

TAY TRẮNG KHI ĐẾN

TAY TRẮNG KHI ĐẾN

Và cũng từ tay trắng ta rời đi - 20 sự thật phũ phàng về cuộc sống, cái chết và những điều đáng giá

By Dan P. Dustwell

SAMPLE ONLY@DAN

BẢN QUYỀN

TAY TRẮNG KHI ĐẾN

Và cũng từ tay trắng ta rời đi - 20 sự thật phũ phàng về cuộc sống, cái chết và những điều đáng giá

Bản quyền © 2026 thuộc về Dan P. Dustwell

Mọi quyền được bảo lưu. Không một phần nào của cuốn sách này được sao chép, lưu trữ hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức hay phương tiện nào - dù là điện tử hay cơ học - bao gồm photocopy, ghi âm, hoặc bất kỳ hệ thống lưu trữ và truy xuất thông tin nào, nếu không có sự cho phép bằng văn bản của tác giả.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm:

Cuốn sách này được biên soạn nhằm cung cấp những thông tin hữu ích về các chủ đề được đề cập. Nội dung trong sách không nhằm mục đích chẩn đoán hay điều trị bất kỳ tình trạng y tế hoặc tâm lý nào và không nên được sử dụng cho mục đích đó. Để chẩn đoán hoặc điều trị các vấn đề về y tế hay tâm lý, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần của bạn. Tác giả và đơn vị xuất bản không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ nhu cầu sức khỏe, tài chính hay tâm lý cụ thể nào có thể cần đến sự giám sát chuyên môn, cũng như không chịu trách nhiệm pháp lý đối với bất kỳ thiệt hại hoặc hậu quả tiêu cực nào phát sinh từ việc áp dụng, hành động, thực hành hoặc làm theo các thông tin được trình bày trong cuốn sách này.

LỜI DẪN

Gửi đến cha mẹ tôi, những người đã hết lòng cho đi tất cả.

Cuốn sách này là lời tri ân dành cho tình yêu, sự chăm sóc và những hy sinh bền bỉ của họ, với mong muốn con cái mình được chấp cánh để đi xa hơn.

MỤC LỤC

PHẦN MỘT: TRƯỞNG THÀNH QUA NGHỊCH CẢNH

1. Khởi đầu với đích đến trong tâm trí
2. Vấp ngã là tất yếu trong cuộc sống
3. Dù thế nào, ta luôn được sinh ra ở giữa
4. Nói ít, làm nhiều
5. Không có gì bất biến
6. Đừng mãi loanh quanh trong vùng an toàn
7. Học cách nhận diện các khuôn mẫu
8. Hãy cứ khôn ngoan và đại khò
9. Làm chủ việc xử lý cảm xúc
10. Chịu bước tiếp trong lặng lẽ

MỤC LỤC

PHẦN HAI: SỰ CHẤP NHẬN VÀ QUAN ĐIỂM

11. Tận dụng những nỗi đau để xây dựng bản thân
 12. Chúng ta không thể kiểm soát được mọi thứ
 13. Mở rộng vùng trời của bạn
 14. Mọi chuyện xảy ra đều có lý do - hãy tin tưởng vào quá trình
 15. Yếu tố may rủi và định mệnh không thể tránh khỏi
 16. Thành công thật sự là gì?
 17. Tiền bạc không thể mặc cả với cái chết
 18. Đến lúc rời đi thì phải rời đi thôi
 19. Mọi thứ rồi cũng dừng ở ba thế hệ
 20. Cuộc sống chỉ là hôm nay
-

LỜI TÁC GIẢ

Cuốn sách này hình thành từ vô số lần tôi buộc phải nhìn thẳng vào những sự thật không dễ chấp nhận mà cuộc sống đặt ra trước mắt mình. Một số đến từ mất mát, thất bại, những thành tựu rỗng tuếch, số khác đến trong những khoảnh khắc lắng lại, khi tôi ngừng trốn chạy và đối diện với những gì bản thân từng né tránh.

Nhiều năm qua, tôi âm thầm gìn giữ trong mình những bài học này. Tự mình xử lý và chắt vớt rút kinh nghiệm qua sai lầm và khoảnh khắc tôi ước mình có thể quay ngược lại.

Cuối cùng, tôi cũng nhận ra: mỗi bài học này không chỉ là của riêng tôi mà chúng hầu như liên quan đến tất cả chúng ta. Đó là những sự thật khắc nghiệt, chẳng hề dễ chịu ta thường bỏ qua hoặc hiếm khi nhắc tới.

Nhưng sao mà chúng biến mất được đúng không?

Cuốn sách này dành cho người đang loay hoay trong những mớ hỗn độn tàn bạo khó đoán của cuộc sống. Cho người đang đeo đuổi thành công mà vẫn hoài nghi cái giá phải trả sẽ là gì. Cho bất kỳ ai đã vấp ngã và vô định trong việc đứng dậy, hay đang nỗ lực thật nhiều cho điều gì đó rồi chỉ để nhận ra nó chẳng thể lấp đầy khoảng trống mà ta nghĩ nó có thể lấp.

Dành cho các bạn trong độ tuổi hai mươi đang cố gắng tìm ra mình là ai. Cho người trong độ tuổi ba mươi rằng cuộc sống không theo những kịch bản được bán cho bạn. Cho người trong độ tuổi bốn mươi về việc đối mặt với cái chết, những dấu ấn để lại, và những gì thực sự đáng giá.

Nội dung cuốn sách này dành cho những ai đã quá mệt mỏi với từng lời khuyên được đánh bóng vờ rằng cuộc sống đơn giản hơn nó vốn là.

Tôi đã viết nên cuốn sách này bằng giọng văn thô nhưng thật. Bởi tôi tin càng nhiều sự thật ít bị đánh bóng, ta sẽ càng khó phủ nhận hơn, sống cho thực tại nhiều hơn và ít trì hoãn hơn.

20 chương sách này không phải để đọc một lần rồi rơi vào quên lãng. Chúng cần được đọc lại, được va chạm và đồng hành cùng bạn.

Một vài chương sách sẽ có sự kết nối với bạn ngay lập tức, trong khi số khác chỉ trở nên có ý nghĩa hơn khi bạn trải qua những gì chúng đang mô tả. Và số ít còn lại - hy vọng có thể giúp được bạn kịp tránh những nỗi đau mà tôi đã từng không thể.

Đây không phải là cuốn cẩm nang chỉ đường. Nó là một tấm gương.

Nó phản chiếu những lát cắt khó chịu của cuộc sống mà chúng ta đều không thích nhìn vào. Về cái chết mà chúng ta trốn tránh nhận ra. Về thất bại mà ta ngại đón nhận. Sự kiểm soát mà ta không thể có. Những con người ta đã đánh mất, hay về thời gian ta lãng phí.

Nhưng nó cũng phản chiếu khả năng, tiến triển, nghị lực và sự thấu suốt đến từ việc chấp nhận thực tế như nó vốn có.

Cuộc sống vốn phức tạp. Cuộc sống là nhất thời. Cuộc sống chỉ là hôm nay.

Vậy nên hãy ngừng mơ tưởng. Đừng chờ đợi ngày mai. Cũng đừng mắc kẹt ở hôm qua. Hãy bắt đầu sống cuộc sống của chính bạn ngay từ bây giờ.

PHẦN MỘT: TRƯỞNG THÀNH QUA NGHỊCH CẢNH

CHƯƠNG 1: KHỞI ĐẦU VỚI ĐÍCH ĐẾN TRONG TÂM TRÍ

Bạn sẽ chết.

Không phải hôm nay, có lẽ cũng không phải ngày mai, nhưng sẽ có ngày - bạn ngừng thở, tim ngừng đập, và mọi thứ kết thúc. Xong. Hết. Game over.

Và đây là điều đáng nói: Bạn đến với thế giới này hoàn toàn tay trắng. Không giấy hiệu, không tài khoản ngân hàng, không hồ sơ LinkedIn với hơn 500 mối liên kết. Chỉ có chính bạn - trần truồng, la khóc, hoang mang. Và khi bạn rời đi? Cũng y như vậy. Chẳng thể mang theo chiếc xe, góc làm việc, hay trang Instagram được chăm chút kỹ lưỡng. Mọi thứ đều sẽ ở lại nơi này.

Giờ thì, trước khi bạn lắc đầu nghĩ rằng tôi sắp có bài rao giảng về lối sống tu hành, hãy để tôi nói rõ: Tôi sẽ không bảo bạn bán hết mọi thứ, lên núi ở và hái quả rừng sống qua ngày. Đây không phải chuyện chối bỏ tham vọng hay thành công, mà là việc chấp nhận một quy luật tự nhiên đơn giản, không thể chối cãi - điều phần lớn mọi người phớt lờ, giả vờ như nó không áp dụng cho mình.

Khi chấp nhận rằng mọi thứ đều tạm bợ, bạn trở nên khiêm nhường. Và chính sự khiêm nhường ấy là lợi thế của bạn.

Chắc chắn phải nỗ lực hết mình (Nhưng khi rời đi thì mọi thứ cũng ở lại đây thôi)

Tôi đã dành một khoảng thời gian đáng kể trong sự nghiệp đầu đời theo đuổi thứ mình chưa đạt được. Những món đồ công nghệ, thương hiệu, chức danh trên danh thiếp, những mối quan hệ hoàn hảo. Tôi chạy đua cật lực từ sáng sớm đến tối muộn, những hy sinh ấy trông thật có cơ sở như tôi đang xây dựng điều gì đó.

Và bạn biết không? Sự nỗ lực đó là cần thiết. Tôi không ngồi đây nói với bạn rằng tham vọng là xấu hay mong cầu sở hữu vật chất khiến bạn trở nên nông cạn. Chúng ta đều có ước mơ, và việc đuổi theo chúng sẽ thúc đẩy ta tiến về phía trước. Nên hãy cứ mong cầu, hãy cứ luôn đốc thúc bản thân hơn nữa.

Nhưng trong lúc đang vui đầu với ti ti thứ, chẳng có ai nói với bạn rằng: sẽ vấp ngã đấy. Rất nhiều. Bị phủ nhận, thất bại, ngã sấp mặt đến mức mùi vị mặt đất cũng trở nên quen thuộc. Và điều đó ổn thôi – đấy là một phần của trò chơi. Trò chơi thực sự không phải tránh bị ngã; mà là đứng dậy, phủi bụi, lau vết thương, dán băng keo, và bước tiếp.

Tuy nhiên, bài học tôi tích lũy qua nhiều năm là: Thành tựu rất cần thiết, nhưng chúng không phải đích đến. Chúng không định nghĩa bạn, và chắc chắn không theo bạn khi ra đi.

Bạn chẳng thể mang theo chiếc xe của mình lên thiên đường. Những tấm bằng của bạn cũng sẽ không được đóng gói và đưa đến kim tự tháp. Lương bổng, nhà cửa, giải thưởng - tất cả đều sẽ ở lại đây. Chúng ta đến tay trắng. Ra đi cũng vậy. Mọi thứ ta có là ở đây, và cũng sẽ để lại nơi này.

Cái tôi không thương tích

Điều đó có ý nghĩa gì trong cuộc sống?

Nghĩa là bạn vẫn có thể chơi cuộc chơi của mình. Hết mình. Đuổi theo mục tiêu, xây dựng đế chế, đạt được những thành tựu lớn. Nhưng hãy để thành quả nuôi dưỡng sự trưởng thành thay vì cái tôi của bạn.

Đây là sự khác biệt:

Nỗ lực thúc đẩy từ cái tôi trông thế này: Bạn đạt được một cột mốc và ngay lập tức muốn mọi người đều biết. Bạn khoe trên

mạng xã hội, khéo léo (hoặc không) làm người khác cảm thấy họ nhỏ bé, để bạn thấy chính mình thật tuyệt vời. Bạn đo lường giá trị của bản thân bằng việc giỏi hơn người bên cạnh bao nhiêu.

