

# CÁI GIÁ CỦA SỰ THẬT

**"Không Nên Đọc"**

Cuốn sách này không được viết theo kiểu chuyên nghiệp. Chỉ đọc nó nếu bạn tìm kiếm thực tế và có thể chấp nhận sự không hoàn hảo.

Nếu bạn tò mò, tôi khuyên bạn nên bắt đầu với cuốn sách 1: "Hành trình của tôi - Sống thật, không hoàn hảo"

**Zsan Nguyen**

**Bản quyền © 2026 Zsan Productions. Giữ toàn quyền bảo lưu.**

**Cái Giá Của Sự Thật — Cuốn sách thứ hai trong bộ sách Sống Thật (Living Truth).**

**(Tiếp nối cuốn "Hành trình của tôi - Sống thật, không hoàn hảo")**

**Không phần nào của cuốn sách này được sao chép, phân phối hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào, bao gồm sao chụp, ghi âm hoặc các phương pháp điện tử hoặc cơ học khác, mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của tác giả, ngoại trừ trường hợp trích dẫn ngắn gọn trong các bài đánh giá phê bình và một số mục đích sử dụng phi thương mại khác được luật bản quyền cho phép.**

**Đối với các yêu cầu cấp phép, xin liên hệ:**

**[zsan@zsanproductions.com](mailto:zsan@zsanproductions.com)**

**[www.ZsanProductions.com](http://www.ZsanProductions.com)**

**In tại Hợp chủng quốc Hoa Kỳ. Xuất bản lần đầu:**

**2026**

# Mục Lục

<b>Lời Mở Đầu</b>	4
<b>Chương 1: Đừng Đi Tìm Sự Thật</b>	7
<b>Chương 2: Cái Giá Thật Sự Của Việc Sống Thật</b>	14
<b>Chương 3: Lời Nói Sắc Như Dao</b>	22
<b>Chương 4: Biện Minh Không Phải Là Tính Cách</b>	29
<b>Chương 5: Đừng Van Xin Sự Thay Đổi</b>	37
<b>Chương 6: Tôi Nghèo</b>	44
<b>Chương 7: Cứ Cười Đi Nếu Muốn</b>	50
<b>Chương 8: Sự Thật Cần Một Thằng Khốn</b>	55
<b>Chương 9: Ngừng Cố Gắng Che Đậy Mùi Hôi Thối</b>	60
<b>Chương 10: Cái Giá Của Một Linh Hồn</b>	72
<b>Chương Kết: Sự Thật Đích Thực</b>	77
<b>Lời Nhắc Của Tác Giả</b>	80
<b>Tục Ngữ 1: Sống thật, không hoàn hảo</b>	85
<b>Tục Ngữ 2: Cái Giá Của Sự Thật</b>	87
<b>Tục Ngữ 3: Cuốn Sách Tôi Chưa Từng Định Viết</b>	89
<b>Sống Thật</b>	92

# Lời Mở Đầu: Tôi Không Phải Là Người Tốt

Nghe này—tôi không phải là người tốt. Và tôi sẽ không tô hồng, không nói dối, cũng không giả vờ như mình là người tốt. Tôi sẵn sàng chiến đấu đến cùng để chứng minh điều đó.

Phần lớn con người ta dành cả đời để cố gắng thuyết phục thế giới rằng họ "tốt". Họ diễn kịch. Họ mỉm cười khi trong lòng muốn gào thét. Họ tuân theo những luật lệ được viết ra bởi những kẻ thậm chí còn không biết đến sự tồn tại của họ. Tôi xong chuyện với cái trò đó rồi. Khi tôi nhìn vào gương, tôi biết chính xác ai đang nhìn lại

mình. Đó là tôi. Không mặt nạ. Không diễn kịch. Không xin lỗi.

Tôi là ai theo tiêu chuẩn của bạn không quan trọng. Quan trọng là tôi sống như thế nào. Tôi đã từng sống qua sự hổ thẹn, và từng sống trong bùn đất. Tôi nhận ra rằng "làm người tốt" thường chỉ là cái bình phong cho sự hèn nhát. Tôi chọn sống với sự chính trực, với sự khiêm nhường, và với đầu ngẩng cao. Tôi không cần phải đeo một nụ cười giả tạo hay tỏ ra dễ mến để được chấp nhận bởi một xã hội đang thối rữa từ bên trong.

Tôi viết cuốn sách này không phải để thuyết giảng. Không phải để nổi tiếng. Tôi viết vì tôi đã quá mệt mỏi với những cuộc đời "được chỉnh sửa, tô vẽ" mà tôi thấy mỗi ngày. Tôi mệt mỏi với những chiếc mặt nạ. Mệt mỏi với những lời nói dối. Mệt mỏi với tiếng ồn che lấp những gì là sự thật. Chúng ta đang sống trong một thế giới nơi người ta thà làm một lời nói dối để chịu còn hơn làm một sự thật khó chịu.

Tôi chính là sự thật khó chịu đó.

Cuốn sách này không dành cho sự an ủi của bạn. Nó dành cho sự rõ ràng. Nó là một bản ghi chép về những gì sẽ xảy ra khi bạn ngừng quan tâm đến những lượt "likes" và bắt đầu quan tâm đến cuộc đời thực sự mà bạn đang dẫn dắt. Và nếu điều đó khiến tôi trở thành thằng khốn bị ghét nhất trong phòng, thì cứ việc.

Tôi nhận ra rằng cái giá của việc sống thật rất cao. Nó khiến bạn mất bạn bè. Nó khiến bạn mất "địa vị". Nó thậm chí có thể khiến bạn mất đi sự tỉnh táo trong một thời gian. Nhưng tôi thà bị ghét vì con người thật của mình, còn hơn được yêu vì cái bóng của một kẻ mà tôi chưa bao giờ là họ.

Chào mừng bạn đến với thực tế mà hầu hết mọi người đều quá sợ hãi để nhìn thấy.

# Chương 1: Đừng Đi Tìm Sự Thật

## Thế giới không quan tâm.

Nghe này: đuổi theo sự thật và sự công bằng là trò của kẻ ngốc. Đó là một câu chuyện cổ tích chúng ta kể cho trẻ con nghe để chúng không gào thét khi đèn tắt. Cuộc đời sẽ không trao cho bạn câu trả lời chỉ vì bạn muốn. Bạn có thể van xin, bạn có thể cầu nguyện, và bạn có thể làm việc chăm mắt xuống hố chôn, nhưng vũ trụ này không có lắng nghe đâu.

Sự thật không dịu dàng. Phần lớn thời gian, nó là một thằng khốn lạnh lùng, chẳng quan tâm đến cảm xúc, giấc mơ, hay đồng nhảm nhí bạn từng tin khi lớn lên. Nó không quan tâm đến "ý định" của bạn hay việc bạn có ý tốt thế nào. Nó chỉ quan tâm đến kết quả. Nó là cái sàn bê tông không hề mềm đi khi bạn ngã.

Bạn muốn công bằng? Chúc may mắn. Bạn sẽ chết với đầu cắm xuống cát, tìm kiếm một thứ chưa bao giờ tồn tại. Sự công bằng là một bóng ma. Bạn sẽ lãng phí cả

đòi để đuổi theo nó, trong khi những kẻ biết điều hơn thì đang bận rộn cướp lấy những gì chúng muốn.

Ai cũng bắt đầu với suy nghĩ: *Nếu tôi cố gắng, nếu tôi sống tốt, công lý sẽ bắt kịp tôi.* Tình lại đi. Nỗ lực chẳng đưa bạn đến đâu nếu bạn cứ ngồi chờ một bàn tay vô hình nào đó đến ban thưởng. Chẳng có vị thẩm phán nào ngồi trên mây để ghi chép lại số giờ làm thêm của bạn đâu. Chẳng có "công lý" nào đến để cứu bạn khỏi một gã sếp tồi hay một cuộc đời tan vỡ.

Những kẻ rao giảng "sự thật sẽ giải thoát bạn" đang bán sự dễ chịu, không phải thực tế. Chúng muốn bạn cảm thấy tốt để bạn tiếp tục mua sách của chúng hoặc tiếp tục ngồi trên ghế nhà thờ của chúng. Thực tế là thế này: sự thật sẽ nghiền nát bạn trước khi bạn kịp nếm trải tự do. Nó sẽ lột sạch lòng tự trọng của bạn. Nó sẽ bắt bạn phải nhìn vào những phần mà bạn căm ghét nhất ở chính mình.

Nơi tôi lớn lên, chẳng ai trao bài học bọc vàng. Chẳng có lớp học sang chảnh nào cả. Bạn học từ ví rỗng, nhà tan, và những buổi sáng lạnh lẽo vật lộn để sống sót. Bạn học được cuộc đời là gì khi cái lò sưởi bị hỏng ngay giữa tháng Một và bạn phải lựa chọn giữa thức ăn hoặc hơi ấm. Bài học thật sự đến bọc trong sự lẩn tránh, trong

mất mát, trong việc nhìn thế giới tiếp tục quay dù có ai đó vừa bị nghiền nát. Thế giới là một cỗ máy không bao giờ dừng. Nếu bạn ngã vào bánh răng, Cỗ máy không hề thương tiếc bạn; nó chỉ tiếp tục nghiền thôi.

Ngừng theo đuổi câu chuyện cổ tích rằng cuộc đời nợ bạn điều gì đó. Cuộc đời không nợ bạn cái gì hết. Nó không nợ bạn một cái kết hạnh phúc. Nó không nợ bạn một "cơ hội công bằng". Nếu bạn đang chờ đợi những giải pháp hoàn hảo, chờ nỗ lực được công nhận, hãy nhìn thẳng vào thực tế—nó tàn nhẫn, nó thờ ơ, và nó sẽ tiếp tục lao đi dù có bạn hay không. Nó là một chuyến tàu đã rời ga từ lâu, và nó không quay lại để đón bạn đâu.

Bạn chỉ có một cơ hội. Đối mặt trực diện, cắt bỏ những điều nhảm nhí, và ngừng tìm kiếm sự dễ chịu trong sự thật. Sự thành thật không phải là một chiếc chăn ấm. Nó là một làn nước dội gáo nước lạnh. Sự thật sẽ không ôm bạn, nhưng nó sẽ làm bạn tỉnh táo. Thà bước qua địa ngục với đôi mắt mở to còn hơn ngồi đó mong chờ một sự ban phát từ số phận. Ít nhất nếu mắt bạn mở, bạn có thể thấy ngọn lửa đang lao đến.

Có thể bạn đến đây để tìm câu trả lời. Có thể bạn nghĩ nếu mình sống đúng—làm việc chăm chỉ, nói thật, giữ

vững nguyên tắc—thế giới cuối cùng sẽ cho bạn một lối thoát. Bạn nghĩ có một "phần thưởng" ở cuối con đường. Nhưng đời không vận hành như thế, và bạn thừa biết điều đó. Bạn đã cảm nhận được nó tận trong xương tủy khi đi bộ ra xe lúc 6 giờ sáng. Sự thật không xuất hiện trong sách vở hay những bài giảng đạo. Nó xuất hiện khi tiền thuê nhà bị trễ, khi xe không nổ máy, khi gã sếp không dám nhìn thẳng vào mắt bạn. Nó xuất hiện trong sự im lặng của một ngôi nhà nơi không một ai buồn nói với ai lời nào.

Tôi biết một gã—bằng cấp treo trên tường, hy vọng đầy lồng ngực, ngày nào cũng quẹt thẻ chấm công ở một cái nhà máy hút máu người. Gã nghĩ mình khác biệt. Gã nghĩ mảnh giấy đó làm mình đặc biệt. Nghĩ rằng nếu mình cứ giữ sự thành thật, chơi sòng phẳng, mình sẽ tiến xa. Tôi đã quan sát gã. Tôi nhìn gã còng lưng ra làm, nhìn những giọt mồ hôi đọng lại trên mặt gã dưới thứ ánh sáng huỳnh quang gớm ghiếc kia. Tôi nghe thấy tiếng rầm rập của máy móc nuốt chửng những suy nghĩ của gã. Tôi thấy cái cách gã cố gắng, ngày này qua ngày khác, để đảm bảo ai cũng có thể tin vào lời nói của gã. Gã là kiểu người không bao giờ nghỉ giải lao quá giờ, không bao giờ ăn cắp một phút thời gian của công ty.

Khi một vị trí mới cuối cùng cũng mở ra, gã không chỉ hy vọng—gã tin tưởng. Có một ngọn lửa trong mắt gã. Gã tin rằng tất cả những năm tháng làm điều đúng đắn cuối cùng cũng có giá trị. Gã nghĩ "hệ thống" đang quan sát mình.

Nhưng cuộc chơi không diễn ra như vậy. Chúng giao công việc đó cho một gã khác—không bằng cấp, không kinh nghiệm, chỉ có một nụ cười đúng kiểu trong một cái văn phòng đúng lúc. Gã kia biết cách cười hòa theo những câu chuyện đùa như hạch của lão quản lý. Gã biết cách nịnh bợ đúng người. Còn cậu chàng đại học kia? Chúng giữ gã lại chính xác nơi chúng cần gã—bàn tay gã phải bám lấy máy móc, vì cái lưng của gã chưa bao giờ biết gục ngã.

Đó chính là "Cái Chết" của giấc mơ. Luật chơi là thế. Phần thưởng cho việc làm việc chăm chỉ là được giao thêm nhiều việc chăm chỉ hơn, và nếu sự thành thật cản trở việc làm ăn, chúng sẽ chôn sống bạn trong đó. Chúng sẽ không thăng chức cho bạn vì bạn quá có giá trị ở vị trí hiện tại. Chúng đã biến sự chính trực của bạn thành một cái lồng.

Đó không chỉ là câu chuyện của riêng gã. Đó là câu chuyện của bất kỳ ai từ chối bợ đỡ, từ chối đóng vai dễ

mến, hay nói những điều người khác muốn nghe. Đó là câu chuyện của một người đàn ông từ chối làm một con chó. Không quan trọng bạn thông minh thế nào, thành thật ra sao, hay bao nhiêu đêm bạn thức trắng vì công việc. Nếu bạn không chơi trò chơi xã hội, bạn chỉ là một công cụ, không phải một đồng đội. Nếu chúng thấy bạn hữu dụng, chúng sẽ giữ bạn chuẩn xác ở nơi bạn đã đứng—không xa hơn, không cao hơn. Chúng sẽ dùng bạn cho đến khi răng cưa của bạn bị mòn vẹt, và rồi chúng thay thế bạn bằng một mẫu mã mới hơn.

Chẳng có cái kết đạo đức nào ở đây cả. Thế giới không quan tâm bạn sống thật hay sống quanh co, miễn là nó lấy được những gì nó muốn từ bạn. Nó muốn thời gian của bạn. Nó muốn sức lao động của bạn. Nó muốn sự im lặng của bạn. Nếu điều đó làm bạn cay đắng, tốt. Nó nên đau nhói. Kíp nổ đó là thứ duy nhất chứng minh bạn vẫn còn tỉnh táo. Nó nên nhắc nhở bạn rằng sống thật là một kiểu nổi loạn—không phải vì có ai đó đang nhìn, mà vì đó là cách duy nhất bạn có thể tự nhìn mình trong gương khi ngày dài khép lại. Khi đèn tắt và thế giới im ắng, bạn là người duy nhất phải sống với những lựa chọn của chính mình.

Tôi viết những điều này không phải để dạy bạn. Tôi không rảnh để thuyết giảng hay đưa ra giải pháp. Đây không phải một lời cảnh báo hay một bài học. Đây chỉ là thực tế. Tôi chỉ đang mô tả thời tiết. Nếu bạn không thích cơn mưa, đó là việc của bạn.

