



Tay trắng  
Khi đến

## **TAY TRẮNG KHI ĐẾN**

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

Bản quyền © 2026 thuộc về Dan P. Dustwell

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



# Tay trắng Khi đến

VÀ CŨNG TỪ TAY TRẮNG TA RỜI ĐI  
20 SỰ THẬT PHŨ PHÀNG VỀ CUỘC SỐNG,  
CÁI CHẾT VÀ NHỮNG ĐIỀU ĐÁNG GIÁ

**DAN P. DUSTWELL**

UYÊN TRẦN *DỊCH*



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

### **Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm**

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

## LỜI DỀ TẶNG

*Gửi đến cha mẹ tôi, những người đã hết lòng cho đi tất cả.  
Cuốn sách này là lời tri ân dành cho tình yêu, sự chăm sóc và  
những hy sinh bền bỉ của họ, với mong muốn con cái mình  
được chấp cánh để đi xa hơn.*

# MỤC LỤC

---

## PHẦN MỘT TRƯỜNG THÀNH QUA NGHỊCH CẢNH

<b>CHƯƠNG 1:</b>	Khởi đầu với đích đến trong tâm trí .....	11
<b>CHƯƠNG 2:</b>	Vấp ngã là tất yếu trong cuộc sống .....	16
<b>CHƯƠNG 3:</b>	Dù thế nào, ta luôn được “sinh ra ở giữa” .....	21
<b>CHƯƠNG 4:</b>	Nói ít, làm nhiều .....	27
<b>CHƯƠNG 5:</b>	Không có gì bất biến .....	33
<b>CHƯƠNG 6:</b>	Đừng mãi loanh quanh trong vùng an toàn .....	39
<b>CHƯƠNG 7:</b>	Học cách nhận diện các khuôn mẫu .....	48
<b>CHƯƠNG 8:</b>	Hãy cứ khôn ngoan và đại khờ .....	61
<b>CHƯƠNG 9:</b>	Làm chủ cảm xúc .....	71
<b>CHƯƠNG 10:</b>	Chịu bước tiếp trong lặng lẽ .....	81

## **PHẦN HAI**

### **SỰ CHẤP NHẬN VÀ QUAN ĐIỂM**

<b>CHƯƠNG 11:</b>	Tận dụng những nỗi đau để xây dựng bản thân .....	92
<b>CHƯƠNG 12:</b>	Chúng ta không thể kiểm soát được mọi thứ .....	101
<b>CHƯƠNG 13:</b>	Mở rộng vùng trời của bạn .....	110
<b>CHƯƠNG 14:</b>	Mọi chuyện xảy ra đều có lý do - hãy tin tưởng vào quá trình .....	120
<b>CHƯƠNG 15:</b>	Yếu tố may rủi và vận mệnh không thể tránh khỏi .....	129
<b>CHƯƠNG 16:</b>	Thành công thật sự là gì? .....	138
<b>CHƯƠNG 17:</b>	Tiền bạc không thể mặc cả với cái chết .....	148
<b>CHƯƠNG 18:</b>	Đến lúc rời đi thì phải rời đi thôi .....	157
<b>CHƯƠNG 19:</b>	Mọi thứ rồi cũng dừng ở ba thế hệ .....	166
<b>CHƯƠNG 20:</b>	Cuộc sống chỉ là hôm nay .....	175

## LỜI TÁC GIẢ

---

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

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

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

Nhưng chúng ta không thể mãi né tránh được đúng không?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Dan P. Dustwell**

PHẦN MỘT

---

**TRƯỞNG THÀNH  
QUA NGHỊCH CẢNH**

# CHƯƠNG 1

## KHỞI ĐẦU VỚI ĐÍCH ĐẾN TRONG TÂM TRÍ

---

**B**ạn sẽ chết.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Cái tôi không thương tích**

Điều đó có ý nghĩa gì trong cuộc sống?

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

Đây là sự khác biệt:

Nỗ lực thúc đẩy từ cái tôi trông thế này: Bạn đạt được một cột mốc và ngay lập tức muốn mọi người đều biết. Bạn khoe trên mạng xã hội, khéo léo (hoặc không) làm người khác cảm thấy họ nhỏ bé, để bạn thấy chính mình thật tuyệt vời. Bạn đo lường giá trị của bản thân bằng việc giỏi hơn người bên cạnh bao nhiêu.

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

Để tôi cho bạn một ví dụ cụ thể nhé:

### **Nỗ lực do cái tôi thúc đẩy:**

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

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

Bạn cần mọi người biết bạn vẫn đang chiến thắng.

