

**101 QUESTIONS YOU NEED TO ASK IN YOUR TWENTIES**  
**(And Let's Be Honest, Your Thirties Too)**

# THAY CÂU HỎI ĐỔI CƯƠNG ĐỜI



**101 câu hỏi bạn cần đặt ra  
trong quá trình trưởng thành**

**Paul Angone**

Hoa Phượng dịch

## Mở đầu

### Bất tỉnh giữa trời

Tôi nằm đó, bất tỉnh, sấp mặt vào đám cỏ dại dưới chân đồi, trên người vẫn là bộ đồng phục bóng chày. Có vẻ tôi vừa lăn từ đỉnh đồi cao hơn bốn thước xuống nơi này.

Thật là một nơi độc nhất vô nhị để tỉnh dậy vào một buổi trưa thứ Bảy.

*Mình đang ở đâu? Ai đó đã đập gậy bóng chày vào đầu mình hay sao?*

Những câu hỏi này cứ quanh quẩn trong cái đầu còn mơ màng của tôi, cảm giác giống như một bệnh nhân vừa mới tỉnh lại sau ca mổ vậy.

*Sao mình lại ở đây?*

Rõ ràng là mười lăm phút trước tôi còn đang ngồi cùng với huấn luyện viên và đội bóng chày của tôi. Vì chưa đến lượt ra sân nên tôi ngồi ở hàng ghế đầu và xem đội bóng của mình bị đội đối thủ đè bẹp trong trận đấu hàng tuần như mọi khi.

Gọi chúng tôi là một đội bóng dở tệ thì vẫn còn lịch sự lắm.

Vì mỗi thứ Bảy chúng tôi thường chơi hai trận, và vì đội kia sẽ liên tục ghi hết bàn này tới bàn khác với tất cả sự hào hứng, nên đó luôn là một ngày dài ảo não. Thứ Bảy nào cũng vậy, trong khi tất cả

bạn bè đều ra biển (vì chắc chắn là họ không muốn xem trận bóng để rồi chứng kiến sự thảm hại của đội nhà) thì chúng tôi ngồi đó hàng giờ, chăm chú dõi theo nỗi buồn của mình suốt nhiều giờ liền.

Vậy nên nếu ngồi ở băng ghế dự bị như tôi đang ngồi cùng đồng đội vào buổi trưa thứ Bảy đó, bạn sẽ cảm thấy việc mình là người đi tìm quả bóng bị đánh hỏng giống như một món quà bất ngờ hay một sự giải thoát vậy.

Sân bóng chày của chúng tôi nằm phía trên nơi mà chúng tôi gọi là *hẻm núi*, một rãnh đất sâu có bạch đàn và các loại cây rậm mọc đại của vùng California mọc đầy, cùng với một dòng suối nhỏ chảy ngang qua. Việc tìm một quả bóng giữa rừng cây như thế này khiến tôi có cảm giác mình như một nhà thám hiểm đang cố gắng định vị thành phố châu báu trong truyền thuyết - một chuyến phiêu lưu vĩ đại mà rất có thể tôi sẽ trở về tay không. Nhưng so với việc tiếp tục ngồi xem đội bóng của mình thất bại thảm hại khi đối phương ghi bàn thắng thứ hai mươi, bạn sẽ hăng hái đi tìm quả bóng đó với sự cần mẫn chẳng kém gì Cortés<sup>1</sup>!

*(1) Hernán Cortés de Monroy y Pizarro (1485-1547), Đệ nhất Hầu tước Valle de Oaxaca, người đã chỉ huy đoàn thám hiểm đầu tiên của Tây Ban Nha đến châu Mỹ, mở đầu cuộc chinh phạt nhằm thuộc địa hóa châu lục này.*

Vào ngày thứ Bảy định mệnh ấy, khi thấy quả bóng bị đánh hỏng bay vút qua hàng rào phía sau sân và lao thẳng vào hẻm núi, tôi lập tức bật dậy, cả tâm trí và cơ thể đều sẵn sàng thoát ra khỏi “cái lồng sân bóng”. Thêm vào đó, cơ may tốt nhất để tìm được quả bóng là nhanh tay lẹ chân bắt kịp để nhìn thấy nơi nó rơi xuống. Tôi đang

chạy vội dọc theo lối đi dưới những hàng ghế gỗ trên bờ dốc cạnh hẻm núi, thì rầm, mọi thứ trở nên tối sầm.

Thế là tôi nằm đó, dưới chân hẻm núi, hoàn toàn mơ hồ sau khi bất tỉnh nhân sự như một con cá xui xẻo bị mái chèo quật trúng.

Khi đầu óc bắt đầu tỉnh táo trở lại, tôi đứng dậy, siết chặt nắm tay để sẵn sàng đối phó với kẻ đã tấn công mình. Nhưng lúc tôi loạng choạng đứng lên như đứa trẻ mới tập đi thì xung quanh lại chẳng có ai. Tôi có thể nghe âm thanh của trận bóng chày vẫn đang diễn ra phía trên ngọn đồi, nhưng trong tầm mắt thì vẫn không nhìn bất kỳ người nào. Thế là trong bộ đồng phục dính đầy lá cây và cỏ dại, tôi bắt đầu từ từ leo trở lên đồi.

Với tâm trạng bối rối và hoang mang, trong đầu tôi chỉ có một câu hỏi: *Chuyện gì đã xảy ra?*

## **CÂU CHUYỆN THỜI THANH XUÂN**

Những năm tháng khi ta hai mươi và ba mươi tuổi có thể giống nhau một cách kỳ lạ đúng không? Ít ra đối với tôi là như vậy. Đó là những tháng năm ta thấy bối rối, hoang mang và thường tự hỏi: *Làm thế nào mình lại thành ra như vậy?*

Trước khi bước vào độ tuổi đôi mươi, bạn có bao nhiêu là kế hoạch và ước mơ to lớn mà bạn tin mình sẽ hoàn thành. Đó là những kế hoạch bạn đã ấp ủ cả đời. Bạn nuôi dưỡng, trân trọng chúng và thiết tha muốn biến chúng thành hiện thực.

Sau đó bạn tốt nghiệp đại học, bạn vào đời, và những kế hoạch đó ngày càng trở nên xa lạ đối với bạn. Cho đến một ngày bạn quên bẵng chúng.

Trong quá trình trưởng thành, chúng ta dành phần lớn đời mình để leo lên hết nấc thang này đến nấc thang khác. Tiểu học. Trung học. Cố gắng thi vào trường đại học tốt nhất. Chọn ngành học phù hợp nhất. Đạt điểm số cao nhất. Tìm chỗ thực tập thuận lợi nhất. Không ngừng phấn đấu vươn lên. Nhanh hơn! Cao hơn! Đừng nhìn lại! Đừng thối mái! *Hãy cứ tiếp tục leo lên những nấc thang!* Bởi vì thành công luôn ở đâu đó trên kia. Khi leo đến nấc thang cao nhất, mở tung cánh cửa kia, bạn sẽ thấy được công việc mơ ước, ngôi nhà lý tưởng, người bạn đời trong mơ - nói chung là một cuộc đời tuyệt vời, thành công và viên mãn, nơi mà mọi nỗ lực “trèo thang” của bạn được tưởng thưởng xứng đáng.

Khi lên đến nấc thang cao nhất sau khi tốt nghiệp đại học và mở tung cánh cửa đó ra, tôi hình dung mình sẽ bước vào một nơi như Tập đoàn Google. Đó sẽ là nơi tuyệt đến mức tôi không hề có cảm giác như đang đi làm, nơi tôi chỉ ngồi nhấm nháp cà phê, chơi banh bàn, giải quyết những vấn đề có ý nghĩa quan trọng và cười cả ngày không vì điều gì cụ thể mà chỉ bởi tôi quá phấn khởi khi được làm việc ở đó.

Thực tế là tôi đã leo hết các bậc thang đó, đạt được thứ hạng tốt, hoàn thành xuất sắc các đợt thực tập. Thế nhưng khi tôi thật sự mở tung cánh cửa ấy và bước vào bên trong, thứ chờ đợi tôi trông không giống Tập đoàn Google mà có vẻ như một tầng hầm trong bộ phim kinh dị của Stephen King<sup>2</sup> phiên bản truyền hình.

(2) *Stephen King (1947-) là nhà văn người Mỹ nổi tiếng trong thế kỷ 20 về thể loại kinh dị hoặc giả tưởng.*

Khi đặt những bước chân đầu tiên vào “tương lai của mình” và nghe tiếng cửa sập ngay sau lưng - thứ âm thanh không thể lẫn vào đâu được - tôi bắt đầu khám phá những hành lang u ám, cẩu bần và gần như tối đen với những chiếc trường kỷ nghiêng ngả, vài chiếc Honda đã hỏng và vô số vỏ mì gói. Tất cả những gì tôi có là bộ hồ sơ xin việc, thứ mà tôi đã tận tay gửi đến người quản lý cấp trung hói đầu đang ngồi ở bàn làm việc dưới ánh sáng của chiếc bóng đèn duy nhất, chỉ để nhìn thấy cảnh ông ấy xem lướt qua và cười to như thể tôi vừa kể một câu chuyện đùa lố bịch.

Tôi cảm thấy bối rối, lo sợ và đơn độc - ước mơ về một tương lai mà ở đó tôi vừa tạo ra sự khác biệt vừa kiếm được rất nhiều tiền đã nhanh chóng chuyển thành mong muốn có thể sống qua ngày. Trong những dãy hành lang tăm tối này, thỉnh thoảng tôi vô tình gặp được những thanh niên khác, những người rõ ràng là cũng bối rối như tôi và cũng đang lẩm bẩm “*Đây vốn dĩ không phải là nơi tôi muốn đến*”.

## **LẠI TIẾP TỤC LEO LÊN**

*Sao mình lại ở đây?* Câu hỏi đó cứ liên tục hiện lên khi tôi nhặt lá cỏ ra khỏi chiếc áo len và leo trở lên hẻm dốc sau khi bị ngã bất tỉnh. *Mình đã ngất đi bao lâu?* Tôi cảm thấy đầu óc mình trống rỗng.

*Được rồi, lúc đó mình đang đi tìm quả bóng bị đánh hỏng.* Tôi chỉ nhớ được có vậy.

Vì thế tôi đi về phía bên kia khán đài, nơi đội đối thủ và khán giả của họ đang ngồi, và tôi bắt đầu tìm kiếm quả bóng lần nữa. Khi tôi đang loạng choạng như kẻ say rượu, cố chen vào đám đông cổ động viên của đội đối thủ và dán mắt tìm kiếm dưới đất thì ai đó đã

không nhận được nên cất tiếng hỏi tôi: *“Này chàng trai, cậu đang làm gì thế? Không khỏe chỗ nào à?”*.

*“À, ừm... Cháu đang tìm một quả bóng bị đánh hỏng rơi đâu đó quanh đây”*, tôi trả lời, cố gắng ra vẻ tự tin rằng tôi biết mình đang làm gì.

Cổ động viên ấy nghiêng đầu nhìn tôi chăm chăm, như thể ông đang cố nhìn ra hình ảnh thật trong một tấm ảnh ảo nào đó.

*“Quả bóng duy nhất rơi gần chỗ này đã được tôi tìm thấy và ném trở vào rồi. Nhưng cũng mười lăm phút trước rồi.”*

*“Ồ, thế ạ. Vậy thì tốt rồi”*, tôi nói và quay về khu khán đài của đội mình, cảm thấy hoang mang hơn bao giờ hết.

*“Này Paul, này giờ cậu đi đâu vậy?”*, Cody - một trong những cậu bạn thân của tôi trong đội, ngồi xuống cạnh tôi, cố gắng nhỏ giọng nhất có thể để không làm huấn luyện viên trưởng của chúng tôi nổi giận (thật ra ông ấy không quá quan tâm đến mấy câu chuyện phiếm trong hậu đài đâu, khi mà chúng tôi đang bị dẫn trước hai mươi điểm như vậy). *“Cậu ra ngoài ăn bánh mì à? Sao không mua cho mình một cái?”*, Cody hỏi, hẳn là cậu ấy nghĩ tôi đã có quãng thời gian nghỉ giải lao sung sướng ở quầy ăn uống mà không rủ cậu ấy.

*“Mình nghĩ mình vừa bị bất tỉnh”*, tôi khẽ trả lời, mắt vẫn nhìn chăm chăm về trước.

*“Hả! Cái gì?”*, Cody buột miệng thốt lên, khiến các đồng đội nhìn về phía chúng tôi với ánh mắt ngụ ý hãy tét tét lại nếu không muốn bị phạt chạy sau trận đấu. *“Sao cơ?”*, Cody hạ giọng. *“Bất tỉnh? Là sao hả?”*

*“Mình cũng không biết nữa. Nhưng mình đã tỉnh dậy khi đang nằm sấp mặt dưới chân hẻm dốc.”*

*“Thiệt luôn hả!”,* Cody lại cao giọng thảng thốt và lần này thì chúng tôi nhận được cái nhìn lạnh lùng khó chịu đằng sau cặp kính mát của huấn luyện viên. *“Nhưng cậu đã biến mất gần hai mươi phút rồi đó”,* Cody kìm nén sự tò mò để nhỏ tiếng nhất có thể.

*“Ừ, mình cũng nghe nói vậy. Mình không biết đã xảy ra chuyện gì nữa.”*

Sau khi trận đấu kết thúc, chuyện tôi bị ngất từ từ được lan truyền. Đối với tôi thì cả câu chuyện này vẫn còn là một bí ẩn. Bí ẩn này đã khiến một vài đồng đội của tôi quay lại sân, nơi chúng tôi không hề muốn đến sau khi đã thua với tỉ số 27-2, để tìm hiểu cho ra sự tình.

Vậy thì chuyện gì đã xảy ra? Chúng tôi bắt đầu truy ngược lại từng bước chân của tôi và đặt ra những câu hỏi xác đáng nhất để tìm ra câu trả lời.

## **SỨC MẠNH VÀ TẦM QUAN TRỌNG CỦA NHỮNG CÂU HỎI HAY**

Để tìm được những câu trả lời hay, trước hết chúng ta phải biết đặt những câu hỏi hay. Tôi tin rằng khi chúng ta trong độ tuổi đôi mươi, không có điều gì có tác động mạnh mẽ và quan trọng hơn những câu hỏi mà chúng ta đặt ra cho mình. Tất nhiên tôi tin vào quan điểm này rồi - tôi còn viết hẳn một quyển sách về nó kia mà!

Cậu bạn Brent từng kể cho tôi nghe cuộc trò chuyện của cậu ấy với một quý ông cực kỳ thông minh, một chuyên gia trong lĩnh vực trí



tuệ nhân tạo và bot tự động<sup>3</sup>. Brent đã hỏi người đàn ông này rằng với sự phát triển của tự động hóa và các công nghệ tinh vi hơn thì ông cho rằng các cô con gái của ông cần phải giỏi điều gì để có thể thành công khi trưởng thành. Người đàn ông trả lời không chút chần chừ: “Khả năng đặt những câu hỏi thật sự hay”.

*(3) Bot tự động (hay robot mạng) là các chương trình tự động chạy các tác vụ tự động hóa trên mạng (chẳng hạn như chương trình tự động tìm kiếm, phân tích và sắp xếp thông tin từ các máy chủ với tốc độ cao bằng cách tuân theo các quy tắc cho phép “bò loang tự động” tại mỗi máy chủ).*

Brent thường nói rằng đặt được câu hỏi hay tức là đã giải quyết được một nửa vấn đề. Cậu ấy nói đúng. Khi chúng ta giải quyết các vấn đề trong cuộc sống, không gì quan trọng hơn những câu hỏi mà chúng ta đặt ra cho vấn đề đó.

Theo định nghĩa dễ hiểu của Tiến sĩ Meg Jay, độ tuổi hai mươi là “mười năm định hình” của cuộc đời mỗi người. Đó là khi chúng ta thiết lập hướng đi cho tương lai của mình. Ấy vậy mà trong những năm tháng đó của cuộc đời, tôi luôn cảm thấy con tàu đời mình cứ chạy lòng vòng và va vào tất cả các tảng băng trên biển.

Tôi nghĩ đến một thời điểm nào đó, tất cả chúng ta đều hiểu rằng cuộc sống “trưởng thành” không hề dễ dàng như những gì được thể hiện trong các tập sách quảng cáo. Sau khi tốt nghiệp đại học và suốt mười năm sau đó, chúng ta có cảm giác như thể mình đang trải qua cuộc khủng hoảng một-phần-tự-cuộc-đời ngay khi vừa trải qua một cuộc khủng hoảng một-phần-tự-cuộc-đời trước đó. Và chúng ta

vẫn chưa hoàn toàn hiểu rõ cuộc khủng hoảng đó thật sự là gì, chỉ biết rằng chúng ta không thể tránh được nó.

Tuy vậy, có một chân lý giúp chúng ta thành công vượt qua chặng đường này. Một sự thật đơn giản mà tôi phải mất cả thập niên để hiểu và thấm thía:

Khi chúng ta ở độ tuổi đôi mươi, điều quan trọng không phải là cố lèo lái con tàu đời mình theo một kế hoạch nào đó, mà là chúng ta phải thích ứng, thay đổi và phát triển khi mọi thứ không diễn ra đúng như dự tính.

Khi ta còn trẻ, thành công chính là tìm được mục tiêu của đời mình.

Quyển sách tuổi hai mươi của bạn là những trang giấy đầy những vết tẩy xóa và chỉnh sửa. Nó vốn dĩ là như vậy. Thất bại chỉ xuất hiện khi bạn dừng bút, khi bạn quyết định không viết tiếp trang sau mà để cho nó trống trơn trong khi trọng tâm của câu chuyện đời bạn sắp sửa được hé lộ.

Hãy đặt những câu hỏi hay. Đó là câu trả lời duy nhất tôi tìm được. Đó là cách duy nhất để vạch ra chiến lược lèo lái con tàu của mình đi đúng hướng trước khi bạn dong buồm ra khơi. Sau đó, các câu hỏi hay sẽ tiếp tục dẫn đường cho bạn trong suốt hành trình, khi bạn liên tục chỉnh hướng, bẻ lái và nhận định lại tình hình trong lúc con tàu ngày càng tiến sâu vào vùng biển rộng mở.

Nếu không bắt đầu bằng những câu hỏi hay và liên tục tự hỏi mình những câu hỏi đó mỗi khi thôi thúc thích ứng và thay đổi trở dậy, làm sao bạn có thể đưa ra những câu trả lời đáng giá? Nếu

hành trình của bạn bắt đầu với những nền tảng sai lầm và những câu trả lời không hoàn chỉnh thì cuối cùng bạn cũng sẽ dong buồm lệch hướng và mắc kẹt trên một đảo hoang nào đó như nhân vật của Tom Hanks trong bộ phim *Cast Away* (*Một mình trên hoang đảo*), chỉ có thể la hét với quả bóng chuyền - người bạn duy nhất của bạn khi đó. Điều này không mấy tốt đẹp.

Và tôi cũng muốn nói rằng quá trình này không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nó đòi hỏi sự can đảm, tính trung thực và tinh thần vượt khó. Một số câu hỏi được đặt ra và không có câu trả lời trong suốt nhiều năm. Điều đó không có nghĩa là có gì sai, mà chỉ là chưa đến thời điểm bạn tìm được câu trả lời đó mà thôi. Một số câu hỏi bị bỏ dở sẽ khiến bạn chỉ muốn mặc quần đùi gặm chân gà trong công ty suốt một tháng trời và phó mặc con tàu đời mình cho định mệnh. Đó sẽ là quãng thời gian mất phương hướng trong đời.

Mặt khác, nếu không tự đặt ra những câu hỏi này, chúng ta có thể rơi vào cái bẫy của một cuộc sống tự mãn, nơi chúng ta trở nên bằng lòng với cảm giác khỏ sở, vì chúng ta không muốn đối mặt với bất kỳ câu hỏi “khó” nào.

Khi chúng ta bắt đầu tin vào tiếng nói của người chỉ trích hay kẻ hoài nghi, những người luôn cố gắng thuyết phục chúng ta rằng không nên quá kỳ vọng vào một công việc hay cuộc sống có ý nghĩa, thì đó chính là điều đáng sợ nhất. Đó chính là con đường khiến chúng ta chết dần chết mòn. Đừng lo lắng khi bạn vẫn không thể buông bỏ kỳ vọng về một cuộc sống có ý nghĩa. Tôi nghĩ chúng ta nên sống với mục tiêu là tìm được một cuộc sống có mục đích. Bạn nghĩ sao?

## CHỮA LÀNH CHỨNG RỐI LOẠN ÁM ẢNH SO SÁNH

Như tôi đã định nghĩa và thảo luận trong quyển *101 Secrets For Your Twenties* (tạm dịch: *101 Bí mật của tuổi hai mươi*), thế hệ chúng ta đang phải đối mặt với một loại rối loạn ám ảnh khác - *Chứng rối loạn ám ảnh so sánh* (Obsessive Comparison Disorder). Và kể từ lần đầu tiên tôi đưa ra khái niệm này, mọi người không ngừng hỏi tôi cách tốt nhất để chữa trị *Chứng rối loạn ám ảnh so sánh* là gì.

Thật ra thì bạn đang có trong tay một phương thuốc chữa trị tuyệt vời đấy. Khi bạn tìm hiểu những câu hỏi trong quyển sách này và cố gắng tìm ra những câu trả lời hay nhất, bạn sẽ ngừng lo lắng về những việc người khác làm, vì bạn sẽ phải tập trung vào những gì *bạn* cần làm. *Chứng rối loạn ám ảnh so sánh* khiến chúng ta liên tục chạy theo cuộc sống mà những người khác đang xây dựng, còn quyển sách này sẽ giúp bạn xây dựng cuộc sống trong mơ của riêng mình.

Tôi tin rằng mỗi người chúng ta đều có một công thức “Nước cốt độc quyền” - một sự pha trộn của nhiều nguyên liệu khác nhau (như sức mạnh, tài năng, niềm đam mê, kinh nghiệm, v.v.) để cho ra một sản phẩm độc nhất vô nhị, mang đến cho thế giới một “món ăn” mà nó rất cần.

Bằng cách đặt ra cho bản thân những câu hỏi trong quyển sách này, bạn đang đặt chân lên hành trình khám phá công thức “Nước cốt độc quyền” của mình. Giống như một đầu bếp bậc thầy khám phá và thử nghiệm cho đến khi tìm ra hương vị tuyệt vời, thứ đang

chờ đợi để được khám phá, bạn cũng sẽ tìm thấy mục tiêu của đời mình, thứ đang chờ được tìm thấy.

## **CÁCH ĐỌC QUYỀN SÁCH NÀY**

Trong mười năm qua, tôi đã viết sách, học hỏi, nghiên cứu và dành cả đời mình để hỗ trợ các bạn trẻ tìm ra những câu trả lời có thể giúp họ thật sự sống một cuộc đời thành công và có ý nghĩa. Hành trình nỗ lực tìm kiếm những câu trả lời đúng luôn đưa tôi về với việc đặt những câu hỏi đúng.

Đề nghị của tôi là bạn hãy đọc qua quyền sách này một lần mà không dừng lại quá nhiều để trả lời từng câu hỏi. Bạn chỉ cần cảm nhận quyền sách, những câu hỏi, câu chuyện và ý tưởng trong đó, trước khi nghiên cứu sâu hơn và cố gắng trả lời các câu hỏi một cách trọn vẹn. Bạn có thể dừng lại để ghi chú một vài chỗ, nhưng hãy tiếp tục đọc. Đừng lẩn quẩn ở một câu hỏi nào, để có thể tiếp tục đọc hết quyền sách.

Sau đó, bạn hãy đọc lại từ đầu và bắt đầu tìm cho ra các câu trả lời, đặc biệt là cho những câu hỏi liên quan đến “Nước xốt độc quyền”. Nếu bạn bắt đầu suy ngẫm từng câu hỏi và thấy chúng khó trả lời hơn bạn nghĩ thì *thật tuyệt vời!* Điều đó rất bình thường. Nó có nghĩa là bạn đang thực hiện việc này một cách nghiêm túc và chú tâm.

Một vài câu hỏi buộc bạn phải ghi rõ câu trả lời ra giấy. Với một số câu hỏi khác thì bạn chỉ cần suy nghĩ trong đầu là được. Có câu hỏi khiến bạn chỉ mất hai phút để trả lời, nhưng cũng có những câu hỏi có thể khiến bạn mất đến hai tuần.

Tôi đã kiểm nghiệm thực tế những câu hỏi này trong các buổi hội thảo trực tiếp với các bạn trẻ và với hàng trăm người khác thông qua khóa học trực tuyến *Tìm kiếm công thức Món nước tốt độc quyền*. Tôi đã viết những bài báo được nhiều người chia sẻ trên mạng về chủ đề này. Tôi đã chỉnh sửa, hoàn thiện và xây dựng danh sách các câu hỏi mà tôi tin sẽ giúp các bạn giải tỏa vướng mắc để tiến tới một cuộc sống tốt đẹp và có ý nghĩa hơn.

Hoàn cảnh và câu chuyện tương lai của bạn sẽ thay đổi theo mức độ sẵn sàng của bạn trong việc tự đặt ra cho mình những câu hỏi này và lăn lê bò toài để tìm cho ra câu trả lời, nếu cần. Qua nhiều năm, tôi đã nghiệm ra rằng đôi khi người mà tôi khó đối diện một cách thành thật nhất chính là bản thân mình.

Tuy nhiên, đây không phải là một thử nghiệm, cũng không phải là việc chỉ làm một lần rồi thôi. Đây là một quá trình bạn cần thực hiện suốt cả đời. Hy vọng quyển sách này sẽ là cẩm nang cho cả phần đời còn lại của bạn. Hy vọng nó sẽ mang lại những nội dung mà từ nay bạn sẽ có thể xem đi xem lại, điều chỉnh, thay đổi và bổ sung trong suốt các chặng đường đời, ngay cả khi bạn đã bước qua độ tuổi hai mươi.

Hãy gọi vài người bạn và cùng nhau trải nghiệm các câu hỏi này. Sức mạnh tập thể sẽ mang lại sự sáng tỏ.

## **VẬY RÓT CUỘC TÔI ĐÃ NGẮT ĐI NHƯ THẾ NÀO?**

Khi các đồng đội cùng tôi lần theo con đường tôi đã đi qua và đặt ra những câu hỏi hướng vào đúng trọng tâm, chúng tôi bắt đầu tìm thấy câu trả lời. Chúng tôi đi dọc theo lối đi bên dưới khán đài và

thấy rằng khoảng cách ở đây đủ cao để tôi không thể bị đung đầu vào xà ngang phía trên.

Thế nhưng ở đó lại có một mô đất nhỏ nhô lên, và nếu tôi giẫm lên đúng mô đất đó thì đỉnh đầu tôi va đúng vào xà ngang. Khi đó tôi vừa chạy vừa mãi nhìn xuống đất và nhìn sang bên trái để tìm quả bóng, nên hẳn là tôi đã đặt chân lên mô đất, mà hoàn toàn không nhìn thấy thanh gỗ lớn bất động kia và cứ thế đâm sầm vào nó.

Đồng đội và tôi đã “mở xẻ” ký ức rối rắm của tôi để lý giải điều bí ẩn bằng cách đặt ra những câu hỏi hợp lý. Đương nhiên đây không phải là chuyện gì đáng tự hào khi tôi để cho cả trường đại học (và giờ là tất cả những ai đang đọc quyển sách này) biết rằng tôi đã tự ngã và khiến mình ngất. Nhưng ít nhất tôi đã biết được câu trả lời cho câu chuyện bí ẩn của mình. Tôi cũng có một câu chuyện hay ho, dù hơi xấu hổ, để kể lại suốt phần đời còn lại. Và tôi sẽ không bao giờ tái phạm nữa! Đáng tự hào mà đúng không?

Khi bạn không chắc điều gì đã xảy ra; khi bạn cố gắng tìm ra ý nghĩa từ những điều dường như vô nghĩa; khi bạn cố gắng xóa tan màn sương mù mịt để tìm ra phương hướng; khi bạn đang cố lý giải điều *đã xảy ra* để có thể hiểu *điều nên xảy ra*; thì giải pháp chỉ có một - đó là tự đặt ra cho mình, và cho cả những người khác, những câu hỏi hay.

Vì vậy, dù bạn đang ở đâu - trên nấc thang cao nhất, sẵn sàng mở tung cánh cửa dẫn tới cuộc đời mà mình mơ ước; hay bị rơi xuống nơi thâm sơn cùng cốc nào đó như tôi đã từng, vừa hoang mang gỡ từng lá cỏ bám vào tóc vừa thắc mắc tại sao mình lại ở

đây - hãy luôn tự đặt ra cho mình những câu hỏi hay và có chiến lược.

Hẳn nhiên là việc leo trở lên và tìm kiếm câu trả lời có thể hơi khó khăn và nhiều thử thách một chút, nhưng tôi thà chấp nhận khó khăn để đặt đúng câu hỏi vào lúc này còn hơn phải lẩn quẩn với một câu hỏi lớn khi đã bạc đầu: *Sẽ như thế nào nếu ngày xưa mình nỗ lực nhiều hơn?*



# 1

## Chia tay bản thân như thế nào là tốt nhất?

**B**ạn đã từng trải qua lần chia tay tồi tệ nào chưa?

Tôi thì đã kinh qua rồi.

Tôi từng lái xe tổng cộng mười tám giờ đồng hồ trong cơn mưa như trút nước để gặp mặt cha mẹ bạn gái theo yêu cầu của cô ấy. Cuộc gặp gỡ và chào hỏi diễn ra tốt đẹp, và tôi cảm thấy đây có thể chính là “người bạn đời” của mình.

Sau đó, vẫn trong cơn mưa gió bão bùng, tôi lái xe về nhà. Lúc này hai bên đường cao tốc dẫn về nhà tôi đều bị cấm lưu thông vì một bên thì đang gặp phải trận lở bùn, bên còn lại thì có một chiếc xe bán tải bị lật nằm ngang. Thế nên tôi được hướng dẫn lái xe vào một cánh đồng cùng với hàng trăm chiếc xe khác để chờ đến khi đường cao tốc được mở lại. Tôi gọi điện báo cho bạn gái biết tình hình, và câu đầu tiên của cô ấy là: “Paul, chúng ta cần nói chuyện”.

Đó không phải là “Paul, chúng ta cần nói chuyện” theo kiểu anh thật tuyệt vời và chúng ta sẽ hạnh phúc bên nhau trong “ngôi nhà và những đứa trẻ”.

Hoàn toàn không phải là kiểu đó. Thực tế là cô ấy đã nói lời chia tay khi tôi đang ngồi trên xe, giữa cánh đồng, trong cơn mưa xối xả, sau khi đã lái xe mười tám tiếng để đến gặp cha mẹ cô ấy. Tôi cảm thấy như mình đang sống trong một tập phim *Dawson's Creek*<sup>4</sup> vậy.

*(4) Dawson's Creek (Ngã rẽ cuộc đời) là bộ phim truyền hình nhiều tập của Mỹ, được xem là phim kinh điển dành cho teen.*

Ngày đầu tiên sau khi chia tay có chút không thực, đúng không?

Bạn thức dậy vào sáng hôm sau và không biết phải làm gì. Vậy nên lúc chín giờ sáng, bạn thấy mình đang bẻ vụn miếng bánh Oreo để trộn vào lọ bơ đậu phộng và ăn bằng cái muỗng nhựa khi đang xem bộ phim *Gilmore Girls*<sup>5</sup> dài lê thê trên ti-vi. Ba ngày liên tiếp đều trôi qua như thế. Máy người bạn cùng phòng nài nỉ bạn hãy làm gì đó, *gì cũng được* - đương nhiên là vì sức khỏe của chính bạn, nhưng cũng vì “cái mùi chia tay” không thể nhầm lẫn từ bạn đang bắt đầu lan ra khắp căn nhà.

*(5) Gilmore Girls: tên một bộ phim truyền hình nổi tiếng của Mỹ kể về những câu chuyện thú vị, hài hước hàng ngày giữa mẹ và những cô con gái tinh nghịch.*

Kết thúc một mối quan hệ yêu đương là việc cực kỳ khó khăn, vì người đó đã trở thành một trong những dấu ấn riêng của bạn, hiện diện trong rất nhiều kế hoạch và tương lai của bạn. Khi họ ra đi, bạn sẽ cảm thấy một khoảng trống rất lớn trong cuộc sống của mình.

Hầu hết các giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc sống đều khá giống với một cuộc chia tay tồi tệ, bạn có thấy vậy không?

Điểm khác nhau là thay vì chia tay một ai đó thì bạn chia tay với một giai đoạn của cuộc đời mình và với phiên bản của bạn trong quãng thời gian đó. Bạn không chỉ để lại đằng sau một nơi chốn, mà còn để lại một phiên bản của chính mình.

Nói cách khác, trong các giai đoạn chuyển tiếp của cuộc đời, bạn đang chia tay với bản thân mình.

Và cũng giống như thời điểm mà mối quan hệ bạn từng đặt rất nhiều kỳ vọng đi đến một kết thúc bi kịch, bạn cảm thấy bối rối và loạng choạng khi phải bỏ lại con người cũ của mình.

Chắc chắn bạn sẽ mang theo những dấu ấn nào đó từ con người cũ, nhưng thời điểm bạn rời bỏ phiên bản cũ của mình chính là thời điểm bạn bắt đầu hành trình vĩ đại để tìm đáp án cho câu hỏi bạn thật sự là ai.

## **SỰ CHUYỂN TIẾP NÀO CŨNG GIAN NAN**

Chúng ta vẫn thường nói về những giai đoạn chuyển tiếp của cuộc đời như đó là chuyện đơn giản, thật nhẹ nhàng và thoải mái.

*Tôi vừa trải qua một giai đoạn chuyển tiếp nho nhỏ.*

Không có gì to tát cả, đúng không?

*Không phải đâu.*

Giai đoạn chuyển tiếp có thể lao đến như một cú đấm khi bạn đang mãi nhìn sang hướng khác.

Bạn có biết chúng ta biết đến khái niệm chuyển tiếp lần đầu tiên vào lúc nào không? Khi ta cất tiếng khóc chào đời!

Mặc dù thật may là tôi không nhớ được khoảnh khắc chào đời của mình, nhưng tôi đã có những trải nghiệm rất chân thực và riêng tư với sự chào đời của ba đứa con, và đó là lần đầu tiên tôi nhận ra rằng chúng ta có thể vừa khóc, vừa nôn nao và ngất đi - cùng một

lúc. Và đó chỉ mới là những cảm nhận của tôi trong vai trò một người chồng không thật sự phải thực hiện bất kỳ công đoạn thực tế nào của quá trình sinh con.

Người ta thậm chí còn gọi giai đoạn cuối của quá trình sinh nở là giai đoạn “chuyển tiếp”, và tôi nghĩ vợ tôi sẽ nói với bạn rằng chẳng có gì là nhẹ nhàng hay thoải mái trong những giây phút đó!

Những lần chuyển tiếp quan trọng trong đời đều không đơn giản, và chúng ta phải liên tục trải qua những thời khắc khó khăn đó, đặc biệt là trong những tháng năm tuổi trẻ. Cho dù diễn ra một cách rõ ràng - như tốt nghiệp đại học, kết hôn, bắt đầu một công việc mới hoặc đột ngột bị sa thải - hay kín đáo và từ từ như cách mặt trời di chuyển từ đông sang tây và chậm rãi thay đổi cảnh quan xung quanh bạn, mỗi lần chuyển tiếp đều là một thử thách. Đó thường là những quãng thời gian khó khăn nhất, đồng thời cũng quan trọng nhất, mà bạn phải vượt qua trong đời.

Luôn có một điều gì đó đặc biệt một cách kỳ lạ xảy ra với chúng ta khi chúng ta bị tước đi những điểm tựa quen thuộc của mình.

Quá trình chuyển tiếp không hề dễ chịu. Nó cũng không hề bình thường. Trong quá trình đó, cảm giác hoàn toàn bất thường chính là một kiểu bình thường mới.

## **SAI LẦM LỚN NHẤT CHÚNG TA THƯỜNG MẮC PHẢI TRONG QUÁ TRÌNH CHUYỂN TIẾP**

Tuy nhiên, đây chính là sai lầm lớn nhất mà tôi nghĩ chúng ta thường mắc phải khi đi qua các giai đoạn chuyển tiếp: chúng ta cố gắng vượt qua chặng đường đó nhanh nhất có thể để sang đến bờ

bên kia. Chúng ta cố gắng tìm kiếm và bám víu vào một kiểu bình thường mới nào đó. Nhưng đôi khi chính trong nỗi khao khát tìm kiếm sự ổn định đó, chúng ta vội vàng dừng bước khi chưa đến đích thay vì để cho quá trình chuyển tiếp đưa chúng ta đến nơi cần đến.

Những năm mới vào đời có thể cho bạn cảm giác như đó là một thời kỳ chuyển tiếp kéo dài mãi mãi. Bạn không biết mình đang đi đâu, nhưng bạn biết mình không thể ở mãi nơi này.

Vì vậy, nếu ngay lúc này bạn cảm thấy cuộc đời mình đang trong một giai đoạn chuyển tiếp quan trọng thì điều đó hoàn toàn bình thường. Hãy cứ bình tĩnh, tiếp tục vững vàng và đi qua giai đoạn này một cách có chủ đích. Có lẽ giai đoạn chuyển tiếp là chặng đường chúng ta không nên chạy thật nhanh để vượt qua, mà nên chậm rãi nghiền ngẫm những gì diễn ra ở đó. Cho nên đừng chỉ vượt qua giai đoạn chuyển tiếp mà hãy làm cho nó trở thành một quãng thời gian đầy ý nghĩa.

Giai đoạn chuyển tiếp không đơn giản là cây cầu đưa bạn đến với chặng đường đời quan trọng kế tiếp, mà bản thân nó chính là giai đoạn quan trọng nhất của cuộc đời bạn.

Điều gì dẫn dắt bạn vượt qua giai đoạn chuyển tiếp? Là nỗi sợ? Hay là niềm tin?

Niềm tin lên tiếng, *Lần chuyển tiếp này đang đưa tôi đến một nơi tốt hơn nhiều. Hãy tiếp tục vững bước.*

Nỗi sợ thì nói, *Hãy đưa tôi trở lại chốn cũ. Dù đó là nơi rất tồi tệ, nhưng ít nhất tôi cũng biết rõ về nó.*

Giai đoạn chuyển tiếp đang dẫn bạn đến đâu? Nó nói với bạn điều gì về tương lai mà bạn đang muốn chuyển tiếp tới? Hãy dành chút thời gian suy ngẫm về điều này.

Quả thật sự chuyển tiếp có thể mang lại cảm giác như một cuộc chia tay tồi tệ. Nhưng chẳng phải chia tay sẽ tốt hơn là mắc kẹt trong một mối quan hệ không có tương lai hay sao?

## 2

# Tôi có đang cố tỏ ra là mình không gặp khó khăn hay không?

**C**húng ta đều đang nỗ lực chiến đấu với những khó khăn thử thách trong đời. Đồng thời tất cả chúng ta đều đang cố gắng tỏ ra là mình không hề gặp khó khăn.

Những bức tường chúng ta dựng lên để bảo vệ hình ảnh của bản thân chỉ càng ngăn cách mọi người đến gần chúng ta. Chúng ta cố giữ cho niềm kiêu hãnh bị tổn thương của mình không vỡ vụn, trong khi nó đã gục ngã trên sàn nhà.

Tôi đã từng nói điều này trước đây, và giờ đây tôi sẽ lặp lại lần nữa bởi tôi biết tôi cần lời nhắc nhở này:

Chúng ta không kết nối với nhau thông qua sự hoàn hảo giả tạo.  
Chúng ta kết nối với nhau thông qua những thử thách mà ai cũng gặp phải.

Sự chân thực bắt đầu từ nơi bạn.

Hãy đủ dũng cảm để là người tiên phong.

### 3

## **Tôi đang có kiểu “Tình bạn phản lực” giúp tôi bay lên, hay “Tình bạn quả tạ” không ngừng níu chân tôi?**

**C**uộc đời bạn sẽ giống với cuộc đời của những người bạn mà bạn gần gũi nhất. Điều này khiến bạn cảm thấy hào hứng hay lo đến vã mồ hôi?

Những người bạn của bạn đang vững vàng bước lên những nấc thang trong đời hay vẫn đang mãi mê với những thú vui vô bổ trong tầng hầm?

Sau những cuộc gặp gỡ với bạn bè, bạn cảm thấy lo lắng bất an hay đầy hứng khởi? Họ giống những quả tạ đeo quanh cổ chân khiến bạn không thể cất bước hay như động cơ phản lực nâng bạn bay cao?

Tình bạn không bao giờ là hoàn hảo. Đôi khi chúng ta phải giúp nâng đỡ bạn bè vượt qua thời kỳ khó khăn, cũng như họ sẽ có lúc dang tay hỗ trợ chúng ta. Tình bạn thời thanh xuân có lúc khó tránh khỏi những lúng túng và đối mặt với nhiều chướng ngại vật. Như tôi đã viết trong quyển *101 Bí mật của tuổi hai mươi*, “Kết bạn và giữ gìn tình bạn trong độ tuổi hai mươi còn khó hơn cả việc tập luyện để có cơ bụng sáu múi”. Chúng ta phải sẵn sàng chấp nhận rủi ro trong các mối quan hệ của mình, tiếp tục nuôi dưỡng một số tình bạn qua



những giai đoạn khó khăn và quyết định từ bỏ những tình bạn liên tục khiến ta thất vọng ê chề.

Đó là những người mà tôi gọi là “Quả tạ”, những người bạn liên tục gây ảnh hưởng xấu hoặc tiêu cực đến cuộc sống của bạn. Họ không thật lòng muốn thấy bạn thay đổi, trưởng thành và thành công, bởi họ muốn bạn luôn kẹt lại phía sau với họ. Nếu một “người bạn” liên tục gây ra nhiều tổn hại cho bạn hơn cả kẻ thù thì tôi không chắc đó là tình bạn mà bạn muốn gắn bó cả đời.

Vậy bạn đang có nhiều “Tình bạn quả tạ” hay “Tình bạn phản lực” hơn, hay là một tổ hợp của hai kiểu tình bạn này? Hãy cùng tìm hiểu.

Hãy liệt kê năm người mà bạn thường xuyên tương tác nhất. Bên cạnh tên của họ, bạn hãy ghi ra số điểm đánh giá theo thang điểm từ 1 đến 10, trong đó 1 là “Tình bạn quả tạ” khiến bạn trì trệ và 10 là “Tình bạn phản lực” giúp bạn bay cao. Sau đó hãy cộng tất cả các điểm số lại để xem nhóm bạn của bạn phù hợp với kết quả nào bên dưới.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### **KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ TÌNH BẠN**

**40-50:** Bạn bè của bạn rất cầu tiến và họ đang kéo bạn theo cùng. Hãy gìn giữ những tình bạn này.

**30-39:** Bạn thật may mắn có vài viên ngọc quý, nhưng trong “kho tình bạn” của bạn cũng có một ít hạt sạn đấy.

**20-29:** Đã đến lúc bạn cần nghiêm túc nhìn nhận lại những “tình bạn” này. Một người bạn xấu còn tệ hơn một kẻ thù tốt đấy.

**10-19:** Khi có những người bạn như thế này thì ai còn cần kẻ thù nữa chứ?

**1-9:** Bạn có cân nhắc chuyển đến sống ở vùng ngoại ô không? Động vật và cây cối khá là thân thiện đấy.

## 4

# **Tôi có sẵn lòng lái một chiếc xe đời cũ trong suốt những năm tuổi trẻ để theo đuổi một giấc mơ lớn không?**

**N**ếu quyết tâm theo đuổi một ước mơ lớn, bạn sẽ phải trả một cái giá tương xứng. Vậy bạn sẽ hy sinh thứ gì để theo đuổi mục tiêu của đời mình?

Đối với tôi thì đó là chiếc Honda Civic Hatchback.