Sự thật sẽ khiến bạn mất đi sự công nhận, sự dễ chịu, và đôi khi là cả cơ hội chạm vào một cuộc sống tốt đẹp. Bạn có thể kết thúc với ít tiền hơn. Bạn có thể có ít bạn bè hơn. Đừng mong đợi những tràng vỗ tay. Hãy sẵn sàng đón nhận sự im lặng. Hãy chuẩn bị tinh thần nhìn những kẻ chấp nhận chơi trò chơi kia coi thường bạn từ những cái văn phòng có máy điều hòa của chúng. Hãy chuẩn bị tinh thần bị bỏ qua bởi những kẻ chơi trò chơi giỏi hơn, cười tươi hơn, và nịnh bợ nhiều hơn. Đó là thực tế. Đó là tất cả những gì tôi có cho bạn. Bây giờ, bạn tự quyết định xem mình muốn tiếp tục bước đi hay muốn quay lại đi ngủ.

## **Chương 2: Cái Giá Thật Sự Của Việc Sống Thật**

Sống thật là tàn nhẫn. Nó không phải một câu chuyện đẹp đẽ. Nó là một cú đấm thẳng vào bụng mỗi ngày. Ai cũng mở miệng nói muốn sự trung thực, họ đi vòng quanh và tuyên bố họ muốn "sự thật trần trụi," nhưng đó là một lời nói dối. Những gì họ thực sự muốn là một câu chuyện dễ chịu được bọc trong một nụ cười giả tạo. Họ muốn cái kiểu sự thật không bắt họ phải thay đổi, không bắt họ phải soi gương, và không bắt họ phải thừa nhận rằng họ đã sống sai suốt hai mươi năm qua. Họ muốn một sự thật không có răng nanh. Họ muốn nó phải an toàn.

Thử tháo chiếc mặt nạ của bạn xuống, ngừng giữ hòa khí vì lợi ích của những kẻ thậm chí còn không hề thích bạn, và xem cái phòng đó trống rỗng nhanh đến mức nào. Nó giống như việc bạn bật đèn trong một căn bếp đầy gián vậy.

Những người bạn mà bạn biết cả thập kỷ sẽ đột nhiên ngừng gọi điện. Điện thoại của bạn sẽ im bật. Các thành viên trong gia đình sẽ bắt đầu thì thầm trong bếp ngay khoảnh khắc bạn bước ra khỏi phòng. Bạn có thể cảm nhận được cái nóng từ sự phán xét của họ trên lưng mình. Đồng nghiệp sẽ giữ khoảng cách trong phòng nghỉ, đối xử với sự thành thật của bạn như một căn bệnh truyền nhiễm mà họ không muốn bị lây. Tại sao? Vì bạn đã ngừng đóng vai hề. Bạn ngừng làm cái "bộ đệm" khiến cho sự hèn nhát của chính họ cảm thấy ổn. Bạn ngừng nói với họ những lời dối trá ngọt ngào mà họ cần nghe để ngủ ngon vào ban đêm, và bạn bắt đầu nói về những gì thực sự đang chướng mắt ngay trước mặt họ.

Sống thật phải trả giá—đôi khi nó trả giá bằng mọi thứ bạn từng nghĩ mình sở hữu. Bạn mất đi các mối quan hệ mà bạn từng tin rằng được xây dựng trên đá tảng, để rồi nhìn chúng tan chảy như muối dưới mưa. Bạn mất đi "sự tôn trọng" từ những người chưa bao giờ thật lòng ngay từ đầu. Đây là những kẻ chỉ thích cái phiên bản của bạn mà họ có thể kiểm soát. Khi họ không thể giật dây bạn được nữa, họ sẽ gọi bạn là kẻ khó chịu. Họ sẽ gọi bạn là tiêu cực, lạnh lùng, hoặc "giận dữ". Họ sẽ dùng mọi cái nhãn mác mà họ có thể tìm thấy để bảo vệ

cuộc sống giả tạo của chính họ. Bởi vì nếu bạn không phải là "vấn đề," thì họ sẽ phải thừa nhận rằng chính họ mới là vấn đề.

Cứ để họ nói. Bạn đã xong việc với chuyện nói dối chỉ để làm cho họ thấy dễ chịu rồi. Điều duy nhất bạn cần bây giờ là khả năng ngồi trong một căn phòng một mình, nhìn vào người đàn ông trên chiếc ghế, và không cảm ghét những gì mình nhìn thấy.

Tôi đã thử sống giả. Tôi đã chơi trò chơi đó cho đến khi cổ họng khô khốc vì phải nuốt chửng những lời nói của chính mình. Dễ lắm để được "yêu quý" nếu bạn tự biến mình thành một tấm gương chỉ phản chiếu đồng nhảm nhí mà người ta muốn thấy. Dễ lắm để hòa nhập nếu bạn sẵn lòng cắt bỏ từng mảnh linh hồn của mình chỉ để nhét vừa vào những cái hộp nhỏ bé, chật chội của họ. Nhưng mỗi lần bạn chơi trò chơi đó, bạn đang đổi linh hồn mình lấy một cái bóng. Sự hối hận vì đã ngậm miệng chỉ để "giữ hòa khí" là một chất độc ngấm chậm. Nó ngồi chễm chệ trong ruột bạn, biến thành sự cay đắng và một cảm giác mệt mỏi tận trong xương tủy mà giấc ngủ không thể chữa lành. Nó ăn mòn bạn từ bên trong ra ngoài cho đến khi chẳng còn gì ngoài một cái vỏ

rỗng tuếch mặc đồng phục, ngồi chờ đợi một cuộc đời chưa bao giờ bắt đầu.

Sống thật có thể khiến bạn mất việc. Nó khiến bạn mất đi "cơ hội thăng tiến lớn" vốn đòi hỏi một cái bắt tay và một lời nói dối. Nó khiến bạn mất đi những lời mời đến các bữa tiệc nơi mọi người giả vờ hạnh phúc trong khi thực chất họ đang chết chìm trong sự căng thẳng của chính mình. Nó thậm chí có thể khiến bạn mất luôn giấc mơ bạn từng có về một cuộc đời "bình thường"—kết hôn, nuôi một con chó Golden Retriever, sống trong ngôi nhà mơ ước với hàng rào sơn trắng.

Thì sao chứ? Sống giả là một án tử hình. Đó chỉ là một cách chết chậm hơn thôi.

Thực tế là thế này: bạn phải trả một khoản thuế cho việc sống thật, và bạn cũng phải trả một khoản thuế cho việc sống giả. Một bên mua cho bạn sự tự do tự tay kiếm được. Bên còn lại mua cho bạn một món nợ hổ thẹn suốt đời. Tôi thà đi bộ qua một trận bão mùa đông một mình và thành thật, còn hơn sống như một kẻ lừa đảo trong một ngôi nhà có thể sụp đổ ngay giây phút có ai đó nói ra sự thật. Chịu đòn ngay bây giờ đi, hoặc bạn sẽ phải trả lãi suất cho lời nói dối đó cho đến ngày họ vùi bạn xuống đất.

Để tôi kể cho bạn nghe bộ mặt thật của nó trông như thế nào. Tôi nhớ có lần tham gia một bữa tiệc—không khí ở đó nồng nặc, đặc quánh mùi thức ăn đắt tiền và cái mùi khó chịu của thứ nước hoa rẻ tiền. Ở đó có ca hát, tiếng cười lớn, và tiếng leng keng của những chiếc ly. Mọi thứ trông thật "hoàn hảo," như một đoạn quảng cáo trên TV.

Rồi một kẻ "quan trọng" bước vào—gã đàn ông có cái chức danh lớn, sở hữu chiếc iPhone mới nhất và lái chiếc xe hơi mới cấu cạnh. Trong một cái nháy mắt, cả căn phòng dịch chuyển. Ai cũng rướn người về phía trước, cố gắng tiếp cận gã. Những nụ cười mở rộng đến mức trông thật đau đớn. Họ đối xử với gã như một ông vua, cười hòa theo những câu chuyện đùa như hạch vồn chẳng có gì buồn cười và đồng ý với những điều họ còn chẳng thèm hiểu. Họ đang chơi trò chơi. Họ muốn được yêu thích và muốn trở thành một phần trong vòng tròn của gã.

Nhưng ngay giây phút gã bước ra khỏi cánh cửa đó, những chiếc mặt nạ không chỉ trượt xuống—chúng rơi rụng hoàn toàn. Trước khi cánh cửa kịp đóng lại hết, chính những con người đó đã bắt đầu xé thịt gã ra như món chính của một bữa tiệc tạ ơn.

"Hắn nghĩ hắn là ai chứ? Có thấy cái đồng hồ đó không? Đúng là tinh tướng."

Những nụ cười biến thành những con dao còn nhanh hơn cách bạn đặt chiếc ly của mình xuống. Tôi ngồi im lặng, bàng hoàng, tại một bữa tiệc với những kẻ hoàn toàn xa lạ. Tôi nhận ra ngay khoảnh khắc đó: nếu họ làm điều đó với gã, họ cũng đang làm điều đó với tôi. Và họ đang làm điều đó với nhau. Đó là một căn phòng đầy những kẻ giả vờ làm bạn bè.

Đó là cuộc chơi. Nó là cùng một trò chơi được chơi ở các văn phòng, tại các bữa tối gia đình ngày lễ, và trong mọi đám đông quan tâm đến sự "lịch sự" hơn là thực tế. Có một khoản thuế nặng nề, vô hình cho việc nói ra những gì bạn thực sự nghĩ. Tôi đã nhìn thấy những người đàn ông tốt—những người có xương sống bằng thép—bị gắn mác và bị xa lánh đơn giản vì họ không chơi trò hòa theo những lời nói dối. Đây không phải là một trường hợp hiếm gặp. Nó xảy ra nhiều hơn bạn nghĩ. Bạn có lẽ không nhận ra đó chính là người ở bàn làm việc cạnh bạn, đứa trẻ sống nhà bên, hay một ai đó ngay trong chính ngôi nhà của bạn. Phần lớn con người ta quá kinh hãi trước việc phải ở một mình, việc không hòa nhập, hoặc việc không nổi tiếng. Đó là một lựa chọn

chúng ta đưa ra, cái địa vị mà chúng ta muốn. Bất kể nó là gì, nó luôn đi kèm với một cái giá.

Có những ngày, tôi tự hỏi liệu có dễ dàng hơn không nếu mình cứ hòa theo. Cứ gật đầu, mỉm cười, và xuôi theo dòng để hòa nhập và được chấp nhận. Nhưng rồi tôi nhìn vào những người đã chọn con đường đó. Tôi đã thấy những người ở độ tuổi 30 nhìn như thể đã 50 tuổi bởi vì họ đã nói dối suốt nhiều năm chỉ để làm cho bản thân trông bánh bao. Tôi thấy sự giận dữ âm thầm, lạnh lẽo trong những cuộc hôn nhân nơi sự thật không được nói ra suốt một thập kỷ. Tôi thấy nỗi đau sâu thẳm, trống rỗng trong mắt họ vốn không chịu mất đi vì có thứ gì đó bên trong đang ăn mòn họ từ từ. Bởi vì họ đã giao dịch lòng tự trọng và sự chính trực của mình chỉ để trông bánh bao, để hòa hoãn, và để nhét vừa vào đám đông.

Đó không phải là sống. Đó là diễn kịch. Nó giống như việc bạn đốt tiền vào những trận nhảy thoát xác vào tối thứ Bảy, rồi nghĩ rằng việc đi nhà thờ vào sáng chủ nhật vẫn biến bạn thành một người tốt vậy. Nếu tôi hát to nhất, nhận rước lễ, thì sẽ không ai biết. Việc nhét cái tờ đô-la đó vào giữa khe ngực của con điểm tối qua sẽ được tha thứ.

Tôi không ở đây để thanh toán thù hằn hay hạ bệ ai. Tôi không thêm quan tâm kẻ khác làm gì. Tôi biết họ cũng cảm thấy như vậy về tôi. Những gì tôi quan tâm là sự tỉnh táo của chính mình, sự bình yên của chính mình. Hãy nghĩ về nó đi. Cuộc đời bạn có thay đổi không nếu bạn nằm ngoài cái vòng tròn đó? Phần lớn con người ta chọn sự tra tấn vô tận của lương tâm hơn là việc bị bỏ rơi ngoài cuộc. Sống thật nghĩa là đôi khi bạn phải làm một kẻ xa lạ ngay tại chính thị trấn của mình. Nó có nghĩa là bạn phải ngồi trên hiên nhà trong khi bữa tiệc đang diễn ra ở cuối con phố. Nhưng vào cuối đêm, khi đèn đã tắt và thế giới cuối cùng đã im ắng, tôi có thể nhìn vào gương. Người đang nhìn lại chính là tôi.

Đừng để ai nói với bạn rằng điều đó dễ dàng. Sống với sự thật của bạn sẽ khiến bạn mất bạn bè, tiền bạc, và sự dễ chịu. Nó sẽ đau như địa ngục. Nhưng việc phải đeo một chiếc mặt nạ mỗi khi bạn bước ra khỏi cửa trước sẽ khiến bạn phải trả giá nhiều hơn bạn nghĩ. Đó là cái giá mà tôi cầu nguyện không một người đàn ông nào nên sẵn lòng chi trả.

# **Chương 3: Lời Nói Sắc Như Dao— Và Vì Sao Bạn Không Được Nói Đối**

Người ta luôn mở miệng nói: "Hãy là một người biết hợp tác," hoặc "Hãy để sự tiêu cực của bạn ở nhà"—nhưng những gì họ thực sự ám chỉ là, "Hãy giữ cho mọi thứ dễ chịu." Họ muốn thế giới này là một căn phòng khổng lồ nơi tất cả mọi người đều gặt đầu như những con rối. Họ muốn bạn ngậm miệng lại trước những điều thực sự đang xảy ra để họ không phải đối mặt với mớ hỗn độn đó.

Khi bạn nói ra những vấn đề của mình, họ bảo đó là bạn đang tiêu cực. Nhưng khi chính họ làm điều đó, họ lại mong đợi bạn phải lắng nghe, an ủi và đồng cảm với họ. Cái kiểu rác rưởi gì thế này? Nếu bạn làm vậy, bạn là kẻ tiêu cực và đang làm ô nhiễm môi trường của họ. Còn

nếu bạn không tỏ ra quan tâm đến vấn đề của họ, bạn là kẻ tồi tệ, ích kỷ và nhẫn tâm.

Ồ, tôi có thể viết cả một cuốn sách về điều này. Họ dán nhãn bạn, dùng mọi từ ngữ có thể để mô tả bạn, và rồi họ giở trò bầy cảm xúc để bạn thấy tội lỗi. Họ muốn một bầu không khí "tích cực", "quan tâm" và "đồng thuận" bởi vì đó là tấm khiên bảo vệ họ khỏi việc phải tự sửa đổi bản thân.

Khoảnh khắc bạn ngừng chọn lọc từ ngữ và ngừng giả vờ tỏ ra dễ mến, mọi thứ sẽ dịch chuyển. Không khí trong căn phòng trở nên nặng nề. Nó giống như việc bạn vừa tắt nhạc tại một bữa tiệc và tất cả mọi người bị buộc phải đứng trơ trọi trong sự im lặng. Khi bạn ngừng làm "cái gã" luôn đồng ý với mọi thứ, bạn trở thành một mối đe dọa. Bạn vốn không phải là bạn bè của họ; họ giữ bạn bên cạnh chỉ vì họ biết bạn sẽ luôn đóng vai phụ. Khi họ cố gắng làm cho bản thân trông bánh bao trước đám đông, họ biết bạn sẽ hòa theo, ngay cả khi đó là một lời nói dối.

Bạn bè lùi lại, họ hàng lúng túng, và đồng nghiệp giữ khoảng cách. Tôi đã thấy cái cách người ta bắt đầu cắm mặt vào điện thoại ngay khoảnh khắc bạn nói ra điều gì đó chân thật. Họ bắt đầu bàn tán về thời tiết hoặc trận

đấu chỉ để át đi sự thật mà bạn vừa đặt lên bàn. Họ không muốn ăn trưa với cái gã nhắc nhở họ rằng họ đang tồn tại bằng cách sống giả vờ. Nói ra sự thật của bạn khiến người ta lo lắng—họ sẽ thấy dễ dàng hơn nếu bạn cứ ngậm miệng để giữ hòa khí. Họ muốn bạn là cái "bộ đệm" giúp cho ngày của họ trôi qua êm đẹp. Nếu bạn không cung cấp cái bộ đệm đó, họ chẳng có việc gì cần đến bạn nữa.