Còn nỗ lực khiêm tốn sẽ như thế này: Luôn là đạt được cột mốc đó và cảm thấy tự hào - thực sự tự hào - nhưng không cần đến sự phô trương. Bạn không biến thành công của mình thành vũ khí tấn công người khác. Bạn chơi cuộc chơi của mình mà không cần bàn đến cuộc chơi của người khác.

Để tôi cho bạn một ví dụ cụ thể nhé:

Nỗ lực do cái tôi thúc đẩy:

Bạn chốt được một hợp đồng lớn. Ngay lập tức, bạn đăng lên mạng xã hội sao cho mọi người đều biết đến. Bạn ám chỉ trong các cuộc trò chuyện về mức lương bạn kiếm được. Bạn khéo léo (hoặc không) so sánh thành công của mình với người khác, đảm bảo rằng họ biết bạn đang dẫn đầu.

Còn khi đồng nghiệp đạt được điều gì đó, bạn liền cảm thấy bị đe dọa. Bạn hạ thấp chiến thắng của họ và chuyển hướng cuộc trò chuyện về bản thân.

Bạn cần mọi người biết bạn vẫn đang chiến thắng.

Nỗ lực khiêm tốn:

Cũng là chốt được hợp đồng lớn. Bạn cảm thấy tự hào - thực sự tự hào và ăn mừng điều đó một cách âm thầm, có thể với một người bạn thân hoặc cộng sự đã luôn ủng hộ bạn.

Bạn không cần công bố rộng rãi, cũng không cần sự công nhận từ người khác. So sánh không phải là thước đo giá trị của bạn.

Khi đồng nghiệp đạt được thành tựu gì, bạn chân thành chúc mừng họ. Bạn không cảm thấy cần phải ganh đua hay vượt mặt. Thành công của họ cũng chẳng làm giảm đi giá trị của bạn.

Bạn biết mình vẫn đang trên đà của chính mình. Vậy là đủ.

Cả hai người đều đạt được thành công giống nhau nhưng một người dùng nó để thổi phồng cái tôi và hạ thấp người khác. Người kia lại dùng nó nuôi dưỡng sự trưởng thành mà không cần sự công nhận nào từ bên ngoài.

Đó là sự khác biệt.

Mỗi người đều có cuộc chơi riêng, những trận chiến và đích đến riêng. Bạn không cần xin sự công nhận, và chắc chắn không cần tỏ ra bạn là nhất.

Khi bản chất tạm bợ của tất cả những điều này được gạt bỏ, còn lại sẽ rất đơn giản: Khiêm tốn. Không phải yếu đuối, thụ động hay nhỏ bé. Chỉ cần đủ khiêm tốn để nhớ rằng cuối cùng bảng điểm của chúng ta cũng sẽ về lại số không mà thôi.

Sự giải phóng của cái tạm bợ

Phần này có thể sẽ khiến bạn ngạc nhiên: việc chấp nhận tất cả đều tạm bợ không khiến cuộc sống trở nên vô nghĩa mà lại nhẹ nhàng hơn.

Khi bạn biết được mình chẳng đem chúng bên người, áp lực thay đổi. Bạn ngừng gán toàn bộ nhận dạng bản thân vào chức danh công việc, ngừng coi mỗi thất bại như tận thế, ngừng đòi hỏi phải vượt trội hơn người khác, vì cuối cùng, tất cả chúng ta đều hướng đến cùng một lối ra.

Sự khiêm nhường đó không làm bạn yếu đuối hơn trong sự nghiệp hay cuộc sống mà chỉ giúp bạn mạnh mẽ hơn. Càng biết lắng nghe, những người khiêm tốn càng học hỏi nhanh hơn. Họ tạo dựng các

mối quan hệ tốt hơn. Thay vì lãng phí năng lượng bảo vệ cái tôi mong manh, họ dùng năng lượng đó để trở nên tiến bộ.

Bạn vẫn có thể muốn thăng chức. Tăng lương. Được công nhận. Những thứ đẹp đẽ. Chỉ là đừng để những thứ đó chiếm hữu bạn. Đừng để chúng biến bạn thành người làm tổn thương người khác nhằm cảm thấy trọn vẹn.

Điều duy nhất bạn thực sự đang tạo dựng

Suy cho cùng, điều duy nhất bạn thực sự đang tạo dựng là hình mẫu bạn muốn trở thành trong quá trình đó. Không phải những gì bạn tích lũy, mà là cách bạn xuất hiện, đối xử với mọi người, xử lý thất bại, đảm đương thành công.

Đó là điều sẽ tồn tại. Không phải theo nghĩa tâm linh nào - tôi không ở đây để thuyết giáo về linh hồn và sự vĩnh cửu. Ý tôi là nó tồn tại ở đây, trong những người mà cuộc sống của bạn chạm đến, trong tấm gương bạn tạo ra, trong cách bạn khiến ai đó cảm thấy được.

Vì vậy, hãy cứ quay cuồng. Mơ lớn. Làm việc chăm chỉ. Vấp ngã. Đứng dậy. Đuổi theo mục tiêu một cách không khoan nhượng.

Chỉ cần nhớ rằng: Bạn đang làm tất cả điều này trên một khoảng thời gian và nguồn lực vay mượn, trong một cơ thể không bao giờ tồn tại mãi mãi.

Hãy khiêm tốn. Không phải vì nó cao quý. Mà vì đó là sự thật.

Và đây là một sự thật khác: Vấp ngã tuy không thể tránh khỏi nhưng là điều cần thiết. Chúng ta sẽ nói tiếp về phần này ngay sau đây.

CHƯƠNG 2: VẤP NGÃ LÀ TẤT YẾU TRONG CUỘC SỐNG

Ai đã từng tập thể dục đi mà không bị ngã sấp mặt?

Ai đã từng học cách giữ thăng bằng khi đi xe đạp mà chưa đáp vĩa hè?

Ai học bơi mà chưa từng hoảng loạn uống một đồng nước?

Ai xây dựng cơ đồ thành công mà chưa từng có một lần ra mắt thất bại, bị từ chối tuyển dụng hoặc sản phẩm bị người ta cười chê?

Ai thành thạo được kỹ năng thuyết trình trước đám đông mà chưa từng bị ném đá vài lần?

Ai kiếm được một mối quan hệ ý nghĩa mà chưa hề bị tổn thương trước đó?

Không ai cả. Câu trả lời là không một ai.

Song, chúng ta vẫn tiêu tốn một khoảng năng lượng đáng kể cố gắng tránh né những thất bại đấy như thể chúng là dịch bệnh. Ta chỉ dám nhón từng bước trên thứ gọi là rủi ro, làm mọi thứ an toàn, trong vùng an toàn - tất cả đều do chúng ta sợ vấp ngã.

Còn đây là thứ người ta chẳng hề nói với bạn: Cuộc sống chẳng bao giờ có sẵn chiếc áo an toàn tuyệt đối. Thiếu vắng những cú ngã đó, đừng bao giờ mong bạn sẽ trở nên khôn ngoan hơn.

Thất bại và vấp ngã đều không thể tránh khỏi

Hãy nhìn vào những sáng tạo, phát minh lớn nhất trên thế giới. Chúng đều có một điểm chung: Không cái nào có thể tồn tại mà chưa từng nếm mùi thất bại.

Thomas Edison không tạo ra bóng đèn ngay từ lần thử đầu tiên mà thất bại tới hàng nghìn lần. Khi được hỏi về điều đó, ông không nói: “Tôi đã thất bại 10.000 lần.” Ông nói: “Tôi đã tìm ra 10.000 cách không hiệu quả.” Anh em nhà Wright cũng không tự nhiên thức dậy vào ngày nào đó rồi bay được ngay. Họ đã rơi rất nhiều lần.

Các startup thành công mà bạn ngưỡng mộ thì sao? Điều được xây dựng trên nghĩa địa của những lần thay đổi chiến lược không thành, những khoản tiền bị đốt sạch, và những ý tưởng đi vào ngõ cụt.

Thất bại và vấp ngã là cốt lõi. Chúng là nguồn nguyên liệu thô, chứ không phải kẻ thù của bạn. Chúng là học phí bạn phải trả để trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình.

Nhìn xa hơn một tí nhé: Nếu bạn thất bại và ngã đau, bạn mới đang trên con đường phát triển đúng. Học hỏi, tạo dựng, sáng tạo ra điều gì đó tốt hơn hẳn so với những gì đã tồn tại trước đây - kể cả khi "những gì đã tồn tại trước đây" chỉ là sự vô tâm của bạn.

Câu hỏi duy nhất ở đây là: Bạn để mình mắc kẹt trong những cú ngã và thất bại ấy, hay chấp nhận quá trình hồi phục, dán miếng băng cá nhân lần thứ mười rồi tự nhủ: “Ồ thôi, vừa học thêm một cách làm hiệu quả hơn”?

Hãy chấp nhận cả hai hướng vì chúng đều cần thiết

Dù là trong học tập, công việc hay các mối quan hệ, điều tất yếu là bạn phải vấp ngã, phải thất bại. Nếu chưa từng trải qua cả hai, có thể bạn đang tự chấp nhận một phiên bản thấp hơn khả năng thực sự của mình. Bạn đang chơi một cuộc chơi quá nhỏ bé so với chính bạn.

Tôi không quan tâm cú ngã hay thất bại của bạn mang hình thức nào:

- Sự rụt rè khiến bạn im lặng trong các cuộc họp.
- Khoảnh khắc ngại ngùng nơi công cộng khiến bạn chỉ muốn biến mất.
- Nỗi sợ nào đó khiến bạn tê liệt trước những quyết định lớn.
- Những cú va đập cảm xúc làm bạn hụt hơi.
- Một lần tan vỡ khiến bạn bắt đầu nghi ngờ mọi thứ.
- Bị phán xét bởi những người vốn chẳng hề quan trọng.
- Những thất bại trong sự nghiệp khiến bạn nghi ngờ năng lực bản thân.

Danh sách ấy là vô tận. Nỗi đau hiện hữu với những vết bầm sâu hoắm.

Nhưng điều cần quan tâm là: Bạn có đứng dậy được không?

Bạn có phủ bụi trên người và tự nhủ: “Được rồi, mình vừa học thêm một cách nữa để không phải làm như vậy”? Bạn có bước tiếp không?

Đừng bước tiếp như thể chưa có gì từng xảy ra

Đây là chỗ mà phần lớn những thứ gọi là “truyền động lực” gây hiểu lầm. Họ bảo bạn “phủ đi” rồi “tiếp tục bước tiếp”, như thể việc vấp ngã và thất bại là những điều cần phải quên đi.

Không!

Đừng rời đi như thể chưa từng có gì xảy ra. Đừng giả vờ cú ngã đó không đau. Đừng chôn vùi nỗi đau rồi tỏ ra mình vẫn ổn.

Hãy nhớ cảm giác đau ấy. Nhớ những dấu vết nó để lại - không phải trên cơ thể, mà sâu hơn thế kia - trong tâm trí, trong trái tim bạn. Những khoảnh khắc đó sẽ để lại những “hình xăm cảm xúc” - dấu ấn tinh thần và cảm xúc mang tính vĩnh viễn, trở thành một phần của con người bạn.

Mỗi lần bạn cảm thấy cơn nhức nhối ấy trỗi lên từ bên trong, mỗi lần một tình huống tương tự khơi lại ký ức đó, hãy để nó nhắc bạn rằng:

- Đây là cái giá của việc dám mạo hiểm.
- Đây là sự đánh đổi từ việc trưởng thành.
- Đây là bằng chứng cho việc tôi đã không chọn lối đi an toàn.

Những “hình xăm cảm xúc” ấy không phải nỗi xấu hổ, cũng không phải sự yếu đuối.

Chúng minh chứng rằng bạn đã xuất hiện, đã bước vào cuộc chơi, rằng bạn đã đi qua một hành trình khó khăn - và sống sót ở phía bên kia.

