ẤN BẢN SONG NGỮ ĐỐI CHIẾU TỪNG CÂU

THẾ GIỚI BÊN TRONG KIẾN TẠO THẾ GIỚI BÊN NGOÀI

THE INNER WORLD CREATES THE OUTER WORLD

"Thay Đổi Trạng Thái Nội Tâm, Tôi Thay Đổi Cách Mình Trải Nghiệm Cuộc Sống."

"Change My Inner State, and I Change the Way I Experience Life."

Tác giả: **Đoàn Nguyên Hiệp** • Nguồn: **doannguyenhiep.com**

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
"Thay Đổi Trạng Thái Nội Tâm, Tôi Thay Đổi Cách Mình Trải Nghiệm Cuộc Sống."	"Change My Inner State, and I Change the Way I Experience Life."
1. Điểm Khởi Đầu Nằm Ở Chính Bên Trong Tôi	**1. The Starting Point Is Within Me**
Trước đây, tôi từng tin rằng một cuộc sống tốt đẹp hơn sẽ bắt đầu khi hoàn cảnh bên ngoài của mình trở nên thuận lợi hơn.	I used to believe that a better life would begin when my external circumstances became better.
Tôi từng nghĩ mình sẽ cảm thấy bình an khi có nhiều tiền hơn, thành công hơn, được công nhận nhiều hơn và ít gặp rắc rối hơn.	I thought I would feel peaceful when I had more money, more success, more recognition, and fewer problems.
Nhưng càng quan sát cuộc sống, tôi càng thấu hiểu một điều khác biệt.	But the more I observe life, the more I understand something different.
Hoàn cảnh bên ngoài rất quan trọng, nhưng đó không phải là yếu tố duy nhất quyết định chất lượng cuộc sống của tôi. Trạng thái nội tâm của tôi cũng đóng vai trò cốt lõi.	My external circumstances matter, but they are not the only things that determine the quality of my life. My inner state also matters.
Hai người có thể ở trong hoàn cảnh tương tự nhau nhưng lại trải nghiệm cuộc sống theo hai cách hoàn toàn khác biệt. Một người có thể cảm thấy biết ơn, bình an và tràn đầy hy vọng. Người kia lại cảm thấy bất mãn, lo âu và không ngừng so sánh mình với người khác.	Two people can have similar circumstances but experience life very differently. One may feel grateful, peaceful, and hopeful. The other may feel dissatisfied, anxious, and constantly compare themselves with others.
Sự khác biệt không phải lúc nào cũng nằm ở những gì họ đang sở hữu. Đôi khi, nó nằm ở cách họ nhìn nhận, suy nghĩ và phản hồi trước cuộc sống.	The difference is not always in what they have. Sometimes, it is in how they see, think, and respond to life.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Đó chính là nơi tôi muốn bắt đầu cuộc hành trình nội tâm của riêng mình.	This is where I want to begin my inner journey.
Tôi không muốn ngồi chờ thế giới trở nên hoàn hảo rồi mới cho phép bản thân cảm nhận sự bình yên. Tôi muốn học cách kiến tạo sự bình an đó ngay từ chính bên trong mình.	I do not want to wait for the world to become perfect before I allow myself to feel at peace. I want to learn how to build that peace from within.
2. Trạng Thái Nội Tâm Định Hình Những Lựa Chọn Của Tôi	**2. My Inner State Shapes My Choices**
Tôi nhận ra rằng suy nghĩ tác động đến cảm xúc, và cảm xúc thường dẫn dắt những hành động của tôi.	I have learned that my thoughts influence my emotions, and my emotions often influence my actions.
Khi liên tục nghĩ về những gì mình thiếu thốn, tôi bắt đầu cảm thấy cuộc sống của mình thật khuyết thiếu.	When I constantly think about what I lack, I begin to feel that my life is incomplete.
Khi quá bận tâm đến thành tựu của người khác, tôi có thể quên mất việc trân trọng sự tiến bộ của chính mình.	When I focus too much on other people's achievements, I may forget to appreciate my own progress.
Khi mang trong lòng sự tức giận hay oán trách, ngay cả một vấn đề nhỏ nhặt cũng có thể hóa thành gánh nặng lớn.	When I carry anger or resentment, even a small problem can become a big burden.
Nhưng khi thực hành lòng biết ơn, sự kiên nhẫn và thấu hiểu, tôi bắt đầu nhìn nhận mọi tình huống dưới một góc độ hoàn toàn mới.	But when I practise gratitude, patience, and understanding, I begin to see situations from a different perspective.