Mỗi lời nói thật đều phải trả giá. Nó giống như việc bạn ném gạch vào một ngôi nhà bằng thủy tinh vậy. Bạn không cố bới móc để làm "người xấu". Bạn không thức dậy vào buổi sáng để tìm kiếm một cuộc chiến. Bạn chỉ là đã quá mệt mỏi với việc diễn kịch. Nhưng sự thật thì rất nặng nề, mà phần lớn người ta lại sống trong những ngôi nhà làm bằng thủy tinh mỏng và lòng tự ái. Bạn không cố ý làm vỡ bất cứ thứ gì, nhưng sớm muộn gì, ai đó cũng sẽ phải chảy máu. Khi bạn nói thật, mọi thứ sẽ đổ vỡ. Các kế hoạch bị hủy hoại. Những danh tiếng giả tạo bị đập tan. Và khi những mảnh kính đó bắt đầu rơi xuống, người ta bị tổn thương—và họ sẽ đổ lỗi cho bạn vì mớ hỗn độn đó, thay vì đổ lỗi cho kẻ đã xây dựng một ngôi nhà bằng thủy tinh ngay từ đầu.

Có lần tôi đã đưa ra ý kiến thành thật của mình—không phải những gì người ta muốn nghe—và chỉ qua một đêm, tôi biến thành kẻ "quá gay gắt," "làm ảnh hưởng đến tinh thần," và "giận dữ không lý do". Tôi nhớ những ánh mắt tôi nhận được tại nơi làm việc chỉ vì ý kiến của tôi làm cho kẻ khác trông thật ngu ngốc. Vậy mà tôi từng nghĩ mình có thể sẽ được khen ngợi vì điều đó. Nếu bạn không mỉm cười và đồng tình với đồng nhảm nhí, bạn chính là "vấn đề". Ban quản lý không muốn một gã chỉ ra vết thối rữa; họ muốn một gã sơn đè lên nó. Mọi chuyện là như thế đấy. Nói ra điều quan trọng và bạn là một vấn đề; giữ im lặng và bạn là một thành viên trong đội. Bạn trở thành một công cụ khác trong chiếc hộp, một thứ họ sử dụng cho đến khi mòn vẹt rồi vứt bỏ mà không cần suy nghĩ đến lần thứ hai.

Nhưng cái đó chẳng là gì so với cái giá của việc nói dối. Nói dối là một công việc toàn thời gian bắt bạn phải trả bằng sự căng thẳng và tóc bạc. Khi bạn bắt đầu một mối quan hệ bằng một lời nói dối, bạn đã tự bỏ tù chính mình. Bạn có thể đang ngồi trên một chiếc ghế sofa đẹp đẽ trong một ngôi nhà khang trang, nhưng bạn là một tù nhân. Bạn luôn phải nhìn ngó sau lưng. Bạn luôn lo sợ rằng một người nào đó hoặc một cuộc điện thoại nào đó sẽ đến và vạch trần bạn. Một lời nói dối dẫn đến một lời

nói dối khác, rồi một lời khác nữa, và trước khi kịp nhận ra, bạn đã lạc lối trong một mê cung do chính mình tạo ra. Bạn phải nhớ mọi phiên bản của câu chuyện. Bạn phải nhớ mình đã nói cái gì với ai. Điều đó thật kiệt quệ. Nó luôn đè nặng trong tâm trí bạn. Nó hủy hoại sức khỏe của bạn. Bạn dành cả đời để đổ mồ hôi trong bóng tối, cố gắng giữ vẻ bình tĩnh với nụ cười giả tạo đó trước mặt người khác. Tôi đã thấy những người đàn ông ở độ tuổi 30 nhìn như thể họ 50 tuổi bởi vì họ đã mang vác gánh nặng của những lời dối trá suốt nhiều năm.

Tôi đã thấy điều đó không chỉ một lần. Các cặp đôi chia tay, gia đình ly tán thành người dựng ngược lối, và con cái lớn lên trong sự hoang mang—tất cả chỉ vì ai đó muốn trông bảnh bao trong một khoảnh khắc hoặc muốn hòa nhập với đám đông. Không có gì cay đắng hơn một mối quan hệ được xây dựng từ những lời dối trá. Tôi đã thấy những đứa trẻ nói dối cha mẹ và cha mẹ nói dối con cái. Sớm muộn gì, ai đó cũng sẽ trượt chân. Hãy tự hỏi chính mình xem: bạn có biết ai có khả năng mang những lời dối trá của họ xuống mồ hay không?

Một khi sự thật lộ ra—và nó luôn luôn lộ ra—sẽ không có cách nào sửa chữa được nữa. Bạn không thể rút lại lời nói dối. Bạn không thể gắn những mảnh kính lại với

nhau một khi nó đã bị đập nát. Một lời nói dối duy nhất, chỉ để làm cho bản thân trông bảnh bao trong một đêm hoặc để thắng một cuộc tranh cãi, có thể xé toạc nhiều năm sống đúng đắn của bạn. Bạn có thể là một người hùng trong suốt một thập kỷ, nhưng ngay khoảnh khắc họ bắt quả tang bạn trong một trò gian lận rẻ tiền, ngu xuẩn đó, đó là tất cả những gì họ sẽ nhìn thấy ở bạn. Toàn bộ câu chuyện của bạn bị tháo tung, bất kể bạn đã từng chính trực ra sao. Nó không bao giờ chỉ là một lời nói dối vô hại. Nó để lại một vết như mà bạn không thể tẩy sạch. Nó giống như việc nhỏ một giọt mực đen lên một chiếc áo sơ mi trắng vậy. Bạn có thể vò và chà sát liên tục, nhưng vết hằn đó vẫn ở đó. Người ta sẽ luôn nhìn vào đốm đen đó. Họ sẽ luôn tự hỏi bạn còn đang che giấu điều gì khác nữa. Bạn mất đi uy tín, sự tin tưởng, và nhiều hơn thế nữa.

Vì vậy, nếu sự thật làm tổn thương ai đó, cứ để nó làm tổn thương. Đừng làm một kẻ hèn nhát và nhắm mắt làm ngơ. Bạn có thể mất bạn bè, gia đình, và những người xung quanh vì sống thật. Nhưng hãy nghe này, nỗi đau và sự cô đơn sẽ lành—có thể chậm chạp, có thể không hoàn hảo—nhưng nỗi đau của một lời nói dối thì sẽ mưng mủ mãi mãi.

Sự dễ chịu thì rẻ tiền; sự chính trực mới đắt giá. Phần lớn người ta chọn con đường rẻ tiền. Họ muốn một cuộc sống dễ dàng, một nụ cười giả tạo, và những rung cảm "tích cực". Nhưng họ chết dần bên trong một chút mỗi ngày. Tôi thà để lời nói của mình cắt sâu còn hơn sống trong đồng đồ nát của những thứ chưa bao giờ là thật. Tôi thà đứng một mình trong một căn phòng, biết rõ mình đã nói những gì cần phải nói, còn hơn ngồi tại một chiếc bàn đầy "bạn bè" vốn chẳng hề biết tôi là ai. Sự thật là nền đất vững chắc duy nhất tồn tại. Mọi thứ khác chỉ là một đầm lầy đang chực chờ để kéo bạn xuống dưới.

## **Chương 4: Lý Do Biện Minh Không Phải Là Tính Cách**

Người ta rất thích bảo vệ nỗi khổ sở của chính mình: "Đó chỉ là con người tôi thôi." Họ dùng nó để bào chữa cho việc mình cư xử khó chịu, cay độc, lười biếng, hay yếu đuối. Đó là một lời nói dối tiện lợi. Nếu bạn có thể thuyết phục bản thân rằng những khuyết điểm của mình nằm trong DNA, thì bạn sẽ không bao giờ phải bỏ công sức để sửa chữa chúng. Đó là tiếng kèn tập hợp của những kẻ bị mắc kẹt—bài ca của những kẻ bỏ cuộc với chính mình và muốn tất cả những người khác phải chơi hòa theo. Họ muốn bạn công nhận mớ hỗn độn của họ để họ không cảm thấy quá cô độc trong đó.

Đừng vòng vo tam quốc nữa. Bạn không sinh ra đã độc hại, lười biếng, giận dữ, hay là một nạn nhân. Bạn không sinh ra với một cái tôi cáu bẳn hay một lý do để hận thù thế giới này. Ở đâu đó trên đường đời, bạn đã

bắt đầu lựa chọn sự dễ chịu thay vì thay đổi. Bạn đã chọn con đường ít lực cản nhất. Thói quen xấu cứng lại thành tính cách. Vết thương lòng biến thành danh tính. Bạn bắt đầu khoác lên mình quá khứ như một chiếc áo khoác dày cộp mà bạn từ chối cởi ra, ngay cả giữa cái nóng của mùa hè. Giờ đây bạn bảo vệ những vết sẹo của mình như những chiếc cúp chiến thắng và nói với thế giới rằng bạn không thể khác đi—trong khi thầm mong mình có thể làm được.

Đó là đồng nhảm nhí. Bạn biết điều đó, và mọi người cũng biết. Chúng tôi nhìn thấu cái vai diễn đó. Chúng tôi nhìn thấu cái gã trốn đằng sau cái vỏ bọc "traí góc góc" vì gã quá sợ hãi phải thừa nhận rằng mình chỉ đang buồn bã hoặc đang bị mắc kẹt.

Sự thật mắt thấy tai nghe: trưởng thành thì đau. Đối mặt với chính mình là địa ngục. Nó là trận chiến khó khăn nhất mà bạn từng tham gia, và ở đó không có hiệp đấu, cũng không có trọng tài. Đa số không bao giờ dám thử, bởi vì điều đó đồng nghĩa với việc phải xé toang tất cả những lời biện minh dễ chịu và thừa nhận rằng bạn đã có thể thay đổi từ nhiều năm trước, nhưng bạn đã không làm. Đó là phần đau nhói nhất—nhận ra mình đã lảng

phí bao nhiêu thời gian để đổ lỗi cho tất cả những người khác về một cuộc đời mà chính bạn là người cầm lái.

Đừng gọi nỗi đau của bạn là "con người bạn." Đó là sự yếu đuối được khoác lên bằng những lời hoa mỹ. Nỗi đau của bạn chỉ là thứ gì đó đã xảy ra với bạn; nó không phải là tài xế xe buýt trừ khi bạn giao chìa khóa cho nó. Nếu bạn cứ diễn lại cùng một kịch bản khốn khổ, thì đừng đổ lỗi cho số phận, cha mẹ, tổn thương hay di truyền. Những thứ đó có thể đã nạp đạn vào khẩu súng, nhưng chính bạn là người bóp cò vào mỗi buổi sáng. Bạn không phải là một tảng đá. Bạn chưa kết thúc trừ khi bạn chọn như vậy. Bạn không phải là một bức tượng ngồi trong công viên chờ thời tiết thay đổi bạn.

Bạn muốn thay đổi? Vứt bỏ cái vai diễn đi. Giết chết những câu cửa miệng. Ngừng cãi cọ với thực tế và thừa nhận—khách quan mà nói, nếu bạn chưa ở nơi bạn muốn, thì chính bạn phải tự phá khóa và thoát ra ngoài. Không có ai đến mang theo một chiếc chìa khóa dự phòng đâu. Nghe gắt chứ? Có thể. Nhưng thật? Từng chữ một.

Người ta mài sắc những khuyết điểm của mình rồi gọi đó là tính cách. "Đây chỉ là con người tôi." Đó là cái cơ cho mọi thứ—tức giận, lười biếng, cay đắng, và thói

quen bỏ cuộc mãi tính. Nó là chiếc thẻ "miễn tội" tối thượng. "Tôi đã có một tuổi thơ cơ cực. Tôi không tin tưởng con người. Tôi không phải là kiểu người của buổi sáng." Nó tạo ra một tấm khiên đẹp đẽ. Nhưng một tấm khiên cũng giữ chân bạn không thể tiến về phía trước. Nó giữ bạn nặng nề. Những tổn thương cũ, thói quen cũ—không có cái nào bào chữa được cho một đời lặp đi lặp lại những nước đi cũ kỹ đó. Nếu bạn đã năm mươi tuổi và vẫn đổ lỗi cho cha mình về lý do tại sao bạn thô lỗ với vợ mình, bạn không phải là nạn nhân—bạn là một kẻ hèn nhát.

Tôi đã quan sát người ta sống đằng sau những tấm khiên đó suốt nhiều thập kỷ, giấu kín con người thật của họ đằng sau những câu chuyện về quá khứ. Họ kể đi kể lại cùng một câu chuyện ở quán bia, ở nơi làm việc, và cho bất kỳ ai chịu lắng nghe. Họ giả vờ như mình bị mắc kẹt, bị định đoạt bởi một thứ gì đó họ không thể thay đổi, một thứ họ đã ngừng chiến đấu từ nhiều năm trước. Họ đã định cư vào đồng thối rữa của mình như thể đó là một chiếc giường ấm áp.

Tôi hiểu chứ—thay đổi rất đau. Buông bỏ kẻ mà bạn từng là, ngay cả khi kẻ đó là một đồng đồ nát, cảm giác như thể bạn đang bị cắt bỏ một phần tay chân vậy. Bạn

đã dành quá nhiều thời gian để làm một "gã giận dữ" hoặc một "gã xui xẻo" đến mức bạn không biết mình là ai nếu không có câu chuyện đó. Dễ dàng hơn khi cầm một chiếc cờ lên lịch sử của bạn và chôn nó thật sâu. Bạn thà làm một "đồng đồ nát quen thuộc" còn hơn làm một "kẻ bắt đầu vô danh."

Nhưng nỗi đau, tổn thương, và sự xui xẻo không nắm giữ bản quyền tối thượng đối với câu chuyện của bạn. Chúng không sở hữu bản quyền cuộc đời bạn. Tại một thời điểm nào đó, những lựa chọn thuộc về chính bạn. Chiếc đồng hồ đang tích tắc, và mỗi ngày bạn dành ra để đổ lỗi cho quá khứ là một ngày bạn đang ăn cắp từ tương lai của chính mình. Không có tính cách của ai là bất biến trên đá cẩm thạch, bất kể họ có lặp lại câu chuyện đó bao nhiêu lần đi chăng nữa. Bạn có thể thay đổi suy nghĩ, giọng điệu, và cuộc đời mình ngay trong chiều nay nếu bạn thực sự muốn.

Nỗi khốn khổ của bạn không phải là quyền lợi bẩm sinh —nó là một thói quen. Và bạn có thể đối trá với chính mình bao nhiêu tùy thích về điều đó, nhưng sâu thẳm bên trong, bạn biết điều gì là đúng. Bạn biết rằng bạn đang lựa chọn nỗi đau quen thuộc thay vì công việc đáng sợ để trở nên tốt hơn. Bạn bị mắc kẹt vì việc đó dễ

giải thích hơn là thực sự thay đổi. Thay đổi cần mồ hôi. Thay đổi cần sự thừa nhận rằng bạn đã sai. Ít nhất nếu bạn giữ nguyên như cũ, không ai kỳ vọng nhiều, và bạn không bao giờ phải chịu rủi ro khi cố gắng đạt được nhiều hơn. Bạn giữ cái thanh xà ở mức thấp để không bao giờ phải lo lắng về việc thất bại khi nhảy qua nó.