Bạn đã vấp ngã, đã thất bại. Trải nghiệm đó vĩnh viễn khắc dấu lên bạn cả về tinh thần và cảm xúc.

Và dù vậy, bạn vẫn đứng dậy.

Không có chúng, bạn sẽ không trưởng thành

Đây là điều cốt lõi: Không có vấp ngã hay thất bại, bạn sẽ chẳng học được gì. Bạn cũng sẽ không trưởng thành.

Bạn không thể kén chọn những phần dễ chịu của quá trình. Bạn không thể “lên cấp” mà không chịu tổn thương.

Những cú ngã, những lần thất bại không phải chướng ngại chặn đường bạn đến thành công. Chúng chính là con đường đó.

Vì vậy, hãy thôi né tránh. Thôi coi thất bại như một điều đáng xấu hổ. Thôi rón rén trước khả năng mình sẽ té ngã.

Hãy để nó xảy ra.

Cứ ngã, thất bại, bầm dập. Nhưng hãy cảm nhận thật sâu nỗi đau và ghi nhớ những vết sẹo.

Bởi đó là cách bạn học hỏi và xây dựng để trở thành người đủ năng lực đối diện với những điều sắp tới.

Sự mất mát thực sự

Bạn muốn biết bị kịch thật sự là gì không?

Chẳng phải từ vấp ngã hay thất bại. Cũng chẳng nằm ở chuyện bị từ chối, trông thật ngốc nghếch, mất tiền, hay tan vỡ cõi lòng.

Bi kịch thực sự là bạn đã chơi một cuộc chơi quá an toàn đến mức chưa từng vấp ngã hay thất bại.

Là dành cả đời ở vùng nước cạn chỉ vì bạn sợ chết đuối.

Là rời khỏi cuộc đời này khi tiềm năng vẫn còn bị khóa chặt bên trong, chỉ vì quá sợ phải chịu tổn thương.

Thế nên bạn sẽ ngã đấy, sẽ thất bại, rất nhiều lần. Nó đau lắm, có thể sẽ có người cười nhạo nữa. Và bạn sẽ có lúc nghi ngờ mọi thứ.

Nhưng nếu không té ngã hay thất bại thì bạn chưa thật sự đang sống đâu.

Hãy đứng dậy. Phủi bụi đi. Nhớ lấy nỗi đau đó.

Và bước tiếp.

Phần kế tiếp: Ta sẽ nói về việc tại sao phần lớn mọi người vẫn giậm chân tại chỗ, dù đã hiểu hết những điều trên. Gợi ý nhỏ: Vấn đề không nằm ở kiến thức, mà ở một thứ sâu hơn thế.

SAMPLE ONLY@DAN

CHƯƠNG 3: DÙ THẾ NÀO, TA LUÔN ĐƯỢC SINH RA Ở GIỮA

Đây là một sự thật đặt tất cả chúng ta về ngang hàng tại vạch xuất phát, và cũng sẽ khiến không ít người khó chịu:

Bạn không thể lựa chọn nơi mình sinh ra

Bạn không thể lựa chọn quốc gia mình thuộc về - dù đó là một nền kinh tế ổn định hay đang chao đảo bên bờ vực sụp đổ.

Bạn không thể lựa chọn đất sinh thành - dù sinh ra trong nhung lụa hay trong một gia đình luôn chật vật để có bữa ăn đủ đầy.

Bạn không thể lựa chọn môi trường lớn lên - dù là một đô thị hào nhoáng, ngập tràn cơ hội, hay một vùng quê xa xôi, nơi trường học gần nhất cách hàng giờ đi lại.

Bạn luôn được sinh ra ở giữa

Và điều đó có nghĩa là thế này: Dù bạn là ai, luôn sẽ có những người giàu hơn, nhiều đặc quyền hơn bạn.

Và cũng luôn sẽ có những người nghèo hơn, sống chật vật hơn bạn.

Bạn ở giữa hai đầu cực này. Đã, đang và sẽ luôn là như vậy.

Câu hỏi đặt ra: Bạn có liên quan gì tới chuyện này?

Cha tôi chưa bao giờ biết thế nào là "sinh ra đã ngậm thìa vàng"

Tôi sinh ra trong một gia đình với người cha đã làm việc không ngừng nghỉ suốt cả cuộc đời, chỉ để mang đến cho chúng tôi một tương lai tốt hơn.

Cha tôi không có đặc quyền được học hành đến nơi đến chốn. Mẹ tôi cũng không có cơ hội tiếp cận những cơ hội mà phụ nữ ngày

nay có được. Họ lớn lên trong thời đại hoàn cảnh gần như quyết định ai đó có thể đi được bao xa. Nhưng họ đã từ chối để những giới hạn đó định đoạt tương lai của thế hệ sau.

Họ tin rằng giáo dục là con đường để đi lên - và vì thế, họ sẵn sàng đánh đổi tất cả cho tôi có được những điều mà cuộc đời chưa từng trao họ.

Không phải vì họ kém cỏi.

Mà vì họ muốn tôi có được nhiều hơn.

Họ cũng sinh ra trong một hoàn cảnh tương tự - trên một số người, nhưng dưới rất nhiều người khác.

Và điều tôi nhìn thấy ở cha mình là một ý chí không ngừng vươn lên.

Đã sớm chấp nhận vị trí của bản thân, vì thế, nghị lực vươn lên của ông không phải để thay đổi số phận bản thân, mà để mở ra một con đường khác cho thế hệ sau. Là cho tôi.

Cha tôi luôn cố gắng làm những gì tốt nhất trong khả năng của mình - và dám làm những điều trước đó chưa ai thực hiện. Ông hiểu rằng giáo dục chính là chìa khóa phá vỡ vòng lặp và quyết tâm để tôi hưởng một nền giáo dục trọn vẹn, dù điều đó đồng nghĩa với việc phải hy sinh bao nhiêu đi chăng nữa.

Tôi chưa từng thấy ông có một khoảnh khắc hưởng thụ cá nhân nào. Không sở thích. Không hàng hiệu. Không hề ngơi nghỉ.

Điều cha tôi hướng tới chỉ có một: Để thế hệ sau được đứng ở vị trí tốt hơn mình.

Và ông đã làm được.

Ở giữa không phải là cái bẫy - nó là vạch xuất phát

Đây là chỗ người ta hay nhầm lẫn.

Họ nghe câu “bạn sinh ra ở giữa hai đầu cực của cuộc đời” rồi xem đó như một cái cớ.

Để giậm chân tại chỗ. Để hợp thức hóa sự than phiền về những gì mình không có.

“Vì tôi không có lợi thế như họ.”

“Vì tôi không sinh ra trong giàu có.”

“Vì tôi bắt đầu từ con số không.”

Ừ thì sao?

Một nửa thế giới này cũng vậy.

Sinh ra ở giữa không phải là bản án cho cả cuộc đời. Đấy chỉ là vạch xuất phát. Và điều quan trọng thực sự là bạn sẽ làm gì từ đó?

Cha tôi không ngồi than vãn vì mình không thể xây dựng cả một đế chế. Ông cũng không lãng phí thời gian cay cú với những gì mình không có. Ông nhìn vào vị trí bản thân đang đứng, nhìn về nơi muốn thế hệ sau được đặt chân tới - rồi bước tiếp.

Ông ấy không cần trở thành triệu phú, hay gánh vác trọng trách thay đổi cả thế giới. Ông chỉ cần giúp thế hệ sau tiến lên thêm một bậc. Chỉ một bậc thôi.

Đó cũng là tất cả những gì bất kỳ ai trong chúng ta cần làm.

Biết ơn với hiện tại không có nghĩa ngừng cố gắng

Để tôi nói rõ nhé: biết ơn những gì bạn đang có không đồng nghĩa với việc ngừng mong muốn nhiều hơn.

Biết ơn không phải sự tự mãn hay cái cớ để an phận. Cũng không phải cách tự trấn an rằng “như thế là đủ rồi.”

Biết ơn chính là nền móng để bạn xây dựng khát vọng.

Khi biết ơn vị trí mình đang đứng, bạn sẽ thôi lãng phí năng lượng để than phiền về những nơi mình chưa tới. Bạn ngừng so sánh bản thân với những người ở cao hơn cả chục bậc rồi tự xem mình là kẻ thất bại. Bạn cũng thôi dùng xuất phát điểm của mình như một cái nạng để chống chế cho sự trì hoãn.

Thay vào đó, bạn nhìn vào những gì mình đang có - dù không nhiều và nói:

“Được rồi. Đây là điểm tôi đang đứng. Giờ thì tiến lên.”

Bạn trân trọng việc mình chưa rơi xuống tận đáy. Bạn nhìn vào những người từng ở hoàn cảnh khó khăn hơn rất nhiều mà vẫn nỗ lực vươn lên. Và rồi bạn bắt tay vào việc: Nâng vị trí của mình lên thêm một bậc, để thế hệ sau không phải xuất phát từ nơi bạn từng đứng.

Quy tắc một cấp độ

Luật chơi rất đơn giản: Giúp thế hệ tiếp theo tiến xa hơn một bậc.

Chỉ vậy thôi. Không phải mười bậc. Không cần phải từ nghèo rớt mồng tơi lên giàu sang. Chỉ một bậc thôi.

Cha mẹ làm nông. Bạn tiến lên bằng con chữ.

Nếu cha mẹ bạn được học hành đến nơi đến chốn, bạn sẽ có cuộc sống tài chính ổn định.

Nếu cuộc sống cha mẹ bạn đã ổn định, bạn bắt đầu xây dựng của cải.

Nếu cha mẹ đã gây dựng được của cải, bạn tạo nên di sản.

Chỉ một bậc thôi. Đó là mục tiêu.

Cha tôi không thể cho tôi sự giàu có, nhưng ông cho tôi sự giáo dục. Ông cho tôi một cơ hội bước vào cuộc sống mà chính ông chưa từng có. Bây giờ thì sao? Nhiệm vụ của tôi sẽ tiếp tục nâng nó lên thêm một bậc nữa.

Không phải vì tôi mang ơn ông. Mà vì đó là cách quá trình phát triển vận hành, là cách một gia đình vươn lên, là cách cả cộng đồng phá vỡ vòng lặp.

Một thế hệ. Một bậc. Một bước tiến về phía trước.

Ngừng than vãn và hãy tiến về phía trước

Những người mãi mắc kẹt ở lưng chừng không phải vì nơi họ sinh ra. Họ bị kẹt lại vì đã dồn toàn bộ năng lượng để than vãn về điều đó.

Họ so sánh mình với những người có xuất phát điểm dễ dàng hơn rồi lấy đấy làm cơ sở rằng bản thân sẽ chẳng bao giờ thành công.

Họ nhìn vào những người khởi đầu thấp hơn mình nhưng vẫn đi được tới đích và lập tức tìm ra đủ lý do để bao biện “trường hợp đó thì khác”.

Sự thật là thế này: Xuất phát điểm của bạn không quyết định điểm kết thúc. Trừ khi chính bạn cho phép nó làm điều đó.

Đúng, có người sinh ra đã đứng gần vạch đích hơn. Có người được xuất phát trước. Có người có nguồn lực, mối quan hệ, mạng lưới an toàn và những cơ hội mà bạn không có.

Vậy phải làm sao?

Bạn nghĩ cha tôi sẽ ngồi đó cay đắng vì ông không sinh ra trong giàu có ư? Ông sẽ lãng phí thời gian để than vãn rằng cuộc đời này không công bằng sao?

Không. Ông chỉ cúi đầu xuống và bước tiếp.

Đấy cũng là điều bạn cũng cần phải làm.

Hãy biết ơn - nhưng đừng dừng lại tại đó

Hãy biết ơn những gì bạn đang có. Thật sự đấy. Hãy dành một khoảnh khắc để nhìn nhận điều đó.