### **Nỗ lực khiêm tốn:**

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

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

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

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

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

Đó là sự khác biệt.

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

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

### **Giải phóng sự tạm bợ**

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

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

Sự khiêm nhường đó không làm bạn yếu đuối hơn trong sự nghiệp hay cuộc sống mà chỉ giúp bạn mạnh mẽ hơn. Càng biết lắng nghe, những người khiêm tốn càng học hỏi nhanh hơn. Họ tạo dựng các mối quan hệ tốt hơn. Thay vì lãng phí năng lượng bảo vệ cái tôi mong manh, họ dùng năng lượng đó để tiến bộ.

Bạn vẫn có thể muốn thăng chức. Tăng lương. Được công nhận. Những thứ đẹp đẽ. Chỉ là đừng để những thứ đó chiếm hữu bạn. Đừng để chúng biến bạn thành người làm tổn thương người khác chỉ để thỏa mãn cảm xúc vị kỷ.

### **Điều duy nhất bạn thực sự đang tạo dựng**

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

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

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

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

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

---

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

---

## CHƯƠNG 2

# VẤP NGÃ LÀ TẤT YẾU TRONG CUỘC SỐNG

---

**A**i đã từng tập tễnh tập đi mà không bị ngã dúm dụi?  
**A**i đã từng học cách giữ thăng bằng khi đi xe đạp mà chưa từng  
xước chân tay?

Ai học bơi mà chưa từng hoảng loạn uống cả lít nước?

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

Ai thành thạo được kỹ năng thuyết trình trước đám đông mà chưa từng  
bị nói hớ hênh vài lần?

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

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

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

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

## **Thất bại và vấp ngã đều không thể tránh khỏi**

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

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

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

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

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

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

## **Hãy chấp nhận thành - bại vì chúng đều cần thiết**

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

Tôi không quan tâm cú ngã hay thất bại của bạn hiện diện theo cách nào:

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

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

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

Bạn có phủ bụi trên người và tự nhủ: “Được rồi, mình vừa biết một hướng đi sai nữa.” Bạn có bước tiếp không?

### **Đừng bước tiếp như thể chưa có gì từng xảy ra**

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

Không!

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

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

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

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

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

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

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

Và dù vậy, bạn vẫn đứng dậy.

### **Không có chúng, bạn sẽ không trưởng thành**

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

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

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

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

Hãy để nó xảy ra.

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

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

### **Sự mất mát thực sự**

Bạn muốn biết bị kịch thật sự là gì không?

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

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

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

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

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

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

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

Và bước tiếp.

---

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

---

## CHƯƠNG 3

### **DÙ THẾ NÀO, TA LUÔN ĐƯỢC "SINH RA Ở GIỮA"**

---

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

#### **Bạn không thể lựa chọn nơi mình sinh ra**

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

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

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

#### **Bạn luôn được "sinh ra ở giữa"**

Và điều đó có nghĩa dù bạn là ai, luôn sẽ có những người giàu hơn, nhiều đặc quyền hơn bạn.

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

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

Câu hỏi đặt ra: "Sinh ra ở giữa" thì sao?

## **Cha tôi chưa bao giờ biết thế nào là "sinh ra đã ngâm thìa vàng"**

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

Cha tôi không có đặc quyền được học hành đến nơi đến chốn. Mẹ tôi cũng không có cơ hội tiếp cận những cơ hội mà phụ nữ ngày nay có được. Họ lớn lên trong thời đại hoàn cảnh gần như quyết định ai đó có thể đi được bao xa. Nhưng họ đã từ chối để những giới hạn đó định đoạt tương lai của thế hệ sau.

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

Không phải vì họ kém cỏi.

Mà vì họ muốn tôi có được nhiều hơn.

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

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

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

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

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

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

Và ông đã làm được.

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

Đây là chỗ người ta hay nhầm lẫn.

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

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

“Vì tôi không có lợi thế như họ.”

“Vì tôi không sinh ra trong giàu có.”

“Vì tôi bắt đầu từ con số không.”

Ừ thì sao?

Một nửa thế giới này cũng vậy.

“Sinh ra ở giữa” không phải là bản án cho cả cuộc đời. Đây chỉ là vạch xuất phát. Và điều quan trọng thực sự là bạn sẽ bắt đầu như thế nào?

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

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

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

## **Biết ơn với hiện tại không có nghĩa ngừng cố gắng**

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

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

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

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

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

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

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

### **Quy tắc một cấp độ**

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

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

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

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

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

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

Chỉ một bậc thôi. Đó là mục tiêu.