Suốt cuộc đời mình, tôi đã gặp những người giống hệt như thế này. Cái cách họ nói chuyện, đối xử với người khác, từ ngữ họ dùng—tất cả đều nói lên rằng "nhận lấy tôi hoặc biến đi." Đó là một cách sống ngạo mạn. Tôi đụng phải họ ở khắp mọi nơi. Tôi đã thấy họ trên sàn nhà máy, trong cửa hàng tạp hóa, và ngay trong vòng tròn của chính mình. Đôi khi họ nói những điều đập vào mặt tôi như một cái tát. Họ nói điều gì đó thô lỗ hoặc quá giới hạn, và khi bạn gọi thẳng tên họ ra vì điều đó, họ không hề xin lỗi. Khi tôi yêu cầu họ không dùng một số từ ngữ nhất định, khi tôi đòi hỏi sự tôn trọng cơ bản, họ nói: "Đó chỉ là con người tôi thôi." Như thế nó là linh thiêng, như thế việc thô lỗ hay xúc phạm người khác là một loại huy hiệu danh dự vậy.

<b>Tư Duy Sai Lệch</b>	<b>Thực Tế Trần Trụi</b>
Nghĩ rằng việc làm một "người thẳng tính" cho họ cái giấy phép để làm một thằng khốn.	Nghĩ rằng "sống thật" nghĩa là không có bộ lọc và không có sự tôn trọng đối với người đang đứng trước mặt mình.

Nhưng buồn cười thay—khi một ai đó khác nói điều gì đó xúc phạm họ, đột nhiên họ lại đòi hỏi thế giới phải thay đổi. Đột nhiên, họ có tất cả những quy tắc này. Họ muốn tất cả mọi người phải cúi mình để họ cảm thấy được tôn trọng, nhưng lại từ chối thể hiện sự lịch thiệp tương tự như vậy đối với người khác. Họ muốn thế giới phải mềm mại với họ, nhưng họ lại muốn làm tờ giấy nhám cho tất cả những người khác. Đó hoàn toàn là một vở kịch, một màn trình diễn tỏ ra cứng rắn hoặc có cá tính khi thực chất nó thật nhỏ nhen và ích kỷ. Đó là hành vi của một đứa trẻ trong thân xác của một người đàn ông trưởng thành.

Nếu bạn không thể cho đi sự tôn trọng, bạn không xứng đáng nhận được nó. Nếu bạn muốn người ta đối xử đúng mực với mình, bạn phải đưa ra điều tương tự. Đó là con đường hai chiều, và cái phí cầu đường chính là cái tôi của bạn. Tôi tránh xa những kiểu người đó. Họ hẹp hòi, cứng đầu, và không thể nhìn xa hơn thói quen của chính mình. Họ là những chiếc mỏ neo sẽ kéo bạn xuống bùn lầy cùng với họ.

Sự lịch thiệp không phải là yếu đuối. Nếu bạn không thể hiểu được điều đó, bạn là kẻ không đáng tin, không thể tin cậy, và không xứng đáng với thời gian của tôi. Nếu bạn không thể kiểm soát được cái miệng hay cơn giận của mình, bạn không thể được tin tưởng giao phó bất cứ điều gì quan trọng. Bạn là một gánh nặng trong một đội ngũ và là một liều thuốc độc trong một ngôi nhà. Đừng nhằm lẫn lời bào chữa của bạn với danh tính của bạn. Đừng nghĩ khuyết điểm của bạn làm bạn trở nên "độc nhất vô nhị." Chúng chỉ làm bạn trở nên khó khăn mà thôi. Bạn có thể mang trên mình những vết thương, nhưng chỉ có bạn mới có quyền lựa chọn xem chúng có biến thành bộ đồng phục của bạn hay không. Hãy cởi bộ đồng phục đó ra. Hãy bắt đầu làm người đàn ông mà bạn thực sự muốn trở thành, thay vì gã đàn ông mà bạn đã luôn tìm lý do để bào chữa.

## **Chương 5: Đừng Van Xin Sự Thay Đổi Mà Bạn Không Chịu Bỏ Công Sức Để Có**

Bạn muốn mọi thứ thay đổi, nhưng bạn không chịu nhúc nhích. Tôi đã từng biết rất nhiều người—mẹ kiếp, chính tôi cũng từng là kẻ đó—ngồi lì trong cùng một lối mòn ngày này qua ngày khác, chờ đợi một tia sét đánh xuống để giải cứu mình. Chúng ta ngồi đó hy vọng vào một phép màu, một tờ vé số trúng thưởng, hoặc một người họ hàng xa lạ mất từ lâu sẽ để lại cho mình một gia tài. Chúng ta chờ đợi thế giới chú ý xem chúng ta đã sống "vất vả" như thế nào và trao cho chúng ta một chiếc cúp chỉ vì đã tồn tại.

Người ta nói rất hay về việc muốn có nhiều hơn. Họ sẽ cần nhẫn, phần nản và chỉ trích từng điều nhỏ nhặt về công việc, cân nặng, bạn bè hoặc sự xui xẻo của họ. Họ

là những chuyên gia trong việc chỉ ra những gì sai trái, nhưng họ lại biến mất như bóng ma khi đến lúc phải bắt tay vào sửa chữa. Nhưng tất cả những điều đó chỉ là lời nói suông. Khi nói đến việc thực hiện một nước đi, chấp nhận mạo hiểm một chút, hoặc dẫn thân vào rủi ro thực sự đầu tiên, họ lại ngồi khoanh tay và chờ đợi một dấu hiệu. Họ muốn có phần thưởng mà không muốn tham gia trận chiến. Họ muốn có tầm nhìn từ đỉnh núi mà không muốn bị phồng rộp chân do quá trình leo núi.

Bạn muốn điều tốt hơn, nhưng bạn cứ trở về nhà với cùng một chiếc ghế sofa, ăn cùng một loại thức ăn, và đưa ra cùng một lời hứa hẹn một mình với chính mình. "Tuần tới." "Sau kỳ nghỉ." "Khi mọi thứ ổn định lại." Đây là những lời dối trá chúng ta tự nói với bản thân để có thể ngủ ngon vào ban đêm. Chúng ta đối xử với "ngày mai" như thể đó là một vùng đất ma thuật nơi tất cả các vấn đề của chúng ta biến mất. Nhưng ngày mai cũng chỉ là một ngày hôm nay khác mà thôi. Bạn chớp mắt một cái, và một nửa cuộc đời đã trôi qua, chẳng có gì thay đổi ngoại trừ những nếp nhăn và sự hối tiếc. Bạn thức dậy vào một buổi sáng và nhận ra mình đã dành hai mươi năm để "chuẩn bị" bắt đầu, và giờ đây chiếc đồng hồ đang chạy hết thời gian.

Để tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện. Tôi biết một gã—luôn vật lộn với tiền bạc, lúc nào cũng mở miệng là nói về chuyện sống kiệt quệ từ đồng lương này đến đồng lương khác, chờ đợi một cơ hội. Lúc nào gã cũng phàn nàn rằng cuộc sống không công bằng, rằng gã không bao giờ có được một cơ hội. Gã cứ ra rả mãi về việc "hệ thống" bị thao túng và làm sao một kẻ thấp cổ bé họng không thể vươn lên được.

Rồi tôi đến thăm nhà gã. Nơi ở của gã còn bánh hơn nhà tôi nhiều. Đồ nội thất đẹp, và chiếc TV màn hình phẳng lớn nhất mà tôi từng thấy trong đời—80 inch. Nó chiếm cụm cả một bức tường chết tiệt. Hệ thống âm thanh tân tiến, một gói đăng ký truyền hình cáp với mọi kênh thể thao mà bạn có thể mơ tới—vệ tinh bơm vào hàng trăm đô-la giải trí mỗi tháng. Vậy mà, mỗi tháng, gã lại cuống cuồng xoay sở để trả tiền thuê nhà. Gã đổ mồ hôi hột với hóa đơn tiền điện trong khi đang xem một trận đấu phiên bản 4K của một môn thể thao mà gã thậm chí còn không chơi.

Gã có tất cả mọi thứ, ngoại trừ những nhu cầu cơ bản nhất được trang trải. Làm sao gã có thể gánh được nó? Ai biết được. Có thể là thẻ tín dụng, có thể là các khoản vay lãi suất cao, hoặc có thể chỉ là sự ngu xuẩn thuần

túy. Nhưng điểm mấu chốt là, gã đang lựa chọn sự xa xỉ để gây ấn tượng với người khác thay vì thực sự tiến về phía trước. Gã hy sinh ngày mai cho cái vỏ bọc gã bày ra ngày hôm nay. Gã muốn hàng xóm nghĩ rằng gã đã thành đạt trong khi tài khoản ngân hàng của gã đang chảy máu. Rồi gã ngồi đó và tự hỏi tại sao cuộc đời không bao giờ cho gã một lối thoát. Cuộc đời đâu có mua chiếc TV đó—chính gã mua. Cuộc đời đâu có ký cái hợp đồng truyền hình cáp đó—chính gã ký.

Đó là những gì tôi thấy ở khắp nơi xung quanh mình—người ta đang mộng du, van xin một sự giải cứu, nhưng lại từ chối đốt cháy những cây cầu ở phía sau họ. Họ muốn chuyển đến một hòn đảo mới, nhưng họ lại quá sợ hãi phải buông tay khỏi chiếc thuyền cũ. Họ muốn nhiều hơn nhưng không chịu từ bỏ sự dễ chịu vốn đang giữ họ trong cảnh khán kiệt. Họ muốn được thăng tiến, nhưng họ không chịu đặt chiếc điều khiển TV xuống. Họ muốn có sức khỏe, nhưng họ không chịu từ bỏ đồ ăn rác rưởi.

Nếu bạn muốn cuộc đời mình khác đi, bạn phải sẵn lòng sống với mức độ ít hơn ngay bây giờ—để hy sinh sự an toàn, sự dễ chịu và lòng tự ái cho một điều gì đó tốt đẹp hơn ở phía bên kia. Bạn phải thấy ổn với việc người ta

nghĩ rằng bạn đang "vật lộn" bởi vì bạn không khoe mẽ những thứ bạn không có. Sự thay đổi đòi hỏi bạn phải làm những việc không ai muốn làm: cắt truyền hình cáp, sống không cần những món đồ chơi bóng bẩy, và thừa nhận rằng bạn muốn một điều gì đó khác biệt hơn là muốn sự chấp thuận của tất cả mọi người. Điều đó có nghĩa là làm một "gã tẻ nhạt" ngồi nhà để làm việc trong khi những người khác đang ra ngoài tiêu những đồng tiền mà họ thậm chí còn chưa kiếm được.

Có thể bạn đang chờ đợi sắp chú ý đến mình, chờ vận may thay đổi, hoặc chờ một người bạn trao cho một bí mật. Cứ chờ tiếp đi. Thế giới không nợ bạn cái gì cả. Không có ai đang đến đâu. Không có đội giải cứu nào hết. Chẳng có "bí mật" nào mà mấy gã giàu có đang che giấu bạn đâu. "Bí mật" là họ đã làm việc trong khi bạn đang ngủ, và họ đã tiết kiệm trong khi bạn đang tiêu xài.

Mỗi sự thay đổi tôi từng thực hiện đều rất xấu xí. Nó không phải là một đoạn phim cắt cảnh trong phim với âm nhạc sôi động. Nó rất hỗn độn. Nó rất cô độc. Tôi đã mất đi những người bạn. Tôi đã mất đi những người không thích việc tôi đang thay đổi, bởi vì sự tiến bộ của tôi làm cho họ cảm thấy tồi tệ về sự trì trệ của chính họ. Tôi bị gọi là kẻ ích kỷ, bướng bỉnh và không thể lý luận

nổi. Họ sẽ ném mọi từ ngữ vào bạn để cố gắng kéo bạn ngược trở lại cái xô đầy cua của họ. Nhưng không ai trong số những người đó trả hóa đơn cho tôi, không ai sống những ngày của tôi, và không ai mất ngủ vì những tiếc nuối của tôi.

Chính tôi đã làm điều đó một mình. Ý kiến của họ không đặt thức ăn lên bàn của tôi, vì vậy tôi đã ngừng để ý kiến của họ điều khiển cuộc đời mình. Nếu bạn tiếp tục sống vì sự chấp thuận của họ, bạn sẽ không bao giờ nhúc nhích nổi một inch. Bạn sẽ chết ở cùng một vị trí, bao vây bởi những kẻ "yêu quý" bạn bởi vì bạn cũng đang bị mắc kẹt giống hệt như họ.

Không ai được giải cứu khỏi một cuộc đời mà họ từ chối tự mình leo ra ngoài. Nếu bạn đang ngồi ở dưới đáy của một cái hố, đừng ngạc nhiên khi người ta nhìn xuống rồi tiếp tục bước đi. Họ không thể kéo bạn lên nếu bạn không hề rướn người ra. Nếu cuối cùng bạn đã đủ mệt mỏi để cố gắng, đừng mong đợi những tràng pháo tay. Đừng trông chờ một cuộc diễu hành. Âm thanh duy nhất sẽ là tiếng bước chân của chính bạn—cuối cùng cũng đang tiến về phía trước. Đó là một âm thanh lặng lẽ, cô độc, nhưng đó là âm thanh duy nhất có giá trị. Đó là âm

thanh của một người đàn ông đã ngừng van xin và bắt đầu xây dựng.

## **Chương 6: Tôi Nghèo, Tôi Lái Xe Nát, Và Tôi Không Thấy Xấu Hổ**

Nói cho rõ ràng: tôi không giành được bất kỳ giải thưởng nào về sự giàu có, phong cách, hay địa vị xã hội cả. Tôi không có những bộ quần áo hàng hiệu hay một ngôi nhà trên đồi. Tôi lái một chiếc xe hơi có nhiều vết rỉ sét hơn là nước sơn. Mỗi khi tôi vặn chìa khóa, nó lại rên rỉ, nó kêu lọc cọc, và đôi khi tôi phải cầu nguyện với các vị thần động cơ chỉ để lết được nó đến cửa hàng tạp hóa. Nó ồn ào, nó xấu xí, và nó nồng nặc mùi cà phê cũ cùng sự lao động cực nhọc. Đôi giày của tôi chứng kiến sự cày cuốc nhiều hơn là những chuyến đi nghỉ dưỡng của hầu hết mọi người. Tôi đi chúng cho đến khi phần đế mỏng dính và dây giày sờn rách, bởi vì giày là để đi bộ, chứ không phải để khoe mẽ.

Các hóa đơn gửi đến, và không phải lúc nào tôi cũng biết mình sẽ trang trải chúng bằng cách nào. Tôi đã từng

ngồi ở bàn bếp với một chồng phong bì, làm phép tính đi tính lại đến ba lần, cố gắng tìm kiếm những đồng tiền vốn không hề tồn tại ở đó.

Nhưng tôi không thấy xấu hổ. Trước đây thì tôi đã từng. Tôi nhớ cái cảm giác nóng rực trong lồng ngực khi phải dừng đèn đỏ ngay cạnh một chiếc xe tải mới cầu cạnh. Tôi sẽ nhìn đi chỗ khác, hy vọng họ không nhìn thấy vết móp trên cánh cửa hoặc làn khói phun ra từ ống xả của mình. Tôi đã từng chơi trò chơi của họ—giả vờ, cố gắng đuổi theo, nghĩ rằng có nhiều thứ hơn đồng nghĩa với việc mình có giá trị hơn. Tôi từng nghĩ một chiếc điện thoại mới hơn hoặc một chiếc áo khoác xịn hơn sẽ khiến người ta phải lắng nghe mình. Tôi đã tiêu những đồng tiền mình không có, cố gắng để hòa nhập. Tôi đã bao các vòng bia ở quán mà bản thân không thể chi trả nổi chỉ để không nhìn giống như một "gã nghèo kiệt xác".

Tất cả những gì trò đó làm là đào cái hố của tôi sâu hơn và giữ tôi khảm kiệt chỉ vì sự chấp thuận của những kẻ sẽ quên bèn bạn ngay khoảnh khắc bạn bước ra khỏi căn phòng. Tôi đã phá sản tương lai của mình chỉ để gây ấn tượng với những kẻ thậm chí còn không biết tên đệm của tôi là gì.