Khi tôi mười bảy tuổi, cha tôi đang là mục sư của nhà thờ. Có vài điều bất lợi khi bạn là con của một mục sư - bạn luôn phải ngồi ở hàng ghế đầu; mỗi tiếng ho hay một phút ngủ gật của bạn đều bị mọi người để ý; đó là chưa kể đến sự xấu hổ khi bạn đến muộn mười phút và phải đi một quãng dài giữa giáo đường để đến được chỗ ngồi của mình, trong khi những người khác thở phào nhẹ nhõm vì ít nhất họ cũng đi lễ đúng giờ chứ không như người nhà của mục sư.

Rồi thì mọi sai lầm bạn mắc phải ở trường trung học đều được “soi” và trở thành tâm điểm trong những cuộc tán gẫu mà ai cũng hào hứng tham gia trước và sau giờ lễ. Bạn cảm thấy như đang tham gia một chương trình thực tế nào đó mà không được danh tiếng hay tiền cát-xê!

Nhưng bên cạnh đó, việc là con của mục sư chắc chắn cũng có vài chỗ lợi (chủ yếu là nhờ mọi người đều biết gia đình bạn không

có tiền và họ muốn “lấy điểm cộng” với Chúa bằng cách giúp đỡ gia đình bạn. Cầu Chúa ban phước lành cho họ!). Một gia đình giáo dân đã tặng tôi một chiếc Honda Civic Hatchback đời 1993. Khi đó tôi đang chạy chiếc Bonneville đời 1977 - chiếc xe ngốn gần bốn lít xăng mỗi mười một cây số và kim đo xăng thì không hoạt động - nên chiếc Honda này là cả một sự “lên đời” đáng kể. Và hầu như trong suốt cuộc đời mình, tôi luôn bị trêu chọc vì lái mãi chiếc Honda cũ rích này.

Tôi nhắc đến chuyện này vì tôi vẫn lái chiếc Honda đến tận ngày nay. Và hãy để tôi bật mí một điều nữa, đó là từ khi tôi tốt nghiệp trung học đến nay (chỉ mới vài năm thôi!), chiếc Honda của tôi đã chạy được gần 390 ngàn cây số!

Tôi không phản đối việc sắm một chiếc xe sang hoặc căn nhà đẹp vào một lúc nào đó. Tôi chỉ cảm thấy thoải mái khi hy sinh chuyện nhà cửa và xe cộ, vì cuộc đời tôi có những-điều-không-thể-thương-lượng khác cần được ưu tiên hơn.

Ngoài ra thì chiếc Honda Civic có gầm thấp và hơi rung lắc khi chạy tốc độ trên 100 km/giờ, tạo cảm giác như bạn đang phóng “nhanh và nguy hiểm”, một điều mà bọn trẻ nhà tôi rất thích thú. Không chỉ vậy, chiếc xe được thiết kế không có tay lái trợ lực, không hệ thống điều hòa và cũng không có gương chiếu hậu bên phải. Cảm ơn người Nhật Bản vì tính hiệu quả! Gọi nó là xe hơi thì hơi đánh giá cao nó rồi. À, âm lượng của radio trong xe có thể tự động thay đổi bất kỳ lúc nào, một bất ngờ thú vị. Từ âm thanh nhỏ nhẹ như bản nhạc piano cổ điển biến thành âm thanh chói tai như trong mấy bản nhạc rock chỉ mất khoảng hai, ba giây. Đây là “tính năng” duy nhất mà chiếc xe này có thể thực hiện một cách nhanh chóng.

Một điều đáng nói nữa là sự cũ kỹ và “cổ điển” của chiếc xe khiến tôi trở thành một ông bố hippie siêu ngẫu trong mắt bọn trẻ, dù chúng thậm chí không biết hippie là gì<sup>6</sup>. Thế nên tôi sẽ lái chiếc xe này thêm một thời gian nữa.

*(6) Hippie (hay hippy hay hipster) dùng để chỉ những thanh niên hơi lập dị, hơi “nổi loạn”. Hippie còn là tên một trào lưu văn hóa bắt nguồn từ Mỹ, sau đó lan ra khắp thế giới. Họ phản đối chiến tranh, đề cao hòa bình, sự khoan dung và bác ái. “Make love, not war” là khẩu hiệu nổi tiếng bắt nguồn từ văn hóa hippie.*

**Vậy trong sự nghiệp, các mối quan hệ và cuộc sống, “chiếc Honda Civic Hatchback” của bạn là gì?** Đó là thứ đáp ứng nhu cầu cơ bản của bạn, nhưng không hẳn là thứ bạn sẽ kiêu hãnh giao cho anh phục vụ bãi xe cao cấp.

Bạn sẵn sàng hy sinh điều gì và theo đuổi đến cùng điều gì? Bạn sẵn sàng di chuyển đến bất cứ nơi nào, nhưng sẽ không chọn một công việc mà phải làm trên bốn mươi giờ mỗi tuần? Bạn sẽ ưu tiên công việc linh hoạt hay ổn định?

Bạn cần sự tự do sáng tạo? Hay bạn thích phát huy tinh thần lãnh đạo? Bạn muốn làm công việc tạo ra tác động tích cực cho xã hội? Hay bạn ưu tiên một công việc mang lại lợi ích tài chính rõ ràng?

Việc xác định những điều bạn sẽ không từ bỏ và những gì bạn có thể hy sinh sẽ cho bạn biết nhiều điều về mục tiêu mà bạn nên theo đuổi.

Hãy liệt kê ba thứ mà bạn sẵn sàng hy sinh để theo đuổi những điều lớn lao hơn trong đời mình.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 5

# Có phải những ngày đen tối đang ở phía trước?

Đây là câu hỏi từ bài diễn văn tốt nghiệp không-phải-dạng-thường của một diễn giả không-phải-dạng-thường.

Trước tiên, đó là bài diễn văn chỉ dài bốn phút! Bản thân điều này đã rất kỳ diệu rồi.

Kế tiếp, và quan trọng nhất, diễn giả đọc bài diễn văn này không chỉ cho khóa sinh viên sắp tốt nghiệp của Trường Harrow<sup>7</sup> mà cho cả nước Anh, và trong thời gian bốn phút đó, ông đã đọc nó với sự hùng hồn và truyền tải chân lý hết sức thuyết phục hơn bất kỳ bài diễn văn nào khác trong lịch sử.

*(7) Harrow là trường trung học nội trú công lập danh tiếng của Vương quốc Anh, chỉ dành cho nam sinh, được thành lập vào năm 1572. Những cựu học sinh nổi tiếng của trường là Thủ tướng Anh Winston Churchill, nhà thơ Lord Byron, Thủ tướng đầu tiên của Ấn Độ Jawaharlal Nehru...*

Vị diễn giả ấy là ai? Đó là Winston Churchill. Ông đọc bài diễn văn này vào năm nào? Năm 1941, khi nước Anh đứng trước nguy cơ bị hủy diệt hoàn toàn trong tay quân Đức Quốc xã<sup>8</sup>.

*(8) Winston Churchill (1874–1965) là Thủ tướng nước Anh trong thời Thế chiến thứ hai. Ông từng là một người lính, nhà báo, tác gia,*

*họa sĩ và chính trị gia. Churchill được xem là một trong những nhà lãnh đạo quan trọng nhất trong lịch sử Anh quốc và lịch sử thế giới. Trong giờ phút tuyệt vọng nhất của nước Anh khi quân đội Đức Quốc xã vừa đánh tan liên quân Đồng minh một cách chớp nhoáng, Churchill, bằng tài hùng biện của mình, đã đứng lên kêu gọi người dân Anh quyết không nhượng bộ. Ông là người có công liên kết dân tộc Anh thành một khối thống nhất, nhờ đó góp phần cùng với quân Đồng minh kết thúc Thế chiến thứ hai.*

Trước hiện thực đen tối ấy, Churchill phát biểu:

“Chúng ta đừng nói về những ngày đen tối, thay vào đó, hãy nói về những ngày can trường. Đây không phải là những ngày đen tối; đây là những ngày vĩ đại - những ngày vĩ đại nhất mà đất nước chúng ta từng trải qua; và tất cả chúng ta phải cảm ơn Thượng đế vì đã cho phép mỗi người chúng ta đóng góp một phần, trong khả năng hay quyền hạn của mình, để làm cho những ngày này trở nên đáng nhớ trong lịch sử dân tộc mình”.

Churchill biết rõ như thế nào là những ngày đen tối - qua cuộc chiến cả đời ông với căn bệnh trầm cảm mà ông gọi là “con chó đen”, qua sự thất bại chính trị đã khiến ông phải sống lưu vong gần mười năm trước chiến tranh, cũng như qua những tháng năm cùng nước Anh đối mặt với Hitler và nguy cơ diệt vong.

Winston Churchill hiểu rõ sự đen tối có thể trở nên đen tối đến mức nào.

Có lẽ chính vì vậy mà ông lên tiếng kêu gọi để thay đổi cách nhìn của công chúng, để họ đừng nhìn nhận tương lai trước mắt như



những ngày đen tối, mà như một cơ hội lớn để những con người vĩ đại tạo ra những bước nhảy dài hướng tới một sự nghiệp cao cả.

Churchill đã nói về mục đích chung của toàn dân tộc thay vì nhấn mạnh vào nỗi đau chiến tranh.

Và điều tuyệt vời hơn cả những lời phát biểu của Churchill chính là cách ông nhắc đến nỗi cô đơn, sự mờ mịt, hoảng loạn và tuyệt vọng. Vào năm 1941, nước Pháp vừa rơi vào tay quân đội Đức Quốc xã, nước Anh có vẻ sẽ chịu chung số phận đó sau vài tháng nữa, và Hoa Kỳ thậm chí còn chưa tham chiến.

Churchill không phát biểu những lời này theo kiểu ôn lại một chiến thắng vẻ vang. Ông nói theo tinh thần sắp phải đối mặt với nguy cơ sụp đổ hoàn toàn, tuy vậy ông vẫn nhìn thấy trước một kết cục hoàn toàn khác với thực tại đáng lo ngại đang diễn ra. Ông đáp lại nỗi lo diệt vong bằng niềm hy vọng và một mục đích để hướng tới. Sau đó, ông toàn tâm toàn ý nỗ lực tạo dựng hiện thực đó.

Khi nghĩ về những giai đoạn khó khăn của thời tuổi trẻ, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều khó khăn. Và nếu tiếp tục nghĩ về những khó khăn của giai đoạn sau đó, chúng ta cũng thấy khó khăn đầy rẫy. Vì vậy, hãy ghi khắc trong tim lời kêu gọi của Churchill dành cho một thế hệ đã trải qua những ngày gian nan nhất nhưng cũng hào hùng nhất:

“Đừng bao giờ đầu hàng. Đừng bao giờ đầu hàng. Đừng bao giờ, đừng bao giờ, đừng bao giờ, đừng bao giờ đầu hàng - trong mọi việc, dù lớn hay nhỏ - trừ khi vì danh dự và lẽ phải. Đừng bao giờ thỏa hiệp trước thế lực. Đừng bao giờ bị khuất phục trước sự đàn áp của kẻ địch.”

## 6

# Tình yêu của tôi bắt nguồn từ nỗi bất an hay từ sự mạnh mẽ?

**Đ**iểm khác biệt là gì?

Tình yêu bắt nguồn từ nỗi bất an thì đòi hỏi, còn tình yêu đến từ sự mạnh mẽ thì cho đi.

Tình yêu bắt nguồn từ nỗi bất an khiến bạn không muốn nhìn thấy người khác thành công hơn mình. Tình yêu đến từ sự mạnh mẽ thì thôi thúc bạn lắng nghe thành công của người khác và là người đầu tiên chúc mừng họ.

Người yêu thương bằng nỗi bất an sẽ hỏi: “Anh có thể làm gì cho tôi?”. Trong khi người yêu thương bằng sự mạnh mẽ sẽ nói: “Tôi có thể làm gì cho anh?”.

Bạn nên đặt câu hỏi này cho các mối quan hệ bạn bè, yêu đương, hôn nhân, v.v.

Nếu “tình yêu” của bạn đến từ nỗi bất an, nó sẽ ích kỷ và chỉ biết đòi hỏi. Đây có thể là hình thức thao túng người khác tồi tệ nhất.

Còn khi ai đó yêu thương bằng sự mạnh mẽ, họ biết mình là ai và họ có một chiếc bình tình yêu đầy tràn để trao cho bạn mà không đòi hỏi bạn dù chỉ một ly nước.

Tôi tin lúc này bạn có thể nghĩ về những người mà bạn đã gặp trong đời và xác định ai là người yêu thương bằng sự mạnh mẽ và tình yêu của ai bắt nguồn từ nỗi bất an.

Có quá nhiều người yêu thương trong bất an, và đó không phải là tình yêu thương đích thực.

## 7

# Tôi có nhìn thấy những gì diễn ra đằng sau những tấm ảnh mọi người đăng trên Instagram hay Facebook không?

Lúc đó là năm giờ rưỡi sáng và vợ chồng tôi đang lái xe băng qua sa mạc Arizona dưới những tia sáng đầu tiên trong ngày. Chúng tôi cố gắng đi được càng xa càng tốt trước khi ba đứa trẻ tỉnh giấc ở băng ghế sau. Những tia sáng màu hồng pha vàng chiếu xuyên qua bầu trời, bắt đầu thấp sáng những vách đá đỏ và những đỉnh núi dọc theo đường cao tốc, trong khi vàng trắng tròn phát ra quầng sáng trắng nổi bật trước khi nói lời tạm biệt. Đó là một trong những khoảnh khắc ấn tượng mà bạn biết không có chiếc máy ảnh nào có thể nắm bắt trọn vẹn.

Khi tôi đang mãi mê với bầu trời hùng đồng nơi sa mạc thì vợ tôi, Naomi, cảm thán một câu khiến tôi giật mình như thể vừa có hòn đá bắn vào cửa kính xe.

“Anh biết không, cách chúng ta nhìn nhận thành công của người khác cũng giống với khi chúng ta nhìn mặt trăng - chúng ta chỉ thấy được phía đang tỏa sáng mà không thể thấy được vùng tối phía sau.”

Suy nghĩ của cô ấy thật sự khiến tôi tỉnh cả người, mặc dù khi đó tôi đang trong hành trình lái xe hai mươi tiếng cùng ba đứa trẻ, chỉ

mới ngủ được vài giờ ít ỏi và uống vội một cốc cà phê ở trạm xăng.

Tôi ngẫm nghĩ những lời của vợ mình. Ngay cả trong giai đoạn tỏa sáng rực rỡ nhất của mình, mỗi người đều có mặt tối - như vùng tối của mặt trăng. Cho dù trông có vẻ thành công đến mức nào đi nữa, ai cũng đều có “mặt trái”, nơi không rạng rỡ hoặc hiển hiện trước mắt người khác.

Trưởng thành là một quá trình nhiều thử thách. Như tôi đã viết trong quyển sách *All Groan Up* (tạm dịch: *Tuổi trưởng thành*): “Khi bạn bước vào tuổi trưởng thành, mỗi giai đoạn lại mang đến cho bạn những điều mà bạn phải kín đáo tra Google để tìm hiểu xem phải xử lý thế nào”. Mỗi bức ảnh đăng trên Instagram<sup>9</sup> hay Facebook<sup>10</sup> luôn có một câu chuyện mà người ta không thể hiện rõ qua bức ảnh đó.

*(9) Instagram là một mạng xã hội chuyên về chia sẻ hình ảnh.*

*(10) Facebook là một dịch vụ mạng xã hội trực tuyến miễn phí.*

Ví dụ như bức ảnh chụp gia đình tôi đứng trước Hồ Treo trên đỉnh núi ở Colorado. Đó là một bức ảnh tuyệt đẹp - gia đình tôi đứng sát bên nhau trước một thác nước hùng vĩ đổ vào một hồ nước trong xanh ở độ cao hơn hai ngàn mét trên đỉnh núi. Đó cũng là một chuyến leo núi khó quên.

Thế nhưng lý do chúng tôi túm tụm vào nhau như thế là vì tuyết rơi không ngừng trong suốt chuyến đi! Điều khiến chuyến đi trở nên khó quên là ở mỗi chặng khác nhau, tôi đều tự hỏi liệu chúng tôi có thể quay về an toàn không. Tôi bắt đầu tưởng tượng hai chúng tôi được lên bản tin lúc mười giờ, nội dung là một đôi vợ chồng đã thiếu

suy nghĩ khi mang theo con nhỏ đi bộ lên núi, trong khi ở ngay chân núi người ta đã cầm một biển báo to dùng với đại ý: “Này, những kẻ ngốc! Cung đường này rất khó đi. Đừng mang theo trẻ nhỏ hoặc chó. Chúng tôi sẽ không mang trực thăng đến để giải cứu đâu!”.

Có một thời điểm, tôi vừa bế đứa con tám tháng tuổi đang sốt cao vừa cõng đứa bốn tuổi đang khóc không kiểm soát được trên lưng tôi. Thật ra thì đứa trẻ nào cũng khóc không kiểm soát. Rồi điều bất yếu xảy ra: tuyết bắt đầu rơi dày đặc trên đường chúng tôi đi bộ trở xuống, con đường mòn phủ đầy những tảng đá trơn ướt. Tôi trượt chân một lần và suýt mang theo hai đứa trẻ ngã lăn quay xuống những tảng đá bên dưới.

Bằng cách nào đó chúng tôi đã quay về an toàn, nhưng bây giờ mỗi lần nghe tôi nhắc đến chuyện leo núi là mấy đứa nhỏ lại bắt đầu nhăn nhó và giả vờ không khỏe. Và đương nhiên bạn không thể nào biết được đầu đuôi câu chuyện này khi chỉ nhìn vào bức ảnh tôi đã đăng trên Instagram.

Mọi bức ảnh chụp, mọi cuộc đời, mọi câu chuyện đều luôn có hai mặt, cũng giống như hai mặt của mặt trăng vậy. Mặt trời không thể cùng lúc chiếu sáng tất cả các vùng của mặt trăng, cũng như không mấy ai có thể thật sự nói rằng mọi phương diện trong cuộc sống trưởng thành của họ đều rất tốt đẹp và diễn ra đúng như dự định. Và theo kinh nghiệm thương đau của tôi, những người nói như vậy một cách đồng dục và tự hào nhất thường là những người có “vùng tối của mặt trăng” tối tăm nhất.

Trong khi vợ tôi tiếp tục chiêm nghiệm “Thuyết đường trường so sánh hai mặt của mặt trăng” của cô ấy, tôi lại nảy ra một ý nghĩ khác

về mặt trăng.

Bất kể bạn thấy mặt trăng trông như thế nào trên bầu trời - một mảnh sáng mờ nhạt hoặc hoàn toàn bị che khuất sau những đám mây, hay tròn đầy và sáng lung linh - thì mặt trăng vẫn luôn có kích thước như vậy, không hề thay đổi.

Một số người có vẻ luôn tỏa ra hào quang rạng rỡ, trong khi chúng ta có lúc không biết ánh sáng của mình đã lạc mất ở đâu. Thế nhưng chúng ta đều là con người. Chúng ta có cùng “kích cỡ”.

Không ai có tầm quan trọng và giá trị ít hay nhiều hơn ai.

Ngay cả khi bạn cảm thấy ánh hào quang của người nào đó có vẻ chói lòa đến nhức mắt, thì họ cũng có kích thước như bao người khác mà thôi. Chỉ là bạn không thể nhìn thấy điều đó từ góc độ của mình.

## 8

**Làm thế nào để đi lạc một cách có mục đích (mà không bị mắc kẹt trong hẻm núi với tình trạng không có gì che thân và phải ăn sâu bọ qua ngày trong lúc đang ước giá mà mình cứ ở yên trong nhà)?**

**T**ôi cảm thấy bị lạc lối.

Tôi rất thường nghe câu này. Với tất cả những nỗi mơ hồ trong hành trình trưởng thành, ai có thể trách chúng ta khi chúng ta cảm thấy mất phương hướng?

Khi ai đó nói với tôi rằng họ cảm thấy bị lạc lối, tôi thường đáp lại: “Thật tuyệt. Tôi rất mừng là bạn cảm thấy bị lạc lối!”.

Và không, tôi không phải là kẻ sẽ xát muối vào vết thương *lạc lối* của họ với chiếc xe thể thao đắt đỏ và mức lương 100 ngàn đô-la đáng ngưỡng mộ. Đương nhiên tôi cũng không có hai thứ đó. Trừ khi đến lúc bạn đọc quyển sách này, chiếc Honda Civic đời 93 đã trở thành một siêu phẩm. Và nếu chuyện đó xảy ra thì tôi sẽ cười vào mặt những người đã chê bai chiếc xe của tôi!

Thật ra, đi lạc là một trải nghiệm quan trọng. Tôi biết rõ điều đó. Bạn không thể khám phá ra điều gì nếu không cho phép bản thân đi lạc.



## **MỌI NHÀ THÁM HIỂM ĐỀU PHẢI HỌC CÁCH ĐI LẠC**

Tôi nghĩ thế hệ nào cũng muốn tìm mục đích sống của đời mình.

Chúng ta muốn làm điều gì đó có ý nghĩa. Thế nhưng trong tiềm thức chúng ta lại kỳ vọng con đường đến với mục đích của đời mình sẽ thẳng tắp. Chúng ta muốn đi con đường đầy ánh sáng với hình ảnh thác nước kỳ vĩ rõ ràng ở phía xa. Ít nhất thì tôi hồi mới hai mươi tuổi đã nghĩ như vậy.

Nhưng nếu chúng ta không đối mặt được với sự mơ hồ của cuộc đời thì chúng ta sẽ không thể làm nên những điều vĩ đại.

Chúng ta phải đi lạc nếu muốn khám phá ra điều gì đó mới mẻ và tuyệt vời.

Đúng là điều này khiến chúng ta cảm thấy như đang trải qua một cơn khủng hoảng của tuổi trưởng thành. Nhưng có lẽ chính cảm giác lạc lối này là một phần hữu ích và quan trọng của quá trình chuyển tiếp.

Khám phá và đi lạc thật ra khá giống nhau. Điều khác biệt lớn nhất là những nhà thám hiểm đi lạc có mục đích. Họ biết đại khái mình đang đi đâu. Họ có các chỉ dẫn để hỗ trợ họ trên hành trình khám phá này. Họ không hề thám hiểm một mình. Tuy nhiên, đích đến chính xác là gì và làm thế nào để đến được nơi đó hoàn toàn là những điều bí ẩn đối với họ.

Những nhà thám hiểm không đi theo bản đồ; họ vừa đi vừa vẽ ra bản đồ.

## **MỘT KHÁI NIỆM LẠC LỐI MỚI**

Đối với nhiều người chúng ta, bình tĩnh đi lạc là một khái niệm vô cùng mới mẻ. Điều này rất đúng với tôi ở độ tuổi hai mươi.

Bởi vì chúng ta được dạy một cách rõ ràng, cô đọng về con đường đi đến thành công. Chúng ta được cung cấp đề cương bài giảng khi mới vào lớp học. Chúng ta có giáo viên hướng dẫn phác thảo sẵn kế hoạch bốn năm đại học để có thể tốt nghiệp loại giỏi.

Tuy nhiên, cuộc sống của người trưởng thành lại đầy những xáo trộn, có đủ loại ngã rẽ, rất nhiều ô “bắt đầu lại” và câu hỏi “Khi đó mình đã nghĩ gì mà làm vậy?”.

Con đường đến với mục đích của đời bạn hiếm khi thẳng tắp.

Cách duy nhất để bạn tìm thấy một hướng đi rõ ràng là trước tiên hãy cho phép bản thân đi lạc. Trong câu hỏi kế tiếp, chúng ta sẽ cùng phân tích một vài lợi ích mà điều này có thể mang lại.

**Khi bạn còn trẻ, điều quan trọng không phải là mọi thứ đều diễn ra theo đúng dự tính của bạn, mà là cách bạn thích nghi, thay đổi và phát triển khi mọi thứ đều trật kế hoạch.**

## 9

### Lạc lối thì có lợi ích gì?

**C**ó thể nơi bạn bị lạc chính là nơi bạn sẽ được tìm thấy.

Dưới đây là sáu lợi ích lớn mà chúng ta thường có được khi lạc lối:

#### **1. Khả năng sáng tạo của bạn được kiểm nghiệm.**

Khi phải nỗ lực tìm lối đi mới, bạn buộc phải trở nên sáng tạo. Năng khiếu của bạn được bộc lộ khi bạn buộc phải dùng đến nó.

#### **2. Cảm giác nguy hiểm tích cực giúp đánh thức các giác quan của bạn.**

Khi bạn lạc đường, các giác quan của bạn hoạt động mạnh mẽ hơn. Tai của bạn thính hơn. Mắt của bạn quan sát được nhiều thứ hơn. Khứu giác, vị giác và xúc giác của bạn cũng hoạt động ở mức chưa từng thấy so với khi bạn đi trên con đường quen thuộc.

Bạn tiếp nhận nhiều thông tin hơn, vì bạn buộc phải làm vậy.

#### **3. Bạn có khả năng trải nghiệm nhiều điều bất ngờ mà cuộc sống mang lại hơn.**

Đơn giản là vì nếu mọi thứ đều bày ra một cách rõ ràng trước mắt bạn thì đâu còn gì bất ngờ nữa.

#### **4. Bạn không nhận được những câu trả lời đúng, thay vào đó, bạn có những câu hỏi đúng.**

“Trưởng thành” thành công không phải là luôn tìm được các câu trả lời đúng, mà là đặt đúng câu hỏi. Và khi bạn lạc lối ở tuổi đôi mươi, các câu trả lời bạn tìm được vẫn chưa hoàn thiện.

Lúc bạn bị mất phương hướng chính là lúc bạn sẵn sàng đặt ra những câu hỏi đúng, vì tính mạng của bạn phụ thuộc vào điều đó.

### **5. Mỗi khi khám phá một lãnh địa mới, bạn tìm thấy những phần mới của bản thân.**

Cá tính hiếm khi được phát triển nếu bạn chỉ thích ngồi ở nơi nghỉ dưỡng sang trọng.

Cá tính của bạn được xây dựng khi mọi thứ xung quanh bạn dường như đang sụp đổ.

Sự khiêm nhường. Tinh thần kiên định. Niềm tin. Cảm hứng. Những thứ này không thể được định hình và tinh chỉnh nếu năm tháng tuổi trẻ của bạn hoàn toàn không có thử thách gì.

Khi không biết mình đang đi đâu, bạn sẽ hiểu hơn về khởi điểm của mình. Những màn sương trong cuộc sống sẽ soi đường để giúp bạn làm rõ cá tính của mình.

### **6. Bạn tìm thấy mục đích khi đang nỗ lực vượt qua nghịch cảnh.**

Bạn hiếm khi tìm ra được mục đích sống của mình một cách dễ dàng.

Trên thực tế, chúng ta sẽ không tìm thấy mục tiêu của đời mình nếu không đấu tranh và nỗ lực. Chúng ta sẽ tìm thấy nó khi đang bận rộn đương đầu với thử thách.

Bạn đang cảm thấy mất phương hướng trong đời? Xin chúc mừng! Hành trình khám phá của bạn đã chính thức bắt đầu.

Hãy tiến lên một bước, thêm một bước nữa. Bạn không thể nhìn thấy điều gì đang chờ bạn ở khúc quanh phía trước, cho đến khi bạn đến được nơi đó. Khi bạn cảm thấy chùn chân và muốn quay lui, hãy nhớ rằng phần thú vị nhất của hành trình là khi mọi thứ không diễn ra theo dự định.

## 10

# Tôi có nên đăng điều này lên mạng xã hội không?

**A**i cũng từng gặp cảnh này. Đó là khi bạn vừa soạn xong một bài chỉ trích gay gắt, một câu bình luận mỉa mai hoặc vừa tải lên một bức ảnh có thể gây nhiều tranh cãi, và giờ đây con trỏ chuột của bạn đang lơ lửng phía trên nút “Đăng”. Có điều gì đó đang ngăn bạn nhấp chuột vào cái nút đó.

*Mình có thật sự nên đăng cái này lên không?*

Nếu bạn đang tự hỏi mình câu này thì hẳn là bạn đã biết câu trả lời. Hãy làm theo điều mà trực giác đang mách bảo - mau nhấc ngón tay ra khỏi cò súng đi.

Bạn đang tạo dựng thương hiệu cá nhân trên thế giới mạng với mỗi điều bạn chia sẻ trên đó.

Một khi “viên đạn” được bắn đi, bạn sẽ không thể rút nó lại được.

Những cuộc phỏng vấn xin việc đã đủ gắt gao rồi, nhà tuyển dụng không cần bạn làm cho chúng thêm thử thách bằng các bức ảnh “quẩy hết mình trong quán bar” mà bạn đăng trên trang cá nhân vào mùa xuân vừa rồi đâu (Đúng vậy, những bức ảnh đó đang nằm trong thư mục “tài liệu ứng tuyển” của bạn trong máy của nhà tuyển dụng đấy).

Khi nhà tuyển dụng vừa nhìn những bức ảnh đó vừa hỏi bạn thích làm gì vào thời gian rảnh, và bạn bắt đầu kể với họ rằng bạn thích đi nhà thờ và đem thức ăn cho những chú mèo hoang, thì tôi không chắc câu chuyện của bạn đủ sức thuyết phục đâu.

## 11

# Làm thế nào bạn biết mình đã sẵn sàng để kết hôn hay chưa?

**K**hi đang trò chuyện với chuyên gia tư vấn lâu năm của mình, tôi hỏi anh ấy một câu mà tôi đã trăn trở nhiều năm:

“Làm thế nào chúng ta biết mình đã sẵn sàng để kết hôn?”

Và đây là câu trả lời của anh ấy:

“Chúng ta không thể nào biết được mình đã sẵn sàng để kết hôn hay chưa, cho đến khi chúng ta bước chân qua ngưỡng cửa hôn nhân.”

Quả là một câu trả lời không mấy hữu ích.

Nhưng chắc chắn là anh ấy đúng, ở một khía cạnh nào đó.

Mọi điều bạn nghĩ là mình đã biết về hôn nhân bỗng chốc bay vèo qua cửa sổ ngay khi bạn thật sự kết hôn.

Và bây giờ, khi đã kết hôn, tôi tin rằng có một vài dấu hiệu cho thấy bạn sẵn sàng bước vào con đường hôn nhân, ít nhất là ở mức độ nào đó.

Vậy nếu bạn đang hẹn hò, đang lo sợ toát mồ hôi khi chỉ mới nghĩ đến chuyện kết hôn, hoặc đã kết hôn trong nhiều năm và tích lũy được vài kinh nghiệm, hãy cùng xem qua năm dấu hiệu cho thấy bạn đã sẵn sàng bước vào lối đường hôn nhân.



## **5 DẤU HIỆU CHO THẤY BẠN ĐÃ SẴN SÀNG KẾT HÔN**

**1. Ngay khi bài hát bạn yêu thích được phát trên radio thì ai đó bỗng đổi kênh, nhưng bạn không hề nổi điên vì điều đó!**

Chuyện này xảy ra dưới nhiều hình thức khác nhau, với tần suất khoảng mỗi tuần một lần trong đời sống hôn nhân. Nếu bạn có thể hít thở sâu và đôi khi chấp nhận buông bỏ bài hát, kế hoạch, ý tưởng của mình, có thể bạn đã sẵn sàng cho hôn nhân rồi đấy.

Nếu bạn luôn đấu tranh để được nghe “bài hát yêu thích” của mình trong hôn nhân, bạn sẽ phải tranh đấu dài dài.

**2. Điều duy nhất bạn biết chắc chính là có rất nhiều điều bạn không biết. Và bạn có thể bình thản đối mặt với sự thật này.**

Hôn nhân có một cách thú vị để thử thách những điều mà bạn tin là mình biết rõ. Nếu bạn luôn cần phải khẳng định mình đúng, vậy thì trong hôn nhân, bạn sẽ sai hoàn toàn cho dù bạn có đúng đến mức nào đi nữa (có thể đây chỉ là trải nghiệm mà tôi có vì sự ngu ngốc và cố chấp của mình).

Nếu bạn “linh hoạt” như một khúc gỗ, cuộc sống hôn nhân sẽ đánh bạn sập mặt bằng chính khúc gỗ đó.

**3. Bạn có thể dọn toilet sạch sẽ.**

Và lau nhà, mua thực phẩm, thanh toán hóa đơn điện nước. Tức là về cơ bản thì bạn đang “trưởng thành” và có thể xử lý cuộc sống của người trưởng thành.

**4. Bạn đã sẵn sàng cho cuộc phiêu lưu điên rồ nhất của đời mình, một hành trình có thể đẩy bạn xuống đáy vực sâu nhất**

**hoặc đưa bạn lên những đỉnh núi cao nhất.**

Hãy hình dung khoảnh khắc tồi tệ nhất của cuộc đời bạn.

Bây giờ hãy tưởng tượng giây phút huy hoàng nhất bạn có thể trải qua.

Tiếp theo, hãy hình dung có ai đó đang đứng ngay bên cạnh bạn, nắm lấy tay bạn, chứng kiến bạn trải qua cả hai khoảnh khắc đó.

Khi kết hôn, bạn không ghé thăm người bạn đời của mình vào thời điểm tồi tệ nhất của cuộc đời họ, mà bạn sẽ cùng họ trải qua những thời điểm đó.

Nếu điều này không khiến bạn hoảng sợ thì bạn đã sẵn sàng bước vào cuộc hôn nhân thần thánh rồi, hãy khăn gói lên đường thôi.

Nhưng vẻ đẹp của điều này là bạn học được nhiều hơn về cách yêu một người và hiểu tình yêu là gì - không phải học qua những khoảnh khắc tốt đẹp được bạn chia sẻ trên mạng xã hội, mà là qua những giờ phút khó khăn mà bạn không muốn người khác nhìn thấy.

Thành thật mà nói, có người cùng chia sẻ cuộc sống với mình, cả lúc vui lẫn lúc buồn, chính là một trong những điều mà tôi yêu thích nhất trong đời sống hôn nhân. Nó giúp tôi dễ dàng vượt qua nỗi buồn hơn và khiến niềm vui trở nên ngọt ngào hơn.

**5. Bạn đã chán cuộc sống lông bông.**

Nếu bạn vẫn còn đang mãi mê theo đuổi lối sống phóng túng thì hôn nhân có thể không nằm trong kế hoạch năm năm của bạn.

Nếu bạn đã phát chán với cảnh yêu đương lung tung để rồi chỉ nhận lại nỗi đau và sự hối tiếc, và bạn thà kỹ tính hơn một chút để có một mối quan hệ nghiêm túc, thì con đường đến với hôn nhân của bạn sẽ không còn xa nữa.

## 12

### **Hôm nay tôi có thể hỗ trợ ai?**

Một trong những cách tốt nhất để xem xét vấn đề của bản thân chính là mở rộng tầm nhìn ra xung quanh, tạm thoát ra khỏi góc nhìn hạn hẹp của chính mình. Và một trong những cách tốt nhất để tạm thoát ra những vấn đề của mình chính là giúp người khác giải quyết vấn đề của họ.

Vì vậy hãy tự hỏi: “Hôm nay mình có thể hỗ trợ cho ai?”.

Luôn có ai đó ngoài kia đang phát ra tín hiệu “Cần giúp đỡ”.

## 13

### Tôi đã nói cho ai biết mình đang đi đâu chưa?

**B**ạn đã xem bộ phim *127 giờ sinh tử*<sup>11</sup> chưa? Đó là một bộ phim nhiều cảm xúc, mang lại những giây phút hồi hộp và chứa đựng thông điệp cảnh báo sâu sắc mà mỗi chúng ta đều nên ghi nhớ.

*(11) Bộ phim 127 Hours của đạo diễn Danny Boyle tái hiện một câu chuyện có thật về nghị lực sống phi thường của vận động viên leo núi người Mỹ Aron Ralston trong 127 giờ mắc kẹt tại một vách núi ở Utah (Mỹ). Phim cũng đã được chiếu ở Việt Nam vào tháng 3/2011 (tựa tiếng Việt: 127 giờ sinh tử).*

Nếu bạn chưa xem, thì đây là bộ phim do diễn viên James Franco thủ vai chính. James đã khắc họa xuất sắc câu chuyện có thật của vận động viên leo núi Aron Ralston và trải nghiệm đau đớn của anh khi bị rơi xuống một hẻm núi ở vùng Utah hẻo lánh và bị một tảng đá đè lên cánh tay khiến anh không tài nào thoát ra được.

Ralston bị mắc kẹt. Lúc anh ý thức được tình huống khủng khiếp mà mình đang phải đối mặt cũng là lúc anh nhận ra một sự thật phũ phàng: *Anh không hề cho bất kỳ ai biết anh đi đâu.*

Không ai biết phải tìm anh ở đâu. Không ai sẽ đến cứu anh. Anh hoàn toàn đơn độc vì anh đã sống như thể mình không bao giờ cần đến sự giúp đỡ của bất kỳ ai.

Chúng ta không nhất thiết phải là vận động viên leo núi như Aron Ralston thì mới cần nghe lời cảnh báo này. Luôn có nguy hiểm tiềm ẩn khi chúng ta làm điều gì đó một mình. Chúng ta cần cho ai đó biết nơi mình sẽ đến và nơi mình đã đi qua. Và cách khắc phục nguy cơ tiềm ẩn này rất đơn giản, nhưng cũng cực kỳ khó thực hiện: thừa nhận những điểm yếu của bản thân.

## **TÔI VÀ QUÁ TRÌNH THỪA NHẬN ĐIỂM YẾU CỦA MÌNH**

Đã hơn năm năm kể từ ngày tôi từ bỏ công việc “ổn định” của mình để theo đuổi sự nghiệp viết lách, diễn thuyết, đào tạo và cố vấn toàn thời gian.

*Bạn có muốn nghe lời thú nhận của tôi không?*

Có những tháng tôi hoàn toàn không biết phải làm gì tiếp theo hoặc sẽ kiếm tiền từ đâu. *Chúng rối loạn ám ảnh so sánh* chiếm cứ tâm trí tôi mỗi khi tôi nhìn vào cuộc sống của bạn bè và hoang mang tự hỏi có phải tôi đã tự hủy hoại đời mình hay không. Nỗi sợ bắt đầu lan khắp cơ thể tôi.

Tôi suy nghĩ rất nhiều, tìm cách làm rõ mọi thứ trong khi cố gắng thoát khỏi cảm giác “Có phải mọi thứ hỏng bét rồi không?”. Nỗi sợ siết chặt lấy tôi như con trăn siết mồi. Lý trí tôi nói thế này, cảm xúc lại nói thế khác, còn đôi chân thì muốn bỏ chạy nhanh nhất có thể.

Tại sao tôi lại kể với bạn tất cả những điều này?

Nếu tôi cứ nói mãi về việc ai cũng cần thành thật với bản thân và thừa nhận điểm yếu của mình, trong khi bản thân tôi lại trốn đằng sau những lời khuyên và những câu chuyện thú vị về hành trình của

mình, thì tiếng nói của tôi chẳng khác gì vô số âm thanh hỗn tạp khác mà bạn có thể đã nghe đến mồn tai.

Tất cả chúng ta đều cần có ai đó mà chúng ta có thể nói cho họ biết về hành trình của mình. Tôi đã nói nhiều về sự cần thiết của việc bị lạc lối và khám phá, nhưng chúng ta cũng không nên đi hành trình này một mình.

Chúng ta cần rất nhiều can đảm để nói về những khía cạnh mà chúng ta có ít can đảm đối mặt nhất. Chúng ta cần đủ can đảm để mở những cánh cửa và cho phép người khác biết những điều chân thực bên trong. Tất cả chúng ta đều cần dũng cảm thừa nhận điểm yếu của mình.

Có một sự thật khác mà tôi cần cho bạn biết: Tôi sẽ không thể vượt qua tất cả những điều này nếu không thật sự tin tưởng và biết rằng Thượng đế luôn bên tôi, cùng tôi đối mặt với những nghi ngờ, với mọi điều không hoàn hảo, những nỗi bất an và sợ hãi. Nếu không có nguồn sức mạnh tinh thần này thì tôi vẫn là một đống hỗn loạn không thể tháo gỡ.

Tôi không thể tự tháo gỡ cuộc đời mình một mình, hay ít nhất là tôi không muốn thử làm điều đó.

Thế nên tôi chia sẻ những điều này, để bạn có thể thấy được tôi một cách chân thực nhất, và hy vọng điều này sẽ khích lệ bạn làm điều tương tự với bản thân - cho dù bạn đang cảm thấy tuyệt vọng, thất bại, mất cảm hứng giữa cơn khủng hoảng của cuộc đời, hay chỉ đang không thể quay lại với những cảm xúc bình thường.

Cuộc sống của “người trưởng thành” có nhiều thử thách, và chúng ta không thể một mình vượt qua chúng. Hãy vẫn tiếp tục khám phá, nhưng cũng hãy tìm cho mình những người bạn đồng hành.

Chúng ta không né tránh cảm giác bất an bằng cách giả vờ như nó không tồn tại. Nỗi bất an sẽ mang lại những câu trả lời nếu chúng ta sẵn lòng chấp nhận bị tổn thương để đối diện với nó và đặt ra những câu hỏi thẳng thắn.

Tôi không có đáp án cho mọi câu hỏi, nhưng tôi biết tôi không cần phải tìm đáp án cho mọi câu hỏi.

Hãy cứ khám phá. Hãy cứ đi lạc.

Quan trọng là hãy cho ai đó biết bạn đang ở đâu và bạn đang đi đâu, để nếu chẳng may bạn bị một tảng đá chèn lên cánh tay thì ai đó sẽ biết đến đâu để cứu bạn.



## 14

# Làm thế nào để lựa chọn khi không biết nên chọn điều gì?

Hơn bao giờ hết, ngày nay chúng ta dễ choáng ngợp vì có quá nhiều lựa chọn, nhiều phương án và nhiều khả năng. Một lệnh tìm kiếm trên Google có thể mang lại cho bạn ba triệu kết quả và con số đó ngày càng tăng lên.

Mỗi quyết định của bạn đồng nghĩa với việc bạn không lựa chọn hàng triệu tùy chọn khác.

Dù đó là lựa chọn nơi để sống, người để yêu, nghề nghiệp để theo đuổi, trạm Spotify để nghe<sup>12</sup>, quán Pad Thai<sup>13</sup> đúng điệu để ăn hay bộ phim để xem, thì mỗi lựa chọn đều mang lại cảm giác bất an như con thú săn mồi đang chực chờ để làm tổn thương chúng ta bằng móng vuốt sắc nhọn của nó.

*(12) Trạm Spotify (Spotify station) là một ứng dụng của Spotify cung cấp khả năng phát nhạc hay các nội dung âm thanh giống như radio. Người nghe tùy ý thêm vào các station theo thể loại nội dung phù hợp với nhu cầu hay sở thích cá nhân, tương tự như “playlist” trong các phần mềm nghe nhạc khác.*

*(13) Món pad Thai hay mì xào Thái là món ăn đặc sản nổi tiếng của Thái Lan, gồm sợi mì gạo tươi với nước sốt cùng vài thành phần hải sản khác.*

Bạn làm thế nào để đối mặt với những lựa chọn này trong những năm tuổi trẻ? Và tốt hơn nữa, làm sao để tìm ra cách đưa ra những lựa chọn đúng đắn mà không phải phát điên?

Đầu tiên, khi bạn không biết phải lựa chọn điều gì, hãy quyết định rằng bạn sẽ lựa chọn điều-gì-đó. Nghe thì đơn giản, nhưng chúng ta tê liệt khi đứng trước nhiều phương án lựa chọn đến mức không lựa chọn được gì cả.

Hãy nhớ rằng không lựa chọn cũng là một lựa chọn, và có lẽ đó là sự lựa chọn ít có tính xây dựng nhất bạn từng đưa ra. Bởi vì bạn không học được điều gì khi đứng yên tại chỗ. Giống như dòng sông - khi nước ngừng chảy, dòng sông sẽ trở thành một vũng tù đọng, nơi rác rưởi, sinh lầy và mầm bệnh sinh sôi.