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

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

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

### **Ngừng than vãn và hãy tiến về phía trước**

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

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

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

Nhưng sự thật là xuất phát điểm của bạn không quyết định điểm kết thúc. Trừ khi chính bạn cho phép điều đó.

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

Vậy phải làm sao?

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

Không. Ông chỉ im lặng và bước tiếp.

Đấy cũng là điều bạn cũng cần phải làm.

### **Hãy biết ơn - nhưng đừng dừng lại tại đó**

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

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

Nhưng đừng cảm thấy hài lòng mà ngừng lại nhé.

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

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

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

Đừng than vãn về xuất phát điểm.

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

Cứ bước tới đi.

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

---

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

---

## CHƯƠNG 4

### NÓI ÍT, LÀM NHIỀU

---

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

Rồi thứ Hai đến và chưa ai làm gì cả.

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

Nhưng họ không làm bất cứ điều gì.

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

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

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

#### **Bắt đầu với một tờ giấy và một cây bút**

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

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

Cầm được. Sờ được. Chân thật.

Bởi vì sao? Có điều gì đó rất khác khi bạn tự tay gạch bỏ một việc đã xong. Khoảnh khắc cây bút kéo một đường ngang qua dòng chữ, nào bạn ghi nhận đó là một chiến thắng. Bạn cảm nhận được nó, cảm được tiến trình.

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

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

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

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

### **Tách nhỏ cái khó cho đến khi làm được**

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

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

Đừng chờ đợi nữa.

Thay vào đó, hãy tách việc đấy ra thành những phần nhỏ nhất của tiến trình mà bạn có thể xử lý ngay.

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

- Việc đầu tiên hôm nay mình có thể làm để đẩy tiếp công việc là gì?
- Ngay lúc này, mình thật sự chủ động được phần nào?

- Có bước nào phải chờ người khác không? Mình cần ai hỗ trợ gì để đi tiếp?

Hãy viết hết các đầu việc nhỏ ra. Tất cả. Kể cả mấy việc bé cón con. Rồi bắt tay vào thực hiện thôi.

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

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

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

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

### **Không ai được quyền chỉ trích bạn**

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

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

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

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

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

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

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

Đó gọi là tinh thần làm chủ với công việc.

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

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

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

### **Ưu tiên những việc khó: quy tắc 7-5-3**

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

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

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

Bạn không được phép làm vậy đâu nhé.

Hãy tận dụng quy tắc 7-5-3.

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

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

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

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

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

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

Vì sự thật là: Những việc khó chẳng bao giờ nhẹ đi chỉ vì ta đợi chúng. Cách duy nhất để vượt qua là bằng hành động. Ngay lập tức, có chủ đích, dù không thoải mái.

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

### **Đừng chỉ nói suông mà hãy bắt đầu hành động**

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

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

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

Hôm nay bạn thực sự làm được gì?

Đó mới là câu hỏi quan trọng.

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

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

Rồi gạch chúng đi.

Từng việc một. Từng dấu tích một.

Đó là cách ta hoàn thành công việc.

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

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

---

## CHƯƠNG 5

# KHÔNG CÓ GÌ BẤT BIẾN

---

**Đ**ây là điều hầu hết mọi người đều kháng cự: Không có gì tồn tại mãi mãi.

Công việc, các mối quan hệ, sức khỏe, sự an toàn, thành công - mọi thứ bạn có trong tay ngay lúc này đều là tạm thời. Tất cả đều đang dịch chuyển, biến đổi, phát triển hoặc hao mòn, dưới tác động của thời gian, hoàn cảnh và không gian.

Đôi khi, sự thay đổi diễn ra chậm rãi. Đôi khi, nó đến rất nhanh. Có lúc ta thấy trước được. Có lúc nó ập đến không kịp trở tay.

Nhưng có một điều chắc chắn: Không thể tránh khỏi việc vạn vật đổi thay.

Càng sớm chấp nhận điều đó, bạn càng đủ vững vàng để đi qua cuộc đời, thay vì liên tục bị quật ngã mỗi khi mọi thứ không còn đứng yên như cũ.

### **Ta đang sống trong một thế giới không ngừng đổi thay**

Chúng ta tồn tại trong một thế giới luôn vận động và biến đổi - nơi mọi thứ sinh ra, phát triển, rồi dần đi đến suy tàn.

Các mối quan hệ hình thành rồi tan vỡ.