Tình huống bên ngoài có thể chưa thay đổi ngay lập tức, nhưng cách tôi phản hồi đã có thể thay đổi.	The situation may not change immediately, but my response can change.
Ví dụ, khi ai đó bất đồng quan điểm với tôi, tôi có thể lập tức xù lông phòng vệ. Hoặc tôi có thể dừng lại một nhịp, lắng nghe và cố gắng thấu hiểu góc nhìn của họ.	For example, when someone disagrees with me, I can immediately become defensive. Or I can pause, listen, and try to understand their point of view.
Khi mọi chuyện không diễn ra đúng như kế hoạch, tôi có thể phàn nàn về tất cả mọi thứ. Hoặc tôi có thể tự hỏi trải nghiệm này đang dạy cho mình bài học gì.	When something does not go according to plan, I can complain about everything. Or I can ask myself what this experience is teaching me.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi không phải lúc nào cũng chọn được những gì xảy đến, nhưng tôi có thể rèn luyện việc lựa chọn tâm thế để đón nhận và phản hồi.	I cannot always choose what happens, but I can practise choosing the state of mind from which I respond.
Đó là một phần vô cùng quan trọng trong quá trình tu dưỡng nội tâm.	That is an important part of inner development.
3. Nhân Tốt Và Duyên Lành	**3. Good Causes and Favorable Conditions**
Một nguyên lý mà tôi thấy rất tâm đắc trong triết lý WIT là mối liên hệ giữa nhân tốt, duyên lành và quả như ý.	One principle I find meaningful in WIT is the relationship between good causes, favorable conditions, and desired results.
Một kết quả hiếm khi xuất hiện chỉ từ một hành động đơn lẻ.	A result rarely appears from one single action.
Nếu muốn trồng một cái cây, tôi cần có một hạt giống tốt. Nhưng chỉ một hạt giống tốt thôi thì chưa đủ. Nó còn cần đất đai, nước tưới, ánh nắng mặt trời và thời gian.	If I want to grow a tree, I need a good seed. But a good seed alone is not enough. It also needs soil, water, sunlight, and time.
Cuộc sống cũng vận hành theo quy luật tương tự.	Life works in a similar way.
Nếu muốn xây dựng một doanh nghiệp thành công, tôi cần trau dồi tri thức, kỹ năng, kỷ luật và sự chính trực. Đó là những hạt nhân tốt mà tôi có thể chủ động tạo ra.	If I want to build a successful business, I need to develop knowledge, skills, discipline, and integrity. These are some of the good causes I can create.
Đồng thời, tôi cũng cần những nhân duyên thuận lợi. Tôi cần những mối quan hệ tốt đẹp, cơ hội, sự hợp tác và khả năng nhận diện đúng thời điểm.	I also need favorable conditions. I need relationships, opportunities, cooperation, and the ability to recognize the right moment.
Tôi không thể kiểm soát mọi điều kiện khách quan, nhưng tôi có thể chuẩn bị bản thân kỹ lưỡng và góp phần kiến tạo nên những nhân duyên tốt đẹp hơn.	I cannot control every condition, but I can prepare myself and contribute to creating better ones.
Điều này giúp tôi hiểu rằng thành công không đơn thuần là ngồi ước vọng về một kết quả.	This helps me understand that success is not simply about wishing for a result.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi cần trở thành một người có năng lực gieo trồng những hạt nhân tốt và nhận diện được những điều kiện thuận lợi nâng đỡ cho kết quả đó.	I need to become someone who can create the causes and recognize the conditions that support that result.
Nếu muốn có những mối quan hệ chất lượng, trước hết tôi cần học cách trở thành một người dễ mến và đáng quý khi ở cạnh.	If I want good relationships, I should first learn to become a good person to be around.
Nếu muốn có những cộng sự đáng tin cậy, chính tôi phải rèn luyện để trở thành một người giữ chữ tín.	If I want trustworthy partners, I should practise being trustworthy myself.
Nếu muốn đón nhận nhiều cơ hội hơn, tôi cần nâng cao năng lực tạo ra giá trị cho người khác.	If I want more opportunities, I should increase my ability to create value for others.
Tôi không thể đòi hỏi một mùa màng bội thu trong khi lại thờ ơ với chất lượng của những hạt giống mà mình gieo xuống.	I cannot demand a good harvest while ignoring the quality of the seeds I plant.