Chúng ta cần liên tục chảy xuôi dòng, ngay cả khi không biết chính xác những gì đang chờ ta nơi khúc quanh.

Như Teddy Roosevelt đã nói rất chí lý rằng:

“Hãy hành động. Hãy làm điều gì đó; hãy tích cực lên; đừng lãng phí thời gian của bạn; hãy sáng tạo, tạo ra ảnh hưởng, tạo ra vị thế cho riêng mình dù bạn đang ở đâu và hãy trở thành ai đó; hãy hành động.”

Hãy lựa chọn rằng bạn sẽ đưa ra một lựa chọn. Hãy tìm ra lựa chọn mà bạn cảm thấy “chắc chắn 77%” và cho nó cơ hội được thử nghiệm. Bạn sẽ không biết kết quả ra sao cho đến khi bắt tay vào thực hiện.

Nếu bạn đang vất vả đi tìm đam mê và mục đích của đời mình, hãy chọn cái gì đó. Hãy trả lời vài câu hỏi trong quyển sách này, đưa ra một lựa chọn tốt nhất có thể, và sau đó, hãy bắt tay vào hành động.

Nếu lựa chọn đó không phù hợp thì cũng chẳng sao. Có thể bạn sẽ không cảm thấy vui vẻ lắm, nhưng mỗi lần bạn xác định được điều mình không thích làm, bạn sẽ tiến một bước đến gần hơn với việc khám phá ra điều mình thật sự *muốn* làm.

Đây là một kiểu trò chơi sàng lọc để thành người lớn. Mỗi lần bạn gạch bỏ một thứ ra khỏi danh sách là mỗi lần bạn tiến gần hơn đến việc tìm ra “người chiến thắng”.

Hành trình leo lên từng nấc thang của năm tháng thanh xuân có thể giống như một chú chó mập ì ạch leo lên một ngọn núi. Hành trình đó rất phiền phức, mệt mỏi và đôi khi bạn có cảm giác như mọi ánh mắt đều đổ dồn vào những bước chân vụng về của mình.

Nhưng hãy cứ bước từng bước, từng bước nhỏ nối tiếp nhau không ngừng, bạn sẽ đến được nơi có tầm nhìn khiến bạn quên mất hành trình vất vả đã qua. Bạn sẽ khiến mọi người ngỡ ngàng. Tôi cam đoan đấy.

Hãy hành động. Đừng chần chừ. Bị nhấn chìm giữa những lựa chọn là cách chết dở nhất. Bạn có thể làm những điều lớn lao hoặc những điều nhỏ bé - gì cũng được, miễn là bạn làm một-cái-gì-đó.

## 15

# Nỗi sợ ngăn tôi làm điều gì? Như vậy có đáng không?

Tôi còn nhớ có lần tôi đang cùng con gái chơi trò bò qua cái lều có hình dạng đường hầm thì có tin báo email. Đó là email khiến tôi đọc xong liền đứng bật dậy vì vui sướng tột cùng, quên là mình đang ở trong lều. Cái lều bị bung ra và vất vèo trên người tôi, còn cô con gái bé nhỏ thì nhìn tôi ngỡ ngác.

Đó là email hồi đáp cho một email mà tôi suýt chút nữa đã không gửi đi. Tôi đã phải tự thuyết phục mình suốt mấy tuần để có can đảm gửi email đó đi. Nhưng giờ thì tôi đang được đọc email hồi đáp từ người có ảnh hưởng vô cùng to lớn đó đối với cuộc đời tôi, tác giả của những quyển sách mà tôi đã nghiền ngẫm, người mà tôi chưa từng được gặp mặt. Đó là Seth Godin, cũng chính là người đứng tên bảo chứng cho quyển sách đầu tay của tôi, *101 Bí mật của tuổi hai mươi*. Tôi lập tức phấn khích báo tin cho vợ mình trong bếp, tay giơ cao chiếc điện thoại như thể đó là chiến lợi phẩm, trong khi những mảnh vải của chiếc lều vẫn lủng lẳng trên lưng.

Nếu chưa biết Seth Godin là ai, bạn cần tìm hiểu về ông ấy. Ông đã thổi vào những quyển sách tuyệt vời của mình sự thông thái, trí tuệ và nguồn cảm hứng dồi dào. Ông cũng là bậc thầy trong lĩnh vực kinh doanh, marketing, khai thác tầm ảnh hưởng, giáo dục và lãnh đạo.

Vì vậy, nhiều năm sau, khi đang viết quyển sách mà bạn đang cầm trên tay, tôi đã nghĩ đến việc gửi email cho Seth một lần nữa để hỏi xem có câu hỏi nào mà ông cho rằng tất cả những người ở độ tuổi hai mươi đều nên tự đặt ra cho bản thân hay không

Một lần nữa, tôi sợ hãi khi nghĩ đến việc gửi email đó đi. Tôi lại đấu tranh với chính mình về chuyện đó trong nhiều tuần. Và một lần nữa, tôi lại để nỗi sợ lấn át với suy nghĩ *“Tôi không muốn làm mất thời gian của Seth...”*.

Nhưng sau đó, tôi quyết định không tự cản trở mình nữa. Cuối cùng tôi cũng gửi email đó đi, thở phào nhẹ nhõm rồi lại tự trách mình đã làm phiền ông ấy với một câu hỏi như vậy.

Một lần nữa, ông ấy trả lời, với câu hỏi mà ông dành cho tất cả những người trẻ tuổi:

*“Nỗi sợ đang ngăn cản bạn làm điều gì? Như vậy có đáng không?”*

Như thể Seth đã nhìn thấu nỗi sợ của tôi qua những câu chữ trong email đó vậy.

Nỗi sợ đã cản đường tôi nhiều lần. Nhưng Seth nói đúng. Không đáng phải như vậy.

Nỗi sợ khiến bạn không dám làm điều gì? Nó có ích không? Có đáng để cảm giác bất an xâm chiếm tâm trí bạn không? Có đáng không khi để cho nỗi sợ ngăn cản bạn tiếp thu kiến thức mới? Có đáng phải sống một cuộc đời chỉ toàn là “giả như”? Có đáng để sống một cuộc đời trì trệ, tuy thoải mái nhưng lại đầy bứt rứt không?

Thật không đáng khi bạn để nỗi sợ cản trở mình chấp nhận những rủi ro cần thiết. Dù trong tình huống nào cũng vậy. Trải nghiệm và biết chuyện gì sẽ xảy ra thì tuyệt hơn nhiều so với việc cứ mãi băn khoăn với đủ loại “giá mà”.

Hãy ngừng cản trở bản thân.

## 16

# Cuộc đời tôi sẽ thế nào nếu tôi hài lòng với việc là chính mình?

**B**ạn đã bao giờ cưỡi ngựa chưa?

Ngay khi bạn nhảy lên lưng ngựa, kích thích tố adrenaline sẽ dâng lên trong huyết quản, và bạn kỳ vọng mình sẽ có một cuộc phiêu lưu khó quên trong đời. Nhưng thay vì vậy, bạn lại chỉ ngồi vắt vẻo trên lưng một chú ngựa già, để nó chậm rãi đi hàng giờ vòng quanh mấy gốc cây.

Khi tôi còn là người giữ ngựa tại một trang trại ở Dãy núi Rocky<sup>14</sup>, tôi đã có hàng ngàn lần “cưỡi” ngựa theo kiểu như thế. Cá nhân tôi không hề muốn có bất kỳ điều gì “phiêu lưu mạo hiểm” diễn ra trong những chuyến cưỡi ngựa như thế này, vì điều đó có nghĩa là lại thêm một cô bé tuổi teen bị quán tóc vào cành cây (mấy chú ngựa thích chơi trò này lắm), hoặc có một con thỏ hoảng sợ nhảy ra từ bụi cây và khiến chú ngựa giật mình bỏ chạy như thể bị dí súng vào mông.

*(14) Dãy núi Rocky (hay Rockies, hay còn gọi là Rặng Thạch Sơn) là dãy núi khá rộng ở miền Tây Bắc Mỹ. Dãy núi Rocky chạy dài hơn 4.800 km từ cực bắc British Columbia (Canada) đến New Mexico (Hoa Kỳ). Ngày nay, một phần lớn vùng núi Rocky thuộc khu vực bảo tồn thiên nhiên và vườn quốc gia, thu hút khách du lịch*

*muốn đi bộ đường dài, leo núi, câu cá, trượt tuyết, và các hoạt động dã ngoại khác.*

Tôi đã nhiều lần cố gắng giải thích với bầy ngựa rằng chúng lớn hơn chú thỏ con đáng yêu kia *một chút* nên chẳng có việc gì phải sợ cả, nhưng hẳn là những đôi tai ngựa kia bị điếc đặc.

Tuy nhiên, có lúc những người giữ ngựa chúng tôi tạm biệt các du khách để mang một vài chú ngựa ra huấn luyện riêng. Đó là những chú ngựa thuộc dạng “chưa sẵn sàng cho khách cưỡi”, và một trong những nhiệm vụ của chúng tôi là thuần hóa những chú ngựa lâu lâu lại nổi cơn háu đá này.

Trong những lần như vậy, chúng tôi đưa mắt ra hiệu cho nhau, thúc gót giày vào mình ngựa và thế là cuộc phiêu lưu bắt đầu! Chúng tôi phi như bay dưới những tán cây, chơi những trò ngớ ngẩn như đuổi bắt trên lưng ngựa. Đây không phải là trò mà tôi sẽ khuyến khích bạn chơi, cũng không phải là trò mà bây giờ tôi còn hứng thú để chơi, nhưng chắc chắn là hồi đó tôi thấy nó vui kinh khủng!

Trong một lần nọ, khi tôi chơi trò này cùng hai người bạn là Scott và John, chúng tôi đã cưỡi ngựa chạy nước rút lên một sườn dốc. Khi đó tôi đang cưỡi Hondo, chú ngựa cứng nhất của tôi ở trang trại. Nó là giống ngựa Quarter lông nâu bướng bỉnh và có đôi chân nhanh như gió.

Khi cho ngựa dừng lại một chút để nghỉ xả hơi, chúng tôi đưa mắt nhìn xuống bên kia sườn dốc, Scott nói: “Tôi nghĩ chúng ta nên chậm lại và để ngựa bình tĩnh lại đã. Có vẻ hơi nguy hiểm rồi đấy”.



Hiển nhiên là những lời khôn ngoan ấy của Scott đã kích thích tôi và John. Hai người chúng tôi liếc nhìn nhau và phi ngựa như bay xuống sườn dốc. Lẽ ra chúng tôi nên làm theo lời Scott.

Khi John và tôi đang song phi như thế, con ngựa của cậu ấy chợt quyết định rằng nó sẽ không chịu đựng con ngựa của tôi nữa, thế là nó húc đầu vào hông con ngựa của tôi. Con Hondo lập tức phóng lên với một tốc độ tôi chưa từng thấy trước đó, trong khi con ngựa của John thì phóng theo hướng khác. Sau đó tôi mới biết John bị đập vai vào thân cây, ngã khỏi lưng ngựa và “đáp” xuống một bụi cây. (Nhìn chung thì cậu ấy vẫn ổn!) Nhưng ngay lúc ấy thì tôi không biết những chuyện này, vì Hondo đang phi hết tốc lực xuống thung lũng, trong khi tôi cố hết sức để ghìm nó lại.

Cây cối hai bên đường vút qua như những hình ảnh mờ ảo. Tôi bắt đầu lơ mơ nhận ra khoảng bốn mươi lăm mét trước mặt mình là một khe núi lớn.

Trong ký ức của tôi, “khe núi lớn” đó chẳng kém gì hẻm núi lớn Grand Canyon. Còn trong thực tế, có lẽ nó chỉ là một cái khe hẹp và khô cạn, nhưng khi Hondo lao về phía đó và có vẻ không hề có ý định dừng lại, tôi biết rằng chúng tôi chỉ có thể phóng qua hoặc sẽ rơi xuống cái khe đó. Hondo không hề chần chừ khi nó phóng qua khe núi, còn tôi thì hét lên như một chiến binh (trên thực tế, tiếng hét của tôi có thể chỉ nghe như tiếng hét của một cô bé sáu tuổi khi thấy một con nhện bò trên cánh tay).

Hondo và tôi đáp xuống bên kia “hẻm núi Grand Canyon” và cả hai chúng tôi vẫn trụ vững (tôi tin là ngay cả Evel Knievel<sup>15</sup> cũng sẽ tự hào về điều này). Nhưng khi hoàn hồn trở lại, tôi lại thấy một

chướng ngại vật mới - một hàng cây! Một lần nữa, tôi lại cố hết sức để kiểm con Hondo lại, hy vọng nó không thật sự muốn tự sát vào ngày hôm nay, vì có vẻ như nó vẫn chưa có ý định dừng lại.

*(15) Evel Knievel (1938-2007): tay đua xe máy mạo hiểm người Mỹ, được mệnh danh là “tay lái thách thức tử thần” vào cuối thập niên 1960. Những pha bay trên xe máy, bao gồm lần thử bay qua Hẻm núi Sông Rắn (Snake River Canyon), là một trong những sự kiện được xem nhiều nhất của chương trình truyền hình Wide World of Sports.*

Còn cách hàng cây bốn mươi mét... mười lăm mét... Nó vẫn chưa có dấu hiệu dừng lại... Tôi ra sức kéo dây cương... mười mét... và Hondo bắt đầu giảm tốc độ. Tôi chúí người về phía trước, nhận ra mình đang bám trên cổ con ngựa hơn là trên lưng nó, nhưng chúng tôi đã dừng lại. Và vẫn còn sống!

Tim tôi đập thình thịch trong lồng ngực, và tôi nghe thấy tim Hondo cũng vậy. Tôi ngồi yên ổn trên yên ngựa và phản ứng đầu tiên của tôi là cảm ơn Thượng đế.

Một là vì tôi vẫn còn sống!

Hai là vì tôi đã được trải nghiệm cảm giác hưng phấn tột độ khi ngồi trên lưng ngựa. Tôi được trải nghiệm một chuyến cưỡi ngựa đích thực, khi mà Hondo hẳn đã quên mất có tôi đang ngồi trên lưng nó. Tôi được trải nghiệm bản năng thật sự của một chú ngựa, những gì nó được sinh ra để làm. Và cảm giác phấn khích đó vẫn ngập tràn trong tôi khi tôi nhắm mắt lại thì thầm lời tạ ơn.

Tôi kể câu chuyện này vì tôi nghĩ nó là một hình ảnh điển hình trong cuộc sống. Chúng ta có thể bị mắc kẹt ở đâu đó trên hành trình, vào lúc này hoặc lúc khác, phải lẻo đẹo đi sau ai đó và chỉ mong sao vượt qua chặng đường này một cách nhanh nhất có thể để về nhà, ngồi xuống bàn ăn và tạm quên đi rằng mọi chuyện sẽ lại tiếp diễn vào hôm sau.

Nhưng cũng có những lúc chúng ta bước ra khỏi lối mòn và bắt đầu sống theo cách chúng ta được sinh ra để sống, khi mà tất cả những thứ kìm hãm chúng ta, dù có thực hay trong tưởng tượng, đều sẽ trở nên mờ nhạt, và chúng ta chạy hết tốc lực, sống trọn vẹn và không còn quan tâm ai đang cố ghìm chúng ta lại.

Không ai có thể sống thay bạn hoặc trở thành con người bạn. Hãy làm chủ điều đó. Hãy phát huy nó đến tận cùng. Và hãy xem những thành quả mà nó mang lại suốt nhiều năm sau. Hãy không ngừng thay đổi bằng cách trở thành con người đích thực của bạn, con người mà bạn được sinh ra để trở thành.

Đây không phải là cuộc tìm kiếm mà trong đó bạn chú ý mũi vào một tấm bản đồ không đúng với thực tế cho lắm và tin chắc rằng nếu bỏ lỡ một ngã rẽ thì bạn sẽ không bao giờ tìm được kho báu mang tên “Mục đích sống”. Trái lại, hành trình đi tìm tiếng gọi của đam mê đòi hỏi bạn phải hiểu rõ năng lực của mình, làm chủ câu chuyện đời mình, đi ra khỏi lối mòn và chạy như thể đó là điều duy nhất mình có thể làm.

Tôi thường nghĩ về Hondo và bài học vô giá mà nó đã dạy tôi ngày hôm đó. Và tôi vẫn thấy biết ơn vì nó đã không hất tôi xuống giữa đường để tôi học được bài học ấy!

**Chúng ta không gắn kết với nhau bằng sự hoàn hảo giả tạo.  
Chúng ta gắn kết khi cùng nhau chia sẻ những khó khăn. Hãy  
đủ can đảm để là người tiên phong.**

## 17

### “Lý do then chốt” của tôi là gì?

Tại sao bạn làm những việc mà bạn đang làm?

Hiểu rõ và xác định đúng “lý do then chốt” đằng sau những điều bạn đang theo đuổi chính là yếu tố quyết định giúp bạn đạt được những điều đó.

Lý do là thứ giúp bạn kết nối với người khác - dù là trong buổi phỏng vấn việc làm, bài viết trên trang cá nhân, trong một quyển sách, video, hoạt động phi lợi nhuận hay một dự án kinh doanh.

Như Simon Sinek<sup>16</sup> đã viết trong quyển sách *Start With Why* (tạm dịch: *Bắt đầu với câu hỏi tại sao*), “Người ta không bị thuyết phục bởi điều bạn làm; họ bị thuyết phục bởi lý do bạn làm điều đó”.

*(16) Simon Sinek là diễn giả truyền cảm hứng người Mỹ và cũng là tác giả của hai cuốn sách Start With Why và Leaders Eat Last.*

Tuy nhiên, chúng ta rất thường quên mất “lý do” của mình. Chúng ta mất dấu nó, hoặc ngay từ đầu chúng ta đã không hề biết đến sự tồn tại của nó.

Khi không hiểu rõ “lý do” của mình, bạn sẽ mất phương hướng. Giống như khi bạn đứng giữa nhà bếp và vắt óc nghĩ xem lý do ban đầu khiến bạn đến đó là gì.

Nếu muốn làm điều gì đó có ý nghĩa, bạn phải biết lý do tại sao điều đó có ý nghĩa với bạn.

Chúng ta cần phải thường xuyên trở về nguồn động lực nội tại của mình, thứ sâu sắc hơn mọi nguồn lực, mọi chi tiết và mọi thứ của cải vật chất.

Lý do then chốt của bạn thường vượt ra khỏi giới hạn của bản thân bạn.

Đến nay tôi đã hiểu điều này một cách trọn vẹn hơn, nhất là khi đã có vợ và ba đứa con. Họ cũng là một trong những lý do của tôi.

## **BẠN PHẢI BIẾT VÀ LÀM CHỦ LÝ DO CỦA MÌNH**

Nếu lý do của bạn là động lực cho mọi việc bạn làm, thì những thăng trầm của cuộc sống sẽ không bao giờ ngăn được bước tiến của bạn. Đỉnh vinh quang hay vực sâu thất bại đều không thể khiến bạn từ bỏ.

Những lý do then chốt sẽ phá tan những nghi ngờ hay nỗi sợ hãi đang kiềm chân bạn.

Lý do của bạn sẽ cho bạn sức mạnh để tiến lên.

Lý do của bạn là gì?

Những câu hỏi tiếp theo sẽ giúp bạn khám phá và xác định “lý do then chốt” của mình.

## 18

# Tình tiết máu chốt trong câu chuyện của tôi là gì?

**K**hi lần đầu tiên đọc một quyển sách, bạn không đọc đại một trang nào đó ở giữa và kỳ vọng mình sẽ hiểu được toàn bộ câu chuyện.

Điều này cũng đúng với cuộc sống của bạn. Bạn đang sống với câu chuyện của riêng mình. Và nếu không hiểu được đầu đuôi câu chuyện của chính mình - nơi nó bắt đầu và nó đang đi đến đâu - thì làm sao bạn có thể sống thật trọn vẹn ở những trang tiếp theo?

Điều quan trọng là bạn cần hiểu, xác định và trình bày một cách rõ ràng thứ mà tôi gọi là *tình tiết máu chốt* trong câu chuyện đời bạn.

Tình tiết máu chốt là những thời điểm quan trọng trong đời bạn, khi sự kiện đặc biệt nào đó diễn ra - cả tốt lẫn xấu, thành công lẫn thất bại. Khi hiểu được các tình tiết máu chốt trong câu chuyện cho đến thời điểm hiện tại, bạn sẽ có thông tin về hướng phát triển của câu chuyện vì bạn biết những gì đã diễn ra.

Quá khứ có thể cản trở bạn đi đến tương lai hoặc có thể giúp bạn thấy được tương lai. Hãy vén bức màn lên và bắt đầu theo dõi để hiểu hơn về câu chuyện kỳ diệu của bạn!

Những tình tiết máu chốt trong câu chuyện của bạn là gì? Hãy liệt kê chúng trong những phần tiếp theo.

## 19

### Những chiến công vĩ đại nhất của tôi là gì?

**H**ãy liệt kê từ ba đến năm chiến công vĩ đại nhất của bạn (sự công nhận, phần thưởng, thành công hoặc thành tựu). Đây có thể là những thành công lớn và được công nhận, hoặc là những thành tựu mà chỉ có mình bạn biết. Bất cứ điều gì khiến bạn thật sự tự hào và xem đó là những chiến công hiển hách của mình, hãy liệt kê chúng ra.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## 20

### **Người khác nhìn thấy tôi sống hết mình nhất vào lúc nào?**

**Đ**ôi khi chúng ta không cho chính mình sự tưởng thưởng mà chúng ta xứng đáng được nhận, vì chúng ta cho rằng một vài chiến tích vẻ vang nào đó của mình là không đáng kể. Chúng thật sự đáng kể cả đấy, và đôi khi chỉ có người không đứng lọt thỏm giữa khu rừng mới có thể chỉ cho bạn thấy những cái cây.

Hãy chọn ra hai, ba người gần gũi nhất với bạn và hỏi xem họ nhìn thấy bạn sống hết mình nhất và thành công nhất vào lúc nào. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên với câu trả lời của họ đấy. Hãy ghi lại những điều họ nói.

## 21

### Những bi kịch lớn nhất mà tôi từng vượt qua là gì?

**G**ọi những điều này là bi kịch thì nghe có vẻ... bi kịch quá, nhưng cơ bản là bạn hãy liệt kê một vài thất bại, tai nạn, thử thách, hoàn cảnh tồi tệ, hay những giai đoạn khó khăn nhất mà bạn đã phải chiến đấu hay vượt qua trong đời.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## 22

### **Khi nhìn lại những thành tựu lớn nhất của mình, tôi tâm đắc nhất điều gì? Tôi đã đáp ứng được nhu cầu nào?**

Tất cả chúng ta đều nhìn nhận thành công theo những cách khác nhau. Chiến thắng vĩ đại của tôi có thể chỉ như một trải nghiệm bình thường đối với bạn. Chính xác thì bạn đã làm được điều gì khiến bạn cảm thấy thật sự có ý nghĩa? Bạn có đóng vai trò dẫn dắt, phục vụ, sáng tạo, mang lại niềm vui... hay không?

Bạn đã đáp ứng nhu cầu nào với mỗi thành công đạt được?

Bạn đã giải quyết được một vấn đề hoặc đảm nhiệm một vai trò nào đó. Bạn đã đáp ứng một cách hiệu quả một nhu cầu, và điều đó khiến bạn vô cùng mãn nguyện.

Những nhu cầu này không nhất thiết phải lớn lao như “xóa bỏ nạn đói trên toàn thế giới” hay hoàn toàn mang ý nghĩa phụng sự.

Ví dụ, một thành công của tôi ở trường đại học là làm người dẫn chương trình (MC) cùng với vị giáo sư tôi vô cùng yêu mến, Tiến sĩ Greg Spencer, cho sự kiện *Spring Sing* (tạm dịch: *Giọng ca mùa xuân*) lớn nhất toàn trường. Hằng năm, nam nữ sinh viên của các ký túc xá sẽ sáng tạo những tiết mục ca nhạc và thi đấu với nhau để giành ngôi vị quán quân. Vì vậy người dẫn chương trình là người công bố bí mật được mong chờ nhất trong sự kiện, đó thật sự là một

vinh dự lớn. Suốt nhiều tháng, Tiến sĩ Spencer và tôi đã cùng nhau soạn ra các tiểu phẩm, những đoạn video hài hước, các bài hát, mẫu chuyện cười, v.v. để chèn vào giữa các tiết mục biểu diễn của sinh viên, vì nhiệm vụ của chúng tôi là giữ cho đêm diễn được liền mạch và khiến khán giả bị thu hút suốt nhiều giờ liền. Sự kiện này diễn ra tại trung tâm tổ chức sự kiện lớn nhất thành phố, với sự tham gia của rất đông phụ huynh và người địa phương.

Chắc chắn tôi đã trải qua những khoảnh khắc “hoảng loạn vì bất an” trước sự kiện, và tôi nhớ mình đã phấn khích thế nào khi chúng tôi chờ để bước lên sân khấu trước hàng ngàn khán giả. Kết quả là sau hai tiếng rưỡi, tôi rời sân khấu với cảm giác sự kiện đã thành công tốt đẹp, và chúng tôi cũng nhận được rất nhiều phản hồi tích cực sau đó.

Chúng tôi đã đáp ứng được nhu cầu nào khi làm MC cho một sự kiện lớn? Trước tiên, chúng tôi đáp ứng được nhu cầu giải trí, thu hút được đông đảo khán giả theo dõi chương trình và giữ cho sự kiện diễn ra suôn sẻ suốt nhiều giờ. Bây giờ tôi có thể thấy qua sự thành công đó những kỹ năng mà tôi đang sử dụng trong vai trò diễn giả và tác giả, nhằm tiếp tục đáp ứng nhu cầu giải trí và truyền đạt thông điệp một cách hiệu quả nhất. Chúng tôi đã không “giải cứu thế giới” vào đêm hôm ấy - khi Tiến sĩ Spencer và tôi hóa trang thành Sonny và Cher<sup>17</sup> và hát bài I Got You Babe - nhưng đối với tôi, việc đáp ứng nhu cầu này, đón nhận thử thách và đạt được kết quả tốt đẹp là điều vô cùng quan trọng và tuyệt vời. (Nếu bạn thắc mắc, tôi đã hóa trang thành Cher).

*(17) Sonny và Cher Bono là một đôi vợ chồng song ca nhạc pop, diễn viên và nghệ sĩ giải trí người Mỹ vào thập niên 1960 và 1970.*

*Cặp đôi nổi tiếng với hai bài hát ăn khách Baby Don't Go và I Got You Babe. Cả hai được lưu tên trên Đại lộ Danh vọng Hollywood vào năm 1998, ngay sau khi Sonny qua đời trong một tai nạn trượt tuyết.*

Làm thế nào để kết hợp những thành công mình từng đạt được trong quá khứ vào hiện tại và tương lai của bạn? Đó chính là vấn đề. Đừng gạt bỏ những việc bạn thích làm và những thành tích bạn đạt được trong quá khứ chỉ vì những thất bại, những dự định bất thành và những kỳ vọng bị sụp đổ mà bạn gặp phải trong thuở hai mươi u ám của mình. Thay vào đó, hãy vận dụng những thành công trong quá khứ vào hiện tại và tương lai của bạn.

Hãy liệt kê những việc bạn đã làm và các nhu cầu mà bạn đã đáp ứng qua những thành công đáng tự hào nhất của mình. Đó có phải là những nhu cầu mà bạn muốn tiếp tục đáp ứng trong tương lai không?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 23

# Vấn đề hay nỗi đau nào giúp tôi nhận ra mục đích của mình?

**Đ**ây là một câu hỏi khích lệ tinh thần thật à?

Nghe cứ như câu hỏi đến từ một chuyên gia tâm lý trị liệu nào đó, người có năng lực kỳ lạ là khiến bạn cảm thấy phiền muộn về đời mình *hơn* cả trước khi bước vào văn phòng tư vấn của ông ấy. Thật không may là tôi có thể đang nói ra điều này dựa vào kinh nghiệm cá nhân. Lợi ích duy nhất của việc đến gặp chuyên gia tâm lý trị liệu là ông ấy khiến cho mọi khoảnh khắc bên ngoài phòng trị liệu trở nên tuyệt như ở công viên giải trí Disneyland vậy. Thật ra cũng không hẳn là vậy. Khi bạn đang chiến đấu với nỗi muộn phiền thì mỗi ngày đều cho bạn cảm giác như thể mình đến công viên Disneyland, mua vé xong xuôi rồi lại phát hiện ra tất cả các trò chơi đều hỏng, trừ trò “Thế giới thật nhỏ bé”<sup>18</sup>.

*(18) “It’s A Small World” (“Thế giới thật nhỏ bé”) là tên của trò chơi tham quan bằng thuyền rất phổ biến trong các công viên giải trí ở Mỹ như Disneyland hay Fantasyland mà trẻ nhỏ hay người lớn ưa thích. Ca khúc It’s A Small World được phát đi phát lại trong trò chơi đó.*

*“Suy cho cùng thì thế giới thật nhỏ bé...”*

*“Làm ơn, đừng hát thêm nữa.”*

*“Suy cho cùng thì thế giới thật nhỏ bé...”*

“Đừng hát thế giới nhỏ thêm nữa!”

*“Suy cho cùng thì thế giới thật nhỏ bé...”*

“Cho tôi xuống khỏi thuyền ngay! Tôi sẽ tự bơi vào bờ! Tôi không quan tâm nước hồ này có được thay kể từ khi ngài Walt Disney chơi trò này hay không!”

Nhưng hãy nghe tôi nói và chúng ta sẽ biết tại sao nỗi đau và các vấn đề của bạn có thể giúp mọi thứ tốt hơn lên. Thật đấy.

Bởi vì có một chân lý mà tôi nghĩ chúng ta chưa thật sự đánh giá đúng tầm quan trọng của nó trong cuộc sống. Đó là chúng ta thường tìm thấy mục đích và lý tưởng của mình khi đang trải qua nỗi đau sâu sắc nhất. Lý tưởng và mục đích của bạn có thể ẩn trong những bi kịch mà bạn đã liệt kê ở trên.

Tôi tin rằng Thượng đế luôn góp nhặt những mảnh vỡ trong câu chuyện của chúng ta và dùng chúng để sáng tạo ra điều gì đó thật tuyệt vời. Trong mọi thiên anh hùng ca, nhân vật chính luôn trải qua giai đoạn “mất hết mọi thứ” trước khi có một cuộc trở dậy ngoạn mục.

Những người có thể thay đổi thế giới thường tạo ra tác động sâu sắc nhất sau khi trải qua nỗi đau lớn nhất trong đời mình.

Trong câu chuyện của tôi, tôi đã cảm thấy mắc kẹt trong một căn phòng nhỏ hẹp suốt nhiều năm. Tôi cảm thấy bất lực, cay đắng và suy sụp. Tất cả những ước mơ lớn từng sáng rực rỡ trong tim tôi đã bắt đầu lụi tàn như những tia pháo hoa giữa đêm hè.

Tôi muốn theo đuổi mục đích và lý tưởng của mình, nhưng tôi cũng bắt đầu tự hỏi có phải điều đó là vô nghĩa hay không, có phải tất cả những câu chuyện “tìm kiếm lý tưởng và mục đích sống” chỉ là chiếc bánh vẽ dành cho những kẻ ngây thơ không.

Thế là tôi bắt đầu viết.

Căn phòng trọ xập xệ với cánh cửa gài bốn ổ khóa là nơi tôi viết trang bản thảo đầu tiên của mình, trong lúc dán mắt vào cánh cửa và tự hỏi: “Tại sao ba ổ khóa vẫn chưa đủ?”.

Từ đêm đó trở đi, tôi viết ở mọi nơi tôi đến.

Và trong phần lớn năm đầu tiên viết lách đó, tôi thậm chí còn không biết mình đang viết cái gì.

Thế là tôi viết về những khó khăn đó. Tôi viết về những câu hỏi chưa có câu trả lời. Tôi viết về nỗi chán chường, về những vấn đề tôi đang đối mặt nhưng chưa tìm được lối ra.

Đó là khi mọi thứ bắt đầu. Tôi bắt đầu tìm thấy mục đích của mình ở nơi ít ngờ tới nhất, chứ *không phải* trong 2,5 buổi trị liệu với vị bác sĩ tâm lý được mệnh danh là chuyên gia trị trầm cảm nhưng lại “giỏi gây trầm cảm” kia.

Tôi bắt đầu tìm thấy mục đích của mình trong những vấn đề khó khăn nhất.

Khi tôi nhìn thẳng vào những nghi vấn lớn nhất đời mình và nỗi thất vọng mình đang cảm thấy khi cố gắng tìm ra mục đích, lý tưởng và chỗ đứng của mình trong những năm tháng tuổi trẻ, và không thể tìm ra bất kỳ câu trả lời hợp lý nào, thì một mong muốn cháy bỏng



bắt đầu được nhen nhóm trong tôi - đó là giúp đỡ những người cũng phải trải qua các vấn đề tương tự.

Thông qua cuộc chiến đơn độc này, tôi đã tìm thấy “lý do then chốt” của mình: truyền cảm hứng và động lực cho thế hệ của tôi và những người dẫn đầu thế hệ ấy bằng vô số sự thật, niềm hy vọng và cảm hứng để giúp nhau không trở thành những người trưởng thành vô vị.

Mục đích sống của tôi được định hình qua thất bại. Mục đích sống của tôi to lớn hơn bản thân tôi, to lớn hơn những lá thư từ chối tôi nhận được từ nhà xuất bản và tất cả những va vấp tôi gặp phải trên đường. Bởi vì tôi đã nhận ra ý nghĩa sống còn của nó. Tôi biết cảm giác khao khát một tia hy vọng là như thế nào, và tôi muốn giúp đỡ những người đang trải qua hành trình giống tôi.

Thất bại không làm hỏng câu chuyện của bạn. Thất bại giúp bạn viết nên câu chuyện đó.

Mục đích sống của bạn có thể được tìm thấy ở đó, nơi có những kế hoạch bất thành, những lần trái tim tan vỡ, nỗi đau, sự thất vọng, thất bại và những kỳ vọng không được đáp ứng. Mục đích sống của bạn hiếm khi được tìm thấy dưới ánh hào quang.

Bạn có thể thấy sự thật này trong hầu hết những phát minh, những phong trào và cải cách xã hội vĩ đại nhất trong suốt chiều dài lịch sử. Những thành tựu quan trọng nhất thường không được sinh ra từ cảm hứng, mà bắt nguồn từ các nhu cầu bức bách.

Khi bạn trải nghiệm nỗi thất vọng hoặc sự tổn thương sâu sắc, sự cùng cực đó sẽ mang lại động lực để bạn quyết tâm tìm được

một giải pháp, một cách thức hành động tốt hơn. Bởi vì đối với bạn, các vấn đề đó không phải là lý thuyết suông. Chúng đang nhấn đầu bạn xuống nước, và bạn biết mình phải chiến đấu chỉ để giành lấy cơ hội hít một ngụm không khí.

Vì vậy, nếu bạn đang loay hoay tìm kiếm mục đích và lý tưởng của đời mình, hãy nhìn thẳng vào những vấn đề của bạn. Hãy nhìn vào những bi kịch bạn đã trải qua và xem chúng có thể mang lại cho bạn điều gì.

Lý tưởng của bạn nảy sinh từ khát khao muốn thỏa mãn một nhu cầu thiết yếu nào đó.

Những khó khăn bạn gặp phải không khiến bạn xao lãng khỏi hành trình đi tìm đam mê, mà đôi khi chúng chính là con đường đưa bạn đến đó. Bạn cần những thử thách đó để nuôi dưỡng lòng can đảm, tính kiên trì và sự cảm thông cần thiết, để từ đó bạn có thể tạo ra sự thay đổi.

## **MÓN QUÀ TỪ NHỮNG KHÓ KHĂN THỬ THÁCH**

Những vấn đề lớn nhất bạn gặp phải có thể chính là mục đích sống của bạn đang nguy trang dưới lớp vỏ bọc. Hãy nhìn vào nỗi đau, có thể bạn sẽ tìm thấy mục đích của đời mình đang chờ sẵn ở đó với nụ cười thấu hiểu.

Vì vậy, sau đây là câu hỏi mà bạn cần đặt ra: Điều gì (trong những bi kịch của cuộc đời bạn) làm bạn đau khổ, hoặc nhu cầu nào bạn thật sự muốn đáp ứng?

Điều bất công hay vấn đề nào khiến bạn tức giận?

Khi biết điều gì làm bạn đau khổ, bạn sẽ biết điều gì giúp bạn cảm thấy mãn nguyện.

Và đây, một câu hỏi “đánh trúng đích”: Điều gì, dù lớn hay nhỏ, khiến bạn muốn bắt tay vào xử lý ngay bây giờ?

Hãy viết ra những điều khiến bạn thất vọng, đau khổ, hay đơn giản là một vấn đề mà bạn đang muốn tìm câu trả lời. Chí ít thì việc nghĩ về những vấn đề và nỗi đau của mình theo cách này có thể giúp chúng ta chủ động bước ra khỏi trò chơi mà chúng ta không còn muốn tiếp tục trải nghiệm.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 24

### **Ngoài những bi kịch và các chiến công, tôi còn mong muốn giải quyết những nhu cầu nào khác?**

**C**ó cách nào khác để bạn nhận ra những nhu cầu mà mình muốn đáp ứng hay không, bên cạnh những nhu cầu bạn tìm thấy qua những lần chiến thắng và vấp ngã? Sau đây là một số cách khác mà bạn có thể dùng để xác định thêm nhiều nhu cầu hơn:

#### **• Nhìn ra thế giới**

Khi bạn nhìn thế giới mình đang sống, điều gì khiến bạn thất vọng, hoặc vấn đề nào bạn muốn cải thiện?

a. Ở tầm vĩ mô (bức tranh tổng thể)?

b. Ở tầm vi mô (trong cộng đồng, giáo xứ, gia đình của bạn)?

#### **• Nhìn vào môi trường làm việc hay học tập của bạn**

Điều gì khiến bạn phàn nàn nhiều nhất ở trường hoặc ở chỗ làm? Hãy viết ra vài điều khiến bạn thất vọng nhất.

---

---

Bạn có thể giải quyết nỗi phiền lòng đó bằng cách nào? Hãy ghi ra giải pháp mà bạn nghĩ ra được.

---

---

Bạn thường đọc về chủ đề nào nhất - chính trị, công bằng xã hội, vấn đề gia đình, bí quyết nuôi dạy con, cách thiết kế trang web tiện dụng hơn? Hãy liệt kê bên dưới.

---

---

## 25

### **Khi kiệt sức, tôi có nên tạm gác lại mọi thứ và đi ngủ không?**

**T**hay vì trần trở tìm cách giải quyết những vấn đề to lớn của cuộc đời đến tận khuya và khiến bản thân bị nhấn chìm trong sự bất an và kiệt sức, bạn có nên làm điều gì đó hiệu quả hơn không, ví dụ như đi ngủ chẳng hạn?

Ánh bình minh thật sự có tác dụng thần kỳ trong việc cứu chúng ta khỏi bóng đêm u ám.

## 26

# Làm sao để tiếp tục truyền cảm hứng khi đang hoàn toàn mất cảm hứng?

**M**ỗi lần được truyền cảm hứng đều là một khoảnh khắc tuyệt diệu.

Tôi rất thích cảm giác được vực dậy tinh thần sau khi xem một bộ phim, nghe một bài hát, gặp gỡ bạn bè, ngắm tranh hoặc đến một nơi nào đó. Một trong những lúc tôi cảm thấy “được lên dây cót tinh thần” nhất là khi nhận được thư của độc giả, hoặc khi ai đó đến gặp tôi tại một hội thảo và nói rằng những điều tôi viết đã có tác động như thế nào đến họ. Sau khi nhận được những lời tử tế đó, tôi cảm thấy mình có thể bay bổng với chiếc máy tính của mình và viết được ít nhất là một giờ liền.

Nhưng cảm hứng cũng giống như caffeine vậy. Dù bạn có được truyền cảm hứng nhiều đến đâu đi nữa thì một lúc nào đó lượng caffeine đó cũng nhạt dần và hết tác dụng, để lại cho bạn cảm giác hụt hẫng, thứ còn tồi tệ hơn so với khi bạn chưa nhận được nguồn cảm hứng đó.

Làm thế nào chúng ta có thể tiếp tục làm công việc truyền cảm hứng khi cảm thấy hoàn toàn mất cảm hứng? Làm sao để vượt qua sự tiêu cực và cảm giác tự nghi ngờ bản thân để tiếp tục công việc cần làm? Tôi nghĩ mình đã tìm được câu trả lời trong một trang trại giữa lòng tiểu bang Kansas.

## TRANG TRẠI CỦA ÔNG BÁC RUSSELL

Cách đây không lâu tôi đã quyết tâm hoàn thành sứ mệnh tìm lại và phục hồi chiếc xe Ford bán tải đời 1975 của ông tôi. Nó đã nằm phủ bụi trong nhà kho ở trang trại của ông bác tôi tại Kansas suốt bảy năm trời.

Hồi còn bé tôi rất thích ngồi trong chiếc xe bán tải đó với ông tôi và chạy qua những con đường quê của Kansas để đến ao câu cá yêu thích của ông cháu tôi ở trang trại của ông bác. Trên những con đường hai làn xe, mỗi khi ông tôi vượt qua những bác nông dân lớn tuổi khác khi họ cũng đang lái chiếc xe bán tải cũ kỹ của họ, tôi lại được dịp ngạc nhiên thích thú khi thấy cả hai vẫy tay chào nhau thân thiện. Như thể các bác nông dân và cả những chiếc xe bán tải của họ đều là thành viên của một câu lạc bộ bí mật nào đó, và tôi ước gì mình cũng được trở thành một phần trong đó.

Cả ông và ông bác của tôi đều đã qua đời nhiều năm trước. Đến giờ tôi vẫn rất nhớ họ. Và mỗi khi nghĩ về họ, tôi lại nhớ đến chiếc Ford bán tải cũ. Nó đang ở đâu? Nó còn chạy được không? Tôi không biết phải tìm ở đâu, nhưng tôi biết mình cần tìm ra nó.

Tôi cảm thấy một phần câu chuyện của tôi nằm trong chiếc xe bán tải cũ kỹ đó. Có điều gì đó về trang trại, về chiếc xe, về sự lao động cần cù và những ký ức về ông và ông bác của tôi đã thôi thúc tôi đi tìm và mang chiếc xe đó về nhà, mặc dù tôi không biết liệu điều này có khả thi không.

May mắn thay, tôi đã liên lạc được với các anh em họ của tôi. Họ sống gần trang trại của ông bác tôi và đang giữ chiếc xe cũ của ông



tôi trong nhà kho. Chiếc xe sẽ là của tôi nếu tôi sẵn sàng đến đem nó về.

Được sự trợ giúp của anh tôi, chúng tôi cùng nhau lên đường thực hiện một chiến dịch giải cứu điên rồ. Khi chúng tôi đến trang trại và mở cửa nhà kho, chiếc Ford thời thơ ấu có hai màu đỏ-trắng của tôi vẫn còn ở đó, vẫn duyên dáng như ngày xưa. Nó đã đầy những vết hằn và hoen gỉ, cánh cửa bên ghé tài xế gần như không đóng hay mở được sau một lần chiếc xe bị lặn xuống đồi và đâm vào cọc gỗ trong lúc ông bác của tôi dừng lại để cho bò ăn. Tôi yêu chiếc xe này, yêu từng vết xước và từng câu chuyện ẩn chứa đằng sau.

Trong khi đi loanh quanh khám phá trang trại của ông bác, nơi khi xưa tôi vẫn thường lui tới, tôi đã tìm ra câu trả lời cho câu hỏi bên trên. Tôi tìm thấy bí quyết để giữ cho công việc luôn thú vị và truyền cảm hứng. Khi tôi nhìn vào những công trình mà ông bác tôi đã hoàn thành trong suốt cuộc đời ông, câu trả lời đến với tôi thật rõ ràng.