Sự nghiệp thăng trầm.

Doanh nghiệp được gây dựng rồi phá sản.

Những đế chế được mở rộng rồi sụp đổ.

Lúc nào cũng thế. Không có gì tồn tại mãi mãi.

Và giữa tất thảy những điều đó, luôn có những thế lực đang vận hành - to lớn hơn bất kỳ ai và chẳng ai có thể điều khiển được chúng.

Thời gian sẽ chẳng dừng lại chỉ vì bạn chưa sẵn sàng.

Hoàn cảnh vẫn thay đổi dù bạn thích hay không.

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

Và bạn chẳng kiểm soát được điều gì trong số đó.

Ai cũng từng có một người bạn thân thiết - người ta tìm đến đầu tiên, tin tưởng nhất và luôn ở bên ta trong mọi chuyện.

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

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

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

### **Những giai đoạn của cuộc đời:**

Bạn từng là người xoay sở rất tốt giữa hỗn loạn. Bạn đam mê sự hồi hộp, bất định và cả những guồng quay mệt mỏi.

Nhưng bây giờ thì sao? Bạn khao khát sự bình yên. Sự ổn định. Sự tĩnh lặng.

Bạn của ngày trước và của hôm nay đã không còn là một. Nhưng sẽ ổn thôi.

## Sự thay đổi không chỉ ở trong sự nghiệp

Không chỉ công việc, khuôn mẫu này còn xuất hiện mọi nơi trong cuộc sống.

**Trong những mối quan hệ:** Bạn bắt đầu thấy thoải mái. Bạn ngừng bỏ công sức và mặc định mọi thứ sẽ chẳng có gì thay đổi. Rồi một ngày bạn tỉnh dậy và nhận ra mọi sự liên kết đã biến mất. Người bạn từng yêu đã thay đổi. Hoặc tệ hơn - cả hai đều thay đổi, theo hai hướng khác nhau và bạn chỉ nhận ra khi mọi thứ đã quá muộn.

**Trong sức khỏe:** Khi còn trẻ và sung sức, bạn ăn gì cũng được, bỏ tập cũng được, thức khuya cũng chẳng sao - cơ thể vẫn chịu đựng được hết. Bạn thấy ổn và nghĩ nó sẽ luôn như vậy. Rồi ngày kia, bạn cảm được năng lượng giảm sút, lưng đau, sức bền tụt dốc và nhận ra mình đã bỏ mặc sự hao mòn chậm rãi ấy suốt nhiều năm.

**Trong trạng thái tinh thần và cảm xúc:** Bạn nghĩ mình đã “nhận ra hết mọi thứ”. Tư duy ổn định. Cảm xúc vững vàng. Rồi cuộc đời đẩy bạn ngã dúi dụi - mất mát, thất bại, hay một biến cố. Bất ngờ, mọi thứ bạn cho là chắc chắn bắt đầu có dấu hiệu rạn nứt.

Những hệ tư duy trước đây từng giúp bạn đứng vững đã không còn hiệu quả, bạn lại loay hoay xây dựng lại từ đầu.

**Trong hoàn cảnh và môi trường xung quanh:** Thành phố bạn sống thay đổi. Thị trường việc làm có biến chuyển. Nền kinh tế suy thoái hoặc bùng nổ. Những người quanh bạn rời đi. Điều từng quen thuộc trở nên xa lạ. Và nếu bạn cứ ngồi yên mặc định mọi thứ sẽ ổn thì khi tỉnh ra, bạn đã bị bỏ lại rất xa.

Không có gì là bất biến trong: sự nghiệp, các mối quan hệ, sức khỏe, tâm trí hay thế giới quanh bạn.

Mọi thứ đang và sẽ luôn chuyển động.

## **Do đâu chúng ta kháng cự sự thay đổi?**

Tại sao chúng ta vật lộn với chuyện này nhiều đến thế?

Bởi không có sự thay đổi nào là dễ chịu cả. Nó buộc ta phải buông bỏ những điều quen thuộc, những thứ khiến chúng ta thấy an toàn, và cả những gì ta dựa vào để định hình chính mình.

### **Ta kháng cự sự thay đổi vì:**

- Chúng ta sợ mất đi những gì đang có.
- Chúng ta bị gắn vào thứ “đáng lẽ phải như vậy”.
- Chúng ta khao khát kiểm soát và tiên đoán.
- Chúng ta nhầm lẫn ổn định với an toàn.

## **Nhưng sự thật phũ phàng là: kháng lại sự thay đổi không thể ngăn nó xảy ra**

Nó chỉ khiến bạn trở tay không kịp.

