ẤN BẢN SONG NGỮ ĐỐI CHIẾU TỪNG CÂU

SỨC MẠNH CỦA SỰ CHÚ TÂM

THE POWER OF ATTENTION

Những gì tôi dành sự chú tâm vào sẽ trở thành một phần của cuộc đời mà tôi kiến tạo.

What I give my attention to becomes part of the life I create.

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

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Những gì tôi dành sự chú tâm vào sẽ trở thành một phần của cuộc đời mà tôi kiến tạo.	*What I give my attention to becomes part of the life I create.*
1. Sự Chú Tâm Chính Là Cuộc Đời Tôi	**1. My Attention Is My Life**
Tôi dần thấu hiểu rằng sự chú tâm chính là một trong những nguồn lực quý giá nhất mà mình đang có.	I have come to understand that my attention is one of the most valuable resources I have.
Mỗi ngày, hàng ngàn thứ luôn cạnh tranh để giành lấy nó.	Every day, thousands of things compete for it.
Tin nhắn, mạng xã hội, các cơ hội kinh doanh, tin tức tài chính, ý kiến của người khác và vô số những yếu tố gây xao nhãng.	Messages, social media, business opportunities, financial news, other people's opinions, and countless distractions.
Tôi không thể dành sự chú tâm của mình cho tất cả mọi thứ.	I cannot give my attention to everything.
Và tôi cũng không nên cố làm điều đó.	And I should not try to.
Bởi vì bất cứ điều gì nhận được sự chú tâm của tôi cũng đồng thời nhận được một phần cuộc đời của tôi.	Because whatever receives my attention also receives a part of my life.
Khi tôi dành hàng giờ đồng hồ để lo lắng về những điều mình không thể kiểm soát, tôi đang trao đi năng lượng của mình mà chẳng tạo ra được bao nhiêu giá trị.	When I spend hours worrying about things I cannot control, I give away my energy without creating much value.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Khi tôi liên tục đem mình ra so sánh với người khác, tôi đánh mất phương hướng của chính mình.	When I constantly compare myself with other people, I lose sight of my own direction.
Nhưng khi tôi tập trung vào việc học hỏi, xây dựng, rèn luyện thể chất và chăm sóc những người mình yêu thương, sự chú tâm của tôi bắt đầu nâng đỡ cho cuộc sống mà tôi thực sự mong muốn.	But when I focus on learning, building, exercising, and taking care of the people I love, my attention begins to support the life I truly want.
Tôi muốn sống có chủ đích hơn với nơi mà mình đặt sự chú tâm.	I want to become more intentional about where I place my attention.
Tôi không muốn sống như thể mọi thông báo hiện lên đều xứng đáng nhận được một phản hồi ngay lập tức.	I do not want to live as if every notification deserves an immediate response.
Tôi muốn tự mình quyết định điều gì xứng đáng với thời gian của mình và điều gì thì không.	I want to decide what deserves my time and what does not.
2. Điều Gì Tôi Tập Trung Vào Sẽ Trở Nên Mạnh Mẽ Hơn	**2. What I Focus On Becomes Stronger**
Tôi tin rằng sự chú tâm tác động sâu sắc đến cách tôi trải nghiệm thế giới này.	I believe attention influences the way I experience the world.
Khi tôi liên tục tập trung vào những rắc rối, tôi có thể bắt đầu nhìn thấy rắc rối ở khắp mọi nơi.	When I constantly focus on problems, I may begin to see problems everywhere.
Khi tôi tập trung vào những gì người khác đang có, tôi có thể cảm thấy cuộc sống của chính mình chẳng bao giờ là đủ.	When I focus on what other people have, I may feel that my own life is never enough.
Nhưng khi tôi chú tâm đến những gì mình đang sở hữu, tôi bắt đầu nhận ra nhiều lý do hơn để biết ơn.	But when I pay attention to what I already have, I begin to recognize more reasons to be grateful.