4. Thực Hành Lòng Biết Ơn	**4. The Practice of Gratitude**
Một mảnh ghép quan trọng khác trong hành trình nội tâm của tôi là lòng biết ơn.	Another important part of my inner journey is gratitude.
Tôi không muốn lòng biết ơn chỉ dừng lại ở những lời nói theo thói quen máy móc. Tôi muốn nó trở thành một lăng kính để nhìn nhận cuộc sống.	I do not want gratitude to become something I say automatically. I want it to become a way of seeing life.
Mỗi ngày trôi qua, có biết bao điều tốt đẹp mà tôi nhận được nhưng đôi khi lại chưa dành đủ sự chú tâm cho chúng.	Every day, there are many things I receive without paying enough attention to them.
Cơ thể cho phép tôi di chuyển, làm việc, rèn luyện thể thao và trải nghiệm thế giới rộng lớn.	My body allows me to move, work, exercise, and experience the world.
Đôi mắt cho phép tôi ngắm nhìn những miền đất tươi đẹp. Đôi tai cho phép tôi lắng nghe âm nhạc và giọng nói ấm áp của những người tôi yêu thương.	My eyes allow me to see beautiful places. My ears allow me to listen to music and the voices of people I love.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Gia đình cho tôi một chốn bình yên để thuộc về. Bạn bè và cả những người xa lạ đôi khi vẫn trao cho tôi sự giúp đỡ ngay vào những khoảnh khắc tôi cần nhất.	My family gives me a place to belong. Friends and strangers sometimes offer help at moments when I need it most.
Ngay cả những điều bình dị như dòng nước sạch, một bữa ăn ngon, một mái nhà an toàn hay một giấc ngủ yên lành trong đêm cũng đều xứng đáng nhận được sự trân trọng của tôi.	Even ordinary things, such as clean water, a meal, a safe home, or a peaceful night of sleep, deserve my appreciation.
Khi thực hành lòng biết ơn, tôi không hề phủ nhận những khó khăn đang tồn tại trong cuộc sống.	When I practise gratitude, I do not deny the difficulties in my life.
Tôi chỉ đơn giản từ chối để những khó khăn ấy trở thành thứ duy nhất mà mắt mình nhìn thấy.	I simply refuse to let difficulties become the only things I can see.
Lòng biết ơn nhắc nhở tôi rằng cuộc sống hiện tại của mình đã hàm chứa rất nhiều điều quý giá.	Gratitude reminds me that my life already contains many valuable things.
Và khi nhận thức rõ những gì mình đã được trao tặng, tôi lại càng sẵn lòng cho đi những giá trị ý nghĩa để đáp đền.	And when I recognize what I have received, I become more willing to give something meaningful in return.
5. Trở Nên Giàu Có Trong Tâm Thế Nội Tại	**5. Becoming Rich in My Inner Attitude**
Tôi muốn vun đắp điều mà mình gọi là sự giàu có nội tâm.	I want to develop what I call inner wealth.
Đối với tôi, giàu có nội tâm không phải là sở hữu một tính cách hoàn mỹ hay không bao giờ trải qua những cảm xúc tiêu cực.	To me, inner wealth is not about having a perfect personality or never experiencing negative emotions.
Mà đó là việc xây dựng một cách thức lành mạnh hơn để chung sống hòa hợp với chính mình và với những người xung quanh.	It is about developing a healthier way to live with myself and with other people.
Tôi muốn giàu lòng trân trọng, hào phóng trong nhân cách và bình an nơi cõi lòng.	I want to be rich in appreciation, generous in character, and peaceful in my heart.
Tôi muốn trân quý con người thay vì liên tục phán xét họ.	I want to appreciate people instead of constantly judging them.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi muốn bao dung và thấu hiểu nhiều hơn thay vì lập tức nổi giận.	I want to be more understanding instead of immediately becoming angry.
Tôi muốn tận hưởng trọn vẹn phút giây hiện tại thay vì lúc nào cũng mang cảm giác thiếu vắng một thứ gì đó.	I want to enjoy the present instead of always feeling that something is missing.
Khi trở nên biết ơn nhiều hơn, tôi sẽ bớt coi những nỗ lực của người khác là điều hiển nhiên.	When I become more grateful, I am less likely to take other people's efforts for granted.
Khi giàu lòng trắc ẩn hơn, tôi có thể thấu cảm rằng ai cũng có những nỗi niềm và cuộc chiến của riêng họ.	When I become more compassionate, I can understand that everyone has their own struggles.