Bạn có thể ngồi trên tảng đá phủ rêu và tự nhủ mọi thứ đều ổn. Nhưng dòng sông thì vẫn chảy. Cây cối vẫn thay lá. Và rồi tảng đá ấy cũng sẽ mòn.

Câu hỏi là: Bạn có muốn bước tiếp cùng sự thay đổi đó, hay để nó cuốn mình đi?

## **Đón nhận sự thay đổi như một cơ hội phát triển**

Điều bạn cần điều chỉnh là: Thay vì xem sự thay đổi như mối đe dọa, hãy bắt đầu nghĩ tới nó như một cơ hội.

Mỗi lần có điều gì đó trong cuộc đời bạn dịch chuyển - công việc, các mối quan hệ, sức khỏe, hoàn cảnh sống - bạn luôn đứng trước các lựa chọn:

Bạn có thể chống lại nó. Níu giữ những gì đã qua. Tiếc nuối sự ổn định và cảm giác dễ chịu từng có.

Hoặc thích nghi với chúng. Bạn có thể tự hỏi bản thân:

- Mình học được gì từ điều này?
- Mình có thể dùng nó để phát triển như thế nào?
- Nó mở ra những cơ hội mới nào?

Khi rời khỏi vùng an toàn đã kéo dài cả thập kỷ, tôi sợ chết khiếp. Không biết liệu mình có thành công khi chẳng có gì đảm bảo rằng mọi thứ sẽ tốt hơn.

Nhưng bạn biết không?

Bất cứ điều gì cũng tốt hơn việc mục ruỗng dần theo thời gian.

Và khi bắt đầu chuyển mình, tôi nhận ra một điều: sự thay đổi không phải kẻ thù. Thứ giết chết ta chính là sự trì trệ.

Mỗi vai trò mới, mỗi thử thách mới, mỗi lần đổi hướng... đều buộc tôi phải học hỏi, thích nghi và trưởng thành theo những cách mà tôi sẽ không bao giờ có được nếu cứ ở yên trong vùng an toàn.

### **Thứ duy nhất bất biến chính là sự thay đổi**

Vậy nên, có một điều bạn cần chấp nhận: Không có gì trong đời là vĩnh viễn.

Không phải danh hiệu. Không phải trạng thái quan hệ. Thu nhập, sức khỏe và hoàn cảnh sống cũng không.

Tất cả đều là tạm thời, đều dịch chuyển. Chấp nhận điều này càng sớm, ta sẽ càng đỡ bị tổn thương hơn khi có bất kỳ biến động nào.

Đừng chờ đợi cuộc sống ổn định. Nó sẽ không bao giờ ổn định cả.

Đừng níu giữ những gì mình đang có chỉ vì sợ chúng biến mất. Rồi chúng cũng sẽ tuột khỏi tầm tay thôi.

Đừng nghĩ rằng vì một điều gì đó đã tồn tại suốt nhiều năm, thì nó sẽ mãi như vậy. Sẽ không đâu.

Sự thay đổi chính là điều bất biến duy nhất. Và những người thật sự biết vươn lên không phải là người chống lại nó, mà là biết đón nhận, thích nghi, và biến nó thành động lực để tiếp tục tiến về phía trước.

Do đó, khi mọi thứ bắt đầu dịch chuyển - chắc chắn là sẽ như thế - đừng hoang mang. Đừng để bị tê liệt. Đừng níu kéo quá khứ.

Hãy tự hỏi bản thân:

- Mình có thể học được điều gì mới ở đây?
- Trải nghiệm này giúp mình trưởng thành ra sao?
- Cơ hội đang nằm ở đâu?

Và hành động ngay đi.

Bởi khi đứng yên quá lâu, bạn sẽ mọc rêu đấy.

Những hòn đá phủ đầy rêu vì chẳng bao giờ di chuyển - chúng chỉ nằm đó, lặng lẽ bị bào mòn theo thời gian và tự huyễn hoặc rằng bản thân vẫn đang lớn dần lên.

Đừng trở thành hòn đá ấy nhé!

---

**Phần kế tiếp: Giờ bạn đã hiểu và chấp nhận rằng chẳng có gì trên đời này là bất biến cả. Nhưng còn một cái bẫy không ít người tự nguyện bước vào, để rồi đánh đổi đi tiềm năng lớn hơn của chính mình. Hãy cùng nói về việc nán lại quá lâu trong vùng an toàn nhé.**

---