Bạn không sinh ra ở tận đáy. Ở đâu đó, bạn vẫn hơn hẳn một số người, sở hữu những cơ hội mà người khác sẵn sàng đánh đổi rất nhiều để có được.

Nhưng đừng cảm thấy hài lòng mà ngừng lại nhé.

Hãy biến lòng biết ơn thành động lực để nhớ rằng bạn không hiển nhiên có nhiều hơn, nhưng bạn đủ khả năng tạo ra điều đó cho chính mình.

Hãy nhìn vào vị trí của mình. Chấp nhận nó. Trân trọng nó. Rồi bước tiếp.

Tiến lên một bậc thôi. Chỉ một bậc. Vì chính bạn. Và vì thế hệ sau.

Đừng than vãn về xuất phát điểm.

Cũng đừng so sánh mình với những người có xuất phát điểm dễ dàng hơn.

Cứ bước tới đi.

Vì bạn sinh ra ở vạch giữa. Và chính nó là nơi mọi quá trình bắt đầu.

Phần kế tiếp: Bạn đã chấp nhận tính hữu hạn của đời người, học cách đón nhận thất bại, nhìn thẳng vào điểm xuất phát của mình. Giờ là lúc chúng ta nói về điều duy nhất tạo nên sự khác biệt giữa những người biết tiến lên và những người mãi giậm chân tại chỗ - nó không hề như bạn tưởng.

SAMPLE ONLY@DAN

CHƯƠNG 4: NÓI ÍT, LÀM NHIỀU

Bạn đã nghe câu nói này hàng ngàn lần: "Nói ít, làm nhiều". Đó là một trong những cụm từ mà người ta gật gù, thậm chí có thể trích dẫn trên mạng xã hội khi cảm thấy có động lực vào tối Chủ nhật.

Rồi thứ Hai đến và chưa ai làm gì cả.

Họ nói về mục tiêu của mình, lập kế hoạch, lên chiến lược, tạo bảng tầm nhìn, kể với mọi người những gì họ sẽ làm.

Nhưng họ không làm bất cứ điều gì.

Thực tế là: Việc biết phải làm gì đều hoàn toàn vô nghĩa nếu bạn không hành động.

Bạn có thể đọc cụm từ này thêm lần nữa, cảm thấy được truyền cảm hứng, và đóng cuốn sách lại. Hoặc bạn thực sự đưa nó vào hành động.

Vậy hãy cắt bỏ những triết lý và trở nên thực tế. Làm thế nào để bạn thực sự bắt tay vào việc?

Bắt đầu với một tờ giấy và một cây bút

Tôi sẽ không quan tâm ứng dụng quản lý công việc của bạn hiện đại đến mức nào, hay danh sách online những đầu việc cần làm với đa dạng nhãn đánh dấu đầy màu sắc đồng bộ trên đám mây.

Hành động tôi cần từ bạn là: Lấy một tờ giấy và một cây bút. Viết xuống những gì bạn cần làm vào ngày mai.

Cầm được. Sờ được. Chân thật.

Bởi vì sao? Có điều gì đó rất khác khi bạn tự tay gạch bỏ một việc đã xong. Khoảnh khắc cây bút kéo một đường ngang qua dòng

chữ, não bạn ghi nhận đó là một chiến thắng. Bạn cảm nhận được nó, cảm được tiến trình.

Những ô đánh dấu trên màn hình thường không mang lại cảm giác ấy. Quá gọn gàng, trơn tru, quá dễ để lướt qua rồi quên mất.

Khi viết ra giấy và tự tay gạch bỏ, bạn đang tạo nên một dấu vết hữu hình của tiến trình mình đã đi qua và điều đó quan trọng hơn bạn nghĩ.

Mỗi dấu tích trở thành động lực. Nó khiến bạn tự hỏi: Tiếp theo là gì? Hôm nay mình còn làm được thêm việc gì nữa?

Vậy nên, hãy viết ra danh sách của bạn rồi bắt đầu gạch từng việc một đi nhé.

Tách nhỏ cái khó cho đến khi làm được

Đa số mọi người mắc kẹt ở đúng chỗ này: Họ nhìn vào một sự việc lớn, phức tạp, rồi đứng hình.

Nó quá tải, mơ hồ. Có quá nhiều thứ xoay cùng lúc. Và thế là họ trì hoãn. Họ chờ “đầu óc sáng ra”, chờ “đúng thời điểm”, hoặc một khoảnh khắc kỳ diệu nào đó mọi thứ bỗng trở nên rõ ràng.

Đừng chờ đợi nữa.

Thay vào đó, làm thế này: Tách việc đấy ra thành những phần nhỏ nhất của tiến trình mà bạn có thể xử lý ngay.

Hãy nghĩ tới nhiệm vụ to đùng đáng sợ kia và tự vấn bản thân:

- Việc đầu tiên hôm nay mình có thể làm để đẩy tiếp công việc là gì?
- Ngay lúc này, mình thật sự chủ động được phần nào?
- Có bước nào phải chờ người khác không? Mình cần ai hỗ trợ gì trước khi đi tiếp?

Hãy viết hết các đầu việc nhỏ ra. Tất cả. Kể cả mấy việc bé cún con.

Rồi bắt tay vào thực hiện thôi.

Thực hiện phần thuộc về mình trước, xử lý ngay những việc không cần dính dáng tới ai khác.

Còn nếu vướng phải điểm nghẽn khi bạn phải phụ thuộc vào ai đó, thì đừng ngồi yên. Bạn cần theo dõi sát sao, cài nhắc nhở sao cho phần đó được gỡ xong để bạn còn tiếp tục xử lý việc khác.

Ý tưởng rất đơn giản: Luôn giữ bản thân mình bận rộn với việc gì đó.

Dù nhiệm vụ chính vẫn chưa hoàn thành, bạn vẫn phải nắm được tiến độ: Những phần đã xong, những follow-up đã gửi, và những bước tiếp theo đã được vạch sẵn.

Không ai được quyền chỉ trích bạn

Đây là một cách “lập trình lại đầu óc” rất hiệu quả:

Làm cho chắc phần việc của mình để không ai có cơ đổ lỗi cho bạn.

Nếu được hỏi: "Tình hình tới đâu rồi?" - bạn phải trả lời được ngay:

- Bạn đã hoàn thành những gì?
- Bạn đang chờ ai, chờ điều gì?
- Lần gần nhất bạn cập nhật/theo dõi tiến độ là khi nào?
- Bước tiếp theo là gì?

Không phải để chống chế hay đổ lỗi, mà là giúp mọi thứ minh bạch: tình hình hiện tại thế này, và đây là những gì tôi đã làm.

Công việc chỉ nên chậm lại khi bạn buộc phải chờ người khác cho một bước nào đó, không phải vì sự chần chừ hay sao nhãng của chính mình.

Và nếu bạn đang chờ ai đó thật thì sao? Dù đã theo dõi sát sao, đã nhắc nhở rồi, đã làm mọi thứ trong phạm vi của mình để đẩy việc rồi.

Đó gọi là tinh thần làm chủ với công việc.

Tôi luyện thói quen này mỗi ngày, và kết quả là: lần nào tôi cũng xử lý xong 80% danh sách công việc của mình.

20% còn lại thì sao? Tôi chấp nhận nó. Đó là những việc mà phần của tôi đã xong và chỉ còn đang chờ phần của người khác. Thế là ổn rồi. Tôi đã đẩy việc tiến xa hết mức có thể và sẽ theo dõi tiếp, làm thêm được chút nào hay chút đó, hoặc là hoàn thành, hoặc chuyển nó về đúng người cần xử lý tiếp.

Và không ai có thể nói rằng tôi chưa làm xong phần của mình.

Ưu tiên những việc khó: quy tắc 7-5-3

Giờ là lúc nói về những thứ bạn vẫn đang né tránh.

Bạn biết nó mà. Những cuộc trò chuyện khó xử, quyết định khó khăn, những đầu việc mà chỉ cần nghĩ tới thôi đã thấy mệt.

Thường những việc này sẽ bị trì hoãn vô số lần, bị đẩy xuống dưới cùng của danh sách và người ta tự nhủ rằng “để lát nữa làm”.

Bạn không được phép làm vậy đâu nhé.

Hãy tận dụng quy tắc 7-5-3.

Khi có việc khó buộc phải đối mặt, đây là hướng xử lý cho bạn:

7 phút: Ngồi xuống và suy nghĩ cho rõ ràng. Tách nhỏ nhiệm vụ đó trong đầu xem thật ra nó gồm những gì.

Đừng né tránh. Đừng suy diễn quá mức. Chỉ cần sắp xếp trong đầu sao cho rõ ràng là được.

5 việc phụ: Chia công việc khó chịu đó thành 5 đầu việc nhỏ. Với bút và giấy, chia nó thành những phần đủ nhỏ để không cái nào còn cảm thấy quá sức.

3 việc phải hoàn thành trong hôm nay: Hoàn thành ít nhất ba trong số các đầu việc phụ đó. Trong hôm nay. Không phải ngày mai. Không phải tuần sau. Phải là hôm nay.

Áp dụng tất cả những gì ta vừa bàn đến: danh sách đầu việc, cách chia nhỏ công việc, và sự tự chủ. Hãy tận dụng chúng triệt để.

Vì sự thật là: Những việc khó chẳng bao giờ nhẹ đi chỉ vì ta đợi chúng.

Cách duy nhất để vượt qua là bằng hành động. Ngay lập tức, có chủ đích, dù không thoải mái.

Vậy nên là hãy tách nó ra, viết xuống, rồi bắt đầu gạch bỏ từng việc đã hoàn thành nhé.

Đừng chỉ nói suông mà hãy bắt đầu hành động

Bạn có thể đã biết mọi mẹo tăng hiệu suất, đọc không sót cuốn sách nào về làm việc hiệu quả, và xây được một hệ thống hoàn hảo.

Nhưng nếu bạn không bắt tay vào làm thì chúng cũng chẳng có nghĩa lý gì. Hành động mới là thứ duy nhất tạo ra kết quả.

Không phải dự định. Không phải kế hoạch. Không phải ý tưởng.

Hôm nay bạn thực sự làm được gì?

Đó mới là câu hỏi quan trọng.

Vậy nên khi thức dậy vào ngày mai, đừng chỉ nghĩ ngợi về những thứ cần làm.

Hãy viết chúng ra, tách nhỏ, làm tốt phần của mình, theo dõi những gì đang còn phải chờ đợi, xử lý việc khó trước.

Rồi gạch chúng đi.

Từng việc một. Từng dấu tích một.

Đó là cách ta hoàn thành công việc.

Không phải bằng lời nói. Mà bằng hành động trực tiếp.

Phần kế tiếp: Bạn đã biết cách hành động, ghi lại, chia nhỏ, hoàn thành từng phần của công việc. Đến lúc phải chấp nhận một sự thật khác: Không có gì là tồn tại vĩnh viễn.

PHẦN HAI: SỰ CHẤP NHẬN VÀ QUAN ĐIỂM

CHƯƠNG 11: TẬN DỤNG NHỮNG NỖI ĐAU ĐỂ XÂY DỰNG BẢN THÂN

Bạn đã rời đi. Chọn sự yên bình và khởi tạo không gian riêng.

Lúc này, có lẽ bạn đang nghĩ: Rồi, nên quên đi thôi. Đã đến lúc bước tiếp. Đến lúc làm lại từ đầu và bỏ tất cả phía sau.

Không.

Đó chính là chỗ mà hầu hết mọi người hiểu sai.

Họ nghĩ chữa lành là quên đi, tiến về phía trước là xóa sạch quá khứ, bắt đầu lại là giả vờ như nỗi đau chưa từng tồn tại.

Nhưng đây là điều họ bỏ lỡ: Nỗi đau đó chính là nhiên liệu của bạn.

Nó không phải thứ để quên lãng, chôn vùi, “vượt qua cho xong”.

Nó là thứ để sử dụng.

Đừng bao giờ quên điều gì đã gây ra nỗi đau

Bạn cần phải nhớ lấy.