Bí quyết để làm những công việc tuyệt vời là hãy luôn có mặt.

Hãy luôn cày xới, vun trồng, tưới nước và tạo dựng.

Có thể bạn đã từng nghe tôi nói điều này trước đây (và tôi cần nhắc nhở bản thân mỗi ngày):

Đôi khi điều tạo cảm hứng nhất bạn có thể làm là luôn có mặt ngay cả khi bạn hoàn toàn mất cảm hứng.

Tôi ngắm nhìn những điều tuyệt vời mà ông bác tôi đã tạo dựng nên, cái này tiếp nối cái kia. Chúng không phô trương, không kiêu cách. Chúng rất nhất quán, chất lượng và *đời thường*.

Ông đã làm việc cần mẫn, tiến triển mỗi ngày, và rồi một cơn lốc xoáy ập tới trang trại (thực tế đã có ba cơn lốc vào ba lần khác nhau - theo lời của anh họ tôi) hoặc có cái gì đó đổ vỡ, hoặc trời mãi không đổ mưa... khiến cho mọi thứ bị đình trệ. Nhưng dù trong hoàn cảnh nào, ông bác tôi vẫn không ngừng làm những việc ông biết mình cần làm.

Tìm phương án khác. Không ngừng khắc phục khó khăn. Không ngừng cố gắng.

Chúng ta hoàn tất một công việc tuyệt vời bằng cách không ngừng thực hiện nó.

Chúng ta có thể nỗ lực sống một cuộc đời đầy cảm hứng và cần tìm ra những cách để nuôi dưỡng tâm hồn mình. Nhưng tôi nghĩ những người thành công nhất không đi tìm cảm hứng để hoàn thành công việc. Người thành công sẽ bắt tay vào việc trước, và cảm hứng sẽ theo sau.

Theo đuổi ước mơ không phải là chuyện hoang đường, đó là một việc làm có phương pháp.

Điều quan trọng của tuổi trưởng thành không phải là những gì bạn thu hoạch được, mà là những gì bạn gieo trồng được. Theo đuổi một ước mơ cũng giống như gieo một hạt giống của cây bơ. Có thể bạn sẽ phải mất đến bảy năm mới thấy được những quả bơ đầu tiên.

Nếu ông bác của tôi chờ cho đến khi có động lực hay cảm hứng mới bắt đầu làm việc thì hẳn đã không có được trang trại như ngày hôm nay.

Một người thợ máy lành nghề ở McPherson, Kansas đã làm việc đến tận mười giờ rưỡi tối để giúp cho chiếc xe bán tải của chúng tôi lăn bánh trở lại trên đường. Ông ấy biết chúng tôi sẽ thực hiện một chuyến đi đường trường kéo dài mười tiếng đồng hồ về Colorado. Khi chỉ cho chúng tôi xem những chỗ có nguy cơ hỏng hóc trên đường, ông ấy nói:

“Tôi không thể chắc 100%, nhưng tôi nghĩ các cậu sẽ lái chiếc xe về được đến nhà”.

Một câu nói rất thích hợp với chúng ta khi ở độ tuổi hai mươi (và ba mươi).

Lần đầu tiên lái chiếc xe bán tải của ông về Colorado, tôi cười không ngớt khi chiếc xe len lỏi qua những con đường hai làn xe của miền quê yên tĩnh, và một điều kỳ diệu ngoài mong đợi đã xảy đến với tôi.

Khi xe chúng tôi chạy ngang qua những chiếc xe bán tải cũng cũ kỹ khác, các bác nông dân già vừa lái xe vừa đưa một cánh tay lên khỏi vô lăng để vẫy chào tôi. Tôi sung sướng vẫy tay chào lại. Giờ đây tôi đã là một trong số họ rồi. Tôi nghĩ là mình đã cười vui vẻ suốt chặng đường về nhà, một hành trình kỳ diệu khi mà không có bất kỳ hỏng hóc nào xảy ra. Chiếc xe bán tải già nua không lăn bánh trong suốt bảy năm trời mà nay vẫn nổ máy chạy bon bon suốt chặng đường gần 650 cây số như một chiếc xe mới.

Giờ đây, mỗi khi nhìn chiếc xe, tôi lại thấy ông và ông bác của tôi. Tôi thấy trang trại. Mỗi lần chạy xe ngang qua xe một bác nông dân lớn tuổi và nhận được cái vẫy tay, tôi lại xem nó như một lời nhắc nhở. Hãy tiếp tục công việc của mình. Nếu không, những bác nông dân cần cù đáng mến kia sẽ đá đít tôi ra khỏi câu lạc bộ của họ.

## 27

# Tôi có đang cố gắng diệt con chuột trong đời mình bằng cách tự uống thuốc diệt chuột không?

**H**ãy thành thật thú nhận rằng đôi khi bạn cảm thấy mình có quyền tỏ ra cay đắng, đúng không?

Tuy nhiên, cho dù mọi lý lẽ và chứng cứ đều cho thấy bạn hoàn toàn có quyền nổi trận lôi đình với ai đó, việc bạn cứ nhớ lại tất cả những sai lầm đã xảy ra cũng giống như việc nghe mãi một bài hát u sầu - bạn sẽ chỉ càng cảm thấy tệ hơn mà thôi.

Bạn hoàn toàn có quyền *không* tha thứ, nhưng giữ mãi nỗi bực dọc thì cũng giống như bạn để cho người đó làm tổn thương mình thêm nhiều lần nữa, cho đến khi bạn hoàn toàn suy sụp mà người đó lại chẳng hề hấn chi. Tác giả Anne Lamott từng nói:

“Việc không tha thứ cũng giống như tự mình uống thuốc diệt chuột rồi ngồi đợi con chuột chết vậy”.

Tôi không biết hoàn cảnh của bạn. Tôi không biết câu chuyện mà bạn đang trải qua. Nhưng tha thứ là hành động bạn làm vì bản thân mình hơn là vì người mà bạn định tha thứ. Nó mang lại cho bạn sự tự do và giúp bạn tiến lên phía trước.

Tha thứ không phải là điều có thể thực hiện được một cách nhanh chóng. Đối với bản thân tôi, tha thứ là một quá trình cần đến

vô số lời cầu nguyện và đôi lời khuyên nhủ. Và nó không hề dễ dàng.

Thế nhưng việc không tha thứ lại giống như đeo tạ vào chân và cố sức chạy lên dốc. Hãy tháo bỏ quả tạ đó ra và đừng bao giờ ngoái nhìn lại. Không tha thứ là một gánh nặng mà bạn hoàn toàn không cần phải mang theo.

Tha thứ có nghĩa là chấm dứt khổ đau và oán giận, không để nó tiếp tục len lỏi vào trong tim bạn như khí ga bị rò rỉ. Tha thứ tức là sau rất nhiều lần tâm trí của bạn diễn đi diễn lại cảm giác bị tổn thương và bạn mơ về cảnh mình có thể nói ra những lời mình muốn nói, làm tất cả những gì mình muốn làm để đáp trả người đã gây ra tổn thương cho mình, thì bạn quyết định ngừng phản ứng với quá khứ. Bạn quyết định thay đổi suy nghĩ. Bạn buông bỏ “quyền” nổi giận của mình.

Điều này không hề dễ dàng, cũng không hề đơn giản. Nhưng nó sẽ tốt hơn việc tự mình uống thuốc diệt chuột và sau đó lên mạng, thấy hình “con chuột” đang nghỉ mát ở Hawaii.

## 28

### **Theo thang điểm từ 1 đến 10, tôi đánh giá các mối tương tác của mình trên mạng xã hội trực tuyến như thế nào?**

Tùy vào cách sử dụng của chúng ta, mạng xã hội có thể mang lại cảm giác như bạn đang tham dự một buổi tiệc tồ tộ, nơi mọi người đều nhìn chăm chăm vào bạn mà không nói gì, hoặc nó có thể là một điều gì đó có ý nghĩa hơn.

Hãy hình dung thế giới trước khi có sự bùng nổ của mạng xã hội. Một ngày nọ, bạn phải tham dự buổi họp mặt kỷ niệm mười năm lớp trung học - một bữa tiệc chủ yếu chỉ để xem bây giờ ai khá hơn ai. Và bạn chỉ cần phải “diễn” trong một đêm đó thôi.

Bạn mua một bộ đồ sang chảnh (mà hôm sau bạn sẽ đem trả để lấy lại tiền), thuê một chiếc BMW, thuê một người vợ hoặc chồng, lại thuê một vài đứa con. Bạn thuê tất cả những gì cần thiết, chỉ để đóng trọn một vai diễn “người thành đạt” trong ba tiếng đồng hồ. Sau ba tiếng đó, bạn có thể trở về là chính mình, thoải mái nằm dài trên bộ sofa mà cha mẹ bạn mua cho, ăn đến miếng bánh pizza thứ năm đắm nước sốt có hương vị mà bạn ưa thích. Bạn đã xuất sắc đóng trọn vai như một ảo thuật gia nhà nghề trên sân khấu Las Vegas vậy, và bạn yên tâm sống tiếp cuộc đời của mình trong mười năm nữa, cho tới lần họp mặt tiếp theo.

Tuy nhiên, với sự ra đời của mạng xã hội, chúng ta đang cố gắng đóng tròn vai diễn nói kia mỗi ngày. Mỗi bức ảnh, mỗi bài đăng, mỗi dòng trạng thái... đều phải cho mọi người thấy cuộc sống của chúng ta tuyệt vời ra sao! Thật mệt mỏi. *Chúng rối loạn ám ảnh so sánh* của chúng ta ngày càng khó kiểm soát. Nó mang đầy rủi ro, không có điểm dừng và chúng ta không biết nó sẽ đưa mình đến đâu.

Nhưng mạng xã hội vẫn có tầm ảnh hưởng và ý nghĩa tích cực. Tôi biết rõ điều đó. Tôi đã không thể là một tác giả có sách xuất bản như ngày nay nếu không có mạng xã hội. Pinterest<sup>19</sup> đã thật sự thay đổi cuộc đời tôi khi bài viết *21 Secrets For Your Twenties (21 Bí mật dành cho tuổi hai mươi)* của tôi lan nhanh không ngờ nhờ những bạn trẻ đáng mến như bạn đã ghim nó trên bảng tin Pinterest.

*(19) Pinterest là mạng xã hội chia sẻ hình ảnh, bài viết và những ý tưởng thú vị về lối sống.*

Như vậy, có phải phương tiện truyền thông xã hội là nguyên nhân hàng đầu gây ra *Chúng rối loạn ám ảnh so sánh* không? Hay đó là phương tiện tuyệt vời để tiếp cận khán giả và là nơi bạn tìm thấy cộng đồng của mình theo cách mà bạn chưa từng thử trước đó? Thật ra, nó là cả hai. Giống như bất kỳ công cụ nào, hiệu quả của nó phụ thuộc vào cách bạn sử dụng.

Phương tiện truyền thông xã hội có thể là một lỗ đen hút hết thời gian, năng lượng và sức sáng tạo của bạn vào hư không và không bao giờ hoàn trả. Hoặc nó có thể tạo ra cả một thiên hà cơ hội, mối quan hệ và nền tảng mà bạn chưa từng có.



Phương tiện truyền thông xã hội là một bộ khuếch đại tuyệt vời, nơi mọi cái hay, cái dở của BẠN đều được phóng đại hết mức. Mọi thành công, thất bại, nỗi sợ hãi của bạn đều được bày cho cả thế giới khen chê. Và cách bạn thể hiện bản thân trên sân khấu truyền thông xã hội chính là thứ có thể tạo ra mọi sự khác biệt.

Vì vậy, câu hỏi thật sự là:

Bạn đang tham gia vào mạng xã hội một cách có chủ đích hay không có chủ đích?

Sự hiện diện của bạn trên phương tiện truyền thông xã hội là chủ động hay thụ động?

Bạn đang tạo thương hiệu trực tuyến cho mình một cách có chiến lược hay bạn đang để người khác gán thương hiệu cho mình?

Tôi nghĩ cách tốt nhất là thể hiện đúng con người của mình trên các phương tiện truyền thông xã hội, đồng thời vẫn có chiến lược cho những mục tiêu dài hạn của mình. Sự chân thực có chiến lược nghe có vẻ như một nghịch lý giả dối, nhưng tôi nghĩ điều này vẫn khả thi. Nó giúp duy trì sự nhất quán giữa phiên bản kỹ thuật số và phiên bản vật lý của con người bạn. Hãy phấn đấu trở thành phiên bản tốt nhất, chân thực nhất của bản thân trong cả hai thế giới đó.

Phương tiện truyền thông xã hội giống như một cái cưa. Cách bạn sử dụng nó sẽ tạo ra những hiệu ứng khác nhau - hoặc là xây dựng, hoặc là phá bỏ mọi thứ.

## Tôi có khả năng tự cười nhạo mình không?

Càng ngày tôi càng nhận ra rằng khả năng làm được những điều lớn lao của chúng ta có liên quan đến việc chúng ta có khả năng tự cười nhạo chính mình hay không, đặc biệt là khi chúng ta còn trẻ, khi mà mọi thứ đều bí ẩn và mọi sai lầm đều vô cùng nặng nề.

Và vợ tôi có lẽ sẽ là người đầu tiên nói với bạn rằng tôi chắc chắn rất tệ ở khoản tự cười nhạo chính mình. Thật thế đấy. Việc tôi tệ đến mức nào ở khoản cười nhạo chính mình chẳng có gì đáng cười cả.

Điều này rất đáng lưu tâm. Khi phạm sai lầm, tôi sẽ sống chết chống chế bằng cách thuyết phục mọi người rằng đó không phải là một sai lầm. Tôi tức giận khi không ai lắng nghe lời bào chữa không mấy thuyết phục của tôi. Sau đó tôi lại muốn phát tiết cơn giận của mình và có thể sẽ phạm tiếp những sai lầm khác.

Tôi biết tôi cần tiếp tục trau dồi kỹ năng tự cười nhạo bản thân. Đó là khả năng để những sai lầm ở yên tại nơi nó được sinh ra chứ không vác nó bên mình như con rùa ì ạch vác cái mai của nó.

Tôi sẽ còn phạm sai lầm. Bạn cũng vậy. Nhưng sai lầm của chúng ta không định hình con người chúng ta. Chúng ta sẽ phạm thêm nhiều sai lầm khác; nhưng sai lầm lớn nhất của đời người

chính là không thấy khía cạnh hài hước trong những sai lầm đó, học hỏi từ chúng và để chúng ở lại trong quá khứ.

Khả năng tự cười vào những sai lầm của mình sẽ giúp bạn có thể buông tay cho những sai lầm đó trôi ra biển lớn, thay vì cột chúng quanh chân bạn và để chúng kéo bạn chìm xuống đáy.

## **Tại sao nhiều người có cuộc hôn nhân mỹ mãn trong khi những cuộc hôn nhân khác lại đổ vỡ ngay từ khi chưa bắt đầu?**

Hôn nhân giống như việc lái xe. Ngay cả khi bạn đang ngồi ở ghế tài xế, điều đó không có nghĩa là bạn biết chuyện gì đang xảy ra bên trong chiếc xe đó.

**T**ất cả chúng ta đều có nhận định về một cuộc hôn nhân hạnh phúc, nhưng tôi cho rằng một vài trong số những kỳ vọng đó là những niềm tin hoang đường và tiêu cực. Những kỳ vọng không thực tế này thường khiến cho cuộc hôn nhân của bạn rối tinh rối mù lên ngay từ khi chưa bắt đầu.

Dù bạn đang độc thân vui tính, đang hẹn hò nghiêm túc hay đã kết hôn, việc phá bỏ một vài niềm tin hoang đường về hôn nhân có thể giúp bạn tạo ra sự khác biệt giữa một cuộc hôn nhân hạnh phúc và một cuộc hôn nhân luôn khiến bạn muốn thoát ra.

### **5 NIỀM TIN HOANG ĐƯỜNG VỀ HÔN NHÂN**

**Niềm tin hoang đường #1: Những người đã kết hôn luôn biết bản thân đang làm gì**

Hồi còn độc thân, tôi thường đi dự đám cưới với suy nghĩ: “Đây là hai người đã tìm được mọi lời giải trong cuộc sống”.

Sau khi bước chân vào hôn nhân, tôi nhanh chóng nhận ra mình hoàn toàn không biết gì cả.

Như tôi đã viết trong quyển *101 Bí mật của tuổi hai mươi*, “Hôn nhân ở độ tuổi hai mươi có thể cho bạn cảm giác như đang chơi trò đóng giả gia đình vậy”. Không có cuốn cẩm nang nào dành cho người chồng hay người vợ, dù những quyển sách bán chạy đang cố thuyết phục bạn tin điều ngược lại. Không phải chỉ có hôn nhân định hình lại con người bạn, bản thân bạn cũng định nghĩa hôn nhân. Nếu hôn nhân cho bạn cảm giác như đang chơi trò đóng giả gia đình, thì đó là vì đời sống hôn nhân nên có một lượng vừa phải sự khám phá, sáng tạo và tính bí ẩn. Đó là điều bình thường.

Hai người cùng trưởng thành khi cùng nhau đắm rề sâu hơn vào đời sống hôn nhân. Hôn nhân không chỉ diễn ra vào ngày bạn tiến hành hôn lễ. Hôn nhân từ từ phát triển từng ngày suốt nhiều ngàn ngày sau đó.

## **Niềm tin hoang đường #2: Bạn đời là tri kỷ**

Tôi tin rằng vợ/chồng nên là người bạn tốt nhất mà mỗi người chúng ta có được. Nếu tình bạn không phải là nền tảng cho cuộc hôn nhân của các bạn thì khi những đợt sóng đầu tiên ập đến, mối quan hệ đẹp đẽ của các bạn sẽ bị cuốn trôi ra biển.

Tuy nhiên, nhiều người cố gắng biến người bạn đời của mình thành tri kỷ, tức là ra sức nhào nặn để họ hành xử theo cách mà ta nghĩ là một người bạn tốt sẽ làm.

Hãy để những người bạn tốt của bạn tiếp tục là những người bạn tốt của bạn.

Hãy đặt tình bạn với người bạn đời vào một nhóm cao cấp dành riêng cho nó. Đừng xây dựng mối quan hệ hôn nhân chỉ dựa vào quan điểm và trải nghiệm mà bạn đã có trước đó với người bạn tốt của mình, thay vào đó, hãy xây dựng nó dựa vào những điều mà bạn biết là thích hợp cho cả bạn và người bạn đời.

Đừng cố gắng áp đặt hình ảnh một người bạn tốt cho người vợ hoặc chồng của mình. Hãy cùng nhau vẽ nên một bức tranh hoàn toàn mới.

Vợ của bạn có thể không có khiếu kể chuyện cười như cậu bạn cùng phòng ký túc xá. Chồng của bạn có thể không tâm sự thâu đêm như cô bạn hàng xóm thuở ấu thơ. Điều đó chẳng sao cả. Cũng giống như khi bạn thưởng thức một ly rượu hay một tách cà phê - rượu hay cà phê đều rất ngon, nhưng mỗi món có một hương vị hoàn toàn khác nhau.

### **Niềm tin hoang đường #3: Hôn nhân giúp bạn trở nên trọn vẹn**

Vợ hoặc chồng của bạn không phải là Thượng đế, thần đèn hay chú kỳ lân huyền thoại<sup>20</sup> có khả năng ban điều ước. Người bạn đời của bạn cũng là một con người bình thường như bạn. Nếu bạn đặt những kỳ vọng hảo huyền cho mối quan hệ của mình, nó có thể sẽ trở thành bi kịch cổ Hy Lạp thay vì một bộ phim hài lãng mạn.

*(20) Kỳ lân (unicorn) là một sinh vật thần thoại trong văn hóa châu Âu, với hình dáng phổ biến được biết đến như là con ngựa trắng có một sừng trên trán hoặc có thể có hai cánh.*

Một mối quan hệ tốt đẹp không làm bạn trở nên trọn vẹn, mà nó sẽ truyền cảm hứng để bạn khắc phục những điều chưa trọn vẹn của mình mỗi ngày.

#### **Niềm tin hoang đường #4: Chọn người để kết hôn là lựa chọn quan trọng nhất trong đời bạn**

Việc chọn bạn đời là vô cùng quan trọng. Chọn bạn đời mỗi ngày sau lễ cưới thì còn quan trọng hơn nữa.

Hôn nhân không vỡ toang ngay lập tức, mà nó rạn nứt từ từ. Ngày qua ngày, đời sống, thời gian, những công việc cần hoàn thành, những cố gắng, những tổn thương, căng thẳng, những thói xấu không được điều chỉnh sẽ tạo ra những vết rạn ngày càng kéo dài theo thời gian.

Có rất nhiều thời điểm trong ngày bạn có quyền lựa chọn hoặc không lựa chọn người bạn đời cho mình. Đó là khi bạn online. Khi bạn bắt đầu tán tỉnh đồng nghiệp. Khi đêm nào bạn cũng chọn làm việc muộn hơn một chút. Khi bạn cảm thấy oán hận và cơn giận len lỏi vào tâm trí nhưng bạn không xử lý nó.

Hôn nhân không tan vỡ vì một thỏa hiệp lớn. Hôn nhân tan vỡ vì hàng ngàn lần nhân nhượng nhỏ. Vết nứt trong hôn nhân cũng giống như vết nứt trên kính chắn gió, bạn càng lờ đi và tiếp tục lái xe mà không xử lý nó thì nguy cơ mối quan hệ của bạn đổ vỡ càng lớn.

#### **Niềm tin hoang đường #5: Hôn nhân là một lần cho trọn đời**

Một cố vấn của tôi nói rằng anh đã cưới người vợ của mình bảy lần.

Khi còn độc thân, tôi không hiểu được ý anh, nhưng bây giờ thì tôi đã hiểu.

Hôn nhân không đứng yên một chỗ. Nó không phải là chiếc quần jean một-cỡ-vừa-với-mọi-người. Mọi quan hệ của bạn thay đổi vì con người luôn thay đổi.

Trong hôn nhân, bạn phải sẵn sàng điều chỉnh lại và “tái ký” cam kết trước khi bước vào mỗi giai đoạn mới. Đôi khi sự thay đổi là tiếng khóc oa oa của đứa con đầu lòng. Đôi khi, sự thay đổi đó ít gây xáo trộn hơn, chẳng hạn như sự thăng tiến, ai đó qua đời, một cuộc sống mới, hay một thành phố mới.

Con người phải thích nghi và trưởng thành, các mối quan hệ cũng vậy.

Các điều kiện trong hôn nhân có thể thay đổi, nhưng cam kết của bạn thì không.



## 31

### Tôi có làm việc chăm chỉ và là người dễ làm việc cùng không?

**N**gười dẫn chương trình truyền hình đêm khuya Conan O'Brien nổi tiếng không chỉ vì sự hài hước<sup>21</sup> - mặc dù ông được vô số người hâm mộ vì lối tự trào dí dỏm. Cựu sinh viên Đại học Harvard này cũng cực kỳ thông minh và để lại ấn tượng là một người khiêm tốn, luôn thật lòng muốn giúp đỡ người khác.

*(21) Conan O'Brien là người dẫn chương trình, hài kịch gia và nhà sản xuất truyền hình nổi tiếng người Mỹ. Ông được biết đến nhiều nhất với chương trình nói chuyện đêm khuya The Tonight Show with Conan O'Brien trên hệ thống cáp truyền hình TBS, được yêu thích nhờ khả năng tự trào và phong cách dẫn tự nhiên.*

Tôi đã từng xem một cuộc trò chuyện giữa Conan với các sinh viên trường Harvard, và khi một bạn trẻ hỏi làm thế nào ông có thể vượt qua đối thủ cạnh tranh và làm cho mình trở nên nổi trội trong sự nghiệp, thì lời khuyên của Conan là: hãy làm việc chăm chỉ và là người dễ làm việc cùng.

Thật đơn giản. Thật đúng. Nhưng câu nói tiếp theo sau của ông mới là điều cần suy ngẫm: “Bạn kết hợp hai điều ấy lại, và trong bất kỳ nền kinh tế nào bạn cũng sẽ là của hiếm”.

## 32

# Tôi có đủ dũng cảm để cho phép mình tỏ ra lúng túng không?

**T**ôi đã từng cho phép mình lúng túng chưa?

Chúng ta đang cố diệt trừ sự lúng túng và không biết rằng việc làm này có thể dẫn đến những hậu quả tai hại.

Sự im lặng lúng túng. Những cuộc chuyện trò lúng túng. Những quãng thời gian chờ đợi đầy lúng túng. Tất cả những điều này đang trở thành quá khứ.

Phải xếp hàng dài chờ tính tiền ở siêu thị? Tôi có mang theo điện thoại đây.

Lái xe đường trường à? Thì nghe nhạc thôi.

Chờ lâu mới đến lượt đi lên thang máy? Thì phải có sóng 4G,... hay ít ra cũng phải có 3G hay mấy G gì đấy, vì tôi phải có cái gì đó để vờ như không thấy người đứng cạnh bên có vẻ đang lúng túng vì điện thoại anh ta không có sóng.

Chuyến bay dài ư? Hy vọng máy bay có cung cấp wi-fi và mấy bộ phim hay! Quãng thời gian mười phút mà phi hành đoàn yêu cầu hành khách phải tắt toàn bộ các thiết bị điện tử chính là phần đáng sợ nhất trong cả chuyến bay.

*Bởi vì...*

Sự im lặng thật khó chịu... đáng sợ... và nó làm tôi lúng túng.

Ngày nay chúng ta không còn cảm thấy khó chịu khi bị phân tâm. Chúng ta sống để tâm trí được bận rộn với những mối phân tâm.

*Tại sao?*

Có phải vì khi ở một mình và im lặng, chúng ta buộc phải nghĩ về đời mình? Những chuyện tốt, chuyện xấu và những điều làm ta lúng túng?

Tôi không ngừng kiểm tra email hy vọng sẽ có email mới khi tôi còn chưa kịp xem những email đã được gửi đến trước đó.

Điện thoại thông minh là chất gây nghiện của thế hệ chúng ta. Chúng ta là *Thế hệ thích cập nhật (Refresh Generation)* - liên tục kiểm tra điện thoại để cập nhật tin tức mới nhất. Quá nhiều người trong chúng ta “ghiền” điện thoại.

Chúng ta khao khát sự phân tâm, khao khát cảm giác bận rộn. Chúng ta nghiện những thông báo nhắc nhở làm gấp việc gì đó. Chúng ta cảm thấy mình quan trọng khi được sống trong một thế giới bận rộn.

Nhưng như vậy có tốt không?

## **HẬU QUẢ CỦA VIỆC THIẾU NGHỈ NGƠI**

Chúng ta đã diệt trừ sự lúng túng và những hậu quả tai hại của việc làm này đang đánh ngã chúng ta.

Các chuyên gia nói rằng sự duy trì một trạng thái trong thời gian dài, một đặc điểm của lối sống ngày nay, đang làm gia tăng bệnh

tim, suy giảm trí nhớ và tăng nguy cơ tử vong ở người trẻ. Chúng ta cần sự im lặng để tâm trí được tự do bay bổng, để đôi khi chúng ta gặp được những điều bất ngờ, thứ chỉ xảy đến khi chúng ta thoải mái tồn tại trong tình trạng không thoải mái.

Vào thời mà công nghệ chưa phát triển, cuộc sống của chúng ta đã từng tràn ngập những khoảnh khắc lúng túng. Đó là những khoảnh khắc im lặng, những khoảnh khắc cảm nhận rõ không gian, để một cảm xúc hay một suy nghĩ nào đó - dù tốt hay xấu - có thể lấp đầy khoảng thời gian hay không gian đó. Bây giờ thì chúng ta lại trốn chạy khỏi chúng. Có thể lý do bạn không có những ý tưởng đột phá là vì bạn không cho tâm trí mình thời gian và không gian để nghĩ về chúng.

Khi loại bỏ mọi sự lúng túng, chúng ta cũng loại bỏ mọi khả năng có thể mang đến những điều bất ngờ tuyệt vời.

Câu hỏi này thật ra chính là một thử thách: Mỗi khi bạn bắt đầu lúng túng và cảm thấy thôi thúc phải sờ đến chiếc điện thoại hay phải mở nhạc để ngăn chặn cảm giác lúng túng, hãy dừng lại. Và bạn chỉ cần ngồi xuống, cho phép mình lúng túng. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên trước những phát hiện đầy lúng túng nhưng tuyệt vời mà mình gặp được đấy.

Hãy đủ dũng cảm để cho phép mình lúng túng.

## 33

# Làm thế nào để ngừng xây dựng mạng lưới mối quan hệ và bắt đầu tạo dựng mối quan hệ?

Những sự kiện nhằm tạo mạng lưới mối quan hệ xã giao mang lại cảm giác như buổi vũ hội tốt nghiệp, chỉ khác là lần này bạn không có bạn nhảy đi cùng. Và bạn có thể cảm thấy ngượng ngùng hơn cả hồi đi dự vũ hội tốt nghiệp năm mười bảy tuổi.

Lòng bàn tay tôi đã bắt đầu mướt mồ hôi khi nghĩ đến việc mình sẽ bước vào hội trường ồn ào đó, nơi mọi người dường như đã quen biết nhau từ trước, và mục tiêu chính của tôi cũng giống hệt như hồi tham dự vũ hội tốt nghiệp - đó là không tự khiến mình trở thành kẻ ngớ ngẩn. Nhưng mặt khác, bạn cũng không thể tỏ ra quá ngượng ngùng, vì chỉ khoảng ba phút sau khi bạn đến là những kẻ chỉ-đến-để-phát-danh-thiếp có thể “đánh hơi” được nỗi sợ của bạn từ phía bên kia hội trường và lập tức “sà đến” tiếp cận bạn trước cả khi bạn kịp giới thiệu tên mình.

Trong suốt nhiều năm liền, tôi đã lẩn tránh mọi cơ hội “thiết lập mạng lưới mối quan hệ” như đã từng tránh những bữa tiệc khiêu vũ thuở mới lớn vậy.

Nhưng rồi tôi nhận ra mình đã hiểu sai về việc tạo dựng các mối quan hệ. Tôi cũng tin rằng đối với nhiều người trong chúng ta, hoạt

động “thiết lập mạng lưới mối quan hệ” đã tác động tiêu cực đến cơ hội việc làm, thăng tiến hay nỗ lực khởi nghiệp của chúng ta.

Đa số chúng ta đều từng thấy các số liệu thống kê ước tính rằng có 70-80% cơ hội việc làm có được đều thông qua các mối quan hệ. Tôi hoàn toàn đồng ý với điều này.

Hãy ngừng thiết lập mạng lưới mối quan hệ. Thay vào đó, hãy bắt đầu xây dựng các mối quan hệ. Khi tôi chuyển từ *thiết lập mạng lưới mối quan hệ* sang *xây dựng mối quan hệ*, mọi thứ đã thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn.

Nếu bạn ngừng thiết lập mạng lưới mối quan hệ và bắt đầu xây dựng các mối quan hệ, tôi có thể đảm bảo bạn sẽ có việc làm tốt hơn, con đường phát triển nghề nghiệp tốt hơn và nhiều cơ hội mở ra cho bạn hơn. Ngoài ra, bạn sẽ không còn phải trải qua cảm giác ngượng ngùng khi đi dự các sự kiện, khi bạn phải cố thuyết phục mọi người rằng bạn đã từng nổi trội ra sao.

Hãy ngừng thiết lập mạng lưới mối quan hệ mới như một cái máy.

Hãy bắt đầu xây dựng mối quan hệ như một con người.

Vậy như thế nào là xây dựng mối quan hệ, và chúng ta làm thế nào để thực hiện điều này một cách hiệu quả nhất?

## 34

# Làm thế nào để xây dựng mối quan hệ hiệu quả?

Sau đây là một vài ý tưởng để xây dựng mối quan hệ hiệu quả. Chúng sẽ giúp bạn thay đổi cách gặp gỡ mọi người và làm cho những mối quan hệ trở nên sâu sắc hơn, ý nghĩa hơn bất kỳ chiến thuật thiết lập mạng lưới mối quan hệ nào.

### 7 Ý TƯỞNG ĐỂ XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ TỐT HƠN

#### 1. Tạo dựng những mối quan hệ mới khi bạn không “cần” chúng

Chúng ta thường chỉ tạo mối quan hệ khi chúng ta thấy cần. Điều này rất thường khiến chúng ta trở thành kẻ “phát danh thiếp” lê la khắp sảnh sự kiện để kết nối và tranh thủ dúi vào tay ai đó tấm danh thiếp.

Đừng trở thành anh chàng đó.

Hãy bắt đầu tập cho mình thói quen làm quen với các mối quan hệ mới, ngay cả khi bạn không có nhu cầu hay mục đích cụ thể cho việc đó.

Chúng ta thường chỉ bắt đầu cuống cuống tìm kiếm mối quan hệ khi cần ai đó giúp mở giùm một cánh cửa, và điều này khiến cho việc xây dựng mối quan hệ trở nên vô cùng gượng gạo. Thay vì vậy,

hãy tập thói quen mỗi tuần làm quen một người mới và lắng nghe câu chuyện của họ.

Sau đây là một ví dụ về những điều tuyệt vời có thể xảy ra khi bạn mở lòng để gặp gỡ những người bạn mới khi đến bất kỳ nơi nào. Điều này đã xảy ra với tôi trên một chuyến bay cách đây vài tháng, sau khi quyển sách đầu tiên của tôi, *101 Bí mật của tuổi hai mươi*, được phát hành. Vào thời điểm đó, tôi không có nhu cầu phải làm quen với ai, vậy mà rốt cuộc ba người ngồi chung hàng ghế chúng tôi đã nói chuyện rôm rả suốt cả chuyến bay. Đến cuối chặng, cô bạn đồng hành đã tỏ ra rất hứng thú với quyển sách viết về tuổi hai mươi của tôi đến nỗi đã đề nghị tôi cùng ăn trưa với bạn trai cô ấy, bởi cô cảm thấy rằng chúng tôi cần trao đổi nhiều hơn.

Hóa ra, bạn trai của cô ấy làm việc ở Hollywood, có mối quan hệ tốt với nhiều nghệ sĩ, diễn viên và tác giả. Chúng tôi nhanh chóng trở nên thân thiết, và anh ấy đề nghị mua quyền *101 Bí mật của tuổi hai mươi* của tôi để chuyển thể kịch bản cho một series phim truyền hình. Thật khó tin!

Sau đó không lâu, anh ấy mời tôi đến dự một buổi gặp gỡ tại nhà anh ấy, nơi một vài người bạn của anh ấy sẽ thu âm các bản nhạc demo trong phòng thu âm ở tầng hầm. Tôi biết chắc là tôi sẽ cảm thấy lạc lõng và lúng túng ở buổi gặp gỡ toàn là “những người của Hollywood” đó, nhưng tôi vẫn quyết định tham gia. Khi đến nhà anh ấy, tôi yên vị trong một góc an toàn trong ngôi nhà, nơi tôi có cuộc trò chuyện tuyệt vời với một cô gái tên là Sasha. Cô ấy nói là đến để thu âm vài ca khúc nên chúng tôi trò chuyện rất nhiều về âm nhạc và việc viết lách. Sau buổi gặp đó, quản lý của tôi đã rất phấn khích khi biết tôi đã tạo được mối quan hệ tốt với cô gái ấy.



“Thật tốt khi anh kết nối được với Sasha. Chúng ta cần gửi cho cô ấy một cuốn *101 Bí mật của tuổi hai mươi!*”

“Được đấy. Tôi đã trò chuyện rất vui với cô ấy”, tôi đáp lại anh quản lý như thế, không hiểu tại sao anh ấy lại phấn khích đến vậy. Qua lời anh ấy, tôi chỉ biết đại khái rằng Sasha thật ra là một diễn viên hơn là một ca sĩ.

Sau đó, tôi chẳng cần tốn nhiều thời gian tìm kiếm trên Google để biết rằng Sasha Pietersa là diễn viên được yêu thích trong chương trình truyền hình nổi tiếng *Pretty Little Liars (Những thiên thần nói dối)*<sup>22</sup>. Và hai ngày sau đó, tôi thức dậy và lần đầu tiên biết thế nào là “nghe mạng” khi Sasha chia sẻ hình ảnh quyển *101 Bí mật của tuổi hai mươi* trên Instagram của cô ấy, thậm chí cô ấy còn trích dẫn vài dòng của cuốn sách trên trang Twitter cho hàng triệu triệu người theo dõi của cô ấy. Nhiều năm sau, thỉnh thoảng vẫn còn những cô bé tuổi teen nhắn tin trên Twitter cho tôi, nhờ tôi giới thiệu với Sasha.

*(22) Pretty Little Liars là loạt phim truyền hình dài tập dành cho thanh thiếu niên dựa trên bộ truyện cùng tên của tác giả Sara Shepard do đạo diễn Norman Buckley và nhà biên kịch Sara Shepard thực hiện. Phim được chiếu trên kênh ABC Family vào năm 2010.*

Tất cả những điều này là nhờ tôi đã không đeo tai nghe để ngăn cách mình với mọi người trên chuyến bay ngày hôm đó.

## **2. Dành cho họ mười phút đầu tiên trọn vẹn**

Tôi có một người bạn mà tôi xem như một bậc thầy về giao tiếp. Cậu ấy là người mà bạn luôn mong muốn được trò chuyện và làm bạn. Và nếu tôi phải chọn ra chỉ một bí quyết giúp bật mí khả năng giao tiếp của cậu ấy, thì tôi sẽ nói rằng cậu ấy giỏi thể hiện sự hứng thú với người mà cậu ấy trò chuyện cùng.

Khi tôi hỏi bí quyết để giao tiếp giỏi, cậu ấy đáp rằng đó là luôn cho người đối diện ít nhất mười phút để tự nói về bản thân họ, sau đó mới đến lượt cậu ấy nói về mình.

Đừng cướp lời trong các cuộc trò chuyện hoặc cố giành giật từng phút để nói những điều bạn say mê. Thay vào đó, hãy hào hứng lắng nghe những điều mà đối phương muốn nói. Sự hào hứng bạn dành cho họ sẽ khiến họ thêm hào hứng về bạn.

### **3. Thường xuyên thăm hỏi**

Gửi một tin nhắn. Soạn vài dòng email. Gọi một cuộc điện thoại. Thường xuyên thăm hỏi bạn bè. Trong xã hội bận rộn mà chúng ta đang sống, những thông điệp với nội dung “chỉ hỏi thăm xem bạn khỏe không” và không kèm theo dụng ý nhờ vả chính là chất keo giúp cho mối quan hệ được bền chặt.

### **4. Đưa ra lời khen chân thành và ý nghĩa**

Công cụ mạnh mẽ nhất trong việc xây dựng mối quan hệ là những lời khen đúng lúc, đúng chỗ và có ý nghĩa.

Khi tìm cách liên lạc với các bạn học cùng khóa, khi nhờ ai đó viết một bài cảm nhận cho trang web yêu thích của bạn, khi cố gắng kết nối với ai đó qua Facebook hay Instagram, hãy bắt đầu bằng

những lời khen chân thành. Cho dù người đó có danh giá thế nào đi nữa, họ vẫn sẽ chú ý khi ai đó xem trọng những thành quả của họ và nói những điều tốt đẹp về chúng.

Lời khen cần cụ thể, chứ không phải là những lời giả tạo, sáo rỗng, chung chung như “tuyệt vời” hay “tuyệt quá”.

Hãy dành thời gian tìm hiểu về người đó - tìm một bài báo họ từng viết, xem qua một dự án mà họ đã tham gia, tìm đọc thông tin về lần thăng tiến gần đây nhất của họ trên LinkedIn.

Đừng nói về con người họ, hãy nói về việc họ thú vị như thế nào.

Sức mạnh thật sự của phương tiện truyền thông xã hội là khen ngợi người khác thay vì chính bạn.

*Mẹo tặng thêm:* Khi liên hệ với ai đó qua email, hãy để tên của họ trong lời chào đầu email. Rất nhiều người gửi email cho tôi, nói rằng họ rất yêu thích trang web của tôi và muốn viết bài cho nó, hoặc muốn tôi xem qua và viết nhận xét cho tác phẩm của họ, nhưng họ chẳng bao giờ gọi tên tôi. Và họ cũng không hề nhắc đến tên trang web *All Groan Up* của tôi. Điều này không khởi khiến tôi tin rằng họ gửi email theo kiểu hàng loạt đến bất kỳ ai mà họ có địa chỉ liên lạc. Hãy giữ lại email kiểu đó, đừng gửi đi nhé, nếu bạn không muốn làm tổn thương người khác.

## **5. Hãy luôn hiện diện ở thời điểm hiện tại**

Những khi bạn chăm chăm nhìn vào điện thoại của mình thay vì người đối diện, bạn đang nói với họ chiếc điện thoại của bạn quan trọng hơn họ.

## **6. Hãy là người kết nối**

Ngay lúc này, hãy nghĩ đến hai người nào đó trong đời bạn - hai người này không biết nhau nhưng nếu họ được kết nối với nhau thì kết quả sẽ rất tuyệt vời. Bạn hãy soạn nhanh một email kết nối hai người đó với những lời khen cụ thể, có ý nghĩa về cả hai. Như vậy là bạn vừa hoàn thành được một việc có lợi ích kép: vừa tăng cường kết nối giữa bạn với cả hai người, vừa giúp họ kết nối với nhau.

## **7. Bạn có thể giúp đỡ mọi người bằng cách nào?**

Tìm hiểu xem họ đang phải trải qua điều gì và tìm cách đưa ra giải pháp, hỗ trợ, giúp đỡ. “Tôi rất vui được giúp bạn...”, “Tôi có một ý tưởng có thể giúp bạn giải quyết vấn đề này...”

Khi bạn xây dựng mối quan hệ nhằm mang lại lợi ích cho người khác hơn là cho bản thân mình, việc làm này không chỉ hữu ích và có ý nghĩa với người được bạn giúp mà lợi ích bạn nhận được còn nhiều hơn gấp ngàn lần.

## 35

### Làm thế nào để chiến thắng nỗi lo âu?

**L**o âu đẽ bẹp sáng tạo.

Lo lắng làm suy giảm trí thông minh.

Lo âu là cú đấm giáng vào sự bình yên.

Chúng ta phải đánh tan nỗi lo âu trước khi nó tàn phá chúng ta, nhưng bằng cách nào?

Tôi sẽ đưa ra hai lập luận về sự lo âu ở đây.

Đầu tiên, phần quan trọng của việc chiến thắng nỗi lo âu là xác định được nó.

Thứ hai, trong một vài trường hợp, có thể sự lo âu của bạn lại có ích.

Tôi sẽ giải thích ngay đây.

#### **ĐẦU TIÊN, HÃY ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NỖI LO ÂU**

Phần quan trọng nhất của việc chiến thắng nỗi lo âu là cái mà tôi gọi là *DYA (Define your anxiety)* - xác định nỗi lo của bạn.

Vợ tôi, Naomi, và tôi thường nói về điều này và lợi ích của nó đối với trạng thái tinh thần của chúng tôi: sẽ tốt hơn nếu chúng ta có thể chặn đứng nỗi lo và gọi đúng tên nó trước khi nó chạy loạn khắp nơi.

Tôi tin rằng chúng ta thường cảm thấy bất an nhất khi nỗi lo âu chưa được gọi tên, khi nỗi lo còn giấu mặt, khi nỗi sợ là cái gì đó mơ hồ và sẵn sàng tấn công, trong khi ta còn chưa biết nó đến từ đâu và tại sao.

Khi dừng lại và xác định rõ nỗi lo âu của mình, chúng ta sẽ tìm được cách loại bỏ nó ra khỏi cuộc sống. Cuộc chiến với nỗi lo âu không phải là một quá trình dễ dàng hay đơn giản, nhưng xác định xem chính xác là chúng ta đang chiến đấu với cái gì chính là bước quan trọng đầu tiên.

Và bước tiếp theo. . .