Bạn muốn biết sức mạnh thực sự là gì không? Đó là việc phơi bày những khuyết điểm của mình mà không hề sợ hãi. Đó là việc bước vào một căn phòng với nhận thức rõ ràng rằng mình là gã nghèo nhất ở đó và chẳng thèm quan tâm. Đó là sự chân thật về sự vật lộn, về cảnh cháy túi, về việc lái chiếc xe hơi tồi tàn đó. Có một sức mạnh khổng lồ trong việc nói câu: "Tôi không có tiền cho thứ đó," mà không cần phải cúi đầu xuống.

Tôi đã học được bài học đó theo cách cay đắng. Tôi từng nghĩ nghèo khó là điều đáng xấu hổ—rằng nếu tôi không giả vờ bảnh bao, sẽ không ai tôn trọng tôi. Tôi từng nghĩ mình phải đeo một chiếc mặt nạ "thành công" chỉ để được đối xử như một con người. Nhưng sự thật là, khi bạn ngừng giả vờ, bạn giành lại cuộc đời mình. Bạn ngừng làm một kẻ diễn kịch. Bạn ngừng làm một con rối. Lòng tự trọng không nằm ở những gì bạn phô diễn ra, mà ở những gì bạn kiếm được một cách lương thiện. Một lương tâm sạch sẽ trong một chiếc xe rỉ sét thì có giá trị hơn một lương tâm tội lỗi trong một chiếc Mercedes.

Ngoài kia có những kẻ có xe đẹp hơn, nhà lớn hơn, những món đồ chơi mới cấu, và chiếc điện thoại đời mới nhất. Bạn thấy họ mỗi ngày, nhìn như thể họ đã thấu

suốt mọi sự trên đời. Nhưng hãy tự hỏi chính mình: họ thực sự có cái gì? Hãy nhìn xuyên qua lớp sơn bóng bẩy và những ô cửa sổ lớn đó đi. Có những kẻ làm việc chín mươi giờ một tuần chỉ để giữ cho cái xác không bị chìm. Họ là những xác sống mặc comple. Những ngày cuối tuần của họ biến mất, và tâm trí họ không bao giờ được nghỉ ngơi. Họ chỉ cách một lần trễ lương là có thể dính ngay một trận đau tim. Họ mua lấy cái giấc mơ ngay cả khi công việc có thể biến mất vào ngày mai—và tôi đã chứng kiến điều đó xảy ra.

Tôi đã nhìn thấy cái kịch bản đó diễn ra như một vụ tai nạn giao thông quay chậm. Một cặp đôi vợ được một công việc béo bở, lập tức lao ra ngoài mua hai chiếc xe hơi mới, một ngôi nhà lớn, và tổ chức một bữa tiệc linh đình để khoe mẽ. Họ mời tất cả mọi người. Họ muốn thế giới nhìn thấy chuỗi "chiến thắng" của họ. Họ nghĩ những ngày tháng tươi đẹp sẽ không bao giờ kết thúc. Một năm sau, cả hai bị sa thải. Nền kinh tế dịch chuyển, công ty chuyển đi nơi khác, hoặc vận may chỉ đơn giản là cạn kiệt. Những chiếc xe bị tịch thu. Ngôi nhà biến mất. Những "người bạn" từng uống bia và ăn thức ăn của họ thì chẳng thấy bóng dáng đâu nữa. Tất cả những gì còn lại là nợ nần và một núi áp lực. Họ đã đánh đổi sự bình yên của mình để lấy một năm giả vờ bánh bao,

và giờ đây họ đang phải trả giá cho điều đó bằng chính cuộc sống của mình.

Trong khi đó, tôi có sự bình yên trong tâm trí. Xe của tôi xấu xí, nhưng nó đã được trả hết tiền. Nhà của tôi nhỏ, nhưng đèn vẫn sáng. Tôi có những ngày cuối tuần tự do. Tôi không phải là nô lệ cho những giờ làm thêm chỉ để trả tiền cho một chiếc thuyền mà tôi chẳng bao giờ dùng đến. Tôi không nợ nần ai cả. Tôi không có ngân hàng thở phò phò sau gáy hay một công ty thẻ tín dụng gọi điện quấy rầy vào giờ ăn tối. Nếu công việc của tôi biến mất vào ngày mai, ít nhất tôi không bị xích vào những khoản thanh toán cho đồng đồ đạc tôi còn chẳng cần đến. Tôi có thể bước đi một cách sạch sẽ.

Chẳng có ai thèm quan tâm đến những gì bạn có đâu. Họ đang quá bận rộn lo lắng về núi nợ của chính họ để có thể bận tâm đến đồng nợ của bạn. Khi mọi thứ biến mất, bạn sẽ tìm ra ai là người thực sự đứng trong góc góc của bạn. Khi tiền bạc cạn kiệt, đám đông sẽ giải tán. Phần lớn thời gian, chỉ còn lại chính bạn—và điều đó là đủ khi bạn thực sự thành thật với chính mình. Bạn nhận ra rằng "bạn" nhiều hơn tổng số dư trong tài khoản ngân hàng của bạn. Bạn nhận ra rằng giá trị của bạn không phải là thứ bạn có thể mua được ở một đại lý xe hơi.

Vì vậy, cứ để họ cười. Cứ để họ khoe mẽ. Cứ để họ nghĩ rằng họ tốt đẹp hơn vì những chiếc ghế da của họ có sưỡi. Tôi sẽ giữ lại lòng tự trọng, sự tự do, và khả năng thức dậy mà không có nỗi sợ hãi. Tôi không thức dậy và tự hỏi hôm nay mình phải giả vờ như thế nào. Tôi không thức dậy với nỗi khiếp sợ gã bưu tá. Đó mới là sự giàu có thực sự. Đó là khả năng hít thở một cách dễ dàng trong một thế giới đang ngạt thở vì lòng tham của chính nó. Đó là những gì còn sót lại khi bạn lột bỏ mọi thứ khác đi. Vào cuối ngày, tôi chỉ là một người đàn ông tự sở hữu chính mình. Và điều đó làm tôi giàu có hơn một nửa số người trên con phố của tôi.

## **Chương 7: Cứ Cười Đi Nếu Muốn, Tôi Vẫn Sống Thật**

Cuộc đời không bao giờ thiếu những kẻ muốn cười nhạo sự gian khổ của bạn. Đó là việc dễ dàng nhất trên đời—chỉ tay vào sự vật lộn của người khác để bạn không phải tự nhìn vào đống hỗn độn của chính mình. Bạn tấp vào lề đường bằng một chiếc xe nát hoặc bước vào phòng với một đôi giày mòn vẹt, và luôn có kẻ sẵn sàng chuẩn bị một câu đùa cợt. Chúng nghĩ chúng tốt đẹp hơn bạn vì lớp xe của chúng mới hơn hoặc áo sơ mi của chúng được là phẳng phiu. Chúng nghĩ rằng việc thiếu tiền đồng nghĩa với việc thiếu thốn nhân cách. Chúng thì thầm, huých vai bạn bè, và lấp đầy mạng xã hội bằng những bức ảnh bóng bẩy giả tạo, phán xét mọi thứ dựa trên những gì chúng nghĩ là chúng thấy—chứ không bao giờ dựa trên những gì chúng biết. Chúng thấy vết rỉ sét trên chiếc xe, nhưng không thấy người

đàn ông đã trả tiền mặt cho nó bằng những giọt mồ hôi lương thiện. Chúng thấy đôi giày sòn rách, nhưng không thấy hàng dậm dài tiến bộ mà đôi giày đó đã cùng bạn vượt qua.

Có một sự tự do lớn khi để mặc cho người ta đàm tiếu. Một khi bạn nhận ra rằng lời nói của họ không hề đổ xăng vào bình chứa của bạn hay đặt thức ăn lên bàn của bạn, chúng sẽ mất sạch quyền lực. Tất cả những tiếng cười cợt, những ánh nhìn xéo xắt, những lời "khuyên bảo" về việc bạn nên sửa sang hay che giấu cái gì—đó chỉ là tấm gương phản chiếu nỗi sợ hãi của chính họ, không có gì khác. Chúng không cười nhạo bạn; chúng cười vì chúng đang kinh hãi trước viễn cảnh phải đứng ở vị trí của bạn. Chúng nghĩ nếu mình chế giễu "gã nghèo," chúng có thể giữ cho cái nghèo tránh xa khỏi bản thân chúng. Đó là một cơ chế phòng vệ của những kẻ hèn nhát.

Tại một thời điểm, vết châm chích đó sẽ phai mờ, và bạn nhận ra hầu hết những kẻ chế nhạo đồng hấn độn của bạn sẽ không bao giờ có thể sống sót qua nỗi nó. Nếu chúng bị mất thể tín dụng và những cái chức danh bóng bẩy vào ngày mai, chúng sẽ sụp đổ ngay lập tức.

Chúng không có những vết chai sạn trong linh hồn như bạn. Chúng mặc những chiếc áo sơ mi sạch sẽ, theo đuổi những nụ cười tươi tắn, và sống trong nỗi khiếp sợ rằng có ai đó sẽ nhìn thấy những vết nứt dưới nền móng của chúng. Toàn bộ cuộc đời của chúng là một vở diễn nhà hát, và chúng luôn cách một ngày tồi tệ là có thể chúng kiến tấm màn nhung hạ xuống.

Tôi đã từng nghèo. Tôi đã từng là trò cười. Tôi đã từng là cái gã mà người ta đem ra bàn tán khi chúng muốn cảm thấy mình bề trên. Tôi đã từng ngồi đối diện chiếc bàn với những kẻ cảm thấy quá xấu hổ khi bị nhìn thấy đi cùng tôi trong những khoảng thời gian gian khó. Tôi đã thấy những người bạn "quen" mời tôi tham gia các sự kiện bởi vì họ không muốn cái "vibe" của tôi phá hỏng sự hoàn hảo giả tạo của họ. Tôi đã nghe thấy những lời đồn đại thổi qua tai: "Zsan kia, chắc lại đi bộ đến đây, chắc lại định xin giúp đỡ gì rồi." Chúng rất thích đầu cơ tích trữ những suy đoán. Chúng thích tưởng tượng rằng bạn đang tuyệt vọng chỉ để chúng có thể cảm thấy mình quyền lực. Đôi khi tôi tuyệt vọng thật, đôi khi thì không. Nhưng tôi vẫn không thấy xấu hổ. Việc xin giúp đỡ khi bạn ngã gục không phải là một cái tội; nói dối về việc mình cần nó mới là tội.

Sự thật là: tiếng cười rồi sẽ tắt; thực tế mới là thứ kéo dài. Những câu chuyện đùa sẽ không còn buồn cười sau một thời gian, nhưng sức mạnh bạn xây dựng được trong suốt cuộc vật lộn sẽ ở lại trong xương tủy bạn mãi mãi. Tất cả những lần tôi đứng biệt lập ra ngoài, phơi bày sự vật lộn của mình, và tự làm chủ đồng bùn đất của mình—đó là những ngày tôi trưởng thành. Bạn không lớn lên khi mọi thứ dễ dàng và tất cả mọi người đang vỗ tay cổ vũ. Bạn lớn lên khi bạn đang đứng dưới trời mưa và người ta lái xe vụt qua, tạt bùn đất vào người bạn. Bạn có thể cười nếu bạn muốn. Ý kiến của bạn sẽ dừng lại ngay khi bạn ngậm miệng lại. Cuộc đời tôi thì vẫn tiếp tục tiếp diễn. Tôi là người phải bước đi trên con đường này; bạn chỉ là một kẻ khán giả đứng bên đường tạo ra những tiếng ồn ào vô nghĩa.

Nếu bạn đang sống vì đám đông, bạn chưa từng thực sự sống. Bạn đang diễn kịch. Bạn là một tên nô lệ cho những lượt "likes" và những cái gật đầu của những kẻ thậm chí còn không bận tâm đến bạn. Bạn đang thử vai cho một vị trí mà bạn không bao giờ sở hữu. Bạn đang cố gắng làm một "gã thành công" hay một "gã ngẫu" dựa trên kịch bản của một ai đó khác. Tại một thời điểm, bạn nhận ra tràng pháo tay duy nhất đáng nghe là tràng

pháo tay của chính bạn—thứ bạn kiếm được vì đã sống sót, chứ không phải vì đã hòa tan vào đám đông. Đó là tiếng "làm tốt lắm" lặng lẽ bạn tự nói với chính mình khi hoàn thành một ngày làm việc cực nhọc và nhìn vào đôi bàn tay của chính mình. Đó là sự đứng dậy hoan nghênh duy nhất có trọng lượng.

Đây là quy tắc của tôi: không bao giờ che đậy đóng hỗn độn. Không bao giờ xin lỗi vì đã sống thật. Nếu bạn đang vật lộn, hãy làm chủ nó. Nếu bạn cháy túi, hãy nói ra. Nếu bạn đang làm việc theo cách của mình từ dưới đáy đi lên, hãy đeo thứ đó như một chiếc huy hiệu danh dự. Nếu người ta muốn cười, cứ để họ cười. Tiếng cười của họ là âm thanh của những kẻ đang bị mắc kẹt dưới hàng ghế khán giả. Sự dễ chịu của họ là một bộ trang phục hóa trang. Chúng đang mặc nó để che giấu sự tự ti của chính mình. Sự vật lộn của tôi chính là sự thật của tôi. Và sự thật là thứ duy nhất không bị thiêu rụi khi ngọn lửa bùng lên dữ dội. Vì vậy, cứ để họ huých vai bạn bè của họ. Cứ để họ thì thầm. Tôi sẽ tiếp tục lái chiếc xe nát của mình, đi đôi giày mòn của mình, và nói ra suy nghĩ của mình. Bởi vì vào cuối ngày, tôi là người thực sự tỉnh táo, còn tất cả bọn họ chỉ đang mơ ngủ mà thôi.

## **Chương 8: Sự Thật Cần Một Thằng Khốn, Và Đôi Khi Đó Là Bạn**

Thành thật sẽ không mang lại cho bạn những người bạn. Đôi khi nó khiến bạn mất đi tất cả mọi thứ. Chúng ta được dạy từ khi còn là những đứa trẻ rằng "thành thật là quốc sách," nhưng họ lại quên đề cập đến cái phần mà người ta sẽ cố gắng hủy hoại bạn vì điều đó. Thế giới thích sự thành thật trên lý thuyết—cho đến khi đó là đồng hồ độn của họ, bí mật của họ, hay sự dễ chịu của họ bị đặt lên lần ranh bản lĩnh. Chúng yêu một "người nói thật" cho đến khi người đó bắt đầu nhìn vào các bản sao kê ngân hàng của chúng, những cuộc hôn nhân giả tạo của chúng, hay thói quen làm việc lười biếng của chúng. Rồi, đột nhiên, bạn không còn là người "thành thật" nữa—bạn chỉ là một thằng khốn.

Nếu bạn bước qua cuộc đời bằng cách luôn nói với người ta những gì họ muốn nghe, bạn sẽ được mời đến nhiều bữa tiệc hơn. Bạn sẽ là "gã tốt tính" mà ai cũng muốn ở bên cạnh bởi vì bạn không bao giờ thách thức đồng nhảm nhí của họ. Bạn sẽ là cái gã gật đầu lia lịa trong khi con tàu đang chìm dần bởi vì bạn không muốn làm phật lòng vị thuyền trưởng. Bạn sẽ có một danh sách liên lạc dài hơn, nhưng cảm giác về giá trị của chính mình thì ngán lại. Bạn sẽ có một chiếc điện thoại đầy ắp những cái tên, nhưng bạn sẽ cảm thấy mình như một bóng ma mỗi khi soi gương. Bạn đang giao dịch linh hồn mình để lấy một chiếc ghế tại chiếc bàn nơi không một ai thực sự biết bạn là ai.