Điều này không có nghĩa là tôi phớt lờ những khó khăn hay giả vờ rằng mọi thứ đều hoàn hảo.	This does not mean I should ignore difficulties or pretend that everything is perfect.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mà có nghĩa là tôi hoàn toàn có thể lựa chọn nơi để hướng nguồn năng lượng tinh thần của mình vào.	It means I can choose where to direct my mental energy.
Nếu đối diện với một vấn đề, tôi có thể tập trung vào việc thấu hiểu bản chất của nó và tìm ra giải pháp.	If I face a problem, I can focus on understanding it and finding a solution.
Nếu trải qua một thất bại, tôi có thể tập trung vào bài học rút ra thay vì lặp lại mãi cùng một nỗi hối tiếc.	If I experience a failure, I can focus on the lesson instead of repeating the same regret.
Nếu nhìn thấy ai đó thành công, tôi có thể học hỏi từ kinh nghiệm của họ thay vì cảm thấy bị đe dọa bởi những thành tựu ấy.	If I see someone succeed, I can learn from their experience instead of feeling threatened by their achievements.
Tôi không phải lúc nào cũng chọn được những chuyện xảy đến với mình.	I cannot always choose what happens to me.
Nhưng tôi có thể rèn luyện việc lựa chọn điều mình sẽ tập trung vào tiếp theo.	But I can practice choosing what I focus on next.
3. Tôi Phải Bảo Vệ Sự Tập Trung Sâu Của Mình	**3. I Must Protect My Deep Focus**
Có một sự khác biệt rất lớn giữa việc bận rộn và việc tạo ra những bước tiến thực sự có ý nghĩa.	There is a difference between being busy and making meaningful progress.
Tôi có thể dành trọn cả một ngày để trả lời tin nhắn, kiểm tra các cập nhật mới, tham dự các cuộc họp và chuyển đổi liên tục giữa nhiều đầu việc.	I can spend an entire day responding to messages, checking updates, attending meetings, and switching between tasks.
Đến cuối ngày, tôi có thể cảm thấy kiệt sức mà vẫn chưa hoàn thành được bất kỳ việc gì thực sự quan trọng.	At the end of the day, I may feel exhausted without having completed anything important.
Điều này xảy ra bởi vì sự chú tâm của con người luôn có giới hạn.	This happens because attention is limited.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mỗi khi chuyển từ công việc này sang công việc khác, tôi luôn cần thời gian để tâm trí thích nghi trở lại.	Every time I switch from one task to another, I need time to adjust my mind.
Những sự gián đoạn liên tục khiến cho việc suy nghĩ sâu sắc trở nên khó khăn hơn rất nhiều.	Constant interruptions make it harder to think deeply.
Đó là lý do vì sao tôi muốn tạo ra những khoảng thời gian tập trung hoàn toàn không bị ngắt quãng.	That is why I want to create periods of uninterrupted focus.
Khi học tiếng Anh, tôi muốn thực sự chuyên tâm vào việc học tiếng Anh.	When I study English, I want to study English.
Khi giải quyết một bài toán kinh doanh quan trọng, tôi muốn dành cho nó trọn vẹn sự chú tâm của mình.	When I work on an important business problem, I want to give it my full attention.
Khi tập luyện thể thao, tôi muốn hiện diện trọn vẹn cùng cơ thể mình.	When I exercise, I want to be present with my body.
Và khi dành thời gian bên gia đình, tôi không muốn tâm trí mình vẫn còn mắc kẹt trong công việc.	And when I spend time with my family, I do not want my mind to remain trapped in work.
Tôi không cần phải làm tất cả mọi việc cùng một lúc.	I do not need to do everything at once.
Tôi chỉ cần dành sự chú tâm của mình cho đúng việc vào đúng thời điểm.	I need to give the right thing my attention at the right time.