## 36

### Cảm giác lo âu đang nói với tôi điều gì?

**Đ**ôi khi tôi nghĩ lo âu có thể thật ra là một điều tốt!

Nếu bạn không cảm thấy lo âu thì mới đáng lo! Bởi vì cảm giác lo âu của bạn đang nói với bạn điều gì đó rất quan trọng nếu bạn chịu lắng nghe.

Cảm giác lo âu có thể đang lừa dối bạn hoặc đang cố nói với bạn một sự thật nào đó. Quan trọng là bạn phải xác định được mình đang ở trường hợp nào.

Trong rất nhiều tình huống, cảm giác lo âu đang cố yêu cầu bạn đối diện sự thật, và bạn chỉ có thể xoa dịu nó bằng cách làm đúng điều mà nó đang gào lên với bạn chứ không còn cách nào khác.

Ví dụ, có thể bạn nhận ra rằng sau một vài giờ xem ti-vi, bạn bắt đầu cảm thấy bất an. Cảm giác bất an đó sẽ không tự nhiên biến mất, mà nó đang cố nói với bạn rằng bạn đã lãng phí quá nhiều thời gian vào việc xem ti-vi. Bạn sẽ không thể giải tỏa nó bằng cách xem ti-vi nhiều hơn, mà ngược lại, khi giảm thời gian xem ti-vi đi thì bạn sẽ hết lo âu.

Hãy xác định rõ nỗi bất an của bạn. Hãy lắng nghe nó. Sau đó, hãy đánh tan nỗi lo bằng cách làm việc bạn cần làm và tạo ra sự thay đổi.

## 37

**Tôi có muốn bản sắc của mình hòa trộn suốt đời với bản sắc của người mà tôi đang hẹn hò (hay muốn hẹn hò) không?**

**K**hi bước vào hôn nhân, hai người bắt đầu ảnh hưởng đến nhau, đặc điểm và tính cách của người này dần dần hòa trộn với đặc điểm và tính cách của người kia.

Bạn cảm thấy hào hứng hay phát hoảng khi nghe điều này?

Đúng là trong hôn nhân, bạn vẫn là chính bạn. Bạn cần có bản sắc riêng khi sánh đôi với người bạn đời của mình.

*Nhưng mà. . .*

Nếu bạn không muốn trở nên giống như người mà bạn đang hẹn hò thì phải chăng bạn nên cân nhắc lại việc hẹn hò với người đó?



## Tôi có nhận ra rằng thấy ai đó cuốn hút và thú vị thì tốt hơn nhiều so với việc chỉ thấy họ nóng bỏng?

Một trong những lầm tưởng lớn nhất trong văn hóa của chúng ta là cho rằng sự hấp dẫn chỉ đến từ ngoại hình.

Chúng ta trầm trồ trước những cuộc hôn nhân hào nhoáng của những người nổi tiếng, nhưng đôi khi những cuộc hôn nhân đó chỉ kéo dài đến ba phần tư lối đi đến lễ đường, khi chú rể hỏi số điện thoại của cô nàng phụ dâu xinh đẹp.

Trong xã hội ngày nay, chúng ta hành xử theo cách là chỉ cần có mái tóc đẹp, vóc dáng chuẩn, làn da mịn màng và trang phục đẹp đẽ thì sẽ thu hút được Nửa Kia của mình, như một quả sồi lẳng lẳng thu hút chú sóc đói. Để rồi khi “chú sóc” đó không ở bên cạnh chúng ta quá hai tuần, chúng ta sửng sờ ngồi đó trong nỗi thất vọng, với một nụ cười mỉa mai trên môi - chủ yếu vì chúng ta đã lỡ tiêm quá nhiều botox<sup>23</sup> lên mặt đến nỗi không thể chau mày được nữa.

*(23) Botox: một loại thuốc chuyên dụng trong phẫu thuật thẩm mỹ để giảm nếp nhăn, nhưng có thể khiến cơ mặt bị đơ cứng.*

Tại sao chúng ta không nói về sự thu hút của những giá trị sâu sắc hơn đáng vẻ bề ngoài? Hẳn nhiên là vẻ ngoài xinh đẹp có thể thu hút ánh nhìn của ai đó, nhưng tính cách, những giá trị, niềm tin,

tình yêu thương, quá khứ, hiện tại và tương lai của bạn mới là thứ giữ họ lại.

## 39

### Tình yêu là gì?

Tôi có nên đặt một câu hỏi rộng hơn, sâu sắc hơn không? Mà một khi đã hỏi câu này rồi, tại sao tôi không hỏi luôn mấy câu như “Tại sao bầu trời có màu xanh?”, “Em bé đến từ đâu?”, “Tại sao bụi cây lại rậm rạp?”, “Gấp khăn trải giường như thế nào?”... A đúng vậy, đây mới là điều nên hỏi: *Bạn yêu như thế nào?*

Trên thực tế, trong ngôn ngữ loài người, không có từ nào thường bị hiểu sai, bị ngờ vực, được tán dương, tôn thờ và nguyên rủa nhiều như *tình yêu*.

Tất cả chúng ta đều muốn có tình yêu, phải không? Nhưng chúng ta có thật sự biết tình yêu là gì không?

Có một điều mà nhiều người trong chúng ta đều biết về tình yêu - đó là nó làm ta đau khổ. Tình yêu làm cho trái tim ta tan vỡ. Tình yêu có thể chữa lành và cũng có thể khiến chúng ta suy sụp, đôi khi chỉ trong một cái chớp mắt.

Tình yêu là gì? Làm thế nào chúng ta có được tình yêu? Làm thế nào chúng ta giữ được nó?

Để trả lời những câu hỏi này, trước tiên chúng ta cần tìm hiểu tình yêu *không phải* là gì. Chúng ta cần loại bỏ một số niềm tin sai lầm về tình yêu, để có thể đi vào cốt lõi của tình yêu xem nó thật sự là gì.

## 1. TÌNH YÊU KHÔNG PHẢI LÀ KHÔNG CẦN NỖ LỰC

Phim ảnh khiến tình yêu trông có vẻ rất dễ dàng và không cần sự cố gắng nào, trong khi hôn nhân đòi hỏi thật nhiều nỗ lực và sự chú tâm hơn bất kỳ điều gì bạn từng biết tới.

Vợ tôi và tôi đã ở bên nhau mười năm và có ba đứa con, và tôi có thể nói rằng năm vừa qua là năm nhiều cảm xúc nhất. Đó không phải là một năm tồi tệ, mà là một năm thật sự tốt đẹp, có sự gắn kết những cũng có chút đổ vỡ, nói chung là rất mang tính xây dựng.

Tôi nghĩ điều quan trọng là năm vừa qua đã dạy cho vợ chồng tôi hiểu rằng đôi khi yêu có nghĩa là chiến đấu vì nhau. Không phải là những cuộc tranh luận trong khi cố giữ thể diện cho nhau, mà đó là những cuộc cãi nhau “toàn tâm toàn lực”, thẳng tay, làm mọi điều có thể để chống lại những thói quen xấu, những thứ phức tạp và tiêu cực đang cố gắng phá vỡ tình yêu của chúng tôi.

Tình yêu là một cuộc đấu tranh, nhưng không phải là để chống lại nhau, mà là đấu tranh vì nhau.

Trong một mối quan hệ, bạn phải chiến đấu để đánh bại tất cả những thứ luôn khiến bạn không ngừng chiến đấu. Và đó cũng có thể là cuộc chiến với những sai lầm và bất an của chính bạn - những thứ mà bạn đã cố vờ như không tồn tại.

Đôi khi hành động yêu thương nhất bạn có thể làm là ngồi mọp xuống và kiên trì nhổ đám cỏ dại đang cản trở cây tình yêu của bạn đơm hoa kết trái.

Bạn phải nỗ lực nhiều nhất cho người mà bạn yêu thương nhất.

## **2. TÌNH YÊU KHÔNG PHẢI LÀ TÌNH DỤC**

Tình yêu và tình dục đan bện vào nhau như sợi dây thừng. Nhưng nếu đánh đồng tình yêu với tình dục thì bạn sẽ sớm thất vọng đấy.

Tình dục không phải là tình yêu. Đối với nhiều người trong chúng ta, tình dục đã trở thành lối thoát khỏi tình yêu dễ dàng nhất và cũng là chướng ngại vật lớn nhất khiến chúng ta không đón nhận được tình yêu. Tình dục có thể khiến chúng ta tạm quên đi nỗi bất an và những tổn thương, nhưng hoàn toàn không thể làm vơi đi nỗi đau. Trái lại, nó khiến nỗi đau tăng thêm một khi khoảnh khắc đó qua đi.

Tình dục có thể là một kẻ dối gạt. Nó bơm vào mối quan hệ của chúng ta sự thân mật, nhưng lại thiếu nền tảng để duy trì điều đó. Khi chỉ chú trọng đến sự thân mật về mặt thể xác, chúng ta quên mất những giá trị về mặt cảm xúc và tinh thần. Quan hệ tình dục khi hai người vừa mới bắt đầu mối quan hệ có thể sẽ tạo ra những mảng màu xám, trong khi màu sắc mà mối quan hệ của bạn đang cần lúc này là những màu sắc chân thực và rõ ràng nhất, như trắng và đen.

Tình dục là một biểu hiện tuyệt vời của một tình yêu gắn bó, không phải là con đường dẫn đến đó.

## **3. TÌNH YÊU KHÔNG THỂ TỰ DUY TRÌ**

Tình yêu không thể tồn tại chỉ để phục vụ cho sự thuận tiện của bạn. Tình yêu đòi hỏi sự hy sinh.

Đôi khi chúng ta muốn tình yêu diễn ra theo cách của mình, với tiến độ do mình đề ra, phù hợp với hoàn cảnh của mình và không

ảnh hưởng đến những kế hoạch khác.

Tình yêu không thể tự duy trì. Nó không thể tiến triển nếu bạn không cung cấp đủ nhiên liệu phù hợp và dành thời gian chăm sóc nó.

Năm nay đặc biệt là một năm mà vợ chồng tôi phải học một định nghĩa hoàn toàn mới về như thế nào là tình yêu bền vững.

Khi đưa con một tuổi của bạn khóc ré giữa đêm và bạn bật dậy dỗ con để người bạn đời của bạn có thể ngủ thêm một chút - đó chính là tình yêu.

Khi hai bạn sẵn lòng ngồi xuống, nhìn thẳng vào mắt nhau và nói chuyện chân thành, bình tĩnh về cách làm thế nào để hỗ trợ nhau tốt hơn - đó chính là tình yêu.

Tình yêu là điệu nhảy mà cả hai người đều dẫn dắt nhau cho đến cuối bản nhạc. Cả hai nâng đỡ nhau, bước theo nhịp điệu của nhau, đồng hành với nhau trong từng bước chân.

Chỉ cần một người kéo hoặc đẩy quá mạnh, điệu nhảy sẽ phải dừng lại.

## 40

# Tôi có nên hỏi “Cuộc đời có công bằng không?” hay không?

**T**ại sao cuộc đời lại không công bằng?

Nếu tôi viết quyển sách *101 Câu hỏi bạn nên ngừng đặt ra ở độ tuổi hai mươi* thì câu hỏi “Tại sao cuộc đời lại không công bằng?” chắc chắn sẽ được xếp ở đầu danh sách. Tiếp theo là những câu hỏi như “Làm thế nào để tôi sống theo tinh thần YOLO<sup>24</sup> nhiều hơn?” và “Cách than phiền trên mạng như thế nào là hiệu quả nhất?”.

*(24) YOLO là từ viết tắt của You only live once - Bạn chỉ sống có một lần. YOLO được xem như một trào lưu sống mới của giới trẻ trong những năm 2010 với thông điệp là hãy sống hết mình.*

Dù vậy, tôi biết rằng mình sẽ liên tục trăn trở với trận chiến “tại sao cuộc đời lại không công bằng”. Cuộc chiến này bắt nguồn từ Chứng rối loạn ám ảnh so sánh của tôi - quan niệm của tôi về sự công bằng hoàn toàn xuất phát từ cách tôi nhìn nhận sự thoải mái hay thành công mỹ mãn của người khác.

Và mỗi ngày, tôi chứng kiến cuộc chiến đòi công bằng thú vị này diễn ra với hai cô con gái nhỏ của tôi - một đứa sáu tuổi và một đứa bốn tuổi. Ví dụ, khi cả hai đều đòi ăn bánh bông lan việt quất, tôi thường cố làm tròn trách nhiệm của người cha bằng cách nhắc nhở “Sắp đến giờ ăn tối rồi” hay “Chẳng phải hai đứa vừa ăn bánh mì

ngọt đấy sao?”. Nhưng vì lúc này là ba giờ chiều và tôi bắt đầu hơi lơ mơ vì đến cỡ cà phê, nên bọn nhỏ lập tức đánh hơi được mùi chiến thắng cận kề. Thế là chúng liền năn nỉ, xin xỏ, nịnh nọt - cơ bản là lời hết mánh khéo ra để thuyết phục tôi. Và kết quả là tôi đồng ý. Nhưng vì chiếc bánh khá lớn, và để vớt vát chút sĩ diện của người cha rằng mình không quá chiều con, tôi thỏa hiệp rằng mỗi đứa chỉ được một nửa chiếc bánh.

Hai đứa nhỏ nhảy cẫng lên vui sướng khi biết sắp được ăn bánh.

Tôi nhanh chóng cắt đôi chiếc bánh, để vào hai chiếc đĩa rồi đặt trên bàn. Hai đứa nhỏ đã nỗ lực hết mình để được ăn món bánh chúng thích. Chúng đã đấu tranh, dùng chiến thuật và đã thành công. Vậy thì phản ứng đầu tiên của chúng là gì trước nửa chiếc bánh thơm ngon đang đặt trước mặt? Có phải là cắn ngay miếng đầu tiên một cách ngon lành?

Không phải. Hai đứa cùng ngồi xuống, nhìn sang đĩa của đứa kia và đồng thanh kêu lên: “Tại sao phần của chị/em con lại nhiều hơn của con!”.

Chúng ta bẩm sinh đã có chiếc “Máy đo sự công bằng” vô cùng nhạy bén và kỳ lạ này. Nó không ngừng so sánh và định lượng những món quà mà chúng ta được cuộc sống trao tặng với những món quà người khác được nhận.

“Tại sao cuộc sống không công bằng?”

Câu trả lời cho câu hỏi này rất đơn giản. Cuộc sống chẳng bao giờ công bằng. Hoặc cuộc sống luôn công bằng. Tất cả là do cách



nhìn nhận của bạn.

Thay vì chỉ tập trung vào những gì mình không có, tôi có thể làm gì để cảm thấy hài lòng với những gì mình đang có? Tôi có thể làm gì để nhận ra rằng ngay cả những thử thách và khó khăn mà tôi đang trải qua cũng rất quan trọng và có ích cho tôi?

Quan trọng không phải là cuộc sống này có công bằng hay không mà là thái độ của chúng ta khi nhìn nhận sự công bằng hoặc thiếu công bằng của cuộc sống này.

Hãy cứ thường thức miếng bánh trước mặt chúng ta và mãn nguyện với nó, thay vì bận tâm về việc miếng bánh của “người khác” có vẻ to hơn và ngon hơn.

## Tình hình việc làm trong tương lai sẽ như thế nào? Thế nào là thành công trong sự nghiệp?

Tôi nghĩ định nghĩa về sự thành công và phát triển trong sự nghiệp đã thay đổi so với trước đây. Trong quá khứ, thành công trong sự nghiệp là leo lên những nấc thang ngày càng cao hơn, để đến được nơi cao nhất, nơi có một văn phòng làm việc riêng và mức lương cao đang chờ đợi bạn.

Trong bối cảnh nền kinh tế ngày nay và trong tương lai, tôi nghĩ viễn cảnh thành công nói trên ngày càng trở nên phi thực tế hơn. Tôi vừa có bài phát biểu tại một hội thảo công nghệ về tương lai của việc làm và những điều then chốt để thu hút, lãnh đạo và duy trì lực lượng lao động trong thời đại kỹ thuật số. Để chuẩn bị cho buổi nói chuyện, tôi đã nghiên cứu kỹ các quyển sách như *Big Data*, *The Second Machine Age* và *The Industries of the Future*, tham khảo các mô hình và xu hướng mà các công ty cần phải đáp ứng để thành công trong tương lai với thế hệ Y và thế hệ Z<sup>25</sup>, cũng như những gì chúng ta và các thế hệ tương lai phải làm để thích ứng tốt với thời đại công nghệ ngày càng phát triển.

<sup>(25)</sup> Thế hệ Y, còn gọi là thế hệ Millennial, là thế hệ của những người sinh ra từ năm 1981 đến trước năm 1995. Tiếp theo sau là thế hệ Z, những người sinh ra sau năm 1995.

Trong nhiều kết luận tôi đã đưa ra thì đây là điều then chốt:

Chúng ta cần phải là những người đa năng và có khả năng tư duy xuất sắc trong bối cảnh không rõ ràng.

Chúng ta vẫn phải có năng lực sử dụng các công nghệ và công cụ hiện có, và các doanh nghiệp phải có khả năng cung cấp những công cụ tốt nhất để duy trì ưu thế cạnh tranh của mình; nhưng đồng thời chúng ta phải có khả năng khám phá những điều chưa ai biết, tìm kiếm những câu trả lời, cũng như thấy được các mô thức, nhận thức và kết luận giữa bối cảnh không quá rõ ràng.

Máy móc rất giỏi xử lý dữ liệu và tìm ra “cái gì”. Nhưng máy móc không giỏi tìm hiểu, tư duy và trao đổi thông tin để trả lời câu hỏi “tại sao”.

Máy móc không biết đặt ra những câu hỏi hay. Chúng ta thì có thể.

Một lần nữa, đây là lý do tôi nói việc nhận ra và tra cứu Món-nước-xót-độc-quyền của bạn là vô cùng quan trọng. Đó là sự kết hợp của sự hiểu biết và kinh nghiệm mà chỉ bạn mới có, không ai khác hay máy móc nào có thể thay thế bạn. Đây là lý do tại sao việc đọc quyển sách này và trả lời các câu hỏi trong sách là chìa khóa để giúp bạn mở cánh cửa thành công trong hiện tại và tương lai. Hãy đặt ra cho mình những câu hỏi hay, để từ đó bạn có thể đặt ra cho người khác những câu hỏi thậm chí còn hay hơn nữa.

Trong khi máy móc giúp tự động hóa ngày càng nhiều việc, chúng ta cần có khả năng nghĩ ra những ý tưởng giúp sáng tạo ra cái mới. Vì công nghệ ngày càng tiên tiến, chúng ta phải trở thành những con người ngày càng tiên tiến hơn nữa.

Chúng ta cần trở thành phiên bản mashup<sup>26</sup> sáng tạo, người có thể làm ra những tác phẩm mashup đầy sáng tạo.

(26) *Bản mashup (ca nhạc hay video) là ca khúc hay bản nhạc được tạo nên bằng cách pha trộn, ghép nối từ hai hoặc nhiều ca khúc/bản nhạc được thu âm trước đó, thường là từ những ca khúc/bản nhạc thuộc nhiều thể loại nhạc khác nhau.*

## **HÀNH TRÌNH SỰ NGHIỆP**

Tôi nghĩ con đường sự nghiệp của nhiều bạn trẻ sẽ ngày càng không giống với hành trình leo lên những nấc thang như trước đây, mà sẽ ngày càng giống một hành trình khám phá các hòn đảo công việc, thu thập kỹ năng và nguồn lực cần thiết tại mỗi điểm dừng trước khi tiếp tục hành trình khám phá xa hơn.

Tôi đã tạo ra sơ đồ *Hành trình sự nghiệp* như bên dưới, và tôi cảm thấy nó là một bức tranh mô tả chính xác hơn về “con đường sự nghiệp” của các bạn trẻ ngày nay và trong tương lai. Bạn hãy nhìn lại kinh nghiệm làm việc, quá trình phát triển kỹ năng và Món-nước-xốt-độc-quyền của bạn. Sau đó, hãy điền vào sơ đồ bên dưới những kinh nghiệm làm việc có ý nghĩa nhất, cùng với những kỹ năng cụ thể mà bạn có được qua trải nghiệm đó. Ở phần *Miền đất hứa* phía dưới sơ đồ, bạn hãy ghi ra những kỹ năng mà bạn muốn vận dụng hiệu quả vào công việc tương lai của mình.



## 42

### **Tôi có đang mơ ước điều lớn lao và tận tâm với những điều nhỏ bé không?**

Mơ ước lớn lao và tận tâm với những điều nhỏ bé là công thức có thể làm thay đổi cuộc đời, thay đổi thế giới.

Tuy nhiên, trong những năm tuổi hai mươi của mình, tôi chỉ tập trung vào những ước mơ lớn lao mà quên mất sự tận tâm cần có để hoàn thành những việc nhỏ.

Thật khó để không thất vọng khi thấy ước mơ của mình còn cách xa vạn dặm, khi tất cả những gì bạn nhìn thấy trước mắt là một con đường dài đến tận chân trời và dường như không đích đến, khi tất cả bạn bè của bạn có vẻ đã đến đích và đang ôn lại những khoảnh khắc vinh quang trên mạng xã hội.

Thật khó để quen với cảm giác mình nhỏ bé. Thật khó để gieo trồng thêm những hạt giống mới. Nhưng kinh nghiệm đã cho tôi biết trong những hạt giống nhỏ bé đó là những điều lớn lao mà Thượng đế dành cho tôi.

Nếu không có nhỏ thì sẽ chẳng có lớn. Người ta chỉ thấy giếng nước đầy sau khi bạn đã đổ vào đó hàng ngàn thùng nước nhỏ. Hãy tưởng tượng xem bạn sẽ mạnh mẽ và đầy quyết tâm đến mức nào sau khi gánh hết tất cả những thùng nước đó.

Phần lớn những thành công hay thất bại mà chúng ta nhìn nhận đều không liên quan đến những năng lực tuyệt vời mà chúng ta có hoặc không có. Chúng liên quan đến thời điểm.

Đúng vậy đấy.

Thành công hay thất bại thật ra chỉ là đúng hay sai thời điểm, và tùy thuộc vào việc bạn có thể kiên trì và tin tưởng chờ đến đúng thời điểm hay không.

Cây sẽ nở hoa vào *thời điểm thích hợp*, nếu bạn không từ bỏ việc tưới nước. Mỗi hạt giống nhỏ bé đều có thể chỉ còn một ngày nữa là nảy mầm, nhưng bạn sẽ chỉ tận hưởng được điều kỳ diệu đó nếu bạn không quay lưng bỏ đi quá sớm.

## 43

### Khi nào là đủ?

**T**rong vài tháng gần đây, dù tôi cố gắng hoàn thành bao nhiêu việc đi nữa thì dường như vẫn là chưa đủ.

Sẽ luôn có...

**những email cần gửi**

*MÁY TRANG BẢN THẢO CẦN VIẾT*

**những cuộc gọi phải thực hiện**

**TRANG WEB PHẢI DUYỆT QUA**

**những việc phải hoàn thành**

Lúc nào cũng có

*thêm việc*

**CẦN LÀM!**

Khi bạn đang theo đuổi ước mơ, đôi chân bạn không bao giờ ngơi nghỉ.

Khi bạn xây dựng một nền tảng, luôn có một viên gạch nữa mà bạn phải đặt thêm vào.

Vậy khi nào là đủ?

**CÂU TRẢ LỜI**

Tôi có được câu trả lời khi đang tham dự một hội thảo. Tôi có khuynh hướng căng thẳng trong các hội thảo vì những câu chuyện tuyệt vời của người khác khiến tôi cảm thấy bản thân thật tệ hại.

Vậy nên ở hội nghị này, khi chúng tôi đang được hướng dẫn thực hiện một bài tập nhóm, tôi biết mình có thể tận dụng bài tập này để bình tĩnh lại.

Chúng tôi được yêu cầu nhắm mắt và tưởng tượng mình đang theo sau một hướng dẫn viên đáng tin cậy trong một chuyến leo núi. Trên đường leo lên, tôi cảm nhận được gánh nặng của cảm giác bất an mà tôi đang vác trên lưng. Người hướng dẫn đưa chúng tôi đến một căn chòi gỗ nhỏ, và khi mời chúng tôi bước qua cánh cửa, ông ấy nói căn chòi gỗ ấy chính là trái tim của chúng ta. Trong căn chòi, tôi mở một cánh cửa mà tôi đã từ chối bước vào suốt một khoảng thời gian rất dài. Người hướng dẫn lặng lẽ bước sau tôi. Tôi cảm nhận một cảm giác bình yên lan tỏa khi bước qua cánh cửa đó, rồi tôi quay lại nhìn người hướng dẫn. Khi đó, ông ấy nói ra ba từ khiến tôi bừng tỉnh:

**Bạn có đủ.**

Chỉ ba từ đó thôi.

Tôi đứng giữa phòng trong căn chòi gỗ, nhìn chăm chăm vào người hướng dẫn và bật khóc. Ông ấy cũng nhìn tôi, khuôn mặt ông hằn sâu dấu vết gió sương từ những năm rong ruổi, và ông cùng khóc với tôi.

Ba tiếng “Bạn có đủ” trút xuống người tôi như cơn mưa ấm áp. Tôi cảm thấy như Thượng đế đang nói với tôi rằng Ngài không quan



tâm tôi đã có hay không có những thành tựu gì, Ngài quan tâm đến tôi. Cho dù tôi cảm thấy mình khiếm khuyết đến đâu, Ngài vẫn muốn lấp đầy tôi bằng sự toàn vẹn của Ngài.

Tôi đánh giá giá trị của mình theo sự trôi sụt của những thành công mà mình đạt được, vì vậy tôi cứ hết nổi lại chìm theo từng đợt sóng. Cho dù thành công nhiều hơn hay ít đi thì tôi cũng không bao giờ có thể trụ vững.

Và có lẽ hôm nay bạn cũng cần nghe điều này.

Bạn không phải là một thành tích nào đó. Bạn không thể được mô tả qua chỉ một danh từ, một chức danh hay một mối quan hệ. Bản sắc của bạn không bị cột chặt vào một thứ gì đó, giống quả bóng bay sẵn sàng bay lên không trung một khi sợi dây cột nó bị cắt đứt.

Bạn to lớn hơn nhiều so với những thành quả công việc mà bạn nhìn thấy.

Và thành quả công việc của bạn có thể lớn hơn nhiều so với những gì đang được nhìn thấy.

Hãy làm tốt công việc của mình. Hãy đặt ước mơ của bạn ra thế giới ngoài kia. Hãy nỗ lực hết sức để hỗ trợ người khác.

Sau đó, hãy “để gió cuốn đi”. Ước mơ của bạn không thể bay cao nếu bị trói buộc vào bản sắc và giá trị của bạn.

Cho dù bạn thành công hay thất bại, công việc của bạn ổn định hay bấp bênh; cho dù các mối quan hệ của bạn đang như thế nào, bạn được gán cho những cái tên gì; cho dù bí mật của bạn là gì và

nỗi xấu hổ của bạn bắt nguồn từ đâu; cho dù bạn đã hoàn thành hay chưa hoàn thành điều gì; cho-dù-như-thế-nào-đi-nữa, bạn luôn có đủ ngay cả khi bạn cảm thấy mình làm chưa đủ.

Hãy theo đuổi ước mơ. Đừng để bị những giấc mơ rượt đuổi.

## Tôi có ai trong “đội hình trong mơ” của mình?

Để thành công, có lẽ chẳng có điều gì mạnh mẽ và quan trọng hơn là có những người đồng hành cùng bạn suốt chặng đường.

Đó là lý do tại sao tôi nghĩ mỗi người chúng ta đều cần một “đội hình trong mơ” - một nhóm bạn gắn bó thân thiết, gồm ba đến năm người cùng chí hướng, tin tưởng, truyền động lực và hỗ trợ lẫn nhau.

Hãy viết ra những cái tên mà bạn muốn có trong đội hình trong mơ của mình và mời tất cả cùng ra ngoài dùng bữa trưa. Hoặc nếu các bạn ở xa nhau thì dùng chương trình chat nhóm. Hãy hỏi xem họ có đồng ý gặp nhau ít nhất mỗi tháng một lần và hỗ trợ nhau theo đuổi ước mơ, chia sẻ và động viên nhau thực hiện ý tưởng không.

Không có gì truyền động lực hơn việc theo đuổi mục tiêu của mình cùng với một nhóm bạn có cùng chí hướng. Ví dụ, một nhóm bạn cùng chí hướng tiêu biểu mà tôi muốn nhắc đến là nhóm Inklings, trong đó có hai thành viên nổi tiếng là J. R. R. Tolkien<sup>27</sup> và C. S. Lewis<sup>28</sup>. Nhóm Inklings gồm các tác giả và giáo sư, gặp gỡ nhau hằng tuần trong một quán rượu để lần lượt chia sẻ, thảo luận và góp ý về những dự án mà các thành viên đang thực hiện.

*(27) J. R. R. Tolkien (John Ronald Reuel Tolkien) (1892-1973) là nhà văn, tiểu thuyết gia và giáo sư người Anh. Ông được công*

chúng biết đến nhiều nhất qua các tác phẩm *The Hobbit* và *The Lord of the Rings*.

(28) C. S. Lewis (Clive Staples Lewis) (1898-1963) là tiểu thuyết gia, thi sĩ, nhà phê bình văn học người Ireland. Các tác phẩm của Lewis đã được dịch sang hơn 30 ngôn ngữ và hàng triệu ấn bản đã được bán ra. Trong đó, bộ truyện dành cho thiếu nhi *The Chronicles of Narnia* có số lượng phát hành nhiều nhất, đã được dịch sang tiếng Việt và chuyển thể thành phim. Lewis và nhà văn J. R. R. Tolkien là bạn thân của nhau. Hai tác giả đều từng làm giảng viên Anh văn ở Đại học Oxford và là thành viên tích cực của nhóm văn sĩ nổi tiếng “*Inklings*”.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 45

### Có “người thực tế” nào đang cố làm tôi nhụt chí không?

“Người thực tế” có mặt ở khắp nơi, và họ rất hay đưa ra đánh giá về tính khả thi của mọi thứ, như thể họ là bác sĩ và đây là đơn thuốc mà bạn cần. Có lẽ bạn cũng biết vài người như vậy đấy. Bạn chia sẻ với họ những ước mơ tầm cỡ Everest của mình, nhưng bạn chưa kịp nói xong thì họ đã đưa ra bảy lý do khiến ước mơ đó không thể trở thành hiện thực. Họ dội vào bạn nỗi sợ hãi và lo lắng của chính họ và gọi đó là lời khuyên sáng suốt.

Những người hay chỉ trích, người theo chủ nghĩa hoài nghi và những “người thực tế” hay làm nhụt chí người khác thường không muốn thấy ước mơ của bạn được hoàn thành. Họ có thể luôn miệng nói rằng họ rất muốn thấy bạn thành công, nhưng ngay sau đó họ sẽ tỉ mỉ mổ xẻ từng khía cạnh của ước mơ đó cho đến khi không còn gì để bạn có thể hy vọng.

Những người này đặc biệt khó đối phó, vì họ phóng chiếu nỗi sợ hãi và bất an của họ lên bạn và gọi đó là lời khuyên sáng suốt.

Tất nhiên chúng ta cần những lời góp ý thẳng thắn của những người khôn ngoan và biết cách đối diện với nỗi sợ. Tuy nhiên, để cho một người luôn cảm thấy bất an đưa ra lời khuyên về những mơ ước của chúng ta thì cũng điên rồ như để cho đứa trẻ lên năm chỉ

cho bạn cách lái xe vậy. Sáng suốt lựa chọn người để bạn lắng nghe lời khuyên đôi khi còn quan trọng hơn cả chính lời khuyên đó.

Làm thế nào bạn có thể hạn chế tác động của những người ưa chỉ trích, người theo chủ nghĩa hoài nghi và những “người thực tế” đó đối với những suy nghĩ của bạn? Hãy liệt kê một vài người như vậy trong đời bạn và vạch ra chiến lược để hạn chế tác động và ảnh hưởng của họ đối với bạn. Hoặc làm thế nào bạn có thể khai thác góc nhìn tiêu cực của họ, biến nó thành nguồn nhiên liệu lành mạnh có sức đẩy phản lực giúp bạn đi xa hơn?

- Người ưa chỉ trích (thích liên tục đưa ra những lời góp ý và cảm thấy không có cái gì là đủ tốt):

---

---

- Người theo chủ nghĩa hoài nghi (có xu hướng tiêu cực):

---

---

- “Người thực tế” (thích dội vào bạn “hiện thực”, luôn miệng nói “Tôi chỉ đang cố gắng chỉ cho bạn thấy thực tế là...”):

---

---

## 46

# Làm thế nào để không bị tác động bởi tin tức vô bổ?

**T**rước đây, tìm kiếm và thu thập thông tin là một kỹ năng cần thiết để thành công.

Hiện nay, bộ kỹ năng mà bạn cần trang bị không phải là kỹ năng tìm kiếm thông tin, mà là chọn lọc những thông tin nào bạn cần và thật sự hữu ích, nhận biết đâu là thông tin mang tính giải trí thuần túy và đâu là những thông tin cần được tiếp nhận và khai thác.

Như trong nghiên cứu khoa học, dữ liệu sẽ không thật sự giúp ích nếu bạn không có các nhóm đối chứng để đánh giá các dữ liệu mới.

Vậy trong cuộc sống, “nhóm đối chứng” của bạn là những ai?

### **1. CHUYÊN GIA, GIẢNG VIÊN, TÁC GIẢ VÀ BẠN BÈ THÔNG THÁI**

Tất nhiên là tôi có cả một danh sách những người mà tôi có thể nhờ hỗ trợ trong việc đánh giá thông tin. Nếu không có sự thông thái và từng trải của họ, tôi sẽ phải tự mình phân loại thông tin và đó sẽ là một trải nghiệm nhớ đời. Chúng ta cần lên danh sách những người khôn ngoan để chúng ta có thể tìm đến khi cần được hướng dẫn.

### **2. KINH SÁCH**

Có lý do để Kinh thánh luôn là những quyển sách có nhiều độc giả nhất mọi thời đại. Phần lớn thông tin thời nay đều chứa đầy những sợ hãi, lời cảnh báo, những mâu thuẫn trái chiều hoặc chỉ mang tính giải trí đơn thuần. Chủ động nắm bắt lượng thông tin tràn ngập và thanh lọc nó bằng Kinh thánh là một cách tuyệt vời để trụ vững giữa những cơn bão thông tin.

### **3. NHỮNG QUYỀN SÁCH CHẤT LƯỢNG KHÁC VÀ NHỮNG NHÀ TƯ TƯỞNG UY TÍN**

Thay vì nghe ngóng mọi lời bàn luận của tất cả những người xung quanh, hãy lắng nghe những nhà tư tưởng lớn trên thế giới - những người luôn xem trọng uy tín và danh dự.

### **4. TRỰC GIÁC VÀ LƯỢNG TRI CỦA BẠN**

Bạn cảm nhận thông tin đó như thế nào? Có cảm thấy nó gãi đúng chỗ ngứa không? Hay đó là một cái gì đó không chắc chắn? Tất nhiên, chúng ta đều cần cởi mở đón nhận những thông tin mà thoạt tiên chúng ta không hẳn đồng tình, nhưng chúng ta cũng cần tin tưởng vào bản năng và trực giác của mình khi quyết định sẽ xử lý tiếp thông tin đó như thế nào.

**Trong các thiên anh hùng ca, nhân vật chính luôn trải qua thời khắc “mất tất cả” trước khi trời dậy giành chiến thắng.**



## 47

# Hành động của bạn có đang củng cố hoài bão của bạn không?

**G**ary Vaynerchuck<sup>29</sup> đã đặt câu hỏi này trong một bài viết trên trang cá nhân của anh, và nó thật sự đã đánh động tôi.

*(29) Gary Vaynerchuk: (tên thường gọi là Gary Vee, sinh năm 1975) là một doanh nhân Hoa Kỳ và diễn giả, người bốn lần được bình chọn trên tờ New York Times là tác giả có sách bán chạy nhất. Dù khởi đầu thua kém với các bạn đồng trang lứa ở trường đại học, Gary vẫn nuôi dưỡng ước mơ táo bạo của mình là phát triển kênh kinh doanh rượu Wine TV trên YouTube và anh đã trở thành triệu phú tự lập ở tuổi 35. Vaynerchuk cũng là nhà đầu tư cấp vốn (có vấn) cho Uber, Birchbox, Snapchat, Facebook, Twitter và Tumblr, v.v.*

Câu chuyện và thông điệp của Gary cũng đáng để bạn quan tâm đấy. Gary từng bị xem là một kẻ thất bại trong suốt thời niên thiếu, bởi anh luôn là sinh viên hạng bét. Mãi cho đến tuổi ba mươi, khi nhận ra mình đang ngày càng xa rời con người mà trước đây mình từng mong muốn trở thành, anh bắt đầu thực hiện ước mơ táo bạo của mình là xây dựng kênh Wine TV trên YouTube, nơi anh thực hiện năm đoạn phim mỗi tuần về cách nếm rượu. Tuy nhiên, trong suốt một năm rưỡi, mỗi đoạn phim của anh chỉ thu hút được khoảng bảy mươi lượt xem ít ỏi.

Mười năm sau, Gary đã trở thành một tác giả có sách bán chạy nhất, người có tầm ảnh hưởng trên mạng xã hội và là CEO của công ty sáng tạo được đánh giá là phát triển nhanh nhất với doanh thu trung bình 150 triệu đô-la.

Làm thế nào mà Gary đã biến một ước mơ giấy chết thành một công ty đầy quyền lực? Đó là nhờ sự nỗ lực bền bỉ và tính kiên định. Anh đã hoàn toàn làm chủ công thức Món-nước-xốt-Gary-Vee và không để mình bị tác động bởi bất kỳ kẻ hoài nghi nào (những người cố thuyết phục Gary rằng anh sẽ không bao giờ thành công khi là chính mình). Khi được khuyên rằng cần phải tiết chế, Gary tận dụng chính những lời khuyên ấy như đòn bẩy để khích lệ mình càng phải phấn đấu hơn.

Gary không bao giờ ngừng tự hỏi: “Hành động của tôi có đang hỗ trợ tôi thực hiện hoài bão của mình hay không?”.

Chúng ta có thể cao hứng nói về mọi điều lớn lao mình muốn thực hiện, nhưng câu chuyện của Gary Vaynerchuck nhắc nhở chúng ta rằng mọi hành động chúng ta làm phải là trụ cột cho mọi hoài bão chúng ta có.

## 48

# Tôi tìm kiếm một công việc thử thách hay một công việc thoải mái?

**P**hát triển theo cấp số nhân nên là mục tiêu ở tuổi hai mươi của bạn. Không chỉ là thu nhập hay sự thăng tiến, mà là phát triển về mặt kỹ năng, tính cách và học hỏi kinh nghiệm.

Trong những năm tháng tuổi trẻ, chúng ta không nên quá tập trung vào việc tích lũy vật chất. Chúng ta nên tập trung nâng cao năng lực và khả năng của mình.

Công việc mà bạn chọn nên mang lại nhiều thử thách, và bạn nên dành trọn tâm tư vào công việc để đương đầu với những thách thức đó nhằm khám phá nhiều cách thức hoàn thành công việc hiệu quả và tối ưu.

Hãy chọn công việc vất vả, đừng chọn việc nhẹ nhàng.

Thoải mái và thử thách không bao giờ đi chung đường.

Đừng thăng tiến quá nhanh. Thay vào đó, hãy thăng cấp kỹ năng.

## 49

### **Làm thế nào để thành công có giá trị lâu dài?**

**T**ại sao một số người đạt được thành công và có thể duy trì thành công đó, trong khi những người khác chỉ chạm tới thành công và rồi bị chính nó quật ngã?

Không phải mọi thành công đều giống nhau, và không phải mọi thành công đều bền vững. Một số người dễ dàng đi đến thành công, trong khi một số khác phải nỗ lực để xây dựng nó từ con số không.

Đôi khi, điều tệ hại nhất có thể xảy ra với một người là thành công quá nhanh. Vì đạt được thành công thì dễ hơn nhiều so với việc duy trì thành công lâu dài.

Có hai ví dụ mà tôi muốn chia sẻ trong phần này.

Tôi vừa xem bộ phim tài liệu về Amy Winehouse, ca sĩ nhạc jazz pop đã qua đời trong bi kịch vì ngộ độc rượu và các chứng nghiện khác ở tuổi hai mươi bảy. Đó là một bộ phim tài liệu khó xem ở nhiều khía cạnh, vì thành công mà cô đạt được đã trở thành nguyên nhân dẫn đến sự suy sụp của cô - tình trạng mà cô không thể, hay không muốn thoát ra để quay lại với cuộc sống lành mạnh. Bài hát thành công nhất của Amy nói về việc không muốn đi cai nghiện, trong khi cai nghiện chính là việc cô cần làm nhất. Thành công không xoa dịu những dằn vặt và nỗi bất an hiện hữu trong bạn; thành công thêm xăng vào đám lửa âm ỉ đó.

Một ví dụ khác, tôi thật sự rất thích đọc những bài viết về Nate Reuss, ca sĩ chính của Fun, nhóm nhạc nổi tiếng với ca khúc *We Are Young*. Ca khúc này đã đem lại cho họ giải Grammy vào năm 2013 và giải Grammy cho hạng mục Nghệ sĩ mới xuất sắc nhất. Tuy nhiên, có một điều trớ trêu thú vị là Nate giành danh hiệu Nghệ sĩ mới xuất sắc nhất sau khi anh đã lặn lội rất nhiều năm trong ngành công nghiệp âm nhạc, thậm chí anh từng có một ban nhạc khá thành công trong giai đoạn 2002 - 2008, The Format.

Nate từng thành công nhưng rồi lại trở nên mờ nhạt, cho tới khi anh tình cờ gặp một nhà sản xuất trong thang máy và hát cho ông ấy nghe một đoạn trong ca khúc *We Are Young* mà anh vừa viết xong và thậm chí còn chưa chia sẻ với nhóm nhạc của mình. Cũng thật tình cờ, đây chính là nhà sản xuất đã từ chối gặp Nate trước đó. Những chuyện xảy ra tiếp sau đó thì bạn biết rồi đấy, họ đã thắng giải nghệ sĩ mới xuất sắc nhất khi không còn là nghệ sĩ mới. Nate đã có nhiều ca khúc solo thành công kể từ *We Are Young*, và tay chơi guitar Jack Antonoff của Fun hiện đã trở thành ca sĩ chính cho ban nhạc nổi tiếng The Bleachers. Họ cũng đã trải qua giai đoạn mờ nhạt sau thành công ban đầu, tiếp tục nỗ lực và sau đó trở dậy mạnh mẽ hơn trước với sự quyết tâm hơn trước.

Vì vậy, nếu thành công mang lại cảm giác luôn phải nỗ lực làm việc hết mình, thì có lẽ đó là vì bạn đang xây dựng một nền tảng vững chắc cho nó. Có thể bạn đang vượt qua những gian nan lúc này để tránh được những thất bại về sau.

## **Có phải tôi đang đắm chìm trong nỗi thất vọng như con mèo ngủ vùi trong thau cát vệ sinh của nó?**

**C**ó thể bạn đang cảm thấy thất vọng về một khía cạnh nào đó trong cuộc sống của mình. Đó có thể là công việc nhàm chán, một mối quan hệ có nhiều vấn đề, bệnh tật, hoặc cuộc sống nói chung không diễn ra theo đúng kế hoạch của bạn. Tôi hiểu mà.

Thất vọng là thứ không thể tránh được. Nhưng khi nó xuất hiện, bạn sẽ xử lý nó hay để nó xử lý bạn? Chúng ta sẽ đắm chìm trong cảm giác thất vọng như con mèo nằm ườn trong thau cát vệ sinh của nó, hay sẽ dọn sạch “thau cát” rồi bước tiếp? Nếu bạn đã có kinh nghiệm dọn thau cát vệ sinh cho mèo, chắc chắn bạn sẽ biết “mùi hương ấy” không phải là thứ bạn muốn ngửi thấy khi bước vào nhà.