Tôi đã học được rằng bạn phải sẵn sàng đón nhận những phản hồi tiêu cực dữ dội. Khi bạn lên tiếng, căn phòng đó sẽ trở nên lạnh lẽo. Những nụ cười sẽ biến thành những cái bĩu môi đầy khinh bỉ. Ai đó phải là người đầu tiên vạch trần đồng nhảm nhí, chỉ ra vết thối rữa dưới tất cả lớp nước hoa và những nụ cười kia. Ai đó phải là cái gã nói câu: "Cái sàn nhà này đang sập xuống rồi," trong khi tất cả những người khác đang bận rộn bàn tán về những tấm rèm cửa mới. Nếu điều đó biến bạn thành một thẳng khốn trong căn phòng—tốt

thôi. Hãy đeo cái chức danh đó như một chiếc huy hiệu. Đôi khi, đó là cái giá phải trả để đánh thức chính mình (và có thể là cả những người khác) tỉnh giấc. Phần lớn người ta đang mộng du qua cuộc đời họ, bị đánh thuốc mê bằng sự dễ chịu và những lời dối trá. Bạn chính là chiếc đồng hồ báo thức mà họ không hề muốn nghe thấy. Nếu nó phải trả giá, cứ để nó trả giá. Điều đó vẫn tốt hơn là việc mục nát một cách lặng lẽ từ trong ra ngoài.

Tôi đã thấy những người đàn ông ngậm đắng nuốt cay giữ lưỡi suốt ba mươi năm để giữ một công việc hoặc một "tình bạn," và đến cuối cùng, họ thậm chí còn không còn một giọng nói nào sót lại. Họ đã nuốt quá nhiều đồng nhảm nhí đến mức đó là tất cả những gì cấu thành nên họ. Tôi thà là cái gã bị tổng cổ ra khỏi bữa tiệc còn hơn là cái gã ở lại và mất đi lý trí khi cố gắng nhét mình cho vừa vặn.

Đừng để ai sỉ nhục bạn phải rơi vào im lặng. Họ sẽ cố làm điều đó. Họ sẽ nói với bạn rằng bạn "quá đà," hoặc "quá ồn ào," hoặc bạn "không biết khi nào nên dừng lại." Những gì họ thực sự đang nói là: "Làm ơn hãy ngừng làm tôi thấy tội lỗi về cuộc sống giả tạo của chính tôi đi."

Đừng nuốt chửng sự thật của bạn chỉ vì một ai đó khác không thể chịu được mùi vị của nó. Nếu họ muốn đường ngọt, hãy bảo họ đi mua một thanh kẹo. Bạn đang phục vụ thịt tươi.

Sự tôn trọng không phải là việc làm cho tất cả mọi người thoải mái. Đó là việc giữ vững lẫn ranh ranh giới, bất kể ai cố gắng thuyết phục bạn từ bỏ nó. Sự tôn trọng đích thực không được trao cho cái gã đồng ý với tất cả mọi người; nó được trao cho người đàn ông đứng vững trên mảnh đất của mình khi cơn gió đang thổi ngược chiều vào mặt gã.

Đến cuối cùng, những người xứng đáng với thời gian của bạn sẽ ở lại ngay cả khi bạn có làm một vài kẻ hoảng sợ bỏ chạy. Những người thực sự—những người thực sự bận tâm đến thực tế—sẽ tôn trọng bạn vì đã làm "thằng khốn" nói ra sự thật. Họ sẽ nhận ra bạn là người duy nhất họ có thể thực sự tin tưởng bởi vì bạn không có bộ lọc che đậy. Bạn không nợ những lời nói mềm mỏng với bất kỳ ai đòi hỏi sự im lặng của bạn để đổi lấy sự dễ chịu của họ. Nếu ai đó chỉ có thể làm bạn của bạn nếu bạn ngậm miệng lại trước sự thật, thì họ không phải là bạn của bạn. Họ là một tên cai ngục.

Nếu bạn phải làm nhân vật phản diện trong câu chuyện của họ để làm người hùng trong câu chuyện của chính mình, thì đã sao chứ? Cứ để họ viết bất cứ điều gì họ muốn về bạn trong những cuốn nhật ký nhỏ bé của họ. Cứ để họ kể với bạn bè của họ rằng bạn "xấu tính" hay "gay gắt" ra sao. Trong khi họ đang bận rộn buôn chuyện nói xấu sau lưng, bạn đang bận rộn tự do. Nói ra sự thật, sống với nó, và để cho những kẻ hèn nhát và những kẻ đeo mặt nạ tháo chạy. Đẳng nào thì chúng cũng không bao giờ giúp đỡ bạn được cái gì cả. Chúng chỉ là đồng cân nặng thừa thãi bạn đang phải mang vác trên vai mà thôi. Làm một "thằng khốn" nghĩa là cuối cùng bạn đã ngừng bận tâm đến khán giả. Nó có nghĩa là bạn đã cuối cùng quyết định rằng sự tự tôn của chính mình thì có giá trị hơn tràng pháo tay của họ. Đó là một con đường cô đơn đôi khi, nhưng không khí ở ngoài này thì sạch sẽ hơn gấp vạn lần.

## Chương 9: Ngừng Cố Gắng Che Đậy Mùi Hôi Thối

Nhìn đi. Ai ra ngoài này cũng muốn trông mình thật sạch sẽ. Đó là một sự ám ảnh toàn cầu. Chúng muốn những nụ cười kiểu Instagram và lời nói dối về một cuộc sống được đánh bóng—quần áo được là phẳng, các câu chuyện được cắt xén biên tập, và nỗi đau được giấu kín ở nơi không ai có thể nhìn thấy. Chúng dành hàng giờ để chọn bộ lọc màu phù hợp nhằm che giấu quầng thâm dưới mắt và làn da xám xịt đến từ một cuộc đời đầy áp lực. Chúng đăng những bức ảnh về bữa tối và chuyến đi nghỉ dưỡng của chúng, cố gắng thuyết phục thế giới—và chính bản thân chúng—rằng chúng đã thành công.

Nhưng bạn biết thứ gì luôn bám theo bạn ở khắp mọi nơi không? Mùi hôi thối của sự thật mà bạn không bao giờ dám đối mặt. Bạn không thể chạy thoát khỏi nó. Bạn không thể lái xe đủ nhanh trong một chiếc xe được trả

góp để bỏ lại nó ở phía sau. Không quan trọng ngôi nhà của bạn có mùi thơm tho thế nào trên bề mặt. Bạn có thể mua những hũ nến đất tiền và những máy xịt nước hoa tự động cứ hai mươi phút lại phun một lần. Nếu bạn nhét đồng hồ đồng của mình lên gác mái, đóng cửa lại, và hy vọng không ai chú ý, cuộc đời sẽ bắt kịp bạn. Mùi hôi thối luôn luôn rò rỉ ra ngoài. Nó thấm qua các tấm ván sàn. Nó lọt vào các lỗ thông hơi. Nó nằm trong lời nói của bạn. Nó nằm trong các quyết định của bạn. Đó là lý do tại sao nụ cười của bạn cảm thấy giả tạo và những giấc mơ của bạn bị mục nát trước khi bạn kịp bắt đầu.

Người ta có thể nhận ra khi một ai đó được "ướp nước hoa." Họ có thể cảm nhận được sự tuyệt vọng bên dưới những bộ quần áo đất tiền. Chúng ta sống trong một thế giới bị ám ảnh bởi vẻ bề ngoài. Người ta lau chùi chà sát sàn nhà của họ nhưng chưa bao giờ lau chùi chà sát lương tâm của họ. Chúng muốn hàng xóm nhìn thấy một mái hiên sạch sẽ, nhưng chúng không quan tâm rằng trái tim của chính mình là một bãi rác thải. Chúng thấp nển trong những căn phòng đầy rẫy những bí mật. Chúng mỉm cười trong những bức ảnh khi mà linh hồn chúng đang gào thét. Đó là một kiểu tra tấn đặc biệt—

sống một cuộc đời trông thật tuyệt vời trên màn hình điện thoại nhưng lại cảm thấy như địa ngục trong lòng ngực bạn. Và chúng nghĩ nếu mình cứ giữ cho bề mặt sạch sẽ, sẽ không ai nghĩ thấy sự thật.

Tôi đã từng nghèo, từng xấu hổ, và đôi khi tuyệt vọng—nhưng chưa bao giờ làm một kẻ hèn nhát về điều đó. Tôi đã đứng trong đống đổ nát từ những sai lầm của chính mình. Những thất bại của tôi phơi bày ra đây cho tất cả mọi người nhìn thấy, bởi vì tôi biết rất rõ điều gì sẽ xảy ra khi bạn cố gắng chôn vùi chúng. Khi bạn chôn vùi một sai lầm, nó không chịu nằm yên dưới mồ; nó lên men. Nó biến thành một thứ gì đó độc hại. Bạn không thể tống khứ mùi hôi thối bằng cách thêm nước hoa vào. Bạn tống khứ nó bằng cách cọ rửa những gì là thực tế, đối mặt với từng phần xấu xí, và sống qua quá trình lau dọn đó. Đó là một công việc nặng nhọc. Đôi bàn tay bạn sẽ bị rớm máu. Bạn phải quỳ gối xuống và nhìn vào đống bần thỉu đó. Nhưng đó là cách duy nhất để tống cái mùi đó ra ngoài vĩnh viễn.

Người ta nói: "Tại sao lại chia sẻ đống vết bẩn của anh? Đó không phải là sự nhục nhã sao?" Không. Nhục nhã là những gì bạn cảm thấy khi dành cả đời trốn chui trốn

lủi trong nỗi sợ hãi—che đậy, dối lừa, giả vờ như những giọt nước mắt chỉ là nước lã thông thường. Nhục nhã là cái bóng bám theo kẻ dối trá. Sự thật thì hỗn độn bản thủ. Nó là những tủ quần áo bị nấm mốc, những chiếc gương vỡ, và mùi của tất cả những gì bạn đã cố gắng quên đi. Đó là việc nhìn vào đồng nợ nần, những mối quan hệ thất bại, và những lần bạn là một thằng khốn thực sự thẳng thừng. Nhưng nó cũng là thứ duy nhất giải thoát bạn. Bạn không thể sửa chữa những gì bạn từ chối thừa nhận là nó đã hỏng.

Sự thật phải nói ra là, những kẻ dựng lên một vở diễn hay nhất thường có những vết bẩn tồi tệ nhất. Lời khoe khoang càng lớn, lời nói dối càng khổng lồ. Sự khác biệt giữa khốn khổ và tự do là thế này: những người làm chủ đồng bùn đất của họ là những người dọn sạch nó vĩnh viễn. Họ không phải nhìn ngó sau lưng mình. Những kẻ cứ tiếp tục che đậy—sống vì những lượt likes, sống vì địa vị—chúng sẽ kết thúc bằng việc bị xích vào một mùi hôi thối không bao giờ chịu biến mất. Chúng là những tù nhân của chính hình ảnh của mình. Tôi đã thấy người ta dành nhiều năm để xây dựng một hình ảnh hoàn hảo, chỉ để rồi sụp đổ hoàn toàn khi một vết nứt lộ ra. Chúng mất việc hoặc vợ/chồng của chúng bỏ đi, và toàn bộ

ngôi nhà bằng bài đó sụp đổ bởi vì không có bất cứ thứ gì vững chắc ở bên dưới. Bởi vì chúng chưa từng xây dựng một cuộc đời—chúng xây dựng một chiếc mặt nạ. Và mặt nạ thì sẽ mục nát từ bên trong.

Tôi không ở đây để làm bạn cảm thấy dễ chịu. Tôi không ở đây vì sự an ủi hay hy vọng giả tạo. Tôi ở đây để thắp sáng cái tủ quần áo đó và cười nhạo đồng hồ đồng, bởi vì đó là cách duy nhất bạn tổng khứ được nó. Tôi đang lôi đồng rác rưởi đó ra giữa sân cho cả khu phố nhìn thấy. Vì vậy nếu bạn có bùn đất, hãy phơi nó ra. Cọ rửa nó cho rớm máu. Khóc nếu bạn phải khóc. Chảy máu nếu bạn buộc phải chảy máu. Nhưng đừng giả vờ như nó không có ở đó. Có một sự tôn nghiêm ở một người đàn ông nói câu: "Phải, tôi đã phá hỏng mọi thứ, và tôi đang dọn dẹp nó." Hãy chân thật đến mức bạn làm một vài kẻ hoảng sợ bỏ chạy. Vào cuối ngày, cái mùi hôi thối đó chỉ là bằng chứng cho thấy bạn đã sống, và bất kỳ ai chạy trốn khỏi thực tế chỉ là đang bị mắc kẹt với đồng hồ đồng thối rữa của chính họ mà thôi. Cứ để chúng chạy. Đằng nào chúng cũng không bao giờ giúp bạn cọ rửa đâu. Sự thật không có mùi giống như hoa hồng. Nó có mùi của mồ hôi, nước mắt, và lòng dũng cảm để dọn dẹp những gì kẻ khác cố tình che

giấu. Đó là một thứ mùi nặng nề, lương thiện. Đừng che đậy. Hãy để tất cả được thông gió ra ngoài. Chỉ khi đó bạn mới có thể hít thở tự do.

Và nếu chương này làm bạn nổi điên? Tốt. Điều đó có nghĩa là chất tẩy rửa đang chạm vào vết thương. Con giận bạn cảm thấy ư? Đó là sự nhục nhã của bạn đang ăn vạ ném một trận lôi đình. Đó là cái tôi của bạn đang giãy giụa và gào thét bởi vì nó đã bị phơi bày ra ánh sáng. Cái tôi của bạn muốn ở lại trong bóng tối nơi nó có thể tiếp tục dối lừa bạn. Bạn nghĩ tôi đang gay gắt ư? Tôi đang thành thật. Và nếu sự thành thật cảm thấy giống như bạo lực, có lẽ bạn đã sống quá lâu trong một lời nói dối được bọc đệm êm ái rồi. Bạn đã trở nên mềm yếu. Bạn đã trở nên nghiện những từ ngữ "ngọt ngào" vốn đang giết chết bạn. Bạn không cần thêm một bài giảng đạo mềm mỏng nào nữa. Bạn cần một chiếc gương và một chiếc chổi lau nhà. Bạn cần phải bắt tay vào việc. Bạn cần ngừng đổ lỗi cho thế giới về mùi hôi thối mà bạn từ chối dọn dẹp. Ngừng chỉ tay vào cha mẹ bạn, người cũ của bạn, sếp của bạn, hay tổn thương lòng của bạn—khi mà bạn còn chưa thềm mở cái tủ quần áo chết tiệt đó ra. Không quan trọng ai đã đặt mớ hỗn độn đó ở đó; bây giờ nó đang ở trong nhà của bạn.

Nhiệm vụ của bạn là phải tống nó ra ngoài. Bạn muốn chữa lành? Hãy bắt đầu bằng sự thật. Bạn muốn bình yên? Hãy bắt đầu bằng một cuộc chiến chống lại mọi lời nói dối bạn tự nói với bản thân để tồn tại. Đó là một cuộc chiến vì chính linh hồn của bạn. Bởi vì tồn tại không phải là sống. Và giả vờ không phải là chữa lành. Bạn không phải đang "vượt qua" nếu bạn đang ngạt thở vì những bí mật của chính mình.

Vì vậy cứ việc. Hãy tức giận đi. Sập cuốn sách này lại. Chửi rửa tên tôi. Tôi đéo quan tâm. Nhưng khi sự im lặng bò vào và mùi hôi thối bắt đầu dâng lên một lần nữa, hãy nhớ đến chương này. Hãy nhớ rằng cái mùi đó sẽ không biến mất chỉ vì bạn đang nổi điên với gã gã đã chỉ ra nó. Hãy nhớ rằng đã có một ai đó nói cho bạn biết sự thật khi mà tất cả những người khác đang bán cho bạn chai xịt phòng Febreze cho linh hồn của bạn. Bạn không cần một chiếc mặt nạ. Bạn cần một chiếc gương. Bạn không cần tràng pháo tay. Bạn cần trách nhiệm giải trình. Bạn không cần phải cảm thấy tốt hơn. Bạn cần phải thực tế. Và nếu điều đó xúc phạm bạn—tốt. Điều đó có nghĩa là nó đang có tác dụng. Bây giờ, hãy đặt chai nước hoa xuống và cầm chiếc bàn chải lên. Chúng ta có việc phải làm rồi.