Nhớ mối quan hệ đã làm bạn vỡ vụn. Nhớ công việc đã hút cạn năng lượng của bạn. Nhớ sự phản bội đã cắn rất sâu. Nhớ khoảnh khắc bạn nhận ra mình xứng đáng với nhiều hơn những gì mình đang chấp nhận.

Đừng làm nhẹ ký ức đó. Đừng mài mòn các góc cạnh của nó. Hãy nhớ thật rõ cảm giác khi họ phớt lờ cảm xúc của bạn. Nhớ cái nặng trĩu trong lồng ngực khi bạn biết mình buộc phải rời đi. Nhớ những đêm bạn khóc đến kiệt sức, tự hỏi liệu mình có ổn lại được không.

Và hãy nhớ chính xác khoảnh khắc bạn chọn đứng về phía mình.

Bởi ký ức đó, nỗi đau đó - chính là mỏ neo của bạn.

Nó nhắc bạn đã sống sót qua điều gì.

Đã vượt qua điều gì.

Và tuyệt đối sẽ không quay lại nữa.

Mỗi lần bạn bị cám dỗ quay lại thỏa hiệp, mỗi lần bạn muốn hạ thấp tiêu chuẩn của mình, mỗi lần ai đó cố kéo bạn về những khuôn mẫu cũ...—

Ký ức ấy sẽ chặn bạn lại.

Đừng quên cảm giác khi bạn vừa khôn ngoan vừa đại khờ

Hãy nhớ giai đoạn bạn ở lại để quan sát. Khoảng thời gian bạn nhìn, xác nhận, thu thập đủ bằng chứng.

Nhớ sự khó chịu khi bạn biết có điều gì đó sai, nhưng vẫn chọn quan sát thêm một chút.

Nhớ sự kỷ luật khi bạn không phản ứng ngay. Không bùng nổ. Giữ bình tĩnh trong khi trực giác gào thét.

Điều đó rất khó. Và bạn vẫn làm được.

Hãy nhớ cảm giác ở trong lửa vừa đủ lâu để chắc chắn. Đủ lâu để kiểm chứng trực giác. Đủ lâu để có dữ kiện trước khi bóp cò.

Sự kiên nhẫn, tự chủ, tư duy chiến lược đó.

Là sức mạnh của bạn.

Và khi cuộc sống ném cho bạn một tình huống khó khăn khác, bạn sẽ nhớ:

Mình đã từng làm việc này rồi. Mình biết cách giữ bình tĩnh giữa hỗn loạn.

Đó là sự rèn luyện, là kinh nghiệm, là nhiên liệu.

Đây là mỏ uranium của bạn

Hãy nghĩ toàn bộ trải nghiệm, nỗi đau đó như uranium.

Không phải loại phá hủy. Mà là loại để vận hành.

Uranium là một trong những vật chất có mật độ năng lượng cao nhất trên hành tinh. Chỉ một lượng nhỏ cũng có thể tạo ra sức mạnh khổng lồ trong nhiều năm.

Nỗi đau của bạn cũng vậy. Nó không phải cơn giận. Không phải cay đắng. Không phải thứ gặm nhấm bạn từ bên trong.

Nó là nhiên liệu.

Nguồn nhiên liệu đẩy bạn về phía trước, cho bạn một cú nhảy 10x so với vị trí cũ. Nguồn nhiên liệu nuôi dưỡng tham vọng, sự trưởng thành và quyết tâm không bao giờ thỏa hiệp.

Bạn đã kiếm được thứ nhiên liệu này. Bạn khai thác nó qua những ngày ở trong mối quan hệ độc hại đủ lâu, qua công việc bào mòn linh hồn, qua xung đột, tan vỡ, phản bội để học được bài học.

Nó là của bạn. Và nó rất giá trị.

Đừng ném nó đi bằng cách quên lãng. Đừng lãng phí nó bằng cách giả vờ nó không quan trọng.

Hãy tận dụng nó.

Rồi một ngày, bạn sẽ thấy biết ơn

Nghe khá khó tin: Ngày nào đó, bạn sẽ biết ơn những người đã làm bạn tổn thương.

Không phải vì họ tốt với bạn. Không phải vì họ xứng đáng được cảm ơn.

Mà vì họ là những nhân vật cần thiết.

Cần thiết để tạo ra nhiên liệu. Để dạy bạn bài học. Để cho bạn thấy điều bạn không muốn. Để buộc bạn phải trưởng thành.

Không có mối quan hệ độc hại đó, bạn sẽ không biết thế nào là một mối quan hệ lành mạnh.

Không có công việc hút cạn sinh lực đó, bạn sẽ không biết cảm giác được sống đúng giá trị là thế nào.

Không có phản bội đó, bạn sẽ không biết ai thực sự trung thành.

Không có thất bại đó, bạn sẽ không biết mình mạnh đến mức nào.

Họ đã đóng vai trò của họ trong câu chuyện của bạn.

Vai trò của họ không phải làm bạn hạnh phúc. Không phải để ở lại mãi mãi. Không phải công nhận bạn.

Vai trò của họ là mở lối cho bạn để bạn có thể đứng dậy mạnh mẽ hơn.

Mỗi người đến trong đời đều có mục đích

Đây là sự thật mà nhiều người khó chấp nhận:

Ai bước vào đời bạn cũng có một vai trò.

Không phải ai cũng ở lại, cũng nâng đỡ bạn, cũng yêu bạn theo cách bạn cần.

Nhưng ai cũng dạy bạn điều gì đó.

Có người dạy bạn kiên nhẫn. Có người dạy bạn ranh giới. Có người dạy bạn sức bền.

Có người cho bạn biết tình yêu trông hoặc không trông như thế nào.

Có người dạy bạn tin tưởng. Có người dạy bạn cẩn trọng.

Có người dựng bạn lên. Có người đẩy bạn xuống - để bạn học cách tự dựng lại chính mình.

Và tất cả - từng con người, từng trải nghiệm, từng khoảnh khắc đau đớn - đều nằm trong một bức tranh lớn hơn.

Bạn sẽ không thấy được điều đó ngay lúc đang ở trong lửa.

Nhưng nhiều năm sau, khi nhìn lại, bạn sẽ nối được các điểm.

Bạn sẽ thấy mối quan hệ độc hại đó là bước chuẩn bị cho bạn bước vào một mối quan hệ lành mạnh hơn.

Bạn sẽ thấy công việc đau đớn ấy đã dạy bạn điều gì thật sự quan trọng.

Bạn sẽ thấy sự phản bội đó đã mài sắc trực giác của bạn.

Không điều gì bị lãng phí. Không điều gì vô nghĩa.

Tất cả đều là nhiên liệu.

Dùng nỗi đau để gầy dựng, không phải để phá hoại

Người ta lại mắc sai lầm tiếp ở đây:

Họ giữ nỗi đau lại - nhưng dùng nó sai cách.

Họ biến nó thành cay đắng. Thành hoài nghi. Thành những bức tường cao đến mức không điều tốt đẹp nào vào được.

Họ mang nỗi đau như vũ khí, dùng nó để biện minh cho việc không tin, không thử, không hy vọng nữa.

Đó là lãng phí nhiên liệu.

Nỗi đau không đến để phá hủy bạn hay người khác.

Nó đến để dựng bạn lên.

Dùng nó để đặt tiêu chuẩn cao hơn.

Nhận ra cờ đỏ nhanh hơn.

Biết cách tin vào trực giác của mình.

Để nuôi tham vọng - chứng minh với chính mình rằng bạn có thể vượt qua bất cứ thứ gì từng cố phá vỡ bạn.

Để trở thành người không thỏa hiệp, không co rút, không chấp nhận độc hại.

Để tăng trưởng gấp 10 lần so với con người cũ.

Cú nhảy 10x

Khi bạn không để nỗi đau trôi đi, mà giữ nó như nhiên liệu chứ không phải chất độc.

Bạn nhảy vọt.

Không phải bước nhỏ.

Không phải tiến từng chút.

Một cú nhảy 10x.

Từ vỡ vụn sang toàn vẹn.

Từ mù mờ sang rõ ràng.

Từ cam chịu sang đòi hỏi tốt hơn.

Từ yếu đuối sang bền bỉ.

Từ sợ hãi sang không thể ngăn cản.

Cú nhảy đó không đến từ việc quên đi nỗi đau. Nó đến từ ghi nhớ, tôn trọng và sử dụng nó.

Đó chính là cú nhảy 10x.

Tin tôi đi - rồi bạn sẽ biết ơn

Ngay lúc này, thật khó để tưởng tượng việc biết ơn những người đã làm bạn tổn thương.

Ngay lúc này, cảm giác vẫn còn rất đau. Rất bất công. Như thể họ đã lấy đi của bạn điều gì đó.

Nhưng tin tôi đi: Rồi sẽ có một ngày bạn biết ơn họ.

Không phải vì bạn tha thứ, quên những gì họ đã làm.

Mà vì bạn nhận ra: Họ là điều cần thiết.

Cần thiết để đánh thức bạn. Cần thiết đẩy bạn ra khỏi vùng an toàn. Cần thiết tạo ra nguồn nhiên liệu thúc đẩy sự lột xác của bạn.

Họ là một phần trong câu chuyện của bạn chứ không phải toàn bộ. Chỉ là một chương thôi.

Một chương đau đớn, khắc nghiệt. Một chương bạn sẽ không bao giờ muốn sống lại.

Nhưng là một chương bắt buộc phải xảy ra để phần còn lại của câu chuyện có thể tiếp tục.

Ai cũng có vai trò riêng - dù hiện giờ bạn chưa nhìn ra

Bạn sẽ không phải lúc nào cũng hiểu vì sao một người lại xuất hiện trong đời mình.

Không phải lúc nào bạn cũng nhận ra bài học ngay lập tức.

Có khi phải mất nhiều năm. Có khi cần đủ khoảng cách. Có khi cần bạn trở thành đúng con người mình vốn phải trở thành - rồi nhìn lại và nói: "À. Thì ra là vậy."

Nhưng hãy tin điều này: Ai cũng có một vai trò riêng.

Người làm bạn tan nát trái tim cho bạn hay thế nào là mối tình sai trái - để bạn nhận ra tình yêu thật sự rốt cuộc trông ra sao.

Công việc từng bào mòn bạn cho bạn biết thế nào là sự viên mãn giả tạo - để bạn nhận ra điều đúng khi thật sự tìm thấy nó.

Người phản bội dạy bạn nên tin ai - và không nên tin ai.

Thất bại khiến bạn sụp đổ dạy bạn sức bền - để bạn biết mình có thể sống sót qua bất cứ điều gì.

Mọi thứ đều khớp với nhau. Ngay cả khi bạn chưa thấy.

Và rồi một ngày, bạn sẽ nối được các mảnh ghép.

Sẽ thấy bức tranh lớn hơn.

Sẽ hiểu không điều gì xảy ra một cách ngẫu nhiên.

Tất cả đều đang dẫn bạn đến đây.

Đừng để nỗi đau trôi đi, hãy dùng nó xây dựng bản thân

Vì vậy, đừng quên đi nỗi đau đó.

Đừng chôn vùi nó. Đừng xóa nó. Đừng giả vờ như nó chưa từng xảy ra.

Hãy giữ lấy. Nhưng không phải như một vết thương - mà như nhiên liệu.

Nhớ điều gì đã gây ra nó. Nhớ bạn đã cảm thấy thế nào. Nhớ những bài học bạn học được.

Và tận dụng nó.

Dùng nó để xây dựng cuộc sống bạn xứng đáng có.

Dùng nó để trưởng thành thành con người bạn vốn phải trở thành.

Dùng nó làm nhiên liệu cho cú nhảy 10x - từ nơi bạn từng đứng đến nơi bạn đang hướng tới.

Đây là mỏ uranium của bạn.

Nguồn nhiên liệu bạn đã phải đánh đổi rất nhiều mới có được.