Vậy chúng ta có thể làm gì để dọn sạch những nỗi thất vọng lớn trong đời mình? Sau đây là một vài ý tưởng dành cho bạn.

### **1. NGHĨ VỀ NHỮNG THẤT VỌNG ĐÃ QUA**

Tôi có thể đọc được suy nghĩ của bạn ngay lúc này...

*“Được lắm Paul, tôi đang cảm thấy chán đời mà anh còn muốn tôi nghĩ về những lần thất vọng trước đây. Chẳng khác gì anh bảo tôi ngậm lại những quả bò hòn đắng ngắt.”*

Đương nhiên là tôi không muốn bạn phải chịu đựng vị đắng của một quả bồ hòn (mặc dù biết đâu việc nhớ lại vị đắng của nó có thể khiến cho nỗi thất vọng hiện tại của bạn trở nên dễ chịu hơn), nhưng tôi vẫn khuyến khích bạn nhìn lại những lần thất vọng đã qua của mình. Và rồi bạn sẽ nhớ ra rằng bằng một cách nào đó, mọi thứ cũng qua đi và cuộc đời bạn sau đó thậm chí còn trở nên sáng sủa hơn. Tất nhiên, không phải nỗi thất vọng nào cũng có mặt tích cực rõ ràng, nhưng khi suy ngẫm và nhớ lại những trải nghiệm đó, tôi thường ngạc nhiên vì những ý nghĩa tích cực mình đã học được.

Thường thì khi chúng ta nghĩ cuộc sống mà ta biết đã kết thúc, thì thật ra nó vẫn đang tiếp diễn.

Ví dụ, tôi nhớ lần tôi bị bạn gái nói lời chia tay và cảm thấy thất vọng ê chề. Nói thất vọng ê chề là còn giảm nhẹ, tôi cảm thấy như thể cô ấy đã xé nát tim tôi vậy. Nhưng rồi cậu bạn thân Josh của tôi đã cho tôi một lời khuyên rất chí lý:

*“Nếu cậu nghĩ cô gái này thật tuyệt vời vậy mà vẫn chưa phải là người dành cho cậu, vậy thì hãy nghĩ tiếp xem người phụ nữ mà cậu sẽ kết hôn còn tuyệt vời đến mức nào nữa”.*

Và đến nay, khi tôi đã trải qua cuộc hôn nhân mười năm với vợ tôi cùng ba đứa con, tôi càng thấy những gì Josh khuyên tôi thật đúng đắn.

Đôi khi điều mà chúng ta cho là nỗi thất vọng lúc này lại là một phước lành chờ được khám phá về sau. Bạn sẽ không bao giờ biết được “nỗi thất vọng” sẽ trông như thế nào khi bạn nhìn lại khoảng thời gian đã qua.

## **2. THẢ LỎNG VÀ GIỮ VỮNG NIỀM TIN**

Càng cố gắng kiểm soát để mọi thứ diễn ra đúng kế hoạch, vào đúng thời điểm vạch sẵn thì tôi sẽ càng thất vọng.

Càng học được cách linh hoạt thích nghi với hoàn cảnh, càng có niềm tin rằng Thượng đế luôn vận hành mọi việc tốt hơn tôi, thì tôi càng cảm thấy bình yên hơn - cho dù ngay trong giây phút này tôi chưa cảm nhận được sự bình yên đó. Đây không phải là niềm tin mù quáng, mà là niềm tin được tôi xây dựng sau nhiều lần chứng kiến sự an bài của Thượng đế dành cho mình.

Nếu chỉ nhìn vào những gì chúng ta thấy bằng mắt thường, chúng ta sẽ bỏ lỡ những thứ đang diễn ra bên dưới bề mặt.

## **3. SẴN SÀNG ĐIỀU CHỈNH ĐỂ THÍCH NGHI**

Đôi khi kế hoạch tốt nhất bạn có thể vạch ra là lên kế hoạch để liên tục vạch ra những kế hoạch mới.

Bạn sẽ khó mà thất vọng về cuộc sống nếu bạn luôn sẵn sàng điều chỉnh kế hoạch của mình mỗi khi mọi việc xảy ra không đúng như dự tính. Nếu bạn để cho từng kế hoạch bất thành và từng kỳ vọng không được đáp ứng khiến mình thất vọng, bạn sẽ sớm ngập chìm trong nỗi thất vọng và không thể bước tiếp hành trình của mình.

Ngõ cụt chỉ là ngõ cụt khi bạn cho phép nó cản đường bạn. Bạn có thể leo lên bức tường chắn trước mặt và có được cái nhìn toàn cảnh hơn.



Một số thất bại ê chề nhất đã dẫn tôi đến với những thành tựu to lớn nhất. Vì chúng buộc tôi phải tìm một hướng đi khác tốt hơn. Tôi thất vọng chủ yếu vì tôi muốn đạt được thành công tối đa với nỗ lực tối thiểu. Suy cho cùng, nỗi thất vọng bắt nguồn từ chính sự biếng nhác và cái tôi ích kỷ của tôi.

Không sao cả nếu bạn cảm thấy thất vọng. Điều quan trọng là đừng đắm chìm trong đó. Hãy dọn dẹp nó, giữ vững niềm tin và không ngừng tiến lên phía trước.

## Tôi đang tạo dựng hay đang phàn nàn?

**B**ạn có biết sự phàn nàn có thể ăn sâu vào tâm trí không? Tương tự, suy nghĩ lạc quan và sáng tạo những điều mới mẻ cũng định hình cách não bạn hoạt động.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng bộ não của chúng ta không ngừng tự thiết lập cách vận hành mới cho nó. Jeffrey Schwartz, chuyên gia nghiên cứu tâm lý tại Trường Y khoa Đại học California tại Los Angeles, đã viết trong quyển sách *You Are Not Your Brain* (tạm dịch: *Bạn khác bộ não của bạn*) của ông ấy rằng những kiểu suy nghĩ lặp lại sẽ tạo ra những lối mòn trong não khiến bạn ngày càng khó thoát khỏi chúng. Như vậy, nếu bạn càng phàn nàn về công việc chẳng hạn, thì các khớp thần kinh<sup>30</sup> và nơ-ron thần kinh hình thành những suy nghĩ tiêu cực đó sẽ liên kết với nhau nhiều hơn, khiến bạn dễ dàng lặp lại kiểu suy nghĩ đó vào lần tới. Điều tương tự cũng xảy ra với những suy nghĩ lạc quan và tích cực. Bạn càng thường xuyên có suy nghĩ tích cực thì bạn càng dễ suy nghĩ lạc quan hơn trong tương lai.

*(30) Khớp thần kinh là chỗ tiếp xúc giữa các nơ-ron (sợi thần kinh) với nhau hoặc với cơ quan phản ứng.*

Mỗi ngày chúng ta có vô số thứ để phàn nàn, nhưng cũng có vô số điều để biết ơn.

Chúng ta có thể phàn nàn nhiều hơn hoặc có thể kiến tạo nhiều hơn.

Chúng ta có thể tiêu dùng nhiều hơn hoặc có thể đóng góp nhiều hơn.

Chúng ta có thể chỉ trích nhiều hơn hoặc có thể xây dựng nhiều hơn.

Chúng ta có thể thụ động phản ứng với những pha lên dốc và xuống dốc của nền kinh tế, hoặc có thể chủ động xác định các nhu cầu và đáp ứng chúng.

Chưa bao giờ hết cơ hội dành cho những người trẻ tuổi nhiệt huyết; họ chỉ cần thêm một chút *trí tưởng tượng* và *tinh thần táo bạo* để khám phá chúng mà thôi.

Đừng chỉ ngồi đó chờ cánh cửa mở ra; hãy gõ (hoặc đập) cửa cho đến khi chúng bật mở.

Bạn càng phàn nàn thì càng khó ngừng phàn nàn.

Càng sáng tạo thì bạn sẽ ngày càng xem đây là lối sống của mình.

Sáng tạo nhiều hơn, bớt phàn nàn đi, và hãy lặp lại như vậy.

## Làm thế nào để chế ngự nỗi sợ của mình?

*“Hãy đeo dây cương này cho con ngựa, và lần này đừng có chạm vào tai nó đấy.”*

Ông chủ nói với tôi như vậy, và sau đây là một số dữ kiện dẫn đến câu dặn dò này:

- Tôi đang làm người giữ ngựa tại một trang trại ở Dãy Rocky, bang Colorado nước Mỹ.

- Tôi đã bắt đầu làm việc ở đó khi hầu như chưa có kinh nghiệm gì về ngựa nên tôi phải vừa làm vừa học hỏi mỗi ngày, dù đôi khi tôi sợ chết khiếp.

- Việc đeo dây cương cho ngựa bao gồm đặt một hàm thiếc vào mõm ngựa, tròng bộ dây cương qua đầu ngựa sao cho nó không phủ lên tai ngựa, sau đó cài khóa dây cương.

- Con ngựa mà tôi sắp gắn yên cương vừa gây ra mười phút hỗn loạn kinh hoàng. Nó giật một thanh gỗ dài hai mét, nặng hai mươi lăm ký ra khỏi hàng rào và kéo nó chạy lung tung, suýt quật trúng những con ngựa khác và cả những người đứng quanh đó. Tất cả chỉ vì một người giữ ngựa khác đã chạm vào tai con ngựa lúc gắn cương cho nó.

- Ông chủ Harold của tôi là một cao bồi rắn rỏi với bộ ria ghi-đông vĩnh cong<sup>31</sup>. Ông đã từng cưỡi những con ngựa điên rồ nhất

mà chúng tôi có trong trang trại. Khi Harold yêu cầu bạn làm gì đó thì đừng dại mà tranh luận với ông ấy.

*(31) Bộ ria ghi-đông (hay còn gọi là ria mép cầm tay) là một kiểu để ria tạo vẻ cá tính phổ biến của dân cao bồi miền viễn Tây (Mỹ) thời xưa với phần ria chỉ có ở phía trên môi trên, bắt đầu từ dưới mũi và cong xuống dưới hai khóe môi một chút, trông giống tay lái hay ghi-đông xe.*

Khi tôi đưa tay bắt lấy bộ dây cương và từ từ đi về phía con ngựa, những gì xảy ra tiếp theo đã dạy cho tôi một bài học quan trọng về nỗi sợ.

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHIẾN THẮNG NỖI SỢ**

Tôi thật sự rất sợ nhưng không có cách nào để thoát thác nhiệm vụ gắn dây cương cho chú ngựa này. Vì vậy, tôi từ từ bước đến chỗ con ngựa, cố thao tác nhanh theo lời dặn của ông chủ tôi khi nãy. Cuối cùng bộ yên cương đã được gắn xong mà không có vấn đề gì xảy ra.

Rồi tôi bước đi, đầu ngẩng cao hơn một chút, tự tin hơn rằng mình sẽ bớt sợ hãi khi làm nhiệm vụ này vào lần sau.

Harold, người đàn ông mà tôi rất kính trọng, có phong cách lãnh đạo mà tôi có thể mô tả tóm gọn như thế này:

**Nếu bạn sợ điều gì, hãy làm điều đó.**

Harold không quan trọng ai là người có nhiều kinh nghiệm hay thành tích được nêu trên bằng cấp để làm một công việc cụ thể. Nếu

bạn ở đó nghĩa là bạn phải làm được việc đó. Phần còn lại của mùa hè là một khóa học cấp tốc mọi thứ...

Bạn có thể giảm bớt nỗi sợ bằng cách làm việc đó trong sợ hãi. Sau mỗi lần như thế, nỗi sợ sẽ vơi dần.

## **HÃY PHÒNG LAO VÀ THEO LAO!**

Thế hệ chúng ta hầu như giậm chân tại chỗ vì suy nghĩ và phân tích quá nhiều.

Với quá nhiều thông tin có sẵn trong tầm tay, chúng ta có xu hướng tìm hiểu kỹ càng để loại bỏ mọi nguy cơ thất bại trong khi chưa bắt tay vào việc. Nhưng đôi khi cách tốt nhất để học bơi là bị ném thẳng xuống nước, không đồ phòng hộ và bị bịt mắt.

Làm chuyện lớn thì đáng sợ thật. Nhưng không dám làm chuyện lớn vì sợ thì còn đáng sợ hơn!

Nếu có việc gì đó mà bạn biết mình cần phải làm nhưng bạn quá căng thẳng đến nỗi không dám bắt đầu, hãy cứ làm ngay đi. Đừng đợi đến khi bạn cảm thấy đúng thời điểm hoặc hoàn toàn sẵn sàng. Hãy cứ làm điều đó và bạn sẽ cảm thấy hài lòng sau khi hoàn thành.

Nếu bạn sợ nói chuyện trước công chúng, hãy tham gia một khóa học để thực hành diễn thuyết. Nếu bạn sợ kết giao, hãy gửi email ngay cho năm người mà bạn muốn gặp và khen ngợi họ. Hãy bước vào công ty mà bạn muốn có cơ hội làm việc và hỏi xem bạn có thể gặp người phụ trách tuyển dụng không. Hãy tiếp cận cô gái mà bạn đã nhắn tin bấy lâu nay và đề nghị hẹn hò với cô ấy, trong

đòi thực. Hãy tham gia dự án lớn sắp tới của công ty, ngay cả khi bạn cảm thấy hơi quá sức.

Hãy cứ xắn tay vào làm, sau đó tìm cách hoàn thành những việc đó.

Bạn học được nhiều nhất khi làm những việc mà bạn cảm thấy mình có ít năng lực hoàn thành nó nhất.

Hãy tiến về phía trước bất chấp nỗi sợ, và rồi lần tới, nỗi sợ sẽ vơi đi.

## Tôi đang sống trong chánh niệm hay trong sự vô tâm?

**T**rong thế giới mà sự chú ý và tập trung của chúng ta liên tục bị cuốn đi như ngày nay, có lẽ không có kỹ năng nào giúp chúng ta rèn luyện và sống tích cực tuyệt vời hơn là chánh niệm.

Tôi hiểu chánh niệm cơ bản là suy nghĩ một cách có chủ ý, sáng suốt nhận diện những gì xảy ra bên trong mình và xung quanh. Chánh niệm là chú ý đến những gì cuộc sống thường ngày đang thì thầm với bạn, thay vì bạn tâm đến những gì thế giới xung quanh đang gào lên để lôi kéo sự chú ý của bạn.

Bạn sẽ khó có thể trả lời được nhiều câu hỏi trong quyển sách này, khó nhìn rõ và định hướng đúng đắn cho cuộc đời mình, nếu bạn không đọc quyển sách này và chiêm nghiệm nó với sự chánh niệm.

Chúng ta thường đắm chìm trong suy nghĩ về những câu hỏi lớn mà quên đi những điều nho nhỏ tuyệt vời trong đời sống hằng ngày.

Chúng ta được trao tặng một trí tuệ sáng suốt, một tầm nhìn và những thôi thúc để không chỉ có thể tự đánh giá bản thân. Ấy vậy mà chúng ta không thoát được tình trạng quá bận rộn, quá hoài nghi hoặc quá mất tập trung nên không chú ý đến những điều giá trị mà chúng ta được ban tặng.



Vậy làm thế nào để chúng ta thực hành lối sống chánh niệm một cách thiết thực và có chiến lược? Đến đây, có thể bạn vẫn còn cảm thấy chánh niệm là một khái niệm mơ hồ, nên để bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể thực hành chánh niệm, tôi sẽ đưa ra đây bốn kiểu tư duy đặc trưng khác nhau - Tư duy tác giả, Tư duy thám tử, Tư duy doanh nhân và Tư duy thầy tu.

## Làm thế nào để rèn luyện tư duy tác giả?

Những bài viết hay nhất của tôi ra đời khi tôi không cố ý nghĩ để viết. Những ý tưởng xuất sắc nhất của tôi xuất hiện khi tôi đang rửa chén, đang tắm, đang chơi với con hoặc đang lái xe. Tôi đúc kết được những nhận thức sâu sắc nhất trong những khoảnh khắc rất đời thường, vì khi đó tâm trí tôi đang tích cực tập trung vào mô tả một ý kiến hay giải quyết một vấn đề nào đó. Tâm trí tôi vẫn đang viết mặc dù tay tôi đang không làm điều đó. Tôi đã học được rằng mình phải bằng cách nào đó ghi chép lại những dòng suy nghĩ hoặc ý tưởng đó, vì cho dù lúc ấy tôi có ấn tượng với nó thế nào đi nữa, tôi sẽ vẫn quên nó nếu không viết ra.

Trong vài ngày tới, bạn hãy tập trung sống như một tác giả. Hãy chú ý viết ra những quan sát, suy nghĩ, nhận thức, những ý tưởng chợt lóe lên khi bạn trải qua đời sống hằng ngày. Không quan trọng đó là những điều nhỏ nhặt hay lớn lao, bạn hãy cứ viết nó ra hoặc ghi âm vào điện thoại.

Sau vài ngày, hãy nhìn lại danh sách những suy nghĩ hay nhận thức bất chợt đó để xem chúng có ý nghĩa và quan trọng như thế nào.

## Làm thế nào để rèn luyện tư duy thám tử?

Tôi rất thích xem series *Sherlock* của đài BBC<sup>32</sup>, xem cách nhà thám tử đại tài này xâu chuỗi những mảnh ghép tưởng chừng ngẫu nhiên nhưng thật ra chẳng hề ngẫu nhiên và giải quyết những vụ án khó nhằn.

*(32) Chương trình Sherlock của đài truyền hình BBC được phát sóng từ năm 2010 đến 2017. Chương trình tái hiện nhân vật thám tử nổi tiếng Sherlock Holmes và người bạn thân thiết, bác sĩ John H. Watson, trong tiểu thuyết trinh thám đầu thế kỷ 20 của nhà văn người Anh Arthur Conan Doyle.*

Tư duy thám tử là sự mở rộng tuyệt vời của tư duy tác giả, vì nó tìm ra những mối liên hệ trong những điều bạn quan sát được. Đó là khả năng nhìn thấy những sự việc liên quan đến nhau, từ đó xây dựng giải pháp tối ưu cho những vấn đề nan giải hay những câu hỏi lớn trong đời.

Trong vài ngày tới, hãy thực hành tư duy thám tử bằng cách tập trung vào những mô thức, thói quen và sự kiện có liên quan đến nhau. Trong mấy ngày đó, bạn cảm thấy bất an nhất vào những lúc nào? Bạn có để ý thấy mô thức nào được lặp lại không? Bạn cảm thấy mình sống đúng nghĩa và tràn đầy năng lượng nhất vào lúc nào? Có theo một mô thức nào không? Hãy ghi lại những điều này. Hãy trải qua những ngày đó với tâm thế của một thám tử và xem

mình khám phá được những gì. Nếu bạn cảm thấy bất an hay vô cùng buồn chán vì chẳng có gì trong đời diễn ra như đã hoạch định, thì việc tìm kiếm những mối liên hệ giữa những thứ dường như chẳng liên quan có thể sẽ giúp bạn tìm thấy nhiều điều ý nghĩa từ những thứ tưởng chừng như rất vô vị đấy.

## Làm thế nào để rèn luyện tư duy doanh nhân?

**Đ**iểm khác biệt lớn nhất giữa doanh nhân và những người khác là doanh nhân nhìn nhận những khó khăn và thử thách như cơ hội. Họ nhìn thấy vấn đề và phấn khởi vì được góp phần tìm ra giải pháp.

Nếu không có vấn đề cần giải quyết thì sẽ chẳng có ý tưởng kinh doanh nào cả. Mọi hoạt động kinh doanh được tạo ra là để giải quyết vấn đề.

Trong vài ngày tới, thay vì cảm thấy bị vùi dập bởi những thử thách hay vấn đề mà bạn gặp phải trong đời, hãy xem có cơ hội và tiềm năng nào có thể nảy sinh từ chính những vấn đề và thử thách đó. Hãy tập trung vào việc nhìn nhận thách thức như những tiềm năng và cơ hội.

Nếu bạn gặp phải những nỗi thất vọng hay sự chán nản nào trong vài ngày tới, hãy viết ra mọi giải pháp khả thi để xóa tan sự thất vọng đó.

Những việc có ý nghĩa không được tạo ra một cách dễ dàng, chúng được mài giũa và định hình giữa những trận chiến cam go và vất vả nhất.

## Làm thế nào để rèn luyện tư duy thầy tu?

Nhà văn kiêm tu sĩ vĩ đại Thomas Merton đã viết: “Âm nhạc dễ nghe không phải chỉ vì âm thanh mà còn vì những khoảng lặng: nếu không có sự luân phiên giữa âm thanh và khoảng lặng thì sẽ không có giai điệu”.

Khi mới bước vào độ tuổi hai mươi, có những năm tôi cảm thấy đời mình rối như một mớ bòng bong. Mọi thứ bên trong tôi dường như là hỗn hợp của sự nóng giận, phiền muộn và hoang mang. Bất an và căng thẳng là hai kẻ đồng hành không rời tôi nửa bước.

Chính trong khoảng thời gian đó, quyển sách *No Man Is an Island* (tạm dịch: Con người không phải ốc đảo) của Thomas Merton đã trở thành điểm tựa bình an và vững chãi cho tôi. Merton là một tu sĩ dòng Trappist<sup>33</sup> trong suốt hai mươi bảy năm. Những quyển sách của ông chứa đựng chiều sâu tư tưởng và trải nghiệm cuộc sống của một người đã dành phần lớn thời gian đời mình trong sự tĩnh lặng và cô độc để quan sát thế giới, đức tin và cuộc sống xung quanh dưới lăng kính thấu tỏ của sự đơn giản.

*(33) Trappist là một dòng tu khổ hạnh có nguồn gốc từ Thiên Chúa giáo ở châu Âu từ khoảng thế kỷ 17 với pháp tu chủ yếu là thực hành tĩnh lặng.*

Mỗi khi thế giới của tôi chao đảo như chiếc tàu lượn siêu tốc sắp trật bánh, tôi biết mình cần thực hành tư duy thầy tu. Cách có hiệu

quả rõ ràng nhất với tôi là đi bộ đường dài và gần gũi thiên nhiên. Tôi đi bộ, cầu nguyện, lắng nghe những âm thanh nho nhỏ xung quanh mình. Có lẽ trong đời tôi, không nguồn năng lượng bình an nào có thể sánh bằng vàng thái dương, sự tĩnh lặng và khoảnh khắc ngồi trên một tảng đá.

Chúng ta cần lắng nghe những khoảnh khắc đó, khi Đấng Tạo Hóa hé lộ cho bạn công trình vĩ đại của Người.

Nếu bạn lo sợ và bất an về tương lai, hãy an trú nơi hiện tại. Ngay lúc này, khi đang đọc những dòng này, bạn hãy đặt quyển sách xuống, tìm một nơi tĩnh lặng, nhắm mắt lại và cứ lặng yên như thế. Hãy chú ý đến các giác quan của mình. Bạn đang nghe thấy những âm thanh gì? Mùi hương nào bạn đang ngửi thấy? Các ngón tay của bạn đang chạm vào đâu? Việc chú ý đến các giác quan sẽ buộc tâm trí bạn phải quay về giây phút hiện tại. Bất cứ khi nào trong ngày, nếu bạn cảm thấy bất an, hãy dừng lại và thực hiện bài tập này. Sẽ rất khó mà cảm thấy bất an hoặc lo lắng về tương lai trong khi bạn đang chú ý lắng nghe, cảm nhận và nếm mùi vị của từng giây phút hiện tại mà bạn đang sống.

Trong vài ngày tới, hãy thực hành tư duy thầy tu. Hãy tập trung giảm thiểu mọi sự xao lãng: không nghe nhạc khi đang lái xe hay đi trên phương tiện công cộng; hạn chế hoặc thậm chí hoàn toàn không đụng tới điện thoại hay vào mạng xã hội; đi bộ đường dài, leo núi, hoặc đơn giản sống giữa thiên nhiên; dành thời gian để cầu nguyện hay thiền định; lắng nghe âm thanh của vũ trụ; mang theo một quyển sổ để ghi lại những suy nghĩ, cảm xúc của bạn.

Bạn khám phá được những câu từ và suy nghĩ sâu sắc nào?

**Thất bại không làm hỏng câu chuyện của bạn.**

**Thất bại giúp bạn viết nên câu chuyện đó.**



## 58

# Tôi có trân trọng những cuộc gặp gỡ tình cờ mà mình có được?

Mỗi ngày, chúng ta đều được trao tặng món quà mà tôi gọi là những cuộc gặp gỡ “không có gì đặc biệt”. Hãy nhớ lại những mối quan hệ có ý nghĩa nhất trong đời bạn và tất cả những sự kiện nhỏ nhỏ đã cùng xảy ra chính xác vào cùng một thời điểm nào đó để mối quan hệ đó được hình thành.

Tôi không phải là chuyên gia phân tích, nhưng chúng ta hãy điếm qua vài dữ kiện về những lần gặp gỡ đầu tiên giữa bạn và ai đó.

Đầu tiên, bạn và người này phải sống trong cùng một giai đoạn lịch sử. Thật tình cờ!

Thứ hai, cả hai cùng có mặt tại cùng một địa điểm, vào cùng thời điểm, chứ không phải ở bất kỳ nơi nào khác trên Trái đất rộng lớn này. Điều này cũng thật hiếm khi xảy ra!

Thứ ba, tất cả mọi sự kiện lớn, nhỏ đều đưa bạn đến đúng địa điểm đó - ai đó đã vô tình làm đổ ly cà phê lên áo của bạn, dẫn đến việc bạn phải quay về thay đồ, làm bạn chậm mất năm phút ba mươi bảy giây, và khi bạn bước vào tiệm cà phê để mua một ly cà phê khác, bạn lại lóng ngóng làm rơi mấy đồng xu trong khi người đứng kế bên đánh rơi cái muỗng, thế là bạn và người đó cùng cúi xuống,

rồi cùng bắt chuyện. Đó là một chuỗi những sự kiện mà bạn không thể nào dự tính hay dàn xếp trước để đưa bạn đến cuộc gặp gỡ hết sức ngẫu nhiên với một người nào đó.

Thứ tư, điều này thì dễ xảy ra hơn, bạn phát hiện mình và người đó có một mối liên kết chung hoặc một trải nghiệm chung nào đó, khiến bạn thật sự cảm thấy “thế giới thật nhỏ bé” hoặc “trái đất tròn”.

Ý tôi là, khả năng để một viên sỏi được thả từ cửa máy bay ở độ cao mười ngàn mét trên không trung rơi trúng một chiếc thuyền nhỏ giữa đại dương thì còn cao hơn khả năng bạn và người đó ngẫu nhiên ngồi cạnh nhau trên máy bay!

Thế nhưng chúng ta vẫn thường cố lờ đi người ngồi cạnh mình trên máy bay, cho rằng cuộc gặp gỡ ở bữa tiệc hôm nọ chỉ là một sự trùng hợp không đáng để tâm, hoặc đơn giản là tránh tương tác với người lạ vì chúng ta quá bận rộn. Tôi rất thường xuyên phạm phải sai lầm này.

Trên thực tế, những cuộc gặp gỡ “không có gì đặc biệt” như thế thường mở ra cho bạn những cánh cửa cơ hội tốt hơn bất kỳ một tấm bằng hay trang môi giới việc làm nào có thể mang tới cho bạn. Thậm chí còn có cả một học thuyết xã hội học về sức mạnh của những “mối quan hệ không có ràng buộc” này - những người quen biết “tình cờ” mà rốt cuộc lại là chính xác người mà bạn cần gặp vào chính xác thời điểm đó, đưa bạn đến chính xác nơi bạn đang mơ được đến.

Gần đây, tôi đã có một cuộc gặp “không có gì đặc biệt” nhưng hóa ra vô cùng đặc biệt. Đó là khi tôi đang ngồi uống cà phê ở Colorado cùng một người quen mà tôi đã không liên lạc trong suốt

hai mươi năm. Anh ấy kể cho tôi nghe câu chuyện về quyển sách anh ấy đang viết, về một cuộc gặp gỡ “không có gì đặc biệt” đã cho anh ấy cơ hội làm quen với một người đại diện có nhiều mối quan hệ với văn đàn New York, và ông ấy đang giúp bạn tôi liên hệ với nhà xuất bản.

Ba mươi phút sau khi nghe câu chuyện về cuộc gặp gỡ thú vị trên, một người đàn ông đi ngang qua bàn chúng tôi, bạn tôi nhìn ông ấy và tỏ ra vô cùng sửng sốt. Đó chính là người mà anh ấy vừa kể cho tôi nghe! Bạn tôi không hề biết ông ấy đang có mặt ở Colorado.

Kể từ đó, tôi đã có ba lần hẹn gặp để trò chuyện với người đại diện ấy về việc làm đại diện cho tôi. Rõ ràng là cuộc gặp “không có gì đặc biệt” này lại đặc biệt đến khó tin. Bạn tôi vừa mới kể cho tôi nghe về ông ấy, mà ông ấy lại đang sống ở một bang khác, ông ấy đã làm đại diện cho nhiều tác giả sách khác, và bây giờ thật tình còn có thêm một tác giả nữa là tôi!

Còn có rất nhiều cuộc gặp gỡ “không có gì đặc biệt” khác không dễ nhận ra, nhưng lại có tầm quan trọng rất lớn.

Bạn có nhận ra những cuộc gặp gỡ “không có gì đặc biệt” như thế trong đời mình hay không? Bạn có trân trọng những mối quan hệ mà mình “tình cờ” có được hay không?

Vì người lạ đang ngồi kế bên bạn ngay lúc này có thể không tỏ nhậ như bạn tưởng, mà là một điều kỳ diệu.

## 59

# **Tôi có đang chủ động đến những nơi mà tôi có thể gặp gỡ nhiều người để tạo nhiều mối quan hệ?**

**T**ôi tin rằng việc tham dự các cuộc hội thảo là một trong những cách tốt nhất để gặp gỡ những người đang làm việc trong lĩnh vực mà bạn đang theo đuổi.

Tuy nhiên, tôi cũng tin rằng bạn nên đến các buổi hội thảo và hạn chế tham dự vào nội dung chính của buổi hội thảo.

Tham dự hội thảo nhưng hạn chế tham gia vào nội dung chính của hội thảo. Nghe vô lý quá nhỉ? Nhưng đúng vậy đấy!

Ý nghĩa thật sự của hội nghị nằm ở những người bạn sẽ gặp, chứ không phải những thông tin bạn nhận được. Bạn không chỉ gặp gỡ các diễn giả và những người có tầm ảnh hưởng trong hội thảo đó, mà còn có thể kết nối với những con người cô độc nhất ở đó, những người cũng đang nóng lòng muốn tìm kiếm cơ hội kết nối - những người đang muốn bán những sản phẩm mà phần lớn mọi người đều né tránh.

Nếu đã từng tham dự một hội thảo nào đó, hẳn bạn hiểu cảm giác khi phải bước qua “hành lang lúng túng”, nơi những người bán hàng từ nhiều công ty khác nhau đứng thành hàng dài với mong muốn tạo kết nối. Vậy mà hầu hết mọi người đều vội vã bước thật

nhanh qua “hành lang lúng túng” để né tránh những người bán hàng như thể họ mang mầm bệnh truyền nhiễm vậy.

Thật sai lầm.

Hành lang đó là nơi bạn có thể kết nối với những công ty mà bạn khó có thể liên hệ được vào một dịp nào khác. Hơn nữa, những đại diện bán hàng này thường cảm thấy buồn chán và lúng túng vì ai cũng né tránh họ, nên họ thường rất mong có ai đến nói chuyện với mình. Bất kỳ ai. Nên nếu bạn đến bắt chuyện, họ sẽ chào đón bạn như chào đón ánh mặt trời trong một ngày dài u ám.

Tôi đã từng làm nhân viên tuyển sinh cho một trường đại học, từng “trực chiến” suốt hai tháng trời tại các ngày hội tuyển sinh, nơi tôi cố gắng trò chuyện với các em học sinh trung học để giới thiệu về trường đại học của mình. Không thể nói hết sự biết ơn của tôi dành cho những bạn học sinh chủ động bước đến bắt tay tôi, nhìn thẳng vào mắt tôi và trò chuyện, mặc dù có khi các em cũng không có nhiều nhu cầu phải tìm hiểu về trường mà tôi đại diện.

Một vài em trong số đó sau này đã nộp đơn vào trường. Mặc dù điểm GPA<sup>34</sup> và điểm thi của các em không quá xuất sắc, nhưng tôi đã mạnh dạn đề xuất với trường khoa tuyển sinh, thuyết phục bà đồng ý nhận nhiều em trong số đó. Tất cả là vì ấn tượng tốt đẹp mà các em đã để lại cho tôi trong các buổi tư vấn. Chính các em đã cho chúng tôi thấy rằng bản thân các em quan trọng hơn những gì được ghi trong hồ sơ hay điểm số. Các em khiến tôi tin tưởng rằng các em sẽ thành công.

*(34) GPA (được viết tắt của từ Grade Point Average): điểm trung bình các môn học.*

Vì vậy, tôi khuyến khích mọi người hãy đi dự các hội thảo và làm cái mà tôi gọi là “đi loanh quanh một cách kỳ cục”. Không lịch trình cụ thể. Không kế hoạch rõ ràng. Chỉ là đi loanh quanh và gặp gỡ mọi người mà thôi.

Nhiều thành công đột phá đáng kể nhất trong sự nghiệp của tôi là từ những lần tôi đi loanh quanh trong các hội thảo như thế.

Trong một lần tôi đi dự hội thảo, một tấm bảng hiệu tại một bàn giới thiệu thông tin khiến tôi chú ý. Tôi liền bước đến hỏi chuyện cô nhân viên đại diện ở đó. Hóa ra cô ấy đang làm việc cho nhà xuất bản mà nhiều năm trước đã từ chối quyền sách *All Groan Up* của tôi đến ba lần. Ngoài tôi ra không có vị khách nào khác cần cô ấy tiếp, nên chúng tôi có thời gian tán gẫu hơn hai mươi phút về đủ thứ chuyện. Đến lúc gần kết thúc cuộc trò chuyện, tôi kể với cô ấy về mong muốn cháy bỏng được giúp đỡ các bạn trẻ ở độ tuổi hai mươi của tôi, cũng như về quyền sách tôi đang viết, và tôi thấy mắt cô ấy sáng lên: “Tôi nghĩ giám đốc tiếp thị của chúng tôi sẽ rất muốn được gặp anh đấy. Anh ấy cũng có niềm say mê như anh”.

Cuộc gặp gỡ tình cờ trong một lần đi loanh quanh không chủ đích đó của tôi đã đưa đến thỏa thuận hợp tác với nhà xuất bản đã từng từ chối tôi ba lần trước đây, khi tôi có người đại diện và ăn mặc chuyên nghiệp hơn rất nhiều.

Sự kết nối chất lượng với đúng người sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn bất kỳ lời giới thiệu hoa mỹ, đơn xin tuyển dụng trau chuốt hay những điểm số ấn tượng nào khác.

Bạn có thể đi dự những hội thảo nào? Hãy tìm hiểu ngay hôm nay. Hãy chọn một hội thảo và bắt đầu “đi loanh quanh” để tạo dựng

các mối quan hệ.

## 60

### Tôi sẽ hối tiếc nếu không thực hiện điều gì?

Một độc giả tên là Jason đã liên lạc với tôi qua Twitter sau khi đọc *101 Bí mật của tuổi hai mươi*, và đây chính là câu hỏi mà cậu ấy đã hỏi tôi: Tôi hối tiếc vì đã *không* làm điều gì sớm hơn trong đời? Thật là một câu hỏi hay!

Chúng ta thường nói về những điều mình hối tiếc vì đã làm, nhưng đôi khi, nỗi hối tiếc về những điều mình đã không làm mới là gánh nặng khiến chúng ta trăn trở cả đời.

Câu trả lời của tôi là gì?

Tôi hối tiếc vì đã không chấp nhận những rủi ro lớn hơn.

Không phải là chấp nhận rủi ro theo kiểu liều lĩnh, mà là những rủi ro khi theo đuổi những điều lớn lao, những điều tưởng chừng ngoài tầm với và rất khó chịu. Hãy tìm kiếm rủi ro thay vì tránh né chúng. Đừng để nỗi sợ thất bại kìm chân bạn.

Bạn không bao giờ nhận được điều mình muốn vì bạn không bao giờ lên tiếng hỏi. Bởi vì bạn không chấp nhận rủi ro. Rủi ro lớn nhất bạn có thể gặp ở độ tuổi hai mươi và ba mươi là không chấp nhận bất kỳ rủi ro nào.



## 61

# **Bạn sẽ không thể giúp ích cho những ai nếu bỏ cuộc lúc này?**

**B**ạn không thể bỏ cuộc.

Bạn không thể từ bỏ ước mơ, lý tưởng, viễn cảnh về một cuộc sống mà bạn mong chờ.

Bạn không thể né tránh khi ai đó nhắc đến những ước mơ bạn từng đeo đuổi.

Cho dù hiện tại ước mơ của bạn có vẻ quá xa vời, cho dù đường đi đến đó có gian nan đến mấy, cho dù đích đến có mơ hồ đến đâu, thì bạn vẫn không thể bỏ cuộc.

Và câu hỏi dưới đây sẽ giải thích tại sao.

*Bạn sẽ không thể giúp ích cho ai nếu bạn từ bỏ vào lúc này?*

Ngoài kia có rất nhiều người mà thậm chí bạn không hề biết đến sự tồn tại của họ, nhưng họ cần bạn. Họ cần tiếng nói của bạn, óc sáng tạo của bạn, tài năng của bạn, sự thấu hiểu và lời động viên của bạn. Và nếu bạn bỏ cuộc vào lúc này, bạn sẽ không thể có mặt khi họ cần bạn nhất.

Khoảnh khắc tỏa sáng của bạn đang chờ bạn ở đó. Nếu bạn dừng lại, làm sao bạn đến đó được?

Tôi biết rõ điều này, vì vài năm trước tôi đã suýt bỏ cuộc ngay trước khi thành công.

Ước mơ đó đòi hỏi quá nhiều nỗ lực, gây ra quá nhiều tổn thương. Tất cả những thứ xung quanh tôi khi đó đều đang kêu gào tôi phải dừng ngay ước mơ ngớ ngẩn này.

Tuy nhiên, có điều gì đó thôi thúc tôi phải tiếp tục.

Tất cả những dữ kiện thực tế đều nói với tôi rằng bỏ cuộc là một lựa chọn khôn ngoan và hợp lý. Nhưng trong thâm tâm, tôi biết việc tôi từ bỏ ước mơ của mình ngay bây giờ sẽ để lại nhiều gợn sóng lăn tăn hơn tôi có thể nhìn thấy. Tôi viết để mang đến sự thật, niềm hy vọng và niềm vui cho mọi người. Nếu tôi ngừng viết thì tất cả những điều mà tôi muốn lan tỏa sẽ không còn tồn tại nữa.

## **TỪ BỎ ƯỚC MƠ NGHĨA LÀ NGỪNG GÂY ẢNH HƯỞNG**

Chúng ta không thể kiểm soát được kết quả của ước mơ. Như tôi từng đề cập ở phần đầu của quyển sách này, bạn cần buông bỏ kỳ vọng về kết quả mà bạn nghĩ ước mơ của bạn có thể mang lại.

Tuy nhiên, thời điểm bạn cảm thấy mình hoàn toàn không thể đi xa hơn được nữa thường chính là lúc bạn đang ở rất gần thành quả của mình.

Tôi đã gần như sắp từ bỏ ước mơ của mình khi chỉ còn một tuần nữa là đến đích, và đó là thời điểm tôi đăng bài viết *21 Bí mật dành cho tuổi hai mươi*, một bài viết gây tiếng vang và cuối cùng đã trở thành điểm đột phá mà tôi hằng mong đợi. Bây giờ, sau nhiều năm, tôi vẫn nhận được những email từ độc giả ở khắp nơi trên thế giới, chia sẻ rằng những gì tôi viết đã thật sự chạm đến họ. Điều này

khiến tôi vô cùng kinh ngạc và xúc động. Tất cả những điều đó lớn hơn bản thân tôi, lớn hơn rất nhiều so với những ước mơ xa vời và siêu thực nhất tôi từng có.

Bạn thấy đó, bạn không thể từ bỏ. Đơn giản là bạn không thể bỏ cuộc. Nếu bạn còn lưỡng lự, hãy xem đó là dấu hiệu cho thấy bạn cần đi tiếp.

Thế giới này rất cần những ước mơ, tầm nhìn và những giá trị của bạn. Thế giới cần câu chuyện của bạn.

**NGAY LÚC NÀY, CÓ AI ĐÓ NGOÀI KIA ĐANG CẦN ƯỚC MƠ CỦA BẠN, VÀ CẢ BẠN LÃN HỌ ĐỀU KHÔNG BIẾT ĐIỀU ĐÓ.**

Đừng từ bỏ. Đừng ngừng đặt ra cho mình những câu hỏi khó trả lời này.

Hãy tiếp tục kiên trì. Có thể bạn đang ở thời khắc ngay trước khi bình minh ló dạng, và bạn không hề biết rằng chỉ một giây nữa thôi là bạn sẽ được chiêm ngưỡng khung cảnh rực rỡ đến dường nào.

## Làm thế nào để tìm thấy “điều khả thi 77%” và yên tâm tiến lên phía trước?

### Đ

Trong suốt những năm tuổi trẻ, tôi nghĩ phần lớn những bất an của tôi đến từ việc tôi tìm kiếm một con đường hoàn hảo đi đến tương lai, mà không biết rằng con đường đó không hề tồn tại.

Tìm kiếm sự hoàn hảo là cách hoàn hảo để khổ sở “một cách hoàn hảo”.

Không có công việc hoàn hảo. Không có đối tác hoàn hảo. Không có người bạn hoàn hảo. Không có thời điểm hoàn hảo. Không có gia đình hoàn hảo. Không có thánh đường hoàn hảo. Không có khu phố hoàn hảo. Không có câu trả lời hoàn hảo. Không có con đường hoàn hảo.

Bạn không bao giờ có đủ mọi thông tin hoặc có một tầm nhìn thông suốt hoàn hảo.

Điều duy nhất mà bạn sẽ tìm thấy trên con đường tìm kiếm sự hoàn hảo là vô số những điều không hoàn hảo khiến bạn nản chí. Như tôi đã viết trong quyển *101 Bí mật của tuổi hai mươi*: “Bạn đang lo phát hoảng vì không biết mình đang làm gì? Hoàn hảo! Mọi người đều thế cả!”.

Cuộc sống là khi chúng ta lèo lái giữa những điều không hoàn hảo thay vì cố nắm bắt một ảo ảnh hoàn hảo. Chúng ta sẽ không bao giờ có đủ mọi thông tin mình cần.

Điều khôn ngoan nhất bạn có thể làm là tìm phương án “khả thi 77%” và tiến lên phía trước. Khi bạn cảm thấy thôi thúc muốn đi theo một hướng nào đó, hãy chọn hướng đi đó và xem nó đưa bạn đến đâu. Bạn sẽ chỉ biết được những gì đang chờ mình ở bên kia khúc quanh nếu bạn bước tới khúc quanh đó.

## Năm giá trị tinh thần quan trọng nhất của tôi là gì?

**G**ía trị tinh thần là những niềm tin cơ bản tạo nên con người chúng ta, dẫn dắt những hành động, suy nghĩ, kế hoạch và mục đích của chúng ta trên trái đất này.

Một trong những vị cố vấn của tôi, Ray Rood, là người đầu tiên yêu cầu tôi viết ra những giá trị quan trọng của mình theo thứ tự từ trên xuống, thông qua một quy trình do ông tạo ra có tên là *Strategic Futuring (Chiến lược hóa tương lai)*. Xếp hạng các giá trị quan trọng nhất của mình là một quá trình khó khăn nhưng hữu ích ngoài sức tưởng tượng. Chúng ta vẫn nghĩ rằng chúng ta biết rõ các giá trị của mình, nhưng tôi đã nhận ra rằng tôi chưa bao giờ thật sự ngồi xuống để xác định chúng.

