

Doanh nhân phòng tránh kiệt sức và tích lũy hạnh phúc

ISSN: 2734-9195 08:05 13/10/2025

Một doanh nhân, dù dấn thân miệt mài, nếu biết quán chiếu thân - tâm, giữ chính niệm trong từng hành động, thì không những giảm thiểu được kiệt sức mà còn chuyển hóa công việc thành con đường tu tập.

Số lượng người đang phải vật lộn với các vấn đề về tinh thần như kiệt sức và căng thẳng đang tăng nhanh. Các doanh nhân thường được miêu tả là những anh hùng nghiên công việc, những người dành nhiều thời gian và năng lượng cho công việc hơn là những nhân viên lao động hưởng lương. Để điều hành doanh nghiệp, nhiều doanh nhân vẫn “làm việc”, ngay cả ngoài giờ làm việc thông thường.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Tuy nhiên, trái ngược với những gì các bạn có thể mong đợi, các doanh nhân không bị nguy cơ kiệt sức nhiều hơn những nhân viên lao động hưởng lương.

Trung bình, nguy cơ thực sự ít hơn do những tác động tâm lý tích cực của công việc kinh doanh. Đây là kết luận của nghiên cứu đầu tiên trong lĩnh vực này, do Tiến sĩ Martin Obschonka, Giáo sư Khoa kinh tế và Kinh doanh mục khởi nghiệp và đổi mới của Đại học Amsterdam (UvA), Hà Lan và các đồng nghiệp thực hiện. Kết quả được công bố trên Tạp chí Đầu tư Mạo hiểm (the Journal of Business Venturing).

Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện về tình trạng kiệt sức và nghiện công việc, nhưng trước đây chưa tập trung vào các doanh nhân. Giáo sư Martin Obschonka và các đồng nghiệp hiện đã tiến hành nghiên cứu lớn đầu tiên về mối liên hệ giữa tinh thần kinh doanh và tình trạng kiệt sức. Các nhà nghiên cứu đã theo dõi 348 doanh nhân và 1.002 nhân viên trong khoảng thời gian lên đến sáu tháng. Dữ liệu được thu thập trước cuộc khủng hoảng do Đại dịch COVID-19.

Say mê nghiện công việc

Giáo sư Martin Obschonka chia sẻ: *“Có vẻ như một nghịch lý về ‘say mê chứng nghiện công việc’, vì các doanh nhân quá tập trung vào công việc của họ đến nỗi họ cũng ít phục hồi công việc hàng ngày hơn sau giờ làm việc thông thường. Điều gì khiến họ được bảo vệ khỏi tình trạng kiệt sức? Do đó, chúng tôi cũng xem xét các cơ chế chính liên quan đến tình trạng kiệt sức và sự gắn bó với công việc”*.

Tinh thần kinh doanh có khiến bạn hạnh phúc hơn không?



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Điều này dẫn đến những hiểu biết mới về lợi ích tâm lý của doanh nhân trong việc làm. Giáo sư Martin Obschonka nói: *“Thực sự công việc của doanh nhân có vẻ ít gây căng thẳng trong công việc hàng ngày hơn - chẳng hạn như áp lực công việc, áp lực thời gian và chức năng nhiệm vụ phòng Hành chính - so với công việc được trả lương.*

Ngoài ra, tinh thần kinh doanh mang lại cho doanh nhân mức độ tự chủ cao trong công việc cá nhân. Tất cả những điều này dẫn đến tâm lý tích cực, tăng lợi nhuận cho khoản đầu tư đáng kể mà doanh nhân thực hiện do sự tham gia lớn của họ vào công việc. Do đó, công việc của họ không chỉ mang lại cho họ nhiều năng lượng hơn và trạng thái tinh thần tích cực hơn so với nhân viên lao động được hưởng lương trung bình; họ cũng hạnh phúc hơn và hài lòng hơn với công việc của mình. Trung bình, tinh thần kinh doanh dường như khiến mọi người hạnh phúc hơn”.

Đặc biệt, các doanh nhân có doanh nghiệp một thành viên do một cá nhân/tổ chức là chủ sở hữu có vẻ ít có nguy cơ bị kiệt sức hơn. Tuy nhiên, nếu họ mở rộng doanh nghiệp và thuê nhân viên, khả năng bị kiệt sức sẽ tăng lên. Theo Giáo sư Martin Obschonka, điều quan trọng là họ phải nhận thức được điều này, cũng như những rủi ro cao hơn liên quan đến tình trạng kiệt sức đối với nhân viên của mình.

Lợi ích lớn hơn

Kết quả nghiên cứu cũng có liên quan đến việc làm trả lương. Nếu lựa chọn cách tiếp cận mang tính khởi nghiệp hơn như tinh thần khởi nghiệp nội bộ trong các tổ chức lớn, điều này cũng có thể làm giảm nguy cơ kiệt sức, ví dụ, các công việc có rủi ro cao đòi hỏi cam kết mạnh mẽ.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Giáo sư Martin Obschonka cho biết: *“Về mặt tâm lý, nếu chúng ta có thể tối đa hóa lợi ích khi làm doanh nhân, điều này không chỉ mang lại lợi ích cá nhân trong lĩnh vực kinh doanh mà còn mở rộng hơn nữa là phát triển đội ngũ doanh nhân lớn mạnh, có động lực và được trả lương cao khi điều hành doanh nghiệp, từ đó cùng nhau tạo ra lợi ích xã hội và kinh tế rộng lớn hơn”.*

Từ góc nhìn Phật giáo, hạnh phúc nội tâm và sự phục hồi tinh thần không đến từ việc trốn tránh công việc hay áp lực, mà đến từ thái độ sống tỉnh thức, hiểu rõ bản chất của mọi pháp là vô thường. Một doanh nhân, dù dẫn thân miệt mài, nếu biết quán chiếu thân - tâm, giữ chính niệm trong từng hành động, thì không những giảm thiểu được kiệt sức mà còn chuyển hóa công việc thành con đường tu tập.

Như lời dạy của đức Phật trong Kinh Pháp cú: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác.”* Khi tâm an, thì công việc cũng trở nên nhẹ nhàng, và hạnh phúc không còn là thứ phải tích lũy bên ngoài, mà là trạng thái hiện tiền của một người biết sống thuận với nhân duyên, vô ngã và từ bi.

Tác giả: **University of Amsterdam**/Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: <https://phys.org>