4. Tôi Lựa Chọn Điều Xứng Đáng Với Năng Lượng Tinh Thần Của Mình	**4. I Choose What Deserves My Mental Energy**
Một bài học mà tôi thấy vô cùng hữu ích là sự khác biệt giữa điều thực sự quan trọng và điều chỉ mang tính khẩn cấp nhất thời.	One lesson I find useful is the difference between what is important and what is merely urgent.
Những việc khẩn cấp luôn đòi hỏi sự chú ý ngay lập tức.	Urgent things demand immediate attention.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Những việc quan trọng lại là những điều đóng góp cho sự bình an và phát triển bền vững lâu dài của tôi.	Important things contribute to my long-term well-being and progress.
Đôi khi, một tin nhắn vừa gửi đến mang lại cảm giác rất gấp gáp, nhưng thực chất lại chẳng mấy quan trọng.	Sometimes, an incoming message feels urgent, but it does not really matter.
Trong khi đó, việc chăm sóc sức khỏe, trau dồi những kỹ năng giá trị, xây dựng doanh nghiệp và vun đắp các mối quan hệ có thể không đòi hỏi sự chú ý ngay tức thì.	Meanwhile, improving my health, learning valuable skills, building a business, and maintaining relationships may not demand immediate attention.
Tuy nhiên, chính những điều này lại có sức ảnh hưởng lớn lao hơn gấp bội đến tương lai của tôi.	Yet these things can have a much greater influence on my future.
Tôi muốn chấm dứt việc để sự khẩn cấp nhất thời điều khiển toàn bộ một ngày của mình.	I want to stop allowing urgency to control my entire day.
Tôi muốn chủ động dành không gian cho những hoạt động quan trọng trước khi chúng trở thành những tình huống khẩn cấp.	I want to make room for important activities before they become emergencies.
Điều này đòi hỏi sự kỷ luật.	This requires discipline.
Nó cũng đòi hỏi lòng can đảm để nói lời từ chối.	It also requires the courage to say no.
Mỗi lần tôi nói đồng ý với một việc, tôi đồng thời đang nói lời từ chối với một việc khác.	Every time I say yes to something, I may be saying no to something else.
Tôi muốn lịch trình hàng ngày của mình phản ánh những ưu tiên thực sự của bản thân, chứ không đơn thuần là những đòi hỏi từ người khác.	I want my daily schedule to reflect my real priorities, not simply the demands of other people.
5. Tôi Thực Hành Sự Hiện Diện Trọn Vẹn	**5. I Practice Being Present**
Tôi cũng tìm thấy một bài học sâu sắc trong sự thực hành chánh niệm của đạo Phật.	I also find an important lesson in Buddhist mindfulness.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Chánh niệm nghĩa là chú tâm vào những gì đang diễn ra ngay trong khoảnh khắc hiện tại, với sự tỉnh thức thay vì phản ứng theo thói quen vô thức.	Mindfulness means paying attention to what is happening in the present moment, with awareness rather than automatic reaction.
Khi bước đi, tôi có thể cảm nhận từng bước chân của mình.	When I walk, I can notice my steps.
Khi hít thở, tôi có thể cảm nhận sự chuyển động nhịp nhàng của cơ thể.	When I breathe, I can feel the movement of my body.
Khi ăn uống, tôi có thể trân trọng hương vị của món ăn thay vì vội vàng cho qua bữa.	When I eat, I can appreciate the food instead of rushing through the meal.
Khi ai đó trò chuyện với mình, tôi có thể lắng nghe trọn vẹn mà không vội chuẩn bị ngay câu đáp trả trong đầu.	When someone speaks to me, I can listen without immediately preparing my response.
Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng lại đòi hỏi sự rèn luyện bền bỉ.	This sounds simple, but it requires practice.
Tâm trí tôi thường xuyên lang thang về quá khứ hoặc hướng tới tương lai.	My mind often travels into the past or the future.