Tôi đã từng nghèo. Tôi đã từng vật lộn. Tôi đã biết cái kiểu đói khát khiến dạ dày bạn cảm thấy như thể nó đang tự ăn chính nó. Tôi đã từng nhặt những mẫu đầu thuốc lá hút dở chỉ để cảm nhận được điều gì đó trong phổi mình. Tôi đã từng đứng trên các góc phố nhìn chằm chằm xuống đất, hy vọng vào một phép màu, nhưng rồi đành chấp nhận những mẫu vụn mà kẻ khác vứt đi. Tôi đã từng đốt những tấm pallet gỗ trong lò sưởi của mình bởi vì tôi không có tiền trả hóa đơn ga để giữ ấm trong mùa đông. Tôi nhớ cái cách thanh gỗ đó nổ lách tách và rít lên, cái mùi hóa chất của lớp xử lý gỗ bốc cháy, và cái cách tôi phải rúc vào thật gần ngọn lửa đến mức tôi có thể cảm thấy làn da mình đang thắt chặt lại. Tôi nhớ lớp sương giá bám ở mặt trong của những ô cửa sổ.

Và tôi không thấy xấu hổ vì bất kỳ điều gì trong số đó. Bởi vì những khoảnh khắc đó đã dạy cho tôi biết sự sinh tồn thực sự có nghĩa là gì. Chúng lột sạch đồng nhảm nhí. Khi bạn lạnh và bạn cháy túi, bạn không còn năng lượng để làm màu giả tạo nữa. Chúng dạy tôi rằng lòng tự trọng không giữ ấm cho bạn, cái tôi không trả các hóa đơn, và việc giả vờ không xây dựng nên một cuộc đời. Tôi đã quan sát những kẻ cũng cháy túi như tôi tiêu

mười đô-la cuối cùng của chúng vào một lốc sáu lon bia hoặc một tờ vé số chỉ để quên đi chúng là ai trong một giờ đồng hồ. Tôi đã quyết định ngay lúc đó rằng tôi thà nhớ rõ mình là ai, ngay cả khi tôi là một người đàn ông đang run rẩy trong một ngôi nhà lạnh giá.

Tôi đã phải cắn răng nuốt lòng tự trọng của mình. Tôi đã bước vào các văn phòng và xin sự giúp đỡ khi mà tôi muốn nhỏ nước bọt vào mặt họ. Tôi đã phải làm những việc mà người ta sẽ gọi là đáng xấu hổ. Tôi đã làm những công việc không một ai khác thèm làm. Tôi đã dọn dẹp những đồng hồ không một ai thèm chạm vào. Nhưng những người đó không nuôi sống tôi, không mang vác gánh nặng của tôi, và không sống cuộc đời của tôi. Sự phán xét của họ chỉ là những tiếng ồn ào vô nghĩa—nó không có trọng lượng. Nó không xỏ đôi bốt vào chân tôi.

Vì vậy tôi đã ngừng sống vì sự chấp thuận của họ. Tôi ngừng tìm kiếm một cái "nút lai" từ những kẻ cũng đang lạc lối giống hệt như tôi. Tôi ngừng che giấu mùi hôi thối. Tôi mở toang các cánh cửa và để cho sự thật thoát ra ngoài. Tôi ngừng nói dối chính mình rằng mọi thứ đều ổn. Đó là lời nói dối vĩ đại nhất trong tất cả. Và đó là lúc

mọi thứ bắt đầu thay đổi. Khoảnh khắc tôi thừa nhận mình đang ở trong một cái hố là khoảnh khắc tôi cuối cùng cũng cầm chiếc xẻng lên để trèo ra ngoài.

Nếu bạn đang đọc những dòng này và bạn cảm thấy bị phơi bày—tốt. Điều đó có nghĩa là bạn đã sẵn sàng. Sẵn sàng ngừng biểu diễn kịch. Sẵn sàng đặt chiếc mặt nạ xuống và để cho khuôn mặt của bạn được hít thở. Sẵn sàng ngừng co cụm nhỏ lại. Bạn đã dành quá nhiều thời gian để cố gắng làm một kẻ "nhỏ bé" và "lịch sự" để bạn không làm phật lòng những kẻ thậm chí còn không quan tâm đến bạn. Sẵn sàng ngừng chờ đợi một ai đó khác đến sửa chữa những gì chỉ có chính bạn mới có thể đổi mặt. Chiếc thuyền cứu hộ không có đến đâu. Bạn chính là chiếc thuyền đó.

Bạn không cần phải hoàn hảo. Bạn chỉ cần thành thật. Sự hoàn hảo là một lời nói dối được bán bởi những kẻ muốn giữ bạn trong cảm giác thiếu sót kém cỏi. Bạn chỉ cần đủ dũng cảm để sống với sự thật của mình—ngay cả khi nó hỗn độn bẩn thỉu, ngay cả khi nó khó khăn, ngay cả khi nó làm người ta hoảng sợ tháo chạy. Cứ để chúng chạy. Nếu chúng không thể chịu đựng được con người thật của bạn, chúng không xứng đáng có một

chiếc ghế tại chiếc bàn của bạn khi bạn cuối cùng cũng đạt được thành tựu.

Bởi vì sự thật không chỉ giải thoát bạn. Nó không chỉ là một cảm giác dễ chịu. Nó làm bạn mạnh mẽ hơn. Nó cho bạn một chiếc xương sống bằng sắt. Nó làm bạn trở nên chân thật. Nó cho bạn trọng lượng trong một thế giới của những bóng ma. Nó làm bạn toàn vẹn. Nó khâu các mảnh linh hồn của bạn lại với nhau. Vì vậy hãy hít một hơi. Nhận lấy sự thật của bạn. Và giành lại cuộc đời của bạn. Đừng xin phép ai cả. Đừng chờ đợi một "cơ hội công bằng." Bạn có một cơ hội duy nhất. Một chuyến đi vòng quanh mặt trời này trước khi họ vùi bạn xuống lòng đất. Hãy viết chương tiếp theo. Không phải trên giấy, mà trong cái cách bạn thức dậy vào sáng mai. Hãy làm nó thật trần trụi. Ngừng chỉnh sửa cắt xén cuộc đời bạn. Hãy làm nó thành của bạn. Ngừng sống theo kịch bản của một ai đó khác. Hãy làm nó có trọng lượng. Và khi thế giới cố gắng trao cho bạn sự nhục nhã—hãy trả lại nó bằng lòng tự trọng ngẩng cao đầu. Khi chúng nhìn vào chiếc xe của bạn, quần áo của bạn, hay quá khứ của bạn và cố gắng làm bạn cảm thấy nhỏ bé, hãy nhìn thẳng vào mắt chúng và cho chúng thấy một người đàn ông biết chính xác mình là ai. Bởi vì bạn không hề bị

phá vỡ. Bạn không phải là một nạn nhân. Bạn đang xây dựng. Bạn đang trong quá trình thi công, và công việc đó rất ồn ào và rất hỗn độn. Và cái mùi hôi thối mà chúng phán xét ư? Đó chỉ là cái mùi hương của một ai đó cuối cùng cũng đang thực sự sống. Đó là mùi của mồ hôi, mùi của sự nỗ lực, và mùi của một người đàn ông cuối cùng đã mở toang các ô cửa sổ và để cho không khí tràn vào. Sống thật. Chết thực. Tất cả chỉ có thể thôi.

## Chương 10: Cái Giá Của Một Linh Hồn

Tôi đã không muốn viết chương này. Tôi đã muốn giữ sự tập trung vào cuộc vật lộn của riêng mình, những tấm pallet của riêng mình, và những đêm đông lạnh giá của riêng mình. Nhưng rồi thế giới đã nhắc nhở tôi rằng cái kiểu lạnh lẽo tồi tệ nhất không đến từ mùa đông—nó đến từ những kẻ tuyên bố rằng chúng yêu thương bạn trong khi đôi tay chúng đang vươn ra để bóp nghẹt cổ họng bạn. Tôi vừa mới bị phản bội. Không phải bởi một kẻ thù tôi có thể nhìn thấy trước đang lao đến, mà bởi một kẻ đã hứa sẽ ở lại, một kẻ từng nói rằng chúng thấu hiểu tôi. Chúng đã đeo một chiếc mặt nạ của sự tử tế trong khi đang rình rập do thám xem điều gì là quan trọng nhất đối với tôi. Chúng đã dùng chính trái tim của tôi để làm mồi nhử. Và khi tôi nhận ra những gì đã xảy

ra, tôi cảm thấy một sự nhục nhã còn sâu sắc hơn cả việc bị nghèo đói. Tôi cảm thấy một sự ghê tởm khiến tôi muốn đốt cháy cả cái thế giới này lụi tàn.

Chúng ta sống trong một xã hội phần thưởng cho những kẻ rỗng tuếch. Chúng ta sống ở một nơi nơi người ta đã giao dịch đổi chác cái "Sĩ diện" (Face) và "Văn hóa" (Culture) của họ để lấy một vài đồng bạc và một khoảnh khắc của cái tôi. Chúng nghĩ rằng bởi vì chúng "đã thoát tội trót lọt," chúng đã chiến thắng. Chúng nghĩ thành công được đo lường bằng việc bạn có thể cướp đoạt được bao nhiêu, chứ không phải bằng việc bạn có thể xây dựng được cái gì. Nhưng tôi nói cho bạn biết ngay bây giờ: không có thứ gì đắt đỏ hơn một linh hồn rẻ mạt. Khi bạn sử dụng tình yêu hay sự tin tưởng của một ai đó để tiến thân, bạn không chỉ đang ăn cắp tiền bạc của họ —bạn đang ăn cắp khả năng cảm thấy an toàn của họ trong thế giới này. Bạn đang đẩy họ vào một bóng tối mà một tài khoản ngân hàng không thể nào sửa chữa được. Bạn đang giết chết một phần nhân tính của họ để nuôi dưỡng lòng tham của chính bạn.

Tôi đã có thể giữ im lặng. Tôi đã có thể tuân theo cái quy tắc cũ kỹ "xấu thì che" và giấu kín sự xấu hổ của

mình đi. Tôi đã có thể giả vờ như mình không bị tổn thương để không nhìn có vẻ "yếu đuối." Nhưng đó chính là cách mà vết thối rữa lan rộng. Những kẻ dối trá đếm tính dựa trên sự im lặng của bạn. Chúng dựa dẫm vào lòng tự ái sĩ diện của bạn để giữ cho bí mật của chúng được an toàn. Tôi phải lựa chọn làm chiếc gương soi. Tôi không chỉ đang nói về một cá nhân cụ thể; tôi đang nói về một căn bệnh xã hội. Nếu lời nói của tôi làm bạn tức giận, nếu chúng làm bạn không thoải mái, tốt thôi. Điều đó có nghĩa là bạn vẫn còn một chút lương tâm sót lại để cảm thấy đau nhói. Nếu bạn đã từng bán đi sự chính trực của mình để đổi lấy một "chiến thắng," hãy nhìn vào đống đổ nát mà bạn đã để lại phía sau đi. Nó có đáng không?

Gửi đến những ai đã từng bị đập tan vỡ vụn giống như tôi: Đừng để vết thối rữa của chúng biến thành của bạn. Chúng đã lấy đi sự bình yên của bạn, chúng lấy đi lòng tin của bạn, và chúng lấy đi năng lượng của bạn. Nhưng chúng không thể lấy đi sự thật. Hãy sử dụng nỗi đau đó. Hãy sử dụng sự ghê tởm đó. Hãy để nó biến thành cái kiêu sức mạnh mà không một kẻ đeo mặt nạ nào có thể hiểu nổi. Bạn không cần sự trả thù. Bạn cần phải thực tế. Trong khi chúng đang bận rộn lẫn trốn đằng sau

những lời dối trá của chúng, bạn đang đứng trong ánh sáng. Và đến cuối cùng, ánh sáng luôn kéo dài lâu hơn chiếc mặt nạ.

Tôi biết bạn đang nghĩ gì. Bạn đang nghĩ tôi là một gã ngốc vì đã kể cho bạn nghe việc tôi đã bị dắt mũi chơi một vở như thế nào. Trong văn hóa của chúng ta, chúng ta được dạy phải che giấu những điều xấu xí. Nhưng tôi nhìn vào các con của tôi, và tôi nhận ra rằng sự im lặng của tôi chính là một món quà dành cho những kẻ tội phạm. Nếu tôi không lên tiếng, chúng sẽ phồn vinh thịnh vượng. Nếu tôi không nói cho bạn biết tôi đã từng yếu đuối, bạn sẽ không biết làm thế nào để trở nên mạnh mẽ. Sự hy sinh cái "sĩ diện" của tôi chính là khoản tiền đặt cọc cho một tương lai tươi sáng hơn cho thế giới thế hệ tiếp theo. Tôi sẽ chấp nhận tiếng cười chê và sự phán xét ngày hôm nay để các con tôi không phải gánh chịu cái đòn đánh đó vào ngày mai .

Đừng chỉ đọc cuốn sách. Hãy quan sát trận chiến. Nếu bạn muốn nhìn thấy khuôn mặt đằng sau sự thật—và nếu bạn muốn tham gia cùng tôi trong việc đập tan sự im lặng vốn đang để cho những kẻ lừa đảo này hoành hành—hãy kết nối với tôi tại đây. Tôi không đăng bài vì những lượt "likes." Tôi đăng bài để giữ cho chúng ta luôn tỉnh táo.

YouTube (OAC): [www.youtube.com/@zsannnguyen](https://www.youtube.com/@zsannnguyen)

Instagram: [www.instagram.com/zsan.nguyen](https://www.instagram.com/zsan.nguyen) Facebook:

[www.facebook.com/zsan.nguyen](https://www.facebook.com/zsan.nguyen) TikTok:

[www.tiktok.com/@zsannnguyen](https://www.tiktok.com/@zsannnguyen) Website:

ZsanProductions.com

## Chương Kết: Sự Thật Đích Thực

Tôi đã từng nghèo. Tôi đã từng vật lộn. Tôi đã từng nhặt những mẩu đầu thuốc lá hút dở chỉ để cảm nhận được điều gì đó trong phổi mình. Tôi đã từng đốt những tấm pallet gỗ trong lò sưởi của mình bởi vì tôi không có tiền trả hóa đơn ga để giữ ấm trong mùa đông. Và tôi không thấy xấu hổ vì bất kỳ điều gì trong số đó.

Bởi vì những khoảnh khắc đó đã dạy cho tôi biết sự sinh tồn thực sự có nghĩa là gì. Chúng dạy tôi rằng lòng tự trọng không giữ ấm cho bạn, cái tôi không trả các hóa đơn, và việc giả vờ không xây dựng nên một cuộc đời. Tôi đã phải cắn răng nuốt lòng tự trọng của mình. Tôi đã phải làm những việc mà người ta sẽ gọi là đáng xấu hổ. Nhưng những người đó không nuôi sống tôi, không mang vác gánh nặng của tôi, và không sống cuộc đời của tôi. Vì vậy tôi đã ngừng sống vì sự chấp thuận của

họ. Tôi ngừng che giấu mùi hôi thối. Tôi ngừng nói dối chính mình rằng mọi thứ đều ổn. Và đó là lúc mọi thứ bắt đầu thay đổi.

Khi bạn ngừng bận tâm đến việc trông mình thật "tốt," bạn bắt đầu trở nên "chân thật." Khi bạn ngừng cố gắng sửa chữa hình ảnh bên ngoài của mình, bạn bắt đầu sửa chữa nền móng bên dưới của mình. Tôi nhận ra rằng những kẻ phán xét sự vật lộn của tôi đều đang bị kinh hãi bởi chính sự thật của chính họ. Chúng ở lại trong bóng tối trong khi tôi đứng trong cái lạnh giá, và cái lạnh đó đã làm tôi trở nên cứng rắn. Nó làm tôi sắc bén.