Bằng chứng rằng bạn đã sống sót.

Và rồi ngày kia - có thể không phải hôm nay, không phải ngày mai - nhưng sẽ có một ngày, bạn nhìn lại những người đã làm bạn tổn thương và nghĩ:

Cảm ơn nhé. Bạn là điều cần thiết trong cuộc đời tôi.

Không phải vì họ đối xử tốt với bạn. Mà vì họ đã góp phần tạo nên con người bạn hôm nay - một phiên bản không thể bị điều gì ngăn cản.

Phần kế tiếp: Bạn đã biến nỗi đau thành nhiên liệu. Bạn đã dùng nó để xây dựng. Bạn đã thực hiện cú nhảy 10x. Nhưng sự thật là: Dù trưởng thành đến đâu, mạnh mẽ thế nào, bạn vẫn không thể kiểm soát mọi thứ, cũng không thể khiến mọi việc diễn ra đúng như mình muốn. Và đó lại là một điều tốt. Chúng ta sẽ nói tiếp về sự chấp nhận.

CHƯƠNG 12: CHÚNG TA KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC MỌI THỨ

Bạn đã hoàn thành công việc. Bạn tiến bộ. Bạn học hỏi những khuôn mẫu.

Bạn rời đi khi cần thiết và biến nỗi đau đớn thành nguồn nhiên liệu.

Giờ bạn ngẫm nghĩ: Ổn rồi, mình đã hiểu ra rồi. Mình biết cách làm hiệu quả rồi.

Sự thật phũ phàng lại bày ra trước mặt: Bạn chẳng có nhiều quyền kiểm soát như bạn nghĩ đâu.

Nguồn thu nhập, thời gian, con người, kể cả những thứ diễn ra trong đời - bạn có thể tác động, lựa chọn, hoặc hành động. Nhưng kiểm soát ư? Quả là một ảo tưởng.

Càng sớm chấp nhận hiện thực này, bạn càng được tự do.

Sống trong một cơ thể mà ta không hoàn toàn kiểm soát

Hãy dành một khoảnh khắc nghĩ về chính cơ thể bạn.

Bạn không điều khiển nhịp tim của mình. Bạn không ra lệnh cho phổi phải hít thở. Bạn không tự tay tiêu hóa thức ăn hay tái tạo từng tế bào.

Cơ thể bạn đang vận hành hàng nghìn quá trình phức tạp mỗi giây, và bạn không hề ý thức quản lý bất kỳ quá trình nào trong số đó.

Điều bạn có thể kiểm soát - ở một mức độ nhất định - là để cỗ máy ấy vận hành trong trạng thái căng thẳng, hay trong điều kiện hiệu quả và tối ưu nhất.

Bạn chọn thứ mình ăn, chọn việc vận động hay để cơ thể dần suy tàn, chọn việc nhấn chìm hệ thống của mình trong căng thẳng hay cho nó được nghỉ ngơi.

Nhưng bạn không kiểm soát chính cơ chế đó.

Bạn không thể ép cơ thể hồi phục nhanh hơn, không thể xua đi bệnh tật bằng ý chí, không thể ngăn quá trình lão hóa.

Bạn làm việc cùng cơ thể mình, chứ không phải là kẻ thống trị nó.

Cuộc sống thì sao? Cuộc sống vận hành theo cách tương tự.

Chúng ta sống trong một thế giới luôn không ngừng biến đổi

Chúng ta tồn tại trong một thế giới luôn thay đổi, luôn vận động, nơi mọi thứ được tạo ra, phát triển, và cuối cùng cũng tan rã.

Các mối quan hệ hình thành rồi đổ vỡ.

Sự nghiệp thăng trầm.

Doanh nghiệp được xây dựng rồi phá sản.

Những đế chế mở rộng rồi sụp đổ.

Không có gì giữ nguyên.

Không bao giờ.

Giữa tất cả những điều đó, có những lực tác động - lớn hơn bạn, lớn hơn bất kỳ cá nhân nào - không cúi mình trước ai.

Thời gian không dừng lại chỉ vì bạn chưa sẵn sàng.

Hoàn cảnh thay đổi dù bạn thích hay không.

Con người thay đổi. Ưu tiên thay đổi. Sự gắn kết cũng thay đổi.

Bạn không kiểm soát được bất kỳ điều nào trong số đó.

Bạn không kiểm soát được mọi người

Đây là nơi phần lớn mọi người vấp ngã.

Họ nghĩ rằng mình có thể kiểm soát người khác.

Hoặc ít nhất, họ kỳ vọng người khác sẽ cư xử theo cách có lợi cho họ.

Nhưng sự thật là: Không ai sinh ra để phục vụ bạn. Không phải người yêu của bạn. Không phải đồng nghiệp. Không phải bạn bè. Cũng không phải gia đình.

Mỗi người đều đang sống cuộc đời của riêng họ, được định hình bởi thời gian, không gian và hoàn cảnh của chính họ. Ai cũng đang làm những gì cần làm để tồn tại, phát triển, hiểu được ý nghĩa sự tồn tại của bản thân.

Giống như bạn.

Bạn vận hành theo cách phù hợp với chính mình.

Bạn đưa ra quyết định dựa trên nhu cầu, niềm tin và điều bạn cảm thấy đúng.

Tất cả người khác cũng vậy.

Bạn không sở hữu họ. Bạn không kiểm soát họ. Và bạn không thể mong họ uốn cuộc đời quanh cuộc đời của bạn.

Mọi thứ chỉ có thể vận hành chừng nào chúng được sinh ra để vận hành cùng nhau.

Khi sự đồng điệu tan vỡ, bản chất cũng mất đi

Hãy nghĩ về bất kỳ mối quan hệ nào - tình cảm, công việc, hay tình bạn - đã từng diễn ra một cách nhẹ nhàng, tự nhiên.

Ở thời điểm ban đầu, bạn và người kia đồng điệu.

Các bạn hiểu nhau.

Mong muốn những điều giống nhau.

Cùng chuyển động về một hướng.

Bản chất của mối quan hệ khi ấy vẫn còn.

Nhưng rồi, từ từ hoặc đột ngột, sự đồng điệu bắt đầu rạn nứt.

Có thể một người trưởng thành lên, còn người kia thì không.

Có thể ưu tiên thay đổi - một người muốn ổn định, người kia lại khao khát phiêu lưu.

Có thể giá trị sống đối khác - những điều từng quan trọng giờ không còn nữa.

Có thể thời gian và hoàn cảnh kéo hai bạn về những hướng khác nhau.

Và khi sự đồng điệu mất đi, bản chất cũng tan biến.

Mối quan hệ không còn nhẹ nhàng nữa. Nó trở nên gượng ép.

Nặng nề. Như thể bạn đang cố ghép những mảnh ghép không còn khớp nhau.

Những cuộc trò chuyện từng chảy trôi nay trở nên căng thẳng.

Những kế hoạch từng khiến bạn háo hức giờ chỉ còn là nghĩa vụ.

Sự kết nối từng rất tự nhiên nay biến thành một công việc phải cố gắng duy trì.

Đó không phải thất bại.

Chỉ là điều xảy ra khi sự đồng thuận bị phá vỡ.

Không chỉ các mối quan hệ - mà là mọi thứ

Điều này không chỉ đúng với con người.

Mà còn với công việc và sự nghiệp:

Bạn từng nhận một công việc mà bạn cảm thấy hoàn hảo. Nó thử thách bạn, khiến bạn hứng khởi, phù hợp với con người bạn ở thời điểm đó.

Nhưng theo thời gian, sự đồng điệu không còn. Có thể bạn đã vượt ra khỏi vai trò ấy. Có thể công ty đổi hướng. Hoặc ưu tiên của bạn thay đổi.

Và đột nhiên, điều từng là lựa chọn đúng đắn giờ lại trở nên ngột ngạt.

Bản chất đã mất đi.

Với tình bạn:

Ai cũng từng có một người bạn là cả thế giới - người ta tìm đến đầu tiên, tin tưởng nhất, ở bên ta trong mọi chuyện.

Nhưng cuộc đời đã đưa chúng ta rẽ sang những hướng khác nhau. Họ lập gia đình, bạn vẫn độc thân. Họ có con đàn cháu đống, bạn vẫn đang dồn sức cho sự nghiệp. Họ ở lại quê nhà, còn bạn thì xa xứ.

Sự đồng điệu đã mất. Và dù có cố gắng thế nào, mọi thứ cũng không còn như trước.

Điều cốt lõi của mối quan hệ ấy đã không còn.

Những giai đoạn của cuộc đời:

Bạn từng là người phát triển mạnh mẽ giữa hỗn loạn. Bạn yêu sự bận rộn, khó đoán, và guồng quay không ngừng nghỉ.

Nhưng bây giờ thì sao?

Bạn khao khát bình yên, ổn định, tĩnh lặng.

Sự đồng điệu giữa con người bạn từng là và con người bạn của hiện tại đã không còn.

Điều đó hoàn toàn ổn.

Khi mọi thứ tan vỡ, đừng hỏi: “Sao nó không vận hành theo ý tôi?”

Đây là nơi nhiều người mắc kẹt.

Khi sự đồng điệu mất đi, khi mọi thứ bắt đầu sụp đổ, họ hoảng loạn.

Họ tự trách mình. Họ hỏi:

- “Vì sao mọi thứ không diễn ra theo ý tôi?”
- “Tại sao tôi không thể làm cho nó hoạt động?”
- “Tôi đã làm sai điều gì?”

Dừng lại

Nó chưa từng được sinh ra để luôn vận hành theo ý bạn, để khớp hoàn toàn với phong cách, thời điểm, những kỳ vọng chính xác của bạn.

Mọi thứ vận hành khi chúng được sinh ra để vận hành. Và chúng tan vỡ khi đến lúc phải tan vỡ.

Đó không phải thất bại. Đó là cách tự nhiên mà mọi thứ vẫn luôn vận hành.

Cũng giống như mọi việc xảy ra đều có lý do, thì mỗi lần tan rã, mỗi sự đổ vỡ, mỗi cuộc chia ly cũng đều có lý do của nó.

Không phải vì bạn thất bại, bạn không đủ tốt hay bạn đã làm sai điều gì.

Mà vì sự đồng điệu đã mất đi. Và khi sự đồng điệu không còn, việc níu giữ chỉ tạo ra nhiều đau đớn hơn.

Chuyển dịch tư duy: từ kiểm soát sang chấp nhận

Đây là sự chuyển hoá bạn cần thực hiện:

Ngừng nghĩ rằng: “Vì sao nó không vận hành theo ý tôi?”

Hãy bắt đầu nghĩ: “Nó không vận hành, bởi vì nó chưa từng được sinh ra để vận hành theo cách này mãi mãi.”

Công việc khiến bạn kiệt quệ? Nó không được định sẵn là công việc gắn bó cả đời. Nó chỉ là một chương sách. Và chương đó đã khép lại.

Mối quan hệ khiến bạn vỡ vụn? Nó không được sinh ra để tồn tại mãi mãi. Nó được sinh ra để dạy bạn một điều gì đó. Và giờ nó đã hoàn thành vai trò của mình.

Tình bạn dần phai nhạt? Nó không được sinh ra để kéo dài trọn đời. Nó chỉ dành cho một giai đoạn. Và giai đoạn ấy đã trôi qua.

Không điều gì trong số đó là thất bại, mà chỉ là chu trình tự nhiên của cách mọi thứ vận hành.

Con người đến với nhau khi còn sự đồng điệu. Họ làm việc cùng nhau, trưởng thành cùng nhau và phát triển cùng nhau.

Và khi sự đồng điệu mất đi, họ tách rời.

Điều đó ổn thôi.

Bạn không kiểm soát mọi thứ - và điều đó thật tự do

Đây là phần mà nhiều người bỏ lỡ:

Việc không kiểm soát mọi thứ thực ra lại mang tính giải phóng.

Bạn không cần ép buộc mọi thứ phải vận hành.