Tôi có thể tiếc nuối một chuyện đã qua.	I may regret something that has already happened.
Tôi có thể lo âu về một điều chưa hề xảy đến.	I may worry about something that has not happened yet.
Lập kế hoạch cho tương lai là điều hữu ích, và rút kinh nghiệm từ quá khứ là điều quan trọng.	Planning for the future is useful, and learning from the past is important.
Nhưng tôi không muốn tâm trí mình bị chiếm giữ quá nhiều bởi ngày hôm qua và ngày mai đến mức quên mất việc sống trọn vẹn trong ngày hôm nay.	But I do not want to become so occupied with yesterday and tomorrow that I forget to live today.
Khoảnh khắc hiện tại chính là nơi duy nhất mà tôi có thể thực sự hành động.	The present moment is where I can actually take action.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
6. Tôi Không Cần Phải Chạy Theo Mọi Suy Nghĩ	**6. I Do Not Need to Follow Every Thought**
Một điều khác mà tôi luôn muốn ghi nhớ là không phải suy nghĩ nào khởi lên cũng xứng đáng nhận được niềm tin hay sự chú tâm của mình.	Another thing I want to remember is that not every thought deserves my belief or attention.
Đôi khi tâm trí tôi tự vẽ ra những nỗi lo âu không cần thiết.	Sometimes my mind creates unnecessary worries.
Đôi khi nó tưởng tượng ra những rắc rối có thể chẳng bao giờ xảy ra.	Sometimes it imagines problems that may never happen.
Đôi khi nó gợi nhắc lại những sai lầm cũ và khiến tôi lại chìm trong cảm giác tội lỗi.	Sometimes it reminds me of old mistakes and makes me feel guilty again.
Trước đây tôi từng nghĩ rằng mình buộc phải phản ứng lại với mọi suy nghĩ xuất hiện trong đầu.	I used to think that I had to respond to every thought.
Giờ đây tôi muốn thực hành việc quan sát những suy nghĩ của mình mà không lập tức chạy theo chúng.	Now I want to practice observing my thoughts without immediately following them.
Một suy nghĩ không phải lúc nào cũng là sự thật.	A thought is not always a fact.
Một cảm xúc không phải lúc nào cũng là mệnh lệnh bắt buộc phải làm theo.	An emotion is not always an instruction.
Tôi có thể nhận diện nỗi sợ hãi mà không cho phép nỗi sợ hãi đưa ra mọi quyết định thay mình.	I can notice fear without allowing fear to make every decision.
Tôi có thể nhận diện cơn nóng giận mà không biến nó thành những lời nói gây tổn thương.	I can notice anger without turning it into hurtful words.
Tôi có thể nhận diện ham muốn mà không nhất thiết phải thỏa mãn nó ngay lập tức.	I can notice desire without having to satisfy it immediately.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Khoảng lặng nhỏ bé giữa sự nhận biết và phản ứng này có thể tạo nên một sự khác biệt to lớn trong cuộc đời tôi.	This small space between awareness and reaction can make a big difference in my life.
7. Tôi Dành Sự Chú Tâm Tốt Nhất Cho Những Điều Quan Trọng	**7. I Give My Best Attention to What Matters**
Khi nghĩ về cuộc sống mà mình muốn kiến tạo, tôi nhận ra rằng sự chú tâm hiện diện trong mọi khía cạnh quan trọng của cuộc đời ấy.	When I think about the life I want to build, I realize that attention is involved in every important part of it.
Sức khỏe của tôi cần sự chú tâm.	My health needs attention.
Tri thức của tôi cần sự chú tâm.	My knowledge needs attention.
Công việc kinh doanh của tôi cần sự chú tâm.	My business needs attention.
Những quyết định tài chính của tôi cần sự chú tâm.	My financial decisions need attention.
Các mối quan hệ của tôi cần sự chú tâm.	My relationships need attention.