Khi tâm hồn bình an hơn, tôi không cần phải biến mọi sự bất đồng thành một cuộc xung đột.	When I become more peaceful, I do not need to turn every disagreement into a conflict.
Điều này không có nghĩa là tôi phải cam chịu tất cả hay cho phép người khác đối xử tệ với mình.	This does not mean I should accept everything or allow people to treat me badly.
Tôi vẫn có những tiêu chuẩn riêng. Tôi vẫn thiết lập những ranh giới rõ ràng. Tôi vẫn có thể nói lời từ chối khi cần thiết.	I can still have standards. I can still establish boundaries. I can still say no when necessary.
Nhưng tôi không cần phải mang theo những nỗi oán giận không đáng có trong lòng.	But I do not need to carry unnecessary resentment.
Đối với tôi, đó mới là một sự giàu có sâu sắc và đầy ý nghĩa.	For me, this is a more meaningful kind of wealth.
6. Trao Đi Trước Khi Mong Cầu Nhận Lại	**6. Give Before Asking to Receive**
Tôi cũng muốn chú tâm nhiều hơn đến những gì mình đóng góp cho thế giới xung quanh.	I also want to pay more attention to what I contribute to the world around me.
Đôi khi, tôi tập trung quá nhiều vào những thứ mình muốn nhận về.	Sometimes, I focus too much on what I want to receive.
Tôi muốn mọi người tôn trọng mình. Tôi muốn người khác ủng hộ mình. Tôi muốn có những cơ hội tốt và những mối quan hệ giàu ý nghĩa.	I want people to respect me. I want others to support me. I want good opportunities and meaningful relationships.
Nhưng tôi cũng cần tự hỏi bản thân xem mình đang trao đi điều gì.	But I should also ask myself what I am giving.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi có đang trao cho mọi người một nụ cười chân thành không?	Am I giving people a sincere smile?
Tôi có đang dành sự chú tâm trọn vẹn khi họ cần một người lắng nghe không?	Am I giving them my attention when they need to be heard?
Tôi có đang cất lời bằng sự tử tế và ấm áp không?	Am I speaking with kindness?
Tôi có đang tạo ra một bầu không khí dễ chịu cho những người ở gần mình không?	Am I creating a comfortable environment for the people around me?
Tôi có sẵn lòng sẻ chia tri thức, thời gian và kinh nghiệm của mình không?	Am I willing to share my knowledge, time, and experience?
Sự cho đi không phải lúc nào cũng đòi hỏi tiền bạc.	Giving does not always require money.
Đôi khi, một ánh nhìn thiện cảm, một lời nói ân cần, một thái độ kiên nhẫn hay một hành động giúp đỡ giản dị cũng đủ làm bừng sáng một ngày của ai đó.	Sometimes, a kind expression, a thoughtful word, a patient attitude, or a simple act of help can make someone's day better.
Tôi không trao đi chỉ vì toan tính mong cầu nhận lại điều gì.	I do not give only because I expect something in return.
Tôi trao đi bởi tôi muốn trở thành một người mang lại những giá trị tích cực cho cuộc đời.	I give because I want to become a person who contributes something positive.
Tôi tin rằng khi mình kiên trì tạo ra những trải nghiệm tốt đẹp cho người khác, tôi cũng đang góp phần xây dựng những mối quan hệ bền chặt và một môi trường sống lành mạnh hơn quanh mình.	I believe that when I consistently create good experiences for others, I also help build better relationships and a healthier environment around me.
7. Neo Giữ Sự Tập Trung Vào Con Người Tôi Muốn Trở Thành	**7. Fix My Attention on the Person I Want to Become**
Một thói quen khác mà tôi muốn rèn luyện là giữ vững hình ảnh rõ ràng về con người mà mình muốn trở thành.	Another practice I want to develop is holding a clear image of the person I want to become.
Tôi không muốn tâm trí mình chỉ ngập tràn những nỗi lo toan, sợ hãi và rắc rối.	I do not want my mind to be filled only with worries, fears, and problems.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi muốn hướng sự chú tâm của mình vào một phương hướng thực sự có ý nghĩa.	I want to give my attention to a meaningful direction.
Tôi muốn hình dung bản thân ngày càng khỏe mạnh hơn, trí tuệ hơn, kỷ luật hơn, có trách nhiệm về tài chính và vững vàng về mặt cảm xúc.	I want to imagine myself becoming healthier, wiser, more disciplined, financially responsible, and emotionally stable.