Nếu bạn đang đọc những dòng này và bạn cảm thấy bị phơi bày, điều đó có nghĩa là bạn đã sẵn sàng. Sẵn sàng ngừng biểu diễn kịch. Sẵn sàng ngừng co cụm nhỏ lại. Sẵn sàng ngừng chờ đợi một ai đó khác đến sửa chữa những gì chỉ có chính bạn mới có thể đối mặt. Bạn không cần phải hoàn hảo. Bạn chỉ cần thành thật. Bạn chỉ cần đủ dũng cảm để sống với sự thật của mình ngay cả khi nó hỗn độn bẩn thỉu, ngay cả khi nó khó khăn, ngay cả khi nó làm người ta hoảng sợ tháo chạy.

Bởi vì sự thật không chỉ giải thoát bạn; nó lọc sạch cuộc đời bạn. Nó xua đuổi những kẻ giả tạo và mang lại một vài người thực sự xứng đáng với thời gian của bạn. Sự thật làm bạn mạnh mẽ hơn. Nó làm bạn trở nên chân thật. Nó làm bạn toàn vẹn.

Tôi từng nghĩ quá khứ của mình là một chuỗi những thất bại. Bây giờ tôi biết đó chính là thời gian học việc của mình. Mỗi tấm pallet tôi đốt, mỗi mẫu đầu thuốc lá tôi nhặt, là một bài học về tính tháo vát xoay sở. Nó là sự huấn luyện tôi cần để xây dựng một cuộc đời từ ý chí thuần túy trần trụi.

Vì vậy hãy hít một hơi. Nhận lấy sự thật của bạn. Và giành lại cuộc đời của bạn. Bạn có một cơ hội duy nhất. Hãy viết chương tiếp theo. Hãy làm nó thật trần trụi. Hãy làm nó thành của bạn. Hãy làm nó có trọng lượng. Ngẩng cao đầu, và khi thế giới cố gắng trao cho bạn sự nhục nhã—hãy trả lại nó bằng lòng tự trọng ngẩng cao đầu. Bởi vì bạn không hề bị phá vỡ. Bạn đang xây dựng. Bạn đang thiết kế một thứ gì đó sẽ kéo dài trường tồn. Và cái mùi hôi thối mà chúng phán xét ư? Đó chỉ là cái mùi hương của một ai đó vẫn đang thực sự sống.

## Lời Nhắc Của Tác Giả

Cuốn sách này không được viết để gây ấn tượng với bạn. Tôi không ngồi xuống để giành một giải thưởng hay để nhận được một cái vỗ vai từ những kẻ chưa từng có dầu mỡ dính dưới móng tay của chúng. Nó không được đánh bóng vì sợ dễ chịu hay được chải chuốt để đón nhận tràng pháo tay. Tôi không lọc bỏ ngôn từ hay làm giảm nhẹ các đòn đánh để làm nó trở nên dễ nuốt hơn. Nếu nó có vị đắng, đó là bởi vì sự thật thường có vị như vậy.

Nó được xây dựng từ dưới đáy—from những đêm đông lạnh giá, những sự thật nghiệt ngã, và cái kiêu vật lộn mà hầu hết mọi người đều quá sợ hãi để thừa nhận. Cuốn sách này không được sinh ra trong một thư viện; nó được sinh ra trong những khoảnh khắc lặng lẽ của sự tuyệt vọng khi mà thế giới cảm thấy như đang đóng

sập lại xung quanh. Tôi đã từng sống qua sự nhục nhã, nghèo đói và sự im lặng độc địa. Tôi biết cảm giác như thế nào khi trở thành một kẻ vô hình—làm cái gã "vô danh tiểu tốt" trong căn phòng mà tất cả mọi người đều nhìn xuyên qua bỏ qua.

Tôi đã từng nhặt những mẫu thuốc lá hút dở chỉ để cảm thấy chút gì đó. Tôi đã biết sự hạ thấp lòng tự trọng của việc lượm lặt cho một khoảnh khắc nhẹ nhõm. Tôi đã từng đốt những tấm pallet gỗ trong lò sưởi vì tôi không có tiền sưởi ấm. Tôi đã nhìn khói bốc lên và tự hỏi liệu mọi thứ có bao giờ trở nên tốt hơn không, tất cả trong lúc đang run rẩy ngay tại phòng khách của chính mình. Và tôi không thấy xấu hổ vì bất kỳ điều gì trong số đó. Không một chút chết tiệt nào cả.

Bởi vì những khoảnh khắc đó đã dạy cho tôi biết thế nào là sinh tồn. Chúng thiêu rụi mọi thứ giả tạo và để lại cho tôi một thứ gì đó vững chắc. Chúng dạy tôi biết thế nào là chiến đấu. Thế nào là sống thật ngay cả khi nó có mùi hôi thối.

Nếu cuốn sách này làm bạn không thoải mái, tốt. Điều đó có nghĩa là bạn vẫn còn đủ tỉnh táo để cảm thấy vết

châm chích. Nếu nó làm bạn cảm thấy được nhìn thấy, thậm chí còn tốt hơn. Điều đó có nghĩa là bạn cuối cùng đã tìm thấy một giọng nói nói cùng ngôn ngữ với bạn. Nhưng nếu nó khiến bạn phải dừng lại, hít thở, và tự hỏi bản thân xem mình đang che giấu điều gì—thì nó đã hoàn thành nhiệm vụ của mình. Nếu nó làm bạn phải nhìn vào cái "tủ quần áo" của chính mình và nhận ra cái mùi đó không tự nhiên biến mất—thì từng từ tôi viết ra đều hoàn toàn xứng đáng.

Bạn không cần phải hoàn hảo. Sự hoàn hảo là dành cho những bức tượng và những kẻ dối lừa. Bạn không cần phải giàu có, bóng bẩy, hay được yêu thích. Bạn có thể cháy túi, thô ráp, và bị đám đông căm ghét nhưng vẫn là người quyền lực nhất trong căn phòng. Bạn chỉ cần thành thật. Và đủ dũng cảm để sống sự thành thật đó ra thành tiếng ngoài đời. Đó mới là lòng dũng cảm đích thực—không phải là không biết sợ hãi, mà là chân thật khi mà tất cả những người khác đang biểu diễn kịch.

Thế giới này đầy rẫy những tiếng ồn, những chiếc mặt nạ, và những kẻ bỏ cuộc trước cả khi chúng bắt đầu. Nó đầy rẫy những bóng ma đang khiếp sợ chính cái bóng của chính mình. Đừng làm một kẻ trong số chúng. Đừng

để thế giới biến bạn thành một phiên bản con người đã được chỉnh sửa, lọc màu khác. Bạn có một cuộc đời duy nhất. Một cơ hội độc nhất để đứng lên vì một điều gì đó. Hãy mua sự tự do của bạn bằng sự thật. Hãy trả giá cho nó bằng lòng tự trọng, sự dễ chịu, và những câu trả lời dễ dàng. Đó là một cái giá cắt cổ, nhưng nó là thứ duy nhất đáng để mua.

Và khi nó khiến bạn phải trả giá bằng một điều gì đó, hãy nhớ rằng: không có thứ gì chân thật mà lại có giá rẻ mạt cả. Nếu nó không đau, nó không xứng đáng để có. Nếu nó không khiến bạn mất đi bạn bè hay sự dễ chịu, nó không phải là sự thật. Nếu bạn vẫn ở đây, vẫn đang đọc, vẫn đang hít thở—thì có lẽ bạn đã sẵn sàng. Chuyện đàm tiếu thảo luận đã xong. Những trang sách đã hoàn thành. Bây giờ hãy đi và sống nó đi. Không phải vì họ. Vì chính bạn. Hãy ra ngoài kia và làm người đàn ông dẻo thềm bạn tâm đến chiếc mặt nạ. Làm người đàn ông làm chủ đồng bùn đất của mình. Hãy thực tế.

Những cuốn sách này không phải là những câu chuyện kể. Chúng không phải là tiểu thuyết hư cấu. Chúng không được viết để gây ấn tượng. Mỗi chương sách là một mảnh ghép từ quá khứ của tôi. Mỗi dòng chữ đều

được khắc từ một thứ tôi từng sống, một thứ tôi từng thấy, một thứ tôi từng chịu đựng. Tôi không bịa đặt. Tôi không tưởng tượng. Tôi không tô vẽ trang trí. Những gì bạn đọc ở đây chính là hành trình của tôi—trần trụi, không hoàn hảo, không được đánh bóng. Nó là sự sinh tồn được biến chuyển thành những câu văn. Nó là những vết sẹo được biến chuyển thành những bài học. Nó là sự kiên trì bền bỉ được biến chuyển thành những câu tục ngữ. Tôi không biết chương tiếp theo sẽ là gì cho đến khi cuộc đời tự tay viết nó ra cho tôi. Khi có điều gì đó xảy ra, tôi sống nó.

# **Tục Ngữ bởi Zsan – Tập 1: Hành trình của tôi – Sống thật, không hoàn hảo**

- "Tri thức không phải là sức mạnh; áp dụng tri thức mới là sức mạnh."
- "Công cụ không xây dựng nên ngôi nhà; đôi bàn tay và kỷ luật mới làm được điều đó."
- "Sự khôn ngoan không kiếm được trong sự dễ chịu; nó được rèn giũa trong sự kiên trì bền bỉ."
- "Lời nói rồi sẽ phai nhạt, nhưng kết quả thì vẫn ở lại."
- "Sự thay đổi đích thực không đến từ những gì bạn biết—mà đến từ những gì bạn mạo hiểm, xây dựng, và truyền lại."
- "Tính xác thực chân thật không đến từ sự hoàn hảo; nó đến từ sự thành thật."

- "Sự tôn trọng không phải là thứ được ban phát. Nó được công nhận nhận được bằng hành động, chứ không phải lời nói."
- "Về bề ngoài rồi sẽ phai nhạt. Những cuộc vật lộn vẫn ở lại—but chính những cuộc vật lộn làm bạn trở nên vững chắc."
- "Làn sóng của hành động mới là thứ thay đổi thế giới, chứ không phải việc thu thập thông tin."

## Tục Ngữ bởi Zsan – Tập 2: Cái Giá Của Sự Thật

- "Tôi không phải là một người tốt, và tôi đã xong việc với chuyện giả vờ rồi."
- "Thà bị căm ghét vì sống thật còn hơn được yêu thương vì sống một lời nói dối."
- "Phần thưởng cho việc làm việc chăm chỉ chính là được giao thêm nhiều việc chăm chỉ hơn."
- "Sống thật khiến bạn phải trả giá nhiều hơn bạn nghĩ—nhưng việc không sống thật sẽ lấy đi mọi thứ của con người bạn."
- "Mỗi lời nói thật đều phải trả giá, nhưng mỗi lời nói dối lại là một nhà tù."
- "Lý do biện minh của bạn không phải là tính cách—chúng chỉ là sự dễ chịu được khoác lên tấm áo của danh tính."
- "Không ai được giải cứu khỏi một cuộc đời mà họ từ chối tự mình leo ra ngoài."

- "Lòng tự trọng không nằm ở những gì bạn phô diễn ra, mà ở những gì bạn kiếm được một cách lương thiện."
- "Sự thật sẽ không ôm bạn, nhưng nó sẽ làm bạn tỉnh táo thẳng thắn."
- "Sự tôn trọng không phải là việc làm cho tất cả mọi người thoải mái. Đó là việc giữ vững lẫn ranh ranh giới."
- "Bạn không thể tổng khứ mùi hôi thối bằng cách thêm nước hoa vào. Bạn tổng khứ nó bằng cách cọ rửa những gì là thực tế."
- "Tồn tại không phải là sống. Giả vờ không phải là chữa lành."
- "Bạn không cần tròng pháo tay. Bạn cần trách nhiệm giải trình."
- "Không có thứ gì chân thật mà lại có giá rẻ mạt."

## **Tục Ngữ bởi Zsan – Tập 3: Cuốn Sách Tôi Chưa Từng Định Viết**

- "Tôi không sợ hãi ác quỷ; tôi sợ hãi cái quyền lực tôi có để làm cho người tôi yêu phải rơi lệ."
- "Tôi đã và đang sống trong cái nhà tù này bởi vì tôi tự lừa dối chính mình; mỗi lời nói dối là một nhà tù."
- "Mỗi ngày bức tường kia vẫn đứng vững, chúng ta mất nhiều hơn là những người công nhân. Chúng ta mất đi phẩm giá. Chúng ta mất đi hy vọng."
- "Tôi muốn một đất nước nơi mà sự tuân thủ không phải là cái giá phải trả của trách nhiệm."
- "Nếu bạn muốn bảo vệ việc làm, hãy bảo vệ quyền tiếp cận. Nếu bạn muốn bảo vệ sự an toàn, hãy bảo vệ khả năng chi trả."
- "Bạn không thể vừa rao giảng tính tự lực rồi lại vừa đặt tính tự lực ra ngoài vòng pháp luật."

- "Sự đủ điều kiện là một cánh cổng im lìm với một chiếc ổ khóa kêu rất to."
- "Tôi chỉ quẹt một que diêm duy nhất. Và ngày hôm nay, ngọn lửa đã bùng cháy caught."
- "Nó vốn không phải là về việc sửa chữa một chiếc xe hơi. Nó là về việc tái thiết lập xây dựng lại một con người."
- "Đôi khi, cứu một ai đó khác đồng nghĩa với việc đánh mất chính bản thân mình. Và đôi khi, buông tay là cách duy nhất để giữ chặt lấy cái kẻ mà bạn thực sự là."
- "Bạn cần phải tự viết chương sách của riêng mình. Cuộc đời bạn là của bạn —chứ không phải của bất kỳ ai khác."
- "Nếu bạn không tin tưởng vào chính mình, làm sao bạn có thể mong đợi kẻ khác tin tưởng vào bạn?"
- "Người ngu muội sẽ trở thành người thông minh khi có một ai đó cuối cùng chịu tin tưởng vào họ."
- "Người thông minh sẽ trở thành người ngu muội khi không có một ai thêm đầu tư vào họ."
- "Thượng đế không cần phải trừng phạt chúng ta; chính cái lương tâm mà Người đã ban cho khiến chúng ta tự trừng phạt chính mình khi chúng ta phản bội lại linh hồn của chính mình."

- "Một lương tâm có thể bị khóa chặt sâu thẳm, nhưng nó không bao giờ chết; nó chờ đợi một tia lửa để thiêu rụi cái nhà tù của những lời dối trá mà chúng ta đã xây dựng."
- "Chúng ta lựa chọn con đường của mình vì tin rằng nó đúng đắn, nhưng cái giá của một lời nói dối 'nhân từ' là cả một đời phải đối mặt với những gì chúng ta đã hủy hoại."
- "Tôi đã từng nhìn thấy ác quỷ khóc; không quan trọng bạn độc ác hay nhẫn tâm đến mức nào, vẫn luôn có một lương tâm bị chôn vùi sâu thẳm bên trong."
- "Trong thế giới này, điều định nghĩa chúng ta không phải là chúng ta là ai hay chúng ta làm cái gì, mà là chúng ta trân quý thứ gì đủ để hy sinh chính bản thân mình để bảo vệ nó."
- "Đôi khi chúng ta hành động không phải vì chúng ta muốn, mà bởi vì chúng ta nghĩ rằng điều đó đúng đắn—ngay cả khi nó đi ngược lại với những gì chúng ta khao khát."

# Sống Thật

Cảm ơn bạn vì đã đọc. Điều này tiếp tục cuộc trò chuyện của chúng ta sau cuốn sách một "Hành trình của tôi - Sống thật, không hoàn hảo." Nếu bạn đã sẵn sàng ngừng biểu diễn kịch và bắt đầu sống thực sự, hãy kết nối.

*Zsan Nguyen Tác giả & Nhà sáng lập của Zsan*

*Productions* Liên hệ: [zsan@zsanproductions.com](mailto:zsan@zsanproductions.com)

Website: [ZsanProductions.com](http://ZsanProductions.com)