Bạn không cần bẻ cong bản thân để vừa với những cái khuôn không dành cho mình.

Bạn không cần níu giữ các mối quan hệ, công việc, hay hoàn cảnh đã đánh mất bản chất của chúng.

Bạn không cần mang trên vai gánh nặng phải khiến mọi thứ vận hành theo ý mình.

Bởi vì ngay từ đầu, mọi thứ chưa từng chỉ nằm trên vai bạn.

Bạn chỉ là một mảnh ghép trong bức tranh khổng lồ, luôn vận động, luôn đổi thay. Có lúc mảnh ghép của bạn khớp vào. Có lúc thì không.

Và khi nó không khớp, bạn không cần ép. Bạn không cần hỏi: “Tại sao là tôi?” hay “Tôi đã làm sai điều gì?”

Bạn chỉ cần chấp nhận: Điều này không được sinh ra để vận hành theo cách đó. Và điều ấy hoàn toàn ổn.

Chấp nhận những chuyển dịch không ngừng

Cuộc sống luôn vận động. Mỗi ngày trôi qua, mọi thứ đều dịch chuyển.

Con người thay đổi. Hoàn cảnh thay đổi. Và chính bạn cũng thay đổi.

Đến với nhau, làm việc cùng nhau, rồi tan rã - tất cả đều là một phần của dòng chảy tự nhiên.

Khi mọi thứ đổ vỡ, đừng để bản thân lạc lối.

Đừng rơi vào vòng xoáy: “Vì sao mọi thứ không diễn ra theo ý tôi?”

Thay vào đó, cần nhận thấy: nó chưa từng được sinh ra để luôn vận hành theo ý bạn.

Hãy chấp nhận rằng bạn không kiểm soát được mọi thứ. Hãy chấp nhận rằng bạn không kiểm soát được những người xung quanh. Hãy chấp nhận rằng sự đồng thuận và đồng điệu là những điều mang tính tạm thời, không vĩnh viễn.

Và khi sự đồng điệu biến mất, hãy để nó rời đi.

Không cay đắng. Không đổ lỗi. Không mang theo niềm tin rằng bạn đã thất bại.

Mà với sự thấu hiểu lặng lẽ rằng có những điều được sinh ra để kết thúc.

Tự do khi buông bỏ kiểm soát

Khi bạn ngừng cố kiểm soát mọi thứ, một điều gì đó bắt đầu dịch chuyển.

Bạn ngừng ép buộc những mối quan hệ đã đánh mất sự đồng điệu.

Ngừng bám víu vào những công việc không còn phù hợp với mình.

Ngừng kỳ vọng người khác phải phục vụ cho nhu cầu của bạn.

Ngừng hỏi: “Vì sao không theo ý tôi?” và bắt đầu chấp nhận: “Đó là thực tại.”

Và trong sự chấp nhận ấy, bạn tìm thấy tự do.

Tự do để bước tiếp mà không mang cảm giác tội lỗi.

Tự do để buông bỏ mà không hối tiếc.

Tự do để tin rằng khi sự đồng điệu mất đi, một điều gì đó tốt hơn - phù hợp hơn - đang chờ phía trước.

Bạn không kiểm soát mọi thứ. Và bạn không cần phải làm vậy.

Phần kế tiếp: Không thể kiểm soát mọi thứ, vậy bạn có thể kiểm soát điều gì? Góc nhìn của bạn. Trải nghiệm của bạn. Sự sẵn sàng học hỏi và trưởng thành của bạn. Hãy cùng nói về việc mở rộng chân trời của chính mình.

SAMPLE ONLY@DAN

CHƯƠNG 13: MỞ RỘNG VÙNG TRỜI CỦA BẠN

Bạn đã chấp nhận mình không kiểm soát được mọi thứ.

Bạn đã học cách buông tay khi sự đồng điệu mất đi.

Bạn đã làm hòa với sự thật rằng có những điều đơn giản là nằm ngoài tầm với.

Vậy thì... giờ sao nữa?

Nếu không thể kiểm soát các lực tác động bên ngoài - vận may, số phận, thời điểm, con người - thì điều gì bạn CÓ THỂ kiểm soát?

Quan điểm của bạn. Tri thức của bạn. Sự hiểu biết của bạn. Sự sẵn sàng học hỏi, trưởng thành, và góc nhìn thế giới qua một lăng kính rộng hơn của bạn.

Bạn có thể không kiểm soát được dòng sông, nhưng có thể mở tầm mắt để nhìn thấy nó rộng tới bao nhiêu. Bạn có thể mở rộng vùng trời của mình, đào sâu hiểu biết về cách mọi thứ kết nối với nhau.

Và khi làm điều đó - khi chủ động chọn học hỏi, chọn đi ra thế giới, chọn quan sát, chọn hấp thụ - bạn không chỉ chấp nhận cuộc sống. Bạn làm giàu cho nó.

Đây là điều duy nhất hoàn toàn nằm trong tay bạn: chọn nhìn thấy bao nhiêu, học bao nhiêu, và hiểu sâu đến mức nào.

Vì vậy, hãy nói về sự mở rộng.

Không chỉ để biết nhiều hơn. Mà bởi càng nhìn thấy nhiều, bạn càng hiểu rõ hơn. Càng hiểu rõ, bạn càng điều hướng cuộc sống tốt hơn.

Và cách tốt nhất để mở rộng chân trời của bạn là gì?

Đọc sách. Bước ra thế giới. Quan sát. Kết nối những mảnh ghép.

Luôn có nhiều thứ để trau dồi hơn nữa

Đây là một sự thật mà nhiều người bỏ qua: Dù bạn học cao đến đâu, dù bạn nghĩ mình biết nhiều đến mức nào, vẫn luôn còn chỗ trống để lấp đầy.

Bạn có thể có ba tấm bằng, hàng chục năm kinh nghiệm, và đã đọc cả một thư viện sách - nhưng bạn vẫn chỉ mới cào nhẹ trên bề mặt thôi.

Thế giới thì rộng lớn. Lịch sử thì sâu dày. Văn hóa thì phức tạp. Thiên nhiên thì mạnh mẽ. Và cuộc sống? Cuộc sống có vô vàn tầng lớp.

Điều đó thật đẹp.

Bởi vì nó có nghĩa là, dù bạn bao nhiêu tuổi, đang ở đâu trong cuộc đời, vẫn luôn có nhiều điều hơn nữa để tiếp nhận, khám phá, thấu hiểu.

Bạn không dừng việc học ở tuổi 25, 40 hay 60. Bạn không bao giờ “hiểu hết mọi thứ” rồi chỉ để bản thân trôi đi theo quán tính.

Việc học là suốt đời. Khám phá là hành trình suốt đời. Trưởng thành cũng là quá trình suốt đời.

Vì vậy, hãy xây dựng thói quen, để nó trở thành một phần con người bạn.

Đọc sách. Đi đó đây. Quan sát. Suy ngẫm. Kết nối.

Tri thức của những sự thật đơn giản

Tri thức mạnh mẽ nhất không hề phức tạp. Nó đơn giản. Nhưng để thực sự thấu hiểu, cần thời gian, sự quan sát và trải nghiệm.

Tri thức cho ta thấy tất cả chúng ta đều đến với đời này kèm theo một “dấu mốc thời gian”.

Dù bạn đi đến đâu, gặp ai, sự thật này vẫn mang tính phổ quát. Ra đời. Sự sống. Cái chết. Bất kỳ ai. Bất kỳ nơi đâu.

Mọi người. Ở khắp mọi nơi.

Tri thức về sức mạnh của tự nhiên.

Hãy đến với những ngọn núi, đại dương, sa mạc, rừng sâu - và bạn sẽ nhận ra mình nhỏ bé tới mức nào. Những vấn đề của bạn trở nên không đáng kể ra sao. Và sức mạnh của tự nhiên thì hùng vĩ, không khoan nhượng nhường nào.

Tự nhiên không cúi mình trước bất kể ai. Nó không quan tâm đến kế hoạch, lịch trình hay tham vọng của bạn.

Điều đó khiến ta khiêm nhường.

Tri thức về việc chậm lại.

Trong một thế giới đầy sự ám ảnh bởi tốc độ, việc đi đó đây giúp bạn học cách chậm lại. Để quan sát. Để ngồi trong quán cà phê ở một thành phố xa lạ và chỉ đơn giản nhìn mọi người hối hả với cuộc sống của họ.

Để đọc một cuốn sách mà không vội vã lật sang chương tiếp theo.

Để kết nối những gì bạn đã đọc, đã thấy và những gì bạn đã sống. Đây là thứ tri thức định hình bạn.

Khi bạn đọc sách và đi đó đây, phổ nhận thức của bạn mở rộng

Đọc sách mang lại cho bạn tri thức. Nhưng đó là tri thức trừu tượng. Mang tính lý thuyết.

Bước ra thế giới mới khiến nó trở nên thật.

Khi bạn đọc về Thế chiến II, bạn hiểu các sự kiện. Nhưng khi đứng ở Auschwitz, ở Hiroshima, trên những bãi biển D-Day - bạn mới cảm nhận được nó.

Khi đọc về nghèo đói, bạn hiểu các con số. Nhưng chỉ khi đi đến những khu ổ chuột ở Mumbai, hay khu ổ chuột “favela” ở Rio, những ngôi làng vùng nông thôn Châu Phi - bạn mới thực sự là nhìn thấy được nó.

Khi đọc về các nền văn hóa khác nhau, bạn hiểu các khái niệm. Nhưng chỉ khi ngồi cạnh các gia đình trong chính ngôi nhà của họ, ăn thức ăn của họ, nghe câu chuyện của họ - bạn mới đúng là sống trong đó.

Đọc sách hình thành cái khung sườn cho bạn. Còn đi đó đây sẽ tô đầy nó bằng màu sắc, kết cấu, cảm xúc và sự thật.

Và khi kết hợp lại thì sao? Chúng sẽ mở rộng phổ nhận thức của bạn.

Chúng trả lời cho câu hỏi vì sao, như thế nào, khi nào, là ai.

Vì sao con người sống như thế này? Nền văn hóa này hình thành ra sao? Truyền thống này bắt đầu từ khi nào? Những con người này, rốt cuộc, là ai?

Bạn càng đọc và càng đi, thế giới càng trở nên có lý lẽ hơn.

Mọi thứ đều kết nối trở lại với đất cát

Có một điều bạn sẽ nhận ra càng rõ khi đi nhiều hơn: Mọi thứ - văn hóa, ẩm thực, truyền thống, niềm tin - đều kết nối trở lại với đất cát.

Đất cát định hình con người. Khí hậu định hình văn hóa. Tài nguyên định hình kinh tế. Địa lý định hình nên lịch sử.

Vì sao các làng chài ven biển ăn nhiều cá? Vì đất - hay trong trường hợp này là biển.

Vì sao các vùng núi phát triển những mối gắn kết cộng đồng mạnh mẽ? Bởi sinh tồn trong địa hình khắc nghiệt đòi hỏi sự cộng tác.

Vì sao các nền văn hóa ở sa mạc coi trọng lòng hiếu khách đến vậy? Ở nơi tài nguyên khan hiếm, sẻ chia chính là sống còn.

Vì sao các vùng nhiệt đới có nền ẩm thực đa dạng, cay nồng? Đất đai nuôi dưỡng gia vị phong phú, và cái nóng đòi hỏi những hương vị đánh thức giác quan.

Mọi thứ đều bắt rễ từ mảnh đất.

Và khi đi đó đây, quan sát, kết nối các mảnh ghép - bạn bắt đầu nhìn thấy điều đó ở khắp nơi.

Bạn thấy văn hóa hôm nay được định hình bởi lịch sử hôm qua như thế nào. Cách con người ăn uống, nói chuyện, những điều họ coi trọng - tất cả đều lần về mảnh đất họ đang đứng.

Sự thấu hiểu này thay đổi cách bạn nhìn con người.