Ngay cả sự bình an nội tại của tôi cũng cần sự chú tâm.	Even my inner peace needs attention.
Tôi không thể kỳ vọng những điều này lớn mạnh nếu tôi liên tục sao nhãng và bỏ bê chúng.	I cannot expect these things to grow if I constantly neglect them.
Tôi muốn hiện diện trọn vẹn khi tập luyện, suy xét thấu đáo khi làm việc, có trách nhiệm khi quản lý tiền bạc và chân thành khi ở bên những người mình yêu thương.	I want to be present when I train, thoughtful when I work, responsible when I manage money, and sincere when I spend time with the people I love.
Tôi cũng muốn dành cho bản thân những khoảng thời gian tĩnh lặng.	I also want to give myself some quiet time.
Không có những tiếng ồn không cần thiết.	No unnecessary noise.
Không có những dòng cập nhật liên hồi.	No constant updates.
Chỉ là một khoảng không gian nhỏ để suy ngẫm, chiêm nghiệm và thấu hiểu những gì đang diễn ra bên trong chính mình.	Just a little space to think, reflect, and understand what is happening inside me.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi không cần phải lấp đầy mọi khoảnh khắc trống trải bằng thông tin.	I do not need to fill every empty moment with information.
Đôi khi, chính sự tĩnh lặng lại giúp tôi nhìn thấu mọi việc một cách rõ ràng hơn.	Sometimes, silence helps me see things more clearly.
8. Tôi Quyết Định Nơi Cuộc Đời Mình Hướng Tới	**8. I Decide Where My Life Goes**
Tôi không thể kiểm soát mọi biến cố, mọi con người hay mọi cơ hội xuất hiện trong cuộc đời mình.	I cannot control every event, every person, or every opportunity that appears in my life.
Nhưng tôi hoàn toàn có thể cẩn trọng hơn với những gì nhận được sự chú tâm của mình.	But I can become more careful about what receives my attention.
Tôi có thể dành ít thời gian so sánh hơn và dành nhiều thời gian kiến tạo hơn.	I can spend less time comparing and more time creating.
Ít thời gian phàn nàn hơn và nhiều thời gian cải thiện bản thân hơn.	Less time complaining and more time improving.
Ít thời gian lo lắng về những khả năng xa vời hơn và nhiều thời gian chuẩn bị cho những điều nằm trong tầm ảnh hưởng của mình.	Less time worrying about distant possibilities and more time preparing for what I can influence.
Tôi muốn luôn ghi nhớ rằng sự chú tâm không chỉ xoay quanh hiệu suất làm việc.	I want to remember that attention is not just about productivity.
Nó còn là tình yêu thương, lòng biết ơn, sự tỉnh thức và chất lượng của từng trải nghiệm sống mỗi ngày.	It is also about love, gratitude, awareness, and the quality of my everyday experience.
Một ngày nào đó, tôi không muốn ngoái nhìn lại và nhận ra rằng mình đã dành phần lớn cuộc đời để xao nhãng bởi những thứ chưa từng thực sự quan trọng.	One day, I do not want to look back and realize that I spent most of my life distracted by things that never truly mattered.
Tôi muốn nhớ về những giá trị mình đã tạo dựng, những tri thức mình đã tích lũy, những vùng đất mình đã đặt chân qua, những con người mình đã yêu thương, và những khoảnh khắc mình đã sống trọn vẹn với sự hiện diện của chính mình.	I want to remember the work I created, the knowledge I gained, the places I visited, the people I loved, and the moments when I was fully present.
Sự chú tâm chính là cuộc đời của tôi. Tôi sẽ trao nó cho những điều thực sự xứng đáng.	**My attention is my life. I will give it to the things that deserve it.**

SỨC MẠNH CỦA SỰ CHÚ TÂM (THE POWER OF ATTENTION)
Tác giả: Đoàn Nguyên Hiệp • Website: doannguyenhiep.com