Chúng ta đều có những giá trị giúp định hướng và đưa ra quyết định. Vấn đề là hầu hết chúng ta chưa bao giờ diễn đạt rõ ràng những giá trị đó là gì. Chúng ta cho rằng mình biết rõ những giá trị quan trọng của mình, nhưng thật ra ngồi xuống và diễn đạt chính xác mỗi giá trị là gì lại là một việc khó khăn ngoài sức tưởng tượng.

Những giá trị tinh thần của bạn thật sự là kim chỉ nam dẫn dắt bạn trong đời sống. Khi bạn đứng ở ngã tư đường; khi phải đưa ra quyết định về tương lai; khi đối diện với các vấn đề trong mối quan hệ; hoặc đang lên kế hoạch cho bản thân trong sáu tháng tới -

những tình huống này đều cần được định hướng bởi các giá trị tinh thần. Gần như suốt những năm tháng tuổi trẻ, tôi luôn cảm thấy mình thất bại bởi vì tôi đã không chú trọng những giá trị tinh thần của mình, do đó tôi đã luôn hủy hoại chính mình. Tôi chỉ đang cố đi tìm thành công của người khác.

Nếu bạn cảm thấy bất an hay thất vọng về công việc bạn đang làm, về mối quan hệ hiện tại hay một quyết định mà bạn đang rất đắn đo, thì cảm giác bất an đó thật ra là sản phẩm phụ tất yếu được tạo ra khi một giá trị tinh thần quan trọng nào đó của bạn đang bị xâm phạm.

Những giá trị tinh thần có thể, và sẽ, chiến thắng những điểm mạnh khác của chúng ta.

Ví dụ như tôi chẳng hạn. Một trong những thế mạnh của tôi là giao tiếp, nên tôi đã nghĩ mình nên làm công việc liên quan đến bán hàng. Ấy vậy mà khi đã trải qua nhiều vị trí khác nhau trong bộ phận bán hàng, tôi lại thấy mình không ít lần khổ sở vì không tìm thấy niềm vui trong công việc. Mỗi ngày đi làm về, tôi có cảm giác mình là kẻ thất bại khi một trong những điểm mạnh ít ỏi mà tôi nghĩ rằng mình có (khả năng giao tiếp) lại chẳng dẫn tôi đến đâu. Đã nhiều lần trên đường lái xe về nhà, tôi tự hỏi liệu có phải mình không có tài cán gì hay không.

Nhưng rồi tôi chợt nhận ra một chuyện. Công việc của tôi không ổn không phải do tôi mạnh hay yếu trong giao tiếp. Tôi không thành công trong công việc bởi vì vị trí bán hàng mà tôi đang làm có những đòi hỏi, và những đòi hỏi đó mâu thuẫn với một trong những giá trị tinh thần quan trọng nhất của tôi - đó là tính chân thực. Tôi cảm thấy

mình phải nỗ lực quá sức trong công việc, trong mối quan hệ, trong nhiều tình huống... khi phải cố tỏ ra là một người khác. Điều đó khiến tôi cảm thấy bất an, giống như mình đang lừa dối mọi người, kể cả chính mình.

Ở vị trí bán hàng đó, tôi đã không tin vào những gì mình đang bán, nghĩa là giá trị tinh thần về tính chân thực của tôi đã lấn át điểm mạnh giao tiếp của tôi và biến điểm mạnh đó thành điểm yếu.

Vì vậy, chúng ta cần dành thời gian để xem những giá trị nào thật sự dẫn dắt các quyết định và hành động của mình. Hãy liệt kê và xếp chúng theo thứ tự quan trọng giảm dần, với vị trí đầu tiên là giá trị có thể đánh bật tất cả. Hãy nghĩ lại về những thành công đáng kể cũng như những bi kịch đáng nhớ nhất mà bạn từng viết ra ở những phần trước quyển sách này, sau đó xem xem những giá trị tinh thần nào gắn với những trải nghiệm đó.

Đây là bài tập mà bạn nên thực hiện nhiều lần, và đừng ngạc nhiên nếu câu trả lời của bạn có thể thay đổi.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 64

# Tôi có đang sống không đúng với giá trị tinh thần nào của mình không? Tại sao, và tôi có thể làm gì để khắc phục?

**B**ạn có thấy mình đang vi phạm giá trị tinh thần nào trong cuộc sống và công việc không? Nếu có, bạn có thể làm gì để thay đổi?

Tôi sẽ không muốn bạn thay đổi những giá trị tinh thần của mình. Thay vì vậy, hãy cố gắng thay đổi hoàn cảnh, con người hoặc những gì đang cố phá hủy những giá trị đó.

Nhưng đôi khi chúng ta cũng cần phải linh hoạt và điều chỉnh một vài khía cạnh liên quan đến giá trị tinh thần của mình. Đôi khi chúng ta cần thay đổi kỳ vọng của mình về cách áp dụng giá trị tinh thần đó trong đời sống hằng ngày. Ví dụ, một trong những giá trị tinh thần của bạn là thích phiêu lưu, nhưng chắc hẳn bạn không thể cứ rong ruổi khắp nơi như Indiana Jones<sup>35</sup>.

*(35) Indiana Jones là nhân vật trong loạt phim cùng tên của đạo diễn lừng danh người Mỹ Steven Spielberg. Bộ phim kể về những cuộc phiêu lưu kỳ thú, đầy hấp dẫn và hiểm nguy của tiến sĩ khảo cổ học Indiana Jones (do Harrison Ford thủ vai).*

Đôi khi, chúng ta cần thay đổi hoàn cảnh để phù hợp với các giá trị. Nhưng đôi khi, chúng ta cũng cần điều chỉnh những kỳ vọng của mình về các giá trị đó để thích nghi tốt với hoàn cảnh.

Điều này nghe có vẻ không dễ dàng. Đúng vậy. Vẻ đẹp của hành trình nỗ lực trưởng thành nằm trong những quyết định nhỏ nhỏ hằng ngày và trong việc cố gắng đưa ra lựa chọn sáng suốt nhất có thể. Bạn có luôn quyết định đúng không? Hẳn là không. Nhưng bạn cố gắng để phần lớn những quyết định mà mình đưa ra sẽ đúng với các giá trị tinh thần của mình, có thể bạn sẽ ngạc nhiên với kết quả nhận được.

## 65

### **Ai là người truyền cảm hứng cho tôi nhiều nhất?**

**N**ếu bạn gặp khó khăn trong việc xác định các giá trị tinh thần của mình, một giải pháp tốt là hãy nghĩ xem điều gì ở người khác để lại ấn tượng mạnh nhất với bạn.

Người mà bạn muốn học theo nhất sẽ tiết lộ nhiều điều về con người mà bạn muốn trở thành.

Hãy nghĩ về hai hay ba người mà bạn muốn noi gương nhất. Đó có thể là một nhân vật lịch sử, một người mà bạn quen biết, ai đó mà bạn thường quan sát hay dõi theo, hoặc một tác giả đẹp trai có ba con và chuyên viết sách dành cho tuổi đôi mươi chẳng hạn.

Những phẩm chất nào ở họ lôi cuốn bạn? Có phải đó là câu chuyện của họ, tính cách hay hành động của họ khiến bạn tôn trọng? Hãy viết bên cạnh tên của họ những từ mà bạn dùng để mô tả họ:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 66

# Những giá trị tinh thần của tôi có mâu thuẫn hay kìm hãm giá trị tinh thần của người bạn đời không?

Một trong những nguyên nhân lớn nhất dẫn đến mâu thuẫn trong hôn nhân là sự mâu thuẫn của các giá trị tinh thần.

Một lần nữa, giá trị tinh thần là những niềm tin cơ bản tạo nên con người chúng ta, dẫn dắt những hành động, suy nghĩ, kế hoạch và mục đích của chúng ta trên trái đất này. Chúng ta đều có những giá trị giúp chúng ta định hướng đi và đưa ra những quyết định, nhưng vấn đề là hầu hết chúng ta chưa bao giờ diễn đạt rõ ràng những giá trị đó là gì.

Và nếu bạn không biết các giá trị của mình thì làm sao bạn có thể trông đợi người bạn đời của bạn nhìn nhận đúng các giá trị đó?

Không phải tất cả các giá trị đều giống nhau, và đôi khi bạn có thể thấy hai người nào đó có những giá trị rất tốt, nhưng những giá trị đó có thể xung đột với nhau.

Nếu các giá trị cốt lõi của bạn và ai đó không thể hòa hợp cùng nhau - như cặp đôi khiêu vũ trái nhịp - thì các bạn sẽ không ngừng giẫm chân nhau, vấp ngã và tự hỏi tại sao chúng ta không thể bước cùng một nhịp với nhau.

Ví dụ, một giá trị được bạn đề cao là tinh thần trách nhiệm, còn giá trị của người bạn đời của bạn là dám mạo hiểm. Cả hai giá trị đều tốt, nhưng nếu không được chia sẻ và thảo luận cùng nhau thì chúng có thể là nguyên nhân gây ra mâu thuẫn lớn, vì trong khi người có tinh thần trách nhiệm thích sự nhất quán và kiên định, người thích mạo hiểm lại muốn thử thay đổi mọi thứ và làm những điều không thể.

Quá nhiều cuộc hôn nhân bắt đầu (và kết thúc) vì những giá trị cốt lõi mơ hồ và không được đồng nhất.

## **Tôi có thích bản thân mình khi ở bên người bạn đời của mình không?**

**B**ạn có thật sự là chính mình khi ở bên cạnh họ không? Hay bạn luôn phải cố gắng che giấu con người mình vì họ muốn bạn là ai đó chứ không phải bản thân bạn?

Bạn có đang cố gắng hòa hợp và trở thành những gì mà bạn nghĩ là họ muốn bạn trở thành hay không? Hay là bạn muốn thể hiện và phát huy con người thật của mình?

Điều này dẫn đến câu hỏi tiếp theo...

## **Người bạn đời của tôi có khiến tôi luôn nỗ lực trở thành phiên bản chân thực và tốt hơn của chính tôi không?**

**N**gười yêu hay bạn đời của bạn có đang khiến bạn trở thành một hình mẫu người yêu lý tưởng mà họ vẽ ra không? Hay họ tạo động lực để bạn trở thành phiên bản tốt đẹp, chân thực của chính bạn? Hoặc là họ không phải đang cố gắng thay đổi hoàn toàn con người bạn mà chỉ muốn phát huy tối đa những ưu điểm của bạn?

Một người yêu hay bạn đời tốt nên giống như một người khai thác vàng, đào sâu tìm kiếm bên dưới bề mặt để khám phá ra những thứ vô giá ẩn sâu bên dưới.

Có phải người yêu hay bạn đời của bạn giống như một thỏi nam châm, luôn thu hút những phần tốt đẹp nhất của bạn lên bề mặt?

Hay họ đang dìu bạn xuống dưới lớp bùn lầy lội?

**Đôi khi điều truyền cảm hứng nhất khi bạn cảm thấy hoàn toàn mất cảm hứng là hãy cứ tiếp tục làm những việc cần làm.**

## Tôi và những người xung quanh tôi giao tiếp như thế nào?

**C**hỉ cần một dịp lễ tết khi đại gia đình sum họp, bạn ngồi xuống, lắng nghe và tìm hiểu về gia đình mình một cách có chủ ý, thì bạn sẽ nhận ra có những điểm không mấy tốt đẹp trong cách giao tiếp của gia đình mình, trong cách giao tiếp mà cha mẹ đã dạy bạn từ nhỏ đến lớn. Nhưng thật khó để điều chỉnh thói quen giao tiếp của những thành viên trong gia đình bạn.

Dĩ nhiên chúng ta có thể thay đổi những thói quen giao tiếp của mình. Và điều này không có nghĩa là nếu gia đình bạn không có mô thức giao tiếp tốt đẹp thì bạn sẽ không bao giờ có được những mối quan hệ tốt đẹp.

Tuy vậy, nhìn chung thì thật tốt nếu tất cả chúng ta nhận thức rõ những điểm mạnh và điểm yếu trong cách giao tiếp của gia đình mình, trong cách giao tiếp mà chúng ta được dạy từ nhỏ.

Tìm hiểu cách giao tiếp của gia đình người bạn đời tương lai cũng đặc biệt quan trọng. Ngày lễ tết là dịp bạn cảm nhận rõ nhất về cách giao tiếp mà người yêu hay bạn đời của bạn được dạy. Vì vậy, bạn đừng chỉ ngồi đó và chăm chăm vào gấp thức ăn. Hãy ngồi thẳng người lên, ghi nhận mọi thứ, bởi vì tin tôi đi, sẽ có lúc bạn cần dùng đến những thông tin đó.



## **Tôi đã biết cách xử lý những con quái vật trong mỗi quan hệ của mình chưa?**

**T**ất cả chúng ta đều có những nỗi bất an, sợ hãi, cảm giác thất bại hay những ký ức đau buồn mà chúng ta cố che giấu.

Tất cả chúng ta đều có những thứ mà chúng ta muốn giấu kỹ và hy vọng sẽ không bị ai để mắt đến.

*Tuy nhiên...*

Chỉ vì bạn vờ như những con quái vật của bạn không tồn tại không có nghĩa là chúng sẽ biến mất một cách kỳ diệu. Và đặc biệt là trong các mối quan hệ, những con quái vật đó có khả năng đáng kinh ngạc là lôi tất cả những thứ mà bạn luôn giấu kín ra và trình chiếu cho tất cả mọi người cùng xem, bao gồm cả gia đình người yêu hoặc người bạn đời của bạn - và họ sẽ theo dõi mà không bỏ qua chi tiết nào.

Vì vậy, hãy giải quyết những con quái vật đó ngay bây giờ. Đừng để chúng phá vỡ mỗi quan hệ của bạn sau này.

Như tôi đã viết trong quyển sách *101 Bí mật của tuổi hai mươi*: “Hãy ngừng tìm kiếm người lý tưởng và tập trung vào việc trở thành người lý tưởng. Chắc chắn điều đó không có nghĩa là bạn nhắm mắt khi đi ra đường, hay bạn sẽ là một người *hoàn toàn* lý tưởng sẵn sàng cho một mối quan hệ. Tuy nhiên, bạn như thế nào thì sẽ thu

hút người như thế đó. Bạn càng lý tưởng thì mối quan hệ của bạn sẽ càng lý tưởng”.

Tôi không nghĩ chúng ta có thể hoàn toàn loại trừ được những con quái vật - chúng ta chỉ có thể làm chúng thôi gặm gừ.

Tuy nhiên, bạn càng thẳng thắn đối diện với những thứ xấu xí mà bạn vẫn luôn muốn giấu kín thì bạn càng có khả năng xử lý nhiều con quái vật, càng sẵn sàng để bước vào hôn nhân và trở thành những người cha, người mẹ.

Bạn càng giấu nhiều con quái vật trong chiếc tủ hôn nhân, bạn sẽ càng phải đối mặt với nhiều khó khăn trong cuộc hôn nhân đó.

## **Câu chuyện hôn nhân của tôi và người bạn đời sẽ như thế nào?**

**H**ôn nhân của bạn chính là cả quãng đời tương lai của bạn, nên tôi thật sự rất ngạc nhiên khi các cặp đôi không cùng nhau thảo luận về tương lai của họ. Theo bạn, như thế nào là một cuộc hôn nhân hạnh phúc và những ngày các bạn sống bên nhau sẽ như thế nào?

Vợ chồng các bạn sẽ là một cặp đôi thành công trong sự nghiệp và cùng nhau bước lên nấc thang danh vọng với gia tài cổ phiếu đồ sộ?

Hay các bạn sẽ là cặp đôi cùng lý tưởng giúp đỡ người nghèo, cùng nhau đi khắp nơi để biến thế giới này thành một nơi ngày càng đáng sống hơn?

Hay là bạn đang hình dung ngôi nhà và những đứa trẻ? Hoặc là nuôi những chú chó cưng và thương yêu chúng như con của mình?

Một điều chắc chắn là những mong muốn của bạn sẽ thay đổi. Nhưng điều mà các bạn cần thảo luận cùng nhau là một phương hướng chung về cuộc sống hôn nhân của hai người, như vậy thì mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn rất nhiều cho dù có bất cứ thay đổi nào trên đường đi.

## Thành thật mà nói, tôi có hoàn toàn tin tưởng người bạn đời của mình không?

“Tôi có yêu người mà yêu không?” là thường là câu hỏi để kiểm tra mối quan hệ người này không?”. Thậm chí nó còn quan trọng hơn, vì sẽ rất khó duy trì một cuộc hôn nhân bền vững nếu sự tin tưởng không phải là nền tảng cho tình yêu của hai người. Khi đang hẹn hò yêu đương với ai đó, bạn rất dễ đắm chìm vào những cảm xúc của tình yêu, bất kể mối quan hệ đó có lành mạnh hay không. Nhưng niềm tin thì khác, nó là thứ mà bạn không thể nào làm giả được.

Để ví dụ cho điều này, tôi nghĩ không có gì giúp bạn hình dung về niềm tin, tình yêu và sự tin tưởng tốt hơn Thế chiến thứ hai.

Quả thật chiến tranh không phải là môi trường lý tưởng cho tình yêu. Tuy nhiên, tôi là kẻ rất mê tìm hiểu về Thế chiến thứ hai. Mỗi khi đọc về những người lính trên chiến hào trong những quyển sách tuyệt vời như *Citizen Soldier*<sup>36</sup> hay *Band of Brothers*<sup>37</sup> của nhà sử học Stephen Ambrose, tôi luôn xúc động với suy nghĩ rằng chính tình yêu và niềm tin đã giúp người lính vượt qua những tình huống kinh hoàng nhất.

<sup>(36)</sup> Sách đã được chuyển thể thành phim, tựa tiếng Việt là *Quân nhân*. Bộ phim được làm trên bối cảnh thật với camera được gắn trên người của các binh sĩ thuộc lữ đoàn 45 bộ binh chiến đấu ở Afghanistan trong Thế chiến thứ hai.

<sup>(37)</sup> Sách đã được chuyển thể thành phim, tựa tiếng Việt là *Chiến hữu*. Bộ phim nói về những người lính ở đại đội Easy, Sư đoàn lính dù 101 của Mỹ trong Thế chiến thứ hai..

Cụ thể, trong *Band of Brothers*, những người lính binh đoàn dù E đã trải qua quá trình huấn luyện vô cùng gian nan, chỉ để lao vào cuộc chiến còn gian nan và đau đớn hơn nhiều năm sau đó. Và điều cốt yếu đưa họ vượt qua những tình huống khủng khiếp là niềm tin và tình yêu thương mạnh mẽ, sâu sắc giữa những người đồng đội với nhau. Họ đã xây dựng niềm tin đó trong quá trình huấn luyện và thật sự phó thác sinh mạng của mình cho đồng đội, tin rằng anh ta sẽ luôn trung thành, không bao giờ trốn chạy hay bỏ rơi đồng đội.

Niềm tin vững vàng đã giúp họ phát huy tối đa năng lực của người lính.

Tôi nghĩ trong tình yêu và hôn nhân cũng vậy. Nếu niềm tin không phải là nền móng của mối quan hệ thì nhiều khả năng là mọi thứ sẽ sụp đổ. Bạn không thể yêu người mà bạn không tin tưởng.

Nếu bạn không thể tin tưởng đối phương, vậy thì mối quan hệ của các bạn được xây dựng trên sự lo sợ thay vì niềm tin vào nhau. Mối quan hệ của các bạn sẽ là cảm giác bất an thường trực, là câu hỏi họ *thật sự* đang làm gì lúc này.

Nếu bạn không tin tưởng và không tin cậy người mình yêu thì tình yêu của bạn không khác gì lâu đài trên cát.

Tuy nhiên, đôi khi thiếu niềm tin lại là vấn đề của bạn chứ không phải là vấn đề của người kia. Có thể người yêu hay bạn đời của bạn không hề làm gì khiến bạn không tin tưởng họ, nhưng vì một vài “con quái vật xấu xí” trong mối quan hệ trước đây vẫn còn “ngó ngoe” trong ký ức của bạn nên cho dù người yêu hay bạn đời hiện tại của bạn có nỗ lực đến thế nào đi nữa thì bạn vẫn không thể tin tưởng họ được. Bạn luôn cho rằng họ đang làm điều gì đó phản bội lòng tin của bạn, dù thực tế là họ không làm cả, và với nỗi ám ảnh đó, mối quan hệ của bạn dần rạn vỡ.

Trong trường hợp này, tôi tin rằng bạn cần phải đối diện với nỗi đau và cảm giác lo sợ, thứ đang giết chết niềm tin ngay cả khi niềm tin đó chưa kịp nảy nở. Bạn cần phải xông vào chiến trường đó, lần tìm đến tận gốc rễ của vấn đề, mặc cho trái tim bạn đang hồi thúc bạn bỏ chạy.

Niềm tin là một vấn đề vô cùng phức tạp, nhưng nếu cả hai bạn đều thành thật với bản thân và với nhau, chấp nhận chỉ cho nhau thấy những chỗ dễ tổn thương và nỗi bất an của mỗi người, thì niềm tin sẽ có nhiều cơ hội được phát triển và trở thành bức tường phòng vệ vững chắc cho mối quan hệ của hai người.

Vì vậy, trong mối quan hệ tình cảm, bạn cần đặt ra cho bản thân câu hỏi này: Bạn có thể đặt trọn niềm tin vào người bên cạnh hay không, tin rằng họ sẽ luôn kề cận và bảo vệ bạn? Và bạn cũng sẽ ở bên cạnh bảo vệ họ chứ? Đôi khi chúng ta cần có can đảm để hỏi nhau những câu hỏi khó này và đưa ra những câu trả lời cũng khó khăn không kém.

Nếu bạn liên tục phải thuyết phục bản thân rằng bạn có thể tin tưởng người này, dù họ luôn chứng tỏ điều ngược lại, thì bạn có chắc đây là người đồng đội mà bạn muốn đứng cùng chiến tuyến cả đời không?

Nếu bạn đã kết hôn và lòng tin đang ở bờ vực sụp đổ thì sao? Làm thế nào để tha thứ hoặc xin được tha thứ, và bắt đầu hàn gắn những mảnh vỡ niềm tin lại với nhau? Đây sẽ là một quá trình cực kỳ khó khăn nếu bạn phải một mình vượt qua, ai có thể giúp bạn trong quá trình này? Đừng cố gắng tự khôi phục niềm tin một mình.

## Câu chuyện gia đình tôi là gì?

Hiểu được câu chuyện của gia đình bạn còn quan trọng hơn rất nhiều so với việc biết được gốc gác của cả dòng họ.

Mỗi gia đình đều có một câu chuyện - có những chuyện tốt, chuyện xấu, và cả những điều không dễ nói ra. Quan trọng là bạn bắt đầu tìm hiểu và nắm bắt được những chặng đường mà gia đình mình đã đi qua, cho dù bạn chưa có kế hoạch kết hôn, và càng quan trọng hơn nếu bạn đã kết hôn.

Có những câu chuyện sẽ cho bạn thấy các ưu điểm, các phẩm chất và di sản mà bạn muốn tiếp nối và phát huy. Nhưng một số câu chuyện sẽ phơi bày những điểm mà bạn chỉ muốn phá vỡ vì biết chính nó đã cản trở sự phát triển của gia đình bạn.

Ví dụ, tôi rất yêu quý và tôn trọng ông nội Edward Swanson của tôi. Ông qua đời cách đây vài năm ở tuổi chín mươi bảy, và tôi đã may mắn được nghe nhiều câu chuyện về ông và những di sản ông để lại.

Ông nội tôi là một người rất cần mẫn, lớn lên trong trang trại và sau đó làm việc tại các mỏ đá và nhà máy. Ông có những phẩm chất tích cực mà tôi luôn muốn học hỏi, đó là tính điềm tĩnh, kiên định, đầy nghị lực, nhất là trong những hoàn cảnh khó khăn cùng cực. Trong con người của ông, ngoài đặc tính di truyền của người Thụy Điển còn là dòng máu nhà nông vùng Kansas - luôn hiểu ý nghĩa

của việc làm việc chăm chỉ và nuôi sống gia đình. Đó là phần di sản mà tôi được thừa hưởng từ ông và muốn truyền lại cho các con tôi.

Tuy nhiên, khi nghe nhiều câu chuyện về cuộc đời ông, tôi nhận ra có một tính cách ảnh hưởng rõ rệt đến cuộc đời ông, đó là không chấp nhận rủi ro và không dám đứng lên bảo vệ chính kiến vì sợ. Ông quan niệm rằng số mệnh là thứ không thể nào thay đổi, và ông đã từng làm việc nhiều năm trong một nhà máy với điều kiện rất khổ sở chỉ vì tin rằng mình không thể đạt được điều tốt hơn. Tôi đã nhìn thấy nét tính cách này và những ảnh hưởng của nó đối với cả dòng họ tôi, và đó không phải là tính cách mà tôi muốn mang vào cuộc sống của mình hay của con cháu mình.

Có những câu chuyện gia đình mà tôi muốn tiếp nối và truyền đạt đến các con của mình, và có những câu chuyện tôi muốn phá vỡ để chúng không cản trở sự phát triển của chúng tôi.

Còn bạn thì sao? Câu chuyện của gia đình bạn là gì?

74

## Di sản mà tôi sẽ để lại cho thế hệ mai sau là gì?

**A**i cũng muốn để lại một di sản. Bạn muốn để lại di sản gì cho con cháu của mình? Hãy liệt kê những di sản mà bạn muốn truyền lại cho gia đình hiện tại, gia đình tương lai và cộng đồng của mình.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## 75

### **Những câu chuyện hoặc lối mòn nào tôi muốn phá vỡ và không truyền lại cho gia đình mình?**

**C**húng ta đều có những câu chuyện như vậy trong gia đình của mình, nhưng vấn đề lớn nhất là những câu chuyện đó cứ tái diễn với những nhân vật khác nhau.

Đó có thể là thói quen nghiện ngập, sự yếu đuối trong tình cảm, lòng tham, tính tự phụ, tình trạng túng quẫn, tính ghen tuông hay đơn giản là khuynh hướng dễ dàng bỏ cuộc khi gặp khó khăn. Chúng ta đều thừa hưởng ít nhiều những nét tiêu cực từ những đời trước. Bạn có thấy điều đó trong dòng họ của mình không?

Điều tôi muốn nói ở đây là những câu chuyện và lối mòn này không dễ phá vỡ. Đó không phải là thứ mà chúng ta chỉ cần búng ngón tay là có thể giải quyết được.

Nhưng những câu chuyện này càng ăn sâu vào lịch sử gia đình thì bạn càng cần phải quyết tâm phá vỡ chúng, để chúng không tái diễn trong cuộc sống của bạn và con cháu. Bạn có thể làm điều đó bằng cách cầu nguyện, nhờ đến sự hỗ trợ từ các chuyên gia và đưa ra những quyết định đúng đắn hơn vào những thời khắc quan trọng.

Tất cả những điều này hoàn toàn không dễ thực hiện, nhưng phần thưởng bạn nhận được sẽ là cảm giác tuyệt vời của sự tự do. Bạn không nhất thiết phải hứng chịu những sai lầm của thế hệ đi

trước. Bạn luôn có cơ hội để xác định lại hướng đi lâu dài cho bản thân và gia đình mình.

Bạn có thể phá vỡ những lối mòn, thay đổi quỹ đạo, và bạn làm điều đó cho bản thân cũng như cho tất cả những thế hệ mai sau.

## Tôi muốn trở thành kiểu phụ huynh như thế nào?

**C**ho dù bạn chỉ mới hai mươi một tuổi và cảm thấy chưa cần phải quan tâm đến câu hỏi này, hay bạn đã có con và hoàn toàn hiểu được cảm giác thế nào là vừa nấu cháo cho con vừa nghe con khóc đòi thay tã; dù lúc này bạn đã có hay chưa có con; tôi vẫn nghĩ không bao giờ là quá sớm để đặt câu hỏi, suy ngẫm và tự nhắc nhở bản thân về việc chúng ta muốn trở thành kiểu cha mẹ như thế nào.

Làm những bậc cha mẹ tốt không phải là một phản xạ tự nhiên, bởi vì bọn trẻ sẽ “nhào nặn” bạn tã tơi như một cục đất sét rẻ tiền mua trong siêu thị, thứ sẽ nhanh chóng bị khô cứng lại rồi vỡ nát trên thảm trải sàn nhà bạn.

Làm những bậc cha mẹ tốt là điều mà bạn phải nỗ lực thực hiện khi mà mọi thứ đều hỗn loạn. Để trở thành cha mẹ tốt, trước hết bạn phải là một người tốt. Thật khó để trở thành cha mẹ tốt khi bản thân bạn chưa xử lý được những con quái vật của mình. Bởi vì khi những con quái vật nhỏ đánh nhau trên sàn nhà, thì rất có khả năng chúng sẽ lôi con quái vật lớn bên trong bạn ra, như miếng thịt bò thu hút con khủng long bạo chúa vậy.

Càng sống lành mạnh thì bạn càng có khả năng trở thành những bậc phụ huynh tốt.

## Tôi có đang xây lâu đài trên cát không?

**S**ự trưởng thành được xây từ những việc nhỏ bé thường ngày.

Tôi biết vậy. Nhưng rất nhiều ngày của tôi thường trôi qua như sau: thức quá khuya để xem ti-vi, kết quả là dậy trễ và uể oải, sau đó hối hả đánh thức bộ não đang “say ke” bằng cách uống lấy uống để một lượng lớn caffeine, caffeine bắt đầu phát huy tác dụng quá mức và tôi cảm thấy tim đập liên hồi. Và rồi trong suốt khoảng thời gian còn lại trong ngày, tôi lặp lại vòng tuần hoàn của việc hấp thu quá nhiều năng lượng từ đồ ăn, cảm thấy hưng phấn, sau đó lại tụt năng lượng, rồi lại nạp thêm năng lượng trước khi ngã đập đầu vào cửa, vân vân và vân vân. Điều này giống như chơi trò vòng quay ngựa gỗ - tôi cứ bị xoay vòng, xoay vòng đến ám ảnh trong tiếng nhạc ồn ào xen lẫn những cơn buồn nôn.

Mặt khác, cũng có những đêm tôi đi ngủ với giờ giấc hợp lý, thức dậy sớm hơn và cảm thấy vô cùng sáng khoái. Tôi bước ra hiên nhà, vừa chậm rãi nhâm nhi cà phê vừa cầu nguyện và để cho những mùi hương tươi mới của buổi sớm mai ngấm vào mình. Rồi tôi bắt đầu ngày mới với năng lượng tràn đầy và tinh thần tỉnh táo. Tôi trở nên nhanh nhẹn và đưa ra những lựa chọn sáng suốt trong việc ăn uống, thưởng thức cà phê, v.v.

Sự mệt mỏi của đêm muộn hay năng lượng tràn đầy của buổi sớm mai đều có đủ sức phá hỏng hoàn toàn hay tạo nên một ngày tươi mới cho bạn. Nó cũng giống như việc bạn tự mình quyết định vị

trí xuất phát dẫn đầu trong cuộc đua hay khởi hành chậm sau người khác đến ba mét mà còn kéo theo một chiếc xe chở đầy máy móc đồ cũ đã hết giá trị như chiếc ti-vi hỏng chẳng hạn.

Có cách nào để bạn tập thói quen đi ngủ và dậy sớm tốt hơn không? Việc bạn thức khuya và dậy trễ một cách uể oải cũng giống như xây một lâu đài trên cát ở nơi quá gần biển. Khi sóng biển tràn lên, mọi thứ sẽ bị quét sạch. Thay vì xây lại cái mới hết lần này đến lần khác, bạn chỉ cần bắt đầu lại ở một nơi tốt hơn.

**Làm chuyện lớn thì đáng sợ thật.**

**Nhưng không dám làm chuyện lớn vì sợ thì còn ĐÁNG SỢ HƠN!**

## 78

# Tôi có nhận ra cuộc đời mình là một điều kỳ diệu không?

**B**ạn là một điều kỳ diệu.

Như tiến sĩ Ali Binazir<sup>38</sup> đã phân tích trong một bài blog của trường Harvard:

*(38) Giáo sư - Tiến sĩ Ali Binazir (Mỹ) là tác giả của quyển sách The TAO of Dating với thông điệp “Hãy trân trọng cuộc sống, vì sự chào đời của bạn đã là một điều kỳ diệu”.*

“Bạn có biết xác suất để bạn có mặt trên đời là bao nhiêu không? Đó là khả năng để hai triệu người - gần bằng dân số của thành phố San Diego - ngồi lại với nhau và tất cả đều tham gia trò chơi xúc xắc mà con xúc xắc đó có một ngàn tỷ mặt. Từng người một gieo xúc xắc và tất cả đều cho ra cùng một con số duy nhất, ví dụ như số 550.343.279.001”.

Tại sao tôi nói chuyện này ở đây?

Trước hết, tôi biết cuộc chiến với chứng trầm cảm là như thế nào, khi mà cuộc sống trở nên vô cùng nghiệt ngã và tuyệt vọng. Chứng trầm cảm thật sự khó để vượt qua hay thoát ra. Tôi đã từng trải qua nhiều giai đoạn thăng trầm khác nhau của cuộc đời, những lúc tôi cảm thấy hoàn toàn đơn độc và tự hỏi có phải Thượng đế đã lãng quên tôi rồi không.

Vậy nên khi biết xác suất hiếm hoi để tôi được sinh ra, tôi được nhắc nhở về ý định của Tạo hóa khi mang tôi đến với thế giới này. Điều đó nhắc nhở tôi rằng tôi không phải là một sai lầm tình cờ nào cả. Chúng ta “đã được tạo nên một cách tuyệt vời và diệu kỳ” (Thánh vịnh 139:14). Suy nghĩ và nhận thức này không phải là thuốc tiên để chữa lành chứng trầm cảm, nhưng nó chắc chắn là một nguồn ánh sáng mạnh mẽ giúp soi đường cho tôi ra khỏi hố đen thăm thẳm, khi những suy nghĩ và cảm xúc đang cố cuốn tôi vào đó.

Thứ hai, cách bạn được sinh ra trên thế giới này, cách bạn suy nghĩ, công thức Món-nước-xốt-độc-quyền của riêng bạn, hương vị bạn mang đến cho thế giới này... đều không phải là sai lầm.

Khi thế giới khiến bạn nghi ngờ sự tồn tại của mình, khi suy nghĩ và cảm xúc của bạn đang kéo ghì bạn xuống, hãy nghĩ về xác suất để bạn may mắn có mặt ở đây trong giây phút này.

Hãy tĩnh tâm và biết rằng Thượng đế đã luôn hiện diện trong cuộc đời bạn trước cả khi bạn chào đời.

## **Tôi có đang giam giữ những mơ ước của mình làm con tin và đòi chính mình phải trả tiền chuộc không?**

**G**iữ chính mình làm con tin, rồi đòi chính mình phải trả tiền chuộc - chắc chắn đây không phải là một hành động khôn ngoan. Ấy vậy mà có quá nhiều người trong chúng ta đang làm như thế đấy.

Ý tôi là sao?

Trong đời mình, rất nhiều lần tôi cảm thấy như thể bên trong mình có hai con người đang tiến đến những mục tiêu hoàn toàn trái ngược nhau. Đó là một cuộc chiến không ngừng diễn ra, nhưng không phải ở nơi chiến tuyến mà là một cuộc chiến bên trong. Chúng ta tự mình giăng hệ thống phòng thủ, củng cố nó rồi quay về túp lều của mình, và những ước mơ của chúng ta bị giam cầm bởi chính chúng ta.

Có phải chúng ta đang tự hủy hoại mình? Và làm thế nào để ngăn chặn việc đó?

### **1. SỰ THỜ Ơ**

Sự thờ ơ là một cơ chế phòng thủ hữu hiệu giúp bạn luôn được bảo vệ. Khi bạn không bao giờ tỏ ra quan tâm quá nhiều đến điều gì, bạn sẽ không bao giờ phải quá thất vọng.



Sự thờ ơ được bao bọc trong sự hoài nghi và được giấu trong một quả bóng lớn của những nỗi bất an. Sự thờ ơ mang lại cảm giác yên tâm. Nó là một cách tuyệt vời để không làm gì cả mà chỉ đứng đó chỉ trích những người đang hành động.

Tuy nhiên, cho dù bạn nằm trên giường hay bước ra thế giới ngoài kia thì nỗi đau, sự tổn thương và thất vọng hoàn toàn có thể vẫn ở ngay bên cạnh bạn. Tôi thà chọn nỗi đau đến từ việc nỗ lực và biết con đường này không đi tới đâu, hơn là nỗi đau đến từ việc không bao giờ biết câu trả lời và luôn tự hỏi ngoài kia có gì.

## **2. SỰ BẬN RỘN**

Bận rộn là thứ cảm giác rất dễ khiến bạn bị lừa, vì bạn có thể bận rộn luôn tay luôn chân nhưng lại đang tập trung không đúng việc. Rất nhiều người trong chúng ta trốn vào trong guồng hoạt động điên cuồng vì chúng ta sợ rằng một khi dừng lại thì chúng ta sẽ phải nghe những tiếng thì thầm đến từ bên trong mình, chẳng hạn như “Thật ra thì mình đang làm cái gì vậy?”.

Tiến triển sai hướng cũng giống như bạn thả trái banh bowling xuống giếng vậy - bạn đi rất nhanh, nhưng bạn đang đi đến đâu?

## **3. NHỮNG CÂU CHUYỆN KỊCH TÍNH THÁI QUÁ**

Bạn có gặp người nào nghiện những tấn bi kịch đến mức rất thường kịch tính hóa đời mình không? Đó là những người mà họ đi đến đâu thì sẽ luôn có kịch tính ở đó, và họ sẽ cố hút bạn vào hố đen bi kịch của họ với những câu như “Ôi trời ơi anh có thấy những chuyện khủng khiếp mà người ta làm với tôi chưa?!”.

Hãy quét những “tấn bi kịch” đó ra khỏi cuộc đời mình. Đừng để bị hút vào cái hố đen đó. Cuộc đời đã có rất nhiều thử thách chân chính mà chúng ta cần đối mặt rồi, đừng khiến bản thân thêm quay cuồng với những tấn bi kịch không cần thiết nữa.

## **HÃY NGỪNG HỦY HOẠI CHÍNH MÌNH**

Bạn có thấy những cách thức mà bản thân đang sử dụng để tự hủy hoại cuộc đời mình không? Hãy liệt kê chúng ra.

Những thử thách mà chúng ta phải đối mặt bên ngoài đã rất nhiều rồi, chúng ta không cần thêm những cuộc nội chiến với bản thân mình.

## 80

# Một ngày làm việc bình thường của tôi có tỷ lệ ghét/chấp nhận/ yêu thích như thế nào?

**H**ãy cùng vẽ một biểu đồ. (Bảo đảm sẽ vui!)

Hãy xem xét một ngày làm việc bình thường của bạn, phân tích nó theo từng khung giờ và hoạt động: đọc và trả lời email, họp hành, đi lại, gặp gỡ khách hàng, tạo ra sản phẩm - bất cứ chuyện gì bạn làm trong một ngày làm việc. Tiếp theo, hãy xem thái độ mà bạn dành cho từng hoạt động đó là như thế nào: ghét, chấp nhận được hay yêu thích? Hãy vẽ biểu đồ hình tròn để xem thái độ nào đang chiếm phần lớn thời gian trong ngày của bạn.

Khi nhìn vào biểu đồ hoàn chỉnh trên đây, bạn cảm thấy ngán ngẩm hay hạnh phúc?

Tất nhiên, chúng ta không thể yêu tất cả mọi khía cạnh của công việc mình đang làm, nhưng khi ngày làm việc của bạn được lấp đầy bởi yêu thích hơn là chán ghét, tôi nghĩ bạn sẽ làm việc tốt hơn rất nhiều. Hãy xác định bạn yêu thích điều gì ở công việc của mình rồi điều chỉnh sao cho phần yêu thích chiếm tỷ lệ nhiều hơn.



*Biểu đồ Ghét - Chấp nhận - Yêu thích cho một ngày làm việc*

Bây giờ, nếu phần chán ghét có vẻ như đang muốn định cư lâu dài ở vùng đất Công việc hiện tại của bạn, liệu đó có phải là dấu hiệu bạn nên tìm một công việc khác?

Có lẽ là nên, hoặc không. Trước khi bạn quyết định có nên thay đổi công việc hay không, hãy tìm ra ít nhất một điều mà bạn yêu thích trong công việc của mình. Ngay cả khi công việc của bạn bị lấp đầy đến 99% là Ghét, vẫn hãy tìm ra ít nhất 1% Yêu thích và tập trung vào phát triển kỹ năng của mình ở đó.

Có cách nào để nhận thêm nhiều dự án thuộc nhóm 1% yêu thích của bạn không? Bạn có thể điều chỉnh công việc mình đang làm để hướng nó về con đường mà bạn yêu thích không? Có thể bạn sẽ cần vạch ra ý tưởng và thảo luận với sếp của mình để xem có khả năng thay đổi nào không. Tôi nghĩ bất cứ người quản lý nào cũng sẽ muốn nghe bạn trình bày nếu ý định của bạn xuất phát từ mong muốn đóng góp hiệu quả hơn cho công ty. Nếu cấp trên của bạn từ chối thảo luận điều này thì bạn biết tương lai của mình ở công ty này sẽ ra sao rồi đấy.

Có ai trong công ty đang làm những việc mà bạn rất hứng thú không? Nếu có, hãy tìm ra và bắt đầu học hỏi nơi họ, đặt ra những câu hỏi giúp bạn hiểu thêm về công việc họ đang làm. Thật tuyệt khi bạn có thể học hỏi đồng nghiệp trong khi vẫn được trả lương cho công việc của mình. Đương nhiên, điều này có nghĩa là bạn vẫn phải hoàn thành tốt công việc của mình trong lúc học hỏi.

Ví dụ, công việc văn phòng “ngày tám tiếng” cuối cùng mà tôi làm là chuyên viên marketing tại một trường đại học. Đó là công việc mà tôi rất yêu thích, với phần Yêu thích nhiều hơn hẳn phần Ghét.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là tôi không đón nhận cơ hội học hỏi từ những người tài ở xung quanh mình. Tôi đã phối hợp chặt chẽ với một nhóm gồm một chuyên viên thiết kế và một người biên tập nội dung có tinh thần sáng tạo rất tuyệt. Mỗi ngày, trong phạm vi công việc và dự án thường ngày, tôi học hỏi được từ họ về các chiến lược thiết kế và viết quảng cáo hiệu quả, phát triển kỹ năng và kiến thức trong cả hai lĩnh vực, trong khi vẫn mở mang hiểu biết về chiến lược marketing từ những nhà lãnh đạo tài giỏi khác trong công ty.

Bài học sâu sắc nhất mà bạn học được về việc tìm kiếm công việc yêu thích không diễn ra ở trường, mà ở nơi bạn làm việc.

Chúng ta rất dễ có xu hướng “bỏ của chạy lấy người” khi làm một công việc chỉ toàn phần Ghét. Trong suốt nhiều năm, tôi chỉ tập trung vào một việc là tìm cho mình một công việc tốt nhất, thay vì lẽ ra tôi phải đem phiên bản tốt nhất của bản thân vào mọi công việc tôi làm.

Đừng quá áp lực về việc phải tìm ra “đúng việc”.

Hãy tập trung nhiều hơn vào công việc để bạn trở thành “đúng người”.

Đừng làm một công việc tồi tệ một cách tồi tệ. Nếu không, còn nhiều công việc tồi tệ khác đang chờ bạn ở phía trước.

Có quá nhiều người trong chúng ta muốn thoát khỏi vòng xoáy của các công việc tồi tệ khi chúng ta chưa phát triển được một bộ kỹ năng đủ mạnh để làm đòn bẩy giúp chúng ta nắm bắt được cơ hội việc làm tốt hơn. Nếu bạn từ bỏ một công việc tồi tệ mà không học

hỏi và phát triển, thì nhiều khả năng là công việc tiếp theo của bạn sẽ chẳng khác hơn bao nhiêu.