Bạn ngừng phán xét, ngừng nghĩ rằng cách của mình là duy nhất và bắt đầu nhìn thấy “tại sao” đằng sau “cái gì”.

Thế giới không vận hành chỉ trong một tông màu - mà là trong mọi sắc độ

Tôi may mắn có cơ hội đi qua nhiều quốc gia. Và tin tôi đi - điều đó đã giúp tôi mở rộng hiểu biết về tự nhiên và con người.

Mỗi nơi đều dạy tôi một điều khác nhau.

Có nơi dạy tôi sự kiên nhẫn. Có nơi dạy tôi khả năng bền bỉ. Có nơi dạy tôi niềm vui trong sự giản dị. Có nơi cho tôi thấy sức mạnh của cộng đồng.

Có nơi khiến tôi khiêm nhường trước vẻ đẹp của nó. Có nơi làm tim tôi tan vỡ vì những đau khổ tôi chứng kiến. Có nơi thách thức niềm tin của tôi. Và cũng có nơi củng cố chúng.

Nhưng mỗi nơi, không sót một nơi nào, đều mở rộng chân trời của tôi.

Bởi vì thế giới không vận hành trong một tông màu duy nhất. Nó không chỉ là đen và trắng. Nó không phải là “đúng” hay “sai”.

Nó vận hành trong mọi sắc độ.

Những nền văn hoá khác nhau. Những hệ giá trị khác nhau. Những cách sống, cách yêu, cách làm việc, niềm tin khác nhau.

Và không điều nào trong số đó là sai.

Chúng chỉ đơn giản là khác nhau.

Khi bạn nhìn thấy điều đó - thật sự nhìn thấy - bạn trở nên cởi mở hơn, đồng cảm hơn, thấu hiểu hơn.

Bạn ngừng kỳ vọng mọi người phải nghĩ như bạn, hành động như bạn, sống giống bạn.

Bạn bắt đầu trân trọng sự đa dạng. Sự phức tạp. Vẻ đẹp trong những khác biệt.

Hãy bước ra thế giới - vì bạn sẽ không bao giờ nhìn thấy được tất cả mọi thứ

Đây là sự thật khó chấp nhận: Bạn sẽ không bao giờ có đủ thời gian để đi hết mọi nơi trong đời mình.

Có quá nhiều quốc gia. Quá nhiều thành phố. Quá nhiều nền văn hóa. Quá nhiều câu chuyện.

Bạn có thể dành từng ngày trong đời để di chuyển, và vẫn chỉ nhìn thấy một phần rất nhỏ của thế giới này.

Vậy thì tại sao phải đi đó đây nữa chứ?

Bởi vì thấy được một phần vẫn tốt hơn là không thấy gì cả.

Bởi vì mỗi nơi bạn đặt chân đến đều mở rộng thêm một chút hiểu biết của bạn.

Bởi vì mỗi người bạn gặp đều dạy bạn một điều mới.

Bởi vì mỗi trải nghiệm - tốt hay xấu - đều định hình cách bạn nhìn thế giới.

Bạn sẽ không bao giờ thấy hết tất cả. Nhưng bạn có thể thấy nhiều hơn hôm qua.

Và chính cái “nhiều hơn” ấy tạo nên sự khác biệt.

Bổ trợ việc bước ra thế giới bằng cách đọc sách

Bước ra thế giới có sức mạnh rất lớn. Nhưng nó cũng bị giới hạn bởi thời gian, tiền bạc và hoàn cảnh.

Bạn không thể ở mọi nơi, không thể nhìn thấy tất cả, không thể tự mình trải nghiệm mọi thứ.

Và đó là lúc việc đọc sách khẳng định vai trò của nó.

Sách đưa bạn đến những nơi bạn sẽ không bao giờ có thể đặt chân tới. Chúng cho bạn thấy những góc nhìn bạn sẽ không bao giờ trực tiếp sống trong đó. Chúng dạy bạn những bài học từ những con người đã sống cách đây hàng thế kỷ.

Khi đọc về đế chế La Mã, bạn đang bước đi giữa lịch sử cổ đại.

Khi đọc về con đường tơ lụa, bạn đang du hành trên những tuyến thương mại xuyên lục địa.

Khi đọc về các triết lý, tôn giáo, hệ tư tưởng khác nhau - bạn đang mở rộng tâm trí mình vượt ra ngoài trải nghiệm giới hạn của chính bạn.

Đi đó đây cho bạn thấy thế giới của hôm nay. Đọc sách cho bạn thấy thế giới của ngày hôm qua, của những khả năng có thể xảy ra, và của cách người khác nhìn về nó.

Kết hợp lại? Chúng cho bạn một góc nhìn 360° về cuộc sống.

Điều này kết nối với mọi thứ khác trong cuốn sách như thế nào?

Rất đơn giản: Nó định hình cách bạn suy nghĩ và thấu hiểu những nơi chốn, con người bạn gặp trên đường đời.

Bạn còn nhớ Chương 7 không? Việc nhận diện các khuôn mẫu ấy?

Việc đi và đọc giúp bạn nhận ra các khuôn mẫu ở quy mô toàn cầu.

Bạn thấy những cuộc đấu tranh rất có tình người, những hy vọng giống nhau, những nỗi sợ tương tự - chỉ khác bối cảnh.

Bạn nhận ra rằng những mối quan hệ độc hại ở Tokyo, New York hay Cairo đều trông giống nhau.

Bạn nhận ra tham vọng, khiêm nhường, bần bĩ - là những điều mang tính phổ quát.

Bạn nhận ra dù văn hóa khác nhau, bản chất con người lại nhất quán đầy ngạc nhiên.

Và sự thấu hiểu đó? Nó khiến bạn điều hướng cuộc sống tốt hơn.

Hiểu con người tốt hơn. Nhận diện những lá cờ đỏ tốt hơn. Nhìn thấy cơ hội rõ hơn. Và chấp nhận sự khác biệt dễ dàng hơn.

Mở rộng vùng kiến thức khiến bạn trở nên khôn ngoan hơn.

Xây dựng thói quen

Đây là thứ bạn cần làm:

Khiến việc học trở thành thói quen.

Đọc sách mỗi ngày. Kể cả khi chỉ đọc 10 trang sách, 1 bài báo, blog, 1 bài thơ.

Biến việc bước ra thế giới thành sự ưu tiên.

Bạn không cần phải du lịch 50 nước. Bắt đầu từ 1, 2 rồi 3.

Cứ đi gần nếu bạn chưa thể đi xa. Hãy khám phá chính đất nước, vùng miền của bạn, thành phố nơi bạn đang sống.

Chỉ cần di chuyển. Quan sát. Học hỏi.

Quan sát mọi thứ.

Nhìn cách con người sống. Cách họ nói chuyện. Cách họ tương tác. Cách họ ăn uống. Cách họ ăn mừng. Và cách họ tiếc thương. Hãy kết nối các mảnh ghép.

Tự hỏi bản thân: Vì sao họ làm điều này? Điều gì đã định hình truyền thống ấy? Nó liên quan thế nào đến đất đai, lịch sử, văn hóa?

Quan sát càng nhiều, bạn càng hiểu sâu. Và khi hiểu càng sâu, bạn càng trở nên khôn ngoan hơn.

Dùuyên bác đến đâu, vẫn luôn có nhiều thứ để học hơn thế

Bạn có thể là người học rộng nhất trong căn phòng. Bạn có thể đã đi khắp thế giới. Bạn có thể đã đọc hàng nghìn cuốn sách.

Và vẫn sẽ luôn còn điều để học.

Bởi vì thế giới là vô hạn.

Còn thời gian của bạn thì hữu hạn.

Vì vậy, hãy sử dụng quỹ thời gian ấy một cách khôn ngoan.

Đừng đứng yên. Đừng cho rằng mình biết hết mọi thứ. Đừng khép mình trước những trải nghiệm mới, những góc nhìn mới, những tri thức mới.

Hãy luôn mở rộng chân trời của bạn.

Đọc nhiều hơn. Đi nhiều hơn. Quan sát nhiều hơn. Suy nghĩ nhiều hơn. Kết nối nhiều hơn.

Bởi vì chân trời càng rộng, cuộc sống càng phong phú, bạn càng hiểu rõ thế giới và vị trí của chính mình trong đó.

Phần kế tiếp: Bạn đã mở rộng vùng trời của mình, đã nhìn thấy sự phức tạp của thế giới. Giờ đây là phần khó nhất - hãy tin tưởng rằng ngay cả khi mọi thứ không hợp lý, ngay cả khi bạn không thể kiểm soát kết quả, mọi việc xảy ra đều mang ý nghĩa tốt đẹp. Hãy cùng nói về việc tin tưởng vào tiến trình.

VỀ TÁC GIẢ

Dan P. Dustwell

[Dan P. Dustwell](#) là một nhà văn, và là người đã học được những bài học khắc nghiệt nhất của đời mình theo cách khó khăn nhất - qua thất bại, mất mát, và hành trình bền bỉ đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã.

Sinh ra và lớn lên trong một hoàn cảnh chẳng có nhiều hứa hẹn, Dan dành nửa đầu cuộc đời để theo đuổi thành công, gom góp thành tựu và tin rằng chỉ cần đủ nỗ lực là có thể kiểm soát được mọi kết quả. Mười năm trong môi trường doanh nghiệp dạy anh về chiến lược, về khả năng thực thi và về cách vận hành của những mối quan hệ quyền lực. Nhưng hơn tất cả, quãng thời gian ấy cho anh một bài học quan trọng hơn nhiều: Thành công luôn có cái giá của nó - và cái giá đó thường được trả bằng những mối quan hệ, những khoảnh khắc ta không bao giờ lấy lại được.

Sau khi cha mẹ qua đời theo những cách vượt ngoài mọi logic và sự chuẩn bị, Dan buộc phải đối diện với một sự thật mà nhiều người né tránh: Khi đến lúc rời đi, thì đó là lúc phải rời đi. Không sự cản trở, chăm sóc hay nguồn lực nào có thể thay đổi được điều ấy. Nhận thức này đã định hình lại mọi thứ - cách anh nhìn về tham vọng, di sản, các mối quan hệ, và cả về thời gian.

Dan đi nhiều, đọc nhiều, và dành nhiều năm quan sát những khuôn mẫu trong con người, trong hệ thống và trong đời sống. Anh không cho rằng mình có đủ mọi câu trả lời, mà học cách nhận ra các chu kỳ, đặt niềm tin vào tiến trình, và chấp nhận những điều trong đời không thể kiểm soát.

Tay trắng khi đến là nỗ lực của Dan nhằm chắt lọc những bài học ấy thành thứ có thể giúp ai đó điều hướng sự hỗn loạn trong cuộc

sống tốt hơn. Cuốn sách này không nói về cảm hứng. Cũng không nói về động lực. Nó nói về những sự thật phũ phàng - nhưng một khi đã chấp nhận, cuộc sống trở nên dễ thở hơn và chân thật hơn rất nhiều.

Dan hiện sống tại Việt Nam. Anh sống với nhận thức rất rõ rằng: hôm qua đã qua, ngày mai không hề chắc chắn, và hôm nay là tất cả những gì chúng ta thật sự có. Anh viết để nhắc nhở chính mình, và những ai sẵn lòng lắng nghe rằng khiêm nhường, thời gian hiện tại và chấp nhận là cách duy nhất để tiếp tục bước đi.

Đây là cuốn sách đầu tiên của Dan, nhưng cũng là kết tinh của cả một đời trải nghiệm từ chính bản thân anh.

SAMPLE ONLY @ DAN

KẾT NỐI VỚI DAN:

-
- Website: www.danpdustwell.com
 - Email: danpdustwell@outlook.com
-

Nếu cuốn sách này chạm đến bạn, mong bạn để lại vài dòng chia sẻ. Những lời nói ấy có thể giúp ai đó tìm thấy những sự thật này vào đúng lúc họ cần nhất.