai sống trên trái đất này, tôi cũng thấy rất khó khăn để điều khiển chính mình, và mỗi ngày đến lịch tiêm, tôi đều ước giá như không phải làm việc đó. Nhưng tôi cũng có một mẹo để làm cho công cuộc điều trị kinh khủng đó đỡ nặng nề hơn. Chìa khóa của tôi chính là các bộ phim. Tôi thích phim truyện, và nếu có thời gian thì ngày nào tôi cũng sẽ xem một bộ phim. Khi bác sĩ cảnh báo về những triệu chứng có thể gặp phải, tôi đã quyết định lấy phim ảnh để làm chỗ dựa cho mình. Hơn nữa, ngoài việc đó ra thì tôi cũng chẳng thể làm gì khác, vì có các phản ứng phụ của thuốc.

Vào ngày có lịch tiêm, thế nào tôi cũng dừng chân ở cửa hàng băng đĩa trên đường đến trường để kiếm mấy bộ phim mà tôi muốn xem. Suốt cả ngày, tôi sẽ khoan





Đưa ra những khám phá mới mẻ về điều gì đã thật sự thúc đẩy chúng ta làm việc và chia sẻ các mối quan hệ trong cuộc sống, trả lời những câu hỏi như tại sao chúng ta đánh giá quá cao những gì mình làm ra, hay trong trường hợp của những vụ trả thù, điều gì khiến chúng ta luôn tìm kiếm sự công bằng... **LỄ PHẢI CỦA PHI LÝ TRÍ** tập trung vào một số trường hợp đầy thú vị, phá bỏ những quy tắc logic nhận thức tưởng chừng là bền vững của chúng ta, từ đó, “những lợi ích bất ngờ” lớn lao bắt đầu được khai phóng...

*“Những thể nghiệm tài tình của Dan Ariely khám phá sâu sắc những hành vi kinh tế của chúng ta chịu ảnh hưởng bởi những tác động phi lý và những chuẩn mực xã hội. Với văn phong thân mật đầy hấp dẫn hướng tới công chúng rộng rãi, **LỄ PHẢI CỦA PHI LÝ TRÍ** đã đưa ra những lời phê phán đầy thuyết phục đối với uy quyền hiển nhiên của sự lựa chọn ích kỷ của lý trí”.*

— KENNETH ARRO, giải Nobel kinh tế năm 1972,  
GS kinh tế học ĐH Stanford.



KHÔNG GIAN SÁCH QUẢN TRỊ KINH  
Số nhà 31 lô 1A, khu Đô thị Trung Yên, T.  
Tel: 84-4. 3 722 6236 | Fax: 84-4. 3 722  
Đặt mua sách: info@bizSPACE.vn  
YM: bizSPACE.hanoi  
Website: www.bizSPACE.vn



9789360377473

Lễ phải của Phi lý trí



8 936037 747323

Giá: 99.000đ