Thông điệp về công việc cho độ tuổi hai mươi của bạn là hãy làm hết sức hết mình đi đã, để sau này bạn có thể thật sự tận hưởng công việc mình yêu thích.

## 81

### **Nếu bây giờ tôi làm việc này, sau này tôi sẽ cảm thấy như thế nào?**

**N**ếu bạn lao vào một cuộc tranh cãi với người yêu, người bạn đời, đồng nghiệp hay cấp trên và để cơn nóng giận lan nhanh như đám cháy rừng? *Sau này nhìn lại, bạn sẽ cảm thấy như thế nào về điều này?*

Nếu bạn xem liền một mạch bốn tập phim trên Netflix<sup>39</sup> trong khi đã tự nhủ là chỉ xem một tập thôi? *Sau này nhìn lại, bạn sẽ cảm thấy như thế nào về điều này?*

*(39) Netflix là dịch vụ xem phim trực tuyến của Mỹ, rất phổ biến ở Mỹ và nhiều nước khác trên thế giới, kể cả Việt Nam.*

Nếu bạn ngồi xuống bàn để học hay làm việc nhưng vẫn chưa có hứng, dù vậy bạn vẫn cố gắng hết sức để hoàn thành tốt công việc? *Sau này nhìn lại, bạn sẽ cảm thấy thế nào về điều này?*

Mỗi ngày chúng ta đều phải đứng trước những ngã tư đường, nơi chúng ta phải lựa chọn để một ngày của mình trôi qua tốt đẹp hay tồi tệ. Trước khi lựa chọn, hãy nghĩ về việc bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu đưa ra một quyết định đúng đắn và sẽ cảm thấy như thế nào nếu quyết định sai.

Quá trình trưởng thành là sự kết hợp của hàng ngàn phút giây và ngày giờ tranh đấu. Ai sẽ vượt lên mọi chướng ngại, ai sẽ bị tụt

lại phía sau - tất cả đều bắt nguồn từ những quyết định khôn ngoan hoặc không khôn ngoan của chúng ta trong các hoạt động thường ngày. Những lựa chọn “không to tát” hằng ngày như ăn trưa ở đâu, làm gì khi có mười lăm phút rảnh rỗi... sẽ tích lũy thành những ảnh hưởng lớn lao. Những người thành công đi qua chặng đường tuổi hai mươi là những người đã xâu chuỗi từng quyết định khôn ngoan đó lại với nhau.



## Những câu chuyện mà tôi yêu thích nhất (trong sách, phim, kịch, lịch sử...) là gì?

Câu hỏi này nghe như một bài thi xếp lớp hồi trung học, nhưng bạn sẽ nhận ra đây là một bài tập rất hữu hiệu, là dịp để bạn nhớ lại và ghi ra những câu chuyện có ảnh hưởng đến bạn nhất.

Không phải ngẫu nhiên mà bạn yêu thích những câu chuyện này. Khi một câu chuyện chạm đến tâm hồn bạn, điều đó có nghĩa là bạn cảm nhận được câu chuyện đó và liên hệ nó với câu chuyện của chính mình. Nó vượt qua giới hạn của lý lẽ và lập luận, và chạm đến những khao khát, cảm xúc và trải nghiệm sâu thẳm bên trong tâm hồn bạn.

Liệt kê từ ba đến năm câu chuyện mà bạn yêu thích nhất.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Tôi có tìm ra bất kỳ điểm tương đồng nào trong những câu chuyện mà tôi yêu thích với câu chuyện đời mình không?**

**N**hững câu chuyện mà bạn yêu thích tiết lộ rất nhiều về câu chuyện mà bạn muốn tạo nên cho chính mình. Ví dụ, điểm chung trong những câu chuyện yêu thích của tôi là những người yếu thế kiên trì vượt qua khó khăn, tìm kiếm con người chân thực nhất của mình và vươn lên từ chính con người đó, và cuối cùng đạt được thành công mà những người bình thường sẽ không bao giờ dám tưởng tượng đến.

Hãy viết ra những điểm chung mà bạn tìm được trong những câu chuyện bạn yêu thích. Điều này có giúp bạn hình dung rõ ràng hơn về câu chuyện mà bạn muốn viết cho đời mình không?

## Tôi sẽ sáng tạo điều gì?

**T**ôi có thể sáng tạo những gì?

Để trả lời câu hỏi này, bạn phải thật sự là chính mình, bất kể hiện tại bạn đang làm gì, ở đâu - đang kinh doanh, hoạt động nghệ thuật, viết lách, đang ở trong những mối quan hệ, đang làm cha mẹ, nấu ăn... Bởi vì thành công của bạn sẽ phụ thuộc vào việc bạn cho phép mình sáng tạo đến đâu.

Tôi chọn sáng tạo. Sáng tạo là mục tiêu mà tôi hướng đến. *Bạn sẽ tham gia cùng tôi chứ?*

### **TUYÊN NGÔN SÁNG TẠO**

- Sáng tạo là bước vào bên trong con người mà tôi vốn được tạo ra. Nếu tôi sẽ trở thành một con người đích thực nào đó, thì tôi sẽ thỏa mãn nhất khi “con người” đó là chính tôi.

- Sáng tạo là cuộc chiến dũng cảm chống lại quan điểm “trước giờ vẫn vậy mà”, để đánh thức những tiềm năng đang chờ được lên tiếng bên trong bạn.

- Để làm ra một tác phẩm xuất sắc, chúng ta cần sự chú tâm. Chúng ta đang sống trong một kiệt tác. Để sáng tạo, hãy chú tâm và ghi lại những gì bạn quan sát được trong kiệt tác đó.

- Sáng tạo là chỉ cho ai đó thấy thứ mà họ đã đi qua và bỏ lỡ vô số lần trước đây.

- Tôi không chỉ nghe nhạc. Tôi muốn lắng nghe, cảm nhận, thấm thấu âm nhạc. Tôi không muốn nghe hàng ngàn bản nhạc. Tôi muốn thật sự thưởng thức một bản nhạc.

- Làm theo hướng dẫn thì rất dễ. Tự mình tạo ra hướng dẫn thì khó hơn, nhưng phần thưởng nhận được cũng nhiều hơn.

- Sáng tạo là phát huy tối đa những nguồn lực mình có và để nó tự tìm ra thứ phù hợp với nó nhất.

- Sáng tạo là truyền cảm hứng, mục tiêu và tính cách của chúng ta vào những công việc mà chúng ta đang làm. Cuộc sống thiếu sáng tạo thì nhạt nhẽo và nguội lạnh chẳng khác gì lon thức ăn đóng hộp.

- Thế giới là của những người có thể nhìn nó dưới lăng kính khác với mọi người khác.

- Tôi sẽ không để cho Kẻ Nói Dối hạ gục mình. Mỗi khi tôi ngồi xuống làm việc, hắn sẽ bắt đầu thì thầm những lời hoài nghi và sợ hãi vào tai tôi. Tôi sẽ sớm phát hiện những lời dối trá đó trước khi nó chạm đến mình. Hắn không có quyền chạm vào cuộc đời tôi. Tôi không thỏa hiệp.

**Bất cứ khi nào bạn làm điều đáng làm, những kẻ nói dối sẽ bắt đầu phản kháng. Luôn luôn như vậy.**

- Về bản chất, sáng tạo là trình làng cho mọi người biết những áp ủ, hoài bão cũng như năng lực tiềm ẩn trong bạn. Sáng tạo là mang đến một điều gì đó cho thế giới - điều mà bạn đã sống hết mình với nó.

- Sáng tạo thì không trung lập. Khi sáng tạo, bạn phải chọn cho mình một hướng đi. Bạn chủ động đưa ra sự lựa chọn. Bạn khẳng định lập trường của mình.

- Thật khó để sáng tạo nên một sản phẩm đáng được sáng tạo nếu bạn mong muốn được công nhận và tưởng thưởng khi chưa hoàn tất.

- Tôi sẽ không sáng tạo với kỳ vọng mọi người hiểu cái mà tôi tạo ra.

- Tôi sẽ không sáng tạo cho những người ưa chỉ trích và những kẻ hoài nghi.

- Các nhà phê bình thích đập đổ những gì bạn đã dựng nên. Bản thân họ thì chưa bao giờ xây dựng bất cứ thứ gì. Mong nhận được lời khuyên sáng tạo từ một nhà phê bình cũng giống hỏi cây búa cách sơn màu vậy.

- Mọi nhà sáng chế đều từng được bảo rằng điều họ muốn làm là không thể.

- Mọi nghệ sĩ đều từng chiến đấu và bị cản trở.

- Mọi nghệ sĩ đều từng bị lạc lối.

- Là người sáng tạo, bạn phải dấn thân cho dù không biết tiếp theo sẽ như thế nào.

- Bạn có khả năng sáng tạo. Hãy tin vào nó. Hãy làm chủ nó. Hãy sử dụng nó.

- Ban đầu, Thượng đế đã sáng tạo ra mọi thứ. Chúng ta sẽ tiếp nói điều đó chứ?

## 85

# Tôi thường lãng phí nhiều thời gian nhất cho những việc gì?

**T**hời gian là loại hàng hóa có giá trị nhất mà bạn có, đặc biệt khi bạn đang ở độ tuổi đôi mươi.

Lúc này, khi đã có ba con, tôi mới thấu hiểu hơn bao giờ hết tầm quan trọng của việc quản lý quỹ thời gian. Điều này không có nghĩa là tôi phải làm việc hiệu quả vào mọi thời điểm trong ngày, mà có nghĩa là nếu tôi chỉ có hai giờ để hoàn thành một việc nào đó thì tốt nhất là tôi nên bắt tay vào làm ngay!

Thời gian rảnh bị lãng phí là thời gian vô cùng đắt giá.

Bạn có thói quen biến năm phút mà bạn định dành cho mạng xã hội thành một giờ đồng hồ? Bạn luôn có một danh sách mười chương trình phải xem? Bạn sử dụng quỹ thời gian của mình như thế nào? Đã đến lúc phải kiểm kê quỹ thời gian trong ngày của bạn rồi đấy.

Trung bình mỗi ngày, bạn lãng phí bao nhiêu thời gian vào những việc không tăng thêm giá trị cho cuộc sống hoặc không giúp bạn phát triển? Hãy trả lời thật trung thực. Sau đó, hãy nhân lượng thời gian lãng phí mỗi ngày cho bảy thì bạn sẽ biết mình lãng phí bao nhiêu thời gian mỗi tuần.

Nếu bạn thường cảm thấy không có đủ thời gian để theo đuổi ước mơ của mình, thì đây có thể chính là lý do.

Ước mơ không tan tành vì bạn thiếu nguồn lực hay cơ hội; chúng âm thầm bị giết chết vì bạn bị phân tâm và thiếu tập trung.

Tuần này, hãy thử từ bỏ một việc khiến bạn lãng phí nhiều thời gian nhất. Như thế là bạn vừa nhận được một món quà thời gian rồi đấy.



## Bước đi đúng đắn tiếp theo của tôi là gì?

**T**rong một cuộc phỏng vấn, nữ hoàng truyền hình Oprah Winfrey được yêu cầu đưa ra lời khuyên quan trọng nhất dành cho những người trẻ tuổi muốn thành công. Và tất nhiên là tôi rất thích cách bà ấy cho lời khuyên dưới dạng một câu hỏi - một câu hỏi đơn giản nhưng có thể “làm thay đổi cuộc đời” nếu chúng ta biết áp dụng với chính cuộc đời mình.

Hãy tự hỏi: “Bước đi đúng đắn tiếp theo của mình là gì?”.

Tôi đã nhận thấy mình thích mơ ước hơn là thực hiện ước mơ đó. Đối với tôi, việc nói về lý tưởng, nghĩ về viễn cảnh tươi đẹp nếu ước mơ trở thành hiện thực giống như việc ăn món bắp rang bơ thơm ngon vậy - một khi đã bắt đầu thì thật khó có thể ngừng lại.

Nhưng cũng giống như sau khi tôi đã ăn đến túi bắp rang bơ thứ bảy, ước mơ lớn mà chỉ vài phút trước còn quá hấp dẫn bắt đầu khiến tôi cảm thấy có chút nôn nao trong dạ. Sự hào hứng về tầm cỡ của ước mơ bây giờ đã chuyển thành gánh nặng: “Làm thế nào tôi có thể thực hiện được ước mơ lớn như vậy?”.

Đây là lý do tôi rất tâm đắc với câu hỏi và lời khuyên của Oprah - “Bước đi đúng đắn tiếp theo là gì? Và từ vị trí đó, bạn hãy thực hiện bước đi đúng đắn tiếp theo, rồi bước đúng đắn tiếp theo nữa. Như vậy bạn sẽ không bị choáng ngợp với hành trình phía trước, vì bạn biết cuộc đời không gói gọn trong một khoảnh khắc”.

## **Tôi có đang được hướng dẫn không? Tôi có đang là người hướng dẫn không?**

**T**ôi tin rằng sự hướng dẫn chính là điều có ý nghĩa nhất mà bạn có thể trang bị cho thời thanh xuân của mình, và trong cả cuộc đời.

Và tôi tin rằng chúng ta nên được hướng dẫn và cũng nên hướng dẫn người khác. Khi được ai đó dìu dắt, bạn học được rất nhiều điều hay. Khi dìu dắt người khác, bạn thậm chí còn học được nhiều hơn.

Có thể bạn đang nghĩ mình là ai mà có thể dìu dắt người khác.

Tôi hiểu tại sao bạn nghĩ như thế. Nhưng bạn luôn có thứ để trao cho người khác. Bạn không cần phải biết mọi câu trả lời thì mới giúp được người khác trả lời những câu hỏi của họ. Bạn vẫn có thể có mặt khi ai đó cần. Và khi bạn giúp ai đó hiểu ra điều gì, bạn cũng hiểu thêm rất nhiều thứ.

Hướng dẫn người khác cũng không đòi hỏi bạn phải luôn nghiêm nghị và trang trọng. Nó có thể diễn ra bất kỳ lúc nào trong cuộc sống hằng ngày. Ví dụ, bạn có thể được hướng dẫn hoặc hướng dẫn ai đó trong công ty thông qua những cuộc trò chuyện nho nhỏ trong ngày, chứ không cần phải chờ đến cuộc họp hằng tuần.

Bạn không có người để hướng dẫn hoặc không được ai hướng dẫn? Hãy viết tên ba người mà bạn tin tưởng có thể hướng dẫn bạn và tên của ba người mà bạn có thể chọn để dìu dắt họ. Sau đó, hãy kết nối ngay với cái tên đứng đầu ở đầu mỗi danh sách.

Sự hướng dẫn không nhất thiết phải đòi hỏi sự cam kết về thời gian hoặc bất kỳ nguồn lực nào khác. Về bản chất, hướng dẫn là sự chia sẻ hiểu biết và kinh nghiệm sống với nhau.

Nếu bạn không biết phải nói gì với nhau khi gặp mặt, hãy mang theo quyển sách này và cùng nhau trả lời từng câu hỏi.

**BA NGƯỜI MÀ TÔI MUỐN DÌU DẮT:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**BA NGƯỜI MÀ TÔI MUỐN ĐƯỢC HỌ DÌU DẮT:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Làm sao để tiếp cận người tôi muốn gặp?

**C**húng ta đã nói rất nhiều về việc “xây dựng các mối quan hệ”, vậy bây giờ làm thế nào để đúc kết những điều đó vào một email và gửi đến người mà chúng ta muốn gặp?

Ví dụ, bạn học cùng trường trung học hoặc đại học chính là một trong những mối quan hệ có tiềm năng lớn nhất mà bạn có. Hãy mau chóng tìm thông tin lưu trữ của hội cựu học sinh, liên hệ văn phòng hướng nghiệp của trường và/hoặc tìm kiếm thông tin về những người học cùng trường với bạn trên LinkedIn. Bạn cũng có thể xem các tập san của cựu sinh viên để có thêm nhiều cơ hội kết nối tuyệt vời. Sau đó, hãy tiếp cận họ bằng một email ngắn gọn, sáng tạo và có ba điểm cụ thể, đúng theo nghĩa đen.

Bởi vì người ta sẽ đọc email có các gạch đầu dòng ngắn gọn thay vì một câu chuyện cuộc đời dài lê thê. Sau đây là cách bạn soạn một email.

1. Khen ngợi họ. Như tôi đã đề cập trước đây, hãy mở đầu email bằng tên của người đó và một lời khen chân thành. Bạn có thể tìm kiếm thông tin sơ lược của họ trên mạng xã hội, website, trong công ty hay bất cứ đâu, và khen ngợi họ dựa trên những thông tin đó. Không khoa trương, không giả tạo. Hãy viết vài lời khen ngợi cụ thể. Điều đó cho thấy bạn đã tìm hiểu về họ và nhanh chóng khiến họ có cảm tình với bạn.

2. Giới thiệu tên, bằng cấp của bạn (có thể thêm một câu đùa hay một bình luận thú vị về mái trường xưa, nếu có liên quan), có thể thêm một dòng về điều tâm huyết của bạn hay một hướng đi mà bạn nghĩ là họ cũng quan tâm.

3. Hỏi họ câu hỏi đơn giản này: “Làm thế nào bạn trở nên thành công trong... *[lĩnh vực hay nghề nghiệp của họ]* như vậy?”.

Và hãy kết thúc email ở đó. Bạn không cần xin số điện thoại, hẹn gặp để biết thêm thông tin hay hỏi xin lời khuyên gì cả.

Cách thức trên cũng được áp dụng với những người có tầm ảnh hưởng mà bạn tìm thấy trên mạng xã hội.

Hãy lập danh sách từ hai mươi lăm đến năm mươi người có ảnh hưởng quan trọng trong lĩnh vực hoặc công ty mà bạn đang nhắm đến, và theo dõi họ trên mạng xã hội nếu có thể. Đừng chăm chăm nhắm vào những người nổi tiếng tầm cỡ thế giới như Bill Gates hay ngôi sao truyền hình Oprah Winfrey. Hãy chọn những người có sức ảnh hưởng nhất định nhưng vẫn có thể tiếp cận được.

Sau đó bạn làm thế nào để khiến người đó phải chú ý đến bạn trên mạng xã hội?

Bạn đoán đúng rồi đấy - hãy khen ngợi họ. Hãy “thả tim” cho dòng trạng thái của họ, chia sẻ bài viết của họ với một câu bình luận ngắn (tất nhiên là ủng hộ họ). Đừng đi quá trớn và trở thành người theo dõi phiền toái mà hãy là một “fan cứng” khiến họ nhớ đến.

Có thể họ sẽ cũng theo dõi bạn trên mạng xã hội, hay tuyệt hơn nữa, họ sẽ xem qua trang web mà bạn đã dày công sáng tạo và thấy

rằng bạn thật sự có khả năng, là một ứng viên hoàn hảo cho vị trí mà họ đang cần.

## Người tôi tiếp cận đã trả lời email; bây giờ tôi phải làm gì tiếp theo?

Nếu người bạn tiếp cận đã trả lời email (tôi tin khả năng này chiếm từ 75% đến 85%, vì bạn đã khen ngợi và giúp họ tự hào về bản thân), hãy hỏi xem họ có thể dành ra khoảng mười phút nói chuyện điện thoại với bạn về kinh nghiệm của họ, để bạn hiểu thêm về câu chuyện và con đường đi đến thành công của họ hay không.

Điều quan trọng là đây. Tôi nghĩ để bắt đầu thì một cuộc trò chuyện qua điện thoại là đủ, chưa cần đến một bữa ăn trưa gặp mặt trực tiếp. Ngày nay, dành ra một ít thời gian là cả một sự đấu tranh tư tưởng đối với nhiều người. Một lời đề nghị dùng bữa tối và xem ca nhạc quá sớm cũng có thể khiến người ta ái ngại.

Khi bạn thực hiện cuộc gọi, hãy nhớ rằng mục đích chính là để nghe **câu chuyện thành công của họ, không phải của bạn**. Mọi người thường rất thích chia sẻ về bản thân và quá trình họ đã đi lên từ con số không để trở thành một con người thành công, tốt đẹp như ngày hôm nay.

Và khi đã nói chuyện được mười phút, hãy nhắc họ: “Đã mười phút rồi, tôi nhắc vì biết anh/chị rất bận rộn”. Nếu cuộc gọi đang diễn ra hào hứng (nhất là khi họ đang nói về bản thân), thì nhiều khả năng họ sẽ muốn nói chuyện lâu hơn. Hay thậm chí tốt hơn nữa, họ

có thể sẽ nói: “Sao bạn không ghé qua văn phòng của tôi để tôi dẫn bạn đi xem một vòng?”.

Tuyệt vời.

Sau cuộc gọi, bạn đừng quên gửi email cảm ơn họ. Bạn cũng có thể viết về cuộc trò chuyện và nhắc đến họ trên mạng xã hội, nếu họ cũng có tài khoản trên đó.

“Vừa trò chuyện với @\_\_\_\_\_. Một người hiểu biết, dí dỏm và duyên dáng. Hãy theo dõi cô ấy/anh ấy để nhận được những lời khuyên tuyệt vời về \_\_\_\_\_”.

Cảm ơn ai đó trên mạng xã hội là một cách truyền thông hữu hiệu và tạo hình ảnh tốt đẹp về bản thân.

Ngay cả khi bạn có xu hướng hướng nội thì việc tạo mối quan hệ cũng nằm trong khả năng của bạn, vì xu hướng hướng nội của bạn sẽ giúp đối phương thuận lợi nói về bản thân họ, mà đó chính là bước đầu tiên của quá trình xây dựng mối quan hệ mới. Cho nên đừng né tránh vấn đề này. Hãy trao đi những lời khen ý nghĩa và những mối quan hệ ý nghĩa sẽ được hình thành.



## **Con đường sự nghiệp mà tôi đang đi có tạo ra cuộc sống mà tôi mong muốn không?**

**B**ạn có yêu công việc của mình không, nếu bạn phải làm việc đến bảy mươi tiếng mỗi tuần? Hoặc nếu sự nghiệp của bạn đầy áp lực mục tiêu và đam mê nhưng nó không đủ để bạn trang trải cuộc sống? Sẽ là một nghịch lý đáng suy nghĩ nếu bạn yêu công việc của mình nhưng không yêu thích lối sống do công việc ấy tạo ra.

Quá trình học tập, nghiên cứu và trở nên giỏi giang hơn trong công việc sẽ làm tăng thêm hay rút cạn năng lượng của bạn?

Việc bạn trở thành chuyên gia trong ngành nghề của mình giúp bạn sống vui vẻ hơn hay u sầu hơn?

Nếu bạn chưa tập trung nỗ lực để trở thành bậc thầy trong ngành nghề mình lựa chọn thì đây là lúc bạn cần dần thân hoặc chọn một con đường mới.

Điều này có nghĩa là bạn cần phải đưa ra một quyết định khó khăn về việc mình mong muốn một cuộc sống như thế nào. Hãy tin tôi, quyết định ngay lúc này sẽ dễ dàng hơn so với lúc bạn đã có một căn nhà, một người bạn đời và những đứa con. Hãy chọn một cuộc sống hạnh phúc, chứ không chỉ một sự nghiệp thành công.

## **Ở nơi làm việc, tôi có bị quy chụp khi là một người trẻ tuổi không? Nếu có, tôi nên cư xử ra sao?**

**X**ã hội ngày nay đầy định kiến và quy chụp về những người trẻ tuổi. Không ít những bài báo nói “như đúng rồi” về “thế hệ Y” hay “thế hệ Z”. Như tôi đã viết trong quyển *101 Bí mật của tuổi hai mươi*, “Định kiến thế hệ vẫn là đề tài gây tranh cãi hiện nay. Vì lý do nào đó, chúng ta cho rằng một thế hệ có thể được mô tả qua hai đoạn văn ngắn, như nhãn của một hộp bánh quy vậy”.

Ngoài ra cũng có những từ ngữ thịnh hành nói về độ tuổi hai mươi như độ tuổi “hay mắc sai lầm”. Chúng ta thường tránh đưa ra những nhận xét định kiến về giới tính, tôn giáo, chủng tộc hay xu hướng tính dục, nhưng không chút ngần ngại khi thể hiện định kiến về lứa tuổi.

Và nếu bạn là một người trẻ tuổi, cấp trên của bạn có thể đã có sẵn một vài nhận định về bạn dựa vào độ tuổi trước cả khi bạn kịp đảm nhiệm một dự án nào trong công ty.

Những định kiến này có thể rất khó nhận ra hoặc có thể rất rõ ràng, nhưng dù sao đi nữa thì bạn cũng cần phải biết mình đang được nhìn nhận như thế nào. Sau đó, hãy làm hết khả năng của mình để đưa những định kiến này vào chiếc máy hủy giấy rồi cho vào thùng rác là xong.

Khi bạn cảm thấy mình bị định kiến tuổi tác, đồng minh tốt nhất của bạn là sự tự tin trong im lặng - khiêm tốn làm việc và kiên trì hoàn thành công việc. Bạn không cần tranh luận với người khác về năng lực của mình, bạn chỉ cần cho họ thấy những kỹ năng tuyệt vời của mình mỗi ngày.

Đây không phải là một việc dễ dàng, nhưng rồi bạn sẽ chứng minh được cho mọi người thấy bạn là một cá nhân độc lập chứ không phải là một độ tuổi nào đó.

Hãy tập trung chứng minh bạn là tất cả những gì họ đã phủ nhận.

## Ba điều không thể thỏa hiệp trong cuộc sống và sự nghiệp của tôi là gì?

Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều cần xác định những điều không thể thỏa hiệp trong cuộc sống và những gì chúng ta có thể sẵn sàng hy sinh mà không đắn đo.

Để trả lời câu hỏi này, bạn sẽ cần xem lại các câu hỏi về giá trị tinh thần và câu chuyện về Món-nước-xót-độc-quyền.

Những điều mà bạn không thể thỏa hiệp là gì?

Nói về công việc chẳng hạn, sau một vài năm làm các công việc văn phòng trong bốn bức tường chật hẹp, tôi bắt đầu học được rằng điều không thể thỏa hiệp của tôi là được sáng tạo cái gì đó của riêng mình, thứ mà tôi cảm thấy có ý nghĩa sâu sắc. Tôi bắt đầu hiểu rằng để có thể cảm thấy cuộc đời và công việc của mình có ý nghĩa, tôi cần được đắm chìm trong những dự án sáng tạo của riêng mình, những thứ có mục đích là đáp ứng một nhu cầu nào đó to lớn hơn.

Hãy liệt kê ba điều mà hiện tại bạn không chấp nhận thỏa hiệp.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Có phải tôi chưa tìm được công việc mơ ước là vì tôi chưa tạo ra nó?**

**N**hững người gác cổng đã đi rồi.

Ý của tôi là... nếu bạn nghĩ rằng chỉ có một con đường có thể dẫn bạn đến đích và bạn phải thuyết phục người gác cổng mở cửa cho bạn đi trên con đường đó, thì suy nghĩ đó đã lỗi thời.

Chắc chắn vẫn có những nhân vật và nhà lãnh đạo có thể giúp bạn hoặc ngăn trở bạn đạt được ước mơ của mình. Tuy nhiên, với sự phát triển của đủ loại công cụ và công nghệ, chúng ta hoàn toàn có khả năng tìm được một lối đi khác, trở nên linh hoạt và tùy cơ ứng biến để tạo ra lối đi riêng cho mình. Ngày nay, chúng ta không có một tiêu chuẩn duy nhất nào để phát triển sự nghiệp. Và có thể “nghề nghiệp” của bạn là sự kết hợp của nhiều ngành nghề khác nhau theo một cách nào đó.

Chẳng hạn như tôi thường mô tả cuộc sống của tôi giống như một bánh xe mà tôi liên tục đưa vào và lấy bớt ra những thanh nan hoa khác nhau để giữ cho mọi thứ xoay chuyển. Sự nghiệp của tôi là một sự phối hợp nhịp nhàng, thống nhất giữa nhiều công việc khác nhau: tác giả, diễn giả, chuyên gia tư vấn...

Vì vậy, có thể việc tìm được một công việc phù hợp là khá khó khăn với bạn vì công việc đó chưa tồn tại chính thức trên thị trường. Cho dù bạn đang làm việc cho một công ty hay đang làm việc độc

lập thì bạn quan niệm như thế nào là một công việc thành công? Liệu bạn có sẵn sàng đón nhận thêm nhiều vai trò khác trong công ty không? Bạn có sẵn sàng tạo ra công việc của riêng mình, để nó phù hợp với mô tả của bạn về một sự nghiệp thành công không?

Bánh xe của bạn vận hành như thế nào để giữ cho sự nghiệp của bạn luôn xoay chuyển theo hướng tích cực? Bạn không cần phải chờ đợi, hoặc kỳ vọng rằng công việc mơ ước sẽ tự tìm đến bạn. Thay vào đó, biết đâu công việc mơ ước của bạn đang chờ đợi bạn khám phá và tạo ra nó.

## **Tôi đã trang bị cho mình một tầm nhìn dài hạn để biến ước mơ thành hiện thực chưa?**

**T**hế hệ của chúng ta bị hạ gục vì có những ước mơ phi thực tế. Nhưng tôi lại thích những ước mơ “phi thực tế” đó. Bạn không thể vừa thực tế vừa sáng tạo.

Nếu bạn đang nghĩ đến việc tạo ra điều gì mới mẻ, thì theo định nghĩa, nó sẽ không có thật cho đến khi bạn làm cho nó có thật.

Tuy nhiên, nếu bạn không phát triển một tầm nhìn dài hạn, ước mơ của bạn sẽ chết trước khi nó có cơ hội được sinh ra. Phát triển một tầm nhìn dài hạn là một kỹ năng. Đó là khả năng nhìn xa hơn những thất bại và thành công trước mắt.

Bạn không thể để ước mơ mình trôi dạt theo những thăng trầm của hoàn cảnh ngắn hạn.

Tuổi trẻ là một cuộc đua đường trường, chứ không phải cuộc đua nước rút. Khi có tầm nhìn xa, bạn có thể vững vàng bước đến tương lai, ngay cả khi hiện tại là một ngày đông xám xịt. Khi có tầm nhìn xa, bạn sẽ thấy thất bại chỉ là một bước đi chệch hướng nho nhỏ, chứ không phải một tảng đá khổng lồ cản đường bạn.

## Tôi đấu tranh cho niềm hy vọng như thế nào?

Như tôi đã viết trong quyển *101 Bí mật của tuổi hai mươi*:

“Công cụ làm rung chuyển tuổi hai mươi mà chúng ta đang có nhưng không đánh giá được hết giá trị của nó chính là niềm hy vọng. Đôi khi bạn phải leo lên đỉnh đồi và tuyên bố cho cả thế giới biết niềm tin của bạn về một tương lai tươi sáng, thay vì chỉ nói về thực tại còn u ám. Đôi khi bạn phải chiến đấu cho niềm hy vọng”.

Và chúng ta cần hỗ trợ lẫn nhau trong cuộc chiến đó. Hãy cùng nhau hành động để bạn không phải chiến đấu một mình.

Nhưng hy vọng đến từ đâu?

Hy vọng có thể đến từ những lời cầu nguyện, từ Thượng đế.

Cho dù Thượng đế ở gần bên bạn và hiện diện trong cuộc sống của bạn mỗi ngày, hay ở cách xa như một ông chú mà bạn đã không liên lạc suốt mười lăm năm, thì bạn hãy cho niềm hy vọng này một cơ hội. Bởi vì niềm hy vọng là thứ sẽ giúp bạn vượt qua những ngày gian nan nhất.

Niềm hy vọng không giúp bạn quên đi nỗi đau, mà nó là nơi an trú cho bạn khi nỗi đau hoành hành như mưa gió ngoài trời. Để làm được điều đó, niềm hy vọng của bạn phải thật sự cắm rễ sâu, vì nếu không nó sẽ bị mưa gió cuốn bay.



## Tôi nên tự hỏi “tôi sẽ làm gì trong năm năm tới” hay “trong năm năm tới, tôi muốn trở thành người như thế nào”?

**B**ạn thấy mình đang làm gì trong năm hay mười năm nữa?

Đó là câu hỏi có tính chất gợi mở mà bạn thường nghe trong những cuộc phỏng vấn việc làm hay trong bữa tiệc mừng tốt nghiệp, nhưng nó thường khiến bạn cảm thấy như vừa cố nuốt trọn ổ bánh kem mừng tốt nghiệp vậy.

*Tôi sẽ làm gì trong năm năm tới? Nào, hãy đưa tôi quả cầu thủy tinh, hoặc bói cho tôi một quẻ rồi tôi sẽ cho bạn biết nhé?*

Thay vì hỏi mình sẽ làm gì trong năm năm nữa, bạn hãy tự hỏi: **“Tôi muốn trở thành người như thế nào trong năm năm nữa?”**.

Những việc bạn làm sẽ thay đổi và được điều chỉnh liên tục. Vì thế, nếu tầm nhìn tương lai của bạn được xây dựng dựa vào một mô tả cứng nhắc nào đó về những gì bạn sẽ làm trong tương lai, thì khi mọi việc không diễn ra đúng như mô tả, bạn sẽ cảm thấy như vừa nhận được một cú tát vào mặt.

Bạn muốn trở thành người như thế nào?

Trong năm hay mười năm nữa, bạn sẽ làm những điều kỳ diệu, tôi thật sự tin tưởng điều đó. Nhưng tôi tin chắc rằng bạn sẽ còn làm

được những điều tuyệt vời hơn nếu bạn tập trung suy nghĩ về mẫu người mà bạn muốn trở thành, thay vì chỉ cặm cụi vào những việc bạn đang làm.

Vì vậy, từ nay, khi được hỏi bạn sẽ làm gì trong năm năm tới, bạn hãy nói về mẫu người mà bạn mong muốn trở thành. Hãy nói về những gì bạn *cần làm để trở thành* mẫu người đó.

## **Tôi cần làm gì trong lúc chờ đợi được làm điều mà tôi được sinh ra để làm?**

**K**urt Warner là tiền vệ của Liên đoàn Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ (NFL), nhà vô địch giải Siêu cúp (Super Bowl), một cầu thủ sáng giá, và cũng là người vừa được vinh danh ở Đại sảnh Danh vọng - vinh dự cao quý nhất mà một cầu thủ bóng bầu dục có thể nhận được.

Nhưng nếu đã từng nghe câu chuyện của Kurt, bạn sẽ biết rằng giấc mơ NFL của anh đã từng phải kết thúc trước khi nó thật sự bắt đầu; rằng anh bị loại bởi đội bóng duy nhất đã cho anh cơ hội; rằng anh đã phải ở nhà chăm lo cho các con vào ban ngày trong khi vợ đi làm, và vào ban đêm, anh đã làm công việc chát hàng lên kệ ở cửa hàng tạp hóa. Anh đã từng rơi xuống đáy và từng không biết chắc liệu còn cách nào để có thể leo lên trở lại không.

Nhưng Kurt vẫn nuôi hy vọng. Anh chiến đấu để gìn giữ nó. Anh không chịu đứng yên ở đó - ở các dãy kệ của cửa hiệu tạp hóa - trông đợi hoàn cảnh sẽ thay đổi như một phép màu. Không, anh đã thử sức mình bằng cách tham gia Giải bóng bầu dục Arena, một giải bóng có phong cách chơi ít được biết đến với thu nhập không cao. Điều đó cũng không cho Kurt quá nhiều kỳ vọng về ánh sáng lóe lên cuối đường hầm, nhưng ít nhất nó cũng cho anh một tia hy vọng le lói. Chơi cho giải Arena không phải là giấc mơ của anh, nhưng chắc

chấn nó gần với giấc mơ hơn là công việc xếp các hộp ngũ cốc lên kệ vào lúc hai giờ sáng.

Và qua vài cuộc gặp gỡ chẳng-máy-đặc-biệt, Kurt đã gặp được những người cho anh cơ hội, đó là Dick Vermeil, huấn luyện viên của St. Louis Rams. Ông đã thuyết phục các huấn luyện viên khác giữ Kurt ở lại đội bóng, vì ông thấy điều gì đó đặc biệt ở Kurt và muốn kiểm chứng nó.

Những gì xảy ra tiếp theo thì mọi người đã biết. Kurt phá vỡ các kỷ lục, giành vô số giải thưởng, thắng giải Siêu cúp, được các thành viên trong đội tôn trọng và chinh phục trái tim của người hâm mộ. Và trong bài phát biểu tại Đại sảnh Danh vọng, anh nói:

“Đôi khi bạn phải làm những gì cần làm trong lúc chờ đợi được làm điều mà bạn được sinh ra để làm... Nhưng mọi thứ đều có giới hạn của nó, nơi mà nếu đi qua thì bạn không thể quay lại, và tôi đã chạm tới ngưỡng giới hạn đó. Nếu muốn có một kết quả khác thì tôi cần phải lập tức quay đầu và chuyển hướng”.

Hãy làm những gì bạn cần làm, nhưng cũng đừng ngừng tiến từng bước nhỏ để đến với công việc mà bạn được sinh ra để làm. Nếu điều đó có thể biến một nhân viên cửa hiệu tạp hóa thành một tiền vệ được vinh danh ở Đại sảnh Danh vọng, thì nó cũng có thể hiệu quả với bạn.

## Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?

**K**hi những nỗi sợ tồi tệ nhất của bạn thật sự xảy ra, đó có thể là chuyện tốt lành. Bởi vì khi đó bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng hậu quả tồi tệ nhất mà tâm trí bạn có thể tưởng tượng được hóa ra lại không đáng sợ như bạn từng nghĩ.

Ví dụ, khi tôi cố gắng trong nhiều năm để xuất bản quyển sách đầu tay của mình, điều tồi tệ nhất tôi tưởng tượng có thể xảy ra là mọi nhà xuất bản đều nói không. Sau vô số những câu từ chối kiểu “Sách của anh hay đấy, nhưng...”, thì tôi đã nhận ra được rằng điều tôi lo sợ nhất vẫn nằm cuộn tròn yên ổn trong trí tưởng tượng phong phú của tôi chứ chẳng hề đi đâu.

Nhưng nếu “điều tồi tệ nhất” của tôi không xảy ra, thì tôi đã không bắt tay vào tạo trang web AllGroanUp.com; không trở lại trường để lấy bằng thạc sĩ; không nỗ lực hết sức để trở thành một tác giả tốt hơn và trường thành hơn; không bị thúc ép phải xây dựng một nền tảng vững vàng hơn, tìm một hướng đi khác và chia sẻ với người khác kinh nghiệm của mình.

Về cơ bản, nếu nhà xuất bản không từ chối tôi khi tôi còn là một anh chàng hai mươi ba tuổi đầy bất an, thì đó mới là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra với tôi.

Người dẫn chương trình truyền hình nổi tiếng Conan O'Brien đã có một bài diễn văn đặc sắc tại trường Đại học Dartmouth, sau khi

ông vừa để mất cơ hội dẫn chương trình *Tonight Show*: “Không điều gì khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn so với việc điều mình lo sợ nhất đã xảy ra... Điều mà bạn cho là thất bại có thể trở thành chất xúc tác giúp bạn hồi sinh... Bạn sẽ thấy thất vọng. Nhưng thông qua sự thất vọng này, bạn có thể nhìn rõ mọi thứ, và sự sáng tỏ sẽ giúp bạn khẳng định được niềm tin cũng như phát huy sự sáng tạo của mình”.

Vì vậy, trên hành trình chinh phục ước mơ, bạn hãy tự hỏi, “Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?”.

Thông thường, những nỗi sợ lớn nhất của chúng ta không đáng sợ như chúng ta tưởng tượng. Một khi chúng xảy ra, chúng ta mới thật sự nhận ra rằng đó là chất xúc tác cần thiết để chúng ta tạo nên sự thay đổi và bắt đầu hành trình mới.

Vậy nên, nếu bạn đang ngồi nhìn một email mà bạn chưa gửi đi vì lo sợ, một dự án mà bạn vì quá lo nên chưa bắt tay vào thực hiện, một mối quan hệ mà bạn đang rất muốn theo đuổi - hãy nghĩ xem điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì? Không thành công? Chắc chắn nó sẽ không thành công nếu bạn không thử.

Điều tồi tệ nhất thật sự có thể xảy ra là bạn không dám thử. Đó mới là điều tồi tệ nhất, chứ không phải là kết quả thất bại. Điều tồi tệ nhất là trôi vô định dưới vực thẳm đen ngòm của trạng thái không-dám-thử và không-bao-giờ-biết-câu-trả-lời. Đó là trạng thái tồn tại đáng sợ nhất.

## Điều tuyệt vời nhất có thể xảy ra là gì?

**H**ãy nghĩ về điều tuyệt vời nhất có thể xảy ra nếu bạn dám hành động. Ước mơ của bạn có thể giúp được bao nhiêu người? Cuộc sống của bạn sẽ trở nên có ý nghĩa hơn ra sao? Thành công này sẽ có ý nghĩa như thế nào đối với gia đình bạn?

Tôi nghĩ rất nhiều về những ảnh hưởng lâu dài và những tiến triển tôi đang thực hiện sẽ mang lại những kết quả tốt đẹp như thế nào cho các con tôi sau này.

Hãy suy nghĩ về điều tốt đẹp nhất có thể trở thành hiện thực. Và nhiều khả năng là điều tuyệt vời nhất mà bạn có thể hình dung vẫn còn kém xa so với thực tế của nó sau này.

## 100

### **Tôi sẽ khuyên các con của mình điều gì khi chúng bước vào độ tuổi hai mươi?**

**B**ạn muốn nói điều gì với các con (hoặc những đứa con tương lai) của mình khi chúng bước vào độ tuổi như bạn ngày hôm nay? Những sự thật nào đã được bạn chiêm nghiệm và muốn truyền đạt đến các con? Sẽ thú vị biết bao khi hai mươi hay ba mươi năm nữa, bạn có thể tặng các con mình quyển sách này, để chúng có thể trực tiếp cảm nhận hành trình của bạn, những cuộc chiến và những sự thật bạn đã trải qua.



## Nếu không phải bây giờ thì bao giờ?

**S**ẽ luôn có những lý do rất thuyết phục cho việc bạn chưa bắt đầu thực hiện ước mơ của mình.

Sẽ luôn có những lý do cho việc bạn vẫn chưa tiến về phía trước, hoặc tại sao bạn không phấn đấu hết sức để đạt được nhiều hơn.

Sẽ luôn có những lý do vô cùng chính đáng khiến bạn chưa thể tập trung. Sẽ luôn có những trở ngại có thật. Sẽ luôn có những tiếng nói “bàn lùi” bên trong bạn. Sẽ luôn có những lý do tại sao hôm nay chưa phải là ngày để khởi sự.

### **Nhưng nếu không phải bây giờ thì bao giờ?**

Nếu không phải bạn, thì là ai?

Đừng chờ đợi một kế hoạch hoàn hảo. Đừng chờ đợi một cơ hội hoàn hảo. Đừng chờ đợi nguồn cảm hứng hoàn hảo.

Thế giới này cần Món-nước-xốt-độc-quyền của bạn. Chúng ta cần hương vị nước sốt chỉ riêng bạn có. Đã đến lúc bạn phải sống một cuộc đời theo cách mà bạn sinh ra để sống, vì thế giới cần câu chuyện bạn mang đến.

Cuộc sống có những cách rất buồn cười để đánh gãy sự độc đáo của bạn. Một số người sẽ đối xử với bạn như thể vị trí của bạn là dưới ánh đèn huỳnh quang, giữa những vách ngăn bé xíu trong

văn phòng chật hẹp; hoặc trong một nhà máy sản xuất, nơi bạn đứng lắp ráp những ngọn đèn huỳnh quang trong những ô làm việc nhỏ hẹp.

Đúng là không phải ai trong chúng ta cũng có khả năng thể hiện sự độc đáo của mình. Nhưng lạc quan không phải là khuyết điểm. Hy vọng không phải là biểu hiện của ngây thơ. Mọi ước mơ đều bắt khả thi cho đến khi nó khả thi.

Hãy sáng tạo. Hãy ước mơ. Hãy thực hiện.

Nếu không phải bây giờ thì bao giờ?

Nếu không phải bạn, thì là ai?