Tôi muốn hình dung rõ cách mình trò chuyện, cách mình đối đãi với mọi người, cách mình đưa ra quyết định và cách mình ứng phó khi cuộc sống trở nên gian nan.	I want to imagine how I speak, how I treat people, how I make decisions, and how I respond when life becomes difficult.
Nhưng chỉ hình dung trong tâm trí thôi thì chưa đủ.	But visualization alone is not enough.
Nếu tôi hình dung mình trở thành một người kỷ luật nhưng vẫn tiếp tục né tránh những công việc khó khăn, sẽ chẳng có sự thay đổi ý nghĩa nào diễn ra cả.	If I imagine becoming a disciplined person but continue avoiding difficult tasks, nothing meaningful changes.
Nếu tôi mơ về sự tự do tài chính nhưng lại từ chối học hỏi về tiền bạc, trí tưởng tượng ấy sẽ mãi chỉ là một điều ước viển vông.	If I imagine financial freedom but refuse to learn about money, my imagination remains only a wish.
Một bức tranh tâm trí rõ ràng phải là kim chỉ nam dẫn dắt những hành động mỗi ngày của tôi.	A clear mental picture should guide my daily actions.
Mỗi ngày, tôi muốn tự hỏi liệu những lựa chọn của mình có đang đưa bản thân tiến gần hơn đến con người mà tôi muốn trở thành hay không.	Every day, I want to ask myself whether my choices are moving me closer to the person I want to become.
Tôi không cần phải thay đổi toàn bộ cuộc đời mình chỉ trong một ngày.	I do not need to transform my entire life in one day.
Tôi chỉ cần giữ cho những hành động của ngày hôm nay luôn nhất quán với phương hướng mà mình đã lựa chọn.	I only need to make today's actions consistent with the direction I have chosen.
8. Kiến Tạo Cuộc Đời Từ Bên Trong Ra Bên Ngoài	**8. Create My Life From the Inside Out**

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Hành trình quay về nội tâm không phải là để trốn chạy khỏi thực tại.	The inner journey is not about escaping reality.
Mà đó là học cách dấn thân vào thực tại với một sự tỉnh thức sâu sắc hơn.	It is about learning to participate in reality with greater awareness.
Tôi vẫn cần làm việc, xây dựng các mối quan hệ, quản lý tiền bạc, chăm sóc sức khỏe và đương đầu với những thử thách bất ngờ.	I still need to work, build relationships, manage money, take care of my health, and deal with unexpected difficulties.
Nhưng tôi muốn thực hiện tất cả những điều đó từ một trạng thái nội tâm tốt đẹp hơn.	But I want to do these things from a better inner state.
Tôi muốn gặt hái thành công mà không đánh mất sự bình an.	I want to build success without losing my peace.
Tôi muốn đạt đến sự sung túc về tài chính mà không trở nên tham lam.	I want to become financially abundant without becoming greedy.
Tôi muốn giúp đỡ mọi người mà không kiểm soát sự lựa chọn của họ.	I want to help people without controlling their choices.
Tôi muốn tận hưởng cuộc sống mà không quên đi sự nỗ lực và tinh thần trách nhiệm đã làm nên niềm vui ấy.	I want to enjoy life without forgetting the effort and responsibility that make that enjoyment possible.
Tôi hiểu rằng mình không thể đảm bảo chắc chắn mọi kết quả. Cuộc sống luôn ẩn chứa những điều bất định.	I understand that I cannot guarantee every result. Life always contains uncertainty.
Nhưng tôi có thể lựa chọn những hạt nhân mà mình gieo xuống. Tôi có thể nuôi dưỡng những nhân duyên lành. Tôi có thể cải thiện thái độ sống và chất lượng trong từng hành động của mình.	**But I can choose the causes I create. I can nurture favorable conditions. I can improve my attitude and the quality of my actions.**
Và tôi có thể không ngừng quay về với hình mẫu con người mà mình hằng hướng tới.	**And I can keep returning to the person I want to become.**
Tôi không ngồi chờ một cuộc sống tốt đẹp hơn để có một thế giới nội tâm tốt đẹp hơn. Tôi chủ động vun đắp một thế giới nội tâm tốt đẹp hơn, và để nó dẫn lối cho cách tôi kiến tạo cuộc đời mình.	**I do not wait for a better life to create a better inner world. I build a better inner world, and let it guide the way I create my life.**